

みたか

広報
MITAKA City
Information

No.1724 | 令和4年 | 2022.10.2



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:広報メディア課
〒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

<https://www.city.mitaka.lg.jp/>

公式Twitter

[https://twitter.com/
mitaka_tokyo](https://twitter.com/mitaka_tokyo)



今号の紙面から

新型コロナワクチン接種 最新情報…2面

「認知症にやさしいまち三鷹」
への取り組み……………3面

みたか太陽系ウォーク特集
※抜き取ってお使いください。

市からのお知らせ……………11面から

第60回三鷹市農業祭……………12面

©国立天文台

第34回

星空の街・ あおぞらの街

全国大会in三鷹市

100年後の地球～今、私たちにできること～

令和4年
10/22・23
(SAT) (SUN)

大会プログラムの一部を 配信します

◆ **星空報告会** 10月22日(土)午後3時10分～3時55分(予定)
市内の団体による取り組みなどの活動報告です。

◆ **記念講演** イメージを描ける宇宙像を伝えるには
～「みたか太陽系ウォーク」に代表される智の共有～

10月22日(土)午後3時55分～4時55分(予定)

2009年の初開催時から「みたか太陽系ウォーク」の監修を手掛けている半田利弘さん(写真)が、宇宙について、縮尺は人間が認識の範囲を広げるのにとても有効であることを数々の例を示しながらお話しします。



半田利弘(はんだ・としひろ)さんプロフィール

1959年生まれ。電波天文学を専門とする。鹿児島大学理学部
/天の川銀河研究センター 教授・理学博士。

アーカイブ(録画)は10月22日午後9時30分～11月2日(水)午後11時59分
に視聴できます。

ライブ配信、アーカイブ(録画)の視聴申し込み

必要事項(11面参照)を同協議会 zenkokukyogikai@city.mitaka.lg.jp
へ(一つの申し込みで両方視聴できるURLをお送りします)

大気環境の保全意識を高めることや郷土の環境を生かした地域おこしを目的に、平成元年から全国各地で毎年開催されている同大会の開催地に、今年が国立天文台のあるまち・三鷹市が選出されました。星空報告会や記念講演(右記)などを通じて情報交換や啓発活動を推進するほか、みたか太陽系ウォークと連動した関連イベントも開催します。

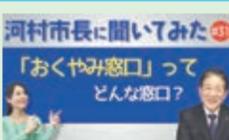
主 環境省、都、「星空の街・あおぞらの街」全国協議会
(主管:三鷹市、協力:自然科学研究機構国立天文台)

問 環境政策課 ☎0422-29-9612

今号では、半田利弘さん監修「みたか太陽系ウォーク」の特集を掲載して
います。中面を抜き取ってお使いください。

オミクロン株対応ワクチンや5～11歳の方の3回目接種など、「新型コロナワクチン最新情報」は2面に掲載しています。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



今年、第34回「星空の街・あおぞらの街」全国大会を三鷹市で開催することになりました。この全国協議会に加盟している自治体の中には、現在の三鷹市より、星降るような夜空や、透き通った青空を眺めることのできるまちが多いかもしれません。それなのに、今回改めて開催をお引き受けしたのは、「にぎわいの創出」とCO₂削減などの「環境保全」という、一見すると矛盾する両者の達成を目指すという決意からです。むしろ、それは三鷹市だけでできるものではありません。広域的な連携も必要です。三鷹市は、天文台のある縁を大切にしながら、その先頭に立ってまちづくりを進めます。



三鷹市長
河村 孝

天文台のあるまち・三鷹

市長コラム

新型コロナワクチン接種 最新情報

三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

12歳以上の方へ オミクロン株対応ワクチンのご案内

国の方針に基づき、2回目の接種が完了した12歳以上の方を対象に、オミクロン株に対応したワクチン接種を開始します。接種は重症化リスクが高い方などの4回目接種を優先して実施します。前回の接種から5カ月が経過した方には、10月4日(火)から接種券を順次発送します。

※すでに届いている接種券は、そのまま利用できます(オミクロン株対応ワクチンのご案内は、市ホームページまたは接種会場でご確認ください)。

※接種は強制ではありません。

◆**対象者** 2回目の接種が完了し、前回の接種から5カ月以上経過した12歳以上の方

■対象者の区分(小児を除く)と接種開始までのスケジュール

接種区分	要件	接種券	集団接種		個別接種	
			予約開始日	接種開始日	予約開始日	接種開始日
1・2回目	オミクロン株対応ではない従来のワクチンによる接種です。各医療機関で接種できます。					
3回目	12歳以上の方	送付済	10月12日(水)	10月14日(金)	10月7日(金)以降	10月14日以降
4回目 (優先対象)	●60歳以上 ●18歳以上の基礎疾患等を有する方、医療従事者など	送付済 ※60歳未満は申請した方	10月4日	10月7日	10月3日(月)以降	
4回目 (優先以外)	優先対象以外の12歳以上の方	10月4日以降 順次発送	10月12日	10月14日	10月7日以降	10月14日以降
5回目	従来ワクチンで4回目接種を受けた方	10月下旬以降	11月上旬以降			

※予約枠に余裕がある場合、3回目と4回目(優先以外)の予約を前倒しして受け付けます。

※集団接種の予約開始時間はいずれも午前9時です。

集団接種

3・4回目接種

☑ 3・4回目接種券をお持ちの60歳以上または重症化リスクの高い方=10月7日~11月6日(日)、その他の方=10月14日~11月6日、いずれも火~日曜日 午前9時~午後4時30分

📍 元気創造プラザ

◆使用するワクチン

オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社)

※集団接種会場では、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時接種は実施しません。

◆予約・変更・キャンセル

三鷹市ワクチン接種web予約サイト(下記QRコード)

市コールセンター ☎0570-026-567

(平日午前9時~午後5時)

※フリーダイヤルではありません。

※コールセンターは大変混み合うことが予想されます。

web予約サイトでの手続きにご協力ください。

※やむを得ず当日キャンセルする場合は、市の代表番号へご連絡ください。



個別接種

1~4回目接種

📍 市内約70カ所の医療機関(詳しくは市ホームページ<右記QRコード>をご確認ください)

◆**使用するワクチン**(医療機関により異なります) オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社)
※1・2回目接種には従来のワクチンを使用します。

◆**予約方法** 各医療機関で直接予約(市予約サイトやコールセンターでは予約できません)



接種当日は、本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)を必ずお持ちください。

小児(5~11歳の方)の3回目接種

2回目接種から5カ月経過した方へ、10月4日(火)以降に届くよう、接種券を発送します。接種は10月4日から開始します。集団接種は7~11歳、個別接種は5~11歳が対象です。なお、10月中に12歳になる方へは、誕生日以降、別途12歳以上の方に用いる接種券を送付します。接種当日の年齢に応じた接種券を使用してください。

接種は強制ではありません。メリットとデメリットを確認し、本人と保護者が納得した上で、接種に協力をお願いします。

◆**対象者** 2回目の接種から5カ月以上が経過した5~11歳の方

集団接種

1~3回目接種(対象:7~11歳)

☑ 10月15日(土)午後2時30分~6時30分、16日(日)午前9時~午後4時30分
※2回目の接種は、1回目接種の3週間後(11月5日(土)・6日(日))の同時刻となります。

📍 元気創造プラザ ※必ず保護者同伴でお越しください。

◆**使用するワクチン** ファイザー社(5~11歳用)

※オミクロン株対応ワクチンではありません。

◆**予約開始日** 10月4日午前9時から

◆**予約・変更・キャンセル**

三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記QRコード)

市コールセンター ☎0570-026-567(平日午前9時~午後5時)

※フリーダイヤルではありません。大変混み合うことが予想されます。

web予約サイトでの手続きにご協力ください。

※やむを得ず当日キャンセルする場合は、市の代表番号へご連絡ください。



個別接種

1~3回目接種(対象:5~11歳)

📍 市内10カ所の医療機関(詳しくは市ホームページ<下記QRコード>または『広報みたか』9月18日発行号をご確認ください)
※12歳以上の方が接種できる医療機関とは異なります。

※必ず保護者同伴でお越しください。

◆**予約開始日** 10月4日から順次(医療機関により異なります)

◆**予約方法**

各医療機関で直接予約(市の予約サイトやコールセンターでは予約できません)



接種当日は、母子健康手帳、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)を必ずお持ちください。

三鷹市に転入した方へ

転入前に新型コロナワクチンを接種し、次回の接種券の送付を希望する方は申請が必要です。詳しくは市ホームページ(下記QRコード)をご確認ください。

国内で接種をした方⇒



海外で接種をした方⇒



接種券を紛失した方へ

再発行の方法は市ホームページ(下記QRコード)をご確認ください。



副反応について

接種後に体の異常が見られる方は、かかりつけ医または東京都副反応相談センター☎03-6258-5802へご相談ください。

■オミクロン株対応ワクチン接種後7日間に表れた症状

報告割合	症状	
	ファイザー社	モデルナ社
50%以上	接種部の痛み	接種部の痛み、倦怠(けんたい)感
10~50%	倦怠感、筋肉痛、頭痛、悪寒、関節痛	頭痛、筋肉痛、関節痛、リンパ節症、悪寒、悪心・嘔吐(おうと)
1~10%	下痢、赤み、腫れ、発熱、嘔吐	紅斑(こうはん)・赤み、腫れ・硬結、発熱

■小児(5~11歳)の接種後7日間に表れた症状

報告割合	症状
50%以上	接種部の痛み
10~50%	倦怠感、頭痛、筋肉痛、赤み、腫れ、悪寒
1~10%	発熱、関節痛、下痢、嘔吐

予防接種健康被害救済制度

接種を受けることにより、左記のような副反応以外に、極めてまれではあるものの病気になったり、障がいが残ったりすることがあります。接種を受けたことによる健康被害であると厚生労働大臣が認定した場合、国による救済が受けられます。

