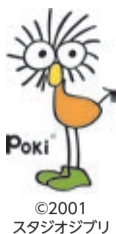




「みたかデジタル商品券」 参加店舗を募集中	2面
フィールドワーク講座 「三鷹市内の戦跡を訪ねる」	2面
市からのお知らせ	7面から
第9回 三鷹市山本有三記念館 スケッチコンテスト 受賞作品展示	8面
第22回 インディーズアニメフェスタ	8面



平和の尊さを
次世代へつなぐ

昭和20(1945)年3月9日夜から10日明け方にかけての東京空襲によって、亡くなった方は約10万人、焼け出された方は100万人にもものぼるとわれています。いつの時代も戦争は悲惨な結果しかもたらしません。二度とこの過ちを繰り返すことのないよう、平和の大切さについて考えてみませんか。

☎企画経営課 ☎0422-29-9032

「東京空襲資料展」を開催します

今年は
東京都との共催で
展示資料を大幅に
増やしました



三鷹に研究所があった中島飛行機への爆撃の様子を描いた故・長谷緑也(ながたに・ろくや)さんの作品(三鷹市所蔵)。画家を目指していたが19歳の時に徴兵され東京空襲を目撃。戦争の悲惨さを伝える作品複数点を市に寄贈。

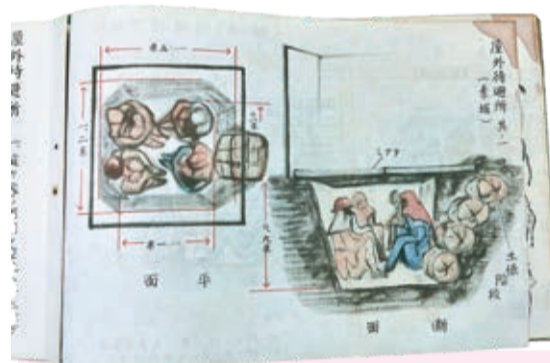
戦中・戦後の生活や労苦を物語る資料に加え、空襲下の東京を写した写真資料や絵画約40点を展示します。

📅3月3日(日)～12日(火)午前10時～午後5時(4・11日の月曜日を除く)

📍三鷹市公会堂さんさん館

🕒期間中会場へ

※東京芸術劇場(豊島区西池袋1-8-1)、調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)でも資料展を開催します。



『隣組防空絵解
(屋外待避所の図解)』
(三鷹市所蔵)

防空壕に潜りました。途端に恐ろしい轟音と地響きで体中が土に締め付けられ、隣の家はぺしゃんこに潰れ瓦は頭の上に飛んで来る「もうおしまいか」と思いました。ところが私の家の防空壕は浅かったために、体をもがいて出ることができました。大変なことに、いも穴式に掘った防空壕は全部生き埋めになり、私の組内でも12人もの死者が出ました。

『いま語り伝えたいこと—三鷹戦時下の体験』より(一部抜粋)

フィールドワーク講座「三鷹市内の戦跡を訪ねる」は2面をご覧ください



戦争体験談・関連資料の記録・保存事業にご協力ください

資料展で展示する市所蔵の資料の多くは、市民の皆さんから提供いただいたものです。市では、戦争体験談や関連資料をアーカイブ化(記録・保存)する事業を進めており、「みたかデジタル平和資料館」や「みたか平和資料コーナー」で公開しています。詳しくは同課へお問い合わせください。

戦争体験の声を聞かせてください

戦時中の暮らし、集団疎開、戦地の様子など、ご自身の体験を話して下さる方を募集しています。

戦争関連資料を探しています

戦時中の生活をしのぶ手紙や写真、軍隊資料などをご提供ください。写真撮影後の返却も可能です。

みたかデジタル平和資料館

HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/heiva/>



市役所3階の「みたか平和資料コーナー」



YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



誰かが戦争は絶対に嫌だと思ってるはずなのに、有史以来、人類はなぜ戦争という手段を手放すことができないのでしょうか。いろいろな考え方がありとは思いますが、例えば、世界中を取り締まる「警察」がないからだと考える人もいれば、守るべき各国共通の法律がないから、そして、それを実行する「世界政府」がないからだと考える人もいます。これまで日本では、国際連合がそうした役割を担っているとは漠然と信じられてきましたが、その国連もさまざまな限界が指摘されています。

先日、多摩26市で設立した「多摩地域平和ネットワーク」の市長会議で、多摩地域で連携して平和文化の振興に取り組むことを誓う平和宣言を発表しました。マスコミの報道などでご存じの方もいらっしゃると思いますが、会議では、社会の中に「平和文化」をいかに根付かせるかということが焦点になりました。平和に至る具体的な道筋は、恐らくさまざまですが、まずは日常生活の中で「平和文化」の醸成・発信から始めようというものです。私はこの26市長の合意をとても意義深いものだと感じています。三鷹市でも「東京空襲資料展」の開催を皮切りに、多摩地域の中で連携しながら、平和への取り組みを加速していきます。



三鷹市長
河村 孝

多摩26市で
平和文化振興に取り組みます

市長コラム

みたかデジタル商品券

参加店舗を募集中

☎同商品券コールセンター ☎0120-606-617

物価高騰の影響を受ける市民生活を支援するため、市内在住者を対象に「みたかデジタル商品券」を販売します。商品券は「みたか地域ポイントアプリ」を活用した、デジタルのみの販売です。

この商品券を多くの店舗で利用できるよう、参加店舗を募集しています。商品券事業の詳細は、市ホームページや『広報みたか』4月7日発行号でお知らせします。

募集対象

原則、市内の店舗または事業所

みたかデジタル商品券

- ◆プレミアム率 20% ◆発行総額 12億円
- ◆販売額 1口1,000円(額面1,200円)、1人30口まで
- ◆利用可能期間 6月3日(月)～8月31日(土)(予定)

※スマートフォンの操作に不慣れな方を対象に、アプリの使い方講座などを実施する予定です。

☎3月22日(金)までに申込書(企画経営課〈市役所3階〉、市ホームページで入手)を同商品券事務局 ☎042-521-5558、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



お客さまがQRコードを読み取り、決済する方法です



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎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)

