



戦後80年

戦後80年の節目を迎え、改めて今、私たちが考えなければならないのは“平和の尊さ”です。

戦争のない平和な世界を願う「祈る平和」に加え、一人ひとりが平和について考え、行動する「創る平和」へ向けて、市では資料の収集や平和関連事業に取り組んでいます。

☎企画経営課 ☎0422-29-9032

平和の尊さを次世代へと引き継いでいくために

市長コラム 平和祈念像と 蝸牛(カタツムリ)



三鷹市長 河村 孝

井の頭自然文化園に、長崎の「平和祈念像」の原型があることをご存じでしょうか。彫刻家・北村西望氏の作品で、園内のアトリエ館に展示されています。この像の制作には、逸話が残されています。ある晩、北村先生は、像の足元に小さなカタツムリを見つけました。翌朝見ると、カタツムリは巨大な像の頂上まで登っていたそうです。先生はその姿に感銘を受け「たゆまざる歩みおそろし蝸牛」と詠み、座右の銘としました。

平成元年の「みたか百周年記念事業」の際、仙川公園にその像を少し小さくしたものが設置されました。「平和の像をつくる市民の会」の皆さんが署名や募金活動を行い、市に働きかけ実現したものです。さらに公園は令和2年、市民の皆さんの提案を受けて「仙川平和公園」と改称し、現在に至ります。あのカタツムリのように一歩一歩、しかし着実に、三鷹市も平和への歩みを進めていきます。

YouTubeで配信中



創 平和な明日へとつなげていく



市では、平和について考え、私たちにできることを探りながら行動の輪を広げていく「創る平和」を目指しています。次世代を担う若者の交流や国際交流など、広く平和に寄与する活動の顕彰などを通して、平和な明日へとつながる取り組みを進めます。

戦後80年平和事業

中学生長崎市平和交流派遣事業

（平和について、私たちができること）

戦後80年の節目を迎える今年、市では戦争の記憶と平和への願いを次世代に継承するため、7月29日(火)～31日(木)に市内在住の中学2年生16人を長崎市へ派遣します。平和関連施設の視察や現地中学生との交流などを通して、恒久平和について学びます。

※派遣者は既に決定しています。

映画を見たり本を読んだりして、戦争の悲惨さを感じてきました。特に特攻隊の話は強く胸に刻まれ、平和に興味を抱くようになりました。実際に原爆が落とされた場所に立ち、当時の資料を見て、どんなことを感じるか。しっかり学んで帰りたいと思っています。
(七中 江川サクラさん)



二度と戦争を起こしてはいけないと思っています。そのためには、歴史を振り返り、戦争について学ぶことが大切です。その学習の機会を今回いただくことができました。帰ってきたら、長崎で見たもの、感じたことを友だちなど身近な人に伝えていきたいです。
(七中 横山翔大さん)



※表紙の撮影には、同事業に参加される皆さんの中からご協力いただきました。

伝 戦争の記憶を風化させない



みたかデジタル平和資料館



写真・絵画をはじめ、市民の皆さんから寄贈いただいた戦争関連資料やご本人が語る戦争体験談の映像、太平洋戦争前後の三鷹の歴史、市内に残る戦跡などを記録・保存する特設サイトです。平成28(2016)年の開設以来、失われつつある戦争の「記憶」を未来に残すため、資料を随時拡充しています。

公開中の戦争体験談

「5歳児の戦争体験談」

宮内俊幸さん



戦闘機の空中戦では、撃ち落とされてくるのは日本の飛行機ばかりで、飛行機が自分の家をめがけて落ちてきて怖かったです。8月15日の玉音放送は、庭先に集まった大人たちが頭をうなだれていて、何か重大な放送なのだろうと子どもながらに感じていました。

「富山県での体験」

木谷美和子さん



空襲になると街が真っ赤になり、富山市内で仕事をしていた父のことを家族で心配しました。父が無事に帰ってきた時のことを思い出すと今でも胸がいっぱいになります。帰ってきた父の顔は、煤だらけでした。

みたか平和資料コーナー

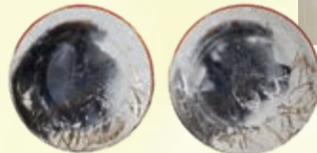
市役所3階と三鷹駅前市政窓口展示コーナーを設置しています。市外からの問い合わせや取材を受けることも多い、貴重な資料の数々をぜひご覧ください。

市役所3階 戦時下の生活に関する資料などを展示しています。

三鷹駅前市政窓口 三鷹と関連の深い資料を展示しています。



三鷹に投下された焼夷弾



広島原爆で焼けた皿



出征兵士に向けて寄せ書きされた国旗



三鷹駅前市政窓口の「みたか平和資料コーナー」



広島原爆で焼けた壺



雑誌「主婦の友」



軍隊手帳

戦争の体験談や資料をお寄せください

戦後80年を迎えた今、戦争の「記憶」を次世代に語り継ぎ、平和の尊さを伝えることがますます重要になっています。市では戦争体験をお話しただけの方や戦争にまつわる資料(遺品・写真など)を寄贈またはお貸しただけの方を探しています。ご賛同いただける方は企画経営課 ☎0422-29-9032 へご連絡ください。

平和への願いを込めた千羽鶴をご提供ください

千羽鶴について

8月15日(金)開催の「戦没者追悼式並びに平和祈念式典—世代をこえて平和を考える日」に献呈する千羽鶴をご提供ください。8月1日(金)～29日(金)開催の「平和展」(3面参照)でも展示します(市役所3階議場棟前)。

長さ1.2m以内で、一つ一つすべて糸などでしっかりとつなげて展示用フックに掛けることができる状態にし、差し支えなければ名札もお付けください。

申7月29日(火)までに同課(市役所3階)へ

祈

平和への祈りと願いを込めて



8月15日(金) 戦後80年 みたか平和のつどい

第二次世界大戦で犠牲になられた方々のご冥福を祈り、平和を願う式典です。
 所 三鷹市公会堂光のホール 申 当日会場へ(先着700人、入場無料)

戦没者追悼式並びに平和祈念式典 **手話**

午前10時15分～午後0時30分(9時50分開場)

☎ 地域福祉課 0422-29-9231

式典の内容

1部 午前10時15分～10時35分

- 市長や来賓などによる代表献花
- ※1部終了後、どなたでもロビーで献花ができます(午前10時35分～午後4時)。

2部 午前10時50分～午後0時30分

- 追悼と平和祈念のこトバ
- いま語り伝えたいこと
(落語家・林家木久扇さん(写真)による戦争体験談)
※落語は行いません。
- 中学生長崎市平和交流派遣事業の報告
- 黙とう
- コーラス
(三小合唱団、ICC三鷹ジュニア合唱団)



平和アニメ上映会『風が吹くとき』(日本語吹替版)

午後2時～3時40分(1時45分開場)

