



カメさんカメさん  
歩くのはやいね  
小林組ミニ動物園

# びらとり

2009 (平成 21)

# 8

No.587

# HTBのひろば

## 平取町を台湾にピーアール！

HTBの番組取材で平取に（7/28）



台湾の人気女優・温翠蘋（オン・スイピン）さん（写真右）が、観光PR番組づくりのため日高路ロケで平取町を訪れました。

温さんは国土交通省のヨウコソジャパン大使、北海道運輸局の「ビジット北海道クィーン」にも任命され、台湾からの観光客誘致に一役買っている方です。

道内を紹介するTV番組は11作目となり、今回は日高管内7町を紹介します。最初の収録地となった平取町では、平取温泉でびらとり和牛を食べるシーンの撮影に始まり、案内役の中村小百合子さん（写真左）と一緒に「すっごくやわらかいお肉で最高！」と言いながら収録後も特製ステーキをペロリとたいらげていました。その後、もぎたてトマトを丸かじりする場面も栽培ハウスの中で収録し、次のロケ地日高町へと向かいました。番組は8月22日午前10時50分からHTB（北海道放送）で放送予定。台湾でも9月に放送される予定です。

## 研修旅行でアイヌ文化を見学 ブラジル国アルモニア学園（7/10）

ブラジル・サンパウロにある、日系ブラジル人学校アルモニア学園の小中学生16人が研修旅行で二風谷アイヌ文化博物館を見学に来町しました。

博物館には、道内外の修学旅行生はよく見学に訪れますが、海外からは初めて。

町長の歓迎のあいさつのあとポロチセでは、二風谷観光振興組合の踊り部会の皆さん達により、歓迎を兼ねた踊りが披露されました。

初めて見る踊りでしたが、最後は踊り手の動作をまねて、すぐに輪に加わる場面もあり、楽しんでいる様子うかがえました。



## 大人も楽しいやまべつかみ モンキーリバーランド（7/12）

今年で23回目を迎えるモンキーリバーランド夏祭り&ふれあいフリーマーケットが開催され、出店やゲームコーナーが軒を連ねました。

集まった子どもたちは恒例の「やまべつかみ」に歓声をあげ大ハッスルでした。

なかなか捕まらないやまべに周りの大人たちもつい手を出して、子どものようにそれ以上に真剣に捕まえようとする、場面がありました。

大人も子どもも楽しめるこの祭りが終わると、本格的な夏の到来です。

## 子ども達にも人気ミニ動物園 小林組移動動物園 (7/21)

小林組が地域貢献の一環として、今年も子ども達に人気の一日だけの移動ミニ動物園を開催しました。

長沼町にあるハイジ牧場からきた、ヤギ、羊、ウサギ、陸ガメ、ガチョウ、カモ、ポニーなどのひとなつっこい動物たちに、町内の保育所、小学校、養護学校などの生徒や児童達は、大喜びで抱っこしたり、触ったり、乗ったりして歓声を上げていました。



## 全国スポーツ少年団交流大会出場 平取野球スポーツ少年団 (7/27)

旭川市スタルヒン球場で開催した、第30回全道スタルヒン少年野球大会に日高管内の代表として出場しました。

平取野球スポーツ少年団は、檜山代表の上ノ国石崎ヤンチャーズと対戦、持ち前の打線が爆発し、10-2の5回コールドで見事に全道大会での1回戦勝利を納めました。

続く、準々決勝では、優勝した石狩管内代表の野幌ファイターズに惜しくも敗れました。

しかし、スタルヒン大会のベスト8進出チームから、3チームに与えられる、交流試合の推薦を受けて大会出場を決めました。

交流大会は8月8日(土)に札幌市北区茨戸の太陽グループ少年野球場で開催され、全国の各ブロックを勝ち抜いた強豪チームと交流戦を行うこととなります。

現在、チームは原田賢監督のもと、平村諒介主将を先頭に夏休み返上で猛練習に励んでおり全国レベルの対戦を心待ちにしています。頑張れ、平取野球スポーツ少年団!!

