



8月30日(土)～9月5日(金)は
防災週間

風水害には 事前の備えを！



三鷹市防災キャラクター
「じじよまる」

大雨や台風などによる風水害の発生は、天気予報等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。

☎ 防災課 ☎0422-24-9102



備えあれば憂いなし



三鷹市長 河村 孝

昔の三鷹を撮った写真集を開くと、昭和16(1941)年に市内の川が氾濫し、街中に水があふれている写真を見つけました。救助のためのボートも出ており、大型台風の後だったのでしょう。

もちろん、今は河川の改修工事や調節池のおかげで、氾濫の心配は少なくなりました。しかし、最近の気候変動で、都内でも集中豪雨による被害が発生しています。三鷹でも、ゲリラ豪雨と台風が重なると危険です。①土砂崩れが心配な

地域、②雨水が集まりやすい低地、③下水が逆流すると蓋(ふた)が持ち上がる恐れがある大雨時のマンホールの3つは、特に注意が必要です。心配のタネは尽きませんが、少しの備えで不安は減ります(2・3面参照)。今も昔も「備えあれば憂いなし」です。

最後にもう一言。言わずもがなですが、天気予報の確認は備えの第一歩です。最近の予報技術の進歩は本当に目を見張るものがあります。

YouTubeで配信中





東京都のマイ・タイムラインシートは、「台風」「継続的な大雨」「短時間の急激な豪雨」を想定した3つの種類があります。シートの作成方法や様式のダウンロードなど、詳しくは東京都防災HPの「東京マイ・タイムライン」をご覧ください。



家族構成

私(40) 町内会で活動
妻(38)
子(5)
母(72) 持病あり



履き慣れた
スニーカー



自宅でできる備えのポイント

POINT!!

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、避難経路などの情報を地図上で確認することができます。

自宅や職場付近の情報を確認しておきましょう。

チェック!

- ☐ 浸水の危険性は?
- ☐ 予想される浸水の深さは?
- ☐ 避難する場所は?
- ☐ 避難する経路は?

浸水ハザードマップは防災課(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でもご覧いただけます。



POINT!!

家の周りの点検・掃除

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することで、被害を最小限に食い止められます。

チェック!

- ☐ 雨水ますの取水口や側溝に落ち葉やごみが詰まっていないか
- ☐ 家の周りに吹き飛ばされそうな物はないか
- ☐ 瓦や雨どいは傷んでいないか



POINT!!

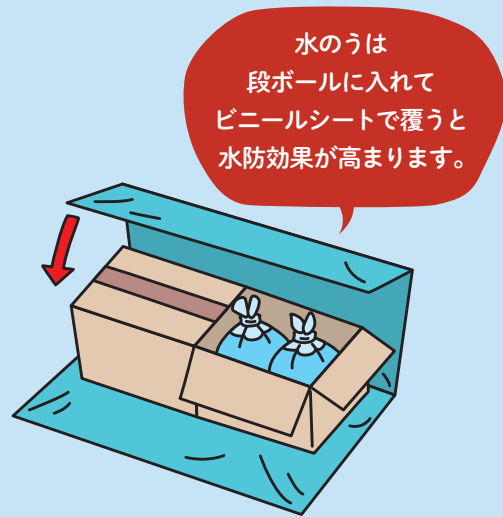
浸水に備えて簡易水のうを用意

家庭にあるごみ袋で作れる「水のう」を玄関や排水口に設置することで、浸水を防止・軽減することができます。作り方は市公式動画チャンネル(QRコード)でも紹介しています。



作り方

- ① 45ℓのごみ袋を二重にする
- ② 中に3分の1～半分程度の水を入れる
- ③ 中袋と外袋を縛る



最新の情報は ここからチェック!



市公式Xや市公式LINEなどもご活用ください。

◆三鷹市河川防災情報

市内の河川水位や映像を確認できます。

◆キキクル(気象庁)

大雨による土砂災害、浸水、洪水の危険度の高まりを、5段階に色分けして地図上にリアルタイムで表示します。

◆VACAN Maps(避難所状況検索サービス)

避難所の開設状況や場所を現在地・エリアから検索するサービスです。



「防災出前講座」を ご利用ください!



☎NPO法人 Mitakaみんなの防災 ☎0422-26-7020
(平日午前9時～午後5時)

町会や自治会、日ごろ活動している仲間やグループで「防災」について学びたい方へ、防災に知見のある防災リーダー(防災士など)や市防災課職員を派遣する「防災出前講座」を実施しています。講座では、「自助」(自分の命、家族の命、財産を自分自身で守るための備えと行動)や「共助」(隣近所で助け合って地域を守るための備えと行動)のポイントなどについて、分かりやすく説明します。

☎必要事項(6面参照)を同法人
☎0422-26-7020・✉info@mitaka-minnano-bousai.jp、
または申し込みフォーム(QRコード)へ



9月1日(月)午前8時

「黄色いタスキ」を掲げてください!

☎NPO法人 Mitakaみんなの防災 ☎0422-26-7020
(平日午前9時～午後5時)

災害時に無事を知らせる「黄色いタスキ」掲示訓練

9月1日午前8時に震度6強の地震が発生したと想定して、市内で一斉に「黄色いタスキ」掲示訓練を実施します。玄関や門扉、ベランダなど、外から見やすい場所に「黄色いタスキ」を掲示してください。掲示はタオルやハンカチなど、お手元にある黄色の物でも代用できます。

「黄色いタスキ」とは

災害時に家にいる家族が無事な場合に掲げるもので、ご近所に「無事」を知らせる目印になります。災害時の安否確認をスムーズに行うことができ、本当に救助が必要な方を早く発見することができます。

「黄色いタスキ」を配布中

市内在住の市民を対象に、三鷹市防災キャラクター「じじよまる」のイラストが入った「黄色いタスキ」を無料で配布しています。

☎同法人(元気創造プラザ5階)へ



町会・自治会関係者の皆さんへ

上記の訓練に合わせて、町会・自治会による安否確認訓練を行います。地域の「黄色いタスキ」掲示状況などを確認することで、災害時の地域の助け合いや見守りにつながります。

小学5年生～29歳の方へ

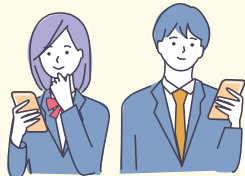


あなたの“声”をどう届ける？

まちづくりに
皆さんの声を生かすため
アンケートにご協力ください！

企画経営課 ☎0422-29-9031

三鷹市、武蔵野市、小金井市、西東京市の4市では、次世代を担っていく子ども・若者の皆さんの意見を聞いてまちをより良くするため、合同で「子ども・若者の市政参加促進(どうしたら子ども・若者にまちづくりに関わってもらえることができるのか)」について研究しています。「こんな仕組みがあれば意見が言える！」など、皆さんの声をお聞かせください。



回答方法

9月14日(日)までに
回答フォーム(QRコード)へ

約5分で回答できます

最新版の市民便利帳
『三鷹くらしのガイド』を配布します

広報メディア課 ☎0422-29-9037

市内の見どころや市の行政サービス、医療機関などの生活情報を1冊にまとめた市民便利帳『三鷹くらしのガイド(2025-2026年版)』(A4判、フルカラー、168ページ)(写真)を発行しました。

