

各階案内	
屋上	高齢者福祉センター用ゴルフ練習場
5階	総合防災センター 安全安心課事務室、防災課事務室、消防団本部室、災害対策本部室、NPO法人Mitakaみんなの防災事務局 生涯学習センター 学習室5・6・7
	生涯学習センター 生涯学習センター事務室（生涯学習相談受付）、学習室1・2・3・4（パソコン室）、和室、ホール、創作室（陶芸ゾーン・美術ゾーン）料理実習室、交流サロン、三鷹市芸術文化協会事務局
4階	福祉センター 社会福祉協議会事務局、会議室1・2・3・4、権利擁護センター、相談室、高齢者福祉センター（大広間、活動室、浴室）、交流サロン
3階	総合保健センター 事務室、多目的室、相談室、調理室、栄養相談室、歯科相談室、交流サロン
2階	子ども発達支援センター 事務室、体育室、療育室、療育室、グループ室、相談室、保育室、交流サロン
	総合案内、情報コーナー、休憩コーナー、モール 三鷹市スポーツと文化財団事務局
1階	SUBARU総合スポーツセンター 屋内プール、軽体操室、多目的体育室
	運動施設事務室、トレーニング室、ランニング走路、メインアリーナ観覧席、教護室、三鷹市スポーツ協会事務局
B1階	メインアリーナ、サブアリーナ、小体育室、武道場
B2階	別棟 弓道場、アーチェリー場、会議室
施設の使用料や利用案内などはホームページをご覧ください。	
総合防災センター 防災課(5階) ☎ 0422-24-9102	
総合防災センター 安全安心課(5階) ☎ 0422-45-1116	
NPO法人Mitakaみんなの防災(5階) ☎ 0422-26-7020	
生涯学習センター(4・5階) ☎ 0422-49-2521	
三鷹市芸術文化協会(4階) ☎ 0422-45-1283	
福祉センター(三鷹市社会福祉協議会)(3階) ☎ 0422-46-1108	
総合保健センター(2階) ☎ 0422-24-7145	
子ども発達支援センター(1階) ☎ 0422-45-1122	
三鷹市スポーツと文化財団(1階) ☎ 0422-45-1111	
三鷹市スポーツ協会(B1階) ☎ 0422-43-2500	
SUBARU総合スポーツセンター(B2～1階) ☎ 0422-45-1113	



【バスで越しのかた】

◆「みたかシティバス」
北野ルート（三鷹駅南口～北野）、三鷹台ルート（三鷹駅～杏林大学病院～三鷹中央防災公園・元気創造プラザ）、新川・中原ルート（三鷹中央防災公園・元気創造プラザ～つづみ丘駅北口）、いずれも「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（市役所東）」下車です。（弓道場・アーチェリー場は下車、徒歩3分）

◆「路線バス」
いずれも「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車、徒歩5分（弓道場・アーチェリー場は、「三鷹市役所前」下車、徒歩3分）

●UR・三鷹駅南口からお越しのかた（バスで10分程度）
小田急バスまたは京王バス「鷹66」系統（調布駅北口行き）、小田急バス「鷹54」系統（仙川行き、見華学園東行き）、「鷹59」系統（三鷹駅行き）

●UR・京王井の頭線 吉祥寺駅南口（公園口）からお越しのかた（バスで15分程度）
小田急バス「吉06」系統（調布駅北口 野崎経由）行き、「吉01」境92系統（武蔵境行き）、小田急バスまたは京王バス「吉14」系統（調布駅北口 萩研前経由）行き

●（京王線）調布駅北口からお越しのかた（バスで25分程度）
小田急バス「吉06」系統（吉祥寺駅 野崎経由）行き、小田急バスまたは京王バス「吉14」系統（吉祥寺駅 萩研前経由）行き、「鷹66」系統（三鷹駅南口行き）

