

≪いつものグラウンドが調節池に≫



身近な場所でも起きている 自然の猛威に備えよう

これらの写真は、過去に三鷹市内で起きた大雨・台風時の様子と、同じ場所の普段の様子を比較したものです。近年、風水害は頻発化・激甚化しており、日頃からの備えが大切です。大雨や台風が多くなるこれからの時期に向け、各家庭や個人でできる対策を確認し、被害を最小限に抑えるための備えを進めましょう。 関防災課 ☎0422-24-9102



≪いつもの体育館が避難所に≫

災害は忘れた頃にやってくる



三鷹市長 河村 孝

災害が起きたとき、まちはどうなるのでしょうか。誰もが思う疑問です。今では、危険箇所をハザードマップに示すのが当たり前になっていますが、当初は「危ない箇所を地図で示すなんてもってのほか。土地の価値が下がるじゃないか」と真顔で怒る方もいました。それが大きく変わり、今は被害想定を細かく公表する時代になっています。大きな災害のたびに、私たちの意識は少しずつ変わってきました。

市では、市内に残る危険箇所への対策を講じていくとともに、災害の危険から一時的に身を守る避難場所についても、拡充に努めています。また、高齢者や障がいのある方をはじめ、特別な配慮が必要な方が安全に避難できるよう、福祉避難所の整備も進めています。こうした備えには、市民の皆さんのご協力が欠かせません。自助・共助・公助、それぞれの力を合わせていきましょう。

YouTubeで配信中



市内で起きた主な災害（平成17〈2005〉年以降）

2005 ■平成17(2005)年9月 大雨
市内全域で浸水被害、井の頭地区において土砂崩れが発生。
床上浸水：122件 床下浸水：64件
地下浸水：57件 土砂崩れ：1件



井の頭地区の土砂崩れ

2010 ■平成22(2010)年3月 強風

■平成23(2011)年3月 東日本大震災

■平成23(2011)年9月 台風15号



野崎で発生した倒木

■平成26(2014)年6月 雹^{ひょう}による被害
6月24日午後、三鷹市と調布市周辺の地域に大量の雹が降った。これにより、市内の農作物が大きな被害を受けた。



中原の路上に積もった雹

■平成26(2014)年8月 台風11号
大雨により天文台通り（国立天文台～大沢グラウンド通り方面）が冠水（水深20cm）。

2015

■令和元(2019)年10月 台風19号
大沢地区に市内で初めて避難勧告を発令。避難所（七中・大沢台小）および自主避難所（各コミュニティセンター）に計595人が避難。
床下浸水：3件 地下浸水：1件



七中に開設された避難所

2020

■令和3(2021)年8月 大雨
大沢地区に土砂災害警戒情報を発表。野川は約1時間にわたり氾濫危険水位（2.14m）を超過し、最大水位は2.33mを記録した。



増水した野川

■令和4(2022)年8月 井の頭地区建物火災

■令和6(2024)年7月 大雨
野川が増水し、調節池である大沢野川グラウンドに水が流入。
※同グラウンドは、野川大沢調節池（治水施設）として、大雨のときには野川の氾濫防止のため、河川からの水を一時貯留する機能があります。



水がたまった大沢野川グラウンド

■令和6(2024)年8月 台風7号
大沢地区に高齢者等避難を発令。避難所（七中・大沢台小）に計21人が避難。
地下浸水：1件



七中避難所に設置されたパーテーション

■令和6(2024)年8月 台風10号
大沢・井の頭・牟礼地区に避難指示を発令。避難所（七中・大沢台小・井の頭コミュニティセンター）に計11人が避難。

2025

■令和8(2026)年6月 台風7・8号
『風水害時における野川周辺の防災対策方針』に基づき、大沢地区に自主避難所（大沢原地区公会堂、市営大沢住宅集会所）を開設。

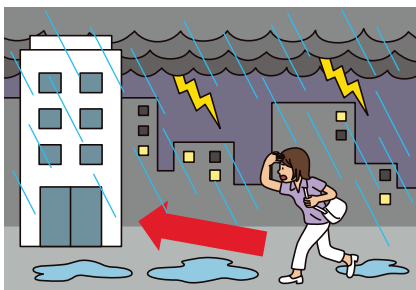


市営大沢住宅集会所の自主避難所

どうすればいいの？風水害への備えと対策

💧集中豪雨に遭遇したらどうする？

積乱雲の発達により、集中豪雨や突風、雷、雹などの激しい気象現象が発生することがあります。屋外にいる場合はすぐに安全な建物へ避難し、窓から離れた場所で待機してください。



💧集中豪雨のときに近付いてはいけない場所は？

河川付近

水位が急増し、流れも速くなります。様子を見に行くなどの行為は大変危険です。



アンダーパス（周囲より低い道路）

車が水没して動かなくなる恐れがあります。無理に通らず迂回（うかい）しましょう。



💧日ごろからの備え、何をすればいい？

雨水ますや側溝の上に物を置かない・ごみを入れない
小まめに清掃して、落ち葉などを取り除いておく



ローリングストック[※]で、食品・日用品を備蓄しておく
※普段使っているものを多めに買って、古いものから使っていくこと。

自宅付近の危険度をハザードマップで確認し、避難方法・経路を決めておく



※同マップは、防災課（元気創造プラザ5階）や市民課（市役所1階）、市政窓口などで配布しているほか、市HPでもご確認いただけます。



情報収集は信頼性の高い情報源から

風水害が発生する恐れがあるときは、信頼できる情報源から正確な情報を得ることが大切です。公的機関の情報を積極的に活用し、避難に関する情報などが出ている場合は、速やかに避難するなど、適切な行動を取りましょう。



三鷹市ホームページ

大規模な災害などの緊急時には、トップページが災害時モードに切り替わり、被害状況や地域ごとの避難情報などを確認できます。

三鷹市河川防災情報

野川に設置された河川カメラ映像、野川・仙川・神田川の水位情報をリアルタイムで確認できます。

気象庁ホームページ(キキフル)

大雨や洪水による災害の危険がどこで、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることができます。

キーワードは
「警戒レベル」

5月から防災気象情報が変わりました

大雨や台風のとき、いつ避難すればよいのか迷ったことはありませんか。新しくなった防災気象情報では、避難のタイミングの目安を明確に示しています。警戒レベル3で、高齢者など避難に時間のかかる方は避難、警戒レベル4で、対象地域住民のうち危険な場所にいる人は全員避難の目安になります。適切な避難行動で、逃げ遅れののないように身の安全を守りましょう。

警戒レベル別避難のタイミング

避難指示などは、気象庁が発表する気象情報(レベル)と現場の状況などを合わせて判断し、市が発令します。レベル3や4が出ても、避難指示などが発令されるとは限りません。

