



新型コロナワクチン接種
最新情報.....3面

第32回
三鷹国際交流フェスティバル.....4面

市からのお知らせ.....15面から

敬老のつどい.....16面

がんばれ!
ラグビーワールドカップ2023
フランス大会.....16面



SUBARU総合スポーツセンターで

ちょこっとスポーツはじめてみませんか?

健康な体と心を保つためには、適度な運動が大切。…とは分かっているけど、始めるのが面倒だったり、続けるのが難しい人もいるのではないのでしょうか。同センターでは、予約なしで気軽に利用できる施設や、各種スポーツ教室など、個人利用向けの多彩なメニューを用意しています。秋からの健康・体力づくりに“ちょこっと”ご利用ください。

☎同センター☎0422-45-1113

SUBARU総合スポーツセンター 基本情報

- ◆所在地 新川6-37-1
- ◆開館時間 午前9時～午後10時
- ◆休館日 毎月第4月曜日
(第4月曜日が祝日の場合は翌日)



利用料金や同センターで開催している各種スポーツ教室、種目別個人利用については2面をご覧ください。

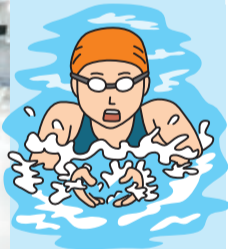
予約なしでOK!

常時*個人で利用できる施設のご案内

*大会の開催時などを除く。

プール

メインプール、健康増進プール、幼児用プールがあり、水泳や水中ウォーキング、水遊びなど目的に合わせた利用が可能です。



トレーニング室

本格的なトレーニングマシン、ストレッチマットエリアに加え、高齢者やリハビリ中の方も使いやすい油圧式マシンも備えています。常駐スタッフが使い方を教えてくれるので初めての方でも安心です(利用は高校生相当年齢以上)。



ランニング走路

メインアリーナを囲むように設置された1周約170mの屋内型走路は、天候に関係なく快適にランニングやウォーキングができます。



運動した方がいいとは思いますが、何をどのくらいやればいいのか分からない...

運動メニューを専門スタッフが作成します! **予約制** 健康・体力相談

体組成計による測定やカウンセリングを基に、健康運動指導士などの資格を持つ専門スタッフがオリジナルの運動プログラムを作成し、健康づくりのアドバイスを行います。

- ☑ ご希望と指導員の予定に合わせて随時(スポーツ教室開催期間中に限る)
- ☑ 在学・在勤を含む高校生相当年齢以上の市民 ¥1,000円(1回)
- ☑ 直接または電話で同センター(元気創造プラザ地下1階受付)☎0422-45-1113へ



生涯スポーツで健康長寿を



三鷹市長
河村 孝

戦後間もない昭和25(1950)年、100歳以上の高齢者は全国で97人しかいませんでした。それがなんと、令和5年には、三鷹市だけで122人もいらっしゃいます(住民基本台帳、8月1日現在)。三鷹市内の人数だけで、かつての日本全体の人数を上回っているわけで、これはすごいデータですよ。

しかし、長寿であること自体もちろん大事ですが、「心身ともに健康で」というのも、やはり大事なことだと思います。健康長寿のためには、若い頃のスポーツとの関わり方とは一味違う、生涯スポーツの楽しみ方を理解しておくともよいかもしれません。体力や年齢、目的に合わせて無理をせずに体を動かすことを習慣化し、できればそれを、仲間や家族と楽しみながら続けることができればより良いですね。

市で推奨している「三鷹体操」や「ちょこっと体操」、あるいはよく知られている「ラジオ体操」などは、生涯スポーツの入り口であり、基礎でもあります。一度に何メートルも進まなかったとしても、1ミリずつでも、1センチずつでも、毎日進み続けることが大切です。

SUBARU総合スポーツセンターでは、一人ひとりに寄り添った運動メニューを、専門のスタッフが作ってくれています。シニア向けのスポーツ教室も数多く開講されています。健康長寿のためにも、ぜひお気軽にご利用ください。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



SUBARU総合スポーツセンターをご利用ください

同センター ☎0422-45-1113

各事業の詳細は同センターホームページ(各記事近くのQRコード)でご確認ください。

手ごろな料金でご利用いただけます!

市内料金(市内に在住・在学・在勤の方、調布市在住の方)と、市外料金があります。支払いは現金のほか、市内料金の方は「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」(下記)によるチャージ払いもできます。

		プール	トレーニング室	ランニング走路
市内料金 2時間 (1時間)	大人	400円 (200円)		150円 (80円)
	70歳以上	300円 (150円)		110円 (60円)
	小・中学生	100円 (50円)	—	50円 (30円)
市外料金 2時間 (1時間)	大人	600円 (300円)		250円 (130円)
	小・中学生	150円 (80円)	—	100円 (50円)

※利用時間を越えた場合、1時間ごとに超過料金がかかります。
なお、超過時間が1時間に満たない場合でも1時間扱いになります。

【市内料金の方】便利なICカードで入退場や施設利用・講座受講料の支払いができます

「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」は、チャージ(2万円まで)や回数券機能が付いたICカードで、施設の利用料金や講座受講料などの支払いができます。



◆カードの新規交付

- 📅 開館日の午前9時～午後9時30分
- 📍 元気創造プラザ1階総合案内
- 📄 本人確認書類、交付申請書



◆ICカードの使い方



SUBARU総合スポーツセンターのプール、トレーニング室、ランニング走路、種目別個人開放の利用は、チャージまたは回数券購入済みのカードを機器にタッチするだけで利用できます。



現金での支払いやチャージなどは券売機で行えます。

多彩な「スポーツ教室」を開講!

ピラティスや健康体操、スイミングなど、運動が苦手な方でも楽しく参加できる約100教室を開講しています。入会金は不要で3カ月ごとの募集なので、手軽に始められます。受付中のスポーツ教室やワンコインプログラムの詳細はホームページ、または同センターで配布しているチラシ(右記QRコード)でご確認ください。



◆【応募受付中】第3期(10～12月)スポーツ教室

📅 9月5日(火)(必着)までに往復はがきに必要事項(15面参照)、希望のクラス・曜日・時間、教室を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1SUBARU総合スポーツセンター教室応募係」、または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(申込多数の場合は抽選。結果は9月8日(金)に発表)
※第4期(1～3月)の募集は11月を予定しています。



◆【申込不要】1回500円の「ワンコインプログラム」

📅 いずれも開始1時間前から整理券を配布(スタジオプログラムは地下1階受付、プールプログラムはプール受付で配布)

秋(10～12月)のおすすめワンコインプログラム

👴シニア向け

- **水中ウォーキング** 水の浮力や抵抗を利用して、さまざまな歩き方を紹介します。
- 📅 月曜日正午～午後0時30分、日曜日午前11時～11時30分

👶初心者向け

- **姿勢改善コンディショニング** 筒状のストレッチポールを使用したストレッチと簡単なエクササイズで、本来の自然な姿勢を取り戻します。
- 📅 水曜日午後2時10分～2時40分
- **ボディメイクトレーニング** 自分の体重を利用した筋力トレーニングを行います。
- 📅 土曜日午後4時10分～4時40分

👶初心者・シニア向け

- **ストレッチポールエクササイズ** ストレッチポールを使用し、肩甲骨や背骨などをほぐします。肩こり、腰痛でお悩みの方などにお薦めです。
- 📅 日曜日午前10時～10時30分

親子運動遊び体験

「親子でチャレンジ! 元気と健康をゲットしよう」

日本女子体育大学監修の講座です。保護者向けの幼児期の身体活動についての講義やお子さんの運動能力測定、自宅でも簡単にできる運動遊びを行います。



- 🏠 公財三鷹市スポーツと文化財団
- 📅 10月21日(土)午後1時～3時(雨天決行)
- 👤 市内の年中・年長児と保護者30組
- 📍 同センター、日本無線中央広場ほか
- 👕 室内履き、下足入れ、ふた付きの飲み物、動きやすい服装
- 📅 9月6日(水)～20日(水)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(申込多数の場合は抽選)

「種目別個人利用」もご利用ください

◆卓球・バドミントン・バスケットボール(種目別個人開放事業)

種目ごとに設定された日時にメインアリーナやサブアリーナを利用できます。

👤 3歳以上(小学3年生までは保護者(18歳以上)同伴。小学4年～中学生の午後6時以降の利用は保護者の送迎が必要です)



◆利用受付(開放開始時間の20分前から)

市内料金 3時間			市外料金 3時間	
大人	70歳以上	小・中学生	大人	小・中学生
400円	300円	100円	600円	150円

※バドミントンの利用グループが多いときは、当日抽選を行います。

◆ちょっと珍しい個人利用も! 弓道場・アーチェリー場

三鷹市がホストタウンになっているチリの選手が東京2020パラリンピックでアーチェリーの練習に使った施設です。高校生相当年齢以上の方が利用できます。

※利用の際は認定登録が必要です。条件などの詳細は、同センターホームページでご確認ください。



半屋外式の弓道場(写真左)とアーチェリー場(写真右)

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。

新型コロナワクチン接種 最新情報

問 三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

※接種は強制ではありません。

【令和5年春 開始接種の延長について】

国の方針により、現在実施中の「令和5年春開始接種」が9月19日(火)まで延長になりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【令和5年秋 開始接種に関するお知らせ】

9月20日(水)から「令和5年秋開始接種」が始まります。9月20日～令和6年3月末は、初回接種(5歳以上の1・2回目、6カ月～4歳の1～3回目)を終え、前回の接種日から3カ月経過した生後6カ月以上のすべての方が、現在流行中のオミクロン株「XBB.1.5」対応型ワクチンによる追加接種を1人1回受けられます。

◆今後の接種スケジュール

	令和5年春 開始接種			令和5年秋 開始接種		
接種期間	5月8日～9月19日(火)			9月20日(水)～3月末		
		～8月19日	～9月19日	9月20日～	～12月上旬	3月末
集団接種	→ (終了)			→ (9月26日(火)開始)		
個別接種	→					
対象者	65歳以上の方、5～64歳で基礎疾患のある方、医療機関等の従事者、5～11歳でオミクロン株対応ワクチン未接種の方			初回接種を終えた生後6カ月以上のすべての方		
ワクチン	オミクロン株「BA.1」または「BA.5」対応型			オミクロン株「XBB.1.5」対応型(予定)		

◆令和5年秋開始接種の接種券発送スケジュール

重症化リスクの高い65歳以上の方から、前回の接種日に応じて接種券を順次送付します(詳細は下表の通り)。接種券がお手元に届くまでには発送日から2～3日程度かかります。接種を希望する方は、接種券がお手元に届いてから予約をお願いします。

※過去に送付した接種券が未使用の方には、接種券を送付しません。お手元の接種券をご利用ください。

年齢	前回接種日	接種券発送日
65歳以上	5年5月8日～31日	9月6日(水)
	5年6月1日～7月2日	9月11日(月)
12～64歳	4年9月20日～11月30日	9月14日(木)
	4年12月1日～5年7月2日	9月19日(火)
5～11歳	5年3月8日～5月31日	9月15日(金)
	5年6月1日～7月2日	9月20日(水)
6カ月～4歳	5年5月31日までに初回接種が完了	9月22日(金)
	5年7月2日までに初回接種が完了	9月27日(水)

※今後の発送予定は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

※上記の発送スケジュールに当てはまらない方や接種券がお手元にない方は、市コールセンターへお問い合わせください。

◆令和5年秋開始接種の予約について

5月9日～7月2日に市の集団接種会場で接種を受けた65歳以上の方は、市が接種日時と会場、ワクチンの種類を指定しています。接種券に同封の通知をご確認ください(封筒内1枚目の通知に記載)。

◇通知に接種日時などの指定がある方

指定の内容で接種できる方は、当日会場へお越しください。指定内容の変更・キャンセルを希望する方は、市のワクチン接種web予約サイトまたは市コールセンターへご連絡ください。

