

春のヘルシーウォーキング



▽期日 4月8日(土) (雨天中止)

▽集合・解散場所・時間 東秋留駅、午前8時45分集合、午後3時解散

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽費用 無料

▽定員 50人(申込み順)

▽持ち物など 弁当、飲み物、雨具、敷き物、歩きやすい服装・靴

▽コース 東秋留駅→福生南公園→拝島橋→滝山公園→滝山城址(昼食)→東秋川橋→東秋留駅(約12キロ)

市民大学 あきる野「こだわり人発見 その1」

市内で活躍している方の生活の信条や地域での人々との交流などを通して、あきる野市の良さを再発見します。

▽日時 3月23日(木) 午後1時30分～3時30分

▽場所 中央公民館

▽内容 講演：歩きつないで日本列島横断「百尺の竿頭に一步を進む」→甲州道と千国街道・塩の道を歩く

▽講師 山崎常雄さん(日本ボ

イスカウトあきる野第1団

育成会長、NEAL自然体験

活動総括指導者)

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 60人(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 電話か直接窓口

で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 中央公民館

(☎559・1221)

▽その他
●当日、天候不良の場合は、午前7時に開催の有無を決定します。お問い合わせください。
●コースを変更する場合があります。

生きがい やりがい 支えあい 介護支援ボランティア

参加者募集

市では、高齢者の社会活動と地域貢献を奨励・支援し、ボランティア活動を通して、高齢者が生き生きと元気に暮らすことができる地域社会をつくることを目的に、介護支援ボランティアを実施しています。

生きがいを求めている方、社会参加活動で自らの健康を維持したい方などで、ボランティアに興味をお持ちの方は、この機会に介護支援ボランティアに参加してください。

この制度では、介護支援ボランティアに登録した方が、介護保険施設などで行ったボランティア活動に対して、1時間につき1スタンプを付与します(1日2スタンプまで)。翌年度に申請することで、たまったポイントで10ポイント当たり千円の交付金に換金できます(各年度の換金限度額は5千円)。

▽対象 市内在住の介護保険支援係

森林レンジャー あきる野ツアー・野生動物の痕跡と八百万の神を探す

―協働の道― 網代から高尾へ

郷土の恵みの森づくりとして地域と協働で整備した道を歩きます。

▽日時 4月8日(土) 午前8時35分集合、午後2時ごろ解散

※雨天中止

▽集合・解散場所 武蔵増戸駅

集合、武蔵五日市駅解散

▽内容 人の暮らしと自然が交

じり合う里山を野生動物の痕

跡と八百万の神を探しながら

ます。
▽申込み方法 電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課スポーツ推進係(直通558・1262)



第1号被保険者(65歳以上の方)で要介護認定や要支援認定を受けていない方が活動に当たり、ボランティア保険に加入していただきます。

▽活動方法 希望する日時、場所、活動内容により、あきる野市社会福祉協議会で調整します。

▽受入機関 市内介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の13施設と高齢者在宅サービスの3施設の3施設

▽申込み あきる野市社会福祉協議会(☎595・9033)

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

登ります。短いルートながらアップダウンのある山道です(山歩きは約3時間30分)。

▽解説 加瀬澤恭子(森林レン

ジャーあきる野)

▽対象 中学生以上

▽定員 15人(申込み順)

▽持ち物 弁当、飲み物、敷き

物(昼食時必要あれば)、タ

オル、カップなど

※山を歩く靴と服装でお越しく

ださい。

▽費用 無料(集合場所までの

交通費などは自己負担)

▽申込み方法 4月5日(水)まで

に電話で申し込んでください。

いきいきセンター 水着リフレッシュゾーン「ワンポイント 無料個人レッスン」

泳ぎ方や水中で行うウォーキング・エクササイズの有効的な方法など、水に関することを気軽に相談してください。水に慣れ親しみたいお子さんの参加もお待ちしています。

▽日時 3月26日(日)・27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金) 午前10時～午後6時(1組30分程度)

