



守り×育み×集う 天文台の森PROJECT.....	2面
新型コロナワクチン接種 最新情報.....	3面
市からのお知らせ.....	11面から
生涯学習関連イベント.....	12面
三鷹特産キウイフルーツの 直販がスタート.....	12面

全国初!

先進技術と高齢者の在宅生活をつなぐ新たな拠点 「福祉Laboどんぐり山」12月1日(金)オープン!

在宅生活を望む高齢者とその介護を担う家族、市内介護事業者などを支援する拠点施設が、大沢の旧どんぐり山施設にオープンします。同施設では、「企業や大学との研究開発」「人財育成」「高齢者の生活リハビリ」の3つの事業が有機的につながりながら、高齢者が住み慣れた家で暮らし続けるためのサポートを行っていきます。

3つの事業を担う皆さんに
インタビューをしました!

Q1. どんな施設ですか Q2. 同施設ならではの事業の特色を教えてください Q3. メッセージ・抱負をお願いします



※インタビューの全文を市ホームページ(右記QRコード)に掲載しています。

所 問 福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8) ☎0422-24-7099



最先端の介護技術を
共同研究し、
実用を目指す創造拠点

セコム(株) セコム暮らしのパートナー久我山
滝島啓之さん

- A1. Labo(自治体)×医療介護職×専門家との連携ができ、多角的な視点を持つ実証実験の場です。新しいことを推進するには魅力的な環境です。
- A2. 弊社では対話ができるロボット「BOCCO emo」を活用し、コミュニケーションを楽しみながら、フレイルの入り口となる「孤独・孤立」を防ぐ実験を進めています。一人暮らしの高齢者にご利用いただき、効果を検証します。
- A3. 同施設が地域の創造拠点になり、ここでできたものが世の中に展開されていくことを願っています。超高齢社会の課題を共に解決し、地域の高齢者の方々の暮らしが、より豊かになる一助になれば幸いです。

このほかにも、eスポーツやVR技術、AI自動解析ソフトをリハビリ・フレイルケアに活用するなど、複数の企業や大学のプロジェクトが進行中!



在宅医療・介護研究センター



事業者支援と
介護人財の
裾野を広げる学びの拠点



(株)三鷹ナース・ヘルパーセンター
山田義剛さん

介護人財育成センター

- A1. 介護事業者が自前で行っていた研修をセンターが担うことで、事業者の負担を減らします。
- A2. 市内の人財が市内で学べる環境が整うことや、有資格者の養成を市内の事業者が行えるようになることに期待しています。併設の生活リハビリセンターで実習が行える環境も魅力です。また、「認知症研修」など一般の方が対象の講座も行います。

- A3. ほかの地域にはない新しい介護が体験できる設備やサービスが整います。介護や福祉分野に関心を持って学び、「住み慣れた三鷹で最後まで過ごしたい」と願う方々の応援隊になりましょう。

生活リハビリセンター



「こうすればできる」を一緒に考え、実践する生活リハビリ

生活リハビリセンターの皆さん

- A1. 退院後などで在宅生活に不安を抱える方が、家のような居室で生活動作のリハビリを行う施設です。在宅医療・介護研究センターと介護人財育成センターの実践・実証の場でもあります。入居相談は電話で受け付けています。
- A2. 在宅生活を重視した訓練を行う点と、家族と一緒に宿泊して介護の仕方を学び、最新機器の実証実験にも参加できる点です。
- A3. この先駆的な試みが三鷹市から全国へと広がり、高齢者の在宅生活の安心につながればと願っています。



オープニングイベントを開催します

施設の見学や共同研究に参加する企業による展示・体験ブースなどをお楽しみいただけます。

- 📅 11月25日(土)
午後1時30分～
3時30分
- 📍 同施設(大沢4-8-8)
- 📌 当日会場へ



生活リハビリセンター居室

大沢地域包括支援センターは11月13日(月)から同施設内で業務を開始します。 問 高齢者支援課 ☎0422-29-9272

「どんぐり山」が 生まれ変わります



三鷹市長
河村 孝

私が市長になる前に廃止が決まっていた「旧どんぐり山」を、このたび「福祉Laboどんぐり山」としてリニューアルオープンします。在宅医療・介護の新たな拠点であるこの施設の役割を一言でいえば、「高齢になった方の在宅での生活を多方面から支える」ということになります。

この新施設では、例えば、市内の介護事業者の皆さんのさらなるレベルアップのために各種研修を実施するとともに、ご家族を介護されている皆さんにも介護のスキルを学んでいただくなど、事業者支援と介護人財の裾野拡大を図ります。また、施設や病院からの在宅復帰に不安がある方には、数日から数週間程度入所していただき、日常生活動作を通したり、ハビリと最新機器の活用により在宅復帰後の生活を支援します。さらに、企業や大学など研究機関の皆さんには、最先端の介護技術を活用した研究・サービス開発の実証実験の場として施設をご活用いただき、市民や市内事業者にその成果を還元いただきたいと思います。

施設が有効活用されるには、業種や職種を超えた無駄のない連携とそれぞれの努力が不可欠です。もちろん、「言うは易し、行うは難し」の道ですが、超高齢社会の課題解決に向けて、三鷹の地から皆さんとともに、大きな一歩を踏み出したいと考えています。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



守り×育み×集う 天文台の森 PROJECT

—大沢地域のまちづくりを進めています—

市では、国立天文台敷地を中心とする総合的なまちづくりに向けて、『国立天文台周辺地域土地利用基本構想』の策定に取り組んでいます。今号では、9月に公表した『国立天文台周辺地域土地利用基本構想策定に向けた基本的な考え方(案)』のポイントを紹介します。

問 国立天文台周辺地区まちづくり推進本部 ☎0422-24-9266

これまでの経緯

令和元年11月、国立天文台から、研究の継続・発展に向けた財源確保のため、天文台敷地の北側ゾーンの有効活用について市に相談が寄せられました。大沢地域は、浸水予想区域に立地する羽沢小を水害時の避難所にできないといった防災上の課題や、商業施設が不足しており買い物が不便といった課題を抱えています。貴重な天文台の緑を守るとともに、これらの地域課題の解決を図るため、2年12月に「国立天文台と三鷹市の相互協力に関する協定」を改めて締結し、地域の皆さんのご意見を伺いながら、昨年6月に『国立天文台周辺地域土地利用基本方針』を策定しました。

『国立天文台周辺地域土地利用基本構想策定に向けた基本的な考え方(案)』のポイント

基本的な考え方(案)では、羽沢小と大沢台小を、七中と隣接する天文台敷地の北側ゾーンに移転し、義務教育学校の制度を活用した新しい小・中一貫教育校として整備することとしています。「天文台の森の保存・再生」を基本理念とした自然豊かな学習環境で、天文台と連携し、魅力ある最先端の教育を展開します。また、小学校を中心に、敷地内への移転を検討している西部図書館を含め、施設全体を地域の共有地「おおさわ commons」と位置付け、多世代が集う居心地の良い交流の場と、地域の防災拠点を創ります。



おおさわ commons

天文台の森の学校

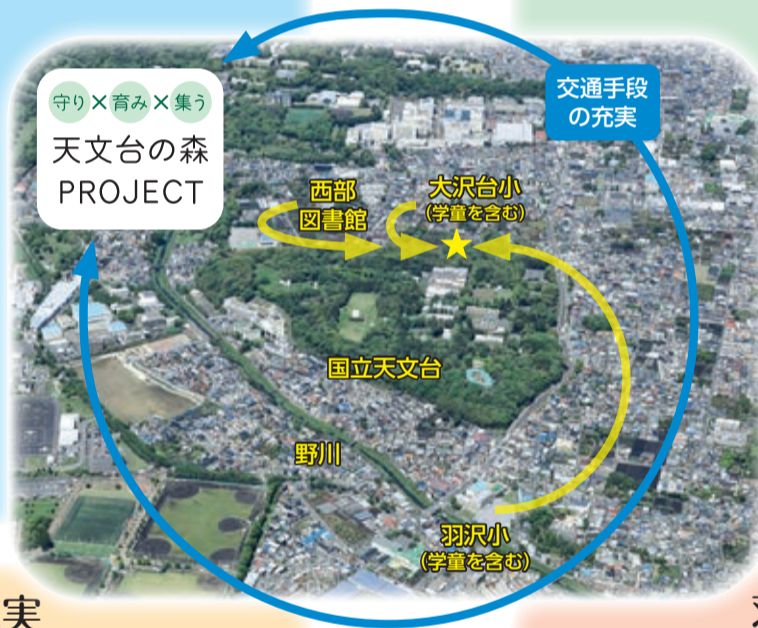
天文台の豊かな自然の中、ゆとりのある教室など良好な学習環境の中で、学校3部制のモデルとなる学校を創ります。

みんなが集うまちの拠点

子どもから大人まで多くの世代が森の中に集う、居心地の良い交流の場を創ります。

命と暮らしを守る防災拠点

地震・風水害などあらゆる災害に対応可能な防災拠点とし、在宅避難者の支援などに取り組みます。



天文台の森の保全・再生



天文台の森は、市民にとっても貴重な財産ですが、天文台敷地の北側ゾーンは老木や枯木なども増えており、緑の維持管理の一部に課題がある状況です。天文台と協力しながら保全・再生することで、自然豊かな憩いの場となる森の屋外空間を創ります。

地域の身近な交通手段の充実

大沢地域を含む西部地域で実証運行中のAIデマンド交通の拡充のほか、将来的な次世代交通手段の検討など、地域の魅力を楽しむために域外からも人が訪れるまちを目指します。また、学校が遠くなる低学年の児童向けにスクールバスの導入を検討するなど、子どもたちの通学をサポートします。



