

【花粉症】日常生活でもセルフケアで徹底抗戦！

春ごろに飛ぶスギやヒノキのほか、一年を通してさまざまな花粉が飛んでいます。

花粉症の予防で最も重要なのは、とにかく花粉に接しないことです。また正常な免疫機能を保つためには、**十分な睡眠と規則正しい生活**が欠かせません。**風邪をひかないことも、鼻の粘膜を守るために大切です。**



■24時間花粉をブロック！

朝あさ	<ul style="list-style-type: none"> * テレビやパソコンなどで花粉の情報をチェック * 掃除はこまめにする（拭き掃除が基本） * 洗濯物や布団は、外に干さない（外に干したら、よく花粉を払ってから取り込む） * 飛散量の多いときは、不要な外出を避け、窓を開けない
昼ひる	<ul style="list-style-type: none"> * メガネ、マスクを着用する * つばの広い帽子をかぶる * 肌の露出は避ける * 首もとにはスカーフなどでガードする * 綿やポリエステル素材の服がおすすめ（ウールなど、けば立った素材は避ける）
夜よる	<ul style="list-style-type: none"> * 帰宅時は、衣服や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ * すぐに手洗いや、洗顔・うがいをし、鼻をかむ



室内では加湿器や空気清浄機を使う

【問い合わせ】健康増進課母子健康係 ☎ 83-8121 FAX83-8619

おくやみ(敬称略)

上野 芳男 (90) 大 沼 2/2	菅谷 慶子 (72) 荒 町 三 2/11	市村 清 (74) 八 條 2/19
藤澤 よね (90) 伊 勢 崎 2/2	石崎 カツ (86) さくら 四 2/11	青山美智子 (87) 熊 倉 二 2/20
渡邊 生子 (78) 砂ヶ 原 2/2	島田 清二 (90) 上 大 曾 2/11	鶴見 道生 (80) 長 田 一 2/21
伊澤 キミ (87) 中 2/3	岡本 實 (76) 高勢町 三 2/13	小林 スミ子 (88) さくら 一 2/21
小菅 幸三 (64) 東 沼 2/4	久保野 清美 (54) さくら 二 2/13	稲見 文子 (62) 粕 田 2/21
松本 マツ (92) 久 下 田 2/4	大堀 清 (85) 八 條 2/13	木村 修 (75) 鷺 巢 2/22
菊島 隆 (94) 台 町 2/5	阿久津 ハル (95) 柳 林 2/14	柳澤 幸七 (86) 鹿 2/22
田口 敏夫 (76) 久 下 田 2/5	生出 勝一 (89) 小 林 2/14	小林 力男 (72) 八 條 2/23
太田 真紀 (40) 久 下 田 2/5	宮内 ヒロ (95) 東 大 島 2/15	水沼 和 二 (74) 長 田 2/24
石田 房雄 (82) 亀 山 2/5	菅原 裕彰 (25) 東 郷 2/15	荒山 英子 (94) 上 江 連 2/27
鶴見 善内 (93) 西 郷 2/6	篠崎 直美 (45) 亀 山 一 2/15	渡邊 正 (67) 長 田 2/27
田立 勝雄 (69) 高勢町 二 2/6	森田 武 (84) 清 水 2/15	穂山 正次 (92) 田 島 2/27
星野 カク (87) 寺 内 2/6	廣瀬 ウタ子 (89) 台 町 2/16	柳 ヨシ (93) 三 谷 2/27
吉原 フミ (73) 田 町 2/8	廣瀬 芳子 (82) 東 郷 2/16	
佐藤 三四子 (84) 久 下 田 2/9	豊田 トミ (79) 横 田 2/16	
渡辺 秀男 (63) 小 林 2/9	手塚 喜一 (87) 飯 貝 2/17	
本橋 タカ子 (85) 荒 町 二 2/11	高松 ヒデ子 (78) 京 泉 2/19	