◇通知に接種日時などの指定がない方

接種を希望する方は、集団・個別いずれかの接種予約をお願いします。

集団接種(3～7回目) 12歳以上 追加接種

日 9月26日(火)～10月25日(水)の火～日曜日(10月8日(日)を除く)午前9時～正午、午後2時～5時(9月26日～30日(土)は午前9時30分～正午、午後2時～4時30分)

所 元気創造プラザ1階 軽体操室

◆使用するワクチン ファイザー社またはモデルナ社オミクロン株「XBB.1.5」対応型(10月13日(金)のみモデルナ社)

◆予約・変更・キャンセル(9月7日(木)午前9時から)

●三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記QRコード参照)



●市コールセンター☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)

※当日のキャンセルは、市の代表番号☎0422-45-1151へ。

個別接種(1～7回目)

6カ月以上 初回接種 追加接種

日 12歳以上=9月20日(水)以降、5～11歳=9月27日(水)以降、6カ月～4歳=10月4日(水)以降(開始日は各医療機関へお問い合わせください)

所 申 9月7日以降に市内の医療機関(右記QRコード参照)へ



◆使用するワクチン オミクロン株「XBB.1.5」対応型

※ワクチンのメーカーは予約時にご確認ください。

物 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)、12歳未満は母子手帳

※15歳以下は原則、保護者の同意と同伴が必要です。

三鷹市に転入した方へ

転入前に接種を受け、次回の接種券の送付を希望する方は申請が必要です。住民票を三鷹市に残したまま海外で接種を受けた方は市コールセンターへご連絡ください。



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。接種後に表れやすい症状は、市ホームページに詳しく掲載しています。



予防接種健康被害救済制度

接種による健康被害であると厚生労働大臣が認定した場合、医療費などの給付を受けることができます。



トリアージシステム

健康コラム

皆さんは「トリアージ」という言葉を知っていますか。暴風や豪雨、洪水、津波、地震、噴火など大規模な自然災害が起きたとき、もしくはテロ事件が起きたとき、たくさんの負傷者や病人が出ます。このようなときに可能な限り多くの被災者を助けるためにはどうすればいいのでしょうか。

災害時には薬や設備、もちろん人手も足りません。そのため被災者を効率良く適切な医療を受けられるように振り分ける必要があります。比較的けがの軽い人、すぐに治療が必要な人、心肺停止をしている人を素早く見極め、振り分ける行為、それがトリアージというものになります。

振り分けた結果が一目で分かるように「トリアージタグ」という色分けされた識別票を使用します。トリアージ実施者が判断した結果をトリアージタグに記入して一部を切り取り、傷病者の右手首に取り付けます。色は一般的に4色に分かれます。緑色は比較的軽度で生命の危機がないもの、黄色は治療までに数時間余裕があるもの、赤色は命にかかわるためすぐに治療が必要なもの、黒色はすでに心肺停止、救助の見込みがないものとしていきます。

災害は人災や天災などいつの時代もさまざまな形で襲いかけてきます。三鷹市のホームページに避難所などの防災関連情報が掲載されていますので、定期的に確認し、災害に備えましょう。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-1155

第32回 三鷹国際交流 フェスティバル

MISHOP WORLD 2023
手をつなごう、世界はひとつ



☎(公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP) ☎0422-43-7812

世界の音楽やダンスのステージ、各国の料理、民芸品などが一堂に集う国際交流の祭典を開催します。

📅 9月24日(日)午前10時～午後3時30分(小雨決行)

📍 井の頭恩賜公園西園競技場、文化交流広場、野球場周辺 ④ 当日会場へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。



◆ワールドバザール

世界各国の国際交流団体などが出店し、各国の料理や民芸品、世界の文化・風習を体験できます。

◆ステージ

世界の音楽やダンスなど、さまざまなパフォーマンスが繰り広げられます。

◆キッズゾーン

クイズに答え、ビンゴを完成させて景品をゲット。人気のパラシュート遊びやボルダリング、フェースペインティングなどの体験型アトラクションもあります。

◆MISHOPステーション

協会の日ごろの活動紹介やいろいろな国の方々と交流する「MISHOPラウンジ」を体験できます。

◆コミュニティーゾーン

地域の団体によるショップや展示などがあります。



市立図書館 ハッピーマンデー開館

☎ 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

図書館サービスの向上と、利用しやすい図書館づくりを目指して、月曜日の祝日開館を試行します。

◆日時 9月18日(月・祝)午前9時30分(三鷹駅前図書館は10時)～午後5時

※9月19日(火)は休館します。

◆場所 市立図書館全館(連携館の井の頭コミュニティセンター図書室は休室)

作品募集

アール・ブリュット2023 オータム

☎ 同事業事務局(三鷹商工会内) ☎0422-49-3111

「アール・ブリュット」とは、専門的な美術教育を受けていない人が、湧き上がる衝動に従って制作したアートのことをいいます。好評だった前回に引き続き、今回も市内の障がいのある方からの作品を募集しています。

◆応募期間

同事業ホームページ(右記QRコード)で募集要項を確認のうえ、9月15日(金)までに申し込みフォームから応募してください。

※11月22日(水)～26日(日)の5日間、三鷹市美術ギャラリーなどで応募作品を展示します。



前回の最優秀賞作品「ジャングル王子(橋本康多さん)」

Poki4コマまんが コンテスト2023 作品募集中!



☎ 同コンテスト事務局(株)まちづくり三鷹

☎0422-40-9669・✉pokicontest@gmail.com

今年も三鷹のキャラクター「Poki」が、より多くの人に親しまれるきっかけとなるような新しい物語を募集しています。募集要項など、詳しくは同コンテストホームページでご確認ください。



◆応募作品 Pokiが登場する4コマまんが作品(表情や動きなど変更可)

◆審査員 林家木久蔵(落語家・ふるさと三鷹応援団)、小坂タイチ(イラストレーター)、現代洋子(漫画家)、西岡純一(三鷹の森ジブリ美術館 広報・学芸担当スーパーバイザー)、三鷹市スポーツと文化部長

◆各賞(賞品)

●一般部門:最優秀賞1点(30,000円)、優秀賞4点程度(5,000円)、入選(記念品)

●ジュニア部門(中学生以下):最優秀賞1点(図書カード10,000円分)、優秀賞4点程度(図書カード5,000円分)、入選(記念品)

📅 9月30日(土)(必着)までに「〒181-8525下連雀3-38-4(株)まちづくり三鷹」または同コンテストホームページへ(1人3点まで)

第30回 子どもたちからの 人権メッセージ発表会

手話 保育



☎ 同発表会事務局 ☎042-335-4753

三鷹市からは北野小、東台小、中原小、井口小、羽沢小から各1人が発表します。

📍 多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会

📅 9月9日(土)午後1時30分～4時(1時開場)

👤 700人 📍 三鷹市公会堂光のホール ④ 当日会場へ(先着制)

がんばった夏休み 市立中学生が活躍しました!

☎ 指導課 ☎0422-29-9817

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

◆関東中学校水泳競技大会

酒井龍士(一中・3年)男子平泳ぎ100m6位、立石昂生(三中・3年)男子自由形50m・100m出場、黒崎なる美(六中・1年)女子個人メドレー200m優勝(大会新)、平泳ぎ200m2位

◆全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会

立石昂生(三中・3年)男子自由形50m出場

◆関東中学生テニス選手権大会兼関東中学校体育大会テニス大会

京小拓馬(五中・3年)、杉本海大(五中・2年)男子ダブルスベスト16

◆東京都中学校吹奏楽コンクール

金賞=二中・六中、銀賞=一中・三中・四中・五中・七中



酒井さん

立石さん

黒崎さん

京小さん

杉本さん



『第4期三鷹市地球温暖化対策 実行計画(第1次改定)(素案)』

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

同計画(素案)は、『地球温暖化対策の推進に関する法律』に基づき、市全域から排出される温室効果ガスを、令和12年度に平成25年度比で50%削減することを目指しています。全文は、市ホームページと図書館で閲覧できるほか、同課(第二庁舎2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で配布しています。

◆ご意見をお寄せください

9月4日(月)～25日(月)(必着)に住所・氏名・電話番号・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555環境政策課」・FAX 0422-45-5291・✉kankyo@city.mitaka.lg.jpへ



令和5年度 新エネルギー・省エネルギー 設備設置助成金

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

◆助成金の申請を受け付けています

●新エネルギー設備

対象設備 ①太陽光発電設備、②風力発電設備、③蓄電池(①と連携している場合に限る)

助成金額 ①②設備の最大出力量に対し、1kW当たり2万円(上限10万円)、③5万円

●省エネルギー設備(既築のみ)

対象設備 ①高断熱窓、②高断熱玄関ドア(②のみは不可)

助成金額 材料費、設備費、工事費の合計費用の8分の1(上限25万円)

●太陽熱利用システム

対象設備 ①強制循環式ソーラーシステム、②自然循環式太陽熱温水器

助成金額 ①5万円、②2万円

●高効率給湯器

対象設備 ①燃料電池コージェネレーション、②自然冷媒ヒートポンプ給湯器

助成金額 ①3万円(定格発電出力0.4kWの場合は2万円)、②2万円

対象設備を自ら所有する市民で、市税の滞納がなく、設置後5年間は設備を廃止・譲渡・処分しない方(新エネルギー設備は市内事業者を含む)

☑設置日から6カ月以内に申請書を同課(第二庁舎2階)へ ※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市民の皆さんの環境活動を助成します

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

◆対象事業 構成員の過半数が市民で市内に活動拠点のある非営利団体が、令和6年3月31日(日)までに実施する次の事業

公害・地球温暖化防止や緑化を進める事業/自然環境の保護に関する事業/環境に関するセミナーや講座、資料作成などの知識の提供に関すること/環境に関する調査、研究

◆助成金額 事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円)

☑6年1月15日(月)までに申請書と必要書類を同課(第二庁舎2階)へ(事業実施後でも申請可)

※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

山本有三記念館の催し

☎同記念館 ☎0422-42-6233

新企画展

「有三の描いた武士たち—深化する作家の人生観」

山本有三は、歴史上の武士を題材とした作品を数多く執筆しています。史実との整合性よりも人間性の表現を重要視し、苦境に立たされた武士たちの葛藤を自分自身の問題として捉えることで、彼らを生きた人間として描き出しました。

企画展では、有三が自分自身を投影させ、「万人に通ずる人間性を持つ人物」として描いたという『坂崎出羽守』を皮切りに、有三作品の武士たちを年代順に取り上げます。

☑9月16日(土)～令和6年3月10日(日)午前9時30分～午後5時

◆休館日 月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)、年末年始

所 同記念館

¥ 高校生以上は300円(入館料) ☑ 期間中会場へ



「筋骨 坂崎出羽守」(市村座(大正13年10月))



日本少国民文庫第5巻「君たちはどう生きるか」(新潮社(昭和12年8月))

第19回秋の朗読会

11月3日「文化の日」は、制定当時に参議院の文化委員長を務めていた山本有三が、祝日とすることに尽力した日です。秋の深まるこの日に、趣ある洋館で有三作品の朗読をお楽しみください。朗読は文学座の大滝寛さん(写真)、演目は「米百俵」です。



☑11月3日(金・祝)午後6時～7時30分

人 35人 所 同記念館

¥ 高校生以上は300円(入館料)

☑10月3日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

第53回おはなし会

語り手は、おはなしグループ「おはなしあずきの会」の皆さんです。

☑10月14日(土)午後2時～2時30分

人 小学1年生以下のお子さん5人程度(未就学児は保護者同伴)

所 同記念館 ¥ 保護者は300円(入館料)

☑ 当日会場へ(先着制)

