

講…講師 定…定員 費…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	4月17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! センターの職員と一緒に、手あそびや体操・簡単なゲームを楽しみます。おみやげもあります
	4月18日(木) 午前10時30分～11時30分	◎アートキッズ～クレヨンを使ってみよう～ 親子で簡単な制作を楽しみます
	4月21日(日) 午前10時30分～11時45分	◎親子で楽しもう～こいのぼり制作～ こどもの日にちなんで、親子でこいのぼりを作ります 定…親子20組 申…4月18日(木)まで
	4月23日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期ってどんな時期?～ 乳幼児期の子ども心の発達、かかわり方について学習します 講…丸山隆氏(臨床心理士) 申…4月19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	4月18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…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
	4月23日(火) 午前10時30分～11時30分 午後1時～2時	◎こどもの日の集い みんなで歌をうたったり、簡単なこいのぼりを作ったりします。楽しいおはなし会もあります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	4月12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～お花見ピクニック～ 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 ※お茶の用意があります
	4月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～こいのぼりを作ろう～ 親子で簡単なこいのぼりを作ります
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	4月15日(月) 午前10時～正午	足尾認定子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

※ゴールデンウィーク期間の休館のお知らせ

地域子育て支援センターは、27日(土)は午前9時30分～午後4時、28日(日)～5月6日(月・振休)は午前10時～午後3時の時間で毎日開館します。その他の各親子ふれあいひろばは、27日(土)～5月6日(月・振休)の期間は休館します



元気予報

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

痛風

風が吹いても痛いを書いて、痛風という疾患があります。主に足の親指の付け根の痛みがメインですが、足首やひざに起こることもあります。

痛風の原因は高尿酸血症といわれるものです。高尿酸血症の危険因子は肥満、食べ過ぎ、アルコール、ストレスなどが挙げられ、いわゆる贅肉病といわれることもあります。食物から摂取されたり、体内で産生されたりしたプリン体が、体内で分解されると尿酸となります。尿酸の排出が減ったり、産生が過剰となったりすることで高尿酸血症が起きてくるのです。痛みが出ている状態を痛風発作と呼び、その誘因はアルコールの多飲、激しい運動、ストレス、尿酸値を上げる疾患や薬物などです。健診などで指摘を受けない限り、大抵の人は痛風発作の痛みが出現したことにより受診する場合があります。発作時の治療は炎症を抑えることになるので、消炎鎮痛薬を用います。それにより

長くても1週程度で症状は改善してきます。発作時から尿酸値を下げる治療をすると、かえって痛みが増すことがあるため、発作が治まってから高尿酸血症の治療を開始します。しかし、その時は症状が良くなっているため、受診をやめてしまう人も少なくありません。痛風を放置すると、尿路結石、腎不全、ひいては心血管にも異常をきたす可能性があるにもかかわらず、無症状のため軽く見られがちなのです。

痛風の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。食事療法は、プリン体の摂取制限、水分を1日2リットル以上摂取する、アルコールの摂取制限などです。運動療法は、ランニングやサイクリングなどの有酸素運動が最適です。痛風発作のない状態の時期に、脱水にならないように水分補給をしながら適度な運動をしましょう。

それでも改善がみられない場合には、医師と相談して適切な薬物療法などの治療を受けるように心掛けてください。

市民文化

川柳

選者 大橋芳明

十四日チョコくれたのは妻一人

亡き夫へ香り届けと味噌を炊く

渡辺文夫

喜寿過ぎてこれからですと力こぶ

宇賀神サク子

菜の花は母と歌ったおぼろ月

手塚光夫

霜柱モグラの居場所良く分かり

山田芳子

俳句

選者 須藤火珠男

どんと焼き投げし達磨が睨みけり

小川弘夫

春愁や見えてゐるよで見えぬ老い

湯沢くに

初詣で行くや行かずで暮れにけり

白土武夫

短歌

選者 川田美佐男

風景の一つとなりし蜆舟

斎藤靖彦

露の藁十二単衣の目覚めかな

沼尾紫朗

選者

北崎君

真つ赤なる透析管の血流は苦悩を秘めて体外で脈打つ

北崎君

ひとり住む孤愁庵の灯ほのかにて鬼やらう声に早や春立ちぬ

池田三夫

式の午に妻の作りしもつかれ亡き母の味しかと受け継ぎ

湯澤光明

昔日の賑わい薄く立ち並ぶ露店をめぐる午後の花市

渡辺文夫

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