



## みんなに知ってほしい ヤングケアラーのこと

「ヤングケアラー」とは、本来は大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どもをいいます。少子高齢化や家族の形の変化に伴い、誰もがケアを担う時代になる中で、子どもたちがケアを引き受けることは決して特別なことではなくなってきています。ただ、彼らが困っていたり、子どもが担う域を超えた役割を負っていたら…。周囲の大人が気づき、寄り添っていくために、まずはヤングケアラーを知ることから始めてみませんか。

問 子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925

### 例えば、ヤングケアラーはこんな子どもたちです



体や心に不調を抱える家族の代わりに、買い物や料理、掃除、洗濯などの家事をしている。



体や心に不調を抱える家族の見守りや精神的なケア、幼いきょうだいの身の回りの世話をしている。



コミュニケーションに困難を抱える家族の付き添いや通訳、手続きの代行をしている。



子ども家庭支援センターりぼん相談員に聞く

### ヤングケアラー Q&A



Q. 子どもが家事や家族の世話をするのは、よくないの？

A. 家庭でお手伝いをすることで、生活技術が身に付き、思いやりなどが育まれます。一方で、年齢や成長の度合いに見合わない過度な責任や負担が続くと、心身の健康や教育・進路などに影響することがあります。

Q. 周囲の大人はどう対応すればよい？

A. 家族のケアが日常化していることで、問題があっても本人や家族に自覚がないケースがあります。もし、地域にヤングケアラーと思われる子どもがいたら、ケアしていることを褒めたり否定したりせず、「いつでも相談に乗る」「一緒に考えていく」と伝えてください。

Q. ヤングケアラーが抱えがちな問題とは？

A. 睡眠不足や疲労により学校への遅刻・欠席が増える、勉強の時間が取れず学力が低下する、友達と遊ぶ時間が取れず孤立する、進路が制約されるなど、子どもらしく過ごせるはずの時間や、将来を考える機会がなくなってしまうことが問題といわれています。

### ヤングケアラーに関する市の相談窓口 子ども家庭支援センターりぼん

◆相談先 ☎0422-40-5925

(平日午前8時30分～午後5時。教育センター2階)

福祉・教育などの関係機関と連携して、ヤングケアラー本人や家族に寄り添い、家庭の状況に合わせて当事者の思いを尊重しながら対応します。心配な子どもがいたら、ご連絡ください。

### 町 亞聖さん講演会

### ヤングケアラーに光を —18歳からの10年介護<sup>保育</sup>

脳障がいを抱えて車いすで生活する母親を10年にわたり世話した元ヤングケアラーで、フリーアナウンサーの町亞聖さん(写真)に、自身の経験などを伺います。

📅 11月18日(土)午前10時～正午

👤 600人、保育(1歳～未就学児)8人

📍 三鷹市公会堂光のホール

📅 10月2日(月)から同センター

☎0422-40-5925または

申し込みフォーム

(下記QRコード)へ



### 市長コラム 深刻化する子どもの問題



三鷹市長  
河村 孝

市長になったばかりの頃、市民の方から一本の深刻な電話がありました。それは「知り合いの子どもが両親から虐待を受け、耐えられなくなって家を出したと相談を受けた。なんとかしてあげたい」というものでした。情報提供を受け、市の相談窓口や、東京都の児童相談所につないだことを覚えていますが、その後、何度か電話を受けましたが、最終的には児童相談所などが動き、親子の関係が改善され、その子は親元へ戻ることを選択したと聞きました。相談できる人がいて、関係機関など多くの人が関わってくれば良かったと思っています。

「子どもの問題」は複雑です。たださえ複雑なのに、家族の中だけで問題が閉じられる傾向があり、その複雑さはさらに増します。周りが何か手助けをしようとしても難しいというのも事実です。かつて、三鷹市で子どもの問題としてクローズアップされたのは、主にいじめの問題でした。最近では、そこに子どもの貧困やヤングケアラーの問題なども加わり、子どもを取り巻く社会問題は、一層多様化し、深刻化しています。今こそ、三鷹市をはじめ、さまざまな関係機関やNPOなどが連携を強くすることが求められています。「おやっ？」と思うことがあれば、まずは市の相談窓口「子ども家庭支援センターりぼん」に心配な状況をご連絡ください。

YouTubeで  
配信中  
「河村市長に  
聞いてみた!」



# 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。

9月20日から実施している令和5年秋開始接種は、現在、国から11月以降のワクチン供給の見通しが示されていないため、予約が大変取りづらい状況です。なお、ワクチンは順次供給され、希望するすべての方が6年3月末までの期間中に接種を受けられる見込みです。65歳以上の方や基礎疾患などがある方は、市コールセンターで予約を支援しています。

## ◆接種券の発送について

6カ月～11歳で、7月中に初回接種が完了した方と追加接種を受けた方へ、10月5日(木)から順次発送します。なお、6カ月～11歳で7月2日までに接種を受けた方と、12歳以上で7月31日までに接種を受けた方には、すでに発送済みです。今後の発送予定は決まり次第、『広報みたか』などでお知らせします。

※過去に送付した未使用の接種券をお持ちの方は、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、市コールセンターにお問い合わせください。

## ◆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。指定日時で接種できる方は、当日会場へお越しください。指定日時を変更したい方や指定がない方は、手続きをお願いします(右記参照)。

### 集団接種(3～7回目) 12歳以上 追加接種

☑ 10月1日～25日(木)の火～日曜日(10月8日(日)を除く)、11月5日(日)・10日(金)・29日(木)・30日(木)午前9時～正午、午後2時～5時

※上記を除く10月26日(木)以降の追加の予約枠は、国からのワクチン供給量が分かり次第、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

#### ◆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 初回接種 追加接種

☑ 6カ月～4歳の追加接種は10月4日(木)以降(開始日は各医療機関にお問い合わせください)

所 申 市内の医療機関(右記QRコード参照)へ



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)

## 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でご確認ください。



#### ◆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
  - 武田社(ノバボックス)従来型
- ※メーカーは予約時にご確認ください。  
※12歳以上で、武田社(ノバボックス)のワクチンでの接種をご希望の方は、かかりつけ医または市コールセンターへご相談ください。

## 令和5年度 带状疱疹ワクチン任意接種 一部費用助成

問 健康推進課☎0422-24-8050

带状疱疹は水ぶくれを伴う赤い発疹が体に帯状に広がる皮膚の疾患です。発症は50歳以上に多く、80歳までに3人に1人がかかるといわれています。子どもの頃にかかった水痘(水ぼうそう)ウイルスが、加齢やストレスなどの免疫力低下を引き金に再活性化して発症します。事前に電話などで、医療機関へワクチンの在庫状況などを必ず確認してください。

人 接種日時時点で50歳以上の市民

物 本人確認書類(健康保険証など)

申 市内協力医療機関(市ホームページ参照)へ

※予診票は医療機関で配布します。

※協力医療機関以外で接種を受ける場合は、全額自費で接種を受けた後、口座振込で払い戻しを受けることができます。詳しくは、市ホームページでご確認ください。



### ◆ワクチンごとの効果と助成額

ワクチン種別	生ワクチン	不活化ワクチン
販売名称	ビケン	シングリックス
助成上限額	4,000円	1回当たり10,000円
接種回数	1回	2回
発症予防効果	50～60歳で69.8%	50歳以上で97.2% 70歳以上で89.8%
効果持続期間	5年程度	10年程度

※助成が受けられるのは、いずれかのワクチンで、生涯に1度限りです。

※接種金額は医療機関により異なります。医療機関へ直接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、接種時に受給等証明書を出した場合に、生ワクチンでは10,000円、不活化ワクチンでは1回当たり20,000円を上限に助成します。

申請期限は10月31日(火)(消印有効)

## 電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金

問 同給付金コールセンター☎0422-29-9617  
(平日午前9時～午後5時)

物価高騰による負担を軽減するため、下記の対象世帯に1世帯当たり3万円を給付しています(1回限り。①②の重複受給は不可)。締め切りに余裕を持って提出してください。

#### ①住民税非課税世帯

基準日(令和5年6月1日)に三鷹市で住民登録があり、世帯全員の5年度住民税均等割が非課税の世帯

➔対象と思われる世帯の世帯主宛てに、7月25日と9月27日に確認書を送付しています。同封の返信用封筒で返送してください。

#### ②家計急変世帯

5年1月以降の家計が急変し、世帯員それぞれの5年1～10月の任意の1カ月の収入または所得を12倍して合計した金額が住民税非課税相当になる世帯

➔給付金の受給には申請が必要です。申請書は市ホームページで入手できます。



※世帯の全員が、住民税を課税されているほかの親族などの扶養を受けている場合は対象外です。

## 肺がんの新しい診断方法

肺がんとは、肺に発生する悪性腫瘍のことです。現在、2人に1人ががんになるといわれており、日本全国で年間約8万人が肺がんになり、がんの中で最も死亡数が多い、大変怖い病気です。症状のある方の診断も重要ですが、無症状の方の診断こそ、予防医学の重要な大きな目標となっています。

