

新しい
三鷹市が後押し！
チャレンジを

起業の夢
かなえませんか。




三鷹市には起業を目指す方や創業して間もない方たちが利用できる、さまざまな支援メニューがあります。
今号では、創業した方の声や市内で受けられる支援メニューを紹介します。

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

三鷹市創業支援&コワーキングプレイス「M-PORT」にて撮影

市長コラム

新しい働き方の、
その先へ




三鷹市長 河村 孝


私たちが模索している新しい「働き方」は、新しい「生き方」と地続きなのかもしれません。とすると、「働き方」は、若い人だけでなく、世代を超えて向き合う課題だと思います。若い人の「働く」は、「就職」を指す場面も多いですが、高齢者にとっても重要なテーマです。テレワーク、フレックスタイム、フリーアドレスなど、どんな「働き方」の底流にも、価値観の「流動化」があります。

三鷹市では、1998年にITを活用して自宅など小さな拠点で働くSOHO事業の普及に取り組みました。自治体の中では先陣を切った方だと思いますが、当時はなかなか広まりませんでした。しかし、今ではテレワークに形を変え、「働き方」として定着しました。底流にあった動きが、時代の条件と重なって表に現れてきたのでしょう。変化の世紀に、私たちの「生き方」も確かに揺れ動いています。

YouTubeで配信中



2026年
新春対談を振り返って



私たち三鷹市で創業しました

子育てしながら自分らしく楽しく働きたい

相続手続き専門 なぎ司法書士事務所
司法書士 小関真樹子さん



独立・創業を考え始めたきっかけは出産です。子どもが小さく、子育てしながら自分らしく働きたいという思いから、司法書士の資格取得を目指して勉強を始めました。出産の翌年には試験に一発合格し、司法書士法人で勤務を開始。その翌年、創業の計画はなかったのですが、たまたま司法書士事務所として最適な立地である市役所前の物件と出合ったことから、一気に創業への道が開けていきました。

とはいえ、経営の知識はゼロ。そこでまず門を叩いたのが「特定創業支援等事業」の「みとか起業塾」(3面表⑦参照)です。ここで経営者の心構えから事業計画書の作成の仕方、マーケティングなど経営のノウハウを学びました。また、(株)まちづくり三鷹が主催するイベントや交流会などには積極的に参加し、「土業の会」を立ち上げるなど、市内での人脈づくりにも取り組みました。

ここまで順調に事業を進めることができたのは、頼れる人や応援してくださる制度があったからです。創業は誰にとっても初めてのこと。創業を考えている方は市の制度をフルに活用して、新しい扉を開いてほしいと思います。



創業までの道のり

令和4年

独立を視野に入れ、準備を開始

令和5年

司法書士の資格取得

令和6年

2月に事務所物件を見つけ「みとか起業塾」を受講。4月独立・創業

令和8年

事業拡大に伴い、同ビル内で事務所を移転



コーディネーター 多摩信用金庫 創業支援担当 小倉さん

小関さんが参加された、「資金計画・収支計画」がテーマの「みとか起業塾」の講師を担当しました。講義終了後にも質問をいただき、とても積極的な方だと感じました。その後、個別にコーディネーター相談にも対応し、小関さんが作成された事業計画書のブラッシュアップを行い、資金調達までの支援につなげました。

定年退職後は料理の腕前を生かしてレストランを開業

下連雀テラス
店主 並木敏夫さん



料理を始めたきっかけは、小学2年生の時です。家族がインフルエンザでダウンしてしまい、枕元へリンゴをむいて持って行くとすごく喜んでくれました。それがとてもうれしくて料理が大好きになり、家族のために毎日料理を作っているうちに、いつか自分の店を開きたいと思うようになりました。また、定年退職後は地域に恩返しをしたいという思いもあり、生まれ育った自宅を改装して、おいしいものを提供するレストランの開業を決めました。

定年が視野に入ってきた頃から食器や調理器具を集めたり、厨房の設計をイメージするなど少しずつ準備は進めていましたが、飲食店の経営はまったくの未経験だったため、「みとか起業塾」を受講し、原価計算、メニューの値段の付け方、集客のための発信、事業計画書の作成など、「商売を継続」していくために必要な知識を学びました。創業のことばかりに頭が行きがちですが、大切なのは「お店を継続するための経営知識を持つこと」だと学んだことで、夢が具体的な形になっていきました。



創業までの道のり

平成30年

エンジニアとして40年勤めた企業を退職。レストラン開業を本気で考え始める

令和5年

「みとか起業塾」を受講するほか、コーディネーター相談を受ける。市内のシェアキッチンを利用してプレオープン

令和6年

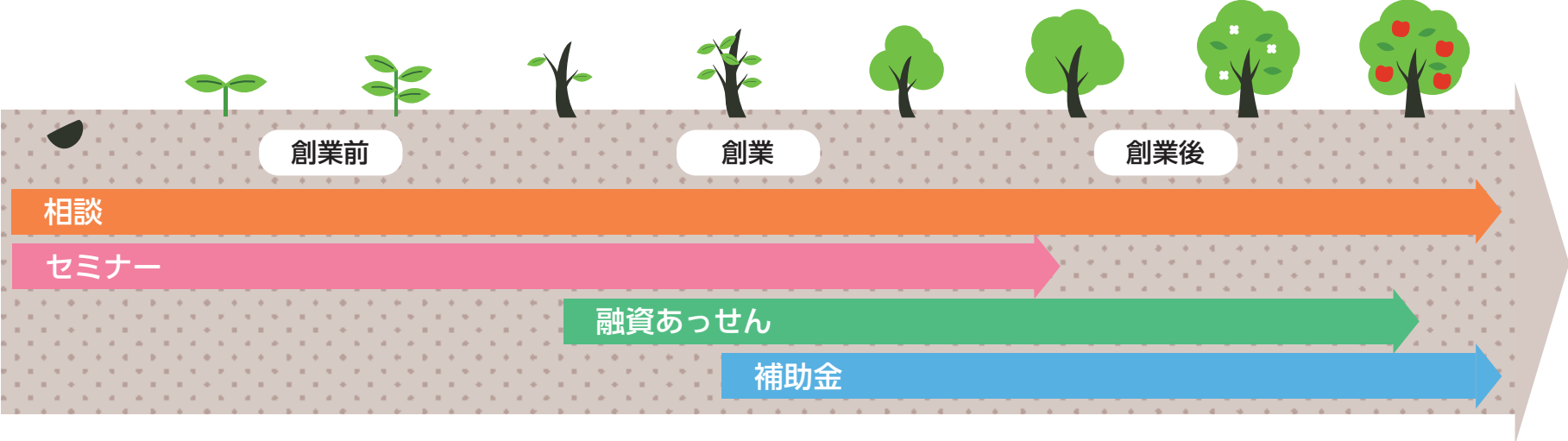
一軒家の自宅を改装し、レストランを開業



コーディネーター NPO法人三鷹経営コンサルタント協会 マーケティングプランナー 佐竹さん

並木さんの特定創業支援等事業の認定を支援するため、コーディネーター相談(経営・財務)を担当しました。開業後に活用できる補助金制度や売上管理の考え方を一つ一つ確認されるなど、先を見据えて学ぶ姿勢が印象的でした。事前の論点整理とサラリーマン生活40年の経験が、これからの安定した店舗運営につながっていくことを願っています。

三鷹市の創業支援メニューをご紹介します！



相談したい 	① コーディネーター相談★ ② 経営・起業等相談 ③ 創業相談	各ジャンルで活躍するコーディネーターが起業や創業、経営の相談に応じます(無料・要予約)。 専門のアドバイザーが起業や経営の相談に応じます(無料・要予約)。 事業計画の作成や開業資金融資、創業後の相談に応じます。
起業について 知りたい 	④ 三鷹「まち活」塾 ⑤ 創業塾★	自分の思いを実現しながら、まちに豊かさと幸せを生み出すアクションを応援するための講座です。 専門家から起業に必要な知識やノウハウを体系的に学ぶセミナーです(全5回)。
資金を調達したい 	⑥ みとか身の丈起業サロン ⑦ みとか起業塾★	小規模な起業に興味を持つ方が、先輩経営者から直接指導を受けることができる連続講座です。 経営、財務、人材育成、販路開拓の知識を体系的に学ぶセミナーです(全4回)。
補助金がほしい 	⑧ 起業・創業セミナー ⑨ 創業資金融資あっせん ⑩ 新規出店者支援金	起業を目指す方、創業して間もない方を対象としたセミナーです(月1回)。 創業予定、創業して1年未満の方向けの制度です。 限度額：1,000万円、利率：年利1.0%、貸付期間：7年以内 市内の賃貸物件に「小売業」または「飲食業」の店舗を出店し、商店会に加入する事業者へ支援金を支給します。

＊★の制度を利用した方は「特定創業支援等事業」の対象となり、会社設立時の「登録免許税」を軽減できるなどの優遇措置を受けることができます。

創業支援機関・問い合わせ先

※市外局番「0422」は省略。

①②⑦⑧ ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669、③⑤ 三鷹商工会 ☎49-3111
④ NPO法人みとか市民協働ネットワーク ☎46-0048、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎40-0313
⑥ 同機構 ☎40-0313、⑨⑩ 市生活経済課 ☎29-9615

