



©2001  
スタジオジブリ



# 給食って、すごい!!

三鷹市ではすべての市立小・中学校で温かくて、おいしい給食を提供しています。さらに、今年4月からは給食費の無償化を実現しました。

給食ができるまでには、多くの人の“手と心”が関わっています。食育月間でもある6月。食育の観点からも工夫を凝らしている三鷹市の給食を紹介します。

☎学務課 ☎0422-29-9815

写真撮影 / 三鷹市立第一小学校

市長コラム

### 給食の「地産地消」が三鷹の農業を守る



三鷹市長 河村 孝

市長に就任した頃に7%だった学校給食の市内産野菜自給率が、平均22%になりました。20%を超える学校は16校にまで増えています。2年前のコラムに「30%を目指す」と書きましたが、これが最終目標ではありません。農家の皆様のご協力を得ながら、自給率とともに、食の安全性を一層高める努力も必要です。

以前、ある農業関係者の方に「いつまでにこれだけの量を用意してと簡単に言われてもすぐには対応できません」と言われたことがあります。

確かに、農業は天候などに左右されますし、三鷹では「多品種少量」型の農地が大半です。学校給食での自給率を上げるには、その作付けから変える必要があります。焦らず、一歩ずつ進んでいくことが大切であると感じています。

子どもたちから毎年募集している「農のある風景画」を掲載した「食育カレンダー」には、農家の皆さんの姿が生き生きと描かれています。身近に農業が根付いていることの幸せを共に感じましょう。

YouTubeで配信



# 三鷹の給食って、すごい！



## 給食費の無償化

保護者の負担を減らすため、今年4月から市立小・中学校の給食費を無償化



## 100%自校調理方式

すべての市立小・中学校に調理室があり、出来たての給食を提供



## 食材登録制度

食材の安全性を確保するため、食材を選定し、登録する制度を導入

## 栄養士に聞く「三鷹の給食づくり」



## 楽しく食べて、食べることを大事にする力を身に付けてほしいですね

栄養士・大島佑水さん(一小)

### まず大切なのは献立づくり

学校給食ができるまでにはさまざまな過程があり、どの工程も大切ですが、やはり要となるのは献立づくりではないでしょうか。三鷹市栄養士会が作成した献立を基に、各学校の状況に応じて栄養士がカスタマイズし、1か月前に実際の献立が出来上がります。三鷹市はすべての市立小・中学校に栄養士が1人在籍して自校調理を行っていますので、各校それぞれ特色のある給食が提供されています。ですから一つとして同じ給食はないんですね。

### 給食が「食」のお手本になるよう願って

献立作成は栄養バランスとおいしさを両立すること、そして季節を感じられることが大切だと思っています。旬の食材を使ったり、行事や歳時記にちなんだメニューを取り入れたり。また、和食・洋食・中華といった食のバリエーションも工夫し、給食を通してまずは「食べるって楽しい」という体験をしてほしいですね。

給食はある意味で「教材」です。食べることを通して新しい食材や料理と出合ったり、日本の伝統的な食文化について学んだり、食事が健康に与える影響を知ったり。そうした体験を重ねて食に対する感度を上げ、食べることを大事にする力を身に付けてほしいと願っています。大人になり、自分で食べるものを作ったり選んだりする時に、給食を一つのお手本にしてくれたらうれしいです。

先生、先に食べてる!?

## 校長先生による検食

給食が子どもたちの口に入る30分前に、校長先生による検食が行われます。異物が入っていないか、適温であるか、食材がきちんと調理されているかなど、食の安全・安心を確認します。



みんなでおもしろいカレーを食べよう!

## 三鷹産野菜カレーの日

市内農家、JA東京むさし、栄養士、調理員の皆さんが毎年協力し、三鷹産の野菜を使ったカレーを提供しています。思いが詰まった特別なカレーは、子どもたちに大人気です。



## 給食が届くまで

給食ができるまでには、多くの人の“手と心”が関わっています。



### 3~1か月前

#### 献立づくり・発注

ベースの献立を決めるのは、なんと3か月前。1か月前には食材などを発注し、献立表や給食だよりなどを作成します。



### 1週間前

#### 打ち合わせ

毎週1回、栄養士と調理員が翌週分の作業工程やアレルギー対応の確認などを行います。



打ち合わせの様子

## ある日の給食紹介

富澤ファームから届いた  
タマネギを使った  
「チャプチェ」(韓国風炒め物)

オーブンで  
ふっくら焼き上げた  
「鯖の香味焼」

鶏ガラと香味野菜で  
だし汁をとった  
「ワンタンスープ」



ミネラルが豊富な「玄米ごはん」

### 給食と一緒に配る「給食メモ」から

春に旬を迎えるタマネギ。春に出回るものは「新タマネギ」と呼ばれ、収穫したままの白い色をしています(茶色の皮のタマネギは収穫して乾燥させたものです)。みずみずしくて柔らかく、辛さも少ないという特徴があります。



子どもたちに大人気の  
給食メニューを作ってみよう!

編集者も  
実際に作って  
みました



### こぎつねご飯

〈材料〉 5杯分(小学3・4年生を目安とした量)

米……………	2合	油……………	小さじ1/2くらい
ショウガ……………	少々	酒……………	小さじ1/2強
(おろしたもの)			
ニンジン……………	30g	A 砂糖……………	小さじ3強
鶏ももひき肉……………	50g	みりん……………	小さじ2/3
油揚げ……………	2枚	しょうゆ……………	小さじ4弱
サイインゲン……………	2本	水……………	小さじ4

〈作り方〉

- 1 ニンジンと油揚げは千切り、油揚げは油抜きをして細めの短冊に切る。サイインゲンは小口切りにして、色よくゆでておく。
- 2 油とショウガを熱し、鶏ももひき肉と酒を加えて炒め、ニンジンも入れてさらに炒める。
- 3 2にAの調味料、油揚げを入れる。弱火でじっくり煮て、油揚げに味を煮含める(煮えにくければ水を足して調整)。
- 4 3とゆでておいたサイインゲンを炊いたご飯に混ぜる。

### 野菜が好きになる 魔法のドレッシング!

油……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ2弱
酢……………	小さじ2
ツナ缶……………	35g

### ツナドレッシング

材料を混ぜるだけ! 野菜が苦手なお子さんでももりもり食べられると噂の一品。すりおろしたリンゴやタマネギを入れてもおいしいですよ。

## 給食を通じて地場産野菜や農業について知ってほしい

### 富澤ファーム・富澤剛さん

三鷹市野菜生産組合では、「給食を通じて三鷹産の野菜を地域の子どもたちに食べてもらいたい」という思いから学校給食部会を立ち上げ、約17年前から給食用の野菜づくりに取り組んでいます。

年間を通じて野菜を届けられるよう、春と秋に種をまく二毛作で野菜を作っています。こだわりは地域の資源を使って野菜を育てていることでしょうか。市内の落ち葉から腐葉土を作ったり、近隣にある大学の馬場から馬糞をもらってきて肥料にしたりしています。おいしい野菜を食べてもらい、地域の農業や農のある風景にも関心を持っていただければと思っています。



小学校ではトマトの苗を植える授業を行っている



左は栄養士の大島さん。畑で話しながら野菜の生育状況を見て献立を考える



旬を迎えたタマネギを抜く富澤さん

## 当日

### 調理

調理は専門の調理員の皆さんが行います。



食材をかき回すスcoopのような道具は、「スパテラ」と呼ばれる調理器具



一つずつ手作業で味をつけていく

### 配膳

教室に給食が届き、給食当番が器に盛っていきます。



いただきます!



給食ができるまでにはたくさんの時間と人の手がかかっています。感謝していただきます。

男女共同参画週間パネル展

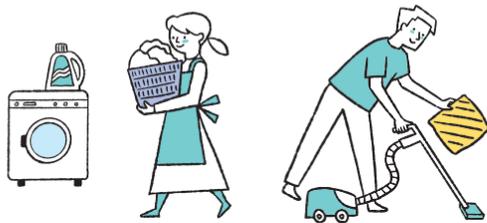


「家事・育児分担の満足度アップ! 一名もなき家事」

企画経営課 ☎0422-29-9032

内閣府が実施する6月23~29日の「男女共同参画週間」に合わせ、啓発パネルや三鷹市男女平等参画啓発誌『Shall we?』の展示のほか、「三鷹市パートナーシップ宣誓制度」や相談窓口などを紹介します。

日6月25日(火)~7月1日(月)の平日午前8時30分~午後5時  
所市役所1階市民ホール 申期間中会場へ



「こころの相談室」「こころの相談ダイヤル」をご利用ください



専門の相談機関に所属しているカウンセラーが相談に応じます。秘密は固く守ります。人間関係や自身の生活、老後、病気など、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

こころの相談室(対面相談・要予約)

人 在学・在勤を含む①女性市民、②男性市民 日 ①木・土曜日午後1時~5時、②第3水曜日午後5時~8時(祝日を除く。1回50分まで) 所 女性交流室(下連雀3-30-12 中央通りタウンプラザ) 申 希望日の前日までに相談・情報課 ☎0422-44-6600へ

こころの相談ダイヤル ☎0422-29-9864

予約なしで「こころの相談室」のカウンセラーにつながる電話相談です。匿名でも利用できます。

日 第2火曜日の午後1時~4時、第4火曜日の午後5時~8時(祝日を除く。1回30分まで)

夏の味覚を一足お先に

ブルーベリーの摘み取り・販売が始まります



問 JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

市内の農園では非常に多くの品種が栽培されており、珍しい品種も味わうことができます。販売日時や品種は各農園へご確認ください。

農園名	連絡先
板橋果樹園(牟礼3-7-17)	0422-44-4381
吉野稔農園(上連雀9-18-10)	庭先販売のみ
ファームたかはし(井口3-17-34)	0422-32-8387
野崎果樹園(野崎1-12-23)	090-1612-4953
吉野壽夫(野崎3-6-31)	庭先販売のみ
吉野果樹園(野崎3-26-24)	090-4004-6220

8月下旬  
ごろまで



大好評!!

図書館オリジナルバッグにグリーンとホワイトが登場!



市内の市立図書館、  
移動図書館しまわり号で  
販売!!

問三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

絵本作家の石倉ヒロユキさんによるかわいいデザインのバッグは、厚地の綿で作られており、使い勝手も抜群です。従来のブラック(ポリエステル生地)とベージュに新色2色を加えた4色を販売します。

価格 1,000円(税込み)

\*お釣りのないようご用意ください。



そのほかのオリジナルグッズも販売中!

