



©2001 スタジオジブリ

まだの人、やってみませんか?

スマホで 市とつながろう!

市では、デジタル機器の操作に不慣れな方への支援や、アプリを活用した情報提供・健康増進など、市民の皆さんの暮らしをより便利で快適にするさまざまな取り組みを行っています。この機会にぜひご活用ください。



市長コラム

便利さの向こう側へ



三鷹市長 河村 孝

「失われた30年」。私たちの社会はただ足踏みしていたわけではなく、水面下で急速な変化を遂げていました。その代表的なものが「情報化」です。情報技術の進化は「日進月歩」を超え「秒進分歩」と呼ばれるほど目まぐるしいものでした。

総務省の調査によれば、現在、スマホを持っている方の割合は80%を超えています。裏を返せば、約2割の方は持っていないということ

です。この数字をどう考えるべきでしょうか。普及率100%を目標にすべきなのでしょうか。技術の進歩は暮らしを便利にする一方、情報格差や過度な依存などの課題も生じます。私は、利便性を求めながら課題を直視し、共に乗り越えていく「第3の道」を模索したいと考えます。

市ではスマホに挑戦する方をサポートしています。情報技術がすべての方に役立つものになるよう、これからも取り組みを進めます。



防災・防犯情報も
市公式 LINE
友だち募集中!



詳しくは2面をご覧ください。



スマホ・タブレットの操作やお困りごとのサポート



スマホのギモンを
コミセンで解決!

デジタル相談サロン



☎0422-29-9611

スマートフォン・タブレットの使い方やお困りごとなどを無料で相談できるサロンを、市内7カ所の各コミュニティセンターで毎月1回開催しています。次のようなご要望に、市民デジタル相談員が丁寧にお応えしますので、気軽にご利用ください。

- メールや写真などスマホの基本操作を覚えたい
- あると便利なアプリを知りたい
- LINEの使い方を覚えたい

☎午後2時～2時50分、3時～3時50分
 ①各回2人 ②各コミュニティセンター
 ③お持ちのスマートフォン・タブレットなどの機器
 ④市HP、または(株)まちづくり三鷹 ☎0422-72-7151へ

※各コミュニティセンターの開催日時など、詳しくは市HPでご確認いただくか、同社へお問い合わせください。



月1回
第3水曜日に開催!

シニアのための スマホ個別相談会



☎(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

講師とマンツーマンで、スマートフォンの基本的な使い方を学びます。スマホを初めて手にした方や、スマホの操作に不慣れな方のための初心者向け相談会(原則、年度内1人2回まで)です。

☎毎月第3水曜日午前10時～10時55分、午前11時～11時55分
 ①市内在住・在勤の60歳以上で高齢者福祉センター利用券をお持ちの方(当日窓口で発行可)、各回2人 ②同センター(元気創造プラザ3階) ③毎月第1水曜日午前10時から同センター窓口・☎0422-46-1108へ

65歳以上の方へ

初めてのスマホ購入費用を助成します

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

65歳以上の初めてスマホを購入する方を対象に、購入費用のうち、最大3万円を助成します。助成の要件など、詳しくは『広報みたか』4月19日号12面をご覧ください。



市のアプリでもっと便利に! もっと健康に!



コミュニティ活動に
参加して
ポイントをもらおう!

みたか 地域ポイントアプリ



☎三鷹市地域ポイント事業コールセンター ☎03-3865-4720
 (平日午前10時～午後6時)

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、ポイントを通じて人や地域との新しいつながりを生み出します。



みたポの付与対象になっている地域活動やボランティアに参加することで、ポイントが付与されます。貯まったポイントは利用者間の交換や市内での買い物、記念品との交換、寄付などに活用できます。

5月20日(水)まで

みたかデジタル商品券の申し込みを受け付け中!

☎同商品券事務局 ☎0120-58-2525 (午前10時～午後6時)

みたポアプリを活用した同商品券の申し込みを受け付けています。プレミアム率30%の大変お得な商品券です。詳しくは、4月26日発行の『広報みたか』みたかデジタル商品券特集号(全戸配布済み)や、同商品券専用WEBサイトをご覧ください。

楽しみながら
いい汗をかこう!

タッタカくん! ウォーク&ランアプリ



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

ウォーキングやランニングの歩数・距離・消費カロリーなどを測ることができる健康管理アプリです。日ごろのウォーキングなどの記録(距離・歩数)が自動で計測され、成果に応じてタッタカポイントをもらえます。また、アプリ上で開催される各種イベントに参加すると、楽しみながらポイントを貯めることもできます。貯まったポイントは、みたポ(左記)に交換して、お店・公共施設での支払いなどに使えます。



アプリを使って健康に!
ポイントもゲットしよう!



※関連イベント「みたかGO!GO!ウォーキング」は、6面で紹介しています。

AIがごみの分別
をご案内!

三鷹ごみナビ



☎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。そのほか、指定収集袋・粗大ごみ処理券の最寄りの取扱店舗を地図上で確認することもできます。

利用方法 市LINE公式アカウント(左記参照)の友だち登録後、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、利用規約に同意のうえ、「友だち追加」してください。



便利な機能が
満載!

三鷹市LINE 公式アカウント



☎広報メディア課 ☎0422-29-9037、
 情報推進課 ☎0422-24-6094

受け取りたい情報の分野を設定すると、設定に応じた市からのお知らせが届きます。また、メニューボタンから施設の予約や粗大ごみの申し込みもできます。災害など緊急時の情報や『広報みたか』最新号、市政全般に関わる重要なお知らせは、すべての方にお届けします。暮らしが便利になる市LINE公式アカウントを、ぜひ「友だち追加」してください。



民生・児童委員にお気軽にご相談ください

☎地域福祉課 ☎0422-29-9231



民生・児童委員は、身近な地域の相談相手として活躍する福祉ボランティアです。お住まいの地区の委員を知りたい場合は同課へお問い合わせください。

どんな相談ができるの？

1人暮らしの高齢者や子育てに悩みを抱える家庭など、手助けを必要としている方の相談に応じます。委員には守秘義務があり、相談内容や個人情報はお守りされます。

※近隣とのトラブルなど、一部対応できない相談もあります。



どんな活動をしているの？

●乳児家庭全戸訪問(こにちは赤ちゃん)事業

おおむね生後4カ月までの乳児がいる家庭を訪問し、育児の不安や悩みを伺うほか、情報提供や絵本のお届けも行っています。

●地域ケアネットワーク

気軽に参加できるサロン事業や困り事の相談、見守りの仕組みづくりなどに協力しています。

●ほのぼのネット

地域ボランティアのネットワークである「ほのぼのネット」の会員としても活動し、地域などの行事に参加することもあります。



活動紹介パネル展

委員の日ごろの活動を紹介するパネル展示を開催します。お気軽にご来場ください。

☎5月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時
☎本庁舎1階市民ホール
☎期間中会場へ

75歳以上の方へ

熱中症予防グッズをお届けします



☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

令和8年12月31日時点で75歳以上の単身世帯の方に、民生・児童委員が熱中症予防シートや扇子などの熱中症予防グッズをお届けします。また、民生・児童委員欠員地区と75歳以上のみの2人以上の世帯には、市から同グッズを郵送します(特別養護老人ホームに住居票がある方を除く)。そのほか、高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)が実施する講座や自主グループ活動などでも配布します。

※上記以外で配布を希望する場合は、同課へご連絡ください(配布数に限りがあります)。



配布期間

5月7日(木)～7月10日(金)



ご注意ください!

