

広報

Mitaka City News

みたか



©2001
スタジオジブリ

令和7(2025)年

10/19

毎月第1・第3日曜発行

NO.1797

発行:三鷹市 編集:広報メディア課 〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所電話(代表) ☎0422-45-1151 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>

観る、聴く、参加する

第72回三鷹市 令和7年度(2025年度) 市民文化祭

三鷹の秋の風物詩、三鷹市市民文化祭の季節がやって来ました。市内6会場で、21のジャンルの公演・展示・体験プログラム(2面参照)をそろえた、文化の祭典が開幕します。皆様のご来場・ご参加をお待ちしています。

国市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
関同協会 ☎0422-45-1283



市長コラム

百花繚乱の「市民文化祭」 が始まります



三鷹市長 河村 孝

ようやく涼しい風が吹いてきました。日々の寒暖差にも気を付けながら、この短い秋を「文化の秋」として、一緒にじっくりと満喫しましょう。

市民文化祭には、各種連盟・団体の企画が目白押しです。改めて一覧(2面参照)を眺めると、その多様さには本当に驚かされます。一つひとつをご紹介することはできませんが、ぜひ皆様ご自身の目で、力作や熱演いっぱい舞台や

展示をご覧くださいと思います。

さて、ひとつの作品の発表には、長い修練の積み重ねが欠かせません。準備を支える多くの方々の協力も、見逃せない大切な力です。各団体の活動は、新型コロナウイルス感染症の危機を乗り越え、工夫を重ねながら前進してきました。発表する人、支える人、鑑賞する人——三者三様で進むのが「市民文化祭」の醍醐味です。皆さん、ぜひ会場でご体感ください。

YouTubeで配信中



市内を彩る芸術の秋

三鷹市市民文化祭は、芸術文化協会加盟団体の企画・運営で行われ、市民の皆さんが鑑賞するだけでなく、参加もできる催しとして開催しています。心に残る芸術との出会いを探しに、秋のまちへ出掛けてみませんか。

申いづれも当日会場へ

各プログラムの詳細は、同協会HPをご覧ください。



公演・展示・体験プログラムスケジュール

| 芸術文化センター 風のホール | |
|----------------|-----------------------------------|
| 吹奏楽のつどい | 11月2日(日)午前10時～午後6時 |
| 午後のクラシック | 11月8日(土)午後1時～5時 |
| みたか市民合唱コンサート | 11月9日(日)午後1時～5時30分 |
| 今宵をジャズで楽しく | 11月22日(土)午後6時30分～8時30分 |
| 芸術文化センター 星のホール | |
| 開会式 | 10月26日(日)午後0時45分～1時 |
| 謡曲・仕舞大会 | 10月26日午後1時～5時30分 |
| 日本舞踊の会 | 11月9日午後0時30分～4時 |
| 邦楽演奏会 | 11月16日(日)正午～午後4時30分 |
| 現代日本舞踊の会 | 11月23日(日)午後0時30分～4時30分 |
| 三鷹の囃子と和太鼓大会 | 11月24日(月)正午～午後3時 |
| 表彰式・閉会式 | 11月24日午後3時30分～4時 |
| 芸術文化センター 会議室 | |
| 短歌会(応募終了) | 11月23日午後1時30分～3時30分 |
| 芸術文化センター 美術展示室 | |
| 華道展 | 11月1日(土)～3日(月)午前10時～午後5時(3日は4時まで) |

| 三鷹市美術ギャラリー | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 美術展 | 10月28日(火)～11月2日午前10時～午後5時(2日は4時まで) |
| 書道展 | 11月11日(火)～16日午前10時～午後5時(16日は4時30分まで) |
| 三鷹市公会堂 光のホール | |
| 吟詠剣詩舞大会 | 10月26日午後1時～5時 |
| '25洋舞フェスティバル | 11月2日午後4時30分～7時30分 |
| 民謡大会 | 11月16日午後0時30分～4時 |
| 三鷹歌謡音楽祭 | 11月22日午前10時～午後4時30分 |
| 生涯学習センター ホール(元気創造プラザ4階) | |
| 囲碁大会(要事前申し込み) | 11月2日午前9時30分～午後5時 |
| 俳句会(応募終了) | 11月9日午後1時～4時 |
| みたか井心亭 | |
| 秋季茶会(要事前申し込み) | 11月3日午前10時～午後3時20分 |
| 農業公園 | |
| 菊花展 | 11月6日(土)～13日(木)午前9時～午後4時 |

演目の一部をご紹介します！

謡曲・仕舞大会

冒頭に大勢で謡う「鶴亀」は壮観です！



河西暁子さん

能楽は古代の芸能から発展した仮面歌舞劇で、謡曲と仕舞は、日本の伝統芸能である能楽を形づくる重要な要素です。「謡」は楽器を除いた声楽部分を、「仕舞」は面をつけず簡略化した形で舞のパートを演じます。能は昔、身分の高い人々のたしなみでしたが、今では親しみやすく誰もが楽しむことができる芸能になりました。腹式呼吸を用いるため、健康にも良く、初心者でも短期間で舞台上に立つことができます。



午後のクラシック

私はホルンを演奏します！



伊丹光一さん

本公演は小編成のアンサンブルをメインに多様な楽器で幅広い楽曲を演奏する室内楽の演奏会で、今年は18団体が参加します。



演目は25人程度の小編成管弦楽、弦楽四重奏、木管五重奏、ホルンやチェロ等各楽器のアンサンブル、普段管弦楽では使われない小型ハープやギターのアンサンブルなど、多様な編成で演奏します。お客様それぞれの新しい「好き」を発見してください。

民謡大会

越中おわら節(風の盆)は必聴！



若瀬進一さん

民謡とは、地域の歴史や暮らしを歌に込め、人々が口伝によって受け継いできた音楽です。今回は特別ゲストとして富山県人会婦人部の皆さんをお招きし、「越中おわら節」を披露します。楽器「胡弓」を使用する全国でも珍しい民謡で、息を整えながら一息で唄うため、十分な肺活量と高度な技術が求められる難曲です。生の唄・演奏の迫力をぜひ会場で味わってください。飛び入りコーナーへの参加もお待ちしています。



現代日本舞踊の会

細部へのこだわりにもご注目を！



花柳由美鈴さん

現代日本舞踊は、日本舞踊の伝統的な「型」を基本に、歌謡曲や民謡、長唄、童謡など幅広い曲で踊ります。伝統的な「手」の動きを生かしつつ、目線やしぐさで繊細な表現を追求するため、敷居が高いと思われがちですが、初心者でも親しみやすい環境で、子どもから大人まで幅広く参加しています。



