



10月は
東京都
消費者月間

「私には関係ない」と
思っていますか？

「自分はだまされない」「私は大丈夫」と思っていませんか？ 消費者を狙う手口は年々巧妙になり、気を付けていても、思わぬところに落とし穴が潜んでいます。10月の消費者月間を機に、身近に起こりやすいトラブルの事例や注意点、困ったときの相談先を知り、自分や大切な人を守るための備えを始めましょう。

問消費者活動センター ☎0422-43-7874

問消費者活動センター ☎0422-43-7874

市長コラム

被害額は、すでに昨年を上回っています



三鷹市長 河村 孝

今月開催された「地域安全市民のつどい」で、三鷹警察署の方が最近の詐欺のお話をされていました。驚いたのは、オレオレ詐欺を含む特殊詐欺の市内の被害額です。警察署によると、今年は9月末時点で9億3,000万円を超え、昨年1年間の約7億円を、9カ月で上回ってしまったそうです。実は、市内の犯罪件数自体は、10年前に比べて3分の2程度まで減っています。それでも詐欺の被害が増えているのは、手口がより

巧妙になり、組織がグローバル化しているとい
うことでしょうか。

国境を越える犯罪といえば、国内外で大規模なサイバー攻撃も相次いでいます。市でも、国や都と連携して対策を進めていきます。

詐欺に限らず、消費者トラブルは誰の身にも起こり得ます。「私には関係ない」と思わず「おかしいな」と感じたら、すぐに警察や消費者活動センターに相談してください。

YouTubeで配信中



増えています！

各世代で注意したい消費者トラブル

高齢者編

事例

1

定期購入トラブル



健康食品や化粧品などの通信販売で、「初回無料」の広告を見て申し込んだところ、複数回の購入が条件だったという相談が多く寄せられています。購入条件を十分に確認し、広告や最終確認画面はスクリーンショットなどで保存しておきましょう。

※通信販売はクーリングオフができません。

事例

2

架空請求トラブル



電話やメールなどで不安をあおり、身に覚えのない料金の支払いを求める手口です。見覚えのない電話番号にはすぐに応答せず、個人情報や安易に伝えないようにしましょう。金銭や電子マネーの支払いを求められても絶対に応じず、消費者ホットライン☎188(下記)などに相談してください。

事例

3

点検商法トラブル



給湯器や分電盤などの点検時に、「このままでは火事になる」「今すぐ交換が必要」などと不安をあおり、工事の契約を迫る手口です。「点検」や「修理」と言われても安易に信用せず、本当に必要な工事が確認しましょう。また、その場ではすぐに契約しないで、家族や信頼できる人に相談しましょう。

若者編

事例

1

出張開錠サービストラブル



インターネットで見つけた「数千円～」と掲載する事業者が開錠を依頼したところ、10万円前後の高額な料金を請求されたという相談が寄せられています。高額な請求を受けても、その場ですぐに支払わず、まずは消費者ホットライン☎188(下記)などに相談してください。

事例

2

賃貸住宅退去トラブル



契約時は、禁止事項や退去時の費用負担についてよく確認し、内容を理解したうえで契約しましょう。退去時は入居時と同様に、貸主側と一緒に部屋の状態を確認し、写真を残しておく、退去費用を巡るトラブルの防止につながります。また、納得できない点は貸主側に説明を求めましょう。

事例

3

副業トラブル



「簡単に稼げる」「必ずもうかる」といった広告には注意が必要です。高額な登録料やサポート料を請求される場合があります。個人情報や安易に伝えたり、遠隔操作アプリをインストールしたりしないようにしましょう。また、その場で判断せず、内容を十分確認しましょう。

小田急バスで注意喚起しています

10月の東京都消費者月間に合わせて、10月18日(日)～24日(土)に、三鷹・武蔵野地域を走る小田急バスの車内でサイネージ広告を掲出します。



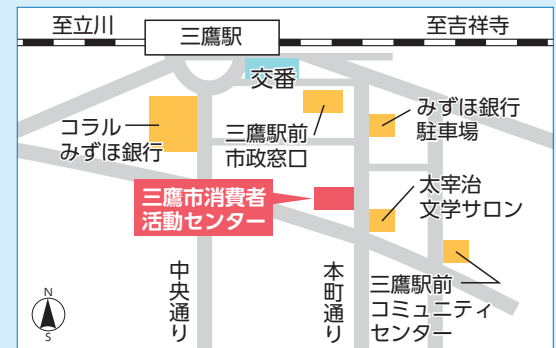
消費者ホットライン☎188

消費者ホットラインは、全国共通の電話番号で、お近くの消費生活相談窓口を案内します。消費生活に関するトラブルで困ったときは、消費者ホットライン☎188(通話料定額プランの対象外)、または三鷹市消費者相談室☎0422-47-9042へご相談ください。

? 困ったら、三鷹市消費者活動センターへ

☎消費者活動センター ☎0422-43-7874

商品やサービスの契約、悪質商法など、消費生活に関する困りごとの相談に応じる同センター。相談のほか、トラブルを未然に防ぐための情報発信など、安全・安心な消費生活を支えています。



相談



ひとりで悩まず
まずはお電話を

相談無料

消費生活に関する困りごとについて、状況や経緯を丁寧に聞き取り、解決方法を一緒に考えます。必要な情報の提供や対処法の助言を行うほか、必要に応じて事業者との話し合いを仲介し、解決を後押しします。

相談するには

☎ 日～金曜日午前10時～正午、午後1時～4時(祝日・年末年始を除く)

☑ 在学・在勤を含む市民 ☑ 消費者活動センター1階

相談専用電話 ☎0422-47-9042

※対面相談は要予約。通話料は実費です。

学ぶ



トラブルを防ぐ知恵を
学校へ直接お届け

市内の公立小学校全校で、5年生を対象に「出前授業」を実施。授業では、消費生活相談員が生涯役に立つ消費者知識を伝えています。また、消費者被害防止ステッカー(下記)も配布しています。



小学校での出前授業の様子

守る



見守りの輪を広げて、
まち全体で暮らしを守る

高齢者など消費者被害に遭いやすい方を守るため、市では高齢者なんでも相談センターや三鷹警察署(ふれあいポリス)などと連携し、令和5年度に「消費者安全確保地域協議会」を設置しました。同協議会では、地域での見守りや相談を通じて、消費者被害の未然防止に取り組んでいます。また、高齢者などを見守る方や見守られる方を対象に、出前講座も実施しています。

つなぐ



皆さんの暮らしを
よりよくするために



三鷹市消費者活動センター運営協議会は、安心して豊かな消費生活を目指し、市民が主体となって活動する団体です。広報紙の発行やセミナー、おもちゃの病院などを通して、消費生活に関する知識や情報を地域に広げています。同会では、一緒に活動する仲間を募集しています。「ちょっと手伝ってみたい」「活動をのぞいてみたい」という方も大歓迎です。

貼って備える

消費者被害防止ステッカー



悪質な訪問販売や電話勧誘などの被害を防ぐステッカーを無料配布しています。玄関やインターホン、電話付近など、目に付きやすい場所に貼って活用してください。

配布場所

消費者活動センター、福祉相談窓口(市役所1階)、安全安心課窓口(元気創造プラザ5階)など



楽しく学んで、暮らしに生かそう!

『みたか消費者まつり2026』



料理や講座、体験などを通して、暮らしに役立つ知識を楽しく学べます。今年は、料理教室や終活講座(いずれも13面参照)、絵手紙・折り紙教室、体力測定、おもちゃの病院、キッチンカーなど、多彩な催しが行われます。

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会 ☎11月28日(土)午前10時～午後3時 ☑同センター



昨年の料理教室の様子

3階	講座フロア 実習室、会議室、公会堂ホール
2階	クイズ受付・創作フロア 消費者ルーム、和室1・2
1階	cafe&イベントフロア ホール
地下	おもちゃの病院フロア 会議室

子どもの権利について知ろう・相談しよう



問子ども・若者政策課 ☎0422-29-9671

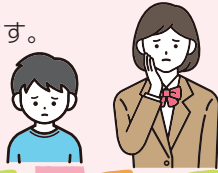


相談

学校や家庭、友人関係などで困っているときや、自分の気持ちや意見を聞いてもらえないときなど、さまざまな相談に、子どもの権利擁護委員が応じます。相談内容や個人情報は適切に取り扱い、秘密を守ります。相談日は市HPでご確認ください。

☑在園・在学・在勤を含むおおむね18歳未満の市民(保護者や家族などからの問い合わせも可) ☑市役所本庁舎(令和9年1月まで。2月以降は別途案内予定) ☑市HP、または同課 ☎0422-29-9671へ(先着制)

※詳しい場所は申し込み確定後にお知らせします。



市から案内が届いた方へ



子どものワークショップ

子どもの権利に関する普及・啓発及び子どもの意見聴取を目的として、無作為抽出により選出した市内のお子さんを対象に、子どもの権利や10月1日に施行された『三鷹市子どもの権利に関する条例』についての理解を深めるためのワークショップを実施します。当日参加した方には、記念品を差し上げます。

☑12月13日(日)①小学生の部＝午前10時～正午、②中学生以上の部＝午後2時～4時 ☑生涯学習センター

参加方法

11月6日(金)までに案内書に記載のQRコード、または同課 ☎0422-29-9671へ
※申込多数の場合は学年または在籍校などのバランスを考慮して抽選します。

※抽選の有無にかかわらず、11月下旬までに申込者全員へ参加者決定について連絡します。

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)



問子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-76-6817(事業専用ダイヤル)