小関さんと並木さんも受講した「みとか起業塾」(上記⑦)ほか、就職・創業に関する催しを14面で紹介しています。

起業・創業の拠点

三鷹市 創業支援

エムポート & コワーキング プレイス

「M-PORT」

☎0422-40-9669

M-PORTは、三鷹市における起業・創業の拠点として、起業を目指す方から事業を展開している方まで、幅広いステージの創業者をサポートする施設です。
ノウハウの習得からチャンスの創出、人とのつながりを広げることができるように、利用する方の個性を生かせる環境を整えています。

まずは気軽に相談！ 創業コンシェルジュ

起業・創業についての悩みを一緒に解決していくため、コーディネーターや専門家を紹介します。
☎月～土曜日午前9時～午後5時(土曜日正午～午後1時を除く)

経営または創業に関する相談

事前予約制の無料相談窓口です(1回1時間程度)。
☎平日午前9時～午後5時

各種セミナーの開催

事業を立ち上げる時に必要な知識やスキルを学べる「みとか起業塾」や「起業・創業セミナー」を実施しています(無料)。

チャレンジスペース

新商品の販売を本格的に始める前に、テスト販売や体験会などを行うことができます(有料)。
※事前のヒアリングが必要です。

コワーキングスペース

個人事業主や副業・兼業を目指す方が快適に作業できるエリアです(有料。一時利用も可)。

市民税・都民税と所得税の申告が始まります

申告書は早めの提出にご協力をお願いします。また、窓口の混雑を避けるため、電子申告や郵送申告をご活用ください。なお、申告書には必ずマイナンバーを記載してください。

前年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税、介護保険料などの算定や、福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

問 市民税課 ☎0422-29-9194、武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

申告期限

3月16日(月)

詳細は、QRコードから
国税庁 HP をご覧ください。



税務署に所得税 の確定申告をしてください

問 武蔵野税務署
☎0422-53-1311

確定申告会場

日 2月16日(月)～3月16日(月)

午前9時～午後5時(受付は午前8時30分～午後4時。土・日曜日、祝日を除く。ただし、3月1日(日)は開場)

所 武蔵野税務署

(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

※申告書は国税庁 HP で入手できます。

※1月26日(月)～3月16日は駐車場が利用できません。

国税庁公式LINEから、
オンライン事前予約
ができます



確定申告会場への入場には、オンライン事前予約が必要です。

※当日は、入場整理券を配付しますが、長時間お待たせする場合があります。

所得税の確定申告は e-Tax(電子申告)が 便利です

問 武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

国税庁 HP の「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンやスマートフォンから所得税の確定申告書を作成できます。

住民税試算システムや市民 税・都民税の電子申告をご 利用ください

窓口で提出する申告
書の作成ができます。



申告が必要な方は5面も
併せてご覧ください

市民税・都民税&所得税早分かりチャート

スタート

- ☐ 年末調整を受けていない給与収入がある(例：中途退職、アルバイト、年収2,000万円超の方など)。
- ☐ 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
- ☐ 給与所得の年末調整は受けたが、そのほかの控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
- ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
- ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得も20万円以下だが、医療費控除などの所得控除があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
- ☐ 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。

※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

一つも当てはまらない方は

- ☐ 給与収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。
- ☐ 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている。
- ☐ 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年の合計所得金額が45万円以下である。

一つでもチェック☑が入った方は

申告は不要です

三鷹市に 市民税・都民税 の申告をしてください

※「〒181-8555市民税課」へ郵送、または市政窓口でも提出できます。

問 市民税課

☎0422-29-9194

市民税・都民税申告受付専用会場

日 2月16日(月)～3月16日(月)

午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)

所 市役所第二庁舎4階

- ・長時間お待たせする場合があります。
- ・会場では、所得税の確定申告書の仮收受も行いますが、記載に関する相談はできません。
- ・期間中、市役所本庁舎2階の市税総合窓口(市民税課)では申告受付や仮収受はできません。

物 ①令和8年度市民税・都民税申告書、②前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、③前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など

※申告書は1月22日(木)から同課、市政窓口で配布します。

※前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、2月2日(月)に市から申告書をお送りします。

8年1月1日現在でお住まいの市区町村に申告してください。なお、所得がなく、①市外居住者の税法上の扶養親族の方、②誰の扶養親族にもなっていない方(仕送り、遺族年金などの非課税所得で生活していた方や収入がなかった方など)も申告が必要です。



税理士による小規模納税者向けの無料申告相談

問 武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

小規模納税者は所得税及び復興特別所得税、個人消費税の申告書を、年金受給者と給与所得者は所得税及び復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。ただし、土地・建物、株式などの譲渡所得がある場合を除きます(提出のみの来場は不可)。

日 1月29日(木)・30日(金)午前9時30分～11時10分、午後1時～3時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 物 マイナンバーカード、スマートフォン、申告書作成に必要な書類 申 各相談日の3日前の午後4時までに申し込みフォーム(QRコード)へ

※マイナンバーカードの電子証明書(利用者証明用(数字4桁)、署名用(英数字6文字以上))の有効期限切れや失効にご注意ください。

※当日入場整理券の配布は、なくなり次第終了します。

※三鷹市主催の「税理士による所得税の確定申告相談会」は開催しません。

※税務署・会場などでは、電話での受け付けができません。



ふるさと納税ワンストップ特例を申請した方へ 問 市民税課 ☎0422-29-9194

同特例の申請書を提出した方が確定申告や市民税・都民税の申告を行う場合、特例の適用は受けられません。確定申告をする際に、すべてのふるさと納税の金額を寄付金控除額の計算に含める必要があります。

市民税・都民税と所得税の申告をする方へ

市民税・都民税の主な改正



☎市民税課 ☎0422-29-9194

給与所得控除の見直し

給与所得控除額は、最低保証額が10万円引き上げられ、65万円(改正前55万円)となりました。給与収入が190万円以下の場合は、給与収入から65万円を差し引いた額が給与所得となります(給与収入が190万円を超える場合の給与所得控除額は変更ありません)。

各種扶養控除等に関する所得要件などの引き上げ

各種扶養控除等に関する所得要件などが10万円引き上げられます。

要件	改正前	改正後
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得金額の要件	48万円以下	58万円以下
ひとり親の生計を一にする子の総所得金額等の要件		
雑損控除の適用が認められる親族の総所得金額等の要件		
勤労学生の合計所得金額の要件	75万円以下	85万円以下
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保障額	55万円	65万円

大学生年代の子等に関する控除(特定親族特別控除)の新設

納税義務者が、納税義務者の配偶者および青色事業専従者などを除き、生計を一にする19歳以上23歳未満の親族等がいる場合に、その総所得金額等から下表の額を控除します。控除の対象者は、親族等の合計所得金額が58万円を超え123万円以下の方に限ります。

親族等の合計所得金額	控除額(住民税)
58万円を超え95万円以下の方	45万円
95万円を超え100万円以下の方	41万円
100万円を超え105万円以下の方	31万円
105万円を超え110万円以下の方	21万円
110万円を超え115万円以下の方	11万円
115万円を超え120万円以下の方	6万円
120万円を超え123万円以下の方	3万円

子育て世帯・若者夫婦世帯の住宅ローン控除の維持

19歳未満のお子さんを育てる世帯と夫婦のいずれかが40歳未満の世帯が、令和7年に認定住宅などを新築し住み始めた場合に適用となる借入限度額には、令和4～6年と同様の措置が実施されます。詳しくは国土交通省HPでご確認ください。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください

☎三鷹市マイナンバーカードセンター ☎0422-40-0311

マイナンバーカードを利用してe-Taxで確定申告を行うには、電子証明書が必要です。電子証明書の更新・再発行や暗証番号の初期化には、同センターや市役所、市政窓口で手続きを行う必要があります。
※電子証明書の手続きをした当日はe-Taxが利用できないことがあります。

保険税・保険料は社会保険料控除の対象です

☎①②納税課 ☎0422-29-9218、☎③介護保険課 ☎0422-29-9277

前年の1～12月に納めた①国民健康保険税、②後期高齢者医療保険料、③介護保険料は控除の対象となります。納付額は下記の書類でご確認ください。

確認書類

- 特別徴収(年金からの天引き)=日本年金機構または各共済組合から送られる前年分の公的年金等の源泉徴収票
 - 普通徴収 納付書での支払い=領収書、口座振替=振替口座の通帳
- ※令和7年分から口座振替済のお知らせを送付していません。7年1月以降の納付額は通帳などでご確認ください。
- ※健康保険組合などに加入している方は、加入先の組織へ確認してください。

介護保険サービス利用料の一部は医療費控除の対象です



☎介護保険課 ☎0422-29-9274

控除対象金額は、同サービスを利用した際の領収書に記載されています。対象費用の内容など、詳しくは市HPをご覧ください。

サービス区分	サービスの種類	医療費控除の対象費用
居宅サービス(医療系)	訪問看護、通所リハビリなど	自己負担額、居住費、食費
居宅サービス(福祉系)	訪問介護、通所介護など	ケアプランに基づいて医療系の居宅サービスと併せて利用した場合の自己負担額(一部例外あり)
施設サービス(医療系)	介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院	自己負担額、居住費、食費
施設サービス(福祉系)	介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設	自己負担額と居住費、食費の合計額の2分の1

「おむつ代の医療費控除」「障害者控除」の証明書を発行します



☎介護保険課 ☎0422-29-9275

証明書の発行は毎年申請が必要です。発行には日数がかかりますので、早めの申請をお願いします。申請書は市HPからも入手できます。

寝たきりの方のおむつ代医療費控除確認書

Ⓐ要介護・要支援認定を受けており、寝たきりで尿失禁などの可能性が介護認定資料により確認できる方(令和6年分から対象となる要件が変更となりました。詳しくは同課へお問い合わせください)
※確定申告には、おむつ代の領収書などが必要です。

