

平成18年3月1日現在の人口●男1,717人●女1,749人●計3,466人(前月比-10)●転入4●転出13●出生1●死亡2●世帯数1,093(前月比-3)

～住民主体の
魅力ある町村の実現を目指して～



会津耶麻町村会・
会津耶麻町村議会議長会
合同事務所開所式典

市町村合併が急速に進む中、独自の道を歩む4町村（磐梯町・猪苗代町・西会津町・北塩原村）が会津耶麻町村会・会津耶麻町村議会議長会を設立し、2月28日磐梯町役場において同町村会の合同事務所開所式典が挙行了されました。

県町村会長を始め23人の関係者が出席する中、五十嵐源会津耶麻町村会長市町長（磐梯町長）が新しい時代に対応した新しい組織を立ち上げ、共存、共産の道を歩んでいきたいと式辞を述べました。

同町村会は、地方分権の確立と町村行財政基盤の強化をはかり、住民一人ひとりが誇りと愛着を持ち、生きがいを実感できる魅力ある町村の実現を目的に設立。今後の町村が持つべき役割を明確にし、地域再生・地域活性化を目指します。

裏磐梯エコツアーリズムカレッジ 特別講義開催

2/1 『裏磐梯独自のガイド像の形成』

2/23 『森が癒してくれる〜エコツアーリズムとしての森林療法』

裏磐梯エコツアーリズムカレッジ特別講義は2月1日・23日、北塩原村自然環境活用センターにおいて開催されました。

第一回特別講義は、『エコツアーリズムのモデル地域である裏磐梯の理想のガイドとは、どうあるべきか』という点に着目して実施。ガイドと法律について、弁護士・三浦雅生氏のユーモアたっぷりの講演と、裏磐梯で活躍するガイドさんによるシンポジウムが行われました。

この講義を通し、参加者自身からは、「地域をまとめるガイド協会があれば!」「ガイド同士をつなぐネットワークが欲しい。」との声があり、裏磐梯のガイド像を見直す機会となりました。今後のガイドさんの活躍



▲自然が体に与えてくれる効果を丁寧に指導する香川氏



▲熱心に耳を傾ける受講者たち

に期待です。

さらに、第二回特別講義では、『裏磐梯の森は、癒しや医療の場としてどのような可能性をもっているのか?』という点に着目。研究結果を基にした森林セラピーの効果について、森林総合研究所環境計画室長・香川隆英氏より海外の事例などを紹介しながら、森林療法の可能性についての講義を受け、終了後の交流会でも活発な意見交換が行われました。

二回に渡り実施した特別講義の出席者は、延べ一〇〇人を超え、今後の裏磐梯に多くの方が興味を持っていることを再確認することができました。

少年少女スキー教室開催



▲“また来年も参加したいっ” 楽しくスキーができました!



◀「イチニツ、イチニツ」

1月28日・2月18日の2日間、裏磐梯スキー場において、小中学生を対象としたスキー教室が開催されました。

天候にも恵まれる中、小学生・保護者合わせて延べ53人が参加し、ポール練習を中心に行い、初心者から上級者まで元気いっぱい滑りました。子どもたちは指導者の丁寧な教えに素直に耳を傾け、みるみる上達していくのがはつきりとわかりました。

沖縄の子どもたち

初めての雪国体験

〜杉並区との

交流がきっかけ〜

アメリカ人と日本人との間に生まれた子どもたちが通う民間の学校「アメリカンスクール・イン・オキナワ（沖縄県宜野湾市）」の生徒たち5人と引率者ら関係者4人が2月9日、修学旅行で本村を訪れ、11日までの3日間、雪国ならではの体験を満喫しました。

同スクールは以前より杉並区にあるボランティア団体のサポートを受けており、本村と杉並区との交流が縁で今回の修学旅行となりました。



▲インストラクターの方に丁寧に教えていただき、滑れるようになりました (裏磐梯スキー場)



北塩原村民還元特別企画 ラビスパ 無料御招待!

