

- 発行/福島県田村市(毎月15日・月1回)
- 編集/市長公室 963-4393 福島県田村市船引町船引字馬場川原20番地
☎0247-81-2117 メール info@city.tamura.lg.jp
- 印刷/総合広告代理業 ZERO (田村市船引町)
たむら お知らせ版は再生紙を使用しています

UD FONT by MORISAWA
見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

対策は万全!?花粉症と上手につきあおう。

日本人の約4人に1人が花粉症だといわれています。花粉症は約60種類の植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻みず・目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。春に起こるスギ・ヒノキ花粉症はよく知られていますが、これ以外にも多くの種類の植物が原因になっていて、植物により花粉の飛散する季節が違います。つまり、花粉症は春だけでなく、1年を通して症状がでます。

花粉症と風邪の症状はどう違うの?

- | | | | |
|-------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------|
| 鼻みず | 花粉…無色透明でサラサラ
風邪…粘度があり、濁った色 | 鼻づまり | 花粉…何日も長く続く
風邪…数日で治る |
| くしゃみ | 花粉…一度に10回以上でることも
風邪…続いて多くて3~4回 | 目のかゆみ | 花粉…充血、涙が止まらない
風邪…症状はほとんどない |

花粉症の人はどうしてこんなに増えたの?

意外なことに、花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では1960年代からわずか40年間で花粉症が激増しました。

- ①スギ花粉量の増加**
戦後に大量に植えられたスギが開花適齢期に。地球温暖化の影響で、春のスギ花粉飛散量が増加。
- ②排気ガス・大気汚染**
排気ガスなどで汚染された大気中の微粒子が抗体をつくりやすくし、花粉症の発症を促進。舗装道路の増加によって一度地面に落ちた花粉が再び舞い上がることも原因に。
- ③食環境の変化・不規則な生活リズム**
高タンパク・高脂肪の食生活や不規則な生活リズム、ストレスの多い生活なども発症の原因。

外出する時は

完全装備で外出を!

帽子・メガネ・マスクの着用は当たり前。表面がけばけばした毛織物のコートは花粉が付きやすいので、ツルツルした素材を。最も花粉が多く飛散するお昼頃の外出は控えましょう。雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び舞い上がるので、飛散量が多くなることも。

目の症状をスッキリ解決

ソフトコンタクトレンズについた花粉は、非常に落としにくいのでこの時期だけでも1日使い捨てタイプを試してみても?一度ソフトコンタクトレンズに花粉が付着すると、洗浄液で洗ってもほとんどとれません。こすり洗いによってレンズにすり込んでしまう可能性も。

間違っていますか?花粉症対策

お茶、アロマテラピー、ヨーグルトなどで花粉症が治るというのは間違い。花粉症の症状軽減につながることもありますが、ポリフェノールの抗酸化作用や乳酸菌のプロバイオティクス効果などはアレルギーに対して薬ほど大きくありません。薬でしっかりと治療することが大前提。

各施設の催し・募集など

Event & News

大越公民館
og-kominkan@city.tamura.lg.jp
☎79-2161 ㊟79-2162

子育て支援センター
kosodate@city.tamura.lg.jp
☎82-1510

エゴマ搾油所北部作業所
お問い合わせは…
産業部 農林課 ☎81-2511

平成24年度学級生募集

- 大越町ふれあい学級**
- 対象 大越町にお住まいの65歳以上のかた
 - 内容 講話、文化祭作品製作、市内めぐり、体力づくりなど
 - 会場 大越公民館、つつじヶ丘公園ほか
 - 費用 教材費・研修費は個人負担
 - 申込期限 4月25日(水)

- 大越女性学級**
- 募集学級 上大越・下大越・牧野・栗出・早稲川の各クラス
 - 対象 大越町にお住まいの成人女性
 - 内容 合同学習3回、クラス毎自主学習(文化祭参加作品製作など)3回以上
 - 会場 大越公民館、大越農村婦人の家、牧野多目的交流センター、栗出転作技術センター、早稲川多目的交流センター
 - 費用 教材費・研修費は個人負担
 - 申込期限 4月25日(水)

