



三鷹図書館(本館)は、
3月31日(火)から再開!

図書館へ
出かけよう!

図書館は本を借りるだけでなく、さまざまな体験や自分らしい時間を過ごすことができる場所です。さらに、地域の人々が出会い、つながる交流の場としての役割も担っています。図書館で、新しい発見を試してみませんか。

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

南部図書館みんなみ

市長コラム

「本の森」を歩く楽しさ



三鷹市長 河村 孝

これからの公共図書館は、どんな場所になっていくでしょうか。私は、三鷹市の図書館のようにオーソドックスな図書館で、気になる本を借りたり、本棚に並んだ背表紙を眺めながら「本の森」を散策する雰囲気が好きです。思いがけない1冊に巡り合うことも楽しみの一つです。一方で、最近は新しい図書館のかたちも全国各地で広がっています。例えば、「自由におしゃべりができる図書館」や「カフェが併設されて飲

食ができる図書館」など。ほかにも、デジタル技術の活用や民間委託による運営なども含め、さまざまな図書館のかたちがあるようです。

三鷹市では図書館のほかに、本に親しむ場所として、太宰治文学サロンや吉村昭書斎、星と森と絵本の家などがあります。コミュニティセンターの図書室、学校図書館の地域開放も頑張っています。皆さんも「本の森」へすてきな1冊と出会いに行きませんか。

YouTubeで配信中



利用カードは
共通！

市内には5つの図書館、 1つの図書室があります

開館時間や休館日など、各館の情報については、図書館HPをご覧ください。



職員考案
ブックエンド3兄弟



連携

井の頭コミュニティセンター図書室

所 井の頭2-32-30

井の頭地区住民協議会の図書部ボランティアが選定したテーマ本が読めるほか、おすすめの本を紹介するチラシ「本のひろば」や、他館にはない「まんがコーナー」があり、幅広いジャンルの本と出会えます。



三鷹駅前図書館

所 下連雀3-13-10

三鷹駅からのアクセスが良く、市内で唯一CDを所蔵しています。展示「太宰治コーナー」やスタジオジブリの資料、英語多読本もあり、子どもから大人まで楽しめます。



三鷹図書館(本館)

所 上連雀8-3-3

市内最大の蔵書数約45万冊を所蔵。1階の「くまの子ウーフコーナー」には市内在住の児童文学作家・神沢利子さんの作品、2階の「資料室」には三鷹関連の貴重な郷土資料などがそろっています。



西部図書館

所 大沢2-6-47

学習席や大きな机がある静かで落ち着いた館内では、心安らぐひとときが過ごせます。三鷹にゆかりのある近藤勇にちなんだ新選組の資料が充実しているほか、周辺の国立天文台などと併せて、学びとお出かけの拠点として利用できます。



東部図書館

所 牟礼5-8-16

花壇と藤棚が目印の同館では、テラス席で読書や飲食が楽しめます。旅行ガイドや料理本が充実し、日当たりの良い子どもコーナーでは親子でゆっくり過ごせます。



南部図書館 みんなみ

所 新川5-14-16

(公助)アジア・アフリカ文化財団の建物の1階にあり、絵本作家でエッセイストの石倉ヒロユキさんデザインのマスコット「なんと!くん」が出迎えてくれます。木のぬくもりを感じる館内には、飲食が可能な「まなびてらす」を併設しています。



図書館 使い方ガイド

利用カードを作る

各図書館のカウンター、移動図書館「ひまわり号」、井の頭コミュニティセンター図書室で、利用カードを作ることができます。住所などを確認できる書類をご持参ください。利用カードには有効期限があり、3年ごとに更新が必要です。

登録時に必要な書類

- 住所・氏名・生年月日が確認できる本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、学生証など)
 - 在学・在勤の方は、証明できる書類(学生証や勤務先などの住所が分かる社員証または在勤証明書)
- ※小学生以下のお子さんは不要です。

資料を借りる・返す

資料を借りるには「利用カード」(上記)が必要です。利用登録ができるのは三鷹市、または近隣市区に在住・在学・在勤の方です。貸出期間は2週間、貸出冊数は15冊(CDIは別で3点まで)です。三鷹市立図書館の資料は、市内のどの市立図書館でも返却できます。

読書をもっと気軽に!

市内には、気軽に本を読むことができる場所がたくさんあります。散歩がてら、本の世界に触れてみませんか。

星と森と絵本の家、東・西多世代交流センター、太宰治文学サロン、吉村昭書齋、アジア・アフリカ図書館、各コミュニティセンター など



星と森と絵本の家



太宰治文学サロン

ブックポストを新設します

4月から、元気創造プラザの入り口に新たにブックポストを設置します。図書館以外でも本の返却ができるようになりますので、ぜひご利用ください。

図書館では、こんな取り組みを進めています

地域のあらゆるところで
本との出会いを

子どもブックスポット

「子どもたちが、身近な場所で本と出会える機会を持てるように」という願いから始まった事業です。市内の施設や店舗、事業所などに子ども向けの本を置くスペースを設け、子どもがより身近に読書を楽しめる環境づくりを進めています。



星と風のカフェ

「子どもブックスポット」があるお店

- 星と風のカフェ(下連雀3-8-13)
- 麴らあめん 田祭木(井の頭2-7-1)
- イナギ薬品・いなぎスポーツ(新川4-9-7)



寄贈本と設置場所を 募集しています

寄贈本

小学生向けまでの本(汚れ・破損・書き込みがあるもの、百科事典、問題集、教科書は不可。一度に50冊まで)。

●受付場所

市立図書館各館、移動図書館「ひまわり号」

設置場所

誰でも出入りできて、常時室内に本を置いておくことができる市内の店舗や施設、事業所など。

自分で選んだ本を
読書犬に読み聞かせ

わん!だふる読書体験



犬のためにいろいろな本を見て選んだり、読む練習をしたりと、犬との触れ合いを通じてお子さんに読書の楽しさを感じてもらいたいイベントです。

学校や病院などで活動している(公社)日本動物病院協会(JAHA)のボランティアチームの協力で開催しています。



約2,000冊の本を
載せて市内を巡回

移動図書館「ひまわり号」



市立図書館への交通が不便な方などにも本を身近に利用してもらうため、市内19カ所を2週間に1度巡回しています。市立図書館と共通の利用カードで、本の貸し出し・返却、予約本の受け取りなどを行っています。巡回場所や日程は、図書館HPをご覧ください。同館(本館) ☎0422-43-9151へお問い合わせください。



本を通じた
交流・活動の場

みたかとしょかん図書部!

