



春の交通安全フェスタ	2面
三鷹市職員を募集中	2面
市からのお知らせ	7面から
Mitakaみんなの防災フェスタ	8面
クラフトビール[M.C KIWI]を ご賞味ください	8面
山本有三記念館 新企画展 「山本有三 住まいの履歴 —活動を支えた家」	8面



書斎での吉村昭(1993年)

最初の太宰治賞受賞者であり、『戦艦武蔵』をはじめとする歴史小説や『関東大震災』などの記録文学で知られる作家・吉村昭(1927-2006年)。井の頭に自宅を構え、敷地内に建てた離れの書斎で数多くの作品を執筆しました。市では寄贈された書斎を移築し、文化施設として整備。吉村が「この世で一番安らぐ場所」と表現した書斎で吉村文学をご堪能ください。

☎同施設 ☎0422-26-7500

三鷹市吉村昭書斎 MITAKA CITY YOSHIMURA AKIRA WRITING ROOM

3月9日
開館



学芸員が
語る

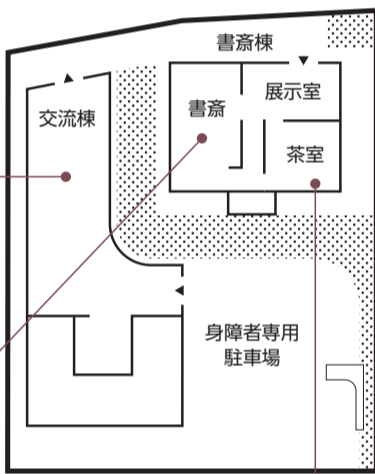
吉村昭書斎のここが見どころ！

一番は移築・再現した書斎です。膨大な作品が生まれた書斎の四方を囲む本棚には、当時と同じ書籍が並びます。横幅が2.6mもある長机は、長編歴史小説『天狗争乱』を執筆中の机上を再現しました。史実に向き合い、たくさんの資料に埋もれて筆を進めた吉村が、そこにいるかのような臨場感あふれる空間をご体感ください。

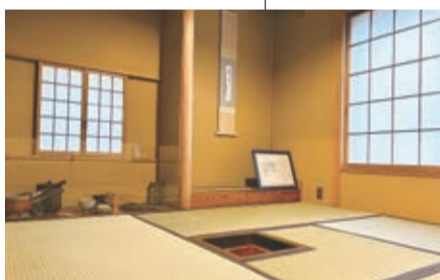
交流棟には、吉村と妻で作家の津村節子の著作が並び、それらを手に取って読むことができます。



交流棟



書斎



茶室

吉村昭書斎

所在地 井の頭3-3-17
(京王井の頭線井の頭公園駅から徒歩3分)

開館時間 午前10時～午後5時30分

休館日 月曜日(休日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)、年末年始

入館料 書斎棟100円、交流棟無料

※中学生以下、障害者手帳持参の方と介助者、校外学習の高校生以下と引率教諭は無料。年間パスポート(300円)あり。



開館記念企画展示

三鷹で暮らした吉村昭 三鷹市収蔵資料展



井の頭の「富寿司」にて

吉村が近所の親しい友人に贈った品や書簡、原稿を寄せた三鷹市の刊行物など、三鷹での暮らしぶりや素顔がうかがえる資料を紹介します。

📅 令和7年1月13日(月・祝)まで

📍 期間中会場へ

※期間中展示替えあり。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた！」



このほど、井の頭公園駅のそばに、作家・吉村昭さんの書斎を移築・再現することができました。ご自宅の庭先にあったこの書斎まで、吉村さんは毎日「通勤」されていました。机の前に座ると周囲には必要なものがすべてそろって、「執筆に集中できる」と上機嫌でお話しされていたことを思い出します。徹底した史実調査に基づく、記録文学の第一人者として知られる吉村さんは、取材でどんなに遠くへ出掛けても、とんぼ返りですぐに書斎に戻られていたというの有名な話です。そのくらい、吉村さんの小説にとって大切な空間だったのです。それと同時に、書斎と同じ敷地の中に、作家であり、愛する奥様である津村節子さん、そしてご家族がいつもいらっしゃるということの意味は、吉村さんにとってとても大きなことだったのかもしれません。その日一日の執筆を終えると、ご近所の行きつけのお店で、編集者の方と一杯飲まれるのも無上の楽しみだったそうです。「文学のまち三鷹」の土壌は、そのようにして耕されてきたのかもしれない。ぜひ、「三鷹市吉村昭書斎」にお越しください。そして、その雰囲気を感じ、たつぷりと味わってください。



三鷹市長
河村 孝

吉村昭さんについての
書斎とは

市長コラム

春の交通安全フェスタ

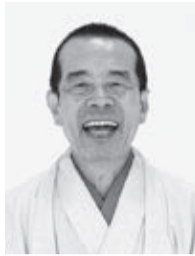
問 都市交通課 ☎0422-29-9709

4月6日(土)～15日(月)の「春の全国交通安全運動」に先駆けて、交通安全について楽しみながら学べるイベントを開催します。

主 市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会
 日 3月24日(日)午後1時～4時
 ※雨天の場合は、規模を縮小して開催。
 所 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)
 申 当日会場へ

主な内容

- 一日警察署長の林家木久扇さん(写真上)によるトークショーと木久蔵さん(写真下)による落語
 - スタンプラリー、景品交換
 - 歩行者・自転車シミュレーター体験
 - 白バイ・パトカー展示
 - シートベルト横転体験
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



バスケットボール女子日本リーグ Wリーグの試合にご招待!