※31日は、正午～午後6時

▽対象 小学生以上

※小学校1年生～3年生は、16歳以上の付き添いが必要です。

▽料金 無料(施設使用料は別途必要)

▽その他 男性か女性の指導員を希望することがあります。

▽申込み方法 当日、水着リフレッシュゾーン受付で申し込んでください。

※事前に予約することも可能です。詳しくは、お問い合わせください。

森林レンジャーがゆく (71) 「冬のスター☆フユイチゴ」



春の訪れの時季ですが、冬の森を今年も賑わせたフユイチゴの話です。

フユイチゴはその名のとおりに冬に実をつけるイチゴの仲間です。他のイチゴの実が終わった頃、小さな白い花が咲き、冬に赤い実をつけ、食べることができます。

私が初めてフユイチゴを食べたとき、初夏に実をつけるクマイチゴやモミジイチゴの味を思い浮かべ期待しながら食べたためか、未熟な実を口に運んだためか、その味にがっかりしたことを覚えています。

一方、冬の野生動物には人気で、種子がいっぱい詰まったフンを見つけることができます。しかし、毎年同じように実が食べ尽くされている訳ではありません。そんなフユイチゴですが、今年は久しぶりに食べてみたくなりましたが、どこを歩いても食べ跡ばかりで実を見つけることはできませんでした。今年は、特に野生動物にとって人気(重要)な食料だったようです。

1月のコレンジャー活動は、4年前に作った「動物のレストラン」へ行きました。そこは、冬の野生動物に利用されるフユイチゴやミヤマフユイチゴ、ジャノヒゲ、ヤブランを移植し、毎夏にコ



フユイチゴの実が何者かに食べられ、ヘタだけが残っている

レンジャーと管理し育てている場所です。針葉樹の森の林床で日当たり良好とはいえませんが、徐々に広がり夏にはつぼみをつけてくれていましたが、食べ跡だらけでした。「動物のレストラン」が利用されていたことや、植えた訳ではないクリやサンショウ、モミジイチゴが成長していたことも、子どもたちと確認できました。

フユイチゴは、種子から芽を出すだけでなく地面をほうほうに伸びた茎から根を下ろし、群落を広げるといった2つの方法で繁殖します。針葉樹の森でも間伐や枝打ちによって林床に少しでも日が入ると群落がつくられることがあるので、色彩の乏しい冬の森に赤く輝くフユイチゴが実る小さな果樹園のような場所に出会えるかもしれません。(加瀬澤)

※複数名の参加もできます。
▽問合せ いきいきセンター(☎558・3344)

第5回あきる野フォトコンテスト特別展

あきる野フォトコンテストの応募作品179点から選ばれた入賞作品48点を展示します。

▽日時 3月27日(月)～31日(金) 午前8時30分～午後5時15分(27日は午前11時から、31日は午後3時30分まで)

▽場所 市役所1階コミュニティホール

▽主催 第5回あきる野フォトコンテスト実行委員会、市教育委員会

▽問合せ 中央公民館(☎559・1221)

▽申込み方法 4月8日(土) (必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入の上、送付先を直接窓口にお持ちください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。

▽送付先住所 〒197-1081 原小宮353

(以下は広告枠です)

業界初! 健康告知なしでカンタンに入れる女性のための保険

月払400円

全年齢一律

お手頃な保険料に関心がある方へ

無告知型女性特有疾病一時金保険

なでして保険

POINT 1

保険料は全年齢共通

20歳から79歳までの方が月払400円でお申込みできます。

POINT 2

女性特有の7つの病気を保障します。

POINT 3

保険金は一時金で最大10万円をお支払い

通話無料

0037-6001-65811

受付時間

10~19時(日曜定休)

お気軽にお問い合わせください!

引受

保険会社

さくら少額短期保険株式会社

〒171-0014

東京都豊島区池袋二丁目16番13号 光ビル

保険募集

代理店

株式会社ニュートン・

フィナンシャル・コンサルティング

広告有効期限

2017年9月30日 承認番号[343-HNN.1612]