出典：LIGARE

羽沢小の将来的な跡地利用

生活利便性を満たす商業施設の誘致や、野川の景観を生かしたカフェなどを検討します。また、将来的な土地利用転換後も、震災時の一時避難場所としての機能継続を検討します。



取り組みの経過をまとめたホームページを、市ホームページトップページのバナーまたは右記QRコードからご覧ください。



羽沢小と大沢台小の移転による効果

浸水予想区域に立地する野川沿いの羽沢小を安全な高台に移転することで、子どもたちの安全・安心の確保と防災の拠点化を図ります。また、天文台敷地の北側ゾーンは大沢台小の学区内であり、両校を移転することで、大沢地区のすべての児童が新校舎において天文台と連携した魅力ある教育を享受できるようになります。一体的な小・中一貫教育が可能となる義務教育学校の制度を活用し、義務教育9年間の教育効果を高めます。

国立天文台周辺のまちづくりに関する説明会を開催します

日 11月23日(休・祝) ①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分

※①と②は同内容です。

所 羽沢小 物 室内履き 申 当日会場へ



新型コロナワクチン接種 最新情報

三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

※接種は強制ではありません。

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、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回追加接種を受けることができます。なお、市の集団接種は12月中旬ごろまでで終了する予定です。以降は、市内の医療機関で接種を受けてください。また、初回接種は同期間中に、引き続き市内の医療機関で受けることができます。

◆接種券の発送について

対象者	前回接種日	発送日
12歳以上	8月16日～31日	11月9日(木)
	9月1日～19日	11月22日(水)
11歳以下	8月16日～31日	11月16日(木)
	9月1日～19日	12月6日(水)

※8月15日までに前回接種を受けた方には、すでに発送済みです。

※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

日 11月5日(日)～12月10日(日)の火～日曜日午前9時～正午、午後2時～5時(12月2日(土)・3日(日)を除く。12月10日までの予約は、11月6日(月)午前9時から受け付けます)。

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

所 申 市内の医療機関(右記QRコード参照)へ



◆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(ノババックス)従来型
- ※武田社(ノババックス)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。

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。



全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達訓練

問 防災課☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

日 11月15日(水)午前11時ごろ

放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは防災三鷹です」

- ※当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります。
- ※当日は市ホームページ、市公式X(旧Twitter)、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

住まいの将来を考える セミナー&相談会

問 都市計画課☎0422-29-9704

◆家の終活セミナー&カードゲームを使った実践的悩み解決ワーク

(一社)全国空き家アドバイザー協議会東京支部と共催で、空き家所有者・相続予定者向けのセミナーを開催します。

①実家を空き家にしないために一人の終活・家の終活セミナー

都内の空き家の現状や国の施策・取り組みを紹介するとともに、自宅や実家の解体除去を前提としないで、有効に活用する方法をお伝えします。

講 (一社)全国古民家再生協会直前理事長の杉本龍一さん

②カードゲームを使った実践的悩み解決ワーク

タイプ別のカードに書かれたお題についてグループで話し合いをすることで、住まいに対する考えを深めます。

日 11月18日(土)①午前9時30分～10時30分、②10時30分～正午

人 50人程度 所 教育センター

申 同支部☎03-4500-1584・FAX 03-6862-5118・E sugimoto@g-cpc.orgへ

◆住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

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ネクスト・アイズ(株)が、空き家の片付けや維持管理、売却などの相談に応じます。

日 11月20日(月)・21日(火)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

◆住宅リフォーム無料相談会

経験豊富な建築士や工務店などが相談に応じます。

日 11月22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 三鷹市役所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

第11回 認知症にやさしいまち三鷹 手話

問 高齢者支援課☎0422-29-9272

◇第1部「認知症にやさしいまち三鷹実現に向けて、知ってほしいこと・あなたができること」

講 杏林大学医学部付属病院 東京都認知症疾患医療センター長の神崎恒一さん

◇第2部「あつまれ！認知症にやさしいまち三鷹応援団」

認知症の方や家族が参加できるサロンや介護予防自主グループの活動発表、関連団体によるパネル展示。

主 市、同病院、東京都認知症疾患医療センター、認知症にやさしいまち三鷹事務局

日 11月18日(土)午後1時～4時 所 三鷹市公会堂さんさん館

申 当日会場へ

※参加者は、「みたか地域ポイント」100ポイントがもらえます。

◆『認知症にやさしいまち三鷹ガイドブック』を発行しました

認知症かもしれないと不安な方や当事者・家族に向けて、相談窓口、医療・生活、交流できる場所などの情報をまとめたものです。

同課(市役所1階12番窓口)や地域包括支援センター、市政窓口、コミュニティセンターなどで配布しています。



障がい者の就労を考えるつどい2023 手話

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

主 三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹

日 11月24日(金)午後2時～4時10分

人 ①会場=50人(車いす可)、②録画配信=制限なし

所 ①武蔵野プレイス(武蔵野市境南町2-3-18)

申 11月17日(金)までに氏名、電話番号、参加方法、テーマに関する質問、車いす利用・手話通訳の有無、セミナー開催案内希望の有無(企業担当者のみ)、あれば所属を武蔵野市障害者就労支援センターあいる FAX 0422-26-1863・E ill1@lion.ocn.ne.jp、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



第32回 三鷹市民駅伝大会 ボランティアを募集します

☎ スポーツ推進課 ☎ 0422-29-9863

市内を4区間に分けてタスキをつなぐ三鷹最大級のスポーツイベントで、コース周辺の安全管理や式典の補助などを行うボランティアスタッフを募集します。参加者には、「みたか地域ポイント」をプレゼントします。

📅 令和6年2月18日(日)午前7時～正午(予定)
 👤 在学・在勤を含む高校生以上の市民30人程度 所 市内コース

◆同時募集中！みたかスポーツサポーターズ

市や関係団体が主催するスポーツイベントの企画・運営をサポートします。登録者には、オリジナルのポロシャツとネームプレートを支給します(なくなり次第終了)。

📅 11月24日(金)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。結果は12月1日(金)までに通知)



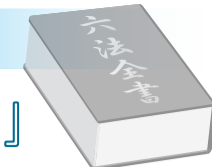
憲法学者・木村草太さん登壇

『三鷹市人権基本条例(仮称)』市民フォーラム

☎ 企画経営課 ☎ 0422-29-9032

同条例の制定に向けて、「人権基本条例の意義—市民とともに憲法と人権の理念から考える」をテーマに講演いただきます。

📅 11月18日(土)午後7時～9時(6時45分開場)
 👤 700人 所 三鷹市公会堂光のホール
 📍 当日会場へ(先着制)



©岩沢蘭

◆木村草太さんへの質問を募集中

本フォーラムのテーマにちなんだ質問を募集しています。
 📅 11月12日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ



【開館10周年】

南部図書館みんなみフェスタ2023

☎ 同館 ☎ 0422-76-5571

📅 11月23日(休・祝)午前10時～午後5時 所 同館、アジア・アフリカ語学院

申し込みが必要なイベント

①講演会「多文化共生時代の教育に求められるもの」

多様性の尊重と社会正義の実現の視点から、多文化共生時代の教育課題について、対話を通して考えます。

🗣️ 中央大学名誉教授の森茂岳雄さん

②ナータラック・タイ舞踊団公演

きらびやかな古典舞踊やお祝いの席で踊られる祝福の舞、タイ各地に伝わる民族舞踊などを披露します。優美な世界をお楽しみください。

📅 ①午前10時～正午、②午後3時～4時 👤 ①30人、②40人
 📍 11月9日(木)午前9時30分から直接または電話で同館 ☎ 0422-76-5571へ(先着制、①手話通訳希望者は14日(火)午後5時まで)

申し込みが不要なイベント

◆子ども向けおはなし会

📅 ①3歳～小学生向け＝午前10時～10時30分、午後2時～2時30分、3時～3時30分、②0～2歳向け＝午前11時～11時30分
 👤 ①各回20人、②親子10組(いずれも先着制)

◆児童書リサイクル市(1家族3冊まで持ち帰り可。15分ごとの入替制)

📅 午前10時～午後2時(9時30分から整理券を配布。先着制。時間は選べません)

◆カフェサービス 📅 午前11時～午後4時(なくなり次第終了)

◆アジア・アフリカ図書館古本市 📅 午後1時～5時

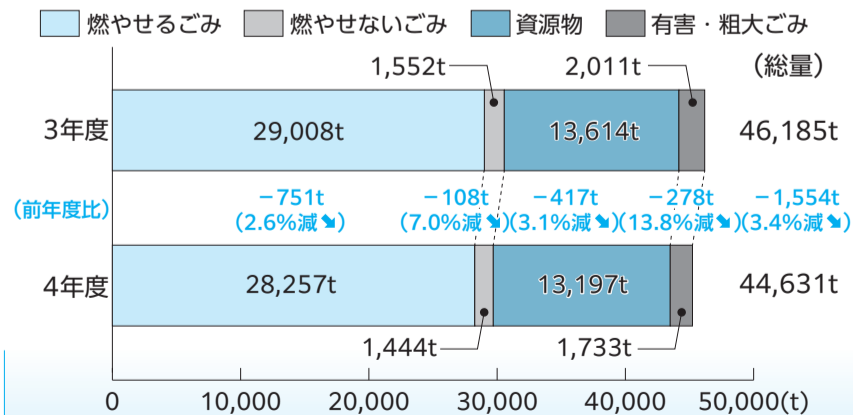
令和4年度

三鷹市のごみ量の現状をお知らせします

☎ ごみ対策課 ☎ 0422-29-9613

4年度のごみ量は、3年度と比較し、全体で1,554t(3.4%)減少しました。今後も、ごみの減量・資源化にご協力をお願いします。

◆ごみの種類別排出量



ごみ処理経費

- 総ごみ処理経費 約21億1,000万円
- 1人当たりのごみ処理経費 約11,000円*
- 1人当たりの1日のごみ量 677g(3.0%減)*

*5年1月1日現在の人口(189,916人)から算出した数字です。

生涯学習センターの講座

☎ 同センター ☎ 0422-49-2521

◆生涯学習センターフェスティバル特別講演

「驚きと感動」から始まる、人生を豊かにするヒント 保育

市と授業づくりに関する連携協定を結んでいる(株)探究学舎による、学ぶことが楽しくなる特別授業を開催。後半は人生の探究について講演を行います。

📅 12月2日(土)午後2時～3時30分

👤 80人、保育(1歳～未就学児)8人

🗣️ 同社代表の宝槻泰伸さん(写真)

📍 11月5日(日)午前9時から直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎ 0422-49-2521へ(先着制、保育希望者は15日(火)午後5時まで)



◆クリスマス・デジタルアート体験ワークショップ

ビジュアルプログラミング言語のViscuit(ビスケット)を使って、デジタルアート作品を作ります。

📅 12月10日(日)午後1時～3時

👤 パソコンが使える市内の小学生30人(小学3年生以下は保護者同伴)

🗣️ 東京都公立小学校図工専科教員の岩本紅葉さん、関口友美さん

📍 11月21日(火)までに元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)



◆パーソナルカラーで魅力アップ!

