

介護フェスタ2019	2面
浸水被害を軽減するための設備の設置をご検討ください	2面
高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します	3面
市からのお知らせ	11面から
地域安全市民のつどい	12面
三鷹の森フェスティバル2019	12面

「認知症にやさしいまち三鷹」をめざして

市では、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちを目指して、認知症を正しく理解し、本人や家族を支え、温かく見守っていただける地域づくりを進めています。平成28年度からは小学生を対象とした「みたか認知症キッズサポーター」の養成を開始するなど、認知症の方を地域で支える独自の仕組みづくりを進めてきました。現在も、市内7カ所の地域包括支援センターを中心に、医療、介護、福祉の多職種が密接に連携して、一人ひとりをサポートしています。

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2621



地域の応援者を養成しています

認知症サポーター・みたか認知症キッズサポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、できる範囲で認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成する講座を開催しています。周囲の理解が大きな支えになります。9月末現在、9,359人の方が講座を受講済みで、さらに小学生によるキッズサポーターも続々と誕生しています。講師を派遣する出前講座も受け付けていますので、ご希望の団体は同課へご相談ください。

※10月は12日(土)午前10時30分～正午に三鷹図書館(本館)で、11月は22日(金)午後7時～8時30分に連雀コミュニティセンター、30日(土)午後2時～3時30分に大沢コミュニティセンターで開催します。申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



キッズサポーター養成講座の様子



認知症サポーターのオレンジリング



キッズサポーターの修了缶バッジ

もの忘れ？ 認知症？

迷ったら市内の「もの忘れ相談医」へ

認知症は、治療によって症状を改善できる場合や、薬で進行を遅らせることができる場合があります。そのため、早期発見、早期治療がとても重要です。「年のせい」などと決め付けず、まずは身近なかかりつけ医に相談してください。ご本人や家族からの相談を受け、必要に応じて専門医につなげてくれる市内52カ所の「もの忘れ相談医」は、『認知症ガイドブック』(右記)に掲載しています。

イベント 認知症にやさしいまち三鷹 手話

認知症への理解を深めるための講演や展示のほか、認知症ガイドブック(下記)の配布も行います。ぜひご来場ください。

☎ 10月26日(土)午後1時～4時 所 三鷹市公会堂さんさん館 申 当日会場へ

◆講演「このまちに住み続けるために—認知症と付き合うための工夫と知識」
☎ 午後2時～4時

講 杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター長の神崎恒一さん、都立松沢病院認知症疾患医療センター長の新里和弘さん(写真左)、同精神保健福祉士の菊地ひろみさん(写真右)



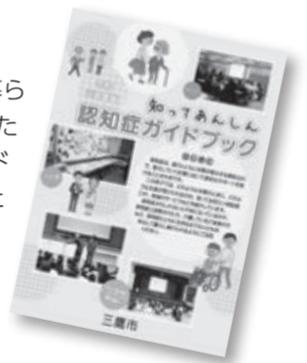
◆そのほかの催し

☎ 午後1時～4時30分

地域参加の場や取り組み紹介(展示) / 成年後見の相談コーナー / 脳トレの体験コーナー

『知ってあんしん 認知症ガイドブック』を配布しています

認知症になってからも希望をもってよりよく暮らしていくには、進行とともに変化する状態に応じたサポートを適切に受けることが大切です。ガイドブックには、認知症の方とその家族を支援するため、市の相談窓口やサービスの情報をまとめて掲載しています。高齢者支援課(市役所1階12番窓口)、地域包括支援センター、市政窓口、コミュニティセンターなどで配布しています。



認知症の方や家族がほっと一息つける催しを多数開催しています。詳しくは8・9面をご覧ください。

次号予告

『広報みたか』10月20日発行号では、4月に行われた三鷹市長選挙で河村孝市長が公約に掲げた「子ども森(仮称)」構想を特集します。

どんなに良い企画があっても、皆さんの耳まで届かなければ、何もしないことと同じになってしまいます。だからこそ、私たちは常に「届ける」工夫をし続ける必要があります。

この当たり前の地点に、もう一度立ち戻るために、今回、「広報メディア」のあり方を考え直すことにしました。特に、多くの方が携帯電話を持つ時代にあわせて、情報のあり方とは何なのか。試行錯誤しながら、皆さんとともに進みたいと思います。



三鷹市長
河村 孝

「必要な情報が皆さんの耳に届くことの大切さ」

令和2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

入園案内は10月7日(月)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。

☎保護者の就労などで、2年4月から入・転園を希望する方(元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、2年2月4日(火)までに生まれた方が対象です。

☎11月19日(火)~24日(日)・26日(火)~28日(木)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)

◆障がいなど特別な配慮を必要とするお子さんの入園申し込み

☎11月12日(火)~15日(金)に必要書類を同課へ

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆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

入園申し込みは三鷹台幼稚園で受け付けます。詳しくは、同園、同課で配布中の入園案内をご覧ください。

☎11月1日(金)に必要書類を同園(井の頭2-13-20)へ

令和2年度

学童保育所の入所申し込み

☎児童青少年課(市役所4階41番窓口) ☎内線2711

保護者の就労などで下校後の育成を必要とする方が対象です。入所案内は、10月18日(金)から市ホームページのほか同課、市政窓口、市内保育園・幼稚園、学童保育所、三鷹市社会福祉協議会、のびのびひろば、すくすくひろばなどで配付します。

※今年度から継続入所申請の申し込み方法が変わります。詳しくは入所案内をご覧ください。

☎2年4月に新1~3年生になるお子さん

☎11月19日(火)~28日(木)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(25日(月)を除く。26日(火)は8時まで)

◆障がいのあるお子さんの入所申し込み

☎2年4月に新1~4年生になるお子さんで、学童保育所での集団生活が可能の方

☎10月30日(水)~11月1日(金)午前9時~午後5時、2日(土)午前9時~午後3時、3日(日)午前9時~正午に必要書類を同課へ

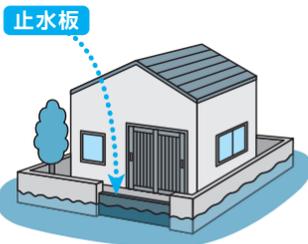
浸水被害を軽減するための設備の設置をご検討ください

☎水再生課(市役所5階57番窓口) ☎内線2873へ

止水板

建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための設備です。手軽に取り付けることができるため、突発的な集中豪雨の際にも浸水被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの設置費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。



止水板

雨水浸透ます

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることによって浸水被害の軽減が期待できます。

既存の個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は建物の所有者が行ってください)。



いずれも設置条件など詳しくは、同課へお問い合わせください。

10月30日(水)
午後1時30分
~4時30分

障がい者の就労を考える つどい2019 手話

「今、問われる! 職場でのコミュニケーション」
質を高めて、コツをつかむ

☎三鷹市障がい者就労支援センター かけはし ☎27-8864 ・ ☎76-1442

障がいのある方が働き続けるためには、企業側と障がい当事者側がお互いを理解し合うことが大切です。今年度のつどいでは、相互理解に欠かせないコミュニケーションの工夫やコツなど、障がい当事者、家族、企業、支援者それぞれにできることを考えます。障がい者の就労に興味のある方はどなたでもご参加ください。

☎三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹 ☎150人(車いす可) ☎三鷹産業プラザ

☎10月25日(金)までに申込書(市ホームページから入手)を同センター ☎76-1442へ(先着制)

プログラム

- 行政報告「平成30年障害者雇用の状況について」[中小企業での障害者雇用拡大のための東京都の取り組み]
- 基調講演「働き続けるために 企業と当事者ができること」
- パネルディスカッション「事例からコミュニケーションの工夫とコツを考えよう」

介護サービスを上手に活用しよう

介護フェスタ2019

☎高齢者支援課 ☎内線2684

☎市、三鷹市介護保険事業者連絡協議会

☎市役所1階市民ホール ☎期間中会場へ

パネル展示

介護保険やケアマネジャーの仕事、介護サービスの内容・利用方法などを紹介します。

☎11月11日(月)~15日(金)午前8時30分~午後5時15分(15日は4時まで)

イベントDay

☎11月15日(土)午前9時~午後4時

- 福祉用具展示会
専門相談員が福祉用具の使い方などを説明します。
- 介護の専門家による相談会
ケアマネジャーなどが介護や施設利用の相談にお応えします。
- 介護食紹介(午後1時~3時)
介護食にはどのようなものがあるのか、実物をご覧いただけます。



終活を考えている方も必見!



空き家セミナー&個別相談会

☎NPO法人空家・空地管理センター、市

☎都市計画課 ☎内線2812

近年は、相続した空き家の管理などに頭を悩ます方も増えているようですが、思い出の詰まった自宅や実家を上手に活用するためには、気持ちを整理する時間が必要です。まずは計画を立て、管理方法を定めることから始めてください。セミナーでは、空き家問題の実態から売却、賃貸、解体や利活用まで、実例を交えて紹介します。

☎10月27日(日)①セミナー「家族で考えよう! 相続と『実家の終活』」午後1時~2時55分、②個別相談会=3時~4時30分

☎①60人、②15組 ☎三鷹産業プラザ

☎同法人 ☎0120-336-366(午前9時~午後5時)へ(先着制。当日参加も可)

ふれあいの里まつり

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

市内3カ所のふれあいの里で開催される三鷹の秋の風物詩。恒例のお囃子(はやし)をはじめ、楽しい催しを用意してみなさんのお来場をお待ちしています(小雨決行)。

☎いずれも当日会場へ

①牟礼の里公園秋まつり

☎10月20日(日)午前10時~午後1時ごろ ☎同公園

②丸池わくわくまつり

☎10月27日(日)午前10時~午後2時ごろ ☎新川丸池公園周辺

③大沢の里秋まつり

☎11月3日(日)午前11時~午後2時ごろ ☎七中

※①②は「みたか太陽系ウォーク」の当日限定「彗星スタンプ」を設置します。



牟礼の里公園秋まつりの様子

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

健康推進課 ☎内線4202

☑ 令和2年1月31日(金)まで

👤 接種当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動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がある方

📍 市内協力医療機関(下表)

※武蔵野市、調布市、小金井市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種できます(杉並区・世田谷区で接種する場合は、総合保健センターで発行する予診票が必要)。