切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置は行えません。

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

※健康保険証などを必ずお持ちください。

※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

フィールドワーク 講座

三鷹市内の戦跡を訪ねる

☎企画経営課 ☎0422-29-9032

戦時中の三鷹は、「飛行機工場の町」と呼ばれるほどの軍需工業地帯でした。国際基督教大学構内に残る戦争遺跡を見学し、平和について考えます。

☎3月17日(日)午後1時30分～4時30分 ④中学生以上の方25人

☎同大学チャペル前ロータリー集合

フィールドワーク 同大学構内の戦争遺跡の見学

講義 戦争の時代・三鷹での戦争について

講師 法政大学中学高等学校教諭の牛田守彦さん、国際基督教大学高等学校教諭の高柳昌久さん

☎3月1日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)を「〒181-8555 企画経営課」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選。結果は3月11日(月)までに通知)



黙とうにご協力ください

東京大空襲のあった3月10日は「東京都平和の日」です。戦災で亡くなった方々への追悼と世界の恒久平和を祈り、午後2時から市の防災無線に合わせて1分間の黙とうを行います。



3月1日(金)～7日(日)は春の火災予防運動です

☎三鷹消防署 ☎0422-47-0119、市防災課 ☎0422-24-9102

昨年の市内の火災件数は42件で、9年連続で電気関係の火災が最も多く発生しています。コンセントの点検・清掃を定期的に行うとともに、電気コードを束ねたり、家具などで踏みつけていないか確認するなど、電気器具の取り扱いには注意し、火災予防に努めましょう。期間中、三鷹市消防団では夜間(午後7時～10時)巡回広報と警戒を行います。

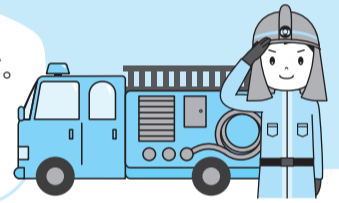
◆消防フェスタを開催します

初期消火訓練や消防車両展示など。

☎3月2日(土)午前9時30分～正午

☎同署(下連雀9-2-17)

☎当日会場へ



ご自宅周辺の防火・防災対策に

街頭消火器の設置にご協力をお願いします

☎防災課 ☎0422-24-9102

火災から市民の生命と財産を守るため、ご自宅や所有地に街頭消火器を設置いただける方は同課へお申し込みください。

設置基準

設置できる場合は、具体的な設置場所について協議します。

●原則、約120m間隔で1本の設置

※道幅が12m以上または交通量の多い道路の場合、道路の両側に設置する場合があります。

●道路からよく見え、取り出しが容易な、通行などに支障がない場所

●建築物、土地所有者の承諾を得ている

☎必要事項(7面参照)・設置希望場所の住所を同課 ☎0422-24-9102・✉ bousai@city.mitaka.lg.jpへ

消火器

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

無料で接種が受けられる期間は3月31日(日)までです。生後6カ月以上で接種を希望する方は、期間内に余裕を持って受けてください。 ※接種は強制ではありません。なお、昨年9月20日以降に追加接種を終えている方は対象外です。

市内医療機関

実施医療機関(右記QRコード参照)で直接予約をしてください。



東京都大規模接種会場

東京都予約サイト [HP](https://www.tokyovacine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html) <https://www.tokyovacine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html> をご覧ください。



※使用するワクチンは予約時にご確認ください。

◆これから初回接種を受ける方へ

無料で初回接種を完了するには、ワクチンメーカーが定める接種間隔で3月31日までに2回の接種を終えてください。

※4歳以下で初回接種を完了するには、モデルナ社ワクチンとなります。

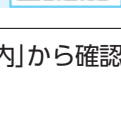


◆3月1～31日に生後6カ月になるお子さんへ

誕生日によって1回または2回の接種が無料で受けられます。接種券の送付には申請が必要です。希望する方は、市コールセンターへご連絡ください。



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。



市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。

【社福】三鷹市社会福祉協議会 職員

◆資格 介護支援専門員でパソコンの基本操作ができる方
◆勤務期間 採用日～令和7年3月31日
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時(実働週37.5時間)
◆勤務場所 同協議会(元気創造プラザ3階)
◆報酬(月額) 263,750円、交通費支給(上限55,000円)
※社会保険などの適用あり。
☎履歴書(写真貼付)・資格証の写し・作文を同協議会へ
☎同協議会 ☎46-1108

【社福】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(①②契約職員)、③④⑤保育職(③～⑤パートタイマー)、⑥ホームヘルパー(登録職員)
◆資格 ①⑥介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者(⑥ホームヘルパー2級以上も可)、②介護支援専門員、③④⑤保育士(無資格者は応相談)
◆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、④土曜日午前11時15分～午後4時15分、土曜日午後1時～6時45分、⑤月～金曜日午前7時30分～8時45分、月～金曜

日午後4時45分～7時、月・木・金曜日午前9時～午後0時30分、⑥時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆採用予定日 随時
※詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/ でご確認ください。
☎同事業団①②⑥ ☎44-5211、③～⑤ ☎24-8881

ふじみ衛生組合 会計年度任用職員(月額職員)

◆職務内容 総務課＝会議資料作成・進行補助、関係各所との調整、広報紙作成、環境測定など、施設課＝一般廃棄物処理施設・設備の維持管理、資源物・廃棄物の搬入排出管理など
◆資格 パソコン(ワード、エクセル)操作ができ、普通自動車運転免許を有する方
◆勤務期間 4月1日～令和7年3月31日
◆勤務時間 月～金曜日のうち4日午前8時30分～午後5時(実働週30時間)
◆報酬(月額) 177,900円
※社会保険などの適用あり。
※詳しくは同組合ホームページHP https://fujimiseikumiai.jp/ でご確認ください。
☎同組合 ☎042-490-5374

【社福】楽山会 職員(2人)

◆職種 保育士(正職員)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働8時間。土曜日の勤務あり)

◆勤務場所 椎の実子供の家(大沢4-4-8)、第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)
◆報酬(月額) 大卒＝237,800円、短大卒＝3年制233,600円、2年制229,400円、交通費支給
※賞与あり(前年度実績4カ月。採用1年目は異なる)。
◆採用予定日 4月1日
☎電話連絡のうえ、2月22日(休)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しまたは資格取得見込み証明書・成績証明書(新卒者のみ)を直接または郵送で「〒181-0015大沢4-8-8 椎の実子供の家」へ
☎椎の実子供の家 ☎32-4103

