



毎月第1・第3日曜日発行  
広報みたかはシルバー人材セン  
ターの会員がお届けしています。

発行:三鷹市／編集:秘書広報課  
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1  
法人番号:8000020132047

市役所代表電話  
☎0422-45-1151(代)

ホームページ  
(パソコン・スマートフォン用)  
<http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>

携帯サイト  
<http://www.city.mitaka.tokyo.jp/i/>



## 今号の紙面から

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 総合防災訓練にご参加ください……          | 2面    |
| 敬老のつどいを開催します……            | 2面    |
| 『三鷹子ども憲章』<br>制定10周年記念事業…… | 3面    |
| 平成31年度<br>保育園などの入園申し込み……  | 3面    |
| 市からのお知らせ……                | 11面から |
| 第29回<br>三鷹国際交流フェスティバル……   | 12面   |

正しく知って  
早めの判断を！

# 地震・大雨からの避難

近年相次ぐ地震や台風、豪雨などによる被害に備え、地震発生時の避難施設や取るべき行動などをまとめた「三鷹市防災マップ」や、大雨による浸水予測とその対応などを示した「三鷹市浸水ハザードマップ」で、避難行動を取るタイミングや避難先の場所を正確に把握しておきましょう。

☎ 防災課 ☎ 内線4512

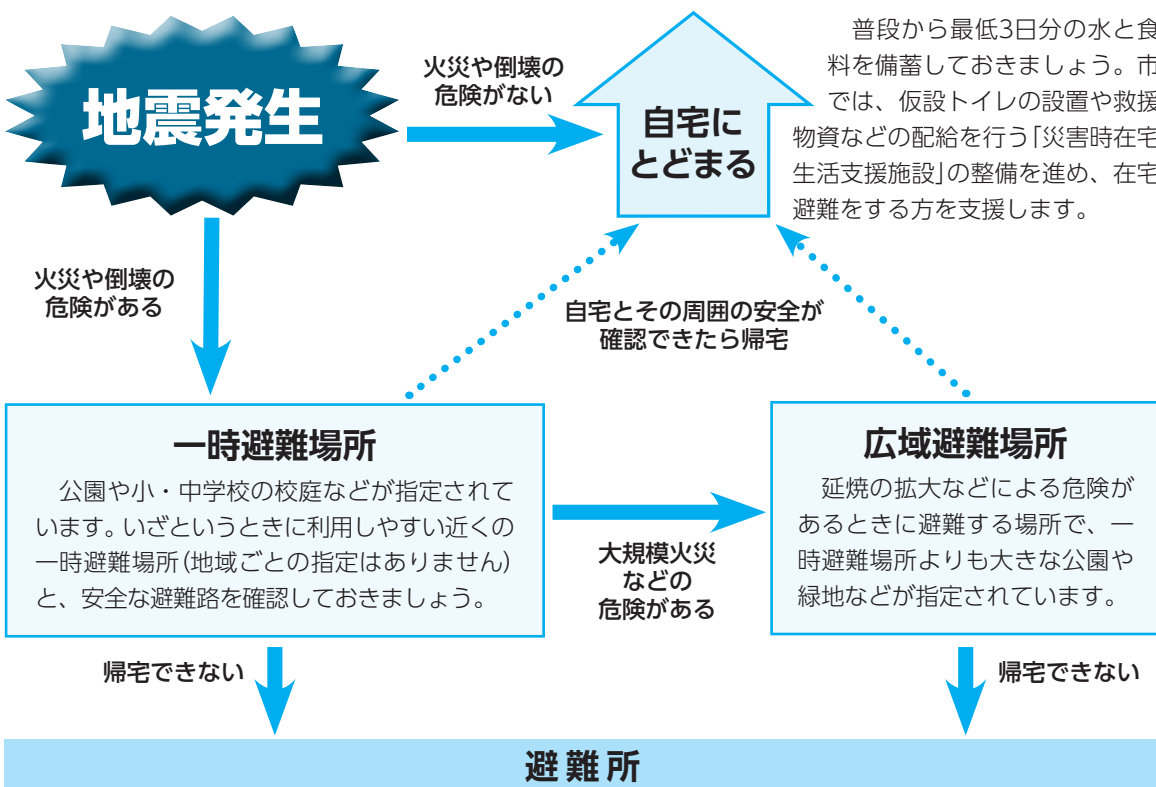
※マップは、防災課(元気創造プラザ5階)、市民課(市役所1階)、市政窓口で配布しているほか、市ホームページからも入手できます。

市内で実施する防災訓練については、2面でご確認ください。

## 市からの緊急時の情報提供

市では災害などの緊急時に、防災無線で情報をお伝えします。放送内容は、市ホームページや市公式ツイッター、安全安心メールで同時配信するほか、自動電話応答サービス☎0120-119-921でも確認できます。正確な情報収集を心掛け、身を守るために的確な行動を取りましょう。

## 大地震のとき



## 大雨のとき

災害の発生が差し迫り、被害の危険性が高まった場合、市から緊急度に応じた三段階の呼び掛けを行います。

### ◎避難準備・高齢者等避難開始 緊急度 ★

避難に時間のかかる方(高齢者、体の不自由な方、小さいお子さん連れの方など)と、その避難を支援する方は避難を開始してください。施設への避難が困難な場合は、建物の上の階や近くの安全な場所に避難してください。

### ◎避難勧告 緊急度 ★★

速やかに避難を開始してください。ただし、外出するとかえって命に危険が及ぶ場合は、建物の上の階に避難してください。

### ◎避難指示(緊急) 緊急度 ★★★

緊急に避難してください。ただし、外出するとかえって命に危険が及ぶ場合は、避難勧告と同様の避難をお願いします。

平成30年7月豪雨では、避難指示の発令後に住民の逃げ遅れが生じたことが、被害拡大の一因となりました。

避難指示は最も緊急度の高い呼び掛けです。直ちに身を守る行動を取ってください。



## 市長コラム

身近で気軽に立ち寄れる美術館  
それは「三鷹市美術ギャラリー」

三鷹市長

清原慶子

JR三鷹駅南口駅前のデッキから続く「三鷹コラル」の5階にある「三鷹市美術ギャラリー」は、平成5(1993)年に開館して25年間、市民の皆様にあふれ、身近で気軽に立ち寄れる、夜8時まで開館する小さな美術館として発展してきました。

市民の皆様は心と潤いを与え、生きる力を与えます。現在、開館25周年を記念して、平成5年10月の美術ギャラリー開館記念展で取り上げた横山操さんの傑作を結集した「横山操展―アトリエより―」という展覧会を開催しています(写真・4面参照)。

横山操さんは、大正9(1920)年に新潟県で生まれ、20歳で召集を受け、戦後シベリアでの5年間の抑留を経て昭和25(1950)年に復員し、才能あふれる数々の日本画を描いた画家として活躍され、多摩美術大学日本画科教授も務められました。

昭和34(1959)年に三鷹市大沢にアトリエを建て、昭和48(1973)年に亡くなられるまで、多くの作品を遺されましたが、大沢の地が、横山さんの戦争で疲れた心と体を癒やし、独特の画風を生み出す創作意欲を喚起したのではないかと拝察しています。一昨年、横山操さんの奥様・基子さんがお亡くなりになり、学芸員が日本画家の米谷清和さんとともにアトリエ内の貴重な遺品を調査させていただく中で、未発表や制作途中の作品が発見されました。そうした貴重な作品に加えて、絵筆などの愛用品を10月14日(日)まで展示しています。

駅前で、夜まで開館している小さな美術館にぜひお立ち寄りいただき、文化の秋を先取りして、心の潤いを得ていただければと思います。これから三鷹市美術ギャラリーは、市民の皆様とともに、芸術・文化の歩みを進めてまいります。



開館25周年を迎えた三鷹市美術ギャラリーにて

## 市長のひとことコーナー

ケーブルテレビの広報番組「みる・みる・三鷹」では「市長のひとことコーナー」を放送しています(放送時間は12面参照)。

高めよう！地域の防災力

総合防災訓練にご参加ください



三鷹市  
防災キャラクター  
「じじよまる」

☎防災課☎内線4511

首都直下地震が起こる確率は30年以内に70%以上といわれています。被害を最小限にするためには、自らの命を守る「自助」と、隣近所・地域で助け合う「共助」の防災力を強化することが大切です。市内7住区で実施する訓練に参加して防災力を高めましょう。

◆総合防災訓練の日程と会場

| 地 区       | 日 時        |          | 会 場           |
|-----------|------------|----------|---------------|
| 駅前        | 10月 14日(日) | 午前10時～正午 | 四小            |
| 連雀        |            |          | 六小            |
| 大沢        |            |          | 羽沢小           |
| 東部(メイン会場) | 10月 28日(日) |          | 六中            |
| 新川中原      | 11月 3日(祝)  |          | 五中            |
| 西部        | 11月 4日(日)  |          | 井口小           |
| 井の頭       | 11月 11日(日) |          | 井の頭コミュニティセンター |

◆町会や自治会などが主催する訓練・体験会にも奮ってご参加ください

| 訓練・体験会    | 日 時     |                | 会 場       |
|-----------|---------|----------------|-----------|
| 避難所運営体験会  | 9月9日(日) | 午前9時30分～11時30分 | 高山小       |
| 井之頭町会防災訓練 |         | 午前9時45分～正午     | 井の頭公園第二公園 |

9月9日(日)は「救急の日」、  
9月9日～15日(土)は「救急医療週間」です

救えるはずの命を救うため、救急車の適正利用を心掛け、応急手当を学ぶなど、地域での応急救護体制づくりにご協力ください。

☎三鷹消防署☎47-0119

救急車を呼ぶか迷ったら…

☎電話で相談 ☎東京消防庁救急相談センター☎#7119(24時間対応・年中無休)

