



©2001 スタジオジブリ

発行:三鷹市 編集:広報メディア課 〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所電話(代表) ☎0422-45-1151 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>



## Welcome baby!

# すべての子どもの育ちを応援します

市では、妊娠期から子育て期にわたり、すべての子どもの育ちを応援する事業を「ウエルカム ベビー プロジェクト みたか」と位置付けて、さまざまな支援を行っています。子どもたちが、三鷹のまちで健やかに成長していくためのサポートメニューを、ぜひご活用ください。



### 子どもの夢を育む 絵本の世界



三鷹市長 河村 孝

絵本には、子どもならではの発想や視点が詰まっているといいます。大人になって読むと、ふと、子どもの頃の思い出がよみがえり、奥深さを感じます。

市内の絵本に触れられる場所の中から、とっておきを二つ紹介しましょう。一つ目は、国立天文台内の「星と森と絵本の家」。約3,500冊の絵本のほか市内在住の児童文学作家・神沢利子さんの作品も充実しています。

次は「三鷹の森ジブリ美術館」。現在、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～」を開催中です。『いやいやえん』や『ぐりとぐら』で知られ、宮崎駿監督と親交のあった絵本作家・山脇百合子さんを作品とともに紹介しています。三鷹市は、子どもが気軽に絵本の世界に接し、夢を育む元気なまちを目指しています。

※「三鷹の森ジブリ美術館」は、日時指定、予約制です。



防災・防犯情報も  
市公式 LINE  
友だち募集中!



詳しくは2・3面をご覧ください。

…妊娠期から切れ目なくサポート!…>

# 三鷹市の子育てサービス

## 妊娠が分かったら

4月から  
表紙デザインが  
リニューアル!



母子手帳をもらった日から、  
市が皆さんの子育てを  
サポートします!

## 妊娠期

- ゆりかご面接 (8面参照)
- 妊婦健康診査
- 妊婦歯科健康診査
- 母親学級・両親学級
- プレママの講習会 (歯科・栄養)
- プレママ・パパの食育講習会
- 産後ケア利用申請
- RSウイルス  
定期予防接種 **NEW**  
(8面参照)



## 出生期

- 新生児聴覚検査
- 新生児訪問
- 1カ月児健康診査…… 10月1日から費用の  
公費負担を開始!
- 産婦健康診査 ……
- 産後ケア (ゆりかごプラス)  
(8面参照)
- 乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん)



## 子育てが始まったら

- 離乳食講習会 ステップ1,2,3
- 1歳からのごはん
- 幼児食の講習会
- はじめての歯みがき講習会
- はじめてのお料理
- 乳幼児健康診査  
(3~4カ月、6~7カ月、  
9~10カ月、1歳6カ月、3歳)
- 幼児歯科健康診査
- 5歳児健康診査 **NEW**  
(3面参照)
- 定期予防接種



## ほかにもあります 多彩なサポートメニュー

### 相談する

- すこやかサポート  
妊娠期から1歳までの電話・  
訪問による相談
- 乳幼児健康相談  
計測や育児・母乳・栄養・  
歯科の相談
- 計測・子育て相談・あそ  
びましょ (公立保育園)
- 親子ひろば (3面参照)
- 保育園等入園相談

### 手伝ってもらう

- ふたご家庭支援
- 育児支援ヘルパー★
- ふたご家庭サポーター★
- ベビーシッター利用支援  
事業♣
- ホームスタート

### 預ける

- ファミリー・サポート★♣
- 一時預かり・特定一時保育  
・トワイライトステイ
- 子どもショートステイ
- 三鷹市子ども誰でも通園  
事業 **NEW** (3面参照)

### 手当・医療・給付金

- 乳幼児医療費  
助成制度 (マル乳)
- 児童手当
- 妊婦のための  
支援給付金
- 任意予防接種助成制度  
(8面参照)

★4月から利用料金を変更しました。  
♣4月から助成内容を一部拡充しました。  
※詳しくは市HPでご確認ください。



## Pick Up! 4月から始まった事業

## NEW 三鷹市子ども誰でも通園事業



園子ども育成課 ☎0422-29-9674

保育園などに通っていないお子さんを一定期間、定期的にお預かりし、同年代のお子さんなどの他者との関わりや家庭以外での経験を通じて、健やかに成長できるように、お子さんとご家庭を支援する事業です。利用には在住する自治体による事前の「認定」が必要です。

## ◆事業の特徴

- 週に1～5日、月を単位とした複数月の預かりです。
- 市内在住者の月160時間までの利用料金は、原則無料です(都による保育料無償化の対象)。

人 市内在住の1～2歳の未就園児  
申市HPへ



実施施設	
春清学苑幼稚園	☎0422-44-0031
三鷹みずほ幼稚園	☎0422-31-3508
三鷹若葉幼稚園	☎0422-45-2511
明泉幼稚園	☎0422-43-4814
鶏鳴幼稚園	☎0422-31-7457
三鷹双葉幼稚園	☎0422-31-0260

## NEW 5歳児健康診査



園子ども家庭課 ☎0422-46-3254

5歳は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身に付ける時期です。5歳児健康診査を通し、少し先の就学に向けて、お子さんと保護者が安心して就学を迎えられるようフォローアップします。

対象時期に個別に送付する健診案内をご確認のうえ、お申し込みください。

## 内容

予診、身体計測、診察、個別相談(子育て・発達・栄養・就学に関することなど)

人 実施年度に満5歳になるお子さん  
所 総合保健センター



## こんな取り組みも行っています

子育て支援アプリでもっと便利に!  
みたかきっずナビ

園子ども家庭課 ☎0422-24-7120

スマートフォン用アプリ「みたかきっずナビby母子モ」では、予防接種のスケジュール管理をお手伝いする機能や、お子さんの年齢に応じた情報がプッシュ通知で受け取れる機能など、便利なサービスがそろっています。母子健康手帳や子育て支援サイト「みたかきっずナビ」と併せてご利用ください。

## 親子ひろば



園子ども家庭課 ☎0422-24-7120

市内18カ所にある同ひろばでは、和やかな雰囲気の中で遊んだり、保護者同士が気軽に集まって交流したりすることができます。また、月に1回程度、育児講座などを開催しています。お近くの同ひろばは、市HPでご確認ください。



## ひとり親の方へのサポート



園子育て支援課 ☎0422-45-1151(内線2754・2755)

## 『ひとり親家庭のしおり』を配布しています

ひとり親家庭の方が利用できる手当などの経済的支援や、就業・資格取得・住宅支援など、お子さんと共に安定的で自立した生活をするためのサービスをまとめた冊子です。同課(市役所4階42番窓口)で配布しているほか、市HPでもご覧いただけます。



## 困ったときはひとりで悩まず相談を

母子・父子自立支援員が秘密厳守・無料で応じます(予約制)。

受付時間 平日午前8時30分～午後5時(※祝日、年末年始)

相談方法 電話または面談

相談内容 生活・就労・住まい・子育てについて/離婚・養育費について/医療費・各種手当について/福祉資金の貸し付け/就職・転職に向けた資格取得/家事・育児支援サービスについて/DVIに関すること など

申同課 ☎0422-45-1151(内線2754・2755)へ

## 『三鷹市子どもの権利に関する条例(仮称)』の制定



園子ども・若者政策課 ☎0422-29-9671

子どもを権利の主体として尊重し、その権利を守るとともに、子どもの最善の利益を第一に考え、子どもが生涯にわたって幸せに暮らすことができるまちを実現するため、同条例の制定に向けた取り組みを進めています。

## 『三鷹幼稚園跡地利活用施設(仮称)』の開設

園子ども・若者政策課 ☎0422-29-9671

『三鷹幼稚園跡地利活用基本プラン(令和7年3月策定)』に基づき、子どものための遊びと学びの施設として、8年度中の開設に向けて取り組んでいます。

## 『みたか子育てガイド2026』を発行しました! 園子ども家庭課 ☎0422-24-7120



妊娠期から子育て期の情報をまとめた、同ガイドをリニューアルしました。子育てに役立つ情報が満載です。

## ◆リニューアルのポイント

- カテゴリーを再構成、目的別に見やすく
- 親子で楽しめる公園を紹介
- 保育園・幼稚園情報を拡充
- 小学校の情報を追加

## ◆配布場所

同課(教育センター2階)、市内保育園・幼稚園など。  
※デジタル版は市HPからご覧ください。



## 令和8年度予算が成立しました



☎0422-29-9035

- 新年度の市の予算が、市議会で可決され、成立しました。
- 一般会計は926億9,525万1千円で、前年度予算と比較すると32億4,151万2千円(3.6%)の増です。特別会計の予算額の合計は、405億4,169万7千円で、前年度予算と比較すると、12億1,078万9千円(3.1%)の増です。
- 下水道事業会計(公営企業会計)の単年度収支は、収益的収支で2億1,876万5千円の純利益が見込まれ、資本的収支で7億2,558万円の不足が見込まれています。
- ①『令和8年度施政方針・予算概要』、②『令和8年度三鷹市一般会計・特別会計予算及び同説明書』は、市HPで公開しているほか、相談・情報課(市役所2階)で販売しています。
- ①200円、②800円(財政課、市立図書館などで閲覧も可)

