



9月は
認知症
月間

ただいまシールをつけている人が 困っていたら思いやりの行動を

「認知症にやさしいまち三鷹」を目指して、ひとり歩きをする認知症の方の見守りに活用できる「ただいまシール」事業を、今月から始めました。このシールを身につけた人が困っていたら声を掛けるなど、その方に寄り添った対応をお願いします。

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

ただいまシール



何かお困り
ですか？



新事業

ただいまシール

認知症ひとり歩き高齢者等見守りシール事業



外出先で居場所が分からなくなってしまった認知症の方を見つけたときに、自分の個人情報を伝えることなく、ご家族などと情報をやりとりできるシステムです。

認知症の方のバッグや衣類等に貼ってあるQRコードを読み取ると、瞬時にご家族などへメールが届き、チャット形式でやりとりができます。

☑認知症の症状により帰宅が困難になる恐れがある市民
☑申請書・伝言板登録シート(いずれも同課または市HPで入手)を同課(市役所1階12番窓口)へ

こんな事業もあります/
あんしんキーホルダー



表面に個人の登録番号、裏面にその方がお住まいの地区の地域包括支援センターの電話番号が記されています。外出先での緊急時などに、警察署や消防署等が担当の地域包括支援センターへ連絡を取り、身元の確認やご家族へ連絡する際に役立ちます。

☑65歳以上または40～64歳で介護保険の認定結果が要介護・要支援の市民

☑お住まいの地区の地域包括支援センターへ



地域包括支援センター

最初の「声掛け」を
元氣よく



三鷹市長 河村 孝

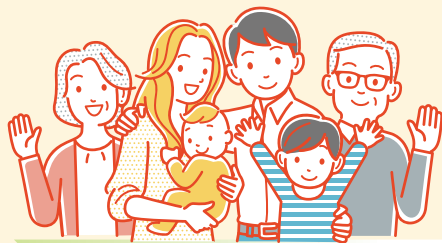
「きちんとあいさつをしましょう」。小学校の朝礼で耳にするような言葉ですが、実は深い意味を持っています。あいさつは人間関係の「潤滑油」ですが、それだけではありません。相手のためであると同時に、自分のためにもなるからです。あいさつをする相手がいること、その相手を見つけたり、関係を築こうとすること、それを含めて「自分のため」だと思うのです。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、人と

人とのつながりが希薄になり、気が付けば、社会全体が「ひ弱」になってしまっているのかもしれない。それでも、「こんにちは」「どうしましたか?」、そんな何気ない言葉を自然に掛け合える関係こそ、大事な社会の基盤ではないでしょうか。今号で紹介している「ただいまシール」は、人を思いやる「やさしいまち」を進める取り組みの一つです。困っている方を見かけたら、ぜひ進んで「声掛け」をしましょう。

YouTubeで配信中





みんなで知って 考えよう



受けてみませんか？ 認知症サポーター養成講座



認知症の症状と、認知症の方に対応する際の心構えなどについて、1時間30分ほどかけて教本やスライドで学びます。費用はかかりません。

修了者には三鷹オリジナルデザインのオレンジリングを差し上げます。身につけることで、認知症の方を見守り、支援する意思表示になります。



※市外局番「0422」は省略

場所	日時	定員	申込・問い合わせ先(各地域包括支援センター)	申込開始日
ツクイ・サンシャイン深大寺(深大寺2-21-17)	9月27日(土)午後2時～3時30分	20人	西部☎34-6536	受付中
東部図書館	10月18日(土)午後2時～3時30分	16人	東部☎48-8855	9月8日(月)
大沢コミュニティセンター	11月1日(土)午後2時～3時30分	40人	大沢☎33-2287 (申し込みは大沢コミュニティセンター☎32-6986)	10月1日(水)
みたか紫水園(新川5-6-31)	11月12日(水)午後2時～3時30分	15人	新川中原☎40-7204	9月8日
井の頭コミュニティセンター	11月14日(金)午後1時30分～3時	20人	井の頭☎44-7400	9月8日
三鷹駅前コミュニティセンター	12月3日(水)午後2時～3時30分	30人	三鷹駅周辺☎76-4500	9月8日

出前講座も開催しています！

地域の団体、学校、自治会・町会などの依頼を受けて、「認知症キャラバン・メイト」の資格を持った講師が伺います。

👤在学・在勤を含む市民 📄申し込みフォーム(QRコード)へ
📞高齢者支援課☎0422-29-8388



私たちも受講しました！ 「認サポ」講座修了者の声

ケアされる人・する人の壁を越えた “つながりの場”としての庭づくり

コミュニティ・ガーデン 代表 上野和男さん

グループの概要と現在の活動について教えてください。

私たちは、認知症サポーター養成講座の修了者を対象としたフォローアップ講座の受講者を中心に活動するボランティアです。毎月2回、高齢者施設内にあるコミュニティ・ガーデンで、庭の手入れや野菜・草花の栽培、清掃などを行っています。活動中に入所者が庭へ出てこられたら、見守りだけでなく、お話し相手になります。

「認知症にやさしいまち」に必要なことは何でしょうか。

認知症の方も、そうでない方も同じ人間です。認知症の知識に加え、誰もが認知症になる可能性があること、差別や偏見、虐待があることなどを知り、「ケアされる人・する人の壁」を越えて、お互いを理解することが大切だと考えています。

市民の皆さんにメッセージをお願いします。

認知症サポーター養成講座の受講者は、比較的年齢層が高いように思います。若年性認知症を周知するため、20～40代の皆さんも積極的に受講してほしいと思います。



ガーデンのお手入れ中

正しく知り、偏見をなくすことが 安心できる社会につながります

三鷹市民センター 警備隊長 山下和明さん

認知症サポーター養成講座に会社で申し込んだのはなぜですか。

私たちの保安業務は、市民の方と接する機会が多い業務です。特に、高齢の方への接し方は一層の社員教育が必要だと思い、市へ相談したところ、会社単位でも認知症サポーター養成講座を受けられると聞き、早速申し込みました。

講座で学んだことは、業務にどう生かされていますか。

講座を通して、相手が求めていることを見極めて、冷静に待ち、支援する姿勢が大事だと気が付きました。後日、「高齢の方から、『こんな木があって、こんな建物がある所に帰りたい』と尋ねられ、講座の内容を思い出し、認知症の方かもしれないと思った」と隊員から報告がありました。そのときは、まず高齢者支援課に応援を求め、さらに警察の協力も得て、無事にご家族と連絡が取れました。

市民の皆さんにメッセージをお願いします。

認知症を正しく理解し、偏見を持たないことは、多様な人々が共生する社会をつくるうえで重要だと思います。事業者も含め、多くの人が認知症の方の支援者になることを期待しています。



認知症サポーター養成講座後の記念写真

認知症のこと

認知症になっても希望を持って暮らしていくために、正しい理解で認知症の方とともに生きていくために、できることから始めてみませんか。

第13回 認知症にやさしいまち三鷹

市では、認知症について知り、考えるきっかけづくりに取り組んでいます。参加者には「みたか地域ポイント」を差し上げます。

日 9月28日(日)午後1時～4時30分 人 100人 所 三鷹産業プラザ
申 9月8日(月)午前8時30分から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問 高齢者支援課 ☎0422-29-8388



第1部：パネルディスカッション

だれもが活躍できるまちー認知症という個性を生きる

認知症の当事者と認知症の支え手が、それぞれの視点から語り合います。

◆パネリスト

DAYS BLG! はちおうじ代表の守谷卓也さん、同会メンバーの水野秀司さん ほか

第2部：映画上映

『父と僕の終わらない歌』

監督：小泉徳宏 出演：寺尾聰、松坂桃李 ほか

かつて歌手を夢見ていた楽器屋の店主がアルツハイマー型認知症と診断される。息子は父の思いもよらぬ発言や行動に戸惑いながらも、歌っているとときの父は昔のままであることに気が付いた。認知症と診断されても自分らしく生きようとする父、それを支えようとする息子と妻、友人たちによる感動の実話。



© 2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

大幅リニューアル／

『認知症にやさしいまち三鷹ガイドブック(令和7年度)』を ご活用ください！



市の相談窓口やサービスの情報をまとめたガイドブックです。認知症の方にもご意見を伺いながら、昨年度版より見やすく、使いやすいガイドブックに生まれ変わりました。

◆配布場所

高齢者支援課(市役所1階12番窓口)、地域包括支援センター、市政窓口、コミュニティセンター

※9月下旬から配布予定。



パネル 展示

認知症に関する展示・関連図書を紹介しています

日 9月15日(月・祝)まで(土・日曜日、祝日は5時まで。休月曜日。市立図書館は15日は開館) 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 問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151、高齢者支援課 ☎0422-29-8388



認知症に関する条例の制定に向けた取り組みを進めています

市では、認知症の方が尊厳と希望を持って地域で暮らすことができるよう、令和7年度末の条例制定を目指しています。誰もが自分らしく暮らし続けるために、認知症の方やご家族が必要としていることをヒアリングし、共有するとともに、広く市民の皆さんのご意見を伺うアンケートなどを実施しました。今後、三鷹市認知症地域支援ネットワーク会議などでの議論を経て、12月下旬にパブリックコメントの実施を予定しています。

