



三鷹市のごみ量の現状をお知らせします	2面
子育て応援パネル展	2面
人骨から読み解く三鷹の古墳時代展	3面
市からのお知らせ	7面から
市制施行70周年記念オリジナルフレーム切手を販売します	8面
デリバリー三鷹に新しく3店舗が加わりました	8面

読書の秋は図書館へ

図書館の新着図書は、全館で毎週約500冊にのぼります。話題の新刊から書店では手に入らない貴重な図書、雑誌の最新号やCDなど、さまざまなジャンルのその総数は約75万点。ひとたび手に取れば、新しい世界が広がります。秋の夜長のお供を探しに、図書館をご利用ください。

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

より便利に、使いやすい！
図書館ホームページをリニューアルしました

図書館ホームページを使うと、図書館に行かなくても蔵書の検索や貸し出し予約、延長の手続きなどができます。システムのリニューアルにより、より便利で使いやすくなりました。



より便利に

- 資料の予約が簡単に
検索した資料を「予約かご」に入れて、まとめて予約ができるようになりました。
- 貸し出し資料の延長が便利に
いつ延長手続きをしても、延長期間が「返却期限日から2週間」になりました。また、返却期限を過ぎてでも延長手続きができるようになりました。
- ログインパスワードの再登録が簡単に
パスワードを忘れたときは図書館への問い合わせが必要でしたが、問い合わせをしなくても再登録ができるようになりました。

※9月23日以降に初めてログインする場合は、パスワードの新規発行画面から再設定してください。



予約や貸し出し状況の確認はマイページで

利用者IDとパスワードを入力してログインする「マイページ」では、利用状況の確認や「お気に入り」の整理、登録情報の変更などができます。

- 利用状況の確認
現在借りている資料の冊数や返却期限、予約状況の確認や、返却期限の延長ができます。予約かごの内容確認と予約処理もマイページからできます。
- お気に入り資料の整理
「お気に入り」に入れた資料をグループに分けたり、評価やコメントを入れることができます。
- 登録情報の変更
メールアドレスや電話番号、パスワード、お知らせサービスの登録・変更ができます。



マイページを選択



より借りやすく

- 予約できる点数が6点から10点に
- カードの有効期限が2年から3年に



より探しやすい

- 検索画面を充実
- 新聞の書評や文学賞から書籍が検索可能に
さまざまなジャンルの文学賞や書評から作品を検索できるようになりました。

著者名・出版社名でさらに検索可能に

表紙画像が表示されるようになりました

検索画面から予約かごへ入れられるようになりました



秋のみたか子ども読書フェア



市立図書館各館で「好きな本」について展示を行います。

申 期間中会場へ

- テーマ展示「図書館員の好きな本」 10月27日(火)～11月8日(日)
毎日たくさんの本に囲まれて働く図書館員が好きなのはどんな本？ 図書館員が好きな本をカードに書いて紹介します。
- テーマ展示「あなたの好きな本、教えて！」 10月27日～11月15日(日)
あなたが好きな本をカードに書いて紹介してみませんか。カードは図書館各館で配布するほか、市または図書館ホームページから印刷できます。自宅を書いて、図書館までお持ちください。

プレミアム付商品券に 関するお詫び

この度は、プレミアム付商品券の販売に際して、ご期待くださった市民の皆様にご迷惑をおかけしてしまい、心よりお詫び申し上げます。三鷹市プレミアム付商品券は10月1日から販売を開始いたしました。おかげさまで、大変多くの方に関心を持っていただきました。しかしながら、1日の販売開始日では、来場された多くの方が整理券を受け取ることができない状況が発生しました。そこで、密となる状況を避けるため、2日から商品券の販売方法を抽選制にさせていただきます。さらに多くの方が来場され、多大なご負担をおかけする事態となりました。市民の皆様から多くのご意見を賜りましたことを真摯に受け止めています。

今回の商品券事業では、何よりも新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内商業を活性化するために、従来売れ残ることもあった過去の商品券事業の反省を踏まえ、50%のプレミアム率を設定し、三鷹市として初めてデジタル商品券の発行にも取り組みました。

多くの市民の皆様に関心を持っていただけましたが、予想をはるかに上回る人数に販売の方法や体制が追いつかず、多くの皆様にご迷惑をおかけしてしまいました。本当に申し訳ございません。

市民の皆様はもとより、販売にご協力いただいた郵便局や関係機関の方々にも多大なご迷惑をおかけしてしまいました。全て市長である私の不徳の致すところです。

あらためて深くお詫び申し上げるとともに、今回の件を厳粛に受け止め、今後はこのような事態が生じないよう、準備段階において様々な可能性を検討するなど再発防止を徹底いたします。

三鷹市長 河村 孝

三鷹市プレミアム付商品券の販売状況

☎三鷹市プレミアム付商品券コールセンター ☎0120-554984 (紙商品券)
☎0120-659726 (デジタル商品券) ※いずれも午前9時～午後6時。

「三鷹市プレミアム付商品券」は、デジタル商品券が10月2日午後1時に完売し、紙商品券は10月4日の抽選をもって販売予定数に達しました。当選した抽選券をお持ちの方は、10月30日(金)まで三鷹郵便局(市役所隣)にて、紙商品券を購入できます。

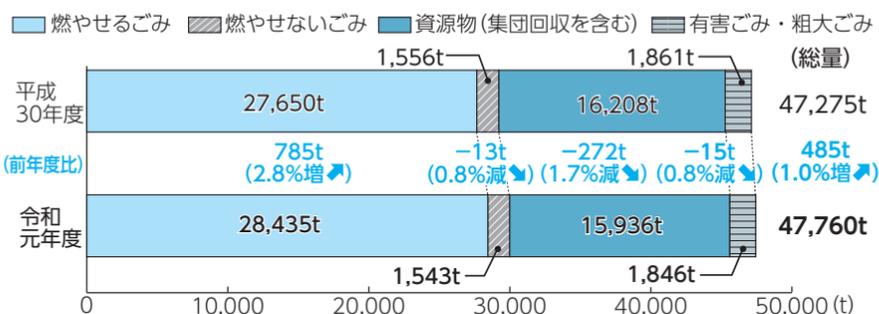
令和元年度

三鷹市のごみ量の現状をお知らせします

☎ごみ対策課 ☎内線2533

元年度のごみ量は、平成30年度と比較して、全体として485 t (1.0%)の増でした。人口の増加に伴い、ごみの総量も増えましたが、1人当たりの1日のごみ量に増減はありませんでした。今後も引き続き、ごみ減量・資源化にご協力をお願いします。