てめぐい(緑・桃) 一枚ずつ丁寧に染め上げられた手染めの風合いが魅力です。

マスキングテープ(緑・桃) 市内在住の児童文学作家・神沢利子さんの『こぶたのブウタ』(理論社)のイラストがデザインされています。

7月3日から申請受付開始!

自転車用ヘルメットの購入費用を助成

先着  
3,000人

詳しくは  
こちらから



問都市交通課 ☎0422-29-9709

新たに自転車用ヘルメットを購入する際に使える助成券を交付します(令和5年度に助成券を交付された方は対象外)。

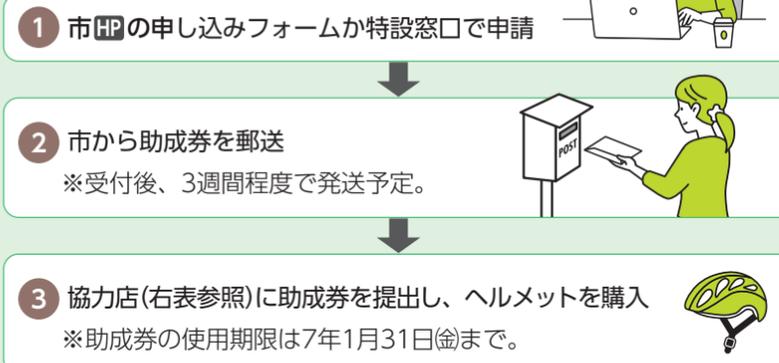
人 申請日時時点で三鷹市に住民登録がある方3,000人 上限2,000円(1人1回限り) 申 7月3日(水)以降の平日午前9時~午後5時に申し込みフォームへ(先着制)

\*特設窓口(7月3日は市役所1階市民ホール、4日(木)以降は第二庁舎2階に開設)での申請も可。

対象製品(次のいずれかに該当するもの)

- ①自転車乗用時に利用するもので、SGマーク、CEマーク、GSマーク、JCFマーク、CPSCマークのいずれかの認定を受けたもの
- ②上記以外で同等の安全性が認められるもの

申請から購入までの流れ



協力店(助成券が使える店舗)

\*市外局番「0422」は省略。

店名	所在地	電話番号
セオサイクル 三鷹店	下連雀3-28-14	70-1360
サイクルウインドイシイ	下連雀3-44-3	47-1413
サイクルステーションワタナベ 三鷹南口店	下連雀4-15-35	46-7652
梅田自転車店	下連雀4-18-7	43-6422
小池輪業	牟礼6-14-9	43-6460
大川輪業	牟礼6-16-6	44-0760
SEED CYCLE Pro MTB shop	中原1-1-10	03-6909-1279
ダイシャリン 三鷹店	北野2-6-42	70-0660
ワークマン 三鷹新川店	新川2-10-27	49-9889
フリーパワーショップ三鷹	新川3-13-10	70-7121
ヴィクトリア 三鷹店	新川3-16-25	72-8581
サイクルベースあさひ 三鷹新川店	新川3-16-26	40-1090
大山自転車店	上連雀8-9-23	43-7810
サイクルベースあさひ 三鷹井口店	井口3-4-32	39-4880
コジマ x ビックカメラ 三鷹店	野崎1-3-10	79-6600
ドン・キホーテ 東三鷹店	野崎1-24	0570-006-511
石井輪業商会	野崎2-3-3	26-4875
コーナン 三鷹店	野崎3-7-12	30-3757
ワークマンプラス 三鷹大沢店	大沢3-2-21	32-6000

# 開館15周年イベント

## 三鷹市 星と森と絵本の家

Mitaka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest

☎0422-39-3401

**7月7日(日)は開館記念日です**

新しい企画展示のお披露目のほか、新展示ガイドツアーや開館記念おはなし会、フレンズショップ、かき氷・射的などの模擬店、ミニワークショップが楽しめます。七夕の日にちなみ、先着で小さな笹をプレゼントします。

🕒7月7日午前10時～午後4時30分(開館は5時まで) 📍当日会場へ

**新テーマ展示**

**見る・知る・感じる絵本展「はじまり」**

命、宇宙など、この世界に無数にある「はじまり」。「はじまり」は分からないことばかりですが、考え続けると新しい発見やこれからを考えるヒントにつながるかもしれません。そんな「はじまり」について一緒に考える絵本展です。

**公募絵本原画展**

同施設で公募した絵本原画の入賞作品『灯台守とホシカモメ』(ゴダード・エレナ作)を展示します。

※展示替えと施設メンテナンスに伴い、7月1日(月)～6日(土)は臨時休館します。






家庭教育学級



## やる気を引き出す魔法の言葉がけ! 「ペップトークセミナー」

☎教育政策推進室 ☎0422-29-8349

相手のやる気を引き出す「短く」「分かりやすく」「肯定的な」ペップトークを使って、子どもにも大人にも使える場面に応じた言葉がけを学びます。

📍市教育委員会、二中、同校PTA 🕒6月29日(土)午前11時～午後0時30分 🧑100人 所同校 講師 どりーむさぼーとLABO代表理事の風岡奈穂子さん 物室内履き、下足入れ 📅6月26日(水)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

夏だ! プールだ!!



## コミュニティセンターの プールに行こう

☎コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611

今年もコミュニティセンターのプールがオープンします。

👉小・中学生50円、高校生以上200円

\*市外局番「0422」は省略。

センター名	開場期間	開場時間	休場日	電話番号
連雀	7月6日(土)～8月31日(土)	午前10時15分～午後4時30分	木曜日、7月7日(日)～12日(金)、15日(月・祝)～19日(金)、8月11日(日・祝)	45-5100
井口	7月20日(土)～8月24日(土)	午前11時30分～午後4時	木曜日、8月11・13日(火)・14日(水)	32-7141
牟礼	7月20日★～8月25日(日)	午前10時30分～午後4時30分	火曜日、8月11・12日(月・休)	49-3441
大沢	7月22日(月)～8月25日	正午～午後6時(日曜日は4時30分まで)	火曜日、8月12日	32-6986

※開場期間中でも、特別清掃などで利用できない場合があります。  
 ※新川中原コミュニティセンターは設備不良により休止中です。  
 ★牟礼コミュニティセンターでは、7月20日に3歳～小学生対象の水上フェスティバルを開催。

夏休みに自宅で取り組もう



## “食”を育む通信教育

☎子ども家庭課 ☎0422-24-8266

体の仕組み・不思議を知るワークや、実際に食べられるワークを通じて、食についての知識を深めませんか。簡単に作れるレシピも紹介します。自由研究のテーマにもいかがでしょうか。

**4年生コース**

食べ物の働きや、朝ごはんのレシピなどを学びます。

**5・6年生コース**

自分に合った食事や、食事を五感で感じるワークなどを学べるほか、希望者には朝食メニューの開発をテーマにした追加講習会があります。

🕒①通信教育=7月下旬、②追加講習会=7月30日(火)午前10時～11時30分または31日(水)午後2時～3時30分 🧑①小学4年生60人、小学5・6年生60人、②小学5・6年生各日30人 所②総合保健センター 📅6月17日(月)午前9時～7月12日(金)正午に市HPへ(先着制)

生涯学習センター 夏の体験講座



日本無線(株)協力

## ラジオ工作教室

☎同センター ☎0422-49-2521

ラジオの仕組みを学びながら、自分の作ったラジオで音を聞いてみませんか。

📍(公財)三鷹市スポーツと文化財団 🕒8月3日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 🧑市内の小学4～6年生各回16人 同社の皆さん 📅6月30日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は初参加の方を優先して抽選)




# 市内の銭湯へ行くこゝ!

高温多湿で疲れが出やすいこの時期。市内4カ所の銭湯(公衆浴場)でゆっくり湯船に漬かりながら、心も体もリフレッシュしませんか。

☎生活経済課 ☎0422-29-9615



## 入浴料

12歳以上=520円

6~11歳=200円

6歳未満=100円

※サウナやマッサージ機、タオルなどは別料金。

詳しくはこちら



## 春の湯

**所在地** 下連雀3-37-12  
**営業時間** 午後4時~11時30分  
 (※月1回水曜日、木曜日)  
**問い合わせ** ☎0422-43-5832

三鷹駅前のビル群に囲まれた老舗銭湯。サウナなどの充実の設備はもちろん、浴室を彩るおしゃれなイタリア製のタイルと八角形のカランは必見!



## アサヒトレンド21

**所在地** 上連雀2-7-1  
**営業時間** 午後3時30分~11時20分  
 (※第1・3木曜日、金曜日)  
**問い合わせ** ☎0422-43-1777

三鷹駅徒歩3分の住宅街にある銭湯。電気風呂やサウナなどを完備。ウッドデッキ調のサウナ専用休憩室でくつろいだら“整う”こと間違いなし!



## 千代乃湯

**所在地** 井口2-4-31  
**営業時間** 午後3時30分~11時  
 (土・日曜日、祝日は1時から。※火曜日)  
**問い合わせ** ☎0422-39-1010

「ふるはふるやで」の看板でおなじみの銭湯。デイサービスも運営し、段差のないフラットな床や滑りにくいタイルなど、利用者へのきめ細かい配慮が特徴。



## のぼり湯

**所在地** 井口5-5-18  
**営業時間** 午後4時~11時(※水曜日)  
**問い合わせ** ☎0422-31-7645

天窓から差し込む光で明るく、モダンな雰囲気売りの銭湯。創業時からある岩を活用した露天岩風呂に入れば、気分は秘境への小旅行。



4浴場でイベント湯を開催中!

