



捨てないで！ 古着はみんなで リサイクル

市では、古着類の収集を週1回行い、国内外でリユース・リサイクルを推進しています。しかし、依然として燃やせるごみなどで廃棄される衣類もあり、資源を十分に利活用できていません。

そこで、市では通常の収集とは別に、新しいリサイクル技術を使って古着を再び繊維に生まれ変わらせる取り組みを始めました(2面参照)。衣類を“資源”にする取り組みに、ぜひご協力ください。

問ごみ対策課 ☎0422-29-9613



「もったいない」から 見えてくるもの



三鷹市長 河村 孝

江戸時代のリサイクルは徹底していたといわれています。着物は大変貴重で、何度も仕立て直され、古着としても流通していました。最後は「一枚の布」「一本の糸」になるまで大切に使われたそうです。「もったいない」という言葉はその頃からあるのかと思いましたが、実はさらに古い室町時代の「勿体無い」に由来するとのこと。平成16(2004)年にノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんは、日本で出会ったこ

の言葉を気に入り、「世界の共通語にしよう！」と提唱したことは有名な話です。

7月から三鷹市では、事業者と協定を結び、「繊維to繊維」の実証実験を開始しました。市民の皆さんから集めた古着を新しいリサイクル技術で再生する取り組みです(2面参照)。大量生産・大量消費の時代を経て、「もったいない」の精神で持続可能な社会へと私たちは着実に歩みを進めています。

YouTubeで配信中



実証実験
スタート!

ボックス回収で新たな衣料に — 繊維 to 繊維



持続可能な繊維の資源循環を目指します

古着を新しいリサイクル技術で繊維に戻し、新たな衣料品へ再生させる「繊維to繊維」の実証実験を行っています。集まった古着はリユース、その他のリサイクルなどにも活用されます。古着は市内3カ所(下記)に設置している回収ボックス(写真)までお持ちください。

📅 令和10年3月まで

実証実験期間中、
古着を持ち込まれた方に
「みたか地域ポイント」
100ポイントを差上げます
(1人月1回まで)。

※ポイント付与をご希望の方は、
近くの職員にお声掛けください。



古着回収ボックスの設置場所は下記の3カ所です ※いずれも年末年始は回収を行いません。

市役所第二庁舎ごみ対策課
(野崎1-1-1)

回収日時 平日午前8時30分～午後5時15分

リサイクル市民工房
(深大寺2-16-13)

回収日時 水・木・土・日曜日午前10時～午後4時

消費者活動センター
(下連雀3-22-7)

回収日時 平日午前8時30分～午後5時15分
※開館日時と回収日時は異なります。

戸別収集も
継続中!

週1回、古着類を収集しています



これまで通りの収集も引き続き行っているの、ご利用ください。集めた古着類は、国内外でリユース・リサイクルします。ルールを守って、他の人が着られるような状態で出しましょう。

出し方のルール

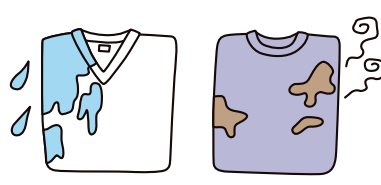
雨の日や雨が降りそうな日には
出さないでください



ボタン・ファスナーなどの付属品は
取り外さずに出してください



ぬれている・汚れているものは
回収できません



布団(綿が入っている
ベッドパッドも含む)は粗大ごみです



市内で
火災発生!

リチウムイオン電池の正しい分別にご協力ください



リチウムイオン電池などが内蔵された製品は、過度な力が加わると発火・発熱の危険があります。収集車やごみ処理施設で火災が発生すると、ごみ収集の停止や多額の修繕費がかかる事態になりかねません。

リチウムイオン電池は
「プラスチック類」「燃やせないごみ」
ではありません。
必ず「**有害ごみ**」と
表示して出してください。



リチウムイオン電池内蔵製品の見分け方

コードレス、ワイヤレスなど、充電できる小型家電の大半に入っています。

(例)



令和7年度の三鷹市の取り組みを紹介します



「部の方針と重点管理事業」を策定しました。三鷹市の各部が7年度に重点的に取り組む事業は下記の通りです。
全文は、市HPや市立図書館、コミュニティセンターで閲覧できるほか、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ます。

問企画経営課 ☎0422-29-9031

各部の重点管理事業

企画部

- ①戦後80年平和事業の実施
- ②寄贈物件を活用した「森のアトリエ(仮称)」の開設
- ③歳入・歳出の総点検
- ④ガバメントクラウドを活用した標準準拠システムの稼働
- ⑤市ホームページのリニューアル
- ⑥「みたか地域ポイント」の推進

総務部

- ①職員力と組織力の向上に向けた取り組み
- ②『公契約条例(仮称)』の制定に向けた取り組み
- ③適正事務管理制度のさらなる推進
- ④市民センター施設の維持保全
- ⑤契約手続きのDX化に向けた電子契約の導入

防災安全部

- ①危機管理体制および地域の防災力の強化
- ②受援・応援計画の策定
- ③地域防犯力の強化
- ④ヒヤリハットシステムを活用した交通安全対策の導入
- ⑤NPO法人「Mitakaみんなの防災」との連携による小・中学校における防災教育の推進

市民部

- ①ガバメントクラウドを活用した標準準拠システムへの円滑な移行
- ②窓口業務改革(BPR)の推進
- ③戸籍などへの氏名の振り仮名追加に向けた対応
- ④国民健康保険制度などの着実な運営

生活環境部

- ①2050年ゼロカーボンシティに向けた再生可能エネルギーなどの活用の研究
- ②住協活動等支援法人の設立に向けた取り組みの支援
- ③牟礼の里の緑と農の空間整備
- ④家庭用園芸用土の回収リサイクル
- ⑤三鷹産業プラザ新創業支援施設の開設

スポーツと文化部

- ①「三鷹まるごと博物館」事業の推進
- ②三鷹こ線人道橋跡ポケットスペース(仮称)の整備
- ③三鷹市史編さんの着手
- ④スポーツ施設の整備・開設
- ⑤障がい者スポーツの普及と東京2025デフリンピックバレーボールの応援

健康福祉部

- ①地域共生社会の実現に向けた重層的支援体制の充実と推進
- ②災害時における要支援者・要配慮者の支援体制の強化
- ③調布基地跡地福祉施設の整備および開設支援
- ④市内病院機能の維持に向けた支援
- ⑤「認知症にやさしいまち三鷹」の推進および条例の制定
- ⑥福祉Laboどんぐり山事業の充実と発展

子ども政策部

- ①『三鷹市子どもの権利に関する条例(仮称)』の制定に向けた取り組み
- ②子どもの居場所づくりの推進
- ③保育園における子育て支援機能の充実
- ④妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援の実施
- ⑤私立幼稚園・保育園の定期的な預かりによる子育て家庭支援

都市整備部

- ①用途地域などの見直し
- ②包括施設管理委託の導入に向けた取り組み
- ③下水道施設の長寿命化などの推進
- ④牟礼地区生活道路緊急安全対策の実施
- ⑤公園へのミスト設備の設置および水遊びができる施設の整備

都市再生部

- ①三鷹駅前地区再開発の推進
- ②国立天文台と連携したまちづくりの推進
- ③井口特設グラウンドの利活用の推進
- ④公共交通ネットワークの抜本的な見直し
- ⑤住宅施策の総合的な推進

教育部

- ①学校3部制の推進と義務教育学校の検討
- ②中原小学校の建替えに向けた取り組みと学校施設の大規模改修の推進
- ③校内別室支援員の拡充配置による長期欠席・不登校児童への支援体制の強化
- ④自閉症・情緒障がい教育支援学級の開設に向けた準備
- ⑤三鷹図書館空調設備等改修工事の実施

令和6年度 価格高騰重点支援給付金(均等割のみ課税世帯3万円)



問三鷹市重点支援給付金コールセンター ☎0422-29-9617(平日午前9時～午後5時)

手続きがお済みでない世帯は、期限までに手続きをお願いします。
※支給のお知らせが届いた方は手続き不要です(支給済み)。

◆対象者

①住民税均等割のみ課税世帯

基準日(6年12月13日)に三鷹市に住民登録があり、世帯全員が6年度住民税均等割のみ課税者(※)または均等割のみ課税者と非課税者で構成される世帯の世帯主
※定額減税前の6年度住民税所得割が非課税で均等割4,000円のみを収めている方

②①の子育て世帯

①の対象者のうち、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(6年12月14日～7年7月31日生まれの児童の加算分は、原則手続き不要)

◆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

◆申請方法

◇確認書が届いた世帯

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。

◇確認書が届いていない世帯(転入者を含む世帯など)

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 7月31日(木)(消印有効)



同給付金の郵便物はこの色の封筒で届きます

定額減税補足給付金(不足額給付)

次の①、②のいずれかに該当する方へ同給付金を給付します。
詳細は決まり次第、『広報みたか』や市HPでお知らせします。

- ①6年度に実施した定額減税および定額減税補足給付金(調整給付)で、定額減税しきれなかった方や調整給付の給付額に不足が生じた方
- ②本人および扶養親族等として定額減税対象外であり、令和5・6年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付金(7万円・10万円)の世帯主・世帯員にも該当しなかった方など

風水害には事前の備えを！

☎0422-24-9102



大雨や台風などによる風水害の発生は、天気予報などを確認して事前に備えることができます。いざという時に慌てることがないように、被害を最小限に抑える対策や、避難時の行動などを確認しておきましょう。

自宅でできる備えのポイント

●浸水ハザードマップを確認

浸水が予想される区域や避難所などの情報を地図上で確認できます。マップは同課(元気創造プラザ5階)や市民課(市役所1階)、市役所1階受付、市政窓口、コミュニティセンターなどで配布しているほか、市HPからもご確認いただけます。



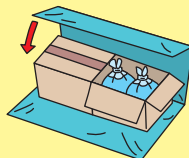
●家の周りの点検・清掃



雨水ますの取水口や側溝に落ち葉やごみが詰まっていると、道路冠水や浸水の原因になります。普段から小まめな点検や掃除を心掛けましょう。

●簡易水のうを用意

家庭にあるごみ袋で作れます。市公式動画チャンネル(QRコード)で作り方を紹介しています。



「タイムライン」を作しましょう



「タイムライン」とは、災害時にとるべき行動をあらかじめ決めておくものです。いざという時に慌てることがないように、時系列で避難行動を整理しておきましょう。東京都防災HPの「東京マイ・タイムライン」もご覧ください。