💰 自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ。医療機関で支払い)

📄 事前に医療機関に連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、所定の予診票を記入して接種を受けてください(接種前の検温や診察の結果により、接種できない場合があります)

※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、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書を医療機関へお持ちください。

下連雀

医療機関名	住所	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1	26-8865
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
佐竹耳鼻咽喉科 気管食道内科医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
山田えいこレディース クリニック	下連雀3-24-7 平嶺ビル2階	26-7525
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科 クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
小川クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前201	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前202	41-1169
みたか南口泌尿器科 クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三鷹駅前内科・糖尿病 クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	24-8010
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹101	70-1071
サウスポイントMY クリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹2階	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大堀病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
三鷹の森皮フ・形成 クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	70-1205
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
あんず訪問クリニック	下連雀7-8-15-101	70-5112
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550

牟礼・井の頭

医療機関名	住所	電話番号
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
武蔵野みどり診療所	井の頭5-7-36 SAKURA1階	24-9933

北野・新川・野崎

医療機関名	住所	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山101	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17	70-6670
みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモールクレッセント101	24-2231
のぞきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢

医療機関名	住所	電話番号
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹上連雀シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちらは内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
かえでこどもクリニック	井口3-6-16 アップルかえで通りビル1階	39-3306
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

健康コラム 震度6弱以上、 歩ける方は医療救護所へ

大規模災害が発生した場合、多数の傷病者が発生しますが、医療を提供する側も被災しているため、医療サービスの著しい供給不足に陥ります。そこで、限られた医療資源を最大限に活用し効率的な医療活動を行うため、災害時医療救護体制をとります。

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、三鷹市医師会、歯科医師会、薬剤師会、助産師会、柔道整復師会所属の医療機関はすべて閉院し、医療スタッフは各住区に1カ所設置された災害時医療救護所(井の頭地区Ⅱ五小、東部地区Ⅱ高山小、新川中原地区Ⅱ中原小、連雀地区Ⅱ南浦小、駅前地区Ⅱ三小、西部地区Ⅱ井口小、大沢地区Ⅱ大沢台小)や、医療拠点である市内6病院(三鷹病院、篠原病院、野村病院、井の頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院)に分散して参集します。また、三鷹商工会の方も事務スタッフとして参集します。かかりつけ医療機関は臨時休診となっているので受診できません。

被災し、けがをしたり、体調が悪くなった方、歩けなくなった方、お近くの災害時医療救護所に行ってください。三鷹市内には、全部で33カ所の避難所がありますが、各住区に1カ所ずつ医療救護所が設置されます。一方、医療拠点となっている6病院は、歩けないような重症の方を主に診療するため、来院されても医療救護所に回される可能性があります。

なお、杏林大学病院は、最重症者の診療を行う災害拠点病院に指定されているため、軽症の方が直接受診しても診療してもらえません。

以上の要点は、三鷹市が配布する防災マップに簡潔にまとめられています。ぜひ、ご自身の住区の状況を一度ご確認ください。また、持病のある方は最低でも3日分、できれば1週間分のお薬を備蓄しておきましょう。

☎ 三鷹市医師会 ☎47-2155

市民活動 みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体／市内で開催／参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>または FAX 76-2490へ 秘書広報課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

11月3日発行号
原稿締切日 10月8日(火)
11月17日発行号
原稿締切日 10月23日(水)
いずれも午後5時まで

催し

しろがねGalleryの催し

①片岡操 ガラス工芸展=10月9日(火)まで、②羊毛フェルト作品展=12日(土)~14日(祝、いずれも午前11時~午後7時(9・14日は5時まで) ③同画廊 ④期間中会場へ ⑤同画廊 ☎43-3777

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!

①つながりのはじめまして ②毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ③三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ④当日会場へ(雨天時は同会) HP <https://enchante-de-connect.wix.com/enchante>で確認 ⑤同会 ☎080-3356-5617

笑う呼吸法(笑いヨガ)

①東京三鷹の森わっははは楽(わいわい) ②10月6・27日の日曜日午前10時40分~正午 ③連雀コミュニティセンター ¥500円(1回) ④ハラ ☎090-3902-9691・FAX 44-7772(初回のみ申込)

猫の講演会

①みたか123 ②10月6日(日)午後1時~5時 ③カフェハンモック(下連雀3-22-15) ④当日会場へ ⑤同 牧野 ☎090-7707-5070

元気ひろば おれんじの催し

①やさしい陶芸=10月8日(火)午前10時~11時30分、②リフレッシュヨガ=15日(火)午前10時30分~11時30分、③キッズアンガーマネジメント=19日(土)午後1時~2時 ④同会(中原3-1-65) ¥1,250円、⑤1,000円、⑥1,200円 ⑦②動きやすい服装 ⑧同会 ☎76-5940

歌声サロンの催し

①歌声サロン中原=10月8日(火)午後1時~4時、②歌声サロン三鷹=24日(土)午後1時~3時 ③①新川中原コミュニティセンター、②生涯学習センター ¥②500円 ④当日会場へ ⑤金子 ☎49-8899

シルバーパスで街歩きの説明会

①シルバーパスの会 ②10月9日(火)午前11時~正午 ③生涯学習センター ④当日会場へ ⑤同 細井 ☎090-5805-3429

ママの応援サイトmiccu-fanまつり

①10月9日(火)午前11時~午後3時 ②元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ③体験コーナーなど一部有料(200円から) ④当日会場へ ⑤元気ひろば おれんじ ☎76-5940

みたかふれあいサロンの催し

①PC道場(PC・タブレットなど、お困りの相談にも応じます)=毎週水曜日午後1時~3時15分、毎月第4土曜日午後6時15分~8時15分、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク【脳若トレーニング】=10月19日、11月2日の土曜日午前10時30分~正午 ③①10人程度 ④三鷹産業プラザ ¥①2,000円、②500円(いずれも1回) ⑤①当日会場へ(先着制)、②NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX 40-2664

田中洋子の朗読講座・朗読の楽しさを学ぼう!

①やよい会 ②10月9日(火)午後1時30分~3時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん ⑤当

日会場へ ⑥長谷川 ☎43-2338

気楽に手作りの会(粘土アート・トルペイント・つる&藤・押し花)

①10月10日(木)午後1時~3時30分 ②三鷹駅前コミュニティセンター ¥初回1,200円 ③同 土生(はぶ) ☎090-4821-9511

みたか・みんなの広場の催し

①お茶と雑談:市民の集いの場「みたか・みんなの広場」=毎週木・金・土曜日午後、②ノルディックウォーク友の会=毎週土曜日午前10時から、③般若心経カフェ=10月12日(土)午後1時30分~3時30分、④タロット占い初級指導=19日(土)午後1時30分~3時30分、⑤ケアタウン小平クリニックの山崎章郎先生講演会「人生の最終章どう生きますか、自分で決めたい、自分のこと」=24日(土)午後2時~4時、⑥パソコン個人指導=時間相談 ⑦①③④⑥同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター、③三鷹産業プラザ ¥①300円、③500円、④3,000円、⑤1,000円、⑥応相談 ⑧①~③当日会場へ、④~⑥なりきよ ☎080-1362-5359・FAX 47-7919・✉knarikiyo@gmail.com (④⑥は電話のみ)

1才未満のお子さんと一緒にホットヨガを楽しみましょう!

①NPO法人子ども生活・ゆめこぼ ②10月11日(金)午前10時30分~11時30分 ③親子6組 ④フリースペースつぎあてポック(大沢1-16-26) ¥1組500円 ⑤同 同法人(相川) ☎34-0040(先着制)

三鷹一日うたごえ

①10月12日(土)午後1時30分~4時30分 ②三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円 ③当日会場へ ④同 藤井 ☎48-4688

10月おはなしの森一昔話や文学小品を語り「魔術師の黒いマン」

①「金剛山のトラ」ほか ②わたがの会 ③10月12日(土)午後2時30分から ④中学生以上の方 ⑤同 同法人(相川) ☎34-0040(先着制)

手芸作家さんの材料市vol.7

①みたかスペースあいプラス 材料市運営委員会 ②10月13日(日)午前10時~午後4時 ③みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) ④当日会場へ ⑤同 吉野 ☎090-7210-6099

第3回三鷹の村々の成り立ちと文化財について

①三鷹の歴史研究会 ②10月13日(日)午後1時30分~4時30分 ③三鷹市公会堂さんさん館 ¥300円 ④当日会場へ ⑤同 高橋 ☎49-3126

ギターサークル・ハーモニックス第31回定期演奏会

①10月13日(日)午後2時から ②同 同法人(相川) ☎34-0040(先着制)

「平家物語」藤戸 先陣争いの悲劇★

①沙羅の会 ②10月14日(月)午後2時~4時 ③同 同法人(相川) ☎34-0040(先着制)

上野千鶴子さん講演会「家族はどこまで変わったか」

①総合コースを考える会 ②10月18日(金)午後6時30分~8時30分 ③120人 ④生涯学習センター ¥300円 ⑤当日会場へ(先着制) ⑥同 佐藤 ☎090-6183-3423

ふるしき市

①三鷹市ボランティア連絡協議会 ②10月19日(土)午前10時~午後1時 ③同 同協議会 ☎76-1271(申込は2区画まで)

むらぶさまつり

①(社)むらぶさ ②10月19日(土)午前11時~午後2時 ③同 同協議会 ☎43-4600

教会バザー

①三鷹パテテスト教会 ②10月19日(土)午前11時~午後2時 ③同 同教会(下連雀4-18-3) ④当日会場へ ⑤同 同教会(秋山) ☎44-0517

おむすび寄席

①おむすび倶楽部友の会 ②10月19日(土)午後2時~3時30分 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥300円 ④同 近藤 ☎090-7173-6425

第173回井の頭かんさつ会「秋の植物」

①井の頭かんさつ会 ②10月20日(日)午前10時~正午 ③同 同公園 ¥300円 ④同 HP <http://kansatsukai.net/> ⑤同 同会(佐藤) ✉mkt sato310@gmail.com

不登校 親の会

①フリースペースコスモ親の会 ②10月20日(日)午後2時~5時 ③同 NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) ④同 同法人(本田) ☎47-8706