桃の葉湯やラベンダー湯、ゆず湯など、年間を通して、さまざまなイベント湯を開催しています。

詳しくはこちら



## 武蔵野三鷹 湯めぐりスタンプラリー2024

☎のぼり湯 ☎0422-31-7645

市内4浴場に境南浴場(武蔵野市)を加えた5カ所の銭湯をめぐるスタンプラリーです。スタンプを全部集めた方には、オリジナル扇子をプレゼントします(先着350個)。

☎東京武蔵野三鷹浴場組合 ☎7月6日(土)~9月8日(日)(景品がなくなり次第終了)



詳しくはこちら



## 桜井浜江記念市民ギャラリー

三鷹市美術ギャラリー収蔵作品展V  
山本正展



☎三鷹市公会堂 ☎0422-29-9868

桜井浜江と同じ独立美術協会に所属し、同じ時期に三鷹に居を構えた作家・山本正の作品を展覧します。具象・抽象・「具象」への変遷をお楽しみください。

☎7月15日(月)までの午前10時30分~午後5時30分(※7月15日を除く月曜日) ¥観覧無料 申期間中会場へ

## 天文・科学情報スペース企画展

進化を続けるすばる望遠鏡  
-25年の歩みとその先



☎同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎0422-26-9951

ハワイにある「すばる望遠鏡」は今年で25周年を迎えます。美しい天体画像や宇宙の謎に挑み続けた歴史、観測成果、活躍予定の観測装置を紹介します。

☎7月5日(金)~8月25日(日)午前11時~午後6時30分(※月・火曜日、祝日) 申期間中会場へ



すばる望遠鏡と星空 ©国立天文台

介護フェスタ2024

知ってください介護のこと

—介護サービスを上手に活用しよう



☎介護保険課 ☎0422-29-9274

介護サービスの内容やケアマネジャーの仕事をパネル展示で紹介します。  
 日7月8日(月)～12日(金)午前8時30分～午後5時15分(12日は4時まで)  
 市役所1階市民ホール 期間中会場へ

イベントデー 日12日午後2時から

介護のお仕事ミニ相談会

介護現場で働く方が、介護関係の仕事を希望する方などの相談に応じます。

電動車いす・カートの体験会

福祉用具の専門相談員が使い方などを説明し、試乗することができます。

第74回 社会を明るくする運動



☎地域福祉課 ☎0422-29-9231

同運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生と社会復帰を支え、安全・安心な地域社会の構築を目指す活動です。

三鷹駅周辺で啓発品を配布します

日7月10日(水)午後4時～5時(なくなり次第終了) 当日会場へ

映画のつどい(親子映画会) & クリーンプラザふじみ見学会

映画『ミニオンズフィーバー』の上映会と同施設の見学会を行います。  
 日7月22日(月)午前10時～午後1時 人100人 所同施設 日7月12日(金)までに同課 ☎0422-29-9231、または市HPへ(先着制)

小・中学生作文コンテストの作品募集

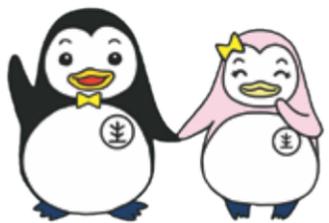
市内の小・中学生を対象に、同運動東京都推進委員会が主催するコンテストの三鷹市推薦作品を募集します。

●テーマ

日常の家庭生活や学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたことなど。

●応募作品

400字の原稿用紙3～5枚(1,200～2,000字。市HPから入手可)。応募作品には、タイトル・学校名・学年・氏名を記載してください。  
 日9月4日(水)(必着)までに直接または郵送、電子メールで「〒181-8555地域福祉課」(市役所5階)・✉chiiki@city.mitaka.lg.jpへ



ホゴちゃんとサラちゃん

認知症サポーター養成講座



☎高齢者支援課 ☎0422-29-9272

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

	場所	日時	人数	申込・問い合わせ先
①	井の頭コミュニティセンター	7月23日(火) 午後2時～4時	30人	井の頭コミュニティセンター ☎0422-44-7321・HP
②	連雀コミュニティセンター	7月30日(火) 午後2時～4時	30人	連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635
③	特別養護老人ホームピオーネ三鷹	9月7日(土) 午後2時～3時30分	20人	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
④	牟礼コミュニティセンター	9月28日(土) 午前10時30分～正午	30人	東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855
⑤	特別養護老人ホームみたか紫水園	11月13日(水) 午後2時～4時	20人	新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204
⑥	三鷹駅前コミュニティセンター	11月20日(水) 午後2時～3時30分	30人	三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500
⑦	大沢コミュニティセンター	11月30日(土) 午後2時～3時30分	40人	地域福祉課 ☎0422-29-9235

※①は7月2日(火)から受け付け、⑦の受け付け開始は10月頃を予定。

「経済的に苦しい」「生活に困っている」  
そんなときはご相談ください



三鷹市生活・就労支援窓口

☎同窓口 ☎0422-24-6083

専門の相談員が、関係機関と連携しながら支援します。

日平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く) 市役所2階  
 ※生活保護を受給している方は対象になりません。

こんな相談に応じます

- ずっと働いていないので就労が不安
- 収入より支出が多い
- 家賃が払えない
- 収入がなくなってしまった

相談支援の流れ

- ①相談員がお話を伺い、課題を整理します。
- ②課題に応じて個別支援計画を作成します。
- ③生活の安定に向け、関係機関と連携しながら、支援します。

支援の例

- すぐに仕事に就くことが可能な場合→ハローワークなどとの連携
- 家賃の支払いが困難な場合→住居確保給付金の支給
- 生活改善などのサポートが必要な場合→就労準備支援
- 家計の立て直しが必要な場合→家計改善支援



皆さんの寄付をまちづくりに役立てています

詳しくはこちらから



☎企画経営課 ☎0422-29-9031

令和5年度も、市内外の多くの皆さんから寄付をいただきました。今後ご支援をお願いします。

※個人から市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は、マイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

寄付金の使い道	件数(件)	金額(円)
高環境の創出を目指した先導的な活動を支援する事業	70	1,431,798
公共施設(学校施設を含む)・道路・橋りょうの整備、自然環境の保全などを推進する事業	147	2,048,000
高福祉のまちを目指した健康福祉施策を推進する事業	68	2,904,500
平和施策を推進する事業	14	125,000
子ども・子育て支援を推進する事業	408	6,246,575
学校教育の充実(学校施設の整備を除く)を推進する事業	83	1,006,453
新型コロナウイルス感染症対策に関する事業	48	686,000
ウクライナへの人道支援に関する事業	3	91,396
そのほか個別の事業	13	8,545,205
使い道の指定なし(三鷹市におまかせ)	412	15,197,209
[三鷹市吉村昭書斎]移築整備事業(クラウドファンディング)	25	580,000
<b>合計</b>	<b>1,291</b>	<b>38,862,136</b>

※上記の件数・金額には、企業・団体などからの寄付を含みます。

インターネットからの寄付の申し込みについて、詳しくはふるさと納税特設サイトをご覧ください。



# 所得税・個人住民税の定額減税に関するお知らせ

詳しくは  
こちらから



☎所得税について=武蔵野税務署☎0422-53-1311  
☎個人住民税(市民税・都民税)について=市民税課☎0422-29-9194

令和6年度税制改正により、物価高に賃金上昇が追いついていない国民の負担を緩和するため、一時的な措置として、4万円(所得税から3万円、個人住民税から1万円)の定額減税が実施されます。

## 個人住民税

### 対象者

5年分の合計所得金額が1,805万円以下の方  
※非課税の方や均等割のみ課税される方は対象外。

### 減税額

次の金額の合計額を個人住民税の所得割額から控除します。なお、合計額が所得割額を超える場合には、所得割額が上限となります。

- 納税義務者本人 ..... 1万円
- 控除対象配偶者または扶養親族(国外居住者を除く) ..... 1人につき1万円

※控除対象配偶者以外の同一生計配偶者がいる場合は、6年分の所得に基づき、7年度個人住民税から1万円を控除します。

### 減税の実施方法

#### ① 給与からの特別徴収(給与からの天引き)の方

6月分は個人住民税を徴収せず、定額減税後の税額を7月～7年5月分の11カ月で差し引きます。



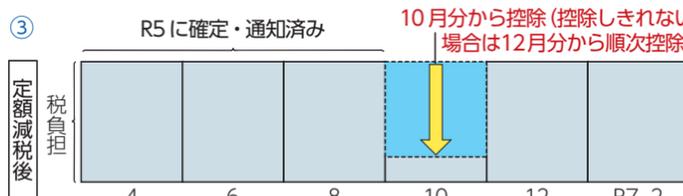
#### ② 普通徴収(自身で納める方法)の方

第1期分(6月分)から控除し、控除しきれない場合は、第2期分(8月分)以降に順次控除します。



#### ③ 公的年金からの特別徴収(年金からの天引き)の方

10月分から控除し、控除しきれない場合は、12月分以降に順次控除します。



※所得税の定額減税については、国税庁HPをご覧ください。



## 給付金のお知らせ

☎価格高騰重点支援給付金事業推進室コールセンター☎0422-29-9617  
(平日午前9時～午後5時)

定額減税補足給付金(調整給付)  
定額減税しきれないと見込まれる方へ

### 対象者

6年分の推計所得税(※)または6年度個人住民税の課税額が減税額(左記)に満たない方

※6年度個人住民税の算定に用いている所得などから推計。

### 給付額

所得税と個人住民税の控除不足額を合算し、1万円単位へ切り上げた額

### 価格高騰重点支援給付金

5年度価格高騰重点支援給付金(7万円または10万円)の対象とならなかった方へ

### 対象者

5年度個人住民税課税世帯で、6年度個人住民税非課税者または均等割のみ課税者で構成される世帯の世帯主

### 給付額

1世帯当たり10万円(18歳以下の児童がいる世帯には対象児童1人当たり5万円を加算)

※詳細は決まり次第、『広報みちか』や市HPでお知らせします。

**給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください!**

## 第29回

### 三鷹まちづくりフォトコンテスト 一わたしの好きな三鷹 作品募集



☎(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

市内の景観や情景、自然、人々の触れ合い、街角のひとこまなど、三鷹の魅力を広く伝える写真を募集します。入賞作品は市内数カ所で開催します。

### 応募作品

令和6年1月1日～12月31日に市内で撮影した、未発表でほかに発表予定のない作品

☎7年1月8日(水)までに同社HPへ



前回市長賞(グランプリ)  
山崎達也さん「くりまんじゅう」

## 掲載希望事業者を募集中

### 地域ブランド「ミタカビト」



☎三鷹商工会☎0422-49-3111(平日午前9時～午後5時30分)

事業者が抱える課題の解決や支援を目的に、令和4年に同会が新たに立ち上げた地域ブランド「ミタカビト」。事業者の強みや魅力などを専門のクリエイターと杏林大学の学生が取材で掘り起こし、同ブランド公式サイトやSNSで広くPRします。

☎7月12日(金)までに同会☎0422-49-3111、または市HPへ

## 第71回 市民文化祭

### 舞台公演 一般参加募集



☎三鷹市芸術文化協会☎0422-45-1283  
(平日午前9時～午後4時(正午～1時を除く)、☎6月24日(月))

