



©2001
スタジオジブリ

市役所の窓口が便利に!



回らない!



時間を選ばない!



書かない!

どの窓口に行けばよいか
分からない



問い合わせたいのに
時間がない...



記入するところが
多くて大変!



思ったよりも
簡単に手続きを
終わられたわ



市では昨年、市税に関する窓口を1カ所に集約した「市税総合窓口」を開設し、ワンストップで手続きが完了する「回らない」窓口サービスを実現しました。1月からは、市民課総合窓口で「書かない」窓口サービスもスタートしています。

今号では、市民の皆さんが利用しやすい窓口サービスの実現に向けた取り組みを紹介します。

詳しくは2面をご覧ください

市長コラム

いま、「窓口革命」が始まっています!



三鷹市長 河村 孝

三鷹市とNTT(当時は日本電信電話公社)でINS(高度情報通信システム)のモデル実験をしたのは、昭和59(1984)年のことです。窓口の自動化など、さまざまな改革が提案されました。当たり前ですが、インターネットもなく、証明書のコンビニ交付も行われていなかった時代です。

その後、長い年月をかけて提案は一つずつ現実化していきましたが、今回、市民部で行われた一連の改革は、「窓口革命」と呼んでよいもの

だと思っています。ワンストップで手続きが完了したり、混雑状況が分かったり、いくつかの書類に同じことを何度も書く手間がなくなったりと、これは利用者目線での大きな一歩です。

「市役所=窓口」というイメージを持たれることも多く、そこでの職員の対応が印象を決定付けることさえあります。それくらい窓口の存在は大きなものです。三鷹市役所の窓口は、これから大きく変わります。ぜひ、ご注目ください。

YouTubeで配信中





「書かない」「回らない」「時間を選ばない」 窓口サービスが始まっています！

書かない！



書かない窓口サービス



☎市民課 0422-29-9191

これまでは来庁した方が手続きごとに申請書に必要事項を記載していましたが、これからは職員が来庁した方から聞き取った情報をシステムに入力して、申請書を作成します。

サービスの流れ



- Q** どんな手続きで利用できるのですか？
A 転入、転出等の届出や印鑑登録、各種証明書などの手続きで利用できます。
Q サービスはどの窓口で利用できますか？
A 市役所本庁舎1階5・7番窓口で利用できます(市政窓口はサービス対象外です)。



こちらのサービスもご利用ください



来庁不要！引越しワンストップサービス

転届は、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能です(マイナンバーカードをお持ちの方が対象です)。

窓口の混雑状況を確認できます

市民課・保険課や市税総合窓口、三鷹駅前市政窓口、マイナンバーカードセンターの待ち人数、待ち番号がリアルタイムで確認できます。

各種証明書のコンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア(一部を除く)で各種証明書を取得できます。

戸籍窓口(出生・婚姻)の事前予約

市民課では、出生届と婚姻届の届出や相談する時間をあらかじめ指定することができる事前予約制をモデル実施しています。

回らない！



市税総合窓口 (ワンストップ窓口)



☎資産税課 0422-29-9197

市民税課、資産税課、納税課の窓口を1カ所に集約した、市税に関する総合窓口です。複数の窓口を回ることなく、ワンストップで市税の手続きが完結します。また、キャッシュレス決済や、セミセルフレジを利用した手数料の支払いも可能です。



便利な「住民税試算システム」のご案内

パソコンやスマートフォンで所得や控除額などを入力すると、市民税・都民税の申告に必要な申告書が作成できます。



時間を選ばない！



三鷹市LINE公式アカウント (オンライン窓口)

友だち追加はこちらから



☎情報推進課 0422-24-6094

開庁時間を気にすることなく、生活に密接な情報にいつでも簡単にアクセスできます。また、市からの情報を興味のあるものに絞って受け取れるほか、道路や公園などの不具合を市に情報提供できる便利な機能などをお使いいただけます。



市民部がフリーアドレスに

本庁舎1階の市民課と2階の市税関連の3課にフリーアドレス制を導入しました。より良いサービスが提供できるよう、席の配置や連携方法の見直しなど、職員の職場環境の改善を進めています。



牟礼老人保健施設 「はなかいどう」における 居室使用料の過誤徴収について



令和7年度予算編成の過程で、平成24年4月から現在までの約13年間にわたり、同施設の居室使用料を過誤徴収していたことが判明しました。市民の皆様へ深くお詫び申し上げます。

判明している過誤徴収額は2,288万5千円で、対象者は約700人です。速やかに必要な予算措置を講じたうえで、利息を付して、3月から順次返還を開始します。また、現職の市長、副市長の管理監督責任として、河村市長の給料月額10分の2、関係する2名の副市長の給料月額10分の1を、それぞれ1カ月減額する条例案を市議会定例会に提出します。

今後、このようなことがないよう、再発防止に向けて適正な事務執行を確保し、信頼回復に努めてまいります。

三鷹こ線人道橋(こ線橋)の 一般向け書籍を作成します



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

こ線橋の記録と記憶を未来につなぎ、地域文化の魅力を発信するために、一般向け書籍を作成します。

書籍の概要

昨年発行した『三鷹こ線人道橋調査報告書』を基に、市や(株)文伸が撮影・収集してきた写真・イラストなどを加え、ビジュアルを重視した書籍の作成を予定しています。
※発行時期や価格などは未定。



(株)文伸と覚書を締結しました

1月21日に同社と覚書を締結し、協働で事業を進めていきます。



福祉Laboどんぐり山 「はいせつ 排泄を知る・学ぶ」展示&講座



☎同施設介護人財育成センター ☎0422-24-7350

心地よい排泄は、尊厳を保ち社会参加への意欲を高めることにつながります。同施設で開催する関連展示・講座でさらに理解を深めませんか。

展示 ①3月12日(水)～21日(金)午前9時～午後5時(※土・日曜日、祝日) ②期間中会場へ
講座

①高齢期の排尿障害—セルフチェックを学ぼう・体験しよう(一般市民向け)

排尿障がいメカニズムや日常生活に生かせるアドバイスなど、経験豊富なベテラン医師から学びます。

③3月14日(金)午後2時～4時 ④40人 ⑤武蔵野赤十字病院泌尿器科医師の田中良典さん

②やってみよう排泄介護(家族介護者向け)

排泄ケアのプロの看護師から、技術と心掛けを学びます(実技あり)。

③3月19日(水)午後1時30分～3時30分 ④20人 ⑤カルプ訪問看護ステーション吉祥寺皮膚・排泄ケア認定看護師の三島可愛さん

⑥①3月12日まで、②3月17日(月)までに必要事項(6面参照)を同センター ☎0422-24-7350・Fax0422-24-7363・✉info-fukushilabo@mitaka.or.jp、または同センターHPへ(先着制)

児童手当の手続きが お済みでない方へのご案内



☎子育て支援課 ☎0422-29-9675

昨年6月に成立した『子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律』により、令和6年10月分から児童手当の内容が変わりました。

