



甘く見ないで！ 熱中症

本格的な暑さを迎えるこれからの時期は熱中症のリスクが高まります。熱中症にかかるとめまいや頭痛、だるさ、吐き気などの症状が表れ、場合によっては命に関わることもあります。消防庁によると、昨年、熱中症で救急搬送された人の約4割が自宅で発症しており、屋内でも油断は禁物です。暑さの影響を受けやすい高齢の方や小さなお子さんは、特にご注意ください。

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

自宅で熱中症にかかりやすい場面



「室内だから」
「窓を開けているから」
大丈夫と思って
いませんか？



「自宅だから」と
対策をしないで庭仕事
をしていませんか？

それ、
危険
かも！



寝る時に
エアコンを切って
いませんか？

寝る前の
水分補給は
しましたか？

熱中症予防のポイントと市の対策については2面をご覧ください



私たちが直面している熱中症の問題は、もはや生易しいものではなくなってきました。日中の屋外だけでなく、屋内や夜間でも熱中症を発症する方が増えています。今年からは、従来の「警戒アラート」に加え、一段階高い警戒を呼び掛ける「特別警戒アラート」の運用も始まりました。市からの情報やテレビのニュースなどにご注意ください。

熱中症対策として、三鷹市では今年も市内36カ所の公共施設を一時的な休憩所として利

用できるようにしました。「ご近所の避暑地」として、ぜひご活用ください。また、地域の民生委員さんをお願いして、75歳以上の1人暮らしの方へ熱中症の予防グッズを配布していただいています。周囲の温度を下げるミスト装置も一部で設置する予定です。

夏はお祭りなどもあって楽しい季節ではありますが、いつでも、どこでも、誰でも、熱中症を発症する危険性があります。くれぐれも注意して、危険な夏を一緒に乗り切りましょう。



熱中症予防のポイント

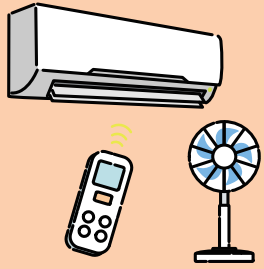
のどが渴かなくても 小まめに水分補給

1日に飲む水の量の目安は大人で1.2ℓ。小まめに水分を取ることも大切です。寝る前の水分補給も忘れずに。



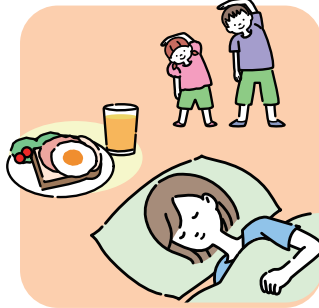
外出時には短時間でも 暑さを避ける工夫を

涼しい服装を選び、暑い時間帯をなるべく避けましょう。帽子や日傘で直射日光をさえぎり、少しでも体調の変化を感じたら、涼しい場所で休みましょう。



エアコンなどで室内の 温度・湿度を適正に保つ

電気代はONとOFFを繰り返すより「つけっぱなし」の方がお得です。就寝中でも適切にエアコンを使いましょう。



日頃から体調を整える

気温が上がり始める初夏から適度な運動を行って体を暑さに慣らし、汗をかきやすくしておきましょう。栄養バランスの良い食事、睡眠を十分に取ることも大切です。

三鷹市の熱中症対策

暑さをしのぐため
一時的な休憩に
お立ち寄りください
三鷹市

← このタペストリーが目印です！

コミュニティセンターや市立図書館など、冷房のある市内の36施設を一時的な休憩所として利用できます(施設の開館時間に限りです)。

詳しくは
こちらから



施設一覧

- ▶ 市役所本庁舎・第二庁舎
- ▶ 三鷹ネットワーク大学
- ▶ 三鷹国際交流センター
- ▶ 天文・科学情報スペース

- ▶ 元気創造プラザ
- ▶ 市民協働センター
- ▶ 市政窓口(市内4カ所)
- ▶ コミュニティセンター(市内7カ所)
- ▶ リサイクル市民工房
- ▶ 芸術文化センター

- ▶ 東多世代交流センター
- ▶ 三鷹市美術ギャラリー
- ▶ 太宰治文学サロン
- ▶ 星と森と絵本の家
- ▶ 吉村昭書齋
- ▶ 福祉Laboどんぐり山

- ▶ 西多世代交流センター
- ▶ 北野情報コーナー
- ▶ 駅前地区まちづくり推進本部事務局
- ▶ 教育センター
- ▶ 図書館(市内5カ所)
- ▶ 三鷹市シルバー人材センター

駅やイベント会場にミスト装置を設置

水を霧状に散布して周囲の温度を下げるミスト装置を、三鷹駅前緑の小ひろばや三鷹中央防災公園に設置するほか、一部の夏場のイベント会場に簡易ミストを設置します。



75歳以上の単身世帯の方に予防グッズを配布

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

熱中症の危険度が一目で分かる液晶温度計が付いた予防シートなどのグッズが入ったセットを、75歳以上で1人暮らしの方のご自宅に、地域の民生・児童委員がお届けしています。

配布期間
7月12日(金)まで



熱中症の警戒アラートを ご確認ください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

気温や湿度に基づく「暑さ指数」が高く、熱中症の危険性が高い時には、前日や当日に環境省から警戒アラートが発表されます。発表時には不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動を取りましょう。

「熱中症警戒アラート」

都内のいずれかの観測地点で暑さ指数が33以上になることが予想される場合に発表されます。

4月23日から運用開始!「熱中症特別警戒アラート」

過去に例のない危険な暑さによる健康被害の防止に向け、都内すべての観測地点で翌日の暑さ指数が35以上になることが予想される場合に発表されます。特別警戒アラートが発表された場合は、市HPや安全安心メールなどでお知らせします。

情報は環境省からのメールやLINE、
市公式Xでも受け取れます



環境省 熱中症
予防情報メールへの登録



環境省
LINE 友だち追加



市公式X



友達と一緒に！親子で！体験して楽しもう



わん!だふる読書体験



所 三鷹図書館 ☎0422-43-9151

自分で選んだ本を読書サポート犬に読み聞かせてみませんか。

回 6月8日(土)午後1時30分～3時15分
人 犬アレルギーのない市内の小学生8人
物 犬に読み聞かせたいと思う本数冊(袋に入れる)
申 6月4日(火)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
※結果は6月6日(木)に図書館HPで公開します。



西多世代交流センター(にしじどうかん)40周年事業

にしじどうかんでお泊まり会!



所 同センター ☎0422-31-6039

夏休みにみんなでワイワイ、じどうかんでお泊まりしましょう。

回 7月26日(金)午後5時～27日(土)午前8時
※学童から直接参加することも可能です。事前にご相談ください。
人 小学生50人 ¥500円
申 6月15日(土)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



都市農業を育てる市民のつどい

野菜・ブルーベリーの親子収穫体験



所 都市農業課 ☎0422-29-9616

市内の農家をバスで巡り、収穫体験や農家の方のお話を通して三鷹の都市農業を楽しく学べます。

市、市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会
回 7月6日(土)午前8時30分市役所正面玄関付近集合～正午ごろ解散(荒天中止、昼食なし)
人 市内在住の小学生と保護者60人(乳幼児の同伴不可)
¥1人500円 申 6月13日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・学年を「〒181-8555都市農業課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選)



山本有三記念館のイベント



所 同館 ☎0422-42-6233

「文選」おしごと体験 —「活字」を組み合わせて「ドット文字」をつくってみよう

『路傍の石』の主人公、吾一少年が経験した「文選」。文字を彫り込んだ金属製の「活字」と活版印刷機を使って、オリジナルのしおりや「ドット文字」を作るワークショップです。

回 7月27日(土)午後1時～3時 人 小学生10人(2年生以下は保護者同伴)
所 芸術文化センター 園 中野活版印刷店主の中野好雄さん



山本有三ってどんなひと? —洋館を探検しながら、山本有三を知ろう!

