

広報

Mitaka City News

みたか

令和8(2026)年

9/20

毎月第1・第3日曜発行

NO.1819



©2001 スタジオジブリ

発行:三鷹市 編集:広報メディア課 〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所電話(代表) ☎0422-45-1151 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>

地域で輝く
シニアの皆さん



いきいきと
続く、
私の時間

人生100年時代。いつまでも元気に暮らしていくためには、人や社会とのつながりが大切です。今号では、9月21日の「敬老の日」にちなみ、地域の中で自分らしく活躍し、人とのつながりを育みながら生きがいのある毎日を送るアクティブ・シニアの皆さんをご紹介します。

市長コラム

人とのつながりで、
「心の栄養」を



三鷹市長 河村 孝

私が存じ上げているご高齢の方々には、心身ともに元気な方が大勢いらっしゃいます。そのお一人に「若さの秘訣(ひけつ)」を尋ねると、きょとんとした様子で「そんなこと考えたこともない」と笑って返されました。でも、私からすると皆さんに共通するのは、人の輪に自然と溶け込める柔軟さ、そして肩肘張らずに新しいことへ挑戦できる探求心ではないでしょうか。「体の栄養」と同じように「心の栄養」も健康を

保つ大切な要素です。人との出会いの中で、私たちは「心の栄養」を分け合っているのかもしれない。

高齢者の孤独や孤立が取り沙汰されますが、その解決の力ぎも「心の栄養」にある気がします。働くこともボランティア活動も、友人と芸術やスポーツを楽しみ、何気ない会話をすることも、豊かな人生を育む栄養です。今号の特集をきっかけに一歩踏み出してみませんか。

YouTubeで配信中



自分らしく過ごせる場があります

庭園管理の
お仕事
週4回



橋本小織さん

植物や自然の持つ力に日々感動し、やりがいを持って取り組んでいます

もともと園芸が好きで、家でじっとしているのが苦手な性格。植木班があることを知ったのを機に、令和5(2023)年シルバー人材センターに登録し、東京都の研修施設で植木の基本から応用まで学び、一通りの技術を習得しました。現在は吉村昭書斎の庭園管理の仕事を任され、草木の水やりや植栽の剪定(せんてい)を行っています。

この仕事を始めて、日々、自然が持つ力に驚かされています。その日の気温や風の通り方などに心を配って手入れをすると、それに応えるように草木は元気に育ってくれます。「草木と心が通じ合えたかな?」と思える瞬間は何物にも代えがたく、来館者から「庭がきれいで和みます」と声を掛けてもらえると大きなやりがいを感じます。

地域に貢献していると実感を得られてうれしいです

平成24(2012)年にシルバー人材センターに登録し、現在は『広報みとか』など、市の配布物のポスティングをしています。担当は三鷹駅前エリアの約380軒。年度替わりなど、配布物が多い時期は4時間くらいかかることもあります。週末の3日間、自分の都合や天候に合わせて活動日時を調整できるので、無理なく活動できています。

他の活動と合わせると、1日12,000歩近く歩く日もありますが、仕事をしながら健康づくりができるなんて、一挙両得だと思っています。また、地域の人たちと顔見知りになって、会話をするのも楽しみの一つ。地域に貢献していることを実感できる仕事ですね。センターの仲間の頑張っている姿が、大きな励みになっています。

配布のお仕事
月2~4回



柴田喜久さん

清掃のお仕事
週4回



前田朋子さん

主婦の経験を生かせる仕事で、大きな達成感を感じています

令和6(2024)年にシルバー人材センターに登録し、現在は個人のお宅とセンター事務所の清掃を担当しています。これまでの主婦としての経験が生きる仕事ですし、「きれいにしてくれてありがとう」と感謝されるのがとてもうれしいです。また、仕事を終え、きれいに整った部屋を見ると、大きな達成感を感じます。

仕事以外に、センターにはサークル活動があり、私はダンスサークルに入っています。先輩たちに教えてもらったり、仲間と踊ったりすることで元気をもらい、それが仕事へのモチベーションにもつながっています。これからも体調管理に努めて、楽しく笑って働きたいです。そして、利用者の皆さんに喜ばれる仕事を続けていきたいですね。

シニア講師ならではの配慮で、受講生に喜ばれています

「パソコンに関する資格を取得して何かやりたい」と考えていたところ、シニアSOHO普及サロンでは「シニア情報生活アドバイザー」の資格を取って講師になれることを知り、平成23(2011)年に入会しました。その後「スマホ・タブレットアドバイザー」の資格も取得し、現在はシニアを対象に、スマートフォンなどデジタル機器に関する講座の講師を務めています。

私の強みは、同世代であるシニアの皆さんの、「分からない」という気持ちが分かることだと思っています。また、シニアの皆さんが使いやすい方法を私なりに考え、紹介しています。デジタル技術は日進月歩ですので、教える側も常に勉強が必要です。サロンの仲間と切磋琢磨(せっさたくま)しながら、知識を更新しています。

スマホ・
パソコン講師
週1~2回



荒木高子さん

グラウンド
ゴルフ
週1回



竹内孝一さん

プレーに夢中になりながら、自然と体力づくりもできています

グラウンドゴルフを始めたのは、たまたま活動場所の前を通りかかったことがきっかけです。皆さんがプレーしている姿を見て「面白そうだな」と思い、参加してみました。皆さんが気さくに声を掛けてくださり、初めてでもすぐ輪の中に入ることができました。普段はほかのクラブで卓球や輪投げなどをしていますが、今ではグラウンドゴルフも日々の楽しみの一つになっています。

グラウンドゴルフの魅力は、屋外で気持ちよく体を動かしながら、仲間と交流できることです。プレー中は自然と夢中になり、ほかのことを忘れて楽しむことができます。また、2ラウンド回ると2,000歩ほど歩くので、知らず知らずのうちに良い運動にもなっています。初めての方でも気軽に始めることができるので、興味のある方は、ぜひ一度体験してみてくださいね。

シニアの新たな一歩を応援

創立50周年を
迎えました！

シルバー人材センター



問同センター ☎0422-48-6721

「まだまだ働きたい」「地域で誰かの役に立ちたい」というシニアの思いを応援する同センターでは、現在1,700人を超える60歳以上の会員が活躍しています。短期間や未経験でもできる仕事が多く、ライフスタイルに合わせて希望する仕事を選ぶことができます。

さらに活動を知りたい方は…

作品展

生涯学習教室受講生の作品を会員の作品と併せて展示します。

日10月27日(火)～29日(木)午前9時～午後5時(29日は3時まで) 所同センター
申当日会場へ

シルバー展

パネル展示などを通して、同センターの活動内容などを紹介します。そのほか、包丁研ぎやダンス、阿波踊りの披露などを行う予定です。

日10月29日～11月9日(月)午前9時～午後5時(29日は1時から、9日は1時まで)
所元気創造プラザ1階 申当日会場へ

会員になりたい方は…

まずは入会説明会にご参加ください。おおむね60歳以上の市民で、健康で働く意欲がある方が対象です。

毎月2回開催

10月の入会説明会

日7日(水)・20日(火)午前10時～正午 申同センター ☎0422-48-6721へ

女性向け入会説明会

日10月16日(金)午後2時から 所三鷹駅前コミュニティセンター 申当日会場へ

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹



問同サロン ☎0422-40-2663(火・木・金曜日午前10時～正午、午後1時～4時)

