



©2001  
スタジオジブリ

発行:三鷹市 編集:広報メディア課 〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所電話(代表) ☎0422-45-1151 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>

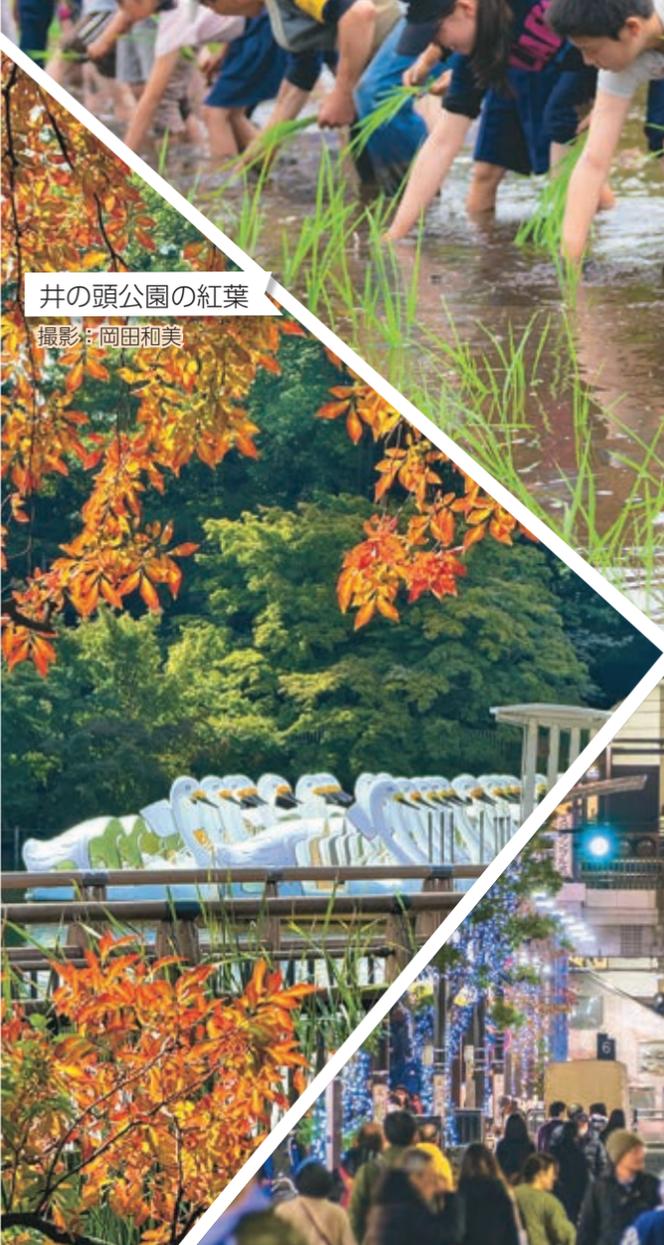
大沢の里の田植え

撮影:柴平達弥



井の頭公園の紅葉

撮影:岡田和美



# 三鷹2024 この一年

今年も残すところあと少し。新しい取り組みや、楽しい話題など、三鷹市の一年を写真とともに振り返ります。

※今号の表紙は「まちなかカメラマン(通称:まちカメ)」の皆さんが撮影した“三鷹の春夏秋冬”です。

2面へ

三鷹駅前のイルミネーション

撮影:佐久間俊輔



天神山通りの桜並木

撮影:白間摩理

今年もありがとうございました



三鷹市長 河村 孝

市長コラム

皆さんにとって、今年はどうな一年だったでしょうか。個人的にはあつという間の一年でした。元日に能登半島を大地震が襲い、台風の接近により市内で立て続けに避難所を開設したかと思えば、晩秋には平和な三鷹市を脅かす強盗未遂事件まで発生しました。しかし、つらいこと、悪いことばかりではありません。今号の2面を見て、さまざまな取り組みを思い返しました。特に記憶に残っているのは、マチコエで

とめたアイデアを反映させた新たな基本構想・計画の策定でしょうか。策定までの過程で、市民の皆さんが見せたエネルギーやまちへの思いはとても三鷹らしく、象徴的とすら感じました。さて、今年も地域のさまざまな場面で大勢の市民の皆さんにお会いし、たくさんの元気をもらいました。来年も、その先の未来も、元気で明るい三鷹を共に築いていくために、まずはお体に気を付けて、良いお年をお迎えください。



防災・防犯情報も  
市公式 LINE  
友だち募集中!



セミフラットの歩道や  
災害用の防火水槽などを整備



1月13日に三鷹台駅前広場がオープン。広いオープンスペースは、盆踊りなどの地域イベントに活用されています。



神沢利子さん  
100歳おめでとう!



撮影：鶴澤昭彦

1月18日～2月4日に市内在住の児童文学作家・神沢利子さんの100年の歩みを紹介する企画展を開催。神沢さんご本人が登場し、読み聞かせを披露するサプライズもありました（YouTubeで動画を公開中（右記QRコード））。



吉村昭の  
「この世で一番安らぐ場所」  
を忠実に再現



市ゆかりの作家・吉村昭の書斎を移築・再現した文化施設「吉村昭書斎」が3月9日にオープン。横幅2.6mもある長机や四方を囲む本棚は必見です。



1万人のまちの声  
がついにカタチに

市の最上位計画である新たな「三鷹市基本構想」を3月27日に策定し、これを実現するための「第5次三鷹市基本計画」を6月に確定。策定に当たっては、「市民参加でまちづくり協議会（愛称：Machikoe）」のメンバーがまちの声を基に議論を重ね、市へアイデアを提案しました。

## 三鷹2024 この一年

おいしい給食を無償で



4月1日から市立小・中学校の給食費を無償化。三鷹市は、できたての温かい給食を提供する自校調理方式を採用しており、今後も安全でおいしい学校給食を提供していきます。

初めて  
デジタルのみでの  
商品券を販売



物価高騰の影響を受けている市民生活を支援するため、「みとか地域ポイント（愛称：みたポ）」アプリを活用した、プレミアム率20%の「みとかデジタル商品券」を発売（4月12日から申込受付）。これを契機に、みたポアプリの登録者数は3万人を超えました。



32年ぶりの  
リニューアル

『広報みとか』5月5日号からデザインを刷新。読みやすく、目に留まる紙面で、市からの情報を分かりやすくお知らせします。

14季ぶりの  
リーグ優勝



5月26日、市と協定を結ぶ東芝ブレイブルーパス東京が、[NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2023-24]で優勝。優勝報告で市役所を訪れたリーチマイケル選手は、大勢の市民を前に、優勝の喜びと応援への感謝を語りました。

おめでとう！  
姉妹市町交流60周年



矢吹町での米作り体験会

昭和39（1964）年に福島県矢吹町と姉妹市町の協定を締結して60周年（6月30日）。両市町が育んできた友好の絆を大切に、これからも交流を深めていきます。

平和の祭典で三鷹ゆかりの  
アスリートが躍動



7月31日、パリで開催されたオリンピックにトライアスロン女子日本代表として高橋侑子さん（写真左）が、8月30日～9月7日、パラリンピックに車いすバスケットボール女子日本代表として石川優衣さん（写真右）が出場しました。

太宰治の  
推敲の跡が残る逸品



市ゆかりの作家・太宰治の直筆原稿を9月1～29日に太宰治展示室で公開。昭和21（1946）年に執筆された短編小説「雀」の原稿で、資料的価値が非常に高いものです。

天文の魅力を感じる  
機会をともに創出



三鷹移転後の旧本館 ©国立天文台

麻布にあった東京天文台（現：国立天文台）が三鷹へ移転して100周年。9月1日に記念式典が行われたほか、さまざまな関連イベントを開催しました。

“黒のカリスマ”が  
三鷹を応援



11月20日、三鷹市出身のプロレスラー・蝶野正洋さんが「ふるさと三鷹応援団」に就任。蝶野さんには、防災・防犯分野での活動や市の魅力発信など、多方面でご活躍いただきます。

注目の3部作、  
最終章



©2023 Hayao Miyazaki/Studio Ghibli  
©Museo d'Arte Ghibli

11月23日から三鷹の森ジブリ美術館で企画展示「君たちはどう生きるか」展一第三部 背景美術編を開催中（令和7年11月（予定）まで）。精鋭の美術スタッフによる技と芸術性の結晶が凝縮された企画展です。

