

**交通ルール、
守っていますか？**

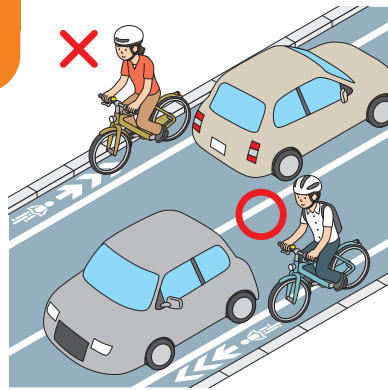


「自転車安全利用五則」を守ろう！



岡三鷹警察署 ☎0422-49-0110

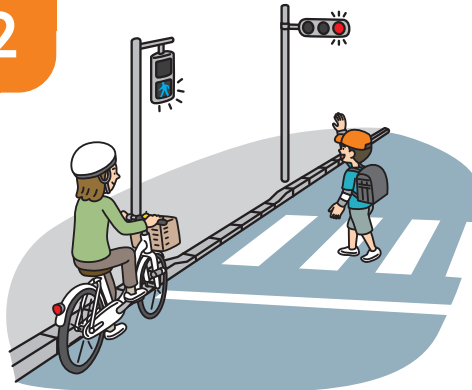
1



車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行しなければなりません。

2



交差点では信号と一時停止を 守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認して通行します。信号は、対面する車両用信号に従うのが原則です。

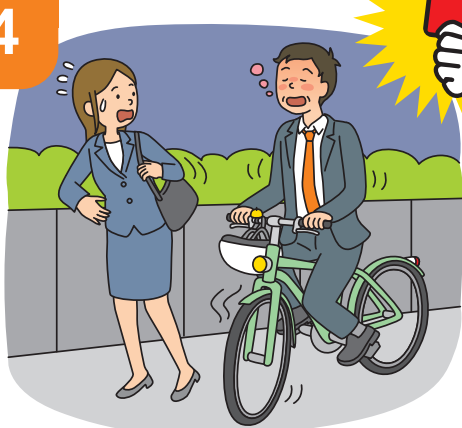
3



夜間はライトを点灯

歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。無灯火は交通違反です。

4



飲酒運転は禁止

自動車と同様に、自転車も飲酒運転は禁止です(赤切符の対象です)。お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。

5



ヘルメットを着用

事故による被害を軽減するために、ヘルメットを着用しましょう。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童にもヘルメットを着用させましょう。

自転車の交通ルールを まとめた動画を YouTubeで配信中



岡三鷹警察署 ☎0422-49-0110

4月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まとめた動画を、同署と市安全安心課が共同で作成しました。

都内での指導警告・

取り締まり

件数の推移

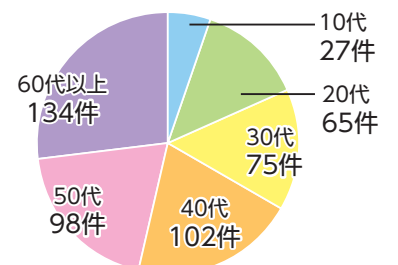


	令和7年4月	8年4月
指導警告	21,757件	24,524件
赤切符	914件	66件
青切符		501件

◆青切符の内訳(種類別)

一時不停止	248件	遮断踏切立ち入り	95件
信号無視	129件	その他	29件

◆青切符の内訳(年代別)



杏林大学の学生による交通安全啓発ポスターが完成！

岡安全安心課 ☎0422-45-1116

市と包括連携協定を締結している杏林大学の学生の皆さんが、「安全に、ルールを守って通行することの大切さ」を伝える交通安全啓発ポスターを6種類制作しました。学生ならではの自由な発想や感性を生かしたデザインで、若い世代を中心に幅広い世代へ交通安全を呼びかけます。ポスターは秋の交通安全フェスタ(3面参照)で披露するほか、市内各所に掲示し、市民の交通安全意識の向上につなげます。



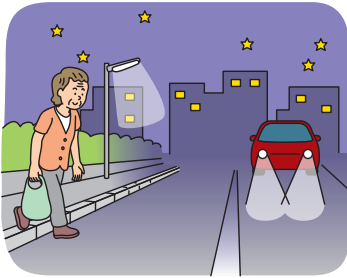
高齢者の自動車死亡事故が増えています！

岡三鷹警察署 ☎0422-49-0110

都内における交通死亡事故の約半数は65歳以上の高齢者が占めています。そのうち半数以上が歩行中の事故で、横断歩道以外の場所での横断が要因となるケースが目立ちます。加齢による身体機能の低下で、車の速度や距離感をつかみにくなり、とっさによけるのが難しくなることが背景にあります。

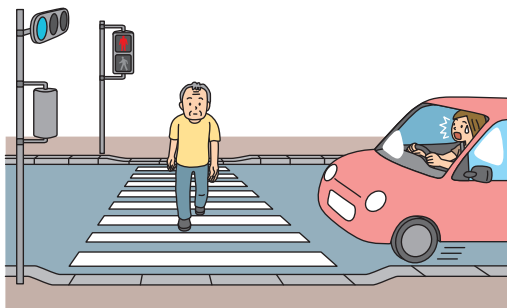
横断歩道以外の場所を横断していませんか？

少し遠回りでも、付近の横断歩道や歩道橋を利用しましょう。斜め横断などの危険な横断はやめてください。



「いつも通っている道だから大丈夫」と思っていないですか？

都内における高齢者の死亡事故の多くは、自宅から500メートル以内の場所で発生しています。慣れた道でも、必ず安全確認をしましょう。



みんなの
「ヒヤリとした」「ハッとした」
体験を地図で共有

夜や早朝は目立つように、 明るめの服装を心掛けましょう！



反射材
用品を身に
着けている

明るい色の
服装



9月1日から生活道路
での自動車の法定速度
が引き下げられます



道路交通法施行令改正に伴い、中央線などのない生活道路では、自動車の法定速度が時速60キロから30キロに引き下げられます。歩行者や自転車の安全を守り、交通事故による被害を減らすことが目的です。

生活道路とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線や中央分離帯などが道路を指します。

また、道路標識や道路標示によって最高速度が指定されている道路では、法定速度ではなく、指定された速度が自動車の最高速度となりますので、ご注意ください。

「ヒヤリハット体験マップ」を活用した取り組みを進めています

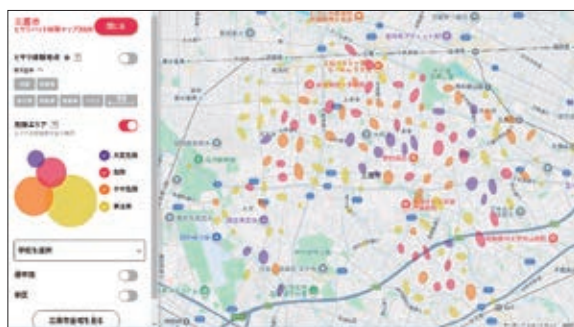


岡安全安心課 ☎0422-45-1116

市では令和7年度に、(株)SUBARUなどの連携事業者と協力し、市立小学校に通う児童が「もう少しで事故になりそうだった」という交通危険箇所をまとめた「ヒヤリハット体験マップ」を作成しました。8年度は対象者を拡大し、マップを一新するとともに、モデル校において出張授業を行うなど、交通安全意識のさらなる向上を図ります。

ヒヤリハット体験調査・マップの更新

昨年度は市立小学校15校の5年生を対象としていましたが、今年度は市立小学校の全児童と保護者、三鷹市交通安全対策地区委員にも対象を拡大し、よりデータを充実させた「三鷹市ヒヤリハット体験マップ2026」を作成しました(7月完成)。



ヒヤリハットマップ2026

連携事業者による出張授業

連携事業者が講師を務め、モデル校7校(二・三・四・七・中原・北野・羽沢小)の2・5年生を対象に、交通安全に関する出張授業を実施しています(全3回)。5年生が2年生に交通安全を教えるプログラムで、児童が自ら安全な行動を取れるよう取り組みます。第1回は5～6月に実施済みで、第2回以降は2学期以降に実施する予定です。



授業の様子

秋の交通安全フェスタ



岡安全安心課 ☎0422-45-1116

プロのスタントマンによる交通安全教室や白バイ乗車体験、子ども免許証を作るコーナーなど、楽しみながら交通安全について学べるイベントです。一日警察署長に、俳優でふるさと三鷹応援団の二瓶有加さん(写真左)とタレントの日向未来さん(写真右)を迎え、トークショーも行います。

主 市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会 日 9月6日(日)午後1時～3時30分(予定)
所 SUBARU総合スポーツセンター、三鷹中央防災公園西広場 物 室内履き、靴袋 申 当日会場へ



撮影：まちなかカメラマン
小池佑



10月15日(木)まで

令和8年熊本地震 被災地への義援金を受け付け中



問企画経営課 ☎0422-29-9031

市では、7月28日に発生した同地震の被災地への支援として、義援金を受け付けています。皆さんからお寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ届けられ、被災地の方々の生活支援に役立てられます。

