広報
Mitaka City News
みたか

令和8(2026)年
11/15
毎月第1・第3日曜発行
NO.1823

©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/



12月3～9日は障害者週間

私たちのことを知ってください

街なかや電車、バスなどで見掛けるヘルプマーク。皆さんは、その意味を知っていますか。障がいや困りごとは、外見からは分からないこともあります。

一人ひとりの違いを理解し、誰もが安心して暮らせるまちについて考えてみませんか。

問 障がい者支援課☎0422-29-9232

ヘルプマークについて詳しくは3面をご覧ください

市長コラム

迷ったときこそ、一声を



三鷹市長 河村 孝

三鷹ネットワーク大学が実施する「学生によるミタカ・ミライ研究アワード」で、昨年、助け合いを促す仕組みに関する提案がありました。この表紙に写っている赤いマークは「ヘルプマーク」です。外からは障がいや困りごとが分かりづらい方のためのマークで、提案の中でも取り上げられていました。

その内容は「マークがあっても、援助を求める側にも、援助しようとする側にも『迷い』や『言いだしにくさ』がある。それを行政の関わり(援助する側もバッジを付けるなど)で解消できないか」というもの。考えさせられる一案でした。確かに、お困りの方を見かけても、声を掛けてよいか迷った経験がある方もいると思います。ただ、どんな仕組みがあっても最初の一歩は、あなたの一声です。迷ったときは、少し勇気を出して「何かお手伝いしましょうか？」と声を掛けてみてください。

YouTubeで配信中



私たちが日ごろ感じていること

分かりやすく伝えることと、子ども扱いをすることは違うと知ってください

檜垣（ひがき）知子さん



私は知的障がいがありますが、ヘルパーなどの公的支援を受けながら一人で暮らしています。文字を読んだり、漢字を書くことはできても、言葉の意味が分からないことがあったり、自分の考えを言葉にして相手に伝えるのは苦手です。普段は、家事や買い物をするほか、プールで泳いだり、電車に乗って出掛けたりもします。最近戸惑うのは、スーパーのセルフレジです。お店ごとに使い方が違うし、後ろに人が並んでいると緊張して、余計に手間取ってしまいます。

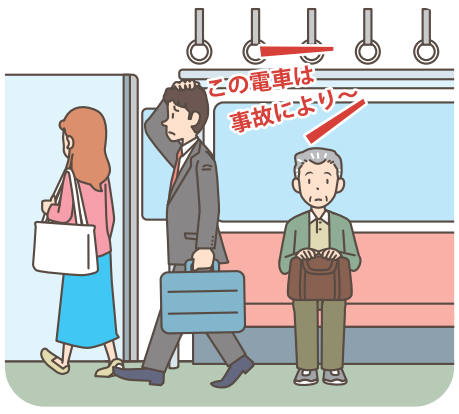
さらに、外見からは障がいがあることが分かりにくいため、相手に誤解されることもあります。「何で分からないの？」などと怒られると悲しくなります。話すときはゆっくり、分かりやすく話してもらえるとうれしいです。ただ、分かりやすく話すことと、子ども扱いをすることは違います。絵や矢印を使ったり、身ぶりで示したりしてもらえると、より理解しやすくなります。

私は10年後も、今の暮らしを続けたいと思っています。そのためにも、車いすを使う人や目や耳が不自由な人、ベビーカーを押す人、お年寄りなど、誰もが安心して暮らせるまちになってほしいです。

ちょっとした気付きが、誰かの力に

緊急放送が聞こえません。何が起こったのでしょうか。
（聴覚障がい者）

電光掲示板を指さしたり、筆談やスマホで状況を教えてください。



駅のホームは歩くのが怖いです。
（視覚障がい者）

「前に行くと危ないですよ」などと具体的に声を掛けてください。



読めない漢字があります。切符の買い方も分かりません。
（知的障がい者）

掲示を読み上げるなどして、情報の要点を教えてください。



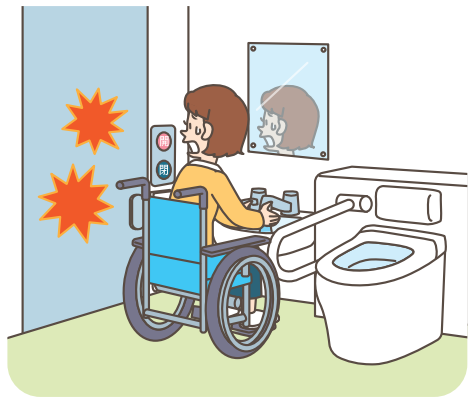
いつもと景色が違い、自分がどこにいるのか分からなくなってしまいました。
（視覚障がい者、知的障がい者）

「何かお困りですか」と声を掛け、サポートできることがないか聞いてください。



バリアフリートイレで、「遅い」と扉をたたくのはやめてください。
（車いすの方など）

バリアフリー（多目的）トイレは車いすやオストメイト（人工肛門・ぼうこうを造設した方）に対応したトイレです。そのため、時間がかかる方もいます。



令和9年度

『三鷹市手話言語及び障がい者の意思疎通支援に関する条例（仮称）』の制定を進めています

問障がい者支援課☎0422-29-9232

条例の目的

●**手話が一つの言語である**

「手話は言語である」という認識のもと、手話への理解を広げるとともに、その普及を進めます。

●**特性に応じた多様な意思疎通支援**

手話をはじめ、障がいの特性に応じたさまざまな意思疎通の手段や必要な配慮、支援について理解を広げます。

今後の予定

パブリックコメントを実施し、広く皆さんのご意見を募集します。詳しくは、今後の『広報みたか』などでお知らせします。

作品との出会いや交流を通して、障がいへの理解を深めよう

障害者週間の催し

問障がい者支援課☎0422-29-9232

12月1日(火)～6日(日)　三鷹図書館(本館)での展示

① 作ってみました！ 非常持ち出し袋

「当事者の立場」で実施した内容のパネル展示や、防災に関する本を紹介します。



② 読書バリアフリー紹介

さまざまな事情で来館できない方や活字での読書が困難な方に向けた、配達サービスや対面朗読、録音図書(写真)の貸し出しなどの各種サービスを紹介します。



主①三鷹市障がい者地域自立支援協議会当事者部会、②同館
日午前9時30分～午後8時(5日㈯・6日は5時まで)
申期間中会場へ
問同館☎0422-43-9151

12月2日(水)～8日(火)　市役所1階市民ホールでの展示

① みたかカラフルアート 第52回三鷹市障がい者作品展

市内の福祉事業所などに通っている、障がいのある方が制作した絵画や手工芸品を展示します。



② 「放課後等デイサービス」ってなに？

同事業所の紹介や、通っているお子さんの作品を展示します。



主①市、②放課後等デイサービス事業所連絡会
日午前8時30分～午後5時(5日㈯は午前10時～午後1時、8日は①正午、②午前11時まで。㊡6日㈰)
申期間中会場へ



12月9日(水)～11日(金)　星風マート in 市役所

市内の施設に通う方が作ったクッキーやパン、雑貨などを日替わりで販売します。さまざまな工夫が詰まった商品をぜひ手に取ってみてください。

日午前11時～午後2時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ



令和9年2月13日(土)　心のバリアフリー映画上映会 手話

車いすスペースや寝そべって見ることができるスペースがある字幕付きの上映会です。

午前の部『アダマン号に乗って』

パリのセーヌ川に浮かぶデイケアセンターを舞台に、精神障がいのある方と支援者の日常を描いた日仏合同制作のドキュメンタリー映画。

日午前10時30分～午後0時30分

午後の部『ぼくが生きてる、ふたつの世界』

俳優の吉沢亮さん主演の、聴覚障がいのある母と聴こえる息子との関わりを描いた映画。

日午後1時30分～3時30分



© TS Productions,
France 3 Cinéma, Longride – 2022

人各90人　所生涯学習センター
申11月16日㈪から必要事項(7面参照)・参加者全員の氏名と年齢を星と風のカフェ
✉hoshi-kaze@hanano-kai.jp・Fax0422-44-2255へ(先着制)



