

健康アドバイス



寺島 万成 医師
(吉備医師会から)

花粉症と聞くと憂鬱な気分になる人も多いと思います。特徴的な症状には、水様鼻汁、くしゃみ、鼻づまり、目・のど・皮膚のかゆみなどがあります。集中力が低下したり熟睡できないことなど、生活の質、仕事、学業への影響も無視できません。

木や草花のさまざまな花粉のうち、全国的に春の代表的な花粉といえば2月から3月に飛散

今月のテーマ 花粉症

花粉症の症状緩和の方法

するスギですが、岡山ではヒノキの方がスギに比べ3倍多く、3月から4月まで飛散します。飛散量が多い樹齢30年を過ぎたスギやヒノキが増えているため、花粉症は全国約3000万人と増加し、低年齢化も進んでいます。また、近年話題となっているPM2.5により症状がさらに悪化するとも言われています。

治療には内服治療、点鼻薬・点眼薬の局所療法、レーザーなどの手術治療、免疫療法などがあります。毎年特定の季節に悩んでいる人は、花粉飛散開始前後から早めに治療を開始するこ

とで粘膜の炎症の進行が抑えられ、飛散量が多い時でもコントロールしやすくなります。また、自身での対策として天気予報など花粉飛散情報を参考に、マスク、眼鏡、うがい、洗顔など、なるべく花粉の接触・吸入を防ぐことも大切なことです。

昨年10月からは、スギ花粉症の新しい治療法に舌下免疫療法が加わりました。今後、花粉症を含むアレルギー治療は目まぐるしく変化していきませんが、生活の質の向上のため、個々の症状やライフスタイルにあった治療を医療機関で相談して下さい。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 のすすめ

冬期は、県北部だけでなく、比較的温暖な県南部でも、気象条件や場所により、降雪や路面の凍結が見られます。

雪道や凍結した路面での運転は非常に滑りやすく、ちょっとしたブレーキでも車のコントロールを失い、交通事故につながる危険性があります。

冬期の道路での正しい運転知識や技術を身につけ、安全運転に努めましょう。

冬期の交通事故防止

- ～冬期の安全運転のポイント～
- 冬期は、冬用タイヤやタイヤチェーンをいつでも使えるように準備しておきましょう
- 道路・気象情報に注意し、凍結や積雪などが予想される日には、時間に余裕をもって早めに出発し、安全な経路を選んで走行しましょう
- 運転する前には、フロントガラスなどの霜や積雪を確実に取り除き、視界を確保してから出発しましょう
- 運転中は、路面の状態を常にチェックして、凍結しやすい日陰部分や橋の上、スリップしやすいカーブや下り坂など

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

では、その手前で十分に減速しましょう

- 路面がキラキラ光っているときは、凍結のサインです。このような場合は、車間距離を十分保つとともに、速度を控え、危険な「急ブレーキ、急ハンドル、急加速」をしないよう、常に危険を予測しながら運転しましょう
- 積雪のある道路では十分減速し、できる限り、わだち(車の通ったタイヤの跡)に沿って走りましょう
- 冬期は日没が早まります。早めのライト点灯を心掛けましょう

マイナンバー制度 個人番号カード申請受付中

■申請時来庁方式 (申請受付にかかる時間約20分)
通知カードが届いてから、市の窓口に来ていただき、申請する方法です。

【申請窓口】
市役所市民課、各出張所

【受付時間】
月曜日から金曜日までの午前8時30分から、午後5時15分まで(土・日曜日、祝祭日、年末年始は除く)

【持参書類】
通知カード、交付申請書、顔写真、本人確認書類、印かん(認印)、住民基本台帳カード(取得者)

●顔写真について

- サイズ 縦4.5cm、横3.5cm
- 6か月以内に撮影したもの
- 無帽、正面、無背景なもの
- 裏面に氏名、生年月日を記入

● 本人確認書類について

- (①のうち2点、または①②それぞれ1点ずつが必要)
- ①運転免許証、パスポート、在留カード、住民基本台帳カード(顔写真付き)、身体障害者手帳など
- ②健康保険証(後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証)、年金手帳、年金証書など
- ※①をもっていない人は、相談して下さい。

●個人番号カードの交付方法

来年1月以降、本人限定受取郵便で住所地へ送付されます

申請方法は
2種類あります
希望する人は申請してください



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

■交付時来庁方式 (カード交付にかかる時間約45分)

通知カードが届いてから、同封されている返信用封筒などを使用して、直接国の機関(地方公共団体情報システム機構)へ申し込んでください。

来庁していただくのは、来年1月以降になります。来庁時の持参品などについては、来月号で詳しくお伝えします。

手続きは必ず電話予約が必要です
※電話予約受付時間は、左記受付時間と同じです

【申請時来庁方式】
通知カードが届いてから、申請手続きを希望する申込先に電話予約をしてください

【交付時来庁方式】
来年1月以降、交付通知書に記載されている交付窓口で電話予約をしてください

【申込先】※申請方法により異なります
市役所市民課戸籍住民登録係 (☎② 8370)
山手出張所 (☎② 1241)
清音出張所 (☎④ 0111)
北出張所 (☎⑤ 8706)
西出張所 (☎⑥ 0420)
昭和出張所 (☎⑨ 1101)

差押え不動産3件を岡山市町村税整理組合に委託し公売します。

差押え不動産の

公 売

入札 12月17日(木)、午前10時から11時まで
入札会場 市役所2階会議室
入札日に持参するもの 印かん、公売保証金、農地の買受適格証明書、住民票(個人の場合)、商業登記簿(法人の場合)

売却区分番号	1	2	3
物件	宿字オノ前286番1 (田、1755㎡)	宿字スシカイ304番2 (田、1282㎡)	宿字北田369番1 (田、993㎡)
最低入札価格	1,297,000円	857,000円	848,000円
公売保証金	130,000円	90,000円	90,000円



- 入札会場へは、午前9時50分までにお越しください。
- 物件の表示は、登記簿上の記載です。(1~3は農業地域、市街化調整区域、自然公園地域)
- 境界などは、当事者(落札者と隣接所有者)で確定してください。
- 買受人が本人以外の場合は委任状が必要です。
- 公売による権利移転に伴う費用(登録免許税など)は、買受人の負担です。
- 農地の買受適格証明書は、市農業委員会で交付しています。この証明書の交付を受けるための申請期限は、11月25日(木)です。
- 詳細は、税務課納税係と各出張所に備え付けている公売案内、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 税務課納税係 (☎② 8239)