



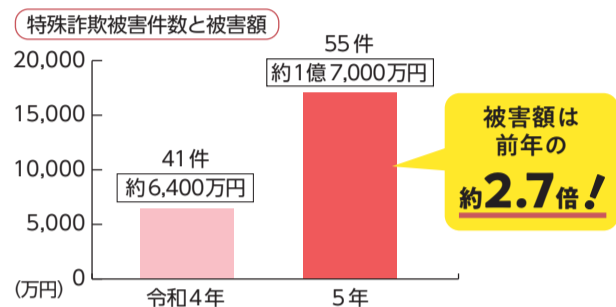
地域のにぎわいを創出する活動に「みたか地域ポイント」を付与します……2面
憲法を記念する市民のつどい …………… 3面
交通ルールを守って、安心・快適な自転車ライフを …………… 5面
市からのお知らせ …………… 11面から
台湾東部沖地震被災地への救援金を受付中 …………… 12面
まちなかカメラマンが活躍中! …………… 12面

特殊詐欺に気を付けて! 「私だけは大丈夫……」は キケン!!



特殊詐欺の被害が後を絶ちません。昨年、三鷹市では平均して週に1件以上のペースで被害が発生し、その被害額は前年の約2.7倍を記録。手口は年々巧妙化しており、「あの手この手」を使い、あなたを狙ってきます。特殊詐欺は他人事ではありません。「自分もだまされるかもしれない!」という心構えで用心してください。

☎安全安心課 ☎0422-45-1116



三鷹市詐欺被害防止キャラクター「ちょっと待ったさん」と「たしカメくん」

ちょっと待って! それって詐欺じゃない!?

1 還付金詐欺

自治体の職員などを名乗り、医療費・保険料の過払い金や未払いの年金があるなど、「お金が戻ってくる(還付金)」という内容の電話をかけてきます。犯人の指示通りにATMを操作すると、犯人側の口座にお金が振り込まれてしまいます。



自治体職員が「還付金がある」という電話をかけることは絶対にありません!

2 オレオレ詐欺

息子や孫に成り済ました犯人から電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実にお金を要求してきます。



お金の話が出たらいったん電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう!

3 キャッシュカード詐欺盗

警察官や銀行協会の職員などと偽って電話をかけ「キャッシュカード(銀行口座)が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などの理由で訪問。手続きと偽り、キャッシュカードの暗証番号を聞き出し、カードをすり替えるなどで盗み取ります。



警察官、銀行協会などの職員がキャッシュカードの暗証番号を聞くことは絶対にありません!

特殊詐欺に遭わないための

5カ条

- 1 在宅時でも必ず留守番電話に設定し、相手と内容を確認してから電話に出る
- 2 キャッシュカードやクレジットカードは渡さない。暗証番号・カード番号は教えない
- 3 見知らぬ電話番号や連絡には応じない
- 4 自動通話録音機を利用する
- 5 家族や周りの人に相談する

少しでも「おかしい」と思ったら

三鷹警察署生活安全課 ☎0422-49-0110へ

「アポ電」対策 いずれも始まりは一本の電話から!

電話はいったん切る

家族などに相談・確認する



「みたか安全安心メール」をご活用ください

市内で発生した特殊詐欺やアポ電に関する情報などをメールで配信しています。登録は携帯電話やスマートフォンから ☐ maam@req.jp 宛てに件名・本文を空欄のまま送信してください。

YouTubeで配信中 「河村市長に聞いてみた!」



平和な三鷹のまちで、家族や公共機関の名前をかたつお金をだまし取ろうとする詐欺事件が多発しています。市民の皆さんの「信頼」につけ込み、経済的な被害はもちろん、その心をも裏切る悪質な詐欺行為は本当に許せません。

詐欺被害を防止するために、単に「人を疑え」と言いたいわけではありません。火事を起こさないために「火の用心」が大切なように、上記で紹介したようなちょっとした対策を普段から心掛けることで、こうした犯罪を大幅に減らすことができ、安全で安心なまちが実現すると思うのです。

桜が満開になった後、今度は市内の木々に鮮やかな新緑が芽吹き始めました。色とりどりの花々も咲き始めています。素晴らしい春の訪れを、穏やかな気持ちで迎えましょう。新型コロナウイルスの蔓延もようやく山を越えたのですから。



三鷹市長 河村 孝

「信頼」につけ込む 犯罪にNO!

申請は5月31日金まで

地域のにぎわいを創出する活動に「みたか地域ポイント(愛称:みたポ)」を付与します



☎ 企画経営課 ☎0422-29-9031

市内で地域貢献やにぎわい創出のために活動する地域団体を募集します。

付与ポイント数 1団体につき最大100,000ポイント(選考により決定)

選考方法 プレゼンテーション方式による選考

※応募多数の場合は、事前に書類審査を行い、選考会への参加団体を決定します。

人 町会、自治会、PTA、おやじの会など、無償で自主的に活動している地域団体

申 5月31日(金)(必着)までに申請書類(市ホームページで入手)を直接

または郵送、電子メールで「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)・

☎ kikaku@city.mitaka.lg.jp へ



5月30日は「ごみゼロの日」

☎ ごみ対策課 ☎0422-29-9613



ごみの減量にご協力ください

市では、ごみの減量を呼び掛け、啓発品の配布や清掃活動を行うキャンペーンを毎年実施しています。

日 5月30日(木)午後5時～6時

所 三鷹駅南口周辺、三鷹台駅前

キャンペーンのボランティアを募集します

参加いただいた方には「みたか地域ポイント」を差し上げます(10人を超える場合は抽選)。

申 5月17日(金)までに必要事項(11面参照)、学生の場合は学校名と学年、「みたか地域ポイント」付与希望の有無を同課 ☎0422-29-9613 ・ FAX 0422-47-5196 ・

☎ gomi@city.mitaka.lg.jp へ

家庭用生ごみ処理装置の購入費の一部を助成します

☎ ごみ対策課 ☎0422-29-9613



処理した生ごみは、堆肥として園芸や家庭菜園に利用でき、臭いも抑えられます。ごみの減量・資源化にお役立てください。

人 市民・市内事業者で3,000円以上(消費税、付属品、送料を除く)のコンポスト容器または電気式生ごみ処理機などを購入し、市内に設置した方(助成は1基まで)

※ディスプレイ、業務用生ごみ処理機は対象外です。

助成金額

購入金額の2分の1(上限20,000円、1,000円未満は切り捨て)

申 購入後1年以内に①販売店発行の領収書(購入日・商品名・金額・購入者名の記載があるもの。通信販売などで購入の場合も領収書が必要)、②メーカー発行の保証書(購入日・商品名の記載があるもの)、③印鑑(ゴム印不可)、④購入者本人の口座が分かるものを同課(第二庁舎2階)へ

※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

狂犬病予防注射のお知らせ

☎ 環境政策課 ☎0422-29-9612



生後90日を経過した犬は、狂犬病予防法により一生に一度の登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。最寄りの動物病院で接種を受け、病院で発行される証明書を市民課(市役所1階)または市政窓口にて提示して「注射済票」の交付を受けてください。市では集合注射を実施しています。詳しくは市ホームページでご確認ください。

料 550円(手数料)、別途注射料金

※注射料金は動物病院により異なります。



『困難な問題を抱える女性への支援に関する法律』が施行されました

☎ 企画経営課 ☎0422-29-9032

複雑化・多様化する女性をめぐる課題について、新たな支援の枠組みを構築するため、4月1日に施行されました。詳しくは、厚生労働省ホームページ [HP](https://www.mhlw.go.jp/) <https://www.mhlw.go.jp/> をご覧ください。

『あなたのミカタ』をご活用ください

困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト「あなたのミカタ」 [HP](https://anata-no-mikata.jp/) <https://anata-no-mikata.jp/> では、支援情報や自治体の無料相談窓口を掲載しています。



『Shall We?』市民編集委員を募集します

☎ 企画経営課 ☎0422-29-9032

市が年2回発行する男女平等参画啓発誌『Shall We?』の企画・編集会議への参加・作成を行います。活動内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

人 在学・在勤・在活動を含む18歳以上の市民若干名

申 5月17日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・職業(学校名・会社名など)・応募動機と課題「私が日常生活で感じる男女平等参画」(合わせて400字以内、書式不問)を「〒181-8555企画経営課」・ FAX 0422-29-9279 ・ ☎ kikaku@city.mitaka.lg.jp へ(結果は6月5日(木)までに通知)

バックナンバーも要チェック!



