



ストップ!振り込め詐欺

地域を犯罪被害から守りたい

架空請求や還付金詐欺などの振り込め詐欺は、依然として多く発生しており、その悪質な手口は、あの手この手と変化しています。こうした特殊詐欺の被害に遭わないよう、防犯協会の皆さんが地域を守るさまざまな活動を行っています。

地域住民で組織された防犯ボランティア

防犯協会は、地域住民の方による自主防犯活動組織で、五日市警察署・福生警察署、それぞれの管内で独自に活動している無償ボランティア団体です。五日市防犯協会の活動範囲は、市内の旧五日市町地区、日の出町、檜原村です。市内9つの支部では、支部長と支部内の防犯

幹事(各自治会長)の下、「防犯活動推進員」が各自治会・支部ごとに活動しているほか、自治会選出の「女性部」が活動をしています。

福生警察署管内防犯協会の活動範囲は、市内の旧秋川市地区(秋川支部)、福生市、羽村市、瑞穂町です。秋川支部では、町内会・自治会から選出された「防犯活動推進員」と「女性防犯指導員」が活動をしてい



年金支給日に、金融機関前で振り込め詐欺被害防止活動を実施

(五日市地区)



(秋川地区)

都内の特殊詐欺被害の状況

(平成27年1月~11月)

約60億円

振り込め詐欺	1,606件
オレオレ詐欺	1,120件
架空請求詐欺	332件
融資保証金詐欺	39件
還付金詐欺	115件
振り込め類似詐欺	75件

金融機関で詐欺被害を防止

防犯協会では、防犯パトロールやさまざまな犯罪防止活動のほか、特殊詐欺の被害を防止するため、金融機関の前でチラシを配布し、声掛けするなどして、詐欺被害防止活動も行っています。また、各金融機関では、高額の出金がある方などへ声掛けをするなどして、詐欺被害を未然に防いでいます。

特殊詐欺の防止対策

●息子や孫を思う親心から、犯人からの電話を息子や孫と間違えてしまう「親心スイッチ」が一度入ってしまうと、他からの忠告などを聞き入れられなくなりました。「電話番号をなくした」「電話番号

2月の市民相談

予約制の相談

- 市役所
 - 相続・遺言など暮らしの手続相談…5日(金)
 - 税務相談…8日(月)
 - 法律相談…9日(火)・23日(火)
 - 交通事故相談…10日(水)
 - 登記相談…19日(金)
 - 人権の上相談…26日(金)
- 五日市出張所
 - 法律相談…4日(水)
 - 行政相談…24日(水)
- 時間 午後1時30分~4時30分
- 予約 法律相談は、相談日の7日前の午前8時30分から電話で受け付けます。法律相談以外の相談は、随時受け付けます。



その他の相談(随時)

相談先が不明な場合や日常の悩みごとなどに市職員が担当窓口のご案内や専門の相談員を紹介するなど解決に向けたお手伝いをします。
○予約・問合せ 市民課市民相談窓口係 (直通558-1216)

マイナンバー詐欺に注意

「マイナンバーの調査をしています」「家族構成を教えてください」「自宅を訪問します」「マイナンバーのセキュリティにお金が掛かります」などといった不審な電話が全国で増えています。電話でマイナンバーを聞いたり、訪問をすることはありません。「あなたの名前やマイナンバーを貸してください」などは、詐欺の手口です。不審な電話がかかってきたら、最寄りの警察署、警察相談専用電話(☎9110)、消費者ホットライン(☎188)に相談してください。

自動通話録音装置を無償貸与中



自動通話録音装置は、電話の着信音が鳴る前に、発信者に警告メッセージ(詐欺防止のため録音します。)を流して自動的に通話を録音し、被害防止を図るものです。装置を設置したお宅では、被害が発生していません。貸与を希望される方は、地域防災課に連絡してください。※台数に限りがあります。

メール配信サービス

「あきる野安心メール」では、振り込め詐欺などの防犯情報や防災情報などを配信します。登録は「akiruno2-entry@tk-e-msg.jp」を直接入力するか、次のコードを読み取って、メールを送信してください。



あきる野市生物多様性 地域連携保全活動計画(案)に対する 意見を募集します

市では、平成26年9月に、生物多様性の保全・活用に向けた施策の方向性を示すため、生物多様性あきる野戦略を策定しており、その具体的な取組を示す実施計画として、あきる野市生物多様性地域連携保全活動計画を策定する準備を進めています。

この計画(案)について、多くの意見を計画に反映させるため、皆さんの意見を募集します。
※本計画(案)は、平成28年3月で計画期間が終了する、あきる野市郷土の恵みの森づくり基本計画の第二次計画でもあります。

第二次あきる野市 環境基本計画(案)に対する 意見を募集します

「環境基本計画」は、環境基本条例に基づき、市の環境の保全、回復及び創造に取り組むに当たっての目標や基本的な方向性について示すもので、環境施策の根幹となります。第二次あきる野市環境基本計画は、平成28年3月で計画期間が終了する第一次計画を改定するものです。

この計画(案)について、多くの意見を計画に反映させるため、皆さんの意見を募集します。
※本計画(案)は、平成28年3月で計画期間が終了する、あきる野市郷土の恵みの森づくり基本計画の第二次計画でもあります。

市役所4階、環境政策課(五日市出張所内)、中央公民館、各図書館
※市ホームページでも閲覧可
▽意見の提出方法 1月29日(金)までに、A4用紙などに件名(第二次環境基本計画)、意見、住所、氏名、電話番号

※電話や窓口での口頭による意見の受付は行いません。
▽その他 提出された意見は、個人を特定できないように編集し、概要などを公表します。個別に回答はしません。

提出・問合せ 環境政策課 環境の森推進係(〒1900101 五日市411、☎595・1120、FAX595・1141、✉040601@akiruno-info.tokyo.jp)

あきる野市地域包括 支援センター運営協議会 委員を募集します

市では、地域包括支援センターの運営などに関して協議をしていただく「あきる野市地域包括支援センター運営協議会」の委員を募集します。

募集人数
●40歳以上65歳未満の方：1人
●65歳以上の方：1人
▽任期 4月1日～平成30年3月31日
▽会議の回数 年度内に3回程度(予定)
▽報酬 1回の委員会につき7500円

