



©2001
スタジオジブリ



こんな日には公園へ行こう

「緑と水の公園都市」にふさわしい自然豊かな環境に恵まれた三鷹市。市内には約240もの都市公園や児童遊園、広場や緑地が点在し、広々とした自然のままの空間、里山の風景を残す公園、文学者ゆかりの庭園、遊具が充実した公園など、それぞれに特色があるのが大きな魅力です。

その中から今回は、子どもたちが楽しめるおすすめの公園をご紹介します。

園 緑と公園課 ☎0422-29-9789

写真撮影/野川公園(大沢2・3・6丁目ほか)

市長コラム

「緑と水の公園都市」を目指して



三鷹市長 河村 孝

三鷹のまちには、井の頭公園や野川公園、国立天文台など「大きな緑」がたくさんあり、玉川上水や野川、仙川、神田川が流れています。

市の最上位計画である『三鷹市基本構想』では、「高環境・高福祉のまちづくり」を政策の柱としています。このうち「高環境のまちづくり」とは、三鷹市を「緑と水の公園都市」にしていこうというものです。基本構想で「緑と水の公園都市」という言葉を初めて使った当時はさまざま

な議論があり、「市が緑の維持・保全にどこまで責任を持つのか」などの反対意見もあったことを覚えています。しかし、三鷹市ではこれまで、農地の保全やふれあいの里(大沢・牟礼・丸池)の整備、元気創造プラザの屋上緑化、ガーデンフェスタの開催などによって、着実に具体化を進めてきました。「緑と水の公園都市」は単なるスローガンではありません。皆さんと共に実現を目指す三鷹市の都市像です。

YouTubeで配信中



子どもたちが大好きな公園

散歩をしよう

緑が美しく、気持ちのよい季節です。身近な公園に出掛けてみると、小さな生き物を見つけたり、大きな木に驚いたり、思いがけない出会いが待っています。



1 丸池公園(丸池の里) 新川5-1-8

池や雑木林、原っぱ、梅林、川とさまざまな景観が広がり、花木を中心とした樹木も多く、季節の移ろいを味わえます。仙川流域の勝淵神社、周辺に残る農の空間とともに、ふるさと三鷹を感じさせる場所です。



水遊びが大好き

子どもが大好きな水遊び。暑くなってくると特に「水遊びがしたい!」と思うのではないのでしょうか。自然の中で水と触れ合い、暑さを吹き飛ばしましょう。



5 井の頭恩賜公園 井の頭3~5丁目ほか

井の頭公園駅近くの「三角広場」では、井の頭池から流れる神田上水で遊ぶことができます。



6 野川公園 大沢2・3・6丁目ほか

天然の湧き水が流れる「わき水広場」。木々の中を水が流れ、足を浸すとひんやり冷たく、自然を満喫できる空間です。



2 大沢の里公園・緑地 大沢6-2

武蔵野の原風景を思わせる水田や雑木林が美しい公園です。初夏には湿生花園の水路をホタルが飛び交います。



3 有三記念公園 下連雀2-12-27

作家・山本有三が家族と暮らした洋館の庭先を公園として開放しています。散策路や池が整備され、洋館の風景とも相まって非日常的な雰囲気が漂います(開放時間/午前9時30分~午後5時)。



4 牟礼の里公園 牟礼3-7-7

昔ながらの農風景を保全した公園です。市内で最も標高が高い場所にあり、園内から富士山を望むことができます。



下連雀児童公園に「インクルーシブ遊具」を設置します

インクルーシブ遊具とは、「障がいの有無にかかわらず、誰もが遊べるユニバーサルデザインの遊具」のこと。市ではこれまでに、介助者の手助けのもとで寝そべったまま乗ることができるディスクブランコ(三鷹中央防災公園)や、落ち着いた姿勢で回転の動きを楽しめるメリーゴーラウンド(三鷹台児童遊園)を設置してきました。

- 下連雀児童公園
- 所在地/下連雀3-6-18



緑の中でのびのび手足を伸ばせたり、遊具などのアトラクションがあったり、水遊びができたり……。子どもたちが大好きな公園をカテゴリー別にリストアップしてみました。お気に入りの公園を見つけたら、青空の下へ出掛けてみましょう。
 園緑と公園課 ☎0422-29-9789

やっぱり遊具で遊びたい

ブランコや滑り台、ジャングルジム。遊具は子どもにとって楽しい遊び道具であると同時に、体力や運動能力を育む効果もあるそうです。



7 中原もみじ防災公園 中原1-10-14

令和4年4月に開園した防災機能を備えた公園。複合遊具や芝生広場があり、地域の子どもたちでにぎわっています。



8 中仙川児童公園 中原2-8-14

東台小の東側にある遊具が充実した公園です。ローラー滑り台や複合遊具、ターザンロープ、乗り物型遊具、砂場などがあり、楽しく遊べます。



10 新川谷端児童公園 新川2-7-17

斜面地にアスレチックやローラー滑り台が設置された冒険広場のような公園。住宅地の目立たない場所にありますが、園内は広く、トイレもあり、外遊びに最適な穴場的公園です。

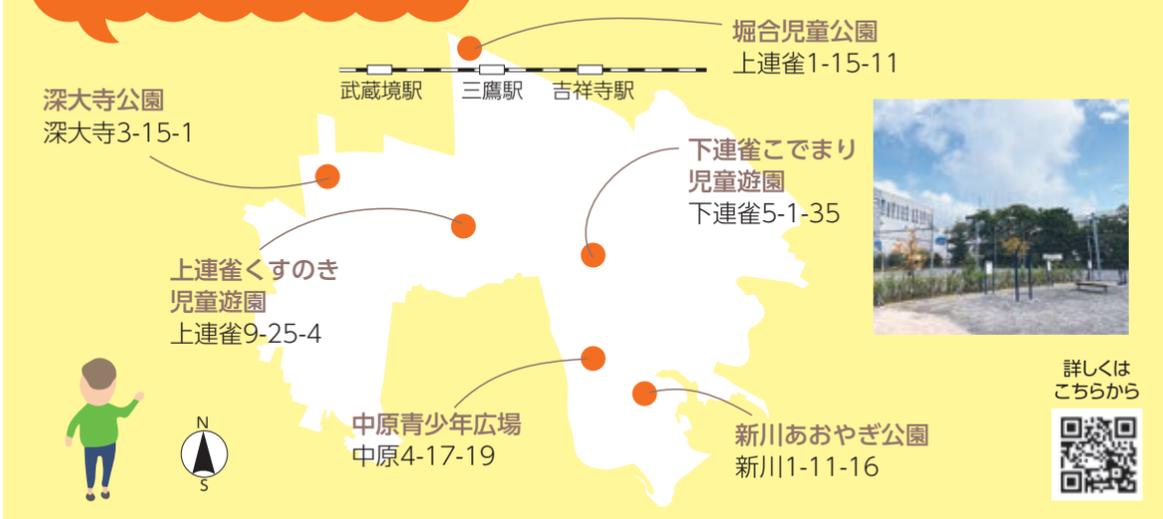


9 井口あさかぜ児童遊園 井口1-22-8

ジャングル風の大きな複合遊具が楽しい児童遊園です。ネットのトンネルをくぐったりする仕掛けもあり、アスレチック気分を味わえます。



ボール遊びができるよ!!