—新年は新たな私でスタート!

あなたの魅力を引き出し際立たせてくれるパーソナルカラーの効果を知って、ワクワクする新年をスタートさせましょう。

📅 令和6年1月7・14・28日の日曜日午前10時30分～正午(全3回)

👤 16歳以上の方30人 🗣️ カラーリストの田中葉々子さん ¥ 3,500円

📍 12月4日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・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)

まちこエ連載 Vol.12

☎ 参加と協働推進室 ☎ 0422-70-4033

まちの声を市政に反映するために市民ボランティアのメンバーが活動しているまちこエ。

7月に行われた最終報告会では、約2年間の活動の集大成となる基本構想・基本計画に向けた政策提案を市に提出しました。

現在は、政策提案がどのように基本計画に反映されるか、市の検討状況を確認するために、グループごとに意見交換会を行っています。メンバーは、市の職員から政策提案に対する市の考え方の説明を受け、質問や提案に込められた思いを伝えました。

政策提案の内容はまちこエホームページをご覧ください。



平和・国際交流グループと市職員との意見交換会の様子



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。

高齢者の生活相談室

☎ 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。

📅 11月17日(金)午後1時～3時 所 連雀コミュニティセンター

みんなでつながる「老い支度」

—その薬の使い方ありますか？

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話「知って得する、薬のつけ方、塗り方」とフレイル予防体操。

📅 11月21日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂

講 福祉Laboどんぐり山・介護人財育成センター看護師の安齋順子さん

物 動きやすい服装、室内履き、タオル

相談サロン 暮らしの情報交換会@北野

☎ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

「今、こんな手口でだまされる」をテーマにした寸劇で実際の手口を紹介するほか、三鷹警察署北野駐在所勤務の石田さんからお話を聞きます。

📅 11月22日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 申 当日会場へ

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)

薬の効果や飲むタイミングについての講座の後に、介護・福祉の相談会を行います。

📅 11月22日(水)午後1時30分～3時 人 20人

所 UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1) 料 100円 物 あればお薬手帳



第48回三鷹いきいきプラス講演会

「あなたに伝えたい 幸せ届ける言葉術

—アナウンサー人生が教えてくれたこと—

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753 (月・水・金曜日午前10時～午後4時)

📅 11月27日(月)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の市民150人 所 三鷹産業プラザ

講 元NHKアナウンサーの三宅民夫さん 申 当日会場へ(先着制)



11月は高齢者等紙おむつ代助成金の交付申請期間です

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

人 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和5年7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 11月30日(木)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

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

体重・握力・滑舌の確認と講話。

📅 12月1・8日、令和6年2月2日の金曜日午後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 大沢コミュニティセンター

講 歯科衛生士の中村稚子さん、管理栄養士の阿部菜々子さん

申 11月6日(月)～24日(金)に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)



シニアのためのスマホ講座

☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

LINEやGoogleレンズなどのアプリを自分のスマホにインストールして、実際に操作しながら使い方を学びます。

📅 12月8・22日、令和6年1月12・26日、2月9日の金曜日午前10時～11時30分(全5回。事前相談会=12月1日(金))

人 在勤を含む60歳以上の市民で、高齢者福祉センター利用券をお持ちの方10人 ※利用券は、同協議会窓口で発券できます。

所 同センター

料 500円(社協会員は無料)

申 11月13日(月)までに同協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)



補聴器の購入費用の一部を助成します

☎ 高齢者支援課(市役所1階12番窓口) ☎0422-29-9271

◆対象者(次のすべての項目に当てはまる方)

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

◆助成額(上限4万円)

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

◆申請方法

購入前に必ず同課へ補聴器購入費助成金申請書(同課または市ホームページで入手)を提出してください。申請後に郵送される「医師意見書」を補聴器相談医に提出し、医師が記入した「医師意見書」、検査結果などを同課に提出します。

※申請せずに購入した補聴器は助成対象にはなりません。



便秘とは

10人に1人は悩んでいるといわれている便秘ですが、そもそも便秘とは本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態と定義されており、便秘症とは便秘の症状が表れ、検査や治療を必要とする状態です。具体的には、排便の4分の1以上で強いいきむ必要、兎糞状便や硬便、残便感、直腸の閉塞(へいそく)感、排便が必要で、自発的な排便回数が週3回未満などの状態を指します。

便秘の原因は多種ありますが、器質性と機能性をまず分けることが必要です。器質性とは大腸に便が通過しにくくなる原因があり、便秘になっている状況です。大腸癌、虚血性大腸炎、クローン病、巨大結腸症などがあります。機能性とは大腸に器質的な原因がない便秘を指します。過敏性大腸症候群、内分泌疾患、薬物性、経口摂取不足(植物繊維不足を含む)、骨盤底筋協調運動障害、腹圧低下、直腸感覚低下などを指します。このように、便秘の原因は多種にわたっているためその原因を調べる必要があります。

安易な下剤の服用は非常に問題であり、まず原因を特定してから治療が必要かどうかの判断を医師にしてもらってください。そのうえで治療の基本としては生活習慣の改善が基本となり、規則正しい生活を心掛け生活リズムを整えることで自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。また便秘を我慢せず、便意を感じたときにトイレに行くようにすることも大切です。適度な運動や食事のリズム、水分をしっかりと取ることも重要です。そのうえで十分な排便が得られないときには下剤の服用が必要になることがあります。最近では多種の便秘症のお薬が処方できるようになっているので、主治医に相談することをお勧めします。

☎ 三鷹市医師会

☎ 0422-47-2155

地域ケアネットワーク主催のサロンに参加しませんか

☎地域福祉課☎0422-29-9235

①～⑤当日会場へ、⑥11月8日(水)から同課☎0422-29-9235へ

事業名	日時	会場	内容
①ふれあいサロン 井の頭	11月14日(火) 午後1時30分～3時	井の頭コミュニティセンター	ひだまり体操
②駅前 風のサロン	11月16日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティセンター	健康体操
③連雀サロン	11月21日(火) 午後1時30分～3時	連雀コミュニティセンター	コーラス
④しんなかサロン	11月22日(水) 午後1時30分～3時	新川中原コミュニティセンター	健康講話
⑤よってらっしゃい・ にしみたか	11月27日(月) 午後1時30分～2時30分	井口コミュニティセンター	コカリナ演奏会
⑥ひだまりサロン・ 東部	12月6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

ファミリー・サポート 援助会員 養成講座

☎みたかファミリー・サポート・センター事務局
(のびのびひろば内)☎0422-76-6817

地域で子育てをサポートしてみませんか。

①12月8日(金)・9日(土)午前10時～午後4時30分(全2回)

②援助会員への登録を希望する方15人

※お子さんを預かることや歩いて送迎することができる、心身ともに健康な方。

③教育センター

④11月6日(月)午前9時～12月5日

(火)午後4時に同事務局☎0422-76-6817へ(先着制)



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 ☎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(株式会社文化工房)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。

12月3日発行号
原稿締切日 11月7日(火)
12月17日発行号
原稿締切日 11月17日(金)
いずれも午後5時まで

催し

第10回 作家が描く「私の好きな絵物語」展
①しろがね Gallery ②11月3日～15日(水)午前11時～午後7時(木曜日休み。15日は3時まで) ③同画廊 ④期間中会場へ ⑤同画廊☎43-3777

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!
①つながりのはじめまして ②毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ③三鷹駅前緑のひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ④当日会場へ ⑤同会☎080-3356-5617・HP https://www.enchante-mitaka.tokyo/

東京三鷹の森 笑顔ラフター
①東京三鷹の森わっはは楽楽 ②11月5日～19日の毎週日曜日午前10時～正午 ③三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円(1回) ④同会 ☎090-3902-9691・モリ ☎47-5033(初回のみ申込)

社交ダンス入門講座(4回コース)
①ダンスサークル・ペガサス ②11月5・19・26日、12月17日の日曜日午後1時30分～2時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ ⑤同会☎31-8656

「生涯健康脳」を保つには?★
①おむすび倶楽部友の会 ②11月8日(水)午後2時～3時30分 ③①25人 ④おむすびハウス(下連雀1-10-20)、⑤オンライン会議アプリ「Zoom」 ⑥東北大学教授の瀧靖之さん ¥①300円 ②11月7日(火)までに同会(近藤) ☎omucal@yahoo.co.jp (①は先着制) ③同会(近藤) ☎090-7173-6425