民生・児童委員は「グッズの代金を要求する」「同意なく家に上がる」「契約を求める」ことはしません。不審な行為をされた・見掛けられた場合は三鷹警察署 ☎0422-49-0110へ通報してください。

がん治療に伴うウィッグなどの費用を一部助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

がんの治療に伴う外見の変化に対し、ウィッグ(かつら)などの購入やレンタルにかかる費用の一部を助成します。対象者や申請方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

※購入やレンタルの前に同課へお問い合わせください。

対象品目 ウィッグ、毛付き帽子、補整下着、人工乳房、弾性着衣



福祉Laboどんぐり山

連載第6回

先端機器でカラダを“見える化”!

—健康測定会を開催しました

☎同施設 ☎0422-24-7099

3月5・6日に65歳以上の市民の方を対象に「健康見える化測定会—カラダの声を聞こう!」を開催しました。同イベントは、ご自身の体の状態を客観的なデータで「見える化」し、日頃の健康管理を見直すことを目的としています。当日は、血管年齢測定に加え、体成分分析装置「InBody」による筋肉量・体脂肪量の測定や、映像機器「オミ・ビスタ3Re」を用いた運動体験など、同施設ならではの先端機器を活用したプログラムを実施しました。



全体説明



「血管年齢測定」と体内糖化度測定装置「AGEsセンサ」

みたかふれあい支援員(認定ヘルパー)養成研修



介護保険制度や認知症、家事支援などについて学びます。受講後は、掃除・買い物などの生活支援を行う訪問型サービスで働くことができます。

☎6月16日(火)・18日(木)午前9時30分～午後4時10分(全2回。18日は4時まで)

☎高校生を除く18歳以上で全回受講できる方30人 ☎福祉Laboどんぐり山(送迎バスあり) ☎6月1日(月)までに市HP、または同施設 ☎0422-24-7350・Fax0422-24-7363へ(申込多数の場合は抽選) ☎同施設 ☎0422-24-7350



6月13日(土)開催 第60回 愛歯のつどい



☎①健康推進課 ☎0422-24-8266、
☎②三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715

6月4～10日の歯と口の健康週間に合わせ、全身の健康に深く関わる歯と口の健康にまつわるイベントを開催します。

☎6月13日①歯科相談、口腔機能測定、咬合力判定、健口体操＝午前10時30分～午後0時30分、②講演会「お口から守る健康寿命」＝午後1時～3時 ☎三鷹産業プラザ ☎東京科学大学大学院医歯学総合研究科教授の片桐さやかさん ☎当日会場へ

※①参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます(当日限り)。



口腔外科専門医による口腔がん検診も実施します

☎同会 ☎0422-45-2715

☎気になる症状のある市民50人 ☎5月29日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)・気になる症状を往復はがきで☎〒181-0013下連雀3-27-1三協ビル402 三鷹市歯科医師会へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

高校1年生相当の男性の方へ

HPVワクチン接種の費用助成は令和9年3月31日まで



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

HPVは子宮頸がんや肛門がん、尖圭コンジローマなどの原因になるウイルスです。男性がワクチンを接種することで、自身の感染予防ができます。また、性交渉による女性への感染予防につながる可能性があります。高校1年生相当の男性への費用助成は9年3月31日までです。接種完了までに標準的に6カ月かかるため、希望する方は9月末までに接種を開始してください。



◆助成上限額

9価ワクチン(シルガード9) = 30,000円、4価ワクチン(ガーダシル) = 17,000円(いずれも1回当たりの金額。3回まで)
 ※接種費用(医療機関によって異なる)から助成上限額を差し引いた額が自己負担額です。

👤小学6年生～高校1年生相当の男性 📍市内協力医療機関(市HP参照) 📄予診票申し込み = 市HPまたは同課 ☎0422-24-8050、接種予約 = 各医療機関へ
 ※予診票の申し込みから発送まで2週間程度かかります。

令和7年 市内地区別刑法犯認知件数



☎安全安心課 ☎0422-45-1116

昨年の市内の刑法犯認知件数は、一昨年から32件増の840件でした。安全で安心して暮らすことができるまちを目指して、防犯活動や防犯対策にご協力ください。

犯罪発生地区	総件数	凶悪犯(※1)	侵入窃盗	ひったくり	特殊詐欺(※2)	自動車盗	自転車盗	その他(※3)
下連雀	262	0	6	0	26	0	81	149
牟礼	73	1	1	0	7	0	30	34
井の頭	61	1	0	0	7	0	15	38
中原	37	1	7	0	9	0	6	14
北野	23	1	0	0	5	0	7	10
新川	87	1	2	0	4	0	29	51
上連雀	108	1	1	0	11	0	40	55
井口	44	0	1	0	5	0	16	22
深大寺	23	0	0	0	5	0	7	11
野崎	58	3	0	0	1	0	11	43
大沢	51	0	2	0	3	0	16	30
不明等(※4)	13	1	0	0	0	0	0	12
総計	840	10	20	0	83	0	258	469

出典：警視庁

- ※1 殺人、強盗、放火など
- ※2 オレオレ詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺など
- ※3 記載の犯罪以外で、粗暴犯、器物損壊、オートバイ盗、置き引き、万引き、車上ねらいなど
- ※4 発生地が三鷹市以外のもの、三鷹市で発生したが地区が不明なものなど

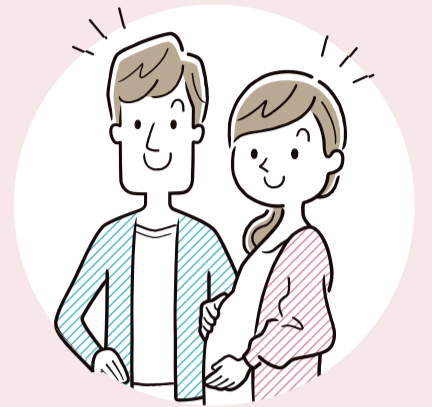
妊娠を予定・希望する方と同居者が対象



風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが心疾患や白内障、難聴などの疾患(先天性風しん症候群)にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体を持つことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居の家族も注意が必要です。



抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。検査の結果、抗体価が不十分と診断された方は、予防接種(下記)をお勧めします。

📅令和9年3月20日(土)まで 🧑‍🦰19歳以上の市民(妊婦を除く)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。

予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)または②風しん単抗原ワクチン。

📅9年3月31日(火)まで 🧑‍🦰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

※過去に本事業で予防接種を受けた方は対象外です。

💰自己負担金①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください。

◆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性対象(風しん第5期特例措置)

7年3月31日までに抗体検査を受けていて、抗体価が不十分と確認された方は、9年3月31日まで公費による接種ができます(条件あり)。詳しくは、同課 ☎0422-24-8050へお問い合わせください。