65歳以上で障害者手帳などがない方の障害者控除対象者認定書

Ⓐ65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方、または日常生活において介護を必要とし、日常生活に支障のあることが確認できる医師の診断書をお持ちで、その内容が障害者控除対象者認定基準の要件に該当する方

中学生の「税についての作文」受賞者

☎納税課 ☎0422-29-9211



国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が実施する同事業で、市内の中学生14人が下記の賞を受賞しました(敬称略。受賞作は市HPに掲載)

- 三鷹市長賞 三木莉緒(三鷹中等教育学校)
 - 三鷹市教育長賞 吉岡萌乃佳(七中)
 - 東京納税貯蓄組合総連合会会長賞 和田環希(三鷹中等教育学校)
 - 武蔵野納税貯蓄組合総連合会会長賞 大橋景(三中)
 - 武蔵野税務署長賞 中村夏帆(三鷹中等教育学校)
 - 東京都立川都税事務所長賞 中田祐作(一中)
 - 東京税理士会武蔵野支部支部長賞 茂木風太(三鷹中等教育学校)
- (一社)武蔵野青色申告会会長賞 本山菜穂(三鷹中等教育学校)
 - (公社)武蔵野法人会会長賞 藤田幸葉(三鷹中等教育学校)
 - 武蔵野間税会会長賞 刈谷斗哉(三鷹中等教育学校)
 - 武蔵野納税貯蓄組合総連合会優秀賞 鳥居美那(二中)、古瀬愛佳(四中)、細貝萌名(五中)、松木あすか(六中)
 - 武蔵野納税貯蓄組合総連合会会長感謝状(学校感謝状) 四中、三鷹中等教育学校

大沢総合グラウンド

サッカー・ラグビー場がリニューアル

団体予約の受付開始



問スポーツ推進課☎0422-29-9863

令和7年9月から行っていたサッカー・ラグビー場の人工芝の張り替え工事が予定よりも早く終了する見込みとなったため、施設予約を開始します。施設利用を希望する団体は、生涯学習施設等予約システムからお申し込みください。
なお、ボール遊びエリアなどの利用開始時期やオープニングセレモニーは3月下旬を予定しています。



使用時間 午前7時～午後9時のうち2時間(1区分)

使用料 3,000円(1区分。中学生以下の団体は1,500円)
夜間照明使用料1,000円(30分ごと)

利用月	市内団体	市外団体
2月 (14日(土)から)	1月27日(火)正午から	1月27日正午から
3月	1月27日正午から	2月1日(日)午前9時から
4月	2月1日午前9時から	3月1日(日)午前9時から

※2～4月の予約は先着制です。5月以降の予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

組織改正のお知らせ



問企画経営課☎0422-29-9031

機能的で効率的な行政運営の推進を図るため、4月1日付で組織改正を行う予定です(組織名称はいずれも予定)。

部	概要
企画部	企画経営課の「平和・人権・国際化推進係」を分離し、「平和人権課」を新設
総務部	政策法務課の「適正事務推進担当」を分離し、法務監直轄の課相当の臨時組織として「適正事務推進室」を新設
生活環境部	コミュニティ創生課に「コミュニティ創生係」と「住協活動等支援法人設立準備担当」を新設
スポーツと文化部	生涯学習課から「市史編さん担当」を分離し、課相当の臨時組織として「市史編さん室」を新設
子ども政策部	児童青少年課の名称を「子ども・若者政策課」に変更

令和7年度の受診期間は2月28日(土)まで



特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

問健康推進課☎0422-24-8571

対象の方には既に受診票を送付しています。期限間近は混み合うことがありますので、受診がお済みでない方はお急ぎください。

特定健診＝令和7年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
※有料老人ホームなどに入居中の方は対象外となる場合があります。

被用者保険加入者とその扶養家族

三鷹市の追加健診項目も受診できる場合があるため、加入している保険者にお問い合わせください。

三鷹市国民健康保険から他保険に変更した方や転出をした方

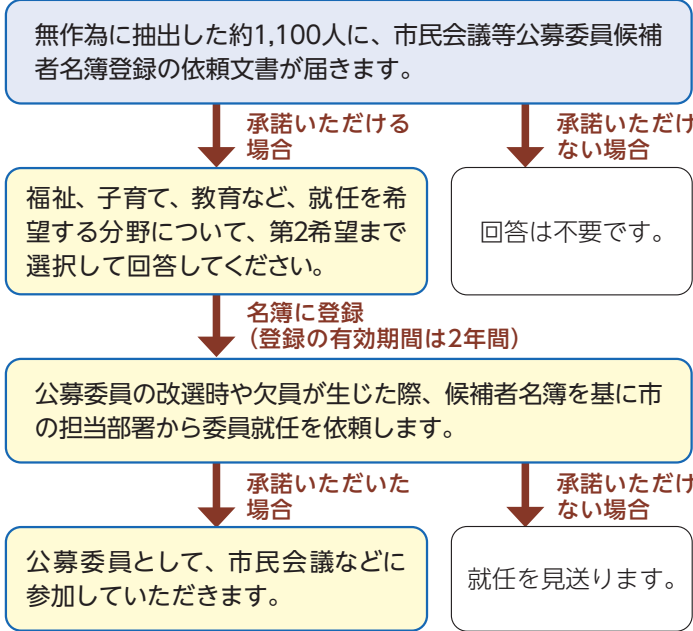
三鷹市の健診は受診できません。同保険の脱退手続きなどをお願いします。

市民会議などの公募委員候補者を無作為抽出方式で募集します

問職員課☎0422-29-9166

市では、市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、市民会議や審議会に「市民公募枠」を設けています。この市民公募枠にご協力いただくため、市内在住の18歳以上の方から無作為に抽出した約1,100人に、候補者名簿への登録をお願いする文書を1月下旬以降に送付します。依頼文書が届いた方は、ぜひ候補者名簿への登録に承諾いただき、協働のまちづくりにご協力ください。

市民会議などの公募委員に就任するまでの流れ



※候補者名簿に登録した個人情報、市の個人情報保護条例に基づいて管理し、ほかの目的には一切使用しません。
※本募集を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

公募委員についてのQ&A

これまで会議に参加された方の約8割から、「市政に対する関心が高まった」などの意見を頂いています。

Q 公募委員はどのようなことをするの？

A. 市の重要な施策や方針の決定に当たり、広く意見を求めるために設置する市民会議や審議会などで、協議に参加していただきます。協議の結果は、提言や答申などの形で市政に反映されます。

Q 専門知識や経験がなくても会議に参加できる？

A. 会議の内容は、担当者から事前に説明されるため、経験などは問いません。また、疑問に感じたことなどは気軽にご質問ください。

Q 会議の時間や回数、報酬、任期は？

A. 委員の方が参加しやすいように会議の開催時間を工夫しています。回数は会議によって異なり、報酬なども会議ごとに定められています。また、任期はおおむね2年程度です。

Q 身体障がいがあって、会議に参加するのが不安なのですが…

A. 安心して参加いただけるように、手話通訳者や要約筆記者などを派遣します。また、小さいお子さんがいる場合には保育の対応も行います。

市民公募枠のある会議の議題一例

- 男女平等参画審議会
男女平等参画社会の実現に向けた行動計画、男女平等参画に関する重要事項などについて
- 環境保全審議会
市内の公害発生源の監視方法、公害防止の措置、緑と水の保全の創出などについて
- 子ども・子育て会議
子どもが輝くための支援とまちづくりについて
- 地域公共交通活性化協議会
市民生活に必要な旅客運送の利便性、各地域の実情に即した輸送の実現について
- 図書館協議会
図書館運営と図書サービス活動について

三鷹の森ジブリ美術館 イベントレポート

小学生が美術館で「たからさがし」

開催中の企画展示『山脇百合子の仕事部屋』展～ごちゃごちゃから見えるもの～に合わせ、連雀学園の小学4年生を招待したイベント「たからさがしとお手紙のじかん」が1月6日に開催されました。

子どもたちは館内を探検して見つけた「自分だけのたからもの」をポストカードにスケッチし、山脇さんの絵本などを参考にして家族や先生に宛てて手紙を書きました。カフェでは、山脇さんがよく作っていたという「煮リンゴ」などのスイーツが振る舞われ、思い出に残るひとときとなりました。

※同館の入場は、日時指定の予約制です。



スケッチの様子



煮リンゴ

© Museo d'Arte Ghibli

三鷹市地域にぎわいポイント事業
成果発表会

企画経営課 ☎0422-29-9034

同事業の参加団体が、みたか地域ポイント(愛称：みたポ)を活用して実施した、地域のにぎわい創出や地域活性化の取り組みの成果を発表します(途中入退室可)。

日 2月9日(月)午後2時～5時 所 三鷹産業プラザ 申 当日会場へ



市民憲法講座

平和憲法とは何か



企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、平和・人権・自治などの分野で、身近な課題や話題となっている問題に焦点を当てた市民憲法講座を毎年開催しています。今年は、学習院大学法科大学院教授の青井未帆さん(写真)を講師に招き、「平和主義」とは何を意味するのか、憲法の視点から考えます。

日 2月5日(木)午後6時30分～8時30分(開場6時15分) 人 所 ①三鷹ネットワーク大学=40人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=90人 申 ①当日会場へ、②2月2日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(いずれも先着制)



