

©2001
スタジオジブリ

市民税・都民税と所得税の申告が始まります	2・3面
井口特設グラウンドの土地利活用に取り組んでいます	4面
高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種一部費用を助成	6面
市からのお知らせ	15面から
能登半島地震被災地への義援金を受け付け中	16面

うーつも
会場で待ってるよ



神沢利子さん おめでとう100歳展

北と星といのちと〜同じうたをうたい続けて〜

『くまの子うーつ』などの代表作で知られる三鷹市在住の児童文学作家・神沢利子さんが1月29日に100歳を迎えます。これを記念して開催中の展覧会では、神沢さんの100年の歩みを紹介するとともに、直筆原稿や挿絵原画など約600点の資料・書籍を展示しています。

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

📅2月4日(日)まで 午前10時~午後6時(金曜日は8時まで。4日は3時まで)

📍芸術文化センター地下1階展示室

🕒休館日 月曜日

※市ホームページに会場案内図などを掲載しています。



©鶴澤昭彦

利子さんの100年

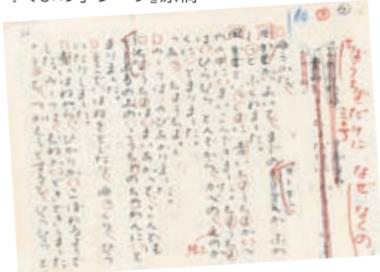
川はどこからきてどこへ流れゆくのか

全長18mでたどる100年の歩み、作家仲間との書簡や絵画原画は必見です!



『くまの子うーつ』文庫版表紙原画 ©井上洋介

『くまの子うーつ』原稿



利子さんの声

いのちへの畏敬
—北方少数民族を想う

『鹿よ おれの兄弟よ』の原画を見ながら、神沢さんの朗読(平成20年録音)を楽しめます。



『こぶたのプウタ』原画 ©神沢利子

利子さんのおくりもの

ふいごのように
—いのちの火に風を送る

名だたる画家や絵本作家によって表紙などが描かれた著作は300冊! ラグに座ってゆっくり楽しめます。



『鹿よ おれの兄弟よ』原画 ©G. D. パヴリーシン

利子さんの探求

「北」と「星」と「いのち」と

『銀のほのおの国』『ちびっこカムのぼうけん』の作品世界を、初公開の原画や直筆原稿などで紹介します。



『銀のほのおの国』原画 ©Seiichi Horiuchi

関連イベントも開催!

展覧会会期中、芸術文化センターなど市内8カ所を巡るスタンプラリー(7面参照)を開催するほか、同センター以外のスタンプラリーポイントで『くまの子うーつ』の直筆原稿(レプリカ)を展示しています。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



今から20年ほど前、三鷹市に「絵本館を建てよう!」という構想が持ち上がりました。その時、市民の皆さんを中心とした検討会議から「建物先行ではなく、まずは市全域で絵本との出会いや人との交流が生まれるような、ソフト中心の事業を考えてみては」という提言があり、企画されたのが、後につながる神沢さんの展覧会でした。

「神沢利子展プロジェクト」と題されたこの企画には、200人以上の市民ボランティアが実行委員として参加し、中には小さな子どもたちもいました。皆さん、神沢さんの作品を愛してやまない人たちばかりでした。そして、開催された展覧会は、プロの手によるものと見まがうほどの素晴らしい出来栄でした。私はいつも「三鷹市民の底力はすごい」と言いますが、この時も本当に驚かされました。夜を徹して準備をする実行委員の皆さん(そして職員も)の熱気に圧倒されたことをよく覚えています。

その時の思いは、平成21年に国立天文台の敷地内に開設された「星と森と絵本の家」に引き継がれ、「絵本」というキーワードの下で、世代や立場を超えた新しいつながりが今も生まれ続けています。神沢さんはもうすぐ100歳になられます。神沢さんがいつまでもお元気であられるよう、皆さんでお祝いしましょう。



三鷹市長
河村 孝

市長コラム
神沢利子さん、
100歳おめでとう!!

市民税・都民税と所得税の申告が始まります

申告書は早めの提出をお願いします。また、混雑を避けるため、電子申告や郵送申告をご活用ください。なお、申告書には必ずマイナンバーを記載してください。

前年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税、介護保険料などの算定や、福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

☎市民税課☎0422-29-9194、武蔵野税務署☎0422-53-1311

申告期限

3月15日(金)

三鷹市に 市民税・都民税 の申告をしてください

☎市民税課

☎0422-29-9194へ

※「〒181-8555市民税課」へ郵送、または市政窓口でも提出できます。

市民税・都民税申告受付専用会場

☎2月16日(金)～3月15日(金)

午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)

☎市役所第二庁舎4階

※期間中、市役所本庁舎2階の市民税課では申告受付ができません。

※会場では、確定申告書の仮収受も行いますが、記載に関する相談はできません。

物①6年度市民税・都民税申告書、②前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、③前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など

※申告書は1月25日(木)から同課、市政窓口で配布します。

※前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、2月5日(月)に市から申告書をお送りします。

令和6年1月1日現在にお住まいの市区町村に申告してください。なお、所得がなく、①市外居住者の税法上の扶養親族の方、②誰の扶養親族にもなっていない方(仕送り、遺族年金などの非課税所得で生活していた方や収入がなかった方など)も申告が必要です。

市民税・都民税&所得税早分かりチャート

スタート

- 年末調整を受けていない給与収入がある(例:中途退職、アルバイト、年収2,000万円超の方など)。
 - 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
 - 給与所得の年末調整は受けたが、そのほかの控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる。(※)
 - 公的年金等の収入が400万円を超えている。
 - 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
 - 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの所得控除があり、所得税の還付を受けられる。(※)
 - 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
 - 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。(※)
 - 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。
- ※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

一つも当てはまらない方は

- 給与収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。(※)
 - 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている。
 - 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年の合計所得金額が45万円以下である。
- ※前年の合計所得金額が1,000万円を超えている方は、同一生計配偶者がいても、給与支払報告書では報告されないため、申告が必要です。

一つでもチェック☑が入った方は

申告は不要です

一つも当てはまらない方は

税務署で所得税 の確定申告をしてください

☎武蔵野税務署

☎0422-53-1311へ

※24時間いつでも送信できる、e-Tax(電子申告)でも提出できます。

所得税等申告書作成会場

☎2月16日(金)～3月15日(金)

午前9時～午後5時(受付は午前8時30分～午後4時。土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月25日(日)は開場)

☎武蔵野税務署

(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

※申告書は国税庁ホームページ [HP https://www.nta.go.jp/](https://www.nta.go.jp/)で入手できます。

※期間中は駐車場が使用できません。

入場整理券を配付します

混雑回避のため、会場で入場整理券を配付します。オンラインで事前に入手することも可能です。

※配付状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。

※3月中は入場整理券の入手が困難になることが予想されますので、2月中の来署をお勧めします。

◆オンラインによる事前発行

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だちに追加してください(右記QRコードから追加可)。



申告が必要な方は3面も併せてご覧ください

確定申告はe-Tax(電子申告)が便利です

☎武蔵野税務署☎0422-53-1311

国税庁ホームページ [HP https://www.nta.go.jp/](https://www.nta.go.jp/)の「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンやスマートフォンから所得税の確定申告書を作成できます。



スマホからがおすすめ

住民税試算システムをご利用ください



窓口で提出する申告書の作成ができます。詳しくは市ホームページでご確認ください。

税理士による小規模納税者向けの無料申告相談

☎武蔵野税務署☎0422-53-1311

小規模納税者は所得税と復興特別所得税、個人消費税の申告書を、年金受給者と給与所得者は所得税と復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。ただし、土地・建物、株式などの譲渡所得がある場合を除きます(提出のみの来場は不可)。

☎2月1日(木)・2日(金)午前9時30分～11時、午後1時～3時

☎三鷹市公会堂さんさん館

物 確定申告に必要な書類、前年の申告書等の控え、筆記用具、計算機、マイナンバーカードの写しまたは番号確認書類の写し、本人確認書類の写し

申 予約専用ダイヤル☎03-6745-6354(平日午前9時～午後4時)または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



※三鷹市主催の「税理士による所得税の確定申告相談会」はありません。

※予約をされていない方の相談には応じることができません。

偽税理士にご注意を!

税理士資格のない者が、税務相談や税務書類の作成、税務代理をすることは法律で禁じられています。税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用していますので、依頼の前にご確認ください。また、日本税理士会連合会ホームページ [HP https://www.nichizeiren.or.jp/](https://www.nichizeiren.or.jp/)では、登録されている全国の税理士情報を検索できます。



市民税・都民税と所得税の申告をする方へ

ふるさと納税ワンストップ特例を申請した方へ

☎市民税課☎0422-29-9194

同特例の申請書を提出した方が確定申告を行う場合、特例の適用は受けられません。確定申告をする際に、すべてのふるさと納税の金額を寄付金控除額の計算に含める必要があります。

令和6年度から森林環境税(国税)が始まります

☎市民税課☎0422-29-9194

森林環境税は、市民税・都民税と合わせて課税され、一律1,000円です。導入に伴い、東日本大震災に伴う復興財源としての均等割1,000円の引き上げ措置は終了します。

市民税・都民税の主な改正

☎市民税課☎0422-29-9194

配当・譲渡所得などの課税方式の統一

下記の所得について、令和6年度から所得税と市民税・都民税で異なる課税方式を選択できなくなります。

- 上場株式等の配当などの所得
- 源泉徴収口座内の譲渡に係る所得
- 特定公社債などの利子所得

◆確定申告で上記の所得を申告すると市民税・都民税でも所得に含まれます

扶養控除や配偶者控除などの適用、非課税判定、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料の算定など、各種行政サービスに影響がでる場合があります。検討のうえ課税方式を選択してください。

国外在住の扶養親族の条件の厳格化

国外在住の親族は、合計所得金額が48万円以下であり、次のいずれかに当てはまる方が扶養控除の対象となります。扶養控除の適用を受ける場合には、その親族に係る「親族関係書類」「留学ビザ等書類」「送金関係書類」が必要です。

- 30歳未満の方
- 30歳以上70歳未満で、留学のため国内で生活していない方
- 30歳以上70歳未満で、障がいのある方
- 30歳以上70歳未満で、居住者からその年の生活費または教育費に充てる費用を38万円以上受けている方
- 70歳以上の方

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください

☎三鷹市マイナンバーカードセンター☎0422-40-0311

マイナンバーカードを利用してe-Taxで確定申告を行うには、電子証明書が必要です。電子証明書の更新・再発行や暗証番号の初期化には、同センターや市役所、市政窓口で手続きを行う必要があります。※手続き当日にはe-Taxが利用できないことがあります。

保険税・保険料は社会保険料控除の対象です

☎①②納税課☎0422-29-9218、☎③介護保険課☎0422-29-9277

前年の1～12月に納めた①国民健康保険税、②後期高齢者医療保険料、③介護保険料は控除の対象となります。納付額は下記の書類でご確認ください。

確認書類

- 特別徴収(年金からの天引き) = 日本年金機構または各共済組合から送られる前年分の公的年金などの源泉徴収票
- 普通徴収(納付書での支払い) = 領収書
- 普通徴収(口座振替) = 振替口座の通帳、または1月12日に市から送付した「口座振替済のお知らせ」

※健康保険組合などに加入している方は、加入する健康保険組合などに確認してください。

介護保険サービス利用料の一部は医療費控除の対象です

☎介護保険課☎0422-29-9274

控除対象金額は、同サービスを利用した際の領収書に記載されています。対象費用の内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



サービス区分	サービスの種類	医療費控除の対象費用
居宅サービス(医療系)	訪問看護、通所リハビリなど	自己負担額、居住費、食費
居宅サービス(福祉系)	訪問介護、通所介護など	ケアプランに基づいて医療系の居宅サービスと併せて利用した場合の自己負担額(一部例外あり)
施設サービス(医療系)	介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院	自己負担額、居住費、食費
施設サービス(福祉系)	介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設	自己負担額と居住費、食費の合計額の2分の1

