



2026
新春
対談

伝統から新たな文化を 育むまちを目指して

三鷹市長 河村孝 × 人形遣い りょうかわせんゆう 両川船遊さん

（公財）三鷹市スポーツと文化財団は昨年設立30周年を迎え、三鷹市民で名誉都民（※）でもある「江戸糸あやつり人形結城座」の人形遣い、両川船遊さんが記念公演を行いました。伝統芸能に触れることから生まれる文化の豊かさについて、両川さんと河村孝市長が語り合いました。

※社会文化の興隆に功績があった方を顕彰する東京都の制度。両川さんは、2024年に俳優の故・仲代達矢さん、伝統工芸士の澤井伸さんとともに選出されました。



三鷹から見える富士山

三鷹市長 河村 孝

明けましておめでとうございます。

晴れ渡っている日、市内の少し高い場所に行くと富士山が見えます。空気が澄むこの時期の冬化粧した姿は格別です。お正月にこの景色を眺めるたび、私はいつも平和を感じます。

施政方針で、私は「祈る平和」と「創る平和」の両方が大切だと述べました。「祈る平和」、これは戦後80年間、日本の平和を支

えてきました。一方、「創る平和」は、世界の中で平和を創り出していくことです。スポーツや文化などを通じて既に実践されている市民の皆さんも大勢いらっしゃいます。私たちは、その「平和文化」の営みを顕彰し、発信することで後世に伝えていかなければなりません。

平和への歩みは、ここから見える富士山の頂ぐらい遠く感じられるかもしれませんが。それでも、一步一步、着実に歩み続けることで、必ず近付いていけると私は思っています。



防災・防犯情報も

市公式 LINE
友だち募集中！



2026
新春
対談

伝統芸能の奥深さを市民に

名誉都民の受賞は三鷹市の誇り

両川 私は牟礼に住んで、もう33年になります。公演に合わせて旅に出るものですから、家を留守にすることも多く、海外公演のときは1カ月、国内では3カ月にもなるんですね。子どもたちがまだ小さかった頃、ご近所の方々が優しく接してくれたので、すごく助かりました。三鷹はとても環境が良いですね。

河村 私は2024年10月に、両川さんが名誉都民に選ばれたときに初めて、三鷹市民であることを知りました。市民の皆さんにとって、三鷹にゆかりのある方の活躍はうれしいものです。なので、三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念式典でも、「記念公演をしていただく結城座の両川さんは三鷹にお住まいです」とご紹介しました。名誉都民で、三鷹市民でもある両川さんの公演ということで、皆さんとても関心を持って見てくださったように思います。

両川 ありがたいことです。結城座も私も宣伝が下手ですから。

河村 いやいや、宣伝が下手っていいことはないですよ。両川さんの活動を評価される方が多いからこそ、選ばれたのだと思います。

両川 名誉都民の話は私にとっては寝耳に水で、「どうして私？」という感じだったのですが、俳優の仲代達矢さんも選ばれていて、数十年ぶりに再会できたことが本当にうれしかった。30代の頃に仲代さんと一緒に仕事をさせていただいたことがあるんです。



河村 仲代さんは昨年11月に亡くなられる数カ月前まで、舞台上で主演を務めていたそうですね。芸に生きる人のすごみとでもいうのでしょうか。それは、両川さんも同じであるように

思います。名誉都民は本当にかけがえのない称号であり、三鷹市にとっても誇りです。最近、歌舞伎を題材にした映画『国宝』のヒットもあって、伝統芸能を追求する素晴らしさが再評価されています。その追求を続ける両川さんは、今後もさらに実績を重ねていかれることでしょう。

古典の世界を人形の動きで具体的に表現

河村 30周年記念公演は、幕あいで物語の解説をしてくださったので、古典に詳しくなくても楽しく見ることができました。

両川 私たちは伝統芸能に耳が慣れているから、長唄でも義太夫でも、

内容を理解できます。でも、現代の方に伝わるような工夫も必要です。結城座でも若い劇団員は時間をかけて、次第に理解できるようになっていきます。



河村 昔の言葉が分からなくても、どの演者の芸も素晴らしいとすぐに感じました。

両川 細かい技を極めていくと、プロの間では「いい！」と評価されますが、素人の方には分かりづらくなってしまふんです。なるべくそうならないように、私たち人形遣いは、人形の動きで古典の世界を具体的に表現することを心掛けています。