【社福】こひつじ会 職員

◆資格 保育士(取得見込みも可)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時(月1回土曜日の勤務あり)
◆報酬(月額) 249,862円、交通費支給
※賞与あり(前年度実績4カ月。採用1年目は異なる)。
◆採用予定日 4月1日
☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0003北野3-10-14第二小羊チャイルドセンター」へ
☎同センター ☎43-9754

防衛省自衛隊

◆職種 ①予備自衛官補(令和6年度一般・技能)、②一般幹部候補生、③一般曹候補生(②③7年春採用)
◆資格 ①一般＝18～51歳の方、技能＝18歳以上で国家資格免許を有する方、②22～25歳の大学卒(卒業見込みを含む。修士課程修了者は27歳以下)、③18～32歳の方
◆試験(1次) ①4月6日(土)～21日(日)の指定する1日、②4月20日(土)・21日、③5月17日(金)～26日(日)
☎自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎042-463-1981へ(①4月11日(休)まで、②3月1日(金)～4月12日(金)、③3月1日～5月7日(火))



総合オンブズマン相談(3月)

☎7・21日＝中村一郎さん(弁護士)、14・28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
☎相談・情報課(市役所2階)
☎☎同課 ☎44-6600へ

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

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。
☎HP 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。

「広報みたか」5月5日発行号から掲載基準の見直しを予定しています。詳細が決まり次第、市ホームページや「広報みたか」でお知らせします。

催し

総会「外環道路どうなっているのかーお金・安全・暮らし」
☎市民による外環道路問題連絡会・三鷹 ☎2月18日(日)午後1時～3時 ☎①井の頭コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ[Zoom]
☎①当日会場へ、②同会 HP http://www.gaikangaikan.info/blog/ ☎小笠原 ☎090-1214-8044

ラテンダンス種目ルンバ★
☎ベガサス ☎2月18日(日)午後1時30分～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎JCFスタンダード、ラテンともA級の木下聡明さん ☎当日会場へ ☎大内 ☎31-8656

暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎2月19日(月)午後1時～3時 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎100円 ☎当日会場へ ☎多田 ☎44-6359

「三鷹つりびなの会」吊るし織展
☎2月20日(火)～3月29日(金)の月～土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く) ☎ギャラリーアートスペース(杏林大学医学部付属病院内)
☎期間中会場へ ☎張村 ☎takao.harimura@gmail.com

元気ひろば おれんじの催し
☎①歌謡曲新曲講座＝2月20日(火)午後3時～4時、②ラフターヨガ＝28日(水)午後1時30分～3時、③セルフリンパケア&アロマ＝29日(木)午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①2,200円、②600円、③2,000円 ☎☎同会 ☎76-5940

サロンきっかけ「おしゃべり会」
☎活躍きっかけ隊 ☎2月22日(休)午前10時～正午 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 ☎当日会場へ ☎小笠原 ☎42-0935

ガレッジセール
☎(社福) 菓立ち会 菓立ち工房 ☎2月22日(休)午後1時30分～3時 ☎同工房(下連雀4-17-6ミタカサライズマンション102) ☎当日会場へ ☎同法人 ☎ ☎24-7739

平塚良一展
☎ぎやらりー由芽 ☎2月24日(土)～3月10日(日) 正午～午後7時(10日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

スタンダードダンス ワルツ&タンゴ★
☎三鷹ダンス愛好会 ☎2月25日、3月3日の日曜日午後1時30分～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎JCFスタンダードチャンピオンで全日本スタンダードファイナリストの渋谷透子さん ☎当日会場へ ☎大内 ☎31-8656

ととと&1day shop なたね一手仕事の集いと手仕事ミニバザー
☎(社)ヴァルドルフの森 Kindergarten ガルテンなのはな園 ☎2月29日(休)午前10時30分～正午 ☎同園 ☎当日会場へ ☎同園(萩原) ☎79-4598

100歳までの笑ってげんきな体づくり★
☎笑ってげんき会 駅前 ☎2月29日、3月7日の木曜日午前10時30分～正午 ☎①三鷹駅前コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ[Zoom] ☎介護予防運動指導者の並木富士子さん ☎①300円 ☎①当日会場へ、②各開催日の2日前までに近藤 ☎keikondo2266@gmail.com ☎近藤 ☎090-7173-6425

呉式太極拳★
☎三鷹太極拳クラブ ☎3月1日(金)午後1時～2時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎日本学生武術太極拳連盟理事長の増田勝さん ☎当日会場へ ☎藤田 ☎080-5686-1769

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」 ☎3月1～22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

【都市農業×防災】三鷹の農家さんがつくる三鷹野菜の炊き出しー野菜汁を食べる会
☎JA東京むさし三鷹地区青壮年部 ☎3月2日(土)午前10時～午後0時30分 ☎50人 ☎JA東京むさし三鷹緑化センター ☎500円(大学生以下100円) ☎申し込みフォーム HP https://ssl.form-mailer.jp/fms/ac9fb00e810385(先着制) ☎半田 ☎nogyoxbousai.mitaka@gmail.com

江戸小断を楽しく伝える会(地域ポイント付与対象)
☎(社)江戸小断つながりコーチング ☎3月2日(土)午後1時～4時 ☎みたかボランティアセンター ☎100円 ☎当日会場へ ☎高野 ☎080-5502-4621

少年事件で出会った若者たちから見えてきたもの パート2★
☎放課後の子どもたち ☎3月2日(土)午後1時30分～4時30分 ☎生涯学習センター ☎弁護士石井小夜子さん ☎300円 ☎当日会場へ ☎田中 ☎080-6520-3091

講演会「くらしの中の憲法を考える」(生活の中の憲法1)★
☎憲法を学ぶ会 ☎3月6日(休)正午～午後3時 ☎生涯学習センター ☎武蔵野美術大学教授の志田陽子さん ☎300円(資料代) ☎当日会場へ ☎今 ☎090-1843-9828

女性のためのスローエイジングヨガ
☎ハーモニーヨガ ☎3月7～28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

