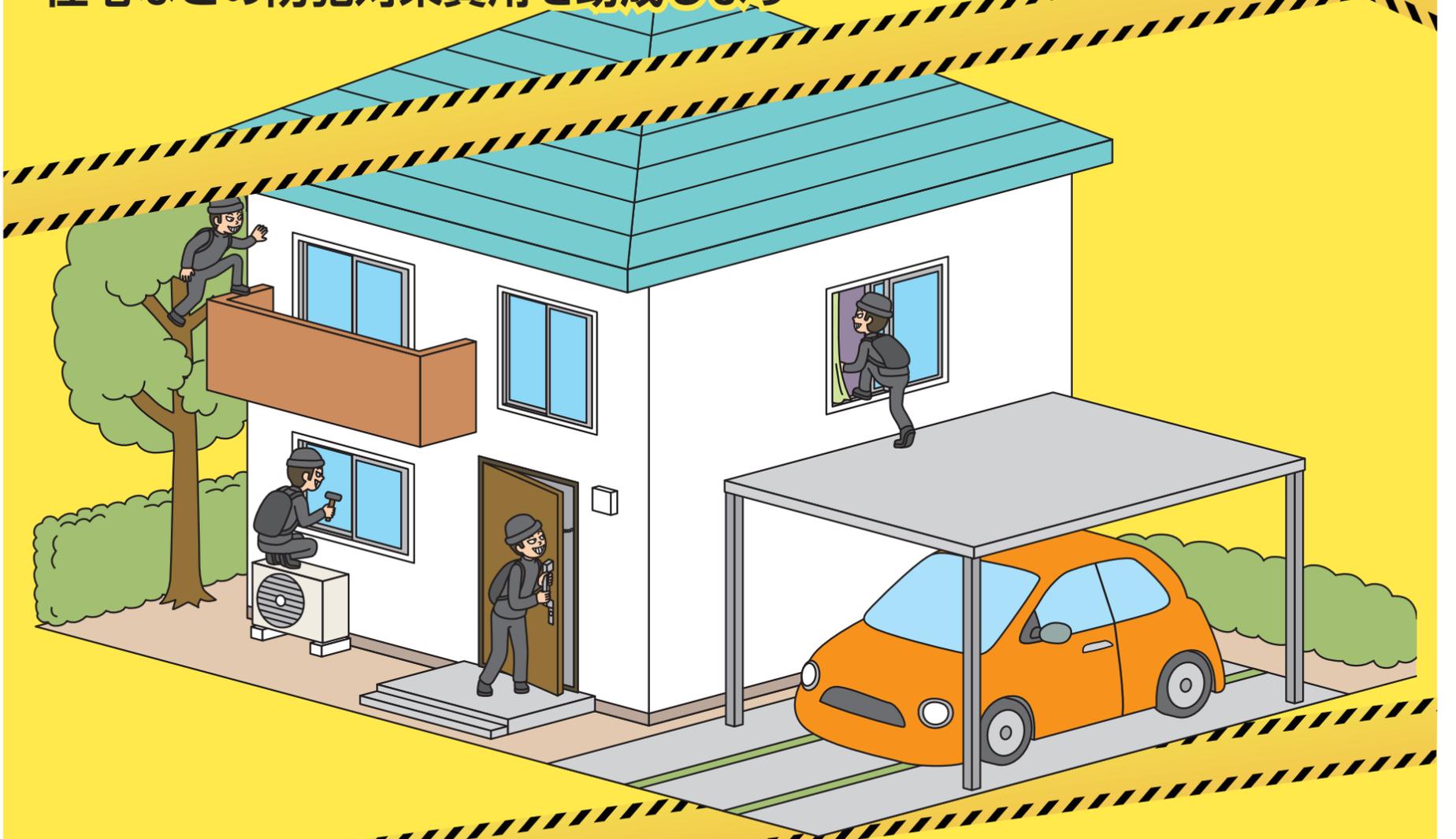




©2001  
スタジオジブリ

## 家の戸締まり、大丈夫ですか？

### 住宅などの防犯対策費用を助成します



昨年10月、市内で住宅を狙った強盗未遂事件が発生しました。空き巣や強盗から自分と家族の命や財産を守るためには、防犯意識を高め、住まいの防犯対策を強化する必要があります。

市では、犯罪の未然防止を図り、安全安心のまちづくりを進めるため、緊急対策として、住宅などの防犯対策のための助成制度「住宅等防犯対策補助金」を新設しました(2・3面参照)。

☎安全安心課 ☎0422-45-1116

市長コラム

#### 「半分都会・半分田舎」の良さと課題



三鷹市長 河村 孝

三鷹の良いところといえば、「閑静な住宅地」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。市内や近隣には「にぎわい」があり、通勤・通学にも便利で、何より、至る所に農地や樹林が残されています。50本塁打・50盗塁の大谷選手ではありませんが、三鷹の大きな魅力の一つは、「フィフティ・フィフティ」な「半分都会・半分田舎」のイメージです。一方で、そこに住む人々のライフスタイルとしては、「他人からの干渉をあまり受けない」「ご近所同士

の助け合い」という二つの側面が共存しており、良い面もあれば、その逆もあります。

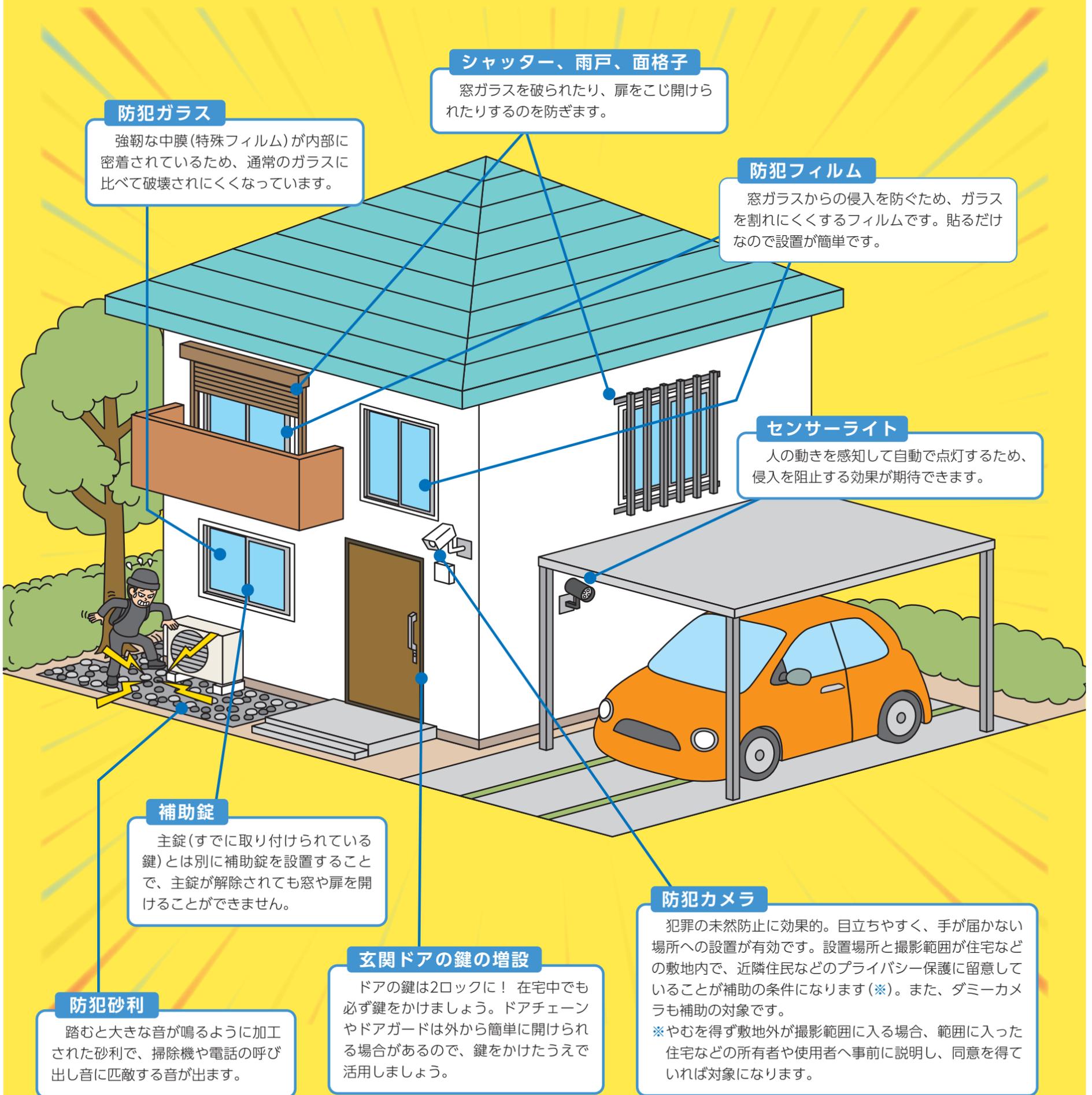
市内で昨年発生した事件をはじめ、全国で相次いでいる「闇バイト」による強盗事件は、こうしたまちの背景を突くものなのかもしれません。だとすれば、私たちはこの二つの側面のバランスを上手に取り、まちの良さを生かしながら、「自助・共助・公助」の連携を強化する必要があります。防犯も防災と同じです。今号の特集をご覧ください、ぜひご協力をお願いします。

YouTubeで配信中



# 「住宅等防犯対策補助金」の対象になる防犯対策

防犯対策を知らしめることで、侵入や犯罪を諦めさせる効果も期待できます。



## 5分が分かれ目

侵入者は、侵入に5分かかると約7割が諦め、10分以上かかるとほとんどが諦めるといわれています。「侵入に時間をかけさせる」ことが、防犯対策をするうえで大きなポイントとなります。

## 知っていますか？ CPマーク

CP製品は、侵入者がピッキングやドア錠のこじ開けなどの行為を開始してから、建物内部に侵入するまでに5分以上かかる「防犯性能の高い建物部品」です。防犯対策を実施する際は、CP製品の設置をご検討ください。





# 住宅等防犯対策補助金

詳しくは  
こちらから



## 対象者

防犯対策を実施した住宅などの所有者、使用者、管理組合  
※個人が申請する場合、同一世帯全員に市税の滞納がないこと。

## 対象になる防犯対策

市内の住宅(共同住宅を含む)や店舗、事業所で、令和6年10月30日以降に実施した防犯対策(2面参照)

※そのほか、サムターン・ロックカバー、センサーアラーム、モニター付きインターホンの取り付けなども対象になります。

## ●次の防犯対策は対象になりません

防犯カメラなどのリース・レンタル、防犯ブザーやスプレーなどの携行品、番犬の飼育、警備会社への委託など

## 補助金の額

防犯対策として支出した実費の2分の1(上限15,000円。1,000円未満切り捨て)

※複数の防犯対策を合わせた申請も可(上限額は15,000円)。

## 申請方法

2月12日(水)以降に申請書兼請求書(市HPまたは安全安心課(元気創造プラザ5階)で入手)・防犯対策を実施したことが分かる書類(領収書(写し可)または工事や購入物の内容が記載されたもの)・事業所の場合は建物などを使用していることが分かる書類を、直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1安全安心課」へ

