



©2001 スタジオジブリ

心と体の夏支度スイッチON!



暑さに慣れる
暑さを防ぐ

熱中症対策を始めましょう

熱中症対策には、暑さに体が慣れる「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」や暑さを避ける・防ぐ方法などがあります。
年々暑さが厳しくなる夏を乗り切るために、小まめに水分や塩分を補給し、
体調や環境などに合わせながら、無理のない範囲で実践しましょう。

☎健康推進課 ☎0422-24-7145

慣れる

筋トレ・ストレッチ



慣れる

入浴



防ぐ

日差しを防ぐ



防ぐ

エアコンで室温調整



市長コラム

異常気象が 当たり前になった夏に



三鷹市長 河村 孝

すでに30度超えの真夏日を、何度も迎えています。この暑さの中では、水分を取る、無理をしないといった基本に加え、自分に合った対策を考えることが大切です。上記を参考に、体力や生活環境によってやり方を探り、自分自身で対策の「スイッチ」を押してください。

市でも、この夏を少しでも過ごしやすいするための取り組みを進めています。まず、市内7つの住区に設置が完了したミスト設備です。霧

状の水が周囲の気温を和らげてくれます。次に、連雀中央公園では、水遊びができる施設の整備がもうすぐ完了します。さらに、市立小学校に通う皆さんには、登下校時の暑さ対策として「保冷剤付き背当てパッド」を配布予定です。経済的な理由などで、エアコン設置が難しい方には購入・設置費用の一部を助成しています。少しでも涼しく安全に夏を過ごせるよう、ぜひご利用ください。

YouTubeで配信中



熱中症予防のポイント

喉が渇かなくても 小まめに水分補給

屋内外を問わず、小まめに水分を取りましょう。入浴前後や就寝前、起床時の水分補給のほか、たくさん汗をかく際は、適度な塩分補給も大切です。



外出時は短時間でも 暑さを避ける工夫を



涼しい服装を選び、暑い時間帯の外出はなるべく避けましょう。また、帽子や日傘で直射日光を避け、少しでも体調の変化を感じたときは、涼しい場所で休みましょう。

エアコンなどで室内の 温度・湿度を適正に保つ

昨年、最も熱中症の発生が多かった場所は「住居」でした。夏本番前にエアコンの試運転をしておき、就寝中を含め、エアコンなどで室温を適度に下げましょう。



日頃から体調を整える



気温が上がり始める初夏から適度な運動を行って体を暑さに慣らし、汗をかきやすくしておきましょう。栄養バランスの良い食事、睡眠を十分に取ることも大切です。

暑熱順化とは？

「暑熱順化」とは、適度に汗をかく習慣を取り入れて、体温調節機能を高めることです。

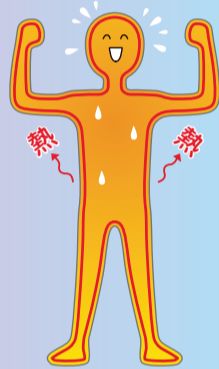
体を動かすと体温は上がりますが、汗や血流によって体の表面から熱が空気中に逃げるため、体温は一定に保たれます。この調節がうまくできないと、体に熱がこもり、熱中症になるおそれがあります。

暑熱順化ができていると、うまく熱を逃がして体温調節しやすくなり、熱中症のリスクを減らすことができます。

暑熱順化できていないと…
熱中症になりやすい状態



暑熱順化できていると…
熱中症になりにくい状態



暑熱順化のタイミング

梅雨が明ける前に暑熱順化をすることが望ましいです。個人差はありますが、暑さに体が慣れるまでには数日から2週間程度かかり、数日暑さから遠ざかると、その効果はなくなってしまいます。

暑熱順化の具体的な方法

- 筋トレ・ストレッチ(30分/週5日～毎日)
 - 入浴(2日に1回程度)
 - ウォーキング(30分/週5日)など
- ※いずれも水分や塩分を適度に補給して、無理のない範囲で実施してください。

連雀中央公園 水遊びスペース 7月下旬にオープン(予定)

☎緑と公園課 ☎0422-29-9789

熱中症対策の一環として、同公園内に水遊びができる施設を整備します。



市立小児童に保冷剤付き 背当てパッドを配布(予定)

☎学務課 ☎0422-29-9814

登下校時の熱中症対策として、市立小学校に在籍する全児童を対象に、ランドセル用に開発された保冷剤付きの背当てパッドを配布します(6月開催の三鷹市議会に議案提出予定)。また、下校時にも保冷剤が利用できるよう、すべての市立小学校に冷凍庫を設置します。

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、東・西多世代交流センターなど、市内公共施設では、エアコンが効いた室内で涼めるスペースを用意しています(各施設の開館時間に限る)。外出時や自宅でエアコンの使用がためらわれる場合など、気軽にご利用ください。

ミスト設備 市内7住区すべてに設置完了

☎①スポーツ推進課 ☎0422-29-9863、☎②～⑥緑と公園課 ☎0422-29-9789、☎⑦道路管理課 ☎0422-29-9708

連雀中央公園と牟礼さくら児童遊園に、水を霧状に散布して周囲の気温を下げるミスト設備を設置します。これにより、市内全域で同設備をご利用いただけるようになります。

- 設置場所**
- ①大沢：大沢総合グラウンド
 - ②牟礼：牟礼さくら児童遊園 **新設**
 - ③井口：井口太陽の広場児童遊園
 - ④井の頭：三鷹台児童遊園
 - ⑤新川中原：三鷹中央防災公園
 - ⑥連雀：連雀中央公園 **新設** ※
 - ⑦三鷹駅前：三鷹駅前緑の小ひろば

※水遊びスペースの工事のため、6月中旬から使用開始(7月下旬までは土・日曜日のみ使用可)。



三鷹台児童遊園のミスト

熱中症の警戒アラートを ご確認ください



天気予報などでよく耳にする「暑さ指数」は、熱中症のなりやすさを示しています。暑さ指数が高く、熱中症の危険性が高いときには、前日や当日に環境省から警戒アラートが発表されます。アラートが発表されているときは不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動を取りましょう。

●熱中症警戒アラート

都内いずれかの観測地点で、当日と翌日の暑さ指数が33以上と予想される場合、前日と当日に発表

●熱中症特別警戒アラート

都内すべての観測地点で、翌日の暑さ指数が35以上と予想される場合、前日に発表

情報は同省のメール配信サービスや公式LINEのほか、市公式Xでも受け取れます。

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(民生・児童委員欠員地区と75歳以上のみの2人以上の世帯には郵送)。同グッズは、高齢者なんでも相談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。

配布期間 7月10日(金)まで

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・見掛けた場合は、三鷹警察署 ☎0422-49-0110へ通報してください。

6月は浸水対策強化月間

浸水への備えをお願いします



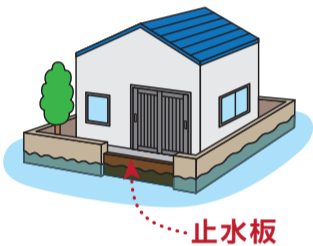
☎閩水再生課(市役所5階57番窓口) ☎0422-29-9749へ

落ち葉やごみで排水溝や側溝がふさがっていると、雨水が下水道に流れず、道路が冠水する原因になります。排水溝や側溝は小まめに清掃し、車の乗り入れブロックなどを置かないようご協力ください。

◆止水板設置工事費などの一部を助成します

止水板は建物の出入り口に設置します。手軽に取り外しができ、突発的な集中豪雨の際に家屋への被害軽減が期待できます。

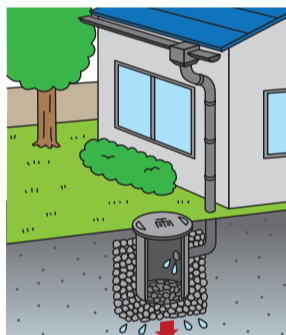
☑1年以上三鷹市に住民登録があり、住民税の滞納がない方 ☑工事費用の2分の1(上限50万円)