問障がい者支援課☎0422-29-9233

ヘルプマークは、援助や配慮を必要とすることが外見からは分からない方(義足や人工関節を使用している方、発達障がいや精神障がい、知的障がいのある方、内部障がいや難病、妊娠初期の方、認知症の方など)が、日常的にさまざまな支援や配慮を受けやすくなるよう、東京都が作成したマークです。

配布場所　同課(市役所1階15番窓口)

このマークをご存じですか？

盲人のための国際シンボルマーク
視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物・設備・機器

障がい者のための国際シンボルマーク
障がいのある方が利用できる建物・施設

オストメイトマーク
オストメイト(人工肛門・ぼうこうを造設した方)対応のトイレなどの設備がある

聴覚障がい者標識
自動車の運転者が聴覚障がいがある

身体障がい者標識
自動車の運転者が肢体不自由である

ほじょ犬マーク
Welcome!　ほじょ犬
身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)法の普及啓発

耳マーク
聴覚に障がいがあることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求めている

ハートプラスマーク
心臓や腎臓など、体の内部に障がいがあり、外見からは分かりにくい内部障がいへの理解と配慮を求めている

障がい者雇用支援マーク
㈶ソーシャルサービス協会が、在宅障がい者就労支援、障がい者就労支援を認めた企業・団体に対して付与している

掲載内容について、詳しくは記事内のQRコードからご確認ください。

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

人事行政に関する状況の公表

問職員課☎0422-29-9166

三鷹市の職員数や給与、勤務条件などの状況をお知らせします。このほか、人事評価や職員研修の状況など、詳しくは市HPをご覧ください。

職員数

令和４年度	５年度	６年度	７年度	8年度
1,029人	1,046人	1,057人	1,073人	1,103人

※各年度4月1日現在の人数です。
※特定法人退職派遣を除く外郭団体への派遣職員数を含みます。

職員の給与・手当

❶ 人件費（7年度普通会計決算）

区分	人口	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	【参考】6年度の人件費率
7年度	191,083人	86,770,468千円	1,270,922千円	12,365,161千円	14.3%	14.5%

※人口は8年1月1日現在の人数です。

❷ 職員給与費（7年度普通会計決算）

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
7年度	1,005人	3,911,556千円	1,472,013千円	1,961,358千円	7,344,927千円	7,308千円

※職員数は7年4月1日現在の人数です。職員手当は退職手当を含みません。

❸ 平均年齢・給料・給与月額（8年4月1日現在）

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
三鷹市	41.4歳	345,519円	487,624円	57.9歳	322,516円	393,690円
東京都	41.8歳	336,115円	486,488円	50.2歳	297,415円	400,714円

※「平均給与月額」とは、給料に諸手当を加えたものの平均月額です（期末・勤勉手当は含みません）。

❹ 初任給（8年4月1日現在）

区分		三鷹市	東京都	国
一般行政職	大学卒	242,000円	242,000円	242,000円
	高校卒	200,300円	200,300円	200,300円

❺ 期末・勤勉手当（7年度）

三鷹市			東京都			国		
支給割合	期末手当	勤勉手当	支給割合	期末手当	勤勉手当	支給割合	期末手当	勤勉手当
	2.525（1.975）月分	2.375（1.775）月分		2.525（1.425）月分	2.375（1.175）月分		2.525（1.425）月分	2.125（1.025）月分

※かっこ内は再任用職員の支給割合です。
※職務段階による加算があります。

❻ 退職手当（8年4月1日現在）

	三鷹市		東京都		国	
（支給率）	自己都合	勧奨・定年	自己都合	勧奨・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	23.0月分	23.0月分	23.0月分	23.0月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	30.5月分	30.5月分	30.5月分	30.5月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	43.0月分	43.0月分	43.0月分	43.0月分	47.709月分	47.709月分
1人当たり平均支給額	2,214千円	21,414千円				

※「1人当たり平均支給額」は、7年度に退職した職員に支給された平均額です。
※再任用職員には退職手当は支給されません。
※加算措置があります。

❼ 給与の種類とその内容（8年4月1日現在）

給与	毎月支給されるもの	給料…給料表に定める額
		扶養手当*1…子13,000円（16～22歳は4,000円加算）、そのほか6,000円（課長職職員は3,000円）
		地域手当…16%（国は地域により4～20%、東京都は20%） 職員1人当たりの平均支給年額 646,049円
		住居手当*2…1満27歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある世帯主で市内居住者＝40,000円、市外居住者＝30,000円、2満27歳に達する日以後の最初の4月1日から満32歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある世帯主で市内居住者＝26,000円、3 1 2以外の満34歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある世帯主＝15,000円（いずれも借家・借間）
		管理職手当…管理または監督の地位にある職員に支給
	勤務実績により支給されるもの	特殊勤務手当、時間外勤務手当、休日勤務手当、管理職員特別勤務手当
	一定の時期に支給されるもの	例年支給…通勤手当（交通機関利用者は定期券相当額、交通用具使用者は通勤距離に応じた金額）、期末手当、勤勉手当
		退職時支給…退職手当*3

※部長職職員には*1・2、課長職職員には*2、再任用職員には*1～3の手当は支給されません。

特別職の報酬など（8年4月1日現在）

区分		給料等月額	期末手当		
給料	市長	1,030,000円	年間4.9月	（内訳）	6月期 2.45月 12月期 2.45月
	副市長	870,000円			
	教育長	810,000円			
報酬	議長	640,000円	年間4.9月	（内訳）	6月期 2.45月 12月期 2.45月
	副議長	580,000円			
	議員	550,000円			

職員の勤務時間、そのほかの勤務条件

勤務時間は、原則として休憩時間を除く1日7時間45分（午前8時30分～午後5時15分）の週5日勤務です。休暇制度は、年次有給休暇、病気休暇、特別休暇（19種類）、介護休暇に大別されます。

❶ 時間外勤務時間数の推移

区分	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
時間外勤務時間数（職員1人当たり・月間）	14.9時間	14.3時間	14.2時間	14.0時間	15.0時間
指数〔対3年度比〕	100.0%	96.0%	95.3%	94.0%	100.7%

※時間外勤務時間数は、時間外勤務手当の対象となる係長職以下の職員の平均です。
※常勤職員のみの時間外勤務時間数を常勤職員の人数で除して算出しています。

❷ 年次有給休暇取得日数の推移

区分	3年	4年	5年	6年	7年
平均当初日数	36.44日	35.66日	35.53日	35.20日	34.95日
平均取得日数	12.95日	13.02日	14.59日	14.33日	14.37日
平均取得率	35.6%	36.5%	41.1%	40.7%	41.1%

※対象は12月31日時点で在籍していた職員です。
※平均当初日数とは、その年（1月1日～12月31日）の取得可能日数（前年からの繰り越し分を含む）の平均を表すものです。

職員の分限・懲戒処分

分限処分とは、公務能率の維持の観点から行われる処分のことです。

懲戒処分とは、職員の義務違反あるいは非違行為などに対する公務秩序の維持の観点から行われる処分のことです。

❶ 分限処分（7年度）

種類	人数
免職	0人
降任	1人
休職	28人
降給	0人

❷ 懲戒処分（7年度）

種類	人数
免職	0人
停職	1人
減給	0人
戒告	2人

掲載内容について、詳しくは記事内のQRコードからご確認ください。

三鷹市職員を募集中

問職員課☎0422-29-9166

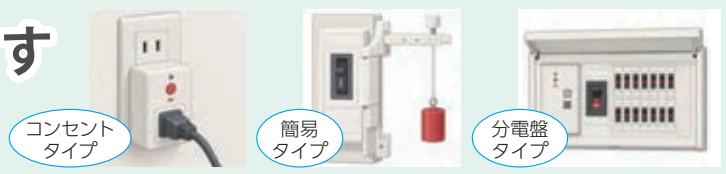
職種	一般事務（新卒・経験者）	一般事務（福祉職・経験者）	学芸員（新卒・経験者）	土木技術（新卒・経験者）	建築技術（新卒・経験者）	電気技術（新卒・経験者）	保育士（新卒・経験者）	保健師（経験者）
募集人数	30人程度	5人程度	若干名	5人程度	5人程度	5人程度	15人程度	5人程度
勤務時間	月～金曜日　午前8時30分～午後5時15分（時間・休日は配属先により異なる）							
給与※（月額初任給）	280,720円（大学新卒・令和9年4月採用の場合。地域手当を含む）、326,772円（同一職種で民間企業などの経験10年の場合。地域手当を含む）							
試験日程	一次試験（テストセンター方式）＝12月５日㈯～15日㈫のいずれか							