## ご寄付ありがとうございました

このたび、小山建設重機(株)の会長就任を記念して、小山光一さんが町長室を訪れ、平取町のためにと寄付を手渡されました。



平取町内の国道の管理業務をしています(株)磯田組(日高町)さんが、平取町内の国道沿いの花壇に花飾ってくださいと、花代が寄付されました。



今年の春、町国保病院に厨房設備などを寄付されました(株)アイビックス代表取締役平村二三男氏に対し、川上町長より、感謝状が手渡されました。



# 教育委員会からの お知らせ

## 日高地区 中学校体育大会 柔道大会結果

○期日 7月11日  
○場所 新ひだか町 武道館

男子  
団体戦 準優勝 平取中学校  
(西野・津川・正木・中川・吉田)  
個人戦  
55 kg級 準優勝 津川 佳祐  
60 kg級 優勝 正木 健  
66 kg級 優勝 中川 力哉  
73 kg級 第3位 吉田 貴史

女子  
個人戦  
70 kg級 優勝 斎藤 美香

## 第6回全道小学生 学年別柔道大会結果

○期日 6月14日  
○場所 北海道立総合体育  
センター

個人 小学5年生45 kg 超級  
第3位 及川 智己



## 夏らしいメニューに大満足 高齢者義経大学 学習日



振内高砂、貫気別明生、平取義経の高齢者大学では毎年4月に入学式を行い、月1回程度それぞれで様々な学習やクラブ活動を行っています。

7月8日、義経大学では調理実習を行い、栄養士から作り方と「健康長寿を実現する食生活のポイント」を学びました。普段、料理をする機会がない人も、みなさん熱心に取り組んでいました。  
「えびと夏野菜のタイ風春雨」や「トマトとわかめの和え物」といった夏らしいさっぱりとしたメニューで、「とても美味しかったです」「家でも作ってみたい」と学生たちにも好評でした。お腹を満たした後は映画を鑑賞し、充実した学習日となりました。

## 中体連全道大会激励会

6月から各会場で行われてきた中体連のブロック大会や地区予選を経て、全道大会に出場する子ども達の激励会が中央公民館で開催されました。

### 〈陸上競技〉

○7月28日～30日  
○帯広の森陸上競技場  
貫気別中学校  
110 mハードル(互野貴博)



### 〈野球〉

○7月26日～29日  
○札幌市円山球場・麻布球場  
平取中学校  
(斎藤優吾ほか19人)

### 〈バドミントン〉

○7月31日～8月2日  
○根室市最小年センター  
及び根室高等学校体育館  
団体  
平取中学校  
(五澤実沙ほか8人)

### 個人

貫気別中学校  
男子 シングルス(木村尋斗)  
平取中学校  
女子 シングルス(大塚麻由)  
女子 ダブルス  
(平田志帆・工藤美咲)

### 〈柔道〉

○8月1日～2日  
○鹿部町総合体育館  
個人  
平取中学校  
男子 個人(中川力哉)

” (正木 健)

### 〈女子バスケットボール〉

○8月3日～5日  
○北海道立総合体育センター  
平取中学校・振内中学校混成  
(坂本美沙恵ほか13人)

# 小学生陸上競技大会

第10回平取町小学生陸上競技大会が7月4日、6校約90人の選手が参加して平取中学校グラウンドで開催されました。

毎年120人ほどが参加して行われている大会ですが、今回は少年団の大会などが重なり、参加できない子ども達が多く、例年にない少数精鋭の大会となりました。  
選手らはたくさんの観客や父兄の声援を受けて、日頃の練習の成果を発揮していました。

トラック種目	氏名	学校名	記録
60m 1年男子	白鳥 舜也	平取小	12秒1
女子	太田 愛望	平取小	12秒5
2年男子	綿貫 玲於	振内小	11秒8
女子	池川 琴胡	平取小	11秒4
100m 3年男子	水谷 孔基	平取小	19秒1
女子	川奈野 緒美	平取小	18秒3
4年男子	鵜野 立堂	平取小	17秒1
女子	田中 真綾	平取小	17秒9
5年男子	松原 哲汰	二風谷小	19秒5
女子	千引 美果	振内小	17秒3
6年男子	日川 僚	振内小	17秒1
女子	宮本 亜津沙	振内小	17秒2
800m 共通男子	長野 孝正	振内小	3分19秒0
共通女子	長野 徳香	振内小	3分24秒1
200m リレー 低学年(1・2年)	戸城 葵 中川 佳祐 松澤 智也 遠藤 丞 綿貫 玲於	振内小	40秒4
400m リレー 共通男子 (3年以上)	五十嵐 宣弘 蘇田 峻汰 堀内 勇理 日川 僚	振内小	1分09秒1
400m リレー 共通女子 (3年以上)	高橋 映美 野間 里穂 中川 裕紀 宮本 亜津沙	振内小	1分10秒6



