

春になると陽気で気分も明るくなりますが、その一方で日本人の数人に一人は「花粉症」に悩まされると言われています。

樹木や草花の花粉は年間を通して空気中に充満していますが、春はスギやヒノキなどの花粉によって、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどを引き起こされる頻度が高くなります。

厚い皮膚に覆われた腕や足とは異なり、目や鼻の中などは花粉の刺激を受けやすく感覚も敏感なため、人によっては不快感を強く感じます。

花粉症は何歳からでも発症する疾病で、去年までは大丈夫であっても、今日から発症する可能性があります。

また、花粉だけが原因でなく、冷たい空気や乾燥した空気などの鼻粘膜への刺激も発症の引き金になります。

では、花粉症を防ぐには、どのようにすればよいでしょうか？マスクの着用がとて効果的で、くしゃみの回数を大きく減らすことができる場合があります。そして、帰宅時には玄関先で衣服から花粉をはたき落とし、うがいをするのが良いでしょう。

お薬などの内服治療や注射による治療もありますが、副作用も予想さ



鼻のかみすぎで、ティッシュを1箱使っちゃった。これなら、マスクの方が安上がりね。



『春は花粉症でお鼻も真っ赤』

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

春になると陽気で気分も明るくなりますが、その一方で日本人の数人に一人は「花粉症」に悩まされると言われています。

樹木や草花の花粉は年間を通して空気中に充満していますが、春はスギやヒノキなどの花粉によって、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどを引き起こされる頻度が高くなります。

厚い皮膚に覆われた腕や足とは異なり、目や鼻の中などは花粉の刺激を受けやすく感覚も敏感なため、人によっては不快感を強く感じます。

花粉症は何歳からでも発症する疾病で、去年までは大丈夫であっても、今日から発症する可能性があります。

また、花粉だけが原因でなく、冷たい空気や乾燥した空気などの鼻粘膜への刺激も発症の引き金になります。

（病院便り）

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただきます。夜遅くは、お医者様が高いうちに受診していただければ、より良い体制で診療を受けられます。

体調が悪いと感じたら、夜遅くではなく、お医者様が高いうちに受診していただければ、より良い体制で診療を受けられます。

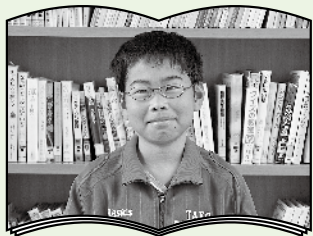
16年目



『The MANZAI』1～5巻
作：あさのあつこ
発行：ジャイブ

「あらすじ」
目立つことが嫌いな瀨田少年は、同級生の秋本君に誘われ漫才の相方にな。普通でありたいと思いつける瀨田少年は、人と出会いながら成長していく。2人を取り巻く友だちや家族の温かさが感じられる物語。

今回紹介した本は、町公民館内の図書室に置いてあります。リクエストにもお応えしますので、お気軽にご利用ください。
■多古町公民館図書室 ☎79-3406
開館時間：午前8時30分～午後5時
[3月の休館日]
21日(日)・22日(月)



本植人：吉田修士さん(坂)

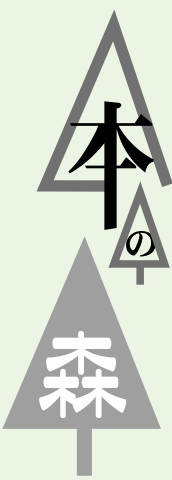
「自分は普通の人間でいたい」と考える瀨田少年に対して、秋本君は「自分にとって瀨田は特別」と言い続けます。この真つすぐな気持ちに瀨田少年の心は揺れ動き、知らず知らずのうちに、お互いが「特別な存在」になっていきます。

必ず読むように心掛けています。これからは、今ままであり読むことのなかつた夏目漱石など、歴史上の人物や偉人の本をたくさん読んでみたいと思います。

わたしが本を良く読むようになったのは小学3年生のころからで、時間があれば本を手にするようにしています。一面白そうだなあ」と思った本は、学校で借りたり購入するなどし、週に1冊は

