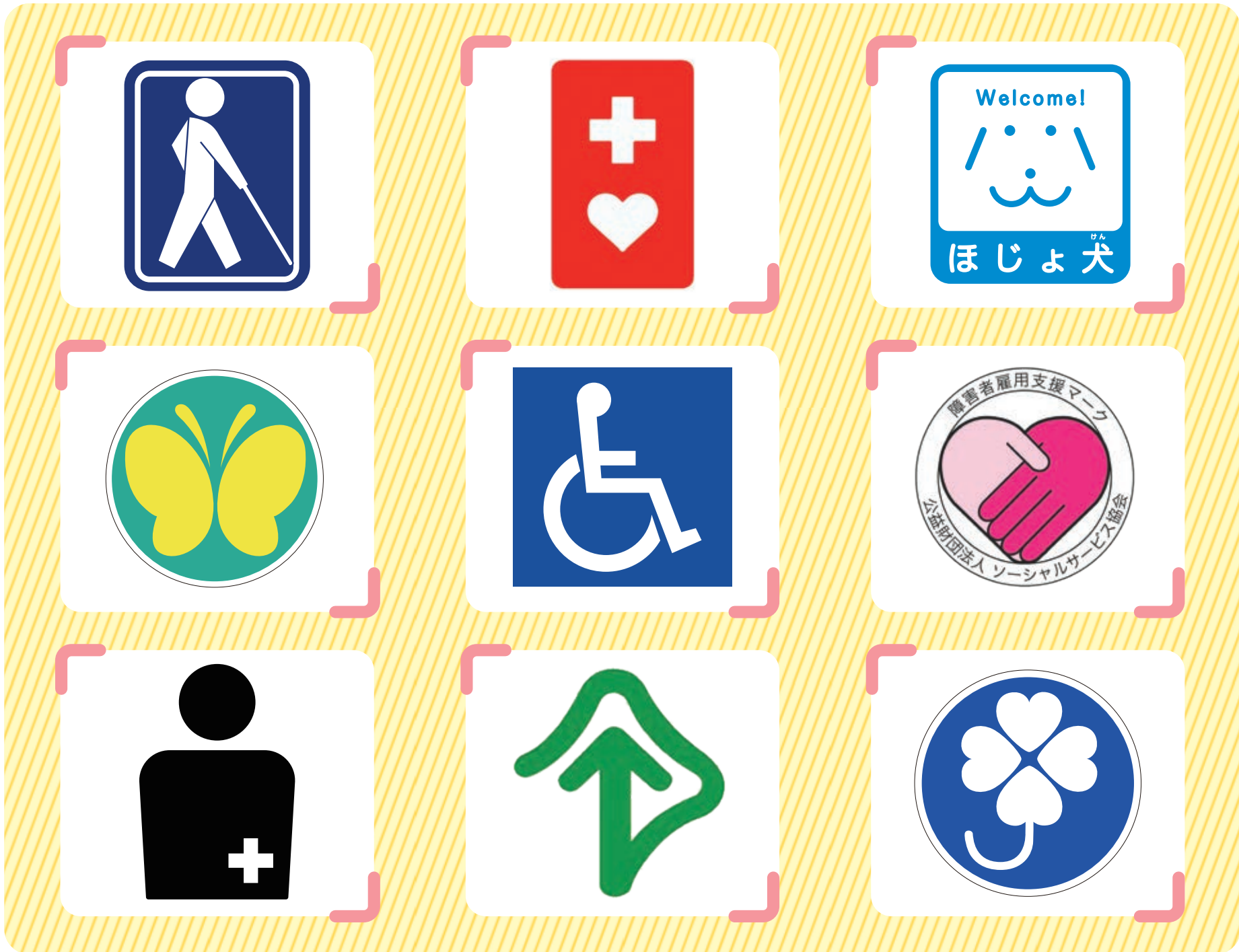




知ることから始まる、
誰もが生き生きと暮らせるまち

このマークを ご存じですか？

それぞれのマークには大切な意味やメッセージが
込められており、障がいの有無にかかわらず、すべ
ての人に向けて表示されているものです。

ちょっと立ち止まってその意味を考えてみてくだ
さい。想像力を働かせたり、関心を持ったりするこ
とが、お互いを理解する第一歩。誰もが生き生きと
暮らせるまちについて考えてみましょう。

問 障がい者支援課 ☎0422-29-9232

マークの答えは3面に掲載しています

市長コラム

やさしさが
あふれる街に！



三鷹市長 河村 孝

ふと気付くと、街には多くの「記号」が満ちて
います。そういうと「なぞなぞ」みたいですが、
至るところにある道路標識をはじめ、今号で紹介
しているマークなどは皆、街の中で私たちに
何かを語りかけています。それは「言葉」といっ
ていいかもしれません。私たちに対する「注意」
かもしれないし、「お願い」かもしれない。いつ
もそこに人がいられないから、あるいは、いつ
も言葉を掛けられないから、街にはたくさんの

記号があります。

これらの記号は、補助手段にすぎません。気
が付かなければそのまま通り過ぎてしまいま
す。だからこそ、私たちはその合図を感じ取る
必要があります。そして、「言葉」の意味を理解
して、配慮することで、記号は意味を持ち、街
の中にやさしさがあふれます。「人にやさしい
まち」は、そうした一つ一つの積み重ねで実現
すると思います。

YouTubeで配信中



知ってください、私たちのこと

障がいのある方は、
どんなことで困っていたり、
どんな気持ちで過ごしていたり
するのでしょうか。

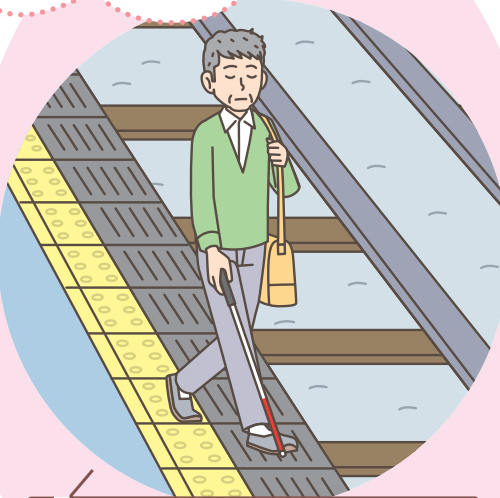


緊急放送が聞こえません。
何が起こったのでしょうか
(聴覚障がい者)



電光掲示板を指さしたり、
筆談やスマホで状況を教えてください。

駅のホームは
歩くのが怖いです
(視覚障がい者)



「前に行く危険ですよ」などと
具体的に声を掛けてください。

読めない漢字があります。
切符の買い方も分かりません
(知的障がい者)



掲示を読み上げたり、
情報の要点を教えてください。

いつもと景色が違い、
自分がどこにいるのか
分からなくなっていました
(知的障がい者、視覚障がい者)