## エアコンの購入・設置費用を最大12万円助成します



☎0422-29-9231

近年の猛暑による熱中症を防ぐため、経済的な理由でエアコンを設置できない世帯を対象に、購入・設置費用を一部助成します。

### 対象となる世帯(下記のすべてに該当する世帯)

- 三鷹市に住民登録がある
- 令和7年度または8年度の住民税非課税、または均等割のみ課税、あるいは7年度または8年度に児童扶養手当を受給している
- 自宅に冷房が使えるエアコンが1台もない、または既存のエアコンが故障などで使用できない
- 生活保護を受給していない(生活保護を受給している世帯の方は、生活福祉課☎0422-29-9237にお問い合わせください)
- 過去に本事業や他自治体での同様の助成を受けていない

### 助成金額(上限12万円)

エアコン本体代、配送費、設置工事費、既存機の撤去・リサイクル費用の実費  
 ※都の「東京ゼロエミポイント」との併用も可(値引き後の金額が対象)。  
 ※助成対象機器は、市HPでご確認ください。

### 申請から助成金交付までの流れ 購入前に必ず申請を!

- ①助成金の事前申請(11月30日(月)まで)  
 申請書(同課窓口/市役所5階)または市HPで入手)と見積書、借家の場合は大家の承諾書を同課に提出してください。  
 ※助成の審査のため、必要に応じて訪問調査(設置状況などの確認)を行うことがあります。
- ②助成金の交付決定通知の受け取り  
 審査後、「交付決定通知書」をご自宅に郵送します。
- ③エアコンの購入・設置  
 ②の決定通知書が届いてから、エアコンを購入・設置してください。
- ④助成金の請求(令和9年1月29日(金)まで)  
 設置完了後、領収書や写真などを添えて、請求書(同課窓口または市HPで入手)を同課に提出してください。

## 三鷹市職員を募集中



☎0422-29-9166

職種	一般事務	土木技術	建築技術	電気技術	保育士
募集人数	30人程度	5人程度	5人程度	5人程度	15人程度
勤務時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (時間、休日は配属先により異なる)				
給与※ (月額初任給)	280,720円(大学新卒の場合。地域手当を含む)				
試験日程	1次試験=5月24日(日)				

※いずれも地域手当を含む。扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。

※募集内容など、詳しくは市HPでご確認ください。

☎4月19日(日)までに市HPへ

いつでも どこでも 誰とでも! アプリを使って楽しく健康に!

## みたかスマート・ウェルネス推進事業



☎0422-29-8388

高齢者の方が自身の生活習慣やライフスタイルに応じて、日常的な運動・活動を継続できるよう支援します。専用アプリ(BrainUp)とスマートウォッチを活用しながら、6カ月間楽しく体力アップを目指してみませんか。



### 事業の流れ

- ①同アプリとスマートウォッチ(貸し出しあり)を用意
- ②体組成計などで効果測定を行う
- ③日常の中で、好きなときに・好きな場所で・好きな活動に取り組む
- ④アプリ上に記録される運動時間の結果を確認し、アプリが定める目標をクリアできるような運動強度を高めていく

### ◆BrainUpとは

(株)CogSmart(コグスマート)が開発したアプリ。運動・活動を習慣化させ、フレイルの予防や改善につなげます。

☎スマートフォンをお持ちの65歳以上の市民100人(要支援2までの方に限る)

☎4月6日(月)～6月30日(火)に申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

※機器の設定などの個別説明会の場を設けます。



アプリ画面(イメージ)

## 組織改正のお知らせ ☎0422-29-9031



機能的で効率的な行政運営の推進を図るため、令和8年4月1日付で次のとおり組織改正を行いました。

部	概要	執務室・連絡先
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	本庁舎3階・☎0422-29-9032
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	第二庁舎2階・☎0422-29-9611
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	第二庁舎3階・☎0422-24-6360
健康福祉部	生活福祉課に「追加給付担当」を新設	本庁舎2階・☎0422-24-6396
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	本庁舎4階・☎0422-29-9671
—	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	本庁舎4階・☎0422-24-6419

# 4月1日施行の市の条例・計画



各条例・計画の全文は、市HPや担当課で閲覧できます。

## ①三鷹市平和推進条例

☎平和人権課 ☎0422-29-9032

戦後80年を迎え、さらなる平和施策の推進を図るため、本条例の一部改正を行いました。

### 主な改正内容

- 条例名を『三鷹市における平和施策の推進に関する条例』から改名
- 平和を考え行動する文化を「平和文化」と定義
- 11月30日を「三鷹市平和の日」と制定
- 「三鷹市平和文化功労者」を顕彰



## ②認知症とともに生きるまち三鷹条例

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

令和6年4月1日に施行した『人権を尊重するまち三鷹条例』の理念にのっとり、認知症の人が尊厳と希望を持って地域で暮らせることを目的として定められました。



## ③三鷹市公契約条例

☎契約管理課 ☎0422-29-9172

昨年12月に制定された同条例が、一部施行されました。同条例は、市が発注する工事や委託業務などに関し、事業者の経営環境に配慮した取り組みや従事する労働者の適正な労働環境の整備を推進し、公共サービスの質の向上を図ることを目的としています。

## ④三鷹市受援・応援計画

☎防災課 ☎0422-24-9102

災害時に他自治体や関係機関などからの応援を受け入れる体制や、他自治体が被災した場合に、市から応援職員を派遣する体制などを整備することを目的として策定しました。

## ⑤三鷹市耐震改修促進計画

☎建築指導課 ☎0422-29-9745

地震リスクの高まりと社会情勢の変化を踏まえ、既存建築物の耐震化を着実に進めるため、改定を行いました。

## ⑥三鷹市住生活基本計画(住宅マスタープラン)

☎住宅政策課 ☎0422-29-9704

住宅施策を総合的・体系的に推進し、誰もが安心・安全・快適に暮らせる住環境を実現することを目的として策定しました。



# 「人×人」「人×地域」をつなぐ



☎企画経営課 ☎0422-29-9034



みたか地域ポイント(愛称:みたポ)は、三鷹市が独自に発行する地域通貨です。日ごろのお手伝いへの“ありがとう”をポイントというカタチにし、ポイントを通じて新しい人や地域とのつながりが生まれる仕組みです。

## 1 寄付制度の開始

みたポ(デジタルポイント)を市に寄付できる制度が始まりました。スマートフォンアプリ「みたか地域ポイント」の「ポイント支援」から1ポイント単位で寄付ができます。寄付されたポイントは、地域ポイント事業に活用する予定です。



## 2 WEBサイトのリニューアル

専用WEBサイトのデザインなどを更新しました。

## 3 「みたポ」を活用する団体を募集中!

町会・自治会やPTA、地域のボランティア団体などが、地域貢献や地域の活性化のために行う活動に対して「みたポ」を付与します。

### ◆対象となる活動

- 事業実施に伴う打ち合わせや準備作業、当日運営など
- ※打ち合わせのみの申請は不可。

### ◆付与ポイント

1団体につき最大50,000ポイント

▶地域の課題解決や地域住民の交流づくりに取り組む団体など

▶5月8日(金)までに市HPへ

※ポイントの付与に当たっては、書類審査などを行います。

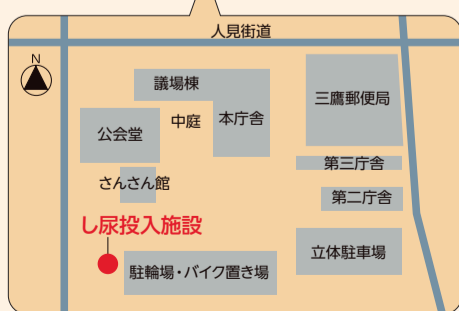
# 園芸用土の回収場所が増えました

☎ごみ対策課 ☎0422-29-9613



市では、令和7年度からご家庭で不用となった園芸用土を回収しています。4月からは回収場所が1カ所増え、より便利にお持ち込みいただけるようになりました。なお、1日に持ち込みできる園芸用土は、1世帯10ℓ程度(お米5kg1袋分(目安))です。

回収場所	住所	駐車場
①新川暫定広場	新川1-6-1	1台(障がい者用)
②リサイクル市民工房	深大寺2-16-13	数台程度
③市役所(し尿投入施設前) <b>NEW</b>	野崎1-1-1	市役所の駐車場を使用可



☎いずれも毎月第2土曜日午前10時~正午

▶市民 物 ぶるい用の車手

▶当日会場へ

※回収日に市役所の西門は開いていません。

## 持ち込み時の注意事項

- 土は袋に入れてください(袋はお持ち帰りください)。
  - 持ち込まれた土は、ご自身でふるいにかけていただきます。土以外の異物(鉢・プランター、鉢底石・ネット、砂、泥、肥料、植物の葉・枝・根っこ)などは回収できません。
  - 事業者が持ち込んだ土は回収できません。
  - ①②に持ち込みの際は、可能な限り自転車や公共交通機関をご利用ください。
- ※あらかじめふるいにかけて土を持ち込んでいただくと、受け付けがスムーズです。

## ◆回収した土はリサイクルして無料配布します

加熱滅菌などを行い、再生処理をした後、イベントなどで配布する予定です。配布の詳細は、決まり次第「広報みたか」などでお知らせします。

自転車の「青切符制度」が始まりました

# 自転車安全講習会を受講しましょう



☎安全安心課 ☎0422-45-1116

4月1日から、自転車の交通違反に「青切符」が導入されました。三鷹警察署による安全講話や東京都自転車安全学習アプリ「輪トレ」を用いた講習を通して、交通ルールと安全運転マナーを学びましょう。