舞台では、日本文化の美しさと奥深さをお伝えする踊りを披露します。ぜひ、ご覧ください。

体験プログラム

秋季茶会

回 11月3日午前10時～午後3時20分
 人 在学・在勤を含む市民20人 所 みたか井心亭 料 ¥2,000円 申 10月20日(月)～31日(金)午前9時～午後5時に希望時間(午前か午後)を三鷹市茶道連盟 ☎090-2759-8746へ(先着制)



囲碁大会

回 11月2日午前9時30分～午後5時 人 在学・在勤・在活動を含む市民 所 生涯学習センター 申 10月24日(金)までに必要事項(6面参照)・段・級位を直接または郵送、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)・Fax 0422-45-1284・✉geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ(先着制)



来年はあなたも一緒に！



毎年6月ごろから舞台公演を、9月から展示作品や体験プログラムの一般参加を募集しています。
 募集予定 仕舞・謡曲、吟詠、日本舞踊、現代日本舞踊、邦楽、民謡、カラオケ、室内楽、バレエ、絵画、書道、華道、茶道、菊花、囲碁、俳句、ジュニア俳句、短歌





祝！
20周年

民学産公による「地域の大学」 三鷹ネットワーク大学

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

さまざまな分野の
団体が参画！

大学・研究機関など21の団体が正会員として、また、53の事業者や団体が賛助会員として、ネットワーク大学の活動を支援しています。



受講登録者数は1万5千人超え！

三鷹ネットワーク大学は、大学・大学院レベルに相当する高度な知識を気軽に学ぶことができる「地域の大学」として2005年10月に開設し、今年20周年を迎えました。地域団体やNPO、大学・研究機関、事業者、行政が連携して知的資源を活用し、生涯学習の機会の提供や「民学産公」での研究開発、市民のキャリアデザイン支援などを行っています。

人気講座の一部を紹介！



天文学や科学、歴史や文学の講座が特に人気。内容に応じて1講座500円から受講することができます。また、無料の講座もあります。

開設当初からの人気企画！

アストロノミー・パブ

最新の天文学や科学について語り合い、講座の後半では講師と参加者がお酒を楽しみながら自由に交流できる「パブタイム」があります。



最先端の科学を三鷹で！

サイエンスフロントMITAKA

さまざまな分野の第一線で活躍する科学者が最先端の研究成果を分かりやすく紹介。質疑の時間が多いので、科学の考え方により親しみやすい内容になっています。



市内ゆかりの文学を堪能！

大人のための音読講座

物語を感じたままに自然に声を出して、ひもときます。講師による朗読や参加者の皆さんでの音読を体験し、物語の新たな世界を発見します。



研究開発にも取り組んでいます

●三鷹まちづくり総合研究所

個別のテーマごとに研究会を設けて、コミュニティ創生や農業、地域通貨などの研究を行っています。成果は市の事業や施策の立案に活用されています。



●学生によるミタカ・ミライ研究アワード

大学生たちが行った研究や活動の成果を市長に提案し、若い世代の新鮮な感覚をまちづくりに生かしています。



イベントも実施しています

みたか太陽系ウォーク



市内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です。太陽系を13億分の1に縮小し、JR三鷹駅を太陽として市内を11の天体エリアに分け、スタンプが置かれた店舗や施設などを巡ります。今年度は令和8年2～3月に開催予定です。

「観て、聴いて、作って」 楽しむ2日間

5市共同事業子ども体験塾 「アニメキッズフェス！」

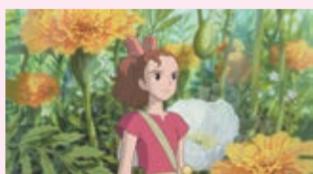


☎共同イベントHP

上映会や作品に携わった撮影監督・声優による「アニメしごと塾」(講演会)、アニメの制作を体験できるワークショップなど、親子で楽しめるアニメ体験イベントを開催します。イベント参加者は、フォトスポットやアニメ作品のポスター展示、グッズの販売コーナーなどにもお立ち寄りいただけます。参加希望日とプランを選んでお申し込みください(事前申込制)。

☎5市共同事業実行委員会 ☎三鷹・武蔵野・小金井・国分寺・国立市内の3～18歳の方(保護者同伴)

上映会プラン、上映会&アニメしごと塾プラン



12月13日(土)

『借りぐらしのアリエッティ』

© 2010 Mary Norton/Keiko Niwa/ Studio Ghibli. NDHDMTV (2010年・約94分)



12月14日(日)

『BORUTO -NARUTO THE MOVIE-』

©岸本斉史 スコット/集英社・テレビ東京・ぴえろ ©劇場版BORUTO製作委員会 2015 (2015年・96分)

●上映会
☎午前10時～11時35分
●上映会&アニメしごと塾
13・14日でアニメしごと塾の内容は異なります。
☎午後1時～3時45分
☎三鷹市公会堂光のホール
☎11月15日(土)までに同イベントHPへ(申込多数の場合は抽選)

共通

ワークショッププラン

下記3つのすべてに参加できます。

- ストップモーション撮影
 - デジタル水族館
 - スリットアニメーション制作
- ☎13・14日 第1部=午前10時～午後1時30分、第2部=1時～5時(14日は4時まで)
☎三鷹市公会堂さんさん館
☎11月15日までに同イベントHPへ(申込多数の場合は抽選)

秋のみたか子ども読書フェア



三鷹図書館(本館)☎0422-43-9151、東部図書館☎0422-49-3851、西部図書館☎0422-33-1311、
三鷹駅前図書館☎0422-71-0035、南部図書館みんなみ☎0422-76-5571

秋の「読書週間」にちなみ、10月24日(金)～11月9日(日)の期間中、小学生までのお子さん向けの楽しいイベントを開催します。

おたのしみパックの貸し出し



3～6歳・小学校低学年・中学年・高学年向けの4種類で、パックの中の本は開けてからの楽しみ。お気に入りの本を選んで、自分だけのオリジナルパックを作ることできます。詳しくは、各館に掲示するポスターをご覧ください。

市立図書館各館(本館を除く)、井の頭コミュニティセンター図書室



おはなし会

小さいお子さんから楽しめるおはなし会です。

当日会場へ



| 開催館 | 開催日 | 時間 | 対象・定員 |
|------|-----------|--------------|----------------------|
| 東部 | 10月29日(水) | 午後3時30分～4時 | 3歳以上20人 |
| | 11月5日(水) | 午前10時30分～11時 | 0～2歳のお子さんと保護者 10組 |
| 西部 | 10月29日 | 午後3時30分～4時 | 3歳以上20人 |
| | 11月5日 | 午前10時30分～11時 | 0～2歳のお子さんと保護者 20組 |
| 三鷹駅前 | 10月29日 | 午後3時30分～4時 | 3歳以上20人 |
| | 11月5日 | | |
| 南部 | 10月29日 | 午後3時30分～4時 | 3歳以上20人 |
| | 11月5日 | | |

