



大人顔負けのステージ
会場をかわいさで魅了
文化祭芸能発表（本町）

2009（平成21）

びらとり 11

No.590

平取町110年記念表彰式

11月3日、中央公民館で約80人が出席して、平成21年度功労者、永年勤続表彰式及び名誉町民章授与式が行われました。各分野の表彰者と功績などは次のとおりです。

名誉町民



中道善光 様
(本町)

平成4年7月平取町長に就任以来、4期16年の長きにわたる平取町の振興発展に尽力するとともに、沙流土地改良区理事長、日高総合開発期成会会長、北海道町村会理事等を歴任され平取町はもとより日高管内並びに道内の地方自治の進展にも大きく貢献されました。

平取町の発展に寄与し、町民が郷土の誇りとして深く尊敬に値すると認められる方に対し贈られる称号が、この度、前町長の中道善光様に授与されました。



町村合併によらないまちづくりの選択、平取町自治基本条例の制定、学校給食の開始、出産奨励金給付事業、奨学資金貸付事業、平取町被災者住宅再建等支援金交付等の実施のほか、ふれあいセンターびらとり、ケアハウスしずか、二風谷生活館改修等の建設事業も積極的に展開されました。

特に国の農業施策転換に対応する休耕転作物としてのトマト栽培をはじめとする施設園芸野菜を取り入れ、水稻、畜産の複合経営を推進し、農業経営の基盤整備に寄与されました。

自治功労

地方自治の発展振興に貢献し、特に功績顕著な方などに贈られるものです。



水口 榮 様
(旭)

町議会議員を24年、この間副議長を務められました。



遠藤 徹 様
(貫気別)

農業委員会委員を25年務められました。



鈴木修二 様
(振内町)

農業委員会委員を24年務められました。



阿部 憲三 様
(旭)

農業委員会委員を24年務められました。

故高橋邦男様(長知内)町議会議員を26年、この間副議長を務められました。



細川義和 様
(本町)

国保運営委員を26年務められました。



松原幸夫 様
(岩知志)

国保運営委員を28年務められました。



福地 晋 様
(本町)

国保運営委員を28年務められ、医師としても地域医療に貢献されました。



武田 依夫 様
(貫気別)

国保運営委員を34年務められました。

産業経済功労

産業経済の発展振興に貢献し、特に功績顕著な方に贈られるものです。



山田喜代太 様
(本町)

商工会長等役員を30年務められ、商工業の振興発展に貢献されました。



前川勝吉 様
(振内町)

土地改良区役員を32年務められ、農業の振興発展に貢献されました。

社会福祉功労

社会福祉、保健衛生の充実向上並びに防災、住民運動の促進などの発展振興に貢献し、特に顕著な方などに贈られます。



木村 眞一 様
(貫気別)

民生委員児童委員を36年務められました。



前田 礼子 様
(二風谷)

民生委員児童委員を33年務められました。



松村俊三 様
(本町)

交通安全指導員を43年務められました。

れました。



藤澤勇治 様
(振内町)

交通安全指導員を42年務められました。



大西英 様
(貫気別)

交通安全指導員を41年務められました。



清水活春 様
(貫気別)

交通安全指導員を41年務められました。

教育文化功労

学校教育、社会教育及び保健体育の振興並びに文化活動の向上発展に貢献し、特に顕著な方などに贈られます。



宮北禮造 様
(本町)

体育指導員を31年務められ、町民皆スポーツの振興に貢献されました。



中村七郎 様
(振内町)

体育指導員を37年務められ、ミニバスケットボール少年団の指導者として健全育成及び技術の向上に貢献されました。



細川一春 様
(貫気別)

貫気別バドミントンスポーツ少年団の指導員を20年務められ、指導者として全国・全道大会に多くの選手を輩出するなど、青少年の健全育成に貢献されました。

消防功労

消防団の幹部として、30年以上にわたり団の育成と予消防技術の向上など、防火意識の啓蒙と民生の安全に尽くされた方々に贈られます。

大坪光男 様 (荷菜)

元平取消防団長36年

福澤一光 様 (振内町)

元平取消防団長48年

三城正明 様 (本町)

元平取消防団副長44年

仁岸清信 様 (荷菜)

元平取消防団第1分団長37年

高野満佐利 様 (振内町)

元平取消防団第4分団長35年

浅道忠夫 様 (荷負)

