

オギムラ。

私は直接お会いしたことはありませんが、市役所職員時代の上司が荻村さんの幼なじみで「三鷹のヒーロー」のお話はよく伺いました。2面には、世界選手権での優勝を記念した凱旋パレードの写真を掲載しています。きっと懐かし
がいせん
く思う市民の方もいらっしゃるでしょう。



卓球界の偉人 荻村伊智朗 の 足跡



卓球界を代表する選手であり、世界選手権では12個の金メダルを獲得。

選手活動だけでなく、指導者、国際卓球連盟の会長としても世界に大きな影響を与えた人物です。偉大な功績を残した荻村さんの生涯を3つの視点から紹介します。

問スポーツ推進課 ☎0422-29-9863



三鷹市との関わり



三鷹市で行われた凱旋パレード

指導者としての功績



市内の体育館で選手に指導

国際交流、平和への貢献



アジア選手権でのスピーチ

昭和7(1932)年、静岡県伊東市で生まれ、8歳の時に三鷹市へ転居。野球や体操に明け暮れた少年時代を経て、現在の都立西高等学校に進学し、卓球と出会います。自ら卓球部を創設すると猛練習に打ち込み、「最速最強」の卓球選手を目指しました。

昭和29(1954)年、22歳で世界選手権ロンドン大会に初出場し、男子シングルス・団体で優勝。市内では、凱旋パレードが行われました。以降、世界選手権に12年連続で出場を果たし、日本人として最多となる12個の金メダルを獲得しました。

現役引退後も市内で暮らし、執筆や講演、国際卓球連盟の活動を続けるなど、三鷹市は、荻村さんが最晩年まで生活し、発信の拠点とした場所です。

監督として、教え子を世界選手権出場に導くなど、指導者としても大きな功績を残しています。スウェーデンではナショナルチームのコーチとして指導し、同国から初となる世界チャンピオンを輩出しました。荻村さんの功績を記念し、日本と同国では「荻村伊智朗杯メモリアルマッチ」が複数回開催されています。昭和63(1988)年には、会員制の卓球クラブ「ITS三鷹」を市内に創設し、子どもからトップ選手まで幅広く指導しました。

一方、「51%理論」「速攻三原則」「時間・空間戦術」などの体験・感覚的な発想ではない、独自の卓球理論を築き、『中高生指導講座I』等、多くの著書を生み出しました。38歳の時には、月刊『卓球ジャーナル』を創刊し、執筆にも携わりました。

持ち前の英語力を生かし、卓球を通じてさまざまな国と交流しました。日本卓球協会常任理事を務めた際には、中国の参加復帰に尽力し、世界選手権名古屋大会に中国が6年ぶりの参加を果たしました。緊張状態にあったアメリカと中国との関係を緩和するきっかけとなったことから「ピンポン外交」と呼ばれ、その立役者として活躍しました。

また、昭和62(1987)年には、国際卓球連盟の会長に就任。ほかの競技を含め、国際連盟の会長に選ばれたのは日本人初の快挙でした。就任後、平成3(1991)年の世界選手権千葉大会では、分断されていた北朝鮮と韓国の卓球選手団を「コリア」という合同チームにまとめあげるなど、スポーツ外交による平和の実現にも貢献しました。

卓球のカラー化作戦

平成3(1991)年の世界選手権千葉大会で、青色の卓球台やカラフルなウェアなどが初めて登場。これは、卓球のイメージアップを図るため、荻村さんが仕掛けたカラー化作戦でした。以降、卓球台の色は青が国際規格となりました。



第1回 三鷹市荻村伊智朗杯 卓球大会



荻村さんの功績をたたえ、その精神を未来に伝える卓球大会を開催します。

日 12月14日(日)午前9時から

人 三鷹・調布・武蔵野・府中・狛江市内の小・中学生220人

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 11月25日(火)までに申込用紙(三鷹市卓球連盟HPで入手)を、同連盟
✉ mitaka.tabletennis@gmail.comへ(申込多数の場合は三鷹市内の小・中学生を優先)



期限は令和8年3月31日まで

HPVワクチンの接種はお済みですか



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

子宮頸がんなどを予防するため、HPVワクチンの予防接種を実施しています。希望する方は、計画的に接種を受けましょう。
※接種には、市の予診票が必要です。お手元に見当たらない方は、電話で同課 ☎0422-24-8050、または申請フォーム(QRコード)から申請してください。

女性向けHPV予防接種(公費負担・全3回)

◆定期予防接種

Ⓐ小学6年生～高校1年生相当の方

接種が完了するまでに最短でも4カ月かかるため、最終年度にあたる高校1年生相当の方は11月末までに接種を開始してください。

◆キャッチアップ接種経過措置(今年度で終了)

Ⓐ平成9年4月2日～21年4月1日生まれで令和4年4月1日～7年3月31日に同ワクチンを1回以上接種した方

2回目から3回目の接種までは3カ月以上空ける必要があるため、12月末までに2回目の接種を開始してください。

※三鷹・調布・武蔵野・小金井市、世田谷・杉並区の協力医療機関以外で接種する場合は、事前申請が必要です。

男性向けHPV予防接種

(1回当たり17,000円を上限に助成・全3回)

◆任意予防接種費用助成

Ⓐ小学6年生～高校1年生相当の方

接種が完了するまでに最短でも4カ月かかるため、最終年度にあたる高校1年生相当の方は、11月末までに接種を開始してください。



福祉Laboどんぐり山の講座



☎同施設 ☎0422-24-7350

☎三鷹市介護人財育成センター

◆認知症フレンドリー講座 －VR認知症体験会

認知症の方のリアルな声を聴き、本人視点のVR体験をします。

📅12月9日(火)午後1時30分～3時15分

Ⓐ市民40人 所同施設(市役所からの送迎バスあり(要予約))

