

止水板や雨水浸透ますを設置して、大雨に備えませんか

☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎0422-29-9749へ

止水板

建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための設備です。手軽に取り付けることができ、突発的な集中豪雨の際に被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。

☑1年以上三鷹市に住居登録があり、住民税の滞納がない方



雨水浸透ます

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。

個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人で行ってください)。

※築1年以内の新築住宅、三鷹市まちづくり条例の対象となった建物(開発により建てられた住宅など)、事業所、傾斜地など設置に適さない場所にある家屋は、設置対象になりません。

※雨水をためて使うことはできません。ふたは密閉式で、庭の排水溝としては使用できません。



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。

11月5日発行号

原稿締切日 10月10日(火)

11月19日発行号

原稿締切日 10月24日(火)

いずれも午後5時まで

催し

ぎやらりー由芽の催し

☎①井上げこ展「かつて、そしていま、また」、②中垣克久展(パリより松谷裁判氏友情出品)、いずれも9月30日～10月15日(日)正午～午後7時 ☎①同画廊、②ぎやらりー由芽のつづき ☎期間中会場へ ☎同画廊☎47-5241(木曜日休み)

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/>

東京三鷹の森笑いヨガ(健康ウェルネス)

☎東京三鷹の森わっはは楽楽(わいわい) ☎10月1・15・22・29日の日曜日午前10時～正午 ☎三鷹駅前コミュニティセンター☎500円(1回) ☎☎ハラ☎090-3902-9691・モリ☎47-5033(初回のみ申込)

月曜・裸足かけっこ教室

☎同事務局 ☎10月2日(月)午後3時15分から ☎15人 ☎SUBARU総合スポーツセンター☎2,000円 ☎☎同事務局HP <https://ikedajin.com/>(先着制)

元気ひろば おれんじの催し

☎①リフレッシュヨガ=10月3日(火)午前10時30分～11時30分、②健康体操教室=4日(水)午後3時～4時、③子どもごはん相談室=12日(木)午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,000円、②1,500円、③500円 ☎☎同会☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

井の頭シャッタークラブ 第26回写真展

☎10月3日(火)～8日(日)午前11時～午後6時(3日は1時から、8日は3時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎☎46-1086

北村直登 knew.

☎しろがね Gallery ☎10月6日(金)～15日(日)午前11時～午後7時(15日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎43-3777(木曜日休み)

一緒にパンを作りませんか？

☎手ごねパンの会 ☎①かぼちゃパン=10月6日(金)、②甘酒カンパニー=19日(木)、いずれも午後0時40分～3時30分 ☎生涯学習センター☎各回2,500円 ☎☎同会☎090-7816-7741・☎tegone.pain@gmail.com

プログラミング講師懇話会

☎サークル プログラミング星 ☎10月7日(土)午前10時30分～11時50分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎☎王☎090-6487-5278・☎dazhongjp@outlook.jp

よもぎBOOKSの催し

☎①『さわってもいい?』原画展=10月7日(土)

～22日(日)正午～午後5時30分(土・日曜日、祝日は6時まで。22日は3時まで。10日(火)、14日(土)、18日(水)を除く)、②トークイベント「いのちのおはなし」=22日午後4時～5時 ☎同店(下連雀4-15-33) ☎②1,000円 ☎☎①期間中会場へ、②直接または同店☎050-6870-6057・☎yomogiworks@gmail.com・HP <https://yomogibooks.com/items/64eed0b9d13241002b42e764>

子供から大人まで楽しいバレエ体験

☎H&Hダンスワーク ☎10月9日(月・祝)午前11時～午後1時 ☎新川団地第一集会所(新川4-25) ☎1,000円、親子1組1,500円 ☎☎保坂☎46-4371・☎hisayohosaka07@gmail.com(当日参加可)

ビジネス中国語体験会(ITエンジニア、中国語企業就職、営業マン向け)

☎ビジネス中国語 ☎10月10日(火)初級=午後7時～8時、中級=8時～9時 ☎消費者活動センター ☎☎王☎080-7822-9201・☎office@japanbms.com

手仕事展

☎アトリエパラム ☎10月11日(水)～16日(月)午前10時～午後6時(11日は11時から、16日は4時30分まで) ☎みたか市民ギャラリーみらい(下連雀3-28-20) ☎期間中会場へ ☎☎吉野☎090-7210-6099

田中洋子の朗読講座 朗読の楽しさを学ぼう！★

☎やよい会 ☎10月11日(水)午後1時30分～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん ☎当日会場へ ☎☎岡田☎44-3744

中高年の体操教室★

☎みゆきクラブ ☎10月11・18日の水曜日午後3時～4時30分 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎体操インストラクターの館野伶奈さん ☎☎渡辺☎090-6004-0702(当日参加可)

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 ☎10月11日(水)午後5時30分～6時45分 ☎連雀コミュニティセンター☎1,000円 ☎☎渡辺☎090-2525-1089・☎takutuka5@gmail.com

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「やさしい防災」 保育

☎Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援とモチネット) ☎10月12日(木)午前10時～11時30分 ☎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) ☎生涯学習センター ☎☎①当日会場へ、②同会☎pinattomitaka@gmail.com