(株)ラビスパ裏磐梯では、日頃の感謝とお礼を込めて精一杯のおもてなしをしようと、村民を対象とした「ラビスパ無料御招待！」を企画しました。本企画は4回に渡り実施されます。

第1回目が行われた2月22日は、約100人もの村民が訪れ、無料開放された温泉やプールなどの施設を存分に利用し、心ゆくまで満喫しました。さらに、五十嵐愛さん(温泉保養士)による温泉効能『体に良い入り方』のお話や、数間美子さん(健康運動指導士)による『練功18法(医療体操)』が行われ、日常では味わえない新たな体験ができました。

全てのメニューが割引感謝価格で提供された軽食コーナーでは、健康を配慮した施設ならではの食事にカロリー表示をし、



▶「練功18法(医療体操)」をする参加者たち

参加者は学びながら空腹を満たしました。すばらしい施設であるラビスパ裏磐梯をこ



▲続々と来場する村民たち

の機会に再確認してもらい、今後もさらに利用してもらいたい、従業員一同、心機一転取り組んでいきます。

宝の山『磐梯山』に… 冬だけ現れる氷瀑…

“イエローフォール!”

皆さんは、イエローフォールをご存知ですか?

イエローフォールとは、直訳すると“黄色い滝”ですが、水の滝ではなく、氷の滝なのです。裏磐梯スキー場のリフトを降り、銅沼(あかぬま)を横断して櫛ヶ峰を目指しながら斜面を登ると、その北斜面方向にイエローフォールが見えてきます。

真下から見上げる凍った滝は、圧巻です。黄色く色づいているのは、水の中に鉄分が溶けているため。これから雪解けが進むと、昼間に溶けた水が夜間に凍りつき、もっと大きな滝をつくると思われます。

もちろん冬山ですから単独登山は危険です。裏磐梯には多くの名ガイドさんがいらっやいます。ガイドさんと共にスノーシューを履き、遠方の親戚や知人を招き、冬の磐梯山を歩いてみませんか?

きっと、新たな感動が皆さんを迎えてくれるはずです。

■問い合わせ先

観光政策課 ☎32-2511

裏磐梯観光協会 ☎32-2349

http://www.vill.kitashiobara.fukushima.jp/L2_newinfo_tokusyu.html



▲雄大にそびえるイエローフォール

子どもたちは、アスファルトが全く見えない白銀の世界に歓声を上げて喜び、桧原湖での穴釣りやゲレンデスキーなどを思う存分楽しみました。超微粒のサラサラの雪に身体を埋もれさせることもしばしばで、心地よい冷たい感触を肌で感じていたほか、裏磐梯の自然と受け入れ先でのおもてなしに心打たれた様子で、目をうるませながら「また来てみたい」などと感想を口にしながら帰路につききました。

ニュージージーランド タウポ市と ホームステイ受入れについての協議

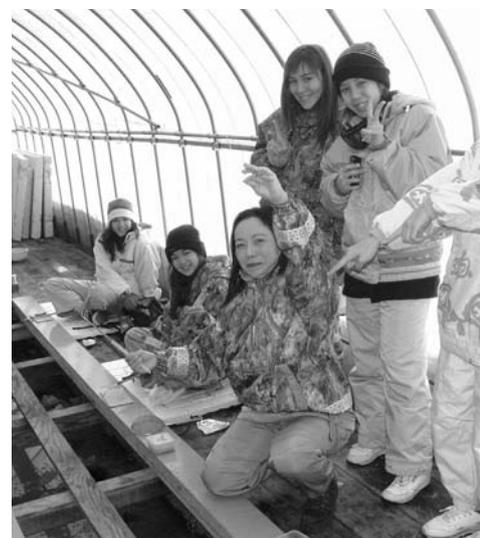
本村は、ニュージージーランドのタウポ市のツランギ地区と、姉妹友好都市として交流を行っていますが、中学生等の派遣を始めてから10年になりました。

