

みんなで作る、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。 No.710



広報びらとり

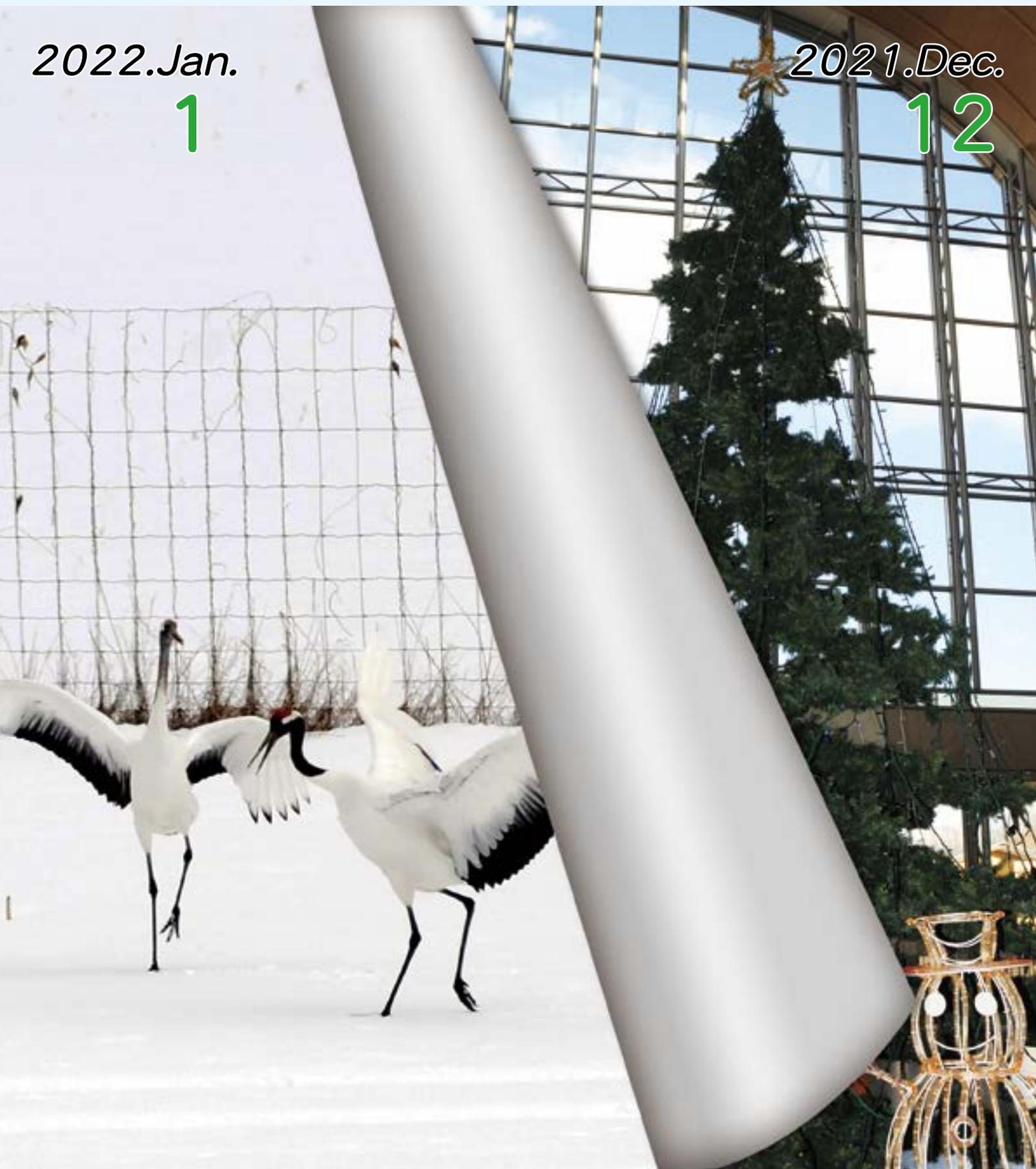
Biratori Town Public Relations Magazine

2022.Jan.

1

2021.Dec.