※詳しくは、市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



「認知症にやさしいまち三鷹」への取り組み

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9272

市では認知症を正しく理解し、偏見を持たず、温かく見守る地域をつくるため、さまざまな取り組みを行っています。

講演会 第10回認知症にやさしいまち三鷹 手話

◆プログラム

◇「認知症のひとを支えるまち三鷹」

講 杏林大学医学部付属病院認知症疾患医療センター長の神崎恒一さん

◇「認知症になった私が伝えたいこと これから認知症になるかもしれないあなたへ」

講 認知症当事者でおれんじドア代表の丹野智文さん、聞き手はのぞみメモリークリニック精神保健福祉士の青山聡子さん

日 11月12日(土)午後2時～3時 人 80人 所 市民協働センター

申 10月14日(金)必着までに必要事項(11面参照)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)・FAX 0422-48-2813・✉ koreisha@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選。参加決定者には11月7日(月)ごろに案内はがきを送付)

※後日、講演会の動画を配信します。詳細は市ホームページなどでお知らせします。

図書館啓発イベント

認知症に関する情報や市の取り組みを紹介するパネル展示、図書の紹介を行います。

日 10月4日(火)～23日(日)午前9時30分～午後8時(土・日曜日は5時まで。10・17日の月曜日、19日(水)休館)

所 三鷹図書館(本館) 申 期間中会場へ



『知ってあんしん 認知症ガイドブック』の配布

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。

◆配布場所 同課(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



認知症サポーター養成講座

「認知症とはどんな病気か」「認知症の人と接する時の心構え」「認知症サポーターができること」について学びます。

申 下記申込先へ(先着制)

会場	日程	時間	定員	申込・問い合わせ先
牟礼コミュニティセンター	10月22日(土)	午前10時30分～正午	20人	東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855
大沢コミュニティセンター	11月5日(土)	午後2時～3時30分	30人	大沢コミュニティセンター ☎0422-32-6986
連雀コミュニティセンター	12月2日(金)		30人	連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635
井口コミュニティセンター	12月10日(土)		25人	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
UR都市機構新川・島屋敷通り第一集会所	令和5年1月12日(木)	午前10時30分～正午	20人	新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204
三鷹駅前コミュニティセンター	5年1月31日(火)	午後2時～3時30分	30人	三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を公費負担します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種が始まります。新型コロナウイルス感染症の影響や今年度の流行予想から、予防接種の需要の高まりが予想されます。接種を希望する方は早めの接種をお勧めします。

日 10月1日～令和5年1月31日(火) 人 接種当日65歳以上の市民

※条件によっては60～64歳の障がいがある方も対象となる場合があります。

所 協力医療機関(右記QRコード) 費用 期間中1回のみ無料

物 本人確認書類(健康保険証など)

申 事前に協力医療機関へ、ワクチンの在庫状況や受付方法を必ずご確認ください

※三鷹市外の医療機関での接種を希望する方は、事前の手続きが必要な場合があります。同課 ☎0422-24-8050へお問い合わせください。



補聴器の購入費用の一部を助成します

☎18～64歳=障がい者支援課(市役所1階15番窓口) ☎0422-29-9233
65歳以上=高齢者支援課(市役所1階12番窓口) ☎0422-29-9271

対象者 次のすべての項目に当てはまる方
 ● 満18歳以上の三鷹市民で本人の合計所得金額が210万円未満の方
 ● 聴覚障がいによる補聴器(補装具)購入費支給の対象ではない方
 ● 純音聴力検査や語音聴力検査の結果、補聴器相談医が補聴器を必要と認める方

助成額 補聴器本体購入費用の2分の1(上限4万円)
 ※助成対象は1人につき1台(管理医療機器として認定された製品の購入に限る)。

申請方法 購入前に必ず担当課へ補聴器購入費助成金申請書(担当課または市ホームページで入手)を提出してください。申請後に郵送される「医師意見書」を補聴器相談医に提出し、医師が記入した「医師意見書」、検査結果などを担当課に提出します。
 ※申請せずに購入した補聴器は助成対象にはなりません。

地域共生社会の実現に向けて —高齢者実態調査にご協力ください

☎介護保険課 ☎0422-29-9274

『三鷹市高齢者計画・第九期介護保険事業計画』(令和6～8年)の策定に向けて、高齢者の生活実態や意見・要望に関するアンケート調査を実施します。

◆介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(10月下旬発送予定)

65歳以上の市民4,000人を無作為抽出し、郵送によるアンケート調査を行います。

◆要支援・要介護者調査(10月中旬から訪問)

介護が必要な状態の方のうち無作為抽出した1,400人へ、調査員による訪問面接調査を行います。対象者には事前に案内状を送付します。調査員がご自宅を訪問する際は、身分証を携帯しています。

東京都

シルバーパス新規購入のお知らせ

☎(一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎03-5308-6950
(平日午前9時～午後5時)

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和5年9月30日)。

人 ①4年度住民税が非課税の方、住民税が課税されているが3年の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=20,510円

物 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(4年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書<保険料段階が第1～6段階>、4年度住民税非課税<課税>証明書、生活保護受給証明書<生活扶助>のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ



『三鷹駅前地区 まちづくり基本構想(案)』

☎ 再開発課 ☎0422-29-9039

同構想は、三鷹駅前地区のまちづくりに関する今後の基本的な方向を示すものです。12月の策定を目指して素案をまとめましたので、ご意見をお寄せください。

※同構想(案)の全文は、市ホームページで閲覧できるほか、10月3日(月)から同課(市役所3階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンター、図書館で配布します。

◆ご意見の提出方法

10月3日～24日(月)(消印有効)に直接または郵送、ファクス、電子メールで、必要事項(11面参照)(団体の場合は、所在地、団体名、代表者の氏名、電話番号)を「〒181-8555再開発課」・FAX 0422-45-1271・✉ saikaihatsu@city.mitaka.lg.jpへ

基本構想対象区域



「学校3部制」に向けた学校施設の 利活用に関するアンケート

☎ 教育政策推進室 ☎0422-29-8349

市では、学校施設を「学校教育の場(第1部)」「多様で豊かな体験・経験ができる放課後の場(第2部)」「生涯学習・スポーツ・地域活動などの場(第3部)」に分けて活用する「学校3部制」の検討を進めています。

現在も、地域子どもクラブ事業や夜間・休日の体育館・校庭開放などの利用はありますが、今後のさらなる活用に向けて皆さんのご意見をお寄せください。

📅 10月23日(日)まで

📧 回答方法 右記QRコードへ



障がい者の就労を 考えるつどい2022 手話

☎ 三鷹市障がい者就労支援センター かけはし ☎0422-27-8864・FAX 0422-76-1442

さまざまなヒットアニメの制作を手掛ける(株)ウィットスタジオが、「障がい者雇用ナビゲート事業」を活用した障がい者雇用の取り組みを発表し、障がい者の採用検討から職場定着までの在り方を考えます。

📅 10月26日(水)午後2時～4時10分

👤 会場50人(車いす可) 所 三鷹産業プラザ

※後日、録画配信を予定。視聴を希望する方は申込時に参加形式で録画配信を選択。状況により、録画配信のみとなる場合があります。

プログラム

- 行政報告「障がい者雇用の現況について」
- 実践報告「障がい者雇用、はじめの一步 採用検討から職場定着までの流れと支援について」
- トークセッション&質疑応答

📍 三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹

📅 10月19日(水)までに必要事項(11面参照)を同センター FAX 0422-76-1442または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



「三鷹市おくやみ窓口」 電話・窓口で予約受け付け中

☎ 市民課 ☎0422-24-6487

死亡に関する市役所での手続きを行う遺族の負担を軽減するための窓口を10月3日(月)に開設します。事前予約制で、来庁日までに市職員が市役所での必要な手続きを調べて書類作成をサポートするので、当日はお待たせせず、一つの窓口で手続きが完了します。

👤 死亡時点で三鷹市に住民登録があった方のご遺族

📍 市役所1階1番窓口



利用時間

月～金曜日①午前9時～10時30分、②10時30分～正午、③午後1時～2時30分、④2時30分～4時の予約制

予約方法

- 直接または電話で同課おくやみ窓口 ☎0422-24-6487へ
 - インターネット予約(右記QRコード。10月3日から受け付け開始)
- ※来庁時にワンストップで手続きを完了する準備期間が必要なため、利用日は最短で予約日から約2週間後。お急ぎの方は電話・窓口でご相談ください。



①『おくやみハンドブック』・②おくやみ手続きナビを 市ホームページで公開しています

- ① 市役所で行う手続きのほか市役所以外での手続き内容などを網羅しています。同課、市政窓口でも入手できます。
- ② インターネット上で質問に答えると、個々の状況に合わせた死亡に関する必要な手続きが分かります。



マチ コエ

Webアンケートにご協力ください

☎ 参加と協働推進室 ☎0422-70-4033
(火～日曜日午前9時～午後8時30分(土・日曜日は5時まで))

市民参加でまちづくり協議会(愛称:マチコエ)のメンバーが、Webアンケートで市民の声を伺います。皆さんからの声やアイデアを基にグループで議論を重ね、三鷹をより良くするための政策提案につなげていきます。

◆ 環境・公害・緑化・エコグループ
地球温暖化に関して、意識していることや感じていること

◇ 実施期間
11月30日(水)まで



アンケートはこちら▲

◆ 労働・雇用グループ
働くうえで大切だと思うことやこんな仕組みがあったらいい!と思うこと

◇ 実施期間
10月31日(月)まで



アンケートはこちら▲

マチコエの詳細や活動状況は、マチコエホームページ [HP](https://mitaka-machikoe.com/) <https://mitaka-machikoe.com/> をご覧ください。

