

「楽ちん！ ダイエット教室 健診結果をみてみよう」

健診結果をセルフチェックし、「自宅でできる簡単な体操」と「生活習慣病を予防する食事の仕方」を学びませんか。良い生活習慣を取り入れることが、健康の維持と病気の予防につながります。この機会に、ぜひご参加ください。



期日▼11月30日(火)、12月3日(金)、令和4年3月1日(火)※いずれも同じ内容で、参加は一人につき1回までとなります。

時間▼午後1時30分～3時40分

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で、令和3年度特定健康診査において特定保健指導の対象となった方

定員▼各先着8人程度

参加費▼無料

その他▼▽自宅で検温し、マスクを着用の上、お越しください。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。

申し込み・問い合わせ▼事前に、電話またはメールで、保健センター(☎282-2797 ☒hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※詳細は、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)をご覧ください。



ふるさと歴訪
〜自然を探して〜

「鮭の日」に思いをはせる

皆さんは、11月11日が何の日かご存じですか。この日は「鮭の日」です。理由は、「鮭」という漢字に「十一」が2つ含まれているからだそうです。

村内でも、毎年9月から10月にかけて、久慈川に、サケたちが産卵のため遡上してきます。伝統的なサケ漁は東海村のこの時の風物詩ですが、そもそもサケとはどんな魚なのか、知っていますか。

一口にサケといっても、サケにはいくつかの種類があります。久慈川に遡上してくるのは「シロサケ」という日本で最も一般的なサケで、そのほとんどが3、4年前に久慈川で生まれたサケたちだと考えられています。

ところが最近、サケ漁師たちの間では「サケが川に上がってこない」「サケが上がってくる時期が遅くなっている」という話もあるようです。それらの原因の一つに、地球温暖化があると考えられます。

そもそもサケにとって遡上に最適な水温は0〜20度だというデータがあります。一方で、近年、サケ漁期における茨城県沿岸の海水温は20度を超える日が多く、20度を下回るのは11月に入ってからです。茨城県は日本のサケ遡上地の中でも南に位置しているため、地球温暖化による海水温の上昇



【サケ漁風景】



【シロサケの雌(上)と雄(下)】

の影響を受けやすいのでしょうか。このままでは、やがて東海村にサケが遡上しなくなり、伝統のサケ漁は廃れてしまします。東海村とその周辺に伝わる大切な文化であるサケ漁を守るために、私たちにもできることがあると考えます。

それは、「地球に優しい暮らしをすること」です。地味なことかもしれませんが、「節電・節ガスで二酸化炭素の排出量を減らす」、「3R(リデュース・リユース・リサイクル)を意識し、ゴミを減らすよう努める」など、私たちにできる工夫はたくさんあります。今できるのは小さなことでも、"ちりも積もればサケ漁を守る"という大きなことを成し遂げられると信じています。

歴史と未来の交流館学芸員

野田美智子(ミシエル・ハーベル)