



©2001 スタジオジブリ

いくつになっても、

住み慣れた地域で

自分らしく安心して暮らし続けるために

誰もが自らのこととして向き合う可能性がある認知症。市では『認知症とともに生きるまち三鷹条例』を制定するなど、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めています。

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388



“つながりの場”となる庭づくり!

高齢者施設内にあるコミュニティ・ガーデンでは、認知症サポーターの皆さんが毎月2回の活動日に、庭の手入れや野菜・草花の栽培、水まき、清掃などのボランティアに取り組んでいます。活動中には、庭に出てこられた施設入所者の方たちとお話をすることもあり、見守りや交流の場となっています。

市長コラム

認知症をめぐる、 一歩前進



三鷹市長 河村 孝

認知症の予防や治療について、世界中で研究が進められていますが、まだ一部が解明されたに過ぎないようです。また、認知症は誰もがなり得るものです。

そこで三鷹市では、「認知症とともに生きるまち」を掲げ、誰もが自分らしく安心して暮らし続けることができるよう、その指針となる条例を制定しました。

さて、「福祉Laboどんぐり山」を拠点に「運

動習慣と脳の健康」の研究開発に取り組む(株)CogSmartが、昨年、世界で革新的な事業に取り組む新興企業に贈られる栄誉ある賞を受賞されました。「息が弾む程度の適度な運動」が、記憶をつかさどる「海馬」の健康維持に関与する可能性が示されており、運動習慣が脳の健康を守る可能性があるそうです。三鷹市も、この実証実験に協力しています。何か一筋の光明が見えてきたようでうれしいですね。

YouTubeで配信中



令和8年4月



『認知症とともに生きるまち三鷹条例』 を施行しました

認知症を“誰もが向き合う可能性のある身近なこと”として捉え、認知症になっても希望を持って自分らしく暮らし続けることのできるまちを実現するための条例です。

8つの基本施策

正しい知識の普及や学びの機会づくり、当事者・ご家族などによる体験や意見発信の支援	当事者・ご家族などの希望や関心に応じた社会参加の機会、地域で交流できる場の確保	早期発見・早期診断の体制整備、状態に応じた適切な支援を早期から受けられる施策の充実	当事者の意思決定支援や成年後見制度の利用促進などによる権利擁護の推進
住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための包括的な相談支援体制の整備	ご家族などの精神的・身体的な負担の軽減、生活を安定させるための支援の充実	認知症の特性に配慮した分かりやすいデザインによる環境整備の推進	関係機関などと連携した調査・研究による効率的な施策の推進

8年度の重点事業を紹介します

認知症を知る・学ぶ

市では、認知症について知り、考えるきっかけづくりに取り組んでいます。毎年秋には、9月21日の「認知症の日」に合わせ、認知症を題材にした映画上映や講演などの啓発イベントを行っています。今年度は、小・中学校などでも「認知症キッズサポーター養成講座」等の学習機会を設け、子どもたちが認知症について正しく理解し、地域で支え合える土台づくりを進めます。



認知症ピアサポート事業の充実

医療機関と連携し、認知症の当事者同士による相談や話し合いの場を設ける取り組みです。認知症診断後の不安を軽減するだけでなく、当事者が自分の言葉で認知症に対する思いや考えを社会に発信できるよう、支援しています。



『認知症にやさしいまち三鷹ガイドブック』

認知症になっても、三鷹のまちで安心して暮らしていけるように、医療・福祉・介護・行政などがそれぞれの立場で、認知症の当事者・家族を支える仕組みを具体的に分かりやすく紹介しています。

配布場所 高齢者支援課(市役所1階12番窓口)、高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)、市政窓口、コミュニティセンター



みたか認知症あんしんプラン



認知症の当事者とご家族の安心な暮らしをサポートします。特に、「ひとり歩き」の外出は、帰宅できない場合に、命に関わる可能性があるため、下記のサービスを利用した早期発見・保護に取り組んでいます。

●高齢者等位置情報確認システム

24時間対応で位置情報の検索ができる居場所確認用端末機(写真)を貸し出します。
人 認知症で居場所が分からなくなったことがある高齢者などを在宅で介護している市民
¥月額220円



●ただいまシール

衣類や持ち物に貼った二次元コードを読み取るだけで、困っている高齢者を見つけた人からご家族へ、匿名で連絡が届きます。
人 認知症で帰宅が困難になる恐れのある市民



申いずれも申込書(高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市HPで入手)を同課窓口へ

●個人賠償責任保険制度 **6月からスタート**

認知症の方が起こした偶発的な事故によって、その本人やご家族が損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償責任を補償します(上限1億円)。

人 「高齢者等位置情報確認システム」「ただいまシール」(上記参照)のいずれかを申請した市民 同課(市役所1階12番窓口)へ





「高齢者なんでも相談センター」 をご活用ください

地域の高齢者を総合的に支えていくための拠点として、市内に高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)を設置しています。日常生活のお困りごと、介護に関する相談、介護保険の要介護(要支援)認定申請の受け付け、地域活動の場の紹介、あんしんキーホルダーの申請など、さまざまな相談や支援を行っています。お気軽にご利用ください。

地域包括支援センターに愛称がつけました

センターの機能を分かりやすくお伝えし、親しみを持って利用していただくため、4月から「高齢者なんでも相談センター」という愛称がつけました。看板やホームページ、電話でのご案内時などに愛称を使用しますが、窓口の場所・担当地区・職員に変更はありませんので、安心してご利用ください。

私たちが皆さんの生活をサポートします

相談1

介護保険のサービスを利用したいのですが、どうしたらよいでしょうか。

相談2

近ごろ物忘れが目立つようになり、心配になってきました。

相談3

最近集まりに来なくて心配な方がいます。

相談4

地域でやっている介護予防教室を知りたいです。

高齢者なんでも相談センター

まずは、お住まいの地域のセンターへご相談ください。
※相談内容に応じて、関係機関や制度・サービスの情報提供や紹介をすることもあります。

主任ケアマネジャー

さまざまなお困りごとに寄り添い、医療や福祉・介護をつないで安心できる地域づくりを進めます。



社会福祉士

権利擁護など、どこに相談していいかわからない生活の困りごとと一緒に解決します。



保健師・看護師

認知症の早期発見・診断のサポートや健康維持のためのアドバイスを専門的な視点で行います。



三鷹市には7つの「高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)」があります



相談はお住まいの地域のセンターへお問い合わせください。

窓口開所時間 月～土曜日(年末年始、祝日を除く)、午前9時～午後5時

※市外局番「0422」は省略。



名称	担当地区	住所	電話番号
① 東部 高齢者なんでも 相談センター	牟礼、北野、 新川2～3丁目	下連雀5-2-5 弘済ケアセンター内	48-8855
② 井の頭 高齢者なんでも 相談センター	井の頭	牟礼6-12-30 三鷹市牟礼 老人保健施設 はなかいどう内	44-7400
③ 連雀 高齢者なんでも 相談センター	下連雀5～9丁目、 上連雀6～9丁目、 野崎1丁目	下連雀8-3-6 野村病院内	40-2635
④ 三鷹駅周辺 高齢者なんでも 相談センター	下連雀1～4丁目、 上連雀1～5丁目	下連雀4-2-8 介護老人保健施設 太郎内	76-4500
⑤ 西部 高齢者なんでも 相談センター	井口、深大寺、 野崎2～4丁目	深大寺2-29-13 高齢者センター けやき苑内	34-6536
⑥ 大沢 高齢者なんでも 相談センター	大沢	大沢4-8-8 福祉Laboどんぐり山内	33-2287
⑦ 新川中原 高齢者なんでも 相談センター	中原、 新川1・4～6丁目	新川5-6-31 特別養護老人ホーム みたか紫水園内	40-7204