都の補助事業を活用し、ベビーシッター利用料の一部を助成します。利用期間や申請期限、交付時期は、市HPでご確認ください。

- 対象者** 親子共に市民で、一時的に保育を必要とする方
- 対象児童** 0～9歳(障がい児の場合は12歳)に達する年度の末日までの児童
- 対象期間** 令和9年3月31日(水)まで
- 利用上限時間** 児童1人当たり144時間(多胎児・障がい児・ひとり親家庭の児童の場合は288時間)
- 補助上限額** 午前7時～午後10時＝1時間当たり2,500円、午後10時～翌午前7時＝1時間当たり3,500円

☑各利用期間の申請期限までに必要書類(市HPで入手)を子ども家庭支援センターりぼん窓口(教育センター2階)・郵便「〒181-8505子ども家庭支援センターりぼん」へ



ベビーシッターの配置基準が緩和されました

10月から、下記要件を満たせばベビーシッター1人で兄弟姉妹2人までの保育利用が補助対象として認められます。

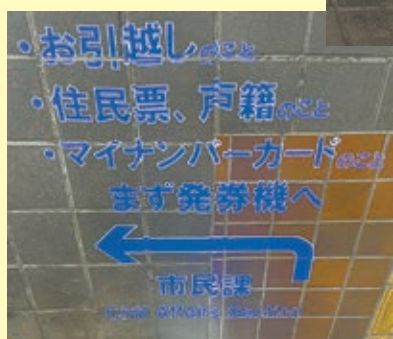
◆要件(全て満たすことが必要)

- 満1歳以上の兄弟姉妹2人までの保育
- ベビーシッターが有資格者(保育士または看護師)
- 保育を行う場所が児童の自宅
- 事業者が保育の実施に同意している
- 保護者が事業者との契約時に書面で同意している

市役所1階入り口に案内サインを表示しています

問市民課 ☎0422-29-9191

初めて本庁舎を訪れた方が入り口から入った後、庁内をスムーズに移動できるよう、床面に誘導案内を投影する「サイン表示プロジェクター」を設置しました。手続き内容を案内する表示があるため、目的の窓口まで迷わずたどり着くことができます。



市民課に続いて導入決定

子育て支援課の一部手続きで「書かない窓口」を始めます

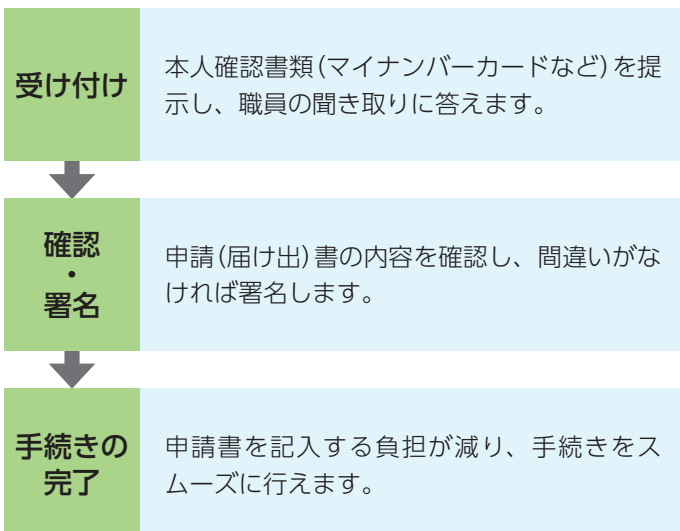


問手続きについて＝子育て支援課 ☎0422-29-9675、システムについて＝情報推進課 ☎0422-24-6094

10月15日から、児童手当や医療証などの手続きで、利用を開始します。

「書かない窓口」とは

来庁した方が手続きごとに申請書に必要事項を記載する従来の方式ではなく、職員が来庁した方から聞き取った情報をシステムに入力して、申請書を作成する取り組みです。





第14回 ふじみまつり さんちょう **三調めのエントツくんまつり**



関ふじみ衛生組合 ☎042-490-5374

リユース品の販売や押し花マグネット作り、飲食・模擬店、おもちゃの病院など、環境への理解を深められるイベントが盛りだくさんです。

11月8日(日)午前10時～午後2時30分 (荒天中止)

所 クリーンプラザふじみ 甲 当日会場へ

資源物の回収

関市ごみ対策課 ☎0422-29-9613 ※回収したものは返却できません。

- **小型家電**
携帯電話やドライヤーなど、1辺が40cm未満の小型家電を回収します(パソコン類は除く)。使用されているレアメタルなどを回収し、リサイクルします。
- **リチウムイオン電池**
モバイルバッテリーや携帯電話・コードレス電機製品用などの小型充電式電池を回収します。破損や水漏れ、膨張している物も回収しますが、自動車・バイク用やキャンプ用、非常用のバッテリーは対象外です。
- **フードドライブ**
常温保存ができる未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの(生ものを除く)を回収し、食に困っている個人・団体などへ提供します。
関フードバンクみたか ☎080-5545-1169 (月・木曜日の午前10時～午後3時)
- **古着(繊維 to 繊維)** ※みたか地域ポイント付与対象外
ぬれたり、汚れたりしていない古着を回収し、新しい衣類へ再生する水平リサイクルやリユース、その他のリサイクルに活用します(協力：(-社)テキスタイルサーキュラーネットワーク)。
関ファイバーシーディーエム(株) ☎046-240-1590

スペシャル探検隊
ー普段は見られないクリーンプラザふじみの工場内部の施設見学会

日 午前10時15分～11時15分、午後1時～2時 人 在学・在勤を含む小学4年生以上の三鷹・調布市民各回20人 甲 10月29日(休)までに希望時間・参加者全員の必要事項(10面参照)を同組合 ☐ fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(申込多数の場合は抽選)



環境について楽しく学べるエコイベント

燃料電池自動車を使った電力供給デモンストレーション、みつろうラップ作り、自然・生き物に関するクイズ、太陽光発電体験。

目 市、みたか環境活動推進会議(協力：トヨタモビリティ東京(株)、(株)Lazo)

関市環境政策課 ☎0422-29-9612

リサイクル園芸土の無料配布

関市ごみ対策課 ☎0422-29-9613

回収した園芸用土について、加熱滅菌などの再生処理を行い、「リサイクル園芸土」として配布します(1人1袋<10ℓ程度)。先着制。



10月21日(水)から

家庭から排出された廃食用油を回収します



関ごみ対策課 ☎0422-29-9613

市では、天然資源の使用削減と資源の有効活用を進めるため、拠点回収を始めます。回収した廃食用油は、持続可能な航空燃料(SAF：Sustainable Aviation Fuel)などのバイオ燃料として活用されます。

日 水・木・土・日曜日午前10時～午後4時(※年末年始) 所 リサイクル市民工房

 **回収方法**

- ①しっかりと冷ます
- ②不純物を取り除く
- ③ペットボトルなどの蓋付きの容器に入れる(瓶・缶は不可)
- ④回収拠点の回収ボックスへ入れる

 **回収できないもの**

- 動物性油(ラードなど)
- 鉱物系の油(灯油、エンジンオイルなど)
- 薬品で固めた油
- 事業者から排出された業務用油など



×



 **「エコアクションキャンペーン」でも回収します**

協力いただいた方には、鍋に付いた食材を無駄なくすくえる「シリコン調理スプーン」を差し上げます。

日 10月22日(木)午後4時～5時30分(小雨決行) 所 三鷹駅南口緑の小ひろば



廃食用油の収集から再生までの体制を構築する事業者と協定を締結します

構築事業者

日揮ホールディングス(株)

収集・運搬

(株)レボインターナショナル

SAF製造

(有)SAFFAIRE SKY ENERGY

みたか太陽系ウォークを開催中!



関NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 ☎0422-40-0313

市全体を太陽系に見立て、惑星スタンプを集めるスタンプラリー「みたか太陽系ウォーク」を11月22日(日)まで開催しています。

スマートフォンアプリを使って全119カ所に設置されたQRコードからスタンプを取得する「デジタルスタンプラリー」と、紙製の台紙に全30カ所に設置されたゴム印を押して集める「みんなのスタンプラリー」の2種類を楽しめます。



FC東京の田中希和(たなか・きお)選手にYouTubeで同イベントを紹介いただきました!





10月は住生活月間



問住宅政策課 ☎0422-29-9704

みたか住まい探しサポート(愛称:みたすま)

住まい探しの相談に、専門の相談員が応じます。

日 10月20日、11月17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(日所要相談) 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 同課 ☎0422-29-9704へ

住宅確保要配慮者向け協力不動産店の募集

三鷹市の居住支援へご協力いただける市内および近隣区市の不動産店を募集します。登録すると市HPに協力店として掲載され、「みたか住まい探しサポート(上記)」と連携して、相談者のお部屋探しに協力していただきます。

申 協力不動産店登録申込書(市HPで入手)、宅地建物取引業者免許証の写しを同課 ☐ jutaku@city.mitaka.lg.jp ・ Fax 0422-48-0975 ・ 郵 「〒181-8555住宅政策課」へ

11月7日(土)開催

住教育セミナー 空き家について考える

空き家を放置することに伴うリスクや対策について学びます。

日 (一社)全国空き家アドバイザー協議会東京支部 所 三鷹産業プラザ

第1部 その空き家、放置して大丈夫ですか? いますぐ考えたい空き家リスク

日 午前9時45分～10時40分 講 同支部の成毛健将さん 申 当日会場へ

第2部 空き家をめぐる最近の動き

日 午前10時40分～11時10分 講 同支部事務局長の杉本龍一さん

申 当日会場へ

第3部 空き家無料個別相談会

日 午前11時15分～11時45分、11時45分～午後0時15分

人 各回4組 申 同支部 ☎0120-80-8686へ(平日午前8時30分～午後5時30分。先着制)