用途地域等の一括変更を行います

☎ 都市計画課 ☎0422-29-9701

都による市街化区域と市街化調整区域の区分見直しに合わせて、市でも用途地域等(※1)の境界線の見直しを進めています。境界線の基準となる道路などの形状が変わった場合や境界位置が不明確な場合などが今回の見直し対象です。

通常は『三鷹市用途地域等に関する指定方針及び指定基準』に基づき、地区計画を策定したうえで用途地域等の変更を実施しますが、市街地環境に影響を及ぼさず、地区計画を策定する必要がないものに限定して一括変更します。

※1 用途地域、高度地区、防火地域、準防火地域、特別用途地区の総称。

今後のスケジュール

- 11月：用途地域等の変更箇所に関する説明会
- 令和5年度：都市計画法に基づく手続き
- 6年度：都市計画決定

※説明会や縦覧などの詳細は、今後の『広報みたか』や市ホームページでお知らせします。

令和5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) ☎0422-29-9673

受け付けは、昨年度と同様に郵送のみです。書類の提出が間に合わないことと選考の対象外になりますので、締め切りに余裕を持って提出してください。入園案内は同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろば、みたかきつずナビHP<https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>で入手できます。

保護者が就労などのため、5年4月から入園・転園を希望する方(4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、5年2月3日(金)までに生まれた方が対象です。

☎10月3日(月)～21日(金)(必着)に必要書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

●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。

●障がい・医療的ケア児の保育(ケアプラス保育)入園申し込み

☎10月24日(月)～28日(金)に必要書類を直接同課へ

令和5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) ☎0422-29-9671

保護者の就労などのため、放課後など(午後6時まで、延長は7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。申し込みは原則として郵送で受け付けます。入所案内は、市ホームページでご覧いただけるほか、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入手できます。

5年4月に新1～3年生になるお子さん(継続入所を希望する方も申し込みが必要です)

◆障がいのあるお子さんの入所申し込み

5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なお子さん(新4年生は継続の方のみ)

☎10月11日(火)～24日(月)(必着)に必要書類を「〒181-8555児童青少年課」へ(継続の方は入所している学童保育所への提出も可)



おいしい、楽しい「料理教室」

☎健康推進課 ☎0422-24-8266

栄養料理教室

☎1時間がなくてもOK!市販品の組み合わせ=10月12日、②電子レンジでお手軽クッキング=26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

参加者 在学・在勤を含む市民①12人、②16人

場所 ①井口コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター 費用 各回150円

申し込み ①10月1日、②2日から材料代を各コミュニティセンターへ(いずれも先着制)

もうすぐ1年生 オンライン親子料理教室

就学に向けて大切にしたい朝ごはんや生活リズムのお話の後に、親子で楽しめる簡単な調理実習を行います。メニューは、おにぎり、秋野菜のスープ、卵とお芋とブロッコリーのサラダ、キウイヨーグルトです。

☎11月19日(土)午前10時～11時30分

参加者 市内在住の令和5年度小学校入学予定のお子さんと保護者50組

場所 オンライン会議アプリ「Zoom」

持ち物 食材、調理器具(同課から参加者へ通知。食材の一部として三鷹産野菜を提供)

申し込み 10月3日(月)～31日(月)に必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-24-82

66・FAX 0422-46-4827へ(先着制)

※電子申請サービス(右記QRコード)からも申し込みめます。



毎日を健康に「市民健康講座」

☎健康推進課 ☎0422-24-8266

☎1楽しく美味しく健康に生きるための野菜料理の役割=10月16日(日)午前10時30分～正午、②男性のための泌尿器講座=11月9日(水)午後1時30分～3時

参加者 ①市民40人(会場20人、オンライン20人)、②在勤を含む市民30人

場所 ①連雀コミュニティセンターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」、②牟礼コミュニティセンター

講師 ①管理栄養士で国際薬膳師の葎谷麻利子さん、②東京国際大堀病院院長の大堀理さん

申し込み ①会場=直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8266・

FAX 0422-46-4827へ、オンライン=申し込みフォーム(右記QRコード)へ

(いずれも先着制)、②10月3日(月)から直接または電話、ファクスで同課 ☎

0422-24-8207へ(先着制)



三鷹まるごと博物館

「三鷹ふかぼりウォーク牟礼」

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

『三鷹まるごと博物館マップ』に掲載しているスポットや市民がおすすめする場所を解説付きで巡るツアーです。

☎10月29日(土)午後0時50分牟礼の里公園集合～牟礼周辺を散策～4時牟礼神明社解散

参加者 12人

申し込み 10月3日(月)午前9時～21日(金)午後5時に必要

事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉

shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



肺がんと受動喫煙について

健康コラム

肺がんとは、肺に発生する悪性腫瘍のことです。現在、2人に1人ががんになるといわれており、日本全国で年間約8万人が肺がんになり、その9割が亡くなる、がんの中で最も死亡数が多い病気です。

東京都受動喫煙防止条例が施行され、受動喫煙防止への関心が高まっています。しかし、市内を見ても、コンビニや商店の前で集まって喫煙している方が多く見受けられます。歩きたばこも多く、注意することもできず、我慢している方も多いと思います。たばこの煙は周囲約14mに到達するという報告もあり、誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクがあると考えられます。

喫煙者が出した、たばこの煙から立ち上る「副流煙」には、多くの有害物質が含まれています。副流煙に含まれる発がん性物質などの有害物質は、喫煙者が直接吸い込む煙より多く入っているものがあり、受動喫煙(二次喫煙)による体への影響はかなり大きなものがあります。また、服や髪、カーテン、壁などからたばこの臭を感じることがあると思えますが、これらにも有害物質が含まれており、体内に吸い込んでしまうという研究もあります。これは、三次喫煙(残留受動喫煙)といわれており、残留受動喫煙被害というものも、さまざま報告されております。皆さんも街中や室内で気付くことも多いと思います。少なくとも気づきませんが、喫煙室には要注意です。

喫煙、二次喫煙、三次喫煙によって、さまざまな病気が増えると、医療費も高くなってきます。予防ほど重要なものはありません。喫煙、二次喫煙、三次喫煙といった負の連鎖を防いで、きれいな空気の三鷹で、さらにきれいな空気を皆さんでつくっていきましょう。

☎三鷹市医師会 ☎0422-472155



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・
info@mitaka-univ.jp https://www.mitaka-univ.org/ ※現在、飲食物の提供は見合わせています。
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 臨時休館：10月28日(金)～11月13日(日)
※臨時休館中に館内空調設備の改修工事を行います。作業の状況により、休館日を変更する場合があります。



☎いずれも同大学 ※受講には登録が必要です。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QRコード)をご覧ください。

杏林大学公開講演会「写真で見るイギリス・ロンドンとオックスフォードー伝統と変化」【オンライン講座】

11月12日(土)午前11時～正午 90人
杏林大学外国語学部教授の高木真佐子さん
三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 第186回「X線で観る激動の宇宙」【オンライン講座】

ゲストはJAXA宇宙科学研究所准教授の山口弘悦さん、ホストは東京大学理学系研究科准教授の馬場彩さん。
11月19日(土)午後6時30分～8時30分 25人 ¥500円
三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

動物の命と健康を守るには一女性研究者が語る動物福祉の現在(全4回)【オンライン同時開催】 第1回 動物福祉(アニマルウェルフェア)とは何かー日本の現況と課題

11月26日(土)午前10時30分～正午 100人 ①同大学=25人、②オンライン=40人
日本獣医生命科学大学教授の植木美希さん ¥500円
①申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで三鷹ネットワーク大学へ、②同大学ホームページへ(いずれも先着制)

キャリア・カウンセリングー幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

11月27日(日)午後1時～3時10分 10人 ¥1,000円
11月17日(木)午後9時までに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)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

毎月3本の講座をHPhttps://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。



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(材料代・教材費など)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。
※市外局番「0422」は省略。 ※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 FAX76-2490へ 広報メディア課 ☎29-9037
※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6日発行号 原稿締切日 10月11日(火)
11月20日発行号 原稿締切日 10月25日(火)
いずれも午後5時まで

催し

笑顔でジョイスilent
東京三鷹の森 笑顔でジョイスilent
10月2日～23日の日曜日午前10時40分～11時40分
三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円(1回)
ハラス ☎090-3902-9691・モリ FAX47-5033(初回のみ申込)

ぎやらりー由芽の催し
①小島頭一展ー10年の生成と変化、②アトリエグループフルーツ3人展=10月2日～16日(日)正午～午後7時(16日は5時まで)
同画廊、②ぎやらりー由芽のつづき 期間中会場へ
同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

子育てコンビニひろば
NPO法人子育てコンビニ
10月3・17日の月曜日午前10時～正午
元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
同法人 ☎info2@kosodate.or.jp ☎41-7021

「ママの怒りとうまく付き合い、子どもの心と繋がる叱り方と伝え方」講座&相談会
向坂
10月3日(月)～11月4日(金)の平日午前10時～午後4時(1回90分)
オンライン会議アプリ「Zoom」 ¥1,000円(1回)
同向坂 ☎megumisakisaka@gmail.com

元気ひろば おれんじの催し
①みんなで楽しくキッズダンス! =10月3日(月)午後3時30分～4時30分、②お灸で簡単セルフケア=6日(木)午前10時～11時30分、③キラキラスワロでマスクケース=15日(土)午後1時30分～3時
小学生 同会(中原3-1-65) ¥①1,000円、②1,800円、③1,500円
同会 ☎76-5940