📄本人確認のためマイナンバーカードなどを持参し、市内協力医療機関(QRコード)へ

介護・障がい福祉サービス 事業所・職員向けの補助金



☎①②障がい者支援課 ☎0422-29-9232、☎③介護保険課 ☎0422-29-8095

①物価高騰対策支援給付金

市内事業所の経営悪化を防ぎ、サービス利用者が安心して介護・障がい福祉サービスを受けられる環境を維持するため、市内で事業所などを運営している法人に支援給付金を交付します。

給付対象

食事を提供している入所系サービス事業所または通所系サービス事業所

※障がい福祉サービス事業所などは障がい者支援課、介護サービス事業所などは介護保険課が窓口です。

②障がい福祉サービス事業所等職員キャリアアップ支援事業補助金

市内の障がい福祉サービス事業所などで働く方の研修受講や資格取得にかかる費用を補助します。

🧑‍🦰補助対象研修修了後または補助対象資格の登録証交付後、市内の障がい福祉サービス事業所などに3カ月以上継続して勤務している方、および職員の研修受講または資格取得の経費を負担した事業者

③介護に関する資格取得・更新費用の補助

◆介護の資格取得支援

📄補助内容(上限額) ①介護職員初任者研修課程 = 70,000円、②介護福祉士実務者研修 = 100,000円、③介護福祉士資格 = 100,000円

🧑‍🦰①または②を修了もしくは③を取得後1年以内に就職し(働きながら修了もしくは取得も可)、3カ月以上勤務した介護職員(勤務先が三鷹市介護保険事業者連絡協議会に加入している市内の事業所に限る)

◆ケアマネジャー資格に関する研修費用の補助

📄補助内容 介護支援専門員、主任介護支援専門員の資格取得・更新費用

🧑‍🦰同協議会に加入している市内の居宅介護支援事業所または介護予防支援事業所(地域包括支援センター)で、居宅介護支援または介護予防支援に従事している介護支援専門員



📄必要書類を①②障がい者支援課(市役所1階16番窓口)・☎「〒181-8555障がい者支援課」、③③介護保険課(市役所1階11番窓口)・☎「〒181-8555介護保険課」へ(①は6月30日(火)まで)

ごみゼロキャンペーン・ 不法投棄防止キャンペーン



ごみ対策課 ☎0422-29-9613

5月30日(土)～6月5日(金)の「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」に伴い、啓発品の配布やごみ減量の呼び掛け、清掃活動を行うキャンペーンを実施します。ごみ減量や、不法投棄をしない・させない・見逃さないまちづくりにご協力ください。

☎6月2日(火)午後5時～6時 所 三鷹駅南口周辺(小雨決行)、三鷹駅前(雨天中止) 申 当日会場へ

同キャンペーンのボランティアを募集します

参加した高校生以上の方には「みたか地域ポイント」を差し上げます。

申 5月15日(金)までに必要事項(7面参照)・「みたか地域ポイント」付与希望の有無を同課 ☐gomi@city.mitaka.lg.jp・☎0422-29-9613・☎0422-47-5196へ

第54回 三鷹市市民コンサート 保育



芸術文化課 ☎0422-29-9861

今年は、指揮者の松村詩史さん、ピアニストの野田清隆さんをお迎えして、オペラの機知と軽やかさ、ピアノとオーケストラが火花を散らす華麗な技巧をお届けします。素晴らしいゲストと三鷹市管弦楽団のハーモニーをお楽しみください。



☎6月14日(日)午後2時開演 人 550人(1組5人まで。未就学児は入場不可)、保育(1歳～未就学児)5人程度 所 芸術文化センター 申 5月20日(水)午後5時(必着)までに市HP、または代表者の必要事項(7面参照)・参加者全員(5人まで)の氏名と年齢、車いす席を希望する方は席数(2席まで)、保育を希望する方は人数を往復はがきで☐〒181-8555 芸術文化課へ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は6月1日(月)以降に通知)

曲目 -----
ドニゼッティ：歌劇「ドン・パスクワレ」序曲、ラフマニノフ：パガニーニの主題による狂詩曲 作品43、ラフマニノフ：交響曲第2番 ホ短調 作品27

大沢の里古民家の催し

生涯学習課 ☎0422-29-9862

ボタニカルスケッチ倶楽部 —大沢の里の植物を記録する



モクレン ©高石薫

ペンと水彩絵の具を使い、大沢の里の植物を精密に描きます。

☎5月30日、6月6日の土曜日午前10時～正午(全2回) 人 16人(小学生以下は保護者同伴) 所 同施設前広場 所 ボタニカルアーティストの高石薫さん 物 サクラピグマペン、水筆、クリップボード、定規、ルーペ、筆記用具 申 5月10日(日)までに市HP、または同課 ☎0422-29-9862へ(申込多数の場合は抽選)

ムラサキ 紫草の栽培 移植編



かつて武蔵野で多く自生していた紫草を栽培し、伝統的な紫根染めの復元を目指します。11月ごろの根の収穫に向け、今回は紫草に適した土壌をつくり、発芽した苗を移植します。

☎5月23日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行) 所 同施設前広場 所 みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん 物 作業用手袋、汚れてもよい服装 申 5月22日(金)午後5時までに市HP、または同課 ☎0422-29-9862へ

※屋外での作業になります。



皆さんの就職を支援します

毎月第2水曜日開催

しごとの相談窓口



生活経済課 ☎0422-29-9615

ハローワーク三鷹とわくわくサポート三鷹の職員による就職や再就職、キャリア設計などの個別相談会です。奇数月は、社会保険労務士が社会保険や労務相談、年金相談も受け付けています。求職者・労働者・事業者の皆さんが利用できます。

相談例

- 就職活動がうまくいかない
- 子育て後の再就職が不安
- 社会保険の扶養の範囲で働きたい
- 会社内のハラスメントに悩んでいる
- 就業規則や労働条件の見方を知りたい
- 労務管理(残業代等賃金未払い関係、労働時間の管理、雇用解雇の問題など)について相談したい

☎5月13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 同課 ☎0422-29-9615へ

しごたま面接対策セミナーと就職面接会 in 三鷹



東京しごとセンター多摩 ☎042-521-6761

面接対策セミナーと就職面接会を開催します。面接会には約20社の企業が参加予定で、一度に複数社の面接が受けられます。

☎5月28日(日)面接対策セミナー＝正午～午後0時50分、就職面接会＝午後0時50分～4時(受付は3時まで) 人 100人 所 三鷹産業プラザ 物 面接希望分の履歴書またはエントリーシート 申 同センターHP・☎042-521-6761へ(先着制)



おおむね55歳以上

多様な働き方セミナー



わくわくサポート三鷹 ☎0422-45-8645

「自分にとって仕事とは、人生とは」などをテーマにお話しします。

☎5月15日(金)午後2時～4時 人 おおむね55歳以上の求職中の方50人 所 市民協働センター 所 同所相談員でキャリアコンサルタントの篠田潔孝さん 物 雇用保険受給者は受給資格者証 申 必要事項(7面参照)を同所 ☐wakuwaku@mitaka.ne.jp・☎0422-45-8645・☎0422-45-8646へ(先着制)



春こそ、ウォーキングを楽しもう!