また、今後も被災地へのさまざまな支援活動を実施していきます。

募金箱設置場所

市役所1階、市政窓口(4カ所)、コミュニティセンター(7カ所)、市民協働センター



(社)三鷹市社会福祉協議会でも義援金を受け付けています



問同協議会 ☎0422-46-1108

元気創造プラザやみたかボランティアセンターに募金箱を設置しています。詳しくは同協議会 [HP](#) をご覧ください。

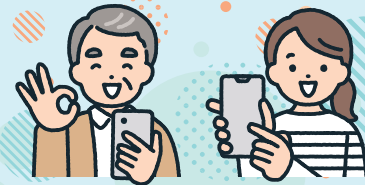
30%のプレミアムが付いてお得！



みたかデジタル商品券 購入期限は9月30日(水)です

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

同商品券は、市内を中心に約560店舗で、10月31日(木)まで利用できます。まだ購入していない当選者の方は、買い忘れないよう余裕を持ってお買い求めください(当選口数を上限として購入できます)。詳しくは、同商品券専用Webサイトでご確認ください。



保険料や保育料などの納付方法がさらに便利になります

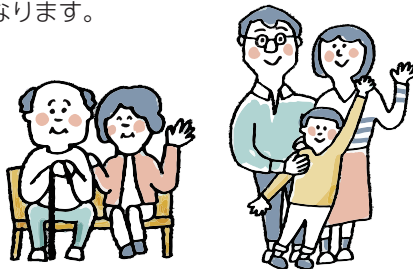


問①納税課 ☎0422-29-9211、②介護保険課 ☎0422-29-9277、③地域学校協働課 ☎0422-29-8349、④子ども育成課 ☎0422-29-9673

市では、市税の納付に利用している地方税統一QRコード「eL-QR(エル・キューアール)」による納付を、9月下旬から後期高齢者医療保険料や介護保険料、学童保育所保育料などにも拡大します。9月以降に送付されるeL-QRが印字された納付書を利用して、スマートフォン決済アプリやクレジットカード、インターネットバンキングなどで納付できるようになります。

注意事項

- 手元に残った納付書での二重納付にご注意ください。
- 領収書は発行されません。領収書が必要な場合は、金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。



対象となる公金

- ①後期高齢者医療保険料(普通徴収)
- ②介護保険料(普通徴収)
- ③学童保育所保育料、学童保育所延長保育料
- ④保育料(過年分)、公立保育園給食費、公立保育園延長保育利用料

東八道路と人見街道をつなぐ転回路が利用できるようになりました



問都北多摩南部建設事務所 ☎042-330-1861

三鷹都市計画道路3・2・2号線(東八道路)の一部区間に転回路が整備されました。これにより、人見街道へのアクセスがしやすくなるとともに、市道第64号線など生活道路への車の流入を抑えることが期待されます。

案内図



詳細図



もしものときの備えで安心!

あんしんキーホルダー

☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

個人の登録番号と高齢者なんでも相談センターの連絡先が記載されたキーホルダーです。外出先での緊急時に医療機関や警察署、消防署などが同センターへ連絡を取り、登録してある情報を基に身元の確認や家族への連絡を行います。

※すでにキーホルダーをお持ちの方で、住所、電話番号、緊急連絡先、かかりつけ医療機関が変更となった方は、お住まいの地区を担当する同センターへお知らせください。

人 65歳以上または40～64歳で介護保険の認定結果が要介護・要支援の市民 申 お住まいの地区の同センターへ



救急医療情報キット

☎①高齢者支援課 ☎0422-29-9271、
☎②障がい者支援課 ☎0422-29-9233

かかりつけ医療機関や持病、緊急連絡先などを記入したシートを保管するためのキットです。冷蔵庫など見つけやすい場所に保管しておくことで、救急搬送時の迅速な対応に役立ちます。

人 ①65歳以上の市民、②65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた市民、または指定難病患者(障害者総合支援法の対象疾病)のみの世帯 物 ②支給対象であることが分かる手帳 申 ①高齢者支援課(市役所1階12番窓口)またはお住まいの地区の同センター、②障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ



みたか認知症あんしんプラン



☎高齢者支援課 ☎0422-29-8388

「探す・見つかる・備える」の三つの安心で、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。

① 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 料 月額220円



② ただいまシール

衣類や持ち物に貼ったQR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



③ 個人賠償責任保険制度

認知症の人が起こした偶発的な事故による損害賠償(上限1億円)のほか、交通事故による死亡・後遺障害にかかった費用、死亡時の見舞金などを補償します。

人 ①②のいずれかを申請した市民

申 いずれも申込書(市HPまたは同課(市役所1階12番窓口)で入手)を同課窓口へ

栄養料理教室

たんぱく質しっかり!!元氣な食卓(フレイル予防)

所 ①大沢コミュニティセンター ☎0422-32-6986、
②牟礼コミュニティセンター ☎0422-49-3441



夏野菜の回鍋肉(ホイコーロー)、春雨サラダ、卵と豆腐のレンジ蒸しを作ります。

日 ①9月17日(木)午前10時15分から、②26日(土)午前10時30分から 人 在学・在勤を含む市民16人 管理栄養士の①森幸代さん、②早川宏子さん 料 500円 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク 申 ①大沢コミュニティセンター窓口・☎0422-32-6986、②8月17日(月)から牟礼コミュニティセンター窓口へ(いずれも先着制)

特別講座

女性のための食事のエッセンス

所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎0422-71-0025

健康を保つ食事とお薦めレシピを紹介します(試食あり)。

日 9月11日(金)午前10時30分～正午 人 在学・在勤を含む市民18人 管理栄養士の奈良理香子さん、早川宏子さん 申 同センターHP、または窓口・☎0422-71-0025へ(先着制)

※調理実習はありません。



福祉Laboどんぐり山

連載第9回



暮らしと健康を考える体験の場 —誰もが訪れたくなる施設を目指して

☎同施設 ☎0422-24-7099

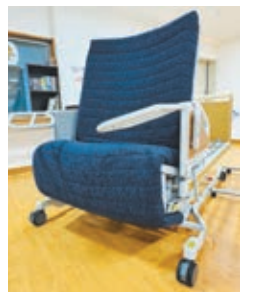
同施設では、在宅医療や介護を支えるさまざまな機器やサービスを知っていただけるよう、それらの展示を行っています。ボタン一つで離れて暮らす家族とつながり、お互いの安否や室温などを確認できるサービスや、ベッドが椅子の形に変わり、起き上がりや立ち上がりをサポートする福祉用具など、在宅での暮らしを支える機器やサービスを実際に体験することができます。

また、毎日の健康づくりのきっかけとなる健康測定機器も用意しています。画面に触れるだけで血管・脳年齢を測定できる機器のほか、体内に蓄積した糖化物質(AGEs)の度合いを測定できる機器などをご利用いただけます。

安心して暮らすためのヒントを見つけ、ご自身の健康状態を確認する場として、ぜひ気軽にお立ち寄りください。



見守りボタン



離床支援ベッド

健康見える化測定会 —カラダの声を聞こう!



「自分の健康状態を知りたい」「運動不足が気になる」と感じている方などを対象に、筋肉量や骨の健康度、血管年齢などを測定します。また、その結果を基に栄養相談も受けられます。楽しみながら体を「見える化」し、今後の健康づくりについて考えてみませんか。

日 9月24日(木)午後1時30分～3時30分、25日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 人 在勤・在活動を含む65歳以上の市民各回15人 所 同施設(送迎バスあり) 物 着脱しやすい靴・靴下 申 8月17日(月)午前9時から同施設 ☎0422-24-7099・0422-24-7350へ(先着制)

展示・体験イベント

手話の世界を知ろう

「見て伝えあうコミュニケーション」



問障がい者支援課 ☎0422-29-9232

9月23日の「手話の日」に合わせて、手話に関する理解を深めるため、展示を行います。手話を体験できるコーナーもありますので、ぜひお越しください。

📅9月1日(火)～4日(金)午前8時30分～午後5時(1日は午前11時から、4日は午後2時まで)

📍市役所1階市民ホール

📅期間中会場へ

※手話体験の日時は、市HPでご確認ください。



昨年の展示の様子

手話通訳が必要な方へ支援を行っています



手話通訳者の配置

毎週金曜日に市役所や教育センター、元気創造プラザでの手続きや相談などにご利用いただけます。

筆談ボードの配置

市役所の各窓口に配置しています。近くの職員にお知らせください。



手話通訳者・要約筆記者の派遣

病院や学校など、私生活で意思疎通を円滑に行いたい場面や、市が主催するイベント・講座に参加する際にご利用ください。

参加者募集

みたか
スポーツフェスティバル10月11日(日)
開催！

問スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

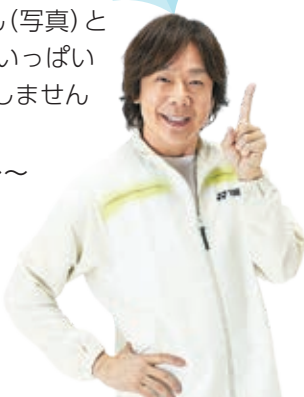
ひろみちお兄さんの親子体操教室

第10代体操のお兄さんの佐藤弘道さん(写真)と一緒に、親子で体操を楽しみます。笑顔いっぱいでも身体も元気になるひとときを過ごしませんか。

📅午前10時～11時30分 📍市内の年少～年長のお子さんと保護者200組

📍SUBARU総合スポーツセンター

📝動きやすい服装、室内履き、下足入れ 📅9月6日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



トライアスロン競技の3種目を体験しよう！

トップアスリートに教わりながら、「スイム」「バイク」「ラン」の3種目を短い距離で体験します。部門別に計測を行い、総合タイムを競い合います。

📅午前10時～午後1時30分(雨天決行)