12



地域おこし協力隊（農業支援員） 登口真理の活動日誌



【味噌づくり】

10月頃から何度か、加工センターのお手伝いを微力ながらさせてもらっています。昨日は味噌の容器詰めでした。表面をヘラで整えるのですが、力加減がちょっとムズかった～。
でも、こういう地味な作業好きなんですよねえ。私自身も、毎年味噌を手作りしています。使う豆によって味がかなり変わるので、おもしろいです。



【麴づくり】

味噌づくりに続き、今日は麴作りを手伝わせていただきました。蒸した米に麴菌を満遍なく混ぜて、一定の温度で培養させます。麴菌は温度変化に敏感なので、気を付けながらの作業でした。



【寒締めほうれん草】

種蒔きしてから2ヶ月以上が経ちました。順調に育っています。カルシウム剤と、アブラムシ除けの薬を散布しています。



地域おこし協力隊（農業支援員） 牛尾拓示の活動日誌

【ほうれん草づくり】

11月中旬よりトマトの収穫も終了し、ほうれん草の収穫が12月1日より始まりました！ほうれん草のハネ品を毎日食べており、美味しくてついつい食べすぎてしまい、シュウ酸取りすぎで尿管結石を気をつけなければなりませんね。

糖度も高く、しゃぶしゃぶやサラダなのでも甘くてとっても美味しいです!! トマトも美味しかったですが、ほうれん草も本当に美味しいです。食が充実すると日々の幸福度も上がること間違いなしですね！

将来就農することをイメージしながら、作業することは大変貴重な経験をしているのだなと感じました。

自宅横で栽培しているニンニクと分葱は順調に育っており、これから冬に入り冬眠の準備に取りかかります！私も冬の間は冬眠したいものです…



平取ダム

試験湛水を開始

北海道開発局は沙流川総合開発事業として、平取町芽生で建設を進めていた「平取ダム」の試験湛水を11月24日（水）に開始しました。
沙流川総合開発事業は、沙流川に二風谷ダム、額平川に平取ダムの2つを多目的ダムとして建設する事業で、「洪水調節」「流水の正常な機能の維持」「水道用水の供給」「発電」を目的に昭和57年（1982年）に着工しました。
北海道開発局は、二風谷ダムおよび平取ダムの建設に至るまでの取り組みとして、①地域文化の保全、②環境保全の取り組み、③埋蔵文化財調査の実施、④道路の付替工事などを実施してきております。
平取ダムは額平川と宿主別川の合流部に堤頂長350m、堤高55mの重力式コンクリートダムとして建設され、総貯水容量は45,800千m³となります。試験湛水は、ダムの本格運用前に貯水位を洪水時

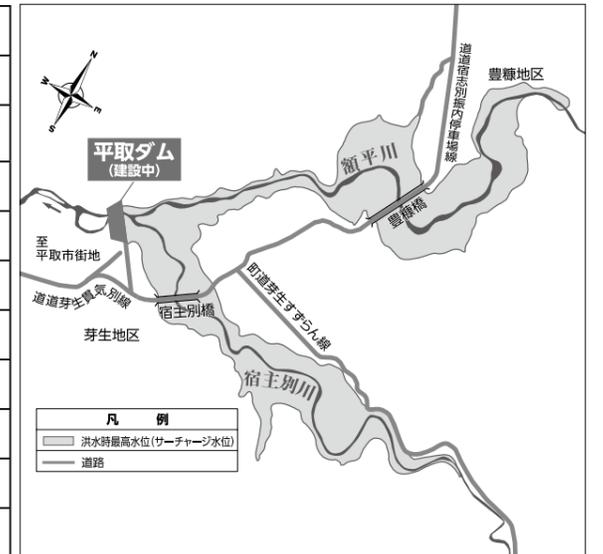


の最高水位（標高184.3m）まで上昇および下降させて、ダムの本体、基礎地盤や貯水池周辺の地山などの安全性を確認することを目的に行うもので、24日の湛水式には遠藤桂一平取町長、大鷹千秋日高町長ら関係者代表5名によって放流ゲートの閉塞ボタンが押され、湛水が開始しました。

沙流川総合開発事業の主な経緯

昭和48年 4月	沙流川総合開発事業の実施計画調査に着手
昭和57年 4月	沙流川総合開発事業として建設事業に着手
昭和59年 3月	「沙流川総合開発事業に伴う損失補償基準」の妥結調印
平成10年 3月	二風谷ダム完成
平成19年12月	付替道路工事着手
平成25年 8月	ダム工用道路工事着工
平成27年 9月	堤体コンクリート打設開始
平成28年 3月	付替道路（道道）全線共用開始
平成29年 7月	定礎式
令和2年11月	堤体コンクリート打設完了
令和3年11月	平取ダム試験湛水開始

試験湛水の最高水位範囲



試験湛水の貯水状況（11月24日）



試験湛水の貯水状況（12月14日）

11/26

油流出事故対策現地訓練

11月26日(金)、北海道一級河川環境保全連絡協議会 鶴川・沙流川部会主催による「油流出事故対策現地訓練」が町内の沙流川堤防付近で実施されました。

訓練には北海道開発局 室蘭開発建設部、北海道 室蘭建設管理部、日高振興局、門別警察署、むかわ町、占冠村、平取町、室蘭建設業協会、NPO法人 油濁防止技術研究会などから約50名が参加しました。

