

交通事故を
防ぐために

知って使おう

三鷹市ヒヤリハット体験マップ 2025



危険
ヒヤリハット地点
三鷹市・三鷹警察署

この曲がり角は
事故が起こり
やすそうだね

気を付けて
通らないとね

市では、市立小学校に通う児童が、徒歩や自転車での移動中に「事故になりそうだった」という体験をまとめた「三鷹市ヒヤリハット体験マップ2025」(2面参照)を公開しています。交通事故のリスクが高い場所やパターンを知り、事故を未然に防ぐために、子どもも大人もご活用ください。

問安全安心課 ☎0422-45-1116



市長コラム

いま、そこにある
…危険！



三鷹市長 河村 孝

昨年度、市内でも310件の交通事故が発生しました。命に関わる事故の知らせを受けるたびに、「もしも一瞬でも違っていたら」と言葉にならないむなしさを感じます。当事者やご家族の日常が突然失われてしまう現実に、一つでも不幸な事故を減らしたいという思いが募ります。

今回紹介している「ヒヤリハット体験マップ」は、小学5年生が自らの体験を基に、まちの中の危険な場所を選び出し、意識することで事故

を未然に防ごうと始めたものです。市でも必要に応じてハード面の改善を進めていきます。もちろん、これだけで交通事故がなくなるわけではありませんが、少しでもゼロに近づけるよう、地道な取り組みを続けていきます。

皆さんもこの機会に、改めて自転車用ヘルメットの着用や保険の加入なども考えてみましょう。安全安心のまちづくりのために、ご協力をお願いします。

YouTubeで配信中



都内初！ヒヤリハット体験マップを使ってみよう



小学5年生1,108人が危険を感じた973地点を掲載

同マップは、市立小学校15校の5年生が回答した、ヒヤリハット体験を基に作成しています。子どもたちが「ヒヤリとした」「ハッとした」交通危険箇所について、民間企業(株)SUBARUほかと連携・協力して死亡事故リスク評価を行い、危険度を分類したデジタルマップとして公開しています。



自転車に乗っているときに、
駐車場から出てくる
自動車が横から来て、
ぶつかりそうになった



歩いていたとき、
前から走ってきた
自転車と
ぶつかりそうになっ
た

マップの使い方

危険度の高さを 4段階に色分けして表示

児童のヒヤリハット体験、道路状況、過去の交通データなどから危険度を判定し、「黄<オレンジ<赤<紫」の4段階の色分けでマップ上に表示しています。

通学路や学区で 絞り込んだ表示も可能

小学校を選択し、表示したい項目を選ぶと通学路は青線で表示され、学区は赤線で囲われます。

クリックまたはタップで ヒヤリハットの実例を表示

マップに掲載されている地点をクリックまたはタップすると、吹き出しが表示され、図解入りでどのようなヒヤリハット体験が起きたかを確認することができます。



危険

ヒヤリハット地点

危険度の高い地点に 安全対策を行います

地域で行う通学路点検の結果などとマップの情報を合わせて、危険度の高い地点に優先順位をつけます。順位に応じて注意喚起のステッカー(写真)を設置するなど、事故を未然に防ぐ取り組みを進めます。

マップを活用した 交通安全授業を実施します

問 指導課 ☎0422-29-9817

市立小学校で行う交通安全授業の一環として、ヒヤリハット体験マップを活用します。通学路などの危険箇所を確認することで、児童の安全を守ります。

ヒヤリハット体験
入力時の授業風景



運転者目線で大人も注意！
自転車の安全運転を
心掛けましょう

ヒヤリハット体験マップ2025では、自転車とのヒヤリハット体験が多く見られます。令和8年4月1日からは、16歳以上の方の自転車の交通違反に対して、自動車の違反と同様に、反則金が科される青切符が導入されます。マップで危険箇所を確認し、自転車を安全・安心に利用しましょう。

自転車安全運転5則

- 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用



第13回

さんちょう

ふじみまつり

三調めのエントツくんまつり

問ふじみ衛生組合☎042-490-5374

同組合が開催する年に一度のおまつりです。リユース品の販売やワークショップ、飲食・模擬店、おもちゃの病院など、環境への理解を深められるイベントが盛りだくさんです。

📅11月16日(日)午前10時～午後2時30分(荒天中止) 📍クリーンプラザふじみ 📄当日会場へ

スペシャル探検隊

ー普段は見られないクリーンプラザふじみの工場内部の施設見学会

📅午前10時15分～11時15分、午後1時～2時 📍在学・在勤を含む小学4年生以上の三鷹・調布市民各回20人 📄11月10日(月)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同組合☐fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)

リサイクル園芸土の無料配布

皆さんから回収した園芸用土を、加熱滅菌などの再生処理をし、「リサイクル園芸土」として配布します(1人1袋(10ℓ程度)。先着制)。

問市ごみ対策課☎0422-29-9613

環境について楽しく学べるエコイベント

環境にやさしい燃料電池自動車を使った電力供給デモンストラレーション、みつろうラップ作り、自然・生き物に関するクイズなど。

📍市、みたか環境活動推進会議(協力：トヨタモビリティ東京㈱) 問市環境政策課☎0422-29-9612

資源物の回収

問市ごみ対策課☎0422-29-9613
※回収したものは返却できません。

◆フードドライブ

白米、パックごはん、缶詰、インスタント食品、各種調味料など、常温保存ができる未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの(生ものを除く)を回収し、食に困っている個人・団体などへ提供します。

問フードバンクみたか☎080-5545-1169(月・木曜日の午前10時～午後3時)

◆家庭用廃食用油

不純物を取り除き、冷めた状態でペットボトルなどのふたが閉まる容器に入れてお持ちください。回収した油は、持続可能な航空燃料(SAF)として活用されます。

◆古着(繊維to繊維)

濡れたり汚れたりしていない古着を回収し、新しい衣類へ再生する水平リサイクルやリユース、その他のリサイクルに活用します(みたか地域ポイント付与対象外)。

問㈱もっかいトラスト☎0120-84-4682

◆小型家電

携帯電話やデジタルカメラ、タブレット端末、ドライヤーなど、1辺が40cm未満の小型家電を回収します(パソコン類は除く)。使用されているレアメタルなどを回収し、リサイクルします。

◆リチウムイオン電池

発火の原因となる、モバイルバッテリーや携帯電話・コードレス電機製品用などの小型充電式電池を回収します。破損や水漏れ、膨張している物も回収しますが、自動車・バイク用やキャンプ用、非常用のバッテリーは対象外です。



第23回

みたかまち活

フォーラム

(旧 みたか市民活動・NPOフォーラム)

11月29日(土)・30日(日)

まちを元気にする活動の祭典！

📍NPO法人みたか市民協働ネットワーク

所問市民協働センター☎0422-46-0048

「市民活動は難しそう…」と感じていませんか？「まちを元気にする活動＝まち活」を身近に感じてもらい、地域に関わるはじめての一步を踏み出すきっかけをお届けします。市内で活動するさまざまな団体や個人がコラボしたユニークなプログラムとともに、活動団体のパネル展示やキッチンカー、飲食・物販のブースもお楽しみください。

