



その乗り方、違反です！

自転車の交通違反に「青切符」が導入されます



三鷹警察署
寒河江(さがえ) 巡査長



4月1日から自転車の「交通反則通告制度」が開始されます。交通反則切符(通称:青切符)とは、16歳以上の方の違反行為を対象に適用される反則金制度です。

この機会に自転車の正しい交通ルールとマナーを確認し、安全運転に努めましょう。

☎安全安心課 ☎0422-45-1116

みたか交通安全お兄さん
ゆうまお兄さん(市職員)

自転車を「危険な乗り物」にしないために



三鷹市長 河村 孝

自転車は便利で、そのうえ、健康にも環境にも良い、暮らしに欠かせない乗り物です。でも、交通ルールを守らなければ、たちまち危険な乗り物に変わることも事実です。実際、昨年市内で起きた自転車に関わる交通事故は225件(交通事故総数の約60%)ありました。時には、人命に関わる重大な事故につながる場合もあります。電動アシスト自転車やロードバイクなど、速度が出やすいタイプは、衝突時の危険がより

高まるため、一層注意が必要です。

法律上、自転車は歩行者ではなく「軽車両」として扱われ、基本的な交通規則は車両と同等です。近年では、罰則の強化やヘルメット着用の努力義務化など、自転車のルールは、年々アップデートされています。自身の安全のためだけでなく、事故の被害者・加害者を少しでも減らすためにも、ルールとマナーを守ることを心掛けましょう。

YouTubeで配信中



“検挙”される主な違反例

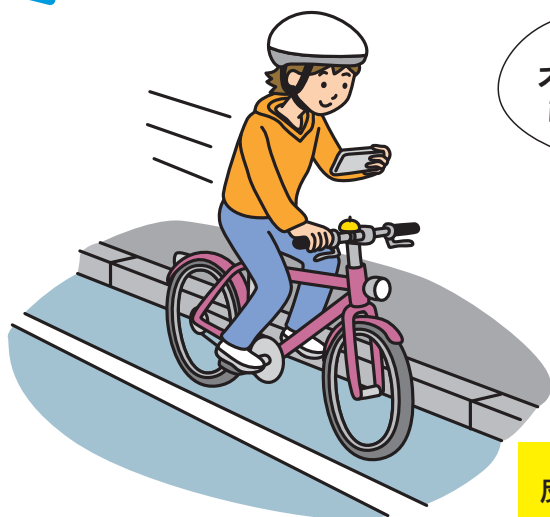
事故を未然に防ぐために

問三鷹警察署 ☎0422-49-0110

警視庁HPでは、自転車の詳しい
運転ルールを紹介しています。



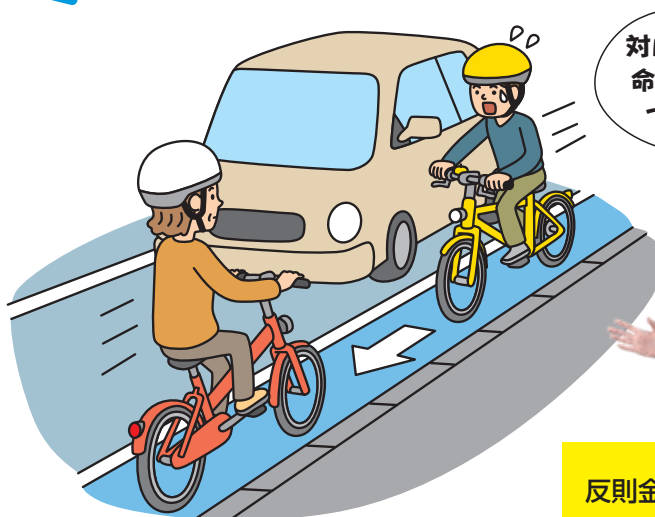
携帯電話などの使用・保持(ながら電話)



反則金 **12,000円**



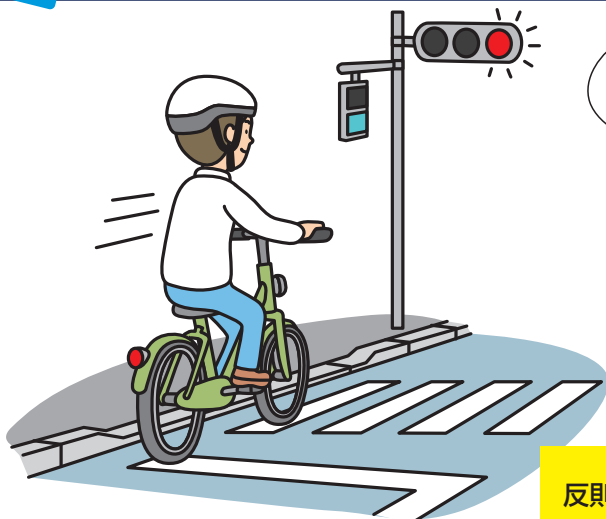
右側通行



反則金 **6,000円**



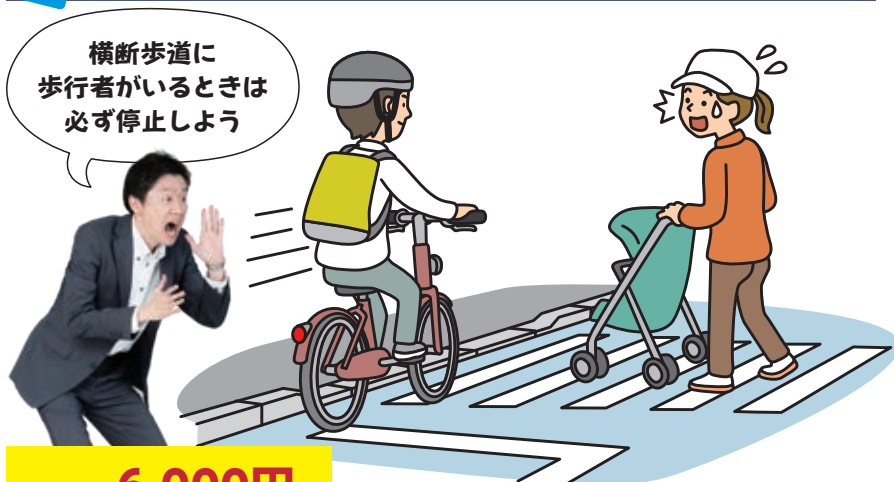
信号無視



反則金 **6,000円**



横断歩行者の妨害



反則金 **6,000円**



指定場所での一時不停止



反則金 **5,000円**



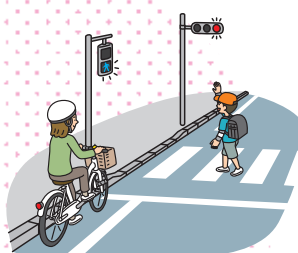
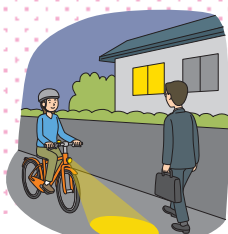
飲酒運転