「平取町内の町道でトラックが横転し、軽油が流れ出した。堤内排水路に軽油が流出する事態と



11/27

気象・防災セミナー

北海道文化放送「みんなのテレビ」で活躍中の天気キャスター菅井貴子氏の「気象情報の有効な使い方」をテーマにした講演会と、日高西部消防組合平取消防署による災害図上訓練(DIG)がふれあいセンターびらとりで開催されました。

セミナーには防災に関わる関係者のほか、自治会などから35名の参加があり、それぞれの自治会でも今後、防災訓練に生かしていきたいなど感想が述べられました。

なつて、沙流川本流に流出する恐れがある」という想定で、オイル吸着フェンス、オイル吸着マット等を使用し、ピンポン玉を油に見立てて油をすくうというものでした。

いつ、何時このような事故が発生するかわからないことから、関係機関の密接な連携と事故処理技術の向上などを確認しあう訓練は常に必要ですが、できることならこのような事態にならないことを祈るばかりです。

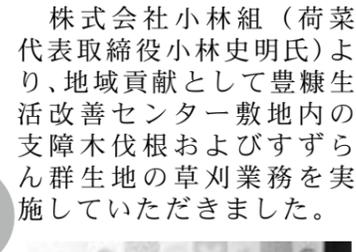
北海道文化放送「みんなのテレビ」で活躍中の天気キャスター菅井貴子氏の「気象情報の有効な使い方」をテーマにした講演会と、日高西部消防組合平取消防署による災害図上訓練(DIG)がふれあいセンターびらとりで開催されました。



株式会社小林組(荷葉代表取締役小林史明氏)より、地域貢献として豊糠生活改善センター敷地内の支障木伐根および草刈業務を実施していただきました。



公益社団法人苦小牧地方法人会(会長 成田幸隆氏)より平取町に対し小学生向け図書購入のため、多額のご寄附をいただきました。



旭イノベックス株式会社(札幌市代表取締役星野幹宏氏)より、地域貢献として本町親水公園内の親水護岸ブロックの撤去および処分をしていただきました。

12/3 本町地区文化祭

12/5

本町地区文化祭の作品展が12月3日(金)〜4日(土)に、芸能発表が5日(日)に中央公民館で開催されました。

作品展では、本町文化協会に加盟する団体のほか、一般参加あわせて14団体3個人から出品がありました。絵画や書道、手芸品など多くの作品が展示され、2日間で250人が来場されました。また芸能発表は、午前中にピアノ発表会、午後からの合同発表には11団体から25の演目が披露され、240人が鑑賞しました。

2年ぶりの開催に、出品者や発表者、来場者から「コロナ禍ではあるけれど、文化祭が出来る良かった」と喜ぶ声が多くありました。



交通安全指導員 表彰 「交通安全愛の鈴」贈呈



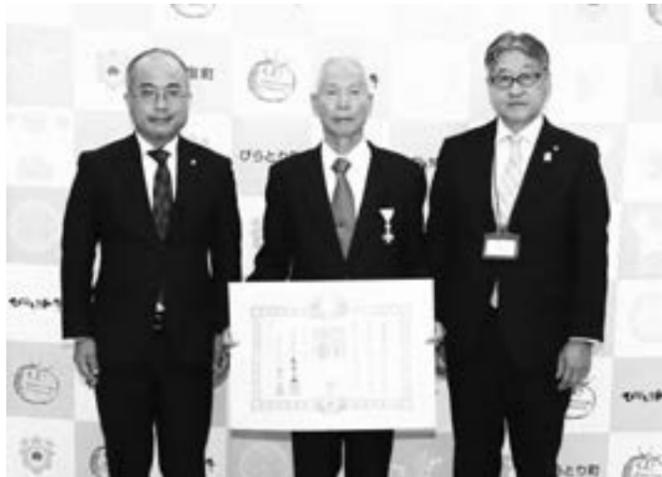
瑞宝単光章 叙勲伝達

12/6

元北海道日高西部消防組合平取消防団分団長の浅道忠夫氏(荷負)が「瑞宝単光章」を受章され、その伝達式が12月6日(月)に平取町役場で行われました。

浅道氏は昭和38年平取町消防団員に拝命後40年の消防に立ち尽くすとともに、火災その他の災害に際して卓越した指導力と行動力を発揮され、功績が認められ、受章されました。

