



第62回 三鷹市 農業祭

11月 9土・10日

全市農業祭運営委員会、市、東京むさし農業協同組合
 9日午前10時から、10日9時から
 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指導経済課 ☎0422-46-2152
 市都市農業課 ☎0422-29-9616

都市農業の魅力を
 味わい尽くす2日間!



採れたての

農産物が

勢揃い!

皆さんで

ご来場を!



須藤政峻さん

宋戸英人さん

伊藤紀幸さん

石井裕太郎さん

様澤健司さん

市長コラム

三鷹産の野菜を載せて、 宝船がやってきます



三鷹市長 河村 孝

毎年、見事な野菜を満載して皆さんをお迎える宝船は、農業祭ではすっかりおなじみの存在です。「宝分け」が目当てで来場される方もたくさんいらっしゃるほどです。メインアリーナには、農家の皆さんが丹精を込めた野菜などが所狭しと並び、まさに圧巻の光景です。農業祭は、身近で「農」を満喫できる一大イベントです。一言でいえば、「三鷹の農業・農家、ここにあり」といったところでしょうか。農業祭にここまで力を入れている

地域は、都内ではほかにはないかもしれません。

私が職員だった頃、当時の安田市長が「市内の農地(生産緑地)を何としても守れ」と号令を掛けていました。若気の至りなのですが、当時はこの掛け声、あまりピンときていませんでした。しかし、今になって考えれば、三鷹のまちの魅力を守るという意味でも、安田市長の先見の明でした。

まちの「宝」を今年も宝船が運んでくれます。しっかりとその味覚を楽しみましょう。

YouTubeで配信中



実りの秋を満喫 農業祭へ

事前申込が必要なイベント

農畜産物品評会展示品の即売

品評会に出品された、生産者よりすぐりの逸品を販売します。

日 10日(日)午後 人 300人
申 10月17日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)を「〒181-8555都市農業課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



撮影：まちなかカメラマン 佐久間俊輔

宝船野菜の「宝分け」

五穀豊穡と人々の幸福を願う縁起物として展示している宝船(1面写真)は最終日に解体し、野菜を無料で配布します(宝船の展示は10日午前11時ごろまで)。

日 10日午後 人 400人
申 10月17日(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)を「〒181-0004 新川6-35-26 JA東京むさし三鷹支店指導経済課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



申 いずれも当日会場へ

ステージイベント

お囃子や市内中学校吹奏楽部の演奏、JA東京むさし三鷹地区女性部によるダンス、コーラス、東京むさし音頭などの演芸大会のほか、「農のある風景画」「第4回農の四季コンテスト」の表彰式も開催します。

日 9日(土)午後2時～4時、10日午前9時～正午



花き・庭園樹の品評会 (展示品は予約販売します)

市内の生産者が丹精込めて育てた鉢花や庭園樹を一堂に集めました。

日 9日午後1時～4時、10日午前9時～午後2時(予約品の引き渡しは、10日午後2時～2時30分)



ジャンボ野菜の展示と野菜の珍品・奇品コーナー

市内の畑で採れたおもしろ野菜が大集合! 出品者も募集しています。

日 9日午後2時～4時、10日午前9時～正午 申 出品希望者は10月31日(木)までにJA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152へ



市民農園・家庭菜園品評会

皆さんが育てた農作物を披露してみませんか。

日 9日午後2時～4時、10日午前9時～正午 申 出品希望者は10月31日までに都市農業課 ☎0422-29-9616へ

その他のイベント

- 市内小学生による「農のある風景画」の展示
- 「第4回農の四季コンテスト」表彰写真の展示
- JA東京むさし三鷹地区女性部 趣味の展示会
- 農畜産物品評会の展示
- 学校農園のパネル展示
- ふれあい広場 (子ども向けふわふわ など)
- 農業委員会パネル展示

生産者に聞きました!

近いから鮮度抜群! 三鷹産のおいしさをたくさんの人に知ってもらいたい

JA東京むさし三鷹地区青壮年部部长 伊藤 紀幸さん

わが家は年間60～70種の作物を作っていて、常時10～15種類を出荷しています。秋はブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、もう少し寒くなるとネギや大根、白菜が旬を迎えます。輸送にかかる時間を見込んだ早採りをしないで、その日のうちに消費者に届けられるのが、都市農業の強みであり、良さです。最適な時期まで熟してから収穫した、

採れたての野菜の味は格別です。三鷹産の農産物のおいしさを、もっとたくさんの人に知ってもらいたいと思っています。

また、生産している作物がバラエティー豊かであることも、大規模農業とも、近隣の都市農業ともひと味違う三鷹の農業の特徴です。農業祭の宝船を見ると、海原に見立てた船の周りには、野菜だけでなく植木や花、卵、果樹なども置いてあるので、そこにもご注目ください!



行こう!

注意事項

- 雨天時は内容を一部変更します。
- 自家用車での来場はご遠慮ください。
- 自転車で来場の際は、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8日(金)～10日(日)は三鷹中央防災公園内バス停の場所が変わります。



JA東京むさし三鷹地区青壮年部 模擬店

地元産のジャガイモやニンジン、タマネギをたっぷり使ったムーちゃんコロッケを販売。揚げたてコロッケは、野菜本来の甘さが出ていておいしいと、毎年大好評です。このほか、ムーちゃんぎょうざやみたかコットンキャンディー(わたあめ)、ドリンクもあります。



※模擬店・特産品などの販売は、いずれもなくなり次第終了。
 9日午前10時から、10日9時30分から

三鷹商工会 模擬店

みんなが大好きなお祭りメニューが多数出店します。



三鷹・他県の特産品販売コーナー

三鷹産の鶏卵やキウイフルーツ、果実類、ギンナン、ハチミツ、野菜などのほか、長野県や新潟県、福島県、宮城県、静岡県など、地方の名産品も販売します。



撮影：まちなかカメラマン 紀川優太、白間摩理

生産者に聞きました!

給食でも、家庭でも味わってほしい三鷹産農産物ぜひ、農業祭にご来場を!

三鷹市農業団体連絡協議会会長 川瀬 昭夫さん

うちでは季節に合わせて多品種の野菜を作っていて、主に直売所や契約先、市立小・中学校の給食に出荷しているほか、一部は自宅の庭先で直売もしています。学校給食への出荷は平成14(2002)年から、私ともう1戸の農家で試験的に始めました。今では多くの農家が協力して、全市立小・中学校の給食に野菜を供給できるようになったのは、生産者としてもうれしいことです。

三鷹の農産物の魅力は、何と言っても地場産ならではの「新鮮さ」です。庭先販売所のお客さんには「このナスが一番甘みがある」と言ってくれる人もいます。三鷹の農家は技術的にレベルが高く、こだわりをもって作っている人がたくさんいます。多くの人に農業祭に来ていただき、三鷹産の品質の良さを知ってもらいたいと思います。



市内農家で三鷹の特産「キウイフルーツ」の直販がスタート! 詳しくは16面をご覧ください

こちらも
ご来場
ください!

11月30日(土) 農業公園20周年記念イベント



農業について学び・触れ・親しむ場として利用されてきた農業公園の開園20周年を祝して、特別なイベントを開催します。詳しくは『広報みとか』11月17日号でお知らせします。

所同公園 園都市農業課 ☎0422-29-9616

- 主な催し
- 農業×防災イベント 要事前申込。右記参照
 - 子ども遊び けん玉や輪投げ、竹馬などの昔遊び、パラバルーン
 - 樹名板づくり 園内の木の名札作り
 - マルシェ 三鷹ゆかりのおいしいモノを集めて販売
 - 農業体験活動の展示 市内小中学生が体験した約半年間の活動の展示、収穫した野菜の披露

農業×防災イベント 参加者を募集します

農地と防災のつながりを学びます。座学と畑の見学後、農家さんが作る野菜汁を試食します。

9 午前11時～午後1時30分 入60人 300円
 (大学生以下は100円) 申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制) 園半田 no
 gyoxbousai.mitaka@gmail.com



「みる・みる・三鷹」も
ご覧ください

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の同番組内で、農業公園やJA東京むさし三鷹緑化センターの魅力などを紹介しています。YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも10月9日(水)から配信予定です。

放送日時 10月6日(日)～11月2日(土)午前9時、午後0時15分、8時、10時15分



10月31日(木)
締め切り

令和6年度

価格高騰重点支援給付金・定額減税補足給付金

詳しくは
こちらから



岡三鷹市重点支援給付金コールセンター ☎0422-29-9617 (平日午前9時～午後5時)

物価高騰に伴う負担を軽減するため、下記①～④の方へ給付金を給付しています。対象と思われる方には、「確認書」を送付済みです。
給付金を受給するには、**期限内の手続きが必要です。**

◆価格高騰重点支援給付金 (かっこ内は給付額)

5年度重点支援給付金(7万円・10万円)を受給した方や未申請の方、受給を辞退した方は対象外です。

①5年度住民税課税世帯で、6年度に住民税非課税となった世帯(10万円)

②5年度住民税課税世帯で、6年度に住民税均等割のみ課税となった世帯(10万円)

③①と②の対象世帯へのこども加算分(対象児童1人当たり5万円。①②の封筒に同封)



◆定額減税補足給付金(調整給付金)

④定額減税しきれないと見込まれる方(定額減税可能額と課税額の差額を1万円単位へ切り上げた額)



申請期限 いずれも10月31日(消印有効)

申請方法 確認書に同封の「ご案内」を確認のうえ、インターネットで申請するか、確認書に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送してください(**確認書の内容に相違のない場合は、確認書以外の添付書類は提出不要**)

※同給付金を装った詐欺などにご注意ください。

『(仮称)まちづくり拠点形成計画2027』に関する意見募集・説明会



岡都市計画課 ☎0422-29-9701

日常生活圏を基礎とした拠点づくりとそのネットワーク化を図る同計画の検討案に関して、意見募集と説明会を行います。

◆意見の提出方法

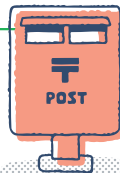
①10月15日(火)～11月5日(火)(消印有効)に住所・氏名・電話番号とご意見を、直接または郵送、電話、ファクス、電子メールで「〒181-8555 都市計画課」・☎0422-29-9701・Fax 0422-46-4745・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ

※資料は市HPでご覧いただけるほか、10月15日から概要版を同課(市役所5階)で配布します。

◆説明会

②10月16日(水)＝牟礼、17日(木)＝井の頭、21日(月)＝連雀、22日(火)＝井口、23日(水)＝三鷹駅前、24日(木)＝新川中原、28日(月)＝大沢の各コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～8時、26日(土)午後2時～3時30分＝教育センター ③当日会場へ

郵便等による不在者投票制度



岡選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

市の選挙人名簿に登録されており、【表1】に該当する方は事前の申請で同制度を利用できます。また、【表1】【表2】の両方に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会へ届け出た代理者(選挙権を有する方)に投票に関する記載をさせることができます。

【表1】郵便等による不在者投票ができる方

手帳などの種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
	免疫、肝臓	1～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

【表2】代理記載投票ができる方

手帳の種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

令和7年度

保育園などの入園申し込み



岡子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎0422-29-9673

例年、書類の提出が間に合わず、選考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。

①保護者が就労などで7年4月から入・転園を希望する方(6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、7年2月3日(月)までに生まれた方が対象です。

②10月18日(金)(必着)までに直接または郵送で必要書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

※入園案内は同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布しているほか、みとかきっずナビHPで入手できます。

◆市外の保育園を申し込む場合

転出予定の方は転出先自治体、それ以外の方は三鷹市で受け付けます。

③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、詳しくは申込先の自治体にご確認ください。

◆障がい・医療的ケアなどの特別な配慮を必要とするお子さんの保育(ケアプラス保育)の入園申し込み

④事前に保育支援課 ☎0422-24-9258へ相談のうえ、10月21日(月)～25日(金)に必要書類を同課へ



台風第7・10号への対応をお知らせします



岡防災課 ☎0422-24-9102

8～9月にかけて各地に被害をもたらした台風第7・10号の接近に当たって、市内でも浸水や土砂災害の恐れがあったため、一部地域に避難情報を発令し、避難所を開設しましたが、大きな被害は発生しませんでした。また、多くの消防団員に警戒活動などにご協力いただきました。

台風第7号 (警戒対応日：8月16日)

- 発表された警報／降水量 大雨警報(土砂災害・浸水害)／54mm
- 避難情報 高齢者等避難の発令(大沢2・4～6丁目)
- 避難所の開設 大沢台小、七中(避難者計21人)

台風第10号 (警戒対応日：8月30日～9月1日)

- 発表された警報／降水量 大雨警報(土砂災害・浸水害)、洪水警報、土砂災害警戒情報／302mm
- 避難情報 避難指示の発令(大沢2・4丁目、井の頭1・5丁目、牟礼1～4丁目のうち土砂災害警戒区域)
- 避難所の開設 大沢台小、七中、井の頭コミュニティセンター(避難者計11人)

◆災害時の情報取得について

災害時の情報は、防災無線や市HP、市公式X、安全安心メールなどでお知らせします。日頃からハザードマップで自宅周辺や通学・通勤路などのリスクを把握するとともに、いざという時の避難行動などを確認しておきましょう。



10月は消費者月間

所 消費生活センター ☎0422-43-7874

悪質商法にご注意ください！

屋根などの点検を持ち掛け、不安をあ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。悪質な事業者は「常に新しい手口」で皆さんを狙っていますので、ご注意ください。

◆消費者相談室 ☎0422-47-9042

平日午前10時～正午、午後1時～4時

◆消費者ホットライン ☎188 (局番なし)

お近くの消費者相談室につながります。

◆「訪問販売お断りステッカー」を配布中

自宅の電話の近くや玄関、インターホン付近に貼って、被害の未然防止にお役立てください(なくなり次第終了)。

第54回生活展

防災—あなたの備えは大丈夫？



消費者団体による展示や講演会、セミナーを開催します。講演会やセミナーの詳細は下記をご覧ください。

出展団体

生活協同組合コープみらい三鷹、東京第三友の会三鷹最寄、新日本婦人の会 三鷹支部、みたかキルトビーYOU、きれいな水といのちを守る会三鷹、健康を考える会

市、消費生活展実行委員会 日10月19日(土)～27日(日) 日期間中会場へ



昨年の様子

生活展関連講演会・セミナー



健康食品・サプリメントの実態と賢い付き合い方

日同センター運営協議会 日10月18日(金)午前10時～正午 人市民20人 調元昭和女子大学教授の梅垣敬三さん 日10月7日(月)午前10時～午後1時は同協議会 ☎0422-41-0510、以降は同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)



消費者セミナー

親から子へのプレゼント！一生役立つ お金のはなしの伝え方 保育

日10月22日(火)午前10時～正午 人在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人 調子どもの環境・経済教育研究室の泉美智子さん 日直接または電話で同センター ☎0422-43-7874へ(先着制。保育は10月11日(金)まで)



三鷹市の防災リアル—あなたの地区のあなたの備え

日消費生活展実行委員会 日10月19日午後1時30分～3時 人市民30人 調市防災課職員 日10月7日午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)



海から見た地球—気候危機と海洋プラスチックの問題

日新日本婦人の会三鷹支部(三鷹市消費者団体連絡会) 日10月26日(土)午後2時～4時 人市民30人 調プロダイバーで環境活動家の武本匡弘さん 日10月7日午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)

地域安全市民のつどい 手話

所 三鷹警察署防犯係 ☎0422-49-0110

10月11日(金)～20日(日)の全国地域安全運動に合わせ、つどいを開催します。

日三鷹防犯協会、同署、市

日10月12日(土)午後2時～4時

所 三鷹市公会堂光のホール

日当日会場へ

プログラム

第1部 式典

第2部 アトラクション

—中吹奏楽部の演奏／出前寄席(漫才：キラーコンテンツ)／歌謡コンサート(演歌歌手の椎名佐千子さん)



JR東日本 三鷹車両センター開設95周年

地域の皆さんに車両基地を公開します



所 同イベント事務局 ☐mitaka95anniversary@gmail.com

昭和4年9月1日に開設された三鷹車両センター(旧：三鷹電庫区)が今年で開設95周年を迎えたことを記念し、三鷹・武蔵野市民の皆さんに車両基地を公開します。

日11月9日(土)午前10時～午後3時(最終入場2時30分)

人市民約1,000人 所 JR東日本三鷹車両センター

日10月24日(木)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(10面参照)、同行者全員の氏名・年齢を「〒181-0012上連雀3-1-18 JR東日本三鷹車両センター95周年イベント事務局」へ(1通につき5人まで。申込多数の場合は抽選)



同センターが作成したヘッドマーク

生涯学習センターの催し 所 同センター ☎0422-49-2521



子どもふらっとプレイス ボッチャ体験×交通安全のお話を聞こう

日10月9日(水)午後3時～5時 人在市内の小・中学生20人 所 同センター 調三鷹市ベッセルスポーツクラブボッチャ部の皆さん、ふれあいポリスの神津和仁さん 日当日会場へ(先着制)

みたか学 三鷹まると博物館連携講座 「太宰治と三鷹とともに—その足跡をたどる」

日11月19日(火)午後1時～4時30分(雨天決行) 人16歳以上の方16人 所 消費生活センター集合、現地で座学～三鷹駅周辺の太宰治の足跡・墓所(禅林寺)～太宰治展示室解散 調太宰治文学サロン学芸員の吉永麻美さん、みたか観光協会ガイドの皆さん 日500円 日11月3日(日・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(10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へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

生涯学習センターフェスティバル特別講演

「AI時代を生き抜く人間力とは」 保育 手話

日12月8日(日)午後2時～3時30分 人80人、保育(1歳～未就学児)8人 所 同センター 調ITエバンジェリストの若宮正子さん(写真) 日10月8日(火)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。保育は10月22日(火)午後5時まで)



小児予防接種

☎健康推進課 ☎0422-24-8050



小児インフルエンザワクチン任意接種費用を助成しています



発症や重症化予防に一定の効果が示されています。

☎令和7年1月31日(金)まで ☎接種日時時点で6カ月～12歳の市民

※1回目接種時に12歳で、2回目接種時に13歳の誕生日を過ぎた方は、医師が2回目の接種を必要と判断した場合のみ助成対象。

☎市内協力医療機関(市HP参照) ☎¥1回当たり上限2,000円(2回まで) ☎市内協力医療機関へ

小児肺炎球菌20価ワクチンが定期接種化されました



10月1日から、20価ワクチンが追加されました。これから接種を開始する場合は20価ワクチンが基本となります。

注意
事項

- 対象者や接種間隔などに変更はありません。
- これまで13価ワクチンを接種していた方は、20価ワクチンに切り替えて接種できます。
- 15価ワクチンは当面の間使用できますが、途中で20価に切り替えて接種することはできません。

電子書籍で児童書が読み放題！



☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

みたか電子書籍サービスで、人気の本40～50冊がセットになった「児童書読み放題パック」を開始しました。予約不要で、貸出冊数に制限がなく、同時に何人でも読むことができます。

◆現在読むことができるパック

(①～③小学生向け、④中学生向け)

- ①講談社 人気の童話パック 40点
- ②Gakken「10分で読める」朝読パック 45点
- ③角川つばさ文庫 人気のシリーズ朝読パック 50点
- ④講談社 YAパック 40点

※みたか電子書籍サービスを利用できるのは、図書館利用カードをお持ちの在学・在勤を含む市民です。



こねこねこのピッツァをつくろう！

☎所 三鷹図書館(本館)

☎0422-43-9151

絵本作家のカワダクニコさんによるワークショップです。紙工作で、絵本『こねこねこのねこピッツァ』に出てくるようなピッツァを作ります。読み聞かせや絵本の販売もあります。

☎10月20日(日)午後1時30分～3時30分

☎3歳～小学生20人(保護者の付き添い1人まで) ☎10月9日(水)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選。結果は10月12日(土)に図書館HPに掲載)



『こねこねこのねこピッツァ』
作：くさかみなこ カワダクニコ
KADOKAWA

大沢の里古民家 企画展

ソーラーで灯す 竹灯りと昔の灯り



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

市民がデザインから制作までを行い、昨年夏に大好評だった竹灯りの展示が、今年は「ソーラー竹灯り」にバージョンアップします。また、同施設創建時の電気がなかった頃の灯りも展示します。