一緒にパンをつくりませんか?「クリームチーズとクランベリーの全粒粉パン」
☎手ごねパンの会 ☎3月7日(休)午後0時40分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎2,500円 ☎☎同会 ☎090-7816-7741 ☎tegone.pain@gmail.com

営業トークに惑わされず自分らしい資産形成をする方法
☎くらしのお金を学ぶ会 ☎3月10日(日)午前10

3月17日発行号 原稿締切日 2月20日(火)
4月7日発行号 原稿締切日 3月12日(火)
いずれも午後5時まで

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「入園・入学の準備」(保育)
☎Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ☎3月14日(休)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 ☎☎①当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com(初めて参加の方は、2月28日(休)に事前説明会(有料)あり)

コンサートに行ってみよう ヴァイオリン名曲コンサート ヴァイオリンを100倍楽しむ方法
☎首枕 OtomakuRa ☎3月17日(日)午後1時30分から ☎芸術文化センター星のホール ☎三鷹市民優待前売2,000円(25歳以下1,000円)、当日3,000円 ☎☎同会 ☎45-6784 ☎otomakura.ticket@gmail.com

伝言板
がんと共にすこやかに生きる講演会「がんところ」地域患者会の紹介&交流会
☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎2月24日(土)午後1時～3時15分 ☎同病院大学院講堂 ☎同病院 HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/9939/ ☎がん相談支援センター ☎47-5511

公開講演会「市民講座」高齢者のこころの健康
☎(公助)井之頭病院 ☎3月2日(土)午前10時～正午 ☎同病院 ☎当日会場へ ☎同病院(佐藤) ☎44-5331

肝臓病教室「肝臓にまつわるよろず相談会」
☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター ☎3月5日(火)午後2時30分～4時 ☎同病院またはオンライン会議アプリ[Zoom] ☎☎同センター ☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時) ☎HP https://kan-kyoten-musashino.jp/

¥2,700円(協会会員は2,200円)
 物エプロン、持ち帰り用袋、あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ
 申2月25日(日)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7面参照)を「〒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(申込多数の場合は抽選)
 同協会 ☎46-2081

資産形成講座
「新NISAの仕組みと活用法」
 三鷹地区住民協議会
 日4月9日(火)午後2時～4時
 人市民40人
 所連雀コミュニティセンター
 講SMBC日興証券(株)の植村繁さん
 申同2月19日(月)午前10時から直接または電話、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)



パソコン教室(3月)
 所三鷹市シルバー人材センター
 日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

申2月23日(金・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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

体験農園
 トマト、ナス、ピーマン、エダマメ、トウモロコシなど夏野菜の栽培。
 日4月20日～7月下旬の土曜日(約12回)
 人全日程参加できる市内在住の18歳以上の方10人(お子さんの同伴不可)
 所農業公園近くの農場(新川6丁目)
 ※駐車場はありません。
 ¥3,000円
 申3月18日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・性別を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
 同センター ☎48-7482



NPO法人みたかハンディキャブのボランティア
 人①運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア
 ※①は3月16日(土)・17日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(5面参照)の受講が必要です。
 申同必要事項(7面参照)を同法人 ☎

41-0185・FAX41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HP <https://www.mcab.jp/>へ



三鷹商工会経営相談窓口
 ◆専用ダイヤル ☎29-8630
 面談は予約制。会員でない方も利用できます。
 日3月28日(休)までの火・木曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 所三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
 同商工会 ☎49-3111

生涯学習課
埋蔵文化財調査員(1～2人)
 ◆職務内容 埋蔵文化財の調査・保護、記録・報告書作成、展示会・講演会・体験学習会などの準備
 ◆任用期間 4月～令和7年3月
 ◆勤務時間 月～金曜日のうち4日午前9時～午後5時(実働7時間)
 ◆勤務場所 同課埋蔵文化財調査室(教育センター3階)、市内の発掘現場など
 ◆報酬(時給) 1,930円、交通費支給(日額上限2,600円)

履歴書(写真貼付)を「〒181-8555生涯学習課」へ(後日面接)
 同課 ☎29-9862
株式会社三鷹
①契約社員、②臨時社員
 ◆職務内容 ①社内情報システムの構築・保守・企画・ヘルプデスク業務、市内団体向け情報システムの導入・運用など、②三鷹市マイナンバーカードセンターの案内・電話対応、業務補助
 ◆資格 ①PCハードウェア・ソフトウェア・ネットワーク管理業務の経験があり、普通自動車運転免許を有する方、②パソコン操作(Webサイトの検索、簡単な資料作成)のできる方
 ◆勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(実働週40時間)、②火～土曜日のうち3日程度午前8時45分～午後7時のシフト制(実働1日5.5時間程度)
 ◆勤務場所 三鷹産業プラザ
 ◆報酬 ①月額290,000円、②時給1,120円、いずれも交通費支給
 ※申込方法など、詳しくは同社ホームページHP <https://www.mitakane.jp/>でご確認ください。
 同社 ☎40-9669



川上郷自然の村

〒384-1406
 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
 ☎0267-97-3206 FAX0267-97-3207
 HP <http://www.sizennomura.jp/>



電車をご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆7・8月分の宿泊予約の事前調整
 7・8月に団体宿泊室の利用を希望する団体(15人以上)を対象に、通常の宿泊予約に先行して事前調整を行います。
 申3月3日(日)～9日(土)に同施設 ☎0267-97-3206へ

「民学産公」協働研究事業 成果報告会

所同三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313

正会員・賛助会員の大学・企業など6団体による、地域産業の活性化や新規産業創出に関する実証実験の報告会です。詳しくは同大学ホームページHP <https://www.mitaka-univ.org/>をご覧ください。
 日3月8日(金)午後2時30分～5時 人20人 申当日会場へ(先着制)



三鷹ネットワーク大学

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・
 ✉info@mitaka-univ.jp・HP <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

申特に記載のないものは2月20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) 同いずれも同大学

※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。



国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第200回
「人工衛星社会の未来」【オンライン同時開催】
 ゲストは(株)アクセルスペースホールディングス執行役員の太田祥宏さん、ホストは国立天文台天文情報センター周波数資源保護室長の平松正顕さん。
 日3月16日(土)午後6時30分～8時30分 人①同大学=15人、②オンライン=30人(前半のトークタイム(講義)のみ) ¥①2,000円(後半のパブタイムに軽い飲食付き)、②500円 申②同大学ホームページへ(先着制)