ごみの種類別排出量



ごみ処理経費

- 総ごみ処理経費 約18億9,500万円
 - 1人当たりのごみ処理経費 約10,000円※
 - 1人当たりの1日のごみ量 692g (増減なし)※
- ※2年1月1日現在の人口(188,461人)から算出した数字です。

産後ケア

「ゆりかごプラス」が充実します

☎健康推進課 ☎内線4227へ

赤ちゃんと体を休めながら、子育てに関するケアを受けられます。10月からは宿泊のサービスも始めました。妊娠8カ月から申請ができ、合計7回まで使用できます(連続でなくても可)。

☎①日帰り型デイケア=午前10時～午後4時、②宿泊型ナイト=午後5時～翌午前9時、③宿泊型ステイ=午前10時～翌午前9時

☎市内の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児の援助が受けられない方、母親の体調不良や育児に不安がある方など(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

☎Mama&Baby あきやま①上連雀1-1-5-108、①～③上連雀1-2-4 1階

☎①2,000円、②6,000円、③8,000円

減らそう!食品ロス

10月30日は食品ロス削減の日

☎ごみ対策課 ☎内線2533

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」は、国内で年間612万t(平成29年度)にもものぼり、世界の食糧援助量の約2倍の量が廃棄されています。食品ロスの半分は家庭で発生しています。

食品ロスを減らすために

在庫のチェックは小まめに

- 無駄なく使い切るように在庫や賞味期限を小まめにチェックする
- ◆ 知ってますか?消費期限・賞味期限

「消費期限」は食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限が過ぎたものは、においや味で食べられるか判断しましょう。

買い物でできること

- 献立を決めてから買い物に行くなど、食材は計画的に購入する
- スーパーなどで陳列している食品は手前側から購入する

調理や食事でできること

- 野菜の皮は薄めにむく
- 外食では、食べ切れる量を注文する

フードドライブにご協力ください

フードドライブとは、家庭で余った食品を持ち寄り、必要とする方に寄付する活動です。未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。

☎フードバンクみたか ☎080-5545-1169(月・木曜日午前10時～午後4時、土曜日午前10時～午後1時)

市役所でフードドライブを行います

☎10月30日(金)午前11時～午後5時
☎市役所1階市民ホール

常設受付ボックス「まんぷくbox」

☎①月～土曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)、②水・木・土・日曜日午前10時～午後4時
☎①みたかボランティアセンター、②リサイクル市民工房

子育て応援パネル展

☎子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

「子育て応援」をテーマに、子ども家庭支援センターの活動や体罰によらない子育てのための工夫ポイント、関連するテーマの展示をします。子育て中の方はもちろん、これから子育てする方、子育て支援に携わっている方はぜひご覧ください。

☎11月2日(月)～6日(金)午前9時～午後5時(6日は午後3時まで)

☎市役所1階市民ホール

養育家庭(里親)になりませんか

都内には、現在約4,000人の子どもたちが、さまざまな事情から親元を離れて暮らしています。その子どもたちを家庭に迎え入れ、一定の期間、家族の一員として育てていくのが養育家庭(里親)制度です。同制度は、法律上の養子縁組を目的としていないため、1カ月程度の短期間から長期間まで、養育家庭と子どもの事情に合わせて地域の中で柔軟に子育て支援を行えます。

1人でも多くの子どもが家庭のぬくもりを感じて育っていけるよう、同制度にご理解とご協力をお願いします。

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法では、閲覧の透明性を高めるため、閲覧者の氏名や内容の公表を定めています。令和2年4～9月の閲覧状況をお知らせします。

☎市民課 ☎内線2326

閲覧日	請求者	閲覧を受託した法人	閲覧の利用目的	転記人数	閲覧に係る住民の範囲
6月	2・3日	自衛隊東京地方協力本部	—	1,363人	全域/平成14年4月2日～15年4月1日に生まれた方
	17日	総務省統計局	(一社)新情報センター	50人	大沢/平成16年4月1日以前に生まれた方
		内閣府経済社会総合研究所	—	72人	深大寺
	26日	日本銀行情報サービス局	(株)日本リサーチセンター	15人	下連雀/平成12年7月31日までに生まれた方
7月	30日	国土交通省観光庁	(株)インテジャリサーチ	85人	新川
8月	7日	日本銀行情報サービス局	(株)日本リサーチセンター	15人	下連雀/平成12年7月31日までに生まれた方
8月	25日	東京都生活文化局	(株)RJCリサーチ	40人	牟礼、上連雀/平成14年1月1日までに生まれた方
	27日	NHK放送文化研究所	(一社)中央調査社	12人	上連雀/平成16年9月30日までに生まれた方
	27日	東京都福祉保健局	—	92人	牟礼、上連雀
9月	11日	(公財)新聞通信調査会	(一社)中央調査社	16人	下連雀/平成14年9月30日までに生まれた方
	16日	東京都生活文化局	(株)エントリーサポート	45人	下連雀、北野、井口/平成13年12月31日までに生まれた方
	29日	NHK放送文化研究所	(株)日本リサーチセンター	12人	下連雀/平成19年10月31日までに生まれた方
	30日	東京都生活文化局	(一社)輿論科学協会	60人	下連雀、北野、野崎/平成14年11月30日までに生まれた方

市外局番「0422」は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。



TOKYOウォーク2020 アプリウォーク

☎ 同事務局 ☎03-6627-3384 (10月16日～11月30日(月)午前10時～午後5時)
 📍 <https://www.tokyo-walk.jp/>