3年以下の拘禁刑
または**50万円**以下の罰金

自転車安全利用五則 を守ろう！

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



楽しく
学ぶ！



TOKYO SAFETY ACTION

動画やゲームなどを通じて、交通安全に関するさまざまな情報を発信している警視庁公認のウェブサイトです。



平和の尊さを次世代へつなぐ

東京空襲資料展

企画運営課 ☎0422-29-9032



昭和20(1945)年3月9日夜から10日明け方にかけての東京大空襲では、亡くなった方は約10万人、被災者は100万人を超えたといわれています。戦後80年という節目にあたる今年度は、戦争の記憶を風化させず次世代へ引き継ぐため、例年よりも展示内容を拡充して開催します。

☎2月28日(土)～3月13日(金)午前10時～午後8時(13日は正午まで。(※月曜日))

所 三鷹市公会堂さんさん館



東京空襲により焼けた花瓶



雑誌「主婦の友」

黙とうにご協力ください

都では、東京大空襲のあった3月10日を「東京都平和の日」と定めています。戦災で亡くなった方の追悼と世界の恒久平和を祈り、3月10日(火)午後2時から市の防災無線を合図に1分間の黙とうを行います。皆さんのご協力をお願いします。



戦争体験談、戦争関連資料をお寄せください

企画運営課 ☎0422-29-9032

市では、ご本人が語る戦争体験談の映像や関連資料をアーカイブ化し、「みたかデジタル平和資料館」で公開しています。ご提供いただいた関連資料は「みたか平和資料コーナー」に展示しています。

戦争体験の声を聞かせてください

戦時中の暮らし、集団疎開、戦地の様子など、ご自身の体験を話してくださる方を募集しています。

戦争関連資料を探しています

戦時中の生活をしのぶ手紙や写真、軍隊資料などをご提供ください。写真撮影後の返却も可能です。

みたかデジタル平和資料館

戦争体験談の映像や戦争関連資料、市の平和事業などを紹介している特設サイトです。



千人針(出征兵の弾よけのお守り)



空襲で焦げた英語の参考書



軍服



みたか平和資料コーナー

(市役所3階・三鷹駅前市政窓口)



戦争関連資料のほかにも資料・情報を広く探しています

生涯学習課 ☎0422-29-9862

市では、新たな『三鷹市史』の編さんに取り組んでいます。三鷹に関係のある資料や記憶、情報など、心当たりのある方は同課までご連絡ください(ささいな情報でも構いません)。

集めている資料・情報例

- 古文書、絵図、地図など
- 家や地域に昔から伝わる物・話
- 自治会・町内会、青年団、消防団などの記録や書類
- 三鷹市に関する書籍やチラシ、パンフレット

地球市民講座

アナトリアの遺跡に立って50年 —大村幸弘が残した平和への架け橋—



企画運営課 ☎0422-29-9032

考古学者の故・大村幸弘さんと研究を共にした妻の正子さんが、異国の地で活動することの楽しさや困難、人々との交流などを、戦争や平和への思いも交えて紹介します。

☎3月15日(日)午後2時～4時 入所 ①三鷹産業プラザ=120人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=90人 費(公財)中近東文化センター附属アナトリア考古学研究所研究員の正子さん(写真) 申 ①当日会場へ、②3月9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)



大沢ヒストリア講座(第2回)

大沢地域の戦争の歴史



生涯学習課 ☎0422-29-9862

市では、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、大沢地域の戦争の歴史を学びます。

☎所 3月14日(土) ①七中(お話)=午前10時～11時30分、②国際基督教大学など(フィールドワーク)=午後1時～3時30分(②雨天中止) 入 20人 講 ①同大学名誉教授のスティール・マリオン・ウィリアムさん 申 3月12日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



撮影：まちなかカメラマン 佐久間俊輔

みたか太陽系ウォークを開催中!

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

市全体を太陽系に見立て、惑星スタンプを集めるスタンプラリー「みたか太陽系ウォーク」を3月22日(日)まで開催しています。

スマートフォンアプリを使って全115カ所に設置されたQRコードからスタンプを取得する「デジタルスタンプラリー」と、紙製の台紙に全20カ所に設置されたゴム印を押して集める「みんなのスタンプラリー」の2種類を楽しめます。



やまぐちたいよう
FC東京の山口太陽選手に
YouTubeで同イベントを
紹介いただきました!



大沢総合グラウンド リニューアルオープン記念



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

同グラウンドのサッカー・ラグビー場が2月14日にリニューアルオープンしました。これを記念し、三鷹市がホームタウンのプロスポーツチームと共催で、運動教室を開催します。

FC東京サッカー教室

☎3月29日(日)

午前9時30分～11時



☎市内の小学1～3年生、4～6年生
各25人(経験者のみ)

☎物運動できる服装、サッカーボール

東芝ブレイブルーパス東京・ 東京サントリーサンゴリアス ラグビー教室

☎3月29日午後1時30分～3時

☎市内の小学1～4年生40人

☎物運動できる服装



☎いずれも3月9日(月)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)



主なリニューアル内容

- 人工芝や防球ネットの張り替え
- 散水ミスト設備や日除けシェルターの設置

※利用方法など、詳しくは(公財)三鷹市とスポーツと文化財団HPをご覧ください。

文化財講演会

三鷹こ線人道橋の都市史・ 技術史的価値

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

こ線人道橋が三鷹に造られた理由を都市史の視点から考え、市民にとってどのような存在だったのかを学びます。また、古いレールを使った技術史的特徴からこ線橋の調査成果をお伝えするほか、こ線橋のAR(拡張現実)映像を初展示します。

☎3月28日(土)午後2時～4時30分 ☎70人 ☎三鷹ネットワーク大学 ☎工学院大学教授の初田香成さん、工学院大学総合研究所客員研究員の二村悟さん ☎当日会場へ(先着制)



三鷹こ線人道橋(こ線橋)

好評につき追加販売!

三鷹こ線人道橋の ペーパーウェイトを販売中



☎芸術文化課 ☎0422-29-9861

三鷹こ線人道橋の部材の一部で使われていた古いレールから作成したペーパーウェイトを、市民200人限定で追加販売します。

☎¥7,700円(送料込み) ☎3月20日(金)までに市HPへ(先着制)

人権を尊重するまち講演会

インターネットと人権 保育 ー表現の自由とその“行き過ぎ”を考える



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

『人権を尊重するまち三鷹条例』の理念である「一人ひとりの人権が尊重され、誰もが暮らしやすいまち」を共有し、その取り組みを発展させることを目的とした講演会です。今回は、日常生活に欠かせないインターネットの世界で、表現の自由はどこまで保障されるのかについて皆さんと一緒に考えます。

☎3月17日(火)午後7時～8時30分(6時30分開場) ☎☎①三鷹産業プラザ=60人、②オンライン会議アプリ[Zoom]=90人 ☎弁護士 田島正広さん(写真) ☎①当日会場へ、②3月13日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(いずれも先着制)