9月中に市内の全世帯へ配布します

配布日は地域ごとに異なります。30日(火)までに届かない場合は同課へご連絡ください。

電子書籍版もご利用ください

パソコンやスマートフォンなどからご覧いただける便利な電子書籍版は9月1日(月)から公開します。



友だち登録者数1万人突破記念！

市公式LINE登録者限定プレゼント



広報メディア課 ☎0422-29-9037

市内のお店から提供いただいた景品をプレゼントします。注目情報がスマホに届く便利な市公式LINEに登録し、メニューにある「広報」「プレゼントに応募」を順にタップしてご応募ください。

今回のプレゼント／

農協全国商品券(500円分)

抽選20人

8月31日(日)までに市公式LINEへ

※当選者の発表は当選通知・賞品の発送をもって代えさせていただきます。

提供いただいたのは

JA東京むさし三鷹緑化センター



同センター ☎0422-48-7482

都内最大級の植木売り場が自慢の直売所。多種多様の植木をご用意しています。また、三鷹産の野菜・果実・花など、たくさんの種類を取りそろえているほか、農家の加工品も数多く用意しています。

三鷹農業の旬に触れることができ、一期一会の出会いがあるかも。商品券は同センターでご利用いただけます。

所 新川6-30-22



まちなかカメラマン 写真展

まちなかカメラマン



広報メディア課 ☎0422-29-9037

市のボランティア市民カメラマンである「まちなかカメラマン」(通称：まちカメ)の皆さん一人ひとりが選んだお気に入りの写真をパネルにして展示します。市民目線で写した市の魅力をご覧ください。

9月2日(火)～12日(金)の平日午前8時30分～午後5時(12日は正午まで) 所 市役所1階市民ホール 期間中会場へ

みたかシティバスでも
市の魅力を発信中

市内を走る、みたかシティバス車内のデジタルサイネージ(電子掲示板)で、「まちカメさん」が撮影した市内の風景やイベントの写真をご覧いただけます。



撮影：まちなかカメラマン 岡田和美

戦後80年平和事業「中学生長崎市平和交流派遣事業」

中学生が長崎市で平和について学びました！



企画経営課 ☎0422-29-9032

7月29～31日に市内の中学2年生16人が長崎市を訪問しました。派遣先では、原爆資料館の見学や被爆体験講話、現地の中学生との意見交換を通じて、平和の意義を深く学び、若い世代が後世に伝えていく大切さについて考えました。

報告会のお知らせ

11月30日(日)午後1時から
所 生涯学習センター



防空壕の見学



現地の中学生との交流の様子



平和祈念像前での集合写真

9月から 第1子保育料を無償化します



岡子ども育成課 ☎0422-29-9673

無償となる費用は月額の利用者負担額(保育料)のみで、給食費や延長保育料などは引き続き有償です。対象者の確認は市で行うため、原則手続きは不要です。

☑認可保育園・認定こども園・地域型保育施設・定期利用保育室ひなたに通う0～2歳児の第1子



保育料の無償化に伴い、三鷹市認可外保育施設利用助成金の拡充、ベビーシッター利用支援事業(連携型)の利用料無償化も行います。詳しくは市HPでご確認ください。

出張展示

作家・山本有三が暮らした家 —三鷹市山本有三記念館の魅力—



所 岡三鷹市芸術文化センター ☎0422-47-9100

令和8年4月下旬(予定)まで長期休館中の山本有三記念館は、大正時代の趣を残す希少な建築物として市の有形文化財に指定されています。同館の魅力が伝わる出張展示を開催します。

☎8月23日(土)～9月21日(日)午前9時30分～午後5時(※月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)) ☎期間中会場へ



山本有三記念館北側外観

大沢の里古民家体験学習

歌舞伎の「助六」を 体験してみよう



岡生涯学習課 ☎0422-29-9862

歌舞伎十八番のひとつ『助六由縁江戸桜(通称：助六)』の所作やメイクを体験し、10月5日(日)の「水車古民家まつり」で発表します。

☎9月6・13日の土曜日午前10時～正午、28日(日)午後1時～3時(全3回)

☑発表会を含む全回に参加できる小学生以上の方8人 ☎大沢の里古民家ほか ☎三鷹市舞踊連盟の花柳衛与志さん ☎浴衣、白足袋または白い靴下 ☎8月24日(日)午後5時までに必要事項(6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)

※電話受付は22日(金)午後5時まで。



三鷹市
星と森と絵本の家



伝統的七夕まつり

所 岡同施設 ☎0422-39-3401

国立天文台が定める「伝統的七夕の日(今年は8月29日)」に合わせてお祭りを開催します。昔の人たちが過ごした七夕の日を一緒に過ごしませんか。
☎8月31日(日)午後4時～8時(展示室は5時まで。5時以降は小学生以下保護者同伴)

催し

- ジュニアスタッフによる模擬店(4時～7時)
 - 星のおはなし(①4時から、②7時から、②はデジタル観望会あり)
 - 七夕ジャズコンサート(5時から)
 - 七夕かざりおたきあげ(5時45分から)
- ※天候により変更の場合あり。



「みたかえる」の体験学習 縄文人になる!



岡生涯学習課 ☎0422-29-9867

市内では、縄文時代の集落跡が数多く発見されています。本物の縄文土器に触れたり、縄文人の体験をすることで、当時の暮らしへの理解を深めませんか。体験は専用のワークシートにまとめるので、夏休みの自由研究やレポートにもお勧めです。

体験内容

縄文時代クイズ、縄文人に扮装して記念撮影、あじろ編みコースター作り、縄文土器の拓本

☎8月21日(木)・22日(金)午前10時～正午、午後1時～4時 ☑小学3年生以上の方 ☎三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」(教育センター2階) ☎期間中会場へ



秋のスポーツイベント 運営ボランティア募集



岡スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

ボランティアにご協力いただいた方には、みたか地域ポイントを差し上げます。

①2025みたかスポーツフェスティバル 1,000ポイント

☎事前説明会=10月1日(水)・3日(金)のいずれか、当日=12日(日)午前9時～午後3時30分 ☎SUBARU総合スポーツセンターほか

②みたかわんぱくスポーツDAY2025 1,500ポイント

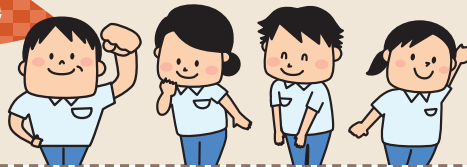
☎10月26日(日)午前9時～午後4時 ☎味の素スタジアム(調布市)

③第34回三鷹市民駅伝大会 500ポイント

☎11月23日(日)午前7時～正午 ☎市内コース

④ボッチャみたかカップ 2,500ポイント

☎講習会=11月1日(土)午前10時～11時30分、事前説明会=12月2日(火)午後6時30分～8時、前日準備=5日(金)午後3時～5時、当日=6日(土)午前9時～午後4時(全4回) ☎SUBARU総合スポーツセンターほか



- ☑在学・在勤を含む高校生以上の市民①50人、②20人、③30人、④10人
- ☎8月31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。結果は9月5日(金)までに通知)
- ※④は全回参加できる方。
- ※①②④は昼食を支給します。



