



©2001
スタジオジブリ

第63回 三鷹市 農業祭

11月 8 9 日
土 日

■市農業祭運営委員会、市、東京むさし農業協同組合
■8日午前10時～午後4時、9日午前9時～午後3時
■第1会場＝三鷹中央防災公園・SUBARU総合スポーツセンター、
第2会場＝農業公園・JA東京むさし三鷹緑化センター
■JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152、
市都市農業課 ☎0422-29-9616

今年は2つの会場で
開催します!

清水翔平さん

三鷹産農畜産物の
魅力を味わう2日間!

濱中博旗さん

ご来場をお待ち
しています!

吉野均さん

宝船撮影: まちなかカメラマン 佐久間俊輔

宝船が載せた贈り物



三鷹市長 河村 孝

実りの秋におなじみの野菜満載の宝船が、今年もやってきます。ただ、この猛暑続きで、農家の方も野菜集めに苦労しているそうで、私が掲げている「学校給食の市内産野菜自給率30%」の目標も、今年度はまだ道半ばですが、達成に向けて力を尽くして下さっています。こういときこそ、「農業祭」に足を運び、農家の皆さんへ声援を届けてください。

先日、三鷹駅近くに住む若い方と話したとき、

市内に多くの畑があることを知らないと言き、驚きました。忙しい暮らしの中では身近な農地の存在に気づきづらいのかもしれませんが、取り組みが進む「働き方改革」は、職場だけでなく、生活のあり方を見直すことでもあります。都市農業は、心を豊かにし、その改革を促す「うるおいの力」を持っています。宝船は、新鮮な野菜だけでなく、一緒に豊かな未来も満載です。宝船からの「宝分け」、今年も楽しみにしましょう。

YouTubeで配信中



第1
会場

三鷹中央防災公園・SUBARU総合スポーツセンター

事前申し込みが必要なイベント

宝船の「宝分け」

五穀豊穡と人々の幸福を願う縁起物として展示している宝船を最終日に解体し、農産物を無料で配布します。

日9日(日)午後 人400人 申10月16日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)を「〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店指導経済課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



農畜産物品評会展示品の即売

品評会に出品された、生産者よりすぐりの逸品を販売します。

日9日午後 人300人 申10月16日(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)を「〒181-8555都市農業課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



申し込み不要の主なイベント

下記のほかにもステージイベントなどを開催します。また、お子さんがエア遊具などで遊べる「ふれあい広場」も開設します。詳しくは、市HPをご覧ください。

●宝船の展示

日8日(土)午前10時～午後4時、9日午前9時～11時ごろ

●①「第5回農の四季コンテスト」表彰写真、②市内小学生による「農のある風景画」の展示、農業委員会パネル展示

日8日午前10時～午後4時、9日午前9時～午後3時(表彰式は①8日午後2時から、②9日午前9時10分から〈予定〉)

●花き庭園樹の品評会と展示品予約販売(写真)

日8日午後1時～4時、9日午前9時～午後2時(予約品の引き渡しは、9日午後2時～2時30分)

●③市民農園・家庭菜園品評会、④ジャンボ野菜の展示と野菜の珍品・奇品コーナー、農畜産物品評会の展示

日8日午後2時～4時、9日午前9時～正午

※出品希望者は10月31日(金)までに③市都市農業課 ☎0422-29-9616、④JA東京むさし ☎0422-46-2152へ。



販売(なくなり次第終了)

- JA東京むさし三鷹地区 青壮年部・女性部 模擬店 (ムーちゃんコロケ・蒸しパン)
- 三鷹商工会 模擬店
- 三鷹・他県の特産品 販売コーナー



スタンプラリーを開催します!

両会場を巡り、すべてのスタンプを集めた方に、景品を差し上げます(数に限りがあります)。

注意事項

- 雨天時は内容を一部変更します。
- 自家用車での来場はご遠慮ください。自転車は市民センターの駐輪場をご利用ください。
- 農業祭の開催に伴い、11月7日(金)～9日(日)は三鷹中央防災公園内バス停の場所が変わります。

第2
会場

農業公園・JA東京むさし三鷹緑化センター

農業用重機の展示・乗車体験

トラクターやバックホーなどの農業用重機を展示します。

日8日 午前10時～午後4時、9日 午前9時～午後3時

※係員不在時は乗車体験はできません。



販売

(なくなり次第終了)

同センターで農畜産物を販売しています。

日8・9日 いずれも 午前9時～午後5時



こちらも開催中

第72回 三鷹市市民文化祭菊花展

家族さんながらに愛情を注いで育てた、美しい菊の花をご覧ください(主管：三鷹菊友会)。

日11月6日(木)～13日(木) 午前9時～午後4時 園三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283



ご意見を募集中

『三鷹市における平和施策の推進に関する条例(平和条例)』の改正に向けたアンケート



企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、戦後80年の節目を契機に、中長期的に平和への意識の向上と行動を定着させていくため、平和条例の一部改正を検討しています。

このたび、条例を改正する背景や平和施策の方向性などを示した「条例改正に向けた基本的な考え方(案)」を作成しました。皆さんのご意見をお寄せください。

対象 在学・在勤・在活動を含む市民

回答方法 10月24日(金)までに必要事項(9面参照)と意見を同課☑kikaku@city.mitaka.lg.jp(件名を「平和条例意見提出」)、または回答フォーム(QRコード)へ



福祉Laboどんぐり山

連載第①回

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために



同施設 ☎0422-24-7099

設立の背景・目的

「福祉Laboどんぐり山」(大沢4-8-8)は、令和2年3月に廃止した特別養護老人ホームどんぐり山の施設を活用し、5年12月にリニューアルオープンしました。超高齢社会の到来に伴い、在宅医療や介護を推進していくため、在宅生活を望む高齢者とその介護を担うご家族の支援、介護サービス事業者などへの支援を行う拠点施設として開設されました。



施設の役割

「企業や大学との研究開発(在宅医療・介護研究センター)」「介護人財の育成(介護人財育成センター)」「高齢者の生活トレーニング(生活リハビリセンター)」の3事業が有機的に連携しながら、在宅生活を望む高齢者が地域で安心して暮らし続けるためのサポートを行います。

また、「福祉Labo」で生まれたさまざまな成果を地域へ還元していくことを目指しています。



同施設イメージキャラクター「ラボんぐり」

高齢者実態調査にご協力ください

介護保険課 ☎0422-29-9274

『三鷹市高齢者計画・第十期介護保険事業計画』(令和9～11年)の策定に向けて、高齢者の生活実態や意見・要望に関するアンケート調査を、無作為抽出方式で実施します(対象者には、10月下旬にアンケートを発送予定)。

対象

◆介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

65歳以上の市民4,000人

◆要支援・要介護認定者と介護者の生活と福祉に関する実態調査
介護支援が必要な状態にある市民1,400人

回答期限 11月10日(月)まで(消印有効)

回答方法

◇郵送で回答する方

調査票に記入のうえ、同封の返信用封筒にて返送してください。

◇インターネットで回答する方

調査票に記載のQRコードを読み取り、ご回答ください。



補聴器購入費助成事業

加齢性難聴による聞こえづらさを改善しませんか



同高齢者支援課(市役所1階12番窓口) ☎0422-29-9271

補聴器の購入費用の一部を助成します。補聴器を利用することで「聞こえ」を補うことができます。

対象者(次のすべてに該当する方)

- 満18歳以上の市民で本人の合計所得金額が210万円未満
- 聴覚障がいによる補聴器(補装具)購入費支給の対象外
- 補聴器相談医が補聴器を必要と認める

助成額(上限4万円)

補聴器本体購入費用の2分の1(助成対象は1人1台)

※管理医療機器として認定された製品を、認定補聴器専門店で購入した場合に限ります。

申請方法

購入前に必ず同課へ「補聴器購入費助成金申請書」(同課または市HPで入手)を提出してください。申請後に郵送される「医師意見書」を補聴器相談医に提出し、医師が記入した「医師意見書」と検査結果などを同課に提出します。

※申請せずに購入した補聴器は助成対象になりません。



国勢調査の回答は10月8日(水)までにお願ひします

国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)

国勢調査の回答期限が迫っています。回答がお済みでない方は、10月8日までにインターネットから回答いただくか、調査書類に同封の封筒(切手不要)に調査票を入れて郵便ポストに投函してください。

インターネットからの回答が便利です

調査書類に同封の「インターネット回答依頼書」に記載されているQRコードを読み取り、画面の案内に沿って回答してください。

※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で入力されます。



国勢調査を装った「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)までご連絡ください。

※国勢調査で金銭を要求することやマイナンバー、銀行口座に関する内容を聞くことは一切ありません。



クラウドファンディング
実施中！三鷹こ線人道橋跡ポケットスペース（仮称）
整備にご支援ください

図芸術文化課 ☎0422-29-9861

三鷹こ線人道橋は、昭和4(1929)年に設置されて以来、三鷹ゆかりの文学者・太宰治をはじめ、多くの方に親しまれてきましたが、老朽化などの懸念から、7月にJR東日本による解体が完了しました。このたび、こ線橋の記録と記憶を残す「ポケットスペース（仮称）」の整備を進めるため、ふるさと納税を活用した返礼品付きのクラウドファンディングを実施します。返礼品は市民以外の方が対象ですが、税金の控除は市民の方も受けられます。

整備内容

階段の一部保存および新設階段の設置、こ線橋の解説パネルの展示、橋桁の一部展示 など

整備予定地

上連雀2-21（ポケットスペース 約180㎡）

募集期間

12月31日(木)までに、ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」(QRコード)からお申し込みください。



ポケットスペース完成イメージ

◇記念品(市民の方も申し込めます)

寄付金額	品目
3,000円から	お礼のカード
50,000円から	寄付者銘板への名入れ(希望制)

◇返礼品(市民の方は申し込めません)