第90回国際理解講座

世界の中の中国と日本



—現代中国理解

知っておきたい、隣人・中国の今と未来

国 公 三鷹国際交流協会 ☎0422-43-7812

中国の政治状況や外交、文化、習慣などを学び、日中相互の理解を深めます。

日 2月21日(土)午後2時～4時 人 60人 所 三鷹産業プラザ 講 ジャーナリストの加藤千洋さん(写真) 申 直接または電話で同協会 ☎0422-43-7812、申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



戦後80年 平和サミット



企画経営課 ☎0422-29-9032

三鷹市を含む多摩26市は、戦後80年事業「多摩地域平和ユース研修事業」など、平和文化の振興に連携して取り組んでいます。同事業に参加する26人の若者たち「平和ユース」が、多摩26市の市長に平和のメッセージを伝える「平和サミット」を開催します。

日 平和首長会議東京都多摩地域平和ネットワーク 日 2月15日(日)午後1時～4時 所 パルテノン多摩(多摩市) 申 当日会場へ

第1部

フリーアナウンサーの
杉浦圭子さんによる講演

若い世代が平和を自分事として捉え、学び、語ることの意義について話します。



第2部

平和ユース活動報告

研修先の「広島」での出会いや学び、気づきについて発表します。



第3部

トークセッション

ファシリテーターとして、明星大学教授の竹峰誠一郎さん(写真)をお招きし、平和ユースが多摩26市の市長に「平和のメッセージ」を伝えます。



みたか太陽系ウォーク関連イベント

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

2月13日(金)～3月22日(日)の「みたか太陽系ウォークスタンプラリー」の期間中に、天文の知識を楽しく学べるイベントや講座を開催します。スタンプラリーやその他のイベントについては、『広報みたか』2月1日号でお知らせします。

キックオフイベント

特別講演会

“Mitaka”で巡る太陽系の旅 —天王星・海王星 巨大氷惑星のヒミツ—

今回の「テーマ天体」である天王星・海王星の魅力などを解説するほか、国立天文台4D2Uプロジェクトで開発された天文シミュレーションソフト「Mitaka」を用いて、太陽から冥王星までの各天体を巡ります。講演前には、大成高校ハンドベル部の皆さんによるコンサートを行います。

日 2月15日(日)午後1時～2時30分 人 50人 所 同大学
講 国立天文台・総合研究大学院大学准教授の縣秀彦さん
申 1月20日(火)午前9時30分から同イベントHPへ

星空観望会

元気創造プラザ観望会 & ワークショップ「望遠鏡をつくってみよう」

国立天文台望遠鏡キットを組み立て、星空を観察します。本格的な望遠鏡を使って月や木星、土星を楽しむ観望会も同時開催します。

日 2月28日(土) ①ワークショップ=午後4時30分～5時30分、②観望会=5時45分～7時 人 ①親子20組、②30人 所 元気創造プラザ
講 縣秀彦さん 料 ①5,000円(キット代) 申 1月20日(火)午前9時30分～2月14日(土)午後9時に同イベントHPへ(いずれも申込多数の場合は抽選)

鷹南ヒストリア講座

三鷹の端っこ、凸凹地形を辿る

☎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、中原周辺の地形などを学び、五中から甲州街道の難所「滝坂」まで歩きます。

お話とまち歩き

日 2月21日(土)午前10時～午後0時30分 人 20人 所 同校集合 講 お話=東京都立大学名誉教授の山崎晴雄さん、まち歩き=まち歩きガイドの大戸理恵子さん 申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

大沢の里古民家

紫草の栽培(種まき編)

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野に多く自生していたといわれる紫草の栽培方法を1年かけて学びます。今後、移植、根の収穫、染色の工程ごとに参加者を募集します。

日 1月31日(土)午後1時30分～3時30分(少雨決行) 所 同施設前広場 講 みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん 物 作業用手袋、汚れてもよい服装 申 同課 ☎0422-29-9862、または申し込みフォーム(QRコード)へ



パネル展

図書館の魅力、まるっと公開中!

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

本の貸し出し以外に、講座やイベントの開催、電子書籍サービス、自習スペースなど、多彩なサービスを展開している市立図書館の魅力を紹介しします。先着でプレゼントがもらえる「図書館クイズ」も実施します。

日 1月28日(水)～2月2日(月)午前9時～午後5時 所 元気創造プラザ1階 申 期間中会場へ

◆移動図書館ひまわり号が 三鷹中央防災公園東広場 に臨時出張!

2,000冊以上の本を載せた、子どもから大人まで楽しめる「バスの図書館」が、同公園にやってきます。図書館利用カードの作成や本の貸し出しも受け付けます。

日 1月31日(土)午前10時30分～午後2時30分 申 当日会場へ



吉村昭書斎 対談イベント

吉村司×菊池壮一 2人が語る吉村昭と津村節子

☎同施設 ☎0422-26-7500

吉村昭・津村節子の長男・吉村司さんと、公私ともに吉村家と交流を深めてきた出版アドバイザーの菊池壮一さんが、吉村と津村のひととなりや作家活動について語ります。

日 3月15日(日)午後2時～4時 人 50人 所 三鷹ネットワーク大学 申 2月17日(火)(必着)までに必要事項(9面参照)を往復はがきで「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」、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)



吉村司



菊池壮一

ヒどうかん

謎 解きウォークラリー

☎東多世代交流センター ☎0422-44-2150
☎西多世代交流センター ☎0422-31-6039

5～8人のグループをつくり、グループごとにウォークラリーを行います。優勝を目指し、チェックポイントでたくさんポイントを獲得しましょう。

※各グループにはグループリーダー(大人)が付きます。

日 2月15日(日)午前9時15分～午後4時30分 人 小学4～6年生50人程度 所 教育センター集合 料 現金100円または交通系IC 50円(バス代) 物 歩きやすい服装・靴、雨具、弁当、レジャーシート 申 1月27日(火)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



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)

『風水害時における野川
周辺の防災対策方針』を
策定しました

同方針は、洪水浸水想定区域内の浸水被害が想定される野川流域において、「自助」「共助」「公助」の取り組みを強化することで、水害に備えた防災性や安全性の向上を目的に策定したものです。全文は、市HPをご覧ください。
問 防災課 ☎24-9102

大気中のアスベスト濃度調査の結果

市民センター、井の頭コミュニティセンター、大沢ふるさとセンターで調査したところ、いずれも結果は検出下限値(0.15本/ℓ)未満で、一般大気におけるアスベストの飛散は確認されませんでした。
問 環境政策課 ☎29-9612

市内のPFASを含む
地下水汚染調査結果を
公表しています

市では地下水の水質汚濁を監視するため、市内の井戸で定期調査を実施し、経年変化を観察しています。令和7年度は8月に実施しました。調査の結果は、市HPをご覧ください。
問 環境政策課 ☎29-9612

家庭系ごみ指定収集袋
減免申請をお忘れなく

市では、75歳以上のみで収入が年金のみ、または収入がない世帯など申請により減免対象となる世帯に、家庭系ごみ指定収集袋(市が指定する燃やせるごみと燃やせないごみ用のごみ袋)をお渡します。詳しい減免要件は市HPをご覧ください。
◆交付枚数とサイズ 1世帯当たり100枚(1年間分)。サイズは原則として単身世帯=S袋(10ℓ)、2～4人の世帯

= M袋(20ℓ)、5人以上の世帯=L袋(40ℓ)

問 ごみ対策課 ☎29-9613



税金

2月2日(月)は市民税・
都民税・森林環境税
(第4期)の納期です



納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関、または市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。
問 納税課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

差し押さえた動産の
インターネット公表

地方税の滞納により差し押さえたオートバイ、スニーカー、ウイスキー、漫画などを、官公庁オークションに出品しています。

◆入札参加申込期間

1月26日(月)午後11時まで
問 納税課 ☎29-9212

償却資産の申告はお早めに

市内に事業用資産(会社、工場、商店などで使用する構築物、機械、備品等)を有する方
※賃貸物件で、内装・造作・建築設備などを自身の費用で施工した方も申告が必要です。

甲 2月2日(月)までに市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ
※eLTAX(エルタックス)で電子申告もできます。

問 資産税課 ☎29-9197

J:COMチャンネルで放送中!