止水板

◆雨水浸透ますを設置しませんか

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人)。設置条件など、詳しくは市HP、または同課へお問い合わせください。



エアコンの購入・設置費用を最大12万円助成します



☎閩地域福祉課 ☎0422-29-9231

近年の猛暑による熱中症を防ぐため、経済的な理由でエアコンを設置できない世帯を対象に、購入・設置費用を一部助成します。助成を希望する場合は、11月30日(月)までに事前申請が必要です。

対象となる世帯(下記のすべてに該当する世帯)

- 三鷹市に住民登録がある
 - 令和7年度または8年度の住民税非課税、または均等割のみ課税、あるいは7年度または8年度に児童扶養手当を一度でも受給したことがある方
 - 自宅に冷房が使えるエアコンが**1台もない**、または既存のすべてのエアコンが故障などで使用できない
 - 過去に本事業や他自治体で同様の助成を受けていない
- ※生活保護を受給している方は、担当のケースワーカーにご相談ください。

助成金額(上限12万円)

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

防災気象情報が新しくなりました



☎閩防災課 ☎0422-24-9102

5月29日から新たな防災気象情報の運用が開始されました。新たな運用では、災害発生の危険度に応じて住民がとるべき行動に対応した警戒レベルと整合性を図り、警報・注意報の名称の前に「レベル」が付いて発表されます。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

6月は環境月間

環境展 家庭でできる創エネ・省エネ&資源活用をしよう



☎閩環境政策課 ☎0422-29-9612

市民ホール 展示

再生可能エネルギーや省エネ住宅、正しい分別や資源の有効活用などについて、パネル展示やイベントを行います。
 ☐6月8日(月)~10日(水)午前8時30分~午後5時(10日は4時まで)
 ☐市役所1階市民ホール ☐いずれも当日会場へ

WEB 展示

- ◆展示内容
- 省エネ住宅や設備について
 - 自宅でできるエコな取り組みについて
 - 市内の生き物観察・星空の観察 など

関連イベント

◆手回し発電で走らせよう! ソーラートレイン

(協力: パナソニック エレクトリックワークス(株))
 鉄道模型を利用して、手回し発電とソーラー電池の電気エネルギーを比較する体験ができます。



☐6月9日(火)午前10時~午後3時

◆リサイクル園芸土の無料配布

再生処理をした土を先着で200袋配布します。

☐6月10日(水)午前10時~11時、午後2時~3時 ☐市役所(し尿投入施設前)
 ☐ごみ対策課 ☎0422-29-9613

図書館 展示

特設コーナーで、家庭でできる創エネや省エネ、資源活用などに関する図書を紹介します。
 ☐6月16日(火)~28日(日) ☐市立図書館各館 ☐期間中会場へ

夏の省エネ・エコチャレンジ2026

この夏、省エネに関する取り組みを行った成果や環境に関するイベント参加、電気・水道使用量の削減や家庭での環境学習などの体験談・感想をお送りください。

☐9月30日(水)までに市HPへ

特典 報告した方全員に「みちか地域ポイント」100ポイントを、さらに抽選で16人に記念品をプレゼントします。



6月は「食育月間」



関子ども家庭課 ☎0422-24-8266

「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

- 食育の一例**
- 朝ごはんを食べる
 - 食事を楽しむ
 - 栄養のバランスに気を付ける
 - 地元の食材を知る

◆企画展示「みちか食育ひろば」

食事の大切さについての情報や、簡単に調理できるレシピなどを展示します。

☎6月12日(金)まで 所 元気創造プラザ1階、総合保健センター
📍期間中会場へ

◆図書展示「本から食を育もう」

食育に関する本を展示をします。お気に入りの1冊を見つけて、もっと食を好きになりませんか。

☎6月14日(日)まで(休館日を除く) 所 市立図書館各館、井の頭コミュニティセンター図書室 📍期間中会場へ

西多世代交流センター(にしじどうかん)

じどうかんお泊まり会



所 関同センター ☎0422-31-6039

非日常的な遊びや経験をしてみませんか。

☎7月24日(金)午後3時～25日(土)午前8時 所 市内在住の小学4～6年生30人 ¥500円 📍6月14日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

都市農業を育てる市民のつどい

野菜・ブルーベリーの親子収穫体験



所 都市農業課 ☎0422-29-9616

市内の農家をバスで巡り、新鮮な野菜・果物の収穫体験や農家の方のお話を通して、三鷹の都市農業が楽しく学べます。

所 市、市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会 ☎7月4日(土)午前8時30分市役所正面玄関付近集合～正午ごろ解散(荒天中止、昼食なし) 所 市内在住の小学生と保護者60人(乳幼児の同伴不可) ¥1人500円 📍6月12日(金)(必着)までに市HP、または必要事項(6面参照)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・学年を往復はがきで郵「〒181-8555都市農業課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選)

なわとび教室



関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

(一財)日本ジャンプロープ連合(JJRU)公認のダブルダッチインストラクター・プロチーム「Millenium Collection」(写真)の指導のもと、短縄・長縄の練習や、ダブルダッチの体験ができます。プロのパフォーマンスも観賞できます。



所 市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、日本生命保険(相)武蔵野支社 ☎7月26日(日)午後1時～2時30分 所 市内の小・中学生50人 所 SUBARU総合スポーツセンター 物 運動できる服装、室内用運動靴(観覧者も必要)、なわとび(短縄)

📍7月3日(金)正午までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



自由研究にピッタリ!

山本有三記念館の夏休み子ども向けイベント



関同館 ☎0422-42-6233

ワークショップ

山本有三ってどんなひと?



—洋館を探検しながら、山本有三を知ろう!

普段は非公開のバルコニーや屋根裏部屋もご案内します。

☎7月25日(土)・26日(日)午前10時～11時30分 所 小学生各日5人(2年生以下は保護者同伴) 所 同館

筆文字で旧字に挑戦! オリジナルうちわを作ってみよう!

山本有三が当用漢字の制定に携わったことにちなみ、旧字体と新字体の漢字を書きます。自分だけのオリジナルうちわを作りませんか。

☎8月2日(日)午後1時～3時 所 小学生20人(2年生以下は保護者同伴) 所 生涯学習センター 所 書道家の竹内香雪さん 所 書道具一式、筆記用具



漢字「楽」の篆書体、旧字体、新字体

📍いずれも6月9日(火)午前10時から同館 ☎0422-42-6233へ(先着制)

生涯学習センター 夏の体験講座

所 関同センター ☎0422-49-2521



①チャレンジ! 陶芸講座

粘土から成形、色付けを行い、世界でたった一つのご飯茶碗を作ります。

☎7月18日(土)午後1時30分～3時30分 所 市内の小学4年生～中学生18人(保護者の見学不可) 所 深大寺陶芸教室の皆さん ¥500円 物 エプロン、雑巾、作品イメージ図



作品イメージ

三鷹市芸術文化協会連携事業

②はじめての現代日本舞踊

『もみじ』の曲に合わせて踊ります。きれいな所作を決めてみましょう。

☎7月12日(日)午前10時～正午 所 市内の小・中学生と保護者20人(保護者の見学可) 所 三鷹現代日本舞踊連盟の皆さん 物 浴衣、白足袋(お持ちでない方は、洋服、白靴下でも可)



三鷹市民大学ジュニアキャンパス2026

③見えない絵をかいてみよう!