📄同センターHPへ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

	日時	プログラム
29日	午前10時～午後0時15分	おしえて おとなりさん ー若者、認知症、外国人など、多様な人々との共生を考えるトークセッション
	午前11時～午後1時	だれでもランチカフェ(事前申込不要)
	午後0時30分～2時	ローリングストックって？ ー日々のご飯から災害時まで使える乾物活用術！
	午後1時～4時	ポイ活でまち活！みたか体験会(事前申込不要)
	午後2時15分～3時、午後3時15分～4時	アートでゲーム アートでおしゃべり ー大人も子どもも楽しめるアート体験
	午後3時～5時	集まれ！育パパ座談会(夫婦での参加も可)
30日	午前10時～11時30分	映画で三鷹を知ろうー短編映画2本の特別上映と監督トークセッション&ロケ地巡りツアー(ツアーは希望者のみ。11時30分から)
	午前10時～正午	つながろう！三鷹の緑を考える。 ー地球温暖化の最新動向などの講演と市内の緑化団体によるトークイベント
	午前10時～正午	「みたか防災かるた」をつくろう(超入門編)！
	午後1時～3時	市民活動大交流会

福祉Laboどんぐり山

連載第2回

地域に根ざした介護と医療の未来を創る

ー在宅医療・介護研究センターの取り組み

問同施設☎0422-24-7099

同施設の「在宅医療・介護研究センター」では、最先端の技術や最新の研究成果を地域に届けるため、企業や大学と協力し、高齢者福祉に役立つ研究や、介護・医療の現場で役立つ機器・サービスの開発を進めています。また、地域の介護や医療の質を高め、多様なサービスが広がるよう、機器の展示や体験の機会を設けて、最新技術の導入や活用を支援しています。

現在の取り組み

運動習慣形成アプリの開発

息が上がる運動は、脳の記憶をつかさどる「海馬」の発達を促すことが分かっています。そこで、認知機能の低下抑制や改善に向けて、運動習慣の形成を支援するアプリの開発を進めています。

VRリハビリ機器の体験

最先端技術への理解を深め、多様なサービスの可能性を探る機会として、VR(仮想現実)技術を用いたリハビリテーション医療機器の体験を提供しています。



同施設イメージキャラクター「ラボンぐり」

同施設イメージキャラクター「ラボンぐり」

11月7日(金)から

外環中央ジャンクション(仮称) 予定地の一部が暫定開放広場として オープンします

岡まちづくり推進課 ☎0422-29-9700

外環中央ジャンクション(仮称)予定地の一部が、今後の工事で使用するまでの期間、地域の皆さんが利用できる憩いの広場として暫定的に開放されます。

🕒 午前10時～午後5時(※月・木曜日、年末年始。4～10月は午後6時まで)

📍 北野3丁目地内(北野情報コーナー付近)

※駐車場はありません。



介護フェスタ2025

知ってください介護のこと 「介護サービスを上手に活用しよう」

岡介護保険課 ☎0422-29-8095

パネル展示

介護サービスの内容やケアマネジャーの仕事などを紹介します。

🕒 11月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時(21日は4時まで)

📍 市役所1階市民ホール ④ 期間中会場へ

イベントデー(21日)

● 電動車いす・カート体験会(正午～午後4時(雨天中止))
実際に試乗していただけます。福祉用具の専門相談員がその場で使い方などを説明します。

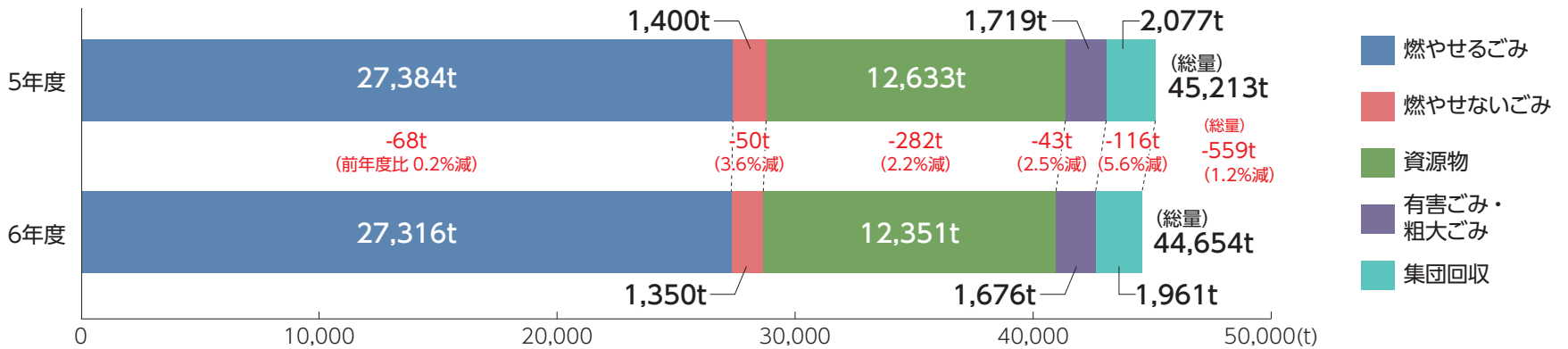
● 介護の専門家による相談会(午後1時～4時)
ケアマネジャーなど介護の仕事に精通している専門家が、介護に関するさまざまな相談や入所施設などについてお答えします。