社交ダンス「スローフォックストロット」★

①ダンスサークル ヴィヴァ ②10月22・29日の火曜日午前9時30分~11時30分 ③同 同協会認定教師の想田徳彦さん ④当日会場へ ⑤同 奥山 ☎47-7035

はなゆめ芸術文化祭

①(社)はなゆめ ②10月22日(祝)午前10時~午後4時 ③同 同協会(本田) ☎45-8787

源氏物語無料公開講座★

①こむらさき会 ②10月23日(火)午前10時~正午 ③同 同協会(本田) ☎45-8787

入門太極拳★

①そらの会 ②10月23日(火)午後1時~3時 ③同 同協会(本田) ☎45-8787

第16回にじの会まつり

①(社)にじの会 ②10月26日(土)午前11時~午後4時 ③同 同協会(本田) ☎39-2411

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室

①体実会 ②10月26日(土)午後1時30分~3時30分 ③60歳以上の方 ④同 同協会(本田) ☎45-8787

第183回太宰治の足跡案内

①みたか観光ガイド協会 ②10月27日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民

ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も ③当日会場へ ④同 ☎44-0981

第51回三鷹雑学大学講義 わたしとパルコ

①10月27日(日)午前10時~正午 ②同 同協会(本田) ☎48-1490

鉛筆デッサン講習会 テーマ「秋野菜を描く」★

①三鷹デッサン会 ②10月27日(日)午前10時~午後0時40分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

ハーモニカ初心者講習会

①ハーモニカサークルTOGETHER ②10月27日、11月10・24日、12月8・22日の日曜日午後1時~3時(10月27日は説明会。講習会は全4回) ③同 同協会(本田) ☎48-1490

三鷹母親大会

①同大会実行委員会 ②10月27日(日)午後1時~4時30分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

三鷹自分の死を考える集い「穏やかで自然な最期を考える」

①10月27日(日)午後2時~4時 ②同 同協会(本田) ☎48-1490

コカリナレベルアップ講習会★

①コカリナ木の精 ②10月29日(火)午後2時~4時 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

アロマハンドトリートメントの方法を学び、家族や友人との輪を広げませんか

①ゴールドフィンガー ②10月30日(水)午後2時~3時30分 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥500円(アロマオイル、瓶代) ④同 近藤 ☎090-7173-6425

多世代交流地域イベント「第二回シネマ de Show!」(野外映画祭)

①鷹南倶楽部 ②11月9日(土)昼の部=正午~午後5時、映画上映=午後6時~8時 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

夢いっぱいコンサート「三原綱木とわくわくパーティー」

①みたか街かど自立センター ②11月14日(土)午後7時から ③同 同協会(本田) ☎48-1490

発達障害者の孤立解消・社会参加に向けた居場所づくり事業「築立ち会早期支援の医学的基礎と実践」

①(社)築立ち会 ②11月27日(火)午後1時30分~3時30分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

伝言板

野川公園の催し

①西武・武蔵野パートナーズ ②①ウォーキング教室一体に有効な歩き方をお教えします=10月15日(火)午前10時~11時30分、②パークストレッチ教室=10月15日(火)午前11時~12時

トレッチ=28日(月)午前11時~11時45分 ③高校生以上の方 ④20人、⑤15人 ¥①300円、②200円(いずれも保険料など) ⑥同 同協会(本田) ☎48-1490

健康生活支援講習 スマイル教室「誤嚥(ごえん)・肺炎予防のための正しい姿勢で美味しく食事」

①武蔵野赤十字病院 ②10月23日(火)午前10時から、午後2時から ③同 同協会(本田) ☎48-1490

黎明期 日壇関係の周辺一西園寺公望と室孝次郎

①杏林大学 ②10月26日(土)午後1時30分~3時 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

講演会「災害に備える 糖尿病患者と家族が知っておくべきこと」

①杏林大学医学部付属病院 ②11月2日(土)午後2時~3時30分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

みたか知り隊ウォーク「自然と歴史と秋の味覚」

①杏林大学(社会人講座受講生) ②11月9日(土)午前10時30分~午後3時30分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

安心して暮らすために一サポートについて知ろう

①杏林大学医学部付属病院がんセンター ②11月9日(土)午後1時30分~2時30分(1時から受付) ③同 同協会(本田) ☎48-1490

ICUオルガン演奏会

①ICU宗教音楽センター ②11月9日(土)午後3時から ③同 同協会(本田) ☎48-1490

ハイドンのオラトリオ「四季」を聴く

①ICU ②11月22日(金)・25日(月)・27日(水)・29日(金)午後1時30分~3時30分 ③同 同協会(本田) ☎48-1490

わがまちジャーナル10月号 地上11chで放送中

紙飛行機を飛ばそう! (仮題) ほか

NPO法人むさしのみたか 市民テレビ局 ☎・FAX 79-1434

✉mmctv@jcom.zaq.ne.jp ※ご意見、情報をお寄せください。

雇用安定に向けた中小企業の「働き方改革」セミナー

主 市、(株)まちづくり三鷹
日 11月14日(木)セミナー=午後2時30分~4時、個別相談会=4時~5時
人 事業主、労務・人事担当者など30人
所 三鷹産業プラザ
講 特定社会保険労務士の徳留正一郎さん
申 11月13日(水)までに必要事項(11面参照)・参加人数・個別相談希望の有無を同社 ☎40-9669・✉project@mitaka.ne.jpへ(先着制)

市立学校 臨時職員

職 学校栄養士(1人)
資 栄養士免許
勤 10月中旬~12月下旬(3学期も任用の場合あり)
時 月~金曜日(実働7.5時間、学校行事などにより土曜日の勤務あり)
報 時給1,410円、交通費支給(日額上限880円)
※社会保険の適用あり。

申 10月11日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-8505総務課」(教育センター1階)へ(書類選考後、面接)

問 同課 ☎内線3215

(社)睦月会 北野ハピネスセンター けやきのもり生活支援員

職 ①嘱託職員、②非常勤職員
務 知的障がい・身体障がいのある方の生活支援、作業支援
勤 任用日~令和2年3月31日(再度の任用の場合あり)
時 ①月~金曜日午前8時30分

~午後5時30分、②応相談
報 ①月額208,340円、②時給1,050円
申 同センター ☎48-6331へ
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
職 ①保育士(正職員10人程度)、②保健師または看護師、③調理員(②③契約職員各1人)、④⑤保育職(④⑤パートタイマー各1人)
資 ①昭和49年4月2日以降生まれの保育士(取得見込みも可。教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、②保健師または看護師免許、③栄養士または調理師免許、④⑤保育士(⑤無資格者は応相談)
勤 ①月~土曜日のうち平均5日の交代制(実働7.75時間。早番午前7時30分から、遅番午後7時45分まで)、②月~金曜日午前8時30分~午後5時15分、③火~土曜日午前8時30分~午後5時、④⑤月~金曜日午前8時30分~午後5時
勤 ①同事業団が運営する保育園・子ども園、②井の頭地域包括支援センター、③三鷹西野保育園、④三鷹ちどり子ども園、⑤三鷹南浦西保育園
報 ①月額204,240円~245,344円(経験などによる)、②月額275,000円、③月額195,000円、④⑤時給1,110円~1,200円(資格の有無による)
※①~③賞与あり(昨年度実績①4.6ヵ月分、②180,000円程度、③130,000円程度。いずれも採用1年目は異なる)。
※①宿舍借り上げ制度あり(月額82,000円まで)。対象外の場合は同事業団規定

による家賃補助制度あり。
採 令和2年4月1日(随時でも若干名あり)、②~⑤随時
申 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを直接または郵送で①②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、③「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、④「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑤「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551へ
※詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/へ。

主 東京都行政書士会武鷹支部
日 10月21日(月)午前9時30分~11時50分
所 市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
問 同支部 ☎30-5899、市相談・情報課 ☎内線2215

第8回事業と暮らしの無料相談会

弁護士など9士業による相談会。
日 10月26日(土)正午~午後4時(3時30分まで受付。1組30分程度)
人 在勤を含む三鷹・武蔵野市民と事業者40組
所 三鷹産業プラザ
申 平日午前9時30分~午後7時に多摩パブリック法律事務所 ☎042-548-2450へ(先着制)
問 同事務所 ☎042-548-2422、市相談・情報課 ☎内線2215



10月7日(月)~13日(日)は秋の行政相談週間 市特設「行政相談所」

相談内容は年金、保険、福祉など。
日 10月16日(水)午後1時~4時(3時まで受付)
所 市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
問 相談・情報課 ☎内線2215
休 日 無料法律相談
主 東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩
日 10月19日(土)午前9時~午後0時10分(1組30分以内)
人 在学・在勤を含む市民5組
所 教育センター
申 10月7日(月)午前9時から法テラス多摩 ☎0570-078305へ(先着制)
問 法テラス多摩 ☎0570-078305、市相談・情報課 ☎内線2215



令和元年度第1回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

「三鷹市交通総合協働計画2022(第2次改定)」についてほか。
日 10月11日(金)午前10時~正午
人 若干名
所 市議会協議会室(市役所3階)
申 当日会場へ(先着制)
問 道路交通課 ☎内線2883

第227回 東京都都市計画審議会の傍聴

日 11月20日(水)午後1時30分から
人 15人
所 都庁内会議室
申 10月30日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎03-5388-3225

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。

三鷹ネットワーク大学 「民学産公」協働研究事業中間報告会

正会員・賛助会員の大学・企業など6団体による実証実験の報告会です。
日 10月18日(金)午後3時~5時(入退場自由) 人 30人 所 同大学
申 当日会場へ(先着制) 問 同大学 ☎40-0313



三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎40-0313・☎40-0314・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時まで 休館日：月曜日・祝日

三鷹ネットワーク大学 秋学期受講者募集中!

★ 基礎講座 ★★ 応用講座 ★★★ 専門講座

Table with 2 columns: 講座名 (Course Name) and 日時・定員・講師・費用など (Date, Capacity, Instructor, Fee, etc.). Rows include courses from Tokyo Women's University and National Astronomical Observatory of Japan.

