



スポーツで 健康づくり してみませんか

運動習慣がある人は、心疾患やがん、生活習慣病の罹患率や死亡率が低く、メンタルヘルスや生活の質が高いといわれています。気候の良いこの季節に、無理のない範囲で暮らしにスポーツを取り入れて、心も体もリフレッシュしませんか。

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863



ラジオ体操をヒントに



三鷹市長 河村 孝

先日、久々にお会いした市民の方が、とても若々しく、健康そうだったので、秘訣を尋ねると「夫婦でラジオ体操を始めたんです」と答えが返ってきました。ご自宅から少し離れた公園まで散歩していたときに、ラジオ体操をしているグループを見つけ、仲間に入れてもらったのがきっかけだったそうです。体操の後に2人でモーニングを食べてから帰宅するのが楽しくて、ずっと続けたいと言っていました。何とも優雅で、うらやましいご夫婦ですね。

ラジオ体操をしてから、風の散歩道でゴミ拾いをしているグループもあります。こちらは終わった後にカフェでお茶をしながら、最近の出来事を自由に語り合っています。その会話を楽しむために遠くから来ている方もいるようで、これもまた和気あいあいが良いですね。

外に出て人と会うことの楽しさと、負担にならない程度の運動を続けること。この2つが若さの秘訣なのかもしれません。ラジオ体操は、この2つを結び良き接着剤です。

YouTubeで配信中





スポーツは得意じゃないけど何かいい運動はないかな？

誰でも無理なく始められる
ウォーキングや体操、ダンスは
いかがですか？



ラジオ体操

一つひとつの動きを正しく丁寧にを行うと、心拍数が上昇して汗ばむくらいの運動量があり、健康増進の効果が期待できます。下記に掲載の体操会のほかにも、市内各所で行われています。

申いずれも当日会場へ

◆コミュニティセンター

田所井口＝毎週日曜日午前9時から、
大沢＝毎日午前6時～6時40分(冬季は6時20分～7時)

◆三鷹市社会福祉協議会(ほのぼののネット)

- なでしこ班 田所毎週水曜日午前10時30分～10時50分
所下連雀児童遊園
- 上連6・7班 田所毎月第2水曜日＝上連雀みどり児童遊園、
第4水曜日＝連雀中央公園、いずれも午前9時～9時20分 ほか

◆平井さん紹介の体操会

みんなのみたか体操会 田所毎月第1日曜日、
新川あおやぎ公園＝9時から、中原青少年広場＝9時50分から
(4～9月はいずれも6時30分から)

- 井の頭公園体操クラブ 田所毎日6時30分から 所井の頭恩賜公園西園
- 牟礼中町会 田所毎月第1・3日曜日午前8時から 所真福寺駐車場(牟礼2-2-17)
- つながりのはじめまして(11面「みんなの掲示板」参照)
- 田所毎週日曜日午前6時25分から 所三鷹駅南口緑の小ひろば



ラジオ体操で地域とつながり健康に！

全国ラジオ体操連盟指導委員・理事 平井 孝子さん

コロナをきっかけに、地域の仲間たちと元気に過ごしていきたいと、地元でラジオ体操を始めました。現在は「みんなのみたか体操会」として、月に1回、新川あおやぎ公園で活動しています(左記参照)。夏休み中には離れた地域から参加される方もいて、こういう場が求められていると感じました。



ラジオ体操は地域とつながる一つのきっかけです。指導者がいなくても誰でもできて、無理なく体が整い、多世代交流にもなる。朝、ワクワクした気持ちでラジオ体操に向かう、そんな人が増えてくれるといいなと思っています。

三鷹体操は結構な運動量があり、動きがユニーク。「三鷹の小学校を出たなら、三鷹体操知ってるよね！」というような、地域に根差した体操になるといいですね。



三鷹体操

三鷹開村100周年を記念して平成元(1989)年に体育指導委員協議会(現在のスポーツ推進委員協議会)がつけられました。相撲の四股などを取り入れた動きで、全身の筋肉をほぐせます。



◆三鷹体操のCDを貸し出しています
申スポーツ推進課(第二庁舎4階) ☎0422-29-9863へ



動画の視聴はこちらから



みたポもためられてお得！

「タッタカくん!ウォーク&ラン」アプリ

目標を決めてウォーキングやランニングをしたり、アプリ上で開催されるスタンプラリーに参加して市内を巡ると、タッタカポイントがもらえる三鷹市のオリジナルスポーツアプリで、現在4,500人以上の方が登録しています。

タッタカポイント(一部)は、みたか地域ポイント(みたポ)に交換でき、お店・公共施設での支払いや記念品との交換などに使えます。



タッタカくん(アプリ版)



アプリのダウンロードはこちらから

みたかダンス

動画の視聴はこちらから



NHK『おかあさんといっしょ』10代目体操のお兄さんで、元三鷹市民の佐藤弘道さんが作詞・振付・監修をして、令和3(2021)年に誕生しました。なじみ深い地域の名所や町名が盛り込まれた歌詞に、「みたか」の頭文字「M・T・K」のポーズなど、三鷹愛満載の楽しいダンスです。動画では、ひろみちお兄さん本人がダンスを披露しています。





地域でやっている
スポーツ活動に
参加したいんです

種目やメニューもさまざまな
たくさんのクラブ・団体などが
ありますよ！



三鷹市スポーツ推進委員協議会

☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

スポーツに関する連絡調整や実技の指導などを行うコーディネーターとして活動しています。スポーツを通じた交流を行う際など、ぜひご相談ください。

「みたかスポーツフェスティバル」も協議会が中心となって実施しています。



◆こんなイベントを企画しています

- 小学生ソフトバレーボール交流大会（2月）
- 市民歩こう会
（年2回開催。次回は令和7年3月予定）
☑ 在学・在勤を含む小学生以上の市民
- 綱引き交流大会（7月）



地域スポーツクラブ

現在、市内に三つある地域スポーツクラブは、市民が自主的・主体的に運営している団体で、さまざまな活動種目があり、幅広い年齢の方が参加しています。興味のある活動を見つけたら、気軽に参加してみませんか。

三鷹市ベッセルスポーツクラブ

活動種目 テニス、ソフトバレーボール、フラダンス、グラウンド・ゴルフ、パドルテニス、ヨガ、健康体操、スポーツ吹き矢、ボッチャ、将棋
☎河井 ☎0422-43-4282



三鷹ウエストスポーツクラブ

活動種目 ソフトバレーボール、ニュースポーツ各種（レクリエーション含む）、ソフトテニス、卓球、パドルテニス、ボッチャ
☎加藤 ☎090-5334-8619



スカイリミットスポーツ三鷹

活動種目 サッカー、キックボクシング、ママさんキックボクシング、キッズダンス、運動教室、ボディメンテナンス、中学生スポーツサークル、大人のスポーツサークル
☎當麻（とうま） ☎080-9042-0505



種目ごとの活動日や時間、会費、問い合わせ先など、詳しくは市HPをご覧ください。



三鷹市スポーツ協会

☎同協会 ☎0422-43-2500



三鷹市スポーツ協会には32団体が加盟しており、初心者向けのスポーツ教室・講習会や「市民スポーツ祭」（毎年8～11月開催）、「市民駅伝大会」（毎年11月開催）などを運営・実施しています。