## よくある質問

**Q** 契約日が10月30日より前で、設置日が10月30日以降であった場合は対象になりますか。

**A** 領収書に記載された日付が10月30日以降の場合は対象になります。

**Q** 工事費はすべて対象となりますか。

**A** 撤去費、処分費、諸経費など、防犯対策品の設置以外の経費は対象外です。

**Q** 二世帯住宅で戸別にそれぞれが申請することや、賃貸マンション・アパートの賃借人からの申請はできますか。

**A** 二世帯住宅の場合、住民票の世帯が別で、図面などの書類により世帯が分かれていることが確認できれば各世帯での申請が可能です。また、賃貸であっても所有者の同意を得ていれば申請は可能です。

**Q** これから購入する際にお店から受け取った方が良い書類は何ですか。

**A** 申請者の宛名が入った領収書のほか、仕様書やカタログなど購入商品の機能が証明できるものを受け取ってください。

**Q** 購入は市内の店舗に限定されていますか。

**A** 市外の店舗やインターネットでの購入も対象になります。ただし、個人売買や支払いの事実を確認できない場合は対象外です。

**Q** クレジットカードや電子マネー、QRコード決済で支払った場合は対象になりますか。

**A** 対象になりますが、支払いが証明できる領収書などの書類を提出いただく必要があります。

※補助金の詳細は市HPまたは同課で配布している申請案内をご確認ください。

## 「共助」の取り組みも進めましょう

### 地域でパトロールを行っています

上連雀一丁目町会 防犯部長 加藤博さん

ごみ拾いなども兼ねて、月に3回、10人前後のメンバーでパトロールをしています。そのうち1回は徒歩と青パト(※)を併用し、不審な点などを見つけた場合は、警察へすぐに通報するよう心掛けています。

パトロールを実施するようになって、地域での事件や事故、駐車違反、不審者の出没などが少なくなった印象があります。また、参加者同士や参加者と住民間のコミュニケーションも生まれます。こうしたことの積み重ねにより、犯罪者を寄せ付けない、犯罪に強い地域をつくっていきたくです。



### 青パトとは?



青色回転灯を装着した安全安心パトロール車のこと。市では青パトを3台所有し、定期的に巡回しているほか、地域で行う自主防犯パトロール活動への貸し出しも行っています。



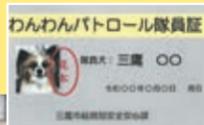
講習会を受講し、青パトを15年以上運転しているという加藤さん

### 地域の防犯力向上を目的とした こんな共助の取り組みも!



日ごろの生活習慣が地域の見守り活動につながります。

愛犬との散歩中に  
わんわんパトロール



運動しながら  
ジョギングパトロール



### 「みちか安全安心メール」で 市内の防犯情報をいち早くキャッチ!

犯罪・不審者情報や自然災害情報など、市内の安全・安心に関する情報をメールで配信しています。配信登録はmaam@req.jpへ空メールを送信してください。

# 市民税・都民税と所得税の申告が始まります

申告書は早めの提出をお願いします。また、混雑を避けるため、電子申告や郵送申告をご活用ください。なお、申告書には必ずマイナンバーを記載してください。

前年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税、介護保険料などの算定や、福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

市民税課 ☎0422-29-9194、武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

申告期限  
**3月17日**(月)

## 三鷹市に市民税・都民税の申告をしてください

※「〒181-8555市民税課」へ郵送、または市政窓口でも提出できます。

**市民税課**  
☎0422-29-9194

**市民税・都民税申告受付専用会場**  
日 2月17日(月)～3月17日(月)  
午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)  
市役所第二庁舎4階

- 会場では、確定申告書の仮收受も行いますが、記載に関する相談はできません。
- 期間中、市役所本庁舎2階の市税総合窓口(市民税課)では申告受付や仮收受はできません。

物 ①令和7年度市民税・都民税申告書、②前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、③前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など  
※申告書は1月23日(木)から同課、市政窓口で配布します。  
※前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、2月3日(月)に市から申告書をお送りします。

## 市民税・都民税&所得税早分かりチャート

- スタート**
- 年末調整を受けていない給与収入がある(例：中途退職、アルバイト、年収2,000万円超の方など)。
  - 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
  - 給与所得の年末調整は受けたが、そのほかの控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる。(※)
  - 公的年金等の収入が400万円を超えている。
  - 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
  - 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの所得控除があり、所得税の還付を受けられる。(※)
  - 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
  - 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。(※)
  - 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。
- ※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

- 一つも当てはまらない方は**
- 給与収入のみで、所得控除や定額減税などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。
  - 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている。
  - 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年の合計所得金額が45万円以下である。

7年1月1日現在にお住まいの市区町村に申告してください。なお、所得がなく、①市外居住者の税法上の扶養親族の方、②誰の扶養親族にもなっていない方(仕送り、遺族年金などの非課税所得で生活していた方や収入がなかった方など)も申告が必要です。

## 税務署で所得税の確定申告をしてください

**武蔵野税務署**  
☎0422-53-1311

**所得税等申告書作成会場**  
日 2月17日(月)～3月17日(月)  
午前9時～午後5時(受付は午前8時30分～午後4時。土・日曜日、祝日を除く。ただし、3月2日(日)は開場)  
武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)  
※申告書は国税庁HPで入手できます。  
※1月28日(火)～3月31日(月)は駐車場が利用できません。

**入場整理券を配付します**

混雑回避のため、会場で入場整理券を配付します。国税庁公式LINEから、事前に入手することも可能です。  
※配付状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。  
※3月中は入場整理券の入手が困難になることが予想されますので、2月中の来署をお勧めします。

申告が必要な方は5面も併せてご覧ください

**住民税試算システムをご利用ください**  
窓口で提出する申告書の作成ができます。

## 偽税理士にご注意を!

税理士資格のない者が、税務相談や税務書類の作成、税務代理をすることは法律で禁じられています。日本税理士会連合会HPでは、登録されている全国の税理士情報を検索できます。

## 税務署での所得税の確定申告はe-Tax(電子申告)が便利です

武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」では、24時間いつでもパソコンやスマートフォンから所得税の確定申告書を作成できます。

## 税理士による小規模納税者向けの無料申告相談

武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

小規模納税者は所得税と復興特別所得税、個人消費税の申告書を、年金受給者と給与所得者は所得税と復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。ただし、土地・建物、株式などの譲渡所得がある場合を除きます(提出のみの来場は不可)。

日 1月30日(木)・31日(金) 午前9時30分～11時、午後1時～3時  
三鷹市公会堂さんさん館  
マイナンバーカード、スマートフォン、申告書作成に必要な書類  
申し込みフォーム(上記QRコード)へ  
※マイナンバーカードの電子証明書(利用者証明用<数字4桁>、署名用<英数字6～16文字>)を事前に確認してください。  
※予約していない方の相談には応じることができません。  
※三鷹市主催の「税理士による所得税の確定申告相談会」は開催しません。

## 市民税・都民税と所得税の申告をする方へ

### ふるさと納税ワンストップ特例を申請した方へ

☎市民税課 ☎0422-29-9194

同特例の申請書を提出した方が確定申告を行う場合、特例の適用は受けられません。確定申告をする際に、すべてのふるさと納税の金額を寄付金控除額の計算に含める必要があります。

### 令和7年度市民税・都民税の定額減税

☎市民税課 ☎0422-29-9194

令和6年中の合計所得金額が1,805万円以下で、市民税・都民税が課税される方のうち、控除対象となる配偶者を除く同一生計配偶者(国外居住者を除く)がいる場合に、所得割から1万円を控除します。

※同一生計配偶者とは、納税義務者と生計を一にする配偶者のうち、前年の合計所得金額が48万円以下の方です。

※定額減税を受けるためには、給与支払報告書への記載または本人による申告が必要です。

### 市民税・都民税の主な改正

☎市民税課 ☎0422-29-9194

#### 子育て世帯・若者夫婦世帯の住宅ローン控除の拡充

19歳未満のお子さんを育てる世帯と夫婦のいずれかが40歳未満の世帯が、令和6年に認定住宅などを新築し住み始めた場合に、借入限度額が増額されます。住宅ローン控除の適用条件など、詳しくは国土交通省HPでご確認ください。

住宅の区分	改正前	改正後
認定長期優良住宅・認定低炭素住宅	4,500万円	5,000万円
ZEH水準省エネ住宅	3,500万円	4,500万円
省エネ基準適合住宅	3,000万円	4,000万円

#### 新築住宅の床面積要件の緩和措置期間の延長

新築住宅の床面積要件を50㎡以上から40㎡以上に緩和する措置の建築確認の期限が延長され、令和6年に居住を開始した方も対象になりました。

### マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください

☎三鷹市マイナンバーカードセンター ☎0422-40-0311

マイナンバーカードを利用してe-Taxで確定申告を行うには、電子証明書が必要です。電子証明書の更新・再発行や暗証番号の初期化には、同センターや市役所、市政窓口で手続きを行う必要があります。

※手続き当日にはe-Taxが利用できないことがあります。

### 保険税・保険料は社会保険料控除の対象です

☎①②納税課 ☎0422-29-9218、☎③介護保険課 ☎0422-29-9277

前年の1～12月に納めた①国民健康保険税、②後期高齢者医療保険料、③介護保険料は控除の対象となります。納付額は下記の書類でご確認ください。

#### 確認書類

- 特別徴収(年金からの天引き) = 日本年金機構または各共済組合から送られる前年分の公的年金等の源泉徴収票
- 普通徴収 納付書での支払い = 領収書、口座振替 = 振替口座の通帳または1月16日に市から送付した「口座振替済のお知らせ」(③介護保険料は令和7年度分から口座振替済のお知らせを送付しません。7年1月以降の納付額は通帳などでご確認ください)

※健康保険組合などに加入している方は、加入先の組織へ確認してください。

### 介護保険サービス利用料の一部は医療費控除の対象です

☎介護保険課 ☎0422-29-9274

控除対象金額は、同サービスを利用した際の領収書に記載されています。対象費用の内容など、詳しくは市HPをご覧ください。

サービス区分	サービスの種類	医療費控除の対象費用
居宅サービス(医療系)	訪問看護、通所リハビリなど	自己負担額、居住費、食費
居宅サービス(福祉系)	訪問介護、通所介護など	ケアプランに基づいて医療系の居宅サービスと併せて利用した場合の自己負担額(一部例外あり)
施設サービス(医療系)	介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院	自己負担額、居住費、食費
施設サービス(福祉系)	介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設	自己負担額と居住費、食費の合計額の2分の1

### 「おむつ代の医療費控除」「障害者控除」の証明書を発行します

☎介護保険課 ☎0422-29-9275

証明書の発行は毎年申請が必要です。発行には日数がかかりますので、早めの申請をお願いします。申請書は市HPからも入手できます。

#### 寝たきりの方のおむつ代医療費控除確認書

☎要介護・要支援認定を受けており、寝たきりで尿失禁などの可能性が介護認定資料により確認できる方(令和6年分から対象となる要件が変更となりました。詳しくは同課へお問い合わせください)