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ「反物質に重力は働くか? CERN(欧州原子核研究機構)における反物質研究の最前線」
【オンライン同時開催】
 日3月17日(日)午後2時～3時30分 人①同大学=40人、②オンライン=90人
 講カナダTRIUMF研究所上席研究員の藤原真琴さん ¥500円
 申②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】
 日①第8回「経済停滞から脱却を目指すベトナム経済」=3月21日、②第9回「国際社会の分断と日中関係の行方」=28日、いずれも木曜日午後6時30分～8時
 人各50人 講①長崎県立大学専任講師の大久保文博さん、②(一社)アジア経営戦略研究所理事・元亜細亜大学副学長の容應英(ヨウ・オウユ)さん
 申三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

インタラクティブ・フォーカシング3月
—共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴
 日3月22日(金)午前10時～正午 人18人 講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

人生100年時代を考える「豊かなシニアライフのための、上手な金融資産の取り崩し方—貯めるだけでなく、使い方も大事です」
【オンライン講座】
 日3月27日(水)午後3時～4時30分 人30人 講FPオフィス三好代表の三好正信さん 申同大学ホームページへ(先着制)

電気学会寄付講座「ロボットは次の産業革命を起こせるか—情報技術とともにAIで進化するロボット」【オンライン同時開催】
 日3月29日(金)午後7時～8時30分
 人①同大学=25人、②オンライン=30人
 講埼玉大学大学院理工学研究科准教授の辻俊明さん ¥500円
 申②三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—亀井勝一郎『馬鈴薯の花』」
 日3月30日(土)午前10時～正午 人12人
 講朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円ほか

ジュニアバドミントン大会個人戦

主三鷹市バドミントン協会
日3月10日(日)午前9時～午後6時
人市内の14歳以下の中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1人400円
物ラケット、室内履き、シャトル
申問2月22日(木)までに同協会 mtkbadjr@gmail.comへ

ソフトテニス市民講習会

主三鷹市ソフトテニス連盟
日3月10日(日)午前10時30分～午後3時(小雨決行、予備日3月17日(日))
人在学・在勤を含む市民
所大沢総合グラウンドテニスコート
¥300円(中学生以下200円)
物軟式ラケット(貸与あり)、ウエア、テニスシューズ
申当日会場へ
問同連盟 ☎090-2191-4530

スポーツ体験教室「ピラティス」

主東部地区住民協議会
日3月14日(木)午前10時30分～正午
人15人
所牟礼コミュニティセンター
講理学療法士の泉澤勝さん
物タオル
申問2月21日(水)から直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

三鷹市ソフトボール連盟

①チーム登録、②審判講習会、③春季大会
日①②3月17日(日)午前9時～午後1時、③4月14日～6月9日の日曜日午前9時～午後5時(予備日6月23・30日の日曜日)
人在勤を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)、20人以内のチーム

所大沢総合グラウンド
¥②第3種以上は更新料、③登録料=1チーム10,000円、参加費=男子・壮年10,000円、女子5,000円、三鷹市体育協会加盟分担金1人100円
物③運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム
申問3月8日(金)までに同連盟 ☎080-3407-7105へ



第3回アジア・ウォッチャー「マレーシアの輪番制国王と変化する役割」

日3月2日(土)午後2時～3時30分
人150人
所亜細亜大学武蔵野キャンパス(武蔵野市境5-8)
講明治大学教授の鳥居高さん
申2月26日(月)までに申し込みフォーム(下記QRコード)へ(先着制)
問アジア研究所 mkoza@asia-u.ac.jp

中近東文化センター附属アナトリア考古学研究所トルコ発掘報告会・調査研究会

カマン・カレホック、ヤッスホック、ビュクリュカレの3遺跡の発掘調査についての報告と、最新の研究成果を発表します。
日①報告会=3月3日(日)午後1時30分～4時30分、②研究会=4日(月)午前10時～午後4時
人350人

所東京国立博物館平成館大講堂(台東区上野公園13-9)
¥2,000円(資料代を含む)
申2月26日(月)までに同研究所ホームページ HP http://www.jiaa-kaman.org/jp/index.htmlへ(先着制)
問同研究所 ☎32-7665



団体運営に役立つ「LINE公式アカウント」の活用法

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日3月7日(木)午後7時～8時30分
人30人
所市民協働センター
講GIGAスクール三鷹主宰の東信一さん
物LINEを使用しているスマートフォンまたはタブレット
申問同センター ☎46-0048、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



井の頭コミュニティセンターの講座

主井の頭地区住民協議会
日①上級救命講習=3月10日(日)午前9時～午後5時、②文学講座「源氏物語の世界ー朧月夜(おぼろづきよ)の物語を中心として」=13日(水)午後1時30分～3時
人市民①20人、②30人
講①東京救急協会の皆さん、②元人間総合科学大学助教授の佐伯雅子さん
物①昼食
申問①2月18日(日)から、②2月21日(水)から同センター ☎44-7321・HP https://inokashiracc.jpへ(いずれも先着制)

男の料理教室「フライパン一つでできる春キャベツとあさりのパスタ」

主新川中原住民協議会

日3月14日(木)午前10時から
人在学・在勤を含む市民15人
所新川中原コミュニティセンター
講管理栄養士の笠原直子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
申参加費を同センターへ(先着制)
問同センター ☎49-6568

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

主NPO法人みたかハンディキャブ
日3月16日(土)・17日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方12人
所上連雀分庁舎
¥7,000円
申問3月8日(金)午後4時までに申込用紙(同法人ホームページ HP https://www.mcab.jp/で入手)を同法人 ☎41-0185・FAX 41-0274・mocab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

市民ふくし講座「いよいよ始まる相続登記の『義務化』について」手話

日3月16日(土)午後2時～4時
人在学・在勤を含む市民60人
所福祉センター
講司法書士の須藤裕一郎さん
申問3月8日(金)までに必要事項(7面参照)を権利擁護センターみたか ☎46-1203・kenri-mitaka@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