申 特に記載のないものは10月8日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制) 問 いずれも同大学
※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。

市民大学総合コース「公開講座」

①幕末維新と現代社会=10月18日(金)、②武装解除 紛争屋が見た世界=19日(土)、いずれも午前10時~正午

①東京学芸大学特任教授の大石学さん、②東京外国語大学大学院教授の伊勢崎賢治さん

①当日会場へ(先着制) ②同センター ☎49-2521

初級油絵教室

毎月第1・3金曜日午後1時~3時(10月11日(金)体験受講可) 所まちづくり交流室(牟礼6-25-23) 月額2,400円

「演劇的元気づくり方」講座

「私を助ける私になるために」をテーマに演劇の基礎を体験します。 10月19日(土)午前10時30分~午後3時30分

18歳以上の方15人 所市民協働センター 講女優の木瓜みらいさん 月2,000円

①必要事項(11面参照)を同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

講習会

「ヨーガで健康寿命をのばそう」

三鷹市消費者活動センター運営協議会 10月24日(休)午後1時30分~2時30分 市民25人 所消費者活動センター 講ヨガインストラクターの、ひびのゆうこさん

ファブスペースみたかワークショップ「がま口キーホルダー」

10月26日(土)午後1時30分~4時 4人 所三鷹産業プラザ 講歌工房の歌さん 月1,650円

①必要事項(11面参照)を同施設 ☎fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

まちづくりセミナー「エリアマネジメントのすすめ」

10月28日(月)、講演会=午後7時~8時45分、交流会=9時~9時50分 100人 所三鷹産業プラザ 講東京工業大学環境・社会理工学院教授の中井検裕さん

①交流会参加者は1,000円 ②必要事項(11面参照)・勤務先・交流会参加の有無を(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・E mitakita@mitaka.ne.jpへ

Cafe丸池 第9回講座「ずっと自宅で過ごすために必要な準備」

10月29日(火)午後2時~4時 所そんぼの家S三鷹丸池公園(新川3-21-12) 講のぞみクリニック三鷹の望月諭さん 月100円(飲み物代を含む) 当日会場へ 所東部地域包括支援センター ☎48-8855

ファミリーサポート援助会員養成講座

11月1日(金)・7日(木)・8日(金)午後1時~5時10分(全3回) 全回受講できる方20人 所すすくひろば ①10月7日(月)~28日(月)(必着)に必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀4-19-6みたかファミリー・サポート・センター」・ ☎76-6817・FAX 45-7702へ(先着制) ②同センター ☎76-6817

緑のボランティア講座

11月9・23日、12月7・21日、令和2年1月11・18日、いずれも土曜日午前10時~午後3時30分(全6回) 全回出席できる方25人 所市内の公園緑地(雑木林、竹林)ほか 講東京農業大学客員教授の濱野周泰さん 月5,000円(活動用ヘルメット代を含む。協会会員は3,000円) 物筆記用具、昼食、作業用手袋、活動しやすい服装 ①10月18日(金)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・ HP http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

場合は抽選) 同法人 ☎46-2081

連雀コミュニティセンターの講座

①連雀歌謡教室=11月9・16・30日の土曜日午後1時30分~3時30分(全3回)、②栄養料理教室 食欲わくわく「鍋料理で健康長寿」=11月13日(水)午前10時から 市民①55人、②19人 所連雀コミュニティセンター

①歌唱健康指導士の細田千恵子さん、②管理栄養士の森幸代さん 月①200円(教材代)、②500円(材料代) 物②エプロン、三角巾、筆記用具

①10月7日(月)から、②10月9日(水)から参加費を同センターへ(先着制) 同センター ☎45-5100

栄養料理教室 食欲わくわく「鍋料理で健康長寿」

新川中原住民協議会 11月14日(木)午前10時~午後1時 市民20人 所新川中原コミュニティセンター 講管理栄養士の奈良理香子さん 月500円

物エプロン、三角巾、筆記用具 ①10月13日(日)から参加費を同センターへ(先着制) 同センター ☎49-6568

募集

高齢者用住宅(福祉住宅)入居者

緊急通報システムを設置し、生活協力員を配置しています。 ①大沢福祉住宅(大沢3-8-2)、②井の頭福祉住宅(井の頭2-13-6)、③上連雀福祉住宅(上連雀2-14-8、ガス器具使用不可)、いずれも単身用(1DK)各1戸

◆入居予定日 12月中旬以降 ◆入居資格 次のすべてに該当する方。①満65歳以上で自立して生活でき、ほかの親族と同居していない、②市内に3年以上居住している、③住居に困っている(住宅・土地や共有部分の所有者は不可)、④平成30年中の所得が256万8,000円以下、⑤暴力団員でない

①10月7日(月)~18日(金)(必着)に申込用紙(高齢者支援課(市役所1階12番窓口)で配布)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」へ(申込多数の場合は抽選)

同課 ☎内線2627

ビブリオバトル参加者

みたかとしょかん図書部!によるビブリオバトル(書評ゲーム)です。

11月2日(土)午後2時30分~4時30分

フィクション部門、ノンフィクション部門、各2~3人程度 所三鷹図書館(本館) 同館 ☎43-9151へ(先着制)

フリーマーケット出店者

新川中原住民協議会 11月17日(日)午前10時15分~正午 20店舗(1区画1.5x2m) 所新川中原コミュニティセンター 月500円(1区画) ①10月17日(日)から同センターへ(先着制。申し込みは2区画分まで) 同センター ☎49-6568

仕事・求人

しごとの相談窓口

就職や内職の相談・あっせんなど。 10月9日(水)午前10時~正午(11時30分まで受付) 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 所生活経済課 ☎内線2544

わくわくサポート三鷹のセミナー(10月)

①多様な働き方セミナー=17日(休)午後2時~4時、②就職活動支援セミナー=24日(休)午後1時30分~4時 ①おおむね55歳以上で求職活動中の方 ①32人、②30人 所市民協働センター

①わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん、②同相談員の鈴木茂さん 物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

①必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646へ(先着制)

出張相談会&人材確保セミナー in三鷹

東京都 10月25日(金)①午前11時~正午、②午後1時30分~3時50分 ①5社、②50人(1社2人まで) 所三鷹産業プラザ 講(株)まなびデザイン代表取締役の岡端正志さん

①(公財)東京しごと財団 ☎03-5211-2174(平日午前9時~午後5時)・E jin zai_kakuho@shigotozaidan.or.jpへ(先着制)

中近東文化センター附属博物館 市民特別公開

同館 ☎32-7111、市芸術文化課 ☎内線2911

同館では、古代エジプトの木棺蓋(ふた)やカバ像など、エジプトやトルコを含む西アジアを中心とした中近東の貴重な収蔵品約250点などを展示しています。観覧は通常、予約制で有料ですが、下記期間に限り、市民は予約不要・無料で入館できます。館内では民族衣装を着て写真撮影(有料200円)が楽しめるほか、同センターの創設を発意された故三笠宮崇仁殿下のご学績の一部を紹介する特設コーナーもあります。



ハリネズミ型土器 シリア 紀元前3千年後半ごろ

10月16日(水)~20日(日)午前10時~午後5時(入館は4時まで) ①在学・在勤を含む市民 ②同館(大沢3-10-31) ③住所を確認できるもの ④期間中会場へ ※在学・在勤を含む市民以外の方は、一般1,000円、高校・大学生・65歳以上500円の入場料がかかります。

三鷹国際交流協会・第83回国際理解講座

「幸せの国ブータンの新たな動きーデジタルものづくりの進展」

元国際協力機構(JICA)ブータン事務所長の山田浩司さん(写真)を招き、現地でのデジタル工作機械を用いたものづくりの普及や3年間の活動についてお話しいたします。



①(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ②11月9日(土)午後2時~4時 ③70人 所三鷹駅前コミュニティセンター ④直接または電話、インターネットで同協会 ☎43-7812・HP https://www.mishop.jp/へ(先着制)

三鷹市市民体育祭

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

◆少林寺拳法演武会&初心者講習会

10月27日(日)午後1時~4時30分
在園・在学を含む5歳以上の市民および三鷹市少林寺拳法連盟登録拳士(小学生以下は保護者同伴)

SUBARU総合スポーツセンター

当日会場へ

同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

◆サッカー競技

11月3日~令和2年1月19日の毎週日曜日、祝日午前7時~午後9時

在学・在勤を含む15歳以上の市民(中学生不可)

大沢総合グラウンドほか

¥2,000円(1チーム)

ユニホーム、審判着、審判用具など

10月7日(月)までに三鷹市サッカー協会ホームページHP http://mitakafa.jp/へ

※監督会議を10月12日(土)午後7時から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。

三鷹市サッカー協会(浜中) ☎hama naka@mitakafa.jp

◆柔道

11月3日(祝)午前9時30分から

在学・在勤を含む全日本柔道連盟に登録済みの市民で、同連盟に指導登録している監督が引率する者および招待者

SUBARU総合スポーツセンター

10月10日(木)までに池内 ☎judo@id-mitaka.comへ

◆第23回太極拳交流競技大会

11月3日午前11時~午後3時30分

SUBARU総合スポーツセンター

室内履き

当日会場へ

三鷹市武術太極拳連盟(大沢) ☎090-2401-9483(日中のみ)

◆インディアカ大会

11月17日(日)午前9時~午後4時30分

在学・在勤を含む16歳以上の市民

SUBARU総合スポーツセンター

室内履き

10月20日(日)までに申込書を三鷹市インディアカ連盟(芝宮) ☎41-2302へ

同連盟(芝宮) ☎41-2302

第2回初心者硬式テニス教室

三鷹市テニス協会

11月1日~12月20日の毎週金曜日午

前9時~11時(予備日12月27日、令和2年1月10日の金曜日)

在学・在勤を含む中学生以上の市民12人

大沢総合グラウンドテニスコート

¥5,000円(8回分)

ラケット、テニスシューズ

10月26日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)

同協会(藤瀬) ☎42-3282

三鷹市ソフトテニス級別大会

市、三鷹市体育協会

11月3日(祝)午前8時30分~午後5時(小雨決行)

在学・在勤を含む市民および三鷹市ソフトテニス連盟登録者(学連登録者を除く)100人程度

大沢総合グラウンドテニスコート

¥1ペア1,200円

ラケット、ウェア、テニスシューズ

10月12日(土)午後3時(必着)までにペアを揃えて同連盟 ☎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