※確定申告には、おむつ代の領収書などが必要です。

#### 65歳以上で障害者手帳などがない方の障害者控除対象者認定書

☎65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方、または日常生活において介護を必要とし、日常生活に支障のあることが確認できる医師の診断書をお持ちで、その内容が障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方

## 中学生の「税についての作文」受賞者

☎納税課 ☎0422-29-9211

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が実施する同コンテストで、市内の中学生14人が受賞しました(敬称略。受賞作は市HPに掲載)

- 三鷹市長賞 永井春圭(六中)
- 三鷹市教育長賞 浪崎花梨(一中)
- 東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞 菊池更紗(六中)
- 東京納税貯蓄組合総連合会会長賞 宮崎恵花(六中)
- 武蔵野納税貯蓄組合総連合会会長賞 秋山幹人(四中)
- 武蔵野税務署長賞 矢野心路(三中)
- 東京都立川都税事務所長賞 藤岡荘介(三中)
- 東京税理士会武蔵野支部支部長賞 山中七海(四中)
- (一社)武蔵野青色申告会会長賞 小野暖貴(二中)
- (公社)武蔵野法人会会長賞 辻壮佑(七中)
- 武蔵野間税会会長賞 埴原祥真(一中)
- 武蔵野納税貯蓄組合総連合会優秀賞 堀崎るの(五中)、一之瀬心菜(明星学園中)、井上はぐみ(三鷹中等教育学校)
- 全国納税貯蓄組合連合会会長感謝状(学校感謝状) 三中
- 武蔵野納税貯蓄組合総連合会会長感謝状(学校感謝状) 二中



## 『都市経営 アクションプラン 2027(案)』



☎企画経営課 ☎0422-29-9031

デジタル技術の活用を基礎に「令和の行財政改革」を推進することで、行政サービスの維持・向上を図り、より多くの人たちに選ばれるための魅力や価値を高めることを目指し、同プラン(案)を取りまとめました。

全文は市HPや相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターなどで閲覧できます。

### 意見の提出方法

2月4日(火)必着までに住所・氏名・電話番号と意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555企画経営課(市役所3階)・☎0422-29-9279・✉kikaku@city.mitaka.lg.jp、または入力フォーム(上記QRコード)へ

## 窓口サービスが拡充します



☎市民課 ☎0422-29-9191



### 1月29日(水)から市民課窓口で「書かない窓口」が始まります

市民課窓口での住民票の写しの発行や引っ越しなどの手続きの一部で、申請書の記入が不要となります。

#### ●対象となる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、課税(非課税)証明書など  
※一部の手続きと市政窓口での手続きでは、申請書の記入が必要です。

### 2月3日(月)から市政窓口で戸籍証明書などの広域交付が始まります

交付可能な戸籍は、過去にさかのぼらない戸籍(除籍)証明書(本人の現在戸籍など)です。出生から死亡など、一連の戸籍(除籍)証明書の取得は市民課窓口のみで交付します。

※受付時間は平日午前8時30分～午後4時30分です。

## 市ホームページの バナー広告事業者を募集中



☎広報メディア課 ☎0422-29-9037

市ホームページは、トップページの月間アクセス数が約31万件と大変多くの皆さんに利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約したサブトップページでは、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。ぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

### 広告掲載ページと掲載料

12カ月連続での掲載を申し込む場合、1カ月分の掲載料が割引となり大変お得です。

- トップページ 1枠につき月額30,000円
- サブトップページ 1枠につき月額20,000円(「暮らし・手続き」「福祉・健康」「子育て・教育」「安全・安心」「市政情報」「三鷹の魅力」「施設案内」「事業者向け情報」の各カテゴリー)

☑掲載希望月の前月10日(必着)までに申込書(市HPで入手)・事業の概要が分かるものを直接または郵送、電子メールで「〒181-8555広報メディア課(市役所3階)・✉kouhou@city.mitaka.lg.jpへ

### 図書館ホームページでも バナー広告事業者を募集しています



☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

月額5,000円で、トップページやアクセス数が特に多い検索・予約ページ、利用者のマイページなどに掲載されます。

☑掲載希望月の前々月末日(必着)までに申込書(図書館HPで入手)・事業の概要が分かるものを直接または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-3三鷹図書館」へ

## 『北野の里(仮称)まちづくり方針に おける当面の重点対応方針(案)』 への意見を募集します



☎まちづくり推進課 ☎0422-29-9700

北野の里(仮称)まちづくりにおいて、重点的に取り組む課題や積極的に取り組む内容を同方針(案)としてまとめました。

全文は市HPで閲覧できるほか、同課(市役所3階)や市民協働センター、コミュニティセンターで配布しています。

### 意見の提出方法

1月28日(火)～2月18日(火)必着に必要事項(8面参照)と意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555まちづくり推進課」・☎0422-45-1271・✉machidukuri@city.mitaka.lg.jpへ

## 高齢者肺炎球菌予防接種の 一部費用を助成します



☎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。

### 対象者

過去に同ワクチン(23価)を一度も接種したことがない方が対象です。

#### ●定期接種

満65歳の方、60～64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

#### ●任意接種

接種日当日に66歳以上の市民

※任意接種に対する費用助成は、令和7年3月末で終了します。



☑3月31日(月)まで ☑市内協力医療機関 ☑自己負担金2,500円(助成後の額。医療機関で支払い) ☑事前に医療機関へ連絡のうえ、保険証などの本人確認書類を持参し、接種を受けてください(予診票は各医療機関にあります)

※協力医療機関やワクチンの効果、副反応・健康被害救済制度など、詳しくは市HPでご確認いただくか、同課へお問い合わせください。

※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。

### 事業終了間近 ご利用はお早めに！

## 国による風しんの追加的対策事業



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

風しんは大人でも重症化しやすく、妊婦が感染すると赤ちゃんに先天性疾患が生じるリスクがあります。同事業は、幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられる制度です。接種に必要なクーポン券(令和4年度に一斉送付済み)の再発行を希望する方は、同課へお問い合わせください。

☑抗体検査=3月20日(休)まで、予防接種=3月31日(月)まで

☑昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

☑市内および全国(※)の協力医療機関

※2月までで受付終了となる自治体もありますので、2月中旬までの利用を推奨しています。





### 図書館の催し



## 神沢利子のおくりもの

市内在住の児童文学作家・神沢利子さんから寄贈いただいた原稿や挿絵原画などの貴重な資料を、「神沢利子さんのおくりもの」と名付け、展示公開しています。

#### 主な展示内容

『くまの子ウーフ』直筆原稿、『TOSHIKOらくがき帖』『はらぺこたまごがさらわれた』原画など

日 2月9日(日)までの午前9時30分～午後8時(土・日曜日は5時まで) 月 三鷹図書館(本館) 申 期間中会場へ 問 同館 ☎0422-43-9151



### 外国のことばでプラバンストラップをつくろう

アジア・アフリカ語学院の留学生の皆さんと、プラバン工作でストラップを作ってみませんか。

日 1月25日(土)午前10時～正午(受付は11時30分まで) 人 20人 所 アジア・アフリカ語学院 申 当日会場へ(先着制) 問 南部図書館みんなみ ☎0422-76-5571



### 初心者向け本の探し方講座

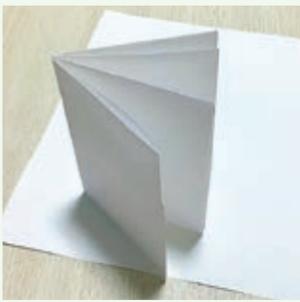
実際にパソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法が学べます。日 1月31日(金)午前10時30分～11時30分 物 図書館利用カード 所 三鷹図書館(本館) 申 問 1月21日(火)午前9時30分から直接または電話で同館 ☎0422-43-9151へ

#### ワークショップ

### 自分だけの物語をつくってみよう!

『うさぎとハリネズミ』『くじらのぼうぶう』などの作者で編集者のはらまさかずさんから、物語を作るコツや方法、楽しさを学びます。作った物語は簡単な本にして持ち帰れます。

日 2月9日(日)午後2時～4時 人 小学3年生～中学生10人 所 三鷹図書館(本館) 申 1月26日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選) 問 同館 ☎0422-43-9151



### アール・ブリュット2024巡回展

## 抽象のラビンスー夢みる色と形



問 東京都渋谷公園通りギャラリー ☎03-5422-3151

アール・ブリュットの研究者として国際的に活躍するエドワード・M・ゴメズさんをゲスト・キュレーターに迎え、日本人作家7人の自由で想像をかき立てる作品世界を紹介します。音声ガイドは声優でアーティストの早見沙織さんです。

日 東京都、同ギャラリー 日 1月31日(金)～2月12日(水)午前11時～午後6時(月曜日) 所 芸術文化センター 申 期間中会場へ



## 生涯学習センターの講座



所 同センター ☎0422-49-2521

### 子どもふらっとプレイス

日 ①三鷹まるごと博物館かるたであそぼう=1月22日、②みそ汁飲みくらべチャレンジ「味の違ってなんだろう」=2月5日、いずれも水曜日午後3時～5時 人 市内の小・中学生①30人、②16人 講 ①三鷹まるごと博物館ボランティアの皆さん、②総合保健センター管理栄養士 申 ①当日会場へ、②同センター ☎0422-49-2521へ(いずれも先着制)



### 趣味教養講座

#### ◆flower workshop「春を告げる黄色い花のアレンジメント」

日 2月26日(水)午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 人 小学生以上の方各回12人(小学生は保護者同伴) 講 花の店カモミールの林みどりさん 料 ¥3,000円(中学生以下は2,000円) 申 2月9日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

#### ◆パンチニードルでつくるふわふわもこもこポットマット

日 3月16日(日)午後1時～3時、4時～6時 人 16歳以上の方各回10人 講 laglagオックスフォードパンチニードル認定講師のハラサチコさん 料 ¥3,000円(材料代を含む) 物 糸切りはさみ 申 2月16日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(8面参照)・この講座を何で知ったかを「〒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)

### 市民講師デビュー講座

「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方による実践講座です。

#### ◆ハレの日を結ぶ水引講座

日 2月17日(月)午前10時～正午 人 高校生以上の方10人 講 ハンドメイド作家の湯浅温枝さん 料 ¥500円(教材代)

#### ◆ごきげんな毎日をおくろう 自分でカンタン! リンパケア

日 3月3日(月)午前10時～11時 人 女性10人 講 さとう式リンパケア セルフケアマスター&インストラクターのかばゆみさん

#### ◆シニアの仕事さがし(暮らしに合わせた働き方)

日 3月3日(月)午後1時～3時 人 12人 講 仕事発掘アドバイザーの網谷恵子さん

#### ◆もういちど読みたい日本文学―「伊勢物語・筒井筒」に見る愛のかたち

日 3月5日(水)午前10時～正午 人 16歳以上の方12人 講 元高校教諭の星野洋子さん

#### ◆人生100年時代の賢いお金の貯め方と管理

日 3月9日(日)午前10時～正午 人 中学生以上の方20人(中学生は保護者同伴) 講 ファイナンシャルプランナーの深野健次さん

#### ◆筆ペンで描く「字を絵のように楽しもう！」

日 3月13日(木)午前10時～正午 人 10人 講 日本書道場師範の河井翠月さん

申 いずれも1月21日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)