「おむつ代の医療費控除」「障害者控除」の証明書を発行します

☎介護保険課☎0422-29-9275

証明書の発行は毎年申請が必要です。発行には日数がかかりますので、早めの申請をお願いします。申請書は市ホームページからも入手できます。

寝たきりの方のおむつ代医療費控除確認書

おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、要介護・要支援認定を受けており、尿失禁の可能性が介護認定資料により確認できる寝たきりの方

※確定申告には、おむつ代の領収書などが必要です。
※初めて控除を受ける方は、主治医などに「おむつ使用証明書」を請求してください。



65歳以上で障害者手帳などがない方の障害者控除対象者認定書

65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方、または日常生活において介護を必要とし、日常生活に支障のあることが確認できる医師の診断書をお持ちで、その内容が障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方



新型コロナワクチンに関するお知らせ

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター☎0570-026-567

自己負担なしで接種が受けられる期間は3月31日(日)までです。接種を希望する方は、お早めに予約をしてください。

※接種は強制ではありません。

個別接種

☎市内の医療機関(右記QRコード参照)へ



都の大規模接種

詳しくは予約サイトHP <https://www.tokyovacine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html> をご覧ください。



共通

物 本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)、12歳未満は母子手帳(15歳以下は原則、保護者の同意と同伴が必要)

◆これから初回接種を受ける方へ

初回接種の完了には、ワクチンメーカーが定める接種間隔で2回の接種が必要です。自己負担なしで初回接種を完了するには、3月31日までに2回の接種を終えてください。

※生後6カ月～4歳で初回接種の完了を希望する方は、接種回数と間隔の都合上モデルナ社ワクチンを使用します。

三鷹市に転入した方へのお知らせ/副反応、予防接種健康被害救済制度について

詳しくは市ホームページでご確認ください。



井口特設グラウンドの土地利活用に取り組んでいます

問 まちづくり推進課 ☎0422-29-9788



令和元年度に、同グラウンドを売却する方針から、防災・減災のまちづくりを目的とした土地の利活用へと方針を転換し、4年12月に『井口特設グラウンド土地利用構想』を策定しました。今号では主な整備内容などを紹介します。



※同構想の全文は市ホームページでご覧いただけます。

■ 井口グラウンド(仮称)整備の取り組み【北側用地】

これまでの説明会や地域および利用団体との意見交換などを踏まえ、整備プランをとりまとめました。

◆ 主な整備内容

◆ 多目的グラウンド・クラブハウス

サッカーや野球、グラウンドゴルフなど、多様なスポーツに対応する人工芝のグラウンドとし、高さ14.9mの防球ネットを設置します。クラブハウス内には、休憩・交流スペースなどを設けます。災害時には、一時避難場所として機能します。

◆ 防災・コミュニティ広場

防災倉庫やかまどベンチなどの防災設備を設置します。また、隣接する井口つばき児童遊園のリニューアル整備を行い、一体的な利用を図ります。

◆ 東西通路

幅員3.5mの歩行者・自転車専用通路です。
※施設の主な仕様など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



◆ 整備スケジュール(予定)

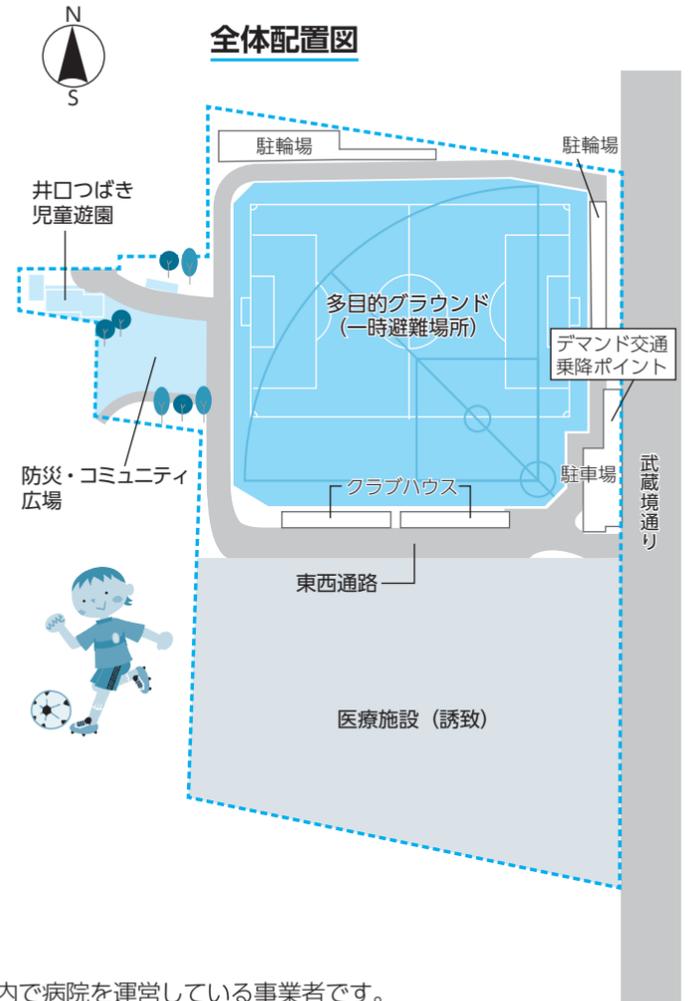
- 2月 地域などへの説明
- 7月～7年5月 整備工事
- 7年7月 供用開始予定



■ 医療機関誘致の取り組み【南側用地】

◆ 医療施設の運営事業者を公募します

市内医療体制の充実・強化を図るため、定期借地権を設定し、医療機関を誘致します。対象は、現在市内で病院を運営している事業者です。事業提案と価格(土地の貸し付け)の総合評価による公募型プロポーザル方式で優先交渉権者を選定します。
※公募条件など、詳しくは1月30日(火)以降に市ホームページで公表します。



三鷹市民駅伝に伴う交通規制

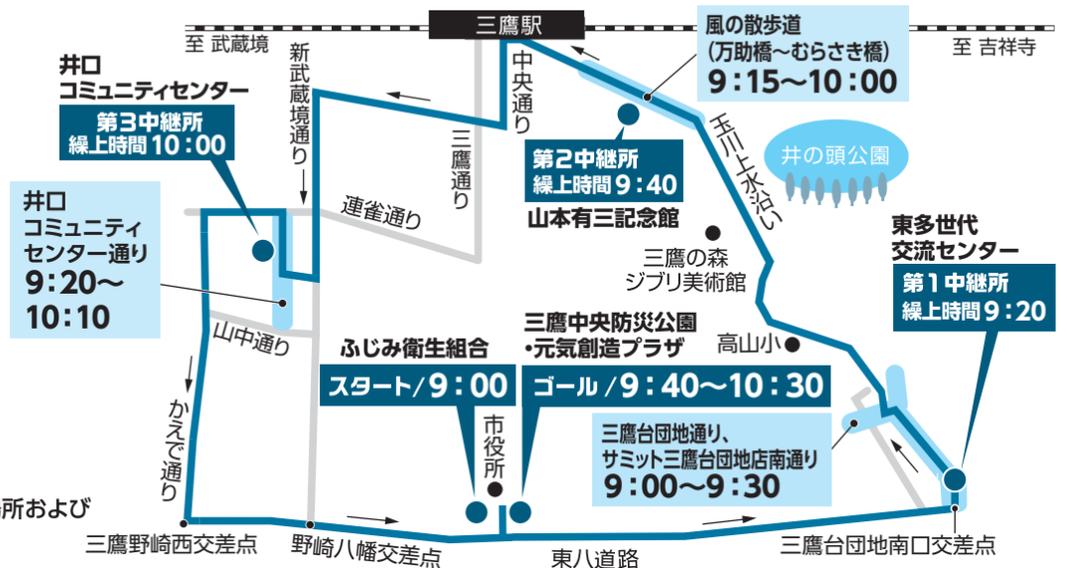
問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

走路周辺は混雑します。ご理解とご協力をお願いします。

2月18日(日)
午前9時スタート



— 走路
— 交通規制場所および規制時間



『三鷹市交通ネットワーク全体構想(案)』にご意見をお寄せください

問 都市交通課 ☎0422-29-9709

同構想は「いきいきとしたまちをつくる持続可能な交通ネットワークの構築」を全体コンセプトに、市内の都市計画や地域のまちづくりとの連携を図り、将来目指すべき交通ネットワークの実現に向けた取り組みの方向性を示すものです。

全文は市ホームページで閲覧できるほか、同課(市役所5階51番窓口)、相談・情報課(市役所本庁舎2階)、市政窓口、市民協働センターで配布しています。

◆ ご意見をお寄せください

2月8日(木)(必着)までに必要事項(15面参照)と意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555都市交通課」・FAX 0422-48-0975・✉koutsu@city.mitaka.lg.jpへ(匿名での意見提出も可)
※入力フォーム(右記QRコード)による意見提出もできます。



三鷹市職員を募集中

問 職員課 ☎0422-29-9166

- ◆ 職種 一般事務上級
- ◆ 人数 10人程度
- ◆ 勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配属先により異なる)
- ◆ 給与(月額) 225,630円(大学新卒の場合。地域手当を含む)
※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。
- ◆ 1次試験(テストセンター方式)
日 2月10日(土)～19日(月)のうち希望する日
申 1月22日(月)午前10時～2月7日(水)に申し込み専用サイト(右記QRコード)へ
※専用サイトの登録後、受験者マイページへのログインが必要です。
※詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。



市民憲法講座

「新しい戦前」と戦争回避の道
—沖縄取材から見えてきたこと



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

沖縄では、「台湾有事」を想定した米軍と自衛隊の軍備強化や住民避難計画の策定などの動きが急速に進行しています。講師の数年間にわたる取材体験談を交え、私たちにできることなどについて考えます。

☎市、憲法を記念する三鷹市民の会、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構

☎2月8日(木)午後6時30分～8時30分(6時開場)

☎人①40人=三鷹ネットワーク大学、②90人=オンライン会議アプリ「Zoom」

☎講師フリージャーナリストの布施祐仁さん(写真)

☎①当日会場へ、②2月4日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(いずれも先着制)



地球市民講座

平和のために
一人ひとりができること



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

国際協力・国際開発の専門家を招き、世界の紛争地域に暮らす人々の危機と私たちが平和のためにできることについて考えます。

☎2月15日(木)午後6時30分～8時30分(6時15分開場)

☎人①130人=市民協働センター、②90人=オンライン会議アプリ「Zoom」

☎講師NPO法人Forum2050代表の戸田隆夫さん(写真)

☎①当日会場へ、②2月7日(木)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(いずれも先着制)



男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

あなたを閉じこめる「ずるい言葉」—言葉の危険運転を見逃さない 保育

☎企画経営課 ☎0422-29-9032

言われるとモヤッとしたり傷付いてしまう、言い返すことができない理不尽や我慢を押し付ける「ずるい言葉」をテーマに、健全なコミュニケーションの在り方を考えます。

☎市、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構

☎2月16日(金)午後6時30分～8時30分(6時開場)

☎人①40人(保育(1歳～未就学児)10人)=三鷹ネットワーク大学、②90人=オンライン会議アプリ「Zoom」

☎早稲田大学准教授の森山至貴さん(写真)

☎①当日会場へ、②1月20日(土)正午～2月12日(月・休)に申し込みフォーム(右記QRコード)へ(いずれも先着制)

※保育希望者は、2月7日(木)までに必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9032・FAX 0422-29-9279・✉ kikaku@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)。



市民会議などの公募委員候補者を
無作為抽出方式で募集します



市では、市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、市民会議や審議会に「市民公募枠」を設けています。この市民公募枠にご協力いただくため、市内在住の18歳以上の方から無作為に抽出した約1,100人に、候補者名簿への登録をお願いする文書を1月下旬以降に送付します。