市民の皆さんにご意見を伺いました

紙面アンケート(6年11月～7年3月)

地域イベントの来場者や認知症サポーター養成講座の受講者の方に、アンケートを実施しました。

ウェブアンケート(7年6月)

小・中学生向け、大人向けのウェブアンケートを実施し、2,000件を超える回答をいただきました。

認知症の方やご家族などへのヒアリング(7年5月～7月)

市内のグループホームやデイケア、認知症サロンなど、計13カ所を市職員と認知症地域支援推進員が訪問し、ご自身の生活のことや地域に期待することなどを伺いました。



認知症サロンでの様子

ワークショップ(7年6月～7月)

市内7カ所の地域包括支援センターで認知症の方やご家族、地域の方、民間事業所、介護サービス事業所など、多様な参加者が条例制定に向けた話し合いを行いました。



敬老のつどい 手話



☎(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108



長年にわたり社会に貢献してこられた皆さんの長寿をお祝いするために、77歳以上(9月16日現在)の方をご招待します。来場者にはお祝い品(紅白まんじゅう)を贈呈します。

招待地区	開催日	開場時間
牟礼、井口	9月13日(土)	午前9時30分
下連雀(1～6丁目)		正午
北野、新川、野崎		午後2時30分
上連雀	9月14日(日)	午前9時30分
中原、大沢		正午
井の頭、深大寺、下連雀(7～9丁目)		午後2時30分

プログラム

式典、歌謡ショー(東京大衆歌謡楽団<写真>)、お土産コーナー(現金払いのみ)、相談コーナー、茶席

☎市、同協議会 ☎三鷹市公会堂光のホール ☎招待状(はがき) ☎当日会場へ



注意事項

- 悪天候の場合、中止することがあります。
- 招待状(はがき)が届いていない場合は、同協議会へご連絡ください。
- 水分補給以外の飲食はお控えください(飲食スペースはありません)。

当日の様子は後日 YouTube で公開します

会場にお越しになれない方も、YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」(QRコード)で13日のつどいの様子をご覧くださいませ。
※歌謡ショーは対象外です。

☎10月10日(金)から1カ月間(予定)

西部・井の頭エリアでAIデマンド交通を臨時運行します

9月14日に臨時運行します。利用方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

一部区間でみたかシティバスを増便します

元気創造プラザに発着するみたかシティバスを、下表の日時に増便するほか、元気創造プラザから公会堂までは、無料バスが運行します。各バス停の時刻など、詳しくは市HPでご確認ください。

ルート	日付	駅発	プラザ着	プラザ発	駅着
三鷹台ルート 三鷹台駅⇄ 元気創造プラザ	13日	午前9時7分	9時31分	11時30分	11時53分
	14日	午後2時7分	2時31分	4時30分	4時53分
新川・中原ルート つつじヶ丘駅北口⇄ 元気創造プラザ	13日	午後1時50分	2時20分	4時30分	5時00分
	14日	午前11時10分	11時40分	午後1時50分	2時20分

ルート	日付	プラザ発	プラザ着
北野ルート 元気創造プラザ⇒ 北野⇒元気創造プラザ	13日	午後2時13分	2時42分
		午後5時13分	5時42分

福祉Laboどんぐり山 事業報告会を開催します



☎同施設 ☎0422-24-7099

「在宅医療・介護の推進拠点」として令和5年12月に開館した福祉Laboどんぐり山。協働研究・人材育成・生活リハビリの3機能について、これまでの取り組みを報告します。

☎9月29日(月)午後3時30分～5時 ☎100人 ☎9月22日(月)までに同施設 ☎0422-24-7099、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

市役所議場棟下から送迎バスが運行します(当日先着制)

☎午後3時(市役所発) ☎23人

プログラム

●在宅医療・介護研究センター 協働研究事業報告

ミサワホーム(株)&(株)ミサワホーム総合研究所「高齢期の在宅生活を支える住まいのあり方の研究」、東郷倶楽部「三鷹市における災害時・緊急時に実効性のある連携と支援—在宅医療・介護の視点から」、(株)CogSmart「認知機能の低下抑制やQOLの向上を目指す運動習慣形成アプリの検証」

●介護人材育成センター 事業報告

食べる・出す・生きるを支える—生活の基本を共に考える

●生活リハビリセンター 事業報告

多職種共通視点での生活行為評価と方法



「障がい者等の生活と福祉実態調査」にご協力ください



☎障がい者支援課 ☎0422-29-9232

『三鷹市障がい者(児)計画』の策定と今後の福祉サービスの向上に役立てるため、調査を実施します。対象の方には9月5日に調査票を郵送しました。

対象

- 障がい者(児)調査(64歳以下。18～64歳の方は半数を無作為抽出)
障害者手帳をお持ちの方、自立支援医療(精神通院)・難病医療費助成を受給している方
- 高齢障がい者調査(65歳以上。精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は半数を無作為抽出)
視覚障がいおよび聴覚障がい1・2級の方、64歳までに愛の手帳および精神障害者保健福祉手帳を取得した方
- 医療的ケア者(児)調査
医療的ケアを必要とされている方
- 入院中精神障がい者調査
医療機関に長期(1年以上)入院中の方
- 施設入所者調査
障がい者施設に入所中の方



高齢者に向けた給食サービスの調理・配達ボランティアを募集中!



☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

◆活動状況

グループ名	場所	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭コミュニティセンター	毎週火・土曜日 (いずれも夕食のみ)
赤とんぼ	連雀コミュニティセンター	毎週月・金曜日 (いずれも夕食のみ)
そよ風	三鷹駅前コミュニティセンター	毎週火(夕食)・木曜日(昼食)

※そよ風は配達ボランティアのみ。



令和8年度

保育園などの入園申し込み



園子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎0422-29-9673

例年、書類の提出が間に合わず、選考対象外になる方がいます。締め切りに余裕を持って提出してください。

■保護者が就労などで8年4月から入園・転園を希望する方(7年度の入園を待機中の方を含む)

※これから生まれるお子さんは、8年2月3日(火)までに生まれた方が対象です。

■10月1日(水)～17日(金)(必着)に直接または郵送で必要書類を「〒181-8555子ども育成課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(電子申請は1日午前8時30分～17日午後5時)

※入園案内は同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布しているほか、みたかきっずナビのアプリ・HPで入手できます。

◆市外の保育園に申し込む場合

転出予定の方は転出先自治体、それ以外の方は三鷹市で受け付けます。

■入園を希望する自治体の締め切り日の10日前までに必要書類を同課へ

※必要書類など、詳しくは申込先の自治体にご確認ください。

◆障がい・医療的ケアなどの特別な配慮を必要とする お子さんの保育(ケアプラス保育)の入園申し込み

■事前に保育支援課☎0422-24-9258へ相談のうえ、10月20日(月)～24日(金)に必要書類を子ども育成課へ

令和8年度

学童保育所の入所申し込み



園地域学校協働課☎0422-29-8349

保護者が就労などのため、放課後(午後6時まで、延長は7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。現在、市内学童保育所に在籍中で、4月以降も引き続き入所を希望する方も申し込みが必要です。

■8年4月に新小学1～3年生になるお子さん(障がいのあるお子さんの場合は新6年生まで(新4～6年生は前年度入所している児童に限る))のうち学童保育所で集団生活が可能の方 ■入所案内(9月下旬から市HPに掲載)を確認のうえ、10月1日(水)～17日(金)に市HPへ

※8年度入所の申し込みは電子申請のみとなり、郵送などの紙申請は受け付けません。



令和8年度

三鷹ちどりこども園の 入園申し込み (幼稚園タイプ・2年保育)



園同園☎0422-72-9220

保護者の就労などの有無にかかわらず、保育を希望するお子さんをお預かりする施設です。給食があり、夏休み期間中も登園できます(幼稚園タイプの土曜日保育はありません)。

■令和3年4月2日～4年4月1日生まれのお子さん10人程度

■9月12日(金)～10月3日(金)午前10時～午後4時30分に必要書類を同園へ

◆今後の日程

●プレこども園(体験保育)

■9月12日(金)午前9時45分から

■同園☎0422-72-9220・市HPへ

●入園募集説明会

■9月12日(金)午前10時30分から

●入園面接・健康診断

■10月21日(火)午前9時45分から



令和8年度

私立幼稚園の入園希望者を 募集します



園子ども育成課(市役所4階44番窓口) ☎0422-29-9674

市内の私立幼稚園の入園案内書を、10月15日(水)から各園で配布します。

◆願書の提出

11月1日(土)に入園を希望する各園へ提出してください。

※三鷹みずほ幼稚園は11月4日(火)に提出。



各園の情報・各種補助制度

みたかきっずナビのアプリ・HPや市HPで確認できるほか、「三鷹市私立幼稚園基礎資料」を同課、市政窓口で配布しています。

令和7年度定額減税補足給付金(不足額給付)

園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)



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ています。市で対象と確認できた方のうち、支給のための情報を一部把握できなかった方などへ「確認書」を順次発送しています。申請がお済みでない方は、期限までに手続きをお願いします。