※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。

申12月2日㈬までに市HPへ

12月1日㈫スタート

感震ブレーカーの設置費を補助します



問防災課☎0422-24-9102

感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、配線の損傷などによる電気火災を防ぐための機器です。地震による住宅火災の出火防止対策として令和8年4月1日以降に設置したものを対象に、設置費を補助します。対象者など、詳しくは市HPでご確認ください。



補助額（1世帯当たり）

- コンセントタイプ、簡易タイプ
  補助率10/10、上限7,000円（10円未満切り捨て）
- 分電盤タイプ
  補助率3/4、上限60,000円（取り付け費用を含む。1,000円未満切り捨て）

申12月1日～令和9年2月26日㈭（消印有効）に申請書（市HPで入手）・必要書類を同課窓口（元気創造プラザ5階）・郵「〒181-0004新川6-37-1防災課」へ

11月12日～25日㈬

女性に対する暴力をなくす運動



問平和人権課☎0422-29-9032

◆こころの相談室

日人在学・在勤を含む①女性市民＝毎週木・土曜日午後1時～5時（祝日、年末年始を除く）、②男性市民＝毎月第3水曜日午後5時～8時（祝日を除く）、いずれも1回50分まで　所女性相談室（下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階）　申事前に相談・情報課☎0422-44-6600へ

◆こころの相談ダイヤル　☎0422-29-9864（相談員直通）

日毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時（祝日を除く。1回30分まで）　人在学・在勤を含む市民

◆三鷹市男女平等参画相談員によるセクハラ・マタハラ・DVなどの相談

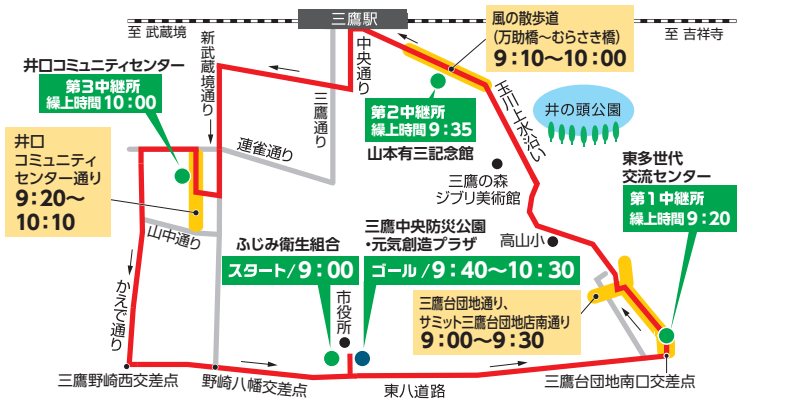
人在学・在勤を含む市民　申相談・情報課窓口（市役所2階）・☎0422-44-6600へ

11月22日㈰午前9時スタート

第35回三鷹市民駅伝大会に伴う交通規制

問スポーツ推進課☎0422-29-9863

走路周辺は混雑します。ご理解とご協力をお願いします。バスの運行情報については、小田急バスHPでご確認ください。



男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

アニメで描かれた男女ヒーロー像　保育

―アニメを通じてDEIを学ぶ



問平和人権課☎0422-29-9032

私たちが何気なく見ているアニメでは、男女のヒーローはどのように描かれているのでしょうか。実際のアニメ映像を交えて時代とともに変化してきた男女のヒーロー像をたどりながら、ジェンダーや多様性について考えます。

日12月6日㈰午後2時30分～4時30分（2時開場）　人60人、保育（1歳～未就学児）10人　所市民協働センター　講横浜国立大学教授の須川亜紀子さん　申当日会場へ（先着制）

※保育・手話通訳を希望の方は、11月24日㈪正午までに同課へお申し込みください。

おめでとうございます！

表彰された市民・団体の皆さん

問市長室☎0422-45-1151（内線2011）

◆東京都功労者表彰
- 地域活動功労　畑谷貴美子さん、半田伸明さん
- 消防・災害対策功労　臼井正勝さん、鈴木文枝さん
- 福祉・医療・衛生功労　福﨑昭生さん
- 教育功労　田中亮一さん
- スポーツ振興功労　三鷹市ソフトテニス連盟

◆学校活動支援団体等に対する東京都教育委員会感謝状
- 地域における児童・生徒の育成活動
  高山小学校地域子どもクラブ実施委員会「高山ふれあい広場」、北野小学校地域子どもクラブ実施委員会「北野クラブ」

◆東京都青少年健全育成功労者等表彰　松久多佳子さん、藤楯初美さん
◆東京都青少年育成協力者等感謝状　嶋田由美さん、髙嶋明子さん
◆東京都消防褒賞　浅見昌人さん、大山勝行さん
◆東京都スポーツ功労賞　好野則夫さん（三鷹市スポーツ協会）、三鷹市少林寺拳法連盟
◆関東スポーツ推進委員協議会表彰　是井広則さん
◆スポーツ推進委員功労者表彰（㈶全国スポーツ推進委員連合）　塚田明美さん

電子メール・ファクス・はがきによる申し込みは、7面上部「申し込みの記入例」の必要事項を必ず記載してください。

全応募作品を展示

平和の絵展

問平和人権課☎0422-29-9032

皆さんから寄せられた「平和の絵」の全応募作品を、2回に分けて展示します。

日11月19日㈭～23日㈰・祝＝一小、三小、四小、七小、大沢台小、高山小、中原小、羽沢小、11月26日㈭～12月2日㈫＝二小、六小、南浦小、北野小、井口小、東台小、いずれも午前10時～午後8時（26日は正午から。㊡30日㈪）

※入選作品は全日程で展示します。

所三鷹市公会堂さんさん館　申期間中会場へ

2027年版「平和カレンダー」を差し上げます

市では、平和への願いを込めた「平和の絵」と「平和へのメッセージ」を掲載した「平和カレンダー」を毎年作成しています。

申11月25日㈫（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（7面参照）・受取希望場所（市役所、市政窓口〈三鷹駅前、東部、西部、三鷹台〉のいずれか1カ所）を往復はがきで郵「〒181-8555 平和人権課」へ（1世帯1部。申込多数の場合は市民を優先して抽選）

※当選された方は、12月9日㈫～11日㈭に受取希望場所へお越しください。

「平和カレンダー」入選者（敬称略）

平和の絵（応募総数882点）

- 市長賞　馬場理久（一小3年）
- 教育長賞　高橋良治（四小6年）
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞　木村実耶（二小4年）
- 同佳作賞　西川梢（二小4年）
- 入選　佐藤桃花（二小1年）、市川梢（一小3年）、友成葵唯（羽沢小3年）、岡村紗奈（二小4年）、高橋結子（高山小5年）、堤詩穏（二小4年）、首藤良佑（六小5年）、伊藤竜之介（七小3年）、小原結月（高山小2年）、浅子にいな（北野小3年）

