



©2001 スタジオジブリ

良いことだけじゃない、ふるさと納税

このままだと

18億円が

失われてしまいます…

ふるさと納税による住民税の減収は、年々拡大し、令和8年度は約18億円が三鷹市から他自治体に流出する見込みです。住民税は、市民の皆さんの生活を支えるサービスを提供するための大切な財源です。流出の拡大が続くと、これまでと同様の市民サービスの提供を続けることが難しくなる可能性があります。

ふるさと納税をする前に、あなたが住む三鷹市への影響を考えてみませんか。

問 企画経営課 ☎0422-29-9031

あそこの道路
もっと広くな
らないかなあ

公園に新しい
遊具がほしい

学校の設備を
新しくして
ほしい

通院の送迎が
あるといいなあ

応えたいけど、 お金がない…

安心できる
避難場所が
ほしいなあ

市長コラム

ふるさと納税の「ふるさと」はどこ？



三鷹市長 河村 孝

毎年、絵はがきや作文、書道などで、小・中・高校生が「税」に関するコンクールに応募してくれています。私たち大人も普段はなかなか意識しにくい「税」の姿を、生活の中で見つけ、言葉や絵で丁寧に表現しているのです。

ふるさと納税は、本来なら今住んでいる自治体に納める住民税などの一部を、他の自治体に寄付し、返礼品を受け取れる仕組みです。その結果、今年度は、三鷹市から他自治体へ流出す

る金額が約18億円に上る見込みとなっています。

「ふるさと」とは、一体どこを指すのでしょうか。少なくとも、返礼品のカタログだけで選ぶものではないはずです。生まれ育った土地や思い入れのある地域を大切にしながら、今暮らしている三鷹も「ふるさと」と感じていただきたいです。「ふるさと」は、その人の営みの中で創られていくものだと思います。

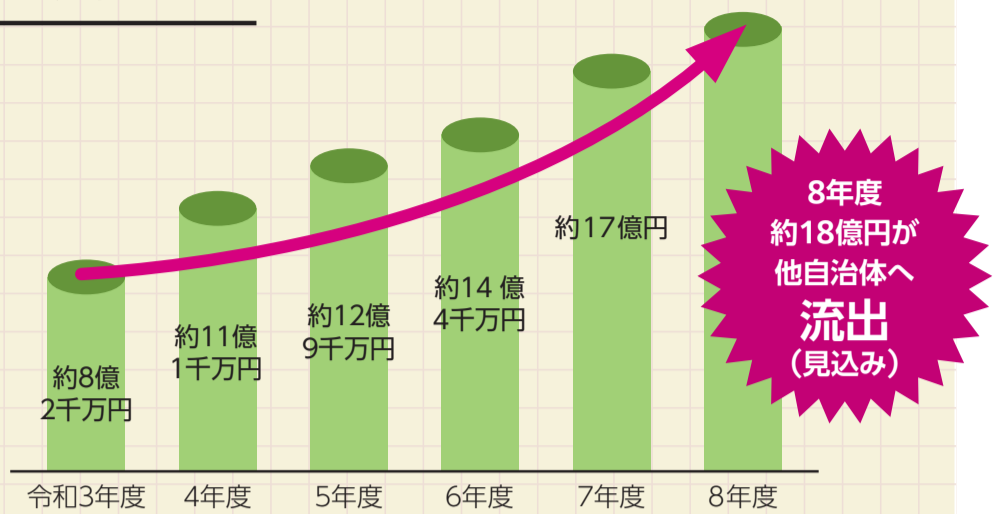
YouTubeで配信中



ふるさと納税の影響はどれくらい？

「ふるさと納税制度」とは、納税者が応援したい自治体を選んで寄付を行い、その寄付金の使い道を指定できる制度です。ふるさと納税を行うと、寄付金のうち、2,000円を超える分について所得税や住民税から控除を受けることができます(限度額あり)。また、寄付金額に応じて、自治体から返礼品を受け取れることも魅力の一つです。

一方で、市民の皆さんが他自治体へ「ふるさと納税」をすることにより、三鷹市の住民税は減収しています。ふるさと納税をすることで生じる三鷹市への影響を考えてみませんか。



18億円を行政サービスに例えると



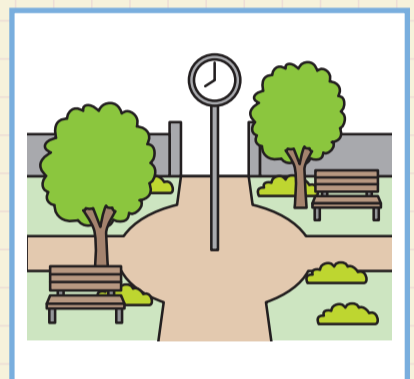
市立保育園の年間運営費
約20園分



ごみの年間処理経費
約13万3,000人分
※三鷹市の人口は約19万人。



市立小学校の学校給食
約2年分
※児童数は12,872人(7年5月1日現在)。



公園の維持管理費
約7年分

ふるさと納税 Q & A

ふるさと納税の仕組みと問題点

Q ふるさと納税によって、なぜ三鷹市の税収が減ってしまうのですか？

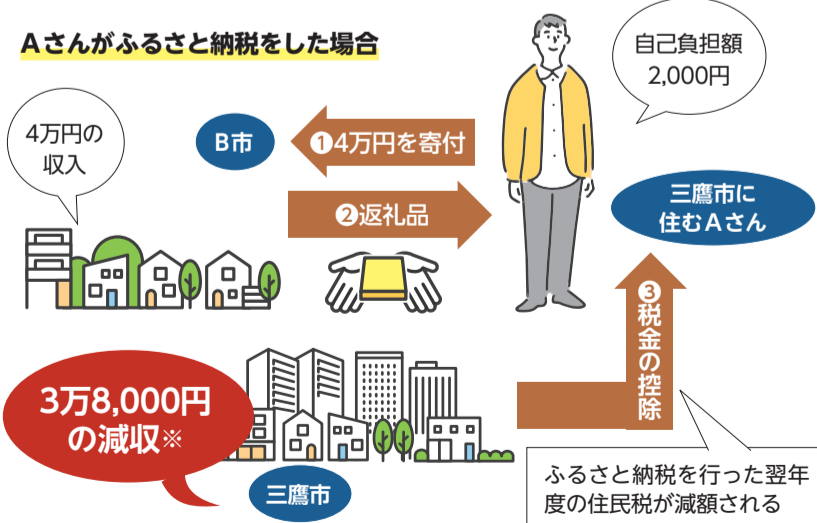
本来、三鷹市(住んでいる自治体)に納めるはずだった住民税の一部が、他自治体への寄付や税額控除で差し引かれるため、市の税収が減ってしまいます。

仕組み

ふるさと納税を行うと、寄付した金額のうち、自己負担額の2,000円を除いた額が国税の「所得税」と地方税の「住民税」から控除されます。

市民の方が他自治体へふるさと納税をすると、翌年度の住民税が減額され、三鷹市の税収が減ってしまいます。

Aさんがふるさと納税をした場合



※「ワンストップ特例制度」を利用してふるさと納税をした場合。

Q 「ワンストップ特例制度」を利用していますが影響はありますか？

「ワンストップ特例制度」は、年間5つまでの自治体への寄付について、確定申告をしなくても寄付金控除が受けられる制度です。一方で、同制度は、国税の「所得税」から控除されるべき額が、地方税の「住民税」から控除され、確定申告よりも住民税が流出してしまいます。確定申告は、スマートフォンなどからe-Tax(電子申告)を利用して、簡単に行うことができますのでご確認ください。