救命講習受講(応急手当とAED(自動体外式除細動器)の利用法など)  
受講のご相談など、詳しくは同署へお問い合わせください。

長引く  
“せき”は  
要注意！

市の結核検診を受診しましょう

☎健康推進課☎内線4203

- ◆**検診方法**：胸部レントゲン(間接撮影)
- ☎9月29日(土)午前9時30分～11時30分(受付は11時20分まで)
- ☎16歳以上の市民100人
- ※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部レントゲン検診を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。
- ☎総合保健センター ☎物 健康保険証、着脱しやすい服装 ☎当日会場へ(先着制)
- ※検診結果は1カ月以内に郵送します。

感謝の気持ちを込めて

敬老のつどいを開催します

☎手話

☎市、三鷹市社会福祉協議会 ☎同協議会☎46-1108

77歳以上(9月16日現在)の方をご招待し、長年にわたり社会に貢献してこられたみなさんのご長寿をお祝いします。

| 開催日      | 開場時間    | 対 象               |
|----------|---------|-------------------|
| 9月15日(土) | 午前9時30分 | 井の頭、井口、深大寺在住の方    |
|          | 午後0時15分 | 牟礼、中原在住の方         |
|          | 午後3時    | 下連雀1～8丁目在住の方      |
| 9月16日(日) | 午前9時30分 | 新川、野崎、大沢在住の方      |
|          | 午後0時15分 | 下連雀9丁目、北野、上連雀在住の方 |

☎所 三鷹市公会堂光のホール、市役所中庭 ☎招待状を持参して当日会場へ

※荒天などにより当日中止の場合は、防災無線のほか、市ホームページ、市公式ツイッター、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)のデータ放送画面でお知らせします。

※招待状が9月6日(木)を過ぎても届かない場合や、車いすで来場予定の方は同協議会へご連絡ください。

- ◆**プログラム** 式典、コーラス「白ばらコーラス」、演芸「コント山口君と竹田君(漫才)」、模擬店(赤飯、焼きそばなど(有料))、お茶席、相談コーナー(地域包括支援センターほか)
- ※来場者には、記念品(紅白まんじゅう)を贈呈します。

芸術の秋を先取り「高齢者作品展」

敬老のつどいに参加される方も、ぜひお立ち寄りください。

☎9月15日(土)～20日(木)午前9時～午後5時(16日(日)は2時まで。17日(祝)を除く)

☎所 市役所1階市民ホール

◆**展示作品を募集します** 絵画、手工芸品、彫刻、写真、書道など、みなさんの力作をご出品ください。

☎人 65歳以上の市民

☎☎9月3日(月)～13日(木)に高齢者支援課☎内線2627へ

市民センター駐車場に

「ゆずりあいスペース」を設置しました

☎契約管理課☎内線2253



ゆずりあいスペース

市では、妊娠中の方や障がいのある方を含め、移動の際に支援を必要とするすべての方が優先的に利用できる駐車スペースを、本庁舎東側駐車場(三鷹郵便局隣)に2台分設置しました。市役所へお越しの際はお気軽にご利用ください。

◇**案内表示・路面プリントの設置**

運転者からも確認できるよう、本庁舎壁面に案内表示(写真)を設置するとともに、区画の路面上にも同じデザインをプリントしました。



地震対策は  
早めが安心

あなたの「家・生命・財産」を守る助成制度をご利用ください

耐震診断・改修助成制度

☎☎事前に都市計画課  
(市役所5階52番窓口)☎内線2813へ

◆**木造住宅耐震診断助成制度**

市指定の機関で診断を行った場合、費用の一部を助成します。

◇**対象** 市内の個人所有の木造住宅で、昭和56年5月31日以前の旧耐震設計基準により建築されたもの(集合住宅を除く)

◇**助成額** 診断費用の3分の2。ただし、簡易診断は4万円、一般・精密診断は10万円を上限とします

◆**木造住宅耐震改修助成制度**

診断結果から耐震補強などの改修工事が必要と判定された住宅に、工事費用の一部を助成します。

◇**対象** 木造住宅耐震診断助成制度(上記)の一般・精密診断を利用し、倒壊の可能性が「ある」または「高い」と判定された住宅

◇**助成額** 改修費用の3分の1(高齢者・障がい者世帯は2分の1)。ただし、簡易改修は30万円、耐震基準を満たす改修は50万円を上限とします

生け垣助成制度

☎☎事前に緑と公園課  
(市役所5階56番窓口)☎内線2835へ

ブロック塀は倒壊すると危険なばかりか、避難経路をふさぎ、救助活動の妨げにもなります。ブロック塀を生け垣に造り替える、または新規に生け垣を造る場合などに費用の一部を助成します。

◇**助成要件**

- 生け垣を造る場所が道路に面している
- 生け垣延長が2m以上ある
- 生け垣を5年以上保存する
- 樹木である(プランター植えは不可)など

◇**助成額(最大30mまで)**

- ①生け垣造成 1m当たり14,000円まで
- ②ブロック塀の撤去など 1m当たり1万円まで

住宅の耐震化に伴う固定資産税などの減免・減額制度

☎☎事前に資産税課  
(市役所2階28番窓口)☎内線2365へ

◆**建て替えを行った住宅の減免制度(市)**

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を、平成32年3月31日までに建て替えた場合、その年の翌年度分から3年間、固定資産税・都市計画税を全額減免します。

◇**対象要件** 建て替え前後の住宅が市内にあり、所有者が同一で、取り壊しから新築までの期間が1年以内

◆**耐震改修を行った住宅の①減額(国)・②減免(市)制度**

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を、平成32年3月31日までに耐震改修した場合、その年の翌年度分について、①固定資産税の2分の1を減額後、②残りの固定資産税・都市計画税を全額減免します。

※①減額制度と②減免制度は同時に申請できます。

◇**対象要件** 国が定める現行の耐震基準に適合させるための改修で、工事費用が50万円超(1戸当たり120㎡相当分まで)

## 『三鷹子ども憲章』制定10周年記念事業

三鷹の子どもたちが未来に向けて夢や希望を持ち、明るく楽しく元気よく、心身ともに健やかに成長していくことができるよう、子どもと大人の共通目標として平成20(2008)年6月に制定した同憲章の制定10周年を記念するイベントを開催します。

### ◇三鷹子ども憲章

憲章の理念を述べた前文と七つの項目からなる本文で構成されています。七五調のリズムを生かした親しみやすい憲章で、各項目本文の1文字目をつなげると「みたかのこども」となるよう工夫しています。

- 1 **み**んなでつくる 三鷹の未来
- 2 **た**すけあい いじめをなくそう 勇気を出して
- 3 **か**んがえて 行動しよう マナーとルール
- 4 **の**こそう自然 三鷹らしさを いつまでも
- 5 **こ**まったら 相談しよう まわりの人に
- 6 **ど**の人も あいさつかわす まちにしよう
- 7 **も**っている みんなのいのち 大切に

## 移動動物園「どうぶつむら」がやってくる！



☎ 東多世代交流センター ☎ 44-2150

犬やウサギなどの身近な動物のほか、ガチョウやホロホロチョウなどの珍しい鳥、羊やヤギなど動物園に行かないと見られないような動物まで100頭以上が大集合します。触れたり、抱き上げたり、餌やりも体験できます(キャベツ、ニンジン、リンゴなどをお持ちください)。

📅 10月9日(火)午前10時～11時30分、午後0時30分～2時(小雨決行)

📍 三鷹中央防災公園東広場 ④ 当日会場へ

## 第21回中学生意見発表会

☎ 児童青少年課 ☎ 内線2713

各市立中学校の代表生徒が、中学生から見た社会や世界、自身の体験から学んだことなどを自由に発表します。各校の代表生徒による『三鷹子ども憲章』の朗読も合わせて実施します。

📅 10月13日(土)午前10時～正午 ④ 120人 📍 生涯学習センター

④ 当日会場へ(先着制)

## みんな輝け！オンステージ

☎ 西多世代交流センター ☎ 31-6039

ダンスやコーラス、手話歌など、市内で活動しているさまざまなグループのみなさんが日頃の成果を舞台で発表します。お子さんから大人まで、幅広い世代の交流を楽しみながら、発表する人も鑑賞する人もみんな一緒に楽しくはじけましょう！

📅 10月13日午後1時30分～4時30分

📍 生涯学習センター ④ 当日会場へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。

## 平成31年度 保育園などの入園申し込み

☎ 子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎ 内線2732

④ 保護者が就労などのため、31年4月から入・転園を希望する方(30年度の入園を待機中の方を含む)

※これから生まれるお子さんは、申し込み後、31年2月3日(日)までに生まれた方が対象です。

④ 11月21日(水)～25日(日)・27日(火)～30日(金)午前9時30分～午後4時に必要書類を三鷹市公会堂さんさん館へ(土・日曜日、祝日も受付)

※入園案内は10月中旬から同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布するほか、みたか子育てねっとホームページ [HP](http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/) <http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>からも入手できます。

◆市外の保育園の申し込みも、受け付けは三鷹市です

④ 入園を希望する自治体の締め切り日の10日前までに同課へ。必要書類など、詳しくは申込先の自治体にご確認ください

◆障がいのあるお子さんの入園申し込み

④ 障がいの程度が軽・中度で、認可保育園で集団保育が可能な5歳までのお子さん若干名

④ 事前に子ども発達支援センター ☎ 45-1122へ相談のうえ、10月15日(月)～19日(金)に必要書類を同課へ

◆幼稚園型認定こども園三鷹台幼稚園の保育認定枠への申し込み

31年度入園申し込みは三鷹台幼稚園で受け付けます。詳しくは、9月29日(土)以降に同課、同園で配布する入園申し込みのご案内をご覧ください。

④ 11月1日(木)に必要書類を同園(井の頭2-13-20)へ

## がんばった夏休み 市立中学生が活躍しました！

☎ 指導課 ☎ 内線3243

市立中学生が、夏休み中に開催されたスポーツ大会や音楽コンクールに出場し、健闘しました(敬称略)。

◇全国中学校水泳競技大会

磯野美優(五中・3年)200m個人メドレー出場、400m個人メドレー第8位

◇関東中学校水泳競技大会

内藤花音(三中・1年)200m自由形出場  
石山温大(三中・3年)100m平泳ぎ出場

◇関東中学校陸上競技大会

保坂仁喜太(六中・3年)四種競技(100mハードル・砲丸投げ・走り高跳び・400m)出場

◇東京都中学校吹奏楽コンクール

一中・三中・四中・六中＝金賞、二中・七中＝銀賞、五中＝銅賞



磯野美優さん



内藤花音さん



石山温大さん



保坂仁喜太さん

## 親子ふれあいちびっこ農業体験 「稲刈り」で味わう収穫の喜び

☎ 主 問 ほたるの里・三鷹村事務局 ☎ 090-4171-3070

ほたるの里・三鷹村の水田で行われている年間を通じた米作り体験の一環として、黄金色に実った稲穂の刈り取りを行います(写真)。参加したお子さんは、10月21日(日)(予定)の収穫祭(餅つき)にご招待します。

