

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2回三鷹市子ども・子育て会議の傍聴

日 7月25日(木)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 子ども家庭課 ☎45-3031

第1回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

みたかシティバスの運行内容の変更についてほか。

日 7月26日(金)午後2時～3時30分
所 市議会協議会室(市役所3階)
問 都市交通課 ☎29-9709

第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴

日 8月23日(金)午後2時～4時
所 三鷹市公会堂さんさん館
問 都市計画課 ☎29-9703

段ボールと雑紙は分けて出してください



ごみ対策課 ☎0422-29-9613

段ボールと雑紙が混ざると、作業員が収集時に仕分けることになり、遅延につながります。段ボールはひもで十字に束ね、雑紙は紙袋に入れるか、雑誌などの間に挟み縛って出してください。市HPで、『広報みたか』を使った雑紙回収袋の作り方を紹介しています。

また、雑紙を捨てる際に使われた紙袋をリユース(再使用)し、希望者に1世帯2枚まで配布しています。詳しくは同課へお問い合わせください。



■8月は国民健康保険「高齢受給者証」の更新月です

70～74歳の国保加入者に交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に自己負担割合の見直しを行います。新しい受給者証は7月下旬にお送りします。今まで使用していた受給者証は、8月1日(木)以降に保険課(市役所1階9番窓口)に設置する回収箱または市政窓口へ返却するか、細かく切るなど個人情報に注意して破棄してください。

◆自己負担割合の判定基準

同一世帯の70～74歳の被保険者のうち、住民税課税所得が最も高い方の金額が145万円未満の世帯は2割、145万円以上の世帯は3割です。

◆次のいずれかの条件に該当する場合は2割になります

- 70歳以上の被保険者がいる世帯で、70～74歳の被保険者の総所得金額などから基礎控除額43万円を差し引いた額の合計が210万円以下
- 同一世帯の70～74歳の被保険者全員の収入合計が520万円未満
- 世帯内の70～74歳の被保険者が1人の場合は収入金額が383万円未満。ただし、同一世帯内に後期高齢者医療制度の旧国保被保険者がいる場合は収入合計が520万円未満

問 保険課 ☎0422-29-9216

■みんなDeボイトレ・駅前LaLa サンシャインWithシニアの相談サロン

日 7月31日(水)午前10時30分～正午
人 おおむね60歳以上の方50人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 ボイストレーナーの平野裕子さん
¥ 300円(相談サロンは無料)
申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

■山中老い支度 いつまでも自分らしく暮らし続けるために「病気でからだが動かなくなったとき」

日 8月20日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

シルバー人材センター入会説明会

日 8月7日(水)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

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 同課 ☎29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

暮らしの保健室「おしゃべり会」

日 7月22日(月)午後1時15分～3時30分 所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ¥100円 申 当日会場へ 問 多田 ☎44-6359

グループ作品展「夢のはじまり」

日 7月26日(金)～8月4日(日)正午～午後7時(4日は5時まで) 所 ぎやらりー由芽、ぎやらりー由芽のつづき 申 期間中会場へ 問 ぎやらりー由芽 ☎47-5241(※木曜日)

フラワークラフト

日 フラワー・プランティエ 日 7月26日(金)午後1時～2時30分 人 10人 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1,400円 申 問 大西 ☎080-6871-1014(先着制)

えんがわ読書会—コーヒ一片手に積読解消

日 えんがわ家 日 7月27日(土)午前9時～10時30分 人 10人 所 同施設(新川4-18-2) ¥100円 申 問 氏名・参加人数を前田 ☎engawayamitaka@gmail.com(先着制)

すむすむ展2024「やっぱり世界は美しい」

日 MusTache(ムスタッシュ) 日 8月2～30日午前8時30分～午後5時(日曜日、祝日を除く) 所 ギャラリーアートスペース(杏林大学医学部付属病院内) 申 期間中会場へ 問 大島 ☎090-1705-9787

筆ペンで楽しく文字を書きましょう

日 己書翠月道場 日 8月3日(土)午後1時～2時30分 所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ¥初回のみ1,100円 申 問 同施設 ☎76-5940

学習会「平和と人権」守られていますか、あなたの人権★

日 新日本婦人の会三鷹支部 日 8月3日(土)午後2時～4時 人 50人 所 市民協働センター 講 弁護士藤原真由美さん 申 当日会場へ(先着制) 問 前山 ☎090-9963-8917

共に生きられる平和な社会の構築をめざして 講演会「アメリカ主導時代の終わりと〈脱西洋〉の新しい世界」★

日 市民社会をめざす会 日 8月4日(日)午後2時～4時 人 60人 所 生涯学習センター 講 東京外国語大学名誉教授の西谷修さん ¥300円(資料代) 申 当日会場へ(先着制) 問 石黒 ☎080-6250-1496

セミの羽化を見に行こう！

日 井なもんじゃ！？ 日 8月7日(水)午後6時～8時30分 人 25人 所 井の頭公園 申 問 藤田 ☎080-9895-8015(先着制)

知りたい!みたい!深海生物!—パート2 夏休みの自由研究の質問に、深海博士が答えます!

日 地域ボランティア団体“うず” 日 8月10日(土)午後1時～3時 人 30人 所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ¥200円(教材費) 申 当日会場へ(先着制。質問の事前受け付け可) 問 加藤 ☎090-8442-3985

会員募集

おとなのエクササイズ(健康体操)

日 毎週金曜日午後1時30分～2時30分 人 60歳以上の方 所 西多世代交流センター ¥月額4,000円 申 問 高橋 ☎31-2686

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

