



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

市役所電話(代表)
☎0422-45-1151

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

令和2年度 保育園と学童保育所の
入園・入所申し込み 2面
介護予防教室「はつらつ体操」 2面
市からのお知らせ 7面から
2020年版「平和カレンダー」 8面
ふれあい乗馬体験
一東大のお馬さんに会いにいこう! 8面
生涯学習センターフェスティバル 8面

多発する \ 市内の / 自転車関連事故

交通ルールを守ることは、大切な人を守ること

昨年、市内で自転車に関連する事故は197件発生し、発生件数は多摩地区で2年連続ワースト4位でした。

1件の重大事故の裏には、事故に直結しかねない多くの交通ルール違反があります。「急いでいるから...」「自分は運転がうまいから...」など、交通ルールを守らない理由を挙げるのは簡単ですが、事故を起こしてしまったら何の言い訳にもなりません。

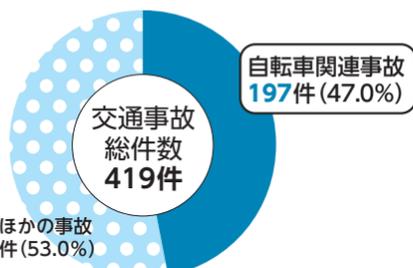
自転車は手軽で便利ですが、危険な事故を起こし得る「車両」です。あなたや大切な人の暮らしを守るために、運転する際は「車両を運転している」自覚をもって、安全な走行を心掛けてください。

問 道路交通課 ☎内線2883



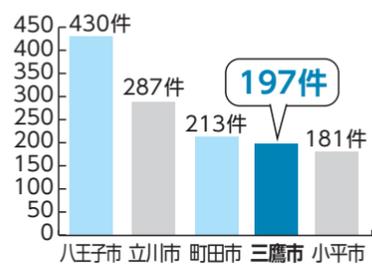
自転車事故の
大半は
交差点での事故

図1 市内で発生した交通事故(人身)の件数 (平成30年)



警視庁ホームページから

図2 都内市町村別自転車関与事故件数 (平成30年)



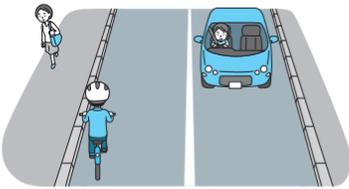
警視庁「都内自転車の交通事故発生状況」から

自転車安全走行 Q & A

Q 車道を走るの？歩道を走るの？

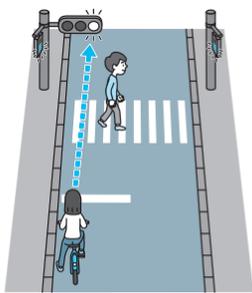
A 車道の左側を走るのが原則、右側通行は法律違反です。ただし、下記の標識がある場合や、13歳未満または70歳以上の方、体が不自由な方は、歩道の車道寄りを徐行して通行できます。その際も歩行者が優先です。歩行者は右側を歩きましょう。

自転車及び歩行者専用



Q どの信号に従うの？

A 車道を走る時は、車両用の信号に従って走行します。ただし、「歩行者・自転車専用」と表記された歩行者用信号機がある場合は、こちらに従います。



Q 子どもと一緒に走る場合は？

A 子どもを先に走らせます。子どもが後ろの場合、急いで親を追ってしまい危険です。また、乗車用ヘルメットを着用させましょう。



Q 知っておかなければならない標識は？

A 道路標識は安全な走行のために設置されているものです。次の標識は覚えておきましょう。

	一時停止 / 停止線、または交差点の手前で一時停止する		車両進入禁止 / この標識がある場所から車両は進入できない		歩行者専用道路 / 車両通行不可。通行する場合は自転車から下りる
	徐行 / 減速し、すぐに止まれる速度で走らなければならない		自転車通行止め / 自転車が通行できない道路を示す		自転車横断帯 / 交差点などで自転車が横断できる

Q 抱っこひもで自転車には乗れるの？

A 6歳未満の幼児1人を、抱っこひもなどでおんぶして走行することは可能です。抱っこの状態での運転は危険なため、認められていません。



三鷹市自転車安全講習会

正しいルールとマナーを身に付けましょう

講話や交通安全ビデオ、安全運転〇×(マルバツ)テスト、日常的にできる自転車の整備方法を紹介する講習会を年6回開催しています。受講者には「自転車安全運転証」の交付と、市立駐輪場の空き待ち時抽選の優先権が付与されるほか、TSマーク付帯保険(右記参照)の助成券(1,500円分)を配布しています。

問 市ホームページ、道路交通課 ☎内線2883へ

事故に備えて

過去には約9,500万円の賠償請求も!

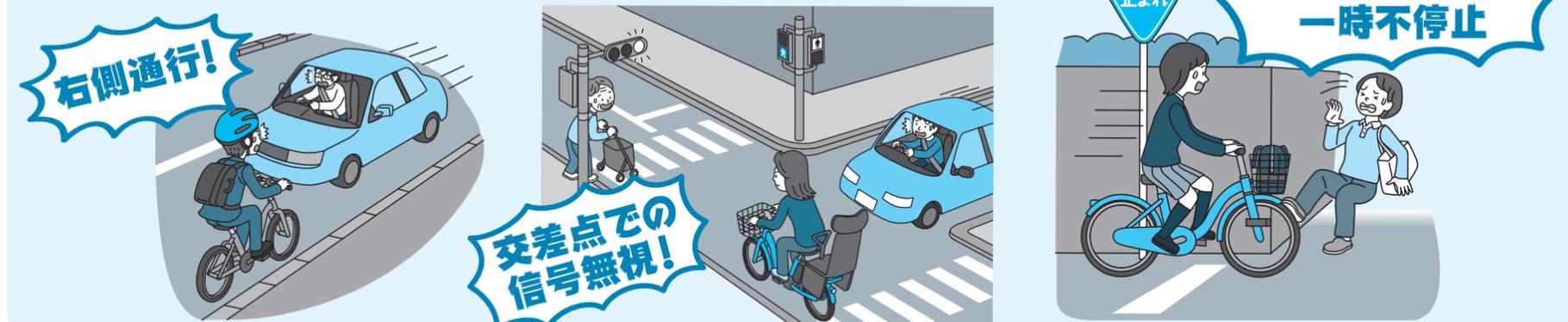
TSマーク付帯保険

TSマークは、自転車安全整備店で点検整備(有料)を受け、加入金(1,500円程度)を支払うと貼付される印です。このマークのある自転車には、有効期限内(貼付から1年間)の事故に対して、賠償責任補償(最大1億円)と傷害補償が付きます。



Q 市内ではどんな違反が多いの？

A 市内で多いのは以下の違反です。罰金や料金の対象となるだけでなく、違法な運転を繰り返したり、事故を起こして逃げたりすると、警察官に逮捕されることもあります。



一時停止の標識のある場所、
交差点での
一時不停止

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

保護者の就労などで2年4月から入・転園を希望する方
 申 11月19日(火)～28日(休)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)

市外の保育園の申し込みも、受け付けは三鷹市です

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

入園案内は、みたか子育てねっと [HP](http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/) <http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>、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しています。

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。
 ※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

申 11月19日(火)～28日(休)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)