※①で保育・手話を希望の方は、3月5日(木)までに同課へお申し込みください。



男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

ジェンダーの視点で ニュースを見る 保育



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

世界約100カ国が参加するメディア調査では、ニュースの伝え方にジェンダーの偏りがあるといわれています。最新の調査を基に、ジェンダーについて一緒に考えてみませんか。

☎3月23日(月)午後6時30分～8時(6時開場) ☎☎①三鷹産業プラザ=60人、②オンライン会議アプリ[Zoom]=90人

☎早稲田大学政治経済学術院教授の高橋恭子さん(写真) ☎①当日会場へ、②3月18日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(いずれも先着制)

※①で保育・手話を希望の方は、3月10日(火)までに同課へお申し込みください。



ありやすらうへい

有安諒平選手が ミラノ・コルティナ2026 冬季パラリンピックに出場決定！



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

北京2022冬季パラリンピックのパラクロスカントリースキーで活躍された有安諒平選手(写真)が、ノルディックスキーでミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックに出場します(3月7日(土)～15日(日)出場予定)。三鷹市ゆかりの有安選手を、一緒に応援しましょう！



◆ノルディックスキー(パラ)って どんな競技？

雪の上をスキーやストックを用いて走る「クロスカントリースキー」と、走りと射撃を組み合わせた「バイアスロン」の二つを指し、それぞれ立位、座位、視覚障がい各カテゴリーでメダルを争います。有安選手が出場する視覚障がいのカテゴリーでは、前方を滑る「ガイド」の音声によるサポートを受けて競技を行います。

三鷹市職員の渡邊優衣さんが皇后杯 第34回日本車いすバスケットボール 選手権大会で優勝！



関職員課 ☎0422-29-9166

渡邊選手から市民の皆さんへ

いつも応援いただき、ありがとうございます！パリパラリンピックで代表活動に一区切りをつけ挑んだ今大会において、このような成績を収めることができ、大変光栄に思っています。特に、皇后杯優勝は私が車いすバスケットを始めた時から掲げていた目標であり、涙が出るほど嬉しかったです。改めてチームプレーの楽しさを感じることができました！



シンポジウム

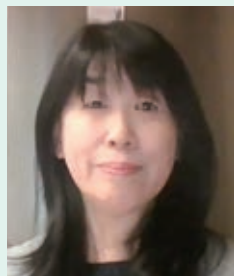
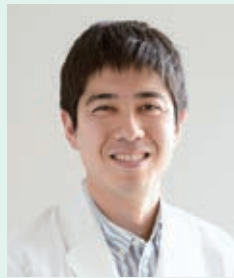
「ことぶき」に学ぶ

多様な主体と協働し
命と暮らしを守る地域づくり



所関市民協働センター ☎0422-46-0048

「労働者のまち」から「福祉のまち」へ変容した横浜市の寿町では、住民の課題解決に向けた社会的実践が積み重ねられてきました。寿町健康福祉交流センター診療所医師の金子惇さん(写真上)と、ことぶき協働スペース施設長の徳永緑さん(写真下)のお話から、「生きる」を支えるネットワークや住民主体のまちづくりに必要な視点を学びます。



目NPO法人みたか市民協働ネットワーク
目3月8日(日)午後1時30分～3時30分
人80人 申市民協働センターHPへ(先着制。空きがあれば当日参加も可)

企画展示

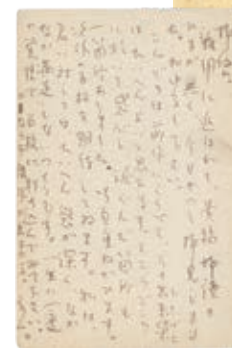
「三鷹綺譚」最後の人―師・太宰治



関太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

本展では、太宰治と師の文学を後世に残すため尽力した弟子・小山清の活動などについて紹介しています。

目5月17日(日)までの午前10時～午後6時
所太宰治展示室 三鷹の此の小さい家(三鷹市美術ギャラリー内)
※休館日は同施設HPでご確認ください。



太宰治『お伽草紙』原稿
昭和20年
(青森県近代文学館蔵)

太宰治 小山清宛
昭和16年6月30日
(青森県近代文学館蔵)

審査結果発表

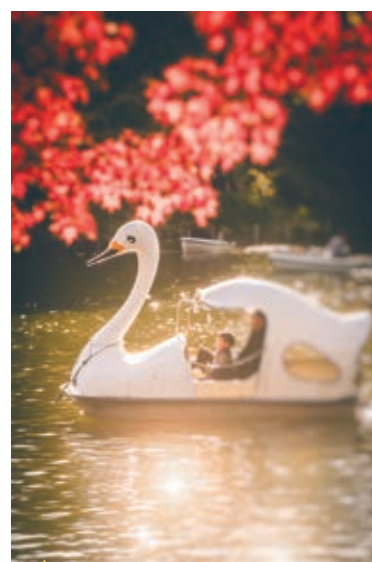
第30回 三鷹まちづくりフォトコンテスト みんなでシェアする三鷹の魅力

目市、三鷹まちづくりフォトコンテスト
実行委員会
関(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

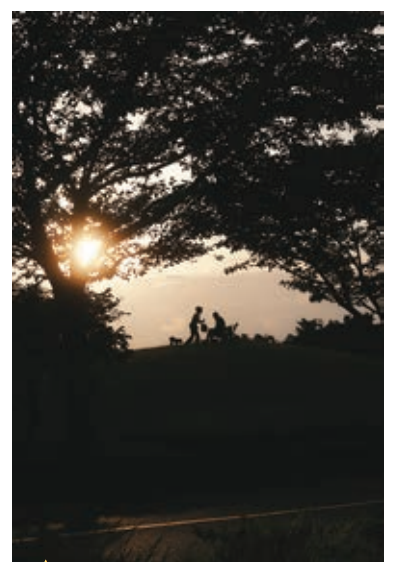
昨年1年間に市内で撮影した、三鷹の魅力が伝わる写真を公募したところ、市内外176人の方から556点の作品が寄せられ、20点の入賞作品が決定しました。全入賞作品は同コンテストHPでご覧いただけます。



第30回記念企画 みんなが選ぶ特別賞
宮田結衣さん「水面に残る秋」



市長賞(グランプリ)
永井碧人さん「優陽」



金賞
栗山弘志さん「やさしい輪郭」

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。

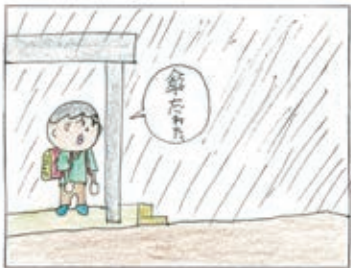
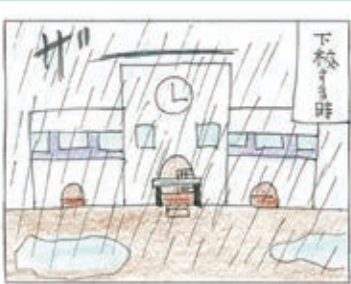