アプリイベント「みたかGO!GO!ウォーキング」



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

オリジナルスポーツアプリ「タツカくん! ウォーク&ラン」を使って、期間内に合計55キロメートルを目指すウォーキングイベントです。同アプリをダウンロードしてご参加ください。

📅6月18日(木)まで 📍在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加賞

タツカポイント 100ポイント

目標達成者特典(合計55km達成)

オリジナルグッズ(なくなり次第終了)、タツカポイント 500ポイント(「みたか地域ポイント」交換対象)



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します。



📅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 所三鷹市公会堂光のホール 📄当日会場へ(先着制) ※保育の受け付けは終了しました。

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)

初心者向け

トップアスリートによるバレーボール教室



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

世界を舞台に活躍されたトップアスリートから、直接指導を受けられる貴重な機会です。

📅7月1日~8月19日の水曜日午後4時30分~6時30分(7月22日、8月12日を除く。全6回) 📍市内の小学3~6年生30人 所SUBARU総合スポーツセンター 副元バレーボール日本代表で元プロビーチバレーボール選手の鈴木洋美さん、ふるさと三鷹応援団でデフバレーボール女子日本代表監督の狩野美雪さん、元プロビーチバレーボール日本代表の浦田聖子さん 物運動できる服装、室内履き 📄6月12日(金)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



鈴木洋美さん



狩野美雪さん



浦田聖子さん



みたかとしょかん図書部! 部員募集



所三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

図書館のティーンズコーナーの飾り付け、幼児向けおはなし会、読書会、部誌の作成など、自分たちでやりたいことを考えて、読書の楽しみや図書館の魅力を発信します。興味がある方はキックオフミーティングにご参加ください。

キックオフミーティング

📅5月10日(日)午後2時~4時(見学のみも可) 📍中学生~20歳くらいまでの方 📄当日会場へ



みたかとしょかん図書部! コーナー



中学生長崎市平和交流派遣事業の参加者を募集



☎平和人権課 ☎0422-29-9032

昨年、戦後80年を迎える節目として、市では戦争の記憶と平和への願いを次世代に継承するため、市内在住の中学2年生を長崎市に派遣しました。今年も本事業を継続し、平和関連施設の視察や現地中学生との交流などを通して、恒久平和について学びます。

📅7月29日(水)~31日(金)(2泊3日)

※上記期間以外に実施される事前学習会やみたか平和のつどい、報告会など、全日程への参加が必要です。

📍市内在住で市立以外の中学校(中等教育学校)在学の2年生2人

📄6月1日(月)(必着)までに申し込みフォーム(QRコード)、または応募用紙(市HPで入手)を同課窓口(市役所3階)・副「〒181-8555平和人権課」へ

※事前学習会や報告会、派遣時の自宅から市役所間の交通費などは自己負担となります。

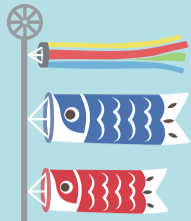
市立中学校からの参加者は各校で募集します。詳しくは各校へお問い合わせください。



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

「みえてくる！」
水中花さん



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)

三鷹市・近隣市民枠チケットの販売も休止します。

☎5月12日(火)～17日(日)

☎NPO法人みとか都市観光協会 ☎40-5525

三鷹市事業資金融資 あっせん制度 創業資金の制度を拡充しました



4月1日受付分から、創業資金の借入利率は0.5%、信用保証料補助補助割合は全額相当に拡充しました。市内でこれから創業する、または創業して1年未満の事業者向けの制度です。

☎生活経済課 ☎29-9615

フードバンク事業



(社)三鷹市社会福祉協議会や市の相談窓口を通して、食にお困りの方などへの支援をしています。フードドライブのほか、フードパントリー(食品無料配布会)も行っています。

◆フードドライブ

白米、パックごはん、缶詰、インスタント食品、各種調味料など、常温保存ができる未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの(生ものを除く)を回収し、食に困っている個人・団体などへ提供します。回収場所など詳しくはNPO法人フードバンクみとかHPをご確認ください。

☎同法人 ☎080-5545-1169(月・木曜日 午前10時～午後3時)

ゴーヤの苗を配布 「緑のカーテン」に挑戦してみませんか

緑のカーテンは、涼しげな見た目と快適さをもたらしてくれます。ゴーヤは苗植えから2カ月ほどで収穫できます。

☎6月8日(月)～12日(金) 午前9時～午後5時

☎120人(1人2株)
☎5月21日(木)(必着)までに必要事項(上記参照)を往復はがきで「〒181-8555 緑と公園課」へ(申込多数の場合は抽選)

☎緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎29-9789



「さくらねこ無料不妊手術事業」を実施しています



市では、(公財)どうぶつ基金が実施す

る同事業の活動に参加し、飼い主のいない猫の不妊手術費用を全額負担する無料チケットを、年数回に分けて配布しています。チケットは、市が指定した協力病院で利用できます。

☎環境政策課 ☎29-9612

道路の安全・安心にご協力を

◆道路で遊ぶのはやめましょう

道路上でのボール遊びやスケートボードなどは、車両・歩行者との接触事故のリスクが高く危険です。また、車両通行の妨げや騒音、住民の所有物を損傷させてしまうなどの近隣トラブルにも発展しかねません。利用可能なグラウンドや公園などでマナーを守って楽しみましょう。

◆道路に越境した樹木・私有物の設置は禁止です

樹木や看板、段差解消ブロックなどが道路にはみ出していると、事故や道路排水の支障などの原因となります。所有者の責任が問われる場合があります。私有地からの越境樹木は、市では剪定(せんてい)・伐採できません。適切な管理をお願いします。

☎道路管理課 ☎29-9705

国保温泉センター割引利用券を配布

☎市の国民健康保険に加入している方

◆**利用施設** ①檜原温泉センター「数馬の湯」、②奥多摩温泉「もえぎの湯」、③秋川渓谷「瀬音の湯」、④生涯青春の湯「つつるる温泉」

◆**配布場所** 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

◆**割引後の利用料金** 大人＝①④850円、②950円、③900円、小学生＝①②④400円、③350円(③④平日の料金)

※有効期限は令和9年3月31日(水)。

☎同課 ☎29-9215

気温が上がる季節 光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、春から秋の日差しが強く風が弱い日に発生しやすく、目や喉の刺激感など健康に影響を及ぼすことがあります。光化学スモッグ注意報・警報は、防災無線や市HP、市公式X、安全安心メールなどでお知らせするほか、東京都環境局HPでも確認できます。

発生を抑えるため、できるだけ自動車の使用は控え、自転車や公共交通機関を利用しましょう。

◆注意報・警報が発令されたら

外出や屋外での運動を控える/目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがい

をする/症状が回復しない、息苦しいなど症状が重い場合は医師の診察を受ける

☎環境政策課 ☎29-9612

『地域福祉活動計画VIII』への住民アンケート



☎在勤を含む18歳以上の方

☎5月22日(金)までに回答フォーム(QRコード)へ

☎(社)三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

地域のサロン活動資金を助成します



☎次のすべてに該当する自主サークル100団体(市内で月1回以上、サロン〈参加者3人以上〉での居場所づくりを行っている、ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、前年度からの繰越金が1万円を超えない、当該年度の収入額の合計が本助成を除いて15万円を超えない、政治・宗教・営利目的でない団体)

