

森つこさんちやんクラブ
「草むらりを耕して畑をつくり、
ジャガイモを育ててみよう」



草むらりに自分で畑をつくり、ジャガイモを植えて収穫する農業体験をします。草を取り、石をどけ、一から耕した畑をどのようになら作物を育てます。えながら作物を育てます。

- ▽定員 10人(申込み順)
- ▽費用 無料
- ▽申し込み書配布場所 環境政策課(五日市出張所)、小宮ふるさと自然体験学校、生活環境課、中央図書館、東部図書館、五日市図書館
- ▽申し込み方法 4月27日(木)まで、申し込み書に必要事項を記入の上、送付するか直接窓口で申し込んでください。
- ▽申し込み・問合せ 環境政策課 環境の森推進係 ☎190010164 五日市411、☎595・1120

市民解説員が
案内する市内探訪

①大正の産業遺産と
戸倉周辺の歴史を巡る

- 日時: 4月22日(土) 午前9時～午後4時(予定)
- 雨天の場合は24日(月)
- 集合場所・時間: 武蔵五日市駅 午前9時(厳守)
- コース: 武蔵五日市駅(バス) → 荷田子バス停 → 乙津取水堰 → 秋川溪谷瀨音の湯 → 石舟橋 → 戸倉浄水所 → 戸倉しろやまテラス(昼食) → 光厳寺 → 三嶋神社 → 武多摩神社 → 子生神社 → 西小中野バス停(バス) → 武蔵五日市駅(解散)
- 定員: 20人(申込み順)
- 持ち物など: 弁当、飲み物、雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴など
- バス代と戸倉しろやまテラス

②風薫る五月
里山野山紀行

- 日時: 5月10日(水) 午前8時30分～午後1時(予定)
- 雨天の場合は12日(金)
- 集合場所・時間: 秋川駅北口 午前8時30分(厳守)
- コース: 秋川駅(バス) → 西多摩霊園 → 菅生兄弟塚 → 福泉寺 → 長泉寺跡薬師堂 → 亀の子石(瀬戸岡会館) → 猿田彦碑 → 珠陽院 → とうがらし地蔵 → 金山様祠 → 代田橋バス停(バス) → 秋川駅(解散) (約6キロ)
- 定員: 15人(申込み順)
- 持ち物など: 飲み物、雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴など
- 費用: バス代は個人負担
- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽申し込み方法 4月17日(月)から電話で申し込んでください。
- ▽申し込み・問合せ 中央公民館 ☎559・1221

あきる野総合
スポーツクラブ
「アスポルト」
初心者向けスポーツ種目
体験教室

- 月替わりで、さまざまなスポーツ種目が体験できる『レツツ! トライ!』を開催します。
- ▽期日 毎月第1日曜日
- ▽時間 午後1時30分～3時
- ▽場所 都立あきる野学園
- ▽内容 ダンス、ボクシング、ミット打ち、卓球、その他ボッチャやスポーツ吹矢など
- ▽持ち物など 上履き、飲み物
- ▽費用 1回500円(参加の都度お支払いください)
- ▽初回のみ別途千円(保険料)
- ▽申し込み・問合せ アスポルト「(一社)あきる野総合スポーツクラブ」 ☎595・5190

「菅生いづもの森広場」
参加者募集



市では、「あきる野菅生の森づくり協議会」を設置して、産学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、次世代を担う心豊かな子どもたちを育てるための体験の場として、里山と触れ合いながら、森や川の生き物探しや森での遊び、

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(102)



「睡眠で健康維持」

睡眠は、健康維持には欠かせません。

長時間寝てもスッキリしなかったり、反対に短時間でも熟眠感を得られなかったりすることはありますか。個人差もありますが、睡眠は「時間」ではなく「質」が大きく影響していると考えられます。睡眠の役割は、身体の疲労回復のほか、脳を休ませることにあります。脳は深く眠ることで、その機能を十分に発揮してくれます。

適度な時間と質の良い睡眠で、脳をしっかり休ませることで、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という熟眠感を得ることができ、日中、眠気を感じることもありません。睡眠の時間と質のバランスが崩れると、意欲や記憶力など精神機能の低下だけでなく、ホルモン分泌や自律神経機能に影響を及ぼすことになり、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

また、私たちの身体をつくるために必要な成長ホルモンは、就寝後2・3時間後の深い眠りの時に集中的に多く分泌されるので、細胞の修復や代謝の促進、疲労回復のためにも、スムーズな眠りと睡眠の環境づくり

が重要です。

質の良い眠りに
入るためのポイント

スムーズに眠るためには、「体内時計」を1日24時間の生活に合わせる必要があります。その調整役は太陽の光です。太陽の光を浴びることで、目から光の情報が伝わり、「体内時計」がリセットされます。また、朝食を食べることも心と身体を目覚めさせてくれます。

このようにリセットされた「体内時計」により、夜には自然と眠気が訪れることとなります。テレビやパソコン、携帯電話などの強い光は、「体内時計」を遅らせたり、睡眠を促す物質の分泌を抑えてしまうため、寝る前の使用は控えましょう。

また、快適な睡眠の環境づくりのために部屋を暗めにしたり、暖色系の照明にすることをお勧めします。体温が低下すると眠気を感じ、眠り始めの睡眠を深くすることができるので、寝る前には、ぬるめのお湯にゆっくり入浴するなど、上手に体温を調節しましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

くらしの知恵袋

～消費生活相談情報～

どんなときに相談できる?
消費生活相談窓口の利用方法

消費生活相談では、消費生活に関する商品やサービスの契約トラブル等の相談に、消費生活相談員が応じ、助言・あっせんなどを行っています。

平成28年度に多かった相談は、インターネットサイト上での契約、借家退去時のクリーニング費用、ガス業者による訪問販売、屋根や雨どいの点検工事などが挙げられます。

相談の際は、契約内容を整理したメモや契約書面があるとスムーズです。相談内容によっては、より専門性の高い相談機関などをご案内する場合がありますが、内容の幅広さも「消費生活相談」の特徴です。「これは相談して

もいいのかな」と疑問に思ったら、気軽に消費生活相談窓口をご利用ください。

○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。

(以下は広告枠です)

創業39年!
オザムポイントカード提携店
ポイントが貯まります。
春の39セール開催!!
カリモク家具
フランスペット
小島工芸、その他
取扱いございます!
石塚家具

襖、障子、壁紙貼替
カーテン、ジュータン
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

不動産売買・賃貸・建設・リフォーム・設計監理
地元で愛されて31年
ISO9001認証取得
株式会社 アイ・シー・エス
あきる野市野辺465-1
042-559-3021(代)