📝12月5日(金)までに必要事項(6面参照)を同施設 ☎0422-24-7350・☎0422-24-7363・✉info-fukushilabo@mitaka.or.jp・HPへ(先着制)

◆遠距離介護に役立つ見守り機器セミナー&見学会 －家族を守る新しいカタチ

ICT機器を活用した新しい介護の形について考えます。

📅12月20日(土)午前10時～正午 Ⓐ所①同施設=市民20人(市役所からの送迎バスあり(要予約))、②オンライン・オンデマンド配信 📝必要事項(6面参照)を同施設 ☎0422-24-7350・☎0422-24-7363・HPへ(①先着制)

見守り機器を展示します

📅12月9～20日午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

所同施設 📝期間中会場へ



VR体験風景

令和8年2月13日(金)～3月22日(日)開催

みとか太陽系ウォーク スタンプラリー



参加店舗を募集中!

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

三鷹商工会アプリ「ミィね! mitaka」を活用したデジタルスタンプラリーのスタンプとなる、「QRコード付きポスター」の設置にご協力いただける店舗を募集しています。参加店舗には、8年1月下旬をめどにポスターを配布しますので、必ず屋外に向けて設置をお願いします。

コラボ商品も募集中!

今年度も、スタンプラリーとの「コラボ商品」を募集します。応募いただいた商品やサービスは同イベント公式HPやSNSなどで紹介します。

下記のメニューをご活用ください

- イベント参加者への割引(割引額は店舗側の負担となります)
- イベントロゴ入り焼きごての貸し出し
- イベントロゴシールの支給
- イベントロゴの提供

📝12月16日(火)午前9時30分までに申し込みフォーム(QRコード)へ



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公開講座

市民の企画・運営で実施している講座の一部を聴講できます。

●水平の旅、垂直の旅

📅令和8年2月6日(金)午前10時～正午 Ⓐ在学・在勤を含む16歳以上の市民20人 所同センター 講写真・登山家の石川直樹さん(写真) 📝11月26日(水)午前9時から同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)



●輝け、日本国憲法! 一平和な世界を目指して

📅所8年2月7日(土)午前10時～正午=①同センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」、2月23日(月・祝)～3月23日(月)=③オンデマンド配信 Ⓐ①在学・在勤を含む16歳以上の市民20人、②③16歳以上の方各200人 講ジャーナリストの伊藤千尋さん(写真) 📝①11月26日午前9時から同センター ☎0422-49-2521、②③11月26日～8年1月30日(金)に同センターHPへ(先着制)



子どもふらっとプレイス ハンドベルにチャレンジしよう

📅12月10日(水)午後3時～5時 Ⓐ市内の小・中学生20人 所同センター 講自主グループ「トゥインクル・ベル」の皆さん 📝当日会場へ(先着制)



理想の暮らしから考える まちづくりワークショップ



☎0422-29-9031

ウェルビーイング(理想の暮らし)の実現を目指してより良いまちをつくるため、子どもや若者の皆さんの役割を考えます。

参加された方へ、記念証とギフトカード(500円分)をお渡しします。

☎12月21日(日)①中学1年生～高校3年生向け＝午前10時～正午、②19～29歳向け＝午後2時～4時 ①在学・在勤を含む三鷹・武蔵野・小金井・西東京市の①中学1年生～高校3年生相当年齢、②19～29歳の市民各回30人 ②三鷹産業プラザ ☎12月12日(金)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)



戦後80年平和事業

中学生長崎市平和交流 派遣事業の報告会



☎0422-29-9032

7月29～31日に市内の中学2年生16人が長崎市を訪問しました。派遣先では、原爆資料館の見学や被爆体験講話、現地の中学生との意見交換を通じて、平和の意義を深く学び、若い世代が後世に伝えていく大切さについて考えました。

☎11月30日(日)午前9時30分～11時30分 ①100人 ②生涯学習センター ③当日会場へ(先着制)



平和祈念像前での集合写真

全応募作品を展示

平和の絵展

☎0422-29-9032

皆さんから寄せられた「平和の絵」の全応募作品を、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)) ※入選作品は全日程で展示します。

②三鷹市公会堂さんさん館 ☎期間中会場へ

2026年版「平和カレンダー」を差し上げます

市では、平和への願いを込めた「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」を毎年作成しています。

☎11月26日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(6面参照)・受取希望場所(市役所、市政窓口<三鷹駅前、東部、西部、三鷹台>のいずれか1カ所)を「〒181-8555 企画経営課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1世帯1部。申込多数の場合は市民を優先して抽選)

※当選された方は、12月17日(水)～19日(金)に受取希望場所へお越しください。



2026年度版「平和カレンダー」表紙掲載作品(中村美結さん作)

「平和カレンダー」入選者(敬称略)

平和の絵(応募総数823点)

- 市長賞 鈴木七海(六小5年)
- 教育長賞 梅岡志帆(一小6年)
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞 花島蓮斗(二小4年)
- 同佳作賞 森葵花(南浦小5年)
- 入選 中村美結(北野小3年)、渡邊凜(一小6年)、渡邊理生(高山小4年)、越智愛梨(一小6年)、小林未菜(六小3年)、平岡周(大沢台小5年)、宮西優多(北野小3年)、佐藤晏(六小3年)、谷口謙心(二小4年)、龍神環(東台小5年)