フィールド種目	氏名	学校名	記録
走り幅跳び 男子3年	松原 椎名	二風谷小	2.51m
4年	鵜野 立堂	平取小	3.14m
5年	松原 哲汰	二風谷小	2.60m
6年	互野 友裕	貫気別小	3.60m
女子3年	草薙 小雪	振内小	2.67m
4年	若菜 華	振内小	2.65m
5年	盛 琴子	平取小	3.15m
6年	高橋 映美	振内小	3.10m
ボール投げ 共通男子	五十嵐 宣弘	振内小	51.93m
共通女子	中川 裕紀	振内小	46.06m

# すこやかだより

## —保健福祉課—

### 生活習慣病予防は運動中心へ

#### スポーツサイエンスの第一人者

田中 誠一

昨年から厚生労働省は生活習慣病の早期治療というものから生活習慣病の予防へと、シフトしてきました。

生活習慣病の予防として大事なのは、

①食生活の改善

②運動

③禁煙 と言われています。

その3つの柱の中で、「運動」特に最近流行のウォーキングについて専門家の田中誠一先生にお話を伺いましたので2回に分けて報告いたします。

#### 【特定健診】

特定健診の始まりは、「近年、国家予算に占める医療費が膨らんで、近い将来、医療費のために国家予算が歪んでしまう」と言われはじめ、厚生労働省は「早期発見」から「予

防」へと言い出しました。

それが「特定健診」という制度で行うということですが、

具体的には、自治体や健保組合に「保健指導の実施」ということを言っています。

しかし、予防などというのが、念頭のない人はいないわけです。そんなことを今更言うこと自体がおかしな話で、

特に運動指導・栄養指導の実践にはかなり無理があります。おそらくこの特定健診というものは、そう長く続かないだろうと私は思っています。

日本医師会の中には、3年ぐらいで破綻するだろうと言っている人もいます。



#### 【予防は食事より運動】

生活習慣病の予防について今までは、ふたこと目には「食べ物」と言っていました。が、いま運動生理学界・医学界では、食べ物偏重の考え方を直そうという考え方に動いています。

「食べ過ぎ」だとか、あるいは「偏食」や「肉食偏重」だとか、病気を予防するために食べ物をコントロールしようと言っているのは、今まで厚生労働省が過度に言ってきただけの話です。

分かりやすく言うと、近年私たちは、自分が生きていくための食べ物を「肉体的なエネルギー」を消費しないで獲得しているわけですから、そこに1日に使う「消費エネルギー」と食べた量との間にアンバランスが生じます。これが肥満になる主な背景です。

#### 【肥満】

パンひと切れを例にとると、かつては畑を耕して麦を作り、粉にして、各家庭で焼いた。ところが現代社会では、朝

パンは買えるわけです。だからパン屋まで行くだけのエネルギーでいい。

高度に豊かになった社会、例を挙げれば、アメリカ社会などは肥満という問題が出てきました。

生活行動による消費エネルギーが相対的に少なくなったと言ったことです。

日本でも同じことが言えます。

#### 【生活習慣病と遺伝子】

肥満が一定の期間続くと、膵臓から出てくるインスリンの働きが弱くなります。

これをインスリン抵抗性といいます。そして膵臓のインスリン抵抗性が一定の期間続くと、糖尿病・高脂血症や高血圧症などを発症します。

これらの病状が一定期間続くと、脳血管障害（脳卒中など）と心疾患障害（心筋梗塞など）に至る病気に罹患する可能性が高くなるのです。

しかし、インスリン抵抗性、糖尿病に至るといふのには遺伝子が大きく作用すると言われています。

例えば日本人ですと人口の20%ぐらいが糖尿病になる可

能性があるといわれています。

ところが白人は、それを遙かに超えて糖尿病になる確率が高い。世界一がスウェーデンとフィンランド。

これらの遺伝子はものすごく高く、16歳で人口の1%が糖尿病になってしまふ。

それからヨーロッパのいわゆる白人、これらの人々がアメリカに行っていますから、アメリカの白人の間では糖尿病になる確率が多いという報告があります。

ですから単純に糖尿病の原因を「食べ物の飽食の時代」とか、「食事の欧米化」だとは言いきることはできません。

### 【エネルギーバランス】

問題は、そんな危ない遺伝子を持っているものが何で、生きてこれているのかと。

昔は、自分の食べるものは自分が労働して獲得していました。

そのことで、労働によるエネルギー消費と、取り込んだエネルギー源との間はバランスがよく取れていたのです。その労働の中で、中性脂肪というエネルギーを使ったの

は何かというと、歩くことだったのです。

例えば家から畑までとか、漁師は浜まで歩いて行って帰ってくるとか。

ところが馬車だとか、最近だと軽トラで畑に行つて帰つてきて、軽トラで浜に行つて網を降ろして、帰りが軽トラで、自分では歩かなくなり、農業従事者と漁業従事者がいちばん消費エネルギーが少なくなったのではないかとされています。