加入したい団体がありましたら、気軽に同協会へご連絡ください。各種教室や講習会、催しについては、『広報みたか』や同協会HPでお知らせしています。

11月24日(日)開催の「市民駅伝大会」(12面参照)は協会が中心となって実施しています。



弓道（初心者講習会）



バレーボール（6人制大会）



相撲
（土俵を使って）
ロコモ予防体操



水泳（ジュニア講習会）

同協会関連の催しは9面をご覧ください

回らない窓口サービスを 拡充しました

問 市民課 ☎0422-29-9191

市民課窓口のリニューアルに伴い、転入の手続きと同時に、国民健康保険と後期高齢者医療保険の加入手続きもできるようになりました。また、パーティション付きの窓口を設置し、プライバシー性の高い手続きや相談がしやすい環境を整えました。



転出手続きは、マイナンバーカードを使った「引っ越しワンストップサービス」をご利用ください。市役所に来庁することなく手続きできます。



11月は「児童虐待防止推進月間」



問 子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階) ☎0422-40-5925

◆ パネル展

ヤングケアラーや養育家庭(里親)、児童虐待防止、子ども家庭支援センターの活動などを紹介します。

日 11月15日(金)午後3時まで 所 市役所1階市民ホール 申 期間中会場へ

◆ 関連図書の展示

日 11月24日(日)まで 所 市立図書館全館、井の頭コミュニティセンター図書室 申 期間中会場へ

◆ 講演会 自己効力感について

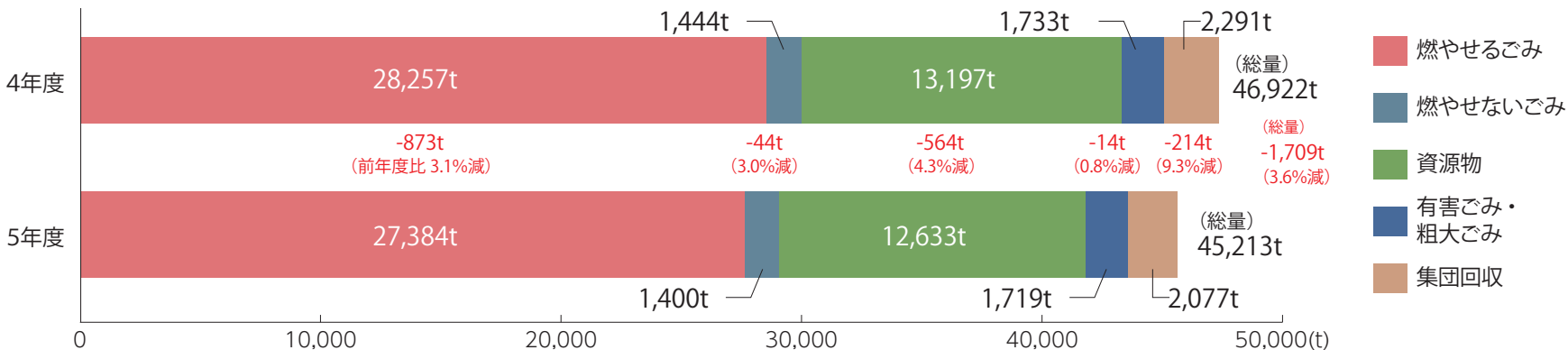
—「きょううまくいく」と思える力をつけるために **保育**

お子さんが言うことを聞けないなど、気持ちをコントロールできないときに発するサインや欲求に気づき、「きょううまくいく！自分ならできる！」と親が思える対処方法を学びます。

日 11月27日(水)午前10時～正午 入 50人、保育10人 所 教育センター
講 臨床心理士の水本深喜さん 申 11月5日(火)～20日(水)に直接または電話で
子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925へ(先着制)

令和5年度 三鷹市のごみ量の現状をお知らせします 問 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

5年度のごみ量は、4年度と比較して、全体で1,709 t (3.6%) 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。



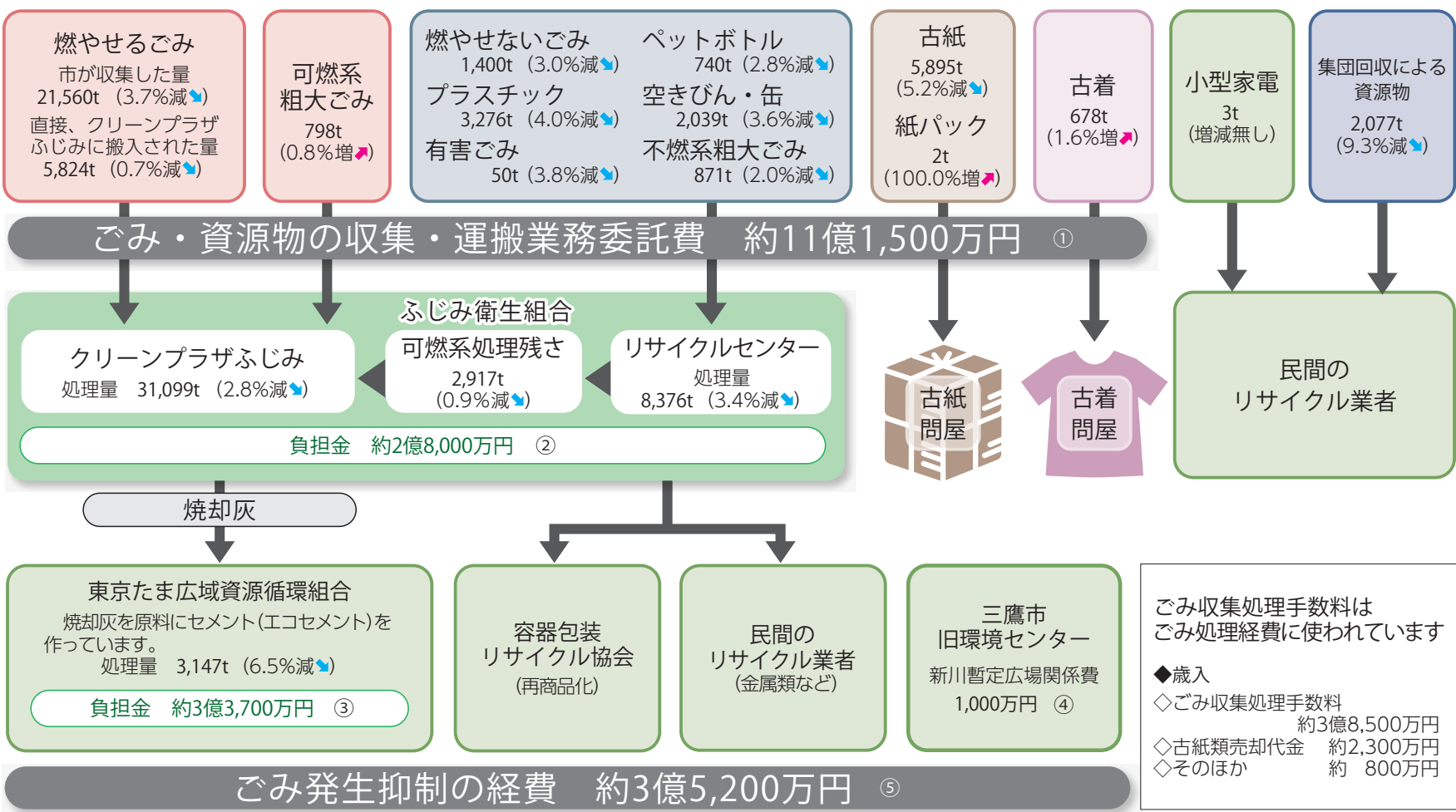
ごみ・資源物の処理の流れと処理経費

()内は4年度比

市の年間ごみ処理経費
約20億9,400万円
(①～⑤の合計額)