ワンストップ特例制度の仕組み

	ふるさと納税額	
	控除対象額	
確定申告	自己負担 2,000円	住民税からの控除 (地方の減収) 所得税からの控除 (国の減収)
ワンストップ 特例申請	自己負担 2,000円	住民税からの控除 (地方の減収)

市民もできる! ふるさと納税

市の取り組みを選んで「推し活」しませんか

寄付金の使い道を8つの分野から選び、市の取り組みを応援することができます。返礼品を受け取ることはできませんが、市民の皆さんも三鷹市に寄付をすることができ、税金の控除も受けられます。

※控除には限度額があります(年収や家族構成(配偶者・扶養の有無)によって異なる)。

1 子ども・子育て支援の充実



地域全体で子どもの成長を見守り、子どもと家族が安心して笑顔で暮らせるまちへ。

2 学校教育の充実



地域と学校の協働による豊かな学びの中で、子どもたちが健やかに成長できるまちへ。

3 福祉事業の推進



きめ細やかな支援で、一人ひとりが安心して暮らせる健康福祉のまちへ。

4 都市の整備・自然環境の保全



災害に強く、自然環境と調和した、安全安心で潤いのある快適なまちへ。

5 平和事業の推進



平和の尊さと人権の大切さを次の世代に引き継ぐ、平和・人権のまちへ。

6 環境にやさしい活動支援



環境に配慮した市民一人ひとりの活動を支援し、持続可能な高環境のまちへ。

7 三鷹市大学応援寄付金



地域の「知」や「活性化」の拠点である市内大学を応援。

8 三鷹^{こせん}跨線人道橋跡ポケットスペースに関する事業



三鷹跨線人道橋の記録と記憶を、完成したポケットスペースから未来へ。

返礼品の充実にも力を入れています



市では、市の魅力的なサービスや商品を全国に発信し、市外の方に「応援したい」「訪れてみたい」と思っただけよう、市内の地域資源を活用した体験型・商品型返礼品の拡充に取り組んでいます。

車両メンテナンス体験



三鷹キウワイン2026



ふるさと納税の詳細や寄付の申し込みはこちらから!



返礼品の提供事業者を募集中!

☎0598-25-6705 ・ ✉tokusan@scinex.jp

全国にPRしたいサービスや商品を返礼品として提供して下さる市内の事業者を募集しています。

手続きなどは、市の委託事業者である同センターがサポートします。返礼品の登録方法や詳細な制度などについても、お気軽にお問い合わせください。

登録のメリット

- サービスや商品を全国にPR
- 販路開拓・拡大
- 送料やサイトへの掲載手数料無料



4月1日から

自転車の交通反則通告制度(青切符)が導入されました



岡安全安心課 ☎0422-45-1116

自転車の交通反則通告制度(青切符)とは

16歳以上の自転車の運転者が交通違反により検挙された後の手続きに導入された制度で、反則金を一定期間内に納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに処理されます。

※交通違反の種類や、指導警告などの取り締まりは基本的に変わりません。



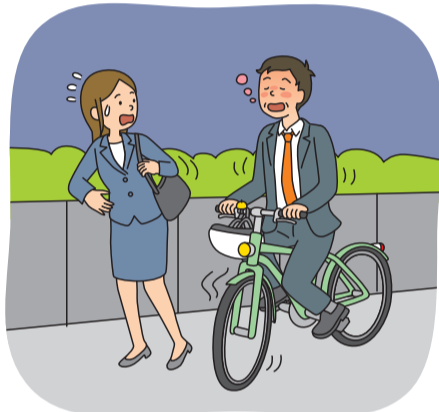
赤切符と青切符の違い

赤切符は刑事手続きによって処理される重大な違反行為が対象で、青切符は交通事故につながる悪質・危険な違反行為が対象です。下記の例を含む違反行為の詳細は、警視庁HPでご確認ください。

赤切符の例

酒気帯び運転

3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金



青切符の例

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



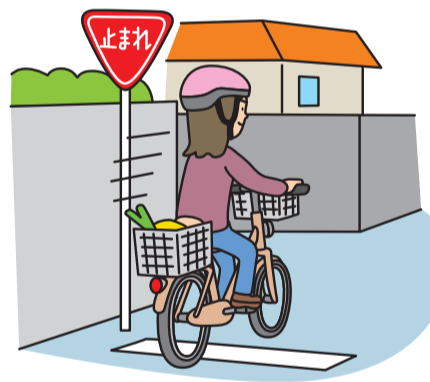
信号無視

反則金6,000円

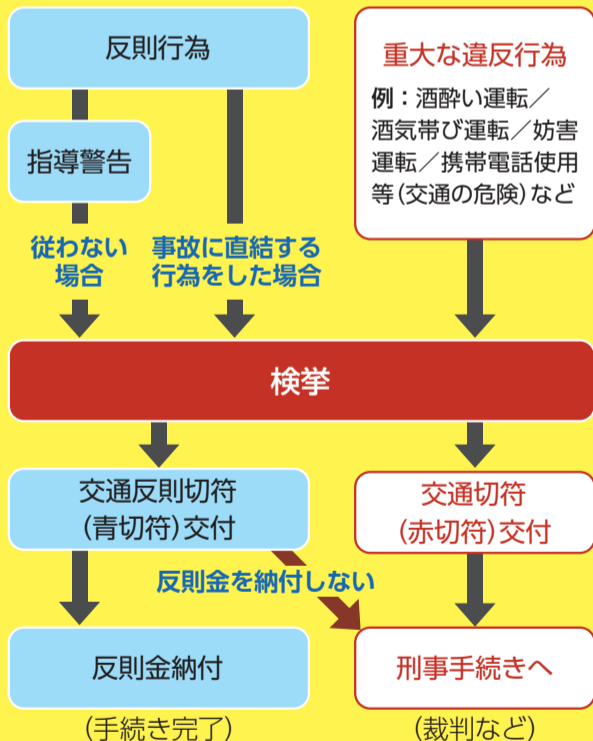


指定場所での一時不停止

反則金5,000円



検挙後の手続きが異なります



自転車に乗るときの基本ルール

「自転車安全利用五則」を守りましょう

- 1 車道が原則、左側を通行 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



三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」5月号でも自転車のルールを紹介します

岡広報メディア課 ☎0422-29-9037

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の同番組で、自転車の違反行為や正しい交通ルールなどについて、実演を交えながら、現役の警察官が分かりやすく解説します。ぜひご覧ください。

放送日時

5月3日(日祝) ~ 6月6日(土)の午前9時から、午後0時15分から、8時から、10時15分から(1日4回)

自転車運転者講習制度

14歳以上の自転車運転者で、一定の交通違反で3年以内に2回以上検挙または交通事故を起こした方に対して、都道府県公安委員会が受講を命じる講習です。詳しくは警視庁HPをご覧ください。



三鷹市職員を募集中 (経験者採用)



☎職員課 ☎0422-29-9166

職種	一般事務	一般事務(福祉職)	土木技術	建築技術	電気技術	保育士	栄養士	保健師
募集人数	10人程度	5人程度	5人程度	5人程度	5人程度	15人程度	5人程度	5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)	326,772円 (同一職種で民間企業などの経験10年の場合。地域手当を含む)							
試験日程	一次試験(テストセンター方式)＝ 令和8年5月9日(土)～20日(休)のいずれか							

※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。経験年数により初任給加算あり。

☎5月6日(水)までに市HPへ

YouTubeで採用PR動画を公開中!