—ことばで広がるアート対話ワークショップ

見る人、伝える人、聞いて描く人になって、言葉と想像力でアートを楽しみます。絵を見ながら自由に話す対話型鑑賞も行います。

☎7月18日(土)午前10時～正午 所 市内の小学4年生～中学生18人(保護者の見学可) 所 NPO法人クリエイティブライフデザイン代表の林賢さん

日本無線(株)協力講座

④ラジオ工作教室

音が出る仕組みを学びながら、ラジオ作りを体験します。自分で作ったラジオの音を聞いてみませんか。

☎8月1日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 所 市内の小学4～6年生各回20人(保護者の見学可) 所 同社スタッフの皆さん



ワイドFM対応 AM/FMラジオ

📍いずれも元気創造プラザ講座申込システムへ(①6月20日(土)まで、③22日(月)まで、④30日(火)まで。①③④申込多数の場合は抽選、②先着制)

空いた時間と
経験を生かして

地域の子育てをサポートしてみませんか？



☎子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-76-6817

ファミリー・サポート・センター援助会員養成講座

ファミリー・サポート・センター援助会員とは、お子さんの預かりや保育園などの送迎の支援を行う有償ボランティアです。

📅7月10日(金)・11日(土)、いずれも午前10時～午後5時30分(全2回)

👤原則として、お子さんの預かりや、徒歩で送迎ができる健康な市民15人

📍教育センター 📅6月8日(月)午前9時～7月8日(水)午後4時に子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-76-6817へ(先着制)

育児支援ヘルパー養成講座

育児支援ヘルパーとは、1歳未満のお子さんがある家庭で、家事やお子さんのお世話、外出などのお手伝いをする有償ボランティアです。

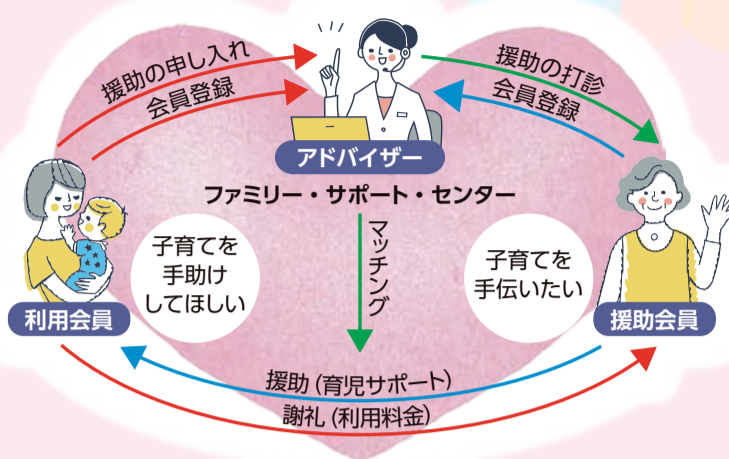


📅①7月30日(木)午後2時～4時30分、②9月11日(金)午前9時30分～午後4時30分(全2回)

👤保育またはファミリー・サポート・センター援助会員などの援助経験がある市民、看護師・保健師・助産師免許または保育士資格を有する市民

📍教育センター(②の午後は総合保健センター)

📅6月8日(月)午前9時～7月22日(水)に必要事項(6面参照)・経験内容を子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-76-6817・Fax 0422-29-9667へ



☆☆☆七夕に願いを込めて☆☆☆

大沢の里古民家体験学習 古民家の七夕飾り作り

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

大きな七夕飾りを参加者の皆さんで作成し、同施設で展示します。

📅6月27日(土)午後1時～2時30分 📍12人(小学生以下は保護者同伴) 📍同施設 📍三鷹まるとと博物館ボランティアの皆さん
📄¥200円(入館料。中学生以下無料) 📄はさみ、のり 📅6月14日(日)までに市 ☎、または同課 ☎0422-29-9862へ(電話は12日(金)まで。申込多数の場合は抽選)



種まき参加者募集! in 花と緑の広場



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

小さいお子さんも参加できます。ジニア、コスモスの種をまくほか、ラベンダーの摘み取りも実施予定です。

📅6月20日(土)午前10時～正午(受付は9時45分から。小雨決行) 📍同広場 📄作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装 📅当日会場へ



知られざる
地域の歴史を
紐解きます

みたかの地域史研究会



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

お鷹場、古地形、水路跡、遺跡、戦前建物、植生、オオタカ、三鷹大沢わさびなど、地域の歴史や民俗、文化を各自で調べ、学び合う会です。申し込み不要でどなたでも参加できます。今回は『新編武蔵風土記稿』を読む自主勉強会も開催予定です。

📅6月29日(月)午後1時30分～3時30分 📍教育センター 📅当日会場へ



第4回

吉村昭作品朗読会



☎吉村昭書齋 ☎0422-26-7500

俳優の八十川真由野さん(写真)が、企画展示「旭日中綴章受章・芥川賞受賞60年記念 津村節子の歩む道一夫・吉村昭とともに」で紹介している、津村節子の『瑠璃色の石』(一部抜粋)を朗読します。
※今回は、吉村昭作品の朗読はありません。

📅7月15日(水)午後6時～7時 📍20人 📅6月22日(月)(必着)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)・参加者氏名(2人まで)を往復はがきで郵「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書齋」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



写真提供：文学座

第195回

太宰治作品朗読会



「陰火」(『晩年』収録作品)ほか

☎太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

初の創作集でありながら、太宰が遺書のつもりで刊行したという『晩年』から「陰火」を、俳優の宇井晴雄さん(写真)の朗読でお届けします。

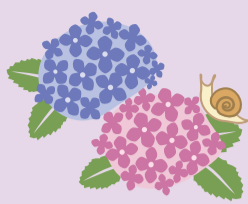
📅7月17日(金)午後6時～7時 📍25人 📅6月29日(月)(必着)までに必要事項(6面参照)を往復はがきで郵「〒181-0013 下連雀3-16-14太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



Poki 4コマ まんが

「Pokiありがとう」 ツキさん



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)

お知らせ

元気創造プラザの臨時休館

電気設備定期点検のため、臨時休館します。なお、三鷹中央防災公園は利用できますが、電気を使う屋内駐輪場、トイレ、水飲み場、公衆喫煙所は使用できません。

6月14日(日)

同施設 ☎45-1111

みたか観光案内所の臨時休業

三鷹の森ジブリ美術館の三鷹市・近隣市民枠チケットの販売も休止します。

6月15日(月)

NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525

移動図書館「ひまわり号」の夏期運行のお知らせ



熱中症リスク軽減のため、夏の期間は運行時間を短縮します。

7月1日(水)～9月30日(水)

※巡回スケジュールは図書館HPでご確認ください。

三鷹図書館(本館) ☎43-9151

キラリ☆みたか 再発見! -46億年の時を超えて ほか

三鷹市シルバー人材センターの「ススメ! 実年探見隊」が制作した番組が、J:COM チャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)で放送中です。

◆放送時間

6月30日(火)までの火・木・土・日曜 日午後0時15分～0時30分(14日(日)は午後2時15分～2時30分)

同広報メディア課 ☎29-9037

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)

蚊の発生防止にご協力ください

デング熱などの感染症を防ぐため、防除対策をお願いします。

◆蚊の防除ポイント

植木鉢の受け皿・空き缶・古タイヤなどの不要なたまり水をなくす、草むら・やぶは定期的に手入れする、長袖の着用や必要に応じて虫よけを使う

同ごみ対策課 ☎29-9613

三鷹市職員の公益通報制度

組織の自浄作用により市政の透明性を高め、常に適法・公正なものにするための制度です。市職員が市の事務事業に関し法令違反の事実などを知った場合は、庁内の公益通報委員会に通報し、同委員会が調査・市長などへ報告をします。また、通報内容に違法・不当な事実があった場合は、直ちに是正措置を講じます。なお、令和7年度の通報はありませんでした。

同政策法務課 ☎29-9165

排水設備工事責任技術者 資格認定共通試験



10月4日(日)午後1時～3時

所 青山学院大学青山キャンパス(渋谷区)

¥6,290円(オンライン申込は6,180円)