シニアのハンドベル クリスマスの曲を奏でましょう(初心者大歓迎)

☎ハンドベルを楽しむ会 ☎10月12・26日、11月9・30日、12月14日の木曜日午前10時～11時30分(全5回) ☎生涯学習センター☎800円(1回) ☎☎酒井☎090-2200-4067

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)

☎10月12日(木)午後1時～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター☎初回1,200円 ☎☎土生(はぶ)☎090-4821-9511

公開講座「極限環境生物から見たSDGs—何が出来るか?」★

☎NPO法人チームくじら号 ☎10月14日(土)午後2時～4時 ☎42人 ☎生涯学習センター ☎東洋大学生命科学部教授の伊藤政博さん ☎200円(教材費) ☎☎10月13日(金)までに加藤☎katochi@kujirago.org(先着制)

人生100年時代の賢い資産形成術—長期・分散・積立投資の有効性について

☎くらしのお金を学ぶ会 ☎10月15日(日)午前10時～11時30分 ☎20人 ☎生涯学習センター☎200円 ☎☎10月13日(金)までに伊達☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

なのはな園シュタイナー子育て講座「家族、先生、友だち—それぞれの関わりの中でこそ育てられる言葉」

☎(一社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎10月17日(火)午前10時30分～正午 ☎30人 ☎井の頭コミュニティセンター☎2,000円 ☎申し込みフォームHP <https://nanohana-enstores.jp/>(先着制) ☎同園(萩原)☎79-4598

入門太極拳★

☎そのらの会 ☎10月18日(水)午後1時30分～3時 ☎井口コミュニティセンター ☎日本武術太極拳連盟A級指導員で四段の岡部紀子さん ☎当日会場へ ☎☎古野☎31-7626

井戸原英樹展「鉛筆デッサンの楽しみ方」

☎井戸原 ☎10月18日(水)～22日(日)正午～午後6時(18日は2時から) ☎ぎやらりー由芽のつづき(下連雀4-15-1) ☎期間中会場へ ☎☎井戸原☎080-1055-9109

若返りのプチヨガ教室

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎10月19日(木)午前10時～正午 ☎5人 ☎福祉センター☎200円(資料代) ☎動きやすい服装 ☎☎10月17日(火)までに鎌田☎47-6254(先着制)

ニューヨークシャドーボックス体験講習会(りんご)

☎ニューヨークシャドーの会 ☎10月19日(木)午前10時～正午 ☎下連雀八丁目地区公会堂☎2,300円 ☎☎10月14日(土)までに三浦☎090-5346-8043

ハロウィンフラワーアレンジメントを一緒に楽しみましょう！

☎フラワー・プランティエ ☎10月20・27日の金曜日午後1時～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター☎3,000円(1回) ☎☎各開催日の前日までに大西☎080-6871-1014

第193回太宰治の足跡案内

☎みたか観光ガイド協会 ☎☎10月22日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッ

キ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間 ☎当日集合場所へ ☎☎こやの☎090-8302-2858

バドミントン体験会

☎三鷹市ベッセルスポーツクラブ ☎10月22日(日)午後0時30分～2時30分 ☎小学生以上の方 ☎高山小体育館(同校駐車・駐輪場は使用不可) ☎室内履き ☎必要事項(11面参照)を石井☎49-5182・☎mie0724ta@gmail.com ☎☎石井☎080-5523-8524

ふるしき市

☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎10月28日(土)午前10時～午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下☎500円(1区画区分) ☎☎10月10日(火)から同協議会☎76-1271(先着制)

審判講習会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎10月29日(日)午前9時～午後5時 ☎市内の家庭婦人で記録受講を希望する方 ☎SUBARU総合スポーツセンター☎300円 ☎☎10月9日(月・祝)までに志藤☎042-338-3750

第97回三鷹雑学大学講義 細胞はどう身体をつくったか 発生と認識の階層進化

☎三鷹雑学大学 ☎10月29日(日)午前10時～正午 ☎消費者活動センター ☎☎当日会場へ ☎☎近藤☎090-8492-3066

伝言板

コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を予防しよう

☎東京都認知症疾患医療センター ☎10月3日(火)午後3時～4時 ☎3人程度 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎☎もの忘れセンター☎47-5511(先着制)

がんと共にすこやかに生きる 講演会「知っておきたい 女性における遺伝性がん」&患者交流会

☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎10月28日(土)午後1時～3時15分 ☎同病院大学院講堂 ☎同病院HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/9090/ ☎同センター☎47-5511

お父さん・お母さん応援講座「ほめて育てるって、どうしたらいいの？」

☎ルーテル学院大学臨床心理相談センター、ルーテル三鷹教会 ☎11月5日(日)午後1時～2時10分 ☎子育て中の方20人程度 ☎ルーテル学院チャペル ☎同大学ホームページHP <https://www.luther.ac.jp/college/included/psychology/> ☎同センター☎32-0316

子ども、グリーフ、遊び—サポートのための理解 オンライン講座

☎ルーテル学院大学 ☎11月11日(土)午後1時～3時 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」☎1,000円 ☎11月4日(土)までに同大学ホームページHP <https://www.luther.ac.jp/> ☎同大学企画広報センター☎32-2949