公園の情報はホームページで!

市HPでは、市内の公園をエリア別・利用目的別に一覧で紹介しています。各公園のページには園内写真のほか、場所や設備の紹介もあり、お気に入りの公園を探すのに最適です。



新川児童公園のきんぎょ滑り台がリニューアル!

「きんぎょ公園」の愛称で親しまれている新川児童公園。真っ赤な金魚の滑り台は、開園以来50年以上にわたり愛されてきたモルタル造形の遊具です。老朽化が進んでいましたが、ひび割れの補修や再塗装により、ピカピカの美しい姿がよみがえりました。

●新川児童公園
 所在地/新川6-26-12



初心者向け

トップアスリートによる バレーボール教室



詳しくは
こちらから



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

世界を舞台に活躍された市内在住のトップアスリートから、直接指導を受けられる貴重な機会です。

📅7月3日～8月7日の毎週水曜日午後4時30分～6時30分(全6回) 📍市内の小学3～6年生30人(経験不問) 所SUBARU総合スポーツセンター 講師元バレーボール日本代表で元プロビーチバレーボール選手の鈴木洋美さん(写真左)、元プロビーチバレーボール日本代表の浦田聖子さん(写真中央)、元バレーボール日本代表でデフバレーボール女子日本代表監督の狩野美雪さん(写真右) 〰️運動できる服装、室内履き 〰️6月10日(月)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



車いすバスケット女子日本代表 パリ2024パラリンピック 出場権獲得!

三鷹市職員の 石川優衣選手が大活躍

☎職員課 ☎0422-29-9166

石川選手は4月17～20日に大阪府で開催された「2024 IWBF 女子車いすバスケットボール最終予選」のすべての試合に出場し、女子日本代表は2大会連続のパラリンピック出場が決定しました。



©日本車いすバスケットボール連盟

生涯学習センター 夏の体験講座

詳しくは
こちらから



所 同センター(元気創造プラザ4階) ☎0422-49-2521

チャレンジ! 陶芸講座

世界でたった一つの食器を作ります。

📅7月21日(日)、8月4日(日)午前9時30分～11時30分
📍市内の小学4年生～中学生12人 講師同センター陶芸グループの皆さん 〰️500円 〰️5月19日(日)～6月23日(日)に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)

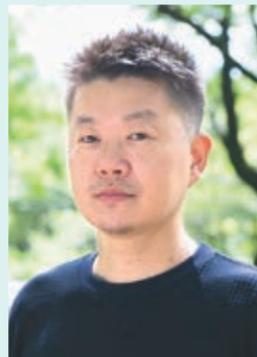


三鷹市民大学ジュニアキャンパス

三鷹市民大学で講師をした先生による、ジュニア世代の皆さんのためのスペシャル授業。予備知識は必要ありません。分からないこと、初めてのことを一緒に楽しみましょう。

① 嘘はなぜ悪いんだろう?—哲学を体験しよう

📅7月21日午前10時30分～午後2時20分 📍市内の小学4年生～中学生20人 講師明治大学文学部教授の池田喬さん



② 民主主義の学校—どうやって決めたらいいの?

📅7月28日(日)午前10時～正午 📍市内の小学4年生～高校生30人(保護者の見学可) 講師高千穂大学経営学部教授の五野井郁夫さん



〰️6月26日(水)までに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)

農の四季コンテスト「散歩道からの農風景」作品募集

詳しくは
こちらから



☎三鷹市農業委員会事務局 ☎0422-29-9616

第4回テーマ「三鷹の農地—夏」

三鷹の農地の魅力を発見・発信するコンテストです。入賞者は11月に開催する三鷹市農業祭で表彰し、作品を展示します。また、三鷹産農畜産物の詰め合わせを贈呈します。

応募内容

市内の「夏」を感じる、散歩道からの農の風景写真に「ひとこと」を添えて応募してください。写真は必ず公道から撮影してください。

📍在学・在勤を含む市民 📅6月1日(土)～8月9日(金)(消印有効)に直接または郵送、電子メールで「〒181-8555三鷹市農業委員会事務局」(第二庁舎2階)・✉nogyo@city.mitaka.lg.jpへ

※詳しくは実施要綱(市HPで入手)をご確認ください。



熱中症対策として公共施設にお立ち寄りください

詳しくは
こちらから

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

市役所や図書館、市政窓口、
コミュニティセンターなどを
ご利用ください

外出時や、自宅でエアコンの使用を
ためられる場合など、暑さをしのぐ
ために、公共施設に気軽にお立ち寄り
ください。

※ご利用は施設の開館時間に限ります。
なお、都合により休館日・開館時間が
異なる場合があります。

熱中症予防のため民生・児童
委員が単身高齢者世帯を訪問
☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

視覚的に暑さを認識できる熱中症
予防シートなどの予防グッズをお届
けしています。

☎7月12日(金)まで ☎令和6年12月
31日時点で75歳以上の単身世帯の方
(施設などの入所者を除く)

そのほかの主な施設(すべての施設の一覧は市HPに掲載しています)

※市外局番「0422」は省略。

施設名	開館時間	休館日	電話番号	住所
元気創造プラザ	午前8時30分～午後10時	第4月曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	45-1111	新川6-37-1
東多世代交流センター	午前9時～午後9時30分 (日曜日は5時まで)	第4日曜日、祝日	44-2150	牟礼2-13-19
西多世代交流センター	午前9時～午後9時30分 (日曜日は5時まで)	第4日曜日、祝日	31-6039	深大寺2-3-5
市民協働センター	午前9時～午後9時30分	火曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	46-0048	下連雀4-17-23
芸術文化センター	午前9時～午後10時	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	47-9100	上連雀6-12-14
吉村昭書斎	午前10時～午後5時30分	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	26-7500	井の頭3-3-17

民生・児童委員に
お気軽に
ご相談ください詳しくは
こちらから

☎地域福祉課 ☎0422-29-9231

民生・児童委員は、身近な地域の相談相手として活躍
する福祉ボランティアです。お住まいの地区の委員を知
りたい場合は同課へお問い合わせください。

どんな相談ができるの？

1人暮らしの高齢者や子育てに悩みを抱える家庭など、
手助けを必要としている方の相談に応じます。委員には
守秘義務があり、相談内容や個人情報を守られます。
※近隣とのトラブルなど、一部対応できない相談もあり
ます。

