



毎日忙しいし、
私は元気だから
大丈夫かな…



検査で異常が
見つかったら怖いから
受けたくない



＼元気な今こそ受けるとき！／

症状がなくても 健診・検診を!!

病気の中には、自覚症状がないまま
進行するものがあります。ご自身の健
康状態を確認するためにも、健診・検
診を受けてみませんか。
☎健康推進課 ☎0422-24-8571

三鷹市では、
どんな検査が
できるの？



三鷹市医師会会長の
渡邊直幸先生

市長
コラム

「健康寿命」を
延ばすには…



三鷹市長 河村 孝

「長生きするなら、元気であり続けたい」と誰しも思います。かくいう私も同じですが、「願い」だけで終わりがちです。そうならないために、まず健診を受けて、自分の状態を客観的に知ることが必要です。

市職員時代の若い頃、私は体育課という部署にいました。そこで健診と運動を組み合わせた教室を、専門の先生を招いて開催したことがあります。そのときが、私の人生で一番健康的な

時代でした。健診で体の状態を知り、問題があれば運動や食事の具体策を教わり、実行できたからです。もっとも、教室が終わったら元の木阿弥(もくあみ)になってしまいましたが。

大事なことは続けることです。運動は、三日坊主でも10回続けたら30日、100回続けたら300日になります。健診も同じで、定期的に受けることに意味があります。まずは一歩踏み出しましょう(私は運動を頑張ります)。

YouTubeで配信中





不安や疑問をまるっと解決！知って

＼早期発見が大切です！／

各種がん検診



自分がどんながん検診を受けられるか分かりません



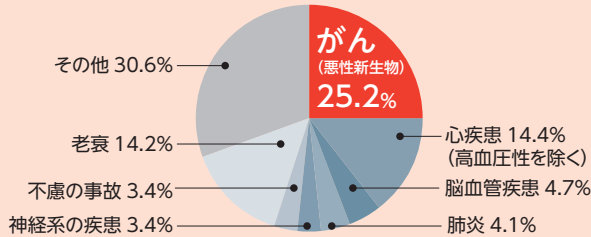
20歳から受けられる検診も！まずは市で受けられる検診を簡単チェック!!

検診名	対象者	受診費用
①胃がん内視鏡検診	50歳以上の方	2,000円
②子宮がん検診	20歳以上の女性	500円 (体部検査も行った場合は1,000円)
③乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性	1,000円
④乳房エコー検査	30～39歳の女性	1,000円
⑤肺がん検診	40歳以上の方	500円
⑥大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上の方	500円
⑦前立腺がん検診	50・55・60・ 65・70歳の男性	500円

※①～④の受診間隔は2年に1回です。

三鷹市民の死因第1位は「がん」

令和5(2023)年の国立がん研究センターのデータによると、男性61.1%・女性50.1%と、日本人の2人に1人が一生のうちにがんと診断されるといわれています。また、三鷹市民の死因第1位は「がん」で、三鷹市民の25.2%、およそ4人に1人を占めています。検診でがんが早期発見できれば、治療により完治できる可能性も高く、身体的・経済的負担も軽くなります。がんは、すべての人にとって身近な病気です。ひとごとと思わず、検診を習慣にしましょう。



東京都保健医療局R6人口動態統計より



検診の結果、要精密検査と言われたらどうしよう

要精密検査=がんとは限りません！

がん検診で「要精密検査」と判定された場合、「がんの疑いがある」ということです。医療機関でより詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があるため、必ず精密検査を受けましょう。

また、優れた検査であっても、100%の精度ではありません。精密検査の結果、「異常なしまたは良性の病変」などと診断された場合でも、定期的ながん検診を受けることが重要です。



私は健康だし、仕事が忙しくて時間もとれない

症状がないからこそ、受けてください

がん検診はがんの症状が出ないうちに受けることが大切です。生活習慣に気を付けることで、がんのリスクを減らすことができますが、すべてのがんを防ぐことはできません。「症状がないから」「健康だから」といった理由で検診を受けずにいると、がんの発見が遅れ、進行してしまう恐れがあります。そのため、適切な年齢・受診間隔でがん検診を受けましょう。

なお、気になる症状がある場合には、検診を受けるまで待たずに、医療機関で受診しましょう。

＼その他のメニューも充実！無料で受けられる健診・検診も／

歯の健診／目・骨の検診



検診名	対象者	受診費用
成人歯科健診	20歳以上の方	無料
後期高齢者口腔機能検査	75歳以上の方	無料
眼科検診	40歳以上の方	500円
骨粗しょう症検診*	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	無料

*年5回実施。申込多数の場合は抽選。

おきたい 健診・検診のポイント

※各表の対象者の年齢は
令和9年3月末時点のものです。

＼ 年に1度の健康チェック ＼

若年健康診査／特定健康診査／後期高齢者健康診査



そろそろ生活習慣病も気になる…健康診断は受けられる？



三鷹市の健康診査をご利用ください！

健康診査名	対象者
若年健康診査	16～39歳の方
特定健康診査	40歳以上の三鷹市 国民健康保険にご加入の方
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度にご加入の方

受診費用
は無料！

※肺がん・大腸がん・前立腺がんの検診は、健康診査と同時受診が可能です（一部費用負担あり。対象者は2面参照）。
※40歳以上で会社などにお勤めの方（被扶養者含む）は、加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

市内60カ所以上の協力医療機関で受診できます！

◆検査項目

血液検査、血圧測定、尿検査、身体計測、心電図、診察、問診など

◆分かる病気

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、高血圧症、肝機能障害、腎疾患など

◆受診票について

特定健康診査・後期高齢者健康診査の対象の方には、市からすでに受診票をお送りしています。受診票を紛失した方、お手元がない方（転入された方など）、若年健康診査の受診を希望される方は、健康推進課☎0422-24-8571までお問い合わせください。



特定健康診査の結果、特定保健指導の対象になってしまった



ご自身の生活習慣などを見直す絶好の機会です

特定保健指導は、特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40～74歳の方に対して、医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣の改善をサポートする無料の健康プログラムです。一人ひとりの生活に合わせ、無理なくサポートを受けることができます。ぜひ前向きにご参加ください。



申込方法

肺・大腸・前立腺がん検診 ➔ 市内協力医療機関へ直接申し込む



市内協力医療機関

上記以外の健診・検診 ➔ 以下のいずれかの方法で
市に申し込み、受診票を入手する

※成人歯科健診と後期高齢者口腔機能検査は、健康推進課☎0422-24-8571でも受け付けています。

インターネット



総合保健センター窓口

午前8時30分～午後5時
（土・日曜日、祝日を除く）

郵 送

検診名と必要事項（9面参照）をはがきで郵「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ（検診ごとに一人1枚。申込締切日消印有効）

『健康ガイドみたか』を
ご確認ください

健診・検診によって受診間隔や申込期間、申込方法などが異なります。詳しくは、毎年4月に市内全戸配布している同ガイドをご確認ください。



元気な今を続けるために
定期的に“健康”を
確認しましょう！



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



長年にわたり社会に貢献してこられた皆さんの長寿をお祝いするために、77歳以上(9月16日現在)の方をご招待します。
来場者にはお祝い品(紅白まんじゅう)を贈呈します。

招待地区	開催日	式典開会時間
井の頭、深大寺、 下連雀(7～9丁目)	9月19日(土)	午前10時
牟礼、井口		午後0時30分
下連雀(1～6丁目)		午後3時
北野、新川、野崎	9月20日(日)	午前10時
上連雀		午後0時30分
中原、大沢		午後3時

※式典開会時間の30分前から開場します。

プログラム

式典、歌謡ショー(東京大衆歌謡楽団
(写真))、お土産コーナー(現金払いのみ)、
相談コーナー、茶席

国市、同協議会 三鷹市公会堂光のホ
ール 招待状(はがき) 当日会場へ



注意事項

- 悪天候の場合、中止することがあります。
- 9月4日までに招待状(はがき)が届いていない場合は、同協議会へご連絡ください。
- 水分補給以外の飲食はお控えください(飲食スペースはありません)。

当日の様子は後日 YouTube で公開します

会場にお越しになれない方も、YouTube「三鷹市公式
動画チャンネル」(QRコード)で19日のつどいの様子(歌謡
ショーを除く)をご覧ください。

10月15日(木)から1カ月間(予定)

三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108



当日は、便利な交通機関をご利用ください

三鷹市交通課 ☎0422-29-9709

◆西部エリアでAIデマンド交通を臨時運行します

9月20日に臨時運行します。利用方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

◆一部区間でみたかシティバスを増便します

元気創造プラザ発着の「みたかシティバス」を、下表の日時に増便するほか、
同プラザと公会堂を結ぶ無料バスを運行します。各バス停の時刻など、詳しく
は市HPでご確認ください。

ルート	日付	駅発	プラザ着	プラザ発	駅着
三鷹台ルート 三鷹台駅⇄ 元気創造プラザ	19日	午前9時7分	9時31分	11時30分	11時53分
		午前11時7分	11時30分	午後2時30分	2時53分
新川・中原ルート つつじヶ丘駅北口 ⇄元気創造プラザ	20日	午前9時	9時30分	11時50分	午後0時20分
		午後1時50分	2時20分	4時30分	5時

