



9月23日は「手話の日」

手話は「手と表情で話し、 目で聞く」言語です

こんにちは!



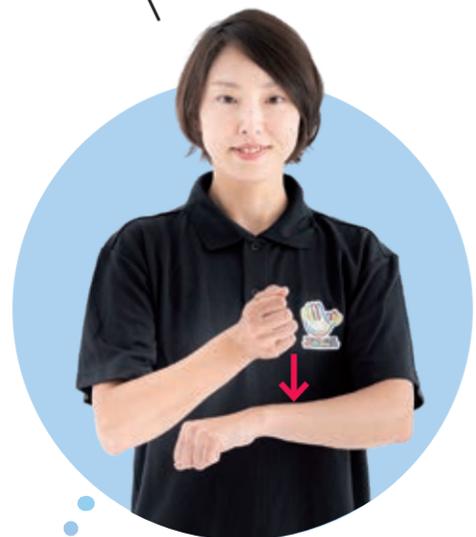
『手話に関する施策の推進に関する法律』が令和7年6月25日に施行され、毎年9月23日は「手話の日」と定められました。手話を通じたコミュニケーションについて、改めて考えてみませんか。

障害がい者支援課 ☎0422-29-9232

手話

ありがとう

お疲れさまです



同じ方向に半回転違いに回します



右手を垂直に上げます



右手の拳で左腕を軽く2回たたきます



上記の言葉は、市民の皆さんに覚えてもらいたい手話として、三鷹市聴覚障がい者協会の方に選んでいただきました。

市長コラム

デフリンピックをきっかけに!



三鷹市長 河村 孝

あるイベントで、聴覚障がいのある方々のブースを訪れた時のことです。そこでヘッドホンを渡されたので装着してみると、それまで談笑していた周囲の音が急に聞こえなくなり、心細くなったことを覚えています。そのとき、改めて「ことば」でお互いに結ばれていることの大切さを感じました。手話は、障がいの有無に関わらず、人と人の心を互いにつなぐ「共通語」です。三鷹市でも、手話通訳者の派遣や講習会

を開催し、市民団体の皆さんと協力してその普及に努めています。

手話をマスターするのは簡単ではありません。でも、上の三つの言葉なら、この私でも何とか覚えられそうです。11月に東京で開催されるデフリンピックでは、「ふるさと三鷹応援団」の狩野美雪さんが、デフバレーボール女子日本代表の監督を務めています。皆さんも手話で応援の輪に加わり、一緒に盛り上がりましょう。

YouTubeで配信中



インタビュー

見て伝え合うコミュニケーション

三鷹市聴覚障がい者協会 会長

高橋 みゆきさん



近年、手話通訳やIT技術が進化し、聴覚障がい者の社会参加が広がりつつあります。手話が言語として認められる動きや、メディアでろう者の俳優が活躍する場面も増えてきました。しかし、聞こえ方は人それぞれで、全員が手話を使うわけではなく、筆談やジェスチャーなど、さまざまなコミュニケーション手段を用いて生活しています。誰もが自分に合った方法で安心して暮らせるよう、周囲の方々には思い込みを持たずに接していただきたいです。それぞれのニーズに応じた対応を受けながら、互いに理解し合い、平等に社会参加できるまちを目指しています。



三鷹市聴覚障がい者協会
 昭和57年設立。市内で暮らす難聴者やろう者にとって住みよいまちにするため、社会福祉の向上と啓発普及を目的に設立されました。定例会や学習会の開催、手話講習会の運営など、さまざまな活動を行っています。

市の取り組みをご紹介します！

手話通訳者・筆談ボードを配置しています

手話通訳者
 市役所や教育センター、元気創造プラザでの手続きや相談などにご利用いただけます。
日 毎週金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く) **申** 障がい者支援課(市役所1階16番窓口)へ

筆談ボード
 市役所の各窓口には配置していますので、近くの職員にお知らせください。

手話通訳者や要約筆記者を派遣します

私生活での利用
 病院や学校など、日常生活の中の意思疎通を円滑に行いたい場面で、ご利用ください。
申 利用希望日の3日前(土・日曜日、祝日を除く)までに派遣申請書を直接またはファクスで障がい者支援課 Fax0422-47-9577へ
 ※初回利用時は利用登録申請書の提出が必要になります。

市主催事業での利用
 敬老のつどいやスポーツフェスティバルの開会式など、市が主催するイベントや講座に参加する際にご利用ください。
申 利用希望日の1週間前(土・日曜日、祝日を除く)までに事業の担当部署へ

手話通訳者を育成する講習会があります

講習会では、レベルに合わせた4つのコースに分かれて手話を学んでいます。
 ※令和8年2～3月に『広報みとか』や市HPで募集予定です。

団体での利用時はこちらを！

三鷹市登録手話通訳者会

同会では、通訳者と利用者双方が話を適切に理解できるように研修などを行い、手話技術の向上に努めています。自治会のお祭りなど、地域団体からの依頼でも手話通訳者を派遣できます(費用は主催者負担)。派遣を希望される方はお問い合わせください。
申 問 必要事項(7面参照)を同会 mitaka.shuwatsuyaku@gmail.comへ

一緒に手話で交流しませんか？

手話サークル鷹の会

手話の学習や聴覚に障がいのある方との交流を、毎週月・火・金曜日に行っています。
申 問 必要事項(7面参照)を電話またはファクスでみとかボランティアセンター ☎0422-76-1271・Fax0422-76-1273へ



東京2025デフリンピックを みんなで応援しよう！



ICSIDロゴに関する一切の知的財産権は、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が保有し、日本では全日本ろうあ連盟が管理しています。

大会期間

11月15日(土)～26日(水)

参加国

70～80カ国・地域

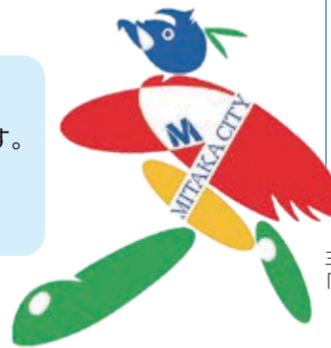
選手数

約3,000人

デフリンピックとは？

デフリンピックは、きこえない・きこえにくい選手のための国際スポーツ大会です。国際ろう者スポーツ委員会が主催し、4年に1度開催されています。

*デフ(deaf)は英語で「耳がきこえない」という意味。



タツカくんは東京2025デフリンピック応援隊のメンバーです。「デフリンピック応援隊」については同大会HPをご覧ください。



三鷹市民駅伝大会キャラクター「タツカくん」

アスリートたちの活躍にご期待ください！

デフバレーボール女子日本代表監督でふるさと三鷹応援団員の
狩野美雪さん

11月15日からデフリンピックが日本で初めて開催されます。デフアスリートを初めて見る方も多くいらっしゃると思いますが、デフリンピックならではのコミュニケーション方法や工夫にご注目ください。

大会期間中は、アスリートや関係者、観戦者を含めて、たくさんの聴覚に障がいのある方が東京に集結します。普段、聴覚に障がいのある方々と接する機会は少ないかもしれませんが、大会を通して同じ時間を過ごしていけば、より互いを理解し合えるようになると思います。