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「いろいろな言語で読み聞かせ」保育
①Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ②11月9日(木)午前10時～11時30分 ③①外国籍・国際結婚の母親、④交流会をサポートするボランティア(女性) ⑤生涯学習センター ⑥同会 ⑦当日会場へ、⑧同会 ☎pinattomitaka@gmail.com

フラワーアレンジメントを楽しみましょう!
①フラワー・プランティエ ②11月10・17日の金曜日午後1時～3時 ③三鷹駅前コミュニティセンター ¥3,000円(1回) ④同会 ⑤各開催日の2日前までに大西☎080-6871-1014

家事と家計の講習会「家計簿つけて考えよう地球の未来と平和なくらし」
①東京第三友の会三鷹最寄 ②11月11日(土)午前10時～11時45分 ③消費者活動センター ¥400円 ④同会 HP https://tokyodai3tomo.jimdofree.com/ (当日参加可) ⑤同会 ☎45-4718

岩出まゆみ展 Composition by Stripes
①ぎやらりー由芽 ②11月11日(土)～26日(日)正

午～午後7時(木曜日休み。26日は5時まで) ③同画廊 ④期間中会場へ ⑤同画廊☎47-5241

脳から考えることばの育て方 保育
①(一財)言語交流研究所ヒッポファミリークラブ ②11月12日(日)午後2時～4時 ③保育10人 ④生涯学習センター ⑤同青井☎090-8643-5715・☎26-1875(保育は先着制)

元気ひろば おれんじの催し
①己書翠月道場=11月14日(火)午後1時～2時30分、②ぬり絵アート=17日(金)午後1時～2時30分、③歌謡曲新曲講座=18日(土)午後3時～4時30分 ④同会(中原3-1-65) ¥①③2,200円、②1,000円 ⑤同会☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

大切な人を失った方(限定)に贈る自作絵本の読み聞かせ
①自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス ②11月15日(水)午後6時～7時30分 ③市民協働センター ¥1,000円 ④同渡辺 ☎090-2525-1089・☎takutuka5@gmail.com

三鷹跨線橋の模型を作った三宅さんの苦勞話
①おむすび倶楽部友の会 ②11月16日(木)午後1時30分～3時 ③おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥200円 ④同山野☎42-6558

万葉集を学ぶ★
①三葉会 ②11月16日(木)午後1時30分～3時30分 ③三鷹駅前コミュニティセンター ④同國學院大學兼任講師の藤嶋健太さん ⑤同坂山 ☎090-9206-2717

熱烈歓迎! 中華三千年文化・中国語学習会
①華語の友 ②11月16日(木)、③17日(金)、いずれも午後7時15分～8時45分 ④同新川中原コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター ⑥同王☎090-6487-5278・☎zwtong21@outlook.jp

ヴァイオリン親子体験(3才～100才まで)ーヴァイオリンにふれてみよう。聴いてみよう。弾いてみよう!
①三鷹ヴァイオリンの会 ②11月18日(土)午後1時から(予約交代制) ③幼児、小学生は保護者同伴 ④芸術文化センター第2音楽練習室 ¥1,000円(同家族2人目から別途500円) ⑤同 ⑥11月10日(金)までに必要事項(11面参照)を前田☎vn_chikako0202@icloud.com

11たびねごんさあと
①またたびアンサンブル ②11月18日(土)午後1時30分から、5時から ③芸術文化センター第1音楽練習室 ¥1,000円(17歳以下は無料) ④当日会場へ ⑤同山崎☎43-3870(11月8日(水)以降の午後6時から)

学習会「借地人の権利と義務について」・無料法律相談
①三鷹市借地人連絡会 ②11月18日(土)午後2

時から ③三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ ⑤同津☎47-9687

ふろしき市(福祉バザーと同時開催)
①三鷹市ボランティア連絡協議会 ②11月19日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) ③三鷹中央防災公園 ¥500円(1区画分) ④同協議会 ☎76-1271(先着制)

絵本の選び方が分かる! 親子で楽しむ英語絵本
①音読協会 ②11月19日(日)午前10時30分～11時30分 ③0～3歳のお子さんと保護者 ④市民協働センター ¥200円 ⑤同会 HP https://ondoku.jp/・☎ehonmap@gmail.com

三鷹まなむすびの催し
①11月25日(土)②(株)文伸会長・川井信良さんの講演「住めば都」というわけにはいかない! =午前10時～正午、③島田果樹園・島田穂隆さんの講演「三鷹のクワイーもうすぐ50年」=午後2時～4時 ④小学4年生以上の方⑤40人、⑥30人 ⑦三鷹市公会堂さんさん館 ⑧同山野 ☎42-6558・☎mitaka.manamusubi@gmail.com(いずれも先着制)

小学生卓球教室
①みたか卓球スポーツ少年団 ②11月26日(日)午前9時30分～11時30分 ③SUBARU総合スポーツセンター ④物室内履き、動きやすい服装、飲み物 ⑤当日会場へ ⑥同大坪☎090-3435-1126

第194回太宰治の足跡案内
①みたか観光ガイド協会 ②同 ③11月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅前デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間 ④当日集合場所へ ⑤同こやの☎090-8302-2858

第98回三鷹雑学大学講義 海の宝石ーアラブの真珠と珊瑚
①三鷹雑学大学 ②11月26日(日)午前10時～正午 ③消費者活動センター ④当日会場へ ⑤同近藤☎090-8492-3066

第207回井の頭かんさつ会「木の葉のカタチ」
①11月26日(日)午前10時～正午 ②同井の頭公園 ¥300円 ③同会 HP http://kansatsukai.net/ ④同村上☎kentax.high@gmail.com

わらべうたからクラシックまで「児童合唱団クリスマスコンサート」
①カントルムみたか少年少女合唱団 ②11月26日(日)午後1時～2時45分 ③明星学園小のホール ④当日会場へ ⑤同前田☎090-9840-6334

なのはな園シュタイナー子育て講座「クリスマスプレゼント、どうしますか?」
①(一社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ②11月28日(火)午前10時30分～正午 ③30人 ④同井の頭コミュニティセンター

⑥ ¥2,000円 ⑦申し込みフォーム HP https://nanohana-en.stores.jp/ (先着制) ⑧同園(萩原)☎79-4598

女声合唱ふじ Afternoon Concert
①11月30日(日)午後2時から ②同芸術文化センター風のホール ③当日会場へ ④同関☎47-3546

杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室
①体笑会 ②12月2日(土)午後1時15分～3時30分 ③60歳以上の方20人 ④同杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ¥500円 ⑤同 ⑥11月16日(水)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

前川喜平さんによる講演会「いま、日本の政治と教育を問う」
①出版NPO「本をたのしもう会」 ②12月9日(土)午後2時～4時30分(1時15分開場) ③700人 ④三鷹市公会堂光のホール ¥1,500円(学生500円) ⑤11月28日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町4-31-6-225本をたのしもう会事務局(上林方)」へ(先着制) ⑥同上林☎090-3043-1130

伝言板

コグニサイズー頭と体を動かして認知症を予防しよう
①東京都認知症疾患医療センター ②11月14日(火)午後1時～2時 ③3人程度 ④同杏林大学医学部付属病院 ⑤同もの忘れセンター☎47-5511(先着制)

がんと共にすこやかに生きる 講演会「がん薬物療法と副作用対策ー皮膚障害」&患者交流会
①杏林大学医学部付属病院 ②11月25日(土)午後1時～3時15分 ③同病院大学院講堂 ④同病院 HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/9377/ ⑤同がん相談支援センター☎47-5511

肝臓病教室「知っておきたい! 糖尿病と肝臓病の関係」
①武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター ②11月28日(火)午後2時30分～4時 ③同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 ④同センター☎32-3135・HP https://kan-kyoten-musashino.jp/

禅林寺龍華会基金の助成団体募集
市民のための教育または社会福祉に貢献する団体に対して、物品購入費など(1件50万円以内を2件以内)を助成します ①11月30日(木)までにA4用紙縦・横書き(記入形式は自由)で申請者の経歴・活動内容・要望・計画・見積もり、直近の財務諸表などを提出 ②同基金☎44-8365

三鷹ひきこもり合同相談会

三鷹ひきこもり支援者連絡会
11月29日(水)午後5時30分～8時30分
(1組45分)
引きこもりや不登校の方、家族・親族のことを相談したい方12組
福祉センター

11月22日(水)までに同センター☎76-1271または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(初めて参加する方を優先して先着制)

不動産法律相談会

不動産に関する法律・相続・賃貸・売買などの疑問に専門家が答えします。
(公社)東京都宅地建物取引業協会、三

鷹商工会
12月8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
同協会☎26-5891

東京三弁護士会・法テラスによる休日無料法律相談

東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩
12月9日(土)午前9時～午後0時10分(1組30分以内)
在学・在勤を含む市民5組
相談・情報課(市役所2階)
11月6日(月)午前8時30分から同課☎44-6600へ(先着制)
同課☎44-6600



令和5年度第3回 三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

三鷹台駅前広場の開設に伴う三鷹台駅バス停留所の移転についてなど。
11月15日(水)午後1時30分～3時
10人
市議会協議会室(市役所3階)
当日会場へ(先着制)
都市交通課☎29-9709

令和5年第4回 ふじみ衛生組合議会定例会の傍聴

11月17日(金)午前10時から
10人
クリーンプラザふじみ
当日会場へ(先着制)
同組合☎042-482-5497

令和5年度第3回 三鷹市健康福祉審議会の傍聴

11月22日(水)午後7時～8時30分
4人
教育センター
当日会場へ(先着制)
地域福祉課☎29-9231

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

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/

城山羊の会『萎れた花の弁明』 作・演出 山内ケンジ 保育

芸術文化センター 星のホール

12月8日(金)～17日(日) 全14公演

チケット発売中(全席自由(日時指定・整理番号付き))