みたかスポーツサポーターズも募集中

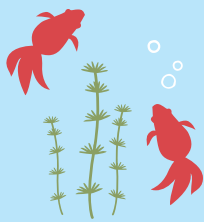
三鷹の魅力を創り出すため、市や関係団体が主催・後援するスポーツイベントのサポートをしてくれる方を募集しています。

☎市HPへ

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



Poki
4コマまんが
コンテスト
2024

◆一般部門(優秀賞)
PONさん「興味津々」



※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

下連雀むらさき地区公会堂
インターネット予約受付
システムの操作説明会



日①8月20日(水)、②9月2日(火)午前10時から、11時から

所同公会堂

申①8月19日(火)、②26日(火)までに必要事項(上記参照)・団体名・希望回をコミュニティ創生課☎29-9611・Fax47-5196・✉komyunitei@city.mitaka.lg.jpへ

献血を実施します

日8月20日(水)・21日(木)午前10時～11時30分、午後1時～4時

所市役所正面玄関前

申期間中会場へ

所地域福祉課☎29-9231

ペットボトルの
水平リサイクル事業説明会



不燃ごみ処理施設工事期間中のごみ焼却量のさらなる削減のため、民間事業者と連携しペットボトルを水平リサイクルします。

日8月22日(金)午後6時30分から

所新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ

所ごみ対策課☎29-9613

外環事業 中央JCT南側ラ
ンプシールドトンネル工事



①②オープンハウス、
③意見交換

同工事の進捗状況などについて事業者が説明します。

日①8月24日(日)午前10時～正午、午後2時～4時、②25日(月)午後6時～8時、③25日午後7時から

所①②北野3丁目常設会場、③北野地区公会堂

申①②当日会場へ、③8月21日(木)午後3時まで必要事項(上記参照)・参加人数を国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所☎03-3707-3648・✉ktr-gaikan@mlit.go.jpへ
所同事務所☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

全国一斉
「こどもの人権相談」
強化週間



期間中は相談時間を延長して受け付けています。

◆電話相談 ☎0120-007-110

◆LINEじんけん相談(QRコード)

主東京法務局人権擁護部

日8月27日(水)～9月2日(火)午前8時30分～午後7時(30日(土)・31日(日)は午前10時～午後5時)

所同局☎0570-011-000

8月30日(土)～9月5日(金)は
防災週間です



東京消防庁公式アプリは、もしもの時の安心をサポートする緊急ツールなどを備え、応急手当てや火災予防などを学ぶこともできます。防災意識と防災行動力の向上にお役立てください。

所防災課☎24-9102

8月30日(土)～9月5日(金)は
建築物防災週間です



建築基準法第8条では、建築物の所有者・管理者・占有者は、敷地や構造、設備を常時適法な状態に維持することが定められています。安全で安心なま

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)

ちをつくるため、建築物の安全確認を行います。

所建築指導課☎29-9745

狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬は、狂犬病予防法により、毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。最寄りの動物病院で接種を受け、病院で発行される「狂犬病予防注射済証明書」を市民課(市役所1階)または市政窓口へ提示して「注射済票」(手数料550円)の交付を受けてください。

※今年度の接種が済んでいない犬の飼い主へ、8月末以降にお知らせを送付します。

所環境政策課☎29-9612

9月9日(火)は「救急の日」、
7日(日)～13日(土)は
「救急医療週間」です



本当に必要とする人のため、救急車は適正に利用しましょう。救急車を呼

ぶか迷ったら、東京消防庁救急相談センター☎#7119や東京版救急受診ガイドをご利用ください。救命講習の積極的な受講をお願いします。

所三鷹消防署☎47-0119

秋の交通安全運動と
交通安全講習会



9月21日(日)～30日(火)の「秋の全国交通安全運動」に合わせ、三鷹市秋の交通安全運動を実施します。

◆メインスローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

◆交通安全講習会

日所8月31日(日)午前10時～11時＝三鷹産業プラザ、9月3日(水)＝連雀、4日(木)＝三鷹駅前、5日(金)＝井口、8日(月)＝大沢、9日(火)＝井の頭、10日(水)＝牟礼、11日(木)＝新川中原の各コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分

申当日会場へ

所安全安心課☎45-1116

北野地域の公共交通のこれからを考えるオープンハウス

所都市交通課☎0422-29-9709

みたかシティバス北野ルートの見直しにあたり、現在の利用状況や他の地域の交通についてのパネル展示を実施します。

日8月29日(金)午後3時～6時、30日(土)午後2時～5時

所北野地区公会堂 申期間中会場へ

◆利用状況をお聞かせください

申8月20日(水)～30日(火)に入力フォーム(QRコード)へ



市議会定例会の予定

所議会事務局☎0422-29-9140

詳しくは
こちらから▶



9月	1日(月)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	2日(火)	本会議(一般質問)
	3日(水)	本会議(一般質問、議案上程)
	8日(月)	本会議(議案・請願等審議、決算代表質疑)
	9日(火)～12日(金)	常任委員会
	16日(火)～19日(金)	決算審査特別委員会
	22日(月)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	24日(水)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)
	30日(火)	本会議(決算審査特別委員会審査報告、議案等審議)

※日程は変更する場合があります。
※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。
※請願・陳情は、同局で受け付けています(オンラインも可)。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

申傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局☎0422-45-1031へ
※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継および常任委員会の録画中継(一部)を配信しています。

税金

家屋調査にご協力ください



令和8年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。7年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から手紙を送りますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

☎同課 ☎29-9199

国保・年金

9月1日(月)は 国民健康保険税・ 後期高齢者医療保険料 (第2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

☎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
☎納税課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードから **HP** をご覧ください。

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

☎8月20日(水)午後3時30分から

◆星のおはなし

☎8月23日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日「むかしのうたとおはなし」

☎9月6日(土)午後2時30分から

◆幼児クラブ 秋の森のたんけん隊

☎9月18日～11月13日の隔週木曜日 午前10時30分～11時30分(全5回)

👤2歳6カ月以上(令和5年3月以前生まれ)のお子さんと保護者15組(下の子同伴可)

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



☎8月24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)

📍丸池公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

防災縁日& 夏の子どもスペシャル



「防災+夏祭り」をテーマにしたイベントを開催します。消火器体験や非常食の試食、射的などが楽しめます。

☎8月22日(金)午後2時～4時30分(1時45分開場)

📍西多世代交流センター

☎当日会場へ

☎同センター ☎31-6039

あかちゃん でまえとしゃかん にこにこ



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

☎8月27日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

👤3歳以下のお子さんと保護者

📍すすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

すすくひろばの催し (9月)



◆ベビーヨガ

☎3日(水)午前10時30分～11時30分

👤市内在住の初めて受講する令和6年12月～7年5月生まれのお子さんと母親15組

📍井の頭コミュニティセンター

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎4日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

👤市内在住で初めて受講する①6年12月～7年3月生まれのお子さんと母親8組、②7年5月以降生まれのお子さんと母親8組

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝9日(火)、②うさぎぐみ＝12日(金)、③バナナぐみ＝16日(火)、④ぞうぐみ＝19日(金)、⑤いちごぐみ＝26日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