普段は公開していないバルコニーや屋根裏部屋もご案内。同館を探検して、山本有三や建物に詳しくなりましょう。

回 8月3日(土)・4日(日)午前10時～11時30分 人 小学生各日5人(2年生以下は保護者同伴)
所 同館 ¥同伴の保護者は入館料300円



申 いずれも6月11日(火)午前10時から同館 ☎0422-42-6233へ(先着制)

三鷹市公会堂 探検ツアー

舞台のお仕事ってどんなこと?



所 同公会堂 ☎0422-29-9868

普段は見るだけでないバックステージをくまなく見学できます。スポットライトや照明卓を操作して舞台のお仕事に触れてみましょう。

回 7月6日(土)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
人 5歳以上の方各回25人
申 6月15日(土)までに(公財)三鷹市スポーツと文化財団HPへ(申込多数の場合は抽選)



6月は「食育月間」食べて幸せ朝ごはん



詳しくはこちらから



所 子ども家庭課 ☎0422-24-8266

「食」の知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育む「食育」は、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。

朝食診断—コスパ・タイプ◎ 最強レシピで朝から元気!

「朝食を食べる習慣がない」「簡単なレシピが知りたい」。そんなあなたに、朝食診断でピッタリの朝ごはんを紹介します。



診断はこちらから

企画展示 みたか食育ひろば —どうして朝食を食べるの?

朝食を食べる大切さについてのパネルを展示します。

回 6月11日(火)～21日(金) 所 元気創造プラザ1階
申 期間中会場へ



詳しくは
こちらから



問生涯学習課 ☎0422-29-9862

企画展 大沢ほたる

ほたる観賞のベストシーズンに合わせ、観察方法や写真撮影のコツなどを展示します。

日 6月1日～7月1日(月)午前10時～午後5時(6月23日までの土・日曜日は6時45分まで。☎火曜日) 所 同施設
料 ¥200円(午後5時以降100円、中学生以下無料) 申 期間中会場へ



ゲンジボタル



体験学習 ボタニカルスケッチ

図鑑の挿し絵に、植物の特徴を精密に描く絵画として発展したボタニカルアート。ペンと絵の具を用いて大沢の野の草花を描きます。

日 6月15日(土)午前8時30分～11時30分 人 12人(小学生以下は保護者同伴)
所 同施設 講 ボタニカルアーティストのララ・コール・ガスティンガーさん(写真)
物 汚れてもよい服装 料 ¥200円(入館料。中学生以下無料) 申 6月3日(月)
午前9時から同課 ☎0422-29-9862 ・ ✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



体験学習 年中行事フィギュア制作ワークショップ

同施設での、三鷹でかつて行われていた年中行事の様子の展示に使う、フィギュアや食玩を制作する人材を養成するワークショップを開催します。

日 6月29日、7月13日の土曜日午前10時～午後3時30分(全2回) 人 両日参加できる方8人 所 教育センター
講 フィギュア制作者の田村典雄さん 物 汚れてもよい服装、あればドリル、工具 申 6月5日(水)午前9時から同課 ☎0422-29-9862 ・ ✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



大沢の里で親子「田植え体験」

日 大沢の里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

「ほたるの里」の田んぼで田植えを行います。参加者には赤飯と飲み物を振る舞います。

日 6月9日(日)午前10時から(雨天中止。前日が雨天で苗が取れない場合も中止) 人 小学生以上のお子さんと保護者150人 所 「ほたるの里」の水田(大沢2-17)
物 汚れてもよい服装、脱げない履物(古い足袋など) 申 当日会場へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。



クリーンプラザふじみ

100m煙突登りにチャレンジ

問 ふじみ衛生組合 ☎042-490-5374

煙突内部にあるらせん階段445段と10段ほどのはしごを上り、頂上を目指します。頂上からは市内が見渡せる絶景が広がります。

日 6月8日(土)午前10時から、11時から(いずれも1時間程度) 人 在学・在勤を含む小学4年生以上の市民各回10人程度 所 同施設 申 6月5日(水)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同施設 ✉ fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)



みたかの地域史研究会

一知られざる地域の歴史を紐解きます

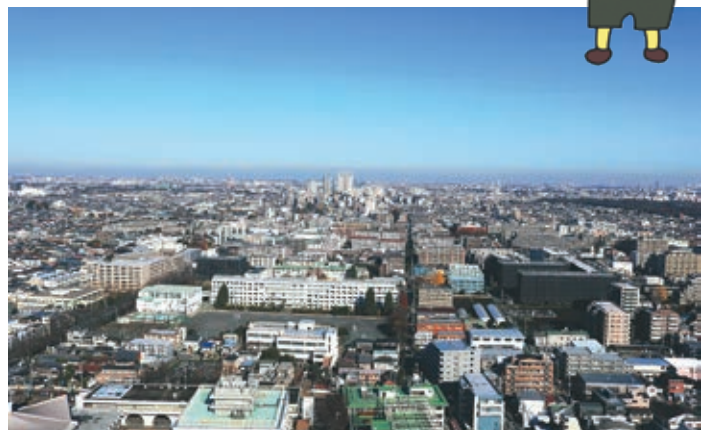
問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

地域の歴史や民俗、文化を各自で調べる研究会です。聴講だけでも歓迎します。地域の歴史に関する質問も受け付けます。

研究テーマ例

- 地域の古文書から読み解く 西の丸右大将(後の將軍徳川家定)の多摩地区巡察
- 現存する三鷹最古?の商店

日 6月19日(水)午後1時30分～3時30分 人 30人 所 教育センター 申 当日会場へ(先着制)

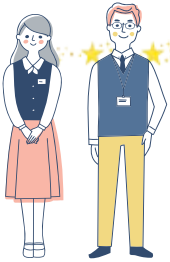


守り×育み×集う 天文台の森 PROJECT

国立天文台周辺のまちづくり — 連載第②回 —

岡同地区まちづくり推進本部事務局 ☎0422-24-9266

市では、令和2年12月に締結した「国立天文台と三鷹市の相互協力に関する協定」に基づき、天文台敷地北側ゾーンを中心とする大沢地域のまちづくりに向けて、土地利用基本構想の策定に取り組んでいます。



天文台の森に「おおさわ commons」を創出します

羽沢小と大沢台小、西部図書館を天文台敷地北側ゾーンへ移転することで、地域の共有地「おおさわ commons」を創出するための検討を進めています。緑豊かな環境の中に、森の学校や多世代が集う居心地の良い交流の場、安全・安心な地域の防災拠点を創ります。「おおさわ commons」に地域の大人が日常的に訪れることで、子どもたちとの交流の場が生まれ、見守りの効果がより高まると考えています。なお、学校のセキュリティについては、しっかりと対策を検討していきます。