どんな活動をしているの？

●乳児家庭全戸訪問(こんには赤ちゃん)事業

おおむね生後4カ月までの乳児がいる家庭を訪問し、
育児の不安や悩みを伺います。

●地域ケアネットワーク

気軽に参加できるサロン事業や困り事の相談、見守り
の仕組みづくりなどに協力しています。

●ほのぼのネット

地域ボランティアのネットワークである「ほのぼの
ネット」の会員としても活動し、地域や学校などの行事
に参加することもあります。

活動紹介パネル展

委員の日ごろの活動を紹介するほか、輪投げや折り紙
など、お子さんが楽しめる企画もご用意しています。

☎5月29日(水)～31日(金)午前10時～午後4時

☎元気創造プラザ1階 ☎期間中会場へ

東京都民生・児童委員
キャラクター「ミンジー」

事業者向けのお知らせ

令和6年度 物価高騰対策支援事業

詳しくは
こちらから

☎介護保険課(市役所1階11番窓口) ☎0422-29-9274

☎障がい者支援課(市役所1階16番窓口) ☎0422-29-9232

市内事業所の経営悪化を防ぎ、サービス利用者が安心して介護・障がい福祉サー
ビスを受けられる環境を維持するため、市内で事業所などを運営している法人に支援給付金
を交付します(食事を提供している事業所のみ対象)。

☎6月28日(金)(必着)までに申請書類(市HPで入手)を直接または郵送で「〒181-8555介
護保険課」、「〒181-8555障がい者支援課」へ

三鷹市創業等支援補助金

詳しくは
こちらから

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

創業に要した経費の一部を補助し、事業の継続を支援します。

対象者

令和4年4月～申請日に市の創業支援を受け、市内で創業後3年以内の事業者のうち、
審査で選定された6社程度(書類審査と面接審査があります)

補助額

補助対象経費の3分の2(上限20万円)

☎6月3日(月)～28日(金)(必着)に必要な書類を直接または郵送で「〒181-8555生活経済課」
(第二庁舎2階)へ

中小企業等産業活性化補助金

詳しくは
こちらから

☎三鷹商工会 ☎0422-49-3111(平日午前9時～午後5時30分)

市内事業者によるカーボンニュートラルへの対応やデジタル化、供給網の強靱化など
につながる取り組みに対して補助金を交付します。三鷹商工会員以外も申請可能です。

対象者

市内に事業所を有する中小企業など

補助対象事業

- ①カーボンニュートラルへの対応や取り組みを促進する事業
- ②事業継続計画の策定やリスクへの備えなど、供給網の強靱化に資する事業
- ③デジタル人材の育成やシステム構築など、DXを促進する事業
- ④上記以外の事業活性化・販路開拓などに関する事業

☎8月30日(金)(必着)までに申請書を直接または郵送で「〒181-0013下連雀3-37-15三
鷹商工会」へ(先着制。予算がなくなり次第終了)

国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みをお知らせします



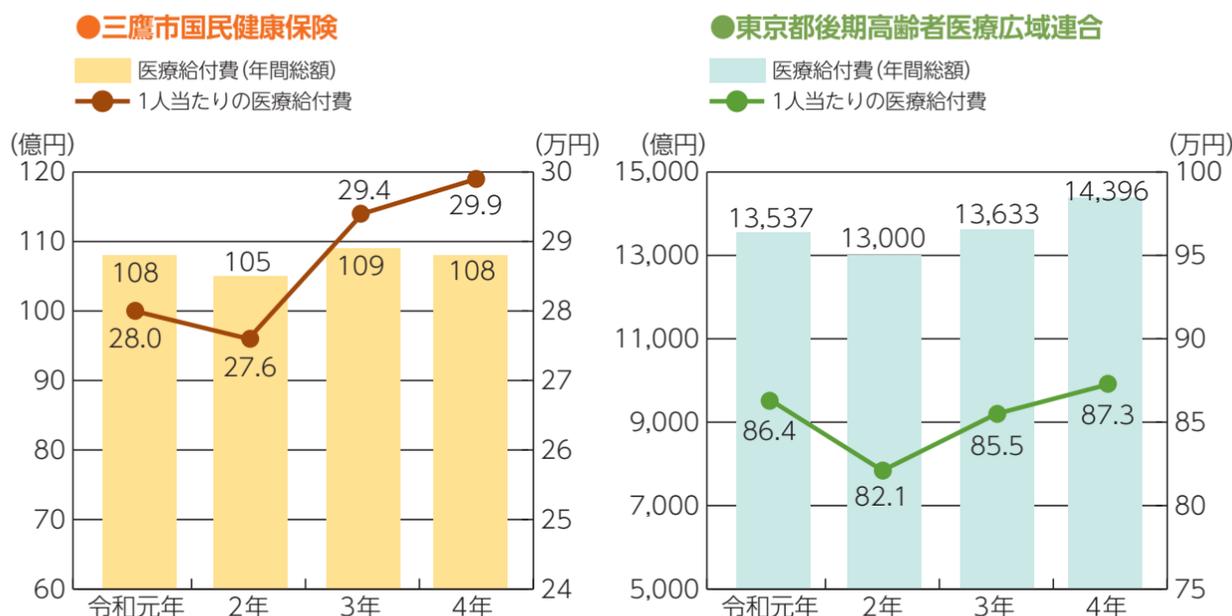
病気やけがなどの際に安心して医療を受けられるよう、互いの助け合いにより運営される医療保険制度です。7月中旬に予定している保険税(料)の通知書の発送に先立ち、保険税(料)の賦課の仕組みについて紹介します。