## 子ども芸能体験ひろば

### in みたか



問 同イベント事務局 ☎03-5909-3060・ ✉ geino-hiroba@geidankyo.or.jp

五つの伝統芸能(落語・和妻・狂言・三味線・日本舞踊)の中から一つを体験できるほか、ダイジェストで一度に見られる特別公演を開催します。

日 東京都、(公)東京都歴史文化財団、同イベント実行委員会 日 3月1日(土)①体験プログラム=午後1時～2時、②鑑賞プログラム=2時30分～4時30分 人 ①小学生各20～35人(体験芸能による)、②700人 所 三鷹市公会堂光のホール 申 1月19日(日)午前10時～2月10日(月)に同イベントHP(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



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)

## 国保・年金

1月31日(金)は  
国民健康保険税・  
後期高齢者医療保険料  
(第7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アプリからでも可能です。

### ◆口座振替が便利です

④納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を市税総合窓口(市役所2階)、市政窓口、指定金融機関へ  
④納税課 ☎29-9218 (口座振替)・☎29-9210 (納税相談)

### 国民健康保険「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付します

令和5年11月～6年10月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、2月上旬に送付します。

※確定申告の医療費控除に使用できません。

☎保険課 ☎29-9215

## 子育て・教育

催しなどで国の表記がないものは、各記事のQRコードからQRを  
ご覧ください。

### 「花と緑のメッセージ」入賞作品を発表します

#### ◆入賞作品(敬称略)

◇三鷹市市民緑化推進委員会賞  
「たねまいて えがおになろう みんなでね」荒木ちひろ(南浦小3年)

◇NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会理事長賞

「このたねで たのしい一年 花ひらく」小池南(七小2年)  
☎同協会 ☎46-2081

### 一日プレイパーク



☎1月19日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

### 市立小・中学校書き初め作品展

☎三鷹市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

☎1月21日(火)～31日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。31日は4時まで)

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎指導課 ☎29-9817

### 災害時の断水に備えましょう



災害により断水したときは、災害時給水ステーションで1人3ℓを目安に水を配布します。水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)と、それを運ぶためのカートやリュックなどをお持ちください。背負えるタイプの給水袋も便利です。

#### ◆市内のステーション(給水拠点)

上連雀給水所(上連雀9-41-4)、三鷹新川給水所(新川2-1-15)  
※近隣自治体のステーションも利用できます。

#### ◆東京都水道局アプリが便利です!

ステーションの場所や開設状況を確認することができます。詳しくは、東京都水道局HP(上記QRコード)をご覧ください。

☎防災課 ☎24-9102

### 道路の除雪にご協力ください

市では、歩行者が特に多い道路を中心に除雪を行います。すべての市道を除雪することはできません。家の前の生活道路などは皆さんで除雪をお願いします。

#### ◆除雪の注意点

道路上の雪は道路脇に寄せ、雨水まですを避けて高さ1m以下くらいに積み上げる/歩道の雪は車道に出さない/宅地内の雪は、道路や下水、川に捨てない/玄関付近の通路を確保し、宅地内で処理できる範囲に留める

☎道路管理課 ☎29-9705

### 宝くじの助成金を活用して災害対策備品を購入しました

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業による助成金を活用して、市内七つの自主防災組織の災害対策用備品(簡易トイレ、訓練用水消火器など)を購入しました。

☎防災課 ☎24-9102

### シジュウカラの巣箱を配付します



樹木の害虫を捕食することで、緑を守ってくれるシジュウカラの巣箱を希望する市民に差し上げます。

☎2月14日(金)午前9時30分～午後3時30分

☎200人

☎市役所1階市民ホール

☎1月31日(金)(必着)までに必要事項(上記参照)を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・同協会HPへ(1世帯1個、申込多数の場合は抽選)

☎同協会 ☎46-2081

### 大気中のアスベスト濃度調査の結果

市民センター、井の頭コミュニティセンター、大沢ふるさとセンターで調査したところ、結果はいずれも検出下限値(0.15本/ℓ)未満で、一般大気中におけるアスベストの飛散は確認されませんでした。

☎環境政策課 ☎29-9612

### 市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(3カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。1月8日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市HPでご確認ください。

☎環境政策課 ☎29-9612

## 税金

1月31日(金)は市民税・  
都民税・森林環境税  
(第4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。

※納付が困難な場合は市税総合窓口(市役所2階)をご利用ください。

#### ◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関、または納税課へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。  
☎同課 ☎29-9218 (口座振替)・☎29-9210 (納税相談)

### 差し押さえた動産のインターネット公売



地方税の滞納により差し押さえたゲーム機器・ソフト、フィギュアを、官公庁オークションに出品しています。

#### ◆入札参加申込期間

1月27日(月)午後11時まで

☎納税課 ☎29-9212

### 償却資産の申告はお早めに



☎市内に事業用資産(会社、工場、商店などで使用する構築物、機械、備品などを有する方)

※賃貸物件で、内装・造作・建築設備などを自身の費用で施工した方も申告が必要です。

☎1月31日(金)までに市税総合窓口(市役所2階)へ

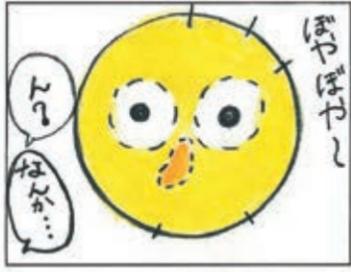
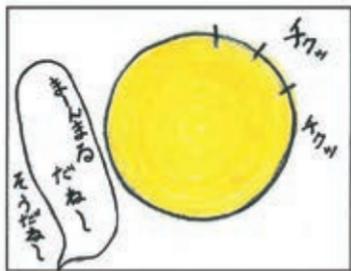
☎資産税課 ☎29-9197

※eLTAX(エルタックス)で電子申告もできます。

## Poki 4コマまんがコンテスト 2024



◆ジュニア部門(優秀賞)  
りんちょびさん「ポつきさま」



※同コンテストHPで全応募作品を公開中。



## お知らせ

### 家庭で不用になったはがきを回収します

市内郵便局の協力により、不用になった使用済みのはがき(裏が写真のものも可。事業所のはがきは不可)を回収します。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、製紙工場でごとリサイクルします。

※投入したはがきは取り出せません。

◆期間 1月21日(火)～2月28日(金)の各施設の開館時間内

◆回収場所 市内郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課(第二庁舎2階))、元気創造プラザ、リサイクル市民工房、市政窓口

☎同課 ☎29-9613

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

日 1月22日(水)午後3時30分から

◆星のおはなし「地球に近づいた火星のはなし」

日 1月25日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

日 1月26日(日)午前10時30分から

◆おやじの絵本よみかせ

日 2月1日(土)午前10時30分から

◆むかしあそびの日「むかしのうたとおはなし」

日 2月1日(土)午後2時から

いずれも当日会場へ

同施設 ☎ 39-3401

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(2月)



同 NPO法人みとか市民協働ネットワーク

日 ①楽しく羊毛フェルト=3日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=6日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=10日(月)、④ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=15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=17日(月)、⑥ハーブでこころとからだケア(春の過ごし方編)=20日(木)、⑦親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=22日(土)、⑧簡単スクラップブック(A4フレーム編)=24日(月・休)、⑨足形つきのバックを作ろう!=27日(木)、いずれも午前10時30分~正午

人 ①③3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②首据わり~3歳までのお子さんと母親、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④ハイハイ前のお子さんと母親、⑤2~11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと母親、⑦⑨3歳までのお子さんと保護者

同 市民協働センター

同センター ☎ 46-0048

すくすくひろばの催し(2月)



◆年齢別あそびまじよ

日 ①ひよこぐみ=4日(火)、②うさぎぐみ=14日(金)、③バナナぐみ=18日(火)、④ぞうぐみ=21日(金)、⑤いちごぐみ=28日(金)、いずれも午前10時15分~11時15分

人 市内在住の①初めて受講する令和5年10月~6年1月生まれのお子さんと保護者8組、②4年4月2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6年4~5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9~10月生まれのお子さんと母親4組

◆ベビーヨガ

日 5日(水)午前10時30分~11時30分

人 市内在住の初めて受講する6年5~10月生まれのお子さんと母親15組

同 井の頭コミュニティセンター

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

日 6日(木)午前10時15分~11時30分、午後1時45分~3時

人 市内在住の初めて受講する6年9月以降に生まれたお子さんと母親各回8組

◆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(首が据わっている3カ月~年少児)15人

◆お父さんのためのワクワク子育て

日 9日(日)午前10時30分~11時30分

人 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

◆ママ・パパのための育休復帰前プログラム(保育)

日 15日(土)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で、育休中の父親または母親(両親での参加も可)、保育(首が据わっている3カ月~年少児)15人

◆育児講座「音を感じながら親子でリラックス」

日 19日(水)午前10時15分~11時

人 市内在住の初めて受講する4年3月~6年2月生まれのお子さんと保護者12組

同 同ひろば ☎ 45-7710

東多世代交流センターの催し(2月)



◆学齢期保護者向け講座「子どもとメディアの関わり方」(保育)

日 9日(日)午後1時~3時

人 小学生~高校生世代のお子さんの保護者20人、保育(1歳~未就学児)3人

◆出前講座 ベビーマッサージ

日 18日(火)午前10時30分~正午

人 2~6カ月ごろのお子さんと母親12組

同 中原地区公会堂

同センター ☎ 46-0408

令和8年度就学に向けた教育支援学級などの説明会



教育支援学級・特別支援学校などの教育課程や就学相談の流れなどに関する説明会です。

日 2月13日(木)午後3時~4時30分

人 8年度に就学するお子さんの保護者50人

同 教育センター

同 子ども発達支援センター ☎ 45-1122

①三鷹市小学生囲碁大会、②囲碁入門教室



同 同大会実行委員会、三鷹市囲碁協会、調布囲碁連盟

日 2月15日(土)①C(20~24級)・D(25級以下) クラス=午前9時~正午、有段(初段以上) クラス=午前10時~午後3時30分、A(1~9級)・B(10~19級) クラス=午後0時30分~4時、②2月15日午前9時30分~11時30分、午後1時~3時

人 ①三鷹市または調布市在住・在学中で囲碁教室在籍の未就学児、小学生、②

各回40人

同 クリーンプラザふじみ

同 同大会実行委員会 ☐ mitaka.syogakusei.igo@gmail.com

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

令和6年度の受診期限は2月28日(金)です。受診票が手元がない方は、お問い合わせください。

人 6年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、3月31日までに40~75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者

同 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)。

日 2月6日(休)午前10時~正午(1人40分)