新規の認定

- 下記に該当する方は、申請により新たに支給対象となります。
- 所得上限限度額超過により、児童手当(特例給付)を受給していない
- 高校年代の児童のみを養育している
- ※児童が市外に別居している場合はお問い合わせください。
- ※公務員の方は勤務先に申請してください。

多子加算(第3子以降)による増額

多子加算の対象としてカウントされる19～22歳(7年3月31日時点)の方を含め、養育する児童数が3人以上いる場合は「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出してください。

⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

※6年10月分の手当にさかのぼって認定(増額)されます。
※4月1日(火)以降の申請は、申請の翌月分の手当から認定(増額)されます。



価格高騰重点支援給付金(非課税世帯3万円)



☎同給付金コールセンター ☎0422-29-9617(平日午前9時～午後5時)

物価高騰による負担軽減のため、同給付金を給付します。

対象者

①住民税非課税世帯

基準日(令和6年12月13日)に三鷹市に住民登録があり、世帯全員の6年度住民税均等割が非課税の世帯の世帯主

②住民税非課税の子育て世帯

①のうち、平成18年4月2日～令和7年7月31日生まれの児童がいる世帯の世帯主

※令和6年12月14日～7年7月31日生まれの児童の加算分は、原則、手続きは不要です。

給付額(1回限り)

①3万円

②対象児童1人当たり2万円を加算

!! 給付金・還付金を装った詐欺にご注意ください。



申請方法

- 5年度重点支援給付金(7・10万円)または6年度同給付金(10万円)を三鷹市から受給した世帯
- 原則、手続きは不要です。2月7日に「支給のお知らせ」を送付しました。

- 給付要件の確認が必要な世帯

→2月下旬に右の封筒で確認書を送付します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限までに返送してください。インターネット申請も可能です。申請方法は同封の「ご案内」でご確認ください。

※上記以外の世帯(転入者を含む世帯など)でも、受給対象となる場合があります。詳細は市HPでご確認ください。



申請期限 6月30日(月)(消印有効)

給付開始時期 2月下旬以降、不備のない確認書・申請書の受理からおおむね20～30日後

市では均等割のみ課税世帯への給付金と同世帯へのこども加算、定額減税補足給付金(不足額給付)も予定しています。詳細は決まり次第、市HPや『広報みとか』でお知らせします。定額減税補足給付金(不足額給付)は、7年度(6年分)の個人住民税課税情報から算出予定です。2月17日(月)～3月17日(月)に市民税・都民税の申告をお願いします。



平和の尊さを次世代へつなぐ



企画運営課 ☎0422-29-9032



東京空襲資料展

東京では、昭和20(1945)年3月9日夜から10日明け方にかけての東京大空襲によって、亡くなった方は約10万人、被災者は100万人を超えたといわれています。戦争の悲惨さを伝え、平和への願いを引き継いでいくために、空襲の惨状を伝える資料展を開催します。三鷹市と東京都が所蔵する当時の貴重な実物資料を展示します。

📅3月3日(月)～14日(金)の平日午前8時30分～午後5時
📍市役所1階市民ホール 🕒期間中会場へ



東京空襲により焼けた花瓶



空襲で焦げた英語の参考書



故・長谷緑也さんが描いた中島飛行機本工場への爆撃の様子

黙とうにご協力ください

東京都は東京空襲のあった3月10日を「東京都平和の日」と定めています。戦災で亡くなった方々の追悼と世界の恒久平和を祈り、3月10日(月)午後2時から市の防災無線を合図に1分間の黙とうを行います。皆様のご協力をお願いします。



戦争体験談・関連資料の記録・保存事業にご協力ください

市ではご本人が語る戦争体験談の映像や、関連資料をアーカイブ化する事業を進めており、「みとかデジタル平和資料館」や「みとか平和資料コーナー」で公開しています。詳しくは同課へお問い合わせください。

戦争体験の声を聞かせてください

戦時中の暮らし、集団疎開、戦地の様子など、ご自身の体験を話して下さる方を募集しています。

戦争関連資料を探しています

戦時中の生活をしのぐ手紙や写真、軍隊資料などをご提供ください。写真撮影後の返却も可能です。

市ホームページ特設サイト

みとかデジタル平和資料館



戦争体験談の映像や戦争関連資料、市の平和事業などを紹介しています。



千人針(出征兵の弾よけのお守り)



陸軍大臣・東條英機から送られた感謝状



鉄瓶

みとか平和資料コーナー

(市役所3階・三鷹駅前市政窓口)



地球市民講座

戦禍の記憶をつないでいく



太平洋戦争の体験者への聞き取りを重ね、ドキュメンタリーを制作し続けてきた講師が、戦後80年そして昭和100年を迎える今年、薄れゆく「記憶」をどう次世代につないでいけるのかを伝えます。



📅3月6日(木)午後6時30分～8時30分(6時15分開場) 📍①三鷹ネットワーク大学=40人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=90人 🗨️NHKエンタープライズ シニア・プロデューサーの大島隆之さん(写真) 🕒①当日会場へ、②3月3日(月)までに市HPへ(いずれも先着制)

フィールドワーク講座

三鷹市内の戦跡を訪ねる



戦時中の三鷹は、「飛行機工場の町」と呼ばれるほどの軍需工業地帯でした。国際基督教大学構内に残る戦争遺跡を見学し、平和について考えます。



📅3月29日(土)午後1時30分～4時30分 📍中学生以上の方25人 📍大学礼拝堂前ロータリー集合 🗨️法政大学中学高等学校教諭の牛田守彦さん、国際基督教大学高等学校教諭の高柳昌久さん 🕒3月10日(月)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(6面参照)を「〒181-8555企画運営課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選。結果は3月21日(金)までに通知)

ウクライナの平和を願い



主催 (-社)ジョイフル・ウィングス ☎090-3988-3146
📧contact-info@joyfulwings.or.jp

ウクライナの民族楽器・バンドウーラ奏者のカテリーナさん(写真)と、みとかジュニア・オーケストラ(MJO)による歌と演奏の特別コンサートです。収益金は、ウクライナ避難者の人道支援のために寄付されます。

📅2月19日(水)午後7時～9時(6時開場) 📍625人 📍芸術文化センター風のホール 🎫2,000円(当日券2,500円) 🕒2月18日(火)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。空きがあれば当日入場も可)



第23回 インディーズアニメフェスタ 手話



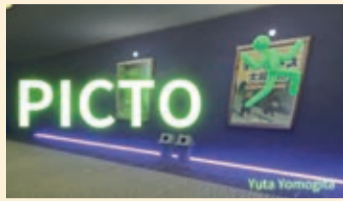
岡市生活経済課 ☎0422-29-9615、(有)そーほっと ☎0422-70-3705