6月30日(火)(消印有効)までに東京都下水道局HP、または申込書(水再生課〈市役所5階57番窓口〉で入手)を指定の郵送先へ

同東京都下水道サービス(株) ☎03-3241-0818

市内の空間放射線量 測定結果



市では、定点観測(1カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。5月7日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超えませんでした。

同環境政策課 ☎29-9612

税金

令和8年度個人住民税 課税(非課税)証明書の 発行時期



6月4日から証明書の発行を開始しました。しばらくの間は窓口の混雑が予想されます。コンビニ交付など、来庁不要なサービスをご利用ください。

◆8年度の納税通知書などの様式変更 7年に実施した住民情報システム標準化に伴い、国が定めた様式に変更しました。

同市民税課 ☎29-9193

住宅の改修・新築に伴う 固定資産税の減額制度



バリアフリー・省エネ改修や認定長期優良住宅を新築した場合に、固定資産税が減額される場合があります。

同資産税課 ☎29-9199

家屋調査にご協力ください

令和9年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。8年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から手紙を送りますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

同課 ☎29-9199

国保・年金

国民健康保険税の試算 システムを導入しました



スマートフォンやパソコンから収入などを入力し、国民健康保険税額の目安を調べることができます。

同保険課 ☎29-9216

国民健康保険加入者・ 後期高齢者医療制度 加入者の海外療養費



海外渡航中に、やむを得ず現地の医療機関で医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます。

同保険課 ☎29-9215(国民健康保険)、☎29-9219(後期高齢者医療制度)

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。

6月は児童育成手当の 更新時期です



受給者に現況届を送付しますので、6月30日(火)までに必ず提出してください。

同子育て支援課 ☎29-9675

すくすくひろばの催し

保育



◆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(6月)

同所 ①10・17日=牟礼、10・24日=井の頭、井口、17・24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、②18日(休)=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

◆令和4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆パパのためのパートナーシップ教室 6月27日(土)午前10時15分～11時

おめでとうございます!

令和8年春の叙勲・褒章で受章された市民のみなさん



同市長室 ☎0422-45-1151(内線2011)

- 旭日大綬章 草野耕一さん(多年にわたり最高裁判所判事等としてその重責を果たした)
●瑞宝重光章 秋葉康弘さん(裁判官功労)
●旭日小綬章 中静敬一郎さん(放送事業功労)
●瑞宝小綬章 中村淳一さん(税務行政事務功労)
●藍綬褒章 寺田美枝子さん(行政相談功績)



学校図書館の土曜日開放 地域の方もご利用ください

同三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

利用できるサービス

- 学校図書館の蔵書閲覧(貸出はありません)
●学習スペース
●絵本の読み聞かせスペース(東台小)

同毎週土曜日午前9時30分～午後5時

同東台小、四中

同当日会場へ

45分
 市内在住の4年4月2日以降生まれのお子さんの父親20人、保育(首の据わった3カ月～年少)15人
 所 連雀コミュニティセンター
 ◆親子ふれあいエクササイズ
 6月30日(火)午前10時30分～11時30分
 市内在住の6年7月～7年5月生まれのお子さんと保護者12組(初めて受講する方優先)
 所 連雀コミュニティセンター
 ◆ベビーヨガ
 7月1日(水)午前10時30分～11時30分
 初めて受講する市内在住の7年11月～8年3月生まれのお子さんと母親15組
 所 井の頭コミュニティセンター
 ◆ウェルカムパパ講座
 7月4日(土)午前10時30分～正午
 市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親8組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
 ◆お父さんのためのわくわく子育て
 7月5日(日)午前10時30分～11時30分
 初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)
 同 同ひろば ☎45-7710

子どもふらっとプレイス 囲碁で遊ぼう入門教室



6月10日(水)午後3時～5時
 市内の小・中学生20人
 所 生涯学習センター
 同 同センター ☎49-2521

星と森と絵本の家の催し (6月)



◆街頭紙芝居
 13日(土)午前10時30分から、11時30分から
 ◆森のおはなし「雨の日の森」
 13日午後1時30分から
 ◆おやじの絵本よみかせ
 14日(日)午前10時30分から
 ◆絵本リレー
 17日(水)午後3時30分から
 ◆みこえぶおはなし会「おはなしぼろろん」

20日(土)午後2時から
 ◆ICU留学生のおはなし会
 21日(日)午前10時30分から
 申 いずれも当日会場へ
 同 同施設 ☎39-3401

小・中学校の教科書展示会

6月16日(火)～7月3日(金)の平日午前9時～午後5時
 所 教育センター
 申 期間中会場へ
 同 総務課 ☎29-9812

一日プレイパーク



6月21日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
 所 丸池公園(稻荷橋付近)
 申 当日会場へ
 同 緑と公園課 ☎29-9789

西多世代交流センターの催し



◆和太鼓であそぼう
 6月21日(日)午後1時30分から、2時10分から
 小学1・2年生各回12人
 ◆ママと赤ちゃんの会
 6月30日(火)、7月8日(水)・14日(火)午前10時～11時30分(全3回)
 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
 同 同センター ☎31-6039

ひだまりの会 交流会(ダウン症のお子さんを育てる家族の会)

6月25日(木)午前10時30分～正午
 所 子ども発達支援センター
 申 同 同センター ☎45-1122へ

受験生チャレンジ支援貸付事業 個別相談会



学習塾の受講料や受験料を貸し付けます(上限、返済の免除制度あり)。
 6月28日(日)、11月29日(日)、12月20日(日)、令和9年1月9日(土)、1月24日(日)(各回30分、2世帯まで)
 中学3年生や高校3年生などの受験生を養育し、収入等の要件を満たす方
 所 福祉センター

(社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎29-8011

おやこでよってチョコっと あっぷるーむ(7月)



6月10日(水)午前9時から予約を受け付けます。
 NPO法人みちか市民協働ネットワーク
 ①テコンドーで産後の体型戻し=2日(木)、②ヨガママで骨盤調整&産後ケア=6日(月)、③産前産後の体整う骨盤ケア講座=9日(木)、④ふれあい「ベビーマッサージ」=13日(月)、⑤親子で楽しむ色のある暮らし=16日(木)、⑥ことばとアロマのゆるやか時間=18日(土)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=23日(木)、⑧フラワーアレンジを楽しむ=25日(土)、⑨世界に一つのフォトフレーム=27日(月)、いずれも午前10時30分～正午
 ①首据わり～就学前のお子さんと母親、②ハイハイ前のお子さんと母親、③0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦、④2～11カ月のお子さんと保護者、妊婦、⑤⑧⑨0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑥0歳～就学前のお子さんの母親、⑦0歳～就学前のお子さんと保護者
 所 市民協働センター
 同 同センター ☎46-0048

三鷹ひきこもり・不登校 合同相談会



三鷹ひきこもり支援者連絡会
 7月4日(土)午前10時～午後1時30分(1組60分)
 ひきこもりや不登校の方、その家族・支援者など9組
 所 みちかボランティアセンター
 同 同センター ☎76-1271

ごみのゆくえを知ろう! 夏休み処分場見学会



①7月28日(火)午前9時JR立川駅北口集合～立川市クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後5時55分散、②7月30日(木)午前8時15分西武線東村山駅東口集合～柳泉園クリーンポート～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時15分散、③8月4日(火)午前8時30分JR三鷹駅北

口集合～クリーンプラザふじみ～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場～午後6時10分散
 多摩地域在住の小学4年生～中学生のお子さんと保護者各日36人
 ¥1,000円(昼食代)
 同 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152

体験型イベント 「ハットニヤール博士の研究所2026 in 東京」



無意識の思い込みに気付くきっかけとなるイベントを開催します。
 8月5日(水)①午前9時20分～正午、②午後1時20分～4時
 ①②小学生各150人とその保護者、教員①50人、②10人
 所 日本科学未来館(江東区)
 同 都生活文化局 ☎03-5388-3189

