

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28年11月～29年1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(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課☎内線2618

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査は2月28日(火)までです
受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。「受診票が届かない」「受診票を無くした」などの場合は、お問い合わせください。
人平成28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おり3月31日(金)までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者
問健康推進課☎46-3271

健康栄養歯科相談
日毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時～4時
人健康・食事・口の機能が気になる方
所総合保健センター
申問同センター☎46-3254へ

市民健康講座 女性泌尿器科医が話す「女性のトイレトラブル対策」
日3月9日(木)午後1時30分～3時(1時15分から受付)
人女性市民30人
所牟礼コミュニティセンター
講杏林大学医学部付属病院泌尿器科女性骨盤底専門外来担当の金城真実さん
申問2月6日(月)から直接または電話、ファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ(先着制)

催し

ひな飾りの展示
主三鷹駅周辺住民協議会
日2月14日(火)～3月4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

第13回みたかビジネスプランコンテスト最終審査発表会
日2月16日(木)午後1時～5時
所三鷹産業プラザ
申当日会場へ
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

介護者ひろば
日①2月16日(木)午後2時～4時、②17日(金)午前10時～正午、③24日(金)午後1時～3時
人介護者、介護経験者
所①高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

「野川」冬の野鳥観察会
日2月21日(火)午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)
人25人
所都立野川公園正門前集合
講日本野鳥の会の鈴木正男さん、畑島征雄さん
物筆記用具、歩きやすく暖かい服装、あれば双眼鏡
申問2月6日(月)午前10時からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

第29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110作品。
主三鷹市美術連盟
日2月22日(水)～26日(日)午前10時～午後6時(22日は2時から、26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

第21回福祉映画会「そして父になる」
主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3月5日(日)午前10時30分から、午後2時から
所三鷹市公会堂光のホール
¥大人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)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)
申福祉会館またはコミュニティセンターへ
問みたかボランティアセンター☎76-1271

コミュニティ祭・フリーマーケット
主西部地区住民協議会

日3月11日(土)・12日(日)午前10時～午後3時30分(12日は2時30分まで)
※フリーマーケットは12日午前10時～午後2時30分(雨天中止)。
所井口コミュニティセンター
申問当日会場へ。体育館ステージの発表会・演芸大会への参加と個人展示作品の出展、フリーマーケットへの出店希望者は2月28日(火)までに同センター☎32-7141へ

スポーツ

カサゴ船釣り大会
主三鷹市釣魚連盟
日2月19日(日)午前5時30分市役所または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所解散(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
所横須賀平成港(横須賀市)
¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物さお(無料貸しとおあり)、仕掛け(現地購入可)、おもり25号と30号、餌(サバの短冊の支給あり)、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15日(水)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・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

スポーツ指導員一般教養研修会
主三鷹市体育協会
日2月19日(日)①講義＝午前10時～正午、②実技＝午後1時～3時
人三鷹市スポーツ指導員資格保有者①45人、②80人
所①三鷹市公会堂さんさん館、②第二体育館
物②室内履き、あればストレッチマット
申2月10日(金)までに申込用紙(同協会ホームページHPhttp://www.mitaka-taikyo.com/から入手可)を同協会(第一体育館内)へ(先着制)
問同協会☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

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25日、3月11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

健康体操教室「疲れをためないストレッチ」
主三鷹駅周辺住民協議会
日2月25日(土)午後1時30分～3時
人40人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講健康運動指導士の鈴木明子さん
物手ぬぐいまたは薄いタオル
申問直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

三鷹市春季少年剣道大会
主三鷹市剣道連盟
日3月5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14日(火)～18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

軟式野球審判員になりませんか
未経験者から経験者まで、三鷹市野球連盟のインストラクターが指導します。
日3月12日(日)以降の大会開催日
所大沢総合グラウンド
申当日会場へ(見学可)
問同連盟(山中)☎33-5080

三鷹市野球連盟春季大会
主同連盟
日3月12日以降の毎週日曜日
人在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・チーム責任者の所在は市内)
所大沢総合グラウンド
申2月17日(金)午後6時～8時または18日(土)午後5時30分～7時30分に一般・壮年の部とも①申込書(選手登録名簿12～20人)、②大会参加料1チーム11,000円、③年間登録料1チーム10,000円、④三鷹市体育協会加盟分担金1人100円、一般の部は⑤東京都登録用紙2部(東京都軟式野球連盟ホームページHPhttp://www.tnbb.or.jp/から入手)、⑥東京都登録料1人600円を第一体育館へ
※申込書は2月7日(火)から第一体育館で配布(前年度登録チームには郵送)。
※定時総会・主将会議を2月22日(火)午

健康コラム

将来のさまざまなリスクを 予防するための歯列矯正

日本で歯列矯正といえば、食事や会話など普段の生活に支障が出るほどの歯並びの乱れに対して行われる特殊な歯科治療として認識されてきました。欧米では、歯列矯正はもっと一般的な治療と考えられ、きれいな歯並びにして、美しく見せること、また、それ以上に予防処置として考えられています。特に米国では、子どもの頃から歯列矯正を受けることが多いです。

歯並びが悪いと、将来、歯に関わるさまざまなリスク(虫歯や歯周病の進行、かみにくい、清掃性が悪いなど)を抱えたままになり、歯科治療を数多く受けることになります。歯列矯正は、そうした歯科治療の時間や費用を無くし、それに伴う痛い思いや嫌な思いを回避する予防処置と考えられます。

つまり、歯並びが悪いまま将来的に掛かると予想される歯科治療費や通院や治療時間と精神的な代償を、先行投資的に歯列矯正の費用と時間に充てられるかどうか、という価値観の問題なのです。日本では、塾やお稽古などが優先され、歯列矯正はまだまだ優先順位が低いようです。

しかしながら、歯科医師の地道な努力により、歯に関する美意識や知識が高まり、将来的な治療などのリスク回避(予防)として認識され、少しずつではありますが、歯列矯正を受ける方が増えてきています。

成人を過ぎると「今さら歯並びなんて」と思う方も多いようですが、歯列矯正は、歯と歯を支える歯周組織が健康な人であれば、年齢を問わず可能です。

歯列矯正による歯並びの改善は、見た目を美しくするだけではなく、かむ機能を向上させ、生涯にわたって良好なかみ合わせを維持することにつながります。歯列矯正の受診に際して極めて重要なのは、専門的な知識と技術を持つ歯科医師のもと、患者さんの年齢、症状などに合った無理のない治療計画を提案してもらうことです。治療後に「やって良かった」と心から思えるよう、ご自分に合った歯科医院を探しましょう。

問三鷹市歯科医師会☎45-2715