会員=前売り3,400円・当日3,600円

一般=前売り3,800円・当日4,000円

高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)

ここにしかない、ここでしか味わえない、癖になる、大人の会話劇。



公演スケジュール表: 12/8(金)から12/17(日)までの公演日時と座席状況を示す表。

ARK BRASS 保育

芸術文化センター 風のホール

12月10日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席3,600円・A席2,700円

一般=S席4,000円・A席3,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=2,700円

U-23(23歳以下/A席限定)=2,500円

[曲目] 沢田完:サイケデリック東京、ジョプリン:ジ・エンターテイナー、ホロヴィッツ:ミュージックホール組曲ほか 後援:東京都吹奏楽連盟



©Yuji Hori

【関連企画】ホルンの魅力ー福川伸陽さんをお迎えして

12月9日(土) 午後2時開講

チケット発売中 ※申込方法など、詳しくは同財団ホームページをご覧ください。



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)

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

※O-70、U-23および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。

【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。



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11月7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)

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、詳しくは同大学ホームページをご覧ください。



みたか星空散歩ー12月の星空解説と天文トーク

11月22日(水)午後7時～8時30分 40人

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第27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、J・G・バラード「時の声」(『時の声』(創元SF文庫)、『J・G・バラード短編全集(1)時の声』(東京創元社)所収)。

12月1日(金)午後7時～8時30分 12人 ¥500円

サイエンスフロントMITAKAー最先端科学を楽しむ【オンライン同時開催】

「物理屋から見たトリチウムーALPS水放出をめぐって」

12月2日(土)午後1時～2時30分 ①同大学=40人、②オンライン=90人

講師NPO法人知の人材ネットワーク・あいんしゅたいん理事長の坂東昌子さん

¥500円 ②同大学ホームページへ(先着制)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ 「新しい『くまの子ウーフ』ができるまでー広瀬さんと担当編集者の絵本作りに迫る」【オンライン講座】

12月3日(日)午後2時～4時 90人

講師イラストレーターの広瀬弦さん、(株)ポプラ社児童書編集グループの松永緑さん

¥500円 物『くまの子ウーフのたからもの』神沢利子作、広瀬弦絵(ポプラ社)

②同大学ホームページへ(先着制)

杏林大学公開講演会

「進化を続ける胃がん・大腸がんの内視鏡治療」

【オンライン講座】

12月6日(水)午後2時～3時10分 90人

講師杏林大学医学部講師の大野亜希子さん

③三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

数学はこんなに面白い「ベルヌーイ数とガンマ関数」

12月7日(木)午前10時～11時30分 30人

講師東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

東京都立産業技術大学院大学 寄付講座「デザインって何だ? クリエイティブってどういうこと?」【オンライン配信講座】

12月8日(金)～18日(月)

講師東京都立産業技術大学院大学教授の高嶋晋治さん

③三鷹ネットワーク大学ホームページへ

数学カフェみたか「約数についての問題」

12月12日(火)午前10時～11時30分 25人

講師東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

◆「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。



へ(申込多数の場合は抽選)、②11月7日(火)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)

講演会「発達障がい・知的障がいのある子どもたち」

目録 地域ケアネットワーク・新川中原 日 11月29日(水)午後6時30分～8時 人 ①会場30人 所 ①新川中原コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ「Zoom」 講 (一社)発達障がいファミリーサポート Marble代表理事の国沢真弓さん

申 11月24日(金)までに必要事項(11面参照)・参加方法を地域福祉課☎29-9235・✉chiiki@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

花と緑の学習会 「クリスマスのリースづくり」

目録 新川中原住民協議会 日 12月6日(水)午後2時～3時30分 人 20人 所 新川中原コミュニティセンター 講 日本ハンギングバスケット協会認定本部講師の谷村伴子さん

料 2,500円 物 エプロン、持ち帰り用袋 申 11月16日(水)午前10時から参加費を同センターへ(先着制) 問 同センター☎49-6568

市民健康講座

「本気で取り組む糖尿病予防講座」

日 12月6日(水)午後2時～3時30分 人 在勤を含む市民30人 所 総合保健センター 講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん

申 11月6日(月)から必要事項(11面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

チューリップの球根を入れた寄せ植え

日 12月6日(水)午後2時～4時 人 25人 所 上連雀分庁舎 講 寄せ植え教室講師の土谷ますみさん 料 2,400円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,000円)

物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、あれば園芸用手袋・はさみ 申 11月10日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」、または同協会ホームページ(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は開催1週間前をめどに通知) 問 同協会☎46-2081



市民健康講座

「市民向けゲートキーパー養成講座 一大切な人を亡くさないために」

日 12月7日(木)午後1時30分～3時30分 人 在勤を含む市民40人 所 福祉センター 講 自殺予防団体風のとびら代表の飯田佳子さん

申 11月6日(月)～12月1日(金)に健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

具体的な事例から学ぶ、基礎からわかるインボイス制度講習会

日 12月7日(木)午後7時～9時 人 市内小規模事業者40人 所 三鷹産業プラザ 講 税理士法人フューチャーコンサルティ

ング代表税理士の小澄健士郎さん 申 11月30日(木)までに三鷹商工会☎49-3111へ(先着制)

男性料理教室 「カンタンなおもてなし」

目録 三鷹駅周辺住民協議会 日 12月16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菫谷麻利子さん

料 500円 物 エプロン、三角巾、タオル 申 11月30日(木)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)



ハロートレーニングを活用して就職につなげよう

職業スキルや知識などを習得する公的職業訓練制度です。基本的に受講料無料(テキスト代などの自己負担あり)で、就職相談を受けることもできます。

申 11月8日(水)午前10時～正午 人 10人(内職相談は市民)

しごとの相談窓口

就職や再就職、年金などの個別相談会。 日 11月8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 11月8日(水)午前10時～正午 人 10人(内職相談は市民)

パートタイム就職支援セミナー

目録 ハローワーク三鷹、三鷹市、武蔵野市、わくわくサポート三鷹 日 ①パートタイムと労働法について=11月9日(木)、②パートタイムと社会保険・税金について=24日(金)、いずれも午後2時～4時 人 各80人

所 武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1) 講 社会保険労務士の横山玲子さん

申 11月9日(木)午前10時30分～午後2時 人 各80人 所 武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)

福祉のしごと相談・面接会

日 11月18日(土)午前10時30分～午後2時 所 三鷹産業プラザ 申 当日会場へ ※詳しくは三鷹市社会福祉協議会ホームページ <https://www.mitakasha.kyo.or.jp/>でご確認ください。 問 同協議会☎79-3509

就職支援セミナーと就職面接会

目録 ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、三鷹市、武蔵野市 日 11月22日(水)①就職支援セミナー=午前10時30分～11時30分、②就職面接会=午後1時～3時40分

人 おおむね55歳以上の方①60人 所 三鷹産業プラザ 物 ①筆記用具、②面接希望分の履歴書 申 ①ハローワーク三鷹☎47-8617へ(先着制)、②ハローワーク三鷹☎47-8617、わくわくサポート三鷹☎45-8645へ(当日参加可)

みたか起業塾 特定創業セミナー

日 12月7・14日、令和6年1月11・25日の木曜日午後3時～4時30分(全4回)

市内で起業5年未満の方、起業を考えている方20人 所 三鷹産業プラザ

講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん、三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、多摩信用金庫価値創造事業部の小倉航さん

申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制) 問 (株)まちづくり三鷹☎40-9669



(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

◆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の資格を有する方

◆勤務時間 ①週35時間、②週34時間 ◆勤務場所 市内の学童保育所 ◆報酬(月額) ①177,790円～、②225,776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) ①11月11日(土)(合格者は面接)、②作文(課題は申込時に提示) ◆採用予定日 ①令和6年1月1日、②随時

申 ①11月8日(水)まで、②随時、履歴書(写真貼付)・資格証を同協議会へ 問 同協議会☎46-1108

(社)三鷹市社会福祉協議会 臨時職員

◆職務内容 受付、事務補助 ◆勤務期間 12月1日～令和6年1月19日 ◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時 ◆勤務場所 福祉センター ◆報酬 時給1,120円、交通費支給

申 電話連絡のうえ、11月22日(水)までに履歴書(写真貼付)を同協議会へ(書類選考・面接あり) 問 同協議会☎46-1108

東部地区住民協議会 事務局職員(1人)

◆職務内容 事務、施設管理、窓口対応など ◆資格 平成元年4月2日～17年4月1日生まれで、パソコンの基本操作ができ、普通自動車運転免許を有する方

◆勤務時間 月・水・木・金・土曜日 ①午前9時50分～午後6時35分、②午後0時15分～9時(いずれも実働7.75時間の交代制)、日曜日午前8時45分～午後5時30分(4週8休の交代制)

◆勤務場所 牟礼コミュニティセンター ◆報酬 月額199,525円、交通費支給 ※諸手当、社会保険などの適用あり。

◆試験 12月17日(日)(合格者は1月21日(日)に面接) ◆採用予定日 令和6年4月1日 ※詳しくは募集要項(同協議会ホームページまたは同センターで入手)でご確認ください。

※市職員(地方公務員)ではありません。 申 12月3日(日)(消印有効)までに受験申込書兼履歴書(写真貼付)を、特定記録郵便で「〒181-0002牟礼7-6-25三鷹市東部地区住民協議会」へ

