

## 令和3年度 あなたの体力しらべ隊!

体力テストを通して、楽しく体を動かしながら、自分の健康状態や体力年齢を認識し、健康への意識を高めてみませんか。

日時/10月17日(日)

9時00分～11時30分

場所/緑体育館(緑2丁目)

対象/小学生以上

※小学生未満も参加できますが、体力年齢の判定はできません。

内容/身体測定(身長、体重、体脂肪、血圧)

新体力テスト(上体起こし、握力、長座体前屈)

65歳未満 反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン

65歳以上 開眼片足立ち、10m障害歩行、6分間歩行

参加料/無料

持ち物/上靴 ※運動に適した服装でお越しください。

その他/

1. 当日の健康状態によっては、一部もしくは全ての測定をご遠慮いただく場合があります。
2. 当日の事故、ケガ等については、応急処置のみ主催者で行いますが、それ以降の責任は負えませんのでご承知おきください。

問い合わせ/

市社会教育課スポーツ推進グループ ☎ 23 - 6521

7月31日(土)、ノジャップ寒流水族館・青少年科学館では、市内の小学4～6年生11人が参加し、「1Dayサマースクール」が開催されました。アザラシへのエサやりやプール清掃を行なったほか、全国9カ所と南極昭和基地をZOOMで繋いで隊員と交信し、「氷の厚さはどれくらいか」、「虫は生息しているのか」など、様々な質問をして交流を深め、貴重な体験をした1日となったようです。



ズームアップ



貴重な体験を満喫!



いつまでも美しく

8月8日(日)、札幌から講師を招いて、市民講座「ジェルネイル体験」が開かれ、女性7人が参加。ネイルチップにベースとなるジェルを丁寧に塗り、専用のライトを当てて硬化させ、その上からカラージェルなどで思い思いのデザインに仕上げられています。参加した女性7人は、繊細な筆づかいに苦労しながらも、完成したネイルに満足気な表情を浮かべていました。

## 事業所でできる地球温暖化対策

近年、各地で発生している記録的な猛暑や集中豪雨。これは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)等の温室効果ガスの増加による地球温暖化が原因と言われ、地球温暖化対策を進めることが必要となっています。国は、2030年度までに温室効果ガス排出量を2013年度比で46%削減し、2050年までにゼロとする脱炭素社会の実現を目指すことを宣言しています。

本市でも今年の2月26日に、市内で排出されるCO<sub>2</sub>を2050年までに実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」を目指すことを宣言しています。また、第2次稚内市地球温暖化対策実行計画では、市内で排出されるCO<sub>2</sub>を2030年度までに2013年度比で26%以上削減することを目標としています。

市内で排出されるCO<sub>2</sub>のうち、約6割は事業所から排出されています。地球温暖化対策を進めるためには、事業所からの排出量を削減することが効果的です。

この機会に、事業所でできる取り組みにチャレンジしてみませんか?

事業所でできる地球温暖化対策の取り組みとして、国(資源エネルギー庁)の補助事業による「省エネ最適化診断」をご紹介します。

### ●省エネ最適化診断とは?

エネルギー管理の専門家が、皆さんの事業所を訪問してエネルギーの使用状況を調査し、具体的な省エネルギー対策の取り組み方法のほか、省エネルギーとなる高効率な設備・機器への更新の提案やアドバイス、これに加えて太陽光発電などの再生可能エネルギー設備導入の提案を行うものです。

提案された対策や設備の更新、導入を実施することで、CO<sub>2</sub>排出量や光熱費の削減に繋がることが期待できます。

### ●診断の費用はかかるの?

「省エネ最適化診断」は、診断に係る費用のうち9割を国が負担し、事業者の皆さんは、残り1割を負担することで診断を受けることができます。なお、この診断は国に採択された一般財団法人 省エネルギーセンターが実施しています。ぜひ、この機会にご活用ください。

詳しくは/一般財団法人省エネルギーセンターのホームページをご覧ください。  
<https://www.shindan-net.jp/>



問い合わせ/市エネルギー対策課地球温暖化対策グループ ☎ 23 - 6860

## 第3回 ONSEN・ガストロノミーウォーキング in日本のてっぺん稚内

ONSEN・ガストロノミーウォーキングは、日本の魅力あふれる温泉地を拠点に、その地域特有の「食」、「自然」、「文化・歴史」をウォーキングにより一度に「体感」できる新たなツーリズムです。

自然や歴史を感じながら「めぐって」、その土地のおいしいものを「食べて(飲んで)」、そしてウォーキングのあとは温泉に「つかって」楽しんでいただくイベントで、観光客はもちろん、市民の皆さんにも地元稚内の良さを再確認していただける機会ですので、ぜひご参加ください。

コースは、キタカラを出発し、稚内公園、旧瀬戸邸、稚内樺太記念館などをめぐります。各ポイントでは、稚内ブランド盛りだくさんの美味しい味覚をお楽しみください。北防波堤ドームにゴールした後は、「稚内温泉童夢」でゆったり温泉につかりませんか。

新型コロナウイルスの感染状況により、「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」が延長された場合、発令されている地域にお住まいの方の参加をお断りする場合があります。また、コロナ感染の状況次第では、開催を中止する場合があります。その際は、事前にご案内いたします。

日時/9月25日(土)

実施内容/ガストロノミーウォーキング約7.3km

開催場所/スタート地点・・・キタカラ(中央3)

ゴール地点・・・北防波堤ドーム(開運1)

受付/キタカラ内1階アトリウム 9時～

※エントリーしたスタート時間の15分前までに受付をお済ませください。

スタート時間/9時30分から11時の間で15分間隔での時間差スタートとなります ※最終ゴール時刻は15時までです。

参加費/1人3,500円(食事・飲物・温泉入浴券・保険)

参加対象/小学生以下は保護者の同伴が必要です 歩行が困難な方は介護者の同伴が必要です

申込方法/インターネットによる申し込みのみ

<https://onsen-gastronomy.com/eventinfo/wakkanai-0925>

申込期限/9月18日(土)

※定員(150名)に達し次第受付終了。

問い合わせ/わっかない観光活性化促進協議会

(キタカラ1階(一社)稚内観光協会内) ☎ 24 - 1216