犯罪防止のためにご活用ください

住宅等防犯対策補助金



問安全安心課 ☎0422-45-1116

住宅(共同住宅を含む)や店舗、事業所などで、令和8年4月1日以降に実施した防犯対策を対象に、費用の一部を補助します。

人 対象の防犯対策を実施した住宅などの所有者、使用者、管理組合(1住宅などにつき1回限り) 申 9年2月26日(金)(消印有効)までに申請書類(市HPで入手)などを同課窓口(元気創造プラザ5階)・ 郵 「〒181-0004安全安心課」へ

※7年度に同補助金を受け取った方・世帯などは申請できません。

対象となる防犯対策(一部)

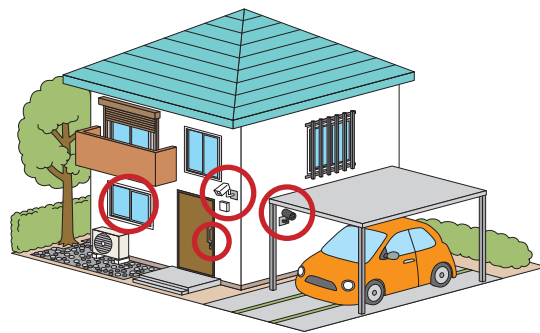
- 防犯カメラの設置
- 防犯性能の高い錠や補助錠の取り付け
- 防犯フィルムの貼り付け
- センサー付きライトの取り付け

※断熱防犯窓は、都の「既存住宅における省エネ改修促進事業」の対象であるため、本事業の対象外です。

補助金の額

実支出額の2分の1(上限25,000円。1,000円未満切り捨て)

※複数の防犯対策を合わせた申請も可(上限額は25,000円)。



知っていますか?
CPマーク

CP製品は、ピッキングやドア錠のこじ開けなどによる侵入に5分以上耐えられる「防犯性能の高い建物部品」です。侵入に5分かかると、侵入者の約7割が諦めるとわれています。



国民健康保険に関するお知らせ

問保険課 ☎0422-29-9216

国民健康保険の加入者が新たに職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。また、職場の健康保険や後期高齢者医療制度など、他の健康保険に加入している方や、生活保護を受けている方を除くすべての方が国民健康保険に加入する必要があります。申請方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

国保加入者が医療費を立て替えて支払った場合

療養費の支給を受けることができます。下記対象に該当する場合は、医療費を全額自己負担で支払った後、同課 ☎0422-29-9215へご連絡ください。

◆対象

- 旅行先での急病など、やむを得ず保険適用で治療が受けられなかった
- 医師が必要と認めたコルセットなどの治療用装具代を支払った
- 骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた
- 医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸(きゅう)の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外)



国保加入者が交通事故・損害事件に遭って負傷した場合

第三者(加害者)から受けた傷病の医療費は、原則として加害者が負担すべきものですが、話し合いがすぐに解決しないなどの場合、届け出により国民健康保険を使って治療が受けられます。事故などに遭ったらまず警察に届け出を行い、同保険で治療を受ける場合は同課 ☎0422-29-9215へ連絡し、「第三者行為による傷病届」等を提出してください。

※先に加害者と示談を済ませてしまうと、同保険が使えなくなる場合があります。

資格適用終了後の国保資格使用について

転出や職場の健康保険への加入で三鷹市国民健康保険の資格を適用終了した後に、三鷹市国保の資格で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額を返還していただきます。給付費の返納通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。

戦跡を訪ねる フィールドワーク講座



岡平和人権課 ☎0422-29-9032

身近な場所にも、戦時中の歴史を伝えるさまざまな痕跡が残されています。井の頭恩賜公園(自然文化園)に残る史跡などを巡り、地域の歴史を学びながら、平和について考えます。

📅11月22日(日)午後1時30分～4時30分 🧑‍🎓中学生以上の方30人
📍井の頭恩賜公園(自然文化園) 🏢法政大学中学高等学校教諭で武蔵野の空襲と戦争遺跡を記録する会代表の牛田守彦さん 📅11月6日(金)(必着)までに申し込みフォーム(QRコード)、または参加者全員の必要事項(10面参照)をはがきで📧「〒181-8555平和人権課」へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)



(公財)東京動物園協会提供

- ① 長崎の平和祈念像の原型となった石こう像(制作:北村西望)
② 戦時中に燃料として松脂を採取した痕跡が残るアカマツ

連載第11回

福祉Laboどんぐり山



暮らしを続けるためのリハビリ ー「できる」を、毎日の生活につなげる

岡同施設 ☎0422-24-7099

「買い物に出掛ける」「料理をする」「ごみを分別する」など、普段は何気なく行ってきた一つ一つの行動も、身体の状態が変わるとこれまでと同じようにできなくなることがあります。

生活リハビリセンターでは、「日々の家での生活で、何をするのか(何をしたいのか)」を考え、その人の暮らしに必要な動作を実際の場面に近い形で練習します。例えば、料理を続けたい方なら、台所に立ち、食材や調理器具を扱う。買い物を続けたい方なら、外出し、必要な物を選び、お金を払い、持ち帰る。自転車やバスを使って出掛けたい方なら、移動そのものを練習する。目指しているのは、単に「歩けるようになる」「立てるようになる」ことではありません。「好きなものを買に行く」「自分で食べたいものを作る」「身の回りを整える」「行きたい場所に出掛ける」など、その人が大切にしてきた日々の暮らしを、これからも続けていくこと。生活リハビリセンターでは、一人ひとりの「続けたい暮らし」に合わせて、必要な練習を一緒に考えています。



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。ご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。

📅11月27日(金)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 物エプロン、タオル、三角巾 📅11月20日(金)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)



＼Hello!／
ラ・カニャーダ・フリントリッジ市



Vol.3

教育を大切にするまち

岡平和人権課 ☎0422-29-9032

ラ・カニャーダ・フリントリッジ市(以下、LCF市)は、教育への関心が高いことで知られています。地域では学校教育を大切にする文化があり、多くの保護者や市民が学校活動を支援しています。三鷹市でもコミュニティ・スクールの取り組みが進められており、地域と学校が連携しながら子どもたちの学びを支えています。子どもたちの成長を地域全体で応援する考え方には、両市の共通点を見ることができます。

今後、子どもたち同士の交流が実現すれば、新しい学びの機会にもつながるかもしれません。異なる文化や価値観に触れることは、教室だけでは得られない経験になりそうです。



ラ・カニャーダ高校のエンジニアクラブの皆さん

ちょこっと豆知識

コミュニティセンターは市民の力で

LCF市のコミュニティセンターは、市民ボランティアの協力によって整備されました。現在も幅広い世代の学びや交流の場として活用されており、三鷹のコミュニティセンターとよく似ているといえます。

福祉Laboどんぐり山 事業報告会



岡同施設 ☎0422-24-7099

地域の皆さんに向け、企業等との協働研究や人材育成に向けた研修、生活リハビリの提供など、同施設で行っている取り組みについて紹介します。併せて、取り組みを通じて得られた成果や今後の課題を共有し、地域の介護や福祉について、ともに考えます。

📅11月9日(月)午後3時30分～5時15分 🧑‍🎓100人 📅10月23日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)、または同施設 ☎0422-24-7099へ(先着制)

市民センター議場棟下から送迎バスを運行します(当日先着制)

📅11月9日午後3時(市役所発) 🧑‍🎓23人

プログラム

◆在宅医療・介護研究センター 協働研究事業報告

- ・新協電子(株)「耳が聞こえにくい高齢者向け超指向性スピーカーの開発」
- ・(株)エナジーゲートウェイ「電力センサーを活用した生活リズム見守りサービスの開発」

◆介護人材育成センター 事業報告

◆生活リハビリセンター 事業報告

◆連携推進室 事業報告



あなたの「気付きと電話」で 「孤立死」を防ごう

岡地域福祉課 ☎0422-29-9235

安心見守り電話
(24時間受付)

だい2のきゆうきゆうに な れ

☎0422-29-9270

※夜間や土・日曜日、祝日などは対応に時間がかかる場合があります。

市では、市民の皆さんや見守り協力団体との協働で、「見守りネットワーク事業」に取り組んでいます。

新聞や郵便物がたまっている、部屋の電気やテレビがついたままなど、近所の一人暮らしの方や高齢の方などの様子がいつもと違うことに気付いた際は、安心見守り電話(上記)にご連絡ください。ただし、緊急を要する場合(応答はあるが動けないなど)は、警察や救急に直接ご連絡ください。

観る、聴く、参加する 第73回 三鷹市市民文化祭

問三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283

市内5会場で、20のジャンルの公演・展示・体験プログラムをそろえた、三鷹の秋の風物詩、文化の祭典が開幕します。市民文化祭は、同協会加盟団体の企画・運営で行われ、市民の皆さんが鑑賞するだけでなく、参加もできる催しとして開催しています。心に残る芸術との出会いを探しに、秋のまちへ出掛けてみませんか。

