



明治14年の美々鹿肉缶詰製造所

当時の缶詰は、鹿の肉を適当に切断して塩を加え、缶を密閉し、約2時間ほど煮てから穴をあけ、水蒸気を噴出させ、これをふたたび密閉して冷水にて冷やす方法で作られ、外国にまで輸出さ

れるほどになりました。しかし、明治12(1879)年1月から2月にかけて全道的にまれに見る大雪に見舞われ、鹿は動くこともできず、数10万頭が死に、その姿をほとんど見ることができなくなりました。この鹿の減少は、缶詰工場には決定的な打撃となり、明治13(1880)年から休業となりま

開拓使美々鹿肉缶詰製造所跡
所在地 字美沢135番地

国道36号線の苫小牧市と千歳市の境界、字美沢にかつて鹿肉の缶詰工場という、地域の特産品を活かした工場があったことをこ存じでしょうか。

美々鹿肉缶詰製造所は、北海道開拓使が北海道産鹿の育成を目的に、ビール、味噌、醤油、紙、缶詰などの製造所を各地に建設した一環として、明治7(1874)年に建てられたものです。

苫小牧再発見!!

第11回

Rediscovering TOMAKOMAI



当時製造していた缶詰 (レプリカ)

現在の製造所跡地 標柱があるのみでその面影はない

地球温暖化を考える

大切な地球を守るため
あなたの大切な未来のために

詳細 環境保全課 ☎(36)8801

地球温暖化とは

石油や石炭などの化石エネルギーを燃やした際に排出される二酸化炭素などの温室効果ガスが大気中に増えて、地球の平均気温が上昇する現象が地球温暖化です。温室効果ガスは、熱を蓄える性質があり、大気中に増えることによって、地球が温室に入ったような状態になります。

二酸化炭素排出量の推移

産業の発展とともに人類は石炭や石油などを大量に消費するようになり、二酸化炭素濃度は20年前と比べ35%程度

増加しました。このままでは21世紀末には二酸化炭素濃度は現在の2倍以上になり、地球の平均気温はさらに上昇すると予測されています。

温暖化がもたらす影響

平均気温が1℃や2℃上がるくらいに思っていたことではないうちが、氷河が溶けて海面が上昇したり、異常気象が多発するなど温暖化の被害は始まっています。

ヒマラヤの氷河



上が1978年で下が2004年のヒマラヤの氷河。氷河が縮小しているのがわかる。今世紀半ばにこの氷河は消失すると予測されている。【資料：名古屋大学環境学研究所・氷雪圏変動研究室】

2100年の平均気温は、温室効果ガスの排出量が最も多い場合では最大6.4℃上昇すると予測されています。地球の平均気温が1℃以上上昇すると、数億人規模の水不足、熱波・干ばつによる病人や死者の増加などの影響が始められます。3℃を越えると、世界のほぼ全域で穀物生産性が低下し、世界的に深刻な食糧難を招く恐れがあります。

みんなで地球を守る

地球温暖化は、主に私たち人間の活動によって引き起こされています。大量生産・大量消費・大量廃棄という社会構造に原因があります。地球を守るためには、二酸化炭素の大幅な削減が必要であり、産業界での省エネなどを進めるとともに、私たちのライフスタイルを変革することが必

要不可欠です。少しでも良い環境を次世代に引き継いでいくためには、省エネ行動の実践など今すぐ行動をとることが必要です。地球温暖化を止めることは、簡単に達成できるものではありませんが、一人一人の小さな行動でも市民全体では大きな効果になります。まず、できることから始めてみませんか。

～苫小牧市の取り組み～

市では、市民・事業者・行政の三者が協力して温暖化防止に取り組むための地球温暖化対策地域推進計画を策定中です。温暖化を止めるには、まちぐるみで行うことが重要です。まず、地域から行動を起こし、活動を盛り上げ、輪を広げていきます。

地球にやさしい生活を始めてみませんか？まず、身近にできるエコからチャレンジしましょう！

- ① 待機電力を削減する
主電源を切るよう心がけてテレビ、DVD、携帯電話の充電器など未使用時はコンセントからプラグを抜きましょう。
(年間約83kgのCO₂の削減)
- ② 片道1kmの買い物の車の運転をやめる
通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にも良いです。
(年間約65kgのCO₂の削減)
- ③ 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす
風呂の残り湯を洗濯などに使いまわす。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。
(年間約7kgのCO₂の削減)
- ④ エコバッグを持ち歩く
エコバッグを持ち歩けばレジ袋を減らせます。また、省包装の野菜を選ぶようにしましょう。
(年間約58kgのCO₂の削減)
- ⑤ 家族が同じ部屋で団らんとする
家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明を2割減らしましょう。家族が別々の部屋で過ごす余計な電力が必要になります。
(年間約238kgのCO₂の削減)
- ⑥ シャワーを2分短縮する
お風呂は続けて入り、身体を洗っている間はなるべくお湯を流さずお湯をためてお風呂を流すようにしましょう。
(年間約72kgのCO₂の削減)

歩こう！イキイキ健康大作戦！！

～歩こう歩こう！歩いてみんなで健康になろう！～

詳細 スポーツ課 ☎34-7715 <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> から歩こう！イキイキ健康大作戦へ

ヒップ・ストライド(太もも歩き)

今回は、ウォーキングを効果的に行っていただくために、ヒップ・ストライド(太もも歩き)という歩き方を紹介します。

ヒップ・ストライドは図のように、太ももを前後に広げて踏み出し、膝下を垂直に立てて着け、べた足接地になる歩き方です。かかと歩きに比べ力が真下にかかるため、筋肉の収縮が起こり、骨にも負担の少ないのが特徴です。太もも歩きを通常歩行のかかと歩きの途中に1分間ほど入れ、これを3回繰り返し、慣れたら回数を増やして、不足を感じたら時間も増やしていきます。ただし、過度に行くと膝に負担がかかるため、1回当たり3分間までとして苦痛を感じたら時間や回数を減らしましょう。

図 ヒップストライドの歩き方



ヒップ・ストライドの効果

- ① 筋トレ効果
ヒップアップにつながる
- ② 健康づくり効果
望ましい有酸素運動になる
- ③ 骨粗しょう予防効果
骨塩量保存に効果がある
- ④ 膝の関節障害予防効果
関節と筋が強化される
- ⑤ シェイプアップ効果
太ももが引き締まる