☎ 企画経営課 0422-29-9032

核戦争の脅威を描き、世界的なセンセーションを巻き起こしたイギリスのアニメーションです。

あらすじ/イギリスの片田舎で暮らすジムとヒルダの平凡な夫婦。ある日ラジオで、新しい世界戦争が起こり、核爆弾が落ちてくることを知る。過去に経験した二度の世界大戦を思い出し、二人は戦争に備えるが、その時は突然やってくる。爆弾がさく裂し、すさまじい熱と風が吹く。そんな中生き延びた二人は再びシェルターでの生活を始めるのだが…。



© MCMLXXXVI

継

戦後80年を語り継ぐ



平和展

☎ 8月1日(金)～29日(金)の平日午前8時30分～午後5時 所 市役所1階市民ホール、3階議場棟前 申 期間中会場へ

地中に埋もれていた戦争展

三鷹市域の戦争被害をパネルで紹介するとともに、市内戦争遺跡からの出土品や太平洋戦争中の焼夷弾の部材、爆弾の破片、掩体壕のコンクリートの塊などの展示を行います(写真)。

戦争体験談パネル展

「みたかデジタル平和資料館」で取り組んできたアーカイブ事業の一つである戦争体験談をパネルで紹介し、戦争の記憶を語り継ぐ取り組みをご紹介します。



英国製ビール缶

米軍銃弾薬莖

爆弾の破片

平和カレンダー

平和の絵とメッセージをお寄せください



市では毎年、平和への願いを込めて、「平和の絵」と「平和へのメッセージ」を掲載した「平和カレンダー」を作成しています。応募者全員に来年の平和カレンダーを、入選者には図書カードを差し上げます。応募作品は、11月下旬に開催予定の「平和の絵展」で展示します。

平和の絵

B4または八切りサイズの画用紙に横長で、平和をテーマに自由に描いてください(文字は入れないこと)。

所 市内在住の小学生 申 市立小学校の児童は各校へ。そのほかの児童は、8月29日(金)(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)へ

平和へのメッセージ

平和展(上記)などの会場に備え付けのアンケート用紙に、平和への思いを自由にお寄せください。どなたでも応募できます。

申 8月29日(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)へ

黙とうにご協力をお願いします

恒久平和を祈り、防災無線による1分間の黙とうを行います。各ご家庭や職場でのご協力をお願いします。

- 広島原爆の日
8月6日(水)午前8時15分
- 長崎原爆の日
8月9日(土)午前11時2分
- 終戦記念日
8月15日(金)正午

三鷹市職員を募集中



☎職員課 ☎0422-29-9166

職種	一般事務上級	土木技術	建築技術	電気技術	保育士(上級)
募集人数	30人程度	5人程度	5人程度	5人程度	15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)	261,580円(大学新卒の場合、地域手当を含む)				
試験日程	1次試験=令和7年8月24日(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。

☎7月31日(木)までに市HPへ

夏場のペットボトル排出削減にご協力ください!



☎ごみ対策課 ☎0422-29-9613

暑い時期は使用済みのペットボトルの量が大幅に増加します。ごみの減量や二酸化炭素排出量の抑制のため、排出削減にご協力をお願いします。

●マイボトルを持ち歩きましょう

家庭で用意した飲み物を水筒などに入れて持ち歩くことで、ペットボトルの削減に役立ちます。マイボトルを習慣的に使用することで、ごみの減量やペットボトルの製造時に生じる二酸化炭素の排出を抑制し、環境への負担を軽減できます。

●拠点回収や店頭回収を利用しましょう

使用済みのペットボトルは、市による月2回の収集以外に、公共施設やスーパーなどの一部でも回収しています。各回収場所のルールを確認のうえ、ご利用ください。

浸水への備えをお願いします



☎閘水再生課(市役所5階57番窓口) ☎0422-29-9749へ

落ち葉やごみで排水溝や側溝がふさがっていると、雨水が下水道に流れず、道路が冠水する原因になります。排水溝や側溝は小まめに清掃し、車の乗り入れブロックなどを置かないようご協力ください。

●止水板設置工事費などの一部を助成します

止水板は建物の出入り口に設置します。手軽に取り外しができ、突発的な集中豪雨の際に家屋への被害軽減が期待できます。



☎1年以上三鷹市に住民登録があり、住民税の滞納がない方

☎工事費用の2分の1(上限50万円)

●雨水浸透ますを設置しませんか?

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人)。設置条件など、詳しくは市HP、または同課へお問い合わせください。



令和7年度定額減税補足給付金(不足額給付)

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



6年分所得税および6年度住民税の課税状況に基づき、7年1月1日時点で市内に居住し、次の「不足額給付Ⅰ・Ⅱ」いずれかに該当する方に給付します。

不足額給付Ⅰ(6年に実施した定額減税の対象だった方)

定額減税しきれなかった方(6年分の源泉徴収票等に「控除外額」の記載がある方)や調整給付の給付額に不足が生じた方へ、不足額を給付します(1万円単位へ切り上げ)。

6年分の源泉徴収票などに「控除外額」の記載がある方へ

6年7月末時点で定額減税しきれないと見込まれた方には、その額(控除外額)を1万円単位へ切り上げて、6年8～11月に「ミタカジユウテンシエンキュウフキン」という名称で給付済みです(表1)。通帳に記載の調整給付の給付額が源泉徴収票に記載の「控除外額」より大きい場合は、原則として、不足額給付の対象にはなりません(表2)。

また、複数の収入がある方や、公的年金などの収入が400万円を超えている方で、確定申告をしていない方は、合計所得から減税額を再計算するため、源泉徴収票に記載の「控除外額」分が全て給付されるものではありません。

●表1: 通帳の例

普通預金				
年月日	概要	お支払金額	お預かり金額	差引残高
00-00-00	振込 ミタカジユウテンシエンキュウフキン		●●,●●●円	

●表2: 令和6年分 源泉徴収票の例

控除済額 ●●,●●●円、	控除外額 ●●,●●●円
---------------	--------------

不足額給付Ⅱ(6年に実施した定額減税の対象ではなかった方)

5・6年度において税法上扶養親族などに入れなかった方、青色事業専従者・事業専従者(白色)・合計所得48万円超で、「令和5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)」「令和6年度新たに住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付金(10万円)」の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方などへ、原則として4万円を給付します。

※上記以外の方でも対象となる場合があります。詳しくは市HPでご確認ください。

申請方法

市で対象と確認できた方

●支給のための情報を把握できた方

手続きは不要です。「支給のお知らせ」を順次発送します。

●支給のための情報を一部把握できなかった方

「確認書」を順次発送します。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。また、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。

※上記の書類が届かなかった方(6年中の転入者など)でも「申請書」を提出することで受給対象となる場合があります。詳しくは市HPでご確認ください。

不足額給付発送用封筒



発送時期・給付時期

種類	発送物	発送時期	給付時期(予定)
不足額給付Ⅰ	支給のお知らせ	8月上旬以降順次(予定)	8月下旬以降順次
	確認書		9月上旬以降順次
不足額給付Ⅱ	支給のお知らせ	6月30日以降順次	7月24日(木)以降順次
	確認書	7月4日以降順次	8月上旬以降順次

「確認書」または「申請書」の場合は、不備のない申請などを受理してからおおむね30日後に指定の口座へ振り込みます。

申請期限

10月31日(金)(消印有効)