大沢の里古民家

ムラサキ 紫草の栽培 根掘り編



生涯学習課☎0422-29-9862

かつて武蔵野で多く自生していた紫草を栽培し、伝統的な紫根染めの復元を目指します。3月の種まき、5月の移植を経て成長した紫草の根を掘り起こします。



11月8日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行) 同施設

みとか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん 作業用手袋、汚れてもよい服装 必要事項(6面参照)を同課☎0422-29-9862・shogai@city.mitaka.lg.jpへ

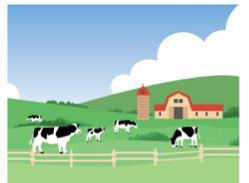
富士アニマルファーム酪農体験講座

一夢や将来の可能性を広げよう



NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎0422-40-0313

日本獣医生命科学大学の学生による講義や体験談、さらに牧場での酪農を体験できる講座です。現役大学生の夢への挑戦や牛たちとの触れ合いを通して、中学生の将来の選択肢を広げます。



11月9日(日)午前10時～11時または15日(土)午後3時～4時、30日(日)午前8時20分～午後6時、12月20日(土)午前10時～11時(全3回)

全回参加できる中学生30人 三鷹ネットワーク大学、日本獣医生命科学大学富士アニマルファーム(山梨県) 日本獣医生命科学大学教授の小澤壮行さんほか 10月29日(水)午後5時までに申し込みフォーム(QRコード)へ

中近東文化センター附属博物館の展示



芸術文化課☎0422-29-9861

同館では、小企画展示を開催中です。また、建て替えに伴い、同建物内に展示室を開設した出光美術館の展示も鑑賞できます。

令和8年3月31日(火)までの月～水・金曜日午前10時～午後4時(入館は3時まで。祝日、振替休日) 同館(大沢3-10-31) 一般1,000円、高校・大学生と65歳以上の方500円(中学生以下・障がい者手帳をお持ちの方は無料) 期間中会場へ

※出光美術館の展示は12月19日(金)まで。

※開館日時は変更となる場合があるため、同館HPでご確認のうえ、お越しく下さい。

鷹南ヒストリア講座

「講」一地域コミュニティの昔と今



三鷹市内最古の庚申塔を巡る

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ています。今回は、市指定文化財の庚申塔などを巡り、市内の歴史を学びます。

お話とまち歩き

11月2日(日)午前10時～正午 20人 五中 お話=法政大学名誉教授の馬場憲一さん、星野利子さん、まち歩き=まち歩きガイドの大戸理恵子さん 10月28日(火)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



小企画展示

文明のあけぼの —古代イランの土器

顔料を使って文様を描いた彩文土器など、さまざまな土器をぜひご覧ください。



くちばし状注口付壺

出光美術館・展示室

中国陶磁

優美さと構成力に優れたデザインの中国陶磁を展示しています。



白地黒掻落鴉文枕

桜井浜江記念市民ギャラリー

桜井浜江後期作品展



岡三鷹市公会堂 ☎0422-29-9868

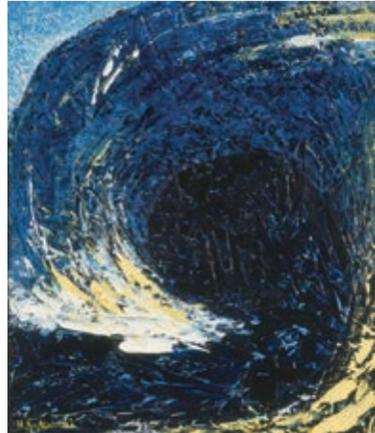
おとしの前期、昨年の中期に続く後期作品展では、「絶筆」を含む7点を展示します。生涯、画家であり続けた桜井浜江の大作をじっくりご覧ください。
 日 10月25日(土)～11月24日(月・休) 午前10時30分～午後5時30分(※11月3・24日を除く月曜日、4日(火)・5日(水)) 申 期間中会場へ



《富嶽(絶筆)》
2002年
山形美術館蔵



《淵》
1986年 三鷹市蔵



《波》1991年 三鷹市蔵

消費者セミナー

「似合う」がわかる！
子育てママの
おしゃれ塾 保育



所 岡消費者活動センター ☎0422-43-7874

一人ひとりに合ったメイクやヘアスタイルのアドバイス、パーソナルカラー診断をします。

日 11月21日(金) 午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人 調 ブランディングスタイリストの富永彩心さん(写真)

申 10月20日(月) 午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-43-7874 へ(先着制。保育は11月14日(金)まで)



おいしく・たのしく・かしこく

みたか消費者まつり2025

日 11月29日(土)
午前10時～正午



岡消費者活動センター ☎0422-43-7874

プログラム

①料理教室—ほかほか肉まん・あんまんと中華スープをつくろう！

人 在学・在勤を含む市民16人
講 (-財)ベターホーム協会の皆さん
¥300円



②初めてでも安心！
シニア向けスマホ教室

スマートフォン(Android)は貸し出します。

人 在勤を含む65歳以上の市民12人
調 ㈱KDDI認定講師



③和室deフラワーアレンジメント

④和室deおりがみ教室

⑤おもちゃの病院(午後3時まで)

⑥バルーングリーティング

⑦ごみ分別Q&A



おもちゃの病院

申 ①11月4日(火)(必着)までに必要事項(6面参照)を往復はがきで〒181-0013下連雀3-22-7 消費者活動センターへ、②10月20日(月)午前9時から同センター ☎0422-43-7874 へ、③～⑦当日会場へ(①申込多数の場合は抽選、②先着制)

三鷹市シルバー人材センター

岡同センター ☎0422-48-6721



同センターは、元気で意欲のある高齢者が仕事を通して生きがいのある生活を実現するとともに、地域社会に貢献することを目的としています。シルバー展では、同センターのさまざまな活動を紹介いたします。

シルバー展・作品展

申 いずれも期間中会場へ

シルバー展

日 10月31日(金)～11月10日(月) 午前9時～午後5時(10日は1時まで)