全109点の応募作品の中から厳しい選考を通過したノミネート作品12点を上映します。当日はプロの審査員がグランプリなどの各賞を決定するほか、参加者も市民審査員として好きな作品に投票できます。
 日3月2日(日)午後1時30分～4時ごろ(1時開場) 人200人
 所芸術文化センター星のホール 申当日会場へ(先着制)

ノミネート作品



『僕のおりがみ大冒険』
僕のおりがみ大冒険製作委員会



『PICTO』
蓬田 悠太



『DIMENSION』
チームディメンション



『Dancing in the rain』
葉 昭均



『MAGICAL GIRL』
岡 翔太



『ヨビとアマリ』
比留間 未桜



『WindyDay』
まるやま さくら



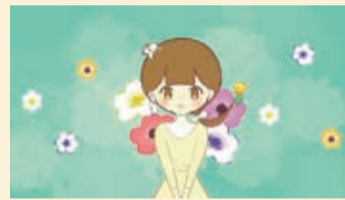
『[(PLAYER1)]』
アニメーションこうぼう。



『餅合戦』
A.A.Project



『身の周りの小さい人々〜あなたの知らないこの世のしくみ〜』
穴井 へてる



『ブルースのステップ』
櫻井 嘉那子



『まよなかの探しもの』
武田 明香里

イベント終了後は
YouTubeで！

ノミネート作品を同フェスタ公式YouTubeチャンネル(QRコード)に期間限定で公開します。
 日3月3日(月)午後6時～4月2日(水)



「ジュニアスタッフ」おためし体験募集！

岡同施設 ☎0422-39-3401

同施設で活躍するジュニアスタッフの活動を体験してみませんか。絵本縁日でジュニアスタッフのお店を手伝います。

日3月16日(日)午前10時～午後3時 人小学4年生 申3月1日(土)までに必要事項(6面参照)・学校名・保護者氏名・当日参加できる時間帯を ☐ehonnoie@city.mitaka.lg.jp、または申し込みフォーム(QRコード)へ
 ※3月2日(日)午前10時～正午開催の説明会に参加する必要があります。



小学5年生～中学生が対象！

ジュニアスタッフの主な仕事

- 畑・グリーンカーテンづくりなどの庭での活動
- 読み聞かせや幻燈会などの絵本に関する活動
- セタまつりやお月見会などのイベント活動

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
 ☎0267-97-3206 ☎0267-97-3207



JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆7・8月分の宿泊予約の事前調整
 7・8月に団体宿泊室の利用を希望する団体(15人以上)を対象に、通常の宿泊予約に先行して事前調整を行います。
 申3月1日(土)～7日(金)に同施設 ☎0267-97-3206へ



大沢の里古民家

紫草の栽培 (種まき編)



岡生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野に多く自生していたといわれる紫草の栽培方法を1年をかけて学びます。今後、移植、根の収穫、染色の工程ごとに募集を行います。



日3月1日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行) 所大沢の里古民家前広場 備みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん 物作業用手袋、汚れてもよい服装 申2月17日(月)午前9時から必要事項(6面参照)を同課 ☎0422-29-9862・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ
 ※屋外での作業になります。
 ※種まき後、月1回程度の自主的活動があります。

中近東文化センター-附属 アナトリア考古学研究所 トルコ発掘報告会・調査研究会



岡同研究所 ☎0422-32-7665(休館日を除く午前11時～午後5時)

ビュクリュカレ、カマン・カレホック、ヤッスホックの3遺跡の発掘調査についての報告と、最新の研究成果を発表します。

トルコ発掘報告会

日3月9日(日)午後1時30分～4時30分

トルコ調査研究会

日3月10日(月)午前11時～午後4時20分



カマン・カレホック遺跡での発掘作業

人350人 所東京国立博物館平成館大講堂(台東区) 料¥2,000円(資料代を含む) 申3月3日(月)までに同研究所 ☐へ(先着制)

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)

ポキ 4コマまんがコンテスト 2024



◆一般部門(優秀賞)

大竹さん「文豪も認めた景色」



※同コンテストHPで全応募作品を公開中。



お知らせ

三鷹駅前コミュニティセンター・三鷹駅前図書館 臨時休館のお知らせ

受変電設備などの改修工事のため、臨時休館します。

日 3月4日(火)

※作業の状況により、休館期間を変更する場合があります。

同センター ☎ 71-0025

生理用ナプキンディスペンサー「OiTr(オイテル)」を設置しました



生理の貧困への対応としてスマートフォンアプリを利用した無料の生理用ナプキンディスペンサーを、元気創造プラザ1・2階女性トイレと2階多目的トイレ

に設置しました。

◆必要とする方に生理用品をお渡しします

同プラザ(2階)、子ども家庭支援センター1号館(教育センター2階)、生活・就労支援窓口(市役所2階)で無料配布しています。

同企画経営課 ☎ 29-9032

家庭で不用になったはがきを回収しています

市内郵便局の協力により、不用になった使用済みのはがき(裏が写真のものも可。事業所のはがきは不可)を回収しています。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、製紙工場ですべてリサイクルします。

※投入したはがきは取り出せません。

◆期間 2月28日(金)まで

◆回収場所 市内郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課(第二庁舎2階))、元気創造プラザ、リサイクル市民工房、市政窓口

同課 ☎ 29-9613

3月1日(土)～7日(金)は 春の火災予防運動



昨年の市内の火災件数は33件で、電気関係の火災が最も多く発生しています。コンセントなどの電気器具は、点検・清掃を定期的に行い、火災予防に努めましょう。また、火災の発生に備え、消火器の準備や火災警報器の定期点検も行いましょう。期間中、三鷹市消防団では夜間(午後7時～10時)巡回広報と警戒を実施します。

◆消防イベントを開催します

消防車や救急車の展示、初期消火体験、ミニ防火衣の装着体験など。

日 3月1日午前9時30分～11時30分

所 三鷹消防署(下連雀9-2-17) 当日会場へ 同署 ☎ 47-0119、市防災課 ☎ 24-9102

3月1日(土)～7日(金)は 春の建築物防災週間



建築基準法第8条では、建築物の所有者、管理者、占有者は敷地、構造、設備を常時適法な状態に維持することとされています。安全で安心して暮らせるまちをつくるため、建築物の安全確認を行いましょう。

同建築指導課 ☎ 29-9745

自転車事故・交通災害に備えて「ちょこっと共済」に加入しましょう



ちょこっと共済(東京都町村民交通災害共済)は、住民が会費を出し合い、交通事故に遭ったときに見舞金を

受けられる制度です。会員が交通災害で死亡した場合は見舞金に加え、中学生以下のお子さん1人につき年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

◆二つの選べるコース

・Aコース 年額1,000円、最高300万円の見舞金

・Bコース 年額500円、最高150万円の見舞金

◆共済期間 4月1日～令和8年3月31日

※4月1日以降に申し込みの場合は、申込日の翌日から。

申 市政窓口、指定金融機関、同共済HPへ

同都市交通課 ☎ 29-9709

東京都議会議員選挙のお知らせ

任期満了に伴う同選挙の告示日が6月13日(金)に、投票日が6月22日(日)に決定しました。詳細は決まり次第、市HPや『広報みちか』でお知らせします。同選挙管理委員会事務局 ☎ 29-9794