ガーデニング講座「宿根草を使って長くつきあう春の寄せ植え」

日3月21日(木)午後2時～4時
人25人
所上連雀分庁舎
講日本ハンギングバスケット協会公認講師の山口留美さん

第167回太宰治作品朗読会

随筆より『もの思ふ葦』『当選の日』『自作を語る』ほか

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原きよさん(写真)。

日3月15日(金)午後6時～6時50分 人20人
申3月4日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)



三鷹市周辺の研究施設を一般公開します

日本最先端の研究施設公開・研究紹介やスタンプラリーなどを行います。
主海上技術安全研究所、電子航法研究所、交通安全環境研究所、JAXA 調布航空宇宙センター
日4月21日(日)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで) 人6,000人
申問各研究所ホームページ(右記QRコード)の申し込みフォームへ(申込多数の場合は抽選)
※自家用車、バイクでの来場はご遠慮ください。



チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 同財団 ☎0422-47-5122 HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

みたかジュニア・オーケストラ 第24回演奏会 一今ひろく! 結団25年のとびら 保育

助成:(公財)KA
芸術文化センター 風のホール
3月17日(日) 午後2時開演
チケット発売中(全席指定)
会員=800円 一般=1,000円
小学生~高校生=800円(市内在住・在学の場合は500円)
未就学児(4歳以上)=無料



みたかジュニア・オーケストラ

[出演]内藤佳有(指揮)、平原由唯(フルート独奏)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)
[曲目]シベリウス:演奏会用序曲、W.A.モーツァルト:フルート協奏曲第2番二長調K.314(フルート独奏:平原由唯)、メンデルスゾーン:交響曲第4番「イタリア」op.90

柳亭市馬独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
4月14日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=2月17日(土) 一般=2月21日(水)
会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円



柳亭市馬 撮影:武藤奈緒美

語りに聴きほれ、桜も満開。柳亭市馬師匠の懐の広い落語を、春の一日ごゆっくりお楽しみください。

桃月庵白酒 三遊亭兼好 二人会 保育

芸術文化センター 星のホール
5月18日(土) 昼の部2時/夜の部6時開演
※昼の部と夜の部が、同じ演目になるか違う演目になるかは未定です。
チケット発売日(全席指定)
会員=2月17日(土) 一般=2月21日(水)
各回 会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円



桃月庵白酒 撮影:橋連二



三遊亭兼好

ますます味が出てきた実力派二人そろい踏みの二人会、ご期待ください!

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)。

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。

保育 料金500円、対象は1歳~未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込み)
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

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。

しあずきの会」の皆さんです。
 日 3月9日(土)午後2時～2時30分
 人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
 所 山本有三記念館
 料 保護者は300円(入館料)
 申 当日会場へ(先着制)
おとな絵本ラウンジ「サイレントブック(文字のない絵本)」
 日 3月10日(日)午後2時～4時
 人 15人
 所 三鷹ネットワーク大学
 料 200円(お菓子付き)
 申 3月9日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP https://otonaehon.jimdofree.com/](https://otonaehon.jimdofree.com/)へ(先着制)
 問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

4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 3月3日(日)～9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

三鷹市バレーボール連盟 後期6人制大会(男子・女子)
 日 3月2日(土)午前9時～午後6時
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
 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)
 申 問 2月23日(金・祝)までに申込用紙(市ホームページで入手)を同連盟 mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

合気道初心者講習会
 日 三鷹市合気道連盟
 日 3月2～16日・30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(午前10時

～午後8時)
サンボ体験会・講習会
 日 三鷹市サンボ連盟
 日 3月2～30日の毎週土曜日、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

少林寺拳法初心者教室
 日 三鷹市少林寺拳法連盟
 日 3月2～30日の毎週土曜日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.jimdofree.com/](https://mitakarenmei.jimdofree.com/)

ベッセルフラフェスト in 三鷹
 市内で活動する8グループの発表です。
 日 三鷹市ベッセルスポーツクラブ
 日 3月9日(土)午後1時～3時30分
 所 芸術文化センター星のホール
 申 当日会場へ
 問 同クラブ ☎080-5055-4296・be.sseru.hulafest@gmail.com

三鷹市少年軟式野球連盟 春季大会
 日 3月10日～4月21日の毎週日曜日、3月20日(水・初)午前9時～午後5時
 人 市内の小学生9～20人で構成されたチーム
 所 大沢総合グラウンド
 料 7,000円(大会参加費)
 物 チーム同形・同色のユニホーム、ヘルメット、捕手用具(ファウルカップ着用)
 申 問 同連盟ホームページ [HP https://mitakasyounanren.wixsite.com/msnbb](https://mitakasyounanren.wixsite.com/msnbb)へ
 ※会議を3月2日(土)午後7時から生涯学習センターで開催します。

シニアニュース



●みんなでつながる「老い支度」
 申 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ
 血管年齢の測定とフレイル予防体操。
 日 2月20日(火)午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂
 物 動きやすい服装、室内履き、タオル

●相談サロン 暮らしの情報交換会@北野 「しっかり食べて体力向上」
 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855
 日 2月28日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂
 講 管理栄養士の阿部菜々子さん 申 当日会場へ

●三鷹市シルバー人材センター入会説明会
 所 問 同センター ☎0422-48-6721
 日 ①2月29日(木)、②3月6日(水)・19日(火)、いずれも午前10時～正午
 人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民(①女性のみ) 申 同センター ☎0422-48-6721・[HP https://www.mitaka-sc.or.jp/](https://www.mitaka-sc.or.jp/)へ

●三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
 問 同会事務局 ☎0422-70-5753
 インターネットなどの基本操作を体験。機器は貸し出します。
 日 3月11日(月)・14日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
 人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
 所 市民協働センター 申 2月19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)

●体力・脳力アップ教室
 問 健康推進課 ☎0422-24-8207
 ストレッチをメインとした体操、脳トレ、ちょこっと健康講座の教室です。
 人 65歳以上の市民で要支援1までの方
 日 所 ①牟礼コミュニティセンター＝4月15日～令和7年3月24日の毎週月曜日、②井の頭コミュニティセンター＝4月17日～7年3月26日の毎週水曜日、③大沢コミュニティセンター＝4月18日～7年3月27日の毎週木曜日、④井口コミュニティセンター・上連雀堀合地区公会堂＝4月19日～7年3月28日の毎週金曜日、いずれも午前10時30分～正午
 申 2月19日(月)～3月4日(月)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(申込多数の場合は抽選)

