

小学生向け

スクラッチプログラミング教室(3月)

主所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①オンライン教室＝1日以降の水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②アドバンスコース＝6日～27日の月曜日午後4時15分～5時45分、7日～28日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)
人 小学3～6年生の経験者①4人、②各5人
¥ 5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②USBメモリー
申 2月21日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒181-0004 新川6-35-16 三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
※①は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問 同センター ☎48-6721

おやこでよって

チョコッとあっぷるーむ(3月)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①テコンドーで産後の体型戻し＝2日(木)、②簡単スクラップブックング(アルバム編)＝4日(土)、③今後の子育てと働き方のバランス講座＝6日(月)、④ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ＝9日(木)、⑤産前・産後の骨盤ケア＝13日(月)、⑥色育(いろいろ)で子育てを楽しく！＝16日(木)、⑦ベビーサインで楽しい子育て＝20日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ＝23日(木)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝27日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)
人 ①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦、④⑧2～11カ月のお子さんと保護者、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者、⑨ハイハイ前のお子さんと母親
所 市民協働センター
¥ ①⑦⑧⑨1,500円、②1,300円、③1,000円、④1,800円、⑤⑥2,000円
※②材料代を含む、③キャリア診断シート付き、⑤さらし付き、⑥色育絵本付き。
物 ①抱っこひも、②写真5～10枚、④⑧バスタオル、授乳ケープ
申 2月10日(金)午前9時から同センターホームページ [HP](https://kyodo-mitaka.org/) <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)
問 同センター ☎46-0048
親子で学ぶエネルギーの創・蓄・省
ーソーラーランタンを作ろう
エネルギーや太陽光発電、LEDなどの講義とソーラーランタンの工作。

主 みたか環境活動推進会議
日 3月4日(土)午後2時～4時
人 市内の小学3～6年生と保護者15組30人
所 三鷹市公会堂さんさん館
講 パナソニック(株)エレクトリックワークス社の皆さん
申 2月24日(金)(必着)までに全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555 環境政策課」・[✉kankyo@city.mitaka.lg.jp](mailto:kankyo@city.mitaka.lg.jp)へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎29-9612

小学生向け

生涯学習センターの講座

主 公財 三鷹市スポーツと文化財団
◆お金ってなあに？ クイズと工作で楽しく学ぼう
日 3月18日(土)午前10時～11時30分
人 市内の小学1～3年生30人
講 金融広報アドバイザーの吉田淳子さん
物 色鉛筆、持ち帰り用袋
◆こどものためのアンガーマネジメント
ーイライラと上手につきあおう
日 3月18日(土)午後1時～2時(低学年向け)、2時30分～3時30分(高学年向け)
人 市内の小学生各回15人
講 アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナーの安藤生奈さん
申 2月21日(火)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/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎49-2521

小・中学校を卒業していない方のための夜間学校

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5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)



高齢者

介護給付費通知書を送付します

令和4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13日(月)に発送します。
問 介護保険課 ☎29-9274
要介護認定の特例延長の終了について
市では、新型コロナウイルスの感染拡

大防止のため、認定調査が困難な場合に限り、申請者の申し出により認定有効期間を12カ月(一部6カ月)延長してきました。令和4年10月14日付の厚生労働省通知により、この取り扱いの終了期限が示されたことを受け、特例延長の対象者を下記の通り変更しました。
人 特例延長の更新申請をする方で、認定調査を受けることが困難な方のうち、次の①、②いずれかに該当する方。①認定有効期間終了日が5年3月31日、②認定有効期間終了日が5年4月1日～6年3月31日で、前回の申請で特例延長を適用していない(連続での特例延長申請はできません)
※上記①②に該当しない方でも、認定有効期間終了日が6年3月31日までで特別な事情がある場合に限り、特例延長の申請が可能となることがあります。詳しくは、お問い合わせください。
問 介護保険課 ☎29-9275
新川あおやぎ公園での筋肉体操
主 新川中原地区生活支援コーディネーター
日 2月6日～27日の月曜日午前9時～9時30分
人 おおむね65歳以上の市民
所 同公園(新川1-11-16)
講 鍼灸師で経絡ヨガインストラクターの野口侑弥さん
物 タオル、運動できる服装
申 当日会場へ
問 みたかボランティアセンター ☎76-1271
三鷹駅周辺・シニアまろごと相談サロン
日 2月9日(木)午後2時～3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500
三鷹いきいきプラスiPad無料体験会
基本操作を体験。機器は貸し出します。
日 2月13日(月)・16日(木)午前9時30分～11時30分(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 市民協働センター
申 問 2月6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(事前予約)
日 2月17日(金)午後1時～3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方
所 連雀コミュニティセンター
申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ



特別障害者手当などを振り込みます

令和4年11月～5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)に受給資格認定済の方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎29-9234
しんなか・失語症ちょこっと相談室(事前予約)
相談員はNPO法人日本失語症協議会理事長の園田尚美さん、言語聴覚士の山本弘子さん。
日 2月17日(金)午後2時～4時(1組30分)
人 失語症の方、失語症の方の家族、支援者など
所 新川中原地域包括支援センター
申 問 同センター ☎40-7204へ



中学生による薬物乱用防止ポスター・標語展

主 市、東京都薬物乱用防止推進三鷹地区協議会
日 2月6日(月)～10日(金)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 ☎29-9671

ひな飾りの展示

主 三鷹駅周辺住民協議会
日 2月7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

みたか親の会

日 2月8日(水)午前10時～11時30分
人 引きこもりや不登校の家族がいる方15人
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎76-1271

企画展「ふくしま星・月の風景写真展 in 三鷹」

日 2月10日(金)～3月5日(日)、3月9日(木)～4月2日(日)、いずれも午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)
所 天文・科学情報スペース(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階)
申 期間中会場へ
問 同施設 ☎26-9951

歯の痛みについて

「歯医者」と聞くと「痛み」を連想される方も多いかと思います。今回は、歯の痛みの原因となる可能性のある状態のうち、次の2点について説明します。

●歯ぐきの炎症(歯周膿瘍)のようう)

歯周病を治療せずに放置しておくことで進行し、歯周ポケットといわれる歯と歯ぐきの隙間が深くなっています。進行した歯周ポケットには通常の歯磨きでは除去できない歯垢や歯石が付着することで、口の中の細菌のすみかになります。深い歯周ポケットに感染した細菌が原因で歯ぐきが腫れて痛みが出る場合があります(歯周膿瘍)。ひどい場合には歯がぐらぐら揺れたり、歯が浮いた感じがして食べ物がかめなくなることもあります。治療としては、ポケットの洗浄、歯ぐきのスケーリング、症状がひどい場合には、切開・排膿と呼ばれる膿を外に出す処置を行ったり、抗生物質を服用することもあります。

●親知らずの痛み(智歯周囲炎)

親知らずは上下の一番奥(通常前から8番目)に10代後半から生えてくる歯です(生えてこないこともあります。また、半分以上しか生えてこなかったり傾いて生えてくることもあります)。いずれにしても一番奥の歯なので歯磨きをきちんとするのが難しく、むし歯や歯周炎になるリスクが高いといえます。きちんと磨けない親知らずの周りには食べかすや歯垢がたまりやすく、それらが付着したまま放置されることで歯ぐきに炎症を起こすことがあります。ひどい場合には顎が大きく腫れたり口が開けづらい、物が飲み込みにくいなどの症状が出る場合があります。症状が強い場合には、消炎鎮痛薬や抗菌薬を処方します。根本的な治療には親知らずの抜歯を行います。親知らずの生え方によっては専門家(口腔外科)による対応が必要になることもあります。

これらの痛みの原因は、病状が進行することによって起きやすくなるので、定期的に歯科を受診しましょう。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することもできます。

問 三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715