おおさわ commons の主な機能

天文台の森の学校

天文台の豊かな自然の中、ゆとりのある教室など良好な学習環境の中で、「学校3部制」(*)のモデルとなる学校を創ります。

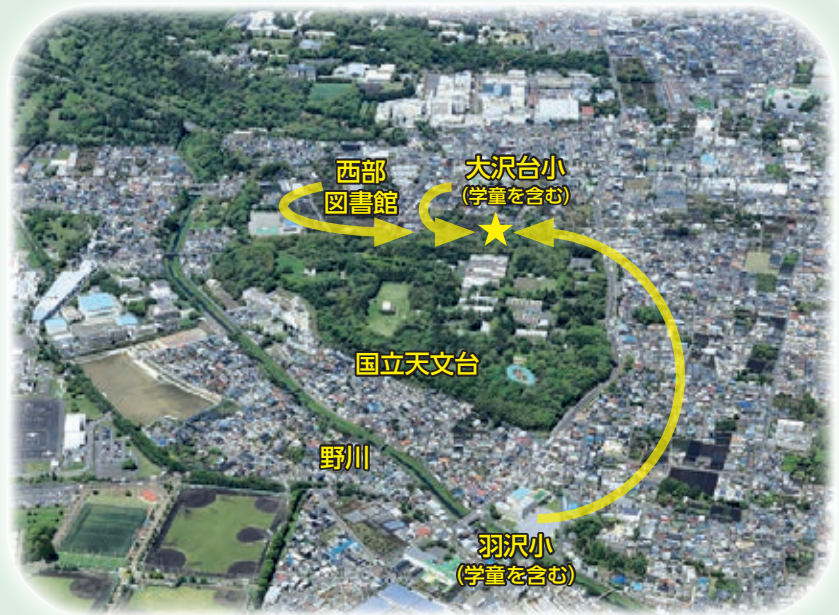
みんなが集うまちの拠点

子どもから大人まで多くの世代が森の中に集う、居心地の良い交流の場を創ります。

命と暮らしを守る防災拠点

地震や風水害などのあらゆる災害に対応可能な防災拠点とし、在宅避難者の支援などにも取り組みます。

※学校施設を学校教育の場(第1部)、放課後の場(第2部)、地域の多様な活動の場(第3部)として機能転換しながら活用する考え方。



これまでの経緯などは、市HPトップページのバナーまたは右記QRコードからご覧ください。

国立天文台周辺地区の
まちづくり



第8回 三鷹の日

FC東京ホームゲームにご招待

岡FC東京 ☎shoutai@fctokyo.co.jp

サッカー J1リーグFC東京対川崎フロンターレ戦に、市民の皆さんをご招待します。

日8月11日(日・祝)午後7時キックオフ 人市民500組1,000人 味味の素スタジアム
申6月26日(水)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

「三鷹の日」イベント

同日は、イベントブースで三鷹産野菜の販売などを予定しています。詳細は決まり次第、FC東京HPなどでお知らせします。



© FC TOKYO

第16回

味の素スタジアム感謝デー

岡同事務局 ☎03-5771-2368 (平日午前10時～午後6時)

味の素スタジアムと武蔵野の森総合スポーツプラザを会場に、スポーツとエンターテインメントを掛け合わせたさまざまなイベントが楽しめます。

日6月15日(土)午前10時～午後4時

所同スタジアム、同プラザ
申当日会場へ(一部事前申込制)



冊子『太宰治賞2024』を 差し上げます



岡芸術文化課 ☎0422-29-9861

第40回太宰治賞の受賞作品と最終候補作品、選考委員の選評などを収録した冊子を差し上げます。

人 在学・在勤を含む市民15人 日6月28日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・同賞や関連イベントへの感想、在学・在勤の方は学校名・勤務先を「〒181-8555芸術文化課」、または市HPへ(申込多数の場合は抽選)

※当選者には7月16日(火)～24日(火)の平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に同課(第二庁舎2階)で配布。

太宰治文学サロンが来館者20万人達成!

岡同施設 ☎0422-26-9150

同施設の来館者数が5月25日に20万人を突破しました。記念すべき20万人目の来館者は、東村山市在住の市橋繁さん(写真中央)と恭子さん(写真右)。河村市長から花束と太宰関連グッズなどの記念品を手渡されたお二人は「吉村昭書斎でサロンのことを知って訪れた。お茶を飲みながら、本を読めるのはとても良いと思う」とコメントされました。

施設案内

日午前10時～午後5時30分(※月曜日、年末年始)

所下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹1階



ベビーシッター 利用支援事業 (一時預かり利用支援)を開始します

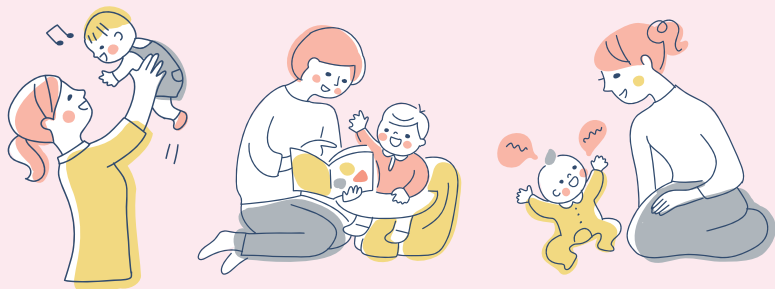
詳しくは
こちらから



岡子ども家庭支援センターのびのびひろば☎0422-40-2926、
子ども家庭支援センターりぼん☎0422-40-5925

7月利用分からベビーシッター利用料の一部を助成します。

- 対象者** 親子共に市民で、
●突発的な事情や社会参加などにより一時的に保育を必要とする方
●ベビーシッターとの共同保育を必要とする方
- 対象児童** 0～9歳に達する年度の末日までのお子さん
- 対象期間** 7月1日(月)～令和7年3月31日(月)利用分
- 上限時間** 児童1人当たり144時間(未就学の多胎児の場合は288時間)
- 上 限 額** 午前7時～午後10時＝1時間当たり2,500円、午後10時～午前7時＝1時間当たり3,500円



7月7日(日)は東京都知事選挙の 投票日です

詳しくは
こちらから



岡選挙管理委員会事務局☎0422-29-9794

郵便等による不在者投票制度

市の選挙人名簿に登録されており、【表1】に該当する方は事前の申請で同制度を利用できます。また、【表1】【表2】の両方に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理者(選挙権を有する方)に投票に関する記載をさせることができます。

【表1】郵便等による不在者投票ができる方

手帳などの種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
	免疫、肝臓	1～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

【表2】代理記載投票ができる方

手帳の種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

投票支援シートをご活用ください

投票所で、代理投票や支援が必要な場合に「投票支援シート」を提示いただくと、必要な支援をスムーズに受けられます。口頭で伝えることが困難な方や苦手な方は、上記QRコードからシートを印刷して、投票所へお持ちください。

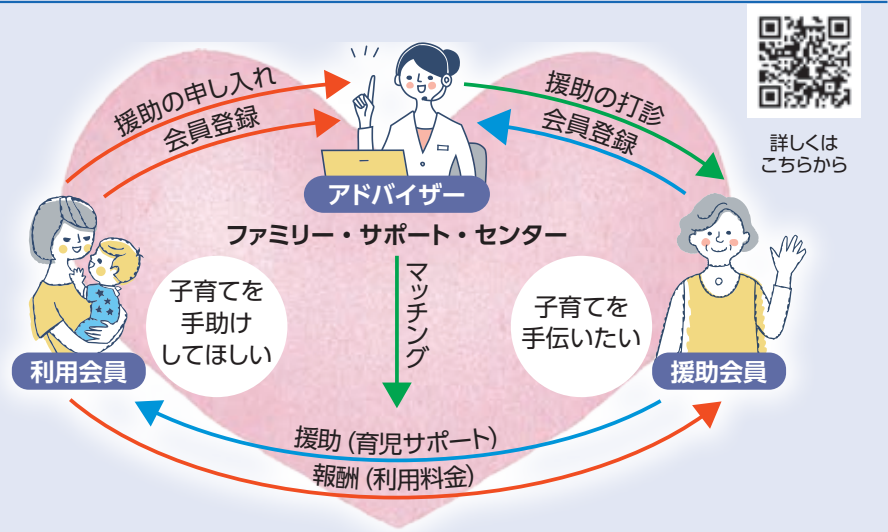
ファミリー・サポート援助会員を募集中

岡みとかファミリー・サポート・センター☎0422-76-6817

地域の子育てのサポートをしてみませんか。援助会員になるには、援助会員養成講座の受講が必要です。

援助会員養成講座

- 回7月5日(金)・6日(土)午前10時～午後5時30分(通し受講)
- 人市民15人(お子さんを預かることや歩いて送迎することができる、心身ともに健康な方)
- 所教育センター 日6月3日(月)午前9時～7月4日(木)午後4時に同センター ☎0422-76-6817へ(先着制)



