

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

平成25年11月～26年2月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を2月10日(月)に指定預金口座に振り込みます。

特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の受給資格認定済みの方

☎地域福祉課 ☎内線2618

健康

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定(超音波法)、骨粗しょう症と生活習慣についての講習会です。

骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない30歳以上の女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方、平成25年度の同教室に参加した方を除く)50人

☎2月17日(月)午後1時30分～3時30分(1時15分から受付)

☎総合保健センター

☎筆記用具、素足で測定するため着脱しやすい靴下・靴

☎☎2月3日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

催し

第26回三鷹市美術連盟展

油彩画、水彩画、墨彩画、パステル画など。

☎2月11日(祝)～16日(日)午前10時～午後6時(11日は2時から、16日は4時まで)

☎三鷹市美術ギャラリー

☎期間中会場へ

☎☎0422-43-7288

第660回三鷹市文化財めぐり

「城ヶ島水仙ロードと半島の史跡を」

☎三鷹市文化財めぐりの会

☎45人

☎☎2月16日(日)午前8時市役所発～満昌寺(三浦義明菩提寺)～清雲寺(衣笠城、義明の父菩提寺)～城ヶ島大橋～北原白秋記念館、詩碑～水仙ロード(60万株)～頼朝三御所(大椿寺・本端寺・見桃寺の椿・桜・桃)～三崎港直販センター～市

役所着(貸切バス利用、雨天決行、一部変更の場合あり)

☎7,200円(昼食代、保険料などを含む)

☎2月3日(月)午前9時30分より参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

☎☎0422-45-1374

ひな飾りの展示

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎展示=2月16日(日)～3月8日(土)、甘酒サービス=3月1日(土)午後1時30分～3時

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎期間中会場へ

☎☎0422-71-0025

「野川」冬の野鳥観察会

講師は日本野鳥の会の鈴木正男さん。

☎30人

☎2月28日(金)午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)

☎都立野川公園正門前(人見街道沿い)集合

☎☎双眼鏡(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、歩きやすく暖かい服装

☎☎2月3日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-31-2671へ(先着制)

まちなか協働サロンの催し

☎各回8人

☎①おいしいお茶の淹れ方=3月8日(土)午後2時～4時、②ちょっと昔の三鷹のお話=13日(木)午後1時30分～3時、③パティシエへの道ー将来の君たちへ=15日(土)午後1時30分～3時

☎①西野園(井の頭2-7-23)、②末廣屋喜一郎(井の頭3-15-14)、③ハーベスト・オープン(下連雀9-5-1)

☎いずれも300円(茶菓代)

☎☎①同店 ☎0422-48-0278、②同店 ☎0422-43-5030、③同店 ☎0422-72-0866へ(いずれも先着制)

認知症の方を支える家族の会

☎家族の介護をしている方

☎3月12日(水)午後1時30分～3時30分

☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎☎三鷹市連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

スポーツ

3月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

☎市ホームページでご確認ください

☎☎2月8日(土)までに各コミュニティセンターへ

☎☎スポーツ振興課 ☎内線3322

市民のための卓球教室

☎三鷹市体育協会

☎在勤・在学を含む小学生以上の市民

☎2月8日、3月8日いずれも土曜日午前9時30分～正午

☎第二体育館

☎☎300円(中学生以下200円)

☎ラケット、室内履き

☎当日会場へ

☎☎新関 ☎0422-49-0718、同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

第15回小学生ソフトバレーボール交流大会を応援しよう

☎三鷹市スポーツ推進委員協議会

☎2月9日(日)①5年の部=午前9時20分～正午、②6年の部=午後0時50分～4時30分

☎一中体育館

☎☎当日会場へ(出場者の募集は終了しました)

☎☎スポーツ振興課 ☎内線3324

カサゴ船釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟

☎在勤・在学を含む18歳以上の三鷹市民および同連盟会員22人

☎2月16日(日)午前5時30分市役所正面集合～午後5時30分(雨天決行)

☎金沢八景

☎☎10,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

☎☎さお(無料貸しお有り)、仕掛け(現地購入可)、帽子、防寒雨具、あれば長靴、昼食、飲み物、15ℓ程度のクーラーボックス、酔い止め

☎☎必要事項(11面参照)・貸しおの有無を好野 ☎090-1129-8190(夜間のみ)、☎ yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

☎☎好野または三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500へ(月曜日・祝日を除く)

第22回ドッジボール大会

予選リーグ、決勝トーナメント方式。②の部優勝チームと③の部選抜チームで特別試合を行います。

☎市内在住・在学の小・中学生、1チーム7～10人(部門は①小学1～3年生、②小学4～6年生、③中学生の部。③は特別試合参加希望者)

☎2月22日(土)①午前10時から、②午後1時30分から、③進行状況による(中止の場合あり)

