

ふれあいの里だより

今年の冬こそ バードウォッチング

Part5

立春とはいえまだ真冬、狭山丘陵の雑木林は、国木田独歩が表現した「**落葉林**」のたたずまいを見せています。独歩によれば、落葉林の冬は「林の絶え間を国境に連なる秩父の山々が黒く横たわっている」のが見える風景です。木々の葉が落葉して見通しがきく冬は、いうまでもなくバードウォッチングに最適な季節でもあります。

冬を代表する野鳥は「冬鳥」です。日本に渡ってきて越冬する野鳥のことで、ガンカモ科の水鳥や、ツグミ、ジョウビタキなどの陸鳥がいます。冬鳥の多くは、バイカル湖やアムール川を中心とするシベリア方面から飛来します。中央アジア方面から訪れる水鳥で有名なのがカンムリ



ジョウビタキ



シメ

カイツブリ、ホシハジロです。

冬鳥のほか、山から下りてきたり、北海道から移動してくる野鳥たちも狭山丘陵で冬を過ごします。前者ではウグイス、ルリビタキ、アオジ、ピンズイ、カケスなど、後者ではシメが代表的な野鳥です。

これらを「**漂鳥**」と呼びます。最近では、山から下りてきたアカゲラ、ミソサザイ、カヤクグリや、北海道で繁殖する赤い鳥・ベニマシコ等の観察も期待できます。

この冬は、狭山丘陵の落葉林で、野鳥の世界をのぞいてみませんか。野鳥たちも皆さんと友だちになれることを楽しみにしているにちがいないありません。

また、この時期はツリーウォッチングの季節でもあります。植物画による図鑑を貸し出しています。センターエリアで冬芽や樹皮の観察はいかがでしょう？

申し込み・問い合わせ 狭山丘陵いきものふれあいの里センター
(荒幡782 / ☎939-9412 / 休館日：毎週月曜日)

◎2月11日(祝)は開館します。12日(火)、13日(水)は臨時休館します。

2月の自然観察会

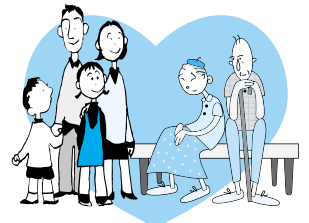
《ツリー&バードウォッチング》

とき 2月16日(土) / 午前9時30分～午後2時30分

集合 当センター

持ち物 昼食、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等

なぜ?なに? 介護保険^{③〇}



Q：介護保険のサービス事業者が提供するサービスに苦情があるとき、保険者である市町村、サービス事業者を指定した都道府県のほかに、国民健康保険団体連合会（以下「国保連」）にも相談することができるようですが、その内容を教えてください。

A：介護保険法では、市町村・都道府県・国保連の3つの機関が、苦情処理機関として位置づけられています。

また、サービス事業者も苦情の受付相談窓口の設置が義務付けられており、申し立ての内容によっては、迅速な対応が期待されるケースもあります。



1 手続き

国保連の苦情処理手続きが、他の2つの機関と異なるのは、介護サービス苦情処理委員会という第三者機関を設けて、委員が公正中立な立場で苦情処理にあたるということにあります。

苦情は、利用者本人以外に配偶者・親族・友人・ケアマネジャー等が代理人として申し立てることができ、直接国保連または市町村を経由して、苦情申立書を提出して行うことになります。なお、苦情申立書の提出が困難な場合は、電話・FAXによる申し立ても可能ですが、匿名による申し立ては苦情として受理しない取り扱いとなっています。

2 審査の流れ

国保連は、その申し立てを介護サービス苦情処理委員に諮り、委員はその内容を審理するとともに、必要に応じてサービス事業者から回答を求めます。また、訪問による調査も行っています。

委員（重要案件については委員会）は、調査結果を審理し、サービス事業者に改善すべき事項があると認めるときは指導・助言を行うとともに、その結果を申立人に通知します。改善すべき事項がサービス事業者の運営基準に違反している場合は、監督権限を有する都道府県に連絡されます。**申し立て・問い合わせ** 埼玉県国民健康保険団体連合会（〒338-0002・さいたま市下落合1704・国保会館 / ☎048-824-2537）

◎保険者が行う要介護認定・保険料・保険給付等の決定への苦情は、行政処分の不服申し立てとなるので、国保連へ苦情を申し立てることはできず、都道府県の介護保険審査会に申し立てることになります。

問い合わせ 介護保険課（☎998-9420）

小児科医療相談室 Q&A



Q：現在5か月半の男の子のことで相談します。

4か月ごろより夜泣きがひどく、30分から1時間おきに大声で泣きます。

毎日乳母車で散歩も1時間位しているのですが、どのようにしたら夜泣きがおさまるのでしょうか？

A：生後半年ごろになると、レム睡眠（夢を見る睡眠の状態）が規則的に訪れるようになります。夜泣きはこの睡眠期に目覚めて泣くためといわれています。その原因としては、空腹、うんちやおしっこで気持ち悪い、厚着のため不愉快、昼間のかまいすぎなどがありますが、一概にこうと言えないものがあります。

このように、夜泣きは睡眠状態が大人の睡眠状態へと移行するとき起こる成長の一過程であるため、これを止める妙薬はないといわれています。なかにはほとんど夜泣きがない子もいますが、これは個人差です。あるから異常とか、ないから異常というものではありません。

昔の育児書では、「夜泣きについてはそばにすることは絶対にやめること」とありました。一方、新しい育児書では、「赤ちゃんが泣いたらそばに行って、お母さんはここにいますからねと赤ちゃんを安心させてあげなさい」となっています。

育児の基本になるのですが、赤ちゃんが夜泣いてお母さんが睡眠不足になるのなら、昼間少しでも余裕があるとき

に仮眠をし、なるべく睡眠不足にならない状態で、この成長に伴って生じる副産物が通りすぎるのを待ちましょう。

夜泣きは成長している一つの証ですから、必ずなくなります。乳母車で毎日1時間以上散歩しているとのことですが、そんなに散歩しないで家でもう少しリラックスして遊んであげてもよいのでは、と思います。

また、ついでに風邪をひかない程度に、一緒に昼寝をするのもよいと思います。

お子さんに関する相談に広報紙上でお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1
所沢市市民医療センター・小児科相談係
アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

▶▶▶小児科午後診療のお知らせ◀◀◀

実施曜日 月・水・金曜日（祝休日を除く）
受付時間 午後1時～3時30分
担当医師 ▶月曜日…藤塚医師（専門は内分泌）▶水曜日…竹下医師（専門は循環器）▶金曜日…山本医師
◎火曜日（予防接種実施のため）・木曜日（アレルギー専門外来のため）は、一般外来はありません。
問い合わせ 市民医療センター（☎992-1152）

マウスのつぶやき



▶だるま市の取材へ行きました。買い手と売り手のかけ引きがとて絶妙です。私も取材を終えて、小さなだるまを1つ買いました。早速今年の目標を決めてだるまの片方の目を黒くぬりました。(♥)
▶迷惑メール、ウイルス、ワングリと世間をにぎわす！T関連の怪情報。そんな中、少々毛色の違う「100人の村」の話。その内容とメールでの情報の広がり方に不思議な感触と可能性を感じる。(♣)
▶年が明けてからもう1か月が過ぎてしまいました。皆さん、新年会は終わりましたか。私は、訳あって新年会に出席することができませんでした。さびしいのか良かったのかわかりませんが…。(◆)