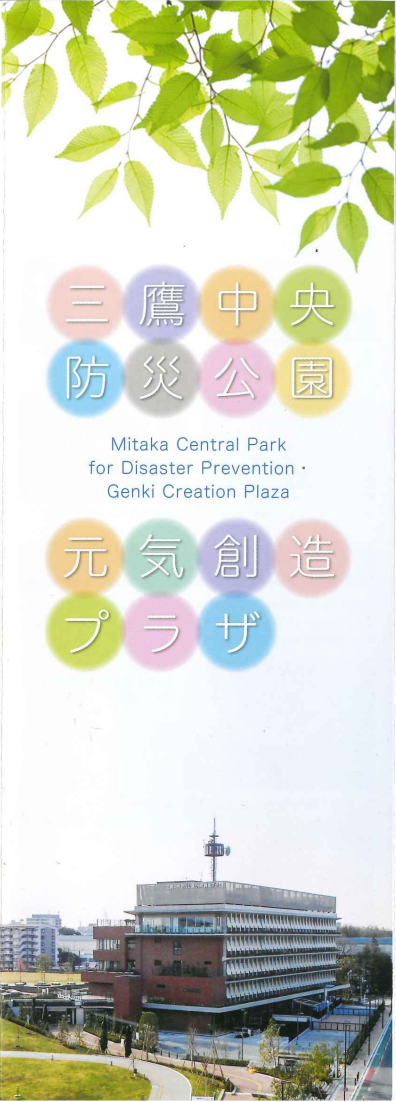
【自転車・バイクで越しのかた】
北側に約100台、西側に約25台、南側に約75台の駐輪場があります。また、西側に3台、南側に3台のバイク置場があります。満車の場合は、隣接の市民センター駐輪場・バイク置場をご利用ください。（弓道場・アーチェリー場へお越しの方は、市民センター駐輪場・バイク置場をご利用ください。）

【自家用車でお越しのかた】
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ内には、専用の駐車場はありません。隣接の市民センター駐車場（有料）をご利用ください。元気創造プラザ内の施設をご利用の場合は、各施設の窓口で認証を受ければ最初の3時間まで無料（以後30分につき200円）となります。防災公園のみに来場の場合は、無料措置はありません。（弓道場・アーチェリー場へお越しの方は、さんざん館事務室から市役所で認証を受けられます。）
*駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
https://www.mitakagenki-plaza.jp ☎ 0422-45-1111
〒181-0004 東京都三鷹市新川16-37-1

指定管理者 公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団
Mitaka City Sports and Culture Foundation

発行日: 2024年3月



三鷹中央防災公園・元気創造プラザとは

三鷹中央防災公園・元気創造プラザは、災害に強いまちづくりと多様な機能が融合した元気創造拠点として平成29年4月にオープンしました。本施設には「防災対策の促進」「子どもの健やかな育ち」「高齢者・障がい者を含むすべての市民の福祉の向上ならぬ健康の保持増進」「生涯学習・スポーツ推進」といった多様な機能を集約しています。

三鷹中央防災公園・元気創造プラザの特色

- ◆災害時の機能転換等による防災機能の強化
- ◆BEMS（ビルエネルギー・管理システム）による空調機器等の効率的な運用や隣接するごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」からの電力・低温水の活用、建物・屋上緑化等による熱負荷の低減などエネルギーの効率的な運用
- ◆免震層を設置し地上層を免震構造とすることで耐震性の確保、地下空間の利用による敷地の有効活用
- ◆ユニバーサルデザインの導入

三鷹中央防災公園

公園内（約1.5ha）には、四季折々の木々や花々、鳥獣やチョウなどの多様な生物の生息や中継地となりうる樹木（防火・遮熱性にも配慮）を多数植栽しており、災害時には一時避難場所として機能します。写真撮影や各種催しなどへの貸出も可能です。（有料・制限あり）

日本無線 中央広場
（約3,300㎡）
元気創造プラザの地上2階から1階へなだらかな丘状になっており、健康器具や円形のベンチがあります。外周の通路（約240m）はランニングやウォーキングコースに活用できます。

