



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.718

2022.

10



アシリチェブノミ
(二風谷 10月1日)

一日限りの特設レストラン

びらとりレストラン 開店



10月1日(土)、町特産品の魅力をあらためて感じてもらえるよう、びらとり特産品魅力向上事業実行委員会が主催となり、札幌市内のフランス料理店から黒滝祐輔シェフを招いて、1日限りの「びらとりレストラン」が、ふれあいセンターびらとりにオープンしました。
当日は町民限定で、ランチとディナーが提供されました。びらとりの食材がふんだんに使用されたフランス料理を、シェフ自ら一品一品紹介することで、より料理が美味しく感じられ、来客者は普段と違う一時を過ごしました。



ディナーの様子



ランチの様子



びらとりレストラン・畑でレストランは、サマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しました。



びらとりトマトとマスカルポーネのムース仕立て胡瓜のグラニテ



かぼちゃポタージュシナモン風味のミルクフォーム添え



びらとり産黒豚のポテドカンパニニ



びらとり和牛のプロバンス風煮込みキノコのリゾットを添えて



道産小麦にトマトジュースを練り込んだパン

ランチメニューを紹介

〈ディナーメニューを紹介〉



びらとり和牛のプルゴニーヌ風
(赤ワイン煮込み)



道産小麦にトマトジュースを練り込
んだパン



トマトとモッツァレラ、小エビのカ
クテル大葉の香り



びらとりトマトとマスカルポーネの
ムース仕立て胡瓜のグラニテ



かぼちゃポターージュシナモン風味の
ミルクフォーム添え



びらとり産黒豚のパテドカンパー
ニュ

畑でレストラン～inびらとり町



10月2日(日)には、「畑でレストラン」が開催されました。町外からの参加者は、トマト選果場を見学したあと、岩知志松原農園のトマトハウスに入り、松原邦彦氏より、びらとりトマトの説明を受け、その魅力に聞き入りました。

その後、新ひだか町「お料理あま屋」天野洋海シェフにより、町特産品を使用した全5品のスペシャルランチが提供されました。畑に囲まれた会場は、オープンキッチンにより、一つひとつの料理が出来上がる様子を、目でも楽しむことができ、美味しくゆっくりとした時間を過ごしました。



松原邦彦 氏(松原農園会場)



提供された「スペシャルランチ」

まちのひろば

9/5 平和の尊さをかみしめ
 ～平取町戦没者追悼式～



9月5日(月)、苛烈を極めた先の大戦において、戦禍に倒れ、あるいは戦後、遠い異郷の地で亡くなられた方々を追悼し、平和を祈願するため、戦没者追悼式が本町の平和塔で行われました。

町長からの式辞では、ロシアのウクライナ侵攻にも触れられ、「過去の悲惨な戦争から学んだ教訓と平和の尊さを、未来を担う次の世代にしっかりと語り継ぐ努力を重ねることが、私たちの責務である」と話されました。

この日、27名のご遺族と関係者が参列し、戦没者の御霊に、白い菊をお供えし平和を誓いました。

9/9 3年ぶりの賑わいに沸く
 ～さっぽろオータムフェスト2022～



9月9日(金)から10月1日(土)まで、3年ぶりとなる「さっぽろオータムフェスト2022」が開催されました。

大通8丁目「ほっかいどう市場」では、道内の自治体がまちのPRを兼ね、地域の特産品を販売する会場構成となっており、当町も「びらとり和牛串」「びらとり和牛ハンバーグ」などを販売しました。

期間中は4期にわかれて開催されましたが、当町は1期・2期に参加し、多くの来場者が特産品を買い求めました。

9/17 秋の実りに感謝
 ～イチャ・イユタ～



9月17日(土)、平取地域イオ再生事業の「イチャ・イユタ(穂ちぎり・搗き物)穀物収穫体験交流事業」が二風谷地区で開催されました。

晴天に恵まれたこの日、参加者約30名で、鉄製のピバを使い、ヒエやアワを収穫して脱穀しました。

その後、イナキビを石臼挽きで粉にしたり、「エイヤッホー。ホイヤッホー。」の掛け声にあわせ、杵でついたりして、伝統的収穫体験しました。

アイヌ文化情報センター内では、イナキビを使用したシト(団子)を試食して、楽しく美味しいイベントになりました。



9月29日(休)、全校落語出前高座が二風谷小学校で行われました。
札幌落語倶楽部の綴家段落(へつづり)や、だんらく(さん)さんにより、落語で使う扇子と手ぬぐいの使用紹介と、落語「ぞろぞろ」などが披露されました。
その後、3年生から6年生の8名が実際に高座に立ち、手ぬぐい・扇子を使った「枕」、「小噺」にチャレンジしました。
最後に、児童会長より「初めての落語を聞いて楽しかったのと、実際にやってみて緊張しました。」と挨拶があり、子供達にとって、貴重な時間を体験しました。