令和7年度 帯状疱疹^{ほうしん}予防接種(任意接種)費用を一部助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

帯状疱疹は、50歳以上に多く発症し、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に広がる皮膚の疾患です。

7年度から帯状疱疹ワクチンが定期接種(法定接種)になったことに伴い、定期接種対象外である満50～64歳の方へ、7年度に限り任意接種費用を助成します。対象となる方には7月下旬ごろに、市から通知を発送します。

対象者

接種日当日に満50～64歳の市民(定期接種対象者を除く)
 ※60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方は、定期接種の対象です。
 ※過去に三鷹市の費用助成を受けて帯状疱疹の予防接種を完了している方は対象外です。

📅 令和8年3月31日(火)まで
 📍 市内協力医療機関(市HP参照)
 📄 本人確認書類 📄 各医療機関へ



ワクチン接種費用

- 生ワクチン(接種1回で完了) …………… 4,500円
 - 組み換えワクチン(接種2回で完了) …… 11,000円(1回につき)
- ※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、保護証明書・支援受給証明書を、医療機関に持参することにより、無料で接種できます。
 ※費用助成を受けられるのはどちらかのワクチンに限ります。

8年3月31日までの申請で、一部費用の払い戻しができる場合があります

- 左記の対象者で7年4月1日～7月15日に自費で帯状疱疹ワクチンを受けた方
- 左記の対象者で7月16日～8年3月31日までに市内協力医療機関以外で、自費で帯状疱疹ワクチンを受けた方

65歳以上で定期接種対象外の方

7年3月31日までに組み換えワクチン1回目を接種し、4月1日以降に組み換えワクチン2回目を自費で接種した方は、8年3月31日までの申請で、一部費用の払い戻しができる場合があります。

8月1日(金)から 三鷹市 創業支援 & コワーキング プレイス 「M-PORT」 を開設します



☎(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

8月1日に起業・創業や多様な働き方を支援する施設が、三鷹産業プラザ1階にグランドオープンします。
 ※7月31日(木)まではプレオープンのため、コワーキングスペースは一時利用としてのみ利用可能です。

集中できる コワーキングスペース

Wi-Fiやプリンターなど、仕事に必要な設備がそろっているビジネスユースの会員制スペースです。
 📅 平日午前8時30分～午後9時、土曜日午前9時～午後6時 📄 申し込みフォーム(QRコード)へ

テストマーケティングができる チャレンジスペース

これから起業を目指す方などが、体験会やテスト販売などを行うことができます。
 ※利用は有料で、事前にヒアリングが必要です。
 ☎創業コンシェルジュ ☎0422-40-0320(平日午前9時～午後5時)

創業コンシェルジュによる対応

起業・創業に関する相談などを受け付けています。相談内容に応じて、コーディネーターや専門家をご紹介します。
 📅 月～土曜日午前9時～午後5時(土曜日正午～午後1時を除く)



セミナー

お客さんが集まる ミニ教室の作り方

一企画から運営までの流れを学ぶ
 創業コンシェルジュによる施設紹介を行った後、実際にコワーキングスペースを利用体験できます。参加者には、チャレンジスペース1回利用券をプレゼントします。

📅 8月2日(土)午前10時～11時15分
 👤 18歳以上の方10人
 🗣️ (一社)ビジネスシード代表理事の浅川 絢子さん
 📄 申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

三鷹のお役立ちツール



☎広報メディア課 ☎0422-29-9037

市では、スマートフォンやパソコンなどで利用できるさまざまなサービスを提供しています。

ホームページ

<https://www.city.mitaka.lg.jp>

トップページの6つの分類や検索機能から必要な情報を探すことができます。また、やさしい日本語や英語・ハンブル・中国語の自動翻訳、文字拡大・音声読み上げにも対応しています。



LINE

三鷹市
 @mitaka_tokyo

令和6年11月に公式アカウントを開設しました。利用者が希望するジャンルに絞って情報を受け取れるほか、道路や公園の不具合を写真に撮って、市へ情報提供できる機能なども搭載しています。



X

東京都三鷹市
 @mitaka_tokyo

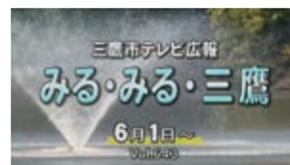
防災無線の放送内容や災害などの緊急時のお知らせ、市のおすすめイベントなどを発信しています。



YouTube

三鷹市公式動画チャンネル
 @mitaka_tokyo

三鷹の魅力や防災などのお役立ち情報、旬な話題を動画で分かりやすく配信しています。市のテレビ広報番組『みる・みる・三鷹』もご覧いただけます。



Instagram

【公式】東京都三鷹市
 @mitaka_tokyo

令和6年8月にアカウントを開設しました。ボランティア市民カメラマン(通称：まちなかカメラマン)などの写真を通じて、市内の風景やイベントなどの情報を発信しています。



撮影：まちなかカメラマン 中村洋介

そのほかにも多様なSNSやアプリなどを運用しています。詳しくは市HPをご覧ください。



作品募集

明るい選挙啓発コンクール



☎選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

同コンクールでは、投票や選挙についての意識を深めてもらうため、作文やポスター作品を募集しています。

- ポスター** 投票を呼び掛けるものなど。画材は自由。四つ切り(542×382mm)または八つ切り(382×271mm)の画用紙で、裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入。1人1点。
 市内の小学生～高校生
- 習字** 課題「未来を選ぶ」と学校名・学年・氏名を習字用半紙に楷書で。1人1点。
 市内の中学生
- 標語** 若年層に向けて、「投票参加」や「一票の大切さ」を訴えるものなど。用紙は自由。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入。1人2点まで。
 在学・在勤を含む中学生以上の市民

☎いずれも9月12日(金)(必着)までに必要事項(8面参照)・作品を直接または郵送で「〒181-8555三鷹市選挙管理委員会事務局」(第三庁舎)へ
 ※作品は自作、未発表のもの。

「第74回はたらく消防の写生会」
 受賞作品展示会



☎三鷹消防署 ☎0422-47-0119

市内15校の小学生2,023人から寄せられた作品のうち、受賞作品143点を展示します。皆さんの力作をご覧ください。

☎7月31日(木)～8月3日(日)午前10時～午後3時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館
 ☎期間中会場へ
 ※7月31日から同署HPでもご覧いただけます。

生涯学習講座

新川・中原魅力発見
 まち歩き&ワークショップ



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

新川・中原地区の歴史的な見どころを巡り、新たな魅力を発見します。



第一部 まち歩き

仙川沿いのごみを拾いながら、まちの魅力を発見します(約4.5km)。
 ☎8月3日(日)午前7時30分～10時 ☎30人 ☎新川あおやぎ公園
 入口集合、五中解散

第二部 ワークショップ

同地区の魅力について、楽しく語り合しましょう。
 ☎8月30日(土)午前10時～正午 ☎40人 ☎五中
 ☎いずれも7月27日(日)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
 ※第一部・第二部のみの参加も可。

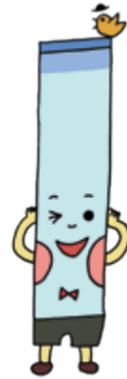
クリーンプラザふじみ
 夏休み施設見学会



☎ふじみ衛生組合 ☎042-482-0781・HP

ごみ焼却場の見学、ごみ収集車の実演、希望者はエントツクんの塗り絵・クラフトができます。

☎7月24日(木)・31日(木)、8月7日(木)・15日(金)・22日(金)午前10時～11時30分(受付は9時45分まで、荒天中止) ☎同施設 ☎当日会場へ
 ※平日午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時に予約不要の見学も可能です。



夏休みは図書館へ!