●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)。

●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

●「**支給のお知らせ**」が届いた方 手続きは不要です。

●「**確認書**」が届いた方 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。

●「**申請書**」の提出が必要な方 令和6年1月2日～12月31日に転入し、市で対象であることが確認できなかった方などは、「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でご確認いただくか、コールセンターにご相談ください。

◆発送時期・給付時期・申請期限

種類		発送時期	給付時期	申請期限
不足額 給付Ⅰ	支給の お知らせ	8月1日 以降順次	8月28日 以降順次	10月31日(金) (消印有効)
	確認書	8月7日 以降順次	9月11日(木) 以降順次	
	申請書	—	—	
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 以降順次	
	確認書	7月4日 以降順次	8月7日 以降順次	
	申請書	—	—	

不備のない「確認書」「申請書」を受理してからおおむね30日後に指定の口座に振り込みます。

ほたるの里 ちびっ子農業体験 稲刈り



岡ほたるの里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

6月に植えた稲の刈り取り作業を行います。稲刈りに参加したお子さんを、後日開催する収穫祭での餅つきに招待します。

📅9月14日(日)午前10時から(9時受け付け開始。荒天中止) 🧑小学生以上のお子さんと保護者150人 📍ほたるの里の水田(大沢2-17) 🎒動きやすい服装
📝当日会場へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影：まちなかカメラマン 紀川優太



花と緑の広場 種まき・たねダンゴづくり



岡NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081
(当日は☎090-1054-6310)

小さいお子さんの参加也大歓迎。春に向けて菜の花やキンセンカの種まきを行います。

📅9月27日(土)午前10時から(受付は9時45分から。小雨決行。種がなくなり次第終了) 📍同広場(牟礼1-11-26) 🎒作業用手袋、帽子、長靴、汚れても良い服装
📝当日会場へ



撮影：まちなかカメラマン 白間摩理

丸池の里 サツマイモ親子収穫体験



岡NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

親子で楽しむ「サツマイモ」の収穫体験を開催します。

📅10月11日(土)午前10時30分から(雨天時は翌日に順延) 🧑市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組 📍新川丸池公園(新川3-17) 💰1家族200円 🎒作業用手袋、持ち帰り用の袋、汚れても良い服装、長靴、タオル 📝9月24日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012 上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
※自家用車での来場はご遠慮ください。



秋の交通安全フェスタ

岡安全安心課 ☎0422-45-1116

トークショーやプロのスタントマンによる教室など、会場で楽しみながら交通安全について学べるイベントを開催します。豪華景品が当たる抽選会もあります。

📍市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会 📅9月20日(土)午後1時から 📍元氣創造プラザ 🎒室内履き、靴袋 📝当日会場へ

タイムスケジュール

- 午前10時から 市内小学校対抗の自転車競技大会(プレイベント)
- 午後1時から 開会式
- 1時20分から 交通安全トークショー
- 2時から 三小合唱団による演奏披露
- 2時30分から スケアードストリートによる交通安全教室
- 3時から 豪華景品が当たる抽選会
- 3時15分から 自転車競技大会の表彰式

主なアトラクション

- 自転車VR・歩行者・渋滞シミュレーター体験
- 反応時間測定、子ども免許証発行
- 白バイ展示・乗車体験 など



令和7年度 三鷹市・矢吹町子ども交流会



岡児童青少年課 ☎0422-29-9671

姉妹町である、福島県矢吹町の子どもたちとレクリエーションや三鷹の森ジブリ美術館の見学を通じて交流を深めます。

📅10月13日(月・祝)午前10時～午後3時30分 🧑市内の小学5・6年生25人 📍四小、同館 💰600円程度(昼食代) 📝9月23日(火・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)



© Museo d'Arte Ghibli

第21回 みとかわんぱく スポーツDAY 2025



岡三鷹青年会議所 ✉mitakawanpaku@gmail.com

FC東京や東芝ブレイブルーパス東京、東京サントリーサンゴリアスとコラボしたスポーツ体験のほか、自衛隊によるシューティング体験や各種スポーツ体験、スタンプラリーなど、目いっぱいスポーツを楽しむイベントです。

📍市、市教育委員会、同会議所
📅10月26日(日)午前10時30分～午後3時30分(午前10時開場。雨天中止)
📍味の素スタジアム(調布市)
🎒動きやすい服装 📝当日会場へ



事前申込制 選手なりきり体験

同スタジアムのオーロラビジョンで、応募者の名前などをプロチームの選手紹介のように表示します。

🧑市内の幼児～小学生100人 📝9月24日(水)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)



町会・自治会の活動や
加入のメリットなどを紹介



『町会・自治会ハンドブック じもぼん』 広告主を募集します！

☎コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611

市では、令和8年1月に、(株)サイネックスと協働で、新たに『町会・自治会ハンドブック じもぼん』を発行します。このハンドブックに、有料広告を掲載してくださる事業者を募集します。発行後は、市内転入者に配布するほか、杏林大学の構内などに配架し、2年間多くの方の目に触れ続ける効果的な広告媒体です。ぜひ、この機会にお申し込みください。

☎10月下旬までに同社 ☎042-538-1040へ



戦後80年企画

武蔵野エリアの戦争遺跡を訪ねる一日



☎NPO法人みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

三鷹・武蔵野・小金井市一帯の武蔵野エリアに残る戦争遺跡をマイクロバスで巡りながら、地域の歴史について学びます。

☎(一社)武蔵野市観光機構 ☎11月16日(日)午前9時30分～午後4時30分(三鷹駅北口集合・解散) ☎小学生以上の三鷹・武蔵野・小金井市民40人(在学・在勤を含む。中学生以下は保護者同伴) ☎武蔵野の空襲と戦争遺跡を記録する会の牛田守彦さん、吉田守さん ☎¥1,500円(昼食代を含む) ☎9月8日(月)午前9時～10月17日(金)に申し込みフォーム(QRコード)へ(1組2人まで。先着制)



椎の実子供の家(高射砲陣地跡)

みたかの地域史研究会・三鷹市協働企画

みたかの地域史研究展



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

研究会メンバーの研究成果をパネルやポスターで展示します。地域史研究の奥深さと楽しさを感じてみませんか。

☎9月16日(火)～22日(月)午前8時30分～午後5時(16日は午後1時から、22日は正午まで。☎20日(土) ☎所市役所1階市民ホール ☎期間中会場へ

展示内容(予定)

- 人見街道の歴史を訪ねる
- 市生涯学習課協働展示「右大将が来る！」(『みいむ』vol.7より) ほか

◆研究発表会を開催します

研究会のメンバーが個人・グループによる研究の成果を発表します。地域史研究の意義と楽しさを伝える講座も行います。

☎9月21日(日)午後1時30分～3時30分 ☎50人 ☎所三鷹市公会堂さんさん館 ☎法政大学名誉教授の馬場憲一さん、同研究会の皆さん ☎当日会場へ(先着制)



(旧 みたか市民活動・NPOフォーラム)

第23回
みたか
まち活
フォーラム

つながる・つながる2日間



パネル展示と冊子の 参加団体を募集！

☎所市民協働センター ☎0422-46-0048

パネル展示や冊子でのフォーラムへの参加を通じて、仲間と出会い、新たなつながりやアイデアを生み出してみませんか。

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク ☎11月29日(土)・30日(日)

☎市内または近隣自治体の市民活動団体

☎パネル展示 11月29日～令和8年1月18日(日)に同センターで展示し、活動を紹介します。

☎冊子 A4サイズの冊子(1団体1ページ)にまとめ、来館者に配布します。同センター☎HPにも掲載します。

☎いずれも9月19日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ

◇みたか まち活フォーラムとは？

「市民活動ってなに？」「地域で何か始めたい」という方から、「自分たちの活動を知ってほしい」「他の活動をしている人たちとつながりたい」という方まで、たくさんの出会いと交流が生まれる年に一度のイベントです。

中近東文化センター附属博物館

市民特別公開 ☎芸術文化課 ☎0422-29-9861



同館では、エジプトやトルコなどの中近東地域の歴史的に重要な収蔵品約250点を展示しています。下記期間中に限り、市民の皆さんは無料で入館できます。

☎10月15日(水)～19日(日)午前10時～午後5時(入館は4時まで) ☎所同館(大沢3-10-31) ☎在住、在学、在勤のいずれかを確認できるもの(高校生以上の方のみ) ☎期間中同館へ

※市民以外の方は、入館料がかかります。

※19日は西部エリアAIデマンド交通を臨時運行します。詳しくは、市☎HPでご確認ください。



はりねずみ形土製品
(シリア 紀元前2500～2001年頃)

ミュージアムコンサート

宮坂拓志&脇屋冴子 チェロとヴィオラのデュオ

NHK交響楽団所属の宮坂拓志さんと、新日本フィルハーモニー交響楽団所属の脇屋冴子さんによる演奏をお楽しみください。

☎10月19日午後3時～4時15分 ☎在学・在勤を含む小学生以上の市民50人 ☎9月26日(金)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(9面参照)、参加者の人数(代表者を含めて3人まで)・氏名・ふりがな・年齢、在学・在勤の方は所属、車いす席を希望する方は席数(2席まで)を「〒181-8555芸術文化課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は10月3日(金)以降に通知)