東京2025デフリンピックが、聴覚障がいを含む多くの障がいのある方への理解につながる大会となることを目指し、私たちはバレーボールを通じて皆さんに思いを伝えることができるように頑張ります。

私個人としても、4度目の大会にして初めての地元開催です。圧倒的に体が大きな海外選手を相手に、諦めず戦う日本チームの姿をぜひご覧ください！



「デフリンピック」を表す手話です

デフバレーボール女子 日本代表応援バスツアー



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

日本対ケニア戦に、市民の皆さんをご招待します。移動中の車内では、デフリンピックのルールやサインエール(手話による応援方法)を紹介します。



📅11月16日(日)午前8時15分市役所集合～駒沢オリンピック公園総合運動場体育館(世田谷区)～午後2時30分ごろ市役所解散
👤在学・在勤を含む市民90人(中学生以下は保護者同伴)
📝10月10日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(1組5人まで。申込多数の場合は抽選)



デフバレーボール女子日本代表 公開練習を見学できます！



☎SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

狩野監督率いる同代表の白熱する練習を間近で見ることができます。

📅10月4日(土)午前9時～午後5時
📍同センター
👉室内履き、下足入れ
📍当日会場へ



デフリンピックキャラバンカーが 三鷹にやってくる！

☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

同大会PRのため、日本全国を巡回しているキャラバンカーが三鷹市に到着します。写真撮影などでもできる貴重な機会ですので、ぜひお立ち寄りください。詳しくは、『広報みちか』10月5日号でお知らせします。



📅11月3日(月・祝)10時～正午
📍三鷹中央防災公園東広場
📍当日会場へ

時をこえて未来へつなぐ

タイムカプセル開封イベント



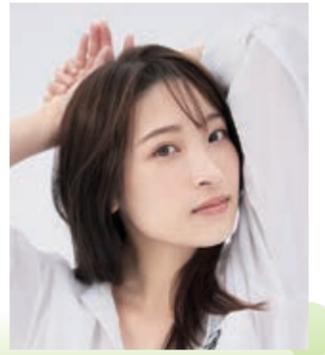
企画経営課 ☎0422-29-9031

平成12(2000)年の「市制施行50周年・西暦2000年記念事業」でタイムカプセルを埋めてから25年が経ち、開封時期を迎えます。ゲストに当時小学生でタイムカプセルを埋めた、元バレーボール女子日本代表の狩野舞子さん(写真左)、MCに女優・タレントの二瓶有加さん(写真右)をお招きし、開封イベントを開催します。トークショーでは、「三鷹市での思い出やオリンピックという夢を叶えるまでの道のり」をテーマにお話しいたします。

📅11月15日(土)午後1時30分～3時(1時開場) 📍当時埋設された方とその家族、関係者および在学・在勤・在活動を含む市民150人 📍三鷹産業プラザ 📅10月13日(月)祝までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

※当時の名簿などから住所が分かる埋設者の方へ案内を郵送しました。埋設者の方で案内が届いていない場合は、お問い合わせください。

ふるさと三鷹応援団



「タッタカくん! ウォーク&ラン」アプリイベント

20kmエンジョイラン



企画スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

アプリを使って、期間内に合計20kmを目指すランニングイベントです。初心者の方も、レベルアップを目指している方も、この秋ランニングを楽しみましょう。

📅10月31日(金)まで

📍在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加方法

開催期間中に、同アプリから参加

参加賞

タッタカポイント 100ポイント

目標達成者特典(合計20km達成)

- オリジナルグッズ(先着制)
- タッタカポイント 500ポイント(みたか地域ポイント100ポイントに交換可)



作品募集

農の四季コンテスト 散歩道からの農風景



企画農業委員会事務局 ☎0422-29-9616

◆第6回テーマ「三鷹の農地・秋冬」

三鷹の農地の魅力を発見・発信するコンテストです。入賞者は令和8年11月に開催する三鷹市農業祭で表彰と作品展示をするほか、三鷹産農産物の詰め合わせを贈呈します。

募集内容

市内の「秋冬」を感じる、散歩道からの農の風景写真に「ひとこと」を添えて応募してください(写真は必ず公道から撮影してください)。「私も訪ねてみたい」と思わせるような作品をお待ちしています。

📍在学・在勤を含む市民 📅10月1日(水)～令和8年3月31日(火)(消印有効)に市HPで実施要項を確認のうえ、作品・応募票・撮影場所を記した地図を直接または郵送で「〒181-8555農業委員会事務局」(第二庁舎2階)、申し込みフォーム(QRコード)へ(1人につき1点)



前回の最優秀賞
加藤江利子さん「こいのぼりが泳ぐ麦畑」

戦後80年 三鷹市・武蔵野市連携事業

市内の戦跡を訪ねる フィールドワーク講座



企画経営課 ☎0422-29-9032

戦後80年という節目を迎えた今年、中島飛行機を中心とした歴史的共通点を持つ三鷹市と武蔵野市でフィールドワーク講座を開催します。

第1弾の今回は、国際基督教大学構内に残る戦争遺跡を見学し、平和について学びます。

📅11月3日(月)祝)午後1時30分～

4時30分 📍中学生以上の方30人 📍同大学礼拝堂前ロータリー集合 📍同大学高等学校教諭で「武蔵野の空襲と戦争遺跡を記録する会」幹事の高柳昌久さん 📅10月15日(水)(必着)までにはがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-8555企画経営課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は三鷹・武蔵野市民を優先して抽選。結果は10月22日(水)までに通知)



予告

第2弾は12月に武蔵野市内、第3弾は令和8年3月に井の頭自然文化園で実施予定です。詳細が決まり次第、『広報みちか』や市HPなどでお知らせします。



千羽鶴のご贈呈ありがとうございました

企画経営課 ☎0422-29-9032

8月15日に三鷹市公会堂光のホールで実施した「戦没者追悼式並びに平和祈念式典」に、以下の方々から千羽鶴をご献呈いただきました。たくさんの方から千羽鶴をありがとうございました。



三鷹市遺族会、塩野サダエ、一ツ橋初子、三鷹市の福祉をすすめる女性の会、駅前立寄りサロン、三鷹市赤十字奉仕団、新川中原住民協議会、亀の会、第七小学校1年生と6年生、齊藤くに子、浅野泰子、新川はづき会、成田富貴子、束尾盛昭・加代子、竹中和子、細川洋子、太田昌子、地域ケアネットワーク・新川中原、能勢晴江、浜中睦美、夏!体験ボランティア参加者一同、高橋潤子、園山知子、ベテルの会、田村玲子、小野寺三南子、山田博美、千葉たか子、江川サクラ、新日本婦人の会、フレンズ(マチ子・ヒサ子・レイ子・ミチ子)、きらめき桜の会、西尾八重、河添真歩、藤井隆子・知子、久保路子、古川敏雄・百合子、宮崎智恵子、ほのぼのネット深大寺北班、武生勝美、小幡嘉雄・愛子、匿名7人(敬称略・順不同)