住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法では、閲覧の透明性を高めるために閲覧申出者の氏名や内容を公表することが定められています。令和5年10月～6年3月の閲覧の状況は、下表の通りです。

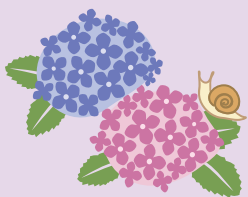
岡市民課☎0422-29-9191

閲覧日		請求者	閲覧を受託した法人	閲覧の利用目的	転記人数	閲覧に係る住民の範囲
10月	4日	総務省統計局	(一社)新情報センター	家計消費状況調査	150人	下連雀、上連雀/平成19年4月1日までに生まれた方
	5日	こども家庭庁	(株)日本リサーチセンター	青少年のインターネット利用環境実態調査	20人	下連雀/平成17年11月2日～令和5年11月1日に生まれた方
	11日	東京都政策企画局	(一社)輿論科学協会	東京の緑・景観・屋外広告物に関する世論調査	40人	牟礼、上連雀/平成16年12月31日までに生まれた方
	18日	国土交通省 不動産・建設経済局	(一社)中央調査社	土地問題に関する国民の意識調査	17人	新川/平成17年10月31日までに生まれた方
11月	9日	東京大学 社会科学研究所	(一社)中央調査社	キャリアと技能形成に関する全国オンライン調査	20人	大沢/昭和59年1月1日～平成10年12月31日に生まれた方
	24日	文化庁	(一社)中央調査社	国語に関する世論調査	18人	牟礼/平成19年12月31日までに生まれた方
	28日	内閣府	(株)サーベイリサーチセンター	満足度・生活の質に関する調査	20人	大沢/昭和9年1月2日～平成20年1月1日に生まれた方
12月	5日	法務省法務総合研究所	(株)日本リサーチセンター	犯罪被害実態(暗数)調査	28人	井口/平成19年12月31日までに生まれた方
	6日	(株)野村総合研究所	(一社)中央調査社	テレビ視聴に関する調査	14人	下連雀/平成19年12月31日までに生まれた方
	20日	大阪商業大学	(一社)中央調査社	生活と意識についての国際比較調査	15人	上連雀/昭和9年1月1日～平成15年12月31日に生まれた方
2月	7日	内閣府 経済社会総合研究所	(一社)新情報センター	消費動向調査	72人	大沢、深大寺/日本国籍を有する方
	15日	総務省統計局	(一社)新情報センター	家計消費状況調査	100人	下連雀、上連雀/平成20年4月1日以前に生まれた方
3月	5・6日	東京都 子供政策連携室	(株)日本リサーチセンター	とうきょうこどもアンケート	157人	下連雀、牟礼、北野、新川、上連雀、深大寺、野崎、大沢/平成19年4月2日～20年4月1日、22年4月2日～23年4月1日、25年4月2日～26年4月1日、27年4月2日～28年4月1日、令和3年4月2日～4年4月1日に生まれた方

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

コンビニ交付を一時停止します

税証明書の年度切り替え作業に伴い、証明書交付サービスを停止します。

☎ 6月4日(火)午後7時30分～5日(水)午前6時30分、5日午後7時30分～6日(木)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
※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

☎ 市民課 ☎ 29-9191

元気創造プラザ 臨時休館のお知らせ

電気設備定期点検のため、臨時休館します。

☎ 6月9日(日)

※三鷹中央防災公園は利用できますが、電気を使う屋内駐輪場、トイレ、水飲み場、公衆喫煙所は使用できません。

☎ 同施設 ☎ 45-1111

飼い犬・飼い猫の 無料健康チェック



👤 市民(1世帯1頭まで。助成頭数に達し次第終了)

☎ 6月1日～令和7年3月31日(月)に指定動物病院へ

※申込時に同事業の申し込みであることを伝えてください。

☎ 環境政策課 ☎ 29-9612

6月2日(日)～8日(土)は 危険物安全週間です



ガソリンや灯油、消毒用アルコール、アロマオイル、スプレー缶など、危険物を使用した製品の正しい取り扱い方法を確認しましょう。また、リチウムイオン電池の誤った廃棄方法は火災の危険

があります。正しい処理方法を確認しましょう。

☎ 三鷹消防署 ☎ 47-0119

ごみの収集時間が 変わることがあります

ごみ処理施設の定期点検や緊急時の訓練を行います。期間中、市内のごみ収集は通常通り行いますが、ごみ処理相互支援により可燃ごみと不燃ごみを武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

☎ 武蔵野市へのごみの搬出期間＝6月3日(月)～14日(金)

☎ ごみ対策課 ☎ 29-9613

リユース雑紙収集袋を配布します

包装の簡素化やマイバッグの普及に伴い、店舗でもらえる紙袋が少なくなっていることから、雑紙を捨てる際に使われた紙袋を再使用し、希望者に1世帯2枚まで配布します(なくなり次第終了)。

☎ 6月3日(月)から

☎ 所ごみ対策課(第二庁舎2階)、リサイクル市民工房(水・木・土・日曜日午前10時～午後4時)

☎ 同課 ☎ 29-9613

蚊の発生防止にご協力ください

デング熱などの感染症を防ぐため、防除対策をお願いします。

◆蚊の防除ポイント

①植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなどの不要なたまり水をなくす、②草むら、やぶは定期的に手入れする、③長袖の着用や必要に応じて虫よけを使う

☎ ごみ対策課 ☎ 29-9613

「災害時に発生する廃棄物処理等の協力に関する協定」を締結

大規模地震などの自然災害によって発生する廃棄物を、迅速かつ適正に処理するために必要な事項を取りまとめた『三鷹市災害廃棄物処理計画』の実行性を高めるため、市内のごみ収集委

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)

託事業者10社で組織された三鷹清掃事業防災協会と同協定を締結しました。災害時における生活環境の保全と公衆衛生の確保、早期の復旧・復興の実現を図ります。

☎ ごみ対策課 ☎ 29-9613

税金

7月1日(月)は市民税・都民税・森林環境税(第1期)の納期です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が増加されます。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆納付が困難な場合は納税相談窓口(市役所2階25番窓口)をご利用ください

窓口や電話での納税相談のほか、休日納税相談窓口も開設しています。

☎ 同課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)

住宅の改修・新築に伴う 固定資産税の減額制度



バリアフリー・省エネ改修や認定長期優良住宅を新築した場合に、固定資産税が減額される場合があります。

☎ 資産税課 ☎ 29-9199

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☎をご覧ください。

6月は児童育成手当の更新時期です

受給者に現況届を送付しますので、6月28日(金)(消印有効)までに必ず提出してください。

☎ 子育て支援課 ☎ 29-9675

むらさき子どもひろばの 催し(6月)