📍在学・在勤を含む市民、9歳未満の部＝10人、9～13歳未満の部＝20人、13歳以上の部＝20人、親子チャレンジの部＝10組、リレー＝10チーム(1チーム2～3人) 📍三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 📝水着、水泳帽、ゴーグル、室内履き(靴底がアメ色、白色、無地)、ランニングシューズ 📅9月13日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)



秋のスポーツイベント



運営ボランティア募集

問スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

ボランティアにご協力いただいた方には、みたか地域ポイントを差し上げます。

①2026みたかスポーツフェスティバル

1,500ポイント

📅事前説明会＝9月29日(火)または10月2日(金)午後7時～8時30分、当日＝11日(日)午前9時～午後3時30分 📍SUBARU総合スポーツセンターほか

②みたかわんぱくスポーツDAY2026

1,500ポイント

📅11月1日(日)午前9時～午後4時 📍味の素スタジアム(調布市)

③第35回三鷹市民駅伝大会

500ポイント

📅11月22日(日)午前7時～正午 📍市内のコース沿道

④2026ボッチャみたかカップ

2,500ポイント

📅講習会＝10月24日(土)午前10時～11時30分、事前説明会＝11月27日(金)午後6時30分～8時、前日準備＝12月4日(金)午後3時～5時、当日＝5日(土)午前9時～午後4時(全4回) 📍SUBARU総合スポーツセンターほか



📍在学・在勤を含む高校生以上の市民①50人、②20人、③30人、④10人(④全回参加できる方)

📅8月30日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選。結果は9月7日(月)までに通知)

※①②④は、イベント当日に昼食を支給します。

みたかスポーツサポーターズも募集中

三鷹の魅力を創り出すため、市や関係団体が主催・後援するスポーツイベントのサポートをしてくれる方を募集しています。

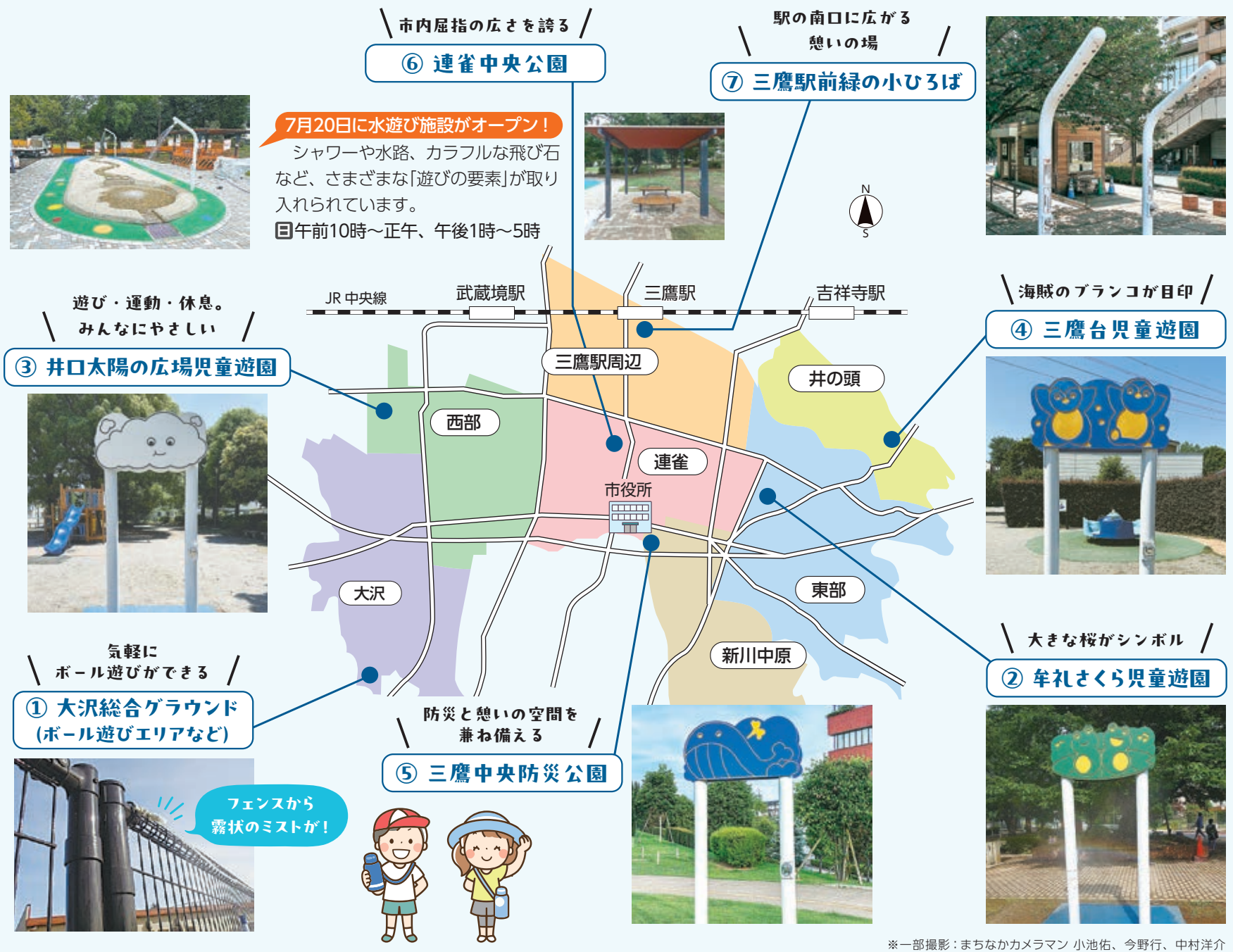
📍在学・在勤を含む高校生以上の市民 📝申込書(市HPで入手)を同課✉supotsu@city.mitaka.lg.jpへ

暑い日はミストでひと休み

市内のミストスポットマップ

☎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

市では、連日続く厳しい暑さの中、少しでも快適に過ごしていただくため、水を霧状に散布して周囲の気温を下げるミスト設備を市内7住区すべてに設置しました。自宅やお出掛け先の近くにあるミストスポットで涼しさを感じてみませんか。



東台小・四中の図書館地域開放で 市立図書館の本を借りられます



☎三鷹図書館(本館)☎0422-43-9151

☎東台小＝8月29日、四中＝9月5日以降の毎週土曜日
午前9時30分～午後5時 市立図書館の利用カードをお持ちの方
※休館日は市立図書館HPでご確認ください。

予約(1人3冊まで)

事前に書名・著者名・出版社など、予約したい本の情報を確認のうえ、「地域開放専用予約票」(市HPまたは各学校図書館地域開放カウンターで入手)を同カウンターへお渡しください。

受け取り

予約票提出の翌週金曜日までに、登録電話番号へ受取日の連絡があります。指定された日に、同カウンターで利用カードを提示し、お受け取りください(貸し出しは2週間まで)。

返却

地域開放時間内に同カウンター、または市立図書館各館へお返しください。

市立図書館で借りた本の返却も受け付けます

地域開放時間内に同カウンターへお持ちください。なお、図書館システムへの反映は、翌週の水曜日以降になります。



自分で選んだ本を読書犬に読み聞かせ

わん！だふる読書体験



☎三鷹図書館(本館)☎0422-43-9151

犬との触れ合いを通じて、本に親しみ、新たな読書の楽しさを感じてもらうイベントです。学校や病院などで活動している(公社)日本動物病院協会(JAHA)のボランティアチームの協力で開催しています。

☎9月12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 物読書犬に読みたい本数冊(袋に入れて持参) 申8月30日(日)までに市HPへ(申込多数の場合は抽選)

プログラム

①犬とのふれあい教室

あいさつの仕方など、日常生活での犬との接し方を教わり、犬とどうしたら仲良くなれるかを実際に触れ合いながら学びます。

②読み聞かせ体験(20分間)

その日來ている数頭の読書犬のうち、1頭に本を読みます。短めの本を数冊、長めの本の一部など、どのような内容でも構いません。ぜひ自分のお気に入りの本を読んでください。

③ふれあいタイム

ほかの読書犬との触れ合いや記念撮影を楽しめます。





三鷹市
星と森と絵本の家
Mitaka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest

伝統的七夕まつり



所 問 同 施 設 ☎0422-39-3401

国立天文台が定める「伝統的七夕の日」(今年は8月19日)に合わせてお祭りを開催します。昔の人たちが過ごした七夕の日と一緒に過ごしませんか。

📅8月23日(日)午後4時～8時(展示室は5時、中庭は6時まで。5時以降は小学生以下保護者同伴)

催し

- 市民ボランティア「星と森と絵本の家フレンズ」による森のクラフトショップ(4時～7時)
- ジュニアスタッフによる模擬店(4時30分～7時)
- 星のおはなし(4時から)
- 七夕ジャズコンサート(5時～5時30分)
- 七夕かざりおたきあげ(5時45分から)
- 天文台職員による星のおはなしと観望会(7時から)

