



広報

みんなで作る、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。

びらとり

No.722

2023.

3



平取高等学校卒業式
(本町 3月1日)

私たち、地域みんなの 平取高校のこと、もっと知ってほしい!!



地域に根ざした高校として、私たち平取高校では、探究の時間や、まちの事業を活用した地域おこし活動を通して、町への提言なども行っています。

今回は、広報誌を通して皆さんに知ってほしい活動などを紹介したいと思います。

(平取高校生徒会一同)



「と、びらとり」のHPから

るコーナーなどが掲載されています。ホームページには、たくさんきれいな写真があがっています。(※スマートフォンからの閲覧を推奨しています。)

なんと『と、びらとり』が昨年の8月3日と9月6日にメディアに取り上げられました!

記事には「入学者を増やしたい!」という高校生たちの思いが。現在の平取高校の全校生徒は44人。さらに今年度の一年生はたったの12人。少人数というのはマイナス面として捉えられがちですが、悪いことばかりでなく、人と人の距離が近くて気軽に相談できるメリットもあります。先輩たちとも話しやすいです。

ホームページの他にインスタグラム「@tobiratori」にも活動内容等を投稿していますので、ぜひアカウントをフォローしてください!

平取高校の素晴らしい部分はまだみなさんに知られていないと思いますので、『と、びらとり』のホームページやインスタグラムを通して多くの方々に広めていきたいと思っています。

大学へ行くために貯蓄したい!!

色々なことに挑戦したい!!

ICT機器が充実している

将来やりたいことが決まっていない...

平取町公式キャラクター
ピラッキー

☆どんな人が「平取高校」に向いているの?☆

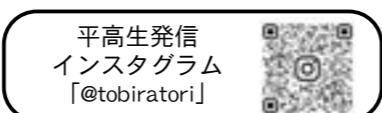
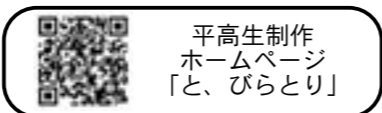
これから進路を決めようとしている中学生と保護者の方に本校を紹介させていただきたくします!

一つ目は、将来やりたいことが具体的に決まっていない人です。それは、どの高校に進んでも変わりません。平取高校は、色々なことに挑戦できますし、資格検定料が町から補助されます。

二つ目は、大学に行くために貯蓄したい人です。町外の高校に行く交通費が、寮や下宿に入った場合には多くの生活費がかかります。



「と、びらとり」制作スタッフ



今後の『と、びらとり』の活動と『平取高校』の取組についてぜひ注目してください。

(平取高校一年 花田)

「平取高校の魅力化を図り存続させる会」を発足

町内唯一の高校である平取高校は、近年、少子化の影響等から入学者数が年々減少し、高校の存続が危ぶまれています。本会は、平取高校の魅力化を図り、平取高校を地域に未永く存続させることを協議するため、昨年9月22日に発足し、第一回目を11月30日に、第二回目を1月30日に開催しました。

平取高校は、北海道教育委員会が策定する「公立高校配置計画」に「地域連携特例校」として再編整備の対象校となっています。

昨年8月に平取高校が実施したアンケートでは、241名から回答があり、「これからも存続してほしい」と回答した方は47%、「これからも存続してほしいが、入学者が少ない状態であれば閉校になっても仕方がない」と回答した方は45%という結果でした。

3月24日には「平取高校と地域の未来を考えるフォーラム」を開催します。



「存続させる会」会議の様子

今後、「平取高校の魅力化」の取組について、平取高校のみならず、地域協力をお願いしながら、広報誌等で詳細をお知らせします。

(まちづくり課
地域戦略係)

☆新星「と、びらとり」始動!☆

平取高校の生徒が作成しているホームページ「と、びらとり」は、町の「びらとり協働のまちづくり事業補助金」を活用し、令和4年に開設しました。地元の方を講師にご指導いただきながら、諸先輩が現在のホームページを構築しました。現在は、先輩方の取り組みを引継ぎ、一年生が中心となって活動しています。