レベル1 早期注意情報 心構えを高める

レベル2 注意報 避難行動の確認

レベル3 警報 高齢者などは危険な場所から避難

レベル4 危険警報 危険な場所から全員避難

レベル5 特別警報 命が危険な状況 安全な場所へ直ちに移動

自然災害対策に関する市の事業

風水害時に自力での避難が困難な方の移動をサポートします

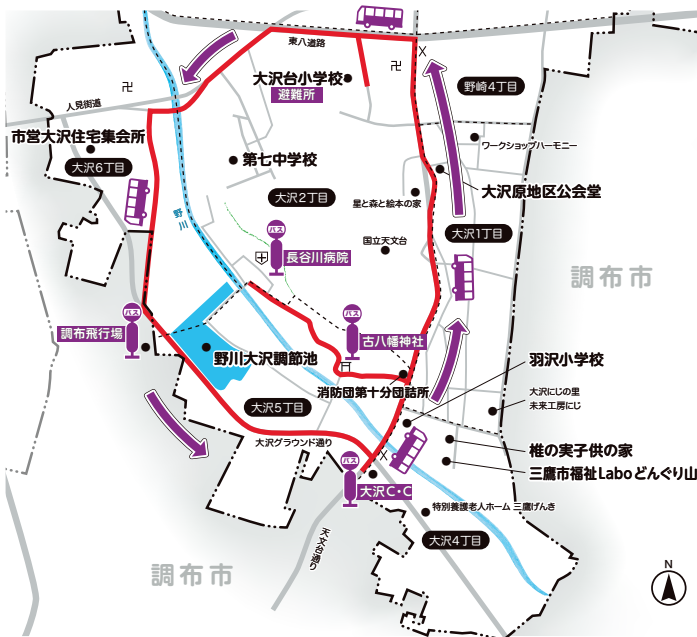


☎0422-24-9102

浸水被害が想定される野川流域において、水害に強く安心して暮らせる地域を目指すため、令和7年12月に『風水害時における野川周辺の防災対策方針』を策定しました。同区域内の大沢4～6丁目を中心とした地域で、自力で避難場所まで移動することが困難な避難行動要支援者を対象に、災害協定を締結しているタクシー・バス事業者と連携した移動支援を、必要に応じて実施します。

また、大沢コミュニティセンターを拠点に、複数の地点と避難所である大沢台小を結ぶ避難バスの運行体制を構築しました。

避難バスの運行ルート



止水板設置工事費・雨水浸透ます設置費用を助成します

☎0422-29-9749へ

◆止水板設置工事費などの一部を助成

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)

◆雨水浸透ますの設置

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。



災害対策用 トイレカーの 導入にご支援ください



☎0422-24-9102

災害時に、避難生活中的衛生環境を向上させるため、自走式の災害対策用トイレカーを導入します。導入に伴い、ふるさと納税制度を活用したクラウドファンディングを実施します。

◆トイレカーの機能

洋式便器4基(男女各2基)、小便器1基、多機能トイレ1基(車いす用リフター付き)

◆目標金額 500万円

◆募集期間 令和9年3月15日(月)まで

◆特典 1万円以上のご寄付で、車両に氏名・団体名を掲載(希望者のみ)



9月1日(火)午前中

無事を知らせる 「黄色いタスキ」を 掲げてください!



☎0422-26-7020
(平日午前9時～午後5時)

9月1日午前7時に震度6強の地震が発生したと想定して、市内全域で「黄色いタスキ」の掲示訓練を実施します。玄関や門扉、ベランダなど、外から見やすい場所に「黄色いタスキ」を掲示してください。

掲示はタオルやハンカチなど、お手元にある黄色い物でも代用できます

◆「黄色いタスキ」とは

災害時にご近所へ無事を知らせる目印です。安否確認をスムーズに行うことができ、迅速な救助につながります。

◆「黄色いタスキ」を配布中

市民を対象に、市オリジナルの黄色いタスキを無料で配布しています。

☎同法人窓口(元気創造プラザ5階)へ



みたかシティバスの運行内容を一部見直します

関都市交通課 ☎0422-29-9709

『三鷹市交通総合計画2027』や、バスの乗務員不足の現状などを踏まえ、地域の足を確保しつつ持続可能な交通を維持するため、見直しに取り組みます。詳しくは市HPでご確認ください。
 ⑨いずれも10月1日(木)から

明星学園ルート・三鷹の森ジブリ美術館循環ルート

いずれのルートも運行ダイヤを改正します。これにより、明星学園ルートは1便減となります。混雑の集中が見込まれる朝の時間帯は、通常の小型車両より少し大きな中型車両で運行します。

北野ルート

同ルート(全16便)は、当面の間、運行を休止します。

北野エリアAIデマンド交通の実証運行を開始

北野ルートの運行休止に合わせ、10月から北野地区でAIデマンド交通の実証運行を開始します。利用者のニーズに合わせた柔軟な運行により、交通の利便性向上を目指します。AIデマンド交通の詳細は、『広報みたか』9月6日号でご確認ください。

リアルタイム字幕・翻訳ディスプレイを設置しました

関市民課 ☎0422-29-9191

外国籍の方や聞こえに不安のある方などが安心して窓口で手続きできるよう、会話の内容をリアルタイムで文字表示・翻訳する「リアルタイム字幕・翻訳ディスプレイ」を設置しました。100言語以上に対応し、より円滑なコミュニケーションを支援します。
 ※利用をご希望の場合は、窓口職員へお申し出ください。

設置場所

市役所(市民課、保険課、市税総合窓口)、三鷹駅前市政窓口、マイナンバーカードセンター(三鷹産業プラザ6階)



第35回三鷹市民駅伝大会 一汗と感動のタスキ、あなたに応援！ 参加チーム募集！

関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

市内一周12.4kmを4区間に分けて、思いを込めたタスキをつなぎます。



開催日 11月22日(日)(小雨決行)

コース ふじみ衛生組合～東多世代交流センター～山本有三記念館～井口コミュニティセンター～三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

部門・募集チーム数

- 一般の部(高校生以上。男女混合チームを含む)118チーム
- 一般女子の部(高校生以上)30チーム
- シニアの部(大会当日に満50歳以上)15チーム
- 中学生の部(男女混合チームを含む)、中学生女子の部、合計30チーム

チーム編成

在学・在勤を含む市民で構成する9人以内(監督1人、選手4人、補欠1～4人)のチーム

⑨8月21日(金)(必着)までに市HP、または代表者の必要事項(8面参照)・チーム名(10文字以内)・チーム編成(監督、選手、補欠の氏名)・部門を往復はがきで郵「〒181-8555スポーツ推進課」へ(申込多数の場合は抽選)



同大会への協賛企業・団体も募集中

企業名などをチラシや開・閉会式で掲載します。各募集枠のPR内容については、市HPでご確認ください。

募集枠	協賛金額	募集数
特別協賛	100,000円	1社(抽選)
	30,000円	定数なし
協賛	20,000円または10,000円	定数なし

⑨8月21日までに市HPへ



「Mitakaみんなの防災フェスタ」を企画・運営しませんか



関NPO法人Mitakaみんなの防災 ☎0422-26-7020

誰もが楽しみながら防災を学べる同フェスタで、一緒にイベントをつくり、盛り上げる企画運営委員を募集します。防災に関する知識や、イベント運営経験の有無は問いません。高校生以上の参加者には、活動に応じて「みたか地域ポイント」を差し上げます。



⑨事前会議＝8月下旬から月1・2回(原則平日午後6時以降)、同フェスタ当日＝令和9年3月13日(土)午前9時～午後4時 ⑨在学・在勤・在活動を含む中学生以上の市民 ⑨元気創造プラザ ⑨8月3日(月)から市HP、または必要事項(8面参照)を同法人窓口(同プラザ5階)・✉info@mitaka-minnano-bousai.jp・☎0422-26-7020へ(先着制。一定数に達し次第受付終了)



メンバー募集

まちなかカメラマン

関広報メディア課 ☎0422-29-9037

『広報みたか』や市HP、市公式SNS(X、Instagram)などに掲載する写真を撮影するボランティアの「まちなかカメラマン」(通称：まちカメ)を募集します。月1回程度、市の依頼で各種イベントや市内の風景などを撮影します。1日の活動時間に応じて、「みたか地域ポイント」500～1,500ポイントを差し上げます。