本や図書館好きの中高生が毎月第2日曜日に集い、学年を越えた仲間と共に本や読書の楽しみを発信しています。

活動紹介会

活動内容やメンバーがそれぞれの担当パートを書いてつなげた物語を紹介します。

📅4月5日(日)午後2時から 🧑‍🎓30人 📍同館(本館) 📌当日会場へ(先着制)



高齢者施設でのおはなし会

部員より

本を通じてさまざまな体験を

学校も学年も違う仲間と意見を出し合い、活動するのがとても楽しいです。また高齢の方に読み聞かせをするなど、本を通じてさまざまな年代の方と関わる経験もでき、自分の学びにもつながっています。

図書館の活動を
支える助っ人

図書館サポーター

市立図書館では、図書館サポーターの方たちが活動しています。本の修理や書架の整理、花壇の手入れ、おはなし会など、図書館の運営を支えています。



本の修理



手作りのモビール

サポーターより

一冊一冊を支える、手しごとの力

活動開始から10年。他館の見学や講習会・勉強会で学びつつ、一人ひとりができる範囲で無理なく本の修理を続けています。傷んだ本が作業によって少しずつ仕上がっていく過程が楽しいです。

昨年10月にシステムをリニューアルしました



利用カードが変わりました

旧カードから、新カードへの切り替えをお願いします。また、お手持ちのスマートフォンから図書館HPの利用者メニューにログインし、バーコードを表示することで、カードを提示しなくても貸し出し手続きができるようになりました。



📌旧カードと本人確認書類(マイナンバーカードなど)を各図書館へ

予約・リクエスト機能が便利に

予約スキップや巻数順予約、図書館HPからのリクエストが可能になりました。

※井の頭コミュニティセンター図書室は、リクエスト機能が利用できません。

読書記録の確認が可能に

利用者メニューで設定すると、借りた本の記録ができます。

電子書籍サービスが便利に

図書館と電子書籍サービスのID・パスワードが共通となり、図書館HPで紙の本と電子書籍をまとめて検索できるようになりました。予約した電子書籍の用意ができたなら、メールでお知らせします。



公民連携によるまちづくり

詳しくは
こちらから



企画経営課 ☎0422-29-9031

地域が抱える課題に対し、企業などと協力し、それぞれの専門性を生かして解決に向けた取り組みを進めるため、さまざまな機関と包括連携協定を締結しています。今号では、同協定に基づく企業との取り組みを紹介します。

包括連携協定とは

企業などとの相互連携と協働によって、防災や子育て支援、福祉・健康など、多岐にわたる分野で市民サービスの向上を図るとともに、地域の活性化などを推進することを目的として締結する協定。

協定締結先企業	締結日	主な取り組み
明治安田生命保険(株)	令和3年 2月22日	「親子で学ぶ『お金』のキホン講座」や「健康測定会」の実施 親子収穫体験への参加(写真①)
大塚製菓(株)	令和3年 2月24日	熱中症対策の啓発(ポスター、チラシの作成など) プレコンセプションケアへの取り組み(写真②)
NTT東日本(株) 武蔵野支店	令和3年 7月6日	学生による「ミタカ・ミライ研究アワード2025」への参加 福祉Laboどんぐり山アドバイザー会議への参加
(株)コーデノロジスト	令和3年 12月22日	ふるさと納税返礼品「三鷹天命反転住宅宿泊券」の提供 荒川修作+マドリン・ギンズに関する企画展示(写真③)
コカ・コーラ ボトラーズジャパン(株)	令和4年 1月21日	地区公会堂へのWi-Fiアクセスポイントの設置、維持管理 地区公会堂への施設予約管理システム、スマートロック機器の導入(写真④)
トヨタモビリティ 東京(株)	令和4年 10月26日	ふじみまつりでの燃料電池自動車からの給電の仕組み解説(写真⑤) 職場体験「燃料電池教室とタイヤ取り付け体験」の実施
日本郵便(株)	令和5年 3月20日	郵便ポストなどへの防災啓発ステッカーの貼付(写真⑥)
日本生命保険(株)	令和5年 10月6日	スポーツ教室(野球教室、車いすバスケット体験)の開催(写真⑦) 秋の交通安全フェスタへの協力
東京ガス(株)	令和6年 12月9日	公共施設へのカーボンオフセット都市ガス(CO ₂ 排出量実質ゼロ)の導入 「災害対応力向上支援サービス」の導入検討

※そのほかの協定は市HPをご覧ください。



価格高騰重点支援給付金 (非課税世帯・均等割のみ課税世帯1万5千円)



同給付金コールセンター ☎0422-29-9617 (平日午前9時～午後5時)

物価高騰による負担を軽減するため、国の重点支援地方交付金を活用し、同給付金を給付します。

対象者

基準日(令和8年1月1日)に三鷹市に住民登録があり、世帯全員が7年度住民税非課税者または均等割のみ課税者で構成される世帯の世帯主

申請方法

●5年度以降の同給付金または定額減税補足給付金を三鷹市から受給し、対象であることを確認できた世帯

➡**原則、手続きは不要です。**3月25日(水)以降に「支給のお知らせ」を順次発送します。

●給付要件の確認が必要な世帯

➡4月1日(水)以降に「確認書」を順次発送します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限までに返送してください。インターネット申請も可能です。申請方法は同封の「ご案内」でご確認ください。

●対象であることを確認できなかった世帯(7年1月2日～12月31日に三鷹市に転入した方を含む世帯や、配偶者などからの暴力(DV)で避難している世帯など)

➡「申請書」を提出することで受給対象となる場合があります。詳しくは市HPでご確認ください。

申請期限 6月30日(火)(消印有効)

給付開始時期

4月中旬以降、不備のない確認書・申請書の受理からおおむね30日後



確認書発送用封筒

給付金・還付金を装った
詐欺にご注意ください

「三鷹ごみナビ」 の運用を開始



同ごみ対策課 ☎0422-29-9613

「三鷹ごみナビ」はLINEを活用したサービスで、AI(人工知能)を活用してテキストや写真からごみの分別候補を案内します。また、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もできます。