市、市教育委員会、同協会 申いずれも当日会場へ

公演・展示・体験プログラムスケジュール

三鷹市公会堂 光のホール	
開会式	10月25日(日) 午後1時30分～1時45分
吟詠剣詩舞大会	10月25日 午後1時45分～5時
'26洋舞フェスティバル	11月1日(日) 午後4時30分～6時45分
三鷹歌謡音楽祭	11月23日(月・祝) 午前10時～午後4時30分
三鷹市美術ギャラリー	
美術展	10月27日(火)～11月1日 午前10時～午後5時(1日は4時まで)
書道展	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)
芸術文化センター 美術展示室	
華道展	10月30日(金)～11月1日 午前10時～午後5時(1日は4時まで)
芸術文化センター 風のホール	
午後のクラシック	10月31日(土) 午後1時～5時
みたか市民合唱コンサート	11月3日(火・祝) 午後1時～5時30分
今宵をジャズで楽しく	11月7日(土) 午後6時30分～8時30分
吹奏楽のつどい	11月15日 午前9時30分～午後7時
芸術文化センター 星のホール	
民謡大会	11月1日 午後0時30分～4時
日本舞踊の会	11月8日(日) 午後0時30分～3時30分
能(謡曲・仕舞)・狂言大会	11月15日 正午～午後5時
邦楽演奏会	11月22日(日) 正午～午後4時20分
現代日本舞踊の会	11月23日 正午～午後4時30分
三鷹の囃子と和太鼓大会	11月29日(日) 正午～午後3時
表彰式・閉会式	11月29日 午後3時30分～4時
芸術文化センター 会議室	
短歌会(応募終了)	11月7日 午後1時30分～3時30分
みたか井心亭	
秋季茶会(要事前申し込み(右記参照))	11月3日 午前10時～午後3時20分
生涯学習センター ホール(元気創造プラザ4階)	
俳句会(応募終了)	11月8日 午後1時～4時
囲碁大会(要事前申し込み(右記参照))	11月15日 午前9時30分～午後5時

体験プログラム

秋季茶会

日11月3日午前10時～午後3時20分

人 在学・在勤を含む市民20人

所 みたか井心亭 ¥2,000円

申 10月19日(月)～30日(金)午前9時～午後5時に必要事項(10面参照)・希望時間(午前か午後)を三鷹市茶道連盟 ☎090-2759-8746へ(先着制)



囲碁大会

日11月15日午前9時30分～午後5時

人 在学・在勤・在活動を含む市民

所 生涯学習センター

申 11月6日(金)(必着)までに必要事項(10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.jp・Fax 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)



茶道体験教室 「第2回 煎茶(立礼)」

所 問みたか井心亭 ☎0422-46-3922

お茶のたて方など、茶道の基本的な作法を体験します。

日12月12日(土)午前の部＝午前11時～午後0時30分、午後の部＝2時30分～4時 人 小学3年生以上の茶道未経験者各回15人 問 三鷹市茶道連盟の皆さん ¥800円 物 白足袋または白い靴下 申 11月14日(土)

(消印有効)までに同施設HP、または参加者全員の必要事項(10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(いずれか1回限り。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

文化の日まつわる資料を公開します

所 問同館 ☎0422-42-6233

11月3日「文化の日」は、制定当時に参議院の文化委員長を務めていた山本有三が、祝日とすることに尽力した日です。秋の深まるこの日に合わせ、山本有三が昭和40(1965)年に受章した文化勲章など、文化の日まつわる貴重な資料を展示します。

日10月17日～11月15日(日)午前9時30分～午後5時(休月曜日)

¥300円(入館料。中学生以下は無料)

申 期間中会場へ



文化勲章

11月29日(日)

まるとウェルカムデー関連講座



問①②生涯学習センター ☎0422-49-2521、③(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎0422-45-1111

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ、SUBARU総合スポーツセンターをまると楽しめる「まるとウェルカムデー」では、以下の講座のほか、親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。イベントの詳細は、『広報みたか』11月15日号でお知らせします。

日本無線(株)協力

①ラジオ工作教室

音が出る仕組みを学びながら、ラジオ作りを体験します。

日 午前9時30分～正午 人 市内の小学4～6年生20人(保護者の見学可) 所 生涯学習センター 調 同社スタッフの皆さん
物 ラジオを入れる袋



ワイドFM対応AM/FMラジオ

②三鷹市と日本無線 身近な電波について —日本無線の歴史と見えない電波のふしぎ—

三鷹市に長く拠点を置いてきた日本無線(株)の100年以上の歴史や、生活を支える身近な電波の技術と社会でどのように役立っているかを分かりやすく紹介します。

日 午後1時～2時30分 人 中学生以上の方100人(事前申込70人、当日先着30人)
所 生涯学習センター 調 同社の尾澤俊明さん、大槻秀夫さん

③初めての気功体験レッスン —見て、動いて、実感する日—

気功を通じて心身の健康づくりを学びます。

日 午前11時～11時40分、正午～午後0時40分、1時～1時40分 人 16歳以上の方各回25人(事前申込20人、当日先着5人) 所 SUBARU総合スポーツセンター

調 立教大学兼任講師で健身気功世界金賞受賞者の田中香里さん(写真) 物 動きやすい服装、室内履き、下足入れ



いずれも11月6日(金)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(②③は往復はがきでの申し込み可。申込多数の場合は①初参加者を優先して抽選、②③市民を優先して抽選)

生涯学習センターの講座

問同センター ☎0422-49-2521

市民講師デビュー講座

冬は老化が進みやすい? —中医学で学ぶ、今日からできる生活養生と食養生—

中医学の基本的な考え方や「五臓六腑(ろっぶ)」、冬の生活養生と関わりの深い「腎」について学びます。冬を健やかに過ごすための食養生についてもお話します。

日 11月28日(土)午後1時30分～3時 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民20人
所 同センター 調 国際中医専門員の滝澤ちさこさん 申 10月19日(月)午前9時から元気創造プラザ講座申込システムへ(先着制)

※市民講師デビュー講座は、市民大学事業市民講師養成コースを修了した方が、自身の知識や技術を生かして行う実践講座です。

親子で天然酵母パンを作ろう!

天然酵母の力でふくらむパン作りの楽しさと、発酵の不思議を体験しませんか。焼きたてのクリスマスツリーパンは家族へのお土産になります。



日 12月19日(土)午後1時～4時 人 小学3年生～中学生と保護者8組16人 所 同センター
調 手ごねパンの会の皆さん 料 ¥1組3,000円(材料費込み) 物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用の袋 申 11月16日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は在学を含む市民を優先して抽選)

みたか学 国立天文台×(株)SUBARU東京事業所協力

SUBARU星空観望会 —SUBARUの中心ですばるを観よう!

市内の研究機関と企業が協力する特別な星空観望会です。プレアデス星団(和名:すばる)の観望を楽しめます。

日 12月20日(日)①午後5時30分～6時30分、②6時30分～7時30分 人 在学・在勤を含む市民各回50人 所 (株)SUBARU東京事業所(大沢3-9-6) 調 国立天文台天文情報センター広報室長の山岡均さん、同情報センターの皆さん、星のソムリエみたかの皆さん 申 11月15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)

※悪天候の場合は屋内プログラムを実施します。



©プレアデス星団(すばる) / 国立天文台

大沢の里古民家 ムラサキ 紫草の栽培 根掘り編



問生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野で多く自生していた紫草を栽培し、伝統的な紫根染めの復元を目指します。1月の種まき、5月の移植を経て成長した紫草の根を掘り起こします。

日 11月7日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行) 所 同施設前広場 調 みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん 物 作業用手袋、汚れてもよい服装・靴 申 11月6日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)、または同課 ☎0422-29-9862へ



あつあつイモ煮会と 野菜収穫体験



問(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

あつあつのイモ煮と野菜の収穫を楽しみながら、都市農業に親しんでみませんか。

日 三鷹市都市農業市民交流協議会

日 11月28日(土)イモ煮会＝正午から、収穫体験＝午後1時から(雨天時は29日(日)に延期) 人 市民150人 所 北野情報コーナー(北野3-2-8) 料 ¥1,000円(2歳以下は無料、収穫体験は不可) 物 汚れてもよい服装、園芸用手袋 申 11月3日(火・祝)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。



お知らせ

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

10月22日(木)～31日(土)の期間中、放置自転車の撤去を強化します。自転車を放置すると、まちの美観を損ねるだけでなく、通行の妨げとなり、災害時の避難や消防車の消火・救助活動にも支障が出ます。駐輪マナーを守り、安全で快適なまちづくりにご協力ください。

☎安全安心課 ☎45-1116

三鷹市議会議員選挙・三鷹市長選挙の政治活動用ポスターの掲示禁止期間について



三鷹市議会議員選挙および三鷹市長選挙の立候補予定者(現職を含む)および後援団体の政治活動用ポスターは、任期満了日の6カ月前から選挙期日までの間、選挙区内での掲示が禁止となります。掲示されている場合は、撤去の対象となりますのでご注意ください。

◆三鷹市議会議員の掲示禁止期間

10月30日(金)～選挙期日

◆三鷹市長の掲示禁止期間

10月29日(木)～選挙期日

※選挙期日は、決まり次第市HPなどでお知らせします。

☎選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

喫煙マナーアップキャンペーン

受動喫煙・吸い殻のポイ捨て防止を呼び掛けます。

☎11月4日(水)正午～午後1時(雨天中止)

☎三鷹駅南口、三鷹台駅

☎環境政策課 ☎29-9612

11月9日(月)～15日(日)は秋の火災予防運動



これからの季節は、空気の乾燥や暖房器具の使用により、火災のリスクが高まります。火災による死亡事故の約9割が住宅での発生です。命を守るため、自宅の防火対策をしましょう。

◆防火対策のポイント

- 消火器を火気を使用する場所に設置
- 住宅用火災警報器で火災を早期発見
- 防災マーク製品で延焼拡大を防止

☎三鷹消防署 ☎47-0119

生活保護費などの追加支給 電子申請を開始



令和7年6月の最高裁判決に基づき、生活扶助基準の「新たな水準」と「従

来の水準」との差額を支給します。これまでの窓口・郵送のほか、オンラインでの申請も受け付けます。廃止世帯は申し出が必要です。詳しくは、市HPでご確認ください。

◆対象世帯

平成25年8月1日～令和8年3月31日の三鷹市での生活保護受給世帯

☎生活福祉課 ☎29-9237(現在市で生活保護を受給している世帯)・☎24-6396(過去に市で生活保護を受給していた世帯)