⑨在学・在勤・在活動を含む18歳以上(高校生を除く)の市民若干名 ⑨デジタルカメラ、スマートフォンなど ⑨8月28日(金)までに市HPへ ※応募内容による選考を行います。結果は選出された方にのみ、9月中にお知らせします。



撮影:まちなかカメラマン 小池佑

「まちカメ写真展」を開催します！

まちカメの皆さん一人ひとりが選んだ写真をパネルにして展示します。まちカメさんが写す三鷹の魅力を、ぜひ会場でご覧ください。

⑨9月7日(月)～11日(金)の午前8時30分～午後5時(7日は正午から、11日は正午まで) ⑨市役所1階市民ホール ⑨期間中会場へ



企画
展示

太宰治の疎開時代



関太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

太宰治は、約1年7カ月にわたる疎開中も意欲的に創作活動を行いました。本展示では、令和6年に市が直筆原稿を購入した『雀』を中心に、太宰の疎開時代の作品に焦点を当て、帰京後『斜陽』によって一躍脚光を浴びるまでの過程を紹介します。

回 前期＝8月8日(土)～10月12日(月・祝)、後期＝10月18日(日)～令和9年1月17日(日)、いずれも午前10時～午後6時

※前期・後期で展示替えあり。

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) 回 期間中会場へ

※休館日は同施設HPでご確認ください。



太宰治『雀』原稿
制作：昭和21年／三鷹市

第197回

太宰治作品朗読会『清貧譚』『ア、秋』

俳優の杉村理加さん(写真)の語りで、太宰治作品をご堪能ください。

回 9月18日(金)午後6時～6時50分
人 25人 所 同サロン 申 8月31日(月)(必着)までに必要事項(8面参照)、参加者氏名(2人まで)を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-16-14 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



©テアトルエコー

三鷹ネットワーク大学共催

記念講演会

父・吉村昭と田野畑村 一鵜の巣断崖に見た構想

関吉村昭書斎 ☎0422-26-7500

吉村昭の太宰治賞受賞作『星への旅』の執筆のきっかけとなった岩手県田野畑村と吉村との関わりについて、理解を深める講演会を開催します。学芸員による解説後、吉村昭・津村節子の長男である吉村司さん(写真)が、家族で過ごした田野畑村での思い出を語ります。



回 9月19日(土)午後2時～4時 人 50人 所 同大学 申 8月24日(月)(消印有効)までに市HP、または必要事項(8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吉村昭書斎」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

※本講演はYouTubeでライブ配信します。詳しくは、同施設HPでご確認ください。

・市史編さん室通信 Vol.1・

江戸時代の三鷹の 姿を伝える鷹場標石

関市史編さん室 ☎0422-24-6360

市では市制80周年を迎える令和12(2030)年からの公開を目指し、市史編さん事業を進めています。今後、市史編さんに関するコラムをお届けします。

江戸時代には、江戸城から五里(約20km)以内の村々は幕府直轄の御鷹場で、その外側は徳川御三家の御鷹場などが広がっていました。三鷹市域は幕府と尾張の御鷹場の境界に位置しており、その境界を示す木杭が寛延元(1748)年に建てられ、その後明和7(1770)年頃に標石に替えられたといわれています。

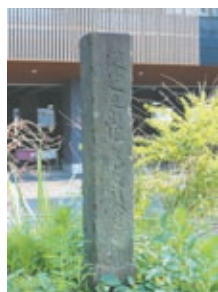
市内にはもともと7基の標石があったといわれ、そのうち完全なものは市役所裏の雑木林内(写真)、長久寺、吉野家敷地内の3基現存しています。いずれも元の位置からは移設されているものの、市指定文化財となっています。

◆X、Instagramで情報発信しています！

「三鷹まるごと博物館」のSNSで、市史に関する情報も発信しています。

三鷹に関係のある資料、記憶、情報などを広く集めています。ご協力いただける方は、同室 ☎0422-24-6360へご連絡ください。

三鷹の「鷹」は
御鷹場の「鷹」
だったんだね！



第10回

東京ボッチャ 選手権大会 を観戦しよう！



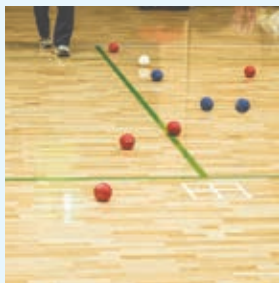
関スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

東京都トップレベルのボッチャの試合を観戦できるチャンスです。

回 東京ボッチャ協会

回 8月29日(土)午前9時40分～午後7時、30日(日)午前9時30分～午後4時30分

所 SUBARU総合スポーツセンター 物 室内履き、下足入れ 回 期間中会場へ



バスケットボールを

やろう！

観よう！



所 関SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

バスケットボールクリニック

社会人トップリーグの選手たちが丁寧に指導します。

回 9月12日(土)午前9時30分～11時 人 バスケットボール経験のある市内の中学生40人 物 動きやすい服装、室内履き、下足入れ 申 8月21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)

日本社会人バスケットボールリーグ戦の観戦

出入り自由です。ハイレベルな試合をご覧ください。

回 9月12日(土)正午～午後7時40分、13日(日)午前10時～午後5時40分 物 室内履き、下足入れ 回 期間中会場へ



日本無線(株)バスケットボール部

今年8月から

高額療養費制度が変わります

国民健康保険加入の70歳未満の方

【1カ月の自己負担限度額】(8月から令和9年7月診療分まで)

所得区分(旧ただし書き所得)	限度額 (4回目以降、年間上限)
ア 901万円超	270,300円+ (総医療費-901,000円) × 1% 〈140,100円〉【1,680,000円※1】
イ 600万円超901万円以下	179,100円+ (総医療費-597,000円) × 1% 〈93,000円〉【1,110,000円※1】
ウ 210万円超600万円以下	85,800円+ (総医療費-286,000円) × 1% 〈44,400円〉【530,000円※1】
エ 210万円以下(住民税非課税世帯除く)	61,500円 〈44,400円〉【530,000円※1※2】
オ 住民税非課税世帯	36,900円 〈24,600円〉【290,000円※1】

国民健康保険加入の70歳以上75歳未満の方 と 後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方

【1カ月の自己負担限度額】(8月から9年7月診療分まで)

国民健康保険(70歳以上)		後期高齢者医療制度		限度額 (4回目以降、年間上限)		
負担割合	所得区分(課税所得)	負担割合	所得区分(課税所得)	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 690万円以上	3割	現役並み所得Ⅲ 690万円以上	270,300円+ (総医療費-901,000円) × 1% 〈140,100円〉【1,680,000円※1】		
	現役並み所得Ⅱ 380万円以上		179,100円+ (総医療費-597,000円) × 1% 〈93,000円〉【1,110,000円※1】			
	現役並み所得Ⅰ 145万円以上		85,800円+ (総医療費-286,000円) × 1% 〈44,400円〉【530,000円※1】			
2割	一般145万円未満		2割	一般Ⅱ	22,000円 【216,000円】	61,500円 〈44,400円〉【530,000円※1※2】
	住民税 非課税等	低所得者Ⅱ※3 低所得者Ⅰ※4	1割	一般Ⅰ	11,000円 【96,000円】 8,000円	25,700円 〈24,600円〉【290,000円※1】 15,700円【180,000円※1】
			区分Ⅱ※3			
			区分Ⅰ※4			

※1

8月1日以降、外来+入院(世帯ごと)分にも年間の上限額が新設されます。これにより、月ごとでは高額療養費に該当しない場合でも、年間上限額に達したそれ以上の医療費については、還付を受けることができます。なお、年間とは8月から翌年の7月までを指します。