入所案内は、市ホームページ、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布しています。

介護予防教室 「はつらつ体操」

いすを使った体操や筋力トレーニングなど、ストレッチをメインとした運動教室です。体力に自信のない方も安心して参加できます。

65歳以上の全回参加できる市民①②⑤25人、③15人、④⑥20人

申 11月18日(月)～29日(金)の平日午前9時～午後5時に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

会場	日程(12回)	時間	申込・問い合わせ先
①井口コミュニティセンター	12月13日～令和2年3月6日の毎週金曜日(1月3日を除く)	午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター ☎34-6536
②大沢コミュニティセンター	12月19日～2年3月12日の毎週木曜日(1月2日を除く)	午後1時～2時30分	健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX 46-4827(窓口でも受付)
③下連雀南浦地区公会堂		午後2時～3時30分	野村病院 ☎47-4848
④井の頭コミュニティセンター	12月20日～2年3月13日の毎週金曜日(1月3日を除く)	午前10時30分～正午	(社福)三鷹市社会福祉事業団 ☎44-7400・FAX 44-9772
⑤新川中原コミュニティセンター		午後1時30分～3時	みたか紫水園 ☎40-7201・FAX 40-7205
⑥三鷹駅前コミュニティセンター			介護老人保健施設 太郎 ☎76-6636・FAX 76-6635

全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達訓練を実施します

☎防災課 ☎内線4511

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを利用した情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用のチャイムの後に、一斉に試験放送を流します(最大音量で実施します)。

12月4日(水)午前11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは防災三鷹です」

※当日の災害発生状況や気象状況により中止する場合があります。
 ※当日は、市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、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も試験放送と同内容の情報を配信します。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課 ☎内線4202

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

- 休日診療所(内科・小児科)**
午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分
- 小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)**
午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
- 休日歯科応急診療所**
三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階) ☎46-3234(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)
午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時
※三鷹市民駅伝大会の開催に伴い、11月24日(日)は同診療所周辺の混雑が予想されますので、ご注意ください。
- 休日調剤薬局**
三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分
- 医療機関案内(24時間)**
◆三鷹消防署 ☎47-0119
◆東京消防庁救急相談センター
短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区)
☎03-3212-2323(23区)
◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303
[HP](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/) <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
- 市内救急指定病院**
◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511
◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23) [☎24-8199](tel:047-47-8199)

①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。

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・FAX 40-0314・[HP](https://www.mitaka-univ.org/) <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

講座名	日時・定員・講師・費用など
「民学産公」協働研究事業“がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学”第6回「絵本セラピーで心温まる時間を」★	12月13日(金)午前10時～正午 30人 講 インタラクティブ・フォーカシング研究会ピアのみなさん
三鷹ネットワーク大学企画サロン みたか星空散歩—1月の星空解説★	12月17日(火)午後7時～8時30分 50人 申 当日同大学へ(先着制)
NPO法人みたか都市観光協会企画講座 大人のための音読講座(ワークショップ付き朗読会) 「三鷹ゆかりの作家・作品たち(79)—小山清の『紙幣の話』」★	12月18日(水)午前10時30分～午後0時30分 10人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥ 市民1,600円、一般2,000円
(一社)アジア経営戦略研究所寄付講座 アジア経営戦略ビジネススクール「特別講義」 “激動するアジアにおけるビジネスの新潮流”(6) 「アジア事業で留意すべき非事業リスク—リーマンショックとアジア通貨危機の教訓」★★	12月18日(水)午後6時30分～8時 20人 講 元三菱UFJ銀行常務執行役員の村岡隆司さん ¥ 1,000円(交流会参加者は別途500円)
科学宅配塾企画講座“もっと科学に親しもう!”(7) 「身のまわりの天然物から産まれた毒と薬の化学」★	12月19日(木)午後7時～8時30分 50人 講 東京農工大学大学院工学研究院教授の長澤和夫さん ¥500円
(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエイジングを考える 12月 「民法(相続法)改正! 相続の変化と対応策を考える」★	12月20日(金)午後3時～4時30分 20人 講 BAA ライフデザイン・アドバイザーで社会保険労務士の池上義雄さん 申 当日同大学へ(先着制)
成蹊大学共催講座 「小中学生のための『雲の教室』—雲から読みとく空の不思議 きれいな雲図鑑を作ってみよう」★	12月22日(日)午前10時～11時30分 小学4年生～中学1年生のお子さんと保護者15組 講 成蹊大学理工学部教授の宮下敦さん 申 11月19日(火)午前9時30分からホームページで三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

申 特に記載のないものは11月19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。

学校健診補助登録者

◆職務内容 児童・生徒の健康診断補助(内科・耳鼻科・眼科・歯科)、庶務
◆資格 看護師免許、歯科衛生士免許(歯書が書ける方)、養護教諭経験者
◆勤務期間 登録期間中(令和2年3月1日～4年2月28日)の4～6月の平日
※学校担当者からの連絡で勤務。
◆勤務場所 市立小・中学校
◆謝礼 時給1,650円(交通費を含む)
申12月20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下連雀9-11-7学務課」へ
問同課☎内線3236

株式会社三鷹 臨時社員

◆職務内容 市政窓口業務
◆資格 初・中級程度のパソコン操作ができる方
◆勤務時間 週4日(実働週28時間の交代制。土・日曜日の勤務あり)
◆勤務場所 三鷹駅前市政窓口
◆報酬 時給1,030円、交通費支給
◆採用予定日 令和2年1月1日
申12月2日(月)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付)・メールアドレス・個人情報取り扱いについての同意書(同社ホームページから入手可)を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(面接あり)
※詳しくは同社ホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/ をご覧ください。

問三鷹駅前市政窓口☎42-5678

井の頭地区住民協議会 嘱託員

◆職務内容 図書室カウンター業務、配架業務など
◆資格 昭和35年4月1日以降生まれで、司書または図書館勤務経験者
◆勤務期間 令和2年3月1日～3年2月28日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週2日午前9時45分～午後8時15分(実働6.5～7.5時間、土・日曜日の勤務あり)
◆勤務場所 井の頭コミュニティセンター本館
※詳しくは募集要項(同センターホームページHP http://inokashiracc.jp/ または同センターで入手)をご覧ください。
申12月13日(金)(消印有効)までに受験申込書兼履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを特定記録郵便で「〒181-0001井の頭2-32-30井の頭コミュニティセンター」へ
問同センター☎44-7321



相談

母子・父子・婦人相談

DV、ストーカー、夫婦・親子の問題、ひとり親家庭などについて相談できます。
☎平日午前8時30分～午後5時

申子育て支援課(市役所4階)☎内線2754へ

◆その他の相談窓口

・東京ウィメンズプラザ☎03-5467-2455(年末年始を除く午前9時～午後9時)
・東京都女性相談センター☎03-5261-3110(平日午前9時～午後8時)
・東京都女性センター多摩支所☎042-522-4232(平日午前9時～午後4時)
・警視庁総合相談センター☎03-3501-0110(平日午前8時30分～午後5時15分)

犯罪被害による心の悩み相談

◆犯罪被害者ホットライン

☎03-3597-7830(平日午前8時30分～午後5時15分)