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151、☎東部図書館 ☎0422-49-3851、☎西部図書館 ☎0422-33-1311
 ☎三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035、☎南部図書館みんなみ ☎0422-76-5571

3歳～小学生向けのお子さんの夏休みにぴったりな企画をたくさん用意しました。自由研究に役立つ本や小学生に読んでもらいたいお薦めの本を集めた展示コーナーも開設します。

子ども向けおはなし会・映画会・イベント ☎いずれも当日会場へ(先着制)

開催館	開催日	時間	内容	対象・定員		
本館	7月23日(水)	午後3時～3時40分	小学生向けストーリーテリングおはなし会	小学生20人		
	7月30日(水)	午後3時～3時30分	図書館職員による「マジックショー」	3歳以上20人		
	8月6日(水)		小学生向け とってもこわい!おはなし会	小学生20人		
	8月13日(水)		午後3時～3時50分	映画『あらしのよるに』	3歳以上50人	
	8月27日(水)	映画『くまのアーネストおじさんとセレスティータ』				
東部	7月23日	午後3時30分～4時	「なつだ!げんきだ!おはなし会」	3歳以上30人		
	7月30日		「なつだ!ぼうけんだ!おはなし会」			
	8月13日		「なつだ!ちょっぴりこわいおはなし会」			
	8月27日		「なつだ!たのしいおはなし会」			
	7月23日		午後3時30分～4時		「ちょっぴりこわ～い!おはなし会」	3歳以上30人
7月30日	映画『一つの花』『まんじゅうこわい』					
8月13日	映画『こびと観察入門』					
8月27日	映画『おまえうまそうだな』『きみはほんとうにステキだね』					
三鷹駅前	7月23日	午後3時30分～4時	夏のワクワクおたのしみ会	3歳以上15人		
	7月30日		「夏」のおはなし会			
	8月6日		夏大すき!おたのしみ会			
	8月13日		午後2時～3時		映画『きもだめしのぼん』『百目のあずきとぎ』『絵からとびだしたねこ』	3歳以上50人
	8月27日		午後2時～3時10分		映画『ムーミン パペットアニメーション』	
南部	7月23日	午後3時30分～4時	「夏のちょいコワ!」おはなし会	3歳以上20人		
	7月30日		「夏のあついぜ!」おはなし会			
	8月6日		「夏のドキドキ!」おはなし会			
	8月13日		午後3時～3時50分		映画『若おかみは小学生!』	3歳以上50人
	8月27日		午後3時30分～4時		「夏のおわり!」のおはなし会	

科学あそび

夏休みの自由研究にもお薦めです。
 ☎科学読物研究会の坂口美佳子さん
 ☎いずれも7月27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)
 ※手話通訳が必要な方は、23日までに西部図書館へお申し出ください。

高分子化合物ってなんだ?
 ふくらむスライムとスーパーボールをつくろう

☎8月6日午前10時～正午
 ☎小学生25人
 ☎三鷹図書館(本館)
 ☎鉛筆、割り箸、ジャムなどのガラスの空きびんでふたがきちんと閉まるもの、汚れてもよいタオル、持ち帰り用袋

紫外線ってなんだろう
 UVチェックストラップをつくろう

☎8月6日午後2時～4時
 ☎小学生16人
 ☎西部図書館
 ☎鉛筆、はさみ、汚れてもよいタオル、持ち帰り用袋

三鷹の
夏の風物詩

第58回三鷹阿波おどり



有料観覧席のご案内

三鷹阿波踊り振興会事務局(三鷹商工会館内) ☎0422-49-3111

8月16日(土)・17日(日)に開催される「三鷹阿波おどり」で、中央通り北演舞場に有料観覧席を設置します。16日には、今年5月にふるさと三鷹応援団に就任された、三鷹市出身で女優・タレントの二瓶有加さん(写真)が来場されます。目の前で繰り広げられるダイナミックな演舞を、じっくりお楽しみください。



◆有料観覧席(指定席)

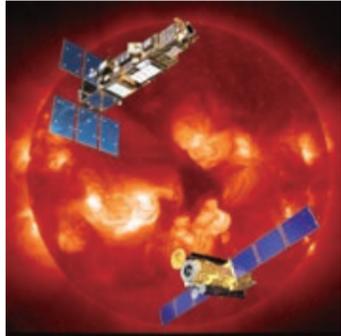
	A席	B席
席数	30席程度	45席程度
仕様	キャンプ用アームチェア	パイプ椅子
料金	4,000円(税込)	3,000円(税込)
位置	組踊りが見やすい	組踊りが正面からは見にくい
特典	ワンドリンク・記念品	お茶(500ml)・記念品

申7月30日(水)(必着)までに必要事項(8面参照)を「〒181-0013下連雀3-37-15三鷹商工会館内三鷹阿波踊り振興会事務局」、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)

天文・科学情報スペース企画展 太陽研究最前線—これからの挑戦

三鷹天文・科学情報スペース ☎0422-26-9951

太陽観測が始まって100年以上、昨今では人間社会への影響が大きく注目されています。刻一刻と姿を変える太陽の迫力ある姿や、未解明の謎に挑むため開発中の観測装置について紹介します。



©NAOJ/JAXA

☎8月1日(金)～9月28日(日)午前11時～午後6時30分(※月・火曜日、祝日) ☎期間中会場へ

生涯学習センターの催し

三鷹生涯学習センター ☎0422-49-2521

夏休み限定！ 自主学習スペースを開放します

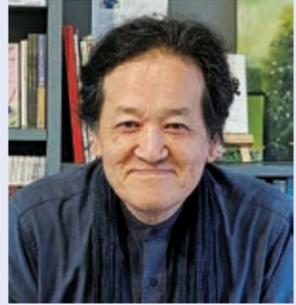
☎7月20日(日)～8月31日(日)午前9時～午後9時(小学生は5時、中学生は7時まで。☎7月28日、8月25日の月曜日) ☎期間中会場へ

講座 世界遺産を楽しく旅する

数多く世界遺産を訪れてきた講師が、興味深いと感じた世界遺産を取り上げ、それらの魅力を映像を交えてお伝えします。

☎9月4・11・18日の木曜日午後2時30分～4時(全3回) ☎16歳以上の方40人

講師 元ユネスコ協会連盟事務局長の吉岡淳さん(写真) ☎3,000円(3回分) ☎8月2日(土)までに往復はがきで必要事項(8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)



第184回

太宰治作品朗読会 『散華』



三鷹太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、朗読家の飯干大高さん(写真)。

☎8月15日(金)午後6時～6時50分 ☎25人 ☎7月28日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(8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)



三鷹市公会堂 探検ツアー

舞台のお仕事ってどんなこと?