※天候により変更の場合あり。



太宰治 関連イベント



問太宰治文学サロン☎0422-26-9150

みたか太宰治作品倶楽部

太宰作品『散華』の感想を自由に述べ合い、太宰文学の新たな魅力を発掘する読書会です。

📅10月17日(土)午後3時～4時30分 **👤6人** **📍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)** **🗨️慶応義塾志木高等学校教諭の小澤純さん** **📝10月5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(9面参照)・応募動機を往復はがきで**📧「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロン」**へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

※作品は事前に参加者に送付します。

第198回 太宰治作品朗読会『嘘』

太宰治と同郷の中村雅子さん(写真)が、津軽弁を交えて朗読します。

📅10月16日(金)午後6時～6時50分 **👤25人** **📍同サロン** **📝9月28日(月)(必着)**までに必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を往復はがきで**📧「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロン」**へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



吉村昭書斎 第1回落語会



所 問 同 書 斎 ☎0422-26-7500

吉村昭は中学生の頃から寄席に親しみ、大学時代には古典落語鑑賞会を主催しました。作家デビュー後も執筆後にお酒を飲みながら落語を聴くほど、落語は趣味の一つでした。

古典から新作まで幅広く手掛ける落語家・柳家花いち師匠(写真)による、吉村にとって思い出深い演目をお楽しみください。

🎭 演目 替り目、宿屋の富(予定)

📅10月22日(木)午後6時～7時 **👤20人** **📝9月24日(木)(必着)**までに同書斎**📧**、または必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を往復はがきで**📧「〒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)



華道体験教室



所 問 み た か 井 心 亭 ☎0422-46-3922

季節のお花を使い、生け花の基本的な作法を体験します。

📅10月18日(日)①10時30分～正午、②午後2時～3時30分 **👤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** **🗨️三鷹市華道連盟の皆さん** **💰①1,000円、②1,500円** **📦台布巾** **📝9月19日(土)(消印有効)**までに同施設**📧**、または参加者全員の必要事項(9面参照)・希望の部・過去の参加有無を往復はがきで**📧「〒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)



山本有三記念館



夏のこわ～いおはなし会

所 問 同 館 ☎0422-42-6233

市立図書館を中心に活動しているボランティア「おはなしあずきの会」の皆さんによる「こわい」話や、パネルシアターなどを楽しめます。真夏に少しひんやり気分を味わってみませんか。

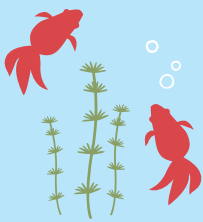
📅8月22日(土)午後3時30分～4時15分 **👤小学校中・高学年程度** **📍当日会場へ**



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)

のうえ、資産税課へご連絡ください。

☎同課☎29-9199



国保・年金

8月31日(月)は
国民健康保険税・
後期高齢者医療保険料
(第2期)の納期です



納付は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。

◆口座振替が便利です

☑納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

☎納税課☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

年金生活者支援給付金のお手続きをお忘れなく

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の方へ、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から案内を送付します。受給するためには、同封のはがきを期限までに同機構へ返送してください。

☎給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411

市議会定例会の予定

☎議会事務局☎0422-29-9140

詳しくは
こちらから▶

8月	31日(月)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)
	1日(火)	本会議(一般質問)
	2日(水)	本会議(一般質問、議案上程)
	7日(月)	本会議(議案・請願等審議、決算代表質疑)
	8日(火)～11日(金)	常任委員会
9月	14日(月)～17日(木)	決算審査特別委員会
	18日(金)	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(木)	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(水)	本会議(決算審査特別委員会審査報告、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☎gikai@city.mitaka.lg.jp・☎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。

月18日(金)～令和9年3月中旬、4階会議室(1)=10月1日(木)～9年3月中旬(いずれも予定)

※休止内容に変更などがある場合は、市HPでお知らせします。

☎コミュニティ創生課☎29-9611

献血を実施します



☎8月19日(水)・20日(木)午前10時～11時30分、午後1時～4時

☎市役所正面玄関前

☎期間中会場へ

☎地域福祉課☎29-9231

8月30日(日)～9月5日(土)は
防災週間

「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を持ち、自助共助で地域の防災力の向上を図りましょう。発生が危惧されている首都直下地震の発生に備え「家具転対策」と「住宅用消火器」の準備をしましょう。

☎三鷹消防署☎47-0119

8月30日(日)～9月5日(土)は
建築物防災週間

建築基準法第8条では、建築物の所有者・管理者・占有者は、敷地や構造、設備を常時適法な状態に維持することが定められています。建築物の安全確認を行いましょう。

☎建築指導課☎29-9745

「みる・みる・三鷹」の
9月の放送時間に変更になります

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、9月1～29日の火・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

狂犬病予防注射は
お済みですか

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

※今年度の接種が済んでいない犬の飼い主へ、9月上旬以降にお知らせを送付します。

☎環境政策課☎29-9612

事業承継に関する
アンケートを実施します

市では今年度から、市内事業者が

Pokimanga

「お仕事」
zora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

井の頭コミュニティ
センター(本館)
一時休館のお知らせ



空調設備改修工事のため、下記の日程で一時休館します。

☎9月1日(火)～令和9年1月4日(月)(予定)

※新館は開館します。本館図書室は利用できませんが、一部の業務は新館で行う予定です。

☎コミュニティ創生課☎29-9611

三鷹駅前
コミュニティセンター
一部利用休止のお知らせ



空調設備などの改修工事のため、次の日程で一部利用休止します。

☎所5階料理講習室・ランチルーム=9

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからをご覧ください。

のびのびひろば
連休期間の一時保育
締め切り日が早まります



一時保育・トワイライトステイご利用の予約締め切り日が、シルバーウィークのため通常より早まりますのでご注意ください。

◆9月19日(土)～23日(水・祝)利用分

9月10日(木)午後4時30分まで

◆9月24日(木)～27日(日)利用分

9月11日(金)午後4時30分まで

※予約の受け付け開始は、利用日の1カ月前からです。

問 同ひろば ☎40-2926

全国一斉
「こどもの人権相談」
強化週間



期間中は相談時間を延長して受け付けています。

◆電話相談 ☎0120-007-110

◆LINEじんけん相談(QRコード)

三 東京法務局人権擁護部

日 8月28日(金)～9月3日(木)午前8時30分～午後7時(29日(土)・30日(日)は午前10時～午後5時)

問 同局 ☎0570-011-000

星と森と絵本の家の催し



◆絵本リレー

日 8月19日(水)午後3時30分から

◆星のおはなし

日 8月22日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

日 9月5日(土)午前10時30分から

◆むかしあそびの日「むかしのうたとおはなし」

日 9月5日午後2時から

◆おやじの絵本よみきかせ

日 9月6日(日)午前10時30分から

◆幼児クラブ 秋の森のたんけん隊

日 9月17日～11月12日の隔週木曜日
午前10時30分～11時30分(全5回)

人 2歳6カ月以上(令和6年3月以前生まれ)のお子さんと保護者15組(下の子同伴可)

問 同施設 ☎39-3401

ペアレント・メンター
相談会



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

日 ①個別相談会＝8月20日(木)、9月10日(木)、10月8日(木)・28日(水)、11月12日(木)・18日(水)、12月16日(水)、令和9年1月14日(木)、2月4日(木)、3月4日(木)・17日(水)午前10時～10時50分、11時～11時50分、②グループ相談会(交流会)＝9月30日、12月9日の水曜日午前10時～正午

所 三鷹市公会堂さんさん館

問 障がい者支援課 ☎29-8267

あかちゃんであえとしゃかん
にこにこ

日 8月26日(水)午前10時～11時20分

人 3歳以下のお子さんと保護者

所 すくすくひろば

申 当日会場へ

問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

家庭教育学級

問 地域学校協働課 ☎0422-29-8349

語って笑って、もっと仲良くなろう！

―校長先生・副校長先生と座談会―

お菓子を片手に語り合い、子育ての大切なことを学びます。

三 市教育委員会、七小、ななっ子サポーターズ 日 9月2日(水)午前10時～正午(受付は9時30分から) 人 40人 所 同小 講 同小校長の蔵野貴通さん、副校長の阿妻洋二郎さん 物 室内履き、飲み物、お菓子 申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

笑える学びをプレゼント

―学びと笑顔が、学校・家庭・地域をつなぐ―

「笑いの授業」を通して、笑うことや伝え合うことの楽しさを子どもたちに感じてもらう、子どもたちの成長を支えるヒントなどについて考えます。

三 市教育委員会、三小、同小PTA 日 9月5日(土)午後2時30分～4時30分(受付は2時から) 所 同小 講 お笑いコンビ「オシエルズ」の矢島ノブ雄さん、同小教諭の岸名祐治さん 申 申し込みフォーム(QRコード)へ

「自転車ルール」もしかしてその乗り方違反かも!?