最新の情報はここからチェック！

- 市公式X ●市公式LINE
- 三鷹市河川防災情報 ●キキクル(気象庁)
- 東京アメッシュ(東京都下水道局)
- 東京都水防災総合情報システム(東京都建設局)
- VACAN Maps(避難所状況検索サービス)



戸籍に記載される氏名の振り仮名の確認通知を発送しました



☎0422-24-6241(確認通知について)、法務省戸籍振り仮名コールセンター☎0570-05-0310(制度の趣旨などについて)

本籍が三鷹市にある方に、6月30日に戸籍に記載される振り仮名の確認通知を発送しました(本籍地が他市区町村の方は、通知の発送時期が異なります)。必ず通知の内容をご確認ください。

- 通知された振り仮名が正しい方 届け出は不要です。
- 通知された振り仮名が異なる方 届け出が必要です。詳しくはお送りしている通知をご確認ください。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで手続きが可能です。

※オンラインでの届出方法などは、法務省HPでご確認ください。

◆戸籍振り仮名特設窓口を開設しました

確認通知の発送状況や通知された振り仮名の内容、三鷹市への届出方法に関するお問い合わせ、窓口での振り仮名の届け出を受け付けます。

☎10月31日(金)までの平日午前8時30分～午後5時 ☎市役所第二庁舎1階 同窓口☎0422-24-6241

三鷹市職員を募集します(経験者採用)



☎0422-29-9166

☎7月23日(水)までに市HPへ



職種	一般事務上級(福祉職)	土木技術	建築技術	電気技術	保育士(上級)	保健師(上級)
募集人数	5人程度	5人程度	5人程度	5人程度	15人程度	5人程度
勤務時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配属先により異なる)					
給与*(月額初任給)	315,548円(同一職種で民間企業などの経験10年の場合。地域手当を含む)					
試験日程	1次試験(テストセンター方式)＝7月26日(土)～8月11日(月・祝)のうち希望する日					

※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。

※募集内容など、詳しくは市HPでご確認ください。

官民連携 あなたのお店をPR！



LINEプレゼント企画 協力事業者を募集中！



☎0422-29-9037

昨年11月に三鷹市公式LINEアカウントを開設し、今年3月には友だち登録者が1万人を突破しました。これを記念し、市では市内事業者と協力した友だち登録者プレゼント企画を実施します。同企画を利用して、自慢の商品・サービスを広報しませんか。

※プレゼントへの応募については、賞品などの詳細が決まり次第、市公式LINEや『広報みとか』でお知らせします。

募集概要

◆対象 市内に店舗や事業所等を有する事業者

◆提供いただく賞品

1事業者当たり5,000円(消費税および地方消費税を除く)相当以上の商品・サービス例：500円のドリンク券を10人分、2,500円の体験教室利用券を2人分など

◆協力特典 市公式LINEや『広報みとか』による店舗・賞品情報の広報

☎7月21日(月・祝)までに市HPへ

『三鷹市市税条例』の一部を改正しました



☎0422-29-9194(個人市民税関係)、☎0422-29-9193(市たばこ税関係)

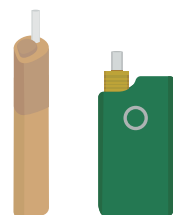
地方税法などの改正に伴い、同条例の一部を改正しました。主な改正内容は次の通りです。

個人市民税

納税義務者と同一生計の19～22歳の親族などが、控除対象扶養親族に該当しない場合は、その納税義務者の前年の総所得金額等から当該親族などの合計所得金額に応じた額を控除する、特定親族特別控除を創設しました。

市たばこ税

加熱式たばこの課税方式を、現行の重量および小売価格を基に本数換算する方式から、重量のみに応じて紙巻たばこに換算する方式に2段階で移行することにしました。



高校1年生・キャッチアップ経過措置の方へ

HPVワクチンの公費接種は 令和8年3月31日まで

健康推進課 ☎0422-24-8050

小学6年生～高校1年生相当の女性を対象に、子宮頸がんなどを予防するため、HPVワクチンの定期接種を実施しています。次に該当する方は、公費接種の期限が迫っているため、市から勧奨はがきを送付しました。

◆高校1年生相当の方

定期接種の最終年度です。接種完了までに約6カ月かかるため、希望する方は9月末までに接種を開始してください。

◆平成9年4月2日～21年4月1日生まれで令和4年4月1日～7年3月31日に同ワクチンを1回以上接種した方

キャッチアップ接種の経過措置対象者です。2・3回目の公費接種を希望する場合は、12月末までに2回目の接種をしてください。

※接種には市の予診票が必要です。お手元に見当たらない方は同課へご連絡いただくか、市HPから申請してください(発送まで2週間程度かかる場合があります)。

※市内および調布市・武蔵野市・小金井市・世田谷区・杉並区の協力医療機関以外で接種する場合は、事前申請が必要です。



介護保険に関するお知らせ

介護保険課 ① ☎0422-29-9277、② ☎0422-29-9274

①7月中旬に令和7年度の介護保険料の 決定通知書を発送します

公的年金を年額18万円以上受給している方

原則、特別徴収(年金からの天引き)となります。

普通徴収の方

納期限(年度8回)までに金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリなどで納付をお願いします。口座振替の方は、各納期限に指定口座から引き落とされます。

※介護保険法施行令の一部改正により、今年度から第1・2・4・5段階の介護保険料算定基準が「80万円」から「80万9,000円」に見直されました。

◆市独自の保険料軽減制度(65歳以上で低所得者の方)

次のすべての条件に該当する方は、申請により保険料が軽減されます。詳しくは市HPでご確認ください。

- 介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入居者を除く)
- 前年中の収入が、第1段階の方は80万9,000円、第2・3段階は160万円以下(世帯員が1人増すごとに60万円を加算)
- 自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
- 200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない
- 住民税が課税されている方の扶養を受けていない

申7月16日(水)～29日(火)に必要書類を同課(市役所1階11番窓口)へ

※災害など特別な事情により納付が困難な方は、保険料の減免が受けられる場合があります。

②7月中旬に介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象の方に、8月以降の利用者負担割合(1～3割)が記載された「介護保険負担割合証」を発送します。介護保険サービスを利用する際は、必ずケアマネジャーとサービス提供事業者提示してください。



7月7日(月)から上限額を拡充!

住宅などへの防犯対策費用を 一部補助します

安全安心課 ☎0422-45-1116

市では、侵入盗などの犯罪を未然に防ぐために、住宅などへの防犯対策費用の一部を補助しています。7月7日以降の申請分からは、都の補助金制度を活用し、補助の上限額を拡充します。**拡充前に申請し、追加申請が可能な方には、案内を送付します。**

◆対象者

防犯対策を実施した住宅などの所有者、使用者、管理組合(1住宅などにつき1回限り)

※個人が申請する場合、同一世帯全員に市税の滞納がないこと。

◆補助対象となる防犯対策

令和6年10月30日以降に市内の住宅(共同住宅を含む)や店舗、事業所などで実施した次の防犯対策

防犯カメラの設置、防犯性能の高い錠または補助錠の取り付け、サムターンカバーおよびロックカバーの取り付け、防犯フィルムの貼り付け、センサーアラーム・ダミーカメラ・モニター付きインターホンの取り付け など

◆補助額

実費の2分の1(上限35,000円。1,000円未満切り捨て)

※複数の防犯対策を合わせた申請も可。

申 申請書兼請求書(市HPまたは同課<元気創造プラザ5階>で入手)と必要書類を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1安全安心課」へ



総合オンブズマン 令和6年度活動実績

政策法務課 ☎0422-29-9165

総合オンブズマンは、市政に関する苦情を、市と市民の間に立って公正かつ中立な立場で調査します。そのうえで、必要な場合は市に意見を述べ、サービスの内容を是正するように勧告したり、制度を改善するよう提言します。

月別苦情申し立て受付状況 (6年4月～7年3月)

区分	受付 件数	市内・市外在住者別		本人・代理人別		受付方法	
		市内 在住者	市外 在住者	本人	代理人	来訪	電話・郵送・ FAX・メール
6月	1	1	0	1	0	1	0
7月	3	3	0	3	0	3	0
11月	2	2	0	2	0	1	1
12月	1	1	0	1	0	1	0
合 計	7	7	0	7	0	6	1

※苦情申し立てのない月は省略。

組織別苦情申し立て内容

区分	受付 件数	内容
市民部	2	●市民課職員の対応について ●固定資産税評価の見直しについて
健康福祉部	4	●障がい者支援課職員の対応について ●生活福祉課職員の対応について(2件) ●高齢者支援課職員および委託事業者の対応について
都市整備部	1	●生活道路の安全対策について
合 計	7	

苦情申し立て処理状況

区分	件数
苦情申立人に結果を通知したもの	7
苦情申し立ての趣旨に沿ったもの	1
行政の不備がないもの	6
苦情調査をしなかったもの	1
所管外となったもの	1
苦情調査を中止したもの、または打ち切ったもの	0
苦情申し立てが取り下げられたもの	0
次年度に調査を持ち越したものの	0

※前年度から持ち越したものの1件を含む。



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が連覇!