現在、肺がん検診には、胸部レントゲン検査や胸部CT検査、かく痰細胞診検査などがあります。三鷹市では、胸部レントゲン検診と、かく痰細胞診検査を肺がん検診として、市民検診を行っています。検診は、肺がんの診断だけでなく、肺炎や心不全などの検査にも使用されています。簡単に検査できる方法で、診断には大きな手段となり、実際に無症状の肺がんを発見しています。画像技術の向上で、レントゲン写真の画像診断も向上しています。最近では、肺病変のAI(人工知能)診断というものが出てきました。人工知能を使用し、膨大な学習をしたデータを解析して、診断の補助をしていくものです。コンピュータ技術の発展により、胸部CTや胸部レントゲンで、肺の病気を見つけることができるようになってきました。特に、レントゲンで肺結節を検出するものに関しては、専門医の見落としを指摘するまでの実力もつけているようです。

現在のAI開発スピードからすると、今後、多くの施設で使用できると思われています。専門医の読影に加えて、AI診断を加味することで、診断の見落としをなくして、さらなる肺がん診断の向上を目指せると思います。

問 三鷹市医師会

☎0422-47-2155

健康コラム

# 第32回 三鷹市民駅伝大会

**参加チーム募集!** 問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

市内一周12.4kmを4区間に分けて、タスキをつなぎます。

注 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

日 令和6年2月18日(日)(小雨決行)

◆**コース** ふじみ衛生組合(スタート)～東多世代交流センター(第1中継所)～山本有三記念館(第2中継所)～井口コミュニティセンター(第3中継所)～三鷹中央防災公園・元気創造プラザ(ゴール)

◆**部門・募集チーム数** ①一般男子の部(高校生以上。男女混合チームを含む)120チーム、②一般女子の部(高校生以上)30チーム、③シニアの部(大会当日に満50歳以上)15チーム、④中学生の部(男子・女子)30チーム

◆**チーム編成** 在学・在勤を含む市民で構成する9人以内(監督1人、選手4人、補欠1～4人)のチーム

¥ ①～③1チーム5,000円

申 9月29日(金)～10月20日(金)(必着)に往復はがきで代表者の必要事項(11面参照)・チーム名(10文字以内)・チーム編成(監督、選手、補欠の氏名)・部門を「〒181-8555スポーツ推進課」

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)



※詳しくは、募集要項(市ホームページ、同課(第二庁舎4階)で入手)を必ずご確認ください。



三鷹が好きな人集まれ!

## 三鷹まるごと博物館交流会

問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

三鷹の街並み全体をまるごと博物館に見立てる「三鷹まるごと博物館」。三鷹という地域に根差した活動をしている方、関心のある方が一堂に集まり、地域や文化、歴史に関する活動報告・情報交換により交流を深めます。

日 10月22日(日)午前10時～正午

所 生涯学習センター

申 10月2日(月)午前9時から必要事項(11面参照)を直接または郵送、電話、ファクス、電子メールで「〒181-8555生涯学習課」(第二庁舎2階) ☎0422-29-9862・FAX 0422-29-9040・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ

## 参加者募集中 TOKYO ROKUTAI FES 2023

問 エントリーについて=同大会エントリー事務局 ☎0120-711-951 (午前10時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)、大会内容について=同大会事務局 ✉info@tokyo-rokutai-fes.com

「フェス」と「ランニング」を融合させた、お子さんからアスリートまで楽しめる新しいランニングイベントです。イベントの詳細や定員、参加費など、詳しくは同大会ホームページ [HP https://tokyo-rokutai-fes.jp/](https://tokyo-rokutai-fes.jp/) をご覧ください。



注 (-財)東京マラソン財団

日 11月18日(土)午前9時30分から、19日(日)午前8時30分～午後5時(予定)

所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

◆**WOMEN'S RUN** 女性視点で作るランイベント。お子さんと一緒に参加できます。

- 10K: 2kmコースを5周する10kmレース
- アクティブエクササイズ: シャトルランやストリートワークアウトなどラン以外のトレーニング
- ファンエクササイズ: 体力に自信がない方や親子でも参加できるトレーニング

◆**TOKYO 10K** マラソンシーズン前の腕試しや初めて大会に参加する人など、一般向けのランニングイベントです。

◆**TOKYO 1 MILE** 1.6kmのコースを1周走るロードレース。お子さんからアスリートまで参加できます。

◆**TOKYO ROKUTAI** チームのリレーでタスキをつなぎ、1周1.6kmのコースを、6時間または42.195km走ります。

申 10月31日(火)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ



## 市内の農家を支援します

問 都市農業課 ☎0422-29-9616

物価や燃料費の高騰による農産物生産コストの負担軽減を図るため、費用を一部助成します。

### ①農産物栽培用肥料と家畜用飼料購入費の3割を助成します

◇**対象者** 市内農家

◇**対象経費** 令和5年4月1日～6年2月29日に購入した普通肥料・飼料の購入経費 ※上記期間内に、肥料・飼料の納品と購入経費の支払いが完了していること。

◇**補助額** 肥料購入費の30%(上限額: 認定農業者・認定就農者・準認定農業者=10万円、一般農家=4万円)

### ②農業用ハウスで使用する燃料費の一部を助成します

◇**対象者** 農業用ハウスで販売用農産物を生産する市内農家

◇**対象経費** 5年10月1日～6年2月29日に農業用ハウスの加温に使用した重油、灯油などの燃料に係る費用

◇**補助額** 2年3月時点の(-財)日本エネルギー経済研究所石油情報センター調べ納入価格との差額(上限額: A重油30円/ℓ、灯油20円/ℓ)

申 ①6年1月4日(木)～3月4日(月)、②6年1月4日～31日(水)に申請書(同課または市ホームページで入手)と必要書類を同課(第二庁舎2階)へ

※必要書類や対象経費など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



みたかみんなの教室  
～学校をもっと楽しもう～



大人向け

## 第2回 はじめての電動糸のこぎり工作 —リンゴのコスターと木のおもちゃをつくろう

問 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。第2回となる今回は、放課後の学校施設を使った講座を開催します。

日 11月21日(火)午後6時30分～8時30分

人 在学・在勤を含む18歳以上の市民10人 所 三中

講 星と森と絵本の家フレンズ 森のクラフトの皆さん

¥ 1,000円(材料代) 物 室内履き、下足入れ、汚れてもよい服装

申 10月1日(日)午前11時から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



## 市と包括協定を締結している

### 大学の学園祭 問 企画経営課 ☎0422-29-9031

#### ●国際基督教大学 第64回ICU祭/ICU Festival 2023

日 10月8日(日)・9日(月・祝) 問 同実行委員会 ☎33-3315

#### ●杏林大学 杏林祭

日 10月28日(土)・29日(日) 問 同実行委員会 ☎080-7943-5116

#### ●日本女子体育大学 第56回健美祭 THE NEW STEP!

日 10月28日(土)・29日(日) 問 同大学 ☎03-3300-2256

#### ●亜細亜大学 第65回アジア祭

日 11月2日(木)～4日(土) 問 同実行委員会 ✉azizitsu@gmail.com

#### ●ルーテル学院大学 第43回愛祭(めぐみさい)

日 11月4日(土)・5日(日) 問 同大学 ☎31-4682

#### ●東京女子大学 第70回VERA祭

日 11月11日(土)・12日(日) 問 同実行委員会 ✉verafes@hotmail.co.jp

#### ●東京外国語大学 第101回外語祭

日 11月22日(水)～26日(日)

問 同実行委員会 [HP https://gaigosai.com/contact/](https://gaigosai.com/contact/)

#### ●電気通信大学 第73回調布祭

日 11月24日(金)～26日(日)

問 同実行委員会 ✉info@chofusai.uec.ac.jp

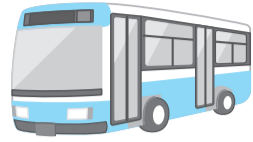
※詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



# シニア ニュース

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。

## 東京都シルバーパス 新規購入のご案内



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

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和6年9月30日)。

人 ①5年度住民税が非課税、または課税されているが4年中の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=20,510円