👤①初めて受講する6年5～8月生まれのお子さんと保護者8組、②5年10月1日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する6年11～12月生まれのお子さんと保護者6組、④4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、⑤初めて受講する7年4～5月生まれのお子さんと母親4組、いずれも市民優先

◆はじめてのすすくひろば見学会

☎19日午前10時30分から(30分程度)

👤初めて同ひろばを利用する3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者(出産前、第2子以上の方も参加可)

☎同ひろば ☎45-7710

みたかおもちゃの病院



📍三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎9月3・17日の水曜日午後1時～3時

📍消費者活動センター

☎期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

子どもふらっとプレイス 「身近にあるもので防災 グッズをつくってみよう」



☎9月10日(水)午後3時～5時

👤市内の小・中学生20人

📍生涯学習センター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター ☎49-2521

三鷹市文庫連絡会講習会

子どもは絵本の中で 人生体験をやるんです ー赤羽末吉の人生と絵本



📍☎同三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

絵本画家・赤羽末吉さんの人生や作品の魅力について、赤羽末吉研究の第一人者で、義理の娘でもある赤羽茂乃さんにお話しいただきます。

☎9月5日(金)午前10時～正午(受付は9時45分から)

👤50人 ☎当日会場へ(先着制)

ベビーヨガ講座



☎9月11日(木)午前10時30分～11時30分

👤7～12カ月のお子さんと母親10組

📍東多世代交流センター

☎同センター ☎44-2150

ふたご・みつごの親の 交流会 **保育**



☎9月29日(月)午前10時～11時30分

👤市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人

📍総合保健センター

☎同センター ☎46-3254

障がいのある方

特別障害者手当などの 所得制限が改定されます



8月から特別障害者手当などの所得制限基準額が改定されます。詳しくは市 **HP** でご確認ください。手当を受給するためには申請が必要となります。

☎障がい者支援課 ☎29-9234

新しい「心身障害者 医療費助成(マル障) 受給者証」を郵送します



新しい受給者証の有効期間は令和7年9月1日(月)～8年8月31日です。引き続き対象となる方へ8月下旬に郵送します。

☎障がい者支援課 ☎29-9234

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『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談



☎9月4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

消費者相談窓口から 462

悪質な海外通販サイトの被害にご注意！

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例

海外通販サイトで希少な商品を注文し、代金を指定口座に振り込んだが、商品が届かない。利用したサイトと連絡が取れず、評判を検索したところ、「悪質」「詐欺」と書かれていた。代金を返金してもらいたい。(40代・男性)

アドバイス

「注文した商品が届かない」「注文と異なる商品や粗悪品が届いた」など、詐欺が疑われるような海外通販サイトに関する相談が寄せられています。実在するサイトを装い、ウェブサイトの名称や住所、画像などを無断使用している海外の悪質通販サイトの場合、誠意ある対応は望めません。購入前に内容を確認し、信頼できるサイトか見極めることが重要です。

海外通販サイトを利用する際の注意点

- 日本語の表記が不自然である
- 希少な商品が販売されている
- 商品価格が流通価格に比べ安価である
- サイト上にはクレジットカード払いが記載されているが、実際には銀行振り込みやそのほかの送金方法を指定される

通販サイトで商品を注文する際は、商品の購入ボタンがある最終画面の契約内容や支払い方法、解約条件などを確認したうえで、画面を印刷するなどし保存しておきましょう。

トラブルにあった場合は、すぐに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。

催し

Poki4コマまんがコンテスト
2024入賞作品展



日 8月18日(月)～29日(金)
所 アトレヴィ三鷹4階(改札内)
間 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669
※入場券が必要です。

企画展示「あなたの心を
支える1冊、見つけよう」



図書館と総合保健センターの合同企画です。心が軽くなるような、気分をリフレッシュできる本を展示します。
日 8月19日(火)～9月15日(月・祝)
所 市立図書館各館、井の頭コミュニティセンター図書室
申 期間中会場へ
間 健康推進課 ☎24-7145

市民活動紹介のための
トークサロン「みとかスペース
あいから生まれたもの」



商店街の空き店舗活用にもみる、コミュニティスペースの可能性を考えます。
注 NPO 法人みとか市民協働ネットワーク
日 9月1日(月)午後7時～9時
人 30人
所 市民協働センター
調 協同組合三鷹中央通り商店会代表理事の広瀬充弘さん、(一社)ミタカエリアデザイン代表の笠置秀紀さん
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)
間 同センター ☎46-0048

ほろよいトークサロン
「ゆるっとカンパイ!
ふらっとおしゃべり」



注 NPO 法人みとか市民協働ネットワーク
日 9月5日(金)午後6時30分～8時30分

(出入り自由)
所 みとかスペースあい(下連雀3-28-20)
¥500円
申 当日会場へ
間 市民協働センター ☎46-0048

大根の種まき講習会



敷地内の畑を使って大根を育てます。
日 9月13日(土)午後1時30分から(雨天時は14日(日)に延期)

所 農業公園
物 汚れてもよい服装、長靴、手袋
申 当日会場へ
間 JA 東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

バス研修「吹割の滝・
ぶどう狩り・菅国光見学」



主 三鷹いきいきプラス
日 所 10月9日(木)午前7時45分市役所集合～吹割渓谷(※)～原田農園～土田酒造～午後5時30分市役所解散予定
人 55歳以上の市民40人
¥4,000円(ぶどう狩り料金、昼食代、高速代など)
申 9月5日(金)(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「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310号三鷹いきいきプラス」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
間 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)
※階段のある道を1時間程度歩きます。

介護者のつどい
「夕陽日本一! 西伊豆堂ヶ
島温泉と天然記念物洞窟
めぐり遊覧船」



日 所 11月11日(火)午前8時15分市役所集合～12日(水)午後4時市役所解散予定
人 在宅などで高齢の家族を介護して

いる市民、要介護者が亡くなってから3年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームや老人保健施設、療養型施設に入所・入院している方30人
¥8,000円(家族2人目以降16,000円)
申 間 8月18日(月)～9月26日(金)に(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)



スポーツ

大沢総合グラウンド
サッカー・ラグビー場の
代替施設の使用料を
補助します



9月1日(月)から、同施設が改修工事のため休場します。
◆対象団体 スポーツ施設使用団体登録の承認を受けたスポーツ団体
◆対象種目 サッカー、ラグビー、ラクロスなど
◆対象施設 民間施設を含む市内・市外の屋外有料スポーツ施設(大沢野川グラウンド、井口グラウンドおよび市立学校施設を除く)
◆交付額 施設利用料金1回分(上限3,000円。月1回まで補助)
◆交付対象期間 9月1日(月)～令和8年3月ごろ
※工事の状況により、期間を変更する場合があります。
申 間 スポーツ推進課 ☎29-9863へ

第9回東京ボッチャ
選手権大会
(関東選手権大会東京都
予選会)の観戦



注 東京ボッチャ協会
日 9月6日(土)午前9時40分～午後7時30分、7日(日)午前9時40分～午後4時30分
所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 室内履き、下足入れ

申 期間中会場へ
間 スポーツ推進課 ☎29-9863

関東学生アメリカンフット
ボールの試合に
ご招待します



日 9月13日(土)・21日(日)、10月19日(日)
所 アミノバイタルフィールド(調布市)
物 市内在住を証明できるもの
申 当日会場へ
間 (一社)関東学生アメリカンフットボール連盟 ☎042-440-0881

