

いきいき大学  
「メタボリック症候群について」

講師は高松メディカルクリニック院長の高松慶太さん。

人 50人  
日 12月13日(日)午後1時30分～3時30分  
所 新川中原コミュニティセンター  
問 同センター ☎49-6568(月曜休館)

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識と理解を。講師は認知症キャラバンメイトで、①地域包括支援センター太郎の加藤充良さんほか、②地域包括支援センターはなかいどうの森松徳美さん。

注 ①市、②地域ケアネットワーク・井の頭  
人 ①80人、②40人  
日 ①12月15日(火)午後6時30分～8時30分(6時受付)、②18日(金)午後1時30分～3時30分(1時受付)

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター新館  
問 ①12月14日(月)までに高齢者支援室 ☎内線2621へ(先着制)、②当日会場へ(先着制)

問 いずれも高齢者支援室 ☎内線2621

特定健診・後期高齢者健診の受診  
期限は平成22年1月31日までです

対象者にはすでに受診票を送付しています。受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

人 ①特定健診=40～74歳で平成21年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している方、②後期高齢者健診=75歳以上で4月から長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方  
※三鷹市国民健康保険からほかの保険に変更した方や転出された方は、速やかに脱退の手続き(保険証の返還など)をしてください。

※会社の健康保険に加入している方(国保組合に加入している方を含む)およびその扶養家族の方の特定健診は、保険証を発行している保険者にお問い合わせください。

問 保険課 ☎46-3271

骨粗しょう症健康診査コース

1日目は問診と身長・体重・握力・骨密度測定(DXA<デキサ>法=腕のX線検査)、2日目は測定結果に基づく医師、保健師、栄養士による指導。

人 4月1日～平成22年3月31日に、満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で2日間とも参加できる方90人  
※平成21年度から健診の対象年齢が5歳刻みの節目の年齢の方になりました。  
日 平成22年2月1日(月)午後1時～3時・15日(月)午後1時30分～3時30分  
所 総合保健センター  
問 12月25日(金)(消印有効)までに、はがきに必要な事項(11面参照)・生年月日を記入

し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。窓口や電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.lg.jp/>での申し込みも可  
問 同センター ☎46-3254



リサイクル市民工房  
「粗大ごみからの掘り出し物」

日 展示・受付=12月12日(土)～19日(土)、抽選会=20日(日)午前11時から  
問 申込時に結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌週日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください

問 ごみ対策課 ☎内線2533

第612回三鷹市文化財めぐり「忠臣蔵と大相撲の史跡とチャンコ鍋」

注 三鷹市文化財めぐりの会  
人 45人  
日 12月13日(日)午前7時市役所発～高輪泉岳寺～深川不動堂～富岡八幡宮(横綱力士の碑)～両国～回向院(鼠小僧次郎吉の墓)～昼食(ちゃんこ鍋)～吉良上野介義央の邸跡～勝海舟生誕の地碑～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)

料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)  
問 12月7日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

問 高橋 ☎45-1374

ダンスパーティ

講師は想田徳彦さん。  
日 12月26日(土)午後7時～9時  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
問 当日会場へ  
問 同センター ☎71-0025

2010年成人を祝福するつどい

対象者には12月中旬までに招待状を郵送します。  
日 平成22年1月11日(祝)午後1時～3時30分(0時30分開場)  
所 三鷹市公会堂、市役所中庭  
問 招待状を持参し、当日会場へ  
問 生涯学習課 ☎内線3316  
※現在は市外にお住まいで、参加を希望する方はご連絡ください。

第14回福祉映画会  
「ブタがいた教室」

教師と小学生が命と向き合った感動の実話。  
注 三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会  
日 平成22年1月17日(日)①午前10時から、②午後1時40分から  
所 三鷹市公会堂  
料 前売り1,200円(社協会員は1,000円)、

小学～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)  
※チケットは福祉会館、みたかボランティアセンター、コミュニティセンターなどで販売します。  
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271



野川生きもの観察会

注 野川流域連絡会生きもの分科会  
人 30人(小学3年生以下は保護者同伴)  
日 平成22年1月24日(日)午前10時～正午(雨天中止)  
所 都立野川公園自然観察センター前集合  
料 大人100円(保険代など)、中学生以下無料  
問 12月7日(月)～15日(火)の午前9時～午後5時に東京都北多摩南部建設事務所工事第二課 ☎042-330-1845へ(先着制)