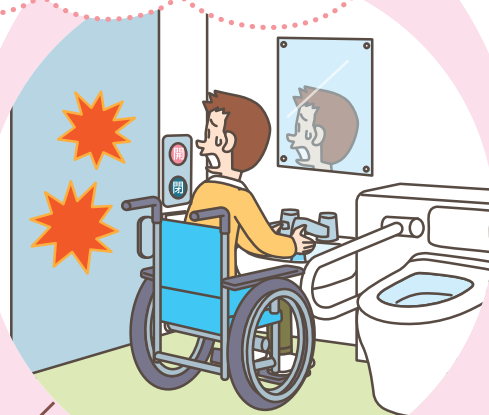
「何かお困りですか」と声を掛け、
サポートできることがないか
聞いてください。

欲しい商品がどれか、
よく分かりません
(視覚障がい者の方など)



分かりやすい説明や気遣いなど、
障がいのある方へ配慮が必要です。

多目的トイレで、「遅い」と
扉をたたくのはやめてください
(車いすの方など)



多目的トイレは車いすやオストメイト
(人工肛門・ぼうこう)を使用している方に
対応したトイレです。
そのため、時間がかかる方もいます。

地域で障がいのある方を支援している方がたくさんいます！

市内の就労支援事業所の職員さんにお話を聞きました



(社福)おおぞら会 工房時
管理者 中野 昭精さん

Q. 障がいのある方が働いているところを
身近でご覧になって、どんなことを感じま
すか。

A. 工房時は、食品製造・うどん店営業な
どを通して「私らしい働き方を見つけよう」
という理念を持っています。障がいの特性
により、得意・苦手なことは異なりますが、
それぞれの得意なことを生かしてチーム一
体で取り組み、自分の仕事が評価されるこ
とで達成感や充実感につながります。こう
した経験からあふれる笑顔が見られる日々
が続くといいなと願っています。

Q. 障がいのある方が社会で働くことには、
どんな意味があると考えていますか。

A. 「新しい誰かとのつながり」が生まれる
ことに期待します。「給料や工賃で好きな買
い物をする」「職場が心地良い居場所になる」
「友人や知人、先輩・後輩といった関係がで
きていく」など、働くことで変化が起こり、
その人の暮らしがより楽しく、面白くなる
と思います。工房時の工賃は正直高いとは
いえませんが、金額だけでは測れない「働くこ
と」の意味や価値をこれからもみんなで考
えていきたいです。



12月3～9日は 障害者週間

11月20日(水)～24日(日)

アール・ブリュットみたか 2024



「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。多様で自由な表現で創られた入選作品を展示します。

回 午前10時30分～午後6時(20日は1時から、24日は4時まで)

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



昨年の最優秀賞
「くもの巣」(高橋信之さん)

昨年の市長賞
「眠っている幸太郎くん」
(金崎末佳さん)

12月3日(火)～8日(日)

企画展示

作ってみました! 非常持ち出し袋

三鷹市障がい者地域自立支援協議会当事者部会

「当事者の立場」で実施した内容のパネル展示や、防災に関連する本を紹介します。

回 午前9時30分～午後8時
(7・8日は5時まで)

所 三鷹図書館(本館)



障がいについての理解を 深めるための イベントを開催します

申しずれも期間中会場へ

12月3日(火)～7日(土)・9日(月)

みたかカラフルアート 第50回三鷹市障がい者作品展

絵画や手工芸品などの作品を展示します。

回 午前8時30分～午後5時
(7日は午前10時～午後1時。9日は正午まで)

所 市役所1階市民ホール



12月3日(火)～7日(土)・9日(月)

展示

「放課後等デイサービス」 ってなに?

三鷹市放課後等デイサービス事業所連絡会

放課後等デイサービス事業所の紹介や、通っているお子さんの作品を展示します。

回 午前8時30分～午後5時
(7日は午前10時～午後1時。9日は11時まで)

所 市役所1階市民ホール



12月10日(火)・11日(水)

星風マート in 市役所

市内の施設に通う方が作ったクッキーやパン、エコバッグなどを販売します。

回 午前11時～午後2時

所 市役所1階市民ホール



ヘルプマークを 三鷹市でも配布しています

問 障がい者支援課 ☎0422-29-9233



ヘルプマークは、援助や配慮を必要とすることが外見からは分からない方(義足や人工関節を使用している方、発達障がいや精神障がい、知的障がいのある方、内部障がいや難病、妊娠初期の方、認知症の方など)が、日常的にさまざまな支援や配慮を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

配布場所

同課(市役所1階15番窓口)

表紙のマークの答え



盲人のための
国際シンボルマーク
視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器であることを示す



ヘルプマーク／左記参照



ほじょ犬マーク
身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)法の普及啓発を示す



聴覚障がい者標識
自動車の運転者が自動車運転手政令で定める程度の聴覚障がいのあることを示す



障がい者のための
国際シンボルマーク
障がいのある方々が利用できる建物、施設であることを示す



障がい者雇用支援マーク
(公財)ソーシャルサービス協会が、在宅障がい者就労支援、障がい者就労支援を認めた企業・団体に対して付与している



オストメイトマーク
オストメイト(人工肛門・ぼうこうを造設した方)対応のトイレなどの設備があることを示す



耳マーク
聴覚に障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求めていることを示す



身体障がい者標識
自動車の運転者が肢体不自由であることを示す

12月2日(月)から

保険証の取り扱いが変わります

お手元の保険証は
引き続き使えます

☎保険課 ☎0422-29-9216 (国民健康保険)、☎0422-29-9219 (後期高齢者医療制度)

現行の保険証は当面利用できますが、新規発行は行わず、「マイナ保険証」(保険証として登録したマイナンバーカード)を基本とする仕組みになります。詳しくは、下表をご確認ください。

保険証などの有効期限と今後の取り扱い

	国民健康保険	後期高齢者医療制度 (75歳以上の方)
現行の保険証	令和7年9月30日まで	7年7月31日まで
高齢受給者証	7年7月31日まで	—
限度額適用認定証	従来通り発行	7年7月31日まで
限度額適用・標準負担額減額認定証		7年7月31日まで
特定疾病受療証		従来通り発行

7年10月1日以降(後期高齢者の方は7年8月1日以降)

マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を交付しますので、医療機関などの受診時にご使用ください。また、マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を交付します。いずれも申請は不要です。



6年11月下旬の現行保険証の発行について

現行保険証の発行の可否など、詳しくは市HPをご覧ください。同課へお問い合わせください。

マイナンバーカードの申請や受け取り方法

☎三鷹市マイナンバーカードセンター ☎0422-40-0311

申請や本人・代理人による受け取り方法などは市HPでご確認ください。



井口特設グラウンドへの病院誘致

優先交渉権者と覚書を
締結しました

☎まちづくり推進課 ☎0422-29-9788

市では、防災・減災のまちづくりを目的とした土地の利活用を進め、市内医療体制の充実強化を図るため、同グラウンドへの病院の誘致を進めています。

このたび、市と医療法人社団永寿会(三鷹中央病院を運営)は、新たな病院の開設に向けて、相互協力を図ることに合意し、覚書を締結しました。今後は、病院の運営や医療機能、施設整備などに関する具体的な事項についての協議を進め、基本協定の締結を目指します。

女性向け

就職支援セミナー



☎生活経済課 ☎0422-29-9615

面接や職場でより良い人間関係を築く「アサーティブ」を学びます。雇用保険受給中の方は、求職活動の実績になります。

☎12月9日(月)午前10時～正午 定員30人 所三鷹産業プラザ 講師 キャリアコンサルタントで認定心理士の山本浩子さん(写真) 物筆記用具、雇用保険受給者は受給資格者証 必要事項(7面参照)を同課 ☎0422-29-9615・✉keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