平和へのメッセージ（応募総数887点）

- 市長賞　杉本大河（中原小1年）
- 教育長賞　安藤紗希（一小6年）
- 三鷹市世界連邦運動協会会長特別賞　蒲由美（一般）
- 入選　海老原舞優（一小6年）、高取愛莉（一小6年）、稲見恵莉子（一小6年）、松本頼武（二小1年）、藤田芽生（二小4年）、徳永夢ガメロ（二小4年）、花岡幸架（四小3年）、西尾優菜（中原小4年）、城戸ひまり（中原小6年）、三村ひかる（北野小3年）

家庭教育学級

問地域学校協働課☎0422-29-8349

声かけで子どもの行動が変わる!?ほめて教える子育てのヒント



子育ての日々の悩みを解決するため、自治体や教育現場から関心を集めるアメリカ発の「コモンセンスペアレンティング（CSP）」からヒントを学びます。

主市教育委員会、六小、同小PTA　日11月28日㈯午前10時～正午（受付は9時30分から）　人50人　所同小　講NPO法人Com子育て環境デザインルーム理事長で臨床発達心理士の松本千賀子さん　物室内履き、下足入れ　申11月21日㈯までに申し込みフォーム（QRコード）へ（先着制）

がんばりすぎていませんか　心がふっと軽くなるお話



SNSなどを通じてさまざまな情報があふれる中、仕事や家庭、子育てと毎日頑張っているお父さん・お母さんの心が軽くなるようなお話を届けます。

主市教育委員会、南浦小、同小PTA　日12月3日㈭午前10時～11時30分（受付は9時45分から）　人35人　所同小　講幼児教育コンサルタントの河村都さん　物室内履き、下足入れ　申11月25日㈫までに申し込みフォーム（QRコード）へ（先着制）

大沢の里古民家体験学習 しめ飾り作り

問生涯学習課☎0422-29-9862

しめ飾りとは、正月を迎えるために縁起物の飾りを付けたしめ縄のことです。わらの「はかますぐり」などの下準備を行った後、めがね型のしめ飾りを作ります。



日12月12日㈯午前10時～午後3時（正午～午後1時は昼休憩）　人10人（小学生以下は保護者同伴）　所同施設　講三鷹まるごと博物館ボランティアの皆さん　¥200円（入館料。中学生以下は無料）　物汚れてもよい服装・靴、軍手、はさみ、タオル、防寒着　申11月20日㈮までに申し込みフォーム（QRコード）、または同課☎0422-29-9862へ（申込多数の場合は抽選）

第13回

星と森と絵本の家　回廊ギャラリー 公募絵本作品原画展

所問同施設☎0422-39-3401



星や月などの「天体」や、広く「宇宙」をテーマにした未発表の絵本作品を公募し、同施設で順次受賞作品を展示しています。今回は、優秀作『グリーンマン』（作：樋口亜希子）の原画がご覧いただけます。

日11月18日㈬～令和9年1月25日㈰午前10時～午後5時（㊡火曜日、年末年始）　申期間中会場へ

天文・科学情報スペース企画展

同原画展の過去作品を2作品ずつ展示します！



所問天文・科学情報スペース☎0422-26-9951

日12月4日㈮～25日㈮、9年1月7日㈭～24日㈯、27日㈬～2月14日㈯、いずれも午前11時～午後6時30分（㊡月・火曜日、祝日）

第201回

太宰治作品朗読会『きりぎりす』

所問太宰治文学サロン☎0422-26-9150

女性独白体で冒頭から読者の心をつかむ、太宰の三鷹時代の名作です。俳優の北澤小枝子さん（写真）の朗読でお楽しみください。



日令和9年1月15日㈮午後6時～6時50分　人25人　申12月21日㈪（必着）までに必要事項（7面参照）・参加者氏名（2人まで）を往復はがきで郵「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロン」へ（1人1通。申込多数の場合は抽選）

掲載内容について、詳しくは記事内のQRコードからご確認ください。

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

個人情報の流出による二次被害にご注意ください

全国でサイバー攻撃やシステムの脆弱性（ぜいじゃくせい）を狙った事案が相次ぎ、三鷹市でも、市が利用する外部サービスへの不正アクセスなどの影響が生じています。

パスワードの使い回しを避ける、多要素認証を利用する、不審なメールやSMSのリンク・添付ファイルを開かないなど、日ごろから被害を防ぐ対策を心掛けましょう。身に覚えのないメールやSMSが届いた場合は、記載されたリンクなどを利用せず、公式サイトなどで確認してください。

問情報推進課☎29-9038

粗大ごみの申し込みはお早めに！

年末は粗大ごみの収集が混み合うため、日程に余裕を持ってお申し込みください。年内の収集は12月28日㈪までです。

申粗大ごみ受付センターHP・☎03-5715-1212（月～土曜日午前8時～午後7時）へ（先着制）

問ごみ対策課☎29-9613

12月1日㈫～7日㈪は冬のTOKYO交通安全キャンペーン

交通安全意識の普及・浸透と、交通事故の防止を呼び掛けます。

問安全安心課☎45-1116

「（仮称）ニトリモール東八三鷹建設事業」に関する環境影響評価書案の縦覧・閲覧と地域住民説明会

◆縦覧・閲覧

日11月19日㈭～12月18日㈮の平日午前9時30分～午後4時30分

所縦覧＝環境政策課（第二庁舎2階）、閲覧＝相談・情報課（本庁舎2階）、三鷹図書館（本館）、三鷹駅前市政窓口

◆説明会

日11月29日㈰、12月1日㈫午後6時30分～8時30分

所三鷹市公会堂さんさん館

申当日会場へ

問東京都環境政策課☎03-5388-3406、三鷹市環境政策課☎29-9612

住民基本台帳閲覧状況（令和8年4～9月）

住民基本台帳法では、閲覧の透明性を高めるために閲覧者の氏名や内容を公表することを定めています。

問市民課☎29-9191

小学生の「税の書道展」受賞者決定

市内の小学生から681点の応募があり、8人が最優秀賞を受賞しました。受賞作品を市HPに掲載しています。また、作品展は11月28日㈯・29日㈰に武蔵野市民文化会館で行います。

問武蔵野青色申告会☎53-8665（税の書道展）、三鷹市市民税課☎29-9193

市内の空間放射線量測定結果

定点観測（1カ所）で、11月5日に実施した測定では、一般的な目安（毎時0.23マイクロシーベルト）を超えませんでした。

問環境政策課☎29-9612

税　金

休日納税相談窓口を開設しています

日12月5・12日の土曜日、6・13日の日曜日午前9時～午後4時30分

所市税総合窓口（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。

問納税課☎29-9210

市議会定例会の予定

詳しくはこちらから▶

問議会事務局☎0422-29-9140

11月	30日㈪	本会議（一般質問） ※第1回請願・陳情締め切り（午後5時まで）
12月	1日㈫	本会議（一般質問）
	2日㈬	本会議（一般質問、議案上程）
	7日㈪	本会議（議案・請願等審議）
	8日㈫～11日㈮	常任委員会
	14日㈪	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場安全利用及び国立天文台周辺地域まちづくり特別委員会
	15日㈫	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り（正午まで）
	21日㈪	本会議（議案等審議）

※日程は変更する場合があります。
※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。
※請願・陳情は、同局で受け付けています（オンラインも可）。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

申傍聴当日に、本会議は議場（市役所3階）東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程（午前・午後）・氏名・連絡先を同局✉gikai@city.mitaka.lg.jp・Fax0422-45-1031へ

※議場内傍聴席のモニターで字幕表示をしています。

◆本会議などのインターネット配信

本会議と予算・決算審査特別委員会の生中継・録画中継および常任委員会の録画中継（一部）を配信しています。

シニアNEWS（ニュース）

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

■ほねつぎ健康倶楽部（転倒予防教室）

人65歳以上の市民　物運動できる服装、タオル　申問平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院☎0422-47-8580へ（初参加者を優先して先着制）