ホームページは、平取高校生が「平取町にもっとお客さん呼びたい!」(平取高校の印象を変えたい!)をコンセプトに、平取高校生が取材した町内の飲食店や町内のイベントの紹介、高校生が撮影した写真、平取高校の疑問に答え

平取高校は町から様々な支援がありますし、公設塾も無料で利用できます。将来自分のやりたいことに向かってしっかり貯蓄ができます。

三つ目は、ICT機器が充実している点です。四つ目は、入学者全員に高性能のタブレット端末が町から贈呈されることです。

最後に、平取高校では刺激的な高校生活を送れないと思っている人もいるかもしれませんが、大規模校では経験できない刺激が平取高校にはたくさんあります。平取高校も視野に入れ進路を決めてみてはいかがでしょうか!

(平取高校一年 本間)

- 平取高校の魅力化を図り存続させる会 メンバー
- 【委員】
- 遠藤 桂一 (町長)
 - 佐藤 和三 (副町長)
 - 庄野 剛 (教育長)
 - 鈴木 浩 (平取高校 校長)
 - 塚西 圭 (平取高校 教頭)
 - 高山 修 (平取町議会総務文教 常任委員会委員長)
 - 伊東 七虹 (平取高校OB)
 - 平松 涼子 (一般公募)
 - 熊谷 厚子 (一般公募)
 - 和田 理一 (一般公募)
- 【外部有識者(アドバイザー)】
- 山中 康裕 (北海道大学大学院 地球環境科学研究院 教授)
 - 江口 彰 (NPO法人いきたす 代表理事)
 - 神 志穂 (北海道大学大学院 地球環境科学研究院 学術研究院(博士))



三年ぶりに熱い戦いが帰って来た!! 全道PK大会開催

2月12日(日)「第25回全道PKグランプリ」が3年ぶりに二風谷ファミリールランドで開催されました。参加チームは全道各地から93チーム集まり、約700名の方に来町いただきました。当日は、朝から雪が降り積もり、「雪上PK」を行うには、最高のコンディションに恵まれました。豪快にシュートを決められた方も、滑って失敗した方も、楽しみながらプレー出来たようです。お昼には「びらとり和牛」のバーベキューで腹ごしらえ、常連チームの中では、鍋物や焼きそば等も作って各々工夫するのも楽しみにしているようです。午後からの決勝トーナメントは快晴となり、最後まで熱い戦いが繰り広げられました。



一般の部で優勝を決めた「J」おめでとうございます。3年前の大会でも優勝し、今回は連覇!!



お昼は「びらとり和牛」の焼肉に舌鼓!



ピラッキーと記念撮影



各チームファインプレーが飛び出しました!



シュートが決まり大喜び!



電気自動車「リーフ」を電源として利用

大会運営の電源は、町の電気自動車から電気をお供給し、運営されました。



残念!!



キッチンカーの出店もありました。

◆ご寄附ありがとうございます

大会開催にあたり、株田中コンサルタント様より、ご寄附がありました。ご厚意に感謝いたします。

☆平取町起業化支援事業☆

町では、産業および雇用の創出を図り、就業機会の拡大と地域経済の活性化を図ることを目的として、新たに起業をめざす方に対し、その事業を行う際に必要とする経費について、予算の範囲内で補助金を交付しています。

今年度は2事業所が新たに起業していますので、ご紹介します。

■(株)二風谷ワークス



令和4年4月より、株式会社二風谷ワークス(代表 萱野公裕氏)が、二風谷にオープンしました。地域の若手作家が工芸の仕事で生計を立てられるよう、会社を設立。自社ブランド「ramgu(ラムグ)」は「こころ宿る道具」をコンセプトにしています。生活用品、雑貨類を主に製作し、ネットショップでの販売や、特別注文品の企画・受注販売も行う予定です。