◆三鷹警察署 犯罪被害者臨時相談窓口

☎11月27日(水)午後1時30分～3時
所市役所 1階市民ホール
申当日会場へ
問同署☎49-0110、市安全安心課☎内線4521

総合オンブズマン相談(12月)

☎5・12・26日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、19日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
所相談・情報課(市役所2階)
申同課☎内線2215へ

不動産相談会

☎(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会
☎12月13日(金)午後1時～4時
所三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
申三鷹商工会☎49-3111へ
問同協会武蔵野中央支部☎26-5891



審議会・市民会議など

令和元年度第2回三鷹市国民健康保険運営協議会の傍聴

☎11月27日(水)午後6時30分～8時30分
人10人
所市議会協議会室(市役所3階)
申当日会場へ(先着制)
問保険課☎内線2386

令和元年度第1回三鷹市総合教育会議の傍聴

教育を行うための条件整備、地域の実情に応じた教育についての協議・調整。
☎12月3日(火)午後4時から
人20人
所三鷹市公会堂さんさん館
申必要事項(7面参照)を企画経営課☎内線2150・FAX48-1419・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

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
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。
※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
申HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/またはFAX76-2490へ 問秘書広報課☎内線2129
※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)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。

12月15日発行号

原稿締切日 11月18日(月)

1月1日発行号

原稿締切日 11月22日(金)

いずれも午後5時まで

催し

しろがねGalleryの催し

☎①蔵隆幸「花と縄文69展-日本画」展=11月20日(水)まで、②アトリエ・フラン F0(ゼロ)展=22日(金)～27日(水)、いずれも午前11時～午後7時(①20日は5時まで) 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎43-3777(木曜日休み)

三鷹市借地人連絡会「秋学習会」

☎11月17日(日)午後1時30分～4時 所井の頭コミュニティセンター 申当日会場へ 問津☎47-9687

元気ひろば おれんじの催し

☎①羊毛フェルトでクリスマス飾り作り=11月18日(月)午前10時～11時30分、②己書楽書道場=21日(木)午前10時～11時30分、③手作リアクセサリー教室=25日(月)午後1時30分～3時、④ブロッコリーチャリティーバザー(雑貨・衣料品ほか)=29日(金)午前11時～午後4時・30日(土)午前10時～午後2時 所同会(中原3-1-65) ☎①1,800円、②2,000円、③2,900円 申①～③同会☎76-5940、④当日会場へ

みんなの保健室「おしゃべり会」

☎暮らしの保健室in三鷹 ☎11月18日(月)午後0時30分～2時30分 所廣寿堂薬局(下連雀3-33-17) ☎100円 申当日会場へ 問多田☎44-6359

みたかふれあいサロンの催し

☎①iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク「脳若トレーニング」=11月19日(火)、12月7日(土)午前10時30分～正午、②PC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 人②10人程度 所三鷹産業プラザ ☎①500円、②2,000円(いずれも1回) 申①NPO法人シニアSOHO

普及サロン・三鷹☎40-2663・FAX40-2664、②当日会場へ(先着制)

奥多摩の仲間たちの文化祭

☎奥多摩ふれあい農園 ☎11月20日(水)～24日(日)正午～午後5時 所ギャラリーカフェテラス(下連雀1-14-1) 申期間中会場へ 問新聞☎090-5309-2365

元山仁士郎さんの講演「沖縄県民投票と憲法」

☎三鷹9条の会 ☎11月23日(土)祝午後2時～4時30分 所市民協働センター ☎500円 申当日会場へ 問久保田☎46-7094

外国人留学生との食事会参加ボランティア事前説明会

☎つながりのはじめまして ☎11月24日(日)午前9時～10時 所ガスト三鷹駅前口店 ☎飲食代実費 申同会 HP https://www.enchantemitaka.tokyo/ 問同会✉naomira.clecoco@hotmail.co.jp

子どものためのフリーマーケット・遊びとたき火と「ティビーをたてて秋の子どもバザール」

☎NPO法人子ども生活・ゆめこうば ☎11月24日(日)午前11時～午後3時 所農業公園 申当日会場へ。出店希望者は事前に同法人(相川)☎・FAX34-0040

初めてのトールペイント体験「クリスマスをお絵かき」

☎Enjoy 養生Life ☎11月25日(月)午後0時45分～2時45分 所廣寿堂薬局(下連雀3-33-17) ☎500円(お茶代を含む) 申当日会場へ 問佐藤☎46-8003

懐かしい曲を皆で歌う会

☎楽若会 ☎11月26日、12月10日の火曜日午後1時30分～4時30分 所芸術文化センター ☎600円(初回

800円) 申 問 小林☎・FAX26-6825(当日参加可)

ザックパランに話そう会

☎21世紀はあなたが主役 ☎11月26日(火)午後1時30分～5時 所女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎300円(茶代を含む) 申 問 モリ☎090-8625-2063・FAX47-5033(初回のみ申込)

サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎活躍きっかけ隊 ☎11月28日(木)午前10時～正午 所三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 申当日会場へ 問加藤☎080-5496-9758

ドキュメンタリー上映&講演会「どうなる、どうする?水の未来-日本の水道」★

☎市民社会の実現をめざす会 ☎11月30日(土)午後1時30分～4時30分 所生涯学習センター 問アジア太平洋資料センター(PARC)共同代表の内田聖子さん ☎500円(資料代) 申当日会場へ 問石黒☎080-6250-1496

三鷹一日うたごえ

☎11月30日(土)午後1時30分～4時30分 所三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 申当日会場へ 問藤井☎48-4688

足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善

☎倉橋 ☎11月30日(土)午後2時から 所三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,500円(マッサージオイル代を含む) 申 問 倉橋☎090-4941-3533

高齢者の健康を守る!65歳からの介護予防講座(老化防止・温かい体を冬を乗り切ろう)

☎高齢者健康応援クラブ ☎12月1日(日)午前10時25分～11時55分 所消費者活動センター 申 問 日留川☎

090-6487-5278・✉hiru@ihanyu.jp

びよんどネット蚤の市-三鷹・武蔵野地域のホームレス支援のための

☎12月1日(日)午前10時30分～午後2時 所るま・ばぐーす(下連雀4-17-6) 申当日会場へ 問びよんどネット(湯川)☎46-5240

尺八・大正琴でつづる想い出歌謡・演歌 演奏会★

☎塚本尺八研究会 ☎12月1日(日)午後1時30分～4時30分 所生涯学習センター 問大正琴「かすみ草の会」主宰で師範の馬場満子さん 申当日会場へ 問小池☎43-6460

本格落語が親子で楽しめる!げんこつ寄席

☎学童保育げんこつ組 ☎12月8日(日)午後2時～3時40分 所ルーテル学院大学 ☎大人1,100円、小～大学生500円、幼児200円、障がい者800円、障がい児400円(当日券は大人1,400円、小～大学生800円) 申 問 同会(中村)☎32-3081・✉info@genkotsu-fc.com

健康マージャン入門講座

☎健康マージャン三鷹 ☎12月11日～25日の毎週水曜日午前10時～正午 所三鷹商工会館(下連雀3-37-15) ☎1,000円(1回) 申 問 12月10日(火)までに青沼☎070-6454-8141