◆乳幼児のあそびひろば

☎ ①げんきっ子ランド＝月曜日午前9時～午後0時30分、②みんなであそぼ!＝火～金曜日・8日(土)午前11時～11時30分(5日(水)・6日(木)・13日(木)・14日(金)・19日(水)・25日(火)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎ ①手形スタンプ＝5・6日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!＝13・25日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ＝14日午前10時30分～11時30分、④変身スペシャルバスデー＝27日(木)・28日(金)午前11時～11時30分、⑤迷路をつくってあそぼう!＝29日(土)午前10時30分～11時30分
👤 ①④0歳～就学前のお子さん、②13日は2歳、25日は1歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、⑤3歳～就学前のお子さん10組

◆小学生対象のイベント

☎ ①卓球の日＝毎週月・木曜日午後3時30分～4時30分、②一輪車教室＝14日午後3時40分～4時30分、③スポーツの日＝21日(金)午後4時～4時30分、④オリジナルアンブレラを作ろう＝22日(土)午後2時30分～3時30分

👤 ②12人、④10人

☎ 同ひろば ☎ 49-5500

みとかおもちゃの病院(6月)

☎ 5・19日の水曜日午後1時～3時

☎ 消費者活動センター

☎ 当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎ 同センター ☎ 43-7874

星と森と絵本の家の催し(6月)

◆街頭紙芝居

☎ 8日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆みこえぶおはなし会

☎ 15日(土)午後2時から

◆絵本リレー

☎ 19日(水)午後3時30分から

☎ いずれも当日会場へ

☎ 同施設 ☎ 39-3401



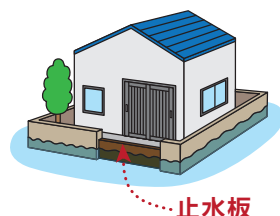
おめでとうございます！ 令和6年春の叙勲・褒章および危険業務 従事者叙勲で受章された市民の皆さん

☎ 市長室 ☎ 0422-45-1151(内線2011)

瑞宝中綬章	北村治則さん(議院調査功労)、三角正明さん(教育研究功労)
旭日小綬章	石井良司さん(地方自治功労)、佐藤三千男さん(放送事業功労)
瑞宝小綬章	阪本孝廣さん(気象業務功労)
瑞宝双光章	小澤恒平さん(議院警察功労)、山崎鉄也さん(海上保安功労)
瑞宝単光章	中野富雄さん(鉄道業務功労)、織田和弥さん(防衛功労)
紫綬褒章	石原一彦さん(発明改良功績)
藍綬褒章	西村朋子さん(選挙関係事務功績)

6月は「浸水対策強化月間」

落ち葉やごみで排水溝や側溝がふさがっていると、雨水が下水道に流れず、道路が冠水する原因になります。排水溝や側溝は小まめに清掃し、車の乗り入れブロックなどを置かないようご協力ください。



◆止水板設置工事費などの一部を助成します

止水板は建物の出入り口に設置します。手軽に取り外しができ、突発的な集中豪雨の際に家屋への被害軽減が期待できます。

👤 1年以上三鷹市に住民登録があり、住民税の滞納がない方

💰 工事費用の2分の1(上限50万円)

☎ 同水再生課(市役所5階57番窓口) ☎ 0422-29-9749へ

すくすくひろばの催し



◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば(6月)

所①牟礼コミュニティセンター＝12・19日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝12・26日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝19・26日、いずれも水曜日、②井の頭コミュニティセンター＝20日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人令和2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日6月19日午前10時30分～11時
人同ひろばを利用したことのない2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆親子ふれあいエクササイズ

日7月2日(火)午前10時30分～11時15分

人市内在住の4年7月～5年6月生まれのお子さんと保護者12組

所連雀コミュニティセンター

◆育児講座「赤ちゃんの眠りを育むために大切な日々の関わり」(保育)

日7月5日(金)午前10時15分～11時45分

人市内在住の2年4月2日以降生まれのお子さんの保護者20人、保育(首の据わっている3カ月～年少児)15人

所連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパバ講座

日7月6日(土)午前10時30分～正午
人市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
間同ひろば ☎45-7710

一日プレイパーク



日6月16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
間緑と公園課 ☎29-9789
※詳しくは、みとかプレイパーク運営委員会 Facebookをご覧ください。

東多世代交流センター
出前講座 ベビーヨガ

日6月20日(木)午前10時30分～11時30分
人7～12カ月ごろのお子さんと母親10組
所新川宿地区公会堂
間同センター ☎46-0408

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(7月)



日①私の妊娠・出産体験を語り合う会＝1日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し＝4日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)＝8日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝11日(木)、⑤親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌＝13日(土)、⑥ベビーマッサージでママ

と赤ちゃんの素肌スキンシップ＝15日(月・祝)、⑦ハーブでこころとからだケア(腸活編)＝18日(木)、⑧マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力＝20日(土)、⑨簡単スクラップブックング(A4フレーム編)＝22日(月)、⑩いつでもどこでもベビーマッサージ＝25日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人①⑨3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②首据わり～3歳のお子さんと母親、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤3歳までのお子さんと保護者、⑥⑩2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと母親、⑧妊娠20週以降の妊婦

所市民協働センター

間同センター ☎46-0048

受験生チャレンジ支援
貸付事業 個別相談会

学習塾受講費(上限20万円)や受験料(上限あり)を貸し付けます(返済の免除制度あり)。

日7月15日(月・祝)、9月25日(水)、10月19日(土)(各回30分、2世帯まで)

人中学3年生、高校3年生などの受験生を養育し、要件(収入限度など)を満たす方

所福祉センター

申間6月10日(月)から三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ(先着制)

女子中高生必見！
STEM分野の魅力発見
「オフィスツアー」

日所①7月23日(火)＝(株)ファーストリテイリング(江東区)、②25日(木)＝(株)サイバーエージェント(江東区)、③30日(火)＝(株)メルカリ(港区)

人都内在住・在学的女子中高生①②40人、③50人

間東京都生活文化スポーツ局 ☎03-5388-3189

シルバー人材センター
夏期補習教室

日人①8月(全10回)＝小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)、②7～8月(全15回)＝中学3年生(国語・数学・英語)
間同センター ☎48-6721

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡

特定保健指導で
生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。該当者にはご案内を順次送付します。
間健康推進課 ☎24-8571

催し

第47回住宅デー

日東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部

日6月9日(日)午前10時～午後3時
所市内4カ所(要問い合わせ)

申間当日会場へ。住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りは事前に同支部 ☎47-9101へ

地域ケアネットワーク
主催のサロン

日①連雀サロン＝6月18日(火)、②駅前風のサロン＝20日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか＝24日(月)、④しんなかサロン＝27日(木)、⑤ひだまりサロン・東部＝7月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時

所各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)

申当日会場へ

間地域福祉課 ☎29-9235

介護者ひろば一看護師が教える
セルフケア講座・交流会

日6月21日(金)午後1時30分～3時30分

人介護者、介護経験者

所福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)

申当日会場へ

間三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

三鷹緑化センター
夏の感謝祭(全商品10%引き)

日6月22日(土)・23日(日)午前9時～午後5時、地場産加工品試食会・三鷹産ポット花での寄せ植え体験＝午前9時～正午、午後1時～4時
所同センター、農業公園
¥寄せ植え体験＝500円
申期間中会場へ
間同センター ☎48-7482

文化見学会
「築地と浅草 藍染め体験」

日三鷹駅周辺住民協議会

日所7月4日(木)午前7時15分三鷹駅南口出発～築地場外市場～浜離宮恩賜庭園～葵丸進(昼食)～浅草寺・仲見世散策～和なりや(藍染め体験)～午後6時三鷹解散予定(雨天決行)

人34人

¥9,000円

申6月14日(金)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3-13-10 三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
間三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025

ごみのゆくえを知ろう！
夏休み処分場見学会

日所①7月25日(木)午前8時45分JR八王子駅集合～八王子市戸吹クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分