元警察官による講座とゆったり雑談カフェ

4月から「青切符」が導入されたことに伴い、意外と知らない自転車ルールについて、元警察官にお話しいただきます。講座後には、「実はやってしまっているかも」という気付きについて、参加者同士で気軽に意見交換できます。

三 市教育委員会、にしみたか学園(二小、井口小、二中)、各校PTA 日 9月26日(土)午後2時30分～4時(受付は2時15分から) 人 100人 所 同中 講 元長野県警察官で防犯アドバイザーの河野博紀さん 物 室内履き、下足入れ 申 申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



一日プレイパーク



日 8月30日(日)午前10時～午後3時(熱中症警戒アラート発表時・雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

問 緑と公園課 ☎29-9789

すくすくひろばの催し
(9月)



◆ベビーヨガ

日 2日(水)午前10時30分～11時30分

人 初めて受講する市内在住の令和8年1～5月生まれのお子さんと母親15組

所 新川中原コミュニティセンター

◆育児講座 音を感じながら親子でリラックス

日 4日(金)午前10時15分～11時

人 初めて受講する市内在住の5年10月～7年8月生まれのお子さんと保護者10組

◆年齢別あそびましょ

日 ①ひよこぐみ＝8日(火)、②うさぎぐみ＝11日(金)、③バナナぐみ＝15日(火)、④ぞうぐみ＝18日(金)、⑤いちごぐみ＝24日(木)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 ①初めて参加する7年5～8月生まれのお子さんと保護者8組、②6年10月1日～7年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて参加する7年11～12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、⑤初めて参加する8年4～5月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

日 10日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

人 初めて受講する市内在住の①7年12月～8年3月生まれのお子さんと母親、

②8年4月以降生まれのお子さんと母親、各8組

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日 19日(土)午前10時30分から(30分程度)

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

問 同ひろば ☎45-7710

みたかおもちゃの病院

三 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 9月2・16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

子育てワークショップ
―子育ての悩みをみんな
で話してみませんか 保育



日 9月28日～11月16日の毎週月曜日
午前10時～正午(10月12日を除く。全7回)

人 就学前のお子さんの保護者で全回参加できる方12人、保育(4カ月～未就学児)18人程度

所 総合保健センター

問 同センター ☎46-3254

東多世代交流センター出
前講座「ベビーマッサージ」



日 9月30日(水)午前10時30分～正午

人 2～6カ月くらいのお子さんと保護者12組

所 牟礼コミュニティセンター

問 東多世代交流センター ☎44-2150

障がいのある方

特別障害者手当などの
所得制限が改定されます



8月から特別障害者手当などの所

健康コラム

参加しよう。防災訓練

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

三鷹市では震度6弱以上の地震が発生した場合、医師会に所属する診療所は直ちに休診休業となります。けがや病気になり、お医者さんにかかりたいと思った時は、市内7カ所に設置される災害時医療救護所や市内6病院へ行くことになります。

三鷹市の防災マップにも示されているとおり、救護所や病院にはそれぞれ役割があります。救護所は軽傷者への応急手当、各病院は中等症・重症患者への医療活動や専門医療・慢性疾患への対応を行います。災害時にけがをした際にどこへ受診したらよいのか、日頃からの心掛けをお願いします。

その時、可能な限り多くの被災者を助けるために役に立つのがトリアージです。これは被災者を効率良く、適切な医療を受けられるように振り分けるものです。比較的けがの軽い人、すぐに治療が必要な人、心肺停止をしている人を素早く見極め、振り分ける行為、それがトリアージというものです。各地区で行われる防災訓練時に、医師会のブースで説明していますので、機会があればその内容を聞きに来てください。

また、防災訓練では、消防署の方が心肺蘇生を教えてくださいます。皆さんで協力し合い、心肺蘇生を行っていただけたらと思います。愛する人を救うためにできるようにしておくことは大切なことです。ここに記載したように、防災訓練で得られること、学ぶことは数多くあります。ぜひ参加して習得していただけたらと思います。

得制限基準額が改定されます。詳しくは市 **HP** でご確認ください。手当を受給するためには、申請が必要となります。

☎ 障がい者支援課 ☎29-9234

新しい「心身障害者医療費助成（マル障）受給者証」を郵送します

新しい受給者証の有効期間は令和8年9月1日(火)～9年8月31日(火)です。引き続き対象となる方へ、8月下旬に郵送します。

☎ 障がい者支援課 ☎29-9234

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『健康ガイドみとか』（4月に全戸配布）をご覧ください。

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか



4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(水)までです。今年度は令和9年2月28日(日)まで受診できま

すが、受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

☎ 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
※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

☎ 健康推進課 ☎24-8571

こころの健康相談

☎ 9月3日(水)午前10時～正午(1人40分)
☎ 福祉センター
☎ 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

図書館企画展示
「あなたの心を支える1冊、見つけよう」



心が軽くなる、気分がリフレッシュできる本の展示・貸し出しを行っています。

☎ 8月18日(火)～30日(日) = 井の頭コミュニティセンター図書室、8月18日～9月13日(日) = 市立図書館各館

☎ 期間中会場へ
☎ 健康推進課 ☎24-7145

認知症介護者談話室
「介護で困らないためのシニアライフプランニングのお話」



☎ 8月25日(火)午後1時～3時
☎ 市内在住の家族介護者、介護経験者
☎ みとかボランティアセンター
☎ 1級ファイナンシャル・プランニング技能士の岡本典恵さん
☎ 当日会場へ
☎ (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

起業へのきっかけにつながる「M-PORT ゆるっとサロン」



☎ (株)まちづくり三鷹
☎ ①8月28日(金)、②9月12日(土)、いずれも午前10時～11時15分
☎ 起業を目指す方8人
☎ 三鷹産業プラザ
☎ ①市民協働センターまちづくりコワーキングの高橋由紀子さん、②(株)トライセクトデザインの小林大輔さん
☎ (株)まちづくり三鷹 **HP** へ(先着制)
☎ (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

介護者のつどい
「長野県名物・信州みそ蔵見学&ところてん寒天工場&果物狩り」



☎ 所 11月10日(火)午前8時15分市役所集合～11日(水)午後4時市役所解散予定
☎ 在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が令和5年8月1日以降に亡くなった介護経験者、要介護者が老人ホームや老人保健施設、療養型施設に入所・入院している方30人
☎ ¥8,000円(家族2人目以降16,000円)
☎ 8月17日(月)～9月25日(金)に(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

スポーツ

おやこdeスポーツサークル



☎ (一社)スカイリミットスポーツ三鷹
☎ 9月5・19日の土曜日午後6時～8時
☎ SUBARU 総合スポーツセンター
☎ ¥月額3,000円(1回分)、4,500円(2回分)。無料体験は3回まで
☎ 室内履き
☎ 同法人 **HP** へ
※10月以降も開催予定です。

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 **HP** をご覧ください。



☎ 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)○
☎ 8月27日(木)午後1時20分～2時50分
☎ 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

剣道
◆ **シニア指導講習会(60歳以上の有段者)○**
☎ 9月2～16・30日の水曜日午前9時15分～11時30分、4～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆ **一般指導講習会**
☎ 9月20日(日)・23日(水・祝)午前9時30分～11時30分
◆ **ジュニア教室(小・中学生)○**
☎ 9月20・23日正午～午後2時30分
◆ **指導者講習会(有段者)○**
☎ 9月20日、10月12日(月・祝)午後6時～8時30分
☎ 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

合気道 体験教室(10歳以上)
☎ 9月5～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
☎ 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

サッカー ソサイチONE DAYマッチ(壮年&女子)
☎ 9月5日(土)午後3時30分～5時30分
☎ (一社)三鷹市サッカー協会 **HP**

少林寺拳法 体験教室○
☎ 9月5～26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)
☎ 三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ
① **初心者体験会**、② **経験者講習会**
☎ ①9月5・19・26日の土曜日午後6時～7時(幼

児以上)、②9月5・19・26日午後7時～9時、12日(土)午後4時～6時(小学4年生以上)
☎ 三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.com

卓球
◆ ① **教室(小学生以上)○**
☎ 9月19日(土)午前9時30分～11時30分
◆ ② **講習会(小学生以上)**
☎ 9月19・26日の土曜日午後3時～6時
☎ 三鷹市卓球連盟 ① ☎0422-71-7449、② ☎0422-43-3350

☎ **所大沢総合グラウンド**
ソフトボール 秋季大会(16歳以上)
☎ 9月22日(火・休)～11月15日(日)午前9時～午後5時(雨天順延。予備日11月23日(月・祝)、29日(日)、12月6・13日の日曜日)
☎ 三鷹市ソフトボール連盟 ☎080-3407-7105

☎ **所大沢総合グラウンドテニスコート**
ソフトテニス
◆ **秋季団体戦大会**
☎ 9月27日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530
◆ **シニア大会(55歳以上)○**
☎ 10月18日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日10月25日(日))
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-9317-0044

☎ **所新川テニスコート**
ソフトテニス
シニア講習会(50歳以上)○
☎ 10月4日(日)正午～午後4時(小雨決行。予備日10月12日(月・祝))
☎ 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-9317-0044

◆ **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。

☎ **いずれもSUBARU総合スポーツセンター**
バスケットボール (中学生の部)
☎ 9月6日(日)～10月4日(日)午前9時～午後6時
☎ 各中学校バスケットボール部顧問