三鷹同公会堂 ☎0422-29-9868

普段は見るだけできないバックステージをくまなく見学できます。スポットライトや照明卓を操作して舞台のお仕事に触れてみましょう。

☎8月20日(水)午前10時30分～正午、午後2時30分～4時、21日(木)午前10時30分～正午 ☎5歳以上の方各回25人(小学2年生以下は保護者同伴)

☎7月31日(水)までに必要事項(8面参照)・参加人数・お子さんの人数と年齢を同公会堂 ☎0422-43-6146、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)



第72回三鷹市市民文化祭

第14回 ジュニア俳句大会 作品募集



三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283

日々の生活の中で感じることや思うこと、身近な発見を俳句にしてお送りください。

各賞 大会賞3人、優秀賞7人

入賞者は、11月24日(月)に開催する市民文化祭の表彰式で賞状を贈呈します。
☎市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会 ☎市内の小学生(未就学児も可)
☎9月2日(火)(必着)までに、所定の投句用紙(同協会 ☎で入手)またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品(1人1句)を書き、必要事項(8面参照)・学校(幼稚園、保育園)名を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階)へ



INFORMATION

情報ひろば

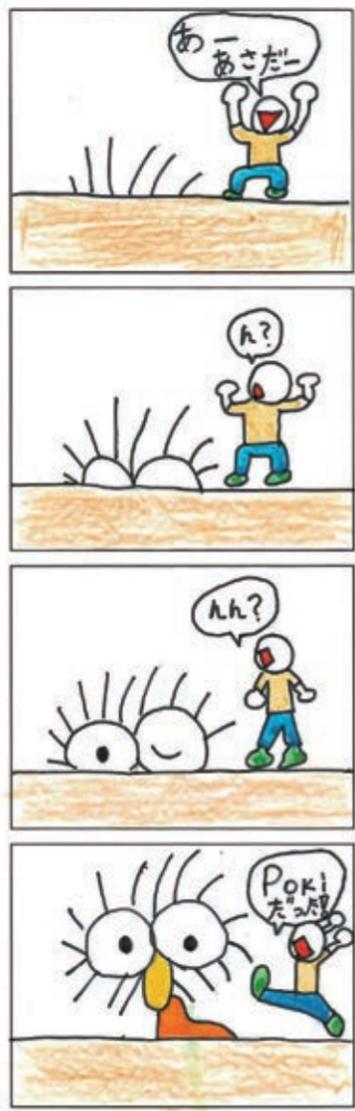
※市外局番「0422」は省略。



ポキ 4コマまんがコンテスト 2024

◆ジュニア部門(優秀賞)

MOMONAさん
「あさひかとおもったら…」



※今年も作品を募集しています。詳しくは同コンテストHPへ。



お知らせ

住居表示の届け出をお忘れなく



新築や建て替え、出入り口を変更するときは「住居表示新築届出」が、共同住宅などの名称を変更、または新たに付けるときは「物件名称変更届出」が必要です。

申 市市民課(市役所1階2番窓口) ☎ 29-8058へ

コミュニティセンターではプールの暑さ対策を実施しています



コミュニティセンターのプールでは、

夏季の暑さ対策として日よけのテントなどを設置しています。また、水温などに応じて随時新しい水を足すなどの対応を行います。利用の際は、ふた付きの飲み物を持ち込めるほか、耐水性の日焼け止めの使用やラッシュガードなどの着用もできますので、十分な暑さ対策をして安全にご利用ください。

問 コミュニティ創生課 ☎ 29-9611

政治家の寄附は禁止されています

◆贈らない お中元を贈ることや、地域のイベントに祝儀を出したり、酒などを差し入れることは禁止されています。

◆求めない 有権者が政治家に寄附を勧誘・要求することは禁止されています。

◆あいさつ状の禁止 政治家が選挙区内の人や団体に暑中見舞いなどのあいさつ状を出すことは禁止されています。

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 29-9794

中小企業退職金共済制度をご活用ください



中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる制度です。国からの有利な掛け金助成や、税法上の優遇も受けられます。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

申 問 同事業本部 ☎ 03-6907-1234・HPへ

これからの新しい多摩川の川づくりについてのアンケート



多摩川のこれからのことについて、皆さんの思いをお聞かせください。今後の多摩川の整備を定めた計画の変更のほか、整備や維持管理などの参考にします。

◆回答方法 8月18日(月)までに国土交通省京浜河川事務所HPへ

問 同事務所 ☎ 045-503-4008

国保・年金

7月31日(木)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第1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
問 納税課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)

ジェネリック医薬品の普及・促進にご協力を



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と

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」(郵便料金の改定にご注意ください)

●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)

同等の有効成分・効能があると厚生労働省が認めた後発医薬品です。薬代の軽減だけでなく、増加する医療費の削減にもつながります。

国民健康保険加入者で、自己負担額を100円以上軽減できる見込みがある方には、利用差額通知書を年に3回送付しています。

問 保険課 ☎ 29-9215

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。

児童育成手当の更新手続き(現況届)のお知らせ

6月に対象者へ案内を送付しました。未提出の方は早急にご提出ください。

◆ひとり親家庭支援—ひとりで悩まずご相談ください

日ごろ抱えている悩みごとの相談や支援、助成を行っています。母子・父子自立支援員が電話または面談にて対応します。

問 子育て支援課 ☎ 29-9675

小学校入学児対象 就学時健康診断



対象児童の保護者へ10月上旬までに通知書を送付します。保護者同伴のうえ、指定の会場で必ず受診してください。

人 令和8年4月に小学校へ入学するお子さん(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)

問 学務課 ☎ 29-9815

※私立・国立を受験する方も受診可。

第75回社会を明るくする運動 小・中学生作文コンテスト



◆テーマ 犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたことなど。

◆応募作品 400字の原稿用紙4～5枚(市HPから入手)。応募作品には、タイトル・学校名・学年・氏名を記載してください。自作・未発表のものに限り(応募作品は返却しません)。

申 9月3日(水)(必着) までに作品を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555 地域福祉課」(市役所5階)・✉ chiiki@city.mitaka.lg.jpへ

問 同課 ☎ 29-9231

星と森と絵本の家の催し



◆星のおはなし

日 7月26日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

日 8月2日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎ 39-3401

ひだまりの会 交流会 (ダウン症のお子さんと育てる家族の会)



日 7月28日(月)午前10時30分～正午

所 子ども発達支援センター

問 同センター ☎ 45-1122

小学生向けScratchプログラミング教室 夏休み入門コース



所 三鷹市シルバー人材センター

日 8月1日(金)・2日(土)午後1時30分～4時30分

料 ¥5,000円(2回分)

問 同センター ☎ 48-6721

すくすくひろばの催し(8月)



◆年齢別あそびまじよ

日 ①ひよこぐみ=5日(火)、②バナナぐみ=28日(木)、③いちごぐみ=29日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 ①初めて受講する令和6年4～7月生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する6年10～11月生まれのお子さんと保護者6組、③初めて受講する7年3～4月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

日 7日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人 市内在住の初めて受講する7年3月以降に生まれたお子さんと母親各回8組

問 同ひろば ☎ 45-7710

科学教室—自分だけの分光器で光の謎を解き明かせ! スペクトル探偵!