※2

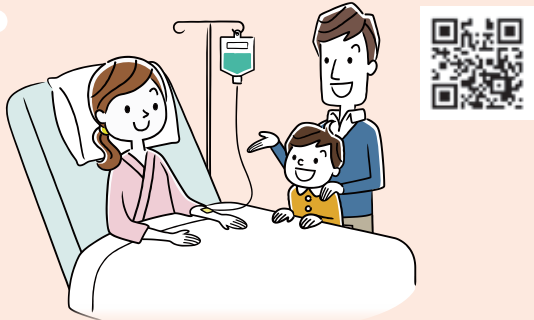
一部41万円の場合があります。

※3

世帯全員(国保の場合は国保加入者および世帯主)が住民税非課税である方のうち、※4に該当しない方。

※4

世帯全員(国保の場合は国保加入者および世帯主)が住民税非課税であり所得が0円の方、または後期高齢者医療被保険者で住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方。



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

健康推進課 ☎0422-24-7145

三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)

切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置は行えません。

休日診療所 (内科・小児科)	☎0422-24-6540	日曜日、 祝日・ 年末年始	午前10時～11時45分、 午後1時～4時30分、 6時～9時30分
小児初期救急 平日準夜間診療所 「こども救急みとか」		平日	午後7時30分～10時30分 (受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所	☎0422-46-3234 ※要電話	日曜日、 祝日・ 年末年始	午前10時～午後0時15分、 1時30分～4時
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時～午後4時30分、 6時～9時30分

※必ずマイナ保険証、資格確認書などをお持ちください。

※混雑の際は、長時間お待たせする場合や、電話がつながらないことがあります。

※お盆期間中も、上記のとおり開設します。

急なけがや病気で対応に迷ったら(24時間)

◆東京消防庁救急相談センター
☎ #7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎03-3212-2323

◆そのほかの医療機関案内(24時間)
◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303

◆市内救急指定病院
◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

調布基地跡地福祉施設の体験実習

障害がい者支援課 ☎0422-29-9233

令和9年度の生活介護の利用を希望または検討している方が対象です。

① 9月～11月(予定)
※特別支援学校高等部3年生は所属校へ相談してください。

① ケアコミュニティみちふの森

② ハートポートこもれび

医療的ケアを含む重度の身体障がいがある(障害支援区分5・6)、または他施設での受け入れが難しい18歳以上の市民若干名

重度の知的障がいがある(障害支援区分5・6)、または他施設での受け入れが難しい18歳以上の市民若干名

8月25日(木)までに①(社)東京緑新会 ☐ michifunomori@t-ryokushin.or.jp・☎042-452-8813、②(社)調布市社会福祉事業団 ☐ komorebi-sk@jigyodan-chofu.com・☎042-444-0039へ

みたかふれあい支援員(認定ヘルパー)養成研修

介護人材育成センター ☎0422-24-7350

介護保険制度や家事支援、認知症などについて学びます。受講後は、掃除・買い物などの訪問型サービスに従事できるようになります。

※同研修は、認知症サポーター養成研修を含みます。

9月8・15日の火曜日午前9時30分～午後4時10分(全2回。15日は4時まで)

18歳以上で全回受講できる方30人(高校生を除く) 所三鷹市公会堂さんさん館 9月1日(木)までに市HP、または同センター ☎0422-24-7350・Fax 0422-24-7363へ(申込多数の場合は抽選)

掲載内容について、詳しくは記事内のQRコードからご確認ください。

お子さんの予防接種に関するお知らせ

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

定期予防接種(法定接種)

接種開始の時期に合わせて予診票を発送します(右表参照)。お子さんを病気から守るため、計画的に接種を受けましょう。

◆転入した方

接種記録に応じて予診票を発送するため、転入手続き時に窓口でお渡ししている「予防接種・健診連絡票」をご提出ください。申請フォーム(QRコード)からも申請できます。

妊婦の方は同課へご連絡ください。

◆予診票が見当たらない方

申請フォーム(QRコード)、または同課 ☎0422-24-8050へ申請してください。

所 市内および武蔵野市・調布市・小金井市・杉並区(BCG除く)・世田谷区の指定医療機関

物 予診票、母子健康手帳

種類	対象年齢	接種回数	予診票発送時期
ロタウイルス	6週～24または32週	2回または3回	生後2カ月ごろ
B型肝炎	1歳未満	3回	生後2カ月ごろ
5種混合(※1)	2カ月～7歳6カ月未満	初回3回 追加1回	生後2カ月ごろ 1歳の誕生日ごろ
小児用肺炎球菌(※2)	2カ月～5歳未満	初回3回 追加1回	生後2カ月ごろ 1歳の誕生日ごろ
BCG(結核)	おおむね3カ月～1歳未満	1回	生後3カ月ごろ
麻しん風しん混合(MR)(※3)	1～2歳未満 小学校就学前年の1年間	1期1回 2期1回	1歳の誕生日ごろ 該当する年の4月
水痘	1～3歳未満	2回	1歳の誕生日ごろ
日本脳炎(※3)	3～7歳6カ月未満 (生後6カ月から可能) 9～13歳未満	1期初回2回 1期追加1回 2期1回	3歳の誕生日ごろ 4歳の誕生日ごろ 9歳の誕生日ごろ
2種混合	11～13歳未満	1回	11歳の誕生日ごろ
HPV感染症(※4)	小学6年生～高校1年生相当の女子	3回(2回も可)	中学1年生の春ごろ
[妊婦]RSウイルス	28週0日から36週6日の妊婦	1回	妊娠26週ごろ

- ※1 4種混合にヒブワクチンを加えたものです。4種混合とヒブが接種途中で、残りの接種回数が同じ場合、5種混合に切り替えて接種できます。
- ※2 接種開始月齢によって、接種回数が異なります。
- ※3 一部の対象者に特例接種が設けられています。対象者や期限など、詳しくは市HPでご確認ください。
- ※4 令和8年度から9価ワクチンのみとなりました。2・4価で接種を開始した方は、残りの回数を9価に切り替えられます。

任意予防接種(法定外接種)

市独自に費用助成を行っています。

所 市内指定医療機関

物 母子健康手帳、本人確認書類

- ※1 市内指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担になります。指定医療機関など、詳しくは市HPをご覧ください。
- ※2 生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、受給証明書を医療機関に提出することで、無料で接種できます。
- ※3 接種を希望する方は、申請フォーム(QRコード)、または同課 ☎0422-24-8050へ申請してください(麻しん風しん混合は定期接種の予診票でも可)。

種類	対象年齢	助成回数	自己負担額(※1)
おたふくかぜ	1～2歳未満	1回	3,000円(※2)
麻しん風しん混合(MR)(※3)	2～19歳未満で、定期予防接種を受けそびれた方	定期予防接種の対象年齢で接種を受けそびれた回数(最大2回)	無料
HPV感染症(※3)	小学6年生～高校1年生相当の男子	4価：3回 9価：2回または3回	接種費用から1回当たりの助成額(4価=17,000円、9価=30,000円が上限)を差し引いた金額
季節性インフルエンザ(10月開始予定)	注射：6カ月～13歳未満 経鼻：2～13歳未満	注射=2回、経鼻=1回	接種費用から1回当たりの助成額(注射=2,000円、経鼻=4,000円が上限)を差し引いた金額

①里帰り中などに接種を希望する方へ

指定医療機関以外での定期接種を希望する方は、事前に同課への申請が必要です。接種時に負担した接種費用の一部または全額の助成を受けられます。

②長期療養などのため対象年齢のうちに定期予防接種を受けられなかった方へ

公費で接種を受けられる場合があります。事前に同課への申請が必要です。

③医療行為により免疫を喪失した方へ

骨髄移植手術などの医療行為により免疫が喪失(減少)し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断された方が再接種した場合は、接種時に負担した接種費用の助成を受けられる場合があります。再接種した後、同課へ申請してください(償還払い)。