問 京王電鉄株 ☎042-337-3046



バスケットボール女子日本リーグ(Wリーグ)の年間チャンピオンを決定する、プレーオフのセミファイナル・ファイナルの試合にご招待します。

主 (一社)バスケットボール女子日本リーグ
 日 セミファイナル=4月6日(土)～8日(月)、ファイナル=4月13日(土)～15日(月)
 人 市内の小・中学生と引率者
 所 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)
 申 TAMA-GO ホームページ [HP](https://tama-go.jp/event/d355khnkx?utm_source=jichitai/)
https://tama-go.jp/event/d355khnkx?utm_source=jichitai/へ



ガーデニングフェスタ2024

緑の風景写真を大募集

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

今年も市民の皆さんの自宅の庭やお気に入りの緑の風景写真を募集します。写真は作品集に掲載するほか、同フェスタ会場や展示会などでパネル展示します。

①わたしの庭部門

自宅の庭や通学・通勤している市内の学校、事業所の花壇などをご紹介します。

②四季を楽しむ庭部門

芽吹きや緑林、紅葉など、四季が感じられる写真2～4枚をご紹介します。

③私の緑のお気に入りスポット部門

身近にある大切にしたい樹木や樹林、憩いの空間など、市民の皆さんの目に触れる後世に残したい緑の風景をご紹介します。



主 市、市民緑化推進委員会

人 在学・在勤を含む市民(③は在活動を含む)

申 5月1日(水)～6月30日(日)に同協会へ(各部門1人1点、全部門への応募可)

◆注意事項

募集要項(同協会、緑と公園課<市役所5階56番窓口>、コミュニティセンター、市ホームページで入手)を必ずご確認ください。



新型コロナワクチンに関するお知らせ

問 3月22日(金)午後5時まで=三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567
 25日(月)以降=新型コロナワクチン接種実施本部事務局 ☎0422-24-7145

生後6カ月以上の方が無料で初回・追加接種を受けられる期間は3月31日(日)までです。
 ※接種は強制ではありません。



◆下記手続きは3月19日(火)(必着)で受付を終了します

- 3月21日(木)以降は、電話でお問い合わせください。
- 各種接種券発行申請(電子申請は19日正午まで)
- 住所地外接種届



◆予防接種証明書に関する下記サービスは3月31日で終了します

- コンビニ交付
 - 接種証明書アプリ
- ※4月以降は、窓口または郵送で証明書の発行申請を受け付けます(3月31日までの接種分のみ)。



◆4月以降の制度変更について

重症化予防を目的とした定期予防接種として、秋～冬に実施する予定です。接種には原則自己負担が生じます。詳細は、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。

人 65歳以上の市民

※60～64歳の一定の基礎疾患のある方も対象となる予定です。



4月から

事業者による合理的配慮の提供が義務化されます



問 障がい者支援課 ☎0422-29-9232

合理的配慮とは

障がいのある方の活動が障壁によって制限される場合に、事業者の過度な負担になりすぎない範囲で、ほかの人と同等のサービスが受けられるように計らうことです。また、行政機関や事業者だけでなく、市民一人ひとりがそれぞれの立場で取り組むことが求められています。

※詳しくは、障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト [HP](https://shougaisha-sabetukaishou.go.jp/) <https://shougaisha-sabetukaishou.go.jp/> をご覧ください。



例えばこんなとき

手が届かない物を代わりに取る

目的地まで案内する



シニアニュース



●高齢者福祉センターをご利用ください

☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

お風呂やマッサージ、囲碁・将棋などが利用できます。

☎ 火～日曜日午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)

☎ 在勤を含む60歳以上の市民、障害者手帳をお持ちの方

☎ 本人確認書類を同協議会(元気創造プラザ3階)へ

※施設の利用には利用者登録が必要です。

●高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

☎ 理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く) ☎ 1回600円(年度4回まで利用可) ☎ 申込書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

●のびのびさくら体操&シニアのちょこっと情報サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

椅子に座ってできる筋トレやリズム体操、暮らしに役立つ情報など。

☎ 3月25日(月)午前10時30分～正午 ☎ 10人 ☎ みたかスペースあい

(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内) ☎ 動きやすい服装

●くらしの情報交換会@北野

「人生会議トランプでもしもの時に備えましょう」

☎ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

人生最期の過ごし方や医療・ケアの希望について考えます。

☎ 3月27日(水)午前10時～11時30分 ☎ 北野地区公会堂

☎ 当日会場へ

●三鷹市シルバー人材センター入会説明会

☎ 同センター ☎0422-48-6721

☎ 4月3日(水)・16日(火)午前10時～正午 ☎ 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民 ☎ 同センター ☎0422-48-6721 ☎ HP <https://www.mitaka-sc.or.jp/>へ

●こもれび ほっと・サークル「たのしいフラダンス」

☎ NPO法人こもれび事務局 ☎0422-42-4471

(当日は ☎080-3384-6994)

☎ 4月26日以降の毎月第4金曜日午前10時30分～11時45分

☎ おおむね65歳以上の方15人 ☎ みたかボランティアセンター

☎ 1回500円 ☎ 4月5日(金)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

●「うごこっと」体操チャレンジトレーニング

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

☎ 初めて参加する65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方 ☎ 3月18日(月)～29日(金)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程(全8回)・時間	申込先(平日午前9時～午後5時)
山中地区公会堂	5月8日～6月26日の毎週水曜日 午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
大沢コミュニティセンター	5月9日～6月27日の毎週木曜日 午後1時～2時30分	大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
井の頭コミュニティセンター	5月10日～6月28日の毎週金曜日 午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400
市民協働センター	5月10日～6月28日の毎週金曜日 午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636
みたか紫水園		みたか紫水園 ☎0422-40-7201
野崎地区公会堂	5月13日～7月1日の毎週月曜日 午後1時30分～3時	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
牟礼南地区公会堂		弘済ケアセンター ☎0422-43-8122

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 ☎ 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(株式会社文化工房)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。

4月21日発行号
原稿締切日 3月28日(木)
5月5日発行号
原稿締切日 4月8日(月)
いずれも午後5時まで

「広報みたか」5月5日発行号掲載分から上記掲載基準を変更します。詳しくは3月下旬までに市ホームページでお知らせします。



催し

山口俊朗展
☎ ギャラリー由芽 ☎ 3月16～31日(日)正午～午後7時(31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)

暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎ 3月18日、4月15日の月曜日午後1時15分～3時30分 ☎ 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎ 1回100円 ☎ 当日会場へ ☎ 多田 ☎ 44-6359

春の幼児・小学生の運動あそび
☎ ファンタジー、ポップコーン ☎ 3月19日、4月2～16日、5月14～28日の火曜日、幼児～小学1年生=午後3時～4時30分、小学生=4時30分～6時 ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 1回500円 ☎ 動きやすい服装 ☎ 当日会場へ ☎ 服部 ☎ 080-5431-0476

元気ひろば おれんじの催し
☎ ①歌謡曲新曲講座=3月19日(火)午後3時～4時30分、②レジンアクセサリー教室=22日(金)午前10時～11時30分、③やさしい陶芸=4月3日(水)午前10時～11時30分 ☎ 同会(中原3-1-65) ☎ ①2,200円、②1,400円、③2,800円 ☎ 同会 ☎ 76-5940

発達デコボコカフェ
☎ ゆる～く ☎ 3月21日(木)午後3時～4時30分、6時～7時30分 ☎ みたかボランティアセンター ☎ 1回100円 ☎ 当日会場へ ☎ 同センター ☎ 76-1271

【小学生対象】サッカー元日本代表の春休みスペシャルスキルアップ講座&ミニゲーム
☎ まなびば mimit ☎ 3月27日(火)午前10時～正午 ☎ 20人 ☎ 北野小学校庭 ☎ 2,000円 ☎ 同会 ☎ <https://mimit.link/report/>(先着制)

サロンきっかけ「おしゃべり会」
☎ 活躍きっかけ隊 ☎ 3月28日(水)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

ガレージセール
☎ (社) 単立ち会 単立ち工房 ☎ 3月28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 ☎ FAX 24-7739

【春休み企画】子どもポッチャフェス
☎ BOCCIA BASE TOKYO ☎ 3月29日(金)午前9時30分から ☎ 小学生で構成されたチーム(1チーム3～5人) ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 1人1,000円 ☎ 同会 ☎ <https://bocciabase.com/> ☎ 白石 ☎ 090-3503-5027

アンティーク染花レース作品展
☎ アトリエ 董色の猫 ☎ 3月29日(金)～31日(日)午前11時～午後6時(29日は正午から、31日は5時まで) ☎ ギャラリーカパリスン(下連雀2-12-29) ☎ 期間中会場へ ☎ 川野 ☎ 090-9329-6960

100歳までの笑ってげんきな体づくり★
☎ 笑ってげんき会 ☎ 3月30日(土)午前10時～11時30分 ☎ ①生涯学習センター、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、②3月27日(木)までに近藤 ☎ keikondo2266@gmail.com ☎ 近藤 ☎ 090-7173-6425

一緒にパンをつくりませんか?
☎ 手ごねパンの会 ☎ 季節野菜のピザ=3月

30日、フィンランド風シナモンロール=4月13日、いずれも土曜日午後0時40分～3時30分 ☎ 生涯学習センター ☎ 1回2,500円 ☎ 同会 ☎ 090-7816-7741 ☎ tegone.pain@gmail.com

サタデーカフェと朗読会「夜桜」(宮本輝作)
☎ おむすびハウス三鷹 ☎ 4月6日(土)①カフェ=午後1時30分～4時、②朗読会=2時～2時40分 ☎ 同施設(下連雀1-10-20) ☎ 100円(飲み物代) ☎ ①当日会場へ、②藤原 ☎ 46-4117 ☎ omusubimitaka@gmail.com

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「サイコロトーク」(保育)
☎ Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ☎ 4月11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 ☎ ①当日会場へ、②同会 ☎ pinattomitaka@gmail.com(初めて参加の方は、3月27日(水)に事前説明会(有料)あり)

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
☎ 4月11日(木)午後1時～3時30分 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 初回1,200円 ☎ 土生(はぶ) ☎ 090-4821-9511

人生100年時代の賢い資産形成術—資産運用の基礎知識、正しい手順
☎ 暮らしのお金を学ぶ会 ☎ 4月14日(日)午前10時～11時30分 ☎ 20人 ☎ 生涯学習センター ☎ 200円 ☎ 4月12日(金)までに伊達 ☎ 050-3570-1357 ☎ kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

ウォーキングフットボール体験会(ファミリー、シニア、女性参加歓迎)
☎ M.フットボールクラブ ☎ 4月14日(日)午後1時～2時30分 ☎ 大沢総合グラウンド ☎ 500円 ☎ 必要事項(7面参照)を石川 ☎ m.football.club2023@gmail.com

第39回JRP武蔵野・三鷹支部写真展
☎ 日本リアリズム写真集団武蔵野・三鷹支部 ☎ 4月16日(火)～21日(日)午前10時～午後6時(16日は午後1時から、21日は5時まで) ☎ 三鷹市美術ギャラリー ☎ 期間中会場へ ☎ 井上 ☎ 080-1040-0474

1日おやこひろば なのはな園で遊びませんか
☎ (-社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎ 4月20日(土)午前9時30分～11時30分 ☎ 20組 ☎ 同園 ☎ 同園 ☎ <https://nanohana-en.com/news/oyahiro2401.html>(先着制) ☎ 同園 ☎ 79-4598

親善大会
☎ 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎ 4月21日(日)午前9時～午後5時 ☎ 市内の家庭婦人で構成されたチーム ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 3,000円 ☎ 3月25日(月)までに志藤 ☎ 042-338-3750

第103回三鷹雑学大学講義 自然災害と大移住—前代未聞の防災プランの提案
☎ 三鷹雑学大学 ☎ 4月28日(日)午前10時～正午 ☎ 消費者活動センター ☎ 当日会場へ ☎ 近藤 ☎ 090-8492-3066

会員募集

三鷹五小サッカークラブ
☎ 毎週土・日曜日、祝日午前9時～午後5時のうち2時間程度 ☎ 小学生 ☎ 同校校庭、市内グラウンドほか ☎ 月額2,000円 ☎ 滑川 ☎ 090-1934-9027

