



講師…講師 定員…定員 費用…費用 持ち物…持ち物 申込期間…申込期間 問合せ先…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	3月5日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「からだ編」～乳幼児の発達成長や生活・食事について～ 前半：離乳食完了前(1歳半ぐらゐまで)・後半：離乳食完了以降(1歳半以上)に分けて学習します。両方参加もできます 講師…市保健師・栄養士 申込…3月4日(月)まで ※お子さんを預かります
	3月19日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネス・フラ&ヨガ ハワイアンソングに合わせて、全身の筋肉を使って行うスローエクササイズです 講師…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定員…10名 持ち物…タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル 申込…3月15日(金)まで ※お子さんを預かります
	3月20日(水) 午前10時30分～11時15分	◎歌あそびを楽しもう！ センターの保育士と一緒に、手あそびや体操、ゲームを楽しみましょう。おみやげもあります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	3月14日(木) 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
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	3月8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 春の縁日あそびを楽しみましょう 講師…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費用…50円 ※お茶の用意があります
	3月中 午前10時～正午	◎月間行事～作ってあそぼう！～ 親子で季節の物を作ってあそびましょう
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	3月11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 岡村整形外科 岡村 保成

頭痛の予報

日本人の3人に1人は「頭痛もち」といわれています。その原因はさまざまですが、今回は身近な片頭痛、緊張型頭痛について説明します。

片頭痛は、何らかの理由で脳の血管が拡張して起きるものです。ストレス、ホルモン変動、光刺激などが原因といわれています。症状はこめかみから目にかけての痛みで、心拍に合わせてズキズキと痛みます。頭の片側だけではなく両側に出現することもあり、日常生活に支障が出ることもある発作性の強い頭痛で、1カ月に1～2度、周期的に痛みを繰り返します。いったん痛み出すと2～3日症状が続くことも多いようです。

予防はストレス環境を避けること、また片頭痛を誘発するといわれているような食品(チョコレート、チーズ、ハムなど)を避けることです。起きた場合には血管拡張が誘因なので、血管を収縮させるように冷やすことが有効です。また、静かな暗い場所で休むこと

も対処法の一つとなります。

緊張型頭痛は午後から夕方にかけて出現し、後頭部から首筋にかけて頭全体が締め付けられるように痛くなつてきます。症状はほぼ頭痛のみで、片頭痛ほど日常生活に支障が出るような症状は多くありませんが、慢性化することもあります。

予防は長時間同じ姿勢でいることを避け、首、肩のストレッチをすることです。起きてしまった場合は、凝りを取るよう温めることが治療になります。

身近な二つの頭痛の例を挙げましたが、頭痛の原因となる疾患はさまざまなものがあります。くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎など命にかかわるような疾患も隠れている場合があります。急激に出現してくる頭痛は、出血などのリスクも高いので、迅速な医療機関への受診が必要です。治療も誘因により対処法が真逆になることもあるので、自分の頭痛のタイプがどういったものなのかを、医療機関でしっかりと診断してもらい、有効な治療を行うことが大切です。

市民文化

川柳

選者

大橋芳明

孫が来て柱の傷がまた増える

江袋操

年の暮れ嫁から届く愛の鉢

宇賀神サク子

さわやかな笑顔を朝の始発駅

青木照雄

平成の旅のしおりに思い馳せ

佐藤美貴子

誰かさん小さい秋は見つかった

桜沢総一

俳句

選者

須藤火珠男

魯田に驚妙齡の足運ぶ

湯沢くに

寒風に寄り目の魚天気干し

池田三夫

中空へ丹頂聲を絞りけり

白土武夫

嫁からの平成最後のお年玉

宇賀神サク子

うつつらと残月うかぶ寒さかな

植田義雄

短歌

選者

川田美佐男

鈍納めチェンソー納める大晦日山に感謝し入り陽を
 拝む 湯澤光明

若竹よなよ竹になれ曾孫の二十歳の両手やさしく包
 む 北崎君

花形の寝間着をそろえ薪をくべ炉辺に孫の湯あがり
 を待つ 阿久津年秀

松の内過ぎて静かになりし家ガラス戸に残るひ孫の
 手形 福田美江

睡蓮の葉のみ氷の上にいで貼り絵のごとく和み光り
 ぬ 齋藤和江

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(hishokouhou@city.nikko.lg.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)5137