※「青切符」については『広報みとか』4月19日号でお知らせします。

開催回	開催日時
第1回	4月25日(土)午前10時から
第2回	5月24日(日)午前10時から
第3回	7月17日(金)午後7時から
第4回	10月10日(土)午前10時から
第5回	12月17日(木)午後7時から
第6回	令和9年3月6日(土)午前10時から

①初回受講者、②更新受講者各回50人(お子さん同伴可) ③三鷹産業プラザ ④筆記用具、受付票①顔写真(写真付きの三鷹市自転車安全運転証を希望する方)、②同運転証 ③申込書(市HPで入手)を同課窓口(元気創造プラザ5階)・✉anzen@city.mitaka.lg.jp・☎0422-45-1117・✉〒181-8555安全安心課へ(先着制)



### 受講者特典

受講者には、安全運転啓発のため「三鷹市自転車安全運転証」を交付するほか、市内すべての定期利用駐輪場の優先権を付与します。また、アンケートに回答いただいた高校生以上の方に「みとか地域ポイント」500ポイントを差し上げます。



## 令和8年 三鷹市春の交通安全運動

☎安全安心課 ☎0422-45-1116

4月6日(月)～15日(水)の10日間、春の全国交通安全運動に合わせて、交通安全運動を実施します。

### メインスローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

### 重点目標

- 通学路・生活道路における子どもを始めとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先などの安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止
- 自転車の交通事故防止



## 三鷹市環境基金を活用した助成事業

☎環境政策課 ☎0422-29-9612



④申請書(市HPで入手)と必要書類を同課窓口(第二庁舎2階)へ

### 環境活動事業助成金

市民の皆さんが三鷹の環境をより良くしようと取り組む活動に対し、事業経費の一部を助成します。

#### 対象事業

構成人員の過半数が市民で、市内に活動拠点のある非営利団体が、令和9年3月31日までに実施する次の事業

- 公害・地球温暖化防止、緑化推進
- 自然環境の保護
- 環境に関するセミナーや講座、資料作成、調査・研究

#### 助成金額

事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円)  
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

### 三鷹市ゼロエネルギータウン奨励事業

脱炭素型のまちづくりを推進するため、エネルギーの収支をゼロにすることを旨とした住宅や建物を新たに設置する市民・事業者に対し、奨励金を交付します。

#### 対象者

- ①三鷹市まちづくり条例に定める開発事業者
- ②①に満たない小規模建売分譲住宅建設事業者
- ③市内で戸建て新築住宅を建設する個人

◆③の方の対象事業等の一例  
東京ゼロエミ住宅水準A：14万円  
太陽光発電設備(3kW)：3万円  
蓄電池：5万円  
合計：22万円

#### 必須条件 (いずれかを満たすこと)

- ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)などの住宅性能評価を受けていること
- 東京ゼロエミ住宅(東京都事業)で一定の水準を満たしていること

#### 選択条件設備

太陽光発電設備、蓄電池、高効率給湯設備、駐車場の緑化、公園・緑地等面積の増加など

#### 奨励金交付額

「住宅性能」の水準および選択条件設備の設置状況に応じて奨励金を交付します。

### 新エネルギー・省エネルギー設備設置助成金

地域温暖化対策を推進するため、市民の皆さんが既築の建物へ設置する下記の設備に対して、設置費の一部を助成します。

#### 対象者 (次のすべての項目に該当する方)

- 市民または市内に事業所を有する方
- 市税に滞納がない方
- 対象設備を自ら所有する方
- 対象設備を設置した日の翌日から起算して5年間は、当該設備を廃止、譲渡、処分をしない方
- 対象設備の設置について三鷹市が実施する他の補助金を受けていない方

※太陽熱利用システムと高効率給湯器については、市内に事業所などを有する方を除く。

	対象設備	助成金額
新エネルギー設備	①太陽光発電設備、 ②風力発電設備、 ③蓄電池(①が設置されている場合に限る)	①②設備の最大出力量に対し、1kW当たり1万円(上限10万円)、③5万円
太陽熱利用システム	①強制循環式ソーラーシステム、 ②自然循環式太陽熱温水器	①5万円、②2万円
高効率給湯器	自然冷媒ヒートポンプ給湯器	2万円
省エネルギー設備	①高断熱窓、 ②高断熱玄関ドア(②のみは不可)	①②材料費・設備費・工事費の合計費用(税込)の1/10(上限25万円)

※設置後12カ月を経過したもの、中古品、転売目的は助成対象外。  
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

# 4月から健康診査・各種検診の申し込みが始まります



☎健康推進課 ☎0422-24-8571

対象年齢に達したら、健(検)診で自分の健康状態をチェックすることが大切です。詳細は、『健康ガイドみたか』または市HPでご確認ください。

1	胃がん内視鏡検診	問診、胃内視鏡検査
2	胃がんX線検診	問診、バリウムを飲んだの胃部レントゲン撮影
3	子宮がん検診	視診、内診、検体採取細胞診
4	乳がん検診	問診、マンモグラフィー (X線検査)
5	乳房エコー検査	問診、エコー (超音波検査)
6	若年健康診査	16~39歳の方向けの基本的な健康診断
7	骨粗しょう症検診	骨密度測定 (腕のX線検査)
8	眼科検診	血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査
9	結核検診	胸部X線検査
10	肺がん検診	問診、胸部X線検査、喀痰 (かたん) 細胞診
11	大腸がん検診	問診、便潜血反応検査 (2日法)
12	前立腺がん検診	採血 (PSA検査)
13	肝炎ウイルス検査 (B・C型)	問診・採血

※1~8は健(検)診ごとに申込期限が異なりますので、ご注意ください。

## ◆特定健康診査・後期高齢者健康診査

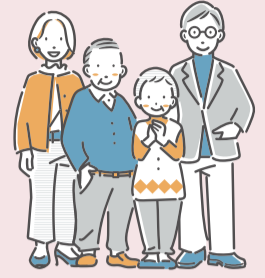
メタボリックシンドローム対策に着目し、生活習慣病の予防や早期発見、健康の保持増進を目的とした診査です。対象者には、誕生月に応じて受診票を送付しています。左記10~13との同時受診も可能です。

☎5月1日(金)~令和9年2月28日(日) ☎特定健診=9年3月31日(水)までに40歳以上になる三鷹市国民健康保険加入者、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)  
※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は対象外となる場合があります。

☎市内協力医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※4月2日以降に転入または三鷹市国民健康保険へ加入した方は同課へご連絡ください。

※会社勤務の方やその扶養家族は、加入している健康保険組合などにお問い合わせください。



## ◆成人歯科健診

☎9年3月31日までに20歳以上になる市民

※20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方には受診票を送付します。

☎4月15日(水)~9年3月15日(月) ☎市内協力歯科医院(市HP参照) ☎市HP、または同課窓口(元気創造プラザ2階)・☎0422-24-8571へ

### 令和8年度版

### 『健康ガイドみたか』を配布しています

年間の健(検)診スケジュールや申込方法などを一覧で確認できる同ガイドを市内の全世帯に配布しています。4月10日(金)までに届かない場合は、同課☎0422-24-7145へご連絡ください。



## 後期高齢者口腔機能検査

☎健康推進課 ☎0422-24-8571

かむ、飲み込む、話す、表情をつくるなどの口の機能の低下(オーラルフレイル)は、全身機能の低下に直結します。検査で自分の口の状態を知り、早めに対策を取りませんか。

☎4月15日(水)~令和9年3月15日(月)

☎9年3月31日までに75歳以上になる市民

※75・80歳になる方には受診票を送付します。

☎市内協力歯科医院(市HP参照) ☎市HP、または同課窓口(元気創造プラザ2階)・☎0422-24-8571へ



## 帯状疱疹定期予防接種



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

令和7年度から定期接種(法定接種)となりました。

☎令和9年3月31日(水)まで ☎①8年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方、②接種当日に60~64歳でヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※①の方へ4月下旬ごろに予診票を送付します。

※②に該当する方は、接種前に予診票の申請が必要となりますのでお問い合わせください。

☎市内協力医療機関(市HP参照)、武蔵野市協力医療機関

※上記の協力医療機関以外で接種する方は事前に同課へご連絡ください。

☎自己負担額：生ワクチン(1回接種)=4,500円、組み換えワクチン(2回接種)=1回につき11,000円(合計22,000円)

※組み換えワクチンを接種する場合、1回目と2回目の接種間隔を原則2カ月以上空ける必要があります。

※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、保護受給証明書などを医療機関に持参することにより、無料で接種できます。

☎本人確認書類(マイナンバーカードなど)、市から送付された予診票、1回目の予診票控え(組み換えワクチン2回目の受診時)

## 高齢者肺炎球菌定期予防接種



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

高齢者が特に重症化する恐れがあるとされる、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化リスクを減らすことができます。

☎令和9年3月31日(水)まで ☎過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、①接種日当日に満65歳の方、②接種日当日60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※①の方へ65歳の誕生月の前月末に予診票を送付します。

※②に該当する方は、接種前に予診票の申請が必要となりますのでお問い合わせください。

☎市内協力医療機関(市HP参照)、調布・武蔵野市協力医療機関  
※上記の協力医療機関以外で接種する方は事前に同課へご連絡ください。

☎自己負担額：5,000円(生活保護、中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料) ☎本人確認書類(マイナンバーカードなど)、市から送付された予診票