第197回市民歩こう会

一歴史ある街道を歩く

「奥多摩むかし道」

11月4日(休)午前7時30分三鷹駅南口集合~奥多摩駅~桃ヶ沢~西久保見晴らし広場(開講式)~むかしみち~道所吊り橋~しだくら吊り橋~白髭神社~槐木

午後2時30分奥氷川神社解散(行程約8km、約4時間、小雨決行。コースは変更する場合があります)

在学・在勤を含む小学生以上の市民60人(小・中学生は保護者同伴)

交通費実費(2,500円程度)

昼食、飲み物、敷物、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、保険証、履き慣れた靴、あればIC乗車券

10月24日(木)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・性別・緊急時連絡先、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎内線2931・☎45-1167(申請書は市ホームページで入手)・☎supo tsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

①MDSF秋のダンスの集い、

②木下聡明/山内砂穂プロによるサンバのシニア講習

①三鷹市ダンススポーツ連盟、②東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

11月4日(休)①午後0時30分~2時30分、②午後3時~5時

②おおむね60歳以上の方100人

SUBARU総合スポーツセンター

¥①700円

ダンスシューズ(ヒールカバー付き)

※石付きの衣装は不可。

当日会場へ(②先着制)

同連盟(堀江) ☎48-7451

50歳以上の初心者水泳講習会

三鷹市水泳連盟

11月6日~27日の毎週水曜日午前11時~午後1時(全4回)

在学・在勤を含む50歳以上の市民10人

SUBARU総合スポーツセンター

¥4,500円

水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)

10月21日(月)(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



東京都子育て支援員研修(第3期)

子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団HP http://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。

同財団 ☎03-3344-8533

大菊作り講習会

10月13日(日)午後1時30分から

JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

講三鷹菊友会のみなさん

作業に適した服装

当日会場へ

同センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

みたかジュニア・オーケストラ(MJO) 第5回オータム・コンサート

芸術文化センター 風のホール 全席指定

10月20日(日) 午後2時開演

主 問 (公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎47-5122

チケット発売中(購入方法は、下記のチケットインフォメーションをご覧ください)

会員=800円 一般=1,000円

市内の小学生~高校生=500円

小学生~高校生=800円

未就学児(4歳以上)=無料

※3歳以下のお子さんの入場はご遠慮ください。

[出演]内藤佳有(指揮)、小川正毅(指揮)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)、原きよ(語り)

[曲目]W.A.モーツァルト: 歌劇『フィガロの結婚』序曲K.492、ヘンデル=ハルヴォルセン: パッサカリア(バイオリンとチェロによるデュオ)、プロコフィエフ: ピーターとおおかみ ほか

同オーケストラは、今年で設立20周年を迎えます。記念の年にふさわしい豪華なプログラムでお届けするオータム・コンサート。団員たちの渾(こん)身の演奏にご期待ください。



この演奏会は、競輪の補助を受けて開催します。



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

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

春風亭一之輔 独演会

芸術文化センター 星のホール

全席指定 12月14日(土)

昼の部午後2時/夜の部午後6時開演

チケット発売日

会員=10月5日(土)

一般=10月9日(水)

各回 会員=2,700円

一般=3,000円

学生=2,000円

高校生以下=1,000円

※購入は「昼の部」

「夜の部」合わせて1人2枚まで。



春風亭一之輔 撮影: キッチンミノル

祝 柳家小志ん真打昇進記念(口上あり)

柳家さん喬 独演会

芸術文化センター 星のホール

全席指定 12月21日(土)

昼の部午後2時/夜の部午後6時開演

チケット発売日

会員=10月12日(土)

一般=10月18日(金)

各回 会員=2,700円

一般=3,000円

学生=2,000円

高校生以下=1,000円



柳家さん喬 撮影: 横井洋司

新春初笑い寄席

春風亭小朝 独演会

三鷹市公会堂 光のホール

全席指定 令和2年1月18日(土)

午後2時開演

チケット発売日

会員=10月12日(土)

一般=10月18日(金)

会員=3,150円

一般=3,500円

学生=2,000円

高校生以下=1,000円

※保育の申し込みは12月21日(土)まで。



春風亭小朝 撮影: 松本徳彦

新春初笑い寄席

林家たい平 独演会

芸術文化センター 星のホール

全席指定 令和2年1月26日(日)

午後2時開演

チケット発売日

会員=10月6日(日)

一般=10月9日(水)

会員=2,700円

一般=3,000円

学生=2,000円

高校生以下=1,000円

※購入は1人4枚まで。



林家たい平

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)

HP https://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、休日を除く翌日・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。

※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。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

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は、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。

人 介護者、介護経験者
 ￥ ①100円
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

お買い物を楽しめる定期市 連じゃく朝市
 申 連雀通り商店会
 日 10月19日(土)午前9時～正午
 所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
 申 当日会場へ
 問 魚鶴 ☎48-3131

◆同時開催「連雀通りまちづくり情報コーナー2019」
 申 連雀通りまちづくり協議会
 日 10月19日午前10時～午後4時(19日は解説付き。展示は25日(金)まで)
 所 「魚鶴」前
 申 当日会場へ
 問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

連雀コミュニティセンターの催し
 申 連雀地区住民協議会
 日 ①第35回連雀コミュニティまつり＝10月19日(土)・20日(日)午前10時～午後3時30分(20日は3時まで)、②アルパ演奏会＝11月16日(土)午後2時から(1時30分開場)
 人 ②在学・在勤を含む市民60人
 申 当日会場へ(②は先着制)
 問 同センター ☎45-5100

第26回駅前コミュニティまつり
 申 三鷹駅周辺住民協議会
 日 10月19日(土)・20日(日)午前10時～午後3時30分(20日は3時まで)
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎71-0025

井の頭コミュニティセンターの催し
 申 井の頭地区住民協議会
 日 ①第31回井の頭コミュニティまつり＝10月19日(土)・20日(日)午前10時～午後4時(20日は3時まで)、②施設見学会＝10月29日(火)午前8時30分ヨドバシカメラ吉祥寺店出発～午後5時30分、③防災視察研修(東京ガス視察見学)＝11月12日(火)午前8時30分ヨドバシカメラ吉祥寺店出発～午後6時15分
 人 市民②40人、③25人
 所 ①同センター、②造幣局さいたま支局、大宮盆栽美術館ほか、③明治神宮ミュージアムほか
 ￥ ②3,500円、③3,000円
 申 問 ①当日会場へ、②直接または電話で同センター ☎44-7321へ、③10月8日(火)に直接、または9日(水)から直接または電話で同センターへ(②③先着制)

第4回音楽サロン「秋の彩りー日本歌曲とオペラの夕べ」
 申 新川中原住民協議会
 日 10月26日(土)午後7時～9時
 所 新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ
 問 同センター ☎49-6568

認知症介護者談話室
 日 10月29日(火)午後1時～3時
 人 介護者、介護経験者
 ※認知症ではない方の介護者も参加できます。
 所 みたかボランティアセンター
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

山本有三記念館 第15回秋の朗読会「永遠の兄の目」
 山本有三の翻訳作品を文学座所属俳優の瀬戸口郁さんが朗読します。
 日 11月3日(水)午後6時～7時30分
 人 35人
 ￥ 300円(入館料)
 申 10月11日(金)(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)
 問 同記念館 ☎42-6233

三鷹まちづくりフォトコンテスト トークイベント「写真家 林義勝とテーマ写真ー被写体のみつけ方」
 講師の作品の解説を聞きながら、テーマ写真の撮り方や被写体の見つけ方などを学びます。
 申 三鷹まちづくりフォトコンテスト実行委員会
 日 11月6日(水)午前10時～11時30分
 人 20人
 所 三鷹産業プラザ
 申 問 必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・✉photo@mitaka.ne.jpへ(先着制)

三鷹動物祭
 申 (公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部
 日 11月10日(日)午前9時～正午
 所 市民センター
 申 当日会場へ。高齢動物表彰の申し込みは10月15日(火)までに同支部所属の動物病院へ
 ◆同支部所属の動物病院(9月1日現在)
 浅野獣医科医院 ☎45-3884、アルファ動物診療所 ☎46-5585、かえで動物病院 ☎31-3232、加藤動物病院 ☎48-8364、穴戸動物病院 ☎48-5362、中原動物病院 ☎46-2074、ふじもと動物病院 ☎24-0661
 問 環境政策課 ☎内線2523

秋の谷戸沢処分場見学会
 日 11月16日(土)午前8時30分立川駅付近集合～谷戸沢処分場～つるつる温泉(昼食・入浴)～ひので肝要の里～午後4時30分立川駅付近解散
 人 多摩地域在住の方80人
 ￥ 1,000円
 申 10月31日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域

資源循環組合」・HP <https://www.tama-junkankumiai.com/>へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同組合 ☎042-597-6152

東京のがんばる農業応援バスツアー in 三鷹(産地見学と交流会)
 申 東京都消費者月間実行委員会、東京都農業経営者クラブ、(一社)東京都農業会議
 日 11月25日(月)午前8時30分三鷹駅付近集合～午後2時30分三鷹産業プラザ解散
 人 15歳以上の市民10人
 申 10月31日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)・応募動機を「〒162-0823新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ17階東京都消費生活総合センター内東京都消費者月間実行委員会」・FAX 03-3267-5787・くらしフェスタ東京2019 HP <http://kurashifesta-tokyo.org/>へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同実行委員会事務局 ☎03-3267-5788



剣道の教室・講習会
 申 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
 日 ①ジュニア剣道教室＝10月6日(日)午後6時～8時30分、11月4日(木)・17日(日)午前9時～10時30分、②シニア剣道指導講習会＝11月6・20日の水曜日午前10時～正午
 人 ①市内の小・中学生、②在勤を含む60歳以上の市民
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 剣道着、防具、竹刀など
 申 問 ①当日会場へ、②三鷹市剣道連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ(日中のみ)

①土俵でフィットネス
②土俵を使ってロコモ予防体操
 申 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
 日 ①第1期＝10月11日～11月1日、第2期＝11月8日～29日、第3期＝12月6日～27日、いずれも毎週金曜日午後1時～2時30分、②第1期＝10月16日～30日、第2期＝11月6日～27日、第3期＝12月4日～25日、いずれも毎週水曜日午前10時～11時30分
 人 在学・在勤を含む①20歳以上の市民各25人、②60歳以上の市民各25人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 ￥ 1,000円(1回)または3,500円(4回分)
 物 タオル、ロッカー代100円(返還式)
 申 問 必要事項(11面参照)・性別を同連盟 ① ☎57-8317・②080-3727-4015・