健康ウォーキング教室



日 所 11月27日(木)午前9時30分 SUBARU 総合スポーツセンター集合～午後0時30分深大寺解散(行程約5km)
人 高校生以上の方
¥1,000円
物 タオル、雨具、防寒具
申 8月23日(土)～9月5日(金)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)
間 同センター ☎45-1113



講座

パソコン・スマホ教室
(9月)



主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 パソコン教室＝月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(Mac対応可。複数コースあり)、スマホ教室＝木曜日
申 間 同センター ☎48-6721へ

起業・創業セミナー
「スマホでできる! 起業者の
ための写真と動画の
撮りかたと編集」



日 9月5日(金)午後4時～5時30分
人 これから事業を始める方、または始めて間もない方14人
所 三鷹産業プラザ



講座案内

〒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

申 8月19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。



杏林大学公開講演会「第二次トランプ政権と今後の日米関係」■

日 9月13日(土)午前10時30分～11時40分
調 杏林大学総合政策学部准教授の松井孝太さん

人生100年時代を考える
「シニアライフをいかに楽しく過ごすかを考える—ライフシフト視点で
一歩踏み出すコツ」

日 9月17日(水)午後3時～4時30分
調 キャリアコンサルタントでライフシフトキャリアコーチの北原譲さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第211回
「系外惑星発見30周年×アストロバイオロジーセンター10周年」▲

ゲストは自然科学研究機構アストロバイオロジーセンター副センター長の滝澤謙二さん、ホストは同センター特任専門員の日下部展彦さん。
日 9月20日(土)午後6時30分～8時30分

大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—織田作之助『旅への誘い』(その1)」

日 9月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 調 朗読家の原きよさん

サイエンスカフェみとか「世界に繋がる岩絵の具」■

日 9月25日(木)午後7時～8時30分
調 女子美術大学名誉教授で日本画家の橋本弘安さん

インタラクティブ・フォーカシング9月
—共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき

日 9月26日(金)午前10時～正午
調 和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

語学体験講座(入門)

日 9月27日(土)①タイ語・②ヒンディー語・③中国語＝午前10時30分～午後0時40分、④アラビア語・⑤インドネシア語・⑥ウルドゥー語・⑦ベトナム語＝午後2時～4時10分(午前・午後それぞれ1つの言語のみ申し込み可)
調 専門学校アジア・アフリカ語学院講師の①シーヌアン・ディパンヨーさん、②豊田雅人さん、③王鳳英さん、④石垣聡子さん、⑤荻原道子さん、⑥露口哲也さん、⑦ファン・ガーさん

講師 toU 取締役の新井英里さん
物 スマートフォン
申 ㈱まちづくり三鷹HPへ(先着制)
閏 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669

現代日本舞踊講習会



浴衣は会場で着付けします。
主 三鷹現代日本舞踊連盟
日 9月7日(日)午後1時30分から
人 小学生以上の初心者の方
所 三鷹市公会堂さんさん館
講 同連盟の花柳由美鈴さん
物 浴衣、あれば舞扇
申 閏 9月2日(火)ま でに 同連盟 ☎43-6955へ

東多世代交流センターの
催し



◆おながくの日ー世代・地域をこえてつながろう！
日 9月7日(日)午後2時～4時(1時45分開場)
申 当日会場へ
閏 同センター ☎46-0408
◆手作りの会「羊毛フェルト きのこのうち メモスタンド」
日 9月13日(土)午前10時～正午
人 小学4年生以上の市民10人

講師 藤田幸子さん
物 室内履き、ハンドタオル
申 閏 8月19日(火)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)

◆毎日が楽しくなる生活教養講座(保育)
日 10月2日～11月27日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分(全9回)
人 18歳以上の市民18人、保育(1歳～未就学児)12人
物 室内履き
申 閏 8月18日(月)～9月4日(木)に直接または電話で同センター ☎46-0408、市HPへ(申込多数の場合は抽選)

市民健康講座
「こころの疲れ(メンタル不調)を予防・改善するための食事・運動・睡眠」



日 9月11日(木)午後2時～3時30分
人 在勤を含む市民30人
所 牟礼コミュニティセンター
講 帝京大学医学部主任教授の功刀浩さん
申 直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)
閏 健康推進課 ☎24-7145

歴史講座「江戸時代の幕政改革のリーダーたち」



主 市、井の頭地区住民協議会
日 9月13・20日の土曜日午後1時30分～4時30分(全2回)
人 市民30人
所 井の頭コミュニティセンター
講 国学院大学・駒澤大学講師の平野明夫さん
申 閏 8月23日(土)から同センター ☎44-7321・HPへ(先着制)

淡彩画講習会「透明水彩
絵の具を使って花を描く」



主 三鷹駅周辺住民協議会
日 9月14日(日)午後1時30分～3時30分
人 市民20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 美学館デッサンスクール館長の河村栄一さん
¥300円(花代)
物 スケッチブック(F4～F8号)、透明水彩絵の具、筆、パレット、水入れ、ぼろ布、鉛筆、消しゴム、カッターナイフ、花瓶、床に敷くもの(新聞紙など)、花切りばさみ、花持ち帰り用袋
申 閏 8月19日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

みたか起業塾
特定創業セミナー



日 9月16・30日、10月14日～28日の火曜日午後6時30分～8時
人 起業後5年未満の方、起業を考えている方20人
所 三鷹産業プラザ
講 (-社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん、社労士西川事務所の西川彰さん
申 ㈱まちづくり三鷹HPへ(先着制)
閏 同社 ☎40-9669

常備菜を
使ったアレンジ料理



主 新川中原住民協議会
日 9月18日(木)午前10時から
人 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
申 8月19日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
閏 同センター ☎49-6568

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。



所いづれも大沢総合グラウンド

野 球 市民スポーツ祭 種目別ジュニアスポーツ大会(小学生)

日 8月31日(日)～9月28日(日)
閏 三鷹市少年軟式野球連盟 ☒mitaka.syounanren@gmail.com

ソフトボール

◆①秋季ジュニア教室(小学生)◎
日 9月27日、10月11日、11月8日の土曜日午前9時～正午(初心者向け)、午後1時～4時30分(経験者向け)
◆②秋季大会(16歳以上)
日 9月28日(日)～10月26日(日)午前9時～午後5時
閏 三鷹市ソフトボール連盟 ① ☎070-3998-6321・② ☎080-3407-7105

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)◎
日 9月3～24日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、5～26日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆一般講習会(高校生以上)
日 9月15日(月・祝)・23日(火・祝)午前9時30分～11時30分
◆ジュニア教室(小・中学生)◎
日 9月15・23日正午～午後3時
◆指導者講習会(有段者)◎
日 9月15日、10月19日(日)午後6時～8時30分
◆市民スポーツ祭
日 9月28日(日)午前9時～午後5時30分
閏 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

相 撲 未就学児向け体験会◎

日 9月6日(土)午後2時～3時
閏 三鷹市相撲連盟 ☒mitaka-sumo@outlook.com

合気道 体験教室(10歳以上)

日 9月6～27日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
閏 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室(5歳以上)◎