ポキ 4コマ Poki まんが

「傘」
フー Tさん



コンテストHPでは、
全ての応募作品を公開中です。



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

戸籍に関わる証明書交付サービスを一時停止します

戸籍システムの更新作業のため、下記の期間で証明書交付サービスを停止します。

◆①全国のコンビニやスーパーなど「コンビニ交付」ができるマルチコピー機の設置店舗が対象です。

日2月20日(金)午後11時～24日(火)午前6時30分

◆②三鷹駅前市政窓口

日2月21日(土)・22日(日)

◇交付を停止する証明書

戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)・個人事項証明書(戸籍抄本)・戸籍の附票の写し

※作業の状況により、停止期間を変更する場合があります。

問 市民課①☎29-9191、②☎29-8058

下連雀地区公会堂の利用を
3月14日(土)から再開します

利用を希望する方は、2月26日(休)からコミュニティ創生課へご連絡ください。

問 同課☎29-9611

家庭で不用になったはがきを
回収しています

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)を回収しています。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 2月27日(金)まで

◆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

3月1日(日)～7日(土)は
春の建築物防災週間



建築基準法第8条では、建築物の所有者、管理者、占有者は敷地、構造、設備を常時適法な状態に維持することとされています。建築物の安全確認を行いましょう。

問 建築指導課☎29-9745

3月1日(日)～7日(土)は
春の火災予防運動

昨年起きた市内の火災原因の1位は11年連続で「電気関係」でした。近年では、リチウムイオン電池を使用した製品の発火も増えています。もし発火した際は、水を入れたバケツなどに水没させてください。また、住宅用火災警報器は、10年を目安に本体を交換しましょう。

◆消防イベントを開催します

消防車や救急車の展示、消防演習など。

日3月1日午前9時～正午

所 三鷹消防署(下連雀9-2-17)

申 当日会場へ

問 同署☎47-0119



国保・年金

3月2日(月)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第8期)の納期です



納付はコンビニエンスストアやペイ



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)

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

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)



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。

4月1日入所
学童保育所の一斉入所
申し込み(第2次受付)



第1次受付で定員に達していない学童保育所を対象に、先着順で受け付けます。詳しくは市HPをご覧ください。

問 地域学校協働課☎29-8349

第14回「税に関する
絵はがきコンクール」
受賞者



市内の小学生から99作品の応募があり、3人が最優秀賞を受賞しました。

最優秀賞と優秀賞の作品は、市HPに掲載しています。

◆最優秀賞(敬称略)

●三鷹市長賞 荒堀明花(四小)

●三鷹市教育長賞 長南紬希(南浦小)

●税務署長賞 松山すみれ(六小)

◆作品展示(受賞作品のみ)

日3月16日(月)午後1時～31日(火)午後4時

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

問 (公財)武蔵野法人会☎51-1441(コンクール・作品について)、市民税課☎29-9193(展示について)

星と森と絵本の家の催し
(2月)



◆絵本リレー

日18日(水)午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

日21日(土)午前10時30分から

◆みこえぷおはなし会「おはなしクレヨン」

日21日午後2時から

◆星のおはなし

日28日(土)午後2時から

問 同施設☎39-3401

消費者相談窓口から 465

分電盤、給湯器の点検商法にご注意！

問 消費者相談窓口☎0422-47-9042

相談事例1

「分電盤の法定点検に伺いたい」と電話があり、契約している電力会社からの連絡だと思い、訪問を了承した。事業者から点検後に「分電盤が古く漏電の可能性がある。早めに交換したほうが良い」と言われ、交換工事の契約をしたが、高額のため解約したい。(70代・女性)

相談事例2

突然訪問してきた事業者から「市の委託を受け、ガス給湯器の無料点検に回っている」と言われたので見てもらった。点検後、「だいが年数がたっているので近いうちに壊れる。新しい給湯器に交換した方が良い」と言われ工事の契約をしたが、本当に市が事業者に点検を委託しているのか。(70代・男性)

アドバイス

分電盤や給湯器などの無料点検などと言って突然訪問し、高額な設備の交換等の不要な契約をさせる、点検商法に関する相談が増加しています。一人暮らしの高齢者や築年数の古い住宅が狙われやすい傾向にあります。

市が分電盤や給湯器の点検を委託することはありません。また、電気やガスは、4年に1回の法定点検が義務付けられています。電力会社などから事前に通知があり、その場で設備交換などの勧誘をすることはありません。

◆被害を防ぐための対策

- 点検を持ち掛ける突然の電話や訪問には注意し、安易に事業者を家に入れない、契約しないようにしましょう。
- 分電盤や給湯器は経年劣化により故障する可能性もあります。心配な場合は、信頼できる電力会社やガス会社に相談しましょう。

※契約後もクーリングオフができる場合があります。困った時は、すぐに消費者相談窓口または消費者ホットライン☎188にご相談ください。

家庭教育学級
「この関わり方でいいの
かな?—成長段階別・親子
関係が楽になるヒント」

市教育委員会、三小、同校PTA

2月24日(火)午後1時45分～3時45分

小学生の保護者

同校

地域学校協働課 ☎29-8349

あかちゃんであえとしゃかん
にここに

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

2月25日(水)午前10時～11時20分
(偶数月第4水曜日に定期開催)

3歳以下のお子さんと保護者

すすくすひろば

当日会場へ

三鷹図書館(本館) ☎43-9151

すすくすひろばの催し
(3月)

◆助産師と一緒にふれあいベビー
マッサージ

5日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

初めて受講する市内在住の①令和7年6～9月生まれのお子さんと母親8組、②7年10月以降生まれのお子さんと母親8組

◆年齢別あそびましょ

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＝26日(木)、⑤いちごぐみ＝

27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

①6年11月～7年2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5～6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10～11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

11日(水)午前10時30分～11時30分

初めて受講する市内在住の7年6～11月生まれのお子
さんと母親15組

連雀コミュニティセンター

◆はじめてのすすくすひろば見学会

14日(土)午前10時30分から(30分程度)

初めて同ひろばを利用する3年4月2日以降生まれのお
子さんと保護者(出産前の方、第2子以上の方も参加可)

同ひろば ☎45-7710

女子中高生向け
女子大学生との座談会

3月7日(土)午後1時30分～4時30分

在学を含む都内の女子中高生200人と保護者

東京ウィメンズプラザ(渋谷区)

同座談会運営事務局 ☎050-4560-4703(平日午前9時～午後5時30分)

父親講座「パパと
いっしょに運動あそび」

3月8日(日)午後1時30分～2時30分

年中児～小学2年生と父親10組

西多世代交流センター
同センター ☎31-6039

東多世代交流センター
出前講座
「ベビーマッサージ」

3月10日(火)午前10時30分～正午

2～6カ月くらいのお子さんと母親12組

北野地区公会堂

同センター ☎44-2150

ふたご・みつごの親の
交流会 **保育**

3月16日(月)午前10時～11時30分

市内在住の双子・三つ子の保護者と妊婦16人、保育(未就学児)18人

総合保健センター

同センター ☎46-3254

障がいのある方

調布市知的障害者
援護施設そよかぜの
利用者募集

愛の手帳を所持し、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる市民1人(障害支援区分3～6〈50歳以上は区分2～6〉)