市職員が仕事のやりがいや職場の雰囲気などを語っています。



市税の納税通知書や 証明書などを変更しました



令和3年9月1日に施行された「地方公共団体情報システムの標準化に関する法律」に基づき、令和7年度に住民情報システムの標準化を行いました。それに伴い、以下の税目などについて納税通知書や各種証明書などを変更しました。

- 個人市民税・都民税・森林環境税 ●固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税 ●国民健康保険税 ●後期高齢者医療保険料

☎市税の納税証明書について＝納税課 ☎0422-29-9211、個人市民税・都民税・森林環境税について＝市民税課 ☎0422-29-9194、軽自動車税について＝市民税課 ☎0422-29-9193、固定資産税・都市計画税について＝資産税課 ☎0422-29-9197、国民健康保険税について＝保険課 ☎0422-29-9216、後期高齢者医療保険料について＝保険課 ☎0422-29-9219



国民健康保険税を改定しました

子ども・子育て支援納付金課税分以外の保険税の改定はありません

☎保険課 ☎0422-29-9216

国民健康保険(国保)は、加入者の保険税と国・東京都からの支出金などを財源とする制度です。令和8年度は、子育て世帯を支える仕組みとして、子ども・子育て支援金制度が創設され、これまでの基礎課税額(医療分)、後期高齢者支援金等課税額、介護納付金課税額に、子ども・子育て支援納付金課税額を加えて保険税を課税します。8年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

※青字は新規。

項目	課税限度額	所得割税率	均等割額	18歳以上均等割額	均等割総額
基礎課税分(医療分)	66万	6.10%	29,000円	—	29,000円
後期高齢者支援金等課税分	26万	2.30%	11,800円	—	11,800円
介護納付金課税分(40～64歳のみ)	17万	1.60%	13,400円	—	13,400円
子ども・子育て支援納付金課税分	3万	0.30%	1,846円	98円	1,944円

※高校生相当年齢以下の人は子ども・子育て支援納付金課税分の均等割額が10割軽減されます。

低所得者に対する保険税軽減の対象世帯を拡充

世帯の所得の合計(国保の被保険者でない世帯主を含む)が一定額以下の場合、均等割額を減額します。

※赤字は変更点。

軽減率	変更前(7年度)	変更後(8年度以降)
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数<※1>-1)以下	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割	43万円+30.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数<※2>)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+31万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+56万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+57万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※1 給与所得者等とは、給与所得または公的年金等の所得がある方です。

※2 特定同一世帯所属者とは、国保から後期高齢者医療の被保険者に移行した方です。

犯罪防止のためにご活用ください

住宅等防犯対策補助金



☎安全安心課 ☎0422-45-1116

市では、侵入盗などの犯罪を未然に防ぐために、市内の住宅(共同住宅を含む)や店舗、事業所等で、令和8年4月1日以降に実施した防犯対策を対象に、費用の一部を補助します。

☎対象の防犯対策を実施した住宅などの所有者、使用者、管理組合(1つの住宅などにつき、1回限り) ☎5月7日(休)～9年2月26日(金)(消印有効)に申請書類(市HPで入手)などを同課窓口(元気創造プラザ5階)・☎「〒181-0004安全安心課」へ

※7年度に同補助金を受け取った方・世帯などは申請できません。

対象となる防犯対策(一部)

- 防犯カメラの設置
- 防犯性能の高い錠や補助錠の取り付け
- 防犯フィルムの貼り付け
- センサー付きライトの取り付け

※断熱防犯窓は、都の「既存住宅における省エネ改修促進事業」の対象であるため、本事業の対象外です。

補助金の額

防犯対策として支出した実支出額の2分の1(上限25,000円。1,000円未満切り捨て)

※複数の防犯対策を合わせた申請も可(上限額は25,000円)。



令和8年度

狂犬病予防注射のお知らせ



☎環境政策課 ☎0422-29-9612

生後91日以上の犬は、狂犬病予防法により、毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。最寄りの動物病院で予防注射を受け、病院で発行される「狂犬病予防注射済証明書」を市民課(市役所1階2番窓口)または市政窓口にて「注射済票」(手数料550円)の交付を受けてください。

また、市では5月に集合注射を実施しています。実施会場は市HPでご確認ください。

『狂犬病予防法施行規則』が改正されます

同規則の改正に伴い、下記のとおり変更となります(一部抜粋)。

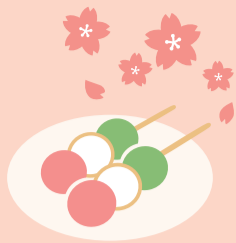
注射済票の年度(色)	接種日	交付期間
令和7年度(黄)	7年3月2日～8年3月1日	7年3月2日～8年3月31日
令和8年度(赤)	8年3月2日～9年3月31日	8年3月2日～9年3月31日
令和9年度(青)	9年4月1日～10年3月31日	9年4月1日～10年3月31日



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)

ポキ 4コマまんが

「ポキの手」
KANO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)

ポスト容器または電気式生ごみ処理機などを購入し、市内に設置した方(助成は1基まで)

※ディスポーザー、業務用生ごみ処理機は対象外です。

◆助成金額

購入金額の2分の1(上限20,000円、1,000円未満は切り捨て)

※申込方法など、詳しくは市HPをご覧ください。

☎ごみ対策課 ☎29-9613

介護事業所向けの補助金



◆①三鷹市ケアプランデータ連携システム活用促進事業補助金(介護人材確保事業)

市内介護サービス事業所を対象に、同連携システム導入のために必要な経費の一部を補助します。対象となるサービスや経費などは市HPでご確認ください。

◇補助額 1事業所当たり上限15万円(パソコンなどの補助額は、1台当たり上限10万円以内)

◆②介護事業者事業継続支援事業補助金

事業継続のため、業務改善や職場環境の向上に取り組む市内の小規模介護事業者に対し、経費の一部を補助します。対象経費や要件などは市HPでご確認ください。

◇補助額 上限50万円(年額)

☎①11月30日(月)、②令和9年1月29日(金)までに申請書類(市HPで入手)を介護保険課(市役所1階11番窓口)・☎「〒181-8555介護保険課」へ

☎同課 ☎29-8095

農業経営改善推進事業補助金



農業用施設・農機具などの導入や更新等の経費の一部を補助します。

◆補助額 補助対象経費の3分の1(認定農業者などは2分の1)の額

☎市内に住所があり、生産緑地地区の指定を受けた農地を所有している方

☎4月20日(月)～5月29日(金)に必要書類を都市農業課窓口(第二庁舎2階)へ

☎同課 ☎29-9616

ご注意ください! 4～6月はカラスの繁殖期です



カラスの威嚇・攻撃から身を守るための対策は市HPで紹介しています。

◆巣を撤去したいときは

次の要件を満たす場合は市の撤去事業を利用できます。

- ・巣が一戸建て住宅の敷地内にある
- ・親鳥から攻撃や威嚇を受けている

・土地の所有者から撤去について同意が得られている

☎環境政策課窓口(第二庁舎2階)へ

☎同課 ☎29-9612

税金

不動産の住所等変更登記が義務化されました



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した。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。