☎令和7年1月10日(金)までの午前10時～午後5時(11月1日(金)からは4時まで) ☎同施設 ☎期間中会場へ



第30回 牟礼の里公園秋まつり

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

牟礼囃子や和太鼓のほか、子どもが楽しめる遊びのコーナーやアートバルーン、ビンゴゲーム、模擬店などがあります。



☎同公園秋まつり実行委員会
☎10月20日(日)正午～午後3時(小雨決行)
☎同公園
☎当日会場へ
◆当日お手伝いしてくれるボランティアの方を募集中！
☎同協会 ☎0422-46-2081へ

がんばった夏休み

市立中学生が活躍しました！

☎図指導課 ☎0422-29-9817

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

◆第6回WBSC U-15ワールドカップ

戸倉光輝さん(四中・3年) 日本代表優勝

◆①第98回関東ジュニアテニス選手権大会、

②全日本ジュニアテニス選手権2024

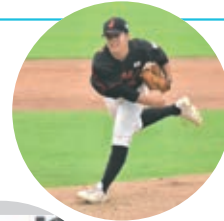
白良優々香さん(三中・2年)
女子14歳以下ダブルス①準優勝、②ベスト16

◆第46回全日本ジュニアクラシック 音楽コンクール

野上裕禾さん(七中・1年) 5位

◆第64回東京都中学生吹奏楽コンクール

金賞＝一中・六中・七中、銀賞＝二中・三中・四中・五中



戸倉光輝さん



白良優々香さん



野上裕禾さん

池畑絢翔さんが水泳の全国大会で優勝！

市内在住の池畑絢翔さん(法政大中・1年)が、藤村スイムスクール(武蔵野市)の一員として、二つの全国大会でリレー2種目制覇を成し遂げました。

◆全国中学校水泳競技大会

男子4×100mフリーリレー1位(大会新)、
男子4×100mメドレーリレー1位

◆全国JOCジュニアオリンピックカップ

13～14歳男子4×100mフリーリレー1位、
13～14歳男子4×100mメドレーリレー1位



高齢者の方へ

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の
予防接種費用を一部公費負担します

健康推進課 ☎0422-24-8050

ワクチンの種類や予約の受け付け方法などは各医療機関へお問い合わせください。なお、今年度から新型コロナワクチンの接種券は送付しません(市の集団接種は実施はしません)。

📅 令和7年1月31日(金)、📅 3月31日(月)まで 🧑‍🦱 接種当日 ① 満65歳以上の市民、② 60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 ① ② 各2,500円(助成は期間中各1回のみ、医療機関で支払い)
※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料。

📄 本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険証など)、生活保護受給世帯などの方は受給証明書

- ◆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
医療機関へ直接予約してください。予診票などの必要書類は医療機関から受け取ってください。
- ◆その他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
事前に手続きが必要です。同課へお問い合わせください。
- ◆使用するメーカー(医療機関によって異なります)
ファイザー社、モデルナ社、武田薬品工業社、第一三共社、Meiji Seika ファルマ社、(いずれもJN.1系統対応1価ワクチン)
- ◆注意事項
 - 昨年度までの特例臨時接種とは異なり、接種を受ける努力義務はありません。
 - 医師が認めた場合、同時接種も可能です。
 - 副反応・健康被害救済制度については、市HPをご確認いただくか、同課へお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種実施機関、新型コロナウイルス予防接種実施機関

※市外局番「0422」は省略。

地区	医療機関名	所在地	電話番号
下連雀	吉祥寺通り花岡クリニック	1-9-24	47-8799
	井の頭公園前ヒフ科	1-12-5	79-4067
	鎌田医院	1-30-12	43-4621
	下田医院	2-18-1	44-3710
	ムラタ胃腸内視鏡クリニック	3-2-1 1階	26-8865
	村越レディースクリニック	3-7-28 1階	29-8225
	三鷹南口内科	3-7-29 1階	43-2122
	佐竹医院	3-14-28	43-3273
	サンクリニック三鷹	3-15-18 4階	44-5660
	平嶺内科医院	3-24-7 1階	43-2838
	杏レディースクリニック	3-24-7 2階	26-7525
	ゆみのハートクリニック	3-26-9 4階	76-8808
	片平内科クリニック	3-27-12 4階	79-0271
	三鷹痛みのクリニック	3-27-12 5階	79-2103
	三鷹レディースクリニック	3-31-4 1階	70-1150
	みたか中村脳神経外科クリニック	3-34-15 202	40-5070
	小川クリニック	3-34-22 201	47-4545
	おごう皮ふ科クリニック	3-34-22 202	41-1169
	みたか南口泌尿器科クリニック	3-36-1 3階	26-8075
	三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	3-36-1 3階	26-7776
	三木クリニック	3-37-8 101	71-7001
	みたかヘルスケアクリニック	3-38-4 5階B	40-0102
	むさし野さいとうクリニック	3-43-19 1階	70-1071
	サウスポイントMYクリニック	3-43-23 2・3階	46-7851
	かんの内科	3-44-17 203	40-5022
	のぞみメモリークリニック	4-2-8	70-3880
	東京国際大堀病院	4-8-40	47-1000
	角田外科消化器科医院	4-9-1	45-3251
	つちや小児科	4-16-11	40-1488
	高松メディカルクリニック	4-16-12 3階	70-1035
	三鷹通り胃腸内科クリニック	4-20-15 1階	24-9915
	三鷹病院	5-1-12	47-0800
	今給黎整形外科クリニック	6-2-16 1階	26-5320
	くぼかわ内科医院	6-2-16	24-7353
	三鷹の森皮フ・形成クリニック	6-2-16 1階	70-1205
	173総合内科クリニック	6-8-50	26-5173
	みたかホームケアクリニック	7-1-5	72-5550
	みなみうら生協診療所	7-1-27 1階	48-4121
	野村病院	8-3-6	47-4848
	三鷹第一クリニック	8-9-21	46-4141
	渡辺こどもクリニック	9-5-1 1階	41-1550
牟礼	三鷹さくらクリニック	2-11-5	43-6410
	牟礼高山診療所	4-2-14	70-4976
	牟礼耳鼻咽喉科	5-8-11 2階	29-8631
	むれクリニック	6-4-8	44-1739
	横内医院	6-6-14	43-0910

地区	医療機関名	所在地	電話番号
牟礼	天神前クリニック	7-1-24 1階	71-8191
	しんかわ医院	7-5-14 2階	70-5711
	くりはら耳鼻咽喉科	7-6-9	79-7738
井の頭	下川整形外科	1-24-14	43-5933
	浜田耳鼻咽喉科	1-30-13	76-8733
	笹本医院	1-31-22	44-5802
	慶真整形外科	2-1-17 2階	79-7600
	松川内科クリニック	2-1-17 2階	70-5525
	牟礼の里駅前クリニック	2-7-9 1階	40-6054
	高水クリニック	2-14-2	76-1232
	石井医院	2-32-37	44-3090
	藤林医院	3-12-15	43-4322
	岡庭医院	3-21-16	43-8367
	若林医院	4-16-10	43-0526
中原	仙川腎リウマチ・内科クリニック	1-28-22	03-5969-9668
	所澤クリニック	3-1-19	76-6055
北野	いりえ内科クリニック	4-5-30 101	03-5314-3577
	三鷹東クリニック	4-8-40 1階	03-6909-0565
	まさ整形外科	4-12-17 2階	70-6670
新川	ゆうあいクリニック	4-25-18	41-6611
	新川クリニック	5-6-21	43-0123
	三鷹あかつきクリニック	6-9-11 1階	29-9505
	川越内科クリニック	6-25-4 101	24-2231
上連雀	みたか内科循環器内科	2-4-8	45-1210
	篠原医院	2-9-5	45-1859
	浅野クリニック	3-5-19	46-5512
	高山医院	4-2-29	43-0700
	松崎整形外科医院	4-3-5 101	48-3151
	三鷹中央病院	5-23-10	44-6161
	うちはら内科クリニック	7-11-7 1階	40-6180
	斎藤小児科医院	9-41-25	43-2237
	ヨシコクリニック	1-22-24	32-5517
	境南クリニック	3-6-8	33-8411
井口			
深大寺	あかいしクリニック	2-35-29	39-5941
野崎	のぞきはちまん前内科	1-22-8 1階	48-3735
	萩原医院	2-11-16	31-1500
	むさしの丘ファミリークリニック	3-3-15	30-9988
	おかだ耳鼻咽喉科	3-3-15 102	32-2021
大沢	野崎医院	3-18-18	31-8373
	天文台クリニック	1-17-2	30-7929
	八幡診療所	5-3-11	31-8092

三鷹の森 科学文化祭



mitaka taiyokei-walk
みたか太陽系ウォーク

スタンプラリー2024

10月18日(金)～11月24日(日)



「みたか太陽系ウォーク」は、三鷹市全体を太陽系に見立てて惑星スタンプを集めるスタンプラリーです。JR 三鷹駅を太陽として太陽系を13億分の1に縮小し、市内を11の天体エリアに分け、スタンプが置かれた店舗や施設、観光スポットを巡ります。「まち歩き」を楽しみながら、太陽系の大きさや距離を実感してみませんか。

問 NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

景品交換
期間・場所

日 10月22日(火)～12月1日(日) 午前9時30分～午後9時(日曜日は5時まで。㊿月曜日、祝日)
所 三鷹ネットワーク大学(下連雀3-24-3 3階)

デジタルスタンプラリー

アプリ「ミィね！ mitaka」を活用し、約120個のデジタルスタンプを集めよう。スタンプは市内全域の店舗や施設に掲示してあるQRコードから取得でき、アプリ上のスタンプ帳に集められます。