国の法令改正により、介護保険制度の一部が変わります

☎ 介護保険課 ☎0422-29-9274

4月利用分から 介護報酬が変わります

介護職員の処遇改善などを図るため、介護報酬が全体で1.59%(3年間の平均)引き上げられます。これにより、これまでと同じ介護サービスを受けられた場合でも、利用者負担額が変わります。総合事業についても同様です。

変更後の利用者負担額については、利用している介護サービス事業所等へご確認ください。

※一部サービスは6月利用分から変更となります。

8月利用分から 負担限度額認定の基準などが変わります

介護施設の利用時に支払う食費と居住費の基準費用額が変わります。負担限度額認定を受けている場合も同様です。詳しくは市ホームページでご確認ください。



HPV(子宮頸がん)ワクチン キャッチアップ接種は令和7年3月31日まで

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8050

キャッチアップ接種とは、積極的勧奨を差し控えていた期間に接種機会を逃した方(平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性)を対象に、7年3月31日までに無料で接種できる制度です。

HPVワクチンは合計3回の接種が必要です。すべての接種を終えるには約半年かかるため、9月までに接種を開始する必要があります。7年4月以降は、無料で接種を受けられなくなりますので、お早めの接種をご検討ください。

公費接種には予診票が必要です。お手元に予診票が無い場合は同課 ☎0422-24-8050、または申請フォーム(右記QRコード)からお申し込みください。



第43回 憲法を記念する市民のつどい 保育手話

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、昭和55年から市民の皆さんと協働で憲法施行記念事業を実施しています。今年には日本大学危機管理学部教授の先崎彰容(せんざき・あきな)さん(写真)の講演会を開催します。



主 市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会

日 5月11日(土)午後1時から(0時30分開場)

人 700人、保育(1歳～未就学児)3人

所 三鷹市公会堂光のホール

申 当日会場へ。保育希望者は4月30日(火)までに同課 ☎0422-29-9032・FAX 0422-29-9279・✉kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(いずれも先着制)

プログラム

第1部 1時～3時

- 三中の皆さんによる日本国憲法前文・三鷹市自治基本条例前文の朗読
- 先崎彰容さんによる講演会「国際社会における『日本』」

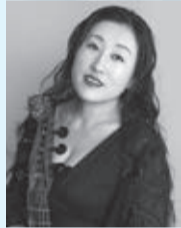
第2部 3時15分～4時30分

- NHKスペシャル『日本国憲法 誕生』の上映(74分・2007年)

山本有三記念館 春の朗読コンサート

所 問 同記念館 ☎0422-42-6233

風薫る五月、朗読と楽器が織り成すハーモニーをお楽しみください。出演は野田香苗さん(朗読)、藍原ゆきさん(ヴィオラ・ダ・ガンバ)。



野田香苗

藍原ゆき ©Ayane Shindo

日 5月24日(金)・25日(土)午後6時～7時30分

人 各日35人

料 ¥300円(入館料)

申 4月24日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



ふれあい援農ボランティア養成講座

問 JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

コースは野菜、花き、果樹の三つで、各コース5人程度のグループで学びます。修了した方は援農ボランティアとして活動できます。

主 市、JA東京むさし、(公助)東京都農林水産振興財団

日 所 6月8日(土)午前10時開講式。講座は立川近郊で講義(2回)、市内視察研修(1回)、市内の指導農家で実習(10回以上)

人 年間を通してボランティアとして参加できる20歳以上の市民15人

申 5月14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コース・性別を「〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店指導経済課」へ(申込多数の場合は抽選)



みたか観光案内所が来所者40万人達成!

所 問 同案内所(下連雀3-24-3-101) ☎0422-40-5525

平成20年4月に開設した同案内所の来所者が3月31日に40万人を突破しました。記念すべき40万人目となったのは、市内にお住まいの岩本真央さんと鈴木雅也さん(写真中央・右)。40万人達成の記念品として、NPO法人みたか都市観光協会の金子理事長(写真左)から、三鷹のおみやげ品詰め合わせと(株)文伸から寄贈いただいた書籍を贈呈しました。



トライアスロン 高橋侑子選手を応援しよう!

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863



三鷹市出身の高橋侑子選手(写真)が出場を予定している「2024ワールドトライアスロン・パラトライアスロンシリーズ横浜大会」の無料観戦ツアーです。山下公園や赤レンガ倉庫、みなとみらい21地区などを舞台に世界各国の選手が熱戦を繰り広げます。参加者には抽選で、高橋侑子選手応援タオルをプレゼントします。

日 所 5月11日(土)午前7時15分市役所集合～山下公園周辺(競技観戦・記念写真撮影・昼食(各自))～午後4時市役所解散(雨天決行。バス利用。希望者は現地解散可)



人 在学・在勤を含む市民40人

申 4月30日(火)までに申し込みフォーム(左記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ5月2日(火)までに通知)

三鷹を花と緑でいっぱい! 花壇ボランティア養成講座

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

公共花壇をプランニングし、維持管理するボランティアを養成する講座です。ガーデニングの知識と技術を楽しく学びます。講座修了後は、市内の花壇ボランティア活動に参加できます。

日 5月16日、6月20日、7月4日、9月26日、10月24日、11月7・21日、12月5日、令和7年2月20日、3月6日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)

人 全回参加できる方15人

所 北野ハピネスセンター、花と緑の広場(牟礼1-11-26)

講 園芸研究家の香山三紀さん

料 ¥2,000円

(同協会会員は1,000円)

物 昼食

申 4月30日(火)(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(11面参照)、同協会会員は会員番号を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO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)



5月11日(土)は「花と緑の広場」へ!

所 同広場(牟礼1-11-26)

申 いずれも当日会場へ(小雨決行)

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

種まき参加者募集 in 花と緑の広場

小さなお子さんでも参加できるイベントです。ジニアとマリーゴールドの種をまきます。

日 午前10時～正午(種がなくなり次第終了)

物 作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装

草花チャリティーバザー

ご家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1株100円で販売します。

◆持ち込む苗の条件

健全な苗で直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ種類の植物は20株まで。苗には名札を付けてください。

日 午前9時30分～11時30分

物 持ち帰り用袋

計画を策定・改定しました

『三鷹市高齢者計画・第九期介護保険事業計画』

☎ 介護保険課 ☎0422-29-9274

同計画は、地域の住民や多様な主体が支え合う「地域共生社会」を目指すとともに、介護サービス需要の増加や多様化、介護人材不足などに対応した施策を推進する計画として策定しました。

※計画の全文は同課(市役所1階11番窓口)、相談・情報課(市役所2階)、市立図書館、市ホームページなどで閲覧できます。

ご協力ありがとうございました

同計画の策定に向けて、これまでの市の検討結果をまとめた素案に対し、23人の方から計75件の意見が提出されました。いただいたすべてのご意見と市の考え方は、市ホームページでご覧いただけます。