長々と散歩

問 J:COMカスタマーセンター
☎0120-999-000

各市の市長が市内を巡りながら街の魅力を発信するJ:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の同番組に、河村孝市長が出演しています。

今回は三鷹が世界に誇る「国立天文台」と、その天文台の森に囲まれた「星と森と絵本の家」を紹介します。

◆放送時間

1月31日(土)までの午前7時30分～8時、午後4時～4時30分、9時～9時30分

4コマ
Poki まんが

「Poki出沒注意」
たくわんさん



コンテストHP

Poki4コマまんがコンテスト2025
ジュニア部門(優秀賞)



お知らせ

家庭で不用になった
はがきを回収します

市内郵便局の協力により、不用になった使用済みのはがき(裏が写真のものも可。事業所のものは不可)を回収します。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、製紙工場で箱ごとリサイクルします。

※投入したはがきは取り出せません。

◆期間 1月20日(火)～2月27日(金)

◆回収場所 市内郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課(第二庁舎2階))、元気創造プラザ、リサイクル市民工房、市政窓口
問 同課 ☎29-9613

道路の除雪にご協力ください

市では、歩行者が特に多い道路を中心に除雪を行います。すべての市道を除雪することはできません。家の前の生活道路などは皆さんで除雪をお願いします。

◆除雪の注意点

道路上の雪は道路脇に寄せ、雨水ますを避けて高さ1m以下くらいに積み上げる/歩道の雪は車道に出さない/宅地内の雪は、道路や下水、川に捨てない/玄関付近の通路を確保し、宅地内で処理できる範囲にとどめる

問 道路管理課 ☎29-9705

東京外かく環状道路
シールドトンネル工事

①②オープンハウス、
③意見交換の場

日 ①1月23日(金)午後6時～8時、②24日(土)午前10時～正午、午後2時～4時、③23日午後7時～8時

所 ①②北野3丁目常設会場(北野3-6-1)、③北野地区公会堂

甲 ①②当日会場へ、③1月21日(水)午後3時まで必要事項(上記参照)・参加人数を国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎03-3707-3648・✉ktr-gaikan@mlit.go.jpへ
問 同事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

シジュウカラの巣箱を
配付します

樹木の害虫を捕食して、緑を守るシジュウカラの巣箱を差し上げます。

日 2月6日(金)午前9時30分～午後3時30分

人 市民200人

所 市役所1階市民ホール

甲 1月26日(月)(必着)までに必要事項(上記参照)を往復はがきで「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」または同協会HPへ(1世帯1個、申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081

中原小学校建替え事業
基本設計事業者を
決定しました

保護者や地域の皆さんからのご意見を取り入れて策定した「基本プラン」をもとにプロポーザルを行い、事業者を決定しました。11月ごろまでに、建物の配置、構造、設備などの概要を決定していきます。

◆決定事業者 (株)石本建築事務所
問 総務課 ☎29-9812



国保・年金

2月2日(月)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第7期)の納期です



納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆口座振替が便利です

④ 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

④ 納税課 ☎29-9218(口座振替)・ ☎29-9210(納税相談)

国民健康保険「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付します

令和6年11月～7年10月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、2月上旬に送付します。※確定申告の医療費控除に使用できます。

④ 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。

星と森と絵本の家の催し(1月)



◆絵本リレー

④ 21日(水)午後3時30分から

◆星のおはなし

④ 24日(土)午後2時から

◆おやじの絵本よみきかせ

④ 25日(日)午前10時30分から

④ 当日会場へ

④ 同施設 ☎39-3401

市立小・中学校書き初め作品展

④ 三鷹市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

④ 1月27日(火)～2月5日(木)の平日午前8時30分～午後5時(5日は4時まで)

④ 市役所1階市民ホール

④ 期間中会場へ

④ 指導課 ☎29-9817

すくすくひろばの催し(2月)



◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

④ 5日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

④ 初めて受講する市内在住の令和7年9月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆お父さんのためのわくわく子育て

④ 8日(日)午前10時30分～11時30分

④ 初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)

◆年齢別あそびましょ

④ ①ひよこぐみ=10日(火)、②うさぎぐみ=13日(金)、③バナナぐみ=17日(火)、④ぞうぐみ=20日(金)、⑤いちごぐみ=27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

④ ①6年10月～7年1月生まれのお子さんと保護者8組、②5年4月2日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③7年4～5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、⑤7年9月～10月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先。①③⑤は初めて受講する方のみ)

◆ベビーヨガ

④ 12日(木)午前10時30分～11時30分

④ 初めて受講する市内在住の7年5～10月生まれのお子さんと母親15組

④ 井の頭コミュニティセンター

◆ママ・パパのための育休復帰前プログラム

④ 14日(土)午前10時15分～11時45分

④ 市内在住の3年4月2日以降生まれのお子さんの保護者で、育休中の父親または母親20人(両親での参加も可)

④ 連雀コミュニティセンター

④ 同ひろば ☎45-7710

令和9年度就学に向けた教育支援学級などの説明会



教育支援学級・特別支援学校等の教育課程や就学相談の流れなどに関する説明会です。

④ 2月13日(金)午後3時～4時30分

④ 9年度に就学するお子さんの保護者50人

④ 教育センター

④ 子ども発達支援センター ☎45-1122

①三鷹市小学生囲碁大会、②囲碁入門教室



④ 同大会実行委員会、三鷹市囲碁協会、調布囲碁連盟

④ 2月14日(土)①C・Dクラス=午前9時～正午、有段クラス=正午～午後4時、A・Bクラス=午後0時30分～4時、②2月14日午前9時30分～11時30分、午後1時～3時

④ ①三鷹市または調布市内の未就学児・小学生、②各回50人

④ クリーンプラザふじみ

④ 同大会実行委員会 ☐ mitakaigo.taikai@gmail.com

幼児期・学齢期保護者向け講座「子どものイライラと向き合う アンガーマネジメント講座」**保育**

④ 2月19日(木)午前9時30分～11時30分

④ 1歳～中学生のお子さんの保護者20人、保育(1歳～未就学児)8人

④ 東多世代交流センター

④ 同センター ☎46-0408

丸池の里で親子収穫体験



④ 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、「非結球芽キャベツ」の収穫を楽しみます。

④ 2月28日(土)午前10時30分～正午(雨天時は3月1日(日)に延期)

④ 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者30組

④ 新川丸池公園内の農園(新川3-17) ¥1家族200円

④ 作業用手袋、汚れてもよい服装、長靴、タオル、持ち帰り用の袋

④ 1月28日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO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。

三鷹消防少年団 新入団員募集

④ 三鷹消防署 ☎0422-47-0119

ロープや消火器の使い方など、消防少年団の活動を紹介する体験入団を開催します。

④ 2月15日(日)午後1時～2時

④ 市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん10人

④ 同署(下連雀9-2-17)

④ 2月6日(金)までに同署 ☎0422-47-0119へ

※自家用車での来署はご遠慮ください。



第190回 太宰治作品朗読会



『裸川』(『新釈諸国噺』)ほか

④ 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の杉村理加さん(写真)。

④ 2月20日(金)午後6時～6時50分

④ 25人

④ 2月2日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹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)



提供：テアトルエコー



健康コラム

地域包括ケアシステムと薬局薬剤師の役割

④ (一社)三鷹市薬剤師会 ☎0422-49-7766

現在、高齢化が急速に進むなか、地域で安心して暮らし続けるための仕組みとして「地域包括ケアシステム」が注目されており、団塊世代が75歳以上となる2025年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。医療・介護の需要が急増し、施設中心のケアには限界があるため、地域で支え合う体制が求められています。これは、医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供し、住み慣れた地域で自分らしく最期まで暮らし続けられるように支援する仕組みです。さまざまな支援を一体的に提供す

ることで、施設中心ではなく「地域で支える」ケアモデルを目指しています。

この中で、薬局は「薬を渡す場所」から、「暮らしに寄り添う医療の窓口」へと役割を広げつつあります。薬局薬剤師は地域の健康支援者として服薬管理や副作用の確認、処方箋の対応だけでなく、在宅訪問や健康相談、一般用医薬品の購入相談、医師・看護師・ケアマネジャー・介護専門職などとの連携を通じて、地域での暮らしに寄り添う支援を行い、地域の多様なニーズに応える存在になることが求められています。また、地域包括支援センターや多職種連携の場に参加し、医療と介護の橋渡し役になりつつあります。ぜひ、地域包括ケアの一員として、近隣の信頼できる薬局薬剤師を見つけ、さまざまな相談の窓口としてご利用ください。

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。

こころの健康相談

☎ 2月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 教育センター
申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

介護者同士の交流の場

☎ ①介護者ひろばピアいのかしら「排泄ケアとおむつの選び方」=1月28日(水)午前10時～正午、②男性介護者交流会「ちょっと豪華な新年ランチ会」=29日(木)午後1時～3時
人 市内の介護者、介護経験者(②は男性のみ)
所 ①ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②おむすびハウス(下連雀1-10-20)
講 ①24時間在宅介護事業所「カイゴいるてと」代表の前川武嗣さん
¥ ②1,000円(昼食代)

申 問 ①当日会場へ、②1月22日(木)までに(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みたか太宰治作品倶楽部



事前に『雀』を読んだ参加者が、作品の感想を自由に述べ合います。
☎ 2月11日(水・祝)午後3時～4時30分
人 6人
所 太宰治展示室(三鷹市美術ギャラリー内)
講 国士舘大学教授の平浩一さん
申 1月30日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・応募動機を「〒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)
問 同施設 ☎26-9150

俳句の楽しさ10 講演と全句講評



☎ 三鷹俳句会
☎ 2月15日(日)午後0時30分～3時30分
人 35人
所 生涯学習センター
講 『鷹』編集長で早稲田大学講師の高柳克弘さん
¥ 500円
物 1人2句(当季雑詠)
申 問 1月18日(日)午前9時から同会(根岸) ☎43-0416へ(先着制)

みたか井心亭 夜のお茶を楽しむ会



静かな夜の井心亭で、季節の雰囲気とお茶を楽しみます(お茶をたてる体験はありません)。
☎ 3月4日(水)午後6時30分～8時
人 中学生以上の方12人
講 三鷹市茶道連盟の皆さん
¥ 1,200円
物 白足袋または白い靴下
申 2月8日(日)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(9面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同施設 ☎46-3922

スポーツ

ボディメンテナンス体験会



タオルを使ったストレッチやテニスボールを使ったマッサージなどを行います。
☎ (-社)スカイリミットスポーツ三鷹
☎ 2月8日(日)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
人 腰や肩が凝っている主にシニア世代の市民20人

所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 動きやすい服装
申 問 2月2日(月)までに同法人 [HP](#) へ