※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。

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。

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
- 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
- 13カ国語対応



4月から地域包括支援センターに愛称がつきます



高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター） をご利用ください

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

地域包括支援センターの機能を分かりやすくお伝えし、親しみを持って利用していただくため、愛称がつきます。

「高齢者なんでも相談センター」では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、さまざまな相談にお応えしています。また、身近にいる高齢者の不安などに気が付いた方は、お住まいの地区の同センターへご連絡ください。

※窓口の場所・担当地区・職員に変更はありません。



お困りごとがあれば、なんでもお気軽にご相談ください

例えば

- 介護について相談したい
- 記憶のしづらさが気になってきた
- 地域で運動や活動ができる場所を知りたい
- 今後の家のこと、財産のことが心配 など



☎月～土曜日（※年末年始、祝日）午前9時～午後5時

※市外局番「0422」は省略。

名称	担当地区	所在地	問い合わせ
①東部高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	牟礼、北野、新川2～3丁目	下連雀5-2-5 弘済ケアセンター内	48-8855
②井の頭高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	井の頭	牟礼6-12-30 牟礼老人保健施設はなかいどう内	44-7400
③連雀高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目	下連雀8-3-6 野村病院内	40-2635
④三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目	下連雀4-2-8 介護老人保健施設太郎内	76-4500
⑤西部高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	井口、深大寺、野崎2～4丁目	深大寺2-29-13 高齢者センターけやき苑内	34-6536
⑥大沢高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	大沢	大沢4-8-8 福祉Laboどんぐり山内	33-2287
⑦新川中原高齢者なんでも相談センター（地域包括支援センター）	新川1・4～6丁目、中原	新川5-6-31 特別養護老人ホームみとか紫水園内	40-7204



4月15日（水）午前9時から

生涯学習・スポーツ施設などの貸切使用に必要な登録の受付を開始します



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

10月1日（水）以降に、生涯学習・スポーツ施設などを貸し切りで使用するのための団体登録・個人登録の受付を開始します。詳しくは、市HPでご確認ください。

今後のスケジュール

4月15日～	団体登録の受け付け開始
5月15日～	個人登録の受け付け開始（一部のテニスコート対象）
7月1～10日	10月分の施設使用申請（抽選）
8月1日～	10月1日以降の施設使用申請（先着制）
10月1日～	施設使用開始、クレジットカード支払い利用可（予定）

※団体・個人登録の完了には申請から2～3週間かかります。
※9月30日（水）までの施設使用申請は現在の予約システムで行います。



『新興感染症等の拡大を防ぎ、安心して暮らせるまちを守るために—三鷹市新興感染症等対策行動計画—（仮称）（素案）』にご意見をお寄せください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

同計画は、新たな感染症の発生時において、感染拡大の防止策を実施し、市民の生活や地域経済への影響を最小限にすることを目的としています。

全文は市HPのほか、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も閲覧できます。

意見の提出方法

4月3日（金）（必着）までに必要事項（7面参照）と意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555健康推進課（元気創造プラザ2階）・Fax 0422-46-4827・✉kenkou@city.mitaka.lg.jp、または入力フォーム（QRコード）へ

三鷹春の交通安全フェスタ

交通安全安心課 ☎0422-45-1116

市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会 日3月28日(土)午後1時～3時(雨天決行)
 芸術文化センター星のホール 申当日会場へ

プログラム

交通安全講話、警視庁音楽隊による演奏披露、警視庁音楽隊カラーガード「MEC」による演技披露、三小生徒による合唱披露



警視庁音楽隊
カラーガード「MEC」

数量限定で交通安全グッズ
をプレゼントします



マスキングテープ
反射板

4月4日(土)
開催!

自転車実技教室

4月1日から交通反則通告制度(青切符)が導入されるに伴い、実際に自転車を運転しながら自転車の交通ルールを学びます。

日4月4日午前10時～正午

人30人

所 株式会社SUBARU(大沢3-9-6)

申 3月16日(月)から三鷹警察署 ☎0422-49-0110へ
(先着制)



10月3日(土)開催 ガーデニングフェスタ2026

花や緑の風景写真を大募集

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

市民の皆さんの自宅の庭やお気に入りの緑の風景写真を募集します。写真は作品集に掲載するほか、秋に開催する同フェスタ会場や展示会などでパネル展示します。

①わたしの庭部門

自宅の庭や通学・通勤している市内の学校、事業所の花壇などをご紹介ください。

②四季を楽しむ庭部門

芽吹きや緑葉、紅葉など、四季が感じられる写真2～4枚をご紹介ください。

③私の緑のお気に入りスポット部門

身近にある大切にしたい樹木や樹林、憩いの空間など、市民の皆さんの目に触れる後世に残したい緑の風景をご紹介ください。

市、市民緑化推進委員会 人 在学・在勤を含む市民(③は在活動を含む)
 申 5月1日(金)～6月30日(火)(必着)に募集要項(同協会、緑と公園課<市役所5階56番窓口>)、コミュニティセンター、市HPで入手)を確認のうえ同協会へ(各部門1人1点、全部門への応募可)

花と緑のメッセージも募集します!

花や緑を思い浮かべて感じることを30字以内のメッセージにしてください。受賞者は同フェスタで表彰します。

人 市内の小学1～6年生

申 5月1日～6月30日に同協会HPへ



昨年度の応募写真



三鷹中央防災公園

花壇サポーター養成講座



生涯学習センター ☎0422-49-2521

植栽プランニングなどの基礎を学びながら、同公園東広場の市民花壇の企画や管理をします。

日 4月23日～令和9年3月25日の木曜日(月1～2回、全12回)

人 16歳以上の9人程度 園 ガーデナーでIHT正園芸療法士の安藤美奈子さん 日 4月7日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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(QRコード)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

※花壇サポーターの任期は2年間(10年3月まで)です。



にしじ春の桜まつり

所 西多世代交流センター ☎0422-31-6039

ステージでのなんでも発表会やワークショップ、着物体験、出店・飲食コーナーなどがあります。桜を見ながら楽しいひとときを過ごしませんか。

日 3月21日(土)午前11時30分～午後2時30分(雨天決行) 申 当日会場へ



春のフリーマーケット

問 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

18店舗が出店します。リサイクル自転車の抽選販売や掘り出し物市も同時開催します。
 日 3月29日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) 所 リサイクル市民工房 申 当日会場へ