企画展関連講演会

「劇作家・山本有三の描く武士—『坂崎出羽守』『同志の人々』を中心に」

山本有三の歴史物は、名優・尾上菊五郎(6代目)が主演を務めた『坂崎出羽守』をはじめ、数多くの舞台上で上演されています。早稲田大学坪内博士記念演劇博物館館長の児玉竜一さん(写真)を講師にお迎えし、これまで上演された演目についてお話を伺います。

☑10月7日(土)午後2時～3時30分

人 50人

所 三鷹ネットワーク大学

☑ 往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。先着制)





高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。
「敬老のつどい」のお知らせは16面をご覧ください。

9月は「高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン月間」です

☎ 消費者活動センター ☎0422-43-7874

期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。お気軽にご相談ください。また、周囲の皆さんも消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

◆高齢者被害特別相談 ☎0422-47-9042

☎ 9月11日(月)～13日(水)午前10時～正午、午後1時～4時

◆悪質商法にご注意を

- 不安をあおる文句で契約を迫られた
⇒ その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
- 身に覚えのない請求が来た
⇒ 相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。絶対に支払わない。
- お試し価格で購入したら定期購入が条件だった
⇒ 通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

三鷹駅周辺・シニアまるごと相談サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

高齢者のなんでも相談室です。暮らしの中で抱える不安や悩み、心配事などの相談に応じます。

☎ 9月14日(木)午後2時～3時30分

☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 当日会場へ

高齢者の生活相談室(事前予約)

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ



介護や認知症、高齢期の生活についての個別相談。9月は地域福祉コーディネーターも参加します。

☎ 9月15日(金)午後1時～3時

☎ 連雀コミュニティセンター

高齢者スマートフォン教室

☎ 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

☎ ①9月20日(水)午前9時30分～正午=基本操作・コミュニケーション、②9月20日午後1時30分～4時=基本操作・情報収集、③10月4日(水)午前9時30分～正午=基本操作・コミュニケーション、④10月4日午後1時30分～4時=基本操作・申請・決済

☎ 60歳以上の方各回10人

☎ 教育センター

☎ あればスマートフォン(貸し出しあり)

☎ ①②は9月13日(水)、③④は9月27日(水)までに同事務局 ☎050-5536-6049へ(複数回申し込み可。申込多数の場合は抽選)



三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753

講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。

☎ 9月25日(月)午前10時～正午

☎ おおむね55歳以上の市民24人

☎ 三鷹産業プラザ

☎ 9月4日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)



むらさき・カフェ

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ

飲み物を片手に、おしゃべりしましょう。講師による体操も予定しています。

☎ 9月20日(水)午後2時～3時

☎ 特別養護老人ホームみたか紫水園

☎ (社福)にじの会の田島多恵子さん ☎ ¥100円

みんなでつながる「老い支度」(事前予約) —安心キーホルダーと救急医療情報キットについて

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話で学び、体操でフレイルを予防します。

☎ 9月26日(火)午前10時～11時30分

☎ 山中地区公会堂

☎ 動きやすい服装、タオル、室内履き

薬剤師によるお薬カフェ

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

薬の効果や内服するタイミングについての講座です。終了後に介護、福祉の相談会も行います。

☎ 9月27日(水)午後1時30分～3時 ☎ 20人

☎ UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1)

☎ ¥100円 ☎ あればお薬手帳

武蔵野大学シンポジウム「古稀式 —さらなる豊かな人生の門出を祝う会—

☎ 武蔵野大学しあわせ研究所事務局 ☎03-5530-7730

☎ 同事務局

☎ 9月30日(土)午後1時30分～5時

☎ 主に70歳以上の方

☎ 同大学武蔵野キャンパス(西東京市新町1-1-20)

☎ 同大学ホームページ ☎ <https://www.musashino-u.ac.jp/>へ(当日参加も可)



健康長寿のための 「食べるちからチェック会」

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

いつまでも元気に過ごすために必要な「食べるちから」を測定してみませんか。

◆内容

- ①お口の機能測定&元気に食べるお口の話
滑舌や飲み込みの確認と「元気なお口の保ち方」の講話
- ②体重・握力測定&元気を保つ食事の話
体重・握力や自分に合った食事の確認と「元気を保つ食事」の講話。
- ③お口の機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

☎ ①10月10日、②10月17日、③12月12日の火曜日午後1時30分～3時(全3回)

☎ 介護保険サービスを利用していない、65歳以上で全回参加できる方15人

☎ 井口コミュニティセンター

☎ ①③歯科衛生士の北崎浩美さん、②③管理栄養士の阿部菜々子さん

☎ 9月4日(月)～29日(金)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)



「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



毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」と定められています。市では、認知症の方や家族を温かく見守っていただける地域づくりを推進しています。

◆認知症にやさしいまち三鷹図書館企画展示

認知症に関する知識や市の取り組みを紹介するパネル展示と関連図書の紹介を行います。

📅 9月12日(火)～10月1日(日)

📍 市立図書館全館、井の頭コミュニティセンター図書室

📍 期間中会場へ



◆認知症サポーター養成講座

認知症とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。講座では、「認知症を理解する」「認知症の人と接する時の心構え」「認知症サポーターのできること」について学びます。

大沢・井の頭地域については、詳細が決まり次第、市ホームページや『広報みたか』でお知らせします。



日時	定員	場所	申込先	電話番号
10月14日(土) 午前10時30分～正午	20人	牟礼 コミュニティセンター	東部地域 包括支援センター	0422-48-8855
12月6日(水) 午後2時～3時30分	30人	三鷹駅前 コミュニティセンター	三鷹駅周辺地域 包括支援センター	0422-76-4500

市民健康講座

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

◆こころときめくセカンドライフ

シニア世代は、退職や体調の変化、子どもの独立などにより、さまざまな心の変化が起こることがあります。心のセルフケアやバランスを上手に整える秘訣を紹介します。

📅 9月29日(金)午後1時30分～3時

👤 在学・在勤を含む市民20人

📍 井口コミュニティセンター

🗣️ 東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課医長の川上礼子さん

📍 9月3日(日)から直接または電話で同コミュニティセンター ☎0422-32-7141へ(木曜日を除く。先着制)



◆こころの疲れ(メンタル不調)の予防・改善

コロナ禍を経て、これまでの生活がガラリと変わり、心の疲れを感じることもあるかもしれません。予防・改善のための食事・運動・睡眠について学びます。

📅 10月7日(土)午前10時30分～正午

👤 在学・在勤を含む市民70人

📍 連雀コミュニティセンター

🗣️ 帝京大学医学部主任教授の功刀浩さん

📍 9月3日～10月4日(水)に直接または電話で同センター ☎0422-45-5100(木曜日、祝日を除く)、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



「みたかふれあい支援員」を募集しています

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9272

地域全体で高齢者を支えるため、養成研修(下記)を受講して支援員の認定を受けると、訪問ヘルパーの資格がなくてもヘルパーとして働くことができる取り組みを進めています。

♡みたかふれあい支援員とは?

高齢者の居宅で、自立支援を目的とした掃除や調理などの日常生活上の支援を行います(身体介護は行いません)。市が指定する事業所と契約し、報酬は事業所の規定によります。

♡認定ヘルパー養成研修

📅 ①Aコース=9月26日(火)・29日(金)、10月3日(火)・6日(金)午前10時～午後1時(全4回)、②Bコース=10月12・19日の木曜日午前9時30分～午後4時30分(全2回)

👤 18歳以上で全回受講できる方各30人(高校生を除く)

📍 ①三鷹市公会堂さんさん館、②市民協働センター

📍 ①9月5日(火)、②21日(水)までに必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9272・FAX 0422-48-2813へ(申込多数の場合は抽選)

◆研修内容

介護保険制度、市の高齢者福祉制度の概要/認知症、加齢による心身の変化などの理解/接遇/家事支援実習

♡研修費の補助が受けられます

同支援員として一定時間従事した方には、介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修の研修費の一部を補助します。

9月は東京都の「自殺対策強化月間」です

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を推進しています。

図書館企画展示「こころをちょっと、ひと休み」

「なんとなく学校に行きたくない」「友達や家族とけんかした」「頑張った心をちょっとひと休みさせたいな」。そんな時は本を読んで心の休憩はいかがですか。あなたの心にちょうどいい本に出会えるかもしれません。

📅 9月17日(日)まで

📍 三鷹図書館(本館)、東部図書館、西部図書館、三鷹駅前図書館、南部図書館みんなみ、井の頭コミュニティセンター図書室

📍 期間中会場へ



特別電話相談

◆悩みを持つ方へ

●フリーダイヤル特別相談(東京) ☎0120-58-9090、☎03-5286-9090

📅 9月5日(火)までの午後8時～翌日午前2時30分(4日(月)は午後10時30分～翌日午後5時)

●有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311

📅 9月30日(土)までの正午～午後8時(月・木曜日を除く)

●自殺予防いのちの電話 ① ☎0120-783-556、② ☎03-3264-4343

📅 9月30日までの①午後4時～9時(10日(日)は午前8時～翌日午前8時)、②毎日24時間

●東京都自殺相談ダイヤル—こころといのちのほっとライン ☎0570-087478

📅 9月10日～14日(水)毎日24時間

◆大切な方を自殺により亡くした方へ

●自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453 📅 9月5日～8日(金)午前11時～午後4時

●自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350 📅 9月11日(月)～13日(水)午前10時～午後8時

相談先を載せたリーフレットがあります

市が作成したリーフレット「あなたの気持ちを少しだけ話してみませんか」を、市役所本庁舎や元気創造プラザ内のトイレ、図書館、コミュニティセンターなどに置いています。

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」

問 三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035

大勢の子どもたちへの読み聞かせを目的とした初心者向けの講座です。読み聞かせをするうえで大切な本の選び方や基本的な技術について、お話しします。

日 10月1日(日)午前10時～正午

※9時40分～10時に東京子ども図書館の紹介DVDを上映します。また、講座終了後に30分程度、関連書籍の販売時間を設けます(いずれも自由参加)。

人 市内の小学校などで読み聞かせを始める、または始めたばかりで、同講座を初めて受講する方30人

所 三鷹図書館(本館) 講 公助東京子ども図書館の小野寺愛美さん

申 9月5日(火)から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



生涯学習センターの講座

問 同センター ☎0422-49-2521

1「みたか学「みたかのアウトラインを歩く(上連雀編)」

日 ①座学「上連雀の歴史(近世から現代)を辿る」=10月21日(土)午後1時30分～3時30分、②現地ウォーキング(4km程度)=22日(日)(雨天時は29日(日)に延期)午前10時～正午 ※②のみの受講は不可。

人 16歳以上の方①16人、②8人 所 ①同センター、②上連雀地区
講 郷土史研究家の相原悦夫さん 料 各500円

2「謎解き・海の科学を楽しもう」

地球の表面の7割を占める海と私たちの暮らしの深い結び付きを、中学生にも楽しめるように分かりやすくお話しします。

日 11月3日(金・祝)・18日(土)・25日(土)午後2時～3時30分(全3回)

人 中学生以上の方40人 所 同センター

講 サイエンスライターで東京大学特任教授の保坂直紀さん(写真)

料 3,000円(中学生は1,500円)



3「古代中国の24時間—食事・宴会・子育ての風景」

食事のレシピ、宴会、そして子育ての様子に焦点を絞り、秦の始皇帝の時代から三国志の時代の人々の生活風景に迫ります。

日 11月8～22日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全3回)

人 16歳以上の方40人 所 同センター

講 早稲田大学教授の柿沼陽平さん(写真) 料 3,000円



4「みたか学「みたかの地域観光楽(がく)」

三鷹の地域観光スポットの魅力を探り、楽しむ秘訣をお伝えします。

日 11月11日(土)午前10時～正午

人 16歳以上の方40人 所 同センター

講 杏林大学教授の小堀貴亮さん(写真) 料 500円



申 19月29日(金)、29月30日(土)、310月2日(月)、410月20日(金)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・この講座を何で知ったか、1は座学・現地の通し受講か座学のみいずれかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システム HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

星と森と絵本の家の催し 9月

所 問 同施設 ☎0422-39-3401

申 いずれも当日会場へ

◆むかしあそびの日 日 2日午後2時から

今月は「むかしのうたとおはなし」です。

◆昔ながらの紙芝居 日 9日(土)午前10時30分から、11時30分から

拍子木を鳴らして「紙芝居のおじさん」がやってきます!