開催中の展示

小企画展示「文明のあけぼの エジプト黎明期の土器」

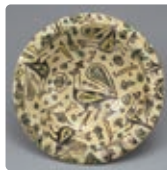
長い狩猟時代の洞窟壁画の流れを継承した、山、川、船などの力強い図柄をモチーフとした土器の数々をぜひご覧ください。



鳥文四耳壺

出光美術館・展示室 「オリエントのやきもの」

カラフルでユニークな造形、愛らしく異国情緒あふれるデザインが特徴の陶磁器26件を展示しています。



淡紅地多彩群鳥文鉢

☎いずれも10月3日(金)までの火・水・金曜日午前10時～午後4時(入館は3時まで。☎9月23日(火・祝) ☎¥一般1,000円、高校・大学生と65歳以上の方500円(中学生以下無料) ☎期間中会場へ

※開館日時は変更となる場合があります。

※10月7日(火)以降、各展示テーマが変わります。

太宰治 展示室 企画展示

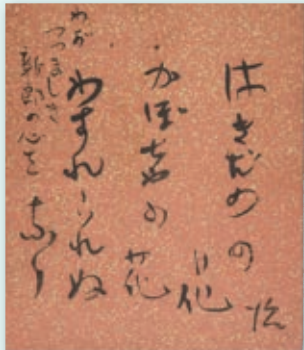
三鷹市所蔵 太宰治資料展Ⅱ期 ー交流編



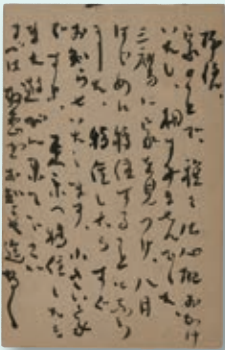
問太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

太宰の自宅には、さまざまな文化人たちが訪れ、六畳の書斎兼応接間で文芸や美術に関する談議を重ねました。Ⅱ期では、彼らとの交流を物語る資料とともに、昨年市が購入した直筆原稿『雀』の後半ページも初公開します。

📅9月13日(土)～11月16日(日)午前10時～午後6時(🌞月曜日(祝日の場合は開館し、翌日が休館)、9月17日(水)～19日(金)、10月15日(水)・21日(火)、11月5日(水)) 📍太宰治展示室 三鷹の此の小さい家(三鷹市美術ギャラリー内) 🕒期間中会場へ



田中英光宛色紙「はきだめの花
かぼちゃの花 わすれられぬなり
わがつつましき新郎の心を」昭和12年
太宰が田中の結婚祝いに贈ったもの(津島家寄託)。



ひれさき 緒崎潤宛葉書 昭和14年7月19日(消印)
三鷹に家を見つけ、8月初めに移住する予定だと報告している。太宰が実際に三鷹の住民となったのは9月1日のこと(緒崎家寄託)。



《緒崎潤》油絵 昭和14年頃
太宰が緒崎のアトリエで制作した肖像画(緒崎家寄託)。



「葉」冒頭 書 昭和20年頃
疎開中の太宰が弟子の小野才八郎にしたためたもの。

大沢の里水車経営農家

日本有数の水車「しんぐるま」で 精米・製粉作業を特別公開！

問生涯学習課 ☎0422-29-9862

江戸時代から昭和40年代まで使われてきた水車のきねや臼などの貴重な水車機構を稼働させます。圧巻の動きと音をお楽しみください。見学者には精米したてのお米をプレゼントします。

📅10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時 🧑各日120人
🎫入館料200円(中学生以下は無料)
🕒9月8日(月)午前9時30分から必要事項(9面参照)・人数・希望日時(午前・午後)を同課 ☎0422-29-9862へ(先着制)



観る、聴く、参加する

第72回 三鷹市市民文化祭 作品・参加者募集

令和7年度(2025年度)



問三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283

催し名	開催日時	搬入	搬出
①美術展	10月28日(火)～11月2日(日)午前10時～午後5時(2日は4時まで)	10月26日(日)午前10時～11時	11月2日午後4時～5時
②華道展	11月1日(土)～3日(月・祝)午前10時～午後5時(3日は4時まで)	10月31日(金)午後1時～9時30分	11月3日午後4時から
③囲碁大会	11月2日午前9時30分～午後5時(小・中学生対象のプロ指導碁は正午～午後1時)	—	—
④秋季茶会	11月3日午前10時～午後3時20分	—	—
⑤菊花展	11月6日(木)～13日(木)午前9時～午後4時	11月5日(水)午前8時(切り花は6日9時)	11月14日(金)午前8時～10時
⑥俳句会	11月9日(日)午後1時～4時	—	—
⑦書道展	11月11日(火)～16日(日)午前10時～午後5時(16日は4時30分まで)	11月9日午前10時～正午	11月16日午後4時30分～5時
⑧短歌会	11月23日(日・祝)午後1時30分～3時30分	—	—

📍市、市教育委員会、同協会 🧑①～③⑤⑦在学・在勤・在活動を含む市民、④⑥⑧在学・在勤を含む市民、各会員

📍①⑦三鷹市美術ギャラリー、②⑧芸術文化センター、③⑥生涯学習センター、④みたか井心亭、⑤農業公園

出品・参加申し込み

●美術展・華道展・菊花展・書道展

📅9月8日(月)～26日(金)午後4時(必着)に必要事項(9面参照)・催し名・作品名・種目・サイズなどを直接または往復はがき、ファクス、電子メールで「〒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)・☎0422-45-1284・✉geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ

●囲碁大会

📅10月24日(金)(必着)までに必要事項(9面参照)・段または級位を直接またははがき、ファクス、電子メールで同協会へ(先着制)

●秋季茶会

詳しくは『広報みとか』10月19日号でお知らせします。

●俳句会・短歌会

📅9月24日(水)(必着)までに所定の用紙(同協会HPで入手可)または原稿用紙に作品と必要事項(9面参照)を楷書で記入し、「俳句在中」または「短歌在中」と朱書きした封筒に入れ、直接または郵送で同協会へ

部門別の要項

●美術展

種目は油彩画、水彩画、墨彩画、水墨画、パステル画、鉛筆画、版画、切り絵など。題材自由。規格は額縁を含め、幅25cm以上100cm未満の平面作品(乾燥したもの)。本額、仮額いずれも可(ガラス不可、アクリル板は可)。1人1点

●華道展

題材自由。1人1点

●囲碁大会

有段者の部A(3段以上)、有段者の部B(初・2段)、級の部(9級以上)

●秋季茶会

南座敷席＝表千家、広間席(立礼)＝裏千家

●菊花展

種目は3本盆栽、厚物、厚走、太管、間管、細管、太掘、一文字、ダルマ作り、福助、切花、盆栽、懸崖、中輪菊。競技花は3本盆栽、精興大臣(厚・黄・中・中)、管物 泉郷一献(桜・中・中)

●俳句会

自作、未発表の3句

●書道展

種目は額・軸1m以内。題材自由。1人1点

●短歌会

自作、未発表の2首

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



申し込みの記入例

- あて先** 各記事の申込先、住所の記載がないものは「〒181-8555三鷹市役所〇〇課」(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)



お知らせ

減免対象世帯にごみ指定収集袋を配送します



7月1日時点の対象世帯へ9月上旬(特別児童扶養手当受給世帯には10月上旬)に申請書を送付します。
※7月2日以降に対象となった世帯は、同課へご連絡ください。

☎申請書を「〒181-8555ごみ対策課」へ(受付後9月下旬から順次発送)
☎ごみ対策課 ☎29-9613

ふじみ衛生組合 (仮称)新リサイクルセンター 生活環境影響調査書の 縦覧と説明会



◆縦覧

☎9月8日(月)～10月7日(火)

☎ふじみ衛生組合、市ごみ対策課、調布市資源循環推進課

◇意見書の提出

☎9月8日～10月22日(水)午後5時(必着)に必要事項(上記参照)を直接または郵送・ファクス・電子メールで「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ふじみ衛生組合施設課」・Fax 042-482-5491・✉ fujimi-shisetuka@fujimi-eiseikumiai.jp へ

◆説明会

☎9月12日(金)午後6時30分～8時30分、13日(土)午前10時～正午

☎①クリーンプラザふじみ、②オンライン

☎①当日会場へ、②9月11日(木)午後5時までに必要事項(上記参照)・参加希望日を同組合 ✉ fujimi-shisetuka@fujimieiseikumiai.jp へ
☎同組合 ☎042-482-5497

東京外かく環状道路 シールドトンネル工事



- ①オープンハウス
- ②意見交換の場

☎①9月12日(金)午後6時～8時、13

日(土)午前10時～正午、午後2時～4時、
②12日午後7時～8時

☎①北野3丁目常設会場(北野3-6-1)、
②北野地区公会堂

☎①当日会場へ、②9月10日(水)午後3時までに必要事項(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
☎同事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

高齢動物の飼育者表彰

☎(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部

☎15歳以上の猫・小～中型犬、12歳以上の大型犬の飼育者(犬は市に登録があり、狂犬病予防注射済み)

