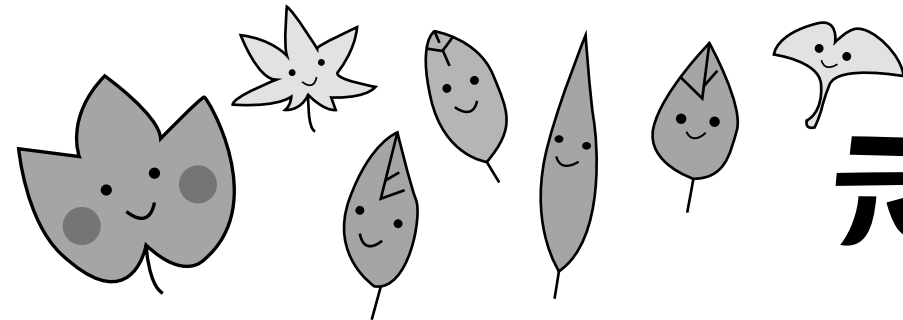




子育ての催し

講師…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先		
場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	5月15日(火) 午前10時15分～11時45分	◎孫育て講座～期待される祖父母力・子育て事情の違いにどう向き合うか?～ 講師…市保健師 申…5月11日(金)まで ※お子さんを預かります
	5月21日(月) 午前10時～午後2時	◎春の遠足～親子で宇都宮動物園に出かけましょう～ 定…親子15組 費…入園料実費 持…お弁当・着替えなど 申…5月16日(水)まで ※持ち物など詳細については、支援センターにお問い合わせください
	5月24日(木) 午前10時15分～11時45分	◎子育て健康相談 by 保健師 市保健師が子育てに関する相談にお答えします
	5月29日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ハワイアン・リトミック 親子でハワイアンリトミックを体験します 講師…弓野博子氏(ハワイアンリトミックインストラクター) 定…親子20組 申…5月25日(金)まで ※お子さんを預かります(申し込み時に要予約)
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	5月8日(火) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう! わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講師…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	5月10日(木) 午前10時30分～午後1時	◎お弁当持ってピクニック～日光植物園散策～ 春の花と新緑の美しい園内をみんなで楽しく歩きましょう。お弁当なしで午前中のみ参加も可 費…400円(入園料) 持…ピクニックシート・飲み物・お弁当など 申…5月9日(水)まで
★臨時休館日のお知らせ 5月18日(金)はお休みとなります	5月11日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ダンボールを使って楽しくあそびましょう 講師…家庭教育オピニオンリーダー 藤原支部 費…50円
	5月18日(金) 午前10時～午後1時	◎親子でおにぎりを作って食べよう! 具のアイデアと、一緒に作ること、食べることで食育を行います 講師…市管理栄養士 定…10名 費…300円 持…エプロン・手拭き 申…5月11日(金)まで ※アレルギーがある場合は申し込み時にお知らせください
	5月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～虫歯予防工作で楽しく意識付けしましょう～ 簡単な工作をしながら虫歯予防の意識付けをします。5月中いつでも作ることができます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	5月14日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



元気予報

今市医師団幹事 星野 恵子

乳がんが増えています
「乳がん検診と自己検診をしましょう」

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多いものです。近年、日本では乳がんの発症が急増し、日本人女性の11人に1人が一生の間に乳がんにかかると言われていています。乳がんは早期に発見して治療を受ければ最も治りやすいがんの一つでもあります。早期発見のために大切なことは、乳がん検診と月に1回の自己検診です。

国は、40歳以上の人が2年に1回マンモグラフィ検診を受けることを勧めています。マンモグラフィは視触診だけでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんを発見できるため、早期発見に役立っています。一方、マンモグラフィの欠点は、乳腺も乳がんも白く描写されるため、乳腺の密度の濃い「高濃度」の乳房を持つ若い世代の場合がんが発見しづらいことです。このマンモグラフィの弱点をカバーするものとして、超音波検査があります。超音波検査では、乳腺は白く、多くの乳がん

は黒く描出されるため、比較的発見しやすいという利点があります。超音波をマンモグラフィと併用すると、単独より多くの乳がんが見つけれられることがわかってきています。

また、乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つであり、月に一度は自己検診を行うてください。自己検診の方法は次のとおりです。①鏡に向かい腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。②渦を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがなければチェックする。③仰向けになつて外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。実施時期は、閉経前の人は月経終了後1週間くらいの間に行い、閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うと良いでしょう。自己検診だけでは乳がんの早期発見には不十分のため、自己検診で異常がない人も乳がん検診を定期的に受けましょう。また、乳がん検診で「異常なし」と言われた場合でも自己検診は続けましょう。そして異常が見つかった場合は、早めに乳腺科や乳腺外科を受診してください。

市民文庫

川柳

選者 大橋芳明

幸せな時は見えない聞こえない

青木照雄

掘り出してじっくり煮込むしもつかれ

佐藤美貴子

文句なくケーキを分けるママの腕

佐藤忠介

湯たんぽへ足が感謝をして伸びる

井上昭子

路地裏へ赤ちやうちんが客を呼び

植田義雄

俳句

選者 須藤火珠男

寝釈迦仏拝す御堂や梅三分

湯沢くに

入浴も仕事の一日脚伸び

白土武夫

宵節句月冴え冴えと子等帰る

宇賀神サク子

花便り心に適う夢どころ

植竹勝

冬晴れの日光連山澄みわたり

桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

一点に斧を振り上げ割る薪の木の裂帛に暫し手を停む
阿久津年秀

諏訪大社四方を囲む御柱傷跡にみる荒き祭を
宇賀神サク子

慣れている独り暮らしの夕餉にはコンビニ弁当レンジでチンする
青木照雄

湯の町の坂を登れば宵闇にかまくら千個灯火揺るる
狐塚昭子

しつとりと静かに深く樹木の芽の萌え出づる春山はふくらむ
植竹勝

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hshokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109