※生活保護受給世帯などの方は保護受給証明書など、60~64歳の方は障害者手帳または診断書等をお持ちください。

令和8年4月1日から

## 妊婦向けのRSウイルスワクチンが 定期接種(公費負担)になりました



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

RSウイルスは呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼ全ての乳幼児が一度は感染するとされています。特に生後6カ月未満は重症化リスクが高いことから、生まれてくるお子さんの下気道疾患の予防のため、妊婦の方を対象に同ワクチン(母子免疫ワクチン)が定期接種(法定接種)になりました。

📍接種日時点で妊娠28週～37週未満の方(過去の妊娠時に同ワクチンを接種した方も対象)

※接種後14日以内に出生した乳児への有効性は確立されていません。接種時期は医師にご相談ください。

📍市内と近隣市区(調布・武蔵野・小金井市・杉並・世田谷区)の協力医療機関

※上記以外で接種する場合は、事前に同課への申請が必要です。

※妊婦健診を受けている医療機関以外で接種する場合は、接種時期などを事前に医師へ確認してください。

📄予診票(接種対象期間までに市から送付)、母子健康手帳



## お子さんの任意接種の費用を助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

下表の任意接種について、接種費用を助成しています。なお、小児のインフルエンザ予防接種費用の助成は秋ごろの実施を予定しています。



種類	対象者	自己負担額	接種回数
①おたふくかぜ	1歳のお子さん (り患した方を除く)	3,000円(※)	1回
②法定外MR (麻しん・風しん)	2～18歳で2回の定期接種を完了していない方(第2期の定期接種対象者は除く)	—	接種していない回数 (最大2回)
③HPV感染症 (男性)	小学6年～高校1年生 相当の男性	1回あたりの助成額 4価：17,000円 9価：30,000円 を差引いた額	最大3回

※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料(事前に証明書の発行が必要です)。

📍市内協力医療機関(市HP参照) 📄①各医療機関、②③申し込みフォーム(QRコード) または同課 ☎0422-24-8050へ

## 父母の離婚後の 子の養育に関する ルールが改正されました



父母が離婚後も子どもの利益を確保することを目的に、民法の一部が改正されました。

### 改正の主なポイント

- 親権や婚姻関係の有無に関わらず、父母が子どもを養育する責務を負うことを明確に
- 離婚後、父母双方を親権者とする共同親権か、父母の一方を親権者とする単独親権かを定めることに
- 法定養育費の新設と支払い確保に向けた見直し
- 子どもの安全・安心な親子交流を実現するためのルールの見直し

### 相談はこちらへ

◆ひとり親の方・離婚などでひとり親になる見込みの方

子育て支援課 ☎0422-45-1151 (内線2754・2755)

◆離婚届の届け出や記載方法について  
市民課 ☎0422-29-9192

### 公務員の方へ

## 「物価高対応子育て応援手当」の 申請期限を延長しました



4月30日(木)まで

☎子育て支援課 ☎0422-29-9675

0歳～高校3年生相当までの児童1人につき2万円(1回限り)を支給する同手当について、公務員の方は必ず申請が必要です。

📍勤務先から令和7年9月分(9月生まれの児童は10月分)の児童手当を受給し、7年9月30日時点で市に住民登録がある、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、児童手当認定時に市に住民登録がある公務員の方(認定後に市から転出した方を含む)

📄4月30日(必着)までに勤務先から配布される申請書を同課窓口(市役所4階43番窓口)・☎〒181-8555子育て支援課へ

## 妊娠中～産後をサポート!

## 「ゆりかご面接」「ゆりかごプラス」をご利用ください ☎子ども家庭課 ☎0422-46-3254



### 妊婦さんを応援! 「ゆりかご面接」

地域で安心して出産・子育てができるように、助産師・保健師などの専門職が面接を行います。初回の面接を受けた方に、こども商品券1万円分をお渡しし、「ゆりかごギフト」(妊婦のための支援給付金5万円)の申請方法をご案内します。

#### ◆2回目以降の「ゆりかご面接」のご案内

妊娠中は心配ごとや知りたい情報も変化していきます。出産前に気になっていることなどをご相談ください。2回目のゆりかご面接を受けた方に「すこやかギフト」(妊婦のための支援給付金胎児一人当たり5万円)の申請方法をご案内します。

📍三鷹市に住民票がある妊婦の方 📍総合保健センター(元気創造プラザ2階) 📄母子健康手帳、子育てガイド、資料を持ち帰る袋 📄面接希望日の前日までに市HPへ

### 産後ケア「ゆりかごプラス」

お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や育児相談、授乳・沐浴指導、休息などのサポートが受けられます。施設での実施のほか、アウトリーチ(訪問)型のサービスもあります。

施設や種類によって赤ちゃんの対象月齢、料金などが異なります。また、世帯の課税状況に応じて、利用料の減免があります。

※外出のための預かりはできません。

※利用には、保健師・助産師などによる事前面接が必要です。



📍市内の1歳の誕生日を迎えるまでのお子さんと母親(医療行為が必要な方や市外に転居された方は利用できません)

📄妊娠8カ月以降に市HPへ

#### ◆里帰り先での産後ケア

#### 申請期間

出産日から1年3カ月以内

📄同課 ☎0422-46-3254へ電話連絡のうえ、総合保健センター窓口(元気創造プラザ2階)へ

## 幻の名産品

# 「三鷹大沢わさび」を食べてみませんか



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

江戸時代に、小ぶりだが味が良いと評判だった「三鷹大沢わさび」。市では令和5年から、国際基督教大学と協力し、市民の皆さんとの協働で栽培に取り組んできました。このたび、初めて収穫したわさびを、市内の飲食店の協力で実食していただけることになりました。各店舗にわさび30本を数量限定で提供します。



※メニューは各店舗でご確認ください。食事は自己負担となります。

### 提供店舗

店舗名	住所	電話	提供開始日
鮎芳(すしよし)	深大寺2-21-2	0422-31-9595	4月17日(金)
竹寿司(たけずし)	大沢3-1-8	0422-31-1457	4月24日(金)
蕎麦 懐石 御狩野(みかりの)	大沢6-3-25	0422-31-9367	5月1日(金)

※予約・デリバリーサービスなどは利用できません。

## 第2弾 三鷹キウイワイン2026

# 白ワイン&ロゼを販売中



☎生活経済課 ☎0422-29-9615

第2弾は、1番人気の「白ワイン」と季節限定の「ロゼ」。プレゼントとしてもおすすめです。

### 販売店

市内酒販店8店舗  
JA東京むさし三鷹緑化センター

### 価格(容量)

白ワイン 2,300円(720ml)  
ロゼ 2,500円(720ml)

### アルコール度数

9度

### 販売本数

白ワイン 1,200本  
ロゼ 1,000本



# FC東京ホームゲームにご招待



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

明治安田J1百年構想リーグ・地域リーグラウンドのFC東京対東京ヴェルディの試合に市民の皆さんをご招待します。

- ☎5月10日(日)午後3時キックオフ
- ☎市民500組1,000人 味の素スタジアム(調布市)
- ☎4月19日(日)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(1人1回。結果は4月23日(木)に当選者のみ通知)



# 生涯学習センターの講座

☎同センター ☎0422-49-2521



## 市民大学総合コース 保育

地域課題や社会問題の解決を目指してゼミナール形式の講義を行います。「市民大学」は、開かれた学びの場所として50年以上の歴史があります。

### ①金曜日開催

- コミュニティ・教育コース「人が育つまちづくりーコミュニティと教育のミライを考える」  
☎大正大学地域創生学部准教授の仲北浦淳基さん ほか
- 哲学コース「暮らしの中の哲学ーいつから『私』を意識したのだろう」  
☎中央大学文学部教授の中村昇さん ほか
- 経済コース「日本経済の停滞と成長の条件ー岐路に立つ財政と経済の再生を学ぶ」  
☎一橋大学経済学研究科教授の佐藤主光さん ほか

### ②土曜日開催

- アートコース「アートー楽しむ、つながる、変わる」  
☎キュレーターで京都大学経営管理大学院客員教授の長谷川祐子さん ほか
- 科学コース「未来を拓く科学ーA I と人と持続可能な社会へ」  
☎日本科学技術ジャーナリスト会議会長の室山哲也さん ほか

☎①5月15日～令和9年3月5日の金曜日、②5月16日～9年3月6日の土曜日午前10時～正午(いずれも全30回)

☎在学・在勤を含む16歳以上の市民各コース28人、保育(1歳～未就学児)①20人、②10人

☎4月13日(月)午後5時までに元気創造プラザ講座申込システム、または同センター窓口(元気創造プラザ4階)・☎0422-49-2521へ(申込多数の場合は抽選)

※保育希望者は5月8日(金)午前10時～正午の説明会に必ずお子さん同伴で参加してください。

※哲学コースでは、落選した方を対象に、講義の一部を聴講できる機会を設ける予定です。

## 三鷹の古文書を読む(上級)

7年度に実施した中級編のステップアップ講座です。市内に伝わる江戸時代の古文書を教材に、古文書の解読方法や当時の様子を学びます。

☎5月10日～9年3月14日の日曜日午後1時～3時(全8回) ☎同講座を受講したことのある方20人 ☎開智国際大学教育学部准教授の野本禎司さん

☎¥4,000円 ☎『くずし字用例辞典 普及版』(児玉幸多 編)

☎4月20日(月)(必着)までに同講座申込システム、または必要事項(10面参照)・この講座を何で知ったか・同講座の受講歴を往復はがきで☎〒181-0004新川6-37-1生涯学習センターへ(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(メールアドレス・電話番号・ファクス番号)、⑥そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

