



森林レンジャーがゆく (58)

秋はシカの恋の季節

春4月ごろ、ニホンジカのオスは角が抜け落ちます。そして5月から6月にかけて新しい角が生え始める時は、袋角と呼ばれ、先端が丸く皮膚を被っています。その袋を破って皆さんが知っているシカの角が現れます。8月になると、これからの戦いに備えて立ち木に角を擦りつけて、角の先端を研ぎます。この時、立ち木の樹皮が傷つけられて皮がむけたり、その下の木部にも彫刻刀で削ったような傷が付きまします。これがシカの「角研ぎ」といわれる行動で、シカが及ぼす林業被害の一つです。8月も中旬が過ぎると、それぞれのオスが自分のテリトリー(なわばり)を獲得するため、戦いの準備である角研ぎが目に見えて増えてきます。繁殖のシーズンが近づいていることの証です。

基本的にシカは群れで仲良く暮らしています。冬は越冬できる場所で、オスの群れもメスの群れも一緒に行動して、餌の乏しい冬を乗り切ります。春から夏にかけてオスとメスはそれぞれの群れに分かれて暮らします。この時のメスは、出産を控えていたり、子育て中となります。そして、秋になるとこのオスの群れがバラバラになり、オス同士が角を突き合わせてけんかをし、他のオスを追い払います。一般的に強いオスが大きなテリトリーを獲得し、メスの群れを自分のテリトリーに囲い込んで「一夫多妻」型の繁殖を行います。

10月になると、自分のテリトリーを獲得したオスは、ピー、ピー



と甲高い声でテリトリーの宣言をします。もちろん、この時、自分のテリトリーに他のオスが侵入してくれば、角を突き合わせて他のオスを追い払います。時には、自分が負けてその場所から追い出されるオスもいるそうです。この季節、夕暮れも早く午後6時を過ぎると真っ暗になります。シカは一般的に夜行性のため、この時間帯から山の中でピーという鳴き声が聞こえることがあります。この声が自分のテリトリーを獲得した喜びの雄叫びか、そのテリトリーを奪う戦いを挑む別のオスの雄叫びか、想像してみるのも面白いです。

繁殖期が終わる12月には、それぞれのオスやメスの群れが一つになります。先月まで争っていたオス同士も並んでアオキの葉を食べたりして、仲良く越冬地で暮らします。そこにはとても平和な姿が見られます。(杉野)

お口の健康は、口の中だけにとどまるものではありません。今日では、お口の健康状態が、全身の健康状態に影響を与えていることが明らかになっていいます。普段感じている体の不調は、お口の不調から来ているものかもしれません。体のしくみ



お口の健康教室 「体のしくみ」

参加者募集

- ▽日時 12月10日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)
- ▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
- ▽内容 いびきをかく人とかかない人の違い、お口の健康と肩こり・頭痛との関係、飲み込みづらさについて など
- ▽講師 大塚秀男さん(秋川歯科医師会、大塚歯科医院院長)
- ▽対象 市内在住の65歳以上の方
- ▽定員 40人(申込み順)
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 11月2日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

めざせ健康あきる野21 ふれあいウォーク 楽しく歩いて健康づくり



歩きやすい季節になりました。あきる野百景「まいまい坂」と国指定天然記念物「シダレアカシデ」を目指し、五日市と日の出町大久野を歩きます。

- ▽日時 11月21日(土)
- ▽集合場所・時間 五日市ひろば 午前9時30分
- ※武蔵五日市駅から徒歩5分、駅でスタッフが案内します。
- ▽解散場所・時間 武蔵五日市駅 午後0時30分(予定)
- ▽コース 五日市ひろば→まいまい坂(三内)→幸神社(日の出町大久野)→武蔵五日市駅(約5.5キロ)
- ▽持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽その他 雨天時の実施の有無については、当日午前8時以降にお問い合わせください。
- ▽申込み方法 初参加の方は電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～

携帯電話料金の滞納に注意!



○「電話機代」の分割払い スマートフォンなど、携帯電話の電話機(端末)が高額になっているため、電話機代を一括で支払わず、通信料と合わせて分割で支払う契約をする購入者が増えています。こうした契約では、通信料金の契約だけでなく電話機の分割払い(クレジット)契約も同時に行っています。そのため、月々の携帯電話料金を滞納すると、通信料の滞納だけでなく、電話機の分割購入代金の支払いにも滞納が発生していることになります。

Q: 滞納するとどうなるの?

A: 3か月以上分割支払いが滞った場合、完済しても5年間は、滞納したという情報が信用情報機関のデータベースに登録されます。記録が消えるまでは信用審査が通りにくくなることもあり、学生のときに滞納した人が社会人になってクレジットカードを作ろうとして、審査が通らなかったなどの事例もあります。

○消費者へのアドバイス 料金滞納には思わぬリスクが発生する可能性がありますので注意しましょう。契約

時に頭金が0円であっても、携帯電話の端末価格は0円とは限りません。端末価格とそのうちの頭金、月々の支払額や支払回数をよく確認して購入しましょう。

○あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

●開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

※予約の必要はありません。

●場所…市役所1階市民相談室

※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

○東京都消費生活総合センター

●開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

●消費生活相談…☎03-3235-1155

※多重債務相談も受け付けています。

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(89)



身近なことから糖尿病を予防しよう!

11月14日の「世界糖尿病デー」は、世界各地で糖尿病の予防、治療を喚起する啓発運動が行われます。糖尿病は、免疫機能の異常により発症するタイプと生活習慣により発症するタイプがあります。厚生労働省によると国内の患者とその予備軍は合わせて約2050万人(人口の6人に1人)いると推測されています。

「喉が渇く」「体がだるい」「トイレに行く回数が増える」などの自覚症状からは気づきにくく、悪化してしまうことがあります。悪化すると血糖が全身の血管や神経を傷つけて、さまざまな病気(腎症、網膜症、神経障害)を引き起こします。血液検査で、空腹時の血糖が126mg/dL以上、血糖の状態を表すHbA1cが6.5%以上の方は注意が必要です。早期発見のため、定期的に健康診査を受け、医師や保健師・栄養士に相談をしましょう。

糖尿病の予防は、バランスの良い食事や運動習慣が基本となります。身近なことから、取り入れてみましょう。

- 食事…1人分ずつ取り分けて食べる、小ぶりのご飯茶碗にする、ゆっくり食べる。
- 運動…テレビを見ているときなどを利用してストレッチ体操や片脚立ちをする、なるべく階段を使う、時間に余裕がある時は遠回りをして歩き、距離を延ばす。

○問合せ 健康課健康づくり係