関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市と連携協定を結んでいる東芝ブレイブルーパス東京が2024～25シーズンで優勝し、昨シーズンに続いての連覇を達成しました。6月12日には佐々木剛選手(写真左から1人目)と眞野泰地選手(写真左から2人目)が、優勝報告に来庁されました。



Poki 4コマまんが コンテスト2025

作品
募集



関同コンテスト事務局(株まちづくり三鷹) ☎0422-40-9669

スタジオジブリの宮崎駿監督が描いた三鷹のキャラクター「Poki」が、より多くの人に親しまれるきっかけとなるような、新しい物語を募集します。

応募作品 Pokiが登場する4コマまんが作品(表情や動きなどの変更可)

賞品

- 一般部門：最優秀賞(30,000円)、優秀賞(5,000円)、入選(記念品)
- ジュニア部門(中学生以下)：最優秀賞(図書カード10,000円分)、優秀賞(図書カード5,000円分)、入選(記念品)

申9月30日(火)(必着)までに「〒181-8525下連雀3-38-4 (株まちづくり三鷹)」、または同コンテストHPへ(1人3点まで)

特別企画

「夏休み4コマまんが教室」

漫画家で同コンテストの審査員を務める現代洋子さんから、4コマまんがの描き方などを学ぶ、毎年大好評の教室です。

回8月3日(日)①午後1時～2時、②3時～4時 人①小学1～3年生25人、②小学4～6年生30人(保護者の見学可)
所三鷹産業プラザ 申7月21日(月・祝)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)



Poki4コマまんがコンテスト2024 入賞作品展

昨年の入賞作品30点を展示します。応募総数544点の中から選ばれた多彩なPokiのストーリーをご覧ください。

回7月8日(火)～21日午前9時～午後10時(8日は11時から)
所元気創造プラザ1階 申期間中会場へ

第13回 中高生におススメ! POP大賞

関三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

読書の楽しみを中高生世代に伝えるPOPを募集します。皆さんの思い出の1冊、記憶に残った1冊を教えてください。応募作品は図書館で展示し、来館者の投票により10月中旬に賞を決定します。

応募期間

7月15日(火)～8月11日(月・祝)

※三鷹市立図書館各館に応募用ポストを設置します。

投票期間

8月15日(金)～31日(日)



昨年度の最優秀作品 MEL工房さん『ノンちゃん雲に乗る』 石井桃子 福音館書店

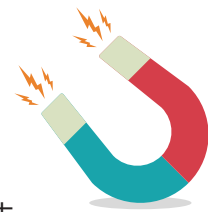
図書館の講座



関三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

◆三鷹市文庫連絡会講習会 「夏休みの自由研究を楽しもう!」

不思議な石「磁石」の秘密を調べ、自由研究のコツからまとめ方まで学びます。



回7月21日(月・祝)午後1時30分～4時 人小学3～6年生
20人(保護者参観、低学年以下のお子さんの同伴可) 所元小学校副校長で科学教室主宰の厚井眞哉さん ¥800円 物はさみ、セロハンテープ、色鉛筆 申7月7日(月)～20日(日)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

◆ティーンズ向け講座 「10代のための! ことばの愉しみ絵本の楽しみ」

『リサとガスパール』シリーズや『あしたのあたしはあたらしいあたし』など、たくさん的人气作品を生み出してきた、絵本作家で翻訳家の石津ちひろさん(写真)をお迎えし、中高生世代に向けてお話しいたします。



© 黒澤義教

回7月26日(土)午後1時30分～3時30分 人10代の方20人 申7月8日(火)午前9時30分から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



詩：石津ちひろ
絵：大橋歩
理論社

文：アン・グットマン
絵：ゲオルグ・ハレンスレーベン
訳：石津ちひろ 河出書房新社

図書館休館のお知らせ



関三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

◆システム更新のための全館休館

市立図書館全館と移動図書館「ひまわり号」、井の頭コミュニティセンター図書室は、図書館システム更新作業のため一斉に臨時休館します。

休館期間 9月16日(火)～30日(火)

注意事項

- 図書館HPは9月15日(月・祝)午後5時～10月1日(火)午前9時30分の間、閲覧できません。
- 休館中の返却期限や予約資料の取り置き期限は、10月1日以降に延長します。
- ブックポストは利用できますが、CDや他自治体から借りた資料は返却できません。



順次予約サービスの廃止

システム更新に伴い、同サービスの提供を9月15日午後5時で終了します。登録データを新システムに引き継ぐことはできません(先頭の予約情報のみ引き継ぎ)。希望する方には登録データのリストをお渡しします。

申9月15日午後5時までに申し込みフォーム(QRコード)へ

◆改修工事のための三鷹図書館(本館)休館

施設の老朽化に伴う改修工事を行うため、長期間休館します。休館期間中は館内閲覧、学習スペースの利用はできません。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

休館期間 10月1日～令和8年3月31日(火)(予定)

※システム更新に伴う臨時休館(上記)と合わせて、9月16日から休館します。

休館中のサービスについて

同館玄関前に臨時カウンターを設けて、予約資料の受け取り、資料の返却、利用者登録を行う予定です。※駐車場は利用できません。駐輪場も上限があるため、公共交通機関をご利用ください。



介護フェスタ2025

知ってください介護のこと
「介護サービスを上手に活用しよう」

☎介護保険課 ☎0422-29-8095

パネル展示

介護サービスの内容やケアマネジャーの仕事などを紹介します。

☎7月14日(月)～18日(金)午前8時30分～午後5時(18日は4時まで)

イベントデー

◆福祉用具展示会

自動でブレーキがかかる歩行器や車いすなどの福祉用具の紹介、使い方の説明を行います。

☎18日午後1時～4時

☎いずれも市役所1階市民ホール ☎期間中会場へ



中高生向けキャリア講座

「大丈夫じゃない」を
言える場をつくる
ーソーシャルワーカーの仕事

☎所 同介護人財育成センター(福祉Laboどんぐり山内)
☎0422-24-7350

ソーシャルワーカーは、医療や福祉の現場で働く、相談援助の専門職です。市内の医療機関でソーシャルワーカーとして長年勤務し、地域で子ども食堂などの活動をしている杏林大学教授の加藤雅江さん(写真)をお招きし、この仕事の魅力について分かりやすくお話しいたします。

☎7月29日(火)午後2時～4時

☎人 小学5年生～高校生30人

☎申 7月28日(月)までに同センター ☎0422-24-7350・☎HPへ(先着制)

※当日は三鷹市役所から無料送迎バスあり。



夏休み介護のおしごとと無料体験会

☎同介護保険課 ☎0422-29-8095

市内の介護施設などで「介護のおしごと」を体験してみませんか。開催場所や日程、定員は下表をご覧ください。

☎人 市内の小学4～6年生(保護者1人の同伴必須。三鷹げんきのみ2人まで同伴可)

☎申 各開催日の2週間前までに市 ☎HPへ(いずれも先着制)

施設名	開催日時	募集人数
もえぎ三鷹上連雀	7月21日(月・初)午後2時～4時	3人
三鷹ロイヤルの丘	7月22日(火)午前10時～11時45分	4人
みたか紫水園	7月23日(水)午前10時～正午	3人
はなかいどう	7月23日～8月20日の毎週水曜日 午前9時～11時	各日2人
グループホームみずほ	7月24日(木)午後2時30分～4時30分	2人
グループホームふぁみりあ	7月24日、8月12日(火)午後1時～3時	各日6人
三鷹げんき	8月2・16日の土曜日午前10時～正午	各日3人
ピオーネ三鷹	8月4日(月)午前10時～11時	5人
三鷹中央リハケアセンター	8月6日(水)午後2時～4時	2人
福祉Laboどんぐり山	8月6日・7日(木) 午前9時30分～11時30分	各日2人
ニチイケアセンター下連雀	8月14日(木)午後1時～3時	3人
弘済園	8月19日(火)・24日(日) 午後1時30分～3時30分	各日2人



夏休みに自宅で取り組む
食を育む通信教育

☎同子ども家庭課 ☎0422-24-8266

「食づくり」をテーマに、お子さん自身で調理できる料理のテクニックや簡単レシピを多数紹介します。夏休みの自由研究テーマにもぴったりです。

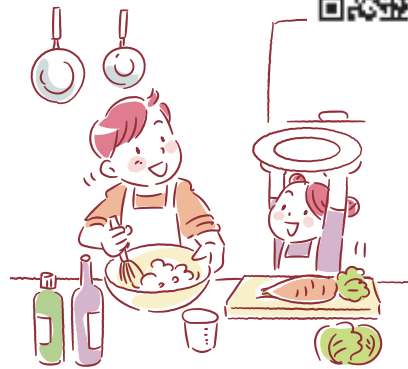
☎7月下旬(テキストとワーク一式送付)～8月31日(日)(ワーク提出期限) ☎人 市内の小学4～6年生100人

◆通信教育受講者(有志)限定 特別講習会「どっちをえらぶ？」

いつまでも健康でいるために、賢い食の選択力を身に付けませんか。場面ごとの食事の選び方をクイズ形式で学びます(試食あり)。

☎7月30日(水)・31日(木)午前10時～11時30分 ☎人 上記通信教育受講者各日20人

☎所 総合保健センター(元気創造プラザ2階)



☎申 いずれも7月7日(月)午前9時～20日(日)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



20周年記念 子ども向け特別講座

☎同大学 ☎0422-40-0313

同大学開設20周年を記念して、夏休み期間中に小学4～6年生と中学生向けの特別講座を開講します。

第1回

考古学は面白い！ー土器・土偶や人骨から
縄文時代の人々の生活をさぐる

☎8月1日(金)①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分

☎人 ①小学4～6年生30人、②中学生50人

☎講 東京都立大学人文社会学部教授の山田康弘さん

第2回

AIの仕組み、知っていますか？

☎8月8日(金)①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分

☎人 ①小学4～6年生30人、②中学生50人

☎講 電気通信大学情報基盤センター教授の土屋英亮さん

第3回

太陽活動と宇宙天気ー意外と知らない太陽のことを学ぼう

☎8月21日(木)午前10時30分～正午 ☎人 小学4～6年生30人

☎講 国立天文台太陽観測科学プロジェクト特任専門員の米谷夏樹さん

すばる望遠鏡の役割ってなに？

☎8月21日午後2時～3時30分 ☎人 中学生50人 ☎講 国立天文台名誉教授の家正則さん

第4回

アニメーション美術の技法で「空と雲」を描こう

☎8月23日(土)①午前10時～正午、②午後2時～4時 ☎人 ①中学生20人、②小学4～6年生20人 ☎講 元スタジオジブリアニメーション美術監督でヴェイサエンターテインメント(株)代表の渡邊洋一さん

☎所 第1・2・4回＝三鷹ネットワーク大学、第3回＝国立天文台(大沢2-21-1) ☎申 いずれも三鷹ネットワーク大学 ☎HPへ(申込多数の場合は抽選)