河村 人形が役者のように動くから、面白いし、分かりやすい。

両川 そう思ってくださいる方が増えると、私たちも表現の場が増えていくと思います。父、十代目結城孫三郎の時代は、NHKと専属契約を結ぶほど江戸糸あやつり人形の需要がありましたが、父は根っからの芸人なので、「テレビはもうやめよう」となってしまうまして。一度はご縁が切れてしまいましたが、近年はまたお声が掛かり、昨年大河ドラマ『べらぼう』に何度か出演させていただきました。

伝統芸能に触れる機会を市民に提供したい

両川 結城座は三鷹市芸術文化センターが開館した30年前にも公演をしたのですが、星のホールでは、若い演劇人に舞台を提供する取り組みをされていますね。

河村 「MITAKA “Next” Selection (ミタカ・ネクスト・セレクション)」ですね。今年で27年目になります。脚本、演出、構成力に優れる若い劇団を選び、公演を開催しています。

両川 あれはなかなかできないことなので、ぜひ続けてほしいです。意欲のある若い劇団のすべてが売れるわけではありません。私知っている若い演劇人たちも「発表の場がない」と嘆いています。芝居仲間として、この取り組みは本当にありがたいと思います。



寿獅子



二人組の人形が獅子頭をかぶり、表情豊かに舞い踊る縁起の良い演目です。

(公財)三鷹市スポーツと文化財団 設立30周年記念公演の演目



大釜を盗みに入った泥棒と、豆腐屋の夫婦の滑稽(こっけい)な一幕が描かれています。

綱館



平安時代の武将・渡辺綱と、悪鬼(あくき)・茨木童子の対決を描いた作品です。

河村 芝居や伝統芸能などの舞台は、演じる人、裏方として支える人、そして観客の三者がいて初めて成り立つ世界です。プロはもちろんのこと、アマチュアでも、この三つの側面をきちんと考えていく必要があるでしょう。両川さんは「人形劇実験室」と題して、江戸糸あやつり人形の連続講座をされていますね。人形劇って、子どもの人形遊びのイメージがあるから、とても面白くて入りやすいと思います。

両川 そうだといいですね。アマチュアの方々と一緒にやりたいことはたくさんあります。今、小金井市に稽古場があるんですけど、活動の場をもっと広げていきたい。講座を行う場所を増やしてもいいかなと思っています。

河村 三鷹市でやりませんか。

両川 ありがとうございます。もう、すぐに飛びつきますよ(笑)。「日本にはこんな人形劇もあるんだ!」と多くの方が関心を持ってくれるといいですね。

河村 江戸糸あやつり人形は、歌舞伎や浄瑠璃と地続きの世界だし、人形の後ろで長唄や三味線を演奏する演目もあり、日本の伝統芸能の奥深さにつながっています。結城座に触れることは、伝統芸能へのとても良い入り口になると思います。

両川 私たちが養成塾をやるときは、能、舞踊、義太夫だけでなく、オペラやコンテンポラリーダンスも織り交ぜています。多面的に芸能を学びたい方には楽しんでもらっています。

河村 人形劇を中心に、さまざまな可能性を追求したい人にはうってつけですね。教育の場としては、三鷹市では「みたかジュニア・オーケストラ」の活動を継続してきましたから、子どもたちがクラシック音楽を楽しみ、学ぶ場はあります。その伝統芸能版があっても面白いですね。

両川 そうなると楽しいですね。私はとりあえずどんな芸能でも自分で体験してきたので芸の「食わず嫌い」はなかった。戦後、劇場が全部つぶれたときに、辛うじて残った落語の寄席で、文楽さんや圓生さん、志ん生さんを毎日のように見たり聞いたりしてね。これは本当に役に立ちました。今の若い人にも日本の伝統芸能を知ってもらい、そのうえで自分にとって必要かどうかを判断してもらえるといい。古典でも、ポップなものや、現代に通じる感覚のものはたくさんあると思います。

河村 古典の物語は、さまざまな表現の中に生きているので、皆さんがどこかで見聞きしたことがある話も多いと思います。

両川 その点、三鷹市は文化の源です。例えば、太宰治が書いた作品で、子ども向けの芝居だって作れるんですよ。

河村 中学校の国語の教科書には『走れメロス』が載っていますね。

両川 『走れメロス』は昔、NHKの番組の人形劇でやりましたよ。いやあ、人形を走らせるのは大変でした(笑)。太宰治にしても、山本有三にしても、三鷹市ゆかりの作家にはさまざまな小説があるし、大切なのは

それをいかに今様に発信できるかです。三鷹は文化が根付いているまちだから、その可能性が想像以上にあると思います。

「良いものは必ず続く」と信じ、後進を育てる

河村 今年の抱負をお聞かせください。

両川 私の願いは、若い世代の人形遣いたちが育ってくれることです。私一人じゃ舞台は成り立たない。結城座の若い人たちは、みんな一生懸命にやっています。大切なのは「良いものは必ず続くんだ」と信じることです。だから、「ごまかしのない舞台」を続けていきたい。わがままですけどね。