物 本人確認書類(健康保険証など)、①は所得金額などを確認できる書類(5年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、5年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

## 高齢者スマートフォン相談会

☎ 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

スマートフォンに関する困り事にマンツーマンで応えます。

☎ 東京都デジタルサービス局

☎ 10月10日(火)午後1時～5時 人 60歳以上の市民 所 第二庁舎

申 当日会場へ

## 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

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。

☎ 10月12日(木)午後2時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ

## みんなでつながる「おい支度」 —いつまでも美味しく食べられるために

☎ 事前に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。

☎ 10月17日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂 講 管理栄養士の小形美乃さん

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

## デジタル相談サロン

☎(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669、  
コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611

スマートフォンの操作や困り事を、市民デジタル相談員がサポートします。

☎ 午後1時30分から、2時30分から、3時30分から

人 各回2人 所 各コミュニティセンター

物 お持ちのスマートフォンなどの機器

※日程や会場、予約方法など、詳しくは同社 ☎0422-40-9669にお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。



## オーラルフレイル対策！ シニアのためのボイストレーニング講座

☎ 連雀コミュニティセンター ☎0422-45-5100

口の体操を取り入れた発声練習で、フレイルを予防します。

☎ 11月1・15日の水曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民20人

講 声楽家の井出恵子さん

申 10月2日(月)～16日(月)に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎0422-45-5100へ



## 地域ケアネットワーク主催のサロン

☎ 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 ①～④当日会場へ、⑤10月11日(水)から同課 ☎0422-29-9235へ

事業名	日時	会場	内容
①連雀サロン	10月17日(火) 午後1時30分～3時	連雀 コミュニティ センター	詐欺や消費者 被害のお話
②駅前 風のサロン	10月19日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前 コミュニティ センター	ポッチャ
③よってらっしゃい・ にしみたか	10月23日(月) 午後1時30分 ～2時30分	井口 コミュニティ センター	ペーパー クラフト
④しんなかサロン	10月26日(木) 午後1時30分 ～3時	新川中原 コミュニティ センター	お楽しみに！
⑤ひだまりサロン・ 東部	11月1日(水) 午後1時30分 ～2時30分	牟礼地区 公会堂	ひだまり体操

## 健康づくり応援「食べるちからチェック会」

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

内容 ①お口の機能測定(滑舌や飲み込みの確認)&元気に食べるお口の話  
②体重・握力測定&元気を保つ食事の話  
③お口の機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

☎ ①11月7日(火)、②11月14日(火)、③令和6年1月12日(金)、いずれも午後1時30分～3時(全3回)

人 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所 連雀コミュニティセンター

講 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

申 10月2日(月)～27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)

## 三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753

基本操作を体験。機器は貸し出します。

☎ 11月13日(月)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 市民協働センター

申 10月2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)

## ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を年間開催しています。

☎ 65歳以上の市民 物 運動できる服装、タオル

申 平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制。申込時間外は受付不可)



開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	5人



は同社ホームページHP<https://www.mitaka.ne.jp/>でご確認ください。



☎同社 ☎40-9669

**(社)三鷹市社会福祉事業団 職員**

◆職種 ①介護職、②介護支援専門員、③調理員(①②③契約職員)、④介護支援専門員、⑤調理員(④⑤パートタイマー)、⑥ホームヘルパー(登録職員)、①⑥若干名、②～⑤1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介護支援専門員、③栄養士または調理師免許、④介護支援専門員、⑤不問、⑥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30分～午後5時15分(実働7時間45分)、③月～金曜日午前8時～午後4時30分(土曜日の勤務あり)、④月～金曜日のうち3～4日(実働週20時間程度)、⑤土曜日午後1時30分～4時30分、⑥時間・曜日は応相談(研修期間あり)

◆採用予定日 随時  
※勤務場所や報酬、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。

☎同事業団 ☎44-5211

**(社)楽山会 職員**

◆職種 ①保育士(正職員)4人、②調理員(非常勤職員)1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 ①椎の実子児の家(大沢4-8-8)、第二椎の実子児の家(上連雀6-25-31)、②椎の実子児の家

◆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 ①10月29日(日)  
☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、①は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椎の実子児の家」へ(①10月26日(休)まで)

☎椎の実子児の家 ☎32-4103、第二椎の実子児の家 ☎44-4103

**防衛省自衛隊 (令和6年春採用・入校)**

◆職種 ①自衛官候補生、②陸上自衛隊高等工科学校生徒

◆資格 ①18～32歳の方、②中卒(見込みを含む)以上で16歳以下の男子

◆試験(1次) ①受付時に通知、②推薦=6年1月6日(土)～8日(月・祝)のうち指定された日、一般=1月13日(土)・14日(日)

☎自衛隊西東京地域事務所 ☎042-463-1981へ(②推薦は10月1日(日)～12月1日(金)、一般は1月5日(金)まで)

**相談**

**10月16日(月)～22日(日)は 行政相談週間**

☎①総務省東京行政評価事務所  
☎①東京一日合同行政相談所=10月16日(月)午前10時～午後4時、②市特設「行政相談所」=10月23日(月)午後1時30分～4時30分(3時30分まで受付)

☎①新宿駅西口広場イベントコーナー、②市役所1階市民ホール

☎当日会場へ  
☎①同事務所 ☎03-5331-1752、②相談・情報課 ☎44-6600

**若者なんでも個別相談会**

公認心理師などの相談員が相談に応じます。

☎☎(社)楽山会サザン(上連雀1-1-3)  
☎毎月第4月曜日午後(1人1時間以内)

☎生きづらさを抱える若者が身近にいる家族・当事者

☎☎同法人 ☎56-8261へ

**行政書士による相続・遺言・事業の許認可・入管手続きの無料相談**

☎東京都行政書士会武鷹支部  
☎10月24日(火)午前9時30分～11時50分  
☎在学・在勤を含む市民  
☎市役所1階市民ホール

☎当日会場へ  
☎同支部 ☎66-2902

**成年後見相談会**

司法書士が成年後見制度、相続・遺言、多重債務などの相談に応じます。

☎(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部

☎11月4日(土)午前9時30分～午後4時20分(1人50分まで)

☎かたらいの道市民スペース(武蔵野市中町1-11-16)

☎☎権利擁護センターみたか ☎46-1203へ

**審議会・市民会議など**

**令和5年度 第2回 三鷹市都市計画審議会**

三鷹都市計画生産緑地地区の変更についての諮問ほか。

☎11月6日(月)午後3時から

☎15人

☎クリーンプラザふじみ

☎10月16日(月)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-8555都市計画課」・

☎toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)

☎同課 ☎29-9701

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。



**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10月3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。



**みたか太陽系ウォーク2023連携企画**

**みたか星空散歩—11月の星空解説と天文トーク「土星スペシャル」**

☎10月24日(火)午後7時～8時30分 ☎40人

**数学はこんなに面白い「連立一次方程式と行列のランク」**

☎11月2日(木)午前10時～11時30分 ☎30人

☎講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

**杏林大学公開講演会**

**「女性のトイレトラブル—頻尿・尿漏れから骨盤臓器脱まで」**

☎11月7日(火)午前10時30分～正午 ☎50人 ☎杏林大学講師の金城真実さん

☎三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

**三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」 第26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、円城塔「これはペンです」(『これはペンです』(新潮文庫)所収)。

☎11月10日(金)午後7時～8時30分 ☎12人 ¥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】**

**「染色体のつくり方—ゲノムDNAはどのように折りたたまれているのか？」**

☎11月11日(土)午後1時30分～3時

☎☎①同大学=40人、②オンライン=90人

☎講理化学研究所主任研究員の平野達也さん ¥500円

☎②同大学ホームページへ(先着制)

**数学カフェみたか「連立一次方程式と行列の問題」**

☎11月14日(火)午前10時～11時30分 ☎25人

☎講東京女子大学名誉教授の小林一章さん

¥500円

**キャリア・カウンセリング**

**—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか**

☎11月26日(日)午後1時～3時10分 ☎10人

¥1,000円

☎11月15日(水)午後9時までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制)

**星空案内のための天文講座(第15期)—星空案内人を目指そう!**

国立天文台の協力の下、星空案内人(天文ボランティア)を養成するための基礎的な天文学講座を開催します。

☎①12月16日(土)、②24日(日)、③令和6年1月7日(日)、④13日(土)、⑤20日(土)、⑥27日(土)午後1時30分から(①②5時まで、③⑤⑥3時10分まで。④午後1時30分～3時10分または3時20分～5時。全6回、通し受講のみ)