この節目の年にあたり、高橋伝村長と鈴木定芳村議会議長がタウポ市・ツランギ両地区を訪れ、これまでの派遣の受入れに

対する御礼を述べるとともに、今後の中学生派遣時のホームステイ受入れ態勢について協議を

してまいりました。これまでの派遣では、ツランギ地区だけではホームステイの受入れ家庭が少ないためロツダに一泊し、ホームステイでの宿泊が短くなっていました。村と

しては、中学生を派遣する際はホームステイを基本に、ニュージージーランドの家庭での心の交流を中心に体験していただきたい



▲ワカサギを釣るセイヤーみどり理事長(中央)とアメリカンスクールの生徒たち

と考えており、中学生派遣時には、ホームステイを同じ家庭で三泊させていただきたいとタウポ市長にお願いし、協議の結果、タウポ市長から、ツランギ地区だけでなくタウポ市全体で三泊のホームステイを引き受けるというお返事をいただくことができました。

また、今回の訪問に随行した国際交流担当の二人の職員は、タウポ市役所で開催された国際交流協会の会議に出席し、中学生滞在中の交流内容について協議するとともに、タウポ市内にある高等学校2校を訪問し、各校長先生と中学生派遣時の協力依頼や高校での交流内容について協議してまいりました。今後、より良い交流となるようにタウポ市側と協議を続けてまいります。

故 鈴木富男氏 叙位・叙勲（正七位瑞宝单光章） 受章

正七位瑞宝单光章に輝いた、故 鈴木富男氏の叙勲伝達式が2月2日、故人の仏壇前で行われました。

式では、東北特定郵便局長会副会長の鈴木弘道氏（北塩原郵便局長）より、故人の妻である鈴木妙子さんに叙勲が伝達され、集まった親族や郵便局関係者で故人の生前の功績を偲びました。



未登録の銃砲・刀剣類を発見された方は、登録を受けください。

未登録の銃砲・刀剣類を発見したときは、最寄りの警察署に発見届をしてください。また、銃砲・刀剣類の所有者が変わった場合や登録証を紛失した場合、貸付、または保管を委託する場合にも手続きをしなければなりません。詳細については、問い合わせください。

◆問い合わせ先

教育委員会教育課公民館班

☎ 23・0534



注意 登録、所有者変更、再交付申請等の手続きを怠ると、不法所持になり罰則を受けることがありますので、速やかに手続きをとってください。



☆ご一緒にしませんか☆

食生活改善推進員募集！

北塩原村食生活改善推進員会（和田静会長）では、4月から新たに推進員として活動してくださる方を募集しています。

食生活改善推進員は「食改さん」という愛称で呼ばれ、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、自分の健康から家族の健康、そしてお向かいさん、お隣さんへと健康の輪を地域に広める活動をしている全国的な組織です。

北塩原村食生活改善推進員会では、会員同士が話し合いながら村の地域性を考慮した自主活動にも積極的に取り組んでいます。

仲間とワイワイ楽しみながら、身体に良い食材や調理法について一緒に学んでみませんか。年齢・性別問わずどなたでも大歓迎です。皆さんの加入をお待ちしています。

■募集期間

平成18年3月末まで

■年会費

1,000円（お茶代、他）

■研修場所

保健センター他

■問い合わせ・申し込み先

食生活改善推進員会事務局

（保健センター内）

☎ 28-3733

FAX 28-3735



平成17年度の 主な活動内容

- ・村育児支援事業「こどもランド」に協力（ヘルシーおやつ）の提案・提供
- ・村事業「健康ふれあい21」に協力（ヘルシーおやつ）の紹介、身体に良い食品の紹介、他
- ・ミネラル野菜とハーブの勉強会

など

国家公務員採用試験 のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施いたします。

試験名	受付期間 (最終日消印有効)	第1次試験日
I種試験 (大学卒業程度)	4月3日(月) ～4月10日(月)	4月30日(日)
II種試験 (大学卒業程度)	4月14日(金) ～4月25日(火)	6月18日(日)
III種試験 (高校卒業程度)	6月20日(火) ～6月27日(火)	9月3日(日)