『三鷹市農業振興計画2027(素案)』



☎都市農業課 ☎0422-29-9616

同計画は、農地の減少や農業従事者の高齢化などの都市農業の環境変化に対応するために、農業者や市民、市が協働で「農のあるまちづくり」の施策を推進することを目的としています。
※同計画(素案)の全文は、同課(第二庁舎2階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布しているほか、市HPをご覧ください。

◆ご意見をお寄せください

☎12月6日(金)(必着)までに住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで〒181-8555都市農業課・✉0422-29-9796・✉toshinogyo@city.mitaka.lg.jpへ

全国瞬時警報システム(Jアラート)
情報伝達訓練

☎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。

☎11月20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。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HP、市公式X、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。

3回
繰り返し

全応募作品を展示

平和の絵展



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

皆さんから寄せられた「平和の絵」の全応募作品を、学校別に2回に分けて展示します。

☎11月20日(水)～24日(日)＝一小・三小・六小・七小・大沢台小・高山小・北野小、11月26日(水)～12月1日(日)＝二小・四小・五小・南浦小・中原小・東台小・羽沢小
※入選作品は全日程で展示します。

所三鷹市公会堂さんさん館 期間中会場へ

2025年版「平和カレンダー」を差上げます

市では、平和への願いを込めた「平和の絵」と「平和へのメッセージ」を掲載した「平和カレンダー」を毎年作成しています。

☎11月27日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・受取希望場所(市役所、市政窓口<三鷹駅前、東部、西部、三鷹台>のいずれか1カ所)を〒181-8555企画経営課、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(1世帯1部。申込多数の場合は市民を優先して抽選)



「平和カレンダー」入選者(敬称略)

◆平和の絵(応募総数742点)

- 市長賞 阿部瑠生(二小4年)
- 教育長賞 糟谷美月(四小4年)
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞 金子結奈(一小6年)
- 同佳作賞 藤武花梨(二小4年)
- 入選 村松凜子(二小4年)、小玉悠月(二小1年)、須田彩愛(三小6年)、赤間のか(二小1年)、善光寺紗弥(二小1年)、海老澤瑳乃介(北野小3年)、森大空(羽沢小3年)、藤原由衣(三小6年)、増田一花(四小4年)、河内菜々(二小4年)

◆平和へのメッセージ(応募総数715点)

- 市長賞 伊東泰志(二小1年)
- 教育長賞 有江唯(南浦小5年)
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞 大森千夏(二小1年)
- 入選 成澤輝人(一小3年)、山田柚月(一小3年)、藤井一誠(一小3年)、阿部笑実凜(二小1年)、富田そら(二小1年)、KHATRI SUNEYA(二小4年)、城座＝松谷・織亜(三小3年)、本間晴翔(四小4年)、近藤莉名(四小4年)、龍神瑞(東台小4年)

2025年版「平和カレンダー」表紙掲載作品
(村松凜子さん作)

三鷹市農業公園が20周年を迎えます！

三鷹市農業公園20周年記念イベント

0422-29-9616

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。

11月30日(土)午前10時～午後3時(雨天時は翌日に順延) 同公園 当日会場へ

※それぞれ定員に限りがあります。

農業×防災イベント

JA東京むさし三鷹地区青壮年部と連携して、農地と防災のつながりを学びます(受付終了)。また、農家さんが作る野菜汁を試食します。

農業体験活動の展示

市内の小学生が農家の仕事を体験しました。約半年間の活動の展示と収穫した野菜を披露します。

樹名板づくり

園内の木を利用して、オリジナルの名札を作ります(先着制)。

あそび

けん玉や輪投げ、竹馬などの昔遊びやパラバルーンを行います。

三鷹産マルシェ

焼き栗やポップコーンなど、三鷹ゆかりのお店が出店します。

20周年

秋の謝恩大売り出し

0422-48-7482

店内商品の全品が20%引きになるほか、豪華賞品が当たる大抽選会を行います。また、キッチンカーの出店や長野県をはじめとする全国各地の特産品の販売もあります。

11月23日(土・祝)・24日(日)午前9時～午後5時(農業公園内での販売は午前10時～午後4時) 同センター 期間中会場へ

市民農園の利用者を募集します

0422-29-9616、0422-46-2081

主な変更点

●北野二丁目市民農園を閉園します。

●インターネットの申し込みフォームでの応募が可能になりました。

利用期間

令和7年4月1日～10年1月31日

年間利用料

一般向け＝12,000円、高齢者向け＝4,000円

※高齢者向け区画は、利用区画の決定後に、世帯全員の住民票と非課税証明書を提出することで利用料を免除します。

募集する市民農園と区画数

市民農園	一般向け	高齢者向け
牟礼一丁目(牟礼1-14)	12	4
牟礼二丁目(牟礼2-1)	—	36
上連雀七丁目第1(上連雀7-18)	9	138
上連雀七丁目第3(上連雀7-10)	5	75
井口(井口5-8)	52	12
大沢(大沢2-11)	98	16

市民 6年12月13日(金)(必着)までに応募用紙(下記で入手)・本人確認書類(免許証など氏名、生年月日、住所が分かるもの)の写し・結果通知用はがき(返送先明記)を「上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」、または市HPへ(応募は1世帯1区画のみ)

応募用紙配布場所

同協会、各市民農園(牟礼一丁目を除く)、同課(市役所第二庁舎)、市政窓口(西部市政窓口を除く)、市HP

※詳しくは、募集要項(応募用紙に添付)でご確認ください。

生涯学習センターの講座

0422-49-2521

①吉村昭の「戦後」

文学は戦後、教養と娯楽を兼ねた対象としてクローズアップされ、多くの人気作家が登場しましたが、吉村昭が注目されたのは『戦艦武蔵』などのノンフィクション文学を書いてからです。この誤差の背景など、吉村昭の文学活動を「戦後」という観点からお話しします。

12月22日・令和7年1月19日の日曜日午後1時30分～3時30分(全2回) 16歳以上の方30人 日本大学名誉教授の紅野謙介さん ¥2,000円

②仏像のキホン

仏像の役割や種類、鑑賞ポイントなどの見どころを紹介します。仏像を愛するお笑い芸人が、親しみやすく、楽しくゆっくりと深遠な仏像“沼”へご案内します。

7年1月15日、2月12日、3月5日の水曜日午後3時～4時30分(全3回) 16歳以上の方40人 お寺・仏像研究家でお笑い芸人のみほとけさん ¥3,000円

①12月1日(日)、②15日(日)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川16-37-1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)

ラグビー観戦にご招待します

0422-29-9863

NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2024-25の開幕に合わせ、東京サントリーサンゴリアスと東芝ブレイブルーパス東京のそれぞれの試合に、市民の皆さんをご招待します。

①東京サントリーサンゴリアス

12月21日(土)午後2時30分キックオフ(埼玉ワイルドナイツ戦)、令和7年1月4日(土)午後2時30分キックオフ(トヨタヴェルブリッツ戦)

②東芝ブレイブルーパス東京

12月29日(日)午後1時キックオフ(三菱重工相模原ダイナボアーズ戦)、7年1月5日(日)午後1時キックオフ(コベルコ神戸スティーラーズ戦)

在学・在勤を含む市民①各日2,000人、②各日500人 味の素スタジアム 申し込みフォーム(上記QRコード)へ(①先着制、②申込多数の場合は抽選。②は11月25日(月)正午から)

©東京サンゴリアス

©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

はがき・ファクス・電子メールによる申し込みは、7面上部「申し込みの記入例」の必要事項を必ず記載してください。

人事行政に関する状況の公表



☎職員課 ☎0422-29-9166

三鷹市の職員数や給与、勤務条件などの状況をお知らせします。このほか、人事評価や職員研修の状況など、詳しくは市HPをご覧ください。

職員数

令和2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
986人	998人	1,029人	1,046人	1,057人

※各年度4月1日現在の人数です。
※特定法人退職派遣を除く外郭団体への派遣職員数を含みます。

職員の給与・手当

① 人件費 (5年度普通会計決算)

区分	人口	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	【参考】 4年度の 人件費率
5年度	189,959人	77,714,088千円	2,266,872千円	10,892,114千円	14.0%	14.3%

※人口は6年1月1日現在の人数です。

② 職員給与費 (5年度普通会計決算)

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり 給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉 手当	計 (B)	
5年度	977人	3,686,683千円	1,335,098千円	1,724,349千円	6,746,130千円	6,905千円

※職員数は5年4月1日現在の人数です。職員手当は退職手当を含みません。

③ 平均年齢・給料・給与月額 (6年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
三鷹市	41.3歳	317,526円	462,350円	56.2歳	326,378円	397,041円
東京都	42.5歳	318,089円	458,519円	50.5歳	286,976円	388,004円

※「平均給与月額」とは、給料に諸手当を加えたものの平均月額です (期末・勤勉手当は含みません)。

④ 初任給 (6年4月1日現在)

区分		三鷹市	東京都	国
一般行政職	大学卒	196,200円	196,200円	200,700円
	高校卒	160,100円	160,100円	166,600円

⑤ 期末・勤勉手当 (5年度)

三鷹市		東京都		国	
支給割合	期末手当	勤勉手当	支給割合	期末手当	勤勉手当
	2.40 (1.35)	2.25 (1.10)		2.40 (1.35)	2.25 (1.10)
	月分	月分		月分	月分

※ () 内は再任用職員の支給割合です。
※職務段階による加算があります。

⑥ 退職手当 (6年4月1日現在)

	三鷹市		東京都		国	
(支給率)	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	23.0月分	23.0月分	23.0月分	23.0月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	30.5月分	30.5月分	30.5月分	30.5月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	47.709月分	47.709月分
1人当たり 平均支給額	2,788千円	21,200千円				

※「1人当たり平均支給額」は、5年度に退職した職員に支給された平均額です。
※再任用職員には退職手当は支給されません。
※加算措置があります。

⑦ 給与の種類とその内容

給与	毎月支給されるもの	給料…給料表に定める額
		扶養手当*1…配偶者6,000円(課長職職員は3,000円)、子9,000円(16～22歳は4,000円加算)、そのほか6,000円
		地域手当…民間における賃金・物価などに関する事情を考慮して支給される手当で、給料・扶養手当・管理職手当の合計額の15%(国は地域により3～20%、東京都は20%) 職員1人当たりの平均支給年額 575,835円
		住居手当*2…満34歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある世帯主(借家・借間) 15,000円
	勤務実績により 支給されるもの	管理職手当…管理または監督の地位にある職員に支給 特殊勤務手当、時間外勤務手当、休日勤務手当、管理職員特別勤務手当
	一定の時期に 支給されるもの	例年支給…通勤手当(交通機関利用者は定期券相当額、交通用具使用者は通勤距離に応じた金額)、期末手当、勤勉手当
		退職時支給…退職手当*3

※部長職職員には*1・2、課長職職員には*2、再任用職員には*1～3の手当は支給されません。

特別職の報酬など (6年4月1日現在)

区分	給料等月額		期末手当		
給料	市長	1,030,000円	年間 4.65月	(内訳)	6月期 2.325月
	副市長	870,000円			12月期 2.325月
	教育長	810,000円			
報酬	議長	640,000円	年間 4.65月	(内訳)	6月期 2.325月
	副議長	580,000円			12月期 2.325月
	議員	550,000円			

職員の勤務時間、その他の勤務条件

勤務時間は、原則として休憩時間を除く1日7時間45分(午前8時30分～午後5時15分)の週5日勤務です。休暇制度は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇(19種類)、介護休暇(無給)に大別されます。

① 時間外勤務時間数の推移

区分	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
時間外勤務時間数 (職員1人当たり・月間)	12.1時間	11.8時間	14.9時間	14.3時間	14.2時間
指数〔対元年度比〕	100.0%	97.5%	123.1%	118.2%	117.4%

※時間外勤務時間数は、時間外勤務手当の対象となる係長職以下の職員の平均です。
※常勤職員のみ の時間外勤務時間数を常勤職員の人数で除して算出しています。

② 年次有給休暇取得日数の推移

区分	元年	2年	3年	4年	5年
平均当初日数	36.46日	36.26日	36.44日	35.66日	35.53日
平均取得日数	13.39日	13.30日	12.95日	13.02日	14.59日
平均取得率	36.7%	36.7%	35.6%	36.5%	41.1%

※対象は毎年12月31日に在籍していた職員です。
※平均当初日数とは、その年(1月1日～12月31日)の取得可能日数(前年からの繰り越し分を含む)の平均を表すものです。

職員の分限・懲戒処分

分限処分とは、公務能率の維持の観点から行われる処分のことです。
懲戒処分とは、職員の義務違反あるいは非遵行為などに対する公務秩序の維持の観点から行われる処分のことです。

① 分限処分 (5年度)

種類	人数
免職	0人
降任	2人
休職	23人
降給	0人

② 懲戒処分 (5年度)

種類	人数
免職	0人
停職	1人
減給	3人
戒告	4人

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

住民基本台帳の閲覧状況
(令和6年4～9月)



住民基本台帳法では、閲覧の透明性を高めるために閲覧者の氏名や内容を公表することを定めています。6年4～9月の閲覧状況を市HPで公開しています。

☎市民課 ☎29-9191

12月2日(月)から
野崎地区公会堂の
インターネットによる
予約受付を開始



スマートフォンやパソコンからいつでも簡単に予約できるほか、予約時に発行される暗証番号を入力することで、鍵の受け渡しなどの手間がなくなります。なお、電話での予約状況の確認や利用申請書による申し込みは廃止します。

ご利用には、外部の予約受付管理システム「スマート空間予約」への会員登録と、三鷹市の施設予約サービスへの利用申請が必要です。

システム操作説明会も実施しますので、詳しくは市HPをご覧ください。

☎コミュニティ創生課 ☎29-9611

飼い犬・飼い猫の無料
健康チェックを行います



☎飼い犬・飼い猫がいる市民(1世帯1頭まで)

☎令和7年3月31日(月)までに指定動物病院へ(助成頭数に達し次第、終了)
※申込時に「市の飼い犬・猫の無料健康チェック事業の申し込み」であることを伝えてください。市役所への手続きは不要です。

☎環境政策課 ☎29-9612

『(仮称)まちづくり拠点
形成計画(検討案)』を
閲覧できます



同計画の検討案は、市HPでご覧になれるほか、都市計画課(市役所5階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンター、図書館で閲覧できます。

☎同課 ☎29-9701

11月は「労働保険未手続事業
一掃強化期間」

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)

市議会定例会の予定

☎議会事務局 ☎0422-29-9140

詳しくは
こちらから▶



11月	29日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	2日(月)	本会議(一般質問)
12月	3日(火)	本会議(一般質問、議案上程)
	6日(金)	本会議(議案・請願等審議)
	9日(月)～12日(木)	常任委員会
	13日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	16日(月)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)
	20日(金)	本会議(議案等審議)

※日程は変更する場合があります。

※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。

※請願・陳情は、同局で受け付けています(オンラインも可)。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

☎傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局Fax 0422-45-1031へ

※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継を配信しています。

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)

禅林寺龍華会基金
車いす(手動式普通型)を
プレゼント

☎車いす購入が経済的に困難な高齢の市民

☎11月29日(金)(消印有効)までに、必要事項(上記参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式・自走式等)・具体的な理由を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会総務係」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同協議会 ☎46-1108

国保・年金

12月2日(月)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第5期)の納期です



納付はコンビニエンスストアやスマートフォンのアプリからでも可能です。

◆口座振替が便利です

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階24番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

子育て・教育

催しなどで☎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。

星と森と絵本の家の催し
(11月)



◆絵本リレー

☎20日(水)午後3時30分から

◆星のおはなし

☎23日(土・祝)午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

すくすくひろばの催し
(12月)



◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

☎5日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

☎市内在住の初めて受講する令和6年7月以降に生まれたお子さんと母親各回8組

◆ベビーヨガ

☎5日午前10時30分～11時30分

☎市内在住の初めて受講する6年3～8月生まれのお子さんと母親15組

☎新川中原コミュニティセンター

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ=6日(金)、②バナナぐみ

=17日(火)、③いちごぐみ=20日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

☎市内在住の初めて受講する①5年8～11月生まれのお子さんと保護者8組、

②6年2～3月生まれのお子さんと保護者6組、③6年7～8月生まれのお子さんと母親4組

◆Enjoyママの子育て法 保育

☎12日(木)午前10時～11時30分

☎市内在住の初めて受講する年少までのお子さんの母親15人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)15人

☎同ひろば ☎45-7710

東多世代交流センターの
講座(12月)



◆出前講座 ベビーマッサージ

☎11日(水)午前10時～11時30分

☎2～6カ月のお子さんと母親12組

☎牟礼コミュニティセンター

◆みたか認知症キッズサポーター養成講座

☎14日(土)午後2時～3時

☎市内在住の小学生20人

◆子育てファミリー防災講座 保育

☎18日(水)午前9時30分～11時30分

☎未就学のお子さんの保護者15人、保育(1歳以上の未就学児)12人

☎東多世代交流センター ☎46-0408

わん!だふる読書体験



自分で選んだ本を読書サポート犬に読み聞かせてみませんか。

☎12月14日(土)午後1時30分～3時15分

☎犬アレルギーのない市内の小学生8人

☎三鷹図書館(本館)

☎同館 ☎43-9151

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



☎三鷹市助産師会、三鷹市社会福祉協議会

☎12月16日(月)午後1時～2時30分

☎60組120人

☎生涯学習センター

☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

3学期補習教室



☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎令和7年1～3月の月・水・木・土・日曜日(全10回、1回55分)

☎小学3～4年生(国語・算数)、小学5～6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)

☎☎12月5日(木)までの平日午前9時～午後5時に同センター ☎48-6721へ(郵送可)



健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や電話番号など、詳しくは市HPをご覧ください。

11月16日～12月15日(日)は「東京都エイズ予防月間」

多摩府中保健所では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。

申 東京都HIV等検査予約センター ☎ 050-3801-5309

問 同保健所 ☎ 042-362-2334



催し

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。

団 同協議会

日 11月22日(金)午後3時まで

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

創立40周年記念「第38回連雀コミュニティまつり」

作品展や踊り・演奏などの発表、物産展を開催します。

団 連雀地区住民協議会

日 11月23日(土・祝) 午前10時～午後3時30分

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

小さなエアドームプラネタリウム
星空の宅急便 in 牟礼CC

団 東部地区住民協議会事業検討委員会

日 11月30日(土)午後1時～1時30分、2時～2時30分、3時～3時30分

人 小学生以上の方各回35人

所 牟礼コミュニティセンター

申 問 同センター ☎ 49-3441へ(先着制)

スリーホークス
「記憶のしづらが気になる人のための会」



日 12月7日、令和7年2月1日の土曜日午後2時～3時30分

人 記憶のしづらさによる戸惑いや不安を感じている18～64歳の方、若年性認知症の方

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ

問 新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7204

三鷹産の農産物を直売します

日 12月13日(金)午前9時から(なくなり次第終了。雨天決行)

次第終了。雨天決行)

所 JA東京むさし西三鷹支店(深大寺1-8-15)

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹支店 ☎ 46-2152



スポーツ

三鷹ウエスト祭り

バッティングマシンやガガ、クップなどのニュースポーツ、パドルテニスやソフトバレーボール、ソフトテニス、ボッチャを体験できます。

日 11月23日(土・祝) 午前10時～正午

所 二小体育館・校庭、二中テニスコート(雨天時は体育館のみ)

申 当日会場へ

問 三鷹ウエストスポーツクラブ ☎ 090-5334-8619

関東学生アメリカンフットボールの試合にご招待します



日 12月1日(日)午前9時45分から(東京大学医学部 対 慶應義塾大学医学部)、午後0時30分から(日本体育大)

第176回 太宰治作品朗読会

『メリークリスマス』『リイズ』



所 問 太宰治文学サロン ☎ 0422-26-9150

朗読は俳優の女鹿伸樹さん(写真)。

日 12月20日(金)午後6時～6時50分

人 25人

申 12月5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「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



撮影：荒井純一



働きやすさをアピール!

ONEコイン(月500円)で従業員の
福利厚生サービスを充実させませんか?