ルート	日付	プラザ発	プラザ着
北野ルート 元気創造プラザ⇄ 北野⇒元気創造プラザ	20日	午前8時28分	8時57分
		午前11時28分	11時57分

同時開催「スマホサポート窓口」

三鷹市情報推進課 ☎0422-24-6094

杏林大学の学生が操作方法などをサポートします。お使いのスマートフォン
を持参のうえ、ぜひ気軽にお立ち寄りください。

9月19・20日午前9時30分～午後5時 三鷹市役所1階市民ホール 期間中会場へ

北野エリア

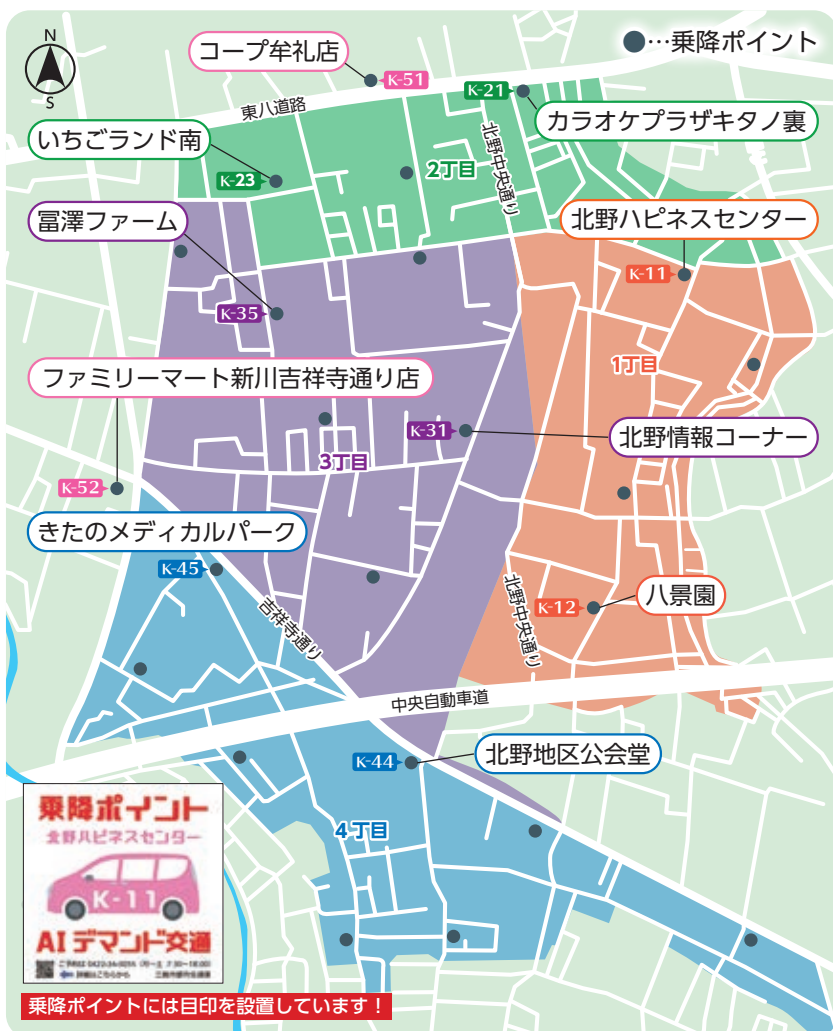
AIデマンド交通実証運行が始まります



三鷹市交通課 ☎0422-29-9709

交通不便の解消や地域住民の皆さんの外出機会の創出、さらに地域の活性化を図るため、同エリアでAIデマンド交通の実証運行を実施します。

運行期間(予定) 10月1日(木)～令和9年9月30日(木)



運行エリア・乗降ポイント

エリア内23カ所(左図参照)

エリア外3カ所(三鷹市役所、元気創造プラザ、杏林大学病院) 計26カ所

使用車両 小型ワンボックス車両1台(定員6人)

※車いすの方もそのまま乗車できるUD車両です。

運賃(大人・小児同額) 1人1回100円(エリア外は300円)

※高齢者割、障がい者割、子育て割があります(エリア外のみ)。

※現金、交通系ICカード、みたか地域ポイント(アプリ版のみ)で支払えます。

運行日時 月～土曜日午前8時～午後6時(日曜日、祝日、年末年始)

※目的地への到着時刻が午後6時までの予約を受け付けています。

利用方法(乗車1カ月前から予約可)

アプリまたは電話で利用日時、乗車・降車ポイントを指定して予約します。同じ
時間帯に利用を希望する方と、乗り合いでの運行となります。

アプリでの予約: 市HP(上記QRコード)からアプリをダウンロードしてください。

電話予約: 予約専用電話 ☎0422-34-3055(月～土曜日午前7時30分～午後6時)

AIデマンド交通とは

利用者の予約に合わせて運行する乗合型の交通サービスです。自宅周辺の乗車ポイントから目的地周辺の降車ポイントまで移動することが可能となります。

利用者説明会を開催します

AIデマンド交通の利用方法や、アプリを使った便利な予約方法などを説明します。

当日会場へ

日時		場所
9月17日(休)	午後6時～7時	天神前地区公会堂
9月18日(金)		北野地区公会堂
9月19日(土)	午前11時～正午	牟礼コミュニティセンター

MISHOP WORLD 2026



第35回三鷹国際交流フェスティバル



〒182-0801 三鷹市 三鷹国際交流協会 (MISHOP) ☎0422-43-7812

世界の音楽やダンスのステージ、各国の料理や民芸品などが一堂に集う国際交流の祭典を開催します。

📅9月27日(日)午前10時～午後4時30分(食品販売は4時まで。小雨決行) 📍井の頭恩賜公園西園競技場、文化交流広場、野球場周辺 📄当日会場へ

🌐ワールドバザール

広々とした芝生の飲食エリアで、世界各国の食べ物や飲み物をお楽しみください。世界の民芸品販売、フェアトレードやNPOなどの活動紹介もあります。



🌐多文化紹介アトラクション(WBA)

大使館やNPO・NGOなどが、ワークショップやレクチャーで各国の文化を楽しく紹介します。

🌐ステージ

世界の音楽やダンスなど、さまざまなパフォーマンスが繰り広げられます。

🌐キッズゾーン

クイズに挑戦してビンゴを完成させ、景品をゲット。パラシュート遊びやキックターゲット、ボルダリング、フェイスペインティングなどの体験型アトラクションもあります。

🌐MISHOPステーション

やさしい日本語と多言語で世界の人たちと気軽にしゃべりを楽しめます。同協会の日頃の活動も紹介します。

🌐コミュニティゾーン

地域の団体がワークショップや活動紹介を行います。



認知症関連イベント

第14回 認知症とともに生きるまち三鷹



〒182-0801 三鷹市 高齢者支援課 ☎0422-29-8388

市では、認知症の人や家族を温かく見守っていける地域をつくる取り組みを推進しています。参加者には「みたか地域ポイント」を差し上げます。

📅9月27日(日)午後1時～4時30分 📍100人 📍生涯学習センター 📄申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)

◆第1部 パネルディスカッション

「認知症とともに生きるまち三鷹を考える」

パネリスト：歩いて行こう！代表の鈴木敏明さん、家族介護者の松井希美子さん・清水良夫さん ほか

ファシリテーター：認定NPO地域認知症サポートブリッジ、のぞみメモリークリニックの青山聡子さん

◆第2部 映画上映『ファーザー』

監督：フロリアン・ゼレール

出演：アンソニー・ホプキンス ほか

アンソニーは80歳。認知症のために過去の記憶と現実との境界線があいまいになっている。娘のアンと結婚して10年になるという見知らぬ男が現れ、ここは自分の家だと主張し、さらにはもう1人の娘のルーシーの姿が見当たらず…最終的にどのような真実にたどり着くのか。



© NEW ZEALAND TRUST CORPORATION
AS TRUSTEE FOR ELAROF CHANNEL FOUR
TELEVISION CORPORATION TRADEMARK
FATHER LIMITED F COMME FILM CINÉ-@
ORANGE STUDIO 2020

同日開催「認知症サポーター養成講座」

認知症を正しく理解することから始めてみませんか。受講後に修了証とオレンジリングを差し上げます。

📅9月27日午前10時～11時30分 📍30人 📍同センター 📄申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



三鷹市地域ポイント事業

スポGOMI大会in三鷹 参加者募集



〒182-0801 三鷹市 企画経営課 ☎0422-29-9034

チームで協力して、制限時間内に拾ったごみの種類や重さ、環境に関するクイズの得点を合計して順位を競います。上位チームには、賞品として「みたか地域ポイント」などを贈呈します。※参加者には、同ポイント100ポイントを差し上げます。



📅10月25日(日)午後0時45分～2時45分 📍16チーム(1チーム3～5人※) 📍三鷹駅南口～連雀通り周辺 📄9月30日(木)までに市HPへ

※在学・在勤・在活動を含む市民が1人以上いること。中学生以下を含む場合は、19歳以上が1人以上加わる必要あり。



Hello!

ラ・カニヤダ・フリントリッジ市



Vol.1

三鷹市の新しい交流先ってどんなまち？

〒182-0801 三鷹市 平和人権課 ☎0422-29-9032

市では、アメリカ合衆国カリフォルニア州のラ・カニヤダ・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。同市のことを知っていただくため、今後定期的に情報をお届けします。

同市は人口約2万人、面積約22km²のまちです。日本との時差は17時間(夏時間時)。日本からは飛行機で約10時間、ロサンゼルス中心部から車で約20分の場所にあります。山々に囲まれた落ち着いた住宅都市ですが、世界的な宇宙研究機関であるNASAジェット推進研究所(JPL)があることでも知られています。また、市民活動やボランティア活動が盛んで、コミュニティ活動には多くの市民が関わり、人と人とのつながりを大切にしています。

ちょこっと豆知識

市民が守る散策路

市内には約37kmのトレイル(散策路)があり、市民ボランティア団体も維持管理に関わっています。自然を地域ぐるみで守り育てる文化が、このまちの特徴の一つです。



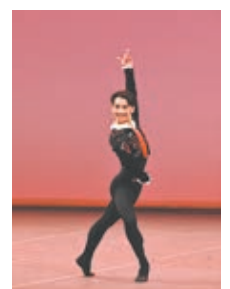
LCFTトレイル協議会公式HPより

第15回モスクワ国際バレエコンクール受賞者

グジェレフ瞭舞さんと
渡部出日寿さんが表敬訪問

〒182-0801 三鷹市 芸術文化課 ☎0422-29-9861

8月14日、男性シニア部門ソロ金賞を受賞したグジェレフ瞭舞さん(写真左)、男性ジュニア部門ソロ銀賞を受賞した渡部出日寿さん(写真右)が、受賞報告のため市役所を訪れました。同コンクールは、4年に1度開催される世界最高峰のバレエコンクールです。お二人は三鷹市出身の幼なじみであり、互いに切磋琢磨(せっさたくま)しながら成長してきたとのこと。今後、グジェレフ瞭舞さんはロシアのマリインスキー・バレエ団のファーストソリストとしてプロ2年目のシーズンを迎え、モナコ公国の名門バレエ学校を卒業した渡部出日寿さんは、世界を代表するダンサーを目指し、活動されます。