☎30人 ☎同大学(③のみ国立天文台)

☎講国立天文台天文情報センター准教授の縣秀彦さん、同センター長の山岡均さんほか

¥市民6,400円、一般8,000円ほか

☎10月31日(火)午後9時までに同大学へ(申込多数の場合は抽選)

**◆「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。



### 生涯学習センターの講座

①市民講師デビュー講座「自立した子どもを育てる—いじめない、いじめられない子どもとは?」=10月28日(土)午後2時～4時、②井伏鱒二と太宰治の出会いと別れ—師と弟子の心の触れ合いとすれ違い=11月19・26日の日曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

①小学校高学年～中学生のお子さんの保護者、子育てに悩んでいる方20人、②16歳以上の方30人

①渡邊コンサルティング事務所代表の渡邊伸廣さん、②吉祥女子中学・高等学校理事長で日本近代文学研究者の萩原茂さん

②2,000円

①直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521へ(先着制)、②10月16日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・この講座を何で知ったかを「〒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/)<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

### 東京都消費者生活総合センター講座「醗酵食品の効能/効果について」

①連雀地区住民協議会

①11月8日(水)午後2時から

①20人

①連雀コミュニティセンター

①東京都消費者生活総合センター啓発員の市川由紀子さん

①10月2日(月)から直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

### 緑のボランティア講座

①11月11日～令和6年1月20日の毎週土曜日午前10時～正午(12月9・16・23日は午後3時まで、12月30日、1月6日を除く全9回)

①全回参加できる方15人

①所 座学=上連雀分庁舎、実習=市内の公園など

※座学はオンライン開催の場合あり。

①東京農業大学客員教授の濱野周彦さん

①5,000円(活動用ヘルメット代を含む。NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は3,000円)

①10月11日(水)までに同協会ホームページ [HP](https://hanakyokai.or.jp/)<https://hanakyokai.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

①同協会 ☎46-2081

### 朗読のための発声練習講座

①連雀地区住民協議会

①11月11日～12月2日の毎週土曜日午後2時～4時(全4回)

①市民10人

①所 連雀コミュニティセンター

①俳優の山口真司さん

①10月2日(月)午前10時～23日(月)午後8時30分に申し込みフォーム(下記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

①同センター ☎45-5100

### みたか井心亭 茶道体験教室「第4回 裏千家」

①12月3日(日)午後2時～4時

①小学3年生以上の茶道未経験者15人

①三鷹市茶道連盟の皆さん

①500円

①物 白足袋または白い靴下

①11月2日(水)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

①同施設 ☎46-3922

### 介護人材育成センター 介護職員初任者研修課程(通信形式)

①福祉Laboどんぐり山介護人材育成センター

①令和6年1月16日(火)～3月8日(金)

①12人

①所 同施設(大沢4-8-8)

①55,500円(テキスト代を含む)

①12月1日(金)～20日(水)に募集要項(三鷹市社会福祉事業団ホームページ/下記QRコード)で入手を確認のうえ、必要書類を同センターへ

①同センター ☎24-7099



### 市営大沢住宅の入居者

◆募集戸数 2戸(2LDK、2人以上世帯向け)

◆資格 申込者が市内に1年以上居住している、同居家族がいる、世帯の所得金額が基準額の範囲内、住宅に困っている、暴力団員でない

◆申込書・募集案内の配布 10月10日(火)～20日(金)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布(三鷹駅前市政窓口は14日(土)・15日(日)午前9時～午後5時も配布。西部市政窓口は臨時休館のため、配布はありません)

①10月26日(水)(必着)までに申込書を「〒181-8555都市計画課」へ(郵送のみ。申込多数の場合は抽選)

①同課 ☎29-9704

### 第11回ふじみまつりフリーマーケット出店者

①11月19日(日)午前10時～午後3時(荒天中止)

①18歳以上の市民、8店舗(1区画1.8m×2.7m)

①所 ぶじみ衛生組合

①500円(参加費。当日持参)

①10月19日(水)(消印有効)までに申込書(同組合ホームページ [HP](https://fujimieiseikumiai.jp/)<https://fujimieiseikumiai.jp/>で入手)を「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ぶじみ衛生組合」・ [FAX](mailto:fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jp) 042-482-5491・ [Eメール](mailto:fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jp) fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

①同組合 ☎042-490-5374



### しごとの相談窓口

就職や再就職、キャリア設計など、仕事に関するさまざまな相談に個別に応じます。

①10月11日(水)午前10時～正午

①10人(内職相談は市民)

①所 三鷹産業プラザ

①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

①生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)

### 多様な働き方セミナー

①10月13日(金)午後2時～4時

①おおむね55歳以上の求職活動中の方40人

①所 市民協働センター

①講 わくわくサポート三鷹相談員の鈴木茂さん

①物 雇用保険受給者は受給資格者証

①必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・ [FAX](mailto:wakuwaku@mitaka.ne.jp) 45-8646・ [Eメール](mailto:wakuwaku@mitaka.ne.jp) wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

### 起業・創業セミナー「Nextステージへ踏み出すために必要なこと」

①見直すためのヒントを得よう」

①セミナー後に交流会があります。

①11月8日(水)午後7時～8時30分

①起業して間もない方、起業に興味のある方30人

①所 Musashino Valley(上連雀1-12-17三鷹ビジネスパーク地下1階)

①講 武蔵野大学アントレプレナーシップ学部学部長でMusashino Valley代表の伊藤羊一さん

①500円(学生は無料)

①申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

①(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

①(株)まちづくり三鷹 臨時社員

◆職務内容 窓口での届出・証明業務など

◆勤務期間 11月1日(水)～令和6年3月31日(日)(更新の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前9時～午後5時のうち1日4時間(2パターン制。実働週20時間)

◆勤務場所 三鷹台市政窓口

◆報酬 時給1,120円、交通費支給

※雇用保険の適用あり。

※勤務パターンや申込方法など、詳しく

## チケットインフォメーション



同財団 ☎0422-47-5122  
[HP](https://mitaka-sportsandculture.or.jp/)<https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

### みたかジュニア・オーケストラ 第8回オータム・コンサート (保育)

助成：公益財団法人JKA 後援：市、市教育委員会

①芸術文化センター 風のホール

①10月22日(日) 午後2時開演

①チケット発売中(全席指定)

①会員=800円 一般=1,000円

①小学生～高校生=800円

①(市内在住・在学の場合は500円)

①未就学児(4歳以上)=無料

①[曲目]メンデルスゾーン：交響曲第4番「イタリア」op.90より第1楽章ほか



団員たちの「音楽が大好き!」という喜びにあふれた演奏にご期待ください。



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)

### CINEMA SPECIAL

①料理が心を結ぶ、映画特集—あたたかな、食事風景『今日も嫌がらせ弁当』 (保育)

①(2019年/106分/カラー/DCP/ショウゲート)

①芸術文化センター 星のホール

①11月18日(土) 午前の部11時/午後の部2時上映開始

①チケット発売中(全席指定)

①各回 会員=450円

①一般=500円 学生=400円

①[監督・脚本]塚本連平

①[出演]篠原涼子、芳根京子、松井玲奈、佐藤隆太



©2019「今日も嫌がらせ弁当」製作委員会

ユニークな弁当に心癒やされ、親子の思いに胸が熱くなるハートフルコメディ。

### 立川談春 独演会 (保育)

①三鷹市公会堂 光のホール

①11月25日(土) 午後2時開演

①チケット発売日(全席指定)

①会員=10月1日(日)

①一般=10月4日(水)

①会員=3,600円

①一般=4,000円

①※購入は1人2枚まで。



立川談春

①大いに笑わせ、じっくり聴かず、談春落語を存分にお楽しみください。

●電話予約 10:00～19:00

①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)

① [HP](https://mitaka-art.jp/ticket/)<https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

①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)

①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

①※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。

①(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)

①※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。

除く)、②10月6日～12月22日の金曜日午後0時45分～2時30分(11月3日を除く)

人 在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人

所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)  
物 ロッカー代100円(返還式)、タオル  
申 必要事項(11面参照)・性別を同連盟  
問 mitakashisumorenmei@gmail.com  
① ☎080-3727-4015、② ☎57-8317へ(先着制)

### シニア太極拳講習会

三 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟  
日 10月11日(水)午後1時30分～3時30分  
人 在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
物 運動靴、タオル  
申 当日会場へ  
問 同連盟 ☎43-4080(日中のみ)