運動不足だと言われている都会に住んでいる人は、バス停まで歩くとか、地下鉄の階段の登り降りとか、通勤する人達の消費エネルギーの方が、農漁村で生活している人の消費エネルギーを上回ってしまった。

それで、全国津々浦々運動不足になっていくわけです。



### 【ウォーキング】

今、みんなが歩くというのには、不足している消費エネルギーの分を歩こうというのです。

これがウォーキングの勧めなのです。

そうすると、どうしても、どんなに少なく見積もつても、1日に2〜30分は歩かなければいけないでしょう。

気を付けることは、これはお役所的目安で、消費カロリーは「体重×速度×距離」ですから、2〜30分といつても、細い人が歩くのと、太っている人が歩くのとでは違います。

厚生省が言っている2〜30分というのは、あくまでも一般的目安です。

今回は、話の中心となるウォーキングについて語っていただきます。お楽しみに！



田中 誠一氏  
プロフィール

☆浜松大学副学長  
健康プロデュース学部長

東京教育大学体育学部卒業  
スポーツ医科学  
(トレーニング論、QOLと運動論)

☆『田中式ゴルフの奇跡』(祥伝社)、『知的ゴルフのすすめ』(丸善)、『ゴルフは歳をとる程上達する』(PHP)、『驚異のウォーキング革命』(プレジデント)、『その他著書多数。』  
☆日本のスポーツ界に近代トレーニングを導入し、東京五輪、モントリオール五輪のコーチを歴任。

世界各国のトレーニングを研究・分析し、独自の科学的トレーニング理論を確立。

ユニバシアード、バシフィック大会、陸上競技、バレーボール、プロ野球、プロゴルフ等様々なスポーツ選手のトレーニングコーチを務める。

特に、プロ野球の長嶋茂雄、ハンマー投げの室伏重信、F1パイロットの中島悟、ボクシングの井岡弘樹、大相撲の久島海、ゴルフの金井清一・塩谷育代・宮里藍、スケートの八木沼純子など幾多の名選手を指導という輝かしい実績を誇るスポーツサイエンスの第一人者。  
独自の科学的トレーニング哲学は各界において絶賛を博し、大学教授の傍ら、新聞・ラジオ・雑誌等のマスコミをはじめ医師会での講演と幅広く活躍中。

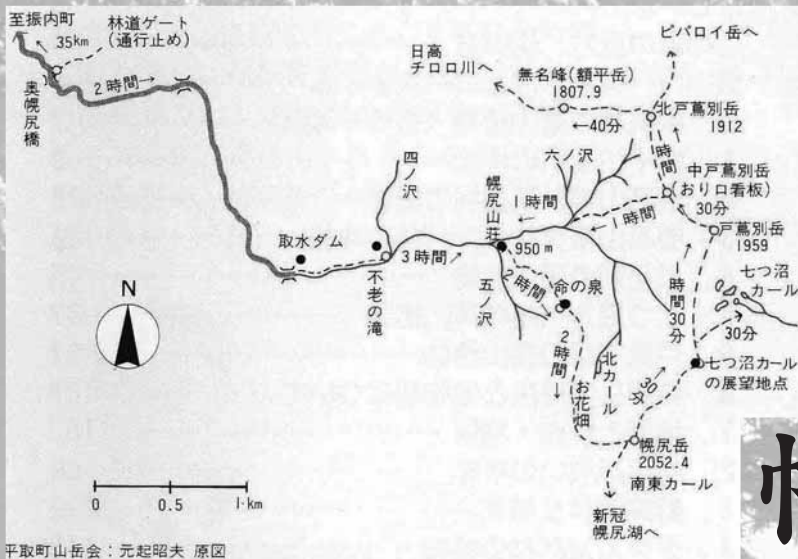
# 平取町

にある幌尻岳は、標高2,053m。日高山脈襟裳国定公園の中で最も高い山であることから、アイヌ語で「大きい・山」を意味する「ポロ・シリ」として親しまれてきた山です。夏山は、一面高山植物のお花畑となる山頂付近の氷河期に氷河が削り取ったとされるカール状台地の景観や、希少種のナキウサギやヒグマなどの豊富な動植物群、山頂からは幾重にもなる日高山脈の山並みや、羊蹄山や雌阿寒岳などの道内の秀峰が一望できるなど、魅力あふれる山として全国の登山家たちが一度は訪れたい人気の高い山でもあります。「日本百名山」に選ばれてからは特に登山客が多くなり、1シーズン（7月～9月）に約5,000人以上が訪れるようになっていきます。最近では旅行会社のツアーによる団体登山も多く企画され、ガイドによる登山ツアー客も増加しています。