所 元気創造プラザ1階

ダンス・阿波踊り披露

日 11月4日(火) ダンス=午後3時10分から、阿波踊り=4時35分から

包丁研ぎ

日 11月8日(土) 午前10時～正午 所 同センター ¥1本500円

※上限に達した場合、受け付けを終了する場合があります。



作品展

生涯学習教室受講生の作品を会員の作品と併せて展示します。

日 10月31日～11月2日(日) 午前9時～午後5時(2日は3時まで) 所 同センター

一緒に働きませんか！



現在1,700人を超える60歳以上の会員が活躍しています。短期間や未経験でもできる仕事が多く、ライフスタイルに合わせて希望する仕事を選ぶことができます。

お仕事紹介

- 広報紙の配布 ● 駐輪場の管理 ● 通学路の見守り
- 学習教室 ● 公共施設の管理 ● 屋内外の清掃 など

入会説明会

日 11月5日(水) 午前10時～正午

申 同センター ☎0422-48-6721 へ

どなたでも仕事を依頼できます！

依頼できるお仕事など、詳しくは同センターHPでご確認ください。

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

国勢調査へのご協力 ありがとうございました

回答がお済みでない場合は、お早め
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) ☎
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)

戸籍に関わるコンビニ交付を 一時停止します

戸籍システムの更新作業のため、証
明書交付サービスを停止します。

☎10月31日(金)午後7時30分～11月4日(火)
午前6時30分

◆交付を停止する証明書

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
票の写しのみ

※作業の状況により、停止期間を変更
する場合があります。

☎市民課 ☎29-9191

三鷹駅前市政窓口 臨時休館のお知らせ

業務システムの更新作業のため、臨
時休館します。

☎11月1日(土)

※作業の状況により、休館期間を変更
する場合があります。

※11月2日(日)・3日(月・祝)は閉館となります。
☎市民課 ☎29-8058

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



☎11月7日(金)午後2時～3時、3時～4時
☎同公会堂

☎☎10月31日(金)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

包括施設管理業務の 導入に向けた 市内事業者説明会



☎11月11日(火)午後2時～3時、6時30
分～7時30分

☎市施設の維持管理業務に受注意向
があり、市内に本店、支店、営業所な
どを設置する事業者各回50人

☎三鷹市公会堂さんさん館

☎11月7日(金)までに市HPへ(先着制)

☎公共施設課 ☎29-9813

農業経営改善推進事業 補助金(二次募集)



農業用施設・農機具などの導入や更
新等の経費の一部を助成します。

◆補助額 補助対象経費の3分の1(認
定農業者等は2分の1)の額

☎市内に住所があり、生産緑地地区の
指定を受けた農地を所有している方

☎11月14日(金)までに必要書類を都市
農業課(第二庁舎2階)へ
☎同課 ☎29-9616

ご利用ください 住まいの防火防災診断



消防職員がご家庭を訪問し、自宅内
の火災・地震・生活事故の危険性を点
検する、無料サービスです。家具の転
倒防止対策は十分か、避難経路は確保
されているかなどを点検し、アドバイス
や即日改善をします。

☎☎三鷹消防署 ☎47-0119へ

建設業退職金共済制度(建退共)を ご活用ください

建設現場で働く方のために「中小企
業退職金共済法」により国で定めた退
職金制度です。

☎☎同支部 ☎03-3551-5242へ

明るい選挙啓発 コンクール入選者決定



入選作品は各コミュニティセンター
の祭りなどで展示します。

☎選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

税金

家屋調査に ご協力ください



令和8年度固定資産税・都市計画税
の課税のため、家屋の現況調査を行っ
ています。7年1月2日以降に新築・増
改築した家屋の所有者には、市から
手紙を送りますので、内容を確認のうえ、
資産税課へご連絡ください。
☎同課 ☎29-9199

大規模修繕などが行われた マンションに対する 固定資産税の減額制度



令和5年4月1日～9年3月31日に一
定の要件を満たすマンションで大規
模修繕などを実施した場合、工事が
完了した翌年度分の固定資産税が減
額されます(都市計画税は減額されま
せん)。同制度を利用する場合、マン
ション管理計画の認定を取得すること、
3年9月1日以降に修繕積立金の額を管
理計画の認定基準まで引き上げたこ

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)

となどの条件を満たす必要があります。
☎固定資産税の減額について=資産
税課 ☎29-9199、マンション管理計画
認定制度について=住宅政策課 ☎29-
9704

国保・年金

10月31日(金)は 国民健康保険税・ 後期高齢者医療保険料 (第4期)の納期です



納付はコンビニエンスストアやスマ
ートフォンの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)

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます

令和7年1月1日～9月30日に納付し
た国民年金保険料の控除証明書が、
11月上旬までに送付されます。確定

申告や年末調整で社会保険料控除の
申告をする際に納付を証明する書類と
なりますので、金額などを確認のうえ、
大切に保管してください。

☎ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-
003-004、武蔵野年金事務所 ☎56-
1411

国民健康保険に関する お知らせ



◆①職場の健康保険に加入した方へ

国民健康保険の加入者が新たに職
場の健康保険に加入した場合は、国民
健康保険脱退の手続きをしてください。

◆②退職などで職場の健康保険を喪失 した方へ

職場の健康保険や後期高齢者医療
制度など、他の健康保険に加入してい
る方や、生活保護を受けている方を除
くすべての方が国民健康保険に加入す
る必要があります。

☎世帯主と加入・脱退する方のマイナ
ナンバーを確認できる書類、届出人の本人
確認書類、①職場の健康保険に加入
したことが分かるもの(扶養家族が
いる場合は全員分)、国民健康保険の
資格確認書など、②健康保険資格喪失

消費者相談窓口から 463

そのメールは本物？ フィッシングメールに注意

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例 1

通販サイトを名乗るアカウントから「お客様の登録情報が3日後に期
限切れになります。以下のURLから更新してください」とメールが届
いた。URLをクリックして氏名、住所、クレジットカード番号などの
個人情報を入力した。後日、利用明細に身に覚えのない6万円の請求
があったが、支払いたくない。(50代・男性)

相談事例 2

クレジットカード会社を名乗るアカウントから「〔緊急〕カードが不正
利用されています」とメールが届いた。慌てて確認用のURLをクリッ
クしてカード情報を入力した。その後、本当のクレジットカード会社
から「外国で不正利用された可能性があります」と電話があり、最初の
メールが詐欺だと分かった。クレジットカードの利用を停止し、再発
行したが、他にすることはあるか。(60代・女性)

アドバイス

実在の通販サイト、クレジットカード会社を装ったメールやSMSで、「利
用停止」「至急確認」などと不安をあおり、暗証番号やクレジットカード番号
などを盗む「フィッシング詐欺」の相談が寄せられています。

◆被害に遭わないために注意するポイント

- 不審なメールは削除し、URLは開かない。
- 公式アプリ・サイトからのみアクセスする。
- ◆もし情報を入力してしまったら
- クレジットカード会社や金融機関に相談する。
- 同じIDやパスワードを使っているサービスを速やかに変更する。