参加方法

アプリ「ミィね！ mitaka」をダウンロード

- ▶スタンプラリー期間中に同アプリを起動すると、「みたか太陽系ウォーク」のページが開きます



- ▶スタンプを集めるとクーポン画面が表示されます。景品交換場所(上記参照)で画面を見せて、景品と交換しましょう！

デジタルスタンプラリーの
参加方法を動画で紹介して
います



景品



クリアファイル



ペーパークラフト
太陽観測衛星
「ひので」



バンドナ



ノート・
記念シール



スタンプ設置店舗は
このポスターが目印です！



市立小・中学校の児童・生徒は、10月11日(金)から学校のタブレット端末にアプリ「ミィね！ mitaka」をインストールして参加できます。

FC東京の選手からメッセージを
いただきました！

高 宇洋(こう・たかひろ)選手が、
YouTubeでイベントを紹介してくれました。ぜひ
ご覧ください。



キッズ☆スタンプラリー

紙のマップに20種類の「キッズスタンプ」を集めよう。お子さんはもちろん、スマートフォンをお持ちでない方や、自分でスタンプを押して集めたい方など、どなたでも参加できます。

スタンプ設置場所

施設名	所在地	時間
三鷹の森 ジブリ美術館	下連雀1-1-83	午前10時～午後6時(㊿火曜日、11月11～22日)
山本有三記念館	下連雀2-12-27	午前9時30分～午後5時(㊿月曜日<11月4日(月・㊿を除く)>、11月5日(火)・6日(水))
三鷹駅前図書館	下連雀3-13-10 2階	午前10時～午後8時(土・日曜日、祝日は5時まで。㊿月曜日<11月4日は開館>、11月5日・20日(水))
みたか観光案内所	下連雀3-24-3 1階	午前9時～午後6時(㊿火曜日、11月11～16日)
三鷹ネットワーク 大学	下連雀3-24-3 3階	午前9時30分～午後9時 (日曜日は5時まで。㊿月曜日、祝日)
天文・科学 情報スペース	下連雀3-28-20 1階	午前11時～午後6時30分(㊿月・火曜日、祝日)
三鷹コラル2階・ コンコース	下連雀3-35-1 2階	午前10時～午後9時
JR三鷹駅	下連雀3-46-4	午前8時～午後8時
有隣堂 アトレヴィ三鷹店	下連雀3-46-4 4階	午前10時～午後9時
東部図書館	牟礼5-8-16	午前9時30分～午後5時(土・日曜日、祝日は10時から。㊿月曜日<11月4日は開館>、11月5・20日)

施設名	所在地	時間
吉村昭書斎	井の頭3-3-17	午前10時～午後5時30分(㊿月曜日<11月4日を除く>、11月5・6日)
北野情報 コーナー	北野3-2-8	午前10時～午後6時(11月以降は5時まで。㊿月・木曜日)
新川中原コミュ ニティセンター	新川1-11-1	午前10時～午後9時(日曜日は5時まで。㊿月曜日、祝日)
南部図書館 みんなみ	新川5-14-16	午前9時30分～午後5時(㊿月曜日<11月4日は開館>、11月5・20日)
元気創造プラザ	新川6-37-1	午前8時30分～午後10時(㊿10月28日(月))
三鷹図書館 (本館)	上連雀8-3-3	午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時。㊿月曜日<11月4日は開館>、11月5・20日)
西多世代交流 センター	深大寺2-3-5	午前9時～午後5時(㊿第4日曜日、祝日)
西部図書館	大沢2-6-47	午前9時30分～午後5時(㊿月曜日<11月4日は開館>、11月5・20日)
大沢の里古民家	大沢2-17-3	午前10時～午後5時(11月以降は4時まで。㊿火曜日)
国立天文台	大沢2-21-1	午前10時～午後5時(㊿11月9日(出))

景品



缶バッジ



メモ帳



太陽カード



国立天文台
三鷹移転100周年記念スタンプ

国立天文台(旧 東京天文台)が麻布から三鷹に移転して100周年という節目の年を記念した、特別なスタンプと景品をご用意しています。

スタンプ設置場所	施設名	住所	スタンプ設置期間
	芸術文化センター(地下1階美術展示室)	上連雀6-12-14	10月30日(水)～11月3日(日・祝) 午前10時～午後6時
	国立天文台	大沢2-21-1	10月18日～11月24日 午前10時～午後5時(※11月9日)

景 品

参加賞

スタンプ
1個以上

ステッカー

海部 宣男 賞

天文台スタンプ
取得者

国立天文台望遠鏡
キット【抽選10人】

寺尾 壽 賞

芸術センター
スタンプ取得者

天文台内見学
ツアー【抽選40人】

Wコンプリート賞

記念スタンプ2個
+
キッズスタンプ20個

お楽しみセット

※小学生以上が対象です。

楽しく学べる！天文関連イベント

※特に記載のないものは10月8日(火)午前9時30分からみたか太陽系ウォークHPへ(先着制)

キックオフセレモニー

三鷹市長と国立天文台長によるテープカットを行います。小学生以下のお子さんにはすてきなお土産も用意しています。

日 10月19日(土)午前11時～11時30分

所 天文・科学情報スペース 申 当日会場へ

ウォーキングイベント

親子でいっしょに！
「太陽系ミニウォーク&
星空観望会」

キッズスタンプを集めながら三鷹の森ジブリ美術館まで歩き、短編映画の観賞と太陽のお話を聞いた後、井の頭公園で星空を観察します。

日 10月26日(土)午後5時～7時45分(星空観望は曇雨天の場合中止)

人 小学生以上のお子さんと保護者20組

所 三鷹駅～同館～井の頭公園西園

調 国立天文台天文情報センター太陽観測プロジェクト特任専門員の米谷夏樹さん

歩いてみよう！
実感太陽系ウォーキング

太陽系サポーターのガイドで三鷹駅から国立天文台まで歩いた後に天文台を見学します。

日 11月2日(土)午前10時三鷹ネットワーク大学集合～午後1時以降天文台解散(約8km。雨天中止) 人 15人

太陽系サポーターを募集！

太陽系ウォークの成功に向けて市民ボランティアが活躍中です。皆さんも一緒に活動しませんか？

企画展

太陽系ウォークひみつ基地 —“おひさま”ってすごい！

黒点やフレアなど、太陽の謎を探るほか、太陽が地球に及ぼす影響について解説します。また、太陽模型を作る参加型展示や、太陽系キャラクターのお絵描きコーナーもあります。

日 10月18日(金)～11月24日(日) 午前11時～午後6時30分(※月・火曜日、祝日)

所 天文・科学情報スペース 申 期間中会場へ

国立天文台(旧東京天文台)三鷹移転100周年記念特別展示会

日 10月30日(水)～11月3日(日・祝) 午前10時～午後6時 所 芸術文化センター 申 期間中会場へ

問 企画経営課 ☎0422-29-9031 ※詳しくは『広報みたか』10月20日号でお知らせします。

元気創造プラザ観望会

ワークショップ「望遠鏡をつくってみよう」

国立天文台望遠鏡キットを組み立て、実際にのぞいて星空を観察します。本格的な望遠鏡を使った観望会も同時開催します。

日 11月16日(土) ①ワークショップ＝午後4時30分～5時30分、②観望会＝5時45分～7時(②のみ参加可。曇雨天の場合は星空解説のみ)

人 ①親子12組、②30人 所 元気創造プラザ

調 国立天文台天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん

料 ①4,500円(望遠鏡キット代) 申 同大学HPへ(申込多数の場合は抽選)

みたか太陽系ウォーク2024連携企画

三鷹市川上郷自然の村「星空観望体験」

日 11月16日(土) 午後6時から(現地集合・解散、宿泊も可) 調 星のソムリエみたかの皆さん

料 大人3,000円、小学生2,000円、幼児1,000円 申 11月2日(土)までに同施設 ☎0267-97-3206・HPへ(先着制)

国立天文台定例観望会

日 11月23日(土・祝) 午後6時30分から、7時から、7時30分から(50分程度)

人 各回30人 調 同会学生スタッフの皆さん

申 11月13日(水)正午～14日(木)正午に国立天文台HPへ(申込多数の場合は抽選)

主催：みたか太陽系ウォーク実行委員会、三鷹市、自然科学研究機構国立天文台、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構

後援：(公)日本天文学会、三鷹市教育委員会、(一)宙ツーリズム推進協議会

協力：東日本旅客鉄道(株)三鷹駅、三鷹市商店会連合会、三鷹商工会、NPO法人みたか都市観光協会、三鷹の森ジブリ美術館、(公)三鷹国際交流協会、(公)三鷹市スポーツと文化財団、(株)まちづくり三鷹、NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会、アトレヴィ三鷹、エム・ティ・プランニング(株)

協賛：JA東京むさし三鷹支店、JA東京むさし三鷹緑化センター、酒井薬品(株)、東日本電信電話(株)東京武蔵野支店、三鷹商工会、(株)佐藤総合計画、(学)白百合学園、(同)科学成果普及機構、NPO法人グレースケア機構、(株)まちづくり三鷹、(株)ジェイコム東京武蔵野・三鷹、国立大学法人東京大学、NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会、トヨタモビリティ東京(株)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

大沢地区公会堂 一時休館のお知らせ

大規模改修工事に伴い、下記の日程で一時休館します。

日 12月～令和7年2月(予定)
問 コミュニティ創生課 ☎ 29-9611

男女平等参画を考える
啓発誌『Shall we?』79号
を発行しました



今号のテーマは「名もなき家事を考える」。市内公共施設、郵便局などで配布しているほか、「みとかe-bookポータル」(上記QRコード)でも閲覧できます。
問 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中で固まり、詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器の油污れは、洗う前に拭き取りましょう。
問 水再生課 ☎ 29-9747

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
日 10月7日(月)～21日(月)
所 都市計画課(市役所5階54番窓口)
申 期間中会場へ
◆意見書の提出
日 10月21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.mita.k.a.l.g.jp へ
問 同課 ☎ 29-9701

高齢動物の飼育者表彰

主 (公社) 東京都獣医師会武蔵野三鷹支部
人 15歳以上の猫・小～中型犬、12歳以上の大型犬の飼育者(犬は市に登録があり、狂犬病予防注射済)
日 10月14日(月・祝)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
問 環境政策課 ☎ 29-9612

10月15日(火)～21日(月)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。
問 同課 ☎ 29-9745

保健所での骨髄ドナー
登録会(採血などを実施)