日 8月12日(火)午後1時45分から、3時15分まで

人 市内の小中学生各回20人

所 西多世代交流センター

問 同センター ☎ 32-8765

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



日 ①講座=9月10日(水)、12月8日(月)午前9時30分～11時30分、②あそび=9月17日(水)、10月15日(水)、11月14日(金)・26日(水)午前9時40分～10時45分

人 1歳7カ月～2歳程度のお子さんと保護者

所 ①上連雀通北地区公会堂、②上連雀保育園

問 同園 ☎ 40-7168

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。

こころの健康相談



8月7日(木)午前10時～正午(1人40分)
福祉センター
障がい者支援課 ☎29-9233 へ

催し

みとかボランティアセンター交流会



7月26日(土)午後2時～4時(1時30分開場。荒天中止)
同センター
当日会場へ
同センター ☎76-1271

みとか星風マート in 三鷹市役所



市内の障がい者施設が参加し、焼き菓子や雑貨などを販売します。

市、星と風のカフェ
7月29日(火)・30日(水)午前11時～午後2時
市役所1階市民ホール
当日会場へ
同施設 ☎44-2255 (火～土曜日午前11時30分～午後6時)

男性介護者交流会 「家事の負担を少しでも軽く! 一配食サービス試食会」



8月7日(木)午後1時～3時
市内の男性介護者、男性介護経験者
おむすびハウス(下連雀1-10-20)
7月31日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ

スポーツ

五小プール一般開放



8月10～24日の毎週日曜日午前9時～正午、午後1時～4時

小学生以上の市民(小学3年生以下で25m泳げない方は、原則保護者同伴。ライフジャケット着用の場合は同伴不要)
水着、水泳帽、バスタオル
期間中会場へ
スポーツ推進課 ☎29-9863

吹き矢教室



三鷹市ベッセルスポーツクラブ
9月2～16日の毎週火曜日午前10時～正午(全3回)
在学・在勤を含む市民
SUBARU 総合スポーツセンター
調(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 常務理事の都築徳良さん
¥1,500円(保険料、道具代を含む)
必要事項(8面参照)を同クラブ ☎45-5432・✉besserung1985@gmail.com へ

講座

就職活動支援セミナー



テーマは「仕事探しのコツと書類選考突破の秘訣」。
7月25日(金)午後2時～4時

おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
市民協働センター
わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
必要事項(8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)

地域福祉ファシリテーター養成講座



ルーテル学院大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市・調布市と各市の社会福祉協議会
①オリエンテーション=9月18日(木)午後1時20分～2時20分、②講座=9月25日(木)～令和8年1月15日(木)午後1時20分～4時20分(全11回。フィールドワークを含む)
在学・在勤を含む市民でボランティアや市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方12人
①みとかボランティアセンター、②同大学(大沢3-10-20)
9月1日(月)までに三鷹市社会福祉協議会HPへ(申込多数の場合は抽選)
三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

健康コラム

今年も乳がん検診が始まりました

三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

令和7年度の三鷹市の乳がん検診が、40歳以上の方を対象に6月1日から始まりました。加入されている健康保険の種類にかかわらず三鷹市民は2年に1度受診することができます。三鷹市では昨年度から国の指針に合わせて検診方法を改め、マンモグラフィ撮影のみが実施されています。従来から行われていた30歳以上の年齢を問わない超音波を用いた検診方法は見直しが図られ、30～39歳のみの若年の方を対象として、「乳房エコー検査」と名称を改め、継続して受診できます。

乳がんを克服するためには、早期発見、早期治療が何よりも有効な手段で

す。ブレスト・アウェアネスという言葉をご存じでしょうか? 普段から乳房を意識する生活習慣を身に付けることによって、さまざまな乳房の病気を克服していこうという手段として①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気を付ける、③変化に気付いたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けることの4つのポイントが推奨されています。

乳がんは今や女性にとって最もなりやすいがんとなり、生涯で8人に1人がかかる、決して人ごとではない病気の1つになりました。40歳になったら2年に1回マンモグラフィ検診を定期的に受けていくようにしましょう。超音波の検診の有効性はまだ検証中で、やがては超音波検査を併用する検診が導入されることも可能性があります。現時点では隔年の乳がん検診とともに乳房を意識する生活習慣を身に付けていきましょう。

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

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)◎

8月1～29日の毎週金曜日午前10時～11時30分、8月6～27日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

8月11日(月・祝)正午～午後3時
三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球 講習会(小学生以上)

8月2・16・23日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、9・30日の土曜日午後3時～6時
三鷹市卓球連盟 ☎0422-43-3350

合気道 体験教室(10歳以上)

8月2～30日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分(9日を除く)
三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室◎

8月2・9・16・30日の土曜日午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(中学生以上)

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

8月2・9・16・30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)
三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

バスケットボール U12夏季大会(小学生)

8月16日(土)・17日(日)午前9時～午後6時
三鷹市バスケットボール連盟 ☎mina2005@yahoo.ne.jp

アーチェリー

◆アーチェリージュニア講習会(小学4年生～高校生)◎

8月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)午前9時～10時30分、10時30分～正午
三鷹市アーチェリー協会HP

弓道

◆弓道初心者講習会

8月23日～令和8年2月7日の土曜日午後3時15分～5時15分(全15回)
三鷹市弓道連盟HP

バレーボール 市民スポーツ祭(中学生)

8月31日(日)午前9時～午後6時
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

軟式野球 市民スポーツ祭(秋季大会を含む)

9月28日～12月上旬の毎週日曜日
三鷹市野球連盟 ☎090-3335-6366

所大沢野川グラウンド

サッカー 市民スポーツ祭

9月21日(日)～11月9日(日)午前7時～午後7時(全8回、雨天中止)
調(一社)三鷹市サッカー協会HP

東京都、(公)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)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

募集

令和7年度
三鷹市二十歳のつどい
実行委員



つどいの企画・運営に携わる実行委員を募集します。

☎ 打ち合わせ=月1回程度(初回は8月19日(火)午後6時~8時)

📍 教育センター(オンラインでの参加も可)

👤 平成17年4月2日~18年4月1日生まれの市民

📧 8月10日(日)までに市HPへ
☎ 児童青少年課 ☎ 29-9671

生涯学習センター
フェスティバルの
参加グループ



◆部門 演技部門、展示・販売部門、カフェ部門

☎ 打ち合わせ=9月17日、10月15日、

11月19日の水曜日午後3時30分~5時、
フェスティバル=12月6日(土)・7日(日)午
前10時~午後4時

👤 打ち合わせに参加できる市内の自主
グループ、保育(1歳~未就学児)5人

📧 8月31日(日)までに申込書(同セン
ター<元気創造プラザ4階>・HPで入手)
を同センターへ(申込多数の場合は抽選)
☎ 同センター ☎ 49-2521

令和8年度 市民大学総合
コース企画委員



経済、コミュニティ・教育、哲学、
アート、科学の分野で講座の企画など。
企画委員は、企画を担当したコース
を優先して受講することができます。

☎ 全体会=9月25日、10月23日、12
月11日、令和8年2月5日、3月5日の
木曜日午前10時5分~正午(全5回)、
分科会=分野ごとに6回程度

👤 在学・在勤を含む16歳以上の市民
25人、保育(1歳~未就学児)5人

📍 生涯学習センター

📧 8月31日(日)までに同センター☎49-
2521、または元気創造プラザ講座申込
システムへ(申込多数の場合は抽選)