百寿おめでとうございます



今年度100歳のご長寿を迎える5名の町民に、岸田内閣総理大臣より、お祝状と記念品が贈られ、町長より伝達されましたので、ご紹介いたします。

この度は、大変おめでとうございます。

また、かつら園に入所されている「松原タネ」さんは、全道一のご長寿(10月15日で113歳)として、鈴木直道北海道知事より、お祝状が贈られました。

※ 敬称略



振内町 佐藤重美



幌毛志 中村きよの



荷菜 山崎弘子



振内町 田邊静雄



苫小牧市 松原タネ(かつら園)



去場 落合あさゑ

まちのひろば

10/1

アシリチエプノミ

「新しい鮭を迎える伝統儀式・儀礼」



10月1日(土)、平取地域イオル再生事業のアシリチエプノミが、二風谷オサツ沢周辺で行われました。
アイヌ民族の伝統的な漁具「マレプ」、「アプ」といった漁具を使い、豪快に鮭を採捕し、今年の新しい鮭を、アシリチエプノミ（伝統儀礼・儀式）により、迎えることができました。
約50名が参加し、伝統料理「チエプオハウ（鮭汁）」や「トラ豆とイナキビのごはん」の試食会も行われ、参加者は秋の恵みに感謝して、伝統儀式を体験しました。

10/3

栗をたくさん拾ったよ

「バチラー保育園」



10月3日(月)、バチラー保育園恒例の栗拾いが、(株)三和日成の社有地内で行われました。
爽やかな秋空に恵まれ、栗拾いに参加した園児たちは、元氣いっぱい、栗を集め、喜んでいました。
社有地を管理する平村経雄氏へ感謝の挨拶をして、集めた栗を、みんなで食べるのも楽しみにしながら、バス遠足を終えました。

■地域貢献活動に感謝します

登建設工業株式会社（代表取締役 孝志氏）より、地域貢献活動として、役場本庁舎の駐車場整備をしていただきました。
ご厚意に感謝いたします。

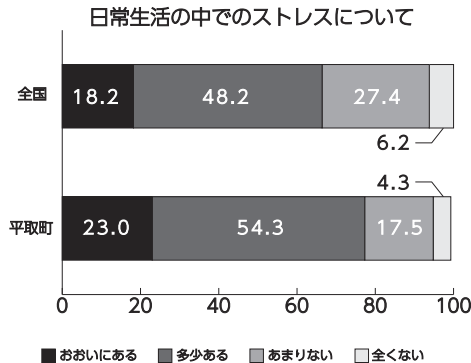


三共舗道株式会社（代表取締役 社長 皆川 俊哉氏）より、地域貢献活動として、振内小学校校舎前・裏舗装補修工事をしていただきました。
ご厚意に感謝いたします。

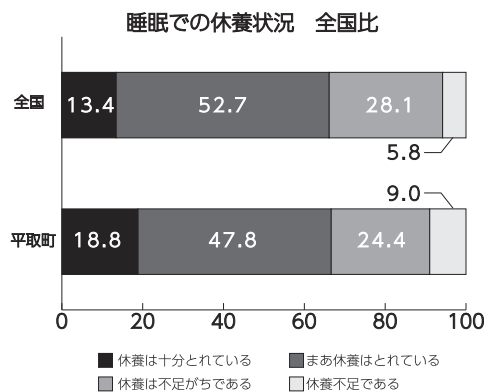


よい食一生 ● 食育だより

【グラフ①】
 全国参考：H23 年度自殺対策に関する意識調査より
 平取町参考：令和元年度食と心の健康に関する実態調査より



【グラフ②】
 全国参考：H26 年度健康意識に関する調査より
 平取町参考：令和元年度食と心の健康に関する実態調査より



「ストレス」と「栄養」

季節も変わり、冬支度を始める時期は、何かと忙しく、肉体的な疲労と合わせて、毎日のストレスがたまっていくかな、と感じる頃ではありませんか？

令和元年に、町で実施した調査結果によると、日常の中でストレスを感じている人が全国に比べ、多いという結果になりました。(グラフ①)