1人当たりの1日のごみ量 (※1) 650g (4.0%減)
1人当たりの年間ごみ処理経費 (※1) 約11,000円

(※1) 6年1月1日現在の人口(189,959人)から算出した数字です。





空き家活用マッチング 支援事業がスタート



国住宅政策課 ☎0422-29-9704

空き家の活用促進や維持管理問題の改善、地域の課題解決に資する活動の創出を目的に、空き家の活用に関心がある所有者と、空き家を活用して地域のために活動したい人とをマッチングする事業を開始しました。アドバイザーが必要に応じて助言・協力することで、円滑なマッチングを支援していきます。
※同事業を利用して空き家を活用する方は、改修等補助金(上限50万円)が活用できる場合があります。

相談窓口

申(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669 ・ ✉akiya@mitaka.ne.jpへ

関連セミナー

◆やりたいことを「空き家」で実現。 一思いをカタチにする場としての空き家活用

空き家の活用に関心がある方を対象にしたセミナーです。

日 12月6日(金)午後3時～4時30分

所 三鷹産業プラザ

講 (一社)ENGAWA代表理事で(株)石塚計画
デザイン事務所の若島慎兵さん

申(株)まちづくり三鷹 HPへ

問同社 ☎0422-40-9669



住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

日 11月26日(火)・28日(木)午前9時30分～午後3時 市役所1階市民ホール
申当日会場へ 問同課 ☎0422-29-9704

消費者活動センターの催し



国消費者活動センター運営協議会 所問同センター ☎0422-43-7874

第39回「みたか消費者まつり」

日 11月30日(土)午前10時～午後3時

プログラム

①ベターホームさんによる「アジの捌き方教室」

日 午前11時～午後1時 人 市民16人

講 ベターホーム協会の皆さん

②東京土建による「包丁研ぎ」

日 午後2時まで 料 1本200円

③生活用品活用市 在庫処分

日 午後2時まで

④医療生協三鷹による「脳トレゲーム」

⑤講習会「リース作り」 人 10人

⑥ごみ対策課による「ごみ分別Q&A」

⑦おもちゃの病院



申 ①11月5日(火)午前9時から同運営協議会 ☎0422-41-0510へ、
②～⑦当日会場へ(①⑤先着制)

みたかおもちゃの病院

ご家庭にある大切なおもちゃを修理します。おもちゃは、原則としていったんお預り(入院)し、次の開催日にお渡し(退院)します。

日 11月6・20日の水曜日午後1時～3時 申当日会場へ

消費者相談窓口から 457

問同窓口 ☎0422-47-9042

高齢者がターゲット！屋根の点検商法トラブルが増えています

相談事例 1

「近くで工事をしている」とあいさつに来た業者から「お宅の屋根瓦がずれているようだ」と言われ、無料点検を依頼したところ「このままでは雨漏りする」と修理を勧められたので、60万円で屋根工事の契約をした。工事開始後「屋根裏がかびだらけなので、かび取りと防腐剤塗布、換気口の設置が必要」と言われ、さらに200万円の契約を勧誘されて困っている。(80代・男性)

相談事例 2

高齢で認知症の兆候があるひとり暮らしの母の様子を見に行くと、屋根裏の防腐剤塗布と調湿剤を置く工事の契約書が見つかった。屋根裏に工事をした形跡はなく、母はよく覚えていないと話している。しかし、事業者には、すでに150万円を支払っているようだ。払った代金を取り返せないか。(60代・女性)

アドバイス

「近くで工事をしている」「無料で屋根の点検をする」と突然訪問してきた業者に「屋根がだめになる」「すぐに工事が必要」など不安をあおられて、高額な契約をしてしまう点検商法の被害が年々増加しています。突然訪問してきた業者は家の中に入れず、点検を断りましょう。

自宅の老朽化などで工事が必要と考えている場合には、複数の業者から見積もりを取り、工事内容や金額を比較してから契約しましょう。本人だけでなく、ご家族や周囲の方々にも悪質な業者の手口を知っていただき、日ごろからの見守りを大切にすることがトラブル防止につながります。

屋根の点検商法は特定商取引法の訪問販売に該当する 경우가多く、法定書面受領日から8日以内であればクーリングオフができます。また、契約の大切な部分について事実と違うことを告げられたことにより、誤認して契約を申し込んだ場合には契約を取り消せる可能性もあります。望んでいない契約をしてしまったときは、すぐに消費者相談室または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

一人で悩まずご相談ください

問企画経営課 ☎0422-29-9032、子育て支援課 ☎0422-45-1151 (内線2754)

11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。市では、専門の相談員が相談を受け付けています。

●こころの相談室

日 人 在学・在勤を含む①女性市民＝毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日を除く)、
②男性市民＝毎月第3水曜日午後5時～8時(祝日を除く)、いずれも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) 日 事前に相談・情報課
☎0422-44-6600へ

●こころの相談ダイヤル

☎0422-29-9864(相談員直通)
日 毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時(祝日を除く。1回30分まで) 人 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

人 在学・在勤を含む市民 日 直接または電話で相談・情報課(市役所2階) ☎0422-44-6600へ

●女性相談支援員・母子父子自立支援員によるDVや夫婦の問題などの相談

日 平日午前9時～午後5時 日 子育て支援課 ☎0422-45-1151 (内線2754)へ

●子ども家庭支援センターりぼん

☎0422-40-5925
人 18歳未満の児童、保護者

●総合保健センター 電話健康相談

●成人保健相談 ☎0422-24-8207
●母子保健相談 ☎0422-46-3254

●東京都配偶者暴力相談支援センター

●東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-1721
日 午前9時～午後9時(年末年始を除く)

●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
日 11月13日(水)～19日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)



吉村昭書斎 第1回吉村昭作品朗読会『天狗争乱』

詳しくは
こちらから



所 同施設 ☎0422-26-7500

同作品執筆時の机上を再現した書斎を見学後に、俳優の宇井晴雄さん(写真)による朗読の世界へご案内します。交流棟で開催する初のイベントにぜひお越しください。

日 12月6日(金)午後6時～7時

人 20人 ￥100円(入館料)

申 11月21日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者氏名(2人まで)を同施設「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



アール・ブリュットみたか2024 作品展



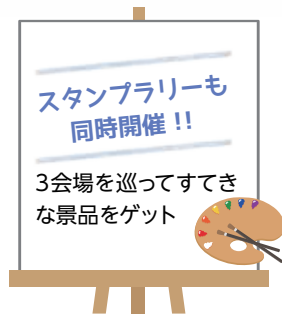
同 芸術文化課 ☎0422-29-9861

「アール・ブリュット」とは、専門的な美術教育を受けていない人が湧き上がる衝動に従って制作したアートのことをいいます。多様で自由な表現から創出された入選作品を展示します。

日 11月20日(水)～24日(日)

所 三鷹市美術ギャラリー、桜井浜江記念市民ギャラリー、星と風のカフェ(下連雀3-8-13)

申 期間中会場へ



介護フェスタ2024

同 介護保険課 ☎0422-29-9274

市内の事業者が連携し、「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」をテーマに開催します。

展示 日 11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時15分(22日は4時まで) 所 市役所1階市民ホール 申 期間中会場へ