都営住宅の入居者
(東京都全体)



◆募集住戸 ポイント方式による募集
(家族向けのみ)=716戸、単身者向け・
車いす使用者向け・シルバーピア(居
室内で病死などがあつた住宅を含む)
=297戸

◆申込書・募集案内 8月1日(金)~12
日(火)に住宅政策課(市役所5階52番
窓口)、総合案内(市役所1階)、市政
窓口、都庁、東京都住宅供給公社募
集センター・窓口センターなどで配布
(三鷹駅前市政窓口は2日(土)・9日(土)・
10日(日)午前9時~午後5時も配布。同
公社HPでも入手可)

📧 8月18日(月)(必着)までに申込書を
郵送

☎ 同公社募集センター ☎ 0570-010-
810(募集期間外は☎03-3498-8894)

求人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



(社福)三鷹市社会福祉協議会 職員

◆職種 ①学童保育所正規保育員、
②権利擁護センターみとか嘱託職員、
③在宅サービス係介護支援専門員(嘱
託職員)

◆採用日 ①10月1日(水)、②③随時
☎ 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 ①10月以降、②~⑪随時
☎ 同事業団 ☎ 44-5211

みとか井心亭

夜のお茶を 楽しむ会



☎ 同施設 ☎ 0422-46-3922

静かな夜の井心亭で、季節の雰囲気とお茶
を楽しみます。

※お茶をたてる体験はありません。
※茶道経験の有無は問いません。

☎ 9月24日(水)午後6時30分~8時

👤 中学生以上の方12人

📍 三鷹市茶道連盟の皆さん

¥1,200円

👕 白足袋または白い靴下

📧 8月22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(8面参照)を「〒
181-0013下連雀2-10-48みとか井心亭」、
または同イベントHP(QRコード)へ(1通に
つき2人まで。申込多数の場合は抽選)

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) (休)月曜日、祝日

📧 7月22日(火)午前9時30分から オンライン講座=■
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



人生100年時代を考える「50歳からのキャリアデザイン—モヤモヤをワクワクへ」■

☎ 8月20日(水)午後3時~4時30分 📍 キャリアコンサルタントでエグゼクティブ・コーチの新倉昭彦さん

数学のタベ「無限(∞)圏とは」

☎ 8月22日(金)午後7時~8時30分 📍 国際基督教大学特任教授の清水勇二さん

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『たずねびと』(その3)」

☎ 8月27日(水)午前10時30分~午後0時30分 📍 朗読家の原きよさん

杏林大学公開講演会「AI(Artificial Intelligence: 人工知能)の最新動向」■

☎ 8月29日(金)午後1時~2時10分

📍 杏林大学データサイエンス教育研究センター長で教授の坪下幸寛さん

キャリア・カウンセリング—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

☎ 9月7日(日)午後1時~3時10分

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 生きがいとともに、人生は続く。

一歳を重ね、それぞれに輝く、映画特集 保育

『陽だまりハウスでマラソンを』Back on Track (2013年/ドイツ/
115分/シネマスコープ/DCP/アルパトロス・フィルム)

芸術文化センター 星のホール 完全入替制

9月27日(土) 午前の部11時/午後の部2時上映開始

チケット発売日(全席指定)

会員=7月24日(木) 一般=7月25日(金)

各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円

監督:キリアン・リートホーフ 脚本:キリアン・リートホーフ、マーク・プレーバウム

出演:ディーター・ハラールホルデン、タチア・サイプト、ハイケ・マカッシュ



『陽だまりハウスでマラソンを』© 2013
Neue Schönhauser Filmproduktion,
Universum Film, ARRI Film & TV

柳家権太楼 甚語楼 福多楼 親子会 保育

芸術文化センター 星のホール

9月28日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=7月27日(日)

一般=8月1日(金)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

出演:柳家権太楼、
柳家甚語楼、柳家福多楼 ほか



柳家権太楼



柳家甚語楼



柳家福多楼



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)など。

相談

総合オンブズマン相談 (8月)



7・14・21日=中村一郎さん(弁護士)、14・28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 閩政策法務課 ☎ 29-9165 へ

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回三鷹市居住支援協議会の傍聴

7月30日(水)午後1時30分～3時

所 教育センター

閩 住宅政策課 ☎ 29-9704

みたか国際化円卓会議第14期 第1回会議の傍聴

委員の委嘱、正副座長の選任についてほか。

8月4日(月)午後6時30分～8時

所 教育センター

閩 企画経営課 ☎ 29-9032

第1回

三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

『男女平等参画のための三鷹市行動計画2027』(令和6年度取り組み状況)についてほか。

8月5日(火)午後6時～8時

所 教育センター

閩 企画経営課 ☎ 29-9032



8月は国民健康保険

「高齢受給者証」・「資格情報のお知らせ」の更新月です

70～74歳の国保加入者に交付している高齢受給者証などは、毎年8月1日に自己負担割合の見直しを行います。マイナ保険証(保険証利用登録されたマイナンバーカード)の有無により、高齢受給者証または資格情報のお知らせを7月下旬にお送りします。

◆自己負担割合の判定について

同封する「70歳以上75歳未満のかたへ」をご覧ください。

閩 保険課 ☎ 0422-29-9216

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

9月30日(火)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、(-社)東京バス協会から7月下旬に更新手続きのご案内が郵送されます。

◆更新費用

区分	対象者	更新費用
1	7年度住民税が非課税の方	1,000円
2	7年度住民税は課税であるが、6年中の合計所得金額(※)が135万円以下の方	
3	7年度住民税が課税であり、6年中の合計所得金額(※)が135万円を超える方	12,000円

※不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別控除額を控除して得た額

◆更新費用の負担額によって、更新手続きの方法が異なります

同協会からの案内と所得確認書類(介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書など)で、自身の負担額をご確認ください。なお、1,000円で購入する方は、所得確認書類(写し)の提出、もしくは電子申請が必要です。今年度は、更新申請書と所得確認書類の提出が確認できた方より、払込票が発送されます。

※電子申請の方法は、案内でご確認ください。

更新費用が12,000円の方

同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。

8月に新規購入する方

常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(月)以降に手続きを行ってください。

閩 同協会(同パス専用電話) ☎ 03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)



将棋を指しに来ませんか?

