## カメラスケッチ ～早春の3月を追いかけて～

## 作って、食べた米っておいしいな

三月十五日、中・高校生ための米料理講習会が行われ、参加者たちは『ごはんと健康美』をテーマに、料理の腕を振るいました。

当日は、最初に新津料理学校校長の大谷節子さんが『ごはんと健康美』と題して講演をしました。その後料理実習が始まり、中・高校生たちはツナコーンドリアやひまわりチャーハン、ごはんで作るお好み焼きなど五品を作りました。「作り方を見ると難しいと思ったけど、意外と簡単に作れた。ひまわりチャーハンは傑作なんです」と話す女子高校生。料理実習を通して参加者たちは米の大切さやおいしさ、健康を考えた食生活などを学んでいました。

## 鮭の赤ちゃんたち大きくな～れ！

"鮭の赤ちゃん、大きくなって帰って来てね"。三月十八日、鮭の稚魚放流が行われ、三十五万匹の稚魚が子どもたちの手によって市内五つの川から放たれました。

新津川では、第一小、第二小、阿賀小の五年生（約290名）たちがかわいい鮭の稚魚を放流しました。「ほら、泳いでいったよ」「私のバケツに入ってた鮭はどこ」と会話も弾み、稚魚の旅立ちに温かいまなざしを送る子どもたち。放流後は関係者に「稚魚はどれくらいで大きい鮭になるのですか」「場所によって、鮭の呼び方は違うのですか」「鮭の身で、どこか一番おいしいですか」と質問をするなど、いつもとはひと味違う体験学習を楽しんでいました。

## みんなともだち 幼稚園で修了式

三月二十三日、市内の幼稚園で修了式が行われ、ちびっ子たちはたくましくなって、楽しい幼稚園生活に別れを告げました。

第一幼稚園では二十八名の幼児が修了式を迎え、園長先生から修了証書をいただくときは、一人ひとり二年間の幼稚園生活でうれしかったことを話しました。「友達と雪だるまを作って楽しかったです」「バスケットのシュートが入ってうれしかったです」と思い出を発表する園児たち。最後は二十八名で『みんなともだち』を歌うと、保護者の中には我が子の成長に涙を浮かべる人もいました。

《みんなともだち がっこういっても ずっと ずっと ともだち。おとなになっても ずっと ともだち》。ちびっ子たちの皆さん、素敵な学校生活を送ってくださいね。

お買物、ご用命は市内で

店舗・大改装の為
閉店セール 開催中
4月6日より しばらく休みます。
●新装オープンは4月20日頃
ふとんの新保
本町2丁目10―27 ☎(22)0808

わが家がかわいそう
おまかせ下さい！
雨トイ・屋根・外壁工事
住まいのトータルリフレッシュ
サンメイク
新津市東町1-9-16
(0250) 23-0407
見積無料





## 市民健診の自己負担金が改定に

▶ 25―2510

市民健診での自己負担金が上の表のとおり改定されます（平成11年3月31日現在で、70歳以上の人は無料）。市民健診の日程については、広報四月一日号と一緒に配布した「平成10年度保健事業年間計画表」をご覧ください。

○問い合わせ　福祉健康課健康増進係へ。

| 区分 | | 改定前 | 改定後 |
|---|---|---|---|
| 基本健康診査 | 循環器検査省略（心電図・眼底検査なし） | 無料 | 900円 |
| | 循環器検査（心電図・眼底検査あり） | 700円 | 1200円 |
| 肺がん検診（喀たん検査） | | 600円 | 700円 |
| 胃がん検診 | | 700円 | 900円 |
| 乳がん検診 | | 200円 | 300円 |
| 子宮がん検診 | 頸部検査 | 1200円 | 1700円 |
| | 頸部・体部検査 | 1900円 | 2500円 |

## 予防接種が個別接種に（乳幼児のみ）

▶ 25―2510

○実施開始日　6月1日（月）から
○個別接種になる予防接種　三種混合、二種混合、麻しん（はしか）、風しん、日本脳炎
○個別予防接種実施医療機関上の表のとおり
○申込方法　予約制、電話で直接医療機関お申し込みを。
○問い合わせ　福祉健康課健康増進係へ。
※予防接種の対象年齢などについては、広報四月一日号と一緒に配布した「平成10年度保健事業年間計画表」をご覧ください。

| 医療機関名 | 住所 | 電話 |
|---|---|---|
| 伊藤（婦）医院 | 中沢町 | (22) 6171 |
| 井上（内）医院 | 荻島1 | (24) 1222 |
| 下越病院 | 中沢町 | (22) 4711 |
| 高野クリニック | 古田 | (23) 3011 |
| 坪田医院 | 車場4 | (22) 0555 |
| 新津医療センター病院 | 古田 | (24) 5311 |
| ほしの医院 | 北上新田 | (22) 6522 |
| 吉川（小）医院 | 本町1 | (22) 0325 |

▽四月の精神保健福祉相談は休みます。

## 精神保健福祉講座で心のネットワークを広げて

保健の窓(39)

昨年の八月から十一月にかけて、精神保健と精神障害について市民の皆さんの理解と協力を得るために、精神保健福祉講座を開催しました。県精神保健福祉センターの後藤所長や新潟大学保健管理センターの三浦先生、新津信愛病院の長谷川先生、精神障害回復者の人などを講師に招き、「ライフサイクルと心の危機」「精神障害はどんな病気か」「精神障害者がさりげなく生活していくこと」などについて学びました。

『いしずえ作業所からのメッセージ』では、人間関係のつまづきや、頑張ってもうまくいかない挫折感が作業所に通うことで癒され元気になったこと、その人らしく生きていることが語られました。いろんな問題を抱えながら懸命に生きているメッセージに、受講者は感動し、励まされ、自分に何ができるかを問いかける時間となりました。

一般的に、精神障害者は《人格を含めてその人の全部が障害》という先入観で見られがちですが、《例えば麻痺が残った脳梗塞の人のように、病気と障害（生活のしずらさ）はその人の一部》なのです。また、病気は特別な人がなる特別な病気ではありません。多くは心の病ではなく、脳の機能障害から発病します。そして、社会や環境から来る心理的ストレスの大きさも関わっています。そのために、精神障害者の治療や社会復帰、社会参加には、医療とリハビリ、社会・環境の整備（制度の改善、偏見の除去、理解者や応援者を増やすなど）が必要とされます。

心のネットワークを広げていくために、今年度も精神保健福祉講座を開催しますので、関心のある人は受講してください。

（新津保健所）

お買物、ご用命は市内で

動物の気持ちで診察します。
案内
●犬・猫・鳥・ウサギ・ハムスターなどの動物医療
●不妊治療
●人工授精
●猫・犬の問題行動治療
●犬のしつけ指導
●処方食・フード
●グルーミング・シャンプー
●ホテル
診療時間
月～金
AM9：00～12：00
PM3：00～6：30
（PM1：00～ 手術時間）
土曜日
AM9：00～12：00
PM1：30～3：00
日曜・祭日 休診
人と動物のふれあい広場 P 小島動物病院 P
←新津市内方面 五泉方面→
秋葉公園
小島動物病院 秋葉2丁目（秋葉公園入口）
TEL 24―2223