依頼文書が届いた方は、ぜひ候補者名簿への登録に同意いただき、協働のまちづくりにご協力ください。

☎職員課 ☎0422-29-9166

市民会議などの公募委員に就任するまでの流れ



※候補者名簿に登録した個人情報は、市の個人情報保護条例に基づいて管理し、ほかの目的には一切使用しません。

公募委員について Q&A でお答えします

これまで会議に参加された方の約8割から、「市政に対する関心が高まった」などの意見を頂いています。

Q. 公募委員はどのようなことをするの？

A. 市の重要な施策や方針の決定に当たり、広く意見を求めるために設置する市民会議や審議会などで、協議に参加していただきます。協議の結果は、提言や答申などの形で市政に反映されます。

Q. 会議の時間や回数、報酬、任期は？

A. 委員の方が参加しやすいように会議の開催時間を工夫しています。回数は会議によって異なり、報酬なども会議ごとに定められています。また、任期はおおむね2年程度です。

Q. 専門知識や経験がなくても会議に参加できる？

A. 会議の内容は、担当者から事前に説明されるため、経験などは問いません。また、疑問に感じたことなどは会議の前後でも気軽にご質問ください。

Q. 身体障がいがある、会議に参加するのが不安なのですが…。

A. 安心して参加いただけるように、手話通訳者や要約筆記者などを派遣します。また、小さいお子さんがいる場合には保育の対応も行います。

市民公募枠のある会議の議題一例

男女平等参画審議会 / 男女平等参画社会の実現に向けた行動計画、男女平等参画に関する重要事項などについて

環境保全審議会 / 市内の公害発生源の監視方法、公害防止の措置、緑と水の保全の創出などについて

子ども・子育て会議 / 子どもが輝くための支援とまちづくりについて

地域公共交通活性化協議会 / 市民生活に必要な旅客運送の利便性、各地域の実情に即した輸送の実現について

図書館協議会 / 図書館運営と図書サービス活動について

令和5年度

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 一部費用を助成

健康推進課 ☎0422-24-8050

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。今年度の対象者で接種を希望する方は、早めに医療機関へご相談ください。

☑ 3月31日(日)まで

👤 過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、①3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※①に該当する方には昨年4月に案内を送っています。

※上記に該当しない方が接種する場合は全額自己負担になります。

📍 市内協力医療機関(下表参照)

💰 自己負担金2,500円(助成後の額。医療機関で支払い)

📞 事前に医療機関へ連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください

※下表以外の医療機関で接種する方、生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は事前に同課へお問い合わせください。手続きや自己負担金額が異なる場合があります。

※市外局番「0422」は省略。

下連雀・牟礼

医療機関名	所在地	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28 ラ・プルミエール村越1階	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺内科医院	下連雀3-24-7 平嶺ビル1階	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-7776
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1階	70-1071
ぴあ訪問クリニック三鷹	下連雀3-43-21 藤和三鷹ホームズ203	29-8383
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大塚病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11 ロージュマン白百合1階	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
三鷹通り胃腸内科クリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	24-9915
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺 メディカルコート1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みたかホームケアクリニック	下連雀7-1-5	72-5550
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24 NDCスクエアビル1階	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711

井の頭・中原

医療機関名	所在地	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668
所澤クリニック	中原3-1-19	76-6055

北野・新川・上連雀

医療機関名	所在地	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューコート烏山1階	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
三鷹あかつきクリニック	新川6-9-11 松ビル1階	29-9505
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモール クレセント101	24-2231
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1 ネベル三鷹2階	76-8808
みたか内科循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180

井口・深大寺・野崎・大沢

医療機関名	所在地	電話番号
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
境南クリニック	井口3-6-8	33-8411
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
のぎきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15-102	32-2021
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

☎ 三鷹市薬剤師会

0422-497766

昨年(2023年)は新型コロナウイルス感染症が5類へ移行したこともあり、地域交流の機会が増えました。三鷹市薬剤師会としては三鷹の森フェスティバルや、五小で行われた総合防災訓練に参加することができました。今回は地域のつながりや助け合いが重要になる災害時の備えについて考えていきたいと思います。

三鷹市では震度6弱以上の地震が発生した時は、発災から72時間は市内7カ所の災害時医療救護所に医療スタッフが集まり、医療活動に従事することになります。被災された方は医療救護所や避難所へ避難しますが、同時に医師や看護師、薬剤師などの医療スタッフも医療救護所へ向かうこととなります。つまり、普段受診している病院やクリニック、薬局は発災後72時間は基本的に閉まっている状態となります。その状況下で自身や普段飲んでる薬の手持ちがなくなってしまうということがあるように、1・2週間分くらいは薬を余分に持つておくことをお勧めします。医療救護所でも災害処方箋という形で薬を処方・調剤することは可能ですが、限られた資源・情報の中で医療となるため、必ずしも希望の薬が入るとは限りません。また、ご自身のお薬の情報をスマートフォンなどで記録しておくことや日ごろからお薬手帳を活用し、有事の際には持ち運びできる状態にしておくことが大切になります。そのほか、避難所での生活は過酷ですので、必要最低限の一般医薬品などを持ち運びできる薬箱を備えておくのも良いでしょう。こういったものが必要になりそうかというのはいかかでしょうか。薬剤師に相談してみると良いかと思えます。

市では「救急医療情報キット」を配布しています(対象者には条件があります)。このキットに医療に必要な情報を記載しておくことで、緊急時の対応がスムーズになります。災害時については考えても切りがありませんが、コロナが少しずつ落ち着きつつある中、災害時の備えについて考える機会を持つてみてはいかがでしょうか。

災害時の備えについて

健康コラム

みたか地域ポイント
連携記念



地域ポイント加盟店と
太陽系を感じるスポットを巡る
デジタルスタンプラリー

☎ スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリと「みたか地域ポイント」アプリの連携開始を記念し、みたか地域ポイントが利用可能な店舗と太陽系を実感できるウォーキングコースを組み合わせた全61カ所を巡るスタンプラリーを開催します。

スタンプを30個以上集めると、太陽系ウォークオリジナルバンダナ(写真)またはタッタカくんオリジナルグッズが、50個集めると、タッタカポイント500ポイント(みたか地域ポイント100ポイント相当)がもらえます。

📅 2月29日(休)まで

👤 在学・在勤を含む小学生以上の市民

📍 開催期間中に「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリから参加
※特典の受け取りについては、市ホームページでご確認ください。



タッタカポイントとみたか地域ポイントの交換

ポイントの交換には双方のアプリのダウンロードとユーザー登録が必要です。
※アプリのダウンロード方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

生涯学習センター
の講座

📍 同センター ☎0422-49-2521

📍 ① 2月13日(火)、② 2月5日(月)、④ 2月19日(月)、⑤ 2月25日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川16-37-1生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
※②はあれば講師への質問、③は作りたいアクセサリ(ピアスまたはイヤリング)を記入してください。
※⑤の申込方法は同プラザ講座申込システムに限ります。

① 三鷹と多摩の鉄道の歩み

三鷹駅が開業して93年がたちました。三鷹と多摩を走る鉄道の歴史をたどります。

📅 3月2日(土)午後1時～3時

👤 中学生以上の方40人

🗣️ 鉄道史研究家の山田俊明さん

💰 一般1,000円、中学生500円



複々線化以前の中央線風景

② 伝わるデザイン チラシづくりワークショップ

芸術文化センターのチラシやポスターを手掛けるデザイナーから、デザインのコツを学び、実際にチラシづくりに挑戦します。

📅 3月3・24日の日曜日午後1時30分～4時30分(全2回)

👤 両日参加できる16歳以上の方20人

🗣️ グラフィックデザイナーの富岡史棋さん(写真)

💰 2,000円

📦 お気に入りのチラシ・マイカップ



③ おとなのハンドメイド UVレジンアクセサリ講座

お好みの花やストーンを入れて、ピアスまたはイヤリングを作ります。

📅 3月10日(日)午後1時～3時、4時～6時

👤 16歳以上の方各回15人

🗣️ ㈱Mプランニング麻布 Amyの皆さん

💰 1,500円(材料代を含む)



みたか学

④ なぜ三鷹市に国立天文台があるのか？
—住民の視点から・天文学者の視点から—

国立天文台の成り立ちや研究成果を学ぶほか、天文台の歴史的建造物の見学や4次元デジタル宇宙ビューワー「Mitaka」の映像体験もできます。

📅 3月15・22日の金曜日
午後2時～4時(全2回)

👤 16歳以上の方30人

📍 22日は同天文台三鷹キャンパス

🗣️ 同天文台准教授の縣秀彦さん(写真)

💰 500円



©国立天文台



日本証券業協会協力

⑤ チャレンジ！おかし株式会社

お菓子の会社経営を想定し、グループワークを通じて会社の仕組みやお金の流れを学びます。

📅 3月27日(水)午前10時～正午

👤 小学5年生～中学生40人

🗣️ 日本証券業協会登録講師の皆さん

市民講師デビュー講座

市民講師の養成コースを修了した方が、ご自身の知識や技術を生かして行う講座です。
📍 1月23日(火)午前9時から直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎0422-49-2521へ(先着制)

◆子どもの自己肯定感を育む関わり

子どもの心に寄り添う具体的な関わり方を学びます。

📅 2月21日(水)午前10時30分～正午

👤 16人

🗣️ NPO法人こどものみらいプロジェクトゆめドリ東京事務局副事務局長の引馬彩子さん

◆子どもの整理収納術—片づけができる子に育てよう

整理収納の基本や声かけのコツを学びます。

📅 2月28日(水)午前10時～11時30分

👤 子どもの片付けに悩む保護者12人

🗣️ 整理収納アドバイザーの高瀬清江さん

◆子どもに教えたいたいおかねのはなし

身の回りのお金の流れを正しく理解し、お子さんに分かりやすく伝える手法を学びます。

📅 3月6日(水)午前10時～11時30分

👤 小学3年生以上のお子さんの保護者10人

🗣️ ファイナンシャルプランナー(AFP)の水野美幸さん

◆はじめての映像シナリオの書き方—シナリオコンクールに挑戦

テレビや映画のシナリオの書き方を、原稿用紙の使い方から学ぶほか、最新のシナリオコンクール情報などもお伝えします。

📅 3月16日(土)午後2時～4時30分

👤 20人

🗣️ シナリオ・コンクーラーの川瀬康夫さん

がんばる地域応援プロジェクト×三鷹市つながり広場 発表会・交流会

☎コミュニティ創生課☎0422-29-9611

地域の課題解決に取り組む町会・自治会などの団体による発表会と会場参加者の交流会を開催します。市と(公助)東京都つながり創生財団の連携事業「町会・自治会応援キャラバン」活用団体の報告会も同時開催します。

📅2月10日(土)午後1時～4時

👤会場50人

📍市民協働センターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」

📄2月2日(金)までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター☎0422-46-0048へ(先着制)



三鷹消防少年団 新入団員募集「体験入団」

ロープや消火器の使い方、はしご車の搭乗体験など、消防少年団の活動を紹介する体験入団を開催します。

📅2月18日(日)午後1時～2時

👤市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん10人

📍三鷹消防署(下連雀9-2-17)

📄2月9日(金)までに同署☎0422-47-0119へ

※自家用車での来署はご遠慮ください。



市民活動

みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回
の掲載から6カ月経過した団体を優先(不定期掲載)

伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

※市外局番「0422」は省略。 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。

📄📧https://www.city.mitaka.lg.jp/または☎76-2490へ 📄広報メディア課☎29-9037

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)文化工房が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

2月18日発行号

原稿締切日 1月23日(火)

3月3日発行号

原稿締切日 2月6日(火)

いずれも午後5時まで

催し

切り絵で浮世絵—小堀博&百子の切り絵展
📅ギャラリー&カフェino 📅3月3日(日)までの
午前11時30分～午後4時 📍同店(井の頭2-4-
21) 📄期間中会場へ 📄福島☎24-6545(月・
火曜日休み)

知って備えて安心 相続のおはなし
📅三鷹市の福祉をすすめる女性の会 📅1月24
日(水)午前10時～正午 📍福祉センター ☎200
円 📄当日会場へ 📄鎌田☎47-6254

サロンきっかけ(おしゃべり会)
📅活躍きっかけ隊 📅1月25日(木)午前10時～11
時45分 📍三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円
📄当日会場へ 📄小笠原☎42-0935

ガレージセール
📅(株)巣立ち会 巣立ち工房 📅1月25日(木)午
後1時30分～3時 📍同工房(下連雀4-17-6ミタ
カサンライズマンション102) 📄当日会場へ 📄
同法人 ☎・FAX24-7739