シニアの豊富な経験や知識、ICT(情報通信技術)スキルを生かし、「地域を支える担い手になる」ことを目指して活動しています。高齢者のデジタル活用支援、子どもの見守りなど幅広い事業を通じ、シニアの活躍の場づくりと世代をつなぐ活動を進めています。

学ぶ

スマートフォンやパソコン、生成AIなどの講座を開催。新しいデジタル技術の習得や、「シニア情報生活アドバイザー」などの資格取得に挑戦できます。

仕事をする

市などから受託した事業に、会員が担い手として参加しています。例えば、子どもの登下校を見守る「スクールエンジェルス」や、高齢者のスマホ・デジタル活用支援など。地域に貢献しながら収入を得られる活動もあります。

仕事を探す

「わくわくサポート三鷹」では、おおむね55歳以上の方を対象に、無料職業紹介やキャリアカウンセリングなどを実施。「まだまだ働きたい」というシニアの仕事探しをサポートします。相談は無料です。

生み出す

生成AIを活用し、見守りの空白を防ぐ「学校勤務通知システム」を自ら開発・運用するなど、社会貢献の場としても活動を広げています。

会員になりたい方は…

三鷹市を中心とした地域で活躍・貢献したい方、仲間や居場所をつくりたい方ならどなたでも対象です(普通会員は年会費5,000円)。入会申込書(同サロンHPで入手)に必要事項を記入のうえ、同サロンへご提出ください。

三鷹市シニアクラブ連合会



問同会 ☎0422-48-0698

仲間との交流をはじめ、健康づくりや趣味、学び、社会奉仕など、さまざまな活動を行っています。

楽しむ

カラオケ大会や芸能大会、文化祭など、趣味や特技を通じて仲間と交流できます。

学ぶ

スマートフォンやパソコンの初心者教室、健康に関する講演会など、学びの機会があります。

からだを動かす

グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、歩こう会など、楽しみながら健康づくりができます。

地域とつながる

各クラブでの交流活動のほか、清掃活動などの社会奉仕活動にも取り組んでいます。

三鷹市内には19のシニアクラブがあります。ぜひ気軽に見学にお越しください。一緒に楽しく活動できる仲間をお待ちしています。



小児インフルエンザワクチン 任意接種費用を一部助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

予防接種を受けることで、発症や重症化を防ぐことに一定の効果があるとされています。

※取り扱うワクチンは医療機関によって異なります。

📅10月1日(木)～令和9年1月31日(日) 📍市内協力医療機関(市HP参照)

📄母子健康手帳、本人確認書類 📍市内協力医療機関へ

使用 ワクチン	インフルエンザHAワクチン (不活化ワクチン)	経鼻弱毒生 インフルエンザワクチン (生ワクチン)
対象者	接種日時点で 生後6カ月～13歳未満の市民	接種日時点で 2～13歳未満の市民
接種回数	2回 ※1	1回
接種間隔	2～4週の間隔を空ける	
助成上限額 ※2	2,000円/回	4,000円

※1 1回目接種時に12歳で、2回目接種時に13歳の誕生日を過ぎた方は、医師が2回目の接種を必要と判断した場合のみ助成対象です。

※2 接種費用から助成額を差し引いた額が、自己負担額です。助成が受けられるのは、いずれかのワクチンに限ります。



みたかデジタル商品券

購入期限は9月30日(水)です



☎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(土)まで利用できます。当選された「みたかデジタル商品券」の購入期限は、9月30日までです(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。



千羽鶴のご献呈 ありがとうございました

☎平和人権課 ☎0422-29-9032

8月15日に三鷹市公会堂光のホールで実施した「戦没者追悼式並びに平和祈念式典」に、以下の方々から千羽鶴をご献呈いただきました。ご協力ありがとうございました。

敬称略・順不同

三鷹市遺族会、フレンド(ヒサ子・マチ子・ミサ子・ミチ子・レイ子)、浅野泰子、三鷹駅前立寄りサロン、榎本みさ、介護施設ひだまり、亀の会、河添真歩、きらめき桜の会、小松、塩野サザエ、清水祥子、新川中原住民協議会と地域のみなさま、新日本婦人の会三鷹支部、高橋潤子、竹中和子、田辺絹代、束尾盛昭・加代子、デイサービスエバーグリーン三鷹新川ヴィレッジ、野島くに子、能勢晴江、浜中睦美、一ツ橋初子、藤井隆子・知子、久保路子、ほのぼのネット深大寺北班、三鷹市赤十字奉仕団、南三鷹教会ベテルの会、宮崎智恵子、三鷹市医療と福祉をすすめる会、夏!体験ボランティア同、古川敏雄、細川洋子、三鷹市の福祉をすすめる女性の会、小幡嘉雄・愛子、成田富貴子、地域ケアネットワーク新川中原、田村、田村玲子・千葉たか子・小野寺三南子・山田博美、齊藤くに子、匿名10名



高齢者の方へ

10月から①インフルエンザ、 ②新型コロナウイルス感染症の 予防接種費用を一部助成します



☎健康推進課 ☎0422-24-8050

実施医療機関など、詳しくは『広報みたか』10月6日号でお知らせします。

📅10月1日(木)～①令和9年1月31日(日)、②9年3月31日(水)

👤接種日時点で65歳以上の市民、または60～64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

💰自己負担額①2,500円、②7,500円

◆予診票は市から個別に郵送します

これまで予診票は医療機関で配布していましたが、今年度は9月末頃に、65歳以上の方と実施期間中に65歳になる方へ、予診票などを送付します。接種の際は、送付した予診票を必ずお持ちください。

※65歳の誕生日前日から費用助成の対象です。



連載第10回

福祉Laboどんぐり山



介護をもっと身近に学ぶ —暮らしに生かす学びと体験—

☎同施設 ☎0422-24-7099

同施設の「介護人財育成センター」では、介護について気軽に学び、その学びを自分や家族の暮らしに生かしていただけるよう、市民の皆さんに向けてさまざまな研修や講座を実施しています。

認知症に関する取り組みとしては、VR(仮想現実)を活用して、当事者やその家族の視点に立って体験できる講座のほか、相手の気持ちを尊重した接し方やコミュニケーションについて学び研修を行っています。また、おむつや排せつ関連機器の展示をはじめ、日々の生活や介護に役立つ実践的な排せつケアの知識を学ぶ講座も開催しています。さらに、住み慣れた自宅で安心して暮らし続けるため、住宅改修の考え方や、一人ひとりの暮らしに合った福祉用具の選び方・活用方法についても学ぶことができます。

介護は、誰もが向き合う可能性のあるテーマです。介護について知ることは、自分や家族のこれからを考え、自分らしく暮らし続けることにもつながります。今後も、介護に関するさまざまな情報や学びをお届けしていきます。

市民向け講座

第2弾

自分らしい終の住処のために



在宅での療養生活を支える訪問看護や、医療ニーズに対応した施設・サービスについて学びます。将来に備え、自分らしい暮らしについて考えてみませんか。

📅📍10月21日＝三鷹ネットワーク大学、28日＝同施設、いずれも水曜日午後1時～2時30分 📍在勤・在活動を含む市民各30人 📍市HP、または同施設 ☎0422-24-7350へ(いずれも先着制)

※28日は市役所からの送迎バスあり。



調理実習

やわらか食



高齢者が食べやすい「やわらか食」をテーマに、身近な食材を使った調理実習を行います。家庭でも取り入れやすい調理の工夫やポイントを学びます。

📅10月22日(木)午前11時～午後1時 📍在学・在勤を含む市民とその家族12人 📍同施設(市役所からの送迎バスあり) 📍多摩小金井認定栄養ケア・ステーション管理栄養士の斎藤恵子さん 📄エプロン、タオル、三角巾 📅10月19日(月)までに市HP、または同施設 ☎0422-24-7350へ(初参加者を優先して先着制)