# 幌尻岳

ほろしりだけ

知っていますか？



平取町山岳会：元起昭夫 原図



タンク式トイレ



バイオトイレ



小型水力発電機

のポランテア活動により排泄物の担ぎ下ろしを実施していますが、大変な作業となっている現状があります。今後は施設の充実もさることながら、登山客が自ら排泄物を持ち帰るなどの行為を徹底させることも考えていかなければなりません。日本最後の秘境ともいわれる日高山脈、その最高峰幌尻岳周辺の雄大な自然環境を、良好なまま今後ずっと残しながら、町民や全国の登山者に感動あふれる登山を提供してゆくためにも、関係者、登山客などが協力し問題の解決を図っていくことが求められています。

平取町山岳会や日高山脈ファンクラブ（日高町）などのポランテア活動により排泄物の担ぎ下ろしを実施していますが、大変な作業となっている現状があります。今後は施設の充実もさることながら、登山客が自ら排泄物を持ち帰るなどの行為を徹底させることも考えていかなければなりません。日本最後の秘境ともいわれる日高山脈、その最高峰幌尻岳周辺の雄大な自然環境を、良好なまま今後ずっと残しながら、町民や全国の登山者に感動あふれる登山を提供してゆくためにも、関係者、登山客などが協力し問題の解決を図っていくことが求められています。

幌尻岳に登るには、平取町側の額平ルートと新冠町からの新冠ルートがありますが、登山者のほとんどが平取町の額平ルートを選択し登っています。このルートは2日間の行程となっていて1日目に幌尻山荘に宿泊し、2日目の早朝に山荘を出て頂上をめざすのが一般的な行程となっています。山荘の宿泊は予約制で定員は1日50名となっています。最近、4月1日からの予約開始から約1週間くらいで、シーズンのほとんどの日が予約で埋まってしまいうる気ぶりとなっています。また、額平ルートは北海道電力の取水ダムから幌尻山荘まで、沢に沿った登山道となり十数回の渡渉（沢渡り）を繰り返さなければなりません。雨などにより急激に沢が増水するため、昨年も無理な渡渉により2件の死亡事故が発生しています。人気のある山である反面、幌尻岳は日本百名山の中でも非常に登るのが難しい山となっていて、このような現状で登山客が増加するなか、幌尻山荘での排泄物の処理が大きな問題となっています。現在、山荘のトイレはバイオトイレ1基（小型水力発電による電力で稼動）とタンク式トイレ3基が設置されていますが、バイオトイレの処理能力も制限があり、その全てを処理できません。4基のトイレでやっと対応できる状況となっていますが、それでも十分ではありません。タンク式のトイレの排泄物を定期的に担いでおろさなければならぬ状況となっています。

# 図書館へいこう

## ☆開館時間

月～金曜日 10:00～18:00

土・日曜日 10:00～17:00

## ☆休館日

通常は月曜日休み、月曜日休日の場合は月曜日と翌日が休みとなります

8月

日 月 火 水 木 金 土

1

2 ③

4 5 6 7 8

9 ⑩

16 ⑰

23 ⑳

30 ㉑

9月

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 ⑦

8 9 10 11 12

13 ⑭

14 15 16 17 18 19

20 ⑰

21 ⑱

22 ㉒

23 ㉓

24 ㉔

25 26

27 ㉘

28 29 30

※□は休館日です。

## おすすめします この本！

学校が夏休みのお子さんといっしょに図書館で過ごされてはいかがですか？

今回は、「図書館」をより便利に利用していただくための案内となる本をご紹介します。



『図書館ってどんなところなの?』(小学生向け) / 赤木かん子(ポプラ社)

「図書館へいこう!」シリーズ(全3巻)の第1巻。絵本のような装丁で、わかりやすく図書館を案内します。



『図書館へ行こう』(中高生・一般向け)