- 介護保険やケアマネジャーの仕事の紹介
- 介護サービス、福祉用具、住宅改修などの紹介

イベントデー 日 11月22日 申 当日会場へ

- 介護の専門家による相談会、福祉用具展示会(午後1時～4時) 所 市役所1階市民ホール
- 電動車いす・カート体験会(午後2時～4時。雨天中止) 所 中庭



南部図書館 みんなみフェスタ2024

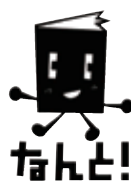


同 同館 ☎0422-76-5571

今年もアジア・アフリカ文化財団との共催で開催します。

日 11月23日(土・祝)午前10時～午後5時(図書館は9時30分開館)

所 同館、アジア・アフリカ語学院



◆「インドネシア・パティック(ろうけつ染め)」ワークショップ

日 午前10時～正午、午後1時～3時

人 小学3年生以上の方各回12人(大人1人につき小学3年生～中学生1人同伴可)

講 パティック工房FUSAMI代表の伊藤ふさ美さん

申 11月10日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

◆カフェサービス

日 午前10時30分～午後4時(なくなり次第終了)

◆アジア・アフリカ図書館 ①古本市、②インドネシアのパネル展示

日 ①午前11時～午後4時、②正午～午後5時

同 アジア・アフリカ図書館 ☎0422-44-4640(土・日曜日正午～午後5時)

三鷹国際交流協会公開講座「オープンMISHOP」

はじめての国際交流と日本語ボランティア



所 同(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

異文化交流の楽しさや心構え、日本語学習時の経験談など、ボランティアとして活動する際のヒントや魅力を紹介しします。活躍中の方との交流もあります。国際交流・日本語ボランティアとして活動の一歩を踏み出してみませんか。

日 11月16日(土)午後1時30分～4時

人 60人

申 直接または電話で同協会 ☎0422-43-7812、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)



プログラム

- 講演「異文化交流の楽しみ方」
講 東京外国語大学大学院教授の岡田昭人さん
- 交流トーク「日本語を教えるって難しいですか」
講 ルーテル学院大学教授で同協会理事のジャン・E・プレゲンズさん
- 協会会員による活動紹介



星と森と絵本の家の催し

詳しくは
こちらから

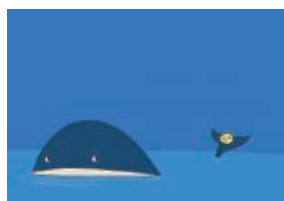


所 同施設 ☎0422-39-3401

回廊ギャラリーの展示作品が入れ替わります

第11回 回廊ギャラリー展示絵本作品公募受賞作品『ポラリス Polaris』(作:りょう)の原画を展示します。

日 11月6日(水)～令和7年1月6日(月) 申 期間中会場へ



おはなし会

日 街頭紙芝居=11月9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」=9日午後1時30分から、おやじの絵本よみきかせ=10日(日)午前10時30分から、ICU留学生のおはなし会=10日午後1時30分から、みこえがおはなし会=16日(土)午後2時から 申 当日会場へ

おとなが楽しむ絵本の家

休館日に1日だけ限定で開館します。大人だけの絵本の家で特別な時間を過ごしませんか。

日 11月19日(火)午前10時～午後4時 人 18歳以上の方30人

申 11月9日(土)までに必要事項(7面参照)を同施設 ☎ ehonnoie@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選。当選者のみ通知)

草木染ワークショップ

クサザの実を煮出してきんちゃく袋を染めます。

日 11月23日(土・祝)午後0時30分～4時

人 小学生以上の方15人(小学4年生以下は保護者同伴) ￥500円

申 11月8日(金)午前10時から市HPへ(先着制)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

みたか観光案内所 臨時休業

11月11日(月)～16日(土)
※三鷹の森ジブリ美術館の三鷹市・近隣市民枠チケットの販売も休止します。再開日時は、11月17日(日)午前9時です。
NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525

ごみの収集時間が
変わることがあります

ごみ処理施設の定期点検や緊急時の訓練を行います。期間中、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。
11月4日(月・休)～15日(金)
ごみ対策課 ☎29-9613

11月9日(土)～15日(金)は
秋の火災予防運動



近年、電気火災が増加傾向にあります。火災を防ぐためにも、コンセントなどの定期的な点検や電気ストーブの周りに物を置かないことなどを心掛けましょう。期間中、三鷹市消防団が夜間(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、市内をパレードします。
11月9日午前10時30分から
◆三鷹消防署からのお知らせ
同署HPを見ると消防グッズがもらえるイベントを開催中です。
防災課 ☎24-9102

小学生の「税の書道展」
受賞者決定



市内の小学5年生から416点の応募があり、8人が最優秀賞を受賞しました。作品展(全作品)は11月16日(土)・17日(日)に武蔵野市民文化会館で行います。
◆11月11日(月)～17日は「税を考える週間」です
納税意識の向上に向けた取り組みを国税庁HPで紹介しています。
武蔵野青色申告会 ☎53-8665(税の書道展)、市民税課 ☎29-9194

明るい選挙啓発
コンクール入選者決定



入選作品は各コミュニティセンターの祭りなどで展示します。
選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

環境ポスター
受賞作品決定



568点の中から14点の表彰作品と

146点の入選作品が選ばれました。
環境政策課 ☎29-9612

24時間受付 安心見守り電話
☎29-9270

市では、協力団体と協働で、「安心見守りネットワーク事業」に取り組んでいます。高齢の一人暮らしで心配、最近見かけないなど、身近に安否が気になる方がいましたら、ご連絡ください。
地域福祉課 ☎29-9235

裁判員制度にご理解を

同制度は、国民から選ばれた裁判員が刑事裁判の被告人の有罪・無罪と量刑を裁判官と共に決める制度です。国民が参加することで、司法への理解と信頼が深まることが期待されています。
東京地方裁判所立川支部 ☎042-845-0279

検察審査員に選ばれたら
ご協力を

検察官が事件を裁判にかけてくれないという不満を持つ方のために、検察審査会(費用無料、秘密厳守)があります。審査会の審査員(11人)は、選挙人名簿の中から抽選で選ばれます。
立川検察審査会事務局 ☎042-845-0292

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。

就学援助費(新入学準備金)を
支給します



令和7年2月1日現在、市内在住で7年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支給します。
◆支給日 7年2月28日(金)(予定)
◆支給金額 新小学生1人につき57,060円、新中学生1人につき63,000円(所得制限などの支給要件があります)
7年1月31日(金)までに電子申請サービス(上記QRコード)へ
学務課 ☎29-9814

のびのびひろば 年末年始の
一時保育利用申込期限が
早まります

12月29日(日)・30日(月)のトワイライト＝12月3日(火)午後4時30分まで、令和7年1月4日(土)～7日(火)の一時保育＝11月20日(水)～12月20日(金)午後4時30分に、いずれも予約アプリへ
同ひろば ☎40-2926

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)

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。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。
令和7年4月に市立小学校へ入学するお子さん
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
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
①げんきっ子ランド＝月曜日午前9時～午後0時30分(25日を除く)、②みんなであそぼ!＝火～金曜日、9日(土)午前11時～11時30分(7日(木)、8日(金)、12日(火)、14日(木)、20日(水)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!＝12・25日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ＝14日午前10時30分～11時30分、④親子クッキング＝16日(土)午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー＝27日(水)・28日(木)午前11時～11時30分
①⑤0歳～就学前のお子さん、②12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、④3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(7日を除く)、②一輪車教室＝7・8日午後3時40分～4時30分、③スポーツの日＝29日(金)午後4時～4時30分、④レーザークラフトをしよう＝30日(土)午後2時30分～3時30分
②各日12人、④10人
同ひろば ☎49-5500

すくすくひろばの催し **保育**



◆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
①11月13日(水)・20日(水)＝牟礼、13・27日(水)＝井の頭・井口、20・27日＝新川中原・大沢の各コミュニティセンター、②21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
11月18日(月)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
◆ほめる子育て、叱らない子育てが正しいって本当?