分身ロボット「OriHime」を活用した実証実験を行います



岡事業全体について＝障がい者支援課☎0422-29-9232、
市立小学校朝開放事業について＝総務課☎0422-29-9811

障がいや難病などにより就労が困難な方が、分身ロボット「OriHime」を通じて児童と交流します。地域とのつながりづくりや社会参加の機会の創出を目指す取り組みです。

■ OriHimeとは

離れた場所からコミュニケーションを取ることができる分身ロボットです。職場や学校、店舗などで活用されています。

■ 実証実験

10～12月に、市立小学校6校の朝開放の時間帯にOriHimeを設置します。事前に講習を受けた、市内在住で障がいや難病などにより就労が困難な方3人が、パイロットとして児童と「あいさつ・交流活動」を行います。

※本事業は、市が㈱オリィ研究所に委託して実施します。OriHimeは㈱オリィ研究所の登録商標です。



©OryLab Inc.

総合防災訓練に参加して防災力を高めよう



岡防災課☎0422-24-9102

自らの命を守る「自助」と、隣近所・地域で助け合う「共助」の防災力を強化し、いざというときに備えるために、地域の防災訓練に参加しましょう。メイン会場では、体験訓練コーナーや防災情報提供ブースなど、楽しく学べる防災体験イベントを実施します。



☎いずれも当日会場へ

地区	日程	時間	会場
三鷹駅前	10月4日(日)	午前10時～正午	三小
大沢			羽沢小
連雀(メイン会場)	10月25日(日)		一中
西部	11月1日(日)		井口コミュニティセンター
井の頭	11月8日(日)		井の頭コミュニティセンター
新川中原	11月15日(日)		中原小
東部	11月29日(日)		北野小

みたか太陽系ウォーク関連イベント

岡NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎0422-40-0313

キックオフイベント

特別講演会

太陽系の果てへ

ボイジャー1・2号とニューホライズンズの旅

天文シミュレーションソフト「Mitaka」を使い、ボイジャー1・2号とニューホライズンズという三つの太陽系探査衛星の旅をたどりながら、冥王星や太陽系外縁天体の世界を探ります。

☎10月18日(日)午後4時～5時 人50人 所三鷹ネットワーク大学 岡国立天文台・総合研究大学院大学准教授の縣秀彦さん ☎9月24日(木)午前9時30分～10月17日(土)午後9時に同イベントHPへ(先着制)

※18日午後3時30分から、キックオフセレモニーを行います。

ウォーキングイベント

歩いてみよう！

実感太陽系ウォーキング

太陽系サポーターのガイドと一緒に、三鷹駅から国立天文台まで歩きます。当日は国立天文台で開催する「三鷹・星と宇宙の日2026」も楽しめます。

☎☎10月24日(土)午前10時三鷹ネットワーク大学集合～午後0時30分以降国立天文台解散(雨天中止) 人10人 ☎9月24日午前9時30分～10月23日(金)午後9時に同イベントHPへ(先着制)

第11回

山本有三記念館スケッチコンテスト



岡同館☎0422-42-6233

受賞作品は、コンテスト来場者の投票と審査員の推薦で決定します。応募方法など、詳しくは同館HPでご確認ください。

作品募集期間

10月1日(木)～12月13日(日)



秋の野外
スケッチ会



第10回山本有三記念館賞 本田直子「老館の灯」

プロの講師からスケッチのコツを学びます。スケッチ後は講評会も行います。

☎10月25日(日)午前10時～午後4時(雨天時は31日(土)に延期) 人中学生以上で上記コンテストに応募する方10人 所同館 岡アトリエ・フラン デザイン科チーフの大谷徳さん 料300円(入館料。中学生は無料) 物コンテスト規定に沿った画材、昼食 ☎10月1日午前10時から同館☎0422-42-6233へ(先着制)



野外スケッチの様子

新YouTube企画

みたかっちょの社会科見学



岡広報メディア課☎0422-29-9037

三鷹市の新広報キャラクター「みたかっちょ」(右記)が市内の施設や事業を紹介する動画「みたかっちょの社会科見学」の配信を開始しました。みたかっちょの今後の活躍にご期待ください。

第1弾 三鷹ネットワーク大学編

市民の学びや交流の拠点である三鷹ネットワーク大学を紹介。みたかっちょが施設内を見学しながら、講座や活動の様子、施設の魅力をレポートします。



花と緑のある暮らしを楽しもう!

ガーデニングフェスタ2026

10月3日(土) 午前11時～午後3時(小雨決行)

岡NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

花と緑のメッセージ受賞者と写真応募者への記念品贈呈式のほか、公募した風景写真のパネル展やボランティアによるクラフト販売、竹工作コーナー、三鷹産ハチミツを使った特別メニューの販売など、子どもから大人まで楽しめる花や緑に関するイベントです。

📍市、三鷹市市民緑化推進委員会 📍三鷹中央防災公園東広場 📍当日会場へ
※イベントの詳細は、市HPをご覧ください。

「花と緑のメッセージ」入賞作品を発表します

入賞作品

三鷹市長賞

「花いっぱい えがおいっぱい にこにこだ」(羽沢小2年)

三鷹市市民緑化推進委員会賞

「一つの種でみんなの幸せたさんの笑顔うまれるよ」(二小5年)

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会理事長賞

「のびた のびた たかくのびた みんなのえがおが見えてきた」(高山小1年)



リサイクル園芸土配布コーナー

岡ごみ対策課 ☎0422-29-9613



加熱滅菌などの再生処理をしたリサイクル園芸土を、1人1袋(約10ℓ)差し上げます。配布する土はそのまま使うことができますが、生育に必要な肥料や腐葉土などは必要に応じて加えてください。

🕒午後1時から 🧑200人 📍当日会場へ(先着制)

同フェスタ以外でもパネル展を開催します

🕒①10月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(5日は9時から、9日は正午まで)、②24日(土)・25日(日)午前10時～午後3時 📍①市役所1階市民ホール、②みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 📍期間中会場へ

三鷹まるごと博物館展



岡生涯学習課 ☎0422-29-9862

大沢の里古民家や大沢の里水車経営農家のほか、市内の魅力あふれる史跡や見どころを紹介します。

🕒9月25日(金)～10月1日(木)の平日午前8時30分～午後5時(25日は正午から、1日は1時まで)
📍市役所1階市民ホール 📍期間中会場へ



三鷹まるごと博物館とは

三鷹のまち全体を「屋根のない博物館」に見立て、その土地に根差した事物の「エピソード」を伝えていく取り組みです。それは、文化財に指定されるようなものに加えて、皆さんの身近にある、ささやかだけれど豊かな歴史と文化の集合体です。昨年デジタルマップが公開され、今年4月には、『三鷹まるごと博物館条例』も施行されました。

10月3日(土)・4日(日)開催

大沢の里水車・古民家まつり



岡生涯学習課 ☎0422-29-9862

大沢の里にある水車経営農家と古民家で、三鷹の歴史や文化を楽しむことができる、年に1度のイベントです。キッチンカーでは、三鷹大沢わさびを味わえるおにぎりなども楽しめます(数量限定販売)。