提出・問合せ 環境政策課 環境の森推進係(〒1900101 五日市411、☎595・1120、FAX595・1141、✉040601@akiruno-info.tokyo.jp)

全国中学生 人権作文コンテスト 中央大会法務省 人権擁護局長賞と 東京都大会最優秀賞、 奨励賞を受賞

中学生人権作文コンテスト東京都大会は、次代を担う中学生に、人権問題に関する作文を書くことによって、基本的な人権についての理解を深めてもらうとともに、豊かな人権感覚を身に付けてもらうことを目的に、昭和47年度から毎年実施しているものです。



平岡玲奈さん 杉山謙秀さん

今年度の東京都大会は、31校から4万4千195編の応募があり、五日市中学校2年生の平岡玲奈さんの作文「自分の努力と相手の努力」が最優秀賞を受賞しました。

個人番号カードの 交付が始まります

個人番号カードの交付を希望し、申請をされた方に、順次「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」を送付します。お手元に届きましたら内容をよく確認し、指定の交付場所にお越しください。

●交付時間
*平日：午前8時30分～正午、午後1時～5時
*水曜日の夜間開庁時の交付はできません。
*土曜日：午前8時30分～正午、午後1時～4時45分
*土曜日の交付は、完全予約制となります。予約をされていない方への交付はできません。

●本人確認書類
●代理人の場合は、代理人の本人確認書類、代理権の確認書類、本人の出頭が困難な理由を証する書類
※詳しくは、通知カード送付時に同封されている交付申請の

賞(東京都人権擁護委員連合会長賞)を、西中学校3年生の杉山謙秀さんの作文「慣れずぎを忘れていたこと」が奨励賞を受賞しました。杉山さんは、昨年度の作文委員会賞に続き2年連続で受賞されました。

また、昭和56年度から毎年実施している全国中学生人権作文コンテスト中央大会では、平岡さんの作文が、全国の7千584校・97万3千865編(過去最多)の中から、法務省人権擁護局長賞を受賞しました。

2人は平成27年11月29日に牛込区民ホールでの表彰式で表彰され、12月24日に人権擁護委員、校長、担当教諭と一緒に

4月の保育施設入所 申請の2次募集を 行っています!

定員に満たない市内保育所、小規模保育施設の4月入所申請(2次募集)の受付を行っています。

▽受付期限 1月29日(金) 午後5時15分まで
▽提出先 保育課、五日市出張所市民総合窓口係
▽問合せ 保育課保育係(直通558・1982)

マイナンバーに 関する問合せ

案内を確認していただくか、マイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。

▽マイナンバー総合フリーダイヤル(無料) ☎0120・95・0178
▽英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル(無料)
●マイナンバー制度に関すること ☎0120・0178・0120

▽マイナンバー総合フリーダイヤル(無料) ☎0120・95・0178
▽英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応のフリーダイヤル(無料)
●マイナンバー制度に関すること ☎0120・0178・0120

マイナンバーを記載する申請 などで「本人確認」を行います

市役所でマイナンバー(個人番号)を記載する各種手続きの際には、「個人番号確認」と「本人確認」を行います。次の①、②の2種類のものをご用意ください。
①個人番号の通知カードまたは住民票(個人番号付き)
②運転免許証、パスポートなどの顔写真付きの公的機関発行のもの(お持ちでない場合は保険証と年金手帳など2種類以上のもの)
なお、個人番号カードを作成された方は、その提示によりこれらに代えることができます。

確定申告・住民税 (市・都民税) の申告はお早めに

確定申告について

平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告書の提出・納税は、2月16日(火)から3月15日(火)までです。還付申告は2月15日(月)以前でも行えます。

▽**青梅税務署での受付・相談**
2月8日(月)から3月31日(木)まで、所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税及び地方消費税の申告書作成会場を開設します(土曜・日曜日、祝日を除く)。

※2月21日(日)と28日(日)は、立川税務署で開設します

※2月1日(月)～3月31日(木)は、青梅税務署の駐車場は使用できませんのでご注意ください(身体障害者用車両を除く)。

▽**市役所での受付・相談** 所得税及び復興特別所得税の確定申告書の受付・相談日は表のとおりです。確認の上、お越しください。また、ご自宅のパソコンで申告書を作成し、書面を印刷して送付するかe-Taxにより電子送信することもできます。なお、土

地・建物、株式などの譲渡所得、住宅借入金等特別税額控除の初年度申告、青色申告、農業・営業などの所得、消費税、相続税、贈与税については、市役所では申告できません。必ず青梅税務署で申告してください。

※パソコンで申告書を作成する場合は国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)の「確定申告書作成コーナー」で作成できます。

▽**医療費控除** 医療費控除の申告をされる方は、事前に領収書を受診者、医療機関等ごとに合計し、医療費の明細書を作成していただく必要があります。

※医療費の明細書は、国税庁ホ

ームページからダウンロードできます。

▽**確定申告の持ち物** 主に次のものが必須です。

- ①源泉徴収票(原本)
- ②はんこ
- ③控除証明書(国民年金等や生命・地震などの各種保険)
- ④医療費の明細書や領収書
- ⑤申告者本人の口座番号・支店名が分かるもの

※申告内容により右記以外のものが必要な場合もありますので注意してください。

▽**復興特別所得税の計算・記入漏れに注意** 一昨年創設された復興特別所得税の計算・記入漏れが目立っています。確定申告書を作成する際には、注意してください。

要介護認定を受けている方の「障害者控除対象者認定書」の交付について

65歳以上で要介護認定を受けている方は、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、寝たきりなどの一定の要件に該当する場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告に添付することで、本人かその扶養者が、障害者(特別障害者)控除を受けることができます。

認定書の交付には、申請が必要ですが、収入が一定の範囲内にある方は、ご本人の扶養に当たっている方の扶養親族になっている方が400万円以下で控除(社会保険料、地震・生命保険料、医療費等の控除など)の追加がある方

公的年金等が400万円以下の方(その他の所得が20万円以下に限る)について

確定申告をする必要はありませんが、医療費控除などによる所得税の還付を受けるために確定申告をすることはできます。

また、年金の源泉徴収票に記載されているもの以外の控除(社会保険料、生命保険料、医療費等の控除、扶養親族の追加など)がある方は、住民税(市・都民税)の申告をすることで、住民税額が下がる場合がありますので、住民税の申告をしてください。