日 10月17日(木)・30日(水)午前中
所 多摩府中保健所(府中市)
申 問 実施日の7日前までに同保健所 ☎ 042-362-2334 へ
◆骨髄移植ドナー支援事業
骨髄または末梢(まっしょう)血幹細胞のドナーとなった市民へ20,000円、ドナーの勤務する事業所へ10,000円(1日当たり。上限7日)の助成金を交付しています。
申 骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請書と必要書類を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ
問 (公財) 日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789(骨髄バンク事業について)、同課 ☎ 24-7145(助成金について)

喫煙マナーアップキャンペーン

受動喫煙・吸い殻のポイ捨て防止を呼び掛けます。
日 10月21日(月)正午～午後1時
所 三鷹駅、三鷹台駅(雨天中止)
問 環境政策課 ☎ 29-9612

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

10月22日(火)～31日(木)の期間中、放置自転車の撤去を強化します。自転車を放置すると、まちの美観を損ねるだけでなく、通行の妨げになり、災害時の避難や消防車の消火・救助活動にも支障を来します。駐輪マナーを守って、快適なまちづくりにご協力ください。
問 都市交通課 ☎ 29-9709

10月30日は食品ロス削減の日

無駄なく使い切るために食材は計画的に購入し、店に陳列されている食品は手前から取るなど、食品ロスの削減にご協力ください。

◆フードドライブを実施します
米や缶詰、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。
日 10月30日(水)午前10時～午後3時
所 市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
問 NPO法人フードバンクみとか ☎ 080-5545-1169(月・木曜日午前10時～午後3時)

点字カレンダーを無料配送します

点訳ボランティア「三鷹きつつき会」が作成した令和7年の点字カレンダーを全国へ無料配送します。

申し込みの記入例

- あて先 各記事の申込先、住所の記載がないものは「〒181-8555 三鷹市役所〇〇課」
- 必要事項 ①行事・事業名(希望日・コース・回)、②申込者の郵便番号・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)

申 問 11月20日(水)までにみとかボランティアセンター ☎ 76-1271 へ

4月1日から不動産の相続
登記が義務化されました



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日の施行日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HPをご覧ください。
問 同局府中支局 ☎ 042-335-4753

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。
問 資産税課 ☎ 29-9199

赤い羽根共同募金にご協力を

地域に根差した社会福祉推進のため、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。
問 三鷹市募金委員会事務局(同協議会) ☎ 46-1108

税金

10月31日(木)は市民税・
都民税・森林環境税
(第3期)の納期です



市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。
※納付が困難な場合は納税相談窓口(市役所2階24番市税総合窓口)をご利用ください。

◆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、または同課へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。

◆休日納税相談窓口を開設します

日 10月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)午前9時～午後4時30分
所 納税課(市役所2階24番市税総合窓口)
※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。
※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。
問 納税課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)

差し押さえた動産の
インターネット売



地方税の滞納により差し押さえたゲー

ム機器・ソフトを、官公庁オークションに出品しています。

◆入札参加申込期間

日 10月4日午後1時～22日(火)午後11時
問 納税課 ☎ 29-9212

国保・年金

国民健康保険制度のデータベースに
登録されている個人番号
(マイナンバー)をお知らせします

10月15日(火)に、世帯主宛てに送付します。対象は三鷹市国民健康保険の被保険者です。個人番号の下4桁が異なっている場合は、保険課へご連絡ください。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178(制度に関すること)、同課 ☎ 29-9216(送付に関すること)

子育て・教育

催しなどで申の表記がないものは、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

ゆりかご面接のご案内

保健師などの専門職が妊娠中の心や体の相談に応じ、市の子育てサービスをご案内します。初回の面接を受けた妊婦の方には、出産応援ギフト券を差し上げます。出産前に気になっていることなどをご相談ください。2回目以降の面接を希望する方は、後日郵送されるアンケートからお申し込みください。
申 問 子ども家庭課 ☎ 46-3254 へ

就学時健康診断通知書を
発送しました



内容を確認し、必ず受診してください。
人 令和7年4月に小学校に入学するお子さん
問 学務課 ☎ 29-9815

ベビーシッター利用支援
事業(一時預かり利用支援)
の補助金交付申請



7～9月利用分の補助金交付申請を受け付けています。

申 10月31日(木)(必着)までに申請書類を直接または郵送で「〒181-0013 下連雀3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ3階のびのびひろば」へ、または直接子ども家庭支援センターりぼんへ
問 同ひろば ☎ 40-2926、同センター ☎ 40-5925

むらさき子どもひろばの
催し(10月)



◆乳幼児のあそびひろば

日 ①げんきっ子ランド=月曜日午前9時

～午後0時30分(7日を除く)、②みんなであそぼ!=火～金曜日、5日午前11時～11時30分(8日(火)・15日(火)・16日(水)・18日(金)・22日(火)・24日(木)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=7・8日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=15・24日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=18日午前10時30分～11時30分、④ベビーマッサージ=22日午前10時～10時30分、⑤わくわくミニ運動会!=26日(土)午前10時30分～11時30分、⑥変身スペシャルバースデー=29日(火)・30日(水)午前11時～11時30分

👤①⑥0歳～就学前のお子さん、②15日は2歳、24日は1歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④0歳のお子さんと保護者6組、⑤3歳～就学前のお子さんと保護者10組

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・木曜日午後3時30分～4時30分(28日(月)を除く)、②一輪車教室=11日(金)・28日午後3時40分～4時30分、③オリジナルバッグを作ろう=12日(土)午後2時30分～3時30分、④スポーツの日=25日(金)午後4時～4時30分、⑤ハロウィンウィーク=28日～31日(木)

👤②12人、③10人

☎同ひろば☎49-5500

すくすくひろばの催し



◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば

☎☎①10月9・16日の水曜日=牟礼、9・23日(水)=井の頭・井口、16・23日=新川中原・大沢の各コミュニティセンター、②17日(木)=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

👤令和2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆はじめてのすくすくひろば見学会

☎10月24日(木)午前10時30分～11時
👤初めて同ひろばを利用する2年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆出産前のパパ・ママあつまれ「すくすくひろば見学会」

☎11月2日(土)午後1時30分～2時
👤出産前の保護者(第2子以上の方も受講可)

◆ウェルカムパパ講座

☎11月9日(土)午前10時30分～正午
👤市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
☎同ひろば☎45-7710

星と森と絵本の家の催し(10月)

◆街頭紙芝居

☎12日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「落ち葉でお絵かき」

☎12日午後1時30分から

◆絵本リレー

☎16日(水)午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

☎19日(土)午前10時30分から

◆みこえぶおはなし会

☎19日午後2時から

☎当日会場へ

☎同施設☎39-3401

一日プレイパーク



☎10月13日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎29-9789

※詳しくは、みとかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

みとかおもちゃの病院(10月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎16日(水)午後1時～3時

☎消費者活動センター

☎当日会場へ

☎同センター☎43-7874

養育家庭(里親)体験発表会

保育

☎10月19日(土)午前10時～11時30分

👤50人、保育5人

☎教育センター

☎☎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)

西多世代交流センターの催し



◆和太鼓であそぼう

☎10月20日(日)午後1時30分から、2時10分から

👤小学1・2年生各回12人

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」

保育

☎①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=11月2日(土)午前10時～11時、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=16日(土)午前9時30分～11時30分

👤1歳半～3歳のお子さんをもつ父親15人、保育(1歳半～3歳)12人

◆ママと赤ちゃんの会

☎11月5・19・26日の火曜日午前10時～11時30分

👤全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

☎同センター☎31-6039

地域子育て支援連絡会イベント



「親子ふれあいあそび」

☎10月21日(月)午前9時30分～10時15分、10時45分～11時30分

👤0～2歳のお子さんと保護者各回30組

☎元気創造プラザ

☎新川保育園☎40-7553

小学生向けScratchプログラミング教室(11月)



☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎月4回月・火曜日(オンラインは日所要相談)

☎同センター☎48-6721

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(11月)



☎みとか市民協働ネットワーク

☎①乳幼児食を楽しく大切にするお話し会=4日(月・休)、②テコドーで産後の体型戻し=7日(木)、③親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌=9日(土)、④子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=11日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑥はじめてのベビーヨガ=16日(土)、⑦ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=18日(月)、⑧ハーブでこころとからだケア(冬の過ごし方編)=21日(木)、⑨簡単スクラップブッキング(A4フレーム編)=25日(月)、⑩いつでもどこでもベビーマッサージ=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午

👤①妊婦～3歳までの保護者、②首据わり～3歳までのお子さんと母親、③3歳までのお子さんと保護者、④⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑥2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、⑦⑩2～11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳までのお子さんと母親、妊婦

☎市民協働センター☎46-0048

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



☎①子どもの発達講座=11月5日、12月17日の火曜日午前9時30分～11時30分、②親子で遊ぶプログラム=11月14日(木)・20日(水)・26日(火)、12月13日(金)午前9時40分～10時45分(全6回)

👤乳幼児期のお子さんと保護者10組

☎①高齢者センターけやき苑、②野崎保育園

☎同園☎39-7050

丸池の里で親子収穫体験(サツマイモ)

☎11月23日(土・祝)午前10時30分から(雨天時は翌日に順延)

👤市内在住の小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)

☎10月25日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012 上連雀8-3-10 NPO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。

障がいのある方

障がい者の就労を考えるつどい2024

手話



☎三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹

☎10月29日(火)午後2時～4時

👤☎①三鷹産業プラザ=80人(車いす可)、②録画配信=制限なし

☎☎10月18日(金)までに三鷹市障がい者就労支援センターかけはし☎27-

8864、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ

高次脳機能障がい相談会

☎11月9日、令和7年1月11日、3月1日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)
☎福祉センター

☎☎障がい者支援課☎29-8267へ

健康

特定健康診査・

後期高齢者健康診査はお済みですか

8～11月生まれの方の受診推奨期間は10月31日(木)までです(今年度は令和7年2月28日(金)まで受診可)。期間の終了間際は混雑するので、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。

👤4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者

※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

☎健康推進課☎24-8571

催し

連弾で奏でる名曲コンサート

演奏は斎藤尚子さん、山田莉紗さん。

☎連雀地区住民協議会

☎10月13日(日)午後2時から(1時30分開場)