場～午後5時25分散散、②8月1日(木)午前8時15分JR三鷹駅集合～クリーンプラザふじみ～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時解散、③8月6日(火)午前8時30分JR立川駅集合～立川市クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後5時40分散散

人多摩地域在住・在学・在勤の方各日30人

¥500円(昼食代)

申7月1日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(7面参照)・希望日を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」または同組合HPへ(申込多数の場合は抽選)

間同組合 ☎042-597-6152



スポーツ

大人のスポーツサークル



種目は月変わりで、さまざまなスポーツを体験できます。

日(一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日フットサル＝6月8・22日、バドミントン＝7月13・27日、いずれも土曜日午後6時～8時

人18歳以上の市民

所SUBARU総合スポーツセンター

¥月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)
※無料体験は3回まで。

物室内履き

申同法人HPへ

間同法人 ☎080-9042-0505

着衣水泳体験教室



日6月23日(日)午後3時30分～4時30分

人在園・在学・在勤を含む5歳以上の市民30人(小学2年生以下は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター

物水着、着衣水泳用衣類、空のペットボトル(2ℓ1本または500ml2本)、タオル、濡れた物を入れる袋

申6月10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)

間同センター ☎45-1113

第12回綱引き交流大会



日市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日6月29日(土)午前9時～正午

人在勤を含む16歳以上の市民で構成された10チーム(6人以上、男女不問)
※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。

所SUBARU総合スポーツセンター

物室内履き、着替え、タオル

申6月21日(金)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

間スポーツ推進課 ☎29-9863

ダンスの楽しさを感じよう はじめてのバレエ



日 7月15日(月・祝) 午後2時30分～4時
人 市内の小学生 30人(初心者)
所 生涯学習センター
講 三鷹市洋舞連盟の皆さん
物 汚れてもよい靴下、タオル、筆記用具
申 6月20日(木)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)
問 同センター ☎ 49-2521

講座

初心者向け本の探し方講座
「図書館システムを使ってみよう」

日 6月5日(水) 午後1時30分～2時30分
所 三鷹図書館(本館)
物 あれば市立図書館利用カード
申 問 直接または電話で同館 ☎ 43-9151 へ

福祉有償運送運転者
およびセダン等運転者
講習会



主 NPO法人みたかハンディキャブ
日 6月15日(土)・16日(日) 午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人 26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方 12人
所 上連雀分庁舎
¥ 7,000円
申 問 6月7日(金)午後4時までに申込用紙(同法人 HP で入手)を同法人 ☎ 41-0185・☎ 41-0274・✉ mcab3@jcom.zaq.ne.jp へ(先着制)

栄養料理教室
「旬の野菜を食卓に
―地産地消のすすめ」



日 ① 6月15日(土) 午前10時15分から、
② 20日(木) 午前10時から
人 在学・在勤を含む市民 ① 20人、② 15人

所 ① 大沢コミュニティセンター、② 新川中原コミュニティセンター
¥ 各回 500円
物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク
申 参加費を各コミュニティセンターへ(いずれも先着制)
問 健康推進課 ☎ 24-7145

市民向けZoom講習会
(第1期)



日 初めてのZoom参加体験=6月20日、Zoom会議の主催者体験=7月4日、使えるZoom機能学習=7月25日、いずれも木曜日午前10時～正午
人 各日 6人
所 市民協働センター
物 お持ちの機器(パソコン・タブレット・スマートフォン)、マイク付きイヤホン(ヘッドセット)
申 市 HP へ(先着制)
問 まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

防災講座「多様な主体による共助への参画―みんなが助かるために」

主 地域ケアネットワーク・新川中原
日 6月22日(土) 午前10時30分～午後0時30分
人 所 新川中原コミュニティセンター=25人、オンライン会議アプリ「Zoom」
講 (公財) 市民防災研究所理事の池上三喜子さん
物 室内履き
申 問 6月14日(金)までに必要事項(7面参照)・参加方法を地域福祉課 ☎ 29-9235・✉ chiiki@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)

起業・創業セミナー
「新たなビジネスへの挑戦―自分の未来は自分で切り拓く」



日 6月27日(木) 午後7時～8時30分
人 20人
所 Musashino Valley(上連雀1-12-17)
講 武蔵野大学アントレプレナーシップ

学部長の伊藤羊一さん
¥ 500円(学生、同施設会員は無料)
申 (株)まちづくり三鷹 HP へ(先着制)
問 同社 ☎ 40-9669

生涯現役セミナー
「シニア期に向けた暮らしと働き方」



主 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
日 7月11日(木) 午後1時～3時45分
人 55歳以上で求職活動中、またはこれから求職活動を始める方 35人
所 三鷹産業プラザ
申 問 予約専用ダイヤル ☎ 03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)またはセミナー専用 HP へ(先着制)

華道体験教室 第2回



日 8月3日(土) 午後2時～4時
人 小学3年生以上の華道未経験者 12人
所 みたか井心亭
講 三鷹市華道連盟の皆さん
¥ 1,200円(小学生は800円)
物 布巾
申 7月5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(公財)三鷹市スポーツと文化財団 HP 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

募集

NPO法人みたか
ハンディキャブの
ボランティア



人 ① 運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、② 活動協力ボランティア
※ ① は 6月15日(土)・16日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(左記参照)の受講が必要です。

申 問 必要事項(7面参照)を同法人 ☎ 41-0185・☎ 41-0274・✉ mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HP へ



求人

(社福)三鷹市社会福祉
事業団 職員



◆職種 介護職、総合職(正職員)、介護支援専門員、調理員(契約職員)、保育職、用務員、調理員(パートタイマー)
◆採用日 随時
問 同事業団 ☎ 44-5211



相談

しごとの相談窓口

日 6月12日(水) 午前10時～正午(11時30分まで受付)
所 三鷹産業プラザ
物 雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談希望者(市民のみ)は本人確認書類
申 問 生活経済課 ☎ 29-9615 へ(当日参加も可)

不動産法律相談会

主 (公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会
日 6月14日(金) 午後1時～4時(1回30分以内)
所 三鷹商工会館
申 三鷹商工会 ☎ 49-3111 へ(要予約)
問 同協会武蔵野中央支部 ☎ 26-5891

審議会・市民会議など

第1回三鷹市都市計画審議会

日 7月4日(木) 午後2時から
人 15人
所 市議会協議会室(市役所3階)
申 6月12日(水)(必着)までに必要事項(7面参照)を「〒181-8555 都市計画課」・✉ toshikeikaku@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎ 29-9701

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HP をご覧ください。



太極拳 初心者講習会◎

日 6月12日(水) 午後1時～2時30分、14日(金) 午後7時～8時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター 問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎ 090-2401-9483

卓球 初心者大歓迎！楽しく卓球を学んでみよう

日 6月30日(日) 午前9時30分～11時30分 所 三小 問 みたか卓球スポーツ少年団 ☎ 090-3435-1126

バレーボール 三鷹市バレーボール連盟前期6人制大会(男子・女子)

日 6月30日 午前9時～午後5時 所 SUBARU総合スポーツセンター 問 同連盟 ✉ mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

バドミントン ミックスダブルス大会

日 6月30日 午前9時～午後6時 所 SUBARU総合スポーツセンター 問 三鷹市バドミントン協会 ✉ mtkbd.taikai@gmail.com

剣道 講習会・大会・教室

◆シニア剣道指導講習会(60歳以上)○

日 7月3～31日の水曜日 午前9時20分～11時30分、金曜日 10時～11時30分

◆市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小・中学生)※

日 7月15日(月・祝) 午前9時50分～午後5時30分

◆講習会

日 7月21日(日) 午前9時30分～11時30分

◆ジュニア剣道教室(小・中学生)◎

日 7月21日 正午～午後2時30分

所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター 問 三鷹市剣道連盟 ✉ rsj0247@nifty.com