毎週火・土曜日午後1時から

人在勤を含む60歳以上の市民や障害者手帳をお持ちの方

所 高齢者福祉センター 物 高齢者福祉センター利用券 申 当日会場へ 閩 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 0422-46-1108



相談サロン 暮らしの情報交換会@北野

「老いじたく講座—わたしの老後とその先のこと パート1」

7月23日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 申 当日会場へ 閩 東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855

三鷹市シニアクラブ連合会

◆初心者向けスマホ教室

8月4日(月)・8日(金)・18日(月)・26日(火)午前10時～正午 人 60歳以上の市民各回10人 所 福祉センター 物 スマートフォン 申 閩 7月22日(火)～8月1日(金)にみたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271へ(先着制)

◆会計ソフトを活用したパソコン教室

8月6日～9月3日の毎週水曜日午前10時～正午(全5回) 人 60歳以上の市民で全回参加できる方5人 所 福祉センター 物 パソコン 申 閩 7月22日～8月5日(火)にみたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271へ(先着制)

シルバー人材センター 入会説明会

9月3日(火)午前10時～正午 申 閩 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。

◆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。 閩 同課 ☎ 29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

夏休み「子どもアート絵画工作教室」

子どもあそび三鷹 7月23・30日、8月13・27日の水曜日午前9時30分から、10時45分から 人 各回15人 所 生涯学習センター 月 1回2,500円 申 閩 各開催日の前日までに岸下 ☎ shiraishieiji0601@gmail.com(先着制)

夏休みラジオ体操会

みんなのみたか体操会 8月1日(金)～17日(日)午前6時30分～6時40分 所 新川あやぎ公園 閩 期間中会場へ 閩 平井 ☎ 090-3132-3120

移動式プラネタリウムで楽しむ親子で夏休み星空教室

(公社)武蔵野法人会・三鷹中央支部 8月2日(土)午後3時から、4時から、5時から(各回30分) 人 各回50人 所 三鷹産業プラザ 申 閩 同団体 ☎ 51-1441・✉ msn_info@tohoren.or.jp(先着制)

「解体祭」—フェアウェルパーティー

こひつじ国際共育センター 8月3日(日)午後5時～8時 所 同センター(北野3-1-3) 申 当日会場へ 閩 藤重 ☎ 26-9034

会員募集

ハッピー体操クラブ

毎月4回土曜日午前10時30分～正午 所 北野ハピネスセンター 月 月額4,000円 申 閩 富澤 ☎ 080-1366-2523

三鷹バレーボールクラブアルファ(MVCα)

毎週日曜日午後3時～6時 人 市内および近隣市の中高校生で未経験者または初心者～中級者の方 所 六小体育館ほか 月 1回300円(無料体験は3回まで) 申 閩 藤澤 ☎ 080-1929-0727・✉ mitaka.volleyball.club@gmail.com

詩吟伯峯流

毎月第1・3木曜日午後6時～8時(応相談) 所 牟礼コミュニティセンター 月 月額3,000円 申 閩 山田 ☎ 080-5049-8133

伝言板

もの忘れが気になったら—認知症ってどんな病気?

東京都認知症疾患医療センター 7月29日(火)午前10時30分～11時30分 人 10人 所 杏林大学医学部付属病院 閩 同病院もの忘れセンター ☎ 47-5511(内線25660。先着制)

7月20日(日)は 参議院議員選挙の投票日です

皆さん進んで
投票しましょう



選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

投票時間

午前7時～午後8時

市内の一部の公園で手持ち花火ができます

緑と公園課 ☎0422-29-9789



市が管理する公園での花火は原則禁止していますが、試験的に下記の公園では指定された期間に限り、手持ち花火を利用いただけます。利用ルールを守って、夏の風物詩を楽しみましょう。

7月19日(土)～8月24日(日)の日没～午後8時30分(準備や後片付けを含む) [市HP](#)へ

花火ができる公園

- 仙川平和公園(新川6-7-1)
- 堀合児童公園(上連雀1-15-11)
- 上連雀ひびき児童遊園(上連雀6-10-6)
- 新川あおやぎ公園(新川1-11-16)
- 井口太陽の広場児童遊園(井口4-12-1)
- 大沢崖の道児童遊園(大沢2-20-26)

利用ルール

- 事前に市HPから届け出をしてください。
- 水飲み場付近でのみ利用が可能です。
- 花火は手持ち花火に限ります。
- バケツなどに入れた消火用の水をご準備ください。
- 必ず大人(責任者)が付き添ってご利用ください。
- 必ずごみはお持ち帰りください。
- 話し声や談笑など近隣への迷惑とならないよう配慮をお願いします。
- 少人数での利用をお願いします。



※騒音やごみの放置など苦情が多い場合は、期間中でも利用を中止する場合があります。



環境ポスターを募集します



環境政策課 ☎0422-29-9612

入賞作品は11月に三鷹市公会堂さんさん館に展示します。入賞者には賞状と賞品を贈呈するほか、応募者全員に参加賞を差し上げます。

テーマ 「それイネ みんなの力で、ステキな三鷹」

応募規格 テーマをメッセージとともに表現した未発表のオリジナル手書き作品(CGは不可)。B4または八つ切りサイズの画用紙を使用。

在学・在勤を含む市民 9月1日(月)(必着)までに作品の裏面に必要事項(8面参照)、学生は学校名・学年・組、在勤の方は勤務先名を記入し、「〒181-8555環境政策課」へ(1人1点)



昨年度の市長賞作品 佐久間奏さん(北野小4年(受賞時))

よりよい

親子関係づくり講座 保育



子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925

「子どもを褒めて育てたいけれど褒め方が分からない」「つい怒ってしまい良い接し方が分からない」などの思いを感じたことはありませんか。子どもとよりよい親子関係をつくるための方法などを講師と一緒に考えます。

8月27日、9月10・24日、10月8・22日、11月5日の水曜日 午前10時～11時30分(全6回。保育は午前9時40分～正午)

全回参加できる1歳～未就学児の保護者10人 [市市民協働センター](#)(9月24日のみすくすひろば)

※保育は同ひろばで実施します。

講 小児科専門医の秋山実季さん 8月13日(水)までに直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925 へ(申込多数の場合は抽選)

24時間走の世界選手権に

福元翔輝選手が出場します!



スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

明星学園中学校の教員である福元翔輝さんが、今年3月に行われた神宮外苑24時間走の男子部門で253.104kmという記録で優勝し、「2025 IAU 24時間走世界選手権」の日本代表に選出されました。市では、福元さんの激励会を6月27日に行い、福元さんは「大会の目標はもちろん自己ベストの更新ですが、24時間走は自分との戦いです。チャレンジする姿勢を生徒たちに示すことができたらと思います」と意気込みを語られました。

24時間走

制限時間の24時間以内で、できるだけ長い距離を走ることを目指す競技。国際ウルトラランナーズ協会(IAU)が競技規定を定めており、世界選手権も開催されている。



2025 IAU 24時間走世界選手権

日時 10月18日(土)・19日(日)
場所 アルビ(フランス)



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和7年7月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数: 190,720人(31人減)のうち外国人数: 4,975人(65人減)
男: 92,696人(7人減) / 女: 98,024人(24人減) 世帯数: 98,315世帯(48世帯減)