☎9月30日(火)までに同支部所属の市内動物病院(下記)へ

◆同支部所属の市内動物病院

かえて動物病院 ☎31-3232、穴戸動物病院 ☎48-5362、ふじもと動物病院 ☎24-0661

☎環境政策課 ☎29-9612

重複・多剤服薬に注意して適正な 受診・服薬を心掛けましょう

同じ時期に複数の医療機関を受診すると、同じ効能の薬や、必要以上に多くの種類の薬が処方されることがあります。重複・多剤服薬により、体への負担や副作用が心配される方へ9月下旬に服薬情報通知をお送りします。薬を適切に管理するため、かかりつけ医・薬局(薬剤師)を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて、持参しましょう。

☎保険課 ☎29-9215

保健所での骨髄ドナー 登録会(採血などを実施)



☎10月9・30日の木曜日午前中

☎多摩府中保健所(府中市)

☎☎実施日の7日前までに同保健所 ☎042-362-2334 へ

◆骨髄移植ドナー支援事業

骨髄または末梢(まっしょう)血幹細胞のドナーとなった市民へ20,000円、ドナーの勤務する事業所へ10,000円(1日当たり。上限7日)の助成金を交付しています。

☎骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請書と必要書類を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ

☎(公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789(骨髄バンク事業について)、同課 ☎24-7145(助成金について)



国保・年金

年金生活者支援給付金の手続きをお忘れなく

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の方へ、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から案内を送付しています。受給するためには、同封のはがきを期限までに同機構へ返送してください。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



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。

令和8年度小学校入学予定の 外国籍児童の就学のご案内

☎平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんと、8年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

☎保護者とお子さんの在留カードやパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課(教育センター1階)へ

☎同課 ☎29-9814

星と森と絵本の家の催し (9月)



◆ICU留学生のおはなし会

☎7・21日の日曜日午前10時30分から

◆街頭紙芝居

☎13日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「葉っぱのフロッタージュ」

☎13日午後1時30分から

◆絵本リレー

☎17日(水)午後3時30分から

◆みこえぶおはなし会「おはなしぼろろん」

☎20日(土)午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

むらさき子どもひろばの 催し(9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(12日(金)・17日(水)・19日(金)・26日(金)・30日(火)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①みんなであそぼ!=12・30日午前11時～11時30分、②Mamaカフェ=19日午前10時30分～11時30分、③変身スペシャルバスデー=24日(水)・25日(木)午前11時～11時30分、④ミニえんにち=26日・27日(土)午前11時～11時30分、⑤ベビーマッサージ=29日(月)午前10時～10時30分

☎①12日は2歳のお子さんと保護者、30日は1歳のお子さんと保護者、②0歳のお子さんと母親10組、③④0歳～就学前のお子さん、⑤0歳のお子さんと保護者6組

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=毎週木曜日午後3時30分～4時30分、②ソルトペイントをやってみよう!=13日(土)午後2時～3時、③スポーツの日=19日午後4時～4時30分、④一輪車教室=29日午後3時40分～4時30分

☎②10人、④12人

☎同ひろば ☎49-5500

国民健康保険に加入している方へ

10月1日(水)以降に使用する「資格情報のお知らせ」 または「資格確認書」を世帯主宛てに発送します

☎保険課 ☎0422-29-9216

9月26日(金)までに届かない場合は、29日(月)以降ご連絡ください。

◆マイナ保険証をお持ちの方

「資格情報のお知らせ」(白色、A4サイズ)を送付します。
※70～74歳の方には、負担割合を記載したものを7月中に送付しています。

◆マイナ保険証を持っていない方

「資格確認書」(桃色、旧保険証サイズ)を送付します。
※9月30日(火)までは現在お持ちの保険証または資格確認書(黄色)が使用できます。新しい資格確認書の有効期限は、原則として令和9年9月30日までの2年間です。

育児支援ヘルパー養成講座



☎子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925

育児支援ヘルパーとは、1歳未満のお子さんがいる家庭で、家事やお子さんのお世話、外出などのお手伝いをする有償ボランティアです。

☎9月29日(月)午前9時30分～午後4時40分、令和8年1月15日(木)午後2時～4時30分(全2回)

☎保育などの援助経験がある方、看護師・保健師・助産師免許または保育士資格を有する方 ☎教育センター、総合保健センター

☎9月19日(金)までに必要事項(上記参照)・経験内容を子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925・Fax 0422-29-9667 へ

すくすくひろばの催し

保育



◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば(9月)

日①10・17日=牟礼、10・24日=井の頭・井口、17・24日=新川中原、17日=大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②18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

人令和3年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆ベビーヨガ

日10月1日(水)午前10時30分～11時30分

人市内在住の初めて受講する7年1～6月生まれのお子さんと母親15組

所井口コミュニティセンター

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

日10月2日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

人市内在住の初めて受講する7年5月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆育児講座「学んで活かそうイヤイヤ期ーイヤイヤ期ってなあに」

日10月3日(金)午前10時15分～11時45分

人おおむね1歳6カ月までのお子さんの保護者20人、保育(首が据わっている3カ月～年少)15人

所連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

日10月5日(日)午前10時30分～正午

人市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可) 同ひろば ☎45-7710

ペアレント・メンター相談会



お子さんの発達が気になる保護者の方を対象に、発達障がい児(者)を育ててきた方(ペアレント・メンター)がお話を伺います。

日①個別相談会=9月11日(木)・24日(水)、10月9日(木)、11月13日(木)・19日(水)、12月11日(木)、令和8年1月15日(木)、2月12日(木)・18日(水)、3月12日(木)午前10時～10時50分、11時～11時50分、②グループ相談会(交流会)=10月22日、12月17日、令和8年1月

28日、3月25日の水曜日午前10時～正午

人②各回5人

所三鷹市公会堂さんさん館

同障がい者支援課 ☎29-8267

一日プレイパーク



日9月21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

申当日会場へ

同緑と公園課 ☎29-9789

妊婦さんと助産師の交流会



日9月29日(月)午後1時～3時

所高齢者福祉センター

同みたかボランティアセンター ☎76-1271

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(10月)



9月10日(水)午前9時から予約を受け付けます。

所NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①テコンドーで産後の体型戻し=2日(木)、②ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=6日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、④楽しく羊毛フェルト ハロウィン飾りを作ろう!=16日(木)、⑤ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=18日(土)、⑥ハーブでこころとからだケア(イライラ編)=20日(月)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=23日(木)、⑧簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=27日(月)、⑨「ベビースサイン」で楽しい子育て=30日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人①首据わり～就学前のお子さんと母親、②2～11カ月のお子さんと保護者、③就学前のお子さんの母親、妊婦、④就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑤ハイハイ前のお子さんと母親、⑥就学前のお子さんと保護者、⑦4～18カ月のお子さんと保護者、妊婦

所市民協働センター

同同センター ☎46-0048

子育てワークショップ

保育



子育てについて、話してみませんか。

日10月6日～12月1日の毎週月曜日午前10時～正午(10月13日、11月3・24日を除く全6回)

人就学前のお子さんの保護者で全回参加できる方12人、保育18人程度

所総合保健センター

同同センター ☎46-3254

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



日①講座=10月10日(金)、令和8年1月15日(木)午前10時15分～11時50分、②あそび=10月16日、11月13日、12月11・25日の木曜日午前9時40分～10時40分

人1歳7カ月～2歳のお子さんと保護者12組

所①新川中原コミュニティセンター、②中原保育園

同同園 ☎40-7170

障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の所得制限が改定されます



9月からマル障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。助成を受けるためには申請が必要となります。

◆対象となる方に9月1日からの「マル障」受給者証を郵送しました

有効期間は令和8年8月31日までです。現在受給者証を持っていない方でも受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

同障がい者支援課 ☎29-9234

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(火)までです。今年度は令和8年2月28日(土)まで受診できますが、受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

人特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40

～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方 ※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

同健康推進課 ☎24-8571

結核検診(胸部X線検査)

日9月20日(土)午前9時30分～11時

人16歳以上の市民

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象の方、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

所総合保健センター

物本人確認書類(マイナ保険証など)、着脱しやすい服装

申当日会場へ

同健康推進課 ☎24-8571

催し

介護者ひろば



日①家族が認知症になる前に準備しておくこと、なってしまったら、やるべきこと=9月11日(木)、②排泄ケアと最新のおむつ事情=19日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分

人市内在住の介護者、介護経験者

所①元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②福祉Laboどんぐり山

調①ごじゅはなみい司法書士事務所司法書士の金桶真也さん、②介護福祉士で介護予防運動指導員の丸山美恵子さん、竹の葉ヘルパーステーション管理者の古山美架さん

申当日会場へ

同(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

だれでもランチカフェ



日9月14日(日)午前11時～午後2時(出入り自由)

所市民協働センター

物昼食(希望者には軽食を用意)

申当日会場へ(軽食希望者は12日(金)までに同センターへ)

同同センター ☎46-0048

生涯学習センターの講座

所同同センター ☎0422-49-2521



①みんなで歌おう「懐かしの童謡・唱歌・青春歌謡」

楽譜が読めない方も楽しめる、みんなで歌う講座です。

日10月22日～11月5日の毎週水曜日午後2時～3時30分(全3回)

人16歳以上の方40人

調童謡歌手の坂入めぐみさん・まきさん

¥3,000円(3回分)