なお、申込用紙の請求や受験資格等の詳しい内容については、お問い合わせください。

■問い合わせ先

人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎0222・21・2022
人事院ホームページ <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>



◆◆◆ 喜多方警察署コーナー ◆◆◆ 平成18年警察官採用候補者試験(特別募集)の予定

- 受付期間 平成18年3月27日(月)～平成18年4月7日(金)まで
- 第一次試験 平成18年5月14日(日)
- 試験会場 福島大学(福島市)
- 試験区分等 警察官A(男性)35人程度
警察官A(女性)5人程度
- 受験資格 昭和51年4月2日以降生まれた方で、大学を卒業した方、または平成18年8月末までに卒業見込みの方
- 申込書配布 平成18年3月18日(金)
- 入手先 福島県人事委員会事務局
県内各警察署

メタボリックシンドローム 生活習慣を見直そう!② ～食生活編～ 今回は食生活の見直しをしてみましょう!

けんこう通信

食生活をチェック!

チェック項目が多いほど肥満になりやすい食生活の傾向があります。

- テレビや本を見ながらよく間食をする。
- 食事が不規則で朝食を抜いたり、夕食をたくさん食べたりする。
- 食べるスピードが速い。
- 肉類など脂っこいものが好き。

食生活改善のヒント!

- ① 食べるものは大皿盛りではなく、小分けにして食べ過ぎを防ぐ。
- ② 食事が済んだらすぐに片付け、歯を磨く。
- ③ お菓子などを目の付くところに置かない。
- ④ 歯ごたえのある食べものをえらび、口に入れたら、30回程度かむようにする。
- ⑤ 規則正しい生活をして、朝食をしっかり摂り、夕食は軽めにする。
- ⑥ 夕食は就寝2時間前にすませるようにする。

■問い合わせ先 住民ふれあい課健康づくり班(保健センター) ☎28-3733

食生活
改善推進員会
からの

簡単!おいしい
「ヘルシー
おやつ」



ごまボーロ

☆材料
黒すりごま.....大さじ3
溶き卵.....大さじ2
砂糖.....60g
片栗粉.....100g

1 溶き卵に砂糖と黒すりごまを加えて、よく混ぜ合わせます。

2 ①に片栗粉を加えて均一に混ぜ、室温で10分くらいやすませます。

3 ②を小さく丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べて170度のオーブンで10分焼きます。

point 1 ☆ごまは外皮が固く、そのままでは豊富な栄養素をうまく消化吸収できません。そこで、食べる時は「すりごま」や「切りごま」にしましょう。

point 2 ☆ごまにはカルシウムが豊富に含まれており、子供の発育や骨粗鬆症予防に欠かせない食品のひとつです。

安全で安心な水道のために ～水道施設の改良工事～

今年度、村では、各地区で水道施設の改良を実施しました。

北山地区では、水量が豊富で良質な三の森水源と北山配水池を結ぶ配水管新設工事を実施して、安定的に、さらにおいしい水を供給することができるようになりました。また、樟地区では上下水道を一体的に整備しています。

大塩地区では、大久保の配水池の拡張や新田地区の水道管の一部改良を行うなど、生活環境の向上に努めています。

これらの施設整備は、国補助金と、皆様の使用料でまかなわれています。上下水道料金は忘れずに納付をお願いします。

■問い合わせ先 産業政策課 ☎23-3261

新鶴PAスマートIC社会実験にご協力を！

現在、磐梯自動車道新鶴PAにおいて、実際に車両を通行されるスマートIC（ETC専用IC）社会実験を実施しています。今後、恒久的な設置に向けて、利用者の増加を目指し取り組んでいます。下記により通行が可能ですので、高速道路をご利用の際は、ぜひご活用ください。