☎資産税課 ☎29-9197

固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月22日(水)に発送

課税明細書は、証明書の申請や令和8年分の所得税確定申告書作成の参考資料としても利用できます。なお、市では土地・家屋の共有者に対しても、税額を確認していただくための納税通知書を送付しています。

☎資産税課 ☎29-9197

固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災・風水害・火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した、④公共事業などで、国、地方公共団体または土地開発公社が売買で取得した固定資産(所有権移転登記および引き渡し完了)は、固定資産税・都市計画税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

☎6月1日(月)までに申請書(資産税課で入手)と必要書類を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

☎同課 ☎29-9197

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧



☎6月1日(月)までの平日午前8時30分～午後5時

☎市内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税者

☎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。

☎資産税課 ☎29-9197

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

●三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

●休日診療所(内科・小児科) ☎0422-24-6540

日曜日、祝日・年末年始 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、6時～9時30分

●小児初期救急平日準夜間診療所「こども救急みたか」 ☎0422-24-6540

平日(月～金曜日)のみ 午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

●休日歯科応急診療所 ※要電話 ☎0422-46-3234

日曜日、祝日・年末年始 午前10時～午後0時15分、1時30分～4時

●休日薬局 ☎0422-49-7766

日曜日、祝日・年末年始 午前10時～午後4時30分、6時～9時30分

※切り傷、骨折、やけどなどの外科診療は行っていません。

※マイナ保険証、資格確認書を必ずお持ちください。

※インフルエンザの流行などで混雑が予想され、長時間お待ちいただく場合があります。

急なけが・病気で対応に迷ったら(24時間)

◆東京消防庁救急相談センター

☎#7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎03-3212-2323

そのほかの医療機関案内(24時間)

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511

◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848

◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

お知らせ

市有地を公募型プロポーザル方式により売却します



◆売却物件 所在地=下連雀8丁目568番11、38、60(住居表示:下連雀8-3)、地目=宅地、地積384.06㎡、用途地域=準工業地域、建ぺい率/容積率=60/200

※詳しくは4月19日(日)以降に市HPをご覧ください。

☎公共施設課 ☎29-9741

家庭用生ごみ処理装置等購入費の一部を助成します



☎市民・市内事業者で3,000円以上(消費税、付属品、送料を除く)のコン

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。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額が変わります



消費者物価指数の変動に伴い、児童扶養手当は5月支給分から、特別児童扶養手当は8月支給分から支給額が変わります。

☎子育て支援課 ☎29-9675

あかちゃんであえとしょかんにこにこ

☎4月22日(水)午前10時～11時20分

①3歳以下のお子さんと保護者

☎すくすくひろば

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

春のみたか子ども読書フェア



4月23日の「子ども読書の日」にちなんで開催します。

◆企画「図書館クエスト」

各館で配布しているクエスト用紙に記載されたテーマの本を探します。レベルが上がるごとに、お宝がもらえます。

☎4月21日(火)～5月6日(水・休)＝三鷹市立図書館各館、4月21日～5月1日(金)＝井の頭コミュニティセンター図書室

◆展示「こいのぼりをつくろう！」

各館で配布しているうろこ型の用紙に、絵を描いたり、シールを貼ったりして、オリジナルのうろこを作ります。

☎4月21日～5月1日

☎三鷹市立図書館

☎いずれも三鷹市立図書館各館へ

星と森と絵本の家の催し(4月)



◆星のおはなし「星空ビンゴ」

☎25日(土)午後2時から

◆おやじの絵本よみかせ

☎26日(日)午前10時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

西多世代交流センターの催し 保育



◆ママと赤ちゃんの会

☎5月12日(火)・20日(水)・26日(火)、いずれも午前10時～11時30分

①全回参加できるおおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

◆パパママ講座「子育て+αで楽しもう！」

☎6月11日～7月2日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)

①在勤を含む市民25人、保育(1歳～未就学児)15人

※保育希望者は、5月14日(木)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。

☎同センター ☎31-6039

園庭がミニ動物園に大変身！「いちにちどうぶつむら」



☎5月12日(火)午前10時～10時40分、10時50分～11時30分、午後0時30分～1時30分

☎中央保育園

☎山中山保育園 ☎40-7542

すくすくひろばの催し(5月)



◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝12日(火)、②うさぎぐみ＝15日(金)、③バナナぐみ＝19日(火)、④ぞうぐみ＝22日(金)、⑤いちごぐみ＝29日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

①令和7年1～4月生まれのお子さん
と保護者8組、②6年4月2日～9月30日
生まれのお子さん
と保護者8組、③7年7～8月
生まれのお子さん
と保護者6組、
④5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、
⑤7年12月～8年1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)

◆1あそびとおしゃべりの会、②コミセンDEすくすくひろば

☎☎①13・20日＝牟礼、13・27日＝井の頭、井口、20・27日＝新川中原、大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②21日(木)＝井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

④4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎14日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

①初めて受講する市内在住の①7年8～11月生まれのお子さんと母親、②7年12月以降生まれのお子さんと母親、各8組

☎同ひろば ☎45-7710

東多世代交流センターの催し 保育



◆出前講座「ベビーマッサージ」

☎5月13日(水)午前10時30分～正午

①2～6カ月くらいのお子さんと母親12組

☎牟礼コミュニティセンター

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」

☎5月14日～6月11日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(5月14・21日は11時まで)

①在学・在勤を含む1歳～1歳6カ月くらいのお子さんを持つ市民15人、保育(1歳～1歳6カ月くらい)12人

☎東多世代交流センター ☎44-2150

ペアレント・メンター相談会



お子さんの発達が気になる保護者の方を対象に、発達障がい児(者)を育ててきた方(ペアレント・メンター)がお話を伺います。

☎①個別相談会＝5月14日(木)・27日(水)、6月11日(木)、7月15日(水)、8月20日(木)、9月10日(木)、10月8日(木)、10月28日(水)午前10時～10時50分、11時～11時50分、②グループ相談会(交流会)＝6月24日、9月30日の水曜日午前10時～正午

☎三鷹市公会堂さんさん館

☎障がい者支援課 ☎29-8267

ふたごの親の交流会 保育



☎5月26日(火)午前10時～11時30分

①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

長崎「親子記者」の参加者募集



親子で8月9日(日)の長崎市の平和祈念式典への参加や長崎で平和活動に取り組む方への取材を行い、新聞を発行します。

☎日本非核宣言自治体協議会

☎8月8日(土)～11日(火・祝)(3泊4日)

①市内在住の小学4～6年生と保護者、全国から9組18人

※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代(朝食付き)、旅行保険代は主催者が負担。

☎同協議会 ☎095-844-9923

健康

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう



◆風しん抗体検査(無料)

☎令和9年3月20日(土)まで

①19歳以上の市民で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者

※風しん予防接種を2回以上受けた方や過去に市の抗体検査を受けた方、抗体価が不十分と確認済みの方は対象外です。

◆風しん予防接種(一部費用助成)

☎9年3月31日(水)まで

①風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体価が不十分と診断された方 ※過去に本事業で麻しん・風しん予防接種を受けた方は対象外です。

☎麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)＝5,000円、風しん単抗原ワクチン＝1,745円、いずれも自己負担額 ※ワクチンの取り扱いは、医療機関に直接お問い合わせください。

☎市内協力医療機関へ

☎健康推進課 ☎24-8050

こころの健康相談

☎5月7日(木)午前10時～正午(1人40分)

☎福祉センター

☎☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

健康コラム

寿命を決める!? 腎臓に目を向けてみよう!