🕒午前10時～午後4時 🧑共通通入館料200円(中学生以下無料) 📍期間中会場へ

水車経営農家「精米・製粉作業特別公開」

日本有数の水車「新車(しんぐるま)」を稼働させ、作業の様子を特別に公開します。見学者には、精米したお米をプレゼントします。

🧑各日120人 📍市HP、または同課 ☎0422-29-9862へ(先着制)

大沢の里古民家「三鷹の江戸を楽しもう」

「江戸」をテーマにした展示・体験で、三鷹の魅力を深掘りします。「江戸・大沢クイズラリー」の参加者は、古民家や水車をテーマに作ったオリジナル「大沢ガチャ」も楽しめます。

催し

- 放鷹術(ほうようじゅつ)の実演や鷹匠(たかじょう)の紹介(3日のみ。実演は午前11時～正午)
- 江戸時代に紫根染めが流行し重宝された「紫草(ムラサキ)」の紹介
- 「三鷹大沢わさび」のわさび田(一部)特別公開
- 篠笛演奏(4日午後2時～2時30分)
- 江戸と三鷹をつなぐ当時の交流体験 など



秋の味覚「三鷹産ギンナン」 をご賞味ください



岡JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152

9月下旬から11月下旬にかけてギンナンの直販が始まります。実が大きく、鮮やかで食味の良い「嶺南(れいなん)」などの地元産ギンナンを食べながら、秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

販売場所	連絡先
JA東京むさし三鷹緑化センター(新川6-30-22)	0422-48-7482
岡田果樹園(北野3-13-30)	090-2342-6182
山本果樹園(井口3-15-3)	0422-32-1774
穴戸果樹園(野崎4-7-19)	0422-31-3714



三鷹市
星と森と絵本の家

Mitaka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest



中秋の名月お月見会 9/27(日)

岡岡同施設 ☎0422-39-3401

「中秋の名月」(今年は9月25日)に合わせて、観望会や月に関連したおはなし会などを行います。月に思いをはせながら、秋の夜長を楽しみませんか。

🕒午後3時～7時30分(展示室は5時まで。5時以降は小学生以下保護者同伴)

📍当日会場へ

催し

- わたげの会によるお月見おはなし会(3時～3時30分)
- ジュニアスタッフによる模擬店(3時～6時30分)
- 和太鼓グループ「綾」によるお月見演奏会(5時30分～6時20分)
- 天文台職員による月のおはなしと星空観望会(6時30分～7時30分)



INFORMATION

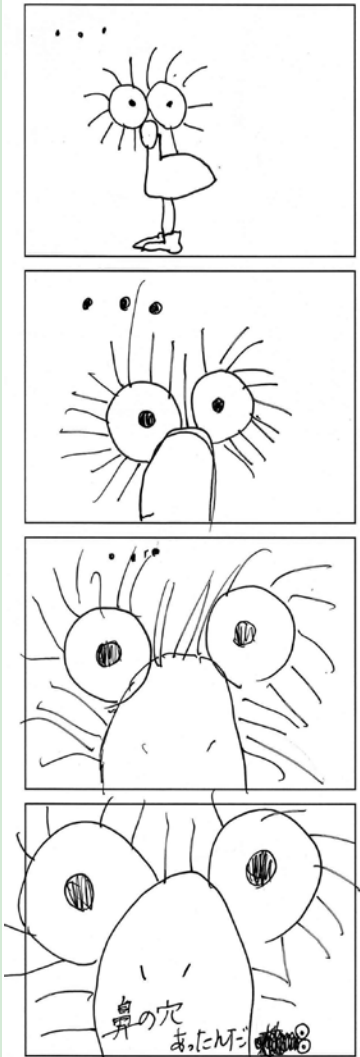
情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。

ポキ 4コマまんが

「発見!!」
そーめんさん

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

住民投票実施請求資格者の
50分の1の数を公表

三鷹市自治基本条例に基づき、市政の重要事項に関して、住民投票の実施を求める署名ができる方(住民投票実施請求資格者)の総数は、令和8年9月1日現在で158,468人、必要署名数である50分の1の数は3,170人です。

問政策法務課 ☎29-9165

令和8年
社会生活基本調査を実施

総務省・東京都では、10月20日現在で1日の仕事・家事・地域活動などに費やした時間、過去1年間どのような自由活動を行ったかを調査します。対象世帯へ調査員が伺いますので、

調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。パソコンやスマートフォンなどでのインターネット回答が便利です。

問東京都総務局人口統計課 ☎03-5388-2532

東京都最低賃金改正の
お知らせ

10月1日から東京都最低賃金は時間額1,280円となり、都内で働くすべての労働者に適用されます。

問東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614

救急車の適時・適切な
利用のお願い

本当に必要とする人のため、救急車は適正に利用しましょう。救急車を呼ぶか迷ったら、東京消防庁救急相談センター ☎#7119や東京版救急受診ガイドをご利用ください。

問三鷹消防署 ☎47-0119

「たのはたアイス」を販売中



吉村昭の命日7月31日の悠遠忌特別イベントで完売した、岩手県田野畑村のアイスクリーム(入館券付き)を、好評につき再販売します。ご来館の際には、吉村が愛した書斎を眺めながら、アイスクリームをご堪能ください。

¥館内=456円、持ち帰り=450円
問吉村昭書斎 ☎26-7500

税金

不動産の住所等変更登記
が義務化されました

4月1日から不動産の所有者は、住所や氏名・名称の変更日から2年以内に变更登记をすることが義務付けられました。4月1日の施行日前に住所などを変更した場合であっても、令和10年3月31日までに变更登记をする必要があります。詳しくは法務省HPをご覧ください。

問資産税課 ☎29-9197

国保・年金

9月30日(水)は国民健康保険
税・後期高齢者医療保険料(第3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。

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)

◆口座振替が便利です

申納税通知書、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

問納税課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

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。

自主グループの活動に
一時保育を提供します
保育

問利用承認日～令和9年3月31日(水)

人生涯学習センターでコミュニティ創生に関する地域課題を学習する市内の自主グループ1団体。保育は1歳～未就学児5人(1歳児は2人)まで

所子ども発達支援センター

問生涯学習課 ☎29-9862

星と森と絵本の家の催し



◆星のおはなし「宇宙インキ」

問9月26日(土)午後2時から

◆おやじの絵本よみきかせ

問10月3日(土)午前10時30分から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

問10月3日午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

問10月4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

一日プレイパーク



問9月27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
(10月) 保育

◆年齢別あそびましょ

問①ひよこぐみ=6日(火)、②うさぎぐみ=9日(金)、③ぞうぐみ=16日(金)、④バナナぐみ=20日(火)、⑤いちごぐみ=23日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分(③は午後1時～2時)

人①初めて参加する令和7年6～9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、③5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、④初めて参加する7年12月～8年1月生まれのお子さんと保護者6組、⑤初めて参加する8年5～6月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)

◆ベビーヨガ

問7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8年2～6月生まれのお子さんと母親15組

所連雀コミュニティセンター

◆パパのためのパートナーシップ教室

問17日(土)午前10時15分～11時45分

人市内在住の4年4月2日以降生まれのお子さんの父親10人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)7人

所連雀コミュニティセンター

問同ひろば ☎45-7710

新川中原コミュニティセンター
プール跡地活用についての
意見を募集中

問コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611

老朽化により利用を中止していた同施設を、災害時の支援機能を備えた多目的広場として活用するための検討を進めています。日常の広場としての使い方や地域イベントでの活用、災害時の支援機能などについて、皆さんのご意見をお寄せください。

回答方法

10月6日(火)までに入力フォーム(QRコード)、または同センター窓口、同課 ☎komyunitei@city.mitaka.lg.jp・☎0422-29-9611・郵「〒181-8555コミュニティ創生課」へ



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。

こころの健康相談

日 10月1日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

仕事・子育て×介護 交流会
ミニ講座「介護で困らないためのお金の話」



日 9月26日(土)午前10時～正午

人 子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方、福祉・保育の専門職の方
所 地域密着型通所介護あゆみん家(下

連雀3-7-16-1階)

講 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

申 当日会場へ

問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

男性介護者交流会「秋のランチ会」

日 10月1日(木)午後1時～3時

人 市内の男性介護者、男性介護経験者

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)

¥ 650円(弁当代)

申 問 9月25日(金)までに(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

ゆるっとカンパイ！
ふらっとおしゃべり
「ほろよいトークサロン」



日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 10月2日(金)午後6時30分～8時30分(出入り自由)

所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20)

¥ 500円

申 当日会場へ

問 市民協働センター ☎46-0048

スポーツ

スカイリミットスポーツ三鷹
ー運動嫌い克服「Enjoy!!
ボールあそび体験会」



日 (-社)スカイリミットスポーツ三鷹

日 10月12日(月・祝)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分

人 市内の運動に苦手意識のある小学生各回20人

所 SUBARU 総合スポーツセンター

申 問 同法人 **HP** へ(先着制)

ランニングのための
コンディショニング講座



日 (公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 10月24日(土)午後2時～3時15分

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民25人

所 SUBARU 総合スポーツセンター

講 スポーツインストラクターの山路陽子さん

¥ 500円

物 動きやすい服装、タオル(長さ85cm×幅35cm 程度のもの)

申 10月4日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎45-1113

講座

東京都子育て支援員研修
(第3期)



申 10月1日(木)～15日(木)に募集要項(子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉または東京都福祉局 **HP** で入手)を確認のう

え、同局 **HP** へ

問 同局 ☎03-5320-4121

就職活動支援セミナー

日 9月25日(金)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹相談員の大内秀晃さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎wakuwaku@mitakashigo

to.or.jp・ ☎45-8645・ ☎45-8646へ(先着制)

問 わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

起業へのきっかけにつな
がる「M-PORTゆるっとサ
ロン」



①「起業して分かったこと」、②「やりたいことを形にするヒント探し」というテーマで一緒に話します。

日 (株)まちづくり三鷹

日 ①10月2日(金)午後6時30分～7時45分、②28日(水)午前10時～11時15分

人 起業を目指す方各回8人

所 三鷹産業プラザ

講 ①(株)grassroots 代表取締役の足野輝紀さん、②(-社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん

申 (株)まちづくり三鷹 **HP** へ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ペーパーライダーを
つくってとばそうッ！



日 10月4日(日)午後2時～4時

人 小学生以上の方25人



9月20～26日は 動物愛護週間です



問 環境政策課 ☎0422-29-9612

高齢動物の飼育者表彰

(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部所属の各病院で、高齢動物を飼育している方を表彰します。

日 同支部 人 15歳以上の猫・小～中型犬、12歳以上の大型犬の飼育者(犬は市に登録があり、狂犬病予防注射済みに限る)

申 10月20日(火)までに同支部所属の市内動物病院(市 **HP** 参照)へ

動物は責任と愛情をもって飼いましょう

犬の飼い主の方へ

- ・生後91日以上の子犬は、一生に1度の登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。交付された鑑札と狂犬病予防注射済票は首輪などに必ず装着しましょう。
- ・散歩中は必ずリードにつなぎ、ふん・尿を外でした場合は責任を持って後始末をしましょう。

猫の飼い主の方へ

- ・交通事故や迷子を防ぐため、屋内飼育を心掛けましょう。名札やマイクロチップの装着も有効です。

非常時に備えましょう

- ・飼い主のけがや病気などに備えて、ペットの預け先を事前に決めておきましょう。
- ・リードや迷子札、ペットフード、常備薬などを準備しておきましょう。

みたか井心亭 一般公開



みたか井心亭のお茶室を 見に来ませんか

所 問 同施設 ☎0422-46-3922

日 10月12日(月・祝)午前10時～午後4時

申 当日会場へ

※小学生以下は保護者同伴。

※素足での入館はご遠慮ください。

※建物と庭は車いすで入場できま

せん(段差あり)。建物内は同施設の車いすで一部見学可能(置廊下のみ。希望者は事前に連絡)。

※混雑時は入場を制限する場合があります。



健康コラム

肺炎球菌ワクチン接種のすすめ

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

肺炎は日本における死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の2～3割は肺炎球菌が原因と報告されています。肺炎球菌は唾液やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)を介して感染し、高齢者、特に心臓や肺などに持病のある方や、免疫の働きが低下している方は肺炎を発症し、重症化しやすいことが知られています。肺炎球菌による肺炎の主な症状は強いせきや痰(たん)、発熱や悪寒、息苦しさやだるさなどがありますが、これらの症状は風邪などのウイルス感染症やほかの細菌が原因の肺炎でも見られることがあり、症状のみで区別すること

は困難です。肺炎球菌感染症の予防には、肺炎球菌ワクチンが有効で、昨年度までは定期接種として、PPSV23という多糖体ワクチンが使用されてきましたが、効果が5年間くらいしか持続しないという問題点がありました。今年の4月からは、定期接種で使用するワクチンの種類が変更になり、沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)が使用されるようになりました。PCV20は、T細胞という免疫細胞を活性化し、長期間にわたる効果が持続するため、再接種は原則として不要とされています。定期接種の対象者は65歳の方だけです。接種の機会を逃さないようご注意ください。60～64歳の方でも一定の基礎疾患のある方も接種可能です。過去にPPSV23を接種されたことがある方も、任意接種として、PCV20あるいは別の種類の結合型ワクチンであるPCV21の追加接種をご検討ください。

所東多世代交流センター
申10月3日(土)までに申し込みフォーム
(QRコード)へ(先着制)
問同センター ☎46-0408

秋の植物観察会
「横沢入里山保全地域をめぐる」

日所10月6日(火)午前10時 JR 五日市線
武蔵増戸駅改札口集合～横沢入里山
保全地域～午後4時解散(小雨決行)
人20人
調樹木医で造園家の佐々木知幸さん
物昼食、ルーペ、敷物、雨具、単3電池2本(ガイドシステム用)、歩きやすい
服装
申問9月24日(木)午前9時～10月2日(金)
にNPO 法人花と緑のまち三鷹創造協
会 ☎46-2081へ(先着制)

生涯学習教室(刺し子)

日10月からの毎月第2・4木曜日午後1
時30分～3時30分
人10人
所三鷹市シルバー人材センター
調同センター刺し子教室講師の山本美

智子さん
¥月額2,600円(別途材料代あり)
申問同センター ☎48-6721へ(先着制)

ミタカでウクレレ! 音楽で
地域と世界とつながろう!