**体験!健康体操でリフレッシュ(体幹強化・
筋力体力アップ・骨盤矯正)**
📅シニアの体操教室「どんぐり」 📅1月26日
～2月16日の毎週金曜日午後1時30分～2時
50分 📍SUBARU総合スポーツセンター ☎1
回500円 📄各開催日の前日までに高橋☎
090-7307-4280

**ラテンダンスのベーシック(チャチャチャ、
サンバ、パソドブレ)★**
📅ダンス・コパン 📅1月27日(土)午前10時30
分～午後0時30分、2月1日(木)午後7時～9時
📍三鷹駅前コミュニティセンター 📄桜田ダ
ンス教室主宰でJBDF A級審査員の桜田まゆさ
ん 📄当日会場へ 📄堀江☎090-9687-7361

**小商い座談会—独立開業した技術者の経験
から学ぶ**
📅Gadget Garage Cafe 📅1月28日(日)午
前10時～11時30分 📍オンライン会議アプリ
「Zoom」 📄📄申し込みフォーム 📄📄https://
mail-to.link/m8/59vobv・ 📄📄📄 https://
zanova.gadgetgaragecafe.com/

**第209回井の頭かんさつ会「照葉樹を見分
けよう」**
📅1月28日(日)午前10時～正午 📍井の頭公
園 ☎300円 📄📄📄 http://kansatsukai.
net/ 📄📄petittown@jcom.zaq.ne.jp

鉛筆デッサン講習会★
📅三鷹デッサン会 📅1月28日(日)午前10時～
午後0時40分 📄15人 📍三鷹駅前コミュニテ
ィセンター 📄元創形美術学校講師の高橋輝夫さ
ん 📄📄堀内☎090-3318-4693(先着制)

包丁とぎ・職人の感謝デー
📅北多摩建設産業労働組合 📅1月28日(日)午
前10時～午後2時 📍コインランドリー黒門(井
の頭4-21-13) ☎1本500円 📄当日会場へ 📄平

日=同組合☎70-0771、土・日曜日、祝日=
タカヤ☎090-2255-1002

**サッカー元日本代表が直接指導! スペシャル
サッカークリニック**
📅まなびばmimit 📅1月30日(火)午後6時40分
～8時20分 📍北野小体育館 ☎2,500円 📄同
会 📄📄https://mimit.link/report/ 📄📄📄
contact@mimit.link

女性のためのスローエイジングヨガ
📅ハーモニーヨガ 📅2月1～29日の毎週木曜
日午前10時～11時30分 📍三鷹市公会堂さん
さん館 ☎1回500円 📄📄永島☎080-4343-
5656・ 📄harmony.yogayur@gmail.com

タブレット・スマホなんでも相談会
📅NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹
📅2月2日(金)午後3時から(1人75分) 📄3人 📍
市民協働センター ☎1,500円 📄📄同法人(今
安)☎090-4868-1134(先着制。留守電可)

着付けを体験してみませんか
📅きものサロンHIRO 📅2月3・10日の土曜
日午前10時30分から 📄各日3人 📍同会(新川
6-26-4) 📄📄菅谷☎42-2598(先着制。留守
電可)

**フラメンコ体験会—フラメンコを知ろう、
聴いて見てみよう、体験してみよう**
📅小林 📅2月3日(土)午前11時～正午 📍フェア
リーパレエスタジオ(新川5-16-6) ☎1,000円
📄📄小林☎090-3692-5695・ 📄yukachin.
flamenco@gmail.com

**「デュオ・しもれんが奏でる、東西の調べ」
二胡とクラリネットによるデュオコンサート**
📅しらがね Gallery 📅2月3日(土)①西洋の
ハーモニー=午後1時から、②東洋の響き=
2時40分から 📍同画廊 ☎各回2,000円(通
して参加の場合は割引あり) 📄📄同画廊☎
43-3777・ 📄info@shiroganegallery.com

**コメディ短編映画「バリアフルライフ」上映
会&座談会**
📅三鷹市で「バリアフルライフ」を上映する
会 📅2月3日(土)午後2時30分～4時 📄70人 📍
三鷹産業プラザ 📄📄佐竹📄mitaka.barrier.
free@gmail.com(先着制)

親睦大会
📅三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 📅2月4
日(日)午前9時～午後5時 📄市内の家庭婦人
📍SUBARU総合スポーツセンター ☎300円 📄
📄1月29日(月)までに志藤☎042-338-3750

人生100年時代を支える金融商品の基礎知識
📅くらしのお金を学ぶ会 📅2月4日(日)午前10
時～11時30分 📄20人 📍生涯学習センター
☎200円 📄📄2月2日(金)までに伊達☎050-
3570-1357・ 📄kurashi.okane.mtk@gmail.
com(先着制)

親子で楽しむ英語絵本・手遊び歌
📅音読協会 📅2月4日(日)午前10時30分～11
時15分 📍市民協働センター ☎200円 📄📄同
会 📄📄https://ondoku.jp/・ 📄ehonmap@
gmail.com

社交ダンス入門講座(4回コース)
📅ペガサス 📅2月4・18日、3月17・24日の
日曜日午後3時～4時 📍三鷹駅前コミュニテ
ィセンター 📄📄大内☎31-8656(午前8時30分
～9時15分)

**中国語学習体験会(初級、中級) 中華文化と
の触れ合いをお楽しみに**
📅華語の友 📅2月6日(火)午後2時～5時 📍消費
者活動センター 📄📄王☎090-6487-5278・
📄zwtong21@outlook.jp

**第35回三鷹市美術連盟展(油彩画・水彩画・
パステル画・墨彩画など90作品)**
📅2月7日(水)～11日(日)午前10時～午後5時(7
日は午後2時から、11日は4時まで) 📍芸術文
化センター 📄期間中会場へ 📄📄同連盟(岡本)☎
45-5568

**外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃ
べり交流会「子育てとオトニ」 保育**
📅Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支
援ともだちネット) 📅2月8日(木)午前10時～11
時30分 📄①外国籍・国際結婚の母親、②交
流会をサポートするボランティア(女性) 📍生
涯学習センター ☎②初回のみ1,000円 📄📄
①当日会場へ、②📄pinattomitaka@
gmail.com(1月31日(水)に事前説明会あり)

菅原道真の生涯(全2回)★
📅武蔵野の意味を探る会 📅2月8・15日の木
曜日午後1時～3時 📍生涯学習センター 📄歴
史紀行作家の永富明郎さん ☎1回300円(資料
代) 📄当日会場へ 📄池田☎42-7392

紫雲膏(しょうこう)作り体験★
📅三鷹地域活動栄養士会 📅2月9日(金)・18
日(日)午後1時～3時 📄各日12人 📍三鷹駅前コ
ミュニティセンター 📄千葉大学名誉教授の
池上文雄さん ☎1回1,500円(材料代、保険料
を含む) 📄1月30日(火)までに参加日を📄
mitakaeyou@gmail.com(先着制) 📄奈良☎
080-5369-0692

講習会フルツ★
📅ダンスサークルK&Q 📅2月10日(土)午前10
時～正午、24日(土)午後1時～3時(全2回) 📍生
涯学習センター 📄JCF 東部総局審判員の吉
田亮一さん 📄📄2月9日(金)までに伊達☎32-
2517

**第3回三鷹の水って大丈夫なの? PFAS学
習会**
📅安全な水を求める市民の会三鷹 📅2月12
日(月・休)午後2時～4時 📍市民協働センター ☎
500円(資料代) 📄当日会場へ 📄📄同会☎090-
1125-4549

**「俳句の楽しさ8」高柳克弘さんの講演と全
句講評**
📅三鷹俳句会 📅2月17日(土)午後0時30分
から 📄30人 📍福祉センター ☎500円 📄1人1句
📄📄📄(根岸)☎43-0416(先着制)

中国古典思想講座「陶淵明の詩と文」★
📅漢詩のひろば 📅2月20日(火)午後1時30分
～3時30分 📄30人 📍生涯学習センター 📄福
泉寺住職の小笠原博慧さん ☎300円(資料代)
📄📄加藤☎45-6302(先着制。空きがあれば
当日参加可)

会員募集

すずらんコーラス(女声合唱)
📅毎月第1～3土曜日午前10時～午後0時30
分 📍三鷹駅前コミュニティセンター ☎入会金
1,000円、月額3,000円 📄📄上羽(うえば)☎・
FAX45-6643

ヨガ部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
📅2月2～3日(金)午後3時～5時 📍SUBARU
総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月
額1,000円 📄📄相生☎090-5309-1771・ FAX
03-3308-9832

混声合唱団 コーア・ボイム
📅毎週月曜日午後6時30分～8時30分 📍連
雀コミュニティセンター ☎月額4,000円 📄📄
西☎080-6682-7571

レインボー英会話
📅毎週水曜日午後1時～2時 📍三鷹駅前コ
ミュニティセンター ☎月額5,000円 📄📄尾崎
☎・FAX44-7506

**鷹の子ママの子育て会(子育て心理学研究
会)**
📅毎月第2・4水曜日午前10時～正午 📍消費
者活動センターほか ☎1回500円 📄📄小林☎
090-4814-8787

**下連雀トリム体操(ストレッチと筋力アッ
プ)**
📅毎週水曜日午前10時15分～正午 📍三鷹
駅前コミュニティセンター ☎入会金1,000円、
月額2,500円 📄📄堀井☎41-5377

健康マージャン「めだかの学校」
📅第4月曜日を除く毎週月曜日①午前9時30
分～11時30分、②午後0時45分～3時15分
📄①女性 📍生涯学習センター ☎10,000円(3
カ月分) 📄📄佐藤☎080-5532-4290

伝言板

**コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を
予防しよう**
📅東京都認知症疾患医療センター 📅1月30日
(火)午後2時～3時 📄3人程度 📍杏林大学医学
部付属病院もの忘れセンター 📄📄もの忘れ
センター☎47-5511(先着制)

- 社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会**
 ⑤ 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
 ② 2月15日(木)午後1時30分～4時30分
 ① 在学・在勤を含む市民
 ③ 市役所1階市民ホール
 ④ 当日会場へ
 ⑥ 同支部三鷹担当 ☎66-2925
- 行政書士による相続・遺言・事業の許認可・入管手続きの無料相談**
 ⑤ 東京都行政書士会武鷹支部
 ② 2月16日(金)午前9時30分～11時50分
 ① 在学・在勤を含む市民
 ③ 市役所1階市民ホール
 ④ 当日会場へ
 ⑥ 同支部 ☎66-2902
- 東京三弁護士会・法テラスによる休日無料法律相談**
 ⑤ 東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩
 ② 2月17日(土)午前9時～午後0時10分(1

- 組30分以内)
 ① 在学・在勤を含む市民5組
 ③ 相談・情報課(市役所2階)
 ④ ① 1月22日(月)から同課 ☎44-6600へ(先着制)



- 令和5年度第4回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴**
 コミュニティ交通実証運行の評価・検証についてほか。
 ② 1月30日(火)午後3時30分～4時30分
 ① 10人
 ③ 総合防災センター(元気創造プラザ5階)
 ④ 当日会場へ(先着制)
 ⑥ 都市交通課 ☎29-9709
- 令和5年度第1回三鷹市下水道事業審議会の傍聴**
 ② 2月3日(土)午前10時から

- ① 5人
 ③ 東部水再生センター
 ④ 当日会場へ(先着制)
 ⑥ 水再生課 ☎29-9747
- 令和5年度第1回三鷹市景観審議会の傍聴**
 三鷹市景観づくり計画改定の基本的な考え方についての審議。
 ② 2月9日(金)午後2時から
 ① 10人
 ③ 総合防災センター(元気創造プラザ5階)
 ④ 当日会場へ(先着制)

- ⑥ 都市計画課 ☎29-9701
- 令和5年度第3回三鷹市都市計画審議会の傍聴**
 都市計画用途地域の変更についての諮問ほか。
 ② 2月14日(水)午後3時から
 ① 15人
 ③ 市議会協議会室(市役所3階)
 ④ 1月31日(木)までに必要事項(15面参照)を「〒181-8555都市計画課」・✉ toshikeikaku@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)
 ⑥ 同課 ☎29-9701