※これから立ち上げる活動も対象。

◆助成額

1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

☎5月11日(月)～6月12日(金)に必要書類((社)三鷹市社会福祉協議会HPで入手)をみとかボランティアセンター窓口へ(申込多数の場合は抽選)

☎同センター ☎76-1271

税金

軽自動車税の納税通知書を4月30日に発送しました



税率など詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

☎市民税課 ☎29-9193

6月1日(月)は固定資産税・都市計画税(第1期)・軽自動車税の納期です



市税を未納のままにすると、法令に基づき、延滞金が増算されます。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆納税には安心・便利な口座振替をご利用ください

お申し込みは取扱金融機関、または市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎納税課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

お知らせ

深大寺・三鷹台地区公会堂 インターネット予約受付システムの操作説明会

☎深大寺＝①5月9日(土)午後2時から、3時から、②18日(月)6時から、7時から、三鷹台＝③19日(火)5時から、6時から、④23日(土)午前10時から、11時から

☎各地区公会堂

☎①5月7日(木)、②11日(月)、③12日(火)、④15日(金)までに必要事項(上記参照)・団体名・希望回をコミュニティ創生課

☎komyunitei@city.mitaka.lg.jp・☎29-9611・☎47-5196へ

みとか観光案内所 臨時休業のお知らせ

期間中は、三鷹の森ジブリ美術館の

『三鷹市市税条例』の一部を改正しました



主な改正内容は次の通りです。

◆軽自動車税

◇環境性能割の廃止

軽自動車税環境性能割を3月31日に廃止したことに伴い、現行の軽自動車税種別割を軽自動車税とするなどの所要の措置を講ずることとしました。

◇グリーン化特例の適用期限の延長

電気軽自動車および天然ガス軽自動車を対象とした現行のグリーン化特例(軽課)の適用期限を令和10年3月31日まで延長します。

☎市民税課 ☎29-9193

国保・年金

国民年金の付加年金について



月額保険料17,920円(令和9年4月からは18,290円)に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が、付加年金として老齢基礎年金に毎年上乘せられます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

☎基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類を市民課(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。

誕生記念樹のプレゼント



パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュから選べます。

☎市内在住の乳児

☎5月15日(金)(必着)までにNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会HP、または必要事項(7面参照)・赤ちゃんの名前・月齢・希望する樹種を往復はがきで☎「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ

☎同協会 ☎46-2081

星と森と絵本の家の催し(5月)



◆街頭紙芝居

☎9日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「森を描こう」

☎9日午後1時30分から

◆みこえおはなし会「いちごセブン」

☎16日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

☎17日(日)午前10時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

むらさき子どもひろばの催し(5月)



◆乳幼児対象のイベント

☎①リトミック=19日(火)午前10時30分～11時、②ベビーマッサージ=22日(金)午前10時30分～11時15分、③スキマテープで迷路をつくろう!=23日(土)午前10時30分～11時30分

☎①1～2歳のお子さんと保護者10組、②0歳のお子さんと保護者6組、③3歳～就学前のお子さんと保護者10組

◆小学生対象のイベント

☎花束をつくろう!=16日(土)午後2時～3時

☎10人

☎同ひろば ☎49-5500

すくすくひろばの催し



◆ママと親子リズム体操

☎5月20日(水)午前10時30分～11時30分

☎初めて受講する市内在住の令和7年6～12月生まれのお子さんと母親12組 ☎連雀コミュニティセンター

◆はじめてのすくすくひろば見学会

☎5月26日(火)午前10時30分から(30分程度)

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

◆ウェルカムパパ講座

☎6月7日(日)午前10時30分～正午

☎市内在住のおおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親10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

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

☎5月20日(水)午後1時～3時

☎消費者活動センター

☎期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

父親講座「パパといっしょに自然体験—なんじゃもんじゃの森であそぼう!」



☎5月23日(土)午前10時～正午(雨天中止)

☎年中児～小学2年生のお子さんと父親15組

☎子ども林間研修広場「なんじゃもんじゃの森」(野崎2-13-5)

☎西多世代交流センター ☎31-6039

おやこでよってチョコッとあっぷる—む(6月)



5月10日(日)午前9時から予約を受け付けます。

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①すやすやベビーマッサージ=1日(月)、②テコンドーで産後の体型戻し=4日(木)、③はじめての、ふくら立体手形=6日(土)、④ふれあい「ベビーマッサージ」=8日(月)、⑤産前産後の体整う骨盤ケア講座=11日(木)、⑥子育て×働き方講座:復帰編=15日(月)、⑦私を整え

るハーブティー 腸活編=18日(木)、⑧私の妊娠・出産体験お話し会=20日(土)、⑨世界に一つのフォトフレーム=22日(月)、⑩いつでも安心ベビーマッサージ=25日(木)、⑪アレンジ花遊びフラワーサシェ編=27日(土)、⑫カラーセラピーで日常を豊かに=29日(月)、いずれも午前10時30分～正午

☎①2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、②首据わり～就学前のお子さんと母親、③1カ月～就学前のお子さんと保護者、④⑩2～11カ月のお子さんと保護者、⑤⑥0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、⑦0歳～就学前のお子さんと保護者、⑧⑨⑪⑫0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦

☎市民協働センター

☎同センター ☎46-0048

障がいのある方

高次脳機能障がい相談会



☎5月9日(土)、7月7日(火)、9月12日(土)、11月10日(火)、令和9年1月9日(土)、3月9日(火)午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

☎福祉センター

☎同障がい者支援課 ☎29-8267へ

発達障がい相談会



☎5月12日、7月21日、9月15日、11月17日、令和9年1月19日、3月16日の火曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

☎18歳以上の方(家族のみの相談も可)

☎福祉センター

☎同障がい者支援課 ☎29-8267へ

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。

4～7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬に送付しました。

☎特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方 ☎健康推進課 ☎24-8571

催し

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中生による読み聞かせなど。

☎新川宿まちづくり協議会

☎5月10日(日)午前8時～11時

☎新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

☎当日会場へ

☎株まちづくり三鷹 ☎40-9669

大人も和太鼓であそぼう



☎5月10日(日)午後1時30分～2時30分

☎中学生以上の方8人

☎西多世代交流センター

☎同5月6日(水・休)までに同センター ☎31-6039へ(先着制)

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=5月19日(火)、②駅前風のサロン=21日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=25日(月)、④しんなかサロン=28日(木)、⑤ひだまりサロン=6月3日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④3時30分まで)

☎各コミュニティセンター(①連雀、②三鷹駅前、③井口、④新川中原、⑤牟礼)

☎当日会場へ

☎地域福祉課 ☎29-9235

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『ほしあかり』(作:トラコ)の原画です。

☎5月13日(水)～6月22日(月)

☎期間中会場へ

☎同施設 ☎39-3401



三鷹市邦楽連盟新緑公演

☎5月24日(日)正午から(午前11時30分開場)