生活のしづらさなどに関する調査にご協力ください



在宅の障がい児・者などの生活実態とニーズを把握するための全国調査です。無作為に抽出した地区の世帯へ、11月上旬～下旬に調査員が訪問しますので、調査対象者がいる場合はご協力をお願いします。

☎障がい者支援課 ☎29-9232

街路灯を交換しています



街路灯の交換後は、黒背景に白文字で記載された管理銘板を設置しています。不具合については、管理銘板記載の管理センターまでご連絡ください。

☎道路管理課 ☎29-9708

点字カレンダーを無料配送します

点訳ボランティア「三鷹きつつきの会」が作成した令和9年の点字カレンダーを、11月下旬～12月上旬(予定)に全国へ配送します。

☎☎11月18日(水)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ

東京都杉並児童相談所の名称が変わります

杉並区が児童相談所を開設することに伴い、三鷹市を管轄する児童相談所の名称が、11月1日(日)に「東京都杉並児童相談所」から「東京都多摩中部児童相談所」に変更となります。なお、所在地および電話番号に変更はありません。

☎同児童相談所 ☎03-5370-6001

裁判員制度にご理解を

同制度は、国民から選ばれた裁判員が、刑事裁判の被告人の有罪・無罪と量刑を裁判官と共に決める制度です。裁判員の候補者は、選挙人名簿の中からくじで選ばれます。

☎東京地方裁判所立川支部 ☎042-845-0279



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)

検察審査員に選ばれたらご協力を

検察官が事件を裁判にかけてくれないという不満を持つ方のために、検察審査会(費用無料、秘密厳守)があります。審査員(11人)の候補者は、選挙人名簿の中からくじで選ばれます。

☎立川検察審査会事務局 ☎042-845-0292

建設業退職金共済制度(建退共)をご活用ください

建設現場で働く方のために、「中小企業退職金共済法」により国で定めた退職金制度です。

☎☎建退共 ☎03-3551-5242へ

税金

休日納税相談窓口を開設しています

☎10月17・24日の土曜日、18・25日の日曜日午前9時～午後4時30分

☎市税総合窓口(市役所2階24番窓口)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。確定申告や課税内容の問い合わせは受け付けていません。※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

☎納税課 ☎29-9210

私道非課税扱いの申告

令和9年1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって9年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じるもの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

☎9年2月1日(月)までに市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

☎資産税課 ☎29-9198

高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

◆対象 ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地など、②東京電力(株)または東日本旅客鉄道(株)などと土地所有者の間で契約

書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

☎令和9年2月1日(月)までに市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ

☎資産税課 ☎29-9198

家屋調査にご協力ください

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

☎同課 ☎29-9199

大規模修繕などが行われたマンションに対する固定資産税の減額制度

令和5年4月1日～9年3月31日に一定の要件を満たすマンションで大規模修繕などを実施した場合、工事が完了した翌年度分の固定資産税が減額されます(都市計画税は減額されません)。同制度を利用する場合、マンション管理計画の認定を取得すること、3年9月1日以降に修繕積立金の額を管理計画の認定基準まで引き上げたことなどの条件を満たす必要があります。

☎固定資産税の減額について＝資産税課 ☎29-9199、マンション管理計画認定制度について＝住宅政策課 ☎29-9704



国保・年金

11月2日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第4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)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

令和8年1月1日～9月30日に納付した国民年金保険料の控除証明書が、11月上旬までに送付されます。確定申告や年末調整で社会保険料控除の申告をする際に、納付を証明する書類となりますので、金額などを確認

のうえ、大切に保管してください。
☎ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

就学援助費(新入学準備金)を支給します



令和9年2月1日現在、市内在住で9年4月に国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に入学するお子さんがいて、経済的に困りの世帯へ支給します。

- ◆支給日 9年2月26日(金)(予定)
 - ◆支給金額 新小学生1人につき91,600円、新中学生1人につき101,000円(所得制限などの支給要件あり)
- ☎学務課☎29-9814

星と森と絵本の家の催し



- ◆①絵本リレー
☎10月21日(水)午後3時30分から
 - ◆②星のおはなし「もしも地球がりんごだったら。一大きさ・きより・じかん」
☎10月24日(土)午後2時から
 - ◆③ICU留学生のおはなし会
☎11月1日(日)午前10時30分から
- ☎いずれも当日会場へ

※②裏門と駐車場は利用できません。
☎同施設☎39-3401

あかちゃんであえとしゃかんにこここ

- ☎10月28日(水)午前10時～11時20分
 - ☎3歳以下のお子さんと保護者
 - ☎すくすくひろば
 - ☎当日会場へ
- ☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

すくすくひろばの催し(11月)



- ◆ベビーヨガ
☎4日(水)午前10時30分～11時30分
- ☎初めて受講する市内在住の令和8年3～7月生まれのお子さんと母親15組
- ☎井口コミュニティセンター
- ◆音を感じながら親子でリラックス
☎5日(木)午前10時15分～11時
- ☎市内在住の5年12月～7年10月生まれのお子さんと保護者10組(初めて受講するかた優先)
- ◆お父さんのためのわくわく子育て
☎8日(日)午前10時15分～11時15分
- ☎おおむね1歳までのお子さんと父親8組(市民優先)
- ◆年齢別あそびましょ
☎①ひよこぐみ=10日(火)、②うさぎぐみ=13日(金)、③バナナぐみ=17日(火)、④いちごぐみ=26日(木)、いずれも午前10時15分～11時15分、⑤ぞうぐみ=20日(金)午後1時～2時
- ☎①初めて参加する7年7～10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8年1～2月生まれのお子さんと保護者6組、④初めて参加する8年6～7月生まれのお子さんと母親4組、⑤5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(市民優先)

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

- ☎12日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
 - ☎初めて受講する市内在住の①8年2～5月生まれのお子さんと母親8組、②8年6月以降生まれのお子さんと母親8組
- ☎同ひろば☎45-7710

ふたごの親の交流会

保育



- ☎11月10日(火)午前10時～11時30分
 - ☎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
- ☎総合保健センター
☎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」



- ☎11月11日(水)午前10時30分～正午
 - ☎2～6カ月くらいのお子さんと母親12組
- ☎新川中原コミュニティセンター
☎東多世代交流センター☎44-2150

誕生記念樹のプレゼント



- パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ、ウメ、ハナカイドウから選べます。
- ☎11月20日(金)午前9時30分～午後3時30分
- ☎市内在住の乳児
- ☎市役所1階市民ホール
- ☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

JRE MALLふるさと納税オリジナル返礼品



三鷹車両ベース

車両メンテナンス体験

親子向け

☎企画経営課☎0422-29-9031

普段は立ち入れない「三鷹車両ベース」(旧：三鷹車両センター)での乗車・業務体験や、ガイドの案内による太宰治ゆかりの「三鷹跨線人道橋跡ポケットスペース」の見学ができます。

※返礼品のため、三鷹市民は申し込みができません。

※申し込むタイミングにより、募集を締め切っている場合があります。

- ☎12月5日(土)午前8時30分～午後1時
- ☎小学生～高校生のお子さんと保護者6組12人



寄付

- 申込期間 11月13日(金)正午まで
- 寄付額 100,000円
- 申込方法 同返礼品HP

体験

内容

- 回送列車乗車体験
- 運転台検査体験
- 床下検査体験とパンタグラフ動作見学
- 構内シミュレータ体験
- トレーニングルーム体験(ドア・パンタグラフ点検)
- 記念撮影・構内見学
- 三鷹跨線人道橋跡ポケットスペースの見学

令和9年4月発行予定

みとか子育てガイド2027 広告主を募集します！



☎子育てガイドの内容について=子ども家庭課☎0422-24-7120、
☎広告申し込みについて=(一社)withbaby ☎0422-88-7077

同ガイドは、妊娠・出産から子育てまでの情報を掲載した冊子で、妊娠中の方への配布のほか、市役所、総合保健センター、保育園や幼稚園、親子ひろばなどの子育て関連施設で配布します(デジタル版も配信予定)。広告掲載について、詳しくは市HPでご確認ください。※掲載にあたり、法令等の順守および市の広告掲載基準などに基づく審査を行います。※内容によっては、掲載をお断りする場合があります。



健康コラム

飛蚊症

☎三鷹市医師会☎0422-47-2155

青空を見上げたり、明るい所で白い壁を見た際に、目の前に糸くずのような浮遊物が飛んでいるように見えることがあります。このような症状は飛蚊症と呼ばれています。

飛蚊症は、目の内部にある硝子体(しょうたい)と呼ばれるゼリー状の透明な物質に何らかの原因で濁りが生じることにより、その影が目の奥の網膜に投影されて自覚されるようになります。濁りには生理的なものと病的なものがあり、多くは加齢に伴う生理的な変化です。年齢を重ねると硝子体はゼリー状から液状に変化して、次第に収縮して網膜から剥がれてきます。このよう

な変化が飛蚊症の症状をもたらしますが、病的なものではありません。一方で、何らかの原因で網膜に穴が開いて、浮遊物の数が急に増えて網膜剥離を起こすことがあります。網膜に穴が開いてから網膜剥離に至りますが、穴が開いても剥離が起こっていない状態ではレーザー光線で穴の周りを焼き固める治療が有効な場合もあります。網膜剥離を生じた際は手術が必要になります。ほかには糖尿病や高血圧などの全身疾患を原因とした眼底出血や、目の内部で炎症を生じるぶどう膜炎などが原因となります。

飛蚊症の原因の多くは病気ではないものですが、ときに思いがけない病気が隠れていることがあり早期発見が重要です。浮遊物の数が急に増えたり見え方が悪くなった際は早期に眼科を受診すべきですが、ささいなことでも放置しないようにして、健康に気を配ることが大切です。

