

～早めの対策で 快適なシーズンを～

花粉症

そろそろ花粉症の本格的なシーズンが始まります。毎年悩まされる花粉症の辛い症状を少しでも和らげることができたら、と思われる方は多いかと思えます。そのために、まずは花粉症と自分の症状について知り、早めの対策をたてる必要があります。

春頃に飛ぶスギやヒノキのほか、一年を通じて様々な花粉が飛んでいます。関東地方では、2月から4月にスギ花粉が飛散し始め、花粉症のシーズン到来となります。

(主な花粉症原因植物の花粉飛散時期)

種類/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ科・ヒノキ科		■	■	■	■	■						
イネ科		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ヨモギ属(キク科)								■	■	■	■	
ブタクサ属(キク科)								■	■	■	■	
カナムグラ(クワ科)								■	■	■	■	

※花粉の飛び方は、地域やその年の気象条件によって変動があります。

【花粉症の正体は？】

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が体を守ろうと花粉に過剰に反応して、「くしゃみ」・「鼻水」・「涙」など花粉症の症状が出るようになります。

【主な症状】

- 頭 …………… 頭重感、頭痛
- 目 …………… 結膜の腫れ、かゆみ、涙、目やに
- 鼻 …………… くしゃみ、鼻水、鼻づまり、嗅覚障害
- のど …………… イガイガ
- その他 …… 下痢などの胃腸症状、イライラ、不眠、皮膚のかゆみ



【医療機関で診断を受けましょう】

花粉症が疑われたら、早めに医師の診察を受け、適切な治療を受けることで症状の悪化を防ぐことができます。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。

《まずは検査》

耳鼻咽喉科や眼科を受診するとよいでしょう。内科やアレルギー科、子どもは小児科でも診察が受けられる場合もあります。

皮膚テスト	血液検査
鼻汁好酸球検査	誘発テスト

《症状が出る前から早めに治療を》

花粉が飛び始める約2週間前から治療を始めると効果的といわれています。

- 服薬治療：経口薬・点鼻薬・点眼薬
- 減感作療法：花粉症の原因物質（アレルギー）のエキスをごく少量注射し、それを繰り返して少しずつ症状を起こさないように体を慣らしていく方法です。
- 手術療法

親子でリトミック

日時… 2月20日(水)、午前10時30分～11時30分

会場… 長幡児童館

対象… 幼児とその保護者

講師… 小川豊子氏

準備… 上履き（保護者も必要）

費用… 無料

申込… 2月1日(金)～（電話受付可）

申込先・問合せ… 長幡児童館 【☎35-3541】



親子体操

日時… 3月6日(水)、午前10時30分～11時30分

会場… 長幡児童館

対象… 幼児とその保護者

講師… 立石明子氏

準備… 上履き（保護者も必要）

費用… 無料

申込… 2月1日(金)～（電話受付可）

申込先・問合せ… 長幡児童館 【☎35-3541】

健康・子育てインフォメーション

保健センター予定表 ☎33-2550

2月	5日(火)	乳がん検診
	6日(水)	
	18日(月)	3歳6か月児健診(平成21年7月生)
	19日(火)	1歳6か月児健診(平成23年7月生)
	20日(水)	2歳児歯科健診(平成23年1月生)
	21日(木)	3・4か月児健診(平成24年10月生)
	22日(金)	7・8か月児健診(平成24年6月生)
	25日(月)	赤ちゃん相談

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内☎23-3322]

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～10時

※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

2月 3日(日)	よしはら整形外科	☎73-1575
2月10日(日)	飯塚内科産婦人科	☎24-6311
2月11日(月)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
2月17日(日)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313
2月24日(日)	生坂医院	☎22-4670
3月 3日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048

【花粉症対策の基本】

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。

外出時の花粉症対策

- テレビやインターネットで花粉情報をチェック
- 花粉の飛散の多い日の外出をなるべく控える
- 外出時は帽子・メガネ・マスクを身につけ、綿やポリエステル素材の服を選ぶ
- 帰宅時は衣服や髪の毛などについた花粉をよくはらってから室内へ入る
- 帰宅後は手洗い・洗顔・うがいをして、鼻をかむ

家の中での花粉症対策

- 花粉の飛散が多いときはドアや窓を閉める
- 掃除はこまめに行う(ふき掃除が基本)

就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
- お風呂・シャワーで花粉を流す
- 空気清浄機を活用する



男女共同参画推進センターからのお知らせ

男性の家庭参画セミナー 男の生活工房

～作って 食べて 暖話して～

第3回 ちょっと贅沢、手軽にできる フレンチ&イタリアン

日時…3月5日(火)

午前9時30分～午後0時30分

会場…保健センター

講師…茂木信孝氏

(埼玉グランドホテル料理長)

定員…20名(先着順)

費用…1,000円(材料代)

準備…エプロン、三角巾、筆記用具



貝でつくるお雑さま

日時…2月9日(土)

午後1時30分～3時

会場…男女共同参画推進センター

講師…飯田光子氏

(活動推進委員)

定員…20名(先着順)

費用…500円(材料代)



申込・問合せ

2月1日(金)～電話・FAX・来館で申し込む

男女共同参画推進センター

☎35-1357・FAX34-2523

女性のための総合相談(悩み事相談)

相談日…毎週水曜日(第5は除く)、午後1時～4時

会場…男女共同参画推進センター(電話相談可)

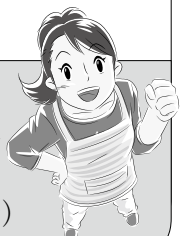
※要予約(予約は相談日の前日まで)

女性のための法律相談

日時…2月20日(水)、午前10時～正午

会場…男女共同参画推進センター

※要予約(予約は相談日の前日まで)



こむぎっちょが行く!

かみさと歴史発見

第14話



上里町の「大字」単位で、その地域の歴史などを紹介します。

問合せ…郷土資料館【☎33-2682】

てしがわら 勅使河原②

大光寺と 勅使河原一族

勅使河原には、「勅使河原」を名字とする武士がいて、源頼朝の家臣として、木曾義仲の追討などで活躍した勅使河原有直・有則兄弟のことが鎌倉時代の「吾妻鏡」や「源平盛衰記」に書かれているんだ。

大光寺は、この有直が建保3年(1215年)に創建したんだ。明治42年に高崎線を走っていた蒸気機関車の火の粉で山門を残して焼失し、現在の本堂は、昭和2年に建てられたものなんだよ。



大光寺山門

この勅使河原氏は、1075年頃、基房の時に勅使河原に移住して、勅使河原を名字としたことが「武蔵七党系図」に書かれているんだ。

また、「太平記」には、建武の中興の時に、勅使河原直重とその子貞直・弟光重の三人が後醍醐天皇を救うため、羅城門の前で「危を見て命を致すは臣の義なり、我何顔ありて亡朝の臣として不義の逆心に従はんや」と叫び切腹したことが書かれていて、敵兵はこの迫力におされ、後醍醐天皇を追うことができず、後醍醐天皇は無事逃げることもできたんだ。

大光寺には、この直重・貞直の供養の板碑があつて、両面にお地藏さんの像が刻まれているため親子地藏と呼ばれているんだ。



親子地藏

このほか、平成18年にNHKで放送された「街道てくてく旅」の勅使川原郁恵さんなどもこの大光寺を訪れたりして、全国の「勅使河原さん」のふるさととされているんだよ。

丹生神社

上里周辺には「七丹生」といって丹党の領地だったところから7つの丹生神社があるとされているんだ。

その一つが勅使河原の真下にある丹生神社で、もともとは神流川の側にあつたんだけど、洪水のために何度も流されてしまい、元禄2年(1689年)に今の場所に移動したんだ(新編武蔵風土記)。また、宝暦12年(1762年)に造営された拝殿が、平成24年に新築されたんだよ。