日 9月6・13・27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)
閏 三鷹市少林寺拳法連盟 ☒mitakachuodoin2@gmail.com

バスケットボール 市民スポーツ祭(中学生)

日 9月7日(日)～10月5日(日)午前9時～午後6時
閏 三鷹市バスケットボール連盟HP

卓 球

◆①教室(小学生以上)◎
日 9月13日(土)午前9時30分～11時30分
◆②講習会(小学生以上)
日 9月13日正午～午後6時、20・27日の土曜日午後3時～6時
閏 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449・② ☎0422-43-3350

サンボ

◆体験会・講習会
日 9月13日(土)午後4時～6時、20・27日の土曜日午後6時～9時
◆市民スポーツ祭
日 9月14日(日)午前9時～午後6時
閏 三鷹市サンボ連盟 ☒mitaka.sambo@gmail.com

バドミントン

◆①市民スポーツ祭 ジュニア大会
日 9月15日(月・祝)午前9時～午後6時
◆②市民スポーツ祭
日 9月23日(火・祝)午前9時～午後6時
閏 三鷹市バドミントン協会 ① ☒mtkbadjr@gmail.com・② ☒mitakabad.mba@gmail.com

弓 道 初心者講習会(高校生以上)◎

日 9月25日～11月27日の毎週木曜日午前9時45分～11時45分(10月16日、11月13日を除く)
閏 三鷹市弓道連盟HP

バレーボール 市民スポーツ祭(一般の部・男女6人制)

日 10月5日(日)午前9時～午後6時
閏 三鷹市バレーボール連盟 ☒mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

所井口コミュニティセンターほか

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 9月9日(火)午後1時15分～2時30分、12日(金)午後1時～2時15分
閏 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-1901-5440・☎080-5686-1769

所相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市)

ゴルフ 市民スポーツ祭

日 9月17日(水)午前8時～午後4時
閏 三鷹市ゴルフ連盟 ☎0422-34-6821

所大沢総合グラウンドテニスコートほか

ソフトテニス

◆①秋季団体戦大会
日 9月28日(日)午前8時30分～午後5時
◆②シニア大会(55歳以上)◎
日 10月19日(日)午前8時30分～午後5時
◆③シニア講習会(50歳以上)◎
日 10月5日(日)正午～午後4時
閏 三鷹市ソフトテニス連盟 ① ☎090-2191-4530・②③ ☎090-9317-0044

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝◎
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝○
※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業

女性向け
就職支援セミナー



日9月18日(休)午前10時～正午
人就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性30人
所三鷹産業プラザ
講キャリアコンサルタントの前田美和さん
物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、普段時間管理で使うツール(手帳やカレンダー、アプリなど)
申必要事項(6面参照)を生活経済課
☎ 29-9615・✉ keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
問同課☎29-9615

栄養料理教室特別講座
「女性のための食事のエッセンス」



日9月20日(土)午前10時30分～正午

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
講 管理栄養士の鈴木明子さん、奈良理香子さん
申 問 直接または電話で同センター☎71-0025へ

市民向けZoom講習会



日 初めてのZoom参加体験＝9月25日、Zoom会議の主催者体験＝10月9日、使えるZoom機能学習＝23日、いずれも木曜日午後2時～4時
人 各日6人
所 市民協働センター
物 お持ちの機器(パソコン、タブレット、スマートフォン)、マイク付きイヤホンまたはヘッドセット
申 各開催日の1カ月前から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問 (株)まちづくり三鷹☎40-9669

生涯現役セミナー
「シニア期に向けた暮らしと働きかた」



日 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
日 10月1日(水)午後1時～3時45分
人 55歳以上で求職活動中、または求職活動を始める方35人
所 三鷹産業プラザ
講 ファイナンシャルプランナーの下島利光さんほか
申 問 8月18日(月)から予約専用ダイヤル☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)、または同セミナーHPへ(先着制)

介護職員初任者研修課程
(通信形式)



日 介護人財育成センター
日 10月3日(金)～11月21日(金)(毎週火・金曜日は通学)

所 福祉Laboどんぐり山
¥55,500円(テキスト代を含む)
申 8月19日(火)～9月18日(木)に(社)三鷹市社会福祉事業団HPで募集要項を確認のうえ、必要書類を同センター(同施設内)へ
問 同センター☎24-7350



募 集

都民の人権川柳



東京都では、人権に対する思いを表現した人権川柳を募集しています。
日 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会
人 在学・在勤を含む都民
申 8月29日(金)(消印有効)までに必要事項(6面参照)・作品テーマ・作品・作品への思い(80字以内)を「〒195-0052東京都町田市広袴町669-1都民の人権川柳



シニアNews



■シルバー人材センター 入会説明会

日9月3日(水)午前10時～正午 申 問 同センター☎0422-48-6721へ

■連続講座「今から考えておきたい『老い支度』
—第一部 私の老後とその先のこと—

介護保険や終活準備について今できることを考えます。第二部については詳細が決まり次第、『広報みたか』や市HPでお知らせします。

日9月27日(土)午後1時30分～3時30分 人60人

所 福祉センター(元気創造プラザ3階)

申 問 8月18日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500へ(先着制)

■高齢者作品展 展示作品の募集

絵画、手工芸品、写真、書道などジャンルは自由。皆さんの思いが詰まった力作をお待ちしています。作品は、9月29日(月)～10月2日(木)の平日に市役所で展示します。

人 おおむね65歳以上の市民

申 8月18日(月)～9月19日(金)(必着)に必要事項(6面参照)・作品のジャンルと大きさを「〒181-8555高齢者支援課」・☎0422-29-9271・Fax 0422-48-2813・✉ koreisha@city.mitaka.lg.jpへ(1人1点。音や匂い、光を発する作品は不可)

問 同課☎0422-29-9271

チケットインフォメーション

MITAKA "Next" Selection 26th
いいへんじ『われわれなりのロマンティック』
作・演出:中島梓織

芸術文化センター 星のホール
8月29日(金)～9月7日(日) 全12公演
チケット発売中
(全席自由(日時指定・整理番号付き))
会員＝前売り2,700円・当日3,200円
一般＝前売り3,000円・当日3,500円
学生＝前売り・当日とも2,000円
高校生以下＝前売り・当日とも1,000円
※未就学児は入場できません。



『葉をもらいにいく葉』
2022年6月／こまばアゴラ劇場
撮影：月館森

	8/29 (金)	30 (土)	31 (日)	9/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
14:00		★	★	休 演 日		●	●		●	●
18:00		★							●	
19:30	☆				●	●		●		

☆初日割引公演は、会員・一般のみ500円引き
★早期観劇割引公演は、会員・一般のみ300円引き

しゅんぷう てい いち の すけ 春風亭一之輔 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール
10月19日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)
会員＝8月23日(土) 一般＝8月27日(水)
会員＝3,150円 一般＝3,500円 高校生以下＝1,000円
※購入は1人2枚まで。



春風亭一之輔
撮影:キッチンミノル

みたかジュニア・オーケストラ(MJO)
第10回 オータム・コンサート 音のエネルギーがあふれだす！ MJOが贈るベートーヴェン「運命」 保育

芸術文化センター 風のホール
10月26日(日) 午後2時開演
チケット発売中(全席指定)
会員＝800円 一般＝1,000円
小学生～高校生＝800円(市内の学生は500円)
未就学児(4歳以上)＝無料