バドミントン (①14歳以下、②15歳以上)
☎ ①9月21日(月・祝)、②23日(水・祝)、いずれも午前9時～午後6時
☎ 三鷹市バドミントン協会 ① ☎mtkbadjr@gmail.com、② ☎mitakabad.mba@gmail.com

剣道
☎ 9月27日(日)午前9時～午後5時30分
☎ 三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

相撲 (4歳～中学生)
☎ 9月27日(日)午前10時～午後0時30分
☎ 三鷹市相撲連盟 ☎080-3089-5592(日中のみ)

☎ **所相模湖カントリークラブ(相模原市)**
ゴルフ
☎ 9月16日(水)午前8時～午後4時
☎ 三鷹市ゴルフ連盟 ☎0422-34-6821(日中のみ)

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

すもう体験教室



日9月12日(土)午後3時～4時
人市内の4歳～小学6年生のお子さん
20人(3年生以下は保護者同伴)
所SUBARU 総合スポーツセンター
¥1人500円(保護者は無料)
物動きやすい服装
申8月25日(火)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

SUBARU総合スポーツセンター スポーツ教室
(令和8年度第3期)



お子さんからシニアまで、全世代の健康づくりをサポートする数多くのプログラムを展開しています。開講教室など、詳しくは同センターHPをご覧ください。
日10月5日(月)～12月20日(日)
講セントラルスポーツ所属のインストラクターの皆さんほか
申8月22日(土)～9月4日(金)に元気創造プラザ講座申込システムへ
問同センター☎45-1113

わんぱくサッカー大会
(交流会)



日新川中原住民協議会
日①12月20日(日)、②26日(土)、いずれも午前9時～午後5時のうち2時間
人市内の小学3～6年生で構成される①4・6年生以下のチーム、②3・5年生以下のチーム、各4チーム
所大沢総合グラウンド
申9月1日(火)までに申込書(新川中原コミュニティセンターHPで入手)を同センター✉shinnaka-cc@mitaka-cc.jp・☎49-6568・Fax 49-6569へ(申込多数の場合は市内団体を優先して抽選)
問同センター☎49-6568

講座

女性のための就職支援セミナー

日わくわくサポート三鷹
日8月27日(木)午後2時～4時
人おおむね55歳以上の求職活動中の方80人(男性も参加可)
所市民協働センター
講特定社会保険労務士の山崎妙子さん
物雇用保険受給者は受給資格者証
申必要事項(9面参照)をわくわくサポート三鷹✉wakuwaku@mitakashigo.to.or.jp・☎45-8645・Fax 45-8646へ(先着制)
問わくわくサポート三鷹☎45-8645

パソコン・スマホ・プログラミング教室(9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)
問同センター☎48-6721へ

手作りの会「羊毛フェルトで作るパンのマグネット」



羊毛フェルトでコッペパンサンドを作ります。大きさは縦5cm×横10cm×高さ6cm程度です。
日9月5日(土)午前10時～正午
人小学4年生以上の市民10人程度
所東多世代交流センター
講工作おばさんズの藤田幸子さん
物室内履き、ハンドタオル
申8月17日(月)午前10時～26日(水)午後5時に市HP、または同センター窓口・☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎46-0408

起業・創業セミナー
「創業への第一歩 ビジネスアイデア創出セミナー」



日9月9日(水)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
講アイポイント代表でデザイナーの斉藤憲仁さん
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

大根の種まき講習会

日9月12日(土)午後1時30分から(雨天時は13日(日)に延期)
所農業公園
物汚れてもよい服装、長靴、手袋
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482
※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

歴史講座「豊臣秀長」



日市、井の頭地区住民協議会
日9月12・19日の土曜日午後1時30分～4時30分(全2回)
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講国学院大学・駒澤大学講師の平野明夫さん
申8月22日(土)午前10時から同センターHP・☎44-7321へ(先着制)
問同センター☎44-7321

忙しい毎日の心と身体を五感で整える生活・教養講座 保育



日9月17日～10月22日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分
人18歳以上の市民20人、保育(1歳～未就学児)12人
所東多世代交流センター
物室内履き、9月17・24日は動きやす

い服装、10月15日はフェイスタオル
申8月17日(月)午前10時～31日(月)午後5時に市HP、または同センター窓口・☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎46-0408

秋の薬膳料理教室



日9月17日(木)午前10時15分～正午ごろ
人15人
所新川中原コミュニティセンター
講国際薬膳師で管理栄養士の葎谷麻利子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
申8月18日(火)から同センター窓口へ(先着制)
問同センター☎49-6568

市民向けZoom講習会



日①初めてのZoom 参加体験コース=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 会議の主催者体験コース=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 機能学習コース=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、9年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

健康づくりフレイル予防健康体操 体験講座



日東部地区住民協議会
日9月18日(金)午前10時30分～正午

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓二特集『喜びも悲しみも幾歳月(第一部・第二部)』(1957年/160分/カラー/35mm/松竹) 保育

芸術文化センター 星のホール

9月12日(土) 午前の部 11時/午後の部 3時上映開始

チケット発売日(全席指定)

会員=8月27日(木) 一般=8月28日(金)

各部 会員=450円 一般=500円

学生=400円

監督:木下恵介

出演:佐田啓二、高峰秀子、有沢正子

上海事件から太平洋戦争後までの激動期を灯台守として生きた家族の、波乱に満ちた年代記。



『喜びも悲しみも幾歳月』
©1957 松竹株式会社

古今亭文菊 独演会 保育

芸術文化センター

星のホール

10月24日(土)

午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=8月22日(土)

一般=8月26日(水)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

人情ばなしから滑稽ばなしまで、じっくり聞かせる文菊師匠の語りが、皆さまを艶やかな江戸の街までご案内します。



古今亭文菊

三遊亭兼好 独演会 保育

芸術文化センター

星のホール

10月25日(日)

午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員=8月22日(土)

一般=8月26日(水)

会員=2,700円

一般=3,000円

高校生以下=1,000円

実力派の兼好師匠による、愛に満ちた人間観察の視線が導く、一度聴いたら癖になる落語をお楽しみください。



三遊亭兼好



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。

人30人
所牟礼コミュニティセンター
講元全日本体操選手の門脇隆さん
物室内履き
申8月17日(月)から同センター窓口へ(先着制)
問同センター ☎49-3441

労働セミナー
「女性活躍推進2026」



日9月18日(金)午後1時30分～4時30分
人70人
所東京都労働相談情報センター多摩事務所(立川市)
講内閣府地域働き方改革支援チーム委員の渥美由喜さん
申市 **HP**、または同センター事務所 ☎042-595-8731へ(先着制)
問同センター事務所 ☎042-595-8731

西多世代交流センターの講座



日①アドラー心理学に学ぶコミュニケーション実践講座=9月24日～11月12日の毎週木曜日、②秋の暮らしを楽しむ!生活・教養講座=9月25日～11月13日の毎週金曜日、いずれも午前10時～正午(各全8回)
人25人、保育(1歳～未就学児)15人
※保育希望者は、①9月17日(木)、②18日(金)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。
¥600円
申8月17日(月)～9月3日(木)に市 **HP**、または同センター窓口・☎32-8765へ(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)
問同センター ☎31-6039

こころの元気回復市民講座
2026年秋学期
リカバリーカレッジ



日9月25日～12月18日の金曜日午後1時30分～3時30分
人15人

所(社)巣立ち会サザン(上連雀1-1-3)
申9月7日(月)・8日(火)に申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
問同法人 ☎56-8261・✉rc@sudachi-kai.or.jp

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)東京しごと財団
日10月1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
講ファイナンシャルプランナーの下島利光さん
申8月17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 ☎03-5211-2335

ボランティア実践講座
点字講習会



日10月2日～12月11日の毎週金曜日午前10時～正午(全10回。11日は予備日)
人原則全回参加できる方20人
所みたかボランティアセンター
¥3,350円(社協会員は3,150円)
申9月18日(金)までに同センター **HP**、または必要事項(9面参照)・ボランティア経験の有無と内容、在勤の方は勤務地と勤務先を同センター ✉chiiki@mitakashakyo.or.jp・☎76-1271・✉76-1273へ(先着制)
問同センター ☎76-1271

介護職員初任者研修課程
(通信形式)



日介護人財育成センター
日10月2日(金)～11月27日(金)(毎週火・金曜日は通学)
所福祉 Labo どんぐり山

¥55,500円(テキスト代を含む)
申8月18日(火)～9月15日(火)に(社)三鷹市社会福祉事業団 **HP**で募集要項を確認のうえ、必要書類を同施設窓口・郵便「〒181-0015大沢4-8-8三鷹市福祉Labo どんぐり山」へ
問同センター ☎24-7350

募集

都営住宅の入居者
(地元募集)



◆**募集住戸** シルバーピア(高齢者集合住宅)単身者向け1戸
◆**申込資格** 申込者が65歳以上で市内に3年以上居住、所得金額が基準額の範囲内、住宅や土地の所有者でない、入居者が暴力団員でない、配偶者がおらず単身で居住
◆**申込書・募集案内** 8月17日(月)～26日(水)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、市役所1階市民ホール、市政窓口で配布
申9月2日(水)(必着)までに申込書を「〒181-8555住宅政策課」へ(郵送のみ)
問同課 ☎29-9704