NPOテニスレッスン
NPO法人テニスネットワーク
10月5日～11月30日の水曜日午前9時～10時30分、午後1時～3時(11月23日(水・祝)を除く)
大沢総合グラウンドテニスコート ¥2,000円(1回)
同法人 ☎https://tennis-net.jp/ ☎同法人(菊地) ☎03-5314-3737

「多言語で世界に開かれた心を育む」ワークショップ
(一財)言語交流研究所ヒッポファミリークラブ
10月6日(木)午前10時15分から、23日(日)午後4時から
元気創造プラザ ☎青井 ☎090-8643-5715

足から健康 外反母趾(ばし)・巻き爪改善 セルフケアを覚えよう!
倉橋
10月8日(土)午後2時から
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)
倉橋 ☎090-4941-3533

田中洋子の朗読講座 朗読の楽しさを学ぼう★
やよい会
10月12日・11月9日の水曜日午後1時30分～3時30分(2日間とも同内容)
20人
三鷹駅前コミュニティセンター
音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん
当日会場へ(先着制)
☎和田 ☎71-7307

中高年の体操教室★
みゆきクラブ
10月12・19日の水曜日午後3時～4時30分
SUBARU総合スポーツセンター
体操インストラクターの館野伶奈さん
☎羽田 ☎43-9444(当日参加可)

ニューヨークシャドーボックス体験講習会「コスモス」
NY-SHADOW
10月13日(木)午前10時～正午
3人
下連雀八丁目地区公会堂 ¥2,200円(材料代)
☎10月8日(土)までに三浦 ☎090-5346-8043(先着制)

元気なシニアでいるための「ストレッチ・筋トレ・脳トレ体操講座」★
笑ってげんき会 駅前
10月13・27日の木曜日午前10時30分～正午
三鷹駅前コミュニティセンター
介護予防運動指導者で元女子ラグビー日本代表の並木富士子さん ¥100円(1回)
☎西田 ☎090-9476-6070

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
10月13日(木)午後1時～3時30分
三鷹駅前コミュニティセンター
¥初回1,200円
☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

いまさら聞けない不動産購入&売却の基礎知識
くらしのお金を学ぶ会
10月16日(日)午前10時～11時30分
20人
生涯学習センター ¥200円
☎10月14日(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

保護者ご縁渡会、相談会(毎月第3日曜開催)
みたか123
10月16日(日)午後1時～5時
アドリブカフェスタジオ(下連雀9-11-7)
当日会場へ
☎牧野 ☎090-7707-5070

歌声サロン中原
10月18日(火)午後1時～4時
新川中原コミュニティセンター
当日会場へ
☎金子 ☎49-8899

「ザックバランに話そう会」お一人暮らしの方大歓迎
21世紀はあなたが主役
10月19日(木)午後1時30分～3時30分
女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ¥500円(茶菓代を含む)
☎モリ ☎090-8625-2063・FAX47-5033

おむすび5周年フェスタ
おむすび倶楽部友の会
10月22日(土)午後1時～4時(雨天時は10月23日(日)に順延)
おむすびハウス(下連雀1-10-20)
当日会場へ
☎同会(藤原) ☎46-4117

第186回太宰治の足跡案内
みたか観光ガイド協会
10月23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
当日集合場所へ
☎こやの ☎090-8302-2858

【先着10名】サッカーがうまくなりた子あつまれ!小学生フットサル&キック力UP講座
まなびば mimit
10月26日(火)午後6時40分～8時
10人
東台小体育館 ¥1,000円
☎同会 ☎https://mimit.link/report/(先着制)

サロンきっかけ「おしゃべり会」
活躍きっかけ隊
10月27日(木)午前10時10分～正午
三鷹市公会堂さんさん館 ¥100円
当日会場へ
☎小笠原 ☎42-0935

皆さんで楽しく歌いましょう(要予約)
三鷹一日うたごえ
10月29日(土)午後1時30分～4時30分
三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円
☎同会 ☎48-4688

第85回三鷹雑学大学講義 江東5区「広域避難計画」はどうなっているのか?
10月30日(日)午前10時～正午
消費者活動センター
当日会場へ
☎近藤 ☎48-1490

シニアの為の健康ポイント&やさしいジャズボーカル講座ーダイナのミニライブ付き★
おむすび倶楽部友の会
10月30日(日)午前10時～11時30分
元気創造プラザ
ジャズシンガーのダイナ・ミキさん
☎同会(近藤) ☎090-7173-6425・☎omucal@yahoo.co.jp

第9回江戸小唄つながりコーチング発表会&津軽三味線 明大響
(一社)江戸小唄つながりコーチング
11

月5日(土)午後1時から
30人
市民協働センター ¥300円
☎高野 ☎080-5502-4621・☎edo.kobanashi888@gmail.com(先着制)

80周年タイムカプセル(児童作品等)一般公開
東三鷹学園三鷹市立第一小学校
11月21日(月)～28日(月)午後3時～6時(30分入替制。土・日曜日、祝日を除く)
一小 図書室内履き
☎同小(岩澤) ☎43-1177

伝言板

がんと共にすこやかに生きる講演会「がんと食事」
杏林大学医学部付属病院がん相談支援センター
10月22日(土)午後1時30分～2時30分
オンライン会議アプリ「Zoom」
同病院 ☎https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/ ☎同センター ☎47-5511

講演会「子どものことで悩むとき」ー小・中・高校生の子育ての悩みについて一緒に考えてみませんか?
日本福音ルーテル三鷹教会
10月23日(日)午後2時～3時30分
ルーテル学院大学 同教会 ☎https://www.jelc-mitaka.org/ ☎同教会 ☎33-1122・☎mitaka@jelc.or.jp

肝臓病教室「知っておきたい糖尿病と肝臓病の関係」
武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター
11月1日(火)午後2時30分～4時
会場20人
同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」
☎同センター ☎FAX32-3135・☎https://kan-kyoten-musashino.jp/(先着制)

住民向け講演会「正しく知ろう、ネット依存とゲーム依存について」
(公財)井之頭病院
11月12日(土)午後3時～4時30分
100人
①同病院30人、②オンライン会議アプリ「Zoom」200人
☎10月6日(木)午後2時から同病院 ☎https://www.inokashira-hp.or.jp/(先着制) ☎同病院(森) ☎44-5331

ICUオルガン演奏会
ICU宗教音楽センター
11月12日(土)午後3時から
同大学礼拝堂 ¥2,000円
同センター ☎https://office.icu.ac.jp/smc/(未就学児は入場不可)
☎同センター ☎33-3330

市民体育祭 バasketボール (一般・シニア)

主 市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市バスケボール連盟
 日 11月23日(水・祝)、12月4日(日)・11日(日)午前10時～午後8時
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民(シニアは35歳以上)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 料 1チーム5,000円(年間登録料)
 申 10月21日(金)までに代表者名、チーム名、一般・シニアの別を同連盟 ☒ mi na2005@yahoo.ne.jpへ

講座

スマホ・タブレット教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター
 日 ①10月1日(日)午後1時～2時30分、②10月4日(水)午後2時30分～4時(いずれも木曜日)
 人 ①4人、②3人
 料 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
 申 10月24日(月)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒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

オンライン市民公開講座

一 糖尿病を知る
 主 日本ベーリンガーインゲルハイム(株)、三鷹市医師会
 日 10月15日(土)午後2時～3時
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
 講 野村病院・慈恵医科大学名誉教授の宇都宮一典さん、東京医科大学八王子医療センターの天川淑宏さん
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ
 問 松村 ☎080-8821-6360 (平日午前9時～午後5時30分)

レーザーカッターでオリジナルスタンプをつくろう!

日 10月16日(日)午後1時～3時30分
 人 小学生以上の方4人(小学校低学年は保護者同伴)
 所 三鷹産業プラザ
 講 (株)ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん
 料 1,650円
 物 スタンプにするデータまたはイラスト(最大3cm×3cm、手書き可)
 申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか ☒ fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 同施設 ☎48-3520

初心者向けZoom講習会

日 ①パソコン向け=10月20日(木)、②スマートフォン・タブレット向け=11月16日(水)、いずれも午前10時～正午
 人 Zoom初心者各回6人
 所 Machikoe(マチコエ)(下連雀3-33-3。駐輪場はありません)
 物 マイク付きイヤホン、①パソコン、②スマートフォンまたはタブレット
 申 10月13日(木)までに申し込みフォーム [HP](https://logoform.jp/form/ejBZ/145171/) https://logoform.jp/form/ejBZ/145171/へ(先着制)
 問 参加と協働推進室 ☎70-4033

初心者向け剪定(せんてい)講習会

日 10月22日(土)午前10時～正午

人 15人
 所 つばみ児童遊園(下連雀4-4-17)
 講 造園家の加藤治平さん
 物 筆記用具
 申 10月3日(月)午前9時からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

エコくらしと講習会—石畳み編みのキューブボックス作り

主 連雀地区住民協議会
 日 10月22日(土)午後1時30分～4時
 人 在学・在勤を含む市民15人
 所 連雀コミュニティセンター
 講 夢民工房の浜中睦美さん
 料 500円
 物 はさみ、筆記用具
 申 10月3日(月)午前10時～9日(日)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎45-5100・[HP](https://onl.tw/XMX69kq) https://onl.tw/XMX69kqへ(先着制)

読み聞かせ入門講座 読み聞かせの“きほん”[本選びを中心に]

日 10月25日(火)午前10時～正午
 人 市内の小中学校などで読み聞かせを始める方、始めたばかりの方25人
 所 三鷹図書館(本館)
 講 公助東京子ども図書館の鈴木晴子さん
 申 10月4日(火)午前9時30分から西部図書館 ☎33-1311へ(先着制)

