

### 犬・猫の飼い主の方へ ルールやマナーを 守っていますか



犬・猫を飼う人はマナーを守って飼いましょ。排泄物の放置、放し飼いやリードから放す(ノーリード)、咬まれた・引っかかれたなど、ペットが嫌われる理由のほとんどは飼い主のマナーの悪さが原因です。あなたの愛犬、愛猫がみんなに愛されるように、飼い主はルールやマナーを守りましょ。

フン害にならないために犬の場合：散歩時は犬のフンを放置したままにしない。袋などを用意して必ず持ち帰りましょ。また、ペットボトルなどを持ち歩き、おしっこをしたら水をかけるなどの配慮もしてください。猫の場合：猫は決まった場所で排泄する習性があります。屋外での排泄をさせないように飼い主がマナーを守り、責任をもって室内のトイレを覚えさせ、ふん・尿を屋外でしないようしつけましょ。

無駄吠えをして近所に迷惑をかけることもなくなりましょ。犬の習性を知りしつかりしつめて、終生飼育しつてましょ。猫の場合：猫もしつけすることは可能です。しつけとは、人と猫が共同生活していく上で最低限必要なルールを教えることです。屋外での排泄や鳴き声、人や小動物への攻撃、屋内侵入をさせないように、飼い主が責任をもつてしつけましょ。

現在の交通事情や住宅事情、猫同士で病気をうつされることなどを考えると、猫は屋内で飼育することが望ましいといえます。上下運動ができる環境があれば、家の中で安心して飼うことができましょ。運動できるように家具の上などにの上がられる工夫をし、専用のトイレ、爪研ぎなどを用意することが成功するコツです。

無駄吠えをして近所に迷惑をかけることもなくなりましょ。犬の習性を知りしつかりしつめて、終生飼育しつてましょ。猫の場合：猫もしつけすることは可能です。しつけとは、人と猫が共同生活していく上で最低限必要なルールを教えることです。屋外での排泄や鳴き声、人や小動物への攻撃、屋内侵入をさせないように、飼い主が責任をもつてしつけましょ。

現在の交通事情や住宅事情、猫同士で病気をうつされることなどを考えると、猫は屋内で飼育することが望ましいといえます。上下運動ができる環境があれば、家の中で安心して飼うことができましょ。運動できるように家具の上などにの上がられる工夫をし、専用のトイレ、爪研ぎなどを用意することが成功するコツです。

現在の交通事情や住宅事情、猫同士で病気をうつされることなどを考えると、猫は屋内で飼育することが望ましいといえます。上下運動ができる環境があれば、家の中で安心して飼うことができましょ。運動できるように家具の上などにの上がられる工夫をし、専用のトイレ、爪研ぎなどを用意することが成功するコツです。

### 森林レンジャーがゆく (29)



市内の山地で見られるニホンカモシカ

9月になって、いつの間にかセミの鳴き声はコオロギの鳴き声に負けてやんで

しまいそうです。小宮ふるさと自然体験学校が開校し、子どもたちの自然体験活動が増えたため、この秋はさらに忙しくなりましょ。私は動物の調査を続けていましょ。

鳥類の観察、記録から、センサーカメラを使用した哺乳類のモニタリングまで行い、市内の動物の生息状況を把握していましょ。深く調べるほど情報も発見も増えましょ。調査にはきりがありましょ。

今年も天候不順などにより、両生類や渡り鳥の数の変動も目立ちましょ。市内で繁殖するミゾゴイヤサコウチヨウ、一時的に滞在するハヤブサやミコアイサ、渡ってくるコサメビタキなどの鳥類、そして溪流

に住むヒダサンシヨウウオやナガレタゴガエルの産卵など、他にもたくさん貴重な種類の生息を確認しましょ。やはり、あきる野の自然は豊かです。

例えば、私が重点的に調査しているトウキョウサンシヨウウオの生息調査では新たに整備したビオトープ(産卵に適している池)を含む32か所で産卵を確認しましょ。また、市内の水田と深い関わりがあるトウキョウダルマガエルの分布を調べましょ。田んぼなどの減少とともに個体数が減少してきているようです。