## 家内労働の委託状況届の提出は4月30日(木)まで

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて、労働基準監督署に届け出ることが義務付けられています。届出書は最寄りの労働基準監督署で入手できます。忘れずに提出してください。

☎東京労働局 ☎03-3512-1614

## 人権擁護委員の再任

寺本修子さん、武本明日香さん、田原遊太さんが再任されました。任期は3年間です。

☎平和人権課 ☎29-9032

## 税金

### 令和8年度の軽自動車税の税率について

4月1日現在登録の原動機付自転車や二輪車、小型特殊自動車、三輪車、四輪以上の軽自動車の税率は、市HPをご覧ください。5月上旬に送付予定の納税通知書でご確認ください。

☎市民税課 ☎29-9193

## 休日納税相談窓口を開設します

4月18・25日の土曜日、19・26日の日曜日午前9時～午後4時30分  
 市税総合窓口(市役所2階24番窓口)  
 ※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。確定申告や課税内容の問い合わせは受け付けていません。  
 ※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

☎納税課 ☎29-9210

## 国保・年金

### 国民年金の学生納付特例申請受付

国民年金保険料(月額17,920円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請日から2年1カ月前分までの未納期間についても申請できます。  
 基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類(マイナンバーカードなど)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書を、市民課(市役所1階

3番窓口)または市政窓口へ  
 ☎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。

### 就学援助費の申請を受け付け中



市内在住で国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に在学、入学するお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、学用品費などを援助します。  
 ※令和7年度新入学準備金の認定を受けている場合でも、改めて8年度分の申請が必要です。

☎学務課 ☎29-9814

### むらさき子どもひろばの催し(4月)



#### ◆乳幼児のあそびひろば

☎ みんなであそぼ! = 月～金曜日午前11時～11時30分(13日(月)、14日(火)、27日(月)を除く)、げんきっ子ランド = 13日午前9時～午後0時30分

#### ◆乳幼児対象のイベント

- ☎ ①手形アートスタンプ = 6日(月)～11日(土)午前10時30分～10時50分、
- ②リトミック = 14日午前10時30分～11時、
- ③寝相アート = 20日(月)～25日(土)午前10時30分～10時50分、
- ④スペシャルバスデー = 22日(水)・23日(木)午前11時～11時30分、
- ⑤ピクニックをしよう! = 25日午前11時～12時30分、
- ⑥ベビーマッサージ = 27日午前10時30分～11時15分

☎ ①③0歳～就学前のお子さんと保護者7組、②1～2歳のお子さんと保護者10組、④0歳～就学前までのお子さんと保護者、⑤0歳～就学前までのお子さんと保護者10組、⑥0歳のお子さんと保護者6組

#### ◆小学生対象のイベント

- ☎ ①バドミントンの日 = 毎週木曜日午後4時～4時30分、
- ②スライムをつくろう! = 18日(土)午後2時～3時、
- ③一輪車教室 = 20日午後3時40分～4時30分、
- ④スポーツの日 = 30日(木)午後4時～4時30分

☎40-5925

- こころの相談室 ☎44-6600
- 総合保健センター ☎46-3254
- 三鷹市男女平等参画相談員 ☎44-6600

### ◆『困難な問題を抱える女性への支援に関する法律』

複雑化・多様化する女性をめぐる課題について、新たな支援の枠組みを構築することを目的としています。詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。

### ◆「あなたのミカタ」をご活用ください

困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト「あなたのミカタ」では、支援情報や自治体の無料相談窓口を掲載しています。

☎平和人権課 ☎29-9032

### アライグマ・ハクビシンの被害でお困りの方へ



アライグマ・ハクビシンの生活環境被害でお困りの方に向けて防除事業を始めます。詳しくは、市HPでご確認ください。

☎環境政策課 ☎29-9612

### 飼い主のいない猫の不妊・去勢手術支援事業



市内に生息する飼い主のいない猫の繁殖を抑えるため、動物病院で不妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を雄は10,000円、雌は15,000円まで助成します。

☎手術済みの印として動物病院で猫の耳先にV字カットを施した市民  
 ☎手術を受けた日の属する月の翌月の末まで(令和9年3月は24日(水)まで)に、申請書(市HPで入手)に手術をした猫の写真と領収書を添付し、環境政策課窓口(第二庁舎2階)へ(先着制)

☎同課 ☎29-9612

### 男女平等参画を考える啓発誌『Shall we?』82号を発行しました



今号のテーマは「いつまで女性は少数派? 女性の政治参加」。市内公共施設、郵便局などで配布しているほか、みとかe-bookポータル(QRコード)でも閲覧できます。

☎平和人権課 ☎29-9032

### 『東京における都市計画道路の整備方針』を策定しました



全文は、都HPや都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、まちづくり推進課(市役所3階)をご覧ください。

☎東京都都市整備局 ☎03-5388-3379、市同課 ☎29-9702

## Poki 4コマまんが

### 「三鷹の空」さかいこうたさん



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 一般部門(優秀賞)

## お知らせ

### 『「新・三鷹市史(仮称)」編さん基本方針』を策定しました



令和12～17年に、デジタルアーカイブを活用した『新・三鷹市史(仮称)』をオンラインで公開する予定です。同方針の全文は市HPをご覧ください。

☎市史編さん室 ☎24-6360

### 4月は「若年層の性暴力被害予防月間」



同意のない性的な行為は性暴力です。一人で悩まず、ご相談ください。

#### ◆市の相談窓口

- 女性相談支援員 ☎45-1151(内線2754)
- 子ども家庭支援センターりぼん

## 「大臣表彰」受賞 おめでとうございます

☎市長室 ☎0422-45-1151(内線2011)

### ◆第27回参議院議員通常選挙に係る総務大臣表彰

- 植草絹子さん(三鷹市明るい選挙推進協議会委員)
- 長浦みさ子さん(三鷹市明るい選挙推進協議会委員)

③12人  
☎同ひろば☎49-5500

星と森と絵本の家の催し



◆街頭紙芝居

☎4月11日(土)午前10時30分から、午前11時30分から

◆森のおはなし「森のピング大会」

☎4月11日午後1時30分から

◆絵本リレー

☎4月15日(水)午後3時30分から

◆みこえぶおはなし会「にじいろコスモス」

☎4月18日(土)午後2時から

◆幼児クラブ 春の森のたんけん隊

☎4月23日～6月18日の隔週木曜日 午前10時30分～11時30分(全5回)

②歳6カ月以上(令和5年10月以前生まれ)のお子さんと保護者15組(下の子同伴可)

☎同施設☎39-3401

一日プレイパーク



☎4月12日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

☎同緑と公園課☎29-9789

子どもふらっとプレイス 「ちりめん布でこいのぼりをつくろう」



☎4月15日(水)午後3時～5時

①市内の小・中学生20人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

☎同センター☎49-2521

すくすくひろばの催し



◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

☎4月23日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

①初めて受講する市内在住の令和7年11月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆ウェルカムパパ講座

☎5月9日(土)午前10時30分～正午

①市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

☎同ひろば☎45-7710

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(5月)



4月10日(金)午前9時から予約を受け付けます。

所 NPO法人みちか市民協働ネットワーク

☎①はじめての、ふっくら立体手形=2日(土)、②楽しく子育て「ベビーサイン」=4日(月・祝)、③ふれあい「ベビーマッサージ」=11日(月)、④産前産後の体整う骨盤ケア講座=14日(木)、⑤親子で楽しむ色のある暮らし=16日(土)、⑥子育て×働き方講座：未来編=18日(月)、⑦私を整えるハーブティー 代謝編=21日(木)、⑧フラワーアレンジメント花遊び=

23日(土)、⑨世界に一つのフォトフレーム=25日(月)、⑩足形つきのバッグを作ろう!=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午

①1カ月～就学前のお子さんと保護者、②4～18カ月のお子さんと保護者、③2～11カ月のお子さんと保護者、④⑥0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、⑤⑧⑨0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑦⑩0歳～就学前のお子さんと保護者

所 市民協働センター

☎同センター☎46-0048

じどうかんデイキャンプ



☎5月17・31日の日曜日午前10時～午後3時(雨天中止)

①市内在住の小学2～4年生各日60人

所 野川公園少年キャンプ場(調布市)

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

障がいのある方

令和8年度の特別障害者手当などの手当額が変わりました



法改正により、8年4月から特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当の手当額が変わりました。5月の定例支給期から振込金額が変わりますので、ご注意ください。

☎障がい者支援課☎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『健康ガイドみちか』(7面参照)をご覧ください。

催し

だれでもランチカフェ



所 NPO法人みちか市民協働ネットワーク

☎4月12日(日)午前11時～午後2時(出入り自由)

所 市民協働センター

申 当日会場へ

☎同センター☎46-0048

①三鷹産の夏野菜苗物市、②市内農家による夏野菜作り相談会

☎①4月16日(木)～5月31日(日)午前9時～午後5時、②4月16～30日(木)午前9時～正午

所 JA東京むさし三鷹緑化センター

申 期間中会場へ

☎同センター☎48-7482

地域ケアネットワーク主催のサロン(4月)

☎①連雀サロン=21日(火)午後1時30

分～3時、②しんなかサロン=23日(木)午後1時30分～3時30分、③よってらっしやい・にしみたか=27日(月)午後1時30分～3時

所 各コミュニティセンター(①連雀、②新川中原、③井口)