ご冥福をお祈りいたします

※住所が「〇丁目」の場合は、丁目を省略しています。

社会福祉協議会だより

2月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

わたのみ基金

JA あぐりっ娘 NANA	5,900 円
つるし雛愛好会	36,000 円
村上武	15,219 円
(学) 真岡ふたば幼稚園	} ……300,000 円
(福) 真岡めばえ保育園	
(福) 真岡児童館	
いちごの杜保育園	
ピアノ音楽学院	
ふたば子ども館	

【申し込み・問い合わせ】
社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談
「もおか健康相談 24」 ☎ 0120-335-140

携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客さま負担
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

■メディカルケアも上手に取り入れましょう！

花粉症対策のセルフケアが万全でも、花粉症が疑われたら、早めに医師の診察を受けましょう。花粉症の薬は、時期と症状によって異なります。医師とよく相談しながら、自分に合った薬で症状を抑えることが大切です。



★環境省のサイトで花粉と花粉症の情報をチェック
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

ちょっと待って、振り込む前に、相談しよう!!

市内でも増えています

特殊詐欺にご注意を!

市役所職員を装った電話で、「医療費(税金)が戻る」などと言ってだます事案が発生しています。今年に入ってから、県内の他市町においても、役所の職員等を装った電話による還付金詐欺被害が増えています。今回は、代表的な特殊詐欺の手口についてご紹介します。

事例① 還付金詐欺

税務署や社会保険事務所、市区町村などの職員を装って電話をかけ、還付金があるのだからATMに行くよう誘導します。電話でATMの操作を指示し、被害者に還付金を「受け取る」手続と誤解させて「振り込み」をさせます。



事例② 架空請求詐欺

架空の未払い金について督促

▼市役所では、医療費や国民健康保険税の還付金は必ず通知をお送りし、提出していただいた書類を基に振り込みをしています。直接ATMの操作をお願いすることはありません。また、書類の提出がないのに、口座番号を聞くこともありません。

事例③ オレオレ詐欺

▼身に覚えのない請求は無視しましょう。「裁判所からの通知」は、電話帳で最寄りの裁判所を探して相談し、真偽を確かめましょう。

電話で、家族や警察、弁護士などになりすまし、さまざまな理由で急にお金が必要になったと言って慌てさせ、現金を振り込ませるものです。指定した口座に振り込ませたり、警察官や会社の同僚を装い、指定の場所に呼び出し

被害に遭わないために

「風邪を引いた」「電話番号が変わった」といった電話には要注意。必ず変わる前の電話にかけて、本当に電話番号が変わったか、真偽を確かめましょう。



被害に遭つたことのないよう、家族間で綿密に連絡を取り合い、詐欺の手口と予防について情報を共有することも、合言葉を決めておきましょう。「もしかして…」と思つたら、真岡警察署や消費生活センターにご相談ください。

【ご相談は…】
消費生活センター ☎ 84・7830
真岡警察署 ☎ 84・0110

消費生活センターメモ

シリーズ 370

引越トラブル



進学や転勤など、新生活の始まりの時期には、「家具にキズを付けられた」「段ボール箱が紛失した」などといった引越しの相談が増加します。トラブル発生時の引越業者の責任の有無や、修理対応、損害賠償等については「契約約款」に定められており、多くの業者は国土交通省で定めた「標準引越運送約款」を採用しています。標準運送約款は、見積りに申込者に提示することとされています。また、荷物の一部に紛失やキズが生じた場合、この約款では、引渡日から3カ月以内に業者に通知しないと、事業者の責任が消滅することになっていきますので、引越しが終わったら早めに荷物の状態を確認することが大切です。



（公社）全日本トラック協会
<http://www.jta.or.jp/>

ご相談は、消費生活センター（青年女性会館内）
毎週 月～金曜日
9:00～12:00、13:00～16:00
ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830
相談料無料