◆森のおはなし「樹液に集まる虫」 日 9日午後2時から

◆留学生による楽しいおはなし会 日 10日(日)午後1時30分から

◆絵本のおはなし「りゅうにあったら」 日 13日(水)午後2時から

◆おやじの絵本よみかき 日 16日(土)午前10時30分から

◆みこえおはなし会 日 16日午後2時から

今月は「おはなしポップ」の皆さんによるおはなし会です。

◆絵本リレー 日 20日(水)午後3時30分から

◆企画展示「水のある星」関連イベント

「みずこびととあそぼう!」

開催中の企画展示「水のある星」に登場する「みずこびと」と一緒に、水を楽しむイベントです。

日 9月18日(月・祝)・23日(土・祝)午前10時30分～午後3時

◆回廊ギャラリーの展示作品が

入れ替わります

星と森と絵本の家 第10回 回廊ギャラリー展示絵本作品公募・受賞作品原画展『もしかしてひょっとして』(作:小野こまど)。

日 9月13日(水)～11月13日(月)



第70回 三鷹市市民文化祭 作品・参加者募集

問 三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283

主 市、市教育委員会、同協会 人 ①～⑤⑧在学・在勤・在活動を含む市民、⑥⑦在学・在勤を含む市民、各会員

所 ①市役所中庭、②⑧三鷹市美術ギャラリー、③⑥芸術文化センター、④三鷹市公会堂さんさん館、⑤⑦生涯学習センター

※②～④、⑧最終日は午後4時まで。

	開催日時	搬入	搬出
①菊花展	10月30日(月)～11月6日(月)午前9時～午後4時	10月29日(日)午前8時(切花は30日午前9時)から	11月7日(火)午前8時～10時
②美術展	10月31日(火)～11月5日(日)午前10時～午後6時	10月29日午前10時～11時	11月5日午後4時～5時
③工芸展	11月1日(水)～5日午前10時～午後5時	10月31日正午～午後2時	11月5日午後4時～5時
④華道展	11月3日(金・祝)～5日午前10時～午後5時	11月2日(水)午後1時～9時30分	11月5日午後4時から
⑤囲碁大会	11月5日午前9時30分から(小・中学生対象のプロ指導碁は正午～午後1時)	—	—
⑥短歌会	11月5日午後1時30分から	—	—
⑦俳句会	11月12日(日)午後1時から	—	—
⑧書道展	11月14日(火)～19日(日)午前10時～午後6時	11月12日午前10時～正午	11月19日午後4時～5時

出品・参加申し込み

◆菊花展・美術展・工芸展・華道展・書道展

申 9月15日(金)(消印有効)までに必要事項(15面参照)・出品部門・作品名・サイズを直接または往復はがき、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階) FAX 0422-45-1284・E geibunkyo@bz04.plala.or.jp

◆短歌会・俳句会

申 俳句は9月20日(水)、短歌は9月22日(金)(消印有効)までに所定の用紙(市ホームページで入手可)または原稿用紙に作品と必要事項(15面参照)を楷書で記入し、「俳句在中」または「短歌在中」と朱書きした封筒に入れ、直接または郵送で同協会へ

◆囲碁大会

申 10月24日(火)(消印有効)までに必要事項(15面参照)・段または級位を直接または郵送、ファクス、電子メールで同協会へ

部門別の要項

◆菊花展 種目は3本盆栽、厚物、厚走、太管、間管、細管、太搦、一文字、ダルマ作り、福助、切花、盆栽、懸崖、中輪菊。競技花は3本盆栽、国華八坂(厚・黄・中・中)、管物 彩胡優美(細紫・中・中)

◆美術展(1人1点) 種目は油彩画、水彩画、墨彩画、水墨画、パステル画、鉛筆画、版画、切り絵など。題材自由。規格は額縁を含め、幅25cm以上100cm未満の平面作品(乾燥したのもの)。本額、仮額いずれも可(ガラス不可、アクリル板は可)

◆工芸展(1人1点) 種目は木工芸、陶芸、手工芸など。題材自由。作品の壁掛け希望は要連絡

◆華道展(1人1点) 題材自由

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

◆短歌会 未発表の2首

◆俳句会 未発表の3句

◆書道展(1人1点) 種目は額・軸1m以内。題材自由

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。

あなたの「家・生命・財産」を守る助成制度をご利用ください

地震対策は
早めが安心



◆住宅の耐震化に伴う固定資産税の減額制度

申問 事前に資産税課(市役所2階28番窓口) ☎0422-29-9199へ

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を耐震改修した場合、その年の翌年度分について、固定資産税の2分の1を減額します。

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

◆接道部緑化助成制度

申問 事前に緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎0422-29-9789へ

●主な助成要件 道路に面している、2m以上の生け垣などを造る費用の一部助成します。

●助成額(最大30mまで) 1m当たり14,000円まで

※ひび割れや傾きがあり、倒壊する危険性が認められる塀の撤去に対しては、緑化助成制度とは別に「ブロック塀等撤去助成制度」があります。

◆耐震診断・改修助成制度

申問 事前に都市計画課(市役所5階52番窓口) ☎0422-29-9704へ

木造住宅耐震診断等助成制度

市指定の機関で診断を行った場合、費用の一部を助成します。

●対象 市内の個人所有の2階建てまでの木造住宅(空き家を含む)で、平成12年5月31日以前に着工されたもの(集合住宅を除く)

●助成額 診断費用の3分の2(簡易診断は上限4万円、一般・精密診断は上限10万円)

木造住宅耐震改修工事等助成制度

改修工事が必要と判定された住宅に、費用の一部を助成します。

●対象 耐震診断等助成制度(上記)の一般・精密診断を利用し、倒壊の可能性が「ある」「高い」と判定された住宅

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

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(不定期掲載)

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 ☎76-2490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。

10月1日発行号

原稿締切日 9月5日(火)

10月15日発行号

原稿締切日 9月19日(火)

いずれも午後5時まで

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日!
駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!

つながりのはじめまして 毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 当日会場へ 同会 ☎080-3356-5617・HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

NPO法人子ども生活・ゆめこぼの催し

①子ども用品の無料リユース交換会=平日午前10時~午後4時、②子どもたち集まれ!ゲームでポイントを稼いで駄菓子をゲットしよう=平日午前10時~午後4時、③ランチを囲んで親子でバイリンガルのお姉さんと英会話を楽しみましょう=毎月第1月曜日正午~午後1時、④午後のひとときを手作りお菓子と飲み物で親子でまったりと過ごしましょう=毎月第3金曜日午後2時~3時 ③④親子各5組 所 フリースペースつきあてポッケ(大沢1-16-26) ¥①1組500円、④1組200円 ③④ ①②当日会場へ、③開催日の3日前まで、④開催日の2日前までに同法人(相川) ☎34-0040(先着制)

健康体操 ビューティーシェイプアップ

ビューティーシェイプアップ 9月6・13日の水曜日午前10時~正午 所 新川団地第一集会所(新川4-25) ¥1,000円(1回) ③ ④ 魚谷 ☎080-5481-9967

田中千鶴子展一象・reality

ざらりー由芽 9月9日(土)~24日(日)正午~午後7時(24日は5時まで) 所 同画廊 ③ ④ 期間中会場へ 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

鉛筆デッサン講習会★

三鷹デッサン会 9月10日(日)午前10時~午後0時40分 ③ ④ 15人 所 三鷹駅前コミュニティセンター ③ ④ 元創形美術学校講師の高橋輝夫さん ③ ④ 9月9日(土)までに堀内 ☎090-3318-4693(先着制)

お話し会「井の頭と日本橋の今昔」★

きらめき脳トレ教室 9月11日(月)午後1時~3時 所 まちづくり交流室(牟礼6-25-23) ③ ④ 大戸理恵子さん ¥200円(資料代) ③ ④ 9月10日(日)までにきらめきライフ多摩 ☎kirameki.mitaka@gmail.com

野川公園 ノルディックウォーキング教室

武蔵野の公園パートナーズ 9月12日(火)午前9時30分~10時30分 ③ ④ 10人 所 同公園 大芝生 ¥300円 ③ ④ 同公園サービスセンター ☎31-6457(定員に空きがあれば当日参加可)

行政書士による相続遺言「無料相談会」&「セミナー」

行政書士暮らしの相談センター 9月13日(水)午前9時30分~午後4時30分 所 三鷹市公会堂さんざん館 ③ ④ 同センター(菅井) ☎24-7069(当日参加可)

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「たのしい学校イベント」

Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともちネット) 9月14日(木)午前10時~11時30分 ③ ④ ①外国籍・国際結婚の母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) 所 生涯学習センター ③ ④ ①当日会場へ、②同会 ☎pinattonitaka@gmail.com

秋の一日 オープンハウス

(一社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 9月16日(土)午前9時~午後1時 所 同園 ¥人形劇は中学生以上1,000円、3歳~小学生700円(2歳以下無料) ③ ④ 当日会場へ。人形劇観覧希望者は申し込みフォームHP <https://nanohana-en.stores.jp/> ③ ④ 同園(萩原) ☎79-4598

大切な人を失った方(限定)に贈る自作絵本の読み聞かせ

自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス 9月16日(土)午後5時30分~6時45分 所 連雀コミュニティセンター ¥1,000円 ③ ④ 渡辺 ☎090-2525-1089・✉ takutuka5@gmail.com

英語絵本の選び方がわかる! パパママと楽しむ英語絵本と手遊び歌

音読協会 9月17日(日)午前10時30分~11時20分 ③ ④ 0~3歳のお子さんと保護者(きょうだいの参加可) 所 市民協働センター ¥200円 ③ ④ 同会 HP <https://ondoku.jp/>・✉ ehonmap@gmail.com

気候危機をとめる 未来のためにできる私たちのアクション★

NPO法人みたか市民協同発電 9月18日(月・祝)午後2時~4時30分 所 生涯学習センター ③ ④ ノンフィクションライターで環境ジャーナリストの高橋真樹さん ¥500円(資料代) ③ ④ 9月14日(木)までに同法人 HP <https://www.mitakahatsuden.org/> ③ ④ 同法人(やまだ) ☎090-6013-1978(午後6時~9時)

2024年干支辰のプレート飾を作ろう★

かごの会 9月19日(火)午後1時~3時 ③ ④ 20人 所 生涯学習センター ③ ④ 夢民工房主宰の浜中睦美さん ¥500円(教材費) ③ ④ 筆記用具、工作用はさみ、洗濯ばさみ5個くらい ③ ④ 同分 ☎46-1236(先着制)

洋裁基礎講座(全2回)★

洋裁の会 9月19日、10月3日の火曜日午後1時~3時 ③ ④ 25人 所 生涯学習センター ③ ④ 洋裁講師の杉渕良子さん ¥300円(2回分) ③ ④ 筆記用具、はさみ、メジャー、物差し(50cm) ③ ④ 9月9日(土)までに柴本 ☎ ☎32-2299(先着制)

ヘルマンハーブコンサート(演奏:ヘルマンハーブJハーモニー)

おむすび倶楽部友の会 9月21日(木)午後1時30分~3時 所 おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥300円 ③ ④ 山野 ☎42-6558

みずほお月見フリマ&マルシェ(かき氷・わたあめなどの屋台&縁日つき)