	国民健康保険 問 保険課 ☎0422-29-9216	後期高齢者医療保険料 問 保険課 ☎0422-29-9219																						
対象者	●75歳未満で、ほかの健康保険に加入していない方 ⇒世帯単位で加入し、世帯主が納税義務者として保険税を支払います。	●75歳以上の方、一定の障がいがあると東京都後期高齢者医療広域連合から認定された65～74歳の方 ⇒被保険者一人ひとりが保険料を支払います。																						
市内の加入者数(3月末時点)	33,881人(24,321世帯)	23,253人																						
保険税(料)の計算(令和6年度)	<p>保険税(料)の金額は、前年の所得により金額が変わる「所得割額」と、加入者1人当たり定額の「均等割額」の合計です。所得金額が一定額以下の世帯には軽減措置があります。国民健康保険税の税率は、東京都が示す標準保険料率を基に市で決定します。後期高齢者医療保険制度の保険料率は東京都内で一律です。</p> <p>●下記①～③それぞれの所得割額と均等割額の合計額(限度額106万円)</p> <p>①基礎課税分(課税限度額65万円) 所得割額(算定基礎額×5.7%) + 均等割額(被保険者数×29,000円)</p> <p>②後期高齢者支援金等課税分(課税限度額24万円) 所得割額(算定基礎額×2.2%) + 均等割額(被保険者数×11,800円)</p> <p>③介護納付金課税分(課税限度額17万円) (40歳以上65歳未満の被保険者に課税) 所得割額(算定基礎額×1.6%) + 均等割額(被保険者数×13,400円)</p> <p>均等割額の軽減 世帯の所得の合計が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) 以下</td> <td>7割</td> </tr> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 29万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 54万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table> <p>未就学児に対する均等割額の軽減 国民健康保険に加入している未就学児(6歳に達する日以後の3月31日までの間にあるお子さん)に対する均等割額を5割軽減します。なお、法定軽減(7割・5割・2割軽減)世帯(上記)は、法定軽減後の均等割額を5割軽減します。</p>	世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) 以下	7割	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 29万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下	5割	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 54万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下	2割	<p>●所得割額(賦課の基となる所得金額×東京都の所得割率9.67%)と均等割額(47,300円)の合計額(限度額80万円) ※6年度は激変緩和措置により、限度額などが変わる方がいます。</p> <p>所得割額の軽減 被保険者本人の賦課の基となる所得金額が一定額以下の場合、所得割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>賦課の基となる所得金額</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15万円以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>20万円以下</td> <td>2.5割</td> </tr> </tbody> </table> <p>均等割額の軽減 同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の総所得金額などを合計した額が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の総所得金額などの合計</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) 以下</td> <td>7割</td> </tr> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 29万5千円 × 被保険者数 以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 54万5千円 × 被保険者数 以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table> <p>※65歳以上(1月1日時点)の方は、公的年金所得(年金収入から年金控除を差し引いたもの)から、さらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いた額で判定。軽減には所得の申告が必要となる場合あり。</p>	賦課の基となる所得金額	軽減割合	15万円以下	5割	20万円以下	2.5割	世帯の総所得金額などの合計	軽減割合	43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) 以下	7割	43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 29万5千円 × 被保険者数 以下	5割	43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 54万5千円 × 被保険者数 以下	2割
	世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合																						
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) 以下	7割																							
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 29万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下	5割																							
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 - 1) + 54万5千円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数) 以下	2割																							
賦課の基となる所得金額	軽減割合																							
15万円以下	5割																							
20万円以下	2.5割																							
世帯の総所得金額などの合計	軽減割合																							
43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) 以下	7割																							
43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 29万5千円 × 被保険者数 以下	5割																							
43万円 + 10万円 × (年金または給与所得者の合計数 - 1) + 54万5千円 × 被保険者数 以下	2割																							

健康保険の財政状況

医療費の総額から自己負担額を除いた額を「医療給付費」といい、健康保険から医療機関に支払われます。三鷹市国民健康保険および東京都後期高齢者医療広域連合の1人当たりの医療給付費は、令和2年度の新型コロナウイルス感染症の影響による減少を除いて、増加傾向にあります。

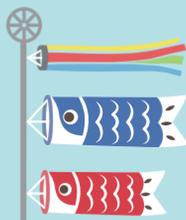
両制度ともに財政運営は厳しい状況です。三鷹市国民健康保険では1人当たりの医療給付費が年間平均約29.9万円のところ、東京都後期高齢者医療広域連合ではおよそ3倍の約87.3万円です。



INFORMATION

情報ひろば

※市内局番「0422」は省略。



申し込みの記入例

- あて先 各記事の申込先、住所の記載がないものは「〒181-8555三鷹市役所〇〇課」
- 必要事項 ①行事・事業名(希望日・コース・回)、②申込者の郵便番号・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)

※郵送による証明書の交付申請も受け付けています。

☎市民税課 ☎29-9194

家屋調査にご協力ください

令和7年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。6年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から通知を送付するので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

※取り壊した家屋があるときは、法務局(登記所)への届け出とともに、同課へもご連絡ください。

☎同課 ☎29-9199

国保・年金

国民健康保険加入者の海外療養費



海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます。

☎保険課 ☎29-9215

国民年金の付加年金について



月額保険料16,980円(令和7年4月からは17,510円)に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が、付加年金として老齢基礎年金に毎年上乘せ

されます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

☎基礎年金番号が分かるものを市民課(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

催しなどで☎の表記がないものは、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

誕生記念樹のプレゼント



パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュから選べます。

☎市内在住の乳児

☎花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

☎5月25日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日(紙人形あそび)

☎6月1日(土)午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

市議会定例会の予定

☎議会事務局 ☎0422-29-9140

詳しくはこちらから▶



6月	7日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	10日(月)	本会議(一般質問)
	11日(火)	本会議(一般質問、議案上程)
	14日(金)	本会議(議案・請願等審議)
	17日(月)~20日(木)	常任委員会
	21日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	24日(月)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)
	28日(金)	本会議(議案等審議)

※日程は変更する場合があります。
※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。
※請願・陳情は、同局で受け付けています。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

☎傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局☎0422-45-1031へ
※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継を配信しています。

なお、令和5年度は公益通報の実績はありませんでした。

☎政策法務課 ☎29-9165

東京外かく環状道路シールドトンネル工事

①②オープンハウス、③意見交換

外環事業シールドトンネル工事の進捗状況などについて。

☎①5月26日(日)午前10時~正午、午後2時~4時、②27日(月)午後6時~8時、③27日午後7時から

☎①②北野3丁目常設会場(北野3-6-1)、③北野地区公会堂

☎①②当日会場へ、③5月24日(金)午後3時まで必要事項(上記参照)・参加人数を国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所☎03-3707-3648・✉ktr-gaikan@mlit.go.jpへ
※自家用車での来場はご遠慮ください。
☎同事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分~午後6時)

ふじみ衛生組合リサイクルセンター東棟・北棟改修工事に伴う①生活環境影響調査書の縦覧と意見書の受け付け、②説明会

☎①5月27日(月)~6月25日(火)、②5月31日(金)午後6時30分から、6月1日(土)午前10時から

☎①同組合、三鷹市ごみ対策課(第二庁舎2階)、調布市ごみ対策課(クリーンセンター)、②クリーンプラザふじみ

☎期間中会場へ、①意見書の提出は5月27日~7月10日(水)(必着)に意見と必要事項(上記参照)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ふじみ衛生組合施設課」・☎042-482-5491・✉fujimi-shisetuka@fujimiei.seikumiai.jpへ

☎同組合 ☎042-482-5497

税金

市民税・都民税の納税通知書を6月6日(木)に発送します

内容に不明な点がある場合や、6月14日(金)までに届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

給与から特別徴収されている方は、勤務先から税額決定通知書を受け取ってください(通知書は5月16日に発送しました)。

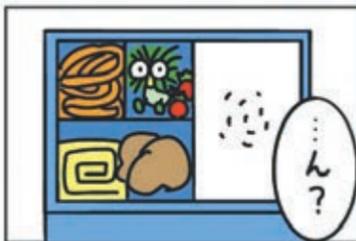
◆6月6日から令和6年度課税(非課税)証明書が発行できます

市民課(市役所1階5番窓口)や市民税課(市役所2階27番窓口)、市政窓口のほか、マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア(一部を除く)で取得できます。

Poki 4コマまんがコンテスト 2023



◆ジュニア部門(優秀賞) 三好琉月さん「ポキッコリー」



※同コンテストHPで全応募作品を公開中。



お知らせ

三鷹市公会堂光のホール利用休止のお知らせ

外階段改修工事に伴い、施設の利用を休止します。

☎5月27日(月)~7月4日(木)