☎芸術文化センター星のホール

☎当日会場へ

☎同連盟 ☎47-2258

山本有三記念館 おはなし会

☎同記念館 ☎0422-42-6233

おとぎ話に出てくるような洋館の中で、お話を聴く楽しいひと時をお過ごしください。

☎6月13日(土)午後2時～2時30分

☎小学1年生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴) ☎保護者は300円(入館料)

☎当日会場へ



創立70周年記念
深緑吟詠剣詩舞大会 特別番組
構成吟「漢詩と和歌」

三鷹市吟詠連盟
5月24日(日)午後1時～4時30分
三鷹市公会堂光のホール
当日会場へ
同連盟 ☎43-5489

国蝶オオムラサキ見学会

6月27日(出)午前8時15分～11時30分、10時～午後1時15分、1時15分～4時30分
多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人
JR青梅線河辺駅集合～谷戸沢処分場(日の出町)～同駅解散
6月8日(月)午後5時(必着)までに東京たま広域資源循環組合HP、または参加者全員の必要事項(7面参照)、多摩地域在住でない場合は通学・通勤先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」へ(申込多数の場合は抽選)
同組合 ☎042-597-6152

スポーツ

第43回
わんぱく相撲三鷹場所

小学4～6年生の優勝者は都大会に出場できます。
三鷹青年会議所
5月30日(土)午前10時30分から
三鷹・小金井市内の未就学児(4歳以上)と小学生
SUBARU総合スポーツセンター
着替え、タオル、靴袋、弁当、室内履き
5月18日(月)までに申し込みフォーム(QRコード)へ
同会議所事務局 ☐ mitakawanpa ku@gmail.com

講座

生涯学習教室(詩・油絵)

①詩のたのしさ教室=毎月第1・3水曜日午前10時～正午、②油絵教室=毎月第1・3金曜日午後1時～3時
各5人
①シルバー人材センター、②まちづくり交流室(牟礼6-25-23)
①日本現代詩人会所属講師の前田嘉代子さん、②同センター油絵講師の伊藤雄三さん
月額各2,600円
同センター ☎48-6721へ(先着制)

「想いを事業に変える」
事業計画策定セミナー

5月19・26日の火曜日午後6時30分～8時
起業を目指す方、起業して間もない方各日20人

三鷹産業プラザ
(株)grassroots代表取締役の足野輝紀さん
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

福祉Laboどんぐり山
調理実習
「フレイル予防ごはん」

調理実習を通じて高齢者に適した栄養の特徴を学びます。
5月20日(水)午前11時～午後1時
9人
同施設(市役所からの送迎バスあり(要予約))
多摩小金井栄養ケア・ステーション管理栄養士の斎藤恵子さん
物エプロン、三角巾
5月18日(月)までに市HP、または介護人材育成センター ☎24-7350へ(先着制)
同センター ☎24-7350

「編んで作るコースター」講習会

5月21日(木)午後1時30分～3時30分
5人
リサイクル市民工房
物夏糸または毛糸(中細～合太)あれば2色、糸の太さに合うかぎ針(3～5号)、とじ針、はさみ
同 5月6日(水・休)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日)

起業へのきっかけに
つながる「M-PORT
ゆるっとサロン」

(株)まちづくり三鷹
①5月22日(金)、②27日(水)午前10時～11時15分
起業を目指す方各日8人
三鷹産業プラザ
①(株)ハイモジモジの松岡厚志さん、②(-社)ビジネスシードの浅川絢子さん
(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

読み聞かせボランティア
入門講座
「子どもや子育て中の
パパママに本を手渡すために」

5月28日(木)午前10時～正午
40人
三鷹図書館(本館)
子どもの本の家ちゅうりっぷ(杉並区)主宰の神保和子さん
5月5日(火・祝)から市HPへ(先着制)
同三鷹図書館(本館) ☎43-9151

牟礼コミュニティセンターの催し

東部地区住民協議会
◆認知症予防講座
①「海馬」を意識したライフスタイル始めてみませんか? = 5月31日(日)、②認知症について、認知症予防「コグニサイズ体験」 = 6月6日(土)、いずれも午前10時30分～正午
①40人、②30人
①東北大学加齢医学研究所臨床加齢医学研究分野研究員の樋口彰さん、②杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター公認心理師の玉田真美さん
5月9日(土)から牟礼コミュニティセンターへ(先着制)
◆東部・ひまわり学苑(市連携事業)
6月10日(水)～11月25日(水)午後1時30分～3時30分(全10回)
50人
5月8日(金)から同センターへ(先着制)
同センター ☎49-3441

スポーツボランティア支援
事業「熱中症対応講習会」

①6月4日(木)、②28日(日)午前10時～11時
在学・在勤を含む16歳以上の市民各日20人
生涯学習センター
(株)大塚製薬工場OS-1事業部の横山大輔さん
①5月20日(水)まで、②5月13日(水)～6月14日(日)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

栄養料理教室「カルシウム
アップで骨の健康を」

①5月20日(水)午前10時30分～午後1時、②6月11日(木)午前10時15分～午後0時30分、③12日(金)午前10時15分～午後1時、④14日(日)午前10時30分～正午、⑤18日(水)午前10時15分～午後0時30分
在学・在勤を含む市民①④12人、②③16人、⑤15人
各コミュニティセンター(①井口、②井の頭、③大沢、④連雀、⑤新川中原)
管理栄養士の①⑤早川宏子さん、②③奈良理香子さん、④森幸代さん
各500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、②室内履き
参加費を各コミュニティセンター窓口へ(①5月17日(日)まで、②21日(木)から、⑤19日(火)から。②は22日(金)、③は8日(金)から電話も可)
各コミュニティセンター(①井口 ☎32-7141、②井の頭 ☎44-7321、③大沢 ☎32-6986、④連雀 ☎45-5100、⑤新川中原 ☎49-6568)

「食べる」って面白い!
暮らしを豊かにする
おいしい時間の
つくりかた講座

キッチン収納、和食文化、防災など食に関する多様なテーマで学びます。
6月18日～7月23日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(18日のみ保育オリエンテーション=9時30分～10時、オリエンテーション=10時～10時30分、講座=10時30分～11時30分)
18歳以上の市民20人、保育(1歳～未就学児)12人
東多世代交流センター
物室内履き
同 5月7日(木)～21日(木)に市HP、または同センター窓口 ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)

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 牟礼コミュニティセンター

相撲 少年・少女教室(小学生)◎
5月9・16日の土曜日午後2時～3時
同三鷹市相撲連盟 ☐ mitaka-sumo@outlook.com

所 合気道 春の初心者講習会◎

5月16日(土)午後1時30分～2時30分
同三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(午前10時～午後8時)

所 水泳 50歳以上の初心者講習会◎

6月3～24日の毎週水曜日午前9時～11時
同三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間のみ)

所 生涯学習センター

野球 ①夏季大会申し込み、②主将会議、③夏季大会
5月16日(土)午後4時～6時30分、②5月27日(水)午後7時から、③6月21日以降の毎週日曜日
同三鷹市野球連盟 ☎090-3335-6366(日中のみ)

所 井口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)◎
5月20日(水)午後1時30分～3時
同三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-4450-7854(日中のみ)