東京の魅力や街並みを楽しみながら健康づくりにつながるウォーキングイベントです。スマートフォンアプリを使い、期間内に各自のタイミングで楽しめます。完歩した方に、イベント終了後、完歩証をメールで配信します。



コース(いずれも約11km)

- 武蔵野の森よくばりコース(三鷹市・武蔵野市・調布市)
- 下町界隈厳選コース(文京区・台東区・墨田区)
- スポーツレガシーコース1964→2020へ(目黒区・世田谷区・渋谷区)

◆特典

- 申込者には、新たに特典2コースをメールで配信します。
- 完歩者全員と、アンケート回答者の中から抽選で賞品をプレゼント。

📍 東京都、(公財)東京都スポーツ文化事業団、(一社)日本ウォーキング協会

📅 10月31日(土)～11月30日(月)

👤 各コース4,500人

📄 11月21日(土)までに事務局ホームページへ(先着制)

東京都 空き家フォーラム in 三鷹

空き家にしない! 空き家を活かす!

親の老後と相続と実家対策セミナー&大相談会

☎ 都市計画課 ☎内線2812

空き家に関するお悩み、不安をお持ちの方に向けたセミナーと個別相談会、パネルの展示会を開催します。

📅 11月22日(日)午前10時～午後4時

📍 Three Eight Nine MITAKA(下連雀3-37-31)

📄 必要事項(7面参照)をネクスト・アイズ(株) ☎0120-406-212 (水曜日を除く午前10時～午後6時)・FAX 03-5574-0921・〒106-8790港区麻布十番1-3-1 アポリアビル5階ネクスト・アイズ(株)・📍 <https://www.nexteyes.co.jp/> へ(セミナーは先着制)

セミナー

YouTubeでも配信します。URLは申込時にご確認ください。

👤 各回30人

「賢い生前整理の秘訣! 50代から我が家と実家の片づけ術」

📅 午前11時～正午

📍 整理収納アドバイザーの鷲谷直子さん

「賢い空き家の売り方・活かし方 空き家に“しない”活用法」

📅 午後1時30分～2時30分

📍 (株)住まいと街設計事務所代表取締役の川道恵子さん

📍 専門家と空き家サービス企業による個別相談会

📅 午前10時～午後4時

天文・科学情報スペース企画展

「太陽系ウォークはとまらない!」

📍 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

みたか太陽系ウォークの11年間の歩みや最新情報、「わたしたちの『みたか太陽系ウォーク』」応募作品などを展示します。秘蔵のスタンプやグッズなどが見られるファン必見の展示です。

📅 10月23日(金)～11月22日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)

📄 期間中会場へ

◆「太陽系ウォークはとまらない!」イベント開催中

天文講座や太陽系クイズなどの関連イベントを開催しています。詳しくは三鷹ネットワーク大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



📍 同大学 ☎40-0313

人骨から読み解く三鷹の古墳時代展

☎ 生涯学習課 ☎内線2921

市内には国内4例目の上円下方墳である天文台構内古墳や横穴墓など、古墳時代後期(約1,300年前)の墓が多く見つかっています。考古学の見地から見た三鷹の古墳時代と、自然科学の見地から見た人々の様子、最前線の研究の成果と課題について、図や写真入りのパネルで分かりやすく解説します。

📅 11月9日(月)～18日(水)午前9時～午後4時30分(9日は午後1時から)

📍 市役所1階市民ホール

関連講座

考古学と人骨ゲノム分析からみた三鷹の古墳時代

市内の古墳時代の横穴墓からは、保存状態の良い人骨が数多く発見され、形や大きさの比較、けがや病歴などを分析することで、死亡時の年齢や身長、親族関係などを推定してきました。今回新たに、古墳時代の人骨から抽出したDNAによるゲノム分析を行い、初めて埋葬者の親族関係が実証されました。また、古墳時代にすでに土着(縄文)系と大陸(弥生)系が現代と同じ程度までに混血している可能性が示されました。



天文台構内古墳 墓前域と羨道(せんどう)

講座では、出土した人骨から得られたゲノム分析の結果と、考古学の研究から見た古墳時代の市域一帯の様相を、それぞれの専門家が語ります。

📅 11月14日(土)午後1時30分～4時(講座終了後は市役所1階市民ホールでギャラリートークを開催)

👤 45人

📍 三鷹市公会堂さんさん館

📍 立正大学教授の池上悟さん、国立科学博物館研究員の神澤秀明さん

📄 10月19日(月)午前9時から必要事項(7面参照)を同課 ☎内線2921・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

世界の文化を知る 生涯学習センターの講座

☎ 同センター ☎49-2521

世界の都市から学ぶ

世界の先端都市をたびたび訪れ、取材した講師から「美しい都市文化で世界の模範となる都市」や「自然との共存やエコを取り込んだ都市」について伺います。

📅 12月8～22日の毎週火曜日午後1時～3時(全3回)

📍 造形作家の樋口正一郎さん、アーバンアート・アーカイブス主宰の樋口日出子さん



ビッグベンの美しい景観(ロンドン)

西洋アンティークを紐解く一室内を彩る西洋アンティーク入門

室内での生活を豊かにするための装飾品として、またクリスマスに向けたテーブルコーディネートの参考に、アンティークの魅力を学びましょう。

📅 12月11～25日の毎週金曜日午後1時30分～3時(全3回)

📍 (一社)西洋アンティーク鑑定検定試験協会代表理事の河合恵美さん



アンティークを取り入れたテーブルコーディネート

👤 16歳以上の方30人

📄 3,000円

📄 10月19日(月)～11月15日(日)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「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・📍 <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)

4時(実働6時)

◆報酬(月額) 189,500円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給

◆試験 10月29日(休)面接

☎電話連絡のうえ、10月23日(金)午後5時までに履歴書(写真貼付)・資格の写し・指定された課題を直接同センター(元気創造プラザ1階)・☎45-1122へ

パートタイム就職支援セミナー

☎ハローワーク三鷹、三鷹市、武蔵野市 ☎11月5日(休)午後2時~4時15分

35人

☎三鷹産業プラザ

講 社会保険労務士の横山玲子さん

☎10月19日(月)からハローワーク三鷹

☎47-8617へ(先着制)