寄付金額	品目
10,000円から	書籍『三鷹跨線人道橋94年の記憶と記録』
30,000円から	ペーパーウェイト※(限定1,500個。先着制)

※三鷹こ線人道橋の部材であった古レールから作成したものです。

◆ペーパーウェイトを三鷹市民限定で抽選販売

ふるさと納税で返礼品を受け取ることができない市民を対象に、返礼品と同じペーパーウェイトの抽選販売を行います。

👤市民500人 📷¥7,700円(送料込み) 📅11月3日(月・祝)までに申し込みフォーム(QRコード)へ

※お支払い方法は口座振込(手数料お客様負担)のみ。受け取りは配送のみ。

守り・育み・集う
天文台の森
PROJECT

ご意見、ご感想をお寄せください

『国立天文台周辺地域土地利用整備計画
策定に向けた基本的な考え方』を公表しました

図国立天文台周辺地区まちづくり推進本部事務局 ☎0422-24-9266(まちづくりに関すること)、
☎0422-29-8349(教育に関すること)

市では、令和6年10月に策定した『国立天文台周辺地域土地利用基本構想』の内容を具現化する『国立天文台周辺地域土地利用整備計画』の策定に取り組んでいます。このたび、同計画の基本的な考え方を公表しました。

◆内容(全文は市HPをご覧ください)

- ①国立天文台周辺地域土地利用整備計画の策定に向けて
- ②おおさわ commons 全体の整備の方向性
- ③おおさわ commons 施設づくりエリアの整備の方向性
- ④おおさわ commons 緑地保全エリアの整備の方向性
- ⑤スクールバスによる通学サポート
- ⑥日常生活の利便性を高める将来的な羽沢小跡地の検討
- ⑦野川周辺における災害リスクと対応方針

国立天文台周辺地域土地利用整備計画
検討委員会を開催しています

同計画の策定に向けて、地域・学校関係者や学識経験者、公募市民などを委員とする検討委員会を設置し、新施設のコンセプトや機能配置等について検討しています(全5回)。今後の開催については、その都度、市HPでお知らせします。
※第1・2回は実施済みです。

地域安全市民の
つどい 手話

図三鷹警察署 ☎0422-49-0110

10月11日(土)～20日(月)の全国地域安全運動に合わせ、つどいを開催します。

📅三鷹防犯協会、同署、市 📅10月11日 午後2時～4時(午後1時開場) 📍三鷹市公会堂光のホール 📝当日会場へ

プログラム

第1部 式典

第2部 アトラクション

二中吹奏楽部の演奏／出前演芸／歌謡コンサート(演歌歌手の安倍理津子さん、三浦けい子さん)



10月31日(金)締切

令和7年度定額減税補足給付金(不足額給付)



図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すべて把握できた方には「支給のお知らせ」を、一部把握できなかった方には「確認書」を送付しました。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

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。

※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。



アール・ブリュットみたか2025



関同事業事務局 ☎0422-47-9100

障がいや専門的な美術教育の有無にかかわらず、多様で自由な表現から創られた作品を展示します。期間中に3会場を巡るスタンブラリーを開催し、達成者にはプレゼントを差し上げます(先着300人)。



昨年の様子

主 市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団 日 10月8日(水)～13日(月・祝) 所 三鷹市美術ギャラリー、桜井浜江記念市民ギャラリー、星と風のカフェ(下連雀3-8-13) 申 期間中会場へ

南部図書館「みんなみフェスタ2025」

共催：(公財)アジア・アフリカ文化財団

関 同館 ☎0422-76-5571



日 11月23日(日・祝)午前10時～午後5時(図書館は午前9時30分開館) 所 同館、アジア・アフリカ語学院

◆アジア・アフリカ語学院留学生によるおはなし会

日 午前10時～11時 申 当日会場へ

◆ワークショップーしおりを作ろう

- ①アフリカ布(チテンゲ)を貼ったしおり
- ②しおりに外国語で好きな言葉を書こう

日 午前10時～正午 ¥①50円(材料費)

申 当日会場へ

◆食茶房むうぶのカフェ(アジアフードとスパイスティー)

日 午前11時～午後2時(なくなり次第終了)

申 当日会場へ

◆アジア・アフリカ図書館

①古本市

②インドネシアのパネル展示

日 ①午前11時～午後4時、②正午～午後5時

申 当日会場へ

◆二胡の演奏会

「二弦で紡ぐ秋の音世界」

濱島祐貴さんによる二胡の音楽とトークをお楽しみください。

日 午後2時～4時 人 40人 申 10月7日(火)から市HPへ(先着制)

みたかスクール・コミュニティ講座

人間力&関係力&コミュニケーション力のアップデートをめざそう
一秘伝！三好先生の虎の巻を体験して分かち合おう!! 保育

関 地域学校協働課 ☎0422-29-8349

市教育委員会とNPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構の共同企画として、毎年開催している学校支援ボランティア養成講座です。実践的なスキルや子どもたちへの理解、ボランティアとしての心得などを学ぶことができます。

日 10月30日(木)、11月6日(木)、11月26日(水)の午後6時15分～8時15分(全3回。各回のみ参加可) 人 学校や子どもたちに関わるすべての方各回20人、保育(1歳～未就学児)各回4人程度 所 四中 産業能率大学総合研究所・日本GWT協会理事長の三好良子さん 申 10月7日(火)から各講座の3日前(保育は7日前)までに三鷹ネットワーク大学HPへ(いずれも先着制)

令和8年4月入園(1次募集)

保育園などの入園申し込み 10月17日(金)まで

関 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。

人 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。

申 10月17日(必着)までに必要書類を直接または郵送で「〒181-8555子ども育成課」、申し込みフォーム(QRコード)へ(電子申請は17日午後5時まで)

※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。

申 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

申 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4月1日入所

学童保育所の一斉入所
申し込み 10月17日(金)まで

関 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。

人 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な方

申 10月17日までに市HPへ

※8年度入所の申し込みは電子申請のみとなります。

デフリンピックキャラバンカー
巡回イベントを開催します! 手話

関 三鷹市聴覚障がい者協会 ☎mitaka.deaf.association@gmail.com

東京2025デフリンピックを盛り上げるため、日本全国を巡回しているデフリンピックキャラバンカーが三鷹市にやってきます。手話体験などのイベントも開催しますので、ぜひお越しください。

内容

- キャラバンカーを囲んでの写真撮影
- サインエール、しゅわしゅわダンス
- 手話体験(事前申込制) など

日 11月3日(月・祝)午前10時～正午 所 三鷹中央防災公園東広場 申 当日会場へ(手話体験を希望する方は、10月20日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)へ)

参加
チーム
募集!

2025ボッチャみたかカップ



関 SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

年齢・性別・障がいの有無にかかわらず、どなたでも参加できます。優勝・準優勝チームは、令和8年1月24日(土)に開催予定の東京都市町村ボッチャ大会への出場権を獲得します。

日 12月6日(土)午前10時～午後3時 人 過半数が在学・在勤を含む市民3～6人で構成された24チーム 所 同センター 物 室内履き、下足入れ 申 10月26日(日)午後5時までに申込書(市HPで入手)を直接または電子メールで同センター(地下1階運動施設事務室) ☎sports@mitaka-sportsandculture.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)



大学との連携を推進していきます

企画経営課 ☎0422-29-9031



協定に基づく大学との取り組みを紹介します

市では、市内および近隣の大学と、各大学の専門性を生かしたさまざまな分野で連携・協力するための包括連携協定を締結しています。地域が抱える課題に対し、各大学と協力しながら、解決に向けた取り組みを進めています。



杏林大学「いのちのおはなし会」



亜細亜大学「三鷹国際交流フェスティバル」



東京外国語大学「三鷹国際交流フェスティバル」



国際基督教大学「野外キャンプ」

大学名 (締結日)	令和6年度の主な取り組み(実績)
杏林大学 (平成25年9月6日)	市内保育園での「いのちのおはなし会」 地域ケアネットワーク事業(講師派遣・授業協力など) 三鷹市民駅伝大会の救急救命ボランティア
亜細亜大学 (29年11月28日)	三鷹国際交流フェスティバルへの参加 「ふじみまつり」における学生ボランティア 三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究事業「スマートシティ ディーラー 三鷹版 よりよい(Smart) まちづくり(City) まちの機能としての自動車ディーラー店舗」、まちづくり総合研究所事業「『特任研究員』制度」
日本女子体育大学 (30年10月29日)	「子どもの運動習慣定着事業」(公助)三鷹市スポーツと文化財団事業)
東京女子大学 (31年1月28日)	三鷹ネットワーク大学寄付講座「数学はこんなに面白い!」「数学カフェみたか」、企画講座「まちづくり・DX化・社会的想像力」 「みたか地域未来塾」の学習支援員
東京外国語大学 (令和2年2月13日)	三鷹国際交流フェスティバルへの参加
国際基督教大学 (3年3月26日)	「親子野外キャンプ教室」(公助)三鷹市スポーツと文化財団との共催) 三鷹市大学応援交付金制度を活用した「雑木林再生プロジェクト」 地域ケアネットワーク合同事業(コミュニティ・サービス・ラーニング)
電気通信大学 (3年11月5日)	「三鷹市福祉Laboどんぐり山1周年記念祭」の展示・体験ブースの出展 三鷹ネットワーク大学寄付講座「研究の歴史から見るAI過去未来」—2024年はAIの年、「民学産公」協働研究事業「三鷹・調布スマート農業・養蜂プロジェクト」 まちづくり総合研究所事業「『特任研究員』制度」
日本獣医生命科学大学 (6年11月7日)	「富士アニマルファームでの体験学習を含む連続講座」の実施に向けた取り組み

学園祭情報

◆国際基督教大学 第66回ICU祭/ ICU Festival 2025

📅10月12日(日)・13日(月・祝)

📞同実行委員会☑information@icu-fes.com

◆杏林大学 杏林祭

📅10月25日(土)・26日(日)