河村 芸能の世界で表現の極みを追求されている方は、わがままでもいいのだと思います。こだわりの姿勢がないと、優れた芸術作品は生まれません。両川さんの表現に感銘を受けて、後進が続いていく。その試行錯誤の過程が大切だと思います。今日、両川さんとお話していて、三鷹市とこれから何かコラボレーションできたら面白いと感じました。

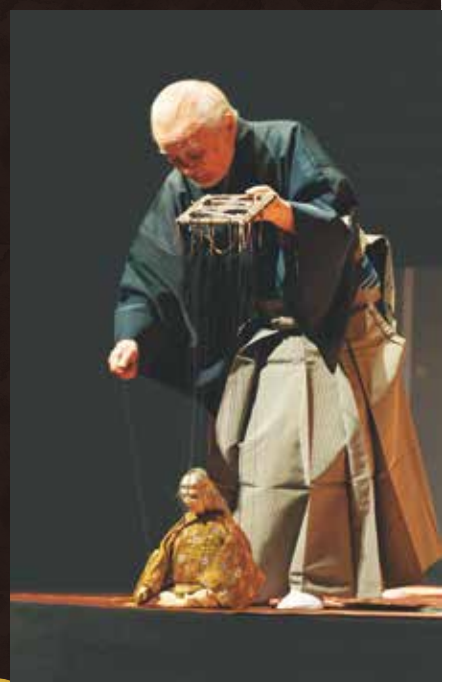
両川 うれしいですね。市民の皆さんが少しでも伝統芸能に目を向けてくれると、その世界で生きている人間にはとても励みになりますので、よろしくお願いします。

河村 ぜひ、よろしくお願いします。そして、健康で長く続けてください。

両川 船遊 さん

Senyu Ryoukawa

江戸糸あやつり人形結城座十代目結城孫三郎の次男として生まれ、4歳で初舞台を踏む。11歳から歌舞伎、狂言も学びながら、結城座で人形遣いを修行。1972年、写し絵家元三代目両川船遊を襲名。人形遣いとともに写し絵師の活動も開始。1993年、十二代目結城孫三郎を襲名。2021年に結城孫三郎の名を息子に譲り、三代目両川船遊の名前に戻り活動続ける。新しい作家や演出家との作品づくり、海外公演にも積極的に取り組むとともに、古典の伝承と若手の育成にも力を注いでいる。2024年、名誉都民に選出。



年始のごみの収集開始日



問ごみ対策課 ☎0422-29-9613

年始はごみの量が増えるため、収集時間が大幅に変わる場合があります。1世帯が1回に出せるごみの量は、燃やせるごみ・燃やせないごみは市指定収集袋で120ℓ分、そのほかのごみは45ℓ相当の袋で3袋までで、それ以上の量を出す場合は多量ごみとなります。

ごみの種類 地 区	燃やせるごみ	燃やせないごみ	プラスチック類・有害ごみ	ペットボトル	空きびん・空き缶	古紙(新聞・段ボール・雑紙)・古着類
下連雀1～4丁目	5日(月)	7日(水)	6日(火)	16日(金)	9日(金)	9日(金)
下連雀5～9丁目、新川6丁目	5日(月)	7日(水)	9日(金)	6日(火)	13日(火)	6日(火)
牟礼全域	5日(月)	7日(水)	7日(水)	9日(金)	16日(金)	6日(火)
井の頭全域	6日(火)	14日(水)	7日(水)	12日(月・祝)	5日(月)	8日(木)
中原全域、新川1・4・5丁目	6日(火)	14日(水)	8日(木)	5日(月)	12日(月・祝)	5日(月)
北野全域、新川2・3丁目	6日(火)	14日(水)	8日(木)	7日(水)	14日(水)	5日(月)
上連雀1～5丁目	5日(月)	7日(水)	6日(火)	14日(水)	7日(水)	9日(金)
上連雀6～9丁目、野崎1丁目	5日(月)	7日(水)	9日(金)	13日(火)	6日(火)	7日(水)
井口全域、深大寺全域、野崎2・3丁目、大沢3丁目	6日(火)	14日(水)	5日(月)	8日(木)	15日(木)	8日(木)
野崎4丁目、大沢1・2・4・5・6丁目	6日(火)	14日(水)	5日(月)	15日(木)	8日(木)	7日(水)