申 当日会場へ

☎地域福祉課☎29-9235

スポーツ

親子でサッカーを楽しもう！ミニグラスルーツフェスティバル



所 東京都サッカー協会

☎5月16日(土)(雨天中止)①U-6コース=午前10時～11時、②U-8コース=11時30分～午後0時30分

①1年長・年中児とその保護者、②小学1・2年生とその保護者各60組120人

所 大沢総合グラウンド

物 運動しやすい服装、運動靴

申 4月6日(月)午前11時30分～4月27日(月)午後1時に同協会HPへ

☎同協会☎03-6804-1301

講座

生涯学習教室(朗読・絵手紙)



☎①朗読教室=毎月第1・3金曜日午後1時～3時、②想いを贈る絵手紙教室=毎月第2・4水曜日午前9時30分～11時30分

①各5人

所 シルバー人材センター

調①元フジテレビ「とくダネ!」リポーターの緒方昭一さん、②同センター絵手紙講師の池田滋さん

¥月額2,600円

申 同センター☎48-6721へ(先着制)

夏野菜の苗物植付講習会

☎4月18日(土)午後1時30分から(雨天時は4月19日(日)に延期)

所 農業公園

物 汚れてもよい服装

申 当日会場へ

☎JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

端切れで作るがま口講習会

☎4月23日(木)午後1時30分～3時30分

①5人

所 リサイクル市民工房

物 生地2枚(表地、裏地用それぞれ30cm×15cm)、はさみ、チャコペン、裁縫道具、目打ちまたは小さめのマイナスドライバー、あればペンチ

申 同4月8日(水)午前10時から同施設

☎34-3196へ(先着制。☎月・火・金曜日)

起業・創業セミナー「はじめての集客と運営」



☎4月23日(木)午後6時30分～8時

①教室や販売、ワークショップなどで起業を考えている方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

申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)

☎同社☎40-9669

スポーツボランティア支援事業「普通救命講習会」



☎5月9日(土)午前9時30分～午後0時30分

①在学・在勤を含む16歳以上の市民30人

所 生涯学習センター

調 三鷹消防署の皆さん

物 動きやすい服装(スカートは不可)

申 4月15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)

☎SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

傾聴ボランティア養成講座



「傾聴」に必要な知識や技能をロールプレイングなどを交えて学びます。

☎5月14日(木)午後1時～4時、21日(木)午後1時30分～4時30分(全3回。そのほか訪問傾聴あり)

①全回参加できる在学・在勤を含む市民で、講座修了後に継続した活動ができる方9人

所 教育センター

調 NPO法人P.L.A.の皆さん

申 4月6日(月)～17日(金)に市HP、または申込書(市HP)または地域福祉課窓口(市役所5階)で入手)を同課窓口へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課☎29-9235

手話通訳者・筆談ボードを配置しています



☎障がい者支援課☎0422-29-9232

■手話通訳者

市役所や教育センター、元気創造プラザでの手続きや相談などにご利用いただけます。

☎毎週金曜日午前8時30分～午後5時15分

申 同課(市役所1階16番窓口)へ

※そのほか、市が主催する講座やイベントなどでもご利用いただけます。参加する事業の担当課へお申し出ください。

■筆談ボード

市役所の各窓口には設置しています。



### 子どもと絵本ボランティア講座

保育



読み聞かせの実技、手遊びうた・わらべうたなどの活用を学び、おはなし会を企画・実施します。

日 6～11月の金曜日午前10時15分～午後0時30分(全9回。別途自主練習や実習などを実施予定)

人 16人、保育(1歳以上)

所 井口コミュニティセンター

申 4月8日(水)午前10時から申し込みフォーム(QRコード)、または必要事項(10面参照)、保育希望者はお子さんの氏名・生年月日を星と森と絵本の家

同施設 ☎ 39-3401

※保育希望者は、5月29日(金)午前10時15分からオリエンテーションを実施。

### みたか健康づくりセミナー「今すぐ始める 高血圧予防のコツ」



日 6月7日(日)午前10時～11時30分

人 在勤を含む市民40人

所 生涯学習センター

講 ゆみのハートクリニック三鷹院長の鈴木豪さん

申 4月6日(月)午前9時～6月5日(金)午後5時に申し込みフォーム(QRコード)、または健康推進課 ☎ 24-8207へ(先着制) 同課 ☎ 24-8207

### 三鷹「まち活」塾 第9期 一好きなコト できるコト やりたいコト× まちのデザイン

保育



目 NPO法人みたか市民協働ネットワーク、三鷹ネットワーク大学

日 6月7・14・28日、7月12・26日、8月9・23日の日曜日、9月5・12・26日の土曜日午後1時～5時(全10回、通し受講のみ)

人 地域で活動を始めたい方など25人、保育(1歳～未就学児)5人

所 市民協働センター、同大学

料 一般5,000円、学生2,500円

申 4月7日(火)午前9時30分～5月23日(土)午後9時に同大学HP、または申

込書を同大学窓口・Fax 40-0314・郵「〒181-0013下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階三鷹ネットワーク大学」へ。保育希望者は、5月7日(木)までに同大学へ(いずれも事前アンケートによる選考あり)

同センター ☎ 46-0048 (講座内容について)、同大学 ☎ 40-0313 (申し込みについて)

### 募集

#### 三鷹市認知症ピアサポート推進事業補助金対象事業



同サポート事業などを実施する法人に対し、経費の一部を補助します。

人 市内に活動拠点を有し、同サポートをはじめとする医療機関と連携した認知症ケアに関する活動実績を有する認定特定非営利活動法人

申 事前に高齢者支援課 ☎ 29-8388へ連絡のうえ、4月15日(水)までに申請書(市HPで入手)、事業計画書、収支予算書、法人の概要が分かる書類を同課(市役所1階12番窓口)・☎ koreisha@city.mitaka.lg.jp・郵「〒181-8555高齢者支援課」へ

同課 ☎ 29-8388

#### 「家庭系ごみ指定収集袋」の広告



市内全域で日常的に使用され、多くの方の目に触れる有効な広告媒体です。ごみ袋に広告を申し込むと、市HPにも5カ月間無料でバナー広告を掲載できます。

◆広告料 本体=15万円～36万円、外袋=1万5千円～3万6千円(ごみ袋のサイズによって異なる)

◆募集枠 各袋1枠(複数枠の申し込み可)

◆掲載開始時期 10月以降

申 5月7日(木)(必着)までに申込書(市HPで入手)をごみ対策課窓口(第二庁舎2階)・郵「〒181-8555ごみ対策課」へ 同課 ☎ 29-9613

#### 介護サービス事業者



認知症高齢者グループホーム1カ所

(認知症対応型共同生活介護)を整備する事業者を公募により選定します。

◆公募期間 5月29日(金)まで

同介護保険課 ☎ 29-8095

#### 三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究事業参加団体



地域産業の活性化や新規事業創出に向けた実証実験、先行的モデル事業などを支援します。

◆応募資格 同大学の正会員および賛助会員(新規入会可)

◆募集期間 5月8日(金)まで

◆支援経費 Aコース=上限額50万円(協働研究事業経費総額の2分の1以内)、Bコース=上限額15万円(支援対象経費の全額)

申 申請書(同大学HPで入手)と必要書類を同大学窓口へ

※書類選考、プレゼンテーション審査により決定します。

同大学HP・☎ 40-0313

### 求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



#### (社)三鷹市社会福祉協議会 職員

◆職種 学童保育員(正職員)

◆採用日 7月1日

同協議会 ☎ 46-1108

#### (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事務職、⑦育成員、⑧介護職、⑨介護支援専門員、⑩相談員(⑥～⑩契約職員)、⑪保育職、⑫調理員、⑬用務員、⑭事務職(⑪～⑭パートタイマー)、⑮訪問介護員(登録職員)

◆採用予定日 ①令和8年6月以降(応相談)、②～⑮随時

同事業団 ☎ 44-5211

#### 大沢住民協議会 職員

◆職種 事務員(コミュニティセンター

管理・地域活動の支援)

◆採用日 7月1日(水)

◆申込期限 5月8日(金)

同協議会 ☎ 32-6986

### 相談

#### しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。

日 4月8日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで)

所 三鷹産業プラザ

物 雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談希望者(市民のみ)は本人確認書類

申 同生活経済課 ☎ 29-9615へ(予約優先、当日参加可)

#### 人権・身の上相談



いじめや児童虐待、家庭内の問題、差別、嫌がらせなどの人権問題、心配ごとについて人権擁護委員が相談に応じます。

日 毎月第3水曜日午後1時30分～4時30分(受付は3時30分まで)

人 在学・在勤を含む市民

所 相談・情報課(市役所2階)

申 当日会場へ

◆電話による人権相談

●みんなの人権110番(人権一般)

☎ 0570-003-110

●こどもの人権110番

☎ 0120-007-110

●外国人のための人権相談

☎ 0570-090-911

◆インターネットによる人権相談

●法務省HP

同平和人権課 ☎ 29-9032

### 審議会・市民会議など

#### 第8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 4月10日(金)午後6時30分～7時30分

人 5人

所 生涯学習センター

申 当日会場へ(先着制)

同子ども・若者政策課 ☎ 29-9671



## まちなかカメラマン撮影 三鷹の春を紹介します!

同広報メディア課 ☎ 0422-29-9037

まちなかカメラマン(通称:まちカメ)の皆さんがそれぞれの視点で切り取った、思わず出掛けたくなる、市内の春の風景をお届けします。

市の公式 Instagramでも多数紹介しています



#### 「まちなかカメラマン」とは…

『広報みとか』やホームページ、X、Instagramなどに掲載する写真の撮影を行うボランティア市民カメラマンです。令和5年10月から活動を開始し、現在、公募で集まった9人の「まちカメ」さんたちが、市内のイベントや風景の撮影などで各所に出向き、市民目線で写したまちの魅力を発信しています。