mail contact@nibutani-works.jp

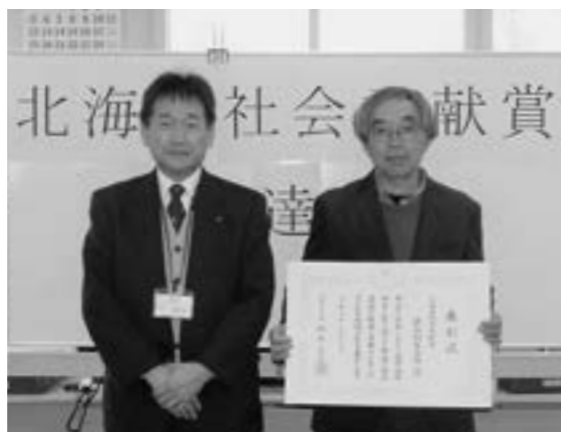
■バーバライトリ

令和4年9月23日(金)、ローソン裏手に新しい理容室「バーバライトリ」(代表 平脇弘志氏)がオープンしました。苫小牧市の理容店に勤務していましたが、妻の故郷で理容店を開店したいという思いがあり、起業に至りました。幅広い年齢層に対応した理容室となっております。営業時間 8時から19時まで。定休日 月曜日、火曜日、第1・第3日曜日。電話 2・2039



北海道社会貢献賞

道路河川関係功労者(道路愛護功労者)



被表彰者：貫気別自治会 15年以上の長きにわたり、貫気別地区の道道71号線沿いにおいて、花壇の整備及び花植栽プランターを設置し、道路環境の美化活動並びに道路愛護の推進に貢献したことが認められ、2月27日(月)、北海道知事より表彰状が送られ、胆振総合振興局室蘭建設管理部門別出張所にて伝達されました。貫気別自治会長 互野勝弘氏が地域を代表し、これを受賞しました。

令和4年度 電源立地地域対策 交付金事業【報告】

二風谷発電所・岩知志発電所・奥新冠発電所の影響緩和のために、電源立地地域対策交付金が交付されています。今年度も、平取町国民健康保険病院の厳しい経営を緩和するために、病院運営費へ電源立地地域対策交付金548万9千円を充当しました。今後とも病院運営費への充当を検討します。



まちのひろば

2/4 第21回義経雪あかり

平取町商工会

ふれあいセンターびらとり周辺の町商店街で、今年で21回目の「義経雪あかり」が開催されました。平取町商工会が主催し、冬の商店街をアイスキャンドルやライトアップで彩る催しですが、今年3年ぶりに開催することができました。アイスキャンドルが街を幻想的な雰囲気にとり彩ると、子どもから大人まで約400名もの来場者が集まり、思い思いに撮影しました。極寒のなかでもホッとする「義経雪うどん」やココアも振舞われ、豪華な景品が当たるビンゴ大会もあり、最後まで盛り上がりました。



2/5 初午祭

義経神社



義経神社では、毎年2月の最初の午の日に、「初午祭」が行われています。今年も、新型コロナウイルス感染症防止対策として、午前と午後の2回行われ、軽種馬関係者など約100名が義経神社に集まりました。今年初めて、宮司自ら真水をかぶり「寒中禊」で身を清めました。「矢刺しの神事」では、今年、傘寿（80歳）を迎えた永島克洋氏（本町）が馬に乗り、卯年（2023年）酉の方角（西）に馬上から3本の破魔矢を放ちました。この「初午祭」は祈願成就のご利益があり、昭和48年頃から継続して行われています。

2/10 鉄道観光の夕べ

鉄道記念館の活用を考える会

鉄道記念館の活用を考える会（代表 福澤 肇氏）が主催となり、日高路の鉄道文化財の活かし方を考える講演会「鉄道観光の夕べ」が、振内鉄道記念館で開催され、約50名が参加しました。講師の永山 茂氏（北海道観光資源創造センター理事長）より「北海道は鉄道大国、観光と絡めた場合、地域と一体となった仕掛けが成功に繋がります」「鉄道愛好家の支持を受けると思わぬ経済効果が生まれる」など、熱く語り尽くしていただき、地域の観光資源を再確認しました。