総合防災訓練に参加して 防災力を高めよう



☎防災課 ☎0422-24-9102

自らの命を守る「自助」と、ご近所・地域で助け合う「共助」の防災力を強化し、いざというときに備えるために、地域の防災訓練に参加しましょう。体験訓練コーナーや防災情報提供ブースなど、楽しく学べる防災体験イベントを実施します。



☎いずれも当日会場へ

地区	日程	時間	会場
三鷹駅前	10月5日(日)	午前10時 ～正午	四中
連雀			南浦小
大沢			七中
西部	10月26日(日)		二中
井の頭	11月2日(日)		五小
新川中原 (メイン会場)	11月16日(日)		新川あおやぎ公園、 新川中原コミュニティ センター
東部	11月22日(土)		牟礼コミュニティセンター

姉妹町などと協力して 森林の整備や保全への 取り組みを進めています



☎環境政策課 ☎0422-29-9612

市では、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにするを目標すゼロカーボンシティを宣言しています。この取り組みの一つとして、森林環境譲与税を活用して、福島県矢吹町・山形県白鷹町とそれぞれ協定を締結し、両町が所有する森林の整備や保全などを行っています。

市内の小学生が矢吹町で植樹を行いました

9月6～7日に矢吹町で開催されたキャンプ体験では、参加した市内の小学4～6年生約70人が植樹を行いました。参加した小学生からは、「緑がたくさん増えてほしい」「環境保全活動に参加できて勉強になった」などの感想がありました。



子ども世界の文化体験会 ブラジルの音楽と踊り



☎(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

サンバカーニバル体験や、頭飾り・楽器の作りがができます。
☎10月19日(日)午後1時15分～3時30分 ☎在活動を含む市内の小学生以下のお子さんと保護者80人(未就学児は保護者同伴) ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎アルチブラジレイラ(ブラジルの音楽とダンスをプロデュースするグループ)の皆さん ☎9月24日(水)午前10時から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



三鷹市ヒヤリハット体験マップ 2025



☎安全安心課 ☎0422-45-1116

交通安全意識の向上を図るため、(株)SUBARU、(-財)トヨタ・モビリティ基金、(公財)豊田都市交通研究所と連携して「三鷹市ヒヤリハット体験マップ2025」を作成しました。

市内の小学校15校の5年生を対象に、自身が「事故になりそうだ」と感じた(ヒヤリハット)場所を調査し、危険度ごとに色で区別して地図上に表示しました。同マップは通学路での注意が必要な場所の事前把握や、交通安全教室などにも活用していきます。



(公財)三鷹市スポーツと文化財団

設立30周年 チケットプレゼント企画



☎芸術文化センター ☎0422-47-5122

同財団の設立30周年を記念して、下記の公演チケットをプレゼントします。

① 江戸糸あやつり人形 結城座

☎11月3日(月・祝)午後2時から

② トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア第92回定期演奏会

☎令和8年3月7日(土)午後3時から

③ 柳家花緑独演会

☎8年3月14日(土)午後6時から

共通

☎市民①100人、②③30人 ☎10月7日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・希望枚数(2枚まで)を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター 公演チケットプレゼント係」へ(各公演1人1通。申込多数の場合は抽選)

秋の味覚

「三鷹産ギンナン」をご賞味ください



☎JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

9月下旬から11月下旬にかけてギンナンの直販が始まります。実が大きく、鮮やかで食味の良い「嶺南(れいなん)」などの地元産ギンナンを食べながら、秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。



販売場所・連絡先

JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22)	☎0422-48-7482
岡田果樹園(北野3-13-30)	☎090-2342-6182
山本果樹園(井口3-15-3)	☎0422-32-1774
穴戸果樹園(野崎4-7-19)	☎0422-31-3714

※販売時期・価格は農家により異なります。直接お問い合わせください。



小児インフルエンザワクチン 任意接種費用を一部助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

季節性インフルエンザは通常12月下旬～3月に流行します。取り扱うワクチンは医療機関によって異なりますので、事前にご確認ください。

📅10月1日(水)～令和8年1月31日(土) 📍市内協力医療機関(市HP参照)
📄母子健康手帳、本人確認書類 📍市内協力医療機関へ



使用ワクチン	インフルエンザHAワクチン (不活化ワクチン)	経鼻弱毒生 インフルエンザワクチン(生ワクチン)
対象者	接種日時時点で 生後6カ月～13歳未満の市民	接種日時時点で 2～13歳未満の市民
接種回数	2回 ※1	1回
接種間隔	2～4週の間隔を空ける	
助成上限額 ※2	2,000円/回	4,000円

- ※1 2回目接種時に13歳の誕生日を過ぎた方は、医師が2回目の接種を必要と判断した場合のみ助成対象です。
- ※2 接種費用から助成額を差し引いた額が、自己負担額です。助成が受けられるのは、いずれかのワクチンに限ります。

高齢者の方へ

10月から

- ①インフルエンザ
 - ②新型コロナウイルス感染症
- の予防接種費用を一部助成します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

実施医療機関など、詳しくは『広報みとか』10月5日号でお知らせします。なお、今年度の新型コロナウイルス感染症予防接種の自己負担金は、6,500円となります。

📅10月1日(水)～①令和8年1月31日(土)、②8年3月31日(火)
📍65歳以上の市民、または60～64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

💰自己負担金①2,500円、②6,500円



市の条例案にご意見をお寄せください



①『三鷹市公契約条例(仮称)(案)の骨子』

☎契約管理課 ☎0422-29-9172

同条例は、市の公契約において事業者の経営環境への配慮や業務に携わる労働者の処遇への配慮を定めることにより、一層の公共サービスの質の確保と向上を目指すことを目的としています。

◆意見の提出方法

①10月6日(月)まで、②9月22日(月)～10月13日(月・祝)に住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで①「〒181-8555契約管理課」(第二庁舎3階)・Fax0422-46-8921・✉keiyaku@city.mitaka.lg.jp、②「〒181-8555生涯学習課」(第二庁舎2階)・Fax0422-29-9040・✉shogai@city.mitaka.lg.jp、または市HPへ
※骨子(案)の全文は市HPや、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターなどで閲覧できます(②は9月22日から)。

②『三鷹まると博物館条例(仮称)の骨子(案)』

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

同条例は、市全域に広がる多拠点型の活動である「三鷹まると博物館」を設置することを目的としています。

10月は「住生活月間」

今年は「描こう、みんなにやさしい住まい」をテーマに、イベントを開催します。また、新たに相談窓口を開設します。



☎住宅政策課 ☎0422-29-9704

三市居住支援協議会合同セミナー

行政・不動産の連携で不安・空室ゼロプロジェクト！
—高齢者等入居に伴う不安ゼロ化を目指し入居者確保と安定経営を

居住相談についての講演とよくある相談例をロールプレイで体験し、行政と不動産業界の連携・交流を深めます。

📍三鷹市、調布市、小金井市 📅10月23日(木)午前10時～11時30分 📍行政関係職員、不動産関係団体、居住支援に関心がある方など100人 📍調布市文化会館たづくり 📍ホームネット(株)の種田聖さん、(公社)全日本不動産協会東京都本部多摩中央支部長の石原孝治さん 📍10月10日(金)までに同課 ☎0422-29-9704、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

10月1日スタート！

みとか住まい探しサポート(無料相談窓口・要予約)