熱中症対策としてクーリングシェルターをご利用ください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

市役所や市政窓口、コミュニティセンターなどをご利用ください

外出時や、自宅でエアコンの使用をためられる場合など、暑さをしのぐために、対象施設へ気軽にお立ち寄りください。※ご利用は施設の開館時間に限りです。なお、都合により休館日・開館時間が異なる場合があります。

無理のない範囲で

暑熱順化に取り組みましょう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。熱中症になりにくくするため、夏本番前の今の時期に、暑さに負けない体づくりをすることが重要です。

有効な対策の一例

- 適度に汗をかく程度の運動をする
ウォーキングやジョギング、ストレッチのほか、日常生活で階段を利用するなど。
- 2日に1回程度は湯船につかる



そのほかの主なクーリングシェルター
(すべての施設の一覧は市HPに掲載しています)

※市外局番「0422」は省略。

施設名	開館時間	休館日	電話番号	住所
市民協働センター	午前9時～午後9時30分	火曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	46-0048	下連雀4-17-23
東・西多世代交流センター	午前9時～午後9時30分(日曜日は5時まで)	第4日曜日、祝日	東：44-2150 西：31-6039	東：牟礼2-13-19 西：深大寺2-3-5
吉村昭書斎	午前10時～午後5時30分	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	26-7500	井の頭3-3-17
元気創造プラザ	午前8時30分～午後10時	第4日曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)	45-1111	新川6-37-1
芸術文化センター	午前9時～午後10時	月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	47-9100	上連雀6-12-14

価格高騰重点支援給付金 (非課税世帯等1万5千円)

手続きはお早め!



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

対象者のうち、給付要件の確認が必要な世帯へ「確認書」を順次発送しています。手続きがお済みでない場合は、期限までに手続きをお願いします。※「支給のお知らせ」が届いた方は手続き不要です(支給済み)。※同給付金は、国の重点支援地方交付金を活用しています。

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

給付額 1世帯当たり1万5千円(1回限り)

申請期限 6月30日(火)(消印有効)

給付時期 記入漏れや不足書類などの不備のない確認書・申請書の受理からおおむね30日後



確認書発送用封筒

申請方法

◆確認書が届いた世帯

必要事項を記入し、同封の返信用封筒で期限までに返送してください。インターネット申請も可能です。申請方法は同封の「ご案内」でご確認ください。

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

必要書類を提出することで受給対象となる場合があります。詳しくは市HPでご確認いただくか、同給付金コールセンターへお問い合わせください。

給付金・還付金を装った詐欺にご注意ください

全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達訓練

放送内容

「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

☎防災課 ☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

☎6月3日(水)午前11時ごろ

※当日の災害発生状況や気象状況などにより中止する場合があります。

※当日は、市HP、市公式X、市公式LINE、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

戸籍・住民票に氏名の振り仮名が記載されます



☎市民課 ☎0422-29-9192

令和7年5月26日以降、振り仮名の届け出をされた方は、戸籍および住民票に氏名の振り仮名が記載されています。届け出期間は8年5月25日まで(マイナポータルでの届け出も同日まで)です。期限までに届け出がない場合は、昨年「戸籍に記載される振り仮名の通知書」にてお知らせした振り仮名を、順次記載していきます。詳しくは、法務省HPをご覧ください。



『三鷹市子どもの権利に関する条例(仮称)(案)の骨子』にご意見をお寄せください



☎子ども・若者政策課 ☎0422-29-9671

同条例は、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り幸せに暮らすことができるまちを実現することを目的としています。

全文は市HPのほか、同課、相談・情報課(市役所2階)、東・西多世代交流センター、市政窓口、市立図書館、市民協働センター、コミュニティセンターでも閲覧できます。

意見の提出方法

5月18日(月)～6月7日(日)(必着)に必要事項(7面参照)・意見を入力フォーム(QRコード)、または同課窓口(市役所4階)・✉kowaka@city.mitaka.lg.jp・☎0422-29-9671・FAX 0422-29-9619・☎〒181-8555子ども・若者政策課(窓口は6月5日(金)まで)へ

東京都の意見募集

神田川流域及び目黒川流域河川整備計画(変更原案)



☎都建設局計画課 ☎03-5320-5414、

市緑と公園課 ☎0422-29-9789

東京都では、管理している河川の整備計画の策定を進めています。このたび、地域住民のご意見を基にした同計画(変更原案)を作成しました。

全文は、同局HP・窓口(都庁第二本庁舎6階)や都北多摩南部建設事務所(府中市)、市緑と公園課(市役所5階)で閲覧できます。

意見の提出方法

6月15日(月)(必着)までに意見を同局窓口・✉S0000384@section.metro.tokyo.jp・☎〒163-8001東京都建設局河川部、または同事務所窓口、市緑と公園課(市役所5階56番窓口)へ

国民健康保険 後期高齢者医療制度 の仕組みをお知らせします



病気やけがなどの際に安心して医療を受けられるよう、互いの助け合いにより運営される医療保険制度です。7月中旬に予定している保険税(料)の通知書の発送に先立ち、保険税(料)の計算の仕組みについて紹介します。