※②③対象ワクチンや年齢などに条件があります。また、医師の診断書が必要です。

予防接種のスケジュール管理は子育て支援アプリ

「みたかきつずナビby母子モ」で

お子さんに合わせたスケジュールが自動で作成され、接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。そのほか、予防接種実施医療機関や子育て関連情報などもお届けしています。

※東京都の予防接種ポータルサイトも併せてご確認ください。

未来のわたしへ！思春期前から始める プレコンセプションケア 保育

☎子ども家庭課 ☎0422-46-3254

プレコンセプションケアとは、性や健康に関する正しい知識を持ち、将来のライフデザインを考えて健康管理を行うことです。自分自身や子どもたちが未来に向けて健康管理を行うことは、人生の選択肢が広がることにもつながります。

日 9月14日(月)午後1時30分～3時

人 在学・在勤を含む市民、会場=40人、オンライン・オンデマンド配信=各300人、保育(生後4カ月～未就学児)15人

所 総合保健センター

講 国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター医長の三戸麻子さん

申 8月3日(月)午前9時～9月7日(月)に市HPへ(先着制)

消費者セミナー

「似合う」がわかる！ 子育てママのおしゃれ塾 保育

☎消費者活動センター ☎0422-43-7874

講師から一人ひとりに合ったメイクやヘアスタイルのアドバイス、パーソナルカラー診断を受けられます。普段通りの服装・メイクでお越しください。

日 9月17日(木)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民20人、保育(1歳～未就学児)6人

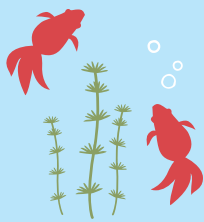
講 ブランディングスタイリストの富永彩心さん(写真)

申 8月14日(金)(必着)までに必要事項(8面参照)、保育希望者はお子さんの名前・年齢を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-22-7消費者活動センター」へ(申込多数の場合は抽選)

INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



ポキ 4コマまんが

「ポキのペットは
みんなポキ顔」
のんこさん

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

可燃ごみの収集時間が
変わることがあります

定期点検や緊急時の訓練に伴うごみ処理施設の停止期間中(下記)は、ごみ処理相互支援により可燃ごみと不燃ごみの一部を武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

日 8月3日(月)～14日(金)(5・12日の水曜日を除く)

問 ごみ対策課 ☎ 29-9613

8月31日(月)まで
タイムカプセル埋設物の
返却を受け付け中

平成12年度の市制施行50周年・西暦2000年記念事業で埋設したタイムカプセルに入っていた思い出の品をお返しします。

人 埋設者名簿に記載のある当時の市内小・中学生

申 8月31日までに市HPへ

※期限までに返却申し込みがなかった物は、廃棄処分します。

問 企画経営課 ☎ 29-9031

東京外かく環状道路シー
ルドトンネル工事

①②オープンハウス、
③意見交換の場

日 ①9月4日(金)午後6時～8時、②5日(土)午前10時～正午、午後2時～4時、
③4日午後7時～8時

所 ①②北野3丁目常設会場(北野3-6-1)、③北野地区公会堂

申 ①②当日会場へ、③9月2日(水)午後3時まで必要事項(上記参照)・参加人数を国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ✉ ktr-gaikan@mlit.go.jp・Fax 03-3707-3648へ
問 同事務所 ☎ 0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時。正午～午後1時を除く)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

生活保護費などを
追加支給します

令和7年6月の最高裁判決に基づき、生活扶助基準の「新たな水準」と「従来の水準」との差額を支給します。廃止世帯は申し出が必要です。詳しくは、市HPでご確認ください。

◆対象世帯

平成25年8月1日～令和8年3月31日の三鷹市での生活保護受給世帯

問 生活福祉課 ☎ 29-9237(市の生活保護受給中世帯)・☎ 24-6396(市の生活保護廃止世帯)

特別用途地区

「東八道路沿道環境誘導
地区」が指定されました



東八道路沿道環境誘導地区では、住環境を保護しながら、商業や工業を適切に誘導するため、ホテルや遊戯施設の用途制限や、構造制限を遵守した商業・工業・事務所などの建築物の用途規制を緩和します。

問 都市計画課 ☎ 29-9701

8月は夏季省エネルギー
月間

夏の電力使用のピークは午後2時ごろです。熱中症に十分注意しつつ、エアコンの風を上向きにする、冷蔵庫の開閉を減らす、すだれなどで直射日光を遮るなど、ピーク時間帯の電力消費量を減らす取り組みにご協力ください。

◆夏の省エネ・エコチャレンジ2026

夏の省エネ活動や環境学習に取り組



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)

んだ結果を報告するイベントを開催中。
申 9月30日(水)までに市HPへ(報告は随時受付)

問 環境政策課 ☎ 29-9612

8月は道路ふれあい月間



道路に商品や看板を置いたり、自転車を放置したりせず、また、敷地からはみ出している枝はせん定をするなど、歩行者・通行車両の安全・安心な道路の通行のためにご協力をお願いします。

問 道路管理課 ☎ 29-9705

室内でも油断禁物
「熱中症」

熱中症は室内でも起こる可能性があります。特に高齢者の方は暑さを感じにくいので注意が必要です。昼夜を問わずエアコンなどで温度調節を行う、小まめに水分・塩分を補給するなど、適切な対策を行いましょう。また、夏季は気温の上昇とともに救急需要の増加が予想されるため、救急車の適時・適切な利用にご協力をお願いします。

問 三鷹消防署 ☎ 47-0119



税金

8月31日(月)は市民税・都民税・
森林環境税(第2期)の納期です

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)。

問 納税課 ☎ 29-9218(口座振替)・☎ 29-9210(納税相談)



国保・年金

海外転出入の際は国民年金
の手続きもお忘れなく

転出の場合は国民年金脱退、または在外任意加入(外国人は対象外)に切り替える手続きを、転入の場合は加入または在外任意加入からの切り替えの手続きをお願いします(厚生年金加入者やその被扶養配偶者を除く)。

問 市民課 ☎ 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。

特別児童扶養手当制度を
ご存じですか

下記に該当する方に支給される手当てです(所得制限あり)。受給するには、申請をして認定を受ける必要があります。

人 市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方

◆同手当の現況届を提出してください

申 8月12日(水)～9月4日(金)に必要な書類(8月上旬に送付)を子育て支援課(市役所4階43番窓口)、または郵「〒181-8555子育て支援課」へ

問 同課 ☎ 29-9675

ティーンズまなびの場事業
(自習スペースの開放)

日 8月1～23日の火・木・土・日曜日、14日(金)午前9時30分～午後8時(小学生の利用、土・日曜日、祝日は5時まで)

人 同時入室は20人まで

所 三鷹図書館(本館)

申 当日会場へ

問 同館 ☎ 43-9151

みたかおもちゃの病院

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 8月5・19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

問 同センター ☎ 43-7874

星と森と絵本の家の催し



◆街頭紙芝居

日 8月8日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆おやじの絵本よみかせ

日 8月9日(日)午前10時30分から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎ 39-3401

むらさき子どもひろばの
催し(8月)

◆乳幼児対象のイベント

日 ①リトミック=25日(火)午前10時30分～11時、②ベビーマッサージ=26日(水)午前10時30分～11時15分、③オリジナルうちわをつくろう=29日(土)午前10時30分～11時30分

人 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8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

