



リサイクルセンターの建て替え工事が始まります

プラスチックごみの削減と  
資源化にご協力ください

三鷹市と調布市から出た不燃ごみや資源ごみを処理するリサイクルセンター(不燃物処理資源化施設)は、老朽化が進んでいるため、8月から新施設の整備工事を開始します。工事期間中は、プラスチックごみ・ペットボトルの削減や店頭回収によるリサイクルに一層のご協力をお願いします。

☎ごみ対策課 ☎0422-29-9613

※工事の詳細は『広報ふじみ衛生組合』7月5日号をご覧ください。

分別の仕方やごみの出し方はこれまでと変わりません

不燃ごみ、びん・缶、有害ごみの資源化は続きます

## なぜ削減や店頭回収が必要なの？

リサイクルセンターの工事期間中、プラスチックごみ・ペットボトルは、隣接するクリーンプラザふじみ(可燃ごみ焼却施設)で一部を除いて熱回収します。発生する熱は発電や温水に活用しますが、再資源化して新たなプラスチック製品の原材料にすることはできなくなります。

市の収集に出すと…  
焼却して  
電気や温水に活用

電気や熱として  
働くよ！

店頭回収に出すと…  
リサイクル素材として  
新たな製品に

また活躍するよ！

家庭でプラスチックごみを減らす工夫と店頭回収の実施店舗は2・3面をご覧ください

・市長コラム・

「桜桃忌」をめぐって



三鷹市長 河村 孝

「太宰が生きたまち・三鷹」として、先月は関連イベントなども多く、まさに「太宰治月間」ともいえる1カ月でした。中でもよく知られているのは、6月19日の桜桃忌でしょうか。玉川上水に身を投げた太宰さんは、くしくも39歳の誕生日である昭和23年6月19日に発見されました。翌年から、お墓のある禅林寺で友人を中心に営まれた偲ぶ会は、亡くなる直前に書かれた短編小説『桜桃』の題名にちなみ、「桜桃忌」と命名されました。

『桜桃』は「子供より親が大事、と思いたい」という有名な一文から始まります。「こどもまんなか社会」ともいわれる昨今、読点の打ち方を含め、考えさせられる言い回しですが、「親である自分の方が大事と言いたいけれど、やっぱり子どもが大事」ということらしいです。没後75年以上がたった今でも、桜桃忌に墓参されるファンの方は後を絶ちません。今年の6月19日は晴れ渡り、お墓には桜桃(サクランボ)の実がたくさん届いていました。

YouTubeで配信中





# 選んで・減らして・リサイクル

プラスチックの削減にご協力ください

リサイクルセンターの工事に伴い、これまで以上に使い捨てプラスチック削減の重要性が増しています。日々の暮らしの中で、できることからプラスチックごみやペットボトルを減らす工夫をしましょう。プラスチック削減に取り組み、市の環境活動奨励表彰を受賞された「野の」の岡田さんと「プラモンやつつけ隊」の山下さんへのインタビューもご覧ください。

買い物はマイバッグを利用する



洗剤や調味料などは詰め替え用を選んで買う



プラスチックのスプーンやストローをもらわない



ペットボトル飲料の代わりにマイボトルを利用する



マイボトルの給水に、市内の公共施設をご活用ください

熱中症対策として冷房のある市内の公共施設を開放しています。冷水器やウォーターサーバーを備えた施設もあるので、給水所としてもお立ち寄りください。



市内でこんな取り組みをしています！

## 日々の買い物から始まる“ごみになるべく出さない暮らし”

量り売りとまちの台所「野の」(下連雀3-33-8) 岡田 光さん

**Q** 「野の」はどんなお店ですか。

地域活動などを通して知り合った8人のメンバーでオープンした店で、食品や調味料の量り売りと、日替わりカフェをやっています。量り売りはお客様が持ってきた容器で提供しているほか、店内には無料の煮沸消毒済みリサイクル瓶や新聞紙で作った袋、有料の容器類などを用意し、できるだけ使い捨ての容器や包装を出さないようにしています。

**Q** 量り売りを通した、プラごみ削減への思いを聞かせてください。

プラごみって量が多いし、かさばるので、出すのも手間ですね。何重にも包装された商品への疑問も以前から抱いていて、私自身、量り売りの利用でプラごみが目に見えて減ると、それだけでも心地良さを実感できました。店の常連さんにも「ごみの量が減って気持ちいい！」と言ってくださる方がいて、そういう声を聞くと私もうれしいです。



お茶やお菓子、スパイスなどが入ったガラスジャーと計量用具が並び店内

**Q** 一人ひとりができるプラごみの削減について、アドバイスをお願いします。

ごみを減らしたいと思っても、パッケージされた商品ばかりで選択肢がない場合もあると思います。でも、個人商店などでは、容器を持って行くと、それに入れてくれる店も意外と多いので、尋ねてみるといいと思います。マイ容器が使えるお店などを紹介したマップを公開しているサイト(下記QRコード)もあります。量り売りも含め、買い物をする段階からなるべくごみ量が少なくなる買い方を心掛けていただけたらいいですね。



量り売りの容器として販売している瓶(上段)と、無料の煮沸消毒済みドネーション瓶(下段)

市内でこんな取り組み  
をしています！

## みんなで「プラスチックモンスター」をやっつけよう！

プラモンやっつけ隊 山下<sup>めい</sup>明さん



イベントで使った資料の数々。ビニールひもで巻かれためいぐるみは、プラごみに苦しむ生き物を表しています



「調布ストリートパーク」での、いとこの悠さんとの発表の様子

**Q** プラモンやっつけ隊を始めたのはどうしてですか？

小学1年生のときに見た映画で、プラスチックが海の生き物を苦しめると知って、自分にできることを始めようと思いました。隊の名前は『プラスチックモンスターをやっつけよう！』という本から付けました。町会が近所の公園で開催している日曜カフェで、本やパネルを置いてプラごみの削減を呼び掛けたり、ペットボトルを使わないように、自分で作ったレモネードと麦茶をピッチャーで用意して、みんなにマイカップを持ってきてもらう「ノープラカフェ」をやったりしていました。

**Q** プラごみの削減について、みんなに呼び掛けたいことは？

買い物では、例えばプラスチックではなく紙容器、ペットボトルよりは缶など、代わりになる製品を選んでほしいです。それから、ごみのポイ捨てをしないでほしいです。街から出たプラスチックが海に流れて、それが細くなって動物にも人間の体にも害を与えます。捨てたものは自分に返ってくるということを知ってもらいたいです。

**Q** 環境イベントでの発表活動などもしているそうですね。

これまでに、「みたか市民活動・NPOフォーラム」や「調布ストリートパーク」などで活動報告や環境問題の発表をしました。資料を作って練習するのは大変だし、当日は緊張したけれど、最初は1人だった活動が広がって、いろいろな人に問題を知ってもらえるのはうれしいです。5年生になった今も、地域でごみ拾いをしたり、どうしたらプラスチックを減らせるか考えたりしています。



## お買い物の際は店頭回収をご利用ください

下記店舗で実施しています。食品トレイやペットボトルは「買い物ついでにリサイクル」にご協力ください。回収後は再生素材や新しいペットボトルに生まれ変わります。



詳しくはこちらから

★印の店舗はペットボトルの回収を行っていません。

◆お店ごとのルールを守ってご利用ください

- きれいに洗って乾かしてから出してください。
- 回収品目以外は持ち込まないでください。
- ペットボトルはキャップとラベルを外してください。



令和6年7月7日現在

10月から リチウムイオン電池等内蔵製品は有害ごみで出してください

10月から、電池を取り外せない製品は有害ごみとして出してください。詳しくは、9月発行の『広報みたか』特集号でお知らせします。



# 令和6年度の三鷹市の取り組みを紹介します

詳しくは  
こちらから

「部の方針と重点管理事業」を策定しました。三鷹市の各部が6年度に重点的に取り組む事業は下記の通りです。

企画経営課 ☎0422-29-9031

全文は、市HPや市立図書館、コミュニティセンターで閲覧できるほか、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布します。意見・感想などをお寄せください。

## 各部の 重点管理事業

### 企画部

- ①「みとか地域ポイント」の本格運用
- ②人権施策の推進
- ③男女平等参画の推進
- ④スマートシティ三鷹の実現に向けた取り組み
- ⑤寄贈物件の活用

### 総務部

- ①多様な人材の確保と柔軟な職員体制の構築
- ②市民センター施設の維持保全
- ③被災者に対する多様な支援の充実
- ④共助の核となる組織の活性化と人材の育成
- ⑤適正事務管理制度のさらなる推進

### 市民部

- ①フリーアドレス制の導入・拡充
- ②市税総合窓口の開設
- ③市民課総合窓口機能の向上に向けた環境の整備
- ④市税等の収入の確保に向けた取り組み
- ⑤国民健康保険税制度の着実な運営

### 生活環境部

- ①環境基金を活用した住宅・建築物の脱炭素化の支援
- ②商店街の維持・活性化に向けた支援の充実
- ③牟礼の里農園(仮称)整備に向けた取り組み
- ④コミュニティセンターなどのデジタル化の推進
- ⑤プラスチックごみなどの排出抑制・資源化とごみ収集区分の見直し

### スポーツと文化部

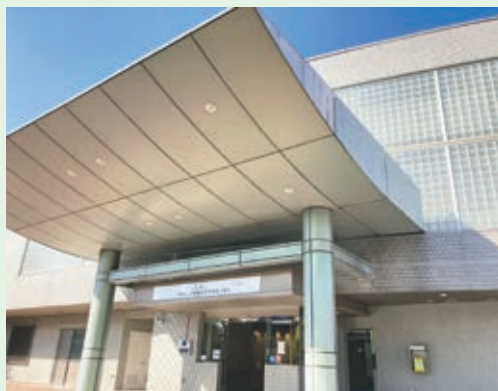
- ①井口グラウンド(仮称)の整備と大沢総合グラウンドなどの再整備
- ②芸術文化センターの大規模改修に向けた取り組み
- ③三鷹こ線人道橋跡ポケットスペース(仮称)の整備
- ④「三鷹まるごと博物館」事業の実施
- ⑤心と体の健康都市づくりの推進と東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会などのレガシー事業の実施