『第三期三鷹市障がい者(児)計画』

☎ 障がい者支援課 ☎0422-29-9232

同計画は、障がい者施策に関する基本的な計画である『障がい者計画』、障害福祉サービスなどの必要量や確保の方策を定める『障がい福祉計画』、障がい児の支援体制の確保などを定める『障がい児福祉計画』の三つの計画を一体的に策定したものです。

※計画の全文は同課(市役所1階16番窓口)、相談・情報課(市役所2階)、市立図書館、市ホームページなどで閲覧できます。

ご協力ありがとうございました

同計画の策定に向けて、これまでの市の検討結果をまとめた素案に対し、10人の方から計61件の意見が提出されました。いただいたすべてのご意見と市の考え方は、市ホームページでご覧いただけます。



『第三期国民健康保険保健事業計画(データヘルス計画)・第四期特定健康診査等実施計画』

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8571

同計画は、効果的かつ効率的な保険事業を実施するとともに、その成果の目標を定め、評価・見直しを行うことで、被保険者である市民の健康増進と医療費の適正化を図る計画として策定しました。

※計画の全文は同課(元気創造プラザ2階)、保険課(市役所1階)、相談・情報課(市役所2階)、市立図書館、市ホームページで閲覧できます。

ご協力ありがとうございました

同計画の策定に向けて、これまでの市の検討結果をまとめた素案に対し、3人の方から計3件の意見が提出されました。いただいたすべてのご意見と市の考え方は、市ホームページでご覧いただけます。



『三鷹市地域防災計画(震災編)』

☎ 防災課 ☎0422-24-9102

市が新たに取り組む施策を反映し、自分の命を守り、周囲の人々を助けるための計画として改定しました。

※計画の全文は同課(元気創造プラザ5階)、相談・情報課(市役所2階)、市立図書館、市ホームページなどで閲覧できます。

ご協力ありがとうございました

同計画の改定に向けて、これまでの市の検討結果をまとめた素案に対し、5人の方から計33件の意見が提出されました。いただいたすべてのご意見と市の考え方は、市ホームページでご覧いただけます。



国民健康保険税を改定しました

☎ 保険課 ☎0422-29-9216

国民健康保険(国保)は本来、加入者の保険税と国・東京都からの支出金等を財源とする制度ですが、1人当たりの医療費が年々増加し、厳しい財政状況が続いています。財源不足を市の一般会計から補填(ほてん)する状況は変わらず、市民負担の公平性の観点からも、市からの補填をさらに増額することは難しいため、保険税を改定しました。

なお、令和6年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

◆課税限度額、所得割税率、均等割額の改定

改定前(5年度)

項目	課税限度額	所得割税率	均等割額
基礎課税分(医療分)	63万円	5.3%	28,000円
後期高齢者支援金等課税分	19万円	2.0%	11,200円
介護納付金課税分(※)	17万円	1.5%	13,000円

改定後(6年度以降)

項目	課税限度額	所得割税率	均等割額
基礎課税分(医療分)	65万円	5.7%	29,000円
後期高齢者支援金等課税分	24万円	2.2%	11,800円
介護納付金課税分(※)	17万円(変更なし)	1.6%	13,400円

(※)40~64歳の被保険者のみ。

◆低所得者に対する保険税軽減の対象世帯を拡充しました

世帯の所得の合計(国保の被保険者でない世帯主を含む)が一定額以下の場合、均等割額を減額します。

軽減率	変更前(5年度)	変更後(6年度以降)
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数(※1)-1)以下	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下(変更なし)
5割	43万円+29万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数(※2))+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+29.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+53.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+54.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※1 給与所得者等とは、給与所得または公的年金等の所得がある方です。

※2 特定同一世帯所属者とは、国保から後期高齢者医療の被保険者に移行した方です。

三鷹市市税条例の一部を改正しました

☎ 個人市民税=市民税課 ☎0422-29-9194
固定資産税=資産税課 ☎0422-29-9198

地方税法の改正に伴い、同条例の一部を改正しました。主な改正内容は次の通りです。



個人市民税

◆令和6年能登半島地震災害に関わる雑損控除額等の特例

同震災により住宅や資産の損失が生じた場合、5年分所得からその損失額を雑損控除の適用対象にできます。

◆個人市民税の特別税額控除

納税義務者の合計所得金額が1,805万円以下である場合、特別税額控除を受けることができます。

固定資産税・都市計画税

◆固定資産税等(土地)の負担調整措置

宅地や農地などの負担調整措置を令和8年度まで継続します。

◆企業主導型保育事業の用に供する保育施設に係る固定資産税等の課税標準額の特例措置の廃止

◆認定長期優良住宅に係る税額の減額措置における申告の見直し

新築の認定長期優良住宅に関わる固定資産税の減額措置について、マンションの管理者などから必要書類等の提出があり、該当が認められる場合には、区分所有者からの申告書の提出が不要になります。

交通ルールを守って、安心・快適な自転車ライフを

問 都市交通課 ☎0422-29-9709



近年、市内の交通事故件数は減少傾向にあるものの、自転車の関与率は依然として高く、全体の半数以上を占めています。自転車は手軽で便利な乗り物ですが、危険な事故を起こし得る「車両」です。ご自身や大切な人の暮らしを守るために、運転の際は「車両を運転している」自覚を持って、安全な走行を心掛けてください。

自転車安全利用五則

**1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先**

「車の仲間」である自転車は、車道走行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全確認をして通行しましょう。

3 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯しましょう。乗る前にライトがつくか確認しましょう。

4 飲酒運転は禁止

自動車と同様に、お酒を飲んだ時は自転車に乗ってはいけません。

5 ヘルメットを着用

自転車事故の被害軽減のため、ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童にもヘルメットを着用させましょう。

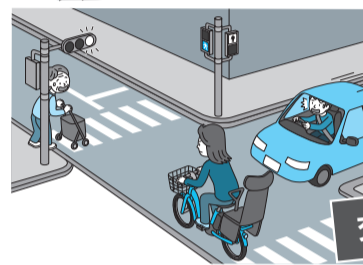
絶対にやめましょう！「ながらスマホ」

自転車乗車中に、スマートフォンの画面を見たり、操作する「ながらスマホ」が原因の交通事故の発生が後を絶ちません。「ながらスマホ」は、周囲への注意が不十分となり、重大な交通事故にもつながる極めて危険な行為です。



市内で多い交通違反

交通違反や危険な運転は、事故を起こすリスクが高まります。交通ルールやマナーを守って運転しましょう。



一時停止の標識のある場所や交差点での一時不停止

交差点での信号無視

自転車保険に入っていますか？

都内では、対人賠償を補償する自転車保険(自転車損害賠償保険等)への加入が義務化されています。自転車の事故で、1億円近い賠償金を請求された事例もあるので、必ず加入しましょう。

交通ルールなどを動画で楽しく学ぼう！

市では、交通クイズや自転車事故の実態など、交通安全について楽しく学べる動画をYouTubeで配信しています。



「三鷹市おくやみ窓口」のご案内

問 同窓口 ☎0422-24-6487

死亡に関する市役所での手続きを行う、遺族の負担を軽減するための窓口です。来庁日までに市職員が必要な手続きを調べて書類作成をサポートするので、当日はお待たせせず、一つの窓口で手続きが完了します。

人 死亡時点で三鷹市に住民登録があった方のご遺族
所 市役所1階

利用時間(予約制)

月～金曜日①午前9時～10時30分、②10時30分～正午、③午後1時～2時30分、④2時30分～4時

予約方法

- 直接または電話で同窓口(市役所1階) ☎0422-24-6487へ
- インターネット予約(右記QRコード)

※来庁時にワンストップで手続きを完了するために、職員がお調べする期間が必要なため、利用日は最短で予約日から約2週間後です。お急ぎの方は電話・窓口でご相談ください。