/ 田中共子(岩波書店)

ジュニア新書の1冊。現役の図書館員の方が図書館の使い方や読書の意義について、解説しています。

ほかにも、定年後に図書館を利用している著者が、体験談という形で案内してくれる本が『図書館に行ってくるよ』/近江哲史(日外アソシエーツ)です。ぜひご一読を。

### 【小説・エッセイ】

『1 Q 84 BOOK 1・2』/村上春樹

『贖罪』/湊かなえ

『骸骨ピルの庭 上・下』/宮本輝

『棟居刑事の恋人たちの聖地』/森村誠一

『元禄秘曲』/高橋義夫

『運命の人 1～4』/山崎豊子

### 【環境】

『地球最後の世代』/ピアス

### 【家庭・趣味】

『毎日食べたいみんなのプリン』/大越郷子

『はじめての手作り食品 100』/黒田民子

『安心素材のできる暮らしの浄化&消毒術』/佐光紀子

『福永真一のHAPPYしみ抜きライフ』/福永真一

『史上最ラクフリージング大革命』/村田裕子

### ● 10代の人を中心におすすめしたい本 ●

### 【小説】

『モサ』/山崎ナオコ

『プリンセス・アカデミー』/ヘイル

『夏を拾いに』/森浩美

【生き方・哲学】『神さまってなに?』/森達也

【社会・経済】『高校生からわかる「資本論」』/池上彰

【科学】『雲の不思議がわかる本』/森田正光

## It's New!

## ～新しい本が入りました～

- ・ 返し忘れていた本はありませんか？
  - ・ 今借りている本が何と何かわからなくなってしまったことはありませんか？
  - ・ もうすぐ返却日だけど、もう少し借りていたと思うことはありませんか？
- そんなときは、お気軽に図書館 (☎ 4-6666) まで、ご相談ください。

### 「命の教室」/ 池田まき子(岩崎書店)

動物管理センターでは、捨てられた多くの動物が「処分」されています。

センターの職員が辛い仕事の実態と命の尊さを伝える「命の授業」。

図書館には『ブタがいた教室』(妻夫木聡主演)という映画のDVDもありますので、ぜひ合わせてご利用ください。



### ● 小学生向けの本(おはなし) ●

#### 【低学年向け】

『パパのおはなしきかせて』/角野栄子

『やっとならライオン』/きむらゆういち

『たんていピンポン!!』/舟崎克彦

『ふしぎの森のやーなみだのひみつ』/内田麟太郎

#### 【中学年向け】

『建具職人の千太郎』/岩崎京子

『あそび町うらしま通りさんかく地』/梅田俊作

『花守の話』/柏葉幸子

『ベラスノアとキックオフ!』/片平直樹

『恐怖のミイラ』『なぞの映画館』/ビードマルク

#### 【高学年向け】

『オックスフォード物語』/エイブリー

『ノエル先生としあわせのクーポン』/モルゲンステルン

### ● 小学生向けの本(ノンフィクション) ●

『エンザロ村のかまど』/さくまゆみこ

『カプトムシ』/今森光彦

『花火の大図鑑』/泉谷玄作

『超図解工作大図鑑』/かざまりんぺい

『ペンギンたちに会いたくて』/加藤明子



鶴川・沙流川連合水防公開演習

災害は俺たちに任せろ！ むかわ町しししゃもパークにて（6月20日）

楯の実俳句

海霧が来ていよよ小さき漁村の灯  
 夏原野昭和は遠く耕馬の碑  
 夕立に濡れる子も無し過疎のまち  
 夕立やしづくの残る馬の背な  
 長梅雨に農の不安が日々つづのり  
 青空に一筆啓上麦の秋  
 割箸に裏表なし心太  
 雷鳴に駆け込む児等の泥の足  
 夕立やランドセル頭に駆けだす子  
 万緑に大手抜けて深呼吸  
 旅先の一会を刻む岳樺

柴田 紫梢  
 清水 眞子  
 吉野千佳女  
 石森 礼子  
 山崎 喜峰  
 中道 サト  
 西塔しづえ  
 内海アヤ子  
 遠藤 紫光  
 渡辺 正子  
 井内 青風

町の人口	人口	5,755	(▲3)
	男	2,793	( 0)
	女	2,962	(▲3)
	世帯数	2,624	(▲2)
	外国人登録数	130	

( )内は前月比 6月末現在

発行：平取町役場 編集：町づくり振興課広報広聴係  
 この広報誌は資源保護のため再生紙を使用しています。