坂入姉妹

②楽しく学ぶフランス語入門

発音からスタートする入門クラスです。

日11月3日～12月1日の毎週月曜日午後3時30分～5時(全5回)

人16歳以上の方20人

調フランス語講師のファビエンヌ・ギュマンさん

¥10,000円(5回分)



ファビエンヌ・ギュマン

③中国語会話入門

初めて中国語を学習する方向けの入門クラスです。

日11月4日～12月9日の火曜日午後3時30分～5時(11月25日を除く。全5回)

人16歳以上の方20人

調中国語講師の胡興智(コ・キョーチ)さん

¥10,000円(5回分)



胡興智

申①9月20日(土)、②③10月6日(月)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川16-37-1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)

地域ケアネットワーク主催のサロン

①連雀サロン=9月16日(火)、②駅前風のサロン=18日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、④しんなかサロン=25日(木)、⑤ひだまりサロン・東部=10月1日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は午後1時30分～3時30分)

各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)

当日会場へ

地域福祉課 ☎ 29-9235

京王駅伝フェスティバル 2025



キッチンカーやふわふわ遊具、出店ブース、スタンプラリーなど。

京王電鉄(株)

11月24日(月・休) 午前9時～午後3時45分(荒天中止)

味の素スタジアム(調布市)

当日会場へ

※駅伝、ファンランの参加は10月17日(金)までに同イベント HP へ(先着制)。

同イベント事務局 ☎ 03-6272-3516 (平日午前10時～午後5時)

スポーツ

健康体操教室

三鷹市ベッセルスポーツクラブ

10月2～16日の毎週木曜日午後1時30分～3時(全3回)

在学・在勤を含む市民15人

SUBARU 総合スポーツセンター

背骨コンディショニングインストラクターの宮本志代子さん

¥1,500円(3回分)

室内用運動靴、タオル

必要事項(9面参照)を同クラブ ☎ 090-2163-9526・✉ besserung1985@gmail.com へ

ランニングのための
コンディショニング講座



(公財) 三鷹市スポーツと文化財団

10月25日(土)午後1時15分～2時45分

在学・在勤を含む中学生以上の市民25人

SUBARU 総合スポーツセンター

スポーツインストラクターの山路陽子さん

¥500円

汗ふき用タオル、85×35cm 程度のタオル

9月9日(火)～10月1日(水)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)

同センター ☎ 45-1113

市民歩こう会「立川駅から谷保天満宮へ 秋を探して歩こう」

11月8日(土)午前8時 JR 三鷹駅南口緑のひろば集合～JR 立川駅～根川緑道～午後0時30分 谷保天満宮解散(行程約7.5km、小雨決行)

在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)

¥交通費実費(500円程度)

帽子、タオル、雨具、歩きやすい服装・靴

10月24日(金)までに参加者全員の必要事項(9面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎ 29-9863・✉ 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.lg.jp へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)



講座

ペットボトルで防災グッズ
を作ってみよう!



災害時に役立つランタンやペットボトル水道を作ります。

9月18日(木)午前10時～正午

5人

リサイクル市民工房

NPO 法人 Mitaka みんなの防災の皆さん

9月10日(水)午前10時から同施設 ☎ 34-3196 へ(先着制。(休)月・火・金曜日)

創業支援プログラム
創業後の一歩を明確に
する!一ステップアップ
創業実践講座



9月25日、10月16・30日、11月13日の木曜日午前10時～正午(全4回) ※セミナー開始後2カ月間のオンラインまたは対面での個別フォローアップあり。

創業間もない方、創業予定のある方15人

三鷹産業プラザ

(一社) ビジネスシード代表理事の浅川 絢子さん

(株) まちづくり三鷹 HP へ(先着制)

同社 ☎ 40-9669

高齢者見守り人材向け
出前講座兼協力会員
募集説明会



講座では、高齢者を狙う悪質商法について消費生活相談員が解説します。協力会員(有償ボランティア)の登録説明会と同時開催です。

9月26日(金)午前10時～11時30分

30人

市民協働センター

(公社) 全国消費生活相談員協会の遠山尚恵さん

(社福) 三鷹市社会福祉事業団 ☎ 43-8804・HP へ(先着制)

エコくらふと講習会



紙製のバンドを使ってパン籠を作ります。

連雀地区住民協議会

9月27日(土)午後1時～5時

在学・在勤を含む市民15人

連雀コミュニティセンター

夢民工房の浜中睦美さん

¥600円(材料代)

はさみ、洗濯ばさみ(10個)

9月8日(月)午前10時～22日(月)午後8時30分に直接または電話で同センター ☎ 45-5100、または申し込みフォーム(QRコード)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 大沢総合グラウンド

ゴルフ

ターゲット・バードゴルフ シニア講習会◎

9月8日(月)・11日(木)・18日(木)・22日(月)・25日(木)午前9時～11時(雨天中止)

三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎ 090-3471-4154

所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

弓道

◆市民スポーツ祭

9月21日(日)午前9時10分～午後5時

◆指導者講習会

10月16日、11月13日、12月18日の木曜日午後0時30分～5時30分

三鷹市弓道連盟 HP

フットサル

◆ONE DAYマッチ(壮年&女子大会)

9月27日(土)午後0時30分～2時30分

◆ONE DAYマッチ(一般大会)

10月4日(土)午後0時30分～午後2時30分

(一社) 三鷹市サッカー協会 HP

合気道 初心者講習会

9月27日(土)午後1時30分～2時30分

三鷹市合気道連盟 ☎ 090-9329-2257

相撲 市民スポーツ祭

9月28日(日)午前10時～午後1時

三鷹市相撲連盟 ✉ mitaka-sumo@outlook.com

水泳

◆50歳以上の初心者講習会○

10月1～22日の毎週水曜日午前11時～午後1時(全4回)

三鷹市水泳連盟 ☎ 090-8514-7849(夜間のみ)・✉ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

◆指導者養成研修会◎

10月18日～11月8日の毎週土曜日午後7時～9時(全4回)

三鷹市水泳連盟 ✉ s-imaizumi@jcom.zaq.ne.jp

なぎなた 市民スポーツ祭

10月5日(日)午後1時～5時

三鷹市なぎなた連盟 ☎ 0422-42-3524

バレーボール 市民スポーツ祭

(一般の部・混成9人制)

10月26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 いずれも大沢総合グラウンドテニスコート

テニス

◆シニア健康硬式テニス・ダブルス大会開催◎

10月8日(水)午前9時～午後3時(予備日10月15日(水))

◆初心者硬式テニス教室○

10月11日～11月15日の毎週土曜日午前9時～11時(予備日11月22・29日の土曜日)

三鷹市テニス協会 ✉ watanabehaas050@softbank.ne.jp

ソフトテニス 級別大会

11月2日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

所 味の素スタジアム西競技場(AGFフィールド)

陸上 市民スポーツ祭

11月1日(土)午前9時30分～午後3時30分(雨天決行)

三鷹市陸上競技協会 ☎ 090-1669-3385(午前9時～午後5時)

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

市民公開講座「近未来の東京に何が起こる?—医療崩壊を防ぐために皆ができる事」

📍(公社) 三鷹市医師会
📅9月27日(土)①近未来の東京に何が起こる?=午後3時～4時30分、②東京都相互理解のための対話促進支援事業「医師への上手なかかり方」=4時30分～4時40分
👤700人
📍三鷹市公会堂光のホール
🗣️①東京都医師会会長の尾崎治夫さん、②三鷹市医師会監事の内原正勝さん
📝当日会場へ(先着制)
📞(公社) 三鷹市医師会事務局 ☎47-2155 (平日午前9時～午後5時)

家族介護者向け やさしさを伝えるケア技術 「ユマニチュード®講座」



認知症の方と、家族とのよりよい関係づくりを学びます。
📍介護人財育成センター、(社福) 三鷹市社会福祉協議会
📅9月30日(火)午後1時30分～3時
👤家族の介護をされている市民または関心のある市民40人
📍福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)
🗣️日本ユマニチュード学会認定インストラクターで看護師の田邊由美さん
📝📞9月8日(月)～26日(金)に同センター ☎24-7350、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

起業・創業セミナー 「はじめの一步を確かなものに!—起業初期に必要な事業計画書の書き方」



📅9月30日(火)午後3時～4時30分
👤起業を考えている方、起業して間も

ない方20人
📍三鷹産業プラザ
🗣️金子行政書士事務所の金子宣子さん
📝(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
📞同社 ☎40-9669

市民健康講座 「人生100年時代を健康に! 今から始める生活習慣病予防」

📅10月1日(水)午前10時30分～正午
👤在学・在勤を含む市民30人
📍新川中原コミュニティセンター
🗣️仙川腎リウマチ・内科クリニック医師の増古紳太郎さん
📝📞9月9日(火)から直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

介護食調理実習 「食べやすい丼」



📅10月1日(水)午前11時～午後1時
👤在学・在勤を含む市民および介護者9人
📍福祉Laboどんぐり山(市役所からの送迎バスあり〈要予約〉)
📝📞9月29日(月)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)

みたか健康づくりセミナー 「腎臓けっこう 大事だゾウ!？」



📅10月2日(木)午後1時30分～2時45分
👤50人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
📝📞9月8日(月)から総合保健センター ☎24-8207、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