保育所・幼稚園などの入所申し込み

令和9年度

認可保育所などの入所申し込み



☎子ども育成課 ☎0422-29-9673

例年、書類の提出が間に合わず、選考対象外になる方がいます。締め切りに余裕を持って提出してください。

■保護者が就労などで9年4月から入所・転所を希望する方(8年度の入所を待機中の方を含む)

※これから生まれるお子さんは、9年2月3日(木)までに生まれた方が対象です。

■9月24日(木)～10月19日(月)(必着)に申し込みフォーム(QRコード)、または必要書類を同課(市役所4階45番窓口)・☎「〒181-8555子ども育成課」へ(電子申請は10月19日午後5時まで)

※きょうだいで同時に申し込む場合は、申し込み方法をそろえてください。

※入所案内は同課、市政窓口、市内認可保育所、のびのびひろば、すくすくひろば、子ども家庭支援センターりぼんで配布しているほか、みたかきっずナビ HP で入手できます。

◆市外の保育所に申し込む場合

転出予定の方は転出先自治体、それ以外の方は三鷹市で受け付けます。

■入所を希望する自治体の締め切り日の10日前までに必要書類を同課窓口へ

※必要書類など、詳しくは申込先の自治体にご確認ください。

◆障がい・医療的ケアなどの特別な配慮を必要とする お子さんの保育(ケアプラス保育)の入所申し込み

■事前に保育支援課 ☎0422-24-9258へ相談のうえ、10月19日(月)～23日(金)に必要書類を子ども育成課(市役所4階44番窓口)へ

取得した就労証明書など(発行日から3カ月以内。写し可)は学童保育所の入所申し込みにも利用できます。

令和9年度

学童保育所の入所申し込み



☎地域学校協働課 ☎0422-29-8349

保護者が就労などのため、放課後(午後6時まで、延長は午後7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。現在、市内学童保育所に在籍中で、4月以降も引き続き入所を希望する方も申し込みが必要です。

■9年4月に新小学1～3年生になる児童(教育支援学級に通う児童などの場合は新6年生まで(新4～6年生は今年度入所している児童に限る))のうち学童保育所で集団生活が可能な方

■入所案内(市 HP で入手)を確認のうえ、10月1日(木)～16日(金)に市 HP へ

※9年度入所の申し込みは原則、電子申請のみとなります。

※申し込みには就労証明書などの添付書類が必要です。

取得した就労証明書など(発行日から3カ月以内。写し可)は認可保育所の入所申し込みにも利用できます。



令和9年度

三鷹ちどりこども園の 入園申し込み (幼稚園タイプ・2年保育)



☎同園 ☎0422-72-9220

保護者の就労などの有無にかかわらず、保育を希望するお子さんをお預かりする施設です。給食があり、夏休み期間中も登園できます(幼稚園タイプの土曜保育はありません)。

■令和4年4月2日～5年4月1日生まれのお子さん5人程度

■9月11日(金)～10月2日(金)の平日午前10時～午後4時30分に必要書類を同園へ

◆今後の日程

●プレこども園(体験保育)

■9月11日午前9時45分から

■市 HP、または同園 ☎0422-72-9220へ

●入園募集説明会

■9月11日午前10時30分から

●入園面接・健康診断

■10月20日(火)午前9時45分から



令和9年度

私立幼稚園の 入園希望者を 募集します



☎子ども育成課 ☎0422-29-9674

市内の私立幼稚園の入園案内書を、10月15日(木)から各園で配布します。

◆願書の提出

11月1日(日)に入園を希望する各園へ提出してください(春清学苑幼稚園は2日(月))。



各園の情報・各種補助制度

市 HP で確認できるほか、「三鷹市私立幼稚園基礎資料」を同課(市役所4階44番窓口)、市政窓口で配布しています。

令和8年度スタート

若者の学びを支援!

三鷹市大学等進学応援金の申請を受け付けています



☎学務課 ☎0422-29-9814

市では今年度から、修学への経済的負担の軽減を図るため、大学などに入学した方に対し、世帯の経済状況に応じた応援金を支給しています。

特徴

●返還不要

●学業成績による支給制限なし

●定員なし(予算の範囲内)

●他の奨学金との併用可

支給金額 10万円

支給対象 高校などを卒業後3年以内に、支援対象として認められた大学などに8年度中に進学し、7年中の世帯全員の所得金額が基準額以下の方(詳しい要件は市 HP でご確認ください)

■市 HP へ(1人1回。入学年度に限り申請可)



中近東文化センター附属博物館の展示

☎芸術文化課 ☎0422-29-9861



同館では、小企画展示を開催中です。また、建て替えに伴い、同建物内に展示室を開設した出光美術館の展示も鑑賞できます。

📅9月8日(火)～令和9年3月31日(水)の月～水・金曜日午前10時～午後4時(入館は3時まで。📅祝日、年末年始) 📍同館(大沢3-10-31) 🎫一般1,000円、高校・大学生・65歳以上500円(中学生以下・障害者手帳をお持ちの方は無料) 📅期間中会場へ

※出光美術館の展示は12月18日(金)までです。

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

小企画展示

「きらめきのラスター彩陶器」

光の角度によって表面が金色に輝くような光沢を持ったラスター彩陶器の文様や色彩をお楽しみください。



ラスター彩獣文鉢
(メソポタミア
9～10世紀)

出光美術館・展示室

陶磁器名品選「酒のうつわ、宴の景色」

古くから人々の暮らしに寄り添い、宴の場を彩ってきた酒にまつわる世界各国の陶磁器をご紹介します。



色絵樽乗西洋人物酒器
古伊万里(日本 18世紀)
(出光美術館蔵)

市民特別公開を行います

下記期間中は、市民の皆さんを対象に無料公開し、開館時間も通常より延長します。

📅10月14日(水)～18日(日)午前10時～午後5時(入館は4時まで) 📍在住・在学・在勤のいずれかを確認できるもの(高校生以上の方のみ) 📅期間中会場へ

特別企画 ミュージアムコンサート「フルートカルテット―フルートと弦楽の響き」

フルート奏者の重見佳奈さんとバイオリン、ビオラ、チェロが織りなす豊かな響きと美しいハーモニーをお届けします。

📅10月17日(土)午後2時～3時(予定) 📍在学・在勤を含む小学生以上の市民50人 📅9月25日(金)午後5時(必着)までに申し込みフォーム(QRコード)、または代表者の必要事項(9面参照)、同伴者の氏名・ふりがな・年齢、参加者の人数(代表者を含めて3人まで)、在学・在勤の方は所属、車いす席を希望する方は席数(2席まで)を往復はがきで📮〒181-8555芸術文化課へ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は10月2日(金)以降に通知)

市史編さん室通信 Vol.2

旧村ごとの風習を調査した『三鷹の民俗』

☎市史編さん室 ☎0422-24-6360

『三鷹の民俗』は、昭和55～62年に三鷹市内の旧村(大字「おおあざ」)ごとに行った民俗調査の成果を記録した、全11巻の刊行物です。民俗調査とは、その地域に根づく風俗や慣習を聞き取って情報を集める調査です。人付き合いや交通手段、農業、衣食住、年中行事、冠婚葬祭、信仰や祭礼、言い伝えなど、人々の暮らしに関わるさまざまな記憶について、地域の方からお話を聞き、記録していきます。『三鷹の民俗』には明治生まれの古老から聞き取った話も数多く収録されています。

すが、中には現在ではすでに受け継がれていない話もあります。

今回、三鷹市史編さん事業の一環で、40年ぶりに民俗調査を行う予定です。今回の調査では、かつての地域の姿だけではなく現在までの変化にも目を向け、産業の発展に伴うなりわいや生活の変化、人口構成や地域コミュニティの移り変わりなどを記録することを目指します。

『三鷹の民俗』は、市立図書館で読めるよ！
在庫がある巻は生涯学習課(第二庁舎2階)で購入することもできるんだ。



第73回 三鷹市市民文化祭 作品・参加者募集

☎三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283 (平日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)、📅9月28日(月))

同文化祭で展示する作品や、各催しへの参加者・応募作品を募集します。皆さんの芸術や文化活動の成果を発表してみませんか。

📍①②⑥⑦在学・在勤・在活動を含む市民、③在学・在勤を含む市民、④⑤在学・在勤を含む中学生以上の市民または各会員 📍①⑥三鷹市美術ギャラリー、②④芸術文化センター、③みたか井心亭、⑤⑦生涯学習センター

催し名	募集内容	開催日時	申込期限
①美術展	作品出品★	10月27日(火)～11月1日(日)午前10時～午後5時(1日は4時まで)	9月25日(金)午後4時
②華道展	作品出品★	10月30日(金)～11月1日(日)午前10時～午後5時(1日は4時まで)	9月25日(金)午後4時
③秋季茶会	茶会参加	11月3日(火・祝)午前10時～午後3時20分	10月30日(金)午後5時
④短歌会	作品応募	11月7日(土)午後1時30分～3時30分	9月24日(木)
⑤俳句会	作品応募	11月8日(日)午後1時～4時	9月24日
⑥書道展	作品出品★	11月10日(火)～15日(日)午前10時～午後5時(15日は4時30分まで)	9月25日(金)午後4時
⑦囲碁大会	大会参加	11月15日(日)午前9時30分～午後5時	11月6日(金)

★いずれも題材自由、1人1点、作品搬入および搬出日の指定あり(同協会HPを参照)

申込方法

●美術・華道・書道展

📅9月7日(月)～25日(金)午後4時(必着)に必要な事項(9面参照)・作品名・種目・サイズなどを同協会窓口(元気創造プラザ4階)・✉geibunkyo@mitaka.jpn.org・☎0422-45-1284・往復はがきで📮〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会へ