👤在学・在勤を含む市民50人

☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター☎45-5100

星と森と絵本の家ワークショップ「ひょうたんでランタンをつくろう」



☎10月14日(月・祝)午前10時30分～午後0時30分、1時30分～3時30分

👤各回20人

¥200円

☎10月10日(木)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

☎同施設☎39-3401

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=10月15日(火)、②駅前風のサロン=17日(木)、③しんなかサロン=24日(木)、④よってらっしゃい・にしみとか=28日(月)、⑤ひだまりサロン・東部=11月6日(水)、いずれも午後1時30分～3時

☎各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③新川中原、④井口、⑤牟礼)

☎当日会場へ

☎地域福祉課☎29-9235

女性の健康づくり企画展示

乳がん、子宮頸がんなど、女性の健康情報についての展示。

☎10月16日(水)～22日(火)

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎子ども家庭課☎46-3254

草花チャリティバザー

ご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、売り上げは東日本大震災の被災地に桜を植樹する活動に寄付します。

◆持ち込む苗の条件

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17日(木)～22日(火)、苗の販売＝10月23日(水)午後1時～30日(水)午後4時

所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

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

「知る」で変わる！発達障がいのことー発達障がいの親が伝えたいこと



日 10月18日(金)午前10時30分～正午

人 60人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

問 (一社) 発達障がいファミリーサポート Marble ☎070-6573-9230

秋のフリーマーケット

日 10月20日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

◆リサイクル自転車の抽選販売

販売台数＝6台(予定)
販売価格＝8,360円(防犯登録代込み)
展示・申し込み＝午前10時～11時50分(正午から抽選)

◆粗大ごみから掘り出し物市

展示・申し込み＝午前10時～午後0時30分(0時40分から抽選)

所 リサイクル市民工房

申 当日会場へ

問 ごみ対策課 ☎29-9613

みたか星風マート

障がいのある方が作った焼き菓子や雑貨を販売します。

日 市、星と風のカフェ

日 10月23日(水)午前11時～午後2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)

申 当日会場へ

問 同施設 ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後6時)

大沢の里古民家

「秋の草花ガイドツアー」

日 10月26日(土)午前10時～正午

人 12人

所 同施設

¥ 200円(入館料。中学生以下無料)

申 問 10月11日(金)までに必要事項(10面参照)を生涯学習課 ☎29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(電子メールは10月14日(月・祝)まで。申込多数の場合は抽選)

ドキュメンタリー映画

『カミングアウトジャーニー』



上映会&講演会

日 11月1日(金)午後6時30分～8時30分

人 70人

所 (社) 巢立ち会サザン(上連雀1-1-3)

申 問 同法人 ☎56-8261、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

心のバリアフリー映画上映会

①『こちらあみ子』

②『みんなのデフリンピック』

手話

日 11月9日(土)午前10時30分～午後0時15分(①のみ)、2時～4時10分

人 各回90人

所 生涯学習センター

申 必要事項(10面参照)、参加者全員の氏名・年齢を星と風のカフェ ☎44-2255・✉hoshi-cafe@hanano-kai.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎44-2255

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

日 11月28日(木)午前8時30分 JR 青梅線昭島駅南口集合～午後5時15分同駅南口解散

人 多摩地域在住・在学・在勤の方40人

所 西多摩衛生組合環境センター、ニツ

塚処分場、谷戸沢処分場

¥ 500円(昼食代)

申 11月1日(金)(必着)までに参加者全員の必要事項(10面参照)、在学・在勤の方は学校・勤務先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」・HPへ(申込多数の場合は抽選)
問 同組合 ☎042-597-6152

茶道体験教室

「第4回 表千家」



日 12月15日(日)午後2時～4時

人 小学3年生以上の茶道未経験者15人

所 みたか井心亭

講 三鷹市茶道連盟の皆さん

¥ 700円

物 白足袋または白い靴下

申 11月8日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(10面参照)を「〒181-0013 下連雀2-10-48 みたか井心亭」または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

問 同施設 ☎46-3922



スポーツ

大人のスポーツサークル



日 (一社) スカイリミットスポーツ三鷹

日 バスケットボール＝10月5・19日、バレーボール＝11月2・16日、いずれも土曜日午後6時～8時(12月以降の日程は同法人HPへ)

人 18歳以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)。無料体験は3回まで

申 問 同法人 HPへ

ベッセルスポーツクラブ

40周年記念

ソフトバレーボールフェスト



日 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

日 10月20日(日)午前10時～午後3時

人 小学生以上の方100人(経験不問)

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 タオル、室内履き

申 問 同クラブ ☎47-9770、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

第17回三鷹市長杯パドルテニス大会

日 三鷹市パドルテニス協会

日 11月2日(土)午前9時～午後6時(正午～午後1時に無料体験会あり)

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

¥ 1組2,000円(中学生以下1,000円)

物 室内履き

申 10月19日(土)までに申込書(同協会

HPで入手)を同協会 ☎42-1203・✉mitakapt@gmail.comへ

問 同協会 ☎42-1203

2024ボッチャみたかカップ

日 12月7日(土)午前10時～午後3時

人 代表者と選手の過半数が在学・在勤を含む市民で構成された24チーム(1チーム3～6人)

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き、外靴を入れる袋

申 10月27日(日)午後5時までに申込書(公財)三鷹市スポーツと文化財団HPで入手)を直接または電子メールで同財団(同センター地下1階)・✉sports@mitaka-sportsandculture.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎45-1113



講座

多様な働き方セミナー

日 10月11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50人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹相談員の鈴木敏雄さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 問 必要事項(10面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

市民健康講座

「運動が苦手な方に向けた体操教室」



日 10月22日(火)午前10時30分～正午

人 在勤を含む市民20人

所 井口コミュニティセンター

講 健康運動指導士の鈴木孝一さん

申 問 10月7日(月)から直接または電話で同センター ☎32-7141へ(先着制)

就職支援セミナー「変化する私らしい働き方ー子育てママがラクになるタイムマネジメント」

保育

日 10月24日(木)①セミナー＝午前9時45分～10時45分、②個別相談＝午前10時50分～11時30分(1人40分)

人 現在子育て中で、就職、再就職を希望する女性①30人、②2人、保育(1～6歳の未就学児)6人

所 市民協働センター

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HPをご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲

◆土表でフィットネス!(20歳以上)○

日 10月4日～12月13日の毎週金曜日午後1時～2時30分(全11回)

◆土表を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)○

日 10月16日～12月11日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全9回)

問 三鷹市相撲連盟 ✉mitakashisumorenmei@gmail.com

弓道 初心者講習会(高校生以上)

日 10月26日～令和7年3月8日の土曜日午後3時15分～5時15分(全15回。11月16日、12月14日、1月4・24日、2月1日を除く)

問 三鷹市弓道連盟 HP

バスケットボール 市民スポーツ祭(高校生以上)

日 12月1～15日の毎週日曜日午前10時～午後8時

問 三鷹市バスケットボール連盟 ✉mina2005@yahoo.ne.jp

所 下連雀市民ゲートボール場(下連雀9-10)

ゲートボール 市民スポーツ祭(18歳以上)

日 10月12日(土)午前9時～午後1時

問 三鷹市ゲートボール協会 ☎42-5408

所 井口コミュニティセンター

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 10月22日(火)午後1時15分～2時45分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-1901-5440

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝◎

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝○

※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業。

【講】マザーズハローワーク立川就職支援ナビゲーターの方
【申】問必要事項(10面参照)を生活経済課 ☎29-9615・✉keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制。保育は10月15日(火)まで)

栄養料理教室「健康な骨を保ち続けるコツレシピ、アイデア献立の紹介」

【日】10月31日(木)午前10時15分から
【人】在学・在勤を含む市民16人
【所】井の頭コミュニティセンター
【¥】500円
【物】エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
【申】10月8日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
【問】健康推進課 ☎24-7145

保育士就職支援研修・就職相談会

【主】東京都
【日】11月2日(土)午後2時～4時
【人】都内で就職を希望する保育士資格を有する方、または資格取得見込みの方
【所】中野セントラルパークカンファレンス(中野区)
【申】東京都保育人材・保育所支援センターHPへ
【問】同センター ☎03-5211-2912

みたか健康づくりセミナー「しなやかな血管ではつらつ生活・賢い血圧管理の方法」

【日】①11月6日(水)午後1時30分～3時、12月2日(月)午前10時30分～正午、②11月13日、12月11日の水曜日午後1時30分～3時
【所】①連雀コミュニティセンター、②大沢コミュニティセンター
【講】東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、①野村病院の吉野秀朗さん、②八幡診療所の齊藤一典さん
【申】問10月7日(月)から必要事項(10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・☎46-4827へ(先着制)

市民健康講座「低栄養予防—元気に暮らし続けるための備え」

【日】11月7日(木)午後2時～3時30分
【人】在勤を含む市民30人
【所】新川中原コミュニティセンター
【講】日本歯科大学付属病院口腔リハビリテーション多摩クリニック管理栄養士の尾関麻衣子さん
【申】問10月8日(火)から直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

起業・創業セミナー「兼業・副業から始める起業—税理士から学ぶ税の基礎」

【日】11月7日(木)午後6時30分～8時
【人】兼業・副業、起業を考えている方20人
【所】三鷹産業プラザ
【講】相澤豪税理士事務所代表の相澤豪さん
【申】(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
【問】同社 ☎40-9669

健康づくりアロマセラピー体験講座—アロマの香りに包まれて心と身体のセルフケア

【主】東部地区住民協議会
【日】11月10日(日)午前10時15分～正午
【人】20人
【所】牟礼コミュニティセンター
【講】アロマセラピストのyumiさん
【¥】300円
【物】フェスタオル
【申】10月9日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
【問】同センター ☎49-3441

歯っぴーになるための顔面を鍛えるテクニク講座

【日】11月11日～12月2日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全4回)
【人】在学・在勤を含む40～69歳の市民で2回以上参加できる方30人
【所】総合保健センター

【講】ほり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の田中妙子さん、運動指導士の鈴木明子さん
【申】10月7日(月)午前9時から市HPへ(先着制)
【問】同センター ☎24-8266

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。

子ども発達支援センター
言語聴覚士・作業療法士(非常勤)

