

©2001
スタジオジブリ

今号の紙面から

新型コロナワクチン接種
最新情報 2面

10月1日からコミュニティ交通実証運行の
内容を見直します 3面

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を
一部公費負担します 4面

令和6年度 保育園・学童保育所の
入園・入所申し込み 5面

市からのお知らせ 11面から

2023みたかスポーツフェスティバル 12面

三鷹市シルバー人材センターで 一緒に働いてみませんか

☎同センター ☎0422-48-6721



三鷹市では1,700人を超える会員の皆さんが、市内の企業や市役所などの公共機関、一般のご家庭からの依頼を受け、さまざまな仕事で活躍しています。

短時間や未経験でもできる仕事が多く、ライフスタイルに合わせて、希望する仕事を選ぶことができます。「フルタイムの仕事は体力的・時間的に難しい」「余暇を楽しみつつ仕事もしたい」といった方などにお勧めです。



わたしのお仕事

広報紙の配布 自分の好きな時間に働けます



前島孝子さん

仕事を探している時に、会員募集のチラシを見かけて入会説明会へ行き、同世代の皆さんが無理なく働いていることを聞いて入会を決意しました。

広報紙の配布業務は、自分の担当する区域で決められた期間内に配布します。無理なく行うことができ、趣味をたくさん持つ私にはぴったりな仕事だと思っています。



植木の剪定(せんてい) 趣味を仕事に生かします



高橋悦男さん

第二の人生を迷っていた時に、植木の知識や趣味の盆栽を生かせると教えてもらったことが、シルバー人材センターで働く決め手となりました。

知識や経験がなくても、講習や先輩方のフォローにより、成長することができます。今は、植木班の班長を任せられ、お客さんに感謝されることが一番のやりがいです。



まずは「入会説明会」へ！

シルバー人材センターで働きたい方は、毎月開催している入会説明会にご参加ください。

定例会説明会

☑ 10月4日(水)・17日(火)午前10時～正午
所 シルバー人材センター(新川6-35-16)

女性向け入会説明会

☑ 10月13日(金)午後2時～4時
所 連雀コミュニティセンター

- 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
- 年会費2,000円(令和5年度に限り初年度の会費は無料)、ゆうちょ銀行の通帳(入会するご本人名義のもの)、生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)
- ☑ 当日会場へ

シルバー人材センターに 仕事を依頼するには

一般家庭や事業所など、どなたでも仕事を依頼することができます。依頼できる内容など、詳しくは同センターホームページをご確認ください。



YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でシルバー人材センターの仕事を詳しく紹介しています。



安心して暮らせるまちに



三鷹市長
河村 孝

YouTubeで 配信中 「河村市長に 聞いてみた！」



高齢者のお宅に、最近顔を見せていないお子さんやお孫さんをかたる突然の電話。「××で困ったことになったので、今日中に〇〇万円を振り込んでほしい」という内容。これは典型的な「振り込み詐欺」の手口ですね。「自分は絶対に大丈夫」そんな手口には引掛からない。皆さん必ずそう言います。しかし、三鷹市内では昨年、振り込み詐欺をはじめとする特殊詐欺の被害が41件も発生し、被害総額は6460万円に上りました。

なぜこんなことを書くのかといえば、先日、知り合いの市民の方が来られて、「もう少しで振り込み詐欺の被害者になってしまおうところだった」と言うのです。

その方は、電話の途中で詐欺であることに気が付いて犯人逮捕に協力できたそうです。三鷹警察署からもらった感謝状を見せていただきました。詳細は省きますが、犯人との間でドキドキするようなやりとりもあったようです。

三鷹市では、市内にお住まいのおおむね65歳以上の方の居住する世帯を対象に、無料で「自動通話録音機」を貸し出しています。電話機に取り付けるだけで、通話内容を自動で録音する旨を相手方に警告してくれる機械ですが、これが詐欺被害の防止につながるそうです。昨年度までに1520台を貸し出しています。今年度も申し込みが始まっていますので、ぜひ安全安心課 ☎0422-45-1116へお問い合わせください。

新型コロナウイルスワクチン接種 最新情報

問 三鷹市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎0570-026-567

9月20日(水)から「令和5年秋開始接種」が始まります

※接種は強制ではありません。

9月20日～6年3月末は、初回接種(5歳以上の1・2回目、生後6カ月～4歳の1～3回目)を終え、前回の接種から3カ月経過した生後6カ月以上のすべての方が、1人1回追加接種を受けられます。

接種券発送スケジュール

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

※過去に送付した接種券が未使用の方へは、送付していません。お手元の接種券をご利用ください。再発行などが必要な方は、市コールセンターへお問い合わせください。

※表の接種日より前に接種を受けた方には接種券を発送済みです。
※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。

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。

◆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。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)～30日(土)午前9時30分～正午、午後2時～4時30分、10月1日(日)～25日(水)の火～日曜日、11月5日(日)・10日(金)午前9時～正午、午後2時～5時(10月8日(日)を除く)
※10月26日(水)以降の追加の予約枠は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

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)、11月5・10日はモデルナ社)

◆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 追加接種 初回接種

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 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のお知らせ / 副反応、予防接種健康被害救済制度について

詳しくは市ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



三鷹市職員を募集中

問 職員課☎0422-29-9166

◆職種 一般事務上級(経験者採用)

◆人数 10人程度

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分
(配属先により異なる)

◆給与(月額) 249,090円(同一職種で民間企業などの経験4年の場合。地域手当を含む)

※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経歴年数加算あり。

◆1次試験(テストセンター方式)

日 9月29日(金)～10月9日(月・祝)のうち希望する1日

申 9月24日(日)までに申し込み専用サイト(右記QRコード)へ

※専用サイトの登録後、受講者マイページへのログインが必要です。

※詳しくは募集要項(市ホームページで入手)でご確認ください。



秋の味覚

「三鷹産ギンナン」をご賞味ください

問 JA東京むさし三鷹支店☎0422-46-2152
市都市農業課☎0422-29-9616

10月上旬から11月下旬にかけて「ギンナン」の直販が始まります。通常より実が大きく、エメラルドグリーンが鮮やかで非常に食味の良い「嶺南」などの地元産ギンナンを食べながら、秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。



販売場所と連絡先

- JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22) ☎0422-48-7482
- 岡田果樹園(北野3-13-30) ☎090-2342-6182
- 山本果樹園(井口3-15-3) ☎0422-32-1774
- 穴戸果樹園(野崎4-7-19) ☎0422-31-3714

※販売時間・価格は農家により異なります。直接お問い合わせください。

第11回市民公開講座

主 問 三鷹市医師会☎0422-47-2155(平日午前9時～午後5時)

日 9月30日(土) 第1部 = 午後3時30分～5時、第2部 = 午後5時～5時10分

人 市民100人 所 三鷹産業プラザ 申 当日会場へ(先着制)



第1部

知って備える脳卒中—人生100年時代をエンジョイするために

脳卒中は4人に1人がかかるといわれており、後遺症で寝たきりになる方も少なくありません。元気で長生きするための対策をお伝えします。

講 杏林大学医学部付属病院脳卒中センター長の平野照之さん

第2部

東京都相互理解のための対話促進支援事業「緊急時の対応について」

講 みたか中村脳神経外科クリニック院長の中村正直さん

千羽鶴のご献呈ありがとうございました

問 企画経営課☎0422-29-9032

8月15日に三鷹市公会堂光のホールで実施した「戦没者追悼式並びに平和祈念式典」に、以下の48名(団体)の方々から千羽鶴をご献呈いただきました。(敬称略・順不同)

三鷹市遺族会、芝原久子、沢井智恵子、一ツ橋初子、浅野泰子、神館和子、半沢清子、駅前立寄りサロン、齊藤くに子、三鷹市の福祉をすすめる女性の会、成田富貴子、武生勝美、深野志帆、園山知子、楠瀬義喜、れんじゃくがくどう、きんもくせいがんじゅピア、末藤奈保美、六小おり紙係り!新奈・穂花・有由・玲緒奈・柊、亀の会ピア、飯田チエ子・近藤智子・山内紀子・保坂成子・石井美枝子・新田由美子、三鷹市赤十字奉仕団、西尾八重、吉場百合子、夏体験ボランティア一同、松澤明美、岩館、作田隆弘、かんのんまる、浜中睦美、遠藤みどり、千代重、太田昌子、塩野サダエ、古川敏雄、百合子、地域ケアネットワーク新川中原、小幡愛子、きらめき桜の会、佐藤花、ほのぼのネット深大寺北班、宮崎智恵子、小川新七・淑子、新日本婦人の会三鷹支部、匿名5人

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。

10月1日からコミュニティ交通実証運行の内容を見直します

問 都市交通課 ☎0422-29-9709



大沢・井口・深大寺

AIデマンド交通 めぐり号・ほたる号 予約制

井口・深大寺地区まで運行エリアが広がります

AIデマンド交通は、エリア内の乗降ポイントの中から場所と時間を選んで乗ることができる、バスとタクシーを掛け合わせた交通サービスです。これまでは大沢地区で運行していましたが、井口・深大寺地区まで範囲を拡大します。通院や買い物などにぜひご利用ください。

運行日時 月～土曜日午前8時～午後6時(市役所などでイベントが開催される日曜日、祝日の臨時運行あり)

運賃 エリア内100円、エリア内からエリア外(三鷹市役所、元気創造プラザ、杏林大学病院)へは300円(大人・小児同額)

定員 6人

利用方法 スマートフォンアプリ、またはコールセンター☎0422-34-3055(月～土曜日午前7時30分～午後6時)で予約

※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)、または市内公共施設などで配布しているパンフレットをご覧ください。

割引運賃の導入 エリア外の運賃を200円でご利用いただけます。

人①70歳以上の方、②身体障害者手帳、療育手帳(愛の手帳)、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と介助者(1人まで)

申①本人確認書類の写し・申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555都市交通課」(市役所5階51番窓口)へ、②運賃支払時に手帳を提示

地域住民説明会のお知らせ

日①9月28日(休)午後6時から、②30日(土)午前11時から、③30日午後2時から

所①井口西地区公会堂、②井口コミュニティセンター、③大沢コミュニティセンター

申当日会場へ



運行エリアと主な乗降ポイント

エリア内に全84カ所の乗降ポイントを設定します!