いきいき太極拳
☎ 毎月3回木曜日午後1時30分～3時 ☎ SUBARU総合スポーツセンターほか ☎ 月額1,000円 ☎ 本木 ☎ 45-0510(午後5時以降)

東京都の同教員採用候補者選考に合格している方

- ◆任用期間 数カ月～1年間
◆報酬(月額) 260,000円程度(経験による)

※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。



☎指導課☎29-9818

市立小・中学校 教育活動支援員(4人)

◆職務内容 支援が必要な児童や生徒のサポート

- ◆資格 不問
◆任用期間 4月8日～9月30日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日(実働週30時間)
◆報酬(時給) 1,120円(教育職員免許または保育士有資格者は1,210円)

※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。



☎指導課☎29-9817

学童保育所 嘱託職員

◆資格 教育職員免許、保育士、放課後児童支援員

◆勤務期間 採用日～令和7年3月31日(更新あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前8時～午後

6時(実働6～9時間。年間平均週34時間)

- ◆勤務場所 市内学童保育所
◆報酬(月額) 217,033円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給
※社会保険の適用あり。

☎履歴書(写真貼付)、資格証の写し、作文を三鷹市社会福祉協議会☎46-1192へ

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①総合職(正職員)、②介護支援専門員、③調理員(②③契約職員)、④～⑧保育職(パートタイマー)、⑨ホームヘルパー(登録職員)

◆資格 ①平成元年4月2日以降生まれで、パソコン操作(ワード、エクセル)ができ、普通自動車運転免許を有する方(簿記資格保有者歓迎)、②介護支援専門員、③栄養士または調理師免許、④～⑧保育士(無資格者は応相談)、⑨介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上も可)

◆勤務時間 ①②月～金曜日(実働週38.75時間)、③原則、火～土曜日午前8時30分～午後5時(月曜日の勤務あり)、④月～金曜日午後5時～6時、月～木曜日午後4時45分～6時、土曜日午後1時～6時45分、⑤月・火曜日午後4時45分～7時30分、火～土曜日午前8時30分～午後5時30分、⑥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、⑦月曜日午後4時30分～7時30分、土曜日午前8時～午後1時30分、⑧月～金曜日午前7時30分～8時45分、午後4時45分～7時、⑨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①②⑨☎44-5211、③～⑧☎24-8881



総合オンブズマン相談(4月)

☎ 4・18日=片桐朝美さん(杏林大学教

授)、11・25日=中村一郎さん(弁護士)、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



令和5年度 第5回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

井の頭地区AIデマンド交通の実証運行についてほか。

☎3月25日(月)午後1時30分～3時

☎10人

☎教育センター

☎当日会場へ(先着制)

☎都市交通課☎29-9709

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

三鷹中央防災公園 花壇サポーター養成講座

☎生涯学習センター☎0422-49-2521

植栽プランニングなどの基礎を学びながら、同公園東広場の市民花壇の企画や管理をします。

☎4月19日～令和7年3月14日の金曜日(月1～2回、全12回) ☎在学・在勤を含む16歳以上の市民9人 ☎講 ガーデナーの安藤美奈子さん ☎3月31日(日)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)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)

※花壇サポーターの任期は2年間(8年3月まで)です。



三鷹短歌会 一月の短歌

夜の闇を朝のしじまが消してゆく 鳥たちの声さえすりわたる
芸文でジャズの演奏夜あつた 闘牛士のマンボリズムに乗って
入院の友を見舞うに道すがらゆるるコスモス歩を止め見入る
友近くを知らせるはがきは小刻みに震へてをりぬ指の先にて
敵かな社の前に頭さげ手合わず三歳の風情のやさしさ
スーパリーに大きなツリー飾られて心惹かれる眩しき世界
三鷹駅の太宰が愛した「跨線橋」橋から見上げる天が大きい
神宮外苑の銀杏伐られるな交番裏の銀杏伐られる
目の前に額から溢れるかの桜ばな開館まもなく独り占めする
マンモスを食べた人たちに聞いてみたい どんな味なの？塩はかけたの？
今井輝己 大貫久和 久野静代 桑野晋 鶴村きく代 奈須野郁郎 藤井典子 掘真由美 町田厚成

三鷹俳句会 一月の俳句
勢揃ひして不揃ひの雑煮碗
どの木々も冬芽のびらか大空に
古里の話題広がる雑煮かな
口開けし羅漢や寒の日を吸ひぬ
しらしらと急ぐ風花のゆくへかな
初明り喪明けの胸に届きけり
兄二人逝きて「第九」の雑煮かな
龍の字を五体それぞれ筆始
風花や木地師の里の野良佛
若き日のときめきに似て帰り花
加藤佑子 根岸操 根岸敏三 宮下京華 水野星蘭 小林美代子 田山光起 新井一枝 藤早杜子 中村玲子

三鷹ネットワーク大学 講座案内

〒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

☎特に記載のないものは3月19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。



人生100年時代を考える「人生100年時代を自分らしくエンジョイするためのライフプラン」【オンライン講座】

☎4月17日(水)午後3時～4時30分 ☎30人

☎(株)ライフ・デザイン・ファクトリー最高意思決定権者の今辻俊郎さん

☎同大学ホームページへ(先着制)

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第201回 「世界とつながる“数理”—量子コンピュータ、生成AIから暦にも使われている「共通言語」【オンライン同時開催】

ゲストは理化学研究所数理創造プログラムコーディネーターの永井智哉さん、ホストは天文ライターの梅本真由美さん。

☎4月20日(土)午後6時30分～8時30分 ☎☎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(後半パブタイムに軽い飲食付き)、②500円 ☎②同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—林芙美子『子供たち』(その1)」

☎4月24日(水)午前10時30分～午後0時30分

☎12人 ☎朗読家の原きよさん ☎市民1,600円、一般2,000円ほか

サイエンスカフェみたか「ネオニコ殺虫剤とミツバチの不都合な関係」【オンライン講座】

☎4月25日(水)午後7時～8時30分 ☎20人

☎三井化学クロップ&ライフソリューション(株)の江尻勝也さん

☎500円 ☎同大学ホームページへ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

☎4月26日(金)午前10時～正午 ☎14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美代さん

☎4月21日(日)午後5時までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

◆「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HP 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。



