



choshi
イベント
event

銚子電犬吠ギャザー 春まつり

問 銚子ギャザー実行委員会 石毛さん ☎choshigenkijuku@gmail.com

子どもから大人まで楽しめる音楽ライブやモノマネ、
着ぐるみキャラクターによるダンスやじゃんけん
大会など盛りだくさん。キッチンカーなどの出店も多数。

▶日時 3月2日(日) 10時～15時

▶場所 銚子電鉄 犬吠駅



choshi
イベント
event

新しい気づきを／ 観ボラと行く銚子観光

申問 観光プロモーション室 ☎(24) 8707

銚子ボランティアガイド観光船頭会と日本遺産のま
ち銚子の魅力を再発見しませんか。飯沼観音、ヤマ
サ醤油、屏風ヶ浦、犬岩をバスでめぐります。参加無料。

▶日時 3月19日(水) 8時15分～12時

▶集合場所 市役所正面玄関前(8時集合)

▶申込期限 3月3日(月)までに電話(先着30人)



冬のアレルギー

冬は室内で過ごす時間が増え、
ほこりやカビなどのアレルギーン
が増える傾向があります。

冬の乾燥した空気は、目の表
面の水分を奪う原因になります。
そのため、目が乾燥しやすくな
り、視力が低下したり、目の疲
れやかすみを引き起こすことが
あります。特に暖房を使用して
いる室内では湿度が低下し、目
の乾燥が進む可能性があります。
対策として、加湿器の使用、
定期的な目の休憩、目薬の使用
をお勧めします。

目の乾燥

冬は、目の健康にさまざまな
影響を及ぼすことがあります。
特に、乾燥した空気や寒冷な環
境は、目の不快感や視力の問題
を引き起こす要因となります。
冬に注意が必要な目の健康問
題と、予防についてお話しします。

視力のケア

対策として、清掃の徹底、ア
レルギー用の目薬の使用などを
心がけてください。

冬は、目にとって厳しい季節
ですが、適切な対策で目の健康
を維持できます。自分自身の目
の状態をよく観察し、必要なケ
アをすることが大切です。
困ったことがあれば、早めに
眼科医に相談しましょう。



健康 ひとくち MEMO



銚子市医師会
斎藤 功

冬の目の健康

問 健康づくり課 ☎(24) 8070