井の頭公園西園のメジロ (田中利明)



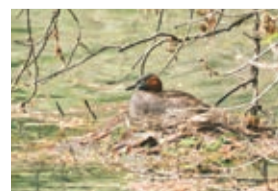
風の散歩道のツツジ (岡田和美)



大沢の里のこいのぼり (佐久間俊輔)



大沢高台児童遊園の藤の花 (白間摩理)



井の頭池のカイツブリ (今野行)

## 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。

### 所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

#### バドミントン 前期団体リーグ戦(高校生以上)

日①5月10日、②17日、いずれも日曜日午前9時～午後6時  
 問三鷹市バドミントン協会 [badmitaka@gmail.com](mailto:badmitaka@gmail.com)

#### 弓道

##### ◆初心者講習会・平日コース

日5月15日～7月3日の毎週金曜日午前9時45分～11時45分(全8回)

##### ◆初心者講習会・土曜コース

日6月6日～8月15日の毎週土曜日午後3時15分～5時15分(6月27日、7月18日、8月1日を除く。全8回)

問三鷹市弓道連盟 [HP](#)

### 所大沢総合グラウンド

#### 野球 三鷹市少年軟式野球連盟夏季大会(小学生)

日4月26日～6月28日の毎週日曜日午前7時～午後5時(6月14日を除く。全9回)

問三鷹市野球連盟 [mitaka.syouunanren@gmail.com](mailto:mitaka.syouunanren@gmail.com)

## モバイル版『広報みたか』もご利用ください

問広報メディア課 ☎0422-29-9037



アプリのアイコン



### 使い方

①無料アプリ「カタログポケット」をダウンロード(QRコード)

②アプリを起動し、虫眼鏡マークの「検索」をタップ。「三鷹市」または「広報みたか」と入力し、決定

③最新号からバックナンバーまでご覧いただけます

スマートフォンアプリ「カタログポケット」では、ちょっとした空き時間に気になる記事を簡単にチェックできます。文字の拡大や10言語の翻訳・音声読み上げに対応しており、通常の紙面をご覧になることが難しい方にもおすすめです。



## チケットインフォメーション

### 桃月庵白酒 三遊亭兼好 二人会 保育

芸術文化センター 星のホール  
 6月13日(土) 昼の部午後2時/夜の部6時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=4月11日(土) 一般=4月15日(水)

各回 会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

※昼の部と夜の部が、同じ内容になるかは未定です。

ますますさえ渡る実力派の二人が、今年も三鷹で競演です。



桃月庵白酒/  
撮影:橋連二



三遊亭兼好

### 柳家さん喬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール  
 6月14日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=4月12日(日) 一般=4月16日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

柔らかく、力強い、まさに柳のごとくしなやかな語り口を味わってください。



柳家さん喬/  
撮影:山田雅子



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/](https://mitaka-art.jp/ticket/)

### ●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー  
 ※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。  
 (休)月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)  
 ※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。  
 ※販売状況により完売となった場合はご了承ください。  
 ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



保育をご希望の方は2週間前までに申し込みフォーム(QRコード)へ

### 友の会「マークル」 会員募集中!

年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。



三鷹ネットワーク大学  
 Mitaka NETWORK University

〒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

日4月7日(火)午前9時30分から オンライン講座 = ■

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学 [HP](#) をご覧ください。



### 三鷹ネットワーク大学企画サロン

#### みたか星空散歩—5月の星空解説と天文トーク

日4月21日(火)午後7時～8時30分

#### 続・数学はこんなに面白い! 第12回「連立1次方程式と行列式」

日5月7日(木)午前10時～11時30分

講東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

#### 三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第56回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、ウィリアム・ホープ・ホジスン「夜の声」(『夜の声』(創元推理文庫)所収)。

日5月8日(金)午後7時～8時30分

### 杏林大学公開講演会「声を支える呼吸のお話

#### —いつまでも理想の声でいるためのトレーニング」

日5月12日(火)午後2時～3時30分

講杏林大学保健学部准教授の松本かおりさん

#### 人生100年時代を考える「2026年以降のセカンドライフプラン—加速する超高齢社会での前向きな生き方について考える」

日5月13日(水)午後3時～4時30分

講(株)ライフデザイン・ファクトリーCEOの今辻俊郎さん

### キャリア・カウンセリング

#### —幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

日5月24日(日)午後1時～3時10分

**第193回 太宰治作品朗読会**  
**『お伽草紙』より『舌切雀』**



所 同施設 ☎0422-26-9150


朗読は、朗読家で俳優の原きよさん(写真)。  
 日 5月15日(金)午後6時～6時50分  
 人 25人  
 申 4月27日(月)(必着)までに必要事項(10面参照)・参加者氏名(2人まで)を往復はがきで 郵 [〒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)



**天文・科学情報スペース企画展**  
**それぞれの宙を見上げて**

所 同施設 ☎0422-26-9951

第6回「星空フォトコンテスト2025—それぞれの宙を見上げて」(主催：株式会社ビクセン)の入賞作品を展示します。  
 日 4月17日(金)～6月14日(日)午前11時～午後6時30分(※月・火曜日、祝日)  
 申 期間中会場へ




**シニア News**

※地域包括支援センターは、4月から高齢者なんでも相談センターという愛称になりました。

**東京都シルバーパス新規購入のご案内**

都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を、満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から購入できます(有効期限は令和8年9月30日)。

人 ¥①8年度住民税が非課税、または7年中の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=6,000円 物 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、①は所得金額などを確認できる書類(8年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、8年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか。8年度の書類が発行されるまでは7年度の書類で代用可) 申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ  
 問 (一社)東京バス協会 ☎03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)




**SOMPO暮らしの保健室**

「爪のケア」についての講話と生活・医療・介護に関する相談会。  
 日 4月17日(金)午後2時～3時 所 そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30)  
 講 高山医院医師の宮内弘子さん 申 当日会場へ  
 問 新川中原高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-7204


**相談サロン 暮らしの情報交換会@北野**  
**春の運動会「ポッチャやってみない？」**

日 4月22日(水)午前10時～11時30分 人 30人  
 所 北野地区公会堂 物 タオル 申 当日会場へ(先着制)  
 問 東部高齢者なんでも相談センター ☎0422-48-8855



**デジタル相談サロン**

スマートフォンの操作や困りごとなどを、市民デジタル相談員がサポートします。  
 日 午後2時～2時50分、3時～3時50分 人 各回2人 所 各コミュニティセンター 物 お持ちのスマートフォン・タブレットなどの機器 問 (株)まちづくり三鷹 ☎0422-72-7151  
 ※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。




**やまなか健康教室**

体操とミニ講話「外出中の体調不良に備えよう」。  
 日 4月23日(木)午前10時～11時 人 15人 所 山中地区公会堂  
 物 室内履き 申 当日会場へ(先着制)  
 問 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635


**三鷹駅周辺・シニアのまるごと相談サロン**  
**春の健康体操 目指せマイナス10歳**

日 4月9日(木)午後2時～3時30分 人 50人 所 三鷹駅前コミュニティセンター 講 さくら整骨院の野口侑弥さん 申 当日会場へ(先着制)  
 問 三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター ☎0422-76-4500



**終活セミナー 最近のお葬式・お墓事情**  
**「自分らしい終い方」**

日 4月25日(土)午後2時～4時 人 40人 所 高齢者センターけやき苑 講 (株)日典葬祭ディレクターの内田有亮さん  
 申 問 西部高齢者なんでも相談センター ☎0422-34-6536 へ(先着制)




**シルバー人材センター入会説明会**

日 4月14日(火)午前10時～正午  
 申 問 同センター ☎0422-48-6721 へ


**①西むらさき学苑、②東むらさき学苑、③むらさき学苑**

日 ①③5月12日～令和9年3月9日、②5月12日～令和9年3月16日、いずれも毎週火曜日午前10時～正午(①全27回、②隔週開催、全17回、③全30回。夏期・冬期休みあり)  
 人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①54人、②44人、③126人  
 所 ①西多世代交流センター、②東多世代交流センター、③生涯学習センター 申 問 ①②4月6日(月)～13日(月)午前9時～午後5時に申し込みフォーム(QRコード)、または①西多世代交流センター窓口・☎0422-32-8765、②東多世代交流センター窓口・☎0422-46-0408、③4月13日午後5時までに元気創造プラザ講座申込システム、または生涯学習センター窓口(元気創造プラザ4階)・☎0422-49-2521 へ(いずれも申込多数の場合は抽選。①～③の重複受講は不可。②定員に満たない場合は追加募集あり)



**連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会**

日 4月17日(金)午後1時～3時 人 10人程度  
 所 連雀コミュニティセンター 申 当日会場へ(先着制)  
 問 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635



# 「ほっとベンチ」への寄付を募集

道路管理課 ☎0422-29-9706



ちょっと一休みできる場として、歩道や沿道にベンチを設置しています。

## 趣旨にご賛同いただける皆さんからの寄付(一口5万円)を募集しています

ベンチには寄付者の名前やメッセージなどを刻んだプレートを取り付けます(希望者のみ)。

申込書(市HPまたは同課で入手)を同課(市役所5階50番窓口)・☎「〒181-8555道路管理課」へ

## 用地協力者を募集しています

用地協力者は、市との無償賃借契約などにに基づき、固定資産税の非課税または減免措置を受けることができます。



## 市民活動

# みんなの掲示板

5月3日号  
原稿締切日 4月7日(火)

5月17日号  
原稿締切日 4月16日(木)

「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。

◆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。  
☎同課 ☎29-9037  
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

### 催し

#### 小学4年生からシニアまで ソフトテニス講習会

☎三鷹ウエストスポーツクラブ ☎毎週日曜日正午～午後6時 ☎二中テニスコート ¥1回100円(高校生以下無料)  
☎当日会場へ ☎本間 ☎46-8645

#### 生花を使ってフラワーアレンジを楽しみましょう!

☎フラワー・プランティエ ☎4月10・24日の金曜日午後1時～3時 ☎各日10人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回3,000円 ☎☎各開催日の2日前までに大西 ☎flower.plantier.343@gmail.com ☎ ☎080-6871-1014(先着制)

#### 含真治展「サクラ、ヒノキ」

☎4月11日(土)～26日(日)正午～午後7時(26日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(木曜日)

#### 「みたか街かど自立センター」ガレージセール

☎4月15日(水)午後0時30分～2時 ☎同センター(上連雀4-1-8) ☎当日会場へ(物品提供(衣類と新品の食器、タオルのみ)は開催日の前日までの平日午前9時～午後5時に受付) ☎同センター ☎48-0648

#### 同じ年代の友達、生きがいのための健康な身体をつくる初心者・高齢者のフラダンス

☎楽しいフラダンス ☎4月16日、5月7日の木曜日午後1時～2時30分 ☎65～90歳の方各日5人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回600円 ☎☎鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時。先着制)

#### バドミントンで楽しく運動不足を解消しませんか

☎バドミントンみたか ☎☎4月18日(出)

＝南浦小体育館、19日(日)＝三小体育館、いずれも午前9時～正午 ☎2年以上の経験者各日12人 ¥1回500円 ☎☎経験年数をシミズ ☎tosinks0109@gmail.com(先着制)

#### 講演会「本をたのしんだ結果の『世界認識の再構築』―大河の一滴の視界」

☎出版NPO「本をたのしもう会」 ☎4月18日(土)午後2時～4時30分 ☎720人 ☎三鷹市公会堂光のホール ¥1,500円(学生500円) ☎☎同会 ☎、または往復はがきで必要事項(10面参照)・同伴者の氏名を☎「〒180-0004武蔵野市吉祥寺本町4-31-6-225本をたのしもう会事務局(上林方)」へ(先着制)

#### 福祉学習会「訪問医療ってなあに？」

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎4月19日(日)午後3時～4時 ☎福祉センター ☎当日会場へ ☎鎌田 ☎47-6254 ☎k-teruko18@nifty.com

#### 第47回三鷹書人の会書展

☎4月21日(火)～26日(日)午前10時～午後5時30分(21日は午後2時から、26日は4時30分まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎山口文林堂 ☎49-7770

#### ふるしき市

☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎①4月25日、②5月23日の土曜日午前10時～午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ¥500円(1区画分) ☎☎①4月6日(月)から、②5月7日(木)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

#### 太宰治の足跡案内

☎みたか観光ガイド協会 ☎☎4月26日、5月24日、6月28日の日曜日午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間30分 ☎当日集合場所へ ☎こやの ☎090-8302-2858

#### 第48回 月曜会絵画展

☎4月28日(火)～5月3日(日・祝)午前10時～午後5時(28日は午後2時から、3日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎松田 ☎31-1667

#### 審判講習会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎5月16日(土)午前9時～午後6時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥300円 ☎☎4月13日(月)までに相原 ☎45-1659

### 会員募集

#### 水墨画交流会

☎毎週木曜日午後1時30分～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回1,200円 ☎☎陳 ☎090-8489-5906

#### おとなのエクササイズ(健康体操)

☎毎週金曜日午後1時30分～2時30分 ☎60歳以上の方 ☎西多世代交流センター ¥月額4,000円 ☎☎高橋 ☎31-2686

#### 水仙(大正琴の練習)

☎毎月第2・4水曜日午前10時～正午 ☎大沢コミュニティセンター ¥月額2,000円 ☎☎田辺 ☎090-6931-0628

#### THOMAS英会話

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

#### 三鷹トリム体操クラブ(健康体操)

☎毎週火曜日午後1時～3時、金曜日午前10時～正午 ☎新川中原コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額3,000円 ☎☎飯田 ☎090-4128-8756

#### 英語の会(上級者)

☎毎月2回火曜日午後7時～8時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回2,000円 ☎☎淨弘 ☎soujikirai@gmail.com

#### フラ・キエレ(フラダンス、三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎月第1～3火曜日午後1時～3時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎☎石井 ☎080-5055-4296

#### 釉遊会(陶芸)

☎毎週火曜日午前9時～午後3時30分(第4火曜日を除く) ☎生涯学習センター ¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎☎三澤 ☎eiichiro.33.ushijima@docomo.ne.jp

#### みゆきクラブ(中高年の体操教室)

☎毎週水曜日午後3時～4時30分 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,500円 ☎☎瀬戸 ☎090-7912-2890

### 伝言板

#### 亜細亜大学 令和8年度第1回「アジア・ウォッチャー」

☎亜細亜大学アジア研究所 ☎4月25日(土)午後2時～3時30分 ☎100人 ☎同大学武蔵野キャンパス ☎4月21日(火)午後5時までに同大学 ☎(先着制) ☎同大学 ☎koza@asia-u.ac.jp

#### 市民公開フォーラム「眠りと健康のはなしー大人も子どもも気をつけたいこと」

☎杏林医学会 ☎5月9日(土)午後2時から ☎200人 ☎杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎☎同団体 ☎申し込みフォーム(https://forms.office.com/r/HGLXytRzxG)(先着制) ☎同団体 ☎47-5511(内線23314)

#### ICUオルガン演奏会

☎ICU宗教音楽センター ☎5月9日、6月13日の土曜日午後3時から ☎各日300人(未就学児の入場不可) ☎同大学礼拝堂 ¥1回2,500円 ☎当日会場へ(先着制) ☎同センター ☎33-3330

相談先のご案内は 市民相談専用電話 ☎0422-44-6600  
あなたのご意見を 市民の声専用FAX ☎0422-48-2810  
子どもを見守る 安全安心メールの登録 ☎maam@req.jp(空メールを送信)  
いつでも無料で 防災無線の内容確認 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

●「みる・みる・三鷹」 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)  
放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15  
※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。  
●「おはよう!三鷹市です」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25  
●「三鷹くちこみテレフォン」 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55



# 三鷹跨線人道橋跡ポケットスペースがオープンしました



☎芸術文化課 ☎0422-29-9861

三鷹跨線人道橋(跨線橋)は、昭和4(1929)年、三鷹電車庫(現：三鷹車両センター)の開設に伴い、分断される上連雀地区の通行を確保するために設置された、南北を結び、長さ約90mの人道橋です。行き交う電車や電車庫の車両、富士山を望むことのできる場所として、94年間にわたり市民の皆さんに親しまれてきました。三鷹ゆかりの文学者・太宰治が好んで訪れていた場所としても知られています。

老朽化により、JR東日本が令和6(2024)年に解体・撤去しました。市では跨線橋の記録と記憶を将来につなぐため、同社から階段・橋桁の一部を無償譲渡いただく覚書を締結し、南側階段の跡地をポケットスペースとして整備しました。



## 展示内容

### 既存階段の活用

実際に橋を渡ることができ、かつての橋の姿をAR空間で楽しめます。



### 橋桁展示

背景には跨線橋から眺められていた風景を再現しました。



### 部材・パネル展示

官宮八幡製鉄所やドイツ、アメリカで造られた部材のレール、階段の基礎、太宰治にまつわるパネルを展示しています。



## 新企画展も同時開催

# 4月25日(土)から 山本有三記念館が再開館!

☎同施設 ☎0422-42-6233

施設改修工事のため、昨年5月から長期休館していた同館が、再開館します。かつて作家の山本有三が暮らした大正時代の洋館で、スクラッチタイルや大谷石によって装飾された美しい外観、木目の壮麗な室内などが、当時の雰囲気をそのままに保存されています。1階では山本有三に関する常設展、2階では企画展を開催します。市の指定有形文化財でもある同館を、ぜひご覧ください。

☎午前9時30分～午後5時(※月曜日(休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館))

☎¥300円(入館料。中学生以下無料)



### ガイドボランティアが建物や展示について解説します

☎土・日曜日、祝日午後1時～4時

☎当日会場へ



## 新企画展

### 戯曲から小説へー越境する有三文学を読む



山本有三は、劇作家・小説家として活躍した作家です。本展では、戯曲と小説のそれぞれに代表作を持ち、両分野の枠組みを越境するかの様な味わいを持つ有三文学の特性を取り上げ、作品の魅力についてご紹介します。

☎4月25日(土)～9月6日(日)午前9時30分～午後5時(※月曜日(休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館))

☎¥300円(入館料。中学生以下無料)

☎期間中会場へ



「風」スクラップブック



書「芸術はあらはれなり」



「女人哀詞」(四六書院 昭和6年2月)



小説を書き始めた頃の有三と長男(昭和2年頃)

便利なデジタルツール



公式サイト

三鷹市ホームページ



LINE

三鷹市LINE公式アカウント



X

@mitaka\_tokyo



YouTube

三鷹市公式動画チャンネル



Instagram

@mitaka\_tokyo