求人

詳細は、QRコードから **HP** をご覧ください。



三鷹の森ジブリ美術館 正社員

◆**職種** 美術館運営および接客・販売業務
◆**採用日** 令和9年4月1日
◆**申込期限** 9月7日(月)午後6時
問同館 **HP**

(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

みたか住まい探しサポート
(愛称：みたすま)



住まい探しにお困りの方の相談に、専門の相談員が応じます。
日8月18日、9月1・15・29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

総合オンブズマン相談
(9月)



日3・10・24日=中村一郎さん(弁護士)、10・17日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
所相談・情報課(市役所2階)
申問政策法務課 ☎29-9165へ

弁護士による無料電話・オンライン相談会「遺言・相続110番」



◆**相談方法** ①電話、②オンライン会議アプリ「Zoom」
日9月11日(金)午前10時～午後3時(1人30分程度)
人②20人
申①第一東京弁護士会遺言センター ☎03-3595-1154、②8月24日(月)から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
問同センター ☎03-3595-1154



〒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) ⑩月曜日、祝日

申8月18日(火)午前9時30分から
オンライン講座=■ オンライン同時開催=▲
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学 **HP** をご覧ください。



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回シリーズ)
第3回「激変する国際経済環境とアジアの経済統合」

日9月17日(木)午後6時30分～8時
講亜細亜大学アジア研究所特別研究員の石川幸一さん

人生100年時代を考える
「現役の人たちにも聞いてほしい！
プレ・シニア期(役職定年～嘱託雇用)における挑戦」■

日9月19日(土)午前11時～午後0時30分
講キャリアコンサルタントの森邦夫さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ9月 第217回
「観測開始から15年、アルマ望遠鏡の現在地とその先」▲

ゲストは国立天文台アルマプロジェクト准教授の廿日出文洋(はつかで・ぶんよう)さん、ホストは天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん。
日9月19日(土)午後6時30分～8時30分

インタラクティブ・フォーカシング9月
―共感力を高めるカウンセリング技法：傾聴

日9月27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

杏林大学公開講演会
「世界の要人たちはなぜ葡萄酒で乾杯してきたのか
―ワインの旅と文明の発展」

日9月29日(火)午前10時30分～正午
講同大学外国語学部准教授の大熊美音子さん

大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち―豊島与志雄『影』(その1)」

日9月30日(水)午前10時30分～午後0時30分
講朗読家の原きよさん

かみさん広場・集会施設について ご意見をお寄せください

☎0422-29-9611

上連雀三丁目暫定集会施設およびかみさん広場の整備に向けて検討を進めています。より良い施設となるよう、現在の施設の良い点や改善してほしい点、今後期待する機能や設備などについて、皆様のご意見をお聞かせください。

☎8月31日(月)まで

☎市HP、または同課☎0422-29-9611へ

三鷹市史編さん講演会 地域の記憶を記録すること

☎0422-24-6360

地域の歴史は、残された資料と、そこに住む人々に語り継がれることで継承されていきます。昭和50～60年代に行われた聞き取り記録『三鷹の民俗』と、三鷹の地域史研究での聞き取りによって、どんな人からどのようなことが聞き取られたのかを学びます。

☎市、三鷹史談会

☎9月6日(日)午後1時30分～4時(1時開場)

☎50人 所教育センター

講郷土史家の榛沢茂量さん、三鷹市史編集会議民俗専門部会の加藤隆志さん、東京国際大学教授の高田知和さん 申当日会場へ(先着制)

畑に出掛ける人々(昭和30年代野崎)

「まちカメ写真展」を開催します

☎0422-29-9037

“まちカメさん”一人ひとりが選んだお気に入りの写真をパネルにして展示します。三鷹の魅力が満載の写真展を、どうぞご覧ください。

☎9月7日(月)～11日(金)の平日午前8時30分～午後5時(7日は正午から、11日は正午まで)

所市役所1階市民ホール 申期間中会場へ

現在メンバーを募集中!

「まちなかカメラマン」(通称:まちカメ)とは?

『広報みとか』やホームページ、X、Instagramなどに掲載する写真の撮影を行うボランティア市民カメラマンです。令和5年10月から活動を開始し、現在、公募で集まった9人の“まちカメさん”たちが、市内のイベントや風景の撮影などで各所に出向き、市民目線で写したまちの魅力を発信しています。

※メンバー募集については、市HPをご覧ください。

声の広報・点字広報を 発行しています

☎0422-29-9037

視覚障がいのある方を対象に、音声版と点字版の広報を発行し、郵送でお届けしています。

申いずれも同課☎0422-29-9037へ

声の広報(月2回発行)

『広報みとか』各号の記事を選定し、朗読した内容です。カセットテープ版とデージーCD版があります(利用はどちらか一方のみ)。

※デージーCD版の再生には、再生専用機またはパソコンとソフトウェアが必要です。

※デージーCD版の最新号は市HPからダウンロードできます。

点字広報(月1回発行)

『広報みとか』2号分の記事を抜粋した内容です。

シニアNews

ニュース

※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。

■高齢者作品展 展示作品の募集

☎0422-29-9271

絵画や写真、書道、手工芸品など、ジャンルを問わず、皆さんの思いが詰まった力作をお待ちしています。作品は、9月15日(火)～20日(日)に市役所で展示します。

☎おおむね65歳以上の市民 申8月17日(月)～9月11日(金)に申し込みフォーム(QRコード)、または必要事項(9面参照)・作品のジャンル・大きさを高齢者支援課☎koreisha@city.mitaka.lg.jp・☎0422-29-9271・Fax0422-48-2813・はがきで郵「〒181-8555高齢者支援課」へ(1人1点。音や匂い、光を発する作品は不可) 同課☎0422-29-9271

※作品の搬入は9月14日(月)午前10時30分～午後3時、搬出は24日(木)午前9時～正午に出品者で対応いただきます。

■三鷹いきいきプラス

①らくらくスマホ無料講習会、②無料パソコン初級講座

☎①9月11日(金)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、②9月14日(月)・17日(木)午前10時～正午 人①おおむね55歳以上の市民各回16人、②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 申8月17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(いずれも先着制)

※①はスマートフォンの持参が不要です(貸し出しあり)。

■食べるちからチェック会

体重・握力・滑舌の確認と歯科衛生士・管理栄養士の講話。

☎9月28日、10月5日、12月14日の月曜日午後1時30分～3時(全3回)

人介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方 所総合保健センター 申8月17日(月)から健康推進課窓口(元気創造プラザ2階)・☎24-8207へ(先着制)

■シルバー人材センター入会説明会

☎9月2日(水)午前10時～正午 申同センター☎0422-48-6721へ

■体力・脳力アップ教室(後期)

人65歳以上の市民で要支援1までの方 申8月17日(月)～9月2日(水)に申し込みフォーム(QRコード)、または高齢者支援課☎0422-29-8388へ(申込多数の場合は抽選。前期に参加した方は不可) 同課☎0422-29-8388

会場	日程	時間	定員
福祉センター(元気創造プラザ3階)	10月13日～令和9年3月18日の毎週火曜日(木曜日の週あり)	午前10時～11時30分	15人
井の頭コミュニティセンター	10月14日～9年2月17日の毎週水曜日	午前10時30分～正午	20人
大沢コミュニティセンター	10月22日～9年2月25日の毎週木曜日		16人
井口コミュニティセンター	10月23日～9年2月26日の毎週金曜日		20人
牟礼コミュニティセンター	10月26日～9年3月8日の毎週月曜日		
上連雀堀合地区公会堂	10月30日～9年2月26日の毎週金曜日	午前10時～11時30分	16人
新川中原コミュニティセンター		午前10時30分～正午	15人

手話通訳の表示がない事業でも、市の主催事業では希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

消費者相談窓口から

出張解錠サービスの料金トラブル急増中！

☎消費者相談室 ☎0422-47-9042

相談事例

鍵開け「5,000円」のつもりが・・・

夜間、鍵を紛失したことに気付き、スマートフォンで解錠事業者を探した。調べた事業者のサイトには「5,000円から」と表示され、高くても3万円前後だと思い、依頼した。作業員が自宅に到着し、鍵穴を見てもらったところ、「特殊な鍵だから解錠するだけで7万円、シリンダー交換する場合はさらに3万円かかる」と言われた。部屋に早く入るために仕方なく解錠作業をしてもらい、現金で7万7千円を支払った。高額なため、クーリングオフをしたい。(30代・女性)

アドバイス

出張解錠サービスで「高額請求された」というトラブルが多発しています。インターネット上の「〇〇円から」といった広告の料金表示をうのみにしないで疑いましょう。鍵にはさまざまな種類があり、解錠に必要な作業も多様なため、広告に記載された料金で依頼できるとは限りません。

解錠作業前に見積額を必ず確認しましょう。当初想定していた料金とかけ離れた見積額を提示されるなど、少しでも不安を感じた場合はその場で契約せず、家族や友人に相談したり、他の業者に見積もりを依頼したりすることが大切です。