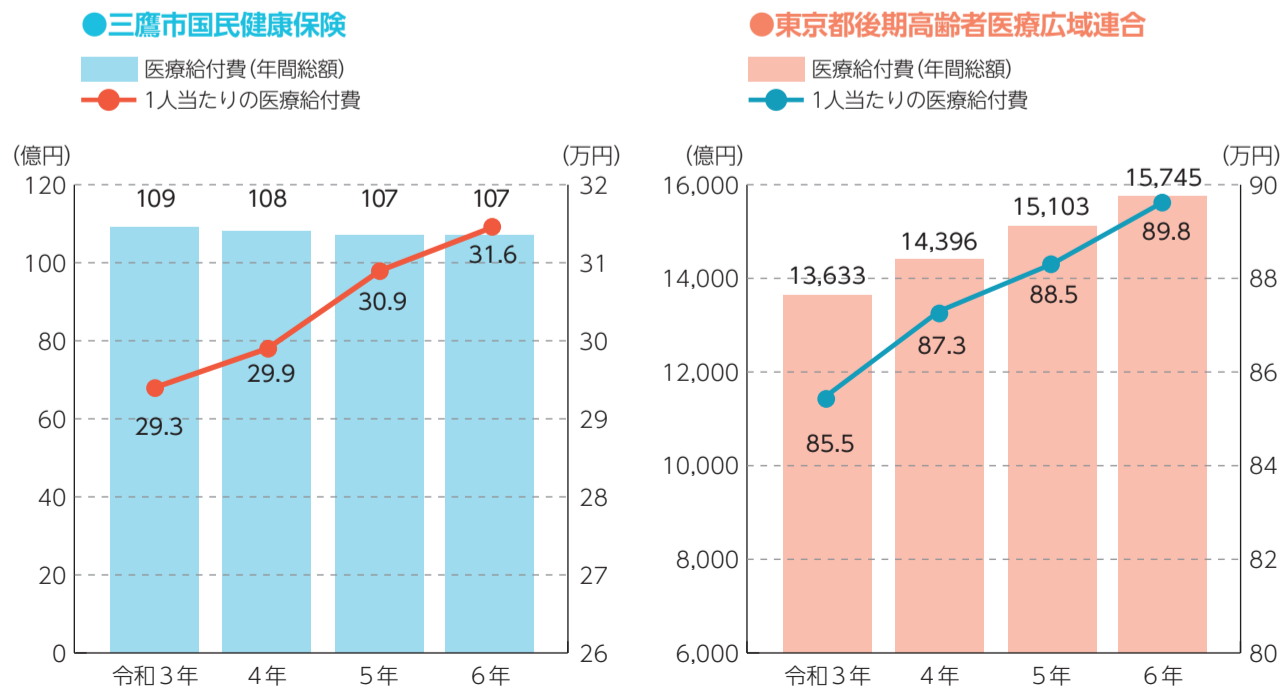
	国民健康保険税 問 保険課 ☎0422-29-9216	後期高齢者医療保険料 問 保険課 ☎0422-29-9219																																										
対象者	●75歳未満で、ほかの健康保険に加入していない方 ↳世帯単位で加入し、世帯主が納税義務者として保険税を支払います。	●75歳以上の方、東京都後期高齢者医療広域連合から一定の障がいがあると認定された65～74歳の方 ↳被保険者一人ひとりが保険料を支払います。																																										
市内の加入者数(3月末時点)	32,672人(23,959世帯)	24,302人																																										
保険税(料)の計算(令和8年度)	保険税(料)の金額は、前年の所得により金額が変わる「所得割額」と、加入者1人当たり定額の「均等割額」の合計です。所得金額が一定額以下の世帯には軽減措置があります。国民健康保険税の税率は、東京都が示す標準保険料率を基に市で決定します。後期高齢者医療保険制度の保険料率は東京都内で一律です。令和8年度より、保険税(料)の計算に「子ども・子育て支援納付金課税(子ども・子育て支援金)分」が加わります。																																											
	●下記①～④それぞれの所得割額と均等割額の合計額(限度額112万円) <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>課税限度額</th> <th>所得割税率</th> <th>均等割額</th> <th>18歳以上均等割額</th> <th>均等割総額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①基礎課税分(医療分)</td> <td>66万円</td> <td>6.1%</td> <td>29,000円</td> <td></td> <td>29,000円</td> </tr> <tr> <td>②後期高齢者支援金等課税分</td> <td>26万円</td> <td>2.3%</td> <td>11,800円</td> <td></td> <td>11,800円</td> </tr> <tr> <td>③介護納付金課税分(40～64歳のみ)</td> <td>17万円</td> <td>1.6%</td> <td>13,400円</td> <td></td> <td>13,400円</td> </tr> <tr> <td>④子ども・子育て支援納付金課税分</td> <td>3万円</td> <td>0.3%</td> <td>1,846円</td> <td>98円</td> <td>1,944円</td> </tr> </tbody> </table> ※高校生年代以下(18歳に達する日以後の最初の3月31日以前)の方は④の均等割額が10割軽減されます。	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	①基礎課税分(医療分)	66万円	6.1%	29,000円		29,000円	②後期高齢者支援金等課税分	26万円	2.3%	11,800円		11,800円	③介護納付金課税分(40～64歳のみ)	17万円	1.6%	13,400円		13,400円	④子ども・子育て支援納付金課税分	3万円	0.3%	1,846円	98円	1,944円	●医療分と子ども・子育て支援金分の所得割額と均等割額の合計額 <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>課税限度額</th> <th>所得割率</th> <th>均等割額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>医療分</td> <td>85万円</td> <td>9.88%</td> <td>53,300円</td> </tr> <tr> <td>子ども・子育て支援金分</td> <td>2万1000円</td> <td>0.26%</td> <td>1,300円</td> </tr> </tbody> </table>	項目	課税限度額	所得割率	均等割額	医療分	85万円	9.88%	53,300円	子ども・子育て支援金分	2万1000円	0.26%	1,300円
	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																																						
	①基礎課税分(医療分)	66万円	6.1%	29,000円		29,000円																																						
②後期高齢者支援金等課税分	26万円	2.3%	11,800円		11,800円																																							
③介護納付金課税分(40～64歳のみ)	17万円	1.6%	13,400円		13,400円																																							
④子ども・子育て支援納付金課税分	3万円	0.3%	1,846円	98円	1,944円																																							
項目	課税限度額	所得割率	均等割額																																									
医療分	85万円	9.88%	53,300円																																									
子ども・子育て支援金分	2万1000円	0.26%	1,300円																																									
所得割額の軽減 被保険者本人の保険料計算のもととなる所得金額が一定額以下の場合、所得割額を軽減します。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>保険料計算のもととなる所得金額</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15万円以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>20万円以下</td> <td>2.5割</td> </tr> </tbody> </table>	保険料計算のもととなる所得金額	軽減割合	15万円以下	5割	20万円以下	2.5割	均等割額の軽減 同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の総所得金額などを合計した額が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の総所得金額などの合計(※1)</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下</td> <td>7割(※2)</td> </tr> <tr> <td>43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+31万円×被保険者数以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+57万円×被保険者数以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table> ※1 65歳以上(1月1日時点)の方は、公的年金所得(年金収入から年金控除を差し引いたもの)から、さらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いた額で判定します。軽減には所得の申告が必要となる場合があります。 ※2 医療分に限り、軽減割合が7.2割となります。	世帯の総所得金額などの合計(※1)	軽減割合	43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下	7割(※2)	43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+31万円×被保険者数以下	5割	43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+57万円×被保険者数以下	2割																													
保険料計算のもととなる所得金額	軽減割合																																											
15万円以下	5割																																											
20万円以下	2.5割																																											
世帯の総所得金額などの合計(※1)	軽減割合																																											
43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下	7割(※2)																																											
43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+31万円×被保険者数以下	5割																																											
43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+57万円×被保険者数以下	2割																																											
均等割額の軽減 世帯の所得の合計が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)以下</td> <td>7割</td> </tr> <tr> <td>43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+31万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+57万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table>	世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)以下	7割	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+31万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	5割	43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+57万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	2割																																				
世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合																																											
43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)以下	7割																																											
43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+31万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	5割																																											
43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+57万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	2割																																											
未就学児に対する均等割額の軽減 国民健康保険に加入している未就学児(6歳に達する日以後の3月31日までの間にあるお子さん)に対する均等割額を5割軽減します。なお、法定軽減(7割・5割・2割軽減)世帯(上記)は、法定軽減後の均等割額を5割軽減します。																																												

健康保険の財政状況

病院などでかかった医療費の総額から自己負担額を除いた額を「医療給付費」といい、健康保険から医療機関に支払われます。三鷹市国民健康保険の医療給付費は、加入者数が減少している中で、総額では横ばいとなっており、1人当たりの額は、加入者の高齢化や医療の高度化などの影響で増加傾向にあります。

また、東京都後期高齢者医療広域連合の医療給付費総額は、加入者の増加に伴い年々増加しており、全体の増加要因になっています。

両制度ともに財政運営は厳しい状況です。三鷹市国民健康保険では1人当たりの医療給付費が年間平均約31.6万円のところ、東京都後期高齢者医療広域連合ではおよそ3倍の約89.8万円で、高齢になるほど医療費がかかる傾向が分かります。



自転車交通安全キャンペーン

三鷹警察署 ☎0422-49-0110

毎月第4日曜日に開催している「M-マルシェ」で、同キャンペーンを行います。パトカーの乗車体験もできます。

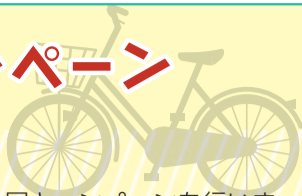
日 5月24日(日)午後1時～3時 所 三鷹中央通り商店街

自転車の交通ルールをまとめた動画をYouTubeで配信中です



同署 ☎0422-49-0110

4月1日から自転車の交通反則通告制度(青切符)が導入されたことに伴い、自転車の正しい通行方法や事故に遭わないためのポイントを伝える動画を、同署と市安全安心課が共同で作成しました。お子さんと一緒に安全について考えるきっかけとしてもご活用ください。



ちびっこ水遊び教室



三鷹SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

同じ年頃のお子さんたちと一緒に、親子で楽しく水と触れ合いましょう。
日 6月27日(土)午前10時～11時30分 人 在園を含む市内の年少～年長のお子さんと保護者各20組 所 三鷹市水泳連盟の皆さん 料 1組500円 物 水着、バスタオル2枚、ロッカー代・靴箱代(いずれも100円。返還式)、水泳帽(年少=赤色、年中=黄色、年長=白色、保護者=指定なし) 日 6月5日(金)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)
※兄弟で参加する場合は、それぞれ個別にお申し込みください(お子さん1人につき保護者1人の同伴が必要です)。
※水泳帽の前面に、平仮名で氏名を書いた布を縫い付けてお持ちください。



