

健康と「たばこ」のお話

「ニコチン依存」

「タバコは体に悪いと思っているけれど、ついつい手にしてしまう...」これは、タバコに含まれるニコチンという薬物が



麻薬やアルコールと同じ「依存性の薬物」だからです。血液中のニコチンが減ってくると「いらいらする」「集中力がなくなる」という症状が現れ、タバコを吸わずにはいられなくなります。タバコを吸っている人の7割が、「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」と思っているという調査結果もあります。

ニコチン依存から脱出するため、「ちょっと禁煙してみようか」という気楽な気持ちで禁煙にチャレンジしてみませんか。たとえ何十年もタバコを吸い続けてきたとしても、禁煙すればがんになる確率が減るなど、タバコによる健康への悪影響を減らすことができます。

禁煙のためには、決意したら、周りの人の協力も得る。吸いたくなったら、水分を取り、体を動かして気持ちを落ち着かせる。それでも吸いたくなったら、医師に相談して、ニコチンパッチやニコチンガムを使う。

などの工夫が必要です。「依存性」ゆえにくじけそうになるかもしれませんが、あきらめずに禁煙にチャレンジしていきましょう。

【福祉健康課 健康増進係】

ポリオ予防接種のお知らせ

日	対象地区
5/14 (水)	本町、新町、日宝町、金沢町、東町、新金沢町、柄目木、飯柳、東金沢、上金沢、大安寺、中新田、満願寺、七日町、大蔵、小合地区全域
5/15 (木)	山谷町、南町、美幸町、新栄町、古田、天神、善道町、下興野町、北上、北上新田、さつき野、荻川地区全域
5/16 (金)	秋葉、中沢町、吉岡町、田家、緑町、滝谷本町、滝谷町、草水町、金津地区全域、新関地区全域

- 日程 左表のとおり
- 受付時間 午後1時10分～2時15分
- ところ 保健福祉センター
- 対象 生後3カ月～7歳6カ月の乳幼児および児童
- 接種方法 6週間以上の間隔を空けて生ワクチンを2回飲みます。7歳6カ月未満であれば、1回目と2回目の間隔は空いても構いません。
- その他の注意事項 母子手帳と体温計、予診票をお持ちください。37.5度以上の発熱や下痢のときは受けられません。容態の急変に備え、接種後30分は接種会場でお待ちいただきます。
- 問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

対象地区以外の日でも接種を受けることができます。

休日当番医を変更します

日	変更前	変更後
5月4日 (日)	小島耳鼻科	にいつ眼科 (本町3、☎23-3888)
5月18日 (日)	にいつ眼科	小島耳鼻科 (本町1、☎23-1047)

●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

高齢者とその家族のよろず相談

- 電話番号 ☎025-285-4165
- 相談時間 毎週月～金曜日の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) 法律、医療、痴ほう、健康・介護などの専門相談もあります(要予約)
- 相談料 無料
- 問い合わせ 県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ。

特別障害者手当などを振り込みます

下記の手当の2月～4月分を5月9日(金)に受給者の皆さんの口座に振り込みます(なお、4月から手当額が変更になりました)

- ・特別障害者手当...月額26,860円(2・3月分) 月額26,620円(4月分)
- ・福祉手当、障害児福祉手当...月額14,610円(2・3月分) 月額14,480円(4月分)

●問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線147)へ。

好きです! きれいなまち・新津

ポイ捨てしな宣言!!



新津市内では、空き缶やタバコの吸い殻、ガムなどのポイ捨てが、条例により禁じられています。 ※市民と市内通行者に適用

違反者には 指導・勧告・命令 ...最終的には5万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232

あすなろ



第26本目

西巻 美貴子さん(29歳) カワイ音楽教室 新津教室 ピアノ講師(本町1)



突然ですが、どうしたら「ピアノの先生」になれるのか? 音楽専門の大学や短大を卒業して採用された講師もいますが、私の場合は、静岡県の浜松市にあるカワイの講師養成学校を修了して入社しました。教える生徒さんの年代の幅が広いそうですね。午前中は仕事を退職された年配の方、午後は小さな子や小学生がメインです。「もう年だから...」と思われる方も知れませんが、年配の方

でも自発的に始める方は、意欲旺盛で熱心ですし、自分の好きな曲から習い始めるので、すぐ上達されるんですよ。どんな曲が人気ですか? さまざまですね。ちなみに今日レッスンに来られた七十代の男性の生徒さんは、この教室に入られた時から、ずっとテレサ・テンさんの曲ひと筋で一生涯懸命練習されています(笑)。大人の生徒さんを教えるのは難しくありませんか? そんなこともないです。難しい曲も簡単な楽譜に手直しするので、技術的にも心配ないですし、おしゃべりが楽しくて、つい練習を忘れて夢中になってしまつこともあります(笑)。うれしかったことは? 「練習する時間はあるのかな」と思うような大人の生徒さんが、忙しい仕事の合間をぬって練習して、休まずに教室に来られる姿を見ると、この仕事をしていて良かったと思います。これからの抱負は? もっと勉強して、弾ける曲を増やしたいし、小さな子たちがピアノを好きになるような、楽しい授業を研究したいですね。私自身がとてもピアノが好きなので、小さな子には、専門的な道に進むことはなくても、できるだけ長くピアノと付き合っ

カメラ スケッチ 4月



ニューフェイスが やってきたよ!

4月を迎え、市内の幼稚園や保育所、学校などで入園・入学式が行われ、まちのあちこちで晴れやかな姿と笑顔が見られました。

この春、市内の小学校に入学した児童は623名(男子321名、女子302名)。

少子化の影響もあり、ひとときよりも児童数は減少していますが、いつの時代も新入生はさわやかな風を運んでくれます。

新入生の皆さん、くれぐれも交通事故に遭わないように、気を付けて通学してくださいね。



「上級生たちに囲まれてちょっぴり緊張」(4月8日、結小学校)



「はい! 元気よくお返事できるよ」(4月4日、第二保育所)



身近な自然 豊かなカルチャー

花と遺跡のふるさと公園

新津市美術館 ☎0250-25-1301 http://www.city.niitsu.niigata.jp/

新潟県埋蔵文化財センター ☎0250-23-1142 http://www1.ocn.ne.jp/~n-maibun/

新潟県立植物園 ☎0250-24-6465 http://botanical.greenery-niigata.or.jp/