

俳句

選者 伊藤清

霜柱踏みつけ凍みる足裏かな 植田義雄
 風花や故郷へ十里の列車過ぐ 湯沢くに
 襟巻に耳までうめて初不動 星野清志
 凍つるものみな凍て切った静寂かな 名古屋佳月
 身心も凍てる暁天待つ初日 池田三夫
 葉牡丹に癒されている庭の前 渡辺ミチ子

川柳

選者 山本都留米

お互いを認め合いつつ友白髪 青木照雄
 明峰の若き血騒ぐアイス盤 岩崎節子
 日溜りに猫も細目でひる寝する 植田義雄
 山は雪我が家の軒は福寿草 酒井喜磨
 餅腹を腹ごなしする街歩き 白土武夫
 うまいもの食べて短く太く生き 安井貴子

短歌

選者 阿久津仲一

冠雪の連山揃ふこの朝惑はず生ぎん 心とのふ 名古屋佳子
 障子越し南天ついにむ小鳥おり初光にゆれ影絵となりぬ 福田きくい
 「尊徳のかるた」分け終え孫達に負けるものと膝を乗り出す 狐塚昭子
 彼の背にわが身あずけて行く沢の光ふたすじ相生の滝 芹澤リツ子
 除夜の鐘に心洗いて新年を静かに迎える八十六の元旦 北崎君
 生き甲斐を歌に託せる幸せよ一日一首を心の糧に 石原悦子

作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。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、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109

元気予報

いしづか いさお

今市医師団幹事 石塚クリニック 石塚早男

肺がん

肺がんは日本で最も多いがんになりつつあります。毎年、がんで亡くなる人の20%は肺がんです。平成22年のデータでは、男性は肺がんでの死亡が最も多く、女性は大腸がんに次いで2番目です。

肺がんの最大の原因は喫煙です。たばこの煙の中には、肺がんを発病させると考えられているニコチンやタール、一酸化炭素などの他に200種類以上の有害物質が含まれています。低タールのたばこは、少し健康的なイメージがありますが、あまり関係はなさそうです。

たばこを吸わない人も肺がんを発病しますが、たばこを吸う人の発病率は、男性では約5倍、女性では約3倍高くなります。喫煙を開始する年齢が低かったり、自分が喫煙しなくても周囲の人が喫煙すれば発病する可能性が高くなります。また、1日に吸うたばこの本数が喫煙した年数を掛け合わせた数字が600以上の人は、さらに発病する可能性が高くなります。

※例：1日20本×30年＝600本

喫煙以外の原因としては、コールドタール・アスベスト・ラドン・クロム・ニッケルなどを取り扱う職業や大気汚染、飲料水中の砒素、脂肪の過剰摂取などが、肺がんの発病を増加させるとされています。また、間質性肺炎や慢性閉塞性肺疾患にかかっている人も、発病しやすいことが知られています。肺がんの初期は全く症状がありません。進行すると最も多く見られる症状は咳です。さらに進行すると咳をしたときの胸や背中の痛み、息切れ、繰り返す気管支炎や肺炎、血痰、声がかすれるなどの症状が見られます。

早期の肺がんに対する治療の中心は手術です。現在では、根治できる可能性が最も高い治療法です。しかし、肺がんは他の臓器に転移しやすいため、発見されたときには、手術ができない状態になっていることが多く、手術が行われるのは肺がん患者全体の約30%です。肺がん検診による早期発見が重要です。たばこを吸う人にできやすい肺がんは、痰の検査で発見されることが多くみられることから、痰の検査も必要です。

みんな集まれ！

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎ママのミニ学習会「からだ編」

～生活リズム・おいしかったのしい離乳食～

とき 3月4日(火)午後2時～3時30分

申込期限 2月28日(金)

◎家族みんなで楽しもう！

～えいごであそぼう～

とき 3月7日(金)午前10時45分～11時15分

◎親子ふれあいあそびを楽しもう！

とき 3月19日(水)午前10時30分～11時15分

◎ママも一緒に楽しくエクササイズ

～ベビードダンス～

とき 3月20日(木)午前10時30分～11時30分

持ち物 抱っこひも・体温計・飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎えいごであそぼう

とき 3月13日(木)午前10時45分～11時15分

講師 市国際交流員

◎えほんのおはなし

～年齢にあった絵本の選び方や、絵本を通してのおとなと子どものふれ合いなどについてのお話～

とき 3月17日(月)午前10時30分～正午

講師 宇都宮子どもの本連絡会会長小金沢頼子氏

申込期限 3月14日(金) ※親子一緒に受講です。

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

～親子でスキップ楽しく遊ぼう！～

とき 3月14日(金)午前10時～正午

参加費 50円

◎英語であそぼう

とき 3月20日(木)午前10時45分～11時15分

講師 市国際交流員

◎家族であそぼう

～春休み工作～

とき 3月24日(月)～27日(木)午前10時～正午

ところ・申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろば

とき 3月10日(月)午前10時～正午

ところ 足尾認定こども園

申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば ☎(54)3001

栗山親子ふれあいひろば

◎作ってあそぼう「パターゴルフ」

とき 3月28日(金)午前10時～午後2時

ところ 栗山たんぼほ広場

申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば ☎(76)0881