所 四中

卓球 教室(小学生)
5月24日(日)午前9時30分～11時30分
同みたかスポーツ少年団 ☎090-3435-1126

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=○

**茶道体験教室
「第1回 表千家」**



日 6月21日(日)午前の部=午前11時～午後0時30分、午後の部=2時30分～4時

人 小学3年生以上の茶道未経験者各部15人

所 みたか井心亭

講 三鷹市茶道連盟の皆さん

料 800円

物 白足袋または白靴下

申 5月23日(土)(消印有効)までに同イ

イベントHP、または参加者全員(2人まで)の必要事項(7面参照)を往復はがきで〒181-0013 下連雀2-10-48 みたか井心亭へ(各部の同時申込は不可。申込多数の場合は抽選)

同施設 ☎46-3922

募集

**都営住宅の入居者
(東京都全体)**



◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住戸)=3,050戸、②若年夫婦・子育て世

帯向け(定期使用住宅)=450戸、③居室内で病死などがあつた住宅=233戸
◆申込書・募集案内 5月7日(木)～15日(金)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・各窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は9日(土)・10日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社HPでも入手可)

申 5月21日(木)(必着)までに同公社HP、または申込書を郵送

同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



**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)職員**

◆職種 主任介護支援専門員

◆採用日 随時

同東京弘済園 ☎43-3319

(社福)三鷹市社会福祉事業団職員

◆職種 ①栄養士、②保育士、③介護職、④看護師(①～④正職員)、⑤事務職、⑥育成員、⑦介護職、⑧介護支援専門員、⑨相談員(⑤～⑨契約職員)、⑩保育職、⑪調理員、⑫育成員(⑩～⑫パートタイマー)、⑬訪問介護員(登録職員)

◆採用日 随時

同事業団 ☎44-5211

審議会・市民会議など

ふじみ衛生組合

①第2回議会定例会、
②第89回地元協議会の傍聴



日 ①5月22日(金)午前10時から、②26日(火)午後6時30分から

所 ①クリーンプラザふじみ、②同施設またはオンライン会議アプリ「Zoom」

同組合 ① ☎042-482-5497、② ☎042-490-5374

職員食堂の事業者募集



同三鷹市職員互助会事務局(職員課) ☎0422-29-9168

三鷹市公会堂さんさん館で職員・市民向けの職員食堂を運営する事業者を募集します。

現地 日 5月18日(月)～29日(金)午前11時～午後2時(土・日曜日除く)

見学会 申 同会事務局 ☎0422-29-9168へ

事業提案 市HPで詳細を確認のうえ、事業提案書を提出してください。

申 6月1日(月)～10日(水)に同会事務局(市役所3階)へ

チケットインフォメーション

ぱぷりか『どっか行け!クソたいがい我が人生』作・演出 福名理穂 保育

芸術文化センター 星のホール 5月30日(土)～6月7日(日) 全11公演 出演:渡辺真起子、松下太亮、仲美海(劇団4ドル50セント)、松尾潤、岡本唯(ぱぷりか)

チケット発売中 (全席自由(日時指定・整理番号付き))



会員=前売り4,000円・当日4,500円
一般=前売り4,500円・当日5,000円
U-30=前売り3,100円・当日3,600円
高校生以下=前売り・当日とも1,000円

	5/30(土)	31(日)	6/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
14:00	★保育	★	休演日					●	●
15:00				●	●	●	●		
18:30	★保育							●	
19:30						●			

★早期観劇割引は、会員・一般・U-30のみ500円引き

「どっか行け!クソたいがい我が人生」
2022年11月/こまばアゴラ劇場/撮影:堀山俊紀



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

同財団 ☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

●電話予約 10:00～19:00

芸術文化センター ☎0422-47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー

(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。



**友の会「マークル」
会員募集中!**

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

保育をご希望の方は2
週間前までに申し込み
フォーム(QRコード)へ



※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。

■セントケア三鷹新川ラジオ体操会

日 5月9・23日の土曜日午前9時30分から(15分程度。雨天中止)
所 同施設(新川6-4-30) 申 当日会場へ 同 新川中原高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-7204

■三鷹駅周辺・シニアのまるごと相談サロン

「歌って楽しい・聴いて楽しい ウクレレライブ」

lo ekolu(イオ・エコル)の協力で実施します。

日 5月14日(木)午後2時～3時30分

人 35人 所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

同 三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター ☎0422-76-4500



■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日 5月15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) 同 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635

■シルバー人材センター入会説明会

日 5月19日(火)午前10時～正午 申 同センター ☎0422-48-6721へ

■やまなか健康教室とミニ講話

「安心して外出するための交通ルール講座」

日 5月28日(木)午前10時～11時 人 15人 所 山中地区公会堂 講 三鷹警察署交通課の皆さん 物 室内履き 申 当日会場へ(先着制) 同 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635



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

☎5月7日(木)午前9時30分から
※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**
—6月の星空解説と天文トーク
☎5月20日(水)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い！ 第13回
「微分の考え方と基本的な関数」
☎6月4日(木)午前10時～11時30分
☎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」^{あかい}第57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、宮沢賢治「グスコーブドリの伝記」(『新編 風の又三郎』(新潮文庫)他所収)
☎6月5日(金)午後7時～8時30分

消費者相談窓口から 466

更新時期の家賃値上げトラブルに注意

☎消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例
数年間住んでいるアパートの更新月を迎えたところ、管理会社から「更新を機に家賃を1万円値上げします」と言われた。物価高で家計は厳しく、できれば今の家賃のままで住み続けたい。(30代・男性)

アドバイス

最近、賃貸住宅の家賃値上げの相談が増えています。更新時期と重なると「値上げに応じないと退去しなければならないのか」と不安を感じる方も多いようです。しかし、借地借家法では、家賃の増減は貸主と借主の話し合いで決めることが原則であり、値上げには「建物の維持管理費の増加」「周辺の家賃相場の大きな変動」「固定資産税などの大幅な増加」などの合理的な理由が必要とされています。

これらの理由があっても、借主の同意なしに貸主が一方向的に「来月から値上げ」と決めることはできません。借主は貸主に対し、値上げの理由の説明や、根拠となる資料の提示を求めることができます。提示された理由の妥当性を十分に検討してから回答すればよく、話し合いがまとまらないまま更新日を迎えても、元の家賃を支払っていればすぐに退去する必要はありません。ただし、貸主から家賃の受け取りを拒否された場合には、法務局の供託所に供託をする必要があります。

◆賃貸住宅に関するトラブルの相談はこちら

消費者相談室では、賃貸住宅に関するトラブルについて、契約書の確認や対応方法のアドバイスができます。不安なことや、分からないことがあれば、消費者相談室 ☎0422-47-9042へお気軽にご相談ください。

市民活動

みんなの掲示板

6月7日号
原稿締切日 5月13日(水)

6月21日号
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。
☎同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

三鷹の恵みでつくろう！レシピコンテスト

☎中高生による三鷹推し活動「みた活」、三鷹市青少年委員協議会 ☎5月25日(月)まで ☎在学・在勤を含む市民 ☎申し込みフォーム(https://x.gd/Z3Ogf) ☎同協議会 ☎mitaka.seishoneniin@gmail.com