丹生神社(拝殿)

郷土の和算

勅使河原では、藤岡市出身の関孝和が起こした関流和算が盛んで、とくに優れていた吉沢恭周や安原千方がいるんだ。

吉沢恭周は、伊能忠敬が日本地図を作成した時にそれを助けた小野栄重に和算を教えるなど、埼玉県算学の開拓者とされているんだよ。生家の吉沢家には今でも恭周が作成した「天球儀」・「測量器具」や多数の算学の書が残されているんだ。

安原千方は、多くの人に和算を教えて関流和算を広めたんだ。その功績は明治14年に門人たちによって建てられた「勅勝堂翁記功之碑」に刻まれているよ。



天球儀



休館のお知らせ

図書館では、蔵書点検のため2月19日(火)から23日(土)までの間、休館となります。休館中に本を返却する場合は、入口横のブックポストをご利用ください。(CD・ビデオ等は開館後、直接受付カウンターへ返却してください。)

蔵書点検休館期間
2月19日(火)~23日(土)



みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…2月9日(土)
(1回目)午後2時
(2回目)午後3時

作品名…アニメ (23分)

「くまのおいしゃさん
すてきなコンサート」

◆絵本の読み聞かせ

くまさんのポケット

日時…2月13日(水)・27日(水)
午前11時

お話し会 (カッコーの会)

日時…2月16日(土)、午後2時

図書館カレンダー 2月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	●4	5	6	7	8	9
10	●11	●12	13	14	15	16
17	●18	●19	●20	●21	●22	●23
24	●25	26	27	28	31	2
3	●4	5	6	7	8	9

第62回「社会を明るくする運動」

埼玉県作文コンテスト

第62回「社会を明るくする運動」埼玉県作文コンテストで、町内の小中学生の3作品が入賞しました。その受賞作品を今月号から3回にわたり紹介します。

(さいたま保護観察所長賞)

言葉の大切さ

七本木小6年 木村実葉

はじめは、学校だけでなく、私たちが大人になって就職しても、形が違っただけで続いていくことだと思えます。そうならないためには、本当に心から自分の気持ちを打ち明けられる人がいる事が、一番大事だと思います。

それは、先生であったり両親であったり、姉妹であったり誰でもいいと思えます。

私は、小さい頃から自分の思っている事をあまり表に出せない所があります。だから、学年のクラス替えの時はいつもドキドキしています。

先生はどんな人かな?自分と話せる友達

はいるかな?いつも心配します。

六年生になって担任になってくれた先生が、クラスのみんなを前にして、「何かあったら、先生が必ず守るから」と言ってくれた。先生の言葉で私の不安が一気に、飛んでいきました。それくらい、私にとってはとても心に響いた言葉でした。小学校最後の一年間がこの先生と、クラスのみんなとなら乗り越えられると思ったからです。

言葉というのは、人を勇気づけたり、励ましたりもするけど反対もあります。言葉一つで人の心に大きな傷を与えたり、時には自殺に追いやりたりもするからです。だから言葉というのは、大切なのです。私もどの人に対して、心のこもった言葉で人と接していきたいと思いました。

(一部省略)

かみさと文芸

林美美子を道しるべとなし演じ来て花の命の九十二歳 木村 光子

雨降りにレンジ廻りを掃除して沈んだ気持を払ひのけたり 伊藤 佳子

雪化粧少しくずれた浅間山老いたる母のほほえみに似て 横尾みよ子

晩秋の夕陽に染まる木守柿鴉が来ては啄みてゆく 橋爪智恵子

杵きとおき先祖が挽きし石臼の石を芝生の飛び石とせん 安原ヤス子

すんすんと伸びつつ衣を脱ぎ捨てて竹の子供が竹に成りゆく 菊地 豊栄

二日連続帽子忘れて世話になる公民館と病院窓口 飯塚 和一