同 福祉センター

同 同障がい者支援課 ☎ 29-9233へ

産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください



同 子ども家庭課 ☎ 0422-46-3254

産後の心身のことや授乳、育児などの心配ごとに対してサポートが受けられます。施設での実施のほか、アウトリーチ(訪問)型のサービスもあります。施設によって赤ちゃんの対象月齢や料金などが異なります。また、世帯の課税状況に応じて、利用料の減免があります。

◆内容 お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や育児相談、授乳・沐浴指導、休息

※外出のための預かりはできません。

◆利用方法 保健師や助産師などによる事前面接が必要です。

人 市内の産後1年未満の産婦と赤ちゃん 申 妊娠8カ月以降に市HPへ

初回産科受診料を助成します

経済的な理由などで初回産科受診が困難な方へ、受診料の一部(上限10,000円)を助成します。不安な気持ちを一人で抱えず、まずはお電話ください。

人 住民税非課税世帯の方、住民税非課税世帯と同等の所得水準または状態にある方 申 同課 ☎ 0422-46-3254へ

市内の地下水汚染調査の結果を公表しています



同 環境政策課 ☎ 0422-29-9612

市では、地下水の水質汚濁を監視するため、市内の井戸で定期調査を実施し、経年変化を観察しています。令和6年度は水道法に基づく水質基準や関係法令などに定められた検査を8~10月に実施しました。調査の結果は、市HPでご確認ください。

健康コラム

いつまで続く薬の供給不足

同 (一社)三鷹市薬剤師会 ☎ 0422-49-7766

現在、薬の供給不足が発生していることをご存じでしょうか。薬局に行ってもせき止めや解熱鎮痛剤などがなくて、在庫のある薬局を探したことや、似た効果の薬に変更してもらったことはありませんか。薬の供給不足は令和3年くらいから続いています。大手ジェネリック医薬品メーカーの品質不正を皮切りに、次々とほかのメーカーでも品質不正が発覚して業務停止となり、薬が不足していきました。それに加えて新型コロナウイルス感染症の流行も重なり、需要と供給のバランスが完全に崩れてしまったのです。

4年たっても流通がなかなか戻らないのには、薬の価格設定にも一因があり

ます。保険診療で使われる薬の販売価格はメーカーではなく国が決めており、風邪が流行した時によく処方されるせき止めや解熱鎮痛剤などは、1錠5~10円と比較的安い薬が多いです。国は供給不足を改善するために必要な薬を増産するように指示を出していますが、メーカーは薬を増産するための設備投資が難しく、逆に利益が無い薬を販売中止にする状況も起きています。また、多くの原料・原薬を海外に依存している日本では、ここ最近の円安の影響も強く受けています。

今もすべての受注に対応できない薬が約3,000品目もあります。患者さんの命に関わることもある「薬の供給問題」。医師が処方したい薬を処方でき、それを当たり前を受け取れる日はいつになるのかといった懸念もあります。医薬品の供給に関わるさまざまな業種間の連携が求められています。

**催し**

**介護者ひろば ピアいのかしら**  
 一介護体験談「認知症の父、専門職の私」

日 1月22日(水)午前10時～正午  
 人 介護者、介護経験者  
 所 ピアいのかしら (井の頭2-13-6)  
 申 当日会場へ  
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

**新春お笑い寄席 in 牟礼CC**  
 一年始め「笑う門には福来たる」

落語は真打ちの三遊亭朝橘さん、  
 講談は真打ちの一龍斎貞寿さん。  
 日 三鷹市東部地区住民協議会  
 日 2月1日(土)午後1時30分～3時30分  
 所 牟礼コミュニティセンター  
 申 当日会場へ  
 問 同センター ☎49-3441

**市民協働センターの催し**  
 (2月)

日 NPO法人みとか市民協働ネットワーク  
 ◆ほろよいトークサロン—まちや人のつながりについて語り合おう  
 日 6日(木)午後6時～9時(出入り自由)

所 みとかスペースあい  
 ¥500円  
 ◆だれでもランチカフェ  
 日 8日(土)午前11時～午後2時(出入り自由)  
 所 同センター  
 物 昼食  
 申 いずれも当日会場へ  
 問 同センター ☎46-0048

**おとな絵本ラウンジ**  
 「遊びの絵本」

日 3月9日(日)午後2時～4時  
 人 15人  
 所 三鷹ネットワーク大学  
 ¥200円(菓子代)  
 申 1月26日(日)～3月8日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)  
 問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

**スポーツ**

**第20回関東ポッチャ選手権**  
 東京大会を観戦しよう!

日 関東ポッチャ協会、同大会実行委員会  
 日 2月1日(土)午前10時45分～午後7時(開会式は10時10分から)、2日(日)午前10時45分～午後4時45分(表

彰式、閉会式は5時から)  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 物 室内履き、靴袋  
 申 期間中会場へ  
 問 同センター ☎45-1113

**SUBARU総合スポーツセンターの催し**

日 ①親子でからだ表現あそび=2月8日(土)午前10時～11時30分、②親子で土俵体験教室=15日(土)午前10時30分～11時30分  
 人 支援が必要な①市内の年中児～小学6年生と保護者(調布市の特別支援学校を含む)、②市内の4歳～小学3年生のお子さんと保護者、各回10組  
 ¥②1組500円  
 物 タオル  
 申 ①1月27日(月)まで、②2月4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)  
 問 同センター ☎45-1113

**パドルテニス体験会**

日 連雀地区住民協議会  
 日 2月8日(土)午後1時～4時(受付は3時まで)  
 人 小学生以上の市民20人  
 所 連雀コミュニティセンター

講 三鷹市パドルテニス協会の皆さん  
 物 室内履き  
 申 当日会場へ(先着制)  
 問 同センター ☎45-5100

**ガチガチの肩や腰をほぐしてスッキリーボディメンテナンス体験会**

日 (-社) スカイリミットスポーツ三鷹  
 日 2月9日(日)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分  
 人 主にシニア世代の方各回20人  
 所 SUBARU総合スポーツセンター  
 物 動きやすい服装  
 申 問 2月3日(月)までに同法人HPへ(先着制)

**小学生バドミントン教室**

日 市、東部地区住民協議会  
 日 2月22日(土)午前10時30分～正午  
 人 市内の小学3～6年生20人  
 所 牟礼コミュニティセンター  
 物 室内履き、タオル、あればラケット  
 申 1月20日(月)～2月7日(金)に直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で東多世代交流センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)  
 問 東多世代交流センター ☎46-0408

**第178回 太宰治作品朗読会**

『美少女』『猿塚』

所 問 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は田中泰子さん(写真)。  
 日 2月21日(金)午後6時～6時50分  
 人 25人  
 申 2月6日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(8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)



**茶道体験教室「第6回 煎茶(立礼)」**

所 問 みとか井心亭 ☎0422-46-3922

日 3月9日(日)午後2時～3時30分  
 人 小学3年生以上の茶道未経験者15人  
 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 2月14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(8面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みとか井心亭」、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込は2人まで。申込多数の場合は抽選)



**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/>

**神田伯山 独演会 保育**

三鷹市公会堂 光のホール  
 3月15日(土) 正午開演

会員=3,150円  
 一般=3,500円

申 1月21日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(8面参照)・希望枚数(2枚まで)・マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選(マークル会員優先枠あり)。2月5日(水)に結果を発送)  
 ※座席の希望には応じられません。  
 ※車いす席希望の方は、その旨お書きください。



神田伯山

**東西狂言の会 保育**

三鷹市公会堂 光のホール  
 4月12日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)  
 会員=1月26日(日)  
 一般=1月30日(木)  
 会員=3,600円  
 一般=4,000円  
 高校生以下=2,000円

【番組】「泉山伏」深田博治、「月見座頭」茂山七五三、「武悪」野村万作、野村萬齋、野村裕基

関東の野村家、関西の茂山家の共演で、その至芸をお楽しみいただく東西狂言の会。狂言の醍醐味を心ゆくまで堪能ください。



野村万作



野村萬齋

**柳亭市馬 独演会 保育**

芸術文化センター 星のホール  
 4月13日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)  
 会員=1月26日(日)  
 一般=1月30日(木)  
 会員=2,700円  
 一般=3,000円  
 高校生以下=1,000円

うらかな春の陽気のごとく、柔らかな語り口。市馬師匠の落語で、心晴れやかなひとときをお過ごしください。



柳亭市馬  
 撮影：武藤奈緒美

**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  
 ※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。  
 (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)  
 ※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

### 講座

#### 市民向けZoom講習会



① Zoom 会議の主催者体験=1月30日(木)午前9時30分~11時30分、②使えるZoom機能学習=2月6日(木)午前9時30分~11時30分、3月6日(木)午後6時30分~8時30分

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 各開催日の1カ月前から申し込みフォーム(上記QRコード)へ  
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

#### 薬膳料理教室



所 井の頭地区住民協議会  
日 1月30日(木)午前10時15分~午後0時30分  
人 市民16人  
所 井の頭コミュニティセンター  
講 国際中医薬膳師の大宅こずえさん  
料 ¥500円  
申 問 直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

#### 「ティーマットにもなるハートのギフト袋」作り

日 1月30日(木)午後1時30分~3時30分  
人 5人  
所 リサイクル市民工房  
講 手芸コラージュ作家の手塚志乃さん  
物 生地マット用33×22cm2枚(同柄でもよいが別柄だとなおよい)、ポケット用24×15cm1枚、ハート用13×11cm4枚(同柄でもよいが別柄2種類を2枚ずつだとなおよい)、リボン1×60cm1本、裁縫道具  
申 問 1月22日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

#### 就職活動支援セミナー

日 1月31日(金)午後2時~4時  
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人  
所 市民協働センター  
講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん  
物 雇用保険受給者は受給資格者証  
申 問 必要事項(8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)

#### 家庭教育学級 講演会 「思春期の子どもの向き合い方ーそれって本当に反抗期!? 子どもとの新しい関係づくりへ」



所 市教育委員会、南浦小、同校PTA  
日 2月1日(土)午後2時~4時  
所 同校  
講 東京都スクールカウンセラーの三ツ橋由美子さん  
物 室内履き、下足入れ  
申 1月26日(日)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ  
問 教育政策推進室 ☎29-8349

#### パソコン・スマホ教室 (2月)



所 三鷹市シルバー人材センター  
日 パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(はじめてのワード、エクセル、パワーポイントほか基礎講座から応用まで。就活コースあり。Mac対応可)、スマホ教室=木曜日  
申 問 同センター ☎48-6721へ

#### 起業・創業セミナー 「仕事を超えて、未来を創る複業のスメー副業禁止の方でも安心してはじめる起業準備」



日 2月3・17日の月曜日午後6時30分~8時(全2回)  
人 兼業や副業などを含めこれから事業

を始める方、または始めて間もない方20人  
所 三鷹産業プラザ  
講 (株)ライフ&ワーク代表取締役の倉増京平さん  
申 (株)まちづくり三鷹 ☎へ(先着制)  
問 同社 ☎40-9669