●秋季茶会

📅10月19日(月)～30日(金)午後5時

※詳しくは『広報みたか』10月18日号でお知らせします。

●短歌・俳句会

📅9月24日(必着)までに必要事項(9面参照)・自作未発表作品(短歌＝2首、俳句＝3句)を所定の用紙(同協会HPで入手)または原稿用紙(縦書き)に書き、「短歌在中」または「俳句在中」と朱書きした封筒に入れ、同協会窓口(元気創造プラザ4階)・📮〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会へ

●囲碁大会

📅11月6日(必着)までに必要事項(9面参照)・段または級位を同協会窓口(元気創造プラザ4階)・✉geibunkyo@mitaka.jpn.org・☎0422-45-1284・はがきで📮〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会へ(先着制)

募集内容の詳細

●美術展

種目は油彩・水彩・墨彩・水墨・パステル・鉛筆・版画、切り絵など。規格は額縁を含め、幅25cm以上100cm未満の平面作品(乾燥したもの)。本額、仮額いずれも可(ガラス不可、アクリル板は可)

●囲碁大会

クラスは有段者の部A(3段以上)、有段者の部B(初・2段)、級の部(9級以上)

●秋季茶会

裏千家は南座敷席、表千家は広間席(立礼)

●書道展

種目は額・軸1m以内

10月3日(土) ガーデニングフェスタ2026



〒NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

子どもから大人まで楽しめる、花や緑に関する楽しいイベントです。右記プログラムのほか、クイズや模擬店、市内外のお店が用意するおいしい軽食などもお楽しみいただけます。

〒市、三鷹市市民緑化推進委員会
 日10月3日午前11時～午後3時
 所三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
 申当日会場へ



撮影:まちなかカメラマン 白間摩理

プログラム

- 公募による素敵な庭や風景写真のパネル展示
- ガーデニング相談コーナー
- 花壇ボランティアコーナー
花を使ったクラフトの販売、押し花バッジ作り体験
- 緑のボランティアコーナー
竹を使った工作体験
- 生きもののボランティアコーナー
鳥や昆虫、植物などの写真展示
- リサイクル園芸用土配付コーナー
市リサイクル園芸用土を無料配付(午後1時から)

花と緑の広場
種まき参加者募集

〒NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
 ☎0422-46-2081(当日は☎090-1054-6310)

春に向けて菜の花やキンセンカの種まき、たねダンゴの種まきを行います。小さいお子さんの参加も大歓迎です。

日9月19日(土)午前10時から(9時45分から受付。小雨決行。種がなくなり次第終了)
 所同広場 物作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装 申当日会場へ
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影:まちなかカメラマン 白間摩理

投げるとどうやるの?

こども運動遊び



〒SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

お子さんの運動習慣の定着につながる、「投げる」に特化した運動遊びを紹介します。

〒(公財)三鷹市スポーツと文化財団 日10月31日、11月7日の土曜日午後1時～2時30分 人市内の未就学児と保護者各日30組 所SUBARU総合スポーツセンター、生涯学習センター 物動きやすい服装、室内用運動靴、下足入れ 申9月10日(木)～10月8日(木)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)

ほたるの里
ちびっ子農業体験「稲刈り」

〒ほたるの里・三鷹村事務局 ☎080-1069-5000

6月に植えた稲の刈り取り作業を行います。稲刈りに参加したお子さんを、後日開催する収穫祭での餅つきに招待します。

日9月13日(日)午前10時から(9時から受付。小雨決行。荒天時は20日(日)に延期) 人小学生以上のお子さんと保護者75組 所ほたるの里の水田(大沢2-17) 物動きやすい服装・靴、軍手 申当日会場へ(先着制)
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影:まちなかカメラマン 佐久間俊輔

丸池の里
サツマイモ親子収穫体験

〒NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

親子で土に触れながら、サツマイモの収穫をお楽しみください。

日10月10日(土)午前10時30分から(雨天時は翌日に延期) 人市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組 所新川丸池公園 料1家族200円 物作業用手袋、持ち帰り用の袋、汚れてもよい服装(長袖シャツ・ズボン)、長靴、タオル 申9月14日(月)(必着)までに必要事項(9面参照)・参加人数・全員の年齢を往復はがきで 郵〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



撮影:まちなかカメラマン 白間摩理

大沢の里水車経営農家

日本有数の水車「しんぐるま」で精米・製粉作業を特別公開!



〒生涯学習課 ☎0422-29-9862

江戸時代から昭和40年代まで使われてきた水車のきねや臼などが実際に動く様子や、精米・製粉作業を見学できる年に一度の機会です。見学者には精米したてのお米をプレゼントします。

日10月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時
 人各日120人 料200円(入館料。中学生以下無料)
 申9月7日(月)午前9時30分～30日(水)午後5時に市HP、または同課 ☎0422-29-9862へ(先着制)
 ※6人以上で参加する場合は、電話での申し込みが必要です。



撮影:まちなかカメラマン 佐久間俊輔

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)



お知らせ

キラリ☆みとか 再発見！
一時を繋ぐ工房 ほか

三鷹市シルバー人材センターの「ススメ! 実年探見隊」が製作した番組が、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

9月29日(火)までの火・木・土・日曜
日午後0時15分～0時30分
☎ 閩広報メディア課 29-9037

適正事務管理制度評価 報告書を公表



財務事務に関する適正事務管理制度の整備・運用、適正な事務執行に向けたさらなる取り組みについて評価報告書を作成し、公表しています。
☎ 閩適正事務推進室 24-6419

重複・多剤服薬に注意して適正な 受診・服薬を心掛けましょう

同じ時期に複数の医療機関を受診すると、同じ効能の薬や必要以上に多くの種類の薬が処方されることがあります。重複・多剤服薬による、体への負担や副作用が心配される方には、8月下旬に服薬情報通知をお送りしました。薬を適切に管理するため、かかりつけ医・薬局(薬剤師)を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて受診時に持参しましょう。
☎ 閩保険課 29-9215

傾聴ボランティアと お話ししてみませんか



ご自身の予定に合わせ、調整した日時で月1回利用できます。同ボランティアが自宅や施設を訪問し、お話を伺います。

☎ 介護サービスや障害福祉サービスを利用している方、市内の高齢者福祉施設に入所している方、子育て家庭の保護者など
☎ 閩地域福祉課 29-9235

秋の交通安全運動と 交通安全講習会



9月21日(月・祝)～30日(水)の「秋の全国交通安全運動」に合わせ、三鷹市秋の交通安全運動を実施します。

◆メインスローガン

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

◆交通安全講習会

☎ 閩 9月12日(土)午前10時～11時＝三鷹産業プラザ、9月10日(木)＝新川中原、11日(金)＝連雀、14日(月)＝井口、15日(火)＝三鷹駅前、16日(水)＝大沢、17日(木)＝牟礼の各コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分
☎ 閩 当日会場へ

地域のサロン活動資金を 助成します



☎ 次の方すべてに該当する自主サークル20団体(市内で月1回以上、サロン〈参加者3人以上〉での居場所づくりを行っている、ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、前年度からの繰越金 that 1万円を超えない、当該年度の収入額の合計が本助成を除いて15万円を超えない、政治・宗教・営利目的でない団体)
※これから立ち上げる活動も対象。

◆助成額

1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などの提出必須)
☎ 閩 9月14日(月)～10月16日(金)に申請書類(〔社福〕三鷹市社会福祉協議会 [HP](#))で

入手)をみとかボランティアセンター窓口へ(申込多数の場合は抽選)

☎ 閩 同センター 76-1271



税金

eLTAXシステム更改に伴う サービス停止について



☎ 閩 9月19日(土)午前0時～24日(木)午前8時30分(予定)

◆利用不可となる手続き例

- eLTAXを利用した地方税の電子申告、電子納付などの手続き
- 地方税お支払サイトによる地方税の電子納付手続き
- スマートフォン決済アプリ等によるeL-QRを利用した地方税の電子納付手続き

※地方税お支払サイトは、9月24日から「eLお支払サイト」に名称が変わります。詳しくはeLTAX [HP](#)をご覧ください。

☎ 閩 納税課 29-9211



子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードから [HP](#) をご覧ください。

令和9年度小学校入学予定の 外国籍児童の就学のご案内

☎ 閩 令和2年4月2日～3年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんで、9年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

☎ 閩 保護者とお子さんの在留カードやパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課窓口(教育センター1階)へ

☎ 閩 同課 29-9814

ご利用ください「家・生命・財産」を守る助成制度・相談会



▲住宅の耐震改修に伴う固定資産税の減額制度

☎ 閩 資産税課(市役所2階市税総合窓口) ☎ 0422-29-9199へ

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を令和13年3月31日までに耐震改修し、工事費用が50万円を超えた場合、申告した年の翌年度分の固定資産税を2分の1に減額します。

▲木造住宅耐震診断・改修工事等助成制度

☎ 閩 住宅政策課(市役所5階52番窓口) ☎ 0422-29-9704へ

市指定の機関で診断を行った場合や診断を受けて改修工事が必要と判定された場合に、費用の一部を助成します。

▲緑化助成制度

☎ 閩 緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎ 0422-29-9789へ

接道部に生け垣などを新設する場合、その費用を助成します。

▲ブロック塀等撤去助成制度

☎ 閩 緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎ 0422-29-9789へ

倒壊の危険性が認められる接道部のブロック塀などの撤去費用を助成します。

▲住宅リフォームの無料相談会

☎ 閩 住宅政策課 ☎ 0422-29-9704

☎ 閩 9月16日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)

☎ 所 元気創造プラザ1階情報コーナー

☎ 物 あれば自宅の図面や写真など

☎ 閩 当日会場へ

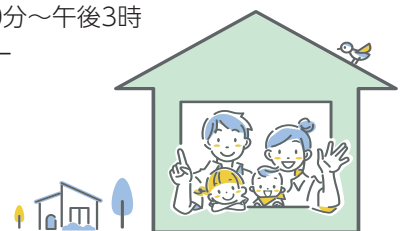
▲住んでいないご自宅、ご実家のお悩み無料相談会

☎ 閩 住宅政策課 ☎ 0422-29-9704

☎ 閩 9月17日(木)・18日(金)午前9時30分～午後3時

☎ 所 元気創造プラザ1階情報コーナー

☎ 閩 期間中会場へ



すくすくひろばの催し

保育



◆あそびとおしゃべりの会(9月)