📍 申いずれも当日会場へ



令和6年度 三鷹市のごみ量の現状をお知らせします 岡ごみ対策課 ☎0422-29-9613

6年度のごみ量は、5年度と比較して、全体で559t(1.2%)減少しました。今後も、ごみの減量・資源化にご協力をお願いします。



ごみ・資源物の処理の流れと処理経費

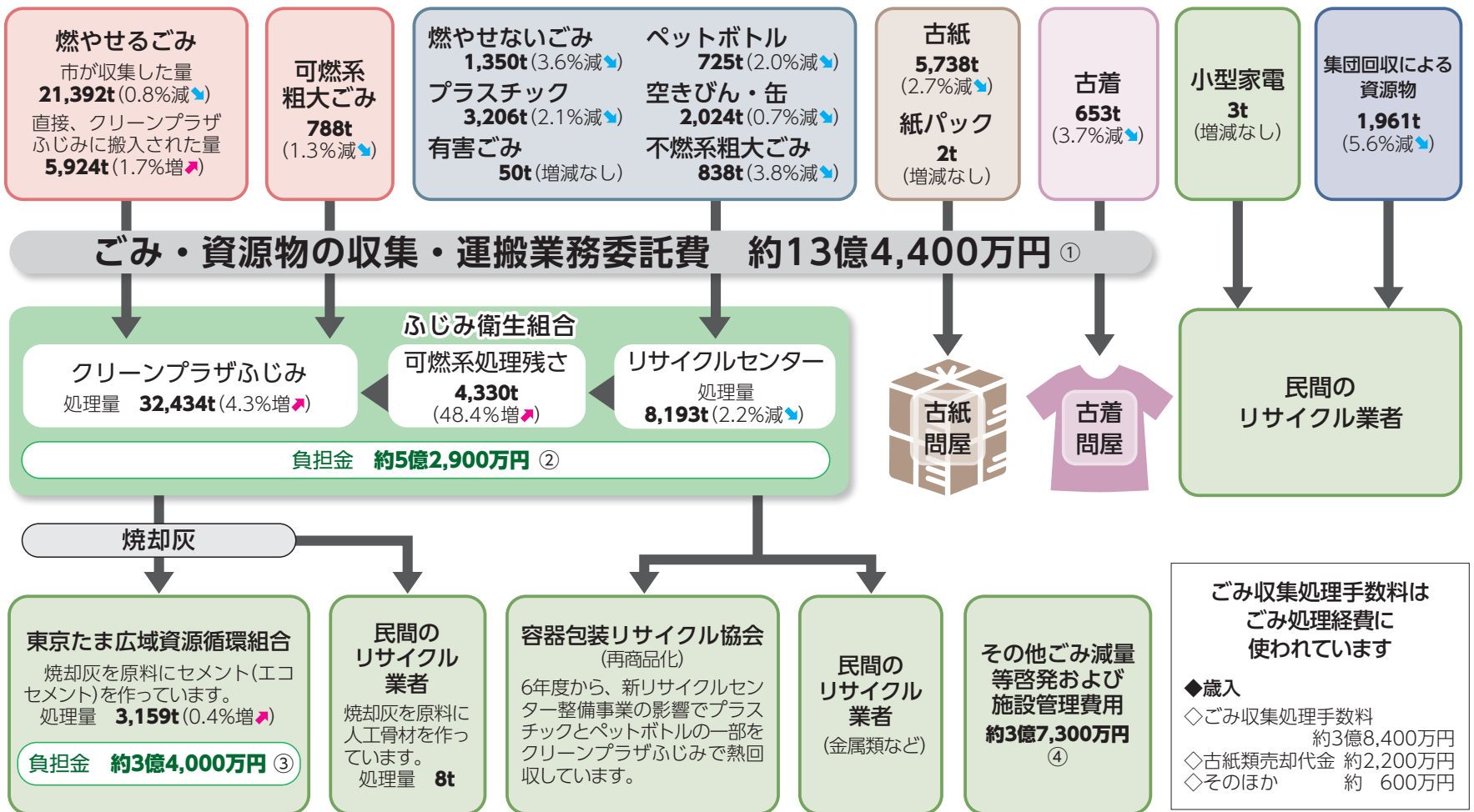
()内は5年度比

市の年間ごみ処理経費
約25億8,600万円

(①～④の合計額)

1人当たりの1日のごみ量(※) 642g(1.2%減📈)
1人当たりの年間ごみ処理経費(※) 約14,000円

(※) 7年1月1日現在の人口(190,497人)から算出した数字です。



戦後80年 武蔵野市・三鷹市連携事業 第2弾

市内の戦跡を訪ねる
フィールドワーク講座

☎武蔵野市市民活動推進課 ☎0422-60-1829

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武蔵野市と三鷹市でフィールドワーク講座を開催します。

第2弾の今回は、中島飛行機武蔵製作所爆撃照準点やグリーンパーク遊歩道など武蔵野市内に残る戦争遺跡を見学し、平和について学びます。

☎12月7日(日)午後1時30分～4時30分 ①中学生以上の方 30人 ②武蔵野の空襲と戦争遺跡を記録する会代表の牛田守彦さん ③11月19日(水)までに必要事項(武蔵野市HP参照)を武蔵野市同課 ☎0422-60-1829、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は武蔵野・三鷹市民を優先して抽選。結果は11月28日(金)ごろまでに通知)



武蔵野中央公園

予告

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、『広報みたか』や市HPなどでお知らせします。

平和の絵展



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

皆さんから寄せられた「平和の絵」の全応募作品823点を、学校別に2回に分けて展示します。

☎11月20日(木)～24日(月・休)＝一小・六小・七小・大沢台小・高山小・東台小・羽沢小、11月27日(木)～12月2日(火)＝二小・三小・四小・五小・南浦小・中原小・北野小・井口小、私立小、いずれも午前10時～午後8時(27日は正午から。☎12月1日(月)) ※入選作品・佳作は全日程で展示します。

所三鷹市公会堂さんさん館

申期間中会場へ



2026年版「平和カレンダー」

お寄せいただいた「平和の絵」と「平和へのメッセージ」を掲載した「平和カレンダー」を希望者に差し上げます。申込方法など詳しくは、『広報みたか』11月16日号や市HPでお知らせします。



2025年版

みたか電子書籍サービス

児童書読み放題パックが
リニューアル!

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

児童・ティーンズ向け「読み放題パック」の本が新しくなりました。パックの本は予約不要で、同時に何人でも読むことができます。

◆令和8年9月30日まで読むことができるパック

- ① 角川つばさ文庫 人気シリーズ朝読パック 50点
- ② おはなしパック(おしごと・どうぶつ・たべもの) 50点
- ③ 汐文社 子どもの趣味と遊びパック 22点
- ④ 角川まんが学習シリーズ「日本の歴史」パック 21点
- ⑤ KADOKAWA YAパック 64点
- ⑥ 小学館「ガガガ文庫」パック 51点

※①～④小学生向け、⑤～⑥ティーンズ向けです。

※みたか電子書籍サービスを利用できるのは、図書館利用カードをお持ちの在学・在勤を含む市民です。

丸池の里
サツマイモ親子収穫体験

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

親子で土に触れながら、サツマイモの収穫をお楽しみください。

☎11月22日(土)午前10時30分から(小雨決行。荒天時は翌日に順延) ①市内在住の小学生以下のお子さんと保護者30組 ②新川丸池公園(新川3-17) ③¥1家族200円 ④作業用手袋、持ち帰り用の袋、汚れてもよい服装、長靴、タオル ⑤11月12日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012 上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選) ※自家用車での来場はご遠慮ください。



ファミリー・サポート援助会員養成講座



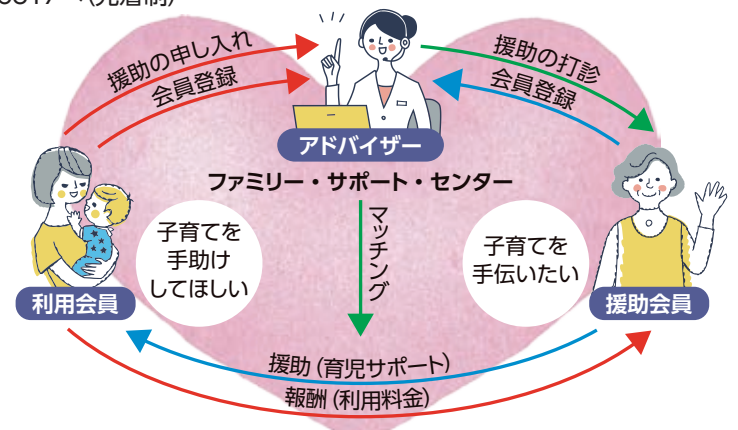
☎みたかファミリー・サポート・センター ☎0422-76-6817

ファミリー・サポートとは、お子さんの自宅預かりや保育園などの送迎の支援を行う有償ボランティアです。

☎12月12日(金)・13日(土)午前10時～午後5時30分(全2回)

①全回受講できる市民15人(心身ともに健康な方) ②教育センター

③11月4日(火)午前9時からみたかファミリー・サポート・センター ☎0422-76-6817へ(先着制)



人事行政に関する状況の公表



☎職員課 ☎0422-29-9166

三鷹市の職員数や給与、勤務条件などの状況をお知らせします。このほか、人事評価や職員研修の状況など、詳しくは市HPをご覧ください。

職員数

令和3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
998人	1,029人	1,046人	1,057人	1,073人