心よりお祝い申し上げます。



12/10

ご寄附・地域貢献活動に感謝します



平取町本町防犯協会(会長 小林史明氏)より、本町地区の小中学校に対し防犯啓発のため携帯用消毒液をご寄贈いただきました。



旭イノベックス株式会社(札幌市代表取締役星野幹宏氏)より、地域貢献として本町親水公園内の親水護岸ブロックの撤去および処分をしていただきました。

12/8

お弁当づくり
& 試食会

第3期平取町食育推進計画の柱として、令和3年度より「ヘルシー食育推進事業」が実施されています。11月27日(土)には、町の健康課題(高血糖・高血圧)の予防改善を意識した「健康的な食の理解と普及」の企画として、平取高校トマトクラブの生徒が開発したヘルシー弁当(2種)が披露され、遠藤桂一町長はじめ、食育推進計画運営委員ら町民約40名が試食し、アンケート調査に名を挙げました。

品や彩などはもちろん、地産品、野菜や砂糖・塩分なども意識し、健康への思いが込められています。

上り詰まったお弁当が、今後は、町のホームページに掲載し、広く町民の方に生活習慣病予防のための食生活や自身の健康について考えてもらう機会としていく予定です。

試食会では、披露された四季の弁当と「手まり寿司」のレシピは、次のとおりです。ぜひ、ご家庭でもご利用ください。

「四季の弁当」

みかん1個				
栄養価	お弁当の目安	お弁当①	果物	+果物
エネルギー kcal	500-700	609	35	644
たんぱく質 g		23.3	0.5	23.8
脂質 g		16.1	0.1	16.2
食物繊維 g	7.0	5.0	1.0	6.0
塩分相当量 g	2-2.5	3.4	0	3.4
PFCバランス	基準(%)			
P たんぱく質	13-20	15.3		14.7
F 脂質	20-30	23.8		22.3
C 炭水化物	50-67	60.9		63.0

【栄養のポイント】

- ・カロリーが適正で、PFCバランスがとてよくとれています。
- ・動植物のたんぱく質・脂質のバランスがよくとれています。『糖尿病予防』だけでなく、『高脂血症予防』にも適したお弁当です。



ちらし寿司 (3-4人分)	
米	250 g
寿司酢	30 g
アボカド	1/4 個
ハム	1/2 枚
かまぼこ	10 g
ヤングコーン	2 本
卵	1 個
桜でんぶ	適量

《作り方》

- ① 炊いた米に寿司酢を混ぜる
- ② アボカドを1cm角に、ヤングコーンを輪切りにする
- ③ 卵を割りほぐし、薄焼きにする
- ④ 薄焼き卵、ハム、かまぼこを1cm角に切る
- ⑤ 器にご飯を盛り、具材をちらす

カボチャの煮物 (2人分)	
カボチャ	1/8
水	50ml
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
みりん	大さじ1/2

《作り方》

- ① カボチャの種を取り除き、ガラスボウルに入れ、600Wのレンジで3分30秒加熱する
- ② 鍋に幅1.5cmに切ったカボチャと水・調味料をすべて入れて落し蓋をする(中火)
- ③ 沸騰してきたら弱火にし、カボチャが柔らかくなるまで煮る

ポテトサラダ (2人分)	
ジャガイモ	60 g
おから	15 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ハム	5 g
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
マスタード	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① おからをガラスボウルに入れラップをかけて600Wのレンジで1分加熱して冷やす
- ② ジャガイモは皮をむいて4等分に、にんじんとハムは短冊切り幅約1.5cm、きゅうりは輪切りにする
- ③ きゅうりは一つまみの塩をまぶして水を絞る
- ④ ジャガイモとニンジンとをゆでる
- ⑤ ジャガイモをつぶし、ボウルで野菜と調味料を加えて混ぜる



豆腐ハンバーグ (2人分)		
豚ひき肉	60 g	
木綿豆腐	1/4 丁	
卵	1/2 個	
玉ねぎ	35 g	
しょうが	人差し指	
パン粉	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
だしあん	酒	大さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1/3
	砂糖	大さじ1/3
	みりん	大さじ1/3
100ml	かつお節	適宜
	水	適宜
	水溶き片栗粉	大さじ1/2

《作り方》

- ① 豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みじん切りした玉ねぎ、しょうが、パン粉、片栗粉、塩をボウルに入れ、よく混ぜる
- ② サラダ油をひいて、タネ約4cmを丸めながら入れて、両面を焼く
- ③ かつおだしをとる。鍋に湯を沸かし、かつお節を入れひと煮立ちさせ、キッチンペーパー等でかつお節をこす
- ④ 別鍋に酒、薄口しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁100mlを沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける

「手まり寿司」

みかん1個				
栄養価	お弁当の目安	お弁当②	果物	+果物
エネルギー kcal	500-700	674	35	709
たんぱく質 g		28.2	0.5	28.7
脂質 g		18.8	0.1	18.9
食物繊維 g	7.0	6.4	1.0	7.4
塩分相当量 g	2-2.5	3.2	0	3.2
PFCバランス	基準(%)			
P たんぱく質	13-20	16.7		16.2
F 脂質	20-30	25.1		24.0
C 炭水化物	50-67	58.2		59.8