死亡に関する手続きのご案内を市ホームページ(下記QRコード)で公開しています

◆「おくやみハンドブック」

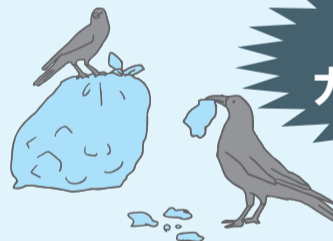
市役所で行う手続きのほか、市役所以外での手続き内容などをご案内しています。同窓口や市政窓口、市立図書館などでも入手できます。

◆おくやみ手続きナビ

質問に答えると、個々の状況に合わせた必要な手続きが分かります。



ご注意ください！ カラスの繁殖期です



問 環境政策課 ☎0422-29-9612

4～6月はカラスが樹木などに巣を作り、ひなや卵を守るために歩行者を威嚇・攻撃することがあります。また、繁殖のために餌になる生ごみなどを食べ散らかすことがあります。

カラスの被害から身を守るために

- 樹木を適切に剪定(せんでい)し、巣づくりを防止する
 - カラスが激しく鳴きながら飛び回る付近を避ける
 - どうしても通らなければならないときは、帽子や傘で身を守る
- ※自宅の敷地内に巣がある場合は「カラス営巢中」など注意喚起の貼り紙をお願いします。

カラスに散らかされないごみ出しにご協力を

- ごみ出しは収集日当日に行う
- 生ごみの水をしっかり切って臭いを抑える

巣を撤去したいときは

- 原則として、巣がある土地の所有者または管理者が撤去します。下記の要件を満たす場合は市の撤去事業を利用できます。
- 巣が一戸建て住宅の敷地内にある
 - 親鳥から攻撃や威嚇を受けている
 - 土地の所有者から撤去について同意が得られている
 - 被害者が同課へ所定の申込書を提出する

※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①②③☎44-5211、③～
①☎24-8881



総合オンブズマン相談(5月)
☎2・9・23日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、16・30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)
☎政策法務課☎29-9165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。
☎令和7年3月31日(月)までの平日午前
10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
☎三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
☎同商工会☎49-3111

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。

みたか井心亭

茶道体験教室「表千家(立礼)」

☎同施設☎0422-46-3922

椅子に座りテーブルでお茶をいただく立礼です。

☎6月23日(日)午後2時～4時 ①小学3年生以上の茶道未経験者15人
講三鷹市茶道連盟の皆さん ¥700円 物白布袋または白い靴下
☎5月24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(11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)



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課☎0422-24-7145

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

※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、電話がつかないことがあります。

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

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

市民活動

みんなの掲示板

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」は市ホームページにも掲載しています。
◆掲載を希望する方へ
掲載基準(市ホームページで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
☎同課☎29-9037



6月2日発行号

原稿締切日 5月8日(水)

6月16日発行号

原稿締切日 5月22日(水)

※市外局番0422は省略。

「広報みたか」5月5日

発行号掲載分から掲載基準を変更しています。詳しくは市ホームページでご確認ください。



催し

元気ひろば おれんじの催し

☎①手作りアクセサリー教室=4月22日(月)午前10時30分～正午、②ラフターヨガ=24日(水)午後1時～3時、③セルフケアリンパ&アロマ=26日(金)午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ¥①③2,000円、②600円 ☎同会☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎活躍きっかけ隊☎4月25日(木)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)巣立ち会 巣立ち工房☎4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☎☎24-7739

NPOテニスレッスン

☎NPO法人テニスネットワーク☎5月1日～6月26日の毎週水曜日午前9時～10時30分、午後1時～3時 ☎大沢総合グラウンドテニスコート ¥1回2,000円 ☎同法人ホームページHP https://tennis-net.jp/ ☎同法人(菊地)☎03-5314-3737

日本人&中国人ママ同士の育児交流サロン(お子さん連れ可)

☎沖☎5月1日(水)午前10時～11時 ☎三鷹駅

前地区公会堂 ☎☎4月28日(日)までに沖☎tentenworld2024@gmail.com

健康な身体をゆっくりを目標に初心者、高齢者のフラダンス

☎楽しいフラダンス☎5月2・16日の木曜日午後1時30分～2時50分 ①65～90歳の方 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回600円 ☎☎鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)

身近な食材で薬膳料理を作りましょう

☎みたか薬膳料理の会☎5月8日(水)午前10時15分から ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥2,500円 ☎5月2日(木)までにヨシヤ☎marikoe1952@gmail.com ☎ヨシヤ☎090-6011-6097

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「外国人ママのところに寄り添うー不安なこと心配なこと聞かせて」

☎保育 Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット)☎5月9日(木)午前10時～11時30分 ①外国人籍・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(初参加の方は、4月24日(水)に事前説明会(有料)あり)

みんなで楽しくパンを作ませんか? 黒ごまチーズ食パン(とかち野酵母)

☎手ごねパンの会☎5月9日(木)午後0時40分～3時30分 ☎生涯学習センター ¥2,600円 ☎☎同会☎090-7816-7741・☎tegone.pain@gmail.com

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花・トールペイント)

☎5月9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

審判講習会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟☎5月12日(日)午前9時～午後5時 ①市内の家庭婦人で記録受講を希望する方 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥300円 ☎☎4月29日(月・祝)までに志願☎042-338-3750

パートの働き方と年収の壁

☎くらしのお金を学ぶ会☎5月12日(日)午前10時～11時30分 ①20人 ☎生涯学習センター ¥200円 ☎☎5月10日(金)までに伊達☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

第15回彩友会絵画展

☎5月14日(火)～19日(日)午前10時～午後5時(14日は正午から、19日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ☎鈴木☎76-5101

ひだまりイベント「駄菓子と紙芝居」

☎NPO法人こもれび☎5月18日(土)午前10時～午後3時 ①幼児～小学生(小学2年生以下は保護者同伴) ☎同会(上連雀9-1-21) ¥駄菓子代は実費 ☎当日会場へ☎同法人☎42-4471

第104回三鷹雑学大学講義 元記者の退屈しない思い出話①事件取材編グロコ事件ほか

☎三鷹雑学大学☎5月26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

ハンドベルサークル(愉快的仲間と楽しくベルを奏でながらの健康づくり。未経験者可)

☎毎月第1・2・3金曜日午後1時30分～3時 ☎牟礼コミュニティセンター ¥月額1,000円 ☎☎石井☎080-5055-4296

3B体操(ストレッチ、筋トレなど健康体操)

☎毎週水曜日午前10時15分～11時45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 ☎☎桑原☎090-3512-1540・☎042-587-6338

井口少年少女空手道育成会(年長児から)

☎月3回日曜日午前10時～10時50分(5月は体験月) ☎井口小またはSUBARU総合スポーツセンター ¥月額2,300円 ☎☎遠藤☎090-1730-8444

自由画の会(水彩画など自由に描きませんか)

☎毎月第1・3日曜日午前9時30分～正午 ☎上連雀地区公会堂 ☎☎ホロワタ☎090-6034-7698

伝言板

市民公開フォーラム「フレイルについて知ろう」

☎杏林医学会☎5月18日(土)午後2時から ☎杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎同会ホームページHP https://www.kyorin-u.ac.jp/univ/user/kyorinms/ または申し込みフォームHP https://forms.office.com/r/i30pwEh4u9 ☎同会☎47-5511(内線3314)

肝臓病教室「肝がんの治療と新しい制度の話」

☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター☎5月20日(月)午後2時30分～4時 ①会場40人 ☎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/ (先着制)

㈱まちづくり三鷹 ①契約社員、②臨時社員

◆職務内容 窓口での届出・証明業務など
◆勤務期間 6月1日(土)～令和7年3月31日(月)
◆勤務時間 ①月～日曜日午前8時15分～午後7時45分

◆勤務場所 三鷹駅前市政窓口
◆報酬 ①月額234,500円、②時給1,150円
※①社会保険などの適用あり。
※申込方法など、詳しくは同社ホームページ



務員、⑩⑪調理員(④～⑪パートタイマー)、⑫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)が得意
◆勤務時間 ①2月～金曜日(実働週38.75時間)