みずほのよいところひろめ隊 9月23日(土・祝) ①午後3時~4時、②4時~6時 ③ ④ ①0~3歳児家庭、②未就学児家庭、いずれもきょうだいの参加可 所 三鷹みずほ幼稚園 ③ ④ 当日会場へ ③ ④ 同会 ☎ mizuho.hirometai@gmail.com

第192回太宰治の足跡案内

みたか観光ガイド協会 ③ ④ 9月24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 ③ ④ 当日集合場所へ ③ ④ こやの ☎090-8302-2858

第96回三鷹雑学大学講義 日本の食料安全保障

三鷹雑学大学 9月24日(日)午前10時~正午 所 消費者活動センター ③ ④ 当日会場へ ③ ④ 近藤 ☎090-8492-3066

第45回みたか子どもまつり

みたか子どもまつり実行委員会 9月24日(日)午後1時~4時 所 市役所中庭 ③ ④ 当日会場へ ③ ④ 前山 ☎090-9963-8917

井の頭公園ガイドツアー(主に公園の歴史や見どころをご案内)

井の頭公園ガイドボランティア「あか井の」 9月24日(日)午後1時30分~2時30分 ③ ④ 10人 所 同公園 ③ ④ 同会ホームページ HP <https://www.akaino.net/>(先着制) ③ ④ 渡邊 ☎080-1044-3786

少年事件で出会った若者たちから見てきたもの★

放課後の子どもたち 9月24日(日)午後1時30分~3時30分 ③ ④ 30人 所 生涯学習センター ③ ④ 弁護士石井小夜子さん ¥300円 ③ ④ 当日会場へ(先着制) ③ ④ 田中 ☎080-6520-3091

メルヘンミニミニステージ2023秋「とびだせ!おと(音)もだちランド」

メルヘン・ミュージック・シアター日本

芸術企画 9月28日(木)午後3時30分から、6時30分から 所 芸術文化センター ¥500円 ③ ④ 9月27日(水)までに同会 HP <http://www.henmeru.com/>・✉ henmeru@henmeru.com ③ ④ いづみ ☎76-2417

おはなし会「昔話を聞いてみよう!」★

おはなしあずきの会 9月29日(金)午前10時30分~11時45分 ③ ④ 50人 所 生涯学習センター ③ ④ くにたちお話の会語り手の円谷恭子さんほか ③ ④ 9月22日(金)までに同会 ☎ ohanashiazuki@gmail.com(先着制)

ふるしき市

三鷹市ボランティア連絡協議会 9月30日(土)午前10時~午後0時30分(雨天中止) 所 市民センター議場棟下 ¥500円(1区画分) ③ ④ 9月11日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

NPOテニスレッスン

NPO法人テニスネットワーク ③ ④ 10月4日~11月29日の毎週水曜日午前9時~10時30分、午後1時~3時 所 大沢総合グラウンドテニスコート ¥2,000円(1回) ③ ④ 同法人 HP <https://tennis-net.jp/> ③ ④ 同法人(菊地) ☎03-5314-3737

健幸ストレッチ教室★

体笑会 10月7日(土)午後1時30分~3時30分 ③ ④ 60歳以上の方20人 所 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ③ ④ 杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円 ③ ④ 9月16日(土)までに同会 ☎ taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

みたか朗読の会 第5回発表会

10月7日(土)午後2時~4時 所 三鷹産業プラザ ③ ④ 当日会場へ ③ ④ 太田 ☎44-7152

伝言板

肝臓病教室「脂肪肝の食事と運動について」 武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター 9月26日(火)午後2時30分~4時 ③ ④ 会場30人 所 同病院またはオンライン会議アプリ[Zoom] ③ ④ 同センター ☎32-3135・HP <https://kan-kyoten-musashino.jp/>(先着制)

もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気?

東京都認知症疾患医療センター 9月28日(木)午前9時30分~10時30分 所 杏林大学医学部付属病院 ③ ④ もの忘れセンター ☎47-5511(内線5660)

三鷹女性防災リーダーの会 鈴木文枝会長が 令和5年度安全功労者東京都知事感謝状を受賞

☎三鷹消防署 ☎0422-47-0119

安全功労者表彰は、防災思想の普及と啓発、安全確保のため、自主防災活動を積極的に推進するなど、災害の発生や被害の軽減に貢献された方々に対し東京都知事から贈呈されるものです。鈴木文枝さん(写真右)は長年にわたり、同会の会長として地域の防火・防災力向上に貢献されてきました。



減免対象世帯にごみ指定収集袋を配送します

☎ごみ対策課 ☎0422-29-9613

7月1日時点の対象世帯へ、9月上旬(特別児童扶養手当受給世帯は10月上旬)に申請書を送付します。申請書は、郵送での提出をお願いします。

※7月2日以降に対象となった世帯は、市ホームページで申請書を入手してください。

☎令和6年3月22日(金)(消印有効)までに申請書を「〒181-8555ごみ対策課」へ(ごみ指定収集袋は10月から順次配送します)



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 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・

☎info@mitaka-univ.jp・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時閉館) 休館日：月曜日、祝日

☎特に記載のないものは9月5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。締め切りは講座前営業日の閉館時間、「みたか星空散歩」は当日の正午)

☎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をご覧ください。



みたか星空散歩—10月の星空解説と天文トーク

☎9月20日(水)午後7時～8時30分 人40人

数学はこんなに面白い「連立一次方程式と行列」

☎10月5日(木)午前10時～11時30分 人30人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)」第25回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は、オクテイヴィア・E・バトラー「血を分けた子ども」(『血を分けた子ども』(河出書房新社)所収)。

☎10月6日(金)午後7時～8時30分

人12人 ¥500円

大人のための学び直し—実践知のデザイン思考を学ぶ Design for Life: 乳幼児教育から考える「大人のためのデザイン入門」

☎10月7日(土)・15日(日)午前10時～正午(全2回、通し受講のみ)

人デザイン思考に関心のある方25人

☎(株)メタデザイン代表取締役の三浦健次さん、(一社)ディー・ダイアログ理事の戸村元郁さんほか ¥1,000円

数学カフェみたか「行列式についての問題」

☎10月10日(火)午前10時～11時30分 人25人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座

「みたか学校インターンシップ(秋期)」

☎10月13日(金)～令和6年1月27日(土)

※詳しくは募集要項や同大学ホームページをご覧ください。

☎10月3日(火)午後9時までに申込書類(同大学ホームページで入手可)を直接または郵送、ファクス、電子メールで同大学へ

数学のタベ「多項式環とは一環論の初歩」

☎10月13日(金)午後7時～8時30分 人25人

☎国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ【オンライン同時開催】

「宇宙における分子の進化と氷微粒子の役割」

☎10月14日(土)午後2時～3時30分 人①同大学=40人、②オンライン=90人

☎北海道大学教授の渡部直樹さん ¥500円

☎②三鷹ネットワーク大学ホームページへ(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。



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 ☎0422-47-5122

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

灼熱のタランテッラ カンツォニエーレ・ グレカニコ・サレンティーノ 保育

三鷹市公会堂 光のホール
9月24日(日) 午後4時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=4,050円

一般=4,500円

高校生以下=2,500円

O-70(70歳以上)=

4,050円

U-23(23歳以下)=

3,500円

イタリア南部プーリア州の民族舞曲タランテッラ & ピッツィカの最高峰バンドが初来日。



CGS©De Pinto

イザベル・ファウスト、 クリスティン・フォン・デア・ゴルツ & クリスティアン・ベザイデンホウト [バイオリン、 バロック・チェロ & チェンバロ] 保育

芸術文化センター 風のホール

10月8日(日) 午後3時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席5,400円・A席4,500円

一般=S席6,000円・A席5,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=4,500円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,500円

[曲目] J.S.バッハ：バイオリンと通奏低音の

ためのソナタ ト長調 BWV1021ほか

バロック時代のバイオリン音楽の系譜をたどるとっておきの演奏会をお楽しみください。



イザベル・ファウスト ©Felix Broede

フランチェスコ・トリスターノ ピアノ・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール
10月15日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円・A席3,600円

一般=S席5,000円・A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)

=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)

=3,000円

[曲目] J.S.バッハ：イギリス組

曲第2番・第6番、トリスターノ：Serpentinaほか
ピアノ1台でコンサートホールをダンスフロアのような空間にする“トリスターノ・マジック”。



フランチェスコ・トリスターノ © Ryuya Amao

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・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、O-70およびU-23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。

※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。

しごととの相談窓口

就職や再就職、年金などの個別相談会。
日9月13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)
全年齢対象①就職支援セミナー、②就職面接会
日9月27日(水)①午前10時～11時45分、②午後1時20分～4時
人①60人
所武蔵野商工会館(武蔵野市吉祥寺本町1-10-7)
物筆記用具、②面接希望分の履歴書
申 〇ハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(先着制)
※②の参加企業は5社程度。

生涯現役セミナー

「シニア期に向けた暮らしと働き方」
住 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
日10月5日(木)午後1時～3時45分
人55歳以上で求職活動中、またはこれから求職活動を始める方35人
所三鷹産業プラザ
申 〇9月4日(月)からセミナー予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399へ(先着制。平日午前9時～午後5時)

起業・創業セミナー「カフェオーナーが語る15年の軌跡と奇跡 一飲食店成長のヒントを得よう」

セミナー後に交流会があります。
日10月6日(金)午後2時30分～4時
人起業に興味のある方25人
所三鷹産業プラザ
講パブリック・スペース(株)代表取締役の鈴木佳範さん
¥500円
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
〇(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

集客に使える効果的な動画・Instagram活用セミナー

「トライアンドエラーで気づくマーケティングのコツ 実践編」をテーマに、動画による効果的な発信方法を学びます。
日10月10・24日、11月7・21日の火曜日午後4時～7時(全4回)
人商品・サービスを提供または、提供予定の事業者で、「Instagram」「Facebook」のアカウントがある方、または新規作成できる方12人
所三鷹産業プラザ
講M's Createの土井松志さん
¥5,500円
物動画・写真が撮影可能なスマートフォンまたは、タブレット(ノートパソコンがあればなお可)
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
〇(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

令和5年度市立保育園会計年度任用職員(月額職員)

◆職種 ①短時間保育士、②保育補助員、③給食調理補助員
◆任用期間 11月1日～令和6年3月31日
◆試験 10月11日(水)
※勤務時間、報酬など、詳しくは募集要項(市ホームページ、子ども育成課(市役所4階45番窓口)で入手)でご確認ください。

申9月29日(金)午後5時までに勤務希望園へ電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証または資格取得見込証明書を各園へ

ファミリー・サポート・センター 月額職員(1人)

◆職種 アドバイザー
◆職務内容 利用会員・援助会員の募集や登録、会員相互の援助活動のコーディネート、講習会の開催など
◆資格 保育士、社会福祉士または同等の知識・経験があり、パソコン操作のできる方
◆勤務期間 11月1日～令和6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6時15分のうち1日6時間の交代制
◆報酬(月額) 191,500円～219,000円、交通費支給(上限55,000円)
※社会保険などの適用あり。
◆試験 書類選考後に面接
※申込方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



〇子ども家庭支援センターのびのびひろば ☎76-6817

(社)三鷹市社会福祉協議会 職員

◆職種 ①学童保育員(正職員)、②学童保育嘱託職員、③地域福祉権利擁護事業専門員(嘱託職員)、④事務局嘱託職員(事業係)
◆資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの教育職員免許または保育士の資格を有する方、②教育職員免許、保育士または放課後児童支援員認定資格を有する方、③社会福祉士、介護支援専門員、精神保健福祉士のいずれかの資格を有し、パソコン操作のできる方、④土・日曜日の勤務およびパソコン操作のできる方
◆勤務時間 ①週35時間、②週34時間、③④週37.5時間
◆勤務場所 ①②市内の学童保育所、③④同協議会(元気創造プラザ)
◆報酬(月額) ①177,790円～、②225,776円、③263,750円、④222,375円、交通費支給(上限55,000円)
※賞与あり。社会保険などの適用あり。
◆試験(1次) ①9月9日(土)、②～④9月11日(月)(合格者は面接)
◆採用予定日 11月1日