### 剣道の講習会・教室

三 三鷹市剣道連盟、①②④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
日 ①指導者剣道形講習会=10月15日、11月19日、12月17日の日曜日午後6時～8時30分、②シニア指導講習会=11月1・15・29日の水曜日午前9時20分～11時30分、6日(月)午後1時～2時30分、24日(金)午前10時～11時30分、③一般講習会=11月3日(金・祝)午後6時～8時、11月4日(土)・5日(日)午前9時30分～11時30分、④ジュニア教室=11月4日正午～午後2時30分  
人 ①在学・在勤を含む市民で有段者各日20人、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、③在学・在勤を含む市民各日40人、④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 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

### 第5回日刊スポーツシニアポッチャ大会

三 日刊スポーツ新聞社  
日 10月21日(土)午後0時45分から  
人 65歳以上で構成された3～4人のチーム、32チーム程度  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1チーム3,000円  
物 室内履き  
申 10月10日(火)までに同社 ☎080-2679-9250・✉y\_yokota@nikkansports.co.jpへ(申込多数の場合は抽選)

### 弓道の大会・講習会

三 三鷹市弓道連盟、①東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、②(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
日 ①第8回みたかシニア弓道大会=10月22日(日)午後0時30分～4時30分、②初心者講習=11月11日～令和6年3月23日の土曜日午後3時15分～5時15分(11月18日、12月30日、6年1月20日、2月3日、3月16日を除く全15回)  
人 ①在学・在勤を含む60歳以上の市民(原則有段者)20人程度、②在学・在勤を含む16歳以上の市民8人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥25,000円  
物 ①弓道用具、弓道衣、②足袋(靴下可)、筆記用具、初回のみ本人確認書類

申 10月14日(土)(必着)までに同連盟ホームページ <https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/>へ(いずれも申込多数の場合は抽選)

### 市民体育祭 少林寺拳法演武会&初心者講習会

三 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、三鷹市少林寺拳法連盟  
日 10月29日(日)午後1時～4時30分  
人 在園・在学を含む5歳以上の市民および同連盟登録拳士(小学生以下は保護者同伴)  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
申 同連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.comへ

### 市民体育祭 バレーボール大会(一般の部・混成9人制)

三 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、三鷹市バレーボール連盟  
日 11月3日(金・祝)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 10月15日(日)(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

### 卓球の教室・講習会

三 三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会  
日 ①教室=11月4日(土)午前9時～正午、②講習会=11月4・18日の土曜日、23日(木・祝)正午～午後3時(初級)、午後3時～6時(中級)、25日(土)午後3時～6時  
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各日20人(25日は40人)  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1,400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 ☎71-7449、② ☎43-3350

### 三鷹市長杯パドルテニス大会

三 三鷹市パドルテニス協会  
日 11月4日(土)午前9時～午後6時  
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民および同協会会員  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 ¥1組2,000円(中学生以下1,000円)  
物 室内履き  
申 10月21日(土)までに申込書(同協会ホームページ <https://mitakapt.wixsite.com/toppage/>で入手)を同協会 ✉42-1203・✉mitakapt@gmail.comへ  
問 同協会 ☎42-1203

### 市民親睦ソフトボール大会

三 三鷹市ソフトボール連盟  
日 11月5日(日)午前9時～午後5時  
人 在学・在勤を含む成人の市民で構成されたチーム(学連登録者を除く)  
所 大沢総合グラウンド  
物 ユニホーム、運動靴(ゴムスパイクなど)  
申 10月15日(日)までに同連盟 ☎080-3367-6306へ

### 室内グラウンド・ゴルフ交流大会

三 三鷹市ベッセルスポーツクラブ  
日 11月18日(土)午前10時～正午(個人戦)、午後1時～3時30分(団体戦)  
人 在学・在勤を含む市民各30人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
物 タオル、室内履き、グラウンド・ゴルフ用クラブ

申 必要事項(11面参照)・性別を同クラブ ☎45-5432(日中のみ)・✉beserung1985@gmail.comへ(先着制)

### 市民体育祭 バスケットボール競技

三 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、三鷹市バスケットボール連盟  
日 11月23日(木・祝)、12月3・10日の日曜日午前10時～午後8時  
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民(シニアは35歳以上、スーパーシニアは50歳以上)  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
申 10月20日(金)までに代表者名、チーム名、一般・シニア・スーパーシニア・男女別を同連盟 ✉mina2005@yahoo.ne.jpへ  
※代表者会議を10月25日(水)午後7時から生涯学習センターで行います。



### スマホ・タブレット教室

三 三鷹市シルバー人材センター  
日 ①1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  
料 ¥1,200円(1回分)、②8,000円(4回分)  
申 10月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)  
問 同センター ☎48-6721

### 分譲マンション維持管理セミナー

三 市、東京都マンション管理士会むさしの支部  
日 10月7日(土)①講演会「管理組合の仕組みと最近の話題～新任役員さんのため入門講座」=午前10時～11時10分、②個別相談=午前11時10分～午後0時10分(1組30分)  
人 市内の分譲マンション居住者①30人、②6組  
所 三鷹産業プラザ  
講 ①マンション管理士の末本利樹さん  
申 10月4日(水)までに必要事項(11面参照)・参加人数・居住マンション名、②は相談内容を「〒181-8555都市計画課」・☎29-9704・✉jutaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

### お菓子教室

一 さくさくふんわりダグワーズ  
三 西部地区住民協議会  
日 10月14日(土)午前10時15分～午後0時15分  
人 12人  
所 井口コミュニティセンター  
料 ¥1,000円  
物 エプロン、布巾、ゴムベラ、あれば電動ミキサー、持ち帰り用保冷バック  
申 参加費を同センターへ(先着制)  
問 同センター ☎32-7141

### 認知症ってどんな病気? 認知症サポーターができる事ってどんなこと?

日 10月14日(土)午前10時30分～正午  
人 20人  
所 牟礼コミュニティセンター  
申 同センター ☎48-8855へ(先着制)

### 親子で考える「住まいの相続」2023年版セミナー&個別相談会

三 市、東京都行政書士会武鷹支部  
日 10月15日(日)①セミナー=午後2時～3時30分、②個別相談会=午後2時～4時(1組30分)  
人 ①50人、②15組  
所 三鷹産業プラザ  
申 当日会場へ  
問 都市計画課 ☎29-9704

### 栄養料理教室

テーマは、①「たんぱく質をきっちり食べてフレイル予防」、②③「しっかりと飲んで味わう」、④「楽しくたべてフレイル予防」。  
三 ①西部地区住民協議会、②井の頭地区住民協議会、③新川中原住民協議会、④三鷹駅前周辺住民協議会  
日 ①10月18日(水)午前10時30分～午後1時、②10月26日(木)午前10時15分～午後0時30分、③11月9日(土)午前10時から、④11月18日(土)午前10時30分～午後0時30分  
人 在学・在勤を含む市民①②④12人、③15人

所 各コミュニティセンター(①井口、②井の頭、③新川中原、④三鷹駅前)  
講 管理栄養士の①②霞谷麻利子さん、③④早川宏子さん  
料 各回500円

物 エプロン、三角巾、布巾、マスク  
申 ①10月15日(日)までに参加費を井口コミュニティセンターへ、②10月5日(木)に直接、6日(金)～25日(水)に直接または電話で井の頭コミュニティセンター ☎44-7321へ、③10月11日(水)から参加費を新川中原コミュニティセンターへ、④11月2日(木)までに直接または電話で三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025へ(いずれも先着制)  
問 ①井口コミュニティセンター ☎32-7141、②井の頭コミュニティセンター ☎44-7321、③健康推進課 ☎24-8266、④三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025

### レーザー加工機でハロウィーンランプをつくろう!

日 10月22日(日)午後1時～4時  
人 小学生以上の方4人(小学校低学年は保護者同伴)  
所 三鷹産業プラザ  
講 ㈱ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん  
料 ¥2,750円  
物 窓・屋根部分のデザイン案(手描き・データ、写真は不可)  
申 申し込みフォーム(下記QRコード)へ(先着制)  
問 ファブスペースみたか ☎48-3520



### みたか太宰治作品倶楽部

事前に『葉桜と魔笛』を読んでいただき、作品の感想を自由に述べ合います。  
日 10月27日(金)午後3時～4時30分(予定)  
人 6人程度  
所 三鷹市美術ギャラリー  
講 国士館大学教授の平浩一さん  
申 10月16日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・応募の動機を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹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)  
問 同サロン ☎26-9150