小学生夏休み科学教室

化石・ふしぎな石
—アンモナイトのレプリカづくりと
木の葉の化石さがし

所 岡東多世代交流センター ☎0422-46-0408

身近にある材料を使った工作や実験を通じて、科学を楽しみます。

日 7月30日(水)・31日(木)、いずれも午前10時～正午、午後2時～4時(全て同内容。いずれか1回のみ)

人 市内の小学生各回18人

講 科学読物研究会の坂口美佳子さん

物 鉛筆、汚れてもよいタオル、軍手、持ち帰り用の袋

申 7月7日(月)午前9時～13日(日)午後5時に直接または電話で同センター ☎0422-46-0408、市HPへ(申込多数の場合は昨年度受講していない方を優先して抽選)

いろいろなスポーツを
親子で楽しもう！

岡スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

小学生の親子を対象に、バレーボール、キックボクシング、ハンドボールの3種目の教室を開催します。一流の講師からスポーツを学べる貴重な機会です。

日 8月2日＝バレーボール、9日＝キックボクシング、16日＝ハンドボール、いずれも土曜日午前10時～11時30分(全3回)

人 市内の小学生と保護者20組

所 SUBARU総合スポーツセンター

講 日本無線バレーボールチームの宮下想さん(写真上)、元キックボクシング日本チャンピオンで(一社)スカイリミットスポーツ三鷹代表の當麻正惟さん(写真中)、元ビーチハンドボール男子日本代表監督でNPO法人パルシューレジャパン理事の福士唯男さん(写真下)

申 7月18日(金)までに、市HPへ(申込多数の場合は抽選)



宮下想さん



當麻正惟さん



福士唯男さん

こども消費者セミナー

おさかな教室2025
—おさかな博士になろう！

所 岡消費者活動センター ☎0422-43-7874

食卓に並ぶ魚が、どこの海で、どんな形で泳いでいたかを知っていますか。海の生き物について知り、食の大切さや海の豊かさを守ることにについて学びましょう。

①鮮魚タッチと貝みがき 10種類ほどの鮮魚に触って、色や模様、歯の生え方などを観察するほか、貝みがきを通して海洋酸性化などについて学びます。

②チリメンモンスターをさがせ！ 煮干しを解剖して体の特徴を観察したり、ちりめんじゃこの中からタコやイカ、アジ、タチウオ、タツノオトシゴ、カニやエビの幼生を探したりして生物の多様性を実感します。

日 ①7月31日(木)、②8月1日(金)、いずれも午前10時～正午

人 市内の小学生各日24人(保護者の同伴可)

講 ①(一社)大日本水産会魚食普及推進センターの早武忠利さん、②科学読物研究会の坂口美佳子さん

申 7月7日(月)午前9時～18日(金)午後5時に直接または電話で消費者活動センター ☎0422-43-7874へ(初めて受講する方を優先して先着制)

涼しい川上郷自然の村に泊まって
発掘体験をしよう！

岡生涯学習課 ☎0422-29-9867

川上村には、日本で最も標高が高い縄文中期のムラの跡「大深山(おおみやま)遺跡(国指定史跡)」があります。この夏、市と川上村、日本大学が連携し、発掘調査の体験や出土遺物の見学、学習会などを行う三鷹市民向けの発掘体験講座を開催します。

日 8月1日(金)午後1時～2日(土)正午(現地集合・現地解散。集合場所は申込者に通知)

人 市民5世帯(小学3年生以上。1世帯2人以上。計20人程度)

講 日本大学教授の浜田晋介さん、川上村学芸員・日本大学考古学専攻学生・三鷹市学芸員の皆さん

料 1人500円(傷害保険代として)

申 7月7日(月)午前9時30分から同課 ☎0422-29-9867へ(先着制)

宿泊・解散場所

川上郷自然の村(長野県南佐久郡川上村大字原591番地362)

※別途宿泊費がかかります。料金は同施設HPをご覧ください。

※原則として自家用車での参加となります。

FC東京

夏休み小学生・大人のサッカー教室



岡(一社)三鷹市サッカー協会HP

FC東京のコーチと一緒にサッカーを楽しみましょう。未経験の方歓迎です。

日 8月2日(土) ①午前9時15分～10時30分、②10時45分～午後0時15分

人 ①保護者が在勤を含む市民の小学1・2年生20人、小学3～6年生20人、②在学・

在勤を含む18歳以上の市民、ビギナークラス(未経験者・初心者の方)＝20人、アドバンスクラス(経験者や技術向上を目的とする方)＝20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 運動ができる服装、シューズ(靴底はアメ色、白色、無地)、あればサッカーボール

申 7月6日(日)から同協会HP(QRコード)へ(先着制)



楽しく体を動かして、苦手な運動を得意にしよう！

子ども運動チャレンジ教室



岡スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

体育の授業や運動への苦手意識の克服を目指す体験教室です。走・跳・技などの基本の運動のコツを楽しみながら身に付け、運動遊びで思いっきり体を動かしましょう。

日 8月5日(火)午前9時30分～午後3時

人 体育や運動遊びが得意ではない市内の小学3・4年生70人

所 SUBARU総合スポーツセンター

講 日本体育大学准教授の鈴木康介さん、昭和女子大学講師の田島宏一さん、東洋大学助教の奥村拓朗さん、岐阜大学教授の春日晃章さん ほか4人

物 運動ができる服装、昼食、タオル、室内履き(靴底はアメ色、白色、無地)

申 7月20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)



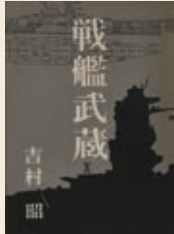
吉村昭書斎の催し

所岡同書斎 ☎0422-26-7500 ￥100円(書斎棟入館料)

企画
展示戦後80年 吉村昭の戦史小説
—「戦艦武蔵」と「殉国」を中心に

数々の戦史小説の中でもベストセラーとなった「戦艦武蔵」と沖縄戦をテーマにひとりの少年兵を主人公にして描いた「殉国」に焦点を当て、直筆原稿のほか、吉村が取材地から妻に送った書簡などを公開します。

日 7月24日(休)～令和8年1月12日(月・祝) 午前10時～午後5時30分(※月曜日(祝日の場合は開館し、翌日・翌々日が休館)、年末年始)

吉村昭「戦艦武蔵」
(昭和41年 新潮社)吉村昭「殉国」
(昭和42年 筑摩書房)

「悠遠忌」特別イベント

吉村昭の命日は、越後湯沢の墓碑に刻まれた自筆の文字から「悠遠忌」と名付けられています。通常は通り抜けができない玄関と書斎を開放し、天井まで埋めつくされた書籍や机上の愛用品などをより近くで鑑賞できます。

日 7月31日(休) 午前10時～午後5時30分

※午前11時、午後4時から各20分程度学芸員による解説あり(申込不要)。



額装「悠遠」

アール・ブリュット
みたか2025
作品募集

所岡同事業事務局 ☎0422-47-9100

障がいや専門的な美術教育の有無にかかわらず、多様で自由な表現から創られた作品の展覧会を10月8日(水)～13日(月・祝)(予定)に開催します。入選作品は三鷹市美術ギャラリーなどで展示するとともに、選考対象となった全応募作品は同事業HPに掲載します。

〒市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
申 同事業HPで募集要項を確認のうえ、7月17日(休)までに同事業HPへ

大沢の里古民家体験学習

あい
藍をたたいて
染めてみよう

岡生涯学習課 ☎0422-29-9862

藍は日本で昔から染色に使われ、三鷹でも育てられた植物です。同施設で育てている藍の葉を使って、たたき染めを体験します。また、藍を染色していた当時の暮らしや同施設で夏に見頃になる植物を紹介します。

日 7月26日(土) 午後2時～3時30分(受付は1時45分から)

人 市民10人(小学生以下は保護者同伴)

所 教育センター

講 三鷹まると博物館ボランティアの皆さん

物 汚れてもよい服装

申 7月13日(日)までに必要事項(10面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選。電話での受付は11日(金)午後5時まで)

東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門共催

歴史資料学講座 江戸時代史入門



所岡生涯学習センター ☎0422-49-2521

古文書を手掛かりに江戸時代と現代の共通点を見つけます。講座では、国内の事例を交えながら、江戸時代の基礎知識を紹介します。

〒 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 9月15日、10月13日、11月10日の月曜日 午後1時30分～3時30分(全3回)

人 16歳以上の方30人

講 同大学教授の荒武賢一朗さん(写真)

￥ 3,000円

申 8月18日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」、または元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)



江戸時代の村絵図(須賀川市立博物館所蔵遠藤家文書1388-2)

三鷹市美術ギャラリー企画展

吉田千鶴子—踊れ、謳へ、描け—
戦後の熱き時代を生きた美術家

所岡同ギャラリー ☎0422-79-0033

女性版画家の草分け的存在であった吉田千鶴子。1967年からは市内のアトリエを拠点に、晩年まで色彩豊かな抽象版画を多く生み出しました。初期の油彩画からモノタイプと呼ばれる一点ものの版画を含めた計64点を展示します。

〒 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

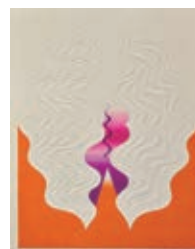
日 7月5日(土)～9月7日(日)の午前10時～午後8時(入館は午後7時30分まで。※月曜日(休日の場合は開館し翌日を休館))

￥ 一般400円、65歳以上・学生200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400円を320円に割り引きします(1回に限り2人まで。Web版は不可)。



《Married》1956年 油彩



《化石 蝶》1972年 木版



《森》制作年不明 モノタイプ



《風景》1976年 木版、亜鉛凸版

関連ワークショップ

カラフルカーボン実験室

いろんな形を写して重ねて
形の秘密を見つけよう

所岡同ギャラリー ☎0422-79-0033

日 ①7月26日(土)、②8月3日(日) 午後2時～4時

人 小学生各日16人

￥ 1,200円

申 ①7月16日(水)、②7月24日(木)(必着)までに必要事項(10面参照)・性別・学校名・学年を往復はがきで「〒181-0013三鷹市美術ギャラリー」・✉0422-79-0030、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

お詫びして訂正します

『広報みとか』6月15日号の12面に掲載した「三鷹の森ジブリ美術館」の記事で、三鷹市・近隣市民枠チケットの販売日に誤りがありました。正しくは「毎月初めの営業日に翌月入場分を販売」となり、8月分の販売は7月2日からでした。