元平取消防団第2分団長40年

川上憲也 様 (荷菜)

元平取消防団第1分団長36年

丹野信一 様 (貫気別)

元平取消防団第3分団長34年

地域振興功労

平取婦人会 様

(代表 平村公子 様)

昭和28年の結成以来、女性の教養向上や生活の合理化等に積極的に取り組み、健康づくりの啓蒙活動、地域イベントへの参加、福祉施設への訪問を行い地域社会活動に貢献されました。

善行賞

苫小牧信用金庫 様

(理事長 窪田 護 様)

創立60周年を記念し寄付をされ、町政の振興発展に貢献されました。

株式会社アイビックス 様

(代表取締役 平村二三男 様)

町国民健康保険病院に対し、厨房備品等を寄贈され、院舎内外の衛生環境の向上に貢献されました。

平取観光株式会社 様

(代表取締役 松浦 純 様)

町社会福祉協議会の活動に深い理解を示されるとともに、10

年以上の永きにわたり寄付された。地域福祉の向上に貢献されました。

株式会社

タナカコンサルタント 様

(代表取締役 田中 稔 様)

町社会福祉協議会の活動に深い理解を示されるとともに、20年以上の永きにわたり寄付をされ地域福祉の向上に貢献されました。

平取町老人クラブ

連合会女性部 様

(部会長 山際イク 様)

平成5年の部会設立時から、1円玉財産づくりを始め、リングブルや葉書の回収活動に取り組むほか、福祉施設等に雑巾、タオルを寄贈され福祉活動に貢献されました。

森 多賀子 様

亡き夫(故森武雄 様)の遺志を受け継ぎ、強い郷土愛から寄付をされ町政の振興と発展に貢献されました。

奨励賞



宮越雄 様
(本町)

スポーツ指導員並びに本町バドミントン少年団指導員を20年務められ、指導者として多くの全道大会出場選手を輩出など青

少年の健全育成に貢献されました。



木村美咲 様
(二風谷)

平成21年度国民体育大会剣道競技北海道予選大会少年女子の部Aブロックにおいて見事優勝し、10月に新潟県で開催の「トキメキ新潟大会」に出場されました。



二谷優吾 様
(貫気別)

平成21年度全国小学生ABCバドミントン大会南北北海道大会予選大会において見事優勝し、8月に熊本県で開催の全国大会に出場されました。

永年勤続

農業委員

奥村好志 様 (振内町) 12年

消防団員

渡邊一博 様 (本町) 25年

山崎秀樹 様 (貫気別) 15年

交通安全指導員

二谷 貢 様 (二風谷) 35年

川奈野惣七 様 (長知内) 35年

関本幸信 様 (貫気別) 15年

後期高齢者医療制度について



「老人保健」に代わる新制度として、平成 20 年 4 月から始まりました『後期高齢者医療制度』も今年で 2 年目を迎えました。この間、よりよい制度を目指し様々な点を改正しながら運営してきましたが、そのことにより、いまだに仕組みがよく分からないという方も多いのではないのでしょうか。

今回は、より理解を深めてもらえるよう改めて要点をまとめてみましたので、ぜひ参考にしてください。

1. 対象者について

- ① 75 歳以上の方 75 歳の誕生日から加入。誕生月の 1 週間ほど前にご案内をし、誕生日の 3 日前から手続きができます。
- ② 65 歳～ 74 歳で一定の障がいのある方
申請をし認定を受けた日から加入。既に重度医療の受給資格をお持ちの方には 65 歳の誕生月 1 週間ほど前にご案内をし、誕生日の 3 日前から手続きができます。

2. 保険料のしくみ

保険料の計算方法 平成 21 年度の保険料は、平成 20 年の所得を基に計算しています。

均等割 43,143 円	+	所得割 (平成 20 年の所得 - 33 万円) × 9.63%	=	1 年間の保険料 (限度額 50 万円)
-----------------	---	-------------------------------------	---	-------------------------

所得の低い方は保険料が軽減されます

- ①均等割の軽減 被保険者と世帯主（被保険者以外も含む）の所得の合計で判定します。

所得が次の金額以下の世帯	平成 21 年度の均等割
33 万円	8.5 割軽減 6,300 円 (平成 21 年度特別措置。本来は 7 割軽減)
33 万円かつ被保険者全員が、年金収入が 80 万円以下で所得が 0 円	9 割軽減 4,300 円
33 万円 + (24 万 5 千円 × 世帯主以外の被保険者)	5 割軽減 21,571 円
33 万円 + (35 万円 × 世帯の被保険者数)	2 割軽減 34,514 円