ひまわりひろば

- 日時 5月2日(水)、9日(水)
午前10時30分
- 内容 親子遊び、手遊び、体操、製作、絵本の読み聞かせなど
- 対象 0~6歳児

育児講座

- 日時 5月14日(月)
午前10時30分
- 内容 ベビーマッサージ
- 申込方法 5月10日(木)までに電話でお申し込みください。



4月の稼働日

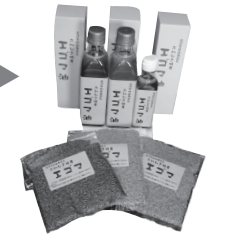
- 日時 4月22日(日)
午前8時30分~11時30分
- 場所 北部作業所(船引町新館)

-エゴマの効能-

エゴマ油には、体内で生成されない脳・神経の働きに必須の脂肪酸であるα-リノレン酸が多く含まれており、次のような効果があると言われています。

- ①血液をさらさらにする。
- ②アレルギー反応、炎症をおさえる。
- ③発ガン物質をおさえ、免疫力をあげる。
- ④視力改善、抑うつに効果がある。

市の特産品
エゴマ油



住宅用新エネルギー設備等設置費を補助します

新エネルギーの利用拡大を目指し、太陽光発電システム、太陽熱利用システム、ペレットストーブを導入するかに設置費の一部を補助します。

●対象機器

- ①太陽光発電システム**
一般住宅の屋根などに設置する太陽光発電システムで、電力会社と電気供給契約を締結するもの。
- ②太陽熱利用システム**
一般住宅の屋根などに設置する太陽熱利用システムで、給湯および冷暖房などに使用されるソーラーシステム。または、太陽熱温水器(自然循環型、真空貯湯型)
- ③ペレットストーブ**
木質ペレットを燃料として、住宅部分に暖房用として設置するストーブ。

●補助金額

- ①太陽光発電システム 1Kwあたり2万円(4Kw上限8万円)
- ②太陽熱利用システム 設置に要する経費の10分の1(上限8万円)
- ③ペレットストーブ 設置に要する経費の10分の2(上限8万円)

●受付期間

4月16日(月)~平成25年2月28日(木)

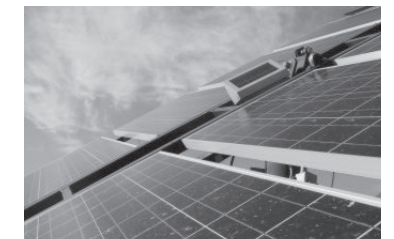
●予定件数

①太陽光発電システム 35件程度 ②太陽熱利用システム 2件程度 ③ペレットストーブ 2件程度

●その他

申請件数が多数の場合は予算額に到達次第、締め切ります。予算額を超えた日(消印または持参日)の申請は抽選になります。内容は市ホームページにも掲載しています。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ 総務部 企画課 ☎81-2135



募集 市臨時職員募集

- 募集職種・人員
市運動公園管理員 1人
- 応募要件 土・日、祝日に勤務できるかた
※市臨時職員として通算60月となるかたはご遠慮ください。
- 雇用期間 6月1日～11月30日
- 提出書類 市指定の履歴書に6カ月以内に撮影した上半身の写真を貼り付けしたもの(履歴書は市教育委員会でお渡しします)
- 募集期間 4月16日(月)～27日(金)
- その他 勤務時間や賃金日額など詳しくはお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ
教育部 教育総務課 ☎68-3111