平和へのメッセージ(応募総数808点)

- 市長賞 廣谷柚奈(七小4年)
- 教育長賞 舟久保莉央(二小1年)
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞 稲川紗佳(一小6年)
- 入選 小松峻将(一小3年)、宮本瞬(一小3年)、照井琴心(一小3年)、市村友基(二小1年)、舟久保優衣(二小4年)、永松優芽(六小5年)、渡邊碧(高山小3年)、龍神瑞(東台小5年)、戸田隆夫(一般)、田畑洋(一般)

大沢の里古民家

紫草の栽培 紫根染め編



☎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月に種まき、5月に移植、11月に掘り起こし乾燥させた紫草の根で、紫根染めを行います。

☎12月6日(土)午後1時30分～3時30分 ①12人 ②同施設 ③みとか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん ¥200円(入館料。中学生以下は無料) ④汚れてもよい服装 ⑤11月24日(月・休)までに必要事項(6面参照)を同課☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(電話での受付は21日(金)まで。申込多数の場合は抽選)



大沢の里古民家体験学習 しめ飾り作り



☎0422-29-9862

しめ飾りとは、正月を迎えるために縁起物の飾りを付けたしめ縄のことです。わらの仕込みや輪飾り作りなどの作業を行い、しめ飾りを作ります。

☎12月13日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時は昼休憩) ①10人(小学5年生以下は保護者同伴) ②同施設 ③三鷹まるごと博物館ボランティアの皆さん ¥200円(入館料。中学生以下は無料) ④汚れてもよい服装、軍手、はさみ、タオル、マスク ⑤11月24日(月・休)までに同課☎0422-29-9862、または申し込みフォーム(QRコード)へ(電話での受付は21日(金)まで。申込多数の場合は抽選)



INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

喫煙マナーアップキャンペーン

受動喫煙・吸い殻のポイ捨て防止を呼び掛けます。

日 11月21日(金)正午～午後1時
所 三鷹駅南口、三鷹台駅(雨天中止)
問 環境政策課 ☎29-9612

小学生の「税の書道展」
受賞者決定



市内の小学5年生から499点の応募があり、8人が最優秀賞を受賞しました。受賞作品を市HPに掲載しています。

◆最優秀賞受賞者(敬称略)

- 三鷹市長賞 篠塚駿成(四小)
- 三鷹市教育長賞 島菜摘(高山小)
- 青色申告会長賞 寺崎澄未(二小)、田中優奈(三小)
- 武蔵野税務署長賞 小林稜太郎(高山小)、鍵市華(南浦小)
- 立川都税事務所長賞 佐久間奏(北野小)
- 税理士会支部長賞 清水咲貴(五小)

◆作品展(全作品)

日 11月29日(土)午後1時～5時、30日(日)午前10時～午後5時
所 武蔵野市民文化会館
申 期間中会場へ

問 武蔵野青色申告会 ☎53-8665 (税の書道展)、三鷹市市民税課 ☎29-9193

自筆証書遺言書保管制度
をご利用ください



自身で書いた遺言書を法務局で保管します。遺言書の紛失、遺言書が発見されなかった、書き換えられたなどのトラブルを防ぐことができます。詳しくは、同局が配布しているパンフレット、または法務省HPでご確認ください。

問 東京法務局府中支局 ☎042-335-4753 (音声ガイダンス4番)

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」

労働者を1人でも雇用する事業主は、労働保険(労災保険、雇用保険)の加入が義務付けられています。未加入の事業主は早急に手続きをしてください。

問 三鷹労働基準監督署 ☎67-3422 (労災保険)、ハローワーク三鷹 ☎47-8623 (雇用保険)

裁判員制度にご理解を

同制度は、国民から選ばれた裁判員が、刑事裁判の被告人の有罪・無罪と量刑を裁判官と共に決める制度です。裁判員の候補者は、選挙人名簿の中からくじで選ばれます。

市議会定例会の予定

詳しくは
こちらから▶



問 議会事務局 ☎0422-29-9140

11月	28日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	1日(月)	本会議(一般質問)
12月	2日(火)	本会議(一般質問、議案上程)
	5日(金)	本会議(議案・請願等審議)
	8日(月)～11日(木)	常任委員会
	12日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	15日(月)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)
	19日(金)	本会議(議案等審議)

※日程は変更する場合があります。
※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。
※請願・陳情は、同局で受け付けています(オンラインも可)。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

申 傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局Fax0422-45-1031へ
※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継および常任委員会の録画中継(一部)を配信しています。



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)

問 東京地方裁判所立川支部 ☎042-845-0279

検察審査員に選ばれたらご協力を

検察官が事件を裁判にかけてくれないという不満を持つ方のために、検察審査会(費用無料、秘密厳守)があります。審査員(11人)の候補者は、選挙人名簿の中からくじで選ばれます。

問 立川検察審査会事務局 ☎042-845-0292

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測(1カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。11月5日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超えませんでした。

問 環境政策課 ☎29-9612



税金

休日納税相談窓口を
開設します



日 12月6・13日の土曜日、7・14日の日曜日午前9時～午後4時30分

所 市税総合窓口(市役所2階24番窓口)
※確定申告や課税内容の問い合わせは受け付けません。

問 納税課 ☎29-9210

市税などの口座振替済の
お知らせを廃止します

市では、9月29日から国が定める標準化基準に適合したシステム利用へ移行したことに伴い、省資源化をさらに推進するため、令和7年度分から「口座振替済のお知らせ」の送付を終了