日 鉄砲を作って射的を楽しもう!=22日(土)午後2時～3時

人 10人

問 同ひろば ☎ 49-5500

助産師と学ぶ両親学級



日 8月31日(月)午後1時～3時
所 福祉センター
問 みたかボランティアセンター ☎ 76-1271

ママと赤ちゃんの会



日 9月1～15日の毎週火曜日午前10時～11時30分(全3回)
人 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
所 西多世代交流センター
問 同センター ☎ 31-6039

おやこでよってチョコッとあっぷるーむ(9月)



8月10日(月)午前9時から予約を受け付けます。
主 主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①テコドーで産後の体型戻し＝3日(休)、②ヨガママで骨盤調整&産後ケア＝7日(月)、③ポーセラーツでおや子時間＝12日(土)、④ふれあい「ベビーマッサージ」＝14日(月)、⑤羊毛フェルトーハロウィン編＝19日(土)、⑥フラワーアレンジを楽しむーハロウィンのオブジェ編＝26日(土)、⑦世界に一つのフォトフレーム＝28日(月)、いずれも午前10時30分～正午(③は午後1時30分～3時)
人 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、③⑤⑥⑦0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、④2～11カ月のお子さんと保護者
所 市民協働センター
問 同センター ☎ 46-0048

すすくひろばウェルカムパパ講座



日 9月5日(土)午前10時30分～正午
人 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)
問 同ひろば ☎ 45-7710

幼児期・学齢期保護者向け講座

保育



テーマは「スマホも、ゲームも、SNSも、AIもある時代に子どもとどう向き合う? 今日からできる家庭でのルール作り」。
日 9月10日(休)午前9時30分～11時30分
人 1歳～小学生のお子さんの保護者、本講座に興味のある方18人、保育(1歳～未就学児)10人
所 東多世代交流センター
問 同センター ☎ 46-0408

親子ぶどう食べ放題と山梨県立科学館



主 主催 三鷹駅周辺住民協議会
日 所 9月12日(土)午前7時30分三鷹駅南口発～山梨ぶどう食べ放題～山梨県愛宕山こどもの国、山梨県立科学館～午後6時三鷹駅南口着(雨天決行)

人 市内の4歳～中学生のお子さんと保護者36人(1家族4人まで)
問 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 71-0025



健康

健康栄養歯科相談



日 午後1時～4時(月1・2回。日程は市HPでご確認ください)
人 在学・在勤を含む市民
所 総合保健センター
申 問 健康推進課窓口(元気創造プラザ2階)・☎ 24-8207 へ



催し

石倉ヒロユキさん絵本原画展



『ポットくんとにわのいけ』

日 8月4日(火)～23日(日)
所 三鷹図書館(本館)
申 期間中会場へ
問 同館 ☎ 43-9151

大人も和太鼓であそぼう



日 8月16日(日)午後1時30分～2時30分
人 中学生以上の方8人
所 西多世代交流センター
講 チーム綾、チームえんの皆さん
申 8月12日(水)までに市HPへ(先着制)
問 同センター ☎ 31-6039

鉄道模型運転会



主 主催 井の頭地区住民協議会
日 8月18日(火)午前10時30分～午後4時(出入り自由)
所 井の頭コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎ 44-7321

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①連雀サロン＝8月18日(火)、②駅前風のサロン＝20日(木)、③よってらっしい・にしみたか＝24日(月)、④しんなかサロン＝27日(木)、⑤ひだまりサロン・東部＝9月2日(水)、いずれも午後1時30分～3時(④は3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

映画鑑賞会『パルパティ・パウルー黄金の河を渡って』



日 9月5日(土)午後1時30分～3時30分
人 50人
所 アジア・アフリカ図書館
¥ 800円(飲み物付き)
申 必要事項(8面参照)を同館 ☐ aa-lib@aacf.or.jp へ(先着制)
問 同館 ☎ 43-0536

おとな絵本ラウンジ「朝」



日 9月6日(日)午後2時～4時

人 15人
所 三鷹ネットワーク大学
¥ 200円(茶菓付き)
申 8月8日(土)～9月5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

井心亭でお茶を楽しむ会(昼のお茶会)



日 9月27日(日)午後1時30分～3時
人 中学生以上の方12人
所 みたか井心亭
講 三鷹市茶道連盟の皆さん
¥ 1,500円
物 白足袋または白い靴下
申 8月29日(土)(消印有効)までに申し込みフォーム(QRコード)、または参加者全員の必要事項(8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(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
※お茶をたてる体験はありません。



講座

生涯学習教室(木彫)



日 月4回火曜日午前10時～正午
人 各5人
所 三鷹市シルバー人材センター
講 同センター木彫講師の中野秀人さん
¥ 月額3,500円
申 問 同センター ☎ 48-6721 へ(先着制)

多様な働き方セミナー

日 8月7日(金)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職中の方60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キャリアコンサルタントの中里紀子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 必要事項(8面参照)をわくわくサポート三鷹 ☐ wakuwaku@mitakashigoto.or.jp ・ ☎ 45-8645 ・ ☎ 45-8646 へ(先着制)
問 わくわくサポート三鷹 ☎ 45-8645

狂言・謡曲仕舞体験教室



所 生涯学習センター
◆ 狂言体験教室
日 ①夏休み親子狂言教室＝8月17日(月)午前11時～正午、②一般狂言教室＝8月28日、9月18日、10月16日、11月13日の金曜日午後4時～5時30分(全4回)
人 在学・在勤を含む5～79歳の市民
¥ ①1,000円(高校生以下500円)、②5,000円(4回分)
申 問 ①8月10日(月)、②21日(金)までに三鷹市能楽会 ☐ warotenakyogen@gmail.com へ
◆ 謡曲仕舞体験教室(観世流)
日 A組＝9月4日、10月2・30日の金曜日午後4時～5時30分、B組＝9月12日、10月10日の午後1時～2時30分、10月31日の午後4時～5時30分、いずれも土曜日(各組全3回)
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民
¥ 6,000円(3回分)
申 問 8月31日(月)までに三鷹市能楽会 ☎ 090-9399-1654 へ

市民健康講座

「いつまでも元気! 楽しく続ける筋力アップ講座」



日 9月1日(火)午前10時30分～正午
人 在学・在勤を含む市民20人
所 井口コミュニティセンター
講 健康運動指導士の鈴木直美さん
申 問 8月10日(月)から同センター窓口・ ☎ 32-7141 へ(先着制)

10月16日(金)～11月22日(日)開催

みたか太陽系ウォークスタンプラリー参加店舗、サポーター大募集



問 NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構
☎ 0422-40-0313 ・ ☐ info@mitaka-univ.jp

みたか太陽系ウォークスタンプラリー参加店舗

アプリ「ミィね! mitaka」を活用したデジタルスタンプラリーのポスターを屋外に設置いただける店舗を募集します。

◆コラボ商品も募集中!

