

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

9月2日(月)は後期高齢者医療保険料・国民健康保険税(第2期)の納期です

納付はコンビニエンスストアやスマートフォンのアプリからでも可能です。

◆口座振替が便利です

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎29-9218 (口座振替)・☎29-9210 (納税相談)

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。

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

期間中は相談時間を延長して受け付けています。

◆電話相談

☎0120-007-110

◆LINEじんけん相談

上記QRコードへ

☎東京法務局人権擁護部

☎8月21日(水)～27日(火)午前8時30分～午後7時(24日(土)・25日(日)は午前10時～午後5時)

☎同局 ☎0570-011-000

星と森と絵本の家の催し



◆おやじの絵本よみきかせ

☎8月24日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

☎8月24日午後2時から

◆幼児クラブ 秋の森のたんけん隊

☎9月19日～11月14日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)

☎2歳6カ月以上のお子さんと保護者15組(弟妹の同伴可)

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



☎8月25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)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎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。

あかちゃん でまえとしゃかん にここ

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。

☎8月28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

すくすくひろばの催し(9月)



◆ベビーヨガ

☎4日(水)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の初めて受講する令和5年12月～6年5月生まれのお子さんと母親15組

☎井の頭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

☎5日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

☎市内在住の初めて受講する①5年12月～6年3月生まれのお子さんと母親、②6年4月以降生まれのお子さんと母親、いずれも8組

◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

☎6日(金)午前10時30分～11時

☎出産前の保護者(第2子以上の方も可)

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝10日(火)、②うさぎぐみ＝13日(金)、③バナナぐみ＝17日(火)、④ぞうぐみ＝20日(金)、⑤いちごぐみ＝27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分(④は午後3時～4時)

☎市内在住の①初めて受講する5年5～8月生まれのお子さんと保護者8組、②4年10月1日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する5年11～12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4～5月生まれのお子さんと母親4組

☎同ひろば ☎45-7710

ふたごの親の交流会 保育

☎9月9日(月)午前10時～11時30分

☎市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

☎総合保健センター

☎☎同センター ☎46-3254へ(先着制)

東多世代交流センター 出前講座「ベビーマッサージ」



☎9月19日(休)午前10時30分～正午

☎2～6カ月のお子さんと母親12組

☎新川中原コミュニティセンター

☎東多世代交流センター ☎46-0408

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



骨粗しょう症検診

☎①Dコース＝10月26日(土)、②Eコース＝令和7年1月27日(月)

☎7年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性各120人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

☎総合保健センター

☎①9月24日(火)、②12月23日(月)(消

印有効)までに電子申請サービスまたは必要事項(7面参照)・生年月日・コース名を直接または郵送で「〒181-0004 新川6-37-1 総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(申込多数の場合は抽選)

☎健康推進課 ☎24-8571

催し

おとな絵本ラウンジ「わっしょい! わっしょい! お祭りの絵本」



☎9月29日(日)午後2時～4時

☎15人

☎三鷹ネットワーク大学

☎¥200円(菓子代)

☎8月24日(土)から同ラウンジHPへ(先着制)

☎星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護者のつどい「草津温泉 紅葉の軽井沢&吾妻渓谷とハッ場ダム見学」



☎☎11月12日(火)午前8時15分市役所集合～13日(水)午後5時市役所到着予定

☎在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が亡くなってから3年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームや老人保健施設、療養型施設に入所・入院している方30人

☎¥8,000円(1世帯2人目以降16,000円)

☎☎8月19日(月)～9月27日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

スポーツ

大人のスポーツサークル



月ごとにさまざまな種目を体験します。10月以降の予定は(-社)スカイリミットスポーツ三鷹HPをご覧ください。

☎同法人

☎ハンドボール＝8月31日、パドルテニス＝9月14・28日、いずれも土曜日午後6時～8時

☎18歳以上の市民

健康コラム

個人ができる防災対策

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

災害時に冷静に対応し、被害を最小限に抑えるために、日ごろから防災意識を高め、万全に備えておくことが大切です。

◆物資の事前準備

災害時にすぐ持ち出せるように、必要な物資をそろえた緊急持ち出し袋を準備しておきましょう。水、非常食、懐中電灯、電池、医薬品、衣類、マスク、現金、携帯電話の充電器、重要書類のコピーなどを入れておきます。最低でも数日分の水と食料を備蓄しておくことが推奨されます。特に、水は1人1日3ℓを目安に確保しておきましょう。

◆家具や家電の固定

地震時に倒れたり、物が落ちたりしないように、家具や家電を固定することが大切です。専用の固定具や滑り止めシートを使うと良いです。

◆避難経路と避難場所の確認

家族全員で避難経路を確認し、最寄りの避難場所を把握しておきましょう。避難経路が複数ある場合は、それぞれを確認しておくことが重要です。

◆防災訓練への参加

地域で行われる防災訓練へ積極的に参加し、災害時の対応方法を学びましょう。防災知識が身に付くとともに、地域の人々との連携も強化できます。

◆災害時の行動ルール

家族全員でルールを共有しておきましょう。避難のタイミングや連絡手段、集合場所などを決めておくと、混乱を防ぐことができます。

◆情報ツール

災害時には情報が重要です。ラジオや防災アプリを活用して、最新の情報を得る手段を確保しておきましょう。

◆耐震補強

自宅の耐震性を確認し、必要に応じて耐震補強を行いましょう。特に古い建物の場合は、専門家に相談することが推奨されます。