

花粉症に悩んでいませんか

だんだんと暖かくなり梅の見ごろを迎えるとともに、花粉も飛び交い始めました。今回は花粉症の予防と治療のお話です。

▼ 花粉症の予防について ▼

花粉症は一度かかると長く付き合っているかなければならず、毎年時期になると大変な思いをすることになります。少しでも生活しやすいように、予防をしておくことが大切です。

1. マスクをしましょう。

完全な保護はできませんが、花粉の多いときに吸い込む量を3分の1から6分の1に減らせるといわれています。

2. うがい、顔洗いをしましょう。

花粉が付きやすいのは、外に出ている頭や顔です。家に帰ったら、うがい、顔洗いで顔や喉に付いた花粉を落としましょう。

3. 洋服を選んで着ましょう。

表面がすべすべした綿やポリエステルなどの化繊の衣服は、花粉が付着しにくくなっています。反対に毛織物のコートなどは花粉が付くため避けるようにしましょう。

▼ 花粉症の治療について ▼

花粉症の症状が出てしまったら、ひどくなる前に受診しましょう。鼻の症状は耳鼻咽喉科、目の症状は眼科です。内科、小児科、アレルギー科でも診察が受けられます。また、前記の予防方法で花粉症がさらに悪化しないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、自分の免疫を高めることも花粉症に効果的です。食事や睡眠をしっかりとり、健康な生活を送りましょう。

問 保健センター TEL 292-5505

今月の町民相談

▼ 弁護士相談・行政相談
日時 3月21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

TEL 内線 215

▼ 司法書士相談
日時 4月5日(水) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※3月末までに予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ 人権相談
日時 4月10日(月) 午前10時
～ 正午

場所 301会議室

※要予約

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ ぐらしの相談
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

TEL 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

TEL 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

TEL 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

TEL 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

TEL 内線 148

▼ 心配ごと・何でも相談
日時 3月10日(金)、4月10日(月)
午後1時～3時

場所 社会福祉協議会

※電話相談あり

問 社会福祉協議会

TEL 292-2977

ぐらしの110番 パソコン使用中 の警告音・警告 表示に注意

パソコン使用中に警告音が鳴り、警告の表示が出て画面が動かなくなったり、表示された電話番号にかけると、片言で「ウイルスに感染している、直すにはお金がかかる、契約のコースを選ぶように」と言われた。6か月2万円のコースを選べと、クレジットカード番号、氏名等の個人情報を入力するよう指示され、「決済が完了した」と明細が送信された。パソコンを開いて操作を待つよう言われ待っていると、遠隔操作が始まりパソコンのプログラムのような画面が1時間ぐらい表示された。

消費者へのアドバイス！

○警告表示されてもすぐに電話せず、パソコンに導入されているウイルス駆除ソフトでトラブルの有無を確認しましょう。

○表示された連絡先に電話する前に、連絡先事業者の情報を確認しましょう。有名なメーカーを騙っている可能性もあります。

○契約先が海外事業者の場合、契約は日本語でも解約は英語の交渉の場合があります。英語翻訳の支援は国民生活センター越境消費者センターで受けられます。

○警告の表示が消えない場合、情報処理推進機構のホームページを参考に、契約しているプロバイダーのサポートサービスや購入店に相談してください。

○困ったときは、消費生活相談窓口にご相談しましょう。

3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
			3/1 ◎消費生活相談	2 ●リフレッシュ体操	3 ◎消費生活相談	4 ○土曜開庁(午前)
			A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	
5	6 ◎健康相談等 ◎育児相談 ◎休み	7	8 ◎こどもの発育相談 ◎消費生活相談 ①出前保育	9 ●リフレッシュ体操	10 ◎消費生活相談	11 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング 大会→P10 ●虚空蔵尊だるま市
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
12 ●虚空蔵尊だるま市	13 ◎健康相談 ◎休み	14	15 ◎よろず健康相談 ◎消費生活相談	16 ●リフレッシュ体操	17 ◎消費生活相談	18 ○土曜開庁(午前)
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	
19 ●川のまるごと再生プロジェクト 完成式典→P13	20 ◎クリーンハイク ◎休み	21 ◎法律・行政相談 ◎休み	22 ◎消費生活相談	23 ●リフレッシュ体操	24 ◎消費生活相談	25 ○土曜開庁(午前)
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
26	27 ◎健康相談 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み	28	29 ◎消費生活相談 ①あそぼう会	30 ●リフレッシュ体操	31 ◎消費生活相談	4/1 ○土曜開庁(午前) ●さくら祭り→ P12
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B	A 可燃 B	A プラ B 可燃	
2 ●さくら祭り→ P12	3 ◎健康相談等 ◎休み	4	5 ◎司法書士相談 ◎消費生活相談	6 ●リフレッシュ体操	7 ◎消費生活相談	8 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング 大会
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	

◎=まなびあい(24ページ)、◎=保健(20ページ)、◎=相談(26ページ)、①=すくすく(下)、◎=図書館(25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)/川角リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

3月の納税

Tax payment

(3月31日まで)

町 県 民 税 随時期 国民健康保険税 随時期

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 *

3月29日(水) 午前11時～11時30分

『リズムであそぼう』修了式も行います。

* 出前保育 *

3月8日(水) 午前10時～正午 梅園コミュニティ館

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684