☎6月17日(月)～7月12日(金)(必着)に必要な事項(11面参照)・希望演目・経験の有無を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階)・☎0422-45-1284・✉geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ(現代日本舞踊の会は6月28日(金)(必着)まで。申込多数の場合は抽選。結果は7月末までに連絡)

※ファクス、電子メールの方には、受信後5日以内に受信確認の連絡を送ります。※同協会に参加要件を確認のうえ、お申し込みください。

公演名	開催日	対象者・備考
'24洋舞フェスティバル	10月27日(日)	2～5分の作品を複数人での参加(経験者)。1分10,000円
午後のクラシック	11月2日(土)	3人以上のアンサンブル(経験者)。1団体4,000円
民謡大会	11月3日(日・祝)	不問
吟詠剣詩舞大会	11月3日	不問。絶句1題3,000円
邦楽演奏会	11月4日(月・休)	小学3年生以上で、10月20日(日)・27日の講習会に両日参加できる方。講習会のみ大学生以上1,000円(箏、尺八、三味線、長唄、篠笛)
日本舞踊の会	11月10日(日)	小学生以上で、9月7日(土)の講習会「歌舞伎の型にチャレンジ」に参加できる方(初心者)素踊り(経験者)。演目により5,000～20,000円
謡曲・仕舞大会	11月17日(日)	経験者
現代日本舞踊の会	11月23日(土・祝)	5分以内の曲(経験者)。1曲6,000円
三鷹歌謡音楽祭	11月23日	不問。1曲5,000円

令和5年度下半期

# 三鷹市の財政運営の状況をお知らせします

問財政課 ☎0422-29-9035

市では、市民の皆さんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は5年度下半期(5年10月1日～6年3月31日)に実施した主な事業と3月31日時点における歳入歳出予算の執行状況などを紹介します。

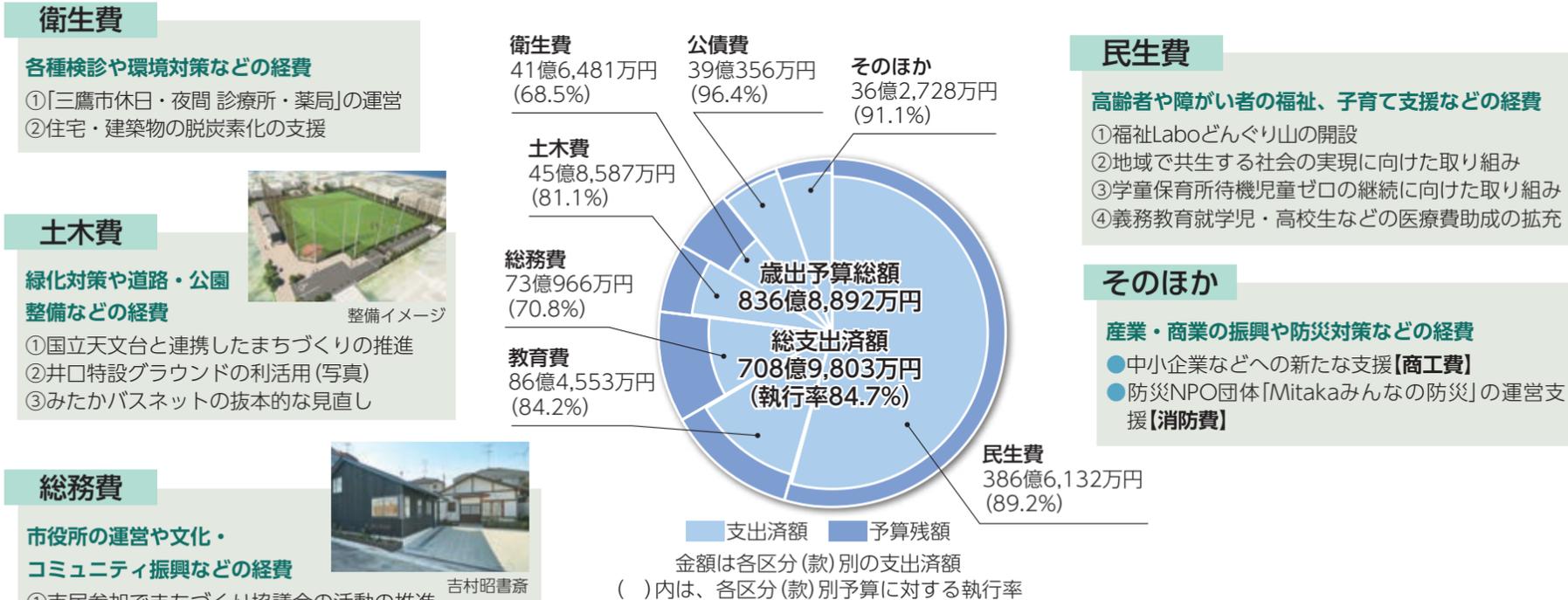
※5年度の歳入・歳出は6年4～5月の納税整理期間を経て5月31日に確定しました。確定した内容は12月の「財政事情の公表」でお知らせします。

予算の特色と概要

市政運営の根幹となる市税収入については、市税全体で前年度を上回る見込みとなりましたが、社会保障関連経費は引き続き増加傾向にあり、厳しい状況が続いています。

こうした状況の中、「第5次三鷹市基本計画」の策定を見据えた施策の推進と「持続可能な自治体経営の推進」を重点課題として、防災都市づくりや新たな市民参加の実践、医療・介護などの各施策を推進するとともに、「SDGs」の理念を踏まえた持続可能なまちづくりの取り組みを進めました。

## 令和5年度 一般会計歳出の状況と下半期の主な実施事業



- ### 衛生費
- 各種検診や環境対策などの経費
- ①「三鷹市休日・夜間 診療所・薬局」の運営
  - ②住宅・建築物の脱炭素化の支援
- ### 土木費
- 緑化対策や道路・公園整備などの経費
- ①国立天文台と連携したまちづくりの推進
  - ②井口特設グラウンドの利活用(写真)
  - ③みたかバスネットの抜本的な見直し

- ### 総務費
- 市役所の運営や文化・コミュニティ振興などの経費
- ①市民参加でまちづくり協議会の活動の推進
  - ②「みたか地域ポイント」のさらなる充実
  - ③基本構想の改正と基本計画の策定に向けた取り組み
  - ④吉村昭書斎の整備(写真)
  - ⑤スマートシティ三鷹の実現に向けた取り組み
  - ⑥住民税額試算・申告書作成支援サービスの導入

- ### 教育費
- 小・中学校や社会教育、スポーツ振興に関する経費
- ①スクール・コミュニティの実現に向けた学校3部制のモデル実施
  - ②三鷹こ線人道橋の一部保存に向けた検討と調査
  - ③大沢野川グラウンドの利用再開に向けた取り組み

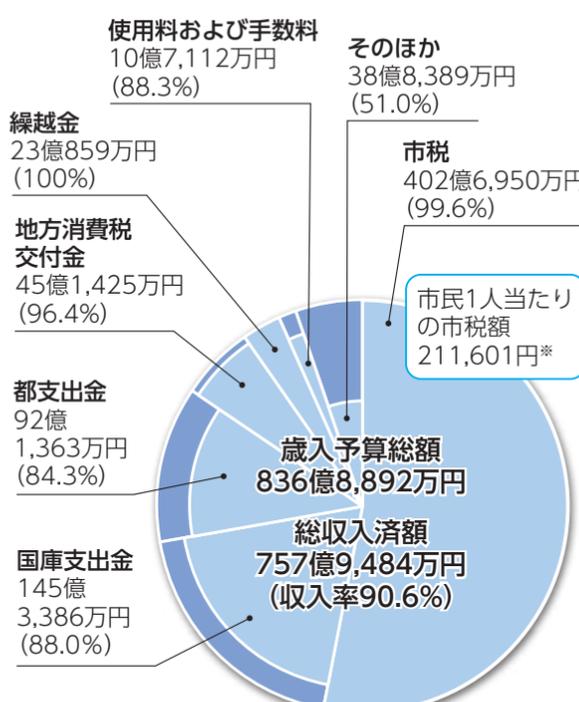
- ### ◆原油価格・物価高騰対応
- ①介護・障がい福祉サービス事業所、保育施設などへの食材費・光熱費等の高騰に伴う支援の延長【民生費】
  - ②国の総合経済対策に基づく低所得者世帯への支援【民生費】
  - ③学校給食の食材費高騰分の支援【教育費】
  - ④タクシー事業者への継続支援給付金の給付【土木費】
  - ⑤農家への施設栽培用設備の燃料費の支援【農林費】
- ### ◆新型コロナウイルス感染症対応
- 新型コロナウイルスワクチン接種事業の継続【衛生費】

## 令和5年度 歳入歳出予算の各会計別執行状況 (3月31日現在)

会計別	項目	予算現額 A	収入済額 B	収入率 B/A×100	支出済額 C	執行率 C/A×100
一般会計		836億8,892万円	757億9,484万円	90.6%	708億9,803万円	84.7%
国民健康保険事業特別会計		188億8,372万円	169億5,125万円	89.8%	171億2,716万円	90.7%
介護サービス事業特別会計		6億7,455万円	5億2,354万円	77.6%	6億6,954万円	99.3%
介護保険事業特別会計		151億 930万円	139億6,521万円	92.4%	130億3,082万円	86.2%
後期高齢者医療特別会計		49億9,907万円	48億4,803万円	97.0%	48億5,772万円	97.2%
<b>合計</b>		<b>1,233億5,556万円</b>	<b>1,120億8,287万円</b>	<b>90.9%</b>	<b>1,065億8,327万円</b>	<b>86.4%</b>

	項目	予算現額 A	執行額 B	収入率 B/A×100	執行額 C	執行率 C/A×100
下水道事業会計	収益的収入	収入	35億9,827万円	92.1%	-	-
	おおよび支出	支出	33億3,668万円	-	30億3,288万円	90.9%
	資本的収入	収入	19億1,256万円	46.8%	-	-
	おおよび支出	支出	26億1,739万円	-	16億2,545万円	62.1%

## 令和5年度 一般会計歳入の状況



金額は各区分(款)別の収入済額 ( )内は、各区分(款)別予算に対する収入率  
 ※市民1人当たりの市税額は、3月31日現在の市税の現年課税額(402億6,950万円)を人口(190,309人)で割り返した金額です。