みたかジュニア・オーケストラ

【出演】御法川雄矢(指揮)、小川正毅(指揮)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)
※(公財)JKAの助成事業です。



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

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。

事務局(株プラム内)」、または同イベントHPへ(1人1テーマ1点。5点まで応募可)
☎ 同事務局 ☎042-860-3255 (平日午前10時～午後5時)

在宅福祉サービス 協力会員募集説明会



高齢者等に向け、ちょっとしたサービスを行うボランティアを募集します。
☎ 8月27日(水)午後3時～3時30分
☎ オンライン会議アプリ「Zoom」
☎ 申込(社)三鷹市社会福祉事業団 ☎43-8804、または申し込みフォーム(QRコード)へ

求人

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。



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
◆採用日 随時
☎ (社)東京弘済園 ☎43-3319

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育士、②介護職、③看護師(①～③正職員)、④介護職、⑤介護支援専門員(④⑤契約職員)、⑥保育職、⑦調理員、⑧用務員、⑨夜勤専従介護職、⑩相談員(⑥～⑩パートタイマー)、⑪訪問介護員(登録職員)
◆採用日 ①令和8年4月1日、②～⑩⑪随時(⑥⑧10月1日採用も含む)、⑩10月以降
☎ 同事業団 ☎44-5211



相談

社会保険労務士による
労務・働きかた改革・
年金の無料相談会



☎ 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
☎ 9月4日(休)午後1時30分～4時30分
☎ 在学・在勤を含む市民
☎ 三鷹産業プラザ
☎ 当日会場へ
☎ 同支部三鷹担当 ☎070-4771-5855

総合オンブズマン相談
(9月)



☎ 4・11・25日＝中村一郎さん(弁護士)、11・18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

☎ 相談・情報課(市役所2階)
☎ 申問政策法務課 ☎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回三鷹市における平和施策の推進に関する条例の改正に向けた検討委員会の傍聴

☎ 8月27日(水)午後1時30分～3時
☎ 第三委員会室(市役所3階)
☎ 企画経営課 ☎29-9032

第1回三鷹市環境保全審議会の傍聴

☎ 8月27日(水)午後4時45分～6時15分
☎ 三鷹市公会堂さんさん館
☎ 環境政策課 ☎29-9612

日本企業で初受賞!

福祉Laboどんぐり山と 協働研究事業を行う(株)CogSmartが表敬訪問

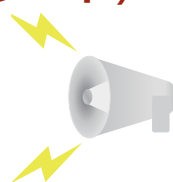


☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

医療などに関するサービスを提供している同社が、6月14日にアメリカで開催された「Biomedical Pitch Competition 2025」の決勝で、優れたスタートアップ企業に贈られる賞「Innovation Award」を日本の企業で初めて受賞しました。代表の樋口彰さん(写真左から2人目)は、8月6日に河村市長を表敬訪問し、同施設で取り組んでいる認知機能の低下抑制や改善に向けた研究事業などを紹介。「今後は成果を日本からアジアやアメリカ、EUにも広げていきたいです」と語りました。



全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達訓練



☎ 防災課 ☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。
☎ 8月20日(水)午前11時ごろ

放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」
※当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります。
※当日は市HP、市公式X、市公式LINE、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

市民活動

みんなの掲示板

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

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



ウェブ版

催し

みたかあやめ会カラオケ教室一歌うことで繋ぐ健康と心の和★

☎ 8月19日(水)午後1時30分～3時30分 ☎ 10人 ☎ 連雀コミュニティセンター ☎ プロ歌手の小谷じゅんさん ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 大久保 ☎090-7748-2916 ☎ komewa0730@outlook.jp

人物画を描こう—手の描き方を学ぼう★

☎ 三鷹人物画会 ☎ 8月20日(水)午後1時～3時50分 ☎ 25人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 美学館デッサンスクール講師で作家の山村龍太郎毅望さん ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 大竹 ☎090-9314-2284 ☎ mitaka.jinbutu@gmail.com

田島征三展「夢の中から芽が出たよ」(トークイベントあり)

☎ 8月23日(土)～9月3日(水)正午～午後7時(3日は5時まで) ☎ ぎやらりー由芽、ぎやらりー由芽のつづき ☎ 期間中会場へ ☎ ぎやらりー由芽 ☎47-5241(※木曜日)

鉛筆デッサン講習会★

☎ 三鷹デッサン会 ☎ 8月24日(日)午前10時～午後0時30分 ☎ 15人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 美学館デッサンス

クール館長の河村栄一さん ☎ 同井口 ☎090-3209-8440(先着制)

中国語学習者向け『論語』シリーズ講座 朋あり遠方より来たるまた楽しからずや

☎ 独学クラブ ☎ 8月27日(水)午後7時30分～9時 ☎ 5人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 同王 ☎070-8335-1963 ☎ dazhongweb@outlook.com(先着制)

2LのEM活性液をみんなで作りましよう!

☎ ふらっととヨガ ☎ 8月29日(金)午前10時から ☎ 20人 ☎ 井口地区公会堂 ☎ 1,000円 ☎ 同日比野 ☎070-3366-5252(先着制)

チェロ&ピアノ平和を願うコンサート—ウクライナ人チェリストによるメロディ

☎ 三鷹コミュニティ・ラボ ☎ 8月31日(日)午後1時～2時 ☎ 生涯学習センター ☎ 1,000円 ☎ 同必要事項(6面参照)・参加人数を同会 ☎ ongaku.community.labo@gmail.com

講演会「人権」ってなあに? 自助ってどこまで? 公助ってどこから? ★

☎ 三鷹市人権条例を考える市民の会 ☎ 8

月31日(日)午後2時～4時30分 ☎ 100人 ☎ 市民協働センター ☎ 早稲田大学政治経済学術院教授の小原隆治さん ☎ 500円(学生・未成年は無料) ☎ 当日会場へ(先着制。情報保障などについては事前に相談) ☎ 竹内 ☎080-5465-8138

ソフトバレーボールで楽しく体を動かそう

☎ ソフバみたか ☎ 9月7日(日)午前9時～正午 ☎ 10人 ☎ 三小体育館 ☎ 同しみず ☎ tosinks0109@gmail.com(先着制)

講習会タンゴ★

☎ ダンスサークルK&Q ☎ 9月7・14日の日曜日午後1時～3時 ☎ 各日20人 ☎ 生涯学習センター ☎ JCF 全日本審査員の小平寛さん ☎ 同9月5日(金)までに伊藤 ☎090-2230-0125(先着制)

講演会「放射能汚染土再生利用の危険性を語る」

☎ さよなら原発! 三鷹アクション ☎ 9月7日(日)午後2時～4時30分 ☎ 50人 ☎ 市民協働センター ☎ 500円 ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 児玉 ☎090-1125-4549

はばたけ秋まつり

☎ アクティビティセンターはばたけ ☎ 9月20日(土)午前10時50分～午後3時 ☎ 同

センター(野崎3-17-9) ☎ 当日会場へ ☎ 同センター(風見) ☎32-3234

会員募集

グループ・どっぺる(ハイキング、山行)
☎ ①ハイキング＝毎月第1・3日曜日、②月例会＝毎月第1木曜日午後7時～8時30分 ☎ ①東京近郊、②三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 月額500円 ☎ 同阿部 ☎ abeshou@jcom.zaq.ne.jp