## 日本郵便(株)と協力して防災力を高めます!

### 郵便ポストなどに防災啓発ステッカーを貼ります

☎0422-24-9102

三鷹市と日本郵便(株)は包括連携協定を結んでおり、共に安全・安心なまちづくりの推進を目指しています。

この協定に基づき、郵便ポストや郵便集配用の自動車・バイクに防災啓発ステッカーを貼ります。ステッカーのQRコードから防災マップやハザードマップなどが閲覧できます。



### みたか地域ポイント事業

### 郵便ポストを巡る デジタルスタンプラリー

☎0422-29-9034

防災啓発ステッカー(左記参照)が貼られた、市内にある指定の郵便ポスト(10カ所)を巡ると、みたか地域ポイント(みたポ)がもらえます。各チェックポイントでクイズに正解するとさらにポイントが取得できます。みたポアプリをダウンロードしてご参加ください。

☎12月20日(金)~令和7年2月28日(金)

もらえるみたポは最大300ポイント

- チェックポイント1カ所につき20ポイント(計200ポイント)
- チェックポイントでクイズに正解するごとに10ポイント(計100ポイント)



## 市の個別計画にご意見をお寄せください



6月に策定した『第5次三鷹市基本計画』を踏まえ、各施策を計画的に推進していくため、下記の個別計画を策定します。



**パブリックコメント** 市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定すること。

計画の全文は市HPや相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターなどで12月19日(木)以降に閲覧できます。

### 意見の提出方法

12月20日(金)~令和7年1月10日(金)(必着)に必要な事項(7面参照)と意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで担当課へ  
※入力フォーム(上記QRコード参照)による提出も可。

計画名	担当課	FAX	メール
コミュニティ推進計画2027(案)	コミュニティ創生課(第二庁舎2階)	0422-47-5196	komyunitei@city.mitaka.lg.jp
環境基本計画2027(案)	環境政策課(第二庁舎2階)	0422-45-5291	kankyo@city.mitaka.lg.jp
生涯学習プラン2027(案)	生涯学習課(第二庁舎2階)	0422-29-9040	shogai@city.mitaka.lg.jp
スポーツ推進計画2027(案)	スポーツ推進課(第二庁舎4階)	0422-45-1167	supotsu@city.mitaka.lg.jp
健康福祉総合計画2027(案)	地域福祉課(市役所5階)	0422-29-9620	chiiki@city.mitaka.lg.jp
子ども総合計画(案)	子ども家庭課(元気創造プラザ2階)	0422-45-3032	kodomokatei@city.mitaka.lg.jp

## 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 予防接種費用を一部助成します

☎0422-24-8050



三鷹市、武蔵野市、調布市、小金井市の医療機関で接種する場合は、各市が指定する協力医療機関へ直接予約し、接種を受けてください。そのほかの場合は、必要な手続きが異なりますので、事前に同課へお問い合わせください。

☎令和7年1月31日(金)まで、☎3月31日(月)まで ☎接種当日①満65歳以上の市民、②60歳~64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身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☎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など)、生活保護受給世帯などの方は受給証明書、60~64歳の方は障害者手帳または診断書など

### ☎ワクチンのメーカー(医療機関によって異なります)

ファイザー社、モデルナ社、第一三共社、Meiji Seika ファルマ社、武田薬品工業社(いずれもオミクロン株 JN.1 系統)

### 注意事項

- 接種を受ける法律上の義務はありません。
- 医師が認めた場合、同時接種も可能です。
- 予防接種協力医療機関やワクチンの効果、副反応・健康被害救済制度など、詳しくは市HPでご確認いただくか、同課へお問い合わせください。

## 『コミュニティバス』に関するお知らせ



☎小田急バス☎03-5313-8330、市都市交通課☎0422-29-9709

### 三鷹・境循環共同運行ルート(ムーバス7号路線)

年末年始は休日ダイヤで運行します。

☎12月30日(月)~令和7年1月3日(金)



## 介護職員等永年勤続表彰式を行いました

☎介護保険課☎0422-29-9274

今年度から対象の職種を拡大し、109の方が対象になりました。11月15日に開催した表彰式では、出席された皆さんに、市長から表彰状をお渡ししました。





# 三鷹市 星と森と絵本の家

Mitaka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest



☎同施設 ☎0422-39-3401

## 第12回 回廊ギャラリー展示絵本作品公募

同施設の回廊ギャラリーを飾る絵本の原画を募集します。星や月などの「天体」や広く「宇宙」をテーマにした自由に個性あふれる作品をお待ちしています。

### 作品規格

15見開き、または11見開きの絵本。作品サイズは、展示スペース(長さ8m、5mのL字の回廊)内に収まり、絵本になることを想定したもの。テキストは原画には書き込まず、カラーコピーの該当箇所直接、または別紙に書いて貼るなどしてください(印刷も可)。ジャンルは不問(未発表作品に限る)。

### 賞

最優秀賞1作、優秀賞2作、副賞として原画個展

### 応募方法

令和7年3月20日(木祝)(予定)から市HPで応募後、4月1日(火)~15日(火)(消印有効)に作品を「〒181-0015大沢2-21-3国立天文台内三鷹市星と森と絵本の家」へ

## 「絵本緑日」の出店・出演者募集

7年3月16日(日)に開催する、絵本を通じたコミュニケーションを楽しむお祭りです。自作絵本の展示や絵本の朗読、ワークショップなど、絵本にちなんだ自由な企画を募集します。

申7年1月12日(日)までに必要事項(7面参照)・グループ名・参加理由・やりたい企画を同施設  ehonnoie@city.mitaka.lg.jp、または市HPへ

※出店・出演希望者は7年1月下旬に開催する説明会に出席してください。

## 目指せ！チャンピオン

# 東・西多世代交流センター 大ドッジボール大会



☎東多世代交流センター ☎0422-44-2150  
☎西多世代交流センター ☎0422-31-6039



市内の小学生を対象にした大会です。低学年・中学年・高学年に分かれて試合を行い、入賞チームには賞状と賞品を贈呈します。

高学年の部で優勝したチームは、スタッフ選抜チームと特別試合を行います。

日 令和7年2月8日(土) 1チーム6~8人で構成された市内の小学生チーム(出場は6人。各部8~12チーム) 所 SUBARU総合スポーツセンター 物 タオル、室内履き(靴底は、アメ色・白色・無色のみ) 日 12月16日(月)午前9時30分~7年1月18日(土)午後5時に申込用紙(多世代交流センターだより12月号に掲載)を直接各センター、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

※保護者の同伴が必要です。

## 政治教養講座

# 現代政治の歴史的な 位置づけと民主主義の行方 —今後の政局を見通す

手話



☎選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

官邸キャップとして3人の首相を取材した経験のある朝日新聞社の星野典久さんに講演いただきます。

日 三鷹市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会、東京都選挙管理委員会 日 令和7年2月8日(土)午後1時~3時 人 在学・在勤を含む市民70人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 12月16日(月)から必要事項(7面参照)を事務局 ☎0422-29-9794・☎0422-48-2940・✉senkyo@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

# 第71回 市民文化祭入賞者 (敬称略)

☎三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283



## 菊花展

◆文化祭賞 吉田光治

## 囲碁大会

### ●有段者Aの部

◆文化祭賞 小田直則

◆準優勝 永代斗真

◆3位 横道孝二

### ●有段者Bの部

◆優勝 竹野裕介

◆準優勝 吉溪幸一郎

◆3位 片岡知道

### ●級の部

◆優勝 三上淳

◆準優勝 松本洋

◆3位 大川正広

## 俳句会

選者：大井恒行、津久井紀代

### ◆文化祭賞

蹲(つくばい)にブリキの金魚秋に入る 山口明子

### ◆特選

地震(なみ)の浜瓦礫の浜や雁供養 林真志

天の川星を積みこむ深夜便 田中進一

鼻づらを寄せくる牛や秋暑し 新井一枝

### ◆佳作

戦争は避けよこの国曼珠沙華 横森茂樹

殺戮は愚かなり蟻の行進 加藤早杜子

新体詩に触れしは遙か花野道 山田みちを

宿借(やどか)りも我も地球の間借人 加藤佑子

母の字は古びてをらず雛の箱 菅沼淑子

褒められて小さくはにかむ七五三 谷口一郎

## ジュニア俳句大会

### ◆大会賞

あかとんぼタヤけをとぼほしになる 細野杏織(大沢台小)

大きなプールの中の友のかお 村山琴子(三小)