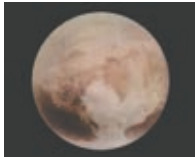
スタンプラリーとのコラボ商品やサービスは、同イベントHPやSNSなどで紹介します。今回のテーマ天体「冥王星」の表面に見られるハート形の地形にちなんだグッズなども大歓迎です。

申 8月18日(火)午前9時30分までに申し込みフォーム(QRコード)へ

太陽系サポーター

同イベントの企画・運営をサポートする市民ボランティア「太陽系サポーター」を募集します。

申 申請書(同大学窓口・HPで入手)を同大学窓口・ ☐ info@mitaka-univ.jp へ
※昨年度のイベントの概要は同イベントHPで確認できます。



みとか起業塾
特定創業セミナー



創業期に必要な経営、財務、人材育成、販路開拓を体系的に学びます。

日 9月1・15・29日、10月6・13日の火曜日午後6時30分～8時

人 都内で起業を考えている方、起業して間もない方20人

所 三鷹産業プラザ

講 (一社) ビジネスシード代表理事の浅川 絢子さんほか

申 (株)まちづくり三鷹 HP へ (先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

骨粗しょう症予防教室
「ボーンアクションー骨密度は食事と運動から」



日 9月2日(水)午後1時50分～3時30分 (1時10分受付開始、体組成を測定)

人 在勤を含む40～70歳の女性市民30人

所 総合保健センター

物 動きやすい服装、着脱しやすい靴と靴下

申 8月31日(月)までに市 HP、または健康推進課 ☎24-8207 へ (先着制)

問 同課 ☎24-8207

女性しごと応援キャラバン
&個別相談会 in 三鷹
保育



日 (公財) 東京しごと財団

日 9月4日(金) ①セミナー=午前10時～正午、②個別相談会=1人30分(セミナー後)

人 就職を考えている女性 ①40人、②10人、保育(6カ月～未就学児)10人

所 三鷹産業プラザ

申 8月4日(火)から同イベント HP・同運営事務局 ☎03-4550-0973 へ (いずれも先着制。保育は8月28日(金)正午まで)

問 同運営事務局 ☎03-4550-0973

認知症を当事者とともに
考える講座—本人の思い
を知りともに暮らす
ヒントを学ぶ



日 9月7日(月)午後1時30分～3時30分

人 在学・在勤・在活動を含む認知症の家族介護者、関心のある市民30人

所 福祉センター

講 のぞみメモリークリニック地域相談員と認知症当事者の方

申 8月3日(月)～31日(月)に市 HP、または(社)三鷹社会福祉協議会 ☎79-3505 へ (先着制)

問 同協議会 ☎79-3505

生涯学習センターの講座



日 ①韓国語入門=10月2～30日の毎週金曜日午後3時30分～5時(全5回)、

②日々の生活に役立つ心理学=10月4・18日、11月1日の日曜日午後2時30分～4時(全3回)

人 16歳以上の方 ①20人、②30人

講 ①韓国語講師の姜勝薫(かん・すんふん)さん、②東邦大学名誉教授の田崎美弥子さん

料 ①10,000円(5回分)、②3,000円(3回分)

申 ①8月31日(月)、②9月5日(土)(いずれも必着)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(8面参照)・この講座を何で知ったかを往復はがきで 郵「〒181-0004 新川6-37-1 生涯学習センター」へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

問 同センター ☎49-2521

募集

都営住宅の入居者
(東京都全体)



◆募集住戸
ポイント方式による募集(家族向けの

み)=903戸、単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=624戸

◆申込書・募集案内

8月3日(月)～12日(水)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・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社 HP でも入手可)

申 8月18日(火)(必着)までに申込書を郵送、または同公社 HP へ

問 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。



障がい者相談支援センターぽっぷ職員

◆職種 常勤職員

◆採用日 随時

問 同センター ☎71-0901

障がい者地域活動支援センターまちかど 職員

◆職種 常勤職員

◆採用日 随時

問 同センター ☎48-0648

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

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

◆採用日 随時(②は令和9年4月1日採用もあり)

問 同事業団 ☎44-5211

相談

しごとの相談窓口

就職や再就職、キャリア設計などについての個別相談会。

日 8月12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 問 生活経済課 ☎29-9615 へ(予約優先、当日参加も可)

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回三鷹市居住支援協議会の傍聴

日 8月5日(水)午後2時～4時

所 災害対策本部室(元気創造プラザ5階)

問 住宅政策課 ☎29-9704

第1回三鷹市交通安全推進協議会の傍聴

日 8月19日(水)午後2時～3時30分

所 災害対策本部室(元気創造プラザ5階)

問 安全安心課 ☎45-1116

ふじみ衛生組合

①第3回議会定例会

②第90回地元協議会の傍聴

日 ①8月21日(金)午前10時から、②24日(月)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」

問 同組合 ① ☎042-482-5497、② ☎042-490-5374

チケットインフォメーション

みとかジュニア・オーケストラ(MJO)
第11回オータム・コンサート

国際基督教大学礼拝堂

9月21日(月・祝) 午後2時開演

チケット発売中(全席自由)

会員=1,000円 一般=1,500円

小学生～高校生=500円

共催：国際基督教大学宗教音楽センター

後援：三鷹市、三鷹市教育委員会、国際基督教大学

出演：内藤佳有(指揮)、小川正毅(指揮)、原田真侑(オルガン)、

吉野直子(ハープ)、みとかジュニア・オーケストラ(管弦楽)

※(公財)JKAの助成事業です。



原田真侑
©T.Tairadate



吉野直子
©Akira Muto

桃月庵白酒独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

9月26日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=8月1日(土)

一般=8月6日(木)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

一度聴いたら癖になる粋な高座をご堪能く

ださい。



桃月庵白酒／
撮影：橘 蓮二

柳家権太楼独演会 保育

芸術文化センター 星のホール

9月27日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=8月1日(土)

一般=8月6日(木)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

円熟の語りをたっぷり

りとご堪能ください。



柳家権太楼



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。



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「マール」
会員募集中!

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

三鷹市スポーツ協会関連の催し



費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 [HP](#) をご覧ください。

所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

バスケットボール U12夏季大会 小学生の部

日8月15日(土)・16日(日)午前9時～午後6時

問三鷹市バスケットボール連盟 mina2005@yahoo.ne.jp

弓道 初心者講習会・土曜日コース

日9月19日～令和9年3月13日の土曜日午後3時15分～5時15分(9月26日、10月10・17・31日、12月5・26日、9年1月2・16日、2月6・20日、3月6日を除く全15回)

問三鷹市弓道連盟 [HP](#)

所三鷹駅前コミュニティセンター

武術太極拳 初心者講習会(18歳以上)○

日8月29日(土)午後1時～2時30分

問三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

◆市民スポーツ大会 一部の種目は申し込みを開始しています。

所いづれもSUBARU総合スポーツセンター

サンボ みたかオープン

日9月13日(日)午前9時～午後6時

問三鷹市サンボ連盟 ☎090-8857-5911

卓球 小学生の部・中学生の部・一般の部

日9月22日(火・休)午前9時～午後6時

問三鷹市卓球連盟 info@mitakattl.jp

バレーボール 一般の部・女子9人制

日9月27日(日)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

所大沢総合グラウンド

野球 種目別ジュニアスポーツ大会 小学生大会

日8月30日(日)～9月27日(日)午前7時～午後5時(全8回)

問三鷹市学童軟式野球連盟 mitaka.syounanren@gmail.com

三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業＝○

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

みたか創業・成長支援アワード2026



問(株)まちづくり三鷹 m-port@mitaka.ne.jp・☎0422-40-9669

創業期から成長期までの挑戦を応援します。自身の事業の魅力や取り組み、工夫点や改善の成果などをプレゼン形式で発表してみませんか。

◆受賞者特典(予定)

賞金総額20万円、店舗や事業者を紹介するしおり「mitacolor」への掲載、M-PORTコワーキングの利用券

人市内で創業予定(おおむね1年以内)の方、創業後おおむね5年の市内事業者 日9月4日(金)午後5時までに同事業 [HP](#) へ



三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

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

日8月4日(火)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―9月の星空解説と天文トーク

日8月20日(木)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第15回「曲線の曲率と等周問題」

日9月3日(木)午前10時～11時30分

講東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第60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、筒井康隆「最悪の接触(ワースト・コンタクト)」(『日本SF傑作選1 筒井康隆 マグロマル／トラブル』(ハヤカワ文庫JA)所収)。