住民税の申告について

平成28年度の住民税(市・都民税)の申告の受付を行います。これは、平成27年中の収入などを市に申告していただくものです。

▽**住民税の申告が必要な方**

- ①勤務先からあきる野市へ給与支払報告書の提出がない方
- ②その他の所得があり、確定申告をする必要がない方

要介護認定を受けたい方

市では、災害に強いまちづくりを推進するため、既存の木造住宅の安全性を高める目的で、耐震診断や耐震改修を行う方に

▽**問合せ** 課税課市民税係(直通558・1682)

平成27年度 木造住宅の耐震診断・耐震改修費用を助成しています



対し費用の一部を助成しています。耐震診断などを計画されている方はお問い合わせください。

▽**申込み期間** 2月29日(月)まで

▽**助成棟数** 耐震診断17棟、耐震改修3棟

▽**その他** 詳しくは、市ホームページから都市計画課で配布するチラシをご覧ください。

※助成を希望する場合は、事前にご相談ください。耐震診断、耐震改修とも同一の住宅に対して1回限りです。

▽**紛らわしい業者にご注意ください** 国、東京都、市では、本事業に関して特定の業者への委託は行っていません。

▽**問合せ** 都市計画課指導係

青梅税務署からのお知らせ

電子申告利用者の方へ
申告書などの送付停止のお知らせ

平成26年分の電子申告(電子送信だけでなく、国税庁のホームページなどからパソコンで作成し、書面提出した場合も含む)を利用して確定申告を行った方へは、平成27年分の確定申告書や青色決算書などは送付されません。引き続き、電子申告をご利用ください。

青梅税務署職員と出張相談

給与、年金、事業所得者を対象に、確定申告書作成のアドバイスと申告書の受付を行います。

※**譲渡所得、贈与税の相談**はできません。

▽**場所・期日**
●中央公民館：2月3日(水)～5

表 申告受付日程と前年実績による混雑予想 (凡例 ◎…やや混雑、○…混雑、▲…大変混雑)

場所	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)
市役所			※出張公	※出張公	※出張公
五日市出張所				○	○
場所	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
市役所	○	○	○		
五日市出張所			○		※出張五
場所	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
市役所	※税理士	※税理士	※税理士	※税理士	▲
五日市出張所				○	○
場所	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
市役所	▲	▲	○	○	○
五日市出張所				○	○
場所	2月29日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)
市役所	▲	○	◎	▲	▲
五日市出張所				▲	▲
場所	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)
市役所	▲	▲	▲	○	○
五日市出張所					
場所	3月14日(月)	3月15日(火)	受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時 (注) 午前中に受付ができる人数には限りがありますので、状況により午後の受付とさせていただきます場合があります。		
市役所	○	◎			
五日市出張所					

※市役所と五日市出張所で同時受付をしている日は混雑が予想されます。(2月10日・18日・19日・25日・26日、3月3日・4日)

※例年、午前と午後の早い時間は大変混雑します。

※出張公…税務署職員が中央公民館で所得税の確定・還付申告を受け付けます。この日は市役所では受付をしていません。税理士による申告書作成アドバイスも行います。税務出張相談受付時間：午前9時30分～11時ごろ、午後1時～3時ごろ

※出張五…税務署職員が五日市出張所で所得税の確定・還付申告を受け付けます。市職員による市・都民税の申告受付も行います。税理士による申告書作成アドバイスも行います。税務出張相談受付時間：午前9時30分～11時ごろ、午後1時～3時ごろ

※税理士…税理士の無料相談コーナーを開設します。場所：15日は市役所4階401会議室、16日～18日は市役所5階503会議室
相談受付時間：午前9時～10時30分ごろ、午後1時～3時ごろ

▽**問合せ** 課税課市民税係(直通558・1682)

▽**日金**
●五日市出張所：2月12日(金)

▽**受付時間** 午前9時30分～11時、午後1時～3時

※混雑状況によって、受付を早めに締め切ることがあります。

税理士会による
無料申告相談

▽**期日・場所**
●2月15日(月)：市役所4階401会議室

●2月16日(火)～18日(木)：市役所5階503会議室

▽**受付時間** 午前9時～10時30分、午後1時～3時

※混雑状況によって、受付を早めに締め切ることがあります。

▽**対象** 青色申告、営業、不動産、農業所得や、給与・年金所得者で相談を希望される方(はんこ、申告書作成に必要な書類と前年の確定申告書の控えなどをお持ちください)

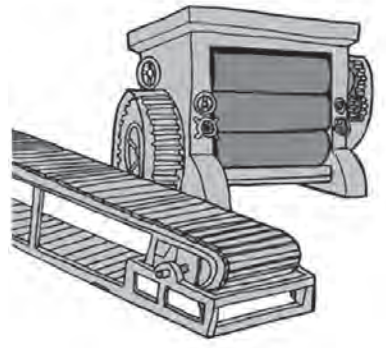
※所得や収入が高額な方は除きます。

※譲渡所得、贈与税の相談はできません。

▽**問合せ** 青梅税務署 ☎0428・22・3185

家屋を新築・増築、取り壊された方へ

平成27年中に新築・増築した家屋は、固定資産税と都市計画税(市街化区域内に限る)の対象になります。また、平成27年中に取り壊された家屋は、平成28年度から課税されなくなります。



家屋を新築・増築して市の家屋調査がまだ終了していない方や、家屋を取り壊した方は、連絡してください。

償却資産がある方へ

個人が法人がその事業のために用いている構築物や機械、装置、備品などは、償却資産として固定資産税の対象になります。平成28年1月1日現在、市内で工場や商店などを経営している方、駐車場やアパートなどを貸し付けている方で、償却資産をお持ちの方は申告してください。

市では、「あきる野営生の森づくり協議会」を設置して、産学公が連携して郷土の恵みの森づくりを進めています。この取組の一環として、営生

曜・日曜日、祝日を除く
※新規に事業を始めた方で申告用紙が必要な方は、連絡してください。

あきる野営生の森づくり協議会主催事業

親子で体験

「椎茸のほだ木づくり」と駒打ち体験



若宮子ども体験の森で萌芽更新のため伐採したコナラを使って、椎茸のほだ木として種駒を打ち「椎茸のほだ木づくり」と駒打ち体験を行います。自分で種駒を打ったほだ木は持ち帰りができます。
※天候などにより内容を変更する場合があります。
▽日時 2月14日(日) 午前10時～午後3時
▽集合場所 営生若宮子ども体験の森(営生82111)
※駐車場有り