7月7日(月)はクールアース・デー

市では地球温暖化対策を推進するため、「デコ活(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)」に賛同し、対策に取り組んでいます。買い替えの時には、省エネ家電やエコカーを選ぶ、クールビズを実践するなどの行動を進めていきましょう。

環境政策課 ☎ 29-9612

令和7年度三鷹市
二十歳のつどい



案内はがきは12月上旬に送付予定です。

日 令和8年1月12日(月・祝) 午前11時～午後0時15分＝一中・四中・六中学校区、2時15分～3時30分＝二中・三中・五中・七中学校区

人 平成17年4月2日～18年4月1日生まれの市民

※三鷹市に在住・在学歴のある市外在住の方が参加を希望する場合は、別途申請が必要です。

所 三鷹市公会堂光のホール

問 児童青少年課 ☎ 29-9671

空き地の適正管理をお願いします

雑草が茂った空き地は、害虫の発

生やごみの不法投棄などの要因となり、近隣の迷惑になります。市では7月14日(月)～18日(金)に空き地の管理状態を調査し、適正な管理がされていない場合は所有者に連絡・指導します。

問 ごみ対策課 ☎ 29-9613

障がい福祉サービス
事業所等 職員キャリア
アップ支援事業補助金



市内の障がい福祉サービス事業所などで働く方の研修受講や資格取得にかかる費用を補助します。

人 補助対象研修修了後または補助対象資格の登録証交付後、市内の障がい福祉サービス事業所などに3カ月以上継続して勤務している方、および職員の研修受講または資格取得の経費を負担した事業者

申 必要書類を添えて直接または郵送で「〒181-8555 障がい者支援課」(市役所1階16番窓口)へ

問 同課 ☎ 29-9232

三鷹市新規出店者支援金



商店街のにぎわい創出と活性化を図るため、市内の賃貸物件に「小売業」または「飲食業」の店舗を出店し、一定の要件を満たす事業者に対して、最大60万円を支給します。

申 7月7日(月)から申請書(市 HP、生活経済課〈第二庁舎2階〉で入手)を直接または郵送で「〒181-8555 生活経済課」へ(先着制)

問 同課 ☎ 29-9615

排水設備工事責任技術者
資格認定共通試験



日 10月19日(日)午前10時30分～午後

0時30分

所 青山学院大学青山キャンパス(渋谷区)

¥ 6,290円(オンライン申込は6,180円)

申 7月25日(金)(消印有効)までに申込書(水再生課〈市役所5階57番窓口〉で入手)を指定の郵送先、オンライン申込は東京都下水道局 HP へ

問 東京都下水道サービス(株) ☎ 03-3241-0818



税金

7月31日(木)は固定資産税・
都市計画税(第2期)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき、延滞金が加算されます。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関、または市税総合窓口(市役所2階)へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。

※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。

問 同課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)

休日納税相談窓口を開設します

日 7月12日(土)・13日(日)午前9時～午後4時30分

所 市税総合窓口(市役所2階)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。確定申告や課税内容の問い合わせは受け付けていません。

※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

問 納税課 ☎ 29-9210

固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災、風水害、火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した、④公共事業などで、国、地方公共団体または土地開発公社が売買で取得した固定資産(所有権移転登記および引き渡し完了)は、同税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

申 7月31日(木)までに申請書と必要書類を市税総合窓口(市役所2階)へ

問 資産税課 ☎ 29-9197



国保・年金

国民健康保険税の納税通知書を
7月10日(木)に発送します

内容を確認のうえ、納期限までに納付をお願いします。納付した保険税は社会保険料控除として申告できます。7月19日(土)までに届かない場合は、7月22日(火)以降にご連絡ください。

問 保険課 ☎ 29-9216

8月は国民健康保険限度額適用認定
証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の更新月です

認定証の有効期限は7月31日(木)です。8月以降も必要な場合は更新手続きをしてください。長期入院該当の認定証をお持ちの方には7月上旬に更新案内を送付します。なお、マイナ保険証の利用または本人の同意により、医療機関で限度額情報を確認できる場合は、申請不要です。

申 対象者の被保険者資格が確認できるもの(保険証、資格確認書など)、申請書、別世帯の方が申請する場合は申請者の

家庭系ごみ指定収集袋減免制度のお知らせ

問 ごみ対策課 ☎ 0422-29-9613

市では、申請により減免対象となる世帯に家庭系ごみ指定収集袋(市が指定する燃やせるごみと燃やせないごみ用のごみ袋)をお渡しします。対象となる世帯には、9月から申請書類を発送します。お手元に届いたら申請してください。

◆減免対象となる世帯 ①天災・火災により被害を受けた世帯、②生活保護受給世帯、③中国残留邦人等支援受給世帯、④児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯、⑤老齢福祉年金受給世帯、⑥75歳以上の方のみの世帯で、収入が年金のみまたは収入がない世帯、⑦身体障害者手帳(1・2級)、精神障害者保健福祉手帳(1・2級)、東京都愛の手帳(1・2度)のいずれかを持つ方が属する住民税非課税世帯

※⑥⑦については、収入状況を把握するため個人住民税の申告が必要です。

◆交付枚数とサイズ 1世帯当たり100枚(1年間分)。サイズは原則として単身世帯＝S袋(10ℓ)、2～4人の世帯＝M袋(20ℓ)、5人以上の世帯＝L袋(40ℓ)

国民年金保険料の
免除・納付猶予制度をご存じですか



問 市民課 ☎ 0422-29-9190

所得が少ないときや失業などにより国民年金保険料の納付が困難な場合に、申請により保険料が免除または納付猶予される制度があります。

免除(全額・一部) 本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合
納付猶予 50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合

次の方も免除制度の対象となります

◆学生の方 「学生納付特例制度」により、本人の所得が一定額以下の場合
は納付猶予

◆生活保護法による生活扶助を受けている方・障害年金(1・2級)の受給
権がある方 「法定免除制度」により、所得にかかわらず全額免除

◆平成31年2月以降に出産された方 「産前産後免除制度」により、出産前後の一定期間は所得にかかわらず全額免除

顔写真付き本人確認書類、住民税非課税世帯で長期入院該当の方は入院期間が確認できる書類を直接または郵送で「〒181-8555 保険課」(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ
☎同課 ☎29-9215

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。

子ども発達支援センター
くるみ幼稚園の園児を
募集します

発達に課題、または障がいがあり、小集団での療育が可能な市内在住の2歳～就学前のお子さん若干名
☎同センター ☎45-1122

8月は児童扶養手当の
更新時期です

7月下旬に対象者へ案内を送付します。8月中旬に郵送または窓口でご提出ください。2日(土)・3日(日)午前9時～正午は窓口での提出も受け付けます。
☎子育て支援課 ☎29-9675

むらさき子どもひろばの
催し(7月)

乳幼児のあそびひろば
☎げんきっ子ランド=月曜日午前9時～午後0時30分、みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(10日(木)・15日(火)・16日(水)を除く)
乳幼児対象のイベント
☎①手形スタンプ=2日(水)・3日(木)午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=4日(金)・10日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=15日午前10時30分～11時30分、④野菜スタンプを楽

しもう=19日(土)午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー=24日(木)・25日(金)午前11時～11時30分
乳①⑤0歳～就学前のお子さん、②4日=2歳のお子さんと保護者、10日=1歳のお子さんと保護者、③0歳のお子さんと母親10組、④3歳～就学前のお子さんと保護者10組
小学生のイベント
☎①卓球の日=毎週木曜日午後3時30分～4時30分(31日を除く)、②一輪車教室=14日(月)午後3時40分～4時30分、③スポーツの日=25日午後4時～4時30分、④オリジナル時計を作ろう=26日(土)午後2時～3時
乳②12人、④10人
☎同ひろば ☎49-5500

あそびとおしゃべりの会、
コミセンDEすくすくひろば(7月)

☎所①9・16日=牟礼、9・23日=井の頭、井口、16・23日=新川中原、大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②17日(木)=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午
乳令和3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者
☎当日会場へ
☎すくすくひろば ☎45-7710

星と森と絵本の家の催し
(7月)

街頭紙芝居
☎12日(土)午前10時30分から、11時30分から
森のおはなし「蟻地獄(ウスバカゲロウ)」
☎12日午後1時30分から
絵本リレー
☎16日(水)午後3時30分から
おやじの絵本よみかせ

①下連雀南浦地区公会堂・②下連雀複合施設(下連雀地区公会堂ほか)長期休館と事業所移転のお知らせ

☎①コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611、
②障がい者支援課 ☎0422-29-9232(下連雀地区公会堂についてはコミュニティ創生課へ)

大規模改修工事のため、一部の事業所を除き休館となります。近隣・利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間および休館期間

施設名	工事期間	休館期間
① 下連雀南浦地区公会堂	9月～12月(予定)	11月～12月上旬(予定)
② 下連雀複合施設	7月～8年3月(予定)	9月～8年3月(予定)

事業所	移転先
ワークセンター ゆめ	決まり次第利用者の方にお知らせします
障がい者相談支援センター ぽっぴ	上連雀分庁舎2階
障がい者就労支援センター かけはし	福祉コアかみれん(上連雀4-1-8)

☎19日(土)午前10時30分から
◆みこえぶおはなし会「おはなしのおうち」
☎19日午後2時から
☎当日会場へ
☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク

☎7月13日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時、雨天中止)
☎所丸池公園
☎当日会場へ
☎緑と公園課 ☎29-9789

子ども向け夏休み
プログラミング講座

☎①マイクラプログラミングコース基礎編=7月24日(木)または8月2日(土)午後1時30分～3時30分、②マイクラプログラミングコース中級編=7月25日(金)または8月3日(日)午後1時30分～3時30分、③中高生Rubyプログラミングコース=7月29日(火)～31日(木)または8月5日(火)～7日(木)午後1時～4時30分(全3回)、④小学生Rubyプログラミングコース=8月2・3日午前9時30分～正午(全2回)、⑤マイクロビットプログラミングコース=8月5日・6日(水)午前10時～正午または8月12日(火)・13日(水)午後1時～3時(全2回)
乳①②④⑤小学4～6年生の初心者、③中高生、各10人
☎所三鷹産業プラザ
☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