井口グラウンドの整備イメージ

### 健康福祉部

- ①地域共生社会の実現に向けた重層的支援体制の推進
- ②福祉Laboどんぐり山の本格運営
- ③「認知症にやさしいまち三鷹」の取り組みのさらなる推進
- ④介護人材の確保に向けた支援の充実
- ⑤がん検診などの充実による市民の健康増進への取り組み



福祉Laboどんぐり山

### 子ども政策部

- ①『子ども人権基本条例(仮称)』の制定に向けた取り組み
- ②『三鷹市子ども総合計画(仮称)』の策定
- ③保育園における子育て支援機能の充実
- ④学童保育所待機児童ゼロの継続などに向けた取り組み
- ⑤『困難な問題を抱える女性への支援に関する法律』施行に伴う支援体制の強化

### 都市整備部

- ①『三鷹市土地利用総合計画2027』などの個別計画の策定
- ②民間を活用した維持保全の推進
- ③用途地域などの見直し
- ④牟礼地区生活道路緊急安全対策の実施
- ⑤下水道施設の長寿命化の推進

### 都市再生部

- ①三鷹駅前地区再開発の推進
- ②国立天文台と連携したまちづくりの推進
- ③みとかバスネットの抜本的な見直し
- ④井口特設グラウンドの利活用の推進
- ⑤住宅施策の総合的な推進

### 教育部

- ①スクール・コミュニティの実現に向けた学校3部制の推進
- ②長期欠席・不登校およびその傾向にある児童・生徒への支援
- ③中原小の建て替えに向けた取り組み
- ④学校給食費の無償化の実施
- ⑤国立天文台周辺のまちづくりにおける義務教育学校に関する研究の実施



市立小中学校の給食



## 男性のHPVワクチン任意接種費用の助成を開始します

詳しくは  
こちらから

健康推進課 ☎0422-24-8050

HPVは主に性的接触によって皮膚や粘膜に感染します。感染してもほとんどの方はウイルスが自然に排除されますが、排除されず持続的に感染した場合には、がんなどの疾患の原因になります。

### 男性のHPVワクチン 接種による効果

肛門がんや尖圭コンジローマなどの原因となるHPVへの感染予防や、女性へのHPV感染の予防にもつながることが期待されています。

**助成金額** 1回当たり上限17,000円(3回まで)

※接種費用(医療機関により異なる)－助成金額＝自己負担額

☎7月8日(月)～令和7年3月31日(月) ①市内在住の小学6年生～高校1年生相当年齢の男性 ②市内協力医療機関 ③市の予診票(同課で入手) ④医療機関へ直接予約(必ず事前に予診票を入手)

※接種期間が限られる高校1年生相当の男性には、7月中旬ごろに案内を送付します。

高校2年生相当～平成9年度生まれの女性の方へ

### キャッチアップ接種は 令和7年3月31日までです

女性は小学6年生～高校1年生相当年齢の方が定期接種の対象者ですが、同ワクチンの積極的勧奨が差し控えられていた期間に接種機会を逃した方は、キャッチアップ接種として全額公費負担で接種できます。接種完了まで約6カ月かかりますので、希望する方はお早めに接種をご検討ください。

# みたかSOGI相談(性の多様性に関する相談)を開設

関企画経営課 ☎0422-29-9032

性的指向やジェンダーアイデンティティーに関する悩み・不安について、本人や家族、支援者からの相談に専門の相談員が応じます。  
秘密は固く守りますので、安心してご利用ください。

たとえば、こんな悩みをご相談ください

- 自分の性別に違和感がある
- 同性が好きかもしれない
- より自分らしく生きたい
- 友人から打ち明けられたが、どうすればいいか
- 家族や職場で必要な配慮はあるか など

☎ 毎月第3金曜日午後5時30分～8時30分(1回50分。祝日を除く) ①在学・在勤・在活動を含む市民 ②女性交流室(下連雀3-30-12 中央通りタウンプラザ4階) ③同課 ☎0422-29-9032または申し込みフォーム(右記QRコード)へ  
※電話相談も可能です。ご希望の方は予約時にお伝えください。



## Tokyo LGBT相談

都が設置する専門相談窓口です。相談は無料で、秘密厳守、匿名で相談できます。

専門電話相談 ☎050-3647-1448

☎ 火・金曜日午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)

専門LINE相談 LGBT相談@東京

☎ 月・水・木曜日午後5時～10時(祝日・年末年始を除く。受付は9時30分まで)



## Poki 4コマまんがコンテスト2024

作品募集



関同コンテスト事務局(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

スタジオジブリの宮崎駿監督が描いた三鷹のキャラクター「Poki」が、より多くの人に親しまれるきっかけとなるような、新しい物語を募集します。

応募作品

Pokiが登場する4コマまんが作品(表情や動きなどの変更可)

賞品

- 一般部門：最優秀賞(30,000円)、優秀賞(5,000円)、入選(記念品)
- ジュニア部門(中学生以下)：最優秀賞(図書カード10,000円分)、優秀賞(図書カード5,000円分)、入選(記念品)

☎ 9月30日(月)(必着)までに「〒181-8525下連雀3-38-4 (株)まちづくり三鷹」または同コンテストHPへ(1人3点まで)

### 特別企画「夏休み4コマまんが教室」

漫画家で同コンテストの審査員を務める現代洋子さんから、4コマまんがの書き方などを学ぶ毎年好評の教室です。

☎ 8月3日(土)①午後1時～2時、②3時～4時  
①小学1～3年生25人、②小学4～6年生30人(保護者の見学可) ③三鷹産業プラザ  
☎ 7月21日(日)までに同コンテストHPへ(申込多数の場合は抽選)



## 「みたかえる」の体験学習 旧石器人になる!

関生涯学習課 ☎0422-29-9862

石器作りにおいては人類史上最高の技術力を誇る旧石器人。今年の夏休みはそんなcoolな旧石器人になってみよう!体験内容は専用のワークシートにまとめられるので、夏休みの自由研究やレポートにもお薦めです。

体験できること

旧石器人に扮装して記念撮影、石器作り、石器接合、旧石器を知りつくす!「旧石器クイズ」

☎ 7月20日(土)・22日(月)・23日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 ①小学3年生以上の方 ②三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」(教育センター2階) ③期間中会場へ



吉村昭書斎

## 「悠遠忌」特別イベント

関同施設(井の頭3-3-17) ☎0422-26-7500

7月31日は吉村昭の命日。墓石に刻まれた文字から「悠遠忌」と名付けられています。当日は開館後初の特別イベントとして、通常は通り抜けができない玄関と書斎を開放し、資料や愛用品をより間近でご覧いただけます。

☎ 7月31日(水)午前10時～午後5時30分  
¥100円(入館料)  
③当日会場へ



三鷹市美術ギャラリー

## 収蔵作品展V(後期)

関同ギャラリー ☎0422-79-0033

後期は、市内にアトリエを構え師弟関係にあった日本画家の横山操と米谷清和、国際的にも注目を浴びる李禹煥の作品198点を展示します。

☎ 7月13日(土)～8月18日(日)午前10時～午後8時(入館は7時30分まで。(休)月曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館))  
¥観覧無料  
③期間中会場へ



横山操(坂(4)) 小説「石版東京図絵(作:永井龍男)」挿絵原画 1967年

関連講座

自然との調和が生み出した日本画画材の美  
—東洋の気候風土を通して—

気候風土や科学的側面から、日本画の魅力と特異性を紹介します。実際の画材を使ったワークショップも開催します。

☎ 座学＝8月12日(月・休)午後2時～4時、ワークショップ＝13日(火)午後2時～5時(座学のみ受講可)

①中学生以上の方、通し受講＝28人、座学のみ＝40人 ②生涯学習センター ③京都芸術大学専任講師の岩泉慧さん ¥2,000円(座学のみは1,000円) ④関7月13日(土)午前9時から同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)



西多世代交流センター(にしじどうかん)40周年事業

## 防災緑日



所 同センター ☎0422-31-6039

「防災+夏祭り」をテーマにしたイベントです。遊びながら楽しく防災に触れてみませんか。

日 7月26日(金)午後2時30分～4時30分(雨天決行) 申 当日会場へ  
※準備のため、正午～午後2時15分は休館します。

### ◇プログラム

- 火事だ！消火大作戦(消火器体験)
- バケツリレーで火を消そう
- 消防士に変身(消防車両の展示、ミニ防火衣の着用体験)
- 防災キャンプ(テントに入って災害時に役立つキャンプ用品の使い方をイメージしてみよう)
- 卵パックでガラス踏み体験
- キャタピラレース
- 防災クッキング「バスケットをアレンジしておいしいおはぎをつくろう」
- じじよまると遊ぼう(じじよまらが館内をお散歩します)
- スーパーボールすくい



撮影：まちなかカメラマン 佐久間俊輔



撮影：まちなかカメラマン 紀川優太



東多世代交流センター(ひがしじどうかん)45周年事業



## 音楽フェス

—いま、世代を超えてつながろう！

所 同センター ☎0422-44-2150

高校生～シニア世代の地域バンドが集結！さまざまな年代の楽曲を演奏します。音楽でつながるひとときを。

日 7月27日(土)午後3時～6時30分 申 当日会場へ

### ♪出演者

詳しくは市HPをご覧ください。

- Cauliflower
- Corekaraみたかバンド
- 高山小父親の会バンド
- W-HANS
- ダンディーズ+ワン
- 馬頭琴
- よるのとお
- Re<sup>3</sup>@435
- Rev909

### ♪スペシャルゲスト

- オーライブラス(写真)

さまざまなジャンルで活躍する管楽器プロミュージシャンを中心に、「管楽器の楽しさ」を知ってもらうために活動しています。個性豊かなメンバーが鳴らすサウンドに注目してください。メンバー編成は当日のお楽しみです！



西多世代交流センターの催し 和太鼓であそぼう

所 同センター ☎0422-31-6039

一緒に太鼓を楽しく体験しましょう。

日 7月21日(日)午後1時30分から、2時10分から 人 小学1・2年生各回12人 講 チーム綾、チームえんの皆さん 物 タオル、動きやすい服装 申 7月7日(日)～15日(月・祝)に市HPへ(先着制)



詳しくはこちらから

東多世代交流センターの催し

同センター ☎0422-46-0408

申込方法や持ち物など、詳しくは市HPをご覧ください。

多世代交流事業手作りの会

### コインが消える？マジックボックス

マジックボックスを手作りします。科学工作を楽しみましょう。

日 7月14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 同センター



小学生夏休み科学教室

### 電池のひみつ

—くだもの電池でオルゴールをならそう！

日 7月30日(火)・31日(水)午前10時～正午、午後2時～4時(受講はいずれか1回。受講回は抽選により決定)

人 市内の小学生各回18人  
所 同センター



東部地区住民協議会共催

### つくって学べる飛行機のふしぎ —ペーパーグライダーをつくろう

ハッピーグランパ倶楽部の皆さんから、飛行機が空を飛ば仕組みを学びます。後半はペーパーグライダーを作って、広い体育館で飛ばしてみましよう。

日 8月2日(金)午後2時～4時 人 市内の小学生20人(1・2年生は保護者同伴) 所 牟礼コミュニティセンター



東・西多世代交流センター

公式Xで、イベント情報や遊びの様子などを発信しています。



東多世代交流センター  
@Mitaka\_higaji



西多世代交流センター  
@Mitaka\_nishiji



楽しく体を動かして、  
苦手な運動を得意にしよう!