芋虫がまさかの結末蝶じゃない 半那律(四小)

### ◆優秀賞

ぶらんこが勝手に動く熱帯夜 川本愛(四小)

まんなかを明るく照らすはなびかな 須賀谷晴香(四小)

なつやすみままとたべたいおべんとう 奥優莉(井口小)

病室でバァバの面会蟬の声 千葉桜来(北野小)

あせびっしょわたしのかおとままのかお 村山乃々子(三鷹ちどりこども園)

せみよりも早おきそぼとはかそうじ 坂田栞(四小)

風鈴をやさしくよぶよ海の風 赤尾柚奈(高山小)

### 短歌会

選者：高島静子、青木春枝

### ◆文化祭賞

柿三つ居酒屋の前の縁台に手書きのメニューの文鎮となり 奈須野郁郎

### ◆特別賞

暖房に老人丸く眠りをり古き机の一部となりて 宮本恵美子

### ◆佳作

五年振り会う友しばしわが顔を覗きて「やあ」までひと呼吸あり 桑野晋

ボンジュール音の響きに魅了され学び始めた仏語の会話 鶴村さく代

見上げれば雲ひとつなく切れ目なく空のあなたは元気でいますか 堀真由美

小雨降る緑の中に隣人の朽ちた薪小屋ひんやりとあり 宮本博



囲碁大会



撮影：まちカメ 小池佑

第88回国際理解講座

アフリカ少年が  
日本で育って考えたこと  
—多様な人が共生する社会とは—



会場(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

幼少期にカメルーンから来日した少年は、文化や考え方の違いに触れたとき、何を感じ、どう乗り越えてきたのでしょうか。異なる文化的背景を持つ人同士が触れ合うことの面白さを、講師の経験を交えてお話しいたします。



日令和7年1月25日(土)午後2時～4時 人60人 所三鷹駅前コミュニティセンター 調漫画家でタレントの星野ルネさん(写真) 申直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同協会☎0422-43-7812へ(先着制)

あなたが審査員に!

第10回 三鷹市山本有三記念館  
スケッチコンテスト



会場同記念館 ☎0422-42-6233

コンテスト来場者の投票と審査員の推薦によって受賞作品を決定します。

日令和7年1月18日(土)～26日(日)午前10時～午後6時(※1月20日(月)) 所三鷹市公会堂さんさん館 申期間中会場へ



第9回市民賞 湯浅敦さん「Sweet home\_003」

受賞作品展示

受賞作品は同記念館で展示します。  
日7年2月4日(火)～3月9日(日)午前9時30分～午後5時(※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))

第177回

太宰治作品朗読会 『雀』『雀こ』ほか



会場同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読家の中村雅子さん(写真)が、本場の津軽弁でお届けします。

日令和7年1月17日(金)午後6時～6時50分 人25人 申7年1月6日(月)(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グランジアルダン三鷹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)



吉村昭書斎  
ガイドボランティア養成講座



会場同施設 ☎0422-26-7500

施設案内や展示解説、イベントのサポーターなど、主に土・日曜日、祝日に活動できるガイドボランティアを募集します。吉村昭がこよなく愛した書斎で来館者との交流を楽しみませんか。



吉村昭書斎

日①令和7年2月8日(土)午後1時30分～4時50分、②2月15日(土)午後1時30分～4時30分 人両日参加できる方30人 所①井の頭コミュニ

ティセンター、②同センター、同施設 調同施設学芸員の野呂昭子さん、日本大学名誉教授の紅野謙介さん、(株)岩波書店元代表取締役社長の山口昭男さん、新宿区学芸員の北見恭一さん 申7年1月23日(木)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

生涯学習センターの講座



会場同センター ☎0422-49-2521

すべての人への最新天文学入門  
—三鷹から宇宙の果てへ—

みちか学



東京天文台(現:国立天文台)が麻布から三鷹に移転して、100年を迎えました。天文学研究の発展の歴史や天文台が果たした役割、今後の目標を紹介します。



日令和7年2月28日、3月7・14日の金曜日午後7時～8時30分(全3回) 人16歳以上の方30人 調同天文台准教授の縣秀彦さん(写真) ¥1,500円 申7年1月31日(金)(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)

子どもふらっとプレイス /

ハンドベルにチャレンジしよう

日12月18日(水)午後3時～5時 人市内の小・中学生20人 調トゥインクル・ベルの皆さん 申当日会場へ(先着制)



発掘された珠玉の名品 少女たち

—夢と希望・そのはざま— 星野画廊コレクションより



会場三鷹市美術ギャラリー ☎0422-79-0033

京都で50年にわたり営まれてきた星野画廊のコレクションから、女性を描いた作品を8つの視点で紹介。同画廊が見いだした珠玉の名品を通して、新しい美との出会いをご体験ください。

日12月14日～令和7年3月2日(日)午前10時～午後8時(入館は7時30分まで。※月曜日<休日の場合は開館し、翌日を休館>、年末年始) ¥一般800円、65歳以上・学生500円(中学生以下、障害者手帳などをお持ちの方は無料)

※この記事を持参の方は一般800円を640円に割引きます(2人まで。Web版は不可)。

三鷹ネットワーク大学共催

トークイベント 心に沁みる絵にはドラマが隠されている  
世に埋もれた画家と隠れた名作を発掘して50年



下村良之介《たご焼き》  
1980年 紙本彩色



笠木治郎吉《花を摘む少女》  
1897-1912年 紙・水彩

日7年1月26日(日)午後2時～3時30分 人50人 調同大学 調同画廊代表の星野桂三さん 申同ギャラリー ☎0422-79-0033へ(先着制)



# Poki 4コマまんがコンテスト2024 審査結果発表！

詳しくは  
こちらから



岡同コンテスト事務局(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669 ・ ✉pokicontest@gmail.com

三鷹のキャラクター「Poki」をより多くの人に親しんでもらうために実施した同コンテスト。3回目となる今回は、これまでで最多の544点の応募があり、厳正な審査の結果、一般・ジュニア部門(中学生以下)それぞれの入賞作品が決定しました。



## 最優秀賞

### 一般部門

やっとさん「それぞれの場所」

### ジュニア部門

たくわんさん「Poki??」

## その他の受賞者

### 一般部門

#### ・優秀賞(4人)

大竹さん、久野克彦さん、高橋美梅さん、PONさん

#### ・入選(10人)

大竹さん、やっとさん、中村裕紀さん、ジャミカさん、KOBOさん、Sumiyukiさん、R.Gさん、キクラゲさん、タニシタケさん、けぬたぬさん

### ジュニア部門

#### ・優秀賞(4人)

りんちょびさん、まほみるさん、91さん、MOMONAさん

#### ・入選(10人)

ユーカさん、りんちょびさん、みちしるべさん、あっぴさん、NOAさん、ハナmaruさん、さるさん、みっきさん、99はいめのサイダーさん、マナチさん

※全入賞作品は同コンテストHPでご覧いただけます。

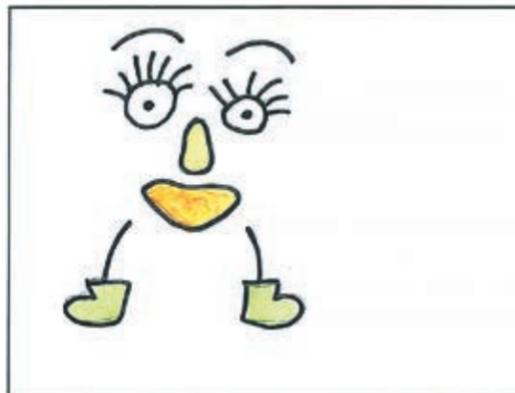
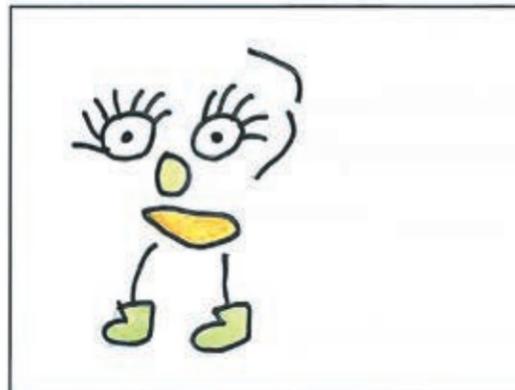
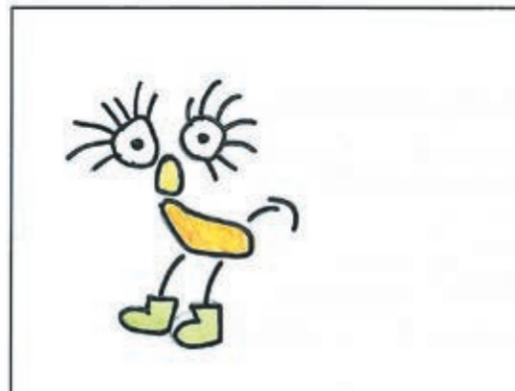
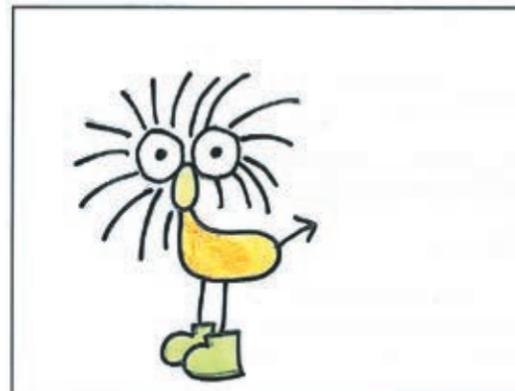
※『広報みわか』令和7年1月19日号から、毎月3週号に優秀賞受賞作品を掲載します。