「びらとり協働のまちづくり事業補助金」を活用して開催されました。

大地連携ワークショップ冬

いっぴらとり

2/17

2月13日（月）17日（金）にかけて、二風谷地区に全国の大学生を招き、大地連携ワークショップが開催されました。



15名の学生が参加しましたが、5日間を通して刺繍・木彫・シト作り・アットゥシ織り等、貴重なアイヌ文化を体験し、最終日には今回のワークショップの成果について「グループ発表会」が行われました。4グループに分かれ、「現代アレンジ民具」「VR技術を活用したアイヌ文化体験」「アイヌ語教育の可能性」「WEBサイトでアイヌ文化を世界へ」と、それぞれの着眼点から大学生らしいアイデアが次々に提案され、アイヌ文化を発信し、広めるためのきっかけになる、充実した発表会となりました。

2/19 シシリムカアイヌ文化祭

第33回アイヌ文化伝承活動発表会

第33回「シシリムカアイヌ文化祭」が中央公民館で開催されました。二風谷アイヌ語教室「子どもの部」では、「歌」「早口言葉」「カムイユカラ」「踊り」が披露されました。「成人の部」では、12人がそれぞれ「ユカラ」や「ヤイサマ」「ウウエベケレ」などの卓越した口承文芸が披露されました。そして、平取アイヌ文化保存会による古式舞踊発表の後、1月に行われたニュージラントのマオリ民族との交流事業について報告がありました。

さらに、アイヌ語弁論大会「イタカンロー」最優秀賞を受賞した3名による特別講演も行われ、最後に札幌大学ウレシバクラブによる古式舞踊が披露され、3年ぶりの発表に会場が沸きました。



◆ご寄附ありがとうございます

日高寺（壇信徒一同）より寄附がありました。ご厚意に感謝いたします。

◆ご寄贈ありがとうございます

公益財団法人日本公衆電話会本部理事北海道統括支部より、平取町内の生徒に対し、「ネット安全ガイドブック」を寄贈いただきました。ご厚意に感謝いたします。



◆地域貢献感謝します

株式会社 平村建設より、イオル文化交流センター駐車場における湧水排除作業、除雪機械の贈与並びにイオルの森作業路の除雪作業をしていただきました。ご厚意に感謝いたします。



西松・岩田地崎・岩倉特定建設工事共同企業体より、地域貢献活動として、仮設物置の設置業務及び備品の寄贈をしていただきました。ご厚意に感謝いたします。



教育委員会からのお知らせ

令和4年度平取町教育奨励表彰 13個人・1団体に授与

2月21日(火)、中央公民館において令和4年度平取町教育奨励表彰授与式が行われ、社会教育奨励1個人、芸術文化奨励2個人、スポーツ奨励10個人・1団体が受賞し、庄野教育長より表彰状及び記念品が授与されました。

また、川上夢太さんは、「日高管内教育実践表彰(特別賞)」も受賞され、町教育奨励表彰式に引き続き、教育長より表彰状が伝達されました。

※受賞者紹介(敬称略)

【社会教育奨励表彰】

・大崎哲也(おおさき てつや) 荷菜

永きにわたり、町内小学3・4年の社会科見学学習や平取小学校のトマト学習を始めとする様々な教育活動を受け入れ、町の基幹産業であるトマト栽培の大切さを伝え、体験学習等を通じて、平取町の子どもたちの地域学習の理解、促進に大きく貢献されています。

【芸術文化奨励表彰】

・飯塚潔子(いづづか きよこ) 二風谷

公益財団法人アイヌ民族文

化財団主催の「第26回アイヌ語弁論大会イタカンロイ大人の部口承文芸部門」最優秀賞。

・島野未替(しまの みえ)

東海大学付属札幌高校1年
「第67回北海道吹奏楽コンクール高等学校A編成部門」金賞。
北海道代表に選出され、全国大会である「第70回全日本吹奏楽コンクール」高等学校後半の部」金賞を受賞。

【スポーツ奨励表彰】

・小林岳人(こばやし たけと)