国保・年金

2月28日(金)は 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第8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

申 通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を市税総合窓口(市役所2階)、市政窓口、指定金融機関へ

同納税課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)

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。

令和8年4月に就学するお子さんの就学相談



お子さんの発達や身体・生活面での課題、教育への不安を感じている方の

悩みに、専門的な知識がある就学相談員が対応します。

申 学務課 ☎ 29-9865へ

第13回「税に関する絵はがきコンクール」受賞者



市内の小学生から310作品の応募があり、3人が最優秀賞を受賞しました。最優秀賞と優秀賞の作品は、市HPに掲載しています。

◆最優秀賞(敬称略)

- ・三鷹市長賞 塩田桃佳(四小)
- ・三鷹市教育長賞 伊林勇人(六小)
- ・法人会長賞 竹内有希(三小)

◆作品展示(受賞作品のみ)

日 3月19日(水)午後1時～31日(月)午後4時

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

同(公社)武蔵野法人会 ☎ 51-1441、市民税課 ☎ 29-9193

一日プレイパーク



日 2月16日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

同緑と公園課 ☎ 29-9789

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

日 2月19日(水)午後3時30分から

◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

日 3月1日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

同同施設 ☎ 39-3401

子ども向けプログラミング教室「るびつく」ワンコイン体験会



日 3月2日(日)①マイクロビット=午前10時30分～11時50分、②マイクラプログラミング=午後1時～2時、③Rubyプログラミング=2時30分～3時50分

人 ①②小学3～5年生(高校生以上の保護者同伴)、③小学6年生～高校2

J:COMチャンネルで放送中!

ちよ〜 長っと散歩

同 J:COMカスタマーセンター ☎ 0120-999-000

各市の市長が市内を巡りながら街の魅力を発信するJ:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の同番組に、河村孝市長が出演します。

今回は、「文化の薫り高い三鷹」にふさわしい山本有三記念館を、開催中の企画展などとともにご紹介します。

◆放送時間 2月16日(日)～28日(金)午前7時30分～8時、午後4時30分～5時、9時～9時30分



年生、各回10人
所三鷹産業プラザ
固(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

すくすくひろばの催し (3月)



◆年齢別あそびましょ

回①ひよこぐみ=4日(火)、②うさぎぐみ=14日(金)、③バナナぐみ=18日(火)、④ぞうぐみ=21日(金)、⑤いちごぐみ=28日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人市内在住の初めて受講する①令和5年11月～6年2月生まれのお子さんと保護者8組、②4年4月2日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③6年5～6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(初めての方優先)、⑤6年10～11月生まれのお子さんと母親4組

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

回6日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

人市内在住の初めて受講する①6年6～9月生まれのお子さんと母親、②6年10月以降生まれのお子さんと母親、各8組

◆ベビーヨガ

回13日(木)午前10時30分～11時30分
人市内在住の初めて受講する6年6～

11月生まれのお子さんと母親15組

◆出産前のパパ・ママあつまれ

「すくすくひろば見学会」

回15日(土)午後1時30分～2時

人出産前の保護者(第2子以上の方も参加可)

固同ひろば ☎45-7710

ふたごの親の交流会 保育

回3月11日(火)午前10時～11時30分

人市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

所総合保健センター

申固同センター ☎46-3254へ(先着制)

父親講座「パパといっしょに運動あそび」



回3月16日(日)午後1時30分～2時30分

人市内の年中児～小学生2年生と父親15組

所西多世代交流センター

固同センター ☎31-6039

小・中学生1学期補習教室 (4～7月)



所三鷹市シルバー人材センター

回人月・水～日曜日=小学3～6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)、いずれも1回55分(全15回)

固同センター ☎48-6721

健康

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。

回3月6日(木)午前10時～正午(1人40分)

所福祉センター

申固障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

福祉映画会「長いお別れ」



所三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会

回3月2日(日)午前10時30分から、午後2時から

所三鷹市公会堂光のホール

¥大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学生～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)

申チケットをみたかボランティアセンター、福祉センター、コミュニティセンターなどで購入

固みたかボランティアセンター ☎76-1271

俳優による朗読会

シニアも!みんなも!太宰治の午後

朗読は演劇集団円所属俳優の鈴木佳由さん、大野亮太さん。

回3月5日(水)午後2時～3時30分

人60人

所市民協働センター

¥500円

申固三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500へ(先着制)

トークサロン「おやじ“おやじの会”を語りあうー井口小ダディーズ×七小おやじの会」



所NPO法人みたか市民協働ネットワーク

回3月5日(水)午後7時～9時

人30人

所市民協働センター

申申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

固同センター ☎46-0048

図書館の催し



固三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

あかちゃんであえとしゃかんにここ

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。

回2月26日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

人3歳以下のお子さんと保護者 所すくすくひろば 申当日会場へ

初心者向け本の探し方講座

実際にパソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法が学べます。

回2月27日、3月6日の木曜日午前10時30分～11時30分 所同館 物図書館利用カード

申2月18日(火)から直接または電話で同館 ☎0422-43-9151へ

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。

回3月8日(土)午後1時30分～3時15分 人犬アレルギーのない市内の小学生8人 所同館 物読み聞かせ用の本数冊

申2月24日(月・木)までに同館HPへ(申込多数の場合は抽選)

消費者相談窓口から 459

「貴金属を強引に買い取られる」訪問買い取りのトラブルが増えています!

固消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例

突然訪問してきた事業者から「皿などの不用品を何でも買い取る」と言われた。使っていない引き出物の皿や器を見せると、事業者は勝手に家へ上がり「貴金属はないか」と探し回った。「持っていない」と何度も断ったが、根負けして指輪や金のネックレスを見せると、アクセサリケースごと強引に買い取られてしまった。引き出しに保管していたはずのプレスレットも見当たらない。母親の形見の指輪を取り戻したい。(70代・女性)

解説

自宅を訪問してきた購入事業者に不用品を売るつもりが、貴金属を強引に買い取られてしまったという「訪問購入」の相談が寄せられています。最近、目を離した際に事業者がいなくなり、貴金属もなくなっていたという深刻なトラブルも発生しています。事業者の目的は貴金属で、「不用品を何でも買い取る」というのは、来訪を承諾させるための手口です。また、訪問購入では、飛び込みの勧誘やしつこい勧誘は禁止されています。

アドバイス

「不用品を何でも買い取る」と事業者から電話があっても、訪問を安易に承諾しないようにしましょう。また、事業者が突然訪問してきた場合は、インターホン越しに断りましょう。家の中に勝手に上がる、脅しのような言動をするなど、身の危険を感じたら警察に連絡しましょう。売却した物品を取り戻す場合、訪問購入はクーリングオフ制度が適用される場合があります。