住まい探しにお困りの方の相談に、専門の相談員が応じます。

📅第1・3・5火曜日午後1時30分～2時10分、2時15分～2時55分、3時～3時40分、3時45分～4時25分(祝日を除く) 📍市内在住の高齢者(65歳以上)・障がい者・子育て・低所得者世帯など 📄情報整理シート(市HPで入手) 📅10月1日(水)以降の平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に同課 ☎0422-29-9704へ(先着制。当日の窓口は申し込み時に案内)



国勢調査2025

国勢調査にご協力をお願いします

☎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(木)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(11月7日(金)までの午前9時～午後9時)

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20日から調査員が各世帯に調査書類を配布します。回答をよろしくお願いいたします。

回答は便利なインターネットで！

調査書類の封筒に同封された「インターネット回答依頼書」を確認のうえご回答ください。

📅回答期間 9月20日～10月8日(水)

調査票(紙)でも回答ができます

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。

📅回答期間 10月1～8日

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。

お知らせ

コンビニ交付を
一時停止します

業務システムの一斉更新のため、証明書交付サービスを停止します。

9月26日(金)午後7時30分～10月13日(月・祝)午前6時30分

◆交付を停止する証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・都民税課税(非課税)証明書、戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)・個人事項証明書(戸籍抄本)・戸籍の附票の写し

※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

☎市民課☎29-9191

臨時休館のお知らせ

◆①三鷹駅前市政窓口、三鷹市マイナンバーカードセンター

業務システムの一斉更新作業のため。

9月27日(土)・28日(日)

◆②三鷹東部市政窓口

空調設備改修工事のため。

10月7日(火)～14日(火)

※作業の状況により休館期間を変更する場合があります。

☎市民課①☎29-9191、②☎29-8058

地域で活動する団体を

紹介するウェブページを公開



「他の団体と一緒に活動したい」「団体の活動内容が知りたい」という方へ、市内で活動している地域団体を市HPで紹介しています。掲載を希望する団体は、コミュニティ創生課までご連絡ください。

☎同課☎29-9611へ

『鷹南学園三鷹市立
中原小学校建替事業基本
プラン』を策定

いただいたご意見を踏まえ、建替計画に関する具体的な提案のほか、周辺住環境などへの配慮を盛り込みました。同プランの全文は市HPでご覧いただけます。

☎総務課☎29-9812

住民投票実施請求資格者の
50分の1の数を公表

三鷹市自治基本条例に基づき、市政の重要事項に関して、住民投票の実施を求める署名ができる方(住民投票実施請求資格者)の総数は、令和7年9月1日

現在で157,604人、必要署名数である50分の1の数は3,153人です。

☎政策法務課☎29-9165

適正事務管理制度
評価報告書を公表

財務事務に関する適正事務管理制度の整備・運用、適正な事務執行に向けたさらなる取り組みについて評価報告書を作成し、公表しています。

☎政策法務課☎29-9165

9月20～26日は動物愛護週間

◆犬の飼い主の方へ

●生後91日以上の子犬は、一生に1度の登録と毎年狂犬病予防注射が義務付けられています。交付された鑑札と狂犬病予防注射済票は首輪などに必ず装着しましょう。

●散歩中は必ずリードにつなぎ、トイレは散歩の前に家で済ませましょう。ふん・尿を外でした場合は責任を持って後始末をしてください。

◆猫の飼い主の方へ

●市では、現在の交通・住宅事情を踏まえ、屋内飼育を推奨しています。また、名札やマイクロチップなどを着けましょう。

◆非常時に備えましょう

●飼い主のけがや病気などに備えて、ペットの預け先を事前に決めておきましょう。●リードや遊具、迷子札といった飼い主表示の物品、ペットフード、常備薬などを準備しておきましょう。

☎環境政策課☎29-9612

10月は「油・断・快適!下水道」
取り組み強化月間

下水道に油を流すと下水道管の中で固まり、詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器の油污は、洗う前に拭き取りましょう。

☎水再生課☎29-9747

地籍調査による地図
および簿冊の閲覧

10月2日(木)～21日(火)の平日午前9時～午後4時30分(正午～午後1時は除く)、19日(日)午前9時～正午

☎市役所第三庁舎

☎期間中会場へ

☎道路管理課☎29-9740

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

10月3日(金)午後2時～3時、3時～4時

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)

所 同公会堂

☎9月29日(月)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・Fax 47-5196・☎komyunitei@city.mitaka.lg.jpへ

地域のサロン活動資金を
助成します

次のすべてに該当する自主サークル20団体(①市内で月1回以上、サロン(参加者3人以上)での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、②ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、③前年度からの繰越金が1万円を超えない、④政治・宗教・営利目的でない団体)

※これから立ち上げる活動も対象。

◆助成額 1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

☎9月22日(月)～10月31日(金)に必要書類(社福三鷹市社会福祉協議会HPで入手)をみたかボランティアセンターへ(申込多数の場合は抽選)

☎同センター☎76-1271

家庭で不用となった
パソコン・小型家電は
宅配便で処分できます

申込方法などは、国の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)HPでご確認ください。インターネットで申し込み後、指定日時(最短翌日)に、ご自宅まで宅配事業者が回収に伺います。

◆回収料金 パソコン本体を含む場合=1箱無料、含まない場合=1箱1,848円 ☎ごみ対策課☎29-9613

税金

不動産の相続登記が
義務化されました

相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に不動産の相続登記をすることが必要になりました。令和6年4月1日の施行日前に相続の開始があった場合にも適用されます。

☎東京法務局府中支局☎042-335-4753

高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

◆対象 ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地、市街化区域農地など、②東京電力(株)または東日本旅客鉄道(株)などと土地所有者の間で契約書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

☎令和8年2月2日(月)までに市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

☎資産税課☎29-9198

私道非課税扱いの申告

令和8年1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって8年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じるもの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

☎8年2月2日(月)までに市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

☎資産税課☎29-9198

国保・年金

9月30日(火)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第3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

☎納税通知書、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24番窓口)、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)

医療費を全額自己負担したときの
療養費の支給

国民健康保険加入者が医療費を立て替えて支払った場合は、療養費の支給を受けることができます。次に該当する場合は、医療費を全額自己負担で支払った後、保険課へ支給申請してください。審査で保険診療分として扱える金額を決定し、自己負担相当額を差し引いた金額を支給します。

◆対象 ①旅行先での急病など、やむを得ず保険適用で治療が受けられなかった、②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用器具代を支払った、③骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた、④医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外)

※医療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると申請できません。

☎同課☎29-9215へ

東京都最低賃金が1,226円(時間額)に改正されます

☎東京労働局賃金課☎03-3512-1614、

東京働き方改革推進センター☎0120-232-865

10月3日(金)から都内で働くすべての労働者が対象です。

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



◆おやじの絵本よみきかせ

日 9月27日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

日 9月27日午後2時から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

日 10月4日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

みたかおもちゃの病院



注 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 10月1・15日の水曜日午後1時～3時

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

問 同センター ☎43-7874

すくすくひろばの催し (10月) 保育



◆年齢別あそびまじよ

日 ①ひよこぐみ=7日(火)、②うさぎぐみ=10日(金)、③ぞうぐみ=17日(金)、④いちごぐみ=24日(金)、⑤バナナぐみ=29日(水)、いずれも午前10時15分～11時15分(③は午後3時～4時)