■実験期間 3月31日（金）まで
※4月1日以降も継続して利用できるよう取り組んでいます。

■利用時間 午前6時～午後10時

■対象車両 ETCカードと車載器を搭載した車（けん引車除く）

■問い合わせ先 新鶴PAスマートIC社会実験協議会事務局（会津美里町建設課） ☎0242-56-3895

あなたがお勧めする
『ほんものの旅』
を広く募集します！

私のおすすめ

ふくしまの旅50選！

《応募内容》

- ①福島県内の旅行プラン
- ②設定（テーマ・訪問先等）は自由
- ③お勧めしたい方を明確にする
- ④日帰り～1週間を目安とする

《募集期間》

2月9日～4月28日【必着】

《選考・公表等》

優秀プラン50点を選定。ベスト10に入選された方には、県内宿泊券（2万円相当）が贈呈されます。入選作は県政広報等で公表し、カタログを作成して優秀プラン50選を紹介し、旅行商品化を図ります。

《応募先》

〒960-8670

福島市杉妻町2-16

福島県観光グループ内「ふくしまの旅50選」募集係

☎024・521・7286 FAX024・521・7888

※応募様式のダウンロード

<http://www.pref.fukushima.jp/kanko/tabi/tabi50.html>

《留意事項》

- ①応募用紙、添付された写真及び資料は返却いたしません。
- ②プランについて報道機関等から問い合わせがあった場合、応募者の連絡先をお知らせする場合があります。
- ③著作権は主催者に属します。

国民年金は、将来の経済社会がどのように変わるうとも、やがて必ず訪れる長い老後の収入確保を約束できる唯一のもので、この年金を支えているのが、保険料です。

年金の保険料は、口座振替の方を除き、自分で納めなければならぬため、納め忘れてしまうことがあります。もう一度確認しましょう。未納のままにしておくと、年金権確保の問題だけでなく、強制徴収の対象になります。

年金は世代と世代の支えあいの制度です。あなたの納める保険料が、高齢者世代を支えています。忘れずに納めましょう。

■問い合わせ先

会津若松社会保険事務所

☎0242-27-6951

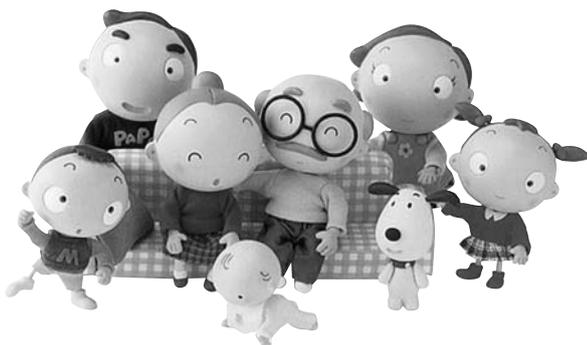
住民ふれあい課

☎23-3113

国民年金保険料 納め忘れはありませんか？

手続きはお早めに！

毎年4月は保険料が割引となる1年分の前納、学生は納付特例の受付開始の時期になります。希望する場合は、納付や申請を忘れずに行ってください。詳細については、最寄りの社会保険事務所や、市町村役場で問い合わせください。





【イベント情報】

★日時：3月28日(火)
10時～11時30分

場所：村保健センター

内容：おやこ遊び、おやつ
の紹介と試食、育児相
談など

【食生活改善推進員研修会】

★日時：3月28日(火)
10時～

場所：村保健センター

内容：〈午前〉メニュー
「おやつお好み焼き」
〈午後〉H18年度総
会についての話し合い
ぎょうざ作り講習会等

【お料理教室】

★日時：3月29日(水)
10時～13時

場所：村保健センター

内容：春の和菓子
講師：会津豊玉(猪苗代町)
店主 阿部 大三氏

【申し込み・問い合わせ先】

住民ふれあい課健康づくり班
(保健センター)
☎28・3733

今月の行政相談

3月24日(金)