食品の放射性物質検査結果

市では、小・中学校等の給食で使用される食材など、食品に含まれる放射性物質の測定を実施しています。
※市ホームページでも、詳しい検査結果をご覧いただけます。
▽検査日 12月1日・14日・16日・22日
▽対象施設 学校給食センター、秋川・五日市フアーマーズセンター

市民農園の利用者を募集します

▽貸付期間 4月～平成31年3月(3年間)
※最終年度の3月は農園整備期間とします。
▽貸付場所 上ノ台、伊奈森ノ上地区 226区画(上ノ台農園64区画、上ノ台第2農園76区画、森ノ上農園86区画)
▽面積 1区画20平方メートル
▽対象 市内在住の方

空間放射線量測定結果

※1世帯につき2区画まで費用 1区画7200円(年額)
▽その他 応募者多数の場合は抽選とし、区画は市で指定します。
▽申込み方法 1月25日(月)から2月1日(日)(必着)までに、農林課で配布する申込用紙に必要事項を記入し、送付する

めざせ健康あきる野21 ふれあいウォーク

今月は武蔵五日市七福神を巡ります。1日コースと半日コースの2コースを用意しましたので、希望のコースにご参加ください。
▽日時 1月21日(木) 午前9時30分集合
▽集合場所 森の下公園(武蔵増戸駅から徒歩3分。駅でスタンプが案内します)
●解散場所・時間
●1日コース：瀬音の湯、午後3時(予定)

●半日コース：武蔵五日市駅、正午(予定)
▽コース ①大悲願寺、②正光寺、③下町地蔵堂、④玉林寺、⑤番場地蔵堂、⑥光厳寺、⑦徳雲院(約10キロコース)
※半日コースは⑤まで(約5.5キロコース)。
▽持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、お弁当(1日コースの方のみ)、歩きやすい服装・靴
▽費用 無料(御朱印集めは行いません)
▽その他 荒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。
▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)
▽日時 2月2日(火) 午前10時～午後1時(9時40分から受付)
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽内容 講話と調理実習
▽講師 栄養士(健康課職員)
▽対象 市内在住の方
▽定員 30人(申込み順)
▽持ち物 筆記用具、計算機、エプロン、三角巾、手拭き用タオル
▽費用 300円(食料費)
※当日お持ちください。
▽申込み方法 1月18日(月)から27日(水)までの間に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)

健康教室「美食健」
体重コントロール
(メタボ予防)



日々の健康づくりに役立つ食の講話と調理実習で、健康のため食事に気を付けたい方やメタボが気になる方が楽しく学べる教室です。

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(12月25日) 単位: μSv/時間

測定箇所	中心点		局所(集水マスなど)
	5cm	1m	
屋城保育園	0.07	0.06	2地点:0.07
市民運動広場	0.07	0.07	1地点:0.08
市役所	0.15	0.11	1地点:0.06
楓ヶ原公園	0.08	0.07	1地点:0.08
五日市ひろば	0.10	0.10	1地点:0.12
すぎの子保育園	0.06	0.06	2地点:0.08~0.10

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(12月25日) 単位: μSv/時間

測定箇所	測定値		備考
	5cm	1m	
横沢入管理棟	0.08	0.07	
深沢会館	0.10	0.08	
小峰台公園	0.11	0.09	アスファルト上で測定
戸倉会館	0.09	0.08	アスファルト上で測定
盆堀自治会館	0.10	0.09	
西青木平橋	0.08	0.08	アスファルト上で測定
小宮会館	0.10	0.08	アスファルト上で測定
上養沢自治会館	0.11	0.11	砕石敷き上で測定

公立阿伎留医療センター
非常勤職員の募集

①日勤のみ:時給1020円(週4日程度)
②夜勤含む:月給20万円(別途夜勤手当あり)
▽募集人数 各5人程度
▽採用月日 4月1日
▽その他 交通費支給(規程による)、ユニフォーム貸与、社会保険加入制度有
▽応募方法 2月1日(月)から12

か直接持参してください。電子申請(市ホームページ)でも申し込みできます。
※申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。
※持参する場合は、土曜・日曜日を除きます。
▽申込み・問合せ 農林課農政係(〒197-0814 二宮350)

の測定結果をお知らせします。測定結果は表1・2のとおり、基準値(毎時0.23μSv)を超える地点はありませんでした。
▽問合せ 生活環境課生活環境係

1. ☎jinji@akiru-med.jp

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(91)



バランスのよい食べ方

いつまでも健やかに、毎日をいきいきと過ごすためには、日々の食生活が大切です。なぜなら、食べ過ぎや飲み過ぎ、不規則な食事時間、運動不足などの生活習慣がもとで発症する生活習慣病は、脳血管疾患や心疾患の原因の一つといわれているからです。

特にバランスよく食べることは、健康維持や生活習慣病の予防・改善を期待する全ての方の基本となります。規則正しく適量を食べることで物足りなさがなくなり、間食や食べ過ぎが減るとともに、食生活のリズムが整い血糖コントロールが改善されます。また、脂肪をつくりにくくする利点もあり、肥満や脂質異常症、糖尿病の予防にもつながります。さらに減塩も心掛けると、高血圧の予防にもなります。

＜具体的な食べ方＞

- 1日3食(食事を抜かない)
- 同じ時間帯に食べるようにする(規則正しく食べる)。

- 1回の食事ごとに「主食」1皿(ごはん、パン、麺など)、「主菜」1皿(魚、肉、卵、豆腐などのメインのおかず)、「副菜」2皿(野菜、きのこ、海藻などのおかず)をそろえる。さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を取る。
- よく噛んでゆっくり食べる。

さまざまな理由で、食事に時間や手間が掛けられないこともあるかと思えます。朝食ではトマトやキュウリを切って添える。外食やお弁当を購入しがちな昼食では、品数の多いものを選ぶ、サラダや小鉢を追加するなど、ちょっとした工夫でバランスがよくなります。

