

小学生向けスクラッチ プログラミング教室(3月)

住所 三鷹市シルバー人材センター
日①入門コース=4~25日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、5~26日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=6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)
人 小学3~6年生①各5人、②経験者4人
¥5,000円(教材費を含む)
物 ①USBメモリー、②パソコン
日 2月27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、①はパソコン経験の有無を「〒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)
※②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。
日 同センター ☎48-6721

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 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)
日 同校 ☎03-3424-5255へ(午後2時以降)

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5年11月~6年1月分の特別障害者手当・障害児福祉手当を、2月9日(金)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。
日 障がい者支援課 ☎29-9234

声の広報・点字広報を発行しています

視覚障がいのある方を対象に、音声版と点字版の広報を発行し、郵送でお届けしています。
◆声の広報(月2回発行) 『広報みたか』各号の記事を選定し、朗読した内容です。カセットテープ版とデジター CD版があります(利用はどちらか一方のみ)。※デジター CD版の再生には、再生専用機またはパソコンとソフトウェアが必要です。
※デジター CD版の最新号は市ホーム

ページからダウンロードできます。
◆点字広報(月1回発行) 『広報みたか』2号分の記事を抜粋した内容です。
日 同センター ☎29-9037へ



市内中学生による 薬物乱用防止ポスター・標語展

日 市、東京都薬物乱用防止三鷹地区協議会
日 2月5日(月)~9日(金)午前8時30分~午後5時(9日は4時まで)
所 市役所1階市民ホール
日 期間中会場へ
日 児童青少年課 ☎29-9671

介護者向けの催し(2月)

日 ①チーム日向ぼっこによるエプロンシアター・情報交換=8日(休)午後1時30分~3時30分、②椅子に座ってできるヨガ・情報交換=15日(木)午後1時30分~3時30分、27日(火)午後1時~3時、28日(水)午前10時~正午、③介護なんでも相談室=28日午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)
人 ①②家族介護者、介護経験者、③市内の介護者
所 ①元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②15日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、27日=みたかボランティアセンター、28日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、③福祉センター
日 ②ヨガ講師の白井綾子さん
物 ②動きやすい服装、フェースタオル
日 ①②当日会場へ、③2月26日(月)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

三鷹囲碁フェスタ

囲碁の体験コーナーなど。
日 株式会社GOMARU
日 2月10日(土)正午から
所 三鷹産業プラザ
日 当日会場へ
日 同社(吉祥寺囲碁クラブ秀哉内) ☎21-4838

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 2月13日(火)午前10時~正午
所 消費者活動センター
日 当日会場へ
日 同センター ☎43-7874

みたか親の会

日 2月14日(水)午前10時~正午
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
日 当日会場へ(先着制)
日 同センター ☎76-1271

スリーホークス「記憶のしづらさが 気になる人のための会」

日 2月17日(土)午後2時~3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
日 同センター ☎76-1271

「野川」冬の野鳥観察会

日 2月20日(火)午前9時30分都立野川公園正門前集合~午後0時30分(小雨決行)
人 15人
物 筆記用具、歩きやすい服装、あれば双眼鏡
日 2月5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)



パドルテニス体験会

日 連雀地区住民協議会
日 2月10日(土)午後1時~4時
人 小学生以上の市民30人
所 連雀コミュニティセンター
物 室内履き
日 当日会場へ(先着制)
日 同センター ☎45-5100

野球の講習会・大会

日 三鷹市野球連盟
所 大沢総合グラウンド
◆少年軟式野球連盟審判講習会
日 2月18日(日)午前9時~午後4時30分
人 20歳以上の市民
日 三鷹市少年軟式野球連盟 HP https://mitakasyounanren.wixsite.com/msnbb/へ