STEM分野の魅力発信 「女子中高生向けオフィスツアー」



夏休み期間に、50社以上の企業などでオフィスツアーを開催します。
 都内在住・在学の女子中高生
 同 都生活文化局 ☎03-5388-3189

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ



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

特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門職が生活習慣の見直しを支援する「特定保健指導」を行っています。該当者には案内を順次送付します。
 同 健康推進課 ☎24-8571

健康コラム

口は万病のもと

同 三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715

「風邪は万病のもと」という言葉がありますが、実はお口の中の状態も、全身の健康に大きな影響を与えることをご存じでしょうか。そもそもお口は、空気の通り道である呼吸器、食べ物の通り道である消化器の入り口であり、粘膜にできた小さな傷から循環器にもつながっています。そのお口の状態が悪ければ、全身にも悪い影響が起こってきても不思議ではないですね。お口の中には約700種類、1000億個以上の細菌が生息しています。その細菌のバランスが良いと、唾液で濡れた環境でもカビが生えない健康な状態を維持できるのですが、歯磨きを怠ってお口の中が汚れてくると、その細菌のバランスが崩れて、虫歯になったり、歯周病になったりします。さらにお口の中の状態が悪化すると、体に悪影響を及ぼす菌が増殖してしまうのです。例えば、高齢者の場合、無意識に細菌が多く含まれた唾液を繰り返し肺に吸い込んでしまうことで、誤嚥性肺炎を起こすリスクが上がります。この誤嚥性肺炎は日本人の死亡原因の5位になっているのです。また、歯周病の進行によって産生する炎症性物質はインスリンの働きを低下させるため、血糖値が

下がりにくくなり、糖尿病の原因の一つにもなります。さらに、最近の研究では歯周病菌の毒素が血液によって脳に達すると、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβを蓄積させて、発症や進行を早めると言われており、歯周病菌によく慢性的な歯茎の炎症や歯がなくなることによるかむ力の低下が脳に悪影響を及ぼし、歯周病がない人に比べて認知症のリスクが最大2倍になるという報告もあります。このようにお口の中の状態が悪くなることにより、全身にも影響を及ぼすことが分かります。元気に長生きするためにはお口のケアが大事ですので、定期的に歯医者さんに通って、健診を受けることをお勧めします。

さて、三鷹市歯科医師会では毎年6月の第2土曜日に三鷹産業プラザで『愛歯のつどい』という健康推進イベントを行っています。今年は東京科学大学の片桐さやか先生を講師にお招きして「お口から守る健康寿命ー全身の健康に影響する歯周病の話」というテーマで、歯周病が進行するとどんな変調が体に表れるのかを、分かりやすくお話をさせていただくことになっております。お時間がございましたら、ぜひお越しください。

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、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。
 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

薬物乱用防止パネル展

日 市、東京都薬物乱用防止推進三鷹地区協議会
 日 6月11日(木)～24日(水)の平日午前8時30分～午後5時
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ
 問 健康推進課 ☎24-7145

市立図書館パネル展示 「図書館の魅力、まるっと公開！」



日 6月11日(木)午後1時～18日(木)午後4時(土・日曜日を除く)
 所 市役所1階市民ホール
 ◆出張利用登録会
 日 6月12日(金)・16日(火)午前10時～午後3時
 物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、学生証など)、在学・在勤の方は証明できる書類
 申 期間中会場へ
 問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

介護者ひろば

日 ①もしもの時に慌てないために一介護と住まい・お金の備え方=6月11日(木)、②介護食器や介護食具をご紹介!「食事介助のあれこれ」=19日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分
 人 市内の介護者、介護経験者
 所 ①元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②福祉Laboどんぐり山
 日 ①(株)Ark不動産代表取締役の大野彰さん、②管理栄養士の小形美乃さん
 申 当日会場へ
 問 (社福) 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

だれでもランチカフェ



日 NPO法人みちか市民協働ネットワーク
 日 6月13日(土)午前11時～午後2時(出入り自由)
 所 市民協働センター
 物 昼食
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎46-0048

第49回住宅デー



日 東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部
 日 6月14日(日)午前10時～午後2時
 所 井の頭コミュニティセンター、牟礼コミュニティセンター、連雀コミュニティセンター、深大寺地区公会堂
 申 同当日会場へ。包丁研ぎ、まな板削りは事前に同支部 ☎47-9101へ

歌って元気!カラオケ同好会

日 連雀地区住民協議会
 日 6月16・23日の火曜日午後1時～3時(全2回)

人 市民
 所 連雀コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎45-5100

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①連雀サロン=6月16日(火)、②駅前風のサロン=18日(木)、③よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、④しんなかサロン=25日(木)、⑤ひだまりサロン=7月1日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④3時30分まで)
 所 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)
 申 当日会場へ
 問 地域福祉課 ☎29-9235

三鷹農産物の直売会

日 市、JA東京むさし三鷹地区青壮年部
 日 6月18日(木)午前10時から、7月2日(木)午後3時から(雨天決行。なくなり次第終了)
 所 市役所議場棟下
 申 当日会場へ
 問 JA東京むさし三鷹支店 ☎46-2152

みちかボランティアセンター交流会



活動発表や模擬店、体験コーナー。
 日 6月27日(土)午後1時～4時(荒天中止)
 所 同センター
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎76-1271

神田川の生き物を調べよう



日 井の頭地区住民協議会、三鷹の森学園コミュニティ・スクール委員会、みちか環境活動推進会議
 日 7月5日(日)午前9時15分井の頭コミュニティセンター集合～正午

人 小学3年生以上の市民30人(親子での参加も歓迎)
 物 帽子、タオル、ぬれてもよいかかと付きの靴(サンダル不可)
 日 6月9日(火)午前10時～19日(金)午後8時に同センター窓口 ☎44-7321へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

環境施設見学会 「富士山五合目と日本の原風景根場」



日 三鷹駅周辺住民協議会
 日 7月8日(水)午前7時30分三鷹駅南口発(雨天決行)
 人 市民35人
 所 富士山五合目、西湖いやしの里根場、道の駅なるさわなど
 日 6,500円(昼食代を含む)
 日 6月18日(木)(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3-13-10三鷹駅周辺住民協議会へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
 問 三鷹駅前コミュニティセンター ☎71-0025

おとな絵本ラウンジ「スイミー」



日 7月12日(日)午後2時～3時30分
 人 20人
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
 日 6月14日(日)～7月11日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
 問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

おやこdeスポーツサークル



日 (-社) スカイリミットスポーツ三鷹
 日 6月13・27日、7月11・25日の土曜日午後6時～8時
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 室内履き
 日 月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)。無料体験は3回まで
 申 同法人HPへ

第19回ベッセルフェスト

ヨガ、ソフトバレーボール、パドルテニス、室内グラウンド・ゴルフ、吹き矢、ポッチャなどを体験できます。
 日 6月21日(日)午前10時～午後4時(雨天決行)
 人 200人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 室内履き、タオル
 申 当日会場へ
 問 三鷹市ベッセルスポーツクラブ besserung1985@gmail.com・☎77-0196

着衣水泳体験教室



日 7月4日(土)午後3時30分～4時30分、4時45分～5時45分
 人 5歳以上の方各回30人(小学2年生以下は保護者同伴)

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 井の頭コミュニティセンター

サッカー フットサルONE DAYマッチ(一般)

日 7月4日(土)午後0時30分～2時30分
 問 (-社)三鷹市サッカー協会HP

ソフトテニス

ジュニア育成強化講習会(小学生～高校生)◎
 日 7月5・12日の日曜日午前10時～午後1時、2時～5時
 問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

弓道 指導者講習会(四段以上)

日 7月16日、8月13日、9月10日の木曜日午後0時30分～5時30分
 問 三鷹市弓道連盟HP

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)◎

日 6月23日(火)午後1時15分～2時30分
 問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎03-6324-5510(日中のみ)