### 家庭教育学級 元ICU教員 高橋伸先生の 「組織キャンプ」から学ぶ

主 市教育委員会、東台小、同校PTA  
日 10月28日(土)午前10時～正午  
所 同校  
講 元国際基督教大学教員の高橋伸さん  
物 動きやすい服装、室内履き、下足入れ  
申 10月20日(金)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



### ちいさなお話会

日 10月28日(土)、11月1日(火)午前10時30分～11時30分  
人 未就学児と保護者各日10組  
所 連雀コミュニティセンター  
申 当日会場へ(先着制)  
問 連雀地区住民協議会 ☎45-5100

### 小学生向けスクラッチ プログラミング教室(11月)

主 所 三鷹市シルバー人材センター  
日 ①オンライン教室=1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)、②アドバンスコース=6～27日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、7～28日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)  
人 小学3～6年生の経験者①4人、②各5人  
料 ¥5,000円(教材費を含む)  
物 ①パソコン、②USBメモリー  
申 10月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒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)  
※①は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。  
問 同センター ☎48-6721

おやこでよって  
チョコッとあつぷるーむ(11月)  
主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
日 ①テコンドーで産後の体型戻し=2日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=4日(土)、③ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=6日(月)、④子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)=13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=16日(木)、⑥親子ヨガレッツ=18日(土)、⑦

楽しく羊毛フェルト「クリスマス飾り」=27日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)  
人 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③ハイハイ前のお子さんと母親、④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑥6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者  
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



### 小さく生まれたお子さんとその親の交流会

心理相談員による発達のお話や親子遊びの紹介。  
日 11月13日(月)午前10時～11時45分  
人 市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組  
所 総合保健センター  
申 問 直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎46-3254へ(先着制)

### 女子中高生必見! デジタル分野の 魅力発見「オフィスツアー」

女性社員の働く姿や仕事・生活スタイル、学生時代の学びなどを紹介。  
日 11月23日(木)祝 午後1時～3時  
人 都内在住・在学の女子中高生40人  
所 日本マイクロソフト(株)(港区)  
※詳しくは東京都生活文化スポーツ局ホームページ [HP](https://seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/) <https://seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/> でご確認ください。  
問 同局 ☎03-5388-3189

### 障がいのある方

### 令和5年度前期分 心身障がい者自動車等燃料費 助成金の請求を受け付けます

人 助成対象者として認定済みの方  
※対象者には必要書類を郵送します。  
◆助成対象期間 令和5年4月1日～9月30日給油分  
◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

申 10月2日(月)～17日(火)(消印有効)に必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ  
問 同課 ☎29-9234

### 健康

### 8～11月生まれの方へ 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和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、対象外となる場合があります。  
問 健康推進課 ☎24-8571

### 催し

### 介護者ひろば

◆認知症介護にかかわる栄養のお話  
日 ①男性介護者交流会=10月5日(休)午後1時～3時、②認知症介護者談話室=24日(火)午後1時～3時、③介護者ひろば=25日(水)午前10時～正午  
所 ①おむすびハウス(下連雀1-10-20)、②みたかボランティアセンター、③ピアいのかしら(井の頭2-13-6)  
講 福祉Laboどんぐり山介護人財育成センター管理栄養士の小形美乃さん  
◆認知症家族介護者同士の交流  
日 ①10月12日(木)、②19日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分  
所 ①元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)  
人 介護者、介護経験者  
申 当日会場へ  
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

### 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 10月10日(火)午前10時～正午  
所 消費者活動センター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎43-7874

### みたか親の会

日 10月11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

### 草花チャリティーバザー

家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1株100円で販売し、売り上げを東日本大震災の被災地への桜の植樹や市内公園のベンチなどに寄付します。  
◆持ち込みの条件 健全な苗で直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ種類の植物は20株まで。苗には名札を付けてください。  
日 苗の持ち込み=10月12日(木)～17日(火)、苗の販売=10月18日(水)～25日(水)午前9時30分～午後4時  
所 花と緑の広場  
申 期間中会場へ  
問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

第30回駅前コミュニティまつり  
主 三鷹駅周辺住民協議会  
日 10月14日(土)・15日(日)午前10時～午後3時  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎71-0025

### 地域安全市民のつどい

主 三鷹警察署、三鷹防犯協会、市  
日 10月14日(土)午後2時～4時  
所 三鷹市公会堂光のホール  
申 当日会場へ  
問 安全安心課 ☎45-1116

### 若者も和太鼓であそぼう!

日 10月15日、令和6年1月21日、3月10日の日曜日午後1時30分から(全3回)  
人 中学生以上の若者で全回参加できる方8人  
所 西多世代交流センター  
講 チーム綾、チームえんの皆さん  
物 タオル、動きやすい服装  
申 10月1日(日)から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
問 同センター ☎31-6039

### 第37回連雀コミュニティまつり

主 連雀地区住民協議会  
日 10月21日(土)・22日(日)午前10時～午後3時30分(22日は3時まで)  
所 連雀コミュニティセンター  
申 当日会場へ  
問 同センター ☎45-5100

### 秋の植物観察会

日 11月9日(木)午前10時京急三崎口駅改札前集合～午後3時解散  
人 20人  
所 小網代の森(神奈川県三浦市)  
講 樹木医で造園家の佐々木知幸さん  
物 昼食、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、単3電池2本(ガイドシステム用)、歩きやすい服装  
申 問 10月2日(月)～11月6日(月)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

### 京王駅伝フェスティバル2023

ステージパフォーマンスや出店ブース、FC東京とのコラボイベントなど。  
主 京王電鉄(株)  
日 11月11日(土)午前10時～午後4時(荒天中止)  
所 味の素スタジアム  
申 当日会場へ  
※駅伝、ファンランの参加は10月15日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ  
問 同イベント事務局 ☎03-6809-5955(平日午前10時～午後1時、午後2時～5時)

### スポーツ

①土俵を使ってロコモ予防体操!  
②土俵でフィットネス!  
主 三鷹市相撲連盟  
日 ①10月4日～12月27日の水曜日午前9時45分～11時30分(11月29日を

## 開館に向けて 吉村昭書斎移築整備にご支援を

問 施設について=芸術文化課 ☎0422-29-9861  
寄付について=企画経営課 ☎0422-29-9031

長年三鷹市に在住し、徹底した史実調査に基づく記録小説で知られる作家・吉村昭氏。市では、ご遺族から寄贈を受けた書斎建物や遺愛品、貴重な書籍1,000点以上などを活用した展示施設の整備を進めています。



©新潮社

このたび、令和6年2月の開館に向けて、「ふるさと納税」を活用した第3回クラウドファンディングを実施します。ぜひ、ご支援をお願いします。

日 10月3日(火)～12月31日(日)  
◆寄付をいただいた方へ  
・3,000円以上で、お礼のカードを送ります。  
・5万円以上で、完成後の施設に設置する銘板にお名前を掲示します(希望者のみ)。  
申 ふるさとチョイス(ガバメントクラウドファンディング)  
HP <https://www.furusato-tax.jp/gcf/2659>

援策として、「業務改善助成金」などの助成金制度を設けています。

東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614  
**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 ☎042-335-4753、市資産税課 ☎29-9197



## 税金

### 10月から市・都民税(住民税)の税額試算システムを導入しました

パソコンやスマートフォンなどから所得や控除額などを入力することで、市・都民税の税額やふるさと納税限度額を試算することができるようになりました。詳しくは市ホームページでご確認ください。

市市民税課 ☎29-9194



### 住宅の改修・新築に伴う固定資産税の減額制度

住宅のバリアフリー・省エネ改修や認定長期優良住宅を新築した場合に、固定資産税が減額される場合があります。※対象となる改修や減税額など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

資産税課 ☎29-9199



### 市税等の公金収納の取りやめ

以下の金融機関は、原則として納付書による窓口収納を取りやめました。

◆対象金融機関 三菱UFJ信託銀行、SMBC信託銀行、三井住友銀行  
※三井住友銀行においては、4月1日以降に発行されたQRコードが印字された納付書での納付は可能です。また、印字がない納付書でも、手数料660円を支払うことで納付が可能です。

納税課 ☎29-9211

## 国保・年金

### 会社都合による離職などで国民健康保険に加入した方へ

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

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

◆軽減内容 離職した翌日から翌年度末までの保険料算定時に、離職者本人の前年の給与所得を100分の30とみなしたうえで、同じ世帯のほかの加入者の所得と合算して算定します。※国民健康保険の加入期間に限ります。※医療費にかかる高額療養費の自己負担限度額も同様の所得で算定します。