◆春季大会と定時総会

日 3月31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)
日 大会参加料12,000円(1チーム)、三鷹市野球連盟年間登録料10,000円(1チーム)、三鷹市体育協会分担金1人100円
※一般の部は上記に加え、全日本軟式野球連盟年間登録料1,200円(1チーム)、個人登録料(東京都軟式野球連盟1

人600円、全日本軟式野球連盟1人200円)が必要です。
日 2月23日(金・祝)午後6時~7時30分または24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12~25人)、一般の部は東京都登録用紙1部、参加料・登録料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。
※定時総会・主将会議を2月28日(火)午後7時から同センターで開催します。
日 三鷹市野球連盟 ☎090-3335-6366

◆軟式野球審判員

経験者から未経験者まで、インストラクターが指導します。
日 3月31日以降の毎週日曜日
人 16歳以上の方
日 三鷹市野球連盟 ☎090-3335-6366
※審判講習会を3月24日(日)午前9時~午後3時に同グラウンドで開催します。

小学生向けバドミントン講習会

日 三鷹市バドミントン協会
日 2月23日(金・祝)午後3時15分~6時
人 市内の小学生24人
所 SUBARU総合スポーツセンター
日 ¥500円
物 ラケット、室内履き
日 2月4日(日)~18日(日)に必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会 ☎ mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)

合気道 春の初心者向け講習会

日 合気道新川塾、三鷹市合気道連盟
日 3月2~23日の毎週土曜日午前10時~11時
人 在園・在学・在勤を含む4歳以上の市民20人
所 同施設(新川6-26-4)
物 肘や膝の隠れる動きやすい服装、タオル
日 必要事項(11面参照)を同施設 ☎ aikidoshinkawaw@gmail.comへ(先着制)
日 同施設 ☎090-9329-2257

フットサル ONE DAY マッチ 壮年&女子大会

日 三鷹市サッカー協会
日 3月2日(土)正午~午後2時30分
人 壮年(令和5年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、いずれも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
日 ¥チーム2,000円、個人500円

歯の痛みを止める

歯が本来の痛みの原因ではないにもかかわらず、「歯が痛い」と言って歯科医院に来院される患者さんは少なからず存在します。今回は、歯が原因ではない痛みについて説明します。

歯以外に痛みがあるにもかかわらず、患者さんが「歯が痛い」と感じている場合、原因を特定するのが難しいことがあります。このような歯以外に原因のある痛みのことを、専門的には非歯源性疼痛(とうつう)といいます。歯や歯ぐきに問題がないにもかかわらず痛みがある場合には、さまざまな方法によって原因を特定して、適切な治療を行う必要があります。代表的なものには筋・筋膜痛、上顎洞由来、神経障害性疼痛(ニューロパシクペイン)などがあります。歯の治療を適切に行っても痛みが取れない場合なども含まれ、通常の歯科治療のほかに専門家による対応(口腔顔面痛専門医、ペインクリニックなど)が必要となることもあります。

歯の治療を行うときには、必要に応じて局所麻酔を使用することで、痛みがない状態で治療を行います。最近では麻酔のときの注射も、針を刺す前に表面麻酔薬を塗布したり、針先の細い注射針を使うことで痛みを軽減することができます。痛みや炎症の強い歯には麻酔が効きにくくなるので、治療の前に痛みや炎症をコントロールしておくことも大事です。痛みは不安がある状態だと強く感じるものが知られているので、落ち着いた状態で治療を行った方がよいでしょう。また、歯の治療後に一過性の痛みが出ることもありますが、ほとんどの場合は消炎鎮痛薬を歯科医師の指示に従い適切に服用することで治まります。

「歯医者」というと歯が痛いときに行く所、行く所と痛い所というイメージがあるかもしれませんが、痛くなる「前」に行く所、行っても「痛くない」というイメージを皆さんにも持ってもらいたいと思います。まずは歯が痛くなる前に、かかりつけの歯科医院で定期検診を受けるようにしてください。

三鷹市歯科医師会
☎0422-45-2715