ファイブコグ「頭健康診断」

☎NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽 ☎5月9日(土)午前10時～11時30分 ☎15人 ☎三鷹産業プラザ ☎600円、切手180円分(現金可) ☎☎同法人(林田) ☎info@takaloco.jp ☎24-7500(先着制)

Dodog Soeseno展(ドド・ソエソ)とTamaar Toth Varju展(タマル・トート・ワールユ)

☎ぎやらりー由芽 ☎5月9日(土)～24日

(日)正午～午後7時(24日は5時まで) ☎同画廊、ぎやらりー由芽のつづき ☎期間中会場へ ☎ぎやらりー由芽 ☎47-5241(※木曜日)

賢いマイホーム(不動産)とのつきあい方—新築・中古の住宅マンションの購入・売却・買換・リフォーム

☎暮らしのお金を学ぶ会 ☎5月10日(日)午前10時～11時30分 ☎20人 ☎生涯学習センター ☎200円 ☎☎5月8日(金)までに伊達 ☎kurashi.okane.mtk@gmail.com ☎050-3570-1357(先着制)

フォト倶楽部写真展「自然の移ろい」

☎写真を楽しむグループ ☎5月12日(火)～17日(日)午前10時～午後6時(12日は午後1時から、17日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎高間 ☎090-3105-1832

春の幼児、小学生の運動あそび体験

☎ファンタジー、ポップコーン ☎5月12～26日の毎週火曜日、幼児(3歳以上)＝午後3時～4時30分(保護者同伴)、小学生＝4時30分～6時 ☎各回10人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎1回500円 ☎当日会場へ(先着制) ☎中里 ☎090-3688-1517

学習会「借地問題」について

☎三鷹市借地人連絡会 ☎5月17日(日)午後3時～4時 ☎30人 ☎三鷹台地区公会堂 ☎当日会場へ(先着制) ☎津 ☎47-9687

ボーイスカウトわくわく自然体験「野外で工作体験！」

☎ボーイスカウト三鷹第一団 ☎5月24日(日)午前10時～正午 ☎10人 ☎なんじゃもんじゃの森(野崎2-13-5) ☎☎阿部 ☎mitaka_boyscout_1st@googlegroups.com ☎090-9343-0144(先着制)

高校サッカー選手権出場校「聖和学園」の出身のドリブラーが伝授する局面を打開するドリブル講座

☎まなびばmimit ☎5月27日(水)午後6時40分～8時10分 ☎小・中学生5人 ☎北野小体育館 ☎2,000円 ☎☎同会 ☎(先着制)

私たちの暮らしと平和と憲法の関わり

☎新日本婦人の会三鷹支部 ☎5月31日(日)午後2時～4時 ☎50人 ☎消費者活動センター ☎500円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎前山 ☎090-9963-8917

会員募集

井口少女空手道育成会(キッズクラス)

☎毎月2回日曜日午前9時30分～10時(5月は体験月) ☎井口小またはSUBARU総合スポーツセンター ☎月額1,200円 ☎☎山岡 ☎080-5417-6299

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



企画展示

太宰治 署名本の魅力

— 汝を愛し 汝を憎む

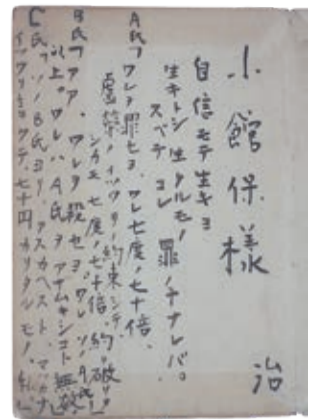
〒0422-26-9150 三鷹市美術ギャラリー

「署名本」には、著者が自ら記名し、さらには贈り先の相手に応じて、自身の心境や言葉を添えていることがあります。太宰治の署名本は数少なく、ユニークな文言にも注目が集まります。本展では、近代文学の初版本・署名本コレクターの川島幸希氏が所蔵する太宰治の署名本を中心に、市所蔵の署名本を併せて公開します(協力：青森県近代文学館、弘前市立郷土文学館)。

5月30日(土)～8月2日(日) 午前10時～午後6時 所 太宰治展示室 三鷹の此の小さい家(三鷹市美術ギャラリー内)
※休館日は同施設HPでご確認ください。



献呈先不明
「駆込み訴へ」(署名箋)
昭和17年1月 月曜荘
個人蔵



小館保樹様
「晩年」
昭和11年6月 砂子屋書房
青森県近代文学館蔵



関連講演会 三鷹ネットワーク大学共催事業

「太宰治の署名本」

6月19日(金)午後2時～3時30分(1時30分開場) 40人
所 同大学 講 秀明大学名誉学長の川島幸希さん 申 5月3日(日)～6月1日(月)(必着)に申し込みフォーム(QRコード)、または必要事項(7面参照)を往復はがきで〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロンへ(申込多数の場合は抽選)



【第194回】太宰治作品朗読会『新ハムレット』(抜粋)

〒0422-26-9150 三鷹市美術ギャラリー

朗読は俳優の林田一高さん(写真左)、三上陽永さん(写真右)。

6月19日(金)午後6時30分～7時30分 25人
申 6月1日(月)(必着)までに必要事項(7面参照)を往復はがきで〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロンへ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



写真提供：文学座

ガーデニングフェスタ2026

花や緑の風景写真を大募集

〒0422-46-2081 三鷹市NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会



自宅の庭やお気に入りの花など「花や緑の風景写真」を募集しています。写真は作品集に掲載するほか、10月3日(土)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 ②四季を楽しむ庭部門 ③私の緑のお気に入りスポット部門

市、市民緑化推進委員会 在学・在勤を含む市民(③は在活動を含む) 6月30日(火)(必着)までに同協会へ(各部門1人1点、全部門への応募可)

注意事項 募集要項(同協会HP)・窓口、緑と公園課(市役所5階56番窓口)、コミュニティセンターで入手)を必ずご確認ください。

花と緑のメッセージも募集中!

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。

市内の小学生 6月30日までに同協会HPへ

花のまち交流会を開催!

同フェスタのイベントとして、花のまち交流会を開催します。生物多様性コミュニケーターの高橋進さん(写真)をお招きし「花と緑が育む地域コミュニティの形成—都市養蜂活動が創出する営みに向けて」をテーマにお話しいたできます。



6月6日(土)午後2時～4時(1時30分開場) 90人、動画視聴=定員なし
申 5月22日(金)(必着)までに同協会HP、または必要事項(7面参照)・参加方法を往復はがきで〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会へ(申込多数の場合は抽選)



三鷹市総合水防訓練を実施します

〒0422-24-9102 三鷹市防災課



台風や集中豪雨などが多発する時期を前に、三鷹消防署や三鷹市消防団、関係機関との水防訓練・演習を実施します。訓練当日の様子は、後日J:COMチャンネルにて放送を予定しています。

5月10日(日)午前10時～正午(雨天の場合、屋外での訓練は中止)
所 大沢野川グラウンド 申 当日会場へ
※そのほか、元気創造プラザなどでも訓練・演習を実施します(会場内での見学はできません)。



水防訓練の様子



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