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

同課 ☎29-9216

### 国民年金の学生納付特例申請受付

国民年金保険料(月額16,520円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請時点の2年1カ月前分までの未納期間についても申請できます。

基礎年金番号が分かるもの(持っていない場合は本人確認ができるもの)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書を、市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 子育て・教育

### 10月2日(月)から病児保育の登録や予約がオンラインでできるようになります

これまでの窓口や郵送での利用登録に加え、オンラインで24時間いつでも簡単に登録ができるようになります。予約や施設の空き状況の確認なども可能です。登録方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

子ども育成課 ☎29-9673

### 児童手当を振り込みます

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

子育て支援課 ☎29-9675

### 児童育成手当を振り込みます

ひとり親家庭や障がいのあるお子さんの保護者などを対象に支給する手当です(所得制限あり)。6~9月分の同手当を10月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。対象者には「児童育成手当支払通知書」を送付しました。

子育て支援課 ☎29-9675

### 就学児健康診断通知書を発送しました

内容を確認し、必ず受診してください。

令和6年4月に小学校に入学するお子さん

学務課 ☎29-9815

### 就学援助費(新入学準備金)を支給します

令和6年2月1日現在、市内在住で4月に国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に入学するお子さんがいて、経済的に困りの世帯に、新入学準備金を支給します。

◆支給日 6年3月1日(金)

◆支給金額 ①新小学生1人につき54,060円、②新中学生1人につき60,000円  
※所得制限などの支給要件があります。

①10月1日(日)~6年1月31日(火)に電子申請サービス(右記QRコード)へ、②6年1月31日までに申請書(市立小・中学校、学務課(教育センター1階)で配布)を直接または郵送で「〒181-8505学務課」へ

同課 ☎29-9814

### 星と森と絵本の家の催し(10月)

◆おやじの絵本よみかき会

①1日(日)午前10時30分から

◆ICU留学生のおはなし会

⑦7日(日)午前10時30分から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

⑦7日午後2時から

◆絵本のおはなし「みんなのおすすめえほん」

⑩11日(水)午後2時から

◆街頭紙芝居

⑭14日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「鳥のおはなし」

⑭14日午後2時から

◆絵本リレー

⑱18日(水)午後3時30分から

申いずれも当日会場へ

同施設 ☎39-3401

### みたかおもちゃの病院(10月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会

④・18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

申当日会場へ(1人1個まで修理可)

同センター ☎43-7874

### むらさき子どもひろばの催し(10月)

◆乳幼児のおそびひろば

①①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時~正午(23日を除く)、②みんなであそぼ!=火~金曜日、14日(土)午前11時~11時30分(5日(木)・6日(金)・10日(火)・18日(水)・25日(水)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

①①手形スタンプ=5・6日午前11時~11時30分、②みんなであそぼ!=10・25日午前11時~11時30分、③Mamaカフェ=23日午前10時30分~11時30分、④変身スペシャルバスデー=26日(木)・27日(金)午前11時~11時30分、⑤わくわくミニ運動会!=28日(土)午前10時30分~11時30分

①④就学前のお子さん、②10日は2歳、25日は1歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、⑤3歳~就学前のお子さんと保護者10組

※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。

◆小学生対象のイベント

①①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時30分(6・27日・30日(月)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時~4時30分、③一輪車教室=6日午後3時40分~4時30分(雨天中止)、④ポップコーン&フルーツポンチを作るう=21日(土)午前10時30分~11時30分、⑤卓球大会=23日(月)午後3時30分~4時30分、⑥ハロウィンウィーク=27日~31日(火)

③12人、④10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

### すくすくひろばの催し

◆井の頭コメンセンDEすくすくひろば

⑩10月19日(休)午前10時30分~正午

①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

◆ワークショップ 保育

①①子育てEnjoy/パパライフ=10月28日(土)、②共に育ちあうパパ・ママ講座=11月18日(土)、③Enjoyママの子育て法=令和6年1月26日(金)、いずれも午前10時~11時30分

①市内在住の0歳~年少のお子さんの①父親15人、②父親8人・母親8人(夫婦一人での参加可)、③母親15人、保育(首が据わっている3カ月~年少児)15人

所市民協働センター  
講師人材育成コンサルタントの三好良子さん

※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

◆養育家庭(里親)体験発表会 保育

⑩10月21日(土)午前10時~11時30分

①50人、保育5人

所教育センター

申同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)

### 明星台幼稚園の

### 園庭開放とワークショップ

⑩10月21日(土)午前10時~正午(雨天時はワークショップのみ開催)

①0歳~就学前のお子さんと保護者

所同園(井の頭5-24-1)

申当日会場へ

※ワークショップは材料代がかかります。

同園 ☎43-7642

### 小学生デイキャンプ

⑩①10月22日、②11月26日の日曜日午前10時~午後3時

①市内の①小学3・4年生、②小学1・2年生各50人

所都立野川公園

¥500円

申10月1日(日)~10日(火)に市ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

同東多世代交流センター ☎44-2150、西多世代交流センター ☎31-6039

もうすぐ1年生

## オンライン親子料理教室

健康推進課 ☎0422-24-8266

朝ごはんや生活リズムの話と親子で楽しめる調理実習。メニューは秋野菜のスープ、ツナオムレツ、キウイヨーグルト。

⑩11月18日(土)午前10時~11時30分

①市内在住の令和6年度小学校入学予定のお子さんと家族50組

所オンライン会議アプリ[Zoom]

物食材、調理器具(必要な物は、同課から参加者へお知らせします。食材の一部として三鷹産野菜の提供あり)

申10月2日(月)~31日(火)に同課 ☎0422-24-8266または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

# 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、臨時休館しています。

11月19日(日)まで

※作業の状況により、休館期間を変更する場合があります。

市民課 ☎29-8058

### 三鷹市マイナンバーカードセンター 臨時休館のお知らせ

国が実施するシステム更改作業のため、下記の日程で臨時休館します。

10月6日(金)午後5時～10月7日(土)終日  
※10月8日(日)・9日(月・祝)は通常の休館日です。

同センター ☎40-0311

### 10月10日(火)に地域福祉課の 窓口が移転します

#### ◆各係の移転先

地域福祉係＝市役所1階から5階へ  
地域ケア推進係＝市役所2階から5階へ

同課 ☎29-9231

### 住居表示の届け出を お忘れなく

新築や建て替え、出入り口を変更するときは住居表示新築届出、共同住宅など建物の名称を変更または新たに付けるときは物件名称変更届出が必要で、届け出がないと正しい住所が確定せず、住民登録、印鑑登録などの手続きができない場合があります。

市民課(市役所1階2番窓口) ☎29-8058へ

### 男女平等参画を考える啓発誌 『Shall we?』77号を配布中

今号のテーマは「防災」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

企画経営課 ☎29-9032

### 油・断・快適! 下水道キャンペーン実施中

下水道に油を流すと下水道管の詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器の油污は、洗う前に拭き取りましょう。

水再生課 ☎29-9747

### 高齢動物の飼育者表彰

市内で適切に飼育されている高齢動物の飼育者を表彰します。

#### ◆対象となる動物

15歳以上の猫および小～中型犬、12歳以上の大型犬。犬は市に登録があり、狂犬病予防注射を接種している。

(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部  
10月14日(土)までに同支部所属の市内動物病院(下記)へ

#### ◆同支部所属の市内動物病院

アルファ動物診療所 ☎46-5585、かえで動物病院 ☎31-3232、穴戸動物病院 ☎48-5362、ふじもと動物病院 ☎24-0661

環境政策課 ☎29-9612

### 10月は「消費者月間」です

屋根などの点検を持ち掛け、不安をおおって契約をせかす「点検商法」に関する相談が増えています。悪質商法は「常に新しい手口」で皆さんを狙っていることにご注意ください。

#### ◆三鷹市消費者相談室 ☎47-9042

平日午前10時～正午、午後1時～4時

#### ◆消費者ホットライン ☎188

近くの消費者相談室につながります。

消費者活動センター ☎43-7874

### 赤い羽根共同募金にご協力

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

三鷹市募金委員会事務局(同協議会) ☎46-1108

### 三鷹都市計画生産緑地地区の 都市計画変更案の縦覧と 意見書の受け付け

#### ◆縦覧

10月2日(月)～16日(月)

都市計画課(市役所5階54番窓口)