主なストレスの原因としては、「仕事に関すること」「金銭面」「家事育児」の順が多く、ほかには、「自由な時間が少ない」「人間関係」などがあげられていました。

睡眠での休養の状況について、全国に比べると「十分とれている」18.8%と高い一方、「不足している」9.0%と、こちらも高くなっています。(グラフ②) この9.0%すべての回答者が、「ストレスについての設問の中で、「ストレスがある」という回答でした。

人は毎日、大なり小なり何かのストレスにさらされながら、生活をしています。

そんな時においておいしい食事をとると、お腹も心も満たされ「また、明日から頑張るぞ!」と前向きな気持ちになれるのではないのでしょうか。

ストレスを軽減する 食生活・栄養について

毎日のストレスを貯め込んでしまうと、発散するのにもエネルギーを使います。心身共に健康で過ごすためには、よい睡眠としっかりと休息、そして好きなことをしてストレス解消をはかるほか、「おいしい食事」の質を高めて、上手にストレスを軽減することが大切です。

急激なストレスには食欲が

なくなる人が多いですが、慢性的なストレス状態では、甘い物や脂っこいものを食べたり、ドカ食いをするなど、食生活の乱れは大きく違います。

普段からストレスに負けない心と体しておくことがとても大切です。そのためには、交感神経や副交感神経といった自律神経のバランスの安定、ストレス・病気に負けない体力と抵抗力が必要です。そのための食生活とは…

① 規則正しい生活

日中は、太陽の光を少しでも浴び、日没には身体を休ませる、といった起床就寝時間のリズムを整え、朝昼夕の食事で胃腸などの内臓をしつかり働かせる。

② 栄養バランスのよい食生活

乳製品やナッツ類、大豆製品などに多く含まれている「カルシウム」、「マグネシウム」は、神経を正常に保ち安定させるはたらきのある栄養ですから、しっかりと摂りましょう。

また、豚肉やカレイ、玉ねぎやにんにく、ニラなどに含まれる「ビタミンB1」も神経安定に効果を発揮します。骨や歯を丈夫にしたり、糖質分解を助けるだけでなく、心の安定にも良い効果が期待できます。

体力や抵抗力をつけるのに効果的な栄養は、肉や魚・卵・大豆製品などの「タンパク質」、果物やイモ類などに多く含まれる「ビタミンC」などの栄養です。「ビタミンC」などの栄養は、風邪やコロナなどの感染症の予防にも効果を発揮します。

これらの栄養は、ストレスや疲労感など体調の変化を感じてから、あわててとるというよりは、普段の食事から積極的にとっていることで、ストレスに負けない丈夫な心と体をつくりだします。毎日の食事で意識した食生活を心がけましょう。

問合せ

保健福祉課 保健推進係
 (ふれあいセンターびらとり)

☎ 4-6112

お気軽にお問い合わせください。

教育委員会からのお知らせ

平取町コミュニティ・スクールレター 地域と学校、びらとりのみらい



平取町教育委員会生涯学習課
イメージキャラクター「まなティ」

貫気別小学校

「ウォークラリー」 ～地域を探検～



7月15日(金)、午後から児童会実行委員会が中心となり、1日宿泊学習プログラムの中に地域探検として、「ウォークラリー」を実施しました。びらとり農協貫気別支所や、細川商店などにご協力をお願いし、貫気別の市街地にカードが置かれたチエックポイントを数箇所設置し、6チームの班に分かれ、そのカードを探していきます。初の試みでしたが、子どもたちは各チームで話し合い、協力しながら、それぞれの場所にあるカードを探し当てることができました。久しぶりに地域のあちらこちらから、子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきました。各チエックポイントでは、地域の方と直接会話することでヒントを得るなど、有意義な時間となりました。地域の皆様のご協力に感謝いたします。

振内小学校

安全マップの見直しを ～地域の方とともに育む危険予知能力～

振内小学校では、毎年、縦割り班活動による安全マップの取組と集団下校指導を行っています。昨年度はCSで話し合い、地域の方が実際に学校へ来ていただき、子どもたちと共に安全マップの見直しを行いました。危険箇所を教えしてもらったり、子どもたちが危険と感じていることを地域の方にも共有していただきました。今年度も安全マップの見直しの時には、地域の方に参加していただきました。地域のことは、昔から住んでいる方が何よりの大先輩です。子どもたちは、地域の危険な箇所や車を運転する側の立場からのお話に一生懸命耳を傾けていました。また、交通ルールだけでなく、様々な危険について再確認する機会となりました。