☎芸術文化課 ☎29-9861

三鷹市職員の公益通報制度

組織の自浄作用により市政の透明性を高め、常に適法・公正なものとするための制度です。

市職員が市の事務事業に関し法令違反の事実などを知った場合は、庁内の公益通報委員会に通報し、同委員会が調査・市長などへ報告します。また、通報内容に違法・不当な事実があった場合は、直ちに是正措置を講じます。

一日プレイパーク



日 5月26日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
 所 農業公園
 申 当日会場へ
 問 緑と公園課 ☎29-9789
 ※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。

教科書展示会

①令和7年度から中学校で使用する教科書、②現在、小・中学校で使用している教科書を展示します。
 日 ①6月4日(火)～17日(月)、②6月18日(火)～7月5日(金)、いずれも平日午前9時～午後5時
 所 教育センター
 申 期間中会場へ
 問 総務課 ☎29-9812

すくすくひろばの催し(6月)



◆ベビーヨガ
 日 5日(水)午前10時30分～11時30分
 人 市内在住の初めて受講する令和5年9月～6年2月生まれのお子さんと母親15組
 所 連雀コミュニティセンター
 ◆年齢別あそびまじよ
 日 ①ひよこぐみ=11日(火)、②うさぎぐみ=14日(金)、③バナナぐみ=18日(火)、④ぞうぐみ=21日(金)、⑤いちごぐみ=28日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分
 人 市内在住の①初めて受講する令和5年2～5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8～9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6年1～2月生まれのお子さんと母親4組
 問 同ひろば ☎45-7710

東多世代交流センター ベビーマッサージ講座



日 6月5日(水)午前10時30分～正午
 人 2～6カ月ごろのお子さんと母親15組
 所 北野地区公会堂
 問 同センター ☎46-0408

ペットボトルで防災グッズを作ってみよう!

災害時に役立つランタンやペットボトル水道を作ります。
 日 6月15日(土)午前10時～正午
 人 親子5組
 所 リサイクル市民工房
 申 問 5月22日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。休月・火・金曜日)

かがくあそび

日 井の頭地区住民協議会
 日 ①6月15・29日、②7月6・13日、いずれも土曜日午前10時15分～正午(全2回)
 人 ①年長～小学校低学年、②小学生、各回25人(年長児は保護者同伴)
 所 井の頭コミュニティセンター
 申 問 5月21日(火)から直接、または5月22日(水)～6月4日(火)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

健康

8～11月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬に送付します。
 人 特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
 問 健康推進課 ☎24-8571

結核検診(胸部X線検査)

日 6月5日(水)午前9時30分～11時
 人 16歳以上の市民
 ※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。
 所 総合保健センター
 物 健康保険証、着脱しやすい服装
 申 当日会場へ
 問 健康推進課 ☎24-8571

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 6月6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

骨粗しょう症検診



日 ①Aコース=6月27日(木)、②Bコース=7月20日(土)、③Cコース=9月27日(金)、④Dコース=10月26日(土)、⑤Eコース=令和7年1月27日(月)
 人 7年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性各120人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)
 所 総合保健センター
 申 ①5月27日(月)、②6月17日(月)、③8月26日(月)、④9月24日(火)、⑤12月23日(月)(消印有効)までに必要事項(7面参照)・生年月日・コース名を直接または郵送で「〒181-0004 新川6-37-1 総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可。申込多数の場合は抽選)
 ※電子申請サービスからの申し込みも可。
 問 健康推進課 ☎24-8571

催し

スリーホークス 「記憶のしづらさが気になる人のための会」



日 6月1日(土)午後2時～3時30分
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ
 問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204

男性介護者交流会「お口に関するお悩み相談会」



日 6月6日(木)午後1時～3時
 人 市内在住の男性介護者、男性介護経験者、専門職の方
 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
 調 岡崎歯科訪問診療部歯科医師の江連徹さん、歯科衛生士の村上美恵さん
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

多世代イベント・みんなのオペラのじかん@三小

日 6月8日(土)午後2時～3時30分
 所 三小プレイルーム
 料 500円(中学生以下無料)
 物 室内履き
 申 当日会場へ
 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

アフタヌーン・ミニコンサート

みたかジュニア・オーケストラの演奏をお楽しみください。
 日 7月21日(日)午後3時～3時30分
 人 25人
 所 山本有三記念館
 料 300円(入館料。中学生以下無料)
 申 問 5月28日(火)午前10時から同記念館 ☎42-6233へ(先着制)

スポーツ

少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市スポーツ協会、三鷹市少林寺拳法連盟
 日 6月1～29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

第58回 愛歯のつどい

問 健康推進課 ☎0422-24-8266(イベント全般)
 三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715(講演会、口腔がん検診)

全身の健康に深く関わる歯と口の健康にまつわるイベントを開催します。
 日 6月8日(土)①歯科相談、口腔機能測定、健口体操=午前10時30分～午後0時30分、②講演会「オーラルフレイル対策で食べる楽しみいつまでも—健康長寿はお口から」=1時～3時 所 三鷹産業プラザ 調 ②昭和大学歯学部教授の古屋純一さん 申 当日会場へ
 ※①参加者には、「みたか地域ポイント(みたポ)」100ポイントを差し上げます。

◆口腔外科専門医による口腔がん検診も実施します(事前受付)

人 市民で気になる症状のある方50人 申 5月31日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・気になる症状を「〒181-0013 下連雀3-29-4 大蔵ビル1階三鷹市歯科医師会」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

健康コラム

スマホが血糖を教えてくれる!?

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

IT(情報技術)の進歩が生活の隅々まで浸透しています。そして、糖尿病の診療にも大きな変化の波が押し寄せています。糖尿病の治療では血糖の状態を把握することが大事ですが、ここでもデジタル化が進んでいるのです。これまで、患者さんが自宅で血糖を測定する場合、指先に針を刺して、簡易血糖測定器を使用することが普通でした。しかし、最近のデジタル化により、スマートフォンなどで血糖の指標が簡単に分かる装置が普及しています。スマホやスマートウォッチに表示されるデータで自分の血糖の状態が分かり、低血糖や高血糖状態をアラームで教えてもらうことまで可能です。また、医

療関係者やご家族が、患者さんの血糖の状態をいつでも確認できるような設定もできます。お母さんの血糖の状態が心配だという場合、お子さんが1日に数回数値を確認し、高血糖状態などになっていれば早めに対応するという体制を取ることもできるのです。

ちなみに指標自体にも少しずつ変化があります。これまで糖尿病のコントロールの状態はHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)を用いることが多かったのですが、血糖が70～180(mg/dl)の間に入っている割合(%)を示すTIRという指標が使われるようになってきています。将来的にはTIRの方が合併症が生じる可能性をより正確に予測できるようになるかもしれません。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



太極拳初心者講習会

三鷹市スポーツ協会、三鷹市武術太極拳連盟
6月2日(日)午後1時～3時
在学・在勤を含む18歳以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
タオル、室内履き
当日会場へ
同連盟 ☎090-4546-7433 (日中のみ)