ソフトボール ジュニアソフトボール大会(小・中学生女子)◎

日 7月15日 午前8時～午後3時(予備日 8月25日(日)、9月23日(月・休)、10月13日(日))
所 大沢総合グラウンド 問 三鷹市ソフトボール連盟 ☎ 090-2252-1576

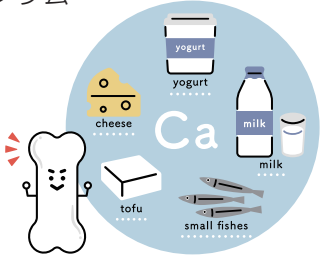
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=◎ 東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。

シニア^{ニュース}News

■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談、雪印メグミルク㈱による「骨・カルシウムセミナー」講座。

日 6月13日(木)午後2時～3時30分 人 30人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)



■シルバー人材センター会員と一緒に
林家木久蔵師匠の講演・落語を鑑賞しよう！

講演のテーマは「木久蔵流コミュニケーション術 高齢者が元気に生きる！」。どなたでも参加できます。

日 6月14日(金)午後3時～4時(2時45分から受付) 所 芸術文化センター風のホール 申 当日会場へ 問 シルバー人材センター ☎0422-48-6721

■三鷹いきいきプラスiPad 無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。
日 6月17日(月)・20日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人 所 市民協働センター 申 問 6月3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)

■英語を楽しもう

英語であいさつや自己紹介、歌を歌って楽しみませんか。
日 6月19日(水)午後2時～3時30分 人 おおむね65歳以上の方
所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内) 料 500円 物 筆記用具 申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ



シルバー人材センター入会説明会 日 6月18日(火)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ



〒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/>

講座案内

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 6月4日(火)午前9時30分から
※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。



みたか星空散歩ー7月の星空解説と天文トーク

日 6月20日(木)午後7時～8時30分

数学はこんなに面白い「ウェイト2の保型形式について」

日 7月4日(木)午前10時～11時30分

講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第34回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は、飛浩隆「自生の夢」(『自生の夢』(河出文庫)所収)。

日 7月5日(金)午後7時～8時30分

数学カフェみたか「複素関数の問題」

日 7月16日(火)午前10時～11時30分 講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん

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/>



三鷹のこども寄席 その24 桂宮治さんの落語で、大笑いするのだ！

芸術文化センター 星のホール 7月14日(日)

生の落語の面白さに、子どもたちは大爆笑！赤ちゃんが入場できる回も好評です。

チケット発売日(全席指定)

会員＝6月6日(木) 一般＝6月7日(金)

◆未就学児の回 午前11時開演(約1時間)

会員＝900円 一般＝1,000円 小・中学生＝500円 未就学児＝無料

※0歳から入場可。

◆小学生以上の回 午後2時開演(約2時間・休憩あり) 保育

会員＝1,800円 一般＝2,000円 小・中学生＝1,000円

※各回とも大人のみでの入場はご遠慮ください。

◆「未就学児の回」案内係の小学生を募集！

詳しくは同財団HPをご覧ください。



桂 宮治

ファミリーコンサート in 光のホール
赤ちゃんからのクラシック

三鷹市公会堂 光のホール 8月25日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝6月4日(火)

一般＝6月5日(水)

会員＝1,600円

一般＝1,800円

小学生以下＝500円

※0歳から入場可。座席を要さ

ない2歳以下は無料。

【出演】鷗木絵里(ソプラノ・司会)、神谷末穂(バイオリン)、野尻小矢佳(パーカッション)、中川賢一(ピアノ)



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お持ちください。

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)

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。

健康コラム

オーラルフレイル セルフチェック

三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715

最近話題に上ることも多くなったフレイルという言葉、皆さんもうご存じでしょうか？ 直訳すれば「虚弱」になるのですが、加齢に伴って思うように体が動かなくなってくる、介護が必要になる前段階だと思ってもらえれば大丈夫です。

フレイルが、体の中で一番最初に出てくる場所は口だといわれています。咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)の機能低下がこれに当たります。皆さんは最近、物が飲み込みづらかったり、むせやすかったりしませんか？ もしかしたらそれはお口のフレイル、オーラルフレイルの初期症状かもしれません。

そんなオーラルフレイルの簡単なセルフチェックの方法を教えます。□の中が湿った状態で、30秒間に何回、唾を飲み込むことができるか、試してみてください。3回以上できれば正常、3回未満であれば、飲み込む機能や唾液の分泌量が低下しているかもしれないので注意が必要です。もちろん、このセルフチェックだけでオーラルフレイルと断定することはできません。心配な方は歯科医院を受診してください。

さて、三鷹市歯科医師会では毎年6月の第2週の土曜日に、三鷹産業プラザで『愛歯のつどい』という健康イベントを行っています。今年は6月8日(土)に昭和大学の古屋純一先生を講師にお招きし、オーラルフレイルの症状や予防法を分かりやすくお話しいたします。皆さんのご来場をお待ちしています。

市民活動

みんなの掲示板

7月7日発行号

原稿締切日 6月12日(水)

7月21日発行号

原稿締切日 6月25日(火)

「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

堀本俊樹展 Voyage2024

☎6月1～16日(日)正午～午後7時(16日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(休木曜日)

裸足かけっこ教室

☎子どもあそび三鷹 ☎6月3・17日の月曜日午後3時～6時 ☎幼児～小学生各日10人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥1回2,000円 ☎☎白石 ☎090-3503-5027(先着制)

トリム体操でめざそう元気で100歳体験会

☎三鷹トリム体操クラブ ☎6月4日(火)午後1時～3時、7日(金)午前10時～正午 ☎新川中原コミュニティセンター ☎☎中嶋 ☎42-9930

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 ☎6月6・20日の木曜日午後1時30分～2時50分 ☎65～90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)

包丁とぎ・職人の感謝デー

☎北多摩建設産業労働組合 ☎6月9日(日)午前10時～午後2時 ☎酒井薬品(株)駐車場(野崎1-11-22) ☎¥1本500円 ☎当日会場へ ☎☎平日＝同組合 ☎70-0771、土・日曜日、祝日＝サカイ ☎090-3230-0858

コンビニひろば

☎NPO法人子育てコンビニ ☎6月10日(月)・27日(木)、7月8日(月)・25日(木)午前10時～正午 ☎元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ☎☎同法人 ☎info2@kosodate.or.jp ☎☎同法人 ☎41-7021

「第12回太宰はお好きですか」展―能登復興チャリティー 朗読と音楽と

☎しろがねGallery ☎①展示＝6月10日(月)～23日(日)午前11時～午後7時(23日は3時まで)、②朗読会＝15日(土)午後2時から、5時から ☎②各回50人 ☎同画廊 ☎¥②1回2,000円 ☎☎①期間中会場へ(休木曜日)、②同画廊 ☎43-3777(月・水・金曜日午前11時～午後5時)・☎info@shiroganegallery.com(先着制)

卓美会 卓球を楽しもう！★

☎井口卓美会 ☎6月11日(火)午前10時～午後0時30分 ☎25人 ☎井口コミュニティセンター ☎日本スポーツ協会公認卓球コーチの金井公則さん ☎当日会場へ(先着制) ☎小関 ☎33-0210

気楽に手作りの会(つる&藤・押し花・トールペイント)

☎毎月第2木曜日午後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(はづ) ☎090-4821-9511

英国式ブラスバンド 定期演奏会「ブリティッシュ・スイーツ」

☎東京シティコンサートプラス ☎6月15日(土)午後2時から ☎小学生以上の方 ☎芸術文化センター風のホール ☎¥1,000円 ☎当日会場へ ☎同楽団 ☎TokyoCity ConcertBrass@gmail.com

