実のなる木々の植裁活動

郷土の恵みの思づくり

動き出した昆虫、秋は地面キイチゴなどの実やカエル、夏はありますが、春はヤマザクを息環境によって変動は

しは苦しいことでしょう。ために、今、タヌキの暮ら

て分かったことは、四季のレンジャーとして森を歩い

に落ちたカキ、イチョウ、動き出した昆虫、秋は地

森とけものと人と

で定点調査をしています。 に人が生活しています。 に人が生活しています。 に、タヌキもまた旬の食べ に、タヌキもまた旬の食べ

レ森ン林

ン場を市内の2地点に絞っ

けるサクラやコナラは、

実をつ 食べ

(30)

ジャー ゆく

臭いで互いの安否などの情めフン場)を持ち、フンの族や仲間で同じフン場(た私が愛するタヌキは、家

ください。

## 権利擁護講演会

「いざというときにそなえて 言・相続のポイント」 午後

ついて学び、考えましょら「遺言」や「相続」にけないために今のうちか「死」。家族に迷惑をか 「死」。家族に迷惑 内容 誰にでも訪 階産業情報研修室 場所 あきる野ルピ 2時~4時 う 時時 , 4 2 時月 7 日 (木) あきる野ルピア 誰にでも訪れ る 3

までに電話で申し込んで 特ち物 筆記用具 定員 40人 定員 40人 定員 40人 でに電話で申し込んで 対象 市内在住・在勤の 対象 市内を住・在勤の 支援課高齢者支援係(直申込み・問合せ 高齢者

齢者支援係 (直通558問合せ 高齢者支援課高96・5178) 9 5 3

通558・1953) 法律相談会(予約制高齢者のための

介護のワンポイント 護教室 アド (講演会) バイス」

1

日時 1月2日金) 特所 あきる野ルピア 3 場所 あきる野ルピア 3 3分~ 3時 を話し合いましょう。 を話しる野ルピア 3 <del>0</del> <del>0</del>

ます。
家族からの相談も受け付け専門家に相談できます。ご期産や遺言のことなど、

予約 電話で申し込んで 2時~4時(1人4分) 3人(申込み順) な65歳以上の方と家族 対象 市内在住のおおむ がま 市内在住のおおむ な65歳以上の方と家族 で員 3人(申込み順) P民相談室 (市役4時 (1人40分) -月29日火) 午後

す。 (日程は実施前月のも相談を受け付けていま毎月実施する市民相談で ください。

弁護士による 援課高齢者支援係 (直通予約・問合せ 高齢者支15日号に掲載) 558 • 1953)

無料法律相談

気軽に弁護士に相談してくど、法律に関する問題を、相続、離婚、債務整理な ださ

午前8時3分から電話で申込み方法 1月16日水東京三弁護士会多摩支部

る多様な環境が減少していい、土壌生物などが得られいに暮らす多くの野生動物山に暮らす多くの野生動物利用もされないために、奥利のでは、と変わり、手入れも

大が薪・炭に利用し、カエ とで森は利用されずに荒 とで森は利用されずに荒 とで森は利用されずに荒 自然と関わらなくなったこ とで森は利用されずに荒 とで森は利用されずに荒 とががまで、タヌキの食べ物となる とが続いるということが読 とで森は利用されずに荒 とがあります。しかし、人が はどの人が作った環境が多 とで森は利用されずに荒 とで森は利用し、カエ 葉樹の森 (市域の森の約7樹の森は人の手によって針移ろいが鮮やかだった広葉 タヌキが実を食べフンとしする昆虫・哺乳類が訪れ、おる昆虫やその昆虫を捕食と場では、フンを求めて集るということです。 がつくられていく証しです。おした。それは、タヌキかました。それは、タヌキかました。それは、タヌキかがつくられていく証しです。 も、自然とのつながりがあ私たちのどんな暮らしに

5 T

が質問に答えます。 場所 中央公民館 1 日時 1 月28日月) きます。 ・エクセルなども学習で コン入門、初歩のワー ITボランティ 午 後 ド

民館( 559・122 申込み・問合せ 中央公両日の参加はできません。 しんでください。 パソコンがない方も参加持ち物 ノートパソコン費用 無料 定員 8人(申込み順)

フ第 ェ25 アを開催しまする回多摩郷土誌

1

ますので、ぜひ会場にお越新刊書籍も多数用意していを展示即売します。話題の・歴史・文化財の関係書籍のかといる。 しください。 (日)期 間 月18日金~ 20

市民相談窓口係 (直通5申込み・問合せ 市民課申し込んでください。 8·1216)

「初心者パソコンQ&A」 ボランティアによる

方もご参加ください~~パソコンが初めての



シ ァ 男も女も支えあう! 女と男のライフ これからの介護あれこれ フォーラム in あきる野

日時 2月17日田 午後 1時 30分~4時 1時 2月17日日 午後 1時 2月17日日 午後 1時 2月17日日 午後 

ます。

(事前申込制)、ティーその他 手話通訳あり費用 無料順) のサイン入り本をプレゼタイムあり、抽選で講師 リ本をプレゼ抽選で講師

20 日 は 午前 10 時 午後5 5 年 時 ま 7

場所 オリオン書房ノニュー3階) · クアレール アルル

体康

!

文化財係 10日 (1日時:: 1月9日 (1日時:: 1日時:: 1月9日 (1日時:: 1月9日 (1日時:: 1月9日 (1日時:: 1日時:: 1

ても、

落ち込まず前向き

目標をすぐ達成できなく

民申会イ企館込 フ画へみ フ・ /フォーラム実行委員『・運営(女と男のラ

消費生活講座 終活ってなに?」

第場1日 お 所時時 所 中央公民館第6・時30分~3時30分~3時30分 時 2月7日末 午後 ·研修室 葬式を考える コツを教えます~ 午 後

工課商工振興係(直通5年込み・問合せ 観光商格会 おきる野市生協連22日火までに予約が必要22日火までに予約が必要

## つせ健 康あきる野 21 (57)

0.0

め

康情報 やか」

問題だけでなく、病気にならる」と統計的に定められた理想的体重のことです。 た理想的体重のことです。 には簡単に計算することが出ば簡単に計算することが出いない。 をご存知ですか? 皆さ (重管理から) んは自分の標準体重 (できれば朝晩測定すくりをしていきましょう。体重をまめに測定する体重を目のポイント体重を目己管理して健康づいをしていきましょう。 目標は月に1キロ〜派) 目標は月に1キロ〜派) 体重計に乗る(健康的ながわかる) でき、なぜ増減したのかがわかる) 電の変化が目でみて確認重の変化が目でみて確認

二乗×22=標準体重(キロた計算式は、身長(が)のss Index)を用いる BMI(Body Ma

やすい季節です。自分の行バランスが崩れ体重が増え化します。年末年始はこの費カロリーのバランスで変 49) となります。 1.7×1.7×22=63・58 (キロセンチばの方の標準体重は、 竺) です。例えば、170 新切() に考える (続けることが

定してみてください。だしてみてください。 はないでしょうか。健康のはないでしょうか。健康の目標を立てた方も多いので目標を立てた方も多いので り問 係合せ 健康課健康づく

内容 いざというとき困らないためのお葬式の基 がら学びましょう。 相談員・社終活普及協会 相談員・社終活普及協会 理事) での幼児 にの幼児