子ども運動チャレンジ教室

詳しくは  
こちらから

関スポーツ推進課☎0422-29-9863

体育の授業や運動への苦手意識の克服を目指す体験教室です。体を動かす楽しさや基本の運動能力のレベルアップを感じてみましょう。

回8月6日(火)午前9時30分～午後3時 人体育や運動遊びが得意ではない市内の小学3・4年生70人 所SUBARU総合スポーツセンター 関日本体育大学助教の鈴木康介さん、東京学芸大学教授の佐藤善人さん、昭和女子大学講師の田島宏一さん、東洋大学助教の奥村拓郎さん 物運動ができる服装(学校の体操服など)、昼食、タオル、室内履き(靴底はアメ色、白色、無地) 日7月21日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

楽しく学ぼう!防災キャンプ教室

関NPO法人Mitakaみんなの防災 ☎0422-26-7020

キャンプ道具の選び方やテントの張り方など、キャンプの基礎知識を学びながら、災害時に役立つテクニックを習得しましょう。

回8月25日(日)午前10時～正午 人在学・在勤を含む中学生以上の市民20人 所生涯学習センター 関(-社)日本オートキャンプ協会公認インストラクターの皆さん 日7月22日(月)午後5時(必着)までに必要事項(11面参照)を直接または電話、電子メールで同事務局(元気創造プラザ5階)・☎0422-26-7020・✉info@mitaka-minnano-bousai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

こども消費者セミナー  
おさかな教室

所関消費者活動センター☎0422-43-7874

海とそこに暮らす生き物に詳しくなれる、夏休みにぴったりの講座です。持ち物など、詳しくは市HPをご覧ください。

①鮮魚タッチとえびの解剖  
鮮魚に触れ、観察することで、魚の生きる戦略を解明します。また、えびをスケッチ・解剖実験した後にさばいて調理し、おいしくいただきます。

②チリメンモンスターをさがせ!  
煮干しを解剖して特徴を観察したり、ちりめんじゃこの中からタコやイカ、タツノオトシゴ、カニやえびの幼生を探したりします。

回①7月26日(金)、②29日(月)午前10時～正午 人在市内の小学生各日24人(保護者の同伴可) 日7月8日(月)午前9時～19日(金)午後5時に直接または電話で同センター☎0422-43-7874へ(先着制)

デジタルスタンプラリー  
市民の生命と財産を守る!  
街頭消火器をみつけよう

関スポーツ推進課☎0422-29-9863

市内にある街頭消火器60個を巡り、オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん! ウォーク&ラン」を使ってデジタルスタンプを集めます。アプリをダウンロードしてご参加ください。

回8月29日(木)まで  
人在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加賞

- タッタカポイント100ポイント
- ネッククーラー(窓口配布)

特典

- 1スタンプごとにタッタカポイント10ポイント(★)
- 50スタンプ以上取得でタッタカくんオリジナルグッズ(トートバッグ、リュック、クリアボトル、ボトルケース、ハンドタオル、スマホスタンドのいずれか1点。なくなり次第終了)

特典の受け取り方法

7月9日(火)～9月9日(月)に下記窓口でスタンプ取得数画面を提示してください。

- スポーツ推進課(第二庁舎4階。平日午前8時30分～午後5時)
- SUBARU総合スポーツセンター(地下1階運動事務室。日曜日午前9時～午後5時)

街頭消火器

★特典の「タッタカポイント」は「みたか地域ポイント」に交換して買い物などに使えます!

「タッタカくん! ウォーク&ラン」アプリと「みたか地域ポイント」アプリを連携すると、500タッタカポイントを100みたか地域ポイントに交換できます。「みたか地域ポイント」は一部の店舗や公共施設での支払い、記念品の交換に使えます。

夏休み「介護のおしごとと無料体験会」

関介護保険課☎0422-29-9274

市内の介護施設などで「介護のおしごと」を体験してみませんか。開催場所や日程、定員は下表をご覧ください。

人在市内の小学4～6年生(保護者1人の同伴必須。三鷹げんきのみ2人まで可) 申各開催日の2週間前までに、申込書(市HPで入手)を〒181-8555 介護保険課・Fax 0422-29-9820、または市HPへ(先着制)

| 施設名          | 開催日時                         | 募集人数 |
|--------------|------------------------------|------|
| ニチイケアセンター下連雀 | 7月22日(月)午前9時30分～11時30分       | 6人   |
| みたか紫水園       | 7月22日午前10時～正午                | 3人   |
| 三鷹ロイヤルの丘     | 7月23日(火)午前10時～正午             | 3人   |
| はなかいどう       | 7月24日～8月14日の毎週水曜日午前9時～11時    | 各日2人 |
| グループホームみずほ   | 7月25日(水)午後2時30分～4時30分        | 2人   |
| 三鷹げんき        | 8月3日(土)・4日(日)午前10時～正午        | 各日6人 |
| 三鷹中央リハケアセンター | 8月7日(水)午後2時～4時               | 2人   |
| 福祉Laboどんぐり山  | 8月8日(木)・9日(金)午前9時30分～11時30分  | 各日2人 |
| ピオーネ三鷹       | 8月8日午前10時～正午                 | 5人   |
| もえぎ三鷹上連雀     | 8月9日午後1時30分～3時30分            | 6人   |
| 弘済園          | 8月18日(日)・20日(火)午後1時30分～3時30分 | 各日2人 |
| 恵比寿苑         | 8月21日(水)午後2時～4時              | 3人   |

## 三鷹市新規出店者支援金



☎生活経済課 ☎0422-29-9615

商店街のにぎわい創出と活性化を図るため、市内の賃貸物件に「小売業」または「飲食業」の店舗を出店し、一定の要件を満たす事業者に対して、最大60万円を支給します。

☎7月16日(火)から申請書(市HP、同課〈第二庁舎2階〉で入手)を直接または郵送で「〒181-8555生活経済課」へ(先着制)



## 皆さんの就職を支援します



### 【毎月第2水曜日開催】しごとの相談窓口

就職や再就職、年金や社会保険などの個別相談会。

☎7月10日(火)午前10時～正午(11時30分まで受付)

☎三鷹産業プラザ

☎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

☎☎生活経済課 ☎0422-29-9615へ(当日参加も可)

### 女性のための就職支援セミナー

☎わくわくサポート三鷹、市、(公財)東京しごと財団

☎7月31日(火)午後2時～4時

☎人おおむね55歳以上の求職活動中の方80人(男性も参加可)

☎市市民協働センター ☎講特定社会保険労務士の山崎妙子さん

☎雇用保険受給者は受給資格者証

☎☎必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎0422-45-8645・☎0422-45-8646・☎wakuwaku@mitaka.ne.jp へ(先着制)

### 女性しごと応援キャラバン&個別相談会in三鷹 「在宅ワーク入門セミナー」 ☎保育

☎(公財)東京しごと財団

☎8月2日(金)①セミナー＝午前10時～正午、②個別相談会＝1人30分(セミナー終了後)

☎人①40人、②10人、保育(6カ月～未就学児)10人

☎三鷹産業プラザ ☎講(株)テレワークマネジメントの鵜澤純子さん

☎☎7月8日(月)から同運営事務局 ☎03-6734-1346・☎HP へ(いずれも先着制。保育は7月29日(月)正午まで)

### 【30～54歳】みたかミドル世代正社員チャレンジ事業

子育てなどで離職した方やパート・アルバイト等で就業中の方などの正社員就職を伴走的にサポートします。

☎人離職中または非正規雇用で働いており、正社員を目指すおおむね30～54歳の方

#### ◆集合研修

企業の選び方や選考準備、履歴書のポイントなどのノウハウを学びます。専任のキャリアカウンセラーによる個別就職相談も実施します。

☎8月4日(日)、9月7日(土)、12月7日(土)

※個別就職相談はオンラインやメール、電話でも行います。

#### ◆企業との交流会

企業の採用担当者と会って直接話ができるチャンスです。

☎11月25日(月)

☎☎同事業事務局 ☎050-5369-5445(平日午前10時～午後6時)・☎info@seisyainmitaka.com・☎HP へ

## ふるさと納税で市内の大学を支援しませんか



☎企画経営課(市役所3階) ☎0422-29-9031

7月1日から、三鷹市へのふるさと納税の使い道に、「三鷹市大学応援寄付金」を追加しました。いただいた寄付は、市から大学へ交付金として交付し、大学が行う地域貢献や地域連携事業などに活用されます。母校や地域を応援したい皆さんからの温かいご支援をお待ちしています。

◆対象大学 国際基督教大学、杏林大学、ルーテル学院大学

◆交付金の金額 寄付金額から事務経費を除いた額の7割

☎ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」HP へ(同課窓口での申込も可。返礼品はありません)