11月30日(土)午前10時15分～11時45分
市内在住の2年4月2日以降生まれのお子さんの保護者20人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)15人
連雀コミュニティセンター
◆ウェルカムパパ講座
12月7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

子どもふらっとプレイス(11月)

クリスマスの飾りを作って、サンタクロースへ願い事を書きます。
11月13日(水)午後3時～5時
市内の小・中学生20人
生涯学習センター
講まちの先生の浜中睦美さん
当日会場へ(先着制)
同センター ☎49-2521

一日プレイパーク



11月17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

東多世代交流センターの
催し **保育**



◆出前講座 ベビーヨガ
11月28日(木)午前10時30分～11時30分
7～12カ月ごろのお子さんと母親12組
井の頭コミュニティセンター
◆歯科講座
12月4日(水)午前9時30分～11時30分
就学前のお子さんの保護者15人、保育(1歳～未就学児)12人
同センター ☎44-2150

家庭訪問型子育て支援
ホームスタートを知ろう!
利用者・支援者向け地域説明会

NPO法人子育てコンビニ、三鷹市社会福祉協議会
11月28日(木)午後1時30分～3時
20人
みたかボランティアセンター
同必要事項(上記参照)をホームスタート・みたか ☎・Fax 41-7021・h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

じどうかん

「なぞ解きウォークラリー」



日 12月1日(日)午前9時15分～午後4時
人 小学4～6年生
所 市役所第二庁舎
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

おやこでよってチョコっと

あっぷるーむ(12月)



目 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①楽しく羊毛フェルト＝2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し＝5日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)＝9日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝12日(木)、⑤親子で楽しむ英語絵本&手遊び歌＝14日(土)、⑥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＝16日(月)、⑦ハーブでこころとからだケア(睡眠編)＝19日(木)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝21日(土)、⑨簡単スクラップブックング(A4フレーム編)＝23日(月)、⑩足形つきのバックを作ろう!＝26日(木)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①⑨3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②首すわり～3歳までのお子さんと母親、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤⑩3歳までのお子さんと保護者、⑥2～11カ月のお子さんと保護者、⑦3歳までのお子さんと母親、⑧ハイハイ前のお子さんと母親
所 市民協働センター
問 同センター ☎46-0048

パパと赤ちゃんの会

日 12月14日(土)午後1時30分～3時
人 令和6年2～8月生まれのお子さんと父親12組
所 西多世代交流センター
申 問 11月6日(水)午前9時30分～19日(火)午後5時に直接または電話で同センター ☎31-6039へ(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

12～3月生まれの方の受診推奨期間は11月30日(土)までですが、今年度

は令和7年2月28日(金)まで受診可能です。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
問 健康推進課 ☎24-8571

催し

井の頭感謝祭2024



日 11月10日(日)午前11時～午後4時(雨天中止)
所 井の頭公園野外ステージ広場周辺
申 当日会場へ
問 同園アートマーケット事務局(東京都西部公園緑地事務所内) ☎47-1210

地域ケアネットワーク
主催のサロン



日 ①出前版 ひだまりサロン・東部＝11月13日(水)午前10時30分～正午、②連雀サロン＝19日(火)午後1時30分～3時、③駅前 風のサロン＝21日(木)午後1時30分～3時、④よってらっしゃい・にしみたか＝25日(月)午後1時30分～3時、⑤しんなかサロン＝28日(木)午後1時30分～3時30分、⑥ひだまりサロン・東部＝12月4日(水)午後1時30分～3時
所 ①特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、②連雀コミュニティセンター、③三鷹駅前コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター、⑤新川中原コミュニティセンター、⑥牟礼コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

福祉バザー
—笑顔あふれる三鷹の福祉—

日 11月17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

大人も和太鼓であそぼう



日 11月17日(日)午後1時30分～2時30分
人 中学生以上の方8人

所 西多世代交流センター

調和太鼓チーム「綾」「えん」の皆さん
申 11月3日(日・祝)～10日(日)に市HPへ(先着制)
問 同センター ☎31-6039

島しょ物産展—特産品大幅増!!

日 11月24日(日)午前10時～午後4時
所 調布飛行場ターミナル(調布市)
申 当日会場へ
問 東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5652

第22回みたか市民活動・NPOフォーラム



日 11月30日(土)、12月1日(日)午前10時～午後5時
所 市民協働センター
申 当日会場へ
問 NPO法人みたか市民協働ネットワーク事務局 ☎46-0048

コンポスト交流会



日 12月8日(日)午後2時から
人 20人
所 連雀コミュニティセンター
調 (一社)ミタカエリアデザインの皆さん
申 11月4日(月・休) 午前10時～12月1日(日)午後4時30分に申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

講座

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

目 NPO法人みたかハンディキャブ
日 11月16日(土)・17日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人 26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方12人
所 上連雀分庁舎
¥ 7,000円
申 問 11月8日(金)午後4時までに申込用紙(同法人HPで入手)を同法人 ☎41-0185・Fax 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

初心者向け本の探し方講座

パソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法を学びます。

日 11月19日(火)午前10時30分～11時30分
所 三鷹図書館(本館)
物 図書館利用カード
申 問 11月6日(水)午前9時30分～17日(日)午後5時に直接または電話で同館 ☎43-9151へ

①栄養料理教室、
②栄養料理教室特別講座



日 ①健康な骨を保ち続けるコツレシピ、アイデア献立の紹介(調理実習)＝11月20日(水)、12月8日(日)、②適塩生活のための知識と調理のコツ「高血圧予防」(講話・試食)＝12月5日(木)、いずれも午前10時30分から
人 ①各日12人、②15人
所 ①11月20日＝井口、12月8日＝連雀、②新川中原の各コミュニティセンター
¥ ①500円
物 ①エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
申 参加費(①のみ)を各コミュニティセンターへ(先着制。②電話可)
問 健康推進課 ☎24-7145

ハートのミニタペストリー作り

日 11月21日(木)午後1時30分～3時30分
人 5人
所 リサイクル市民工房
調 アトリエパラムの吉野伸子さん
物 裁縫道具、はさみ、クリスマス柄や赤、緑の生地(無ければ何色でも可)45×18cm1枚、45×15cm1枚、15×15cmの3種類の生地各1枚
申 問 11月6日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

認知症と診断されたわたし…認知症になっても安心して暮らせる町とは?