場所	曜日・時間	定員
新川鍼灸整骨院（新川5-9-7）	月曜日・午後1時～2時	4人
井口武蔵境通り接骨院（井口1-10-7）	水曜日・午後0時30分～1時30分	3人
武蔵中央接骨院（下連雀3-42-6）	水曜日・午後1時～2時	5人
しばた整骨院（新川6-36-37）		5人
三鷹健生堂接骨院（井口5-1-4）		5人
三鷹台整骨院（牟礼2-11-16）		3人
和田接骨院（中原1-28-1）	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
南浦整骨院（下連雀6-18-7）	木曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院（井の頭3-28-11）	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人

■三鷹市シニアクラブ連合会　文化祭

日11月19日㈭～21日㈯午前10時～午後4時　所芸術文化センター　申期間中会場へ　問みたかボランティアセンター☎0422-76-1271

■くらしの情報交換会@北野「ハンドケア講習会」

日11月25日㈬午前10時～11時30分　人40人　所北野地区公会堂　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12月2日㈬午前10時～正午　申問同センター☎0422-48-6721へ

■三鷹いきいきプラス無料パソコン初級講座

日12月14日㈪・17日㈭午前10時～正午　人55歳以上の市民でパソコン初心者10人　所三鷹産業プラザ　申問11月16日以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎0422-70-5753へ（先着制）

■食べるちからチェック会

日12月18・25日、令和9年2月26日の金曜日午前10時～11時30分（全3回）　人介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方　所総合保健センター　申問11月16日㈪から健康推進課窓口（元気創造プラザ2階）・☎24-8207へ（先着制）

凡例　主主催者　日日時・期間　人対象・定員　所場所・会場　講講師　¥費用（記載のないものは無料）　物持ち物　申申込方法　問問い合わせ　保育保育あり　手話手話（要約筆記）あり

国保・年金

11月30日㈪は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第5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

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。

三鷹市就学前子ども給付金

市内在住の小学校就学前のお子さんに対して、1人当たり5,000円を支給します。なお、受給には申請が必要です。詳しくは、対象世帯に送付する申請案内をご覧ください。

問子育て支援課☎29-9675

子ども発達支援センターくるみ幼児園の園児を募集します

人発達に課題または障がいがあり、小集団での療育が可能な市内在住の2歳～就学前のお子さん若干名

問同センター☎45-1122へ

星と森と絵本の家の催し

◆絵本リレー

日11月18日㈬午後3時30分から

◆おやじの絵本よみきかせ

日11月21日㈯午前10時30分から

◆みこえぷおはなし会「おはなしぽろろん」

日11月21日午後2時から

◆星のおはなし「何か変だな?クイズ」

日11月28日㈯午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

日12月5日㈯午前10時30分から

◆むかしあそびの日「おはなしあそび」

日12月5日午後2時から

申いずれも当日会場へ

問同施設☎39-3401

すくすくひろばの催し(12月)

◆年齢別あそびましょ

日①ひよこぐみ=1日㈫、②バナナぐみ=8日㈫、③いちごぐみ=18日㈮、いずれも午前10時15分～11時15分

人初めて参加する①令和7年8～11月生まれのお子さんと保護者8組、②8年2～3月生まれのお子さんと保護者6組、③8年7～8月生まれのお子さんと母親4組

◆ベビーヨガ

日1日午前10時30分～11時30分

人初めて受講する市内在住の8年4～8月生まれのお子さんと母親15組

所新川中原コミュニティセンター

◆ママと親子リズム体操

日2日㈭午前10時30分～11時30分

人初めてこの講座を受講する市内在住の8年1～7月生まれのお子さんと母親12組

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

日10日㈮午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人初めてこの講座を受講する市内在住の8年7月以降に生まれたお子さんと母親各回8組

◆はじめてのすくすくひろば見学会

日15日㈭午前10時30分から(30分程度)

人初めて同ひろばを利用する4年4月2日以降生まれのお子さんと保護者8組(出産前、第2子以降の方も参加可)

問同ひろば☎45-7710

みたかおもちゃの病院

主三鷹市消費者活動センター運営協議会

日12月2・16日の水曜日午後1時～3時

所消費者活動センター

申当日会場へ

問同センター☎43-7874

第33回こどもたちからの人権メッセージ発表会 保育 手話

主多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会

日12月5日㈯午後1時30分～4時(1時開場)

人500人、保育(6カ月～未就学児)5人

所狛江エコルマホール(狛江市)

申当日会場へ。保育希望は狛江市協働コミュニティ課☎03-3430-1164へ(先着制)

問同協議会☎042-335-4753

読書犬となかよくなろう―わん!だふる読書体験スペシャル

日12月12日㈯午後1時～2時30分

人初めて同体験に参加する、犬アレルギーのない市内の小学生20人

所三鷹図書館(本館)

問同館☎43-9151

JA東京むさし三鷹緑化センターのこども店長体験

三鷹産野菜の出荷作業と販売業務を体験します。

日12月13日㈰午前9時30分～11時

人小学生以下のお子さん8人

所同センター

申問11月28日㈯から同センター窓口・☎48-7482へ(先着制)

いちにちどうぶつむら

日①12月18日㈮、②22日㈫、いずれも午前9時30分～午後1時30分

人就園前のお子さん

所①野崎保育園、②中原保育園

問同イベント事務局(中央保育園)☎40-7540

父親講座「子育てで輝くパパへ!楽しく学ぶ&遊ぶ時間」 保育

日12月19日㈯午前9時30分～正午

人1歳6カ月～3歳のお子さんの父親8人、保育(1歳6カ月～3歳)

所西多世代交流センター

問同センター☎31-6039

3学期補習教室

主所三鷹市シルバー人材センター

日令和9年1月8日～3月25日の月・水・木・金・土曜日(全11回、1回55分)

人小学3・4年生(国語・算数)、小学5・6年生(国語・算数・英語)、中学生(国語・数学・英語)

問同センター☎48-6721

障がいのある方

調布基地跡地福祉施設の利用者募集(生活介護)

令和9年4月1日からの生活介護利用者を募集します。申し込み方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

◆①ハートポートこもれび

人重度知的障がい者で、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス(生活介護)を受けられる市民若干名

◆②ケアコミュニティみちふの森

人医療的ケアがある方を含む重度の身体障がい者で、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス(生活介護)を受けられる市民若干名

問①㈳調布市社会福祉事業団☎042-444-0039、②㈳東京緑新会☎042-452-8813

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。

なお、感染症の流行により、混雑が予想され、長時間お待たせしてしまう場合があります。

こころの健康相談

日12月3日㈭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

秋の謝恩大売り出し

店内商品が全品20%引きになるほか、長野県特産品の販売やキッチンカーの出店もあります。

日11月21日㈯・22日㈰午前9時～午後5時(農業公園内での販売は午前10時～午後4時)

所JA東京むさし三鷹緑化センター

申期間中会場へ

問同センター☎48-7482

男性介護者交流会「ちょっと豪華なクリスマスランチ会」

日12月3日㈭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)

¥1,000円(昼食代)

申問11月25日㈬までに㈳三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

ジャズコンサート

出演はJAZZユニット「Vabars」。

主連雀地区住民協議会

日12月6日㈰午後2時～3時(1時30分開場)

人在学・在勤を含む市民50人

所連雀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☎45-5100

介護者ひろばおれんじ新中「クリスマスランチ交流会」

日12月10日㈭午後1時～3時

人市内在住の介護者、介護経験者

所元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)

¥1,000円(昼食代)

申問11月27日㈮までに㈳三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

冬のコンサート

主三鷹駅周辺住民協議会

日12月13日㈰午後2時から(1時30分開場)

人100人

所三鷹駅前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☎71-0025

山本有三記念館アフタヌーン・ミニコンサート

出演はみたかジュニア・オーケストラ(MJO)有志。

日12月13日㈰午後3時～3時30分

人25人

所同館

¥300円(入館料。中学生以下は無料)

申問11月17日㈫午前10時から同館☎42-6233へ(先着制)

親族後見人等のつどい

主㈳三鷹市社会福祉協議会、㈳小金井市社会福祉協議会

日12月17日㈭午後2時～3時30分

人市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、市民後見人を含む)10人程度

所㈳小金井市社会福祉協議会

講司法書士の金澤裕子さん

申問12月16日㈬までに権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)