井の頭保育園 職員

◆職種 ①保育士(正職員)、②保育補助(パートタイマー) ◆資格 保育士(②は無資格者も可) ◆勤務時間 ①月～土曜日午前7時～午

後7時(実働7.5時間、交代制)、②月～土曜日のうち1～5日午前8時～午後6時(実働6～7.5時間)、月～金曜日のうち1～5日午後1時～6時

◆報酬 ①大卒=月額252,700円、短大卒=月額239,400円(いずれも諸手当を含む)、②有資格者=時給1,340円、無資格者=1,120円、交通費支給 ※昇給、社会保険の適用あり。

申 同園☎43-7916へ

(社)楽山会 職員

◆職種 保育士(正職員4人) ◆勤務時間 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)

◆勤務場所 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(月額) 大卒=237,800円、3年制卒=233,600円、短大卒=229,400円 ※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 令和6年4月1日 ◆試験 11月26日(日)

申 電話連絡のうえ、11月22日(水)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

問 同園☎32-4103

(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(①②契約職員)、③夜勤専従介護職、④介護支援専門員、⑤調理員(③④⑤パートタイマー)、⑥ホームヘルパー(登録職員)

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②はなかいどう指定居宅介護支援事業所、③福祉Laboどんぐり山、④井の頭地域包括支援センター、⑤三鷹南浦西保育園、⑥ヘルパーステーションはなかいどう

◆給料 ①月額223,000円～243,000円(資格による)、②月額248,000円、③時給1,500円(深夜割増1,875円)、④時給1,400円、⑤時給1,170円～1,260円(資格による)、⑥身体介護1,950円～、生活援助および介護予防1,500円～、訪問型サービス1,460円

申 ①～④、⑥同事業団☎44-5211・HP <https://www.mitaka.or.jp/>、⑤同園☎40-7551へ



三鷹商工会経営相談窓口

◆専用ダイヤル☎29-8630 市内事業者の相談に、中小企業診断士・社会保険労務士などが面談・電話で応じます(面談は予約制)。

日 令和6年3月28日(木)までの火・木曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 所 三鷹商工会館(下連雀3-37-15) 問 同商工会☎49-3111

事業と暮らしの無料相談会

日 11月25日(土)正午～午後4時(3時30分まで受付。1組30分程度) 人 在勤を含む三鷹・武蔵野市民と事業者40組 所 三鷹産業プラザ

申 平日午前10時～午後6時に予約・問い合わせ専用電話☎03-6734-9621へ(先着制)

三鷹駅前筋肉体操まつり

同体操のデモンストレーションや体操組織・血管年齢測定コーナー、お菓子・雑貨販売など。

日11月11日(土)午前11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
問三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

おとな絵本ラウンジ 第84回 トークテーマ「2023年版、あなたのベスト絵本を教えてください！」

日11月12日(日)午後2時～3時30分
人20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申11月11日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdofree.com/ (先着制)
問星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護フェスタ2023 「知ってください介護のこと・介護サービスを上手に活用しよう」

日パネル展示＝11月13日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時15分(17日は4時まで)、介護相談会・福祉用具の展示＝17日午後1時～4時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問介護保険課 ☎29-9274

生活用品活用市

日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日11月13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

ゆる～く「発達デコボコカフェ」

日毎月第3木曜日午後3時～4時30分、6時～7時30分
所みたかボランティアセンター
¥100円
申当日会場へ
問同センター ☎76-1271

連雀通りまちづくり情報コーナー

連雀通りまちづくり協議会の活動紹介と、連雀通り整備に関する展示。
日同協議会
日11月17日(金)～24日(金)
所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
申期間中会場へ
問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

平和の絵展

日11月18日(土)～23日(木・祝)＝一小・四小、11月24日(金)～29日(水)＝二小・三小・五小・六小・七小・大沢台小・高山小・南浦小・中原小・北野小・井口小・東台小・羽沢小・私立小、いずれも午前10時～午後8時(月曜休館、24日は正午から)

※入賞作品は全期間展示します。

所三鷹市公会堂さんさん館
申期間中会場へ
問企画経営課 ☎29-9032

福祉バザー

バザー、模擬店、ふるしき市、体験コーナーなど。
日同実行委員会
日11月19日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)
所三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108



連コミスports塾 インディアカ体験会

日連雀地区住民協議会
日11月11日(土)午後1時～4時
人市民
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

市民体育祭 スポーツ大会

日市、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

◆インディアカ競技

日三鷹市インディアカ連盟
日11月19日(日)午後0時20分～4時45分
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民
所連雀コミュニティセンター
物室内履き
申同連盟 ☎41-2302へ

◆太極拳競技

日三鷹市武術太極拳連盟
日11月19日(日)午後1時～4時
人 市内で活動している太極拳グループ
所SUBARU総合スポーツセンター
申同連盟 ☎090-2401-9483へ(日中のみ)

◆フットサル競技(壮年・女子の部)

日三鷹市サッカー協会
日12月2日(土)正午～午後2時30分
人 壮年(令和6年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所SUBARU総合スポーツセンター
物シューズ(スパイク不可)
申同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/ (先着制)

◆バレーボール競技(一般の部・男子9人制)

日三鷹市バレーボール連盟
日12月9日(土)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
申同11月30日(木)(必着)までに同連盟
☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

◆フットサル競技(一般の部)

日三鷹市サッカー協会
日12月16日(土)正午～午後2時30分
人 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)
所SUBARU総合スポーツセンター
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/ (先着制)

①秋のダンスの集い

②ダンススポーツ・シニア講習会
日三鷹市ダンススポーツ連盟、②東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日11月23日(木・祝)①午後0時30分～2時30分、②3時～5時
人 ②59歳以下の方20人、60歳以上の方80人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥①600円
物ダンスシューズ(新品革製のヒールカバー付き)
申当日会場へ
問同連盟 ☎080-8289-1173

剣道の大会・講習会・教室

日三鷹市剣道連盟、①②④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①少年剣道錬成大会＝12月3日(日)午前10時～午後4時、②シニア指導講習会＝12月6・20・27日の水曜日午前9時20分～11時30分、15日(金)午前10時～11時30分、③一般講習会＝12月17・24日の日曜日午前9時30分～11時30分、④ジュニア教室＝12月17・24日正午～午後2時30分
人 ①市内および同連盟所属の小・中学生、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・中学生各日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
申同①11月20日(月)までに同連盟 ☎090-3803-3638へ(日中のみ)、②～④必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)

卓球の教室・講習会・大会

日三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会
日①教室＝12月9日(土)午前9時～正午、②講習会＝12月9～23日の毎週土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、③三鷹市混合ダブルス卓球大会(オープン)＝12月24日(日)午前9時～午後9時
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各日20人、③在学・在勤を含む市民150組
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)、③1組2,000円
物室内履き、②ラケット、ボール
申①②当日会場へ、③11月6日(月)～20日(月)(必着)に申込書(同連盟ホームページで入手)を「〒181-0013下連雀1-24-2三鷹市混合ダブルス卓球大会担当者」・同連盟☎info@mitkattl.jpへ(いずれも先着制)
問同連盟①☎71-7449、②☎43-3350、③☎48-9067(午後6時～9時)

親子バドミントン体験会

日連雀地区住民協議会
日12月9日(土)午後1時～3時
人市民10組
所連雀コミュニティセンター
物タオル、室内履き
申同11月6日(月)午前10時～12月4日(月)午後8時30分に同センター ☎45-5100・HP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/ (先着制)

ベッセルフラフェスト

日三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日令和6年3月9日(土)午後1時～4時
人市内のフラダンス自主グループ10組
所芸術文化センター星のホール
¥1人2,000円
申代表者の必要事項(11面参照)・グループ名・活動拠点・参加人数・曲名(2曲、1曲5分以内)を同クラブ☎besseru.hulafest@gmail.comへ(先着制)
問同クラブ(石井) ☎080-5055-4296



スマホ・タブレット教室

日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
¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申11月24日(金)(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

井口栄養料理教室 旬の食材で手軽にフレンチ

日西部地区住民協議会
日11月15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奈良理香子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾2枚
申11月12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

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11月18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(材料代を含む)
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

西多世代交流センターの講座

日①おうち時間を楽しくするコーヒー＝11月19日(日)午前10時～正午
人①24人、②20人
講①TINY PONTA COFFEEの諏訪安政さん
¥①500円
物室内履き
申同①11月6日(月)～13日(月)に同センター ☎32-8765または申し込みフォーム(上記QRコード)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク設立15周年・市民協働センター開設20周年記念事業

申同センター ☎0422-46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/contact/form/ (先着制)

テーマは、「協働」の次にくるもの—これからの中間支援のあり方を考える。

日12月2日(土)午後0時45分～5時、3日(日)1時～5時 人各日80人 所同センター

- ◆オープニング ICU Bell Peppersによるハンドベル演奏(0時45分から)
◆第1部 式典(1時～1時35分。招待者のみ)
◆第2部 NPO法人協力アカデミー代表の松原明さんによる基調講演(1時50分～3時)、パネルディスカッション(3時～4時)、交流会(4時～5時)
¥1,000円(第2部)

- ◆市民活動団体発表(1時～3時30分) ◆大交流会(3時30分～5時)
¥500円



いなどで支援が必要な場合に、小学校でこのシートを活用し具体的な支援を検討します。

人令和6年4月に市立小学校へ入学するお子さん

申市内の幼稚園・保育園、学務課総合教育相談室(教育センター2階)へ

問同課☎29-9865

むらさき子どもひろばの催し(11月)

◆乳幼児のあそびひろば

日①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時~午後0時30分、②みんなであそぼ! =火~金曜日、4日午前11時~11時30分(9日(木)・10日(金)・15日(水)・17日(金)・22日(水)・28日(火)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

日①手形スタンプ=9・10日午前11時~11時30分、②親子クッキング「食農で育てたトウモロコシを使ってポップコーンを作ろう」=11日(土)午前10時30分~11時30分、③みんなであそぼ! =17・28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、④変身スペシャルパーティー=29日(水)・30日(木)午前11時~11時30分