エリア外ポイント
三鷹市役所
元気創造プラザ
杏林大学病院

小型EVバス 井のバス



予約不要

明星通りに乗降場所を追加します

小型EVバスは、10月から「明星学園前」と「玉川通り」の間に「明星通り」乗降場所を新設します。

三鷹・星と宇宙の日 2023

事前申込制

問 国立天文台三鷹キャンパス ☎0422-34-3600



観測・実験施設の公開、展示、研究紹介、講演会など、楽しい企画が盛りだくさんです。

日 10月28日(土)午前10時～午後5時
人 1,000人程度
所 同キャンパス(大沢2-21-1)など

申 9月25日(月)正午～29日(金)午後5時に同イベント特設サイト申し込みフォームへ(申込多数の場合は抽選)
※詳しくは同イベント特設サイトをご覧ください。



講演会&上映会

いつまでもわたしらしく
生きるために
明るい終活
はじめませんか



問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

医療や介護が必要になったときに自分が望む治療やケアはありますか。イベントを通じて、今後の人生について考えます。

日 10月18日(水)午後2時～4時

人 在学・在勤を含む市民100人

所 三鷹市公会堂さんさん館

講 杏林大学保健学部准教授の角田ますみさん(写真)

申 同課 ☎0422-29-9271 または申し込みフォームへ

※当日午後1時～1時50分で血管年齢測定会を開催します(測定会のみ参加はできません)。



シニアニュース



●三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

問 同会事務局 ☎0422-70-5753

日 10月9日(月・祝)・12日(休)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 9月20日(休)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)

●「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

人 初めて参加する65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方

申 9月19日(火)～27日(水)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程(全8回)・時間	申込先(平日午前9時～午後5時)
井口コミュニティセンター	10月20日～12月22日の金曜日(11月3・24日を除く) 午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
大沢コミュニティセンター	10月26日～12月21日の木曜日(11月23日を除く) 午後1時～2時30分	大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
下連雀南浦地区公会堂	10月26日～12月21日の木曜日(11月23日を除く) 午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
井の頭コミュニティセンター	10月27日～12月22日の金曜日(11月3日を除く) 午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX0422-44-9772
新川中原コミュニティセンター	10月27日～12月22日の金曜日(11月3日を除く) 午前10時30分～正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX0422-40-7205
三鷹駅前コミュニティセンター	10月27日～12月22日の金曜日(11月3日を除く) 午後1時30分～3時	介護老人保健施設太郎 ☎0422-76-6636
天神前地区公会堂	11月6日～12月25日の毎週月曜日 午後1時～2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

☎健康推進課☎0422-24-8050

事前に電話などで、医療機関へワクチンの在庫状況や受け付け方法を必ず確認してください。

☑令和5年10月1日(日)～6年1月31日(水)

人 接種当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

¥ 自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ、医療機関で支払い)

接種を受けるには

1 三鷹市(下表)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合

健康保険証など年齢や住所が確認できるものを持参してください。市への事前申請は不要です。

2 そのほかの自治体の医療機関や協力医療機関以外で接種する場合

三鷹市の予診票が必要です。医療機関によって必要な手続きが異なりますので、事前に同課へお問い合わせください。

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、事前に生活福祉課の担当ケースワーカーへお申し込みください。

■ 下連雀・牟礼

医療機関名	所在地	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1 1階	26-8865
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28ラ・プルミエール村越 1階	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29レジデンス三鷹 1階	43-2122
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18KAISER三鷹フロント 4階	44-5660
平嶺内科医院	下連雀3-24-7平嶺ビル 1階	43-2838
三鷹心臓クリニック	下連雀3-26-9サンシロービル 4階	03-4500-1670
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
小川クリニック	下連雀3-34-22ライオンズプラザ三鷹駅前201	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22ライオンズプラザ三鷹駅前202	41-1169
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1トリコナ 3階	26-8075
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1トリコナ 3階	26-7776
三木クリニック	下連雀3-37-8KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4三鷹産業プラザ 5階B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19グローリオ三鷹 1階	70-1071
ぴあ訪問クリニック三鷹	下連雀3-43-21藤和三鷹ホームズ205	29-8383
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23サウスポイント三鷹 2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17エルヴェ三鷹203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大堀病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11ロージュマン白百合 1階	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12三鷹第一ビル 2階	70-1035
三鷹通り胃腸内科クリニック	下連雀4-20-15新生ハイツ 1階	24-9915
※1 三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺メディカルコート 1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16メディカルコート吉祥寺	24-7353
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16メディカルコート吉祥寺 1階	70-1205
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50パークスクエア 1階	26-5173
みたかホームケアクリニック	下連雀7-1-5	72-5550
※2 みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27オタリ南浦ビル 1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1泰成マンション 1階	41-1550
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
牟礼耳鼻咽喉科	牟礼5-8-11 2階	29-8631
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24NDCスクエアビル 1階	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14牟礼クリニックモール 2階	70-5711
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738

■ 井の頭・中原

市外局番「0422」は省略

医療機関名	所在地	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター 2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター 2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9栗原ビル 1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668
所澤クリニック	中原3-1-19	76-6055

■ 北野・新川・野崎

医療機関名	所在地	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山 1階	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク 2階	70-6670
みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
三鷹あかつきクリニック	新川6-9-11松ビル 1階	29-9505
川越内科クリニック	新川6-25-4メディカルモール クレッセント101	24-2231
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8レヴァンティア 1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15 102	32-2021
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

■ 上連雀・井口・深大寺・大沢

医療機関名	所在地	電話番号
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1ネベル三鷹 2階	76-8808
みたか内科循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5三鷹シティハイ ツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちらは内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-25	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
境南クリニック※1	井口3-6-8	33-8411
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

※1 10月1日(日)開院 ※2 10月2日(月)開院

更年期とホルモン補充療法

健康コラム

女性ホルモンを産生する卵巣は40歳を過ぎる頃から機能が低下し始め、女性ホルモン(エストロゲン)が減少してきます。それに伴い月経の周期が乱れ始め、次第に更年期症状を自覚するようになります。そしてさまざまな体の不調が起こりやすくなります。のぼせ、火照り、めまい、耳鳴り、イライラなどのいわゆる更年期症状です。人によって症状や程度は異なりますが、つらい症状を年のせいだからと我慢するのは心身ともに良いことではありません。

より元気な生活を送れるように、QOL(生活の質)を改善するのがホルモン補充療法です。ホルモン補充療法は原則、卵巣ホルモンと黄体ホルモンの薬を組み合わせて行います。現在、飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。ホルモン補充療法を受けられない場合もありますので、医師と相談して自分に合ったものを選びましょう。定期検診として子宮頸がん・体がん検診、乳がん検診、血液検査などが必要です。症状が改善されれば中止してもよく、必要になれば再開もできます。漢方薬やメンタル系の薬を併用することもあります。

副作用に乳がんや子宮がんを心配される方もいますが、子宮がんは黄体ホルモンと一緒に服用することで予防ができます。この黄体ホルモンも天然型の黄体ホルモンが昨年から販売されました。女性の卵巣でつくられるものと同じ成分の薬なので、今までのものと異なり、血栓症や乳がんのリスクはホルモン補充療法を行っていない方と変わりません。これからの黄体ホルモンの使用は、この天然型に代わって行くと思います。ホルモン補充療法を医師と相談しながら上手に利用し、バランスの良い食事や適度な運動など、良い生活習慣を心掛け、更年期も自分らしく快適に過ごしましょう。

☎三鷹市医師会

☎0422-472155

10月から認可保育園などにおける第2子の保育料が無償になります

☎子ども育成課☎0422-29-9673

無償の対象となる費用は月額の利用者負担額(保育料)のみです。給食費や延長保育料・送迎利用料などは、これまでどおり有償になります。

対象 認可保育園や認定こども園、地域型保育施設に通う第2子

手続きなど

無償化の対象者は市で確認するため、原則手続きは不要です。ただし、保育園などに通っている児童よりも年長の児童などが、市外や市内の別世帯に住んでいて、扶養している場合は、保育料の変更を希望する前月末までに同課へお問い合わせください。

