

中高年の簡単健康体操

住 井の頭地区住民協議会
日 3月3・10日の水曜日午後1時30分～3時30分(全2回)
人 おおむね60歳以上の市民20人
所 井の頭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水武さん
物 タオル
申 2月16日(火)に直接、または17日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

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2年11月～3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(水)に受給資格認定済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2617

健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
日 3月4日(木)午前10時30分～正午(1人30分)
所 福祉センター
申 障がい者支援課☎内線2657へ

催し

おとな絵本ラウンジ 第62回 絵本を楽しむトークラウンジ

「からだ、健康」をテーマに、オンライン会議アプリ「Zoom」で参加者同士が絵本を紹介します。
日 2月14日(日)午後2時～4時
人 20人
申 2月13日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)
問 星と森と絵本の家☎39-3401

中国残留邦人等地域生活支援事業 写真展・講演会

住 市、NPO法人中国帰国者の会
日 ①写真展「戦後はまだ一刻も刻まれた加害

と被害の記憶」=2月19日(金)～21日(日)午前9時～午後5時(19日は1時から)、②講演会「戦争も原子力発電も国策 繰り返される棄民を考える」(中国語訳あり)=21日午後1時30分～4時(1時開場)

人 ②60人
所 三鷹市公会堂さんさん館
講 ②フォトジャーナリストの山本宗輔さん
申 期間中会場へ(②先着制)
問 同法人☎070-5588-7827

地域デビュー交流会

「子育てしながら地域で輝く編」
住 三鷹市社会福祉協議会
日 2月19日(金)午前10時30分～11時30分
人 地域活動に興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 2月15日(月)までに必要事項(11面参照)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX 76-1273・E chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)
※参加前にYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で「地域デビューの第一歩—先輩たちの経験談③子育てしながら地域で輝く編」を視聴してください。

スポーツ

パラリンピック200日前記念展示

市がホストタウンになっているチリ共和国を紹介するトリックアートなどのパネル展示。
日 2月19日(金)まで
所 元気創造プラザ1階情報コーナー
申 期間中会場へ
問 スポーツ推進課☎内線2931

三鷹市バドミントン総合選手権大会・中学生の部

◆種目 シングルス(男子・女子)、ダブルス(男子・女子)
住 三鷹市バドミントン協会
日 3月7日(日)午前9時～午後6時
人 市内の中学生160人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 シングルス400円、ダブルス800円
物 ラケット、室内履き
申 2月22日(月)までに必要事項(11面参照)・学校名を同協会E mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)

三鷹市野球連盟春季大会

日 3月21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・責任者の所在は市内)
所 大沢総合グラウンド
日 2月19日(金)午後6時～8時または20日(土)午後4時～6時に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人)・大会参加料1チーム12,000円・年間登録料1チーム10,000円・三鷹市体育協会加盟分担金1人100円、一般の部は東京都登録用紙2部(東京都軟式野球連盟ホームページHP http://www.tnbb.or.jp/で入手)・東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンター地下1階へ
※申込書は2月9日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布(前年度登録チームには郵送)。

※定期総会・主将会議を3月3日(水)午後7時30分から生涯学習センターで開催します。

◆軟式野球審判員募集
経験者から未経験者まで、同連盟のインストラクターが指導します。
日 3月21日以降の毎週日曜日
人 16歳以上の方
所 同グラウンド
申 同連盟☎33-5080へ

講座

糸繰り体験講座

ペットボトルを使って、蚕が作った繭から糸を繰ります。
日 2月27日(土)午前10時～11時
人 15人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 東京農工大学准教授の横山岳さん
料 200円
物 事前に市ホームページでご確認ください
日 2月8日(月)午前8時30分から必要事項(11面参照)を生涯学習課E shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
※使用する材料やマニュアルを2月8日～26日(金)に同課で配付します。
問 同課☎内線2923

講座「地域で考えるひきこもり あなたも孤立していませんか？」

日 3月3日(水)午後1時30分～3時30分
人 20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 2月24日(水)までに必要事項(11面参照)をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX 76-1273・E chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