## 介護保険に関するお知らせ



☎介護保険課① ☎0422-29-9277、② ☎0422-29-9275

①7月中旬に令和6年度の介護保険料の決定通知書を発送します

公的年金を年額18万円以上受給している方

原則、特別徴収(年金からの天引き)となります。

#### 普通徴収の方

納期限(年度8回)までに金融機関やコンビニエンスストア、スマホ決済などで納付をお願いします。口座振替の方は、各納期限に指定口座から引き落とされます。

#### ◆65歳以上で低所得の方へ市独自の保険料軽減制度

次のすべての条件に該当する方は、申請により保険料が軽減されます。詳しくは通知書に同封のリーフレットをご確認ください。

- ・介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)
- ・前年中の収入が第1段階は80万円、第2・3段階は160万円以下(世帯1人につき60万円を加算)
- ・自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
- ・200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない
- ・住民税が課税されている方の扶養を受けていない

☎7月16日(火)～30日(火)に必要な書類を同課(市役所1階11番窓口)へ

災害などで納付が困難な方は、保険料の減免が受けられる場合があります。詳しくは同課 ☎0422-29-9277へお問い合わせください。

②7月下旬に介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象の方に、8月以降の利用者負担割合(1～3割)が記載された「介護保険負担割合証」を発送します。介護保険サービスを利用する際は、必ずケアマネジャーとサービス提供事業者に提示してください。





## シニア<sup>ニュース</sup>News



### ■東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

9月30日(月)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、同協会から更新手続きのご案内が郵送されます。今年度も市役所やコミュニティセンターでは更新手続きを行いません。新しいシルバーパスの有効期間は、令和7年9月30日までです。

#### ■負担額によって、更新手続きの方法が異なります

同協会から7月中旬に送付する案内と所得確認書類(介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書など)で、自身の負担額をご確認ください。なお、1,000円で購入する方は、今年度は所得確認書類(写し)の提出が必要です。  
※20,510円で購入する方には8月下旬に案内を送付します。

#### ●5年度と6年度の負担額が同じ場合

同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。10月1日(火)から新しいシルバーパスを利用する方は、9月9日(月)までにお支払いください。

#### ●5年度と6年度の負担額が違う方、8月に新規購入する方

常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(日)以降に手続きを行ってください。

☎(一社)東京バス協会(同バス専用電話) ☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

### ■「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。



人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の世帯  
※三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く。

申 7月11日(木)午前10時から、電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を安全安心課(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了) ☎同課 ☎0422-45-1116

### ■後期高齢者医療保険のお知らせ

#### ◆7月12日(金)に後期高齢者医療保険料の決定通知書を発送します

納付書が同封されていない場合は、年金からの引き落とし、または口座振替となります。

#### ◆8月からの後期高齢者医療被保険者証を発送します

7月9日(火)以降に、すべての被保険者の方に発送します。お手元に届くまでには1～2週間かかります。

#### ◇マイナンバーの下4桁を記載した加入者情報のお知らせを送付します

後期高齢者医療制度のデータベースに登録されているマイナンバーの下4桁を記載しています。ご自身の番号に間違いがないかご確認ください。これは12月2日(月)からマイナンバーカードと保険証が一体化(マイナ保険証)されることに伴い、被保険者の方とマイナンバーのひも付けが正しく行われているかを確認するために行うものです。

※国民健康保険の被保険者の方には、マイナンバーの下4桁を記載した加入者情報のお知らせを10月に送付します。

#### ◇自己負担割合の判定基準

3割…同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

#### 2割…①②の両方に該当する場合

- ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
- ②「年金収入」＋「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上、2人以上の場合は合計320万円以上

#### 1割…同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合、または上記

- ①に該当するが②には該当しない場合

#### ◇前年中の収入が次の条件に該当する場合は3割負担の対象外です

世帯内の被保険者数が1人のみの場合は収入額が383万円未満。同じ世帯にほかの医療制度加入者(70～74歳)がいる場合や世帯内の被保険者数が2人以上の場合は、被保険者の収入合計額が520万円未満

※条件を満たすことが市で確認できず、申請が必要と思われる方には、7月上旬頃に申請書を送付します。

#### ◇限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

8月以降も引き続き対象となる方には、新しい認定証を7月17日(水)以降に発送します(長期入院該当の方と自己負担割合が変わる方は申請が必要な場合があります)。

☎保険課 ☎0422-29-9219

### ■7月は「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請期間です

月額6,000円を上限とした実費額を助成します。申請には事前に対象者認定を受けている必要があります。

人 市から申請書が届いた方のうち、令和6年3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方 申 7月31日(火)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(写し可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ ☎同課 ☎0422-29-9271

### ■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談、キューピー(株)による「聞いて、なるほど! マヨネーズのお話」(お土産あり)。

日 7月11日(木)午後1時50分～3時30分  
人 30人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 ☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

### ■くらしの情報交換会@北野「高血圧一なぜ血圧を管理する必要があるのか」

薬剤師による血圧管理の方法の講話、血圧測定、個別相談など。

日 7月24日(火)午前10時～11時30分  
所 北野地区公会堂 申 当日会場へ ☎東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

### ■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

申 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ  
※10月の年金引き落とし分から変更したい方は、7月29日(月)までに申請してください。

☎同課 ☎0422-29-9218



シルバー人材センター入会説明会 日 7月16日(火)午前10時～正午 申 ☎同センター ☎0422-48-6721へ

66歳以上・過去に接種したことがない方

高齢者肺炎球菌任意予防接種の一部費用を助成します



問 健康推進課 ☎0422-24-8050

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化リスクを減らすためのワクチンです。定期接種の対象外となる66歳以上の方に、接種費用の一部を助成します。

日 7月8日(月)～令和7年3月31日(月)

人 接種日当日に66歳以上の市民で、過去に同ワクチン(23価)を一度も接種したことがない方

所 市内協力医療機関(下表参照) 料 自己負担金2,500円(助成後の額。医療機関で支払い)

申 事前に医療機関へ連絡のうえ、保険証などの本人書類を持参し、接種を受けてください  
(予診票は各医療機関にあります)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、事前に生活福祉課で保護受給等証明書の交付を受けることで無料で接種できます。

◆接種費用の償還払い(払い戻し)

市外の施設に入所中の方や市内協力医療機関以外で接種した方、6年4月1日～7月7日に接種した方は、接種時に医療機関へ全額を自費で支払い、接種後に償還払いの申請をすることで、助成を受けることができます。詳しくは健康推進課 ☎0422-24-8050へお問い合わせください。

※市外局番「0422」は省略。

| 地区  | 医療機関名              | 番地           | 電話番号    |
|-----|--------------------|--------------|---------|
| 下連雀 | 吉祥寺通り花岡クリニック       | 1-9-24       | 47-8799 |
|     | 鎌田医院               | 1-30-12      | 43-4621 |
|     | 下田医院               | 2-18-1       | 44-3710 |
|     | 村越レディースクリニック       | 3-7-28 1階    | 29-8225 |
|     | 三鷹南口内科             | 3-7-29 1階    | 43-2122 |
|     | サンクリニック三鷹          | 3-15-18 4階   | 44-5660 |
|     | 平嶺内科医院             | 3-24-7 1階    | 43-2838 |
|     | ゆみのハートクリニック三鷹      | 3-26-9 4階    | 76-8808 |
|     | 片平内科クリニック          | 3-27-12 4階   | 79-0271 |
|     | 三鷹痛みのクリニック         | 3-27-12 5階   | 79-2103 |
|     | 三鷹レディースクリニック       | 3-31-4 1階    | 70-1150 |
|     | みたか中村脳神経外科クリニック    | 3-34-15 202  | 40-5070 |
|     | みたか南口泌尿器科クリニック     | 3-36-1 3階    | 26-8075 |
|     | 三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック | 3-36-1 3階    | 26-7776 |
|     | 三木クリニック            | 3-37-8 101   | 71-7001 |
|     | みたかヘルスケアクリニック      | 3-38-4 5階    | 40-0102 |
|     | むさし野さいとうクリニック      | 3-43-19 1階   | 70-1071 |
|     | サウスポイントMYクリニック     | 3-43-23 2・3階 | 46-7851 |
|     | かんの内科              | 3-44-17 203  | 40-5022 |
|     | のぞみメモリークリニック       | 4-2-8        | 70-3880 |
|     | 東京国際大堀病院           | 4-8-40       | 47-1000 |
|     | 角田外科消化器科医院         | 4-9-1        | 45-3251 |
|     | つちや小児科             | 4-16-11      | 40-1488 |
|     | 高松メディカルクリニック       | 4-16-12 3階   | 70-1035 |
|     | 三鷹通り胃腸内科クリニック      | 4-20-15 1階   | 24-9915 |
|     | 三鷹病院               | 5-1-12       | 47-0800 |
|     | 今給黎整形外科クリニック       | 6-2-16 1階    | 26-5320 |
|     | くぼかわ内科医院           | 6-2-16       | 24-7353 |
|     | 173総合内科クリニック       | 6-8-50       | 26-5173 |
|     | みたかホームケアクリニック      | 7-1-5        | 72-5550 |
|     | みなみうら生協診療所         | 7-1-27 1階    | 48-4121 |
|     | 野村病院               | 8-3-6        | 47-4848 |
|     | 三鷹第一クリニック          | 8-9-21       | 46-4141 |
|     | 渡辺こどもクリニック         | 9-5-1 1階     | 41-1550 |
| 牟礼  | 三鷹さくらクリニック         | 2-11-5       | 43-6410 |
|     | 牟礼高山診療所            | 4-2-14       | 70-4976 |
|     | むれクリニック            | 6-4-8        | 44-1739 |
|     | 横内医院               | 6-6-14       | 43-0910 |
|     | 天神前クリニック           | 7-1-24 1階    | 71-8191 |
|     | しんかわ医院             | 7-5-14 2階    | 70-5711 |