※各年度4月1日現在の人数です。
※特定法人退職派遣を除く外郭団体への派遣職員数を含みます。

職員の給与・手当

① 人件費 (6年度普通会計決算)

区分	人口	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	【参考】 5年度の 人件費率
6年度	190,497人	83,795,751千円	1,149,646千円	12,156,215千円	14.5%	14.0%

※人口は7年1月1日現在の人数です。

② 職員給与費 (6年度普通会計決算)

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり 給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
6年度	990人	3,789,332千円	1,365,478千円	1,850,661千円	7,005,471千円	7,076千円

※職員数は6年4月1日現在の人数です。職員手当は退職手当を含みません。

③ 平均年齢・給料・給与月額 (7年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
三鷹市	40.8歳	324,347円	472,749円	57.1歳	327,404円	400,591円
東京都	42.3歳	325,837円	470,901円	50.3歳	289,995円	391,360円

※「平均給与月額」とは、給料に諸手当を加えたものの平均月額です (期末・勤勉手当は含みません)。

④ 初任給 (7年4月1日現在)

区分		三鷹市	東京都	国
一般行政職	大学卒	225,500円	225,500円	230,000円
	高校卒	188,000円	188,000円	188,000円

⑤ 期末・勤勉手当 (6年度)

三鷹市			東京都			国		
支給割合	期末手当	勤勉手当	支給割合	期末手当	勤勉手当	支給割合	期末手当	勤勉手当
	2.50 (1.40) 月分	2.35 (1.15) 月分		2.50 (1.40) 月分	2.35 (1.15) 月分		2.50 (1.40) 月分	2.10 (1.00) 月分

※ ()内は再任用職員の支給割合です。
※職務段階による加算があります。

⑥ 退職手当 (7年4月1日現在)

	三鷹市		東京都		国	
(支給率)	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	23.0月分	23.0月分	23.0月分	23.0月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	30.5月分	30.5月分	30.5月分	30.5月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	47.709月分	47.709月分
1人当たり 平均支給額	2,404千円	21,536千円				

※「1人当たり平均支給額」は、6年度に退職した職員に支給された平均額です。
※再任用職員には退職手当は支給されません。
※加算措置があります。

⑦ 給与の種類とその内容

給与	毎月支給されるもの	給料…給料表に定める額
		扶養手当*1…配偶者3,000円 (課長職職員は不支給)、子11,500円 (16～22歳は4,000円加算)、そのほか6,000円 (課長職職員は3,000円)
		地域手当…民間における賃金・物価などに関する事情を考慮して支給される手当で、給料・扶養手当・管理職手当の合計額の16% (国は地域により3～20%、東京都は20%) 職員1人当たりの平均支給年額 593,625円
		住居手当*2…満34歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある世帯主 (借家・借間) 15,000円
	勤務実績により 支給されるもの	管理職手当…管理または監督の地位にある職員に支給
		特殊勤務手当、時間外勤務手当、休日勤務手当、管理職員特別勤務手当
	一定の時期に 支給されるもの	例年支給…通勤手当 (交通機関利用者は定期券相当額、交通用具使用者は通勤距離に応じた金額)、期末手当、勤勉手当
		退職時支給…退職手当*3

※部長職職員には*1・2、課長職職員には*2、再任用職員には*1～3の手当は支給されません。

特別職の報酬など (7年4月1日現在)

区分	給料等月額		期末手当		
給料	市長	1,030,000円	年間 4.85月	(内訳)	6月期 2.425月
	副市長	870,000円			12月期 2.425月
	教育長	810,000円			
報酬	議長	640,000円	年間 4.85月	(内訳)	6月期 2.425月
	副議長	580,000円			12月期 2.425月
	議員	550,000円			

職員の勤務時間、そのほかの勤務条件

勤務時間は、原則として休憩時間を除く1日7時間45分 (午前8時30分～午後5時15分) の週5日勤務です。休暇制度は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇 (19種類)、介護休暇に大別されます。

① 時間外勤務時間数の推移

区分	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度
時間外勤務時間数 (職員1人当たり・月間)	11.8時間	14.9時間	14.3時間	14.2時間	14.0時間
指数 [対2年度比]	100.0%	126.3%	121.2%	120.3%	118.6%

※時間外勤務時間数は、時間外勤務手当の対象となる係長職以下の職員の平均です。
※常勤職員のみ の時間外勤務時間数を常勤職員の人数で除して算出しています。

② 年次有給休暇取得日数の推移

区分	2年	3年	4年	5年	6年
平均当初日数	36.26日	36.44日	35.66日	35.53日	35.20日
平均取得日数	13.30日	12.95日	13.02日	14.59日	14.33日
平均取得率	36.7%	35.6 %	36.5%	41.1%	40.7 %

※対象は12月31日時点で在籍していた職員です。
※平均当初日数とは、その年 (1月1日～12月31日) の取得可能日数 (前年からの繰り越し分を含む) の平均を表すものです。

職員の分限・懲戒処分

分限処分とは、公務能率の維持の観点から行われる処分のことです。
懲戒処分とは、職員の義務違反あるいは非違行為などに対する公務秩序の維持の観点から行われる処分のことです。

① 分限処分 (6年度)

種類	人数
免職	0人
降任	1人
休職	29人
降給	0人

② 懲戒処分 (6年度)

種類	人数
免職	0人
停職	1人
減給	1人
戒告	0人

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

ごみの収集時間が変わることがあります

11月5日(水)にごみ処理施設の定期点検や緊急時の訓練を行います。当日はごみ処理相互支援により不燃ごみを武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

☎ごみ対策課 ☎29-9613

みたか観光案内所 臨時休業のお知らせ

期間中は、三鷹の森ジブリ美術館の三鷹市・近隣市民枠チケットの販売も休止します。

📅 11月11日(火)～16日(日)

☎ NPO 法人みたか都市観光協会 ☎40-5525

11月9日(日)～15日(土)は 秋の火災予防運動



これからの季節は、空気の乾燥や暖房器具の使用により、火災のリスクが高まります。火災による死亡事故の約9割が住宅での発生です。命を守るため、自宅の防火対策をしましょう。

◆防災対策のポイント

- 消火器を火気を使用する場所に設置
- 住宅用火災警報器で火災を早期発見
- 防災マーク製品で延焼拡大を防止

☎三鷹消防署 ☎47-0119

みたか市民愛の献血デー

🏠 三鷹市献血推進協議会

📅 11月19日(水)午前11時30分～午後4時

📍 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)

📝 当日会場へ

☎(社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108



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📱をご覧ください。

むらさき子どもひろばの 催し(11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(4日(火)・6日(木)・7日(金)・11日(火)・19日(水)・21日(金)・26日(水)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

📅 ①みんなであそぼ!＝4・21日午前11時～11時30分、②手形スタンプ＝6・

7日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ＝11日午前10時30分～11時30分、④ベビーマッサージ＝26日午前10時～10時30分、⑤変身スペシャルバスデー＝27日(木)・28日(金)午前11時～11時30分、⑥アドベントカレンダーを作ろう＝29日(土)午前10時30分～11時30分