ベッセルフラフェスト in 三鷹 市内フラダンスグループ交流発表会

☎ 三鷹市ベッセルスポーツクラブ
☎ 2月21日(土)午後1時～4時
所 芸術文化センター星のホール
申 当日会場へ
問 同クラブ ☎080-5055-4296

市民歩こう会

「お茶の水から谷根千へ —歴史と文化の散歩道—

☎ 所 3月8日(日)午前8時三鷹駅南口緑の小ひろば集合～正午日暮里駅解散(行程約8km、小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)
¥ 交通費実費(500円程度)
物 帽子、タオル、雨具、歩きやすい服装・靴
申 2月20日(金)までに参加者全員の必要事項(9面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☎29-9863・Fax 45-1167・✉ supotsu@city.mitaka.lg.jp へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎29-9863

卓球・伊藤翼選手が三鷹市を表敬訪問



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

令和7年10月に開催された「第24回全国障害者スポーツ大会わた SHIGA 輝く障スポ2025」に出場し、銀メダルの成績を収めた卓球競技の伊藤翼選手が、三鷹市を表敬訪問しました(写真)。

伊藤選手は「令和4年度に開催された『第22回全国障害者スポーツ大会 いちご一会とちぎ大会』では優勝の報告ができましたが、今回は2位となり悔しさを感じています。この経験を踏まえて、また頑張りたいです」と語りました。



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

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)

☎ 2月4～25日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、6～27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)◎

☎ 2月8日(日)午後3時～5時30分、22日(日)正午～2時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)

☎ 2月11日(水・祝)・15日(日)午前9時30分～11時30分

◆級審査会(小・中学生)○

☎ 2月15日午後1時～4時

問 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓球

◆①講習会(小学生以上)

☎ 2月7・14日の土曜日午後3時～6時、21・28日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)

◆②教室(小学生以上)○

☎ 2月14日午前9時30分～11時30分

問 三鷹市卓球連盟 ☎①0422-43-3350、②0422-71-7449

合気道 体験教室(10歳以上)

☎ 2月7～28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

少林寺拳法 初心者教室

☎ 2月7～28日の毎週土曜日午後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

☎ 2月7～28日の毎週土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)

問 三鷹市サンボ連盟 ✉mitaka.sambo@gmail.com

その他 市民体力測定会(6歳以上)○

☎ 2月11日(水・祝)午前10時～午後4時

問 三鷹市スポーツ少年団 ☎0422-48-2071(日中のみ)

バスケットボール 市民スポーツ大会 ミニバスケットボール大会(小学生)

☎ 2月22日(日)・23日(月・祝)午前9時～午後6時

問 三鷹市バスケットボール連盟 ✉mitaka.cba@gmail.com

所 SUBARU総合スポーツセンターほか

サッカー

◆市民スポーツ大会 ①フットサル競技(小学生)、②ソサイチ競技(壮年&女子)


☎ 2月28日(土)①午前9時30分～午後2時30分、②3時30分～5時30分

◆三鷹市社会人サッカーリーグ

☎ 4月上旬～令和9年3月下旬午前7時～午後7時


問 (-社)三鷹市サッカー協会 [HP](#)

東京都、(公)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)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



講座

**関係者向け
成年後見制度勉強会**




日1月28日(水)午後4時15分～6時15分
人30人
所福祉センター
講(一社)日本ライフパートナーズ協会代表理事の東向勲さん
申1月21日(水)までに権利擁護センターみたか ☎46-1203・(社福)三鷹市社会福祉協議会 HPへ(先着制)
問権利擁護センターみたか ☎46-1203

**図書館のパソコンを使った
初心者向け図書館システム利用講座**

日1月29日(木)午前10時30分～11時30分
人2人
所三鷹駅前図書館
物図書館利用カード

申問1月20日(火)午前10時から直接または電話で同館 ☎71-0035へ(先着制)

**事業者向けセミナー
「スポットワークの活用による人材確保と離職防止戦略」**



主三鷹商工会
日2月3日(火)午後3時～4時30分
人30人
所三鷹商工会館
講(株)タイミーの鈴木優さん、東京海上日動火災保険(株)の藤木健人さん
申問1月30日(金)までに三鷹商工会 ☎0422-49-3111、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

生涯学習教室「生き生き朗読教室」

日2月からの第1・3金曜日午後1時～3時
人6人
所シルバー人材センター


講元フジテレビ「とくダネ!」リポーターの緒方昭一さん
¥月額2,400円
申問同センター ☎48-6721へ(先着制)

栄養料理教室

◆特別講座「適塩生活のための知識と調理のコツ」
高血圧予防の講話と試食。
日2月12日(木)午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民20人
所井の頭コミュニティセンター
講管理栄養士の奈良理香子さん
申1月22日(木)から同センター ☎44-7321・HPへ(先着制)
◆魚やナッツ類を使っておいしく 油であげないヤンニョムフィッシュ
日2月19日(木)午前10時～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民15人
所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
¥500円

物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク
申1月20日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
◆特別講座「女性のための食事エッセンス」
健康を保つための講話と試食。
日2月20日(金)午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民20人
所大沢コミュニティセンター
申直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)
問健康推進課 ☎24-7145


**みたか電子書籍サービス
利用講座**



日2月13日(金)午後1時30分～3時30分
人在学・在勤を含む市民10人
所南部図書館みんなみ
講NPO法人シニア SOHO 普及サロン・三鷹の皆さん
物図書館利用カード

生涯学習センターの講座

所問同センター ☎0422-49-2521




市民講師デビュー講座

①今日からできる！ネットの危険と「もしも」に備える、あんしんデジタル護身術
②おいしいお茶の淹れ方講座

日①3月1日(日)午後1時30分～3時、②7日(土)午後2時～3時30分
人16歳以上の市民①20人、②9人
講①外資系大手クラウドセキュリティ企業日本CISOの深谷玄右さん、②日本茶インストラクターの大串憲子さん
¥②500円
申1月20日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-49-2521へ(先着制)

包括的性教育って、なに？

「包括的性教育」は、自分の心と体を大切にする教育として、国際的に求められています。




日3月1日・8日のいずれも日曜日午後1時30分～3時30分(全2回)
人中学生以上20人
講中央大学文学部教育学専攻教授の池田賢市さん、神奈川県公立小中学校元養護教諭の森千秋さん
¥2,000円(学生は無料)
申2月5日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(9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)

みたか学

宮沢賢治と旅する星の世界

宮沢賢治の作品の世界に描かれた天文学や宇宙について学びます。
日3月8日(日)午後2時～4時
人16歳以上の方40人
講国立天文台上席教授で天文情報センター長の渡部潤一さん(写真)
¥500円
申2月7日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(9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)



チケットインフォメーション

やなぎ や こん た ろう
柳家権太楼 独演会
保育



芸術文化センター
星のホール
3月15日(日)
午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員＝1月31日(土)
一般＝2月5日(木)
会員＝2,700円 一般＝3,000円
高校生以下＝1,000円
円熟の語り、権太楼落語をたっぷりご堪能ください。

たき がわ り し ょう
瀧川鯉昇 独演会 **保育**



芸術文化センター
星のホール
3月20日(金・祝)
午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員＝1月31日(土)
一般＝2月5日(木)
会員＝2,700円 一般＝3,000円
高校生以下＝1,000円
一度聴いたら癖になる！瀧川鯉昇師匠の落語で大笑いして、笑顔満開とまいりましょう！

かん だ はく ざん
神田伯山 独演会 **保育**



三鷹市公会堂 光のホール
3月28日(土) 午後2時開演
全席指定 会員＝3,150円 一般＝3,500円
申1月27日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(9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。結果は2月18日(火)に通知)
※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。



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

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。
⑮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。



**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。

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

申1月20日(火)午前9時30分から三鷹図書館(本館)☎43-9151、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問同館☎43-9151

手作りの会「キウイのツルのリース」

日2月14日(土)午前10時～正午
人小学3年生以上の市民10人
所東多世代交流センター
講工作おばさんズ
物室内履き、ハンドタオル、軍手
申問1月20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)

神経難病研修
ーその人らしさを支える支援とは



日2月17日(火)午後2時～3時30分
人30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〉)、オンライン会議アプリ「Zoom」
講作業療法士の本間武蔵さん
申1月19日(月)から必要事項(9面参照)を同施設☎24-7350・Fax 24-7363、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

男性料理教室
中華の定番「麻婆豆腐」



日三鷹駅周辺住民協議会
日2月21日(土)午前10時30分～午後1時30分
人在学・在勤を含む市民12人
所三鷹駅前コミュニティセンター
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル
申1月23日(金)までに同センター☎71-0025、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎71-0025

募 集

三鷹市環境基金活用
委員会委員



◆内容 基金の活用に関する検討や、

優良な環境活動への支援・顕彰の審査など。年3回程度の会議開催を予定

◆任期 5月1日から2年間(予定)

人①18歳以上の市民、②市内で環境活動をしている非営利団体、③市内に事業所を有する事業者、各1人

申2月13日(金)(必着)までにレポート

①「これから行いたい環境活動」、②「団体で行っている環境活動」、③「事業の内容」(いずれも400字以内)と必要事項(9面参照)、②③は団体・事業者の名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555 環境政策課」(第二庁舎2階)・Fax 45-5291・✉ kankyo@city.mitaka.lg.jp へ(提出書類の形式は自由。申込多数の場合は抽選)
問同課☎29-9612

三鷹市農業委員会委員
候補者の推薦・公募



◆任期 7月20日～令和11年7月19日(3年間)

人20人

日1月19日(月)～2月16日(月)に必要書類(市HPまたは都市農業課〈第二庁舎2階〉で入手)・職業が農業でない方は小論文「都市農業と豊かな市民生活について」(1200字)を同課へ※詳しくは市HPをご覧ください。