東広場（約1,400㎡）
災害用仮設トイレ等を設置し、災害時には被災者の支援を行います。花壇サポーターが管理している市民花壇があります。

【施設規模】
敷地面積: 19,993.79㎡
建築面積: 8,795.08㎡
延床面積: 23,682.37㎡
階数: 地上5階、地下2階

三鷹中央防災公園・元気創造プラザ

西 ← → 東

5F 総合防災センター・生涯学習センター
4F 総合防災センター
3F 福祉センター
2F 総合保健センター
1F 子ども発達支援センター
B1F SUBARU総合スポーツセンター
B2F サブアリーナ・メインアリーナ

西側出入口
東側出入口
日本無線 中央広場
SUBARU総合スポーツセンター
日本無線 中央広場
東広場
市民花壇
駐輪場
バス乗降場
エレベーター
階段
トイレ
ゴミ箱
ベンチ
健康器具
花壇
花壇サポーター

B2階～1階
別機 弓道場・アーチェリー場

開館時間：午前9時～午後10時 休館日：第4月曜日（第4月曜日が祝日の場合は翌日）および年末年始

SUBARU総合スポーツセンター

各種スポーツやトレーニングなどのための設備がそろった市内最大の屋内スポーツ施設です。団体への貸出のほか、スポーツ教室やイベントの開催、トレーニング指導や体力の状態に応じたプログラムの提供なども行います。



メインアリーナ (1,633㎡)
バスケットボール(2面(全面1面))、バレーボール(2面)、バドミントン(8面)などに。



サブアリーナ (903㎡)
バスケットボール(1面)、バレーボール(1面)、バドミントン(3面)などに。



軽体操室 (278㎡)
ヨガ、ストレッチ、ダンス、ボルダリングなどに。



小体育室 (279㎡)
軽体操、卓球などに。鏡あり。



トレーニング室 (367㎡)



ランニング走路 (約170㎡/1周)



メインプール(25m×8コース、水深0～1.35mで調整可能な可動床)
健康増進プール(25m×2コース、水深1.25m)
*他に幼児プール(20m、水深40cm)あり。



多目的体育室 (210㎡)
相撲、ヨガ、ストレッチなどに。中央に土俵あり。



武道場1・2 (1,074㎡、各2面)
剣道、柔道、合気道などに。武道場2のみ畳あり。



弓道場 (約490㎡、5人立 28m)



アーチェリー場 (約650㎡、8人立 50m)
※弓道場・アーチェリー場には、会議室(約30㎡、定員16人)を併設。

1階 子ども発達支援センター

開館時間：午前8時30分～午後5時 休館日：土日祝および年末年始

子どもの発育・発達に関する専門支援を行う中核的な発達支援施設です。関係機関とのネットワークを構築し、支援が必要な子どもの早期発達支援・相談支援に係るワンストップサービスに取り組み、包括的に子どもの発達を支援します。



療育室
児童発達支援を行う療育室は、窓にはブラインドではなくロールカーテンを、床や壁面にはクッション性のある素材を使用し、安全に配慮しています。



保育室
3歳までのお子さんと保護者を対象とした「親子ひろば(ひよこ)」と満1才から就学前までのお子さんが利用できる「一時保育(はしのこ)」を行っています。

【一時保育】
定員10名、事前予約制、有料



体育室 (135㎡)
ヨガ、ストレッチ、軽体操などに。貸出時間：平日夜間(18時以降)と土日祝。

2階 総合保健センター

開館時間：午前8時30分～午後5時 休館日：土日祝および年末年始

各種健康診査、健康相談、予防接種や健康づくりに関する事業を行います。また、妊娠前から子育て期にわたる切れ目のない支援として出産・子育てを応援する積極的な情報発信を行っています。