北海道教育大学岩見沢校4年
「第67回北海道学生剣道選手権大会男子個人戦」準優勝。
「第70回全日本学生剣道選手権大会」出場。

・第69回北海道学生剣道優勝大会男子団体戦「優勝」。

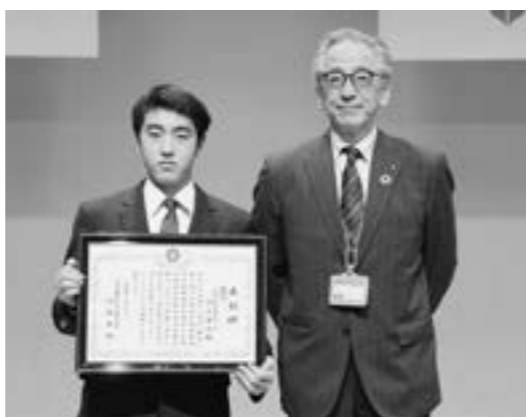
「第70回全日本学生剣道優勝大会男子団体戦」出場。

・山木梨緒(やまき りお)

札幌国際大学1年
「第31回北海道ジュニアカーリング選手権大会女子の部」第3位。

「第31回日本ジュニアカーリング選手権大会女子の部」出場。

- ・藤谷瞭至(ふじや りょうじ) 札幌新陽高校3年 (受賞5度目)
「2022 FIS フリースタイル&スノーボードジュニア世界選手権大会男子スロープスタイル及び男子ビックエア」出場。
「COWDAYS SLOPE スノーボードスロープスタイル競技 FIS 男子の部」優勝。
- ・小林 蓮(こばやし れん) 札幌日本大学高校2年 (受賞2度目)
「第68回北海道高等学校剣道選手権大会男子団体戦」準優勝。
川端すみれ(かわばた すみれ) とわの森三愛高校1年
「第58回北海道ソフトボール選手権大会兼第41回北海道高等学校ソフトボール大会」優勝。
- 「第41回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会」出場。
- ・木村 結(きむら ゆい) 北海道高校1年 (受賞3度目)
「第45回全国高等学校柔道選手権大会北海道大会女子個人48kg以下級」準優勝。
- ・川端壮汰(かわばた そうた) 平取中学校3年
「2022 ZETT 杯 争奪中学校野球北海道大会」優勝。
「会長杯争奪中学校野球大会」準優勝。
- ・川上夢太(かわかみ かなた) 平取中学校2年
「第43回北海道中学校剣道大会男子個人戦」優勝。



日高管内教育実践表彰(特別賞)を受賞された川上夢太さん

- 「第52回全国中学校剣道大会男子個人戦」出場。
- ・高橋諒太郎(たかはし りょうたろう) 平取小学校5年
「Fall-Contact Challenge Hokkaido 2022 小学5年生男子初級の部」準優勝。
「第25回極カップ春の陣北海道空手道選手権大会小学5年男子初級の部」優勝。
- ・富田 京(とみた けい) 振内小4年(受賞2度目)
「第25回極カップ春の陣北海道空手道選手権大会小学4年男子重量(32kg以上)の部」準優勝。
- 「第10回全日本ジュニアチャンピオンシップ空手道選手権大会」出場。
- ・平取義経剣心会(代表 木下 正人)
「第71回北海道少年剣道錬成大会小学生団体戦」準優勝。

ミニ「理科教室」

実験、ものづくりを通じて、科学の世界に興味や関心を持ってもらうことを目的として、2月16日(木)から3月9日(木)にかけて、紫雲古津、貫気別、二風谷の各放課後子ども教室でミニ理科教室を実施し、計55名の参加がありました。

今回は「永遠に飛ぶ紙飛行機」と「ペットボトルキャップ砲」の実験を行いました。

「永遠に飛ぶ紙飛行機」の実験では、半紙で作った紙飛行機を段ボールの板を持って追いかけることで上昇気流を発生させ、紙飛行機を飛ばしました。

「ペットボトルキャップ砲」の実験では、キャップの側面をカットしたものをペットボトルの飲み口に取り付け、それをつぶす空気力でキャップを飛ばしました。子ども達は両足や手でペットボトルをつぶしたり、上に向けて飛ばしてみたりと色々工夫しながら実験を行いました。