困った時は、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。

健康コラム

認知症

固三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

アルツハイマー病の治療は一昨年12月のレカネマブの保険適用承認以後、大きく変わりました。さらに昨年11月にはドナネマブの保険適用も承認され、現在は2種類のアミロイドβ(Aβ)抗体薬が使用可能となっています。Aβ抗体薬はアルツハイマー病の原因物質であるAβを脳内から除去する作用をもつ薬剤で、これまでのコリンエステラーゼ阻害薬やメマンチンといった対症療法薬とは異なります。通常の認知症検査を行った後、「アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)もしくは軽度の認知症」が疑われた際(MMSE22点以上が条件)、アミロイドPETまたは髄液検査を行い、脳内Aβ沈着が証明された場合にレカネマブまたはドナネマブの使用が可能となります。同薬剤の使用

によって脳内Aβ量が減少することはデータ上明白である一方、全般的認知機能(CDR)やADLの機能低下抑制は脳内Aβ量の減少とは必ずしも並行しません。同薬剤は費用が高く、レカネマブは月2回外来で点滴を行う必要があること、また、投与期間が原則として1年半までとされていることや、ARIAを含む有害事象発生を注意深くモニターする必要があることなどが、抗体薬治療を行ううえでのハードルとなっています。

そもそも抗体薬の治療適応になるのは、MCIや軽度の認知症患者のうちの一部に過ぎません。適応にならない患者さんをどのように診ていくのか、また、薬物療法以外の支援を本人とご家族に対して行う必要があること(見放さない)や、その際『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』を意識して行う必要があることなど、今後の三鷹市の認知症診療と支援を考えるうえで必要になると考えられます。

スポーツ

ウォーキングイベント
市民歩こう会「善福寺川
緑地・和田堀公園一川と
桜のある風景をゆく」



日 3月23日(日)午前8時15分 JR 三鷹
駅南口集合～JR 阿佐ヶ谷駅～成宗さ
くら公園～善福寺川緑地～和田堀公園
～大宮八幡宮～11時30分京王井の
頭線西永福駅解散(行程約6.2km、小
雨決行)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
50人(小・中学生は保護者同伴)

交通費実費

物 帽子、タオル、雨具

申 3月9日(日)までに参加者全員の必
要事項(6面参照)、健康上気になるこ
とをスポーツ推進課 ☎29-9863・Fax
45-1167・✉supotsu@city.mitaka.
lg.jpへ(1グループ5人まで。申込多数
の場合は抽選)

講座

上級救命講習



井の頭地区住民協議会

日 3月1日(土)午前9時～午後5時

人 市民20人

井の頭コミュニティセンター
調(公財)東京防災救急協会の皆さん
申 2月16日(日)から同センター ☎44-
7321・HPへ(先着制)

横浜市の「共創」から学ぶ市
民自治のまちづくり
一サーキュラーエコノミーplus
とリビングラボの取り組み



NPO 法人みとか市民協働ネットワー
ク

日 3月1日(土)午後1時～3時30分

人 80人

所 市民協働センター

調 横浜市政策局共創推進課の関口昌
幸さん

申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先
着制)

問 同センター ☎46-0048

市民ふくし講座
「知っておきたい 葬儀と
お墓の勉強会・相談会」



日 3月1日(土)①勉強会=午後1時30分
～2時30分、②相談会=午後2時35
分～3時、3時5分～3時30分

人 ①30人、②6人

所 福祉センター

申 2月27日(木)までに必要事項(6面
参照)を権利擁護センターみとか ☎46-
1203・✉kenri-mitaka@mitakasha

kyo.or.jpへ(いずれも先着制)

家庭教育学級 講演会
「中学生と保護者のため
の金融リテラシー向上セ
ミナー」



市教育委員会、三中、同校PTA

日 3月2日(日)午前10時～正午

所 同校

調 大和証券(株)吉祥寺支店長の三谷麻
規子さん

物 室内履き

申 2月26日(水)までに申し込みフォーム
(QRコード)へ

問 教育政策推進室 ☎29-8349

絵手紙教室「果物や野菜を描く」

市、三鷹駅周辺住民協議会

日 3月2日(日)午後1時～3時

人 20人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

調 絵手紙作家の山路智恵さん

料 300円

物 ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)

申 2月18日(火)から直接または電話で
同センター ☎71-0025へ(先着制)

健康セミナー「睡眠について」

三鷹駅周辺住民協議会

日 3月6日(木)午後1時30分～3時

人 40人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

調 井の頭病院理事長の菊池健さん

申 直接または電話で同センター ☎
71-0025へ(先着制)

中国残留邦人等
地域生活支援事業
講演会「在日コリアンの
戦後の闘いから学ぶ」



市、NPO 法人中国帰国者の会

日 3月9日(日)午後1時～4時

人 80人

所 三鷹産業プラザ

調 一橋大学名誉教授の田中宏さん

申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先
着制)

問 同法人 ☎070-5588-7827

春の交通安全講習会

交通安全講話、交通安全DVD上映
など。

三鷹警察署、三鷹交通安全協会、
市

日 3月10日(月)=牟礼、11日(火)=新
川中原、12日(水)=連雀、13日(木)=三鷹
駅前、14日(金)=井口、17日(月)=大沢、
18日(火)=井の頭の各コミュニティセンタ

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/>



フライブルク・バロック・オーケストラ
with クリスティアン・ベザイデンホウト **保育**

芸術文化センター 風のホール 4月6日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席6,750円・A席5,850円 一般=S席7,500円・A席6,500円
U-23(23歳以下)=4,000円 O-70(70歳以上)=5,850円

「古楽界のベルリン・フィル」フライブルク・バロック・オーケストラと世
界屈指のフォルテピアノ奏者の共演がついに実現!



フライブルク・バロック・オーケストラ
©Foppe Schut



クリスティアン・ベザイデンホウト
©Marco Borggreve

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

(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やU-23の中学生以上の方、O-70ご利用の方は、公演当日に身分
証明書をお持ちください。

※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

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

第179回 太宰治作品朗読会

『眉山』『満願』



所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読家の飯干大高さん(写真)による臨場感あふれ
る朗読をお楽しみください。

日 3月21日(金)午後6時～6時50分 人 25人

申 3月6日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(6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)



三鷹短歌会 1月の短歌

台風去り空一面の羊ぐも岩打つ波にも秋は来にけり
となり家の柿はもがれてひとつなし今朝は聞こえぬ鳥の鳴き声
学友が下関より訪ねきぬ伝えたきことあまた携え
草原を丸ごと抱いているような大空に鷹が弧を描きたり
一輪の赤きミニ薔薇ペランダでひととき目立つ他の花よりも
公園のバックボウベンチで背を反らす雲ひとつない青空がある
人の言う「人生百年」は易からず今日は内科へ明日は外科へ
日常の艦網解きて読み耽れば至福のころ行間に浮遊す
鼻の母呼ぶごとく鳴く声を慣れぬベッドでひとり聞きおり
最近ほどのテレビもグルメ企画肥満する人が増える世の中

