

健康 だより

「運動教室のご案内！」

こんにちは！暑い夏も終わり、すっかり寒くなりましたね。普段、散歩やウォーキングなどしている方も寒さと競いながら運動しているのではないのでしょうか？寒くて活動量の減る季節…そんな時期に運動教室のご案内です！

保健センターでは各種運動教室を開催しています。ヘルスアップ教室は複数の講師による日替わりの運動をします。女性の講師はエアロビやヨガ、男性の講師は筋トレや参加者の体の不調を聞きながらメニューを組むなど、教室の内容は様々です。また、通年で開催しているけんこう運動教室があります。けんこう運動教室は「ころばん教室」「はつらつ教室」2種類あります。ころばん教室はイスに座りながらの運動がメインで、膝痛・腰痛持ちの人でも無

理なく行えます。はつらつ教室は筋トレがメインで全身を使ったエクササイズをします。外での活動が減るからこそ室内での運動教室に参加してみませんか？全ての運動教室で託児スタッフもおりますので希望される方は前日までにご連絡ください。

(☎2-2040)

また、保健センターには筋肉量や基礎代謝量などを測定できる体組成計もあります。健診とはまた別の機会にご自分の体を確認することも良いですね。健康とはまず自分の身体を知ることから始まると思います。今年も残すところあと少し。来年はどんな1年になるか、どんな1年にしたいか、皆さんにとって楽しみにしていることができる年となるよう健康管理を行いましょ。

【執筆者】

保健福祉課健康推進係
保健師 西 瑞穂



ちょこっとメモ

「狩猟」とは何か

狩猟とは、一般的には野生の鳥獣を銃やわな・網などを使って捕獲することをいい、野生鳥獣のことを何よりも深く知る必要があります。

明治以降、日本では趣味・娯楽（レクリエーション）として、また肉や毛皮を得るために、各種法令に基づき狩猟が行われてきました。近年では、田畑などを荒らす鳥獣を捕獲（駆除）すること、増えすぎた鳥獣の数を間引くことが狩猟の大きな役割となっています。



【執筆者】
産業課水産商工林務係
米田 快果

最近ではアライグマなどの外来種が生態系などに大きな影響を及ぼしている、その駆除も重要な狩猟の役割です。

本来の狩猟は、その対象となる野生鳥獣を獲り尽くしてしまうことはありません。捕獲数を制限する、鳥獣の繁殖期は禁猟とするなど、豊かな自然環境の中で鳥獣が適正な数を保って生息できるように調整や制限が行われています。

今月の あなたのしあ

「シカクイズ」 シカにまつわるクイズです！

先月の答え

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 7 | 4 | 8 | 6 | 9 | 3 | 5 |
| 3 | 8 | 4 | 9 | 5 | 2 | 6 | 7 | 1 |
| 5 | 9 | 6 | 1 | 3 | 7 | 4 | 2 | 8 |
| 9 | 4 | 2 | 8 | 7 | 5 | 1 | 6 | 3 |
| 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 4 | 8 | 9 | 7 |
| 8 | 7 | 3 | 6 | 1 | 9 | 2 | 5 | 4 |
| 4 | 2 | 8 | 5 | 6 | 3 | 7 | 1 | 9 |
| 7 | 3 | 1 | 2 | 9 | 8 | 5 | 4 | 6 |
| 6 | 5 | 9 | 7 | 4 | 1 | 3 | 8 | 2 |

※答えは来月号で発表します

初級編

- Q1. 角が生えるのはオスとメスどっち？
- Q2. シカにせんべいをあげられる観光スポットはどこ？
- Q3. シカの天敵は？

中級編

- Q1. シカ肉など野生の鳥獣の食肉のことをなんという？
- Q2. シカの寿命は何年？
- Q3. シカの走るスピードは時速何キロ？

上級編

- Q1. シカの年齢の見分け方は？
- Q2. 「鹿島神宮」で言い伝えられる伝説に登場するシカは何色？
- Q3. 「鹿追うものは山を見ず」ということわざの意味は？

輝くさるふっキッズ

みなさんから応募のあった、11月生まれのお子さんを紹介します。1歳～6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。 ※毎月15日が締め切りです



山田 ありさちゃん(1)
2020年11月4日生まれ
保護者：山田 侑人さん



佐藤 奏くん(5)
2016年11月17日生まれ
保護者：佐藤 翼さん



飯田 美音ちゃん(3)
2018年11月24日生まれ
保護者：飯田 祐樹さん

※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です

詳しい応募方法は、右のQRコードからチェック！