☎ 9・16日＝牟礼、9・30日＝井口、16・30日＝新川中原、大沢の各コミュニティセンター、9・30日＝井の頭地区公会堂、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 令和4年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

◆育児講座「学んで活かそうイヤイヤ期」

☎ 9月25日、11月27日の金曜日午前10時15分～11時45分

人 全回参加できる5年9月～7年4月生まれのお子さんの保護者20人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)15人
所 連雀コミュニティセンター

◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

☎ 10月1日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人 初めて受講する市内在住の8年5月以降に生まれたお子さんと母親各8組

◆ウェルカムパバ講座

☎ 10月4日(日)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10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)
☎ 同ひろば ☎ 45-7710

星と森と絵本の家の催し(9月)



◆街頭紙芝居

☎ 12日(土)午前10時30分から、11時30分から

◆森のおはなし「葉っぱのフロッタージュ」

☎ 12日午後1時30分から

◆絵本リレー

☎ 16日(水)午後3時30分から

◆みこえぷおはなし会「にじいろコスモス」

☎ 19日(土)午後2時から

☎ いずれも当日会場へ

☎ 同施設 ☎ 39-3401

むらさき子どもひろばの催し(9月)



◆乳幼児対象のイベント

☎ ①リトミック＝15日(火)午前10時30分～11時、②ベビーマッサージ＝18日(金)午前10時30分～11時15分、③パラシュートで遊ぼう!＝19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

☎ 水遊びを楽しもう!＝26日(土)午後3時～4時

人 10人

☎ 同ひろば ☎ 49-5500

子どもふらっとプレイス「ひらめき! なぞときゲーム防災」



☎ 9月16日(水)午後3時～5時

人 市内の小・中学生20人

所 三鷹中央防災公園東広場

☎ 当日会場へ(先着制)

☎ 生涯学習センター ☎ 49-2521

ふたごの親の交流会

保育



☎ 9月29日(火)午前10時～11時30分

人 市内在住の双子・三つ子の保護者と妊婦16人、保育(未就学児)18人

所 総合保健センター

☎ 子ども家庭課 ☎ 46-3254

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(10月)



9月10日(木)午前9時から予約を受け付けます。

☎ NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎ ①ママ護身術フィットネス＝1日(木)、②すやすやベビーヨガ&抱っこ＝3日(土)、③ふれあい「ベビーマッサージ」＝5日(月)、④ポーセラーツでおや子時間＝8日(木)、⑤私を整えるハーブティー デトッ

クス編＝15日(木)、⑥ことばとアロマのゆるやか時間＝17日(土)、⑦子育て×働き方講座：診断編＝19日(月)、⑧いつでも安心ベビーマッサージ＝22日(木)、⑨親子で花遊びー小島のすみか 生花アレンジ編＝24日(土)、⑩世界に一つのフォトフレーム＝26日(月)、⑪親子で楽しむ色のある暮らし＝29日(木)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①首据わり～就学前のお子さんと母親、②2カ月～ハイハイ前のお子さんと保護者、③⑧2～11カ月のお子さんと保護者、④⑨⑩⑪0歳～就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑤0歳～就学前のお子さんと保護者、⑥0歳～就学前のお子さんの母親、⑦0歳～就学前のお子さんの母親、妊婦

所 市民協働センター

☎ 同センター ☎ 46-0048

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)



☎ 10月8日(木)午前10時30分～正午

所 子ども発達支援センター

☎ 同センター ☎ 45-1122

ままばぱサロン



☎ 10月21日(水)午前10時～正午

人 子ども発達支援センターで発達の相談をしている保護者10人

所 同センター

☎ 同センター ☎ 45-1122

障がいのある方

心身障害者医療費助成制度(マル障)の所得制限改定



9月よりマル障の所得制限基準額が改定されました。詳しくは市HPでご確認ください。助成を受けるには、申請が必要です。

☎ 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、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

多摩府中保健所 武蔵野三鷹地域センターの仮移転



9月7日(月)から当面の間、仮庁舎(下連雀3-43-23サウスポイント三鷹4階)で業務を行います。電話・ファクス番号の変更はありません。

☎ 同センター ☎ 54-2209

結核検診(胸部X線検査)



☎ 9月26日(土)午前9時30分～11時

人 16歳以上の市民

※次の方は受診できません。市の特定健診・後期高齢者健診の対象となる方、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がある方、3カ月以内に同検査を受けられた方。

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

☎ 当日会場へ

☎ 健康推進課 ☎ 24-8571

保健所での骨髄ドナー登録会(採血などを実施)

☎ 10月8・29日の木曜日午前

所 多摩府中保健所(府中市)

☎ 同実施日の7日前までに同保健所 ☎ 042-362-2334へ

太宰治文学サロン
ガイドボランティア
養成講座



☎ 同サロン ☎ 0422-26-9150(※月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館))

同サロン内での展示解説や、三鷹駅周辺など太宰治ゆかりの場所を案内するための基礎知識を学ぶ講座です。講座修了後は、太宰治と三鷹の魅力を伝えるガイドボランティアとして活動していただきます。
※講座の内容は同サロンHPでご確認ください。

☎ 9月26日、10月3日の土曜日午後1時30分～4時50分(全2回)

人 20人

所 消費者活動センター

☎ 同サロン ☎ dazai@mitaka-sportsandculture.or.jp・☎ Fax 0422-26-9150へ(先着制)

美術館を3倍楽しむ秘密 vol.3



☎ 同生涯学習センター ☎ 0422-49-2521

「美術を見るのは好きだけど、もっと日常でも楽しみたい」という皆さんに、さまざまなジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、美術館のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。アートをもっと身近に楽しく取り入れて、生活に彩りを添えませんか。

☎ 11月5日＝美術館をもっと身近に楽しむヒント、12日＝絵画、美術品の見方のヒント、19日＝マイホームを美術館に！ 絵画を飾るヒント、いずれも木曜日午後2時～3時30分(全3回)

※座学のみで、美術館見学や現地散策はありません。

人 16歳以上の方40人 ☎ アートナビゲーターの日下真美さん(写真)

¥ 3,000円(3回分) ☎ 10月5日(月)(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(9面参照)・この講座を何で知ったかを往復はがきで☎「〒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)

催し

地域ケアネットワーク主催のサロン

☎①連雀サロン=9月15日(火)、②駅前風のサロン=17日(木)、③よってらっしやい・にしみたか=28日(月)、④出前版ひだまりサロン・東部=30日(水)、⑤しんなかサロン=10月1日(木)、⑥ひだまりサロン・東部=7日(水)、①～③⑥午後1時30分～3時、④午後2時～3時30分、⑤午後1時30分～3時30分
所①連雀コミュニティセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター、③井口コミュニティセンター、④特別養護老人ホーム恵比寿苑、⑤新川中原コミュニティセンター、⑥牟礼コミュニティセンター
申当日会場へ
☎地域福祉課☎29-9235

星と森と絵本の家 回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展

優秀作『ほしくずのきゅうす』(作:富岡仁都)の原画を展示。
☎9月16日(水)～11月16日(月)午前10時～午後5時(※火曜日)
申期間中会場へ
☎同施設☎39-3401



介護者ひろば 「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」

介護者同士の交流・情報交換と講義。
☎9月17日(木)午後1時30分～3時30分
人市内の介護者、介護経験者
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
☎(株)Ark不動産代表取締役の大野彰さん
申当日会場へ
☎(社福)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

防災えんにち



☎三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
☎9月26日(土)午後1時～3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ
☎地域福祉課☎29-9235

おとな絵本ラウンジ「川」



☎10月4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9月6日(日)～10月3日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)
☎星と森と絵本の家☎39-3401

講座

起業・創業セミナー 「はじめてのAI入門」



☎9月14日(月)午後6時30分～8時
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
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

生成AIを事業に活かす 実践型ワークショップ



☎9月17日(木)午後6時30分～8時30分
人市内で創業されている方24人
所三鷹産業プラザ
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
物ノートパソコン
※事前にChatGPTまたはGeminiのアカウントを作成してきてください。
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

講習会 「コラージュで彩るポーチ」



☎9月24日(木)午後1時30分～3時30分
人5人
所リサイクル市民工房
☎手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物布地30×30cm2枚(できれば2種類を1枚ずつ)、布テープ幅2cm×長さ40cm、ヨーヨーキルトなどコラージュ作成用の端切れ30×5cm4枚、12×12cm2枚、お好みで飾り用ボタン、ビーズなど
申☎9月9日(水)午前10時から同施設☎34-3196へ(先着制。☎月・火・金曜日)

成長支援プログラム 「お客様の声が、売り上げを変える」



顧客の声から実践的にマーケティングを学びます。
☎①9月24日、②10月8日、③10月22日、④11月5日、いずれも木曜日午後7時～9時(全4回。講座終了後2カ月間はオンラインフォローアップあり)
人売り上げアップを目指す市内の事業者15人(創業後おおむね5年以内)
所①④三鷹産業プラザ、②③オンライン会議アプリ「Zoom」
☎(株)ライフ&ワーク代表取締役の倉増京平さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

M-PORTゆるっとサロン 「AIを味方につける、小さな一歩」



☎(株)まちづくり三鷹
☎9月25日(金)午前10時～11時15分
人起業を目指す方8人
所三鷹産業プラザ
☎(株)Cotocoto Works代表取締役の高木宏徳さん
申(株)まちづくり三鷹HPへ(先着制)
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

第14回市民公開講座 「間質性肺炎をご存じでしょうか？」



☎三鷹市医師会

☎9月26日(土)①間質性肺炎をご存じでしょうか?=午後3時～4時30分、②東京都相互理解のための対話促進支援事業「医師への上手なかかり方」=4時30分～4時40分
人100人
所三鷹産業プラザ
☎①杏林大学医学部呼吸器内科学教授の石井晴之さん、②同会理事の赤石亨さん
申当日会場へ(先着制)
☎同会事務局☎47-2155(平日午前9時～午後5時)