日連雀地区住民協議会
日10月10日(土)・11日(日)午後1時30分
～3時30分(全2回)
人 在学・在勤を含む市民30人
所連雀コミュニティセンター
調 Ukulele ★ Paradiseの皆さん
申9月20日(日)午前10時～10月4日(日)午
後4時59分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)
問同センター ☎45-5100

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

日①10月15日、②22日、いずれも木
曜日午後2時～3時15分
人 在勤を含む市民①20人、②40人

所①新川中原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
申9月24日(木)午前9時から申し込み
フォーム(QRコード)、または健康推進
課 ☎24-8207へ(いずれも先着制)
問同課 ☎24-8207

生成AIを事業に活かす
実践型ワークショップ
「お店の画像・チラシ・
スライドをつくる」

日10月15日(木)午後6時30分～8時30分
人市内で事業を営む方24人
所三鷹産業プラザ
調(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ください。
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

分譲マンション維持管理
セミナー・相談会

日10月18日(日)①講演会「築10年・20

年・30年で差がつくマンション管理」=
午前10時～11時05分、②個別相談=
11時10分～午後0時10分(1組30分)
人②8組
所三鷹産業プラザ
調①マンション管理士の片平佑介さん
申10月14日(水)までに必要事項(7面参
照)、②は個別相談シート(市 HP で入手)
を住宅政策課窓口(市役所5階52番窓
口)・ ☎ jutaku@city.mitaka.lg.jp・
郵「〒181-8555住宅政策課」へ(いず
れも先着制)
問同課 ☎29-9704

起業・創業セミナー「4軒ぶ
んの開業経験から学ぶ、
後悔しないための考え方」

日10月19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
調吉田達望経営支援オフィス中小企
業診断士の吉田達望さん
申(株)まちづくり三鷹 HP へ(先着制)
問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

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

剣 道

◆シニア指導講習会(60歳以上の有段者)◎
日10月2～30日の毎週金曜日午前10時～11時
30分、7～28日の毎週水曜日午前9時15分～11
時30分
◆一般指導講習会
日10月4日(日)午後6時～8時、12日(月・木)午前9
時30分～11時30分
◆ジュニア教室(小・中学生)◎
日10月12日午後0時30分～4時30分
問三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

卓 球

◆①初心者教室(小学生以上)○
日10月3日(土)午前9時30分～11時30分
◆②講習会(小学生以上)
日10月3・17・24・31日の土曜日午後3時～6
時
◆③第34回三鷹市混合ダブルス大会
日11月8日(日)午前9時15分～午後6時
問三鷹市卓球連盟① ☎0422-71-7449、② ☎
0422-43-3350、③ ☎090-2523-5219(日中の
み)

合気道 体験教室(10歳以上)

日10月3・17・24・31日の土曜日午後3時15
分～5時40分
問三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(日中
のみ)

少林寺拳法 体験教室○

日10月3・17・24・31日の土曜日午後4時～5
時(小学生以下)、6時～7時(中学生以上)
問三鷹市少林寺拳法連盟 ☎mitakachuodoin2
@gmail.com

サンボ

①初心者体験会、②経験者講習会
日10月3・17・31日の土曜日①午後6時～7時(幼
児以上)、②午後7時～9時(小学4年生以上)
問三鷹市サンボ連盟 ☎mitaka.sambo@gmail.
com

相 撲

◆土俵を使ってロコモ予防体操!(60歳以上)
日10月7日～12月23日の毎週水曜日午前10時
～11時30分(全12回)
◆土俵でフィットネス!(20歳以上)
日10月9日～12月25日の毎週金曜日午後1時～
2時30分(全12回)
問三鷹市相撲連盟 ☎mitakashisumorenmei@
gmail.com

弓 道 シニア1日体験教室(60歳以上)

日10月10日(土)正午～午後4時30分
問三鷹市弓道連盟 ☎mitakakyudo@gmail.
com

サッカー

◆フットサルONE DAYマッチ(一般)
日10月18日(日)午前9時30分～11時30分
◆フットサルONE DAYマッチ(壮年&女子)
日10月18日午後0時30分～2時30分
問(一社)三鷹市サッカー協会 HP

水 泳

◆ジュニア育成・指導者養成研修会◎
日10月24日～11月14日の毎週土曜日午後7時
～9時
問三鷹市水泳連盟 ☎shojiimaizumi@gmail.
com
◆シニアのための泳法別講習会(60歳以上)◎
日10月28日(水)午前9時～11時
問三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間の
み)・ ☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

バドミントン 技術講習会(高校生以上の初心
者・初級者)○

日10月25日(日)午後0時45分～5時
問三鷹市バドミントン協会 ☎mitakabad.mba
@gmail.com

所三鷹駅前コミュニティセンター

武術太極拳 シニア講習会(60歳以上)◎

日10月3日(土)午後1時～2時30分
問三鷹市武術太極拳連盟 ☎080-3250-0926

所大沢総合グラウンドテニスコート

ソフトテニス 第72回三鷹市武蔵野市親睦ソ
フトテニス大会

日11月23日(月・木)午前8時30分～午後5時(予備
日11月29日(日))
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

アーチェリー

日10月18日(日)午前9時～午後5時
問三鷹市アーチェリー協会 HP

合気道

日10月18日(日)午後1時～4時
問三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748(日中
のみ)

少林寺拳法

日11月1日(日)午前9時～午後5時
問三鷹市少林寺拳法連盟 HP

バレーボール (一般の部・混成9人制)

日11月3日(火・木)午前9時～午後6時
問三鷹市バレーボール連盟 ☎090-1735-7055

所勝峰山・深沢山周辺(日の出町)

ハイキング (登山レベル)

日10月18日(日)午前7時30分 JR五日市線武蔵
増戸駅集合～午後3時(雨天時は25日(日)に延
期)
問三鷹市山岳連合会 ☎0422-44-8636

所大沢総合グラウンド サッカー場

サッカー (25歳以上の女子)

日10月25日(日)午前7時～午後5時
問(一社)三鷹市サッカー協会 HP

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

傾聴ボランティア
養成講座



「傾聴」に必要な知識や技能をロール
プレーイングなどを交えて学びます。

日10月28日(水)午後1時～4時、11月4
日(水)午後1時30分～4時、11月25日(水)
午後1時30分～5時(全3回。そのほか
訪問傾聴あり)

人全回参加できる在学・在勤を含む
市民で、講座修了後に継続した活動が
できる方9人

所教育センター

調NPO 法人P.L.Aの皆さん

申9月21日(月・祝)～10月5日(月)に市HP、
または申込書(市HPまたは地域福祉課
窓口(市役所5階)で入手)を同課窓口へ
(申込多数の場合は抽選)

問同課☎29-9235

市民健康講座

「骨コツ始める！
貯筋フィットネス」



日10月29日(木)午後2時～3時30分

人在勤を含む市民20人

所新川中原コミュニティセンター

調健康運動指導士の鈴木直美さん

物フェースタオル、運動しやすい服装・

靴

日9月25日(金)から同センター窓口・
☎49-6568へ(先着制)

市民ふくし講座

「教えて！成年後見制度」



認知症への備えや、ひとり暮らしの
将来に不安を感じている方に向けて、
同制度について分かりやすく解説します。

日10月31日(土)午後1時30分～3時30分

人在学・在勤を含む市民60人

所福祉センター

調ごじゅはなみい司法書士事務所の金
桶真也さん

申9月24日(木)～10月23日(金)に(社)三鷹
市社会福祉協議会HP、または権利擁
護センターみたか☎46-1203・Fax71-
2053へ(先着制)

問権利擁護センターみたか☎46-1203

離婚前後の

オンライン親支援講座



お子さんがいる夫婦が離婚する際の
メンタルケアや離婚条件の話し合い方、
養育費の確保に向けた支援などを紹介
します。

日11月9日(月)午前10時～正午

人市内のひとり親家庭の親、または20
歳未満のお子さんがいて離婚を考えて
いる方20人

所オンライン会議アプリ「Zoom」

調家族のためのADRセンターの小泉
道子さんほか

申11月6日(金)午後1時までに申し込み
フォーム(QRコード)へ(先着制)

