

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(平日午前9時～午後5時)。

萩野センター

(0550・2722)

▽健康フラダンス ストレッチ
で体をほぐして優雅なダンスを踊ります。

●日時：毎月第1・第3火曜日
午前10時30分～11時30分(祝日を除く)

●講師：小林容子さん
●定員：10人(申込み順)

●持ち物など：バスタオルかヨガマット、運動しやすい服装
●費用：1回500円
▽トランプ脳活 認知症予防に効果的なトランプで脳トレしましょう。

●日時：毎月第2・第4金曜日
午後1時30分～3時(祝日を除く)

●講師：萩野センター職員
●費用：1回500円

開戸センター

(0550・2755)

▽お雛様の押し絵 桃の節句に可愛いお雛様の押し絵を作りましょう。

●日時：1月29日(水)・31日(金)
午後1時～3時(全2回)

●費用：初回一括千円(材料費)

森っこサンちゃんクラブ

「森のお仕事体験」



間伐という作業を知っていますか。森のお手入れとして行われる大切な作業の一つで、体力や集中力が必要です。作業を通して森のお手入れについて学びます。

▽日時 2月1日(土) 午前10時～午後3時

●講師：開戸センター職員
●定員：10人(申込み順)
▽英語で話そう！(初級英語)
初心者向けの英会話教室です。楽しく英会話をしましょう。

●日時：毎月第1・第3火曜日
午前10時～正午(祝日を除く)

●講師：橋本富夫さん
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：筆記用具、電子辞書(持っている方)
●費用：1回千円

五日市センター

(0533・0330)

▽ネクタイネックス 簡単に素敵なネクタイを作ります。

●日時：1月24日(金) 午後1時30分～3時

●講師：手芸講師
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：ネクタイ
●費用：800円(材料費込)
▽四季折々の折り紙教室 1枚の折り紙で四季折々のものを作ります。指先を使う事で脳の活性化にもつながります。



●日時：2月から7月までの第1・第3木曜日 午後1時～3時(祝日を除く)
●講師：北島初音さん
●定員：5人(申込み順)
●費用：1回500円(材料費別)

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

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方には、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の際に添付することで、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。認定書の交付を希望される方は、申請してください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課 介護認定係

健康教室「美食健」 少しの工夫で減塩上手 (高血圧予防)



減塩が必要な理由や薄味でもおいしく感じる調理のコツなど、講話と調理実習で楽しく学びます。

▽日時 2月14日(金) 午前10時15分～午後1時(10時から受付)

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容 講話：高血圧予防と減塩、バランスのよい食事

●調理実習：じゃこの炊き込みご飯、肉団子と青梗菜の煮込みなど(1食分)

▽講師 健康課栄養士

▽対象 市内在住の方

▽定員 25人(抽選)

※初めての方を優先します。

●持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭用タオル、味噌汁(塩分濃度測定希望者)

▽費用 300円

▽その他 希望者に味噌汁の塩分濃度測定を行います。申し込みの際に申し出てください。

▽申込み方法 1月16日(木)から2月3日(月)までに、電話で申し込みください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通)58・1183

森林レンジャーがゆく



(96)

あかねずみ 赤鼠



の大好物だと思いがちですが、実はどんぐりにはタンニンが大量に含まれていて、食べ慣れないと中毒を起してしまうそうです。少しずつ食べてタンニンを無毒化できるようにしながら利用しているそうです。「蓄える」という無意識の種まきが森林の世代交代を助けるとともに、多様な生き物に捕食されることで、森林生態系を維持する役割も担っているアカネズミ。森でアカネズミの食痕に出会う時、小さな生き物の重みを感じるのは私だけでしょうか。ちなみに「干支」は「庚子」です。植物の生長に例えると、「庚」は植物の生長が止まって新たな形に変化しようとする状態を表し、「子」は固い種に押し込まれていた生命が新たに芽生えて色々な方向に育ち始める状態を表すという説があります。本市の自然にとっても芽吹き多い年となりますように…。(加瀬澤)

新しい年が始まりました。今年の十二支「子」にちなんで今回はネズミの話です。

私にとって、ネズミといえばアカネズミです。アカネズミは、北海道から九州まで日本のほぼ全域に分布する固有種で、河川敷から奥山まで様々な環境に生息する森林性の野ネズミです。夜行性のため昼間に会う機会は少ないのですが、数年前の秋、一度だけじっくり観察できる機会がありました。それは偶然、アカネズミの巣穴近くにいた時のこと。巣穴からアカネズミが顔を出し、私の気配を感じて一度は巣に戻ったのですが、じっと動かずにいると再び顔を出してしばらく様子を伺った後、何かを探し始めました。どうやら落ちていた木の実に目当てだったようです。アカネズミは名前の通り、赤褐色の毛をした大きな目と耳が可愛い生き物です。秋のアカネズミは、多くの野生動物同様、冬を生き残るためにせわしく食物を探し、食べ、蓄えています。年間を通して植物の種子や果実、根茎、実生、昆虫などを食べますが、秋以降はどんぐりが主な食物となります。どんぐりの実り具合に同調してアカネズミの個体数が増減するといわれていることから、どんぐりはアカネズミ

(以下は広告枠です)

**振袖&フォト
着物専門店**

熟練のきものスタッフや
プロの美容スタッフによる
洗練された技術でトータルサポート

ベベノジマ BEBE NOJIMA
あきる野市引田432
☎0120-65-0082

襖、障子、壁紙貼替
カーテン、ジュエリー
掛軸、額装、施工

星川表具店

瀬戸岡店 ☎(042) - 532-2360
雨間店 ☎(042) - 558-6652
青梅店 ☎(0428) - 76-2781

**お家や事業所
スッキリ!**

整理整頓、ご不要品買取処分!
お気軽にお電話1本!

丸信リサイクルショップ 国立市西 1-18-22
☎042-575-0020 古物商許可証 30887954859