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。
なお、感染症の流行により、混雑が予想され、長時間お待ちになってしまう場合があります。

こころの健康相談

日 11月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
申 障害がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

介護者ひろばいのかしら
「ひとりで悩まない介護一退院後の準備と介護保険」

日 10月28日(水)午前10時30分～正午
人 介護が始まる可能性のある方、市内在住の介護者、介護経験者
所 井の頭東部地区公会堂
申 当日会場へ
問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

みたか星風マート



市内の障がい者施設が参加し、焼き菓子や雑貨などを販売します。
日 10月28日(水)午前11時～午後2時(雨天中止)
所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)
申 当日会場へ
問 星と風のカフェ ☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後6時)

音楽サロン
「懐かしのメロディから本格クラシックまで極上の90分間をお届け」



Modétro Saxophone Ensembleの皆さんによる秋のコンサートです。
主 市、新川中原住民協議会
日 10月31日(土)午後6時30分～8時30分
人 100人
所 新川中原コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中吹奏楽部による演奏など。
主 新川宿まちづくり協議会
日 11月1日(日)午前9時～正午
所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)
申 当日会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

東京弘済園まつり

福祉セミナー、健康測定、模擬店など。
日 11月1日(日)午前10時～午後2時
所 同園(下連雀5-2-5)
申 当日会場へ
問 同園 ☎43-3319

文化見学会「北斎美術館・江戸博見学と靖国神社の銀杏並木鑑賞」



主 三鷹駅周辺住民協議会
日 11月26日(木)午前8時30分三鷹駅南口発～靖国神社～すみだ北斎美術館～江戸東京博物館～午後6時45分三鷹着(雨天決行)
人 35人
料 1人7,500円
申 10月29日(木)までに参加者全員の必要事項(10面参照)・生年月日を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)
問 同協議会 ☎71-0025

スポーツ

太極拳無料体験教室

主 連雀地区住民協議会
日 11月11日(水)午前10時15分～正午
所 連雀コミュニティセンター
講 多聞内神道武道連盟の大野和則さん
物 運動靴、動きやすい服装(スカート不可)
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

子ども走り方教室「目指せ！未来のランナー」



日 11月22日(日)①午前9時20分～9時50分、②10時～10時40分
人 市内の①小学1～3年生30人、②4～6年生30人
所 SUBARU 総合スポーツセンター
講 セントラルスポーツ(株)所属のインストラクター
物 運動靴、動きやすい服装、下足入れ
申 11月1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

みたかわんぱく野球教室



現役プロ野球コーチから丁寧な指導を受けられます。
主 三鷹商工会青年部
日 11月28日(土)午前10時～午後1時(雨天中止)

天中止)
人 市内または三鷹市学童軟式野球連盟加盟チーム所属の小学6年生70人程度
所 大沢総合グラウンド
物 野球道具一式
申 11月13日(金)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は11月18日(水)までに当選者のみ通知)
問 同会 ☐ mitaka@shokokai-tokyo.or.jp

市民歩こう会
「新宿駅から紅葉の新宿御苑へー紅の御苑、秋をめぐる歩こう会」



日 11月29日(日)午前8時三鷹駅南口緑の小ひろば集合～正午新宿御苑・新宿門解散(行程約6km。小雨決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民50人(小・中学生は保護者同伴)
料 交通費・入園料実費
物 帽子、雨具、歩きやすい服装・靴、65歳以上の方は年齢確認書類
申 11月6日(金)までに参加者全員の必要事項(10面参照)・あれば健康上気になることをスポーツ推進課 ☐ supotsu@city.mitaka.lg.jp・ ☎29-9863・ ☎45-1167へ(1グループ5人まで。申込多数の場合は抽選)
※参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントを差し上げます。
問 同課 ☎29-9863



※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。

■くらしの情報交換会@北野「悪質商法 撃退講座」

日 10月28日(水)午前10時～11時30分 人 40人
所 北野地区公会堂 講 三鷹市消費者相談員 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

■シルバー人材センター入会説明会

日 11月4日(水)午前10時～正午
申 問 同センター ☎0422-48-6721へ

■地域の担い手(有償ボランティア)の登録会

有償ボランティアや地域に密着した就業を行っていただく方の登録会を大沢地区で開催します。
人 各20人 所 大沢コミュニティセンター 物 本人確認書類、①②は振込先口座が分かるもの 申 問 大沢高齢者なんでも相談センター ☎0422-33-2287へ(申込多数の場合は抽選)

登録団体	日時	対象	申込期限
①三鷹市シルバー人材センター	11月13日(金)午後2時～4時	60歳以上の市民	11月9日(月)午後5時
②三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス	11月27日(金)午後2時～4時	18歳以上の健康な方	11月20日(金)午後5時
③生活協同組合コープみらい くらしのたすけあいの会「プチトマトの会」	12月18日(金)午後2時～4時	18歳以上の都民	12月11日(金)午後5時

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「星空観望体験」

標高約1,500メートルの高地に位置する同施設では、晴天時に満天の星を見ることができます。講師による分かりやすい解説が好評で、小さなお子さんにもおすすめです。
日 11月14日(土)午後6時から
人 50人(最少催行人数20人)
所 同施設
料 大人3,000円、小学生2,000円、幼児(3歳以上)1,000円
物 防寒具(ジャケット・帽子・手袋など)
申 10月31日(土)までに同施設 ☐ mitaka@mx2.avis.ne.jp・ ☎0267-97-3206・ ☎0267-97-3207へ(先着制)
※宿泊する場合は、宿泊料金が別途かかります。

講座

地域向け講演会
「もしものとき、いつもの
つながりが力になるー地
域ケアと防災」



日10月29日(木)午後2時～4時
人120人
所三鷹市公会堂さんさん館
講国際医療福祉大学大学院教授の石
井美恵子さん
申10月20日(火)までに申し込みフォーム
(QRコード)、または地域福祉課 ☎29-
9235・Fax29-9620へ(先着制)
問同課 ☎29-9235

**パソコン・スマホ・プロ
グラミング教室(11月)**



主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

**起業へのきっかけにつな
がる「M-PORT ゆるっと
サロン」**



日①起業にまつわるお金のはなし=11
月4日(水)、②先輩の体験談に学ぶ、自
分らしい働き方=11月14日(土)、いずれ
も午前10時～11時15分
人起業に関心のある方各8人
所三鷹産業プラザ
講①税理士の添田達也さん、②(株)ハ
イモジモジ代表の松岡厚志さん
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

転倒・骨折予防体操教室



主地域ケアネットワーク・井の頭
日11月5日(木)午後1時30分～3時
人井の頭地区にお住まいの方25人

所井の頭コミュニティセンター
申10月19日(月)午前8時30分から市 HP、
または地域ケアネットワーク・井の頭
事務局 ☎29-9235へ(先着制)
問同事務局 ☎29-9235

**玉ねぎ苗の植え付け
講習会**



日11月7日(土)午後1時30分から(雨天
時は8日(日)に延期)
所農業公園
物汚れてもよい服装、長靴
申当日会場へ
※自家用車での来場はご遠慮ください。
問JA東京むさし三鷹緑化センター ☎
48-7482

**三鷹市整備師会 市民公開講座
「転倒予防の重要性」**

日11月7日(土)午後2時から
人45人
所三鷹市公会堂さんさん館
物動きやすい服装
申当日会場へ(先着制)
問しばた整骨院 ☎47-8580

千代紙で作る秋の室礼



日11月12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
講工房ぐうの宮美千代さん
物木工ボンド、はさみ、鉛筆、ピンセッ
ト、手拭き用濡れタオル
申問10月21日(水)午前10時から同工房
☎34-3196(休月・火・金曜日。先着制)

**パートタイム
就職支援セミナー**



主ハローワーク三鷹、武蔵野市、三鷹
市、わくわくサポート三鷹
日パートタイムと労働法について=11
月12日、パートタイムと社会保険・税
金について=19日、いずれも木曜日午
後2時～4時
人各80人

所三鷹産業プラザ
講特定社会保険労務士の大西綾子さん
申問ハローワーク三鷹 HPへ(先着制)

**手作りの会「くるみボタン
とヨーヨーキルトのクリス
マスブローチ」**



くるみボタンとヨーヨーキルトを組み
合わせたブローチを三つ作ります。一
つ直径4cm程度です。
日11月14日(土)午前10時～正午
人小学3年生以上の市民15人
所東多世代交流センター
講めいぶる工房手芸部の竹本由紀子
さん
物室内履き
申10月20日(火)午前10時～11月4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。
結果は11月6日(金)に通知)
問同センター ☎46-0408

**生涯学習講座
「みずひきしおりづくり」**



日11月21日(土)午前10時～正午
人小学生15人(1～4年生は保護者同
伴)
所西多世代交流センター
¥300円
申10月18日(日)～31日(土)に市 HPへ(申
込多数の場合は抽選。結果は11月5日
(木)までに通知)
問同センター ☎32-8765

**栄養料理教室
「身近な食品で食物繊維アップ(脂
質異常症予防・便秘予防)」**

メニューはチリコンカン、オートミール
ライスなど。
日11月21日(土)午前10時30分～正午
人在学・在勤を含む市民16人
所牟礼コミュニティセンター
講管理栄養士の森幸代さん
¥500円
物エプロン、三角巾、ハンドタオル、
布巾、マスク

申10月19日(月)から参加費を同センター
へ(先着制)
問同センター ☎49-3441

**関係者向け成年後見制度
勉強会「障がい者支援に
役立つ成年後見制度の基
礎知識」**



日11月25日(水)午後4時15分～6時15
分
人在内および近隣の介護・福祉・医
療関係者30人
所福祉センター
講多摩パブリック法律事務所弁護士の
秋野達彦さん
申10月19日(月)～11月20日(金)に(社)三
鷹市社会福祉協議会 HP、または権利
擁護センターみとか ☎46-1203・Fax
71-2053へ(先着制)
問権利擁護センターみとか ☎46-1203