◆日ごろの対策

- IDやパスワードを使いまわさない。
- 利用明細を小まめに確認する。特にクレジットカードは、不正利用の保証
期間を60日と定めている会社が多いので、早めに気が付くことが大切。
- 公式サイトで注意喚起を確認する。
- 詐欺サイトやスキミングによる個人情報の流出にも注意する。

証明書

☎直接または郵送で「〒181-8555 保険課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ

☎同課 ☎29-9216

資格喪失後の国保保険証使用について(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入で三鷹市国民健康保険を適用終了した後に、三鷹市国保の資格で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額を返還していただきます。給付費の返納通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市区町村国保、または職場の健康保険組合などとの間で調整する精算方法が適用できる場合もあります(保険者間調整)。

☎保険課 ☎29-9215

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。

就学援助費(新入学準備金)を支給します



令和8年2月1日現在、市内在住で8年4月に国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に入学するお子さんがいて、経済的に困りの世帯へ支給します。

◆支給日 8年2月27日(金)(予定)

◆支給金額 新小学生1人につき57,060円、新中学生1人につき63,000円(所得制限などの支給要件があります)

☎学務課 ☎29-9814

就学支援シートをご活用ください



幼稚園や保育園、療育機関、家庭でのお子さんの様子や、配慮してきたことなどを小学校へ引き継ぐため、保護者と一緒に作成するシートです。小学校でこのシートを活用し、具体的な支援を検討します。

☎令和8年4月に市立小学校へ入学するお子さん

☎市内の幼稚園・保育園、学務課総合教育相談室(教育センター2階)へ

☎同課 ☎29-9865

誕生記念樹のプレゼント



パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ、ウメ、ハナカイドウから選べます。

☎市内在住の乳児

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

あかちゃんであえとしゃかんにここに

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意しています。

☎10月22日(水)午前10時~11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎3歳以下のお子さんと保護者

☎すすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

星と森と絵本の家の催し



◆おやじの絵本よみきかせ

☎10月25日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

☎10月25日午後2時から

◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

☎11月1日(土)午後2時から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



☎10月26日(日)午前10時~午後3時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

10・11月は「里親推進月間」、11月は「児童虐待防止推進月間」



◆関連図書の展示

☎10月28日(火)~11月24日(月・休)

☎市立図書館(三鷹図書館(本館)を除く)、井の頭コミュニティセンター図

書室

◆パネル展

ヤングケアラーや養育家庭(里親)、児童虐待防止、子ども家庭支援センターの活動紹介など。

☎11月4日(火)~14日(金)正午

☎市役所1階市民ホール

◆養育家庭(里親)体験発表会(保育)

☎11月8日(土)午前10時~正午

☎50人、保育5人

☎教育センター

☎子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925

すすくひろばの催し(11月)



◆ベビーヨガ

☎5日(水)午前10時30分~11時30分

☎初めて受講する市内在住の令和7年2~7月生まれのお子さんと母親15組

☎連雀コミュニティセンター

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎6日(木)①午前10時15分~11時30分、②午後1時45分~3時

☎初めて受講する市内在住の①7年2~5月生まれのお子さんと母親、②7年6月以降生まれのお子さんと母親、各回8組

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ=11日(火)、②うざぎぐみ=13日(木)、③バナナぐみ=18日(火)、④ぞうぐみ=21日(金)、⑤いちごぐみ=28日(金)午前10時15分~11時45分(④は午後3時~4時)

☎①初めて受講する6年7~10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、③初めて受講する7年1~2月生まれのお子さんと保護者6組、④4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、⑤初めて受講する7年6~7月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)

◆ママと親子リズム体操

☎14日(金)午前10時30分~11時30分

☎初めて受講する市内在住の6年11月~7年6月生まれのお子さんと母親12組

☎連雀コミュニティセンター

◆はじめてのすすくひろば見学会

☎17日(月)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)

☎同ひろば ☎45-7710

みたかおもちゃの病院

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎11月5・19日の水曜日午後1時~3時

☎消費者活動センター

☎期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

東多世代交流センター出前講座「ベビーマッサージ」



☎11月11日(火)午前10時30分~正午

☎2~6カ月のお子さんと母親12組

☎新川中原コミュニティセンター

☎東多世代交流センター ☎44-2150

子どもとの日常をもっと楽しく! パパ・ママ講座(保育)



キッズカットやスマホ撮影、おかしづくり。

☎11月29日~12月13日の毎週土曜日午前10時30分~正午(全3回)

☎就学前のお子さんを持つ保護者20人、保育(満1歳~未就学児)5人程度

☎西多世代交流センター

☎同センター ☎32-8765

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

☎11月6日(木)午前10時~正午(1人40分)

☎福祉センター

☎☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

未来の選択肢を増やすために、「親」として今できること! (保育)



☎子ども家庭課 ☎0422-46-3254

「プレコンセプションケア」ってなあに?

子どもたちの思い描く将来に向けて、幼少期の今から取り組めることがあります。

☎11月19日(水)午後1時30分~3時

☎在学・在勤を含む市民で、子育て中の保護者やプレコンセプションケアに興味がある方40人、保育(4カ月~未就学児)15人

☎総合保健センター

☎国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター医長の三戸麻子さん

☎10月20日(月)午前9時から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



親子野外キャンプ教室



☎SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

火起こしチャレンジなどのアクティビティで、屋外での運動や遊びを体験します。

☎国際基督教大学、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

☎11月29日(土)午後1時~5時

☎市内の小学1~3年生と保護者20組(1組4人まで参加可)

☎同大学構内キャンプ場

☎同大学保健体育プログラムインストラクターの東山昌央さん

☎¥1組2,000円(追加1人につき1,000円加算)

☎10月18日(土)~11月9日(日)に元氣創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)



催し

第31回コミュニティまつり
—世代をつなごう 地域の輪



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(休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 同事務局 ☎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。
三鷹市 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

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 三鷹駅周辺住民協議会
日 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
(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)
※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”という言葉がもたらす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

るのが当たり前な時代でした。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たいかがでしょうか。

甲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)
同センター☎45-1113

第14回
みたかわんぱく野球教室



現役のプロ野球選手から丁寧な指導を受けられます。
三鷹商工会青年部
11月29日(土)午前10時から(雨天中止)
市内の小学6年生
大沢総合グラウンド
野球道具一式
11月14日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ
同会☐ mitaka@shokokai-tokyo.or.jp

講座

パソコン・スマホ教室
(11月)



三鷹市シルバー人材センター
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
同センター☎48-6721へ

三鷹まちゼミ



お店の方が講師となり、専門店ならではの知識や情報を楽しくお伝えします。
三鷹商工会
11月1日(土)~30日(日)
10月18日(土)から各店舗へ
※開催日程は店舗により異なります。
※講座内容については、各店舗へお問い合わせください。
同会☎49-3111