目 新川中原地域包括支援センター
日 11月21日(木)午後2時～4時
人 30人
所 特別養護老人ホームみたか紫水園(新川5-6-31)
調 たぬき倶楽部代表の竹内裕さん、DAYSBLG!はちおうじ代表の守谷卓也さん
申 問 同センター ☎40-7204へ(先着制)

健康コラム

パーキンソン病について

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

パーキンソン病は、中高年の方によく見られる神経系の病気です。ドーパミンを作る特定の脳細胞が徐々に失われることで次のような症状が現れます。
手足の震え：じっとしている時に細かい震えが現れることが多いです。
動作の鈍さ：日常の動作が遅くなるほか、歩幅が狭くなり、突進していく歩行などが見られます。
筋肉の硬さ：筋肉の動きが障害され、動きにくくなります。
姿勢やバランス：前かがみの姿勢が強くなり、バランスを保つことが難しくなります。
これらの症状は徐々に進行していき、睡眠中に大声で突然叫んだり、運動以外の症状が早くから生じることもあります。

この病気は、加齢や遺伝的要因、環境要因などさまざまな要因で発症すると考えられていますが、正確な原因は完全には解明されていません。また、完全に治す方法はありませんが、症状を和らげるための治療法が存在します。早期からの治療や定期的なリハビリテーションは症状の進行を抑制します。症状の重い方を対象に、難病医療制度が設けられています。家族や周囲の理解と支援も非常に重要です。パーキンソン病の方々が社会の一員として活動し続けることができるよう、職場の適切な配慮や公共の場のアクセシビリティの向上が求められています。パーキンソン病の治療の進歩は、アルツハイマー病などのほかの脳の病気の治療につながっています。早期発見と適切な治療、社会支援などがこの病気とともに生きる鍵となります。

文学講座「君たちはどう生きるか」作者吉野源三郎と山本有三の交流

主井の頭地区住民協議会
日11月27日(水)午後1時30分～3時
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
調山本有三記念館学芸員の三浦穂高さん
申問11月5日(火)から同センター☎44-7321・HPへ(先着制)

骨粗しょう症予防教室
強い骨を作って
アンチエイジング
ー食事の講話&エクササイズ

日11月29日(金)午後1時15分～3時30分
人在勤を含む40～70歳の女性市民30人
所総合保健センター
調管理栄養士の若林知津江さん、健康運動指導士の鵜殿加恵さん
物運動できる服装、靴下
申問11月5日(火)～27日(水)に健康推進課☎24-8571または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

大沢の里古民家体験学習
「竹細工講座」

日11月30日、令和7年1月25日、2月22日、いずれも土曜日午前10時～午後3時30分(全3回)
人全回参加できる方5人
調竹職人の関田徹也さん
¥200円(入館料。中学生以下無料)
物汚れてもよい服装、作業用手袋、昼食、あればのこぎり、はさみ、なた(いずれも竹用)
申問11月5日(火)午前9時から必要事項(7面参照)を生涯学習課☎29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

パソコン・スマホ・
プログラミング教室(12月)

主所三鷹市シルバー人材センター
日パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回、スマホ・タブレット教室=木曜日、プログラミング教室=月・火曜日、その他オンライン
申問同センター☎48-6721へ

ホームヘルパーのための
精神障がい者支援基礎講座

日12月2・16日の月曜日午後6時～8時(全2回。1日のみの参加も可)
人市内事業所または三鷹市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパー30人
所福祉センター
調長谷川病院在宅診療部アウトリーチ科主任の富樫剛清さん、相談支援事業所ひまわり管理者の田中久理子さん
申問11月29日(金)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3509・HPへ(先着制)

ファミリー・サポート
援助会員養成講座

日12月6日(金)・7日(土)午前10時～午後5時30分(全2回)
人会員登録を希望し、お子さんの預かりや徒歩で送迎ができる健康な方15人
所教育センター
申11月5日(火)午前9時～12月5日(木)午後4時にみたかファミリー・サポート・センター事務局☎76-6817へ(先着制)

冬の寄せ植え講習会

日12月7日(土)午後1時30分から
人20人
所JA東京むさし三鷹緑化センター
¥1,000円(材料代)
物作業に適した服装
申11月19日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎48-7482
※自家用車でのお来場はご遠慮ください。

もっと知りたいベートーヴェン『第九』―初演200年記念

日12月27日(金)午前10時～正午
人中学生以上の方40人
所生涯学習センター
調玉川大学芸術学部教授の野本由紀夫さん
¥1,000円(中高生500円)
申12月6日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)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)
問同センター☎49-2521

募 集

環境活動の表彰対象

先導的な環境活動を表彰し、優れた活動に賞状と記念品を贈呈します。
◆対象となる活動 環境啓発活動、地域の美化・緑化の推進、エネルギー使用量削減に向けた活動など(自薦、他薦を問いません)
人市民、市内の学校・学級、市民が主体の非営利サークル・団体、市内事業者
申11月13日(水)～令和7年1月6日(月)に必要書類(市HPで入手)を環境政策課(第二庁舎2階)へ
問同課☎29-9612

NPO法人
みたかハンディキャプの
ボランティア

人①運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア
※①は11月16日(土)・17日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(8面参照)の受講が必要です。
申問必要事項(7面参照)を同法人☎41-0185・Fax41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HPへ

求 人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。

面接対策セミナーと就職面接会

主ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、三鷹市、武蔵野市
日11月21日(木)①面接対策セミナー=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②面接希望分の履歴書
申問①ハローワーク三鷹☎47-8617へ(先着制)、②当日会場へ(わくわくサポート三鷹の求人は☎45-8645へ)

みたかミドル世代正社員 チャレンジ事業

日企業との交流会=11月25日(月)、集合研修・個別相談会=12月7日(土)
人正社員就職を目指すおおむね30～54歳の方
所三鷹産業プラザ(個別就職相談はオンラインやメール、電話でも行います)
申問同事務局☎050-5369-5445(平日午前10時～午後6時)・HPへ

学校体育施設開放支援員

◆任用日 令和7年1月1日
◆申込期限 11月22日(金)(消印有効)
問スポーツ推進課☎29-9863

総合保健センター相談員 (管理栄養士)

◆任用日 令和7年1月1日
◆申込期限 11月25日(月)(消印有効)
問健康推進課☎24-8571

学童保育所 臨時職員・土曜嘱託職員

◆採用日 随時
問(社福)三鷹市社会福祉協議会☎46-1192

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育士、②介護職、③介護支援専門員、④社会福祉士(①～④正職員)、⑤介護職、⑥介護支援専門員、⑦調理員(⑤～⑦契約職員)、⑧保育職、⑨調理員、⑩用務員、⑪夜勤専従介護職(⑧～⑪パートタイマー)、⑫訪問介護員(登録職員)
◆採用日 ①令和7年4月、②～⑫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、年金や社会保険などの個別相談会。
日11月13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

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

バドミントン 小学生向け講習会

日12月1日(日)、1～3年生=正午～午後3時、4～6年生=3時～6時
問三鷹市バドミントン協会✉mtkbadjr@gmail.com

バレーボール 市民スポーツ祭

日12月8日(日)午前9時～午後6時
問三鷹市バレーボール連盟✉mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

サッカー 市民スポーツ祭 フットサル競技ステージ1

日12月14日(土)、壮年・女子=午後0時30分～2時30分、一般=3時30分～5時30分
問(一社)三鷹市サッカー協会HP

所いずれも大沢総合グラウンド

野 球 四年生大会(小学4年生)

日11月24日(日)午前9時～午後5時(雨天中止)
問三鷹市少年軟式野球連盟HP

ソフトボール 市民親睦大会

日12月8日(日)午前9時～午後5時(雨天中止)
問三鷹市ソフトボール連盟☎080-3367-6306

※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。

事業と暮らしの無料相談会

日 11月23日(土・祝) 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・武蔵野市民と市内の事業者32組
所 武蔵野スイングホール(武蔵野市)
申 11月5日(火)以降の平日午前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)

住宅リフォーム無料相談会

日 11月27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 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
問 住宅政策課 ☎29-9704