募集 市営住宅入居者募集

- 菅谷団地(滝根)
- 部屋番号 3号室
 - 建築年 昭和52年
 - 構造 中層耐火3階
 - 間取り 3DK
 - 家賃 12,100円～
 - 駐車場 無
- 神俣団地1号棟(滝根)
- 部屋番号 21号室
 - 建築年 昭和57年
 - 構造 中層耐火4階
 - 間取り 3DK
 - 家賃 14,900円～
 - 駐車場 有
- 東部団地3号棟(船引)
- 対象 寡婦(夫)世帯
 - 部屋番号 2号室
 - 建築年 平成4年
 - 構造 中層耐火3階
 - 間取り 3DK
 - 家賃 18,100円～
 - 駐車場 有
 - 申込方法 4月27日(金)までに備え付けの申込書に必要書類を添えてお申し込みください。
※申込者多数の場合は抽選になります。
 - 申し込み・問い合わせ
建設部 都市計画課 ☎82-1114
滝根行政局 産業建設課 ☎78-1205

税金 市税などを減免します

- 市内の旧警戒区域および旧緊急時避難準備区域に平成23年3月11日時点で住所を有したかたの平成24年度分の市税などを減免します。
- 減免対象
旧警戒区域
・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料および区域内の固定資産税の全額
旧緊急時避難準備区域
・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の全額
・区域内の固定資産税は2分の1を減免
 - 手続き 減免のための申請は必要ありません。ただし、区域内の固定資産のうち償却資産分は申請により減免します。申請期限は12月31日です。
 - 問い合わせ
市民部 税務課 ☎81-2119
各行政局 地域振興課



届出 森林の所有者届出制度が4月からスタートしました

- 森林法改正により4月以降、森林の土地の所有者になったかたは市町村長への事後届出が義務付けられました。
- 対象者 個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得したかた
 - ※面積に関わらず届出の対象になります。ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出しているかたは対象外です。
 - 届出期間 土地の所有者になった日から90日以内に取得した土地のある市町村に届出をしてください。
 - 届出事項 届出書には、届出者と前所有者の住所、氏名、所有者になった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積とともに、土地の用途などを記載します。
 - 添付書類 登記事項証明書(写しも可)または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面
 - 申請・問い合わせ
産業部 農林課 ☎81-2511
県中農林事務所森林林業部林業課 ☎024-935-1367

相談 県政相談

- 県政に関する相談や要望、県民生活に関する相談を受け付けています。
- 相談会場 県庁県政相談コーナー、県の各合同庁舎内県政相談コーナー
 - 相談時間 月～金(ただし祝日、年末年始を除く)
午前9時～正午、午後1時～4時
 - 専用電話
県庁県政相談コーナー
☎0120-899-721、☎024-521-7017
kenseisoudan@pref.fukushima.jp
県中地方振興局県政相談コーナー
☎0120-899-722
 - 問い合わせ
県知事直轄県民広聴室
☎024-521-7013

相談 ふくしまふるさと暮らし情報センター東京窓口の移転

- ふくしまふるさと暮らし情報センターは、県がNPO法人ふるさと回帰支援センターに委託して開設している、福島県への定住・二地域居住に関する総合窓口です。東京窓口が4月2日から有楽町駅前に移転しました。福島県への定住・二地域居住を考えている、首都圏へお住まいのお知り合いのかたへご紹介ください。
- 移転先 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館6階
 - 利用時間 月～土(ただし祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日を除く)
午前10時～午後6時
 - 問い合わせ
ふるさと暮らし情報センター東京窓口
☎03-6273-4401 ☎03-6273-4404



保健 街頭献血にご協力を

- 一人でも多くの方が献血することで尊い命が救われます。みなさんの善意と小さな勇気に支えられている献血にご協力をお願いします。
- 日時 4月30日(月)
正午～午後5時
 - 会場 メガステージ田村 駐車場
 - 問い合わせ
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