📅 9月16日(日)午前10時から(荒天中止)

④ 小学生以上のお子さんと保護者100組200人

📍 野川・相曽浦橋付近の広場(大沢2-17)

📦 動きやすい服装、タオル

④ 当日会場へ(先着制)

※自家用車での来場はご遠慮ください。



## 花畑の種まき参加者募集 菜の花畑を作ろう！

☎ NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 46-2081  
(当日は ☎ 090-1054-6310)

種まきは小さなお子さんでも参加できる人気の催し。自分の手でまいた種が、一面の菜の花畑へと成長する様子を楽しんでみませんか。「種だんご作りコーナー」もあります。参加者には、春に行う花の摘み取りのご案内をお送りします。

📅 9月22日(土)午前10時～正午(9時45分から受付)

📍 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

📦 作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装 ④ 当日会場へ

## 平成31年度 三鷹ちどりこども園の 入園申し込み(幼稚園タイプ・2年保育)

☎ 同園 ☎ 72-9220、三鷹市社会福祉事業団 ☎ 24-8881

保護者の就労などの有無にかかわらず、保育を希望するお子さんをお預かりする施設です(幼稚園タイプの土曜日保育はありません)。

④ 26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さん15人

④ 9月28日(金)～10月4日(木)の平日午前8時30分～午後5時に必要書類を同園へ

※募集要項は9月21日(金)から同園、同事業団、子ども育成課(市役所4階45番窓口)、すくすくひろばで配布します。

◇今後の日程(10月)

📅 入園募集説明会＝2日(火)午前10時～11時、面接＝19日(金)午前9時45分～11時30分、健康診断＝19日午後1時45分から、入園手続き＝30日(火)午前10時から

📍 同園

※現5歳児クラス(幼稚園タイプ)は随時募集中です。

## 平成31年度 子ども発達支援センター くるみ幼児園の入園申し込み

☎ 同センター ☎ 45-1122

④ 障がいや発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内の2歳～就学前のお子さん若干名

④ 10月15日(月)～19日(金)に同センター(元気創造プラザ1階)へ

三鷹市美術ギャラリー開館25周年

## 横山操展～アトリエより～

三鷹ゆかりの日本画家・横山操(1920～1973年)は、大画面のダイナミックな作品が有名ですが、今回の展覧会では、大沢のアトリエに残されていた未公開作品や小説挿絵、愛用の画材など約250点から、知られざる新たな一面を紹介します。

📅 10月14日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)  
※会期中の休館日＝9月3日(月)・10日(月)・18日(火)・25日(火)、10月1日(月)・9日(火)。

¥ 一般600円、65歳以上・学生300円

※中学生以下・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)。

◇助成：芸術文化振興基金



アトリエに遺されていたイーゼルと未完の作品  
多摩美術大学蔵

### 三鷹市美術ギャラリー

JR三鷹駅前(南口)CORAL5階 ☎ 79-0033

HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>

## ラグビー男子セブンズ日本代表が 三鷹市にやってきます！

📍 スポーツ推進課 ☎ 内線2934

東京2020オリンピックの正式種目である7人制ラグビーの日本代表が三鷹市で公開練習を行います。世界レベルの選手の練習を間近で見るチャンスです。

📍 (公財)日本ラグビーフットボール協会

📅 9月22日(土)午前9時～11時、23日(日)午後3時～5時

📍 大沢総合グラウンド

📍 当日会場へ



## “学びの秋”新しいこと始めてみませんか 生涯学習センターの講座をご紹介します

📍 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

📍 ①～③⑤同センター、④東京都西部公園緑地事務所、井の頭恩賜公園

📍 同センター ☎ 49-2521

### ①FC東京の魅力を知ろう！ —プロサッカーチームが地域に果たす 役割とは

FC東京はサッカーチームの運営だけではなく、東京をより良いまちとするために、社会貢献事業やさまざまなスポーツの普及活動など、多くの事業を行っています。FC東京というクラブを知り、プロサッカーチームが地域にあることの価値を学んでみましょう。サッカー観戦の“コツ”についても解説しますので、これからサッカーを見たいという方もぜひご参加ください。



FC東京チームマスコット  
「東京ドロンパ」©FC東京

📅 10月14日(日) 午前10時～11時30分

👤 16歳以上の方100人

📎 東京フットボール(株)地域コミュニティ統括部長の久保田淳さん

¥ 500円



### ②“子育てを楽しむ”最新心理学の知恵と工夫 保育

子育て中は「いろいろ」「くよくよ」し、「へとへと」になることもあります。育児を楽しみ、自己成長にもつなげるために、最新の心理療法やカウンセリング理論を学んで、育児を見直してみませんか。

📅 10月2日～11月27日の毎週火曜日午前10時～正午(全9回)

👤 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人

※保育希望者は9月25日(火)の説明会にお子さんと参加してください。

📎 共栄大学、産業能率短期大学元教授の山田博夫さん

### ③早わかり論語

孔子の言行録である『論語』は、東洋人のバイブルとして親しまれてきました。『論語』の有名な言葉を取り上げ、孔子の思想から人生訓を学びます。

📅 10月2・30日、12月4日の火曜日午後1時30分～3時30分(全3回)

👤 全回参加できる16歳以上の方40人

📎 文学博士の岡田人篤さん ¥ 3,000円

### ④みたか学自然環境編(第1弾) 「井の頭公園の昔と今を知る」

都立井の頭恩賜公園の貴重な資源の歴史や景観、自然環境などを座学と現地の散策で学びます。

📅 10月14日(日)午前9時30分～正午

👤 16歳以上の方30人

📎 東京都西部公園緑地事務所の内山香さん

### ⑤現役アナウンサーが教える 人に好かれる話し方

話し方・傾聴力・コミュニケーション術を磨き、自分に自信が持てるようになると、相手にも好印象を与えることができます。スピーチやプレゼンテーションにも活用できる実践的なノウハウを紹介します。

📅 10月17・24・31日の水曜日午後1時30分～3時(全3回)

👤 全回参加できる16歳以上の方30人

📎 フリーアナウンサーの河田京子さん

¥ 3,000円(教材代を含む)

#### ◇申込期間(郵送の場合は必着)

①9月28日(金)まで、②9月15日(土)まで、③9月18日(火)まで、④9月2日(日)～23日(祝)、⑤9月24日(休)まで

#### ◇申込方法

①③～⑤往復はがきまたはインターネットで、必要事項(11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」・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/> (三鷹中央防災公園・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(①③は市民を優先))

②直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎ 49-2521・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/> (同システム)へ(申込多数の場合は抽選)

## 生涯学習センターの 個人学習スペースを 無料開放します

団体予約が入っていない時間に、5階の学習室を市民に無料開放します。学習、読書、調べものなどの個人学習にご利用ください(1日3時間まで)。開放する日は、前月末までに同センターホームページ HP <https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/> でお知らせします。

📅 9月2日～12月23日の毎週日曜日午前9時～午後5時(団体利用時、臨時休館日を除く)

📍 期間中会場へ(同センター窓口で受付)

※パソコンなどの電子機器は持ち込めますが、コンセントは使用できません。





仕事・求人

しごととの相談窓口

☎9月12日(水)午前10時～正午(11時30分まで受付)

人内職相談は市民  
所三鷹産業プラザ

物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は身分証明書

☎当日会場へ

☎生活経済課 ☎内線2543

40歳未満対象の面接対策セミナーと全年齢対象の就職面接会

☎9月26日(水)①面接対策セミナー＝午前10時～正午、②合同就職面接会＝午後1時～3時30分(3時まで受付)

人①おおむね40歳未満の方40人

所武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)

物②面接希望分の履歴書

☎☎①9月5日(水)からハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(先着制)、②当日会場へ

※②の参加企業は10社程度。

就職活動支援セミナー「ライフキャリアから考えるシニアの就職活動」

☎9月27日(木)午後1時30分～4時

人おおむね55歳以上で求職中の方30人

所市民協働センター

講わくわくサポート三鷹相談員でキャリアコンサルタントの鈴木茂さん

物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保

険受給資格者証

☎☎9月21日(金)までに必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646へ(先着制)

女性のための就労支援講座 保育

☎①仕事に活かそう！職場のカラーコーディネート＝9月28日、②仕事力アップ！“愛され”ビジネスマナー＝10月5日、いずれも金曜日午前10時～正午

人再就職を希望する女性でアンケートにご協力いただける方各20人、保育(1歳～未就学児)各5人

所三鷹産業プラザ

講①カラーコーディネーターの中間貴恵さん、②ウエルナレイ(株)の戸松晃子さん

☎開催日の1週間前(保育は2週間前)までに必要事項(11面参照)・保育希望者はお子さんの年齢を(株)まちづくり三鷹 ☎project@mitaka.ne.jpへ(先着制。保育は申込多数の場合は抽選)

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

教育委員会 学校嘱託員(介助員)

◆職務内容 障がいのある児童・生徒の介助

◆勤務期間 10月1日～平成31年3月31日(長期休業期間を除く。更新の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日おおむね午前8時～午後4時(実働週30時間)

◆勤務場所 六小教育支援学級

◆報酬 時給1,353円、交通費支給(日額上限1,000円、月額上限20,000円) ※年次有給休暇、社会保険の適用あり。

☎9月11日(火)(必着)までに履歴書(写真

貼付)・小論文「介助員として心がけたこと」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-35-28指導課」(教育センター暫定施設2階)へ(書類選考後に面接)