【栄養のポイント】

- ・カロリーが適正で、PFCバランスがとてよくとれています。
- ・ビタミン・ミネラルの豊富なヤマメは、血圧を安定させる働きのあるカリウムを多く含んでいます。
- ・不飽和脂肪酸も多く動脈硬化の予防に有効です。『糖尿病予防』『高脂血症予防』だけでなく『高血圧予防』にも適したお弁当です。



手まり寿司 (4-5人分)	
米2合	300 g
お酢	40ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1弱
セミドライトマト	一つ分

《作り方》

- ① お酢、砂糖、塩を鍋に入れて火にかける
- ② 砂糖と塩が溶けたら刻んだセミドライトマトを入れる。一日程度冷蔵庫に入れて冷やす
- ③ 炊いた米に入れて混ぜ、すし飯をつくる
- ④ 牛肉は分量外のだし汁でしゃぶしゃぶにし、丸めたすし飯の半分のにせる

ヤマメの南蛮漬け (4人分)		
ヤマメ	4匹	
玉ねぎ	100 g	
ピーマン	2個	
ごま油	大さじ1	
トマト	1個	
長いも	90 g	
小麦粉	適量	
A	唐辛子	1本
	酢	100ml
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2弱
	塩	小さじ1/2
	みりん	大さじ2
	トマトジュース	50ml
	トマトピューレ	大さじ4
水	50ml	
あらびき胡椒	適量	



《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切りにして塩水にさらしておく
- ② ピーマンは縦に薄切りにして、沸騰したお湯にごま油を入れ、火を止めたところに入れ、余熱で10秒ほどゆでる。ゆであがったら、水で冷やし、水をきる
- ③ 長いもは皮をむき、細切りにする
- ④ 唐辛子は種を取って輪切りにする
- ⑤ トマトは半分は8等分にしてさらに1/2に切る
- ⑥ Aの材料をすべて混ぜ合わせ、トマトと長いもとキッチンペーパーで水気をとった玉ねぎとピーマンを漬ける
- ⑦ ヤマメは3枚におろし、分量外の塩を適量にふり、臭みをとる
- ⑧ ヤマメに小麦粉をつけて高温(180~190℃)の油で揚げる。揚がったらすぐに⑥につけ、粗熱を取って1時間冷蔵庫で冷やして完成

ほうれん草のごま和え (4人分)	
ほうれん草	200 g
塩	適量
すりごま	
砂糖	
しょうゆ	

《作り方》

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっとゆで冷水にとり、絞って水気をきる
- ② ほうれん草を3cm幅に切る
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、和え衣をつくる
- ④ ②と③を和える

カボチャの煮物 (4人分)	
カボチャ	1/4 個
水	100ml
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1

《作り方》

- ① カボチャの種を取り除き、ガラスボウルに入れ、600Wのレンジで3分30秒加熱し、一口大に切る
- ② 鍋に幅1.5cmに切ったカボチャと水・調味料をすべて入れ、落し蓋をし中火にかける
- ③ 沸騰してきたら弱火にし、カボチャが柔らかくなるまで煮る
- ④ ②と③を和える

(%)

質問事項	学校	平取町	国	北海道
自分には良いところがあると思う	小学校	73.9	76.9	72.6
	中学校	87.8	76.2	74.5
難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦していますか	小学校	67.8	70.9	69.3
	中学校	92.7	65.9	62.6
人が困っているとき、進んで助けますか	小学校	91.4	88.7	88.8
	中学校	95.1	88.5	86.8
学校に行くのは楽しいと思いますか	小学校	91.4	83.1	82.1
	中学校	95.2	81.1	77.5

「児童生徒質問紙」も実施されました。全部で69問あり、全道平均とほぼ同等です。全国・全道の平均値を比較すると、平取町の児童生徒の学力は、全国平均とほぼ同等です。

(%)

質問事項	学校	平取町	国	北海道
一日（月～金曜日）の平均的な学習時間1時間以上の割合	小学校	53.0	62.5	58.3
	中学校	70.7	75.9	71.9
一日（月～金曜日）の平均的な読書時間30分以上の割合	小学校	67.8	70.9	69.3
	中学校	92.7	65.9	62.6
新型コロナウイルスの感染拡大で多くの学校が休校していた期間中、勉強について不安を感じましたか	小学校	74.0	55.2	59.4
	中学校	83.0	62.8	62.3
新型コロナウイルスの感染拡大で多くの学校が休校していた期間中、計画的に学習をすることができましたか	小学校	76.1	64.4	62.4
	中学校	41.4	37.6	34.2