👤 ①4日は1歳のお子さん、21日は2歳のお子さんと保護者、②⑤0歳～就学前のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④0歳のお子さんと保護者6組、⑥3歳～就学前のお子さんと保護者10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＝7日・17日(月)午後3時40分～4時30分、③マンカラを作って遊ぼう＝15日(土)午後2時～3時、④スポーツの日＝21日午後4時～4時30分

👤 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(11月)

📅 📍 ①12・19日＝牟礼、12・26日＝井の頭、19・26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、18日(火)＝深大寺地区公会堂、②20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

◆育児講座「学んで活かそうイヤイヤ期」(実践編)

📅 12月2日(火)午前10時15分～11時45分

👤 おおむね2歳以降のお子さんを持つ保護者20人

📍 連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

📅 12月6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8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

生涯学習センターの催し



◆子どもふらっとプレイス「動物チャームをつくろう」

📅 11月12日(水)午後3時～5時

👤 市内の小・中学生30人

📝 当日会場へ(先着制)

◆小学生科学実験教室

カイロの発熱や電流のしくみ、薬の性質など、身近な題材で実験します。

📅 12月21日(日)午前10時～午後0時

30分

👤 市内の小学4～6年生20人

☎同センター ☎49-2521

一日プレイパーク



📅 11月16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

ひだまりの会 交流会(ダウン症のお子さんを育てる家族の会)

📅 11月20日(木)午前10時30分～正午

📍 子ども発達支援センター

☎同センター ☎45-1122へ

ままばばサロン



情報交換や仲間づくりの交流会。

📅 11月27日(木)午前10時～正午

👤 子ども発達支援センターで発達の相談をしている保護者10人

📍 同センター

☎同センター ☎45-1122

ホームスタートを知ろう! 利用者・支援者向け 地域説明会



🏠 NPO 法人子育てコンビニ、(社福) 三鷹市社会福祉協議会

📅 11月28日(金)午後1時30分～3時

👤 20人

📍 みたかボランティアセンター

☎ホームスタート・みたか ☎41-7021

おやこでよってチョコっと あっぷるーむ(12月)



11月10日(月)午前9時から予約を受け付けます。

全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達訓練

☎防災課 ☎0422-24-9102

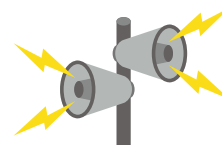
地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

📅 11月12日(水)午前11時ごろ(当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります)

放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

※当日は市📱、市公式X、市公式LINE、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。



障がいのある方

調布基地跡地福祉施設 (仮称)こもれび(生活介護)



令和8年4月開所の同施設の利用者を募集します。

人 18歳以上の重度知的障がい者若干名

申 11月28日(金)(必着)までに所定の申込書(社福)調布市社会福祉事業団**HP**または三鷹市障がい者支援課で入手)を直接または郵送で「〒182-0032 調布市西町290-4 調布市知的障害者援護施設なごみ内(仮称)こもれび担当」へ
問 同施設 **☎** 042-481-7493

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『健康ガイドみとか』(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

12～3月生まれの方の受診推奨期間は11月30日(日)までです。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
問 健康推進課 **☎** 24-8571

催し

地域ケアネットワーク主催の サロン

日 ①よってらっしゃい・にしみとか＝11月17日(月)、②連雀サロン＝18日(火)、③駅前風のサロン＝20日(木)、④しんなかサロン＝27日(木)、⑤ひだまりサロン・東部＝12月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は3時30分まで)
所 ①西多世代交流センター、②連雀コミュニティセンター、③三鷹駅前コミュニティセンター、④新川中原コミュニティセンター、⑤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

連雀通りまちづくり 情報コーナー



連雀通りまちづくり協議会の活動紹介と、連雀通りの整備に関する展示。
主 同協議会
日 11月15日(土)～21日(金)午前9時～午後6時(21日は午後3時まで)
所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
申 期間中会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 **☎** 40-9669

駅前コミュニティまつり

模擬店や作品展示など。
主 三鷹駅周辺住民協議会
日 11月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 期間中会場へ
問 同センター **☎** 71-0025

MITAKA D-Cafe (みとかDカフェ)

認知症の方やその家族、支援者、地域住民などによる交流・情報交換会。
日 11月15日(土)午後3時～4時30分
人 6人
所 スターバックスコーヒー杏林大学病院店(新川6-20-2)
¥ 飲み物代は実費(要注文)
申 **問** 新川中原地域包括支援センター **☎** 40-7204へ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

福祉バザー ーみんな笑顔集まれ！



収益金は福祉活動に活用されます。
日 11月16日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)
所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
申 当日会場へ
問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 **☎** 46-1108

スポーツ

太極拳無料体験教室



主 連雀地区住民協議会
日 11月12日(水)午前10時15分～正午
所 連雀コミュニティセンター
講 多聞内神道武道連盟の大野和則さん
物 運動靴、動きやすい服装
申 当日会場へ
問 同センター **☎** 45-5100

三鷹ウエスト祭り

ニュースポーツ、パドルテニス、ボッチャを体験できます。
日 11月24日(月・休) 午前10時～正午
所 二小、二中
申 当日会場へ
問 三鷹ウエストスポーツクラブ **☎** 090-5334-8619

講座

多様な働き方セミナー

日 11月7日(金)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 **問** 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)

図書館のパソコンを使った 初心者向け本の探し方講座

日 11月11日(火)午前10時30分～11時30分
人 2人
所 東部図書館
物 図書館利用カード
申 **問** 11月4日(火)午前9時30分～9日(日)午後5時に直接または電話で同館 **☎** 49-3851へ(先着制)

ギフトボックスにもなる 布の小物入れ作り



日 11月13日(木)午後1時30分～3時30分
人 5人
所 リサイクル市民工房
講 手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物 生地布、接着芯、布テープ、レースまたはテープなど
※詳しくは市**HP**でご確認ください。
申 **問** 11月5日(水)午前10時から同施設 **☎** 34-3196へ(先着制。㊥月・火・金曜日)

パートタイム就職支援セミナー

主 ハローワーク三鷹、武蔵野市、三鷹市、わくわくサポート三鷹
日 パートタイムと労働法について＝11月13日(木)、パートタイムと社会保険・税金について＝20日(木)、いずれも午後2時～4時
人 各80人
所 武蔵野スイングホール(武蔵野市)
講 特定社会保険労務士の大西綾子さん
申 **問** ハローワーク三鷹 **☎** 47-8617へ(先着制)

市民健康講座「ちょこっと プラスフィットネス・いつ もの動きでリフレッシュ」



日 11月26日(水)午前10時30分～11時45分
人 在勤を含む市民30人
所 連雀コミュニティセンター
講 健康運動指導士の鈴木直美さん
物 フェイスタオル、運動できる服装と靴
申 11月24日(月・休)までに直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター **☎** 45-5100へ(先着制)
問 同センター **☎** 45-5100

パソコン・スマホ・プログ ラミング教室(12月)



主 **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、複数コースあり(日時要相談。Mac対応可)、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 **問** 同センター **☎** 48-6721へ