問子育て支援課☎45-1151(内線2754)



求 人

詳細は、QRコード
からHPをご覧ください。



しごたま面接対策セミナーと
就職面接会 in 八王子

日東京しごとセンター多摩

日11月10日(火)①面接対策セミナー＝
正午～午後0時50分、②就職面接会
＝0時50分～4時

人125人

所東京たま未来メッセ(八王子市)

物面接希望分の履歴書またはエント
リシート

申問同センターHP・☎042-521-67
61へ(先着制)

新川中原高齢者なんでも相談セン
ター 職員

◆職種 介護支援専門員(ケアマネ
ジャー)、社会福祉士

◆採用日 随時

問同センター☎40-7204

(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、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
採用も可)

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9月29日、10月6・20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



■くらしの情報交換会@北野「むくみや皮膚の悩みに
ついて、訪問看護さんと学びましょう」

日9月30日(水)午前10時～11時30分 人40人 所北野地区公会
堂 調スターク訪問看護ステーション三鷹看護師の清水由佳さん
物タオル 申当日会場へ(先着制) 問東部高齢者なんでも相
談センター☎0422-48-8855

■三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日10月12日(月・祝)・15日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad未経験者または初心者10人
所市民協働センター 申問9月25日(金)以降の月・水・金曜日午前
10時～午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ(先着制)

■講座「海馬“記憶の司令塔”を活性化！」

スマートウォッチを装着し、心拍数を確認しながら身体にも脳に
も良い運動習慣を始めてみませんか。体組成測定や栄養相談もで
きます。

日10月28日～令和9年1月22日の水・木・金曜日コース、いずれ
も午前10時～11時(木曜日午後コースは午後1時30分～2時30分。
各コース全8回) 人65歳以上の市民各コース10人 所福祉
Laboどんぐり山 申問9月24日(木)から同施設☎0422-24-7099・
☎0422-24-7350へ(先着制)

※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。

チケットインフォメーション

こ こん てい せき の じょう

古今亭菊之丞 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
11月7日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝10月3日(土)

一般＝10月8日(木)

会員＝2,700円 一般＝3,000円

高校生以下＝1,000円

出演：古今亭菊之丞、立花家あまね、三遊亭萬都、
隅田川わたし お囃子：森吉あき社中

口跡鮮やかな語り口で、観客を魅了する菊之丞師
匠の落語をじっくりとお楽しみください。



古今亭菊之丞

りゅう てい いち げ

柳亭市馬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
11月14日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝10月3日(土)

一般＝10月8日(木)

会員＝2,700円 一般＝3,000円

高校生以下＝1,000円

出演：柳亭市馬、ウクレレえいじ ほか

通をうならせつつも、落語は初心者という方も大
満足の見事な語り口。秋風が心地よい頃、懐の深い
落語に包まれるひと時をお過ごしください。



柳亭市馬

ファミリーコンサート in 星のホール
絵本と音楽のコンサート

芸術文化センター 星のホール

12月19日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定)

会員＝9月30日(水)

一般＝10月2日(金)

会員＝1,800円 一般＝2,000円

小学生以下＝500円(0歳から入場可。座席不要の2
歳以下無料)

出演：鶴木絵里(ソプラノ・朗読)、國末貞仁(サッ
クス)、中川賢一(ピアノ)



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。

⑤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。

東京公証人会による
「無料公証相談所」

遺言や契約などの公証事務に関する相談に応じます。
◆電話による無料公証相談 ☎03-3502-8239(午前9時30分～正午、午後1時～4時30分)
📅10月1日(休)～7日(水)
📍東京法務局東京公証人会 ☎03-3502-8050

総合オンブズマン相談
(10月)

📅1・15・29日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、8・15・22日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
📍相談・情報課(市役所2階)
📞☎政策法務課☎29-9165へ

審議会・市民会議など

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。

第1回三鷹市ごみ処理体制及び資源循環施策に関する検討会議の傍聴
📅9月24日(休)午後6時～8時
📍教育センター
📞☎ごみ対策課☎29-9613

みたか国際化円卓会議
第14期第4回会議の傍聴

📅9月28日(月)午後6時30分～8時
📍教育センター
📞☎平和人権課☎29-9032

第2回三鷹市公契約審議会の傍聴
📅10月9日(金)午後2時30分～4時30分
📍教育センター
📞☎契約管理課☎29-9172



三鷹ネットワーク大学
Mitaka NETWORK University

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

開館時間
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分
(入館は9時まで／日曜日は5時閉館) (休)月曜日、祝日

📅9月24日(休)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。



サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ▲
「黄金の国“ジパング”の実像を求めて—科学調査で解き明かす金生産技術」
📅10月17日(土)午後6時30分～8時 📍(独)国立科学博物館産業技術史資料情報センター科学技術史グループ長の杵名貴彦(くつな・たかひこ)さん
みたか太陽系ウォーク連携企画 サイエンスカフェみたか10月
「拡大する太陽系—太陽系外縁の発見と惑星定義20年」■
📅10月22日(木)午後7時～8時30分 📍国立天文台アルマプロジェクト／天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん
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2)」
📅10月28日(水)午前10時30分～午後0時30分 📍朗読家の原きよさん

キャリア・カウンセリング
—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか
📅11月1日(日)午後1時～3時10分
定年後に慌てないために自分のパーパスを見つけよう！
—10年の活動で学んだパラレルキャリアの築き方(全2回シリーズ)
📅現役時代の越境活動がカギになる！パラレルキャリアの一步を踏み出す=11月7日、自分を支える 自らのパーパスをつくる トークツリーワークショップ=14日、いずれも土曜日午前10時～午後0時30分(各回申し込み)
📍定年世代ほどよいキャリア研究会共同代表の三宅玲子さん

市民活動

みんなの掲示板

11月1日号
原稿締切日10月6日(火)

11月15日号
原稿締切日10月20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。

催し

渡辺一宏展—削る行為
📅9月19日～10月4日(日)正午～午後7時(4日は4時まで) 📍ぎやらりー由芽のつづき 📍期間中会場へ 📍ぎやらりー由芽 ☎47-5241 (休)木曜日
歌声駄菓子屋—昭和歌謡を一緒に歌いましょう
📅うたごえ駄菓子屋 📅9月24日(木)午前10時30分～11時30分 入15人 随せんべいの駄菓子屋さん(牟礼6-12-26) 📍当日会場へ(先着制) 📍峰松☎070-2428-5591
皆さんで楽しく歌いましょう
📍三鷹—日うたごえ 📅9月26日、10月24日、11月28日、12月26日、令和9年1月23日の土曜日午後1時30分～4時30分 📍三鷹市公会堂さんさん館 入1回1,000円 📍当日会場へ 📍藤井☎48-4688
論語の素読・哲学カフェ
📍鷹彩会(おうさいかい) 📅9月27日、10月25日、11月22日の日曜日午後1時～3時 入各日5人 📍市民協働センター 入1回200円 📍同会 ☎ohsaikai@gmail.com(先着制)

