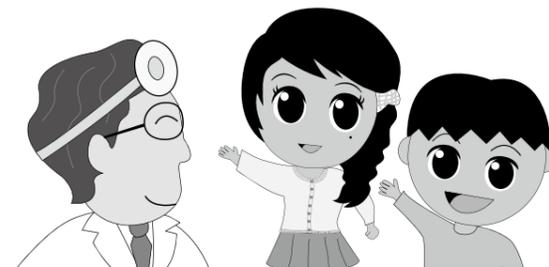


開…講師 定…定員 料…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ

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	7月7日(火) 午前10時15分～11時30分	◎ママと一緒に楽しくエクササイズ～ベビーダンス～ 持…抱っこひも・体温計・飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
	7月12日(日) 午前11時20分～11時50分	◎ミニピアノやメロディオンによる演奏会
	7月14日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「からだ編」 講…保健師・栄養士(市職員) 申…7月10日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月15日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!
	7月28日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」 講…大屋弘子氏 申…7月24日(金)まで ※お子さんを預かります
	7月29日(水) 午前10時～11時	◎水遊び 定…親子10組(先着順) 申…7月9日(木)～22日(水) 問…原町みどり保育園 ☎22-4588
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	7月2日(木) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎たなばたの集い ※「かんたん工作」で、笹かざりを作ったり、お話し会を楽しみます。 センター利用のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に遊びましょう。 ※1回目、2回目とも同じ内容です
	7月9日(木) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう 講…川出朋子氏 ※わらべ歌を歌ったり、音楽に合わせて体を動かしたりして遊びます
	7月16日(木) 午前10時30分～正午	◎ママトーク 講…親学習チーム日光 申…7月10日(金)まで ※子育て中に感じるイライラを解消したり、上手に気分転換する方法を、皆さんと話し合ってみましょう ※お子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	7月3日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「七夕飾りを作ろう」 講…オピニオンリーダー藤原支部 料…50円
	7月15日(水) 午前10時30分～11時30分	◎ママの楽しいエアロビクス 講…阿久津あすか氏 持…タオル・飲み物・動きやすい服装 ※お子さんを預かります
	7月29日(水) 午前10時30分～11時30分	◎「親学習プログラム」～リズムで遊ぼう&ママも子どもも仲良くなる～ 講…親学習チーム日光 申…7月24日(金)まで ※前半は、親子でリズム遊び(30分)、後半は、ママ同士の情報交換を兼ねたワークショップ(30分)
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) ☎54-3001 (日光親子ふれあいひろば)	7月14日(火) 午前10時～正午	



元気予報

にし かわ かず あき
今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

飲酒と健康②

前回、アルコールの代謝能力には個人差があり、それが健康への悪影響の度合いにも関係していることをお話ししました。今回はその具体例について説明します。

飲酒による健康への悪影響については、さまざまな疾病が指摘されていますが、アルコールの代謝能力が関係する疾患として、また、近年注目されている疾患として「がん」があります。

アルコールおよびその代謝物の発がん性については、従来より指摘されてきました。特にアセトアルデヒドの発がん性は重要です。前回、アセトアルデヒドを酢酸へと代謝するアルデヒド脱水素酵素の活性に個人差があり、おおよそ、「正常の人」、「低下している人」、「欠如している人」の3型に分類されることを説明しました。

この中では、欠如型の人が発がんの危険が最も高いように思われるかもしれませんが、しかし、欠如型の人は、少量の飲酒でも動悸、

吐き気、嘔吐などの不快な症状を起すため、多量の飲酒ができず、むしろ安全です。

危険なのは、低下型の人です。低下型の人には、当初は、飲酒ができなくても徐々に飲酒できるようになり、飲酒量も増加していきま

しかし、それはアセトアルデヒドによる不快な症状が出てくるだけであり、代謝能力が高まるわけではありません。そのため、飲酒量が増えればアセトアルデヒドへの曝露も増加し、発がんのリスクも増加することになります。

飲酒との関連が指摘されているがんとしては、女性の乳がん、結腸・直腸がん、肝臓がん、膵臓がん、食道・頭頸部がん(咽頭・喉頭・舌など)があります。

特に問題なのは、食道・頭頸部がんです。

この部位のがんは、喫煙がリスク増大の要因であることでも有名ですが、喫煙と飲酒の組み合わせにより、リスクが最大300倍になるとも言われています。がんの予防のためには、禁煙も併せて行う必要があります。

市民文庫

川柳

選者 大橋芳明

頭丈な手足に親の七光

福田恒産

欲しくないもの一つに歳の数

沼尾善子

山門を潜り仏の顔になる

青木照雄

親だから消されるための火を灯す

安井貴子

糠床に手を差し伸べて母と会う

小曾根光秀

俳句

選者 須藤火珠男

大道をゆくべし落花肩に降る

星野恒志

間において通ふ風あり花菖蒲

湯沢くに

写経せる身をはつなつの風つゝむ

福田美代子

連山の姿整ふ五月晴れ

白土武夫

香りたつ五月の風凛として

植竹勝

短歌

選者 阿久津伸一

散り敷きて地に咲けるかに色褪せぬ桜花の命を踏め
ずに佇てり
根立郷美

外したる母の入れ歯をすすぐ時ひと日も長くそ希い
をこめる
狐塚昭子

通学の児童の拾いし八重桜我が手のひらにそつと置
いてく
神村元子

お囃子に賑はふ街の弥生祭満開の桜惜しまれて散る
植田義雄

滔々と流れ流るる大谷川奥山よりの恵みを溶かし
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、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。
なお、漢字には、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
☎(21)5135・FAX(21)5109