剣道の講習会

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会、三鷹市剣道連盟
SUBARU総合スポーツセンター
剣道用具、フェースシールド
ジュニア剣道講習会
6月2・16・23・30日の日曜日正午～午後2時30分
市内の小・中学生各回40人
シニア剣道指導講習会
6月5～26日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、6月7～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分
在勤を含む60歳以上の市民各回30人
剣道指導者講習会
6月16日、7月21日の日曜日午後6時～8時30分
在学・在勤を含む市民で有段者30人
同いずれも必要事項(7面参照)を同

連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

卓球教室

三鷹市スポーツ協会、三鷹市卓球連盟
6月8日(土)午前9時30分～11時30分
在学・在勤を含む小学生以上の市民40人
SUBARU総合スポーツセンター
¥400円(中学生以下200円)
室内履き
当日会場へ(先着制)
同連盟 ☎71-7449

オンラインスポーツ教室(筋カトレニング・ストレッチ)

6月23日(日)午後7時30分～8時
高校生以上でZoomを操作できる方15人
オンライン会議アプリ「Zoom」
¥500円
6月3日(月)までに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)
SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

市民スポーツ祭

市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会
空手道競技大会

三鷹市空手道連盟

6月30日(日)午前9時～午後5時
在学・在勤を含む市民
SUBARU総合スポーツセンター
¥2,000円
全日本空手道連盟が指定する防具・道着
5月27日(月)までに必要事項(7面参照)を同連盟 ☎colors7865@yahoo.co.jpへ
硬式テニスダブルス大会
三鷹市テニス協会
7月21日～8月25日の日曜日午前7時～午後5時(8月4・11日は9時から)
在学・在勤を含む中学生以上の市民
大沢総合グラウンド、井の頭公園テニスコート
¥1組1,000円(中学生500円)
6月13日(木)午後7時10分～9時20分または15日(土)午前9時10分～11時50分に所定の申込用紙(同協会HPで入手)と参加費を生涯学習センター(元気創造プラザ4階)へ(在学・在勤者は証明書などを提示)
※種目により日程が異なります。詳しくは同協会HPをご覧ください。
同協会 ☎doubles2024@mitakatennis.com

サンボ初心者体験会・技術講習会

三鷹市スポーツ協会、三鷹市サンボ連盟
6月30日(日)、初心者講習会=午後1時～2時、技術講習会=3時～6時
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
5月25日(土)～6月27日(木)に必要事項(7面参照)を同連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.comへ(当日参加も可)

三鷹市スポーツ協会加盟団体の催し(6月)

紙面掲載の催しやそのほかの催しの詳細は、上記QRコードから同協会HPをご覧ください。
卓球講習会
1～29日の毎週土曜日午後3時～6時

SUBARU総合スポーツセンター

三鷹市卓球連盟 ☎43-3350
合気道初心者体験講習会
1～29日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)
サンボ体験会・講習会
1～29日の毎週土曜日、体験会(小学生以下)=午後4時～5時、体験会(小学5年生以上)=6時～7時、講習会(小学5年生以上)=7時～9時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com
一般剣道講習会
2・16・23・30日の日曜日午前9時30分～11時30分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638
西東京女子剣道審判講習会
8日(土)午前9時30分～11時30分
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638
フットサルONE DAYマッチ
15日(土)正午～午後3時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市サッカー協会HP https://mitakafa.jp/
三鷹市バレーボール連盟前期9人制大会(男子・女子)
16日(日)午前9時～午後6時
SUBARU総合スポーツセンター
同連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.com
市民親睦ソフトボール大会
23日(日)午前9時～午後5時(代表者会議は6月8日(土))
大沢総合グラウンド
三鷹市ソフトボール連盟 ☎080-3367-6309
小学生向けバドミントン講習会
23日(日)午後3時15分～6時
SUBARU総合スポーツセンター
三鷹市バドミントン協会 ☎mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jp

第170回 太宰治作品朗読会

『グッド・バイ』

所 同 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は文学座所属俳優の八十川真由野さん(写真左)、林田一高さん(写真右)。

6月21日(金)午後6時～6時50分

20人

6月6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グランジアルダン三鷹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)



三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

パソコンの基本操作を2日間で学びます。
6月10日(月)・13日(木)午前10時～正午
おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
三鷹産業プラザ
5月20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)
同会事務局 ☎0422-70-5753

70歳からのおひとりさま終活セミナー

70歳からのお金の不安をスッキリ解決=6月13日、認知症になってしまったら=27日、ゆいごん書作るとどうなるの?=7月11日の木曜日午後2時～4時
各日20人
高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)
西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536



介護予防講座「シニアのためのストレッチ教室」

7月3・17・31日、9月4・18日、10月2・16・30日の水曜日午前10時～11時30分(全8回)
在勤を含む60歳以上の市民20人
高齢者福祉センター
¥1,000円(三鷹市社会福祉協議会会員は500円)
動きやすい服装、靴下、長めのタオル、汗拭きタオル
5月20日(月)～6月14日(金)午前9時～午後5時に同協議会(元気創造プラザ3階)、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
同協議会 ☎0422-46-1108
※同センターの利用券をお持ちでない方は利用者登録が必要です。



シルバー人材センター入会説明会

6月5日(水)午前10時～正午
同センター ☎0422-48-6721へ

講座

手作りの会

「ペーパークラフトの小さなカゴ」

- 日 6月9日(日)午前10時～正午
- 人 小学生以上の方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 ぬいぐる工房手芸部の竹本由紀子さん
- 物 室内履き、ハンドタオル、洗濯ばさみ6個
- 申 5月28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)

ガーデニング講座

「夏を元気に楽しむハンギングバスケットづくり」



- 日 6月13日(木)午後1時30分～3時30分
- 人 25人

- 所 上連雀分庁舎
- 講 ハンギングバスケットマスターの平山祐子さん
- 料 3,000円(協会会員は2,400円)
- 物 エプロン、ガーデニング用手袋、あれば園芸用はさみ
- 申 5月24日(金)(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」・同協会HPへ(申込多数の場合は抽選)
- 問 同協会 ☎46-2081

淡彩画講習会

「透明水彩絵の具を使って花を描く」

- 所 三鷹駅周辺住民協議会
- 日 6月30日(日)午後1時～3時30分
- 人 20人
- 所 三鷹駅前コミュニティセンター
- 講 創形美術学校講師の高橋輝夫さん
- 料 300円(花代)
- 物 スケッチブック(F4またはF6号)、透

- 明水彩絵の具、筆、パレット、水入れ、ぼろ布、鉛筆、消しゴム、カッターナイフ、花瓶、床に敷くもの(新聞紙など)、花切りばさみ、花持ち帰り用袋
- 申 5月21日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025 へ(先着制)

みたか井心亭

茶道体験教室
「第2回裏千家(立礼)」



- 日 7月28日(日)午後2時～4時
- 人 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
- 料 700円
- 物 白足袋または白い靴下
- 申 6月21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(上記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)
- 問 同施設 ☎46-3922