実験を終えた子どもたちから「紙飛行機を予想以上に飛ばせて楽しかった」、「簡単に集められる材料できてびっくりした」などの感想が寄せられ、楽しく学ぶことができました。



これから紙飛行機を飛ばす様子



ペットボトルを思いっきりつぶします



教育委員会からのお知らせ

アイスクャンディーソーブ&バスボムをつくらう！

1月16日(月)に中央公民館で「子ども公民館講座」を開催しました。
 今回の講座は町内の小学校3～6年生を対象に実施し、18名でアイスクャンディーソーブとバスボム作りを体験しました。
 どちらも数ある色・香りの中から好みに合ったものを自由に選び作成したため、それぞれの個性が作品に表れており、どれも素晴らしい仕上がりとなりました。
 参加者からは「せっけんはすぐに固まるのがわかった」、「何を作るにしても時間がかかることを学んだ」、「作り方を教えてもらったので家でも作りたい」などの感想が寄せられました。
 どちらも身近で手に入れることができる材料ばかりなので、皆さんもぜひ作ってみてください！

※アイスクャンディーソーブとは？

固形グリセリンソーブを溶かし、着色剤・アロマオイル等を混ぜてアイスクャンディーの型で固めたオリジナル手洗い石鹸。



「リトルラビットクラブ」閉講

昨年の5月より、本町・振内・貫気別の3地区で開講してきた「リトルラビットクラブ」は、2月16日(月)の振内地区を最後に今年度の全日程を終了し、それぞれの地区で閉講式が行われました。
 今年度は3地区合計29回開催し、延べ459名が学年を超えて交流しながらミニサッカーやカーリングなど様々なスポーツを体験しました。
 閉講日にはドッジボールが行われ、どの地区でも白熱した試合が行われた後、子どもたちには終了証が手渡されました。
 新年度の受講もお待ちしています。



「握力」・「ボール投げ」は全国以上！ 「走力」・「持久力」に課題！ ～令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から～

今年度、一学期に文部科学省は、児童・生徒の体力・運動能力の状況を的確に把握し、体力向上に向けた取り組みを充実させるため、全国の小学校5年生と中学校2年生の児童生徒を対象に、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施しました。その調査結果が1月に公表されました。この調査結果を基にした平取町の児童生徒の各種目における概要は、下表のとおりです。

※全国平均を50としての比較：小学校5校5年生(男子13名、女子14名)、中学校2校2年生(男子15名、女子13名)

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
相当高い +7以上	5男								
高い +5～+7	5女							5女	
やや高い +3～+5	2女		2男	5女			2男		
ほぼ同様上位 +1～+3			2女	5男			5男	5男	2男
ほぼ同様 -1～+1	2男	5男2男 2女	5男5女	2男2女		2男		2男2女	5男
ほぼ同様下位 -3～-1					5男2女		5女2女		5女
やや低い -5～-3					5女2男	5男			2女
低い -7～-5		5女				5女2女			
相当低い -7以下									

5：小学校5校5年生、2：中学校2校2年生 *「ボール投げ」は、小5はソフトボール投げ、中2はハンドボール投げ

■総合評価(体力合計点：上位からA・B・C・D・E)

	A	B	C	D	E
小5男	0%	17%	67%	8%	8%
全国	10%	21%	32%	24%	13%
小5女	7%	15%	57%	7%	14%
全国	13%	24%	34%	21%	8%
中2男	8%	17%	50%	25%	0%
全国	8%	24%	35%	24%	9%
中2女	10%	40%	30%	10%	10%
全国	24%	30%	28%	14%	4%

*小学校5年生男子は、上位層の割合が全国に比べて少なく、Cランクが最も多い状況にあります。女子も上位層の割合が全国よりも低くなっています。
 *中学校2年生男子はCランクが最も多く、最下位層が0%となっています。女子はほぼ全国と同様とあっています。
 *種目別に見ると、例年同様にシャトルランや50m走の走力が全国平均に比べ劣っていますが、反復横跳び、長座体前屈は昨年と比べて大幅に上昇しています。
 *握力・ボール投げは全国平均以上の結果となっています。