ホームヘルパーのための 精神障がい者支援 基礎講座



日 12月3・10日の水曜日午後6時～8時(全2回。1日のみの参加も可)
人 三鷹市民にサービスを提供している

市内または近隣自治体事業所のホームヘルパー30人

福祉センター

講 長谷川病院在宅診療部看護師の富樫剛清さん、NPO法人ACTみとかたすけあいワーカーズこもれび相談部門責任者の福島早智子さん

申 11月4日(火)～28日(金)に(社福)三鷹市社会福祉協議会 **☎** 79-3509・**HP**へ(先着制)

問 同協議会 **☎** 79-3509

ファイナンシャルプランナー による一生役立つお金の 教養講座

保育



「子どもの金銭教育」「資産運用」「終活」について学びます。

日 12月4～18日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分

人 18歳以上の市民18人、保育(1歳～未就学児)10人

東多世代交流センター

講 ファイナンシャルプランナーの倉橋典江さん

申 11月4日(火)～17日(月)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 **☎** 46-0408へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター **☎** 46-0408

栄養料理教室特別講座 「女性のための食事の エッセンス」



日 12月4日(木)午前10時30分～正午

人 在学・在勤を含む市民15人

新川中原コミュニティセンター

講 管理栄養士の奈良理香子さん、森幸代さん

申 **問** 11月5日(水)から直接または電話で同センター **☎** 49-6568へ

労働セミナー 「最先端のダイバーシティ・エクイティ &インクルージョン推進策について」

日 12月5日(金)午後1時30分～4時30分
人 70人

所 東京都労働相談情報センター多摩事務所(立川市)

講 内閣府地域働き方改革支援チーム委員の渥美由喜さん

申 **問** 同事務所 **☎** 042-595-8731へ(先着制)

起業・創業セミナー 「兼業・副業の第一歩―税 理士に学ぶ税務のきほん」



日 12月5日(金)午後6時30分～8時
人 兼業・副業で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

講 税理士の相澤豪さん

申 (株)まちづくり三鷹**HP**へ(先着制)

問 同社 **☎** 40-9669

市民向けゲートキーパー 養成講座―大切な人のた めに今できること



日 12月6日(土)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民40人

所 総合保健センター
講 自殺予防団体 風のとびら代表で公認心理師の飯田佳子さん
申 健康推進課 ☎ 24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎ 24-8207

冬の寄せ植え講習会



日 12月6日(土)午後1時30分から
人 20人
所 JA東京むさし三鷹緑化センター
料 ¥1,000円 (材料代)
物 作業に適した服装
申 11月17日(月) (必着) までに往復はがきで必要事項 (7面参照)・性別を「〒181-0004 新川6-30-22」JA東京むさし三鷹緑化センター」へ (申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎ 48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

骨粗しょう症予防教室
一骨からハッピーを
コツコツ続けて骨美人!!



日 12月8日(月)午後1時50分～3時30分 (受付は1時10分から)
人 在勤を含む40～70歳の女性市民30人
所 総合保健センター
物 運動できる服装と靴、靴下
申 11月4日(火)～12月4日(木)に健康推進課 ☎ 24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎ 24-8207

介護食調理実習
「やわらかおぞうに」



日 12月11日(木)午前11時～午後1時
人 在学・在勤を含む市民および介護者9人
所 福祉Laboどんぐり山 (市役所からの送迎バスあり 〈要予約〉)。
物 エプロン、三角巾
申 12月8日(月)までに同施設 ☎ 24-7350、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同施設 ☎ 24-7350

糖尿病予防教室
「知って安心! 今日から始める血糖値を下げるコツ」



日 12月17日(水)午後2時30分～4時
人 在勤を含む市民50人
所 教育センター
講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
申 11月4日(火)から健康推進課 ☎ 24-8207、または申し込みフォーム (QRコード) へ (先着制)
問 同課 ☎ 24-8207

男性料理教室
「簡単おせちに挑戦!」



メニューはお雑煮、松風焼、伊達巻、簡単紅白なます。
三 三鷹駅周辺住民協議会
日 12月20日(土)午前10時30分～午後1時30分
人 市民12人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹地域活動栄養士会所属講師の佐藤律子さん
料 ¥500円
物 エプロン、三角巾、布巾、マスク
申 12月12日(金)までに同センター ☎ 71-0025・HP へ (先着制)
問 同センター ☎ 71-0025

募集

みたか創業・成長支援
アワード



自身の事業の魅力や取り組み、改善の成果などを発表しませんか。
三 (株)まちづくり三鷹
人 市内で創業予定 (おおむね1年以内)の方、創業後5年未満の市内事業者
申 11月25日(火)までに同社 HP へ
問 同社 ☎ 40-9669

ベッセルフラフェスト in 三鷹

練習の成果を大舞台で披露しませんか。
三 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～4時
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
料 ¥1人2,000円
申 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 ☐ besseru.hulafest2@gmail.com へ (先着制)
問 同クラブ ☎ 080-5055-4296



求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



東多世代交流センター
会計年度任用職員
(時間額職員)

◆職種 保育助手 (有資格・無資格)
◆採用日 12月2日(火)
問 同センター ☎ 44-2150

(社)三鷹市社会福祉事業団
職員

◆職種 ①保育士、②総合職、③介護職、④看護師、⑤社会福祉士、⑥主任介護支援専門員 (①～⑥正職員)、⑦介護職、⑧介護支援専門員、⑨相談員 (⑦～⑨契約職員)、⑩保育職、⑪調理員、⑫用務員、⑬夜勤専従介護職、⑭相談員 (⑩～⑭パートタイマー)、⑮訪問介護員 (登録職員)
◆採用日 ①令和8年4月、②～⑮随時
問 同事業団 ☎ 44-5211



相談

しごとの相談窓口

就職やキャリア設計、労働・社会保険などについての個別相談会。
日 11月12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
申 問 生活経済課 ☎ 29-9615 へ (予約優先、当日参加も可)

税理士による
無料税務相談会

日 11月17日(月)午前10時～午後4時 (1人40分)
人 24人
所 武蔵野税理士会館 (武蔵野市)
申 問 11月4日(火)から東京税理士会武蔵野支部 ☎ 55-2313 へ (先着制。平日午前9時～午後5時)

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3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

日 11月11日(火)午後4時～5時
所 第二委員会室 (市役所3階)
問 企画経営課 ☎ 29-9032

第2回三鷹市子ども・子育て会議の
傍聴

日 11月14日(金)午後6時30分～8時
所 生涯学習センター
問 子ども家庭課 ☎ 45-3031

第1回三鷹市史編さん委員会の
傍聴

日 11月18日(火)午後6時30分～8時30分
所 市役所第二庁舎4階
問 生涯学習課 ☎ 29-9862

第4回ふじみ衛生組合議会定例会の
傍聴

日 11月20日(木)午前10時から
所 クリーンプラザふじみ
問 同組合 ☎ 042-482-5497

第1回人権を尊重するまち三鷹審議会の
傍聴

日 11月21日(金)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 企画経営課 ☎ 29-9032

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 未就学児向け体験会◎

日 11月15日(土)午後2時～3時
問 三鷹市相撲連盟 ☐ mitaka-sumo@outlook.com

合気道 秋の初心者講習会(中・高年)○

日 11月29日(土)午後1時30分～2時30分
問 三鷹市合気道連盟 ☎ 090-8045-5748 (午前10時～午後8時)

サンボ 冬の技術講習会○

日 12月14日(日)午後1時～4時
問 三鷹市サンボ連盟 ☐ mitaka.sambo@gmail.com

バレーボール

市民スポーツ大会(一般の部・男子9人制)

