

小・中学校を卒業していない方のための夜間学級

日本語を習得していない方のために、日本語学級も開設しています。
人 令和4年4月1日時点で16歳以上の小・中学校を卒業していない方(年齢・国籍不問)
所 世田谷区立三宿中学校夜間学級(世田谷区太子堂1-3-43)
申 問 同校 ☎03-3424-5255へ(午後2時以降)



介護給付費通知書を送付します

令和3年4～9月に介護保険サービスを利用した方を対象に、サービスの内容と費用をお知らせする通知書を2月14日(月)に発送します。
問 介護保険課 ☎内線2686

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日 2月15日(火)・17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8人
所 三鷹産業プラザ
申 問 2月7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)



特別障害者手当などを振り込みます

令和3年11月～4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(木)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2618



中学生による薬物乱用防止ポスター・標語展

日 2月7日(月)～10日(木)午前8時30分～午後5時
所 市役所1階市民ホール
申 期間中会場へ
問 児童青少年課 ☎内線2712

介護者ひろば

日 所 ①2月10日(木)=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②16日(水)=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③17日(木)=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、いずれも午後1時30分～3時30分
人 ①4人、②③6人
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

みんなでつながる「老い支度」

日 2月15日(火)午前10時～10時45分または11時～11時45分
所 山中地区公会堂
物 室内履き、動きやすい服装、タオル
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

認知症介護者談話室

日 2月22日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

「野川」冬の野鳥観察会

日 所 2月28日(月)午前9時30分都立野川公園正門前～午後0時30分(小雨決行)
人 12人
物 筆記用具、歩きやすい服装、あれば双眼鏡
申 問 2月7日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)



剣道の教室・講習会

日 所 三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟、③～⑤東京都、(公財)東京都体育協会
日 ①初心者体験教室=2月6日・27日の日曜日午前9時～10時、②一般剣道講習会=2月6日・27日午前10時～11時45分、③ジュニア剣道教室=2月13日(日)午前9時～11時45分、④指導者講習会=2月13日午後6時～8時30分、⑤シニア指導講習会=2月16日(水)午前9時30分～正午
人 ①在学・在勤を含む市民各日20人、②在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、③市内の小・中学生50人、④在勤を含む四段以上の市民20人、⑤在勤を含む60歳以上の市民50人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 ②～⑤剣道用具、フェースシールド、④木刀
申 問 同連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

フットサル ONE DAY マッチ

日 所 三鷹市サッカー協会
日 2月26日(土)正午～午後2時30分
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

武蔵野リーグ2022

日 所 三鷹フットボールアカデミー少年連盟
日 3月5日～令和5年2月26日の土・日曜日、祝日(学校の長期休業期間は平日も実施)
人 市内中学生チーム(1学年2チームまで)
所 大沢総合グラウンド
料 会場使用料の一部負担あり
申 2月28日(月)までに同連盟 ✉mitakafa2012@gmail.comへ
問 同連盟 ☎090-1128-8710

卓球教室

日 所 三鷹市卓球連盟
日 3月12日(土)午前9時～正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 400円(中学生以下200円)
物 室内履き
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟 ☎71-7449

三鷹市野球連盟春季大会

日 3月27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
申 2月18日(金)午後6時～7時30分または19日(土)午後4時～5時30分に一般・壮年の部とも申込書4部(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 https://www.tnbb.or.jp/で入手)・東京都登録料1人600円を生涯学習センターへ
※申込書は三鷹市野球連盟ホームページ HP http://mitaka-nbf.jp/で入手。
※定期総会・主将会議を3月2日(水)午後7時から同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27日以降の毎週日曜日
人 16歳以上の方
所 同グラウンド
申 問 同連盟 ☎33-5080へ

ジュニア長期水泳講習会

日 所 三鷹市水泳連盟
日 4月5日～令和5年3月14日の火曜日午後5時～7時(計46回)
人 市内の新小学2～6年生(保護者による送迎が可能な方)若干名
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 月額3,800円、保険料など年額2,000円
物 水着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)
申 2月20日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を「〒181-8799三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同連盟 ☎090-4073-4428