月～金曜日午後5時～6時、金曜日午後5時～7時(応相談)、⑤水曜日午後2時～6時、土曜日午前8時15分～午後5時30分
◆採用予定日 随時

シニアニュース



●熱中症予防のため民生・児童委員がお宅を訪問します

☎高齢者支援課☎0422-29-9271

熱中症予防シートなどの予防グッズをお届けします。
5月7日(火)～7月12日(金) 対象 令和6年12月31日時点で75歳以上の単身世帯の方

●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

5月1日(水)・14日(火)午前10時～正午 対象 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

●三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎同会事務局☎0422-70-5753

5月13日(月)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回) 対象 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

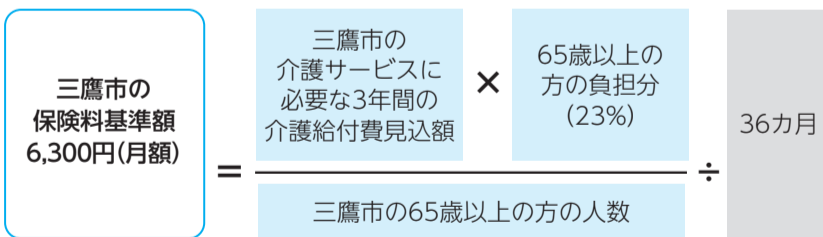
●65歳以上の方の令和6～8年度の介護保険料

☎介護保険課☎0422-29-9277

介護保険制度は3年ごとに事業計画を見直し、保険料もそれに伴って変更します。第九期介護保険事業計画(6～8年度)の65歳以上の方の保険料の基準額(第5段階)を、月額6,300円(年額75,600円)に決定しました。

なお、6年度の年間保険料は、7月中旬に送付予定の介護保険料決定(納入)通知書でお知らせします。詳しくは通知書ご確認ください。

保険料基準額の算定方法



◆介護保険の財源

介護保険給付にかかる費用のうち、半分は国(25%)と東京都(12.5%)、三鷹市(12.5%)の公費で、残りの半分を被保険者が納める保険料で賄っており、このうちの23%が65歳以上の方の負担となります。

◆第九期介護保険事業計画における保険料設定の背景

高齢化社会の進展に伴う介護を必要とする方の増加、介護報酬の改定などにより、第九期の総給付費は、第八期(3～5年度)に比べ、約30億円増の約450億円が見込まれます。

保険料の設定に当たっては、介護保険給付費準備基金の約5億7千万円を活用するなどして、保険料の上昇を抑制しました。所得の低い第1～3段階の方については、引き続き公費による保険料軽減を行うとともに、市独自の介護保険料個別軽減制度についても継続して実施します。

●出張!高齢者の生活相談室

☎同 連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635へ

5月17日(金)午後1時～3時 所 連雀コミュニティセンター

●みんなでつながる「老い支度」

☎同 連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635へ

講話「いつでも元気でいられるために」とフレイル予防体操。

5月21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

●(社福)三鷹市社会福祉協議会からのお知らせ

☎同協議会☎0422-46-1108

◆シニアのためのスマホ相談会

毎月第3火曜日午前10時～11時 対象 在勤を含む60歳以上の市民で、スマートフォンと高齢者福祉センターの利用券をお持ちの方

◆高齢者福祉センター サークル会員募集

ふまねっと、コーラス、謡曲、茶道、カラオケ、歌唱、民謡など。各サークルの活動日時などは、同協議会へお問い合わせください。
同センターの利用券をお持ちの方 同協議会☎0422-46-1108へ
※利用券は同協議会窓口で発券できます。

Table with 3 columns: 所得段階, 対象者, 年額保険料(基準額に対する割合). It lists 19 stages of income-based insurance premiums.

※第1～3段階は世帯全員が住民税非課税の方、第4・5段階は本人が住民税非課税の方、第6段階以降は本人が住民税課税の方が対象です。

第41回わんぱく相撲三鷹場所

三鷹青年会議所
5月19日(日)①午前10時30分から(受付開始は10時から)...



フットサル ONE DAY マッチ

(一社)三鷹市サッカー協会
5月25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)...

スポーツボランティア支援事業
【普通救命講習会】

5月26日(日)、7月25日(土)、いずれも午前9時30分～午後0時30分
在学・在勤を含む16歳以上の市民で、スポーツボランティアに興味のある方各回25人

システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113



夏野菜苗物中間管理講習会

トマト・キュウリ・ナスなど。
5月11日(土)午後1時30分から(雨天中止)
農業公園(新川6-30-22)
汚れてもよい服装
当日会場へ
JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

多世代交流事業 手作りの会
【スケルトンリーフのハーバリウム】

5月12日(日)午前10時～正午
小学3年生以上の方15人
東多世代交流センター
タオル、室内履き
4月30日(火)午前10時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

栄養料理教室(5月)
【旬の野菜を食卓に―地産地消のすすめ】

井口コミュニティセンター=15日(火)午前10時30分から、井の頭コミュニティセンター=16日(水)午前10時15分から、三鷹駅前コミュニティセンター=18日(土)午前10時30分から、4連雀コ

ミュニティセンター=19日(日)午前10時30分から
在学・在勤を含む市民
500円
エプロン、三角巾、布巾、タオル、マスク

参加費を添えて①5月1日(水)、②4月25日(木)、③4月19日、④4月22日(月)から各コミュニティセンターへ
健康推進課 ☎24-7145

新聞紙で防災グッズを作ってみよう!

災害時に役立つ食器やスリッパ、防寒着を作ります。

5月18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
4月24日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(月・火・金曜日を除く。先着制)

初心者向け春の寄せ植え講習会

5月18日(土)午後1時30分から
20人
JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
1,000円
4月30日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を往復はがきで「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(申込多数の場合は抽選)
同センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

パソコン教室(5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
4月26日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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



東京都知事選挙
期日前投票所の投票立会人

資格 平成18年6月22日以前生まれで、指定する勤務日に満18～39歳で選挙権のある日本国籍の方
勤務期間 6月21日(金)～7月6日(土)のうち1～2日
勤務時間 午前8時10分～午後8時30分
勤務場所 第三庁舎、三鷹駅前コミュニティセンター
報酬(日額) 16,000円
4月22日(月)午前8時30分～26日(金)に三鷹市選挙管理委員会事務局(第三庁舎) ☎29-9794へ(先着制)



〒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4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) 問い合わせも同大学

※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202回
「最古&最新太陽電波望遠鏡で探る太陽」【オンライン同時開催】

ゲストは国立天文台アルマプロジェクト准教授の下条圭美さん、ホストはJAXA国際宇宙探査センター火星衛星探査機(MMX)プロジェクトチーム主任の矢治健太郎さん。
5月18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
同大学ホームページへ(先着制)

連続講座「中央線沿線の文学風景V―文学のなかの日野・八王子 篠田節子や重松清の作品舞台を歩く」

①座学=5月19日(日)午前10時30分～正午、②散策=26日(日)午後1時～4時
Aコース(①のみ)25人、Bコース(全2回)15人
同大学、②JR中央線八王子駅集合～田町遊郭跡や花街・黒堀通り、桑都テラス～八王子駅
元山本有三記念館館長の矢野勝巳さん
Aコース500円、Bコース1,000円

サイエンスカフェみたか「アサガオから始める分子育種―遺伝子組換えとゲノム編集」

【オンライン講座】
5月23日(木)午後7時～8時30分
20人
筑波大学つくば機能植物イノベーション研究センター准教授の小野道之さん
500円
三鷹ネットワーク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「新型コロナの振り返りと発見」【オンライン同時開催】