スポーツ

ボッチャ体験会

主井の頭地区住民協議会、日本理学療法士協会
日11月29日㈰午後2時～4時
所井の頭コミュニティセンター新館
物室内履き
申当日会場へ
問同センター☎44-7321

スポーツ教室（令和8年度第4期）

開講教室など、詳しくはSUBARU総合スポーツセンターHPをご覧ください。
日令和9年1月5日㈫～3月22日㈰・㈬
所同センター
講セントラルスポーツ所属のインストラクターの皆さんほか
申11月27日㈮までに元気創造プラザ講座申込システムへ
問同センター☎45-1113

第27回小学生ソフトバレーボール交流大会

主市、三鷹市スポーツ推進委員協議会
日令和9年2月14日㈰午前9時～午後4時30分
人市内の小学4～6年生のチーム（1チーム5～8人）、36チーム
所SUBARU総合スポーツセンター
申12月15日㈫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）
※代表者会議・ルール説明会を9年1月16日㈮午前9時30分から生涯学習センターで開催します。
問スポーツ推進課☎29-9863

講　座

就職活動支援セミナー

日11月26日㈬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篠田潔孝さん
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@mitakashigoto.or.jp・☎45-8645・Fax45-8646へ（先着制）
問わくわくサポート三鷹☎45-8645

学習支援ボランティア養成講座

主㈳三鷹市社会福祉協議会
日12月2・9日の水曜日午後2時～4時
人子どもの学習支援ボランティアに関心のある方15人
所みたかボランティアセンター
講東京学芸大学教育学部講師の江角周子さん、NPO法人「猫の足あと」代表の岸田久恵さん
申11月16日㈪～27日㈮に申し込みフォーム（QRコード）、または同協議会☎76-1271へ（全回参加できる方を優先して先着制）
問同協議会☎76-1271

起業・創業セミナー「小さなビジネスのお金と税金の基本」

日12月4日㈮午後3時～4時30分
人起業を考えている方、起業して間もない方20人
所三鷹産業プラザ
講税理士の添田達也さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問同社☎40-9669

ワークショップ「たのしい英語の学びかた 英語多読のススメ！」

日12月5日㈯午後2時～4時
人多読で英語を学びたい中学生以上の方40人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講NPO多言語多読の酒井邦秀さん、多読サークル「だれでも多読武蔵野」の皆さん
申11月17日㈫午前10時から申し込みフォーム（QRコード）へ（先着制）
問三鷹駅前図書館☎71-0035

起業へのきっかけにつながる「M-PORT ゆるっとサロン」

日①子育てと両立する「小さな起業」―はじめる前に知っておきたい手続きのはなし＝12月8日㈫、②続けられるSNS発信をしよう＝16日㈬、いずれも午前10時～11時15分
人起業に関心のある方各回8人
所三鷹産業プラザ
講①司法書士の小関真樹子さん、②㈱toU取締役の新井英里さん
申㈱まちづくり三鷹HPへ（先着制）
問㈱まちづくり三鷹☎40-9669

花と緑の学習会「クリスマスリース作り講座」

主新川中原住民協議会
日12月8日㈫午後2時～4時
人10人
所新川中原コミュニティセンター
講花の店カモミールの林みどりさん
¥3,000円
物花ばさみ、ペンチ（ワイヤーが切れる物）、持ち帰り用袋（30×30㎝）
申11月17日㈫午前10時から参加費を同センター窓口へ（先着制）
問同センター☎49-6568

みたかスクール・コミュニティ講座

◆子どもと地域の“やってみたい”をカタチにするには―楽しく学ぶ、地域参加のはじめの一歩
日12月9日㈬午後6時～8時
所六中
講市民協働センターまちづくりコーディネーターの高橋由紀子さん
申12月6日㈰までに申し込みフォーム（QRコード）へ
◆オンデマンド講座
申令和9年2月27日㈯午後9時までに申し込みフォーム（QRコード）へ
問地域学校協働課☎29-8349

栄養料理教室特別講座「防災備蓄活用講座」

日12月10日㈭午前10時30分～午後0時30分
人在学・在勤を含む市民20人
所井の頭コミュニティセンター
講管理栄養士の奈良理香子さん、鈴木明子さん
申問同センター窓口・☎44-7321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
◆シニア講習会（60歳以上の有段者）
日12月2～23日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、4～25日の毎週金曜日午前10時～11時30分
◆一般指導講習会
日12月6・27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12月6・27日午後0時30分～2時30分
◆ジュニア冬季錬成大会（小・中学生）◎
日12月20日㈰午前10時30分～午後5時30分
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

相　撲　未就学児向け体験会◎
日12月5日㈯午後3時～4時
問三鷹市相撲連盟✉mitaka-sumo@outlook.com

卓　球
◆①講習会（小学生以上）
日12月5～26日の毎週土曜日午後3時～6時
◆②教室（小学生以上）○
日12月12日㈯午前9時30分～11時30分
問三鷹市卓球連盟①☎0422-43-3350、②☎0422-71-7449

合気道　体験教室（10歳以上）
日12月5～26日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分
問三鷹市合気道連盟☎090-8045-5748（日中のみ）

サンボ
◆①初心者体験会、②経験者講習会
日12月5～19日の毎週土曜日①午後6時～7時（幼児以上）、②7時～9時（小学4年生以上）
◆技術講習会○
日12月13日㈰午後1時～4時
問三鷹市サンボ連盟✉mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法　体験教室
日12月12～26日の毎週土曜日午後4時～5時（小学生以下）、6時～7時（中学生以上）
問三鷹市少林寺拳法連盟✉mitakachuodoin2@gmail.com

バドミントン　団体リーグ戦（高校生以上）
日男子1部・女子1～3部＝12月20日、男子2～5部＝12月27日、いずれも日曜日午前9時～午後6時
問三鷹市バドミントン協会✉badmitaka@gmail.com

サッカー　フットサルONE DAYマッチ（一般）○
日12月26日㈯午後0時30分～2時30分
問㈠社三鷹市サッカー協会HP

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12月4日㈮午後1時～2時15分
問三鷹市武術太極拳連盟☎090-5990-7562（日中のみ）

所生涯学習センター
剣　道　指導者研修会◎
日12月20日㈰午前9時～10時
問三鷹市剣道連盟☎090-3803-3638

◆市民スポーツ大会
申し込みを開始しています。
所SUBARU総合スポーツセンター
バレーボール（一般の部・男子9人制）
日12月19日㈯午前9時～午後6時
問三鷹市バレーボール連盟☎090-1735-7055

東京都、㈶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、㈶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

電子メール・ファクス・はがきによる申し込みは、7面上部「申し込みの記入例」の必要事項を必ず記載してください。

情報発信講座「会員・仲間募集に活かすはじめてのAI活用」

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日12月10日㈭午後7時～9時
人市民活動団体・町会などで活動している方30人
所市民協働センター
講生成AIプロンプトエンジニアの濵田梨渚さん
申同センターHPへ(先着制)
問同センター☎46-0048

園芸講習会「初春を彩る冬の寄せ植え」

日12月11日㈮午後1時30分～3時30分
人20人
所上連雀分庁舎内
講みどり屋和草主宰の大島恵さん
¥3,500円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は2,800円)
物エプロン、手袋、持ち帰り用袋、あれば園芸用はさみ・ピンセット
申11月27日㈮(必着)までに同協会HP、または必要事項(7面参照)を往復はがきで郵「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎46-2081

手作りの会「お正月のリース」

日12月12日㈯午前10時～正午
人小学生以上の市民15人(小学1・2年生は保護者同伴)
所東多世代交流センター
物室内履き、あれば使用したい布
申11月17日㈫午前10時～12月2日㈬午後5時に市HP、または同センター窓口・☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎46-0408