少林寺拳法初心者教室

三鷹市少林寺拳法連盟
4月6~27日の毎週土曜日、①午後4時~5時、②6時~7時
在園・在学・在勤を含む市民、①小学生以下、②中学生以上
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ体験会・講習会

三鷹市サンボ連盟
4月6~27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)
在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎090-8857-5911・mitaka.sambo@gmail.com

三鷹市テニス協会団体戦

4月7日~7月14日の日曜日午前7時~午後5時(全9回)
在学・在勤を含む中学生以上の市民で構成された男女各1チーム(1チーム男子8人以上、女子4人以上)
大沢総合グラウンドテニスコート
男子10,000円、女子5,000円
4月6日(土)までに同協会 mitaka.tennis.hp@gmail.comへ(先着制)
同協会 ☎090-1276-2126

実業団バレーボール(男子)9人制1部リーグ戦兼選抜優勝大会観戦

4月13日(土)正午~午後6時、14日(日)午前10時~午後4時(入退場自由)
SUBARU総合スポーツセンター

物室内履き、外靴を入れる袋

期間中会場へ
同センター ☎45-1113

ゆる〜くカラダを動かそう

【大人のスポーツサークル】

(一社)スカイリミットスポーツ三鷹
①ゆるバスケ=4月13・27日、②ソフバレーボール=5月11・25日、いずれも土曜日午後6時~8時
18歳以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
月額4,500円(体験3回分は無料)
物室内履き
同法人 ホームページ HP https://skylimit-sports.com/へ

小学生向けバドミントン講習会

三鷹市バドミントン協会
4月14日(日)午後3時15分~6時
市内の小中学生24人
SUBARU総合スポーツセンター
500円
物ラケット、室内履き
3月17日(日)~4月7日(日)に必要事項(7面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会 mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)

フットサル ONE DAY マッチ

(一社)三鷹市サッカー協会
4月20日(土)正午~午後3時
在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チームまたは個人(1チーム5人以上、中学生不可)
SUBARU総合スポーツセンター
チーム2,000円、個人500円
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
同協会 ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)



ルーテル学院大学の市民聴講生

1科目10,000円(学生を除く18歳以上の市民は1科目に限り1,500円を助成)
3月29日(金)までの平日午前9時~午後4時30分に申込書・受講料を同大学(午前11時45分~午後0時45分を除く)、または三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)
ルーテル学院大学 ☎31-4682・HP https://www.luther.ac.jp/、市生涯学習課 ☎29-9862(助成金について)
東京都子育て支援員研修(第1期)
在勤を含む都民で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方
※申込方法など、詳しくは東京都福祉局ホームページ HP https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/ をご覧ください。
(公財)東京都福祉保健財団 ☎03-3344-8533

ファブスペースみたか SDGsを学んでつくりよう! アップサイクル万華鏡

3月20日(水・祝)・24日(日)午後1時30分~2時30分、2時45分~3時45分
4歳以上の方各回8人(小学3年生以下は保護者同伴)
三鷹産業プラザ
(同)ティンカリングスタジオジャパンの皆さん、万華鏡ハカセの豊田芳弘さん
2,750円(材料代)
物作品を持ち帰る袋
申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
同社 info@tinkering-jp.com

パソコン教室(4月)

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
3月22日(金)(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

手話講習会

5月21日~令和7年2月18日の火曜日、昼の部=午後2時~4時、夜の部=午後7時~9時(いずれも全32回)
在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)で、①初級(初めて手話を学びたい方)=12人、②中級(専門語の手話を覚えたい方)=15人、③上級(中級以上の手話技術がある方で4月20日(土)に実施する選考試験の合格者)=15人、④通訳(4月20日に実施する選考試験の合格者)=10人
※③④は市登録手話通訳者を指す方。
福祉センター
3,000円(別途教材費3,000円程度)
※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
障害がい者支援課 ☎29-9232



みたか起業塾 特定創業セミナー

4月11~25日、5月16日の木曜日午後3時~4時30分(全4回)
5月23日(木)午後3時~4時30分にオプションセミナーあり(先着15人)。
市内で起業5年未満の方、起業を考えている方20人
三鷹産業プラザ
講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん、三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、多摩信用金庫価値創造事業部の小倉航さん
(株)まちづくり三鷹ホームページ HP https://www.mitaka.ne.jp/へ(先着制)
同社 ☎40-9669

市立小学校 臨時的任用教員

職務内容 正規教員の代替として勤務(学級担任、特別支援学級などを担当)
資格 教育職員免許(小学校)を取得し、

第168回太宰治作品朗読会

『五所川原』『雀』『青森』『嘘』ほか

所 同 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は俳優の宇井晴雄さん(写真)。

4月19日(金)午後6時~6時50分 20人

4月4日(木)(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)



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/

桂枝光改め、四代目桂梅枝襲名披露記念(口上あり) 柳家さん喬独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 6月22日(土) 昼の部午後2時/夜の部6時開演

チケット発売日(全席指定) 会員=3月24日(日) 一般=3月27日(水) 各回 会員=2,700円 一般=3,000円 高校生以下=1,000円

[出演]柳家さん喬、桂梅枝、柳家花緑ほか
桂梅枝さんの襲名を記念してのお披露目の口上を含め、華やかな柳家さん喬独演会をどうぞお楽しみください!



柳家さん喬 撮影:山田雅子



桂梅枝

古今亭菊之丞 古今亭文菊 二人会 保育

芸術文化センター 星のホール 7月13日(土)午後2時開演

チケット発売日(全席指定) 会員=4月14日(日) 一般=4月17日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円 高校生以下=1,000円

二代目古今亭圓菊を師匠として仰ぎ見る、兄弟弟子の二人会。どうぞご期待ください!