✉ mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

有酸素運動で筋力UP 大人のエクササイズ!
 日 10月12日～11月2日の毎週土曜日午前10時30分～正午(全4回)
 人 在勤を含む50歳以上の市民
 所 北野ハピネスセンター
 ￥ 2,000円(4回分)
 申 問 必要事項(11面参照)・医師による運動制限の有無・受講動機・運動に当たって配慮が必要なことをみたかボランティアセンター ☎76-1271・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ

連コミスポーツ塾
①パドルテニス、②ハイキング
 申 連雀地区住民協議会
 日 ①10月12日(土)午後1時～4時、②27日(日)午前9時三鷹駅南口集合(雨天中止)
 人 ①市民、②在学・在勤を含む市民30人
 所 ①連雀コミュニティセンター、②昭和記念公園
 ￥ ②入園料、交通費実費
 申 ①当日会場へ、②10月7日(月)～25日(金)に同センターへ(先着制)
 問 同センター ☎45-5100

ライトウイリー五目釣り大会
 申 三鷹市釣魚連盟
 日 10月13日(日)午前5時30分市役所または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所または三鷹駅南口解散(雨天決行)
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人
 所 神奈川県平塚市
 ￥ 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
 物 さお(2m前後、30～40号負荷程度。貸しさおあり)、仕掛け、餌(オキアミは船で用意)、20ℓ程度のクーラーボックス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
 申 問 10月7日(月)午前9時～10日(木)に同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

第2回誰でも「ポッチャ」楽しむ会
 申 同会、市
 日 10月25日(金)午後1時～3時
 人 40人
 所 生涯学習センター
 講 杏林大学准教授の一場友実さん
 ￥ 大人100円(保険料など)
 物 飲み物、タオル
 申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271へ(先着制)

第115回太宰治作品朗読会『故郷』
 所 問 太宰治文学サロン ☎26-9150

朗読は朗読家の原きよさん(写真)。
 日 11月15日(金)午後6時～6時50分 人 25人
 申 11月5日(火)(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)

みたか夢フェスタ2019
 一色んなお仕事知ってみよう

問 三鷹青年会議所 ☎46-4199

「書道家体験」「弁護士先生の正義の授業」など、子どもたちがさまざまな職業を体験できるイベントのほか、有名プロ野球選手と漫画家のクロマツテツロウさんをお招きして、トークイベントを開催します。
 日 10月20日(日)午後2時～6時(荒天中止)
 人 トークイベントは市内の小・中学生150人
 所 三鷹中央通り商店会
 申 当日会場へ(トークイベントは10月15日(火)までに同会議所ホームページ)
 HP <http://jci-mitaka.com/>へ(先着制)

人形劇「0、1、2歳のためのはじめてのおしばい あらどこだ」

市内在住の児童文学作家、神沢利子さんの作品を、劇団プークの俳優、早川百合子さんのひとり芝居でお届けします。
日 10月20日(日)午前10時30分～11時30分
人 2歳までのお子さんと保護者30組
所 三鷹図書館(本館)
申 10月8日(火)午前9時30分から同館 ☎43-9151へ(先着制)

三鷹市公立学校PTA連合会 合同研修会「家庭と地域をつないで大切な子どもの守り方」

日 10月23日(水)午前10時30分～正午(10時10分開場)
所 三鷹市公会堂光のホール
講 セコム(株)IS研究所の舟生岳夫さん
申 当日会場へ
問 指導課 ☎内線3243

すくすくひろばの催し(10月)

◆ベビーマッサージ
日 25日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
人 初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各23組
物 バスタオル
申 11日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ ひよこぐみ2-3 「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事」
日 29日(火)午前10時15分～11時45分
人 市内在住の初めて参加する平成30年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組
申 15日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば ☎45-7710

親子向け 連雀コミュニティセンターの催し
日 10月26日(土)午前10時30分～11時30分
人 6歳までのお子さんと保護者30人
申 当日会場へ(先着制)
◆親子で楽しむプレバレエ教室
日 11月10日(日)午前10時30分～11時30分
人 在学・在勤を含む市内の2～4歳のお子さんと保護者20組
講 ミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん
物 タオル、飲み物、保護者は室内履き、お子さんは汚れてもよい靴下
申 10月7日(月)～11月2日(土)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

おやこでよって チョコッとあつるーむ(11月)
日 ①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=2日(土)、②ベビーサインで楽しい子育て=4日(日)、③強みを知って子育てに自信を=11日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑤泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=16日(土)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ=18日(月)、⑦「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=21日(木)、⑧パパの育児力アップ講座=23日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑩足形つきのバッグ

を作ろう！=28日(木)、⑩親子ヨガレッツ=30日(土)、いずれも午前10時30分～正午(①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保護者、妊婦、①4組、②4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑤首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦8組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑩3歳までのお子さんと保護者10組、⑪6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組

所 市民協働センター
料 ①④2,000円、②③⑧⑨⑩1,500円、⑤1,500円(夫婦2,000円)、⑥1,800円、⑦800円(夫婦1,600円)、⑩1,200円
※①⑩材料代を含む、④さらし付き、⑥オイル・シート代を含む。
物 ①写真1～3枚、⑥バスタオル、授乳ケープ、⑧⑩バスタオル、⑩授乳ケープ
申 10月16日(水)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・E kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

小学生向け スクラッチプログラミング教室
日 ①入門コース=11月4日～25日の毎週月曜日、②スクラッチクラブ=5日～26日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)
人 小学3～6年生各8人(②は経験者)
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
申 10月25日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・①はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎48-6721

動画で学ぶ 子ども向け Rubyプログラミング講座
動画教材を使用した自習形式の講座(下記金額で最大10日の受講可)です。指導員がサポートし、未経験者も受講できます。

日 11月の月・火・金曜日午後5時～7時、土曜日午後2時～4時(4日(休)を除く)
人 小学5・6年生の初心者20人
所 三鷹産業プラザ
料 8,030円(教材代など)
申 必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

児童虐待防止推進月間講演会「親の接し方が影響する子どもの心について―虐待の背景を考える」(保育)
日 11月6日(水)午前10時～正午
人 親、子育てに関心のある方、子育て支援に携わっている方60人、保育(1歳～未就学児)10人
所 市民協働センター
講 あきやま子どもクリニック院長の秋山千枝子さん
申 10月23日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)、保育希望者はお子さんの名前・年齢・性別を「〒181-0013下連雀3-20-12三鷹中央通りタウンプラザ3階のびのびひろば」・FAX 76-6819へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者を優先。当選者のみ10月28日(月)以降に通知)
問 同ひろば ☎40-5925

プレママ・プレパパ散歩

日 11月9日(土)午前10時すくすくひろば集合～正午(雨天決行)
人 市内の妊婦と配偶者5組
申 10月25日(金)午前9時～午後5時に直接または電話で中央保育園 ☎40-7540へ(先着制)

子ども発達支援センターの地域支援セミナー「不器用さへの理解と支援 家庭でできる取り組み」

日 11月13日(水)午前10時～11時30分
人 発達に課題があるお子さんの保護者、子ども発達支援センターを利用している方40人
所 福祉センター
講 作業療法士の御殿谷美紗子さん
申 11月6日(水)までに直接または電話で子ども発達支援センター(元気創造プラザ1階) ☎45-1122へ(先着制)

高齢者

介護予防教室 「はつらつ教室(口腔・運動)」

日 11月1日～22日の毎週金曜日午前10時～11時30分(全4回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方25人
所 総合保健センター
講 ほうり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の前田小由利さん、健康運動指導士の森本友紀恵さん
申 10月7日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

三鷹いきいきプラス パソコン無料講座

日 11月5日(火)・7日(休)午前10時～正午(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 10月7日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

市老連健康長寿講演会 「加齢に伴う嚥下(えんげ)飲み込み)機能の低下と対処法」

日 11月18日(月)午後2時～4時
人 65歳以上の市民10人
所 福祉センター
講 杏林大学医学部付属病院耳鼻咽喉科医師の唐帆健浩さん
申 11月11日(月)までの平日にみたかボランティアセンター ☎76-1271へ(先着制)

障がいのある方

聴覚障がい者のための パソコン講習会

パソコンの基本操作と、スマートフォンを使った情報収集。
日 11月7日～21日の毎週木曜日午後1時30分～4時(全3回)
人 在学・在勤を含む市民で聴覚に障がいのあるパソコン初心者8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 10月18日(金)までに直接またはファクスで必要事項(11面参照)を障がい者支援課(市役所1階16番窓口) FAX 47-9577

へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2652

健康

特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
問 健康推進課 ☎内線4212

催し

第49回みんなの生活展 ―家族でたのしむスローライフ

市内消費者団体による展示や活動紹介、各種体験イベントなどを実施し、暮らしを彩る生活の知恵と工夫を紹介します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
日 10月10日(木)～19日(土)
所 消費者活動センター
申 期間中会場へ
問 同センター ☎43-7874

第19回けやき苑地域サービスデー 「認知症になっても自分らしく一ともに生きる」

日 10月13日(日)午前10時～午後2時30分(雨天決行)
所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
申 当日会場へ
問 同施設 ☎34-5440
※自家用車での来場はご遠慮ください。

みんなでつながる「おい支度」

日 10月15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
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

地域ケアネットワークの催し

日 ①連雀サロン=10月15日(火)、②サロンおおさわ=17日(木)、③駅前 風のサロン=17日、④しんなかサロン=24日(木)、⑤よってらっしゃい・にしみたか=28日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分(②は午前10時～正午)
所 ①連雀コミュニティセンター、②大沢地区公会堂、③駅前コミュニティセンター、④新川中原コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

①介護者カフェ ②～④介護者ひろば

日 ①10月16日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②17日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③18日(金)午前10時～正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、④23日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

職票などを市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ
 ☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411



義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の申請はお済みですか

10月から同制度の小学生の所得制限を撤廃しました。マル子の医療証をお持ちでない方には6月に申請書を送付していますので、申請がお済みでない方は、早めに申請をお願いします。