期間中会場へ

#### ◆意見書の提出

10月16日(必着)までに意見と必要事項(上記参照)を「〒181-8555都市計画課」・「toshikeikaku@city.mitaka.lg.jp」へ

同課 ☎29-9701

### 西部エリアAIデマンド交通の 臨時運行

市内のイベント開催に合わせて、臨時運行します。

10月8日(日)＝2023みたかスポーツフェスティバル、29日(日)＝大沢住民協議会50周年記念イベント

都市交通課 ☎29-9709

### 東京外かく環状道路中央JCT工事 ①②オープンハウス、③意見交換

中央ジャンクション南側ランプシールドトンネル工事「事業用地内の掘進」などについて。

①10月12日(休)午後6時～8時、②10月13日(金)午後6時～8時、14日(土)午前10時～正午・午後2時～4時、③13日午後7時から

①新川中原コミュニティセンター、②③中央ジャンクション南側ランプシールド発進立坑防音ハウス内(調布市緑ヶ丘1-41付近)

①②当日会場へ、③10月11日(休)午後3時までに氏名・電話番号・参加人数を東日本高速道路(株)関東支社東京外環工事事務所 FAX 03-5923-0963・「tokyo-gaikan@e-nexco.co.jp」へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。同事務所 ☎0120-861-305(平日午前9時～午後5時30分)

### 10月15日(日)～21日(土)は 違反建築防止週間

新築・増築・改築時に必要な確認申請をせずに工事を行うと、違反建築物

として建築主に是正義務が生じ、是正措置に多くの時間と費用がかかります。工事の際は、事前に建築指導課(第二庁舎1階)へご相談ください。市では、市内で行われている建築工事を対象にパトロールを実施し、違反建築の防止に努めています。

同課 ☎29-9745

### エコアクションキャンペーン (プラスチックごみ削減)に ご協力ください

プラスチックごみの減量を呼び掛け、啓発品の配布や清掃活動を行います。

10月26日(木)午後4時30分～5時30分  
三鷹駅南口、玉川上水沿い

#### ◆キャンペーンのボランティアを募集中

10月20日(金)までに必要事項(上記参照)、学生の場合は学校名と学年をごみ対策課 ☎29-9613・FAX 47-5196・「gomi@city.mitaka.lg.jp」へ

同課 ☎29-9613

### 10月30日は食品ロス削減の日

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

#### ◆フードドライブを実施します

未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。

◇寄付いただきたいもの

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

10月27日(金)午前10時～午後3時

市役所1階市民ホール

当日会場へ

ごみ対策課 ☎29-9613

### 東京都最低賃金改正のお知らせ

10月から、東京都最低賃金は時間額1,113円となり、都内で働くすべての労働者に適用されます。賃金引き上げの支

## 「THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2023」開催に伴う 交通規制

スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

東京都の自転車ロードレース大会開催に伴い、市内の一部で交通規制が行われます。規制中は車の混雑が予想されますので、お気を付けください。

12月3日(日)午前6時30分～11時35分

※大会概要や交通規制場所については、同イベントホームページでご確認ください。市内の交通規制などの詳細は、今後の「広報みたか」などでお知らせします。

#### ◆市内の交通規制に関する説明会を開催します

11月4日(土)午後2時から 大沢コミュニティセンター



## 10月から

## Web上で一部の証明書の申請書が 作成できるようになりました

市民課(市役所1階5番窓口) ☎0422-29-9191

事前にインターネットで申請事項を入力するとQRコードが作成され、窓口での申請書の記入が不要となります。作成したQRコードを保存または印刷し、本人確認書類を添えて窓口へご提出ください。詳しくは市ホームページでご確認ください。

※市政窓口では取り扱いできません。

#### ◆取得可能な証明書

住民票の写し、市民税・都民税課税(非課税)証明書



※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)。

## 第61回 農業祭 11月 11日(土) 12日(日)

主催 市農業祭運営委員会、市、東京むさし農業協同組合 所 三鷹中央防災公園、SUBARU総合スポーツセンターほか  
 問 JA東京むさし三鷹支店 ☎0422-46-2152、市都市農業課 ☎0422-29-9616

### 事前申し込みが必要なイベント

- ①品評会で展示した農畜産物の即売、②宝船の野菜の「宝分け」
- 日 12日午後 人 各300人程度
- 申 10月20日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を①「〒181-8555都市農業課」、②「〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店宝分け担当」へ(1人各1通、①②両方への申し込み可。申込多数の場合は抽選)

### 販売(なくなり次第終了)

- 日 11日午前10時から、12日9時30分から
- JA東京むさし三鷹地区青壮年部 模擬店
- 三鷹商工会 模擬店
- 他県特産物販売
- 三鷹の特産品販売
- 野菜、鶏卵、キウイフルーツ、ギンナン、ハチミツなど。

### 注意事項

- 雨天時は内容を一部変更します。
- 会場内に駐車場はありません。
- 自転車でお来場の際は、市民センター駐輪場をご利用ください。
- 農業祭の開催に伴い、11月10日(金)~12日は三鷹中央防災公園内バス停の場所が変わります。



昨年の宝船

### 申し込み不要の主なイベント

- 野菜の宝船の展示
- 日 11日午前10時~午後4時、12日午前9時~11時ごろ
- ①市内小学生による「農のある風景画」、②「第3回農の四季コンテスト」表彰写真の展示
- 日 11日午前10時~午後4時、12日午前9時~午後3時(表彰式は①12日午前9時30分から、②10時30分からを予定)
- 花き庭園樹の品評会と展示品予約販売
- 日 11日午後1時~4時、12日午前9時~午後2時(予約品の引き渡しは、12日午後2時~2時30分)
- 農畜産物品評会の展示、学校農園のパネル展示、JA東京むさし三鷹地区女性部 趣味の展示会
- 日 11日午後2時~4時、12日午前9時~正午
- 市民農園・家庭菜園品評会
- 日 11日午後2時~4時、12日午前9時~正午
- 申 出品希望者は11月11日午前7時~8時に同公園東広場へ
- ジャンボ野菜の展示と野菜の珍品・奇品コーナー
- 日 11日午後2時~4時、12日午前9時~正午
- 申 出品希望者は11月10日までにJA東京むさし三鷹支店 ☎0422-46-2152へ
- ※期間中、お子さんがエア遊具などで遊べる「ふれあい広場」も設けます。

## 三鷹の森フェスティバル2023

主催 問 NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

三鷹の森ジブリ美術館の誕生を記念して始まった音楽フェスティバルです。実力派アーティストによるライブのほか、姉妹・友好市町村の物産販売、市内店舗などの模擬店が出店します。詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

- 日 10月22日(日)午前10時30分~午後4時30分(小雨決行)
- 所 井の頭恩賜公園西園 申 当日会場へ



### 出演者

#### ◆片平里菜 with KAKUEI (OAU)

シンガー・ソングライター。「閃光ライオット 2011」で審査員特別賞を受賞し、メジャーデビュー。今夏はデビュー10周年イベントを行い、9thシングル「予兆」をリリース。10月18日、NEWアルバム「Redemption」をリリース。新曲にも参加のKAKUEI(OAU)との共演。



#### ◆ビューティフルハミングバード

小池光子(ボーカル)、タバティ(ギター)による2人組。NHKみんなのうた「ウメボシジンセイ」やwebCM「ハミングウォーター」の作詞・作曲・出演など、メディアでの活動も多数。



#### ◆猪狩翔一(tacica)

ロックバンド「tacica」のボーカル&ギター。昨年6月にアルバム「singularity」をリリースし、iTunes Storeロック部門第1位を獲得。バンドは10月にミニアルバム「YUGE」のリリースと全国ツアーの開催が決定している。



#### ◆おおはた雄一

シンガー・ソングライター、ギタリスト。自身のアルバム作品のほか、映画の劇伴・主題歌、CM音楽・ナレーションなど、多方面で活動中。



## ふれあいの里まつり

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081



市内3カ所のふれあいの里で秋まつりを開催します。

- 申 いずれも当日会場へ(小雨決行)

#### ◆第29回 牟礼の里公園秋まつり

牟礼ばやし、和太鼓の演奏、模擬店、バルーンアート、ビンゴゲームなど。

- 日 10月15日(日)正午~午後3時ごろ 所 同公園

#### ◆第28回 丸池わくわくまつり

子どもが楽しめる遊びのコーナー、新川ばやし、模擬店など。

- 日 10月29日(日)午前10時~午後2時ごろ

所 新川丸池公園周辺

#### ◆第28回 大沢の里秋まつり

見ても、乗っても楽しいミニ新幹線が校庭を疾走します。そのほか、ゲームコーナーや三鷹ばやし、近隣小・中学校吹奏楽部の演奏、各種模擬店、大抽選会など。

- 日 11月3日(金・祝)午前11時~午後2時ごろ 所 七中