伝言板

悩んでいませんか? 女性に多い排尿トラブル—正しく知って快適な生活を

☎ 杏林大学 ☎ 9月8日(月)午後2時～3時30分 ☎ 90人 ☎ 同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 同大学広報室 ☎44-0611

肝臓病教室「ウイルス性肝炎と肝がんのお話」

☎ 武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター ☎ 9月10日(水)午後2時30分～3時30分 ☎ 会場40人 ☎ 同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 ☎ 同同センター ☎32-3135・HP(会場受講は先着制)

「風の散歩道」に向かい、玉川上水に沿って歩いて行く。野川家跡。太宰の故郷の玉鹿石。

かつてニューヨークパンクの女王と呼ばれたパティ・スミスが今年の四月、東京都現代美術館で発表したプログラムに合わせて来日したらしい。太宰の作品を愛するその人が、現代音楽の人たちと取り組むコラボ作品の素材として、玉川上水の水中の音を

太宰治賞の授賞式から九日後の、日曜日だった。午前は、三鷹市の職員さん、みたか観光ガイド協会の小谷野さんとともに太宰治ゆかりの場所を巡り、午後は朗読会「太宰を聴く」の冒頭で少しインタビューを受けさせていただくことになっている。まずは「太宰治文学サロン」で、壁一面を占める関連書籍や、筆文字で起こし和綴じされた美しい太宰作品に感心したあと、いよいよ散策へ。

梅雨入りの話はどうなったのだろう、というほどの暑が続いていて、この日も陽射しが強かった。照りつける中を歩きはじめたとき、ガイド役の小谷野さんが「塩分は摂れていますか？」と個包装のタブレットを出してくれた。やさしさが沁みる。授賞式の日はおもに出版関係の方々から名刺をいただいで嬉しかった反面、でもまだ私の作品をお読みになってはいないのだよな、がっかりさせてしまったらどうしようと思った。普段はレジに立っている自分が金屏風の前で写真撮影したりして、状況に体がついていないような日々を送っていたから、ふいに差し出された塩分タブレットが、なんだかすごく無垢だった。

録音していったということをネットの記事で読んでいた。そんなわけで、「パティ・スミスの来た場所に来ている！」という方向から感動した。

長期休館中の山本有三記念館で庭を鑑賞したあとは車での移動となる。太宰治賞の最終選考会場にもなっている「みたか井心亭」の前を通って、禅林寺へ。墓石の前に立ち、「(今年は)太宰治さんが入水された十三日に華やかな授賞式をしていたかったです、ちょっとだけすみませんでした、頑張ります」と念じつつ手を合わせた。

お寺で行き会った散策中の方も、午後、芸術文化センターのステージに出たとき拍手で迎えて下さった客席の皆様も、「本年の太宰治賞の……」と紹介される私になんとも言えない笑顔を向けてくださった。どうしてなのだろうとずっと思っていたけれど、もしかしたらあれば、太宰治賞という賞に向けられた笑顔なのかもしれない。無二の作家の名前と過去に受賞された方々の活躍とに向けられた、この立ち位置でしか見るこのできない笑顔だったのではないか。そう気づいたとき私は、受賞の決定以来たぶんはじめて、自分が受け取ったものの大きさ、尊さを実感したのだと思う。

太宰は三鷹市に住むより三年ほど前、千葉県の船橋市にも住んでいる。庭の夾竹桃への愛着について『十五年間』にも書かれており、三鷹時代とはまた違う太宰の姿があるようだ。私の居所からもそう遠くないから、涼しい季節になったら船橋のゆかりの地もまた、巡ってみたいと思っている。

お寺で行き会った散策中の方も、午後、芸術文化センターのステージに出たとき拍手で迎えて下さった客席の皆様も、「本年の太宰治賞の……」と紹介される私になんとも言えない笑顔を向けてくださった。どうしてなのだろうとずっと思っていたけれど、もしかしたらあれば、太宰治賞という賞に向けられた笑顔なのかもしれない。無二の作家の名前と過去に受賞された方々の活躍とに向けられた、この立ち位置でしか見るこのできない笑顔だったのではないか。そう気づいたとき私は、受賞の決定以来たぶんはじめて、自分が受け取ったものの大きさ、尊さを実感したのだと思う。



第41回太宰治賞受賞者

前田 知子さん
寄稿文

『フェイスウォッシュ・ネクロマンスー』で第41回太宰治賞を受賞した前田知子(まえだ・ともこ)さん(写真)が、6月22日に太宰ゆかりのスポットを巡った時の思いを寄稿してくださいました。

第42回太宰治賞 作品募集

岡同賞事務局(株)筑摩書房内 ☎03-5687-2680

既成の枠にとらわれない作品のご応募をお待ちしております。受賞者には、記念品と副賞として100万円が贈られます。

太宰治賞とは

太宰治賞は、昭和39年に(株)筑摩書房が創設した小説の公募新人賞で、吉村昭など多くの著名作家を世に輩出してきました。第14回を最後に中断していましたが、三鷹になじみの深い太宰治の没後50年(平成10年)を機に、市が同社に再開を呼び掛け、共同主催の形で復活しました。

選考委員

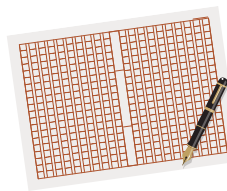
荒川洋治、奥泉光、中島京子、津村記久子(敬称略)

応募規定

- 未発表小説に限る
- 1人1～2篇
- 枚数は400字詰め原稿用紙50枚～300枚

申込方法

12月10日(水)(消印有効)までに同社HPで募集要項を確認のうえ、「〒111-8755東京都台東区蔵前2-5-3 筑摩書房内太宰治賞係」へ



10月12日(日)
開催!

みたかスポーツフェスティバル

岡スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

ひろみちお兄さんの親子体操教室

第10代体操のお兄さんの佐藤弘道さん(写真)と一緒に、親子で体操を楽しみます。笑顔いっぱいでも心も身体も元気になるひとときを、親子で触れ合いながら過ごしませんか。

🕒午前10時～11時30分 📍市内の3～5歳のお子さん(年少～年長)と保護者200組

📍SUBARU総合スポーツセンター 📦動きやすい服装、タオル、室内履き、靴袋 📅9月7日(日)までに元気創造プラザ講座申込システム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



トライアスロン競技の3種目を体験しよう!

トップアスリートに教わりながら、「スイム」「バイク」「ラン」の3種目を短い距離で体験します。部門別に計測を行い、総合タイムを競い合います。

🕒午前9時15分～午後1時30分(雨天決行)

👤9歳未満の部=10人、9～13歳未満の部=20人、13歳以上の部=20人 📍三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 📋トライアスロン女子オリンピックの加藤友里恵さん(写真)ほか 📦水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、室内履き(靴底がアメ色、白色、無地) 📅9月7日までに市HP(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



参加者募集



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和7年8月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数: 190,805人(85人増)のうち外国人数: 4,904人(71人減)
男: 92,762人(66人増)/女: 98,043人(19人増) 世帯数: 98,321世帯(6世帯増)