5月25日(土)午前10時～11時30分
同大学=40人、②オンライン=60人
(株)保健科学研究所学術顧問の加藤茂孝さん
500円
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2)」

5月29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

人生100年時代を考える「人生100年時代の賢い資産形成術―新しいNISAの活用方法について」【オンライン講座】

5月29日(水)午後3時～4時30分
30人
エムエムウェイ(同)顧問でファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん
同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5月―共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき

5月31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

杏林大学公開講演会
「ミドルシニアのための人生100年時代のキャリア戦略」

5月31日(金)午後3時～4時30分
50人
杏林学園事務局副部長の米津哲也さん

◆「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。



親子さくらんぼ狩り

三鷹駅周辺住民協議会
6月1日(土)午前7時30分三鷹駅南口発(雨天決行)
市内の親子40人(15組程度)
山梨さくらんぼ狩り、笛吹川フルーツ公園散策
¥7,000円(小学生6,000円、未就学児3,000円)
5月6日(月・休)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1世帯1通。申込多数の場合は抽選)
三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025

審査もできる市内の中学生
大沢総合グラウンド
物 軟式ラケット、テニスシューズ、帽子、タオル
4月12日(金)午後6時までに必要事項(11面参照)を同連盟info@mtksta.comへ、ソフトテニス部以外の方は同連盟☎090-2191-4530へ

剣道の講習会、大会(5月)

三鷹市剣道連盟、②市、三鷹市スポーツ協会、④東京都、(公)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会
①シニア指導講習会=1~29日の毎週水曜日、3~31日の毎週金曜日午前9時30分~11時30分、②春季大会=5月6日(月・初)午前9時~午後6時、③一般講習会=19・26日の日曜日午前9時30分~11時30分、④ジュニア教室=19・26日正午~午後3時

①在勤を含む60歳以上の市民、②在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟会員、③在学を含む高校生以上の市民、④市内の小・中学生
SUBARU総合スポーツセンター
¥②1,000円(高校生、大学生、同連盟会員は500円)
物 剣道用具、フェースシールド
必要事項(11面参照)を、①③④同連盟☎090-3803-3638・rsj02547@nifty.comへ、②4月25日(休)までに同連盟rsj02547@nifty.comへ

合気道の講習会(5月)

三鷹市合気道連盟、②三鷹市スポーツ協会
①初心者体験講習会=4~25日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分、②家族初心者講習会=18日(土)午後1時30分~2時30分

在学・在勤を含む10歳以上の市民各回10人(小学生以下は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ(先着制)
同連盟☎090-8045-5748(午前10時~午後8時)

太極拳無料体験教室

連雀地区住民協議会
5月8日(水)午前10時15分~正午
市民
連雀コミュニティセンター
多間内神道武道連盟の大野和則さん
タオル、室内履き
当日会場へ
同センター☎45-5100

太極拳初心者講習会(5月)

三鷹市スポーツ協会、三鷹市武術太極拳連盟
①10日(金)・18日(土)・22日(水)・24日(金)午後1時~2時30分(22日は午後7時~8時30分)=三鷹駅前コミュニティセンター、②10日午後6時~7時30分=下連雀南浦地区公会堂、③22日午後1時30分~3時、28日(火)午後1時15分~2時30分=井口コミュニティセンター

在学・在勤を含む市民
タオル、室内履き
当日会場へ
同連盟☎090-2401-9483(日中のみ)

春季ジュニアソフトボール教室

東京都、(公)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会、三鷹市ソフトボール連盟
5月11~25日の毎週土曜日、①初心者=午前9時~正午、②経験者=午後1時~4時30分(全3回。予備日6月1日(土))
市内の小中学生女子
大沢総合グラウンド
必要事項(11面参照)を同連盟☎090-2252-1576・pentaocean2020sysy@gmail.comへ

少林寺拳法初心者教室(5月)

三鷹市スポーツ協会、三鷹市少林寺拳法連盟
11~25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

gmail.com

サンボ体験会・講習会(5月)

三鷹市サンボ連盟
11~25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

スカイリミット運動あそび体験会

(一社)スカイリミットスポーツ三鷹
5月12日(日)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分
年長~小学生各20人
SUBARU総合スポーツセンター
同法人ホームページ
https://skylimitt-sports.com/へ(先着制)

都空連認定

組手審判員資格取得講習会
三鷹市空手道連盟
5月19日(日)午前9時~午後6時
在学・在勤を含む22歳以上の市民で、(一社)東京都空手道連盟または(公)全日本空手道連盟の会員で段位を有する空手道歴4年以上の方
SUBARU総合スポーツセンター
¥4,000円(登録代3,000円を含む。講習会のみは1,000円)
物 ルールブック、筆記用具、空手道着、パンツスーツまたは審判服

4月23日(火)までに必要事項(11面参照)を同連盟colors7865@yahoo.co.jpへ
※4月26日(金)午後7時からオンライン会議アプリ「Zoom」で会議を開催します。

グラウンドゴルフ大会

連雀地区住民協議会
5月19日(日)午前10時~正午(雨天中止)
小学生以上の市民40人
南浦小校庭
4月22日(月)午前10時~5月15日(水)午後8時30分に連雀コミュニティセンター☎45-5100、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



三鷹市空手道部 新入部員募集

毎週土曜日午前9時~11時、午後2時~4時(毎月第5土曜日を除く)
市内の小学5年生~中学3年生
二中体育館または教室
三鷹市空手道連盟の皆さん
月額1,000円、スポーツ保険料年額800円、道着代8,000円から
必要事項(11面参照)を同部mitaka_karatedo_bu22@yahoo.co.jpへ

夏季中学生ソフトテニス強化大会

東京都、(公)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会、三鷹市ソフトテニス連盟
4月28日(日)午前8時30分~午後5時(予備日5月12日(日))

第169回太宰治作品朗読会

『葉桜と魔笛』ほか

所 太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は「首都圏ネットワーク」など、主にNHKの番組に出演する渡邊結城さん(写真)。

5月17日(金)午後6時~6時50分 20人
5月2日(休)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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
https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

小松台東『デンギョー!』作・演出 松本哲也 (保育)
芸術文化センター 星のホール 5月31日(金)~6月9日(日) 全13公演

チケット発売中(全席自由(日時指定・整理番号付き))
会員=前売り3,100円・当日3,400円
一般=前売り3,500円・当日3,800円
学生=前売り・当日とも2,000円
高校生以下=前売り・当日とも1,000円
※学生および高校生以下は公演日時点。
※未就学児は入場できません。



『デンギョー!』2021年9月/下北沢 ザ・ズナリ/撮影:向殿政高

宮崎県のとある小さな電気工事店の詰所を舞台に、人々の強いつながりを、全編宮崎弁で温かく描いた物語。

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)。

Table with 11 columns (dates 5/31 to 6/9) and 3 rows (times 14:00, 18:00, 19:30) showing performance status with symbols like stars and AT.