調査を続けることで、この2種類の両生類が絶滅の危機に瀕していることなど、悲しい現実も見えてきましょ。他にも、ツキノワグマや

## スポーツ祭東京2013

### あきる野野生の森づくり 協議会主催事業 「木こりの講座」

市では、「あきる野野生の森づくり協議会」を設置し、産学官が連携して郷土の恵みの森づくりを進めていましょ。

協議会の主催で、チェンソーの使い方の基礎を学び、樹木の伐採などの雑木の管理を体験する「木こりの講座」を行います。里山に残る雑木林は、畑で使う堆肥や炭づくりに利用され、椎茸栽培の原木を供給するなど、人の手による適度な管理によって維持されますが、近年のライフスタイルの変化や人手不足などにより荒れた場所が多くな

つていましょ。協議会では、里山の管理や椎茸の特産化などにも取り組んでいましょ。興味のある方の参加をお待ちしていましょ。

日時 11月3日(土)・4日(日)(全2日) 午前9時～午後4時  
集合場所 菅生交流会館(駐車場有り)  
内容 チェンソーの基礎知識と機械の管理方法、伐採や玉切りの実習、天候などにより内容を変更する場合があります。  
講師 森林レンジャーあきる野隊長  
定員 10人(申込み順)  
2日間参加できる方  
持ち物など 弁当、飲み物、皮手袋、作業をしやす

靴、雨具(かっぱ)

### 「介護の日」関連事業 認知症サポーター 養成講座

費用 無料  
申込み方法 10月25日(木)までに電話で申し込んでください。  
問合せ・申込み 環境政策課環境の森推進係(直通558-8862)

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。みんなで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくるために、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーター

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(54)



運動の重要性とは  
からだを動かす、健康ライフ

欠かせない「身体活動」  
健康づくり・体力づくりのために運動が勧められていましょ。あなたは普段何か運動をしていますか。

人がからだを動かすことを「身体活動」といいます。身体活動には、日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う「生活活動」と、余暇に行われるレジャー活動やスポーツによる「運動」に分ける事ができます。生活活動を増やすことで、運動と同じような効果を体にもたらします。

平成22年度国民健康・栄養調査によれば、運動習慣のある方の割合は、男性が34・8割、女性が28・5割となっております。20歳から49歳の若い年代に限ってみると、運動習慣のある方の割合は、男性が24・3割、女性が14・2割と、他の年代に比べて少ない傾向にあります。

生活活動が多い方や、運動習慣のある方は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いこと、メンタルヘルス(心の健康)や生活の質の改善に効果があることが認められています。

では、からだを動かすこと、運動と同じような効果を体にもたらします。

こうなります。  
骨が丈夫になる  
関節や筋肉が柔らかくなる  
筋肉が強くなり、疲れにくくなる  
心臓や肺の機能が強くなり、疲れにくくなる  
血液がきれいになる  
やせる、見た目も若返る  
脳を活性化させる  
抵抗力がつく  
関節の痛みが緩和する  
気持ち元気になる

ウォーキングから始めよう  
身体活動を増やすためには、1日1万歩以上歩くことを目標にすること。または、週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動をすることが必要です。まずはウォーキングから始めてみてはいかがでしょう。

ウォーキングから始めよう  
身体活動を増やすためには、1日1万歩以上歩くことを目標にすること。または、週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動をすることが必要です。まずはウォーキングから始めてみてはいかがでしょう。

ようか。手軽さも長続きの秘訣です。

市では「ふれあいウォーク」という市民参加の事業を行っていましょ。あきる野の自然、歴史、文化、人とのふれあいを楽しみながらウォーキングを楽しめる企画となっております。興味のある方、何か運動を始めたという方の参加をお待ちしていましょ。日程については、その都度広報に掲載します。ご覧ください。

また、通勤や買い物で歩くこと、階段を上ることなど、少しの工夫で、日常生活に身体活動を取り入れることができます。自分に見つけたからだの動かし方を一歩を踏み出してみませんか！今すぐにも！  
問合せ 健康課健康づくり係