

J:COMチャンネルで放送中!

ちよ〜
長々と散歩

☎ J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000

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

今回は「文学散歩 第3弾」として、吉村昭書斎を訪れ、開催中の企画展なども交えながら紹介します。



放送時間

9月30日(火)までの午前7時30分〜8時、午後4時30分〜5時、9時〜9時30分

ご利用ください「家・生命・財産」を守る助成制度



制度の利用を希望する場合は、事前に担当部署へご連絡ください。

住宅の耐震化に伴う固定資産税の減額制度

☎ 資産税課(市役所2階市税総合窓口) ☎0422-29-9199へ

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を令和8年3月31日までに耐震改修し、工事費用が50万円を超えた場合、申告した年の翌年度分の固定資産税を2分の1減額します。

緑化・ブロック塀等撤去助成制度

☎ 緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎0422-29-9789へ

助成要件を満たす生け垣などを造る費用の一部や倒壊の危険性が認められる接道部のブロック塀の撤去費用を助成します。

木造住宅耐震診断・改修助成制度

☎ 住宅政策課(市役所5階52番窓口) ☎0422-29-9704へ

市指定の機関で診断を行った場合や診断を受けて改修工事が必要と判定された場合に、費用の一部を助成します。



市民活動

みんなの掲示板

10月5日号
原稿締切日 9月8日(月)

10月19日号
原稿締切日 9月22日(月)

「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」は市報にも掲載。 ※★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(市報で閲覧可)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

笑いヨガ(ラフターヨガ)インターナショナル

☎ 東京三鷹の森 笑顔ラフター ☎ 毎月第2水曜日午前10時〜午後0時50分 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ ¥1回500円 ☎ 甲 ☎ 090-3902-9691・モリ ☎ 44-7772(初回のみ申込)

堀本恵美子絵画展

☎ 9月13日(土)〜28日(日)正午〜午後7時(28日は5時まで) ☎ ギャラリー由芽 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎ 47-5241(木曜日)

心と体を豊かに育てる教育・学校給食の可能性—みんなでこれからの食育について考えてみませんか?★

☎ みたかの食育すくすくプロジェクト ☎ 9月14日(日)午前9時30分〜11時30分 ☎ 80人 ☎ 生涯学習センター ☎ 東京都主任栄養教諭で管理栄養士の松本恭子さん ☎ ¥500円(資料代) ☎ 甲 ☎ 小野 ☎ mi taka.kyushoku@gmail.com(先着制。空きがあれば当日参加可)

みたか子どもまつり

☎ みたか子どもまつり実行委員会 ☎ 9月14日(日)午後1時〜4時(雨天中止) ☎ 井の頭公園西園文化交流広場 ☎ 当日会場へ ☎ 前山 ☎ 090-9963-8917

エコラフト手芸講座★

☎ かごの会 ☎ 9月16日(火)午後1時〜3時 ☎ 20人 ☎ 生涯学習センター ☎ 夢民工房主宰の浜中睦美さん ☎ ¥500円(材料代) ☎ 甲 ☎ 9月12日(金)までに兼子 ☎ 48-1854(先着制)

「みたか街かど自立センター」ガレージセール

☎ 9月17日、10月15日の水曜日午後0時30分〜2時 ☎ 同センター(上連雀4-1-8) ☎ 当日会場へ(物品提供(衣類と新品の食器、タオルのみ)は各開催日の前日までの平日午前9時〜午後5時に受付) ☎ 同センター ☎ 48-0648

ザックパランに話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

☎ 21世紀はあなたが主役 ☎ 毎月第3水曜日午後1時30分〜4時30分 ☎ 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎ ¥1回500円 ☎ 甲 ☎ モリ ☎ 090-8625-2063(初回のみ申込)

人生100歳時代の「笑ってげんきな体づくり」★

☎ 笑ってげんき会 ☎ 9月20日(土)午前10時〜11時30分 ☎ 40人 ☎ 生涯学習センター ☎ 介護予防運動士の並木富士子さん ☎ ¥300円(資料代) ☎ 当日会場へ ☎ 近藤 ☎ 090-7173-6425・☎ keikondo2266@gmail.com(先着制)

3団体合同コンサート—女声合唱ラベンダー、IPS合唱団、女声合唱ヒース

☎ 平川信合同演奏会事務局 ☎ 9月20日(土)午後1時30分から ☎ 芸術文化センター風のホール ☎ 当日会場へ ☎ 一松(ひとつまつ) ☎ 090-2942-6338

心不全動ける講座

☎ FCハートネット ☎ 9月21日(日)午前10時〜11時30分 ☎ 20人 ☎ 三鷹産業プラザ ☎ 甲 ☎ 渡邊 ☎ 090-3138-3462(先着制。空きがあれば当日参加可)