人 ①初めて受講する令和6年6～9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、③4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、④初めて受講する7年5～6月生まれのお子さんと母親4組、⑤初めて受講する6年12月～7年1月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先)

◆お父さんのためのわくわく子育て

日 19日(日)午前10時30分～11時30分

人 初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)

◆Enjoy ママの子育て法

日 20日(月)午前10時15分～11時45分

人 市内在住の0歳～年少のお子さんの母親15人、保育(首の据わった3カ月～年少)15人

所 連雀コミュニティセンター

問 同ひろば ☎45-7710

子どもふらっとプレイス 「車いす体験や車いす利用者さんのお話を聞こう!」



日 10月8日(水)午後3時～5時

人 市内の小・中学生30人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎49-2521

東多世代交流センター 出前講座「ベビーマッサージ」



日 10月15日(水)午前10時30分～正午

人 2～6カ月のお子さんと母親12組

所 牟礼コミュニティセンター

問 東多世代交流センター ☎46-0408

親子で日本舞踊体験— 伝統芸能を体験しませんか



日 10月19日(日)午後1時30分～3時、3時～4時30分

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民(大人1人の参加も可)

所 生涯学習センター

問 三鷹市日本舞踊連盟 ☎090-9334-4674

地域子育て支援イベント



日 10月29日(水)午前10時45分～11時45分、午後2時～3時

人 0歳～2歳6カ月のお子さんと保護者各回35組

所 連雀コミュニティセンター

問 中央保育園 ☎40-7540

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『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談



日 10月2日(水)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

申 問障がい者支援課 ☎29-9233へ

健康コラム

女性の健康管理

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

女性の健康を考えると、初経、妊娠、出産、閉経といった女性特有の体の変化がそれぞれのライフステージのヘルスケアに大きく関係します。ライフステージの各時期によく発生する病気を知っておくことは大切ですが、女性の有職率が増加している現代はライフスタイルの変化に伴い、一生の間にかかる病気にも変化が見られます。思春期から月経不順、月経痛、月経前症候群などが始まり、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮がん、更年期など婦人科の病気が徐々に増えてきます。女性は体を守ってくれる女性ホルモンのエストロゲンの影響を受けますが、その分泌も30代後半から次第に低下し、ストレスなどでそのバ

ランスが乱れたり、大きい変動で心と体の不調にもつながります。高齢出産も増え、現代の女性は仕事、家事、育児、親の介護などを同時進行しなければいけない人も多く、一人で抱え込み、気付かぬうちに疲れもたまっていきます。65歳以上の高齢者の割合も年々増加しています。いつまでも健康な生活を送るためには普段から健康意識を持ち、医療に関する必要な情報を進んで取得し、理解したうえで医師に相談するなど、その情報を活用していくヘルスリテラシーを身につけることが大事です。不調になって慌てて婦人科を受診するのではなく、若いころから婦人科のかかりつけ医を見つけておくことをお勧めします。信頼関係ができていれば不調になった時にも相談しやすくなります。若い人たちにはプレコンセプションケア(妊娠前の健康管理)が特に重要で、性や生殖、健康などに関する知識を持ち、しっかり理解し、将来を見据えてライフプランを立てることがハッピーライフにつながるのです。

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

『イーディ、83歳 はじめての山登り』Edie(2017年/イギリス/102分/16:9/DCP/アットエンタテインメント)

芸術文化センター 星のホール

11月29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=9月25日(木)

一般=9月26日(金)

各回 会員=450円

一般=500円 学生=400円

監督・脚本:サイモン・ハンター 脚本:エリザベス・オハロラン

出演:シーラ・ハンコック、ケヴィン・ガスリー、ポール・ブランガン

自らの人生を登りなおすため、83歳の老婦人が挑んだ、大いなる人間賛歌。



『イーディ、83歳 はじめての山登り』 ©2017 Cape Wrath Films Ltd.

春風亭昇太 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 11月24日(月・休) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=9月28日(日) 一般=10月2日(木)

会員=3,150円 一般=3,500円 高校生以下=1,000円

※購入は1人4枚まで。

テレビに舞台にと、活躍の場が広い昇太師匠ですが、その魅力の本丸はやはり落語会でこそ! 抱腹絶倒の昇太落語に、ご期待ください。



春風亭昇太 撮影:橋蓮二

ファミリーコンサート in 星のホール

絵本と音楽のコンサート

芸術文化センター 星のホール 12月21日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=9月24日(水) 一般=9月25日(木)

会員=1,800円 一般=2,000円

小学生以下=500円(0歳から入場可。座席不要の2歳以下無料)

[出演] 鷗木絵里(ソプラノ・朗読)、國末貞仁(サクソ)、中川賢一(ピアノ)



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/三鷹市公会堂さんざん館/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。

催し

家族介護者向けの催し



☎(社)三鷹市社会福祉協議会
 日①介護者ひろば「リスクを減らす！在宅介護に役立つ歩行補助用具の選び方」=9月24日(水)午前10時～正午、②男性介護者交流会「秋のランチ会」=10月2日(木)午後1時～3時
 人市内の介護者、介護経験者(②は男性のみ)
 所①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②おむすびハウス(下連雀1-10-20)
 調①(株)サカイ・ヘルスケア三鷹店 福祉用具相談専門員の山本健太さん
 日①当日会場へ、②9月25日(木)までに同協議会☎79-3505へ
 調同協議会☎79-3505

防災えんにち



ミニ講演や体験ブース、防災学習など。
 ☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
 日9月27日(土)午後1時～4時
 所三鷹駅前コミュニティセンター
 日当日会場へ
 調地域福祉課☎29-9235

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展



第12回受賞作品 優秀作『よるのおふろ』(作：新谷直子)の原画を展示します。
 日10月1日(水)から
 日期間中会場へ
 調同施設☎39-3401



おとな絵本ラウンジ 「建物の絵本」



日10月19日(日)午後2時～4時
 人15人
 所三鷹ネットワーク大学
 日200円(菓子代)
 日9月21日(日)～10月18日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
 調星と森と絵本の家☎39-3401

健康づくり体験学習会 「秩父そば打ち体験としいたけ狩り」



☎三鷹駅周辺住民協議会
 日11月6日(木)午前7時30分三鷹駅～聖神社～JAちちぶそば道場あらかわ亭～秩父しいたけ狩り～サイボクハム～三鷹駅(雨天決行)
 人市民34人
 日6,500円(昼食代を含む)
 日9月30日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0013 下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
 調同協議会☎71-0025

日10月13日(月・祝)午前10時～正午、午後1時～3時
 人小学生の親子各クラス20組
 所SUBARU総合スポーツセンター
 日10月7日(火)までに同法人HPへ(先着制)

第2回 投げるとどうやるの? こども運動遊び



☎(公)三鷹市スポーツと文化財団
 日11月16日(日)午前10時～11時30分
 人市内在住・在園の未就学児と保護者30組
 所SUBARU総合スポーツセンター、生涯学習センター
 物室内履き、下足入れ
 日10月17日(金)までに元気創造プラザ 講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
 調SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