第23回・森の地図スタンプラリー
📍(一社)武蔵野コッツウォルズ 📅10月1日(休)～12月13日(日) 📍三鷹・武蔵野・調布・小金井・府中・国分寺市ほか 入園料などの負担あり 📍期間中各会場へ 📍同法人HP・☎32-0962
楽しいフラダンス
📅10月1・15日の木曜日午後1時～2時30分 入65～90歳の初心者の方各日5人 📍三鷹駅前コミュニティセンター 入1回600円 📍📍鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時。先着制)
はばたけ秋まつり
📍アクティビティセンターはばたけ 📅10月3日(土)午前11時～午後3時 📍同センター(野崎3-17-9) 📍当日会場へ 📍同センター☎32-3234
講演会「福島原発事故 15年目の真実」★
📍さよなら原発！三鷹アクション 📅10月3日(土)午後2時～4時30分 入100人 📍生涯学習センター 📍漫才師で東京電力記者会見取材フリー記者のおしどりマコさん 入500円 📍当日会場へ(先着制) 📍岡オガサワラ ☎nonukes.mitaka@gmail.com・☎090-1214-8044

相続無料個別相談会(司法書士・税理士に同時に相談できます)
📍なんでも相続案内 📅10月6日(火)午後1時15分から、2時から、2時45分から、3時30分から、4時15分から(各回30分) 入5組 📍三鷹市公会堂さんさん館 📍同団体(小関) ☎koseki@nagi-office.com・☎88-0038(先着制)
市民運動をすすめるために—私たちにできることは？★
📍新日本婦人の会三鷹支部 📅10月10日(土)午後2時～4時 入40人 📍消費者活動センター 📍弁護士の太田伊早子さん 📍当日会場へ(先着制) 📍長尾 ☎nagao.inokasira7@gmail.com・☎080-5013-1598
朗読講座「朗読の楽しさを学ぼう」★
📍やよい会 📅10月14日(木)午後1時30分～3時30分 入15人 📍三鷹駅前コミュニティセンター 📍音声表現学苑講師の田中洋子さん 📍当日会場へ(先着制) 📍田中☎090-2755-8208
おもちゃ広場&こもれび文庫
📍NPO法人こもれび 📅毎月第3土曜日午前10時～午後4時 📍同法人事務所(上連雀9-1-21) 📍当日会場へ 📍同法人☎42-4471

第2回こころの映画上映会&トークセッション
📍NPO法人三鷹陽だまり企画 📅10月17日(土)午後1時～4時40分 入80人 📍三鷹産業プラザ 入500円 📍同法人 ☎info@hidamari-kikaku.com・☎30-9939(先着制。空きがあれば当日参加可)
家族で守り合うお金—親・子・孫 各世代の課題と家族会議
📍くらしのお金を学ぶ会 📅10月18日(日)午前10時～11時30分 入20人 📍生涯学習センター 入200円 📍同10月16日(金)までに伊達 ☎kurashi.okane.mtk@gmail.com・☎050-3570-1357(先着制)
ギターサークル・ハーモニックス第38回定期演奏会
📅10月18日(日)午後2時～4時15分 入600人 📍芸術文化センター風のホール 📍当日会場へ(先着制) 📍澤田☎090-2425-0113

会員募集

ソフトバレーボール部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)
📅毎週火曜日午前9時30分～正午 📍SUBARU総合スポーツセンター 入入金1,000円、月額1,000円 📍同浅水 ☎090-1610-2607(午後6時以降)

市役所各課のファクス番号は市HP「各課ご案内」から確認いただけます。

在学・在勤・在活動を含む市民の皆さんへ

ラ・カニャーダ・フリントリッジ市との姉妹都市提携に向けて
ご意見をお寄せください

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「LCF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LCF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。

このたび、市の考え方や今後のLCF市との交流の方向性などを示した「基本的な考え方(案)」(※)を作成しました。皆さんからのご意見や交流のアイデアなどをお寄せください。

※全文は市HPをご覧ください。

回答方法

10月9日(金)までに入力フォーム(QRコード)、または同課✉heiwa.jinken@city.mitaka.lg.jpへ

神沢利子
『こぶたのブウタ』原画展

関 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

『くまの子ウーフ』『ふらいばんじいさん』『銀のほのおの国』などで知られる三鷹市在住の児童文学作家・神沢利子さん(写真)が、唯一イラストも文章も手掛けた児童書『こぶたのブウタ』(初版1971年)が、新版として刊行されたことを記念し、原画展を開催します。

『こぶたのブウタ』の原画約50点の展示や特大タペストリー・フォトスポットの設置、グッズ販売などのほか、メッセージカードを書く、シールがもらえるカプセルトイを先着で回すことができます。神沢さんの作品の魅力をさまざまな角度でお楽しみください。

日 9月30日(水)～10月12日(月・祝) 午前10時～午後6時(5日(月)を除く。12日は4時まで) 所 三鷹市美術ギャラリー 申 期間中会場へ



神沢利子/作・絵
『こぶたのブウタ(新版)』理論社



初版出版当時

もっと楽しむ！

原画展とつながるわくわくイベントを各館で開催！

おとなのBookクラブー神沢利子の童話の世界

所 関 ①南部図書館みんなみ ☎0422-76-5571、
②西部図書館 ☎0422-33-1311

神沢利子研究会・三鷹の皆さんをゲストに迎え、大人向け読書会を行います。

日 ①第1回「こぶたのブウタとくまの子ウーフ」=9月25日、②第2回「食
べること・食べられること」=10月9日、いずれも金曜日午後3時～4時

人 各日10人 申 9月20日(日)午前10時～①24日(水)午後5時、②10月8日
(水)午後5時に申し込みフォーム(QRコード)へ(いずれも先着制)

三鷹市立図書館の公式Instagramを開設しました！

- アカウント名 三鷹市立図書館【三鷹市公式】
- ユーザー名 lib_mitaka



「タツカくん！ウオーク&ラン」アプリイベント

秋のスタンプラリー 第1弾！

みたかまるごと文化財
ウォークスタンプラリー

関 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

「三鷹まるごと博物館マップ」に掲載されている文化財などを中心に、市内の文化財スポット全80個を巡るスタンプラリーです。スタンプ1個につきタツカポイント10ポイント(みたか地域ポイント2ポイント相当)が付与されるほか、スタンプを40個以上取得した方には、先着でタツカくんのオリジナルグッズ(写真)を差し上げます。

日 10月29日(木)午後8時まで

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

参加方法 開催期間中に、同アプリから参加

参加賞 タツカポイント100ポイント(みたか地域ポイント交換対象外)



オリジナルグッズの一例
「ウォーキングポーチ」

参加
してね！

10月11日(日)午前10時～午後3時

ドキドキ みんなでチャレンジ！
ワクワク2026
みたかスポーツフェスティバル 手話

関 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

日 市、市教育委員会、三鷹市スポーツ協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
所 SUBARU総合スポーツセンターほか 物 室内履き、下足入れ 申 当日会場へ

トライアスロン競技体験

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。

日 9月30日(水)午後5時までに市HPへ

プログラム(抜粋)

●オープニング

日 午前9時50分～10時15分

●ひろみちお兄さんの親子体操教室

日 午前10時15分～11時30分

※申し込みは終了しました。

●自由遊泳

日 午前11時～午後3時 物 水着、水泳帽

※小学3年生以下のお子さんは水着着用の保護者同伴。

●お相撲さんとふれあい体験

日 午前11時～正午、午後2時～3時

●ふれあい体験と乗馬

人 3歳～小学6年生各回120人

※乗馬券を午前9時45分・午後0時45分から配布します。

●弓道・アーチェリー体験(弓道場・アーチェリー場)

人 身長135cm以上で小学4年生以上の方 物 靴下または足袋(弓道体験のみ)

現役力士2人が
ゲスト参加！

市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和8年9月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,776人(106人増)のうち外国人数：5,415人(26人増)
男：93,165人(70人増)／女：98,611人(36人増) 世帯数：99,260世帯(4世帯減)