

保健師だより

花粉症のセルフケア、ご存じですか？

花粉症の人には辛い季節がやってきました。花粉症は体内に入った花粉に対してからだが起こす異物反応のことで、免疫反応ともいいます。一般的に免疫反応はからだにとって良い反応ですが、免疫反応が過剰になり生活に支障が出たり、マイナスに働いてしまうと、アレルギーになります。

花粉症の一般的な症状



花粉症のセルフケア

花粉症を予防するためには、少しでもからだに花粉が入らないようにする工夫が必要です。

* 外出時にマスク、メガネを着用する

マスクの装着は吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。通常のメガネでも眼に入る花粉の量はおよそ40%減少し、防御力パーのついた花粉症用のメガネではおよそ60%も減少します。



* うがいと洗顔

うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。洗顔は周囲についた花粉が眼や鼻に進入するのを防ぎます。



* 室内の換気と掃除

窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをすることで屋内への流入花粉をおよそ4分の1に減らすことができます。流入した花粉は床やカーテンなどに残っていることが多いので、掃除を励行し、カーテンは定期的に洗濯するようにしましょう。

* 外出の際の服装に気をつける

一般的にウール製の衣類などは木綿や化繊に比べ、花粉が付着しやすく花粉を屋内に持ち込みやすくなります。

※症状が強ければ早めに専門の医療機関を受診してください。

児童の虫歯予防処置「シーラント」のお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」を行います。希望される方はお申し込みください。

- 日 時 3月24日(土) 13:30~15:00 (1人につき10分程度 予約制) ※当日は歯みがきをしてきてください。
■場 所 げんきの杜 保健指導室
■対 象 者 6才臼歯が生えている小学生で、シーラントを4本完了していない児童
■費 用 無料
■締め切り 3月16日(金)
●申し込み・問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線224)

上毛町文化と歴史を学ぶ会 文化講演会のお知らせ

国の重要無形民俗文化財に指定されている「豊前神楽」について、民俗学が専門の別府大学教授の段上達雄氏を講師にお迎えし講演会を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

- 日 時 3月4日(日) 10:30~12:00(受付10:00~)
■場 所 げんきの杜 多目的ホール
■演 題 「豊前神楽」
■講 師 段上 達雄 氏(別府大学教授)
■参 加 どなたでも自由にご参加ください。参加費は無料です。
■後 援 上毛町教育委員会
●主催・問い合わせ先 上毛町文化と歴史を学ぶ会 TEL 72-2480(飯田)

家庭倫理講演会のお知らせ

テーマ「ともに生きる」

- 日 時 3月18日(日) 10:00~11:40
■場 所 豊前市立多目的文化交流センター
■入 場 料 1,000円
■講 師 筒井道幸 氏
■主 催 (一般社団法人)倫理研究所
■後 援 文部科学省、豊前市、豊前市教育委員会、上毛町教育委員会、吉富町教育委員会



※託児があります。(無料)

- 問い合わせ先 (一般社団法人)倫理研究所 家庭倫理の会 豊前市 TEL 88-2493(丸山) TEL 23-3690(米田)

ハッピー子育てセミナー

テーマ「子どもの反抗期の接し方」

- 日 時 4月7日(土) 13:30~15:00
■場 所 豊前市山田公民館
■参 加 費 300円(テキスト代・お菓子代)
■講 師 (一般社団法人)倫理研究所 薬師寺優子 氏

※託児があります。(無料)

行橋税務署から確定申告のお知らせ 申告書の作成は国税庁ホームページで！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」の画面案内に従って入力することで、納税する税額や還付される税額が確認できるほか、印刷して必要書類と併せて郵送(提出)することで申告を終えることができます。ぜひご利用ください。

「確定申告書作成コーナー」の操作方法などに関するお問い合わせはお電話で

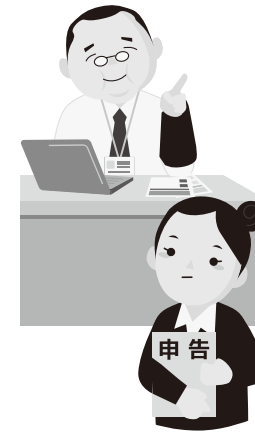
- 問い合わせ先 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク TEL 0570-01-5901(全国一律市内通話料金) 受付時間 9:00~17:00(月~金曜)

申告に関する質問や必要書類の確認はお電話で！

- 問い合わせ先 行橋税務署 TEL 0930-23-0580(自動音声) 自動音声によりご案内していますので、相談内容に応じた該当の番号を選択してください。

申告会場のご案内

申告会場では、国税庁ホームページを利用してご自身で操作し、申告書を作成していただくことを基本としています。申告会場は、大変混雑し長時間お待ちいただくことがあります。パソコンをお持ちの方はご自宅で作成していただき、会場の混雑緩和にご協力をお願いします。



- 会 場 行橋税務署別館会議室
■日 時 2月16日(金)~3月15日(木) 9:00~16:00(月~金曜)
●問い合わせ先 行橋税務署 TEL 0930-23-0580

DV被害に悩んでいませんか？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や交際相手などから受ける暴力のことです。DVは身体的な暴力だけでなく、怒鳴る、電話や外出を制限するなどの行動も含まれます。

どのような理由であろうと暴力は許されない行為であり、ふるわれる側の責任ではありません。一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。 ※相談はすべて無料で、受付日は年末年始を除きます。

■相談窓口及び受付時間

福岡県あすばる女性相談ホットライン

- TEL 092-584-1266
受付時間 9:00~17:00(月~日曜) ※金曜日のみ18:00~20:30も可 ※8月13日~15日および祝日を除く

配偶者暴力支援センター(京築地区)

- TEL 0930-23-2460
受付時間 8:30~17:15(月~金曜) ※祝日を除く 女性問題を専門とする婦人相談員が相談に応じます。

福岡県配偶者からの暴力相談電話

- TEL 092-663-8724
受付時間 17:00~24:00(月~金曜) 9:00~24:00(土・日・祝日)

男性DV被害者のためのホットライン

- TEL 092-571-1462
受付時間 17:00~20:00(水・木曜) ※祝日を除く ※金曜日のみ12:00~16:00 ※祝日を除く

LGBTの方のDV被害者相談ホットライン

- TEL 080-2701-5461
受付時間 12:00~16:00(第2火曜日) ※祝日を除く 17:00~20:00(第4火曜日) ※祝日を除く ※LGBT...同性愛者、両性愛者、心と体の性が一致しないトランスジェンダーなどの方です。

- 問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3111(内線145)

不法投棄は重罪です！！

不法投棄は、単に美観を損ねるだけでなく、不衛生で危険な生活環境を生み出し、地域の生態系に悪影響を与えます。将来を担う子どもたちのためにも、モラルと責任を持ってルールを守り、美しい上毛町をつくりましょう。

また、不法投棄は違反者に「5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金」が科せられる重罪です。不審な人や車両を見かけた場合は、住民課住民福祉係または豊前警察署まで連絡をお願いします。

- 問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143) 豊前警察署 生活安全課防犯係 TEL 82-0110



※たんすや木材などの不法投棄