びらとりDAY 給食

10月4日(火)、町内の小中学校で「びらとりDAY」給食が提供されました。メニューは、JAびらとりからご寄付いただいたトマトをはじめとした平取産野菜と、お米、和牛をふんだんに使ったびらとり和牛シチューと、びらとり野菜のサラダ、牛乳です。地元の食材で作った給食に、子どもたちはおかわりするなど、農家の皆さんに感謝しながら喜んで食べていました。



小学校3・4年社会科見学学習

9月7日(水)・21日(水)、町内の5つの小学校が合同で社会科見学学習を実施しました。
3年生は、日高西部消防組合平取消防署とトマト農家、4年生は、平取町外2町衛生施設組合と開拓財産展示施設を見学しました。

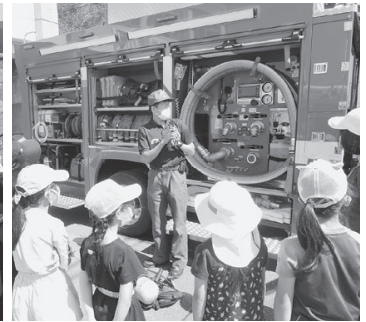
学習のねらいは、「町内の産業や公共施設の見学・体験活動を通して、働く人の姿を見つめ、施設の機能や役割を理解し、地域との関りを学習する」というものです。

開拓財産展示施設では、「昔の消防のポンプは手で動かして水を出していたんだ。水もたくさん入っているのが重たくて動かすのが大変だったんだ。」という感想が聞かれました。

「知る楽しさ」を体感することができた社会科見学でした。



トマト農家（大崎さん）



平取消防署



開拓財産展示施設



平取町外2町衛生施設組合

日高西部広域事業 ～日高の海に行ってみない海(かい)?～



地引網体験の様子



アキアジの解体見学



漁船の乗船体験

9月11日(日)に平取町と日高町の小学3～6年生の交流を目的とした日高西部広域事業が開催されました。

今回は両町合わせて28名の児童と保護者等が厚賀漁港周辺で地引網体験や漁船の乗船体験など、石崎水産と日高漁業協同組合青年部の皆さんのご協力により実施できました。

参加者は他町の児童と交流をしながら、地引網で獲れた生きた魚に触れる体験、アキアジの解体見学による食育や、漁船から見る広大な海の景色を目の当たりにし、普段経験することが出来ない体験を日高の海で満喫した1日となりました。

成人文化講座 ～中国文化に触れて、中国語を話してみよう～

9月22日(木)に中央公民館で多文化について興味・関心を広げることを目的とした成人文化講座を実施しました。

今回は中国の文化や言語に着目した講座ということで、講師に川奈野 浩林 氏をお招きし、参加者16名で中国にある建造物や文化などの知識を深め、中国国内でも地域によって異なる言語が複数あることを学びました。

また、後半には実際に自分の名前や簡単な日常会話の発音をして、一字ごとにイントネーションの違いがあることを体感しました。



すこやかだより

保健福祉課からの
お知らせ

冬を元気に過ごすために！
「感染症から身を守ろう」

暑い夏が過ぎ、これから冬に向けて寒くなってきましたね。全国的に新型コロナウイルス感染症が流行している中、冬季はインフルエンザとの同時流行が懸念されています。

感染を防ぐためには、予防対策が大事になります。

「2022～23シーズンはインフルエンザが流行!?」

日本を含め、北半球の冬季のインフルエンザ流行の予測をするうえで、南半球の状況は参考になります。

オーストラリア政府は定期的にインフルエンザの発症状況を報告していますが、2022年は4月後半から報告数が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっております。我が国においても、今冬には、同様の流行が起こる可能性があります。インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。



「身を守る予防対策！」

インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスの感染症予防は同様の対策で効果があるといわれています。「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけも大事です。正しい予防法で、身を守りましょう。

【感染経路を断つ！】

①咳エチケット

続けて咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。マスクがない時やとっさの時は、ティッシュや服の袖で覆いましょう。

②マスクの正しいつけ方

鼻と口の両方を確実に覆い、できるだけ隙間がないように、顔に密着させましょう。鼻のところがしっかりと抑えることがポイントです。

③こまめに手洗い・手指消毒

外出後、食事の前後などこまめに手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは、石けんをつけ、指先・指の間・親指なども忘れずにこすり、流水で30秒以上、アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）による手指消毒も15秒以上行いましょう。

④3密を避けよう

換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場所」は避けましょう。

換気はこまめにしましょう。目安は、1時間に5～10分程度です。多くの人が集まるところは、感染のリスクが高まります。行かなければならない場合は、マスクをしましょう。

また、人にうつさないためにも、体調が悪い時は外出を控えましょう。

【抵抗力をつける！】

からだの抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、抵抗力のアップは様々なウイルスや菌の感染を防ぎます。

【免疫をつける！】

インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチンを接種することで、人の免疫機能を利用し、ウイルスへの抗体をつくり、重症化を防ぎます。



「かかってしまったら…」

感染症は、どんなに気を付けていても感染してしまうことがあります。

からだのだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なるときは、外出や人と会うことを控え、身近な医療機関に相談しましょう。

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスに感染した場合は、鼻やのどからウイルスを排出するとされている期間は、決められた期間、外出を控えることも必要となります。

皆様の感染予防の徹底と、人を思いやる気持ちで、感染症の拡大防止が図られます。引き続き、ご協力をお願いします。

問合せ

保健福祉課 保健推進係

（ふれあいセンター）

4-6112

お気軽にお問い合わせください。



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



図書館カレンダー

11月

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			

■は休館日です

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）】

『かんむり』／彩瀬まる
『invert(2) 覗き窓の死角』
／相沢沙呼
『ドラゴンズ・タン』
／宇佐美まこと
『たとえば、葡萄』／大島真寿美
『夏日狂想』／窪美澄
『クロコダイル・ティアーズ』
／雫井脩介
『しろがねの葉』／千早茜
『新！店長がバカすぎて』
／早見和真
『いけない 2』／道尾秀介

【児童書】

『ラベンダーとソプラノ』
／額賀濤
『三まいのはがき』
／おくやまゆか
『「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由』
／大空幸星
『登り続ける、ということ。』
／野口健
『いろんなきもち』
／エリノア・グリーンウッド

【一般書（その他）】

『炭水化物の摂り方・選び方パーフェクト事典』／竹並恵里
『スマホ脳の処方箋』／奥村歩
『最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211』／私・ジョンズ
『冤罪をほどく“供述弱者”とは誰か』／中日新聞編集局
『60代から心と体がラクになる生き方』／和田秀樹
『海をわたった母子手帳』
／中村安秀
『18歳までに知っておきたい法のはなし』／神坪浩喜

【絵本】

『おすしがふくをかいにきた』
／田中達也
『おてがみ』／たちもとみちこ
『おまえたち、くっちゃうぞ〜!』
／ジョン・ヘア
『ごろんずっしりさつまいも』
／いわさきゆうこ
『そうなのよ』
／内田麟太郎・文 高島純・絵
『へんしんロボット』
／あきやまただし

おすすめ紹介



『ヲタクに恋は難しい
[小説版]』
／華路いずる著
ふじた原作（一迅社）

桃瀬成海と二藤宏嵩は幼馴染で、二人とも漫画やゲームのヲタク。しばらく会わずにいた二人が偶然同じ職場の同僚となり、恋の歯車が動き出す…。

アニメ化・映画化もされた人気漫画の小説版で、宏嵩目線で語られるストーリーや二人の同僚の話など、様々な目線で綴られる。漫画の原作者ふじた氏の監修・挿絵で、原作ファンにも嬉しい一冊となっている。

借りた資料が汚れた・壊れたという時は、必ず図書館にご連絡ください。

弁償になるかどうかは破損の状態によります。少しの破損は職員が修理しますので、ページが破れてもテープ・のり等で貼らない様をお願いします。

●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。

★★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★★★

■次回 11月10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。



【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



- 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

今月のワンショット



◆ 荷葉保育所 親子レク (ベビーマッサージ) ◆
[ベビマセラピスト 石黒・渡邊]

すずらん短歌会詠草

十月は漬物時期で我が家でも
野菜の買出し忙わしき季なり

中原 千鶴子

日に干した寝具まといて眠る夜
疲れしこの身いやくれたり

石川原 多満代

群青の空を目指して飛翔せる
鷺の尾白の際立つ高貴

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	4,623 人	(- 3人)
男	2,275 人	(1人)
女	2,348 人	(- 4人)
世帯数	2,429 世帯	(2世帯)

※令和4年9月末現在の住民基本台帳による



ホームページ QR コード