#### 西多世代交流センターの講座



日 ①にしみたか市民大学講座ー三鷹地域学習編=2月7・14・21日、3月7日の金曜日午後2時~4時(3月7日は3時から。全4回)、②はじめての写真講座=2月22日(土)午後2時~4時  
人 ①20人、②16人  
所 井の頭コミュニティセンター(①2月14日は大沢の里周辺、3月7日はJAXA調布航空宇宙センター)  
講 ①国立天文台天文情報センター准教授の縣秀彦さんほか、②(公社)日本写真家協会会員の藤城一朗さん  
物 ②お持ちのカメラ(フィルムカメラは不可)、スマートフォンなど  
申 問 ①1月20日(月)午前9時30分から直接または電話で西多世代交流センター ☎32-8765へ(先着制)、②1月20日~2月9日(日)に同センター ☎32-8765または市 ☎(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は2月14日(金)までに通知)

## トラッソス三鷹スクール



問 認定NPOトラッソス ☎080-4463-5879

(公財)三鷹市スポーツと文化財団が共催する、知的障がいや発達障がいのある方が楽しく参加できるサッカースクールです。  
日 原則毎週木曜日午後6時10分~7時40分 人 知的障がい児・者、発達障がい児・者など20人 所 SUBARU総合スポーツセンター 料 ¥1,850円(保険料。中学生以下と特別支援学校・学級に通う方は800円) 申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ  
※4月以降は年・月会費がかかります。



## 三鷹消防少年団 新入団員募集

問 三鷹消防署 ☎0422-47-0119

ロープや消火器の使い方など、消防少年団の活動を紹介します。体験入団を開催します。  
日 2月16日(日)午後1時~2時 人 市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん10人  
所 同署(下連雀9-2-17) 申 問 2月7日(金)までに同署 ☎47-0119へ(先着制)  
※自家用車での来署はご遠慮ください。



## 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 ☎ をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

### 剣道

#### ◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日 2月5~26日の毎週水曜日午前9時20分~11時30分、2月7~28日の毎週金曜日午前10時~11時

#### ◆一般講習会(高校生以上)

日 2月9日(日)・24日(月・木)午前9時30分~11時30分

#### ◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 2月9・24日正午~午後3時

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.com

### 卓球

#### ◆講習会

日 2月8日(土)・23日(日・祝)正午~午後3時(初級)、午後3時~6時(中級)

問 三鷹市卓球連盟 ☎0422-43-3350

#### ◆第31回三鷹市卓球3人ダブルス団体戦(オープン)

日 3月2日(日)午前9時~午後9時

問 同連盟 ✉info@mitakattl.jp

### 合気道 体験教室(10歳以上)

日 2月8・22日の土曜日午後3時15分~5時45分  
問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時~午後8時)・✉hidehiko-suzuki@m5.dion.ne.jp

### 少林寺拳法 初心者教室

日 2月8・22日の土曜日午後4時~5時(5歳~小学生)、午後6時~7時(中学生以上)  
問 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.com

### サンボ ①初心者体験会・②経験者講習会

日 2月8・22日の土曜日①午後6時~7時(小学生以上)、②7時~9時(小学4年生以上)  
問 三鷹市サンボ連盟 ✉mitaka.sambo@gmail.com

### 市民体力測定会(6歳以上)

日 2月11日(火・祝)午前10時~午後4時  
問 三鷹市スポーツ少年団 ☎0422-48-2071(日中のみ)

### バドミントン

#### ◆小学生向け講習会

日 2月23日(日・祝)午後3時15分~6時  
問 三鷹市バドミントン協会 ✉mtkbadjr@gmail.com

#### ◆総合選手権大会(高校生以上)

日 2月24日(月・休)、3月16日(日)午前9時~午後6時  
問 同協会 ✉icubog@gmail.com

所 三鷹駅前コミュニティセンター

### 太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 1月29日(水)午後1時15分~2時45分  
問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎0422-43-4080(日中のみ)

所 一中テニスコート

### ソフトテニス 初心者と親子向け練習会

日 2月9日(日)正午~午後4時  
問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

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=◎

**東多世代交流センターの講座**



日①手作りの会「羊毛フェルトのおひなさま」=2月9日(日)午前10時~正午、  
 ②おうち時間を楽しめるコーヒー講座 =15日(土)午前10時~正午  
 人①小学4年生以上の方10人、②在学・在勤を含む18歳以上の市民20人  
 講①めいぶる工房手芸部の竹本由紀子さん、②TINY PONTA COFFEEの諏訪安政さん  
 料②500円  
 物室内履き、①ハンドタオル  
 申①1月20日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎46-0408へ(先着制)、②1月20日午前9時~2月9日午後5時に直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同センター☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は2月12日(水)までに通知)

**FPフォーラム三鷹・武蔵野2025**



個別無料体験相談とセミナーを開催します。  
 日 NPO 法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会東京支部  
 日 2月9日(日)午前10時30分~午後3時30分  
 人 在学・在勤を含む市民  
 所 三鷹産業プラザ  
 申 相談希望者は申し込みフォーム(上記QRコード)へ、セミナーは当日会場へ(いずれも先着制)  
 問 同支部☎03-5403-9590

**オープンダイアログ入門講座**



オープンダイアログを学び、対話の手法として活用しましょう。  
 日 2月12・19日の水曜日午後1時30

分~3時30分

人 20人

所 みたかボランティアセンター

申 2月6日(木)までに同センター☎76-1271、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

**更年期からの健康づくり  
—快適に、自分らしく過ごすためにできること**



日 2月13日(木)午後1時30分~3時

人 在学・在勤を含む更年期前後の女性市民

所 総合保健センター

講 杏レディースクリニック院長の井澤朋子さん

申 1月20日(月)から申し込みフォーム(上記QRコード)へ

問 子ども家庭課☎46-3254

**みたか健康づくりセミナー**

「しなやかな血管ではつつつ生活・賢い血圧管理の方法」

生活習慣を見直し、高血圧の予防につなげます。

日 ①2月13日、②20日、いずれも木曜日午後1時30分~3時

人 市民30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 ①三鷹さくらクリニック院長の古川秋生さん、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

物 ②動きやすい服装

申 必要事項(8面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・Fax 46-4827へ(先着制)

**「海馬」を育ててみませんか?**

**スマホを使ったヘルスケアプログラムのモニター募集**

問 高齢者支援課☎0422-29-9271

東北大学発のベンチャー企業(株)CogSmart社と福祉Laboどんぐり山の協働研究の一環として、期間限定で実施します。スマホアプリを活用して脳の海馬の育成につながる運動を6カ月にわたって実施し、認知機能や生活の質の変化を評価します。

人 75~89歳の方10人 日 1月31日(金)までに同社☎03-6272-8000・✉donguri@cogsmart-global.comへ(先着制)



**手話通訳者・筆談ボードを配置しています**



問 障がい者支援課☎0422-29-9232・

Fax 0422-47-9577・✉shien@city.mitaka.lg.jp

**◆手話通訳者**

毎週金曜日に同課(市役所1階16番窓口)へ配置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、各窓口到手話通訳者が伺います。ご利用の窓口でお申し出ください。

市が主催する講座やイベント、審議会の傍聴などには、無料で手話通訳者を配置します。参加する事業の担当課へお申し出ください。

**◆筆談ボード**

市役所の各窓口を設置しています。



**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**

4月分から変更したい方は、1月28日(火)までに申請してください。

申 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を市税総合窓口(市役所2階)へ 問 納税課☎0422-29-9218

**◆中高年のための簡単健康体操**

日 市、井の頭地区住民協議会 日 1月25日、2月1日の土曜日午後1時30分~3時30分 人 おおむね60歳以上の市民30人 所 井の頭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清水武さん 物 タオル 申 同センター☎0422-44-7321へ(先着制)

**◆三鷹いきいきプラスiPad 無料体験会**

日 1月27日(月)・30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未経験者または初心者10人 所 市民協働センター 申 1月20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)

**◆おひとりさまの会**

一人暮らしで感じていることを語り合ひましょう。

日 2月3日(月)午後1時30分~2時30分 人 10人 所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) 申 新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204へ(先着制)

**シルバー人材センター入会説明会**

日 2月5日(水)午前10時~正午 申 同センター☎0422-48-6721へ

**3月1日(土)リニューアルオープン さくら通り第2駐輪場 新規利用者募集**

詳しくはこちらから



問(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

同駐輪場(下連雀3-21-30)で、自転車定期利用の新規利用者(415台)を募集します。注意事項など、詳しくは同社HPでご確認ください。

**◆募集内容**

区画(いずれも屋根なし)	対象車両
1A 上段ラック(177台)	タイヤサイズ22~28インチ、重量25kgまで、タイヤ幅55mmまで
2A 下段ラック(177台)	タイヤサイズ22~28インチ、重量30kgまで、タイヤ幅55mmまで ※後ろカゴ付き子ども乗せシート不可
3A 平置き(40台)	子ども乗せ自転車や後ろカゴ付きなどの大型車両限定、スタンド必須
4A 平置き(21台)[思いやりゾーン]	車種制限なし、スタンド必須

**◆利用料金(税込み)**

区画	定期(月ぎめ)利用	市内在住者	
		1カ月	左記以外
1A 上段ラック	1,700円	1,900円	
2A 下段ラック	2,000円	2,200円	
3A 平置き	2,300円	2,500円	
4A			

※学生等割引料金は300円引きです。

日 2月3日(月)(必着)までに所定の申込書を直接または郵送で「〒181-8525下連雀3-38-4三鷹産業プラザ2階(株)まちづくり三鷹」、または申し込みフォームへ(申込多数の場合は抽選) ※申込書は同社、都市交通課(市役所5階)、市政窓口で配布。 ※申し込みフォームでの申し込みは2月3日正午まで。

**栄養料理教室**

**「3つのお皿をそろえてバランスアップ」**

日 2月14日(金)午前10時30分から  
 人 在学・在勤を含む市民16人  
 所 牟礼コミュニティセンター  
 ￥ 500円  
 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク  
 申 1月20日(月)～2月9日(日)に参加費を同センターへ(先着制)  
 問 同センター ☎ 49-3441

**男性料理教室「あったか洋食」**

日 三鷹駅周辺住民協議会  
 日 2月15日(土)午前10時30分～午後1時30分  
 人 市民12人  
 所 三鷹駅前コミュニティセンター  
 講 三鷹地域活動栄養士の皆さん  
 ￥ 500円  
 物 エプロン、三角巾、お手拭き、マスク  
 申 問 2月13日(木)までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

**上級救命技能再講習会**

日 駅前地区自主防災連合会  
 日 2月15日(土)午後1時30分～4時30分

人 在学・在勤を含む市民で同講習を受講後3年が経過する方20人  
 所 三鷹駅前コミュニティセンター  
 申 問 2月7日(金)午後7時30分までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

**募集**

**演芸会(歌、踊り、演奏など)出演者**

日 三鷹市西部地区住民協議会  
 日 1月29日(水)午後1時～3時  
 所 井口コミュニティセンター  
 申 問 1月22日(水)までに直接または電話で同センター ☎ 32-7141 へ(先着制)

**傾聴ボランティアに  
お話ししてみませんか**

利用者の予定に合わせ、決められた日時で月1回利用できます。傾聴ボランティア養成講座を修了した「傾聴ボランティア」が自宅や施設を訪問します。  
 人 介護サービスや障害福祉サービスを利用している方、市内の高齢者福祉施設に入所している方、子育て家庭の保護者など  
 問 地域福祉課 ☎ 29-9235

**みたか環境活動推進会議  
の委員**



◆内容 市民の環境保全意欲増進に向けた啓発として環境講座の開催やニュースレターの発行など。年4回程度の会議開催を予定  
 ◆任期 4月1日～令和9年3月31日  
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民6人、市内の非営利活動団体の構成員2人、市内に事業所を有する事業者2人(ほかの市民会議などの委員は応募不可)  
 ※申込方法など、詳しくは市HPでご確認ください。  
 問 環境政策課 ☎ 29-9612

**都営住宅の入居者(東京都全体)**

◆募集住戸 ポイント方式による募集(家族向けのみ) = 1,290戸、単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む) = 682戸  
 ◆申込書・募集案内 2月3日(月)～12日(水)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は8日(土)・9日(日)午前9時～

午後5時も配布。同公社HPでも入手可)  
 日 2月18日(火)(必着)までに申込書を郵送  
 問 同公社募集センター ☎ 0570-010-810 (募集期間外は ☎ 03-3498-8894)

**東京都消費生活調査員**

◆内容 消費生活(食品表示、広告、計量など)に関する調査  
 ◆期間 委嘱日～令和8年3月31日  
 ◆報酬 調査実績による  
 人 都内在住の18歳以上(4月1日現在)で、オンラインでの調査・回答が可能な方300人  
 ※申込方法など、詳しくは都HPでご確認ください。  
 問 都生活文化スポーツ局企画調整課 ☎ 03-5388-3076

**東京都下水道局の下水道モニター**

◆期間 4月1日から1年間  
 人 4月1日現在18歳以上の都民で、ホームページの閲覧と電子メールの送受信ができる方1,000人程度(公務員、同モニター経験者、島しょ在住者を除く)  
 日 2月28日(金)午後5時までに同局HPへ(申込多数の場合は選考)  
 問 同局 ☎ 03-5320-6511

**高額医療・高額介護合算療養費の支給のご案内**

**問 保険課 ☎ 0422-29-9215**

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分の額を申請により支給します。

**支給要件**

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和5年8月1日～6年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額<sup>\*1</sup>を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

**◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者**

所得区分		限度額
現役並み 所得者 <sup>*2</sup>	課税所得690万円以上	212万円
	課税所得380万円～690万円未満	141万円
	課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般 <sup>*3</sup>		56万円
住民税非課税Ⅱ <sup>*4</sup>		31万円
住民税非課税Ⅰ <sup>*5</sup>		19万円

**◆70歳未満の方**

所得区分 (旧ただし書所得 <sup>*6</sup> )	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

- \*1…高額療養費や高額介護(介護予防)サービス費の支給額を除いた額。
- \*2…医療保険が3割負担の方。
- \*3…ほかのどの区分にも該当しない世帯。
- \*4…世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税Ⅰに該当しない方。
- \*5…世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス費の利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円で計算されます。
- \*6…前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から基礎控除額43万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

**申請方法**

6年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。  
 ※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

**◆①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方**

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。  
 申 申請書を直接または郵送で①「181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ  
 問 同課① ☎ 0422-29-9215、② ☎ 0422-29-9219

**◆職場の医療保険などに加入の方**

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課 ☎ 0422-29-9274 へお問い合わせください。

### 求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



#### 全年齢対象しごとフェアin武蔵野・三鷹①就職支援セミナー、②就職面接会

目 ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、三鷹市、武蔵野市  
日 1月30日(木)①午前10時～11時45分、②午後1時～3時40分(0時30分から受付)  
人 ①60人  
所 武蔵野スイングホール(武蔵野市)  
物 ②面接希望分の履歴書  
申 同 ハローワーク三鷹 ☎47-8617 へ(①先着制、②当日参加も可)

#### 総合保健センター 管理栄養士(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 1月27日(月)(消印有効)  
同 健康推進課 ☎24-8571

#### 総合保健センター 助産師(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 1月31日(金)(消印有効)  
同 子ども家庭課 ☎46-3254

#### 総合保健センター 看護職(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 2月14日(金)(必着)  
同 子ども家庭課 ☎46-3254

#### 子ども発達支援センター 支援員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 2月7日(金)(必着)  
同 同センター ☎45-1122

#### 子ども家庭支援センター のびのびひろば 支援員

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 1月31日(金)(消印有効)  
同 同センター ☎40-2926

#### 女性相談・母子父子自立支援員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 2月4日(火)(必着)  
同 子育て支援課 ☎45-1151(内線2758)

#### 市立小・中学校 職員(会計年度任用職員)

◆職種 学校図書館司書、用務員  
◆採用日 4月1日  
◆申込期限 1月27日(月)(必着)  
同 総務課 ☎43-0320

#### 校内別室支援員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日以降  
同 指導課 ☎29-9817

#### 発達障がい等教育支援員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月7日  
同 指導課 ☎29-9817

#### (公財)三鷹市スポーツと文化財団 特別雇用職員

◆職種 一般事務  
◆採用日 4月1日  
◆申込期限 1月29日(水)(必着)  
同 芸術文化センター ☎47-9100

#### 三鷹市公会堂 臨時職員

◆採用日 随時  
同 同施設 ☎29-9868

#### (株)まちづくり三鷹 社員

◆職種 正社員、契約社員、臨時社員  
◆採用日 4月1日  
◆申込期限 2月7日(金)(必着)  
同 同社 ☎40-9669

#### 学童保育所 臨時職員・土曜嘱託職員

◆採用日 随時または4月1日  
同 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1192

#### (社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①看護師、②保育士、③介護職、④介護支援専門員、⑤主任介護支

援専門員、⑥社会福祉士(①～⑥正職員)、⑦介護職、⑧介護支援専門員(⑦⑧契約職員)、⑨保育職、⑩調理員、⑪用務員、⑫夜勤専従介護職(⑨～⑫パートタイマー)、⑬訪問介護員(登録職員)  
◆採用日 随時  
同 同事業団 ☎44-5211

#### ふじみ衛生組合 総務課・施設課事務員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日  
◆申込期限 2月14日(金)(消印有効)  
同 同組合 ☎042-490-5374

### 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 1月24日(金)午後2時～5時  
所 市民協働センター  
申 当日会場へ  
同 同センター ☎46-0048

#### 相続・空き家問題 セミナー&無料相談会

目 市、東京都行政書士会武鷹支部  
日 2月1日(土)①セミナー「これだけはダメ! 相続・遺言のNGポイント!」=午前10時10分～11時10分、②個別相談会=午前11時20分～正午(1組30分程度)  
人 ①50人  
所 三鷹産業プラザ  
講 ①同会会員の藤井智子さん  
申 当日会場へ  
同 同支部 ☎66-2902

#### 総合オンブズマン相談(2月)



日 6・13・20日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、13・27日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分  
所 相談・情報課(市役所2階)  
申 同 政策法務課 ☎29-9165 へ

#### 社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会

目 東京都社会保険労務士会武蔵野統

括支部  
日 2月10日(月)午後1時30分～4時30分  
人 在学・在勤を含む市民  
所 市役所1階市民ホール  
申 当日会場へ  
同 同支部三鷹担当 ☎66-2925

#### 行政書士、公証人による相続・遺言・事業の許認可・VISAほか暮らしの無料相談

目 東京都行政書士会武鷹支部  
日 2月12日(水)午前9時30分～11時50分  
人 在学・在勤を含む市民  
所 市役所1階市民ホール  
申 当日会場へ  
同 同支部 ☎66-2902

#### 三鷹ひきこもり・不登校合同相談会



目 三鷹ひきこもり支援者連絡会  
日 2月18日(火)午後3時～7時(1組45分)  
人 ひきこもりや不登校の方、その家族・支援者などで相談したい方12組  
所 みたかボランティアセンター  
申 同 2月10日(月)までに同センター ☎76-1271、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

### 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4回三鷹市国民健康保険運営協議会の傍聴

日 1月28日(火)午後6時30分～8時30分  
所 市議会協議会室(市役所3階)  
同 保険課 ☎29-9215

#### みたか国際化円卓会議第13期 第5回会議の傍聴

日 1月30日(木)午後6時30分～8時  
所 教育センター  
同 企画経営課 ☎29-9032



〒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 1月21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。



#### 電気学会寄付講座「電気を賢く使おう—電気の流れを紐解く」▲

日 2月14日(金)午後7時～8時30分  
講 メタエンジニアリング研究所所長の鈴木浩さん

#### 省エネルギー講座

「省エネばあちゃんの知恵袋—カーテン1枚であなたの未来を変えます」

日 2月18日(火)午後2時～4時  
講 中央区環境保全ネットワーク顧問の喜納愛子さん

#### 人生100年時代を考える

「シニアからの副業・兼業を考える—新たなキャリアの選択肢 業務委託という働き方」■

日 2月19日(水)午後3時～4時30分

講 電気通信大学特任講師でBAAライフデザインアドバイザーの木村勝さん

#### 大人のための音読講座 「三鷹ゆかりの作家・作品たち—森鷗外『金貨』(その1)」

日 2月22日(土)午前10時30分～午後0時30分  
講 朗読家の原きよさん

#### がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日 2月28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

#### 研究の歴史から見るAI過去未来—2024年はAIの年

日 3月1日(土)午後2時～3時30分  
講 電気通信大学情報基盤センター教授で博士(工学)の土屋英亮さん

## 高齢者を対象にした給食サービスの調理・配達ボランティアを募集中!

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

◆給食ボランティアの名称・活動場所・活動日

グループ名	活動場所	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭 コミュニティセンター	毎週火・土曜日 (いずれも夕食)
赤とんぼ	連雀 コミュニティセンター	毎週月・金曜日 (いずれも夕食)
そよ風※	三鷹駅前 コミュニティセンター	毎週火・木曜日 (火曜日:夕食、木曜日:昼食)

※そよ風は配達ボランティアのみ。



高齢で買い物や炊事が困難な方を対象に、市内のボランティアグループの皆さんが手作りの食事を週2回お届けしています。見学もできますので、気軽にお問い合わせください。

### 市民活動

## みんなの掲示板

2月16日号

原稿締切日 1月21日(火)

3月2日号

原稿締切日 2月4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」「伝言板」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) ☎三鷹駅前口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP

#### 2025年新春小品展

☎1月20日(月)~2月2日(日) 正午~午後7時(2日は4時まで) ☎ぎやらりー由芽、ぎやらりー由芽のつづき ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(休木曜日)