井の頭コミュニティセンターの

①文学講座、②防災講座
 主 井の頭地区住民協議会
 日 ①山本有三の代表作「路傍の石」について=10月29日(土)午後2時～3時30分、②予測ができない地震に備える!もしものときのアクションプラン=10月30日(日)午前11時～正午
 人 市民各30人
 講 ①山本有三記念館学芸員の三浦穂高さん、②明治安田生命専任講師の荒井由美子さん
 申 ①10月8日(土)午前10時から、②10月2日(日)午前10時から同センター ☎44-7321・[HP](https://inokashiracc.jp/) https://inokashiracc.jp/へ(先着制)

まちかどスナップ写真の撮り方講座

主 三鷹まちづくりフォトコンテスト実行委員会
 日 10月30日(日)午前10時～11時20分
 人 20人
 所 三鷹産業プラザ
 申 必要事項(11面参照)を同実行委員会 ☒ photo@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選)
 問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

生涯学習センターの講座

日 ①Zoomの使い方講座(初級編)=11月13・20日の日曜日午前10時～11時30分、12月6・13日の火曜日午後6時～7時30分(いずれも全2回)、②ヤマトタケル伝承を読み解く=11月14・21日、12月5日の月曜日午前10時30分～正午(全3回)
 人 ①カメラ機能付きのパソコンまたはタブレットをお持ちの方各20人、②16歳以上の方40人
 所 ①オンライン会議アプリ「Zoom」、②同センター
 講 ①Online Synaptic technologyの小瀬一幸さん、②成城大学文芸学部准教授の鈴木正信さん
 料 ②3,000円
 申 ①10月14日(金)までに元気創造プラ

ザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ、②10月19日(水)(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「〒181-0004 新川6-37-1 生涯学習センター」、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

募集

第10回ふじみまつり

フリーマーケット出店者
 日 11月20日(日)午前10時～午後3時(荒天中止)
 人 18歳以上の市民、10店舗(1区画2m×2m)
 所 ふじみ衛生組合
 料 500円
 申 10月6日(木)午前9時～31日(月)午後5時(消印有効)に申込書(同組合ホームページ [HP](https://fujimieiseikumiai.jp/) https://fujimieiseikumiai.jp/で入手)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ふじみ衛生組合」・FAX 042-482-5491・☒ fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(先着制)

仕事・求人

しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。
 日 10月12日(水)午前10時～正午
 人 10人(内職相談は市民)
 所 三鷹産業プラザ
 物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は本人確認書類
 申 生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)
 創業サポート事業「補助金・融資獲得のための事業計画作成セミナー」
 日 10月22・29日、11月5・12・19日の土曜日午前9時～正午(全5回)
 人 都内で創業を予定している、または創業5年未満の方18人
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
 講 三鷹経営コンサルタント協会代表理事の山本竜哉さんほか
 申 必要事項(11面参照)をミタカフェ ☒ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669
 (社)三鷹市社会福祉事業団 職員
 ◆職種 ①保育職、②介護職、③サービス提供責任者(①～③正職員)、④ホームヘルパー(登録職員)、①④若干名、②③1人
 ◆資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの保育士(教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、②昭和57年4月2日以降生まれの介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者、③昭和52年4月2日以降生まれの介護福祉士または介護職員実務者研修修了者、④介護福祉士、介護職員初任者・実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上)
 ◆勤務時間 ①月～土曜日のうち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)、②4週8

休を基本に週平均5日の交代制、③月～土曜日のうち5日(実働週38時間45分)、④時間・曜日は応相談(研修期間あり)
 ※①三鷹駅前保育園は早番午前7時から、遅番午後10時まで。トワイライトステイは日曜日、祝日の勤務あり(2カ月に1回程度)。

◆勤務場所 ①同事業団が運営する保育園・こども園、②牟礼老人保健施設はなかいどう、③④ヘルパーステーションはなかいどう
 ◆報酬 ①月額214,248円～254,344円(経験などによる)、②月額175,776円～197,840円、③月額167,776円～189,840円(②③資格・経験などによる)、④身体介護=1,950円～、生活援助・介護予防=1,500円～、訪問型サービス=1,460円(資格による。勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日、早朝夜間の勤務は時給400円割増)
 ※②夜勤手当あり(1回8,000円)、③夜間・休日緊急対応手当あり(月額10,000円)。※賞与あり(昨年度実績4.45カ月、採用1年目は異なる)。
 ◆採用予定日 随時
 申 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/) https://www.mitaka.or.jp/へ。

新川中原住民協議会 事務局職員(準職員1人)

◆職務内容 一般事務、経理事務、施設管理、窓口対応、諸活動関係事務など
 ◆資格 パソコン(ワード・エクセル・パワーポイント)の基本操作ができる普通自動車運転免許証所持者
 ◆勤務期間 令和5年4月1日～6年3月31日(満了後、正職員登用の機会あり)
 ◆勤務時間 火～土曜日①午前9時50分～午後6時35分、②午後0時15分～9時(いずれも実働7.75時間の交代制)、日曜日午前8時50分～午後5時35分(4週8休の交代制)
 ◆勤務場所 新川中原コミュニティセンター
 ◆報酬 月額193,775円
 ※諸手当、年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
 ◆試験 11月13日(日)(合格者は12月中旬に面接)
 ※詳しくは募集要項(同協議会ホームページまたは同センターで入手)をご覧ください。
 ※市職員(地方公務員)ではありません。
 申 10月23日(日)までに受験申込書兼履歴書(写真貼付)を特定記録郵便で「〒181-0004新川1-11-1新川中原住民協議会」へ
 問 同協議会 ☎49-6568

相談

10月17日(月)～23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24日(月)午後1時30分～4時30分(受付は3時30分まで)
 所 市役所1階市民ホール
 申 当日会場へ
 問 相談・情報課 ☎44-6600

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

◆詐欺電話撃退!「自動通話録音機」を無料で貸与します

人 おおむね65歳以上の方が居住する世帯
※三鷹警察署または市からすでに貸与されている世帯を除く。

申 問 同課 ☎45-1116へ

大人も和太鼓で遊ぼう

日 10月16日(日)午後1時から、午後2時から

人 18歳以上の方各8人

所 西多世代交流センター

講 和太鼓チーム綾の皆さん

物 タオル、動きやすい服装

申 問 10月4日(火)午前9時30分から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

みんなでつながる「老い支度」

日 10月18日(火)午前10時~11時30分

所 山中地区公会堂

物 室内履き、動きやすい服装、タオル

申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

駅前 風のサロン「コーラスグループの歌声を聞こう!」(事前予約)

日 10月20日(休)午後1時30分~3時

人 30人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 問 10月3日(月)から地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)

音楽サロン

「オーボエ×ファゴット×ピアノの調和ードイツを吹き抜ける炎と風」

日 新川中原住民協議会

日 10月22日(土)午後6時30分~8時30分

人 40人

所 新川中原コミュニティセンター

申 問 10月4日(火)から同センターへ(先着制)

問 同センター ☎49-6568

第201回市民歩こう会

日 所 10月30日(日)午前7時50分市役所議場棟下集合~野川公園へバス移動(料金は各自負担)または午前8時30分野川公園管理棟前、野川公園~はげの小路~滄浪泉園の水琴窟~野川公園解散(行程約8km、小雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人程度(小・中学生は保護者同伴)

料 大人100円、子ども・60歳以上50円(滄浪泉園入園料)

物 タオル、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、動きやすい服装・靴

申 問 10月14日(金)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・FAX 45-1167・E supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申込可。申込多数の場合は抽選)

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

日 11月30日(水)午前8時15分西武新宿線東村山駅東口集合~午後5時同駅付近解散

人 多摩地域在住・在学・在勤の方40人

所 柳泉園グリーンポート、ニツ塚処分場、谷戸沢処分場

料 ¥500円(昼食代を含む)

申 問 10月31日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、在学・在勤の方は学校・勤務先を「〒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

みたか井心亭茶道体験教室「第4回 煎茶」

日 12月4日(日)午後2時~4時

人 小学3年生以上の茶道未経験者15人

講 三鷹市茶道連盟の皆さん

料 ¥500円

物 白足袋または白い靴下

申 問 11月2日(水)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

問 同施設 ☎46-3922



①土俵を使ってロコモ予防体操! ②土俵でフィットネス!

日 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

日 ①10月5日~12月21日の水曜日午前9時45分~11時30分、②10月7日~12月23日の金曜日午後0時45分~2時30分

人 在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 ¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)

物 ロッカー代100円(返還式)、タオル

申 問 必要事項(11面参照)・性別を同連盟 E mitakashisumorenmei@gmail.com・① ☎080-3727-4015、② ☎57-8317へ(先着制)

連雀スポーツ塾 パドルテニス

日 連雀地区住民協議会

日 10月8日(土)午後1時~4時

人 在学・在勤を含む市民

所 連雀コミュニティセンター

物 室内履き、タオル

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

市民体育祭 ゲートボール大会

日 市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市ゲートボール協会

日 10月9日(日)午前9時~午後1時30分(雨天中止)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民

所 下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

申 三鷹市体育協会 ☎43-2500へ(日・月曜日、祝日を除く)

問 三鷹市ゲートボール協会 ☎42-5408

市民体育祭 ターゲット・バードゴルフ大会

日 市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会

日 10月17日(月)午前9時~午後1時(雨天時は10月20日(木)に延期)

人 在学・在勤を含む市民80人

所 大沢総合グラウンド

申 当日会場へ(先着制)

問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎080-1035-4687

弓道の講習会・大会

日 三鷹市弓道連盟、①(公財)三鷹市スポーツと文化財団、②東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①初心者講習会=10月22日~令和5年3月4日の土曜日午後3時15分~5時15分(11月19日、12月17・31日、5年1月21日、2月4日を除く全15回)、②みたかシニア弓道大会=10月23日(日)午後0時30分~4時

