



野生動物対策の状況

園農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
☎ (56) 2174

エゾシカ

6月は換毛期です。古い冬毛が抜け落ちる下から鮮やかなオレンジ色の夏毛。『鹿の子模様』がおしゃれです。



換毛中の若いオスシカ(双珠別)

5月の終わり頃から出産が始まっているらしく、小さな子ジカも見かけるようになりました。母ジカの周りを無駄に飛び跳ねて遊ぶ姿は、何とも愛くるしいものです。なお、子ジカは生まれる前から夏毛が備わっています。一番草の収穫が6月の半ばから始まっており、食害の影響がいかほどか、気になるところです。捕獲を継続して実施しており、5月は前年をしのぐ79頭。6月も順調に進んでいます(左図)。

ヒグマ

6月広報の折込みにて、上トマムの農地での頻出個体についてお知らせしました(右図)。当件はその後、追い払いで忌避学習の効果を得られず、当該個体を捕獲して終息しました。まだ若いメスでした。接近を受けて



広報6月折込み資料より抜粋

いた農家さんも、可能な限り穏便な解消を願われていたのですが、改めて人慣れ個体への対応の難しさが浮き彫りになりました。

今回のような“人の生活圏で自然物を食べて暮らす若いメス”という事例がここ数年、相次いでいます。彼女らから共通して感じられるのは、人を恐れないおおらかさだけでなく、むしろ森林を恐れ、人里に活路を求めるといった執着です。どのような事情によるのか、仮説は様々ありますが、未だ確証はありません。

こうしたヒグマの習性は、人との関わりを含めた地域、年代ごとの環境や暮らしを反映したものであり、個体差もあります。過去に見出された習性が、いまま将来も同じとは限りません。村の現在のヒグマをよく観察し、彼らの認知や行動の全体について、理解を深めるよう努力していきたいと思えます。

6月15日現在、双珠別とニニウで人里への接近があり、警戒中です。最新情報は折込み資料にて。

アライグマ

農作物被害の時期を迎えますが、肝心の捕獲は5月1頭、6月前半はゼロと低調です。



上トマム地区の捕獲個体

こちら駐在所です

園占冠駐在所 ☎ (56) 2110

つくろうよ 事故ない未来を ぼくたちで

「夏の交通安全運動」が実施されます！

交通安全運動は、道民一人ひとりが交通安全を自らのこととして捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践によって、交通事故防止を図ることを目的としています。

7月13日(火)から22日(木)の10日間
7月13日は飲酒運転根絶の日

夏季における交通事故防止のポイント

7月は暑さや長距離運転等による疲労から注意力が散漫となり、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向にあります。

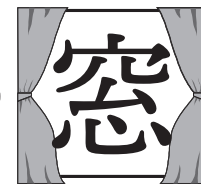
- ・交通ルールを守り、スピードの出し過ぎ、無理な追い越し等は絶対にやめましょう。
- ・車に乗ったら、すべての座席でシートベルトを正しく締めましょう。
- ・暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら直ちに休憩を取りましょう。また、長時間運転をする際は、おおむね2時間おきに休憩しましょう。



運動重点

- ・飲酒運転の根絶
- ・バイク・自転車の交通事故防止
- ・スピードダウンと全席シートベルト着用
- ・子どもと高齢者の交通事故防止

生涯学習の窓



教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします。

園教育委員会社会教育担当 ☎ (56) 2183

早寝早起き朝ごはん ♪もう いくつ寝ると夏休み♪

子供だけでなく大人の皆様も「早寝早起き朝ごはん」を実践してみませんか？
夏休みシーズン、連休は生活習慣のリズムが乱れやすくなります。睡眠などの生活習慣に関する科学的な研究成果の中から、気をつけるべき生活習慣をいくつかご紹介します。スポーツの大会前、テスト前や受験を控えている人も参考にしてみてください。

1 朝は日光を浴び、朝食をとりましょう！
朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。
また朝食も、体のリズムを整え、脳にエネルギーを補給し、日中の勉強、仕事の効率を高めます。



2 早寝早起きで必要な睡眠時間を確保しましょう！
自分が必要な睡眠時間をしっかりと確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。夜に光をたくさん浴びると「メラトニン」という細胞を守るホルモンを出しにくくしてしまいます。



3 寝る前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)の利用を控えましょう！
寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。

5 湯船につかりましょう！
「温度」「浮力」「水圧」などが血行を良くし、多くの効果が得られます。寝る直前に熱い風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるま湯につかりましょう。



4 適度な運動を習慣づけましょう！
ジョギング、ウォーキングや好きなスポーツなど適度な運動が良い睡眠につながります。掃除、洗濯、料理などの家事も立派な運動です。



6 平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない
人は睡眠不足になっても、睡眠を溜めることは出来ません。平日と休日では起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、自分自身の力を最大限に発揮することができ、心や身体もベストな状態に保つことができます。

◆豆知識◆
人の生体リズムは25時間
人の生体リズムはおおよそ25時間に刻まれています。地球の周期24時間と合わせるために朝の日光が必要で、明るさの変化がない場所で寝起きしている生体リズムと地球の周期がだんだんずれていきます。
朝、日光を感じることで25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、逆に夜に浴びる光にはこのずれを大きくしてしまいう働きがあります。