一般部門 最優秀賞 やっとさん「それぞれの場所」



ジュニア部門 最優秀賞 たくわんさん「Poki??」(12歳)



## 審査員講評

### 林家木久蔵さん

(落語家・ふるさと三鷹応援団)

ジュニア部門の最優秀賞は審査員満場一致でした。何かがちよっと違うと最優秀賞にならなかったかもしれないような絶妙のバランスが素晴らしかったです。一般部門の作品はどれもユーモアが詰まっています、心が豊かになりました。ここでなぞかけの一つ。「Poki 4コマまんがコンテスト」とかけて、「骨折した人」ととく。そのところは「審査、とっても骨が折れました」「ポキッ!」。

### 小坂タイチさん

(イラストレーター)

コンテストも第3回を迎え、応募作品には「三鷹らしさ」を意識した独特のカラーが見られる一方で、Pokiをモチーフにしながらも自身の個性を大胆に表現した新鮮な作品も多く、非常に印象的でした。今回の最優秀賞は、その二つの魅力が見事に反映されています。来年のコンテストもさらに楽しく意欲的な作品が集まることを確信できました。

### 現代洋子さん

(漫画家)

ジュニア部門の最優秀賞は、Pokiを分解するという斬新な発想に審査員一同驚き、笑ってしまいました。一般部門の最優秀賞は、4コマまんがなのにアニメを見ているようなカラフルで動きのある絵がとても魅力的でした。今回も日本中、海外からも応募があったとのこと。このコンテストが、Pokiや三鷹を多くの方に知っていただけるきっかけになればうれしいです。

### 西岡純一さん

(株)スタジオジブリ執行役員 広報・学芸・海外事業担当)

こんなにたくさんの方が、日々、ネタを探してPokiや三鷹市のことを考えていると思うと、なんだか楽しくなってきます。昨年、「Pokiは絵描き歌に向いている」という感想を述べたら、今年はたくさんの方のPokiの絵描き歌が寄せられました。優秀な作品にメロディーを付けてもらえたら面白いのでは。三鷹にお住まいの音楽家の皆さん、いかがでしょうか。

## INFORMATION

## 情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



## 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)

## お知らせ

## コンビニ交付サービス 一時停止

システムメンテナンスのため、各種証明書の交付などを停止します。

☎12月17日(火)午後7時30分～18日(水)午前6時30分

※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

☎市民課 ☎29-9191

## 市税総合窓口からのお知らせ



## ◆Web上で一部の市税に関する証明書などの申請書が作成できます

事前にインターネットで申請事項を入力するとQRコードが作成されます。本人確認書類を添えて窓口でご提示ください。

## ◆市税に関する各種証明書の郵送請求にクレジットカード決済が利用できるようになりました

クレジットカードで交付手数料を決済することで、定額小為替の購入・送付が不要となります。

☎市民税課 ☎29-9194、資産税課 ☎29-9197、納税課 ☎29-9211

## 火災が多い時期です

「目で確認 声出し確認 火の用心」



12～3月は、1年で最も多く火災が発生する時期です。火災予防のポイントを確認し、家庭での防火対策をお願いします。

## ◆12月22日(日)～31日(火)は歳末消防特別警戒

消防団が午後7時～10時に市内の夜間巡回広報と警戒を行います。

☎防災課 ☎24-9102

## 「自転車乗車用ヘルメット助成券」利用期限は令和7年1月31日(金)まで



助成券を利用できる店舗は市HPでご確認ください。

☎都市交通課 ☎29-9709

## 東京外かく環状道路シールドトンネル工事

## ①②オープンハウス、③意見交換

同工事の進捗状況などについて。

☎①令和7年1月17日(金)午後6時～8時、

②18日(土)午前10時～正午、午後2時～4時、③1月17日午後7時～8時

☎①②北野3丁目常設会場(北野3-6-1)、③北野地区公会堂

☎①②当日会場へ、③7年1月15日(水)午後3時まで必要事項(上記参照)・参加人数を国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎03-3707-3648・✉ktr-gaikan@mlit.go.jpへ ※自家用車での来場はご遠慮ください。

☎同事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

## 中小企業公害防止設備資金の利子補給制度

◆対象事業 ①ばい煙、騒音、振動、悪臭、土壌汚染、光害などの公害発生防止のために必要な施設・機械・器具・装置・工作物の購入・設置・改善・修理、②ディーゼルトラックやバスを廃車し、同等程度の低公害車または九都県市指定低公害車への買い替えを行った場合

◆対象事業所 ①市内の中小企業で、原則として市内の同一場所で同一事業を引き続き一年以上営んでいる事業所、②住民税などを滞納していない方

◆利子補給の内容 融資金額2千万円以内に対する利子の3分の2(年利2%以内)

☎令和7年1月6日(月)～2月28日(金)に環境政策課(第二庁舎2階)へ

☎同課 ☎29-9612

## 歳末たすけあい運動にご協力を



三鷹市社会福祉協議会と三鷹市募金委員会は、12月31日(火)までの同運動の期間中、町会・自治会などの協力で募金活動を行います(年内の受け付

けは27日(金)まで)。皆さんの温かいご支援をお願いします。

☎同協議会 ☎46-1108

## ふじみ衛生組合で災害ごみを受け入れます

1月1日に発生した能登半島地震により被災した石川県珠洲市、輪島市を支援するため、東京都からの依頼により災害ごみを受け入れます。

◆種類 可燃ごみ(木くずなど)

◆搬入量 約100t(予定)

☎令和7年1月16日(木)～3月31日(月)

☎同組合 ☎042-482-5497

## 建設業退職金共済制度(建退共)をご活用ください



建設現場で働く方のために「中小企業退職金共済法」により国で定めた退職金制度です。

☎同支部 ☎03-3551-5242へ

## 税金

## 高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

◆対象 ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地、市街化区域農地など、②東京電力(株)または東日本旅客鉄道(株)などと土地所有者の間で契約書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

☎同課令和7年1月31日(金)までに資産税課(市役所2階24番窓口) ☎29-9198へ

## 私道非課税扱いの申告

令和7年1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって7年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じるもの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③

使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

☎同課令和7年1月31日(金)までに資産税課(市役所2階24番窓口) ☎29-9198へ

## 家屋調査にご協力ください

令和7年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。6年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から手紙を送りますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

☎同課 ☎29-9199

## 国保・年金

令和7年1月6日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第6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階市税総合窓口)、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)

## 「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」が発送されます

支払われた年金の金額や、源泉徴収された所得税額などをお知らせするので、7年1月中に日本年金機構から発送される予定です。源泉徴収票は確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。なお、非課税の年金(障害年金や遺族年金)を受給している方には送付されません。

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 消費者相談窓口から 458

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

## 相談事例 1

独居で高齢の母宅に「市の委託を受けて給湯器の点検をする」と知らない業者が来た。点検後、「劣化があり交換をした方がよい」と言われ、その場で工事代を含めて50万円の契約をしてしまった。高額なうえ、不審なので解約したい。(50代・女性)

## 相談事例 2

マンションに「給湯器を無料で点検する」と業者が来た。管理組合が依頼した業者だと思い、点検を依頼すると「マンション内の複数の住民と契約するため安くなる」と言われたので契約をした。契約後に確認したところ、管理組合が依頼した業者ではないことが分かったため、解約したい。(60代・男性)