します。口座振替の結果は預貯金通帳の記帳などでご確認ください。社会保険料控除のために必要な場合は、納付額確認書を郵送しますので、納税課までご連絡ください。

問 同課 ☎29-9218



国保・年金

12月1日(月)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第5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

申 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

問 納税課 ☎29-9218 (口座振替)・ ☎29-9210 (納税相談)

国保加入者が交通事故・
損害事件に遭って
負傷した際の医療費



第三者(加害者)から受けた傷病の医療費は、原則として加害者が負担すべきものですが、話し合いがすぐに解決しないなどの場合、届け出により国民健康保険を使って治療が受けられます。事故などに遭ったらず警察に届け、同保険で治療を受ける場合は保険課へ連絡し「第三者行為による傷病届」等を提出してください。先に加害者と示談を済ませてしまうと、同保険が使えなくなる場合があります。

申 問 同課 ☎29-9215へ



おめでとうございます！
表彰された市民・団体の皆さん



問 市長室 ☎0422-45-1151 (内線2011)

◆東京都功労者表彰

- 地域活動功労 石崎明さん、谷口敏也さん、富澤伸一さん
- スポーツ振興功労 渡辺真也さん

◆学校活動支援団体等に対する東京都教育委員会感謝状

- 地域における児童・生徒の育成活動 大沢台小学校地域子どもクラブ実施委員会「大沢けやきっず」、中原小学校オヤジの会

◆東京都青少年健全育成功労者等表彰

- 四ツ柳千夏子さん、阿原あけみさん

◆東京都消防褒賞

- 岸田義治さん、吉野貴久さん

◆スポーツ推進委員功労者表彰((公社)全国スポーツ推進委員連合)

- 苔口祐子さん

◆全国社会福祉協議会会長表彰

- 民生委員・児童委員功労 秦美恵さん

◆全国民生委員児童委員連合会会長表彰

- 永年勤続単位民生委員児童委員協議会会長表彰 塩川光子さん

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

日11月19日(水)午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

日11月22日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

日11月22日午後2時から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

日12月6日(土)午後2時から

◆年末大掃除会

日12月7日(日)午後2時～3時

申当日会場へ

問同施設☎39-3401

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

日12月3・17日の水曜日午後1時～3時

所消費者活動センター

申期間中会場へ

問同センター☎43-7874

すくすくひろばの催し (12月) 保育



◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

日4日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人初めて受講する市内在住の令和7年7月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆年齢別あそびましょ

日①ひよこぐみ＝9日(火)、②バナナぐみ＝16日(火)、③いちごぐみ＝19日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人①初めて受講する6年8～11月生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する7年2～3月生まれのお子さんと保護者6組、③初めて受講する7年7～8月生まれのお子さんと母親4組

◆ベビーヨガ

日11日(木)午前10時30分～11時30分

人市内在住の初めて受講する7年3～8月生まれのお子さんと母親15組

所新川中原コミュニティセンター

◆ワークショップ「ともに育ちあうためのパパ・ママ講座」

日13日(土)午前10時15分～11時45分

人市内在住の0歳～年少のお子さんを持つ父親8人、母親8人(夫婦でも参加可)、保育(首が据わっている3カ月～

年少)15人

所連雀コミュニティセンター

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日16日(火)午前10時30分から(30分程度)

人3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者(出産前の方も受講可)

問同ひろば☎45-7710

第32回こどもたちからの 人権メッセージ発表会

保育



三多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会

日12月6日(土)午後1時30分～4時

人500人、保育(6カ月～未就学児)6人

所東久留米市立生涯学習センター

申当日会場へ

問同協議会☎042-335-4753

オンライン親子料理教室



就学前に身に付けたい食事の話と親子で楽しめる調理実習を開催します。調理するメニューはオムライス風、具だくさんみそ汁、キウイヨーグルトです。

日12月13日(土)午前10時～11時30分

人市内在住の年長児と家族50組

物食材(三鷹産野菜の提供あり)、調理器具

問総合保健センター☎24-8266

認知症キッズサポーター 養成講座



日12月13日(土)午後2時～3時

人市内在住の小学生20人(保護者同伴可)

所東多世代交流センター

問同センター☎46-0408

パパと赤ちゃんの会



日12月20日(土)午後1時30分～3時

人市内在住の令和7年4～10月生まれのお子さんと父親8組

所西多世代交流センター

問同センター☎31-6039

3学期補習教室



三所三鷹市シルバー人材センター

日令和8年1月7日～3月23日の月・水・木・金・土曜日(全11回、1回55分)

人小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)

問同センター☎48-6721

みたか住まい探しサポート



問住宅政策課☎0422-29-9704

住まい探しにお困りの方の相談に、専門の相談員が応じます。

日11月18日、12月2・16日の火曜日午後1時30分～2時10分、2時15分～2時55分、3時～3時40分、3時45分～4時25分

人市内在住の高齢者(65歳以上)・障がい者・子育て・低所得者世帯など
物情報整理シート(市HPで入手)
申同課☎0422-29-9704へ(先着制)



12月3～9日は障害者週間



問障がい者支援課☎0422-29-9232

障がい福祉についての関心と理解を深め、障がいのある方が、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲の向上を目的としています。

知っていますか?

障害者差別解消法と合理的配慮

この法律では、行政機関や事業者に対して、障がいのある方への障がいを理由とした「不当な差別的取扱い」を禁止するとともに、障がいのある方から申し出があった場合に、負担が重すぎない範囲で求めに応じた合理的配慮をするものとして、義務化されています。

作品を通じて、障がいについての理解を深めよう!

