

# 森林の届け出制度をご存じですか？

森林を所有することになった方、所有されている方は、次の場合に届け出が必要となります。これは、適正な森林施業を確保し、森林資源の状況を把握するために設けられている制度です。



詳しくは、森づくり課(☎22-2369)までお問い合わせください。

## 森林の土地の所有者となったとき

届出対象者	個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方
届出期間	森林の土地の所有者となった日から90日以内
届出事項	届出者、前所有者の住所氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積・用途など ※添付書類として、登記事項証明書または土地売買契約書の写し、土地の位置を示す図面が必要です。
提出先	取得した土地のある市町村に届け出をする必要があります。 秩父市内の土地を取得した場合は、市役所森づくり課または吉田・大滝・荒川総合支所地域振興課へ提出してください。
県への届け出が必要な場合	水源地域に指定されている土地(県図で確認できます)の売買などをする場合には、30日前までに、県への届け出が必要となります。(相続の場合は不要) ☎埼玉県秩父農林振興センター林業部 ☎25-1312

## 立木を伐採するとき 土地の形質の変更(林地開発)をするとき

届出対象者	森林所有者など(自己の森林であっても届出は必要です。)
届出期間	伐採を開始する日の30~90日前
届出事項	森林の所在場所、伐採面積、伐採方法、伐採樹種、伐採齢、伐採期間、伐採後の造林方法など
提出先	市役所森づくり課または吉田・大滝・荒川総合支所地域振興課
その他	平成29年4月から、伐採および伐採後の造林に係る森林の状況報告が必要になりました。詳しくは、市役所森づくり課へお問い合わせください。
県への届け出が必要な場合	森林で1haを超える土地の形質の変更(林地開発)をする場合、保安林内で立木の伐採や土地の形質の変更などをしようとする場合は、県の許可などが必要となります。 ☎埼玉県秩父農林振興センター林業部 ☎25-1312

悪くなると、体温が下がれば免疫力が低下します。エネルギー効率低下が原因にもなります。太ると肥満の原因にもなります。太るということは、体温を下がりやすくするためには、大きな代謝を高くするためには、大きな

「基礎代謝」とは、体温の維持・心臓の動き・呼吸など「生命を維持するためのエネルギー活動」のことです。代謝が高い状態では、体内の栄養素をエネルギーに変換する効率が高まります。身体もよく動き、体調が良い状態です。また、体温が高いと自然と免疫力も高まります。



自転車普及推進員  
高山 一成



## 秩父サイクリングだより

く分けて①「食事の改善」と②「筋肉をつける」ことが重要です。

①食事の改善については、身体を温める食材、筋肉をつくる食材、糖や脂質の燃焼を促進させる食材、新陳代謝を高める食材を献立に取り入れましょう。

②筋肉をつけることも基礎代謝を高める重要なポイントです。つまり運動量を増やすということです。いきなり激しい運動をすることでかえって免疫力が低下しますので注意してください。忙しい方や普段運動されていない方は、自転車を活用してはいかがでしょうか？

自転車をごくこと(サイクリング)は有酸素運動の中でも足腰に負担のかかりにくい運動の一つです。移動手段としての機動性も高いため、普段の通勤や買い物も自転車で切り替えてみませんか？

最近では自転車も販売されています。屋内で効率的に運動ができます。感染症と上手に付き合っていくためには、心身ともに健やかな生活を心がける必要があります。ウイルスへの感染には十分に注意しつつ、この機会に健康的な生活習慣を身につけましょう！  
☎市民スポーツ課☎25-15230