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



子ども発達支援センター 支援員

- ◆採用予定日 7月1日
- ◆申込期限 6月3日(月)
- 問 同センター ☎45-1122

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

- ◆職種 保育士、総合職(いずれも正職員)、調理員(契約職員、パートタイマー)、保育職、用務員(いずれもパートタイマー)
- ◆採用予定日 随時
- 問 同事業団 ☎44-5211

相談

行政書士による相続・遺言・事業の許認可・出入国手続の無料相談

- 所 東京都行政書士会武鷹支部
- 日 5月29日(水)午前9時30分～11時50分
- 人 在学・在勤を含む市民
- 所 市役所1階市民ホール
- 申 当日会場へ
- 問 同支部 ☎66-2902

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

- 所 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部

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
問 同財団 ☎0422-47-5122
HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

第23回『太宰を聴く』太宰治朗読会 保育

芸術文化センター 星のホール
6月16日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=5月26日(日) 一般=5月30日(木)
会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円 ※購入は1人4枚まで。



吹越満

【出演】吹越満 【朗読作品】未定
太宰を偲んで始めた「太宰を聴く」も23回目を迎えました。今年の朗読は、吹越満さんです。ご期待ください。

CINEMA SPECIAL スクリーンで観たい、チャップリン『モダン・タイムス』

(1936年/アメリカ/87分/トーキー/DCP/デジタルリマスター版) 保育



MODERN TIMES
©1936 Roy Export S.A.S. Renewed
©1963 Roy Export S.A.S. All Rights Reserved.

芸術文化センター 星のホール 完全入替制
7月27日(土) 午前の部11時/午後の部2時上映開始
チケット発売日(全席指定)
会員=5月23日(木) 一般=5月24日(金)
各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円

機械文明がもたらす人間性の喪失を痛烈に風刺した喜劇。ラストシーンで流れる名曲「スマイル」が胸に沁み渡ります。

柳家喬太郎 みたか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール
8月3日(土) 午後2時/6時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=6月8日(土) 一般=6月12日(水)
各回 会員=2,250円 一般=2,500円
※購入は、各回合わせて1人2枚まで。



柳家喬太郎

「勉強会」と銘打った落語会。どんな噺が聞けるか、お楽しみに。

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
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
(休)月曜日(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)
※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をもちください。
【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む)
※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。

三鷹ネットワーク大学

Mitaka NETWORK University

〒181-0013
下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎0422-40-0313
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)月曜日、祝日

- 申 5月21日(火)午前9時30分から
オンライン講座=■ オンライン同時開催=▲
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第203回 「星が生まれる前の前」▲

ゲストはみたか太陽系ウォーク監修者で理学博士の半田利弘さん、ホストは国立天文台天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん。
日 6月15日(土)午後6時30分～8時30分

杏林大学公開講演会「難聴と認知症」

日 6月21日(金)午後3時～4時30分 講 杏林大学医学部耳鼻咽喉科学教室准教授の増田正次さん

人生100年時代を考える
「統計データから読み取るシニアの姿と生成AIの活用—キャリアプラン・ライフプランにおける新たな試み」
日 6月26日(水)午後3時～4時30分 講 キャリアコンサルタントの森邦夫さん

サイエンスカフェみたか
「梨が実るまで—手に取る時に知ってほしい打ち明け話」■
日 6月27日(木)午後7時～8時30分 講 梨農家(川崎市)の樋山尚美さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学
日 6月28日(金)午前10時～正午 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

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3)」
日 6月29日(土)午前10時30分～午後0時30分 講 朗読家の原きよさん

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ
「不思議な量子的の世界—浮いている電子で作るコンピュータ」▲
日 6月30日(日)午後2時～3時30分 講 理化学研究所川上浮揚電子量子情報理研白眉研究チームリーダーの川上恵里加さん

5月30日(休)午後1時30分～4時30分
在学・在勤を含む市民
市役所1階市民ホール
当日会場へ
同支部三鷹担当 ☎66-2925

「人権擁護委員の日」特設相談所

5月31日(金)午後1時30分～4時30分(3時30分まで受付)
在学・在勤を含む市民
市役所1階市民ホール
当日会場へ
企画経営課 ☎29-9032

総合オンブズマン相談(6月)

6・20日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、13・27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)
同政策法務課 ☎29-9165へ

権利擁護センターみとかの専門相談

①司法書士による成年後見制度の相談=毎月第2金曜日、②弁護士による

権利擁護・財産管理・苦情調整などの相談=毎月第3金曜日、いずれも午後1時～4時(相談時間は50分)
福祉センター
同権利擁護センターみとか ☎46-1203へ

多摩パブリック法律事務所 無料法律相談会

6月22日(土)午前10時～午後4時(1人30分)
同事務所を初めて利用する方28人
同事務所(立川市)

6月3日(月)以降の平日午前9時30分～午後5時に同事務所 ☎042-548-2450へ(先着制)

審議会・市民会議など

第1回三鷹市健康福祉審議会

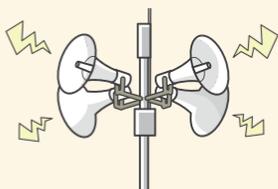
6月3日(月)午後7時～8時30分
福祉センター
地域福祉課 ☎29-9231



全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達訓練

防災課 ☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。



5月22日(水)午前11時ごろ

放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

※当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります。
※当日は、市HP、市公式X、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

「ほっとベンチ」への寄付を募集中!

道路管理課 ☎0422-29-9706

ちょっと一休みできる場として、歩道や沿道にベンチ(ほっとベンチ)を設置しています。

◆趣旨に賛同する皆さんからの寄付(一口5万円)を募集しています

ベンチには、寄付者の個人・企業・団体名やメッセージなどを刻んだプレートを取り付けます(希望者のみ)。



申込書(市HP)または同課(市役所5階50番窓口)で入手)を直接または郵送で「〒181-8555道路管理課」へ

◆用地協力者を募集しています

固定資産税の非課税または減免措置を受けることができます。詳しくは同課へお問い合わせください。

市民活動

みんなの掲示板

6月16日発行号

原稿締切日 5月22日(水)

7月7日発行号

原稿締切日 6月12日(水)

「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HPにも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HP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
※市外局番0422は省略。



ウェブ版「みんなの掲示板」催し

催し

ガレッジセール

同(株)楽立ち会 楽立ち工房 5月23日(休)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

うずうずの森 森の図書館一緑に萌える初夏の森で絵本の世界を体験しよう

地域ボランティア団体「うず」 5月26日(日)午前10時から 30人 野川公園 ¥500円(子ども100円、3歳以下無料) 同 荒木 ☎090-7190-2071・E uzuzu.nomori@gmail.com(先着制)