※「市からのお知らせ」は15面からご覧ください。

大沢の里古民家
季節の草花ガイドツアー
「春寒の大沢をめぐる」

⑥ 生涯学習課 ☎0422-29-9862

自然豊かな同施設の周辺に咲く季節の草花を紹介するガイドツアーです。梅の形をかたどった「ミニつるし飾り」作りも体験できます。
 ② 2月17日(土)午前10時30分～午後0時30分 ① 16人 ③ 同施設周辺
 ④ 季節の草花ボランティアの皆さん ⑤ 入館料100円(中学生以下は無料)
 ⑥ 1月22日(月)午前9時から必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉ shogai@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)

シニアニュース



●70～74歳の国民健康保険加入者に「高齢受給者証」を交付します
 ⑥ 保険課 ☎0422-29-9216

医療機関に「保険証」と「高齢受給者証」を併せて提示することで、自己負担割合2割または3割で医療を受けることができます。受給者証は70歳になった月末に郵送し、翌月1日から適用となります(1日生まれの方はその月から有効)。

●相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「しっかり予防! 冬のヒートショック」
 ⑥ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

- ② 1月24日(水)午前10時～11時30分 ③ 北野地区公会堂
 ④ 当日会場へ

●三鷹市シルバー人材センター入会説明会
 ⑥ 同センター ☎0422-48-6721

- ② 2月7日(水)・20日(火)午前10時～正午 ① 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民 ④ 同センター ☎0422-48-6721・HP https://www.mitaka-sc.or.jp/へ

●三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン
 ⑥ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

- ② 2月8日(木)午後2時～3時30分 ③ 三鷹駅前コミュニティセンター
 ④ 当日会場へ

●三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会
 ⑥ 同会事務局 ☎0422-70-5753

- らくらくスマートフォンは貸し出します。
 ② 2月21日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
 ① 在勤を含むおおむね55歳以上の市民各回16人 ③ 三鷹産業プラザ
 ④ 1月22日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

●バス研修「鉄道博物館の見学と小江戸川越散策」
 ⑤ ⑥ 三鷹いきいきプラス事務局 ☎0422-70-5753 (月・水・金曜日午前10時～午後4時)

- ② 3月26日(火)午前8時15分市役所集合～午後5時市役所解散
 ① 在勤を含むおおむね55歳以上の市民40人 ③ 鉄道博物館(さいたま市大宮区)、川越 ⑤ ¥4,500円(入場料、昼食代、ガイド代など) ④ 2月2日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(15面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310号三鷹いきいきプラス」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

⑥ 健康推進課 ☎0422-24-8050

三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

休日診療所とこども救急みたかは、切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置を行えません。

休日診療所(内科・小児科)	☎0422-24-6540	日曜日、祝日・年末年始	午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、6時～9時30分
小児初期救急 平日準夜間診療所(こども救急みたか)		平日	午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所 ※要電話	☎0422-46-3234	日曜日、祝日・年末年始	午前10時～午後0時15分、1時30分～4時
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時～午後4時30分、6時～9時30分

※必ず健康保険証などをお持ちください。
 ※混雑の際は、長時間お待たせする場合があります。

そのほかの医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎0422-47-0119
- ◆東京消防庁救急相談センター ☎#7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎042-521-2323(多摩地区)
- ◆東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303
- ◆東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440

市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161



起業・創業セミナー「集客につながるSNSの活用術—内容で魅せてファンを創るマーケティング」

日2月20日(火)午前10時～11時30分

人20人

所三鷹産業プラザ

講(一社)ビジネスシード代表理事の浅川 絢子さん

申申し込みフォーム(右記 QRコード)へ(先着制)

問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669



納税課 納税指導員

◆資格 国税や市税の徴収事務の指導などに関する高度な知識・技術・経験を有する方

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 週4日午前9時～午後4時(実働週24時間)

◆勤務場所 市役所

◆報酬(月額) 252,000円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問納税課 ☎29-9212



学校体育施設開放支援員(1人)

◆職務内容 市立小・中学校体育施設の市民開放の巡回指導、連絡調整など

◆資格 大学などでスポーツ関連の科目を履修またはスポーツ施設の受付・利用調整事務などに1年以上従事した経験があり、普通自動車運転免許を持ち、パソコン操作ができる方

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 週4日午前8時30分～午後9時15分(実働7.5時間の交代制。土・日曜日、祝日の勤務あり)

◆勤務場所 市役所

◆報酬(月額) 186,500円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問スポーツ推進課 ☎29-9863



子ども発達支援センター 支援員

◆職務内容 利用児の指導・介助、相談・支援業務

◆資格 保育士、教育職員免許、障がい児通所支援事業の従事経験が3年以上ある方

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前9時～午後4時(実働6時間、土曜日の勤務あり)

◆報酬(月額) 189,500円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問同センター ☎45-1122



総合保健センター 看護職

◆職務内容 健診業務、訪問、電話相談など

◆資格 ①保健師、②助産師、③看護師免許

◆勤務時間 週1～2日①午後0時30分～4時、②午前9時～午後4時30分、③午後0時30分～4時30分

◆報酬(時給) ①②1,920円、③1,730円、

交通費支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問健康推進課 ☎46-3254



総合保健センター 相談員

◆職種 保健師または助産師(若干名)、口腔衛生指導員(1人)

◆報酬(月額) 251,000円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

◆勤務時間 週4日(実働週30時間)

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問健康推進課 ☎24-8266



教育支援学級介助員(3～10人)

◆職務内容 固定制の教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前8時～午後4時(実働週30時間。土曜日の勤務あり)

◆勤務場所 市立小・中学校、教育支援学級

◆報酬(月額) 148,838円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問指導課 ☎29-9817



市立小・中学校 用務員(10人)

◆職務内容 学校敷地・施設の清掃・修繕、来客・来賓の接待など

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 週1～4日(実働週7時間45分～31時間)

◆報酬(月額) 46,370円～185,483円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問総務課 ☎29-9811



市立小・中学校 学校図書館司書(4人)

◆職務内容 読書活動の指導、図書の分類・整理、地域開放事業

◆資格 司書資格を有し、パソコン操作ができる方

◆任用期間 4月1日～令和7年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 週6日(実働週29時間)、学校の長期休業期間は週5日(実働週25時間)

◆報酬(月額) 164,215円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問総務課 ☎29-9811



星と森と絵本の家

①学芸員、②教育普及員(各1人)

◆職務内容 ①企画に関する市民参加コーディネート、展示室の運営と来館者対応、資料管理・収集、広報など、②体験活動の企画・市民参加コーディネート、来館者対応、活動プログラムの実施など

◆資格 ①学芸員または司書資格、②保育士、教育職員免許、または自然科学教育普及実務経験者。いずれも実務経験が1年以上でパソコン操作ができる方

◆勤務期間 4月1日～令和7年3月31日(再任用の場合あり)

◆勤務時間 ①月・水・木・金曜日、②月・水・木・日曜日、いずれも午前8時30分～午後5時(実働週30時間、土・日曜日と平日夜間の勤務あり)

◆報酬(月額) ①177,900円、②191,500円、交通費支給(上限55,000円)

◆試験 書類審査合格者は2月20日(火)に面接

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問同施設 ☎39-3401



NPO法人みたか都市観光協会 臨時職員

◆任用期間 2～9月(更新の場合あり)

◆勤務時間 土・日曜日を含む週2～4日午前9時～午後4時30分、または午前10時30分～午後6時(実働1日6.5時間)

◆勤務場所 みたか観光案内所

◆報酬(時給) 1,120円、交通費支給

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問同協会 ☎40-5525



(社)三鷹市社会福祉協議会 職員

◆職種 学童保育員(正職員)

◆資格 昭和53年4月2日以降生まれの教育職員免許、または保育士の資格を有する方

◆勤務時間 週38時間45分

◆勤務場所 市内の学童保育所

◆報酬(月額) 195,960円～、交通費支給(上限55,000円)

※社会保険などの適用あり。

◆試験(1次) 2月17日(土)(合格者は面接)

◆採用予定日 4月1日
申2月9日(金)までに履歴書(写真貼付)・資格証を同協議会へ

問同協議会 ☎46-1108

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職、②介護支援専門員、③調理員(①～③契約職員)、④⑤保育職、⑥用務員(④～⑥パートタイマー)、⑦ホームヘルパー(登録職員)

◆資格 ①⑦介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者(⑦ホームヘルパー2級以上も可)、②介護支援専門員、③栄養士または調理師免許、④⑤保育士(無資格者は応相談)、⑥不問

◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)、③火～土曜日午前8時30分～午後5時(月曜日の勤務の場合あり)、④金曜日午前10時～午後6時、土曜日正午～午後6時、日曜日午前8時～午後2時、⑤月～金曜日午前7時30分～8時45分、午後4時45分～7時、⑥月～金曜日午後2時～7時30分、⑦時間・曜日は応相談(研修期間あり)

◆採用予定日 随時(③は4月から)

※勤務場所や報酬、申込方法など、詳しくは同事業団ホームページ <https://www.mitaka.or.jp/> でご確認ください。

問同事業団①②⑦ ☎44-5211、③～⑥ ☎24-8881

武蔵野税務署 非常勤職員(10人)

◆職務内容 スマートフォン・パソコンの操作補助、書類整理、受付業務など

◆資格 窓口対応、ワード・エクセルの操作ができる方

◆勤務期間 1月中旬～3月末

◆勤務時間 月～金曜日①午前8時45分～午後1時、または午後0時45分～5時(実働4時間15分)、②午前9時～午後5時(実働5時間30分)、いずれも祝日は休み、特定の日曜日の出勤あり

◆勤務場所 同署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

◆報酬(時給) 1,150円、交通費支給

申問同署 ☎53-1311へ

東京都消費生活調査員(300人)

◆職務内容 消費生活(食品表示、広告、計量など)に関する調査

◆資格 都内在住の18歳以上(4月1日現在)で、オンラインでの調査・回答が可能な方

◆任用期間 委嘱日～令和7年3月31日

◆報酬 調査実績による
※申込方法など、詳しくは都ホームページ https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/chousa/t_chosain/ でご確認ください。

問都生活文化スポーツ局企画調整課 ☎03-5388-3076

問都生活文化スポーツ局企画調整課 ☎03-5388-3076



生活の中での困りごと

無料相談会

介護、子育て、生活費、ひきこもりのことなど、地域福祉コーディネーターが市内全地区からの相談に応じます。

問各コミュニティセンター①井口=毎月第2火曜日午前10時～11時30分、②三鷹駅前=毎月第2木曜日午後2時～3時30分、③牟礼=毎月第3水曜日午前10時～11時30分(1・2月は天神前地区公会堂で実施)、④井の頭=毎月第3木曜日午前10時～11時30分、⑤連雀=毎月第3金曜日午後1時～3時、⑥新川中原=毎月第4火曜日午後2時～3時30分、⑦大沢=毎月第4水曜日午前10時～11時30分

申問①～④⑦当日会場へ、⑤⑥みたかボランティアセンター ☎76-1271へ

総合オンブズマン相談(2月)

問1・15・29日=中村一郎さん(弁護士)、8・22日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分

所相談・情報課(市役所2階)

申問同課 ☎44-6600へ

①公開講座「大切な我が家の終活—家じまいについて考える」、②無料法律個別相談会

問市、東京司法書士会武蔵野支部

問2月4日(日)①午後2時～4時、②4時～4時30分

人②4組

所三鷹産業プラザ

申①当日会場へ、②2月1日(休)午後5時までに同支部 ☎27-6761へ

問都市計画課 ☎29-9704

不動産法律相談会

不動産に関する法律・相続・賃貸・売買などの疑問に専門家が答えします。

問(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会

問2月9日(金)午後1時～4時(1回30分以内)

所三鷹商工会

申三鷹商工会 ☎49-3111へ

問同協会 ☎26-5891

住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

NPO法人空家・空地管理センターの相談員が相談に応じます。

問2月13日(火)午前9時～午後3時

所市役所1階市民ホール

申当日会場へ

問都市計画課 ☎29-9704

認知症サポーター養成講座

日 2月6日(火)午後1時30分～3時

人 15人

所 井の頭コミュニティセンター

申 井の頭地域包括支援センター ☎44-7400へ(先着制)

手作りの会

「作って遊ぼう 毛糸のあやとり」

日 2月11日(日)午前10時～正午

人 小学1年生以上の方15人(小学1・2年生は保護者同伴)

所 東多世代交流センター

講 みたか昔あそびの会の伊藤ひでさん

物 室内履き

申 直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

男性料理教室

「あったかおこわで心も体も

ぽかぽかに」

メニューは五目炊きおこわ、彩り沢煮、切干大根の酢の物、ミカンゼリー。

主 三鷹駅周辺住民協議会

日 2月17日(土)午前10時30分～午後1時30分

人 市民12人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 三鷹地域活動栄養士の佐藤律子さん

¥500円

物 エプロン、三角巾、お手拭き、マスク

申 2月9日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

「はぎれで作る

リカちゃん人形のドレス」作り

日 2月17日(土)午後1時30分～3時30分

人 5人

所 リサイクル市民工房

物 裁縫道具

申 1月24日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

ジャガイモ植え付け講習会

日 2月17日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)

人 30人

所 農業公園

物 農作業ができる服装(長靴など)

申 1月29日(月)から直接または電話でJA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482へ(先着制)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

子育て・孫育て×介護、仕事×介護

いつ始まっても焦らない!