空き家活用等住教育セミナー&
パネルディスカッション

市、(一社)全国空き家アドバイザー協

議会東京支部
11月1日(土)①セミナー「空き家活用のノウハウ・考え方」=午前9時45分~10時50分、②パネルディスカッション「三鷹市における空き家活用の可能性」=11時~11時45分

20人
三鷹産業プラザ
①同協議会東京支部事務局長の杉本龍一さん、②(株)ハウジング・エス代表取締役の坂本恭一さんほか
当日会場へ
同協議会☐ sugimoto@g-cpc.org

玉ねぎ苗の植え付け
講習会



11月1日(土)午後1時30分から(雨天時は2日(日)に延期)
農業公園
汚れてもよい服装、長靴
当日会場へ
※自家用車での来場はご遠慮ください。
JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482

ボランティア養成講座
「依存症を学ぶ
—私たちができること」



11月6日(木)午後1時~3時
15人
みたかボランティアセンター
認定NPO法人ASKの高橋悠さん
11月4日(火)までに必要事項(6面参照)・受講理由を直接または電話、ファクス、電子メールで同センター☎76-1271・Fax 76-1273・☐ chiiki@mitakashakyo.or.jp・HPへ(先着制)
同センター☎76-1271

みたか起業塾
特定創業セミナー



11月6・20・27日、12月4・11日の木曜日午後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

中小企業診断士の山本竜哉さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん、ブランディング・ディレクターの小林大輔さん、2級キャリアコンサルティング技能士の種市智香子さん
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
同社☎40-9669

起業・創業セミナー「転ばぬ先の“魔法の”杖—知的財産権のリスクと活用」



11月11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
スマイラ特許事務所の大庭典仁さん
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
同社☎40-9669

ミタカでウクレレ!世界とつながる魔法の楽器



連雀地区住民協議会
11月16日(日)午後2時30分~4時
在学・在勤を含む市民30人
連雀コミュニティセンター
Ukulele・Paradiseの皆さん
10月20日(月)午前10時~11月10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
同センター☎45-5100

緑のボランティア講座



11月22日、12月20日、令和8年1月10・17・24日、2月14・21日の土曜日午前10時~午後3時(11月22日は午前9時30分~午後0時30分、2月21日は正午まで。全7回)
全回参加できる方10人
上連雀分庁舎、市内の公園など
NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会理事長の濱野周泰さん
6,000円(活動用ヘルメット代を含む。同協会会員は3,500円)
10月31日(金)までに同協会HPへ(申込多数の場合は抽選)
同協会☎46-2081

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」

11月22日(土)午前10時30分~午後1時
在学・在勤を含む市民16人
三鷹駅前コミュニティセンター
管理栄養士の森幸代さん
500円
エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾
同直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

第187回 太宰治作品朗読会 『貨幣』
同太宰治文学サロン☎0422-26-9150
朗読は、フリーアナウンサーの森田都さん(写真)。
11月21日(金)午後6時~6時45分 25人
11月5日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(6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)



三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

講座案内

〒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

10月21日(火)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。



国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ11月 第212回
「科学のクロニクル『理科年表』—100年の歩みを語る」▲

ゲストは丸善出版(株)企画・編集部の堀内洋平さん、ホストは国立天文台天文情報センター暦計算室長の片山真人さん。
11月15日(土)午後6時30分~8時30分

杏林大学公開講演会
「心臓弁膜症を知る 早期発見のポイントと最新治療」■

11月18日(火)午後3時~4時10分
杏林大学医学部循環器内科学教室助教の三浦陽平さん

人生100年時代を考える
「生涯現役を目指す人のセカンドキャリアプランの提案—自分の強みを最大限に活かし、人生を楽しみましょう」

11月19日(水)午後3時~4時30分
甲斐ライフデザイン研究所所長でキャリアコンサルタントの甲斐幸一郎さん

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3)」

11月26日(水)午前10時30分~午後0時30分
朗読家の原きよさん

インタラクティブ・フォーカシング11月
—共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴

11月28日(金)午前10時~正午
和洋女子大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

電気学会寄付講座
「電気社会を支える—過去・現在・未来」(全2回シリーズ)
第1回「現在の姿と現在を形作ってきた過去の姿」▲

11月29日(土)午後7時~8時30分
KMCコンサルティング代表の松田道男さん

募集

環境活動の表彰対象



先導的な環境活動を表彰し、優れた活動に賞状と記念品を贈呈します。

◆対象となる活動 環境啓発活動、地域の美化・緑化の推進、エネルギー使用量削減に向けた活動など(自薦、他薦を問いません)

人 市民、市内の学校・学級、市民が主体の非営利サークル・団体、市内事業者

申 11月4日(火)～令和8年1月5日(月)に必要書類(市HPで入手)を環境政策課(第二庁舎2階)へ

問 同課 ☎29-9612

中国残留邦人等支援相談員



◆資格 中国語および日本語が堪能な方

※詳しくは募集要項(市HP、生活福祉課(市役所2階)で入手)をご覧ください。

申 10月31日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)・作文を直接または郵送で「〒181-8555生活福祉課」へ(書類選考後に面接)

問 同課 ☎24-6092

市民住宅入居者(中堅所得者のファミリー層向け住宅)



◆下連雀市民住宅(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ5～7階)

募集=1戸(705号室、3LDK、約68.35㎡)、家賃月額=147,000円、共益費=8,000円

※敷金・礼金・更新時手数料はありません(退去時に修繕費などの負担金が発生する場合があります)。

◇申込資格 次の条件を満たす方

①自ら居住する住宅が必要、②使用者と同等またはそれ以上の所得のあ

る連帯保証人(国内に居住)を立てられる、③同居親族がいる、④世帯の所得金額が基準額の範囲内、⑤申込者・同居親族が暴力団員でないなど

◇申込書・募集案内 10月20日(月)～11月4日(火)に(株)まちづくり三鷹、住宅政策課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、同社HPで入手

申 11月4日(必着)までにはがき1枚を同封した使用申込書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同社 ☎40-9669、同課 ☎29-9704

都営住宅の入居者(東京都全体)



◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住戸)=3,542戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=200戸、③居室内で病死などがあつた住宅=359戸

◆申込書・募集案内 11月4日(火)～12日(水)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口(三鷹台市政窓口は除く)、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社HPでも入手可)

申 11月18日(火)(必着)までに申込書を郵送、または同公社HPへ

問 同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

求人

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。



(公財)三鷹市スポーツと文化財団 特別雇用職員

◆職種 美術企画員

◆採用日 令和8年4月1日

問 芸術文化センター ☎47-9100

(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、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4月、②～⑭随時 問 同事業団 ☎44-5211

三鷹の森ジブリ美術館 正社員

◆職種 接客・販売業務、調理業務

◆採用日 令和8年4月1日

問 同館 HP

相談

こころといのちの法律相談

日 10月27日(月)、11月28日(金)午後3時～7時

☎ 専用電話 ☎0120-556-289、☎03-6257-1007へ

☎ 第一東京弁護士会 ☎03-3595-8583

社会保険労務士による労務・働きかた改革・年金の無料相談会

日 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部

日 10月28日(火)午後1時30分～4時30分

人 在学・在勤を含む市民

所 市役所1階市民ホール

三鷹市消防団員 募集中!