令和9年度市民大学総合コース

①分野・学習テーマ、②分野検討委員会のメンバーを募集します



生涯学習センター ☎0422-49-2521

市民の皆さんが主体となり、企画・運営を行う年30回の講座です。9年度に学習する内容を検討するため、分野と学習テーマを募集します。また、希望者は分野検討委員となって、提案内容について話し合います(①のみの応募も可)。



◆分野の例

経済、哲学、科学、歴史、教育、政治、環境、芸術、コミュニティなど

◆学習テーマ(各分野で取り上げる具体的な要素)の例

まちづくり、リベラルアーツ、日本の文化、AI、戦争と平和、ジェンダー、ウェルビーイング、メディアと政治、SDGs、憲法、未来の教育など

日 ②6月13日(土)午後1時～5時 人 ②在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)5人 所 ②同センター 日 ②いずれも5月31日(日)午後5時までに元気創造プラザ講座申込システム、または必要事項(7面参照)・提案する学習分野・学習テーマ(3案まで)・提案理由・②への参加希望の有無を同センター窓口(元気創造プラザ4階)へ(申込多数の場合は抽選)

クリーンプラザふじみ

100m煙突登りにチャレンジ



同施設 ☎042-490-5374

ごみ焼却炉が全停止している期間に、煙突登りを開催します。らせん階段445段と垂直はしご12段を登るイベントです。

日 6月13日(土)午前9時30分～11時、10時30分～正午 人 在学・在勤を含む小学4年生以上の市民各回10人程度 日 5月26日(火)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を同施設 ☐ fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)



中近東文化センター附属博物館の展示



芸術文化課 ☎0422-29-9861

同館では、小企画展示を開催中です。また、建て替えに伴い、同建物内に展示室を開設した出光美術館の展示も鑑賞できます。
日 毎週月～水・金曜日午前10時～午後4時(入館は3時まで。祝日) 所 同館(大沢3-10-31) 料 一般1,000円、高校・大学生と65歳以上の方500円(中学生以下・障がい者手帳をお持ちの方は無料) 日 期間中会場へ

※開館日時は変更となる場合があるため、同館HPで確認のうえ、お越しください。

小企画展示

魅惑の青緑—ファイアンス

紀元前2500年ごろエジプトに花開いた青色が美しいファイアンス素材の展示品をご覧ください。

日 9月4日(金)まで



動物文壺 1～2世紀

出光美術館・展示室

桃山陶芸の魅力

志野や織部をはじめ、備前、伊賀、樂焼など、桃山時代に生まれた焼き物の魅力に迫ります。

日 6月26日(金)まで



志野山水文鉢 16～17世紀



シニアNews



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

8月分から変更したい方は、5月27日(水)までに申請してください。

日 通帳またはキャッシュカード、届出印、マイナンバーカードまたは資格確認書を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ 日 納税課 ☎0422-29-9218

くらしの情報交換会@北野「みんなで学ぼう排泄ケア」

日 5月27日(水)午前10時～11時30分 人 40人 所 北野地区公会堂 日 定期巡回型訪問介護いると代表の前川武嗣さん 日 当日会場へ(先着制) 日 東部高齢者なんでも相談センター ☎0422-48-8855

シルバー人材センター入会説明会

日 6月3日(水)午前10時～正午 日 同センター ☎0422-48-6721へ

こもれび ほっと・サークル「ハンドベル・トーンチャイム」

日 6月4日～令和9年3月25日の毎月第1・3木曜日午前10時～11時45分 人 おおむね65歳以上の方5人 所 みたかボランティアセンター 日 1回600円 日 5月29日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)を往復はがきで ☐ 〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局へ(先着制) 日 同事務局 ☎0422-42-4471

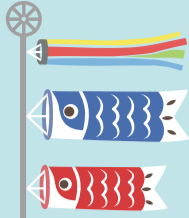
三鷹いきいきプラス 無料パソコン初級講座

日 6月15日(月)・22日(月)午前10時～正午(全2回) 人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者10人 所 三鷹産業プラザ 日 5月18日以降の月・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)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



申し込みの記入例

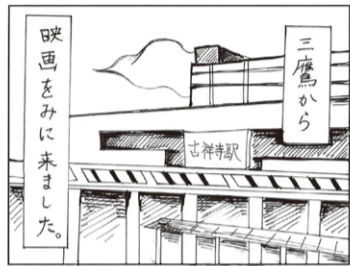
- あて先** 各記事の申込先、住所の記載がないものは「〒181-8555三鷹市役所〇〇課」(郵便料金の改定にご注意ください)
- 必要事項** ①行事・事業名(希望日・コース・回)、②申込者の郵便番号・住所、③氏名(ふりがな)、④年齢(学年)、⑤連絡先(メールアドレス・電話番号・ファクス番号)、⑥そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

Poki 4コマまんが

「感動したよ。」
白文鳥さん



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(入選)

前6時30分
☎市民課☎29-9191

星と森と絵本の家を臨時休館します

☎6月23日(火)～7月6日(月)
※7月7日(火)は開館記念の催しを行います。

☎同施設☎39-3401

J:COMチャンネルで放送中!
長々と散歩

今回は大沢にある「SUBARU STI ギャラリー」と、「中近東文化センター」を紹介します。

◆放送時間

5月16日～31日(日)の午後2時から、9時から(1日2回。土・日曜日は午前7時30分から放送)

☎J:COMカスタマーセンター☎0120-999-000

「みる・みる・三鷹」の
6月の放送時間が変更になります

J:COMチャンネルで毎日4回(午前9時、午後0時15分、8時、10時15分)放送している同番組は、6月1日(月)～30日(火)の火・木・土・日曜日に限り、午後0時15分の回の放送を休止します。

☎広報メディア課☎29-9037

三鷹市農業公園での
火気の利用マナーに
ご協力ください



園内の良好な環境を維持するため、次の点を守るようお願いします。

- ごみ、まき、炭はすべて、灰は可能な限り持ち帰る
- 直火は自由広場のみで可能。穴は掘らない
- 食材や油が地面に落ちないようにする

☎都市農業課☎29-9616

6月7日(日)～13日(土)は
危険物安全週間

近年、モバイルバッテリーやスマートフォンの発火事故に起因するリチウムイオン電池による火災が増加しています。強い衝撃や圧力により損傷、発熱・発火などが起こる場合があります。取り扱いには十分注意しましょう。併せて、同電池の正しい処理方法を確認しましょう。

☎三鷹消防署☎47-0119

三鷹市LED街路灯貸借
更新事業



街路灯の更新事業に伴い、調査・取り替え作業を行っています。詳しくは市HPでご確認ください。

☎道路管理課☎29-9708

国の法令改正により、
介護保険制度の一部が
変わります



◆6月利用分からの介護報酬

介護報酬の改定に伴い、介護サービスや総合事業の利用者負担額が変わります。変更後の利用者負担額については、利用している介護サービス事業所などへご確認ください。

◆8月利用分からの負担限度額認定の基準など

介護施設の利用時に支払う食費の基準費用額が変わります。負担限度額認定の負担限度額も一部変更されます。詳しくは市HPでご確認ください。

☎介護保険課☎29-9274

「令和8年経済センサス」活動調査
にご協力ください

4月にインターネット回答用の書類を、市内事業者へ郵送しました。インターネット未回答の事業所や新設された事業所には、調査員が訪問し、調査書類を配布します。

☎調査全般について=経済センサス活動調査コンタクトセンター☎0120-138-102・☎03-6628-3662、インターネット回答について=☎0120-319-502・☎03-6628-3663(いずれも平日午前9時～午後6時)、調査員への連絡などについて=市企画経営課☎29-9033

飼い犬・猫の無料健康
チェック事業



☎市民(1世帯1頭まで)