料金や作業内容、作業後に高額な請求を受けて納得できない場合は、後日納得した金額で支払う意思があることを示し、その場での支払いをきっぱりと断りましょう。

トラブルが起きる前に準備できること

家族で合鍵の保管方法を共有しましょう。また、持っている鍵の種類やメーカー、製品番号などを確認し、あらかじめ信頼できる事業者を調べておき、可能であれば見積もりも残しておきましょう。

賃貸住宅の場合は、管理会社や賃貸オーナーに、鍵の紛失・故障時にどのように対応すればよいかを確認しておきましょう。事業者に作業を依頼する場合は、作業料金のほか、出張料やキャンセル料などがいくらかかるのかも必ず確認しましょう。

相談窓口

広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なる場合は、特定商取引法の訪問販売によるクーリングオフなどを適用できる可能性があります。現金で支払った場合は、特に返金交渉が難航することが多いので、注意が必要です。

困ったときは、消費者相談室または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

市保有宿泊施設・校外学習施設

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362

☎0267-97-3206 ☎0267-97-3207



JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

◆川上郷自然の村・体験イベント「きのこ狩り」

採取したきのこは、ガイドが鑑定するので安心です。

☎①10月18日、②25日の日曜日午前8時～11時30分

👤各回20人(最少催行人数10人)

📍同施設周辺の山林

💰大人3,700円、小学生2,700円、3歳以上1,000円

👕山歩きのできる靴・服装(長袖シャツ・ズボン)、雨具、防寒着、手袋または軍手、かご(きのこ入れ)

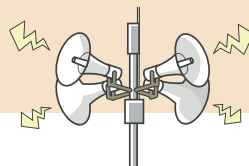
📞①10月4日(日)、②11日(日)までに同施設 ☎mitaka@mx2.avis.ne.jp・

☎0267-97-3206・☎0267-97-3207へ(いずれも先着制)

※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。

全国瞬時警報システム(Jアラート)

情報伝達訓練



☎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。

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」

☎8月26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。

市民活動

みんなの掲示板

「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

薄井崇友展—FUKUSHIMA

☎8月22日(土)～9月6日(日)正午～午後7時(6日は5時まで) 所 ぎやらりー由芽 甲 期間中会場へ 同 同画廊 ☎47-5241 (休木曜日)

昔話や創作の話を語りで聞いて楽しみませんか★

☎わたげの会 ☎9月1日(火)午前10時30分～午後0時30分 入 60人 所 生涯学習センター 講 語り手の加納純子さん、望月みどりさん 甲 同会 ☎watagemitaka@gmail.com (先着制)

大人の寺子屋・三鷹 第17回「自転車の新しいルール」—安心して乗り続けるために知っておきたいこと

☎9月5日(土)午後2時～3時45分 入 所 ① みたかボランティアセンター＝20人、② オンライン会議アプリ「Zoom」 甲 同8

月31日(月)までに参加方法を同会 ☎tera koya3new@gmail.com (①先着制)

公開デッサン会—裸婦を描く★

☎月曜会 ☎9月7・14日の月曜日午後1時30分～4時30分 入 各日20人 所 生涯学習センター 講 イラストレーターの高野健二さん 入 1回1,000円 甲 当日会場へ(先着制) 同 藤原 ☎080-3515-2558

有料老人ホーム探しのコッー自分に合ったホームを見つけよう！

☎くらしのお金を学ぶ会 ☎9月13日(日)午前10時～11時30分 入 20人 所 生涯学習センター 入 200円 甲 同9月11日(金)までに伊達 ☎kurashi.okane.mtk@gmail.com・ ☎050-3570-1357 (先着制)

心不全動ける講座

☎FCハートネット ☎9月20日(日)午前10時～11時30分 入 30人 所 三鷹産業

プラザ 甲 同渡邊 ☎090-3138-3462 (先着制。空きがあれば当日参加可)

第1回三鷹・気候市民会議「基礎情報共有と2050年三鷹の目指す姿を話し合おう」★

☎みたかCoolEarthプロジェクト ☎9月20日(日)午後1時～5時 入 50人 所 生涯学習センター 講 武蔵野大学教授の白井信雄さん 甲 同8月31日(月)までに同団体 ☎mitaka.kiko@gmail.com (申込多数の場合は抽選)

NPOテニスレッスン

☎NPO法人テニスネットワーク ☎①10月1日～11月26日の毎週木曜日午後1時～3時、②10月7日～11月25日の毎週水曜日午前9時～11時(10月14日を除く) 入 各日①8人、②16人 所 大沢総合グラウンド 入 1回2,000円 甲 同同法人 ☎tennisnetwork@tennis-net.jp・ ☎03-5314-3737 (先着制)

会員募集

想いを贈る絵手紙(絵手紙制作)

☎毎月第2・4水曜日午前9時30分～11時30分 所 シルバー人材センター 入 月額2,600円 甲 同池田 ☎34-2860

フラ・キエレ(フラダンス、三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎月第1～3火曜日午後1時～3時 所 SUBARU 総合スポーツセンター 入 入会金1,000円、月額1,000円 甲 同石井 ☎080-5055-4296

ラララ♪(シニア世代の声のかすれ・誤嚥予防、フィジカルボイストレーニング)

☎毎月第2・4日曜日午前11時～午後0時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター 入 入会金1,000円、月額2,000円 甲 同武田 ☎24-6368



平和を未来につなぐ国際交流の新たな一歩



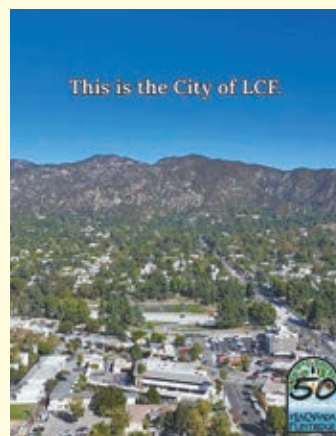
ラ・カニャーダ・フリントリッジ市との 姉妹都市提携を検討しています

関平和人権課 ☎0422-29-9032

これまで三鷹市は、三鷹国際交流協会(MISHOP)を中心に、国や地域を限定しない、幅広い国際交流を進めてきました。こうした取り組みをさらに発展させるとともに、平和の大切さを次世代に引き継いでいくため、現在、アメリカ合衆国カリフォルニア州のラ・カニャーダ・フリントリッジ市(以下「フリントリッジ市」)との姉妹都市提携に向けた準備を進めています。この取り組みは、令和7年5月にフリントリッジ市の市長から姉妹都市提携についての提案が寄せられたことをきっかけに、多くの共通点を持つ両市が協議を重ねてきたものです。今後、市議会への議案上程を見据え、さらに検討を深めていきます。

ラ・カニャーダ・フリントリッジ市とは

ロサンゼルス中心部の北東に位置する面積約22平方キロメートル、人口約2万人の住宅都市です。緑豊かで住宅環境に恵まれた治安の良いまちとして知られています。教育環境の充実した地域として高く評価されており、学校・地域・保護者が連携しながら子どもたちの成長を支えています。地域ボランティア活動も盛んで、市民が主体となって地域活動に参加しています。また、市内にはNASAジェット推進研究所(JPL)があり、宇宙探査や科学技術研究の拠点となっています。教育プログラムの実施など、子どもたちが最先端の科学に触れる機会が豊富にあることも特徴です。



フリントリッジ市公式Instagramより

三鷹市との共通点

教育や子育て支援に力を入れ、市民活動が活発であること、宇宙や科学を身近に感じられる環境があることなど、多くの共通点があります。

さらに、フリントリッジ市民の憩いの場でもあるデスカンソ・ガーデンズには、戦時下に日系人が所有していたツバキが受け継がれている日本庭園があります。



視察報告

7月16日から19日(日本時間)にかけて、三鷹市の担当副市長および教育長らがフリントリッジ市を訪問し、フリントリッジ市長をはじめ関係者の方との協議を行いました。協議の場では、「平和への思いを共有しながら市民同士が友情を育み、その絆を次世代へ受け継いでいく姉妹都市交流を目指したい」という三鷹市長のメッセージを紹介し、意見交換を行いました。

フリントリッジ市からメッセージへの賛同が示され、姉妹都市交流の理念や方向性を共有しました。あわせて、青少年交流を含むさまざまな分野での連携の可能性についても協議し、相互理解を深めました。



理解を深め、友情を育む交流を目指しています



中学生の交流

ホームステイやオンラインでの学校交流などを通じて、互いの文化や歴史、暮らしを学びながら国際感覚を育む機会をつくります。



高校生の交流

フリントリッジ市が姉妹都市交流の主要事業として位置付けている、JPLの「スペース・アカデミー・プログラム」への高校生の参加について、検討を進めます。



市民同士の交流

三鷹国際交流協会(MISHOP)とフリントリッジ市姉妹都市協会を中心に、市民が主体となる交流の輪を広げていきます。



文化・スポーツ交流

それぞれの地域の特色や魅力を生かしながら、幅広い世代が参加できる文化・スポーツ交流についても検討していきます。



市公式 LINE 友だち募集中!



人口と世帯

令和8年8月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数: 191,670人(70人減△) うち外国人数: 5,389人(64人減△)
男: 93,095人(68人減△) / 女: 98,575人(2人減△) 世帯数: 99,264世帯(86世帯減△)