三鷹駅前コミュニティ
センターの教室

◆夏休み子ども絵画教室「お気に入りのぬいぐるみを描こう!」
☎7月26日(土)午前10時30分～午後0時30分
乳小学生20人
◆子ども工作教室「オリジナルキャラクターのミニチュアボックスアートをつくろう!」
☎7月29日(火)午前10時30分～午後0時30分
乳小・中学生、幼児親子15人
☎同センター ☎71-0025

夏休み親子工作
「牛乳パックで作る
竹とんぼ」

☎7月26日(土)午後1時30分～3時30分
乳親子5組
☎所リサイクル市民工房
☎同施設 ☎34-3196(※月・火・金曜日)

親子で日本舞踊体験
—伝統芸能を
体験しませんか

☎7月30日(水)午後1時30分～3時、3時～4時30分
乳小学生以上の方(大人1人参加可)
☎所芸術文化センター
☎三鷹市日本舞踊連盟 ☎090-9334-4674・✉morozumi@kissonix.jp

プレイリーダー講習会

同世代の仲間と一緒に遊びの場などでのリーダーシップを学びます。
☎8～12月(全6回)
乳市内の中高生世代で全回参加できる方20人程度
☎所教育センター、元気創造プラザ
☎児童青少年課 ☎29-9671

おやこでよってチョコっと
あっぷるーむ(8月)

7月10日(木)午前9時から予約を受け付けます。
☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
☎①はじめてのベビーヨガ=7日(木)、②産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、③テコンドーで産後の体形戻し=18日(月)、④カラーセラピーで子育てを楽しく!=21日(木)、⑤簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=25日(月)、いずれも午前10時30分～正午
乳①2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、②未就学児の母親、妊婦、③首据わり～就学前のお子さんと母親、④就学前のお子さんと保護者、妊婦
☎所市民協働センター
☎同センター ☎46-0048

演劇・声優体験
ワークショップ

☎①8月9日(土)、②10日(日)、いずれも午後1時～2時30分
乳市内の①小学校低学年、②小学校高学年～中学生、各回16人
☎所連雀コミュニティセンター
☎同センター ☎45-5100

三多摩は一つなり
交流事業

ニツ塚処分場見学と魚のつかみ取り体験ができるバスツアーです。
☎8月18日(月)午前8時市役所集合～午後4時30分市役所解散
乳小学生以上の市民40人(小学生は保護者同伴)
☎所ニツ塚処分場・エコセメント化施設、さかな園、つるつる温泉(西多摩郡日の出町)
☎7月22日(火)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(10面参照)・性別・階段の上り下りが介助なしにできるか・市の広報紙などに掲載する写真やインタビューに協力できるか、あれば食物アレルギーの内容を「〒181-8555 ごみ対策課」、または市HPへ(申込多数の場合は抽選)
☎ごみ対策課 ☎29-9613

2学期補習教室

☎所三鷹市シルバー人材センター
☎8月25日～12月12日の月・水・木・金・土曜日(全17回、1回55分)
乳小学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)
☎同センター ☎48-6721

中学校卒業程度認定試験

日 10月16日(休)
人 病気など、やむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など
所 東京都教職員研修センター(文京区)
申 8月29日(金)(消印有効)までに願書を文部科学省生涯学習推進課へ
問 東京都教育庁義務教育課(都庁第二庁舎) ☎03-5320-6752

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。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみとか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

催し

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展

第12回受賞作品最優秀賞『星のかおりにつつまれて』(作:セキユキナ)の原画を展示します。
日 7月7日(月)～9月29日(月)
申 期間中会場へ
問 同施設 ☎39-3401

地域ケアネットワーク主催のサロン(7月)

日 ①ふれあいサロン・井の頭=8日(火)午後1時30分～3時、②連雀サロン=15日(火)午後1時30分～3時、③駅前風のサロン=17日(木)午後1時30分～3時、④しんなかサロン=24日(木)午後1時30分～3時30分、⑤よってらっしゃい・にしみたか=28日(月)午後1時30分～3時
所 各コミュニティセンター (①井の頭、

②連雀、③三鷹駅前、④新川中原、⑤井口)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

三鷹市PMSジャズオーケストラ 夏のコンサート



日 7月19日(土)午後6時～8時(5時30分開場)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同会 ☒masa-y@mvc.biglobe.ne.jp

認知症介護者談話室「訪問薬局さんに聞く! 薬のあれこれ相談会」



日 7月22日(火)午後1時～3時
人 家族介護者、介護経験者の市民
所 みたかボランティアセンター
調 竹の葉薬局薬剤師の山本貴博さん
申 当日会場へ

おとな絵本ラウンジ(夜の会)「谷川俊太郎さんの絵本」



日 8月2日(土)午後5時～7時
人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
¥ 500円(茶菓子代)
申 7月13日(日)～8月1日(金)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

講座

杏林大学(井の頭キャンパス)の市民聴講生

人 18歳以上の方。各科目5人
¥ 1科目11,000円(市民は9,500円)
申 7月15日(火)～8月16日(土)に申込書・受講料、市の助成を希望する方は本人確認書類を三鷹ネットワーク大学へ(㊦月曜日、祝日。先着制)
問 杏林大学 ☎47-8000、市生涯学習課 ☎29-9862(助成について)

仕舞体験教室「能の魅力にふれてみませんか」



主 三鷹市能楽会
日 7月11日、8月8日、9月12日の金曜日午後4時～5時30分、7月26日、8月23日、9月13日の土曜日午前10時～11時30分(いずれも全3回)
所 生涯学習センター
調 観世流シテ方準職分の河西暁子さん
¥ 6,000円
申 問 同会 ☎090-9399-1654へ

ウクレレ体験講座



主 東部地区住民協議会
日 7月12・19日、8月2日の土曜日午後1時30分～3時(全3回。19日は午前10時30分～正午)
人 30人
所 牟礼コミュニティセンター
調 Ukulele☆Paradiseの高嶋尚子さん
申 問 7月10日(木)までに直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

認知症サポーター養成講座



日 ①7月13日(日)午後1時30分～3時30分、②30日(水)午前10時30分～正午
人 ①15人、②40人
所 ①のぞみメモリークリニック(下連雀4-2-8)、②連雀コミュニティセンター
調 ①精神保健福祉士の青山聡子さん、社会福祉士の佐々木泰介さん、②連雀地域包括支援センターキャラバンメイト
申 問 ①同クリニック ☎70-3880・Fax 70-3882・☒nozomi.mem@gmail.comへ、②同センター ☎40-2635・Fax 47-5406へ(いずれも先着制)

初心者向け本の探し方講座

図書館のパソコンを使って、本や雑誌の検索・予約方法を学びます。
日 7月15日(火)午前10時30分～11時30分

人 2人
所 三鷹図書館(本館)
物 図書館利用カード
申 問 7月8日(火)～13日(日)に直接または電話で同館 ☎43-9151へ(先着制)

多様な働き方セミナー

主 わくわくサポート三鷹
日 7月17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
調 わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(10面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・☒wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

介護食調理実習「食べやすい麺料理」



日 7月24日(木)午前11時～午後1時
人 在学・在勤を含む市民および介護者9人
所 福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)。
物 エプロン、三角巾
申 問 7月22日(火)までに同施設 ☎24-7350、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

女性のための就職支援セミナー

主 わくわくサポート三鷹
日 7月31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80人(男性も参加可)
所 市民協働センター
調 特定社会保険労務士の山崎妙子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(10面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・☒wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操(60歳以上)

日 7月9日～9月24日の毎週水曜日午前10時～11時30分(7月30日を除く)
問 三鷹市相撲連盟 ☎080-3727-4015
◆土俵でフィットネス!(20歳以上)
日 7月11日～9月26日の毎週金曜日午後1時～2時30分(8月1日を除く)
問 三鷹市相撲連盟 ☎070-4206-5257

バレーボール

前期6人制大会(高校生以上)

日 8月10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

水泳

◆市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小学3～6年生)

日 9月21日(日)午前9時～正午
◆市民スポーツ祭 スポーツ大会(中学生以上)
日 9月21日午前11時45分～午後5時30分
問 三鷹市水泳連盟 ☒mitaka.suiren03@gmail.com

所 井口グラウンド

サッカー

市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(8歳以上)

日 9月7日(日)～27日(土)のうち5日間午前10時～午後4時30分
問 (一社)三鷹市サッカー協会 ☒info@mfa-jr.com

所 井の頭公園テニスコート

(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)

ソフトテニス

◆市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(中学生の部)

日 9月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日10月12日(日))
◆市民スポーツ祭 スポーツ大会
日 9月14日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日9月21日(日))
問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

※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。

みとか健康づくりセミナー 「腎臓けっこう 大事だゾウ!？」



日①8月4日(月)、②18日(月)、③21日(木)、
いずれも午前10時30分～11時45分
人①③30人、②25人
所各コミュニティセンター (①牟礼、②
井口、③井の頭)
申 閏7月7日(月)から健康推進課 ☎24-
8207、または市HPへ (いずれも先着制)

手作りの会「木の時計作り」

日8月5日(火)午後1時～3時
人小学3年生以上の市民15人
所東多世代交流センター
講DIY STORE 三鷹 こども絵画工作
教室【TUQURO!】の皆さん
¥200円(材料代)
物室内履き、ハンドタオル
申 閏7月14日(月)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)

知的障がい者 ガイドヘルパー養成研修



日講義=8月10・17日、演習=8月24
日、いずれも日曜日午前9時15分～午
後5時
人在学・在勤を含む市民で修了後にガ
イドヘルパーとして従事する意思があり、
全日程受講できる方24人
所NPO法人こげら会 ケアこげら(小金
井市)
¥2,500円(交通費、昼食代は自己負担)
申7月7日(月)～25日(金)午後5時まで
に申込書(障がい者支援課〈市役所1階15
番窓口〉または市HPで入手)・本人確認
書類を同課へ(申込多数の場合は抽選)
閏同課 ☎29-9233

障がい者支援スキル講習会 「言葉を越えたコミュニ ケーションーデフスポー ツから学ぶ“伝える力”」



耳が聞こえない、聞こえにくい人(デ
フ)とのコミュニケーションの取り方な
どを学びます。
日8月11日(月・祝) 午前10時～11時
30分
人在学・在勤を含む高校生以上の市民
20人
所生涯学習センター
講デフバレーボール日本代表女子チー
ム監督の狩野美雪さん
申7月28日(月)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)
閏SUBARU 総合スポーツセンター ☎
45-1113

