



生物多様性調査が始まります！

問合せ 産業環境課 ☎ (81) 1115

中井町は「里都まち」「美・緑なかい」と称されるように、自然に恵まれた地域です。普段の生活に溶け込み、気にも留めない自然ですが、中井町は県内有数の豊かな里地里山（人里近くにあって、人と共生している自然）が広がっています。

この豊かな自然環境を象徴するのが、国や県レベルで絶滅の危機にある生物たちです。サシバ(鳥)、ホトケドジョウ(魚)、ヤマアカガエル(蛙)、セグロイナゴ(虫)、ヒメシオン(草)などが生息していることは、中井町の自然の豊かさを物語っています。



こうした珍しい生物たちの存在は、自然を体験しながら学び、その保全に責任を持つエコツーリズムへとつながり、中井町の価値をさらに高めるものです。また、美しい自然の風景のなかで暮らすことで、町民の皆様に潤いある生活を提供しています。



しかし近年、見た目の風景は変わらなくても、生物が外来種に置き換わったり、放置された雑木林が竹や草に覆われたりと、自然そのものの質の変化が問題視されています。中井町の自然は今どうなっているのでしょうか？いつも見かけていた鳥が姿を消していることはありませんか？

こうした自然の変化を科学的に捉え、問題があれば対応するために、中井町では今年度より4か年の計画で「生物多様性モニタリング」を実施します。この調査は初めてではなく、約15年前に6年かけた大規模な調査が行われました。今回の調査では、以前との変化を調べるのが主な目的です。調査員が腕章を付けて町内を巡回しますので、町民の皆さまのご協力をお願いいたします。

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.64



今回は
梅雨だる
について話します！

なかいまち薬局
うるしばしゆんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師



梅雨だるについて、更に詳しく
知りたい方はこちら！

「6月に入るとなんだか朝からしんどい」「気分が乗らない」…そんな声が増えるこの時期。「梅雨だる」は、気圧や湿度、気温差の影響で自律神経が乱れ、心身に不調が出やすくなる状態です。頭痛や疲労感、イライラ、消化不良などの症状が現れ、「休めない毎日」を送る女性には特に多いとされています。ホルモンバランスの変化や冷え性、低血圧なども影響因子とされます。

対策としては、朝日を浴びる、湯船に浸かる、体を冷やさない食事、軽い運動など、「**頑張らないケア**」が効果的。無理せず、自分を労わることが大切です。もし最近の体調に「いつもと違うな」と感じるが増えているなら、それは梅雨だるのサインかもしれません。無理をする前に、少し休養をとることをおすすめします。季節の不調に気づき、早めのケアで心地よい梅雨を迎えましょう。

リラックスできる**アロマグッズ**や**ハーブティー**を取り入れるのもおすすめです。また、スマホやパソコンのブルーライトを抑える、就寝前の深呼吸など、**睡眠の質を上げる習慣**も重要です。

心と体の小さなサインを見逃さず、「自分のペース」で過ごすことが、梅雨を穏やかに乗り越える鍵になります。