📞同実行委員会☑kyoensai@hotmail.com

◆日本女子体育大学 第58回健美祭

📅10月25日・26日

📞同大学☎03-3300-2256

◆亜細亜大学 第67回アジア祭

📅10月31日(金)～11月3日(月・祝)

📞同実行委員会☑student@asia-u.ac.jp

◆日本獣医生命科学大学・日本医科大学 第8回医獣祭

📅11月1日(土)～3日

📞同大学☎0422-31-4151

◆東京女子大学 第72回VERA祭

📅11月8日(土)・9日(日)

📞同実行委員会☑verafes@hotmail.co.jp

◆東京外国語大学 第103回外語祭

📅11月20日(木)～24日(月・休)

📞同実行委員会☑103rdgaigosai@gmail.com

◆電気通信大学 第75回調布祭

📅11月21日(金)～23日(日・祝)

📞同実行委員会☑info@chofusai.uec.ac.jp

生涯学習センターの講座

📞同センター☎0422-49-2521



市民大学総合コース(哲学)オープン講座 「考えるとはどういうことか」

全30回の市民大学総合コース(哲学)の1コマを公開します。哲学に初めてふれる方も気軽にお越しください。

📅10月17日(金)午前10時～正午(受付開始9時30分) 🧑🎓在学・在勤を含む16歳以上の市民40人 📍同センター 📞東京大学大学院総合文化研究科教授の梶谷真司さん(写真) 📅当日会場へ(先着制)



©きよーいち

市民講師デビュー講座「漢方と暮らす、こころの整えかた —コンビニおやつでサクッと養生」

「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方による実践講座です。日常生活で手軽に取り入れることができる、養生についてお話しします。

📅11月8日(土)午後2時～3時30分 🧑🎓漢方に興味がある高校生以上の方20人 📍同センター 📞薬剤師の黒田真理子さん 📅10月7日(火)午前9時から直接または電話で同センター☎0422-49-2521へ(先着制)

みたか学 国立天文台×(株)SUBARU東京事業所協力 SUBARU星空観望会

「SUBARUの中心ですばるを観よう!」

市内の研究機関と企業がコラボした特別な星空観望会です。プレアデス星団(和名:すばる)をSUBARUの中で見ませんか。

📅11月29日(土)午後6時～7時、7時～8時 🧑🎓在学・在勤を含む市民各回50人 📍(株)SUBARU東京事業所(大沢3-9-6)

📞国立天文台 天文情報センター広報室長の山岡均さん、同情報センターの皆さん、星のソムリエみたかの皆さん 📅11月3日(月・祝)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)



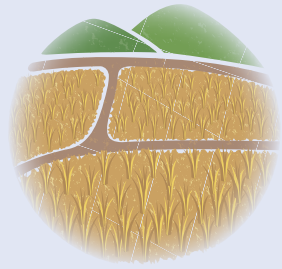
プレアデス星団/すばる ©国立天文台

大沢ヒストリア講座（第1回）大沢の里ふかぼりツアー



関生涯学習課 ☎0422-29-9862

市民の皆さんに、中学校を生涯学習や学びの場として活用してもらうため、地域の歴史や文化などをテーマとした講座を開催します。今回は、大沢地域の歴史や文化を学びます。



①お話し「大沢の里はなぜそこにあるのか？」＝10月25日(土)午後2時～4時、②フィールドワーク「大沢の里古民家、水車経営農家など」＝11月15日(土)午後3時～5時(②雨天中止) ①各回30人 ②七中 ③10月23日(木)までに同課 ☎0422-29-9862、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。①、②どちらかのみ参加可)



牟礼の里公園秋まつり

関NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
☎0422-46-2081

牟礼囃子や和太鼓のほか、子どもが楽しめるコーナーやアートバルーン、ビンゴゲーム、模擬店などがあります。

③同公園秋まつり実行委員会 ④10月19日(日)正午～午後3時(小雨決行) ⑤同公園 ⑥当日会場へ



大沢の里古民家体験学習

万葉の香りを楽しむ—フジバカマの匂い袋作り



関生涯学習課 ☎0422-29-9862

日本書紀や万葉集にも登場し、日本文化に深く根差してきたフジバカマは、現在では準絶滅危惧種となった、秋の七草の一つです。同施設に生育するフジバカマを観察し、万葉の時代から親しまれてきた香りを楽しむ「匂い袋」を作ります。

④10月25日(土)午後1時～2時30分 ⑤小学3年生以上の方12人 ⑥同施設 ⑦三鷹まるとと博物館ボランティアの皆さん ⑧¥200円(入館料。中学生以下は無料) ⑨あれば裁縫道具(縫い針、待ち針、糸切りばさみなど) ⑩10月13日(月・祝)午後5時までに必要事項(9面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(電話での受付は10日(金)午後5時まで。申込多数の場合は抽選)



三鷹国際交流協会公開講座 オープンMISHOP

日本語ボランティアはじめませんか

⑦関(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812



日本語ボランティアとして学習を支援する際のヒントや魅力、異文化交流の楽しさや心構えを紹介します。現在活動中のボランティアの方との交流もあります。

④11月8日(土)午後1時30分～4時 ⑤60人 ⑥直接または電話で同協会 ☎0422-43-7812、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

- プログラム
- 講演「日本語ボランティアと異文化理解」
⑦東京外国語大学大学院教授の岡田昭人さん
 - 三鷹国際交流協会の活動紹介
 - 協会会員による日本語ボランティア活動の紹介

◆日本語ボランティアを募集中！

活動に参加するには、同協会の会員登録が必要です。詳しくは、公開講座に参加いただくか、同協会にお問い合わせください。

天文・科学情報スペース 企画展

科学のクロニクル『理科年表』—100年の歩み



⑦関同施設 ☎0422-26-9951

国立天文台編集(へんさん)による自然科学全般を網羅したデータブック『理科年表』は、大正14(1925)年に創刊され、今年で100周年を迎えました。毎年、新たな発見や過去の知見の訂正を刻み込んで成長する、科学のクロニクル(年代記)『理科年表』の歩んだ歴史を、トリビアも交えながら年表などで紹介します。

④10月17日(金)～12月7日(日)午前11時～午後6時30分(休月・火曜日、祝日)



天文・科学情報スペースは開設10周年を迎えました

来館者用のメッセージコーナーを設置しています。お越しの際は、ぜひメッセージをお寄せください。



高齢者の方へ

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の 予防接種費用を一部公費負担します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050



ワクチンの種類や予約の受け付け方法などは各医療機関へお問い合わせください。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円です。

- 📅 令和8年1月31日(土)まで、📅 3月31日(火)まで
- 👤 接種当日に①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、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👉2,500円、👉6,500円(いずれも助成は期間中1回のみ、医療機関で支払い)
- ※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料。
- 📄 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、生活保護受給世帯などの方は受給証明書、②は障がい者手帳または診断書など

- ◆三鷹市(下表)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合
協力医療機関であるかを確認のうえ、医療機関へ直接予約してください。予診票などの必要書類は医療機関から受け取ってください。
- ◆そのほかの自治体の医療機関や協力医療機関以外で接種する場合
事前に手続きが必要です。同課へお問い合わせください。
- ◆👉使用するワクチン(医療機関によって異なります)
ファイザー社、モデルナ社、武田薬品工業社、第一三共社、Meiji Seika ファルマ社
- ◆注意事項
 - 接種は本人の希望により受けていただくものです。
 - 医師が認めた場合、他のワクチンとの同時接種も可能です。
 - 副反応・健康被害救済制度については、市HPでご確認いただくか、同課へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種実施機関、👉新型コロナ予防接種実施機関

※市外局番「0422」は省略。

地区	医療機関名	所在地	電話番号
下連雀	吉祥寺通り花岡クリニック👉	1-9-24	47-8799
	井の頭公園前ヒフ科👉👉	1-12-5	79-4067
	鎌田医院👉👉	1-30-12	43-4621
	下田医院👉👉	2-18-1	44-3710
	ムラタ胃腸内視鏡クリニック👉	3-2-1 1階	26-8865
	村越レディースクリニック👉	3-7-28 1階	29-8225
	三鷹南口内科👉👉	3-7-29 1階	43-2122
	佐竹医院👉	3-14-28	43-3273
	サンクリニック三鷹👉	3-15-18 4階	44-5660
	平嶺内科医院👉👉	3-24-7 1階	43-2838
	杏レディースクリニック👉	3-24-7 2階	26-7525
	ゆみのハートクリニック三鷹👉👉	3-26-9 4階	76-8808
	片平内科クリニック👉👉	3-27-12 4階	79-0271
	三鷹痛みのクリニック👉👉	3-27-12 5階	79-2103
	三鷹レディースクリニック👉	3-31-4 1階	70-1150
	みたか中村脳神経外科クリニック👉	3-34-15 202	40-5070
	おごう皮ふ科クリニック👉	3-34-22 202	41-1169
	みたか南口泌尿器科クリニック👉	3-36-1 3階	26-8075
	三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック👉	3-36-1 3階	26-7776
	三木クリニック👉👉	3-37-8 101	71-7001
	みたかヘルスケアクリニック👉👉	3-38-4 5階B	40-0102
	むさし野さいとうクリニック👉👉	3-43-19 1階	70-1071
	サウスポイントMYクリニック👉👉	3-43-23 2・3階	46-7851
	かんの内科👉👉	3-44-17 203	40-5022
	東京国際大堀病院👉	4-8-40	47-1000
	角田外科消化器科医院👉👉	4-9-1	45-3251
	つちや小児科👉	4-16-11	40-1488
	高松メディカルクリニック👉👉	4-16-12 3階	70-1035
	三鷹通り胃腸内科クリニック👉👉	4-20-15 1階	24-9915
	三鷹病院👉👉	5-1-12	47-0800
	今給黎整形外科クリニック👉	6-2-16 1階	26-5320
	くぼかわ内科医院👉👉	6-2-16	24-7353
	三鷹の森皮フ・形成クリニック👉	6-2-16 1階	70-1205
	173総合内科クリニック👉👉	6-8-50	26-5173
	篠原クリニック👉👉	6-13-10	46-2251
	みたかホームケアクリニック👉👉	7-1-5	72-5550
	みなみうら生協診療所👉👉	7-1-27 1階	48-4121
	野村病院👉👉	8-3-6	47-4848
	三鷹第一クリニック👉👉	8-9-21	46-4141
	渡辺こどもクリニック👉👉	9-5-1 1階	41-1550
牟礼	三鷹さくらクリニック👉	2-11-5	43-6410
	牟礼高山診療所👉👉	4-2-14	70-4976
	牟礼耳鼻咽喉科👉	5-8-11 2階	29-8631
	むれクリニック👉👉	6-4-8	44-1739
	横内医院👉👉	6-6-14	43-0910