## 急増する給湯器の点検商法にご注意ください

## アドバイス

突然の電話や訪問で給湯器の点検を持ち掛け、不安をあまり高額な交換工事を迫る点検商法にご注意ください。安易に点検に応じず、依頼したい場合には、契約先のガス会社や給湯器メーカー、販売会社に相談しましょう。

身分を偽っている場合もあります。自治体が給湯器の点検を行ったり、委託することはありません。契約後でも、契約書面を受け取った日から8日間以内であればクーリングオフできる場合があります。困ったときは、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

### 子育て・教育

催しなどで国の表記がないものは、各記事のQRコードからQRを  
ご覧ください。

#### 令和6年度三鷹市 はたち二十歳のつどい(旧成人式)



案内はがきは12月上旬に送付しました。なお、式典当日はAIデマンド交通を臨時運行します。

問 児童青少年課 ☎ 29-9671

#### 星と森と絵本の家の催し (12月)



##### ◆絵本リレー

☎ 18日(水)午後3時30分から

##### ◆みこえぶおはなし会

☎ 21日(土)午後2時から

##### ◆お餅つきとお正月鏡餅作り

☎ 22日(日)午後2時から

※お餅は食べられません。

☎ いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎ 39-3401

#### 受験生チャレンジ支援貸付 事業 個別相談会



学習塾受講費(上限20万円)や受験料(上限あり)を貸し付けます(返済の免除制度あり)。

☎ 12月22日(日)、令和7年1月9日(木)・18日(土)(各回30分、2世帯まで)

☎ 中学3年生、高校3年生などの受験生を養育し、要件(収入限度など)を満たす方

☎ 福祉センター

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 46-1108

#### 市立図書館の催し



#### ◆あかちゃんであえとしゃかん にこにこ

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意しています。

☎ 12月25日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎ 3歳以下のお子さんと保護者

☎ すくすくひろば

#### ◆ティーンズ対象まなびの場事業 (自習スペースの開放)

☎ 12月26日(木)・27日(金)・28日(土)、令和7年1月4日(土)・5日(日)・7日(火)午前9時30分～午後8時(小学生の利用、土日曜日は5時まで)

☎ 同時入室は20人まで

☎ 三鷹図書館(本館)

問 同館 ☎ 43-9151

#### すくすくひろばの催し (令和7年1月) **保育**



##### ◆年齢別あそびましょ

☎ ①ひよこぐみ=7日(火)、②うさぎぐみ=17日(金)、③バナナぐみ=21日(火)、④ぞうぐみ=24日(金)、⑤いちごぐみ=31日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

☎ 市内在住の①初めて受講する5年9～12月生まれのお子さんと保護者8組、②4年10月1日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する6年3～4月生まれのお子さんと保護者6組、④3年4月2日～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、⑤初めて受講する6年8～9月生まれのお子さんと母親4組

#### ◆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

☎ 8日(水)・15日(水)=牟礼、8・22日(水)=井の頭・井口、15・22日=新川中原・大沢の各コミュニティセンター、②16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

#### ◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎ 9日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

☎ 市内在住の初めて受講する①6年4～7月生まれのお子さんと母親、②6年8月以降生まれのお子さんと母親、各8組

#### ◆出産前のパパ・ママあつまれ

##### 「すくすくひろば見学会」

☎ 10日(金)午前10時30分から(30分程度)

☎ 出産前の保護者(第2子以上の方も参加可)

#### ◆ワークショップ

##### 「子育てEnjoy!パパライフ」

☎ 25日(土)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父親15人、保育(首が据わっている3カ月～年少)15人

☎ 市民協働センター

問 同ひろば ☎ 45-7710

#### 東多世代交流センター 知ってわかって楽しく子育て 「1歳半のキソチシキ」 **保育**



☎ 令和7年1月29日(水)、2月5日(水)・12日(水)・20日(木)午前9時30分～11時30分(全4回)

☎ 在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者15人、保育(1歳～1歳6カ月前後)12人

#### ◆ふたごの親の交流会 **保育**

☎ 令和7年1月30日(木)午前10時～11時30分

☎ 市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

☎ 総合保健センター

☎ 問 同センター ☎ 46-3254へ(先着制)

### 催し

#### クリスマス・ジャズトリオコンサート

出演は白石彩さん(ピアノ)、坂本貴啓さん(パーカッション)、田村麻紀子さん(歌、クラリネット)。

☎ 連雀地区住民協議会

☎ 12月21日(土)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)

問 同センター ☎ 45-5100

#### 新春爆笑健康講座 「新春落語初笑い」

☎ 三鷹駅周辺住民協議会

☎ 令和7年1月11日(土)午後1時30分～3時30分

☎ 40人

☎ 三鷹駅前コミュニティセンター

☎ 講落語家の入船亭遊京さん

☎ 問 同センター ☎ 71-0025へ(先着制)

### スポーツ

#### 京王Jr.(ジュニア) ウィンターカップ2024-25



中学生世代の全国バスケットボール大会です。

☎ (公財)日本バスケットボール協会(JBA)

☎ 令和7年1月4日(土)～8日(水)(雨天決行)

☎ 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市)

☎ 期間中会場へ

問 京王電鉄(株) ☎ 042-337-3046

#### FC東京 小学生・大人の サッカー教室 in 三鷹



☎ 令和7年1月13日(月・祝) ①午前8時30

### 国民健康保険被保険者の 出産育児一時金



問 保険課 ☎ 0422-29-9215

被保険者が出産(妊娠85日以上の死産、流産、人工妊娠中絶を含む)したときは、出産育児一時金(50万円)が支給され、医療機関などに市が直接支払う「直接支払制度」や「受取代理制度」が利用できます。

※上記制度に対応していない医療機関で出産する方は同課へお問い合わせください。



### 大沢の里古民家体験学習 小正月のまゆだま飾り作り



問 生涯学習課 ☎ 0422-29-9862

かつて大沢地域で行われた「まゆだま」を飾る小正月の風習を体験します。

☎ 令和7年1月11日(土)午後1時30分～3時

☎ 10人 講 三鷹市華道連盟の皆さん 料 200円(入館料。中学生以下無料) 申 12月16日(月)午前9時から必要事項(7面参照)

を同課 ☎ 0422-29-9862 ・ 申 shogai@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)



### 健康コラム

#### 肺がんとたばこについて

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

肺がんは、肺に発生する悪性腫瘍です。現在、2人に1人ががんになるといわれており、日本では年間約8万人が肺がんにかかります。肺がんの原因はさまざまですが、最も多いものにたばこが挙げられます。喫煙者は非喫煙者に比べると肺がんにかかるリスクが約4倍に増加します。喫煙年数や本数が多いほどリスクは高まり、禁煙するとリスクは徐々に低下していきます。代表的な有害物質はニコチンやタール、一酸化炭素のほか、カドミウム、ヒ素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンです。

その中でニコチンはニコチン受容体と結合して、ドーパミンなどの神経伝

達物質を過剰放出し、脳内報酬系が活性化されます。喫煙者は多幸感や快感、覚醒効果、緊張緩和などの効用を感じるようになり、ストレスを緩和しています。禁煙治療はニコチン受容体を減少させることが重要で、減少には3～7日間かかるといわれています。喫煙本数の改善や吸わない環境、代替行動が必要となりますが、喫煙場所がかなり限られている現在は、良い禁煙状況といえますので、喫煙道具を無くす努力で大きな効果が得られます。また、代替行動はお茶を飲んだり、歯磨きを行うなどがあります。メンソール系の喫煙者も多く、歯磨きには同様の効果があります。画期的な薬物療法は少ないのが現状ですが、代替療法でも大きな効果があります。

行動を変化させ、自分のがんにならないと強い決意を持ち、たばこをやめて、さらにきれいな三鷹の空気をつくっていきましょう。

分～9時45分、②10時～11時30分  
人①市内の小学生80人、②在学・在勤を含む18歳以上の市民、未経験者・女性30人、経験者30人  
所大沢総合グラウンド  
申問(一社)三鷹市サッカー協会HPへ(先着制)

**SUBARU総合スポーツセンター**  
「インクルーシブ大会・ダンス新体操」



新体操オリンピックによる演技披露や、「スポーツと食事について」のセミナーなど、観客も楽しめる大会です。

目 luminfini RG  
日 令和7年1月18日(土)午前10時～午後6時  
申 当日会場へ  
問 同実行委員会 ☐inclusive.rg@gmail.com