平取町の小中学校では、全学年全種目の新体力テストを実施しています。

■総合評価(体力合計点：上位からA・B・C・D・E)

	A	B	C	D	E
小男	6%	28%	43%	14%	9%
小女	7%	28%	36%	21%	8%
中男	9%	15%	25%	38%	13%
中女	15%	28%	31%	22%	4%

□今年度の総合評価については左表の通りです。(全国調査の対象学年も含めています。)中女子については上位層の割合が高い状況にありますが、中男子は下位層の割合が高いことが課題となっています。
 □種目別では全国調査と同様にシャトルランや50m走、に課題があり、握力・立ち幅跳び・については全国平均を上回る状況です。

□新型コロナウイルス感染症の影響で、全国的に児童・生徒の運動時間が減少しています。下記にある体力向上策を学校と家庭・地域が共有し、一人一人の子どもに運動の日常化を意識して取り組ませることが重要です。

平取町としての体力向上策(各学校・関係団体等での主な取り組み例)

- ◆全国体力・運動能力、運動習慣等調査及び新体力テストを活用した検証改善サイクルの確立
 (小中学校における新体力テストの全学年全種目実施による経年変化：実態把握)
- ◆体育専科教員を活用した指導体制の充実とICT活用による体育の授業改善の推進
- ◆一校一実践の積極的な推進及び運動の日常化への取組の強化
- ◆栄養教諭による定期的な指導及び教育活動全般を通じた食育の推進



振内小学校 カーリング授業

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

★他にもあります
★オンラインで検索できます

【一般書（小説・エッセイ）】

『神無島のウラ』／あさのあつこ
『僕の女を探しているんだ』／井上荒野
『逆転のパラッド』／宇佐美まこと
『四日間家族』／川瀬七緒
『審議官』／今野敏
『恋とそれとあと全部』／住野よる
『君が残した贈りもの』／藤本ひとみ
『あなたはここにいないとも』／町田そのこ
『今日はいい天気ですね。』／群ようこ
『シルバー川柳 バラ色の人生編』／みやぎシルバーネット

【児童書】

『おとな体験授業?』／なかがわちひろ
『きみの人生はきみのもの』／谷口真由美
『恐竜の町で見つけたこと』／松原秀行
『おぼえよう卓球のルール』／山本道雄

【一般書（その他）】

『高橋源一郎の飛ぶ教室』／高橋源一郎
『思い込みにとらわれない生き方』／坂東眞理子
『図解はじめての日本建築』／松崎照明
『航空宇宙エンジニアになるには』／小熊みどり
『今、作りたいスマホホルダー』／ブティック社
『いちごのお菓子づくり』／今井ようこ、藤沢 かえで
『猫はなぜごはんを飽きるのか?』／岩崎永治
『ふしぎの国のバード』10巻
／佐々大河

【絵本】

『ごみしゅうしゅうしゃのぼいすけくん』／正高もとこ作 鎌田歩・絵
『そつえんセブン』／もとしたいづみ作 ふくだいわお絵
『ちいさなふたりのいえさがし』／たかおゆうこ
『ぴょん』／内田麟太郎・作 高島純・絵

★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 4月6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。
■貫気別支所・振内支所（青少年会館）で返却できます。

図書館カレンダー

4月 は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
						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						

おすすめ紹介



『しんどくならない
「ひとり暮らし」
ハンドブック』
／華井由利奈（光文社）

春になって進学・就職などで、寮に入ったり、ひとり暮らしを始める人も多いのではないのでしょうか。

“生活する”ということを学校ではほとんど教わりませんので、「ひとり暮らし」は“なんとなく”で出来るわけではありません。

掃除機いる・いらない?や、布団を干す頻度は?など家庭科的な疑問から、防犯対策やお金のこと、メンタルの保ち方まで、ひとり暮らしで困ることを経験者の先輩たちからのアドバイスや失敗談から学べます。

