



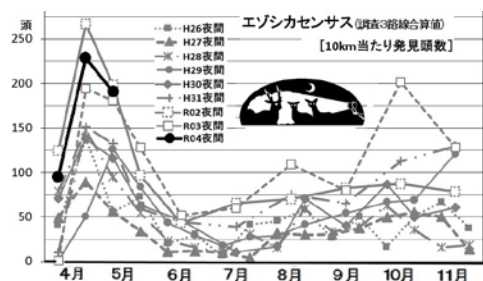
野生動物対策の状況

農林課林業振興室
野生鳥獣専門員
56 - 2174

エゾシカ

例年、4月から5月は村内で見られるシカが急増する時期です。冬の間、山林も含めてシカがいなくなる地域もあるので、季節的な移動があるはずですが、日高町側からの経路が確認されていますが、ほかにもどのような動きがあるのか、今後の研究課題です。

月例調査の結果、今年も春に高い数値が示されました(下図)。特に多かった昨年、一昨年とほぼ同じ水準です。4月は狩猟と駆除併せて51頭を捕獲しました。今後さらに捕獲を推進していきます。



ヒグマ

4月下旬、下トマムの農場内に若い個体1頭が滞在し、追い払って終息した事案がありました(写真)。足を怪我しており、列車と接触していた可能性も

あります。捕獲されたシカやヒグマに、骨折の治癒した痕を見ることはあるので、この個体も当面は生存するものと思われます。



例年、6月はヒグマ対応が少ない静かな月ですが、昨年は上トマムで市街地への接近が始まっています。今年は早めに警戒レベルを上げていきます。

その他

- 狩猟期間のガイドハンティング対応は、事故等なく好評のうちに、4月15日に終了しました。ご協力ありがとうございました。
- 鳥インフルエンザ検査のため、双珠別で自然死亡したクマタカを研究機関に送りましたが、死骸が古くて分析できず、感染の疑いを残しました。
- 酪農学園大学の今期の調査活動が5月18日に始まりました。村や森林管理署の協力のもと、ヒグマの個体追跡や遺伝子分布調査、アライグマの捕獲調査等に取り組んでいきます。成果に期待しましょう。



こちら駐在所です

占冠駐在所
56 - 2110

二輪車の交通事故防止!

スピードは
視野も心も
狭くする

より安全で快適な走行を

バイクは車体が小さく、他の車のドライバーからは、ミラー等の死角になって見落とされたり、距離感や速度感覚がわかりにくく、交通事故になるケースがあります。運転する際には、前の車両とは車間距離をしっかりととり、自動車の死角にならないよう走行しましょう。

スピードの出し過ぎは、カーブで曲がりきれずに路外逸脱事故などにつながる確率が上がり、正面衝突を引き起こす要因になります。また、ちょっとした砂や石によって転倒してしまうおそれがあるので、運転する際はスピードダウンで安全に走行しましょう。



交通事故を防止するために

バイク仲間とツーリングをすることもありますが、ツーリング中の交通事故も発生しています。ツーリング中の交通事故を防ぐためには、ツーリング前に仲間同士で入念な計画を立てることや、仲間から離れてしまった場合のために集合場所をあらかじめ決めておくことが重要です。

これをしておかないと、バイクの運転経験が浅い人が遅れを取り戻そうとして無理な運転をして交通事故に発展することも考えられます。

また、経験豊富なベテランドライバーも無理な運転はせず安全運転に努めましょう。そして、時間と計画にゆとりをもったツーリングをしましょう。



生涯学習の窓

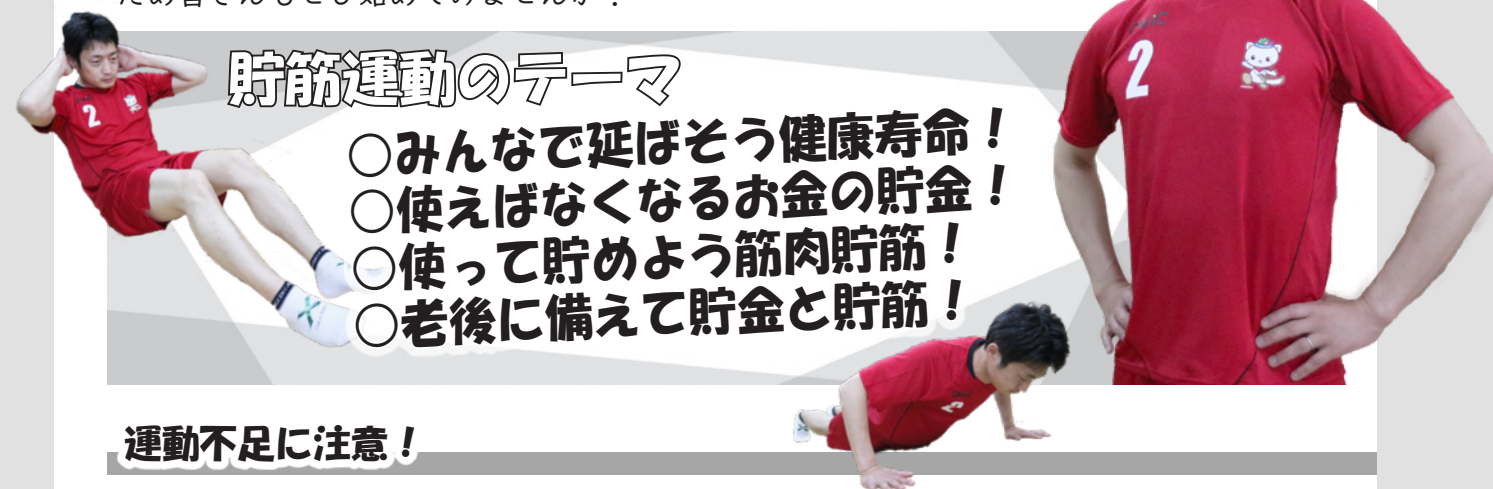
教育・文化・スポーツの
ホットな情報をお届けします。

教育委員会社会教育担当
56 - 2183

『貯筋運動』始めませんか?

