

市民病院・ワンポイントクリニック

～花粉症の季節を乗り切るために～



耳鼻咽喉科 小川 益

今年もうっとうしい花粉症の季節になりました。花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、治すことが難しい病気でもありますから、薬物療法だけに頼らず、花粉ができるだけ体に入らないように普段から心掛け、症状を軽くすることが大切です。

■外出前…花粉をつけない

外出する際は、テレビなどで花粉情報をチェックしましょう。雨あがり気温が高く、南風が吹く日や午後1時から3時頃の時間帯は飛散が多いので避けた方が無難です。

外出時には、マスクのほか、帽子やマフラーの着用も効果的です。コートや上着は静電気で花粉がつきやすいフリースやナイロンよりも綿素材のものを選びましょう。

■帰宅時など…花粉をいれない

衣服やベットなどについた花粉は玄関先で払い落としましょう。戸締りはしっかりと、掃除はできれば加湿器をまず使い、床に落ちた花粉を拭いてから掃除機をかけましょう。

布団は外に干さず布団乾燥機などを利用し、やむ

を得ない場合には飛散の少ない午前中に干し、取り入れる際はよくはたき、布団の表面に掃除機をかけるのも有効です。

■就寝時…花粉をとりこまない

お風呂で花粉をしっかり洗い流してから布団に入るのが基本です。寝ている間に花粉を吸い込まないように、枕元を水で湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。

空気清浄機の利用は、風邪の予防にも役立ちお勧めです。

■薬物療法

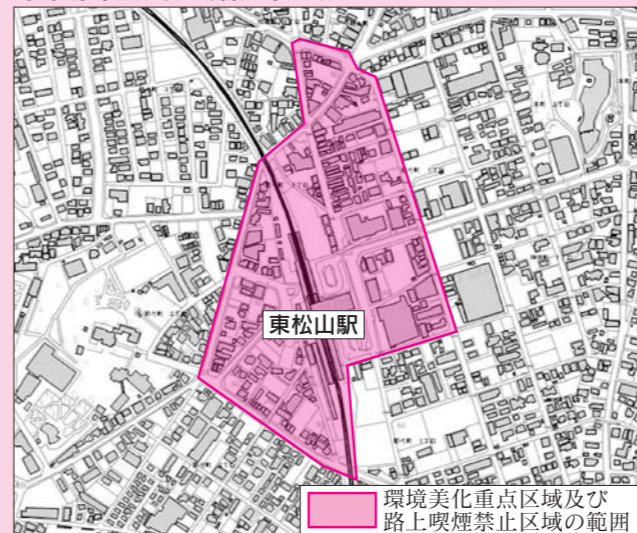
抗ヒスタミン薬は、中枢神経に作用し、くしゃみや鼻水を出す命令を脳から出させなくする薬です。眠気やだるさといった副作用もあるため、車の運転やアルコールと一緒に服用することは避けた方が無難です。

点鼻薬など局所ステロイド薬は、患部のみに働き、副作用もほとんどなく安全な治療法ですので、かかりつけの医師の処方に従って使用しましょう。

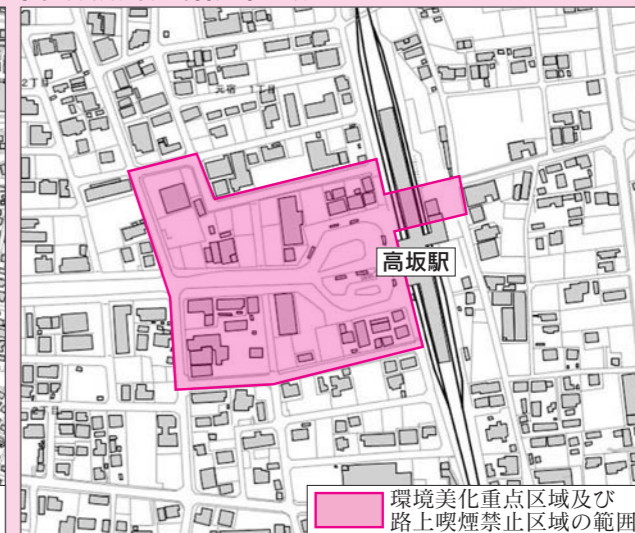
問合せ 市民病院 ☎24-6111

東松山のまちをみんなで美しくする条例を制定しました

東松山駅周辺指定区域



高坂駅周辺指定区域



条例の概要

■空き缶等のポイ捨ての禁止

市内全域で、空き缶等のポイ捨てが禁止されます。

■路上喫煙の防止及び制限

市内全域で、路上喫煙をしないように努めていただきます。また、市が指定する「路上喫煙禁止区域」では喫煙が禁止されます。

■市、市民及び事業者の責務

市は、市民と事業者の協力を得ながら、ポイ捨て防止のために必要な施策を実施します。市民の皆さんは、道路、公園、広場その他屋外で飲食したお菓子の袋や空き缶等を持ち帰るなど、自らの責任で適正に処分してください。

事業者の皆さんは、事業活動を行うにあたり、ポイ捨て防止その他必要な取組を通じ、市の施策に協力をお願いします。

■指導・勧告及び命令

市が指定する「環境美化重点区域」で空き缶等のポイ捨てを行ったり、「路上喫煙禁止区域内」で喫煙をした人に対して、指導・勧告を行います。それに従わない人に対しては是正を命じることがあります。その命令に違反した人には過料が科されます。

問合せ 環境政策課 ☎63-5006

6 納税は便利な口座振替で

口座振替による納税は、指定した口座から納期限ごとに自動的に引き落としして納税する便利な制度です。納期限を過ぎてしまうことがないよう口座振替をご利用ください。

□口座振替できる金融機関

埼玉りそな銀行・りそな銀行・三菱東京UFJ銀行・三井住友銀行・三菱東京UFJ銀行・東和銀行・埼玉縣信用金庫・中央労働金庫・埼玉中央農業協同組合・ゆうちょ銀行(郵便局)

申込方法

振替を指定される口座のある金融機関へ納税通知書、通帳と届出印をお持ちください。市内の金融機関で申し込む場合は、各店舗に「東松山市口座振替依頼書」が備え付けてありますので、必要事項を記入し金融機関の窓口へお申し込みください。市外の金融機関で申し込む場合は依頼書が店舗にありませんので、収税課に連絡し、依頼書を取り寄せたうえで、金融機関窓口へお申し込みください。

開始時期

金融機関窓口へお申し込みいただいた日の翌月の納期限から口座振替を開始します。

領収書

口座振替により納付いただいた税金の領収書は、翌年度の4月中旬に

5 就農相談会

とき 3月9日(土)午前9時～午後4時
ところ 総合会館3階第2会議室
対象 市内外を問わず、農業に関心のある方
相談内容 ①栽培技術②栽培品目や販路③農家になるための具体的な方法
申込み・問合せ 当日までに農政課へ。☎21-14400

◆電気自動車を公用車に導入しました◆

市では電気自動車の普及を目指して、電気自動車等導入補助金を創設したほか、充電器の設置等を進めています。その一環として電気自動車4台を市公用車として導入し、2月6日(水)に納車式が行われました。



問合せ エコタウン推進室 ☎63-5008

7 難病患者の障害福祉サービスの利用

平成25年4月に施行される障害者総合支援法により、難病患者の方も障害福祉サービスが利用できるようになります。サービスの利用にあたっては障害程度区分の認定が必要です。

難病患者の対象範囲や利用できるサービス等については障害者福祉課にお問い合わせください。

問合せ 障害者福祉課 ☎21-14452