#### ラフターヨガ インターナショナル

☎東京三鷹の森 笑いヨガ ☎1月22・29日、2月12日の水曜日 午前10時~正午 ☎各日10人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥1回500円 ☎モリ ☎44-7772(初回のみ申込。先着制) ☎ハラ ☎090-3902-9691

#### 沖縄から見えるもの★

☎辺野古に基地はいらないin三鷹 ☎1月25日(土)午後2時~4時 ☎¥50人 ☎市民協働センター ☎「基地のそばで暮らすということ」語り部の明有希子さん ☎¥500円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎同会 ☎nobasehenoko\_in\_mitaka@yahoo.co.jp

#### 心不全動ける講座

☎FCハートネット ☎1月26日(日)午前10時~11時30分 ☎¥30人 ☎三鷹産業プラザ ☎同渡邊 ☎090-3138-3462(先着制)

#### 包丁とぎ・職人の感謝デー

☎北多摩建設産業労働組合 ☎1月26日(日) 午前10時~午後2時 ☎コインランドリー黒門(井の頭4-21-13) ☎¥1本500円 ☎当日会場へ ☎平日=同組合 ☎70-0771、土・日曜日=タカヤ ☎090-2255-1002

#### 学習会「三鷹の水って大丈夫なの? 記者が語る・調査報道「PFASを追う」から見てきたこと」★

☎安全な水を求める市民の会 三鷹 ☎1月26日(日)午後2時~4時 ☎¥100人 ☎生涯学習センター=100人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎東京新聞社会部記者の松島京

太さん ☎①500円(資料代) ☎同①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎090-3451-6432・☎nopfas.mitaka@gmail.com

#### ザックパランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎)

☎21世紀はあなたが主役 ☎1月28日(火)、2月19日(水)、3月19日(水) 午後1時~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) ☎¥1回500円 ☎同モリ ☎090-8625-2063(初回のみ申込)

#### 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 ☎1月31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)

#### ベランダで堆肥づくり 手軽にできるダンボールコンポスト★

☎はっぱの会 ☎2月1日(土)午後1時~3時 ☎¥20人 ☎三鷹台団地第1集会所 ☎エコサイクル・みたか代表の山田和美さん ☎¥500円(資料代。希望者はコンポスト材料代1,200円(当日購入不可)) ☎同小笠原 ☎090-1214-8044・☎tombo@ab.bb-east.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

#### お金の貯め時と使い時が分かる! ライフプランの作り方を学ぼう

☎くらしのお金を学ぶ会 ☎2月2日(日)午前10時~11時30分 ☎¥20人 ☎生涯学習センター ☎¥200円 ☎同1月31日(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

#### ラテンダンス種目ルンバ・チャチャチャ(基礎編)★

☎ダンスサークルペガサス ☎2月2日(日) 午後1時30分~3時 ☎¥25人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎ダンス教師の木下聡明さん ☎当日会場へ(先着制) ☎同大内 ☎31-8656(午前9時15分まで)

#### 未来を開く! 大学生向け 中国語学習会(入門、初級)中国語発音、単語と会話の勉強

☎中国語学生会 ☎2月4日(火)午後6時30分~9時 ☎¥10人 ☎三鷹駅前地区公会堂 ☎同王 ☎080-5209-1688・☎seminar@gakujm.com(先着制)

#### 介護予防のための体操★

☎たんぽぽの会 ☎2月5日(水)午後1時30分~3時30分 ☎¥20人 ☎下連雀地区公会堂 ☎看護師で介護予防運動指導員の大島果苗さん ☎同川尻 ☎090-4702-6507(先着制)

#### 2025年医療生協 新春のつどい

☎北多摩中央医療生活協同組合・三鷹ブロック ☎2月7日(金)午後2時~4時 ☎¥100人 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥2,000円 ☎当日会場へ(先着制) ☎同柳沢 ☎080-1322-2928

#### 親睦大会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎2月9日(日)午前9時~午後6時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥300円 ☎同1月27日(月)までに相原 ☎45-1659

#### 「俳句の楽しさ9」『鷹』編集長の講演と全句講評

☎三鷹俳句会 ☎2月15日(土)午後1時~4時 ☎¥30人 ☎市民協働センター ☎¥500円 ☎物1人2句 ☎同根岸 ☎43-0416(先着制)

#### 高齢者のための社交ダンス講習会「ルンバ」(全2回)★

☎ダンスサークル・キララ ☎2月19・26日の水曜日 午後1時~3時 ☎各日30人 ☎生涯学習センター ☎JCF審判員の吉田亮一さん ☎当日会場へ(先着制。1回のみ参加可) ☎同宮本 ☎080-8289-1173

#### サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎活躍きっかけ隊 ☎2月27日、3月27日、4月24日の水曜日 午前10時~正午 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥1回100円 ☎当日会場へ ☎同小笠原 ☎42-0935

### 会員募集

#### REVEL(ダンス、エクササイズ)

☎エクササイズ=毎週月曜日、ダンス=毎週水曜日、いずれも午前10時~10時50分、11時~11時50分 ☎北野地区公会堂ほか ☎¥入会金1,000円、1回800円 ☎同織田 ☎080-2880-3799・LINEアプリで同会公式アカウント@179pedinを友だちに追加

#### 水墨画交流会

☎毎週木曜日 午後1時30分~3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥1回1,200円 ☎同陳 ☎090-8489-5906

#### ポッチャ部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎週木曜日 午後6時~8時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎同岸川 ☎090-5201-4324

#### 将棋部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎月3回 土曜日 午前9時~正午、または午後1時~3時 ☎生涯学習センター ☎¥入会金1,000円、月額1,000円(小・中学生はいずれも500円) ☎同申し込みフォーム ☎HP https://x.gd/bshogiq

#### MCC三鷹コミュニティクラブ(クラス別コーチ付きスイミング)

☎毎週日曜日 午前9時~11時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥入会金1,000円、月額2,000円 ☎同宮崎 ☎mitaka.communty.club@gmail.com

#### それいゆ(社交ダンス)

☎毎週土曜日 午前10時~午後0時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥月額3,500円 ☎同渡辺 ☎43-2573

### 伝言板

#### もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気?

☎東京都認知症疾患医療センター ☎2月4日(火) 午前10時30分~11時30分 ☎¥10人 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎同病院もの忘れセンター ☎47-5511(内線25660。先着制)

#### 令和6年度 第3回「アジア・ウォッチャー」ASEAN新時代ー中国はどう変えるか

☎亜細亜大学アジア研究所 ☎2月22日(土) 午後2時~4時 ☎¥100人 ☎同大学武蔵野キャンパス=100人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=400人 ☎2月17日(月)までに申し込みフォーム ☎HP https://www.asia-u.ac.jp/research/asian-institute/seminar.html(先着制) ☎同研究所 ☎koza@asia-u.ac.jp

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



チャリティーコンサート

ウクライナの平和を願い



☎(一社)ジョイフル・ウィングス ☎090-3988-3146  
✉contact-info@joyfulwings.or.jp

ウクライナの民族楽器・バンドゥーラ奏者のカテリーナさん(写真)と、みたかジュニア・オーケストラ(MJO)による歌と演奏の特別コンサートです。収益金は、ウクライナ避難者の人道支援のために寄付されます。

📅2月19日(水)午後7時~9時(6時開場) 🧑‍🎓625人 📍芸術文化センター風のホール ¥2,000円(当日券2,500円) 📄申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制。空きがあれば当日入場も可)



みたかの魅力を発見!

みたか観光スタンプラリー



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市オリジナルのスポーツアプリ「タッタカくん! ウオーク&ラン」で楽しめる、『みたか散策マップ』に掲載されている観光名所やデザインマンホールなど、全74カ所を巡るデジタルスタンプラリーです。参加者全員にタッタカポイント100ポイントをプレゼントするほか、スタンプを集めるとすてきな特典もあります。

📅3月13日(休)まで 🧑‍🎓在学・在勤を含む小学生以上の市民

特典

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

特典の受け取り方法

1月20日(月)~3月27日(休)に同課(第二庁舎4階。平日午前8時30分~午後5時)または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)で、アプリの特典受け取り画面を提示してください。



発掘された珠玉の名品 少女たち

一夢と希望・そのはざままで 星野画廊 コレクションより



📍三鷹市美術ギャラリー ☎0422-79-0033

京都の老舗・星野画廊は、画家の名前にとらわれず、埋もれていた優品を数多く発掘してきました。そのコレクションの中からさまざまな女性が描かれた作品を展示しています。

📅3月2日(日)までの午前10時~午後8時(入館は7時30分まで。🌙月曜日(休日の場合は開館し、翌日を休館)) ¥一般800円、65歳以上・学生500円(中学生以下、障害者手帳などをお持ちの方は無料) 📄期間中会場へ  
※この記事を持参の方は一般800円を640円に割引きます(2人まで。Web版は不可)。



幸田暁治《舞》1975年 紙本彩色

「タッタカくん! ウオーク&ラン」アプリが1月からリニューアル!

スタンプラリーイベントでの歩数・距離の計測やスタンプの自動取得、トレーニング距離・ポイント数のランキング機能など、より使いやすく、楽しめる機能を追加しました。詳しくは市HPをご覧ください。



タッタカくん



開催間近 『人権を尊重するまち三鷹条例』記念講演会

秋月弘子さん講演「SDGsと人権」



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

同条例の理念である「一人ひとりの人権が尊重され、誰もが暮らしやすいまち」を実現していくために、皆さんと共に考える講演会です。亜細亜大学国際関係学部教授で、人権を尊重するまち三鷹審議会会長の秋月弘子さん(写真)をお招きし、世界の現状や日本の課題などをお話しいたします。

📅1月25日(土)午前10時~11時30分(9時45分開場)

🧑‍🎓📍①三鷹産業プラザ=60人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=90人 📄①当日会場へ、②1月22日(水)までに市HPへ(いずれも先着制)



関連ワークショップ こどもアートクラブ



子どもたち! さあ変身だ!!

自分を大きな紙にうって何になる? どこへ行く?

📍同ギャラリー ☎0422-79-0033

📅2月16日(日)午前10時30分~午後3時30分 🧑‍🎓小学生20人 📍同ギャラリー、芸術文化センター ¥2,000円(材料代を含む) 📄2月6日(木)(必着)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(8面参照)・性別・学校名・学年を「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・☎0422-79-0030、同ギャラリーHPへ(申込多数の場合は抽選)



三鷹ネットワーク大学 共催

吉村昭書齋 開館1周年記念講演会

元書店員が語る吉村昭・津村節子の世界



☎同施設 ☎0422-26-7500

元リプロ池袋本店長の菊池壮一さん(写真)をお招きし、吉村昭・津村節子との交流や勤務していた書店でサイン会を開催したときの思い出などについてお話しいたします。

📅3月9日(日)午後2時~3時30分 🧑‍🎓50人 📍同大学 📄2月20日(木)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(8面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書齋」、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和7年1月1日現在 ( )内は前月との増減

住民登録者数: 190,497人(126人減) うち外国人数: 4,811人(14人減) 男: 92,634人(79人減) / 女: 97,863人(47人減) 世帯数: 97,663世帯(90世帯減)