☎子育て支援課☎内線2756

就学時健康診断通知書を発送しました

内容を確認し、必ず受診してください。
 ♪令和2年4月に小学校に入学するお子さん

※2年4月から通学区が一部変更になります。

☎学務課☎内線3238

児童手当を振り込みます

10月10日(木)に6~9月分の同手当を指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課☎内線2753

児童育成手当を振り込みます

10月10日(木)に6~9月分の同手当を指定預金口座に振り込みます。同手当は、ひとり親家庭などの経済的負担軽減のために支給する手当です(所得制限あり)。

☎子育て支援課☎内線2752

生涯学習自主グループ対象の保育サービス

保育

自主グループに所属する子育て中の方に、一時保育を提供します。

☎11月8日(金)午前9時~正午、13日(水)・18日(月)・22日(金)・27日(水)午後1時~4時
 ♪コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ、2グループ。保育は1歳~未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで

☎子ども発達支援センター

☎10月7日(月)~18日(金)に必要書類を生涯学習課(第二庁舎2階)へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課☎内線2921

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のあそびひろば(10月)

☎①乳幼児タイム=開館日の午前9時~午後1時、②サークルタイム=月~土曜日午前11時15分から、③おはなしおはなしの日(あずきの会によるおはなし会)=16日(水)午後3時から

♪③小学校低学年以下のお子さん

◆ペーパークラフト

☎10月23日(水)午後3時~4時30分

☎ペーパークラフト作家の吉原順一さん

◆ハロウィーンパーティー2019

☎10月30日(水)お菓子の配布=①午前11時~正午、②午後2時~4時、仮装コンテスト=①午後3時から、②4時から
 ※10月23日午後2時~29日(火)午後4時50分に衣装作りコーナーを開設します。

♪①就学前のお子さん、②小学生以上のお子さん

☎いずれも当日会場へ

◆0歳から100歳のストレッチ&エクササイズ

☎11月11日(月)午前10時30分~11時30分

♪就園前のお子さんとお保護者20組、リ

フレッシュしたい大人15人

☎フリーエクササイズインストラクターで介護予防運動指導員の工藤純子さん
 ♪タオル、飲み物、必要な方は室内履き、お子さんを寝かせるタオル
 ☎10月7日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎31-6039へ(先着制)
 ☎同センター☎31-6039

むらさき子どもひろばの催し(10月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎大型遊具で遊ぼう・ボールプール=月曜日午前9時~11時30分(7日(月)を除く)、げんきっ子ランド=火~金曜日午前9時~10時50分(8日(火)・11日(金)・18日(金)を除く)、みんなであそぼ!=火~金曜日午前11時~11時30分(8・11日・16日(水)・18日を除く)

☎当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形アートスタンプ=7・8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、③mamaカフェ=18日午前10時30分~11時30分、④わくわくミニ運動会=26日(土)午前10時15分~11時30分、⑤変身スペシャルバースデー=29日(火)・30日(水)午前11時~11時30分

♪①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月~就学前のお子さん、③1歳6カ月までのお子さんとお保護者10組、④2歳6カ月~就学前のお子さん12人

☎①③④タオル、(①④汚れてもよい服装、④飲み物)

☎当日会場へ(③④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

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時45分(18・28日(月)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~5時、④一輪車教室=18日午後3時40分~4時30分、⑤卓球大会=25日(金)午後3時30分~4時45分、⑥ハロウィーンウィーク=28日~31日(木)

☎当日会場へ

☎同ひろば☎49-5500

東多世代交流センターの催し(10月)

◆定例行事

☎水曜文庫のおはなし会=9日(水)午後3時30分~4時、おりがみの日「ハロウィーン」=16日(水)午後2時30分~4時30分
 ※そのほかの定例行事は、「東多世代交流センターだより」や市ホームページをご覧ください。

◆親子ひろば

☎①わくわくランド=月・火・木・金曜日午前10時~午後2時(10日(水)・14日(水)を除く)、②ひよこちゃんランド1=水曜日午前10時~午後1時、③ひよこちゃんランド2=木曜日午前10時~午後1時、④お父さんも一緒わくわくランド=土曜日午前10時~午後1時

♪①④就学前のお子さん、②③1歳までのお子さん

☎③牟礼コミュニティセンター

◆おもちゃの病院

☎10月9日午後2時~4時

☎特殊部品などの交換は実費

☎いずれも当日会場へ

☎東多世代交流センター☎44-2150

山本有三記念館 第14回「おはなし会」

☎10月12日(土)午後2時~2時30分

♪小学校低学年以下のお子さん15人程度(未就学児は保護者同伴)

☎同記念館

☎保護者は300円(入館料)

☎当日会場へ(先着制)

☎同記念館☎42-6233

家庭教育学級

☎市教育委員会、①七中、同校PTA、②一小、同校PTA、③高山小、同校PTA、④六中、同校PTA

☎①講演会「心の空間づくりー子どもの声を聴く手がかり」=10月17日(木)午前10時~正午、②講演会「明るく楽しい性教育ー子どもと性について語れるようになる」=25日(金)午前10時30分~午後0時30分(お子さんの同伴不可)、③講演会「日本の常識、世界の非常識」=30日(水)午前10時~正午、④講演会「平成と令和の第六中学校から考える一次の時代に繋ぐもの」=11月11日(月)午前10時~11時30分

☎①七中、②一小、③高山小、④六中
 ☎①国際基督教大学心理学准教授の西村馨さん、②とにかく明るく性教育パンツの教室協会代表理事ののじまなみさん、③高山小学校長の吉村達之さん、④六中校長の矢島昌廣さん

☎室内履き、下足入れ

☎①当日会場へ、②10月11日(金)・③23日(水)・④16日(水)までに指導課☎内線3243へ

☎同課☎内線3243

秋のみたか子ども読書フェア

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151、東部図書館☎49-3851、西部図書館☎33-1311、三鷹駅前図書館☎71-0035、南部図書館みんなみ☎76-5571

♪3歳以上のお子さん各20人(④⑥は2歳までのお子さんとお保護者各15組、⑦⑨は2歳までのお子さんとお保護者各20組)

☎いずれも当日会場へ(先着制)

※展示「あなたの好きな本、教えて!」も同時開催。好きな本をカードに書いて紹介してみませんか。

開催館	日時	内容
本館	10月23日(水)	①秋のやっほっほおはなし会
	10月30日(水)	②おいしいものだいすき!
	11月 6日(水)	③おはなし だいすき!
東部	11月 7日(木)	④0・1・2歳向けおはなしどんどこのおはなし会
	10月23日(水)	⑤秋のふしぎなおはなし会ースタンプ2ばいデー
西部	11月 6日(水)	⑥0・1・2歳向けおはなしポップのおはなし会
	10月23日(水)	⑦おはなし会スペシャル ※午前10時~正午は会場で遊べます。
三鷹駅前	11月 6日(水)	⑧おはなしと工作「カード入れをつくろう」
	10月23日(水)	⑨あかちゃんと絵本やわらべうたであそびましょう
	10月30日(水)	⑩おはなしと工作「くるくる回すアニメを作ろう」
南部みんなみ	11月 6日(水)	⑪みんな集まれ! 秋の楽しいおはなし会
	10月23日(水)	⑫おはなしとミニマジックショー
	10月30日(水)	⑬秋のワクワクおはなし会
	11月 6日(水)	⑭秋の楽しいおはなし会
		⑮パペット劇場「うさこさんのいす」 くまさんダンス「ドレミのうた」ほか

市からの お知らせ

- 主催者
- 日時・期間
- 対象・定員
- 場所・会場
- 講師
- 費用(記載のないものは無料)
- 持ち物
- 申込方法 問い合わせ
- 保育 保育あり
- 手話 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

三鷹市民センター停電のお知らせ

電気設備工事および機器の保守のため、下記の期間、三鷹市ホームページと三鷹市議会ホームページ、ファクスの受信を一時停止します。

◆**停止期間** 10月5日(土)午後10時～6日(日)午前6時

☎情報推進課☎内線2142

西多世代交流センター 臨時休館のお知らせ

10月13日(日)は、館外事業(ナイトハイク)のため臨時休館します。

☎同センター☎31-6039

「油・断・快適!下水道」 キャンペーン実施中

下水道に油を流すと下水道管の中で固まり、詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器の油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。

☎水再生課☎内線2871

地域密着型サービス事業者の 公募

第七期介護保険事業計画に基づいて整備する地域密着型サービス事業者を、プロポーザル方式により選定します。

◆**公募内容** 令和2年度中の開設

◆**公募期間** 11月8日(金)まで

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎高齢者支援課☎内線2628

市有地の売却

良好な住環境が保全・確保されることを重点とし、下記の市有地を公募型プロ

ポーザル方式により売却します。

◆売却予定地の概要

◇**所在地** 下連雀六丁目515番22(住居表示:下連雀六丁目13番地内)

◇**地目・面積** 宅地461.45㎡(公簿面積)

◇**地域地区** 市街化区域第一種住居地域

◇**建ぺい率/容積率** 60/200

☎10月7日(月)～28日(月)=募集要項配布、10月23日(水)～11月29日(金)=提案書等の受付

☎☎公共施設課(市役所5階)☎内線2961へ

三鷹産ギンナン生産農家の 庭先販売が始まります

品種や価格、販売期間・時間は、生産農家へお問い合わせください。

☎10月上旬～11月下旬

◆生産農家

小林果樹園(牟礼1-2-14(久我山ゴルフ練習場内))☎43-3000、板橋果樹農園(牟礼6-1-8)☎43-1791、岡田果樹園(北野3-13-30)☎090-2342-6182、藤原農園(新川6-4-26)☎71-3268、山本果樹園(井口3-15-3)☎32-1774、野崎果樹園(野崎1-12-23)☎44-6731、吉野(友)果樹園(野崎1-17-15)☎43-7670、キウイフルーツ宗武園(野崎3-9-26)☎31-6738、宍戸果樹園(野崎4-7-19)☎31-3714

※JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)☎48-7482でも販売します。

☎生活経済課☎内線3063

10月15日(火)～21日(月)は 違反建築防止週間

新築・増築・改築時に必要な確認申請をせずに工事を行うと、違反建築物として建築主に是正義務が生じ、是正措置に

多くの時間と費用がかかります。工事の際は、事前に建築指導課(第二庁舎1階)へご相談ください。市では、原則として市内で行われているすべての建築工事を対象にパトロールを実施し、違反建築の防止に努めています。