※一部地区の「ペットボトル」「空きびん・空き缶」は、1月の収集日がほかの月と異なります。

◆粗大ごみ・多量ごみの申し込み
(有料・予約制)

問粗大ごみ受付センター ☎03-5715-1212(月～土曜日午前8時～午後7時。受付は5日(月)から)・HPへ

市役所と市の施設は 1月5日(月)から サービスを開始します



日曜日に開館している施設は4日(日)から開始します。なお、市役所休日・夜間窓口での戸籍の届け出(出生、死亡、婚姻など)の受け付けと、コンビニエンスストアでの証明書交付サービスは毎日利用できます。

※図書館のブックポストは、4日の閉館後から利用できます。移動図書館ひまわり号は、6日(火)から巡回します。

下記の施設は6日(火)から 開始します

三鷹市マイナンバーカードセンター、芸術文化センター、桜井浜江記念市民ギャラリー、太宰治文学サロン、三鷹市公会堂、三鷹市美術ギャラリー、みたか井心亭、吉村昭書斎

年末年始(12月29日～1月3日(土)) ・休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

問健康推進課 ☎0422-24-7145



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

休日診療所 (内科・小児科)	☎0422-24-6540	日曜日・祝日・ 年末年始	午前10時～11時45分、 午後1時～4時30分、 6時～9時30分
小児初期救急 平日準夜間診療所 「こども救急みたか」		平日	午後7時30分～10時30分 (受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所	☎0422-46-3234 ※要電話	日曜日・祝日・ 年末年始	午前10時～午後0時15分、 1時30分～4時
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時～午後4時30分、 6時～9時30分

※切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置は行えません。

※必ずマイナ保険証、資格確認書などをお持ちください。
※インフルエンザの流行などで混雑が予想され、長時間お待たせする場合や、電話がつかないことがあります。

急なけが・病気で対応に迷ったら(24時間)

◆東京消防庁救急相談センター
☎#7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎042-521-2323(多摩地区)

そのほかの医療機関案内(24時間)

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

インフルエンザの助成は1月31日(土)まで

高齢者のインフルエンザ・

新型コロナウイルス感染症予防接種費用を一部助成します



問健康推進課 ☎0422-24-8050

取り扱うワクチンは医療機関によって異なるので、事前にご確認ください。

問1月31日まで、2月31日(火)まで

人接種当日①満65歳以上の市民、②60～64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身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がある方

所市市内協力医療機関(市HP参照)、武蔵野・調布・小金井市の協力医療機関

※そのほかの医療機関で接種する場合は、事前に同課へお問い合わせください。

¥自己負担額12,500円、26,500円(助成は期間中各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)

物本人確認書類(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に該当する方は障害者手帳または診断書など

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。
- 予防接種協力医療機関やワクチンの効果、副反応・健康被害救済制度など、詳しくは市HPでご確認いただくか、同課へお問い合わせください。

保育園などの 4月1日入園(1次募集) 内定者の公表と2次募集



問子ども育成課(市役所4階45番窓口)
☎0422-29-9673

1次募集の選考結果

一斉受付期間中の申込者を対象に、1次募集の内定通知を1月下旬ごろに発送します(電話での問い合わせは不可)。

2次募集の受け付け

各保育園の2次募集の状況は、1月下旬に市HPと同課に掲示します。

人新たに新年度入園を申し込む方、1次募集に申し込み済みで希望園を変更したい方

問1月6日(火)～2月9日(月)午後5時(必着)に直接または郵送で「〒181-8555子ども育成課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ

※2次募集の内定通知は、3月2日(月)ごろに発送します。内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合、自動的に次の選考の対象になります(再申し込み不要)。

『三鷹市住生活基本計画(素案)』
にご意見をお寄せください

問 住宅政策課 ☎0422-29-9704

同計画は、住宅施策を総合的・体系的に推進し、誰もが安心・安全・快適に暮らせる住環境を実現することを目的としています。

意見の提出方法

1月5日(月)～26日(月)に住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555住宅政策課」(市役所5階52番窓口)・☎0422-48-0975・✉jutaku@city.mitaka.lg.jpへ
 ※計画の全文は、市HPや同課、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターなどで閲覧できます。

『東八道路沿道環境誘導地区(原案)』
に関する説明会・意見募集

問 都市計画課 ☎0422-29-9701

市では、野崎3・4丁目地区での緑とにぎわいのあるまちづくりを進めるため、都市計画の特別用途地区(東八道路沿道環境誘導地区)の指定に取り組んでいます。

説明会

日 所 1月15日(木)午後7時～8時30分＝教育センター、17日(土)午後2時～3時30分＝三鷹市公会堂さんさん館
 申 当日会場へ

意見の提出方法

1月15日～29日(木)(消印有効)に住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)・意見を直接または郵送、電話、ファクス、電子メールで「〒181-8555都市計画課」(市役所5階54番窓口)・☎0422-29-9701・☎0422-46-4745・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ

『三鷹市受援・応援計画(案)』に
ご意見をお寄せください

問 防災課 ☎0422-24-9102

同計画は、大規模災害発生時に、全国の自治体・関係機関などからの応援受け入れや、他自治体への応援を円滑に行うことを目的としています。

意見の提出方法

1月5日(月)～23日(金)に住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川6-37-1防災課」(元気創造プラザ5階)・☎0422-45-1190・✉bousai@city.mitaka.lg.jpへ
 ※計画の全文は、市HPや同課、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターなどで閲覧できます。

20歳になったら国民年金



問 市民課 ☎0422-29-9190

国民年金は、働く世代が保険料を納めて、高齢の方(老齢年金)や障がいのある方(障害年金)、家族の働き手が亡くなった方(遺族年金)などを社会全体で支える仕組みです。20～59歳の方は加入が義務付けられており、20歳を迎える方には、日本年金機構から国民年金加入の通知が届きます。

◆ 保険料納付の猶予制度があります ◆

- 学生納付特例制度 本人の所得が一定額以下の学生
 - 納付猶予制度 本人・配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の方
- ※10年以内であれば、後から保険料を納めて受給額を増やせます。

1～3月は「若者向け悪質商法
被害防止キャンペーン」期間です

問 消費者活動センター ☎0422-43-7874

SNSを悪用した手口など、若者を狙う悪質商法が増えています。困ったらすぐに三鷹市消費者相談室☎0422-47-9042、または消費者ホットライン☎188へご相談ください。

こんな悪質商法に注意！(被害例)

SNS広告を見て「安い」と思い、美容関連の店舗に来店したところ、「今日契約するなら割引きする」などの甘い言葉で勧誘され、高額なコースを契約してしまった。

チケットインフォメーション

(公財) 三鷹市スポーツと文化財団設立30周年記念事業
トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア
第92回定期演奏会 保育芸術文化センター 風のホール
3月7日(土)午後3時開演

※2時30分からみたかジュニア・オーケストラによるプレ・コンサートがあります。

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・U-23(23歳以下)2,500円

市内の小学生～高校生＝1,000円(電話予約のみ)

出演：沼尻竜典(音楽監督・指揮・ピアノ)、塩谷哲(ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア
©YUSUKE TAKAMURACINEMA SPECIAL 保育生きがいとともに、人生は続く。一歳を重ね、それぞれに輝く、映画特集
『土を喰らう十二ヵ月』

(2022年/日本/111分/ヨーロッパビスタ/DCP/日活)

芸術文化センター 星のホール 3月21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＝1月22日(木) 一般＝1月23日(金)

各部 会員＝450円 一般＝500円 学生＝400円

監督・脚本：中江裕司

出演：沢田研二、松たか子、奈良岡朋子

『土を喰らう十二ヵ月』©2022
『土を喰らう十二ヵ月』製作委員会

長野の自然の美しさと、旬の食材のみずみずしさが、人間らしく生きることを問いかけていく。



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。
 (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。

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



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。

「進路予定調査票」の返送を

令和8年度小・中学校入学予定者の保護者へ、昨年12月に「入学通知書」を郵送しました。同封の「進路予定調査票」は期限内に必ず回答してください。私立・都立・国立の小・中学校へ入学する方は、「入学許可証」を入手し、期限内に直接または郵送、Web回答で「〒181-8505 学務課」(教育センター1階)へ提出してください。
☎同課 ☎29-9814

むらさき子どもひろばの催し(1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(8日(木)・9日(金)・13日(火)・20日(火)・21日(水)・23日(金)・28日(水)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形スタンプ=8・9日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=13・23日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=20日午前10時30分～11時30分、④ベビーマッサージ=28日午前10時～10時30分、⑤変身スペシャルバスデー=29日(木)・30日(金)午前11時～11時30分、⑥幸運を呼ぶ北欧風のお馬さんを作ろう=31日(土)午前10時30分～11時30分
☎①⑤0歳～就学前のお子さん、②13日は1歳のお子さん、23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、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=9日・26日(月)午後3時40分～4時30分、③のびーる猫アート=17日(土)午後2時～3時、④スポーツの日=30日午後4時～4時30分
☎②12人、③10人
☎同ひろば ☎49-5500