ボーイスカウト自然体験「元気に遊ぼう!手作りアイスとわたあめも待ってるよ!」

ボーイスカウト三鷹1団 5月26日(日)午前10時～正午 同なんじゃもんじゃの森(野崎2-13-5) 当日会場へ 同阿部 ☎090-9343-0144

三鷹事件から75年 事件の真相究明と再審開始決定を求めるシンポジウム

三鷹事件の真相を究明し、語り継ぐ会 5月26日(日)午後2時～4時30分 同三鷹産業プラザ ¥500円 当日会場へ 同古川 ☎080-6507-4634

不登校の子どもの親の交流会

みとか親の会 6月1日(土)午前10時～正午 同みとかボランティアセンター 同同会 E m.oyanokai2024@gmail.com

旅と風景一旅をすることで地理を知る★

武蔵野の意味を探る 6月1日(土)午後1時30分～3時30分 50人 同生涯学習センター 同国士舘大学教授の内田順文さん ¥300円(資料代) 当日会場へ(先着制) 同田中 ☎080-6520-3091

AA連雀グループ第18回オープンスピーカーズミーティング(仲間と共に)

AA東多摩地区連雀グループ 6月8日(土)午前10時～午後4時 130人 同市民協働センター 当日会場へ(先着制) 同AA関東甲信越セントラルオフィス ☎03-5957-3506

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「お風呂場のそうじ」

保育 Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともちネット) 6月13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) 同生涯学習センター 同 ①当日会場へ、②同会 E pinattomitaka@

gmail.com(初参加の方は、5月29日(休)に事前説明会(有料)あり)

リーグ戦

三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 6月15日、7月13日、8月31日の土曜日午前9時～午後5時 全回参加できる市内の家庭婦人で構成されたチーム 同SUBARU総合スポーツセンター ¥1チーム3,000円 同5月27日(月)までに相原 ☎45-1659

講演会「不登校・ひきこもりからの脱出ー心理療法の活用法」

NPO法人日本人間関係心理士協会 6月16日(日)午後1時30分～3時30分 15人 同市民協働センター ¥700円 同同法人 E jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加も可) 同同法人 ☎57-6547

社交ダンス初級講座 6回コース

ダンスサークルペガサス 6月16・30日、7月7・14・21日、8月4日の日曜日午後3時～4時 10人 同三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回500円 同大内 ☎31-8656(先着制)

会員募集

MCC三鷹コミュニティクラブ(クラス別コーチ付きスイミング)

毎週日曜日午前9時～11時 同SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 同同会 E mitaka.community.club@gmail.com

かたくりの会(かな書道)

毎月第2・4木曜日午後1時30分～3時30分 同生涯学習センター ¥月額2,000円 同同会 ☎32-6422

みゆきクラブ(中高年の体操教室)

毎週水曜日午後3時～4時30分 同SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,500円 同同会 ☎46-4505

三泳会(水泳)

毎週金曜日午前9時～11時 同クロール・背泳ぎで25m泳げる50歳以上の女性、泳法を問わず25m泳げる49歳以下の女性 同SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 同同会 E https://mitaka3eikai.jimdofree.com/

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 ☎0422-48-2810

子どもを見守る 安全安心メールの登録 E 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)

放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15

※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。

●「おはよう!三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55



プレミアム率
20%

みたかデジタル商品券に関するお知らせ

詳しくは
こちらから



みたかデジタル商品券は、「みたか地域ポイント」アプリを利用して、400を超える店舗でキャッシュレス決済での買い物ができる商品券です。

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

抽選結果をご確認ください

購入申し込みの抽選結果は、「みたか地域ポイント」アプリ内で5月23日(木)午前10時から確認できます(購入申し込みは5月7日に終了しました)。

確認方法



購入方法

5月24日(金)午前10時から、コンビニ払い(現金払いのみ)またはクレジットカード決済のいずれかの方法で当選口数を上限として購入することができます。クレジットカード決済による認証では、3Dセキュア(※)が必須です。
※不正使用防止のため本人認証を行うサービス。

利用期間

6月3日(月)午前10時～8月31日(土)

5月28日(火)から 三鷹ネットワーク大学に サポートコーナーを開設します

予約不要

みたかデジタル商品券の購入や利用に関するスマートフォンの基本的な操作方法を説明します。開設中の市役所のサポートコーナーと合わせてご利用ください。
※来場者の人数により、お待ちいただく場合があります。

サポートコーナー

会場	開設日	時間
市役所第二庁舎 4階	6月28日(金)までの平日 ※6月1日(土)・2日(日)は 臨時で開設	午前9時～ 午後4時30分 (1・2日は4時まで)
三鷹ネットワーク 大学(下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3 階)	5月28日～6月28日の 火～金曜日	午前9時30分～ 午後4時



第40回太宰治賞が 市街地ギヤオさんの 『メメントラブドール』に決定

三鷹市と(株)筑摩書房との共同主催で復活後26回目となる「太宰治賞」の最終選考委員会を5月10日に開催し、1405編の応募作品の中から、第40回太宰治賞が市街地ギヤオ(しがいち・ぎゃお)さんの『メメントラブドール』に決まりました。

受賞作『メメントラブドール』のあらすじ

「私」にはいくつか顔がある。マッチングアプリでノケの男を喰う「私」、男の娘コンカフェでキャストとなる「私」、Sier企業でダウンナー院卒若手社員をつとめる「私」、高専時代は姫でいられたかつての「私」、その武器ももはや壊れ始めている「私」、それでも誰かを欲しがる「私」、幸か不幸かすべてが己と理解しつつも世界にエラーが起きていく。貼りつけられたペルソナたちがハレーションする新宿区在住20代♂の令和五年。

選考委員の評

選考委員を代表して、奥泉光さんは「性的マイノリティを扱った作品。ネット用語を駆使し、さまざまな新しい言葉を取り込んで小説を作るスタイルで、複数の人物たちが生き生きと躍動し、最終候補作品の中で最も小説としての魅力を感じた」と述べました。

受賞者の市街地ギヤオさん

受賞した市街地ギヤオさんは、大阪府出身の31歳。受賞の知らせを受け、「これからメラブを読んでもくれるあなたへ。文学ガチ勢ですか？ それとも公募ガチ勢？ ただの物見遊山とか？ 褒めたい？ 腐りたい？ 読まなきゃわかんないよね。ナニモクでも、興味を持ってもらえて本当に嬉しいです。ことばで会いましょう」とコメントされました。

第40回太宰治賞最終候補作品

- ・蒼生行(あおい・ゆき)
- 『フォルムレス・ヒール』
- ・敏伊佑季(としい・ゆき)
- 『アニサキスと何処迄も高い月』
- ・市街地ギヤオ(しがいち・ぎゃお)
- 『メメントラブドール』
- ・村上岳(むらかみ・たけ)
- 『堆積するもの』

最終候補作品のすべてと選考委員の選評などを収録した『太宰治賞2024』は、筑摩書房から6月21日(金)発売予定です。

太宰治賞とは

昭和39年に筑摩書房が創設した小説の公募新人賞で、吉村昭など多くの著名作家を世に輩出してきました。第14回を最後に中断していましたが、三鷹になじみの深い太宰治の没後50年(平成10年)を機に、筑摩書房に再開を呼び掛け、共同主催の形で復活しました。

その後も、芥川賞を受賞した津村記久子さんや今村夏子さんなど、有望な作家を輩出しています。

☎芸術文化課 04222299861