一日の生活リズムを確立し、規則正しい毎日を！

読書時間として、一日の学習時間が確保されています。また、朝読書の習慣化を図り、家庭学習の時間を確保しています。さらに、家庭学習の時間を確保し、読書習慣の定着を図っています。



日高管内へき地複式研究会・平取町教育推進事業公開研究会（紫雲古津小学校 算数科）

平取町としての学力向上策（各学校での主な取組み例）

- ◆小人数指導による個に応じた指導の充実：TT（チームティーチング）指導や習熟度別指導の充実
- ◆標準学力テスト実施（全学年）：児童生徒の実態把握による指導の充実
- ◆放課後子ども教室や休業中の学習サポート事業の充実：学習機会の提供 ◆平取義経塾（通年開設）
- ◆チャレンジテストの効果的な利用 ◆朝読書（全校読書）の実施
- ◆各種検定事業参加（漢字検定・英語検定）：学習意欲の向上
- ◆家庭学習時間の設定 学年×10分+10分 家庭学習強化週間の設定
- ◆指導方法の工夫改善 課題設定・まとめ・振り返りの時間の設定、ノート指導
- ◆ICT機器を積極的に活用した、個に応じた指導の充実

町内小学校は基礎・基本の定着が課題、中学校は数学が全国平均とほぼ同様！

今年5月、文部科学省は全国の小学校6年生と中学校3年生の全児童生徒を対象に、国語、算数・数学、2教科で「全国学力・学習状況調査」を実施しました。調査の特徴としては、「教科に関する調査」の各問題について、学習指導の改善・充実を図るための情報が盛り込まれています。北海道教育委員会では調査結果を分析・考察し、全道平均正答率、管内別平均正答率を10月に公表しました。この調査結果を基にした平取町の児童生徒の平均正答率の概要は、下表のとおりです。（全国・全道・日高管内との平均正答率の比較、小学校・中学校別）

◇小学6年生◇

	全国平均正答率からみた平取町平均正答率との比較	全道平均正答率からみた平取町平均正答率との比較	日高管内平均正答率からみた平取町平均正答率との比較
相当高い	+7以上		
高い	+5～+7		
やや高い	+3～+5		
ほぼ同様上位	+1～+3		国語
ほぼ同様	-1～+1		
ほぼ同様下位	-3～-1	算数	算数
やや低い	-5～-3	算数	
低い	-7～-5		国語
相当低い	-7以下	国語	

□領域別にみると、国語は「読むこと」で全国平均を上回っています。
■国語と算数を通じて、基礎基本の知識の定着と問題を読み解く力（読解力）を育てていくことが課題です。理由（根拠）を示して説明することや字数制限などの条件の中で記述できる力、表現力、情報活用能力を育てていくことが大切です。

◇中学3年生◇

	全国平均正答率からみた平取町平均正答率との比較	全道平均正答率からみた平取町平均正答率との比較	日高管内平均正答率からみた平取町平均正答率との比較
相当高い	+7以上		
高い	+5～+7		数学
やや高い	+3～+5		
ほぼ同様上位	+1～+3	数学	国語
ほぼ同様	-1～+1	数学	
ほぼ同様下位	-3～-1	国語	
やや低い	-5～-3		国語
低い	-7～-5		
相当低い	-7以下		

□国語では、「話すこと・聞くこと」が全国平均を上回っており、数学では「関数」「図形」で全国平均を上回っています。
■筋道立てて思考する力、場面の展開、登場人物の心情や行動に注意して読み、内容を理解する力を育てていくことが大切です。

基礎基本、家庭学習の定着、読書習慣の定着、表現力（記述式問題）・コミュニケーション能力が鍵！授業の予習・復習から主体的に学ぶ姿勢を身に付けましょう。



平取町教育推進事業公開研究会（振内中学校 道徳科）



平取町教育推進事業公開研究会（振内小学校 算数科）

図書館へいこう

○開館時間 火～金曜日 9:30 ~ 18:00
土・日曜日 9:30 ~ 17:00

○休館日 月曜日・祝日
※月曜日が祝日の場合は、その翌日も休館



新着図書

【小説・エッセイ】

『ミチクサ先生』 上下 / 伊集院静
『夜叉の都』 / 伊東潤
『万事オーライ』 / 植松三十里
『吾妻おもかげ』 / 梶よう子
『神曲』 / 川村元気
『中野のお父さんの快刀乱麻』 / 北村薫
『熔果』 / 黒川博行
『現代生活独習ノート』 / 津村記久子
『李王家の縁談』 / 林真理子
『残照の頂』 / 湊かなえ
『遠慮深いうたた寝』 / 小川洋子
『少女たちの戦争』 / 中央公論新社