三鷹俳句会 1月の俳句

書初や紙いつばいに巳をくづす
遠山や街を鎮めて冬暮光
浮き沈む世に湯豆腐の梅醬
肩寄せて見せ合うてゐる初神籤
双六に描ききれない未来地図
駅伝の空を切りゆく白シューズ
人日や短冊の反故散らかして
戦経し昭和百年初日受く
蒼穹に富岳泰然淑気満つ
若水や手に新しき応あり

今井輝己
久野静代
桑野晋
堀真由美
鶴村きく代
奈須野郁郎
小 船井美那子
宮 本恵美子
町 田厚成
新井一枝
宮下京華
中村玲子
赤松羊子
加藤佑子
加藤早杜子
小 根岸操
三 松洋子
矢 惠啓
加藤ノブ子

一、いずれも午後6時30分～7時30分、15日(土)午前10時～11時=三鷹産業プラザ
甲当日会場へ
問都市交通課☎29-9709

男の料理教室
「春の巻き寿司作り」



三新川中原住民協議会
日3月13日(木)午前10時から
人男性15人
所新川中原コミュニティセンター
講管理栄養士の笠原直子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
甲参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎49-6568

ガーデニング講座
「プリコラーージュの花かご」

根付きの植物を使った花束のように見える寄せ植えを作ります。
日3月13日(木)午後2時～4時
人25人
所上連雀分庁舎
講Green Note店長でプリコラーージュフラワーマスターの市橋良予さん
¥3,300円(花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,700円)
物エプロン、持ち帰り用袋、ガーデニング用手袋、園芸用はさみ
甲2月23日(日・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(6面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」または同協会HPへ(申込多数の場合は抽選)

問同協会☎46-2081

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会



三NPO法人みたかハンディキャブ
日3月15日(土)・16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
甲3月7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)

栄養料理教室
「3つのお皿をそろえてバランスアップ」



日3月15日(土)午前10時30分から
人在学・在勤を含む市民12人
所三鷹駅前コミュニティセンター
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク
甲2月18日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
問健康推進課☎24-7145

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

生活習慣を見直し、高血圧の予防につなげます。
日①3月17日(月)、②24日(月)、いずれ

も午前10時30分～正午

人市民20人
所井口コミュニティセンター
講①三鷹中央病院副院長の上ノ畑真さん、②東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん
物②動きやすい服装
甲必要事項(6面参照)を直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・Fax 46-4827へ(先着制)

認知症サポーターフォローアップ講座「共生社会って何だろう?—おれんじドア三鷹の活動を通して」



日3月19日(水)午前10時～正午
人認知症サポーター養成講座を修了した方40人
所教育センター
講三鷹・武蔵野おれんじドアの成清一夫さん、認知症当事者の野村義子さん
物同サポーターであることが分かるもの(オレンジリングなど)
甲2月17日(月)～3月7日(金)に高齢者支援課☎29-9272または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

気象出前講座
「大雨に備えて」



三連雀地区住民協議会
日3月19日(水)午後2時～4時
人在学・在勤を含む市民各30人
所連雀コミュニティセンターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」

講東京管区気象台の林基生さん
甲3月16日(日)午後4時30分までに直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター☎45-5100へ(先着制)

起業・創業セミナー
「個人開業間もない方の税金超入門—実務に役立つ基礎知識」



三(株)まちづくり三鷹
日3月19日(水)午後6時30分～8時
人兼業や副業などを含めこれから個人で事業を始める方、または始めて間もない方20人
所三鷹産業プラザ
講税理士の添田達也さん
甲申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問同社☎40-9669

募集

NPO法人みたかハンディキャブのボランティア

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3月15日(土)・16日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(左記参照)の受講が必要です。
甲必要事項(6面参照)を同法人☎41-0185・Fax 41-0274・✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp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。



所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

卓球

◆①講習会(小学生以上)

日3月1・15日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、8・22・29日の土曜日午後3時～6時

◆②教室(小学生以上)

日3月15日午前9時30分～11時30分

◆③レディースダブルス大会

日4月27日(日)午前9時～午後9時

問三鷹市卓球連盟①②☎0422-43-3350、③☎0422-44-5750(夜間のみ)

合気道 体験教室(10歳以上)

日3月1～29日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分

問三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

少林寺拳法 初心者教室

日3月1～29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3月1～29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)

◆春の講習会○

日3月2日(日)午前10時30分～正午(初心者)、午後

1時30分～4時(経験者)

問三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

剣道

◆一般講習会(高校生以上)

日3月2・16日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆級審査会(小・中学生)

日3月2日午後0時30分～4時

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

日3月5～26日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、7～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆三鷹市春季少年大会(小・中学生)

日3月9日(日)午前9時50分～午後5時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日3月16日正午～午後3時

◆指導者講習会(有段者)○

日3月16日午後6時～8時30分

問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

太極拳 体験会(18歳以上)○

日3月2日(日)午前10時30分～午後4時

問三鷹市武術太極拳連盟☎090-2401-9483(日中のみ)

バレーボール 後期6人制大会(高校生以上)

日3月8日(土)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

バドミントン ジュニア大会

日個人戦=3月9日、団体戦=16日、いずれも日曜日午前9時～午後6時

問三鷹市バドミントン協会✉mtkbadjr@gmail.com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日3月15日(土)午後0時30分～2時30分

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)

日3月22日(土)午後0時30分～2時30分

◆U12 小学生フットサル大会

日3月30日(日)午前9時～午後3時

問(一社)三鷹市サッカー協会HP

所大沢総合グラウンド

ソフトボール チーム登録・審判講習会・春季大会(16歳以上)

日4月6日～5月25日の日曜日午前9時～午後5時(雨天延期。予備日6月15・22日の日曜日)

問三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 春季大会

日4月13日(日)午前9時～午後5時(小雨決行。予備日4月20日(日))

問三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
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=○

求人

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。



おおむね55歳以上対象 就職面接会

日 2月27日(木)午後1時～3時30分
所 三鷹産業プラザ
物 面接希望分の履歴書、雇用保険受給者は受給資格者証
申 必要事項(6面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646・
✉ wakuwaku@mitaka.ne.jp へ(予約優先、当日参加可)

子ども家庭支援センターりぼん 支援員(会計年度任用職員)

◆採用日 4月1日
◆申込期限 3月3日(月)(消印有効)
問 同センター ☎40-5925

市立図書館 移動図書館運転手 会計年度任用職員(月額)

◆採用日 4月1日
◆申込期限 2月21日(金)(必着)
問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

選挙管理委員会 事務員(時間額)

◆採用日 6月上旬
◆申込期限 3月19日(水)(必着)

