

# 熱中症対策としてクーリングシェルターをご利用ください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

## 市役所や市政窓口、コミュニティセンターなどをご利用ください

外出時や、自宅でエアコンの使用をためられる場合など、暑さをしのぐために、対象施設へ気軽にお立ち寄りください。※ご利用は施設の開館時間に限りです。なお、都合により休館日・開館時間が異なる場合があります。

無理のない範囲で

### 暑熱順化に取り組みましょう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。熱中症になりにくくするため、夏本番前の今の時期に、暑さに負けない体づくりをすることが重要です。

#### 有効な対策の一例

- 適度に汗をかく程度の運動をする  
ウォーキングやジョギング、ストレッチのほか、日常生活で階段を利用するなど。
- 2日に1回程度は湯船につかる



そのほかの主なクーリングシェルター  
(すべての施設の一覧は市HPに掲載しています)

※市外局番「0422」は省略。

施設名	開館時間	休館日	電話番号	住所
市民協働センター	午前9時～午後9時30分	火曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	46-0048	下連雀4-17-23
東・西多世代交流センター	午前9時～午後9時30分(日曜日は5時まで)	第4日曜日、祝日	東：44-2150 西：31-6039	東：牟礼2-13-19 西：深大寺2-3-5
吉村昭書斎	午前10時～午後5時30分	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	26-7500	井の頭3-3-17
元気創造プラザ	午前8時30分～午後10時	第4日曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	45-1111	新川6-37-1
芸術文化センター	午前9時～午後10時	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	47-9100	上連雀6-12-14

## 価格高騰重点支援給付金 (非課税世帯等1万5千円)

手続きはお早め!



☎同給付金コールセンター ☎0422-29-9617 (平日午前9時～午後5時)

対象者のうち、給付要件の確認が必要な世帯へ「確認書」を順次発送しています。手続きがお済みでない場合は、期限までに手続きをお願いします。※「支給のお知らせ」が届いた方は手続き不要です(支給済み)。※同給付金は、国の重点支援地方交付金を活用しています。

**対象者** 基準日(令和8年1月1日)に三鷹市に住民登録があり、世帯全員が7年度住民税非課税者または均等割のみ課税者で構成される世帯の世帯主

**給付額** 1世帯当たり1万5千円(1回限り)

**申請期限** 6月30日(火)(消印有効)

**給付時期** 記入漏れや不足書類などの不備のない確認書・申請書の受理からおおむね30日後



確認書送付用封筒

#### 申請方法

##### ◆確認書が届いた世帯

必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限までに返送してください。インターネット申請も可能です。申請方法は同封の「ご案内」でご確認ください。

##### ◆対象であることを確認できなかった世帯(7年1月2日～12月31日に三鷹市に転入した方を含む世帯や、配偶者などからの暴力(DV)で避難している世帯など)

必要書類を提出することで受給対象となる場合があります。詳しくは市HPでご確認いただくか、同給付金コールセンターへお問い合わせください。

給付金・還付金を装った詐欺にご注意ください

## 全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達訓練

#### 放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

☎防災課 ☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

☎6月3日(水)午前11時ごろ

※当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります。

※当日は、市HP、市公式X、市公式LINE、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

## 戸籍・住民票に氏名の振り仮名が記載されます



☎市民課 ☎0422-29-9192

令和7年5月26日以降、振り仮名の届け出をされた方は、戸籍および住民票に氏名の振り仮名が記載されています。届け出期間は8年5月25日まで(マイナポータルでの届け出も同日まで)です。期限までに届け出がない場合は、昨年「戸籍に記載される振り仮名の通知書」にてお知らせした振り仮名を、順次記載していきます。詳しくは、法務省HPをご覧ください。



## 『三鷹市子どもの権利に関する条例(仮称)(案)の骨子』にご意見をお寄せください



☎子ども・若者政策課 ☎0422-29-9671

同条例は、子どもを権利の主体として尊重し、その権利を守るとともに、子どもの最善の利益を第一に考え、子どもが生涯にわたり幸せに暮らすことができるまちを実現することを目的としています。

全文は市HPのほか、同課、相談・情報課(市役所2階)、東・西多世代交流センター、市政窓口、市立図書館、市民協働センター、コミュニティセンターでも閲覧できます。

#### 意見の提出方法

5月18日(月)～6月7日(日)(必着)に必要事項(7面参照)・意見を入力フォーム(QRコード)、または同課窓口(市役所4階)・✉kowaka@city.mitaka.lg.jp・☎0422-29-9671・FAX 0422-29-9619・☎〒181-8555子ども・若者政策課(窓口は6月5日(金)まで)へ

### 東京都の意見募集

## 神田川流域及び目黒川流域 河川整備計画(変更原案)



☎都建設局計画課 ☎03-5320-5414、

市緑と公園課 ☎0422-29-9789

東京都では、管理している河川の整備計画の策定を進めています。このたび、地域住民のご意見を基にした同計画(変更原案)を作成しました。

全文は、同局HP・窓口(都庁第二本庁舎6階)や都北多摩南部建設事務所(府中市)、市緑と公園課(市役所5階)で閲覧できます。

#### 意見の提出方法

6月15日(月)(必着)までに意見を同局窓口・✉S0000384@section.metro.tokyo.jp・☎〒163-8001東京都建設局河川部、または同事務所窓口、市緑と公園課(市役所5階56番窓口)へ