## 市の財産・基金(貯金)、市債(借入金)の状況 (3月31日現在)



※市民1人当たりの金額は、3月31日現在の人口(190,309人)で割り返した金額です。

# 情報公開制度・個人情報保護制度の仕組みと運用状況を紹介します

詳しくはこちらから



☎相談・情報課 ☎0422-44-6600

## 情報公開制度

市では、より開かれた市政運営の実現に向け、情報公開制度の的確な運用を図っています。市の情報公開制度は、すべての人(法人を含む)が利用でき、市のすべての組織で作成・受領した情報が公開の対象となります。

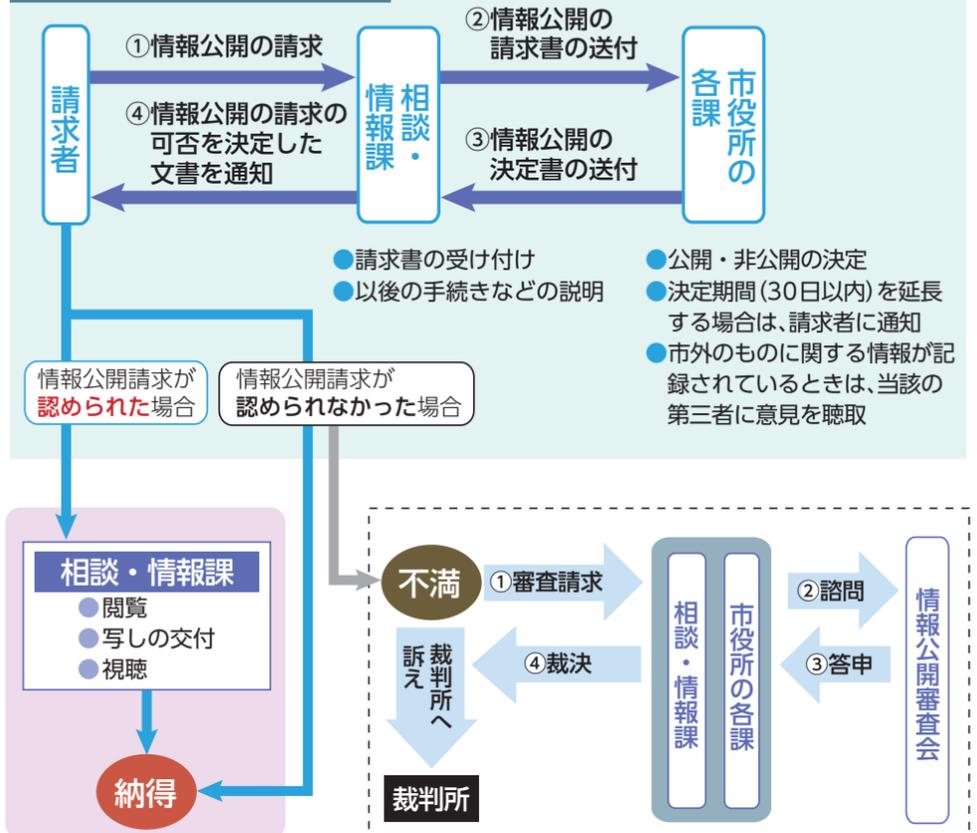
### 部門別の情報公開決定件数と処理状況

令和5年度は142件の情報公開請求がありました。

実施機関	決定件数	処理状況					審査請求
		公開	一部公開	非公開	不存在	取り下げ	
市長	177	107	48	0	22	2	0
教育委員会	16	7	7	1	1	0	0
選挙管理委員会	3	1	1	0	1	0	0
監査委員	3	1	1	0	1	0	0
農業委員会	1	1	0	0	0	0	0
議会	10	10	0	0	0	0	0
<b>合計</b>	<b>210</b>	<b>127</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

※1件の請求に対して複数の決定が行われる場合があるため、請求件数とは一致しません。取り下げ件数は決定件数には含まれません。

## 情報公開の仕組み



## 個人情報保護制度

市では、皆さんのプライバシーに関する情報を非常に多く保有していますが、個人情報や特定個人情報(※)を保護するため、収集する情報の内容やその利用・管理の方法などについてのルールを定めています。また、情報セキュリティマネジメントシステムの認証の取得や特定個人情報保護評価の実施により、適正な運用を図っています。  
※マイナンバーを内容に含む個人情報のこと。

### 自分の個人情報はどうに管理されているの？

自身の個人情報がかどのように管理されているのかを知りたい場合は、個人情報の開示請求を行うことができます。5年度は49件の開示請求がありました。  
なお、市議会における個人情報保護制度の運用状況は、三鷹市議会HPに掲載します。

## 市民会議などの公開状況

☎相談・情報課 ☎0422-44-6600

市では、開かれた市政運営のために市民会議などの様子を広く公開しています。令和5年度の公開状況は下表の通りです。

### 傍聴などの状況

傍聴があった会議数=17会議、傍聴人延べ人数=81人

区分	会議数・回数	構成比
対象となる市民会議・審議	48会議(注1)	
公開	37会議	72.5%
一部公開	6会議	11.8%
非公開	8会議	15.7%
会議の延べ開催回数(注2)	140回	
公開	110回	78.6%
一部公開	19回	13.6%
非公開	11回	7.8%

(注1) 一つの会議で、議題により公開・非公開が分かれる場合があるため、公開・一部公開・非公開件数の合計とは一致しません。  
(注2) 回数は、延べ390回のうち、非公開で行われる介護認定審査会(延べ226回)と障がい支援区分判定等審査会(延べ24回)を除いています。



## 総合オンブズマン 令和5年度活動実績

☎政策法務課 ☎0422-29-9165

総合オンブズマンは、市政に関する苦情を、市と市民の間に立つて公正かつ中立な立場で調査します。そのうえで、必要な場合は市に意見を述べ、サービスの内容を是正するように勧告したり、制度を改善するよう提言します。

### 月別苦情申し立て受け付け状況 (5年4月~6年3月)

区分	受付件数	市内・市外在住者別		本人・代理人別		受付方法	
		市内在住者	市外在住者	本人	代理人	来訪	電話・郵送・FAX・メール
11月	1	1	0	1	0	1	0
12月	3	2	1	3	0	2	1
6年2月	1	1	0	1	0	0	1
3月	1	1	0	0	1	1	0
<b>合計</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

※苦情申し立てのない月は省略。

### 組織別苦情申し立て内容

区分	受付件数	内容
総務部	2	・三鷹市まちづくり条例のコンプライアンスについて ・安全安心課の対応について
健康福祉部	2	・生活福祉課の対応について(2件)
子ども政策部	2	・子ども育成課の対応について ・子育て支援課の対応について
<b>合計</b>	<b>6</b>	

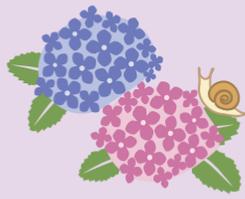
### 苦情申し立て処理状況

区分	件数
苦情申立人に結果を通知したもの	1
苦情申し立ての趣旨に沿ったもの	1
行政の不備がないもの	0
所管外となったもの	0
苦情調査をしなかったもの	3
苦情調査を中止したもの、または打ち切ったもの	0
苦情申し立てが取り下げられたもの	1
次年度に調査を持ち越したもの	1

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「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)

Poki 4コマまんがコンテスト 2023

◆一般部門(優秀賞)  
キクラゲさん  
「高さ100メートルのあそこ」



※同コンテストHPで全応募作品を公開中。



お知らせ

「令和7年国勢調査」の実施に向けて調査区設定を行います

7月上旬から調査員が市内を巡回します。集合住宅などの住戸数、社会福祉施設などの居住世帯の有無等を確認させていただく場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☎企画経営課 ☎29-9033

三鷹ネットワーク大学 受付窓口休止のお知らせ

音響設備の改修工事に伴い、下記の日程で受付窓口を休止します。電話、ファクス、インターネットからの受講者登録・講座申込などの受け付けは可能です。

☎7月9日(火)～12日(金)

※作業の状況により、休止日を変更する場合があります。

☎同大学 ☎40-0313

東京都水道局による史跡玉川上水整備活用のための作業説明会

☎7月10日(水)午後6時30分～8時

☎井の頭コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同局管理課 ☎03-5320-6388

キラリ☆みたか 再発見!

三鷹市シルバー人材センターの「スズメ!実年探見隊」が製作した地域密着型の番組が、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)で放送中です。

◆放送時間

6月30日(日)までの午後2時15分～2時30分

☎広報メディア課 ☎29-9037

税金

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、市から手紙を送りますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

☎同課 ☎29-9199

国保・年金

国民健康保険の高額療養費の支給

1カ月の医療費の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合は、超過額を申請により支給します。

◆高額療養費の計算の仕組み

- ①70歳未満の方は、同じ方が、同じ月に、同じ医療機関に21,000円以上支払った自己負担額を世帯単位で合計し、限度額を超えた分を払い戻します。
- ②70歳以上の方は、すべての自己負担額から限度額を超えた分を払い戻します。自己負担限度額は、世帯の所得により異なります。

☎医療を受けてからおよそ3カ月後に世帯主宛てに送付する申請書に記入し、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ  
☎同課 ☎29-9215

介護保険負担限度額認定の更新手続き

認定証の有効期限は7月31日(水)です。現在、認定証をお持ちの方には、6月中旬に案内を発送します。7月5日(金)までに更新手続きをしてください。

☎住民税非課税世帯で、預貯金などの合計が一定額以下の方

☎必要書類を直接または郵送で「〒

181-8555介護保険課」(市役所1階11番窓口)へ

☎同課 ☎29-9274

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。

星と森と絵本の家の催し(6月)

◆星のおはなし

☎22日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

☎30日(日)午後1時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

あかちゃん でまえとしょかん にここに

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。

☎6月26日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎3歳までのお子さんと保護者

☎すくすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

東多世代交流センターの催し(保育)



☎①父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」=6月30日(日)午前10時～11時、7月20日(土)午前9時30分～11時30分、②ベビーマッサージ講座=7月11日(木)午前10時30分～正午

☎①1歳6カ月～3歳のお子さんの父親15人、保育(1歳6カ月～3歳)12人、②2～6カ月ごろのお子さんと母親10組

☎同センター ☎46-0408

消費者相談窓口から 455

SNSをきっかけに勧誘される、投資のトラブルが年齢を問わず増えています!