問同課☎29-9616

都営住宅の入居者
(東京都全体)



◆募集住戸 ポイント方式による募集(家族向けのみ)=870戸、単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=423戸

◆申込書・募集案内 2月2日(月)～10日(火)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、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7日(土)・8日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社HPでも入手可)

申2月17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。



子ども発達支援センター 支援員
(保育士など)

◆採用日 4月1日
◆申込期限 2月6日(金)
問同センター☎45-1122

三鷹市立図書館 会計年度任用職員
(①月額、②時間額)

◆資格 ①図書館司書
◆採用日 4月
◆申込期限 ①1月29日(木)、②30日(金)(消印有効)
問同館(本館)☎43-9151

市立小・中学校 職員

◆職種 学校図書館司書、用務員
◆申込期限 いずれも1月26日(月)(必着)
◆採用日 4月1日
問総務課☎29-9811

NPO法人みたか都市観光協会
臨時職員

◆採用日 3月
◆申込期限 1月30日(金)(必着)
問同法人☎40-5525

大沢ふるさとセンター 契約職員

◆採用日 4月1日
◆申込期限 1月23日(金)(必着)
問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

障がい者相談支援センターぼっぷ
職員

◆職種 常勤職員、非常勤職員
問同センター☎090-4540-5457

(公財)三鷹市スポーツと文化財団
特別雇用職員

◆採用日 4月1日(水)
◆申込期限 1月28日(水)(必着)
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栄養士、③介護職、④看護師、⑤社会福祉士、⑥保健師、⑦主任介護支援専門員、(①～⑦正職員)、⑧介護職、⑨介護支援専門員、⑩相談員、⑪母子支援員(⑧～⑪契約職員)、⑫保育職、⑬調理員、⑭用務員、⑮夜勤専従介護職、⑯相談員(⑫～⑯パートタイマー)、⑰訪問介護員(登録職員)

◆採用日 ①②①4月、③～⑩⑫～⑰随時
問同事業団☎44-5211

相 談

みたか住まい探し
サポート(愛称:みたすま)



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1月20日、2月3・17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

人市内に1年以上在住の高齢者(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)

申問住宅政策課☎29-9704へ(先着制)

総合オンブズマン相談
(2月)



日5・19・26=片桐朝美さん(杏林大学教授)、12・26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

所相談・情報課(市役所2階)

申問政策法務課☎29-9165へ

三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

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20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。



人生100年時代を考える「独立起業とフリーランス
ー経験の延長線で“無理なく始める”シニアの新しい働き方」■

日2月18日(水)午後3時～4時30分
講電気通信大学特任講師でBAA ライフデザインアドバイザーの木村勝さん

省エネルギー講座

「物価高騰時代の家計応援!省エネでお得に暮らすコツ」

日2月24日(火)午後2時～4時
講環境省認定うちエコ診断士でクール・ネット東京エコアドバイザーの秋山香織さん

みたか太陽系ウォーク連携企画 サイエンスカフェみたか
「巨大水惑星ー近代の成果として、最先端の鍵として」■

日2月26日(木)午後7時～8時30分

講国立天文台アルマプロジェクト/天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日2月27日(金)午前10時～正午
講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

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たちー林芙美子『谷間からの手紙』(その3)」

日2月28日(土)午前10時30分～午後0時30分
講朗読家の原きよさん

行政書士による相続・遺言・事業の許認可・ビザ手続きほか暮らしの無料相談



東京都行政書士会武蔵支部
2月9日(月)午前9時30分～11時50分
在勤・在学を含む市民
市役所1階市民ホール
当日会場へ(先着制)
同支部 ☎66-2902

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

東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
2月10日(火)午後1時30分～4時30分
在学・在勤を含む市民
市役所1階市民ホール
当日会場へ(先着制)
同支部三鷹担当 ☎070-4771-5855

東京三弁護士会・法テラスによる休日無料法律相談

東京三弁護士会多摩支部・法テラス多摩
2月14日(土)午前9時～午後0時10分(1人30分以内)
在学・在勤を含む市民5組
所相談・情報課(市役所2階)
同 1月19日(月)午前8時30分から同

課 ☎44-6600へ(先着制)

審議会・市民会議など

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。



第6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

1月27日(火)午後2時～3時30分
生涯学習センター
子ども家庭課 ☎45-3031

第2回三鷹市居住支援協議会の傍聴

1月30日(金)午前10時～正午
災害対策本部室(元気創造プラザ5階)
住宅政策課 ☎29-9704

みたか国際化円卓会議第14期第3回会議の傍聴

2月10日(火)午後6時30分～8時
教育センター
企画経営課 ☎29-9032

第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴

2月16日(月)午後3時30分～5時
教育センター
都市計画課 ☎29-9703



皆さんの就職・創業を支援します



しごとフェア in 武蔵野・三鷹(①就職支援セミナー、②面接会)



面接会には6社の企業が参加予定で、一度に複数社の面接が受けられます。
1月29日(休)①午前10時～11時45分、②午後1時～3時40分
①60人 所武蔵野スイングホール(武蔵野市)
物②面接希望分の履歴書
①ハローワーク三鷹HPへ(先着制)、②当日会場へ
問ハローワーク三鷹 ☎0422-47-8617

みたか起業塾 特定創業セミナー



創業期に必要な「経営」「財務」「人材育成」「販路開拓」の4項目を体系的に学ぶことができるセミナーです。
2月4・18日、3月4・11・18日の水曜日午後6時30分～8時
起業を考えている方、起業して間もない方20人
所三鷹産業プラザ
調(一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん、社労士西川事務所の西川彰さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん
①(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

しごとたま面接対策セミナーと就職面接会 in 武蔵野

面接会には約20社の企業が参加予定で、一度に複数社の面接が受けられます。
東京しごとセンター多摩
2月20日(金)面接対策セミナー＝正午～午後0時50分、就職面接会＝午後0時50分～4時
各100人 所武蔵野スイングホール(武蔵野市)
物面接希望分の履歴書またはエントリーシート、あれば東京しごとセンターカード
①同センター ☎042-521-6761・HPへ(いずれも先着制)

高額医療・高額介護合算療養費の支給のご案内

同 保険課 ☎0422-29-9215

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分の額を申請により支給します。

支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和6年8月1日～7年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分		限度額
現役並み 所得者(※2)	課税所得690万円以上	212万円
	課税所得380万円～690万円未満	141万円
	課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)		56万円
住民税非課税Ⅱ(※4)		31万円
住民税非課税Ⅰ(※5)		19万円

◆70歳未満の方

所得区分 (旧ただし書所得(※6))	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービス費の支給額を除いた額。
※2 医療保険が3割負担の方。 ※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。
※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税Ⅰに該当しない方。
※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス費の利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円で計算されます。
※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から基礎控除額43万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

申請方法

7年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。
※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月中旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。
①申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課 国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555 保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ
同課① ☎0422-29-9215、② ☎0422-29-9219

職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課 ☎0422-29-9274へお問い合わせください。





シニアNews



■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

4月分から変更したい方は、1月27日(火)までに申請してください。

■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

■納税課 ☎0422-29-9218

■国民健康保険に加入中の70歳になる方へ

医療機関に「マイナ保険証」または「資格確認書」と「高齢受給者証」を併せて提示することで、正しい自己負担割合(2割または3割)で医療を受けることができます。マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、お持ちでない方には「高齢受給者証」を70歳になる月の月末に郵送し、翌月1日から適用となります(1日生まれの方はその月から有効)。

■保険課 ☎0422-29-9216

■「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。

■人 おおむね65歳以上および配慮を要する方が居住する市内の世帯
※三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く。

■電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を安全安心課(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了)

■問 同課 ☎0422-45-1116

■お口から始める健康づくり

■日 1月28日(水)午前10時～11時30分 ■人 30人 ■所 北野地区公会堂

■講 杏林大学の寺島涼子さん ■申 当日会場へ(先着制)

■問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

■シルバー人材センター入会説明会

■日 2月4日(水)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 らくらくスマホ無料講習会

講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。

■日 2月16日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

■人 おおむね55歳以上の市民各回16人

■所 三鷹産業プラザ

■申 問 1月19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)



市民活動

みんなの掲示板

2月15日号

原稿締切日 1月20日(火)

3月1日号

原稿締切日 2月2日(月)

「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 同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

2026年新春小品展

■日 ぎやらりー由芽 ■日 1月17日～2月1日(日) 正午～午後7時(1日は4時まで) ■所 同画廊、ぎやらりー由芽のつづき ■期 間 中 会 場 へ ■問 ぎやらりー由芽 ☎47-5241(※木曜日)

ザックバランに話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

■日 21世紀はあなたが主演 ■日 毎月第3水曜日午後1時30分～4時30分 ■所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ■料 1回500円 ■申 問 同里 ☎090-8625-2063(初回のみ申込)

サロンきっかけ(おしゃべり会)

■日 活躍きっかけ隊 ■日 毎月第4木曜日午前10時～正午 ■所 三鷹市公会堂さんさん館 ■料 1回100円 ■申 当日会場へ ■問 多田 ☎090-5531-7285

人生100年時代の「笑ってげんきな体づくり」★

■日 笑ってげんき会 駅前 ■日 1月22日(水)午前10時30分～正午 ■人 30人 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■講 並木富士子さん ■料 300円(資料代) ■申 当日会場へ(先着制) ■問 西田 ☎090-9476-6070