消費者相談窓口から 453 強引な新聞購読契約に気を付けましょう 問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例 1 知らない男性が突然自宅に来訪し、新聞購読の勧誘を始めた。「いらない」と断ったが、しつこく勧誘を続け、夜なのになかなか帰らなかった。仕方なく半年間の購読契約をしたが、解約したい。(60代・男性)

相談事例 2 帰宅したところ、見覚えのない新聞購読契約書を見つけた。80代の母に尋ねたところ、契約書にサインしたとのこと。母は認知症の症状があり、既に別の新聞を購読しているため、クーリングオフしたい。(60代・男性)

アドバイス
 悪質な新聞勧誘に関する相談が寄せられています。「クーポン券や日用品を渡す」などとうたい、実際は新聞勧誘だったというケースもあります。事業者名や要件を確認し、必要がなければきっぱり断りましょう。訪問販売で新聞の購読契約をした場合は、クーリングオフ制度により解約することもできます。景品を受け取っていても、解約したい場合は、まず販売店に申し出てみましょう。「新聞購読契約に関するガイドライン」では、認知症など消費者の判断力が不足している状態で契約した時など、事業者は消費者の解約申し出に直ちに応じることなどが定められています。契約トラブルなどで困った時は、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188(いやや)にご相談ください。

健康コラム 甲状腺の働きと病気

甲状腺は喉仏のすぐ下、皮膚に接して蝶が羽を広げたような形をしています。病気で腫れたり硬くならない限りは、外から指で探しても触れることはできません。気管・食道の前面にありますが、呼吸・発声・飲み込みには関係しません。甲状腺から放出されるホルモンは生まれる前から生涯にわたってとても大事な働きをしています。代表的な働きは二つあり、①糖分や脂肪を分解して生命維持に必要なエネルギーを作り出し、新陳代謝を高め脳や心臓・肝臓などあらゆる臓器を正しく機能させます。また、体温を適切に保ちます。②脳や神経を発達させ、知能を伸ばします。骨の成長も助けます。血液中の甲状腺ホルモンが多すぎる状態を甲状腺機能亢進症といいます。新陳代謝が良すぎるため、汗が多い、疲れやすい、よく食べているのに痩せる、暑さに弱い、手が震える、胸がどきどきするなどの症状が出ます。原因が一番多いのがバセドウ病という病気です。

逆に血液中の甲状腺ホルモンが少なすぎる状態を甲状腺機能低下症といいます。新陳代謝が悪すぎるため、だるい、眠い、皮膚乾燥、冷え性、便秘、体重増加などの症状が出ます。無気力・物忘れが、うつ病や認知症に間違われることがあります。また、血液中のコレステロールが高くなります。ほとんどが甲状腺に慢性的な炎症がある橋本病という病気で、女性では頻繁にみられます。

甲状腺が腫れていたり、甲状腺機能異常が疑われる症状があると思われる方は念のため血液検査を受けてください。

問 三鷹市医師会
 ☎0422-47-2155

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

◆一般部門(優秀賞)
ヤマチーさん
「お友達はっけん！」



※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

コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ

システムメンテナンスのため、各種証明書の交付などを停止します。
 日 2月21日(水)午後7時30分～22日(木)午前6時30分
 ※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。
 問 市民課 ☎29-9191

個人番号通知書の受け取りはお早めに

郵便局から戻された「個人番号通知書」は、三鷹市マイナンバーカードセンターで保管しています。事前に保管状況を確認のうえ、再発送を依頼するか、同センターでの受け取りをお願いします。

物窓口に来られる方の本人確認書類
 申 問 同センター(下連雀3-38-4三鷹産業プラザ6階) ☎40-0311へ

3月1日(金)から戸籍証明書などの広域交付が始まります

本人確認書類を提示することで、全国どこの市区町村からでも戸籍証明書・除籍証明書の交付を請求できます。なお、戸籍の記載事項証明書や戸籍抄本、戸籍の附票、本籍地の市区町村でコンピューター化されていない一部の戸籍・除籍証明書は交付できません。

◆請求できる方 本人および配偶者、父母・祖父母など(直系尊属)、子・孫など(直系卑属)

※郵送請求、委任状による代理請求などは対象外です。

◆本人確認書類 運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなどの顔写真付き本人確認書類

※健康保険証、年金手帳など顔写真のない本人確認書類の複数提示での受け付けはできません。

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 市民課 ☎29-9191



新川五丁目の防災行政無線屋外スピーカーを撤去します

防災行政無線の放送内容は、みたか安全安心メールやみたか防災行政無線自動電話応答サービス(8面参照)、市ホームページ、公式X(旧Twitter)(1面参照)でご確認ください。なお、撤去後の放送設備は現在検討中です。

◆工事期間 2月26日(月)～28日(水)

※天候や作業状況により、工事期間を変更する場合があります。

問 防災課 ☎24-9102

3月1日(金)～7日(木)は春の建築物防災週間です

建築基準法第8条では、建築物の所有者、管理者、占有者は敷地、構造、設備を常時適法な状態に維持することとされています。安全で安心して暮らせるまちをつくるため、建築物の安全確認を行いましょう。

問 建築指導課 ☎29-9745

税金

配当・譲渡所得などの課税方式の統一

令和6年度から「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」「特定公社債等の利子所得」について、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。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 市民税課 ☎29-9194



国保・年金

2月29日(木)は①国民健康保険税、②後期高齢者医療保険料(第8期)の納期です

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)。

◆口座振替が便利です

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

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを同課で実施しています。

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。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書を送付します

国民健康保険の対象者へ2月下旬に送付します。

人 令和5年11月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

問 保険課 ☎29-9215

国民年金保険料の産前産後期間の免除の届け出

出産予定日(出産日)の前月から4カ月間(多胎妊娠は3カ月前から6カ月間)の保険料が免除されます。

人 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

申 基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、出産予定日(出産日)が分かるものを、出産予定日の6カ月前から市民課(市役所1階3番窓口)へ