2月16日(月)～27日(金)(必着)に申込書(市HPから入手)を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階15番窓口)へ

※本人状況(介護、行動障害、医療等)、家族状況、サービス利用状況などを調査し利用者を決定します。

同課 ☎29-9233

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

3月5日(木)午前10時～正午(1人40分)

福祉センター

同障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

星と森と絵本の家
回廊ギャラリーの展示作品が
入れ替わります

新しい展示作品は『つきのねーねとちきゅうのぼく』(作：かくさん)の原画です。

2月18日(水)～3月30日(月)

期間中会場へ

同施設 ☎39-3401

三鷹市民大学ジュニアキャンパス2026

K-POPから
韓国社会を見てみよう

同生涯学習センター ☎0422-49-2521

なぜK-POPは世界の音楽シーンを席卷したのか、韓国の社会背景を学び、韓国カルチャーへの理解を深めます。

3月15日(日)午前10時～正午

市内の中学生～大学生30人

一橋大学大学院法学研究科准教授のフォン・ヨンソクさん(写真)

元気創造プラザ講座申込システムへ(先着制)

中近東文化センター附属アナトリア考古学研究所
トルコ発掘報告会・調査研究会

同研究所 ☎0422-32-7665(休館日を除く午前11時～午後5時)

ビュクリュカレ、カマン・カレホユック、ヤッスホユックの3遺跡の発掘調査の報告と最新の研究成果を発表します。

●トルコ発掘報告会

3月7日(土)午後1時～4時45分

●トルコ調査研究会

3月8日(日)午前10時～午後4時45分

各350人 東京国立博物館平成館(台東区) ¥2,000円(全2回。資料代)

3月2日(月)までに同研究所HPへ(先着制。いずれかのみの参加も可)

カマン・カレホユック遺跡での発掘作業

健康コラム

尿閉

同三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

尿閉とは、尿が膀胱にたまっているが自分で出せない状態をいいます。最も多いのは中高年の男性で、前立腺肥大症のために起きます。前立腺は膀胱の下に、尿道を取り巻くようにあります。普通はクルミほどの大きさですが、年齢とともに大きくなると、尿道を圧迫して尿が出にくくなり、残尿が膀胱に残ります。

残尿が多くなると膀胱のスペースが狭くなり、何度もトイレに行きたくなります。特に寝てからの夜間頻尿で困ることが多くなります。

そんな前立腺肥大症の男性がお酒をたくさん飲んだり、せき止めの薬を飲んだり、疲れたり、冷えたりすることで尿閉になってしまうことがあります。ひどい時にはたまった尿でお腹が腫れてくるほどになり、痛みで救急車を呼ぶことになります。病院に行くと、細い管を膀胱に入れて尿をとります。また、採った尿が700cc以上になると細い管を1週間入れっぱなしにして膀胱を休ませます。1週間後に管を抜いて自分で出せるかどうかを確認します。自分で出せない時には薬を飲んだり、手術をすることもあります。

夜間頻尿、尿が出にくい、漏れるなどの症状があるときには早めに病院に行って治療を受けると尿閉の可能性が低くなります。

福祉映画会

『Coda コーダ あいのうた』



☎(社福)三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会

📅3月1日(日)午前10時30分から、午後2時から(いずれも30分前に開場)

📍三鷹市公会堂光のホール

💰大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学生～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)

📄チケットをみたかボランティアセンター、福祉センターなどで購入

📞みたかボランティアセンター ☎76-1271

MITAKA D-Café

(みたか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。

📅3月7日(土)午後3時～4時30分

👤6人

📍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(要注文)

📄📞📍 同 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(先着制)

中国残留邦人等地域生活支援事業講演会「移民・難民の受入、その背後にかくされた排除—入管の病理をときあかす」

📍市、NPO法人中国帰国者の会

📅3月8日(日)午後0時30分～4時30分

👤60人

📍三鷹駅前コミュニティセンター

🗨️港町診療所医師の山村淳平さん

📄当日会場へ(先着制)

📞同 会事務局 ☎070-5588-7827



スポーツ

親子バスケットボール教室



📍(公財)三鷹市スポーツと文化財団

📅3月15日(日)午前9時15分～10時45分、11時～午後0時30分

👤小学1・2年生のお子さんと保護者各回15組

📍SUBARU総合スポーツセンター

🗨️日本無線バスケットボール部の皆さん

💰500円(親子ペア)

📄室内履き、タオル

📄📅 2月25日(水)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

📍同センター ☎45-1113

第5回日中国際交流卓球大会



📍同大会実行委員会

📅4月4日(土)・5日(日)午前9時～午後6時

👤団体180組、個人500人

📍SUBARU総合スポーツセンター

💰2,000円

📄ラケット、シューズ、ユニホーム

📄📅 2月27日(金)正午までに申込用紙(同大会 HP から入手)を ☎042-452-6631・✉jcttyh@yahoo.co.jp、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

📞同会 ☎080-6580-9765(日中のみ)



講座

女性のための就職活動支援セミナー



📅2月20日(金)午後2時～4時

👤おおむね55歳以上の求職活動中の方80人(男性の参加も可)

📍市民協働センター

🗨️三鷹市スポーツ協会常任理事の石黒えりこさん

📄雇用保険受給者は受給資格者証

📄📄 必要事項(6面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・☎45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

📍同所 ☎45-8645

SOMPOカフェ

「認知症を正しく知り、今日から予防—脳トレと体操で楽しく学ぶ」

📅2月24日(火)午後2時～3時30分

👤20人

📍所 さんぽの家S吉祥寺南(新川6-6-14)

🗨️杏林大学医学部付属病院認知症認定看護師の相馬圭介さん

💰300円

📄当日会場へ(先着制)

📞同施設 ☎79-8371

パソコン・スマホ教室(3月)



📍所 三鷹市シルバー人材センター

📅パソコン教室=月・水・金曜日、月4回または3カ月12回(Mac対応可。複数コースあり)、スマホ教室=木曜日

📄📞 同センター ☎48-6721へ

はいせつ「排泄を知る・学ぶweek」展示と講座



📅①おむつや排泄医療器具など排泄に関する用品の展示=3月3日(火)～19日(木)午前9時～午後5時、②市民向け講座「便秘と上手につきあうためのヒント」=3日午後2時～3時、③家族介護者向け講座「今日からできる食事から考える排便ケア」=12日(木)午後1時30分～2時30分

👤②30人、③20人

三鷹体操・ラジオ体操講習会



📞同スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹体操は三鷹開村100周年を記念して平成元(1989)年に体育指導委員協議会(現在のスポーツ推進員協議会)が、水泳や相撲の四股などのユニークな動きを取り入れてつくりました。NPO法人全国ラジオ体操連盟健康運動指導士の平井孝子さん(写真)と、NHKテレビラジオ体操アシスタントの杉井勇介さんをお招きし、二つの体操の動作を分かりやすく紹介します。