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

皆さん、腎臓って知っていますか? 「心臓や脳なら知っているけど、腎臓はちょっと…」、という方も多いかもしれませんね。腎臓は、有名ではないかもしれませんが、とても大事な臓器です。NHKで『腎臓が寿命を決める』という番組が放送されたこともあるんですよ。

腎臓は、血液をろ過して体に不要な水分・老廃物などを尿にします。その尿を体の外に捨てることで、初めて体のバランスが整えられるのです。腎臓が病気になって、ろ過する働きが少なくなってしまうと、余計なものが体にたまってしまふせいか、寿命が短くなってしまいます。

では、腎臓が病気にならないためにはどうすれば良いのでしょうか。腎臓の病気の原因の半分以上は、糖尿病や高血圧などの、いわゆる生活習慣病です。ですから、健康的な食事、適度な運動、禁煙などが大切です(予防できない、運が悪くてかかってしまう病気ももちろんあります)。

さて、腎臓が病気かはどうすれば分かるでしょう。腎臓の病気の初期は、あまり痛みなどはないので、自分では気付かないことが多いです。自分が元気だと思っけていても年に1回くらいは健康診断を受けてください。

腎臓の病気では、血液検査のクレアチニンという数値が高くなったり、尿検査でタンパクが陽性(+)になったりします。そんなときは必ずお医者さんとよく相談してください。腎臓の病気は小難しいので、できれば腎臓内科医や腎臓専門医の診察を受けると良いですよ。

催し

第19回 三鷹台神田川こいのぼり祭り

地域の子もたちがデザインした約700匹のこいのぼりが川の上を泳ぎます。

主催 同祭り2026年実行委員会

日 4月19日(日)～5月16日(土)

所 三鷹台駅周辺の神田川(井の頭2-1周辺)

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 ☎40-9669

昆虫観察会

身近にいる昆虫を観察します。

日 5月2日(土)午前10時～正午(小雨決行)

人 25人(小学2年生以下は保護者同伴)

所 都立野川公園東側正門前集合

講 昆虫研究家の吉谷昭憲さん

物 帽子、ルーペ、雨具、歩きやすい服装(長袖、長ズボン)

申 4月20日(月)午前9時～28日(火)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

星と森と絵本の家の催し



草木染ワークショップ

日 5月10日(日)午後0時30分～3時30分

人 小学生以上の方15人(小学4年生以下は保護者同伴)

料 500円

物 厚手のゴム手袋、長靴、エプロン、汚れてもよい服、持ち帰り用のビニール袋

申 4月22日(水)午前10時から市HP、または同施設 ☎ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

おとな絵本ラウンジ「カナダ」

日 6月14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 同施設 ☎39-3401

三鷹市茶道連盟

春季茶会



席主は裏千家・内田宗玉さん(南座敷)、表千家・長野宗弘さん(立礼席)。

日 同連盟

日 5月3日(日・祝)午前10時～午後3時

人 20人

所 みたか井心亭

料 2,000円(2席)

申 4月20日(月)～25日(土)午前9時～午後9時に同連盟 ☎090-2759-8746へ(先着制)

山本有三記念館

春の朗読コンサート



出演は野田香苗さん(朗読)、永田斉子さん(リユート)。

日 5月15日(金)・16日(土)午後6時～7時30分

人 35人

料 300円(入館料)

申 4月24日(金)(消印有効)までに申し込みフォーム(QRコード)、または必要事項(6面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを往復はがきで ☎「〒181-0013下連雀

2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

問 同館 ☎42-6233

講座

みたか起業塾 特定創業セミナー



日 4月24日、5月8・15・29日、6月5日の金曜日午前10時～11時30分

人 起業を考えている方、起業して間もない方20人

所 三鷹産業プラザ

講 (一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん、多摩信用金庫価値創造事業部の皆さん、社労士の西川彰さん

申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)

問 同社 ☎40-9669

パソコン・スマホ・プログラミング教室(5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、複数コースあり(日時要相談。Mac対応可)、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

栄養料理教室 「カルシウムアップで骨の健康を」



日 ①5月8日(金)午前10時30分～午後1時、②30日(土)午前10時30分～正午

人 在学・在勤を含む市民①12人、②16人

所 各コミュニティセンター(①三鷹駅前、

②牟礼)

講 管理栄養士の①奈良理香子さん、②鈴木明子さん

料 各500円

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾

申 ①4月24日(金)までに、②4月20日(月)から参加費を各コミュニティセンター窓口へ(①は三鷹駅前コミュニティセンターHP・電話も可)

問 ①三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025、②牟礼コミュニティセンター ☎49-3441

手作りの会 「スケルトンリーフのハーバリウム」



日 5月23日(土)午前10時～正午

人 小学4年生以上の方15人

所 東多世代交流センター

講 子ども科学発見塾の平井名保子さん

物 室内履き、ハンドタオル

申 4月20日(月)～5月10日(日)までに市HP、または同センター窓口 ☎46-0408へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

問 同センター ☎46-0408

ボタニカルアート講座 「初夏の大沢の植物を描く」



日 5月9・16日の土曜日午前10時～午後3時(全2回)

人 全回参加できる方8人(小学生以下は保護者同伴)

所 大沢の里古民家

講 ボタニカルアーティストの高石薫さん

リサイクル園芸土の無料配布



問 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

加熱滅菌などの再生処理をしたリサイクル園芸土を、1人につき1袋(約10リットル)配布します。同園芸土はそのまま使うことができますが、生育に必要な肥料や腐葉土などを必要に応じて加えてください。

日 5月9日(土)10時～正午(なくなり次第終了)

人 200人 所 市役所(し尿投入施設前)

申 当日会場へ



大沢の里で こいのぼりが泳いでいます

問 緑と公園課 ☎0422-29-9789

今年も、端午の節句を祝うこいのぼりが約30匹、春風を受けて元気よく泳いでいます。周辺の水田にはレンゲや菜の花が咲き始め、美しい田園風景を眺めることができます。

日 5月上旬まで

所 大沢の里(大沢2-17周辺)



撮影: まちなかカメラマン 佐久間俊輔

チケットインフォメーション

古今亭菊之丞 古今亭文菊 二人会 保育

芸術文化センター 星のホール

7月4日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=4月18日(土) 一般=4月22日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円



古今亭菊之丞



古今亭文菊

桂宮治 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

7月5日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=4月19日(日) 一般=4月23日(木)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

※購入は1人2枚まで。



桂宮治



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/三鷹市公会堂さんざん館/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。

④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。

¥200円(入館料。中学生以下は無料)
物2H～Hの鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム、昼食
申4月23日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)、または生涯学習課☎29-9862へ(申込多数の場合は抽選)
問同課☎29-9862

市民公開講座
「腎臓について考えるフォーラム」

日5月9日(土)午後1時～4時30分
人150人
所三鷹産業プラザ
講杏林大学医学部付属病院医師ほか
申当日会場へ(先着制)
問アストラゼネカ(株)☎080-3033-7015(平日午前9時～午後5時15分)

夏野菜苗物中間管理講習会

日5月9日(土)午後1時30分から(雨天中止)
所農業公園
物汚れてもよい服装(長靴など)
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482