アロマハンドトリートメント講習会★

☎ゴールドフィンガー ☎12月11日(火)午後2時～3時30分 人15人 所生涯学習センター 問ハンドトリートメントインストラクターの山本京子さん ☎500円(材料代) 申 問 小山☎080-5696-0687・FAX40-6383(先着制)

アトリエパラムの催し

☎①縁起物苦難ザルを作ろう! =12月12日、②羊毛フェルトで作る干支ねずみ=19日、いずれも木曜日午後1時から 所みたかスペース あいプラス(下連雀3-28-20) ☎①800円、②1,300円 問裁縫道具、はさみ 申 問 塩多☎71-8668・✉ne nechan_baaba@yahoo.co.jp

誰でも「ポッチャ」楽しむ会★

☎ポッチャの輪つくる会 ☎12月13日(金)午後1時30分～4時 所生涯学習センター 問杏林大学准教授の一場友実さん ☎100円(教材代) 申 問みたかボランティアセンター☎76-1271・FAX76-1273

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

☎体笑会 ☎12月14日(土)午後1時30分～3時30分 人60歳以上の方30人 所同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎500円 申 問 12月1日(日)までに同会☎090-7173-6425・✉taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

伝言板

学生とランチを一緒に!食DE絆

☎地域福祉ファシリテーター第5期修了生・ルーテル学院大学学生有志 ☎11月20日(火)午前11時～午後1時 所同大学 ☎昼食代実費 申当日会場へ 問同大学コミュニティ人材養成センター☎31-7920

公開シンポジウム「事例を多様なアプローチで考察する-これからの臨床心理学の可能性」

☎ルーテル学院大学臨床心理相談センター ☎12月14日(土)午前10時～正午 所同大学 申 問同センター☎32-0316

space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問同施設 ☎48-3520

よくわかる・役立つ!パソコン教室

住所 三鷹市シルバー人材センター

日①まだ間に合う年賀状=12月2・9日の月曜日午後1時~3時(全2回)、②スマホ・タブレット教室=12月5日~26日の毎週木曜日午後1時~2時30分(いずれか1日)、③エクセルの活用・④初めてのパワーポイント=12月6日~27日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑤パソコンでインターネット=12月16・23日の月曜日午後1時~3時(全2回)、⑥初めてのワード=12月の毎週月・金曜日午前10時~正午(希望の曜日を選択。月4回)、⑦基礎じっくり教室=12月~令和2年2月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)

人①ワードが多少できる方、②スマートフォン初心者、③エクセルの技を深めたい方、④~⑥文字入力が多少できる方、⑦ワード・エクセルを学びたい方、各8人
料①⑤4,000円、②2,000円、③④⑥8,000円、⑦月額5,000円(3カ月分前納)
※⑦のみ別途教材代がかかります。

物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末

申 11月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

問同センター ☎48-6721

米粉で楽しむグルテンフリークリスマス!(シュトーレン&ピザ)

住所 井の頭地区住民協議会

日 12月5日(木)午前10時15分~午後0時30分

人 市民20人

所 井の頭コミュニティセンター

講 料理研究家の門司美子さん

料 500円

物 三角巾、エプロン、布巾、室内履き

申 11月19日(火)に直接、または20日(水)~12月4日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

健康セミナー

「認知症とともによりよく生きる」

住所 三鷹駅周辺住民協議会

日 12月5日(木)午後1時30分~3時

人 60人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講のぞみメモリークリニック院長の木之下徹さん

申 当日会場へ(先着制)

問同センター ☎71-0025

花と緑の学習会

「クリスマスの飾り作り」

住所 市、新川中原住民協議会

日 12月5日(木)午後1時30分~3時30分

人 25人

所 新川中原コミュニティセンター

講 園芸家の宇田川高博さん

料 2,500円(材料代)

物 花切りばさみ、作業用手袋、持ち帰り用袋

申 11月17日(日)から参加費を同センターへ(先着制)

問同センター ☎49-6568

ガーデニング講座「クリスマスとお正月を楽しめる寄せ植え」

日 12月5日(木)午後2時~4時

人 25人

所 上連雀分庁舎

講 グリーンアドバイザーの平山祐子さん

料 1,800円(協会会員は1,500円)

物 エプロン、持ち帰り用袋、あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ

申 11月22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(7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)

問同協会 ☎46-2081

認知症サポーター

①養成講座、②フォローアップ講座

日 ①12月7日(土)午前10時30分~正午、②14日(土)午後2時~4時

人 ①在学・在勤を含む市民30人、②これまでに同養成講座を修了した方90人

所 ①三鷹図書館(本館)、②三鷹ネットワーク大学

講 ②作業療法士の小野葉月さん

物 ②認知症サポーターと分かるもの(オレンジリング、テキストなど)

申 高齢者支援課 ☎内線2622へ(先着制)

リサイクル市民工房の講座

日 来年の干支(えと)作り(①編みぐるみ=12月11日(水)午後1時~3時30分、②折り紙=18日(水)午後1時~3時30分)、③ミニ門松作り=21日(土)・22日(日)午前10時30分~午後0時30分・午後1時30分~3時30分

人①②12人、③各8人

物 ①毛糸(太さ自由、白やグレー1玉、ピンク(耳・ひげ用))、かぎ針、さし目またはビーズなど(目2個、鼻1個)、綿、はさみ、裁縫道具、②折り紙・千代紙・包装紙など、はさみ、③軍手、ビニール手袋、エプロン、マスク、持ち帰り用袋

申 ①12月3日(火)、②10日(火)、③6日(金)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7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2536

ミュージカルの脚本を楽しくみませんか?

住所 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 令和2年1月22・29日の水曜日午後2時~3時30分(全2回)

人 16歳以上の方24人

所 生涯学習センター

講 劇作家の篠原久美子さん

料 2,000円

申 11月18日(月)~12月16日(月)(必着)に往復はがきまたはインターネットで必要事項(7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/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

問同センター ☎49-2521



令和2年度市立小・中学校

給食用食材納入業者

◆登録期間 2年間(令和2年4月1日~4年3月31日)

◆申請書の配布 12月2日(月)~13日(金)に市学校給食運営委員会事務局(教育センター学務課)へ

申 12月9日(月)~20日(金)の平日午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)に申請書と添付書類を同会事務局へ

問同課 ☎内線3236

国際基督教大学 市民聴講生

日 科目により異なる

人 学生を除く18歳以上の市民

料 1科目15,000円(別途教材代がかかります。1科目に限り1,500円を市と同大学が助成)

申 11月27日(水)までの平日午前9時30分~午後4時30分に受講料を国際基督教大学総務グループ社会サービス担当へ(午

前11時30分~午後1時を除く。郵便振替可)、または三鷹ネットワーク大学へ
問 国際基督教大学 ☎33-3013、三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

※科目など詳しくは国際基督教大学ホームページ <https://www.icu.ac.jp/academics/s-service/lifelong/>へ。

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

日 12月4・18日の水曜日午前10時~正午
人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

所 同センター

申 問同センター ☎48-6721・HP <http://mitaka-sc.or.jp/mm3-join.html>へ



就職活動支援セミナー

日 11月28日(木)午後1時30分~3時30分
人 おおむね55歳以上で求職活動中の方32人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん

物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申 問 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646へ(先着制)

パートタイム就職支援セミナー(保育)

住所 ハローワーク三鷹、三鷹市、武蔵野市

日 11月29日(金)午後1時30分~3時45分

人 100人、保育(1歳~未就学児)8人

所 武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)

講 社会保険労務士の横山玲子さん

申 問 ハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(保育は19日(火)までに武蔵野市生活経済課 ☎60-1832へ。いずれも先着制)

全年齢対象 ①面接対策セミナー、②就職面接会 (保育)

日 12月6日(金)①午前10時~正午、②午後1時~4時

人 ①30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

申 問 ①必要事項(7面参照)を東京しごとセンター多摩 ☎042-329-4524へ(先着制)、②当日会場へ(いずれも保育希望者は同センター ☎042-329-4524へ)

※②の参加企業は10社程度。

大沢の里古民家の催し

所 同施設 問 生涯学習課 ☎内線2922

「しめ飾りづくり講座」

大沢の里で育った稲わらを使い、わらの仕込み作業から縄ないとしめ飾りつけまでを行います。作成したしめ飾りは持ち帰りできます。

日 ①わらの仕込み作業=12月7日、②縄ない・飾りつけ=21日、いずれも土曜日午後1時30分~3時30分

人 12人

講 大沢の里郷土文化施設ボランティアのみなさん、②円座の会の伊藤文子さん

料 300円(材料代)

物 ①汚れてもよい服装、作業用手袋、マスク、帽子、②動きやすい服装、はさみ、ラジオペンチ、持ち帰り用袋

申 同課 ☎内線2922・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

古民家企画展「日本各地のしめ飾り」

形状や飾る場所が異なる日本各地のしめ飾りを一堂に展示する特別展です。

日 12月7日(土)~令和2年1月10日(金)午前10時~午後4時(12月28日(土)~2年1月4日(土)および火曜日休館)

申 期間中会場へ

※いずれも入館料200円(中学生以下無料)がかかります。

第25回 三鷹まちづくりフォトコンテスト

発信! 三鷹のいいね

作品募集中

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・✉photo@mitaka.ne.jp

市内の景観や人々の触れ合いなど、三鷹の魅力を発信する写真を募集します。

住所 市、同コンテスト実行委員会

◆応募作品 今年1月1日~12月31日に市内で撮影し、未発表でほかに発表の予定のない作品

◆部門 一般部門、U18(18歳未満)部門(各部門1人5点まで)

◆賞 各部門から市長賞(グランプリ)1点、金賞1点、銀賞2点、銅賞3点、入選数点。全作品から、みたか都市観光協会賞1点、まちづくり三鷹賞1点

申 令和2年1月7日(火)までに同社ホームページ <https://www.mitaka.ne.jp/>から専用サイトへ。応募方法が分からない方はヘルプデスク ☎090-1609-4428(水曜日を除く平日午前10時~午後3時30分)へ

健康栄養歯科相談

生活や食事の見直しなど、より健康になるための個別相談です。
毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
健康・食事・口の機能が気になる方
総合保健センター
健康推進課☎内線4222へ

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
12月5日(木)午前10時30分～正午(1人30分)
福祉センター
障害がい者支援課☎内線2656へ



催し

秋のコンサート

オーボエとピアノ、パーカッション。出演はMINAMI & MIKIさん。
12月1日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)
100人
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ(先着制)
同センター☎71-0025

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
12月3日～17日の毎週火曜日午前10時～午後2時
消費者活動センター
当日会場へ
同センター☎43-7874

①介護者カフェ、②介護者ひろば

12月3日(火)午後1時30分～3時30分=喫茶ショップオーソレミオ(大沢1-6-3)、②12日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)
介護者、介護経験者
100円
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

男性介護者交流会・食事会「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

12月5日(木)午後1時～3時
市内の男性介護者、男性介護経験者
おむすびハウス(下連雀1-10-20)
500円
11月21日(木)までに三鷹市社会福

祉協議会☎79-3505へ

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生宿舎生との集い

東京大学教養学部
12月7日(土)①講演「皆さんにもある遺伝子のスイッチの話」=午前11時～午後0時30分、②懇親パーティー=1時～3時
同大学三鷹国際学生宿舎共用棟ホール(新川6-22-20)
①同大学大学院総合文化研究科・教養学部長の太田邦史さん
当日会場へ
同大学学生支援課☎03-5454-6077

冬のコンサート

混声合唱、女声合唱。
三鷹駅周辺住民協議会
12月8日(日)午後2時から(1時30分開場)
100人
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ(先着制)
同センター☎71-0025

親族後見人のつどい(小金井市・三鷹市合同開催)

12月11日(水)午後1時30分～3時
市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人
小金井市社会福祉協議会(小金井市本町5-36-17)
希望者は元気創造プラザから送迎(要申込)。
権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)



スポーツ

令和2年1月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け

市ホームページでご確認ください
12月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ
スポーツ推進課☎内線2934

2019年度三鷹市ソフトテニス納会親睦大会

種目 ソフトテニスダブルス団体戦
三鷹市ソフトテニス連盟
12月1日(日)正午～午後4時(受付は午前11時40分まで)
在学・在勤を含む市民および同連盟登録者50人程度(学連登録者を除く)
新川テニスコート

100円
ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子、防寒着、物品1品(賞品用)
当日会場へ(先着制)
同連盟(石井)☎090-3002-1325

市役所合気道教室

三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
12月7日～28日の毎週土曜日午後4時～6時30分(全4回)
在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟(鈴木)☎090-8045-5748(日中)・☎43-8542(夜間)

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
12月8・15日の日曜日午前9時～午後4時(小雨決行。8時40分から受付)
市内の小学生5人程度、中学生40人程度
一中テニスコート
テニスシューズ、タオル、帽子、飲み物、あれば軟式ラケット
12月7日(土)までに同連盟☎info@mtksta.comへ(先着制、当日参加も可)
同連盟(石井)☎090-3002-1325

太極拳初心者講習会

三鷹市武術太極拳連盟
12月8日(日)午後1時30分～3時
在学・在勤を含む12歳以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
室内履き
当日会場へ
同連盟(大沢)☎090-2401-9483(日中のみ)

卓球①教室、②講習会

三鷹市卓球連盟
12月14日(土)①午前9時～正午、②午後3時～6時
在園・在学・在勤を含む6歳以上の市民、各30人
SUBARU総合スポーツセンター
1300円、②200円
室内履き、②ラケット、ボール
当日会場へ(先着制)
同連盟(柳沢)☎43-3350

三鷹市バドミントン協会

令和元年度後期団体戦
12月14日(土)・22日(日)午前9時～午後7時

同協会登録選手および在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成された男女各36チーム
SUBARU総合スポーツセンター
1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)

ラケット、室内履き、シャトル
11月29日(金)までに同協会(山下)☎s.yama250@gmail.comへ(先着制)
同協会(山下)☎080-6538-9245

第21回小学生ソフトバレーボール交流大会

市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
令和2年2月16日(日)午前9時～午後4時30分
市内の小学4～6年生のチーム(1チーム5人以上)、60チーム
SUBARU総合スポーツセンター
12月17日(火)(必着)までに申込書(市ホームページまたはスポーツ推進課(第二庁舎3階)、同センターで入手)を同課☎45-1167・☎supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)
同課☎内線2931
※代表者会議・ルール説明会を2年1月18日(土)午前10時から元気創造プラザで開催します。