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例1

老後に備えて退職金の運用を学ぶために、SNSのグループに加わった。投資で収入を得た人の話を聞き、投資セミナーの運営事業者に勧誘されFX取引を行うことにした。無料のFXアプリでの取引で利益が出たので信用し、異なる個人名義の口座に何度も振り込み、振込額は計500万円となった。その後、アプリの取引画面に動きがないので不審に思い、出金を求めたところ、相手方と連絡が取れなくなった。(60代・男性)

相談事例2

SNSで知り合った人から暗号資産でもうけた話を聞いた。興味があったので、株情報を交換するグループに加わりSNSで指示を受けながら、個人名義の口座にお金を振り込み、運用を依頼した。国内業者の暗号資産に交換後、海外業者の別の暗号資産に交換すると、利益が振り込まれた。その後も勧められるままにお金を振り込んだが、「これ以上は資金がない」と言うと、消費者金融で借金するよう指示された。利益もないので、振り込んだ総額を返金してほしい。(40代・女性)

アドバイス

SNSで知り合った相手から投資を勧められた際は、詐欺を疑ってください。将来の生活資金に不安を感じている中「簡単にもうかる」「自分も成功した」などと言われると、その言葉に流されてしまいがちですが、確実にもうかる話はありません。オンライン上の取引画面自体が架空の場合もあります。実在が確認できない事業者から振り込みの指示があっても応じないでください。

・個人名の銀行口座へは振り込まないでください

通常の取引で個人名義の銀行口座へ入金させることはありません。詐欺の可能性が高いため、振り込まないでください。万が一振り込んでしまった場合は、振込先の金融機関に相談しましょう。振込先が国内の預金口座であれば、振り込め詐欺救済法に基づく届け出ができます。

・無登録事業者との取引は行わないでください

海外で金融商品取引のライセンスを持っている事業者でも、日本で登録せずに、日本に居住する者と金融商品取引を行うことは禁止されています。必ず金融庁HPで登録の有無を確認しましょう。

困ったときは、すぐに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。

### 子ども向けRubyプログラミング講師養成講座



③(株)まちづくり三鷹  
④6月30日(日)正午～午後6時  
⑤人①三鷹産業プラザ=10人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=5人  
⑥①7,700円、②6,600円  
⑦申同社HPへ(先着制)  
⑧同社☎40-9669・✉ruby@mitaka.ne.jp

### すくすくひろばの催し(7月)



◆ベビーヨガ  
④3日(水)午前10時30分～11時30分  
⑤市内在住の初めて受講する令和5年10月～6年3月生まれのお子さんと母親15組  
⑥新川中原コミュニティセンター

### ◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

④4日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時  
⑤市内在住の初めて受講する①5年10月～6年1月生まれのお子さんと母親、②6年2月以降生まれのお子さんと母親、いずれも8組

### ◆お父さんのためのワクワク子育て

④7日(日)午前10時30分～11時30分  
⑤市内在住の初めて受講する1歳6カ月前後のお子さんと父親7組

### ◆年齢別あそびまじよ

④①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③バナナぐみ=16日(火)、④ぞうぐみ=19日(金)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

⑤市内在住の①初めて受講する5年3～6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9～10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2～3月生まれのお子さんと母親4組

### ◆音を感じながら親子でリラックス

④10日(水)午前10時～11時  
⑤市内在住の3年8月～5年7月生ま

れのお子さんと保護者12組  
◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

④13日(土)午後1時30分～2時  
⑤出産前の保護者(第2子以上の方も可)  
⑥同ひろば☎45-7710

### みたかおもちゃの病院(7月)

③三鷹市消費者活動センター運営協議会  
④3・17日の水曜日午後1時～3時  
⑤消費者活動センター  
⑥当日会場へ(1人1個まで修理可)  
⑦同センター☎43-7874

### パパと赤ちゃんの会



④7月13日(土)午後1時30分～3時  
⑤令和5年9月～6年3月生まれのお子さんと父親12組  
⑥西多世代交流センター  
⑦⑧6月26日(水)午前9時30分から直接または電話で同センター☎31-6039へ(在勤を含む市民を優先して先着制)  
※「ママの会」も同時開催します。

### 体験ボランティア講座 夏休みの宿題に! SDGsを学ぼう!



④①防災講座=7月25日(木)、8月7日(水)午前10時30分～午後0時30分、②環境講座=7月31日(水)～8月2日(金)午後1時30分～3時30分(各日別内容)、③多様性講座=8月8日(休)午後1時30分～4時

⑤①小学生(親子での参加可)、②③小学5年生～中学生

⑥①7月25日は大沢コミュニティセンター、8月7日は井の頭コミュニティセンター、②③みたかボランティアセンター  
⑦各講座の開催3日前までに直接またはインターネットでみたかボランティアセンター・HPへ

### ◆夏! 体験ボランティア

子どもから大人までボランティア活動を始めるきっかけとして、毎年夏休みに開催しています。  
④自宅のできるボランティア=7月1日(月)～8月31日(土)、対面ボランティア=

7月20日(土)～8月31日  
④みたかボランティアセンター☎76-1271

### 健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡

### 12～3月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を6月下旬に送付します。  
⑤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  
⑥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)。  
④7月4日(木)午前10時～正午(1人40分)  
⑤福祉センター  
⑥障がい者支援課☎29-9233へ

### デジタル相談サロン



スマートフォンの操作や困り事など、市民デジタル相談員がサポートします。  
④午後2時～2時50分、3時～3時

### 市民健康講座

#### 健康推進課☎0422-24-7145

#### ◆いつでもどこでも! 簡単健康体操

ストレッチ・握力アップ・有酸素運動で、健康な体をつくりましょう。  
④7月13・20日、8月3日の土曜日午後1時30分～3時30分  
⑤在勤を含む市民で全回参加できる方30人  
⑥井の頭コミュニティセンター  
⑦フィットネスインストラクターの清水武さん  
⑧6月22日(土)から同センター☎0422-44-7321・HPへ(先着制)

#### ◆めざせ! お口の機能アップ—いつまでも若々しく健康に

お口の機能アップのための話や簡単な体操、ゲームなどを行います。  
④7月19日(金)午後1時30分～3時 ⑤在勤を含む市民20人  
⑥大沢コミュニティセンター ⑦歯科衛生士の田中妙子さん  
⑧6月17日(月)から直接または電話で同センター☎0422-32-6986へ(先着制)

50分  
⑤各回2人  
⑥各コミュニティセンター  
⑦お持ちのスマートフォンなどの機器  
※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。  
⑧(株)まちづくり三鷹☎40-9669

### 三鷹駅前で三鷹産の農産物を直売します

④6月22日・29日の土曜日午前10時30分から(雨天決行。なくなり次第終了)  
⑤クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)  
⑥当日会場へ  
⑦JA東京むさし三鷹支店☎46-2152  
※インボイスは発行できません。

### 連雀地区住民協議会 創立40周年記念コンサート



演奏は三鷹市管弦楽団、一中・四中吹奏楽部の皆さん。  
④6月30日(日)午後2時から(1時30分開場)  
⑤芸術文化センター風のホール  
⑥当日会場へ  
⑦連雀コミュニティセンター☎45-5100

### MITAKA D-Cafe(みたかDカフェ)

認知症の方や家族、支援者、地域住民などによる交流・情報交換会。  
④7月6日(土)午後3時～4時30分  
⑤6人  
⑥スターバックスコーヒー杏林大学病



### シニアの相談サロン@M-マルシェ

個別相談や交流コーナー、地域の情報提供など。  
④6月23日(日)午後1時～4時  
⑤みたかスペースあい(下連雀3-28-20)  
⑥当日会場へ  
⑦三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500

### 相談サロン 暮らしの情報交換会@北野

「健康寿命のその先『健康でない期間』を、あなたはどこで過ごしますか? 一家? 施設? 病院?」  
④6月26日(水)午前10時～11時30分 ⑤北野地区公会堂  
⑥当日会場へ  
⑦東部地域包括支援センター☎0422-48-8855

### 三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

④7月8日(月)・11日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)  
⑤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  
⑥市民協働センター  
⑦⑧6月17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)

### 市民ふくし講座

#### 「今から考えておきたい『おひとりさまの老い支度』」

④7月20日(土)午後1時30分～4時 ⑤60人 ⑥福祉センター  
⑦おびつ司法書士事務所の小櫃正人さん、(株)アクシアの渡邊幸治さん  
⑧⑨6月17日(月)～7月17日(水)に権利擁護センターみたか☎0422-46-1203、または三鷹市社会福祉協議会HPへ(先着制)

### シルバー人材センター入会説明会

④7月3日(水)午前10時～正午 ⑤同センター☎0422-48-6721へ

院店(新川6-20-2)  
¥飲み物代は実費(要注文)  
☎新川中原地域包括支援センター  
☎40-7204へ(先着制)

### げんじ螢の会 人生会議(ACP)を 楽しく始めてみませんか —もしバナゲームで語り合おう

☎7月12日(金)午後1時~3時  
👤24人  
📍光源寺香ホール(調布市西つつじヶ丘2-30-11)  
☎新川中原地域包括支援センター  
☎40-7204へ(先着制)

### 第39回北野ハピネスセンター 館まつり

ステージ発表や模擬店など。当日のボランティアも募集しています。  
☎7月12日(金)午後3時30分~7時15分  
📍当日会場へ  
☎同センター☎48-6331

### おとな絵本ラウンジ 「フランスの絵本」

☎7月21日(日)午後2時~3時30分  
👤20人  
📍オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎7月20日(土)午後5時までに同ラウンジHPへ(先着制)  
☎星と森と絵本の家☎39-3401

### 野川・生きもの観察会

📍野川流域連絡会  
☎8月4日(日)午前9時~11時(小雨決行)  
👤20人(小学3年生以下は保護者同伴)  
📍野川公園自然観察センター前集合  
☎7月5日(金)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒183-

0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所工事第二課」☎042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)  
☎同事務所☎042-330-1845

## スポーツ

### キッズダンス体験会

📍(-社)スカイリミットスポーツ三鷹  
☎①午前9時30分~10時10分、②10時30分~11時20分、③正午~午後1時  
👤①年中~小学2年生、②小学3~5年生、③小学6年生~中学生、各回25人  
📍SUBARU総合スポーツセンター  
☎同法人☎080-9042-0505・HPへ(先着制)

## 講座

### 東京都子育て支援員研修 (第2期)

保育や子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(6月28日(金)から子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉で配布)または(公財)東京都福祉保健財団HPでご確認ください。  
☎同財団☎03-3344-8533

