



※プレゼントは裏面にあります。

## ◆星空の祭典

12月18日(土)袖ヶ浦西近隣公園のシンボルツリーのライトアップセレモニーがありました。この公園は今年の3月に新しく生まれ変わったばかりで、フレンドシップ(旧学習圏会議)が主体となりシンボルツリーのライトアップが実現しました。これは地域と学校のかかわり、イベントを通して高齢者が外に出る機会を作り、子供達との接点を設けるのが目的です。

当日は大勢の人が集まりました。午後4時から振舞い酒ならぬ甘酒とココアが配られ長蛇の列が並び、あっという間に用意した分がなくなりました。午後4時半からは袖ヶ浦連合会の有志が扮するサンタクロースと天使がオープニングメッセージを朗読。そして、いよいよシンボルツリーへの点灯カウントダウンです。みんな大きな声で「10、・・・3、2、1!!」二本のツリーに点灯しました。「おー」と歓声と拍手が沸きあがりました。三色に彩られた飾り付けの協力には、習志野クリニックの木村医師の指導がありました。そして第三中学校吹奏楽部の演奏が溝口先生の指揮のもと、雰囲気盛り上げます。クリスマスソングの後、今話題のマツケンサンバ



などが演奏され踊りだす子もいました。三中の吹奏学部は3年生が抜けた初めての演奏会でした。それだけに緊張した様子でしたが「寒かったけれど、歓声や手拍子をもらって嬉しかった」演奏会が好きなので、また呼んで欲しい」と部員の人達は楽しんでいました。次にシックにジャズの演奏をする習志野スウィングソサエティ、アコーディオンの演奏や歌が続き、袖ヶ浦西近隣公園はクリスマス色に染まっていました。最後に参加者全員で「見上げてごらん夜の星を」を歌い終了しました。



残念ながらライトアップの期間は今日までなので、お時間のある方は暖かい服装でお出掛けになってはいかがでしょうか？

残念ながらライトアップの期間は今日までなので、お時間のある方は暖かい服装でお出掛けになってはいかがでしょうか？

残念ながらライトアップの期間は今日までなので、お時間のある方は暖かい服装でお出掛けになってはいかがでしょうか？

## ◆花粉症

皆さんは花粉症対策をおとりますか？「少し気が早いんじゃない？」とお思いの方もいらっしゃるでしょう。統計によると来年のスギ花粉の飛散量は、一昨年の冷夏、今年の猛暑の影響で例年よりも5倍から10倍といわれています。スギ花粉の飛散は早春にピークを迎えますが、今年は暖冬傾向にあり、1月の気候により開始時期が早まることも考えられます。だからこそ早めのセルフケアが大切なのです。今から花粉症の対策をとってその季節を楽に過ごしましょう。

「花粉症」とは特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状のことをいいます。原因になる植物の花粉はさまざまですが、その代表的なものがスギ花粉です。日本人の約20%がスギ花粉症ともいわれ、もはや国民病といっても大袈裟ではありません。花粉症対策を積極的にして、つらいシーズンを乗り越えて

医学的に症状を軽くする為の方法は四つあります。「初期療法」「導入療法」「維持療法」「減感作療法」です。「初期療法」の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始めるのです。この方法によって症状を軽くし、薬の量や使用回数を少なくできる利点があります。次に「導入療法」は、症状が強くなってきたから始める治療です。経口ステロイド薬の一次的な服用や局所ステロイド薬(点鼻薬)などによって強い症状をやわらげます。三つ目の「維持療法」は、初期治療や導入



下さい。

療法で症状が抑えられた状態を保つための治療です。四つ目の「減感作療法」は、原因となっている抗原を少量ずつ増やしなが注射していく方法です。アレルギーに対する反応を弱めていく方法なので、2年から3年の治療が必要となります。しかし治療法の中で唯一アレルギーを治すことのできる方法で、約70%に有効と考えられています。どれも耳鼻咽喉科の医師に相談しながら進めていきます。以上の他に甜茶・しそ茶・バラの花のエキス・プロポリスを飲むなどの民間療法もあります。皆さんの体質に合った治療法を見つけることが大切です。

しかし、どんな治療法を行うにしても、日常の生活の中であるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意すること大切です。簡単にできる予防法としては、

- ① テレビやインターネットで花粉情報をチェックする。
  - ② 花粉の飛散量が多い日や時間帯(午後1時から3時頃)の外出をなるべく控える。
  - ③ ドア・窓を閉める。換気は飛散量の少ない早朝に行う。
  - ④ 外出したら洗顔やうがいをする。鼻うがいや目洗浄も効果的です。
  - ⑤ 干した洗濯物、布団の花粉をよく落とす。
  - ⑥ 室内の掃除はこまめにする。
  - ⑦ 外出時は、帽子・めがね・マスク、を身につけ、コートもツルツルした素材の物がよい。
  - ⑧ 衣類・ペットなどに付いた花粉は玄関前でよく払い、室内に持ち込まない努力をする。
- 花粉症の方には辛い季節がやってきます。油断は大敵です。いかに自衛するかで、快適な春を迎えられるかが決まります。対策は早めにとりましょう。

## あさまるinfo

◆どんど焼き  
日程：平成17年1月15日(土)  
受付：午前10時～10時30分  
開会：午前10時30分  
会場：袖ヶ浦西近隣公園はらっぱ広場  
内容：どんど焼き、火の輪くぐり、絵馬づくり  
お正月飾りは、環境保全のためプラスチックやビニール類は、必ず、はずしてお持ち下さい。  
どんど焼きで焼くお餅は、各自持ってきて下さい。

◆第2回習志野かるたの集い  
日時：平成17年1月15日(土) 午前8時45分～11時50分  
会場：新習志野公民館 和室A・B  
対象：小学生  
定員：48名  
◆公開講演会 ブリリアントライフ「輝く生き方」  
日時：平成17年1月21日(金) 午前10時～  
講師：柳内光子氏(山一興産(株)社長)  
定員：100名

「平成16年度 ブリリアントセミナー」～輝く明日のために～ 学習プログラム参加募集中!!  
問い合わせ先：新習志野公民館  
電話：047-453-3400  
◆年末・年始燃えるゴミ収集日  
習志野市の一般家庭は、下記の日程です。

収集日	年末最終日	年始開始日
(月)・(水)・(金)	12/31(金)	1/5(水)
(火)・(木)・(土)	12/30(木)	1/4(火)