講座

植木の剪定(せんてい)講習会

11月23日(土)午後1時30分～3時30分(荒天時は24日(日)に順延)
農業公園
作業に適した服装
当日会場へ
JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

ファブスペースみたか「オリジナル手描きスタンプをつくろう！」

レーザー加工機でゴムを彫刻し、オリジナルスタンプをつくりまします。
11月30日(土)午後1時30分～4時30分
4人
三鷹産業プラザ
講師(株)ウッドボックスの浅古綾香さん
1,650円
スタンプにしたいイラストやロゴ(手描き可)
必要事項(7面参照)を同施設☎fab

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/

柳家喬太郎 みたか勉強会 (保育)
芸術文化センター 星のホール
全席指定
令和2年2月1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=11月23日(土)祝
一般=11月27日(水)
各回 会員=2,250円
一般=2,500円
※購入は「昼の部」「夜の部」合わせて1人2枚まで。

春風亭昇太 独演会 (保育)
三鷹市公会堂 光のホール
全席指定
令和2年2月8日(土)
午後2時開演
チケット発売日
会員=11月24日(日)
一般=11月27日(水)
会員=3,150円
一般=3,500円
学生=2,000円
高校生以下=1,000円
※購入は1人4枚まで。

柳家花緑 独演会 (保育)
芸術文化センター 星のホール
全席指定
令和2年3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=11月30日(土)
一般=12月4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

柳家権太楼 独演会 (保育)
芸術文化センター 星のホール
全席指定
令和2年3月15日(日)
午後2時開演
チケット発売日
会員=11月30日(土)
一般=12月4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

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
●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)
●インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket/
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。
※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をもちください。
(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。

日12月4日(水)午後2時30分～4時30分
講キャラワークスジャパンの西岡直実さん
申いずれも当日会場へ
問同センター☎31-6039

星と森と絵本の家の催し

日①絵本リレー=11月20日(水)午後3時30分から、②星のおはなし=23日(土・祝)午後2時から、③楽しいわらべうたと手遊び=12月1日(日)午後2時から
申当日会場へ
問同施設☎39-3401

子ども発達支援センター 公開療育

日11月22日(金)午前9時15分～午後4時30分
人市内・近隣の子育て関係機関の職員
申問11月15日(金)までに直接または電話で同センター(元気創造プラザ1階)☎45-1122へ

家庭教育学級

日市教育委員会、①三小・七小・四中・各校PTA、②大沢台小・同校PTA

日①講演会『大切な人、守れますか?』—防災ぎらいだったパパが防災映画を作った理由=11月30日(土)午前10時～11時45分、②講演会「戦わないコミュニケーション—怒りの感情とうまくつき合う」=12月5日(水)午後1時～2時30分

所①七小、②大沢台小
講①防災団体「やろうよ!こどもぼうさい」代表の山崎光さん、②コミュニケーションコーチの山崎洋実さん
物室内履き、下足用袋
申①当日会場へ、②11月29日(金)までに指導課☎内線3243へ
問同課☎内線3243

すくすくひろばの催し(12月)

◆①クリスマス制作、②集会
日①3日(火)・4日(水)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②5日(木)・6日(金)午前11時30分から、午後3時から
人①年少までのお子さんと保護者200組
申当日会場へ(①は先着制)

◆クリスマスコンサート

日7日(土)午前11時～11時30分
人年少までのお子さんと保護者70組
申当日会場へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

日13日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
人市内の初めて受講する①平成31年3月14日～令和元年7月13日生まれのお子さんと母親、②7月14日以降生まれのお子さんと母親各23組
物バスタオル
申11月29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)
問同ひろば☎45-7710

親子の居場所づくり講座—自分たちのサロンをつくってみよう 保育

日①12月9日(月)、②令和2年1月16日(木)、いずれも午前10時～正午
人親子の居場所づくりに関心のある乳幼児の保護者10人

所①西多世代交流センター、②東多世代交流センター

申問11月18日(月)～12月5日(木)に必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・希望会場を三鷹市社会福祉協議会☎76-1271・FAX76-1273・Echiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

あそびとおしゃべりの会(12月)

日所11日=牟礼コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター、18日=新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、11・18日=井口コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ
問すくすくひろば☎45-7710

生涯学習自主グループ対象の 保育サービス

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に所属する、子育て中の方を支援するため、一時保育を提供します。

日12月11日(水)・20日(金)・27日(金)、令和2年1月8日(水)・17日(金)・22日(水)・31日(金)午後1時～4時、1月20日(月)午前9時～正午
人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

所子ども発達支援センター
申11月18日(月)～29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)
問同課☎内線2921

高齢者

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

日令和2年1月31日(金)まで
人接種当日、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
所三鷹市、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
※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です。そのほかの地域で接種を希望

する方は、健康推進課にご相談ください。
¥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)
物健康保険証など年齢や住所を確認できるもの

申協力医療機関へ(事前連絡)
※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。
問健康推進課☎内線4202

①体操とおしゃべり・ミニ講座

日11月27日(水)午後2時～4時
人①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所牟礼地区公会堂
物飲み物
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-8855

三鷹いきいきプラス 第43回講演会「人生100年に向けて、コミュニケーションと生きがいを考える」

日11月29日(金)午後2時～4時(1時30分開場)
人おおむね55歳以上の方80人
所三鷹産業プラザ
講前市長の清原慶子さん
申当日会場へ(先着制)
問同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

大人の遠足—介護予防のため地域とのつながりをつくってみませんか

大多摩ハム工場見学と工場内レストランにて自社製ソーセージの昼食。
日12月5日(水)午前9時20分 JR三鷹駅集合～午後3時同駅解散
人おおむね65歳以上の市民で、一人で外出ができる方10人

所大多摩ハム工場(福生市)
¥電車代800円、昼食代約1,000円
物動きやすい服装と靴
申問11月18日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

市民健康講座 シニア世代向け「大切にしたい心の健康講座」

日12月11日(水)午後2時～3時30分
人在勤を含む市民30人程度
所三鷹駅前コミュニティセンター
講井之頭病院院長の菊池健さん
申問11月18日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(7面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4224・FAX46-4827へ(先着制)

三鷹いきいきプラス「脳若トレーニング体験会」

iPadを使って、脳を活性化するプログラムです。
日12月17日(火)午前10時30分～正午
人12人
所三鷹産業プラザ
¥500円
申問11月18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)

健康

健康づくり出前講座

栄養、お口の健康などをテーマとした講座の講師を派遣します。
日平日午前10時～午後4時
人市内在住・在学・在勤の10人以上の団体(1団体につき各テーマ年間1講座まで)
※会場は各団体で確保してください。
申問代表者の必要事項(7面参照)・希望日時・会場・参加予定人数を健康推進課☎内線4225・FAX46-4827へ

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問企画経営課☎内線2112(寄付に関する相談)
市では、寄付していただいた方々のご厚意を趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。今後も引き続き、みなさんからのご支援をお願いいたします。

