

花粉症の季節だからアレルギー対策を

スギ花粉の飛散は2月上旬から始まります。飛散の観測前もわずかな量は飛散しているため、早めの花粉症対策が大切です。症状が重い人は、花粉の飛散開始時、あるいは症状が少しでも現れたときに、薬物療法を開始することが有効です。

花粉をとりこまない工夫をしましょう

外出時…帽子やマスク、眼鏡を着用することで花粉を取り込む量を軽減できます。花粉が付着しやすいウール素材の衣類は避けましょう。

帰宅時…玄関に入る前に上着や髪についた花粉を振り払い、手洗いうがい、洗顔をして花粉を洗い流しましょう。

日常生活…外に干した洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込みましょう。部屋は掃除機をかけ、水拭きをしましょう。空気清浄器を利用す

ると、ダニやハウスダスト対策にもなります。

生活習慣を見直しましょう

- ①規則正しい生活を送る…睡眠をしっかりとリバランスの良い食事をこころがけましょう。
- ②肉中心の食事を見直す…高たんぱくな肉や卵の食べすぎに気をつけましょう。
- ③アレルギーに負けない食材を取り入れる…青魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸のEPA・DHA、ポリフェノール、乳酸菌は炎症作用を防ぎ、免疫機能を向上させる効果があります。
- ④たばこを吸わない…たばこの煙は鼻の粘膜を刺激し花粉症状を悪化させます。アルコールや刺激物も控えましょう。

問保健センター ☎292-5505

今月の町民相談

▼弁護士相談・行政相談

日時 2月20日(火) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※要予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼司法書士相談

日時 3月5日(月) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※2月末までに予約(先着順、事前申込みがない場合は開催しません)

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼人権相談

日時 2月13日(火) 午前10時
～ 正午

場所 3階委員会室

※要予約

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼総務・サポーター結婚相談会

日時 2月18日(日) 午前9時
～ 正午

場所 中央公民館会議室

※2月9日(金)までに予約(先着順、事前申込みがない場合は開催しません)

問 企画財政課 企画担当

☎内線224

▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時
午後1時～4時

場所 総務課窓口

問 総務課 庶務担当

☎内線212

▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 町民課窓口

問 町民課 国保年金担当

☎内線122

▼子育て相談

日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 子育て支援課窓口

問 子育て支援課 子ども担当

☎内線162

▼教育相談

日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 中央公民館相談室

問 学務課 学務担当

☎内線508

▼消費生活相談

日時 毎週水・金曜日 午前
10時～正午(新規の相談は
11時30分まで)

場所 産業観光課窓口

※電話相談あり

問 産業観光課 観光商工担当

☎内線148

くらしの110番
簡単に稼げる?
情報商材購入
・内職に注意

登録料2万円を払えば収入を得られるというウェブサイトに登録した。ネットサーフィンするだけで口座に入金されるとのことだったが、送付された商材を確認するとフリマサイトで商品を販売して稼ぐという内容だった。業者に苦情を言ったら、さらに10万円払えばもっと儲かる情報を教えると言われた。

消費者へのアドバイス!

簡単に高収入が得られることを強調して契約を迫ったり、高価な情報商材を売りつけるトラブルが発生しています。具体的な内容を確認できず、契約後の返金や解約に業者がなかなか応じてくれないケースがほとんどです。

○安易に資料請求や情報商材の購入するのはやめましょう。

○何の作業もなしに高収入が得られるという話はありえません。

○第三者の意見も聞いて冷静に判断しましょう。

○高額な契約はリスクが高いので避けましょう。儲かる理由が十分に理解できない契約は絶対にしないことが大切です。

○トラブルにあった場合には、お近くの消費生活センター等へ相談してください。

2月の町のイベント&ごみ・資源収集カレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				2/1 ●リフレッシュ体操	2 ◎消費生活相談	3 ○土曜開庁(午前) ●健康長寿講座 ◎おはなし会
4 ◎ちびっ子駅伝大会	5 ◎健康相談等 ◎休み	6 ●町道2-34号線開通→P6	7 ◎消費生活相談	8 ●リフレッシュ体操 ⑦出前保育	9 ◎消費生活相談	10 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P7
11	12 ◎休み	13 ◎育児相談 ◎人権相談 ◎休み	14 ◎消費生活相談 ◎休み	15 ●健康長寿講座 ●リフレッシュ体操 ◎よろず健康相談 ◎休み	16 ⑦あそぼう会 ◎消費生活相談 ◎休み	17 ○土曜開庁(午前) ●梅まつり(～3/21)→P6 ◎論語を楽しむ
18 ◎結婚相談会	19 ◎健康相談 ◎休み	20 ◎ひな祭り料理教室 ◎弁護士・行政相談 ⑦出前保育	21 ◎消費生活相談	22 ●リフレッシュ体操	23 ●認知症サポート養成講座→P6 ●障害者相談会→P12 ◎消費生活相談	24 ○土曜開庁(午前) ●梅香のおごせハイキング大会→P6 ◎本に親しむ会
25	26 ◎健康相談 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み	27	28 ◎消費生活相談	3/1 ●リフレッシュ体操	2 ◎消費生活相談	3 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
4	5 ◎健康相談等 ◎司法書士相談 ◎休み	6	7 ◎消費生活相談	8 ●リフレッシュ体操	9 ◎消費生活相談	10 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング→P7

◎=まなびあい(20ページ)、◎=保健(13ページ)、◎=相談(22ページ)、⑦=すくすく(下)、◎=図書館(21ページ)

下段はゴミと資源の収集日

(A地区=八高線西側、B地区=八高線東側)

可燃:可燃ごみ、不燃・有害:不燃ごみ・有害ごみ、びん缶:びん類・かん類、紙・布:紙類・布類、ペット:ペットボトル、プラ:その他容器包装プラスチック
可燃ごみ/高倉クリーンセンター ☎2771-1500
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川内リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

2月の納税

Tax payment

(2月28日まで)

国民健康保険税 第8期

バーコード印字のある納付書は、納期限内に限りコンビニエンスストアでの納付に使用できます。詳細は納付書をご覧ください。

すくすく情報

"SUKUSUKU" Information

「すくすく」は、子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか？

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

事業内容 園庭開放(午後3時30分まで)、子育て相談、その他イベント、電話相談(平日午後1時～4時)

* あそぼう会 *

2月16日(金) 午前10時30分～11時30分

「ひな人形作り・リズムであそぼう」

かわいいひな人形を作りましょう♪

リズムでは体を動かします！

* 出前保育 *

2月8日(木)、20日(火) 午前10時～正午 地域交流センター

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684