☎二中体育館

☎☎運動しやすい服装、タオル、室内履き、飲み物

☎☎2月14日(金)までに所定の申込用紙を直接またはファクスで西児童館 ☎0422-31-6261へ

※申込用紙は、市立小学校、児童館、コミュニティセンターで配布。

☎☎西児童館 ☎0422-31-6039

※二中への問い合わせは不可。

ニュースポーツ

「グランドゴルフ大会」

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎30人

☎3月2日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)

☎井口特設グラウンド

☎☎動きやすい服装、運動靴

☎☎2月20日(木)までに直接または電話で三鷹駅前コミュニティセンター ☎0422-71-0025へ(先着制)

三鷹市野球連盟春季大会申込と定期総会

☎三鷹市野球連盟

☎監督は市民、選手は在勤・在学を含む16歳以上の都民(学校野球部在籍者を除く)

☎3月23日(日)から毎週日曜日

☎☎2月14日(金)午後6時～8時または15日(土)午後4時～6時に一般の部・壮年の部とも

①申込書(選手登録名簿12～20人)、②年間登録料1チーム10,000円、③大会参加料1チーム11,000円、④体育協会加盟分担金1人100円、⑤一般の部は東京都登録料1人500円を添えて第一体育館へ。

申込書は2月4日(火)から体育協会にて配布(前年度登録チームには郵送)

※定期総会と主将会議を3月5日(水)午後6時30分から福祉会館で開催します。

☎☎山中 ☎0422-33-5080(日中のみ)、同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

軟式野球審判員募集

☎3月23日(日)～5月25日(日)までの毎週日曜日(予定)

☎大沢総合グラウンド

☎☎三鷹市野球連盟(山中) ☎0422-33-5080へ

※見学自由です。くわしくはお問い合わせください。

講座

しごとフェアin三鷹・武蔵野

☎ハローワーク三鷹、三鷹市、武蔵野市

☎三鷹産業プラザ

◆就職相談会(しごとの相談窓口)

履歴書・職務経歴書の書き方、面接指導、就職に関する不安・悩みの相談など。

☎2月3日(月)午前10時～午後0時30分(正午まで受付)

象牙質知覚過敏症

健康コラム

虫歯ではないのに冷たい物を口に含んだり、歯ブラシの毛先が当たったり、風が当たるだけで「歯がしみる(痛む)」症状が出たら、それは知覚過敏かもしれません。なぜ、こうしたことが起こるのでしょうか。

知覚過敏の原因はいろいろありますが、共通していることは何らかの原因でエナメル質やセメント質が削れ、象牙質が露出していることです。たかが知覚過敏と思うかもしれませんが、放置していると、最悪の場合、歯の神経を取らなければならない可能性もあるので注意が必要です。

そこで、主な原因をさらにくわしく見てみましょう。

◇歯ぎしりや食いしばりなどの強い力が歯にかかり続けることで、エナメル質にひびが入る。あるいは、歯の根元のエナメル質がタイルのようにボロボロ剥がれる。

◇強い力で擦り合わせ続けることで、エナメル質が摩擦している。

◇日常的に酢やレモンなどの酸性飲食物を積極的に取ることで、エナメル質が溶ける。

◇古い詰め物の周りに亀裂や隙間ができています。

◇歯磨きのときに力まかせの間違ったブラッシングをしている。

一時期しみて少したつとしみなくなることもわかるように、歯はもともと自然の治癒能力を持っています。唾液が歯を補修したり、スミア層という象牙質が削れ減るときに出た削片(さくへん)などが沈着した膜が象牙質(神経と交通している管)の入り口をふさぐため、痛みが止まります。

そこで知覚過敏の治療ではまず、自然の治癒力がうまく発揮されるよう生活習慣を見直します。改善後は予防のために、適切なセルフケアと定期的なメンテナンスで歯の健康を維持していきます。生活習慣の改善で症状が治まらない場合にはコーティング剤を歯に塗り、象牙質の入り口をふさいで刺激を防ぎます。痛みが治らない場合は、細菌によって歯の内部で炎症が起きていると考えられるため、新たな細菌が侵入しないようレジンやセメントを詰めて治療し、治癒を待ちます。以上のような治療をしても症状が改善しない場合、最後の手段として、歯の神経を取って、痛みを感じなくする治療があります。しかし、神経を取ると、その周囲の細かい血管まで取るため、歯に栄養分が届きにくくなり、歯の寿命が短くなりがちです。できれば、この前の段階で治療を受けたいものです。

歯がしみる「知覚過敏」と勝手に自己判断してしまうのではなく、虫歯・歯周病の可能性も十分考えられますので、歯がしみる症状が出た時には早めに歯科医院で診察を受けることをお勧めします。

☎三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715