大沢総合グラウンド整備代替施設補助金制度

整備中の同グラウンドの使用に代えて、民間施設を含む有料の体育施設(大沢野川グラウンドと市立学校施設を除く)を使用した場合に、補助金を交付します。  
人 在勤・在学を含む市民で構成する団体(市教育委員会に団体登録され利用カードの利用者IDが「05」で始まる団体)  
◆交付期間と回数 ①サッカー・ラグビー・ラクロス・フットサル=7月1日～平成22年3月31日(9回まで)、②野球・ソフトボール=7月1日～平成22年9月30日(15回まで)、③そのほか教育委員会が認めたもの  
※交付期間は大沢総合グラウンドの整備状況により変更の場合あり。  
◆補助金の交付額 使用料に相当する額(1日1回、3,000円まで)  
問 使用後に申請書、請求書、領収書を添えてスポーツ振興課 ☎内線3322へ  
※申請書と請求書はスポーツ振興課、第二体育館で配布。市のホームページからもダウンロードできます。  
※平成22年3月31日までの使用分の申請は4月20日(火)まで。

レベルアップバドミントン教室

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民30人  
日 12月12・26日の土曜日午後1時30分～4時30分  
所 第一体育館  
料 500円  
物 ラケット、タオル、室内履き  
問 スポーツ振興課 ☎内線3324へ

卓球教室

注 三鷹市体育協会、三鷹卓球連盟  
人 在勤・在学を含む小学生以上の市民  
日 12月12日、平成22年1月9日、2月6日の土曜日午前9時45分～11時30分  
所 第二体育館  
料 中学生以下200円、大人300円  
物 ラケット、室内履き、飲み物  
問 期間中会場へ  
問 同協会 ☎43-2500、新関 ☎49-0718

ジュニアソフトボール指導者養成研修会

注 東京都、(財)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
人 在勤・在学を含む市民で小・中・高校生を対象とするジュニアソフトボールの指導者と指導予定者、②15人  
日 ①グラウンド実技指導=12月13日(日)午前10時～正午(雨天中止)、②室内研修会=12月23日(祝)午後1時～5時  
所 ①国際基督教大学高等学校、②牟礼研究開発センター(牟礼6-25-5)  
物 ①グローブ、飲み物、運動のできる服装、②筆記用具、飲み物  
料 ①車の方は駐車場代100円  
問 矢野 ☎090-2252-1576へ(②は先着制)



リサイクル市民工房の催し

①松ぼっくりのミニクリスマスツリー、②廃材で作るサンタクロース、③松ぼっくりで作るクリスマスリース、④ミニ門松作り。  
人 ④各日5人  
日 ①②③12月19日まで、④12月20日～27日のいずれも水・木・土・日曜日  
物 ①松ぼっくり、飾り用ビーズ、②瞬間接着剤、枝木の廃材、絵の具、③松ぼっくり(好みの数)、針金ハンガー1本(または針金)、飾り用ビーズ・リボン、瞬間接着剤  
問 ①②③当日会場へ。④12月9日(木)から同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時～午後4時)へ(先着制)

健康コラム  
矯正歯科治療の正しい理解のために

厚生労働省と日本歯科医師会が展開している8020運動というキャンペーン、「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」という働きかけです。現在の平均残存歯数は8.9本です。この8020運動の達成者を対象として咬合状態を調査したところ、反対咬合、開咬などの不正咬合が存在しなかったことがわかりました。

良好な噛み合わせや歯並びは歯の長生きにもなり、自分の歯で食べられることは、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上にもつながるでしょう。また「歯並び」に関する意識調査を日本臨床矯正歯科医会という専門開業医の団体が行ったところ、歯並びは第1印象を左右すると答えた人が71%にも上ることが明らかになりました。また、62%の回答者が自身の歯並びについて気にしていると回答したものの、歯並びについて矯正歯科医に相談したことがある人は27%のみで、実際に治療を受けたことがあると答えた人はわずか9.9%に留まっています。まだまだ歯並びに対する意識は世界から見ても低いようです。それは矯正歯科治療に対する患者さんの心配や不安もあると思います。

次の点を歯科医師に説明をきちんとしてもらい、正しい理解をすることで心配や不安は解決できるのではないのでしょうか？  
①矯正装置・治療期間についての心配や不安、治療を行うにあたって永久歯の抜歯が必要となる患者さん、治療に伴う違和感や痛み、緊急時の対応、治療費の問題、保険対応の矯正歯科治療、転勤などによる転医。②治療を行うメリット、行わない場合に起こりうる問題点の説明、また矯正歯科治療における限界やリスクに対する説明。  
③患者さん側の協力、歯ブラシや定期的な通院。  
まずは気軽にご相談を。

問 三鷹市歯科医師会 ☎45-2715