

### 町会等自治組織助成金



世帯割額は1世帯当たり200円、均等割額は世帯数により8,000～17,000円を交付します。

町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

6月30日(火)(消印有効)までに申請書類(市HPで入手)をコミュニティ創生課窓口(第二庁舎2階)・☎「〒181-8555 コミュニティ創生課」へ

☎同課 ☎29-9611

### 税金

#### 市民税・都民税・森林環境税の納税通知書を6月4日(木)に発送します

6月15日(月)までに届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

給与から特別徴収されている方は、勤務先から税額決定通知書を受け取ってください。

#### ◆個人住民税の納付案内を装った不審なメールが確認されています

メール内のリンクは開かず、支払いに応じることのないようご注意ください。

#### ◆6月4日から令和8年度課税(非課税)証明書を取得できます

市民課(市役所1階5番窓口)や市税総合窓口(市役所2階24番窓口)、市政窓口、マイナンバーカードをお持ちの方は全国のコンビニエンスストア(一部を除く)

☎市民税課 ☎29-9194

#### 軽自動車税納税証明書(車検用)の送付を廃止します



軽JNKS(軽自動車税納付確認システム)の運用開始に伴い、二輪の小型自動車、三輪および四輪の軽自動車の車検を受ける場合、納税証明書の提示が原則不要となったため、口座振替・電子納税により納付された方への証明書の送付を廃止します。

#### ◆車検などのため、納付後すぐに納税証明書が必要な場合

口座振替や電子納税で納付された方は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)・納付の事実が確認できるもの、該当年度の4月1日以降に登録した車両の場合は車検証の写しを持参のうえ、市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へお越しください。

☎納税課 ☎29-9211

### 子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

#### 子どもふらっとプレイス「カードゲームで遊ぼう！」

5月20日(水)午後3時～5時

市内の小・中学生

生涯学習センター

当日会場へ

☎同センター ☎49-2521

#### 星と森と絵本の家の催し



##### ◆絵本リレー

5月20日(水)午後3時30分から

##### ◆おやじの絵本よみきかせ

5月23日(土)午前10時30分から

##### ◆星のおはなし「おひつじ座」

5月23日(土)午後2時から

##### ◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

6月6日(土)午後2時から

いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

#### 一日プレイパーク



5月24日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

#### すくすくひろばの催し(6月)



##### ◆ベビーヨガ

3日(水)午前10時30分～11時30分

初めて受講する市内在住の令和7年10月～8年2月生まれのお子さんと母親15組

所 連雀コミュニティセンター

##### ◆年齢別あそびまじよ

①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③バナナぐみ=16日(火)、④ぞうぐみ=19日(金)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

①7年2～5月生まれのお子さんと保護者8組、②6年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者8組、③7年8～9月生まれのお子さんと保護者6組、④5年4月2日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、⑤8年1～2月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先、

①③⑤は初めて受講する方)

#### ◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

11日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

初めて受講する市内在住の8年1月以降に生まれたお子さんと母親各8組

☎同ひろば ☎45-7710

#### みたかおもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会

6月3・17日の水曜日午後1時～3時

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

#### かがくあそび



市、井の頭地区住民協議会

①6月6・13日、②6月20・27日、いずれも土曜日午前10時15分～正午(全2回)

①1年長～小学校低学年、②小学生、各回25人(年長は保護者同伴)

所 井の頭コミュニティセンター

☎同センター ☎44-7321

#### わん!だふる読書体験



自分で選んだ本を読書犬に読み聞かせてみませんか。

6月13日(土)午後1時～3時

犬アレルギーのない市内の小学生8人

所 三鷹図書館(本館)

☎同館 ☎43-9151

#### 東多世代交流センター 出前講座「ベビーマッサージ」



6月16日(火)午前10時30分～正午

2～6カ月くらいのお子さんと母親10組

所 新川宿地区公会堂

☎同センター ☎44-2150

#### パパと赤ちゃんの会



6月20日(土)午前10時～11時30分

令和7年10月～8年4月生まれのお子さんと父親8組

所 西多世代交流センター

☎同センター ☎31-6039

#### 科学発明教室



「雨の仕組みと森林による防災」「人体の動きの仕組み」「人感センサーとブ

ログラミング」「植物の光合成と太陽エネルギー」の4テーマについて実験や工作を通して学びます。

6月21日(日)、7月5日(日)・22日(水)・24日(金)・29日(水)・31日(金)、8月30日(日)、9月13日(日)の午前9時30分～11時50分、午後1時10分～3時30分のうち、各クラス2日間

※テーマや日程はクラスによって異なります。詳しくは市HPでご確認ください。

市立小学校の5・6年生、各クラス40人 所 教育センター

☎総務課 ☎29-9812、三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

### 障がいのある方

#### 調布市知的障害者援護施設「なごみ」の利用者募集



愛の手帳を所持し、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる男性市民1人(障害支援区分4～6(50歳以上は区分3～6))

5月18日(月)～29日(金)(必着)に申込書(市HPで入手)を障がい者支援課(市役所1階15番窓口)・☎「〒181-8555障がい者支援課」へ

※本人状況(介護、行動障害、医療など)、家族状況、サービス利用状況などを調査し、利用者を決定します。

☎同課 ☎29-9233

### 健康

#### 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみちか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

#### 8～11月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬に送付します。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

☎健康推進課 ☎24-8571

#### こころの健康相談

6月4日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

### 健康コラム

#### 認知症、そして「もの忘れ」

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

この言葉を知らない人はいないでしょう。いま読んでいる方の中には今まさに自分の変化が気になっている人、認知症の人と暮らしている人、すでに認知症である人がいるかもしれません。また、不安や恐怖の中で手が震えて読んでいる方もいるかもしれません。一つだけ大切なことをお伝えします。「認知症=もの忘れ」ではありません。認知症の始まりは、多くの場合「忘れた」という自覚ではなく、「うまく記憶できない」ことから始まります。吐き気

や痛みなどとは違って、「忘れる」は自覚できますが、記憶しづらさは自覚できません。やがて周囲から「最近、忘れっぽいね」と言われるようになります。思い出してください。忘れてもないのに「なぜ忘れた」と叱られたときのことを。それがたとえ1回でも、あの理不尽さと悔しさがよみがえりますよね。認知症の多くはこの「記憶しづらさ」から始まります。周りがどう自分に対して「忘れた」と言い立ててきても、あろうことか自分には「忘れた」という体験がないのです。はたから見て「忘れた」としか思えない現象は、本人の体験の中ではそうではなくて、記憶がしづらくなっているのです。共に暮らす人がいるのなら、このことに立ち返って接してみてください。人との関係の中に再び大切なものを取り戻せるかもしれません。