★早期観劇割引 ☆平日夜公演は、会員・一般のみ300円引き
特…初日特典『デンギョー!』特製クリアファイルをプレゼント
AT…アフタートークあり
①佐藤こうじによる『デンギョー!』音響解説
②出演者によるアフタートーク

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。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

◆出産前のパパ・ママあつまれ すぐすぐひろば見学会

日 10日(金)午前10時30分～11時
人 出産前の保護者(第2子以上の方も可)
◆年齢別あそびましょ

日 ①ひよこぐみ=14日(火)、②うさぎぐみ=17日(金)、③バナナぐみ=21日(火)、④ぞうぐみ=24日(金)、⑤いちごぐみ=31日(金)

人 市内在住の①初めて受講する令和5年1～4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、③初めて受講する5年7～8月生まれのお子さんと保護者6組、④3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、⑤初めて受講する5年12月～6年1月生まれのお子さんと母親4組

◆育児講座・親子体操
日 25日(土)午前10時～11時
人 市内在住の令和3年5月～4年11月生まれのお子さんと保護者(父親または母親1人)12組
講 乳幼児親子体操指導者講習会講師の西山里美さん

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
問 同ひろば ☎45-7710

父親講座「パパと一緒に自然体験！ーなんじゃもんじゃの森で遊ぼう」

日 5月11日(土)午前10時～正午
人 市内在住の年少～小学3年生のお子さんと父親15組
所 子ども林間研修広場「なんじゃもんじゃの森」(野崎2-13-5。雨天時は西多世代交流センター)
講 地域ボランティア団体「うず」の皆さん
物 タオル、運動靴
申 4月28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)
問 同センター ☎31-6039

妊婦さんと助産師の交流会

日 5月13日(月)午後1時～3時
所 福祉センター
物 母子健康手帳
申 4月22日(月)から三鷹市助産師会ホームページ HP https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/へ
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271

ふたごの親の交流会

日 5月27日(月)午前10時～11時30分
人 市内在住の双子・三つ子の保護者または妊婦16人、保育(未就学児)18人
所 総合保健センター
申 問 同センター ☎46-3254、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当

令和5年12月～6年3月分の一般障がい者・特別障がい者・特定疾患手当を、4月25日(木)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎29-9234

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。
日 ①個別相談会=5月9日(木)・15日(火)、6月13日(木)、7月11日(木)・24日(火)、8月8日(木)、9月12日(木)・26日(木)、10月10

日(木)、11月14日(木)・27日(火)、12月12日(木)、令和7年1月16日(木)、2月13日(木)・19日(火)午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=6月26日、8月28日、10月23日、12月18日、7年1月22日の水曜日午前10時～正午
人 ②各回8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポート Marble FAX 76-2720・E marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問 障がい者支援課 ☎29-8267

健康

こころの健康相談

日 5月2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

げんじ堂の会

誰もが迎える最期を「笑顔で支えあい楽しく生きる」ために語り合います。
日 5月1日(水)午後1時～3時
人 30人
所 光源寺香ホール(調布市西つつじヶ丘2-30-11)
講 立川在宅ケアクリニック理事長の井尾和雄さん
申 問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(先着制)

三鷹市茶道連盟 春季茶会

席主は裏千家・阿部宗節さん(南座敷)、

黄檗掬泉流煎茶・弓削涼堂さん(立礼席)。
日 5月3日(金・祝)午前10時～午後3時20分
人 15人
所 みたか井心亭
料 1,500円(2席)
申 問 午前9時～午後9時に同連盟 ☎090-2759-8746へ(先着制)

草木染めワークショップ

日 5月3日(金・祝)午前10時15分～午後1時
人 小学生以上の方15人(小学5年生未満は保護者同伴)
所 星と森と絵本の家
料 500円
物 厚手のゴム手袋、長靴、エプロン、汚れてもよい服、持ち帰り用のビニール袋

申 問 4月21日(日)午前10時から直接または電話で同施設 ☎39-3401へ

おとな絵本ラウンジ

「読むと元気になる絵本」
日 5月12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(菓子代)
申 5月11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)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

平和を願うコンサート—ウクライナ人チェリストによるウクライナからのメロディ

出演はトルマチョヴ・グリエブさん(チェロ)、坂本里沙子さん(ピアノ)。
日 5月25日(土)午後2時から(1時30分開場)
人 在学・在勤を含む市民50人
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

消費者相談窓口から 454

新生活がターゲットに！悪質な訪問販売に気を付けて

問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例 1

引っ越しをしてすぐに「管理会社の紹介で換気扇の使い方の説明に来ました」と業者が来た。説明を受けた後、「このマンションの居住者はみんな契約している」と勧誘があり、フィルターを2年分3万円で購入した。その後、不審に思って管理会社に問い合わせると、そのような業者には勧誘の許可を出しておらず、全居住者が契約しているというも嘘だった。解約したい。(20代・男性)

相談事例 2

賃貸アパートに入居後、大手電力会社の関連会社を名乗る男性が来訪し、「大家さんから契約説明をする許可をもらって来ました。電気代が安くなるので検針票を見せてください」と言われ、見せてしまった。勝手に契約を変更させられないか心配だ。(20代・男性)

アドバイス

春は入学や入社など転居を伴った新生活を始める方が多く、慌ただしい生活を送っている消費者を狙った悪質な訪問販売トラブルが増加します。特に、社会経験の少ない、契約に慣れていない若者がトラブルに巻き込まれるケースが増えるので注意が必要です。

悪質業者は、販売目的を隠して訪問し、虚偽のセールストークで契約をさせようとします。トラブルを未然に防ぐために、勧誘を受けてもすぐには契約をせず、しっかりと考えてから判断するように心掛けてください。また、訪問販売では、訪問してすぐに事業者名と氏名、販売目的を消費者に告げないと違法行為になります。「点検に来ました」と言う事業者には「営業ではありませんか」と確認することが有効な対策になります。管理会社や大家さんの紹介と告げられた時は、名刺をもらい確認しましょう。相談事例2では、検針票を業者に見せていますが、検針票の情報だけでも契約先が変更できるので取り扱いには十分注意してください。万一、契約してしまった場合でも、訪問販売の契約は特定商取引法の定める書面を受け取った日を含めて8日以内であればクーリングオフできます。

困ったときや不安があれば、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

健康コラム 慢性腎臓病(CKD)をいかに予防するか?

腎臓は、腰よりやや上の背中側に左右一ずつある、空豆のような形をした握りこぶし大の臓器です。一つの腎臓は120～150gほどで、その中には約100万個の糸球体と呼ばれるろ過装置があります。ここには心臓から送り出された血液の約20%が流れ、健康な人では一日に150ℓもの尿の元となる原尿が作り出されます。その後、体にとって必要な糖やアミノ酸などは再吸収され、最終的に体にとって不要な老廃物が尿として体外に排せつされます。同時にナトリウムやカリウム、カルシウム、リンなどの電解質や体の水分量、血圧や酸・アルカリの調整を行っています。また、骨をつくるビタミンDの活性化や赤血球をつくる造血ホルモンの分泌も行い、体内を一定に保つよう働いています。腎臓の機能を表す指標には、血清クレアチニンから推算された糸球体ろ過量(GFR)が用いられます。これは糸球体が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値です。健康な人ではGFRは100ml/分/1.73m前後ですが、60ml/分/1.73ml未満やたんぱく尿などの検査異常が3カ月以上続くと慢性腎臓病(CKD)と診断されます。現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれ、これは成人の8人に1人に当たる数です。CKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子となり、GFR 15ml/分/1.73mlを下回ると末期腎不全となり透析の準備が必要となります。CKDが進行すると浮腫や貧血、倦怠(けんたい)感や息切れなどの症状が出ますが、これらは病気がかなり進行してから出てきますので、体調の変化に気を付けていても早期発見はできません。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの危険因子となりますので、健康診断による早期発見が大切となります。

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 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)
大竹さん「ポキはポキ」



※同コンテストホームページで全応募作品を公開中。



させていただきますなどの、近隣トラブルにも発展しかねません。利用可能なグラウンドや公園などでマナーを守って楽しみましょう。

◆道路に越境した樹木・私有物の設置は禁止です

樹木や看板、段差解消ブロックなどが道路にはみ出していると、事故や道路排水の支障などの原因となり、所有者の責任が問われる場合があります。私有地からの越境樹木は、土地所有者に所有権があるため、原則、市では剪定(せんてい)・伐採できません。道路を越境しないよう適切な管理をお願いします。