**スポーツ指導員一般教養研修会**

目 三鷹市スポーツ協会  
日 ①講習会「スポーツ振興・推進とスポーツ指導員の役割」=令和7年1月25日(土)午後1時30分～3時、②講習会「スポーツにおける熱中症対策について」=28日(火)午後7時～8時30分、③講習会・実習「体のしくみ・動きについて一簡単な実技含む」=31日(金)午後7時～8時30分  
人 三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者各40人  
所 生涯学習センター  
調 ①日本ウエルネススポーツ大学非

常勤講師の堀松英紀さん、②サントリービバレッジソリューション(株)の福士圭さん、③早稲田大学エクステンションセンター非常勤講師の古田裕子さん

物あればスポーツ指導員証  
申 7年1月8日(水)～17日(金)に申込書(同協会HPで入手)を同協会 Fax 43-2500・☐qqr38y9@fancy.ocn.ne.jpへ(先着制)  
問 同協会 ☐43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

**オンラインスポーツ教室(お腹すっきりエクササイズ)**



日 令和7年2月17日(月)・20日(木)午後8時～8時30分  
人 16歳以上の方10人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
調 セントラルスポーツ(株)の皆さん  
料 500円(クレジットカードによるオンライン決済)  
申 7年1月14日(火)まで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)  
問 同センター ☐45-1113

**講座**

**就職活動支援セミナー**

日 12月20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  
調 わくわくサポート三鷹相談員の鶴澤正之さん  
物 雇用保険受給者は受給資格者証  
申 問 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)

**ミニ門松作り教室**

日 12月26日(木)午前10時～正午  
人 20人  
所 上連雀分庁舎  
料 500円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は400円)  
物 作業用手袋、雑巾、物差し  
申 問 同協会 ☐46-2081へ(先着制)

**パソコン・スマホ・タブレット教室(令和7年1月)**



目 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(はじめてのパソコン、ワード、エクセル、パワーポイントほか基礎講座から応用まで。自由課題&就活コースあり)、スマホ・タブレット教室=木曜日  
申 問 同センター ☐48-6721へ

**手作りの会**

**「作って遊ぼう おはじきと小さな巾着」**

日 令和7年1月12日(日)午後2時～4時  
人 小学4年生以上の方15人  
所 東多世代交流センター  
物 室内履き  
申 問 12月19日(木)午前10時から直接または電話で同センター ☐46-0408へ(先着制)

**起業・創業セミナー**

「実践で学ぶー自分でつくるPR動画(商品やサービスのPR動画をつくろう)」  
日 令和7年1月16・23日の木曜日午

後6時30分～8時(全2回)  
人 パワーポイントを使ったことがある方12人  
所 三鷹産業プラザ  
調 (有)カンノ・カンパニー代表取締役の菅野契也さん  
料 1,000円(2回分)  
物 スマートフォン、ノートパソコン  
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)  
問 同社 ☐40-9669

**西多世代交流センターの講座**



◆①にしみたか市民大学講座(日本文学編)  
日 令和7年1月21日～2月25日の毎週火曜日午前10時15分～午後0時15分(2月11日を除く全5回)  
人 20人  
調 実践女子大学専任講師の久保貴子さんほか  
◆②はじめてのピラティス講座(保育)  
日 7年2月3日～3月3日の毎週月曜日午前10時30分～正午(2月24日を除く全4回)  
人 18人、保育(1歳～未就学児)10人  
※保育希望者は、7年1月27日(月)のオリエンテーションに必ず参加してください。  
調 PFAピラティスアドバンスインストラクターの山路陽子さん  
所 いずれも井口コミュニティセンター  
申 ①12月16日(月)午前9時から直接または電話で西多世代交流センター ☐32-8765へ、②12月16日～7年1月13日(月・祝)に市HP(上記QRコード)へ(①先着制、②申込多数の場合は抽選)  
問 同センター ☐32-8765

**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**

**卓球**

◆講習会(小学生以上)  
日 令和7年1月4・11・25日の土曜日午後3時～6時  
問 三鷹市卓球連盟 ☐0422-43-3350

◆教室(小学生以上)○

日 7年1月11日(土)午前9時30分～11時30分  
問 同連盟 ☐0422-71-7449

◆三鷹市卓球連盟選手権大会

日 7年2月11日(火・祝)午前9時～午後6時  
問 同連盟 ☐info@mitakattl.jp

◆あすなろ大会(40歳以上)

日 7年2月24日(月・休)午前9時～午後6時  
問 同連盟 ☐・☐0422-46-1579

**合気道 体験教室(10歳以上)**

日 令和7年1月4・11・25日の土曜日午後3時15分～5時40分  
問 三鷹市合気道連盟 ☐090-8045-5748

**少林拳法 初心者教室○**

日 7年1月4～25日の毎週土曜日午後4時～5時(5歳～小学生)、6時～7時(中学生以上)  
問 三鷹市少林拳法連盟 ☐mitakachuodoin2@gmail.com

**剣道**

◆一般講習会(高校生以上)

日 7年1月5日(日)・13日(月・祝)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日 7年1月5日・12日(日)・13日・26日(日)正午～午後

3時

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日 7年1月8～29日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、1月10～31日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆指導者講習会(有段者)○

日 7年1月26日、2月9日の日曜日午後6時～8時30分  
問 三鷹市剣道連盟 ☐rsj02547@nifty.com

**サンボ ①初心者体験会・②経験者講習会**

日 7年1月11・25日の土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)  
問 三鷹市サンボ連盟 ☐mitaka.sambo@gmail.com

**相撲**

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)○  
日 7年1月15日～3月26日の毎週水曜日午前10時～11時30分(2月19日を除く)

◆土俵を使ってフィットネス!(20歳以上)○

日 7年1月17日～3月28日の毎週金曜日午後1時～2時30分  
問 三鷹市相撲連盟 ☐mitakashisumorenmei@gmail.com

**サッカー 市民スポーツ祭 フットサル競技**

日 ステージ2=7年1月18日(土)、ステージ3=7年1月25日(土)いずれも午後0時30分～2時30分(壮年・女子)、3時30分～5時30分(一般)  
問(一社)三鷹市サッカー協会HP

**太極拳 シニア講習会(60歳以上)○**

日 7年1月18日(土)午後1時～2時30分  
問 三鷹市武術太極拳連盟 ☐090-2401-9483

**ダンス 新春ダンスの集い**

日 7年1月19日(日)午後1時30分～4時30分  
問 三鷹市ダンススポーツ連盟 ☐080-8289-1173

**弓道 講習会(弓道四段以上)**

日 7年2月1日(土)午前9時30分～午後4時30分  
問 三鷹市弓道連盟HP

**バレーボール 市民スポーツ祭 一般の部・混成9人制(高校生以上)**

日 7年2月16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

**所 大沢総合グラウンドテニスコート**

**ソフトテニス 中学生強化大会(冬季)○**

日 7年2月2日(日)午前8時30分～午後5時(予備日7年2月9日(日))  
問 三鷹市ソフトテニス連盟HP

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。

「女性のための食事のエッセンス」健康とキレイを保つ食事の講話



井の頭地区住民協議会
令和7年1月23日(木)午前10時30分～正午
市民20人
井の頭コミュニティセンター
管理栄養士の鈴木明子さん、奈良

理香子さん
7年1月7日(火)から同センター
44-7321・HPへ(先着制)

30～50代のための理想の姿へカラダ改善! 運動講座



令和7年2月9日(日)午前10時～11時
在学・在勤を含む30～50代の市

民①30人、②③300人
総合保健センター、②オンライン、③オンデマンド配信
12月16日(月)～7年1月27日(月)に申し込みフォーム(左記QRコード)へ(先着制)
健康推進課 ☎24-8207

新中いきいき大学「健康滑舌トレーニングと楽しく運動で全身元気に!」



市、新川中原住民協議会
令和7年2月9日(日)午後1時30分～3時30分
30人

新川中原コミュニティセンター
日本成人病予防協会指定講師で健康管理士の花形一実さん
7年1月9日(木)から直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

華道体験教室



令和7年2月16日(日)午後2時～3時30分
小学3年生以上の華道未経験者12人
みたか井心亭
三鷹市華道連盟の皆さん
¥1,200円(小学生は800円)