スマホ・タブレット教室

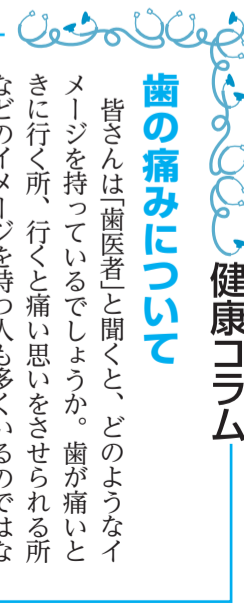
日 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①1月1回午後1時～2時30分、②2月4回午後2時30分～4時(いずれも木曜日)
人 ①4人、②3人
料 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申 2月24日(木)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問 同センター ☎48-6721

メンタルヘルスボランティア養成講座「子どもの発達障がい地域の力で支えよう」

日 2月22日(火)午後2時～4時
人 30人
所 みたかボランティアセンター
講 白梅学園大学名誉教授の佐々加代子さん
申 問 2月18日(金)までに直接または電話、ファクス、電子メールで必要事項(11面参照)・受講理由を同センター ☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

家族の老いへの備え講座

日 ①介護のための「片付け」を学びましょう=2月25日(金)、②「これからの事」を話し合うために=3月2日(水)、いずれも午後2時～3時30分
人 市民、会場20人、オンライン30人
所 井の頭コミュニティセンターまたはオンライン会議アプリ「Zoom」
講 ①整理収納アドバイザー1級の永井美穂さん、②杏林大学大学院客員教授の川名典子さん
申 問 ①2月21日(月)、②25日(金)までに必要事項(11面参照)・参加回を井の頭地



健康コラム 歯の痛みを止む

皆さんは「歯医者」と聞くと、どのようなイメージを持っているでしょうか。歯が痛いときに行く所、行くと痛い思いをさせられる所などのイメージを持つ人も多くいるのではないのでしょうか。歯科医院に来る患者さんの痛みの原因には次のような種類があり、まずは原因を見つけておくことが大事です。

● 歯の神経の炎症(歯髄炎)と知覚過敏症
むし歯を放っておくと進行して歯の中にある神経に近づいていきます。神経に近づいたむし歯は、歯髄炎といわれる神経の炎症を起して冷たい飲み物や熱い物が歯にしみるという症状を引き起こしたり、ときには何もなくても夜眠れないほどの激痛を引き起こすこともあります。このような症状が出た場合には、歯の神経全体を取る処置(抜髄)を行う必要があります。

似た症状として、冷たい飲み物などが歯にしみる知覚過敏症と呼ばれる症状もあります。この場合は、むし歯はないものの歯ぐきが少し下がったり歯の表面が少し削れることで歯がしみやすくなっている状態です。治療としては、歯の表面に薬でコーティングをしたり詰め物をするなどで症状が軽減されます。知覚過敏用の歯みがき粉を使うことも効果的です。

● 歯の根っこの先の炎症(根尖性歯周炎)
歯の神経まで進行したむし歯は、さらに進行すると細菌が神経全体に感染して神経を死なせてしまいます(歯髄壊死)。その結果、歯の神経の管の先まで細菌の感染が進行して、根っこの先に炎症を引き起こします。これが根尖性歯周炎です。根尖性歯周炎は無症状で経過することもあります。一度急性化すると歯ぐきが腫れる、顔が腫れる、歯ぐきを押しすと痛い、痛くて食べ物がかめないなどの重い症状が出ることも少なくありません。治療には、神経の管の中の菌を取り除く処置(感染根管治療)が必要です。

これらの痛みの原因は、むし歯が進行することで起きやすくなるので、定期的に歯科を受診し歯科医師のアドバイスに従って早めに治療を受けることで、その後に悪化してひどい痛みが出るのを予防できることもあります。

問 三鷹市歯科医師会
☎0422-45-2715