初心者向け初夏の寄せ植え講習会

日5月16日(土)午後1時30分から
人20人
所JA東京むさし三鷹緑化センター
¥1,000円
物作業に適した服装
申5月1日(金)(必着)までに必要事項(6面参照)を往復はがきで〒181-0004新川16-30-22 JA東京むさし三鷹緑化センターへ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎48-7482

花壇ボランティア
養成講座



日5月21日、6月18日、7月2日、9月17日、10月22日、11月5・26日、12月3日、令和9年2月4日、3月4日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)
人全回参加できる方20人
所講座=NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会、実習=市民センター北側花壇
講園芸研究家の香山三紀さん
¥2,000円(同協会会員は1,000円)
物昼食
申5月1日(金)(必着)までに同協会HP、または必要事項(6面参照)、同協会会員は会員番号を往復はがきで〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎46-2081

肩・腰改善ピラティス講座



日5月21日～6月4日の毎週木曜日午前10時30分～正午(全3回)
人全回参加できる方20人、保育(1歳～未就学児)15人(産後1年未満の方は参加不可)
所西多世代交流センター
講Polestar Pilates Comprehensive 認定講師のMicacoさん
申4月19日(日)～30日(木)に申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口☎32-8765へ(申込多数の場合は在勤を含む市民、初参加者を優先して抽選)※保育希望者は、5月14日(木)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。
問同センター☎32-8765

生涯学習センターの講座
(市民大学事業)



◆市民講師としての話し方やコミュニケーションを学ぶ
日5月26日～6月30日の毎週火曜日午後2時～4時(全6回)
人全回参加できる在学・在勤を含む16歳以上の市民12人
講元NHKアナウンサーの牛窪万里子さん、石井麻由子さん
申4月30日(木)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は市民講師として活動を希望する方を優先して抽選)
◆自分のための子育て講座 保育
日6月9日～7月7日の毎週火曜日午前10時～正午(全5回)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人
講(-社)親と子どもの臨床支援センター代表理事の帆足暁子さん
申5月6日(水)午後5時までに同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)へ(申込多数の場合は抽選)
※保育希望者は、6月2日(火)午前10時～正午の説明会にお子さん同伴で必ず参加してください。
問生涯学習センター☎49-2521

人気の韓国料理!
三鷹産野菜を使った
「キンパ」と「チヂミ」



日三鷹市消費者活動センター運営協議会
日6月6日(土)午前10時～正午
人16人
所消費者活動センター
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾
申5月1日(金)(必着)までに、必要事項(6面参照)を往復はがきで〒181-0013下連雀3-22-7三鷹市消費者活動センター運営協議会へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同センター☎43-7874

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 Fax 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。

◆川上郷自然の村・体験イベント「山菜採り」

日5月23日(土)午後2時～4時 人20人(最少催行人数10人)
所同施設周辺の森林
¥大人3,500円、小学生2,500円、幼児(3歳以上)1,000円
物山歩きのできる靴・服装(長袖シャツ・ズボン)、雨具、防寒着、手袋(軍手)
申5月13日(木)までに同施設☎0267-97-3206へ(先着制)
※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。



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

卓球

◆①講習会(小学生以上)
日5月2～30日の毎週土曜日午後3時～6時
◆②教室(小学生以上)○
日5月9日(土)午前9時30分～11時30分
◆③男子オープン大会
日6月7日(日)午前9時15分～午後6時
問三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350、②☎0422-71-7449、③☎090-4828-8496(日中のみ)

合気道 体験教室(10歳以上)

日5月2～30日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
問三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

サンボ ①初心者体験会、②経験者講習会

日5月2～30日の毎週土曜日①午後6時～7時(幼児以上)、②7時～9時(小学4年生以上)
問三鷹市サンボ連盟☎mitaka.sambo@gmail.com

剣道

◆春季大会
日5月6日(水・休)午前9時50分～午後5時30分
◆一般指導講習会(高校生以上)
日5月17・31日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日5月17・31日正午～午後2時30分

◆指導者講習会(有段者)○

日5月17日、6月21日(日)午後6時～8時30分

◆シニア剣道講習会(60歳以上の有段者)

日5月1～29日の金曜日午前10時～11時30分、13～27日の水曜日午前9時15分～11時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

少林寺拳法 初心者教室○

日5月9～30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

サッカー フットサルONE DAYマッチ(一般大会)

日5月9日(土)午後0時30分～2時30分
問(-社)三鷹市サッカー協会HP

ダンス 設立38周年記念ダンスの集い

日5月10日(日)午後2時～5時
問三鷹市ダンススポーツ連盟☎080-8289-1173

バドミントン 前期小学生向け講習会(5回)○

日5月31日、6月7・21日の日曜日、7月4・11日の土曜日午後3時15分～6時
問三鷹市バドミントン協会☎mtkbadjr@gmail.com

所三鷹駅前コミュニティセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日4月24日(金)午後7時～8時30分
問三鷹市武術太極拳連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

所大沢総合グラウンド

ソフトボール 春季ジュニア教室(小学生)○

日5月16～30日の毎週土曜日午前9時～正午
問三鷹市ソフトボール連盟☎070-3998-6321(平日は正午～午後1時、午後6時以降)

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 夏季団体戦大会
日5月31日(日)午前8時30分～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

神田川上流懇談会(第九期)の委員

神田川上流流域について、情報や意見の交換を行います。

在学・在勤を含む、年2回程度の昼間の会議に出席できる神田川流域市区(三鷹・武蔵野市、新宿・文京・中野・杉並・豊島区)の個人または団体

◆任期 3年間(報酬・交通費は無支給)

5月15日(金)(必着)までに必要事項(6面参照)・作文「神田川などについて思うこと」(400～800字程度)を〒164-0001中野区中野4-11-19東京都第三建設事務所工事第二課工務担当へ

50200196@section.metro.tokyo.jpへ

同課 ☎03-3387-5137

多摩ブルー・グリーン賞

多摩地域の中小企業が開発した優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」、新しいビジネスモデルを表彰する

「多摩グリーン賞」を募集し、各最優秀賞に100万円、各優秀賞に50万円を贈呈します。

◆募集期間 4月20日(月)～7月31日(金)

☑多摩信用金庫

☑多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など

☑同賞事務局 ☎042-526-7728へ(平日午前9時～午後5時)

求人

詳細は、QRコードから☑をご覧ください。



子ども発達支援センター 会計年度任用職員(月額)

◆職種 支援員(くるみ幼稚園・外来)

◆採用日 6月1日

◆申込期限 4月30日(木)

☑同センター ☎45-1122

(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(⑪⑫パートタイマー)、⑬訪問介護員(登録職員)

◆採用日 ①令和8年6月以降(応相談)、②～⑬随時

☑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)



4月21日、5月19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)

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

☑情報整理シート(市HPで入手)

☑同住宅政策課 ☎29-9704へ

総合オンブズマン相談(5月)



7・14・28=中村一郎さん(弁護士)、21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

☑相談・情報課(市役所2階)

☑同政策法務課 ☎29-9165へ

三鷹商工会経営相談窓口(中東情勢緊迫化対応を含む)



面談は予約制。会員でない方も利用できます。

※中東情勢の影響を受ける事業者向けの支援については、市HPをご覧ください。

火・水・木・金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く。祝日)