問 道路管理課 ☎29-9705

マンション管理計画認定制度

分譲マンションの管理組が作成した管理計画が一定の基準を満たす場合、適切な管理計画を持つマンションとして市長の認定を受けることができる制度です。認定を受けることで、マンション市場での評価の向上などが期待されます。

問 住宅政策課 ☎29-9704

牟礼南・下連雀八丁目地区公会堂インターネットで予約受付中

インターネットから、いつでも簡単に予約できるほか、予約時に発行される暗証番号を入力することで、鍵の受け渡しなどの手間がなくなります。なお、電話での予約状況の確認や、利用申請書による申し込みは廃止します。

問 コミュニティ創生課 ☎29-9611

三鷹市優良農地育成事業

農業施設・設備の導入の際に補助金を交付します。

市内で1,000㎡以上の生産緑地を営農する市民で、三鷹市農地保存協定を締結した方

問 4月22日(月)～5月31日(金)に都市農業課(第二庁舎2階)へ

問 同課 ☎29-9616

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。4月8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、市ホームページでご確認ください。

問 環境政策課 ☎29-9612

税金

休日納税相談窓口

問 4月20・27日の土曜日、21・28日の日曜日午前9時～午後4時30分

問 納税課(市役所2階25番窓口)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。確定申告や課税内容の問い合わせは受け付けていません。

※庁舎南側スロープの地下1階警備室前通用口からお入りください。

問 同課 ☎29-9210

固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月24日(水)に発送

課税明細書は、証明書の申請や令和6年分の所得税確定申告書作成の参考資料としても利用できます。なお、市では、土地・家屋の共有者に対しても、税額を確認していただくための納税通知書を送付しています(共有代表者と同一世帯の場合を除く)。

問 資産税課 ☎29-9197

固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災、風水害、火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した固定資産、④公共事業などで、国、地方公共団体または土地開発公社が売買で取得した固定資産(所有権移転登記および引き渡し完了)は、同税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

問 5月31日(金)までに申請書と必要書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎29-9197

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

問 5月31日(金)までの午前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

問 運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類(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

問 同課 ☎29-9197

国保・年金

国民年金の学生納付特例申請受付

国民年金保険料(月額16,980円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請時点の2年1カ月前分までの未納期間についても申請できます。

問 基礎年金番号が分かるもの(持っていない場合は本人確認ができるもの)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書を、市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

問 同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

国保温泉センター割引利用券を配布

市内の国民健康保険に加入している方
◆利用施設 ①檜原温泉センター「数馬の湯」、②奥多摩温泉「もえぎの湯」、③秋川渓谷「瀨音の湯」、④生涯青春の湯「つるつる温泉」

◆配布場所 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

◆割引後の利用料金 大人=①730円、②700円、③800円、④760円、小学生=①290円、②350円、③300円、④380円

※有効期限は令和7年3月31日(月)。

問 同課 ☎29-9215

子育て・教育

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額が変わります

消費者物価指数の変動に伴い、児童扶養手当は5月から、特別児童扶養手当は8月から支給額が変わります。

問 子育て支援課 ☎29-9675

2回目以降の「ゆりかご面接」のご案内

対象者へ「妊娠8カ月時アンケート」を郵送します。出産前に気になっていることなどをご相談ください。

問 総合保健センター ☎46-3254へ

あかちゃんであとしゃかんにここにこ

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

問 4月24日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

所 すくすくひろば

物 あれば市立図書館利用カード

問 当日会場へ

問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

問 4月27日(土)午後2時から

◆竹でお箸をつくろう

問 4月29日(月・祝)午前10時30分～午後3時

料 ¥100円

◆むかしあそびの日

問 5月4日(土・祝)午後2時から

◆竹ぼっくりをつくろう

問 5月6日(月・休)午前10時30分～午後3時

料 ¥450円程度(材料代)

問 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

すくすくひろばの催し(5月)

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

問 9日(休)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

市内在住の初めて受講する①令和5年8～11月生まれのお子さんと母親、②5年12月以降生まれのお子さんと母親各8組
講 三鷹市助産師会の皆さん

お知らせ

「第4期三鷹市地球温暖化対策実行計画(第1次改定)」を策定しました

現在の情勢を踏まえて、令和5～12年度の8年間の温室効果ガスの削減目標を定めました。全文は市ホームページでご確認ください。

問 環境政策課 ☎29-9612

道路の安全・安心にご協力を

◆道路で遊ぶのはやめましょう

道路上でのボール遊びやスケートボードなどは、車両・歩行者との接触事故のリスクが高く危険です。また、車両通行の妨げや騒音、住民の所有物を損傷

※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629号(4月7日～5月4日)
吉村司氏が語る、吉村昭書斎の魅力/みたかデジタル商品券/こ線橋の映像記録を公開中
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4月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数:190,309人(509人増)うち外国人:4,401人(61人増)
男:92,596人(179人増)/女:97,713人(330人増) 世帯数:97,228世帯(581世帯増)


プレミアム率 **20%** 購入申し込みは**5月7日(火)まで!**
みたかデジタル商品券

☎同商品券コールセンター☎0120-606-617 (毎日午前10時～午後6時)

「みたか地域ポイント(みたポ)」アプリを使って利用するデジタル商品券の購入申し込みを受付中です。スーパーマーケットや飲食店など400を超えるお店でキャッシュレス決済ができます。

70歳以上の方は商品券購入額(プレミアム分を除く)の3%相当のみたポがもらえてさらにお得! 市役所第二庁舎にサポートコーナーを開設し、申し込みから利用までスマートフォンの操作をサポートしています。

※購入方法や利用可能店舗の一覧など、詳しくは同商品券専用WEBサイトをご覧ください。




大沢の里でこいのぼりが泳いでいます

☎緑と公園課☎0422-29-9789

今年も端午の節句を祝うこいのぼりが約40匹、春風を受けて元気よく泳いでいます。周辺の水田にはレンゲや菜の花が咲き始め、美しい田園風景を眺めることができます。

☎5月上旬まで
所大沢の里(大沢2-17周辺)



撮影: まちなかカメラマン 柴平達弥

台湾東部沖地震 被災地への救援金を受付中

☎企画経営課☎0422-29-9032

市では、4月3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、救援金を受け付けています。救援金は日本赤十字社を通じて、被災地に届けられます。

☎6月7日(金)まで(予定)

募金箱設置場所 市役所本庁舎1階、三鷹駅前市政窓口、元気創造プラザ1階、三鷹国際交流協会



第17回 神田川こいのぼり祭り

☎(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669



平成18年から続く同イベントでは、子どもたちがデザインしたこいのぼりが神田川の上空を元気よく泳ぎます。

☎三鷹台駅周辺のまちづくりを考える会
☎5月11日(土)まで
所同駅周辺の神田川(井の頭2-1付近)

同会主催! 三鷹台駅前広場で子ども向けミニイベント

昔あそびや輪投げなどのイベントを行います。

☎5月6日(月・休)午前11時～午後2時(雨天中止)
所同広場(井の頭1-30)
申当日会場へ

まちなかカメラマンが活躍中! ☎広報メディア課☎0422-29-9037

市民目線で三鷹の魅力を発信します

「まちなかカメラマン」(通称: まちカメ)は、『広報みたか』や市ホームページ、公式X(旧Twitter)などに掲載する写真を撮影するボランティアの市民カメラマンです。

イベントや風景の撮影など、市内のさまざまな場所で活躍いただいています。

牟礼の里公園は富士山が見える絶景スポット!



ロゴが入った腕章を着けて活動しています



「まちカメレポート」を市の公式Xで配信中!

まちカメさんが発見した市内の魅力的な風景を、紹介文とともにXで配信しています。[#まちカメ]でご検索ください。



追加メンバーを募集予定

8月ごろに追加募集を開始する予定です。詳細が決まり次第、お知らせします。