絵画や手工芸品などの作品を展示します。

所市役所1階市民ホール 日期間中会場へ

●みたかカラフルアートー第51回三鷹市障がい者作品展

日12月3日(水)～9日(火)の平日午前8時30分～午後5時(9日は正午まで)、6日(土)午前10時～午後1時

●放課後等デイサービスってなに?

日放課後等デイサービス事業者連絡会 日12月3～9日の平日午前8時30分～午後5時(9日は午前11時まで)、6日午前10時～午後1時

ヘルプマークを
配布しています

援助や配慮を必要とすることが外見からは分からない方が日常的にさまざまな支援や配慮を得やすくなるように東京都が作成したマークです。

配布場所

同課(市役所1階15番窓口)

たのしい英語の学びかた 英語多読のススメ!



問三鷹駅前図書館☎0422-71-0035

三鷹市立図書館が所蔵している多読絵本に触れながら、英語多読について学ぶワークショップです。簡単な絵本から読み始めるため、英語が苦手な方にもおすすめです。

日12月6日(土)午後2時～4時 人中学生以上の方40人 所三鷹駅前コミュニティセンター
調NPO多言語多読の酒井邦秀さん、だれでも多読武蔵野の皆さん 申11月20日(木)午前10時から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



第30回 丸池わくわくまつりを開催します!

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
☎0422-46-2081

丸池の里の秋まつりに遊びに来ませんか? 子ども向けの遊びのコーナー、模擬店、新川ばやしや吹奏楽部の演奏など、親子で楽しめるイベントです。

日11月30日(日)午前10時～午後2時(小雨決行) 所新川丸池公園 申当日会場へ



クリーンプラザふじみ 「100m煙突登りにチャレンジ」

所問同施設☎042-490-5374

ごみ焼却炉が停止している期間に、煙突登りを開催します。

日12月6日(土)午前9時30分～11時、10時30分～正午

人在学・在勤を含む小学4年生以上の市民各回10人程度

申11月26日(水)までに参加者全員の必要事項(6面参照)を同施設
☑fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)



障がいのある方

重症心身障害者施設ケア コミュニティみちふの森 短期入所利用者募集



【人】小学生以上の重症心身障がい者(児)や医療的ケアが必要な方
【申】12月1日(月)から同施設【HP】へ
【問】同施設 ☎090-6393-6307(平日午前9時～午後5時)

調布基地跡地福祉施設 (仮称)こもれび 短期入所新規利用登録



【人】中学生以上の重度知的障がい者(児)(中等度、軽度含む)
【申】所定の申請書(〔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〈市役所1階15番窓口〉で入手)を「〒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ハートポートこもれび」へ
【問】同施設 ☎042-481-7072

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。なお、インフルエンザの流行で混雑が予想され、長時間お待ちする場合があります。

トレ室はじめてサポート ー健康・体力相談事業



トレーニング室専属のスポーツトレーナーが、悩みに合わせて健康づくりをサポートします。
【人】在学・在勤を含む高校生以上の市民
【所】SUBARU 総合スポーツセンター
【¥】1,000円(1時間)
【物】室内履き、タオル、本人確認書類
【申・問】直接または電話で同センター ☎45-1113へ

こころの健康相談

【日】12月4日(木)午前10時～正午(1人40分)

【所】福祉センター
【申・問】障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

ボランティア活動紹介パネル展

【日・所】11月17日(月)～28日(金)=元気創造プラザ、12月12日(金)～26日(金)=三鷹駅前図書館、令和8年1月9日(金)～16日(金)=三鷹駅前コミュニティセンター、1月16日～23日(金)=連雀コミュニティセンター、1月23日～30日(金)=大沢コミュニティセンター、1月30日～2月6日(金)=井の頭コミュニティセンター、2月6日～13日(金)=牟礼コミュニティセンター、2月13日～20日(金)=新川中原コミュニティセンター、2月20日～27日(金)=市役所1階市民ホール
※各会場の初日は夕方以降に開催します(最終日は正午まで)。
【申】期間中会場へ
【問】みたかボランティアセンター ☎76-1271

秋の謝恩大売り出し



店内商品の全品が20%引きになるほか、長野県特産品の販売やキッチンカーの出店もあります。
【日】11月22日(土)・23日(日・祝)午前9時～午後5時(農業公園内での販売は午前10時～午後4時)
【所】JA東京むさし三鷹緑化センター
【申】期間中会場へ
【問】同センター ☎48-7482

ダブルケアラー・ビジネスケアラー 交流会「飲み込む力を低下させない！一緒にできる“口腔ケア体操”」

【日】11月30日(日)午前10時～正午
【人】子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方、福祉・保育の専門職の方
【所】地域密着型通所介護あゆみん家(下連雀3-7-16)
【調】歯科衛生士の長竹麗子さん
【申】当日会場へ
【問】(〔社福〕三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

島しょ物産展 ー特産品多数販売!!