ベッセルフラフェスト in 三鷹

☎三鷹市ベッセルスポーツクラブ
 日令和8年2月21日(土)午後1時～3時30分
 人市内のフラダンス自主グループ10組
 所芸術文化センター星のホール
 日1人2,000円
 日代表者の必要事項(7面参照)・グループ名・活動拠点・参加人数を同クラブ☎45-7447・✉besseru.hulafest2@gmail.comへ(先着制)
 調同クラブ☎080-5055-4296

スポーツ

運動嫌いを親子で克服 「おやこdeマルチスポーツ体験会」



運動あそびやダンス、キックボクシング。
 ☎(-)スカイリミットスポーツ三鷹

第186回 太宰治作品朗読会 『誰』『秋風記』『待つ』



所 同太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は俳優の宇井晴雄さん(写真)。
 日10月17日(金)午後6時～7時 人25人
 日9月29日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)◎
 日10月1～29日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、3～31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10月5・26日の日曜日午後6時～8時30分
 ◆ジュニア教室(小・中学生)◎
 日10月13日(月・祝)午後6時～8時30分
 ◆指導者講習会(有段者)◎
 日10月19日(日)午後6時～8時30分
 調三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

卓球

◆①教室(小学生以上)◎
 日10月4日(土)午前9時30分～11時30分
 ◆②講習会(小学生以上)
 日10月4・18・25日の土曜日午後3時～6時
 調三鷹市卓球連盟①☎0422-71-7449・②☎0422-43-3350

合気道

◆体験教室(10歳以上)
 日10月4・18・25日の土曜日午後3時15分～5時45分
 ◆市民スポーツ大会 演武大会
 日10月19日(日)午後1時～4時
 調三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748

少林寺拳法

◆初心者教室◎
 日10月4・18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)
 ◆市民スポーツ大会
 日10月26日(日)午前9時～午後5時
 調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
 日10月4・18・25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)
 調三鷹市サンボ連盟☎mitaka.sambo@gmail.com

弓道 シニア1日体験教室(60歳以上)

日10月11日(土)正午～午後4時30分
 調三鷹市弓道連盟HP

バドミントン MBA杯争奪戦(高校生以上)

日10月13日(月・祝)午前9時～午後6時
 調三鷹市バドミントン協会☎badmitaka@gmail.com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)
 日10月18日(土)午後0時30分～2時30分
 ◆フットサルONE DAYマッチ(一般)
 日10月25日(土)午後0時30分～2時30分
 調(-)三鷹市サッカー協会HP

アーチェリー 市民スポーツ大会

日10月19日(日)午前9時30分～11時、11時30分～午後1時、1時30分～3時、3時30分～5時
 調三鷹市アーチェリー協会HP

水泳 シニアのための泳法別講習会(60歳以上)◎

日10月29日(水)午前9時～11時
 調三鷹市水泳連盟☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

所井口コミュニティセンター

太極拳 シニア太極拳講習会◎

日10月1日(水)午後1時30分～3時
 調三鷹市武術太極拳連盟☎080-4450-7854

所八重山、能岳(山梨県上野原市)

ハイキング 市民スポーツ大会(登山レベル)

日10月19日(日)午前8時～午後3時
 調三鷹市山岳連合会☎0422-44-8636

所武蔵野庭球場(武蔵野市)

ソフトテニス 三鷹市武蔵野市親睦大会

日11月24日(月・木)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日11月30日(日))
 調三鷹市ソフトテニス連盟☎090-2191-4530

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=○
 ※市民スポーツ大会は、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

講座

東京都子育て支援員研修 (第3期)



子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課(市役所4階45番窓口)で入手)または東京都福祉局HPでご確認ください。

問 同局 ☎03-5320-4121

就職活動支援セミナー



日 9月29日(月)午後2時~4時

人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹相談員の篠田潔孝さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646・wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

パソコン・スマホ・プログラミング教室(10月)



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、小学生向けプログラミング教室=月・火曜日、オンライン(日時要相談)

申 同センター ☎48-6721へ

手作りの会「光の箱」



日 10月11日(土)午前10時~正午

人 小学生以上の市民15人

所 東多世代交流センター

講 子ども科学発見塾の平井名保子さん

物 室内履き、ハンドタオル

申 9月24日(水)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)

分譲マンション維持管理セミナー・相談会



日 10月12日(日)①講演会「マンション管理組合の仕組みと区分所有法改正の

影響」=午前10時~11時05分、②個別相談=午前11時10分~午後0時10分(1組30分)

人 ①30人②6組

所 三鷹産業プラザ

講 ①マンション管理士の末本利樹さん

申 10月8日(水)までに必要事項(7面参照)・参加人数・居住マンション名、②は個別相談シート(市HPで入手)を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555住宅政策課」(市役所5階52番窓口)・jutaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

問 同課 ☎29-9704

ガーデニング講座

「多肉植物(ハオルチア)の寄せ植えを作ろう」



日 10月15日(水)午後1時30分~3時30分

人 25人

所 上連雀分庁舎

講 もじゃさん工房の東村壮太郎さん

料 1,800円(同協会会員は1,500円)

物 エプロン、ガーデニング用手袋、筆記用具、持ち帰り用袋、お持ちの方は園芸用はさみ・ピンセット

申 9月28日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」、または同協会HPへ(申込多数の場合は抽選。結果は10月8日(水)までに通知)

問 同協会 ☎46-2081

講座「知っておけば役に立つ! 明日を楽しく過ごすひめトレ」



日 10月15日(水)午後1時30分~3時(受付は1時15分から)

人 在学・在勤を含む女性市民①会場30人、保育(4カ月~未就学児)15人、②オンライン・オンデマンド配信各300人

所 ①総合保健センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

講 杏林大学医学部付属病院 皮膚・排泄ケア認定看護師の平山千登勢さん

申 9月22日(月)午前9時~10月10日(金)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 子ども家庭課 ☎46-3254

市民活動を支える情報発信講座



「“伝わる”チラシのつくり方」

希望者は講師によるチラシの添削指導を受けられます(人数に限りあり)。

所 NPO法人みとか市民協働ネットワーク

日 10月15日(水)午後7時~9時

人 広報活動に悩んでいる市民活動団体などの方30人

所 市民協働センター

講 コミュニケーション・デザイナーで杉並区広報専門監の谷浩明さん

申 同センターHPへ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

問 同センター ☎46-0048

タイトルの

デコパージュ講習会



所 連雀地区住民協議会

日 10月17日(金)午後1時~4時

人 在学・在勤を含む市民15人

所 連雀コミュニティセンター

料 500円(材料代)

物 はさみ、黒のボールペン

申 9月22日(月)午前10時~10月6日(月)午後8時30分に直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター ☎45-5100へ(先着制)

ビジネスケアラー・ダブルケアラー向けオンライン講座



「仕事・子育て×介護 焦らず両立するための介護の“コツ”」

日 10月19日(日)午前10時~11時30分

人 在学・在勤・在活動を含む市民で、

子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方など20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 NPO法人こだまの集い代表理事の室津瞳さん