人 ①在学・在勤を含む16歳以上の市民7人、②在学・在勤を含む60歳以上の市民(原則有段者)20人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 ①5,000円

物 ①足袋(靴下可)、筆記用具、初回のみ本人確認書類、②用具、弓道衣

申 問 ①10月11日(火)までに必要事項(11面参照)・弓道経験の有無・応募動機を同連盟 HP https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/へ、②10月15日(土)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・段位を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市体育協会弓道大会」・同連盟ホームページへ(いずれも申込多数の場合は抽選)

アーチェリージュニア講習会

日 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 10月30日(日)、11月6日(日)・12日(土)・20日(日)①午前9時~10時30分、②10時30分~正午(①②とも全4回)

所 SUBARU総合スポーツセンター

人 小学4年生~高校生で身長135cm以上の在学を含む市民(小学生は保護者同伴)各7人

料 ¥500円

申 問 10月3日(月)~21日(金)に三鷹市アーチェリー協会 ☎090-2666-0390・HP http://mitaka-aa.wixsite.com/home/junior/へ(先着制)

市民体育祭 少林寺拳法 演武会&初心者講習会

日 市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市少林寺拳法連盟

日 10月30日(日)午後1時~4時30分

人 在園・在学を含む5歳以上の市民および同連盟登録拳士(小学生以下は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 同協会 ☎43-2500へ(日・月曜日、祝日を除く)

問 同連盟 ☎090-5491-7547

三鷹市長杯パドルテニス大会

日 三鷹市パドルテニス協会

日 11月5日(土)午前9時~午後6時

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民および同協会会員

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 ¥1組2,000円(中学生以下1,000円)

物 室内履き

申 10月22日(土)までに申込書(同協会ホームページ HP https://mitakapt.wixsite.com/toppage/で入手)を同協会 FAX 42-1203・E mitakapt@gmail.comへ

問 同協会 ☎42-1203

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

問 同財団 ☎0422-47-5122 HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

柳亭市馬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定 11月12日(土) 午後2時開演

チケット発売日

会員=10月9日(日) 一般=10月14日(金)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

落語は初めてという方も大満足の、古典落語の真骨頂。



柳亭市馬 (©国立演芸場)

春風亭一之輔 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定 11月26日(土) 午後2時開演

チケット発売日

会員=10月1日 一般=10月8日(土)

会員=3,150円 一般=3,500円

高校生以下=1,000円

鮮やかな語り口で、他の追随を許さぬ人気と実力、春風亭一之輔。



春風亭一之輔 (撮影:キッチンミノル)

柳家さん喬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定 12月17日(土) 午後2時/午後6時開演

チケット発売日

会員=10月9日(日) 一般=10月14日(金)

各回 会員=2,700円

一般=3,000円 高校生以下=1,000円

滑らかで、そして力強い、まさに至高と呼ぶべき名人芸です。



柳家さん喬 (©横井洋司)

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 ☎0422-47-5122

●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、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。

父親講座「親子の時間が

楽しくなる子育てに向けて」 保育

日①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=10月30日、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=11月6日、いずれも日曜日午前9時30分～11時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む市民の父親と1歳6カ月～3歳程度のお子さん12組

所 東多世代交流センター

講 ①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

申 10月3日(月)午前9時～14日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎46-0408・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は通知します)

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(11月)

注 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①ママ護身術フィットネス(パンチ編)=3日(休・祝)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=5日(出)、③今後の子育てと働き方のバランス講座=7日(月)、④ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=10日(木)、⑤親子ヨガレッチ=12日(土)、⑥産前・産後の骨盤ケア=14日(月)、⑦楽しく羊毛フェルトクリスマス飾りを作しましょう=17日(木)、⑧ベビーサインで楽しい子育て=21日(月)、⑨いつでもどこでもベビーマッサージ=24日(木)、⑩泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=26日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=28日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

人 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんとお母さん、②③3歳までのお子さんとお保護者、妊婦、③④3歳までのお子さんとお保護者、妊婦、④⑤2～11カ月のお子さんとお保護者、⑤6カ月～2歳6カ月のお子さんとお保護者、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんとお保護者、⑦⑧首据わりまでのお子さんとお保護者、妊婦、⑨⑩ハイハイ前のお子さんとお母さん

所 市民協働センター

料 ①⑤⑧⑨⑩1,500円、②1,300円、③1,000円、④⑦1,800円、⑥2,000円、⑪1,500円(夫婦2,000円)

※②⑦材料代を含む、③キャリア診断シート付き、⑥さらし付き。

物 ①抱っこひも、②写真5～10枚、④⑨バスタオル、授乳ケープ、⑤バスタオル

申 10月10日(月・祝)午前9時から同センターホームページ [HP https://kyodo-mitaka.org/](https://kyodo-mitaka.org/)へ(先着制)

問 同センター ☎46-0048

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

注 所 三鷹市シルバー人材センター

日①オンライン教室=11月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②月曜入門コース=11月7日～28日の月曜日午後4時15分～5時45分、③火曜入門コース=11月8日～29日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生①経験者4人、②③5人

料 5,000円(教材費を含む)

物 ①パソコン、②③USBメモリー

申 10月18日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・②③はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※①は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問 同センター ☎48-6721

山本有三記念館

第44回おはなし会

日 11月12日(土)午後2時～2時30分

人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)

料 保護者は300円(入館料)

申 当日会場へ

問 同記念館 ☎42-6233



三鷹駅周辺・

シニアのまごど相談サロン

日 10月13日(木)午後2時～3時30分

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 10月21日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

うごこっと体操おさらい&交流会

日 10月25日(火)午後1時30分～3時

人 うごこっと体操を行っているグループメンバーおよび市民50人

所 生涯学習センター

講 三鷹市リハビリテーション協議会の皆さん

物 運動しやすい服装

申 問 10月3日(月)から必要事項(11面参照)・生年月日・うごこっと体操の経験・質問をみたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX 76-1273・✉ chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

三鷹いきいきプラス

iPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。

日 11月14日(月)・17日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 市民協働センター

申 問 10月3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)



高次脳機能障がい相談会

医師や療法士が相談に応じます。

日 11月12日、令和5年1月14日、3月11日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎29-8267へ



8～11月生まれの方へ

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和5年2月28日(火)まで受診できます。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元がない方は、お問い合わせください。

人 4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者
※高齢者施設などに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

問 健康推進課 ☎24-8571

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導。

日 ①11月26日・12月10日の土曜日、②令和5年1月18日・2月1日の水曜日

人 5年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性①120人、②90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター

申 ①10月24日、②12月12日の月曜日(消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年月日・希望日を「〒181-0004新川6-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可)。①は電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎24-8571



みんなの生活展(パネル展示)

注 市、三鷹市消費生活展実行委員会

日 10月7日(金)～13日(木)

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

生活用品活用市

注 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 10月11日(火)午前10時～正午

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

みたか親の会

日 10月12日(水)午前10時～11時30分

人 引きこもりや不登校の家族がいる方15人

所 みたかボランティアセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎76-1271

介護者ひろば

日 所 ①10月13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)、②19日(水)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③20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)

人 介護者、介護経験者

申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

地域安全市民のつどい

注 三鷹防犯協会、三鷹警察署、市

日 10月15日(土)午後2時～4時30分

所 三鷹市公会堂光のホール

申 当日会場へ

問 安全安心課 ☎45-1116



太宰作品『燈籠』を事前に読んだ方が集まって感想を自由に述べ合い、太宰文学の新たな魅力を発掘する読書会です。参加者にはテキストを送付します。

日 10月28日(金)午後3時～4時30分 人 6人 所 三鷹市美術ギャラリー

講 国土館大学教授の平浩一さん

申 10月17日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・応募動機を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

市と包括協定を締結している大学の学園祭

※★は事前予約制、◆はキャンパス・オンライン同時開催。

<p>国際基督教大学 第63回ICU祭/ ICU Festival 2022 ★</p> <p>日 10月9日(日)・10日(月・祝)</p>		<p>日本女子体育大学 第55回健美祭 ★</p> <p>日 10月29日(土)・30日(日)</p>	
<p>杏林大学 杏園祭</p> <p>日 10月29日(土)・30日(日)(予定)</p>		<p>亜細亜大学 第64回アジア祭</p> <p>日 11月3日(木・祝)～5日(土)</p>	
<p>ルーテル学院大学 第42回愛祭(めぐみさい)</p> <p>日 11月5日(土)・6日(日)(予定)</p>		<p>東京女子大学 第69回VERA祭 ★◆</p> <p>日 11月12日(土)・13日(日)</p>	
<p>電気通信大学 第72回調布祭 ★◆</p> <p>日 11月18日(金)～20日(日)</p>		<p>東京外国語大学 第100回外語祭 ◆</p> <p>日 11月19日(土)～23日(水・祝)</p>	

金融機関や口座を指定し、振り込みを指示することはありません。不審な場合は同課へご連絡ください。

☎同課☎29-9210

10月31日(月)は市民税・都民税(第3期)の納期です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が増加されます。納期内の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、スマートフォンのアプリからでも可能です。

☎同課☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

国保・年金

会社都合による離職で国民健康保険に加入した方へ

65歳未満で雇用先の都合で離職した方の国民健康保険税が、申請により最大2年間軽減されます。

☑雇用先の倒産、解雇、雇止めなどで離職した65歳未満の離職者で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11・12・21・22・31・32(特定受給資格者)または23・33・34(特定理由離職者)の方

◆軽減内容 離職した翌日から翌年度末までの保険税算定時に、離職者本人の前年の給与所得を100分の30とみなしたうえで、同じ世帯のほかの加入者の所得と合算して算定します。