☎6月1日(月)～令和9年3月31日(水)に指定動物病院へ(助成頭数に達し次第、終了)

※予約時に同事業の申し込みであることを伝えてください。

☎環境政策課☎29-9612

三鷹商工会中小企業等
産業活性化補助金



☎市内に事業所を有する中小企業など

◆補助対象事業(①～③、⑤を優先的に採択します)

①サプライチェーンの強靱化などの備えとして、事業継続計画の策定やリスクへの備えに資する事業・賃上げや人材確保に資する事業、②デジタル人材の育成やシステム構築など、DXの取り組みを促進する事業、③カーボンニュートラルへの対応や取り組みを促進する事業、④①～③以外の事業活性化・販路開拓などに資する事業、⑤労働生産性を年3%以上向上させる計画に基づく設備投資事業

☎①～④6月1日(月)～7月31日(金)、⑤7月31日まで(いずれも必着)

※申請書の入手・提出方法や各種条件など、詳しくは同会HPでご確認ください。

☎同会☎49-3111(平日午前9時～午後5時30分)

市議会定例会の予定

詳しくはこちらから▶

☎議会事務局☎0422-29-9140

6月	9日(火)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	10日(水)	本会議(一般質問)
	11日(木)	本会議(一般質問、議案上程)
	16日(火)	本会議(議案・請願等審議)
	17日(水)～19日(金)・22日(月)	常任委員会
	23日(火)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	24日(水)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)
	30日(火)	本会議(議案等審議)

※日程は変更する場合があります。

※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。

※請願・陳情は、同局で受け付けています(オンラインも可)。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

☎傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局☎0422-45-1031へ

※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継および常任委員会の録画中継(一部)を配信しています。

お知らせ

三鷹駅南口駅前広場の
エスカレーターの運転を
一部停止します

同駅前広場(バス停⑧番・三菱UFJ銀行前)のA3・B3のエスカレーターは、リニューアル工事のため運転を停止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎6月1日(月)午後9時～9月下旬頃

☎道路管理課☎29-9708

税証明書のコンビニ交付を
一時停止します

税証明書の年度切り替え作業のため、同証明書交付サービスを停止します。

☎6月1日(月)午前6時30分～4日(木)午

町会等自治組織助成金



世帯割額は1世帯当たり200円、均等割額は世帯数により8,000～17,000円を交付します。

町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

6月30日(火)(消印有効)までに申請書類(市HPで入手)をコミュニティ創生課窓口(第二庁舎2階)・☎「〒181-8555 コミュニティ創生課」へ

☎同課 ☎29-9611

税金

市民税・都民税・森林環境税の納税通知書を6月4日(木)に発送します

6月15日(月)までに届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

給与から特別徴収されている方は、勤務先から税額決定通知書を受け取ってください。

◆個人住民税の納付案内を装った不審なメールが確認されています

メール内のリンクは開かず、支払いに応じることのないようご注意ください。

◆6月4日から令和8年度課税(非課税)証明書を取得できます

市民課(市役所1階5番窓口)や市税総合窓口(市役所2階24番窓口)、市政窓口、マイナンバーカードをお持ちの方は全国のコンビニエンスストア(一部を除く)

☎市民税課 ☎29-9194

軽自動車税納税証明書(車検用)の送付を廃止します



軽JNKS(軽自動車税納付確認システム)の運用開始に伴い、二輪の小型自動車、三輪および四輪の軽自動車の車検を受ける場合、納税証明書の提示が原則不要となったため、口座振替・電子納税により納付された方への証明書の送付を廃止します。

◆車検などのため、納付後すぐに納税証明書が必要な場合

口座振替や電子納税で納付された方は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)・納付の事実が確認できるもの、該当年度の4月1日以降に登録した車両の場合は車検証の写しを持参のうえ、市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へお越しください。

☎納税課 ☎29-9211

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。

子どもふらっとプレイス「カードゲームで遊ぼう！」

5月20日(水)午後3時～5時

市内の小・中学生

生涯学習センター

当日会場へ

☎同センター ☎49-2521

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

5月20日(水)午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

5月23日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし「おひつじ座」

5月23日午後2時から

◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

6月6日(土)午後2時から

いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



5月24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

☎緑と公園課 ☎29-9789

すくすくひろばの催し(6月)



◆ベビーヨガ

3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10月～8年2月生まれのお子さんと母親15組

所 連雀コミュニティセンター

◆年齢別あそびまじよ

①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ=12日(金)、③バナナぐみ=16日(火)、④ぞうぐみ=19日(金)、⑤いちごぐみ=26日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

①7年2～5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8～9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、⑤8年1～2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)

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

11日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

初めて受講する市内在住の8年1月以降に生まれたお子さんと母親各8組

☎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

6月3・17日の水曜日午後1時～3時

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

かがくあそび



市、井の頭地区住民協議会

①6月6・13日、②6月20・27日、いずれも土曜日午前10時15分～正午(全2回)

①1年長～小学校低学年、②小学生、各回25人(年長は保護者同伴)

所 井の頭コミュニティセンター

☎同センター ☎44-7321

わん!だふる読書体験



自分で選んだ本を読書犬に読み聞かせてみませんか。

6月13日(土)午後1時～3時

犬アレルギーのない市内の小学生8人

所 三鷹図書館(本館)

☎同館 ☎43-9151

東多世代交流センター 出前講座「ベビーマッサージ」



6月16日(火)午前10時30分～正午

2～6カ月くらいのお子さんと母親10組

所 新川宿地区公会堂

☎同センター ☎44-2150

パパと赤ちゃんの会



6月20日(土)午前10時～11時30分

令和7年10月～8年4月生まれのお子さんと父親8組

所 西多世代交流センター

☎同センター ☎31-6039

科学発明教室



「雨の仕組みと森林による防災」「人体の動きの仕組み」「人感センサーとブ

ログラミング」「植物の光合成と太陽エネルギー」の4テーマについて実験や工作を通して学びます。

6月21日(日)、7月5日(日)・22日(水)・24日(金)・29日(水)・31日(金)、8月30日(日)、9月13日(日)の午前9時30分～11時50分、午後1時10分～3時30分のうち、各クラス2日間

※テーマや日程はクラスによって異なります。詳しくは市HPでご確認ください。

市立小学校の5・6年生、各クラス40人教育センター

☎総務課 ☎29-9812、三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

障がいのある方

調布市知的障害者援護施設「なごみ」の利用者募集



愛の手帳を所持し、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる男性市民1人(障害支援区分4～6(50歳以上は区分3～6))

5月18日(月)～29日(金)(必着)に申込書(市HPで入手)を障がい者支援課(市役所1階15番窓口)・☎「〒181-8555障がい者支援課」へ

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

☎同課 ☎29-9233

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみちか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

8～11月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬に送付します。

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

こころの健康相談

6月4日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

健康コラム

認知症、そして「もの忘れ」

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

この言葉を知らない人はいないでしょう。いま読んでいる方の中には今まさに自分の変化が気になっている人、認知症の人と暮らしている人、すでに認知症である人がいるかもしれません。また、不安や恐怖の中で手が震えて読んでいる方もいるかもしれません。一つだけ大切なことをお伝えします。「認知症=もの忘れ」ではありません。認知症の始まりは、多くの場合「忘れた」という自覚ではなく、「うまく記憶できない」ことから始まります。吐き気

や痛みなどとは違って、「忘れる」は自覚できますが、記憶しづらさは自覚できません。やがて周囲から「最近、忘れっぽいね」と言われるようになります。思い出してください。忘れてもないのに「なぜ忘れた」と叱られたときのことを。それがたとえ1回でも、あの理不尽さと悔しさがよみがえりますよね。認知症の多くはこの「記憶しづらさ」から始まります。周りがどう自分に対して「忘れた」と言い立ててきても、あろうことか自分には「忘れた」という体験がないのです。はたから見て「忘れた」としか思えない現象は、本人の体験の中ではそうではなくて、記憶がしづらくなっているのです。共に暮らす人がいるのなら、このことに立ち返って接してみてください。人との関係の中に再び大切なものを取り戻せるかもしれません。