申9月6日(水)までに履歴書(写真貼付)・資格証を同協議会へ(④は資格証不要)
〇同協議会 ☎46-1108

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職、②調理員(①②契約職員)、③介護支援専門員、④調理員(③④パートタイマー)、⑤ホームヘルパー(登録職員)、①⑤若干名、②～④1人
◆資格 ①介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者、②栄養士または調理師免許、③介護支援専門員、④不問、⑤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 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②月～金曜日午前8時～午後4時30分(土曜日勤務の場合あり)、③月～金曜日のうち3～4日(実働週20時間程度)、④土曜日午前9時30分～午後0時30分、1時30分～4時30分、⑤時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆勤務場所 ①福祉Laboどんぐり山または牟礼老人保健施設はなかいどう、②三鷹西野保育園、③井の頭地域包括支

援センター、④三鷹南浦西保育園、⑤ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬 ①月額223,000円～243,000円(資格による)、②月額209,000円、③時給1,400円、④時給1,130円～1,220円(資格の有無による)、⑤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)
※①夜勤手当あり(1回8,000円)。
※①②賞与あり(昨年度実績①200,000円程度、②190,000円程度。採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 随時
※申込方法など、詳しくは同事業団ホームページ HP https://www.mitaka.or.jp/ でご確認ください。

〇同事業団 ☎44-5211

(社)楽山会 職員

◆職種 ①保育士(正職員)、②調理員(非常勤職員)、①4人、②1人
◆勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働8時間、交代制、土曜日の勤務あり)、②週5日午前8時～11時、または週3日午前8時～正午
◆勤務場所 ①②椎の実子供の家(大沢4-8-8)、第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)
◆報酬 ①大卒=月額237,800円、3年制卒=月額233,600円、短大卒=月額229,400円、②時給1,200円
※①賞与あり(前年度実績4カ月。採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 ①令和6年4月1日、②10月2日

◆試験 ①9月24日(日)
申電話連絡のうえ、①9月21日(木)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しまたは資格取得見込証明書を直接または郵送で「〒181-0015大沢4-8-8椎の実子供の家」へ、②履歴書(写真貼付)を直接または郵送で「〒181-0015大沢4-8-8椎の実子供の家」または「〒181-0012上連雀6-25-31第二椎の実子供の家」へ

〇椎の実子供の家 ☎32-4103、第二椎の実子供の家 ☎44-4103

防衛省自衛隊(令和6年春採用)

◆職種 ①一般曹候補生、②自衛官候補生
◆資格 18～32歳の方
◆試験(1次) ①12月9日(土)～14日(休)のうち指定する1日、②受付時に通知
申 自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎042-463-1981へ(①9月6日(水)～11月30日(木)、②随時)



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

住 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
日9月14日(木)午後1時30分～4時30分
人在学・在勤を含む市民
所三鷹産業プラザ
申 当日会場へ
〇同支部三鷹担当 ☎66-2925

住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

東京都の空き家ワンストップ相談窓口事業者に選定されているNPO法人空家・空地管理センターの相談員が相談に応じます。

日9月25日(月)・26日(火)・28日(木)、いずれも午前9時～午後3時
所市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
〇都市計画課 ☎29-9704

住宅リフォーム無料相談会

経験豊富な建築士・工務店などが相談に応じます。
日9月27日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)
所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申 当日会場へ
〇都市計画課 ☎29-9704

※「市からのお知らせ」は15面からご覧ください。

秋の交通安全運動と交通安全講習会

〇都市交通課 ☎0422-29-9709

9月21日(木)～30日(土)の「秋の全国交通安全運動」に合わせ、三鷹市秋の交通安全運動を実施します。

◆メインスローガン「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
②夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転の根絶
③自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
④特定小型原動機付自転車(いわゆる電動キックボード等)の交通ルール遵守の徹底
⑤二輪車の交通事故防止
⑥生活道路や通学路における歩行者等の安全確保

◆交通安全講習会を開催します

三鷹警察署の皆さんによる講話と交通安全DVDの上映。
日 所9月5日(火)=教育センター、6日(水)=新川中原コミュニティセンター、7日(木)=大沢コミュニティセンター、8日(金)=連雀コミュニティセンター、11日(月)=牟礼コミュニティセンター、12日(火)=井口コミュニティセンター、13日(水)=三鷹駅前コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分
申 当日会場へ

日10月15日、11月12～12月10日の毎週日曜日午前7時～午後5時(予備日12月17日、令和6年1月14日の日曜日)
 人 在学・在勤を含む中学生以上の市民
 所 大沢総合グラウンド
 〒2,000円(中学生500円)
 申 9月21日(木)午後7時15分～9時15分または9月23日(土・祝)午前9時15分～11時45分に申込書(同協会ホームページHP<https://www.mitakatennis.com/>で入手)と参加費をSUBARU総合スポーツセンター(元気創造プラザ地下1階)へ
 ※種目により日程が異なります。申込区分など、詳しくは同協会ホームページをご覧ください。
 問 同協会 ☎singles2023@mitakatenis.com

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 ①月1回午後1時～2時30分、②月4回2時30分～4時(いずれも木曜日)
 人 ①4人、②3人
 〒①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
 申 9月22日(金)(必着)までに必要事項(15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

栄養料理教室 特別講座 「女性のための食事のエッセンス」
 40代からの健康とキレイを保つ食事の講話と試食付きの講座です。
 日 9月16日(土)午前10時30分～正午
 人 市民12人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 講 管理栄養士の鈴木明子さん
 申 問 同センター ☎71-0025・☎eki maecc@mitakacc.jpへ(先着制)
 ※調理実習はありません。

ファブスペースみたか ワークショップ「3Dプリンターでクッキー型をつくろう」
 日 9月16日(土)午後1時～4時
 人 小学4年生以上の方4人
 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
 〒2,200円
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
 問 同施設 ☎48-3520



健康づくり栄養料理教室 カルシウムアップはこう食べる!
 主 西部地区住民協議会
 日 9月20日(水)午前10時30分～午後1時
 人 12人
 所 井口コミュニティセンター
 講 三鷹地域活動栄養士の森幸代さん
 〒500円
 物 エプロン、三角巾、布巾2枚
 申 9月17日(日)までに参加費を同センターへ(先着制)
 問 同センター ☎32-7141

三鷹まちづくりフォトコンテスト 特別企画 プロの写真的撮り方講座
 主 同コンテスト実行委員会
 日 9月24日(日)午後3時～4時30分
 人 20人
 所 三鷹産業プラザ
 講 写真家の林義勝さん
 申 9月20日(水)までに必要事項(15面参照)を(株)まちづくり三鷹 ☎photo@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選)
 問 同社 ☎40-9669

「はぎれで作るリカちゃん人形のドレス」作り
 日 9月28日(木)午後1時30分～3時30分
 人 5人
 所 リサイクル市民工房
 物 裁縫道具
 申 問 9月6日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)
知的障がい者ガイドヘルパー養成研修
 日 ①講義 = 10月14・21日の土曜日午前

9時～午後5時(21日は5時50分まで)、
 ②実習 = 10月22日(日)～11月25日(土)のうち1日午前9時～午後4時
 人 在学・在勤を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意思があり、全日程受講できる方12人
 所 ①日商簿記三鷹福祉専門学校(下連雀4-19-11)、②障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-23)、三鷹ナース・ヘルパーセンター(上連雀7-8-28)、NPO法人グレースケア機構(下連雀3-17-9)、ケアスペース月の光(新川4-24-7-204)
 〒2,500円(別途テキスト代1,000円、実習時の交通費がかかります)
 申 9月15日(金)までに申込書(障がい者支援課(市役所1階15番窓口)または市ホームページで入手)・本人確認書類、有資格者は資格証の写しを同課へ(申込多数の場合は前年度落選者を優先して抽選) ※介護福祉士、ホームヘルパー有資格者、訪問介護員、介護職員基礎・初任者・実務者研修修了者(資格取得見込み)は受講免除になる科目があります。
 問 同課 ☎29-9233

消費者セミナー「子育てお母さんのサステナブル時短メイク講座」 (保育)
 日 10月20日(金)午前10時～正午
 人 在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人
 所 消費者活動センター
 講 資生堂ジャパン(株)ソーシャルエリアパートナーの皆さん
 物 敏感肌の方は普段お使いのスキンケア・メイク用品
 申 問 9月19日(木)午前9時から直接または電話で同センター ☎43-7874へ(先着制。保育希望者は10月5日(水)まで)

募集

秋のフリーマーケット 出店者
 日 10月29日(日)午前10時～午後1時(雨

天中止)
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、22店舗(1区画2×2m)
 所 リサイクル市民工房
 申 9月19日(木)(必着)までに必要事項(15面参照)・主な出品物を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選。結果は郵送で通知)
 問 同施設 ☎34-3196
 ※業者の出店、ペット・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売は不可。

三鷹の森ジブリ美術館がアニメーション文化調査研究費を助成します
 国内外のアニメーションに関する調査研究活動に対し、1研究計画当たり最大50万円を助成します。
 主 (公財)徳間記念アニメーション文化財団
 人 大学、研究機関、教育機関などで調査研究をしている方など
 申 令和6年1月31日(水)(必着)までに必要書類を「〒181-0013下連雀1-1-83(公財)徳間記念アニメーション文化財団」へ
 問 同財団 ☎70-5509
 ※詳しくは同館ホームページHP<https://www.ghibli-museum.jp/>でご確認ください。

仕事・求人

多様な働き方セミナー
 日 9月8日(金)午後2時～4時
 人 おおむね55歳以上の求職活動中の方40人
 所 市民協働センター
 講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん
 物 雇用保険受給者は受給資格者証
 申 問 必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・☎wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

市民体育祭



主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

▶バスケットボール(中学生の部)
 主 三鷹市バスケットボール連盟
 日 9月16日(土)午前9時～午後5時30分
 人 市内の中学生
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 各中学バスケットボール部の顧問へ
 問 同連盟 ☎mina2005@yahoo.ne.jp

▶相撲大会
 主 三鷹市相撲連盟
 日 9月24日(日)午前9時30分～午後0時30分
 人 市内の幼児～中学生および同連盟登録者
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 タオル
 申 9月17日(日)までに必要事項(15面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟 ☎mitaka-sumo@outlook.comへ
 問 同連盟 ☎070-4206-5257

▶バレーボール大会 (一般の部・男子6人制・女子6人制)
 主 三鷹市バレーボール連盟
 日 10月1日(日)午前9時～午後6時
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成されたチーム
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 問 9月22日(金)(必着)までに登録・参加申込書(市または同協会ホームページで入手)を同連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

▶なぎなた大会
 主 三鷹市なぎなた連盟
 日 10月1日(日)午後1時～5時
 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 〒300円
 申 問 同連盟 ☎0422-42-3524へ(当日参加も可)

▶ターゲット・バードゴルフ
 主 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会
 日 10月16日(月)午前9時～午後1時(雨天時は10月19日(木)に延期)
 人 在学・在勤を含む市民50人
 所 大沢総合グラウンド
 申 当日会場へ(先着制)
 問 同協会 ☎080-1035-4687

▶水泳
 主 三鷹市水泳連盟
 日 11月19日(日)午前9時～午後6時
 人 在学・在勤を含む中学生以上の市民(学連登録者を除く)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 9月23日(土・祝)正午～30日(土)正午に申込書(同連盟ホームページHP<http://suiren.mitaka.tokyo.jp>で入手可)を同連盟 ☎kyougi@suiren.mitaka.tokyo.jp、または同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ
 問 同連盟 ☎mitaka.suiren03@outlook.jp