地区	医療機関名	所在地	電話番号
牟礼	天神前クリニック🏥📍	7-1-24 1階	71-8191
	しんかわ医院🏥📍	7-5-14 2階	70-5711
井の頭	下川整形外科🏥📍	1-24-14	43-5933
	浜田耳鼻咽喉科🏥	1-30-13	76-8733
	笹本医院🏥📍	1-31-22	44-5802
	慶真整形外科🏥📍	2-1-17 2階	79-7600
	松川内科クリニック🏥📍	2-1-17 2階	70-5525
	牟礼の里駅前クリニック🏥	2-7-9 1階	40-6054
	高水クリニック🏥📍	2-14-2	76-1232
	石井医院🏥📍	2-32-37	44-3090
	藤林医院🏥📍	3-12-15	43-4322
	岡庭医院🏥📍	3-21-16	43-8367
若林医院🏥📍	4-16-10	43-0526	
中原	仙川腎リウマチ・内科クリニック🏥📍	1-28-22	03-5969-9668
	所澤クリニック🏥📍	3-1-19	76-6055
北野	いりえ内科クリニック🏥📍	4-5-30 101	03-5314-3577
	三鷹東クリニック🏥📍	4-8-40 1階	03-6909-0565
	まさ整形外科🏥📍	4-12-17 2階	70-6670
新川	ゆうあいクリニック🏥📍	4-25-18	41-6611
	新川クリニック🏥📍	5-6-21	43-0123
	三鷹あかつきクリニック🏥📍	6-9-11 1階	29-9505
	川越内科クリニック🏥	6-25-4 101	24-2231
上連雀	みたか内科循環器内科🏥	2-4-8	45-1210
	篠原医院🏥📍	2-9-5	45-1859
	浅野クリニック🏥📍	3-5-19	46-5512
	高山医院🏥📍	4-2-29	43-0700
	松崎整形外科医院🏥📍	4-3-5 101	48-3151
	三鷹中央病院🏥📍	5-23-10	44-6161
	うちはら内科クリニック🏥📍	7-11-7 1階	40-6180
	斎藤小児科医院🏥	9-41-25	43-2237
井口	ヨシコクリニック🏥📍	1-22-24	32-5517
	境南クリニック🏥📍	3-6-8	33-8411
深大寺	あかいしクリニック🏥	2-35-29	39-5941
野崎	のぎきはちまん前内科🏥📍	1-22-8 1階	48-3735
	萩原医院🏥	2-11-16	31-1500
	むさしの丘ファミリークリニック🏥📍	3-3-15	30-9988
	おかだ耳鼻咽喉科🏥	3-3-15 102	32-2021
	野崎医院🏥📍	3-18-18	31-8373
大沢	天文台クリニック🏥	1-17-2	30-7929
	八幡診療所🏥	5-3-11	31-8092

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

三鷹台市政窓口一時休館のお知らせ

大規模改修工事のため、下記の日程で一時休館します。

📅 10月20日(月)～12月14日(日)

※作業の状況により、休館期間を変更することがあります。

※工事に伴う足場などの設置のため、休館予定日の数日前から駐車場・駐輪場は利用できない場合があります。

📞 同窓口 ☎ 42-0511

コミュニティセンター
部分改修のお知らせ

◆井口コミュニティセンターの空調・受変電設備など

改修に伴い、全館休館します。

📅 11月13日(木)～令和8年3月13日(金)
(テニスコートは12月25日(木)から、体育館は12月29日(月)から)

📞 同センター ☎ 32-7141

◆大沢コミュニティセンターのエレベーター

改修に伴い、館内のエレベーターの使用を停止します。

📅 11月15日(土)～8年1月30日(金)

📞 同センター ☎ 32-6986

男女平等参画を考える
啓発誌『Shall we?』81号
を発行しました

今号のテーマは「それって本当!? 食とジェンダーの思い込み」。市内公共施設、郵便局などで配布しているほか、「みたかe-bookポータル」(QRコード)でも閲覧できます。

📞 企画経営課 ☎ 29-9032

マイナンバーカードを
印鑑登録証として
利用できます

9月29日以降、マイナンバーカードをお持ちの方は、印鑑登録証をマイナンバーカードに一体化できるようになりました(移行手続き無料)。なお、新たに印鑑登録する際の手数料は300円です。

📞 市民課 ☎ 29-9191

三鷹都市計画生産緑地地区の都市計画変更案の
縦覧と意見書の受け付け

◆縦覧

📅 10月6日(月)～20日(月)

📍 都市計画課(市役所5階54番窓口)または市HPへ

◆意見書の提出

📅 20日(必着)までに意見と必要事項(上記参照)を「〒181-8555都市計画課」・✉ toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ

📞 同課 ☎ 29-9701

10月15日(水)～21日(火)は
違反建築防止週間

新築・増築・改築時に必要な確認申請をせずに工事を行うと、違反建築物として建築主には正義義務が生じ、是正措置に多くの時間と費用がかかります。工事の際は、事前に建築指導課(第二庁舎1階)へご相談ください。市では、市内で行われている建築工事を対象にパトロールを行い、違反建築の防止に努めています。

📞 同課 ☎ 29-9745

駅前放置自転車
クリーンキャンペーン

10月22日(水)～31日(金)の期間中、放置自転車の撤去を強化します。自転車を放置すると、まちの美観を損ねるだけでなく、通行の妨げとなり、災害時の避難や消防車の消火・救助活動にも支障が出ます。駐輪マナーを守り、安全で快適なまちづくりにご協力ください。

📞 安全安心課 ☎ 45-1116

フードドライブを実施します

米や缶詰、インスタント食品、調味料など、常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている未開封の食品(生ものを除く)を受け付けます。

📅 10月29日(水)午前10時～午後3時

📍 市役所1階市民ホール

📍 当日会場へ

📞 NPO法人フードバンクみたか ☎ 080-5545-1169(月・木曜日午前10時～午後3時)

図書館オリジナルバッグが
再入荷しました!

好評により、完売となっていたオリジナルバッグが再入荷しました。

価格 1,000円(税込み)

販売場所 市立図書館全館(本館・移動図書館ひまわり号を除く)



◆そのほかのグッズも販売中です

①てぬぐい、②マスキングテープ

📄 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)

価格 ①1,000円、②500円(いずれも税込み)

販売場所 ①三鷹駅前図書館、②市立図書館全館(本館・移動図書館ひまわり号を除く)

📞 三鷹図書館(本館) ☎ 43-9151

人権擁護委員の就任

あ い は ら か ず た ね

栗飯原計胤さんが新たに就任されました。任期は3年間です。

📞 企画経営課 ☎ 29-9032

点字カレンダーを
無料配送します

点訳ボランティア「三鷹きつつき会」が作成した令和8年の点字カレンダーを無料で全国配送します。

📅 11月19日(水)までにみたかボランティアセンター ☎ 76-1271へ

住宅の改修・新築に伴う
固定資産税の減額制度

住宅のバリアフリー・省エネ改修を行った場合や認定長期優良住宅を新築した場合に、一定の要件を満たせば、固定資産税が減額されます。

📞 資産税課 ☎ 29-9199

「事業者向け融資あっせん
制度」をご利用ください

市内の中小企業者が、事業資金の融資を有利な条件で受けられるよう、市が契約する金融機関に融資のあっせんを行っています。融資決定の際は、利子補給と信用保証料の補助が受けられます。

📍 市内に引き続き1年以上住所(法人は本店所在地)を有する中小企業者で、

新たな三鷹市史の
編さんに取り組んでいます

📞 生涯学習課 ☎ 0422-29-9862

市史(自治体史)とは、地域の歴史や文化・民俗・地誌・自然などを記述した刊行物です。市では市政80周年記念事業として、今年度から市史編さん事業を開始しました。事業の進捗などは、『広報みたか』や市HPでお知らせします。

◆資料・情報提供と調査へのご協力をお願いします

三鷹に関係のある資料や情報などを探しています。今年度は、個人が所有している蔵などに保管された民具・戦争遺品等の資料調査を実施する予定です。心当たりがあり、資料の閲覧・撮影・調査などにご協力いただける方は、同課 ☎ 0422-29-9862までご連絡ください。

◆蔵などを保有している方へ

平成13(2001)年～18(2006)年に実施された市教育委員会の「三鷹の街と建物の歴史調査」に基づき、蔵などを保有している方へ、調査のために個別に連絡を行う場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

固定資産税・都市計画税
の証明書などを
変更しました



『地方公共団体情報システムの標準化に関する法律』に基づき、固定資産税・都市計画税の証明書や納税通知書などを変更しました。

☎資産税課 ☎29-9197

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。

就学時健康診断通知書を
発送しました



内容を確認し、必ず受診してください。
☎令和8年4月に小学校に入学するお
子さん

☎学務課 ☎29-9815

むらさき子どもひろばの
催し(10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(7日
火)・8日(水)・10日(金)・14日(火)・15日
(水)・23日(木)・29日(水)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=7・8日午前11時
～11時30分、②みんなであそぼ!=
10・14日午前11時～11時30分、③
Mamaカフェ=23日午前10時30分～
11時30分、④わくわくミニ運動会=25
日(土)午前10時30分～11時30分、⑤
ベビーマッサージ=29日午前10時～
10時30分、⑥変身スペシャルバス
デー=30日(木)・31日(金)午前11時～
11時30分

