



禁煙生活について

5回目の挑戦となる禁煙を始めて、2カ月がたとうとしている。現在、愛煙家の立場は非常に厳しく、喫煙場所は限られているし（もちろん人家でも吸わせてもらえない）、たばこの値段も上がる一方である。体に悪いの言うまでもない。

そんな状況から何度も禁煙に試みたが、いつも長く続かず断念していた。でも今回は病院でニコチンパッチを処方してもらい、再度挑戦してみることにした。

ニコチンパッチとは、ニコチンを含んだシールで、これを皮膚に張ることで、ニコチンの欲求を抑えられるらしい。実際に試してみると、これが思いのほか効果的である。先生の話では、「ニコチンは本来2・3日で体から抜けるが、それでも吸いたくなるのは習慣的なものや、おいしかったときの記憶によるものだ」とのこと。要は気持ちの持ちようだと思うが、そんなに簡単にやめられたら誰も苦労はしないだろう。

8週間のニコチンパッチもあと少しで卒業だ。先生いわく、「ニコチン



楽しかったこと、悲しかったこと、市への疑問や意見・要望などを情報推進グループへ電話やはがき、封書、ファクス、電子メールでお寄せください。なお、個人や団体への中傷、営利を目的としたお話しはご遠慮ください。

情報推進グループ 中央町6-11

☎ 05 6586
FAX 05 1108
Eメール: pr@city.noboribetsu.hokkaido.jp

病院の診察体制が心配です

新聞で室蘭市内の病院の診療体制が縮小するという記事を読みました。登別市内には産婦人科が無く、救急搬送も室蘭市内の病院に頼っているのが現状だと聞きます。

わたしは11月に結婚し、すぐにも子どもが欲しいと思っています。でも、出産することを考えると、不安でいっぱいです。

ニュースで妊婦の救急搬送の受け入れが拒否されたという報道もありましたが、私の住む地域ではそのようないことがないように望みます。

そして、わたしの両親は、年齢的にこれから病院のお世話になる機会が増えてくると思います。もしもの場合に、十分な対応を取っていたらいいのかすごく心配です。

(常盤町・主婦)

不用品ダイヤル市

お申し込み・お問い合わせは 登録消費者協会 (☎05 8 3 0 7)

火～金曜日 10:00～16:00

※お申し込みは、市内に居住する方が対象で、登録期間は6カ月です。

※継続希望の場合は、再度お申し込みください。

※宝飾品は受け付けしません。

ゆずります (売ります)

- ドレッサー (コンセント付き) ●自転車用補助いす ●冷凍庫 (幅88×高さ83×奥行60^ㇼ) ●ミルミキサー ●ピアノ ●大正琴 ●ジュース (手動式) ●パイプベッド ●琴 ●チャイルドシート ●テレビ (20インチ) ●パソコン ●ゴルフクラブ (14本フルセット・バッグ付) ●ハーモニカ ●ソファ (2人掛け) ●ジュースミキサー ●角形円筒式石油ストーブ ●五月人形 (3段飾り) ●ストーブガード (幅92×高さ75×奥行65^ㇼ) ●エレクトーン

ゆずってください (買います)

- まきストーブ ●ミキサー ●パソコンプリンター ●琴 ●漢詩 (紀行文など) 朗読のDVD ●剣道防具一式 (胴着・はかま含む、小学校高学年用・大人用) ●ベビーベッド ●家庭用テレビゲーム機

ほん 今月の新着図書

市立図書館 ☎05 4324

・ **知られざる魯山人** 山田 和 著

吹雪の中、その男はやって来た。消えた魯山人の数々の作品とその署名が、のちの大鷹作事件を引き起こす…。これまで魯山人をめぐる世間に流布した俗説を排し、独特の視点から発見された異色の評伝。

・ **はぐれ鷹** 熊谷 達也 著

鷹匠を目指す岳尖は『最後の鷹匠』に弟子入りするが、師匠に不満と不安を覚え独立。雪深い月山のふもとで一人手探りで訓練を重ねるが、角鷹を操れるようになると…。直木賞受賞作『邂逅の森』に連なる人間と動物の交流を描く。

このほかに新しく入った本

- ◇あじさい日記 渡辺 淳一 著
 - ◇レボリューション 須藤 元氣 著
 - ◇マダム貞奴 レズリー・ダウン 著
 - ◇遭難者を救助せよ! 細井 勝 著
 - ◇老春も愉し 瀬戸内寂聴 著
 - ◇物狂ほしけれ 車谷 長吉 著
 - ◇走ることに語るときに僕の語ること 村上 春樹 著
 - ◇竜の棲む家 玄侑 宗久 著
- ※図書館では、毎月購入している本の全リストを差し上げています。ご利用ください。