結核検診(胸部X線検査)

日6月10日(水)午前9時30分~11時
人16歳以上の市民
※市の特定健診・後期高齢者健診の対象の方、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方(いずれも3カ月以内に同検査を受けた方を除く)
所総合保健センター
物本人確認書類(マイナ保険証など)、着脱しやすい服装
申当日会場へ
問健康推進課☎24-8571

催し

仕事・子育てと介護をされている方向け交流会



日5月23日(土)午前10時~正午
人子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方、福祉・保育の専門職の方
所地域密着型通所介護あゆみん家(下連雀3-7-16 1階)
申当日会場へ
問(社)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

ゆるっとカンパイ!
ふらっとおしゃべり
「ほろよいトークサロン」



日NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日6月5日(金)午後6時30分~8時30分(出入り自由)
所みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
¥500円
申当日会場へ
問市民協働センター☎46-0048

春の島しょ物産展—パッションフルーツなど特産品を多数販売!

日6月7日(日)午前10時~午後5時ごろ
所調布飛行場ターミナル(調布市)
申当日会場へ
問東京都港湾局管理課☎03-5320-5653
※特産品によっては、天候の影響で入荷ができない場合があります。

三鷹市吹奏楽団
第43回定期演奏会



日6月7日(日)午後1時30分から(1時開場)
※1時10分からプレコンサートあり。
所三鷹市公会堂光のホール
¥1,100円(中高生550円、小学生無料)
申申し込みフォーム(QRコード)へ(空きがあれば当日参加も可。未就学児は入場不可)
問同楽団☐info@takasui.net

講座

介護者ひろばいのかしら
「こんな時どうする? 家族が認知症になった時、どう対応するかを一緒に考える講座」

日5月27日(水)午前10時30分~正午
人市内の介護者、介護経験者
所井の頭コミュニティセンター
講介護福祉士の丸山美恵子さん、古山美架さん
申当日会場へ
問(社)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

就職活動支援セミナー

日5月29日(金)午後2時~4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方50人

所市民協働センター
調わくわくサポート三鷹相談員の大内秀晃さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申問必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☐wakuwaku@mitaka-shigoto.or.jp・☎45-8645・☎45-8646へ(先着制)

パソコン・スマホ・プログラミング教室(6月)



日所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)
申問同センター☎48-6721へ

事業の見える化と計画づくり—伴走型創業支援プログラム



日6月10・17日、7月1・15日、いずれも水曜日午後6時~8時
※6月10日~8月10日(月)はオンラインツールを利用した伴走支援あり。
人事業計画を練りたいと考えている方、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
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)
問同社☎40-9669

市民向けZoom講習会



日①初めてのZoom参加体験=6月11日午前9時30分~11時30分、9月17日午後2時~4時、令和9年1月21日午前9時30分~11時30分、②Zoom会議の主催者体験=6月25日午前9時30分~11時30分、10月8日午後2時~4時、9年2月4日午前9時30分~11時30分、③使えるZoom機器学習=7月9日午前9時30分~11時30分、10月22日午後2時~4時、9年2月18日午前9時30分~11時30分、3月4日午後2時~4時、いずれも木曜日
人各日6人
所市民協働センター
物お持ちの機器(パソコン、タブレット、スマートフォン)、マイク付きイヤホンまたはヘッドセット
申各開催日の1カ月前から予約サイト(QRコード)へ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

山本有三記念館

アフタヌーン・ミニコンサート

所問同館☎0422-42-6233

大正末期の洋館で、みたかジュニア・オーケストラ(MJO)有志たちが奏でる鮮やかな音色をお楽しみください。



日7月12日(日)午後3時~3時30分 人25人 ¥300円(入館料) 申5月26日(火)午前10時から同館☎0422-42-6233へ(先着制)

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



所いずれもSUBARU総合スポーツセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日5月31日(日)午後1時~3時
問三鷹市武術太極拳連盟☎080-5686-1769(日中のみ)

剣道

◆シニア指導講習会(60歳以上の有段者)○

日6月3~24日の毎週水曜日午前9時15分~11時30分、5~26日の毎週金曜日午前10時~11時30分

◆一般指導講習会(高校生以上)

日6月21日(日)午前9時30分~11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)○

日6月21日(日)正午~午後2時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

卓球

◆①講習会(小学生以上)

日6月6日(土)正午~午後3時(初級)、3時~6時(中級)、13~27日の土曜日午後3時~6時

◆②教室(小学生以上)○

日6月13日(土)午前9時30分~11時30分
問三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350・②☎0422-71-7449

合気道 体験教室(10歳以上)

日6月6~27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)

少林寺拳法 初心者教室○

日6月6~27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HP

サンボ

◆①初心者体験会、②経験者講習会

日6月6~27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)

◆技術講習会○

日6月21日(日)午後1時~4時
問三鷹市サンボ連盟☐mitaka.sambo@gmail.com

バレーボール 前期6人制大会(高校生以上)

日6月20日(土)午前9時~午後6時
問三鷹市バレーボール連盟☐mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

弓道 講習会(四段以上)

日6月27日(土)午前9時30分~午後4時30分
問三鷹市弓道連盟HP

サッカー フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)

日6月27日(土)午後0時30分~2時30分
問(一社)三鷹市サッカー協会HP

バドミントン 第55回 MBA杯争奪戦(15歳以上)

日6月28日(日)午前9時~午後6時
問三鷹市バドミントン協会☐badmitaka@gmail.com

所井口グラウンド

ソフトボール

夏季ジュニアソフトボール教室(小学生)○

日6月6・13日の土曜日午前9時~正午(雨天中止)
問三鷹市ソフトボール連盟☎070-3998-6321

所大沢総合グラウンドテニスコートほか

テニス

◆市民スポーツ大会 硬式テニスダブルス大会

日7月19・26日、8月2・9・16・23日の日曜日午前7時~午後5時(2・9日は9時から。予備日8月30日(日)、9月6日(日))
問三鷹市テニス協会☐doubles2025@mitaka.tennis.com

東京都、(公)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
※市民スポーツ大会は、市、市教育委員会、(公)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業

手作りの会「ペーパー
ビーズのプレスレット」



日6月13日(土)午前10時～正午
 人小学1年生以上の市民15人
 所東多世代交流センター
 講こどもの居場所MIRAの小高芽依さん
 料¥200円(材料費)
 物室内履き
 申5月18日(月)～6月9日(火)に申し込み
 フォーム(QRコード)、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

みたか健康づくりセミナー
「高血圧にご用心!!—忍び
寄る魔の手(サイレントキラ
ー)からあなたを守る方法」



日6月13日(土)午前10時30分～11時45分
 人在勤を含む市民35人
 所牟礼コミュニティセンター
 申5月18日(月)午前9時から申し込み
 フォーム(QRコード)、または健康推進
 課☎24-8207へ(先着制)
 問同課☎24-8207

西多世代交流センター
「にしみたか市民大学講座・
美術編」



日6月19日～7月10日の金曜日午後2
時～4時(全4回)
 人30人
 所井口コミュニティセンター
 講アートナビゲーターの深津優希さ
 さん、中村宏美さん、三沢恵子さん
 申5月18日(月)午前9時30分～6月8日(月)
 午後5時に市HP、または西多世代交
 流センター窓口・☎32-8765へ(申込
 多数の場合は在勤を含む市民を優先
 して抽選)
 問西多世代交流センター☎32-8765