☎①⑥0歳～就学前のお子さん、②10
日は1歳のお子さん、14日は2歳のお
子さんと保護者、③0歳のお子さんと
母親10組、④3歳～就学前のお子
さんと保護者10組、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、②一輪車教室=10日
・20日(月)午後3時40分～4時30分、
③かぼちゃのパンケーキを作ろう=11
日(土)午後2時～3時、④スポーツの日
=24日(金)午後4時～4時30分、⑤ハ
ロウィンウィーク=27日(月)～31日(金)
☎②12人、③10人
☎同ひろば ☎49-5500

すくすくひろばの催し



◆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(10月)

☎①8・15日=牟礼、8・22日=井の
頭・井口、15・22日=新川中原、大沢
の各コミュニティセンター、いずれも水
曜日、②16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
☎令和3年4月2日以降に生まれたお

子さんと保護者

◆はじめてのすくすくひろば見学会

☎10月23日(木)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)

◆音を感じながら親子でリラックス

☎10月28日(火)午前10時15分～11時
☎初めて受講する市内在住の4年11月
～6年10月生まれのお子さんと保護者
12組

◆ウェルカムパパ講座

☎11月8日(土)午前10時30分～正午
☎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

星と森と絵本の家の催し
(10月)



◆街頭紙芝居

☎11日(土)午前10時30分から、11時
30分から

◆森のおはなし(フクロウのおはなし)

☎11日午後1時30分から

◆ICU留学生のおはなし会

☎13日(月・祝)午前10時30分から

◆絵本リレー

☎15日(水)午後3時30分から

◆みこえぶおはなし会(いちごセブン)

☎18日午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

和太鼓であそぼう



☎10月19日(日)午後1時30分から、2
時10分から

☎小学1・2年生各12人

☎西多世代交流センター

☎同センター ☎31-6039

発達障がい啓発イベント
2025



「成人期の発達障がい者、
今ドキの就労・生活」

☎10月24日(金)午前10時30分～正午

☎50人

☎生涯学習センター

☎当日会場へ(先着制)

☎(一社)発達障がいファミリーサポート
Marble ☎070-6573-9230

平山校長と一緒に！
チョコッとスタディ・
ストレッチ！一心と身体を
リフレッシュ



☎市教育委員会、四中、四中サポー
ターズ事務局(旧同校PTA)

☎10月25日(土)午後3時～4時30分

☎50人

☎同校体育館

☎地域学校協働課 ☎29-8349

三鷹ひきこもり・不登校
合同相談会



☎三鷹ひきこもり支援者連絡会

☎10月29日(水)午後1時30分～5時(1

組60分)

☎ひきこもりや不登校の方、その家族・
支援者などで相談したい方9組

☎みたかボランティアセンター

☎同センター ☎76-1271

父親講座「パパと一緒に
自然体験！なんじゃもんじゃ
の森で遊ぼう」



☎11月1日(土)午前10時～正午(雨天
中止)

☎年中児～小学2年生と父親15組

☎子ども林間研修広場「なんじゃもん
じゃの森」(野崎2-13-5)

☎西多世代交流センター ☎31-6039

おやこでよってチョコッと
あっぷるーむ(11月)



10月10日(金)午前9時から予約を受
け付けます。

☎NPO法人みたか市民協働ネットワー
ク

☎①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=3日(月・祝)、②テ
コンドーで産後の体型戻し=6日(木)、
③子育てと働き方のバランス講座(未
来マップ編)=10日(月)、④産前・産後
の骨盤ケア=13日(木)、⑤はじめてのベ
ビーヨガ=15日(土)、⑥ハーブでここ
ろとからだケア(免疫ケア編)=17日(月)、
⑦楽しく羊毛フェルト=20日(木)、⑧フラ
ワーアレンジを楽しむ(クリスマスミニ
リース編)=22日(土)、⑨「ベビーサイ
ン」で楽しい子育て=24日(月・休)、⑩い
つでもどこでもベビーマッサージ=27日
(木)、いずれも午前10時30分～正午

☎①⑩2～11カ月のお子さんと保護者、
②首座り～就学前のお子さんと母親、
③就学前のお子さんと母親、妊婦、④
未就学児の母親、妊婦、⑤2カ月～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、⑦⑧就学前のお
子さんと保護者、妊婦、⑨4～18カ月の
お子さんと保護者

☎市民協働センター

☎同センター ☎46-0048

小学生向けScratch
プログラミング教室(11月)



☎三鷹市シルバー人材センター

☎月4回目・火曜日午後4時30分～6
時(オンラインは日時要相談)

☎同センター ☎48-6721

ママと赤ちゃんの会



☎11月4・18・25日の火曜日午前10
時～11時30分

☎全回参加できるおおむね3～6カ月の
お子さんと母親8組

☎西多世代交流センター

☎同センター ☎31-6039

ふたご・みつごの親の
交流会

保育



☎11月4日(火)午前10時～11時30分

☎市内在住の双子・三つ子の保護者と
妊婦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

あそびを楽しむ親子の会
「ハイタッチ」



☎①講座=11月7日、令和8年2月6
日の金曜日午前9時30分～11時30分、
②あそび=11月21日(金)、12月11日(木)、
8年1月14日(水)・23日(金)午前9時40
分～10時45分

☎1歳7カ月～2歳のお子さんと保護者

☎①六小、②南浦東保育園

☎同園 ☎40-7166

富士アニマルファーム
酪農体験講座一夢や将来の
可能性を広げよう



☎①11月9日(日)午前10時～11時また
は15日(土)午後3時～4時、②11月30
日(日)午前8時20分～午後6時、③12
月20日(土)午前10時～11時(全3回)

☎全回出席できる中学生30人

☎①③三鷹ネットワーク大学、②日本
獣医生命科学大学富士アニマルファーム
(山梨県南都留郡富士河口湖町)

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進
機構 ☎40-0313

障がいのある方

障がい者の就労を考える
つどい2025

手話



☎三鷹市、武蔵野市、ハローワーク三鷹
☎10月27日(月)午後2時～4時

☎100人

☎武蔵野スイングホール(武蔵野市)

☎10月16日(木)までに必要事項(9面参
照)を武蔵野市障害者就労支援センター
あいる ☎0422-26-1863、または申し
込みフォーム(QRコード)へ

☎障がい者就労支援センターかけはし
☎ ☎27-8864

調布基地跡地福祉施設で
実施する障害福祉サービス
(短期入所)の説明会



☎11月11日(火)①こもれび(仮称)=午
前10時～11時、午後1時30分～2
時30分、②ケアコミュニティ みちふの
森(仮称)=午前11時15分～午後0時
15分、2時45分～3時45分

☎①中学生以上の重度知的障がい者
(中等度、軽度含む)、②小学生以上の
重症心身障がい者(児)の保護者など、
いずれも各回84人

☎調布市知的障害者援護施設なごみ

☎申し込みフォーム(QRコード)へ(先
着制)

☎①(社福)調布市社会福祉事業団 ☎
042-481-7493、②(社福)東京緑新会 ☎
042-591-6885

発達障がい相談会



☎11月18日、令和8年1月20日、3
月17日の火曜日午前9時30分～10
時20分、10時30分～11時20分(1人
50分)

☎18歳以上の方(家族のみの相談も可)

☎福祉センター

☎☎障がい者支援課 ☎29-8267

高次脳機能障がい相談会



日 11月22日、令和8年1月10日、3月7日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

所 福祉センター

申 問障がい者支援課 ☎ 29-8267 へ

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。

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

8～11月生まれの方の受診推奨期間は10月31日(金)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、期間終了間際は混雑するので、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。
問 健康推進課 ☎ 24-8571

催し

第55回生活展「環境―水・食・緑を考える」

主 市、三鷹市消費生活展実行委員会

日 10月11日(土)～19日(日)

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

企画展示「生涯を通して、健康で明るく過ごすために」

10月はピンクリボン月間です。健康に関するパネル展示を行います。

日 10月15日(水)～21日(火)午前8時30分～午後5時(21日は正午まで)

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

問 総合保健センター ☎ 46-3254

草花チャリティバザー

ご家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1株100円から販売し、売り上げは東日本大震災の被災地に桜を植樹する活動や市内公園のベンチの設置などに寄付します。

◆持ち込む苗の条件

健全な苗で直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ植物は20株まで。苗には名札を付けてください。

日 苗の持ち込み＝10月16日(木)～21日(火)、苗の販売＝10月22日(水)午後1時～29日(水)午後4時

所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

申 期間中会場へ

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎ 46-2081

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①駅前風のサロン＝10月16日(木)午後1時30分～3時、②連雀サロン＝21日(火)午後1時30分～3時、③しんなかサロン＝23日(木)午後1時30分～3時30分、④よってらっしゃい・にしみたか＝27日(月)午後1時30分～3時、⑤出前版 ひだまりサロン・東部＝29日(水)午後2時～3時30分、⑥ひだまりサロン・東部＝11月5日(水)午後1時30分～3時
所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター、⑤特別養護老人ホーム

恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑥牟礼コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 地域福祉課 ☎ 29-9235

音楽サロン「音楽・朗読こんさあと」



出演は関根玲未さん(ヴィオラ)、渋谷瑞葵さん(ピアノ)、伊藤瑠菜さん(語り)。

主 新川中原住民協議会

日 10月18日(土)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

問 同センター ☎ 49-6568

秋のフリーマーケット



日 10月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

◆リサイクル自転車の抽選販売

販売台数＝6台(予定)
販売価格＝8,360円(防犯登録代込み)
展示・申し込み＝午前10時～11時50分(正午から抽選)

