

催し

第31回コミュニティまつり
一世代をつなごう 地域の輪

〒三鷹市 三鷹市東部地区住民協議会
日10月26日(日)午前10時～午後3時
所牟礼コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎49-3441

西多世代交流センター
ハロウィンパーティー
2025

指定のポスターを貼った「キャンディハウス」を探します。見つけた方へお菓子を差し上げます。
日10月29日(水)午後2時～4時(受付は3

時30分まで)

人仮装した方(未就学児は保護者同伴)
※10月22日(水)～29日に衣装作りコーナーを開設します(※26日(日))。
申当日会場へ
問同センター☎31-6039

市内中学生による
薬物乱用防止ポスター・標語展

〒三鷹市、東京都薬物乱用防止推進三鷹地区協議会
日10月31日(金)～11月13日(木)午前8時30分～午後5時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問健康推進課☎24-7145

東京ウィメンズプラザ
トークカフェ
「私らしいライフ・ワーク・バランスって？」

〒東京都
日11月1日(土)午後1時～3時
人高校生～30代の女性
所同プラザ(渋谷区)
申10月31日(金)までに同プラザHPへ
問事務局☎03-5422-1146

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中生による吹奏楽演奏など。
〒新川宿まちづくり協議会
日11月2日(日)午前9時～正午
所新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)
申当日会場へ
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

井の頭感謝祭2025

手づくりワークショップやパフォーマンス、ゲームコーナーなど。
〒東京都
日11月2日(日)午前11時～午後4時(雨天中止)
所井の頭公園野外ステージ広場周辺
申当日会場へ
問同園アートマーケット事務局(東京都西部公園緑地事務所内)☎47-1210

おとな絵本ラウンジ
「北欧の絵本」

日11月9日(日)午後2時～4時
人15人

所三鷹ネットワーク大学
¥200円(菓子代)
申10月19日(日)～11月8日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
問星と森と絵本の家☎39-3401

文化見学会
「箱根路と生命の星地球博物館」

〒三鷹市 三鷹市周辺住民協議会
日所11月27日(木)午前7時30分三鷹駅～生命の星地球博物館～鈴廣～箱根町港～午後5時30分三鷹駅(雨天決行)
人35人
¥6,500円
申10月30日(木)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(6面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三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)
問同協議会☎71-0025

スポーツ

子ども走り方教室
目指せ！未来のランナー

三鷹市民駅伝大会と同日に行うイベントです。
日11月23日(日・祝)①午前9時20分～9時50分、②午前10時～10時40分
人市内の①小学1～3年生30人、②小学4～6年生20人
所SUBARU 総合スポーツセンター
問(株)セントラルスポーツ所属のインストラクターの皆さん
物動きやすい服装、タオル、室内履き、下足入れ

あつあつイモ煮会と
野菜収穫体験

問(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

市内の農園で、大きく育った秋野菜の収穫体験と、たくさんの三鷹産野菜を大鍋で煮る、収穫の喜びと秋の味覚を満喫できるイベントです。



〒三鷹市都市農業市民交流協議会
日11月15日(土)イモ煮会=正午から、収穫体験=午後1時から(雨天時は16日(日)に延期) 人市民150人 所北野情報コーナー(北野3-2-8)
¥1人1,000円(2歳以下は無料) 物園芸用手袋、汚れてもよい服装
物11月4日(火)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)

チケットインフォメーション

イザベル・ファウスト&アレクサンドル・メルニコフ
デュオ・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール 令和8年2月1日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席6,300円・A席5,400円 一般=S席7,000円・A席6,000円
O-70(70歳以上/A席限定)=5,400円 U-23(23歳以下/A席限定)=4,000円

音楽への真摯な思いと情熱があふれる、知的で感受性豊かな2人の演奏でお届けするコンサートです。

イザベル・ファウスト(バイオリン)
©Felix Broedeアレクサンドル・メルニコフ(ピアノ)
©Molina Visuals

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

問同財団☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00
芸術文化センター☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録)
HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー
(※)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)
※U-23、O-70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)など。

健康コラム

在宅医療のススメ

問三鷹市医師会☎0422-47-2155

超高齢化社会に向かっている日本ですが、三鷹市でも高齢化率は徐々に上昇してきています。“終活”とか“老い支度”という言葉をちまたで耳にすることも増えてきています。

皆さんは最期をどこで迎えたいと考えていますか？ おそらく多くの方は病院のような無機質なところではなく住み慣れた自分の家で過ごしたい、できれば最期まで家にいたいと考えているのではないのでしょうか。

しかし、病気や一人暮らしを理由に「自分の家で亡くなるなんて無理」と思っている方も多いと思います。よく考えてみると、数十年前までは自宅で亡くな

るのが当たり前の時代でした。今は病院で亡くなるのが当たり前になっていますが、多くの方が自宅で過ごしたいと望まれていることなどから在宅医療というものが広まってきています。

通院できない方のところに医師や看護師が訪問し日常の病気の管理や投薬を、そして具合が悪くなったときは臨時往診という形でお伺いし診察や注射、点滴を行い、ご希望のある方には介護保険制度の力も借りつつ自宅でのお看取りまで寄り添っています。

現在、市内にはこの在宅医療を行っている医療機関(クリニックや訪問看護ステーション)がいくつもあります。もし皆さんが「最後まで自分の家で過ごしたい」とお考えならば一度かかりつけの先生に相談してみてもいいかもしれません。