※別居児童の住民票の写しや、扶養していることが分かる

証明書類を提出していただく場合があります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



三鷹市認可外保育施設利用助成金とベビーシッター利用支援事業についても、第2子に対する助成額を拡充します。



みたか みんなの教室 ～学校をもっと楽しもう～



第1回

「デジタル機器を楽しく安全に活用するには
—保護者ができる、子どもへのサポート—」



☎教育政策推進室☎0422-29-8349

市では、学校を地域の共有地「コモンズ」として、子どもたちや地域の皆さんが集える場所にするを旨とし、学校教育に支障のない範囲で、授業を行う時間以外にも学校施設を活用する「学校3部制」に取り組んでいます。その一環として、実際に学校施設を使った講座やイベントを試行的に開催します。全4回の取り組みで、第2回以降は今後の『広報みたか』や市ホームページでお知らせします。



内容 **第1部** 学習用タブレット端末(iPad)って学校でどのように使っているの?
第2部 子どもがデジタルを楽しく安全に活用するには

📅10月21日(土)午前10時30分～正午

👤市立小・中学校に通う児童・生徒の保護者30人

📍所 四小

🗣️講師 NPO法人シニアSOHO 普及サロン・三鷹の田中和子さん

📎物 お子さんが学校で使っている学習用タブレット端末、室内履き

📅9月23日(土)午前11時から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



令和6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

申し込みは郵送のみで受け付けます。例年、書類の提出が間に合わず、選考の対象外になる方がいます。締め切りに余裕を持って提出してください。

👤保護者の就労などで6年4月から入・転園を希望する方(5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、6年2月4日(日)までに生まれた方が対象です。

📅10月2日(月)～20日(金)(必着)に必要書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

◆市外の保育園へ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、詳しくは申し込み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)の入園申し込み

📅10月23日(月)～27日(金)に必要書類を直接同課へ

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、東・西多世代交流センター、みたかきっずナビ [HP](https://kosodate-mitaka.mchh.jp/) <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/> で入手できます。

令和6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(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。

👤6年4月に新小学1～3年生になるお子さん

※市内学童保育所に在籍中で、4月以降も引き続き入所を希望する方も申し込みが必要です。

📅10月10日(火)～23日(月)(消印有効)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)

障がいのあるお子さんの入所申し込み

👤6年4月に新小学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年生は既に学童保育所に入所している方が対象です。

📅10月10日～23日(消印有効)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)

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配布します。

令和6年度 私立幼稚園の入園希望者を募集します

☎子ども育成課(市役所4階44番窓口)☎0422-29-9674

◆入園案内書の配布 10月15日(日)以降に各園で配布します。

※三鷹のぞみ幼稚園、認定こども園三鷹台幼稚園、明星台幼稚園は16日(月)から配布します。

◆願書の提出 11月1日(火)に入園を希望する各園に提出してください。

◆私立幼稚園情報 [みたかきっずナビ](https://kosodate-mitaka.mchh.jp/) [HP](https://kosodate-mitaka.mchh.jp/) <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/> で確認できるほか、同課、市政窓口で三鷹市私立幼稚園基礎資料を配布しています。

入園申し込み手続きの流れ

幼稚園に直接申し込み、内定を受けます。入園確定後、幼稚園を利用するための認定と各種補助金の申請書類が園から配布されますので、内容に沿って提出してください。後日、市から認定証を送付します。

各種補助制度

入園料補助金	38,000円(1回限り)
幼児教育の無償化	新制度移行幼稚園(★)は保育料0円 新制度未移行園は月額25,700円を上限に保育料を補助
保育料等補助金	所得階層に応じて月額6,500円～10,900円を補助
給食に対する補助	市民税所得割額77,100円以下(年収360万円以下)もしくは第3子(算定対象は原則小学3年生までの兄・姉)以降の場合、月額6,200円を上限に補助
預かり保育に対する補助	共働き世帯などは月額11,300円を上限に預かり保育料を補助(認定申請が必要)

幼稚園型認定こども園三鷹台幼稚園の保育認定枠への申し込み

6年度の入園申し込みは三鷹台幼稚園で受け付けます。詳しくは、同園で配布する入園案内をご覧ください。

📅11月1日に必要書類を直接同園(井の頭2-13-20)へ

私立幼稚園一覧

市外局番「0422」は省略

幼稚園名	所在地	電話番号	特色
(学)明泉幼稚園	下連雀3-4-44	43-4814	家庭教育との連携を重視し、元気にあいざつができるように育てます
三鷹杉の子幼稚園	下連雀6-15-10	44-6463	広い園庭で心も体も、のびのびと
(学)三鷹小鳩幼稚園	牟礼4-16-18	48-8903	人としての人格の根っことなる大切な幼児期に心を込めて見守っていきます
(学)三鷹のぞみ幼稚園	牟礼5-8-44	43-2565	大切なときだから、一人ひとりが大切だから、をモットーに望ましい環境の中で豊かな感性を育てる
牟礼幼稚園★	牟礼6-11-33	43-0806	あいざつと返事のできる元気な子に育てます
認定こども園三鷹台幼稚園★	井の頭2-13-20	43-7417	温かな職員と共に子どもたちが関わり合っ、自主・自立・協調精神の伸長と豊かな情操を育みます
明星台幼稚園★	井の頭5-24-1	43-7642	頭も体も使う子に育てます。一人ひとりの子どもを大切に、個性を伸ばして育てます
三鷹中原幼稚園★	中原4-12-26	45-0669	一人ひとりの子どもの発達に合わせて丁寧に保育を行っています
(宗)春清学園幼稚園	新川4-4-22	44-0031	豊かな環境の中、体験し発見する喜びを育んでいきます
(宗)フィッシャー幼稚園★	新川6-35-4	46-4335	キリスト教の愛の精神に基づき、一人ひとりの子どもを大切にします
三鷹若葉幼稚園★	上連雀8-8-15	45-2511	親子で通う温かく楽しい幼稚園。毎日の通園の中での家庭との連携を大切にしています
(学)三鷹みずほ幼稚園	井口1-22-3	31-3508	豊かな環境、豊かな情操、あふれる情熱
三鷹双葉幼稚園	深大寺1-3-7	31-0260	すてきな発見がいっぱい!常に「きもちあつあつ!」で楽しく学ぶことを大事にしています
(学)鶏鳴幼稚園	深大寺1-15-14	31-7457	緑豊かな広い園庭で、意欲と感性と対話の力を育てます
(宗)長久寺学園幼稚園★	大沢2-2-14	31-9699	いろいろな体験を通じて、豊かな感性と創造性を育てる

三鷹を花と緑でいっぱい！ ガーデニングフェスタ2023

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

子どもから大人まで楽しめる花や緑に関する楽しいイベントです。

- 主 市、三鷹市市民緑化推進委員会
- 日 9月30日(土)午前11時30分～午後3時(写真応募者対象の表彰式は10時30分から)
- 所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
- 申 当日会場へ

プログラム

- 公募による素敵な庭や風景写真のパネル展
- ガーデニング相談コーナー
- 花壇ボランティアコーナー
フラワーブーケやラベンダークラフトの販売、ドライフラワーのクラフト体験など
- 緑のボランティアコーナー
花器や竹トンボなどの竹工作体験



そのほか、花緑クイズや体験コーナー、模擬店、緑の活動に取り組んでいる近隣大学生の発表コーナー、ミニコンサート、市内のお店が用意する体に優しい軽食などもお楽しみいただけます。詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。



JA東京むさし協力企画 みたか産がいっぱい！ 直売所スタンプラリー

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

オリジナルスポーツアプリ「タツカくん！ウオーク&ラン」で楽しめる、市内の野菜、果物、花などの直売所100カ所以上を巡るスタンプラリーイベントです。

参加賞として、アプリ上で楽しめる「タツカくんポイント」やネッククーラー、さらにスタンプ50個達成者には「みたか地域ポイント」やオリジナルボトルホルダー(写真)をプレゼントします。

- 日 11月2日(木)まで
 - 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
 - 申 開催期間中に「タツカくん！ウオーク&ラン」アプリから参加
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆特典の受け取り

9月22日(金)～11月30日(木)にアプリのスタンプ取得数画面を同課(第二庁舎4階)へ(なくなり次第終了)。



中近東文化センター附属博物館 市民特別公開

問 芸術文化課 ☎0422-29-9861

同館では、古代エジプトの木棺蓋やカバ像など、エジプトやトルコなどの中近東地域の歴史的に貴重な収蔵品約250点を展示しています。通常は予約制で有料ですが、下記期間中に限り、市民は予約不要・無料で入館できます。

- 日 10月18日(水)～22日(日)午前10時～午後5時(入館は4時まで)
- 人 在学・在勤を含む市民
- 所 同館(大沢3-10-31)
- 物 在住・在学・在勤のいずれかを確認できるもの
- 申 期間中同館へ