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



子育て・教育

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

日 2月24日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日「むかしのうたとおはなし」

日 3月2日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

親子で楽しむ スキンシップエクササイズ

日 3月5日(火)午前10時30分～11時30分

人 1～3歳のお子さんと保護者15組

所 井の頭コミュニティセンター
 講 フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん

申 問 2月19日(月)～28日(水)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)



あそびとおしゃべりの会(3月)

日 所 ①牟礼コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=6日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=13日、新川中原コミュニティセンター=27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 年少までのお子さんと保護者

申 当日会場へ

問 すすくひろば ☎45-7710

三鷹市シルバー人材センター1学期補習教室(4～7月)

日 人 月・水・木・土・日曜日=小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、中学生(国語・数学・英語)(いずれも1回55分、全15回)

所 同センター

料 19,800円(1科目15回分。初日体験受講可)

申 問 3月7日(木)までの平日午前9時～午後5時に同センター ☎48-6721へ(郵送も可) ※詳しくは同センターホームページHP <http://www.mitaka-sc.or.jp/> でご確認ください。

健康

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。

日 3月7日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

第45回コミュニティまつり

日 西部地区住民協議会

日 3月9日(土)・10日(日)午前10時～午後3時(10日は2時30分まで)

所 井口コミュニティセンター

申 期間中会場へ(出展希望者は3月2日(土)までに同センター ☎32-7141へ)

問 同センター ☎32-7141

おはなし会

語り手は、おはなしグループ「おはな

※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)。

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に部署名をお伝えください。
 ●相談先のご案内は **市民相談専用電話**
 ☎0422-44-6600
 ●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
 FAX 0422-48-2810
 ●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
 ☐maam@req.jp (空メールを送信)
 ●いつでも無料で **防災無線の内容確認**
 ☎0120-119-921 (フリーダイヤル)

「みる・みる・三鷹」: COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第627号(2月4日~3月2日)
 三鷹市美術ギャラリー企画展示「HAIBARA Art & Design 和紙がおりなす日本の美」/ 神沢さんおめでとう100歳展 ほか
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。
 むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう! 三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55
 人口と世帯 令和6年2月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:189,856人(103人減△)うち外国人数:4,346人(14人増△)
 男:92,467人(39人減△)/女:97,389人(64人減△) 世帯数:96,685世帯(67世帯減△)

NTTジャパンラグビー リーグワン 2023-24

東京サントリーサンゴリアス 応援バスツアー



☎ スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市をホームタウンとする東京サントリーサンゴリアスが、横浜キャノンイーグルスと秩父宮ラグビー場で対戦する試合に市民の皆さんをご招待します。参加者にはオリジナルグッズのプレゼントもあります。

☎ 3月23日(土)正午市役所集合(予定)

☎ 在学・在勤を含む市民40人

☎ 3月3日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



受賞作品展示

第9回 三鷹市山本有三記念館 スケッチコンテスト

☎ 同記念館 ☎0422-42-6233

応募作品45点の中から、コンテスト来場者の投票と審査員の推薦によって決定した受賞作品を展示しています。好評開催中の企画展「有三の描いた武士たちー深化する作家の人生観」と併せてお楽しみください。

☎ 3月10日(日)午後5時まで

◆休館日 月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)

¥ 高校生以上300円(入館料) ☎ 期間中会場へ

受賞作品

山本有三記念館賞
 大畑希楓さん
 「こもれびの館」



市民賞
 湯浅敦さん
 「Sweet home_003」



大沢の里 古民家体験学習 ボタニカルアート「三鷹大沢わさびを描く」

☎ 生涯学習課 ☎0422-29-9862

鉛筆と水彩絵の具で「三鷹大沢わさび」を描きます。完成した作品は大沢の里古民家に展示します。

☎ 3月9日(土)午前10時~午後3時30分

☎ 12人(小学生以下は保護者同伴)

☎ 生涯学習センター

☎ 講師 ボタニカルアーティストの高石薫さん

☎ 物 昼食、ウエットティッシュ、あれば2~3Hの鉛筆またはシャープペンシル
 ※椅子が硬いため、必要な方はクッションをお持ちください。

☎ 2月19日(月)午前9時から必要事項(7面参照)を同課 ☎0422-29-9862・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



高石薫さんの作品

INDEPENDENT ANIMATION FESTIVAL the 22nd

第22回 インディーズアニメフェスタ

公開期間 3月4日(月)午後6時~4月3日(水)(予定)

公開サイト インディーズアニメフェスタ公式YouTubeチャンネル



☎ 市生活経済課 ☎0422-29-9615、(有)そーほっと ☎0422-70-3705

全国から寄せられた応募作品を厳選して上映し、プロの審査員によりグランプリなどの各賞を決定している同フェスタ。全75点の応募作品から厳しい選考を通過したノミネート作品(右記)をYouTubeに期間限定で公開します。

ノミネート作品



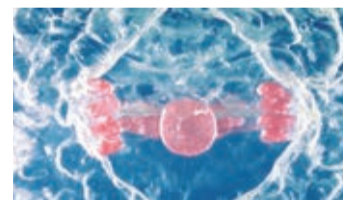
『ラブ・ダイナマイト』
 金属8g



『深海魚クッキーのつくりかた』
 めがろ



『おわりの時に思うこと』
 石丸 知幸



『回』
 陳 林棟



上映会のお知らせ

☎ 手話

☎ 3月3日(日)午後1時30分~4時(1時開場)

☎ 200人

☎ 芸術文化センター 星のホール

☎ 当日会場へ(先着制)

※詳しくは、同フェスタホームページをご覧ください。



『放課後の怪物』
 MATSUMO



『SEPIA NOTES』
 熊谷 芙美子



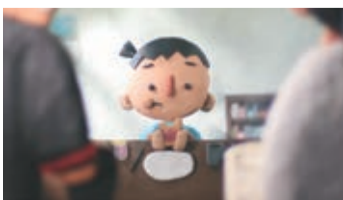
『己踊り』
 ONN KAI



『街のオーケストラ』
 高梨 真琴



『Painter』
 あつたはな



『ぼくが可愛い黒いもの』
 新海 大吾



『種』
 淳三



『520』
 池辺 凜