ダブルケアを学ぶ講座

日 2月18日(日)午前10時30分～午後0時30分

人 在学・在勤・在活動を含む市民20人

所 西多世代交流センター

講 NPO法人こだまの集い代表理事の室津瞳さん

申 2月16日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



絵手紙教室「果物や野菜を描く」

日 市、三鷹駅周辺住民協議会

日 2月18日(日)午後1時～3時

人 20人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 絵手紙作家の山路智恵さん

¥300円

物 ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)

申 1月23日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

連雀コミュニティセンターの講座

日 連雀地区住民協議会

日 ①特殊詐欺被害防止講習会=2月24日(土)午前10時30分～11時30分、②三鷹を知る歴史講座「上連雀地域の歴史」=3月9日(土)午前10時30分～午後0時30分、16日(土)午前10時～正午(全2回)

人 ①50人、②在学・在勤を含む市民10人

講 ①三鷹警察署の皆さん、②郷土史家の相原悦夫さん

申 ①1月22日(月)～2月19日(月)、②1月29日(月)～2月16日(金)に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター

☎45-5100へ(先着制)



三鷹市環境基金活用委員会委員

◆内容 基金の活用に関する検討や、優良な環境活動への支援・顕彰の審査など。年3回程度の会議開催を予定

◆任期 5月31日から2年間(予定)

人 ①18歳以上の市民、②市内で環境活動をしている非営利団体、③市内に事業所を有する事業者、各1人

日 2月14日(水)(必着)までにレポート①「これから行いたい環境活動」、②「団体で行っている環境活動」、③「事業の内容(いずれも400字以内)と必要事項(15面参照)、性別、②③は団体・事業者の名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555環境政策課」(第二庁舎2階)・FAX 45-5291・E kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(提出書類の形式は自由。申込多数の場合は抽選)

日 同課 ☎29-9612

都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,290戸、単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=581戸

◆申込書・募集案内 2月1日(木)～9日(金)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は3日(土)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ <https://www.to-kousya.or.jp/>でも入手可)

日 2月16日(金)(必着)までに申込書を郵送

日 同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

東京都下水道局の下水道モニター

◆期間 4月1日から1年間

人 4月1日現在18歳以上の都民で、ホームページの閲覧と電子メールの送受信ができる方1,000人程度(公務員、同モニター経験者、島しょ在住者を除く)

日 2月28日(水)までに同局ホームページ <https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/>へ(申込多数の場合は選考)

日 同局 ☎03-5320-6693

演芸会出演者

(カラオケ・踊り・楽器演奏など)

主 西部地区住民協議会

日 2月14日(水)午後1時30分～3時30分

所 井口コミュニティセンター

日 2月5日(月)までに同センターへ(先着制)

日 同センター ☎32-7141

女性対象就職支援セミナー

相手の心を動かす!

就活のための会話力講座 保育

日 生活経済課 ☎0422-29-9615



面接などで必要となる会話力アップのポイントをお伝えします。

日 2月19日(月)午前10時～正午 人 求職活動中またはこれから働きたいと考えている女性30人、保育(1～6歳)6人

所 市民協働センター 講 ブランディングプロデューサーの中間貴恵さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

日 2月16日(金)までに必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9615・E keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制。保育は2月9日(金)まで)

保育

高額医療・高額介護合算療養費支給のご案内

日 保険課 ☎0422-29-9215

支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和4年8月1日～5年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分		限度額
現役並み所得者(※2)	課税所得690万円以上	212万円
	課税所得380万円～690万円未満	141万円
	課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)		56万円
住民税非課税Ⅱ(※4)		31万円
住民税非課税Ⅰ(※5)		19万円

※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービス費の支給額を除いた額が対象です。

※2 医療保険が3割負担の方。

※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。

※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税Ⅰに該当しない世帯。

※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円です計算されます。

※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長(短)期譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額43万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

◆70歳未満の方

所得区分(旧ただし書所得 ※6)	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

申請方法

5年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。

※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。

日 申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ

日 同課 ① ☎0422-29-9215、② ☎0422-29-9219

職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課 ☎0422-29-9274へお問い合わせください。

④1月28日(日)までに必要事項(15面参照)を同連盟☒mitaka.volleyball.ren.mei@gmail.comへ

市民体力測定会

◆種目 ①立ち幅跳び、②上体起こし、③腕立伏臥腕屈伸、④時間往復走、⑤5分間走(①~④のみの参加も可)

☒三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団

☒2月4日(日)午前10時~午後4時

☒在学・在勤を含む6歳以上の市民

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒室内履き

☒当日会場へ

☒同団☎48-2071

シニア太極拳講習会

☒東京都、(公)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟

☒2月10日(土)午後1時15分~3時15分

☒在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民

☒三鷹駅前コミュニティセンター

☒室内履き、タオル

☒当日会場へ

☒同連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

三鷹市民駅伝 同時開催

「子ども走り方教室

—目指せ! 未来のランナー—

☒2月18日(日)午前9時20分~9時50分、10時~10時40分

☒市内の小学1~3年生20人、小学4~6年生30人

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒2月2日(金)までに元気創造プラザ講座申込システム☒https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

☒同センター☎45-1113

市民体育祭

ミニバスケットボール大会(小学生)

☒市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市バスケットボール連盟

☒2月23日(金・祝)・25日(日)午前9時~午後6時

☒市内のミニバスケットボールチームに在籍している小学生

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒在籍するチームへ

☒同連盟☒mitaka.cba@gmail.com

U-12小学生フットサル大会

☒三鷹市サッカー協会

☒2月24日(土)午前9時~午後3時

☒市内の小学生で編成したチーム、8チーム

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒1チーム2,000円

☒シューズ(靴底がアメ色、白色、無色)、すね当て

☒同協会ホームページ☒https://mitakafa.jp/へ(先着制)

サッカーの大会・リーグ

☒三鷹市サッカー協会

☒①第2回ソサイチ(7人制サッカー)大会=2月24日(土)午後3時~5時30分、②三鷹市社会人サッカーリーグ=4月上旬~令和7年3月下旬の日曜日午前7時~午後9時(雨天決行)

☒①壮年(令和5年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、各4チーム(1チーム7人以上、中学生不可)、②在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成するチーム(中学生不可)

☒①SUBARU総合スポーツセンター、②大沢総合グラウンド

☒①チーム2,000円、個人500円、②チーム登録料25,000円、選手登録料1人500円

☒①レガース、シューズ(靴底がアメ色、白色、無色)、②正副ユニホーム、サッカーボール、審判用具

☒①同協会ホームページ☒https://mitakafa.jp/へ(先着制)、②2月9日(金)までに加盟登録書(同協会ホームページで入手)を同協会☒mitakafastaff@googlegroups.comへ

※②代表者会議を3月9日(土)または16日(土)午後7時15分から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。

FC東京普及部コーチによるサッカー教室

☒2月25日(日)、年長児~小学2年生=午前9時15分~10時15分、小学3~6年生=午前10時35分~11時50分

☒支援が必要な市内の年長児と教育支

援学級に通う小学生各回20人

☒SUBARU総合スポーツセンター

☒室内履き、タオル

☒2月3日(土)までに元気創造プラザ講座申込システム☒https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

☒同センター☎45-1113



パソコン教室

☒三鷹市シルバー人材センター

☒①初めてのパソコン・ワード・エクセル・パワーポイント・自由課題(いずれかを選択)=月・水・金曜日午前10時~正午、午後1時~3時、金曜日午後3時30分~5時30分、②基礎からじっくり=月・水・金曜日午前10時~正午、月・金曜日午後1時~3時、③就活コース=学習日相談(①②希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②3カ月12回、③月8回)

☒①8,000円、②15,000円(別途教科書代)、③16,000円

☒1月26日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☒同センター☎48-6721



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・☎0422-40-0314・

☒info@mitaka-univ.jp・☒https://www.mitaka-univ.org/

開館時間: 火~日曜日午前9時30分~午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時閉館) 休館日: 月曜日、祝日

☒特に記載のないものは1月23日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制。締め切りは講座前営業日の閉館時間) ☒いずれも同大学

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページでご確認ください。



「がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

☒2月16日(金)午前10時~正午 ☒18人 ☒和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—豊島与志雄『シャボン玉』(その3)」

☒2月18日(日)午前10時~正午 ☒12人 ☒朗読家の原きよさん

☒市民1,600円、一般2,000円ほか

省エネルギー講座「気候危機のリアル—わたしたちには何ができる?」

【オンライン講座】

☒2月20日(火)午後2時~4時 ☒40人(希望者は同大学での視聴可)

☒東京大学未来ビジョン研究センター教授の江守正多さん ☒三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える

「認知症で困らないために—何故、介護者の思いが伝わらないのか」

☒2月21日(水)午後3時~4時30分 ☒20人 ☒認知症介助士の塙猛さん

私たちの生活を支える人間工学

—ヒトの特性を知り、モノ・環境づくりに活かす

☒2月22日(木)午後7時~8時30分 ☒30人

☒電気通信大学大学院教授の水戸和幸さん ☒500円

くらしとパイオプラザ21企画サロン パイオカフェ

「ブレンドのつぶやき 蒸留酒の世界とは—造り方と楽しみ方2」

☒2月24日(土)午後6時~7時30分 ☒20歳以上の方10人 ☒元サントリー

ブレンドー主席ブレンドーの富岡伸一さん ☒1,500円(飲食代を含む)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ

「『食べ物と人』をテーマに絵本を作るイラストユニットはらぺこめがね」

【オンライン講座】

☒2月25日(日)午後2時~午後4時 ☒90人 ☒夫婦イラストユニットはらぺこめがねの原田しんやさん、関かおりさん ☒500円

☒同大学ホームページへ(先着制)

激変するアジアのビジネス環境下でのイノベーション創出(全9回)

【オンライン講座】

☒①第5回「東アジアの経済連携と国際環境激変下での新たな動き」=2月29日、②第6回「IT技術を基盤としたイノベーションの創出—新ビジネスモデルへの転換」=3月7日、③第7回「デジタル時代におけるプラットフォームビジネスの現況と機会」=14日、いずれも木曜日午後6時30分~8時

☒各50人 ☒①亜細亜大学アジア研究所特別研究員の石川幸一さん、②キャップジェミニ(株)コンサルタントの曹圭响(ジョ・キユドン)さん、③(株)YOOLIM E&T代表取締役の林守澤(イム・ステク)さん

☒三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

三鷹「通」養成講座「三鷹市芸術文化センター見学会—普段見られない舞台の裏側に潜入しよう」

☒2月29日(木)午前10時30分~正午 ☒15人 ☒芸術文化センター

☒2月7日(水)午後5時までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

海上・港湾・航空技術研究所企画講座「船と海の科学」「流れによる海洋構造物の振動」

☒3月2日(土)午後2時~3時30分 ☒40人 ☒海上技術安全研究所海洋先端技術系専門研究員の星野邦弘さん ☒500円

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

毎月3本の講座を☒https://10mtv.jp/mitaka-univ/で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。