所 SUBARU総合スポーツセンター

サッカー

◆市民スポーツ大会 フットサル競技(一般)
 日 6月21日、7月5日の日曜日午前9時30分～11時30分
 ◆市民スポーツ大会 フットサル競技(壮年&女子)
 日 6月28日(日)午前9時30分～11時30分
 問 (-社)三鷹市サッカー協会HP

所 大沢総合グラウンド、井の頭公園野球場

ソフトボール

◆市民スポーツ大会 ソフトボール大会(16歳以上)
 日 7月12日～10月11日の日曜日午前9時～午後5時(雨天順延)
 問 三鷹市ソフトボール連盟 ☎080-3407-7105

東京都、(公助)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、(公助)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

所 SUBARU 総合スポーツセンター
物 水着、着衣水泳用衣類、空のペット
ボトル(2ℓ1本または500ml2本)、タ
オル、ぬれた物を入れる袋
申 6月19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)
問 同センター ☎45-1113

講座

多様な働き方セミナー

日 6月12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
講 わくわくサポート三鷹相談員で産業
カウンセラーの野元秀明さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 必要事項(6面参照)をわくわくサ
ポート三鷹 ☐ wakuwaku@mitaka
shigoto.or.jp・☎45-8645・Fax 45-
8646へ(先着制)
問 わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

みたか起業塾 特定創業セミナー

日 6月19日、7月3・10・24・31日の
金曜日午後3時～4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 中小企業診断士の山本竜哉さん、ブ
ランディング・ディレクターの小林大輔
さんほか
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

三鷹警察署の自転車交通安全講習会

日 ①6月20日、②27日、いずれも土
曜日午前10時～11時
人 ①70人、②50人
所 ①連雀コミュニティセンター、②牟礼
コミュニティセンター

申 同署 ☎49-0110へ(平日午前9時
～午後4時。先着制)

親が70代になったら知って おきたい! 家族介護講座

日 6月20日(土)午前10時～正午
人 家族介護者、今後に備えたい方など
30人
所 地域密着型通所介護あゆみん家(下
連雀3-7-16)
講 NPO法人こだまの集い代表理事の
室津瞳さん
申 6月17日(水)までに(社福)三鷹市社会
福祉協議会HP、または☎79-3505へ
(先着制)
問 同協議会 ☎79-3505

初心者向け剪定(せんてい)講習会

講義のみで実習はありません。
日 6月20日(土)午前10時～正午
人 20人
所 上連雀分庁舎
講 造園家の加藤治平さん
申 同 6月8日(月)からNPO法人花と緑の
まち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

起業・創業セミナー 「事業アイデアの具体化か ら始める事業計画書 作成セミナー」

日 6月23日(火)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 多摩信用金庫価値創造事業部の小
倉航さん
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

起業へのきっかけに つながる「M-PORT ゆるっとサロン」

日 ①6月24日(水)午後6時30分～7時

45分、②29日(月)午前10時～11時15分
人 起業を目指す方各8人
所 三鷹産業プラザ
講 ①税理士の添田達也さん、②中小企
業診断士の吉田達望さん
申 (株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

福祉Laboどんぐり山 調理実習 (便秘解消ごはん)

日 6月25日(木)午前11時～午後1時
人 在学・在勤を含む市民、介護者9人
所 同施設(送迎バスあり)
講 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
申 6月23日(火)までに市HP、または同
施設 ☎24-7350へ(初回優先で先着制)
問 同施設 ☎24-7350

電動糸のこを使って 恐竜を作ろう

日 6月27日(土)午後1時30分～3時30分
人 小学5年生以上の方5人(小・中学
生は保護者同伴)
所 リサイクル市民工房

申 同 6月10日(水)午前10時から同施設
☎34-3196へ(先着制。☎月・火・金
曜日)

誰でも簡単健康体操 (市民健康講座ほか)

日 6月27日～7月11日の毎週土曜日
午後1時30分～3時30分(全3回)
人 在学・在勤を含む市民30人
所 井の頭コミュニティセンター
講 フィットネスインストラクターの清水
武さん
申 同 6月9日(火)から同センターHP、ま
たは窓口・☎44-7321へ(先着制)

市民ふくし講座 「教えて! 成年後見制度」

日 6月27日(土)午後1時30分～3時30分
人 在学・在勤を含む市民60人
所 福祉センター
講 ごじゅはなみい司法書士事務所の金
桶真也さん
申 6月19日(金)までに(社福)三鷹市社会
福祉協議会HP、または権利擁護セン
ターみたか ☎46-1203・Fax 71-2053
へ(先着制)
問 権利擁護センターみたか ☎46-1203

天文・科学情報スペース企画展

野辺山天文台展

—ウラ側まで徹底大公開!

問 同施設 ☎0422-26-9951(☎月・火曜日、祝日)

国立天文台野辺山宇宙電波観測所につ
いて、分かりやすくパネル展示で解説し
ています。
日 6月19日(金)～7月12日(日)午前11時～午
後6時30分
申 期間中会場へ




NAOJ

チケットインフォメーション

柳家喬太郎 みたか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール
8月1日(土)午後2時/6時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=6月6日(土)
一般=6月10日(水)
各回 会員=2,250円
一般=2,500円
※購入は各回合わせて
1人2枚まで。




柳家喬太郎

“勉強会”と銘打った落語会。どんな噺が聴けます
か、お楽しみに。

立川志らく 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
8月22日(土)午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=6月7日(日)
一般=6月11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。




立川志らく/撮影:山田雅子

湧き上がるアイデアを幾重にも積み重ねた、唯
一無二の志らく落語の世界を存分に味わってくだ
さい。

三鷹市芸術文化センター 全部見てくださいツアー

日 8月5日(水)午前10時～午後0時30分、2時～4時
30分
人 小学生以上の方各回20人
申 同財団 ☎0422-
47-5122へ(先着制)



これからホール
を使う方や、お子
さんの夏休みの自
由研究にもおすす
めです!


照明ブースの体験

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

チケットお求め方法

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

● 窓口販売 10:00～19:00
芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。
(☎月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



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

花と緑の広場イベント

「さし木で植物を
ふやしてみよう！」



日 6月30日(火)午前10時～11時30分
(小雨決行)

人 15人

所 同広場

料 200円

物 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

申 6月8日(月)～19日(金)にNPO法人
花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081
へ(先着制)

パソコン・スマホ・

プログラミング教室(7月)



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 同センター ☎48-6721へ

みたか健康づくりセミナー

「高血圧にご用心!!」



日 7月2日(木)午前10時30分～11時
45分

人 在勤を含む市民30人

所 大沢コミュニティセンター

申 6月8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

生涯現役セミナー

「シニア期に向けた

暮らしと働き方」



日 東京都、東京労働局、都内ハロー
ワーク、(公財)東京しごと財団

日 7月9日(木)午後1時～3時45分

人 55歳以上で求職活動中、または求
職活動を始める方35人

所 三鷹産業プラザ

講 社会保険労務士の荒木健一さん

申 6月8日(月)から同セミナーHP、また
は予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399
(平日午前9時～午後5時)へ(先着制)
問 東京しごとセンター ☎03-5211-23
35

スポーツボランティア

支援事業

「普通救命講習会」



日 7月16日(木)午前9時30分～午後0
時30分

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民
30人

所 生涯学習センター

講 三鷹消防署の皆さん

物 動きやすい服装(スカートは不可)

申 6月17日(水)までに元気創造プラザ講
座申込システムへ(申込多数の場合は
抽選)