年末年始で食事のバランスが崩れた方、体型が気になった方、健康のことで新たな目標をたてた方、家族や自身の健康に気を付けたい方など、1日3食、主食・主菜・副菜をキーワードに、バランスのよい食事を心掛け、健やかな一年をお過ごしください。

○問合せ 健康課健康づくり係

めざせ健康あきる野21 簡単料理レシピ講習会 「作って 食べて 笑って 元氣！」

地元でとれる旬の野菜を使った料理の講習会です。

▽期日・場所

- ① 2月17日(水)：五日市保健センター 栄養相談室
- ② 3月8日(火)：秋川ふれあいセンター 調理室

▽時間 午前10時～午後0時30分

▽内容 簡単料理レシピ食材賞受賞



「ほうれん草の簡単ピザ」の実演と調理実習
*講師：めざせ健康あきる野21 推進会議食育推進班

▽費用 各日100円(食材費)
※当日お持ちください。
▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き(滑りにくいもの、五日市保健センターは不要)

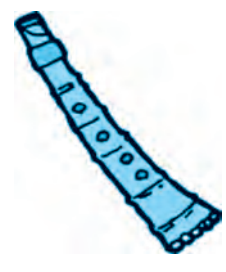
●特別講師による「よもぎ入り蒸しクッキー」の実演
*講師：金田弘一さん(あすなろ会調理部門栄養士)
●試食会と交流会
※両日の申込みはできません。
▽対象 市内在住・在勤の方に
▽定員 ①20人、②30人(申込み順)

▽申し込み・問合せ 健康課健康づくり係

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。
※受付時間：平日午前9時～午後5時

はじめよう！尺八



▽日時 1月～6月の第4水曜日(全6回) 午後1時30分～2時30分

▽場所 開戸センター

▽内容 尺八を始めたい方には練習用の尺八を貸し出します。

▽講師 尺八愛好会「竹秋舎」

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 尺八(お持ちの方)、手拭きタオル

▽費用 1回500円

▽申し込み・問合せ 開戸センター(☎5500・2755)

手芸教室

▽日時 1月29日(金) 午後1時～3時30分

認知症サポーター 養成講座

認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。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、認知症サポーターの養成講座を開催します。

▽日時 2月20日(土) 午前10時～正午

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽内容 認知症とはどういうものなのか、認知症の症状、支援方法など

▽定員 35人(申込み順)

▽申し込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込みください。

▽申し込み・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎5500・6101)

高齢者のための法律相談会(予約制)

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

▽日時 1月29日(金) 午後2時～4時(1人40分)

▽場所 市役所1階市民相談室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申し込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込みください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号に掲載)。

▽申し込み・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎5500・6101)

介護教室(講演会) 遺言と相続について

どんな人にも訪れる人生の最後のとき。今から備えられることの講演です。

▽日時 1月29日(金) 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽内容 遺言と相続に関する基本的な知識について

▽講師 弁護士

▽対象 市内在住・在勤の方に

▽定員 30人(申込み順)

▽申し込み方法 1月18日(月)午前8時30分から電話で申し込みください。

▽申し込み 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

編み物教室(初級)

▽日時 2月9日・16日、3月8日・15日の火曜日(全4回) 午前10時～正午

▽場所 五日市センター

▽内容 編み物の基本をしっかりと教えます。初めての方も大歓迎です。

▽講師 池邊尚子さん(日本手芸普及協会手編師範)

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 筆記用具、物差し、はさみ、かぎ針(なくても可)

▽費用 1回千円(材料費別)

▽申し込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

水彩画講座



▽日時 2月2日・23日、3月1日・22日、4月26日の火曜日 午後1時30分～3時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 デッサンの基本、水彩画を上手に描くコツを教えます。

▽講師 坂本とし子さん

太極拳で健やかな 身体をつくろう ♪楽しみながら学ぶ 初心者のための体験♪

生涯学習コーディネーターの
会との協働で開催する講座です。

▽日時 2月28日(日) 午前10時
～正午

▽場所 秋川体育館

▽内容 太極拳を通して、生涯
自立した生活を送れるように
します。

▽講師 庄司愛子さん(日本武
術太極拳連盟技術検定3段、
東京太極拳協会1級指導員)

▽対象 市内在住・在勤・在学
の方

▽定員 30人(定員を超えた場
合は抽選)

▽費用 無料

▽持ち物など タオル、飲み
物、体操ができる服装、運動
靴(底の厚くない靴)

▽申込み方法 1月29日(金)(消
印有効)までに、往復はがき
に「太極拳で健やかな身体を
つくろう」、郵便番号、住
所、氏名、年齢、電話番号を
記入し、送付してください
(返信用表面にも必ず返信先
を記入)。

※はがき1枚につき申込者2人
まで(2人申込みの場合、2
人の名前を必ず記入)

▽申込み・問合せ 生涯学習ス
ポーツ課生涯学習係(〒119
710814 二宮350、
直通558・2438)

くらしの知恵袋

消費生活相談情報

- △クレーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引で契約を結んだ場合に、消費者に冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば自由に契約を解除できる制度です。例えば、セールスマンなどに強引な勧誘を受け、よく考える時間のないままに契約してしまった場合などに利用できます。
- ▽クレーリング・オフの手続き
- ① 契約書面を受け取った日を含めて8日以内(取引によって異なります。表のとおり)に書面で通知します。
 - ② 必要事項をはがきに書いて両面をコピーし、控えとして大切に保管してください。解約の理由を書く必要はありません。
 - ③ 郵便窓口で「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。郵便物受領証を保管しましょう。
 - ④ クレーリング・オフをした場合は、クレジット会社宛にも通知してください。
- ⑤ 支払ったお金は全額返金されます。商品の引き取り料金は業者負担です。
- ▽注意点
- 店舗に向いて商品を購入した場合、クレーリング・オフができません。
 - 販売形態、商品、サービスによりクレーリング・オフができない場合もあります。
 - 本来はクレーリング・オフができる取引であるのにできないと虚偽の説明があった場合などは、所定の期間を過ぎていてもクレーリング・オフができる場合があります。
 - クレーリング・オフができる取引かどうかなど、不明な場合は消費生活相談窓口へお問い合わせください。
- ▽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、消費生活に関する困ったときは、一人で悩まず気軽に相談ください。電話でも相談にお答えします。
- 開設日時：毎週月曜・木曜日