チケットインフォメーション



レ・ヴァン・フランセ 保育

芸術文化センター 風のホール
令和7年3月16日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)
会員=S席5,850円・A席4,950円
一般=S席6,500円・A席5,500円
U-23(23歳以下/A席限定)=4,000円



レ・ヴァン・フランセ ©wildundleise. de Georg Thum 2014

【出演】エマニュエル・パユ(フルート)、フランソワ・ルルー(オーボエ)、ポール・メイエ(クラリネット)、ラドヴァン・ヴラトコヴィチ(ホルン)、ジルベール・オダン(バソーン)、エリック・ル・サージュ(ピアノ)

世界最高峰の管楽アンサンブルが奏でる、ドラマティックな響宴。

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
(※)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)
※U-23で中学生以上の方は、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み)
※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。

6市市長が語る地域自治体連携シンポジウム

東京都における地域DX



市長室 ☎0422-45-1151(内線2011)

自治体共通の行政課題の解決を目指して、三鷹市・調布市・小平市・福生市・東久留米市・東村山市の市長と講師によるシンポジウムを開催します。

令和7年1月25日(土)午後2時～4時(1時30分開場) 80人
東村山市市民センター 東京都副知事の宮坂学さん 12月16日(月)～7年1月22日(水)に東村山市秘書広報課 ☎042-393-5111、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

三鷹「通」養成講座 観光×防災2nd



地域の防災ヒーロー「消防団」の訓練や 日常に迫るリアルツアー in 三鷹



NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

令和7年2月11日(火・祝)午前10時～午後0時10分 20人
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ、三鷹市消防団第九分団詰所(野崎2-20-18) 同団の皆さん
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)



〒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

12月17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。



人生100年時代を考える「日常で合理的な判断ができないのはなぜ? 一直感、思い込み、周りの行動など、何が影響しているかを考えてみませんか」

令和7年1月15日(水)午後3時～4時30分
officeエーエム代表の天野富夫さん

杏林大学公開講演会「台湾 頼清徳政権の発足と今後」

7年1月16日(木)午後1時～2時10分
杏林大学総合政策学部教授の渡辺剛さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第207回 「スペースデブリ対策の最前線—地球と宇宙の環境を守るために」

ゲストはJAXA筑波宇宙センター主幹研究開発員の仁田工美さん、ホストは日本大学理工学研究所上席研究員の北澤幸人さん。
7年1月18日(土)午後6時30分～8時30分

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2)」

7年1月29日(水)午前10時30分～午後0時30分 朗読家の原きよさん

インタラクティブ・フォーカシング1月 —共感力を高めるカウンセリング技法:二重の共感のとき

7年1月31日(金)午前10時～正午
和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

人と動物の共生—女性研究者が語る人とペットの心理学 愛着とペットロス

7年2月1日(土)午後7時～8時30分
日本獣医生命科学大学教授の濱野佐代子さん

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 「『父・堀内誠一が居る家 パリの日々』家族から見た絵本作家の素顔」

7年2月2日(日)午後2時～4時 堀内誠一さんの長女の堀内花子さん

数学はこんなに面白い「多様体とは」

7年2月6日(木)午前10時～11時30分
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(あわい)に」第41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、フランツ・カフカ「流刑地にて」(頭木弘樹編「決定版カフカ短編集」(新潮文庫)所収)。
7年2月7日(金)午後7時～8時30分

AIと社会—企業分析におけるテキストマイニングの活用

7年2月13日(木)午後7時～8時30分
成蹊大学理工学部教授の酒井浩之さん

数学カフェみたか「位相幾何学の問題」

7年2月18日(火)午前10時～11時30分
東京女子大学名誉教授の小林一章さん

物布巾  
申7年1月17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(左記QRコード)へ(1人1通。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

### 求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。

市立保育園  
会計年度任用職員(時間額)  
◆職種 ①保育助手、②事務助手  
◆採用日 随時  
問子ども育成課 ☎29-9673

市立図書館  
会計年度任用職員(月額)  
◆職種 図書館司書、市政事務員  
◆採用日 令和7年4月1日  
◆申込期限 12月26日(木)(必着)  
問三鷹図書館(本館) ☎43-9151

(社福)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

社士(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

総合オンブズマン相談(令和7年1月)

日9・16日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、16・23・30日=中村一郎さん(弁護士)、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)  
申問政策法務課 ☎29-9165へ

### 休日無料法律相談

東京三弁護士会多摩地区法律相談センター  
日令和7年1月25日(土)午後1時~3時50分(1組30分以内)  
人在学・在勤を含む市民15組  
所相談・情報課(市役所2階)  
申12月16日(月)午前8時30分から相談・情報課 ☎44-6600へ(先着制)  
問東京三弁護士会多摩支部 ☎042-548-3800

### 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3回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴  
日12月26日(木)午後2時~3時30分

所市議会協議会室(市役所3階)  
問都市交通課 ☎29-9709

### 第3回三鷹市国民健康保険運営協議会の傍聴

日令和7年1月9日(木)午後6時30分~8時30分  
所市議会協議会室(市役所3階)  
問保険課 ☎29-9215

## シニアNews

相談サロン 暮らしの情報交換会@北野  
「お正月飾りを一緒に作りましょう!」  
日12月25日(水)午前10時~11時30分 所北野地区公会堂  
申当日会場へ 問東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

シニアのための滑舌と音読講座  
日市、東部地区住民協議会 日令和7年1月23日(木)午後1時30分~3時30分 人40人 所牟礼コミュニティセンター 講元NHKアナウンサーの浅見忠司さん 申問同センター ☎0422-49-3441へ(先着制)

おいじたく講座「わたしの老後とその先のこと」  
日令和7年1月23日(木)午後2時~4時 人30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)

シルバー人材センター入会説明会  
日令和7年1月8日(水)午前10時~正午  
申問同センター ☎0422-48-6721へ

## 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。

### 催し

ラテンダンス種目 チャチャチャ★  
日ラテン研究会 日12月17日(火)午後7時~8時30分 人40人 所三鷹駅前コミュニティセンター 問JCFラテン・スタンダードともA級の木下聡明さん 日当日会場へ(先着制) 問大内 ☎31-8656(午前9時15分まで)

サクラダンス クリスマスパーティ  
日サクラダンスサークル 日12月20日(金)午後7時~8時20分 人50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) 問井上 ☎46-6137

正月に百人一首を学ぼう(72番歌から3首)  
日三葉会 日令和7年1月9日(木)午後1時~3時30分 人10人 所三鷹駅前コミュニティセンター 申問7年1月7日(火)までに坂山 ☎090-9206-2717・☎sakamitaka@jcom.

zaq.ne.jp(先着制)

子育て中のママ・パパ はじめてのフラダンス  
日フラ ホアピリ 日令和7年1月12日(日)午前10時~11時 人10組(お子さんの同伴可) 問ふじみ交流プラザ(調布市深大寺東町7-47-1 プランチ調布内) 日1組500円 問お子さん用の小さなおもちゃ 日当日会場へ(先着制) 問荒瀬 ☎080-3125-2799・☎awapuhi13m@gmail.com

公開講座「再エネ自給率80% デンマークロラン島から吹く風」と発電体験&ワークショップなど★  
日地域ボランティア団体「うず」 日令和7年1月12日(日)午後1時30分~5時30分 人100人 所生涯学習センター 問文化翻訳家でDANSK主宰のニールセン北村朋子さん 日500円(教材代) 申申し込みフォームHP https://x.gd/cqGPD(先着制) 問安部 ☎satosatorara2001@yahoo.co.jp

令和7年1月19日号 2月2日号  
原稿締切日 12月17日(火) 原稿締切日 1月7日(火)

◆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

外国人住民サポーター養成講座in三鷹(全3回)  
日ピナットー外国人支援ともだちネットワーク 日①令和7年1月19日、②2月2・16日、いずれも日曜日午前10時~正午 人8人 所①すぺーすはちのこ(野崎3-22-16)、②オンライン会議アプリ「Zoom」 日問同会 ☎pinattomitaka@gmail.com(先着制)

COP27ドキュメンタリー「気候危機が叫ぶ」若者たちが見た日本と世界の現実★  
日NPO法人みたか市民協同発電 日令和7年1月19日(日)午後2時~4時30分 人30人 所生涯学習センター 問record1.5代表の山本大貴さん 日500円(資料代) 日当日会場へ(先着制) 問山田 ☎090-6013-1978・☎mitakahatsuden@gmail.com