リサイクル自転車の抽選販売

- 販売台数 6台(予定)
- 販売価格 8,360円(防犯登録代込み)
- 展示・申し込み 午前10時～11時50分(正午から抽選)

粗大ごみから掘り出し物市

- 粗大ごみとして出された品物の中から、まだまだ使える品物を抽選販売します。
- 展示・申し込み 午前10時～午後0時30分(0時40分から抽選)

抽選時間に不在の場合は、当選しても無効になります。

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。

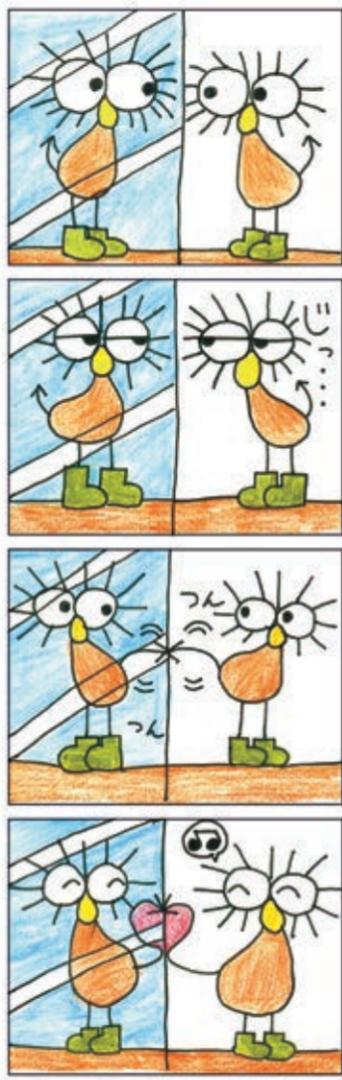


ポキ 4コマまんが

「かがみとポキ」 TAMAさん



コンテストHPで、全ての応募作品を公開中。



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

献血を実施します



日 3月24日(火)・25日(水)午前10時～11時30分、午後1時～4時
所 市役所正面玄関前
申 期間中会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9231

令和8年度版「食育カレンダー」を差し上げます

市内小学生による「農のある風景画」や入賞者のコメントなどを掲載しています。
日 4月1日(水)以降の平日午前9時～午後4時にJA東京むさし三鷹支店指導経済課(新川6-35-26)へ(配布部数100部。なくなり次第終了)
問 同支店 ☎46-2152

東八道路沿道環境誘導地区(特別用途地区)に関する都市計画案の縦覧と意見書の受付



◆縦覧

日 4月1日(水)～15日(水)の平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

申 都市計画課(市役所5階54番窓口)または市HPへ

◆意見書の提出

申 縦覧期間内(必着)に都市計画案の名称・意見・必要事項(上記参照)を直接または郵送・電子メールで「〒181-8555都市計画課」・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ

問 同課 ☎29-9701

はがきのリサイクルにご協力ありがとうございました

今回は約700kg(はがき25万2千枚分)を回収し、製紙工場で再生紙などにリサイクルしました。
問 ごみ対策課 ☎29-9613

税金

不動産の住所等変更登記が義務化されます



4月1日から不動産の所有者は、住所や氏名・名称の変更日から2年以内に変更登記をすることが義務付けられます。4月1日の施行日前に住所などを変更した場合であっても、令和10年3月31日までに変更登記をする必要があります。詳しくは法務省HPをご覧ください。

問 資産税課 ☎29-9197

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧



日 4月1日(水)～6月1日(月)の平日午前8時30分～午後5時

人 市内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税者

申 マイナンバーカードなどの本人確認書類(代理人の場合は納税者の委任状と代理人の本人確認書類)を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

※予約フォーム(QRコード)を利用すると、当日の手続きがスムーズです。

問 資産税課 ☎29-9197

国保・年金

国民健康保険に関するお知らせ



◆①職場の健康保険に加入した方へ
国民健康保険の加入者が新たに職場の健康保険に加入した場合は、国

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)

民健康保険脱退の手続きが必要です。
◆②退職などで職場の健康保険を喪失した方へ

職場の健康保険や後期高齢者医療制度など、他の健康保険に加入している方や、生活保護を受けている方を除くすべての方が国民健康保険に加入する必要があります。

物 世帯主と加入・脱退する方のマイナンバーを確認できる書類、届出人の本人確認書類、①職場の健康保険に加入したことが分かるもの(扶養家族がいる場合は全員分)、国民健康保険の資格確認書など、②健康保険資格喪失証明書

申 直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ

問 同課 ☎29-9216

資格適用終了後の国保資格使用について(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入で三鷹市国民健康保険の資格を適用終了した後に、三鷹市国保の資格で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額を返還していただきます。給付費の返納通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市区町村国保、または職場の健康保険組合などとの間で調整する精算方法が適用できる場合もあります(保険者間調整)。

問 保険課 ☎29-9215

勤務先を退職したときは国民年金の手続きを



国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

申 基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、退職日が分かる証明書(離職票など)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

問 同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

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。

お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請を



◆児童手当
1人につき月額15,000円を支給しま

す。なお、3歳以上は手当額が変わります。

※公務員の方は勤務先から支給されます。市内在住で公務員になる方、または退職する方は手続きが必要です。手続きが遅れると、支給された手当の返還や手当が支給されない場合があります。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。児童手当と同時に申請できます。

申 いずれも出生日の翌日から15日以内に申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で入手)を同課、市政窓口へ

※郵送またはびったりサービスでも申請できます。

問 子育て支援課 ☎29-9675

「物価高対応子育て応援手当」の申請がお済みでない公務員の方へ



人 勤務先から令和7年9月分(9月に生まれた児童は10月分)の児童手当を受給し、7年9月30日時点で市内に住居登録があった方、または7年10月1日～8年3月31日に出生した児童について、勤務先に児童手当の申請をし、児童手当認定時に市内に住居登録がある方(認定後に市から転出した方を含む)

※詳しくは市HPでご確認ください。

申 3月31日(火)(必着)までに勤務先から配布される申請書を直接または郵送で「〒181-8555子育て支援課」(市役所4階43番窓口)へ

問 同課 ☎29-9675

マイナ保険証を医療証(マル乳・子・青・親)として利用できるようになります



4月1日(水)からマイナ保険証を利用して都内のPMH対応医療機関・薬局を受診する場合、子どもの医療証(マル乳・マル子・マル青)およびひとり親家庭等医療証(マル親)の提示が不要となります。