学習会「滑舌 & 音読講座」



☎地域ケアネットワーク・大沢
☎9月28日(月)午後1時30分～3時
人30人
所大沢コミュニティセンター
申9月7日(月)～25日(金)に市HP、または地域福祉課☎29-9235へ(先着制)
☎同課☎29-9235

パソコン・スマホ・プログラミング教室(10月)



☎所三鷹市シルバー人材センター
☎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)
☎同センター☎48-6721へ

タイルのデコパージュ 講習会



☎連雀地区住民協議会
☎10月3日(土)午後1時～4時
人在学・在勤を含む市民15人
所連雀コミュニティセンター
¥600円(材料代)
物はさみ、鉛筆、木工ボンド
申9月15日(火)午後8時30分までに申し込みフォーム(QRコード)、または同センター窓口・☎45-5100へ(先着制)
☎同センター☎45-5100

栄養料理教室「身近な食品で食物繊維アップ(脂質異常症・便秘予防)」



チリコンカン、オートミールライスなどを作ります。
☎10月8日(木)午前10時15分～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民16人
所井の頭コミュニティセンター
☎管理栄養士の早川宏子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、室内履き、マスク
申☎9月10日(木)～10月3日(土)に同センター窓口・☎44-7321へ(先着制。電話は9月11日(金)から)

ボランティアスキルアップ 講座「わらべうた講座」



☎10月16日(金)午前10時30分～午後0時30分
人市内で本の読み聞かせ活動の経験

がある方60人
所三鷹駅前コミュニティセンター
☎東京子ども図書館の獲得久えみ子さん
申9月17日(木)午前10時～10月14日(水)に市HPへ(先着制。手話通訳希望者は10月1日(木)まで)
☎南部図書館みんなみ☎76-5571

こと・尺八・篠笛・三味線・長唄 講習会



☎11月1・8日の日曜日、初心者=午後1時～2時40分、経験者=3時～4時40分(いずれも全2回)
人小学3年生以上の方
所三鷹駅前コミュニティセンター
☎三鷹市邦楽連盟の皆さん
¥1,000円(小学生～高校生は無料)
物あればことの爪・ばち(篠笛以外の楽器は貸し出し可)
申9月30日(水)までに同連盟☎kinokai@ozzio.jp・☎47-2258へ
☎同連盟☎47-2258

募集

(社福)三鷹市 社会福祉協議会 会員



会費は、市内の子育て世帯や子ども、高齢者、障がいのある方、生活にお困りの方の支援など、さまざまな地域福祉活動の資金になっています。
個人会員の年会費は、一口500円です。ワンコインでできる地域福祉のまちづくりにご協力をお願いします。
☎同協議会☎46-1108

秋のフリーマーケット 出店者



食品、家電製品、環境に悪影響のある品物などの販売や業者の出店はできません。
☎10月25日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
人在学・在勤を含む18歳以上の市民、18店舗(1区画2×2m)
所リサイクル市民工房
申9月25日(金)(必着)までに必要事項(9面参照)・主な出品物をはがきで☎「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選)
☎同施設☎34-3196

第12期「野川流域連絡会」委員

人在野川流域に在住・在学・在勤の方または流域で活動している市民団体に所属し、年6回程度の会議や現地調査などの活動に出席できる方
◆任期 2年間
申10月9日(金)(必着)までに必要事項(9面参照)・作文「応募の動機について」(800字程度)、在学・在勤の場合は所在地と電話番号を東京都北多摩南部建設事務所野川流域連絡会事務局☎S0200212@section.metro.tokyo.jp・☎「〒183-0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所野川流域連絡会事務局」へ(選考のうえ、11月下旬に結果を通知)
☎同事務所☎042-330-1845

三鷹の森ジブリ美術館 アニメーション文化調査 研究費の助成



☎(公財) 徳間記念アニメーション文化財団
 人大学、研究機関、教育機関などで調査研究をしている方など
 申令和9年1月31日(日) (必着) までに必要書類 (同館HP で入手) を 郵「〒181-0013 下連雀1-1-83 (公財) 徳間記念アニメーション文化財団」へ
 問同財団☎70-5509

第5回ベッセルフラフェスト in 三鷹

日頃の練習の成果を大舞台で披露しませんか。
 ☎三鷹市ベッセルスポーツクラブ
 日令和9年2月13日(土)午後1時～4時
 人市内のフラダンス自主グループ
 所芸術文化センター星のホール

¥1人2,000円
 申代表者の必要事項 (9面参照)・グループ名・活動拠点・参加人数を同クラブ☎besseru.hulafest2@gmail.comへ
 問同クラブ☎080-5055-4296



求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



市政事務員(障がい者対象含む) 会計年度任用職員(月額)

◆採用日 令和9年4月1日以降
 ◆申込期限 9月25日(金)
 問職員課☎29-9166

市立保育園 会計年度任用職員(月額)

◆職種 ①保育士、②補助保育士、③

保育補助員 (特例)、④保育補助員
 ◆採用日 12月1日
 ◆申込期限 9月30日(水)
 問子ども育成課☎29-9672

(社福)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、⑤育成員 (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 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

についての個別相談会。奇数月は、社会保険労務士が健康保険・年金・労務などの相談にも応じます。
 日9月9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、当日参加可)

社会保険労務士による 労務・働き方改革・ 年金の無料相談会



☎社会保険労務士会武蔵野統括支部
 日9月17日(木)午後1時30分～4時30分
 人在学・在勤を含む市民
 所三鷹産業プラザ
 申当日会場へ (先着制)
 問同支部三鷹担当☎070-4771-5855



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。

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

12月分から変更したい方は、9月28日(月)までに申請してください。
 申通帳またはキャッシュカード、届出印、マイナンバーカードまたは資格確認書を市税総合窓口 (市役所2階24番窓口) へ 問納税課☎0422-29-9218

■シニアのまると相談サロン「ほっとライフ講座」 ークイズで楽しく防犯対策を学ぼう

日9月10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 ALSOK (株)の皆さん 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9月15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9月18日(金)①おしゃべり会＝午後1時～2時30分、②個別相談会＝午後2時30分～3時 人10人程度 所連雀コミュニティセンター 申問①当日会場、②連雀高齢者なんでも相談センター☎0422-40-2635へ (先着制)

■やまなか健康教室一体操と講話 「高齢者施設ってどんな所があるの？」

日9月24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

■9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です 問消費者活動センター☎0422-43-7874

期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

◆高齢者被害特別相談

日9月28日(月)～30日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 問三鷹市消費者相談室☎0422-47-9042

こんな悪質商法にご注意を！

点検商法

不安をあおる文句で給湯器や分電盤の契約を迫られた
 ▶その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら相談する。

通信販売トラブル

「1回だけ」のつもりで購入したら「定期購入」が条件だった
 ▶SNSや動画配信サービスの「お試し」を強調した広告に注意する。

架空・不当請求

身に覚えのない請求がきた
 ▶自動電話録音機などを活用して、見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。安易に個人情報教えない。

不用品買い取りトラブル

売るつもりのない物まで、持っていかれた
 ▶希望条件と異なる場合は、きっぱりと断る。売るつもりのない品物は見せない。



天文・科学情報スペース企画展

超小型衛星ハモるん、宇宙へ。
そして流れ星へ展

所 同施設 ☎0422-26-9951

民間の宇宙開発団体リーマンサット・プロジェクトが開発・運用した作曲衛星 RSP-03「ハモるん」を題材に、衛星開発から打ち上げ、運用、大気圏再突入までを「衛星の一生」として体験できる、楽しい企画展です。

日 9月12日(土)～10月3日(土) 午前11時～午後6時30分 (※月・火曜日、祝日。3日は5時30分まで)

申 期間中会場へ

富士アニマルファーム酪農体験講座

一夢や将来の可能性を広げよう



所 NPO 法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

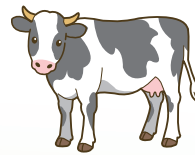
日 ①10月10日(土) 午前10時～11時30分または18日(日) 午前10時～11時30分、②10月24日(土)・25日(日) (1泊2日)、③11月14日(土) 午後2時～3時30分 (全3回)

人 全回参加できる中学生35人

所 ①③三鷹ネットワーク大学、②同ファーム (山梨県)

講 ①②日本獣医生命科学大学の学生の皆さん、②③日本獣医生命科学大学教授の小澤壮行さん 料 ¥3,000円 (交通費・宿泊費を含む)

申 9月4日 午前9時30分～23日(水・祝) 午後9時に三鷹ネットワーク大学 HP へ (申込多数の場合は市民を優先して抽選)



減免対象世帯にごみ指定収集袋を
配送します



所 ごみ対策課 ☎0422-29-9613

7月1日時点の対象世帯へ9月上旬 (特別児童扶養手当受給世帯には10月上旬) に申請書を送付します。

※7月2日以降に対象となった世帯は、同課へご連絡ください。

申 申請書を同封の返信用封筒に入れ、郵「〒181-8555 ごみ対策課」へ (受け付け後9月下旬から順次発送)

減免対象となる世帯

①生活保護受給世帯、②中国残留邦人等支援給付受給世帯、③児童扶養手当、特別児童扶養手当受給世帯、④高齢福祉年金受給世帯、⑤75歳以上の方のみの世帯で、収入が年金のみまたは収入がない世帯、⑥身体障害者手帳(1・2級)、精神障害者保健福祉手帳(1・2級)、東京都愛の手帳(1・2度)のいずれかを持つ方が属する住民税非課税世帯
※⑤⑥の世帯の方は、個人住民税の申告が必要です。

交付枚数とサイズ

1世帯当たり100枚(1年間分)。サイズは原則として単身世帯=S袋(10ℓ)、2～4人の世帯=M袋(20ℓ)、5人以上の世帯=L袋(40ℓ)
※申請の際、より小さいサイズの袋を選ぶこともできます。

山本有三記念館
第21回秋の朗読会
『真実一路』(抜粋)



所 同館 ☎0422-42-6233

11月3日の「文化の日」は、山本有三が制定に関わった、ゆかりの深い祝日です。秋の深まる夕べ、趣ある洋館で有三作品の朗読に耳を傾けてみませんか。朗読は、文学座の瀬戸口郁さん(写真上)・日景温子さん(写真下)です。