図書館からのお知らせ

- 1月の休館日
- 中央図書館 毎週金曜日と19日(火)
 - 東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日
- おはなし会
- 日時 1月24日(日) 午前11時～11時30分
 - わらべうたのじかん
 - 日時 1月25日(月) 午前11時～11時20分
 - 対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者
 - おはなしパレード
 - 日時 1月27日(水) 午後3時～3時30分
 - 対象 1人で素話を聴ける方
 - 定員 40人
- 東部図書館エル(☎550-5959)
- ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)
- 日時 1月24日(日) 午前11時～11時30分
 - ひよこのおはなし会
 - 日時 1月28日(木) 午前11時～11時20分
 - 対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者
 - みんなでかざろうじどうしつ
 - 日時 1月30日(土) 午後3時～4時
 - 内容 みんなで「お菓子のかざり」を作って飾ります。
- 対象 幼児～小学生(幼児は保護者同伴)
- 五日市図書館(☎595-0236)
- 子ども映画会「ゆうかなな十人のきょうだい」
- 日時 1月20日(水) 午後1時30分～2時
 - ひよこのおはなし会
 - 日時 1月27日(水) 午前10時30分～11時
 - 対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者
- 増戸分室(☎596-0109)
- 本のテーマ展示
- テーマ 夢を見る(一般向け)、おさるさん(児童向け)
 - 期間 1月31日(日)まで
- 視覚障がいのある方へ
- 図書館では録音資料の作成、対面朗読などのサービスを行っていますので、お問い合わせください。
- 《図書館ホームページアドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>
- 《携帯版アドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/ihome.html>
- 《スマートフォン版アドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/a/index.asp>

はがきの書き方(例)

契約解除通知書

○年○月○日、貴社と○○の購入契約をしましたが、
解除いたします。
つきましては、支払済みの○○円を返金し、商品は
引き取ってください。

○年○月○日
〒○○○-○○○○
住所 ○○市○○町○○-○○
氏名 ○○○○

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

● 多重債務相談も受付けています。

表 クレーリング・オフ期間一覧表

取引内容	期間
訪問販売(キャッチセールス、アポイントメントセールスなどを含む)	8日間
電話勧誘販売	8日間
マルチ商法	20日間
特定継続的役務(エステ、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相談所)	8日間
業務提供誘引販売(内職・モニター商法)	20日間
訪問購入(金の買い取りなど、業者が消費者の自宅などを訪ねて商品の買い取りを行うもの)	8日間

※通信販売は、原則クレーリング・オフができません。
※消耗品(化粧品、健康食品など)で使用した分は、原則クレーリング・オフができません。

(以下は広告枠です)

KUMON お気軽にご参加ください!

くもんの先生説明会

会場	時間	日程
八王子市学園都市センター	10:00~12:00	1/19(火)
		2/6(土)
		2/23(火)
立川事務局	10:00~12:00	1/15(金)
		2/4(木)
		2/20(土)
		2/26(金)

公文教育研究会 立川事務局 立川市曙町2-37-7 コアシティ立川12F

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414

受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます

※お申し込みはホームページをチェック! くもんの先生

心にせせらぎを・・・ 溪谷の駅

秋川 深谷 瀬音の湯

＜平日あきる野市民割引＞ 千190-0174 東京都あきる野市乙-車565

TEL 042-595-2614

URL <https://www.seni.comogyu.jp>

■入浴料金 おとな500円 子ども250円

■入浴料金(通常) おとな900円 子ども450円

お気軽にお越しくださいませ

市民企画講座 心の年齢を重ねて若者の 豊かな心輝ける人生に

▽日時 2月14日(日) 午後1時30分～3時30分
▽場所 中央公民館
▽内容 講演と質疑応答を行い、豊かな人生を送るヒントを学びます。
▽講師 青木靖さん(公益財団法人モラロジー研究所教育者講師)
▽対象 市内在住・在勤・在学の方
▽定員 60人(申込み順)
▽費用 無料
▽企画・運営 あきる野ニューモラルクラブ
▽申込み方法 電話か窓口で申し込みください。
▽申込み・問合せ 中央公民館 ☎559・1221

特別展「レオナルド・ダ・ヴィンチ」天才の挑戦」 関連文化講演会

▽日時 1月27日(水) 午後1時(午後0時30分開場)
▽場所 五日市地域交流センター3階まほろばホール
▽内容 絵画や彫刻といった芸術分野だけでなく、音楽や建築などさまざまな分野でも活躍し、「多才な人物」として有名なレオナルド・ダ・ヴィンチについて学ぶ講演会です。
▽講師 田辺清さん(大東文化大学国際関係学部教授)
▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 120人(申込み順)
▽費用 無料
▽その他 講演会に出席された方には、特別展「レオナルド・ダ・ヴィンチ」天才の挑戦」(4月10日(日)まで江戸東



京博物館で開催)の招待券を1人1枚ずつ差し上げます。
▽共催 日本放送協会
▽申込み方法 1月15日(金)から電話か窓口で申し込みください。
▽申込み・問合せ 中央公民館 ☎559・1221

市民のひろば



掲載内容の
問い合わせは各団体へ
掲載希望の方は市長公室へ
直通 558-1269
森っこサンちゃん

講演会など

第43回写真展

日1月21日(木)～25日(月) 10時～17時(21日は13時から、25日は16時まで) / 場あきる野ルピア4階ギャラリー / 費無料 / 他組写真4点ものです。風景・人物など / 問全日本写真連盟秋川支部 ☎559・5350

話し方講習会

日1月～4月の第4火曜日 19

第19回 新春秋川愛石会水石展

日1月22日(金)～24日(日) 10時～17時(24日は16時まで) / 場ルピアマルモ(引田541) / 費無料 / 他自然が作りだした山水景情石などの展示 / 問秋川愛石会 ☎559・4708

初心者囲碁教室

日1月30日(土)・31日(日)、2月6

京博物館で開催)の招待券を

1人1枚ずつ差し上げます。

▽申込み方法 1月15日(金)から電話か窓口で申し込みください。

▽申込み・問合せ 中央公民館 ☎559・1221

レオナルド・ダ・ヴィンチ
《殺害の聖母》
1501年ごろ、油彩・板、
48.3×38.8センチ、
バクラー・リビング・ハリテージ・
トラスト @ The Buccleuch
Living Heritage Trust