申 10月15日(水)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

問 (社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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」

日 10月23日(木)午前10時15分~午後0時30分

人 在学・在勤を含む市民16人

所 井の頭コミュニティセンター

講 管理栄養士の奈良理香子さん

料 500円

物 エプロン、三角巾、布巾、スリッパ、マスク

申 10月2日(木)から参加費を同センター、または3日(金)から同センター ☎44-7321へ(先着制)

生涯学習センターの講座



①心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」

「個性」を生かして、聞く人の心に響く読み聞かせを楽しみましょう。

日 11月13~27日の木曜日午後2時~4時(全3回)

人 16歳以上の方30人

講 (社)JAPAN絵本よみきかせ協会認定よみきかせ講師の金子志穂さん

料 3,000円(3回分)



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

申 9月24日(水)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

「足の血管の病気 包括的高度慢性下肢虚血(CLTI)の最新治療」

日 10月18日(土)午前10時30分~11時40分

講 杏林大学医学部教授の大浦紀彦さん

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2)」

日 10月22日(水)午前10時30分~午後0時30分

朗読家の原きよさん

サイエンスカフェみとか10月「乳のふしぎ」

日 10月23日(木)午後7時~8時30分

講 (株)明治広報部ダイレクトコミュニケーションG参与の三上敦人さん

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ

「フェムト秒の光で分子を観る」

日 10月25日(土)午後2時~3時30分

講 理化学研究所主任研究員の田原太平さん

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

日 11月2日(日)午後1時~3時10分

都内から三鷹市に転入した1~2歳未満のお子様がいるご家庭へ

・バースデーサポートギフトの受け取りはお済みですか

問 子ども家庭課 ☎0422-46-3254

下記の①~③のすべてに当てはまるご家庭は、バースデーサポートの対象です。令和4年度生まれのお子さんの申請は、同課へお問い合わせください。

①6年4月1日以降に、都内から三鷹市に転入した ②転出先の市区町村の支給時期の違いにより、一度も同サポートを受けていない ③三鷹市へ転入したとき、月齢が1歳の誕生日の翌日~2歳未満のお子さん

◆デジタルギフト支給額

第1子:60,000円、第2子:70,000円、第3子以降:80,000円

申 転入日~6カ月になる日の前日(消印有効)に直接または郵送で必要事項(7面参照)・母子健康手帳内の「出生届出済証明」・「保護者の記録のアンケート欄」のページの写しを「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ



②みとか学「玉川上水ー三鷹とのかかわりを中心として」

三鷹まるごと博物館連携講座です。座学と現地を歩いて学びます。

①座学=11月15日(土)午後1時30分～3時30分、②現地ウォーキング=22日(土)午後0時30分～3時30分(雨天時は23日(日・祝)に延期。予備日29日(土)・30日(日))

①16歳以上の方①30人、②20人
①同センター、②三鷹駅～牟礼橋(約4.5km)
①羽村市郷土博物館登録郷土研究員の肥留間博さん
①各500円
①10月9日(木)、②10月20日(月)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・この講座を何で知ったか

②は①②の希望(②のみは不可)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)

①同センター☎49-2521

募集

Poki 4コマまんがコンテスト2025 作品

三鷹のキャラクター「Poki」が、より多くの人に親しまれるきっかけとなるような、新しい物語を募集します。

◆応募作品 Pokiが登場する4コマまんが作品(表情や動きなどの変更可)
①9月30日(火)(必着)までに「〒181-8525下連雀3-38-4(株)まちづくり三鷹」

または同コンテストへ(1人3点まで)
①同コンテスト事務局(同社)☎40-9669

求人

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職、②看護師、③社会福祉士、④主任介護支援専門員(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 随時
①同事業団☎44-5211

相談

総合オンブズマン相談(10月)

①9・16・30日=中村一郎さん(弁護士)、2・16・23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

①相談・情報課(市役所2階)
①同政策法務課☎29-9165

成年後見相談会

①10月4日(土)午前9時30分～午後4時20分(1人50分まで)

①12人
①かたらいの道市民スペース(武蔵野市)
①同権利擁護センターみとか☎46-1203へ(先着制)

審議会・市民会議など

第2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

①9月25日(木)午後1時30分～3時
①10人
①教育センター
①必要事項(7面参照)を直接または電話、ファクス、電子メールで企画経営課(市役所3階)☎29-9032・Fax29-9279・kikaku@city.mitaka.lg.jpへ
①同企画経営課☎29-9032

シニアNews ニュース
■シルバー人材センター 入会説明会
①10月1日(水)午前10時～正午
①同センター☎0422-48-6721へ
■三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
①10月13日(月・祝)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
①おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人
①市民協働センター
①同9月22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)

おめでとうございます!
令和7年度叙勲で受章されました
①市長室☎0422-45-1151(内線2011)
◆旭日双光章 中山和政さん(地方自治功労・援護功労)

市民活動
みんなの掲示板
10月19日号 原稿締切日 9月22日(月)
11月2日号 原稿締切日 10月7日(火)
「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。
◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
①同課☎29-9037
※市外局番0422は省略。
催し
司法書士による登記、相続、成年後見などの無料法律相談
①東京司法書士会三多摩支会 ①9月27日(土)午後1時～4時(1組30分) ①三鷹市公会堂さんさん館 ①当日会場へ ①同団体(和田)☎090-5547-9892
皆さんで楽しく歌いましょう
①三鷹一日うたごえ ①9月27日、10月11日、11月29日、12月27日、令和8年1月31日の土曜日午後1時30分～4時30分 ①三鷹市公会堂さんさん館 ①1回1,000円 ①当日会場へ ①藤井☎48-4688
トリム健康体操体験会★
①クイーンズ・コマクサ ①9月30日(火)午前10時～正午 ①15人 ①同連雀コミュニティセンター ①NPO東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん ①当日会場へ(先着制) ①同峰岸☎46-8839
人物画を描こうー手の描き方を学ぼう★
①三鷹人物画会 ①10月1日(水)午後1時～3時50分 ①25人 ①三鷹駅前コミュニティセンター ①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 ①当日会場へ(先着制) ①同大竹☎090-9314-2284・①mitaka.jinbutu@gmail.com
腹式呼吸による発声練習と詩吟体験会
①詩吟伯峯流 ①10月1日(水)午後1時30分～4時 ①10人 ①同井の頭コミュニティセンター ①同山田☎080-5049-8133(先着制。空きがあれば当日参加可)
明星学園市民協同発電所10周年記念報告会&講演会
①NPO法人みとか市民協同発電 ①10月5日(日)午後1時～3時 ①80人 ①明星学園小イチョウのホール ①同オオヤウチ☎090-6049-0203・①mitakahatsuden@gmail.com(先着制)
元気度チェック!体力測定会
①REVEL ①10月6日(月)午前9時30分～11時 ①30歳以上の女性10人 ①同北野地区公会堂 ①1,000円 ①同同会☎m.c.revel2020@gmail.com(先着制)
外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「多言語で絵本を楽しもう」(保育)
①Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ①10月9日(木)午前10時～11時30分 ①①外国籍・国際結婚の母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) ①同生涯学習センター ①同①当日会場へ、②同会☎pinattomi-taka@gmail.com(初参加の方は、9月24日(水)に事前説明会(有料)あり)
津軽から三鷹へー太宰治とニヒリズム(虚無主義)★
①鷹彩会(おうさいかい) ①10月12日(日)午後1時30分～5時 ①100人 ①同市民協働センター ①京都大学経営管理大学院特定准教授の浜崎洋介さん ①同浅見☎ohsaikai@gmail.com(先着制。空きがあれば当日参加可)
大人の寺子屋・三鷹 第15回 対話型美術鑑賞 第三弾ーオンライン美術館への誘い
①10月15日(水)午後2時～3時45分 ①同①みとかボランティアセンター=20人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ①同10月10日(金)までに参加方法を池田☎terakoya3new@gmail.com(①先着制)
会員募集
混声合唱団 コーア・ボイム
①毎週月曜日午後6時30分～8時30分 ①同連雀コミュニティセンター ①月額5,000円 ①同同西☎080-6682-7571・①tetsuji24-yrr@ezweb.ne.jp
ソフトバレーボール部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
①毎週火曜日午前10時～正午 ①同SU BARU総合スポーツセンター ①入会金1,000円、月額1,000円 ①同同塩田☎42-8532
三鷹ギタークラブ アミーゴ
①月2回土曜日午後1時～2時30分 ①同連雀コミュニティセンター ①月額3,000円 ①同同福田☎090-2767-2103
ピアノ倶楽部(中高年向けピアノ練習、脳トレ)
①月2回火曜日午後1時30分～2時30分 ①同芸術文化センター ①月額3,500円 ①同同イハラ☎090-9153-7555
伝言板
がんと共にすこやかに生きる ミニ講座&患者交流会「仕事の続け方・復職のヒント」
①杏林大学医学部付属病院 ①10月4日(土)午後2時～3時30分 ①20人 ①同病院 ①申し込みフォーム ①HPhttps://x.gd/FeSHh(先着制) ①同同病院がん相談支援センター☎47-5511