人①④就学前のお子さん、②3歳~就学前のお子さんと保護者10組、③17日は2歳、28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

日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時30分(13日(月)・20日(月)・24日(金)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=13日午後3時40分~4時30分(雨天中止)、④秋の小物を使ってフォトフレームを作ろう=18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=27日(月)午後3時30分~4時30分

人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

問同ひろば☎49-5500

星と森と絵本の家

定例の催し(11月)

日絵本のおはなし「つくる」=8日(水)午後2時から、街頭紙芝居=11日(土)午前10時30分から、11時30分から、森のおはなし「どんぐりのおはなし」=11日午後2時から、絵本リレー=15日(水)午後3時30分から、おやじの絵本よみかかせ=18日(土)午前10時30分から、みこえぷおはなし会=18日午後2時から、ICU留学生のおはなし会=19日(日)午後1時30分から

申当日会場へ

問同施設☎39-3401

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11月16日(木)午前10時30分~正午
人3歳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

◆母親講座「感情的にならない子育て」**保育**

日11月29日(水)午前10時~11時30分
人市内在住の初めて受講する3カ月~年少児の母親30人、保育(首が据わっている3カ月~年少児)25人
所市民協働センター(保育は同ひろば)

講子育てアドバイザーの高祖常子さん

◆ウェルカムパパ講座

日12月2日(土)午前10時30分~正午
人市内在住の初めて受講するおむね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子以上の方も可)

所連雀コミュニティセンター

講三鷹市助産師会の皆さん

◆お父さんのためのワクワク子育て

日12月3日(日)午前10時30分~11時30分
人市内在住の初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親7組

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページで

問同ひろば☎45-7710

多世代交流事業

「親子DIYバランスボード講座」

日11月18日(土)午前10時~正午(荒天時は25日(土)に延期)

人在学・在勤を含む市内の小学生と保護者15組

所DIY STORE三鷹(新川2-9-3)

講同店店長の岸本顕師さん

料¥2,000円(材料代)

申11月5日(日)午前10時から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

問連雀コミュニティセンター☎45-5100

西多世代交流センターの催し

◆父親講座「パパといっしょにたき火をしよう！」

日11月18日(土)午前10時~正午

人市内在住の年中~小学生のお子さんと父親15組

所なんじゃもんじゃの森(野崎2-13-5)

講三鷹で焚火をする会代表の阿部華奈絵さん、NPO法人Mitakaみんなの防災の皆さん

◆和太鼓であそぼう！

日11月19日(日)午後1時30分から、2時10分から

人小学1・2年生各回12人

所西多世代交流センター

講和太鼓チーム「綾」「えん」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

問同センター☎31-6039

東多世代交流センターの催し

◆ベビーマッサージ

日11月30日(木)午前10時30分~正午

人2~6カ月のお子さんと母親15組

所新川中原コミュニティセンター

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

料¥200円(マッサージオイル代)

◆ひがしじどうかんがやってくる「連雀コミュニティセンターでバスケットボール体験会」

日12月2日(土)午前10時30分~正午

人小学生25人

所連雀コミュニティセンター

◆子育てファミリー防災講座 **保育**

日12月6日(水)午前9時30分~11時30分

人在学・在勤を含む18歳以上の市民15人、保育(1~5歳)12人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページで

問同センター☎44-2150

家庭教育学級 講演会「ねえ、お父さん、お母さん、人は何のために生き、何のために学ぶの？」

日市教育委員会、七中、同校PTA

日12月1日(金)午前10時~正午

所同校

講予備校講師世界史科の茂木誠さん

物室内履き

申問11月17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

おやこでよって チョコッとあつぷるーむ(12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)=4日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=7日(木)、③ベビーサインで楽しい子育て=11日(月)、④簡単スラップブック(A4フレーム編)=14日(木)、⑤ハーブで心と身体のセルフケア(睡眠編)=18日(月)、⑥ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=21日(木)、⑦色育(いろいろ)で子育てを楽しく!=25日(月)、⑧足形つきのバッグを作ろう!=28日(木)、いずれも午前10時30分~正午

人①ハイハイ前のお子さんと母親、②首据わり~2歳までのお子さんと母親、③4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者、④⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑤3歳までのお子さんと母親、⑥2~11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

問同センター☎46-0048

小学生向けスラッチプログラミング教室(12月)

日所三鷹市シルバー人材センター

日①スラッチクラブ=4~25日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、5~26日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=6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年生の経験者①各5人、②4人

料¥5,000円(教材費を含む)

物①USBメモリー、②パソコン

申11月28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)

※②は当日までにスラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問同センター☎48-6721

じどうかんウォークラリー

グループで市内を巡ります。

日12月17日(日)午前9時15分教育センター集合~午後4時15分

人小学5・6年生

物運動靴、雨具、弁当など

申11月15日(水)までに直接または申し込みフォーム(右記QRコード)で東・西多世代交流センターへ(申込多数の場合は市内在住・在学の方を優先)

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

もうすぐパパ・ママになる方、赤ちゃんがいる方のためのオペラminiコンサート

日三鷹市助産師会、三鷹市社会福祉協議会

日12月18日(月)午後1時~2時30分

所生涯学習センター

申当日会場へ

問みたかボランティアセンター☎76-1271

三鷹市シルバー人材センター 3学期補習教室(令和6年1~3月)

日月・水・木・土・日曜日=①小学3~6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語)(①1回55分、②1回80分。いずれも全10回)

所同センター

料①13,200円、②17,600円(1科目10回分。初日体験受講可)

申問11月6日(月)~23日(木・祝)に同センター☎48-6721へ(平日午前9時~午後4時。郵送可)

※詳しくは同センターホームページHP <https://www.mitaka-sc.or.jp/>でご確認ください。

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

8~10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、11月10日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

問障がい者支援課☎29-9234

健康

12~3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

特定健康診査は令和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

みたか親の会

日11月8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=11月9日(木)午後1時30分~3時30分、16日(木)午後1時30分~3時30分、22日(水)午前10時~正午、②認知症介護者談話室=11月28日(火)午後1時~3時

人家族介護者、介護経験者

所①9日=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、16日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、22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(上連雀8-3-10)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

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(期間短縮)

空調設備の改修工事に伴い、臨時休館しています。

11月12日(日)まで

※当初は19日(日)までの予定でしたが、短縮されました。

市民課 ☎29-8058

自動交付機・コンビニ交付を一時停止します

戸籍システムメンテナンスのため、各種証明書の交付を一時停止します。

11月28日(火)午後7時30分～29日(水)午前8時30分(コンビニ交付は6時30分まで)

◆交付を停止する証明書など

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・都民税課税(非課税)証明書、市民税・都民税納税証明書、戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)・個人事項証明書(戸籍抄本)・附票の写し、本籍地サービス登録申請

※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

市民課 ☎29-9191

ごみの収集時間が変わることがあります

定期点検や緊急時の訓練のため、可燃ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」の運転を一時的に停止します。期間中、市内のごみ収集は通常通り行いますが、ごみ処理相互支援により可燃ごみと不燃ごみを武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

武蔵野市へのごみの搬出期間＝11月6日(月)～17日(金)(可燃)、11月15日(水)(不燃)

ごみ対策課 ☎29-9613

みたか市民愛の献血デー

三鷹市献血推進協議会

11月8日(水)午前11時30分～午後4時

所 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

三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

11月9日(木)～15日(水)は秋の火災予防運動

市内では電気による出火が多くなっています。電気ストーブの周りに燃えやすいものを置かない、コンセントのたこ足配線避け、ほこりをためないことなどを心掛けましょう。期間中、三鷹市消防団では夜間(午後7時～10時)巡回広報と警戒を行います。

◆火災予防広報パレード

消防ポンプ自動車など14台が、元氣創造プラザから東西に分かれ、市内をパレードします。

11月9日午前10時30分から

◆三鷹消防署「リモート防災学習」(右記QRコード)



防災課 ☎24-9102

一人で悩まずご相談ください

11月12日(日)～25日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。市では、DVやストーカーなどのさまざまな問題について、専門の相談員が相談を受けています。

◆こころの相談室

在学・在勤を含む①女性市民＝毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年始を除く。1回50分まで)、②男性市民＝毎月第3水曜日午後5時～8時(祝日を除く。1回50分まで)

所 女性相談室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)

事前に相談・情報課 ☎44-6600へ

◆こころの相談ダイヤル

☎29-9864(相談員直通)

毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時(祝日、年末年始を除く。1回30分まで)

在学・在勤を含む市民

◆三鷹市男女平等参画相談員によるセクハラ・マタハラ・DVなどの相談

在学・在勤を含む市民

直接または電話で相談・情報課(市役所2階) ☎44-6600へ

◆婦人相談員・母子父子自立支援員によるDVや夫婦の問題などの相談

平日午前9時～午後5時

子育て支援課 ☎45-1151(内線2754)へ

◆子ども家庭支援センターりぼん

☎40-5925

18歳未満の児童、保護者

◆全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間(法務省)

☎0570-070-810

東京法務局、東京都人権擁護委員連合会

11月15日(水)～21日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜日午前10時～午後5時)

同局 ☎0570-011-000

マイナンバーカードの出張申請サポート

市役所などへの来所が難しい方の申請をお手伝いします。本人確認ができれば、同カードを自宅へ郵送します。

11月16日(木)午前11時～午後4時(3時30分まで受付)

所 井の頭コミュニティセンター

物 本人確認書類、あれば国から送付された申請書

市民課 ☎29-9191

喫煙マナーアップキャンペーン

11月20日(月)正午～午後1時

所 ①三鷹駅、②三鷹台駅(②雨天中止)