### 就職活動支援セミナー

☎6月24日(月)午後2時~4時  
👤おおむね55歳以上の求職活動中の方50人  
📍市民協働センター  
📍職業相談員の鈴木敏雄さん  
📍雇用保険受給者は受給資格者証  
☎同必要事項(11面参照)をわくわくサ

ポート三鷹☎45-8645・☎45-8646・  
✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

### パソコン・スマホ・ プログラミング教室(7月)



📍三鷹市シルバー人材センター  
☎パソコン教室=月・水・金曜日、スマホ・タブレット教室=木曜日、小学生向けScratchプログラミング教室=月・火曜日(オンラインは水・木・金・土曜日)  
※受講開始日はご相談ください。  
☎同センター☎48-6721へ

### 普通救命講習会

☎7月25日(木)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25人  
📍生涯学習センター  
📍三鷹消防署の皆さん  
☎7月9日(火)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

### 初心者向け<sup>せんてい</sup>剪定講習会

☎7月6日(土)午前10時~正午  
👤15人  
📍上連雀分庁舎  
📍造園家の加藤治平さん  
☎6月17日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)  
※実習はありません。

### みたか健康づくりセミナー 「しなやかな血管ではつら つ生活一貫い血圧管理の 方法」



☎①7月17日、②24日、いずれも水曜日午後1時30分~3時  
👤井の頭コミュニティセンター  
📍市民20人  
📍①松川内科クリニック医師の松川英彦さん、②東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん  
📍②動きやすい服装  
☎同直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・☎46-4827へ(先着制)

### 第171回 太宰治作品朗読会

### 『新樹の言葉』



📍同太宰治文学サロン☎0422-26-9150  
朗読は文学座所属俳優の越塚学さん(写真)。  
☎7月19日(金)午後6時~6時50分 📍25人  
☎7月4日(木)(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)



提供:文学座

## 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。



### 所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

#### 卓球

◆講習会(小学生以上)  
☎7月6日(土)正午~午後3時(初級)、3時~6時(中級)、13日(土)午後3時~6時、20日(土)正午~午後3時、27日(土)午後3時~6時  
◆ジュニア卓球教室(小学3年生~中学生)○  
☎7月27日~8月31日の土曜日午前9時30分~11時30分(8月10・24日を除く)  
☎三鷹市卓球連盟☎090-2523-5219

#### 合気道 初心者体験講習会(10歳以上)

☎7月6~27日の毎週土曜日午後3時15分~5時40分 ☎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

☎7月6~27日の毎週土曜日、初心者体験会=午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(小学4年生以上)、経験者講習会=7時~9時(小学4年生以上)  
☎三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

#### 少林寺拳法 初心者教室○

☎7月6~27日の毎週土曜日午後4時~5時(5歳~小学生)、6時~7時(中学生以上) ☎三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakachuodoin@gmail.com

#### サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ  
☎一般=7月13日(土)正午~午後3時、壮年&女子=20日(土)午後3時~6時  
◆FC東京 夏休み①小学生のサッカー教室、②大人のサッカー・フットサル教室  
☎7月20日(土)①午前9時30分~10時30分、11時~午後0時15分、②午後1時15分~2時45分 ☎いづれも(-社)三鷹市サッカー協会HP

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。

#### バドミントン

◆技術講習会(高校生以上の初心者・初級者)○  
☎7月14日(日)午前9時15分~午後4時 ☎三鷹市バドミントン協会☎090-4321-6243

#### ◆MBA杯争奪戦(高校生以上)

☎8月4日(日)午前9時~午後7時 ☎同協会 ☎badmitaka@gmail.com

#### ソフトテニス ジュニア育成ソフトテニス強化講習会○

☎7月14日(日)・15日(月)・16日(火)午前10時~午後1時、2時~5時 ☎三鷹市ソフトテニス連盟☎080-2191-4530

#### 水泳 ジュニア育成・夏休み子ども水泳講習会(小学2~6年生)○

☎7月23日(火)~27日(土)午前9時~11時 ☎三鷹市水泳連盟☎080-6734-6273

#### 弓道 弓道講習会

☎7月27日(土)午前9時30分~午後4時30分 ☎三鷹市弓道連盟HP

#### 所大沢総合グラウンド

#### ターゲット・バードゴルフ シニア講習会

☎7月1~18日の月・木曜日午前9時~11時(7月15日を除く全5回) ☎三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会☎080-1035-4687

#### 所大沢総合グラウンド、井の頭公園野球場

#### ソフトボール 市民スポーツ祭 ソフトボール大会

☎7月28日~9月8日の日曜日午前9時~午後5時(雨天中止、予備日9月22・29日の日曜日) ☎三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105

### 栄養料理教室「手軽に作れるたんぱく質のおかず 筋肉維持!たんぱく質のちよい足し術」



日①7月18日(木)午前10時から、②20日(土)午前10時30分から

人 在学・在勤を含む市民①15人、②12人

所 ①新川中原コミュニティセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター

料 500円

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク

申 6月18日(火)から参加費を各コミュニティセンターへ(先着制)

問 健康推進課 ☎24-7145

### 労働セミナー 新しい時代の働き方 —これからの職場づくり



日 7月19日(金)午後1時30分～4時30分

人 70人

所 東京都労働相談情報センター多摩事務所(立川市)

講 びょうご仕事と生活センターコンサルタントの渥美由喜さん

問 同事務所 ☎042-595-8731 または TOKYOはたらくネットHPへ(先着制)

### リンパコンディショニング・セルフケア講座—全身を3部位に分けてセルフケアのコツを学ぶ

日 7月22日～8月5日の毎週月曜日午前10時30分～正午(全3回)

人 30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの山路陽子さん

物 バスタオル

申 6月17日(月)から同センターへ(先着制)

問 同センター ☎49-3441

### 育児支援ヘルパー養成講座



日 ①7月25日(木)午後2時～4時30分、②9月30日(月)午前9時30分～午後4時40分(全2回)

人 心身ともに健康で、保育などの援助経験がある方、看護師・保健師・助産師免許または保育士資格を有する方

所 教育センター(②午後は総合保健センター)

申 問 7月19日(金)までに必要事項(11面参照)・経験内容を子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925・FAX 29-9667へ

### みたかふれあい支援員養成研修(認定ヘルパー)



日 9月4・11日の水曜日午前9時30分～午後4時30分(全2回)

人 18歳以上で全回受講できる方30人(高校生を除く)

所 三鷹市公会堂さんさん館

申 問 8月9日(金)までに高齢者支援課 ☎29-9272・FAX 48-2813 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)

### 求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



### 学童保育所・地域子どもクラブ 臨時職員

採用日 随時

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1192

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

職種 介護職、保育士(正職員)、介護支援専門員、ソーシャルワーカー、調理員(契約職員)、保育職、調理員、用務員(パートタイマー)

採用日 随時

問 同事業団 ☎44-5211

### 相談

### 総合オンブズマン相談(7月)

日 4・25日=中村一郎さん(弁護士) 11・18日=片桐朝美さん(杏林大学教授) いずれも木曜日午後1時30分～4時30分

## 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/>



### フランチェスコ・トリスターノ ピアノ・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール

7月7日(日) 午後2時開演

従来の「ピアノ・リサイタル」のイメージをアップデート! バッハ、ラヴェル、自作曲を演奏します。

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円、A席3,600円

一般=S席5,000円、A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円



フランチェスコ・トリスターノ ©Breno Rotatori

### 立川志らく 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

8月24日(土) 午後2時開演

他の追従を許さぬ無双の語り口が心地良い、志らく師匠の高座を存分に味わってください。

チケット発売日(全席指定)

会員=6月22日(土) 一般=6月26日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

※購入は1人2枚まで。



立川志らく 撮影: Maple

### 桃月庵白酒 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

9月14日(土) 午後2時開演

かみのない滑らかな語り口からこぼれ落ちる毒が癖になる、白酒師匠の粋な高座をお楽しみください。

チケット発売日(全席指定)

会員=6月22日(土) 一般=6月26日(水)

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。



桃月庵白酒 撮影: 橋蓮二

### 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)

※O-70、U-23、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み)

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

## 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 6月18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。



### 人生100年時代を考える「60歳からのキャリアデザイン」

日 7月17日(水)午後3時～4時30分 講 ビジネスコーチの新倉昭彦さん

### 国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第204回

「宇宙の化石星で探る天の川銀河の生い立ち

—すばる望遠鏡の25年とこれから」▲

ゲストは同天文台ハワイ観測所助教の石垣美歩さん、ホストは同天文台TMTプロジェクト教授の青木和光さん。

日 7月20日(土)午後6時30分～8時30分

### 大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『おしゃれ童子』(その1)」

日 7月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 講 朗読家の原きよさん

### 三鷹「通」養成講座「三鷹市福祉Laboどんぐり山見学会

—大人の社会科学見学! 三鷹市の新しい取り組み、福祉Laboへ!

日 7月25日(木)午後2時～4時

所 福祉Laboどんぐり山(市役所から送迎バスあり)

### 杏林大学公開講演会

「短歌を楽しもう—それぞれの(夢)を味わう」

日 7月25日(木)午後3時～4時30分

講 杏林大学外国語学部特任教授の河路由佳さん

### インタラクティブ・フォーカシング7月

—共感力を高めるカウンセリング技法: 傾聴

日 7月26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

### サイエンスカフェみたか「夏休み自由研究スペシャル 人間の色

覚のふしぎを体験しよう!

