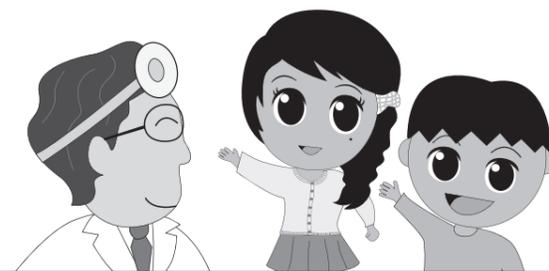


講師… 定員… 費用… 持ち物… 申込期間… 問合せ先

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	8月9日(日) 午前11時～11時30分	◎読み聞かせ・紙芝居
	8月19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!
	8月21日(金) 午前10時45分～11時15分	◎えいごであそぼう! 講…市国際交流員 ※英語で歌を歌ったり、カード遊びをしたりします
	8月26日(水) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子で楽しむ絵本の世界～ 講…高橋貴美子氏 申…8月21日(金)まで ※お子さんを預かります
	9月1日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期は人格の基礎をつくる時～ 講…小野原美美子氏 申…8月28日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	8月の晴天の日 (平日のみ不定期開催)	◎水はともだち 講…広場に問い合わせください。 ※8月中の平日、晴天の日に広場のベランダで水遊びをします
	8月19日(水) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう! 講…市国際交流員 ※カード遊びや手遊び、読み聞かせを通して英語に親しみながら楽しく遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	8月3日(月)～5日(水) 午前11時～正午	◎みずあそび 講…水着、タオル、ぼうし、飲み物 ※天候により変更あり
	8月7日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「スイカ割り」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 持…タオル
	8月17日(月)～21日(金) 午前10時～正午	◎作ってあそぼう～夏休み～ 持…飲み物 ※親子で作ったおもちゃで遊びましょう。
	8月24日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう! ※絵本の読み聞かせ、季節遊び、歌など。
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)	8月31日(月) 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③

広報にっこう6月号で、適量の飲酒は精神衛生上良好であること、を説明しました。しかし、逆に悪い影響を及ぼすこともあります。それが、今回説明するアルコール依存症です。

アルコール依存症について簡単に定義すると、「飲酒の欲求が抑えられない状態」と言えると思います。どんな大酒家であっても、飲酒の時と場所をわきまえることができる限りは、依存症ではありません。

依存症は、昼間や仕事などに関わらず、飲酒すべきでない時間帯や場所でも飲酒してしまいます。こうなると通常の就労は不可能になり、生活が困窮することになります。

また、断酒をすると幻覚や妄想、不安などの精神症状や手足の震え、頭痛、めまい、吐気、けいれんなどの身体症状が出現します。このことが、さらに飲酒にのめり込む原因にもなります。飲酒を続けている間にも、身体が次第に蝕

まれ、最終的には死に至ります。治療については、断酒が基本となります。先ほど説明したように、断酒とともにさまざまな症状が出現するため、対応のための治療には入院が原則です。

また、断酒は生涯継続しなければなりません。アルコールに限らず、依存症とは治療するものではなく、生涯付き合っていくものと理解しなければなりません。

治療に際しては、家族を含めた周囲の人の理解と協力が不可欠となります。そのためには、できるだけ早く専門医を受診し、治療や生活指導を受ける必要があります。

ただし、ここで問題となるのは、アルコール依存症の人が、怠惰で意思の弱い人と見られがちなことです。そのために周囲から孤立したり、病気を隠していたりして、発見が遅れることがあります。

アルコール依存症とは、本人の性格上の問題ではなく、専門的な治療を必要とする病気なのだということを、私たち一人一人が、認識しなくてはならないと思われま

# 市民文化

川柳

選者 大橋芳明

灯を消せば蛙がうたう子守歌

青木林吉

良く揺れる妻と母とのやじろへえ

吉原一典

わくわくがどきどきを連れ走り出す

福田英子

ストレスの薬のれんの先にあり

吉新勝夫

まだ母の味に届かぬ台所

大島仁章

俳句

選者 須藤火珠男

影もたぬ人の行き来や朧の夜

星野恒志

馬鈴薯の花初めての土いちぢり

白土武夫

散り際は風も無用の芥子の花

湯沢くに

時鳥里山一つ揺るがして

星野シズ

まぶしいよソーラーパネル野仏も

落合すみれ

短歌

選者 阿久津伸一

ようやくに雨の降るらし乾きたる畑廻りゆく空気重  
たし  
川音の雄々しく猛り信濃川雪山を背に永久に息づく  
関根真佐子  
根立郷美

外つ国の女性たくましキューピーのやうな幼児を腹  
にくくりて  
白土武夫

雪解けの日光連山みどりなす青葉若葉は風にそよぎ  
て  
渡辺文夫

川堰に若鮎跳ねるうたかたの生命の重さこれに学び  
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