いつかお子様が自立する時の予習にもなると思いますので、親御さんにもおすすめしたい一冊です。

●オンライン予約ができます●

「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
■Web ■携帯



すこやかだより

保健福祉課からのお知らせ

ホントは怖い 口呼吸

マスクの着用が日常となった今、着用による息苦しさから、気が付かないうちに口呼吸をする人が増えていきます。一見、鼻呼吸でも口呼吸でもどちらでもよいように思われますが、実は口呼吸をすることで、様々な病気の引き起す可能性があります。

- 口呼吸チェックリスト
- 1 いつも口を開けている
 - 2 口を閉じると、あごにふくらみやシワができる
 - 3 食べるときにクチャクチャ音をたてる
 - 4 歯のかみ合わせが悪い
 - 5 唇がよく乾く
 - 6 口臭が強い
 - 7 朝、起きたときに、のどがヒリヒリする
 - 8 イビキや歯ぎしりがある
 - 9 激しいスポーツをしている
- 一つでも該当すると、口呼吸になっている可能性があります。



*口呼吸による影響

【風邪をひきやすくなる】
本来、人は鼻で呼吸し、鼻毛や粘膜は、空気を浮遊しているウイルスや病原菌、アレルギー物質をカットしてくれる、言わば天然のフィルターの役割を担っています。
ところが、口呼吸をすることで、これらのウイルスなどがダイレクトに気管に入ってくるため、風邪を引きやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。

*口呼吸の原因は舌の位置

口を閉じた状態で、舌が上顎（口の天井）にしっかりとついているのが正常な位置です。舌が下がって前歯の裏にある人は、口呼吸になりやすい状態です。舌の位置が下がったり、口が開いてしまったり、口の周りや舌の筋力不足が原因です。
そのため、口の周りの筋肉を鍛えることが口呼吸改善にも効果的です。

*口呼吸を改善するには?

【口の筋トレ】

- ① 「あー」と口を大きく開く
 - ② 「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けましょう。



自分で気がついたときに意識して口を閉じ、鼻呼吸を試してみても大切です。最初は慣れなくて少し苦しいかもしれませんが、だんだん体が鼻呼吸のリズムを覚えていきますので、まずは意識をするところから始めましょう。アレルギー性鼻炎や蓄膿症等で鼻の通りが悪い方は、耳鼻科で治療を行いましょう。

また、睡眠時に口呼吸になってしまふ場合には、市販の口閉じ用テープやマスキングテープを利用することも有効です。苦しいと感じる程度に粘着力のテープを、口の中央あたりに縦にはりましょう。肌弱い方には、ガーゼや包帯をとめるのに使われるサージカルテープがおすすめです。

口呼吸には健康を阻害するデメリットがあります。正しい呼吸で健康に過ごしましょう。

【お問い合わせ先】

保健福祉課保健推進係
（ふれあいセンターびらとり内）
電話 4,611,2
お気軽にお問い合わせください。



◆探究チャレンジ北海道（札幌市）◆

今月のワンショット

道教委が主催の「探究チャレンジ北海道」日高・胆振大会で、平取高校1年生が優秀賞に選ばれ、3月11日(土)に行われた全道大会に出場しました。

自分たちができる障がい者とのより良い共生について、養護学校や地域との関係が深まる取り組みを実践。今後の展望等を発表し、全道から集まった25チームと競いました。

役場関係 電話番号

- 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・子育て支援係 ☎ 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

まちの人口と世帯数

	（前月比）	
人口	4,627 人	（ 28 人）
男	2,282 人	（ 21 人）
女	2,345 人	（ 7 人）
世帯数	2,443 世帯	（ 29 世帯）

※令和5年2月末現在の住民基本台帳による

すずらん短歌会詠草

「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

老人の手を引き道を渡りつつ
引かれる我の明日をみている

熊谷厚子

北風に負けじと進む子供達
幼き頃の我子と重ね

石川原多満代

一日の終りの早さは歳なのか
道草したいね我の人生

中原千鶴子

平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

自衛隊札幌地方協力本部
管内分駐所
(TEL)0146-44-2855



ホームページ QR コード