【日】11月30日(日)午前10時～午後4時

【所】調布飛行場ターミナル(調布市)
【申】当日会場へ
【問】東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5653

男性介護者交流会 in 大沢 ーランチ会&講話「口腔ケアの基本」

【日】12月4日(木)午後1時～3時
【人】市内の男性介護者、男性介護経験者
【所】大沢コミュニティセンター
【調】東郷医院歯科医師の亀井倫子さん、
歯科衛生士の星野泰子さん
【¥】900円(昼食代)
【申・問】11月27日(木)までに(〔社福〕三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

介護者ひろばおれんじ新中 「クリスマスランチ交流会」

ランチ交流会、マジックショー、エプロンシアター、紙芝居、情報交換。
【日】12月11日(休)午後1時～3時
【人】市内の介護者、介護経験者
【所】元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
【物】1,000円(昼食代)
【申・問】11月28日(金)までに(〔社福〕三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

ゆるっとカンパイ！ ふらっとおしゃべり！ 「ほろよいトークサロン」



【主】NPO法人みたか市民協働ネットワーク
【日】12月12日(金)午後6時30分～8時30分(出入り自由)
【所】みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
【¥】500円
【申】当日会場へ
【問】市民協働センター ☎46-0048

三鷹駅前での 三鷹産農産物の直売



【主】JA東京むさし三鷹地区青壮年部
【日】12月13日(土)午前10時30分から(雨天決行。なくなり次第終了)
【所】クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)
【申】当日会場へ
【問】JA東京むさし三鷹支店 ☎46-2152

だれでもランチカフェ



【主】NPO法人みたか市民協働ネットワーク
【日】12月14日(日)午前11時～午後2時(出入り自由)
【所】市民協働センター
【物】昼食
【申】当日会場へ
【問】同センター ☎46-0048

冬のコンサート

【主】三鷹駅周辺住民協議会
【日】12月14日(日)午後2時から
【人】100人
【所】三鷹駅前コミュニティセンター
【申】当日会場へ(先着制)
【問】同センター ☎71-0025

親族後見人のつどい



【主】(〔社福〕三鷹市社会福祉協議会、(〔社福〕小金井市社会福祉協議会
【日】12月18日(木)午前10時～11時30分
【人】市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、市民後見人を含む)10人程度
【所】(〔社福〕小金井市社会福祉協議会
【調】司法書士の渡辺和成さん
【申・問】12月12日(金)までに権利擁護センターみたか ☎46-1203へ(先着制)

第188回 太宰治作品朗読会

『故郷』



【所・問】太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の三上陽永さん(写真)。

【日】12月19日(金)午後6時～6時50分 【人】25人
【申】12月1日(月)(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)



にはプラセボ効果があることが知られています。また、楽しい雰囲気ではカテコラミンの分泌が盛んになり、酔いにくくなります。

乗り物酔いを避けるため、乗る前には、空腹・満腹・脂肪分の多い食事は避ける、寝不足を避ける、乗車前に排便する、きつい服・下着、厚着を避ける、事前に酔い止めを服用することなどが大切です。

乗ってからは、後ろ向きの席は避け進行方向の視界が開けた位置に座る、進行方向の遠くを見る、頭を揺らさない・振り返らない、リラックスして呼吸は深くゆっくり、柑橘類の果物やジュースは避けることなどを意識しましょう。

酔ってしまったら、窓を開け外気を入れる、深呼吸、シートを倒して横になるか頭を地面に対して水平にする、そして症状が出た後からでも酔い止めを内服するなどの対策を行っていきましょう。

乗り物酔いの予防

【問】三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

急発進や急停車、カーブで予測外に体が揺らいでしまうと、頭の位置を中枢に伝える内耳からの情報と、車内の閉鎖空間で動いていないと感じる眼からの情報との食い違いで平衡感覚がおかしくなります。生あくびや生唾、冷や汗が出て、吐き気や嘔吐にいたる不快な症状で、これ以上は危険だと体が出した警報が乗り物酔いです。

普段は酔いにくい人を寝不足・空腹にして、バスに乗せ、本を読ませ、急発進や急停車を繰り返すと、約90%の人が乗り物酔いを短時間に起こしたという実験結果があります。一方で、乗り物酔いに効果的な薬と言って片栗粉のカプセルを乗車前に服用してもらうと症状は有意に抑制でき、乗り物酔い

スポーツ

第26回
小学生ソフトバレーボール
交流大会



市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
令和8年2月8日(日)午前9時～午後4時
市内の小学4～6年生のチーム(1チーム5～8人)、36チーム
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 12月16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)
※代表者会議・ルール説明会を8年1月10日(土)午前9時30分から生涯学習センターで開催します。
問 スポーツ推進課 ☎29-9863

講座

家庭教育学級 講演会
「六小教職員チームのカラフルひろばー子どもたちが輝くために、大人もカラフルに」



先生の素顔や「カラフルな大人が育む、カラフルな子どもたち」について、エピソードを交えながら語ります。
市教育委員会、同校、同校PTA
日 12月3日(水)午前10時～11時30分
人 50人
所 同校
講 同校副校長の花岡里美さん
物 室内履き、下足入れ
申 11月26日(水)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)
問 地域学校協働課 ☎29-8349

市民健康講座
ストレスとの上手な
付き合い方



日 12月10日(水)午後1時30分～3時
人 在勤を含む市民30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 井之頭病院公認心理師の桑原まゆ子さん
申 問 11月18日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

花と緑の学習会
「クリスマスのスワッグ
作り講座」



市新川中原住民協議会
日 12月12日(金)午後2時～4時
人 10人
所 新川中原コミュニティセンター

調(一社)日本ハンギングバスケット協会理事の谷村伴子さん
¥2,500円
物 エプロン、持ち帰り用のビニール袋
申 11月19日(水)午前10時から参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