ふろしき市

■日 三鷹市ボランティア連絡協議会 ■日 ①1月24日、②3月28日、いずれも土曜日午前10時～午後0時30分(雨天中止) ■所 市民センター議場棟下 ■料 500円(1区画分) ■申 問 同協議会 ☎76-1271(先着制。②は3月9日(月)から受付)

学習会「三鷹の水って大丈夫なの？公共の上下水道事業とPFAS汚染などから『命の水』を守る展望」★

■日 安全な水を求める市民の会 三鷹 ■日 1月24日(土)午後2時～4時 ■人 所 ①生涯学習センター＝80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ■所 NPO法人アジア太平洋資料センター(PARC)共同代表の内田聖子さん ■料 ①500円(資料代) ■申 問 ①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎090-3451-6432・✉nopfas.mitaka@gmail.com

包丁とぎ・職人の感謝デー

■日 北多摩建設産業労働組合 ■日 1月25日(日)午前10時～午後2時 ■所 コインランドリー黒門(井の頭4-21-13) ■料 1本500円 ■申 当日会場へ ■問 高谷 ☎090-2255-1002

シニアのためのボイストレーニング★

■日 グループ「音ライン」 ■日 1月28日(水)午前10時30分～正午 ■人 30人 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■講 平野裕子さん ■料 300円(資料代) ■申 問 1月26日(月)までに近藤 ☎090-7173-6425・✉otolinx@gmail.com(先着制)

講演会「日本人の知恵とこころ―江戸に観る自然との共生から」★

■日 みんなのみなみか ■日 1月31日(土)午後1時～3時 ■人 24人 ■所 生涯学習センター ■講 和暦研究家でLUNAWORKS主宰の高月美樹さん ■申 問 高野 ☎080-5502-4621・✉mayumi.takano11@gmail.com(先着制)

ヨガのほぐし遊びと招き猫の絵付けワークショップ

■日 ヨガとアートもおーしゃ ■日 2月1日(日)午

前10時～11時30分 ■人 年中児～小学生20人(未就学児は保護者同伴) ■所 芸術文化センター ■料 500円 ■申 申し込みフォーム(https://forms.gle/4AVmYQx4GoDFte8QA)(先着制) ■問 同会 ✉moochat2024@gmail.com

ピラティス 体改善しましょう!★

■日 三鷹ZEIRO Pilates ■日 2月4日(水)午前10時～正午 ■人 20人 ■所 生涯学習センター ■講 (一社)HARAPPA代表理事の田中恵美さん ■申 問 鈴木 ☎090-5107-8486(先着制)

講演会「人権問題としての気候変動―司法はどう裁くのか」★

■日 NPO法人みたか市民協同発電 ■日 2月7日(土)午後4時30分～7時 ■人 100人 ■所 生涯学習センター ■講 弁護士でNPO法人気候ネットワーク代表の浅岡美恵さん ■料 500円(資料代) ■申 当日会場へ(先着制) ■問 山田 ☎090-6013-1978・✉mitakahatsuden@gmail.com

親睦大会

■日 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ■日 2月8日(日)午前9時～午後6時 ■所 SUBARU総合スポーツセンター ■料 300円 ■申 問 1月26日(月)までに相原 ☎45-1659

はじめての英語おやこあそび「絵本と歌でハッピーバレンタイン!」

■日 英語であそぼうの会 ■日 2月11日(水・祝)午前10時～11時30分 ■人 25人 ■所 市民協働センター ■料 500円 ■申 問 同会 ✉withmusic.kt@gmail.com(先着制)

第1回三鷹オープンパドルテニス大会

■日 三鷹市パドルテニス協会 ■日 2月21日(土)

午前9時～午後6時 ■人 80人 ■所 SUBARU総合スポーツセンター ■料 1,500円(ジュニアは500円) ■申 1月31日(土)までに鈴木 ✉mitakapt@gmail.com(先着制) ■問 鈴木 ☎090-3819-2020

会員募集

三鷹断捨離会

■日 毎月第3木曜日午前9時30分～11時30分 ■所 市民協働センター ■申 問 武山 ☎070-7781-0501

藤とつるの会(かご作り)

■日 毎月第2木曜日午後1時～3時30分 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■料 月額1,200円 ■申 問 土生 ☎090-4821-9511

さつき会(話し方教室)

■日 毎月第2木曜日午後6時～8時 ■所 消費者活動センター ■料 月額1,000円 ■申 問 竹内 ☎090-9130-1243

ゴスペル・クワイア Be Glad(ビーグラッド)

■日 毎週木曜日午後4時～6時 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■料 月額5,000円 ■申 問 同会 ✉beglad2025mitaka@gmail.com

楽しいフラダンス

■日 毎月第1・3木曜日午後1時～2時45分 ■人 60～90歳の方 ■所 三鷹駅前コミュニティセンター ■料 1回600円 ■申 問 鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時)

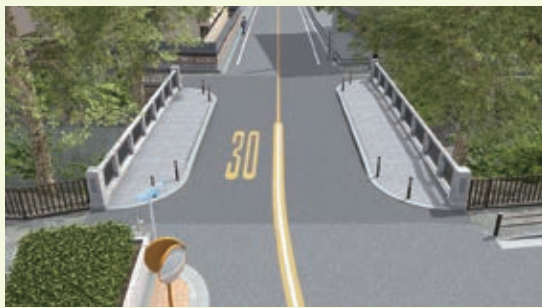
宮下橋の架け替え工事のお知らせ



閤道路管理課 ☎0422-29-9706

昭和25(1950)年の竣工から70年以上が経過した同橋の架け替え工事を行います。完成後は、両側に歩道や転落防止柵が設けられ、より安全安心に通行できるようになります。

なお、工事期間中は片側交互通行や一時通行止めなどの交通規制を行います。近隣・利用者の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



完成イメージ



工事期間：令和8年3月～9年12月(予定)

工事説明会を開催します

回 2月4日(水)＝牟礼コミュニティセンター、12日(水)＝井の頭コミュニティセンター、いずれも午後7時～8時 申 当日会場へ

ラグビーの聖地・
秩父宮ラグビー場で開催

ジャパンラグビーリーグワン観戦バスツアー



閤スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市をホームタウンとする東芝ブレイブルーパス東京(写真左)と東京サントリーサンゴリアス(写真右)のそれぞれの試合を観戦できるツアーです。

回 東芝ブレイブルーパス東京＝2月15日(日)、東京サントリーサンゴリアス＝22日(日)(いずれも正午市役所集合、午後2時30分キックオフ) 人 在学・在勤を含む市民各40人(中学生以下は保護者同伴) 料 2,000円(3歳～中学生1,000円) 申 いずれも1月26日(月)午後5時までに京王観光(株)HPへ(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

金メダルおめでとう！

デフバレーボール女子日本代表 狩野美雪監督が表敬訪問

閤スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

「東京2025デフリンピック」でチームを優勝に導いた狩野美雪監督が、12月11日に三鷹市を表敬訪問しました。狩野監督は、「今回の金メダル獲得はゴールではなくスタートだと思っています。チームでまた4年後のデフリンピックを目指します」と語りました。



提供：日本デフバレーボール協会



戦後80年三鷹市・武蔵野市連携事業 第3弾

市内の戦跡を訪ねる フィールドワーク講座



閤企画経営課 ☎0422-29-9032

戦後80年という節目を迎え、中島飛行機を中心とした歴史的共通点を持つ三鷹市と武蔵野市が連携し、フィールドワーク講座を開催しています。第3弾となる今回は、井の頭恩賜公園(自然文化園)に現存する史跡などを見学し、平和について学びます。

回 3月8日(日)午後1時30分～4時30分 人 中学生以上の方30人 所 井の頭恩賜公園(自然文化園) 関 法政大学中学高等学校教諭で武蔵野の空襲と戦争遺跡を記録する会代表の牛田彦彦さん 申 2月18日(水)(必着)までに参加者全員の必要事項(9面参照)をはがきで「〒181-8555企画経営課」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は三鷹・武蔵野市民を優先して抽選)

※井の頭自然文化園への入場料がかかります。



若手クリエイターのスタートアップを支援

「三鷹ヴィレッジ・森のアトリエ」創作スペース付きシェアハウス説明会



閤NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

井の頭恩賜公園に近い閑静な住宅地に、若手クリエイター限定のシェアハウス「三鷹ヴィレッジ・森のアトリエ」がオープンするに当たり、第一期メンバーとなる入居希望者向けの説明会を開催します。

入居希望者向け説明会

回 2月14日(土)午後1時30分～3時 人 入居申込資格(三鷹ネットワーク大学HP参照)を満たす方30人 所 同大学 申 同大学HPへ(先着制)

同施設の魅力

- 立地環境 JR三鷹駅と吉祥寺駅が徒歩圏内、周辺には三鷹の森ジブリ美術館や山本有三記念館などの文化施設があります。
- リーズナブルな家賃 若手クリエイターの経済的負担が軽減され、創作活動へ打ち込みやすくなります。
- 居住者交流 クリエーター同士の交流が可能です。
- 地域交流 併設する地域交流施設を中心とした、子どもから年配までの多世代との交流により、成長の機会が得られます。
- 共同生活支援 管理人「コミュニティ・コーディネーター」が週5日常駐して、共同生活や活動を支援します。
- 創作活動支援 共用の創作活動スペースが用意されており、一定の条件下で地域交流施設を創作活動や作品発表の場などに利用できます。



解散総選挙の影響により、掲載している催しなどが変更になる場合があります。
事前に主催者のHPまたは各記事の閤でご確認ください。