◆採用日 随時
【問】同センター ☎45-1122

市立学校 学校栄養士

◆採用日 12月6日(応相談)
【問】総務課 ☎29-9811

三鷹市総合教育相談室
スクールカウンセラー

◆採用日 令和7年1月1日
【問】学務課 ☎29-9865

(社)三鷹市社会福祉協議会
学童嘱託保育員

◆採用日 12月1日
【問】同協議会 ☎46-1108

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①総合職、②介護職、③介護支援専門員、④保育士、⑤社会福祉士(①～⑤正職員)、⑥介護職、⑦介護支援専門員、⑧調理員(⑥～⑧契約職員)、⑨保育職、⑩調理員、⑪用務員、⑫夜勤専従介護職(⑨～⑫パートタイマー)、⑬訪問介護員(登録職員)

◆採用日 随時
【問】同事業団 ☎44-5211

相談

しごとの相談窓口
就職や再就職などの個別相談会。

【日】10月9日(水)午前10時～正午(11時30分まで受付)
【所】三鷹産業プラザ
【物】雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談希望者(市民のみ)は本人確認書類
【申】問生活経済課 ☎29-9615へ(当日参加も可)

①司法書士による成年後見制度の相談、②弁護士による権利擁護・財産管理・苦情調整等の相談

【日】①毎月第2金曜日、②毎月第3金曜日、いずれも午後1時～4時(相談時間は50分)
【所】福祉センター
【申】問権利擁護センターみたか ☎46-1203へ

行政書士による相続・遺言・事業の許認可・出入国手続の無料相談

【主】東京都行政書士会武鷹支部
【日】10月23日(水)午前9時30分～11時50分
【人】在学・在勤を含む市民
【所】市役所1階市民ホール
【申】当日会場へ
【問】同支部 ☎66-2902

社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会

【主】東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
【日】10月24日(木)午後1時30分～4時30分
【人】在学・在勤を含む市民
【所】市役所1階市民ホール
【申】当日会場へ
【問】同支部三鷹担当 ☎66-2925

住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

【日】10月28日(月)午前9時30分～午後3時
【所】市役所1階市民ホール
【申】当日会場へ
【問】住宅政策課 ☎29-9704



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・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)月曜日、祝日

【申】10月8日(火)午前9時30分から オンライン講座＝■ オンライン同時開催＝▲
※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HPをご覧ください。



みたか星空散歩—11月の星空解説と天文トーク

【日】10月22日(火)午後7時～8時30分

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第38回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、パトリシア・ハイスミス「クレイヴァリング教授の新発見」「かたつむり観察者」(『11の物語』(ハヤカワ・ミステリ文庫)所収)。

【日】11月1日(金)午後7時～8時30分

杏林大学公開講演会「狭心症・心筋梗塞はどんな病気？—最新の診断・治療から予防まで」■

【日】11月2日(土)午前11時～午後0時10分

【講】同大学医学部循環器内科学教室講師の小山幸平さん

数学はこんなに面白い「クンマーの判定法」

【日】11月7日(木)午前10時～11時30分 【講】東京女子大学名誉教授の小林一章さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第206回

みたか太陽系ウォーク連携企画「宇宙天気予報と太陽活動」▲

ゲストは情報通信研究機構電磁波研究所宇宙環境研究室副室長の久保勇樹さん、ホストは国立天文台太陽観測科学プロジェクト特任専門員の米谷夏樹さん。

【日】11月9日(土)午後6時30分～8時30分

数学カフェみたか「整数、数列」

【日】11月12日(火)午前10時～11時30分

【講】東京女子大学名誉教授の小林一章さん



■「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話の着信時に警告メッセージが流れ、応答時から通話内容が自動で録音されます。振り込め詐欺などの被害防止に役立ちます。

人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の世帯（三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く） 申 電話連絡のうえ、本人確認書類（代理の場合は代理人の分も）を安全安心課（元気創造プラザ5階）へ（1世帯1台。なくなり次第終了） 問 同課 ☎0422-45-1116

■「敬老のつどい」の動画を配信します

9月14・15日に開催した「敬老のつどい」の様子を、YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で公開します。

日 10月10日（木）～11月8日（金） 問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271



■東京都シルバーパス新規購入のご案内

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、満70歳の誕生月の初日（1日が誕生日の方は前月の初日）から購入できます（有効期限は令和7年9月30日）。

人 ¥ ①6年度住民税が非課税、または5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（マイナンバーカードなど）、①は所得金額などを確認できる書類（6年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、6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 問 （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）

■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

個別相談と特別講座「野口先生の歩行力アップエクササイズ」。

日 10月10日（木）午後2時～3時30分（受付開始1時45分） 人 35人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 当日会場へ（先着制） 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

■山中老い支度 講話「みんなのお墓ってどんなもの？—最近のお墓・葬儀事情」と体操

日 10月15日（火）午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂 物 室内履き 申 当日会場へ 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■連雀だれでも相談サロン

生活の中でのお困りごとなど、気軽にご相談ください。

日 10月18日（金）午後1時～3時 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「からだの健康はお口から—いつまでもお口でおいしく食べるために」

日 10月23日（水）午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 講 岡崎歯科の江連徹さん 申 当日会場へ 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■老いじたく講座「わたしの老後とその先のこと」

日 ①10月29日（火）午後2時～4時、②11月20日（水）午前10時30分～午後0時30分 人 各30人 所 ①井の頭コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター 申 問 ①井の頭地域包括支援センター ☎0422-44-7400、②新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ（先着制）

■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。

日 所 ①11月1・8日、令和7年1月10日＝連雀コミュニティセンター、②12月6・13日、7年2月7日＝大沢コミュニティセンター、いずれも金曜日午後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 申 問 10月7日（月）～30日（水）（②は11月29日（金）まで）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

シルバー人材センター 入会説明会 日 ①10月11日（金）、②15日（火）、いずれも午前10時～正午 人 ①女性 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

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

問 同財団 ☎0422-47-5122・HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>



MITAKA "Next" Selection 25th THE ROB CARLTON 18F『THE STUBBORNS』作・演出：村角太洋

芸術文化センター 星のホール 10月4日（金）～14日（月・祝） 全13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2,700円・当日3,200円

一般＝前売り3,000円・当日3,500円

U-数え年27歳＝前売り・当日とも2,000円（平成10年1月1日以降生まれの方）

高校生以下＝前売り・当日とも1,000円

※未就学児は入場できません。



17F『Meilleure Soirée』2023年6月／ABCホール／撮影：今西徹

★早期観劇割引公演・☆平日昼割引公演は、すべて500円引き

	10/4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月・祝)
14:00		★ 保育	★	休演日		☆		☆	●	●	●
18:00		★							●		
19:30	★				●		●	●			

さんゆうていけんこう

三遊亭兼好 独演会 **保育**

芸術文化センター 星のホール 12月1日（日） 午後2時開演

チケット発売日（全席指定）

会員＝10月13日（日） 一般＝10月17日（木）

会員＝2,700円 一般＝3,000円 高校生以下＝1,000円

【出演】三遊亭兼好、ふくろうじ（パントマイム）ほか



三遊亭兼好

ファミリーコンサート in 星のホール

絵本と音楽のコンサート **保育**

芸術文化センター 星のホール 12月22日（日） 午後2時開演

チケット発売中（全席指定）

会員＝1,600円 一般＝1,800円 小学生以下＝500円

（0歳から入場可。座席不要の2歳以下無料）

【出演】鷗木絵里（ソプラノ・朗読）、國末貞仁（サクソ）、中川賢一（ピアノ）



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

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
※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。

（休）月曜日（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）

※学生券、U-数え年27歳券をお求めの方は、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）

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（口座会員のみのみ）など。

市と包括協定を締結している大学の学園祭

企画運営課 ☎0422-29-9034



- ◆国際基督教大学 第65回ICU祭/ICU Festival 2024 日10月13日(日)～14日(月・祝) 同実行委員会 ☐ icufes.information@gmail.com
- ◆杏林大学 杏林祭 日10月26日(土)・27日(日) 同実行委員会 ☐ kyoensai@hotmail.com
- ◆日本女子体育大学 第57回健美祭 日10月26・27日 同大学 ☎03-3300-2256
- ◆亜細亜大学 第66回アジア祭 日11月2日(土)～4日(月・休) 同実行委員会 ☐ azizitsu@gmail.com

- ◆ルーテル学院大学 ルーテル祭 日11月4日 同大学 ☎0422-31-4611
- ◆東京女子大学 第71回VERA祭 日11月9日(土)～10日(日) 同実行委員会 ☐ verafes@hotmail.co.jp
- ◆東京外国語大学 第102回外語祭 日11月20日(水)～24日(日) 同実行委員会 ☐ https://gaigosai.com/otoiawase/
- ◆電気通信大学 第74回調布祭 日11月22日(金)～24日 同実行委員会 ☐ info@chofusai.uec.ac.jp

市民活動

みんなの掲示板

11月3日号 11月17日号
原稿締切日 10月8日(火) 原稿締切日 10月22日(火)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。※「催し」は市HPにも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。 ※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。 同課 ☎29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

加茂孝子「心をつつむ 体をつつむ」vol.3 和紙の舞台衣装と平面作品展 日10月13日(日)までの午前11時～午後7時(13日は5時まで) 所しらがねGallery 申期間中会場へ 同画廊 ☎43-3777(木曜日)

第21回・森の地図スタンプラリー 日(一)武蔵野コッツウォルズ 日12月8日(日)まで 所三鷹市、小金井市、府中市、国分寺市、調布市、武蔵野市ほか(詳しくは同法人HP参照) 入園料などの負担あり 申期間中各会場へ 同法人(鈴木) ☎32-0962・HP

発達デコボコカフェ(木曜・土曜カフェ) 日ゆる～く 日毎月第1土・第3木曜日午後2時～4時 所みたかボランティアセンター 日1回100円 申当日会場へ 同センター ☎76-1271

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！ 日つながりのはじめまして 日毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 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) 申当日会場へ 同会 ☎080-3356-5617・HP

白寿の手習い展(切り絵・ペーパークラフト) 日四つ葉ときわクラブ切り絵同好会 日10月8日(火)～13日(日)午前10時～午後5時 所三鷹駅前コミュニティセンター 申期間中会場へ 同宇野澤 ☎43-8797