面談室
ゆりかご面接や健康相談などを行っています。



歯科相談室
幼児の歯科健診、予防処置や歯相談を行っています。



多目的室1・2
(各48㎡/各25名)
会議・講演会・研修会・学習会などに。ホワイトボードあり。
貸出時間：平日夜間(19時以降)と土曜日。



多目的室1・2
(各48㎡/各25名)
会議・講演会・研修会・学習会などに。ホワイトボードあり。
貸出時間：平日夜間(19時以降)と土曜日。

4階 5階 生涯学習センター

開館時間：午前9時～午後10時 休館日：第4月曜日（第4月曜日が祝日の場合は翌日）および年末年始

「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでも」という考えに基づき、市民の様々なライフステージに応じた生涯学習の機会を提供します。市民大学事業をはじめとする各種講座の実施や自主グループなどへの施設・備品の貸出のほか、サークル、講座紹介などの生涯学習相談にも応じています。



学習室4(パソコン室)



学習室5～7



階	部屋名	広さ・定員	設備等
4階	学習室1	67㎡/30人	音響設備、スクリーン プロジェクター ホワイトボード
	学習室2	64㎡/30人	
	学習室3	67㎡/30人	
	学習室4	31㎡/17人	ノートパソコン15台、ホワイトボード、スクリーン、プロジェクター
5階	学習室5	43㎡/24人	ホワイトボード
	学習室6	41㎡/18人	
	学習室7	44㎡/24人	



ホール (198㎡/126名)
合唱、発表会、映画会、小規模な講演会や劇などに。
机24台、イス150脚、アップライトピアノ、プロジェクター、ホワイトボード、大型スクリーン、ステージ(54㎡)、音響設備あり。



創作室1
(陶芸ゾーン) (61㎡/ 36人)
陶芸などに。
ろくろ、工作台、陶芸窯(2台)あり。
創作室2
(美術ゾーン) (58㎡/ 36人)
絵画などに。イーゼル(20台)あり。



料理実習室 (74㎡/ 30人)
料理実習と研修を兼ねた講習会などに。システムキッチン6基。



和室 (38㎡・15畳/18人)
華道・茶道などの文化活動に。座布団、座卓、窓見あり。

3階 福祉センター

社会福祉局関係機関：午前8時30分～午後5時 休館日：土日祝および年末年始
高齢者福祉センター：午前8時30分～午後5時 休館日：月曜および年末年始

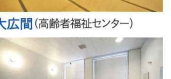
「誰もがいきいきと安心して暮らせるまちづくり」をめざして、地域福祉活動を行っている三鷹市社会福祉協議会の事務局が置かれ、介護保険事業や介護者支援、各種貸付事業の受付や権利擁護センター(成年後見制度等の相談支援等)の運営などを行っています。また、高齢者を対象とした健康増進と趣味活動充実の拠点である「高齢者福祉センター」を運営しています。



大広間(高齢者福祉センター)



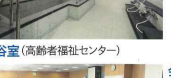
ロビー(高齢者福祉センター)



浴室(高齢者福祉センター)



ゴルフ練習場(高齢者福祉センター)



会議室1～4 (41～47㎡/各25名)
会議・講演会・学習会などに。音響設備あり(連結時のみ使用可)。各室にホワイトボードあり。
貸出時間：午前9時～午後10時(第4月曜日および年末年始を除く)



会議室1～4 (41～47㎡/各25名)
会議・講演会・学習会などに。音響設備あり(連結時のみ使用可)。各室にホワイトボードあり。
貸出時間：午前9時～午後10時(第4月曜日および年末年始を除く)

5階 総合防災センター

開館時間：午前8時30分～午後5時 休館日：土日祝および年末年始

市の防災訓練と安全安心課が執務し、災害発生時の災害対策本部などの運営や防災訓練の実施、自主防災組織の育成、安全安心・市民協働パトロールなどの業務を行います。

災害対策本部室

壁に90インチモニター 2台を設置し、災害時は東京都災害情報システムなどを活用しながら、市内の災害対策活動にあたります。



モーター
通路としての利用に加えフリーマーケットや展示などの利用も想定しています。



休憩コーナー
施設を利用する方は自由に利用できます。自動販売機あり。

情報コーナー

スポーツや生涯学習等の情報提供、利用者間の情報交換の場です。