【児童書】

『理系脳をつくる食べられる実験図鑑』 / 中村陽子
『料理はすごい!』 / 柴田書店
『お天気屋と封印屋』 / 廣嶋玲子
『映画すみっこぐらし 青い月夜のまほうのこ』 / サンエックス
『ポプラディア』 / 百科事典最新版

【医学・社会・その他】

『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』 / 福井県立図書館
『私の親鸞』 / 五木寛之
『しゃべらなくても楽しい! シニアの運動不足解消&ストレス発散体操 50』 / 斎藤道雄
『家族のためのうつ病』 / 神庭重信
『もっと! 魔法のてぬきおやつ』 / てぬキッチン
『週末猟師』 / 原田祐介
『工藤ノリコ BOOK』 / 工藤ノリコ
『47歳、まだまだボウヤ』 / 櫻井孝宏
『私たちのアイヌ刺しゅう』 / カバラミブ〈切り伏せ〉編
／長嶋由加利ほか

【絵本】

『うちのくるまはパン!!』 / 鎌田歩
『エゾシマリス』 / 佐藤圭
『わたしのマントはぼうしつき』 / 東直子・作 町田尚子・絵
『わらしべちょうじゃ』 / いもとようこ

※ 図書ワゴン運行予定 ※

1月13日(木)
【振内地区】10:00 ~ 12:00 山の駅ほろしり館
【貫気別地区】14:00 ~ 16:00 貫気別生活館
■ 貸出期間は次回の巡回日までになります。
■ 毎月第一木曜日に運行します。



図書館カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

は休館日です

● 新着CD紹介 ●

『吉田兄弟×Lse Freres』
『Where's My History?』 / Alexandros
『THE ZOMBIE』 / アイナ・ジ・エンド
『FIGHT CLUB』 / 岡崎体育
『Editorial』 / official 髭男dism
『アオハル49.69』 / さだまさし
『U』 / Nizi U
『evergreen2』 / 秦基博
『BTS, THE BEST』 / B T S
『HELP EVER HURT NEVER』 / 藤井風
『縦横無尽』 / 宮本浩次
『2+0+2+1+3+1+1 = 10yeas10songs』 / RADWIMPS
『筒美京平TOP10 HITS 1967-1973』

※他にもあります。図書館HPの「お知らせ」をご確認ください。

オンライン予約ができます!

下のQRコードを読み込んでください。ログインパスワードは図書館のカウンターで発行しています。

【お問い合わせ】 平取町立図書館

電話 01457-4-6666
FAX 01457-4-6871
メール risu2@guitar.ocn.ne.jp



すこやかだより

保健福祉課からの
お知らせ

元気に運動しましょう!!

先月に引き続き、今回も自宅で簡単にできる運動・ストレッチをご紹介します。

●体幹トレーニング
①椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握り、両膝をそろえて胸に近づける。
②両手で体全体のバランスをとりながらゆっくりと膝を伸ばす。(椅子と平行にならないくらい浮かせればベスト)
③ゆっくりと膝を曲げる、伸ばすを繰り返す。
連続10回を目安



●ふくらはぎのトレーニング(ふくらはぎを鍛えることで、血流を良くし、冷え性やむくみなどを改善)
①背中を伸ばし姿勢を正して、浅めに椅子に座る。
②足の位置は、足首が膝の下にくるように90度にする。
③ふくらはぎを意識しながら、ゆっくりとかかとを上げる。
④上げたかかとをゆっくりと下げる。
20〜30回×3セットを目安



●股関節のストレッチ(股関節を柔らかくすると、全身の代謝がアップ)
①両膝を曲げ、足裏同士を合わせる。
②両足で足先をつかみ、足を体に引き寄せる。
③骨盤を立てて、鎖骨を横に開くイメージ。
④ゆっくりと呼吸をする。



●体側を伸ばすストレッチ(曲げた側の腸が刺激を受けるため、腸活が期待)
①立った状態で、両足を肩幅に開く。
②両腕を上げて、左手の先を右手でつかむ。
③息を吐きながらゆっくりと上半身を右に倒し、左の体側を伸ばす。



④息を吸いながら上半身を戻して、体の上方向へ伸ばす。
⑤つかむ手を逆にして、反対側も同様に伸ばす。



◎運動を継続させるコツ
運動は本来ストレスを緩和させるものですが、「運動しなくてはならない」という義務感をもってしまつと、逆にストレスになり、長続きできなくなります。はじめから負担を感じるような運動メニューやノルマを課したりせず、思い立ったときに「いつでもどこでも、すぐできる」運動を行うことが継続のカギです。これからクリスマスやお正月など、ご馳走を食べる機会が増えます。食べ過ぎたと感じたらぜひ、運動を取り入れてみてください。