あなたのチカラでまちを守りませんか?

問 防災課 ☎0422-24-9102

消防団は地域の防災リーダーとして、市民の安全と安心を守るという重要な役割を担っています。市内には10の消防団の詰所があり、災害に強い安全安心のまちづくりに欠かせない存在として大きな役割を果たしています。近年は全国的に女性団員も増えており、応急手当の普及・指導などでも活躍しています。

人 18～54歳の在学・在勤を含む市民

申 必要事項(6面参照)を直接または電話、電子メールで同課(元気創造プラザ5階) ☎0422-24-9102・✉ bousai@city.mitaka.lg.jpへ

消防団の紹介

平常時には…

地域行事での警戒活動、学校での防災授業、防災訓練での指導など

災害時には…

火災現場での消火活動、震災発生時の人命救助、風水害における水防活動など

希望者は体験会や説明会に参加できます

- 消防団活動などについての説明会
- 詰め所見学や使用資機材の紹介
- 防火服や活動服の試着 ほか



性別を問わず 歓迎します!

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

卓球

◆①教室(小学生以上)○

日 11月1日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日 11月15・29日の土曜日午後6時～9時

問 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449・② ☎0422-43-3350

合気道 体験教室

日 11月1・15・29日の土曜日午後3時15分～5時40分

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

少林寺拳法 初心者教室

日 11月1・15・29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)

問 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 11月1・15・29日の土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学校4年生以上)

問 三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

太極拳 市民スポーツ大会

日 11月2日(日)正午～午後4時30分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)○

日 11月5～19日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、11月14～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日 11月16・30日の日曜日正午～午後3時

◆指導者講習会(有段者)○

日 11月16日、12月21日の日曜日午後6時～8時30分

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

ダンス 秋のダンスの集い

日 11月16日(日)午後1時～5時

問 三鷹市ダンススポーツ連盟 ☎080-8289-1173

フットサル ONE DAYマッチ(一般大会)

日 11月29日(土)午後0時30分～2時30分

問 三鷹市サッカー協会 HP

所 神奈川県

釣魚 カワハギ釣り大会(18歳以上)

日 11月8日(土)午前5時30分市役所集合～午後5時市役所解散

問 三鷹市釣魚連盟 ☎kazuyama2018sabref@gmail.com

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

④当日会場へ(先着制)
 ④同支部三鷹担当☎070-4771-5855

第14回事業と暮らしの無料相談会
 ④11月8日(土)正午～午後4時(3時30分まで受付。1組30分程度)
 ④在勤を含む三鷹・武蔵野市民と事業者40組
 ④三鷹産業プラザ
 ④10月20日(月)以降の平日午前10時～午後6時に専用電話☎03-6734-9621へ(先着制)

総合オンブズマン相談(11月)

 ④6・13・27日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、13・20日=中村一郎さん(弁

護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
 ④相談・情報課(市役所2階)
 ④政策法務課☎29-9165へ

審議会・市民会議など
 ④詳細は、QRコードからHPをご覧ください。


第5回(仮称)三鷹市子どもの権利に関する条例(素案)検討委員会の傍聴
 ④10月31日(金)午後5時30分～7時
 ④生涯学習センター
 ④子ども家庭課☎45-3031

第1回三鷹市下水道事業審議会の傍聴
 ④11月1日(土)午前9時30分集合
 ④東部水再生センター
 ④水再生課☎29-9747

第87回ふじみ衛生組合地元協議会の傍聴
 ④11月7日(金)午後6時30分から
 ④クリーンプラザふじみ、オンライン会議アプリ「Zoom」
 ④同組合☎042-490-5374

第1回三鷹市都市計画審議会の傍聴
 ④11月18日(火)午前10時30分～正午
 ④市議会協議会室(市役所3階)
 ④都市計画課☎29-9701

第2回三鷹市健康福祉審議会の傍聴
 ④11月18日(火)午後7時～8時30分
 ④教育センター
 ④地域福祉課☎29-9231

市内のウクライナの避難民有志から感謝の言葉をいただきました

④(公財)三鷹国際交流協会☎0422-43-7812

私たちウクライナ人が日本で充実した生活を送るうえで、常にご支援くださる市民の皆さまへ敬意をこめて感謝申し上げます。

ジャークユ
Дякую
 (ありがとう)

シニア News

シニアのための滑舌と古典等の音読講座
 ④市、東部地区住民協議会 ④10月30日、11月13・27日の木曜日午後1時30分～3時30分(全3回) ④40人 ④牟礼コミュニティセンター ④元NHKアナウンサーの浅見忠司さん
 ④同センター☎0422-49-3441へ(先着制)

東京弘済園まつり
 福祉セミナー、健康測定、コンサートなど。
 ④11月2日(日)午前10時～午後2時 ④同園(下連雀5-2-5)
 ④当日会場へ ④同園☎0422-43-3319

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
 ④11月10日(月)・13日(木)午前9時30分～11時30分(全2回) ④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
 ④市民協働センター ④10月20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)



三鷹市技能功労者・農業功労者が決定しました!