(社)三鷹市社会福祉協議会 職員

◆職種 学童保育員(①正職員、②土曜日嘱託職員)

◆資格 保育士または教育職員免許(①は昭和55年4月2日以降生まれの方。②は放課後児童支援員の資格を有する方

も可)

◆勤務時間 ①年平均週35時間、②毎週土曜日午前8時~午後7時

◆勤務場所 市内の学童保育所

◆報酬 ①月額163,180円~、②時給1,425円、いずれも交通費支給(①月額上限55,000円、②日額上限2,600円) ※①諸手当、賞与、社会保険の適用あり。

◆採用予定日 ①令和3年4月1日、②採用日~3年3月31日(更新の場合あり)

◆試験 ①11月14日(土)に書類選考・筆記試験(合格者は11月28日(土)に面接)、②申込時に書類選考・面接

☎電話連絡のうえ、①11月9日(月)まで、②10月30日(金)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しを同協議会(元気創造プラザ3階) ☎46-1108、②☎46-1192へ

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 常勤ヘルパー(正職員)

◆資格 昭和50年4月2日以降生まれの介護福祉士

◆勤務時間 月~土曜日のうち5日(実働38時間45分)

◆勤務場所 ヘルパーステーションはない

◆報酬(月額) 166,544円~189,840円(経験などによる)

※昇給・賞与あり(昨年度実績4.65カ月。採用1年目は異なる)。

☎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HP https://www.mitaka.or.jp/へ。



行政書士による無料相談会

☎東京都行政書士会武鷹支部 ☎10月27日(火)午前9時30分~11時50分

☎市役所1階市民ホール

☎前日までに同支部☎30-5899へ

社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会

☎東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部

☎10月29日(休)午後1時~4時

☎在学・在勤を含む市民

☎市役所1階市民ホール

☎当日会場へ

☎同支部三鷹担当☎72-2172

総合オンブズマン相談(11月)

☎5・19日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、12・26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

☎相談・情報課(市役所2階)

☎同課☎内線2215へ



令和2年度第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴

☎10月26日(月)午前10時~正午

☎10人

☎教育センター

☎当日会場へ(先着制)

☎都市計画課☎内線2816

※「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。
☎HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または☎76-2490へ ☎広報メディア課☎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。

11月15日発行号
原稿締切日 10月20日(火)
12月6日発行号
原稿締切日 11月10日(火)
いずれも午後5時まで

催し
暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎10月19日(月)午後1時~3時 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎100円 ☎当日会場へ ☎多田☎44-6359
歌声サロンの催し
☎①歌声サロン中原=10月20日(火)午後1時30分~4時、②歌声サロン三鷹=21日(水)午後1時30分~3時 ☎①新川中原コミュニティセンター、②生涯学習センター ☎当日会場へ ☎金子☎49-8899
第7回作家が描く「私の好きな絵物語」展
☎しろがね Gallery ☎10月23日(金)~31日(土)午前11時~午後7時(最終日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎43-3777
元気ひろば おれんじの催し
☎①初めてのマヤ暦講座=10月23日(金)午後1時30分~2時30分、②羊毛フェルト講座=26日(月)午前10時~11時30分、③ラフターヨガ=28日(水)午後2時~3時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,700円、②1,800円(初回はニードル付き)、③600円 ☎動きやすい服装 ☎同会☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

ふろしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎10月24日(土)午前10時~午後1時(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎500円(1区画) ☎同協議会☎76-1271
本多真理子展「The hole」
☎ぎやらりー由芽 ☎10月24日(土)~11月8日(日)正午~午後7時(最終日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎47-5241(木曜日休み)
世界ポリオデー オンラインチャリティーコンサート
☎東京三鷹ロータリークラブ、東京井の頭ロータリークラブ、東京ピースウィングロータリーEクラブ ☎10月24日(土)午後6時~8時 ☎10月17日(土)に同イベントホームページHP https://polio.mitaka-rotary.org に配信URLを記載 ☎東京三鷹ロータリークラブ(古川)☎48-8811
漢詩の楽しみ方★
☎漢詩愛好会 ☎10月27日(火)午前10時~正午 ☎20人 ☎生涯学習センター ☎亜細亜大学教授の矢嶋美都子さん ☎100円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎新井☎31-8889

トリム体操★
☎クイーンズコマクサ ☎10月27日(火)午前10時30分~正午 ☎5人 ☎所連雀コミュニティセンター ☎NPO東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん ☎当日会場へ(先着制) ☎峰岸☎46-8839
ザックパランに話そう会
☎21世紀はあなたが主役 ☎10月28日(水)午後1時30分~3時 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎300円(茶菓代を含む) ☎☎モリ☎090-8625-2063(初回のみ申込)
ハロウィンお菓子ラリー@三鷹台
☎井の頭一丁目町会(いのいちリビング企画チーム) ☎10月31日(土)午前10時~11時30分 ☎小学生までのお子さん ☎三鷹駅前通り ☎500円 ☎同会 ☎ino1park.ws@gmail.com
第7回江戸小唄笑い広げZoom発表会
☎10月31日(土)午後2時~3時30分 ☎同会 ☎cfamily32@gmail.com ☎高野☎48-5729
第16回・森の地図スタンプラリー
☎(一社)武蔵野コッツウォルズ ☎11月1日(日)~12月6日(日)午前9時から ☎三鷹市、小金井市、調布市、武蔵野市、府中市、国分寺市 ☎