☎同課 ☎内線3242

(公財)三鷹市スポーツと文化財団 嘱託員

◆職種 一般事務(1人)

◆職務内容 施設管理、茶道などの伝統文化に関する事業の実施

◆勤務期間 11月1日～平成31年3月31日(更新の場合あり)

◆勤務時間 週4日午前8時30分～午後5時(実働週30時間)

◆勤務場所 みたか井心亭

◆報酬 月額175,900円 交通費支給 ※社会保険などの適用あり。

◆採用予定日 11月1日

☎9月9日(日)(消印有効)までに履歴書(同財団ホームページ ☎http://mitaka-sportsandculture.or.jp/から入手)を特定記録郵便で「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ

☎同センター ☎47-9100

(株)まちづくり三鷹 臨時社員(1人)

◆職務内容 市政窓口業務

◆資格 パソコン操作(初～中級程度)ができる方

◆勤務時間 月～日曜日のうち5日(実働週35時間、早番・遅番の交代制)

◆勤務場所 三鷹東部市政窓口

◆報酬 時給970円、交通費支給(日額上限864円)

◆採用予定日 10月1日

☎9月12日(水)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ

※詳しくは同社ホームページ ☎☎https://www.mitaka.ne.jp/へ。

☎三鷹駅前市政窓口 ☎42-5678

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 介護職(契約職員。正職員への登用あり)

◆資格 介護福祉士、介護職員初任者研修または実務者研修修了者

◆勤務時間 早番、日勤、遅番、夜勤の4交代制(応相談)

◆勤務場所 老人保健施設はなかいどう

◆報酬 月額240,000円(介護福祉士以外は230,000円)

※賞与あり(昨年度実績210,000円程度。採用1年目は異なる)。夜勤手当あり(1回7,000円)。

◆採用予定日 随時

☎☎電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・ ☎44-5211へ

※詳しくは同事業団ホームページ ☎☎http://www.mitaka.or.jp/へ。

第102回 太宰治作品朗読会『冬の花火』(抜粋)

所 ☎太宰治文学サロン ☎26-9150

俳優の女鹿伸樹さん(写真)が『冬の花火』を朗読します。

☎10月19日(金)午後6時～6時50分 人25人

☎10月7日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹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)

撮影：荒井純一

みたか太陽系ウォーク2018連携企画

惑星工作ワークショップ

「惑星工作をして太陽系を知ろう！」★

☎三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

☎9月23日(祝)午後1時～2時 人小学生以上のお子さん10人(保護者同伴可)

所天文・科学情報スペース(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)

¥300円(材料代)

☎9月5日(水)午前11時～19日(水)午後5時に電子メールで必要事項(11面参照)・保護者同伴の有無を同スペース ☎tenmon@mitaka.ne.jpへ(先着制)

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

☎同財団 ☎47-5122

☎http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

今後が期待される劇団を集めて贈る演劇フェスティバル

MITAKA "Next" Selection 19th

第2弾 ぱぶりか「きっぽ」 作・演出 福名理穂

芸術文化センター 星のホール 全席自由(日時指定・整理番号付き) 9月7日(金)～17日(祝)全12公演

チケット発売中

会員＝前売り2,200円・当日2,500円

一般＝前売り2,500円・当日2,800円

学生＝2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下＝500円(前売り・当日とも)

人と人とのつながりで生じる虚無感を、温もりのある筆致で描く会話劇。

| 9月    | 7日(金) | 8日(土) | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) | 16日(日) | 17日(祝) |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 14:00 |       | ★     | ★     | 休館日    |        |        |        |        | ●      | ●      | ●      |
| 14:30 |       |       |       |        |        | ★      |        |        |        |        |        |
| 19:00 |       | ★     |       |        |        |        |        |        | ●      |        |        |
| 19:30 | ★     |       |       |        | ●      |        | ●      | ●      |        |        |        |

★の回は、各300円引き(高校生以下を除く)

第3弾 かわいいコンビニ店員飯田さん「手の平」 作・演出 池内 風

芸術文化センター 星のホール 全席自由(日時指定・整理番号付き) 10月19日(金)～28日(日)全12公演

チケット発売中

会員＝前売り3,000円・当日3,300円

一般＝前売り3,500円・当日3,800円

学生＝2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下＝500円(前売り・当日とも)

切れ味の鋭いセリフが導く、「家族」と、それだけでは終わらない物語。

| 10月   | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 14:00 |        | ★      | ★      | 休館日    |        |        |        |        | ●      | ●      |
| 15:00 |        |        |        |        |        |        | ★      |        |        |        |
| 19:00 |        | ★      |        |        |        |        |        |        | ●      |        |
| 19:30 | ★      |        |        |        | ●      | ●      | ●      | ●      |        |        |

★の回は、会員・一般のみ各300円引き

キャロリン・サン普森(ソプラノ)& フライブルク・バロック・オーケストラ

バッハが書いたソプラノ独唱のための美しいカンタータ 保育

芸術文化センター 風のホール 全席指定

10月21日(日) 午後2時開演

チケット発売中

会員＝S席6,300円・A席5,400円

一般＝S席7,000円・A席6,000円

U-23(23歳以下/A席限定)＝4,000円

[曲目]J.S. バッハ：結婚カンタータ『わたしの心は血の海を泳ぐ』BWV199、バイオリンとオーボエのための協奏曲BWV1060R ほか

キャロリン・サン普森 ©Marco Borggreve

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

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 ☎47-5122

●インターネット予約(要事前登録) ☎HPhttps://mitaka-art.jp/ticket

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(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) 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

※学生、U-23(23歳以下)券をお求めの方は、公演当日身分証明書をお持ちください。

※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

●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(口座会員のみのみ)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

**所**旧第二体育館和洋弓場  
**物**弓道用具、弓道衣、飲み物  
**申**9月30日(日)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・段位を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市体育協会」・✉mitaka.kyudo@yahoo.co.jpへ  
**問**三鷹市弓道連盟(中井) ☎090-9676-0966

**三鷹市市民体育祭  
市民ハイキング  
(高山不動・関八州見晴台)**

**主**市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
**日所**10月21日(日)午前8時40分西武秩父線西吾野駅集合～間野集落登山口～高山不動尊～関八州見晴台(昼食)～高山不動尊～八徳集落登山口～石地蔵～吾野駅解散(雨天時は10月28日(日)に延期)  
**人**在学・在勤を含む市民で全コースを自力で歩ける方40人(小学生以下は保護者同伴)  
**¥**交通費・食費などは実費  
**申**9月26日(水)～10月12日(金)に同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**三鷹市山岳連合会(鶴田) ☎44-8636

**三鷹市硬式テニスシングルス大会**  
申込区分は男子A、男子B、女子A、女子B、男子シニア(12月末で45歳以上)、女子シニア(12月末で50歳以上)、男子グランドシニア(12月末で60歳以上)、男子ジュニア(中学生)、女子ジュニア(中学生)。  
※男子B、女子Bは過去3年以内に同大会ベスト4以上の入賞者は出場不可。  
**主**三鷹市テニス協会  
**日**10月28日～12月16日の日曜日午前9時～午後7時(予備日12月23日(祝))  
**人**在学・在勤を含む中学生以上の市民  
**所**大沢総合グラウンド  
**¥**一般2,000円、中学生500円  
**申**10月4日(水)午後6時～9時、6日(土)午前10時～午後1時に申込用紙(同協会ホームページ**HP**http://www.mitakatennis.com/から入手)と参加費をSUBARU総合スポーツセンターへ  
**問**同協会✉singles2018@mitaka.tennis.com

**講座**

**「折り紙・うさぎと三方」づくり**  
**日**9月12日(水)午後1時～3時30分  
**人**12人  
**所**リサイクル市民工房  
**物**折り紙・千代紙・包装紙など、はさみ、筆記用具  
**申**9月6日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同課☎内線2534

**消費者セミナー  
「仮想通貨の仕組みとリスク」**  
**日**9月12日(水)午後2時～4時  
**人**在学・在勤を含む市民40人  
**所**消費者活動センター  
**講**金融広報アドバイザーの石村衛さん  
**申**当日会場へ(先着制)  
**問**同センター☎43-7874

**ミタカフェセミナー  
「ブログを使ったWeb集客」**  
**日**9月19日(水)午後3時～5時  
**人**24人  
**所**三鷹産業プラザ  
**講**ブロガーの高道昭彦さん  
**¥**500円  
**申**必要事項(11面参照)をミタカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問**(株)まちづくり三鷹☎40-9669

**医療安全支援講演会「納得して医療を受けるためにーインフォームドコンセントとセカンドオピニオン」**  
**日**9月21日(金)午後2時～4時  
**人**80人  
**所**多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1)  
**講**榊原記念病院総合診療部副部長の細田徹さん  
**申**必要事項(11面参照)を同保健所☎042-362-2334・FAX 042-360-2144へ(先着制)

**みんなでつながる「老い支度」**  
**日**9月25日(火)午前10時～11時30分  
**所**山中地区公会堂  
**物**動きやすい服装、タオル、飲み物  
**申**当日会場へ

**三鷹市消費者活動センター運営協議会の講習会**  
**日**①講習会「冷蔵庫すっきり収納術」＝9月25日(火)午前10時～正午、②料理講習会「薬膳料理」＝10月11日(水)午前10時30分～午後1時30分、③講習会「ヨガで健康寿命を延ばそう」＝10月15日(月)午前10時30分～11時30分  
**人**市民①③30人、②18人  
**所**消費者活動センター  
**講**①整理収納専門家の高橋和子さん、②管理栄養士の横山昌子さん、③ヨガインストラクターの、ひびのゆうこさん  
**¥**②300円  
**物**①筆記用具、②エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、③動きやすい服装、タオル、飲み物  
**申**問①9月10日(月)午前10時～午後3時、②③9月4日(火)午前10時30分～午後1時は同協議会☎41-0510へ。①10日午後3時から、②③4日午後1時から同センター☎43-7874へ(いずれも先着制)

