

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(69)

～そろそろ始めましょう！花粉症対策～

「花粉症」という文字が目につく季節がやってきました。

昨年10月に日本気象協会がスギ・ヒノキの花粉予想を発表しました。関東地方は、例年より少ないようです。花粉の飛散数は、夏の気象条件が大きく影響します。一般に気温が高く、日照時間が長く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春は多く飛散します。関東を含む太平洋側の地域ではこの条件を満たしていますが、飛散の多い年と少ない年は交互に現れる傾向があります。このため、今年は大量飛散の翌年にあたり、前年に比べると少なくなる地域が多いそうです。

花粉症は誰にでも発症する可能性があります。特に、この時期は風邪と症状が似ているため区別が付きにくく、悩む方もいるかもしれませんが、次のような違いがあります。

花粉症...透明でサラサラした鼻水、目のかゆみ、頻繁なくしゃみ、雨上がりの日に症状が悪化。これらの症状が1週間以上続く風邪...ネバネバした鼻水、目や鼻のかゆみは少ない、のどの痛

み・発熱が起こることがある。これらの症状が多くは数日で治まる

花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、こうした症状がストレスとなり消化不良を起こしたり、睡眠障害、頭痛など二次的な症状を招きます。日常生活に大きな影響を与えますので、早めの対応が必要です。具体的なセルフケアの方法を知り、少しでも快適にこの季節を乗り越えたいですね。

今から始められるセルフケア 外出時は服装を工夫する...マスク、メガネ、帽子の利用。ツルツル、サラサラした素材のコートを着用。飛散の多いときは外出を控える。

外から花粉を持ち込まない...玄関で服に付いた花粉を払い落とす。手洗い、うがい、可能であれば洗顔をする。

花粉を家の中に入れない...窓や戸は開けたままにしない。換気は短時間で、窓を少しだけ開ける。布団や洗濯物も外に干さない。掃除を毎日行う。

問合せ 健康課健康づくり係

民生児童委員協議会に感謝状が贈られました



ミンジー

あきる野市民生児童委員協議会が行っている「東日本大震災子ども応援募金」の熱心な活動が評価され、東京都民生児童委員連合会から感謝状が贈られました。

スポーツ推進委員 功労者表彰

スポーツ推進委員功労者表彰式で田制誠さんが表彰されました。

これは、あきる野市スポーツ推進委員会副会長として歴任



田制誠さん

し、東京都スポーツ推進協議会の理事としても長年貢献された功績が認められたものです。

員連合会から感謝状が贈られました。

この募金は、東日本大震災の被災児童・孤児の支援のため、平成23年4月から各区市町村の民生児童委員協議会が行っているものです。

同協議会では、毎年、産業祭で募金活動を行っており、今年度も多くの方のご協力により17万1700円の募金が集まりました。募金は、東京都民生児童委員連合会に送りました。問合せ 生活福祉課庶務計画係(直通558・1927)

権利擁護事業講演会

「住み慣れた地域で暮らし続けるために」見守りのポイント

日時 1月30日(木) 午後2時～3時30分

場所 秋川ふれあいセンターふれあいホール

内容 地域で見守り活動をする上で「あれ?いつもと違うな」と気づいたときにどうしたらよいか、何に気をつけたらよいか、見守りのポイントを再確認しましょう。また、認知症や消費者被害の防止、高齢者虐待などについて基本的な知識を確認しましょう。講師 高齢者支援課・観光商工課担当職員など

対象 市内在住・在勤の方

定員 200人(申込み順)

申込み方法 電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

無料法律相談会

相続、離婚など、法律に関する問題を、気軽に弁護士に相談してください。

日時 2月5日(水) 午後3時30分～6時40分

場所 市民相談室(市役所1階)

費用 無料

定員 5人(1人30分、申込み順)

主催 日本司法支援センター 東京地方事務所多摩支部(法テラス多摩)、東京三弁護士会多摩支部

申込み方法 1月22日(水)午前8時30分から電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558・216)

「川口土地区画整理事業」に係る環境影響評価方法書の縦覧、意見の募集と説明会の開催

八王子市川口地区に計画されている「川口土地区画整理事業」について、環境影響評価方法書を公表し、皆さんの意見を募集します。また、環境影響評価方法書の内容について、説明会を開催します。

縦覧の期間 1月17日(金)～2月17日(月)

縦覧場所 生活環境課 五日市出張所、中央図書館、東部図書館、エル

市ホームページからもご覧いただけます。

意見書の提出方法 3月3日(月)(必着)までに、方法書名、氏名、住所と意見を記入の上

空間放射線量 測定結果

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(12月24日)

単位: μSv/時間

Table with 3 columns: 測定箇所, 中心点 (5 cm, 1 m), 局所 (集水マスなど). Rows include 屋城保育園, 市民運動広場, 市役所, 楓ヶ原公園, 五日市ひろば, すぎの子保育園.

定点の6か所と山間部8か所の測定結果をお知らせします。測定結果は表1、表2のとおり、基準値(毎時0.23μsv)

を超える地点はありませんので、ご安心ください。問合せ 生活環境課生活環境係

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(12月24日)

単位: μSv/時間

Table with 3 columns: 測定箇所, 測定値 (5 cm, 1 m), 備考. Rows include 横沢入管理棟, 深沢会館, 小峰台公園, 戸倉会館, 盆堀自治会館, 西青木平橋, 小宮会館, 上養沢自治会館.

食品の放射性物質 検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市のフ

☐kawaguchi@city.hac hoji.tokyo.jp

持参、送付、ファックス、メールで提出してください。説明会の日時・場所 2月4日(火) 午後6時30分～8時 五日市ファインプラザ 直接会場へお越しください。意見書の提出・問合せ 八王子市拠点整備部区画整理事業課(〒192 8501 八王子市元本郷町3 24 1、042・6200・7300、042・6227・5931、042・6227・5931)

アーマーズセンターや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の測定を実施しています。12月に実施した測定結果をお知らせします。市のホームページでは、詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。

放射線セシウムの基準値 飲料水: 10ベクレル/キログラム 一般食品: 100ベクレル/キログラム 牛乳: 50ベクレル/キログラム 乳児用食品: 50ベクレル/キログラム 検査の結果、測定値が基準値の半分を上回ったものは、登録検査機関で確定検査を行います。

検査日 12月2日～26日 対象施設 学校給食センター、秋川・五日市ファーマーズセンター、瀬音の湯、秋川文化幼稚園、くさばな幼稚園、多摩川幼稚園、すもも木幼稚園、ほづりんじ幼稚園、光明第六保育園、みどりの園、あきる野こども家、神明保育園、屋城保育園、すぎの子保育園

検査項目 セシウム134とセシウム137 検査結果 試料は全て不検出

問合せ 観光商工課観光商工係(直通558・1867)