- ◆ご協力いただいた方(令和元年10月)(敬称略)
【都市の整備・自然環境のために】 進藤浩崇 10,000円
【市政のために】 真道恵美子 10,000円
そのほか、匿名での寄付をいただきました。

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は、マイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

寄付について、詳しくは市ホームページ「ふるさと納税特設サイト」HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/ をご覧ください。

健康コラム 小児・大人のひきこもりについて

厚生労働省は、「仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず6カ月以上続けて自宅に引きこもっている状態を「ひきこもり」と定義しています。2018年の40歳から64歳までの人口での調査では、「自室からほとんど出ない」から「普段は家にいるが自分の趣味に関する用事のみときだけ外出する」までを合計した広義のひきこもりに該当する人が61・3万人いると推定されることが判明しました。ひきこもりは、小児、若者の問題だけでなく、大人の場合はその家族が高齢化していることも併せて考えると全ての世代における重要な課題となっています。
ひきこもりの背景には、小児の場合、学校でのいじめ、勉強の悩みなどから不登校になるだけでなく、DV被害に遭っている母のことが心配で家を離れることができないなど、周囲の環境が大きく関わっていることがあります。若者、大人では、受験、対人関係、就職などのつまづきがきっかけで始まることもあり、さまざまな要因が絡み合っています。また、病気や障害が見つからないままになっている場合もあります。それ故、特定の誰かを責める、悪者捜しをするなどの行為は、ますます、ひきこもりの当事者とその家族が孤立する状況を招いてしまい、解決の糸口を遠ざけてしまいます。
解決には、保健・医療・福祉・学習・就労など多方面からの支援と地域の理解が必要です。家庭訪問による相談も含め、都では、東京都ひきこもりサポートネットという窓口(☎0120-015299-1528)が開設されています。また、三鷹市では、ひきこもりのため、経済的に苦しい、生活に困っている場合に生活・就労支援窓口(☎内線2678・2679)が設けられています。

問三鷹市医師会☎47-2155

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

三鷹市プレミアム付商品券 購入引換券の交付申請を 12月20日(金)まで延長します

希望する方は、期限までに申請してください。交付申請対象者には申請書を送付済みです。

2019年度の住民税が非課税の方

同コールセンター ☎29-9618 (平日午前9時～午後5時)

11月は労働保険適用促進強化期間

労働者を1人でも雇用する事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)の加入が義務付けられています。未加入の事業主は早急にお手続きください。

三鷹労働基準監督署 ☎67-3422 (労災保険)、ハローワーク三鷹 ☎47-8623 (雇用保険)

「三鷹都市計画生産緑地地区」の 都市計画変更案の縦覧と意見書の 受け付け

◆縦覧

11月21日(木)～12月5日(木)

所 都市計画課(市役所5階54番窓口)

申 期間中会場へ

◆意見書の提出

12月5日(木)(必着)までに意見と必要事項(上記参照)を「〒181-8555 都市計画課」・toshikeikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ

同課 ☎内線2811

心のバリアフリー推進イベント

障害者週間(毎年12月3日～9日)に合

わせて、障がいへの理解を深めることを目的に同イベントを開催します。今年は、市内の障がい者施設に通う方々や施設職員のみなさんと啓発グッズを配布します。

11月27日(水)午前10時30分～11時30分
所 三鷹駅南口ペDESTリアンデッキおよび三鷹駅北口周辺

申 当日会場へ

障がい者支援課 ☎内線2651

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(6カ所)と市内公共施設などで、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。10月16日～11月12日に実施した6カ所の測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

環境政策課 ☎内線2524

国保・年金

12月2日(月)は 国民健康保険税・後期高齢者医療 保険料の納期(第5期)です

◆納付は便利な口座振替で

税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、

保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

国民健康保険「医療費のお知らせ (医療費通知)」を送付します

平成30年11月～令和元年6月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、11月下旬に送付します。なお、このお知らせによる手続き・支払いなどは必要ありません。

※確定申告の医療費控除に使用できません(再発行はできません)。

※今回から、A4用紙を封書で送付する様式に変更します。

保険課 ☎内線2387

国保加入者が交通事故に遭って 負傷した際の医療費

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けた傷病による医療費は、原則加害者が負担すべきものです。ただし、加害者との話し合いがすぐに解決しないなどの場合、届け出により国保の保険証を使って治療が受けられます(三鷹市国保が、被害者である国保加入者の医療費を一時立て替え、後日加害者に請求します)。事故などに遭ったらまず警察に届け、保険証で治療を受ける場合は保険課へ連絡し「第三者行為による被害届」を提出してください(先に加害者と示談を済ませてしまうと、保険証が使えなくなる場合があります)。

同課 ☎内線2388へ

国民健康保険の高額療養費 (70歳以上・年間合算)

7月31日時点で高額療養費の所得区分が「一般」または「住民税非課税」の70歳以上の方で、過去1年間(平成30年8月1日～令和元年7月31日)の外來医療費の自己負担額が144,000円を超えた場合、超えた金額を申請により支給します。

市が送付する申請書に必要事項を記

入し、直接または郵送で「〒181-8555 保険課(市役所1階9番窓口)へ

同課 ☎内線2387

国民年金保険料の免除・猶予申請を 受け付け中

令和元年度分(7月～2年6月)の申請を受け付けています。申請時点から2年1カ月前の月分までの未納期間についても申請できます。

年金手帳、本人確認書類を市民課(市役所1階3番窓口)へ

同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

のびのびひろば 年末年始の一時保育

一時保育の申込期限が早まります。

12月29日(日)・30日(月)、令和2年1月4日(土)・5日(日)の一時保育=12月12日(木)午後4時30分まで、1月6日(月)・7日(火)の一時保育=12月24日(火)午後4時30分までに同ひろばへ

※12月29・30日の保育時間は午前8時～午後7時です(夕食はありません)。12月29日～1月3日(金)の受付窓口、12月31日(火)～1月3日(木)の一時保育・トワイライトステイは休みます。

同ひろば ☎40-5925

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のおそびひろば(11月)

- ①乳幼児スペシャル運動会=20日(水)午前11時から(雨天決行)、②おはなしおはなし=20日午後3時から、③わらべうたの会=28日(木)午前10時40分から、④誕生会=28日午前11時15分から

◆てづくり教室

市議会定例会の予定

議会事務局 ☎内線3115

11月	29日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)。
	2日(月)	本会議(一般質問)
	3日(火)	本会議(議案上程)
	6日(金)	本会議(議案・請願等審議)
12月	9日(月)～12日(木)	常任委員会
	13日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場周辺利用及び安全対策特別委員会
	16日(月)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)。
	20日(金)	本会議(議案等審議)

※日程は変更する場合があります。

※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。詳しくは議会事務局にお問い合わせください。

※請願・陳情は、議会事務局で受け付けています。第1回請願・陳情締め切りまでの提出を希望する場合は、なるべく定例会招集前に行われる議会運営委員会の開催日(通常、定例会第1日の3日前)までに、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

傍聴当日に本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は議会事務局へ。聴覚障がいのある方で手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を議会事務局 FAX 45-1031へ

◆本会議のインターネット配信

生中継は会議開始10分前から会議が終了するまで、録画中継は会議終了から24時間後(土・日曜日、祝日を除く)に、三鷹市議会ホームページ <http://www.gikai.city.mitaka.tokyo.jp/>の「[本会議中継](#)」のページからご覧いただけます。