📅3月15日(日)午前10時15分～午後0時15分

👤在学・在勤を含む市民50人 📍井口コミュニティセンター

📄申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



第191回 太宰治作品朗読会

『斜陽』(六章～抜粋)



📍同 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、朗読家の田中泰子さん(写真)。

📅3月20日(金)・21日(土)午後6時～6時45分

👤25人

📄3月2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)



チケットインフォメーション

みたかジュニア・オーケストラ

第26回演奏会 保育

音楽の喜びを分かち合う

ブルッフ「ヴァイオリン協奏曲」

芸術文化センター 風のホール

3月29日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=800円 一般=1,000円

小学生～高校生=800円

未就学児(4歳以上)=無料 市内の小学生～高校生500円(電話予約のみ)

[出演]御法川雄矢(指揮)、石亀協子(ヴァイオリン)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)



みたかジュニア・オーケストラ

TRES 保育

芸術文化センター 風のホール

6月21日(日) 午後2時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,050円・A席3,150円

一般=S席4,500円・A席3,500円

U-23(23歳以下)=2,500円

ジャンルを越えて響き合う、唯一無二のギタートリオ。心に染み入り響き合う個性の“響”宴。ぜひその一瞬を体感してください。



Photo by Yukitaka Amemiya

写真左から小沼ようすけ(ジャズ・ギター)、大萩康司(クラシック・ギター)、沖仁(フラメンコ・ギター)



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

Ⓜ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。

所福祉Laboどんぐり山(送迎バスあり)
調②赤坂虎の門クリニック消化器内科老年内科医師の須藤紀子さん、③たんぼぼクリニック管理栄養士の森川志帆さん
申①期間中会場へ、②3月2日(月)まで、③11日(水)までに必要事項(6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

ワークショップ
「へんてこぼうしをつくろう！」



日3月7日(土)午後2時～4時
人3歳～小学生のお子さんと保護者20組
所三鷹駅前コミュニティセンター
調絵本作家のはたこうしろうさん
物はさみ、のり、持ち帰り用の袋
申2月23日(月・祝)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)
問三鷹図書館(本館)☎43-9151

自転車交通安全講習会



春の交通安全講習会

日三鷹警察署、三鷹交通安全協会、市
日所3月9日(月)=牟礼、10日(火)=新川中原、11日(水)=連雀、12日(木)=三鷹駅前、13日(金)=大沢、16日(月)=井口の各コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分、14日(土)午前10時～11時=三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ
問安全安心課☎45-1116

料理教室「春の薬膳料理」



日新川中原住民協議会

日3月12日(木)午前10時～正午
人15人
所新川中原コミュニティセンター
調国際薬膳師で管理栄養士の葭谷麻利子さん
料500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
申2月18日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎49-6568

栄養料理教室「魚やナッツ類を使っておいしく 油で揚げないヤンニョムフィッシュ」

日3月12日(木)午前10時15分～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民16人
所井の頭コミュニティセンター
調管理栄養士の森幸代さん
料500円
物エプロン、三角巾、布巾、スリッパ
申問2月19日(木)から参加費を同センター、または20日(金)から同センター☎44-7321へ(先着制)

**地元の魅力を再発見！
みたかふらっと
まちあるき講座**



日3月12日(木)午後1時30分～4時(荒天中止)
人15人
所JR三鷹駅南口ペDESTリアンデッキ集合
申2月16日(月)午前9時30分～3月2日(月)午後5時に直接または電話で西多世代交流センター☎32-8765、市HPへ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
問同センター☎32-8765

コケ玉づくり講習会

日三鷹駅周辺住民協議会
日3月15日(日)午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む小学3年生以上の市民15人
所三鷹駅前コミュニティセンター
調グリーンアドバイザーの加藤治平さん
料1,500円
申問3月8日(日)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

**骨粗しょう症予防教室
「骨からハッピーを
コツコツ続けて骨美人！
—食事のお話&エクササイズ」**



**起業・創業セミナー
「好きと得意を仕事に変え
る—自分の強みが分かる
棚卸しワーク」**



日3月17日(火)午前10時～11時30分
人起業を考えている方、起業に興味がある方20人
所三鷹産業プラザ
調シーズ・キャリアエ(株)代表取締役の種市智香子さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

三鷹歴史散歩

—太宰治の足跡を訪ねて

問連雀地区住民協議会☎0422-45-5100

みたか観光ガイド協会の小谷野芳文さんに案内いただきながら、太宰治の足跡をたどります。

日3月14日(土)午前10時～正午 **人**在学・在勤を含む市民15人 **所**連雀コミュニティセンター集合 **申**2月15日(日)午前10時～3月10日(火)午後8時30分に直接または電話、申し込みフォーム(QRコード)で同センター☎0422-45-5100へ(先着制)

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2月21日(土)午後1時10分～2時40分
問三鷹市武術太極拳連盟☎090-2401-9483(日中のみ)

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)**
日3月4～25日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、6～27日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆**春季少年剣道大会(小・中学生)○**
日3月15日(日)午前9時50分～午後5時30分
◆**一般講習会(高校生以上)**
日3月20日(金・祝)午前9時30分～11時30分
◆**ジュニア教室(小・中学生)◎**
日3月20日正午～午後3時
◆**指導者講習会(有段者)◎**
日3月20日午後6時～8時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

卓 球

◆**講習会(小学生以上)**
日3月7～28日の毎週土曜日午後3時～6時
◆**教室(小学生以上)○**
日3月14日(土)午前9時30分～11時30分
問三鷹市卓球連盟☎0422-43-3350

少林寺拳法

日3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**
日3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)
◆**春の技術講習会○**
日3月8日(日)午後1時～4時
問三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

バドミントン

①**ジュニア大会(14歳以下)**
日3月8日(日)午前9時～午後6時
②**総合選手権 男女単・混合複(高校生以上)**
日3月15日(日)午前9時～午後6時
問三鷹市バドミントン協会①✉mtkbadjr@gmail.com、②✉icuobog@gmail.com

フットサル フットサルONE DAYマッチ(一般)

日3月14日(土)午後0時30分～2時30分
問(一社)三鷹市サッカー協会HP

所SUBARU総合スポーツセンターほか

合気道

①**体験教室**
日3月7～28日の毎週土曜日午前9時30分～11時30分(全4回)
②**体験教室(10歳以上)**
日3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①☎090-9140-1373、②☎090-8045-5748

所大沢総合グラウンド

ソフトボール チーム登録・審判講習会・春季大会

日4月5日～6月21日の日曜日午前9時～午後5時
問三鷹市ソフトボール連盟☎080-3407-7105

ソフトテニス 春季大会

日4月12日(日)午前9時～午後5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

募集

春のフリーマーケット
出店者



食品、家電製品、環境に悪影響のある品物などの販売や業者の出店はできません。

日 3月29日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、18店舗(1区画2×2m)

所 リサイクル市民工房

申 3月3日(火)(必着)までにはがきで必要事項(6面参照)・主な出品物を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同施設 ☎34-3196