問 子育て支援課 ☎29-9675

星と森と絵本の家の催し(3月)



- ◆絵本リレー
日 18日(水)午後3時30分から
- ◆おやじの絵本よみかせ
日 28日(土)午前10時30分から
- ◆星のおはなし
日 28日(土)午後2時から
- 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 4月1・15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 年齢別あそびまじよ (4月)

日 ①うさぎぐみ=10日(金)、②ひよこぐみ=14日(火)、③ぞうぐみ=17日(金)、④いちごぐみ=24日(金)、⑤バナナぐみ=28日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分
 人 ①令和6年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者8組、②6年12月～7年3月生まれのお子さんと保護者8組、③5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、④7年

11月～12月生まれのお子さんと母親4組、⑤7年6～7月生まれのお子さんと保護者6組(いずれも市民優先)。
 ②④⑤は初めて受講する方のみ
 申 同ひろば ☎45-7710へ

障がいのある方

令和8年度福祉タクシー券を窓口で交付します

日 4月1日(水)以降の平日午前8時30分～午後5時
 人 身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳1度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)
 所 障がい者支援課(市役所1階14番窓口)
 申 期間中同課へ
 問 同課 ☎29-9234

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

日 4月2日(木)午前10時～正午(1人40分)
 所 福祉センター
 申 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

認知症介護者談話室 「チームひなたぼっこによる春の催し」

日 3月24日(火)午後1時～3時
 人 市内の家族介護者、介護経験者
 所 みたかボランティアセンター
 申 当日会場へ
 問 (社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

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『雀と拾玉の月』(作:伊藤祥吾)の原画です。
 日 4月1日(水)～5月11日(月)
 申 期間中会場へ
 問 同施設 ☎39-3401



新緑謡曲・仕舞大会 (解説付き)



日 三鷹市能楽会
 日 4月11日(土)午後0時30分～5時
 所 生涯学習センター
 申 当日会場へ
 問 同会 ☎47-6137

おとな絵本ラウンジ 「ウマ」



日 4月12日(日)午後2時～4時
 人 15人
 所 三鷹ネットワーク大学
 料 ¥200円(菓子代)
 申 同ラウンジHPへ(先着制)
 問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護者日帰りリフレッシュ旅行 「河口湖フラワーパークバイキングと桔梗信玄餅工場テーマパーク・信玄餅詰め放題」



日 5月26日(火)午前9時市役所発～午後4時30分市役所解散
 人 在宅などで高齢の家族を介護している市民30人(要介護者が施設・病院に入所・入院している方を含む)
 料 ¥4,000円(同世帯2人目から8,000円)
 申 3月16日(月)～4月3日(金)の平日午前9時～午後5時に(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)

スポーツ

京王電鉄 presents
 Wリーグプレーオフ
 2025-26 ファイナル



バスケットボール女子日本リーグ(W)

三鷹市周辺の研究施設を一般公開します



☎海上技術安全研究所、電子航法研究所、交通安全環境研究所HP

研究施設公開・研究紹介や3研究所スタンプラリーなどを行います。

日 4月18日(土)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)
 ※自家用車、バイクでの来場はご遠慮ください。
 申 当日会場へ

第19回三鷹台神田川こいのぼり祭り

☎三鷹台神田川こいのぼり祭り2026年実行委員会
 問 三鷹台駅周辺のまちづくりを考える会事務局(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

4月19日(日)～5月16日(土)に開催する同イベントを盛り上げるため、こいのぼりの作成や設営などにご協力いただける方を募集します。

●こいのぼりを作ろう!

こいのぼりに自由に色塗りができます。

日 3月15・29日、4月12日の日曜日午前10時～正午(雨天中止)
 所 三鷹台駅前広場(井の頭1-30) 料 ¥1匹500円 申 期間中会場へ

●ボランティアを募集中!

お祭りの準備や設営、片付けを行うボランティアスタッフを募集します。

申 必要事項(7面参照)を同会事務局 ☎0422-40-9669・✉ mitakadai.machi@gmail.comへ



第192回 太宰治作品朗読会

『駈込み訴へ』



所 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の女鹿伸樹さん(写真)。

日 4月17日(金)午後6時～6時50分

人 25人

申 3月30日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)



撮影:荒井純一

健康コラム

入園・入学を迎えるみなさんへ

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

春は子どもたちが新しい環境へ踏み出す季節です。わくわくした気持ちと同時に、保護者の方は「ちゃんとできるかな」「体調を崩さないかな」という心配もあるかもしれません。

まずお伝えしたいのは、できないことがあって当たり前ということです。入園・入学は、生活リズム、環境、人間関係など、多くの変化が一度に訪れる大きなステップです。慣れるまでに時間がかかる子、帰宅後にぐずったり疲れが出たりする子もいます。これは成長の過程で自然な姿です。

生活リズムは、入園・入学の2～3週間前から、少しずつ整えていきましょう。起床・食事・就寝の時間が安定すると、心と体の準備が進みます。朝食

をしっかり食べることは、集中力や体力の維持に役立ちます。また、この時期は風邪や胃腸炎、アレルギー症状が増える時期でもあります。「ちょっと変だな」と思ったら、無理をさせず休ませてください。特に発熱やせきが強いとき、食欲が落ちているときは、早めの受診が安心です。

園や学校とのコミュニケーションも大切です。アレルギー、持病、服薬、気になる行動や発達の特徴があれば、できるだけ早く相談し、共有しましょう。子どもを支えるチームづくりが、保護者も子ども自身も安心できるスタートにつながります。

子どもたちが小さな一歩を大きな勇気で踏み出す4月。どうか「できたこと」に目を向け、ゆっくり見守ってください。大丈夫、子どもたちは自分のペースで、ちゃんと成長していきます。

リーグ)の年間チャンピオンを決定する、プレーオフファイナルの試合に招待します。

⑤(一社)バスケットボール女子日本リーグ
④4月4日(土)・5日(日)・11日(土)～13日(月)