**ロコモティブシンドローム予防のためのウォーキング講座**  
**主**井の頭地区住民協議会  
**日**①講義＝9月29日、②ウォーキング＝10月6日、いずれも土曜日午前10時30分～正午  
**人**市民30人  
**所**井の頭コミュニティセンター新館  
**講**杏林大学理学療法学科講師の門馬博さん  
**物**筆記用具、飲み物、②動きやすい服装  
**申**問直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

**体験講座  
「縄文人が食べていたものー土器に埋め込まれていた秘密を探る」**  
**日**9月29日(土)午後2時～4時  
**人**小学3年生以上の方20人(小学生は保護者同伴)  
**所**生涯学習センター  
**講**明治大学黒耀石研究センターの佐々木由香さん  
**申**問必要事項(11面参照)を生生涯学習課☎内線2921・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

**環境問題学習会「食品ロスを減らそうー今日からできるを考える」**  
**主**新川中原住民協議会  
**日**10月5日(金)午後1時30分～3時30分  
**人**40人  
**所**新川中原コミュニティセンター  
**講**消費者啓発員の横田久美さん  
**申**問9月5日(水)から同センター☎49-6568へ(先着制)

**武蔵野どうぶつセミナー「犬のしつけ・犬との生活に関する講演と実演」**  
**日**10月6日(土)午後1時30分～4時30分  
**人**60人  
**所**武蔵野市役所(武蔵野市緑町2-2-28)  
**講**ドッグトレーナーの藤井聡さん  
**申**9月29日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者全員の氏名(5人まで)・飼育している犬の種類を「〒180-0006武蔵野市中町2-6-4三鷹獣医科グループ」へ(先着制)  
**問**本宿犬猫病院☎22-7728、市環境政策課☎内線2524

**朗読ボランティア講座**  
**日**10月13日～11月17日の毎週土曜日午後1時30分～3時30分(11月3日を除く全5回)  
**人**20人  
**所**福祉センター  
**¥**1,200円(社協会員は1,000円)  
**申**問10月2日(火)までに申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページ**HP**http://www.mitakashakyo.or.jp/から入手可)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込多数の場合は全回参加できる市民を優先して抽選)

**三鷹市農業委員会委員候補者の推薦・公募(1人)**  
欠員に伴い、同委員を募集します。  
◆受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)  
※任期・職務・資格など、詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**問**生活経済課☎内線3063

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**募集**

**第65回市民文化祭作品・参加者を募集** —同文化祭は「東京2020公認プログラム」として認証されています

**主**市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会  
**日**①菊花展＝10月30日(火)～11月8日(水)午前9時～午後4時、②写真展・書道展＝10月30日～11月4日(日)午前10時～午後6時(4日は4時まで)、③華道展・工芸展＝11月6日(火)～11日(金)午前10時～午後6時(11日は4時まで)、④俳句会＝11月11日午後1時から、⑤短歌会＝11月11日午後1時30分から、⑥美術展＝11月13日(火)～18日(土)午前10時～午後6時(18日は4時まで)、⑦囲碁大会＝11月18日午前9時30分から(小・中学生対象のプロ指導碁は正午～午後1時)  
**人**在学・在勤・在活動を含む市民  
**所**①市役所中庭、②③三鷹市美術ギャラリー、③芸術文化センター、④⑤⑦生涯学習センター  
**問**同協会☎45-1283、市芸術文化課☎内線2911

**出品・参加申込**  
◆直接申込 9月20日(木)までの平日午前9時～午後5時に同協会(元気創造プラザ4階)へ  
◆郵送などによる申込 9月20日(消印有効)までに往復はがきまたはファクス、電子メールで必要事項(11面参照)・出品部門・作品名・サイズを「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」・FAX 45-1284・✉geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ

◆俳句会・短歌会の申込 9月27日(木)(必着)までに所定の用紙または原稿用紙(縦書き)に作品と必要事項(11面参照)を記入し、「応募俳句」または「応募短歌」と朱書きした封筒に入れ直接または郵送で同協会へ

◆ジュニア俳句・ジュニア短歌の申込 9月6日(木)(必着)までに所定の用紙または原稿用紙に作品と必要事項(11面参照)・学校名・学年を記入し、「ジュニア俳句」または「ジュニア短歌」と朱書きした封筒に入れ直接または郵送で同協会へ

◆囲碁大会の申込 11月9日(金)までに必要事項(11面参照)、段または級位を直接またははがき、電話、ファクスで同協会へ

**参加作品の搬入・搬出**

◆写真展・書道展 搬入＝10月28日(日)午前10時～正午、搬出＝11月4日(日)午後4時から

◆菊花展 搬入＝10月29日(月)午前8時(切花は30日(火)午前9時)から、搬出＝11月9日(金)午前8時～10時

◆華道展・工芸展 搬入＝11月5日(月)午前10時～午後1時、搬出＝11月11日(日)午後4時から

◆美術展 搬入＝11月11日午前10時～正午、搬出＝11月18日(日)午後4時から

**部門別の要項**

◆菊花展 種目は、3本盆栽、厚物、厚走、太管、間管、細管、太掴、一文字、ダルマ作り、福助、切花、盆栽、懸崖、

中輪菊。競技花は3本盆栽、国華万舞(厚走・白・中・中)、管物 彩胡清純(細黄色・中・中)

◆写真展(1人1点) 題材自由、単写真に限る。サイズは四つ切り以上全紙まで。A4～A2のインクジェットプリントも可。いずれも額などに入れ、つりひもを付ける(ガラスは付けない)

◆書道展(1人1点) 種目は漢字、かな、そのほか(自運・臨書)。題材は条幅(半切)または扁額、卷子のいずれか1点。本表装(仮巻可)。申込時に作品の題名・読みを記入

◆華道展(1人1点) 題材自由  
◆工芸展(1人1点) 種目は木工芸、陶芸、手工芸など。題材自由

◆俳句会 未発表の3句  
◆短歌会 未発表の2首

◆ジュニア俳句・短歌 対象は市内在住の小学生。未発表の1句・首

◆美術展(1人1点) 種目は油彩画、水彩画、墨彩画、水墨画、パステル画、デッサン画、版画、切り絵など。題材は自由。規格は額縁を含め、幅90cm・高さ180cm以内。本額、仮額いずれも可。くぎ留めは不可。つりひもを一直線に付ける(ガラス不可。アクリル板は可)

◆囲碁大会 有段者の部A(3段以上)、有段者の部B(初・2段)、級の部(9級以上)

井口4丁目体操お試し会

📅9月11日(火)  
👤15人  
📍所 都営三鷹井口アパート集会所(井口4-12)  
📞📞📞9月7日(金)までに必要事項(11面参照)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)



地域ケアネットワークの催し

📅①サロンおおさわ「大道芸」=9月3日(月)、②ふれあいサロン・井の頭「寸劇」=4日(火)、③ひだまりサロン・東部「歌声喫茶」=5日(水)、④連雀サロン「朗読・葦刈りほか」=18日(火)、⑤駅前 風のサロン=20日(木)、⑥しんなかサロン=27日(木)、⑦ひだまりサロン・東部=10月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時30分  
📍所①大沢コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター、③⑦牟礼コミュニティセンター、④連雀コミュニティセンター、⑤三鷹駅前コミュニティセンター、⑥新川中原コミュニティセンター  
📅📅📅当日会場へ

◆ボッチャ体験会

📅9月11日(火)午後2時～4時  
👤50人  
📍所 三鷹駅前コミュニティセンター  
📞📞📞飲み物、タオル、動きやすい服装と靴  
📅9月7日(金)までに必要事項(11面参照)・性別を地域福祉課☎内線2662・FAX 48-1794・✉chiiki@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)  
📞📞📞同課☎内線2662

お買物を楽しめる定期市

📅9月15日(土)  
📅📅📅いずれも当日会場へ  
◆連じゃく朝市  
📍連雀通り商店会  
📅午前9時～正午  
📍所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)  
📞📞📞魚鶴☎48-3131

◆あおやぎ市

📍青柳商店会  
📅午前11時～午後3時  
📍所 セブン-イレブン三鷹新川一丁目店前(新川1-11-12)  
📞📞📞三鷹新川一郵便局☎43-9973

◆消研だいいち

📍所 消研大通り商店会(中原3-11周辺)  
📅📅📅時間は各店舗の営業時間  
📞📞📞元気ひろばおれんじ☎76-5940

創立40周年 第9回東部スポーツ・レクリエーション  
ーみんな集まれコミセンスポーツー

📍東部地区住民協議会  
📅9月30日(日)午前10時～午後3時  
📍所 牟礼コミュニティセンター  
📅📅📅当日会場へ  
📞📞📞同センター☎49-3441

秋の植物観察会

奥多摩を散策し、木々や野草を観察します。  
📅📅📅10月4日(木)午前10時JR鳩ノ巣駅改札前集合～午後3時解散(雨天中止)  
👤30人  
📞📞📞講 樹木医で造園家の佐々木知幸さん  
📞📞📞物 昼食、飲み物、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、歩きやすい服装  
📅📅📅9月3日(月)～28日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)



ライト五目釣り大会

📍三鷹市釣魚連盟  
📅9月15日(土)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)  
👤👤👤在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人  
📍所 神奈川県茅ヶ崎市  
📞📞📞¥13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)  
📞📞📞物 さお(貸しさおセット(2,000円)あり)、仕掛け、リール、20ℓ程度のクーラーボックス

クス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、昼食、飲み物、酔い止め  
📅📅📅9月11日(火)までに同連盟(好野)☎090-1129-8190・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

合気道・女性初心者体験講習会

📍三鷹市合気道連盟  
📅9月15日(土)午後2時～3時30分  
👤👤👤在学・在勤を含む10歳以上の市民20人程度  
📍所 SUBARU総合スポーツセンター  
📅📅📅当日会場へ(先着制)  
📞📞📞同連盟(鈴木)☎42-8542

三鷹市市民体育祭 相撲大会

年齢、男女別トーナメント方式(幼児は男女別2クラス)。  
📍市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
📅9月22日(土)午後0時30分～2時30分  
👤👤👤市内の幼児～中学生、同連盟登録者(幼児～中学生)