時21時 / 場五日市地域交流センター / 講NPO法人話し方普及協会講師 / 費無料 / 他要申込み。1月は自己紹介、2月はあいさつの仕方、3月は3分間スピーチ、4月は司会の方法(予定) / 問あき話会 ☎559・1300・9863

木彫初心者講習会

(1)秋川、(2)五日市、(3)増戸
日1月22日(金)、21月27日(水)、
1月20日(水) 10時～12時 / 場
①中央公民館、②五日市会館、
③北伊奈会館 / 講倉部白雲さん / 費800円(材料費) / 他彫刻刀、筆記用具をお持ちください。
い。 / 問秋川白雲木彫会 ☎559・4708

第28回多摩郷土誌フェアを 開催します

多摩地区27市町の郷土・歴史・文化財の関係書籍を展示即売します。話題の新刊書籍も多数用意していますので、ぜひ会場にお越しください。
▽日時 1月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後5時(24日は午後3時まで)
▽場所 立川市女性総合センター1・アイム1階健康サロン(立川市曙町2-36-12)
▽主催 東京都社会教育課長会文化財部会
▽問合せ 生涯学習スポーツ課 文化財係

あきる野ルピア情報

申込み・問合せ
☎550・4700

※詳しくは、ホームページ(htt
p://akiruno-rupia.jp)
をご覧ください。
※申込みは電話か窓口で申し込んでください(午前10時～午後6時受付)

第1回ルピア アンサンブルコンサート

▽日時 1月16日(土) 午後2時
開演(1時30分開場)
▽場所 あきる野ルピア3階ルピアホール
▽出演 東中学校、西中学校、秋多中学校、増戸中学校、五日市中学校、あきる野市吹奏楽団 ほか
▽定員 先着230人
※定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。
▽費用 無料(自由入場)

フットボール フットボールを作ろう!

日2月3日・10日の水曜日 14時～ / 場中央公民館 / 講林西蔵さん / 費千円 / 他初めての方でも作れます。定員12人 / 問ステンドグラスレイアウト 桜井 ☎090・1505・6271

ネットワーク 官公庁 などからのお知らせ

中高年齢者 再就職支援セミナー

ハローワーク青梅では、あきる野市と共催で中高年齢者の方を対象に仕事の探し方、応募書類(履歴書、職務経歴書)の作成、面接の受け方など、再就職に関するセミナーと就職面接会を開催します。
▽日時 1月28日(木)
●セミナー(講義) : 午前10時～正午(9時40分受付)
●面接会 : 午後1時30分～
▽場所 市役所別館3階第1会議室

老齢年金を受けている方に 源泉徴収票が送付されます

※面接会の参加企業(数社予定)は、開催日の約1週間前にハローワーク青梅のホームページなどで公開します。
▽申込み方法 電話か窓口で申し込みください。
▽申込み・問合せ ハローワーク青梅職業相談コーナー ☎0428・24・9163

再就職支援セミナー

▽セミナー講師 ハローワーク青梅就職支援ナビゲーター
▽対象 ハローワークで求職申込みしているおおむね45歳以上の方
▽定員(セミナー) 50人(申込み順)
※セミナー、面接会ともに事前の申し込みが必要です。

第1回ルピア アンサンブルコンサート

▽日時 1月16日(土) 午後2時
開演(1時30分開場)
▽場所 あきる野ルピア3階ルピアホール
▽出演 東中学校、西中学校、秋多中学校、増戸中学校、五日市中学校、あきる野市吹奏楽団 ほか
▽定員 先着230人
※定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。
▽費用 無料(自由入場)

フットボール フットボールを作ろう!

日2月3日・10日の水曜日 14時～ / 場中央公民館 / 講林西蔵さん / 費千円 / 他初めての方でも作れます。定員12人 / 問ステンドグラスレイアウト 桜井 ☎090・1505・6271

●源泉徴収票が届かない、紛失などの再発行・相談 : 青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

花アレンジ

▽定員 10人
▽持ち物 ヨガマット、飲み物
▽費用 千円

ヨガピラ

▽日時 1月23日(土) 午後7時～8時
▽定員 10人
▽持ち物 ヨガマット、飲み物
▽費用 千円

フラワーアレンジメント

春のお花を使ってアレンジします。
▽日時 1月28日(木) 午後2時～4時
▽定員 15人
▽持ち物 花ばさみ、袋
▽費用 1500円(シルクドアリース)、2700円(生)

ガラスフュージング

色とりどりのガラスを使ってペアのオリジナル箸置きを作ります。
▽日時 1月25日(月)、2月2日(火) 午後1時～3時
▽定員 各8人
▽費用 各2千円

四季彩紅茶(いちご)

2016年は季節を紅茶で楽しみます。1月はいちごミルクティーです。
▽日時 1月29日(金) 午後1時～2時30分
▽対象 15歳以上の方
▽定員 10人
▽持ち物 筆記用具
▽費用 2千円

SEKISUI ポータブルトイレ 無償交換のお知らせ

対象製品: SPTSP, SPTSPS, APTSP, SPTSPMB, SPTSD, SPTSB, SPTH

対象製品 取扱説明書にも 必ず記載されています

対象製品 確認方法: ひじ掛けと背もたれにすき間があります

すき間が約10cmあり

背もたれ ひじ掛け

横から見た図 立体図

SEKISUI お問い合わせ 積水化学工業株式会社 ポータブルトイレ回収窓口 [受付時間]9:00~19:00 ※土・日・祝日・年末年始を除く

0120-011-578(無料) FAX 0120-231-756(無料) E-mail products_i@sekisui.com

所在地 〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17 FAX、E-mailの場合は「住所・氏名・電話番号」を書いて送付してください。

2月の乳幼児歯科健診

- 期日・受付時間
 - 9日(火)・16日(火)・25日(木)…午前9時～10時
 - 29日(月)…午後1時30分～2時30分
- 場所 あきる野保健相談所
- 内容 歯科医師による口の中での健康診断
- 対象 4歳未満の子ども
- 定員 45人(申込み順)
- 申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

2月の健康相談

- 期日・場所
 - 1日(月)…五日市ファインプラザ
 - 25日(木)…市役所
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 内容 保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談、血圧・体脂肪率測定など
- 受付 当日、直接会場へ
- 問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

母親学級・ハッピーベビークラブ平日コース(3日制)



