

花粉症 に注意しましょう

花粉症の季節がやってきました。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、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ、人によっては、頭痛・体のだるさ・イライラ感など、さまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活にまで支障をきたすことがあります。そのような厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てていきましょう。



マスクをつけましょう

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

うがいをしましょう

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。家に帰ったらうがいをしましょう。かぜの予防にもなります。

洗顔しましょう

花粉が付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落としましょう。

洗濯物は家の中に干しましょう

花粉の飛んでいない日以外に干した場合は、取り込む際にしっかり花粉を払うことが大切です。

他にも効果があるといわれていることがありますので、自分に合った方法を選んで対応しましょう。また、無理をせず医療機関を受診することも大切です。健診センターでは、人間ドックや生活習慣病予防健診、ミニ健診のオプションとして、アレルギー検査を追加することができます。アレルギー検査で原因を特定し、確実な予防の対策を立てましょう。

国保年金あらかると

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137
☎ 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

国民年金保険料の納付が困難な方へ



国民年金の保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や障害・死亡といった不測の事態が生じたときに「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

このような状況を防ぐため、経済的な理由で保険料の納付が困難な場合に、保険料の納付が「免除」または「猶予」になる制度があります。

また、学生の方には、保険料を猶予する「学生納付特例制度」があります。

※猶予制度は、本人が50歳未満の期間について申請が可能です。

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

申請・審査について

免除申請書を提出すると、審査対象者の前年所得を元に審査を行います。

▼審査対象

- 免除制度 本人、配偶者、世帯主
- 納付猶予 本人、配偶者
- 学生納付特例 本人

特例免除制度の対象者

- 次のいずれかに該当する方
- ①申請者、配偶者、世帯主のいずれかが退職（失業等）したことで納付が困難な方
 - ②令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難な方

3月

催し物のお知らせ

今津図書館

○エントランス展示

「水彩画展」

出展：水彩画サークル彩琶の皆さん
期間：1日☎～29日☎ 開館時間中

※今後の状況により図書館の行事を中止する場合があります。



今月のおすすめ

『31センチの約束』

(西日本新聞社)

嘉悦 洋/文/著

この物語は、白血病の少女とその友達の友情が『ヘアドネーション』を通して描かれ、共に悩み、喜び、日々成長していく少女たちのお話です。児童書ですが、大人の方にも読んでいただきたい一冊です。

この他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

	開館時間	電話番号	3月の休館日	3月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(☎は21時)	☎(22)3827	水・木曜日	13日☎
安曇川図書館	10時～19時(☎は21時)	☎(32)4711	月・火曜日	6日☎、20日☎
マキノ図書館		☎(27)0350		19日☎
朽木図書サロン	10時～18時	☎(38)2324	月(21日除く) ・火曜日・23日☎	12日☎
新旭図書室		☎(25)2811		10日☎
高島図書室		☎(36)2160		19日☎

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。



3月 相談窓口から はい!ニッコリ

☎ 消費生活センター ☎ (25) 8106

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

狙われる! 18歳・19歳 成年年齢引き下げ(その2)

4月1日に成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年になるとクレジットカードを作ったりローンを組んだりできるようになります。そのため、高額な契約をして多額の借金を背負ってしまう可能性があります。



事例1

SNSで知り合った人にもうかる情報商材を勧められた。すぐに元が取れると言われて、消費者金融から30万円を借りて契約したがもうからない。



事例2

エステの無料体験後に、25万円のコースを勧められて契約した。クレジットカード払いにしたが、高額で払えない。



..... ひとこと助言

- 契約はよく考えてから行う。
- もうけ話をうのみにしない。
- 必要なければきっぱり断る。
- クレジットカードの高額決済や借金をしてまで契約しない。借金だけが残ることになりかねない。
- 困ったときはすぐに相談! 消費者ホットライン **188**