所 SUBARU総合スポーツセンター

📞📞📞物 タオル、飲み物  
📅9月15日(土)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を三鷹市相撲連盟✉mitaka-sumo@outlook.comへ  
📞📞📞同連盟(和田)☎070-4206-5257

種目別少年スポーツ大会  
バドミントン

種目はシングルス1部・2部(1年生のみ)、ダブルス(男女別)。  
📍三鷹市バドミントン協会  
📅9月24日(木)午前9時～午後6時  
👤👤👤市内の中学生  
📍所 SUBARU総合スポーツセンター  
📞📞📞物 ラケット、室内履き  
📅9月10日(月)までに必要事項(11面参照)・出場希望種目を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ  
📞📞📞同協会(飛鳥井)☎090-8331-6027

三鷹市シニアソフトテニス

①講習会、②大会  
📍東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
📅①9月30日(日)正午～午後6時(小雨決行)、②10月14日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日10月21日(日))  
👤👤👤①在勤を含む市民および同連盟会員、50～59歳15人、60歳以上35人、②在勤を含む55歳以上(ペアの年齢の合計は120歳超)の市民および同連盟会員50人  
📍所 ①新川テニスコート、②大沢総合グラウンドテニスコート  
📞📞📞物 ラケット、テニスシューズ、帽子、飲み物  
📅📅📅①9月26日(水)午後5時まで、②9月

12日(水)午後3時までに三鷹市ソフトテニス連盟(柳澤)☎090-9317-0044へ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)

50歳以上の水泳講習会(10月)

📍三鷹市水泳連盟  
📅10月3日～24日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)  
👤👤👤在学・在勤を含む50歳以上の市民10人  
📍所 SUBARU総合スポーツセンター  
📞📞📞¥4,500円  
📞📞📞物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)  
📅9月21日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)  
📞📞📞同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

三鷹市秋季ソフトテニス団体戦大会

種目はダブルス(男女混成可)団体戦。  
📍三鷹市体育協会  
📅10月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)  
👤👤👤在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人(中・高体連登録者は1チーム2人まで。学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンドテニスコート

📞📞📞¥1チーム3,600円  
📞📞📞物 ラケット、テニスシューズ、帽子、飲み物  
📅9月8日(土)午後3時までに1チーム3ペアをそろえて三鷹市ソフトテニス連盟✉info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)  
📞📞📞同連盟(石井)☎090-3002-1325

三鷹市市民体育祭 アーチェリー

種目は一般男子、一般女子、中級男子、中級女子、初心者、コンパウンドの部。  
📍市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
📅10月7日(日)午前9時15分～午後4時(小雨決行)  
👤👤👤在学・在勤を含む市民  
📍所 ICUアーチェリー場  
📞📞📞¥500円(昼食代)  
📅📅📅当日会場へ  
📞📞📞三鷹市アーチェリー協会(安田)☎090-2666-0390(夜間のみ)

みたかシニア弓道大会

📍東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
📅10月7日(日)午後1時～4時30分(雨天決行)  
👤👤👤在学・在勤を含む市民で原則60歳以上の有段者

健康イベント「2018みたかケンコウデスカ?デー」

📞📞📞健康推進課☎内線4222

「体いろいろチェック」や親子ヨガ、小学生以下対象の歯医者さん体験など、健康に関するさまざまなブースがあります。  
📅10月7日(日)午前10時～午後3時(雨天決行)  
📍所 総合保健センター 📅📅📅当日会場へ  
※2018みたかスポーツフェスティバルとの同時開催です。



妊娠糖尿病

健康コラム

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が異常に高くなる病気です。そして、全身の血管が侵されて目の網膜症、神経障害、腎症などを招きます。妊娠糖尿病は妊娠前には正常の血糖値であった人が、妊娠によるホルモンの変化により高血糖になった状態で、妊娠中に初めて発見されたものをいいます。

妊娠糖尿病は妊婦全体の5%くらいですが、家族に糖尿病の人がいる、以前の妊娠で妊娠糖尿病になった、巨大児出産の経験がある、高齢妊娠や肥満などの要因がある人は、ない人の3倍以上発症しやすいといわれます。妊娠中は胎盤から出るホルモンのインスリン拮抗(きっこう)作用や、胎盤でインスリン分解能が高まることで、妊娠前と比べてインスリンの必要量は2倍に増加します。インスリンが低下すると、母体が糖を筋肉や細胞内に取り込みにくくなるうえに、母体は胎児にブドウ糖を送ろうと脂肪酸を分解してブドウ糖を増やすようになつて血糖値が上昇し、胎児も高血糖になります。

妊娠中は過食や運動不足になりがちで、食事の内容やライフスタイルの欧米化などでも要因となり、妊娠糖尿病は増えていきます。血糖のコントロールが悪いと、胎児死亡率が高くなり、妊娠高血圧症候群、胎児発育不全や形態異常、巨大児、新生児の低血糖や呼吸障害などさまざまなリスクが出てきます。

しかし、妊娠糖尿病になっても大半の人は食事療法と運動療法で正常の血糖値になります。そして、出産後は自然に元に戻ります。ただし、将来40～60%の人は糖尿病になりやすい傾向があるので、食事など日常生活に注意して、時々血糖値の検査をすることが大切です。肥満は妊娠糖尿病の重要な危険因子なので、妊娠前から日常生活の中でも特に食生活に気を付けましょう。

📞📞📞三鷹市医師会☎47-21155

分～4時45分(21日を除く)、②みんなであそぼうデー＝火曜日午後3時30分～4時30分、③スポーツの日＝木曜日午後3時30分～4時45分、④ハーバリウムをプレゼントしよう＝15日午後1時30分～2時30分、⑤一輪車教室＝21日午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝28日午後3時30分～4時45分

**物**①③⑤⑥タオル、飲み物(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)

**申**当日会場へ(④は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

**問**同ひろば☎49-5500

### 西多世代交流センターの催し(9月)

#### ◆乳幼児のあそびひろば

**日**①月・火・水・金曜日午前10時～午後1時、②月・水曜日午前10時30分～正午(雨天中止)、③木曜日午前9時30分～11時30分、④お誕生日会＝27日(休)午前11時から

**所**①井口コミュニティセンター、②なんじゃもんじゃの森、③④東野地区公会堂

**物**②汚れてもよい服装、タオル、帽子、着替え、飲み物

#### ◆こどものつどい

**日所**①月・水・金曜日午後2時30分～4時＝井口コミュニティセンター、②水曜日午後2時30分～4時30分＝なんじゃもんじゃの森

#### ◆ユースタイムセブン

**日**3・10日の月曜日午後5時～7時

**人**市内の中・高校生または同世代の方

**所**井口コミュニティセンター

**申**いずれも当日会場へ

**問**西多世代交流センター☎31-6039

### 東多世代交流センターの催し(9月)

#### ◆親子ひろば

**日**①わくわくランド＝月・木・金曜日午前10時～午後2時(17日(祝)・24日(休)・28日(金)を除く)、②ひよこランド＝水曜日午前10時～午後1時

**人**①就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

**所**牟礼コミュニティセンター

#### ◆定例行事

**日**パソコンの日＝3日(月)午後3時30分～4時30分、工作の日「プラバン」＝7日(金)午後2時30分～4時30分

**所**牟礼コミュニティセンター

※そのほかの定例行事は、同センターで配布の「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

#### ◆おもちゃの病院

**日**12日(火)午後2時～4時

**所**牟礼コミュニティセンター

**料**特殊部品などの交換は実費

**申**いずれも当日会場へ

#### ◆ヨガ講座

**日**18日(火)午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分

**人**1歳未満のお子さんと母親15組

**所**北野ハピネスセンター

**講**ヨガインストラクターの平手紘子さん

**物**タオル

**申**11日(火)午前9時から東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)

**問**東多世代交流センター☎44-2150

### みたかおもちゃの病院(9月)

**日**三鷹市消費者活動センター運営協議会

**日所**5・19日の水曜日＝消費者活動センター、8・22日の土曜日＝リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

**料**特殊部品などの交換は実費

**申**当日会場へ

**問**同センター☎43-7874

### 発達障がい専門相談会

**日**①9月11日、②11月13日・平成31年1月8日、いずれも火曜日午前10時～正午(1回60分)

**所**①市役所第三庁舎、②福祉センター

**申**障がい者支援課☎内線2656へ

### 市立小・中学校教育研究会の授業公開

**日**9月12日(水)

**所**市立小・中学校

**物**室内履き

**申**当日会場へ

※詳しくは9月7日(金)以降に市ホームページをご覧ください。

**問**指導課☎内線3242

### 年齢別あそびましょ ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」

**日**9月20日(木)午前10時15分～11時30分

**人**市内の平成27年4月2日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者10組

**所**すすくひろば

**申**問9月6日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

### 親子料理教室 パパといっしょにクッキング!

**日**井の頭地区住民協議会

**日**9月30日(日)午前10時45分～午後1時45分

**人**年少～就学前のお子さんと保護者9組

**所**井の頭コミュニティセンター新館

**講**管理栄養士の奈良理香子さん

**料**¥800円

**物**エプロン、布巾、三角巾、筆記用具、お子さんの室内履き

**申**問9月4日(火)に直接、または5日(水)～22日(土)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

### おやこでよってチョコっとおっふるーむ(10月)

**日**NPO法人みたか市民協働ネットワーク

**日**①簡単スクラップブック(A4フ

レーム編)＝1日(月)、②ベビーサインで楽しい子育て＝4日(木)、③色で子育てを楽しく!＝6日(土)、④簡単スクラップブック(アルバム編)＝8日(祝)、⑤産前・産後の骨盤ケア＝11日(木)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ＝15日(月)、⑦楽しく羊毛フェルト ハロウィンの飾りを作ろう!＝18日(木)、⑧親子ヨガレッチ＝20日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝22日(月)、⑩いつでもどこでもベビマ&足形バッグ制作＝25日(木)、⑪子育てコンビニメンバーとお茶会＝29日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)

**人**特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと親、妊婦、①④歩き始め～3歳のお子さんと保護者5組、②4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、③⑤6組、⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦8組、⑧6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩2～11カ月のお子さんと保護者5組、⑪10組