入園料などの負担有り ☎期間中各会場へ。詳しくは同法人HP https://www.musashino-cotswolds.jpへ ☎同法人(鈴木)☎32-0962
ヴァイオリン親子体験(3歳~10歳までふれてみよう。聴いてみよう。弾いてみよう。)
☎前田 ☎11月1日(日)午後1時~4時30分(各30分程度) ☎幼児、小学生は保護者同伴 ☎芸術文化センター ☎1,000円(同家族2人目から別途500円が掛かります) ☎☎10月25日(日)までにお子さんの年齢を前田☎79-3940・☎vn_chikako0202@icloud.com
朗読講座「朗読の楽しさを学ぼう」★
☎やよい会 ☎11月25日、12月9日の水曜日午後1時30分~3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎音声表現学苑講師の田中洋子さん ☎☎10月21日(日)までに山下☎31-0610
伝言板
子ども科学教室
☎ICUサイエンスクラブ ☎11月1日(日)午後1時~4時 ☎武蔵野の森公園 ☎300円 ☎同会 HP https://sites.google.com/site/icuscienceclub/event ☎同会 ☎icuscienceclub@gmail.com

市民歩こう会

「大沢の名所をめぐる秋の旅」

東京2020オリンピック自転車競技ロードレーススターティングポイントへ。

日所 11月8日(日)午前8時40分～9時市役所集合～大沢の里古民家～武蔵野の森公園(行程約6km、小雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民20人程度(小・中学生は保護者同伴)

物 飲み物、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ごみ袋、あればIC乗車券

申 10月28日(水)までに参加者全員の必要事項(7面参照)・性別、あれば健康上気になることをスポーツ推進課☎内線2931・✉supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1通につき5人まで申し込み可。申込多数の場合は抽選)

シニア健康硬式テニス・ダブルス大会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市テニス協会

日 11月11日(水)午前8時～午後5時(予備日11月18日(水))

人 在勤を含む60歳以上の市民、男子の部24人、女子の部12人

※女子の部が定員に満たない場合は、男子の部と統合します。

所 大沢総合グラウンドテニスコート

申 11月4日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・在勤者は勤務先を「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会」へ

問 三鷹市テニス協会 ☎42-3282

アーチェリージュニア講習会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市アーチェリー協会

日 11月15日～12月6日の毎週日曜日午前9時～10時30分または午前10時30分～正午(いずれも全4回。雨天決行)

人 市内の小学4年生～高校3年生で全回参加できる身長135cm以上の方各7人(小学生は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 1,000円

物 筆記用具

申 10月18日(日)～11月8日(日)に三鷹市アーチェリー協会☎090-2666-0390(午後3時～8時)・HP https://mitaka-aa.wixsite.com/home/juniorへ(先着制)



ファブスペースみたかでデジタルものづくりに挑戦

日 ①レーザー加工機でオリジナルマスクフックをつくろう=10月25日(日)午後1時～4時、②はじめてのファブスペース無料デモ体験会=11月2日(月)午後1時～2時

人 各4人

講 ①(株)ウッドボックスの浅古綾香さん

料 ①1,650円

物 ①作りたいマスクフックのイメージ図またはAIデータ

申 必要事項(7面参照)を同施設✉fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ステップアップセミナー

「収益力を伸ばすマーケティングの体系化と経営論」

オンライン会議アプリ「Zoom」を使用した講座です。

日 10月28日(水)午後1時30分～3時

人 15人

講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

申 必要事項(7面参照)・参加する端末をミタカカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

よくわかる・役立つ!

パソコン教室

主 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのエクセル=11月2日～23日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=11月5日～26日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれも1日)、③自分のやりたいことコース=11月6日～27日の毎週金曜日午後1時～3時(全4回)、④エクセルの活用・⑤パワーポイント=11月6日～27日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑥初めてのパソコン=11月の毎週月・水・木・金曜日午後1時～3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑦初めてのワード=11月の毎週月・木曜日午後1時～3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑧基礎じっくり教室=11月～3年1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エクセルを始めたい方、②スマートフォン初心者、④エクセルをもう少し深めたい方、⑤パワーポイントを始めた方、⑥パソコンを始めたい方、⑦ワードを始めたい方、⑧ワード・エクセルを学びたい方、各5人、③パソコンでやりたいことがある方2人

料 ①③～⑦8,000円、②2,000円、⑧月額5,000円(3カ月分前納)

※⑧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 10月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・コース名・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

みたか身の丈経営塾

「ビジネスプランコンテスト、審査員は“ここ”を見る」

オンライン会議アプリ「Zoom」を使用した講座です。

日 11月5日(水)午後4時～5時

人 事業と収入を伸ばすことに意欲を持つSOHO事業者12人

講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

申 必要事項(7面参照)・参加する端末、あれば講師への質問をミタカカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ホームヘルパーのための

「発達障がい」基礎講座

日 11月19日(水)、12月7日(月)午後6時30分～8時30分

人 市内事業所または三鷹市民にサービス提供をしている近隣自治体事業所のホームヘルパーで両日参加できる方20人

所 福祉センター

講 昭和大学付属烏山病院医師の太田晴久さん、東京学芸大学特別支援教育・教育臨床サポートセンター教授の橋本創一さん

申 10月19日(月)～11月6日(金)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/で

入手)を直接またはファクスで同協議会(元気創造プラザ3階)☎71-2053へ(申込多数の場合は抽選)

問 同協議会 ☎79-3505



(社福)三鷹市社会福祉事業団 協力会員

高齢者などの生活支援を行う助け合い活動です(活動費は1時間1,000円)。

人 18歳以上の市民

料 年会費1,000円

申 同事業団 ☎43-8804へ

スケッチ作品展

「わたしの山本有三記念館」

記念館や公園を題材とした絵画作品を募集し、作品展を開催します。

主 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

◆展示期間 令和3年1月8日(金)～22日(金)

所 市役所1階市民ホール

申 11月3日(火・祝)～12月6日(日)(必着)

※応募要項など詳しくは、同記念館ホームページHP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/をご確認ください。

問 同記念館 ☎42-6233

三鷹市シルバー人材センター

入会説明会

日 11月4日(水)・17日(火)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 同センター ☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ



子ども発達支援センター 支援員

◆職務内容 通園児の訓練指導、介助、生活などの支援、相談

◆資格 保育士、教育職員免許、障害児通所支援事業の業務に週30時間以上従事した経験が3年以上ある方

◆任用期間 11月1日～令和3年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前9時～午後

チケットインフォメーション



問 同財団 ☎47-5122

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

クリスマスファミリーコンサート2020 小学生からのクラシック 保育

三鷹市芸術文化センター 風のホール 全席指定 12月20日(日) 午後3時開演(約2時間・休憩あり)

チケット発売中

会員=1,800円 一般=2,000円

中・高校生=900円 小学生=500円

※小学生は、2階正面席の最前列は座れません。

【出演】

鶴木絵里(ソプラノ・司会・ナレーション)、神谷未穂(バイオリン)、中川賢一(ピアノ)、風の五重奏団(木管五重奏):丸田悠太(フルート)、池田祐子(オーボエ)、西尾郁子(クラリネット)、藤田旬(ファゴット)、小川正毅(ホルン)



イラスト: Toru Asai

【曲目】

【第1部】山田耕筰: ペチカ、アリャビエフ: うぐいす、コーブランド: I bought me a cat、ディニーク: ひばり、プロコフィエフ: 『ロミオとジュリエット』より、ベリオ: 『作品番号獣番』(谷川俊太郎訳)より「いなかのおどり」「ねずみ」「ねことねこ」

【第2部】プロコフィエフ(梅本由紀編曲): 交響的物語『ピーターとおおかみ』作品67 (お話と映像付き)

メインの「ピーターとおおかみ」は、かわいい映像とナレーション付きです(助成: 芸術文化振興基金)。



前回の公演より



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・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。

●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)など。

信用封筒(切手貼付)

④10月19日(月)午前9時からファミリ-・サポート・センター☎76-6817へ

小さく生まれたお子さんと親の交流会

心理相談員によるお話、参加者同士の情報交換など。

④11月17日(火)午前10時~11時45分

⑤市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組
所 総合保健センター

⑥直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4228へ(先着制)



高齢者

三鷹いきいきプラスの講座

⑦①お笑い長生き健康講座=11月16日(月)午後2時~4時、②iPad無料体験会=11月17日(火)・19日(木)午前10時~正午(全2回)

⑧①おむね55歳以上の市民①40人、②iPad初心者または未経験者8人

所 三鷹産業プラザ

⑨①お笑い芸人のヤセ騎士(ナイト)さん

⑩①10月31日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)、②10月19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)



障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

⑩11月8日、令和3年1月17日、3月14日の日曜日午前9時30分~11時20分(1回50分)

所 福祉センター

⑪障がい者支援課☎内線2656へ



健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。

⑫11月5日(木)午前10時30分~正午(1人30分)

所 福祉センター

⑬障がい者支援課☎内線2657へ



催し

認知症介護者談話室

⑭10月27日(火)午後1時~3時

⑮介護者、介護経験者10人(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

⑯三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

介護者ひろば

⑰10月28日(水)午前10時~正午

⑱介護者、介護経験者4人

所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

⑲三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

植木生産者による大相談会

剪定(せんてい)や植え替えの相談など。

⑳10月31日(土)、11月1日(日)午前9時~午後4時

所 農業公園

㉑当日会場へ

㉒JA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。



スポーツ

12月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

㉓市ホームページでご確認ください

㉔各住民協議会に登録されている団体

㉕11月1日(日)~7日(土)に各コミュニティセンターへ

㉖スポーツ推進課☎内線2934

三鷹市剣道連盟の催し

㉗東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、同連盟

㉘①シニア剣道指導講習会=11月4・18日の水曜日午前9時~午後3時、②一般稽古・講習会=11月8日(日)午前9時~正午

㉙在学・在勤を含む①60歳以上の市民各日75人、②高校生以上の市民36人

所 SUBARU総合スポーツセンター

㉚剣道用具、フェースシールド

㉛必要事項(7面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

三鷹ネットワーク大学

講座案内

〒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/>
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

①特に記載のないものは10月20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、インターネットで同大学へ(先着制) ②いずれも同大学

※受講の申し込みには原則として受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



三鷹市星と森と絵本の家共催講座

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ28

「絵本作家きたむらさとしさんによる トーク&紙芝居ライブ@Zoom」(オンライン講座)

①11月15日(日)午後2時~4時 ②90人 ③¥1,000円

④10月20日(火)午前9時30分~11月14日(土)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える

「公的年金の財政を正しく読み解く」

①11月18日(水)午後3時~4時30分 ②20人

③(一社)ビューティフルエイジング協会代表理事の浦田健一郎さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ第164回

おうちでアストロノミー・パブ「系外惑星研究の最前線」(オンライン講座)

ゲストは東京大学先進科学研究機構教授の成田憲保さん、ホストは自然科学研究機構アストロバイオロジーセンター特任専門員の日下部展彦さん。

①11月21日(土)午後6時30分~8時30分 ②25人 ③¥500円

④10月20日(火)午前9時30分~11月8日(日)午後5時に同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

サイエンスカフェみたか「ワカメー泳いで化ける海藻のひみつ」(オンライン講座)

①11月26日(木)午後7時~8時30分 ②20人 ③講東北大学大学院農学研究科准教授の青木優和さん ④¥500円 ⑤10月20日(火)午前9時30分~11月25日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

①11月27日、②12月18日、いずれも金曜日午前10時~正午 ③20人

④①和洋女子大学人文学部教授の酒井久美代さん、②絵本セラピストの荒船禎子さん

数学の夕べ「ラマヌジャン予想の周辺」

①11月27日(金)午後7時~8時30分 ②20人

③国際基督教大学教養学部教授の清水勇二さん ④¥500円

星空案内のための天文講座

「星空案内人になって「星のソムリエみたか」を目指そう!」

①11月28日(土)、12月5日(土)・13日(日)・19日(土)・26日(土)(全5回)

②20人 ③市民6,400円、一般8,000円

④10月20日(火)午前9時30分~11月1日(日)午後5時に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(申込多数の場合は抽選)

※詳しくはホームページをご覧ください。

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP <https://10mtv.jp/mitaka-univ/> で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。