古今亭菊之丞



古今亭文菊



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。

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。

公務員の児童手当について

公務員は勤務先から児童手当が支給されます。市内在住の公務員になる方、または退職する方は手続きが必要です。手続きが遅れると、支給された手当の返還や、手当が支給されない場合がありますので、ご注意ください。

☎子育て支援課☎29-9675

三鷹駅前保育園 一時保育の利用時間変更のお知らせ

4月から、一時保育の利用時間がこれまでの15分刻みから30分刻みに変更となります。予約の際はご注意ください。

☎のびのびひろば☎40-2926

星と森と絵本の家の催し

◆けん玉名人に技を教えてもらおう!

☎3月20日(水・祝)午後1時30分~3時

◆森のおはなし「シジュウカラのくらし」

☎3月23日(土)午前11時から

◆星のおはなし

☎3月23日午後3時から

◆おやじの絵本よみかき

☎3月24日(日)午前10時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設☎39-3401

みたかおもちゃの病院(4月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎3・17日の水曜日午後1時~3時

☎消費者活動センター

☎¥特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎同センター☎43-7874

すくすくひろば

年齢別あそびまじょ(4月)

☎①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③ぞうぐみ=19日(金)、④バナナぐみ=23日(火)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分~11時15分

☎市内在住の①令和4年12月~5年3月生まれのお子さんと保護者8組、②4年4月2日~9月生まれのお子さんと保護者8組、③3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、④5年6~7月生まれのお子さんと保護者6組、⑤5年11~12月生まれのお子さんと母親4組

※①④⑤は初めて受講する方に限ります。※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同ひろば☎45-7710

西多世代交流センター

「ママと赤ちゃんの会」

☎4月16~30日の火曜日午前10時~11時30分(全3回)

☎全回参加できる、おおむね3~6カ月のお子さんと母親8組

☎三鷹市助産師会の皆さん、ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの

鈴木美奈さん、GWT 上級アドバイザーの曾我克美さん

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同センター☎31-6039

リサイクル de 防災工作・段ボールトイレを作ってみよう!

☎4月20日(土)午前10時~正午

☎親子5組

☎リサイクル市民工房

☎NPO 法人 Mitaka みんなの防災の皆さん

☎同3月20日(水・祝)午前10時から同施設☎34-3196(先着制)

農業公園20周年事業

農家の仕事を体験してみませんか?

土づくりから野菜栽培、収穫など、農家の仕事の体験希望者を募集します。

☎4月下旬~12月上旬の月2回程度

☎市内の小学4~6年生20人程度

☎農業公園近くの農場(新川6丁目)

☎4月12日(金)午後5時までに申込書(市ホームページで入手)を都市農業課FAX 29-9796・✉toshinogyo@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同課☎29-9616

障がいのある方

令和5年度後期分

心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

☎助成対象者として認定済みの方

※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 令和5年10月1日~6年3月31日給油分

◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

☎4月1日(月)~15日(月)(消印有効)に必要な書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ

☎同課☎29-9234

障がい児水泳教室

☎6月~令和7年3月の日曜日午前9時~11時(年10回程度)

☎市内在住の障がいのある小学生~19歳の方と、水着を着用しプールに入ることができる保護者60組

☎SUBARU総合スポーツセンター

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎障がい者支援課☎29-9232



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)。

☎4月4日(休)午前10時~正午(1人40分)

☎福祉センター

☎障がい者支援課☎29-9233へ



東多世代交流センターの催し(多世代交流事業)

☎①ポストカードを作ろう=3月22日(金)午後3時~4時30分、②ボードゲームの日=4月7日(日)午後2時~4時

☎②小学生以上の方15人

☎同①当日会場へ、②同センター☎44-2150(先着制)

男性介護者交流会

「いくつになっても元気であるためのデイサービス活用!」

☎4月4日(休)午後1時~3時

☎市内の男性介護者、男性介護経験者

☎おむすびハウス(下連雀1-10-20)

☎当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

能楽会

☎三鷹市能楽会

☎4月13日(土)正午~午後4時

☎生涯学習センター

☎当日会場へ

☎同会☎090-9399-1654

おとな絵本ラウンジ

「いろいろ色絵本」

☎4月14日(日)午後2時~4時

☎15人

☎三鷹ネットワーク大学

☎¥200円(菓子代含む)

☎4月13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/へ(先着制)

☎星と森と絵本の家☎39-3401

ミュージックパレット

春のコンサート

出演は野田麻弥さん(ソプラノ)、田中笑美子さん(バイオリン)、山岸麻悠美さん(ピアノ)。

☎連雀地区住民協議会

☎4月21日(日)午後2時~3時(1時30分開場)

☎在学・在勤を含む市民50人

☎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

介護者日帰りリフレッシュ旅行「豊洲場外市場(足湯&お買い物)とホテルバイキング」

☎同5月28日(火)午前9時市役所集合~午後4時30分市役所解散

☎在宅などで高齢の家族を介護している市民30人(令和3年3月1日以降に要介護者が亡くなった、または施設に入所した方を含む)

☎¥4,000円(同世帯2人目からは8,000円)

☎同3月18日(月)~4月5日(金)の平日午前9時~午後5時に三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

みたか井心亭

夜のお茶を楽しむ会

☎5月30日(休)午後6時30分~8時

☎中学生以上の方12人

☎¥1,200円

☎物白足袋または白い靴下

☎4月19日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

☎同施設☎46-3922



5月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

☎市ホームページでご確認ください

☎住民協議会に登録されている団体

☎4月7日(日)~13日(土)に各コミュニティセンターへ

☎スポーツ推進課☎29-9863

合気道の教室・発表会・講習会

☎三鷹市合気道連盟、①三鷹市体育協会

☎①初心者体験教室=4月6~27日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分、②演舞発表会=4月7日(日)午前9時~午後3時、③講習会=4月7日午後1時~3時

☎在学・在勤を含む①10歳以上の市民各日10人、③4歳以上の市民10人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同連盟①☎090-8045-5748(日中のみ)・②③☎090-9329-2257