一日プレイパーク



☎1月18日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)
☎農業公園
☎当日会場へ
☎緑と公園課 ☎29-9789

すくすくひろばの催し



◆はじめてのすくすくひろば見学会

☎1月22日(木)午前10時30分から(30分程度)

☎令和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、第2子以上の方も参加可)

◆親子ふれあいエクササイズ

☎1月27日(火)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の6年1～12月生まれのお子さんと保護者12組(初めて受講する方優先)

☎連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

☎2月1日(日)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

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(2月)



1月10日(土)午前9時から予約を受け付けます。

☎NPO法人みと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=2日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=5日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(育休復帰編)=9日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑤ハープでこころとからだケア(イライラ編)=16日(月)、⑥楽しく羊毛フェルト(ひな祭り編)=19日(木)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=21日(土)、⑧簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=23日(月・祝)、⑨足形つきのバッグを作ろう!=26日(木)、⑩フラワーアレンジを楽しむ(ひな祭りアレンジメント編)=28日(土)、いずれも午前10時30分～正午

☎①2～11カ月のお子さんと保護者、②首据わり～就学前のお子さんと母親、③0歳～就学前のお子さんと母親、妊婦、④0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、⑤⑨0歳～就学前のお子さんと保護者、⑥⑧⑩0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑦ハイハイ前のお子さんと母親

☎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(2月)



☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎月4回月・火曜日(オンラインは日時要相談)

☎小学3～6年生各4人

☎同センター ☎48-6721



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)



催し

パネル展示「障がいのある方についてもっと知ろう」

◆作ってみました! 非常持ち出し袋

障がいのある方が、防災について実践した内容をパネルで紹介します。

◆ここで過ごす、みんなのじかん

事業所に通う利用者の制作活動や日々の様子を写真で紹介します。

☎1月13日(火)午後1時～19日(月)正午(土・日曜日を除く)

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎障がい者支援課 ☎29-9232

多摩郷土誌フェア

☎☎東京都市社会教育課長会文化財部会

☎1月17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時(18日は3時まで)

☎柴崎学習館(立川市)

☎期間中会場へ

☎生涯学習課 ☎29-9862

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=1月20日(火)、②しんなかサロン=22日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=26日(月)、④ひだまりサロン・東部=2月4日(水)、いずれも午後1時30分～3時(②は3時30分まで)
☎①連雀コミュニティセンター、②新川中原コミュニティセンター、③西多世代交流センター、④牟礼コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎地域福祉課 ☎29-9235

成年後見制度専門職交流会「専門職後見人と支援チームの連携」



☎2月6日(金)午後4時30分～6時30分

☎成年後見人を受任している弁護士・司法書士・社会福祉士など30人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

¥懇親会参加者は4,500円

☎☎2月2日(月)までに権利擁護センターみとか ☎46-1203・HPへ(先着制)



講座

木の馬飾りを作ろう

☎1月17日(土)午後1時30分～3時30分

☎4人

☎リサイクル市民工房

☎☎1月4日(日)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。㊤月・火・金曜日)

植木相談会・剪定(せんてい)講習会

☎1月17日(土)午後1時30分から(雨天

時は18日(日)に延期)

☎農業公園

☎作業に適した服装

☎当日会場へ

☎JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

認知症サポーターフォローアップ講座「認知症の薬について学ぼう」



薬局や薬剤師の活用方法を学びます。

☎1月26日(月)午後2時～4時

☎認知症サポーター養成講座を修了した方40人

☎教育センター

☎竹の葉薬局薬剤師の山本貴博さん

☎認知症サポーターであることが分かるもの(オレンジリング、修了証など)

☎1月5日(月)～22日(木)に高齢者支援課 ☎29-8388、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。申し込みフォームは1月1日(木・祝)から)

☎同課 ☎29-8388

おうち時間を楽しめるコーヒー講座



☎1月31日(土)午前10時～正午

☎在学・在勤を含む18歳以上の市民20人

☎東多世代交流センター

☎TINY PONTA COFFEEの諏訪安政さん

¥500円

☎1月5日(月)午前10時～19日(月)午後5時に直接または電話、市HPで同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は1月21日(水)までに通知)

☎同センター ☎46-0408

上級救命技能再講習会



☎駅前地区自主防災連合会

☎1月31日(土)午後1時30分～4時30分

☎在学・在勤を含む市民で同講習の受講後3年以内の方20人

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎☎1月23日(金)午後7時30分までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