| 地区  | 医療機関名           | 番地         | 電話番号         |
|-----|-----------------|------------|--------------|
| 井の頭 | 下川整形外科          | 1-24-14    | 43-5933      |
|     | 浜田耳鼻咽喉科         | 1-30-13    | 76-8733      |
|     | 笹本医院            | 1-31-22    | 44-5802      |
|     | 慶真整形外科          | 2-1-17 2階  | 79-7600      |
|     | 松川内科クリニック       | 2-1-17 2階  | 70-5525      |
|     | 牟礼の里駅前クリニック     | 2-7-9 1階   | 40-6054      |
|     | 高水クリニック         | 2-14-2     | 76-1232      |
|     | 石井医院            | 2-32-37    | 44-3090      |
|     | 藤林医院            | 3-12-15    | 43-4322      |
|     | 岡庭医院            | 3-21-16    | 43-8367      |
|     | 若林医院            | 4-16-10    | 43-0526      |
| 中原  | 仙川腎リウマチ・内科クリニック | 1-28-22    | 03-5969-9668 |
|     | 所澤クリニック         | 3-1-19     | 76-6055      |
| 北野  | いりえ内科クリニック      | 4-5-30 101 | 03-5314-3577 |
|     | 三鷹東クリニック        | 4-8-40 1階  | 03-6909-0565 |
|     | まさ整形外科          | 4-12-17 2階 | 70-6670      |
| 新川  | ゆうあいクリニック       | 4-25-18    | 41-6611      |
|     | 新川クリニック         | 5-6-21     | 43-0123      |
|     | 三鷹あかつきクリニック     | 6-9-11 1階  | 29-9505      |
| 上連雀 | みたか内科循環器内科      | 2-4-8      | 45-1210      |
|     | 篠原医院            | 2-9-5      | 45-1859      |
|     | 浅野クリニック         | 3-5-19     | 46-5512      |
|     | 高山医院            | 4-2-29     | 43-0700      |
|     | 松崎整形外科医院        | 4-3-5 101  | 48-3151      |
|     | 三鷹中央病院          | 5-23-10    | 44-6161      |
|     | うちはら内科クリニック     | 7-11-7 1階  | 40-6180      |
|     | ヨシコクリニック        | 1-22-24    | 32-5517      |
| 井口  | 境南クリニック         | 3-6-8      | 33-8411      |
| 深大寺 | あかいしクリニック       | 2-35-29    | 39-5941      |
| 野崎  | のぞきはちまん前内科      | 1-22-8 1階  | 48-3735      |
|     | 萩原医院            | 2-11-16    | 31-1500      |
|     | むさしの丘ファミリークリニック | 3-3-15     | 30-9988      |
|     | おかだ耳鼻咽喉科        | 3-3-15 102 | 32-2021      |
|     | 野崎医院            | 3-18-18    | 31-8373      |
| 大沢  | 天文台クリニック        | 1-17-2     | 30-7929      |
|     | 八幡診療所           | 5-3-11     | 31-8092      |

INFORMATION

# 情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



## お知らせ

### 「みる・みる・三鷹」放送時間 一部変更のお知らせ

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹（地デジ11チャンネル）で放送している同番組は、「夏の高校野球 西東京大会」生中継のため、7月7日(日)～26日(金)の放送時間を一部変更します（雨天などで試合が行われない日は、通常放送の時間帯に放送する場合があります）。

#### ◆7月7～26日の放送時間

午前7時30分、午後5時15分、8時、10時15分

☎J:COM 武蔵野・三鷹 ☎0120-999-000、市広報メディア課 ☎29-9037

### 空き地の適正管理を お願いします

雑草が茂った空き地は、害虫の発生やごみの不法投棄などの原因となり、近隣の迷惑になります。市では7月16日(火)～19日(金)に空き地の管理状態を調査し、適正な管理がされていない場合は所有者に連絡・指導します。

☎ごみ対策課 ☎29-9613

### 政治家の寄附は 禁止されています

◆贈らない お中元を贈ることや、地域のイベントに祝儀を出したり、酒などを差し入れることは禁止されています。

◆求めない 有権者が政治家に寄附を勧誘・要求することは禁止されています。

◆あいさつ状の禁止 政治家が選挙区内の人や団体に暑中見舞いなどのあいさつ状を出すことは禁止されています。

☎選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

### 排水設備工事責任技術者 資格認定共通試験



☎10月6日(日)午前10時～正午  
☎青山学院大学青山キャンパス（渋谷区）  
¥6,000円（別途郵送料）

☎7月26日(金)（消印有効）までに申込書（水再生課〈市役所5階57番窓口〉で入手）を指定の郵送先へ

☎東京都下水道サービス(株) ☎03-3241-0818



## 税金

### 7月31日(水)は固定資産税・都市計画税 (第2期)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき、延滞金が加算されます。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。

☎納税課 ☎29-9218

### 休日納税相談窓口

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

☎7月13日(土)・14日(日)午前9時～午後4時30分

☎納税課（市役所2階25番窓口）

☎同課 ☎29-9210

### 固定資産税・都市計画税の減免

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

☎7月31日(水)までに申請書と必要書類を資産税課（市役所2階28番窓口）へ  
☎同課 ☎29-9197



## 国保・年金

### 国民健康保険税の納税通知書を 7月10日(水)に発送します

内容を確認のうえ、納期限までに納付をお願いします。納付した保険税は社会保険料控除として申告できます。※変更点など、詳しくは同封するパンフレットをご確認ください。

☎保険課 ☎29-9216

### 8月は国民健康保険限度額適用 認定証(限度額適用・標準負担額 減額認定証)の更新月です

認定証の有効期限は7月31日(水)です。現在お持ちの方には7月中旬に更新案内を送付しますので、8月以降も必要な場合は更新手続きをしてください。

☎対象者の保険証、申請書、別世帯の方が申請する場合は申請者の顔写真付き本人確認書類、住民税非課税世帯で長期入院該当の方は入院期間が確認できる書類を保険課（市役所1階9番窓口）または市政窓口へ  
☎同課 ☎29-9215



## 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。

### 8月は児童扶養手当の 更新時期です



7月下旬に対象者へ案内を送付します。8月1日(木)～30日(金)にご提出ください。3日(土)・4日(日)午前9時～正午も提出を受け付けます。

☎子育て支援課 ☎29-9675

### むらさき子どもひろばの 催し(7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（8日(月)を除く）、②みんなであそぼ!＝火～金曜日・13日(土)午前11時～11時30分（9日(火)・11日(木)・16日(火)・17日(水)を除く）

#### ◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ＝9・10日(水)午前11時～11時30分、②Mamaカフェ＝11日午前10時30分～11時30分、③みんなであそぼ!＝16日午前11時～11時30分、④しゃぼん玉であそぼう!＝20日(土)午前10時30分～11時30分、⑤わくわく水遊び＝23日(火)午前10時30分～11時15分、⑥変身スペシャルバスデー＝24日(水)・25日(木)午前11時～11時30分

☎①⑥0歳～就学前のお子さん、②0歳のお子さんと母親10組、③1歳のお子さん、④3歳～就学前のお子さん10組、⑤1歳～就学前のお子さん

#### ◆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（8日を除く）、②一輪車教室＝8日午後3時40分～4時30分、③スポーツの日＝19日(金)午後4時～4時30分、④スペシャルクラフト＝24・31日の水曜日午後2時～3時、⑤ヨーヨーを作ろう＝27日(土)午後2時30分～3時30分

☎②12人、⑤10人

☎同ひろば ☎49-5500

### 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(7月)

☎①牟礼コミュニティセンター＝10・17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＝10・24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＝17・24日、いずれも水曜日、②井の頭コミュニティセンター＝18日(木)、いずれも午前10時30分～正午

☎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

☎7月20日(土)午前10時30分～11時

☎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

#### ◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

☎8月1日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

☎市内在住の初めて受講する、6年3月以降生まれのお子さんと母親各回8組

☎同ひろば ☎45-7710

### 星と森と絵本の家の催し(7月)

#### ◆街頭紙芝居

☎13日(土)午前10時30分から、11時30分から

#### ◆森のおはなし「森のビンゴ大会」

☎13日午後1時30分から

#### ◆絵本リレー

☎17日(水)午後3時30分から

#### ◆おやじの絵本よみきかせ

☎20日(土)午前10時30分から

#### ◆みこえぷおはなし会

☎20日午後2時から

#### ◆ICU留学生のおはなし会

☎21日(日)午後1時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

## 国民年金保険料の 免除・納付猶予制度をご存じですか

☎市民課 ☎0422-29-9190

所得が少ないときや失業などにより国民年金保険料の納付が困難な場合に、保険料が免除または納付猶予される制度があります。いずれも申請が必要です。

#### ●免除(全額・一部)

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合

#### ●納付猶予

50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合



### 次の方は各制度の対象です

- 学生の方＝「学生納付特例制度」により、本人の所得が一定額以下の場合には納付猶予
- 生活保護法による生活扶助を受けている方・障害年金(1・2級)の受給権がある方＝「法定免除制度」により、所得にかかわらず全額免除
- 平成31年2月以降に出産された方＝「産前産後免除制度」により、出産前後の一定期間は所得にかかわらず全額免除

ふたごの親の交流会  
(親子遊び編)

保育

日 7月16日(火)午前10時～11時30分  
人 市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人  
所 総合保健センター  
申 間 直接または電話で子ども家庭課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

空育®「JALお仕事講座  
キャビンアテンダント」



日 7月21日(日)午後1時～2時  
人 中高生世代の方30人  
所 三鷹図書館(本館)  
間 同館 ☎43-9151

夏休み  
プログラミング講座



日 ①マイクラプログラミングコース=7月25日(木)・26日(金)午後1時30分～3時または7月30日(火)・31日(水)午前10時30分～正午または8月6日(火)・7日(水)午前10時30分～正午(全2回)、②中高生 Ruby プログラミングコース=7月30日～8月1日(木)午後1時～4時30分または8月6～8日(木)午後1時～4時30分(全3回)、③小学生 Ruby プログラミングコース=8月3日(土)・4日(日)午前9時30分～正午(全2回)、④マイクロビットプログラミングコース=8月3・4日午後1時～3時30分または8月13日(火)・14日(水)午前9時30分～正午(全2回)  
人 ①③④小学4～6年生の初心者、②中高生、各10人  
所 三鷹産業プラザ  
間 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

親子で楽しむ  
夏の寄せ植え講習会

日 7月27日(土)午後1時30分から  
人 中学生以下のお子さんと保護者  
所 JA 東京むさし三鷹緑化センター  
¥1鉢500円  
申 間 7月7日(日)午前9時から直接または電話で同センター ☎48-7482へ(先