図書 福島県立図書館 資料宅配サービス

- 図書や雑誌を利用していただくため、有料宅配による貸し出しを行っています。
- 対象地域 福島県内
 - 利用対象者 県立図書館に登録されているかた
 - 利用できる冊数 10冊以内
 - 利用できる期間 15日以内(往復の配送期間も含む)
 - 申込方法 県立図書館ホームページから「資料宅配サービス申込書」を入手し、郵便・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。
 - 返却方法 返却期日までに郵送か宅配便などで返送するか、県立図書館へ直接返却してください。
 - その他
①未登録のかたで、利用カードをお持ちでないかたは郵送でも登録申請ができます。県立図書館ホームページをご覧ください。
②図書や雑誌の貸し出しにかかる送料代金は返却も含み、自己負担になります。
 - 問い合わせ
県立図書館 資料情報サービス部
☎024-535-3218 ☎024-536-4787

生活 犬の飼い主のみなさんへ

- フンや尿は必ず後始末を
・散歩中はビニール袋やシャベルなどを携帯し、ペットがフンをした場合には、飼い主が責任を持って必ず持ち帰りましょう。
・人家の門戸などに排尿してしまった場合は、水を入れたペットボトルなどを携帯し、尿の始末をしましょう。
- 犬の放し飼いはやめましょう
・散歩時は必ずリードをつけて運動させてください。
・犬の放し飼いは、交通事故にあたり、迷い犬につながり危険です。
・犬は鎖や丈夫なひもでつなぐか、柵やケージの中で飼いましょう。
・犬をつなぐ時には、つないでいる犬の行動範囲が道路や通路に接しないように注意しましょう。
- 周辺のかたへの配慮を
・犬の無駄吠えは、近隣の迷惑となります。犬が吠える原因は運動不足などによるストレス、体調不良や警戒心などさまざまです。吠える原因を除き、日頃から犬の状態をよく観察し、愛情をもって接しましょう。
- 問い合わせ
市民部 生活環境課 ☎81-2272

各行政局の問い合わせ先

- 滝根行政局
963-3692
田村市滝根町神俣字開場118番地
地域振興課…☎78-2111
市民課…☎78-1202
産業建設課…☎78-1204
- 大越行政局
963-4192
田村市大越町上大越字水神宮62番地1
地域振興課…☎79-2111
市民課…☎79-2112
産業建設課…☎79-2193
- 都路行政局
963-4701
田村市都路町古道字本町33番地4
地域振興課…☎75-2111
市民課…☎75-2113
産業建設課…☎75-3550
- 常葉行政局
963-4692
田村市常葉町常葉字町裏1番地
地域振興課…☎77-2111
市民課…☎77-2112
産業建設課…☎77-2371
- 滝根公民館…☎78-2001
- 大越公民館…☎79-2161
- 都路公民館…☎75-2063
- 常葉公民館…☎77-2013
- 船引公民館…☎82-1133

information

生活排水から川を守りましょう

家庭から出る生活排水による水質汚濁は、ちょっとした心がけや工夫により改善することができます。川を汚す原因となる生活排水について、今すぐにごできることから始めてみましょう。

● 生活排水対策

- ①流しには、目が細かい三角コーナーなどを付け、調理くずや食べ残しを流さないようにしましょう。
- ②野菜くずや食べかすはゴミにして出すか、埋めて土に戻しましょう。肥料としても有効です。
- ③使い古しの天ぷら油は下水に流さず、古新聞紙などに吸い込ませてゴミとして出すか、軽油の代替燃料となるバイオディーゼル燃料(BDF)へリサイクルしましょう。
- ④米のとぎ汁は植木や畑の散水に利用しましょう。
- ⑤洗剤、石鹸などはリンを含まないものを使用し、決められた量をはかって使いましょう。

● その他

バイオディーゼル燃料(BDF)へのリサイクルのため、市役所本庁および各行政局で使用済みてんぷら油を回収しています。詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ 市民部 生活環境課 ☎81-2272



▲てんぷら油回収容器(市役所正面入口右側)