日 11月3日(火・祝) 午後6時30分～8時

人 35人

料 ¥300円 (入館料)

申 10月1日(休) (消印有効) 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)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを往復はがきで郵「〒181-0013 下連雀2-12-27 山本有三記念館」へ (1人1通。申込多数の場合は抽選)



写真提供:文学座



〒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) (※月曜日、祝日)

申 9月8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。



講座案内

三鷹ネットワーク大学企画サロン

みたか星空散歩—10月の星空解説と天文トーク

日 9月24日(木) 午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第16回「フーリエ級数とその応用」

日 10月1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61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、エドモンド・ハミルトン「フェッセンデンの宇宙」(『フェッセンデンの宇宙』(河出文庫)所収)。

日 10月2日(金) 午後7時～8時30分

語学体験講座(入門)

日 10月3日(土) ①アラビア語、②中国語、③ロシア語、④ベトナム語＝午前10時30分～午後0時40分、⑤韓国語、⑥インドネシア語、⑦ヒンディー語＝午後2時～4時10分(午前・午後それぞれ1つの言語のみ申し込み可)

講 アジア・アフリカ語学院講師の①石垣聡子さん、②王鳳英(おう・ほうえい)さん、③坂内知子さん、④ファン・ガーさん、⑤李光洙(い・ぐあんず)さん、⑥荻原道子さん、⑦豊田雅人さん

「みたか太陽系ウォーク」プレイベント特別講座

「テーマ天体を学ぼう! 冥王星とその先の基礎知識」

日 10月4日(日) 午後3時～4時30分

講 日本天文学会正会員(理学博士)で「みたか太陽系ウォーク」監修者の半田利弘さん

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4回「地方創生と多文化共生」

日 10月7日(水) 午後6時30分～8時

講 亜細亜大学名誉教授の容應爽(よう・おうゆ)さん

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座

「みたか学校インターンシップ(秋期)」

日 10月11日(日)～令和9年2月13日(土)

杏林大学公開講演会「瀬戸内寂聴にみる戦後日中交流」

日 10月13日(火) 午後3時30分～5時

講 杏林大学外国語学部准教授の池田尚広さん

人生100年時代を考える「急増する特殊詐欺被害から身を守る対策を考える—ニセ警察詐欺やSNS詐欺が増大しています」

日 10月14日(水) 午後3時～4時30分 講 KNR大庭FP事務所所長の大庭和夫さん

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 HP をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

武術太極拳 初心者&経験者のための講習会(18歳以上) ○

日 9月23日(水・祝)午前10時～午後0時30分、1時30分～4時

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

合気道 夏の初心者講習会(中高年) ○

日 9月26日(土)午後1時30分～2時30分

問 三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(日中のみ)

弓道 指導者講習会(四段以上)

日 10月8日、11月12日、12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 井口グラウンド

ソフトボール 秋季ジュニア教室(小学生) ◎

日 10月3・10日、11月7・21日、12月5日の土曜日午前9時～正午(全5回。雨天中止)

問 三鷹市ソフトボール連盟 ☎070-3998-6321(平日正午～午後1時、6時以降、休日は日中のみ)

所 大沢総合グラウンド野球場

ターゲット・バードゴルフ シニア講習会(60歳以上) ◎

日 9月7・14日の月曜日、17・24日の木曜日午前8時30分～11時(雨天中止)

問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会 ☎090-3471-4154

所 いずれも大沢総合グラウンドテニスコート

テニス

◆シニア健康硬式ダブルス大会(60歳以上) ◎

日 10月7日(水)午前9時～午後3時(予備日10月14日(水))

◆初心者硬式教室 ○

日 10月10～31日の毎週土曜日午前9時～11時(全4回。予備日11月7・14日の土曜日)

問 三鷹市テニス協会 ☐watanabehaas050@softbank.ne.jp

ソフトテニス 級別大会

日 11月1日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

問 三鷹市ソフトテニス連盟 ☎090-2191-4530

◆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 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

弓道

日 9月27日(日)午前9時10分～午後5時

問 三鷹市弓道連盟 HP

なぎなた (高校生以上)

日 10月4日(日)午後1時～5時

問 三鷹市なぎなた連盟 ☎0422-42-3524

バレーボール (一般の部・男女6人制)

日 10月12日(月・祝)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

武術太極拳

日 11月1日(日)午後0時30分～4時30分

問 三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中のみ)

所 大丹波川国際ニジマス釣り場(奥多摩町)

釣魚 マス釣り大会

日 10月4日(日)午前7時30分～午後5時(小雨決行)

問 三鷹市釣魚連盟 ☐kazuyama2018sabref@gmail.com

所 味の素スタジアム西競技場(AGFフィールド)

陸上

日 10月25日(日)午前9時30分～午後3時30分(雨天決行)

問 三鷹市陸上競技協会 ☎090-1669-3385(日中のみ)

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=◎ 三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
※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

チケットインフォメーション

MITAKA "Next" Selection 27th ばぶれるりぐる
『ほとびる屋上』 作:竹田モモコ/演出:チャーハン・ラモーン

芸術文化センター 星のホール

10月2日(金)～12日(月・祝)全12公演

チケット発売中(全席自由(日時指定・整理番号付き))

会員=前売り3,400円・当日3,900円

一般=前売り3,800円・当日4,300円

U-22=前売り・当日とも2,800円

高校生以下=前売り・当日とも1,000円

※「U-22」「高校生以下」は、いずれも公演日時点。

※未就学児は入場不可。

出演:石住昭彦、や乃えいじ、内藤裕志、東千紗都、窪田道聡、高橋映美子、竹田モモコ



『いびしない愛』2021年9月
インディペンデントシアター2nd/
撮影:堀川高志

ばぶれるりぐるが「幡多弁」でお贈りする労働群像喜劇。

★早期観劇割引は、会員・一般のみ300円引き

10月	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月・祝)
13:00		★ 保育	★	休 演 日	●		●	●	●	●	●
18:00		★ 保育							●		
19:30	★					●					

上野耕平×山中惇史×石若駿 保育

芸術文化センター 風のホール

11月8日(日)午後4時開演

チケット発売中(全席指定)

会員=S席4,500円・A席3,600円

一般=S席5,000円・A席4,000円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円



上野耕平×山中惇史×石若駿

日本の音楽シーンを新時代へ導く気鋭の3人、再び三鷹へ。予測不能ジャンルを超えた音楽が、ここに生まれる。

CINEMA SPECIAL 生誕百年記念 俳優 佐田啓二特集

『この広い空のどこかに』(1954年/111分/白黒/35mm/松竹、国立映画アーカイブ) 保育

芸術文化センター 星のホール 11月28日(土)

午前の部11時/午後の部2時上映開始

チケット発売日(全席指定)

会員=9月10日(水) 一般=9月11日(金)

各部 会員=450円 一般=500円 学生=400円

監督:小林正樹

出演:佐田啓二、久我美子、高峰秀子



『この広い空のどこかに』
©1954 松竹株式会社

活気あふれる川崎の街を舞台に、当時、どこにでもいたであろう家族の姿を描いた群像劇。



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)

※U-23、U-22、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。

高齢者に向けた給食サービスの調理・配達ボランティアを募集中！

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

高齢で買い物や炊事が困難な方のために、見守りも兼ねて手作りの食事をお届けしています。週1回だけの活動や、配達だけの方も歓迎しています。まずは右記活動日に見学にお越しください。

グループ名	活動場所	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭コミュニティセンター	毎週火・土曜日(いずれも夕食)
赤とんぼ	連雀コミュニティセンター	毎週月・金曜日(いずれも夕食)
そよ風(配達のみ募集)	三鷹駅前コミュニティセンター	毎週火曜日(夕食)・木曜日(昼食)



市民活動

みんなの掲示板

10月18日号
原稿締切日 9月17日(木)

11月1日号
原稿締切日 10月6日(火)

「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

宮下圭介展「面位」

☎9月12日(土)～27日(日)正午～午後7時(27日は5時まで) ☎ぎやらりー由芽 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(※木曜日)

発達デコボコカフェ おしゃべりしませんか

☎ゆる～く ☎毎月第2土曜日・第3木曜日午後2時～4時 ☎みたかボランティアセンター ☎¥1回100円 ☎当日会場へ ☎同センター ☎76-1271

エコクラフト手芸講座一紙バンドで来年の干支物「羊のプレート」を作ります★

☎かごの会 ☎9月15日(火)午後1時～3時 ☎A20人 ☎生涯学習センター ☎夢民工房主宰の浜中睦美さん ☎¥500円 ☎☎9月13日(日)までに兼子 ☎48-1854(先着制)

井の頭シャッタークラブ 第30回写真展

☎9月15日(火)～20日(日)午前11時～午後6時(15日は1時から、20日は3時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎☎ ☎46-1086

ザック balan に話そう会(お一人暮らしの方歓迎)

☎21世紀はあなたが主演 ☎9月16日(水)午後1時30分～4時30分 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎¥500円 ☎☎ ☎090-8625-2063(初回のみ申し込み)

【体験会】のべ40万人を健康に導いたシニア世代専門のプロが教える「いつでも元気に動けるカラダづくり」★

☎どんぐり ☎9月18日、10月2日の金曜日午前10時～11時30分 ☎A65歳以上の方各日5人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎健康運動指導士でシニア専門体操インストラクターの禰津久子さん ☎☎各開催日の1週間前までに高橋 ☎090-7307-4280(申込多数の場合は抽選)

運動習慣のないシニア男性のためのストレッチ教室★

☎笑ってげんき会 ☎9月19日(土)午前10時～11時30分 ☎A40人 ☎生涯学習センター ☎介護予防運動士の並木富士子さん ☎¥500円 ☎☎近藤 ☎keikondo2266@gmail.com ☎☎090-7173-6425(先着制)

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 ☎9月19日(土)午後2時～4時 ☎A☎①生涯学習センター=80人、②オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎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 ☎☎①当日会場へ(先着制)、②藤井 ☎nopfas.mitaka@gmail.com ☎☎090-3451-6432

笑いヨガ、ラフターヨガ(インターナショナル)