着制。20鉢まで)  
※自家用車での来場はご遠慮ください。

夏休み親子工作  
ペットボトルで作る風車

日 7月27日(土)午後1時30分～3時30分  
人 親子5組  
所 リサイクル市民工房  
申 間 7月10日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。(休)月・火・金曜日)

一日プレイパーク



日 7月28日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時・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、みたかプレイパーク運営委員会 Facebook をご覧ください。

子ども工作教室  
「まわる!光る!  
キャラ ランタン」



日 三鷹駅周辺住民協議会  
日 7月30日(火)午前10時30分～正午  
人 小学生以上の方15人  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
間 同センター ☎71-0025

プレイリーダー講習会



学校・職場以外の仲間と一緒にリーダーシップを学びます。  
日 スキル習得編=8月1日(木)午前10時～正午、8月22日(木)・9月29日(日)午前9時30分～午後3時30分、実践編=10月14日(月・祝)または27日(日)午前9時30分～午後3時30分、12月1日(日)午前9時～午後4時30分、まとめ=12月15日(日)午前10時～正午(全6回)  
人 市内の中高生世代で全回参加できる方20人  
所 市役所、多世代交流センター、野川公園など  
間 東多世代交流センター ☎44-2150、西多世代交流センター ☎31-6039

おやこでよってチョコっと  
あっぷるーむ(8月)



日 ①テコンドーで産後の体型戻し=1日(木)、②乳幼児食を楽しく大切にするお話し会=5日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=8日(木)、④親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=10日(土)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=19日(月)、⑥足形つきのバッグを作ろう=22日(木)、⑦簡単スクラップブック(ing(A4フレーム編)=26日(月)、いずれも午前10時30分～正午  
人 ①首据わり～3歳のお子さんと母親、②3歳までのお子さんの保護者、妊婦、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④⑥3歳までのお子さんと保護者、⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦  
所 市民協働センター  
間 同センター ☎46-0048

4つの公園をめぐる  
歴史ガイドツアー  
スタンプラリー



スタンプを全部集めた方には、特製グッズをプレゼントします。  
日 (公財)東京都公園協会防災多摩郡エリア  
日 8月3日(土)～18日(日)  
人 小学生のお子さんと保護者  
所 武蔵野中央公園、武蔵野の森公園、府中の森公園、東大和南公園  
間 武蔵野の森公園 ☎042-365-8435

出動!こども3R協力隊  
一行こう 見よう 学ぼう  
「ごみ」のこと  
(クリーンプラザふじみ編)



クリーンプラザふじみを見学後、撮影した写真を使ってダンボールなどでアートフレームを作ります。終了後には協力隊バッジとカードをプレゼント。  
日 8月5日(月)午後1時～4時  
人 中学生以下のお子さん20人(小学3年生以下は保護者同伴)  
申 7月28日(日)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)  
間 TAMA-3Rフォーラム実行委員会(エコにこセンター) ☎042-374-6210

夏の体験講座  
「大学生が教える勉強法」



日 8月21日(水)午後2時～4時  
人 市内の小学5年生～中学2年生22人  
所 生涯学習センター  
間 同センター ☎49-2521

2学期補習教室



日 三鷹市シルバー人材センター  
日 8～12月の月・水・木・土・日曜日(全16回、1回55分)  
人 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)  
間 同センター ☎48-6721

催し

地域ケアネットワーク主催  
のサロン



日 ①連雀サロン=7月16日(火)、②駅前風のサロン=18日(木)、③よってらっしー・にしみたか=22日(月)、④しんなかサロン=25日(木)、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)  
申 当日会場へ  
間 地域福祉課 ☎29-9235

認知症家族介護者向けの催し  
「医師と上手に付き合う方法」

日 ①認知症介護者談話室=7月23日(火)午後1時～3時、②介護者ひろばピアイのかしら=24日(水)午前10時～正午  
人 介護者、介護経験者  
所 ①みたかボランティアセンター、②ピアイのかしら(井の頭2-13-6)  
調 三鷹あゆみクリニック地域連携室の高島裕美さん  
申 当日会場へ  
間 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相 撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)  
日 7月3日～9月25日の水曜日午前10時～11時30分(全12回)  
◆土俵でフィットネス!(20歳以上)  
日 7月5日～9月27日の金曜日午後1時～2時30分(全12回)  
間 三鷹市相撲連盟 ☐mitakashisumorenmei@gmail.com

卓 球

初心者向け教室(小学生以上) ◎  
日 7月13日(土)午前9時30分～11時30分  
間 三鷹市卓球連盟 ☎71-7449

剣 道

◆シニア指導講習会(60歳以上) ◎  
日 8月2～30日の毎週金曜日午前10時～11時30分、7～28日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分  
◆一般講習会(高校生以上)  
日 8月4・18日の日曜日午前9時30分～11時30分  
◆剣道級審査会  
日 8月4日午後1時30分から  
◆指導者講習会 ◎  
日 8月12日(月・休)、9月15日(日)午後6時～8時30分  
間 三鷹市剣道連盟 ☐rsj02547@nifty.com

サッカー

第1回ソサイチ(7人制サッカー)大会  
日 8月3日(土)午前9時30分～正午  
間 (一社)三鷹市サッカー協会 HP

水 泳

市民スポーツ祭  
種目別ジュニアスポーツ大会(小学3～6年生) ※  
日 9月16日(月・祝)午前9時～午後5時  
間 三鷹市水泳連盟 ☐nanacosuiren@gmail.com

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。

大沢の里古民家イベント  
「夏の草花ガイドツアー」

ボランティアガイドが草花の名前や由来を紹介します。  
日 7月27日(土)午前10時～正午  
人 16人  
所 同施設  
料 200円(入館料。中学生以下無料)  
申 7月12日(金)までに必要事項(11面参照)を生涯学習課 ☎ 29-9862・✉ shogai@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)

講座

杏林大学(井の頭キャンパス)の  
市民聴講生

人 18歳以上の方。各科目若干名  
料 1科目11,000円(市民は9,500円)  
申 7月14日(日)～8月16日(金)に申込書・受講料、市の助成を希望する方は本人確認書類を三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く。先着制)  
問 杏林大学 ☎ 47-8000、市生涯学習課 ☎ 29-9862(助成について)

藍の葉たたき染めワークショップで  
しおりをつくろう!

日 7月15日(月・祝)午前10時30分～午後0時30分、1時30分～3時30分  
人 各回20人  
所 星と森と絵本の家  
料 200円  
申 当日会場へ(先着制)  
問 同施設 ☎ 39-3401

栄養料理教室



日 ①手軽に作れるたんぱく質のおかず(調理実習)＝7月17日、②特別講座 塩生活のための知識と調理のコツ「高血圧予防」(講話、デモンストレーション、試食)＝31日、いずれも水曜日午前10時30分から  
人 在学・在勤を含む市民  
所 井口コミュニティセンター  
料 ①500円  
物 ①エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク

申 問 ①参加費を同センターへ、②直接または電話で同センター ☎ 32-7141 へ(いずれも先着制)

市民活動の情報発信戦略  
—LINE公式アカウント編—



日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
日 7月17日(水)午後7時～9時  
人 30人  
所 市民協働センター  
講 マーケティングコンサルタントで前東京都戦略広報担当課長の加藤たけしさん  
申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)  
問 同センター ☎ 46-0048

ビジネスケアラー・ダブル  
ケアラー向けオンライン  
講座「マルチタスクをHappy  
に乗り越えるための“コツ”」



日 7月21日(日)午前10時～11時30分  
人 在学・在勤・在活動を含む市民で、子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方など20人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 NPO法人こだまの集い代表理事の室津瞳さん  
申 7月17日(水)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)  
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505

東京防災学習セミナー  
「木造住宅密集地域の備え」

日 駅前地区自主防災連合会  
日 7月23日(火)午後7時～8時30分  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
講 日本防火技術者協会理事長の関澤愛さん  
物 あれば防災ブック『東京防災』  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎ 71-0025

東部ひまわり学苑・公開講座

日 東部地区住民協議会  
日 ①教養講座「コミュニケーション論」＝7月24日(水)、②時事講座「世界の動きと日本」＝9月11日(水)、③教養講座「日本の民俗学」＝9月25日(水)、④福祉講座「認知症について」＝10月9日(水)、⑤歴史講座「NHK大河ドラマ『光

る君へ』＝11月14日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分  
人 各10人  
所 牟礼コミュニティセンター  
講 ①杏林大学外国語学部教授の坂本ロビンさん、②国際情勢アナリストの茂木貴さん、③明治大学名誉教授の大胡修さん、④慶応義塾大学名誉教授の石村翼さん、⑤国学院大学文学部教授の竹内正彦さん  
申 7月8日(月)から直接または電話で同センター ☎ 49-3441 へ(先着制)

コケ玉づくり講習会

日 三鷹駅周辺住民協議会  
日 7月28日(日)午前10時30分～正午  
人 在学・在勤を含む小学3年生以上の市民15人  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
講 グリーンアドバイザーの加藤治平さん  
料 1,500円  
申 7月23日(火)までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

市民講座「認知症へ備え、  
向き合い、そしてともに生きる」

日 7月31日(水)午後2時～4時  
人 30人  
所 新川中原コミュニティセンター  
講 東京都地域連携型認知症疾患医療センター長の松村美由紀さん  
申 新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7204 へ(先着制)

起業・創業セミナー  
「カフェオーナーが語る  
居心地の良いカフェづく  
りへの想い」



日 7月31日(水)午後2時30分～4時  
人 20人  
所 三鷹産業プラザ  
講 パブリック・スペース㈱代表取締役の鈴木佳範さん  
料 500円  
申 ㈱まちづくり三鷹 HP へ(先着制)  
問 同社 ☎ 40-9669

池田あきこ講演会「ダヤン  
のふるさと地球を守ろう・  
ボルネオの森の話」



「猫のダヤン」の作者による講演です。

講演終了後、著書を持参した方にはサインを行います。井の頭の自然も紹介します。  
日 井の頭地区住民協議会  
日 8月3日(土)午後1時30分～2時30分  
人 ①井の頭コミュニティセンター＝40人、②オンライン会議アプリ「Zoom」＝100人  
申 7月13日(土)から直接または電話、インターネットで同センター ☎ 44-7321・HP へ(先着制)

