

# ワードクワイズ

応募していただいた方の中から抽選で**5名様**に  
クオカード**500円分**をプレゼント！！

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 |   | 3 | 4 |
|   | 5 | 6 |   |   |
| 7 |   |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   |

クロスワード4月号締切：平成29年4月25日必着

黄色の部分を並べ替えて  
キーワードを見つけてね！  
おみくじでハッピー☆  
○○○○

## ✿ 応募方法 ✿

宛先：〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1  
(株)アーニストホーム

アーニーツウシン4月号 係  
※ハガキをご用意下さい。

※毎月の当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

## タテのカギ

- 2.他からの攻撃を防ぎ、守ること。
- 3.多めの水で、米を柔らかく炊いたもの。
- 4.そのものが持っている尊さや価値。
- 6.私たちが生活している星。
- 7.円をおしつぶしたような形。



## ヨコのカギ

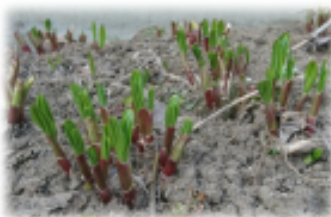
- 1.物事の仕組みや組み立ての大きさ。
- 3.物の売り買いに使われる物。金属。
- 5.地球や太陽や、全ての天体を含んだ果てしない空間。
- 7.口の中に出てくる、食べ物を消化するための液。
- 8.知恵も力も優れた立派な人。
- 9.庭や公園などに植えてある木。

# 暮らしの知恵



いよいよ花粉シーズン到来！前年と比べ、北海道地方では少ない見込みのようですが、花粉の  
飛ぶ時期を知り、早めに自衛しましょう！！だいたいの情報を知っておくと、予防や症状の  
緩和に役立ちます。日本は南北に細長い地形のために地域差があり、花粉症の原因植物の特長や  
飛散期も異なります。北海道ではシラカンバ花粉症が多いですね。飛散期は4月中旬～6月まで  
となっています。最近では、花粉シーズンの前から始めておく治療法も知られています。

以前に比べると、花粉症の症状を和らげるための事前の対策が増えてきたようです。「来シーズンは多いから…」と諦めずに、自分に合った対策を調べて実践してみるなど、今から少しずつ花粉症の対策を  
始めてみましょう。花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なります。薬の効果にも個人差があります。また、花粉症の原因は人によって他の花粉が原因の場合もあります。つらい花粉症の症状をしっかりと抑えるためには、きちんと病院で診断を受けて、自分に合った治療を行うのが一番です。初めて花粉症の薬を使用する場合は、まずは病院を受診して医師の診断を受けることをオススメします。その後自分の症状にあった薬の成分名がわかれば、同じ成分を使用した市販薬を選択することが可能です。自分でできる花粉症対策として、外出時は完全防備！！帽子・メガネ・マスクを身に着けましょう。ジャケットもつるつるした素材を選びましょう。衣服などについた花粉は、きちんと外で払って玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。帰宅後は洗顔やうがいをして、体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけを◎防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているの、掃除もこまめに行いましょう♪



面白いですね♪

春がやってきました☺❀道路の雪も段々と無くなり、走りやすくて快適ですね❀しかし、油断は禁物です!!安全運転を心がけましょう★!!暖かくなってきたということは：花粉シーズン到来です❀暮らしの知恵でも特集しましたが、花粉症の人にとっては本当につらい時期ですね☺私も花粉症なので、この時期は何をしても目がかゆい、鼻がムズムズして集中できない❀と発狂しそうになります☺(笑)特に、暖かくて気持ちがいいから、と、お休みに外に出ても、どこにでも生えている白樺：!!今年は早めに対策したいと思います!!(笑)事務所では春の訪れを感じさせる：このアイヌネギが芽を出していました♪今年もたくさん採れそうな予感：☺ところで、アイヌネギにまじない的な利用があった事はご存知ですか？アイヌ民族が、独特な臭気は魔物を祓う力があるとされ、伝染病が流行した際に、村の入り口に掲げ、病魔の退散を願ったそうです。西洋の吸血鬼がニンニクを嫌う逸話と相通じるものがあり、

## 編集後記



アーニーツウシン

〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

TEL:0155-34-3147 / FAX:0155-34-4576

Mail:earnesthome@h5.dion.ne.jp

http://earnesthome.jp/

■建設業許可：北海道知事(般・26)第2669号 ■建築士事務所登録：北海道知事(十)500号 ■宅地建物取引業免許：北海道知事十勝(7)第477号

Vol.34 4月号

発行日：2017/03/25

株式会社 アーニストホーム



ずっと探していた辛いラーメン！！  
「辛辛魚」！！偶然発見し、即買い  
いたしました(´▽`)ほんとに超辛  
くて美味しいという辛い物好きが求  
める素晴らしいラーメンでした ♪  
オススメです ♪ ♪ んくぽん