白内障

白内障とは水晶体が濁って視力が低下する病気です。

原因はさまざまですが、最も多いのは加齢によるもので、これを加齢性白内障といいます。個人差はあるものの、誰でも年を取るとつれて水晶体は濁ってきます。加齢性白内障は一種の老化現象で、60歳以上では多くの方が発症します。

ほかには糖尿病やアトピー性皮膚炎などの全身疾患に合併したもののや、目のけがが原因となる外傷性白内障、放射線やステロイドの長期投与によるものがあります。

人間の視覚は、外界からの光が前方から順に、角膜、前房、瞳孔(ひとみ)、水晶体、硝子体を通り、網膜(カメラのフィルムの部分)に映り、その情報が視神経を介して脳に伝わって認識されます。

水晶体は、外からの光を集めて網膜にピントを合わせる働きを持っていて、カメラのレンズに相当します。初期では、視力にはさほど影響しませんが、進行するにつれて、かすみ、まぶしく感じる、暗い時と明るい時とで見え方が異なるなどの症状が起こります。

初期では、点眼薬や内服薬が処方されることもありますが、これらは水晶体の混濁の進行を遅らせることが目的であり、元の透明な状態には戻りません。

白内障の根本的な治療は手術です。水晶体はブドウの実のようなもので、手術によって中身を取り除き、ブドウの実の袋の部分(水晶体嚢と呼びます)は残しておきます。そして残った袋の中に眼内レンズを入れて固定します。現在の白内障手術は術式が確立されて比較的安全性が高い手術ですが、白内障以外の病気を合併している場合には術後の視力回復が思わしくないこともあります。

大切な目を守るために日頃から定期健診を受けながら健康管理を心掛けていただきたいです。

④三鷹市医師会☎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

三鷹の森ジブリ美術館 メンテナンス休館のお知らせ

例年実施している通常のメンテナンスに加え、空調設備の改修工事のため休館します。

◆休館期間(予定)
 11月1日(日)～令和3年1月14日(木)
 芸術文化課 ☎内線2912

みたか観光案内所 臨時休業のお知らせ

◆休業期間
 11月2日(月)～6日(金)
 NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525

令和2年国勢調査へのご協力 ありがとうございます

回答がお済みでない場合はお早めにお願います。回答は10月20日(火)まで受け付けています。

☎三鷹市国勢調査コールセンター ☎0422-46-0780(10月23日(金)までの午前9時～午後5時)、総務省国勢調査コールセンター ☎0570-07-2020(10月31日(土)までの午前8時～午後9時。多言語対応。土・日曜日を含む)

点字カレンダーを無料配送します

点訳ボランティア「三鷹きつつき会」が作成した来年の点字カレンダーを全国へ無料配送します。

☎11月18日(水)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ

三鷹市わがまちマップに 下水道台帳を公開中

同マップ <https://www2.wagmap.jp/mitakacity/> で、工事竣工図を基に作成した下水道台帳を公開しています。なお、同台帳について電話での問い合わせは行っていません。

☎水再生課(市役所5階57番窓口) ☎内線2873

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。9月15日～10月13日に実施した47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

税金

年末調整などの関係書類の配布、 給与支払報告書の提出

10月26日(月)から給与支払報告書を含む年末調整などの関係書類の配布コーナーが武蔵野税務署に設置されます。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年は年末調整などの説明会を開催しません。詳しくは同署にお問い合わせください。給与支払報告書の提出については市ホームページをご覧ください。

☎同署 ☎53-1311、市民税課 ☎内線2342

休日納税相談窓口を 開設しています

10月17・24日の土曜日、18・25日の日曜日午前9時～午後4時30分
 納税課(市役所2階25番窓口)
 ※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。

◆同日程で電話相談も受け付けます
 新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、電話相談をご検討ください。
 ☎同課 ☎内線2432

国保・年金

11月2日(月)は国民健康保険税・ 後期高齢者医療保険料(第4期)の 納期です

◆納付は便利な口座振替で
 ☎納税通知書、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。

ジェネリック医薬品(後発医薬品) 利用差額通知書を送付します

国保の対象者に、10月下旬に送付します。

令和2年7月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

☎保険課 ☎内線2387

年金生活者支援給付金の手続きを お忘れなく

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から請求の案内を送付しています。受給するためには、この案内に同封されているはがきの提出が必要です。10月30日(金)までに必ず同機構へ返送してください。昨年から受給中の方や、支給対象外の方には、案内は送付されません。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

令和3年度小学校入学予定の 外国籍児童の就学のご案内

平成26年4月2日～27年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんで、令和3年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

☎お子さんの在留カードやパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課(教育センター1階)へ
 ☎同課 ☎内線3232

ひとり親家庭へ食料品などを 提供します(追加実施)

新型コロナウイルスの拡大により、経済的な影響を受けやすいひとり親家庭に食料品などの提供を行います。申込書類は10月末以降に送付します。

☎ひとり親世帯臨時特別給付金の受給対象になった方、または令和2年8月1日～3年3月31日に新たに児童扶養手当の受給対象になった方
 ※第1回実施分の対象者を除く。

☎締め切りまでに同封の申し込み先へ
 ☎東京都福祉保健局育成支援課 ☎03-5320-4125(事業について)、市子育て支援課 ☎内線2753(申込書類について)

あかちゃんであえとしゃかん にこにこ

0～3歳くらいのお子さんとお楽しみ絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

☎10月28日(水)午前10時～11時30分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎すくすくひろば
 物あれば市立図書館利用カード
 申当日会場へ
 ☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

すくすくひろばの催し

①育児講座「ママと親子体操」
 ☎10月31日(土)午前10時15分～11時
 =初めて受講する市内在住の1歳6カ月～2歳のお子さんと母親、午前11時15分～正午=2歳1カ月～3歳のお子さんと母親各10組
 物タオル、飲み物

②キッズヨガ
 ☎11月7日(土)午前10時30分～11時30分
 ☎初めて参加する市内在住の2歳6カ月～3歳のお子さんと保護者12組

③年齢別あそびまじょ うさぎぐみ
 ☎11月12日(木)午前10時15分～10時45分
 ☎市内在住の平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者5組