栄養料理教室 「3つのお皿をそろえてバランスアップ 鶏むね肉でタンドリーチキン」

📅10月4日(土)午前10時30分～正午

👤在学・在勤を含む市民16人
📍牟礼コミュニティセンター
🗣️管理栄養士の森幸代さん
📎¥500円
📝📞9月8日(月)から参加費を同センターへ
📞同センター ☎49-3441

市民ふくし講座 「今から考えておきたい 『老い支度』 —おひとりさまの老い支度編」



成年後見制度や葬儀、お墓などについて、分かりやすく解説します。
📅10月11日(土)午後1時30分～4時
👤在学・在勤を含む市民60人
📍福祉センター
🗣️明石行政書士事務所シニアコンサルタントの明石久美さん
📝📞9月8日(月)～10月3日(金)に権利擁護センターみたか ☎46-1203、(社福) 三鷹市社会福祉協議会HPへ(先着制)

生涯学習教室 「モダンカリグラフィー」



📅10月からの第2・4火曜日午前10時～正午
👤5～6人
📍シルバー人材センター
🗣️JMCAスクリエィエ講師の堀井真奈さん
📎¥月会費2,400円(初回道具代別途2,000円程度)
📝📞同センター ☎48-6721へ(先着制)

男性料理教室 「地中海料理を味わう」



メニューはムサカ(ナスとジャガイモの重ね焼き)、ギリシャ風サラダほか。
📍三鷹駅周辺住民協議会
📅10月18日(土)午前10時30分～午後

1時30分
👤在学・在勤含む男性市民12人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
🗣️三鷹地域活動栄養士会の戸江珠美さん
📎¥500円
📝📞10月15日(水)までに同センター ☎71-0025・HPへ(先着制)

創業塾スタンダード三鷹 講座(5日間コース)



創業に向けた基礎知識から実務まで、体系的に学びます。
📅10月19・26日、11月9・16・30日の日曜日午前9時30分～午後4時30分
👤都内で創業に興味がある方、創業して間もない方30人
📍三鷹商工会館
🗣️中小企業診断士の塩野富佐男さんほか
📎¥5,000円(5回分、テキスト・資料代を含む)
📝9月16日(火)から東京都商工会連合会HPへ(先着制)
📞同連合会 ☎042-500-3885、三鷹商工会 ☎49-3111

ラジオ体操講習会



📍(社福) 三鷹市社会福祉協議会、新川中原地域包括支援センター
📅10月24日(金)午後1時30分～3時30分
👤30人
📍福祉センター
🗣️NPO法人全国ラジオ体操連盟健康運動指導士の平井孝子さん
📝📞9月16日(火)～10月22日(水)にみた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)



〒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

📝9月9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。



三鷹ネットワーク大学企画サロン
みたか星空散歩—10月の星空解説と天文トーク
📅9月24日(水)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第6回「**ホールの結婚定理**」
📅10月2日(木)午前10時～11時30分 🗣️東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

三鷹の夜・月いち読書会「**科学と文学の間に**」第49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、江波(ジャン・ポー)「宇宙の果ての本屋」(『宇宙墓碑 現代中国SFアンソロジー』〈ハヤカワ文庫SF〉ほか所収)。
📅10月3日(金)午後7時～8時30分

みたか太陽系ウォークプレイイベント
「**テーマ天体を学ぼう! 天王星と海王星の基礎知識**」
📅10月4日(土)午後3時～4時30分
🗣️日本天文学会正会員で「みたか太陽系ウォーク」監修者の半田利弘さん

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座
「**みたか学校インターンシップ(秋期)**」
📅10月12日(日)～令和8年2月7日(土)
🗣️元六小校長の山口菜穂子さん、元六中校長の矢島昌廣さんほか

人生100年時代を考える
「**シニアの生きがいづくりを考える—プロティアンキャリア**」
📅10月15日(水)午後3時～4時30分
🗣️キャリアコンサルタントの松倉壮典さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学
「**樋野興夫先生による講演とピア・カフェ**」
📅10月24日(金)午前10時～正午
🗣️順天堂大学名誉教授で新渡戸稲造記念センター長の樋野興夫さん

邦楽講習会
こと・尺八・篠笛・
三味線・長唄



三鷹市邦楽連盟

10月26日、11月9日の日曜日、初心者=午後1時～2時40分、経験者=2時50分～4時30分(いずれも全2回)
在学・在勤を含む小学3年生以上の市民

三鷹駅前コミュニティセンター

同連盟理事の皆さん

1,000円(2回分。高校生以下は無料)

あればことの爪・ばちなど(篠笛以外の楽器は貸出可)

9月30日(火)までに同連盟(杵屋)
47-2258、同連盟(大浦)・kinokai@ozzio.jpへ

募集

三鷹市
SOHOパイロットオフィス
シェアオフィス利用者



所在地 下連雀3-27-1三協ビル
募集区画・月額使用料(共益費・税込み) 2階ユニット10(シェアオフィス内固定席)30,800円
※保証金は利用料(税別)の3カ月分。
利用期間 令和9年3月31日まで
9月(株)まちづくり三鷹40-9669へ

(社福)三鷹市
社会福祉協議会 会員



会費は、市内の子育て世帯や子ども、高齢者、障がいのある方、生活にお困

りの方の支援など、さまざまな地域福祉活動の資金になっています。

個人会員の年会費は、一口500円です。ワンコインでできる地域福祉のまちづくりにご協力をお願いします。

同協議会46-1108

三鷹の森ジブリ美術館
アニメーション文化調査
研究費の助成



(公財) 徳間記念アニメーション文化財団

大学、研究機関、教育機関などで調査研究をしている方など

1研究計画当たり最大50万円

令和8年1月31日(土)(必着)までに必要書類を「〒181-0013下連雀1-1-83(公財)徳間記念アニメーション文化財団」へ

同財団70-5509

秋のフリーマーケット
出店者



食品、家電製品、環境に悪影響を及ぼす品物などの販売や業者の出店はできません。

10月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

在学・在勤を含む18歳以上の市民、18店舗(1区画2×2m)

リサイクル市民工房

9月22日(月)(必着)までにはがきで必要事項(9面参照)・主な出品物を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選。結果は郵送で通知)

同施設34-3196

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



三鷹・武蔵野
就職支援セミナー & 予約面接会

ハローワーク三鷹

9月11日(木)①就職支援セミナー=午前10時～11時45分、②面接会=午後1時～3時40分

①60人

三鷹産業プラザ

②筆記用具、面接希望分の履歴書、ハローワーク紹介状

同施設47-8617へ(①先着制)

福祉のしごと 相談・面接会

市内19法人が面接会に参加予定です。

(社福) 三鷹市社会福祉協議会、(社福) 東京都社会福祉協議会

10月5日(日)午前10時30分～午後2時

三鷹産業プラザ

当日会場へ

(社福) 三鷹市社会福祉協議会79-3509

(社福)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、④社会福祉士(①～④正職員)、⑤介護職、⑥介護支援専門員、⑦相談員(⑤～⑦契約職員)、⑧保育職、⑨調理員、⑩用務員、⑪夜勤専従

介護職、⑫相談員(⑧～⑫パートタイマー)、⑬訪問介護員(登録職員)

採用日 ①令和8年4月1日、②～⑬随時

同事業団44-5211

相談

しごとの相談窓口

就職やキャリア設計、労働・社会保険などについての個別相談会。

9月10日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで)

三鷹産業プラザ

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

生活経済課29-9615へ(予約優先、当日参加可)

住宅リフォーム無料相談会

9月24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)

市役所1階市民ホール

あれば自宅の図面や写真など

当日会場へ

住宅政策課29-9704

住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

9月25日(木)・26日(金)午前9時30分～午後3時

市役所1階市民ホール

当日会場へ

住宅政策課29-9704

チケットインフォメーション

MITAKA "Next" Selection 26th

東京にここにちゃん

『ドント・ルック・バック・イン・マイ・ボイス』
作・演出:萩田頌豊与

芸術文化センター 星のホール
10月3日(金)～13日(月・祝) 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



『RTA・インマイ・ラヴァー』
2024年10月/下北沢駅前劇場/
撮影:明田川志保

	10/3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月・祝)
14:00		★ 保育	★			☆		☆	●	●	●
18:00		★ 保育		休演日					●		
19:30	★				●		●				

★早期観劇割引公演・☆平日昼割引公演は、すべて300円引き

セバスチャン・ジャコー(フルート)& 吉野直子(ハープ)
デュオ・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール

10月19日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席5,400円・A席4,500円

一般=S席6,000円・A席5,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=4,500円

U-23(23歳以下/A席限定)=4,000円



セバスチャン・ジャコー



吉野直子
©Akira Muto

中川優芽花 ピアノ・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール 12月6日(土) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席3,600円・A席2,700円

一般=S席4,000円・A席3,000円

O-70(70歳以上/A席限定)=2,700円

U-23(23歳以下/A席限定)=2,000円



中川優芽花
©Susanne Diesner



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

同財団40422-47-5122・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40422-47-5122

インターネット予約(要事前登録)

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、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。