日 12月20日(土)午前9時～午後6時
問 三鷹市バレーボール連盟 ☎ 090-1735-7055

所 連雀コミュニティセンター

インディアカ 市民スポーツ大会(16歳以上)

日 11月9日(日)午後0時15分～4時45分
問 三鷹市インディアカ連盟 ☎ 0422-41-2302

所 三鷹駅前コミュニティセンター

太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日 11月12日(水)午後1時15分～2時45分
問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎ 0422-43-4080 (日中のみ)

所 大沢総合グラウンド

野球 三鷹市少年軟式野球連盟4年生大会

日 11月23日(日・祝)午前8時～午後5時
問 三鷹市少年軟式野球連盟 HP

所 新川テニスコート

ソフトテニス 親睦納会大会

日 12月7日(日)正午～午後4時
問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎ 090-2191-4530

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

星と森と絵本の家の催し



- 所 同施設 ☎0422-39-3401
- ◆街頭紙芝居
 - 日 11月8日(土)午前10時30分から、11時30分から
 - 申 当日会場へ
 - ◆森のおはなし(身近などんぐりのおはなし)
 - 日 11月8日午後1時30分から 申 当日会場へ
 - ※8日は駐車場の利用ができません。
 - ◆みこえぶおはなし会(にじいろコスモス)
 - 日 11月15日(土)午後2時から 申 当日会場へ
 - ◆草木染ワークショップ
 - イヌツゲの葉(写真)を煮出して巾着袋を染めます。
 - 日 11月24日(月・休)午後0時30分～4時
 - 人 小学生以上の方15人(小学4年生以下は保護者同伴) ¥500円
 - 物 厚手のゴム手袋、長靴、エプロン、汚れてもよい服、持ち帰り用のビニール袋
 - 申 11月7日(金)午前10時から市HPへ(先着制)



保育所などの職員による 児童虐待に関する通報義務



同 保育支援課 ☎0422-24-9258

児童福祉法が改正され、令和7年10月1日から、保育所、幼稚園、学童保育所、児童館などの職員による虐待を発見した場合の通報が義務化されました。通報・相談窓口については、市HPでご確認ください。

女性向け就職支援セミナー

わたしらしく働くためのキャリア・デザイン・セミナー

- 同 生活経済課 ☎0422-29-9615
- 人生のキャリアデザインを描きませんか。本セミナーでは、新しい職場でのコミュニケーションの不安を和らげるワークも行います。
- 日 11月17日(月)午前10時～正午 人 就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性30人
 - 所 三鷹産業プラザ 調(株)CCファームの大嶽圭子さん
 - 物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
 - 申 必要事項(7面参照)を同課 ☎0422-29-9615 ・✉keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

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

『チア・アップ!』Poms (2019年/アメリカ/91分/アメリカンビスタ/DCP /クロックワークス=アルバトロス・フィルム)

芸術文化センター 星のホール
令和8年1月24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=11月27日(休) 一般=11月28日(金)
各部 会員=450円 一般=500円 学生=400円
監督:ザラ・ヘイズ 脚本:シェーン・アトキンソン
出演:ダイアン・キートン、ジャッキー・ウィーヴァー、アリーシャ・ボー
自分史上、最高の今を生きる、平均年齢72歳のチアリーディング・チームの奇跡!



『チア・アップ!』
© 2019 POMS PICTURES LLC
All Rights Reserved

ジャン・ロンドー チェンバロ・リサイタル
ーオール・バッハ・プログラム 保育

芸術文化センター 風のホール
令和8年3月28日(土) 午後2時開演
チケット発売中(全席指定)
会員=S席4,500円・A席3,600円
一般=S席5,000円・A席4,000円
O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円
U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円
曲目/J.S.バッハ:パルティータ第4番
二長調BWV828 ほか



ジャン・ロンドー
©Mathias Benguigui



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 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、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、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。



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 11月4日(火)午前9時30分から 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。



三鷹ネットワーク大学企画サロン
みたか星空散歩—12月の星空解説と天文トーク
日 11月20日(木)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第8回「ルベーグ積分と確率論」
日 12月4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51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、
ダニエル・キイス『アルジャーノンに花束を』(ハヤカワ文庫NV)。
日 12月5日(金)午後7時～8時30分

干支にまつわるエトセトラ 「駿馬のごとく! 馬の魅力を知ろう」
日 12月11日(木)午後7時～8時30分
講 井の頭自然文化園の野村星矢さん、雨宮千嘉さん

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ▲
「観測×AIのディープテック融合で創る、気象2.0の新時代—気象を“明日の天気”から“経済インフラ”へ」
日 12月13日(土)午後2時30分～4時 講(株)AOZORA代表取締役の舩越亮さん

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ
「安野光雅の『旅の絵本』で旅する! イタリア編リターンズ」
日 12月14日(日)午後2時～4時 講 元小平市立図書館司書の渡辺房江さん



■国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

令和8年2月分から変更したい方は、11月26日(水)までに申請してください。

■申請 通帳またはキャッシュカードと届出印、資格確認書(保険証)または資格情報のお知らせを市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ ■問い合わせ 納税課 ☎0422-29-9218

■「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています

■対象者 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和7年7～10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定を受けられるのは、要介護4以上かつ住民税非課税世帯の方です) ■申請 11月30日(日)(消印有効)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555 高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ ■問い合わせ 同課 ☎0422-29-9271

■三鷹駅周辺・シニアのまると相談サロン「今日から活かせるヨーグルトセミナー」

■日程 11月13日(水)午後2時～3時30分 ■人数 35人 ■場所 三鷹駅前コミュニティセンター ■講師 雪印メグミルク(株)管理栄養士の皆さん ■申請 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ(先着制)

■山中老い支度 講座「もしバナゲーム」と軽体操

■日程 11月18日(火)午前10時～11時30分 ■場所 山中地区公会堂 ■当日会場へ ■問い合わせ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会

■日程 11月18日(火)午前10時～正午 ■申請 同センター ☎0422-48-6721へ

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

■日程 11月21日(金)午後1時～3時 ■人数 10人 ■場所 連雀コミュニティセンター ■当日会場へ ■問い合わせ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

■三鷹いきいきプラス講演会「シニアのための健康ボイストレーニング―ジャズのリズムで歌ってみよう」

■日程 12月1日(月)午前10時～11時30分(9時30分開場) ■人数 おおむね55歳以上の市民100人 ■場所 生涯学習センター ■講師 ジャズシンガーのダイナ・ミキさん ■申請 11月5日(水)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)

■健康見える化測定会―カラダの声を聞こう！

体成分分析装置「Inbody」で筋肉量や体水分量などを詳しく測定し、健康づくりをサポートします。



■主催 福祉Labo どんぐり山 ■日程 12月4日(水)午後1時30分～3時30分(1時三鷹台駅ロータリー発の送迎バスあり)、5日(金)午前9時30分～11時30分(9時新川中原コミュニティセンター発の送迎バスあり)、5日午後1時30分～3時30分(1時半礼コミュニティセンター発の送迎バスあり) ■人数 在勤・在活動を含む65歳以上の市民各回15人 ■場所 同施設 ■申請 11月4日(火)～21日(金)に同施設 ☎0422-24-7099へ(先着制)

