

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

初夏の植物観察会

日所 6月21日(水)午前10時多磨霊園正門
前集合～浅間山午後3時解散(雨天時は
6月27日(火)に延期)

人 20人

講 (一社)日本庭園協会会長の高橋康夫さん

物 昼食、敷物、ルーペ、筆記用具、雨
具、歩きやすい服装

申問 6月5日(月)～19日(月)の平日午前9時
～午後5時にNPO法人花と緑のまち三
鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

音楽サロン「哀愁と情熱

フラメンコギターと舞踊の夕べ

出演はギタリストの伊藤シゲルさん、
舞踊家の近藤尚さん。

日所 新川中原住民協議会

日 6月24日(土)午後6時30分～8時30分

人 100人

所 新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター ☎49-6568



ボディメンテナンスーカラダをほぐす・のぼす・はたらかせる

日所 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹
日 6月9～23日の毎週金曜日午前11時～
11時50分

人 腰や肩の凝りをほぐしたい方10人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 動きやすい服装、室内履き

申問 同法人ホームページ [HPhttps://skylimit-sports.com/](https://skylimit-sports.com/)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同法人 ☎080-9042-0505

連雀コミュニティセンターの催し

日所 連雀地区住民協議会

日 ①インディアカ無料体験教室=6月9
～30日の毎週金曜日午後7時～8時45
分(全4回)、②連コミススポーツ塾 パドル
テニス=10日(土)午後1時～4時

物 室内履き

申当日会場へ

問同センター ☎45-5100

太極拳初心者講習会

日所 三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳
連盟

日 6月18日(日)午後1時～3時

人 在学・在勤を含むおおむね16歳以上
の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申当日会場へ

問 同連盟 ☎090-4546-7433(日中のみ)

夏季ジュニアソフトボール教室

日所 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹
市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

日 6月24日、7月8・22日の土曜日、初
心者=午前9時～正午、経験者=午後
1時～4時30分(全3回。予備日7月1・
15・29日、8月5日の土曜日)

人 市内の小学生女子

所 大沢総合グラウンド

物 グローブ(貸しグローブあり)、タオ
ル、防暑グッズ

申問 同連盟 ☎090-2252-1576・[HPhttps://mitaka-softball.jp/](https://mitaka-softball.jp/)へ

スカイリミットスポーツ三鷹体験会

種目は①ポールあそび、②親子deキッ
クボクシング、③パドルテニス。

日所 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日 6月25日(日)午前9時～午後3時

人 ①年中～小学3年生20人、②小・中
学生のお子さんと保護者15組

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申問 6月16日(金)までに同法人ホームペ
ージ [HPhttps://skylimit-sports.com/](https://skylimit-sports.com/)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同法人 ☎080-9042-0505

第11回綱引き交流大会

日所 市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日 7月1日(土)午前9時～正午

人 在勤を含む16歳以上の市民で構成され
た10チーム(6人以上、男女不問)
※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き、着替え、タオル

申問 6月21日(水)までに申し込
みフォーム(右記QRコード)
へ(申込多数の場合は抽選)



問 スポーツ推進課 ☎29-9863・<mailto:supotsu@city.mitaka.lg.jp>

卓球の講習会・教室

日所 三鷹市卓球連盟、③東京都、(公財)
東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①講習会=7月1～29日の毎週土曜日
午後3時～6時(29日は正午～午後3時
<初級>、午後3時～6時<中級>)、②教室
=7月8日(土)午前9時～正午、③ジュニア
卓球教室=7月22日～8月26日の土曜日
午前9時～正午(8月12日を除く)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
①各日50人(29日は各20人)、②40人、
③市内の小学3年生～中学生50人

所 SUBARU総合スポーツセンター

申問 ①200円(中学生以下100円)、②400
円(中学生以下200円)

物 室内履き、①ラケット、ボール

申 ①②当日会場へ、③7月1日(土)～10
日(月)に必要事項(11面参照)・学校名・
学年を同連盟 [FAX 43-3350](mailto:info@mitakattl.jp)・info@mitakattl.jpへ(いずれも先着制)

問 同連盟 ①③ ☎43-3350、② ☎71-7449

合気道体験教室

日所 三鷹市合気道連盟

日 7月1～29日の毎週土曜日午後3時15
分～5時45分

人 在学・在勤を含む市民各日10人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

申当日会場へ

問 同連盟 ☎43-8542(夜間)・☎090-80
45-5748(日中)

バドミントン

ミックスダブルス大会

日所 三鷹市バドミントン協会

日 7月2日(日)午前9時～午後6時

人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
および同協会登録会員1～3部各10組

所 SUBARU総合スポーツセンター

申問 ①1組2,000円(同協会登録会員を含む
組は1,000円)

物 ラケット、室内履き

申問 6月16日(金)までに必要事項(11面
参照)を同協会 mtkbd.taikai@gmail.comへ(先着制)