**所**市民協働センター

**料**①③⑤⑩2,000円、②④⑧⑨1,500円、⑥⑦1,800円、⑪300円(夫婦600円)

※①④⑦⑩材料代を含む、③色育絵本付き、⑤さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。

**物**①写真1～3枚、④写真5～10枚、⑥⑩バスタオル、授乳ケープ、⑧バスタオル

**申**問9月17日(祝)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

### 家庭教育学級 体験型講座「骨を意識して健康になる!」

**骨先生®と学ぶ体験型姿勢セミナー**

**日**市教育委員会、井口小、同校PTA

**日**10月3日(水)午後2時～4時

**所**井口小

**講**ボディバランストレーナーの柴田郁恵さん

**物**筆記用具、室内履き、下足入れ

**申**問9月19日(水)までに指導課☎内線3243へ

### 子育て支援講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

**日**10月19日～11月9日の毎週金曜日午前10時～正午(全4回)

**人**在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳児)15人

**所**北野ハピネスセンター

**講**東京学芸大学教授の菅野敦さん

**申**問9月3日(月)～7日(金)に東多世代交流センター☎44-2150・HPhttp://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(三鷹中央

防災公園・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。保育は  
初参加者優先で、10月12日(金)午前10  
時からの説明会に必ず参加。結果は9月18  
日(火)から通知)



### 高齢者の生活相談会

**日**9月21日(金)午後1時～3時

**人**一人暮らしで生活に心配がある方、  
介護や認知症について聞いてみたい方

**所**連雀コミュニティセンター

**申**当日会場へ

**問**連雀地域包括支援センター☎40-2635

### シニア向けスマートフォン無料講習会

**日**10月1日(月)午前10時～正午、午後1  
時30分～3時30分

**人**おおむね55歳以上の方各回28人

**所**市民協働センター

**申**9月15日(土)(必着)までに往復はがき  
で必要事項(11面参照)・希望回を「〒  
181-0013下連雀3-38-4三鷹いきいき  
プラス」へ(申込多数の場合は抽選)

**問**同事務局☎70-5753



### 新しい心身障がい者医療費助成制度(マル障)受給者証を郵送しました

所得審査を行い、引き続き対象となる方には、新しい受給者証を8月末に郵送しました(有効期間は平成31年8月31日まで)。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、過去に受給していた方などで、29年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できますのでお問い合わせください。  
**問**同課☎内線2618



### 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診期限は9月30日(日)です。早めの受診をお願いします。  
**人**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、後期高齢者医療制度加入者  
**問**健康推進課☎内線4212

## 9月は東京都の自殺対策強化月間です

**問** 健康推進課☎内線4224

#### ◆特別電話相談

**日**①54時間特別相談☎0120-58-9090＝9月1日午前0時～3日(月)午前6時、②いのちの山彦電話☎03-3842-5311＝1日～30日(日)正午～午後8時(金曜日は午後10時まで)、③多重債務110番☎03-3235-1155＝3・4日(火)午前9時～午後5時、④自殺予防いのちの電話☎0120-783-556＝10日(月)午前8時～11日(火)午前8時、⑤自死遺族傾聴電話☎03-3796-5453＝11日～14日(金)午前10時～午後10時、⑥東京都自殺相談ダイヤル☎0570-087478＝17日(祝)～21日(金)(24時間)、⑦自死遺族相談ダイヤル☎03-3261-4350＝22日(土)～24日(休)午前11時～午後7時

#### ◆街頭キャンペーン

**日**9月10日(月)午後4時～5時 **所**三鷹駅南口周辺

#### ◆「東京都こころといのちのほっとナビーここナビ」

HPhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/

#### ◆リーフレット「つらい気持ちを抱えているあなたへ」

「つらい気持ちを抱えているきみへ」(子ども向け)

総合保健センターで配布しているほか、市ホームページからも入手できます(市立図書館各館で9月16日(日)まで開催する企画展示でも配布)。つらい気持ちに寄り添って相談できる窓口を紹介していますので、ぜひご利用ください。

# 市からの お知らせ

**主**主催者  
**日**日時・期間  
**人**対象・定員  
**所**場所・会場  
**講**講師  
**¥**費用(記載のないものは無料)  
**物**持ち物  
**申**申込方法 **問**問い合わせ  
**保**保育 保育あり  
**手**手話または要約筆記あり  
 (下欄※参照)

## 申し込み記入例



**あて先は**  
 各記事の申込先へ  
**住所の記載がないものは**  
 〒181-8555  
 三鷹市役所〇〇課へ  
**往復はがきの場合は**  
 返信用にも住所・氏名を  
 記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 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)



## お知らせ

### 8月30日～9月5日(水)は 秋の建築物防災週間です

建築基準法令違反などによる火災が後を絶ちません。安全で安心して暮らせるまちをつくるため、この機会に建築物の安全確認を行いましょう。

**問**建築指導課☎内線2827

### 平成30年度認定農業者の認定申請

9月10日(月)までに生活経済課へ連絡のうえ、10月31日(水)までに必要書類を提出してください。

**問**同課(第二庁舎2階)☎内線3063

### 住宅・土地統計調査にご協力ください

10月1日(月)を期日として、全国約370万世帯を対象に行う調査です。市内では、無作為抽出による約5,500世帯を対象に、9月中旬から調査員証を身に着けた調査員が訪問します。

**問**企画経営課☎内線2117

### 高齢者実態調査の追跡調査にご協力ください

平成28年度に実施した「要支援・要介護認定者と介護者の生活と福祉に関する実態調査」に回答いただいた方を対象に、その後の変化などを伺う追跡調査を行います。対象者には事前に依頼状を送付し、9月中旬～10月末に身分証を携帯した調査員が訪問します。

**問**高齢者支援課☎内線2684

### 9月20日(木)～26日(水)は 動物愛護週間です

動物は最期まで責任と愛情を持って

飼いましょう。

#### ◆犬の飼い主の方へ

生後91日以上の子犬は、登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。

#### ◆猫の飼い主の方へ

猫のふんによる苦情が増えていることや、交通・住宅事情から、市では屋内飼育を推奨しています。

#### ◆飼い主のいない猫の手術費用を減額します

市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)に、指定の病院で避妊・去勢を行う場合の手術費用を7,000円減額します(30匹分先着制)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

#### ◆どうぶつ愛護フェスティバル

**日**①講演・パネルディスカッション「人と動物の共生する社会の実現に向けて」ほか＝9月15日(土)午後1時～5時30分、  
 ②セレモニー、スタンプラリー、タレントの森泉さんらによるトークショーほか＝9月22日(土)午前11時～午後4時

**人**①300人

**所**①台東区生涯学習センター、②上野恩賜公園

**申**①9月14日(金)正午までに(公社)日本動物福祉協会☎03-6455-7733・✉doubutsuaigo2018@omc.co.jpへ(先着制)、②当日会場へ

**問**環境政策課☎内線2523(同フェスティバルについては東京都環境保健衛生課☎03-5320-4412)

#### 2018 耐震キャンペーン

**日**①防災体験・耐震改修バスツアー＝9月21日(金)・10月27日(土)・11月9日(金)・12月7日(金)、②耐震改修工法などの展示会＝9月28日(金)～30日(日)午前10時～午

後6時(30日は4時30分まで)・11月3日(祝)～5日(月)午前10時～午後5時、③震災写真などのパネル展示＝10月10日(水)～12日(金)午前10時30分～午後5時30分(10日は午後1時から)、④耐震フォーラム＝10月12日午後1時～4時30分、⑤個別相談会＝10月12日午後2時30分～5時

**人**①各日20～30人、④250人、⑤30組  
**所**①東京大学地震研究所、立川防災館、清水建設技術研究所など、②9月は新宿駅西口広場・11月は有楽町駅前広場、③～⑤都庁都議会議事堂

**申**①④⑤耐震キャンペーン事務局☎03-6261-6604・FAX 03-6303-0886へ(先着制)、②③期間中会場へ

**問**同事務局☎03-6261-6604

※詳しくは東京都耐震ポータルサイト **HP** <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>をご覧ください。

### 東京都市圏パーソントリップ調査にご協力ください

都では、9～12月に交通に関する調査を実施します。無作為抽出で選ばれた世帯に調査票(はがき)を郵送します。

**問**東京都都市整備局☎03-5388-3322



## 国保・年金

### 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

**申**通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ  
 ※12月の年金引き落とし分から変更したい方は、9月28日(金)までに申請してください。

※口座振替への変更手続きが済んでいる方は、新たな手続きは不要です。

**問**同課☎内線2417

### 国民年金保険料「5年の後納制度」の申し込みは9月28日(金)まで

納めていない保険料を5年前までさかのぼって納められる同制度は9月30日(日)で終了します。ご希望の方は9月28日までに最寄りの年金事務所で手続きをお願いします。

**問**ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004、武蔵野年金事務所☎56-1411



## 子育て・教育

### マル乳・マル子の医療証を9月中旬に送付します

10月1日(月)から有効のマル乳(乳幼児医療費助成制度)・マル子(義務教育就学児医療費助成制度)の医療証を、現況が確認できた方に、9月中旬に送付

します。マル子医療証で所得制限を超過した方には、消滅通知を送付します。また、保護者の住所が市外、所得の状況が確認できない公務員のいずれかに該当する方には、現況届を郵送していますので、必ず提出してください。

**問**子育て支援課☎内線2756

### 認可保育施設・幼稚園などの利用者負担額(保育料)の寡婦(夫)控除のみなし適用を開始します

**人**認可保育園、認定こども園、地域型保育施設、幼稚園(子ども・子育て支援新制度に移行した園)を利用している婚姻歴のない母または父で、ほかの人の扶養親族となっていない、総所得金額が38万円以下の生計を一にする子がいる方(父の場合は前年中の合計所得金額が500万円以下の方)

