

歩いて健康

「梅見月ウオーキング&ランチ」

花木を楽しむウオーキングと、「一汁一菜カフェ」のランチ。

主 三鷹駅周辺地域包括支援センター、三鷹市社会福祉協議会

日 所 2月8日(土)午前11時水源の森あけぼのふれあい公園(上連雀5-16-30)集合～午後1時30分同園解散(雨天中止)

人 65歳以上の市民10人

料 150円(昼食代、保険料)

物 飲み物、動きやすい服装

申 問 2月3日(月)から同センター☎76-4500へ(先着制)

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

iPadの基本操作を体験。機器は貸し出します。

日 所 2月18日(火)・20日(木)午前10時～正午(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 三鷹産業プラザ

申 問 2月3日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

高齢者の生活相談室

日 所 2月21日(金)午後1時～3時

人 1人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

市老連健康長寿講演会

「注意すべき病—加齢性眼疾患」

日 所 2月21日(金)午後1時30分～3時30分

人 65歳以上の市民10人

所 三鷹市公会堂さんさん館

講 杏林大学医学部付属病院眼科医師の岡田アナベルあやめさん

申 問 2月14日(金)までにみたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)

脳と体を使って認知症予防

座位で軽めの運動を行い、脳を刺激して認知症を予防します。

主 連雀地区住民協議会

日 所 2月22・29日の土曜日午前10時30分～正午(全2回)

人 65歳以上の市民25人

所 連雀コミュニティセンター

講 フィットネスインストラクターの清水武さん

物 タオル、飲み物

申 問 2月3日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

こもれび ほっと・サークル

椅子に座って「座タップダンス」

日 所 2月25日(火)午後2時～3時30分

人 おおむね65歳以上の市民15人

所 みたかボランティアセンター

講 座 タップダンス健康法インストラクターの菊池未来さん

料 500円(茶菓代など)

申 2月15日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

問 同事務局☎42-4471

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

令和元年11月～2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(月)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

催し

ひな飾りの展示

主 三鷹駅周辺住民協議会

日 所 2月4日(火)～3月6日(金)

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

地域ケアネットワークの催し

日 ①ひだまりサロン・東部=2月5日(火)、②ひだまりサロン・東部 出前サロン=14日(金)、③連雀サロン=18日(火)、④駅前風のサロン=20日(木)、⑤よってらっしゃい・にしみたか=24日(月・休)、⑥しんなかサロン=27日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分

所 ①牟礼コミュニティセンター、②北野ハピネスセンター、③連雀コミュニティセンター、④三鷹駅前コミュニティセンター、⑤井口コミュニティセンター、⑥新川中原コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 地域福祉課☎内線2662

みんなで歌って元気に「うたごえ喫茶・中原」

日 所 2月10日(月)午後2時～4時

所 さんぽの家三鷹中原(中原3-1-17)

料 100円(飲み物代、希望者のみ)

申 当日会場へ

問 みたかボランティアセンター☎76-1271

みんなでつながる「老い支度」

「老い」に関する学習と介護予防体操。

日 所 2月18日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂

物 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 当日会場へ

問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

第32回三鷹市美術連盟展

油彩画・水彩画・パステル画など。

日 所 2月19日(水)～23日(日・祝)午前10時～午後6時(19日は2時から、23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

①介護者カフェ

②～④介護者ひろば

日 所 ①2月19日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②20日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③21日(金)午前10時～正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、④26日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

人 介護者、介護経験者

料 ①100円

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

第24回福祉映画会

「長いお別れ」

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 所 3月1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

料 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 チケットをみたかボランティアセンター、福祉センター、コミュニティセンターなどで購入

問 みたかボランティアセンター☎76-1271

マイクロバスde

三鷹まるごと博物館の旅

まち全体を博物館と見立てた、三鷹型エコミュージアムの見学ツアーです。市内に点在する歴史や文化に関するスポットを巡ります。

日 所 3月1日(日)午後0時30分三鷹駅南口ペDESTリアンデッキ集合～5時三鷹駅周辺解散

人 15人

物 歩きやすい服装

申 問 2月3日(月)午前9時～21日(金)に生涯学習課☎内線2922・☎shogai@city.mita.lg.jpへ(先着制)