学習会「三鷹の水って大丈夫なの？ PFASと健康リスク」★

☎安全な水を求める市民の会 三鷹 ☎6月16日(日)午後2時～4時 ☎☎①消費者活動センター＝60人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎本町クリニック院長でPFAS国分寺市民の会共同代表の杉井吉彦さん ☎¥①500円(資料代) ☎☎①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎090-3451-6432・☎nopfas.mitaka@gmail.com

自然治癒力を引き起こす・体内の老廃物を追い払う！セルフ足裏マッサージ体験会

☎認知症予防学習会 ☎6月18日(火)午後3時15分～4時45分 ☎10人 ☎三鷹駅前地区公会堂 ☎☎王 ☎080-7822-9201(先着制)

「みたか街かど自立センター」ガレージセール

☎6月19日(水)午後0時30分～2時 ☎同センター(上連雀4-1-8) ☎当日会場へ(物品提供(夏物衣類と新品の食器、タオルのみ)は6月18日(火)までの平日午前9時～午後5時に受付) ☎同センター ☎48-0648

ニューヨークシャドーボックス体験講習会(マグノリア)

☎ニューヨークシャドーの会 ☎6月20日(木)午前10時～正午 ☎下連雀八丁目地区公会堂 ☎¥2,400円 ☎☎6月16日(日)までに三浦 ☎090-5346-8043

こころとからだの教室「男の子の思春期には何が起ころの？」

☎みたかこどもアドボカシー ☎6月22日(土)午前10時～正午 ☎包括的性教育に興味のあるお子さんと家族13人 ☎大沢原地区公会堂 ☎☎同会 ☎kodomoadvocacy.mitaka@gmail.com(先着制)

自然なステップ意識して 動かして感じとって―ナチュラル社交ダンス!★

☎それいゆ ☎6月23日(日)午前10時15分～11時45分 ☎30人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん ☎運動靴またはダンスシューズ ☎当日会場へ(先着制。見学のみ可) ☎渡辺 ☎43-2573

おしゃベリアロマクラフト

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎6月26日、7月24日の水曜日午後1時～3時 ☎各日10人 ☎福祉センター ☎¥1回1,400円

☎☎田津田 ☎090-6492-9695・☎suem-mym12t13@softbank.ne.jp(先着制)

心と体の健康は弓から！四半の体験会―気軽に座ってできる弓道です

☎みたか四半的会 ☎6月29日(土)～7月1日(月)午前10時～午後3時(雨天中止) ☎4歳以上の方(小学4年生以下は保護者同伴) ☎同会(下連雀3-17-11) ☎☎三橋 ☎080-8858-3505・☎mail@shihanmato.jp(当日参加可)

第105回三鷹雑学大学講義 健康のための自分でできる対処事例

☎三鷹雑学大学 ☎6月30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

昂の会(ストレッチ体操)

☎毎月第2・4月曜日午後2時～3時 ☎牟礼地区公会堂 ☎¥1回500円 ☎当日会場へ ☎☎ ☎46-4742

東台バドミントン倶楽部(初心者・初級者・中級者)

☎毎週日曜日午前9時～午後3時 ☎東台小体育館 ☎¥入会金100円、1回300円 ☎☎佐久間 ☎2400sakuma@jcom.zaq.ne.jp

ラララ♪(シニア世代の声かすれ・誤嚥予防、フィジカルボイストレーニング)

☎毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥入会金500円、月額2,000円 ☎☎武田 ☎24-6368

ハワイアンフラ・ラウアエ(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎月第1～3木曜日午前9時30分～正午 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎☎蛸澤 ☎042-481-1175

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 ☎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





君たちはどう生きるか展 第2部 レイアウト編



〒同館ごあんないダイヤル☎0570-055777(午前10時～午後6時。㊟火曜日)
レイアウトとは、カットの背景やキャラクターの位置関係、動きの指示、カメラワークなどが書き込まれたアニメーションの設計図です。本展では、宮崎駿監督をはじめとする腕利きのアニメーターによって描かれた、映画『君たちはどう生きるか』のレイアウト200点余りを展示します。

「手描き」アニメーションの粋といえる絵の数々から、紙と鉛筆による表現の豊かさやカットに込められた力と意思を感じてください。



企画・監修 宮崎吾朗

㊦11月10日(日)まで、第3部背景美術編＝11月23日(土)～令和7年5月(いずれも予定)
※入場は日時指定の予約制。チケットはローチケWEBサイトまたは、みとか観光案内所(三鷹市または近隣市在住・在学・在勤者対象の特別枠)で販売。



©2023 Hayao Miyazaki/studio Ghibli ©Museo d'Arte Ghibli

環境展 6月は環境月間です

省エネ住宅で快適な暮らし& 資源の有効活用を目指そう



〒環境政策課☎0422-29-9612、ごみ対策課☎0422-29-9613



地球温暖化の影響や住宅の省エネ、プラスチックごみの削減に向けた取り組みに関するパネル展示を行います。

㊦6月4日(火)～10日(月)午前8時30分～午後5時(10日は正午まで) 所 市役所1階市民ホール
申 期間中会場へ



昨年の様子

関連イベント

窓断熱のデモンストレーション

㊦6月7日(金)午前10時～午後3時
種類の異なるガラスを実際に触って、断熱性能の差を体感できます。

フードドライブ

㊦6月7日(金)午前10時～午後3時
ご家庭で余っている未開封の食料品を持ち寄り、必要としている個人や団体などに寄付します。常温保存できる、未開封で賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。

〒NPO法人フードバンクみとか☎080-5545-1169(月・木曜日午前10時～午後3時)

へちまの苗の無料配布

㊦6月10日(月)午前10時から(1人1株。なくなり次第終了)
家庭で緑のカーテン作りに挑戦してみてください。

リチウムイオン電池の分別啓発キャンペーン

発火の恐れがあるリチウムイオン電池などの取り扱い方法やごみの出し方について、パネル展示を行います(協力：三鷹消防署)。

申 いずれも当日会場へ

三鷹市美術ギャラリー

収蔵作品展 V

〒同館ギャラリー☎0422-79-0033

詳しくは
こちらから



前期では、三鷹市内にアトリエを構える福島修子(油絵)、森田沙伊(日本画)、吉田穂高(版画)など17名の作家の作品を展示します。

前期 ㊦6月1日～7月7日(日)

福島修子、藤江民、筆塚稔尚、堀浩哉、前田常作、最上壽之、元永定正、森田沙伊、山下菊二、山本正(※)、横尾忠則、吉田穂高、吉田政次、依田順子、依田寿久、依田洋一朗、和田賢一
※山本正作品は桜井浜江記念市民ギャラリーで6月8日(土)～7月15日(月)祝に展示します。

後期 ㊦7月13日(土)～8月18日(日)

横山操、米谷清和、李禹煥



前田常作《蓮(白)の図》2006年
森秀貴・京子コレクション



依田洋一朗《ハーフムーン・ホテル》2002年

関連ワークショップ

こどもアートクラブ ペーパー・ブーケ・パーティ



お気に入りの作品を選んで、ブーケを作ります。

㊦①6月23日(日)、②7月28日(日)午後2時～4時
人 小学生各日16人 料 1,200円(材料代を含む)
申 ①6月13日(木)、②7月18日(木)(いずれも必着)までに(公財)三鷹市スポーツと文化財団HP、または必要事項(7面参照)・性別・学校名を往復はがきまたはファクスで「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・Fax0422-79-0030へ



市ホームページ



市公式X



市公式動画チャンネル