問(一助)三鷹市勤労者福祉サービスセンター ☎ 0422-47-5152

同センターは、福利厚生事業を会員相互の支え合いによって行っている公的な団体です。従業員の福利厚生サービスの充実、人材の確保・定着に重要ともいわれていますので、ぜひ入会をご検討ください。

代表的なサービス

- 給付金事業 結婚・出生などの祝い金、入院時のお見舞金など
 - レジャー スポーツ、映画、レジャー施設などのチケットの斡旋販売
 - 健康関連 スポーツクラブや入浴施設の利用補助、健康診断・人間ドック利用補助
 - ベネフィット・ステーションによる各種サービスの利用
- ※詳しい内容や入会手続きなど、お気軽にお問い合わせください。

市内のチョコレート工場が
「ワールドチョコレートマスターズ」国内大会で優勝

市内でチョコレートの製造・販売などを手掛ける(株)Chocolate Times(牟礼7-1-35)代表の小清水圭太さんが、世界最大のチョコレートの大会「ワールドチョコレートマスターズ」の国内予選を勝ち抜き、優勝を果たしました。小清水さんは日本代表として2026年の世界大会に出場し、ショコラティエ世界一を競って争います。



小清水圭太さん(中央)と河村孝市長(右)

おめでとうございます!
東京都から表彰された市民の皆さん

問 市長室 ☎ 0422-45-1151(内線2011)

◆東京都功労者表彰

◇地域活動功労 黒田克司さん、鈴木達治さん、田山光興さん

◇福祉・医療・衛生功労 高山守正さん

◇教育功労 跡部清さん

◇スポーツ振興功労 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

◆東京都教育委員会感謝状

◇地域における児童・生徒の育成活動 二小地域子どもクラブ実施委員会「二小桜子ども広場」、羽沢おやじの会、四中地域子どもクラブ実施委員会「四中ういるびー」

◆東京都スポーツ功労賞 是井広則さん、三鷹市ソフトボール連盟

◆東京都青少年健全育成成功労者等表彰 夏井千賀子さん、大橋安津美さん

◆東京都青少年育成協力者等感謝状 岡本ひろみさん、山下恵子さん



健康コラム

スポーツ頭部打撲(脳振とう)の対応

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

さまざまな接触プレーによるスポーツ頭部打撲で、頭痛やバランス障害、めまい感、悪心、しびれ感、記憶途絶などの症状がある場合は、すべてスポーツ脳振とうと判断されます。症状が軽度とわかっていても、同じような頭部打撲を短時間に繰り返すことでセカンドインパクト症候群という深刻な合併症を起こし、脳に多大な損傷を来して生命にも関わる危険性があります。

プロスポーツでは、脳振とうと判断された場合、すぐに競技の休止と頭部検査の実施が行われています。アマチュアスポーツでも、セカンドインパクト症候群の防止のために同様の対応が求められています。脳へのダメージを

最小限に抑え、身体の安全を図るために、頭部打撲後は第一に安静が必要です。そして、症状の経過観察と回復に応じた段階的な身体活動、練習、競技復帰が重要です。大事な試合が続くなど、心理的な葛藤はあると思いますが、ご自身の安全・安泰を確保してから競技に向かいましょう。各種の競技団体で、スポーツ脳振とうからの復帰スケジュールなどの指標が作成されていますのでご覧ください。

楽しく、積極的にスポーツを行うことが、将来の自分の目標達成につながると思います。しかし、脳障害などを来せば実現されません。指導者の方々も、スポーツ脳振とうの危険性を理解して、選手の安全が確保された競技環境にご配慮をお願いします。

学 対 成蹊大学)、3時15分から(駒澤大学 対 青山学院大学)、6時から(帝京大学 対 神奈川大学)
所 アミノバイタルフィールド(調布市)
申 市内在住を証明できるものを持参のうえ当日会場へ
関 (-社)関東学生アメリカンフットボール連盟 ☎042-440-0881

FC東京普及部コーチによるサッカー教室



日 ①12月21日、②令和7年1月25日、いずれも土曜日午前9時15分～10時15分(年長～小学2年生)、10時35分～11時50分(小学3～6年生)
人 支援が必要な市内の年長児と小学生各回20人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き、タオル
申 ①12月5日(木)まで、②12月25日(水)～7年1月8日(水)に元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
関 同センター ☎45-1113

小学生ソフトバレーボール交流大会



主 市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
日 令和7年2月9日(日)午前9時～午後4時
人 市内の小学4～6年生のチーム(1チーム5～8人)、36チーム
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 12月13日(金)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
※代表者会議・ルール説明会を7年1月11日(土)午前9時30分から生涯学習センターで開催します。
関 スポーツ推進課 ☎29-9863

講座

就職活動支援セミナー

日 11月28日(木)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 関 必要事項(7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)

みたかの地域史研究会

地域の歴史や民俗、文化を各自で調べます。聴講だけでも大歓迎です。
日 12月3日(火)午後1時30分～3時30分
所 教育センター
講 法政大学名誉教授の馬場憲一さん
申 当日会場へ
関 生涯学習課 ☎29-9862

家庭教育学級 講演会「子どもとスマホ情報社会に生きる子どもがスマホと上手に付き合う方法」



主 市教育委員会、六小、同校PTA
日 12月4日(水)午前10時～11時30分
人 50人
所 同校
申 11月24日(日)までに申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)
関 教育政策推進室 ☎29-8349

栄養料理教室特別講座 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)



日 12月6日(金)午前10時15分から
人 在学・在勤を含む市民20人
所 大沢コミュニティセンター
申 同センターへ(先着制)
関 健康推進課 ☎24-7145

みたか電子書籍サービス利用講座



日 12月7日(土)午後1時30分～3時30分
人 在学・在勤を含む市民で同サービスを利用していない方10人
所 三鷹図書館(本館)
講 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の皆さん
物 市立図書館または井の頭コミュニテ

イセンター図書室の利用カード
申 関 同館 ☎43-9151、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

花と緑の学習会「クリスマスのアレンジメント」



主 市、新川中原住民協議会
日 12月10日(火)午後2時～4時
人 10人
所 新川中原コミュニティセンター
講 フラワーアレンジメント教室「ソレイユ」講師の相原しのぶさん
料 ¥3,000円
物 はさみ、エプロン、ビニール手袋、タオル、持ち帰り用袋
申 11月21日(木)午前10時から参加費を同センターへ(先着制)
関 同センター ☎49-6568

みたかスクール・コミュニティ講座(学校支援者養成講座)



日 ①みんながいきいきする対話の場づくりヘーファシリテーションを体験してみよう=12月11日(水)午後6時～8時、②誰でもできる!こんなに楽しい朝の読み聞かせ=12月21日(土)午前10時～正午、③オンデマンド講座=12月1日(日)～令和7年2月28日(金)(4本の動画を配信します)
人 ①30人、②20人、保育(1歳～未就学児)各日4人
所 ①一中、②七小
講 ①東京工業大学名誉教授の中野民夫さん、②みたか・子どもと絵本プロジェクト連絡会代表の小谷奈保子さん、演劇集団円所属俳優で朗読家の鈴木佳由さん
物 ①②室内履き、下足入れ
申 市 HP へ(先着制)
関 教育政策推進室 ☎29-8349

ゲートキーパー養成講座 ー大切な人を亡くさないために



相談を受けた時、どのように話を聴き、寄り添えばよいかを学びます。

日 12月17日(火)午前10時～11時30分
人 在学・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で公認心理師の飯田佳子さん
申 関 健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)

講座「ちょっと高めから始める血糖コントロール術」



日 12月18日(水)午後2時30分～4時
人 在勤を含む市民40人
所 教育センター
講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申 関 11月18日(月)から健康推進課 ☎24-8207、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

男性料理教室「クリスマスを華やかに!」

主 三鷹駅周辺住民協議会
日 12月21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
料 ¥500円
物 エプロン、三角巾、お手拭き
申 関 12月13日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025 へ(先着制)

茶道体験教室「第5回 裏千家」



日 令和7年2月2日(日)午後2時～3時30分
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
料 ¥700円
物 白足袋または白い靴下
申 12月20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(7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(申込は2人まで。申込多数の場合は抽選)
関 同施設 ☎46-3922

