



ツキノワグマ

体長 120～145㎝
 体高 60㎝前後
 体重 40～130㎏
 視力 あまり良くない
 聴力 非常に優れている
 嗅覚 犬並みに鋭い
 食性 雑食性
 行動範囲 25～100平方㎞
 走るスピード 時速50㎞程度

- クマ(ツキノワグマ)**は山間部を中心に、県内のほとんどの地域で出没しています。基本的に昼行性で、特に早朝と夕方に活動が活発になります。また、春から夏に比べて、秋に一日の活動時間が長くなる傾向があります。
- 冬に向けて巣ごもりの準備を行うクマを寄せ付けないために、家の周りを点検し、誘引物を取り除きましょう。
- ❑ **クマを寄せ付けない**
 草むらや藪をきれいに
 クマは草むらや藪を移動します。身を隠せる環境を無くしましょう。
 - ❑ **生ごみを放置しない**
 野菜くずや魚などの生ごみを食べに来ます。畑など人家周辺に生ごみを放置しないようにしましょう。
 - ❑ **カキやクリは残らず収穫**
 クマはカキやクリが大好物です。収穫後の農作物も畑などに放置しないようにしましょう。
 - ❑ **もし出会ってしまったら**
 ゆっくりと後退する
 クマは本能的に逃げるものを追いかけてようとします。大声を出さず、ゆっくりと後退してください。
 - ❑ **子グマには注意**
 子グマの近くには親グマがいます。速やかに安全な所に避難してください。

園 林政課 (内線415)



好物や誘引物を取り除いてクマを寄せ付けない 巣ごもり前のクマに 注意してください

新型コロナウイルスワクチン 接種するか検討中の方も必ず登録を

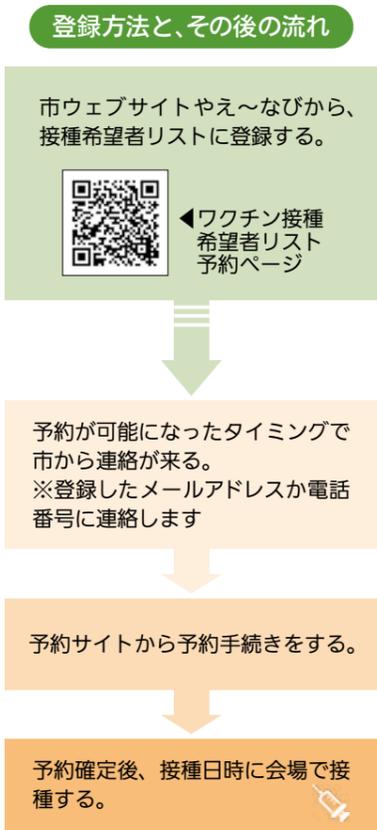
登録しましたか? 接種希望者リスト



優先的に案内します

国は、ワクチン接種を希望する全ての対象者が、11月末までに接種できることを目指しています。市では、10月末までに集団接種を完了する計画です。

12歳以上の方には、接種券を発送済みです。接種を希望する方や現在検討中の方は、今後、ワクチンが供給されたときにスムーズに予約できるように「ワクチン接種希望者リスト」



に必ず登録ください。登録者数を基に、ワクチンの供給を国へ要望します。

登録者には、予約が可能になったタイミングで市から案内します。集団接種完了後は、医療機関での個別接種を案内します。

※過去にキャンセル待ちリストやワクチン接種予約し隊に登録済みの方は、再度登録する必要はありません

園 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 25-0211

今年は、漬物を使った アレンジレシピ

エーナ健幸レシピを 募集します



本市は、県下でも血圧の高い方が多い地域です。高血圧の発症には、塩分の取り過ぎが大きく影響しています。特にこの地域では、野菜の漬物を各家庭で作り食卓に並べるため塩分が多くなりがちです。今年も、いつも食べている漬物を使い、漬物に含まれる塩分を利用した減塩レシピを募集します。

レシピの条件

- ① 野菜の漬物を使うこと
- ② 調理が簡単であること(時間がかからない、使う材料が少ないなど)
- ③ 手に入りやすい食材や調味料などを使っていること

応募の方法

- ❑ 対象 誰でも応募できます。
- ※個人、グループは問いません。小学生以下は親子での共同作品も可
- ❑ レシピ例 漬物入りスープ、漬物入りドレッシングのサラダ
- ❑ 申し込み方法 市ウェブサイトや



恵那鶏の塩こしょう焼き
 ネギみそソースがけ
 (テーマ:発酵食品)



市ウェブサイト
 エーナ健幸レシピ
 募集のページ

申・園 〒509-7292 (住所不要) 健幸推進課(西庁舎2階、内線285)

家族や仲間、地域一丸となって スポーツの秋を楽しみませんか オクトバーラン& ウォーク2021

アプリのダウンロード
 アプリは無料ですが、通信料などは自己負担です。

参加方法

- ① スマートフォン専用アプリをダウンロードし、参加登録する。
- ② スマートフォンを身に付け、好きな時間に自分のペースで、ランニングやウォーキングをする。
- ③ 実践した距離がアプリに記録される。

④ 全国ランニングや市ランニングが確認できる。

iPhone版

Android版

ランニングの部

iPhone版

Android版

ウォーキングの部

園 スポーツ課 (内線483)



市ウェブサイト
 オクトバーラン
 & ウォークの
 ページ