■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。

■日程 12月5・12日、令和8年2月13日の金曜日午後1時30分～3時(全3回) ■人数 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方 ■場所 総合保健センター(元気創造プラザ2階) ■申請 11月4日(火)午前9時から直接または電話で健康推進課 ☎0422-24-8207へ(先着制)

市民活動

みんなの掲示板

12月7日号 12月21日号
原稿締切日 11月11日(火) 原稿締切日 11月21日(金)

「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。■問い合わせ 29-9037 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

SDGsアクションみたかエコマルシェ
■NPO法人みたか市民協同発電 ■11月9日(日)午後1時～5時 ■三鷹中央通り商店街 ■当日会場へ ■お問い合わせ ☎090-6049-0203

ジャズタイムボーカルコンサート2025

■11月12日(水)午後1時30分～4時30分(1時開場) ■250人 ■芸術文化センター星のホール ■当日会場へ(先着制) ■問い合わせ ☎24-9401

朗読講座「朗読の楽しさを学ぼう！」★

■やよい会 ■11月12日(水)午後1時30分～3時30分 ■15人 ■三鷹駅前コミュニティセンター ■音声表現学苑講師の田中洋子さん ■当日会場へ(先着制) ■山内 ☎48-3541

2025三鷹母親大会 記念講演「子どもの権利条約30年と子どもたちの今」

■同大会連絡会 ■11月15日(土)午後1時30分～4時30分 ■三鷹市公会堂さんさ

ん館 ¥500円(高校生以下は無料) ■当日会場へ ■同会(前山) ☎090-9963-8917

学びの本質を解きほぐすpart1★

■放課後の子どもたち ■11月16日(日)午後1時30分～4時 ■30人 ■生涯学習センター ■中央大学教授の池田賢市さん ¥300円(資料代) ■当日会場へ(先着制) ■田中 ☎080-6520-3091

ダンスで健康・笑顔の輪を広げる！チャチャチャ講習会(全2回)★

■それいゆ ■11月22・29日の土曜日午前10時30分～午後0時30分 ■各日30人 ■三鷹駅前コミュニティセンター ■全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん ■動きやすい服装、運動靴またはダンスシューズ ■当日会場へ(先着制。1回のみ参加可) ■渡辺 ☎43-2573

名画と音楽を楽しむ「現代音楽と絵画」芸術とは何ぞや？★

■西洋美術史を学ぶ会同窓会 ■11月26日(水)午後1時～3時 ■60人 ■生涯学

習センター ■指揮者でピアニストの高山美佳さん ■当日会場へ(先着制) ■池田 ☎42-7392

中国語学習会(入門・初級)中国語の発音、基本単語と日常会話を学ぶ

■華語の友 ■11月28日(金)午後7時30分～9時30分 ■5人 ■三鷹駅前地区公会堂 ■田中 ☎090-3451-6209・✉dazhongweb@outlook.com(先着制)

哲学対話@生涯学習センターフェスティバル

■哲学するかい・三鷹市民大学 ■12月6日(土)・7日(日)午前10時から、午後1時から、2時30分から ■各回12人 ■同センター ■田中 ☎070-4190-8198・✉nobu-w@soleil.ocn.ne.jp(先着制。空きがあれば当日参加可)

三鷹市管弦楽団第64回定期演奏会

■12月21日(日)午後2時～4時 ■550人 ■芸術文化センター風のホール ¥1,000円 ■当日会場へ(先着制) ■矢崎 ☎090-4222-0662

会員募集

みたかペンくらぶ(ペン習字、筆ペンの練習)

■毎月第4金曜日午前10時～11時45分 ■消費者活動センター ¥入会金1,000円、月額1,000円 ■田中 ☎070-3175-5535

吟道秀明流(詩吟)新川教室

■毎週木曜日午後1時～3時、3時～5時 ■新川三丁目地区公会堂 ¥入会金1,000円、月額1,000円 ■田中 ☎090-9671-8702

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

■杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター ■11月20日(水)午後2時～3時 ■8人 ■同センター ■田中 ☎11月4日(火)から同センター ☎47-5511(先着制)

デジタルスタンプラリー

三鷹市民駅伝のコースを
巡ってみよう！

図スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん！ウオーク&ラン」を使って、11月23日(日・祝)に開催する同駅伝のコース上のデジタルスタンプ(全52個)を集めます。アプリをダウンロードしてご参加ください。

📅12月19日(金)まで 🧑‍🎓在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加賞

タッタカポイント100ポイント

特典

- 1スタンプごとにタッタカポイント(みたか地域ポイント交換対象)10ポイント
- 50スタンプ以上取得で、タッタカくんオリジナルグッズ1点と、東京2025デフリンピックのピンバッジまたは缶バッジいずれか1点(なくなり次第終了)



11月23日(日・祝)午前9時スタート

第34回三鷹市民駅伝に伴う交通規制

図スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

走路周辺は混雑します。ご理解とご協力をお願いします。
バスの運行情報については、小田急バスHPでご確認ください。

— 走路
— 交通規制場所および規制時間



12月6日(土)・7日(日) は 元気創造プラザ、市民センターで一日遊ぼう！
午前10時～午後4時

第48回みたか商工まつり

図三鷹商工会 ☎0422-49-3111

ヒーローショーや、伝統技能を紹介する「匠(たくみ)の技」展、グルメから物販まで楽しめる模擬店など、見どころいっぱいのお祭りです。

図市役所周辺

※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影：まちなかカメラマン 中村洋介

ヒーローショー

観覧には入場券が必要です。詳しくは同会HPでご確認ください。

📅仮面ライダーゼッツ＝6日午前11時45分～午後0時15分、3時30分～4時、ナンバーワン戦隊ゴジウジャー＝7日午前11時45分～午後0時15分、2時40分～3時10分

図三鷹市公会堂光のホール



まるごとウェルカムデー

図(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-45-1111

クイズラリーや乳幼児向けエア遊具、骨密度や血液チェックができる健康測定など、親子で三鷹中央防災公園・元気創造プラザをまるごと楽しめるイベントです。クイズラリー参加者には、プレゼントを差し上げます。

図同プラザ 物室内履き、下足入れ(クイズラリーには不要)



(公財)三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業

- ①現役アスリートによる体操教室
- ②スポーツアナウンサーの講演

図SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

アスリートの体操教室とアナウンサーの講演のコラボイベントです。

📅6日午前10時～正午 🧑‍🎓①市内在住の小学生50人、②100人
所いずれも同センター 講①体操選手の谷川翔さん(写真左)、三輪哲平さん(写真中央)、②元NHKアナウンサーの刈屋富士雄さん(写真右)
📄室内用運動靴、下足入れ 申①11月4日(火)～20日(木)に元気創造プラザ講座申込システム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)、②当日会場へ(先着制)



生涯学習センターフェスティバル

図図同センター ☎0422-49-2521

- ステージ発表 自主グループの皆さんによるキッズダンスやフラダンス、民謡、合唱など
- カフェ・軽食販売 カレーライス、焼きそば、焼き菓子、コーヒーなど
- 展示・手作り品の販売 陶芸、絵画、手芸品等の展示や手作り品の販売、自主グループの活動紹介など
- 体験プログラム 茶道体験や手作り作品、哲学対話のワークショップなど



ステージ発表



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