骨粗しょう症予防教室「ボーンアクション―骨密度は食事と運動から」

日12月16日㈬午後1時50分～3時30分(1時10分受付開始、体組成を測定)
人在勤を含む40～70歳の女性市民30人
所総合保健センター
物動きやすい服装、着脱しやすい靴・靴下
申12月14日㈪までに市HP、または健康推進課☎24-8207へ(先着制)
問同課☎24-8207

東部地区住民協議会・東多世代交流センター連携事業「クリスマスオーナメント作り」

日12月16日㈬午後2時30分～4時
人20人(未就学児は保護者同伴)
所牟礼コミュニティセンター
申11月18日㈬午前9時30分から市HPへ(先着制)
問東多世代交流センター☎46-0408

市民健康講座

こころの疲れを予防・改善するための食事・運動・睡眠について学びます。
日12月18日㈮午後2時～3時30分
人在勤を含む市民30人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講医療法人永寿会恩方病院院長の功刀浩さん
申問11月17日㈫～12月17日㈭に同センターHP、または窓口・☎71-0025へ(先着制)

生涯学習センターの講座

◆①市民講師デビュー講座「断捨離できないのは、あなたのせいじゃない」
日令和9年1月11日㈪・㈷午前10時～11時30分
人18歳以上の市民8人
講やましたひでこ公認 断捨離®トレーナーのたけやまひさえさん
◆②〈みたか学〉武蔵野台地と三鷹の成り立ち
日9年1月17日㈯午後2時～4時
人16歳以上の方40人
講東京都立大学都市環境学部教授の鈴木毅彦さん
¥500円
◆③日本の近代建築史
日9年1月31日、2月14・21日の日曜日午前10時30分～正午(全3回)
人16歳以上の方40人
講工学院大学建築学部教授の大内田史郎さん
¥3,000円(3回分)
申①11月18日㈬午前9時から、②12月18日㈮まで、③12月24日㈭までに元気創造プラザ申込システムへ(②③は必要事項(7面参照)・この講座を何で知ったかを往復はがきで郵「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」への申し込みも可。①先着制、②③申し込み多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先して抽選)
問同センター☎49-2521

楽しく「ながら運動体験会」

日令和9年1月13日～2月26日の水・木・金曜日午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
人在勤・在活動を含む市民グループ、

講座案内

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)
㊡月曜日、祝日

申11月17日㈫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。

人生100年時代を考える「シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには―自身のセカンドライフの経験から」
日12月16日㈬午後3時～4時30分
講社会保険労務士法人楯経営労務事務所代表の楯兼次さん

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学「絵本セラピー®で心温まる時間を」
日12月19日㈯午後2時～4時　講ピア・カウンセリング研究会の荒舩禎子さん(絵本セラピスト® あらちゃん)

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2)」
日12月23日㈬午前10時30分～午後0時30分　講朗読家の原きよさん

チケットインフォメーション

柳家さん喬独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
12月20日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月29日㈰　一般=12月4日㈮
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円


柳家さん喬
撮影:横井洋司

桂宮治独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
9年2月14日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=12月5日㈯　一般=12月10日㈭
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。


桂宮治

新春初笑い寄席　林家たい平一門会 保育

芸術文化センター　星のホール
令和9年1月24日㈰　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=12月5日㈯　一般=12月10日㈭
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円


林家たい平

立川志らく独演会 保育

芸術文化センター　星のホール
9年2月20日㈯　午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=11月29日㈰　一般=12月4日㈮
会員=2,700円　一般=3,000円　高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。


立川志らく
撮影:Maple

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)
HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/

●**窓口販売** 10:00～19:00
芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー
※発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。
㊡月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
※学生の方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

保育をご希望の方は2週間前までに申し込みフォーム(QRコード)へ

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

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

1グループ10人程度
所福祉Laboどんぐり山(送迎バスあり)
申問11月17日㈫から同施設☎24-7099へ

求　人

詳細は、QRコードからHPをご覧ください。

新川中原高齢者なんでも相談センター　職員

◆**職種**　事務職(臨時職員)
◆**採用日**　随時
問同センター☎40-7204

㈳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介護職、⑦介護支援専門員、⑧相談員、⑨サービス提供責任者(⑥～⑨契約職員)、⑩保育職、⑪調理員(⑩⑪パートタイマー)、⑫訪問介護員(登録職員)
◆**採用日**　随時(②は令和9年4月1日採用もあり)
問同事業団☎44-5211

相　談

みたか住まい探しサポート(愛称：みたすま)

住まい探しにお困りの方の相談に、専門の相談員が応じます。
日11月17日、12月1・15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

住宅リフォームの無料相談会

日11月25日㈬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)
所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申当日会場へ
問住宅政策課☎29-9704

住んでいないご自宅、ご実家のお悩み無料相談会

日11月26日㈭・27日㈮午前9時30分～午後3時
所市役所1階市民ホール
申当日会場へ
問住宅政策課☎29-9704

人権・身の上相談(特設相談)

日11月30日㈪午後1時30分～4時30分(受付は3時30分まで)
所市役所1階市民ホール
申当日会場へ
※毎月第3水曜日開催の「人権・身の上相談」もご利用ください。
◆**夜間人権ホットライン**
☎03-6722-0127
主東京都人権プラザ
日12月9日㈬午後5時～8時(1人10分程度)
問平和人権課☎29-9032

総合オンブズマン相談(12月)

日3・10・24日＝片桐朝美さん(杏林大学教授)、10・17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
所相談・情報課(市役所2階)
申問政策法務課☎29-9165へ

東京三弁護士会・法テラスによる休日無料法律相談

主東京三弁護士会多摩支部・法テラス多摩
日12月12日㈯午前9時～午後0時10分(1人30分以内)
人在学・在勤を含む市民5人
所相談・情報課(市役所2階)
申問11月16日㈪から同課☎44-6600へ

審議会・市民会議など

第2回三鷹市都市計画審議会の傍聴

日12月22日㈫午後5時～6時30分
人15人
所市議会協議会室(市役所3階)
申都市計画課✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jp、またははがきで郵「〒181-8555都市計画課」へ
問同課☎29-9701

市民活動 みんなの掲示板

12月20日号　原稿締切日11月24日(火)
令和9年1月17日号　原稿締切日12月11日(金)
※9年1月1日号は休載します。

「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。
問同課☎29-9037
※市外局番0422は省略。

ウェブ版

催　し

李容旭展「替 RE-PLACE―精神の月面着陸」
日11月14～29日㈰正午～午後7時(29日は5時まで) 所ぎゃらりー由芽、ぎゃらりー由芽のつづき 申期間中会場へ 問ぎゃらりー由芽☎47-5241(休木曜日)

チェアエクササイズ(イスに座って体操)
主新星ユキ組 日11月18日㈬午後0時30分～2時30分 人女性5人 所連雀コミュニティセンター 申当日会場へ(先着制) 問同会✉sana.pooh38@gmail.com

水墨画描きかた体験
主水墨画蘭の会 日11月19日～12月10日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分 人各日5人 所三鷹駅前コミュニティセンター 申当日会場へ(先着制) 問陳☎090-8489-5906

ケアマネさんにきくデイサービスのおはなし
主三鷹市の福祉をすすめる女性の会 日11月25日㈬午前10時～午後1時 人6人 所福祉センター ¥200円 申当日会場へ(先着制) 問鎌田☎47-6254

絵本作家 渡辺のりこ展 めくらない掌編集
主しろがねギャラリー 日11月28日㈯～12月6日㈰午前11時～午後7時(6日は3時まで) 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎43-3777(休木曜日)

親子で十二面体カレンダーづくり
主キャラワークス・ジャパン 日11月28日㈯午後1時30分～4時30分 人幼児～中学生10人(小学2年生以下は保護者同伴) 所芸術文化センター ¥600円 申問氏名・学年・保護者連絡先を同会 ✉caraworks.japan@gmail.com(先着制。空きがあれば当日参加も可)