◆適用時期 9月利用分から

**問**子ども育成課☎内線2733

### 平成31年度に市立小・中学校で使用する教科書を採択しました

◇小学校 国語＝光村図書出版、書写・社会・地図・算数・家庭＝東京書籍、理科＝大日本図書、生活・音楽＝教育出版、図画工作＝日本文教出版、保健＝学研教育みらい

◇中学校 「特別の教科 道徳」＝光村図書出版

※そのほかは30年度と同一の教科書、教育支援学級は通常の学級と同一の教科書を採択。

**問**指導課☎内線3242

### むらさき子どもひろばの催し(9月)

#### ◆乳幼児のあそびひろば

**日**大型遊具で遊ぶ・ボールプール＝月曜日午前9時～11時30分、ばんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分(4日(火)・5日(水)・11日(火)・21日(金)を除く)、みんなであそぼ!＝6日～20日の火～金曜日午前11時～11時30分(11日を除く)、ミニえんにち＝27日(木)・28日(金)午前11時～11時30分

**申**当日会場へ

#### ◆乳幼児対象のイベント

**日**①手形アートスタンプ＝4・5日午前11時～11時30分、②リズム遊び＝11日午前11時～11時30分、③積み木de遊んじゃおう＝15日(土)午前10時30分～11時30分、④mamaカフェ＝21日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバスデー＝25日(火)・26日(水)午前11時～11時30分

**人**①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月～就学前のお子さん、③2歳～就学前のお子さん、④1歳6カ月までのお子さんと母親10組

**物**①④タオル

**申**当日会場へ(③④は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

#### ◆小学生対象のイベント

**日**①卓球の日＝月・金曜日午後3時30



## 川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362

☎ 0267-97-3206

FAX 0267-97-3207

**HP** <http://www.sizennomura.jp/>

[体育館・グラウンド・フィールド

アスレチックなどを完備]

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

三鷹市役所発着のバスツアー参加者を募集しています。

#### ◆秋のトレッキングツアー

1日目は標高1,846mの高登谷山を、2日目は秩父山地西端に位置する飯盛山を登ります。紅葉深まる秋の高原を満喫できる、初～中級者向けのトレッキングツアーです。

**日**10月13日(土)～14日(日)(1泊2日)

**人**40人(最少催行人数35人)

**¥**大人18,000円～、小学生12,000円～(交通費、宿泊費、食事代(3食)などを含む)※料金は部屋のタイプなどにより異なります。

**申**9月29日(土)までにJWTジャパンウインズツアー(株)☎0267-66-1268へ(先着制)

**【旅行企画・実施】**JWTジャパンウインズツアー(株)(長野県佐久市今井533-1/長野県知事登録第2-399号 全国旅行業協会会員・長野県旅行業協会会員)

**【利用バス会社】**信濃物流(株)(長野県南佐久郡川上村大字樋澤234)

※添乗員は同行しません。現地係員が対応します。

- 市役所代表電話  
☎0422-45-1151  
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 (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) 第531号(9月2日～9月15日)  
ストップ! 自転車の危険運転—市内で事故が多発しています／第51回三鷹阿波おどり  
放送時間／月～日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30  
※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。  
**むさしのFM 78.2MHz**  
「おはよう! 三鷹市です」放送時間／月～金曜日 10:20～10:25  
「三鷹くちこみテレフォン」放送時間／木曜日 9:45～9:55

人口と世帯 平成30年8月1日現在 ( )内は前月との増減  
住民登録者数: 187,248人(16人減△) 男: 91,644人(18人減△) / 女: 95,604人(2人増△)  
世帯: 93,677世帯(26世帯減△)

## 第29回三鷹国際交流フェスティバル MISHOP WORLD 2018 手をつなごう、世界はひとつ

**主 問** (公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP) ☎43-7812  
**日** 9月23日(祝)午前10時～午後3時30分(小雨決行)  
**所** 井の頭恩賜公園西園文化交流広場および野球場周辺  
**申** 当日会場へ ※自家用車でのご来場はご遠慮ください。



◆**ワールドバザール**  
大使館や国際交流団体などが出店します。各国の料理や民芸品、世界の文化・風習を体験できるアトラクションをお楽しみください。フェアトレードやNGO活動についても紹介します。

◆**ステージ**  
世界のダンスや音楽、日本の伝統芸能など、さまざまなパフォーマンスが繰り広げられます。

- ◆**MISHOPステーション** MISHOPの活動を紹介するほか、国籍を問わずどなたでも楽しめる「おしゃべりプラザ」を開催します。
- ◆**キッズゾーン** クイズに答え、ビンゴを完成させて景品をゲット。人気のパラシュートを使った遊びなど、体験型アトラクションもお楽しみに。
- ◆**コミュニティゾーン** 地域の団体によるショッパや展示など。
- ◇**My食器・My箸でおトク!**  
食器・箸持参で飲食物を購入すると、割引を受けられるお店もあります。ごみの減量にご協力ください。

### 三鷹市山本有三記念館

#### 新企画展

## 「三鷹と有三 —ステンドグラスの洋館から—」

**所 問** 同記念館 ☎42-6233



イングルヌックにて 有三と娘たち(昭和13年冬)

本展では、山本有三が家族と暮らした洋館(現在の同記念館)の来歴や魅力に焦点を当てながら三鷹時代の活動を追います。

有三は昭和11(1936)年からの約10年間、大正末期に建てられた洋館で、家族と穏やかな時間を過ごしました。一方で、当時は日本が戦争へ向けて加速する時期でもありました。代表作である『路傍の石』や『米百俵』を執筆し、本を満足に手に取ることもできない子どもたちのために、邸宅の一部で蔵書を開放する「ミタカ少国民文庫」の活動を行ったのもこの頃です。『少国民文庫』の自筆スピーチ原稿や、『路傍の石』『米百俵』の初版本など、数々の資料から有三にとって三鷹時代がどれほど有意義なものであったかを感じ取ってください。

- 日** 9月8日(土)～平成31年3月3日(日)午前9時30分～午後5時  
※休館日＝月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)、12月29日(土)～31年1月4日(金)
- 料** 300円(20人以上の団体200円。年間パスポート1,000円)  
※中学生以下、障害者手帳持参の方とその介助者、校外学習の高校生以下と引率教諭は無料。「東京・ミュージアムぐるっとパス2018」をご利用いただけます。
- 申** 期間中会場へ

## 第3回おはなし会『おおかみと七ひきの子ヤギ』ほか

- 話し手は、おはなしグループ「おはなしあずきの会」のみなさんです。
- 日** 9月8日(土)午後2時～2時30分 **人** 小学校低学年以下15人程度(未就学児は保護者同伴)  
**料** 保護者は300円(入館料) **申** 当日会場へ(先着制)

## 第14回 秋の朗読会

秋の夜長、趣ある洋館で山本有三作品の朗読に耳を傾けてみませんか。朗読は文学座所属俳優の瀬戸口郁さん(写真)です。

- 日** 11月3日(祝)午後6時～7時30分 **人** 35人 **料** 300円(入館料)  
**申** 10月11日(休)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



写真提供: 文学座

## 10月7日(日)開催 2018みたかスポーツフェスティバル 事前申し込みプログラム 受け付け開始のご案内

**問** スポーツ推進課 ☎内線2931

誰もが楽しめるスポーツの祭典を、今年もSUBARU総合スポーツセンターで開催します。今号では、事前申し込みが必要なプログラムなどを紹介します。※そのほかの催しなど、詳しくは『広報みたか』9月16日発行号でお知らせします。

### ◆ひろみちお兄さんと一緒に! (午前10時30分～11時30分)

NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さんの佐藤弘道さん(写真)から、親子で楽しめる体操を教わります。

**人** 市内の3～5歳児(年少～年長)と保護者200組

**申** 9月2日～16日(日)に三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム **HP** <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

### ◆DOSAスポーツ能力測定会(午前10時～午後3時)

最新の測定機器で6種目の運動能力を測定し、子どもたちが最大限に能力を発揮できるスポーツと、その能力をさらに伸ばすための方法などを紹介します。スペシャルゲストとして、フィギュアスケーターの無良崇人さん(写真)をお招きします。

**人** 市内の小学生250人、市内在住の小学生以上の障がいのある方20人

**申** 9月2日～22日(土)に(一社)スポーツ能力発見協会ホームページ **HP** <https://www.dosa.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

### ◆運営ボランティアを募集しています

ご協力いただいた方には、昼食とオリジナルTシャツを支給します。

**人** 在学・在勤を含む高校生以上の市民30人

**申** 9月18日(火)(必着)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(11面参照)・性別を「〒181-8555スポーツ推進課」・✉supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

※9月27日(休)・28日(金)に事前説明会を予定しています。

## 東京2020オリンピック競技大会 ロードレースが三鷹にやってくる

**問** スポーツ推進課 ☎内線2931



自転車競技ロードレースのコースが三鷹市内を通ることが決まりました。武蔵野の森公園をスタートした選手たちは、大沢グラウンド通りを北上した後、人見街道を東八道路方面に進み、基督教大裏門交差点を左折して東八道路を西へ向かいます。ゴールは静岡県富士スピードウェイです。市内のコースを含む10kmはパレード走行し、その後本格的にレースが始まります。

**日** 男子＝2020年7月25日(土)、女子＝26日(日)

※詳しいコースは、市ホームページをご覧ください。

### 大沢の里水車経営農家

## 水車でいう精米・製粉作業を 特別公開

**問** 生涯学習課 ☎内線2922



同施設キャラクター「すいしゃくん」

三鷹に残る日本有数の水車「新車(しんぐるま)」。下記期間中、きねや臼などの水車機構(写真)を稼働させ、江戸時代の文化5(1808)年から昭和40年代まで行われていた水車による精米・製粉作業を特別公開します。見学者には、精米したお米の引換券(後日、同施設または同課で引き換え)をお渡しします。

**日** 10月6日(土)～8日(祝)午前10時～正午、午後1時～4時

**人** 各日100人(午前40人、午後60人)

※そば、または小麦アレルギーのある方はご注意ください。

**所** 同施設(大沢6-10-15) **料** 100円(中学生以下無料)

**申** 9月10日(月)(必着)までに必要事項(11面参照)・人数(5人まで)・希望日時(午前・午後も選択、第3希望まで)を「〒181-8555生涯学習課」・☎内線2922・FAX 29-9040・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

