

石狩の海の色



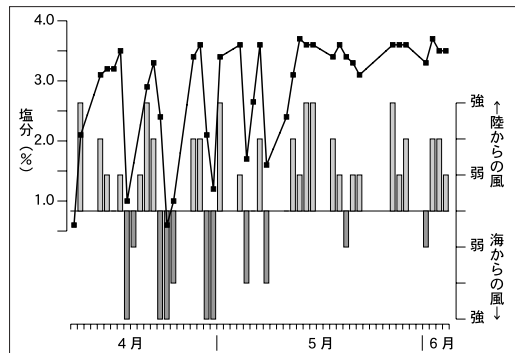
←水平線(灰色)
←色の境界線(青色)

石狩浜から見た海。手前が青色、沖は灰色をしています。

石狩浜から海を見たとき、海の水の色が2色に分かれているのに気付いたことはありませんか？
手前の海水は青いのには、沖のほうはなんだか灰色っぽいー晴れた、風が穏やかな日は、そんな現象がはつきりと見られます。かと思えば、はるか沖まで青い水が広がったり、浜辺まで一面、濁ったような灰色になってしまうこともあります。いったい何が起きているのでしょうか。

その原因を究明するため、石狩浜で海の観測を開始しました。まだ2カ月ですが、早くもちょっと変わった結果が出てきました。塩分濃度、つまり海水の塩辛さが、薄まったり濃くなったり、を繰り返していることが分かったのです。

ふつう海水の塩分濃度はどこでも35.5%くらいです。しかし、石狩浜では急に薄くなって、1日で0.5%まで下がってしまったたり、また元に戻ったり、ということが何度もあったのです。その原因は？海の色の変化と、何か関係が？



大募集!!

● 広報紙への感想や批評、市への質問など何でもお寄せください。
 ※ 匿名希望の場合もお便りには名前・住所・電話番号を必ず明記してください。
 〒061-3292 石狩市役所 広報 いしかり 係
 ☎72-3153 ☎74-5581 ✉PR@city.ishikari.hokkaido.jp



運動習慣のある人は市民全体のまだ2割弱ですが、「健康増進室」の利用者は着実に増えています。

日々の健康づくりに役立ててみませんか？

Q 最近、運動不足で足腰が弱くなってきた気がします。「体を動かさなくては」と思うのですが、一人ではなかなかできません。自分に合ったトレーニングメニューを立てて、継続的に取り組みたいのですが、そんな相談に乗ってもらえるのでしょうか？

A

● 専門スタッフが健康をサポート
 健康づくり課の健康増進事業の一環に、18歳以上の市民（内科・整形外科などの疾患で運動制限のない方）を対象としたフリープラン（健康運動個別指導）があります。具体的には総合保健福祉センター「りんくる」3階の健康増進室でトレーニングマシンを使った運動の指導を行っています。初回には体力測定を、

教えて! 市役所

市民の皆さんから寄せられた声をもとに、市役所からご提案するコーナーです。よりよいまちづくりを目指し、今後も市民の皆さんからの市政に対する要望や提案をお待ちしています。

2回目にはその測定結果や個々の目的に応じて運動指導員が運動メニューを作成し、3回目以降はそのメニューに沿って、自由に運動することができるといいます。運動不足だけでなく、減量やコレステロール値を下げたい、中には「ゴルフ上達のために」と足を運ぶ方もいて、利用者数は年間延べ約6千人にも及びます。健康増進室は2回目まで予約が必要で、利用料は1回2000円。ウォーキングマシンなど豊富な器具がありますので、ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立ててください。

● 体を動かす習慣を!

健康づくり課では平成14年度に「健康いしかり21」を策定し、市民が目指す健康目標を掲げています。石狩市では積極的に外出している高齢者は多いですが、運動習慣のある人が少ないのが現状です。日々の健康づくりのた

め、フリープランや運動教室に積極的に参加して、週2回、1回30分以上の運動を継続するように心がけましょう。

■ 健康増進室の開設時間

火曜	13:30~16:30	17:30~20:45
水曜	9:30~12:00	13:30~16:30
木曜	13:30~16:30	17:30~20:45
金曜	9:30~12:00	13:30~16:30
土曜	9:30~12:00	13:30~16:30

※ 初回・2回目の利用は要予約

■ 健康フェスタ2005

血管年齢や咬合力(かむ力)の測定・健康相談・歯科衛生士によるブラッシング指導などを実施します。この機会に健康チェックしてみませんか？

● 日時 7月24日(日)10時~15時

● 場所 りんくる

市民の健康づくりを多角的にサポートします

● 健康づくり課

健康づくり課は、市民の皆さんが健康に暮らすためのお手伝いをします。具体的には健康推進・保健サービス・ケアサービスの3つの分野に分かれており、健康推進担当は高齢者対象のインフルエンザやBCGなど乳幼児の定期予防接種の実施、保健サービス担当は健康手帳の交付や健康診査、ケアサービス担当では、介護予防のための教室や訪問指導、また筋力トレーニングマシンを使ったパワーリハビリテーションなどを行っています。