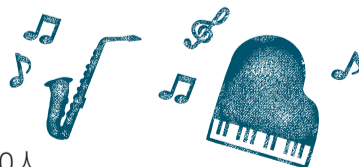
※市民以外の方も予約不要で入館できますが、入館料(一般1,000円、高校・大学生と65歳以上500円、中学生以下無料)がかかります。

「帝王胸像 青銅」/
イラン(サーサーン朝)/
5～7世紀



ミュージアムコンサート 「サクソとピアノのDuo」

- 日 10月21日(土)午後3時～4時(予定)
- 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民70人
- 申 10月2日(月)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(11面参照)、参加者の人数(代表者を含めて3人まで)・氏名・ふりがな・年齢、在学・在勤の方は所属を「〒181-8555芸術文化課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は10月6日(金)以降に通知)



秋の交通安全フェスタ

問 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、交通安全について楽しみながら学べるイベントを開催します。

- 主 市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会
- 日 9月23日(土)祝午後1時～4時
- ※雨天の場合は、規模を縮小して開催。
- 所 市役所
- 申 当日会場へ

主な内容

- オケストラ演奏(午後0時30分から)
 - 一日警察署長のフリーアナウンサー・市村紗弥香さん(写真)によるトークショー
 - 交通少年団による交通安全ソング披露
 - スケードストレイト交通安全教室
 - スタンプラリー、豪華景品が当たる？抽選会
 - 自転車・歩行者シミュレーター体験
 - 小学生交通標語優秀作品掲示
 - 白バイ・パトカー展示、乗車体験
 - 小型EVバス・AIデマンド車両展示
 - SUBARU アイサイト、トヨタモビリティサボカーの体験試乗
- ※詳しくは市ホームページでご確認ください。



みたか わんぱくスポーツDAY2023

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

プロのサッカー・ラグビーチームから技術を教わるイベントやオーロラビジョンを使った選手なりきり体験のほか、かけっこ教室やスタンプラリー、お楽しみ抽選会など盛りだくさんの内容で開催します。

- 主 市、市教育委員会、三鷹青年会議所
- 日 10月29日(日)午前10時30分～午後3時30分(10時開場。雨天中止)
- 所 味の素スタジアム
- 物 動きやすい服装、飲み物
- 申 当日会場へ(下記を除く)



事前申し込みが必要なイベント

- ◆ FC東京サッカークリニック
人 市内の小学①1・2年生と保護者32組、②3・4年生40人、③5・6年生40人
- ◆ 東芝ブレイブルーパス東京・東京サントリーサンゴリアスラグビークリニック
人 市内の小学①1・2年生と保護者32組、②3・4年生40人、③5・6年生40人
- ◆ 選手なりきり体験
人 市内の小学生100人

- 申 10月7日(土)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。10月13日(金)までに結果を通知)
- ※人工芝保護のためスパイクは使用できません。
- ※自家用車での来場はご遠慮ください。



消費者月間 記念講演会

私と三鷹と面白生活

所 問 消費者活動センター ☎0422-43-7874

漫画家でミュージシャンの久住昌之さん(写真)をお招きし、「面白い」「楽しい」ということをテーマに、三鷹での暮らしが仕事に与えた影響や、漫画や音楽のアイデアをどのように発見し、作品にするのかを伺います。また、『孤独のグルメ』に出てくるようなお店のを見つけ方なども画像を交えながら紹介します。

- 主 市、消費生活展実行委員会
- 日 11月4日(土)午前10時～正午
- 人 在学・在勤を含む市民50人
- 申 10月6日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-22-7消費者活動センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



【公財】三鷹市スポーツと文化財団 特別雇用職員

◆職種 一般事務、演劇企画員
◆勤務時間 週5日午前8時30分～午後10時(実働7時間45分の交代制)
※勤務場所や報酬、申込方法など、詳しくは同財団ホームページHP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/ でご確認ください。
☎同センター☎47-9100

相談

権利擁護センターみたかの 専門相談

☎①司法書士による成年後見制度の相談＝毎月第2金曜日、②弁護士による権利擁護・遺言・相続などの相談＝毎月

第3金曜日、いずれも午後1時～4時(相談時間は50分)

☎福祉センター
☎権利擁護センターみたか☎46-1203へ
東京公証人会の無料公証相談
都内45カ所の公証役場では、いつでも無料で公正証書の作成に関する相談に応じています。10月1日(日)～7日(土)の公証週間は、電話による無料公証相談も行います。

◆無料公証相談 ☎03-3502-8239(午前9時30分～正午、午後1時～4時30分)
☎東京法務局東京公証人会☎03-3502-8050、武蔵野公証役場☎22-6606

総合オンブズマン相談(10月)

☎5・26日＝片桐朝美さん(杏林大学教授)、12・19日＝中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
☎相談・情報課(市役所2階)
☎同課☎44-6600へ

不動産法律相談会

☎(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会
☎10月13日(金)午後1時～4時(1回30分以内)
☎三鷹商工会館
☎三鷹商工会☎49-3111へ(予約制)
☎同協会☎26-5891

審議会・市民会議など

令和5年度第2回 三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

委員の委嘱ほか。
☎10月3日(火)午後6時30分～8時

☎5人
☎教育センター
☎必要事項(11面参照)を企画経営課☎29-9032・FAX 29-9279・✉kika@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

令和5年度第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴

まち歩きワークショップの実施内容についてほか。
☎10月4日(水)午後2時～4時
☎10人
☎三鷹市公会堂さんさん館
☎当日会場へ(先着制)
☎都市計画課☎29-9703

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

市民活動 みんなの 掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・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。

催し

健康で元気になるフラダンス
☎楽しいフラダンス ☎9月18日(月・祝)、10月2・16日の月曜日午後1時～2時30分 ☎65～90歳の初心者の方 ☎牟礼地区公会堂 ☎1回500円 ☎☎鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)・☎FAX49-0745

新曲の練習 & ナツメロを皆で唄ってストレス解消★
☎みたかあやめ会 ☎9月19日(火)午後1時30分～3時30分 ☎15人 ☎連雀コミュニティセンター ☎プロ歌手の小谷じゅんさん ☎☎大久保☎090-7748-2916(先着制。空きがあれば当日参加可)

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＝9月19日(火)午後3時30分～4時20分、②羊毛フェルト＝25日(月)午前10時～11時30分、③ラフターヨガ＝27日(水)午後2時～3時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,000円、②1,800円、③600円 ☎☎同会☎76-5940

小学生対象 サッカー元日本代表のスペシャルスキルアップ講座&ミニゲーム
☎まなびば mimit ☎9月20日(火)午後6時40分～8時10分 ☎10人 ☎北野小体育館 ☎¥2,500円 ☎☎同会HP https://mimit.link/report/ (先着制)

ベーカリー・職場体験説明会
☎NPO法人文化学習協同ネットワーク ☎9月21日(木)午後2時～3時30分 ☎同法人ユースラボ ☎☎廣瀬☎080-9667-1074(木曜日を除く平日)・✉musashinoyss@npobunka.net

市民講座「話し方教室」
☎三鷹さつき会 ☎9月21日(木)午後6時～8時 ☎消費者活動センター ☎¥1,000円(教材費を含む) ☎☎竹内☎090-9130-1243

「物語と動物」朗読ライブーゼロ弾きのゴージュほか
☎原きよ with かなねこや ☎9月22日(金)～24日(日)午後1時30分～4時15分 ☎ギャラリーカパリスン(下連雀2-12-29) ☎¥2,000円 ☎☎原☎090-6528-2074

手芸作家さんの材料市
☎材料市実行委員会 ☎9月23日(土・祝)午前10時～午後4時 ☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎当日会場へ ☎☎吉野☎090-7210-6099

皆さんで楽しく歌いましょう
☎三鷹一日うたごえ ☎9月23日(土・祝)午後1時30分～4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥1,000円 ☎☎藤井☎48-4688

講演会「オデッサの街並みと暮らし、戦争が破壊したもの」
☎三鷹ウクライナ会 ☎9月23日(土・祝)・30日(日)午後4時から(全2回) ☎各日30人 ☎生涯学習センター ☎¥1回500円 ☎☎同和田☎ukk.zo1617@gmail.com(先着制。当日参加可)

暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎9月25日(月)午後1時15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) ☎¥100円 ☎当日会場へ ☎☎多田☎44-6359

やさしい中国語入門学習会(北京語発音、基礎単語と日常会話)
☎華語の友 ☎9月25日(月)午後7時15分～8時45分 ☎連雀コミュニティセンター ☎☎王☎zwtong21@outlook.jp ☎☎王☎090-6487-5278

サロンきっかけ(おしゃべり会)
☎活躍きっかけ隊 ☎9月28日(木)午前10時～11時45分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥100円 ☎当日会場へ ☎☎小笠原☎42-0935

てとてとー手仕事の集い
☎(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28日(木)午前10時30分～正午 ☎同園 ☎¥手仕事希望者は500円(材料・茶菓代を含む) ☎当日会場へ ☎☎同園(萩原)☎79-4598