三鷹市ホームページのURLが変わります

情報推進課 ☎内線2142

より安全にご利用いただくため、すべてのページで暗号化(常時SSL化)を実施し、ホームページアドレスを地方公共団体専用のものに変更します。これに伴い、12月21日(土)から、三鷹市ホームページおよび三鷹市議会ホームページのURLを以下のとおり変更します。ブックマークやお気に入り登録している場合は、12月21日以降に新しいURLでの再登録をお願いします。

なお、URL変更により、一部の古い端末やブラウザではページを正しく表示できない場合があります。安全性を強化するための対応ですので、ご理解ください。

◆変更後のURL

◇三鷹市ホームページ

パソコン・スマートフォン用 <https://www.city.mitaka.lg.jp/>

携帯サイト <https://www.city.mitaka.lg.jp/i/>

◇三鷹市議会ホームページ <https://www.gikai.city.mitaka.tokyo.jp/>

◆市のメールアドレスも変わります

変更後のドメインは「@city.mitaka.lg.jp」です。アドレス帳などに登録している方は12月21日以降に変更をお願いします。

※当面の間は、変更前のURL・メールアドレスも利用できます。

●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】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第560号(11月17日~11月30日)
 ふるさと納税で選ぶ三鷹の未来 / リサイクル市民工房 秋のフリーマーケット / 総合防災訓練
 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11月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:188,540人(108人増) 男:92,239人(81人増) / 女:96,301人(27人増)
 世帯:94,921世帯(113世帯増)

星と宇宙がテーマの青空市

星マルシェ

同実行委員会 ✉hoshi.marche@gmail.com

毎月第4日曜日に開催している「M-マルシェ」。11月は「星マルシェ」と名を変えて、クラフトマーケットや縁日、ワークショップ、演劇や実験ショーなど、星と宇宙をテーマにした楽しい企画が大集合します。出店者など、詳しくは星マルシェホームページ [HP](https://hoshimarche-web.jimdofree.com/) <https://hoshimarche-web.jimdofree.com/>をご覧ください。

協同組合三鷹中央通り商店会、M-マルシェ実行委員会

11月24日(日)正午~午後6時

三鷹中央通り商店街

当日会場へ



星と宇宙をテーマに個性豊かな催しが繰り広げられます

生涯学習センターフェスティバル

創る 楽しむ みんなの広場

所 同センター ☎49-2521

さまざまな自主グループによる生涯学習活動の紹介や作品展示、演技発表、ワークショップ、特別講演などを通して、生涯学習の楽しさを伝えます。軽食や手作り雑貨の販売、クイズラリーもお楽しみに。

公財三鷹市スポーツと文化財団

12月7日(土)・8日(日)午前10時~午後5時(8日は4時まで)

期間中会場へ



前回の作品展示の様子

特別講演 「暮らしの中の民俗学 日本人再発見のために」

保育 手話

7日午後2時~3時30分(1時30分から整理券を配布)

120人、保育(1歳~未就学児)10人

国立歴史民俗博物館名誉教授の新谷尚紀さん

当日会場へ。保育希望者は11月17日(日)午前9時~27日(水)午後5時に直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521へ(いずれも先着制)



みる たのしみ かんじる ふれあい乗馬体験

一東大のお馬さんに会いにいこう!

同 東京大学運動会馬術部 ☎31-0838、市スポーツ推進課 ☎内線2931

餌やりや乗馬体験を通じて、優しく賢いお馬さんと触れ合おう。障がいのあるお子さんもぜひお越しください。

12月15日(日)、令和2年1月11日(土)・25日(土)午前9時~11時(小雨決行)

市内の3歳~小学6年生のお子さんとその家族各5組(1家族につき保護者は2人まで)

同部馬場(大沢2-20-2)集合(自家用車での来場も可)

1家族2,000円

汚れてもいい服(ズボン)、下足入れ、飲み物

11月17日(日)~12月1日(日)・23日(火)に同部ホームページ [HP](http://umato dai.com/) <http://umato dai.com/>へ(申込多数の場合は抽選)



前回の様子

2020年版「平和カレンダー」入選者

企画経営課 ☎内線2115

市では、非核・平和事業の一環として、毎年、市内在住の小学生と市民のみなさんから寄せいただいた平和の絵とメッセージを掲載した「平和カレンダー」を作製しています。今年は「平和の絵」に820点、「平和へのメッセージ」に698点の作品をお寄せいただきました。



2020年版「平和カレンダー」表紙 (植村和音さん・一小6年)

◆平和の絵入選者(敬称略)

市長賞 鈴木二瑚(高山小4年)

教育長賞 西島晴幸(高山小2年)

世界連邦運動協会三鷹支部長特別賞 植村和音(一小6年)

入選 中そら(高山小5年)、水野愛実(六小2年)、猪瀬美咲(一小6年)、櫻井愛斗(一小3年)、引馬明日香(六小1年)、宮崎悠太(羽沢小6年)、有江美柚(南浦小4年)、小林穂花(六小2年)、木元つむぎ(五小5年)、西嶋はなこ(大沢小5年)

◆平和へのメッセージ入選者(敬称略)

市長賞 西島瑞貴(高山小6年)

教育長賞 前田愛理(六小2年)

世界連邦運動協会三鷹支部長特別賞 北村ゆりか(四小3年)

入選 藤井一歌(一小2年)、沢田琉(一小3年)、小田切美瑠(一小3年)、鶴ヶ崎瑠奈(一四小4年)、相川恵(四小4年)、鈴木修司(四小4年)、小林夏芽(七小3年)、中村航(高山小2年)、長吉陽奈(北野小3年)、斎藤大河(北野小3年)

◆2020年版「平和カレンダー」を差上げます

11月29日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・受取希望場所(市役所、市政窓口(三鷹駅前、東部、西部、三鷹台)のいずれか1カ所)を「〒181-8555企画経営課」へ(1世帯につき1部まで。申込多数の場合は市民を優先して抽選。結果は12月10日(火)までに通知)

※電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>(右記二次元コード)にアクセスし、「三鷹市」を選択、入力フォームからも申し込み可能です。



太宰治文学サロンの催し

所 同サロン ☎26-9150

企画展示 「コピーライター太宰治」 開催中

太宰初の創作集『晩年』、友情を描いた美談で知られる『走れメロス』、『斜陽族』という流行語を生んだ『斜陽』、最晩年作『人間失格』『グッド・バイ』など、太宰治の作品名は一度目にと脳裏に焼き付き、作品の世界観をより一層広げます。



「人間失格」昭和23年 筑摩書房

本展では、時世に応じて洗練された言葉を選ぶことで読者から共感を得てきた太宰治の、魅力あふれる数々の作品名を紹介し、現代でいうコピーライターとしての才覚に迫ります。

12月15日(日)までの午前10時~午後5時30分(月曜休館)

期間中会場へ

第116回 太宰治作品朗読会『トカトントン』

太宰治が戦後三鷹に戻ってすぐに発表した『トカトントン』を朗読家の鈴木千秋さん(写真)が朗読します。

12月20日(金)午後6時~6時50分

25人

12月10日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)