日9月4日(金)午後7時～8時30分

三鷹まちづくり総合研究所「まちづくり研究員」研修公開講座「社会調査入門セミナー」(全3回シリーズ)

日社会調査の基礎＝9月12日(土)、量的調査の方法＝26日(土)、質的調査の方法＝10月4日(日)、いずれも午前10時～11時30分(各回申し込み)

講成蹊大学文学部教授の渡邊大輔さん

市民活動

みんなの掲示板



9月6日号

原稿締切日 8月12日(水)

9月20日号

原稿締切日 8月26日(水)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。※「催し」「伝言板」は市 [HP](#) にも掲載。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市 [HP](#) で閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。

※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。

問同課 ☎29-9037 ※市外局番0422は省略。

催し

夏休みラジオ体操

日みんなのみたか体操会 日8月1～16日

(日)午前6時30分～6時40分(雨天中止)

所新川あおやぎ公園 日期間中会場へ 問

平井 ☎090-3132-3120

水墨画の講習会

日水墨画交流会 日8月6・13日の木曜日

午後1時30分～3時30分 人各日20人 所

三鷹駅前コミュニティセンター 日当日会

場へ(先着制) 問陳 ☎090-8489-5906

立ち寄り処 緑日開催

日ふらっとなかはら 日8月13日(木)午前

11時～午後4時 所中原地区公会堂 日当

日会場へ 問林 ☎090-8816-5691

平和の祈りのつどい

日三鷹市の福祉をすすめる女性の会 日8

月15日(土)午前9時～9時30分 所仙川平

和公園「平和の像」前 日当日会場へ 問鎌

田 ☎47-6254

東京防災学習セミナー「マンション防災の基本」

日駅前地区自主防災連合会 日8月18日

(火)午後7時～8時30分 人50人 所三鷹駅

前コミュニティセンター 日当日会場へ

(先着制) 問同センター ☎71-0025

シニアNews

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

■シニアのまるごと相談サロン「知ることからはじめる終活教室」―判断力低下時の資産凍結への備え

日8月13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 講終活のコレカラの皆さん 日当日会場へ(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8月18日(火)午前10時～正午 日問同センター ☎0422-48-67

21へ

■連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日8月21日(金)おしゃべり会＝午後1時～2時30分、個別相談会

＝2時30分～3時 人10人程度 所連雀コミュニティセンター

日当日会場へ(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「在宅における頻尿の対策」

日8月21日(金)午後2時～3時 所そんぼの家三鷹新川(新川5-6-30)

講訪問診療クリニックTORCH吉祥寺の片平雅大さん 日当日会

場へ 問新川中原高齢者なんでも相談センター ☎0422-40-7204

8月15日(土)

みたか平和のつどい **手話**

人700人 所三鷹市公会堂光のホール 日当日会場へ(先着制)

戦没者追悼式並びに 平和祈念式典

所地域福祉課 ☎0422-29-9231

日1部(市長や来賓による献花)＝午前10時15分～10時35分(9時50分開場)、2部(追悼と平和祈念のこたば、戦争体験談、中学生長崎市平和交流派遣事業の報告、黙とう、コーラス)＝午前10時50分～午後0時30分

平和アニメ上映会

『ぞう列車がやってきた』

所平和人権課
☎0422-29-9032

日午後2時～3時30分(1時45分開場)

子どもたちが、「平和」の象徴として「ぞう列車」を走らせるまでを描いた実話物語。



みたか観光BASEで配布開始

「たかじょうくん」 マンホールカード



所みたか観光BASE ☎0422-24-9177

「たかじょうくん」はイラストレーターの小坂タイチさんがデザインしたキャラクターで、外国人の方に三鷹のまちをPRするために誕生しました。江戸時代に三鷹近辺ではタカ狩りが盛んだったことから、「鷹匠(たかじょう)」をモチーフとしています。市制施行70周年の令和2(2020)年にマンホール蓋のデザインに採用されました。



配布場所 同施設(下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル105。午前9時～午後6時。㊟火曜日・年末年始、臨時休業あり)

配布枚数 1人1枚(在庫の有無はみたか都市観光協会 **HP** でご確認ください)

※Pokiのマンホールカードは「みたか観光案内所」で配布しています。

平和展

日8月3日(月)～31日(月)の平日午前8時30分～午後5時、15日午前10時～午後4時

所市役所1階市民ホール 申期間中会場へ



原爆がもたらしたもの —写真が語る長崎の被災—

長崎に投下された原爆による建物や人々への甚大な被害の実相を、写真パネルで紹介します。

核兵器と戦争に関する16の問い展

核兵器や戦争について主体的に向き合うきっかけとなるポスターを掲示します。「16の問い」を通じて、自ら考える機会を提供することをコンセプトとしています。

三鷹の森ジブリ美術館 GHIBLI MUSEUM, MITAKA

市民・近隣市民を抽選でご招待



© Museo d'Arte Ghibli

所芸術文化課 ☎0422-29-9861

三鷹市および近隣市民デー

日10月1日(休)午前10時～午後6時

人三鷹市と近隣市(武蔵野・小金井・西東京・調布・府中市)在住の方各回300人程度

三鷹市民デー

日10月3日(土)午前10時～午後6時

人市内在住の方各回300人程度

共通

申8月20日(休)(必着)までに市 **HP**、または代表者の必要事項(8面参照)、同伴者の氏名・年齢、入場者(代表者と乳幼児を含む)の人数、希望日、希望入場回(午前10時、11時、正午、午後1時、2時、3時、4時のいずれか)をはがきで 所「〒181-8555芸術文化課」へ(1組1通、6人まで。申込多数の場合は抽選)

※当選者には9月10日(休)以降に招待状を郵送(電話での当落確認は不可)。

第59回

三鷹阿波おどり



所三鷹阿波踊り振興会(三鷹商工会内)
☎0422-49-3111

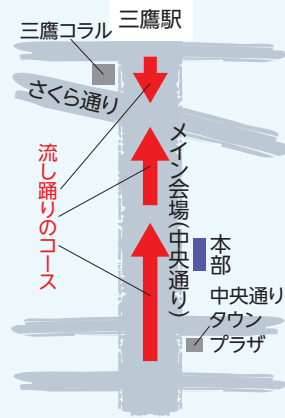
市内外から20を超える連が参加し、華麗な踊りを披露する三鷹の夏の風物詩をぜひご覧ください。

日午後5時～8時(23日は7時40分から表彰式)

所三鷹駅南口商店街、三鷹駅南口中央通り



流し踊りのコース



秋の味覚を一足お先に

ブドウの直販が始まります



所JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

市内の農園ではシャインマスカット、藤稔(ふじみのり)、ピオーネのほか、バイオレットキング、雄宝(ゆうほう)など、市場になかなか出回らない品種も栽培しています。農家が丹精を込めて育てた、もぎたての味をぜひご賞味ください。



販売農園 ★もぎ取り販売実施園

- フジミ園(新川1-13-1) ☎0422-46-1452
- ファームすどう(新川2-7-38) ☎0422-44-8019
- 板橋果樹園★(井の頭3-16) ☎070-2826-9219
- 大野農園(井口1-12-5) ☎0422-34-0368
- ファームたかはし(井口3-17-34) ☎0422-32-8387
- 島田果樹園★(大沢6-3-23) ☎0422-32-5433
- 穴戸果樹園(野崎4-7-19) ☎0422-31-3714

※販売日時や品種、価格などは農園により異なります。事前に農園へお問い合わせください(日中のみ)。

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