健康コラム

認知症

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

認知症とは、「意識障がいの伴わない記憶障がい、行動計画などの高度な判断ができず、社会的生活や対人関係に支障があり、うつ病や甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの器質的疾患を除いたもの」と定義することができます。認知症のタイプもアルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭葉型とさまざまです。症状や進行の仕方も個人差が大きく、人それぞれです。症状としては、記憶障がい、認知障がい(失語、失行、失認)、判断力・問題解決能力の障がい、実行機能の障がいなどが挙げられます。周辺症状としては、せん妄、幻覚、妄想、異食、徘徊、介護への抵抗、抑うつ、

不潔行為、暴言・暴力などが見られることがあります。年を取るともとの性格が際立つようになったり、逆に几帳面で細心な性格がだらしくなったり、身なりにも無頓着になることもあります。認知症が進むと、運動機能、精神機能は低下し、転倒して大腿骨頸部骨折、嚥下性肺炎などを経て寝たきりとなっていくます。胃ろうなどの経管栄養、人工呼吸器などの終末期医療についても考えておかねばなりません。介護の問題も出てきます。介護者が孤立しないように、また、頑張り過ぎないように、困りごととはケアマネジャーなどの周囲の人へ相談するなど、心身の健康を心掛けておく必要があります。日ごろから散歩や運動、習い事などをするとともに、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病にも気を付けましょう。



■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

12月分から変更したい方は、9月29日(月)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、資格確認書(保険証)または資格情報のお知らせを市税総合窓口(市役所2階)へ 問 納税課 ☎0422-29-9218

■自己負担割合「2割」となる方への
負担軽減措置(配慮措置)が終了します

後期高齢者医療制度において令和4年10月1日から実施していた、自己負担割合が2割の方への外来医療の負担軽減措置(配慮措置)は、9月30日までの診療をもって終了します。これに伴い、外来医療の1カ月当たりの自己負担額の上限は、10月1日以降18,000円となります。 問 保険課 ☎0422-29-9219



■9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

◆高齢者被害特別相談 ☎0422-47-9042

日 9月8日(月)～10日(水)午前10時～正午、午後1時～4時

◆こんな悪質商法にご注意を！

点検商法 不安をあおる文句で契約を迫られた

▶その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら相談する。

通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら「定期購入」が条件だった

▶定期購入になっていないか確認。注文確認前に、購入・返品条件をよく確認する。

架空・不当請求 身に覚えのない請求がきた

▶見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。安易に個人情報教えない。

電話勧誘 「特価でご案内」と強く勧められた

▶不要ならきっぱりと断る。一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。

問 消費者活動センター ☎0422-43-7874

■ふまねっと運動体験会

主 三鷹市 ふまねークラブ 日 9月10・24日、10月8・22日、11月12・26日、12月10日の水曜日午前10時30分～11時30分 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各回10人程度 所 高齢者福祉センター 物 同センター利用券または身分証明書 申 当日会場へ 問 (社)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

■シニアのまると相談サロン
「聴いて」「歌って」「楽しんで」ウクレレコンサート

lo ekolu(イオ・エコル)の協力で実施します。
日 9月11日(休)午後2時～3時30分 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

■シルバー人材センター 入会説明会
日 9月16日(火)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会
日 9月19日(金)午後1時～3時 人 10人程度 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ(先着制) 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 無料パソコン初級講座
事務局で用意したパソコンを使って基本操作を学びます。
日 9月22日(月)・26日(金)午前10時～正午(全2回) 人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人 所 三鷹産業プラザ 申 問 9月8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)

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野
「老いじたく講座ーわたしの老後とその先のこと パートⅡ」
日 9月24日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂 申 当日会場へ 問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会
講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。
日 9月29日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 人 おおむね55歳以上の市民各回16人 所 三鷹産業プラザ 申 問 9月8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)

■山中老い支度 講話「認知症になったらどうなるの？
誰がお金の管理を手伝ってくれるの？」と軽体操
日 9月30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

■卓球体験教室「卓球で認知症を予防しましょう！」
主 東京都立産業技術大学院大学 健康デザイン研究所 日 ①11月～令和8年2月上旬、②8年2月中旬～5月上旬、いずれも月・水曜日の週1回午前10時～11時30分(全12回) 人 普段の運動量が少なく、期間中10回以上参加できる65歳以上の方各35人(経験3年未満の初心者可) 所 SUBARU総合スポーツセンター 講 ITS三鷹卓球クラブの織部幸治さん 申 問 必要事項(9面参照)・参加希望期間を同研究所(田部井) ☎090-6114-8742・✉tabei.aiit@gmail.comへ(先着制)

みんなが対象
5年に一度



国勢調査2025



人口や世帯の実態を明らかにするため、10月1日(水)を基準日として、全国一斉に国勢調査を行います。
9月下旬から調査員が調査書類の配布や受け取りに伺います。皆様のご協力をお願いします。

国勢調査に関する問い合わせ窓口

調査員や調査票などの不足について＝三鷹市国勢調査総合案内(窓口) ☎0422-26-5308 (10月30日(水)までの午前9時～午後5時)、
調査全般について＝総務省 国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901 (IP電話は ☎03-6628-2258) (9月16日(火)～11月7日(金)午前9時～午後9時)

国勢調査ってどんな調査？

日本に住むすべての世帯を対象とした、5年に一度の国で最も重要な統計調査です。

全16問で簡単

住居の種類や世帯員数など世帯に関する質問と、出生の年月や職業など世帯員に関する質問です。

世帯員の数

出生の年月

16問

職業

住居

調査員は非常勤の国家公務員

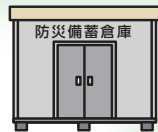
調査員には守秘義務が課され、情報を漏らすことはありません。9月下旬から調査書類をお届けします。

調査員証



もしも回答率が著しく下がったら…

調査結果はさまざまな行政施策に活用されるため、災害時に避難所の物資が足りない、福祉サービスが十分に行き届かないなど多方面に影響が出ます。

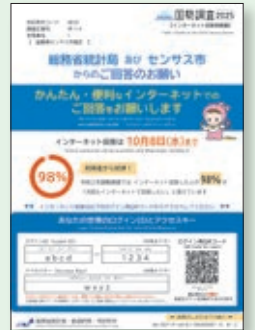


スマートフォンからもOK 回答は便利なインターネットで！

◆インターネット回答期間 9月20日(土)～10月8日(水)

いつでも簡単3ステップ

- 1 アクセスする 調査書類が届いたら、「インターネット回答依頼書」に記載のQRコードを読み取る。
- 2 ログインする 同依頼書に記載のログインIDとアクセスキーを入力。
※1でQRコードを読み取ると、ログインIDとアクセスキーが自動入力された状態になります。
- 3 回答する 画面の案内に沿って入力を進め、パスワードを設定して送信。



「インターネット回答依頼書」見本

インターネット回答支援ブースを設置します

インターネット回答に不明点やご困りごとがある方は、ぜひご利用ください。

日 9月22日(月)～10月8日 午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

所 三鷹郵便局(野崎1-1-2) 物 インターネット回答依頼書 申 期間中会場へ

調査票(紙)でも回答ができます

◆調査票(紙)での回答期間 10月1日～8日

インターネット回答が難しい場合は、記入済みの調査票を郵送または調査員に直接提出してください。

国勢調査員を装った「かたり調査」にご注意ください！

国勢調査員を装った不審な訪問者や電話、電子メールなどにご注意ください。不審に思った際は、回答せず、速やかに三鷹市国勢調査総合案内(窓口)へご連絡ください。

第34回 三鷹国際交流フェスティバル

MISHOP WORLD 2025 手をつなごう、世界はひとつ



会 場 三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

日 9月21日(日) 午前10時～午後4時30分(食品販売は午後4時まで。小雨決行)
所 井の頭恩賜公園西園競技場、文化交流広場、野球場周辺 申 当日会場へ

●ワールドバザール 広々とした芝生の飲食エリアで、世界各国の食べ物や飲み物をお楽しみください。世界の民芸品販売やフェアトレード、NPOなどの活動紹介もあります。

●多文化紹介アトラクション(WBA) 大使館やNPO、NGOなどが、各国の文化を楽しく紹介します。

●ステージ 世界の音楽やダンスパフォーマンスなど。

●キッズゾーン クイズに答え、ビンゴを完成させて景品をゲット。楽しい体験型アトラクションも。

●MISHOPステーション やさしい日本語と多言語で世界の方々と気軽にしゃべり。同協会の日ごろの活動も紹介します。



三鷹を花と緑でいっぱい！

ガーデニングフェスタ2025



会 場 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

子どもから大人まで楽しめる、花や緑に関する楽しいイベントです。下記プログラムのほか、クイズや体験コーナー、模擬店、市内外のお店が用意するおいしい軽食などもお楽しみいただけます。

日 市、三鷹市市民緑化推進委員会 日 10月4日(土)
午前11時～午後3時 所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 申 当日会場へ

プログラム

- 公募による素敵な庭や風景写真のパネル展
- ガーデニング相談コーナー
- 花壇ボランティアコーナー
ドライブーケ・ミニリースなどの販売、ハーブのクラフト体験など
- 緑のボランティアコーナー
市内の竹林の竹を使った花器や竹トンボなどの竹工作体験



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