問 選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) 臨時職員

◆採用日 4月1日
◆申込期限 3月4日(火)(必着)
問 同協会 ☎43-7812

(社福)三鷹市社会福祉協議会 臨時職員

◆採用日 4月1日
問 同協議会 ☎46-1108

(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看護師、⑤主任介護支援専門員、⑥社会福祉士(①～⑥正職員)、⑦介護職、⑧介護支援専門員、⑨事務職(⑦～⑨契約職員)、⑩保育職、⑪調理員、⑫用務員、⑬夜勤専従介護職、⑭理学療法士または作業療法士(⑩～⑭パートタイマー)、⑮訪問介護員(登録職員)
◆採用日 ①⑤⑨4月1日、②～④⑥～⑧⑩～⑮随時
問 同事業団 ☎44-5211

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 臨時職員

◆採用日 4月1日
◆申込期限 2月27日(木)(必着)
問 同協会 ☎46-2081

東部地域包括支援センター 職員

◆職種 社会福祉士、保健師(看護師)、主任ケアマネジャー、ケアマネジャー
◆採用日 4月1日
◆申込期限 3月10日(月)
問 (社福)東京弘済園 ☎43-3319

相談

市民活動ふらっとサロン

地域活動やNPO法人設立などの相談。
日 2月21日(金)、3月21日(金)の午後2時～5時
所 市民協働センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎46-0048

総合オンブズマン相談 (3月)

日 6・27日=中村一郎さん(弁護士)、13・27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)
申 同政策法務課 ☎29-9165 へ

審議会・市民会議など

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。

第1回三鷹市個人情報保護制度 運営委員会の傍聴

個人情報ファイル簿の届け出についての報告ほか。
日 2月19日(水)午後6時～8時
所 市議会協議会室(市役所3階)
問 相談・情報課 ☎44-6600

第4回三鷹市都市計画審議会の傍聴

『まちづくり拠点形成計画2027』(最終案)についての諮問ほか。
日 3月24日(月)午後3時から
所 教育センター
問 都市計画課 ☎29-9701

「民学産公」協働研究事業 成果報告会



所 三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313
正会員・賛助会員の大学・企業など10団体による、地域産業の活性化や新規産業創出に関する実証実験の報告会です。
日 3月7日(金)午後1時～5時30分 人 20人 申 当日会場へ(先着制)

令和7年度 「まちづくり研究員」募集!



問 三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313
市と同大学が共同で設置する「三鷹まちづくり総合研究所」の研究員として、大学教員からのサポートを受けながら、まちづくりに関わるさまざまな研究や論文執筆を行います(グループでの応募可)。
日 3月15日(土)午前9時30分～4月15日(火)午後9時に同大学へ



〒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 2月18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。



くらしとバイオプラザ21企画サロン バイオカフェ 「ブレンドのつぶやき 僕の好きな洋酒…コニャック・ウイスキー・テキーラ」

日 3月8日(土)午後6時～7時30分
講 元サントリーブレンダー・主席ブレンドの富岡伸一さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第208回 「15年を迎えた全天X線監視装置MAXIとタイムドメイン天文学」▲

ゲストは理化学研究所玉川高エネルギー宇宙物理研究室専任研究員の三原建弘さん、ホストは国立天文台天文情報センター広報室長の山岡均さん。
日 3月15日(土)午後6時30分～8時30分

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ 「地震考古学で探る21世紀の大地震」▲

日 3月22日(土)午前10時30分～正午
講 (国研)産業技術総合研究所名誉リサーチャーの寒川旭さん

人生100年時代を考える 「『セカンドライフの生きがい』のための健康とお金のハナシ—人生100年時代、ビューティフルな人生を送るためのヒント」

日 3月26日(水)午後3時～4時30分

講 (一社)かながわFP生活相談センター理事の山田裕之さん

サイエンスカフェみたか「アメリカザリガニから地球環境へ」■

日 3月27日(木)午後7時～8時30分
講 東京大学名誉教授の長澤寛道さん

インタラクティブ・フォーカシング3月 —共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴

日 3月28日(金)午前10時～正午
講 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美代さん

電気学会寄付講座「ニコラ・テスラーエジソンを凌駕した電気の天才 発明家の偉業と先見性」▲

日 3月28日(金)午後7時～8時30分
講 元東京工業大学特任教授の池田佳和さん

大人のための音読講座 「三鷹ゆかりの作家・作品たち—森鷗外『金貨』(その2)」

日 3月30日(日)午前10時30分～午後0時30分
講 朗読家の原きよさん

シニアNews

■体力・脳力アップ教室

人65歳以上の市民で、要支援1までの方
 申開2月17日(月)～3月5日(水)に高齢者支援課☎0422-29-9272へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程	時間
井口コミュニティセンター	4月18日～9月26日の毎週金曜日	午前10時30分～正午
上連雀堀合地区公会堂	4月18日～令和8年2月27日の毎週金曜日	午前10時～11時30分
牟礼コミュニティセンター	4月21日～8年2月16日の毎週月曜日	午前10時30分～正午
福祉センター	4月22日～8年2月17日の毎週火曜日	午前10時～11時30分
井の頭コミュニティセンター	4月23日～8年2月25日の毎週水曜日	午前10時30分～正午
大沢コミュニティセンター	4月24日～8年2月19日の毎週木曜日	
新川中原コミュニティセンター	5月1日～8年2月19日の第1・3木曜日	

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野「歩き方を見直して、人生が変わる?!—健康につながる歩き方講座」

歩き方と疾病予防を考えた研究の紹介と、正しい歩き方について体を動かしながら楽しく学びます。

日2月26日(水)午前10時～11時30分 所北野地区公会堂
 講meijiソーシャルフィットネスコーチの高橋政嘉さん 申当日会場へ
 問東部地域包括支援センター☎0422-48-8855

■おいじたく講座「わたしの老後とその先のこと」

日3月1日(土)午後2時～4時 人30人 所大沢コミュニティセンター
 申開大沢地域包括支援センター☎0422-33-2287へ(先着制)

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

スマートフォンは事務局で用意したものを使います。

日3月10日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 人おおむね55歳以上の市民各回16人 所三鷹産業プラザ 申開2月17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)



■いきいき元気体操

日4月18日～令和8年3月6日の第1・3金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、4月25日～8年3月13日の第2・4金曜日午前10時～正午、午後1時～3時 人65歳以上の市民で、要支援1までの方 所井の頭地区公会堂 申開2月17日(月)～3月5日(水)に高齢者支援課☎0422-29-9272へ(申込多数の場合は抽選)



■シルバー人材センター入会説明会

日3月5日(水)午前10時～正午 申開同センター☎0422-48-6721へ

市民活動

みんなの掲示板

3月16日号

原稿締切日 2月18日(火)

4月6日号

原稿締切日 3月11日(火)