④お父さんの育児講座「育メン講座」
 ☎11月15日(日)午前10時30分～正午
 ☎市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親6組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

物飲み物、バスタオル、おむつ、着替え
 申①10月19日(月)、②10月26日(月)、③10月29日(木)、④10月26日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
 ☎同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(11月)

☎11日=牟礼コミュニティセンター、11・25日=井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター、18・25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、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎年少までのお子さんと保護者
 ☎当日会場へ(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は11月4日(水)午前10時からすくすくひろば ☎45-7710へ)
 ☎同ひろば ☎45-7710

ファミリー・サポート 利用希望者説明会

☎11月13日(金)午前10時30分～11時30分
 ☎市内在住の0歳～小学1年生のお子さんの保護者
 ※小学2・3年生の方はご相談ください。

☎所大沢コミュニティセンター
 物登録希望者は入会申込書兼登録書(みたか子育てねっとホームページ [HP https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/](https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/) で入手)、写真(2.5×3cm2枚)、返

令和2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

☎市長室 ☎内線2011

長年にわたり、それぞれの分野の発展に情熱を注ぎ都民の模範となる業績をあげた方を表彰する同功労者に以下の方々選ばれました。

ししどはるしげ
穴戸治重さん
 地域活動功労

すずきひろつぐ
鈴木弘七さん
 地域活動功労

三鷹市卓球連盟
 スポーツ振興功労

●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582号(10月18日～10月31日)
 思いやりと共存「三鷹市受動喫煙防止条例」/
 太宰治文学サロン新企画展示「山内祥史文庫ができるまで」
 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2年10月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,062人(28人減) 男: 92,974人(24人減) / 女: 97,088人(4人減)
 世帯: 95,776世帯(21世帯減)

テラスストリート

飲食店等のテラス営業、
テイクアウト営業を支援します!



11月30日(月)まで

三鷹テラスストリートひろがっています

☎生活経済課 ☎内線2542

路上などのテラス席でまちの爽やかな風を感じながら飲食を楽しむ「三鷹テラスストリート」。9月に三鷹中央通り商店街の6店舗で最初の取り組みが始まり、少しずつ市内に広がっています。

いつもと違うまちの様子を眺めながらくつろげるのがテラスストリートの魅力です。

申請は便利な相談窓口まで

市内の飲食店などが路上(ストリート)に客席を設置し、テラス営業を行う取り組みを「三鷹テラスストリート」として、道路の占用許可や使用許可申請など各種手続きのワンストップ相談窓口を同課に設置し、取り組みをサポートしています。

☎三鷹中央通り商店街

店名	実施時間帯
フレッシュネスバーガー 三鷹南口店	午前8時～午後9時
ベーカリーカフェデリス	午前8時～正午
ちくせん	正午～午後10時
COYOTE	午後5時～10時
串焼きピステ	午後5時～10時
分福	午後6時～10時
モダンタイムス	午後7時～10時

☎三鷹台商店街

店名	実施時間帯
SubLime 三鷹台店	午前11時30分～午後11時

*営業日は、事前に各店舗へご確認ください。

市制施行70周年記念 オリジナルフレーム切手を販売します

☎企画経営課 ☎内線2112

市と日本郵便(株)でオリジナルフレーム切手「三鷹市市制70周年」(84円切手×10枚)を作成し、10月19日(月)から市内郵便局19局で限定販売します。

三鷹の森ジブリ美術館、山本有三記念館、井の頭恩賜公園といったおなじみの名所のほか、阿波おどりや大沢の里の水車など、市の風物を題材に作成しています。

販売は限定500シートです。ぜひお早めにお買い求めください。

¥1シート1,330円(税込み)



おうちで三鷹の美味しいもの

「デリバリー三鷹」に 新しく3店舗が加わりました

☎生活経済課 ☎内線2541

実施期間 12月28日(月)まで(予定)

市内飲食店のお弁当やテイクアウトメニューを学生宅配スタッフがご家庭へお届けするデリバリー三鷹。右記の3店舗が加わり、参加店舗が38店舗になりました。宅配手数料は無料で、1品から注文できます。インターネットの前日注文がお勧めです。届いた商品はすぐにお召し上がりください。

- 学生宅配スタッフの人数により、注文を受けられない場合があります
- 注文できるのは1日1回1店舗の商品です
- アレルギー対応や注文内容の変更はできません
- 直接商品を受け取れる場合のみ注文をお受けします
- 支払いは現金または「三鷹市敬老お食事クーポン券」が利用できます
- 学生宅配スタッフは、自転車安全講習会を受講し、安全運転でお届けします

配達時間	昼便		夜便		
	①午前11時～正午	②正午～午後1時	③午後1時～2時	④午後4時～5時	⑤午後5時～6時

インターネット注文
(店舗・商品の一覧もこちらから)
前日中に注文
<https://takuhaim.easy-myshop.jp/>



電話注文 昼便 前日～当日午前10時
 夜便 前日～当日午後3時 ※④は2時まで
 ☎40-0311(午前9時～午後5時)

注文のキャンセルはできません。

「おうちで食べよう。」

デリバリー三鷹
Delivery Mitaka



🚫 配達できない日

※記載の日以外でも、臨時休業などで配達できない場合があります。

*写真のメニュー

中華

三福屋

下連雀7-14-26 1F

🚫 木曜日

昼便 夜便

五目あんかけ焼きそば* 980円
 海鮮サッパリ焼きそば 1,080円
 ガーリックチャーハン 860円



パン

MOCMOsandwiches

下連雀1-17-4 GRATO井の頭公園1F

🚫 土・日曜日、祝日

昼便

スタッフおすすめ! サンドイッチセット* 1,550円
 ボリューム満点! 卵セット 1,150円
 野菜たっぷり! サンドセット 1,150円



その他

青木屋 三鷹野崎店

野崎2-17-25

🚫 なし

昼便

くろどら5個入り* 1,000円
 青木屋にぎわいセット11個入り 1,750円
 青木屋銘菓8個入り 1,560円