地域活動デビュー応援講座 「三鷹のボランティア活動 を知ろう」



日8月22日(金)午後1時30分～3時30分
人在学・在勤・在活動を含む市民50
人
所生涯学習センター
申 閏8月15日(金)までにみとかボラン

ティアセンター ☎76-1271、または申し
込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

ミニセミナー in 三鷹 「自分にとっての幸せ (ウェルビーイング)を 考えてみよう!」 **保育**



注(公財)東京しごと財団
日8月29日(金)午前10時～正午
人これから働きたいと考えている女性
15人程度、保育(1歳～未就学児)8人
程度
所三鷹産業プラザ
講女性しごと応援テラス多摩就職支援
アドバイザー
申 閏7月15日(火)から女性しごと応援テ
ラス多摩 ☎042-529-9003・HPへ(先
着制。保育希望は8月21日(木)まで)

体験農園(秋・冬野菜コース)

大根、白菜、ブロッコリー、ホウレン
ソウなどの栽培。
日9月13日～12月中旬の土曜日午前
9時～正午(12回程度)
人全回参加できる在学・在勤を含む18
歳以上の市民10人(お子さんの同伴不
可)
所農業公園近くの農場(新川6丁目)
※駐車場はありません。
¥4,000円
申8月1日(金)(必着)までに往復はがき
で必要事項(10面参照)を「〒181-
0004新川6-30-22 JA東京むさし三鷹
緑化センター体験農園係」へ(1人1通。
申込多数の場合は抽選)
閏同センター ☎48-7482

求人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



市政事務員 (会計年度任用職員)

◆採用日 10月1日以降
◆申込期限 7月29日(火)
閏職員課 ☎29-9166

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①総合職、②介護職、③看
護師、④社会福祉士(①～④正職員)、
⑤介護職、⑥介護支援専門員(⑤⑥契
約職員)、⑦保育職、⑧調理員、⑨用
務員、⑩夜勤専従介護職(⑦～⑩パー
トタイマー)、⑪訪問介護員(登録職員)
◆採用日 ①令和7年10月、②～⑪
随時
閏同事業団 ☎44-5211

防衛省自衛隊

◆職種 自衛官候補生、航空学生(パ
イロット)、一般曹候補生、防衛大学校
学生、防衛医科大学校学生
◆採用・入校日 令和8年春
閏自衛隊東京地方協力本部西東京地
域事務所 ☎042-463-1981



相談

しごとの相談窓口

仕事のお悩みありませんか。
日7月9日(水)午前10時～正午(受付は
11時30分まで)
所三鷹産業プラザ
物雇用保険受給者は受給資格者証、
内職相談希望者(市民のみ)は本人確
認書類
申 閏生活経済課 ☎29-9615 へ(予約
優先、当日参加可)

住んでいないご自宅・ご実家の お悩み無料相談会

日7月22日(火)・24日(木)・25日(金)午前
9時30分～午後3時
所市役所1階市民ホール
申当日会場へ
閏住宅政策課 ☎29-9704

住宅リフォーム無料相談会

日7月23日(水)午前10時～午後3時(正
午～午後1時を除く。耐震に関する相

談は午後のみ)

所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申当日会場へ
閏住宅政策課 ☎29-9704

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



第1回三鷹市地域公共交通活性化 協議会の傍聴

日7月14日(月)午前10時30分～11時
30分
所市議会協議会室(市役所3階)
閏都市交通課 ☎29-9709

第1回三鷹市子ども・子育て会議の 傍聴

日7月14日(月)午後6時30分～8時
所生涯学習センター
閏子ども家庭課 ☎45-3031

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 Fax0267-97-3207

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。

◆農産物直売所(マルシェかわかみ)の出張販売

日8月18日(月)・19日(火)午前7時30分～10時

◆宿泊のお申し込みは簡単です！

宿泊希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時
30分)またはファクス、インターネットでお申し込みください。10月分の
団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日(火)から受け付けます。

◇宿泊料金

大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)
※7月21日(月・祝)～9月10日(水)は繁忙期料金、10月21日(火)～12月10日(水)
は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

講座案内



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

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) ⑩月曜日、祝日

申7月8日(火)午前9時30分から
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、
詳しくは同大学HPをご覧ください。



みとか星空散歩―8月の星空解説と天文トーク

日7月22日(火)午後7時～8時30分

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第47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、海野
十三(うんのじゅうざ)「盗まれた脳髄」(新保博久編・海野十三『盗まれた
脳髄 帆村莊六のトンデモ大推理』(河出文庫)所収)。

日8月1日(金)午後7時～8時30分



シニアNews



■後期高齢者医療保険のお知らせ

7月11日(金)に後期高齢者医療保険料の決定通知書を発送します

納付書が同封されていない場合は、年金からの引き落とし、または口座振替となります。

8月からの後期高齢者医療資格確認書を発送します

7月16日(水)にすべての被保険者の方に発送します。お手元に届くまでには10日ほどかかります。

◆自己負担割合の判定基準

3割…同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

2割…①②の両方に該当する場合

- ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
- ②「年金収入」＋「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上、2人以上の場合は合計320万円以上

1割…同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合、または上記①に該当するが②には該当しない場合

◆前年中の収入が次の条件に該当する場合は3割負担の対象外です

世帯内の被保険者数が1人のみの場合は収入額が383万円未満。同じ世帯にほかの医療制度加入者(70～74歳)がいる場合は、本人と被保険者の収入合計額が520万円未満

◆限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の交付は終了しました

現在、限度額区分を記載した資格確認書が交付されている方、有効な減額認定証または限度額認定証をお持ちの方には、限度額区分を記載した資格確認書を送付します。資格確認書を医療機関などへ提示することで、これまで通り窓口での自己負担額を限度額までとすることができます。
※各認定証の新規交付は終了しましたが、申請により限度額区分を記載した資格確認書を交付します。
※マイナ保険証を提示する場合は、限度額区分を記載した資格確認書の提示は不要です。

問 保険課 ☎0422-29-9219

■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

10月分から変更したい方は、7月29日(火)までに申請してください。
申 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を市税総合窓口(市役所2階)へ 問 納税課 ☎0422-29-9218

■「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています

人 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和7年3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定を受けられるのは、要介護4以上かつ住民税非課税世帯の方です) 申 7月31日(木)(消印有効)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555 高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ 問 同課 ☎0422-29-9271

■シニアのまると相談サロン「夏の測定会！一握力・血管年齢＆バランスチェック」

ソフィアメディ訪問看護ステーションの協力で行います。
日 7月10日(木)午後2時～3時30分(受付は1時45分から) 所 三鷹駅前コミュニティセンター 申 当日会場へ 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

■山中老い支度

講話「第1回 認知症になったらどうなるの？—どんな街なら住み続けられるの?」と軽体操
日 7月15日(火)午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂 申 当日会場へ 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会

日 7月15日(火)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721

■連雀おひとりさまのおしゃべり会＆個別相談会

日 7月18日(金)午後1時～3時 人 10人 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635



■三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

日 7月28日(月)・31日(木)午前9時30分～11時30分(全2回) 人 おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人 所 市民協働センター 申 問 7月7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)



■こもれび ほっと・サークル「チェアヨガ」

日 毎月第2金曜日午前10時30分～11時45分 人 おおむね65歳以上の方5人 所 みとかボランティアセンター 料 1回600円 申 7月25日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(10面参照)を「〒181-0012 上連雀9-1-21 NPO 法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選) 問 同事務局 ☎0422-42-4471



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



チケットインフォメーション

三鷹市芸術文化センター 全部見てくださいツアー

日 8月6日(休)午前10時～午後0時30分、
2時～4時30分

人 小学生以上の方各回20人

申 同財団 ☎0422-47-5122へ(先着制)
これからホールを使う方や、お子さん
の夏休みの自由研究にもおすすめです！



照明ブースの
体験

ファミリーコンサートin光のホール 赤ちゃんからのクラシック

三鷹市公会堂 光のホール

8月31日(日) 午前11時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=1,800円

一般=2,000円

小学生以下=500円

※0歳から入場可。座席を要
さない2歳以下は無料。

[出演] 鷗木絵里(ソプラノ・司会)、神谷末穂(ヴァイ
オリン)、野尻小矢佳(パーカッション)、中川賢一
(ピアノ)



アリーナ・イブラギモヴァ 無伴奏ヴァイオリン・リサイタル ーオール・バッハ・プログラム

芸術文化センター 風のホール

9月13日(土) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円・A席3,600円

一般=S席5,000円・A席4,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

[出演] アリーナ・イブラギモヴァ(ヴァイオリン)

“音楽の神ミューズに愛されたヴァイオリニスト”の全身
全霊を込めたバッハを味わっていただく絶好の機会です。



アリーナ・
イブラギモヴァ
©Joss McKinley



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

☎同財団 ☎0422-47-5122・HP

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。
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



【保育】をご希望の方は2
週間前までに申し込み
フォーム(QRコード)へ

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(口座会員のみのみ)など。

市民活動

みんなの掲示板

8月3日号
原稿締切日 7月8日(火)

8月17日号
原稿締切日 7月22日(火)

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

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



ウェブ版

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ日 曜日！ 駅前ラジオ体操＆軽いウォー キングとごみ拾い＆朝カフェ！

日 つながりのはじめまして 日 毎週日曜
日 午前6時25分から(雨天中止) 所 三鷹
駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行き
バス停東側) 申 当日会場へ 関 同会 ☎
080-3356-5617・HP

歌声サロン 童謡を歌う

日 歌声サロン中原 日 7月11日(金)午後1
時～4時 人 25人 所 新川中原コミュニ
ティセンター 申 当日会場へ(先着制) 関
金子 ☎090-2218-4950

生花でフラワーアレンジメント

日 フラワー・プランティエ 日 7月11・
25日の金曜日午後1時～3時 人 各日10
人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 関
1回3,000円 申 関 各開催日の3日前まで
に大西 ☎080-6871-1014・✉flower.
plantier.343@gmail.com(先着制)