男性料理教室
「フライパンで簡単焼売」



日三鷹駅周辺住民協議会
 日6月20日(土)午前10時30分～午後1時
 人在学・在勤を含む男性市民12人
 所三鷹駅前コミュニティセンター
 講管理栄養士の森幸代さん
 料¥500円
 物エプロン、三角巾、マスク
 申5月27日(水)までに同センターHP・☎
 71-0025へ(申込多数の場合は抽選)
 問同センター☎71-0025

華道体験教室



日7月25日(土)①午前10時30分～正午、
②午後2時～3時30分
 人①小学3～6年生、②中学生以上、い
 ずれも華道未経験者各12人
 所みたか井心亭
 講三鷹市華道連盟の皆さん
 料①1,000円、②1,500円
 物台布巾
 申6月20日(土)(消印有効)までに同イベン
 トHP、または参加者全員の必要事項(7
 面参照)・希望の部を往復はがきで郵
 「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井
 心亭」へ(1通につき2人まで。申込多数
 の場合は抽選)
 問同施設☎46-3922

募集

ほのぼのネット
オリジナルキャラクター



「ほのぼのネット」は、地域で支え合
 い、誰もが安心して暮らせるまちづく
 りを目指す見守りボランティア活動で
 す。より多くの方に知っていただき、
 親しみを感じてもらえるよう、地域の
 皆さんに愛されるオリジナルキャラク

ターを募集します。採用された方に
 は、副賞を贈呈します。

◆募集期間 6月1日(月)～8月31日(月)
 ※応募方法など、詳しくは(社)三鷹市
 社会福祉協議会HPでご確認ください。
 問みたかボランティアセンター☎76-
 1271

求人

詳細は、QRコード
 からHPをご覧ください。



(社)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
 問同事業団☎44-5211

防衛省自衛隊

◆職種 ①一般幹部候補生、②自衛
 官候補生
 ◆採用日 令和9年春
 ◆申込期限 ①6月5日(金)、②随時
 問自衛隊東京地方協力本部西東京地
 域事務所☎042-463-1981

相談

みたか住まい探しサポート
(愛称:みたすま)



日5月19日、6月2・16・30日の火曜日
 午後1時30分～2時10分、2時15分～
 2時55分、3時～3時40分、3時45分～
 4時25分(日時要相談)

人市内に1年以上在住の高齢者(65歳
 以上)・障がい者・子育て・低所得者
 世帯など

物情報整理シート(市HPで入手)
 申問住宅政策課☎29-9704へ

行政書士による相続・遺言・事業の
許認可・ビザ手続きほか暮らしの
無料相談

日東京都行政書士会武鷹支部
 日5月25日(月)午前9時30分～11時50分
 人在学・在勤を含む市民
 所市役所1階市民ホール
 申当日会場へ(先着制)
 問同支部☎66-2902

社会保険労務士による労務・
働き方改革・年金の無料相談会

日社会保険労務士会武蔵野統括支部
 日5月26日(火)午後1時30分～4時30分
 人在学・在勤を含む市民
 所市役所1階市民ホール
 申当日会場へ(先着制)
 問同支部三鷹担当☎070-4771-5855

住宅の相談会

日①住宅リフォームの無料相談会=5
 月27日(水)午前10時～午後3時(正午～
 午後1時を除く。耐震に関する相談は
 午後のみ)、②住んでいないご自宅・
 ご実家のお悩み無料相談会=5月28日
 (木)・29日(金)午前9時30分～午後3時
 所市役所1階市民ホール
 物①あれば自宅の図面や写真など
 申当日会場へ
 問住宅政策課☎29-9704

「人権擁護委員の日」特設相談

日6月1日(月)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
 所市役所1階市民ホール

チケットインフォメーション

第25回「太宰を聴く」
太宰治朗読会 保育

芸術文化センター
星のホール

6月20日(土)午後2時開演

チケット発売日
(全席指定)

会員=5月30日(土)
 一般=6月3日(水)
 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。

出演:近藤芳正 [朗読作品]『親友交歓』
 『走れメロス』 協力:(株)松竹エンタテイン
 メント、(株)筑摩書房



近藤芳正

三鷹の子ども寄席 その26
柳家花緑さんの落語で、大笑いするのだ!

芸術文化センター 星のホール
7月12日(日)

チケット発売日(全席指定)

会員=5月31日(日) 一般=6月4日(木)
 ◆未就学児の回 午前11時開演(約1時間)
 会員=900円 大人=1,000円
 小・中学生=500円 未就学児=無料
 ◆小学生以上の回 午後2時開演(約2時間) 保育
 会員=1,800円 大人=2,000円
 小・中学生=1,000円
 ※大人のみでの入場不可、インターネット予約不可。

◇「未就学児の回」案内係の小学生を募集!
 詳しくは同財団HPをご覧ください。



柳家花緑
◎馬場道浩

CINEMA SPECIAL 生誕百年記念
今村昌平監督作品特集 保育

『黒い雨』(1989年/123分/白黒/DCP/今村プロ)

芸術文化センター
星のホール

7月25日(土)
 午前の部11時/
 午後の部2時上映開始

チケット発売日
(全席指定)

会員=5月21日(木) 一般=5月22日(金)
 各部 会員=450円 一般=500円 学生=400円
 監督:今村昌平 原作:井伏鱒二
 出演:田中好子、北村和夫、市原悦子、原ひさ子、
 石丸謙二郎、石田圭祐



『黒い雨』
◎今村プロダクション/林原グループ

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 問同財団☎0422-47-5122・HP

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00
 芸術文化センター☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録)
 HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
 ※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。
 ◎月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
 ※学生の方は、公演当日に身分証明書をもちください。
 ※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。

申当日会場へ
岡平和人権課 ☎29-9032

総合オンブズマン相談
(6月)



日4・18・25日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、11・18日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分

所相談・情報課(市役所2階)
申岡政策法務課 ☎29-9165へ

相続と空き家対策セミナー
—&個別相談会



日6月20日(土)①セミナー「実際の相談」から学ぶ! 損をしない家の終活=午前9時45分～11時15分、②個別相談会=午前9時45分～午後0時15分

人①50人、②20組程度

所三鷹産業プラザ
講①NPO法人空家・空地管理センター代表理事の上田真一さん
申市HP、または東京都空き家ワンストップ相談窓口 ☎0120-776-735(午前9時～午後6時)へ(先着制)
岡同窓口 ☎0120-776-735

審議会・市民会議など

第1回三鷹市子ども・子育て会議の傍聴



日5月26日(火)午後6時30分～8時
人5人
所生涯学習センター
申当日会場へ(先着制)
岡子ども・若者政策課 ☎29-9671

NPO 法人みたかハンディキャブ
①運転・②活動協力ボランティア募集



岡同法人 ☎0422-41-0185

人①26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で運転歴2年以上の方
※①は下記講習会の受講が必要です。

申必要事項(7面参照)を同法人 ☐ mcab3@jcom.zaq.ne.jp・ ☎0422-41-0185・ ☎0422-41-0274へ

◆福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

日6月20日(土)・21日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)

人26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で運転歴2年以上の両日参加できる方12人

※①の活動を希望する場合は73歳まで申し込み可能です。

所上連雀分庁舎 ¥7,000円

申6月12日(金)午後4時までに申込用紙(同法人HPで入手)を同法人 ☐ mcab3@jcom.zaq.ne.jp・ ☎0422-41-0185・ ☎0422-41-0274へ(先着制)



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

申5月19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。



激変するアジアのビジネス環境下での日本企業の進路(全6回)

第1回「閉塞感を打破する日本企業の変革—アジアビジネスに焦点を当てて」

日6月17日(水)午後6時30分～8時

講(一社)アジア経営戦略研究所代表理事の池島政広さん

理系英語入門—「ベクトル」を英語で学ぶ

日6月20日(土)午後3時20分～4時50分

講東京女子大学特任教授の高須昌子さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治『雀』(その1)」

日6月24日(水)午前10時30分～午後0時30分

講朗読家の原きよさん

人生100年時代を考える「ライフデザインの考え方とプランニング—生きがいづくりの創造」

日6月24日午後3時～4時30分 講キャリアコンサルタントでBAAライフデザイン・アドバイザーの松倉壯典さん

サイエンスカフェみたか6月「カブトムシの幼虫は腐葉土を食べる里山の牛」■

日6月25日(木)午後7時～8時30分

講日本バイオ技術教育学会理事長の安齋寛さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

日6月28日(日)午前10時～正午

講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

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7月5日(日)午後1時～3時10分

市民活動

みんなの掲示板

6月21日号

原稿締切日5月27日(水)