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

剣道

◆少年錬成大会(小・中学生)◎

日 12月1日(日)午前10時～午後4時

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)◎

日 12月4～25日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、12月6～27日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆一般講習会

日 12月22日(日)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 12月22日正午～午後2時

関 三鷹市剣道連盟 ✉rsj02547@nifty.com

卓球

◆①教室(小学生以上)○

日 12月14日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日 12月14～28日の毎週土曜日正午～午後3時(初

級)、3時～6時(中級)

関 三鷹市卓球連盟① ☎0422-71-7449、② ☎0422-43-3350

合気道 体験教室

日 12月14～28日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分

関 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室

日 12月14・21日の土曜日午後4時～5時(5歳～小学生)、6時～7時(中学生以上)

関 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ

◆①初心者体験会・②経験者講習会

日 12月14～28日の毎週土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

◆冬のサンボ講習会○

日 12月15日(日)午前10時30分～正午、午後1時30

分～4時

関 三鷹市サンボ連盟 ✉mitaka.sambo@gmail.com

バドミントン

後期団体リーグ戦(高校生以上のチーム)

日 12月22日、令和7年1月5日の日曜日午前9時～午後6時 関 三鷹市バドミントン協会 ✉badmitaka@gmail.com

所 三鷹駅前コミュニティセンター

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 11月22日(金)午後1時～2時15分 関 三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-5686-1769(日中のみ)

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=○

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



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。
☎ 問ハローワーク三鷹 ☎ 68-8200 へ

三鷹市総合教育相談室 会計年度任用職員

◆職種 教育相談員、教育相談専門

員、スクールカウンセラー、就学相談員、連携支援コーディネーター

◆採用日 令和7年4月1日
◆申込期限 12月8日(日)(必着)
☎ 問学務課 ☎ 29-9865

NPO法人みたか都市観光協会 臨時職員

◆採用日 12月
◆申込期限 11月22日(金)(必着)
☎ 問同法人 ☎ 40-5525

(社)三鷹市社会福祉協議会 正規職員

◆職種 事務局職員、学童保育員
◆採用日 令和7年4月1日
◆申込期限 11月22日(金)(必着)
☎ 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保育士、③介護職、④介護支援専門員、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

防衛省自衛隊

◆職種 ①自衛官候補生、②一般曹候補生募集
◆採用日 令和7年春
☎ 問自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎ 042-463-1981

相談

犯罪被害による心の悩み相談

◆犯罪被害者ホットライン
☎ 03-3597-7830 (平日午前8時30分～午後5時15分)
☎ 問三鷹警察署 ☎ 49-0110

総合オンブズマン相談(12月)

☎ 5・12・19日=中村一郎さん(弁護士)、12・26日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
☎ 所相談・情報課(市役所2階)
☎ 問政策法務課 ☎ 29-9165 へ

シニアNews

■デジタル相談サロン

スマートフォンの操作や困り事など、市民デジタル相談員がサポートします。



☎ 日午後2時から、3時から 人各回2人 所各コミュニティセンター
☎ 物お持ちのスマートフォンなどの機器 申問(株)まちづくり三鷹 ☎ 0422-40-9669、または市HPへ(先着制)
※日程や会場など、詳しくは市HPでご確認ください。

■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 Part2」

☎ 日11月27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

■三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

事務局で用意したパソコンを使って基本操作を学びます。
☎ 日12月12・19日の木曜日午前10時～正午(全2回) 人おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人 所三鷹産業プラザ
申問11月18日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎ 0422-70-5753へ(先着制)

■三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

(株)明治による特別講座「チョコレートの世界によこそ!」(試食あり)や、個別相談を開催します。

☎ 日12月12日(木)午後2時～3時30分 人35人 所三鷹駅前コミュニティセンター 申問三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 0422-76-4500へ(先着制)

■TOKYO 縁ジョイ!

2025東京都シニア・コミュニティ交流大会

主東京都、同大会運営実行委員会 日①カラオケ=令和7年1月25日(土)、②囲碁、将棋、健康マージャン=2月1日(土)、③ダンススポーツ=2月8日(土) 人60歳以上の都民①100人、②囲碁100人、将棋128人、健康マージャン300人、③団体戦30チーム、個人戦200組 所①小金井 宮地楽器ホール(小金井市)、②③武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市) ¥1,000円 申12月6日(金)(必着)までに申込書(同大会HPで入手)を郵送、または同大会HPへ(申込多数の場合は抽選) 問同大会事務局 ☎ 03-6272-6099(平日午前10時～午後5時)



シルバー人材センター入会説明会

☎ 日12月4日(水)午前10時～正午 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/>



新春初笑い寄席 林家たい平 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
令和7年1月19日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月24日(日)
一般=11月27日(水)
会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。



林家たい平

星のホールの初笑いは、2025年も林家たい平さんに飾っていただきます! 明るく人情味にあふれた、たい平落語で大笑いして、新しい年をご陽気に、笑顔満開でスタートしてください。

桂宮治 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
7年1月26日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月24日(日)
一般=11月27日(水)
会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。



桂宮治

たたみかける語り口で、お客さまの心をわしづかみ! 観客を魅了し続ける宮治師匠の落語をお楽しみください。

柳家喬太郎 みとか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール
7年2月1日(土) 昼の部午後2時/夜の部午後6時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月30日(土)
一般=12月4日(水)
各回 会員=2,250円
一般=2,500円
※購入は各回合わせて1人2枚まで。
※保育は昼の部のみ。
※昼の部と夜の部が、同じ演目になるか違う演目になるかは未定です。



柳家喬太郎

『勉強会』と銘打った落語会。はたして今回は、どんな落語が聴けますか、その高座から目が離せません!

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)
※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書ををお持ちください。

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。

人々 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4回
三鷹市子ども・子育て会議の傍聴

日 11月22日(金)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 子ども家庭課 ☎45-3031

第4回
三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

日 11月26日(火)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 企画経営課 ☎29-9032

第3回
三鷹市都市計画審議会の傍聴

日 12月16日(月)午後6時から
所 教育センター
問 都市計画課 ☎29-9701



三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

〒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 11月19日(火)午前9時30分から
オンライン講座＝■
※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。



人生100年時代を考える「親の相続から見えたこと
—円満な相続実現にポイントとなる遺言と遺産分割協議書」■

日 12月18日(水)午後3時～4時30分
講 ファイナンシャルプランナー(CFP)の池上義雄さん

AIと社会—これからの社会でのデータサイエンスの役割

日 12月19日(木)午後7時～8時30分
講 成蹊大学理工学部教授の小森理さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学
「絵本セラピー® で心温まる時間を」

日 12月20日(金)午前10時～正午
講 ピア・カウンセリング研究会の荒船禎子さん(絵本セラピスト® あらちゃん)

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—豊島与志雄『猫先生の弁』(その1)」

日 12月25日(水)午前10時30分～午後0時30分 朗読家の原きよさん

心のライティング

—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

日 令和7年1月11日～2月15日の毎週土曜日午前10時～正午(2月8日は午後2時30分～4時30分。全6回、通し受講のみ)
講 ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん



クリーンプラザふじみ
100m煙突登りにチャレンジ

所 問 同施設 ☎042-490-5374

日 12月7日(土)午前9時30分から、10時30分から(いずれも1時間30分程度) 人 在学・在勤を含む小学4年生以上の三鷹・調布市民各回10人
申 11月27日(水)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同施設 fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

アフタヌーン・ミニコンサート

所 問 山本有三記念館 ☎0422-42-6233

大正末期の洋館に響く、みたかジュニア・オーケストラの演奏をお楽しみください。

日 12月8日(日)午後3時～3時30分 人 25人
¥300円(入館料。中学生以下無料)

申 12月8日正午までに同館 ☎0422-42-6233へ(先着制)



市民活動

みんなの掲示板

「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。
問 同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

第6回井の頭切り絵サークル作品展

日 11月30日(土)までの午前11時30分～午後4時 所 ギャラリー&カフェ ino(井の頭2-4-21) 期 間 中 会 場 同 施 設 ☎24-6545(休)月・火曜日

ニューヨークシャドーボックス作品展

日 ニューヨークシャドーの会 日 11月27日(水)～12月1日(日)午前11時～午後5時(1日は4時まで) 所 芸術文化センター 期 間 中 会 場 同 三 浦 ☎090-5346-8043

つながりがデザインする私たちの未来★

日 グリーンスマイルみたか 日 11月30日(土)午後1時～3時 人 50人 所 市民協働センター 講 東京大学工学部教授の福士謙介さん 申 当日会場へ(先着制) 問 笹川 ☎090-9800-5744

ラテンアメリカンダンスのバリエーション★

日 α-ダンス 日 12月1日(日)午前10時30分～午後0時30分 人 30人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 講 桜田ダンス教室主宰でJBDF A級審査員の桜田まゆさん 物 ダンスシューズ 申 当日会場へ(先着制) 問 堀江 ☎090-9687-7361

「社交ダンスの入門講座」種目ワルツ★

日 ダンスサークル ヴィヴァ 日 12月3日(火)午前10時～11時30分 人 20人 所 芸術文化センター 講 全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん 申 当日会場へ(先着制) 問 奥山 ☎47-7035

朗読を聴いて楽しみませんか!★

日 ぐるーぷ「ききどく」 日 12月8日(日)午後2時～3時30分 人 ①40人 所 ①生涯学習センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」 講 ABC朝日放送などでパーソナリティ経験者の伊藤寿恵さん 料 ①100円 申 ①当日会場へ(先着制)、②近藤 kikidoku0319@gmail.com 問 近藤 ☎090-7173-6425

講演会「ラストステージはおうちで」
三鷹で13年在宅医療に取り組むお医者さんのお話

日 楽しい地域暮らしの会 日 12月15日(日)午前10時～正午 人 60人 所 消費者活動センター 申 当日会場へ(先着制) 問 井本 adaytov0413@gmail.com

三鷹市管弦楽団 第63回定期演奏会

日 12月15日(日)午後2時～4時 人 530人 所 芸術文化センター風のホール 料 ¥1,000円 申 同センターでチケットを購入 問 矢崎 ☎090-4222-0662

会員募集

東台バドミントン倶楽部(初心者・初級・中級)

日 毎週日曜日午前9時～午後3時 所 東台小体育館 講 シャトル1個(1回) 申 岡佐久間 ☎080-5912-1682・2400sakuma@jcom.zaq.ne.jp

ZEIRO pilates(ピラティス)

日 毎週水曜日午前9時30分～11時30分 所 西多世代交流センター 料 月額5,000円 申 岡鈴木 ☎090-5107-8486・m.naru.se.m@gmail.com

伝言板

コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を予防しよう

日 杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター 日 11月28日(木)午後3時～4時 人 3人 所 同センター 申 同センター ☎47-5511(先着制)

肝臓病教室「急性肝炎と慢性肝炎—ウイルス性肝炎の基礎知識」

日 武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター 日 12月17日(火)午後2時30分～4時 人 会場40人 所 同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 申 同センター ☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時)・HP(会場受講は先着制)

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 ☎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」 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)

放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15

※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。

●「おはよう! 三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55



市内で強盗未遂事件が発生しました

岡市安全安心課 ☎0422-45-1116
三鷹警察署 ☎0422-49-0110

事件の内容(メディア報道より)

10月30日午前1時頃、犯人らは、大沢2丁目の被害者宅に侵入し、被害者の首に手を押し当てるなどの暴行を加えましたが、被害者に抵抗され、何も取らずに逃走しました(被害者にけがはなし)。

工事事業者などをかたる不審者にご注意を！

首都圏では、住宅を狙った強盗事件などが多発しており、事件発生前に不審者が自宅を突然訪問してきたという事例もあります。少しでも不安を感じた場合には110番通報をしてください。

被害に遭わないための対策

- 非通知や表示圏外からの電話には出ない。
- 突然の訪問者には、扉を開けることなく、インターホン越しで対応する。
- 不要な点検ははっきりと断る。
- チェーン錠やドアガードを活用し、ツーロック以上を徹底する。
- センサーライトや窓センサーを設置する。
- 窓ガラスの内側に防犯シートを貼り付ける。

安全安心メールで
市内の防犯情報を
いち早くキャッチ

犯罪・不審者情報や自然災害情報など、市内の安全安心に関する情報をメールで配信しています。配信登録は ☒ maam@req.jp へ空メールを送信してください。



12月7日(土)・8日(日)は 市民センター、元気創造プラザへGO！

日12月7・8日午前10時～午後4時 申いずれも期間中会場へ

第47回

みたか商工まつり

岡三鷹商工会 ☎0422-49-3111

ヒーローショーや落語・浪曲、伝統技能を紹介する「匠(たくみ)の技」展、模擬店など、楽しい企画が盛りだくさんのお祭りです。これまでは夏に開催していましたが、暑さ対策として、今年は冬に開催します。

所市役所周辺

※自家用車でのご来場はご遠慮ください。



春風亭昇ちく(落語)



玉川わ太(浪曲)



仮面ライダーガヴ ヒーローショー

(8日のみ)

観覧には入場券が必要です。配布方法など、詳しくは同会HPでご確認ください。

日午前11時40分から、午後2時35分から
所三鷹市公会堂光のホール



三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

まるごとウェルカムデー

岡(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-45-1111

クイズラリーやスポーツ体験、骨密度や血液チェックができる健康測定、乳幼児向けエア遊具など、親子で三鷹中央防災公園・元気創造プラザをまるごと楽しめるイベントです。クイズラリー参加者には、プレゼントを差し上げます(なくなり次第終了)。

所同プラザ 物室内履き、下足入れ(クイズラリーには不要)



創る 楽しむ みんなの広場！

生涯学習センターフェスティバル

所岡同センター ☎0422-49-2521



- ステージ発表 …………… キッズダンスやフラダンス、民謡、合唱など、自主グループの皆さんが日ごろの練習の成果を発表します。
- カフェ・軽食販売 …………… カレーライス、フランクフルト、菓子、コーヒーなど。
- 展示・手作り品の販売 … 陶芸、絵画、手芸品などの展示や販売、自主グループの活動紹介など。
- 体験プログラム …………… 茶道やストレッチなどの体験、手作り品や哲学対話のワークショップを開催します。