地域デジタルサポーター



スマートフォンやタブレットなどの相談対応を行うサポーターを募集します。

人 若干名

申 (株)まちづくり三鷹 HP (QRコード)へ

問 同社 ☎40-9669

令和8年度
「まちづくり研究員」



市と三鷹ネットワーク大学が共同で設置する「三鷹まちづくり総合研究所」の研究員として、大学教員などからのサポートを受けながら、まちづく

りに関わるさまざまな研究や論文執筆を行います(グループでの応募も可)。

申 3月15日(日)午前9時30分～4月15日(水)午後9時に同大学 HP で募集要項を確認のうえ、応募用紙を同大学 ☐ info@mitaka-univ.jp へ
問 同大学 ☎40-0313

東京消防庁
災害時支援ボランティア



震度6弱以上の地震や大規模な自然災害・事故の発生時に、消防署に自主的に参集し、支援を行います。

申 三鷹消防署 ☎47-0119へ

求人

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。



総合保健センター
会計年度任用職員(時間額)

◆職種 保健師、看護師

◆採用日 4月

◆申込期限 3月2日(月)(必着)

問 子ども家庭課 ☎46-3254

(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)
臨時職員

◆採用日 4月1日

◆申込期限 3月3日(火)(必着)

問 同協会 ☎43-7812

新川中原地域包括支援センター
職員

◆職種 介護支援専門員(ケアマネジャー)

◆採用日 随時

問 同センター ☎40-7204

(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(①～⑤正職員)、⑥介護職、⑦介護支援専門員、⑧相談員、⑨母子支援員(⑥～⑨契約職員)、⑩看護職、⑪保育職、⑫調理員、⑬用務員、⑭事務職、⑮夜勤専従介護職、⑯相談員(⑩～⑯パートタイマー)、⑰訪問介護員(登録職員)

◆採用日 ①②④4月、⑩4月下旬、③～⑧⑪～⑰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 3月3・17・31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 住宅政策課 ☎29-9704へ(先着制)

総合オンブズマン相談
(3月)



日 5・19・26 = 中村一郎さん(弁護士)、12・26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 政策法務課 ☎29-9165へ

特別相談「若者のトラブル110番」

インターネットやSNSの広告を通じた契約トラブルや、悪質商法に関する相談に応じます。

日 3月9日(月)・10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時

人 在学・在勤を含む29歳以下の市民

所 消費者相談室(下連雀3-22-7)

申 消費者相談専用電話 ☎47-9042へ(当日は同専用電話へ直接相談も可)

問 消費者活動センター ☎43-7874

審議会・市民会議など

第7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



日 2月20日(金)午前10時～11時30分

人 5人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

問 子ども家庭課 ☎45-3031



シニアNews



■スポーツ吹き矢会員募集

日 毎月第1・3火曜日午前9時15分～11時50分

人 在勤を含む60歳以上の市民または障害者手帳をお持ちの方

所 高齢者福祉センター

¥ 入会金500円、1回100円、体験用マウスピース代110円

物 同センター利用券

申 問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108へ

※利用券は、同協議会窓口で発券できます。

■くらしの情報交換会@北野
いつもの「歩き」をチェックしてみよう

日 2月25日(水)午前10時～11時30分 人 30人

所 北野地区公会堂

講 (株)ヤマシタ西東京営業所職員の皆さん

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 3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 パソコン活用講座

日 チラシなどの文書作成=3月16日、家計簿などの表計算=23日、いずれも月曜日午前10時～正午

人 おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者各日10人

所 三鷹産業プラザ

¥ 各550円(資料代) 物 あればパソコン

申 問 2月16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)

■体力・脳力アップ教室

人 65歳以上の市民で、要支援1までの方

申 問 2月16日(月)～3月4日(水)に高齢者支援課 ☎0422-29-8388、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)



| 会場 | 日程 | 時間 | 定員 |
|-----------------------|---------------------|--------------|-----|
| 牟礼コミュニティセンター | 4月13日～9月14日の毎週月曜日 | 午前10時30分～正午 | 20人 |
| 井の頭コミュニティセンター | 4月15日～9月16日の毎週水曜日 | | |
| 大沢コミュニティセンター | 4月23日～9月17日の毎週木曜日 | | 16人 |
| 上連雀堀合地区公会堂 | 4月24日～9月11日の毎週金曜日 | 午前10時～11時30分 | |
| 井口コミュニティセンター | | 午前10時30分～正午 | 20人 |
| 新川中原コミュニティセンター | | | 15人 |
| 福祉センター (元気創造プラザ3階) | 4月28日～9月15日の原則毎週火曜日 | 午前10時～11時30分 | |

■いきいき元気体操

日 4月17日～令和9年3月5日の毎月第1・3金曜日午前10時～正午、午後1時～3時、4月24日～9年2月26日の毎月第2・4金曜日午前10時～正午、午後1時～3時

人 65歳以上の市民で、要支援1までの方

所 井の頭地区公会堂

申 問 2月16日(月)～3月4日(水)に高齢者支援課 ☎0422-29-8388、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)



川上郷 自然の村

〒384-1406長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206 0267-97-3207



JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。
宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆7・8月分の宿泊予約の事前調整

7・8月に団体宿泊室の利用を希望する団体(15人以上)を対象に、通常の宿泊予約に先行して事前調整を行います。

①3月1日(日)～7日(土)に必要事項(6面参照)を同施設☎0267-97-3206・
✉mitaka@mx2.avis.ne.jpへ



「民学産公」協働研究事業 成果報告会

所 関 NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎0422-40-0313

正会員・賛助会員の大学・企業など7団体による、地域産業の活性化や新規産業創出に関する実証実験の報告会です。

①3月6日(金)午後2時～5時20分 ②20人 ③当日会場へ(先着制)



三鷹短歌会 1月の短歌

見上ぐれば夜来の雨に打たれしか匂うが如く秋の月なり
大雨に不気味な雲がうごめきて空に大きなタンクがあるのか
炎天の逃げ水のごとく和平退き戦禍の子等の瞳われに射うる
産土に心を許せる友がいて元気でいるかとラインを送る
お先にと一樹色づくハナミズキ新潟駅前秋ちかづきぬ
歩けぬを案じて友は二人前の弁当を提げてわれを訪ひくる
円らな目で見つめる三毛を撫でおれば飼主寄り来てさりげなく去る
張り紙は「工事中」と書かれおりさびた鉄骨は孤独な柱
びよういんにゆくのかと問えば首を振りびよういんにいくと髪に手をやる
道傷みカート持ち上げ行きたるがスイスイと行く平らに補修後 鶴村きく代

三鷹俳句会 1月の俳句

空白は事なき日なり日記果つ
去年今年壁に踏ん張る世界地図
少年の横顔きりり独楽まわる
剥落の延命菩薩初詣
G線の音のかそけき寒の入
伏流水神と分かちて年用意
金槌で鏡餅割る子沢山
若水の抹茶振るまう刀自の席
裏道に破魔矢の鈴と下駄の音
猿回しとぼける猿に手を焼きし