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



第2回三鷹市景観審議会の傍聴

日 11月13日(水)午前10時から
所 災害対策本部室(元気創造プラザ5階)
問 都市計画課 ☎29-9701

第1回(仮称)三鷹市子どもの権利に関する条例(素案)検討委員会の傍聴

日 11月15日(金)午後7時～8時30分
所 教育センター
問 子ども家庭課 ☎45-3031

第3回三鷹市健康福祉審議会の傍聴

日 11月19日(火)午後7時～8時30分
所 教育センター
問 地域福祉課 ☎29-9231

第2回三鷹市環境保全審議会の傍聴

日 11月20日(水)午後1時～2時30分
所 教育センター
問 環境政策課 ☎29-9612

ふじみ衛生組合
①第4回議会定例会、
②第83回地元協議会の傍聴

日 11月22日(金)①午前10時から、②午後7時から
所 いずれもクリーンプラザふじみ(②はオンライン会議アプリ「Zoom」も可)
問 同組合① ☎042-482-5497、② ☎042-490-5374

一日合同行政相談所

問 総務省東京行政評価事務所 ☎03-3363-1100

各行政機関や行政相談委員などが、登記、年金、相続、税金、国の仕事などに関する苦情や要望などの相談に応じます。

日 11月12日(火)午後1時～4時(3時30分まで受付)
所 三鷹市公会堂さんさん館 申 当日会場へ

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/>



上野耕平×山中惇史×石若 駿 保育

芸術文化センター 風のホール 12月21日(土) 午後4時開演

チケット発売中(全席指定)

会員＝S席4,500円・A席3,600円

一般＝S席5,000円・A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)＝3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)＝3,000円

凄腕トリオが舞台を極彩色に染め上げる、圧巻のステージ。



上野耕平(サクソフォン)©Yuji Ueno
山中惇史(ピアノ)©Takafumi Ueno
石若 駿(パーカッション)©Seiya Uehara

CINEMA SPECIAL スクリーンで観たい、チャップリン

『街の灯』City Lights 保育

(1931年/アメリカ/86分/モノクロ/サイレント/DCP/デジタルリマスター版)

芸術文化センター 星のホール 完全入替制

令和7年1月25日(土)

午前の部11時/午後の部2時上映開始

チケット発売日(全席指定)

会員＝11月14日(木) 一般＝11月15日(金)

各回 会員＝450円 一般＝500円

学生＝400円

映画史に語り継がれるラストシーンが胸を打つ、不朽の名作。



CITY LIGHTS :© 1931 Roy Export S.A.S. All Rights Reserved.

Renewed: © 1958 Roy Export S.A.S All Rights Reserved.

MUSIC COMPOSED by CHARLES CHAPLIN except LA VIOLETERA by and © José Padilla.

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

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。

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

(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、O-70、U-23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。



シニアNews



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

令和7年2月分から変更したい方は、11月27日(火)までに申請してください。

申 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番市税総合窓口)へ 問 同課 ☎0422-29-9218

11月は「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請期間です

月額6,000円を上限とした実費額を助成します。申請には事前に対象者認定を受けている必要があります。

人 市から申請書が届いた方のうち、令和6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(土)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(写し可)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 問 同課 ☎0422-29-9271

三鷹駅周辺・シニアのまると相談サロン

個別相談と生活習慣向上セミナー「早寝早起き朝ご飯」

日 11月14日(木)午後2時～3時30分 人 50人 所 三鷹駅前コミュニティセンター
講(公財)ダノン健康栄養財団の方 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

シルバー人材センター
入会説明会

日 所 ①11月14日(木)午後2時から＝新川中原コミュニティセンター、②11月19日(火)午前10時～正午＝シルバー人材センター
申 問 シルバー人材センター ☎0422-48-6721へ

連雀だれでも相談サロン

講話「『睡眠』と『健康』の知恵袋講座」と個別相談会

日 11月15日(金)午後1時～3時 所 連雀コミュニティセンター図書室 申 当日会場へ 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

山中老い支度

講話「自宅を終のすみかにする方法―自宅で医療を受けるには」と体操

日 11月19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

第49回三鷹いきいきプラス講演会

「自分の人生、自分で決めたい!―医療や介護が必要になっても自分らしい暮らしを」

日 12月6日(金)午後2時～4時(1時30分開場) 人 おおむね55歳以上の市民100人 所 三鷹産業プラザ 講 杏林大学保健学部准教授の角田ますみさん 申 当日会場へ(先着制) 問 同会事務局 ☎0422-70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)



〒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/>

講座案内

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11月5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。



みとか星空散歩—12月の星空解説と天文トーク

日11月20日(水)午後7時～8時30分

三鷹の森ジブリ美術館協力“アニメーション文化講座”
「手描きアニメの粋を集めて」▲

日11月26日～12月17日の毎週火曜日午後7時～8時30分(全4回、通し受講のみ)

講アニメーション監督の宮崎吾朗さん・押山清高さん、アニメーターの本田雄さん・山下明彦さん・井上俊之さん、アニメーション美術監督の武重洋二さん・吉田昇さんほか

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
「『はらぺこペーパー』でお弁当を作ろう！」

日12月1日(日)午後2時～4時

講絵本作家はらぺこめがねの原田しんやさん、関かおりさん

数学はこんなに面白い「類体論の入口」

日12月5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

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第39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、ロバート・A・ハインライン『夏への扉』(ハヤカワ文庫SF)。

日12月6日(金)午後7時～8時30分

人を測るということ■

日12月6日(金)～16日(月) 講東京都立産業技術大学院大学教授の浪岡保男さん

いのちをつなぐ—女性研究者が語る生命科学研究の一端
第2回「役者の多い免疫の話」▲

日12月7日(土)午後7時～8時30分 講日本獣医生命科学大学准教授の小柳円さん

数学カフェみとか「Z[i]」についての問題」

日12月10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

干支にまつわるエトセトラ

「へびとは一体なにもの蛇？ながくてほそいへびのはなし」

日12月12日(木)午後7時～8時30分 講井の頭自然文化園教育普及係の山崎彩夏さん、同園飼育展示係の沼倉真帆さん

市民活動

みんなの掲示板

12月1日号
原稿締切日 11月7日(木)

12月15日号
原稿締切日 11月18日(月)

「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」「伝言板」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

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) 講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 日同会☎080-3356-5617・HP

第11回しろがねギャラリー企画 作家が描く「私の好きな絵物語」展

日11月13日(火)までの午前11時～午後7時(13日は3時まで) 講同画廊 日期間中会場へ 日同画廊☎43-3777(※木曜日)

清水玄太石彫展—続 祈るふつうの人

日11月9日(土)～24日(日)正午～午後7時(24日は5時まで) 講ギャラリー由芽 日期間中会場へ 日同画廊☎47-5241(※木曜日)

SDGsアクションみとかエコマルシェ

日NPO法人みとか市民協同発電 日11月10日(日)午後1時～5時 講三鷹中央通り 申当日会場へ 日同法人☎mitakahatsuden@gmail.com

笑いヨガ(ラフターヨガ)国際ナショナル

日東京三鷹の森 笑顔ラフター 日11月13日(火)午前10時～正午 講三鷹駅前コミュニティセンター ☎500円 申日同 ☎090-3902-9691・モリ☎44-7772(初回のみ申込)

朗読を楽しむ★

日やよい会 日11月13日(火)午後1時30分～3時30分 講三鷹駅前コミュニティセンター 講音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん 申当日会場へ 日長谷川☎43-2338