午前10時～午後3時

構造改善センター

☎24・4911

行政相談委員

遠藤聖一郎

今月の納税など

上下水道使用料

2月分

国民年金

3月分

平成18年2月1日～

2月28日まで届出分

お誕生おめでとう！

赤ちゃんの名前・性別・保護者名・地区名

石井 彩心(女・秀典)北山二区

お悔やみ申し上げます

小椋 幸子(幸雄・母)早稲沢
五十嵐熊治(眞壁章榮・妻の父)
大塩上区

桧原ふれあい温泉の入浴料・営業時間が変わります

平成18年4月1日から入浴料・営業時間が下記のとおり変更になります。

- 入浴料
【村民】 大人300円 小人150円
【村民以外】 大人500円 小人250円
- 営業時間
午前10時30分～午後8時
定休日/毎週火曜日
(祝日の場合は、その翌日とします)

徒然寝場だより

皆さんは定期的に体を動かしたり運動していますか？
小生、幸いにもこれといって大きな病気も無く今まで過さ
てきました。が四十路を越えるとr-GTPだの血糖値や尿酸値や
らが着実(?)に増えてきています。これも「運動不足を解消
すれば直ってくる」との医者の弁。
なかなかきつがけがつかめないうえ、子どもたちとい
れあう意味から一緒にスポーツでもしようと思っております。
ただし、運動をした後に食べ過ぎ、飲み過ぎて元の木阿弥に
ならないように…。

住民ふれあい課 佐藤 博

文芸のひろば

北塩原短歌会

大久保 鈴木君恵
七十路生(つ)天を憶びて明け暮れの
いつとは知らぬ吾が老の果て
下川前 赤城キヨ
残葉の夫の帰りを待た詫びて
風呂の追焚き二、三度わかす
大塩 高橋郁子
病める姉話すは愚痴ぞされど聞く
生きる喜び聞かすは苦勞
大塩 穴沢泰子
寒中に凍大根が軒下に
凍りついては肌透き通る

休日当番医

- 3月19日(日) 渡邊小児科医院…… ☎22-3133
- 3月21日(火) あきもと整形外科クリニック… ☎21-1515
- 3月26日(日) いとう眼科…………… ☎22-5900
- 4月 2日(日) 猪俣医院…………… ☎22-0246
- 4月 9日(日) 入澤病院…………… ☎22-0267
- 4月16日(日) きたかた診療所…… ☎23-3611

第二次救急当番医

第2次救急当番医は、休日・夜間入院治療を必要とする重症患者の救急医療体制です。

- 3月19日(日) 小野病院…………… ☎22-0414
- 3月21日(火) 鳴瀬病院…………… ☎24-3333
- 3月26日(日) 有隣病院…………… ☎24-5021
- 4月 2日(日) 佐原病院…………… ☎22-5321
- 4月 9日(日) 県立喜多方病院…… ☎22-2181
- 4月16日(日) 小野病院…………… ☎22-0414

百百合俳句会

早稲沢 小椋好子
孫たらと千代紙ひなの壁かざり
こぼれる笑みに幸せ祈る
狐鷹森 宮野玉枝
全身に初日浴みたく出て見れば
視界ゼロなり吹雪舞いあぐ
大塩 穴沢エミ子
白熱の競技を終えていただき含う
若きエースの涙輝やく
下川前 星 ミサ子
吹雪く日も杖とたよりて友の家
転ばぬようにと嫁は気づかう
大塩 赤城セイ子
寒明けの朝の凍れる道いそぐ
猫魔は今日もらほら雪が
大塩 穴沢泰子
ひるさなか村温泉に身とすずめ
外は寒くも幸わせ感ず
羽入 幸恵
シヨコラの日ラブと言えずに星を見ゆ
高畑かおり
残寒に炎の調べ夜と更に
山本由江
柳ぐらしやがて花咲くとときを待つ
内海怜子
日の光と忽ち隠す春立つ日
千葉達子
春舞台一人ひとりが凍として
中川意子
いつまでも一緒に居たき春炬達
佐野雅子
雲間よりダイヤモンドガストが
目の前よ