年齢に関係なく楽しむことができる「友情」をテーマにした本を紹介しています。作者のあさのあつこさんは以前から知っていました。友だちに薦められたこともあり、この本を読みました。

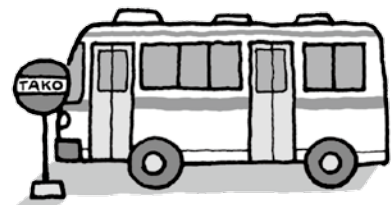
主人公の瀨田少年は内気な男子中学生。ほとんど話をしたことがない同級生の秋本君から「一緒に漫才をやろう」と誘われ、断つても断りきれず、とうとう漫才をやることになりました。



『The MANZAI』 わたしの一冊

そんな2人を取り巻く友だちは、とても心が温かく、問題を解決するたびに友情が深まります。話のテンポがとても良く、読んでいるうちに話に引き込まれていきます。

ご存じですか？ 路線バス「JR栗源線」の『シルバー割引』と『通学定期券割引』



昨年9月から、多古町と佐原駅を結ぶ路線バス「JR栗源線」で『シルバー割引』と『通学定期券割引』を実施しています。
皆さんの利用が路線バスの維持・存続につながります。割引制度を利用して積極的な乗車をお願いします。

シルバー割引 ⇨ 65歳以上の方を対象に運賃の50%を割引します

初めて利用される方は、年齢(生年月日)が確認できる身分証明書などを乗務員に提示してください。確認がとれましたら、乗務員から「シルバー割引証」が渡されます。
2回目以降は、この「シルバー割引証」を提示してください。

通学定期券割引 ⇨ 学生の方を対象に平日の通学定期券を割引します

土・日・祝日は、乗務員に通学定期券を提示すると大人普通運賃の半額(回数券も使用可能)で利用することができます。

利用区間		大人普通運賃	通常の通学定期券(1カ月)	平日通学定期券(1カ月)	割引額(1カ月)
多古 ←	下仲町・新橋本・佐原高校	750円	22,510円	14,960円	7,550円
	佐原				
御所台 ←	下仲町・新橋本・佐原高校	690円	21,770円	14,480円	7,290円
	佐原				
栗源 ←	下仲町・新橋本・佐原高校	560円	19,210円	12,800円	6,410円
	佐原				

※「平日通学定期券」は、1カ月定期券のみの販売となります。
販売所は、JRバス関東八日市場支店および水郷佐原観光協会です。

お問い合わせ ● 企画財政課企画空港対策係 ☎76-5409

第33回

多古町民マラソン大会結果

1月16日、今年で33回目を迎える『多古町民マラソン大会』が開催され、沿道から大きな声援が送られる中、子どもから大人まで総勢434人のランナーが町内を快走。
全13部門中「高校生男子」「高校生女子」「一般女子」の3部門で大会新記録が誕生しました。

部門別優勝者 (敬称略)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 小学生中学年 ● 【男子】 佐々木啓吾 | 【女子】 岡田清楓 |
| 小学生高学年 ● 【男子】 遠藤駿汰 | 【女子】 鎌形友美 |
| 高校生 ● 【男子】 大和田翔馬 (※) | 【女子】 林ありさ (※) |
| 一般男子 ● 【39歳まで】 平野純輝 | 【40～49歳】 宮内 進 |
| 【50～59歳】 齋藤信人 | 【60歳以上】 卯田昭夫 |
| 【5000m】 中西 薫 | |
| 一般女子 ● 大道裕子 (※) | (※) は大会新記録 |
| ファミリー ● 岡田政行・澤莉 | |
| 小学校対抗 ● 【男子】 多古第一小 | 【女子】 中村小 |



レース後のお楽しみ「熱々の豚汁」