7月5日号

原稿締切日6月10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。
岡同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

井の頭公園ガイドツアー

日井の頭公園ボランティアガイド「あか井の」日5月24日、6月28日の日曜日午後1時30分～2時30分 人各日15人 所同公園 申同会HP(先着制) 岡渡邊 ☎080-1044-3786

生涯歌える発声法の講座・体験・演奏

日コールカナル合唱団 日5月27日(水)午後2時～4時 人20人 所井の頭コミュニティセンター ¥1,000円 申岡興水 ☎47-5567(先着制)

堀本俊樹展

日5月30日(土)～6月14日(日)正午～午後7

時(14日は5時まで) 所ぎやらりー由芽 申期間中会場へ 岡同画廊 ☎47-5241(木曜日)

AA連雀グループ第20回オープンスピーカーズミーティング

日AA東多摩地区連雀グループ 日6月6日(土)午前10時～午後3時30分 人130人 所市民協働センター 申当日会場へ(先着制) 岡AA関東甲信越セントラルオフィス ☎03-5957-3506

相続無料個別相談会(司法書士・税理士に同時に相談できます)

日なんでも相談案内 日6月10日(水)午後1時15分から、2時から、2時45分から、3時30分から、4時15分から(各回30分) 人5

組 所三鷹市公会堂さんさん館 申岡同団体(小関) ☐ koseki@nagi-office.com・ ☎88-0038(先着制)

大家好(皆様、こんにちは)中国語夜間学習会(初級)中国語の発音、日常会話を学ぶ

日ビジネス中国語クラブ 日6月20日(土)午後7時～8時30分 人6人 所三鷹駅前地区公会堂 申岡王 ☐ info@chouseikan.jp・ ☎080-7822-9201(先着制)

会員募集

小さなふれあいヨガ

日毎週土曜日午前9時50分～11時20分 所下連雀南浦地区公会堂ほか ¥入会金

500円、月額4,500円 申岡米倉 ☐ fuji2riro10dm@yahoo.co.jp

いずみスワローズ(小学生の軟式野球)

日毎週土・日曜日、祝日午前9時～午後5時 所四小、大沢総合グラウンドほか ¥月額3,000円 申岡山崎 ☐ izumi.swallows.mitaka@gmail.com

伝言板

公開講演会「金融政策と日本銀行」

日杏林大学 日6月8日(月)午後6時～7時10分 人100人 所同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 申当日会場へ(先着制) 岡同大学広報室 ☎44-0611

個人でも！ はじめての方でも！

第14回 綱引き交流大会 参加チーム募集



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

仲間と力を合わせて、綱引きの楽しさを体験できます。

📅三鷹市スポーツ推進委員協議会 📅7月4日(土)午前9時～正午

👤在学・在勤を含む16歳以上の市民で1チーム6人以上(男女不問)、10チーム 所SUBARU総合スポーツセンター 物運動できる服装、室内履き 📅6月19日(金)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。

※個人申込者は個人申込者同士でチームを編成します。

大沢の里 親子田植え体験



📍国ほたるの里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

ほたるの里の水田で、楽しく田植えを体験できます。参加者には赤飯と飲み物を用意しています。

📅6月7日(日)午前10時から(雨天中止。前日が雨天で苗が取れない場合も中止。受付は9時から) 👤小学生以上のお子さんと保護者150人 所「ほたるの里」の水田(大沢2-17) 物汚れてもよい服装、脱げない履物(古

い足袋など)、軍手
📍当日会場へ(先着制)



撮影：まちなかカメラマン 佐久間俊輔

プレミアム率30%

「みたかデジタル商品券」の 購入申し込みは5月20日(水)まで



☎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口は必ず当選する仕組みとなっています。

商品券の詳細や購入方法などは、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

発行総額	13億円
販売額	1口1,000円(額面：1,300円)、1人最大30口30,000円(額面：39,000円) ※未成年の方の分は、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)

作品募集

アール・ブリュットみたか2026



☎同事業事務局 ☎0422-47-9100

障がいや専門的な美術教育の有無にかかわらず、多様で自由な表現から創られた作品を募集します。入選作品は、三鷹市美術ギャラリーなどで展示します(11月を予定)。



みたかコレクション2025 「この音色で癒されて」(いわやん)

📍市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団 📍募集要項(7月3日(金)から市HPで入手)を確認のうえ、7月6日(月)～8月19日(水)に同事業HPへ

第42回太宰治賞が こがわゆうじろうさんの 『タロー・ジ・エンド』に決定



三鷹市と(株)筑摩書房との共同主催で復活後28回目となる「太宰治賞」の最終選考委員会を5月8日に開催しました。1890編の応募作品の中から、荒川洋治さん、奥泉光さん、中島京子さん、津村記久子さんの4人の選考委員により第42回太宰治賞が、こがわゆうじろうさんの『タロー・ジ・エンド』に決まりました。

受賞作 『タロー・ジ・エンド』のあらすじ

元日本チャンピオンであるカマモトの教則動画を観てボクシングの練習をしていたタローは、プロボクサーになるために青森から上京し、カマモトボクシングジムに入る。しかし、タローは反則を繰り返して、アイドルグループのBiSHを聴きながら独り生活を送るだけだった。同郷のよしみ、共有される伝説、憧れられるカリスマといったものに全く感情移入できない若者の物語。

選考委員の評

選考委員を代表して、中島京子さんは「受賞作は、一人称小説で、自分の人生に物語はないと思ってる青年が、ボクシングを始めて勝ち上がっていく過程を、少し狂気を感じるような不思議な魅力で描いていた。また、青年の限界みたいな奥にあるものが、立ち上がってくる感じが面白く、評価され、今回の受賞に至った」と述べました。

受賞者のこがわゆうじろうさん

私は明確にSNSに育てられた物書きで、Xを通じて交流によって未知の文学や執筆方法を勉強してきました。そういった日々の中で太宰治賞の最終候補に選ばれ、Xで親交のある友人が三鷹にある太宰の墓で私の受賞を祈ってくれました。そんな古風な応援が嬉しく、私も近いうちに太宰の墓参りのために三鷹へ行きたいと思っています。思い出に残る春をありがとうございます。

第42回太宰治賞最終候補作品

- ・さざわさぎ(さざわ・さぎ) 『掘削(くっさく)』
- ・こがわゆうじろう(こがわ・ゆうじろう) 『タロー・ジ・エンド』
- ・北野解(きたの・かい) 『ゴーストフッド』
- ・高山春花(たかやま・はるか) 『プリズム戦士(ぷりずむせんし)』

最終候補作品のすべてと選考委員の選評などを収録した『太宰治賞2026』は、筑摩書房から6月19日(金)発売予定です。

太宰治賞とは

昭和39年に筑摩書房が創設した小説の公募新人賞で、吉村昭など多くの著名作家を世に輩出してきました。第14回を最後に中断していましたが、三鷹になじみの深い太宰治の没後50年(平成10年)を機に、筑摩書房に再開を呼び掛け、共同主催の形で復活しました。

その後も、芥川賞を受賞した津村記久子さんや今村夏子さんなど、有望な作家を輩出しています。

☎芸術文化課 ☎0422-29-9861



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和8年5月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,716人(365人増)のうち外国人数：5,515人(240人増)
男：93,154人(193人増)／女：98,562人(172人増) 世帯数：99,337世帯(358世帯増)