花と緑のある暮らしを楽しもう！



MITAKA
**ガーデニング
フェスタ 2025**
10月4日(土)
午前11時～午後3時

〒NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

花と緑のメッセージ受賞者と写真応募者への記念品贈呈式のほか、公募した風景写真のパネル展やクイズコーナー、模擬店、軽食など、子どもから大人まで楽しめる花や緑に関するイベントです。

〒市、三鷹市市民緑化推進委員会
所 三鷹中央防災公園 申 当日会場へ



「花と緑のメッセージ」入賞作品を発表します

入賞
作品

- ◆三鷹市長賞
「小さなたねから 大きなお花 みんなのえがおがひろがるよ」
- ◆三鷹市市民緑化推進委員会賞
「三鷹市の 未来へつなげ 緑のバトン」
- ◆NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会理事長賞
「うれしいな きれいなはなと みんなのえがお」

リサイクル園芸土配布コーナー

〒ごみ対策課 ☎0422-29-9613

加熱滅菌などの再生処理をしたリサイクル園芸土を、1人1袋(約10ℓ)差し上げます。配布する土はそのまま使うことができますが、生育に必要な肥料や腐葉土などは必要に応じて加えてください。

人 100人 申 当日会場へ(先着制)



同フェスタ以外でもパネル展を開催します

- 日 ①10月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後5時(10日は正午まで)、②25日(土)・26日(日)午前10時～午後3時
- 所 ①市役所1階市民ホール、②みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
- 申 期間中会場へ

大沢の里水車・古民家まつり



〒生涯学習課 ☎0422-29-9862

大沢の里にある水車経営農家と古民家で、三鷹の歴史や文化を楽しむことができる、年に一度のイベントです。

日 10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時 料 共通入館料200円(中学生以下無料)
申 期間中会場へ

水車経営農家「精米・製粉作業特別公開」

日本有数の水車「新車」を稼働させ、作業の様子を特別に公開します。見学者には、精米したお米をプレゼントします。

人 各日120人 申 同課 ☎0422-29-9862へ(先着制)



撮影:まちなかカメラマン 佐久間俊輔

古民家「三鷹四大名物クイズラリー」

水車・ワサビ・紫草(ムラサキ)・鷹をテーマに三鷹の魅力を紹介します。クイズラリーの参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます。

- 古民家の魅力とワサビ栽培の歴史ガイドツアー
- 江戸時代に紫根染めが流行し重宝された「紫草」の紹介
- 放鷹(ほうよう)の実演や鷹匠(たかじょう)の紹介(放鷹は4日午前11時～正午のみ)
- 水車経営農家についてのパネル展
- 歌舞伎「助六」ミニ舞台(5日午後1時15分～1時45分)
- 三鷹産野菜を使ったメニューの販売(キッチンカー)
- 古民家音楽フェス オーボエとフルートライブ



撮影:まちなかカメラマン 紀川優太



三鷹市
星と森と絵本の家
Mitaka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest



10月5日(日)

中秋の名月お月見会

〒同施設 ☎0422-39-3401

中秋の名月(10月6日(月))に合わせて、観望会や月に関連したおはなし会などを行います。月に思いをはせながら、秋の夜長を楽しみませんか。

スケジュール

- ジュニアスタッフの模擬店 午後3時～6時30分
- お月見おはなし会(わたげの会) 午後3時から
- お月見演奏会(和太鼓グループ「綾」) 午後5時30分から
- 月のおはなしと星空観望会 午後6時30分～7時30分

〒国立天文台天文情報センター職員の皆さん

※午後5時以降、小学生以下のお子さんは保護者の同伴をお願いします。星と森と絵本をの家の展示室、国立天文台見学コースへの立ち入りはできません。



和太鼓演奏

うごいて！わらって！
みんなでチャレンジ

2025みたかスポーツフェスティバル

〒スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

〒市、市教育委員会、三鷹市スポーツ協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
所 SUBARU総合スポーツセンターほか 物 室内履き 申 当日会場へ
※ひろみちお兄さんの親子体操教室の申し込みは終了しました。

プログラム(抜粋)

- オープニング(メインアリーナ)
日 午前9時50分～10時15分
- ひろみちお兄さんの親子体操教室
日 午前10時15分～11時30分
- 車いす体験(サブアリーナ)
- 乗馬とふれあい体験(東広場)
人 3歳～小学6年生
※乗馬券を午前9時45分と午後0時45分から配布します。
- 弓道・アーチェリー体験(弓道場・アーチェリー場)
人 身長135cm以上で小学4年生以上の方
物 靴下または足袋
- スポーツ体験サポートデスク
サポートが必要な方も安心して楽しめるブースをご案内します。
申 当日に元気創造プラザ1階インフォメーションへ



現役力士2人が
ゲスト参加！

10月12日(日)
午前10時～午後3時

トリアスロン競技の
3種目を体験しよう！

リオ2016大会オリンピックの加藤友里恵さん(写真)がMCを務め、選手との交流も楽しめる体験会です。詳しくは市HPをご覧ください。

〒9月30日(火)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和7年9月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：190,857人(52人増)うち外国人数：4,934人(30人増)
男：92,791人(29人増)／女：98,066人(23人増) 世帯数：98,348世帯(27世帯増)