手作りの会
「お正月のリース」



端切れで作る布リースです。
日 12月17日(水)午後3時30分～5時
人 小学1年生以上の市民15人(小学2年生以下は保護者同伴)
所 東多世代交流センター
物 室内履き、ハンドタオル
申 問 12月2日(火)午前10時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

チケットインフォメーション

柳家喬太郎 みたか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール 令和8年2月7日(土)
昼の部午後2時／夜の部午後6時開演

チケット発売日(全席指定)
会員＝12月6日(土) 一般＝12月10日(水)
各回 会員＝2,250円 一般＝2,500円
※購入は各回合わせて1人2枚まで。
※昼の部と夜の部が、同じ内容になるかは未定です。

『勉強会』と銘打った落語会。果たして今回は、どんな噺が聴けますか、その高座から目が離せません！



柳家喬太郎

立川志の輔 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール
8年3月7日(土) 午後2時開演

全席指定 会員＝3,150円 一般＝3,500円
申 12月16日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(6面参照)・希望枚数(2枚まで)・マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」、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のうえ、8年1月28日(水)に結果を通知)
※マークル会員優先枠があります。
※座席の希望には応じられません。
※車椅子席希望の場合は、その旨を記入してください。



立川志の輔



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
※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。
(※)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)など。

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
太極拳 いろいろな太極拳を体験してみませんか？(18歳以上)○

日 11月30日(日)午前10時30分～午後4時
問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

剣道

◆シニア指導講習会

日 12月3～24日の毎週水曜日、12～26日の毎週金曜日午前9時30分～11時30分

◆冬季ジュニア錬成大会(小・中学生)○

日 12月21日(日)午前11時～午後5時30分

◆一般講習会(高校生以上)

日 12月28日(日)午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日 12月28日正午～午後2時30分
問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①教室(小学生以上)○

日 12月13日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日 12月13～27日の毎週土曜日正午～午後3時(初級)、午後3時～6時(中級)

◆③第72回三鷹市卓球団体戦

日 令和8年2月1日(日)午前9時～午後6時
問 三鷹市卓球連盟① ☎0422-71-7449、② ☎0422-43-3350、③ ☎0422-44-5750

サッカー

◆市民スポーツ大会 フットサル競技(①一般、②壮年&女子)

日 12月13日(土)①午後0時30分～2時30分、②2時30分～5時30分

◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日 12月20日(土)正午～午後3時

問(一社)三鷹市サッカー協会 HP

合気道 体験教室(10歳以上)

日 12月13～27日の毎週土曜日午後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 12月13・20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 12月13・20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

バドミントン 2025年度後期団体リーグ戦(高校生以上)

日 男子1部、女子1～3部＝12月21日、男子2～5部＝28日、いずれも日曜日午前9時～午後6時
問 三鷹市バドミントン協会 ☑badmitaka@gmail.com

バスケットボール 令和7年度ジュニア強化クリニック(U15、U12)

日 クリニック＝12月24日(火)～26日(金)午前9時30分～11時30分
問 三鷹市バスケットボール連盟 ☑mina2005@yahoo.ne.jp

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

求人

詳細は、QRコード
からHPをご覧ください。

ハロートレーニング(公的職業訓練)
を活用して就職につなげよう！

仕事に必要な職業スキルや知識などを習得できる公的職業訓練です。基本的に受講料無料(テキスト代などの自己負担あり)で、就職支援も受けられます。

問ハローワーク三鷹 ☎68-8200

学校栄養士(会計年度任用職員)

◆採用日 令和8年1月5日
問総務課 ☎29-9811

学校健診補助(看護師など)登録者

◆登録日 令和8年3月1日から2年間
◆申込期限 12月19日(金)(必着)
問学務課 ☎29-9815

(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、⑩母子支援員(⑦～⑩契約職員)、⑪保育職、⑫調理員、⑬用務員、⑭夜勤専従介護職、⑮相談員(⑪～⑮パートタイマー)、⑯訪問介護員
◆採用日 ①⑩令和8年4月、②～⑨⑪～⑯随時
問同事業団 ☎44-5211

相談

犯罪被害による心の悩み相談

◆犯罪被害者ホットライン
☎03-3597-7830(平日午前8時30分～午後5時15分)
問三鷹警察署 ☎49-0110

住んでいないご自宅・
ご実家のお悩み無料相談会

日11月25日(火)・27日(木)・28日(金)午前9時30分～午後3時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問住宅政策課 ☎29-9704

住宅リフォーム無料相談会

日11月26日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)
所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申当日会場へ
問住宅政策課 ☎29-9704

人権・身の上相談
(特設相談)

日常生活での人権上の問題や心配ごと
に人権擁護委員が応じます。
日12月1日(月)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
申当日会場へ
※毎月第3水曜日開催の「人権・身の上
相談」もご利用ください。
◆夜間人権ホットライン
☎03-6722-0127

弁護士による夜間電話無料法律相談。

所東京都人権プラザ
日12月8日(月)午後5時～8時(1人10分程度)
問企画経営課 ☎29-9032

総合オンブズマン相談
(12月)

日4・11・18日=中村一郎さん(弁護士)、
11・25日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、
いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
所相談・情報課(市役所2階)
申問政策法務課 ☎29-9165へ

東京三弁護士会・法テラスによる
休日無料法律相談

所東京三弁護士会多摩支部・法テラス多摩
日12月13日(土)午前9時～午後0時10分
(1人30分以内)
人入学・在勤を含む市民5組
所相談・情報課(市役所2階)
申問11月17日(月)から同課 ☎44-6600へ