ガレージセール
☎(社)菓立ち会 菓立ち工房 ☎9月28日(木)午後1時30分～3時 ☎同工房(下連雀4-17-6ミタカサライズマンション102) ☎当日会場へ ☎☎同法人☎・☎FAX24-7739

女声合唱ラベンダー 第12回コンサート
☎9月30日(土)午後2時から ☎芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ ☎☎一松☎03-6768-2768

大人の寺子屋・三鷹 つながりワーカー養成研修(赤い羽根中央共同募金会・修了証書あり)
☎9月30日(土)午後2時～3時40分 ☎市民協働センターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」 ☎☎9月25日(月)までに必要事項(11面参照)・参加方法を山田☎terakoya3new@gmail.com

公開講座「SDGsから見た江戸の暮らし」と子ども小断体験・和～クワッ★
☎地域ボランティア団体「うず」 ☎9月30日(土)午後2時～5時 ☎60人 ☎生涯学習センター ☎☎東京学芸大学名誉教授で時代考証学会会長の大石学さん ☎¥500円(教材費) ☎☎高野☎080-5502-4621(先着制。空きがあれば当日参加可)

第20回・森の地図スタンプラリー
☎(一社)武蔵野コッツウォルズ ☎10月1日(日)～

12月3日(日)午前9時から ☎三鷹市、小金井市、府中市、国分寺市、調布市、武蔵野市(詳しくは下記ホームページへ) ☎入園料などの負担あり ☎期間中各会場へ ☎☎同法人(鈴木)☎32-0962・HP https://www.musashinocotswolds.jp/

第205回井の頭かんさつ会「クモ・くも・蜘蛛ークモは面白い!!」
☎10月1日(日)午前10時～正午 ☎井の頭公園 ☎¥300円 ☎☎同会HP http://kansatsukai.net/ ☎☎田中☎fe8n2h@bma.biglobe.ne.jp

漢詩の楽しみ方ー漁父・釣りのイメージ★
☎漢詩愛好会 ☎10月3日(火)午前10時～正午 ☎40人 ☎生涯学習センター ☎☎垂細聖大学名誉教授の矢嶋美都子さん ☎¥300円 ☎当日会場へ(先着制) ☎☎新井☎31-8889

私の良寛さんーその詩歌を味わう(2回連続講座)★
☎「日本の文化」を学ぶ会 ☎10月6・20日の金曜日午前10時～正午 ☎60人 ☎生涯学習センター ☎☎美術ジャーナリストで美術史学会会員の斎藤陽一さん ☎¥1回300円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎☎小林☎76-2280

はばたけ秋まつり
☎アクティビティセンターはばたけ ☎10月7日(土)午前11時～午後2時 ☎同センター(野崎3-17-9) ☎当日会場へ ☎☎同センター(風見)☎32-3234

2023三鷹母親大会 志田陽子さんによる講演会ー平和を拓く日本国憲法
☎同大会実行委員会 ☎10月8日(日)午後1時～4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎¥500円(高校生以下は無料) ☎当日会場へ ☎☎同会(前山)☎090-9963-8917

茶道を気軽に楽しみましょう★
☎茶道を楽しむ会 ☎10月10日(火)午後1時30分から、3時30分から ☎10人 ☎生涯学習センター ☎☎石州流師範の青木宗信さん ☎¥各回500円(茶菓代を含む) ☎当日会場へ(先着制) ☎☎松田☎31-1667

タブレット・スマホなんでも相談会
☎NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎10月12日(木)午後3時から(1人75分) ☎3人 ☎申込時に通知 ☎¥1,500円 ☎☎同法人(今安)☎090-4868-1134(先着制。留守電可)

オーガニックフェスタin井の頭公園
☎みたか子どもの食と未来を守る会 ☎10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 ☎井の頭公園西園 ☎コンパクトな椅子、マット、ござ ☎期間中会場へ(当日の運営ボランティア、フリーマーケット出店者を募集しています。詳

10月15日発行号 原稿締切日 9月19日(火)

11月5日発行号 原稿締切日 10月10日(火)

いずれも午後5時まで

会員募集
たんぼぼの会(介護予防体操、口腔体操、談話)
☎毎週水曜日午後1時30分～3時30分 ☎下連雀地区公会堂ほか ☎入会金500円、1回500円 ☎☎川尻☎090-4702-6507

D-REVEL(ママダンス、筋トレ)
☎ダンス＝毎週火・金曜日、筋トレ・ストレッチ＝毎週水曜日、いずれも午前10時～11時 ☎市内各地区公会堂ほか ☎¥1回800円 ☎☎同会 ☎☎d.w.s.revel@gmail.com

三鷹理苺会(合気道)
☎毎週木曜日午後7時～9時 ☎SUBARU 総合スポーツセンター ☎¥月額3,000円 ☎☎堀☎090-1846-9809

ハッピー体操クラブ
☎毎週土曜日午前10時30分～11時30分 ☎北野ハビネスセンター ☎¥月額4,000円 ☎☎安藤☎090-1112-9731

かわうそ会(水泳)
☎毎週水曜日午後7時～9時 ☎SUBARU 総合スポーツセンター ☎入会金2,000円、月額2,500円 ☎☎坂田☎090-8740-4693

伝言板
第六小学校開校70周年ー思い出の写真やお祝いメッセージを募集
☎同実行委員会 ☎10月10日(火)まで ☎同校 HP https://www.mitaka-schools.jp/rokusho-es/ ☎☎同校☎06-no6@ms.mitaka.ed.jp

カウンセリング技法の体系的理解と演習オンライン講座
☎ルーテル学院大学 ☎10月7日(土)午前10時～正午 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎¥1,000円 ☎9月30日(土)までに同大学 HP https://www.luther.ac.jp/ ☎同大学企画広報センター☎32-2949

ICUオルガン演奏会(奏者：今井奈緒子)
☎ICU宗教音楽センター ☎10月14日(土)午後3時から ☎同大学礼拝堂 ☎¥2,000円 ☎当日会場へ(未就学児は入場不可) ☎☎同センター☎33-3330

まちづくりセミナー

「未来を一緒に描きながら、まちの誰かの『やりたい』を一緒に叶える」

日 10月10日(火)午後7時～8時15分
人 所在学・在勤・在活動を含む市民、三鷹産業プラザ=40人、オンライン会議アプリ[Zoom]=70人
講 おやまちプロジェクト代表理事の高野雄太さん
申 10月5日(木)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問 同社 ☎40-9669 ・ ✉mseminar@mitaka.ne.jp



公開講座

「水車小屋をめぐる暮らしの技と知恵 民具の読み方を探る」

連続講座の一部を特別に受講できます。
日 10月12日(木)午後6時～8時
所 教育センター
講 武蔵野美術大学名誉教授の神野善治さん、シルク博物館副館長の高橋典子さん
申 当日会場へ
問 生涯学習課 ☎29-9862 ・ ✉shogai@city.mitaka.lg.jp

初心者向け Zoom 講習会

日 10月13日(金)午前10時～正午
人 Zoom 初心者6人
所 マチコエ(下連雀3-33-3)
物 スマートフォンまたはタブレット、マイク付きイヤホン
申 10月6日(金)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問 参加と協働推進室 ☎70-4033



生涯学習センターの講座

日 ①市民大学総合コース公開講座=10月13日(金)・14日(土)午前10時～正午、②Zoomの使い方講座=11月12・19日の日曜日午前10時～正午(初級編)、11月25日(土)午後2時～4時(中級編)
人 ①在学・在勤を含む16歳以上の市民各20人、②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25人
所 ①同センター、②オンライン会議アプリ[Zoom]
講 ①13日=現代教育行政研究会代表の前川喜平さん、14日=青山学院大学

名誉教授の羽場久美子さん、②Online Synaptic technologyの小瀬一幸さん
申 ①9月19日(火)午前9時から同センター ☎49-2521へ(先着制)、②10月15日(日)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/へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

歌舞伎舞踊体験講習会

日 10月14日(土)午後2時～4時、22日(日)午前10時～11時30分(1日のみの参加も可)
人 在勤を含む小学生以上の市民(保護者同伴可)

所 芸術文化センター

講 同連盟会員の花柳衛与志さん、坂東寛子さん
物 浴衣、帯、足袋(靴下)、腰ひも(洋服でも可)

申 9月30日(土)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-9334-4674 ・ FAX 03-3541-2628 ・ ✉morozumi@lalala.tokyoへ

男性料理教室「台湾定食で旅気分」

日 10月21日(土)午前10時30分～午後1時30分
人 市民12人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹地域活動栄養士の奈良理香子さん
料 500円
物 エプロン、三角巾、お手拭き
申 10月6日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

介護者のためのストレス・ケア講座

日 10月23・30日の月曜日午後1時30分～4時(1日のみの参加も可)
人 所在学・在勤・在活動を含む市民で認知症の家族を介護している方、市民協働センター=会場30人、オンライン会議アプリ[Zoom]
講 広尾病院精神看護専門看護師の石川博康さん
申 9月19日(火)～10月16日(月)に三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