◆粗大ごみ掘り出し物の抽選販売

展示・申し込み＝午前10時～午後0時30分(0時40分から抽選)

所 リサイクル市民工房

申 当日会場へ

問 ごみ対策課 ☎ 29-9613

離婚前後の

オンライン親支援講座



問 子育て支援課 ☎ 0422-45-1151(内線2754)

お子さんがいる夫婦が離婚する際のメンタルケアや離婚条件の話し合い方、養育費の確保に向けた支援などのひとり親支援策を紹介します。

日 10月23日(木)午前10時～正午

人 市内のひとり親家庭の親、または20歳未満のお子さんがいて離婚を考えている方30人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 (一社)家族のためのADRセンターの小泉道子さんほか

申 10月22日(水)午後1時までに申し込みフォーム(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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操！(60歳以上)

日 10月8日～12月24日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全12回)

◆土俵でフィットネス！(20歳以上)

日 10月10日～12月26日の毎週金曜日午後1時～2時30分(全12回)

◆未就学児向け相撲体験会◎

日 10月18日(土)午後2時～3時

問 三鷹市相撲連盟 ☑ mitaka-sumo@outlook.com

バドミントン

初心者・初級者向け講習会(高校生以上)

日 10月26日(日)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市バドミントン協会 ☑ mitakabad.mba@gmail.com

弓道

みたかシニア大会(60歳以上の有段者)◎

日 11月1日(土)午後0時30分～4時30分

問 三鷹市弓道連盟 [HP](#)

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 11月1日(土)午後0時30分～2時30分

◆市民スポーツ大会 ソサイチ競技

日 11月16日(日)女子＝午前9時30分～午後2時30分、一般＝午後3時30分～5時30分

問 (一社)三鷹市サッカー協会 [HP](#)

卓球

混合ダブルス大会

日 11月3日(月・祝)午前9時15分～午後6時

問 三鷹市卓球連盟 ☎ 090-2523-5219

バスケットボール 市民スポーツ大会

日 11月24日(月・休)、30日(日)、12月7日(日)午前10時～午後8時

問 三鷹市バスケットボール連盟 ☑ mina2005@yahoo.ne.jp

所 井の頭地区公会堂

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 10月8日(水)午後3時15分～4時45分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎ 090-6349-6320

所 大沢総合グラウンド

ターゲット・バードゴルフ

市民スポーツ大会(16歳以上)

日 10月20日(月)午前8時30分～11時

問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎ 090-3471-4154

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＝◎
※市民スポーツ大会は、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

おとなが楽しむおはなし会



世界で語り継がれている昔話など。
☎わたげの会、おはなしあずきの会、三鷹市文庫連絡会、三鷹市立図書館
📅11月7日(金)午後7時～8時30分
👤高校生以上の方50人
📍三鷹駅前コミュニティセンター
📅10月7日(火)～11月5日(水)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
📍三鷹図書館(本館) ☎43-9151(当日午後3時以降は三鷹駅前図書館 ☎71-0035)

紅葉の谷戸沢処分場
自然観察会



📅11月27日(木)午前8時20分 JR南武線西府駅北口集合～午後5時10分同駅北口解散
👤多摩地域在住・在学・在勤の方40人
📍所クリーンセンター多摩川、ニツ塚処分場、谷戸沢処分場
💰¥500円(昼食代)
📅10月31日(金)午後5時(必着)までに参加者全員の必要事項(9面参照)、在学・在勤の方は学校・勤務先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」・📍HPへ(申込多数の場合は抽選)
📍同組合 ☎042-597-6152

講座

多様な働き方セミナー

📅10月10日(金)午後2時～4時
👤おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
📍所市民協働センター
🗨️わくわくサポート三鷹相談員の鵜澤正之さん
📄物雇用保険受給者は受給資格者証
📅📍☎必要事項(9面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎0422-45-8645・📠0422-45-8646・📧wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

図書館のパソコンを使った
初心者向け本の探し方講座

📅10月21日(火)午前10時30分～11時30分
👤2人
📍所西部図書館
📄物図書館利用カード
📅📍☎10月7日(火)午前9時30分～19日(日)午後5時に直接または電話で同館 ☎33-1311へ(先着制)

市民健康講座 私らしく生きる未来ー認知症の理解から支え合いに



📅10月24日(金)午後2時～3時30分
👤在勤を含む市民20人
📍所大沢コミュニティセンター
🗨️のぞみメモリークリニック精神保健福祉士の青山聡子さん
📅📍☎直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)

はじめてのポリパン®教室



ポリ袋を使い、こねなくてもおいしいパン(マフィン生地)を焼きます。
☎西部地区住民協議会
📅10月25日(土)午後1時～4時
👤小学5年生以上の市民12人(親子参加可)
📍所井口コミュニティセンター
💰¥1組1,000円
📅10月22日(水)までに参加費を同センターへ
📍同センター ☎32-7141

地域向け講演会
「地域の中にある、もうひとつのわたしの居場所」



📅10月30日(木)午後2時～4時
📍所三鷹市公会堂さんさん館
🗨️立教大学名誉教授の萩原なつ子さん
📅10月20日(月)までに必要事項(9面参照)を地域福祉課 ☎29-9235・📠29-9620、または申し込みフォーム(QRコード)へ
📍同課 ☎29-9235

みたか健康づくりセミナー
「腎臓けっこう
大事だゾウ!？」



📅①11月5日(水)午後1時30分～2時45分、②12月3日(水)午前10時30分～11時45分
👤各30人
📍所①新川中原コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター
📅10月6日(月)午前9時から総合保健センター ☎24-8207、または市📍HPへ(先着制)
📍総合保健センター ☎24-8207

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」

📅①11月7日(金)午前10時15分～午後1時、②13日(木)午前10時～午後0時30分
👤在学・在勤を含む市民①20人、②15人
📍所各コミュニティセンター(①大沢、②新川中原)
🗨️管理栄養士の①奈良理香子さん、②鈴木明子さん
💰¥各500円
📄物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
📅参加費を各コミュニティセンターへ(①は電話も可。②は10月7日(火)から)
📍①大沢コミュニティセンター ☎32-6986、②新川中原コミュニティセンター ☎49-6568

紙の山にサヨナラ!初めて
のファイリング術

保育



📅11月12・26日の水曜日午前10時～正午(全2回)
👤35人、保育(1歳～未就学児)5人程度
📍所西多世代交流センター
📅10月5日(日)～19日(日)に市📍HPへ

(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)
📍同センター ☎31-6039

茶道体験教室
「第2回煎茶(立礼)」



📅12月14日(日)午前の部=午前11時～午後0時30分、午後の部=2時30分～4時
👤小学3年生以上の茶道未経験者各15人
📍所みたか井心亭
🗨️三鷹市茶道連盟の皆さん
💰¥700円
📄物白足袋または白靴下
📅11月14日(金)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(9面参照)を「〒181-0013 下連雀2-10-48 みたか井心亭」、または同イベント📍HP(QRコード)へ(申込は各部2人まで〈同時申込は不可〉。申込多数の場合は抽選)
📍同施設 ☎46-3922

募集

みたか まち活フォーラム
物販・飲食の出店者



手作り品や雑貨、調理済み食品、菓子、キッチンカーなど。出店料は無料。
☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
📅11月29日(土)午前10時～午後3時、30日(日)午前10時～午後2時
👤イベントの趣旨に賛同いただける団体・個人各日6区画
📍所市民協働センター
📅10月24日(金)までに同センター📍HPへ
📍同センター ☎46-0048

求人

詳細は、右記QRコードから📍HPをご覧ください。



面接対策セミナーと就職面接会

☎ハローワーク三鷹、わくわくサポート三鷹、三鷹市、武蔵野市
📅10月29日(水)①面接対策セミナー=午前10時30分～11時30分、②就職面接会=午後1時～3時40分
👤おおむね55歳以上の方①60人
📍所三鷹産業プラザ
📄物②面接希望分の履歴書
📅📍☎ハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(①先着制、②面接先によってはわくわくサポート三鷹 ☎45-8645へ)

市立保育園
会計年度任用職員(月額職員)

◆職種 ①保育士(短時間保育士)、②保育補助員(特例)、③用務補助員
◆採用日 12月1日
📍子ども育成課 ☎29-9672

(社福)三鷹市社会福祉事業団
職員

◆職種 ①総合職、②介護職、③看護師、④社会福祉士、⑤主任介護支

援専門員(①～⑤正職員)、⑥介護職、⑦介護支援専門員、⑧相談員(⑥～⑧契約職員)、⑨保育職、⑩調理員、⑪用務員、⑫夜勤専従介護職、⑬相談員(⑨～⑬パートタイマー)、⑭訪問介護員(登録職員)

◆採用日 ①令和8年1月以降、②～⑭随時
📍同事業団 ☎44-5211

防衛省自衛隊

◆職種 自衛官候補生、一般曹候補生、高等工科学校生徒
◆採用・入校日 令和8年春
📍自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎042-463-1981

相談

しごとの相談窓口

📅10月8日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで)
📍所三鷹産業プラザ
📄物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、当日参加も可)

9・10月は行政相談月間
市特設「行政相談所」

行政相談委員が相談を受け付けます。
📅10月14日(火)午後1時30分～4時30分(受付は3時30分まで)
📍所市役所1階市民ホール
📅📍☎当日会場へ
📍相談・情報課 ☎44-6600

行政書士による相続・遺言・
事業の許認可・ビザ手続きほか
暮らしの無料相談

☎東京都行政書士会武鷹支部
📅10月22日(水)午前9時30分～11時50分
👤在学・在勤を含む市民
📍所市役所1階市民ホール
📅📍☎当日会場へ
📍同支部 ☎66-2902