空き家活用セミナー「実家をどうする問題」



☎2月4日(水)午後2時～4時10分

☎30人

☎三鷹産業プラザ

☎金子行政書士事務所の金子宣子さん、WAKUWORKS(株)代表取締役の和久倫也さん

☎(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

認知症の方への
口腔ケアと食支援研修



日 2月5日(木)午後1時30分～3時
人 ①②在学・在勤を含む市民および介護者各30人

所 ①福祉Laboどんぐり山(メイン会場)、②福祉センター(サテライト会場)、③オンライン会議アプリ「Zoom」
講 歯科医師の枝広あや子さん

申 2月3日(火)までに福祉Laboどんぐり山 ☎24-7350・Fax 24-7363・HPへ(先着制)

問 福祉Laboどんぐり山 ☎24-7350

【東京都×三鷹市】
ライフデザイン・セミナー
「仕事・結婚・子育て
これからの人生どう描く？」



日 2月11日(水・祝) 午後5時～6時30分

人 在学・在勤を含む20～30代の都民

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

申 1月31日(土)までに申し込みフォーム(QRコード)へ

問 企画経営課 ☎29-9031

生涯現役セミナー
「シニア期に向けた
暮らしと働きかた」



主 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団

日 2月13日(金)午後1時～3時45分

人 55歳以上で求職活動中、または求職活動を始める方35人

所 三鷹産業プラザ

申 問 1月5日(月)から予約専用ダイヤル

☎03-5422-1399(平日午前9時～午後5時)、または同セミナーHPへ(先着制)

みたか健康づくりセミナー
「腎臓専門医に聞く！
あなたの体を静かに支える
腎臓のハナシ」



日 2月18日(水)午後2時～3時30分

人 所 在勤を含む市民①総合保健センター＝50人、②オンライン＝200人

講 杏林大学医学部付属病院腎臓・リウマチ膠原病内科の川上貴久さん

申 1月5日(月)午前9時～2月13日(金)午後5時に市HPへ(①は健康推進課 ☎24-8207も可。いずれも先着制)

問 同課 ☎24-8207

募集

市営大沢住宅の入居者

◆募集戸数 単身～2人世帯向け(1DK)

＝1戸、2人以上世帯向け(2LDK)＝2戸

◆資格 申込者が市内に1年以上居住、世帯の所得金額が基準額の範囲内、住宅に困っている、暴力団でない(単身者向けは同居親族がいない、60歳以上・障がいがある・生活保護受給中などに該当する方、2人以上世帯向けは同居親族がいる方)

◆申込書・募集案内の配布 1月13日(火)～23日(金)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口で配布(三鷹駅前市政窓口は17日(土)・18日(日)も配布)

申 1月27日(火)(必着)までに申込書を「〒181-8555住宅政策課」へ(郵送の

み。申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎29-9704

求人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



令和8年度市立保育園
会計年度任用職員(月額職員)

◆職種 ①保育士、②保育補助員、③用務補助員

◆採用日 4月1日

問 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保育士、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(登録職員)

◆採用日 ①②⑩4月、③～⑨⑪～⑯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・社会保障などについての個別相談会。

日 1月14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)

住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

日 1月20日(火)・22日(木)・23日(金)午前9時30分～午後3時

所 市役所1階市民ホール

申 当日会場へ

問 住宅政策課 ☎29-9704

住宅リフォームの無料相談会

日 1月21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

審議会・市民会議など

①第3回、②第4回
三鷹市国民健康保険
運営協議会の傍聴



日 ①1月8日(木)、②16日(金)、いずれも午後6時30分～8時30分

所 いずれも市議会協議会室(市役所3階)

問 保険課 ☎29-9215



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 1月4日(日)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―2月の星空解説と天文トーク
日 1月20日(火)午後7時～8時30分

三鷹の森ジブリ美術館協力「アニメーション文化講座」
「レイアウトとアニメーション表現」▲
日 2月3～24日の毎週火曜日午後7時～8時30分(全4回、通し受講のみ)
講 アニメ雑誌編集者でライターの小黑祐一郎さん、アニメーターの井上俊之さん、沖浦啓之さん、アニメーション演出家の百瀬義行さん

続・数学はこんなに面白い！第10回「回転数の理論とその応用」
日 2月5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

心のライティング
―自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ
日 2月13日(金)・19日(木)・27日(金)、3月5～19日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分(全6回、通し受講のみ)
講 ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん



1月下旬に後期高齢者医療制度の「医療費等通知書」を
発送します

令和7年11月28日時点で被保険者資格があり、6年9月～7年8月に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方に、診療年月や医療機関の名称、医療費(10割、自己負担相当額)などをお知らせします。 問 保険課 ☎0422-29-9219

連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日 1月16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(先着制) 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