(社)三鷹市社会福祉協議会 会員

会費は地域の福祉事業に活用します。
料 個人会員500円、団体会員3,000円、法人会員5,000円、特別賛助会員10,000円以上
申 同協議会 ☎46-1108へ

三鷹市市民協働センター

20周年記念事業参加団体

記念事業として市民活動団体の活動を紹介します。冊子への掲載と展示を希望する団体を募集します。

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
人 市内および近隣自治体で活動している市民活動団体

申 同センター ☎46-0048 ・ HP https://kyodo-mitaka.org/contact/form/へ

被災建築物応急危険度判定員

日 11月16日(木)午後1時～4時30分
人 在勤を含む都民で建築士の資格を有する方250人
所 国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1)
申 11月2日(木)(必着)までに郵送またはインターネットで必要書類を(一社)東京建築士会東京都防災ボランティア事務局へ(先着制。詳しくは同法人ホームページ HP https://tokyokenchikushikai.or.jp/をご覧ください)
問 同法人 ☎03-3527-3100



就職活動支援セミナー

日 9月29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

令和4年度 まちづくり研究員 研究成果発表会

所 三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313

市民研究員がまちづくりに関する研究の成果を発表します。詳しくは同大学ホームページをご覧ください。
日 10月15日(日)午後2時～5時 人 30人 申 当日会場へ(先着制)



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313 ・ FAX 0422-40-0314 ・

✉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19日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、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) 問 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は同大学ホームページでご確認ください。



みたか太陽系ウォーク2023イベント

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第196回

「太陽系に生命を探る旅」【オンライン同時開催】

ゲストは東京工業大学教授の関根康人さん。ホストは宇宙・天文ライターの林公代さん。

日 10月14日(土)午後6時30分～8時30分 人 ①三鷹ネットワーク大学=15人、②オンライン=30人(前半のトークタイム<講義>のみ) 料 ①2,000円(後半パブタイムに軽い飲食付き)、②500円 申 ②三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「日本経済再生の道を探る一日銀の異次元金融緩和政策を総括し、これからの成長戦略を考える」

日 10月18日(水)午後3時～4時30分 人 20人
講 ファイナンシャル・プランナーの浦田健一郎さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『眉山』(その2)」

日 10月22日(日)午前10時30分～午後0時30分 人 12人
講 朗読家の原きよさん 料 市民1,600円、一般2,000円ほか

杏林大学公開講演会「最新の創傷(キズ)治療」【オンライン講座】

日 10月26日(木)午後2時～3時10分 人 90人
講 杏林大学教授の大浦紀彦さん
申 三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

みたか太陽系ウォーク2023連携企画

サイエンスカフェみたか10月「土星をめぐる輪舞」【オンライン講座】

日 10月26日(木)午後7時～8時30分 人 20人
講 国立天文台天文情報センターの内藤誠一郎さん
料 500円 申 同大学ホームページへ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日 10月27日(金)午前10時～正午 人 18人
講 和洋女子大学教授の酒井久実代さん

猫神様と養蚕—蚕糸業と蚕糸技術の発展

日 10月28日(土)午後2時30分～4時 人 40人
講 東京農工大学大学院教授の横山岳さん 料 500円

小学生向けバドミントン講習会

三鷹市バドミントン協会
10月9日(月・祝)午後3時～6時
市内の小学生24人
SUBARU総合スポーツセンター
¥500円
ラケット、室内履き
9月17日(日)～10月3日(火)に必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)

フットサル ONE DAY マッチ

三鷹市サッカー協会
10月14日(土)正午～午後2時30分
在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チーム(5人以上)または個人(中学生不可)
SUBARU総合スポーツセンター
¥チーム2,000円、個人500円
室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
同協会ホームページHP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

少林寺拳法初心者教室

三鷹市少林寺拳法連盟
10月14・28日の土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟✉mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

市民ハイキング(鷹取山・登山レベル)

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、三鷹市山岳連合会
10月15日(日)午前8時 JR中央線藤野駅集合～藤野神社～岩戸山～小淵山～鷹取山頂(昼食)～上沢井分岐～上沢井バス停～藤野駅解散(歩行距離約8.6km。雨天時は10月22日(日)に延期)
在学・在勤を含む市民で全コースを歩ける方40人(小学生以下は保護者同伴)
¥交通費、食費などは実費
10月9日(月・祝)までに必要事項(11面参照)・生年月日を同連合会✉giptw90530@yahoo.co.jpへ(先着制)
同連合会☎44-8636

市民体育祭 アーチERY競技

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、三鷹市アーチェリー協会
10月15日(日)午前9時30分～11時、11時30分～午後1時、1時30分～3時、3時30分～5時(雨天決行)
在学・在勤を含む市民および三鷹市アーチェリー協会会員各16人
SUBARU総合スポーツセンター
10月4日(火)までに三鷹市アーチェリー協会☎090-2666-0390(午後3時～8時)・HP https://mitaka-aa.wixsite.com/homeへ(先着制)

市民体育祭 合気道演武大会

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、三鷹市合気道連盟
10月15日(日)午後1時～4時
在学・在勤を含む市民(見学のみ)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟☎43-8542(日中)・☎090-8045-5748(夜間)

ポッチャ審判スキル講習会—2023ポッチャみたかカップにむけて

10月28日(土)午前10時～11時30分
在学・在勤を含む16歳以上の市民25人
SUBARU総合スポーツセンター
東京ポッチャ協会の皆さん
室内履き、筆記用具
9月18日(月・祝)～10月2日(月)に申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
同センター☎45-1113



市民体育祭 女子サッカー競技

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、三鷹市サッカー協会
11月5日(日)午前7時～午後5時
在学・在勤を含む25歳以上の女性市民8人以上で構成するチームおよび三鷹市サッカー協会加盟チーム
大沢総合グラウンド
¥1チーム 2,000円
物正・副ユニホーム、審判着、審判用具
9月18日(月・祝)～10月17日(火)に三鷹市サッカー協会ホームページHP https://mitakafa.jp/へ

三鷹市ソフトテニス級別大会

三鷹市ソフトテニス連盟
11月5日(日)午前8時30分～午後5時

(小雨決行)
在学・在勤を含む市民および同連盟登録者100人程度(学連登録者を除く)
大沢総合グラウンドテニスコート
¥1ペア1,200円
物ラケット、ウェア、テニスシューズ、帽子
10月13日(金)午後3時までにペアをそろえて必要事項(11面参照)・性別・種目を同連盟✉info@mtksta.com、同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
同連盟☎090-2191-4530

第83回連雀大会(卓球)

三鷹市卓球連盟
11月26日(日)午前9時～午後6時
在学・在勤を含む市民
SUBARU総合スポーツセンター
¥1,000円
10月1日(日)～31日(火)に必要事項(11面参照)・クラブ名・性別・弁当の有無を同連盟☎090-7720-7032・✉nazonochina_6809@docomo.ne.jpへ



東京都子育て支援員研修(第3期)

保育や子育て支援に必要な知識や技能を学びます。申し込み方法など、詳しくは募集要項(10月2日(月)から子ども育成課<市役所4階45番窓口>で配布または(公財)東京都福祉保健財団ホームページHP https://www.fukushizaidan.jp/でご確認ください。
子ども育成課☎29-9672



パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
①初めてのパソコン・ワード・エクセル・パワーポイント・自由課題(いずれかを

選択)=月・水・金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、金曜日午後3時30分～5時30分、②基礎からじっくり=月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、③就活コース=学習日相談(①②希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②3カ月12回、③月8回)
¥①8,000円、②15,000円(教科書代別途)、③16,000円
9月22日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
同センター☎48-6721

講座「インターネット上の広告で消費者トラブルにあわないように」

三鷹市消費者活動センター運営協議会
10月6日(金)午前10時～正午
20人
消費者活動センター
講(公)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会の安部泉さん
9月20日(水)午後4時までは同協議会☎41-0510、以降は同センター☎43-7874へ(先着制)

レーザー加工機でオリジナルスタンプをつくろう!