スポーツボランティア養成・支援事業「心のバリアフリー講習会」

住 市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 3月4日(木)午後2時～3時30分
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で、スポーツボランティアに興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 2月15日(月)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問 SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

今から備える! 将来の住まいを考えるセミナー

住 市、武蔵野市、多摩信用金庫
日 ①住まいの相続・贈与・売買=3月6日(土)午後1時30分～3時30分、②所有不動産を円滑に引き継ぐ方法—遺言制度や話題の民事信託の活用事例=21日(日)午後2時30分～4時30分(いずれも個別相談あり)
人 各回30人
講 税理士法人レガシィの①大倉孝雄さん、②松永卓朗さん
所 ①三鷹産業プラザ、②武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)
申 多摩信用金庫すまいるプラザ吉祥寺☎0120-771-313・HP https://www.tamashin.jp/smileplaza/へ
※希望者は後日インターネットで視聴可。
問 都市計画課☎内線2812

市民ふくし講座「今から備える老い支度—公証人から学ぶ『遺言・相続・任意後見制度』」

日 3月6日(土)午後2時～4時
人 ①オンライン20人、②会場10人
所 ①オンライン会議アプリ「Zoom」、②福祉センター
申 2月8日(月)～26日(金)に権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)

普通救命講習

AED操作法、心肺蘇生法などを学びます。
住 井の頭地区住民協議会
日 3月7日(日)午後1時～4時
人 市民10人
所 井の頭コミュニティセンター
申 2月16日(火)に直接、または2月17日(水)～3月5日(金)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

早春の野川を歩く—みたか学自然環境編(第4弾)

貴重な資源の歴史や景観、自然環境

健康コラム 歯のけが(外傷歯)に気づいておきたいこと

歯を含む顔と口のけがは、0～6歳の子どもでも多いけがです。子どもの歯(乳歯)のけがは約23%、大人の歯(永久歯)のけがは約15%の人が、23歳までに経験するといわれています。歯のけがは、乳歯では転んだときやぶつかったときに多く、永久歯では年齢が上がるにつれてスポーツ時に起きることが多くなります。歯のけがをしないように注意して予防することが一番ですが、もし起きてしまった場合はどうしたらよいでしょうか。

歯のけがには、大きく分けて二つあります。歯が「折れた、欠けた」場合と、歯が「動いた、抜けた」場合です。歯が折れたり欠けてしまった場合は、折れた歯を乾燥させないようにして歯医者さんに持っていきましょう。折れた歯のかげらを、元の場所にくっつけることができる可能性があります。

歯が動いてグラグラしている場合は、歯医者さんに行って元の位置に戻してもらおう処置を受けましょう。歯が完全に抜けてしまった時は、まずは乾燥させないようにすることが大事です。一番いいのは、抜けた歯をその場ですぐに抜けた場所に戻すことです。難しい場合は牛乳か歯の保存液につけて、なるべく早く(できれば1時間以内)に歯医者さんに持っていきましょう。歯の保存液は、学校や幼稚園、保育園の保健室などにあることがあります。歯の保存液や牛乳がない場合は、口の中に入れて乾かないようにしてください。水道水にはなるべくくっけないようにしてください。抜けた歯が土などで汚れている場合は、牛乳でゆすいで汚れを落とすのがいいですが、牛乳がない場合は水道水で短時間で洗ってください。乳歯がけがで抜けた場合は、通常元に戻すことはありません。大事なことは、折れたり抜けた歯をなるべく早く歯医者さんに行くことです。頭を強く打ったり顔や口の周りの傷口から多く出血している場合はその治療を優先させますが、抜けた歯や歯のかげらは歯医者さんに診てもらった後で持って行ってください。歯のけがを治療した後も歯医者さんの指示に従って、通院をきちんと続けてください。場合によっては追加の処置が必要になることもあります。歯のけがはきちんと対応・治療することで、大事な歯を可能な限り残すことができます。落ち着いて対処する方法を覚えておくとよいでしょう。

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715