☑三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

☑同会HP ☎49-3111へ

☑同会 ☎49-3111

はじめての方も活動中の方も！
みんなでつくる「作戦会議」メンバー募集！

☑同市民協働センター ☎0422-46-0048

「地域に関わりたい」「誰かとつながりたい」。そんな思いを形にするフォーラムのメイン企画(10月31日(土)開催)をみんなで一緒に作りませんか。企画未経験でも大丈夫！センターのスタッフがしっかりサポートします。まずは気軽にアイデア出しから始めましょう。



第1回=5月28日(木)、第2回=6月25日(木)、いずれも午後6時30分から

5月27日(水)までに同センターHPへ

「みたか まち活フォーラム」とは？

地域に関心を持つ人と活動中の人が出会う、年1回の大交流イベントです。今年は10月31日と11月1日(日)の2日間にわたり開催します。自団体の活動紹介や冊子・展示、飲食・物販の募集は7月を予定しています。

農業を学ぼう！



三鷹市援農ボランティア養成講座



☑ JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

コースは野菜、花き、果樹の三つがあり、各コース5人程度の少人数グループで学びます。修了した方は援農ボランティアとして活動できます。

☑市、JA東京むさし、(公)東京都農林水産振興財団

開講式=6月6日(土)午前10時から、講座=6～12月(講義3回)、市内の指導農家で実習(10回以上)

年間を通してボランティアとして活動できる20歳以上の市民15人

5月11日(月)(必着)までに必要事項(6面参照)・希望コース・参加可能な曜日を往復はがきで〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店へ(申込多数の場合は抽選)

※ボランティア保険(保険料は市が負担)に加入していただきます。

※希望者は農業祭(11月に開催予定)の見学ができます。

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) 月曜日、祝日

4月21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。

講座案内



サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ「生命の物理学—分子から体の設計原理まで」▲

5月16日(土)午前10時～11時30分

☑東京大学大学院准教授で理化学研究所主任研究員の川口喬吾さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ5月 第215回「太陽を見つめ続けて20年—ひので衛星」▲

ゲストは国立天文台太陽観測科学プロジェクト長で教授の勝川行雄さん、ホストは同プロジェクト特任専門員の米谷夏樹さん。

5月16日午後6時30分～8時30分

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3)」

5月23日(土)午前10時30分～午後0時30分 ☑朗読家の原きよさん

インタラクティブ・フォーカシング5月

—共感力を高めるカウンセリング技法：二重の共感のとき

5月23日午後2時～4時

☑関西国際大学教授でピア・カウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん

サイエンスカフェみたか5月

「植物と土をつなぐ菌類—菌根菌って何？」■

5月28日(木)午後7時～8時30分

☑東北大学名誉教授の齋藤雅典さん

連続講座「中央線沿線の文学風景Ⅶ 文学のなかの中野・東中野—芹沢光治良・瀬戸内寂聴・羽田圭介の作品舞台を歩く(全2回)」

5月30日(土)午後2時～3時30分(座学)、5月31日(日)午後1時～4時(散策) ※座学のみ受講も可。

☑元山本有三記念館長の矢野勝巳さん

星空案内のための天文講座(第18期)

—星空案内人を目指そう！

①7月4日(土)午前10時30分～午後4時10分、②7月11日(土)午前10時～午後4時10分、③8月1日(土)午後0時40分～4時10分、④8月8日(土)午後2時30分～4時10分、⑤8月22日(土)午後0時40分～4時10分(全5回、通し受講のみ)

☑国立天文台天文情報センター国際普及室長の縣秀彦さん、同広報室長の山岡均さんほか

シニア News

■ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。
人 65歳以上の市民 **物** 運動できる服装
申 平日午後3時~7時30分に、しばた整骨院☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

場所	曜日・時間	定員
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時~2時	4人
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1階)	水曜日・午後0時30分~1時30分	3人
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時~2時	5人
しばた整骨院(新川6-36-37)		
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)		
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)		
ほねつぎ和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分~1時30分	3人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時~2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分~10時30分	2人

■シルバー人材センター入会説明会

日 5月13日(水)午前10時~正午
申 同センター☎0422-48-6721へ

■介護予防講座

「スポーツ吹き矢教室」(初心者限定)
日 5月14日、6月11・25日、7月9・23・30日の木曜日
 午後1時30分~3時30分(全6回)
人 在勤を含む60歳以上の市民16人
所 高齢者福祉センター
料 2,000円(社協会員は1,000円)
申 4月23日(木)までに申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)
問 (社)三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108
 ※利用券は、同協議会窓口で発券できます。



■三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

日 5月18日(月)・21日(木)午前9時30分~11時30分(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人
所 市民協働センター
申 4月20日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)

市民活動

みんなの掲示板

6月7日号 6月21日号
 原稿締切日 5月13日(水) 原稿締切日 5月27日(水)

「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。
問 同課☎29-9037
 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

展示会「折り紙とフェルトのちいさな森」

日 くまくまひろば **日** 5月16日までの水~土曜日午前11時30分~午後5時 **所** はちのこいこつ(野崎3-22-16) **料** 飲み物代(要注文) **申** 当日会場へ **問** 同ひろば☎kumadamo205@gmail.com

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!

日 つながりのはじめまして **日** 毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) **所** 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) **申** 当日会場へ **問** 同会☎080-3356-5617

親子ひろば「コアラのおへや」

日 南三鷹教会子育て支援委員会 **日** 4月22日(水)午前9時30分~11時20分 **所** 同教会(新川6-35-4) **申** 当日会場へ **問** 同教会(小田)☎46-4334

サロンきっかけ(おしゃべり会)

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

「焚き火イベント6周年」世代を超えて楽しむ! 薪割り&火起こしでつながる焚き火時間

日 いどばた焚き火 **日** 4月25日、5月16日、6月20日の土曜日午後3時~5時 **人** 各日

20人 **所** DIY STORE三鷹(新川2-9-3) **料** 1回2,000円 **申** 阿部☎kanae.survival@gmail.com・☎080-9462-1997(先着制。空きがあれば当日参加も可)

若葉フォトクラブ写真展

日 5月11日(月)~17日(日)午前11時~午後6時 **所** 三鷹市美術ギャラリー **日** 期間中会場へ **問** 軍司☎090-2317-6227

笑いヨガ(ラフターヨガ)インターナショナル

日 東京三鷹の森 笑顔ラフター **日** 毎月第2水曜日午前10時~午後0時50分 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 1回500円 **申** 同会☎090-8625-2063・☎44-7772(初回のみ申込)

童謡を歌う会

日 5月13日(水)午後1時~4時 **人** 35人 **所** 新川中原コミュニティセンター **申** 当日会場へ(先着制) **問** 金子☎090-2218-4950

はじめての英語おやこあそび「感触あそび&リズムで楽しもう!」+おしゃべり交流会

日 英語であそぼうの会 **日** 5月16日(土)午前10時~11時30分 **人** 10カ月~年長のお子さんと保護者20人 **所** 市民協働センター **料** 1,500円 **申** 5月9日(木)までに同会☎withmusic.kt@gmail.com(先着制)

ザックパランに話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

日 21世紀はあなたが主役 **日** 毎月第3水曜日午後1時30分~4時30分 **所** 女性交

流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) **料** 1回500円 **申** 同会☎090-8625-2063(初回のみ申込)

健幸ストレッチ教室

日 体笑会 **日** 5月23日(土)午後1時15分~3時30分 **人** 60歳以上の方30人 **所** 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) **料** 500円 **申** 5月7日(木)までに同会☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