10月7日(土)午後1時～3時30分
小学生以上の方4人(小学校低学年は保護者同伴)
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
物作ってみたいスタンプのデータまたはイラスト(最大3×3cm、手書き可)
申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
同ファブスペースみたか☎48-3520



第162回太宰治作品朗読会『畜犬談』

同 太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は文学座所属俳優の越塚学さん(写真)。
10月20日(金)午後6時～6時50分
20人
10月11日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジヤルダン三鷹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)



提供：文学座

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/

古今亭菊之丞 独演会(保育)

芸術文化センター 星のホール
11月3日(金・祝) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)
会員=9月24日(日)
一般=9月28日(木)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円



古今亭菊之丞

聞きやすい滑らかな語り口で、お客さまを江戸の街へといざなう、古今亭菊之丞。

柳亭市馬 独演会(保育)

芸術文化センター 星のホール
11月11日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)
会員=9月24日(日)
一般=9月28日(木)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円



柳亭市馬 (撮影:武藤奈緒美)

通の方から落語初心者まで、市馬師匠の落語で、心晴れやかなひとときをお過ごしください。

柳家さん喬 独演会(保育)

芸術文化センター 星のホール
12月2日(土) 午後2時/午後6時開演

チケット発売日(全席指定)
会員=9月30日(土)
一般=10月4日(水)
各回 会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円



柳家さん喬 (撮影:山田雅子)

柔らかく、そして力強い、まさに至高と呼ぶべき柳家さん喬師匠の落語で、笑って泣いて年忘れ。

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。

発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

(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み)

※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。

間(多胎妊娠は3カ月前から6カ月間)の保険料を免除します。免除期間は保険料を納付したものと、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む)が対象です。

基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、母子健康手帳など出産予定日(出産日)が分かるものを、出産予定日の6カ月前から市民課(市役所1階3番窓口)へ 同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

マル乳・マル子・マル青の医療証を送付しました

10月から有効のマル乳(乳幼児医療費助成制度)・マル子(義務教育就学児医療費助成制度)・マル青(高校生等医療費助成制度)の医療証を送付しました。

※10月からマル子・マル青医療証の通院時の自己負担が撤廃となります。

子育て支援課 ☎29-9675

就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学、入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送可)

※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

同課 ☎29-9814

市立小・中学校教育研究会の授業を公開します

10月4日(水)

市立小・中学校(研究部会により異なる)

物室内履き

当日会場へ

※詳しくは、9月29日(金)以降に市ホームページでご確認ください。

指導課 ☎29-9817

受験生チャレンジ支援貸付事業 個別相談会

10月25日(水)午後5時30分から、6時15分から、7時から、11月3日(金・祝)午前9時30分から、10時15分から、11時から、午後1時から、1時45分から、2時30分から、3時から、3時45分から(全11回、各回30分間、2世帯まで)

福祉センター

令和5年度課税証明書または非課税証明書(保護者全員分)

9月19日(水)～10月13日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ(先着制)

星と森と絵本の家「星のおはなし」

9月23日(土・祝)午後2時から

当日会場へ

同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク

9月24日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

丸池公園(稻荷橋付近)

当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Face bookをご覧ください。

緑と公園課 ☎29-9789

すすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(10月)

1)ひよこぐみ=3日(火)、2)うさぎぐみ=13日(金)、3)ぞうぐみ=20日(金)、4)バナナぐみ=24日(火)、5)いちごぐみ=27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

市内在住の1)初めて受講する令和4年8～11生まれのお子さんと保護者8組、2)3年10月～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、3)2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、4)初めて受講する4年12月～5年1月生まれのお子さんと保護者6組、5)初めて同ひろばを利用する5年5～6月生まれのお子さんと保護者4組

◆ベビーヨガ

10月4日(水)午前10時30分～11時30分 市内在住の初めて参加する3～8カ月のお子さんと母親15組

所 井口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

◆4カ月までの親子のつどい

10月5日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

市内在住の初めて受講する令和5年5月以降生まれのお子さんと母親各8組 講 三鷹市助産師会の皆さん

◆ウェルカムパパ講座

10月15日(日)午前10時30分～正午 市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

講 三鷹市助産師会の皆さん ※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。

同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(10月)

1)11・18日、2)井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=11・25日、3)新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=18・25日、いずれも水曜日午前10時30分～正午 市内在住の年少までのお子さんと保護者

当日会場へ

すすくひろば ☎45-7710

サツマイモ収穫体験

親子で土に触れながら、収穫が楽しめます。

10月14日(土)午前10時30分から(雨天時は15日(日)に延期)

市内在住の小中学生以下のお子さんと保護者20組

新川丸池公園内の農園(新川3-17)

1組200円

作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)

10月6日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、参加者全員の人数・年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

同協会 ☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

東多世代交流センターの催し

◆語ろう、今年のノーベル賞!

10月15日(日)午後2時～4時

小・中学生20人程度

9月19日(水)午前10時から直接または

電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

◆ベビーマッサージ講座(保育)

10月19日(木)午前10時30分～正午

2～6カ月のお子さんと母親10組

講 ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

200円(マッサージオイル代)

物 バスタオル

9月27日(水)～10月11日(水)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10月13日(金)午後5時までに通知)

同センター ☎44-2150



障がいのある方

10月から訪問理美容サービスの利用対象者が拡充されます

次のすべての要件を満たす方も対象となります。

1)重度心身障害者手当を受給している方、6歳以上(学齢児)の方、身体障害者手帳の障がいの程度が下肢1・2級または体幹1・2級の方、常時寝たきりで自ら理美容店に行けない方(施設入所または入院中の方を除く)

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎29-9234



健康

こころの健康相談

10月5日(木)午前10時～正午(1人40分) 福祉センター

障がい者支援課 ☎29-9233へ

骨髄ドナー登録(採血など)

10月18日(水)・26日(木)午前中

多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1) 実施日の7日前までに同保健所保健対策担当 ☎042-362-2334へ

骨粗しょう症健康診査

11月15・29日の水曜日、令和6年1月17・31日の水曜日

6年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性各90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)

総合保健センター

10月16日、12月11日の月曜日(消印有効)までに必要事項(11面参照)・生年月日・希望日を直接または郵送で「〒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。申込多数の場合は抽選)

1)電子申請サービス HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込みも可。

同課 ☎24-8571

催し

専門職相談員による「介護なんでも相談室」

9月22日(金)午後2時～2時50分、3時

～3時50分(1人50分)

市内の介護者

福祉センター

9月21日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

おとな絵本ラウンジ

1)第82回「おやすみなさい(睡眠)」=9月24日(日)午後2時～4時、2)第83回「香りにおいを感じる絵本」=10月8日(日)午後2時～3時30分

1)三鷹ネットワーク大学=15人、2)オンライン会議アプリ「Zoom」=20人

200円

9月23日(土・祝)、10月7日(日)いずれも午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)

星と森と絵本の家 ☎39-3401

健康づくり体験学習会

(秩父そば打ち体験と三峯神社散策)

三鷹駅周辺住民協議会

11月1日(水)午前8時三鷹駅南口集合～JAちちぶそば道場あらかわ亭(そば打ち体験と昼食)～三峯神社散策～道の駅みな(買い物)～三鷹駅南口解散(雨天決行)

市民34人

4,000円(昼食代を含む)

9月27日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎71-0025

スポーツ

11月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

市ホームページでご確認ください

住民協議会に登録されている団体

10月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ推進課 ☎29-9863

市民体育祭 ゲートボール大会

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、三鷹市ゲートボール協会

10月1日(日)午前9時～午後1時30分(雨天中止)

在学・在勤を含む18歳以上の市民

下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

三鷹市ゲートボール協会 ☎42-5408へ

親子で楽しくカラダを動かそう

—親子deスポーツ体験

(社)スカイリミットスポーツ三鷹

10月1日(日)運動あそび=午前9時30分～10時30分、午後0時30分～1時30分、護身術・柔術=午後0時30分～1時30分、1時40分～2時40分

市内の小中学生と保護者各回20組

SUBARU総合スポーツセンター

9月25日(月)までに同法人ホームページ HP https://skylimite-sports.com

へ(先着制)

同法人 ☎080-9042-0505



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

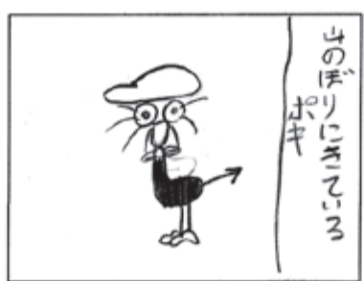
1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

Poki 4コマまんが コンテスト



◆ジュニア部門(入選)

タヌキっ子さん
「ポキ山のぼりへ!!」



※今年も作品を募集しています。詳しくは同コンテストホームページへ。



みたかシティバスのダイヤ改正

- ①明星学園ルート、
- ②新川・中原ルート

①早朝の時間帯に三鷹駅発便を増便します。②現在の早朝便・最終便を減便した臨時ダイヤを、通常ダイヤとします。

◆変更日 9月19日(火)
※変更後の時刻表など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 都市交通課 ☎29-9709

三鷹駅前コミュニティセンター 予約・問い合わせの対応時間を 変更します

9月20日(水)から当面の間、午後7時30分以降、窓口職員が不在となります。閉館までは警備員が鍵の受け渡しのみ対応します。

問 同センター ☎71-0025

三鷹駅南口中央駐車場の臨時休業

10月1日(日)～11日(水)
※12日(木)午前9時から営業を再開(予定)。

所 同駐車場(下連雀3-25-11サウスコンフォート三鷹地下1階)
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

年内で自動交付機の 証明書交付サービスを終了します

令和6年1月以降の各種証明書の取得は、市役所窓口、市政窓口、コンビニ交付サービス、郵送請求をご利用ください。

問 市民課 ☎29-8058

住民投票実施請求資格者の 50分の1の数を公表

三鷹市自治基本条例に基づき、市政の重要事項に関して、住民投票の実施を求める署名ができる方(住民投票実施請求資格者)の総数は、令和5年9月1日時点で157,212人、必要署名数である50分の1の数は3,145人です。