元気な時から考えたい 一人暮らしの老いじたく

日三鷹・高齢社会をよくする会 日11月15日(金)午後1時～3時 日30人 講生涯学習センター ☎200円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 日新井☎31-8889

お花のワークショップ クリスマスプリザーブドアレンジ

日フラワー・プランティエ 日11月15日(金)午後1時～3時 日10人 講三鷹駅前コミュニティセンター ☎3,000円 申日同 日12月(火)までに大西☎080-6871-1014(先着制)

ドラマのシナリオの書き方—元三鷹市民の主婦の私が脚本家になるまで★

日三鷹の森 シナリオ教室 日11月16日(土)午前10時～11時30分 日30人 講生涯学習センター 講脚本家の桐乃さちさん 日同川瀬☎090-7213-0134・☎mc1110kawa@gmail.com(先着制)

尺八・大正琴でつづる想い出歌謡・演歌・演奏会★

日塚本尺八研究会 日11月17日(日)午後1時30分～4時30分 日60人 講生涯学習センター 講大正琴「カサブランカの会」主宰で師範の馬場満子さん 申当日会場へ(先着制) 日小池☎43-6460

新曲の練習&ナツメロを皆で唄ってストレス解消★

日みとかあやめ会 日11月19日(火)午後1時30分～3時30分 日15人 講連雀コミュニティセンター 講ウイングジャパンミュージックエンタテインメント所属歌手の小谷じゅんさん 日同大久保☎090-7748-2916・☎komewa0730@outlook.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

年賀状を毛筆と墨彩画で

日みやび会 日11月19日(火)午後2時～4時 講三鷹駅前地区公会堂 ☎1,000円 申当日会場へ 日同内☎46-3924

ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎)

日21世紀はあなたが主役 日11月20日、12月18日の水曜日午後1時30分～4時30分 講女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎500円(1回) 申同森☎090-8625-2063(初回のみ申込)

万葉集を学ぶ★

日三葉会 日11月21日(木)午後1時30分～3時30分 日20人 講三鷹駅前コミュニティセンター 講国学院大学兼任講師の藤嶋健太さん 申日同 日11月19日(火)までに坂山☎090-9206-2717・☎sakamitaka@jcom.zaq.ne.jp(先着制)

鉛筆デッサン講習会★

日三鷹デッサン会 日11月24日(日)午前10時～午後0時30分 日15人 講三鷹駅前コミュニティセンター 講元創形美術学校講師の高橋輝夫さん 申日同☎090-3318-4693(先着制。ショートメール可)

サロンきっかけ「おしゃべり会」

日活躍きっかけ隊 日11月28日、12月26日、令和7年1月23日の木曜日午前10時～正午 講三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円(1回) 申当日会場へ 日同小笠原☎42-0935

三鷹安全バスツアー

日三鷹地域応援隊事務局 日11月30日(土)午前9時30分～午後4時30分 日18歳以上の方40人 講市内各所(集合場所は申込時に通知) 申日同 日11月17日(日)までに同事務局☎mitakaotentai@gmail.com(先着制)

聴覚障がい者の方向け防災イベント体験

日三鷹ろうなん防災委員会 日11月30日(土)午後3時～6時30分 日市民10人 講福祉センター 申11月10日(日)までに申し込みフォームHP<https://lit.link/mitaka181deaf> 日同☎mitaka.deaf.association@gmail.com

みとかを旅するキャラクターのすごろくボードゲームづくり

日キャラワークス・ジャパン 日12月1日(日)正午～午後4時 日小学3年生～中学生10人 講芸術文化センター 日同会HP・☎charaworks.japan@gmail.com(先着制) 日同会(西岡)☎77-9330

哲学カフェ@生涯学習センターフェスティバル

日哲学するかい、三鷹市民大学 日12月7日(土)・8日(日)午前10時から、午後1時から、2時30分から 日同センター 日同渡邊☎070-4190-8198・☎surutetu3@gmail.com(当日参加可)

会員募集

楽しいフラダンス

日毎月第1・3木曜日午後1時30分～2時50分 日65～90歳の方 講三鷹駅前コミュニティセンター ☎1回600円 申日同 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)・☎49-0745

伝言板

ICUクリスマス演奏会2024「ヴェネツィアのクリスマス」

日ICU宗教音楽センター 日12月7日(土)午後3時から 日300人 講同大学礼拝堂 ☎2,500円 申当日会場へ(先着制) 日同センター☎33-3330

11月24日(日) 午前9時スタート

三鷹市民駅伝大会

交通規制にご協力ください

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

走路周辺は混雑します。ご理解とご協力をお願いします。



東京2025デフリンピックが 開催されます!



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

デフリンピックは、4年に1度開催される、デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会です。日本初開催であり、100周年の記念大会でもある今大会には、約80の国と地域から、約3,000人の選手が参加し、21競技で熱い戦いを繰り広げます。多様性を知り、共生社会を理解する素晴らしい機会でもある本大会を、皆さんで応援しましょう。

日 令和7年11月15日(土)～26日(水)

所 都内会場(東京体育館ほか)、福島県、静岡県



国立天文台三鷹移転100周年事業

天文台三鷹キャンパスの 歴史を巡る



問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

日本の天文学を支えたレプソルド子午儀(写真。国重要文化財)やアインシュタイン塔(国登録文化財)など、天文台構内の文化財10施設を見学し、天文の歴史を学びます。

日 11月23日(土・祝)午後1時30分～4時

人 25人 所 同天文台 申 11月5日(火)午前9時30分から必要事項(7面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉ shogai@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)



©国立天文台

福祉Laboどんぐり山1周年記念祭

12月14日(土)
午前10時～午後3時



福祉Laboどんぐり山公式キャラクター「ラボンぐり」

所 同施設(大沢4-8-8) ☎0422-24-7099

オープンから1年を迎える同施設を皆さんにより知っていただくため、VR認知症体験会(右記)や生活リハビリセンター事業報告会、協働研究を行っている企業・団体などによる展示・体験などを実施します。

申 当日会場へ

◆VR認知症体験会の参加者を募集します

日 午前10時15分～午後2時45分(1回30分) 人 各回20人

申 11月5日(火)～12月3日(火)に介護人財育成センター ☎0422-24-7350または同施設HPへ(先着制)

◆当日は、市役所からシャトルバスが定期運行します

運行表は同施設HPをご覧ください。定員は23人です(先着制)。



第12回 ふじみまつり 三調めのエントツくんまつり



11/17(日)
午前10時～午後3時
(荒天中止)

所 クリーンプラザふじみ

申 当日会場へ 問 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、ふわふわトランポリンなど、楽しみながら環境への理解を深められます。



スペシャル探検隊—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

日 午前10時30分から、午後1時30分から(いずれも1時間程度)

人 在学・在勤を含む小学4年生以上の三鷹・調布市民各回20人 申 11月11日(月)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同組合 ✉ fujimi-soumuka@fujimieiseiku.miai.jp へ(申込多数の場合は抽選)

家庭用廃食用油の回収

不純物を取り除き、冷めた状態でペットボトルなどのプラスチック容器(瓶は不可)に入れてお持ちください。回収した油は、持続可能な航空燃料(SAF)として有効利用されます。

申 当日会場へ
問 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

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レーションやみつろうラップ作り、地球温暖化防止クイズなど。

日 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



公式サイト
三鷹市ホームページ



X (旧Twitter)
@mitaka_tokyo



YouTube
三鷹市公式動画チャンネル



Instagram
@mitaka_tokyo