



生きものと共生していくために何をすべきか

痛ましい出来事が起こってしまいました。7月24日、ハチゴロウの戸島湿地の人工巣塔から巣立ったコウノトリの幼鳥の足に、トラバサミと思われる罠が挟まりました。その後トラバサミが取れ、8月3日に無事捕獲され、現在治療しています。

なぜこのようなことが起こってしまったのでしょうか。

トラバサミとは、獣類が踏んだ時に支点が外れ、強いバネの力で脚などを挟んで捕獲する罠のことです。2007年度から法律(鳥獣保護管理法)で狩猟では使用することができなくなりました。しかし、ネズミ類やモグラ類の捕獲、または柵などで囲まれた住居の敷地内ではトラバサミ

が使用できる場合もあり(ただし、鳥獣保護区内では不可)、市内で販売されているところもあります。狩猟に携わる人であれば「使用できないこと」は当然のルールだとしても、一般の市民がそれを知らずに使用してしまうと、知らないうちに法律に違反している場合もあります。トラバサミだけではありませんが、ルールや法令を知った上で使用の仕方を考えることは、人や他の生きものが安心して暮らしていく上で大切なことではないでしょうか。

この痛ましい出来事を通して、身近にあるさまざまな「いのち」に目を向け、「共に生きる」ということについて、一人一人が考える機会にしたいと思います。このコウノトリの幼鳥が再び大空に舞うことを願って。



▲左足に罠が挟まったコウノトリ

## 「健康企業“歩キング”」参加事業所を募集

### 職場で取り組む健康づくりを応援します!

本市では「全国健康保険協会兵庫支部(協会けんぽ)」と連携し、従業員の健康づくりに取り組む企業を支援する「健康企業“歩キング”」を実施しています。

個人の健康づくりはもちろんのこと、職員同士のコミュニケーションの活性化にもつながります。「従業員の健康づくりに取り組もうと思うが、どうしたらいいのかわからない」「より活気のある職場を目指したい」「健康経営優良法人認定を目指したい」そんな事業所にお勧めです。

「健康企業“歩キング”」に参加して、会社ぐるみで心と体の健康について考え、日常生活の中でできる取組みを考えてみませんか?

▼申込期限 10月17日(木)

▼取組期間 11月からの1年間

▼対象 従業員数がおおむね30人以上の企業(営業所)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095



▲スクワットによる筋力トレーニング

#### 健康企業“歩キング”の内容

##### ①健康課題の抽出

協会けんぽが作成する「事業所健康診断カルテ」から医療費・健康リスクを県/同業種平均と比較します。事業所の現状を把握し、健康課題を伝えます。

##### ②健康支援メニューを提供

健康課題に基づき市と協会けんぽが健康支援メニューを提供します。

##### 【健康支援メニューの例】

○健康に関するワンポイント情報や減塩レシピなどを提供します。事業所内への掲示やメール配信などで活用できます。

○体組成測定を事業スタート時と1年後に行います。体重や筋肉率、体年齢の変化を把握できます。

○「効果的な歩き方」や「健診結果の見方」など、保健師や栄養士が健康講話を行います。希望する方には、個別の健康相談にも対応します。

○健康講座の案内を届けます。

##### ③評価

健診結果、体組成測定・アンケートの結果から1年間の取組みを評価し、成果を伝えます。

## とよおかスポーツフェスティバルを開催

## 10月14日は体育の日! 心地良い汗をかきましょう!

10月14日(月・祝)は体育の日です。本市では、スポーツを通じた市民の健康づくりと交流を目的に「とよおかスポーツフェスティバル2019」を開催します。

この機会にスポーツを楽しみ、心地よい汗をかきましょう!

また、各種目を回るスタンプラリーも行います。色んな種目にチャレンジし、すてきな賞品をゲットしましょう!

歩キングコースを1周し、正確なタイムを測ります。

## ●ファミリー運動会(11:00~)

ファミリーで参加で

きるミニ運動会を行います。パン食い競争もあります!

## ●チアリーディングパフォーマンス&amp;キッズチア教室(12:15~)

プラチナムチアリーダーズによる演技の披露と小学生を対象にチア教室を行います。

## ●ドッチビー選手権(13:30~)

## ●リズムジャンプ体験会(10:20~、13:30~)

## ●きばれえ大会&amp;体験会(13:45~)

直径1mの大きなボールを使って、3人1組でバレーボールをします。大きなボールに振り回されるので、笑いが絶えない楽しいニュースポーツです。

## ●ロングlong~ウォーキング(9:30 ウェルストーク豊岡スタート)

ウェルストーク豊岡を出発し、市内の神社やお寺を巡って歩きます(約10km)

## ●集まれ!こども広場

バルーンアート、ヨーヨー釣り、折り紙、風車作り 他

## ●食欲の秋です! 屋台村!!! (協力:翁、チョコバナナ)

運動の後は屋台村自慢の「うまいもん」をどうぞ!

## ●「スポーツクラブ21ひょうご」とよおか交流スポーツ大会(市民体育館 10:00~15:00)

クラブ会員によるソフトバレーボールの交流大会を開催します。

《問合せ》スポーツ振興課 ☎21-9023



キッズチア教室

**日時** 10月14日(月・祝)午前8時45分~

**場所** ウェルストーク豊岡、市民体育館、円山川堤防 他

※雨天時は総合体育館

**参加費** 無料

## 開会セレモニー(8:45)

○ウェルストークジュニアダンスチームによるオープニングダンス

○チャレンジデー・豊岡市優秀選手表彰式 他

## 交流スポーツイベント(9:30~15:00)

●ニュースポーツ交流会 小さな子どもから高齢の方まで、誰でも簡単に楽しめる「ニュースポーツコーナー」を設置します。さまざまなニュースポーツを楽しんでください。

●新体力テスト 複数の簡単な運動をすることで、あなたの体力年齢が確認できます。

## ●ストリートテニス体験会

## ●サッカー&amp;フットサル体験会

●ファミリージョギング(10:00~)【1km、2km】 速さは競いません。家族や仲間と円山川を楽しくジョギングしましょう! 家族、チームメイト、個人等、誰でも参加できます。 ※小学生以下は保護者同伴

## ●5kmミニマラソン(10:30~) 円山川堤防

## ウェルストーク豊岡

10月14日(月・祝) 午前9時~午後9時

○フリーマーケット出展者募集(10:00~15:00) 場所:芝生ゾーン。出展無料※要申込み

○高齢者健康講座(9:30~10:30) 場所:スタジオ。参加費無料。講師:田村浩司(理学療法士)

○ベビースイミング体験会(10:00~11:00) 場所:プール。定員15組。要予約。料金500円

## 施設無料開放DAY

○体力測定会(10:00~13:00) 場所:フロント横。筋肉量、体脂肪、内臓脂肪指数、推定骨量等

○ヨガ(18:15~19:00) 場所:多目的コート。広いコートでヨガを楽しもう。

○ボディコンバット(19:15~20:15) 場所:多目的コート。格闘技の動きをベースに行うエクササイズ

《申込み・問合せ》ウェルストーク豊岡 ☎24-0582