問 SUBARU 総合スポーツセンター ☎
45-1113



募集

三鷹まるごと博物館

フェローシップ



三鷹固有の文化遺産の調査・研究や、
教育普及を行います。

◆活動期間 令和9年3月31日(水)まで

◆謝礼 最大150,000円

人 次の要件をすべて満たす方①大学・
大学院在学中もしくは修了者で、歴史
学、考古学、民俗学、地域史、博物館学、
アーカイブ学などを専攻または同程度
の能力・経験を有する、②将来博物館
などの仕事に従事することを希望し、か
つ三鷹まるごと博物館において積極的
に活動する意欲がある

申 募集要項(市HPで入手)を必ず確認
のうえ、必要書類を生涯学習課窓口(第
二庁舎2階)・郵「〒181-8555生涯学
習課」へ

問 同課(市史編さん室) ☎24-6360

住宅確保要配慮者向け

協力不動産店



市および近隣区市の不動産店が対
象です。

申 協力不動産店登録申込書(市HPで
入手)、宅地建物取引業者免許証の写
しを住宅政策課 ☎jutaku@city.mita
ka.lg.jp・Fax 48-0975・郵「〒181-
8555住宅政策課」へ

問 同課 ☎29-9704



求人

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



三鷹市立図書館 夏季カウンター

業務補助(会計年度任用職員)

◆採用日 7月20日

◆申込期限 6月19日(金)(必着)

問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

NPO法人みたか街かど

自立センター 職員

◆職種 社会福祉士(見込み可。障が
いのある方の介助、相談)

◆採用日 随時

問 同法人 ☎48-0648

(社福)三鷹市社会福祉協議会

嘱託職員

◆職種 ボランティア推進係

◆採用日 随時

問 同協議会 ☎46-1108

(社福)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介護職、⑧
介護支援専門員、⑨相談員、⑩サー
ビス提供責任者(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 ①～⑨⑪～⑬随時、⑩8月
以降

問 同事業団 ☎44-5211



相談

しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。

日 6月10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 生活経済課 ☎29-9615へ(予約
優先、当日参加も可)

事業承継に関する

個別相談



日 平日午後1時30分から、3時から(1
回60分程度)

所 市役所内会議室

物 相談者全員の身分証明書、事業内
容がわかる資料(会社案内など)、直近
3期分の税務申告書付決算書や確定申
告書の写しなど

申 希望日の1週間前までに市HPへ

問 生活経済課 ☎29-9615

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。



第1回三鷹市健康福祉審議会の傍聴

日 6月17日(水)午後7時～8時30分

所 福祉センター(元気創造プラザ3階)

問 地域福祉課 ☎29-9231

第1回三鷹市都市計画審議会の傍聴

日 7月13日(月)午前10時～11時

所 市議会協議会室

問 都市計画課 ☎29-9701



※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。

三鷹駅周辺・シニアのまるごと相談サロン

「音楽でもっと健康!!—生活に役立つ音楽療法」

日 6月11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 講 日本音楽療法学会認定音楽
療法士の山口美千恵さん 申 当日会場へ(先着制) 問 三
鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター ☎0422-76-4500

シルバー人材センター入会説明会

日 6月16日(火)午前10時～正午 申 問 同センター ☎
0422-48-6721へ

連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日 6月19日(金)午後1時～3時 人 10人程度 所 連雀コ
ミュニティセンター 申 当日会場へ(先着制) 問 連雀高
齢者なんでも相談センター ☎0422-40-2635

SOMPO暮らしの保健室

—体操と生活・医療・介護に関する相談会

日 6月19日(金)午後2時～3時 所 そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30) 講 KR
訪問看護ステーション理学療法士の井上侑希子さん 申 当日会場へ 問 新
川中原高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-7204

くらしの情報交換会@北野「耳の聞こえ相談会」

日 6月24日(水)午前10時～11時30分 人 30人 所 北野地区公会堂 講 う
ぐいす補聴器の田中智子さん 申 当日会場へ(先着制) 問 東部高齢者なん
でも相談センター ☎0422-48-8855

やまなか健康教室—体操とミニ講話「介護保険の使い方」

日 6月25日(木)午前10時～11時 人 15人 所 山中地区公会堂 物 室内履き
申 当日会場へ(先着制) 問 連雀高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-
2635



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313

講座案内

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

6月9日(火)午前9時30分から

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。



三鷹ネットワーク大学企画サロン
みたか星空散歩—7月の星空解説と天文トーク

6月20日(土)午後7時～8時30分

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ ▲

「あなたは星屑でできている
—原子核物理で迫る元素のルーツ」

6月21日(日)午後3時～4時30分

東京科学大学理学院教授の高峰愛子さん

続・数学はこんなに面白い! 第14回
「曲線の長さ」と懸垂線の方程式」

7月2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」第58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、ロアルド・ダール「彼らは歳を取るまい」(『飛行士たちの話[新訳版]』(ハヤカワ・ミステリ文庫)所収)

7月3日(金)午後7時～8時30分

人生100年時代を考える「人生後半、地域に自分の居場所を!!
—AIと考える、地域でやりたいこと、仲間作り」

7月15日(水)午後3時～4時30分

BAA ライフデザイン・アドバイザーの倉林孝明さん

心のライティング—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

7月15～29日の毎週水曜日、8月4日(火)・12・19日の水曜日午後6時30分～8時30分(全6回、通し受講のみ)

ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん

市民活動

みんなの掲示板

7月5日号

原稿締切日 6月10日(水)

7月19日号

原稿締切日 6月24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。
※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
☎同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

第14回「太宰は好きですか」展

しろがねギャラリー 6月8日(月)～21日(日)午前11時～午後7時(21日は3時まで) 同画廊 期間中会場へ 同画廊 ☎43-3777 (休木曜日)

【おやすみ食堂】学校が苦手な親子のための子ども食堂

こちゃっこい 6月12日(金)午前11時～午後1時 20人 野野川公園少年キャンプ場 同シモツ ☎kochakkoi@gmail.com (先着制。空きがあれば当日参加可)

三鷹名人会—子供の笑いは天使の笑い

知謝塾 6月13日(土)午後2時から 70人 市民協働センター ¥500円 当日会場へ(先着制) 同武田 ☎080-5976-9298

写経体験会

鷹彩会(おうさいかい) 6月14日、7月12日、8月9日、9月13日の日曜日 午前10時～11時30分 各日5人 市民協働センター ¥1回500円 同浅見 ☎ohsaikai@gmail.com (先着制)

いろんな家族を知ろう! 絵本のひろば

森のこえ—Adopted family&Friends network 6月20日(土)午前11時～正午 20人 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 同 ☎morinokoe44@gmail.com ☎090-4806-9850 (先着制。空きがあれば当日参加可)

映画「SILENT FALLOUT」上映会とオンライン講演会★

NPO法人みたか市民協同発電 6月20日(土)午後1時45分～4時30分 100人 市民協働センター 同映画監督の伊東英朗さん ¥500円 同6月

16日(火)までにおおやうち ☎mitakaha tsuden@gmail.com ☎090-6049-0203 (先着制)

断捨離でシンプルに生きる・おしゃべり会

三鷹断捨離会 6月20日(土)、7月12日(日)午後2時～3時30分 各日8人 市民協働センター 当日会場へ(先着制) 同たけやま ☎070-7781-0501

講演会「私たちはどんな世界を生きているのか? 今も続く原発事故の被害と『復興』の現実」★

市民社会をめざす会 6月21日(日)午後1時30分～4時 100人 生涯学習センター 同フォトジャーナリストの豊田直巳さん ¥300円 当日会場へ(先着制) 同石黒 ☎080-6250-1496

バッハ深掘りセミナー(第1,2回)「バッハとヘルベルとバッハの深い関係」聴講+カノン他楽器参加ワークショップ

三鷹バッハ同好会 6月21日、7月19日の日曜日午後1時30分～4時30分 各日24人 三鷹駅前コミュニティセンターほか 同申し込みフォーム (https://x.gd/cb8Y2l) (先着制)

