

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(105)



～虫刺されに注意しましょう～

これからの季節は、山や川で楽しむ人が多くなります。しかし、やぶや草むら、水辺には、蚊が多く生息します。平成26年には、デングウイルスを持った蚊に刺され、日本で約70年ぶりにデング熱の感染が報告されました。

デング熱に感染すると発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などを発症し、発疹が四肢から全身に出現し、中には、重症化する危険性や死亡するケースもあるといわれています。

また、蚊に刺されることによって感染する日本脳炎という感染症があります。日本脳炎も発熱や頭痛などの後遺症を残すこともある危険な感染症です。現在も西日本を中心に、日本脳炎ウイルスを保有した蚊が発生しているため、毎年、日本脳炎患者が報告されています。

予防方法は、虫除けスプレーの使用、長袖、長ズボンの着用、網戸や防虫網の設置が効果的です。また、日本脳炎の予防には、予防接種があります。

市では、日本脳炎の定期予防接種を20歳未満の対象者へお知らせしています。詳しくは、お問い合わせください。虫刺されや蚊による感染を防ぎ、楽しい夏を過ごしましょう。

○問合せ 健康課予防推進係

ダンボール方式コンポスト、EM菌生ごみ処理容器 講習会開催

ダンボール方式コンポストは、バクテリアの力で生ごみを水分と炭酸ガスに分解するものです。生ごみを毎日入れてもダンボール箱の中の量はほとんど増えません。毎日のちよっとした手間で生ごみが減量できます。生ごみを数か月投入した後、約1か月で堆肥として使用できます。また、EM菌生ごみ処理容器は有効な微生物群を利用し、生ごみを堆肥化するものです。

生活習慣病予防健診 (35歳～39歳) 追加募集

受診機関や健診項目など詳しくは、6月1日発行の広報あきる野をご覧ください。

▽受診期間 10月31日(火)まで

▽費用 無料

▽対象 昭和53年4月1日から昭和58年3月31日生まれの方

※職場などの健診や人間ドックなどを受ける方(予定を含む)を除きます。

▽申込み方法(電話申込み不可) はがき：8月25日(金)(消印有

効)までに、はがきに「生活習慣病予防健診希望」、郵便番号、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を記入の上、郵送してください。

●電子申請：8月25日(金)までに、市ホームページの「電子申請」から申し込んでください。

※携帯電話、スマートフォンから申請される方は、次のコードからアクセスしてください。



森林レンジャーがゆく

「丘陵の新しい森づくり」

(74)

今、菅生の丘陵地(市有林)でボランティアの方と一緒にオオムラサキの舞う森づくりに取り組んでいます。この森は、戦後の拡大造林でスギ・ヒノキ林が広がっていますが、かつては薪山や茅場として利用されていたと考えられます。ここでの森づくりは、かつての森の様子を取り戻すことではなく、多様性を念頭に「オオムラサキの舞う森で子どもたちが走り回る景観」を目指しています。これは、大変難しいお題で、ただ広葉樹林を造林し、保護保全に努めるのではなく、人が関わる森が大前提になっています。

作業は、ヒノキ林をパッチ状に伐採し、そこにエノキなどを植栽する計画ですが、林縁部にはマダケが生育しており、マダケの伐採と片付けをしつつ、ヒノキの伐採、玉切りなどを進めています。幸いにも、チェーンソーを使い、安全に伐採できるボランティアの方が育ってきており、広葉樹の植栽スペースを作る「空開け」は順調に進んでいます。植栽は、今年の秋以降の予定で、その後は森を育てる作業が始まります。植栽された木々が枝葉を広げ大きな緑陰を作るまでに何年かかるか？先の長い話です。今、作業に参加している子どもたちが成人し親となり、

子どもを連れてくるころ、ようやく予定していた森の姿が見えてくると思っています。森づくりは人が創造することの自然ですが、土木工事と違い、短期間で完成させることができません。次世代に引き継ぐことができる森づくりが大切だと考えています。

一方で、放置された森はたくさんの野生動物の天下になり、農業被害を拡大させている要因といわれています。田畑や里地に野生動物を侵入させない方法として、バッファゾーン(緩衝帯)を作ることが全国で推奨されています。林縁部の木を切り、開けた空間を作ることで、野生動物を警戒させて田畑への侵入を阻止するという考え方は、オオムラサキの森のような、人が管理して利用する「人が関わる森」が野生動物を人から遠ざけるバッファゾーンになることも期待しています。(杉野)



くらしの知恵袋

～消費生活相談情報～

水でぬらす冷感タオルが 湿疹の原因!?

夏に向けて、水でぬらして首に巻くだけで冷感を得られるタオルの需要が増えていますが、開封前のカビの発生を防ぐため、これらのタオルに使用されている防腐剤(イソチアゾリノン系)は、湿疹やアレルギー性の接触皮膚炎などの原因となる可能性があります。「人体に無害」「化粧品で使われている成分」などの記載があっても、使用前には必ずぬるま湯や水でよく洗い、皮膚に異常がみられたら直ちに使用をやめて専門医に相談するようにしましょう。

○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。

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。 ※受付時間：平日午前9時～午後5時

開山センター (0550・2755)

▽ニット小物教室 バックなどの小物からベスト、セーターと季節に応じて作ります。

●日時：9月4日・25日、10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日、平成30年1月15日・29日、2月5日・19日の月曜日 午後1時30分～3時

●講師：乙訓カヨルさん

●持ち物：かぎ針、棒針など

●費用：1回500円(材料費別)

▽初めての水彩画 透明水彩絵の具を使って、本格的な絵を描きます。

●日時：9月6日から平成30年3月7日までの第1・第3水曜日(1月3日を除く全12回) 午後1時～2時30分

●講師：辻かおりさん

●費用：月2千円

▽定員 各教室10人(申込み順)

萩野センター (0550・2722)

▽ユニークボイストレーニング 滑舌トレーニングやパタカラ体操をして、俳句や川柳を詠んでみましょう。

●日時：9月から12月までの毎月第1・第3火曜日 午後1時30分～3時

●費用：1回1千円(材料費別)

▽定員 各教室10人(申込み順)

五市センター (0553・0660)

▽シニアの英会話教室 一緒に楽しく発音の基礎を学びます。オリンピック開催に向けて話せるようになりましょう。

●日時：9月から11月までの毎月第2・第4水曜日(全6回) 午後1時30分～2時30分

●講師：竹内恵子さん

●持ち物：筆記用具

●費用：月2千円

▽編み物教室 初めての方も経験者の方も楽しく編み物を楽しみます。

●日時：9月12日から12月12日までの第2・第4火曜日(全7回)

●初級：午前10時～正午

●中級：午後1時～3時

●講師：池邊尚子さん(日本手芸普及協会手編師範)

●持ち物：筆記用具、物差し、はさみ、かぎ針(お持ちの方)

●費用：1回1千円(材料費別)

▽定員 各教室10人(申込み順)