④市内の小・中学生と引率者
④京王アリーナTOKYO(調布市)
④京王スポーツ公式LINEへ
④京王電鉄(株)☎042-337-3046

親子でゆるく楽しく
カラダを動かそう「おやこ
deスポーツサークル」



⑤(一社)スカイリミットスポーツ三鷹
④4月11・25日、5月9・23日の土曜
日午後6時～8時

④SUBARU総合スポーツセンター
④同法人HPへ

グラウンドゴルフ大会



④連雀地区住民協議会
④4月12日(日)午前10時～午後1時(雨天時は19日(日)に延期)
④中学生以上の市民20人
④南浦小
④3月15日(日)午前10時～4月5日(日)午後4時30分に連雀コミュニティセンター、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
④同センター☎45-5100

実業団選手による 大人のバレーボール教室

④所 同SUBARU総合スポーツセンター☎0422-45-1113

実業団チームの選手が初心者から中級・上級者まで丁寧に指導します。

④4月18日(土)午前9時10分～11時

④在学・在勤を含む高校生相当年齢以上の市民で、初心者・自信のない方20人、中～上級者・レベルアップしたい方30人

④物 室内履き、下足入れ、動きやすい服装

④3月30日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(いずれも申込多数の場合は抽選)

実業団バレーボール(男子)9人制1部リーグ戦兼
選抜優勝大会を観戦しよう!

④4月18日正午～午後6時、19日(日)午前10時～午後4時(出入り自由)

④物 室内履き、下足入れ ④申 期間中会場へ

三鷹の小・中学生が大活躍!

④広報メディア課☎0422-29-9037

今年度、スポーツや芸術文化などの全国規模以上の大会で、優秀な成績を取めた市内在住の小・中学生の皆さんを紹介いたします(敬称略・50音順)。
※掲載は保護者の方からの申し込みに基づいています。

池畑絢翔	法政大中2年	Queensland CHAMPIONSHIPS 2025	200m個人メドレー 1位、400m個人メドレー 1位、200mバタフライ 1位、400m自由形 1位、50m平泳ぎ 1位、100m平泳ぎ 1位、200m平泳ぎ 1位
		全国中学校水泳競技大会	400m個人メドレー 3位、200m個人メドレー 6位、4×100mフリーリレー 1位(大会新)、4×100mメドレーリレー 1位(大会新)
石田岳	五小1年	オールキッズトライアスロンジャパン	小学1年生の部 5位
石原琉唯	南浦小6年	全日本小学生ソフトテニス選手権大会	男子団体 9位
石原琉珂			
今井海月	六中1年	FLAP全国バレエコンクール	ジュニア中学1年生の部 1位
岩佐綾香	三中1年	IMGアカデミー国際テニス選手権	14歳以下女子シングルス 優勝
		ジュニア・オレンジボウル国際テニス選手権	
岡田凜子	南浦小4年	世界相撲大会 白鵬杯 HAKUHO CUP	小学4年生女子重量級 優勝
尾野結菜	一小2年	日本クラシック音楽コンクール 全国大会	ピアノ部門小学校低学年女子の部 入選
片桐樹	五小6年	どうぶつの絵コンクール	金賞
片山櫻子	六小5年	小・中・高校生ボールルームダンス・全日本チャンピオンシップ	小学生高学年の部 女子同士カップル ボールルーム部門 5位
		国民スポーツ大会	少年B女子 100m平泳ぎ 1位、200m個人メドレー 2位、4×100mメドレーリレー 1位、4×100mフリーリレー 2位
黒崎なる美	六中3年	日本選手権水泳競技大会	200m個人メドレー 3位
佐々木真之	北野小1年	全国少年相撲大会	小学1年生の部 準優勝
佐藤廉	三小5年	ベートーヴェン音楽コンクール	課題曲コースピアノ I 部門 小学5・6年生の部 銅賞
高野あいり	井口小5年	ジュニアきららカップ2025(水球)	優勝
高橋合	五小3年	全国道場選抜空手道大会	小学3年生男子組手 3位
花岡拓音	一中2年	国際千唐流空手道連盟 全日本選手権大会	ジュニアB・C有級男子個人形 3位
日野舞子	四中2年	全国英語歌唱コンクール	グループの部シニア部門 4位
吉富江梨衣	井口小6年	世界相撲大会 白鵬杯 HAKUHO CUP	小学6年生女子重量級 3位

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。



④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)

④4月1～29日の毎週水曜日午前9時15分～11時30分、3～24日の毎週金曜日午前10時～11時30分

◆指導者講習会(有段者)◎

④剣道形講習=4月12日(日)午後6時～8時30分、審判講習=19日(日)午後1時～5時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)

④4月19日午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

④4月26日(日)正午～午後2時30分

④三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

相撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)◎

④4月1日～6月24日の毎週水曜日午前10時～11時30分(4月29日を除く)

◆土俵でフィットネス!(20歳以上)◎

④4月17日～6月26日の毎週金曜日午後1時～2時30分

④三鷹市相撲連盟☐mitakashisumorenmei@gmail.com

合気道 体験教室(10歳以上)

④4月4～25日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分

④三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748(日中のみ)

少林寺拳法 初心者教室

④4月4～25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)

④三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

④4月4～25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)

④三鷹市サンボ連盟☐mitaka.sambo@gmail.com

卓球

◆①教室(小学生以上)◎

④4月11日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

④4月11～25日の毎週土曜日午後3時～6時

◆③レディースダブルス卓球大会

④4月26日(日)午前9時～午後9時

④三鷹市卓球連盟①☎0422-71-7449、②☎0422-43-3350、③☎0422-44-5750(夜間のみ)

空手道 第1回セミナー(15歳以下)

④4月12日(日)午前10時～午後5時

④三鷹市空手道連盟☎080-2985-5456

バスケットボール 一般男子の部(18歳以上)

④4月19・26日の日曜日午前9時30分～午後5時30分

④三鷹市バスケットボール連盟☐mina2005@yahoo.ne.jp

所大沢総合グラウンド

テニス 団体戦

④4月5日、5月10・24日、6月7・14・28日、7月5・12日の日曜日午前7時～午後5時

④三鷹市テニス協会☐mitakatennis.hp@gmail.com

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

東京都子育て支援員研修 (地域保育コース)



子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能などを学びます。詳しくは募集要項(3月31日(火)から子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉、(公財)東京都福祉保健財団HPで入手)でご確認ください。