**料理教室
「フォーと生春巻き」**



日11月28日(土)午前10時～正午
人在学・在勤を含む市民16人
所消費者活動センター
講(-財)ベターホーム協会の皆さん
¥500円
物エプロン、三角巾、布巾
申11月4日(水)(必着)までに必要事項(10
面参照)を往復はがきで 国「〒181-
0013下連雀3-22-7三鷹市消費者活動
センター運営協議会」へ(1人1通。申込
多数の場合は抽選)
問同センター ☎43-7874

**終活講座「エンディング
ノートを書こう!」**



日11月28日(土)午後1時30分～3時
人在学・在勤を含む市民12人
所消費者活動センター
講おれんじドア三鷹の成清一夫さん
申問10月19日(月)午前9時から同セン
ター ☎43-7874へ(先着制)

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11月4～18日の毎週水曜日午前9時15分～11時
30分、6・20・27日の金曜日午前10時～11時30
分

◆一般指導講習会

日11月8・29日の日曜日午前9時30分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生) ◎

日11月8・29日午後0時30分～4時30分

◆指導者講習会(有段者) ◎

日11月8日、12月27日の日曜日午後6時～8時30
分

問三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638

水泳 初心者講習会(50歳以上) ○

日11月4～25日の毎週水曜日午前9時～11時

問三鷹市水泳連盟 ☎090-8514-7849(夜間のみ)

卓球

◆①教室(小学生以上) ○

日11月7日(土)午前9時30分～11時30分

◆②講習会(小学生以上)

日11月7日午後3時～6時

問三鷹市卓球連盟① ☎0422-71-7449、② ☎04
22-43-3350

相撲 未就学児向け体験会 ◎

日11月7日(土)午後3時～4時

問三鷹市相撲連盟 ☑mitaka-sumo@outlook.
com

合気道 体験教室(10歳以上)

日11月7・28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11月7・28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11月7・28日の土曜日①午後6時～7時(幼児以
上)、②7時～9時(小学4年生以上)

問三鷹市サンボ連盟 ☑mitaka.sambo@gmail.
com

ダンススポーツ 秋のダンスの集い

日11月8日(日)午後1時～5時

問三鷹市ダンススポーツ連盟 ☎080-8289-1173

所井口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21日(水)午後1時30分～3時、11月10日(火)午
後1時15分～2時30分

問三鷹市武術太極拳連盟 ☎090-2401-9483(日中
のみ)

市民向けゲートキーパー
養成講座～大切な人のた
めに今できること



身近な人の悩みに気付き、寄り添い、
支える方法を学びます。

日11月29日(日)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民40人

所 総合保健センター

講 自殺予防団体風のとびら代表で公
認心理師の飯田佳子さん

申 11月27日(金)午後5時までに申し込み
フォーム(QRコード)、または健康推進
課 ☎24-7145へ(先着制)
※受講者には「みたか地域ポイント」
100ポイントを差し上げます。

問 同課 ☎24-7145

求人

詳細は、QRコード
からHPをご覧ください。



面接対策セミナーと就職面接会

日 ハローワーク三鷹、わくわくサポー
ト三鷹、三鷹市、武蔵野市

日 10月29日(木)①面接対策セミナー
＝午前10時30分～11時30分、②就
職面接会＝午後1時～3時40分

人 おおむね55歳以上の方①60人

所 三鷹産業プラザ

物 ②面接希望分の履歴書

申 ①ハローワーク三鷹HP、②面接先
によってはわくわくサポート三鷹 ☎
45-8645(①先着制)

問 ハローワーク三鷹 ☎47-8617、わ
くわくサポート三鷹 ☎45-8645

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
契約職員

◆職種 牟礼里山農園(仮)の管理運営

◆採用日 令和9年1月4日

◆申込期限 10月30日(金)(必着)

問 同協会 ☎46-2081

北野ハピネスセンター
常勤・非常勤職員

◆職種 理学療法士

◆採用日 随時

問 同センター ☎48-6331

(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

防衛省自衛隊

◆職種 ①2等陸・海・空士(任期制
自衛官)、②一般曹候補生、③高等
工科学校生徒

◆採用・入校日 令和9年春

◆申込期限 ①随時、②11月20日(金)、
③推薦＝11月27日(金)、一般＝9年1月
14日(木)

問 自衛隊東京地方協力本部西東京地
域事務所 ☎042-463-1981

相談

こころといのちの法律相談

日 10月23日(金)、11月30日(月)午後3時
～7時

申 専用電話 ☎0120-556-289、☎03-
6257-1007へ

問 第一東京弁護士会 ☎03-3595-8583

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

日 東京都社会保険労務士会武蔵野統
括支部

日 10月27日(火)午後1時30分～4時30分

人 在学・在勤を含む市民

所 市役所1階市民ホール

申 当日会場へ(先着制)

問 同支部三鷹担当 ☎070-4771-5855

話し合いDE解決! 民事調停の利用
相談会

近隣関係のトラブルの調停手続きに
ついて、裁判所の調停委員(弁護士を
含む)が相談に応じます。

日 武蔵野民事調停協会

日 11月4日(水)午後1時30分～4時30分
(受付は4時まで)

人 在学・在勤を含む市民

所 市役所1階市民ホール

申 当日会場へ(先着制)

問 同協会事務局 ☎03-3434-8533(平
日午前10時～午後5時)

総合オンブズマン相談
(11月)



日 5・12・26日＝中村一郎さん(弁護士)、
12・19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 同政策法務課 ☎29-9165へ

成年後見相談会



司法書士が成年後見制度に関する
ことや、相続・遺言、悪質商法被害、
多重債務問題などの相談に応じます。

日 11月8日(日)午前9時30分～午後4時
20分(1人50分まで)

人 12人

所 かたらいの道市民スペース(武蔵野
市)

申 同権利擁護センターみたか ☎46-
1203へ(先着制)

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回三鷹市国民健康保険運営協
議会の傍聴

日 10月22日(木)午後6時30分～7時30分

所 市議会協議会室(市役所3階)

問 保険課 ☎29-9215

第1回三鷹市環境配慮審査会

日 10月29日(木)午前10時から

所 教育センター

問 環境政策課 ☎29-9612

東京ウィメンズプラザ
フォーラム



問 同フォーラム事務局 ☎03-6804-6645

男女平等参画推進を目的に、民間39団体が展示・ワークショップなどを
実施するほか、編み物ワークショップや東京女子管弦楽団によるトーク
と演奏など、多彩なプログラムを用意しています。

日 11月7日(土)・8日(日)午前10時～午後7時(8日は4時まで)

所 同施設(渋谷区)

※一部出展企画は有料。

※詳しくは同フォーラム特設サイトHPをご確認ください。

チケットインフォメーション

ひとつのアリアから生まれる、果てしない宇宙
アンドレアス・シュタイアー チェンバロ・リサイタル
J.S.バッハ:ゴルトベルク変奏曲BWV988(全曲) 保育

芸術文化センター

風のホール

11月22日(日)

午後2時開演

※本公演は途中休憩がありません。

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

O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円

U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

出演：アンドレアス・シュタイアー(チェンバロ)



アンドレアス・シュタイアー
©Andrej Gril

城山羊の会『質問する女』 作・演出:山内ケンジ 保育

芸術文化センター 星のホール 12月4日(金)～13日(日) 全15公演

チケット発売日(全席自由(日時指定・整理番号付き))

会員＝10月22日(木) 一般＝10月23日(金)

会員＝前売り3,800円・当日4,300円

一般＝前売り4,300円・当日4,800円

U-24＝前売り・当日とも2,200円

高校生以下＝前売り・当日とも1,000円

※「U-24」「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：東野絢香、松浦祐也、岩谷健司、島田桃依、岡部ひろき、笠島智、岡部たかし、吹越満



『平和によるうしろめたさの為に』
撮影:辺見真也

	12/4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
13:00		●保育	●	休 演 日					●	●
14:00					●	●	●	●		
18:00		●保育	●						●	
19:00	●				●	●		●		



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)

※O-70、U-24、U-23、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。



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

講座案内

開館時間

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

10月20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。



人生100年時代を考える「自分らしく豊かに生きるためのライフ
キャリアプラン—ライフデザインを実現するための生涯育自」

11月18日(水)午後3時～4時30分

甲斐ライフデザイン研究所所長の甲斐幸一郎さん

三鷹市共催講座

「交通まちづくり2.0の時代—欧米の都市交通政策と日本への示唆」

11月21日(土)午前10時～11時30分

都市・交通ジャーナリストで埼玉大学工学部非常勤講師の市川嘉一さん

理系英語入門—「論理」を英語で学ぶ

11月21日(土)午後3時20分～4時50分

東京女子大学現代教養学部特任教授の高須昌子さん

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ11月 第218回

「小説で宙をわたる」(みたか太陽系ウォーク連携講座)▲

ゲストは、直木賞作家の伊与原新さん、ホストは、国立天文台天文情報セ
ンター広報室長の山岡均さん。

11月21日(土)午後6時30分～8時30分

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—織田作之助『道なき道』(その1)」

11月25日(水)午前10時30分～午後0時30分

朗読家の原きよさん

サイエンスカフェみたか11月「チョコレートの世界へようこそ」■

11月26日(木)午後7時～8時30分

(株)明治ダイレクトコミュニケーショングループ参与の三上敦人さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