「おとなのぬり絵」浮世絵の世界へようこそ

日 お絵描きサークル **日** 5月27日(水)午後1時~3時 **人** 8人 **所** 三鷹市公会堂さんさん館 **料** 800円 **申** 同会☎ukiyoews@gmail.com・☎080-9674-1961(先着制。空きがあれば当日参加も可)

リーグ戦

日 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 **日** 6月6・27日の土曜日、8月2日(日)午前9時~午後6時 **人** 全日程に参加可能な市内の家庭婦人で構成されたチーム **所** SU BARU総合スポーツセンター **料** 1チーム3,000円 **申** 4月27日(月)までに古谷☎090-1837-2133

会員募集

三鷹バッハ同好会(バッハ作品について合唱・演奏・探求・交流)

日 毎月1~2回日曜日午後1時30分~4時30分 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 年額1円 **申** 申し込みフォーム(htt ps://x.gd/Blp9v)

井口少年少女空手道育成会

日 毎月3回日曜日午前10時~10時50分(5月は体験月) **所** 井口小またはSUBARU総合スポーツセンター **料** 月額2,500円 **申** 同会☎080-5417-6299

ニーハオ会(中国語勉強会)

日 毎週日曜日午前10時30分~正午 **所** 三鷹駅前コミュニティセンター **料** 月額5,000円 **申** 同会☎070-7544-2136

三鷹ギタークラブ アミーゴ

日 2回土曜日午後1時~2時30分 **所** 連雀コミュニティセンター **料** 月額3,000円 **申** 同会☎090-2767-2103

混声合唱団 コア・ボイメ

日 毎週月曜日午後6時30分~8時30分 **所** 連雀コミュニティセンター **料** 月額5,000円 **申** 同会☎080-6682-7571

Mitaka美ボイス倶楽部(ボイストレーニング)

日 毎月第2・4木曜日午前10時30分~正午 **所** 牟礼コミュニティセンター **料** 月額1,500円 **申** 同会☎nonnon11738@gmail.com

三鷹ちびっ子農園(野菜の栽培)

日 4月~令和9年3月の毎週日曜日午前9時~正午 **人** 市内の3歳~中学生のお子さんと保護者 **所** 同園(新川3-6-1) **料** 年額10,000円 **申** 5月31日(日)までに同園☎g54564@gmail.com(申込多数の場合は抽選)

最大9,000円お得！プレミアム率30%

「みたかデジタル商品券」の購入申し込みが始まります



4月20日(月)から

☎同商品券コールセンター ☎0120-58-2525 (午前10時～午後6時)

物価高騰の影響を受けている市民の皆さんを支援するため、みたか地域ポイントアプリを使用した「みたかデジタル商品券」を販売します。商品券は抽選制で、1人1口は必ず当選しますので、焦らずお申し込みください。

商品券の詳細や購入方法などは、4月26日(日)発行の『広報みたか』みたかデジタル商品券特集号や専用WEBサイトをご覧ください。

📅 令和8年5月20日時点で三鷹市の住民基本台帳に記載がある方

📅 4月20日午前10時～5月20日(水)

📄 発行総額 13億円

📄 販売額 1口1,000円(額面：1,300円)、1人30口30,000円(額面：39,000円)まで
※18歳未満のお子さんの分は同一世帯の保護者などが購入できます。

📅 抽選結果の確認 6月9日(火)午前10時から

📅 購入期間 6月10日(水)午前10時～9月30日(水)

📅 利用期間 6月15日(月)午前10時～10月31日(土)



初めてスマートフォンを購入する高齢者に最大3万円を助成します



☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

下記の指定店舗でスマートフォン(以下「スマホ」)を購入する方は、補助金を申請いただけます。補助対象経費は、市☎でご確認ください。



店舗名	電話番号
ソフトバンク三鷹店	0422-40-2200
ドコモショップ東八三鷹店	0120-116-608
ドコモショップ三鷹店	0120-522-608
auショップ三鷹東八道路	0800-700-0830
auショップ三鷹	0800-700-0829
楽天モバイル三鷹コラル店	0422-26-6425

📄 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、本人名義の通帳またはキャッシュカード

📅 4月20日(月)～令和9年2月28日(日)に指定店舗へ(要電話予約)

※上記期間中に、購入からスマホ教室(操作説明)の受講、助成金の申請までの手続きを実施した方に限ります。

※予算がなくなり次第、受け付けを終了します。

※助成金の振り込みは、翌々月末の予定です。

対象者(次の要件をすべて満たす方)

- 申請日時点で三鷹市に住民登録がある方
- 9年3月31日時点で満65歳以上の方
- 自身が使用する目的で、初めてスマホを購入する方

※ガラケーやNFC認証機能(スマホを近づけるだけで通信ができる機能)のない古いOSのスマホからの機種変更契約を行う方を含みます。

特設サイト

「武蔵野・三鷹 #平和まち歩き」がオープン



☎平和人権課 ☎0422-29-9032

武蔵野市と共同で、両市内に残る戦争遺跡や平和スポットを巡る特設サイトを開設しました。かつて、両市は軍用機の生産や研究の拠点となり、空襲によって多くの被害を受けました。歴史を学びつつスマートフォンを片手に、「まち歩き」を楽しみ、平和の尊さに触れてみませんか。

ポイント

- 歴史や平和への取り組みが学べる
- 戦争遺跡や平和スポットを、地図・解説・画像で紹介
- 散策コース8コースを掲載



第45回

憲法を記念する市民のつどい



保育 手話

☎平和人権課 ☎0422-29-9032

市では、1980年から市民の皆さんと協働で憲法施行記念事業を実施しています。今年は、ジャーナリストの浜田敬子さん(写真)をお招きし、「ジェンダー後進国日本の現在地—地域から何が変えられるか」と題し、男女格差を生み出している社会の構造についてお話しいただきます。



📅 市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会 📅 5月9日(土)午後1時から(午後0時30分開場) 📍 700人 📍 三鷹市公会堂光のホール 📍 当日会場へ(先着制)

※保育を希望の方は、4月28日(火)までに同課へお申し込みください。

プログラム

1部 1時～2時50分

- 五中の皆さんによる日本国憲法前文・三鷹市自治基本条例前文の朗読
- 講演会「ジェンダー後進国日本の現在地—地域から何が変えられるか」

2部 3時～4時15分

- 『映像の世紀 第11集 JAPAN』の上映(74分・2015年)

5月16日(土)

「花と緑の広場」春のイベント



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

📍 同広場(牟礼1-11-26) 📍 いずれも当日会場へ(小雨決行)

草花チャリティーバザー

ご家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1鉢100円から販売します。収益は東日本大震災「桜ライン311」の活動へ寄付します。



📅 午前9時30分～11時30分(苗の持ち込みは11時まで) 📄 持ち帰り用の袋

持ち込む苗の条件

健全な苗で直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ種類の植物は20鉢まで。苗には名札を付けてください。

種まき参加者募集

小さいお子さんでも参加できるイベントです。ジニア・マリーゴールドの種をまきます。

📅 午前10時～11時30分(受付は9時45分から。種がなくなり次第終了) 📄 作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和8年4月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,351人(343人増)のうち外国人数：5,275人(60人増)
男：92,961人(123人増)／女：98,390人(220人増) 世帯数：98,979世帯(476世帯増)