催し

認知症介護者談話室

「介護者のリフレッシュ 体操とマッサージで疲れをとろう」

日 1月23日(火)午後1時～3時
 人 市内の家族介護者、介護経験者
 所 みたかボランティアセンター
 講 からだ元気治療院鍼灸(しんきゅう)師の田中誠弘さん
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

アジアのことで、プラバンストラップをつくろう

日 1月27日(土)午前10時～正午(受付は11時30分まで)
 人 20人
 所 アジア・アフリカ語学院
 申 当日会場へ(先着制)
 問 南部図書館みんなみ ☎76-5571

男性介護者交流会 「配食サービス試食会」

日 2月1日(木)午後1時～3時
 人 市内の男性介護者、男性介護経験者 20人
 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
 申 問 1月24日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

心のバリアフリー映画上映会 「さかなのこ」

さかなクンの自伝的エッセーを原作とした映画を上映します。
 日 2月4日(日)午前10時30分～午後0時50分、2時30分～4時50分
 人 各回90人

所 生涯学習センター
 申 必要事項(15面参照)・参加者全員の氏名・年齢を星と風のカフェ ☎44-2255・☐ hoshi-cafe@hanano-kai.jpへ(先着制)
 問 障がい者支援課 ☎29-9232

福祉映画会「桜色の風が吹く」

日 三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会
 日 2月12日(月・木)午前10時30分から、午後2時から
 所 三鷹市公会堂光のホール
 料 大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学生～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)
 申 チケットをみたかボランティアセンター、福祉センター、コミュニティセンターなどで購入
 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

3月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください
 人 住民協議会に登録されている団体
 申 2月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ
 問 スポーツ推進課 ☎29-9863

SUBARU総合スポーツセンター「健康・体力相談事業」

トレーニング室専属のスポーツトレーナーが、体組成計のデータや姿勢をチェッ

クして、不足している筋力を確認し、その人に合った運動プログラムを提供します。
 申 問 同センター ☎45-1113へ

ボディメンテナンス体験会 腰や肩が凝っている方必見

タオルを使ったストレッチやテニスボールを使ったマッサージなどを行います。
 日 (-社)スカイリミットスポーツ三鷹
 日 1月26日～2月16日の毎週金曜日 午前11時～11時50分
 人 10人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 室内履き
 申 問 同法人 ☎080-9042-0505・HP https://skylimitt-sports.com/へ(先着制)

卓球の講習会・教室・大会

日 三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会
 日 ①講習会=2月3・10日の土曜日 正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、24日(土)午後3時～6時(初級)、6時～9時(中級)、②教室=2月10日午前9時～正午、③第66回三鷹市卓球選手権大会=3月3日(日)午前9時～午後6時
 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 ①各回20人、②40人、③在学・在勤を含む小学生以上の市民および同連盟登録者
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 料 ①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)、③ダブルス2,000円、シングルス1,000円(中学生以下200円)
 物 室内履き、①ラケット、ボール
 申 ①②当日会場へ(いずれも先着制)、③1月31日(水)までに必要事項(15面参照)を同連盟 ☐ info@mitakattl.jpへ
 問 同連盟 ☐ info@mitakattl.jp

合気道初心者体験教室

日 三鷹市合気道連盟
 日 2月3・10・24日の土曜日 午後3時15分～5時40分
 人 在学・在勤を含む市民各日10人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 当日会場へ(先着制)
 問 同連盟 ☎090-8045-5748(日中のみ)

少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市少林寺拳法連盟
 日 2月3・10・24日の土曜日 ①午後4時～5時、②6時～7時
 人 在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 当日会場へ
 問 同連盟 ☐ mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボ体験会・講習会

日 三鷹市サンボ連盟
 日 2月3・10・24日の土曜日、初心者体験会=午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(小学校高学年以上)、経験者講習会=7時～9時(小学校高学年以上)
 人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 当日会場へ
 問 同連盟 ☎090-8857-5911・☐ mitaka.sambo@gmail.com

三鷹市バレーボール連盟 後期9人制大会

日 2月4日(日)午前9時～午後6時
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟登録チーム
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 料 1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)

スポーツ

3月の小学校校庭開放

日 市ホームページでご確認ください
 人 住民協議会に登録されている団体
 申 2月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ
 問 スポーツ推進課 ☎29-9863

島しょ物産展 一島のいいもの大集合

問 東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5652

伊豆・小笠原諸島の魅力あふれる特産品を販売します。島の暮らしを紹介するコーナーや移住相談も受け付けます。

日 1月28日(日)午前10時～午後4時
 所 調布飛行場ターミナル(調布市西町290-3)
 申 当日会場へ

東京大島かめりあ 空港キャラクター「かめぼう」も来るよ!



第166回太宰治作品朗読会 『ヴィヨンの妻』

所 問 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、フリーアナウンサーで朗読家の中村雅子さん(写真)。

日 2月16日(金)午後6時～6時50分 人 20人
 申 2月5日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



チケットインフォメーション

柳家権太楼独演会

芸術文化センター 星のホール
 3月10日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)
 会員=1月21日(日)
 一般=1月24日(水)
 会員=2,700円
 一般=3,000円
 高校生以下=1,000円

押しも押されぬ、寄席の華。円熟の語り、柳家権太楼師匠の高座を、たっぷりとお楽しみください。



柳家権太楼

立川志らく独演会

芸術文化センター 星のホール
 3月20日(水・祝) 午後6時開演

チケット発売日(全席指定)
 会員=1月21日(日)
 一般=1月24日(水)
 会員=2,700円
 一般=3,000円
 高校生以下=1,000円
 ※購入は1人2枚まで。

嘶の肝を、ぐいと握りしめて離さぬ、無双の高座。立川志らく師匠の落語を、存分に味わってください。



立川志らく 撮影:Maple

瀧川鯉昇独演会

芸術文化センター 星のホール
 3月24日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)
 会員=1月28日(日)
 一般=1月31日(水)
 会員=2,700円
 一般=3,000円
 高校生以下=1,000円

とばけた語りで、笑顔も満開! 瀧川鯉昇師匠の落語で大笑いして、笑顔満開とまいりましょう。



瀧川鯉昇

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket/
- 窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー ※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。 発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

20歳になったら国民年金

20歳以上60歳未満の方は公的年金制度への加入が義務付けられており、20歳になった方には誕生日からおおむね2週間以内に、日本年金機構から国民年金の加入をお知らせする書類が郵送されます(厚生年金・共済年金加入者を除く)。同封されている「基礎年金番号通知書」は、大切に保管してください。また、経済的な理由などにより保険料を納めることが困難な方には「免除・納付猶予申請」、学生であることを理由に保険料を納めることが困難な方には「学生納付特例申請」の制度があります。

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎市民課☎29-9190、武蔵野年金事務所☎56-1411

特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

令和5年度の受診期限は2月29日(木)です。「受診票が届いていない」「受診票をなくした」などの場合は、お問い合わせください。

☎5年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者

☎健康推進課☎24-8571



お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請を

◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円、または5,000円を支給します(所得制限あり)。なお、3歳以上は手当額が変わります。

※公務員の方は勤務先で申請してください。

※所得の高い方の保護者の所得が所得上限限度額以上の場合、手当が支給されません。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。

☎いずれも出生日の翌日から15日以内に申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ

※郵送またはぴったりサービスでも申請できます。

※詳しくは市ホームページまたは「みたかきっずナビ」ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。

☎同課☎29-9675

令和6年度小学校入学予定の外国籍児童の就学のご案内

☎平成29年4月2日～30年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんで、6年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

☎お子さんの在留カードやパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課(教育センター1階)へ

☎同課☎29-9814

一日プレイパーク

受付場所を変更しています。

☎1月21日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

☎所丸池公園(みはらしやま付近)

☎当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

☎緑と公園課☎29-9789

市立小・中学校書き初め作品展

☎市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

☎1月23日(火)～2月2日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。2日は4時まで)

☎所市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎指導課☎29-9817

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

☎1月27日(土)午後2時から

◆おやじの絵本よみかき

☎1月28日(日)午前10時30分から

◆ICU留学生のおはなし会

☎2月3日(土)午前11時から

◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

☎2月3日(土)午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設☎39-3401

ベビーヨガ

☎1月30日(火)午前10時30分～11時30分

☎7～12カ月のお子さんと母親15組

☎所井の頭コミュニティセンター

☎講ヨガイストラクターのHirokoさん

☎☎1月24日(木)までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で東

多世代交流センター☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は1月25日(木)に通知)

☎

☎

☎

第12回「税に関する絵はがきコンクール」受賞者

市内の小学生から523作品の応募があり、3人が最優秀賞を受賞しました。最優秀賞と優秀賞の作品は、市ホーム

ページに掲載しています。

◆最優秀賞(敬称略)

・三鷹市長賞 長瀬健児(三小)

・三鷹市教育長賞 野口珠加(六小)

・女性部会長賞 砂岡奈月(高山小)

◆作品展示(最優秀賞・優秀賞のみ)

☎2月5日(月)午後1時～9日(金)午後4時

☎所市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

※詳しくは(公社)武蔵野法人会ホームページ

HP <https://www.musashino-hojinkai.or.jp/> をご覧ください。

☎同会☎51-1441、市民税課☎29-9193

ちいさなお話会

☎2月7日(水)・17日(土)午前10時30分～11時30分

☎人就学前のお子さんと保護者各日10組

☎所連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター☎45-5100

すくすくひろばの催し(2月)

◆井の頭コミセンDEすくすくひろば

☎8日(木)午前10時30分～正午

☎人就学前のお子さんと保護者

☎所井の頭コミュニティセンター

◆年齢別あそびまじよ

☎①うさぎぐみ=9日(金)、②ひよこぐみ=13・27日の火曜日、③ぞうぐみ=16日(金)、④いちごぐみ=22日(木)、⑤バナナぐみ=26日(月)、いずれも午前10時15分～11時15分

☎市内在住の①令和3年4月2日～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②13日は4年4月2日～11月生まれのお子さんと保護者、27日は4年12月～5年4月1日生まれのお子さんと保護者各8組、③2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④5年9～10月生まれのお子さんと母親4組、⑤5年4～5月生まれのお子さんと保護者6組

※②⑤は初めて受講する方、④は初めて同ひろばを利用する方に限ります。

◆ママ・パパのための育休復帰前プログラム(保育)

☎17日(土)午前10時15分～11時45分

☎市内在住の年少までのお子さんの保護者で、育休中の父親または母親(両親での参加も可)20人、保育(首据わりしている3カ月～年少児)20人

☎所連雀コミュニティセンター(保育は同ひろば)

☎講NPO法人ファザーリングジャパン多摩支部代表の野崎駿司さん

※申込方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(2月)

☎所①牟礼西地区公会堂=14・21日、②井の頭コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター=14・28日、③新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=21・28日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎市内在住の年少までのお子さんと保護者

☎当日会場へ

☎すくすくひろば☎45-7710

口の仕組みを知って

目指せ! 食べるの大好きっ子

離乳食や口腔機能について学びます。会場参加には食体験もあります。

☎2月15日(木)午前10時30分～正午

☎所2歳未満のお子さんの保護者、妊婦など、三鷹ネットワーク大学=30人、オンライン=300人、オンデマンド(録画)配信=300人

☎講昭和大学歯学部口腔衛生学講座の高橋摩理さん

☎1月22日(月)午前9時～2月9日(金)に申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

※オンデマンド配信期間は2月26日(月)～3月26日(火)。

☎健康推進課☎24-8266

丸池の里で親子収穫体験

非結球芽キャベツを収穫します。

☎2月23日(金・祝)午前10時30分～正午(雨天時は翌日に順延)

☎市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組

☎所新川丸池公園内の農園(新川3-17)

☎¥1組200円

☎物作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)

☎2月5日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

☎同協会☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

高額療養費の支給(後期高齢者医療)

☎保険課☎0422-29-9219

1カ月の医療費の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合は、超過額を申請により支給します。支給される場合は、診療月から最短で4カ月後に広域連合から申請書を送付します。お手元に届きましたら、同封の封筒で市役所へご提出ください。