☎同課☎内線2825

10月はリデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間—マイバッグキャンペーンを実施します

環境に配慮した買い物の実践とレジ袋の一層の削減を推進するため、啓発用ポケットティッシュを配布します。

☎所10月17日(休)=三鷹駅南口、18日(金)・21日(月)=ごみ減量・リサイクル協力店、いずれも午後5時～6時

◇三鷹駅南口でのボランティアを募集しています

☎10月15日(火)までに必要事項(上記参照)、学生は学校名と学年をごみ対策課☎内線2535・FAX 47-5196・✉gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

☎同課☎内線2534

駅前放置自転車グリーンキャンペーン「放置ゼロ キレイな街で おもてなし」

10月22日(祝)～30日(水)の期間中、放置自転車の撤去体制を強化します。定期・一時利用駐輪場をご利用ください。

◆自転車を放置すると

- ・まちの美観を損ねるだけでなく、歩行者が歩きにくくなり危険です。
- ・安全でスムーズな車の通行を妨げ、交通渋滞を招きます。
- ・災害時の避難や、消防車の消火・救急活動を妨げます。

◆放置自転車などは撤去します

歩道・車道などに放置している自転車や50cc以下の原動機付自転車(原付バイク)は撤去します。撤去した自転車・原付バイクは、三鷹市自転車等保管場所(中原3-3-15、☎44-0012)で保管し、返還の際には撤去料(自転車2,500円、原付バイク4,000円)を徴収します。

☎道路交通課☎内線2884

三鷹市市民葬儀 協定料金改定のご案内

標準的な仏式の葬儀を、市が三鷹市市民葬儀取扱業者と定めた協定料金で比較的安く行うことができます。10月からの消費税率変更に伴い、協定料金を改定しました。利用できるのは、亡くなった方または喪主が市民で、葬儀を市内で行う場合です。協定料金には祭壇・霊きゅう運搬・火葬が含まれ、そのほか、遺影、会葬礼状の料金、会場使用料などがかかります。

◆10月からの協定料金(税込み。火葬料のみ非課税)

◇祭壇 彫刻四段=330,000円、金欄五段=198,000円

◇霊きゅう車 宮型・洋型=20kmまで

39,320円、10kmまで33,270円、普通車=20kmまで19,530円、10kmまで15,570円

◇火葬(骨容器などを含む) 大人=65,090円、小人(6歳未満)=34,280円

☎三鷹市市民葬儀取扱業者へ ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎地域福祉課☎内線2614

東京都最低賃金の改正

10月1日から東京都最低賃金が時間額1,013円に改正されました。都内で働くすべての労働者に適用されます。

☎東京労働局労働基準部賃金課☎03-3512-1614、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

税金

三鷹市納税推進センターが 納付忘れの電話呼び掛け を行っています

☎毎週月・火曜日正午～午後8時、水・土曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)

☎納税課☎内線2411

※金融機関名や口座番号を指定し、振り込みを指示するような案内は行いません。不審な場合は同課へご連絡ください。

休日納税相談窓口を開設します

同日程で電話相談も受け付けます。

☎10月19・26日の土曜日、20・27日の日曜日、いずれも午前9時～午後4時30分

☎納税課(市役所2階25番窓口)

※本庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

☎同課☎内線2432

10月31日(木)は 市民税・都民税の納期(第3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。納期内納付が困難な場合は、納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。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でも可能です。

☎同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

国保・年金

会社を退職したときには 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が会社などを退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

☎年金手帳、本人確認ができるもの、離

令和 元年度 おめでとうございます! 東京都功労者の表彰がありました

☎秘書広報課秘書係☎内線2011

- 白鳥孝さん 地域活動功労
- 田中邦明さん 消防・災害対策功労
- 得能昭子さん 地域活動功労
- 松岡あすかさん 教育功労
- 山本正和さん 地域活動功労
- 清水靖子さん 善行

10月から時差勤務制度を導入しています

☎職員課☎内線2235

市では、効率的・効果的な行政運営と、時間外勤務の縮減や職員のライフ・ワーク・バランスの推進を図るため、通常の勤務時間(午前8時30分～午後5時15分)から、始業と終業の時刻を繰り上げまたは繰り下げて勤務する「時差勤務」を実施しています(保育園や学校などを除く)。ご理解とご協力をお願いします。



※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

●市役所電話(代表) ☎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557号(10月6日～10月19日)
 三鷹市基本計画の改定で進める新たな市民参加/太宰治生誕110年特別展「辻音楽師の美学」/三鷹産小麦100%のラグビーボール型パン新発売
 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 令和元年10月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:188,432人(166人増) 男:92,158人(67人増)/女:96,274人(99人増)
 世帯:94,808世帯(141世帯増)

地域安全市民のつどい

—特別ゲストは鈴木福くんと楽くん
 安全安心課 ☎内線4521

10月11日(金)～20日(日)の全国地域安全運動にちなみ、防犯や交通安全に役立つ情報などを紹介する催しです。三鷹警察署の一日署長として、タレントの鈴木福くん(写真左)と楽くん(写真右)兄弟をお迎えします。



主 三鷹防犯協会、同署、市
 日 10月12日(土)午後2時～4時(1時開場)
 人 700人 所 三鷹市公会堂光のホール 申 当日会場へ(先着制)
 ◆プログラム 式典/警視庁音楽隊、明治大学津軽三味線「響」による演奏/特別ゲストによる防犯トーク

2019みたかケンコウデスカ?デー

健康推進課 ☎内線4202

「健康のために何かやらなきゃと思っはいるけれど、何をしたらいいのかわからない…」そんな方はぜひお立ち寄りください。今すぐ実践できる健康づくりのヒントをご紹介します。「2019みたかスポーツフェスティバル」と同日開催です。

日 10月13日(日)午前10時～午後3時 所 総合保健センター
 申 当日会場へ ※自家用車での来場はご遠慮ください。

◆主な催し
 健康チェックコーナー(血管年齢測定、皮下脂肪測定、足指力測定など)/肺がん・乳がん予防に関するブース/親子でエクササイズ・キッズダンス/歯医者さん体験(対象は小学生以下のお子さん)/けんこうクイズラリー(先着制でプレゼントを差し上げます) ほか
 ※「みたか太陽系ウォーク」の当日限定「彗星スタンプ」を設置します。



ケンコウデスカマンも登場!親子で楽しめるイベントです

星と森と絵本の家の催し 秋まつり2019

所 同施設 ☎39-3401

国立天文台三鷹キャンパスの特別公開イベント「三鷹・星と宇宙の日2019」の一環として開催します。クラフトグッズの販売や街頭紙芝居、秋まつり恒例の「絵本の家まんじゅう」の販売、喫茶コーナーなど楽しい企画が盛りだくさんです。

日 10月26日(土)午前11時～午後4時(施設は午前10時～午後5時開館)
 申 当日会場へ
 ※入退場は国立天文台正門をご利用ください(裏門・駐車場は閉鎖)。

◆定例行事(10月) 申 いずれも当日会場へ
 日 ①絵本のおはなし「みんなのおすすめえほん」=9・23日の水曜日午後2時から、②ICU留学生のおはなし会=12日(土)午後1時30分から、2時30分から、③絵本リレー=16日(水)午後3時30分から、④星のおはなし=19日(土)午後3時30分から

◆草木染めワークショップ(クサギ編)
 クサギの実でハンカチを染めます。
 日 10月14日(日)午前10時30分～午後3時
 人 小学5年生以上の方20人(未就学児の同伴不可) ¥300円
 物 ゴム手袋、長靴、エプロン、持ち帰り用ビニール袋、昼食、飲み物
 申 10月7日(月)午前10時から直接または電話で同施設 ☎39-3401へ(先着制)

10月20日(日) 三鷹の森フェスティバル2019

所 NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525・HP <http://kanko.mitaka.ne.jp/>

今年で19回目を迎える野外音楽フェスティバル。若手実力派アーティストによるライブを、「三鷹の森」でゆったりとお楽しみください。姉妹・友好市町村の物産販売や市内のお店による模擬店もお見逃しなく。※「みたか太陽系ウォーク」の当日限定「彗星スタンプ」を設置します。

主 同協会、市、三鷹の森ジブリ美術館
 所 井の頭恩賜公園西園 申 当日会場へ

◆D.W.ニコルズ 心に響く楽曲と、聴き手を笑顔にするために考え抜かれたステージングが魅力的な、男女4人組のバンド。



◆コトリンゴ 映画「この世界の片隅に」の音楽を担当。唯一無二の歌声とピアノによる独自の世界観に注目。



三鷹市美術ギャラリーにて好評開催中! 太宰治生誕110年特別展 「辻音楽師の美学」

所 山本有三記念館 ☎42-6233

本展では、太宰研究の第一人者である山内祥史の収集資料をはじめ、同時代の文豪たちとの関係性を示す書簡や、写真家・田村茂が残した肖像写真などの貴重な資料を展示しています。また、未発表資料として、疎開先の青森から戻り、三鷹での執筆活動を再開する決意を編集者へ伝える太宰直筆のはがきを初公開しています。



田村茂撮影「太宰治」昭和23年2月

日 10月20日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)
 ※10月7日(月)・15日(火)・16日(水)は休館。
 所 同ギャラリー
 ¥500円 申 期間中会場へ

トップアスリートによる 経験者向けバレーボール教室 参加者募集!

所 スポーツ推進課 ☎内線2931

トップアスリートが講師を務める、経験者向けのバレーボール教室を開催します。12月7日(土)は、元日本代表選手らが集結してスペシャルイベントを開催する予定です。

日 11月13・20日の水曜日午後3時30分～5時30分、12月7日午後2時～4時
 人 在園・在学を含む市内の5歳児(年長クラス)～小学6年生のバレーボール経験者50人(保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター
 講 ロンドンオリンピック出場の狩野舞子さん(写真左)、世界選手権・ワールドカップ元全日本代表で元プロビーチバレーボール選手の大澤洋美さん(写真右)ほか



物 室内履き、飲み物
 申 10月28日(月)(必着)までに必要事項(11面参照)・参加希望日・学校名・保護者氏名を同課 FAX 45-1167・電子申請サービス HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>へ(申込多数の場合は全回参加できる方を優先して抽選)