結核検診(胸部X線検査)

日9月16日(土)午前9時30分~11時
人16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。
所総合保健センター
物健康保険証、着脱しやすい服装
申当日会場へ
問健康推進課☎24-8571



生活用品活用市

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日9月11日(月)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9月13日(水)午前10時~正午
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(先着制)
問同センター☎76-1271

認知症家族介護者向けの催し

日①介護者ひろば=9月14日(木)午後1時30分~3時30分、21日(木)午後1時30分~3時30分、27日(水)午前10時~正午、②認知症介護者談話室=9月26日(火)午後1時~3時

人家族介護者、介護経験者
所①14日=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、21日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、27日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②みたかボランティアセンター
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

悲しみに寄り添い希望を与える音楽の力 生演奏を交えて

日9月22日(金)午前10時~正午
人20人
所西多世代交流センター
講指揮者の四野見和敏さん、ソプラノ歌手の大森彩加さん、ピアニストの片山柗さん
申問9月4日(月)午前9時30分から直接または電話で同センター☎32-8765へ(先着制)

みんなでわなげ! 輪になろう! 敬老の日わなげ大会

主西部地区住民協議会
日9月24日(日)午前10時30分~正午
人小学生以上の方20人

所井口コミュニティセンター
申問直接または電話で同センター☎32-7141へ(先着制)

三多摩は一つなり交流事業

二ツ塚処分場見学と魚のつかみ取り体験ができるバスツアーです。

日10月14日(土)午前8時30分市役所集合~午後5時市役所解散

人小学生以上の市民40人(小学生は保護者同伴。未就学のきょうだいの同伴可)

所二ツ塚処分場・エコセメント化施設、さかな園(西多摩郡日の出町)

物マイバッグ

申9月22日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(15面参照)・性別・階段の上り下りが介助なしにできるか・市の広報紙などに掲載する写真やインタビューに協力できるか、あれば食物アレルギーの内容を「〒181-8555ごみ対策課」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



問ごみ対策課☎29-9613

市民協働センター

20周年記念事業

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①12月2日(土)=式典・講演会・交流会、②3日(日)=市民活動団体の事例発表・大交流会

人市民活動やまちづくりに関心のある団体、個人

所同センター
¥①1,000円、②500円

申問同センター☎46-0048・HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ



ポッチャ無料体験教室

主連雀地区住民協議会
日9月9日(土)午後1時~3時

人市民
所連雀コミュニティセンター

物動きやすい服装、タオル、室内履き
申当日会場へ

問同センター☎45-5100

経験者のための太極拳技術講習会

主三鷹市武術太極拳連盟
日9月18日(月・祝)午前10時~午後0時30分、1時30分~4時

人在学・在勤を含む18歳以上の市民で中級以上の経験者

所SUBARU総合スポーツセンター
¥3,000円(半日1,500円)

物室内履き、タオル
申問同連盟☎090-2401-9483へ(日中のみ)

剣道の講習会・教室

主三鷹市剣道連盟、②③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日①一般講習会=10月1日(日)午後6時~8時、9日(月・祝)午前9時30分~11時30分、②シニア指導講習会=10月4・18日の水曜日午前9時20分~11時30分、13日(金)午後4時~5時30分、27日(金)午前10時~11時30分、③ジュニア教室=10月9日正午~午後2時30分

人①在学・在勤を含む市民各日40人、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、③市内の小・中学生40人

所SUBARU総合スポーツセンター

物剣道用具、フェースシールド

申問必要事項(15面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

弓道の教室・講習会

主三鷹市弓道連盟

日①シニア体験教室=10月7日(土)正午~午後4時30分、②弓道指導者講習会=10月12日、11月16日、12月14日の木曜日午後0時30分~5時30分

人①60歳以上の市民で、重い持病が無い方12人、②在学・在勤を含む市民で弓道四段以上の方および同連盟会員15人

所SUBARU総合スポーツセンター
¥①1,000円、②2,000円(1回分)

物①足袋または靴下、②弓道衣、弓道用具、弓道教本・副本

申同連盟HPhttps://mitaka-kyudo.jimdofree.com/へ(①9月17日(日)まで、申込多数の場合は抽選、②先着制)

問同連盟✉mitakakyudo@gmail.com

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10月11日(水)午前9時~午後3時(予備日10月18日(水))

人在勤を含む60歳以上の市民、男子の部16人、女子の部12人(女子が定員に満たない場合は男子と統合)

所大沢総合グラウンドテニスコート

申問9月30日(土)(必着)までに必要事項(15面参照)・性別、在勤者は勤務先を三鷹市テニス協会✉senior2023@mitakatennis.comへ(先着制)

卓球の教室・講習会

主三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会

日①教室=10月14日(土)午前9時~正午、②講習会=10月14・28日の土曜日午後3時~6時、21日(土)正午~午後3時(初級)、午後3時~6時(中級)

人在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各日50人(21日は各20人)

所SUBARU総合スポーツセンター
¥①400円(中学生以下200円)、②200円(中学生以下100円)

物室内履き、②ラケット、ボール

申当日会場へ(先着制)

問同連盟①☎71-7449、②☎43-3350

スポーツ体験教室-タグラグビー

主東部地区住民協議会

日10月14日(土)午後1時30分~3時30分

人小学1~3年生20人
所牟礼コミュニティセンター

申問9月6日(水)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

サンボ体験会・講習会

主三鷹市サンボ連盟

日①初心者体験会=10月14・21・28日の土曜日、午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(小学校高学年以上。21日を除く)、②経験者講習会=10月14・28日午後7時~9時(小学校高学年以上)

人在園・在学・在勤を含む市民(①幼児は保護者同伴)

所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ

問同連盟☎090-8857-5911・✉mitaka.sambo@gmail.com

水泳 ジュニア育成・指導者養成研修会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟

日10月14日~11月4日の毎週土曜日午後7時~9時(全4回)

人在学・在勤を含む市民で、水泳指導者または指導者をを目指す方50人

所SUBARU総合スポーツセンター

物競泳元日本代表の伊藤俊介さん
講水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)

申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎49-8459(夜間のみ)

硬式テニスシングルス大会

主三鷹市テニス協会

地域ケアネットワーク主催のサロン

問 地域福祉課☎0422-29-9235

おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を開催しています。
申 ①③④当日会場へ、②9月4日(月)から、⑤6日(水)から、⑥13日(水)から同課☎0422-29-9235へ

Table with 4 columns: 事業名, 日時, 会場, 内容. It lists various community events like 'ふれあいサロン' and '連雀サロン' with their respective dates, locations, and activities.

花畑の種まき参加者募集

春に咲く菜の花やキンセンカの種まきを行います。大人から小さいお子さんまで大歓迎です。

日9月23日(土・祝)①午前10時から=種まき、②10時15分から、11時15分から=タネだんごの種まき(小雨決行)

人②各回15人 所花と緑の広場(牟礼1-11-26)

物作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装
申当日会場へ

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎0422-46-2081(当日は☎090-1054-6310)

(休)、10月12日(休)、11月9日(休)・22日(休)、12月7日(休)、令和6年1月18日(休)、2月8日(休)・21日(休)、3月7日(休)午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会) = 10月25日、12月20日、6年1月31日、3月13日の水曜日午前10時～正午

②各回8人
所三鷹市公会堂さんさん館
申必要事項(15面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポートMarble FAX 76-2720・marble.soudan@gmail.comへ(先着制)

問障がい者支援課 ☎29-8267

ちびっ子農業体験「稲刈り」

稲刈りに参加したお子さんは、収穫祭(餅つき)に招待します。

日9月17日(日)午前10時から(荒天中止)

人小学生以上のお子さんと保護者75組150人

所ほたるの里の水田脇広場(大沢2丁目)

物動きやすい服装

申当日会場へ(先着制)

問ほたるの里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

父親講座

「パパといっしょに運動あそび」

日9月17日(日)午後1時30分～2時30分

人市内在住の年中～小学2年生のお子さんと父親15組

所西多世代交流センター

講(一社)スカイリミットスポーツ三鷹代表理事の當麻正性さん

物タオル、室内履き

申問9月4日(月)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)

すくすくひろばの催し

◆井の頭コミセンDEすくすくひろば

日9月21日(休)午前10時30分～正午

人年少までのお子さんと保護者

所井の頭コミュニティセンター

◆年齢別あそびまじょ(9月)

日①いちごぐみ=22日(金)、②バナナぐみ=26日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分

人市内在住の①初めて同ひろばを利用する令和5年4～5月生まれのお子さんと保護者4組、②初めて受講する4年11～12月生まれのお子さんと保護者6組

◆ベビーヨガ

日9月28日(休)午前10時30分～11時30分

人市内在住の初めて受講する3～8カ月のお子さんと母親15組

所井の頭コミュニティセンター

講ベビーヨガインストラクターのかおりさん

◆ママと親子リズム体操

日10月6日(金)午前10時30分～11時30分

人市内在住の5～12カ月のお子さんと母親12組

所連雀コミュニティセンター

講乳児体操・産後運動指導者の村林栄子さん

◆妊娠・出産前のパパママ講座 保育

日10月14日(土)午前10時15分～11時45分

人市内在住の妊娠・出産前のプレパパ・プレママ10組

所連雀コミュニティセンター

講NPO法人ファザーリングジャパン多摩支部代表の野崎聡司さん

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

問同ひろば ☎45-7710

家庭教育学級

講演会「囲碁の文化・歴史と囲碁体験講座」

日市教育委員会、三中、同校PTA

日9月30日(土)午前10時～正午

所同校

講日本棋院棋士の鈴木伊佐男さん

物室内履き、下足入れ

申9月25日(月)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ

問教育政策推進室 ☎29-8349

東多世代交流センター父親講座

「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

日①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=10月1日(日)、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=14日(土)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)

人1歳6カ月～3歳のお子さんの父親15人、保育(1歳6カ月～3歳)12人

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

申問9月9日(土)までに直接または電話、申し込みフォーム(下記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は9月13日(水)午後5時まで)

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(10月)

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=5日(木)、③簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=7日(土)、④ハーブで心と身体のセルフケア(冷え編)=16日(月)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=19日(木)、⑥乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=23日(月)、⑦いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑧子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=30日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)

人①ハイハイ前のお子さんと母親、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、③④3歳までのお子さんと保護者、妊婦、④3歳までのお子さんと母親、⑤⑦2～11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦

所市民協働センター

※申込方法や費用、持ち物など、詳しくは同センターホームページでご確認ください。

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(10月)

日所三鷹市シルバー人材センター

日①入門コース=2～30日の月曜日午後4時15分～5時45分、3～24日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=4日以降の水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)

人小学3～6年生①各5人、②経験者4人

物①USBメモリー、②パソコン

申9月19日(火)(必着)までに必要事項(15面参照)・保護者の氏名・受講曜日、①はパソコン経験の程度を「〒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)

※②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

市民講座「ネット・ゲームとの上手な関わり方」

日10月5日(休)午前10時～正午

人小学4年生～中学2年生の保護者55人、保育(1歳以上)10人

所教育センター

講ネット・ゲーム依存予防回復支援サービスMIRA-i(ミライ)の森山沙耶さん

申問9月12日(火)午前9時～29日(金)午後

5時に直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階) ☎40-5925へ(先着制)



新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～令和6年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月末に郵送しました。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で4年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

問同課 ☎29-9234



4～7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

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(土)までですが、今年度は令和6年2月29日(木)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。受診票が手元にない方は、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、健診の対象外となる場合があります。

問健康推進課 ☎24-8571

「ゆりかご面接」「ゆりかごプラス」をご利用ください
申問健康推進課 ☎0422-46-3254へ

妊婦さん対象「ゆりかご面接」

保健師などの専門職が妊娠中の心や体の相談に応じたり、市の子育てサービスをご案内します。面接を受けた妊婦の方には、出産応援ギフト券を差し上げます。

日平日午前9時30分から、10時30分から、午後1時から、2時から、3時から(1人30分～1時間程度)