剣道の講習会・教室

日所 三鷹市剣道連盟、①③④東京都、(公財)
東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①シニア指導講習会=7月5・19日
の水曜日午前9時20分～11時30分、14・
28日の金曜日午前10時～11時30分、

②一般講習会=7月9・30日の日曜日午
前9時30分～11時30分、③ジュニア教
室=7月9・30日正午～午後2時30分、

④指導者剣道形講習会=7月16日、8月
13日の日曜日午後6時～8時30分

人 ①在勤を含む60歳以上の市民で有段
者各日30人、②在学・在勤を含む高校
生以上の市民各日40人、③市内の小・
中学生各日40人、④在学・在勤を含む
市民で有段者各日20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 剣道用具、フェースシールド

申問 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎
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 7月8日(土)午後0時30分～3時

人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で
構成された4チーム(5人以上)または個
人(中学生不可)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申問 ①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 [HPhttps://mitakafa.jp/](https://mitakafa.jp/)へ(先着制)

弓道指導者講習会

日所 三鷹市弓道連盟

日 7月13日、8月17日、9月14日の木曜
日午後0時30分～5時30分

人 在学・在勤を含む市民で弓道四段以
上の方および同連盟会員15人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 ①2,000円(1回)

物 和服、弓道用具、弓道教本・副本

申問 同連盟ホームページ [HPhttps://mitaka-kyudo.jimdofree.com/](https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/)へ(先着制)

問 同連盟 mitakakyudo@gmail.com

スポーツ体験教室

一パドルテニス体験会

日所 東部地区住民協議会

日 7月23日(日)午前10時30分～午後0時
30分

人 20人

所 牟礼コミュニティセンター

申問 6月5日(月)から直接または電話で同
センター ☎49-3441へ(先着制)

市民体育祭

硬式テニスダブルス大会

日所 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、
(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 7月30日～9月3日の日曜日午前7時
～午後5時(8月6・13日は9時から)

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民
所 大沢総合グラウンド、井の頭公園テ
ニスコート

申 ①1組1,000円(中学生500円)

申問 6月15日(水)午後7時10分～9時20分
または17日(土)午前9時10分～11時50
分に所定の申込用紙(三鷹市テニス協会
ホームページ [HPhttp://www.mitakatenis.com/](http://www.mitakatenis.com/)で入手可)と参加費を生涯
学習センター(元気創造プラザ4階)へ
(在学・在勤者は証明書などを提示)

※種目により日程が異なります。詳しく
は三鷹市テニス協会ホームページを
ご覧ください。

問 三鷹市テニス協会 doubles2023@mitakatennis.com



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 ①月1回午後1時～2時30分、②月4
回2時30分～4時(いずれも木曜日)

人 ①4人、②3人

申 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)

申問 6月23日(金)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

健康コラム

歯根膜のはなし

皆さんは歯根膜ってご存知ですか。歯の
根のこの部分と骨をつないでいる、薄さ0.
3mmの膜のことです。

こんな薄い膜ですが、最近、この歯根膜が
歯周病の治療に役立つことが研究で分かっ
てきました。抜いた歯の歯根膜細胞を培養
して、減ってしまった歯の周囲の骨を再生
させるというものです。今は歯周病が進行
して周囲の骨がなくなってしまうと、そ
の歯は抜くしかありませんが、今後、抜か
ないで済む新しい治療法が確立されていき
そうです。

そんな歯根膜の、本来の役割はなんでもし
ょう。それは、かんだときに歯にかかる圧力を
感じ取る、センサーの働きをしているので
す。簡単に言ってしまうえば、歯応えを感じる
器官、ということですね。物を食べる時に
「バリッ」、讃岐うどんのようにコシのある
ものであれば「シヨシヨ」のように、食品に
よってその食感はさまざま、この歯応え
が食事の楽しさを感じる一つの要素になっ
ています。

とはいえ、年齢を重ねてくると硬いもの
がかみ切れなくなったり、飲み込みづらく
なったりしてきます。そういう場合に、いき
なり食べるものをすべてを軟らかいものに
変えてしまうと、かむ機能がすぐに衰えてし
まいます。食べ応えをある程度残しつつ、食
べやすいように調理をすることにより、か
む機能が維持され、歯応えを感じつつ、い
つまでもお食事を楽しむことができます。
フレイブル予防にもつながっていきますので、
皆さんも楽しくお食事ができるように工夫
してみてくださいね。

さて、三鷹市歯科医師会では、毎年6月
の第2週の土曜日に三鷹産業プラザで「愛歯
のつどい」という健康イベントを行っています。
今年も和洋女子大学の柳沢幸江先生を
講師にお招きし、「毎日の食事からつくる健
康な生活ーフレイブル予防の視点からみた、
食べる力を維持することの大切さ」という
テーマで、食べる機能の低下を防ぐために、
調理を行う際の工夫などを楽しくお話し
いただくことになっています。

お時間がありましたら、ぜひお越しくださ
い。皆さんのご来場をお待ちしています。

三鷹市歯科医師会
☎0422-45-2715