問同財団 ☎03-3344-8533

就職活動支援セミナー

日 3月27日(金)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
所 市民協働センター
講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・Fax 45-8646・
✉ wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同所 ☎45-8645

パソコン・スマホ・ プログラミング教室(4月)



日 三鷹市シルバー人材センター
日 パソコン教室=月・水・金曜日、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、小学生向けプログラミング教室=月・火曜日、オンライン(日時要相談)
申 同センター ☎48-6721へ

女性対象セミナー 三日坊主でも続けられる 「習慣の魔法」 保育



日 東京しごとセンター多摩
日 4月17日(金)午前10時～正午
人 育児・介護など家庭と両立しながら

就職・転職を目指している女性15人程度、保育(1歳～未就学児)8人程度
所 三鷹産業プラザ
申 同 3月16日(月)から同センター ☎042-529-9003、または市HPへ(先着制。保育希望は4月9日(木)午後8時まで)

手話講習会



日 5月26日～令和9年2月16日の火曜日、午後2時～4時、7時～9時(全32回)
人 全回参加できる在学・在勤を含む高校生以上の市民(聴者)各コース10～15人程度
※上級・通訳コースは選考試験の合格者で、市登録手話通訳者をを目指す方。
所 福祉センター
料 3,000円(別途教材費3,000円程度)
申 3月27日(金)までに市HPへ(いずれも申込多数の場合は抽選)
問 障がい者支援課 ☎29-9232

募集

(社)三鷹市社会福祉協議会 次期計画の策定委員



◆任期 委嘱日～令和9年3月31日
◆報酬 1度の活動につき1,000円
人 応募時に他の審議会などの委員でない市民2人(国または地方公共団体の職員を除く)
申 3月31日(火)までに応募用紙(同協議会HPで入手)、「これからの社協活動のあり方」をテーマにした作文(書式自由で400字程度)を提出(結果は4月上旬ごろ通知)
問 同協議会 ☎46-1108

住宅確保要配慮者の方への 民間賃貸住宅の物件紹介 にご協力ください



市および近隣区市に所在する不動

産店が対象です。
申 協力不動産店登録申込書(市HPで入手)、宅地建物取引業者免許証の写しを郵送またはファクス・電子メールで「〒181-8555 住宅政策課」・
Fax 48-0975・✉ jutaku@city.mitaka.lg.jpへ
問 同課 ☎29-9704

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(くるみ幼稚園・外来)

◆採用日 5月1日
◆申込期限 3月26日(木)
問 同センター ☎45-1122

防衛省自衛隊

◆職種 ①予備自衛官補(一般、技能)、②幹部候補生、③一般曹候補生
◆採用日 令和9年春
◆申込期限 ①9月10日(木)、②4月3日(金)、③5月7日(木)
問 自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎042-463-1981

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①事務職、②母子支援員、③保育士、④介護職、⑤看護師(①～⑤正職員)、⑥ソーシャルワーカー、⑦事務職、⑧介護職、⑨介護支援専門員、⑩育成員、⑪相談員(⑥～⑪契約職員)⑫保育職、⑬調理員、⑭用務員、⑮事務職(⑫～⑮パートタイマー)、⑯訪問介護員(登録職員)
◆採用日 随時
問 同事業団 ☎44-5211

相談

総合オンブズマン相談 (4月)



日 2・9・16・30日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、9・23=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 同政策法務課 ☎29-9165へ

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31日、4月7・21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(日時要相談)
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 同住宅政策課 ☎29-9704へ

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3回三鷹市 地域公共交通活性化協議会の傍聴

日 3月24日(火)午後3時～4時30分
所 教育センター
問 都市交通課 ☎29-9709

第3回三鷹市 男女平等参画審議会の傍聴

日 3月24日(火)午後6時30分～8時
所 教育センター
問 企画経営課 ☎29-9032

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 今村昌平監督作品特集 保育 『檀山節考』(1983年)131分/カラー /35mm/東映

芸術文化センター 星のホール 5月23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=3月19日(木) 一般=3月20日(金・祝)
各部 会員=450円 一般=500円
学生=400円
監督:今村昌平 原作:深沢七郎
出演:緒形拳、坂本スミ子、左とん平、あき竹城、倍賞美津子



『檀山節考』©今村プロ・東映

しんぷう てい いち の すけ 春風亭一之輔 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール
5月17日(日)午後2時開演

全席指定 会員=3,150円 一般=3,500円
高校生以下=1,000円

申 3月30日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7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、4月9日(木)に抽選結果を通知)
※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。
※高校生以下の方や車椅子席を希望の場合は、その旨を記入してください。



春風亭一之輔
撮影:キッチンミノル

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。



■国民健康保険税仮徴収額決定通知書を発送します

世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は、原則として年金からの特別徴収となっています。4月以降も引き続き年金からの特別徴収となる世帯へ、3月19日(木)に仮徴収額決定通知書を発送します。

問 保険課 ☎0422-29-9216

■高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)

入浴券は4月末ごろに送付します。
人 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方
申 3月16日(月)から申込書を直接または郵送で「〒181-8555 高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ(市内公衆浴場への申し込みも可く3月31日(火)まで)
問 同課 ☎0422-29-9271

■高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み

人 理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く) ¥1回600円(年度4回まで利用可)
申 申込書(高齢者支援課<市役所1階12番窓口>)または市HPで入手を直接または郵送で「〒181-8555 高齢者支援課」へ
問 同課 ☎0422-29-9271

■くらしの情報交換会@北野「楽しく食べて、健康に！」

日 3月25日(水)午前10時～11時30分 人 40人 所 北野地区公会堂
講 キューピー(株)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 4月1日(水)午前10時～正午 申 問 同センター ☎0422-48-6721へ



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 3月17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「人生100年時代の賢い資産形成術一次世代への『リレー投資』及び投資詐欺防止策」■

日 4月15日(水)午後3時～4時30分
講 エムエムウェイ(同)顧問でファイナンシャルプランナー(CFP)の荒武誠さん

サイエンスカフェみたか

「フライドチキンがフライド恐竜!? 骨に残る生命の歴史」■

日 4月23日(木)午後7時～8時30分
講 いしかり砂丘の風資料館学芸員の志賀健司さん

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2)」

日 4月25日(土)午前10時30分～午後0時30分
講 朗読家の原きよさん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日 4月25日(土)午後2時～4時
講 ピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

市民活動

みんなの掲示板

4月19日号 原稿締切日 3月25日(水)
5月3日号 原稿締切日 4月7日(火)

「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

オンライン「人生100歳時代を生きる体づくり」★

日 笑ってげんき会オンライン 日 3月21・28日の土曜日午前10時～11時30分 人 各日25人 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 並木富士子さん 申 問 近藤 ☎keikon.do2266@gmail.com(先着制)

佐藤淳・中島早知子 2人展

日 3月21日(土)～4月5日(日)正午～午後7時(5日は5時まで) 所 ぎやらりー由芽 申 期間中会場へ 問 同画廊 ☎47-5241(木曜日)

大人の寺子屋・三鷹 第16回「実家の片づけ」—片づけのプロがアドバイス!