④生活経済課☎0422-29-9615

市では、長年にわたって技能・技術の鍛錬、研さんに努め、市民生活の向上に顕著な功績を収められた方々をたたえて、隔年で技能功労者・農業功労者の表彰事業を行っています。今年度は、10月7日に開催した表彰式で、功労者の皆さんを表彰しました。

◆技能功労者(11人。敬称略)
 鈴木尚史(調理師)、渡邊真一(調理師)、石井利光(理容師)、向田進(美容師)、中村政則(大工)、小川幸一(電気工事士)、小宮山健夫(表具師)、小林義明(造園工)、石井達廣(とび職)、大山将道(金属加工)、新津榮一(自動車整備士)

◆農業功労者(5人。敬称略)
 吉野チエ子、吉野憲夫、浅見昌秋、飯野安義、野村文和

市民活動

みんなの掲示板

11月16日号 原稿締切日 10月21日(火)
 12月7日号 原稿締切日 11月11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。
 ④同課☎29-9037
 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

家事と家計のワークショップ「家計簿つけて見直してみよう我が家の暮らし」
 ④東京第三友の会三鷹最寄 ④10月25日(土)午前10時～正午 ④10人 ④生涯学習センター ¥500円 ④当日会場へ(先着制) ④同会HP

タカハシタツロウ展
 ④10月25日(土)～11月9日(日)正午～午後7時(9日は5時まで) ④ぎやらりー由芽 ④期間中会場へ ④同画廊☎47-5241(※木曜日)

講演会「変容する世界と日本政治の行方」★
 ④市民と政治を考える会 ④10月25日(土)午後2時～4時30分 ④60人 ④生涯学習センター ④高千穂大学教授の五野井郁夫さん ¥500円(資料代) ④当日会場へ(先着制) ④渡辺☎mwatanabenh@gmail.com

0～1歳の子と、パパのための祝日スペース
 ④とことんパパママ ④11月3日(月・初)午前9時30分～11時 ④4組 ④市民協働センター ④☎星☎080-5089-3072・☎tokotonpapamama@gmail.com(先着制。空きがあれば当日参加可)

水墨画の描き方 見学・講習会(初心者歓迎)
 ④水墨画交流会 ④11月6～27日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分 ④各日15人 ④三鷹駅前コミュニティセンター ④当日会場へ(先着制) ④陳☎090-8489-5906

三鷹名人会一笑いは知を超える
 ④知謝塾 ④11月8日(土)午後2時～4時 ④50人 ④市民協働センター ¥500円 ④当日会場へ(先着制) ④武田☎080-5976-9298

シニアのハンドベル体験会 クリスマスソングにチャレンジ!(初心者歓迎)
 ④トゥインクル・ベル ④11月13日(木)午前10時～11時30分 ④10人 ④生涯学習センター ¥1,000円 ④☎酒井☎090-2200-4067・☎hinakosakai3710@gmail.com(先着制)

井の頭公園ノルディック・ウォーク★
 ④三鷹ノルディックウォーク大衆 ④11月15日(土)午前9時30分～正午 ④同公園西園 ④全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の中田一美さん ④当日会場へ ④本間☎090-3144-5779

三鷹安全バスツアー
 ④みたか地域応援隊準備事務局 ④11月29日(土)午前9時30分～午後4時30分 ④在学・在勤・在活動を含む高校生以上の市民40人 ④市内各所(集合場所は申込時に通知) ④11月15日(土)までに同事務局☎mitakaoentai@gmail.com(先着制) ④同事務局(徳本)☎070-6658-8076(先着制)



三鷹市
星と森と絵本の家 秋まつり2025

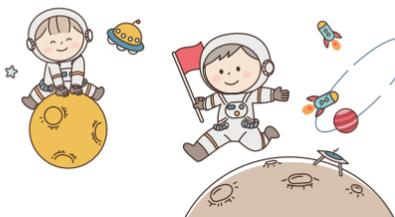
〒同施設 ☎0422-39-3401

国立天文台の特別企画イベント「三鷹・星と宇宙の日2025」に合わせ、「秋まつり2025—むかしなつかしほのぼの宇宙(スペース)」を開催します。楽しいおはなし会や模擬店、手作りグッズや焼き菓子の販売、ペンダントの制作などのコーナーを用意し、皆様のご来場をお待ちしています。

📅10月25日(土)午前10時～午後4時

📍当日会場へ

※裏門と駐車場は利用できません。



三鷹市・日本生命武蔵野支社 共催企画

車いすバスケットボール体験会 参加者募集



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

世界を舞台に活躍されている2人の選手を交えて、車いすバスケットボールを体験します。

📅11月23日(日)午後2時～3時30分 📍市内の小学3年生～中学生40人 📍SUBARU総合スポーツセンター 📎運動できる服装、室内履き(靴底は、アメ色、白色、無色のみ) 📎11月17日(月)午後6時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)



プログラム

- 車いすの基本操作
- 車いす鬼ごっこ
- シュート練習
- ミニゲーム
- 記念撮影



渡邊優衣選手

パリ2024パラリンピック競技大会日本代表選手。三鷹市職員で、車いすバスケットボールチーム「ELFIN」[東京ファイターズB.C.]所属。



諸岡晋之助選手

2023年度強化指定選手。三鷹市立東台小学校出身で、車いすバスケットボールチーム「東京ファイターズB.C.」のキャプテン。

第30回
大沢の里 秋まつり



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

三鷹新幹線の運行や三鷹囃子、おおさわジュニアバンド、七中吹奏楽部の演奏、模擬店、大抽選会などで、収穫の秋を迎えた大沢を盛り上げます。

📅11月3日(月)祝)午前11時～午後2時(小雨決行)

📍七中 📎当日会場へ



生涯学習センターフェスティバル特別講演
(公財)三鷹市スポーツと文化財団
設立30周年記念事業

三鷹から歩いて食べてニッポン

📍同センター ☎0422-49-2521



📅12月6日(土)午後2時～3時30分

📍①同センター=100人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=200人、③オンデマンド配信=200人、保育は1歳～未就学児8人 📎漫画家でミュージシャンの久住昌之さん(写真) 📎10月22日(水)午前9時から①直接または電話で同センター ☎0422-49-2521、②③同センターへ(いずれも先着制。②③は11月30日(日)まで。保育は11月15日(土)午後5時まで)



市民限定500個

三鷹と線人道橋のペーパーウェイトを販売



☎芸術文化課 ☎0422-29-9861

老朽化のため惜しまれつつ解体された、三鷹と線人道橋の記録と記憶を残す「ポケットスペース(仮称)」を整備するため、ふるさと納税を活用したクラウドファンディングを実施しています。返礼品のひとつとして、部材の一部で使われていた古いレールからペーパーウェイトを作成しました。ふるさと納税で返礼品を受け取ることができない市民の皆さんに、限定販売します。

📍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(1人1個。申込多数の場合は抽選)

※システムメンテナンスのため、10月21日(水)午後10時～22日(木)午後5時は申込不可。
※お支払い方法は口座振込(手数料はお客様負担)のみ。受け取りは配送のみ。



ペーパーウェイト(サンプル)

100年以上の歴史を持つレール！
昭和4(1929)年に設置された三鷹と線人道橋。部材の一部で使われていた古いレールは刻印などからドイツやアメリカ、官営八幡製鉄所で造られたことが分かりました。



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和7年10月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,153人(296人増) うち外国人数：5,162人(228人増)
男：92,915人(124人増) / 女：98,238人(172人増) 世帯数：98,595世帯(247世帯増)