加藤早杜子
山田みちを
田代秀子
根岸操
水野星闇
中村玲子
小松洋子
宮野立士
新井一枝
根岸敏三



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) ④月曜日、祝日

①2月17日(火)午前9時30分から

オンライン講座＝ ②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。



大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『思ひ出』(その1)」

①3月15日(日)午前10時30分～午後0時30分

講師 朗読家の原きよさん

インタラクティブ・フォーカシング3月

—共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴

①3月27日(金)午前10時～正午

講師 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

人生100年時代を考える

「シニア世代における必要な資産—有形資産と無形資産の活かし方」

①3月25日(水)午後3時～4時30分

講師 (社)かながわFP生活相談センター理事の山田裕之さん

電気学会寄付講座 春休み自由研究

「単極モーターを作ってみよう！—回転させて電気の性質を知る」

①3月28日(土)午前11時～正午

講師 でんき理科クラブの白田誠次郎さんほか

市民活動

みんなの掲示板

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。 ※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
④同課☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

講演会「日本の貧困・生きづらさはどこへ向かうのか」★

①市民と政治を考える会 ②3月7日(土)午後2時～4時 ③生涯学習センター ④作家で反貧困ネットワーク世話人の雨宮処凛さん ⑤500円(資料代) ⑥当日会場へ ⑦渡辺 ⑧mwatanabenh@gmail.com

Rare Disease Day(世界希少・難治性疾患の日)in MITAKAイベント

①難病・障害とまちをつなぐ「RDD三鷹」 ②3月8日(日)午後1時～4時 ③みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ④当日会場へ ⑤同会 ⑥rddmitaka@gmail.com

第18回にじの会文化行事

①(社)にじの会 ②3月13日(金)午後2時～4時 ③三鷹市公会堂光のホール ④当日会場へ ⑤同法人☎39-2411

野村病院公開講座「あなたの睡眠の質は大丈夫？」

①連雀地域包括支援センター ②3月14日(土)午後3時30分～5時 ③40人 ④同病院予防医学センター ⑤同連雀地域包括支援センター(本多)☎40-2635(先着制)

東京三鷹ロータリークラブ わんぱくサッカー大会2026

①三鷹市少年サッカー連盟 ②3月20日(金・祝)③幼児ミニサッカー大会＝午前9時～11時30分、④1年生ミニサッカー大会＝

午後0時20分～4時、⑤1・2年生スキルアップ選手権＝1時30分～4時(雨天時は翌日に延期) ⑥①年中・年長児6人以上で構成されたチーム8チーム、⑦小学1年生6人以上で構成されたチーム6チーム、⑧小学1・2年生各20人 ⑨マロンテラスパーク(野崎4-7-1) ⑩2月24日(火)～3月7日(土)に同連盟HP(先着制) ⑪同連盟 ⑫info@mfa-jr.com

講演会「シナリオコンクールで受賞した理由を勝手に考察」★

①三鷹の森シナリオ教室 ②3月28日(土)午前10時～11時30分 ③30人 ④生涯学習センター ⑤脚本家の森野マッシュさん ⑥同川瀬☎090-7213-0134・⑦mc1110kawa@gmail.com(先着制)

伝言板

もの忘れが気になったら—認知症ってどんな病気？

①東京都認知症疾患医療センター ②2月24日(火)午前10時30分～11時30分 ③10人 ④杏林大学医学部付属病院 ⑤同同病院もの忘れセンター☎47-5511(内線25660。先着制)

第73回公開講演会「市民講座」睡眠が気になる私たち—快適な眠りのヒントを探る

①(公)井之頭病院 ②3月7日(土)午前10時～11時30分 ③60人 ④同病院 ⑤当日会場へ(先着制) ⑥同講演会事務局(佐藤)☎44-5331

みたかデジタル商品券を販売！



プレミアム率
30%

問 同商品券事務局 ☎0120-58-2525

物価高騰の影響を受ける市民の皆さんの生活を支援するため、市内在住者を対象にみたか地域ポイントアプリを活用した「みたかデジタル商品券」を販売します。

みたかデジタル商品券

商品券の購入申込の開始は4月20日(月)午前10時を予定しています。申込方法や商品券が利用できる店舗など、詳しくは4月以降に『広報みたか』や専用WEBサイトでお知らせします。



利用期間 6月15日(月)～10月31日(土)

購入できる方 市内在住者(5月20日(水)時点で住民基本台帳に記載のある方)

販売額 1口1,000円(額面1,300円)で、1人30口(額面39,000円)まで

参加店舗を募集中！

商品券を取り扱う店舗を募集します。市民の方が多くの店舗で商品券を利用できるよう、ご協力をお願いします。申し込みいただいた店舗は4月26日に発行の『広報みたか』特集号に掲載する予定です。

市内に店舗または事業所を有する事業者

参加までの流れ

説明を聞く！



動画(QRコード)または対面で、決済方法などの説明を聞きます。

動画の視聴が難しい店舗向けの説明会

日 2月24日(火)午後7時～8時30分

所 三鷹産業プラザ

申 申し込みフォーム(QRコード)へ

申し込む！



申 3月13日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ

※同商品券事務局 Fax 03-3762-0701
でも申込書(市HPで入手)の提出を受け付けます。

※期日後もお申し込みいただけます。

受け取る！

店舗に掲示するポスターや決済用のQRコード、チラシ、ステッカーなどを受け取ります。

登録料
無料

置くだけ
簡単

換金手数料
無料



LINEを活用！「三鷹ごみナビ」実証実験にご参加ください



問 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

「三鷹ごみナビ」とは、AI(人工知能)を活用して写真からごみの分別候補を案内したり、位置情報を利用して、最寄りの粗大ごみ処理券の取扱店舗を地図上で案内することができる、LINEを活用したサービスです。分別案内が間違っていた場合にはバッドボタンを押して、性能改善にご協力ください。

※入力した情報はAIの学習には使用されませんが、人物の写真の送付や個人情報などの入力はお控えください。

※現在提供中の「ごみ分別アプリ」「AIチャットボットごみ分別案内」は、6月30日(火)午後5時でサービスを終了する予定です。

実証実験期間 3月13日(金)まで

利用方法

市公式LINE(QRコード)を友だち登録後、画面下部のメニューボタンから「三鷹ごみナビ」をタップして利用規約に同意のうえ、友だち登録してください。



ごみ分別・リサイクル
応援キャラクター サリー

主な機能

- 捨て方に迷う品物の写真を撮って送ると、AIが画像を解析してごみの分別候補を案内
- お住まいの地域のごみカレンダーを表示
- 位置情報機能を活用して、最寄りの指定収集袋・粗大ごみ処理券の取扱店舗を地図上に表示
- 牛乳パックやペットボトルなどの店頭回収をしている店舗を地図上に表示
- 13カ国語対応

楽しく学べる
「分別クイズ」もあるよ。
ぜひ友だち登録してね！



市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和8年2月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,109人(26人増)のうち外国人数：5,227人(8人増)
男：92,875人(2人増)／女：98,234人(24人増) 世帯数：98,533世帯(8世帯減)