なお2割負担の方は、令和7年9月末まで、1カ月の自己負担増加額の上限を最大3,000円までとし、上限額を超えて支払った額を高額療養費として支給します。

※保険診療外の費用(入院時の差額ベッド代、食事代、おむつ代など)は高額療養費の対象外。

※一度申請した方は、2回目以降の申請は不要となり、前回と同じ口座に振り込みます。

◆1カ月の自己負担限度額

負担割合	所得区分	外来	外来+入院
3割	課税所得690万円以上	252,600円+(10割分の医療費-842,000円)×1%	
	課税所得380万円以上	167,400円+(10割分の医療費-558,000円)×1%	
	課税所得145万円以上	80,100円+(10割分の医療費-267,000円)×1%	
2割	一般Ⅱ	6,000円+(10割分の医療費-30,000円)×10% または18,000円の低い方	57,600円
	一般Ⅰ	18,000円	
1割	非課税・区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	非課税・区分Ⅰ		15,000円

※非課税・区分Ⅰは住民税非課税世帯で世帯全員の所得が0円の方。

※非課税・区分Ⅱは住民税非課税世帯で区分Ⅰに該当しない方。

※高額療養費が多数回該当した場合は限度額が変わることがあります。

市からの お知らせ

- 主催者
 - 日時・期間
 - 対象・定員
 - 場所・会場 講師
 - 費用(記載のないものは無料)
 - 持ち物
 - 申込方法 問い合わせ
 - 保育あり
 - 手話 手話または要約筆記あり(下欄※参照)
- 市外局番「0422」は省略。

申し込み記入例

- あて先は
各記事の申込先へ
- 住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ
- 往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

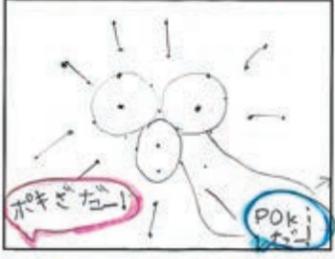
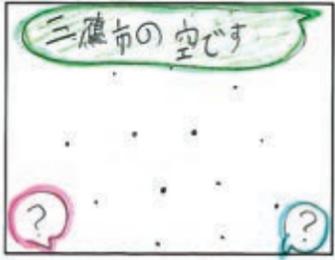
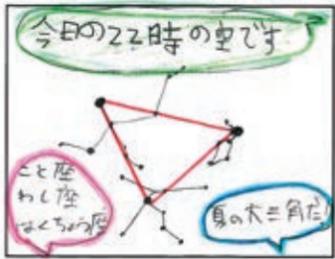
1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

Poki 4コマまんが コンテスト 2023



◆ジュニア部門(優秀賞)

すばるさん
「ポキぞをみつけたよ」



※同コンテストホームページで全応募作品を公開中。



お知らせ

新川中原コミュニティセンター 臨時休館のお知らせ

館内ロビータイルなどの改修工事のため、臨時休館します。

日 2月1日(木)～13日(火)

※作業状況により、休館期間を変更する場合があります。

問 同センター ☎49-6568

大沢の里水車経営農家 臨時休館のお知らせ

工事のため、臨時休館します。大沢の里古民家は通常通り開館しています。

日 2月1日(木)～29日(休)

問 生涯学習課 ☎29-9862

「自転車乗車用ヘルメット助成券」 利用期限は1月31日(水)まで

助成券を利用できる店舗は市ホームページでご確認ください。なお、今回助成券の交付を受けた方は、未使用の場合でも、来年度以降の助成対象外となります。

問 都市交通課 ☎29-9709

三鷹駅南口駅前広場西側のケヤキ の植え替えを行っています

倒木・枝折れなどが発生し、駅前交通などに支障を来す恐れがあるため、昨年8月に撤去しました。新しいケヤキは2月上旬に植樹する予定です。

問 道路管理課 ☎29-9708

1～3月は「若者の悪質商法被害防 止キャンペーン」

SNSを悪用した手口など、若者を狙う悪質商法が増えています。困ったら三鷹市消費者相談室 ☎47-9042、または消費者ホットライン ☎188へすぐにご相談ください。

問 消費者活動センター ☎43-7874

家庭で不用になったはがきを 回収します

市内郵便局の協力により、不用になった使用済みのはがき(事業所のものは不可)を回収しています。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、製紙工場で箱ごとリサイクルします。

※投入したはがきは取り出せません。

◆期間 2月29日(木)までの各施設の開館時間内

◆回収場所 市内郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課(第二庁舎2階))、元気創造プラザ、リサイクル市民工房、市政窓口

◆回収できるもの はがき(裏が写真のものも可)

問 同課 ☎29-9613

シジュウカラの巣箱を配布します

樹木の害虫を餌として捕食することで、緑を守ってくれるシジュウカラ。200個の巣箱を希望する市民に差し上げます。

日 2月14日(水)午前9時30分～午後3時30分

所 市役所1階市民ホール

申 2月2日(金)(必着)までに必要事項(上記参照)を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」
HP <https://hanakyokai.or.jp/>へ(1世帯1個、申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081

大気中のアスベスト濃度調査の 結果

市民センター、井の頭コミュニティセンター、大沢ふるさとセンターで調査し、いずれも結果は検出下限値(0.15本/L)未満で、一般大気中におけるアスベストの飛散は確認されませんでした。

問 環境政策課 ☎29-9612

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(3カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。1月10日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページからご覧ください。

問 環境政策課 ☎29-9612

ミツバチを飼育している方へ

養蜂振興法により、飼育の届け出をする必要があります。毎年1月末まで、または、飼育開始日が決まった時点で飼育届の提出をお願いします。申請書の様式、提出先は東京都ホームページ [HP https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/sinsei/nourin/mitsubachi/](https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/sinsei/nourin/mitsubachi/) でご確認ください。

問 東京都農業振興事務所振興課 ☎042-548-4868

税金

1月31日(水)は市民税・都民税 (第4期)の納期です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内の納付が困難な場合は、納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンのアプリからでも可能です。

◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関、または同課へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。

※同課窓口で口座振替を申し込んだ方に、粗品を進呈します。また、キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

問 同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

私道非課税扱いの申告

1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって令和6年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じるもの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

問 1月31日(水)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎29-9198へ

不動産公売を実施します

税負担の公平性の維持と税収確保を図るため、東京都と合同で、地方税の滞納により差し押さえた不動産の公売を実施します。

◆物件概要

売却区分番号:第G2708号、物件種目:土地、所在地:井口3丁目、見積価額:5,260万円、公売保証金:526万円

◆入札(期間入札)

日 2月1日(木)～8日(木)(必着)に必要な書類を「〒181-8555納税課」へ(書類の提出は郵送のみ)

※入札前に公売保証金の提供が必要です。

◆開札

日 2月13日(火)午前10時から

所 都庁第二本庁舎

◆売却決定

日 3月5日(火)午前10時

所 同課

◆代金納付期限

日 3月5日午後2時30分まで

※滞納市税の完納などにより中止する場合があります。詳しくは市ホームページ(下記QRコード)、都主税局ホームページ [HP https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kobai/index.html](https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/kobai/index.html) でご確認ください。

問 同課 ☎29-9212



国保・年金

1月31日(水)は①国民健康保険税、 ②後期高齢者医療保険料(第7期) の納期です

申 納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ
※納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、クレジットカード、スマートフォンのアプリからでも可能です(ATMとクレジットカードは①のみ)。

◆口座振替

キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

問 同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

国民健康保険

「医療費のお知らせ(医療費通知)」 を送付します

令和4年11月～5年10月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、2月上旬に送付します。
※確定申告の医療費控除に使用できません。

問 保険課 ☎29-9215

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

能登半島地震 被災地への義援金を受け付け中

☎企画経営課 ☎0422-29-9031

市では、1月1日に発生した同地震の被災地に対し、皆さんの支援の気持ちを現地の復興・人道支援に役立てられるよう、義援金を受け付けています。義援金は日本赤十字社を通じて、被災地に届けられます。

市では今後、被災地へのさまざまな支援活動を実施していきます。



募金箱設置場所

市役所本庁舎1階、市政窓口(4カ所)、コミュニティセンター(7カ所)、市民協働センター

三鷹市社会福祉協議会でも義援金を受け付けています

☎同協議会 ☎0422-46-1108

元気創造プラザやみたかボランティアセンターに募金箱を設置しています。詳しくは同協議会ホームページHP <https://www.mitakashakyo.or.jp/> をご覧ください。



Poki4コマまんがコンテスト2023入賞作品展

☎同コンテスト事務局(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

入賞作品37点を展示します。なお、同コンテストホームページで、全525点の応募作品を公開中です(15面参照)。

☎2月7日(水)~12日(月・休)午前10時~午後8時(7日は正午から、12日は午後6時まで)

☎三鷹市公会堂さんさん館

☎期間中会場へ

昨年12月17日に表彰式を開催しました

◆なんと海外からの受賞者も!

表彰式には、一般部門で最優秀賞を受賞したDr.Bird(本名:詹皓凱<センコウガイ>)さん(写真)も台湾から足を運んでくださいました。海を越えての受賞に、三鷹市や宮崎駿監督への感謝と喜びを語りました。



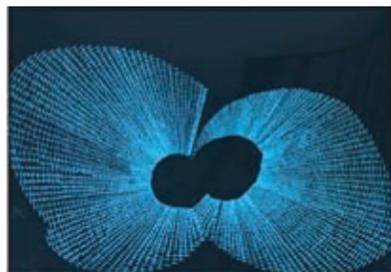
受賞おめでとう!

アール・ブリュットみたか2023 オータム

☎同事業事務局(三鷹商工会内) ☎0422-49-3111

市内の障がいのある方から作品を募集し、昨年11月22~26日に市内3カ所の会場で入選作品などを展示しました。最優秀賞は高橋信之さんの「くもの巣」(写真左)、優秀賞はそらさんの「深海」(写真右)でした。

最優秀賞



「くもの巣(高橋信之さん)」

優秀賞



「深海(そらさん)」

三鷹市美術ギャラリーで好評開催中

HAIBARA Art & Design 和紙がおりなす日本の美

文化3(1806)年に日本橋で創業し、高級和紙や装飾用の加工紙を販売してきた「はいばら棟原」で製作された貴重な品々を紹介しています。

☎2月25日(日)までの午前10時~午後8時(入館は7時30分まで。月曜日休館(祝日の場合は開館し、翌日を休館))

¥一般600円、65歳以上・学生300円(中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料)

※この記事を持参の方は一般600円を480円に割り引きします(2人まで。Web版は不可)。

◆関連ワークショップ 子どもアートクラブ 「ディスプレイ my ペーパー」

☎2月18日(日)午前10時30分~午後3時30分

小学生20人 ☎同ギャラリー、芸術文化センター

¥2,000円

☎2月8日(木)(必着)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(15面参照)・性別・学校名・学年を「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・FAX 0422-79-0030、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



三鷹市美術ギャラリー
 JR三鷹駅前(南口)CORAL5階 ☎0422-79-0033
 HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>



千代紙(松に鶴)木版多色摺



(切熨斗)木版多色摺

大谷翔平選手から子どもたちへグローブの贈り物

☎指導課 ☎0422-29-9817

大リーグ、ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手から「野球を楽しんでもらいたい」という熱いメッセージとともに、グローブが寄贈されました。

グローブは教育委員会を通じて、市内の小学校へ届けられます。



「三鷹のキウイ甘酒」をご賞味ください

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

秘伝のレシピに三鷹産キウイフルーツを加え、米麹の優しい甘さとキウイフルーツの酸味がマッチした爽やかな味わいに仕上がっています。※同商品はノンアルコールです。

価格

- 瓶(770g) 1,160円
- パウチ(300g) 680円

販売店 (市外局番「0422」は省略)

- マサキ屋商店(下連雀1-13-1) ☎070-6663-8664
- 碓屋酒店(下連雀3-28-2) ☎43-4271
- 山本酒店(下連雀4-16-18) ☎43-5586
- 笹屋酒店(中原4-16-12) ☎43-3093
- 宮田酒店(上連雀1-18-3) ☎51-9314
- 井上商店(深大寺3-7-3) ☎31-4323
- JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22) ☎48-7482