第60回

“ワカサギ” とともに生きる

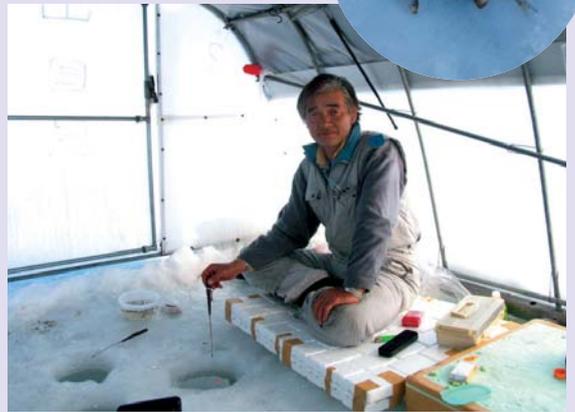
小椋 恒男さん (早稲沢)

氷に張り巡らされた桧原湖に、直径約20cmの穴から釣り糸を垂らし、ワカサギと一瞬一秒の格闘をしているのが、今回ご紹介する小椋恒男さんです。

恒男さんがワカサギ釣りを始めて早30余年。世間一般の釣り人たちが、昔ながらの脈釣りや電動の釣竿を使うのが主流となった今、恒男さんは『浮き』を使ったワカサギ釣りを楽しまます。「ワカサギが釣り糸に僅かに知らせしてくれる信号を、浮きは見逃さずに教えてくれる。それに、浮き独特の誘いで、釣れないと時間帯でもワカサギを連れてきてくれるんだよ！」と浮き釣りの楽しさを実演しながら話す恒男さん。浮きがあるから飽きることなく、一日中楽しめるそうです。

30年以上桧原湖と向き合ってきた恒男さんは、昔から現在にかけて変化したことを教えてくれました。ワカサギ釣りが一番流行りだした10年前、桧原湖ではゴミが散乱し、氷が溶ける春先には、岸辺にゴミが浮かんでいたそうです。湖沿いの道路も、無造作に駐車された数えきれない車があったそうです。“湖をきれいにして後世に残そう！自然との共生を目指そう！”と地元住民と漁協が協力して立ち上がりました。釣り人たち一人ひとりに声をかけ、ゴミを見つけたら拾う。これらを行うことによって、今ではゴミがほとんど無くなったそうです。「私たちはここで生きなければならぬ。だから環境にたいして高い意識を持ってんだと思うね。」

今年も水質環境全国第1位に選ばれた猪苗代湖の上流に位置する桧原湖。「ワカサギ釣りができるからここに住んでるようなものだよ。一生続けていきたいね！いい運動にもなるし。」と冗談を交えながら話す恒男さん。桧原湖を愛する気持ちがストレートに伝わりました。



▲自作のテント、自作の釣り竿でワカサギと闘う恒男さん

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

裏磐梯診療所へ送迎します

4月1日より脳神経外科を中心とする裏磐梯診療所へ送迎します！

対象：北山・大塩地区の方

日時：平成18年4月1日以降の毎週月・水・金

申込方法：希望日の前日午後5時までに申込みください。

申込み・問い合わせ先：住民ふれあい課 ☎22-3113

毎週水曜日	第1, 3金曜日	第1, 3火曜日 第2土曜日
大原 宏夫 医師 脳神経外科	仲野 雅幸 医師 脳神経外科	笹沼 仁一 医師 脳神経外科
第2, 4火・金曜日 第1, 3木曜日	第2, 4木曜日	毎週月曜日 第1, 4土曜日 神経内科 第3土曜日 外科
伊橋 健治 医師 総合診療科 心臓外科	太田 淳 医師 小児科 心臓血管外科	



花粉症対策

春先の花粉の原因 スギ、ヒノキ



注意

外出時マスク、ゴーグル（眼鏡）を付ける。外に干した衣類や布団の花粉を落としてから部屋に入れる。

※予防法、対症療法は当院で行っています。詳しくは、お問い合わせください。

治療

予 防 法：飛散が始まる2週間前からアレルギー反応を抑える薬を服用する。花粉症が出にくくなります。
対症療法：症状が出てから、その時の状態により薬を服用する。状態によって薬が変わります。
根治療法：薄めた花粉エキスを数回に分けて注射して、身体に免疫を付けさせる方法で花粉に反応しにくくする。

■問い合わせ先 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009