花のシンフォニー 水彩画グループ展 日花の絵水彩画の会 日10月8日(火)～13日(日)午前11時～午後6時(8日は午後1時から、13日は4時まで) 所三鷹市美術ギャラリー 申期間中会場へ 同望月 ☎44-6160

パレスチナのポスター展 in井の頭 ガザの音が聞こえますか？ 日石田 日10月9日(水)～20日(日)午前11時30分～午後4時30分 所ギャラリー&カフェ ino(井の頭2-4-21) 申期間中会場へ 同施設 ☎24-6545(木曜14日(月・祝)・15日(火))

羽沢小学校廃校後の、新しい学校って何でしょう？ 日大沢地区の未来を考える会 日10月12日(土)午後1時20分～3時30分 日30人 所大沢コミュニティセンター 申当日会場へ(先着制) 同菊地 ☎090-2021-6280

ヴァイオリン親子体験ー3～100歳まで！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。 日前田 日10月13日(日)午後1時～4時(年齢層別約40分) 日10人(幼児、小学生は保護者同伴) 所芸術文化センター第2音楽練習室 日1,000円(同家族2人目から別途500円) 申日10月9日(火)までに前田 ☐ vn_chikako0202@icloud.com(先着制)

一緒に学ぶ歴史学(水戸藩と主要人物編) 日鷹彩会(おうさいかい) 日10月14日(月・祝)午後2時～4時 日15人 所市民協働センター 申同浅見 ☎090-9684-1865・ ☐ ohsaikai@gmail.com(先着制)

中高年の体操教室★ 日みゆきクラブ 日10月16・23日の水曜日午後3時～4時30分 所SUBARU総合スポーツセンター 所体操インストラクターの館野伶奈さん 申同溝口 ☎46-4505(当日参加可)

健康な身体をゆっくりを目標に初心者・高齢者のフラダンス 日楽しいフラダンス 日10月17日、11月7日の木曜日午後1時30分～3時 日65～90歳の方 所三鷹駅前コミュニティセンター 日1回600円 申同鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)

ガレージセール 日(社)樹立ち会 樹立ち工房 日10月17日、11月28日の木曜日午後1時30分～3時 所同工房(下連雀4-17-6ミタカサンライズマンション102) 申当日会場へ 同同工房 ☎24-7739

女性のための10歳若返る 背骨エクササイズ 体験会 日どんぐり 日10月18日、11月1・22日の金曜日午前10時～11時30分 日各日15人 所SUBARU総合スポーツセンター 日1回1,000円 申同各開催日の前日までに高橋 ☎090-7307-4280(先着制)

井の頭公園ノルディック・ウォーク★ 日三鷹ノルディックウォーク大衆 日10月19日(土)午前9時30分～正午 所同公園西園 所全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員の中田一美さん 申同本間 ☎090-3144-5779・ ☐ kaorino1.28.20.0916@docomo.ne.jp(当日参加可)

学習会「借地借家法について」 日三鷹市借地人連絡会 日10月19日(土)午後2時から 日30人 所三鷹駅前コミュニ

ティセンター 日当日会場へ(先着制) 同津 ☎47-9687

公開講座「たのしい深海ギョ！のおはなしー深海生物大事典の著者たかこ船長来たる！」★ 日NPO法人チームくじら号 日10月20日(日)午後2時～4時 日60人 所生涯学習センター 所国立研究開発法人海洋研究開発機構シニア研究員の佐藤孝子さん 日200円(教材費) 申当日会場へ(先着制) 同加藤 ☐ katochi@kujirago.org

スロージョギング体験会 日井の頭公園スロージョギングクラブ 日10月26日(土)午前9時30分～10時30分 日ランニング初心者10人 所井の頭公園西園 申同鈴木 ☎090-7191-4709・ ☐ inogasirasjc@gmail.com(先着制)

生涯健康 始めの一步 かんたんなステップで社交ダンスにチャレンジ！★ 日それいゆ 日10月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 日30人 所三鷹駅前コミュニティセンター 所全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん 所動きやすい服装、運動靴またはダンスシューズ 申当日会場へ(先着制。見学のみ可) 同渡辺 ☎43-2573

第19回にじの会まつり 日(社)にじの会 日10月26日(土)午前11時～午後2時 所大沢にじの里(大沢1-6-3) 申当日会場へ 同同法人(佐藤) ☎39-2411

皆さんで楽しく歌いましょう 日三鷹一日うたごえ 日10月26日、11月30日、12月21日、令和7年1月25日の土曜日午後1時30分～4時30分 所三鷹市公会堂さんさん館 日1回1,000円 申当日会場へ 同藤井 ☎48-4688

「みんなの学校」上映会+講演会「普通の子ってどんな子ですか？」元校長と学ぶ★ 日ミライアクションみたか 日10月27日(日)午後1時～5時 日330人 所四小体育館 所大阪市立大空小初代校長の木村泰子さん 日1,000円(教材費。高校生以下無料) 申同会 ☐ group@miraiaction.jp.org・HP(先着制)

ハーモニカ初心者講習会 日ハーモニカサークルTOGETHER 日説明会=10月27日午後1時30分～2時30分、講習会(全4回)=11月10・24日、12月8・22日、いずれも日曜日午後1時30分～3時 所三鷹駅前地区公会堂ほか 日600円 申同大沢 ☎090-5545-4580

学習会「相続税の基本と最近の改正点について」★ 日くらしのお金を学ぶ会 日11月3日(日・祝)午後2時～4時 日40人 所生涯学習センター 所(株)アンサーズ会計事務所代表税理士の野上浩二郎さん 申日10月30日(火)までに伊達 ☎050-3570-1357・ ☐ kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

伝言板

明星学園100周年記念イベント「卒業生によるアート展」 日明星学園 日10月23日(水)～26日(土)午前10時～午後7時(26日は6時まで) 所芸術文化センター 申期間中会場へ 同学園 ☎43-2195

コグニサイズー頭と体を動かして認知症を予防しよう 日杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター 日10月25日(金)午後2時～3時 日3人 所同センター 申同同センター ☎47-5511(先着制)

オープンハウス①子育て相談・カウンセリング体験、②箱庭・プレイルーム・コラージュ体験 日ルーテル学院大学臨床心理相談センター 日11月4日(月・休)午前10時～午後3時(①1人30分) 所同センター 申日11月2日(土)午後4時までに同センター ☎32-0316、②当日会場へ

市民公開講演会「腸内細菌の不思議と病気との関わりについて」 日杏林医学会 日11月9日(土)午後2時から 日100人 所杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 申同会HPまたは申し込みフォームHP ☐ https://forms.office.com/r/HGLXytRzxG(先着制) 同同会 ☎47-5511(内線3314)

ICUオルガン演奏会 日ICU宗教音楽センター 日11月9日(土)午後3時～4時30分 日300人 所同大学礼拝堂 日2,000円 日当日会場へ(先着制。未就学児は入場不可) 同同センター ☎33-3330

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。 日10月31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 同同基金 ☎44-8365

市税総合窓口がオープンしました



☎資産税課 ☎0422-29-9197

市民税課、資産税課、納税課の窓口が1つに集約され、市税に関するすべての手続きが1カ所で完了します。手数料の支払い方法が増え、待ち人数も分かるなど、より便利になりました。



- ◆場所 本庁舎2階24番窓口（中央階段を上がってすぐ）
- ◆取扱業務 市税に関する証明書発行や相談など
- ◆手数料の支払いに高額紙幣やキャッシュレス決済が利用できるようになりました

利用可能な決済 電子マネー（交通系IC、楽天Edy、iD、WAON、nanaco、QUICPay）、クレジットカード（VISA、MasterCard、JCB、AMEX、DINERS、DISCOVER、銀聯）、コード決済（PayPay、楽天ペイ、d払い、au PAY、メルペイ、J-Coin Pay、WeChat pay、銀聯、JKOPAY、Alipay+）

◆手続きごとの待ち人数が確認できます

番号札発券機を設置し、手続きごとの待ち人数を表示します。待ち人数はインターネットでも確認できます。



◆コンシェルジュのご案内します

ご用件の確認や番号札の発券などをお手伝いします。お気軽にお声掛けください。



三鷹市職員の石川優衣さんが パラリンピックで大健闘

☎職員課 ☎0422-29-9166

石川選手はパリ2024大会に車いすバスケットボール女子日本代表として出場し、チームを7位入賞に導きました。

石川選手から市民の皆さんへ

結果は望んだものではありませんでしたが、これまでの成果をパラリンピックという舞台で発揮することができ、大変嬉しく思っています。皆さんからいただいた応援やメッセージが本当に大きな力になりました。ありがとうございました！



星と森と絵本の家 秋まつり2024



☎同施設 ☎0422-39-3401

国立天文台の「三鷹・星と宇宙の日2024」の一環として、「むかしなつかしほのぼのスペース(宇宙)」を開催します。手作りグッズや焼き菓子の販売、ペンダントの制作、模擬店などのほか、今年は天文台三鷹移転100年企画として、ジュニアスタッフによるプラネタリウムや100年前の惑星ボードの展示もあります。

📅10月19日(土)午前10時～午後4時

📍当日会場へ

※裏門と駐車場は利用できません。



市内農家で キウイフルーツの直販開始!

果肉の色が緑系の「ヘイワード」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ます。販売時期は10月上旬から翌年6月ごろまで。詳細は各農園(右記)にお問い合わせください。

◆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、ファームすどう(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。



三鷹の森フェスティバル2024



☎NPO法人みとか都市観光協会 ☎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や模擬店が出店します。

📅10月13日(日)午前10時30分～午後5時(小雨決行) 📍井の頭恩賜公園西園 📍当日会場へ



D.W.ニコルズ



片平里菜 with KAKUEI (OAU)



おおはた雄一

◆出演者

- D.W.ニコルズ
- 片平里菜 with KAKUEI (OAU)
- Salyu×市川和則(羊毛とおはな)
- おおはた雄一
- アン・サリー×市川和則(羊毛とおはな)



アン・サリー



市川和則(羊毛とおはな)



Salyu