日 7月28日(日)午前10時～11時30分

講 おもしろ!ふしぎ?実験隊の久保利加子さん

### キャリア・カウンセリング

—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

日 7月28日(日)午後1時～3時10分

☎相談・情報課(市役所2階)

☎問政策法務課☎29-9165へ

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



第26回ふじみ衛生組合安全衛生専門委員会の傍聴

☎7月2日(火)午後7時から

☎クリーンプラザふじみ、オンライン会議アプリ「Zoom」

☎問同組合☎042-490-5374

第1回三鷹市景観審議会の傍聴

『三鷹市景観づくり計画』の改定についてほか。

☎7月8日(月)午後2時から

☎市議会協議会室(市役所3階)

☎問都市計画課☎29-9701

アフタヌーン・ミニコンサート

☎問山本有三記念館☎0422-42-6233

大正末期の洋館に響く、管楽器の音色をお楽しみください。

◆出演

- ①みたかジュニア・オーケストラ(MJO)有志
②バイオリン・中村千鶴さん(写真左)、ビオラ・田口厚子さん(写真右)

☎①7月21日(日)、②8月24日(土)、いずれも午後3時~3時30分

人各回25人 ¥300円(入館料。中学生以下無料) ☎問同館☎0422-42-6233へ(先着制)

②は7月23日(火)午前10時から



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。
☎問課☎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

女性のための健やかヨガ

☎ヨガサークル ブロッサム ☎6月20日~7月25日の毎週木曜日午前10時~11時30分 人各日5人 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ¥1回1,000円 ☎問大岩☎050-3690-1556(先着制)

発達デコボコカフェ「ゲームしませんか」

☎ゆる〜く ☎6月20日(木)午後3時~4時30分、6時~7時30分 ☎みたかボランティアセンター ¥1回100円 ☎当日会場へ ☎問同センター☎76-1271

空き家相談会

☎(一社)全国空き家アドバイザー協議会東京支部 ☎6月21日(金)午前10時~午後1時 人5人 ☎市民協働センター ☎問島田☎080-4195-4112(先着制)

松岡暁子展 Here and Now

☎6月22日(土)~7月7日(日)正午~午後7時(7日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽 ☎期間中会場へ ☎問画廊☎47-5241(休木曜日)

私たちの人権条例—パブコメ・陳情の顛末—でもこれじゃあ終われない!

☎三鷹市人権条例を考える市民の会 ☎6月22日(土)午後6時30分~8時30分 人100人 ☎市民協働センター ¥500円 ☎当日会場へ(先着制) ☎問同会☎080-5465-8138

旬の三鷹産農産物セットの予約受付

☎まちなか農家プロジェクト ☎6月23日

(日)午後1時~4時 ¥1,300円 ☎問6月19日(火)までに同会 ☎info@machino.tokyo・HP

読み解きレッスン・ぐるっと世界遊り案内—抵抗のメモランダム★

☎6月23日(日)午後1時~4時 人30人 ☎生涯学習センター ☎現代企画室編集者の太田昌国さん ¥300円(教材費) ☎当日会場へ(先着制) ☎問大橋☎79-3504

ガレージセール

☎(社)樹立ち会 樹立ち工房 ☎6月27日、7月25日の木曜日午後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 ☎問同工房☎24-7739

井の頭公園ノルディック・ウォーク★

☎三鷹ノルディックウォーク大衆 ☎7月6日(土)午前9時30分~正午 人25人 ☎同公園西園 ☎全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員の笹淵勝彦さん ☎問本間☎090-3144-5779・☎kaorino1.28.20.0916@docomo.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

筆ペンで楽しく文字を書きましょう

☎己書翠月道場 ☎7月6日(土)午後1時~2時30分 人10人 ☎元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ¥1,100円 ☎問同施設☎76-5940(先着制)

日本民謡とぞめき三味線を楽しむ会★

☎きらめき脳トレ教室 ☎7月6日(土)午後1

時~3時 人50人 ☎生涯学習センター ☎秋華会会主の初代新津秋華さん ¥200円(資料代) ☎問きらめきライフ多摩☎090-7830-0659・☎kirameki.mitaka@gmail.com(先着制)

健幸ストレッチ教室★

☎体笑会 ☎7月13日(土)午後1時30分~3時30分 人30人 ☎杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円(教材費・保険料) ☎問6月28日(金)までに同会☎tai.shohkai@yahoo.co.jp(先着制)

講演会「脳活! 笑いやすい脳になろう—自分の装置としての脳の使い方」★

☎(一社)江戸小断つながりコーチング ☎7月13日(土)午後2時~4時30分 人25人 ☎生涯学習センター ☎(一社)SNUG(スナグ)代表理事の椎原澄さん ¥100円(資料代) ☎問高野☎080-5502-4621・☎edo.kobanashi888@gmail.com(先着制)

夏のコンサート

☎三鷹市PMSジャズオーケストラ ☎7月13日(土)午後6時から ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎当日会場へ ☎問同会☎pm.sjazz@yahoo.co.jp

会員募集

東野会太鼓部

☎毎月1回日曜日午後2時~5時 人3歳以上の方(親子での参加可) ☎東野地区公会堂 ☎問齊藤☎080-6810-5307

三鷹俳句会

吉祥寺北口界限吟行
メンチ買ふ列の蛇行や夕薄暮
木耳や褪せし廂の乾物屋
喧騒を背に新緑の月窓寺
横丁やつばめ狭きをすり抜けて
臙月階段下ってジャズのお店
横丁はアジアの夜市ビール冷ゆ
春落葉六階こころ相談所
夏の蝶中道通りに見失ふ
僧の掃く音を遮る初音かな
本堂へ梅の実たわわに月窓寺

三鷹短歌会

歳が明け生きていく人の数だけ未来がある課題もありぬ
山本有三も寒風のなかを身を縮め歩いたろうか「風の散歩道」
視線ふと止まりし書架の片隅に手垢に染みた独和辞書あり
家崩れ道路波うつ能登地震「生きております」友知らせくる
売られているチワワの子供愛くるしいつも見るだけ諦めて行く
大寒に東京三鷹も冷えてくるましてや能登の被災地いかに
毎日がだんだん早く過ぎてゆくぞこのまま時間よとまれ
先ず見るは同学生の訃報欄同窓会報今年も届く
年明けの喧騒が消えた境内に人の数だけ願いがこもる
ただ食べるひたすら食べる変なドラマ「孤独のグルメ」が問うのは何か

- 今井輝己 久野静代 桑野晋 田代蒼子 鶴村きく代 奈須野郁郎 細田千恵子 藤井典子 堀真由美 町田厚成
加藤佑子 根岸操 小林美代子 山口明子 横森茂樹 赤松羊子 大門由起子 田山光起 中村玲子 佐藤マリ

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



7月7日(日) 投票時間 午前7時～午後8時

# 東京都知事選挙の投票日です

☎選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

選挙権 無駄にしないで  
大人の特権

詳しくは  
こちらから



投票所入場整理券は、6月20日(木)をめどに封書で世帯ごとに発送します。

### 三鷹市で投票できる方

平成18年7月8日までに生まれた方で、令和6年3月19日以前に市に転入届出をし、引き続き3カ月以上市内に住所を有する日本国民。最近、転居・転入・転出した方は、下表でご確認ください。

以前から三鷹市に住所を有し、市内で転居した方	6年6月3日以前に転居届出	転居後の投票所で投票してください
	6年6月4日以降に転居届出	転居前の投票所で投票してください
東京都外から三鷹市に転入した方	6年3月19日以前に転入届出	三鷹市の投票所で投票してください
	6年3月20日以降に転入届出	投票はできません
東京都内から三鷹市に転入した方	6年3月19日以前に転入届出	三鷹市の投票所で投票してください
	6年3月20日以降に転入届出	三鷹市の投票所では投票できません。ただし、前住所地で投票できる場合があるので、前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください
三鷹市の選挙人名簿に登録されている方で東京都内へ転出した方		「引き続き都内に住所を有することを証明する文書」(※1)を提示、または現住所地の確認ができた場合、三鷹市の投票所で投票できます。ただし新住所地の選挙人名簿に登録された場合は、三鷹市では投票できません
三鷹市の選挙人名簿に登録されている方で東京都外へ転出した方		投票はできません(※2)

※1 現住所地が発行する選挙用住民票(無料)など。  
※2 転出する前であれば三鷹市で期日前投票ができます。

### 選挙公報をお届けします

6月26日(水)～28日(金)に各家庭へお届けするほか、市政窓口やコミュニティセンターにも設置します。

### 代理投票・点字投票/車いすなどの貸し出し

心身の状態などにより、自ら投票用紙に書くことができない方は「代理投票」、目の不自由な方は「点字投票」が利用できます。また、車いすやコミュニケーションボードもご用意しています。投票所の係員にお申し出ください。

### 期日前投票をご利用ください

投票日当日に投票所へ行けない方は期日前投票を利用できます。投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」は、あらかじめ記入してお持ちください。  
※7月5日(金)・6日(土)は大変混雑します。

#### 第一期期日前投票所

市役所第三庁舎  
投票期間 6月21日(金)～7月6日午前8時30分～午後8時

#### 第二期期日前投票所

三鷹駅前コミュニティセンター(下連雀3-13-10)  
投票期間 6月30日(日)～7月6日午前8時30分～午後8時

#### 第三期期日前投票所

東多世代交流センター(牟礼2-13-19)  
投票期間 7月5・6日午前9時～午後5時

※三鷹駅前コミュニティセンターと東多世代交流センターは駐車場がありません。

### 滞在先での不在者投票

市外の滞在先での不在者投票を希望する方は、あらかじめ三鷹市選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送付された投票用紙などを滞在先の選挙管理委員会へお持ちください。投票用紙などの請求書は市HPから入手してください。

### 病院などでの不在者投票

不在者投票指定施設に指定された病院などに入院・入所している方で、投票日に投票所へ行くことが困難な方は、施設内で不在者投票をすることができます。投票を希望する方は各施設にお申し出ください。

### 東多世代交流センターを臨時休館します

7月6・7日は投票所として使用するため臨時休館となります。また、期日前投票所を開設するため、7月4日(木)・5日は利用できない場所があります。

☎同センター ☎0422-44-2150

### 7月7日はAIデマンド交通を臨時運行します

井の頭・西部エリアにお住まいの方は、投票所への交通手段としてご利用ください。

利用方法などは  
こちらから



## NTT ジャパンラグビーリーグワン 2023-24 東芝ブレイブルーパス東京が優勝! 東京サントリーサンゴリアスは3位に



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市と連携協定を結んでいる東芝ブレイブルーパス東京と東京サントリーサンゴリアスがリーグワンで大活躍。東芝ブレイブルーパス東京は、5月26日に国立競技場で行われた決勝で埼玉パナソニックワイルドナイツに24対20で勝利し、14シーズンぶりの優勝を果たしました。

### ブレイブルーパスの選手が 市民の皆さんに優勝を報告!

☎6月24日(月)午後4時30分から(予定)

☎市役所1階市民ホール

※選手との個別の写真撮影やサインには応じることができません。



東芝ブレイブルーパス東京 ©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

### 父の日のプレゼントにも!

## 三鷹キウイワイン 2024 第3弾発売!



☎生活経済課 ☎0422-29-9615

はじける爽やかさの第3弾「スパークリング」が発売中です。甘味と酸味が絶妙なワインに仕上がりました。

価格(容量)  
2,420円(720ml)

販売本数  
約1,000本

販売店  
三鷹市内酒販店8店舗、JA東京むさし三鷹緑化センター