山中老い支度
「やさしいスマホ教室&消費者被害の話」と軽体操

日 1月20日(火)午前10時～11時30分 人 15人程度 所 山中地区公会堂 講 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 申 当日会場へ(先着制) 問 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 1月20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 iPad 無料体験会

日 1月26日(月)・30日(金)午前9時30分～11時30分(全2回) 人 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 所 市民協働センター 申 問 1月5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)

新春恒例！三鷹市消防団出初式

☎0422-24-9102 消防課

この一年が平穏で安全・安心なまちになることを願うとともに、消防団の日ごろの活動を披露する場として、三鷹市消防団出初式を行います(荒天や校庭状況が不良の場合は一般観覧中止)。

日1月11日(日)午前10時～正午 所一中校庭

申当日会場へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。

主なプログラム

訓練実演

- 消防ポンプ自動車などによる分列行進
- 消防操法演技、一斉放水演技、木やり行進演技

その他

- 一中吹奏楽部による演奏
- 消防ポンプ自動車との写真撮影
- 三輪ポンプ自動車の展示

◆市内パレード

消防団と三鷹消防署の消防ポンプ自動車、午前8時20分ごろに元気創造プラザを出発し、東西に分かれて一中までの道を走行します。



撮影：まちなかカメラマン
①紀川優太、②中村洋介

吉村昭書斎企画展示

津村節子の歩む道

一夫・吉村昭とともに

☎0422-26-7500 所同書斎

吉村昭の妻で作家の津村節子さんの、令和7年旭日中綴章受章と芥川賞受賞60周年を記念し、津村さんが歩んだ道のりを紹介する企画展示を開催します。『玩具』や『紅梅』の直筆原稿のほか、座右の銘を記した色紙をはじめ、夫・吉村からの書簡などを公開します。

日1月15日(木)～7月20日(月・祝) 午前10時～午後5時30分(休月曜日。月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館) ¥100円(書斎棟入館料) 申期間中会場へ



東伏見に住む頃(撮影：林忠彦)

星と森と絵本の家の催し

☎0422-39-3401 所同施設

申いずれも当日会場へ(②は期間中会場へ)

① 新年鏡開き

年末に作った鏡餅で鏡開きを行います。三鷹囃子保存会の皆さんによる獅子舞・お祝い囃子もお楽しみください。

日1月5日(月)午後1時30分から



② 春の七草 ①ガイドツアー ②スタンプラリー

同施設の庭で春の七草を探します。全部見つけてスタンプカードを完成させましょう。

日①1月7日(水)午前11時～正午、②1月7日～12日(月・祝)午前10時～午後5時



③ 新春あすとろカルタ大会

天文学普及プロジェクト「天プラ」の皆さんが開発した「あすとろカルタ」で遊びながら、宇宙を身近に感じましょう。

日1月11日(日)午後1時30分～3時30分



撮影：まちなかカメラマン 小池佑

④ こま名人・けん玉名人・ヨーヨー名人夢の共演！

名人たちの圧巻のパフォーマンスをどうぞご覧ください。体験タイムでは遊び方やとっておきの技を教えてください。

日1月12日午後1時30分～2時30分



定例の催し(1月) 申いずれも当日会場へ

- 街頭紙芝居＝日10日(土)午前10時30分から、11時30分から
- みこえぶおはなし会(おはなしポップ)＝日17日(土)午後2時から

生涯学習センターの催し

☎0422-49-2521 所同センター

子どもふらっとプレイス 三鷹まるごと博物館かるたであそぼう

日1月14日(水)午後3時～5時 人市内の小・中学生30人
三鷹まるごと博物館ボランティアの皆さん 申当日会場へ(先着制)

「まちの先生」講座 世界にひとつのマイハーブティーをつくろう！

ハーブの種類や効能について学びながら、自分好みにブレンドして、オリジナルのお茶パックを作ります。完成したパックは、お土産として持ち帰れます。
※「まちの先生」とは、ご自身の経験や技術、知識を教えたい、役立てたいという個人の方または団体です。

日2月12日(水)午前10時～正午 人16人 三鷹はねやすめ庵の引馬彩子さん
¥500円(材料費を含む) 申1月23日(金)(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「〒181-0014 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)

Flower Workshop「ミモザの春色リースづくり」

ミモザの香りや手触りを楽しみながら、一足早く春の訪れを感じてみましょう。リース作りが初めての方や、親子でのご参加も大歓迎です。

日2月22日(日)午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 人小学生以上の方各回12人(小学生は保護者同伴) 三鷹花の店カモミールの林みどりさん ¥高校生以上3,500円、中学生以下2,500円(材料費を含む) 申2月1日(日)までに同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)



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