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコードから📍HPをご覧ください。



第1回三鷹市空き家等対策協議会の
傍聴

📅10月22日(水)午前9時30分～11時30分
📍所総合防災センター(元気創造プラザ5階)
📍住宅政策課 ☎29-9704

みたか国際化円卓会議
第14期第2回会議の傍聴

📅10月23日(木)午後6時30分～8時
📍所教育センター
📍企画経営課 ☎29-9032

こどもアートクラブ



三鷹市美術ギャラリー

☎0422-79-0033



日10月25日(土)午後2時～4時

人小学生20人

所芸術文化センター

¥1,500円(材料代を含む)

申10月15日(水)までに同ギャラリー

HPへ(申込多数の場合は抽選)

「児童虐待防止推進月間」講演会

自己効力感についてー「きつとうまくいく」と

思える力をつけるために 保育

三鷹子ども家庭支援センターりぼん☎0422-40-5925

お子さんが発するサインや欲求に気づき、自分自身の強みと合わせて対応する方法を学びます。

日10月30日(木)午後1時15分～3時15分

人50人、保育(未就学児)10人

所総合保健センター(元気創造プラザ2階)

講松蔭大学准教授で臨床心理士の水本深喜さん

申10月6日(月)～16日(木)に子ども家庭支援センターりぼん☎0422-40-5925へ(先着制)

三鷹商工会

異業種交流プラザ40周年記念講演会

「社長の休み方」 三鷹同会☎0422-49-3111



日11月5日(水)午後6時30分～7時30分

人100人 所三鷹産業プラザ 講心療内科医の鈴木裕介さん

申同会☎0422-49-3111・Fax0422-49-3184へ(先着制)

川上郷 自然の村

〒384-1406

長野県南佐久郡川上村大字原591番地362

☎0267-97-3206 Fax0267-97-3207



JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆川上郷自然の村・体験イベント「星空観望体験」

日11月15日(土)午後6時から

人80人(最少催行人数30人)

¥大人3,000円、小学生2,000円、幼児(3歳以上)1,000円

物防寒具(ジャケット・帽子・手袋など)

申11月1日(土)までに同施設☎0267-97-3206へ(先着制)

※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。

 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

講座案内

申10月7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

みたか星空散歩ー11月の星空解説と天文トーク

日10月21日(火)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い！第7回「集合の濃度」

日11月6日(木)午前10時～11時30分

講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50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、ウィリアム・ギブスン「クローム襲撃」(『クローム襲撃』(ハヤカワ文庫SF)所収)。

日11月7日(金)午後7時～8時30分

チケットインフォメーション

柳亭市馬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

11月15日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝10月4日

一般＝10月8日(水)

会員＝2,700円

一般＝3,000円

高校生以下＝1,000円

[出演] 柳亭市馬、柳亭小燕枝ほか

通をうならせつつ、落語初心者も大満足の見事な語り口。懐の深い落語をお楽しみください。



柳亭市馬／
撮影：武藤奈緒美

三遊亭兼好 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

12月13日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝10月4日

一般＝10月8日(水)

会員＝2,700円

一般＝3,000円

高校生以下＝1,000円

[出演] 三遊亭兼好、コント青年団ほか

愛に満ちた人間観察で、爽やかな毒が心地よい。一度聴いたら癖になる落語を、お楽しみください。



三遊亭兼好

真打昇進 柳家やなぎ

ニツ目昇進 柳家小次郎

柳家さん喬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

12月20日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝10月5日(日) 一般＝10月10日(金)

会員＝2,700円

一般＝3,000円 高校生以下＝1,000円

[出演] 柳家さん喬、伊藤夢葉(マジック)、柳家やなぎ、柳家小次郎ほか

2人の昇進を記念する、お披露目の“口上”も華やかな独演会です。



柳家さん喬／
撮影：横井洋司

 公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

三鷹同財団☎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、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。

吉村昭書斎 吉村昭作品朗読会



問同施設☎0422-26-7500

展示中の直筆原稿を見学した後に、『戦艦武蔵』と執筆に至る経緯が記された『戦艦武蔵ノート』を、俳優の宇井晴雄さん(写真)が朗読します。

日11月27日(休)午後6時～7時 人20人 料100円(入館料) 申11月7日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を同施設「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



撮影：佐藤正夫



東京都シルバーパス新規購入のご案内

都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を、満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から購入できます(有効期限は令和8年9月30日)。

人料①7年度住民税が非課税、または6年中の合計所得金額が135万円以下の方＝1,000円、②①以外の方＝12,000円 物本人確認書類(マイナンバーカードなど)、①は所得金額などを確認できる書類(7年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、7年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか) 申必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ 問(-社)東京バス協会☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)



デジタル相談サロン

スマートフォンの操作や困りごとなどを、市民デジタル相談員がサポートします。



日午後2時～2時50分、3時～3時50分 人各回2人 所各コミュニティセンター、各地区公会堂 物お持ちのスマートフォンなどの機器 問(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。

人65歳以上の市民 物運動できる服装、タオル、飲み物 申問平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

場 所	曜日・時間	定員
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)		
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1F)	水曜日・午後1時～2時	

三鷹駅周辺・シニアのまると相談サロン「猛暑・残暑で疲れた体に効果的！一ながら体操・ちよいたし体操のチカラ」

日10月9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 講さくら整骨院・はりきゅう院三鷹の野口侑弥さん 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

けやき苑「介護まるとフェア」
ー認知症について知ろう

日10月12日(日)午後1時～4時 所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13) 申当日会場へ 問同施設☎0422-34-5440

シルバー人材センター 入会説明会

◆定期入会説明会

日10月14日(火)午前10時～正午 所シルバー人材センター

◆女性向け出前入会説明会

日10月17日(金)午後2時から 所連雀コミュニティセンター

申問シルバー人材センター☎0422-48-6721

友愛映画会『お終活 再春！人生ラブソディ』

日10月16日(休)午後1時30分から(0時30分開場) 人60歳以上の市民100人 所三鷹市公会堂光のホール 料700円(入会者は無料) 申当日会場へ(先着制) 問三鷹市シニアクラブ連合会(吉野)☎0422-48-0698

連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日10月17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 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

SOMPO暮らしの保健室

薬剤師による痛み止め薬に関する講座と、生活・医療・介護に関する相談。

日10月17日(金)午後2時～3時 所そんぽの家三鷹新川(新川5-6-30) 申当日会場へ 問新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204

山中老い支度 講話「入院入所時、保証人は誰に頼む？
一家族の代わりに手続きしてくれる身元保証制度を学ぼう」と軽体操

日10月21日(火)午前10時～11時30分 所山中地区公会堂 講NPO法人シルバーサポートセンターの皆さん 申当日会場へ 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

乾燥の季節の準備！ハンドケア講習会

日10月22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 パソコン活用講座

日Wordでチラシなどの文書作成＝10月27日(月)、Excelで家計簿などの表作成＝30日(木)、いずれも午前10時～正午 人おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者10人 所三鷹産業プラザ 料各550円(資料代) 物パソコン(貸与あり) 申問10月6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)



市民活動

みんなの掲示板

11月2日号
原稿締切日 10月7日(火)

11月16日号
原稿締切日 10月21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。
図同課☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

市川曜子展

図10月4～19日(日)正午～午後7時(19日は5時まで) 図ぎゃらりー由芽 申期間中会場へ 図同画廊☎47-5241(※木曜日)

裸足かけっこ・体操教室(縄跳び)

図ボールあそび三鷹 図10月5日(日)、10月6日～11月24日の月曜日午後3時15分～5時45分(10月20・27日を除く) 人各日15人 図SUBARU総合スポーツセンター ¥1回2,500円 申図白石☎090-3503-5027・✉shiraishieiji0601@gmail.com(先着制)

マイクラ工作「こどもアート絵画工作教室」

図子どもあそび三鷹 図10月8日、11月19日の水曜日午後4時～5時15分 人各日15人 図生涯学習センター ¥1回2,500円 申図各開催日の前日までに岸下✉shiraishieiji0601@gmail.com(先着制)

切り絵100歳チャレンジ展

図四つ葉ときわクラブ切り絵同好会 図10月10日(金)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は4時まで) 図三鷹駅前コミュニティセンター 申期間中会場へ 図宇野澤☎43-8797

学習会「借地問題」について

図三鷹市借地人連絡会 図10月12日(日)午後2時～4時 人30人 図三鷹台地区公会堂 申当日会場へ(先着制) 図津☎47-9687

中高年の体操教室★

図みゆきクラブ 図10月15日(水)午後3時～4時30分 人10人 図SUBARU総合スポーツセンター 図体操インストラクターの館野伶奈さん 申図岩下☎46-6775(先着制。空きがあれば当日参加可)

断捨離講座「やったらできた」(全3回)

図三鷹断捨離会 図10月16日、11月13日、12月11日の木曜日午前9時30分～11時30分(11月13日は午後2時～4時) 人8人 図市民協働センター ¥3,000円(3回分。参考書籍をお持ちの方は1,790円) 申図同会(たけやま)☎070-7781-0501・✉takeyamahisae@gmail.com(先着制)

健康な身体をゆっくりを目標に初心者・高齢者のフラダンス

図楽しいフラダンス 図10月16日、11月6日の木曜日午後1時～2時45分 人

65～90歳の方各日10人 図三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回600円 申図鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時。先着制。空きがあれば当日参加可)

第32回ひまわりフェスタ

図(社)三鷹ひまわり会 図10月18日(土)午前10時～午後2時 図三鷹ひまわり第一共同作業所(下連雀4-8-20) 申当日会場へ 図同作業所(松岡)☎76-0388

ギターサークル・ハーモニックス第37回定期演奏会

図10月18日(土)午後2時～4時15分 人600人 図芸術文化センター風のホール 申当日会場へ(先着制) 図澤田☎090-2425-0113

ガレージセール

図(社)巣立ち会 巣立ち工房 図10月21日、11月25日の火曜日午後1時30分～3時(雨天中止) 図同工房(野崎1-20-3 MUGEN) 申当日会場へ 図同工房☎24-7739