※国民健康保険の加入期間に限ります。
※医療費にかかる高額療養費の自己負担限度額も同様の所得で算定します。

☑雇用保険受給資格者証、保険証(すでに加入している方)、世帯主および該当者のマイナンバーが確認できるものを保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ
☎同課☎29-9216

子育て・教育

児童手当を振り込みます

6～9月分の同手当を10月7日(金)に指定預金口座に振り込みます。対象者には「児童手当・特例給付支払通知書」を送付しました。

☎子育て支援課☎29-9675

児童育成手当を振り込みます

ひとり親家庭や障がいのあるお子さんの保護者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)。6～9月分の同手当を10月7日(金)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課☎29-9675

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5年4月に小学校に入学するお子さん

☎学務課☎29-9815

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

☑げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午、みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(6日(休)・7日(金)・14日(金)・19日(水)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=6・7日午前11時～11時30分、②Mamaカフェ=14日午前10時30分～11時30分、③スペシャルバスデー=27日(休)・28日(金)午前11時～11時30分、④わくわくミニ運動会!=29日(土)午前10時30分～11時30分
☑①③就学前までのお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親8組、④3歳～就学前のお子さんと保護者10組

☑①タオル、汚れてもよい服装

☑①③当日会場へ、②④10月1日から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30分(17日(月)・28日・31日(月)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=17日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④巾着を作ろう=22日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=24日(月)午後3時30分～4時30分、⑥ハロウィンウィーク=28日～31日

☑③10人、④各回10人

☑①②③⑤タオル(②帽子、運動靴、③運動靴、あれば一輪車)

☑①②⑤⑥当日会場へ、③④10月1日から直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制)

☎同ひろば☎49-5500

みたかおもちゃの病院(10月)

☑三鷹市消費者活動センター運営協議会
☑5・19日の水曜日午後1時～3時

☑消費者活動センター

☑特殊部品などの交換は実費

☑当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎同センター☎43-7874

満1歳のお子さん保育園であそぼ

☑①10月6日、11月10日=中原保育園(☎40-7170)・南浦東保育園(☎40-7166)、②10月13日、11月10日=あけぼの保育園(☎40-7555)・下連雀保育園(☎40-7160)、③10月20日、11月17日=新川保育園(☎40-7553)・中央保育園(☎40-7540)、④10月27日、11月24日=野崎保育園(☎39-7050)・上連雀保育園(☎40-7168)、いずれも木曜日午前9時40分～10時20分

☑市内在住の1歳～1歳5カ月のお子さん各10人

☑開催日前日までに電話で希望する園へ(いずれも先着制)

パパとママの育児相談・交流会

☑連雀地区住民協議会

☑10月14日(金)午前10時30分～11時30分
☑市内の1歳未満のお子さんと保護者、これから親になる方①会場10組、②オンライン5組

☑①連雀コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ[Zoom]

☑三鷹市助産師会の皆さん

☑同センターホームページHPhttps://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)

☎同センター☎45-5100

西多世代交流センターの催し

◆ベビーヨガ講座

☑10月18日(火)午前10時～11時30分
☑おおむね3～6カ月のお子さんと母親10組

☑ヨガインストラクターのHirokoさん

☑バスタオル

☑10月4日(火)午前9時30分～7日(金)午後5時に直接または電話で同センター☎31-6039へ(初めて同センターを利用する方を優先して先着制)

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」(保育)

☑①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=10月29日(土)、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=11月20日(日)午前9時30分～11時30分(全2回)

☑市内在住の1歳6カ月～3歳のお子さんと父親12組

☑①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

☑10月3日(月)午前9時～12日(水)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎31-6039・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)
☎同センター☎31-6039

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(10月)

☑①ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」=19日(水)、②バナナぐみ=25日(火)、③いちごぐみ=31日(月)、いずれも午前10時15分～11時15分

☑市内在住の①平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する3年12月～4年1月生まれのお子さんと保護者6組、③初めて同ひろばを利用する4年5～6月生まれのお子さんと保護者4組

☑①7日(金)、②11日(火)、③14日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆ベビーヨガ

☑10月27日(木)午前10時30分～11時30分
☑初めて受講する市内在住の3～8カ月のお子さんと母親10組

☑大沢コミュニティセンター

☑ベビーヨガインストラクターのかおりさん

☑バスタオル、おむつ、着替え

☑10月13日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆母親講座「感情的にならない子育て」(保育)

☑11月4日(金)午前10時～11時30分
☑市内在住の3カ月～年少のお子さんの母親30人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)20人

☑市民協働センター

☑子育てアドバイザーの高相常子さん

☑10月12日(水)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

家庭教育学級「思春期～青年期における”相談できる関係や場”の意義」

☑市教育委員会、四中、同校PTA
☑10月29日(土)午後2時～4時

☑①同校、②オンライン会議アプリ[Zoom]

☑成蹊大学教授で臨床心理士の林潤一郎さん

☑①室内履き、下足入れ

☑10月19日(水)までに右記QRコードから申し込む

☎教育政策推進室☎29-8349



住宅の改修・新築に伴う固定資産税の減額制度

☎資産税課☎0422-29-9199

住宅のバリアフリー改修や省エネ改修、認定長期優良住宅を新築した場合、固定資産税が減額される場合があります。

①バリアフリー改修を行った場合

◆対象家屋 新築から10年以上が経過し、居住部分の割合が家屋全体の2分の1以上で、改修後の床面積が50～280㎡の住宅(賃貸住宅は除く)のうち、65歳以上の方、要介護または要支援の認定を受けている方、障がいのある方が居住する住宅

◆対象となる改修 令和6年3月31日までにを行った法令で定めるバリアフリー工事で、工事費用から給付金などを差し引いた金額が50万円超の改修

◆減額される税額 工事完了年の翌年度分の固定資産税の3分の1(居住部分で1戸当たり100㎡相当分まで)

②省エネ改修を行った場合

◆対象家屋 平成26年4月1日以前から所在し、居住部分の割合が家屋全体の2分の1以上で、改修後の床面積が50～280㎡の住宅(賃貸住宅は除く)

◆対象となる改修 令和6年3月31日までにを行った、現行の省エネ基準に適合する60万円超の改修工事(窓の断熱工事は必須)
詳細は市ホームページをご覧ください。

◆減額される税額 工事完了年の翌年度分の固定資産税の3分の1(認定長期優良住宅は3分の2。いずれも居住部分で1戸当たり120㎡相当分まで)

③認定長期優良住宅を新築した場合

◆対象家屋 令和6年3月31日までに新築した認定長期優良住宅のうち、居住部分の床面積が1戸当たり50㎡(1戸建て以外の貸家は40㎡)～280㎡で、家屋全体の床面積の2分の1以上の住宅

◆減額される税額 新築の翌年度から5年間(3階建て以上の中高層耐火建築物は7年間)、固定資産税の2分の1(居住部分で1戸当たり120㎡相当分まで)

☑①②は工事完了日から原則3カ月以内に、③は新築した翌年の1月31日までに、申告書(市ホームページまたは同課(市役所2階28番窓口)で入手)と必要書類を同課へ
※①②の申請には増改築等工事証明書、③の申請には認定通知書が必要です。

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)
- ※市外局番「0422」は省略。

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

三鷹駅前市政窓口 臨時休館のお知らせ

館内空調設備の改修工事に伴い、下記の日程で臨時休館します。

☎10月25日(火)～11月13日(日)

※同窓口に設置している自動交付機は、11月10日(休)からご利用いただけます。※作業の状況により、休館日時を変更する場合があります。

☎同窓口 ☎42-5678

マイナポイント付与対象の マイナンバーカードの申請期限が 12月末に延長されました

QRコード付きの申請書をお持ちの方は、QRコードをスマートフォンなどで読み取りと簡単に申請できます。お持ちでない方は下記センターへお問い合わせください。

◆三鷹市マイナンバーカードセンター

☎日・月・火・木・土曜日午前9時～午後5時(受付は4時30分まで)、水・金曜日午前9時～午後7時(受付は6時30分まで) ※午前中は混み合う場合があります

☎所 三鷹産業プラザ6階

☎同センター ☎40-0311

男女平等参画を考える啓発誌 『Shall we?』75号を配布中

今号のテーマは「フェムテックってなに?」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

☎企画経営課 ☎29-9032

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詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器の油污れは、洗う前に拭き取りましょう。

☎水再生課 ☎29-9747

骨髄移植ドナー支援事業の ご案内

市では、骨髄または末梢(まっしょう)血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーの勤務する事業所を対象に、助成金を交付しています。

☎①骨髄などの提供を行った日に市内に住所があり、(公財)日本骨髄バンクの骨髄バンク事業で骨髄などの提供を完了したことを証明する書類の交付を受

けた方、②①に該当する方の勤務事業所など(主たる給与の支払者)

◆助成内容 骨髄などの提供のための通院または入院について、7日を上限として、1日につき①20,000円、②10,000円を交付します。

☎骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請書と必要書類を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ

☎(公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789(骨髄バンク事業について)、同課 ☎24-8050

井口特設グラウンド 土地利用に関する地元説明会

「地域の防災拠点の形成」「市内の医療体制の充実」「地域の交通利便性の向上」を土地利用の基本的な方向性とし、内容の説明とご意見を伺う説明会を開催します。地元の皆さんをはじめ、どなたでも参加できます。

☎10月8日(土)午後2時～3時

☎所 井口コミュニティセンター

☎物 室内履き

☎申 当日会場へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。

☎まちづくり推進課 ☎29-9702

10月15日(土)～21日(金)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は是正義務が生じ、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、市内で行われている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 ☎29-9745