「樋野興夫先生による講演とピア・カフェ」

11月28日(土)午後2時30分～4時30分

順天堂大学名誉教授で新渡戸稲造記念センター長の樋野興夫さん

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ▲

「世界初！生体内抗がん剤合成治療とは何か？」

11月28日(土)午後5時10分～6時40分

東京科学大学物質理工学院教授の田中克典さん

市民活動

みんなの掲示板

11月15日号

原稿締切日10月20日(火)

12月6日号

原稿締切日11月10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

社交ダンス「クイックステップ」初級編

★

ダンス・コパン 10月22日(木)午後6
時30分～8時30分 ▲40人 三鷹駅前コ
ミュニティセンター 桜田ダンス教室
主宰の桜田まゆさん 当日会場へ(先着
制) ☎堀江☎jun-h19770802@doco
mo.ne.jp・☎090-9687-7361

体験レッスン！生花でハロウィンミ

ニアレンジ

フラワー・プランティエ 10月23日
(金)午後1時～3時 ▲10人 三鷹駅前コ
ミュニティセンター ¥1,400円 ☎10
月20日(火)までに大西☎flower.plantier.
343@gmail.com・☎080-6871-1014
(先着制)

小島頭一展 未完のプロセス

10月24日(土)～11月8日(日)正午～午後
7時(8日は5時まで) ぎやらりー由芽、
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 (※木曜日)

講演会「国際秩序の変容」★

市民と政治を考える会 10月24日(土)
午後4時30分～6時30分 ▲60人 生涯学
習センター ジャーナリストの布施
祐仁さん ¥500円 当日会場へ(先着
制) ☎同会☎mwatanabenh@gmail.
com

トリム健康体操体験会★

クイーンズ・コマクサ 10月27日、
11月10日の火曜日午前10時30分～正

午 ▲各日5人 連雀コミュニティセン
ター NPO東京トリム体操協会公認指
導員の上原直美さん 室内履き、バス
タオル 当日会場へ(先着制) ☎五十嵐
☎33-1163

社交ダンス講習会 タンゴ★

サクラダンスサークル 10月30日(金)
午後7時～9時 ▲30人 三鷹駅前コ
ミュニティセンター JDC元ラテンA級
プロでJCF審判員の吉田亮一さん 当
日会場へ(先着制) ☎本森☎090-6000-
3379

ふらっとなかはらハロウィン

10月31日(土)午前11時～午後4時 中
原地区公会堂 当日会場へ ☎林☎
090-8816-5691

失敗例から学ぶ、空き家・相続セミ

ナー

まとめる相続 11月1日(日)午前10時
～正午 ▲30組 三鷹産業プラザ ☎同
会☎request@matomeru-souzoku.
com・☎050-3535-9039(先着制)

クイックステップ「初級」★

α-ダンス 11月1日(日)・3日(火・初)午
後1時～3時 ▲各日40人 三鷹駅前コ
ミュニティセンター 桜田ダンス教室
主宰の桜田まゆさん 当日会場へ(先着
制) ☎堀江☎090-9687-7361

美ボイスでつながる地域交流プロ
ジェクト—滑舌と発声でのどの健康
を、歌と朗読で人とつながる

牟礼高山町会 11月5日(木)・6日(金)午

前10時30分～正午 ▲各日20人 高山
地区公会堂 ☎☎松田☎2m.2mtd@ya
hoo.ne.jp・☎070-1403-1691(先着制)

オーガニックフェスタ in 井の頭公園

—地元のオーガニックなお店が大集合

みたか子どもの食と未来を守る会 11
月7日(土)午前10時～午後4時(雨天時
は8日(日)に延期) 井の頭公園西園文化
交流広場 当日会場へ ☎松原☎070-
6632-4795

三鷹市政と三多摩格差を考える—くらし・福祉・医療・子育てなどの問題を
めぐって★

新日本婦人の会三鷹支部 11月7日
(土)午後2時～7時 ▲40人 消費者活動
センター 都政問題研究家の末延渥史
さん ¥500円 当日会場へ(先着制) ☎
前山☎sf.mitaka@jcom.zaq.ne.jp・☎
090-9963-8917

ヨガのほぐし遊びと犬はりこの絵付け
ワークショップ

ヨガとアートもおーしゃ 11月8日(日)午
前10時から ▲20人 芸術文化センター
¥500円 申し込みフォーム(https://
forms.gle/objJCrya5rH5Q8BqPA)(先
着制) ☎同会☎moochat2024@gmail.
com

朗読講座「朗読の楽しさを学ぼう」★

やよい会 11月11日(水)午後1時30分
～3時30分 ▲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

外国人ママ・国際結婚ママのための

おしゃべり交流会「防災」 保育

Mama Tomo Cafe(ピナット—外国人
支援ともだちネット) 11月12日(木)午前
10時～11時30分 ▲①外国籍・国際結婚
の母親、②交流会をサポートするボ
ランティア(女性) 生涯学習センター
☎☎①当日会場へ、②同会☎pinattomi
taka@gmail.com(初参加の方は、10月
28日(水)に事前説明会(有料)あり)

会員募集

健康体操(三鷹市ベッセルスポーツワ
ラブ)

毎週木曜日午後1時30分～3時 SU
BARU総合スポーツセンター ¥入会金
1,000円、月額1,000円 ☎☎鈴木☎44-
3108

健康マージャン「すずめの学校」

毎月2回金曜日午前10時～正午、午後
1時～3時 ▲ポン・チーができる方 生涯
学習センター ¥入会金1,000円、月
額2,000円 ☎☎原☎080-5532-4290

伝言板

禅林寺龍華会基金の助成団体募集

市民のための教育または社会福祉に貢献
する団体に対して、物品購入費など(1件
50万円以内を2件以内)を助成します。
11月20日(金)までにA4用紙縦・横書き
(記入形式は自由)で申請者の経歴・活動
内容・要望・計画・見積もり、直近の財
務諸表などを提出 ☎同基金☎44-8365

第10回

図書館フェスタ



所 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

三鷹図書館とボランティア、三鷹図書館サポーターによる協働イベントです。本の修理実演や古本市、おはなし会、館内探索ゲームなど、子どもから大人まで楽しめる催しを行います。

日 10月31日(土) 午前10時～午後4時(開館は午前9時30分～午後5時) 申 当日会場へ

主なプログラム

- 本の修理屋さん・書架整理班による実演
 - サポーター古本市
 - ジャズバンド演奏
 - 子ども向け・おとな向けおはなし会
 - キッチンカー、焼き菓子などの販売
 - 本の福袋
 - 布えほんの展示
 - 資料室クイズ企画
 - みとかとしょうかん図書部！企画「ブックカバー作り&早かけ対決」・クイズ
 - 館内探索ゲーム「ブックエンドくんをさがせ！」
 - 出張ひまわり号！ in 三鷹中央防災公園東広場
- ※雨天時は一部変更する場合があります。詳しくは同館HPでご確認ください。



共催：(公財)アジア・アフリカ文化財団

南部図書館
「みんなみフェスタ2026」

問 同館 ☎0422-76-5571

日 11月23日(月・祝) 午前10時～午後4時
(開館は午前9時30分～午後5時)

所 同館、アジア・アフリカ語学院

★ ワークショップと小物販売

- ① 草木染めワークショップと小物販売
- ② しおりワークショップ

日 午前10時～正午 料 ①100円、②50円(材料費) 申 当日会場へ

★ アジア・アフリカ語学院留学生によるおはなし会

日 午前11時～正午 申 当日会場へ

★ 食茶房むうぶのカフェ(ベトナムフードと温かいチェー)

日 午前11時～午後2時(なくなり次第終了) 申 当日会場へ

★ アジア・アフリカ図書館 古本市

日 午前11時～午後4時 申 当日会場へ

★ トルン演奏会

トルン奏者の小栗久美子さん(写真)による演奏とワークショップをお楽しみください。

日 午後2時～3時20分 入 50人 申 10月20日(火) 午前10時から市HPへ(先着制)



昨年の様子



©Kumi Watanabe

スタンプラリー

文学めぐりー八館をつなぐ文学の旅

問 芸術文化課 ☎0422-29-9861

都内の文学館8館を巡るスタンプラリーです。4館のスタンプを集めた方には、4館達成賞としてオリジナルしおり、8館すべてのスタンプを集めた方には、コンプリート賞としてオリジナルブックカバーを差し上げます。三鷹市では吉村昭書斎が対象です。

日 11月1日(日)～令和9年1月31日(日) 所 三鷹市吉村昭書斎、文京区立森鷗外記念館、吉村昭記念文学館(荒川区)、台東区立一葉記念館、田端文士村記念館(北区)、新宿区立漱石山房記念館、新宿区立林芙美子記念館、世田谷文学館 申 期間中会場へ



オリジナルブックカバー



吉村昭書斎 外観

第31回

大沢の里 秋まつり



問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

ミニ新幹線の運行や三鷹囃子(ばやし)、おおさわジュニアバンド、七中吹奏楽部の演奏、模擬店、大抽選会などで、収穫の秋を迎えた大沢を盛り上げます。

日 11月3日(火・祝) 午前11時～午後2時(小雨決行)

所 七中

申 当日会場へ



むかしなつかしほのぼの宇宙(スペース)

問 同施設 ☎0422-39-3401

国立天文台の特別公開イベント「三鷹・星と宇宙の日2026」に合わせて開催します。森のクラフトやオリジナルグッズなどの販売、ジュニアスタッフ模擬店、福祉団体による物販コーナーのほか、おはなし会なども行います。

日 10月24日(土) 午前10時～午後4時

申 当日会場へ

※裏門と駐車場は利用できません。



市公式 LINE 友だち募集中！



人口と世帯

令和8年10月1日現在
()内は前月との増減

住民登録者数：191,928人(152人増) うち外国人数：5,572人(157人増)
男：93,217人(52人増) 女：98,711人(100人増) 世帯数：99,405世帯(145世帯増)