社会教育担当の田中です!
私が紹介します!

貯筋運動とは、腕立て伏せや上体起こし、スクワットなど、自重で「筋肉を貯める」筋力トレーニングのことです。特別な器具を使わなくても、いつでも、どこでも気軽にできる運動です。老後の健康維持のため皆さんもぜひ始めてみませんか?



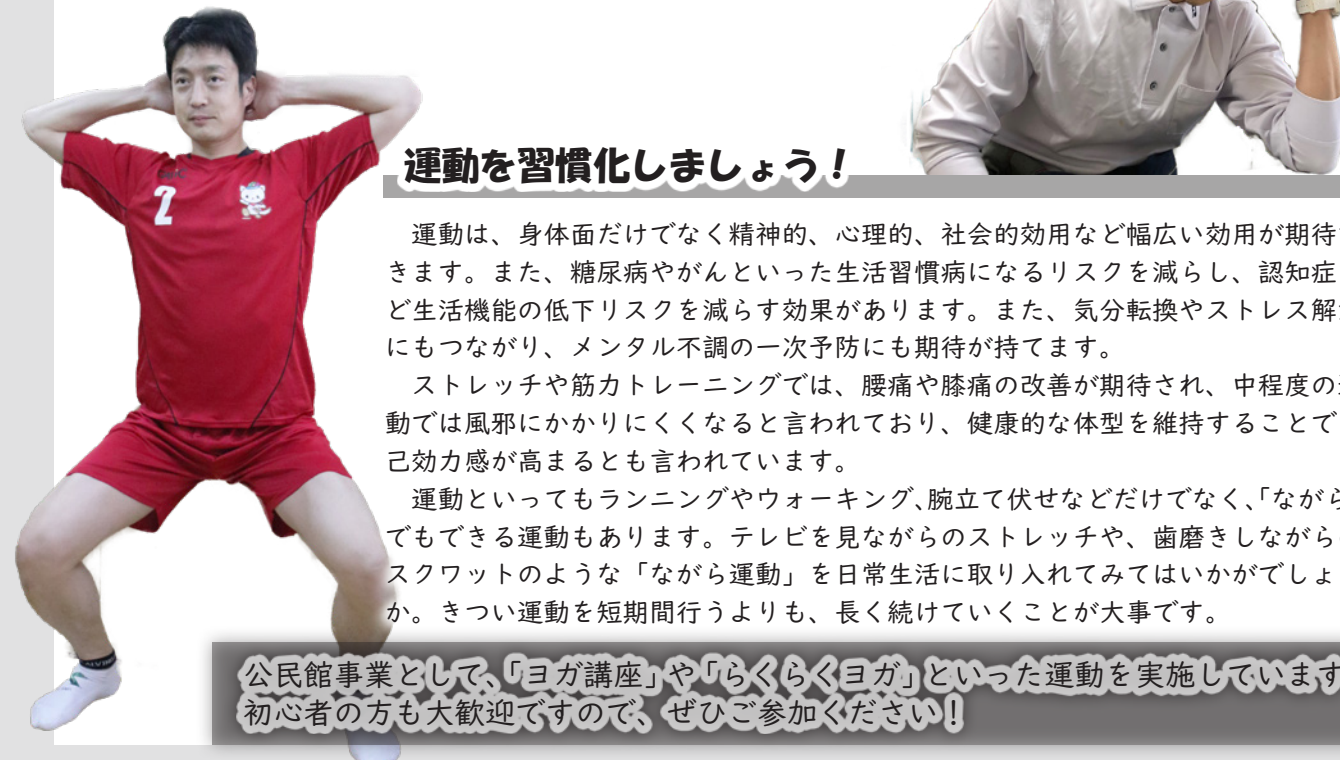
貯筋運動のテーマ

- みんなで延ばそう健康寿命!
- 使えばなくなるお金の貯金!
- 使って貯めよう筋肉貯筋!
- 老後に備えて貯金と貯筋!

運動不足に注意!

運動不足は、体力や筋力、全身持久力の低下をもたらします。それによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し、普段の家事や仕事にも支障が出てしまうことに加え、外出して趣味や旅行を楽しむといった活動も減少し家に閉じこもりがちになり、気分的にもふさぎ込みやすくなります。

また、脂質異常や高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる疾患にもかかりやすくなります。



運動を習慣化しましょう!

運動は、身体面だけでなく精神的、心理的、社会的効用など幅広い効用が期待できます。また、糖尿病やがんといった生活習慣病になるリスクを減らし、認知症など生活機能の低下リスクを減らす効果があります。また、気分転換やストレス解消にもつながり、メンタル不調の一次予防にも期待が持てます。

ストレッチや筋力トレーニングでは、腰痛や膝痛の改善が期待され、中程度の運動では風邪にかかりにくくなると言われており、健康的な体型を維持することで自己効力感が高まるとも言われています。

運動といってもランニングやウォーキング、腕立て伏せなどだけでなく、「ながら」でもできる運動もあります。テレビを見ながらのストレッチや、歯磨きながらのスクワットのような「ながら運動」を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。きつい運動を短期間行うよりも、長く続けていくことが大事です。

公民館事業として、「ヨガ講座」や「らくらくヨガ」といった運動を実施しています!
初心者の方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください!