

●市役所代表電話  
☎0422-45-1151  
代表電話ダイヤル後、交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **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**  
FAX 0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**  
✉maam@req.jp  
あてに空メールを送信してください

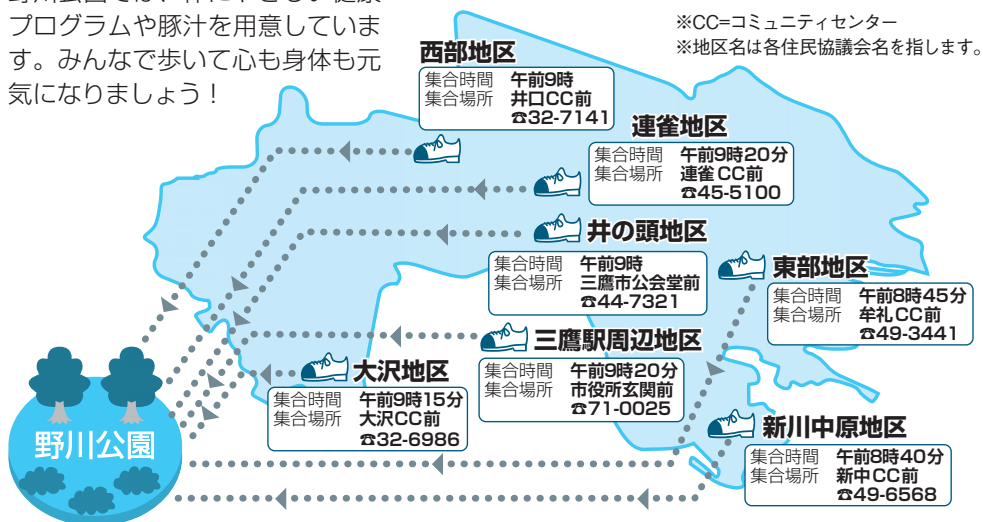
「みる・みる・三鷹」武蔵野三鷹ケーブルテレビ・JCNプラスチャンネル  
第365回(10月2日～15日)  
第4次三鷹市基本計画の策定について/科学キッズフェス!  
放送時間/月～金曜日 8:30 12:30 20:00 22:00  
土・日曜日 9:30 12:30 19:00 22:00

「おはよう!三鷹市です」FMむさしの 78.2MHz  
放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

人口と世帯 平成23年9月1日現在 ( )内は前月との増減  
住民登録者数:176,740人(81人増) 男:87,051人(47人増)/女:89,689人(34人増)  
外国人登録:2,945人(6人減) 世帯:87,669世帯(50世帯増)

## 2011年 第5回三鷹市健康づくりウォーキング大会 健康推進課 ☎内線2691 11月6日(日) 雨天中止

ウォーキングは年齢を問わず、誰でも気軽にできる運動です。今年も野川公園を目指して、7つの地区ごとに設定した5～6kmのウォーキングコースを歩きます。ゴールの野川公園では、体にやさしい健康プログラムや豚汁を用意しています。みんなで歩いて心も身体も元気になるでしょう!



### ◆ゴール地点・野川公園のイベント

- ◇午前10時30分から 各自で健康コーナーへ
- 野菜350グラムを体感
  - 乳がん触診(乳房モデルでの体験)
  - 脳イキイキ!! 体操
  - ラグビーボールを使ったゲーム体験
  - 健康相談(血圧・体脂肪測定)
  - 健康に役立つパネル展示
- ◇午前11時30分から  
地域のウォーキング教室で活躍中の松浦良一さんのストレッチを実施します。終了後には、おいしい豚汁を用意しています。
- 物おにぎり、飲み物、はし、豚汁用容器(おわんなど)、シート
- 申 10月28日(日)までに各地区のコミュニティセンターの窓口で申込書に必要事項を記入し、提出してください
- ※小学生は必ず保護者同伴、中・高生は保護者が申し込みれば、当日同伴無しでも参加できます。
- ※当日参加の方は、午前10時30分～11時30分に直接野川公園へ(到着後、野川公園の大会本部で受け付け)。
- ※雨天で開催の判断に迷う場合は、当日午前7時30分～8時に健康推進課へお問い合わせください。

## 10月は都市緑化月間です 問緑と公園課 ☎内線2833

### ガーデニングフェスタ2011参加作品展示会

9月24日に開催したガーデニングフェスタ2011に応募していただいた素敵な写真をパネル展示します。

日 10月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時(3日は1時から)

所 市役所1階市民ホール

## ふれあいの里秋まつり

- 申いづれも当日会場へ(小雨決行)
- 第17回 **牟礼の里公園 秋まつり**  
日 10月16日(日)午前10時～午後1時  
所 牟礼の里公園
  - 第16回 **丸池 わくわくまつり**  
日 10月23日(日)午前10時～午後2時  
所 丸池公園
  - 第16回 **大沢の里秋まつり**  
日 11月3日(祝)午前11時～午後2時  
所 七中

### 緑のボランティア講座

講師は東京農業大学教授の濱野周泰さん。修了生のみなさんには緑のボランティアとして市内の緑を守るために活動していただきます。

人 全回参加できる方25人

日 10月29日、11月5日、12月3・10・17日、平成24年1月7日の土曜日午前10時～午後3時30分(全6回)

所 市内の公園緑地(雑木林、竹林など) ¥1,000円(6回分)

物 筆記用具、昼食、作業用手袋、動きやすい服装

申 10月25日(火)までにNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎45-8351へ(申込多数の場合は抽選)

## 谷川晃一展 一南の庭のアトリエより

画家としてだけでなく、美術評論など多彩な活動を繰り広げている谷川晃一(1938-)は、独創的でユニークな絵本でも広く知られています。谷川晃一の多岐にわたる活動を絵画約85点のほか陶人形、絵皿、絵本原画などにより紹介します。

日 10月23日(日)までの午前10時～午後8時(入館は午後7時30分まで)

※休館日=月曜日(月曜日が祝日の場合は開館)、10月11日(火)

所 三鷹市美術ギャラリー

¥ 一般600円、65歳以上・学生300円(中学生以下と障害者手帳などをお持ちの方は無料)

※この記事を持参の方は、一般600円を480円に割引きます(1回に限り2人まで)。



### ワークショップ開催! 作家と一緒に作ろう! アコーディオン絵本

講師は谷川晃一さん。

人 小学生以上18人 日 10月16日(日)午後2時～3時30分

所 三鷹市美術ギャラリー～三鷹ネットワーク大学

¥ 500円(材料代を含む) ※高校生以上の方は別途観覧料が掛かります。

申 10月6日(木)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(11面参照)・性別・学校名を記入し「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー『アコーディオン絵本』係」・FAX 79-0030へ(申込多数の場合は抽選)

問 同ギャラリー ☎79-0033



## 「大沢の里水車経営農家」 精米作業を公開します

日本でも有数の動力水車による精米・製粉作業の様子をご覧ください。

人 各日100人(午前40人、午後60人) ※小学2年生以下のお子さんはご遠慮ください。

日 11月4日(金)～6日(日)午前10時～4時

※見学は30分の総入れ替え制。

¥ 100円(中学生以下は無料)

申 10月17日(日)必着までに往復はがき・ファクス・電子メールに必要事項(11面参照)・人数(5人以上)・希望日(第2希望まで、午前または午後)を記入し「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」へ(申込多数の場合は抽選の結果は10月21日(金)までに全員へ連絡)

※電話での申し込みはできません。

問 同課 ☎内線3316