【お問合せ】
保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンター1112)
☎ 4・6112

平取町役場
総務課(代表) ☎ 2-2221

まちづくり課 ☎ 2-2222
アイヌ施策推進課 ☎ 2-2341

観光商工課 ☎ 3-7703
産業課 ☎ 2-2223
農業委員会・土地改良区 ☎ 2-2695

税務課 ☎ 2-2224
出納室 ☎ 2-2225
建設水道課 ☎ 2-2226
議会事務局 ☎ 2-2227

ふれあいセンターびらとり ☎ 4-6111

町民課 ☎ 4-6113

保健福祉課
保健推進係・福祉係 ☎ 4-6112

介護支援係・介護保険係 ☎ 4-6114

児童館 ☎ 2-3026
子ども発達支援センター ☎ 2-3400

地域包括支援センター
「ほほえみ」 ☎ 2-3700

平取町教育委員会
生涯学習課 ☎ 2-2619

中央公民館 ☎ 2-2619

町民体育館 ☎ 2-2749

二風谷アイヌ文化博物館 ☎ 2-2892

沙流川歴史館 ☎ 2-4085

図書館 ☎ 4-6666

役場振内支所 ☎ 3-3211

役場貫気別支所 ☎ 5-5204

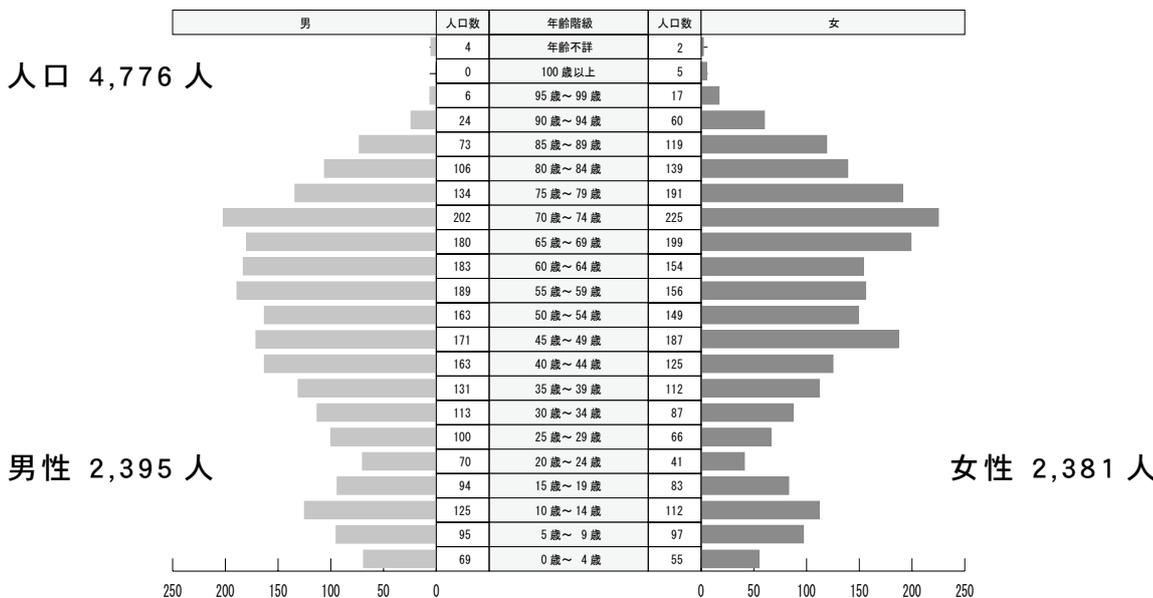
平取町国民健康保険病院 ☎ 2-2201

平取町社会福祉協議会 ☎ 4-2267

平取町外2町衛生施設組合 ☎ 2-2024

平取消防署 ☎ 2-2361

令和2年度国勢調査結果による階級年齢別人口構成



すずらん短歌会詠草

新米の香りと共にチキンカレー
姪たちと食す格別の味なり
中 沢 三二子

友が来て昔の暮らし物語る
我が親想い感謝の気持ち
相 田 のぶ子

級友の家今は更地で家もなく
思い出だけが我を揺さぶる
中 原 千鶴子

ふと見るに神さまトンボ飛来して
今年最後の母のお参りに
石 川 原 多満代

鎖国解き異国の人で賑わいし
函館の坂電飾灯る
熊 谷 厚 子

「すずらん短歌会」入会者募集！ 希望者は、中央公民館生涯学習課社会教育係へ

まちの人口と世帯数

(前月比)

人 口	4,676 人 (- 10 人)
男	2,288 人 (- 7 人)
女	2,388 人 (- 3 人)
世帯数	2,435 世帯 (- 4 世帯)

※ 11 月末現在の住民基本台帳による



ホームページ QR コード