アトリエ・フラン 一般クラス展

☎ 9月23日(火・祝)〜28日(日)午前11時〜午後7時(23日は午後2時から、28日は5時まで) ☎ 三鷹市美術ギャラリー ☎ 期間中会場へ ☎ 同アトリエ(加藤) ☎ 43-4879

サロンきっかけ「おしゃべり会」

☎ 活躍きっかけ隊 ☎ 毎月第4木曜日午前10時〜正午 ☎ 三鷹市公会堂さんさん館 ☎ ¥1回100円 ☎ 当日会場へ ☎ 小笠原 ☎ 42-0935

体験会—のべ40万人を健康に導いたシニア世代専門のプロが教える「いつまでも元気に動けるカラダづくり」★

☎ どんぐり ☎ 9月26日(金)午前10時〜11時30分 ☎ 5人 ☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 健康運動指導士でシニア

専門体操インストラクターの瀬津久子さん ☎ 甲 ☎ 高橋 ☎ 090-7307-4280(先着制)

一緒に中国語会話を楽しみませんか

☎ F・S中国文化・中国語 ☎ 9月27日(土)午前10時〜11時30分 ☎ 10人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ ¥500円 ☎ 甲 ☎ 野呂 ☎ 080-6657-1373・☎ lus200224@gmail.com(先着制)

学習会「三鷹の水って大丈夫なの?上映会と多摩地域PFAS汚染の現状と市民活動」★

☎ 安全な水を求める市民の会 三鷹 ☎ 9月27日(土)午後2時〜4時 ☎ 1所 ☎ 1生涯学習センター=80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎ PFAS汚染を明らかにする立川市民の会事務局の佐々木憲幸さん ☎ ¥1500円(資料代) ☎ 甲 ☎ ①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎ 090-3451-6432・☎ nopfas.mitaka@gmail.com

ウォーキングフットボール体験会(初心者、女性、シニア、ファミリー参加歓迎)

☎ 三鷹ウォーキングフットボールクラブ ☎ 9月27日(土)午後3時〜5時 ☎ 10人 ☎ 大沢総合グラウンド ☎ ¥500円 ☎ 甲 ☎ 石川 ☎ 080-8156-5780・☎ m.football.club2023@gmail.com(先着制)

ラストステージはおうちで—在宅医療のすすめ

☎ 三鷹市医療と福祉をすすめる会 ☎ 9月28日(日)午後1時〜4時 ☎ 40人 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ ¥500円 ☎ 当日会場へ(先着制) ☎ 質問・要望は事前に井本 ☎ 080-9709-9496・☎ adaytov0413@gmail.com

第12回混声合唱団コア・ボイメ演奏会

☎ 9月28日(日)午後2時〜3時30分 ☎ 芸術文化センター風のホール ☎ 当日会場へ ☎ 西 ☎ 080-6682-7571

第40回JRP武蔵野・三鷹支部写真展

☎ 9月30日(火)〜10月5日(日)午前10時〜午後6時 ☎ 三鷹市美術ギャラリー ☎ 甲 ☎ 期間中会場へ ☎ 中村 ☎ 48-0161

健幸ストレッチ教室

☎ 体笑会 ☎ 10月4日(土)午後1時15分〜3時30分 ☎ 60歳以上の方30人 ☎ 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎ ¥500円 ☎ 甲 ☎ 9月20日(土)までに同会 ☎ taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

学習会「自分らしく生きるためのウェルビーイングなお金とのつきあい方」★

☎ 暮らしのお金を学ぶ会 ☎ 10月5日(日)午後2時〜4時 ☎ 80人 ☎ 生涯学習センター ☎ ファイナンシャルプランナーの横田健一さん ☎ 甲 ☎ 9月30日(火)までに伊達 ☎ 050-3570-1357・☎ kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)

相続無料個別相談会(司法書士・税理士に同時に相談できます)

☎ なんでも相続案内 ☎ 10月8日(火)午後1時15分から、2時から、2時45分から、3時30分から、4時15分から(各回30分) ☎ 5組 ☎ 三鷹市公会堂さんさん館 ☎ 甲 ☎ 同団体(小関) ☎ 88-0038・☎ koseki@nagi-office.com(先着制)

会員募集

小春句会(俳句)

☎ 毎月第1水曜日午前9時30分〜正午 ☎ 生涯学習センター ☎ ¥1回1,000円(見学は無料) ☎ 甲 ☎ 櫻庭(さくらば) ☎ 080-5001-7982

伝言板

亜細亜大学 令和7年度第1回「アジア・ウォッチャー」

☎ 亜細亜大学アジア研究所 ☎ 10月25日(土)午後2時〜3時30分 ☎ 100人 ☎ 同大学武蔵野キャンパス=100人、オンライン会議アプリ「Zoom」=400人 ☎ 10月20日(月)までに同大学 ☎ (先着制) ☎ 同研究所 ☎ koza@asia-u.ac.jp