夜間頻尿

健康コラム

夜、目が覚めてトイレに行くことがありますか? 60代の男性で8割強、女性では4人に3人が夜間1回以上トイレに行くといわれています。夜間1回以上の排尿を夜間頻尿と定義しますが、1回だけであれば何とか我慢できると思います。2回ぐらいいから困ったなと感じ始め、男性では3回以上、女性では4回以上になると生活に支障を来すことが多くなります。また、ベッドから起きて途中で転倒したり、悪くすると骨折の恐れもあります。不眠となり、翌朝以降の体調不良にもつながります。

夜間頻尿の原因は大きく分けて三つあります。まず、尿量の多い頻尿は糖尿病や高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群などが原因となることがあり、それらの治療を行うことで改善することができます。また、脳梗塞や心筋梗塞の予防として、就寝前や夜間に水分をたくさん摂取すると頻尿になります。水分の摂取を少し控えるとトイレの回数が減ります。次に膀胱(ぼうこう)容量の減少による前立腺肥大症や過活動膀胱などの頻尿は、症状に合った薬を飲むことで改善することができます。最後に、睡眠障害による頻尿は睡眠薬の内服が有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。ご自身で気をつけたいことは夜間に水分を取り過ぎないことです。特にアルコールやカフェインの摂取を控え、また塩分の取り過ぎも避けてください。軽い運動を行う、両足を座布団やクッションで少し持ち上げて30分以内の昼寝や日光浴を行う、夕方散歩に出掛けるのも良いことです。すべてを実践するのは難しいと思いますが、ご自身のできる範囲で行ってください。それでもトイレの回数が減らなければ、かかりつけの先生に一度相談されるのも良いと思います。

☎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

◆ジュニア部門(優秀賞)
みおちゃんさん「ポキの秋」



※同コンテストホームページで全応募作品を公開中。



する場合があります。

☎市民課 ☎29-9191

「避難行動要支援者名簿情報」を 更新しました

災害時の避難に支援が必要な方の名簿情報を更新し、「三鷹市避難行動要支援者名簿情報及び個別避難計画情報の提供と支援に関する協定」を締結している関係機関へ差し替えをご案内します。名簿情報の提供に関する説明会を希望する町会や自治会、マンション管理組合などをご連絡ください。

☎地域福祉課 ☎29-9235

食品ロスの削減にご協力ください

買い物に行く前に冷蔵庫内などをチェックする、使う分だけ購入する、手前に陳列されている食品を選ぶなど、ちょっとした工夫で食品ロスを減らせます。ごみ減量・リサイクル協力店と連携し、啓発品の配布など食品ロス削減に向けた啓発活動を行います(なくなり次第終了)。

☎3月25日(月)から

☎市内のごみ減量・リサイクル協力店

☎ごみ対策課 ☎29-9613

必要とする方に生理用品を お渡しします

◆配布内容 生理用ナプキン1パック(30枚程度)

◆配布窓口 総合保健センター(元気創造プラザ2階)、子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)、生活・就労支援窓口(市役所2階)

☎平日午前8時30分～午後5時に窓口へ

☎健康推進課 ☎46-3254

4月から三鷹市マイナンバーカード センターの開館時間が変わります

同センターでは、カードの交付や転入などの住所変更に伴う手続き、暗証番号変更、電子証明書発行などマイナンバー制度関連の手続きを行っています。3・4月は市役所が混み合いますので、同センターの利用をお願いします。

◆開館時間 火～金曜日午前9時～午後7時(6時30分まで受け付け)、土曜日午前9時～午後5時(4時30分まで受け付け) ※3月は5時まで(水・金曜日は7時まで)です。

※月・日曜日、祝日は休館。

☎同センター ☎40-0311

「井のバス」の運行内容などを 一部変更します

「みたか地域ポイント」の無料乗車券の交換、協力店舗利用時の無料乗車券の配布は3月31日(日)までです。

◆4月1日(月)からの運行日 火・木・金・土曜日(祝日を除く)

☎都市交通課 ☎29-9709

東八道路沿道(野崎3・4丁目地区) のまちづくりに関する説明会

特別用途地区や景観重点地区の指定に向けた取り組みに関する説明会です。

☎4月4日(木)午後6時30分～8時、6日(土)午後2時～3時30分(いずれも同内容)

☎教育センター

☎当日会場へ

☎都市計画課 ☎29-9701

三鷹市春の交通安全運動

4月6日(土)～15日(月)の「春の全国交通安全運動」に合わせて、三鷹市でも交通安全運動を実施します。

◆メインスローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

◆重点

- 子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- 自転車・電動キックボードなど利用時のヘルメット着用と交通ルールの順守
- 二輪車の交通事故防止
- 生活道路や通学路における歩行者などの安全確保

☎都市交通課 ☎29-9709

「がんばる地域応援プロジェクト」 説明会

町会などを支援する同事業を令和6年度も実施する予定です。詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎4月7日(日)午前10時～正午

☎市民協働センター

☎必要事項(上記参照)・団体名・参加人数を同センター ☎46-0048・FAX 46-0148、または申し込みフォームへ(当日参加も可)



☎コミュニティ創生課 ☎29-9611

令和6年度版「食育カレンダー」を 差し上げます

市内小学生による「農のある風景画」や入賞者のコメントを掲載しています。

☎4月1日(月)以降の平日午前9時～午後4時にJA東京むさし三鷹支店東棟指導経済課(新川16-35-26)へ(配布部数100部。なくなり次第終了)

☎同支店 ☎46-2152

税金

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

☎4月1日(月)～5月31日(金)午前8時30分～午後5時

☎市内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税者

☎本人確認書類(代理人の場合は納税者の委任状と代理人の本人確認書類)を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

※予約フォーム(右記QRコード)を利用すると当日の手続きがスムーズです。

☎同課 ☎29-9197



年金 国保・年金

国民健康保険税

仮徴収額決定通知書を発送します

世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は、原則として年金からの特別徴収となっています。4月以降も引き続き年金からの特別徴収となる世帯へ、3月21日(休)に仮徴収額決定通知書を発送します。