できるだけ結論に導く哲学対話(現象学的哲学対話)★  
日哲学するかい 日令和7年2月1日(土)午後

1時30分~3時30分 人30人 所生涯学習センター 問東京医科大学教授の西研さん 日問川瀬 ☎090-7213-0134・☎mc1110kawa@gmail.com(先着制)

ウクライナの平和を願い チャリティーコンサート  
日(社)ジョイフル・ウィングス 日令和7年2月19日(水)午後7時から 人600人 所芸術文化センター風のホール 日2,000円(当日券は2,500円) 日問同法人(高橋) ☎090-3988-3146・☎contact-info@joyfulwings.or.jp

### 会員募集

ダンスサークルみどり会(社交ダンス)  
日月3回水曜日午後4時~6時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター 日入会金1,000円、月額3,500円 日問問 問落合 ☎48-6550

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



# 年末年始のごみ収集日程



上段は年末最終日  
下段は年始開始日

ごみ対策課 ☎0422-29-9613

年末年始はごみの量が増えるため、**収集時間が大幅に変わる場合があります。**

1月は「燃やせないごみ」「ペットボトル」「空きびん・空き缶」の収集日程がほかの月と異なりますのでご注意ください。詳しくは市HPまたは「リサイクルカレンダー」でご確認ください。

出し忘れにご注意ください



ごみ分別・リサイクル 応援キャラクター サリー



LINEでも確認できます！

地区	ごみの種類		プラスチック類・有害ごみ	ペットボトル	空きびん・空き缶	古紙(新聞・段ボール・雑紙)・古着類
	燃やせるごみ	燃やせないごみ				
下連雀1~4丁目	12月30日(月)★	12月18日(水)	12月24日(火)	12月27日(金)	12月20日(金)	12月27日(金)
	1月6日(月)	1月8日(水)	1月7日(火)	1月17日(金)	1月10日(金)	1月10日(金)
下連雀5~9丁目 新川6丁目	12月30日(月)★	12月18日(水)	12月27日(金)	12月17日(火)	12月24日(火)	12月24日(火)
	1月6日(月)	1月8日(水)	1月10日(金)	1月7日(火)	1月14日(火)	1月7日(火)
牟礼全域	12月30日(月)★	12月18日(水)	12月25日(水)	12月20日(金)	12月27日(金)	12月24日(火)
	1月6日(月)	1月8日(水)	1月8日(水)	1月10日(金)	1月17日(金)	1月7日(火)
井の頭全域	12月31日(火)★	12月25日(水)	12月25日(水)	12月23日(月)	12月16日(月)	12月26日(木)
	1月7日(火)	1月15日(水)	1月8日(水)	1月13日(月・祝)	1月6日(月)	1月9日(木)
中原全域 新川1・4・5丁目	12月31日(火)★	12月25日(水)	12月26日(木)	12月16日(月)	12月23日(月)	12月23日(月)
	1月7日(火)	1月15日(水)	1月9日(木)	1月6日(月)	1月13日(月・祝)	1月6日(月)
北野全域 新川2・3丁目	12月31日(火)★	12月25日(水)	12月26日(木)	12月18日(水)	12月25日(水)	12月23日(月)
	1月7日(火)	1月15日(水)	1月9日(木)	1月8日(水)	1月15日(水)	1月6日(月)
上連雀1~5丁目	12月30日(月)★	12月18日(水)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月18日(水)	12月27日(金)
	1月6日(月)	1月8日(水)	1月7日(火)	1月15日(水)	1月8日(水)	1月10日(金)
上連雀6~9丁目 野崎1丁目	12月30日(月)★	12月18日(水)	12月27日(金)	12月24日(火)	12月17日(火)	12月25日(水)
	1月6日(月)	1月8日(水)	1月10日(金)	1月14日(火)	1月7日(火)	1月8日(水)
井口全域、深大寺全域 野崎2・3丁目 大沢3丁目	12月31日(火)★	12月25日(水)	12月23日(月)	12月19日(木)	12月26日(木)	12月26日(木)
	1月7日(火)	1月15日(水)	1月6日(月)	1月9日(木)	1月16日(木)	1月9日(木)
野崎4丁目 大沢1・2・4・5・6丁目	12月31日(火)★	12月25日(水)	12月23日(月)	12月26日(木)	12月19日(木)	12月25日(水)
	1月7日(火)	1月15日(水)	1月6日(月)	1月16日(木)	1月9日(木)	1月8日(水)

★ 臨時収集日(夜間収集地区も午前8時までに出してください)

## 公共サービスを休止します



市の施設は、原則として12月28日(土)~令和7年1月5日(日)にサービスを休止します。ただし、戸籍の届け出(出生・死亡・婚姻など)は、市役所休日・夜間窓口で受け付けるほか、コンビニエンスストアでの証明書交付サービスも毎日ご利用いただけます。

### 休館日が上記と異なる施設

休みの期間	施設名
12月23日(月)~1月3日(金)	SUBARU総合スポーツセンタープール、新川テニスコート
12月24日(火)~1月3日(金)	井口特設グラウンド、下連雀ゲートボール場
12月28日(土)~1月3日(金)	みたか観光案内所、花と緑の広場
12月28日(土)~1月4日(土)	星と森と絵本の家、大沢の里古民家、大沢の里水車経営農家、出山横穴墓群8号墓保存・公開施設、大沢ふるさとセンター
12月28日(土)~1月6日(月)	移動図書館ひまわり号
12月29日(日)~1月3日(金)	三鷹国際交流協会、女性交流室、三鷹ネットワーク大学、市民協働センター、三鷹駅前市政窓口、三鷹市マイナンバーカードセンター、各コミュニティセンター、リサイクル市民工房、新川暫定広場、消費者活動センター、中原スポーツ児童遊園、学校体育施設、各地域包括支援センター、福祉Laboどんぐり山、東・西多世代交流センター、むらさき子どもひろば、子ども家庭支援センター すくすくひろば・のびのびひろば、上連雀交通公園、三鷹市自転車等保管場所、各市立図書館、大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド、生涯学習センター、SUBARU総合スポーツセンター、SUBARU総合スポーツセンター弓道場・アーチェリー場、三鷹産業プラザ駐車場、三鷹駅前コミュニティセンター駐車場
12月29日(日)~1月4日(土)	三鷹市美術ギャラリー、芸術文化センター、太宰治文学サロン、三鷹市公会堂、みたか井心亭、山本有三記念館、吉村昭書斎、桜井浜江記念市民ギャラリー

※SUBARU総合スポーツセンタープールは機器メンテナンスのため、休場を延長する場合があります(三鷹市スポーツと文化財団HPをご覧ください)。  
 ※図書館のブックポストは12月28日~1月4日の間、閉鎖します。  
 ※実証運行中のAIデマンド交通は12月29日~1月3日の間、運休します。

## 年末年始(12月29日(日)~1月3日(金))・休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



健康推進課 ☎0422-24-7145

### 三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

<b>休日診療所(内科・小児科) ☎0422-24-6540</b>	
日曜日、祝日・年末年始	午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、6時~9時30分
<b>小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか) ☎0422-24-6540</b>	
平日(月~金曜日)	午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)
<b>休日歯科応急診療所 ※要電話 ☎0422-46-3234</b>	
日曜日、祝日・年末年始	午前10時~午後0時15分、1時30分~4時
<b>休日薬局 ☎0422-49-7766</b>	
日曜日、祝日・年末年始	午前10時~午後4時30分、6時~9時30分

※切り傷、骨折、やけどなどの外科診療は行っていません。  
 ※健康保険証(マイナ保険証、資格確認書)などを必ずお持ちください。  
 ※混雑の際は、お待たせする場合があります、電話が繋がりにくいことがあります。

### 医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎0422-47-0119
- ◆東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303

### 急なけが・病気で対応に迷ったら(24時間)

- ◆東京消防庁救急相談センター ☎#7119(プッシュ回線)、☎042-521-2323(多摩地区)
- ◆子供の健康相談室(小児救急相談) ☎#8000(プッシュ回線)、☎03-5285-8898  
 ※平日は午後6時~午前8時のみ。

### 市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161



市公式 LINE 友だち募集中!



### 人口と世帯

令和6年12月1日現在  
( )内は前月との増減

住民登録者数: 190,623人(19人減) うち外国人数: 4,825人(10人減)  
 男: 92,713人(22人減) / 女: 97,910人(3人増) 世帯数: 97,753世帯(47世帯減)