▽日時 2月18日、3月3日、10日の木曜日 午後1時30分～4時(1時15分から受付)

▽場所 あきる野保健相談所

▽内容

- 1日目: マタニティライフクラス
- 2日目: お産の話と妊婦体操、産科医師からのお話「妊娠中の体の変化と生活について」
- 3日目: 子育て準備クラス

「こむぎ」離乳食教室

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

▽日時: 2月10日(水) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)

▽場所: あきる野保健相談所

▽内容: 離乳食2・3回食の進め方、離乳食作りの実演と試食

▽対象: おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者

▽定員: 12人(申込み順)

▽保育室: 定員10人(対象児のみ)

▽ごつくんコース

▽日時: 2月25日(木) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)

▽場所: あきる野保健相談所

▽内容: 離乳食の開始時期と進め方、離乳食作りの実演と試食

▽対象: おおむね4か月から6か月までの子どもの保護者

▽定員: 12人(申込み順)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

ファミリー・サポート・センター事業説明会

▽日時: 2月25日(木) 午後0時10分(30分間)

▽場所: 秋川キララホールエンタランスロビー

▽出演: 能勢祥二郎(ギター)ほか

▽予定曲目: ジャズを中心とした楽曲

▽観覧方法: 自由入場(無料)

※来場者多数の場合は、入場制限する場合があります。

▽問合せ 秋川キララホール(☎559-7500)

キララエンタランスロビーコンサート

あきる野市在住の音楽家による演奏で、ランチタイムのひとときを過ごすミニコンサートシリーズです。

▽日時: 1月20日(水) 午後0時10分(30分間)

▽場所: 秋川キララホールエンタランスロビー

▽出演: 能勢祥二郎(ギター)ほか

▽予定曲目: ジャズを中心とした楽曲

▽観覧方法: 自由入場(無料)

※来場者多数の場合は、入場制限する場合があります。

▽問合せ 秋川キララホール(☎559-7500)

地域の絆を育てる町内会・自治会に加入しましょう

観光情報 東京のふるさと あきる野

節分祭を楽しむ

春の兆しが現れ始める立春。そして節分が近づいてきました。市内の「節分祭」を行う寺社では、歌舞伎の一部上演(雛鶴三番叟、壽三番叟)やお囃子などの郷土芸能が花を添え、多くの人で賑わいます。



市内の主な節分祭

- 名称
 - 節分祭…二宮神社、阿伎留神社
 - 節分会…大悲願寺
- 期日 2月3日(水)
- 場所・時間
 - 二宮神社(二宮2252)…お練り(午後5時30分)、雛鶴三番叟(午後6時)、豆まき(午後6時10分)
 - 大悲願寺(横沢134)…壽三番叟・お囃子(午後1時)、お練り(午後2時)、豆まき(午後2時45分)
 - 阿伎留神社(五日市1081)…お囃子(午後1時)、神事・豆まき(午後2時)
- 問合せ 観光まちづくり活動課秋川溪谷観光係



森林レンジャーがゆく

(60)

カモのカウントダウン



冬にあきる野の河川敷を訪ねると、さまざまなカモの仲間を観察することができます。一年中見ることできるカルガモやオシドリ(留鳥)以外に、冬鳥としてキンクロハジロやオナガガモ(渡り鳥)などが飛来します。私は、飛来するカモの種類や羽数が年々減少している印象を受けてきたため、昨年からカモ(ガンカモ類)のカウントを始めました。普通種であるコガモやマガモなどの個体数は減少し、かつて確認していたカワアイサやスズガモ、ホオジロガモ、オカヨシガモなどが見られなくなっています。



あきる野で見られるミコアイサ(左:雄、右:雌)

昨年は、矢に刺されるなどの被害を受けているカモのニュースがありましたが、これまでもカモはさまざまな被害を受けてきています。また、環境省の調査結果により、全国的に羽数の減少がみられるとされています。鳥インフルエンザの影響が考えられますが、海外の繁殖地でも何か問題が起きているのでしょうか。

このことから考えると、法律やルールなどはもう少し早めに、現状や自然の変化に沿って見直しすべきではないかと思います。

最も寒い時期である1月からはカモのピークになりますが、このままだとカモたちはいつかあきる野から姿を消す日が来るかもしれません。(パプロ)

日本で狩猟対象となっているカモ類は、マガモ、カルガモ、コガモ、ヨシガモ、ヒドリガモ、オナガガモ、ハシビロガモ、ホシハジロ、キンクロハジロ、スズガモ、クロガモですが、これ

(以下は広告枠です)

年齢・性別にかかわらず、ケガ・病気の入院、退院後の通院等に備えられます!

保険料 月々3,000円から!

お財布にやさしい 3,000円コース※2

補償の上乗せに 4,000円コース※2

充実補償の 5,000円コース※2

※1補償される金額はご加入時の年齢・性別により異なります。また、保険料は10年ごとに高くなります。健康告知などによっては、ご加入いただけない場合があります。

※2加入可能年齢:【男性】3,000円コース満20歳～満73歳、4,000円コース・5,000円コース満20歳～満80歳【女性】満20歳～満80歳

●保険期間:終身(補償によっては10年毎の自動継続となり満90歳で終了となります。)

●保険期間の開始日以後に発生した事故によるケガ・発病した病気を補償します。

●この保険は詳細な健康告知などによる審査が必要な医療保険です。

資料のご請求・商品内容のご相談はお気軽にこちらまで! 通話料 無料 0037-6001-62646

受付時間:10:00～19:00(日曜を除く) ※携帯電話・PHS 利用可(NTT光電話除く)

新・医療総合保険 お祝い金付プラン

■保険取扱代理店 株式会社ニートン・フィナンシャル・コンサルティング 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 03-6861-3964

■引受保険会社 アメリカンホーム保険会社(アメリカンホーム医療・損害保険株式会社) 〒105-8403 東京都港区虎ノ門4-3-20 神谷町MTビル

広告有効期限:2016年6月30日

お葬式はドリーミー

ドリーミーホール 秋川

五日市街道沿い 秋川駅から徒歩5分

バリアフリー完備!

安心の家族葬

株式会社ドリーミー 0120-297-511

株式会社ドリーミー 年中無休 24時間受付

〒190-0013 東京都立川市富士見町36-27