犬の飼い主の方へ ルールやマナーを守っていますか？

あなたの愛犬がみんなに愛されるように、飼い主はルールやマナーをきちんと守りましょう。

▽**フンは必ず持ち帰って**　散歩中にフンをしてしまったら、きちんと持ち帰ることが飼い主の責任です。

▽**おしっこは水で流して**　電柱や他人の家のブロック塀などにオシッコをしてしまったら、すぐに水で流しましょう。

▽**無駄吠えに注意して**　周囲に迷惑な無駄吠えをしないように気をつけましょう。

▽**狂犬病予防注射を忘れずに**　生後3か月以上で狂犬病予防注射を受けていない犬の飼い主の方は、必ず注射を済ませ注射済票の交付を受けてください。

※注射済票の交付に550円の費用が必要です。

▽**問合せ**　健康課母子・予防係（直通558・1191）

森林レンジャーがゆく（15）

みんなで森づくり

「これはイモ穴だな。」山の斜面にある深さ1メートルの穴を見て、養沢の自治会長は話します。「サツマイモは寒さで痛みやすいから土の中のあたたかさを利用して保存したんだよ。」なるほど、そうだったのか！あきる野の森を1年歩いてきたので、森で出会う多少の不思議は想像できる様になりましたが、この地に生まれ育った方にはかないません。

今回は昔道整備の下見で森に入ったのですが、地域の方と一緒に森を歩くと、昔の人が今よりも自然とつながりを持って生活していたことがよくわかります。イモ穴に保存しておいて、イノシシなどの野生動物に食べられなかったんですか？と質問すると、「昔は、雑山（広葉樹林の山）がたくさんあったから、動物のエサはたくさんあったんだよな。だから、食べられたりしなかった。戦後に、人間がスギやヒノキを植えるために雑木を切ったから、動物のエサが減っちゃったんだよなあ。」

かつて、多摩地域の森は広葉樹林が多くを占めていました。しかし、戦後の拡大造林により針葉樹林化が進められ、あきる野では山林の76パーセントがスギやヒノキなどの人工林です。野生動物にとって針葉樹林も大切な生活の場となっていますが、エサとなる動植物が少くなったのは間違いありません。

春から初夏にかけて、ヤマザクラやキイチゴ類の種子と昆虫が交じった野生動物のフンをいたる所で目にしました。多くの実をつけるヤマザクラやキイチゴ類、春の訪れとともに増える昆虫が野生動物の命を支えています。左の写真を見てください。これはイチョウです。正確にいうと、イチョウの実がタヌキに食べられ、その種子がお母さんイチョウから遠く離れた場所にフンとして落とされ芽をだしたイチョウです。タヌキの無意識？の森づくり！

皆さんも森づくりをしませんか？あきる野の森のために何かしたいという方がいらっしゃいましたら、森林サポートレンジャーを募集していますので環境の森推進室までお問い合わせください。

加瀬澤

タヌキのフンから発芽したイチョウ

あきる野市は自転車競技（ロードレース）、馬術競技、ソフトボール競技（少年女子）の会場地です。

女と男のライフフォーラムinあきる野 実行委員募集

女性と男性が抱える身近な問題を取り上げ、ともにこれからの生き方を考える場として毎年ライフフォーラムを開催しています。

実行委員の主な活動は、フォーラムのテーマ決め、内容と構成の検討、講師との打合せ、開催の準備や当日の運営などです。

あなたも実行委員になって、新たな経験をしてみませんか。

▽**活動期間**　9月から平成24年3月まで（10回程度）

▽**募集対象**　市内在住・在勤の方

▽**募集人員**　10人

▽**申込み・問合せ**　中央公民館（☎559・1221）

消費生活講座

「地震がきたら、そのときあなたは…」～もっと知ろう 地震防災対策～

▽**日時**　9月20日㈫　午前10時～正午

▽**場所**　五日市ファインプラザ第3研修室

▽**内容**　近年各地で大地震が起きている中、家庭でできる地震防災対策について再確認するとともに、もしもの時の自宅や外出先での心構えを知っておきましょう。

▽**講師**　福留一彦氏（秋川消防署警防課地域防災担当係長）、市地域防災課長

▽**定員**　50人（申込み順）

▽**費用**　無料

▽**保育**　2歳から就学前までの幼児、10人程度。8月31日㈬までに予約してください。

▽**共催**　あきる野市生協連絡会

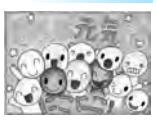
▽**申込み・問合せ**　商工観光課商工振興係（直通558・1867）

グリーンカーテンの取組を紹介してください

節電対策の一環として、ゴーヤやヘチマなどのグリーンカーテンの取組を紹介してください。設置場所、氏名、連絡先を記入のうえ、直接お持ちいただくか、封書またはメールで送付してください。取組状況の写真や取組にあたっての説明・感想なども併せてお寄せいただけると助かります。なお、取組状況の取材に伺わせていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

▽**問合せ・提出先**　環境課環境・緑化係（〒197－0814 二宮350、✉koho01@city.akiruno.tokyo.jp）

めざせ健康あきる野21 健康情報「健（すこ）やか」（40）



快適な睡眠でメリハリのある生活習慣を 暑い夏を乗り切ろう！

毎日さわやかな目覚めで朝を迎えられていますか？暑さが増す中、快適な睡眠をとるための工夫をされている方も多いのではないでしょうか。

睡眠は、食事や運動と合わせて生活習慣の大きな柱です。私たちは人生の3分の1の時間を睡眠で過ごしているといわれ、生活の質に大きく影響を与えるものです。

暑さによる不快な環境により、疲れがたまり体調を崩しやすいこの季節にこそ、疲れを明日に持ち越さないために、眠りのリズムを整えて質のよい睡眠をとることを心がけたいものです。

日本人の平均睡眠時間は過去20年間にわたり減少を続けています（総務省平成18年社会生活基本調査）。ライフスタイルの変化に伴い、睡眠で十分な休養感が得られていないことも予測されます。より充実した睡眠について、わかりやすい情報提供を目的として、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」を策定しています。

健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条より～

第1条　快適な睡眠でいきいき健康生活

●快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止

●睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

●快適な睡眠をもたらす生活習慣

＊定期的な運動習慣は熟睡をもたらす

＊朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

第2条　睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

●自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

●寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。

●年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

第3条　快適な睡眠は、自ら創り出す

●夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする

●「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする

●不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

第4条　眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

●軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

●自然に眠くなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果

●ぬるめの入浴で寝付き良く

第5条　目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

●同じ時刻に毎日起床・早起きが早寝に通じる

●休日に遅くまで寝床で過ごすと、翌日の朝がつらくなる

第6条　午後の眠気をやりすごす

●短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

●夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

●長い昼寝はかえってぼんやりのもと

第7条　睡眠障害は、専門家に相談

●睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある

●寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意

●睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

（引用 厚生労働省　健康づくりのための睡眠指針検討会議報告書より）

自分自身の生活習慣を見直し、自分の生活に取り入れられるものから実践してみてはいかがでしょうか。

▽**問合せ**　健康課健康づくり係