審議会・市民会議など

第2回三鷹市環境保全
審議会の傍聴

日12月4日(木)午後4時から
人5人
所教育センター
申当日会場へ(先着制)
問環境政策課 ☎29-9612



国民健康保険の高額療養費(70歳以上・年間合算)

7月31日時点で高額療養費の所得区分が「一般」または「住民税非課税」の70歳以上の方で、過去1年間(令和6年8月1日～7年7月31日)の外来医療費の自己負担額が144,000円を超えた場合、超過額を申請により支給します。

申市が送付する申請書を、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)へ
問同課 ☎0422-29-9215

三鷹市シニアクラブ連合会 文化祭

絵画・書道・写真などの作品を展示します。
日11月20日(休)～22日(土)午前10時～午後4時
所芸術文化センター 申期間中会場へ
問みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271

シルバー人材センター 入会説明会

日12月3日(火)午前10時～正午
申問同センター ☎0422-48-6721へ

三鷹いきいきプラス 無料パソコン初級講座

事務局で用意したパソコンを使って基本操作を学びます。
日12月15日(月)・18日(木)午前10時～正午(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人
所三鷹産業プラザ
申問11月17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)

三鷹ネットワーク大学

学生によるミタカ・ミライ研究アワード2025
提案発表会

問同大学 ☎0422-40-0313
大学生グループによる、福祉やコミュニティ、交通などをテーマにした政策提案の発表会です。
日12月7日(日)午後1時30分～4時40分
人40人 所三鷹産業プラザ
申当日会場へ(先着制)



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

申11月18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。



杏林大学公開講演会

「インバウンドブームと日本へのまなざし—訪日外国人から見た日本の魅力」

日12月12日(金)午後3時～4時30分
講杏林大学外国語学部准教授の安江枝里子さん

人生100年時代を考える

「シニアからの働き方、学び方、過ごし方を考える」

日12月17日(水)午後3時～4時30分
講社会保険労務士法人楯経営労務事務所代表の楯兼次さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

「絵本セラピー®で心温まる時間を」

日12月19日(金)午前10時～正午
講ピア・カウンセリング研究会の荒船禎子さん(絵本セラピスト® あらちゃん)

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—林芙美子『谷間からの手紙』(その1)」

日12月24日(水)午前10時30分～午後0時30分
講朗読家の原きよさん

味の素スタジアムで開催！

ラグビー観戦にご招待！



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26 の開幕に合わせ、三鷹市と連携協定を締結している東芝ブレイブルーパス東京と東京サントリーサンゴリアスのそれぞれの試合に、市民の皆さんをご招待します。

東芝ブレイブルーパス東京

📅 12月14日(日)午後3時キックオフ(埼玉パナソニックワイルドナイツ戦)

👤 在学・在勤を含む市民 2,000人

📍 市HPへ(1組4人まで。申込多数の場合は抽選)



©TOSHIBA BRAVE LUPUS TOKYO

東京サントリーサンゴリアス

📅 12月20日(土)午後2時30分キックオフ(トヨタヴェルブリッツ戦)、令和8年1月10日(土)午後2時30分キックオフ(コベルコ神戸スティーラーズ戦)

👤 在学・在勤を含む市民各日1,000人

📍 市HPへ(1組2人まで。先着制)



©東京サントリーサンゴリアス

三鷹市美術ギャラリー 新企画展



日本の色 そのめ の つ か さ 染司よしおか 吉岡更紗の仕事

所 関同ギャラリー ☎0422-79-0033



『源氏物語』「初音」衣配り 花散里の衣裳再現



東大寺修二会 椿の造花



『源氏物語』「花宴」藤の花宴 源氏の衣裳

草木や花の美しい色を引き出す植物染めの技法で、麻や絹などの自然素材を染めることを生業とする江戸時代から続く京都の染色工房「染司よしおか」。同工房は、染織品の研究から日本の伝統色を復活させるなど、東大寺をはじめとした古社寺の伝統行事を支えています。

同展では、「染司よしおか」の仕事をたどり、伝統の継承と新たな染色の可能性を探る六代目 吉岡更紗の取り組みを紹介します。

📅 11月29日(土)～令和8年2月1日(日)午前10時～午後8時(入館は7時30分まで。🌕月曜日(休日の場合は開館し、翌日を休館)、年末年始)

💰 一般800円、65歳以上・学生500円(中学生以下、障がい者手帳などをお持ちの方は無料)

※この記事を持参の方は1回に限り一般入場料800円を640円に割り引きます(2人まで。Web版は不可)。

市民の皆さんを同展にご招待します

関(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-47-5122

三鷹市美術ギャラリーを運営している同財団の設立30年を記念して、市民の皆さんをご招待します。

👤 市民30人 📅 12月2日(火)(消印有効)までにはがきで必要事項(6面参照)を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

関連講座

ナチュラル染色
—三鷹産キウイを使って—



所 関生涯学習センター ☎0422-49-2521

三鷹市の名産でもあるキウイフルーツの皮を使い、コットンエコバッグを染めます。

📅 8年1月12日(月・祝)午後1時30分～4時30分 👤 16歳以上の方16人 📍 文化服装学院生涯学習オープンカレッジ ナチュラル染色講師で元同学院専任教授の篠原幸子さん 💰 1500円(材料費) 📦 ゴム手袋、エプロン、ビニール袋 📅 11月30日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(6面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」、または

元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)



市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和7年11月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,190人(37人増)のうち外国人数：5,250人(88人増)
男：92,932人(17人増)／女：98,258人(20人増) 世帯数：98,666世帯(71世帯増)