みたかシティバスの運行内容を 一部変更します

◆変更日 10月24日(月)始発から

◆各ルートの変更内容

・北野ルート、明星学園ルート

新型コロナウイルスの影響による臨時ダイヤを終了します。また、通常ダイヤを改正し、土・日曜日、祝日を含む全日同一ダイヤで運行します。

・三鷹台・飛行場ルート

運行区間を変更し、三鷹台・杏林大学病院ルートとして実証運行します。

・三鷹の森ジブリ美術館ルート

新型コロナウイルスの影響による臨時ダイヤを終了し、通常ダイヤを一部改正して運行します。

※運行時刻など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎都市交通課 ☎29-9709

市立小・中学校給食用食材 納入業者向け説明会

令和5年4月からの市立小・中学校給食費の公会計化に向けた説明会。

☎10月26日(水)午後2時30分～3時30分

☎所 教育センター

☎申 当日会場へ

☎学務課 ☎29-9815

10月30日は食品ロス削減の日

- ・無駄なく使い切るために在庫をまめにチェックし、賞味期限が過ぎたものは臭いや味で食べられるか判断する
- ・食材の購入は計画的に行い、店に陳列している食品は手前から取る
- ・野菜の皮は薄めにむく
- ・期限の近い食品を手前に置き、ローリングストックを行う

◆フードドライブを実施します

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。

◇寄付いただきたいもの

お米、パックごはん、缶詰、インスタント食品、嗜好品(菓子、コーヒー、お茶など)、調味料など

☎10月28日(金)午前11時～午後3時

☎所 市役所1階市民ホール

☎申 当日会場へ

☎ごみ対策課 ☎29-9613

禅林寺龍華会基金で車いす (手動式普通型)を贈呈

☎車いす購入が経済的に困難な高齢の市民

☎10月14日(金)(消印有効)までに必要事項(上記参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式か自走式の別)・申し込みの具体的な理由を記入し「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会総務係」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同協議会 ☎46-1108

赤い羽根共同募金にご協力を

地域に根差した社会福祉サービスを支援するために、10月1日から実施している同募金へのご協力をお願いします。お住まいの地域の町会・自治会、または、三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)でも受け付けています。

☎三鷹市募金委員会事務局(同協議会) ☎46-1108

東京都最低賃金のお知らせ

東京都最低賃金は、時間額1,072円で、都内で働くすべての労働者に適用されます。最低賃金の引き上げに向けた環境整備支援策として、「業務改善助成金」などの助成金制度を設けています。

☎東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614

お詫びと訂正

『広報みたか』9月18日発行号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

◆11面「住民投票実施請求資格者の50分の1の数を公表」

住民投票実施請求資格者の総数(令和4年9月1日時点)

誤: 157,756人 正: 157,556人

☎政策法務課 ☎29-9165

税金

休日納税相談窓口を開設します

☎10月22・29日の土曜日、23・30日の日曜日午前9時～午後4時30分

☎所 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。

※窓口での納付・電話相談も受け付けます。

◆相談・納付(納入)できる税目

市民税・都民税(普通徴収・特別徴収)、固定資産税(償却資産分を含む)・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料

◆三鷹市納税推進センターが電話による納付忘れの案内やSMSによる市税の案内をしています

希望する方へ止水板設置工事費などの一部を助成します

☎水再生課 ☎0422-29-9749

市では市内の住宅への止水板設置工事費などの一部を助成します。止水板とは、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施設です。近年の突発的な集中豪雨の際に、手軽に取り外しができる止水板を設置することにより、浸水被害の軽減が期待できます。

◆対象となる工事

止水板設置工事/止水板設置に伴い防水効果を高めるために行う関連工事(内外壁の防水工事、土間コンクリート打設工事など)

◆助成金額 工事費用の2分の1(一つの建物につき上限50万円)

☎1年以上三鷹市に住居登録があり、市税の滞納が無い方

☎事前に相談のうえ同課(市役所5階57番窓口)へ

生活困窮者自立支援金の受け付けが 12月末まで延長されました

☎三鷹市社会福祉協議会支援金担当

☎080-9501-6207(平日午前9時～午後4時)

生活資金特例貸付が終了した世帯などを対象に、就労による自立を図るための支援金です。支給要件など、詳しくはお問い合わせください。

☎単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円×3カ月

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に部署名をお伝えください。
 ●相談先のご案内は **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611号(10月2日～11月5日)
 ご遺族の気持ちに寄り添う「三鷹市おくやみ窓口」&マイナンバーカードセンター開設 ほか
 放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
 ※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4年9月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,338人(83人減△) うち外国人数: 3,803人(6人減△)
 男: 92,903人(41人減△)/女: 97,435人(42人減△) 世帯数: 96,391世帯(55世帯減△)

第60回 三鷹市農業祭

今年は品評会がメインです

11月12日(土) 午前10時～午後4時
 13日(日) 午前9時～午後3時

感染対策のため規模を縮小して開催します。農畜産物の即売および宝分けは、事前申し込み制となります。

主 市農業祭運営委員会、市、東京むさし農業協同組合
 所 三鷹中央防災公園、SUBARU総合スポーツセンターほか

注意事項

- マスクの着用、手指消毒などの対策にご協力をお願いします。
- 雨天時は内容を一部変更します。
- 自家用車での来場はご遠慮ください。
- 農業祭の開催に伴い、11月11日(金)～13日は三鷹中央防災公園内バス停の場所が変わります。

◆事前申し込みが必要なイベント ※当日申し込み不可。

- ①農畜産物品評会展示品の即売、②宝船(写真)の野菜の「宝分け」
 日 13日午後 人 ①150人、②300人程度
 申 10月20日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を①〒181-8555都市農業課、②〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店指導経済課へ(1人各1通、①②両方への申し込み可。申込多数の場合は抽選)

問 都市農業課 ☎0422-29-9616



◆申し込み不要の主なイベント

- 花き・庭園樹品評会と展示品予約販売
 日 12日午後1時～4時、13日午前9時～午後2時(予約品の引き渡しは13日2時～2時30分)
- JA東京むさし三鷹地区青壮年部 模擬店
- 三鷹産特産物の販売
- JA東京むさし三鷹地区女性部 趣味の展示
- 「第3回農の四季コンテスト」特別応募受け付け
 農業祭の期間中に応募した方へ、野菜苗を差し上げます(先着制)。
- ジャンボ野菜と珍品・奇品野菜の展示
 申 出品希望者は11月11日までにJA東京むさし三鷹支店 ☎0422-46-2152へ
- 市内小学生が描いた「農のある風景画」や「第2回農の四季コンテスト」の入賞作品展示

三鷹むらさき商品券

事前申し込みのご案内

問 同商品券コールセンター ☎0120-056-616
 (午前10時～午後6時)

原油価格・物価高騰に直面する地域経済や市民生活を応援するため、三鷹商工会の主催(協力:三鷹市商店会連合会、後援:三鷹市)でプレミアム率30%の地域応援商品券を販売します。

※購入申込はがき付きのチラシを市内全戸に配布しています。チラシは、三鷹商工会館やコミュニティセンター、市政窓口でも入手できます。

購入には事前申し込みが必要です

申込期間 10月14日(金)(必着)まで
 ※インターネット申し込みは午後11時59分まで。

申込方法 同商品券公式サイト
 専用フォームまたは、チラシの購入申込はがきで申し込み



※申し込みは1人5枚まで(申込多数の場合は抽選。1人1枚は必ず当選します)。2枚目以降は購入希望数に応じて抽選します(先着順ではありません)。

商品券購入の流れ

- ①事前申し込みをした方へ11月上旬～中旬に購入引換はがきを送付します。
- ②購入引換はがきと現金を持参のうえ、11月10日(木)～30日(水)に下記の販売窓口で商品券を購入してください。

販売窓口 ●平日:市内19カ所の郵便局
 ●土・日曜日、祝日:第三庁舎、三鷹駅前コミュニティセンター

三鷹の森フェスティバル2022

主 問 NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

三鷹の森ジブリ美術館の開館を記念して始まった野外音楽フェスティバルが、3年ぶりに復活します。話題のアーティストによるライブのほか、姉妹・友好市町村の物産販売、市内店舗による模擬店も。詳しくは、同協会ホームページ [HP http://kanko.mitaka.ne.jp/](http://kanko.mitaka.ne.jp/) をご覧ください。



日 10月16日(日)午前10時30分～午後5時(小雨決行) 所 井の頭恩賜公園西園

出演者

◆おおはた雄一

シンガー・ソングライター、ギタリスト。楽曲提供やCM・映画・芝居の音楽制作など幅広く活動する。坂本美雨とのユニット「おお雨」、福岡晃子(exチャットモンチー)とのユニット「くもゆき」としても活動中。



◆D.W.ニコルズ

2005年結成。4月から、わたなべだいすけ(Vo&AG)、鈴木健太(G,etc)の2人体制となり、より精力的に活動中!今回はわたなべだいすけソロでの出演。



◆片平里菜

シンガー・ソングライター。「閃光ライオット2011」で審査員特別賞を受賞し、2013年メジャーデビュー。情感あふれる声、日常を包み込む詩、環境や社会へのまなざしは人々の心を震わす。



◆松室政哉

2017年メジャーデビュー。ドラマ「六本木クラス」の挿入歌「ゆけ。」を7月に配信リリース。圧倒的なメロディーセンスと映画のシーンのような歌詞、優しく儂い歌声は聴く者の心をつかんで離さない。



高橋侑子選手が アジアトライアスロン 選手権で優勝!

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市出身の高橋侑子選手が9月17・18日にカザフスタンで開催された同選手権で見事優勝しました。皆さんで引き続き高橋選手を応援しましょう!

結果 個人 9月17日エリート女子 優勝(2時間2分28秒)
 団体 9月18日ミックスリレー 優勝(1時間27分3秒)