行政書士による相続・遺言「セミナー」&「無料相談会」
主行政書士暮らしの相談センター 日11月29日㈰セミナー＝午前10時30分～11時45分、無料相談会＝11時45分～午後4時30分 所連雀コミュニティセンター 申問11月27日㈮までに竹内✉takeuchi@bc4.so-net.ne.jp・☎57-7033(当日参加も可)

若き音楽家によるハープ&フルート演奏会@相愛フェスタ
主相愛教会地域交流委員会 日11月29日㈰午後1時30分～2時30分 所日本基督教団相愛教会(牟礼4-3-46) 申当日会場へ 問同教会☎43-1642

平和のつどい―パネル展示、高校生の描く原爆の絵展、講演など
主新日本婦人の会三鷹支部 日12月5日㈯午前10時～午後4時 所市民協働センター 申当日会場へ 問前山☎090-9963-8917

みたかキャンドルナイト2026
主一小おやじの会 ダディ・ベアの会 日12月5日㈯午後4時30分～6時30分 所一小 申当日会場へ 問同会✉dba.mitaka@gmail.com

講演会「暮らしの中の憲法を考える」★
主憲法を学ぶ会 日12月8日㈫午後1時30分～4時30分 人60人 所生涯学習センター 講弁護士の棟大樹さん ¥300円 申当日会場へ(先着制) 問北野☎080-6603-7993

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)
主なんでも相続案内 日12月9日㈬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) 人5組 所三鷹市公会堂さんさん館 申問同団体(小関)✉koseki@nagi-office.com・☎88-0038(先着制)

【小学生サッカー】ストライカーの突破力アップ！DFをかわして決めきるためのステップと抜き技講座
主まなびばmimit 日12月9日㈬午後6時40分～8時10分 人5人 所北野小体育館 ¥2,000円 申問同会HP(先着制)

地域交流イベント 巣立ち会テラス
主㈳巣立ち会 日12月12日、令和9年1月16日の土曜日午前10時～午後3時(小雨決行) 所同法人MUGEN(野崎1-20-3) 申当日会場へ 問同法人☎24-7739

MiLive2026
主同実行委員会 日12月12日㈯午後0時30分～8時30分 人60人 所三鷹シティホテル地下催事場 ¥1,000円 申当日会場へ(先着制) 問同実行委員会✉info@hagurachaya.com

社交ダンスの入門講座(ワルツ)★
主ダンスサークル・ヴィヴァ 日12月15・22日の火曜日午前10時30分～午後0時30分(10時15分受付開始) 人各日25人 所三鷹駅前コミュニティセンター 講全日本ダンス連盟認定教師の想田徳彦さん 申当日会場へ(先着制) 問名本☎080-3246-1946

名画と音楽を楽しむ「ブルーノートレコードとアンディ・ウォーホル」★
主西洋美術史を学ぶ会・同窓会 日12月15日㈫午後1時～3時 人60人 所生涯学習センター 講東海大学准教授の田丸智也さん ¥300円 申当日会場へ(先着制) 問池田☎42-7392

女声合唱ふじ クリスマスコンサート
日12月19日㈯午後2時～4時 所芸術文化センター風のホール 申当日会場へ 問関☎090-3567-6987

三鷹市管弦楽団第65回定期演奏会
日令和9年1月17日㈰午後2時～4時 人550人 所芸術文化センター風のホール ¥1,000円 申当日会場へ(先着制) 問岡田☎090-4388-8271

会員募集

ダンスサークルK&Q(社交ダンス)
日毎週土曜日午前9時30分～11時45分 所SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額3,000円 申問伊藤☎090-2230-0125

広報みたかはシルバー人材センター会員がお届けしています。

2週連続！

元気創造プラザ・市民センターで遊びませんか？

11月29日(日) 午前10時～午後2時

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ まるごとウェルカムデー

問(公財)三鷹市スポーツと文化財団☎0422-45-1111

クイズラリーや幼児・小学生向けエア遊具、骨健康度や血管年齢チェックができる健康測定、体成分測定など、同公園・同プラザをまるごと楽しめるイベントです。クイズラリー参加者には、プレゼントを差し上げます(なくなり次第終了)。

物室内履き、下足入れ

特別講演 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

所問生涯学習センター☎0422-49-2521

三鷹市に長く拠点を置いてきた日本無線㈱の100年以上の歴史や、生活を支える身近な電波の技術、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(受付は0時30分から) 人中学生以上の方30人 講同社の尾澤俊明さん、大槻秀夫さん 申当日会場へ(先着制)



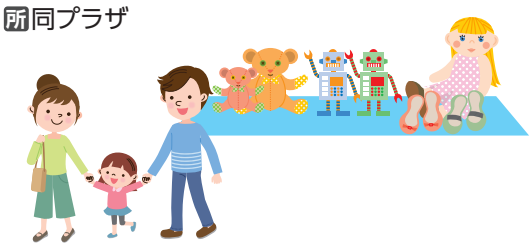
日本無線三鷹製作所とヒマラヤスギ(2015年ごろ)

第48回福祉バザー
－まちに笑顔を 心を結ぶ 三鷹の福祉バザー

問(社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

市の福祉団体が一堂に集まり、バザーやふろしき市、模擬店、子ども向けの体験コーナーなどを行います。収益金は福祉活動に活用されます。

所同プラザ



12月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後4時

生涯学習センターフェスティバル

所問同センター☎0422-49-2521

●**ステージ発表** 自主グループの皆さんによるキッズダンスやフラダンス、合唱など

●**カフェ・軽食販売** カレーライス、焼きそば、焼き菓子、コーヒーなど

●**展示・手作り品の販売** 陶芸、絵画、手芸品等の展示や手作り品の販売、自主グループの活動紹介など

●**体験プログラム** ストレッチ体験、手作り品のワークショップなど

●**スタンプラリー**
※景品がなくなり次第終了。



第49回みたか商工まつり

主問三鷹商工会☎0422-49-3111

ヒーローショー(6日のみ)や、伝統技能を紹介する「匠(たくみ)の技」展、グルメから物販まで楽しめる模擬店など、見どころいっぱいのお祭りです。

所市役所周辺

※公共交通機関でお越しください。

※ヒーローショーの観覧には入場券が必要です。プログラムなど詳しくは同会HPでご確認ください。



過去の様子

ラグビー観戦にご招待！

問スポーツ推進課☎0422-29-9863

NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE2026-27 の開幕に合わせ、三鷹市が連携協定を締結している、東京サントリーサンゴリアスと東芝ブレイブルーパス武蔵のそれぞれの試合に、市民の皆さんを抽選でご招待します。

4試合で合計2,000人をご招待

東京サントリーサンゴリアス



©東京サントリーサンゴリアス

日12月12日㈯午後3時5分キックオフ(リコーブラックラムズ東京戦) 人在学・在勤を含む市民500人(中学生以下は保護者同伴) 申11月16日㈪午前10時～30日㈪に市HPへ(1組4人まで)

※上記以外の3試合については、市HPや今後の『広報みたか』でお知らせします。

東芝ブレイブルーパス武蔵



©TOSHIBA BRAVE LUPUS MUSASHI

日12月19日㈯午後2時30分キックオフ(埼玉パナソニックワイルドナイツ戦) 人在学・在勤を含む市民1,000人(中学生以下は保護者同伴) 申11月22日㈰までに市HPへ(1組4人まで)

第31回 丸池わくわくまつり

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

新川ばやしや五中吹奏楽部の演奏、模擬店、子ども向けの遊びコーナーなど、親子で楽しめる秋のイベントです。

日11月29日㈰午前10時～午後2時(小雨決行)

所新川丸池公園

申当日会場へ



LINE 市公式 LINE 友だち募集中！

人口と世帯 令和8年11月1日現在 ( )内は前月との増減

住民登録者数：191,896人(32人減) うち外国人数：5,667人(95人増)
男：93,232人(15人増)／女：98,664人(47人減) 世帯数：99,415世帯(10世帯増)