☎保険課 ☎29-9216

職場の健康保険に加入したときは

国民健康保険の加入者が新たに職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険脱退の手続きをしてください。

☎職場の保険証(扶養家族がいる場合は全員分)と国民健康保険の保険証、世帯主と脱退する方のマイナンバーを確認できる書類、届出人の本人確認書類 ※郵送で手続きをする場合は、国民健康保険異動届、脱退する方全員分の国民健康保険の保険証と職場の保険証のコピー。

☎直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ ※職場の保険証が未交付の場合は、加入証明書類でも手続きできます。

☎同課 ☎29-9216

勤務先を退職したときは 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

☎基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、退職日が分かる証明書(離職票など)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

☎同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

4月1日からの

マル子・マル青医療証を送付します

◆マル子医療証(義務教育就学児向け) ☎現在マル乳医療証をお持ちで4月から新小学1年生となる方

◆マル青医療証(高校生年齢相当向け) ☎4月1日時点で高校生年齢相当の方 ※3月末までに医療証が届かない場合は、子育て支援課へお問い合わせください。

※交付される医療証の有効期間は9月30日までです。

☎同課 ☎29-9675

お知らせ

コンビニ交付を一時停止します

住民税の法改正対応に伴い、証明書交付サービスを停止します。

☎3月26日(木)午後7時～27日(水)午前6時30分

◆交付を停止する証明書など

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・都民税課税(非課税)証明書、戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)・個人事項証明書(戸籍抄本)・附票の写し、本籍地サービス登録申請

※作業の状況により、停止時間を変更

※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」J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第628号(3月3日~4月6日)
 河村市長に聞く「令和6年度施政方針・予算案」
 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3月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:189,800人(56人減)うち外国人数:4,340人(6人減)
 男:92,417人(50人減)/女:97,383人(6人減) 世帯数:96,647世帯(38世帯減)

楽しく学べる、役に立つ! Mitaka みんなの防災フェスタ

防災ワークショップや体験コーナー、キッチンカー、ステージショーなど、43の防災コンテンツが大集合! 小さなお子さんから高齢者、障がいのある方や外国籍の方など、誰もが防災を身近に感じられるイベントです。
 問 NPO法人Mitakaみんなの防災事務局 ☎0422-26-7020
 日 3月23日(土)午前10時~午後3時(雨天中止)
 所 三鷹中央防災公園
 申 当日会場へ
 ※混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

あそぶ

防災スポーツやワークショップ、防災工作など、遊びながら楽しく学べます。

たべる

人気のキッチンカーなど、食事も充実。たき火でマッシュマロをあぶるキャンプさながらの体験も。

ととのう!

アロマやハンドマッサージ、体操で体と心のセルフケアを体験してみませんか。

はらっぱステージ	
10:00	防災キャラクターショー (じじよまる・防サイくん・キュータ)
10:10	消防署の秘密に迫るスペシャルトークショー (三鷹消防署)
10:45	アコースティックライブ(あころっく)
11:15	消防団クイズ 何者でshow (三鷹市消防団)
11:45	キッズダンス&キッズチア (セントラルスポーツ)
12:30	アコースティックライブ(あころっく)
12:45	キッズダンス(スカイリミットスポーツ三鷹)
13:30	ぼうさい運動会 (防災団体 やろうよ!こどもぼうさい)
14:00	ダンスパフォーマンス(ダンスチームW.O.N)
14:45	復興支援ソング合唱(三小合唱団)

※出展ブースなど、詳しくは特設サイト [HP https://peraichi.com/landing_pages/view/mitakabm/](https://peraichi.com/landing_pages/view/mitakabm/) をご覧ください。

締切間近! 3/22(金)まで

みたかデジタル商品券 参加店舗を募集中

問 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。
募集対象 原則、市内の店舗または事業所
 ※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

みたかデジタル商品券

お客様がQRコードを読み取り、決済します。

- ◆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。
 ※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。

新発売! エムシー キウイ

クラフトビール「M.C KIWI」をご賞味ください

問 生活経済課 ☎0422-29-9615
 三鷹産キウイフルーツの甘みとほのかな酸味が楽しめるフルーツスタイルのビールを、市内の醸造所が製造しました。

- 価格 605円(330ml)
- 販売本数 800本(なくなり次第終了)
- 販売店 市内酒販店7店舗、JA東京むさし三鷹緑化センター、JA東京むさしボン・マルシェ・プラス

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

山本有三記念館の催し

所 問 同記念館 ☎0422-42-6233

新企画展 山本有三 住まいの履歴—活動を支えた家

山本有三は、昭和11(1936)年から住まいとした同記念館のほか、武蔵野(武蔵野市吉祥寺本町)と湯河原(神奈川県)に居を構えました。いずれもこだわり抜いた邸宅で、有三の多彩な活動の背景にある生活の様子が浮かび上がってきます。
 企画展では、関係者の残したエピソードや同時期の活動内容とともに三つの邸宅をご紹介します。
 日 3月16日~9月1日(日)午前9時30分~午後5時
●休館日
 月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)
¥ 高校生以上は300円(入館料)
申 期間中会場へ



三鷹の家に住んでいた頃(1938年)

おはなし会
 語り手は、おはなしグループ「おはなしあずきの会」の皆さんです。
 日 4月13日(土)午後2時~2時30分 **人** 小学1年生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴)
¥ 保護者は300円(入館料) **申** 当日会場へ

三鷹図書館(本館) 春のオープンガーデン

問 同館 ☎0422-43-9151
 桜の開花時期に合わせて中庭に椅子を設置し、敷地内の桜や三鷹通りの桜並木が楽しめます。最終日には本の修理実演やお菓子の販売もあります。
 日 3月21日(木)~23日(土)
 午前10時~午後4時(雨天中止)
 ※図書館は通常通り、午前9時30分~午後8時(23日は5時まで)の開館です。
申 期間中会場へ