日 3月24日(火)午後2時～3時45分 人 所 ①みたかボランティアセンター=20人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 申 問 3月21日(土)までに参加方法を同会 ☎tera.koya3new@gmail.com(①先着制)

絵を布で描く コットンアート展

日 コットンアート教室 日 3月25日(水)～29日(日)午前11時～午後6時(29日は4時まで)

所 三鷹市美術ギャラリー 申 期間中会場へ 問 木村 ☎42-2383

スロージョギング体験会

日 井の頭公園スロージョギングクラブ 日 3月28日(土)午前9時30分～11時 人 ランニング初心者5人 所 同公園西園 ¥500円 申 3月26日(木)までに鈴木 ☎inogasirasjc@gmail.com(先着制) 問 鈴木 ☎090-7191-4709

小さなパステルアート展(ショーウィンドー展示)

日 パステルの会 日 3月28日(土)午前10時～4月1日(水)午後5時 所 みたか多世代のいえ(上連雀4-10-14) 申 期間中会場へ 問 長坂 ☎090-6022-0471

皆さんで楽しく歌いましょう

日 三鷹一日うたごえ 日 3月28日、4月25日、5月30日、6月27日、7月18日の土曜日午後1時30分～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1回1,000円 申 当日会場へ 問 藤井 ☎48-4688

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 3月31日(火)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 ¥300円(資料代) 申 問 3月28日(土)までに近藤 ☎090-7173-6425・☎otolinex@gmail.com(先着制)

朗読発表会

日 虹の会 日 4月21日(火)午後1時～4時30分 人 50人 所 三鷹図書館(本館) 申 当日会場へ(先着制) 問 宮嶋 ☎48-0455

NPOテニスレッスン

日 NPO法人テニスネットワーク 日 ①5月7日～6月25日の毎週木曜日午後1時～3時、②5月13日～6月24日の毎週水曜日午前9時～11時 人 ①各日8人、②各日16人 所 大沢総合グラウンド ¥1回2,000円 申 問 同法人 ☎03-5314-3737・HP(先着制)

会員募集

THOMAS英会話 日 毎月第1・3水曜日午前10時30分～正午 所 井口コミュニティセンター ¥月額2,000円(見学1回無料) 申 問 島田 ☎shima@sd.dcn.ne.jp

女性のためのライフステージ心理学を学ぶ会(NPO法人日本人間関係心理士協会)

日 毎月第2・4水曜日午前10時～正午 人 中年期以上の女性 所 みたかボランティアセンターほか ¥1回300円 申 問 小林 ☎1000haru13@gmail.com

サクラダンスサークル(社交ダンス)

日 毎週金曜日午後7時～8時20分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額4,000円 申 問 井上 ☎une.bi.ki-1925@ymobile.ne.jp

ソフトバレーボール部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

日 毎週火曜日午前10時～正午 所 SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 申 問 塩田 ☎42-8532

三鷹パッハ同好会(パッハ作品について合唱・演奏・探究・交流)

日 毎月1～2日曜日午後1時30分～4時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥年額1円 申 問 同会HP

第 3 回

楽しく学べる、役に立つ！

Mitaka みんなの防災フェスタ



〒NPO法人Mitakaみんなの防災事務局 ☎0422-26-7020 (平日午前9時～午後5時)

市内外から50を超える団体が出展し、防災を見て・触れて・体験しながら学べるイベントです。防災に関する展示や体験ブースを通して、「もしものとき、何が起るのか」「自分にできることは何か」を分かりやすく知ることができます。

📅3月20日(金・祝)午前10時～午後3時(雨天中止) 📍三鷹中央防災公園 📍当日会場へ

飲む・食べる

公園の防災設備「かまどベンチ」であぶる「焼きマシュマロ作り」などが楽しめます。災害対応自販機のお茶をご用意しています(先着500本)。



かまどベンチ

かまど焼 NIKUYOROZUの「牡丹鍋」の炊き出しを無料配布します！(午後0時15分から先着300食)



イメージ

お買い物

おいしい焼き菓子や長期保存用の食品などを買うことができます。



イメージ

学ぶ

最新の防災技術や家庭でできる防災対策について、楽しく学べます。



ジャッキアップの体験

遊ぶ・体験

ワークショップや防災工作など、遊びや体験を通して防災力を高めます。



消防団クイズ

はらっぱステージ



©J:COM

10:00	みんな集まれ！キャラクター大集合
10:30	キッズダンス&ジュニアHIPHOP
11:15	消防団クイズで景品ゲット！
12:00	アコースティックライブ
12:30	みんなの防災標語アワード
13:00	楽しみながら防災を学べる『防災盆踊りーいのちを守ろう音頭』
13:30	理学療法士が伝授！日ごろから備える「生活不活発病」&避難生活対策
14:00	キッズダンス&キックボクシング体験
14:40	復興支援ソング合唱

市内の桜開花情報を市ホームページでお知らせします

📞0422-29-9789

仙川平和公園、三鷹台児童公園の開花情報を3月中旬ごろから写真とともに紹介します。移ろいゆく桜の様子をお楽しみください。

ほかにもあります！市内の見どころ



仙川

撮影：まちなかカメラマン 白間摩理



桜礼さくら児童遊園

撮影：まちなかカメラマン 中村洋介



大沢グラウンド通り

撮影：まちなかカメラマン 菅原陽子



市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和8年3月1日現在 ()内は前月との増減

住民登録者数：191,008人(101人減)のうち外国人数：5,215人(12人減)
男：92,838人(37人減)/女：98,170人(64人減) 世帯数：98,503世帯(30世帯減)