☎東京三鷹の森 笑いヨガ ☎9月24日(木)午前10時30分～午後0時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎¥500円 ☎☎ ☎090-8625-2063 ☎☎44-7772(初回のみ申し込み)

語りを楽しむひととき

☎おはなしあずきの会 ☎9月25日(金)午前10時30分～正午 ☎A50人 ☎三鷹図書館(本館) ☎☎9月20日(日)までに同会 ☎ohanashiazuki@gmail.com(先着制)

ふるしき市

☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎①9月26日、②10月24日の土曜日午前10時～午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎¥500円(1区画分) ☎☎①9月7日(月)、②10月5日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

太宰治の足跡案内

☎みたか観光ガイド協会 ☎☎9月27日、10月25日、11月22日の日曜日午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間30分 ☎当日集合場所へ ☎☎ ☎090-8302-2858

第48回みたか子どもまつり

☎みたか子どもまつり実行委員会 ☎9月27日(日)午後1時～4時 ☎市民センター中庭・議場棟下 ☎当日会場へ ☎☎ ☎090-9963-8917

第11回定期コンサート

☎三鷹市民混声合唱団フォーゲル ☎9月27日(日)午後2時～4時 ☎芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ ☎☎ ☎090-3474-3963

井の頭公園ノルディック・ウォーク★

☎三鷹ノルディックウォーク大楽 ☎10月3日(土)午前9時30分～正午 ☎同公園西園 ☎(一助)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の中田一美さん ☎☎ ☎kaorino1.28.20.0916@docomo.ne.jp ☎☎090-3144-5779(当日参加可)

楽しく運動しましょう! 社交ダンス・ワルツ講習会★

☎それいゆ ☎10月3日(土)午前10時30分～午後0時30分 ☎A30人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎全日本ダンス協会連合会認定教師の想田徳彦さん ☎動きやすい服装、運動靴またはダンスシューズ ☎当日会場へ(先着制) ☎☎ ☎43-2573

健幸ストレッチ教室

☎体笑会 ☎10月3日(土)午後1時15分～3時30分 ☎A60歳以上の方30人 ☎杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎¥500円 ☎☎9月17日(木)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

外国人住民サポーター養成講座in三鷹(全3回)

☎ピナットー外国人支援ともだちネット ☎☎10月13日=すぺーすはちのこ(野崎3-22-16)、10月27日、11月17日=オンライン会議アプリ「Zoom」、いずれも火曜日午後7時～8時30分(希望者は11月9日(月)午後7時30分～9時に活動見学可) ☎A8人 ☎☎同会 ☎pinatto.mitaka@gmail.com(先着制)

第19回三鷹市長杯パドルテニス大会

☎三鷹市パドルテニス協会 ☎10月31日(土)午前9時～午後6時 ☎A50人 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎¥1,000円(ジュニアは500円) ☎☎10月17日(土)までに鈴木 ☎mitakapt@gmail.com ☎☎090-3819-2020(先着制)

会員募集

三鷹バッハ同好会(カンタータ合唱、器楽演奏、鑑賞会、バッハ深掘りセミナー、定例茶話会、ネット交流など)

☎毎週日曜日、活動=午後1時30分～5時、茶話会=5時から ☎A同好会=どなたでも参加可、合唱部門=中級以上の方若干名、器楽部門=ヴァイオリン・ヴィオラほか中級以上の方若干名 ☎三鷹駅前コミュニティセンターほか ☎¥年額1円 ☎☎申し込みフォーム(https://x.gd/BLp9v)

伝言板

住民向け講演会「気づいたらハマっている? スマホ時代のギャンブル依存症」

☎(公財)井之頭病院 ☎9月26日(土)午前10時～11時30分 ☎A①80人 ☎①同病院、②オンライン ☎①当日会場へ(先着制)、②同病院HP ☎同病院(森) ☎44-5331

もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気? どこに相談するの?

☎東京都認知症疾患医療センター ☎10月6日(火)午前10時30分～11時30分 ☎A10人 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎☎同病院もの忘れセンター ☎47-5511(内線25660。先着制)

市民公開講演会「認知症の新時代ー最新治療・予防と共生社会の実現に向けて」

☎杏林医学会 ☎10月10日(土)午前10時30分から ☎A200人 ☎杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 ☎同団体HP・申し込みフォーム(https://forms.cloud.microsoft/r/7M24qiPdYR)(先着制) ☎同団体 ☎47-5511(内線23314)

相談先のご案内は 市民相談専用電話 ☎0422-44-6600
あなたのご意見を 市民の声専用FAX ☎0422-48-2810
子どもを見守る 安全安心メールの登録 ☎maam@req.jp(空メールを送信)
いつでも無料で 防災無線の内容確認 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

●【みる・みる・三鷹】 J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)
放送時間/月～日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
※9月30日(火)まで、12:15の放送は月・水・金曜日のみです。
※同番組はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも配信しています。
●【おはよう! 三鷹市です】 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/月～金曜日 10:20～10:25
●【三鷹くちこみテレフォン】 むさしのFM 78.2MHz 放送時間/木曜日 9:45～9:55



これを書いているのは八月十日で、受賞の報せから三カ月、授賞式から二カ月のこと。なにを書こうかずっと迷っていて、六月二十日に三鷹市の方々に市内を案内してもらってから、さらに一カ月後の七月二十二日、もう一度三鷹市を訪れた。六月二十日に案内して頂いた日は大雨だったため、ほとんどの場所を車の窓から覗くしかなかったのだ。

七月二十二日は一日かけて三鷹市を散策し、夜には三鷹駅から少し歩いた場所にある個人書店UNITÉで、安藤宏さんと宮崎智之さんによる「近代文学にとって『太宰治』とは何か」というトークイベントも聴講した。三鷹市はかなり文化的な街という感覚はこれで確かなものになったように思う。

そしてそれから、筑摩書房と三鷹市が共催する太宰治賞についても考えた。授賞式で三鷹市長の河村孝さんと筑摩書房の増田社長のスピーチを拝聴しながら、太宰治賞は出版社だけでやる新人賞ではなく、自治体との共催なんだと改めて知り、それがいかに難しいことなのかを某市役所に勤める友人にも聞いた。「SNS出身の作家です」という表明だけはしていたものの、出版社と自治体共催の新人賞出身ということは考えていなかったのを反省した。

昨今は関わる人の数ばかりが増え、結びつきは弱くなっているように思える。昔ほどしがらみがないという意味では良いことだろうけれど、思わぬ形で縁が切れてしまうSNSとは違う、「地元」というものが関係する賞を受けた意味は日々大きくなっていくだろう。特になにを言われたわけでもないが、これからは三鷹市が共催する太宰治賞の作家としてももう少し発言に自覚を持たなければいけないなど、気持ちを引き締めてやっていきたい。それは特定の人を故意に中傷しない、侮辱しないというごく当たり前のことで、何も太宰治賞出身の作家だけが心掛けることではないと思うが、それにしてもやはりそういった決意を新たにしないと、これまでのように無責任な発言が続いてしまう。

こういった常識、それに約束を大切にする姿勢は、太宰治よりもむしろ、太宰治賞の第二回受賞者である吉村昭から学ぶべきことだと感じている。

僕が太宰治賞に投稿していた理由は吉村昭の後輩になりたいというもので、それは吉村昭の作品が好きだからというだけでなく、彼の「書き始めたらい日三枚必ず書く。原稿は落とさない」という姿勢に、普通ではない精神力を感じているからでもあった。吉村昭自身は「小心者だから締め切りを守っている」と言っているが、僕は彼のそういった、決められたことを必ず実行するという意志の固さについて、小心者だからではなく、関わっている人たちにも生活があるということをよく知っているからだと推理している。

まだ新人賞を受けたばかりの作家ではありませんが、これからは個人としてSNSを楽しむだけでなく、三鷹市から作家人生がはじまったことも忘れないようにします。



第42回太宰治賞受賞者

こがわ ゆうじろうさん

寄稿文

『タロー・ジ・エンド』で第42回太宰治賞を受賞した、こがわ ゆうじろうさん(写真)が、6月20日に太宰ゆかりのスポットを巡った時の思いを寄稿してくださいました。

新企画展

開館30周年 建物の記録と記憶 —三鷹市山本有三記念館、100年の時を経て

問同館 ☎0422-42-6233

開館30周年と、建物が大正15(1926)年に登記されてから100年という節目を迎えることを記念し、三鷹市指定有形文化財である建物の変遷を、残された記録や関係者の記憶をたどりながら解説します。

📅9月12日(土)～令和9年3月7日(日)午前9時30分～午後5時(※月曜日(休日の場合は開館し、休日を除く翌日と翌々日を休館)) 所 同館 ¥300円(入館料。中学生以下・障害者手帳をお持ちの方は無料) 申 期間中会場へ



「国立国語研究所 三鷹分室」時代(昭和26～28年頃)

三鷹ネットワーク大学共催

企画展関連講演会 三鷹市の文化財行政と山本有三記念館の評価

法政大学名誉教授の馬場憲一さん(写真)にお話しいただきます。

📅10月11日(日)午後2時～3時30分 人 40人 所 三鷹ネットワーク大学 申 申し込みフォーム(QRコード)、または代表者の必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを往復はがきで 郵 〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館へ(1人1通。先着制)



第43回 太宰治賞 作品募集

問同賞事務局(株筑摩書房内) ☎03-5687-2680

既成の枠にとらわれない作品のご応募をお待ちしています。受賞者には、記念品と副賞として100万円が贈られます。

※応募規程など、詳しくは同社HPをご覧ください。

申12月10日(木)(消印有効)までに400字詰め原稿用紙50～300枚にまとめた未発表小説1～2篇を 郵 〒111-8755台東区蔵前2-5-3筑摩書房内太宰治賞係へ

◆太宰治賞とは

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

◆選考委員(敬称略)

荒川洋治、奥泉光、中島京子、津村記久子

便利な
デジタルツール



公式サイト

三鷹市ホームページ



LINE

三鷹市LINE公式アカウント



X

@mitaka_tokyo



YouTube

三鷹市公式動画チャンネル



Instagram

@mitaka_tokyo