みとかの仲間展

日 ぎやらりー由芽 日 7月12日(土)～27日
(日)正午～午後7時(27日は5時まで) 所
ぎやらりー由芽、ぎやらりー由芽のつづ
き 関 期間中会場へ 関 ぎやらりー由芽 ☎
47-5241(※木曜日)

行政書士による相続・遺言「セミナー」 &「無料相談会」

日 行政書士暮らしの相談センター 日 7
月13日(日)セミナー＝午前10時30分～
11時45分、無料相談会＝11時45分～
午後4時30分 所 連雀コミュニティセン

ター 申 関 7月11日(金)までに菅井 ☎24-
7069・✉24-7441(当日参加可)

写経体験会

日 鷹彩会(おうさいかい) 日 7月13日(日)
午後1時30分から 人 10人 所 市民協働
センター 関 500円(材料代を含む) 申 関
浅見 ☎090-9684-1865・✉ohsaikai
@gmail.com(先着制)

健康な身体をゆっくりを目標に初心 者・高齢者のフラダンス

日 楽しいフラダンス 日 7月17日、8月7
日の木曜日午後1時30分～3時 人 65～
90歳の方各日5人 所 三鷹駅前コミュニ
ティセンター 関 1回600円 申 関 鈴木 ☎
080-4953-3361(先着制。午後3時30
分～6時)

浮世絵を描いてみよう！初心者大歓迎

日 お絵描きサークル 日 7月17日(休)・20
日(日)午後1時30分～3時30分 人 各日5人
所 三鷹市公会堂さんさん館 関 1回1,000
円 申 関 宮本 ☎ukiyoews@gmail.com
(先着制)

①おもちゃ広場&②こもれび文庫

日 NPO法人こもれび 日 毎月第3土曜日
①午前10時～11時30分、②午後1時～
4時 所 同法人事務所(上連雀9-1-21) 申
当日会場へ 関 同法人 ☎42-4471

『夢見る給食』上映会&お話し

日 みたかの食育すくすくプロジェクト
日 7月20日(日)午前10時から、午後2時か
ら 人 各回100人 所 市民協働センター 関
1回1,000円 申 関 同会(小野) ☎mitaka.
kyushoku@gmail.com(先着制)

社交ダンス「ベーシックからのラテ ン・サンバ」★

日 α-ダンス 日 7月20日(日)午後0時30
分～2時30分 人 40人 所 SUBARU総合ス
ポーツセンター 関 JBDF A級審査員で桜
田ダンス教室主宰の桜田まゆさん 申 当
日会場へ(先着制) 関 堀江 ☎090-9687-
7361

ゆかたと茶道体験 親子教室

日 三鷹市和装礼法伝承の会 日 7月20日、
8月3・10・24・31日、9月14・28日 の
日曜日午後1時30分～3時 人 2回以上参加
できる方各日20人 所 牟礼コミュニティセ
ンター 関 1回200円 申 関 岡 ☎090-82
81-5726・✉yaeo@xmail.plala.or.jp(先着
制)

ふろしき市

日 三鷹市ボランティア連絡協議会 日 ①
7月26日、②9月27日、いずれも土曜日
午前10時～午後0時30分(雨天中止) 所
市民センター議場棟下 関 500円(1区画
分) 申 関 ①7月7日(月)から、②9月8日(月)
から同協議会 ☎76-1271(先着制)

老後にそなえる学びー在宅ヘルパー に聞く介護保険の今とこれから★

日 新日本婦人の会三鷹支部 日 7月26日
(土)午後2時～4時 人 40人 所 消費者活動
センター 関 介護福祉士の藤原のかさん
関 500円(資料代) 申 当日会場へ(先着
制) 関 前山 ☎090-9963-8917・✉sf.
mitaka@jcom.zaq.ne.jp

夏休み子ども料理教室と保護者向け 講座(試食あり)

日 三鷹地域活動栄養士会 日 8月2日(土)午

前10時15分～午後1時 人 小学生24人
と保護者(小学生のみの参加も可) 所 三
鷹駅前コミュニティセンター 関 小学生
500円(保険料を含む) 申 関 必要事項
(10面参照)・保護者の参加人数を同会
✉mitakaeiyou@gmail.com(先着制)

物語がテーマのサマープログラム 2025「よみきかせとクイズカードづく り」

日 キャラワークス・ジャパン 日 8月7日
(休)午後1時30分～4時30分 人 幼児～小
学生15人(幼児は保護者同伴、小学生の
保護者も可) 所 三鷹市公会堂さんさん館
関 1,000円 申 関 同会(西岡) ☎77-9330
・✉charaworks.japan@gmail.com(先
着制)

リーグ戦

日 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 日
8月9・23日の土曜日午前9時～午後5時
人 両日参加できる市内の家庭婦人で構
成されたチーム 所 SUBARU総合スポー
ツセンター 関 1チーム3,000円 申 関 7
月14日(月)までに相原 ☎45-1659

伝言板

コグニサイズー頭と体を動かして認 知症を予防しよう

日 杏林大学医学部付属病院もの忘れセ
ンター 日 7月15日(火)午前10時30分～
11時30分 人 7人 所 同センター 申 関 同
センター ☎47-5511(先着制)

7月20日(日) 投票時間 午前7時～午後8時

一票があなたを変える
かぎとなる詳しくは
こちらから

参議院議員選挙の投票日です

選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

投票所入場整理券は、7月3日をめどに封書で世帯ごとに発送しています。

三鷹市で投票できる方

平成19年7月21日までに生まれた方で、令和7年4月2日以前に市に転入の届出をし、引き続き3カ月以上市内に住所を有する日本国民。最近、転居・転入・転出した方は、下表でご確認ください。

以前から三鷹市に住所を有し、市内で転居した方	6月23日以前に転居届出	転居後の投票所で投票
	6月24日以降に転居届出	転居前の投票所で投票
三鷹市に転入した方	4月2日以前に転入届出	三鷹市で投票
	4月3日以降に転入届出	三鷹市では投票不可(注1)
転出した方で、投票する日まで三鷹市の選挙人名簿に登録されている方		三鷹市で投票(注2)
三鷹市の選挙人名簿に登録されている方で、投票日までに転出する方		三鷹市で投票

(注1) 前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票できます。前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

(注2) 新住所地の選挙人名簿に登録された方は、三鷹市では投票できません。

選挙公報をお届けします

7月10日(木)以降に全戸配布します。市政窓口やコミュニティセンターにも設置します。

投票の方法

①東京都選出議員選挙の投票方法

クリーム色の投票用紙に、東京都選出議員選挙の候補者氏名を書いて、投票してください。

②比例代表選出議員選挙投票方法

白色の投票用紙に、比例代表選出議員選挙の候補者氏名か政党の名称を書いて、投票してください。

◆比例代表選出の当選人の決め方

- 各政党の総得票数(名簿登載者個人票と政党票の合計)に比例して政党ごとの当選人の数が決まります。
- 政党ごとの当選人の数において、届出名簿に特定枠(※)の候補者があるときは、特定枠の候補者の順位により当選人とし、次に、そのほかの候補者の得票順に当選人が決まります。

※優先的に当選人となるべき候補者(特定枠)の人数、氏名および順位を、各政党が決めることができます。

投票所の場所が変わります

●第13投票区投票所

四小の工事のため、むらさき子どもひろば(下連雀1丁目25番2号)へ変更します。19日正午～20日は投票所として使用するため臨時休館となります。

◆対象者 下連雀1・2丁目にお住まいの方



●第24投票区投票所

井口小の工事のため、井口コミュニティセンター(井口1丁目13番32号)へ変更します。20日は投票所として使用するため臨時休館します。また、19日は利用できない場所があります。

◆対象者 井口1丁目、井口3丁目1～15番、深大寺1丁目1～7番にお住まいの方



第19投票区投票所(六小)で投票される方

六小は工事のため、西側出入口が使用できません。東側出入口をご利用ください。

投票・開票速報はインターネットで

投票日当日は、市HPで午前9時30分頃から1時間ごとに投票速報をお知らせします。開票速報は、東京都選挙管理委員会HPをご覧ください。

代理投票・点字投票/車いすなどの貸し出し

心身の状態などにより、自分で投票用紙に書くことが難しい方は「代理投票」、目の不自由な方は「点字投票」が利用できます。また、車いすやコミュニケーションボードもご用意しています。投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票をご利用ください

投票日当日に投票所へ行けない方は期日前投票を利用できます。投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」は、あらかじめ記入してお持ちください。

第一期日前投票所

市役所第三庁舎

投票期間 7月4日(金)～19日(土)午前8時30分～午後8時

第二期日前投票所

三鷹駅前コミュニティセンター(下連雀3-13-10)

投票期間 7月13日(日)～19日午前8時30分～午後8時

第三期日前投票所

東多世代交流センター(牟礼2-13-19)

投票期間 7月18日(金)・19日午前9時～午後5時

※7月18・19日は大変混雑します。

※三鷹駅前コミュニティセンターと東多世代交流センターには駐車場がありません。

滞在先での不在者投票

市外の滞在先での不在者投票を希望する方は、あらかじめ三鷹市選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送付された投票用紙などを滞在先の選挙管理委員会へお持ちください。投票用紙などの請求書は市HPから入手してください。

病院などでの不在者投票

不在者投票指定施設に指定された病院などに入院・入所している方で、投票日に投票所へ行くことが困難な方は、施設内で不在者投票をすることができます。投票を希望する方は各施設にお申し出ください。

東多世代交流センターを臨時休館します

7月19・20日は投票所として使用するため臨時休館となります。また、期日前投票所の開設作業などのため、7月16日(木)正午～18日(金)は利用できない場所があります。

☎同センター ☎0422-44-2150

7月20日はAIデマンド交通を臨時運行します

利用方法は市HPでご確認ください。

利用方法などは
こちらから

開票を参観できます

7月20日午後9時から、SUBARU総合スポーツセンターのメインアリーナで行います。三鷹市の選挙人であれば自由に参観できます。受け付けは当日会場で行います。

便利な
デジタルツール

公式サイト

三鷹市ホームページ



LINE

三鷹市LINE公式アカウント



X

@mitaka_tokyo



YouTube

三鷹市公式動画チャンネル



Instagram

@mitaka_tokyo