環境政策課 ☎29-9612

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です

労働者を1人でも雇用する事業主は、労働保険(労災保険、雇用保険)の加入が義務付けられています。未加入の事業主は早急に手続きをしてください。

三鷹労働基準監督署 ☎67-3422(労災保険)、ハローワーク三鷹 ☎47-8623(雇用保険)

東京都「目黒川流域河川整備計画」(変更原案)に対する意見の募集

11月15日(水)(消印有効)までに意見を「〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都建設局河川部」



☎S0000384@section.metro.tokyo.jpへ

東京都建設局河川部計画課 ☎03-5320-5413

「令和5年度明るい選挙啓発コンクール」入選者

入選作品は、コミュニティセンターの祭りなどで展示されます。

市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会

◆金賞(敬称略)

◇ポスター 佐々木碧波(高山小2年)、松岡巧人(七中1年)、吉岡萌乃佳(七中1年)、上條蒼真(七中1年)、塩谷優太(七中1年)、小笠原ほのか(七中1年)、丸地紗穂(一中1年)

◇習字 小野立(七中3年)、尾崎優唯(三鷹中等教育学校3年)

◇標語 山下芭菜(五中3年)、松本与生(五中2年)

選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

小学生の「税の書道展」受賞者

市内の小学5年生から478作品の応募があり、7人が最優秀賞を受賞しました。受賞作品を市ホームページに掲載しています。



◆最優秀賞受賞者(敬称略)

- ・三鷹市長賞 伊東楓菜(六小)
- ・三鷹市教育長賞 北村由芽(二小)
- ・青色申告会会長賞 プロバート嶋村大(井小)
- ・武蔵野税務署長賞 橋本ひなた(三小)
- ・立川都税事務所長賞 江口菜穂(高山小)
- ・税理士会支部長賞 須藤梨心(大沢台小)
- ・税理士会支部長賞 新田小雪(高山小)

◆作品展(全作品)

11月4日(土)午後2時～7時、5日(日)午前10時～午後5時

所 武蔵野市民文化会館(武蔵野市中町3-9-11)

期間中会場へ

武蔵野青色申告会 ☎53-8665、市民税課 ☎29-9193

環境ポスター 受賞作品決定

642点の中から14点の表彰作品と142点の入選作品が選ばれました(敬称略)。

◆市長賞 高橋春翔(二小2年)

◆教育長賞 佐久間百花(二小5年)

◆環境基金活用委員会会長賞 佐久間奏(北野小3年)

◆優秀賞 紺頼いち帆(中原小1年)、大戸さくら(二小2年)、田上蒼真(四小3年)、梅岡志帆(一小4年)、中島伊月(四小5年)、辻村玲那(二小5年)、吉野心望(二小5年)、野中はな(東台小6年)、飯島利温(北野小6年)、林明日菜(三中1年)

◆環境メッセージ賞 児玉莉里(高山小6年)

◆表彰作品と入選作品を展示します

11月8日(水)～16日(月)午前10時～午後8時(13日(月)を除く)

所 三鷹市公会堂さんさん館

期間中会場へ

環境政策課 ☎29-9612

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

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

※令和6年2月分から変更したい方は、11月28日(火)までに申請してください。

◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関へ。

同課 ☎29-9218

勤務先を退職したときには国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

年金手帳、本人確認ができるもの、退職日の分かる証明書(離職票など)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

児童扶養手当を振り込みます

9・10月分の同手当を、11月10日(金)に指定預金口座に振り込みます。

子育て支援課 ☎29-9675

就学支援シートをご活用ください

幼稚園や保育園、療育機関、家庭でのお子さんの様子や、配慮してきたことなどを小学校へ引き継ぐため、保護者と一緒に作成するシートです。コミュニケーションが取りにくい、こだわりが強い、集団の中で言葉の理解が難し

※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】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第624号(11月5日~12月2日)
 歩いて巡って、楽しく学ぼう!みたか太陽系ウォーク/四中ゆないとカボチャの焼き菓子販売会 ほか
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。
むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう!三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55
人口と世帯 令和5年10月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:190,135人(108人増)うち外国人:4,261人(153人増)
 男:92,620人(27人増)/女:97,515人(81人増) 世帯数:96,825世帯(129世帯増)

生涯学習関連イベント

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

1 大沢の里古民家体験学習「紫草の根掘り」

かつて武蔵野に多く自生していた「紫草(ムラサキ)」の栽培と、染め物の復元を目指す活動です。今回は成長した紫草の根を掘り出し、乾燥させます。

☎ 11月18日(土)午後1時30分~3時30分(小雨決行) 人 20人
 所 同施設周辺(屋外) 講 みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん
 物 軍手、汚れてもよい服装

2 三鷹まるごと博物館「三鷹ふかぼりウオーク 野川村」

旧新川村の一部で、江戸時代に「野川村」と呼ばれていた地域を歩き、街並みの移り変わりや昔の面影を探します。当日開催される、野川村で江戸時代から続く躍動感あふれる祭り「お会式」も自由参加で見学できます。

☎ 11月19日(日)午後1時30分~4時(お会式は午後6時から) 人 12人
 ※集合場所などは参加者に別途通知します。

3 文化財講演会「三鷹大沢わさびーその歴史と遺伝的特徴」

江戸時代から大沢地域で栽培され、江戸市中に出荷された「三鷹大沢わさび」の歴史と植物遺伝学的な特徴に関する最新の研究成果を学びます。

☎ 12月2日(土)午後1時30分~3時30分
 人 70人 所 教育センター
 講 岐阜大学准教授の山根京子さん



申 12月11日(月)、12月17日(土)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)

11月19日(日) 午前10時~午後3時(荒天中止)

第11回 ふじみまつり

三調めのエントツくんまつり

☎ふじみ衛生組合 ☎042-490-5374

三鷹市・調布市のごみや資源物を処理している同組合が開催するイベントです。リサイクル品の販売やエコワークショップ、飲食模擬店など、楽しみながら環境への理解を深められます。

所 クリーンプラザふじみ

◆スペシャル探検隊ー普段は見られない
 クリーンプラザふじみの工場内部の施設見学会

☎ 午前10時30分から、午後1時30分から(1時間程度)
 人 在学・在勤を含む小学4年生以上の三鷹市または調布市民各回20人
 申 11月10日(金)までに希望時間、参加者全員の氏名・年齢(学年)、日中連絡可能な電話番号を同組合 ✉fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

◆フードドライブを実施します

米、缶詰、インスタント食品、調味料など、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。

☎ 午前10時~午後2時30分 申 当日会場へ
 問 NPO法人フードバンクみたか ☎080-5545-1169(月・木曜日午前10時~午後3時)

◆同時開催 環境について楽しく学べるエコイベント

環境に優しい燃料電池自動車MIRAIによる電力供給デモンストラクション、みつろうラップ作りなどのエコ工作、地球温暖化クイズなど。

主 市、みたか環境活動推進会議(協力:トヨタモビリティ東京株)
 申 当日会場へ 問 環境政策課 ☎0422-29-9612
 ※みつろうラップ作りは午前10時から1時間ごとの開催で、定員は各回10人。10時から会場外のブースで整理券を配布します。

タッタカくん! アプリイベント

「みたか50kmラン!」

☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん! ウォーク&ラン」を活用して、期間中に合計50km走破を目指すランニングイベントを開催します。参加賞として、アプリ上で楽しめるタッタカくんポイントを、50km達成者にはオリジナルスマホスタンド(写真)や「みたか地域ポイント」(100ポイント)をプレゼントします。

☎ 12月15日(金)まで
 人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
 申 開催期間中に同アプリから参加
 ※アプリのダウンロード方法など、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
 11月6日(月)~12月28日(土)にアプリ画面を同課(第二庁舎4階)へ(先着制)。

星と森と絵本の家のイベント

☎同施設 ☎0422-39-3401

★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
 『しずかにせかいにつつまれて』
 (作:うみべのねこ)
 ☎ 11月15日(水)~令和6年1月15日(月)
 申 期間中会場へ

★草木染ワークショップ
 ネズモチの葉っぱと実を煮出して巾着袋を染めます。
 ☎ 11月23日(木・祝)午後0時30分~4時
 人 小学生以上の方15人 ¥500円
 申 11月9日(土)午前10時から直接または電話で同施設 ☎0422-39-3401へ(先着制)

三鷹特産キウイフルーツの直販がスタート

☎都市農業課 ☎0422-29-9616

1978年から市内での生産が開始され、現在では三鷹の特産品として定着しているキウイフルーツ。果肉の色が緑系の「ハイワード」を中心に、黄色系の「東京ゴールド」、紅系の「紅妃(こうひ)」など、多様な品種が楽しめるのも、産地ならではの新鮮なおいしさを、ぜひご賞味ください。

●販売時期
 10月上旬~翌年6月ごろ。農園により異なります。市ホームページをご覧ください。

●販売場所(市外局番「0422」は省略)
 坂本果樹園(下連雀7-3-3) ☎42-2161、小林果樹園(牟礼1-2-14) ☎43-3000(久我山ゴルフ練習場内)、コウケンファーム60(牟礼1-7-13) ☎71-6860、フジミ園(新川1-13-1) ☎46-1452、すどうファーム(新川2-7-38) ☎44-8019、吉野農園(上連雀9-18-10) ☎43-5644、大野農園(井口1-12-5) ☎34-0368、吉野佐千夫(野崎1-4-24) ☎44-0212、野崎果樹園(野崎1-12-23) ☎44-6731、吉野農園(野崎2-20-17) ☎31-6737、よしの園(野崎3-6-25) ☎31-7672、キウイフルーツ宗武園(野崎3-9-26) ☎31-6738、島田果樹園(大沢6-3-23) ☎32-5433
 ※JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22) ☎48-7482でも販売します。