剣道の教室・大会

主 ①東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、②三鷹市剣道連盟

日 所 ①ジュニア剣道教室=2月2日(日)午後3時～6時、8日(土)正午～午後3時、16日(日)午後3時～6時、22日(土)午前9時～11時30分、23日(日・祝)午前9時～11時30分・正午～午後6時、29日(土)正午～午後3時、②春季少年剣道大会=3月8日(日)午前9時～午後5時

人 市内の小・中学生

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 ②個人500円、団体1チーム300円

物 剣道着、防具、竹刀

申 ①同連盟(馬庭)☎090-3803-3638へ(初回のみ申込)、②2月19日(水)～26日(水)に同連盟ホームページHP https://mitakakenren.wordpress.com/へ

問 同連盟①馬庭☎090-3803-3638、②吉野☎31-4837

ホウボウ釣り大会

主 三鷹市釣魚連盟

日 所 2月16日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口出発～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 神奈川県平塚市

料 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

物 さお(硬め8:2、2m。貸しさおあり)、15ℓ程度のクーラーボックス、仕掛け(現地購入可)、おもり30・40号、帽子、長靴、雨具、防寒具、昼食、飲み物、酔い止め

申 問 2月3日(月)午前9時～12日(水)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)

誰でも「ポッチャ」楽しむ会

日 所 2月21日(金)午後1時～2時30分

人 50人

所 SUBARU総合スポーツセンター

講 杏林大学准教授の一場友実さん

料 100円(子どもは50円。保険料など)

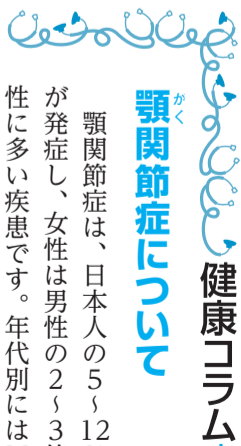
物 室内履き、飲み物、タオル

申 問 みたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)

三鷹市バドミントン総合選手権大会 中学生の部

◆種目 男子シングルス、女子シングルス、男子ダブルス、女子ダブルス

主 三鷹市バドミントン協会



健康コラム

顎関節症 JNNSN

顎関節症は、日本人の5～12%の人が発症し、女性は男性の2～3倍と女性に多い疾患です。年代別には20～30歳代に多い傾向があります。

症状は顎の関節や筋肉が痛む、カクン、シャリシャリなど顎を動かすと音がする、口を大きく開けられない(正常では人さし指、中指、薬指の3本が入る)などです。そのほか口を大きく開けると曲がってしまう、首・肩の凝り、頭痛、目の疲れ、耳閉感、めまい、耳鳴りなどを伴う人もいます。

顎関節症は、歯ぎしりをする人や硬い食べ物を好む人、外傷がある人、上下の歯を接触し続ける癖のある人に多くみられます。それらを引き起こす原因の一つにストレスがあります。ストレスを感じたり緊張状態が続くと、無意識に歯ぎしりをしたり、強く食い縛ったり、顎関節や周囲の筋肉に負担がかかりやすくなります。また、顎に負担をかける姿勢(パソコン、スマートフォン)の操作、頬づえ、うつぶせ寝などや不正咬合(こうごう)も原因となります。

対応・治療方法は、まず歯科医の指導の下、約1カ月間のホームケアを行います。湿布(顎関節、咀嚼(そしゃく)筋に蒸したタオルを約10分間当てて温める)、マッサージ(顎の周りの筋肉をほぐしたり、首・肩のストレッチで筋肉の緊張を取り血行を促す)、リハビリトレーニング(顎関節を動かし、筋肉をゆっくりに引き伸ばす)、行動療法(顎に負担をかける姿勢を続けない)などを行い、次に歯科医で低周波の電気刺激治療やマウスピースの作製・調整を受けます。口が大きく開かない場合は、顎関節内の関節円板のずれがあるので、口腔(こうくう)外科の治療が必要なものもあります。また咬合に異常がある場合は、歯列矯正治療も考えられます。

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715