問 政策法務課 ☎29-9165

適正事務管理制度評価報告書を 作成しました

市では、新たに「三鷹市適正事務管理制度」を導入し、令和4年4月1日に策定した基本方針に基づき、取組内容について評価を行い、報告書を作成しました。詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 政策法務課 ☎29-9165

9月20～26日は動物愛護週間 動物は責任と愛情を持って 飼いましょう

- ◆犬の飼い主の方へ
 - ・生後91日以上の子犬は、一生に1度の登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。交付された鑑札と狂犬病予防注射済票は首輪などに必ず装着しましょう。
 - ・散歩中は必ずリードにつなぎ、トイレは散歩の前に家で済ませましょう。ふん・

尿を外でした場合は責任を持って後始末をしてください。

◆猫の飼い主の方へ

・市では現在の交通・住宅事情を踏まえ、屋内飼育を推奨しています。また、名札やマイクロチップなどを着けましょう。

◆飼い主のいない猫について

・飼い主のいない猫に避妊・去勢手術を行う場合、手術費用の支援制度があります。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

◆非常時に備えましょう

・飼い主のけがや病気などに備えて、ペットの預け先を事前に決めておきましょう。
・リードや遊具、迷子札といった飼い主表示の物品、ペットフード、常備薬などを準備しておきましょう。

問 環境政策課 ☎29-9612

『東八道路沿道における景観 ガイドライン』に関する説明会

3月に策定した同ガイドラインや、これまでの景観づくりの取り組みについて説明します。

日 9月21日(木)午後6時30分～8時、23日(土)午後2時～3時30分
※2日間とも同じ内容です。

所 第二庁舎

申 当日会場へ

問 都市計画課 ☎29-9701

不況対策緊急資金(特定含む)の 申請要件を変更します

事業者向け融資あっせん制度は、10月から申請要件が変わります。特定の期間における売り上げが10%以上減少していることが条件になります。詳しくは市ホームページでご確認ください。

問 生活経済課 ☎29-9615



税金

高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

- ◆対象 ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地、市街化区域農地など、②東京電力(株)または東日本旅客鉄道(株)などと土地所有者の間で契約書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

問 令和6年1月31日(水)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎29-9198へ

私道非課税扱いの申告

令和6年1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって6年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

- ◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じる

もの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

問 6年1月31日(水)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎29-9198へ

不動産の相続登記無料相談会

令和6年4月1日から不動産の相続登記が義務化されるに当たり、司法書士による無料相談会を開催します。

所 東京司法書士会武蔵野支部

日 10月①10日(火)・②18日(水)・③26日(木)、いずれも午後1時30分～2時10分、2時20分～3時、3時10分～3時50分

人 市民または市内の土地・建物所有者 ①②各回4人、③各回3人

所 ①②第三庁舎、③市役所1階市民ホール

問 同支部 ☎27-6761へ(先着制)

問 資産税課 ☎29-9197

年金 国保・年金

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

問 通帳またはキャッシュカード、届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ ※12月分から変更したい方は、9月27日(水)までに申請してください。

問 同課 ☎29-9218

医療費を全額自己負担したときの療養費の支給

国民健康保険加入者が医療費を立て替えて支払った場合は、療養費の支給を受けることができます。次に該当する場合は、医療費を全額自己負担で支払った後、保険課へ支給申請してください。審査で保険診療分として扱える金額を決定し、自己負担相当額を差し引いた金額を支給します。

- ◆対象 ①旅行先での急病など、やむを得ず保険証で治療が受けられなかった、②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用器具代を支払った、③骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた、④医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸(きゅう)の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外)

※支給は申請から3カ月程度かかります。※医療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると申請できません。

問 同課 ☎29-9215へ

国民年金保険料の産前産後期間の免除の届出

出産予定日(出産日)の前月から4カ月

お知らせ

三鷹西部市政窓口の臨時休館

空調設備改修工事に伴い、下記の日程で臨時休館します。

日 9月29日(金)～11月19日(日)

※作業の状況により、休館期間を変更する場合があります。

問 市民課 ☎29-8058

●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9月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,027人(56人減)うち外国人: 4,108人(4人減)
 男: 92,593人(74人減)/女: 97,434人(18人増) 世帯数: 96,696世帯(55世帯減)

2023 みたかスポーツフェスティバル

はじけるえがお スポーツって楽しい! スタンプラリーに参加すると景品をプレゼント

10月8日(日)午前10時~午後3時

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863
 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
 所 SUBARU総合スポーツセンターほか
 物 室内履き、下足入れ 申 当日会場へ

オープニング
 メインアリーナ
 ☐午前9時50分~10時15分

車いすスポーツ体験
 サブアリーナ

弓道・アーチェリー体験
 弓道・アーチェリー場
 人 弓道=小学生以上の方、アーチェリー=身長135cm以上で小学4年生以上の方
 物 弓道体験は靴下または足袋(はだし、ストッキング不可)

バーチャルサイクリング (GRAND CYCLE TOKYO)

武道場 **乗馬とふれあい体験** **東京ドロンパふわふわ**

東広場 **バス停付近**

ゲスト
 女子バレーボール 元日本代表 ビーチバレー元ペア
 大澤洋美さん 浦田聖子さん

入場料・参加費用 無料

人 3歳~小学6年生
 ※午前9時45分と午後0時45分から乗馬券と整理券を配布します。

ほかにも楽しいコーナーが盛りだくさん。詳しくは市ホームページへ。



大沢の里水車・古民家の催し

問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

大沢の里古民家体験学習

◆万葉の香りを楽しむーフジバカマの匂い袋作り
 フジバカマは秋の七草の一つで、万葉集にも登場するなど日本文化に深く根差した植物です。同施設に自生するフジバカマで、万葉の時代からの香りを楽しむ匂い袋を作ります。
 ☐9月23日(土)午前10時30分~正午
 人 小学5年生以上の方10人 ¥200円(入館料。中学生以下は無料)
 申 9月19日(火)午前9時から必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9862・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

◆竹細工講座
 古くから身近な素材として親しまれてきた竹の扱い方や歴史を学びます。切り出しから編み方などの加工までを行い、三鷹大沢わさびを入れる籠を作ります。
 ☐9月30日、11月25日、令和6年1月27日の土曜日午前10時~午後3時30分(全3回)
 人 全回参加できる方5人 講 竹職人の関田徹也さん
 ¥200円(入館料。中学生以下は無料)
 物 汚れてもよい服装、昼食、あれば竹切はさみ
 申 必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9862・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
 ※竹切はさみは当日購入できます(5,000円程度)。


大沢の里水車・古民家まつり

秋の一日を大沢の里で楽しむ年に一度のイベントです。
 ☐10月14日(土)・15日(日)午前10時~午後4時
 ¥共通入館料200円(中学生以下は無料)

◆水車経営農家「精米・製粉作業特別公開」
 日本有数の水車「新車(しんぐるま)」を稼働させ、精米・製粉作業の様子を特別公開します。見学者には、精米したお米をプレゼントします。
 人 各日100人(1回30分。正午~午後1時を除く)
 申 9月20日(火)午前9時30分から同課 ☎0422-29-9862へ(先着制)

◆古民家「わさび田見学ツアー&音楽フェス」
 施設周辺に自生する植物を紹介するほか、普段は入ることができないワサビ田の一部を開放します(1回30分。正午~午後1時を除く)。音楽フェスティバルも開催します。
 申 期間中会場へ

同時開催! 「三鷹大沢わさびの葉」試食会
 幻の三鷹大沢わさびの葉を使った一口料理の試食ができます。皆さんおすすめのワサビレシピを募集しますので、アイデアをお寄せください。
 申 期間中会場へ(なくなり次第終了)
 ※詳しくは市ホームページでご確認ください。



星と森と絵本の家 「中秋の名月お月見会」

問 同施設 ☎0422-39-3401

中秋の名月の日に、絵本の家で楽しい時間をお過ごしください。
 ☐9月29日(金)午前10時~午後8時(展示室は5時まで)
 申 当日会場へ

プログラム

- ◆ワークショップ(竹を使ったミニランタンづくり)(午前10時30分~午後3時30分)
- ◆模擬店(午後3時~7時)
- ◆「わたげの会」によるお月見おはなし会(午後4時から)
- ◆和太鼓グループ「綾」のお月見演奏会(午後6時20分から)
- ◆星空観望会(午後7時~8時)

※雨天による中止の可能性あり。午後5時以降、小学生以下のお子さんは保護者同伴。

桜井浜江記念 市民ギャラリー 企画展 桜井浜江初期作品展

問 三鷹市公会堂 ☎0422-29-9868

桜井浜江は、長年三鷹市にアトリエ兼住居を構え、女流洋画家の草分け的存在として活躍しました。2007(平成19)年に亡くなるまでの80年を超える画業から、初期に描かれた8作品を展示します。
 ☐9月26日(火)~10月22日(日) 午前10時30分~午後5時30分(10月2日(月)・10日(火)・11日(水)・16日(月)を除く)
 ¥観覧無料
 申 期間中会場へ



《壺》1947年ごろ



《人物》1948年