木彫り講習会  
(アジサイの鍋敷き)

日 三鷹市工芸同好会  
日 8月7日～10月23日の水曜日午後1時～4時(全10回)  
所 天神前地区公会堂  
講 同会代表の清水八千代さん  
料 2,000円  
物 汚れてもよい服装、あれば彫刻刀  
申 同会 ☎ 43-9485 へ

地域活動デビュー  
応援講座「三鷹のボラン  
ティア活動を知ろう  
—誰かのために始める第一歩—



日 8月22日(木)午後1時30分～3時30分  
人 在学・在勤・在活動を含む市民30人  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
申 8月19日(月)までにみたかボランティアセンター ☎ 76-1271 または三鷹市社会福祉協議会 HP へ(先着制)

講演会「自分のこころと  
からだを大切にできる  
子どもに育てるために」



日 8月28日(水)午後2時～3時30分  
人 所 在勤を含む市民で小学5年生～中学生の保護者、三鷹ネットワーク大学＝40人、オンライン会議アプリ「Zoom」＝300人、オンデマンド(録画)配信＝300人  
講 国立成育医療研究センター母性内科医師の三戸麻子さん  
申 7月8日(月)午前9時から市 HP へ(先着制)  
※オンデマンド配信期間は9月9日(月)～10月14日(月・祝)。  
問 子ども家庭課 ☎ 46-3254

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362  
☎ 0267-97-3206 ☎ 0267-97-3207 HP http://www.sizennomura.jp/

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。  
宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆農産物直売所(マルシェかわかみ)の川上郷自然の村出張販売  
日 8月12日(月・休)・13日(火)午前7時30分～10時

◆宿泊のお申し込みは簡単です!

宿泊希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時30分)またはファクス、インターネットでお申し込みください。10月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日(月・祝)から受け付けます。  
◇宿泊料金 大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)  
※7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金、10月21日(月)～12月10日(火)は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

住まいの終活セミナー&個別相談会



問 住宅政策課 ☎ 0422-29-9704

自宅や実家の将来を考えるきっかけとして、「どうしよう!我が家の空き家問題」をテーマに、相続や法律、適正管理に関する事例を交えたお話をします。個別相談会も同時開催します。  
日 8月4日(日)①セミナー＝午前9時45分～11時20分、②個別相談会＝午前9時30分～午後2時15分 人 ①50人、②20組(1組45分) 所 調布市市民プラザあくろす 講 ①NPO法人空家・空地管理センター代表理事の上田真一さん 申 東京都空き家ワンストップ相談窓口 ☎ 0120-776-735(午前9時～午後6時)または都 HP へ(先着制)

市内の相談会 住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

片づけ・維持管理・売却などの相談に、同窓口の相談員が応じます。  
日 7月23日(火)・25日(木)午前9時30分～午後3時  
所 市役所1階市民ホール  
申 当日会場へ

アフタヌーン英会話(初級)

日 9月4日～10月2日の毎週水曜日午後3時30分～5時(全5回)  
人 16歳以上の方20人  
所 生涯学習センター  
講 FC東京ホームゲームアナウンサーの  
スティーブン・スペンサーさん  
¥ 10,000円(5回分。テキスト代を含む)  
申 8月5日(月)までに往復はがきで必要  
事項(11面参照)を「〒181-0004新川  
6-37-1生涯学習センター」または元気  
創造プラザ講座申込システムへ(申込  
多数の場合は市民を優先して抽選)  
問 同センター ☎ 49-2521

体験農園「秋・冬野菜の栽培」

大根、白菜、ブロッコリー、ホウレン  
ソウなど。  
日 9月7日～12月中旬の土曜日午前9  
時～正午(12回程度)  
人 在学・在勤を含む全回参加できる18  
歳以上の市民10人(お子さんの同伴不  
可)  
所 農業公園近くの農場(新川6丁目)  
※駐車場はありません。  
¥ 3,000円  
申 8月1日(木)(必着)までに往復はがき  
で必要事項(11面参照)を「〒181-00  
04新川6-30-22 JA東京むさし三鷹緑  
化センター」へ(1人1通。申込多数の  
場合は抽選)  
問 同センター ☎ 48-7482

茶道体験教室  
「第3回 裏千家(立礼)」

日 9月7日(土)午後2時～4時  
人 小学3年生以上の茶道未経験者15人  
所 みとか井心亭  
講 三鷹市茶道連盟の皆さん  
¥ 700円  
物 白足袋または白い靴下  
申 8月2日(金)(消印有効)までに往復はが  
きで参加者全員の必要事項(11面参照)  
を「〒181-0013下連雀2-10-48みとか  
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

明るい選挙啓発コンクールの作品

三鷹市選挙管理委員会、三鷹市明  
るい選挙推進協議会  
◆ポスター 投票参加を呼び掛ける  
ものや、一票の大切さを表すものなど。  
画材は自由。四つ切り(542×382mm)  
または八つ切り(382×271mm)の画用  
紙で、裏面右下に学校名・学年・氏名  
(ふりがな)を記入。1人1点  
人 市内の小学生～高校生  
◆習字 「夢託す一票」と学校名・学年・  
氏名を習字用半紙に楷書で。1人1点  
人 市内の中学生  
◆標語 若年層に向けての「投票参加」  
や、「一票の大切さ」を訴えるものなど。  
用紙は自由。住所・氏名(ふりがな)・  
電話番号を記入。1人2点まで

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民  
申 いずれも9月6日(金)(必着)までに直  
接または郵送で「〒181-8555三鷹市  
選挙管理委員会事務局」(第三庁舎)へ  
※作品は自作、未発表のもの。  
問 同事務局 ☎ 29-9794

生涯学習センター  
フェスティバルの  
参加グループ

保育



◆部門 演技部門、展示・販売部門、  
カフェ部門  
日 打ち合わせ=9月11日、10月16日、  
11月20日の水曜日午後3時30分～5  
時、フェスティバル=12月7日(土)・8日  
(日)午前10時～午後4時  
人 打ち合わせに参加できる自主グルー  
プ、保育(1歳～未就学児)5人  
申 8月25日(日)までに申込書(同センター  
〈元気創造プラザ4階〉・HPで入手)を  
同センターへ(申込多数の場合は抽選)  
問 同センター ☎ 49-2521

令和7年度 市民大学総合  
コース企画委員

保育



コミュニティー、哲学、未来経済、アー  
ト、戦後80年の分野で講座の企画など。  
日 全体会=9月26日、10月24日、12  
月12日、令和7年2月6日、3月6日の  
木曜日午前10時5分～正午(全5回)、  
分科会=分野ごとに6回程度  
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民  
25人、保育(1歳～未就学児)5人  
所 生涯学習センター  
申 問 8月31日(土)までに同センター ☎ 49-  
2521、または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)

第21回 みとかビジネス  
プランコンテスト



◆部門 ①ビジネス部門、②みとかア  
クティブ部門  
主 株まちづくり三鷹  
人 ①これから起業する方、起業して間

もない方、兼業・副業を目指す方など、  
②三鷹の地域産業の活性化につながる  
プランのある方

問 同社 ☎ 40-9669



求 人

詳細は、右記QRコード  
からHPをご覧ください。



新川中原地域包括支援センター  
介護支援専門員(正社員)

◆採用日 随時  
問 同センター ☎ 40-7201

総合保健センター 保健師  
(会計年度任用職員)

◆採用日 9月3日  
問 同センター ☎ 46-3254

子ども発達支援センター  
給食調理員(会計年度任用職員)

◆採用日 随時  
問 同センター ☎ 45-1122

(社)三鷹市社会福祉事業団  
職員

◆職種 介護職、保育士(正職員)、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)、  
訪問介護員(登録職員)  
◆採用日 随時  
問 同事業団 ☎ 44-5211

(社)三鷹市社会福祉協議会  
訪問介護事業所職員

◆職種 登録ホームヘルパー、視覚障  
害ガイドヘルパー  
◆採用日 随時  
問 同協議会 ☎ 79-3509

防衛省自衛隊

◆職種 航空学生(パイロット)、一般

曹候補生、自衛官候補生、防衛大学校  
学生、防衛医科大学校学生

◆採用・入校日 令和7年春

問 自衛隊東京地方協力本部西東京地  
域事務所 ☎ 042-463-1981



相 談

市民活動ふらっとサロン

地域活動やNPO法人設立などの相  
談。  
日 7月19日(金)午後2時～5時  
所 市民協働センター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎ 46-0048

住宅リフォーム無料相談会

日 7月24日(水)午前10時～午後3時(正  
午～午後1時を除く。耐震に関する相  
談は午後のみ)  
所 市役所1階市民ホール  
物 あれば自宅の図面や写真など  
申 当日会場へ  
問 住宅政策課 ☎ 29-9704

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82回  
ふじみ衛生組合地元協議会の傍聴

日 7月26日(金)午後6時30分から  
所 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  
三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

日 8月1日(木)午後6時～8時  
所 教育センター  
問 企画経営課 ☎ 29-9032



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) ⑤月曜日、祝日

◆受付窓口休止期間 7月9日(火)～12日(金)  
期間中に館内音響設備の改修工事を行います。作業の状況により、期間を変更する場合があります。

申 7月9日午前9時30分から(受付窓口休止期間中は、郵送・Fax・HPで受け付け)  
※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。



◆みとか星空散歩—小学生から大人まで  
夏休みスペシャル  
8月の星空解説と天文トーク  
日 7月23日(火)午後7時～8時30分

◆数学はこんなに面白い  
「合同数から楕円曲線へ」  
日 8月1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(あわい)に」第35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、フィリップ・K・ディック「マイノリティ・レポート」(『トータル・  
リコール ディック短篇傑作選』〈ハヤカワ文庫SF〉所収)。  
日 8月2日(金)午後7時～8時30分

◆数学カフェみとか「 $\Gamma=SL_2(\mathbb{Z})$ に関する問題」  
日 8月20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

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



### トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第89回定期演奏会 (保育)

芸術文化センター 風のホール 7月27日(土) 午後3時開演

沼尻竜典の弾き振りによるモーツァルト・ピアノ協奏曲全曲演奏  
第22弾&ドヴォルザーク名曲選！

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  
U-23(23歳以下)＝2,500円 市内の小学生～高校生＝1,000円(電話予約のみ)