3回連続講座「介護と自立への道①特養と老健の違い、②在宅介護のおはなし、③若返りの料理教室」

図三鷹市の福祉をすすめる女性の会 図①10月22日、②11月19日、③12月24日、いずれも水曜日午前10時～午後1時 人各日6人 図福祉センター ¥1回200円 申図鎌田☎47-6254・✉k-teruko18@nifty.com(先着制)

体験会一のべ40万人を健康に導いたシニア世代専門のプロが教える「いつでも元気に動けるカラダづくり」★

図どんぐり 図10月24日(金)午前10時～11時30分 人5人 図SUBARU総合スポーツセンター 図健康運動指導士でシニア専門体操インストラクターの禰津久子さん 申図高橋☎090-7307-4280(先着制)

講演会「どこが凄いの?円山応挙—日本絵画の写生革命」★

図「日本の文化」を学ぶ会 図10月24日(金)午後4時～6時 人60人 図生涯学習センター 図美術ジャーナリストで美術史学会員の斎藤陽一さん ¥300円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 図小林☎76-2280・✉532v3e@bma.biglobe.ne.jp

オーガニックフェスタin井の頭公園2025

図みたか子どもの食と未来を守る会 図10月25日(土)午前10時～午後4時(雨天

時は26日(日)に延期(小雨決行)) 図井の頭公園西園文化交流広場 申当日会場へ 図ボランティア希望者は10月20日(月)までに松原☎070-6632-4795

第20回にじの会まつり

図(社)にじの会 図10月25日(土)午前11時～午後2時 図大沢にじの里(大沢1-6-3) 申当日会場へ 図同法人(阪上)☎39-2411

太宰治の足跡案内

図みたか観光ガイド協会 図10月26日(日)、11月23日(日・祝)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間30分 申当日集合同所へ 図こやの☎090-8302-2858

ハーモニカ初心者講習会

図ハーモニカサークルTOGETHER 図説明会=10月26日(日)午後1時30分～2時30分、講習会(全4回)=11月9・23日、12月7・21日の日曜日午後1時30分～3時 図三鷹駅前コミュニティセンターほか ¥600円(4回分。資料代) 申図山口☎70-0262

講演会「戦後80年—天皇制の現在地を考える」★

図読み解きレッスン 図10月26日(日)午後1時30分～5時 人80人 図生涯学習センター 図明治学院大学名誉教授の原武史さん ¥300円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 図角田☎080-4888-8771

学習会「脳活! 笑える小噺、誰でもカントン洒落言葉の作り方」★

図(一社)江戸小噺つながりコーチング 図11月1日(土)午後1時30分～4時30分 人30人 図生涯学習センター 図言葉遊び作家のながたみかこさん ¥200円(資料代) 申図高野☎080-5502-4621・✉edo.kobanashi888@gmail.com(先着制)

中国ビジネス入門講座—中国最新法令・政策、中国社会・企業などの基本知識を学ぶ

図中国ビジネス学習会 図11月2日(日)午後3時～4時30分 人6人 図三鷹駅前地区公会堂 申図王☎070-8335-1963・✉dazhongweb@outlook.com(先着制)

初めての健康マージャン(全3回)

図健康マージャン「めだかの学校」 図11月14・28日、12月12日の金曜日午後1時10分～2時50分、3時10分～4時50分 人各回12人 図生涯学習センター ¥

4,000円(3回分) 図図原☎080-5532-4290(先着制。SMSでの申し込み可)

第18回三鷹市長杯パドルテニス大会

図三鷹市パドルテニス協会 図11月15日(土)午前9時～午後6時 人50人 図SUBARU総合スポーツセンター ¥1,000円 申11月1日(土)までに鈴木✉mitakapt@gmail.com(先着制) 図鈴木☎090-3819-2020

会員募集

やさしい英会話サークル トマト

図毎月3回土曜日午後1時～3時15分 図生涯学習センター ¥月額5,000円(見学は無料) 図図シオツ☎090-3102-7282

伝言板

コグニサイズ—頭と体を動かして認知機能の低下を防ごう

図杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター 図10月23日(休)午後2時～3時 人7人 図同センター 申図同センター☎47-5511(先着制)

ICUオルガン演奏会

図ICU宗教音楽センター 図11月8日(土)午後3時から 人300人(未就学児の入場不可) 図同大学礼拝堂 ¥2,000円 申当日会場へ(先着制) 図同センター☎33-3330

井の頭自然文化園 動物園ボランティア(サービスガイドグループ)の募集説明会

図(公助)東京動物園協会 図11月20日(休)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時、22日(土)午後1時30分～3時 図同園 申11月9日(日)までに東京ズーネットHP 図同園☎46-1100

市民公開講演会「アイフレイルを予防する」

図杏林医学会 図11月29日(土)午後2時から 人200人 図杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 申図団体HP(先着制) 図同団体☎47-5511(内線23314)

禅林寺龍華会基金の助成団体募集

市民のための教育または社会福祉に貢献する団体に対して、物品購入費など(1件50万円以内を2件以内)を助成します。 申10月31日(金)までにA4用紙縦・横書き(記入形式は自由)で申請者の経歴・活動内容・要望・計画・見積もり、直近の財務諸表などを提出 図同基金☎44-8365

相談先のご案内は 市民相談専用電話 ☎0422-44-6600

あなたのご意見を 市民の声専用FAX Fax0422-48-2810

子どもを見守る 安全安心メールの登録 ✉maam@req.jp(空メールを送信)

いつでも無料で 防災無線の内容確認 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

●「みる・みる・三鷹」 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。

●「おはよう! 三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25

●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55





三鷹市立図書館

MITAKA CITY LIBRARY

システムが新しくなりました



☎0422-43-9151 三鷹図書館(本館)

新機能

10月から図書館のシステムがリニューアルし、より便利に、より使いやすくなりました。

利用カードが変わります

旧カードは利用できなくなったため、新カードへの切り替えをお願いします。また、スマートフォン(図書館HP)の利用者メニューにログインし、バーコードを表示)でも貸出し手続きができるようになりました。
旧利用カードと本人確認書類(運転免許証など)を各図書館へ



新利用カード

予約・リクエスト機能が便利に

予約スキップや巻数順予約、図書館HPからのリクエストが可能になりました。
※井の頭コミュニティセンター図書室は、リクエスト機能が利用できません。

電子書籍サービスが便利に

図書館と電子書籍サービスのID・パスワードが共通となり、図書館HPで紙の本と電子書籍をまとめて検索できるようになりました。予約した電子書籍が確保されたら、メールでお知らせします。



読書記録を確認できます

利用者メニューで設定すると、借りた本の記録ができます。

三鷹図書館(本館)は臨時カウンターを開設中です

空調設備などの改修工事のため、館内に入ることはできません。同館玄関前の臨時カウンターで一部サービスをご利用いただけます。

工事期間：令和8年3月31日(火)まで(予定)
利用できるサービス：利用カードの切り替え・登録、予約本の貸し出し・返却



キウイフルーツを 市内農園で販売します



☎0422-46-2152 三鷹支店指導経済課

果肉の色が緑系の「ヘイワード」を中心に、黄色系の「東京ゴールド」、紅系の「紅妃(こうひ)」など多様な品種が楽しめます。販売時期は10月上旬から翌年6月ごろまで。詳細は各農園(下記)にお問い合わせください。

◆販売場所(市外局番「0422」は省略)

坂本果樹園(下連雀7-3-3)	☎42-2161
小林果樹園(牟礼1-2-14) (久我山ゴルフ練習場内)	☎43-3000
コウケンファーム60(牟礼1-7-13)	☎71-6860
フジミ園(新川1-13-1)	☎46-1452
ファームすどう(新川2-7-38)	☎44-8019
吉野農園(上連雀9-18-10)	☎43-5644
大野農園(井口1-12-5)	☎34-0368
吉野佐千夫(野崎1-4-24)	☎44-0212
野崎果樹園(野崎1-12-23)	☎44-6731
吉野農園(野崎2-20-17)	☎31-6737
よしの園(野崎3-6-25)	☎31-7672
キウイフルーツ宗武園(野崎3-9-26)	☎31-6738
島田果樹園(大沢6-3-23)	☎32-5433

※JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22) ☎48-7482でも販売します。

三鷹の森 科学文化祭

太陽系

今年度の「みとか太陽系ウォーク」は2月開催です

☎0422-40-0313 三鷹ネットワーク大学推進機構

三鷹市全体を太陽系に見立てて惑星スタンプを集めるスタンプラリー「みとか太陽系ウォーク」。毎年10～11月に開催していますが、今年度は令和8年2月13日(金)～3月22日(日)に開催予定です。今回もたくさんのスタンプやここでしか手に入らない天文グッズ、楽しく学べる天文関連のイベントを用意しますので、楽しみに。詳しくは、イベント開催前の『広報みとか』でお知らせします。



キッズスタンプラリー



天文関連イベント

デジタルスタンプラリーアプリ画面

※写真はいずれも昨年開催時の内容・様子。

三鷹の森フェスティバル2025



☎0422-40-5525 三鷹NPO法人みとか都市観光協会

三鷹の森ジブリ美術館の誕生を記念して始まった音楽フェスティバルです。アーティストによるライブのほか、姉妹・友好市町村などの物産販売や模擬店をお楽しみください。

10月12日(日)午前10時30分～午後5時(小雨決行)

井の頭恩賜公園西園 当日会場へ

ステージプログラム・出演者

※予告なく変更する場合があります。

午前10時30分	開演	午後0時40分	Predawn
10時35分	オープニング(ハニーキッズ)	2時10分	Kitri
11時	D.W.ニコルズ	3時20分	片平里菜
11時50分	セレモニー		



D.W.ニコルズ



Predawn



Kitri



片平里菜

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