

健康長寿講演会「高齢者に多い足・腰の痛みー健康法」
主三鷹市老人クラブ連合会
日2月24日(水)午後2時30分～4時30分
人65歳以上の市民20人
所三鷹市公会堂さんさん館
講杏林大学医学部教授の市村正一さん
申2月15日(月)(必着) までにはがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(先着制)
問同連合会(中村)☎43-8736



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27年11月～28年1月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当を、2月10日(水)に指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課☎内線2619



催し

生活用品活用市
主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日2月9～23日、3月1日の火曜日午前10時～午後2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
お買い物を楽しめる定期市
申当日会場へ
問買物支援本部事務局☎40-9669
◆連じやく朝市
主連雀通り商店会
日2月13日(土)午前9時～正午
所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
問魚鶴☎48-3131
◆あおやぎ市
主所青柳商店会(新川1-11周辺、のぼりが目印)
日2月20日(土)(時間は各店舗の営業時間)
問三鷹新川一郵便局☎43-9973
◆消研だいいち
主所消研大通り商店会(中原3-11周辺、のぼりが目印)
日2月20日(土)(時間は各店舗の営業時間)
問AZUMA元気ひろばおれんじ☎76-5940
ひな飾りの展示
主三鷹駅周辺住民協議会

日2月16日(火)～3月5日(土)
所三鷹駅前コミュニティセンター
申期間中会場へ
問同センター☎71-0025
介護者ひろば けやき苑
日2月18日(水)午後2時～4時
人介護者、介護経験者
所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
「第12回みたかビジネスプランコンテスト」最終審査発表会
起業を目指す方などのビジネスプランで、書類審査を通過した11件の最終審査発表会を行います。どなたでも観覧できます。
主(株)まちづくり三鷹
日2月19日(金)午後1時～5時
所三鷹産業プラザ
申当日会場へ
問同社☎40-9669
三鷹俳句会発足60周年記念俳句会・高柳克弘講師と全句講評(俳句の楽しさ)
日2月21日(日)午後1時から
人35人
所福祉会館
¥500円
物1人1句
申同会(田山)☎46-8458へ(先着制)
問同会(田山)☎46-8458
第28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。
主三鷹市美術連盟
日2月24日(水)～28日(日)午前10時～午後6時(24日は2時から、28日は4時まで)
所芸術文化センター
申期間中会場へ
問同連盟(片岡)☎43-7288
シルバーと子どもまつり
ゲーム、模擬店、物産販売など。
主井の頭地区住民協議会
日2月27日(土)午前10時～午後3時
所井の頭コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎44-7321
男性介護者交流会
「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」
日3月5日(土)午後1時～3時
人市内の男性介護者、男性介護経験者
所福祉会館
申問3月4日(金)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

和楽器と仲良しにーこと・尺八・三味線・しの笛体験と7分コンサート
主三鷹市邦楽連盟
日3月6日(日)午後1時～4時(入退場自由)
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
所社会教育会館
申当日会場へ
問同連盟(大浦)☎45-3377
コミュニティ広場
リサイクルショップも同時開催。
主東部地区住民協議会
日3月12日(土)地場産朝採れ野菜の販売＝午前11時～午後2時(売り切れ次第終了)、世界一大きな布絵本を使った劇＝午後1時～1時30分
所牟礼コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎49-3441



スポーツ

市民のための卓球教室
主三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日2月13日、3月12日の土曜日午前9時45分～正午(9時30分から受付)
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
所第二体育館
¥300円、中学生以下200円
物ラケット、室内履き
申当日会場へ
問同連盟(八木)☎44-4828
カサゴ船釣り大会
主三鷹市釣魚連盟
日2月14日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)
人在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所新安浦港(横須賀市)
¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、防寒雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め
申問2月9日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
なぎなた初心者講習会
主三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟
日①2月15～29日の毎週月曜日午後6時30分～8時、②2月27日(土)午前10時

～11時30分
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
所①一中、②第二体育館
¥500円(1回)
申当日会場へ
問同連盟(明比)☎47-3044
三鷹市春季少年剣道大会
主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
日3月6日(日)午前9時～午後5時
人市内の小・中学生および同連盟会員
所第二体育館
¥500円、団体1チーム300円
物剣道用具
申2月16日(火)～20日(土)に同連盟ホームページHPhttps://mitakakenren.wordpress.com/または三鷹市体育協会(第一体育館内)へ
問同連盟(吉野)☎31-4837



講座

①栄養料理教室「健康長寿の薬膳料理」、②森永クッキングサロン 中華コース
主連雀地区住民協議会
日①2月10日(水)午前10時から、②2月24日(水)午前10時30分～午後1時30分
人市民①19人、②30人
所連雀コミュニティセンター
¥各500円
物エプロン、三角巾
申参加費を同センターへ(②は2月8日(月)から。先着制)
問同センター☎45-5100
男性料理教室「和風の温かい料理」
主大沢住民協議会
日2月14日(日)午前10時～午後1時
人男性24人
所大沢コミュニティセンター
講栄養士の得能昭子さん
¥500円
物エプロン、三角巾、筆記用具
申2月10日(水)までに参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎32-6986
地域リポーター養成講座「リポート&記事作成の初歩の初歩」
取材・記事作成の基礎や独自性のある発行物の作り方を学び、市内商店を取材して手作りミニコミ誌「ZINE(ジン)」をつくります。
日2月17日(水)午前9時～午後5時
人8人



健康「リム」

歯科治療と骨粗しょう症のお薬について

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になると、骨がもろくなり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。特に閉経後の女性に多い病気です、社会の高齢化が進む中、骨粗しょう症の患者も増加傾向にあります。

骨粗しょう症の治療に用いる薬の中で、歯科治療の際に注意が必要になる薬があります。ビスホスネート製剤という比較的新しい薬で、骨を破壊する細胞の働きを抑え、骨の吸収を抑制する効果があり、錠剤や注射製剤などいろいろな種類があります。ビスホスネート製剤は骨粗しょう症の治療に有効なためとても多くの患者さんが服用していますが、7～8年前から歯科治療に際し副作用があると、厚生労働省から各歯科医師会に通告が入っています。

その内容は「ビスホスネート製剤を長期にわたり服用している場合には、抜歯などの外科的処置の後にあごの骨の一部が死んでしまう顎骨壊死(がっこつえし)や炎症を起こしてしまう顎骨骨髓炎の発症が報告されている」とです。

このビスホスネート製剤に関連した顎骨壊死・骨髓炎は、その発症頻度は低いですが、ひとたび発症すると治りにくく、また有効な治療法はいまだ確立されていないのが現状です。ただ全ての歯科治療において問題になるわけではなく、虫歯や入れ歯の治療のような通常の歯科治療においては特に支障はありません。

どうしても外科的な処置が必要な場合は、一時的にビスホスネート製剤を休薬する場合もあります。その際には医師に休薬が可能かどうかの確認が必要です。

かかりつけの歯科医に、どのような薬を服用しているかが記載されているお薬手帳などを持参し、今後の歯科治療に注意が必要かどうかを相談することが必要です。

問三鷹市歯科医師会☎45-2715