【出演】沼尻竜典(音楽監督・指揮・ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)



沼尻竜典©三浦興一 トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア©YUSUKE TAKAMURA

#### お チ ケ ッ ト の 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

(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)

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

※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。

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

(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。

## 市民活動

## みんなの掲示板

8月4日発行号  
原稿締切日 7月9日(火)

8月18日発行号  
原稿締切日 7月23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

### 催し

#### からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日！駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ！

☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP

#### 松原昭俊展 湧光 平和への祈り

☎7月13日(土)～21日(日)正午～午後7時(21日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽のつづき ☎期間中会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP

#### 「みたか街かど自立センター」ガレージセール

☎7月17日、8月21日の水曜日午後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・秋物衣類と新品の食器、タオルのみ)は各開催日の前日までの平日午前9時～午後5時に受付) ☎同センター ☎48-0648

#### 楽しく人物画を描こう一服のシワの種類と特徴★

☎三鷹人物画会 ☎7月17日(火)午後1時～3時50分 ☎25人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎美学館デッサンスクール講師で作家の山村龍太郎毅望さん ☎当日会場へ(先着制) ☎大竹 ☎090-9314-2284

#### ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎)

☎21世紀はあなたが主演 ☎7～10月の毎月第3水曜日午後1時30分～4時30分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥500円(1回) ☎同会 ☎090-8625-2063(初回のみ申込)

#### 熱烈歓迎・中華文化との触れ合いをお楽しみに！中国語入門講座(中国語発音、挨拶)

☎華語の友 ☎7月18日(休)午後7時～8時30分 ☎三鷹駅前地区公会堂 ☎同王 ☎090-6487-5278・☎zwtong21@outlook.jp

#### フレイル予防でいきいき健康体操講座★

☎リフレッシュ体操 ☎7月19日(金)午後1時30分～2時45分 ☎15人 ☎おむすびハウス三鷹(下連雀1-10-20) ☎健康運動指導士で介護予防運動指導員の鈴木明美さん ☎同小山 ☎40-6383(先着制)

#### これから始めるマイホーム購入への第一歩

☎くらしのお金を学ぶ会 ☎7月21日(日)午前10時～11時30分 ☎20人 ☎生涯学習センター ☎¥200円 ☎同7月19日(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

#### 笑いヨガ(ラフターヨガ)インターナショナル

☎東京三鷹の森 笑顔ラフター ☎7月21日(日)午前10時～午後0時50分 ☎三鷹駅前

コミュニティセンター ☎¥500円 ☎同ハラ ☎090-3902-9691・モリ ☎44-7772(初回のみ申込)

#### トリム健康体操★

☎クイーンズ・コマクサ ☎7月23日(火)午前10時30分～正午 ☎5人 ☎連雀コミュニティセンター ☎NPO東京トリム体操協会公認指導員代表の上原直美さん ☎当日会場へ(先着制) ☎同 ☎49-1909

#### サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎活躍きっかけ隊 ☎7～10月の毎月第4木曜日午前10時～正午 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥100円(1回) ☎当日会場へ ☎同小笠原 ☎42-0935

#### 家族のうつとの付き合い方

☎うつ友の会三鷹 ☎7月27日(土)午後1時30分～4時 ☎10人 ☎みたかボランティアセンター ☎当日会場へ(先着制) ☎同高橋 ☎090-5209-4411

#### 第215回 まるで妖精！？セミの羽化をナイトウォッチング！

☎井の頭かんさつ会 ☎7月27日(土)午後6時30分～8時45分 ☎30人 ☎井の頭公園 ☎¥300円 ☎同会 ☎(先着制) ☎同荻窪 ☎naoginta1978@gmail.com

#### 「つながろう。ひろげよう。withbaby Family Fest2024」ワークショップや催しを親子で楽しもう！

☎(一社)withbaby ☎7月28日(日)午前10時30分～午後4時 ☎三鷹産業プラザ ☎当日会場へ ☎同会 ☎88-7077・HP

#### 三鷹市吹奏楽団 第41回定期演奏会

☎7月28日(日)午後1時30分～4時 ☎三鷹市公会堂光のホール ☎¥1,100円 ☎申し込みフォーム ☎<https://teket.jp/10131/35372> ☎同楽団 ☎090-4529-8156

#### 夏休み子ども料理教室「夏野菜で作ろう！照り焼きつくねとお味噌汁」

☎三鷹地域活動栄養士会 ☎8月3日(土)午前10時15分～午後0時30分 ☎小・中学生24人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥500円(保険料を含む) ☎同会 ☎mi takaeiyou@gmail.com(先着制)

#### 物語がテーマの2日間のサマープログラム「水と自然×物語」

☎キャラワークス・ジャパン ☎8月6日(火)・7日(水)午前9時30分～午後4時30分(8月3日(土)にプレ企画を実施(希望者対象)) ☎小学3年生以上で両日参加できる方16人 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥4,500円(2回分) ☎同7月16日(火)までに同会(西岡) ☎77-9330・☎charaworks.japan@gmail.com(先着制)

### 会員募集

#### THOMAS英会話

☎月2回水曜日午前10時30分～正午 ☎井口コミュニティセンター ☎¥月額2,000円 ☎同小林 ☎070-3628-6250

#### ジュニアフットサル・FALCOEIRO

☎月2回水曜日午後6時40分～8時10分 ☎北野小ほか ☎¥年会費1,000円、月額3,000円 ☎同林 ☎contact@mimit.link

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(7:30) 12:15(17:15) 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

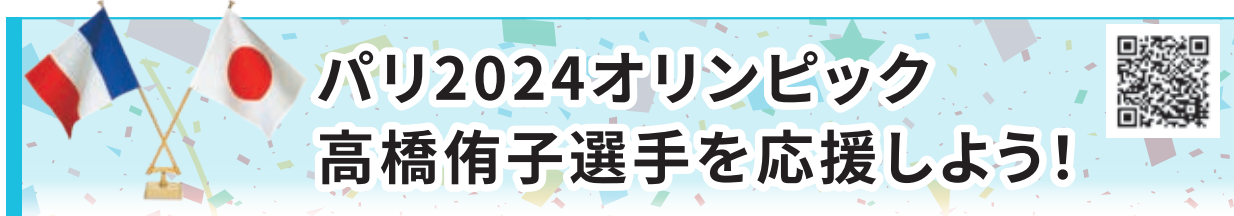
●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間／木曜日 9:45～9:55



## 7月7日(日)は東京都知事選挙の投票日です

問 選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

皆さん進んで投票しましょう  
——投票時間——  
**午前7時～午後8時**



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

7月26日(金)に開幕する同大会に、三鷹市出身の高橋侑子選手がトライアスロン日本代表として出場します。



### プロフィール

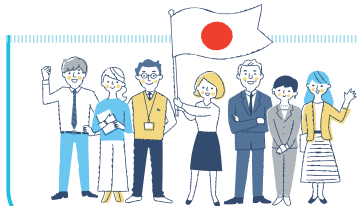
小学生からトライアスロンを始め、2016ニヨンFISU世界大学選手権では世界チャンピオンに輝く。2017年から海外に拠点を置き、東京2020オリンピック大会では個人18位・混合リレー13位と大健闘。2024年アジアトライアスロン選手権優勝などを経て、パリ2024オリンピック代表に内定。



### 市民の皆さんへのメッセージ

三鷹市民の皆さん、いつも温かい応援をありがとうございます。いつも支えてくださる皆さんとともに、オリンピックの舞台上で自分らしく最後まで力を出し切るレースにします。応援のほどよろしくお願いいたします！

レース日時 7月31日(水) 日本時間午後3時から



### 応援メッセージを送ろう！

いただいたメッセージは高橋選手にお渡します。  
☎7月16日(火)までに受付フォーム(右記QRコード)へ

詳しくは  
こちらから



## 暑い夏こそ 冷やしておいしい 「三鷹のキウイ甘酒」



問 生活経済課 ☎0422-29-9615

昨年12月の発売以来、大好評の「三鷹のキウイ甘酒」を市内酒販店7店舗やJA東京むさし三鷹緑化センターで再販します。江戸時代には夏の飲み物としても人気を集めた甘酒に三鷹産キウイのピューレを加えた、栄養豊富なノンアルコール飲料です。

入荷日 7月9日(火)

価格 瓶(770g) 1,160円  
パウチ(300g) 680円



購入期限は  
7月31日(水)

## みたかデジタル商品券に当選した方は購入をお忘れなく



当選した方は、当選口数分を上限として商品券の購入が可能です。購入期限を過ぎた場合、当選していても購入はできなくなりますので、購入のし忘れにご注意ください。

問 同商品券コールセンター

☎0120-606-617(午前10時～午後6時)

### 購入方法

- 支払いは、クレジットカード払い(※)またはコンビニ支払い(現金)のいずれかです。
  - コンビニ支払いの場合、事前に「みたか地域ポイントアプリ」でコンビニ支払いを選択し、必要な設定を行ってから、店舗での支払いをお願いします。
  - 購入後のキャンセルはできません。
- ※3Dセキュアの事前登録が必要です。

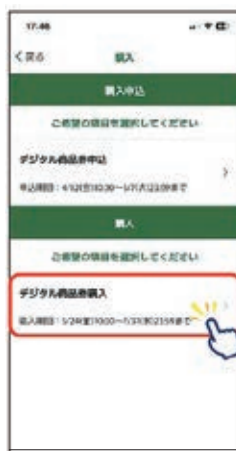
### ①みたか地域ポイントアプリを起動



- ②画面上部の「チャージ」をタップ
- ③「購入」をタップ



- ④「みたかデジタル商品券購入はこちら」をタップ



- ⑤「クレジットカードでチャージ」または「コンビニ払いによるチャージ」のいずれかを選択



### 利用方法

店舗などでの利用方法は上記QRコードからご確認ください。商品券の利用期限は**8月31日(土)**までです。

購入手順の詳細やクレジットカード払い時にエラーコードが出た場合など、詳しくは上記QRコードからご確認ください。



市ホームページ



市公式X



市公式動画チャンネル