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

暮らしの保健室「おしゃべり会」

日2月17日(月)午後1時10分～3時10分 所女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) 入100円 申当日会場へ 問多田☎44-6359

発達デコボコカフェ(木・土曜カフェ)

日ゆる～く 日毎月第2土曜日・第3木曜日 午後2時～4時 所みたかボランティアセンター 入1回100円 申当日会場へ 問同センター☎76-1271

人生100年時代の「笑ってげんきな体づくり」★

日笑ってげんき会 駅前 日2月27日(水)午前10時30分～正午 人30人 所三鷹駅前コミュニティセンター 問介護予防運動指導員の並木富士子さん 入300円(資料代) 申問近藤☎090-7173-6425・☎keikondo2266@gmail.com(先着制)

講演会「変動する国際秩序と日本—仲介国家の構想」★

日市民と政治を考える会 日3月1日(土)午後2時～4時 人110人 所生涯学習センター 問高千穂大学教授の五野井郁夫さん 入500円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 問同会 ☎mwatanabenh@gmail.com

Rare Disease Day(世界希少・難治性疾患の日)in MITAKA イベント

日難病・障害とまちをつなぐ[RDD三鷹] 日3月2日(日)午後1時～4時 所みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 申当日会場へ 問同会 ☎rddmitaka@gmail.com

ラテンダンス種目ルンバ・チャチャチャ(基礎編)★

日ダンスサークルペガサス 日3月2日(日)午後1時30分～3時 人25人 所三鷹駅前コミュニティセンター 問ダンス教師の山内砂穂さん 申当日会場へ(先着制) 問大内☎31-8656(留守電可)

エンディングノートを書いてみよう!(その1)

日暮らしのお金を学ぶ会 日3月9日(日)午前10時～11時30分 人20人 所生涯学習センター 入200円 申3月7日(金)までに伊達 ☎kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制) 問伊達☎050-3570-1357

三鷹近郊の中学サッカー・クラブチームのセレクション事情【最新版】小学生のうちに身につけるべきこと

日まなびばmimit 日3月12日(水)午後8時～8時40分 所牟礼コミュニティセンター 入1,450円 申問同会HP

上級救命技能講習会(新規)

日駅前地区自主防災連合会 日3月15日(土)午前9時～午後5時 人20人 所三鷹駅前コミュニティセンター 申開3月7日(金)までに直接または電話で同センター☎71-0025(先着制)

会員募集

3B体操(健康体操)

日毎週水曜日午前10時15分～11時45分 所三鷹駅前コミュニティセンター 入会金1,000円、月額3,000円 申開板橋☎48-2594

健康マージャン「めだかの学校」

日第4月曜日を除く毎週月曜日①午前9時30分～正午、②午後0時45分～3時15分 人①アガリ役が分かる女性 所生涯学習センター 入月額3,000円 申開原☎080-5532-4290

伝言板

第72回公開講演会「市民講座」かぜ薬を求める若者たち—市販薬・処方薬依存的のしくみ

日(公財)井之頭病院 日3月1日(土)午前10時～11時30分 人60人 問同病院 申当日会場へ(先着制) 問同講演会事務局(佐藤)☎44-5331

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





下連雀アート&カフェ — まちと空き家がつながる日



森のアトリエ (仮称) プレイベント



三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313

市では、令和5年4月に寄贈を受けた物件を、地域に開かれた創造と交流の拠点「森のアトリエ (仮称)」として整備する事業を進めています。芸術・文化を通じたまちづくりを推進するため、若手クリエイターのスタートアップを支援するシェアハウス事業を展開するとともに、人や地域がつながる交流の場として活用します。来年度中の開設に先立って開催するプレイベントに、ぜひお越しください。

日3月8日(土)午前11時～午後4時 **所**同施設(下連雀1-31-21・22) **申**当日会場へ

※駐車場、駐輪場はありませんので、徒歩または公共交通機関でご来場ください。

※混雑した場合は、近隣住民や安全上への配慮から、入場を制限することがあります。

※今回ご覧いただける施設は、シェアハウスなどに改修する前の状態のものです。

イベント内容

パネル展示

事業の概要などを分かりやすく説明したパネルを展示します。

施設見学

改修前の施設内を見学できます。

シール投票

将来の施設の活用方法などについて、シール投票を行います。

ふるまいコーヒー

地域の飲食店の協力によりドリップコーヒーを無料で提供します(なくなり次第終了)。

アートを身近に感じるワークショップ

①まちの小さなパーソナル「まもりがみ」をつくる (要事前申込)

周辺地域を「まち歩き」した後、オブジェを制作し、施設内に置いてみます。

日午前11時～午後0時30分、2時～3時30分 **人**在学・在勤を含む市民各回8人 **講**東京造形大学准教授の長岡勉さん **申**2月28日(金)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

②三鷹の素材で遊ぶ

市内の工場などの端材を素材に作品を作ります。

日午前11時～午後4時 **人**在学・在勤を含む市民50人(同時参加は8人程度) **講**東京造形大学修士1年の永瀬瑠輝さん **申**当日会場へ(先着制(午前11時から整理券を配布))

※混雑時は滞在時間の制限を設けます。

審査結果発表

第29回

三鷹まちづくりフォトコンテスト わたしの好きな三鷹

目市、三鷹まちづくりフォトコンテスト実行委員会

問㈱まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

昨年1年間に市内で撮影された三鷹の魅力を発信する写真を募集したところ、166人の皆さんから542点の作品が寄せられ、19点の入賞作品が決定しました。全入賞作品は同コンテストHPでご覧いただけます。






金賞



石田悠真さん「夜のトトロ窓口」



市長賞(グランプリ)



三瓶恭子さん「それぞれの秋空」

NTTジャパンラグビーリーグワン 2024-25

東芝ブレイブルーパス東京 観戦バスツアー

問スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市をホームタウンとする東芝ブレイブルーパス東京が、埼玉ワイルドナイツと秩父宮ラグビー場(港区)で対戦する試合に、市民の皆さんをご招待します。参加者にはオリジナルグッズのプレゼントもあります。

日3月22日(土)午後0時30分市役所集合～秩父宮ラグビー場(3時5分キックオフ)～6時30分ごろ市役所解散 **人**在学・在勤を含む市民40人(中学生以下は保護者同伴) **料**1,500円(中学生以下500円。チケット代を含む) **申**3月2日(日)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)





©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

受賞作品展示

第10回

三鷹市山本有三記念館スケッチコンテスト

問同記念館 ☎0422-42-6233

応募作品81点の中から、コンテスト来場者の投票と審査員の推薦によって決定した受賞作品を展示しています。開催中の企画展「『濁流 雑談 近衛文磨』—燃ゆる創作への想い」と併せてお楽しみください。

日3月9日(日)までの午前9時30分～午後5時(※月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館))

料高校生以上300円(入館料) **申**期間中会場へ





山本有三記念館賞



本田直子さん「老館の灯」



市民賞



中村達二さん「春光の洋館」