人妊娠中の方

所総合保健センター

物母子健康手帳、子育てガイド



産後ケア「ゆりかごプラス」

赤ちゃんと施設で体を休めながら授乳や育児の相談を受けられます。

日平日①デイ=午前10時～午後4時、②ナイト=午後5時～翌日午前9時、③ステイ=午前10時～翌日午前9時、合計7回まで

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

所Mama&Babyあきやま1(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1階)

¥1回①1,800円、②5,400円、③7,200円

物母子健康手帳

※利用には、看護職との事前面接による申請が必要です(妊娠8カ月以降、予約制)。

9月9日は「救急の日」、9月3日(日)～9日(土)は「救急医療週間」です
本当に必要とする人のために 救急車の適正利用をお願いします
問三鷹消防署 ☎0422-47-0119
救急車の適正利用をお願いします。救急車を呼ぶかどうか迷ったら、東京消防庁救急相談センター ☎#7119や東京版救急受診ガイドをご利用ください。また、救命講習の積極的な受講をお願いします。

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

庁内システムのメンテナンスに伴い、下記の日程で臨時休館します。

☎9月16日(土)～17日(日)

※18日(月・祝)は通常の休館日です。

☎メンテナンス作業について=情報推進課☎29-9038、市政窓口の業務について=市民課☎29-8058

三鷹西部市政窓口 臨時休館のお知らせ

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。

☎9月29日(金)～11月19日(日)

※作業の状況により、休館期間が変更となる場合があります。

☎市民課☎29-8058

J:COMチャンネルで放送中! 「キラリ☆みたか 再発見!」

三鷹市シルバー人材センターのビデオグループ「ススメ! 実年探見隊」の皆さんが制作したテレビ番組「キラリ☆みたか 再発見!」がJ:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)で放送されています。三鷹の魅力を再発見できる地域密着型の番組をぜひご覧ください。

◆放送時間 9月30日(土)までの午後2時15分～2時30分

☎広報メディア課☎0422-29-9037

住宅・土地統計調査にご協力ください

10月1日(日)を期日として、全国約340万世帯を対象に行う調査です。市内では、無作為抽出による約5,100世帯を対象に、9月下旬から調査員証を身に着けた調査員が訪問します。

☎企画経営課☎29-9033

地籍調査にご協力ください

全国で行われる同調査の一環として、市では「街区境界調査」を実施します。土地所有者に声掛けのうえ、敷地内へ立ち入る場合があります。事前にチラシを配布しますので、ご協力をお願いします。調査員は市章入りの腕章を身に着け、市が発行する身分証明書を携帯しています。

◆対象地域 牟礼5丁目の一部

☎道路管理課☎29-9740

重複・多剤服薬に注意して適正な 受診・服薬を心掛けましょう

重複・多剤服薬とは、同じ時期に複数

の医療機関を受診し、医師がほかの医療機関での処方内容を把握できなかった場合に、同じ効能の薬や、必要以上に多くの種類の薬が処方され、服薬することです。重複・多剤服薬により、体への負担や副作用が心配される方に服薬情報通知を送付しますので、かかりつけ医・薬局(薬剤師)への相談にご活用ください。また、薬を適切に管理するために、かかりつけ医・薬局(薬剤師)を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて、受診時や薬の受取時に持参しましょう。

☎保険課☎29-9215

東京都革靴製造業 最低賃金が改正されました

8月9日から、東京都内において革靴製造業に従事する家内労働者およびその委託者に適用される最低賃金が改正されました。詳しくは、東京労働局ホームページでご確認ください。

☎同局賃金課☎03-3512-16

14

令和6年4月1日から不動産の 相続登記が義務化されます

相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に不動産の相続登記をすることが必要になります。また、4月1日以前に相続の開始があった場合にも適用されます。詳しくは東京法務局ホームページでご確認ください。

☎同局府中支局☎042-355-4753、市資産税課☎29-9197

年金 国保・年金

国民健康保険の保険証を 送付します

現在使用している国民健康保険の保険証は9月30日(土)で有効期限が切れます。新しい保険証は世帯単位にまとめ、世帯主宛てに簡易書留郵便で13日(水)に発送します(24日(日)までに配達完了予定)。

◆保険証は転送不可の郵便で送付します
自宅の建て替えや入院などで郵便物を転送している方は、保険課(市役所1階9番窓口)へご相談ください。

◆保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、原則として令和7年9月30日までの2年間です。ただし、生年月日などにより、有効期限が異なる場合があります。

☎同課☎29-9216

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、日本年金機構から案内を送付し

ています。受給するためには、案内に同封されているはがきを、期限までに同機構へ返送してください。すでに受給中の方には案内は送付されません。

☎給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

児童扶養手当を振り込みます

7・8月分の同手当を、9月8日(金)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課☎29-9675

お子さんが誕生したら 児童手当・マル乳の申請を

◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円、または5,000円を支給します(所得制限あり)。なお、3歳以上は手当額が変わります。

※公務員の方は勤務先で申請してください。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。

☎いずれも出生日の翌日から15日以内に申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ

※郵送またはぴったりサービスでも申請できます。

※詳しくは市ホームページまたは「みたかきっずナビ」ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。

☎同課☎29-9675

東台小の指定校変更の 一部制限を開始しました

同校は、年々在籍児童数が増加し、学校施設に余裕がなくなっているため、当面の間、通学距離を理由とした指定校の変更を制限します。

☎学務課☎29-9814

市立小・中学校教育研究会の 授業公開

公立学校教員による研究授業や実技研修、指導案検討などを下記の会場でを行います。

☎9月6日(水)

物室内履き

☎当日会場へ

◆研究授業(午後1時45分～3時45分)

社会(井口小)、算数・数学(中原小)、理科・英語活動・英語(一中)、図画工作・美術(二中)、体育・特別活動(高山小)、生活・総合的な学習(一小)、教育支援(三中)、教育相談(北野小。午後2時30分から公開)

◆実技研修(午後3時～4時45分)

音楽(三小)

◆指導案検討、教材研究など(午後3時～4時45分)

国語(五小、一中)、保健体育(六中)、技術・家庭(一中)、道徳(南浦小)、学校保健(六小)

※授業の撮影、録音などはご遠慮ください。

☎一小☎43-1177、三小☎43-2128、五小☎45-4171、大沢台小☎32-2175、高山小☎45-3275、南浦小☎44-6385、中原小☎45-2215、北野小☎47-0551、井口小☎31-5521、一中☎44-5371、二中☎31-6372、三中☎44-6181、六中☎49-1833、指導課☎29-9817

むらさき子どもひろばの催し (9月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時～正午(11日を除く)、②みんなであそび!=火～金曜日、30日(土)午前11時～11時30分(5日(火)・6日(水)・8日(金)・20日(水)・22日(金)・29日(金)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=5・6日午前11時～11時30分、②ミニ縁日=8・9日(土)午前11時～11時30分、③みんなであそび!=11・29日午前11時～11時30分、④Mamaカフェ=22日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルパーティー=26日(火)・27日(水)午前11時～11時30分

☎①②⑤就学前のお子さん、③11日は2歳、29日は1歳のお子さん、④0歳のお子さんと母親10組

◆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(8日を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=8日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④わりばし鉄砲を作ろう=16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=29日午後3時30分～4時30分

☎③12人、④各回10人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば☎49-5500

みたかおもちゃの病院(9月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎6・20日の水曜日午後1時～3時

所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

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達に気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。

☎①個別相談会=9月14日(木)・27日

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

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に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622号(9月3日～9月30日)
 働くシニアを応援! 三鷹市シルバー人材センター/第56回三鷹阿波おどり/市民便利帳「三鷹くらしのガイド」を配布しています
 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5年8月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,083人(196人減△) うち外国人数: 4,112人(29人減△)
 男: 92,667人(67人減△) / 女: 97,416人(129人減△) 世帯数: 96,751世帯(118世帯減△)

敬老のつどい 手話

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108



77歳以上(9月16日現在)の方を招待し、長年にわたり社会に貢献してこられた皆様のご長寿をお祝いします。来場者には記念品(紅白まんじゅう)を贈呈します。

招待地区	開催日	開場時間
牟礼、井口	9月16日(土)	午前9時30分
下連雀(1～6丁目)		正午
井の頭、深大寺、下連雀(7～9丁目)		午後2時30分
上連雀	9月17日(日)	午前9時30分
中原、大沢		正午
北野、新川、野崎		午後2時30分

◆プログラム

式典、演芸(動物鳴きまね漫談(五代目江戸家猫八)、祝い獅子舞、模擬店(土産物など。現金払いのみ)、相談コーナー(地域包括支援センター)、茶席
 主 市、同協議会 所 三鷹市公会堂光のホール
 申 招待状(はがき)を持参のうえ、当日会場へ(車いすで来場予定の方は9月7日(木)までに同協議会 ☎0422-46-1108へ)

◆注意事項

- 悪天候により中止する場合があります。
- 9月4日(月)を過ぎても招待状が届かない場合は、同協議会へご連絡ください。
- 熱中症予防のため、飲み物をお持ちください。
- 水分補給以外の飲食はお控えください(飲食スペースはありません)。

◆当日の様子を動画で公開します

会場にお越しになれない方も、動画でつどいの様子をご覧になれます。
 日 10月16日(月)から約1カ月間(予定)
 所 YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」



【大沢地域の方へ】

AIデマンド交通の臨時運行を行います

☎都市交通課 ☎0422-29-9709

敬老のつどいに合わせて、9月17日に臨時運行します。利用方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



ラグビーワールドカップ 2023フランス大会

☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

9月8日(金)に開幕するラグビーワールドカップ。三鷹市、府中市、調布市の3市が連携協定を結んでいる東芝プレイブルパス東京と東京サントリーサンゴリアスからも多くの選手が日本代表として参加します。皆さんでラグビー日本代表を応援しましょう!

日本代表選手からのメッセージ



リーチマイケル選手 (東芝プレイブルパス東京)

三鷹市の皆さん、いつも応援ありがとうございます。いよいよ9月10日に日本代表のラグビーワールドカップ初戦が行われます。この大会で日本ラグビーがさらに飛躍できるように、優勝目指して頑張ります。皆さんの期待を背負って、1戦1戦を全力で戦っていきますので、三鷹市からも熱い声援をよろしく願います。

©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO



流大(ながれ・ゆたか)選手 (東京サントリーサンゴリアス)

三鷹市の皆さん、日ごろよりご声援ありがとうございます。2019年の日本大会から4年、ついにワールドカップが開催されます。今大会で前回大会以上の結果を残し、強い日本代表を世界に見せてきたいと思えます。皆さんの期待を背負って戦います。三鷹市から熱い声援をよろしく願います。



日本代表の試合と試合開始時間 (日本時間)

●チリ戦	9月10日(日)午後8時
●イングランド戦	9月18日(月・祝)午前4時
●サモア戦	9月29日(金)午前4時
●アルゼンチン戦	10月8日(日)午後8時

これだけは押さえておきたい!「ラグビー観戦のポイント」

- ① 得点方法
 トライ(5点): 相手のゴール領域内にボールを接地させること
 コンバージョンゴール(2点): トライ後に与えられるゴールキックを決めること
 ペナルティーゴール(3点): 相手チームの反則に対して得られるキックを決めること
 ドロップゴール(3点): プレー中に地面にワンバウンドさせたボールを蹴り上げてゴールを決めること
 ※キックしたボールがH型のゴールポストの間でクロスバーの上を通過すると得点になります。
- ② スローフォワード(反則) ボールを前に投げる(パスは真横か後方へのみ可)
- ③ ノックオン(反則) ボールを前方に落とすこと