「人権」ってなあに? 女性の「困難」はどこから来るのか★

三鷹市人権条例を考える市民の会 6月21日(日)午後2時～4時30分 50人 市民協働センター 同NPO法人くたち夢ファームJikka責任者の遠藤良子さん ¥500円(学生・未成年は無料) 当日会場へ(先着制。サポートが必要な場合は事前に相談) 同竹内 ☎kzktkn1948@gmail.com ☎080-5465-8138

学習会 三鷹の水って大丈夫なの? 「水だけじゃなかった、PFAS汚染。オリンピックで選手失格?!」★

安全な水を求める市民の会 三鷹 6月

27日(土)午後2時～4時 市民協働センター=80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」同ジャーナリストで元日本経済新聞LA支局長の猪瀬聖さん ¥500円 当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎nopfas.mitaka@gmail.com ☎090-3451-6432

土曜の夜に手ぶらで読書会

すずらん読書クラブ 7月4日(土)午後6時30分～8時30分 5人 市民協働センター ¥500円 同同クラブ ☎2026bookclub@gmail.com (先着制)

公開講座「ヒトラー—虚像の独裁者」★

三鷹雑学大学 7月5日(日)午前10時～正午 50人 生涯学習センター 同東京女子大学名誉教授の芝健介さん 当日会場へ(先着制) 同近藤 ☎090-8492-3066

健幸ストレッチ教室★

体笑会 7月11日(土)午後1時30分～3時30分 30人 杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 同杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円 同6月25日(木)までに同会 ☎taish ohkai@yahoo.co.jp (先着制)

パドルテニス①体験会&②交流会

三鷹市パドルテニス協会 7月18日(土)正午～午後6時 30人 同SUBARU総合スポーツセンター ¥2500円(ジュニアは250円) 同7月4日(土)までに鈴木 ☎mitakapt@gmail.com ☎090-3819-2020 (①先着制、②当日参加可)

会員募集

エオリアン アンサンブル(小型ハープの合奏)

毎月第3土曜日午前10時～午後0時30分 同井の頭コミュニティセンター

入会金2,000円、月額1,000円 同 同 ☎tategoto3@gmail.com

すぐに役立つ英会話

毎月第2・4金曜日午前10時～正午 同シルバー人材センター ¥月額2,600円 同森田 ☎080-5253-0798

むさしの人物画会(デッサン)

毎月第1・3火曜日午後1時10分～3時40分 同生涯学習センター ¥1回2,000円 同寺尾 ☎090-8001-1673

コカリナほんわか木の精(木の笛コカリナの練習)

毎月第1・3火曜日午後3時～4時30分 同東野地区公会堂 ¥月額3,000円(体験・見学3回無料) 同同会 ☎aihirakimoto@gmail.com

三泳会(水泳)

毎週金曜日午前9時～11時 同フローリング・背泳ぎで25m泳げる50歳以上の女性、泳法を問わず25m泳げる49歳以下の女性 同SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額3,000円 同申し込みフォーム (https://x.gd/NFtvb)

下連雀トリム体操クラブ(ストレッチ健康体操)

毎週水曜日午前10時～正午 同三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,500円 同堀井 ☎41-5377

伝言板

もの忘れが気になったら—認知症ってどんな病気?

東京都認知症疾患医療センター 6月23日(火)午前10時30分～11時30分 10人 同杏林大学医学部付属病院 同同病院もの忘れセンター ☎47-5511(内線25660。先着制)

6月9日(火)午前10時から

みとかデジタル商品券 抽選結果をご確認ください!



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

同商品券の抽選結果は、6月9日午前10時から「みとか地域ポイント」アプリ内で確認できます(購入申し込みの受け付けは終了しています)。

確認方法

①～⑤の順番にアプリ画面をタップしてください。⑤の次の画面に購入可能金額が表示されます。

- ①商品券 ②購入 ③デジタル商品券申込履歴 ④申込み履歴 ⑤詳細を確認する



購入方法

6月10日(水)午前10時から、現金払い(コンビニエンスストア※1)・セブン銀行ATM)または3Dセキュア(※2)対応のクレジットカード決済で、当選口数を上限に購入できます。

- ※1 ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、デイリーヤマザキ、セイコーマート
- ※2 不正使用防止のため本人認証を行うサービス

利用期間・方法

6月15日(月)午前10時～10月31日(土)に、店頭レジ横に設置してあるQRコードをアプリ内のカメラで読み取り、支払金額を入力することで決済ができます。

第3弾 三鷹キウイワイン 2026



スパークリングを販売中

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

はじける爽やかさが特徴の第3弾「スパークリング」は、甘味と酸味が絶妙な味わいで、父の日のプレゼントにもおすすめです。

販売店

- マサキ屋商店(下連雀1-13-1)
- 碓屋酒店(下連雀3-28-2)
- 山本酒店(下連雀4-16-18)
- 宮田酒店(上連雀1-18-3)
- 三幸商店(井口2-4-34)
- 井上商店(深大寺3-7-3)
- カド 竹内商店(大沢3-8-5)
- 笹屋酒店(中原4-16-12)
- JA東京むさし三鷹緑化センター(新川16-30-22)

- 価格(容量) 2,500円(720ml)
- アルコール度数 9%
- 販売本数 1,000本



冊子『太宰治賞2026』を差し上げます



☎芸術文化課 ☎0422-29-9861

第42回太宰治賞の受賞作品と最終候補作品、選考委員の選評などを収録した冊子を差し上げます。

☎在学・在勤を含む市民15人 ☎6月26日(金)午後5時(必着)までに市HP、または必要事項(6面参照)、同賞や関連イベントへの感想、在学・在勤の方は学校名・勤務先を往復はがきで☎「〒181-8555芸術文化課」へ(申込多数の場合は抽選。結果は7月上旬に通知)

※当選者には7月13日(月)～22日(水)の平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に同課窓口(第二庁舎2階)で配布。



6月20日(土)

味の素スタジアム 京王アリーナTOKYO感謝デー



☎同イベント事務局 ☎03-5771-2368 (平日午前10時～午後5時)

同施設を利用する方への感謝の気持ちを込めて、フリーマーケットやアスリートによるトークショー、スポーツ体験、フードパークなど、スポーツとエンターテインメントを掛け合わせたイベントを多数ご用意しています。

☎6月20日午前10時～午後4時(荒天中止) ☎同施設(調布市) ☎当日会場へ(一部イベントは事前申込制)



三鷹市美術ギャラリー企画展

物語のかけらを見つけに



☎同ギャラリー ☎0422-79-0033

絵本作家の酒井駒子、写真家の齋藤陽道、画家の成瀬麻紀子の作品をご紹介します。それぞれが生み出すイメージの中には、言葉で表現することが難しく思える、小さく繊細な感情や記憶の気配がひそやかに息づいています。ぜひ、作品の中にひそむ物語のかけらを見つけに来てください。



酒井駒子『はんなちゃんがめをさましたら』
原画(偕成社、2012年)



齋藤陽道『すべての別離はさりげない』
2022年撮影



成瀬麻紀子『きのうの風景』
1990年代後半

☎8月2日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで。☎月曜日(休日の場合は開館し、翌日を休館)) ☎¥一般500円、65歳以上・学生300円(中学生以下、障害者手帳などをお持ちの方は無料)

※この記事をご持参いただいた場合、一般500円を400円に割引します(1回に限り2人まで。Web版は不可)。

関連ワークショップ

「かけらで描けら〜」—よくみて想像して続きを描こう

☎6月28日(日)午前10時30分～午後3時30分 ☎小学生20人 ☎同ギャラリー、芸術文化センター ☎参加費=2,000円(材料費含む)、交通費=現金100円または交通系IC50円(バス代) ☎物屋食 ☎6月18日(休)必着までに同ギャラリーHP、または必要事項(6面参照)・性別・学校名・学年を☎0422-79-0030・往復はがきで☎「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」へ(申込多数の場合は抽選)

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