- ②所得割の軽減 所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方～ 5 割軽減

被用者保険の被扶養者だった方は保険料が軽減されます

後期高齢者医療制度に加入する前、被用者保険の被扶養者だった方は、加入してから 2 年間、保険料が軽減されます。平成 21 年度は、均等割が 9 割、所得割が全額軽減されています。

⇒ 1 年間の保険料 4,300 円

3. 保険料のお支払方法について

保険料の納め方には、年金から保険料が引落される『特別徴収』と、口座振替や窓口で直接納付をする『普通徴収』があります。

現在、年金から引落しされている『特別徴収』の方については、『口座振替』を選択することもできます。『口座振替』へ変更を希望される場合は、申請が必要です。

●保険料は税金の控除の対象になります●
保険料は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。「年金引落し」によって納めている場合は、本人のみの控除対象となりますが、口座振替によって支払った場合は、本人以外のご家族の控除対象とすることもできます。

4. 保険料の減免及び一部負担金の免除について

災害などで重大な被害を受けたときや、その他の特別な事情で生活が著しく困窮し保険料を納めることが困難な方、離職により保険料を納めることが困難になった場合などについては、申請をして認められると保険料が減免となる場合があります。

また、医療機関での窓口負担（一部負担金）についても広域連合の決定した額が減額または、免除となる制度があります。

5. 高額療養費支給申請について

後期高齢者医療制度では、一度口座の申請をしていただくと、以降生じた高額療養費が自動的に届けていただいた口座へ支給されます。高額療養費が発生していて口座の届がない場合は、北海道後期高齢者医療広域連合より、申請のご案内が送付されますので同封の返信用封筒にて、郵送して下さい。

6. 『高額医療・高額介護合算療養費制度』について

平成20年4月から、同じ世帯の加入者（被保険者）の方全員が、1年間に支払われた医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定の基準額を超えたときは、その超えた金額が「高額医療・高額介護合算療養費」として支給されます。

支給の対象となる被保険者の皆さまには、お知らせをしますので、該当した場合は申請をしてください。

7. 医療費の負担について

次のような場合で、医療費をいったん全額お支払いいただいたとき、市町村の窓口へ申請をして認定されると、本来の医療費自己負担分（1割または3割）以外が療養費として支給されます。

- ①ギプスやコルセットなど治療用補装具を購入した時
- ②やむを得ず保険証を提示できずに診療を受けた時
- ③医師が必要と認めたあんま・はり・きゅう・マッサージを受けた時
- ④海外で診療を受けた時

8. 交通事故などにあつたとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をした時、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができます。かかった医療費は、後期高齢者医療が一時的に立て替え、後で加害者に請求することになります。

◎まずは警察に連絡しましょう

必ず警察に連絡し、人身事故として『事故証明書』を出してもらいましょう。

◎必ず市町村の窓口にも申請しましょう

保険証、加入者（被保険者）の印鑑、『事故証明書』をもって、「第三者行為による被害届」の申請をしてください。

『後期高齢者医療制度』は無くなるの???

(答え) 今すぐ廃止にはなりません。

今後、国がより良いものとなるようにさまざまな話し合いを重ねながら、新しい制度を検討していきます。新しい制度が決定するまで、後期高齢者医療制度は継続されることとなります。皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、これからも新しい情報が提供され次第、お知らせしていきます。

【お問合せ先】 町民課後期高齢医療係（ふれあいセンターびらとり ☎ 4-6111）

【各種申請先】 町民課後期高齢医療係・振内支所・貫気別支所

町のひろば



平取町 110 年記念 4 地区合同文化祭

今年は、平取町 110 年記念として 4 地区の文化協会が合同での作品展示となりました。

会場となった町民体育館には、作品数 900 点の力作が並び、無料のお茶やコーヒーなどもあり、訪れた町民は約 600 人で「合同で開催すると作品がたくさんあり、見応えあるね」と熱心に作品を観覧していました。



元気に育て「びらとりっこ」 すこやか赤ちゃん誕生祝金 (11/9)

平取町で生まれた子どもたちの健やかな成長を願い、若い子育て世代の支援を目的に、今年 4 月「すこやか赤ちゃん誕生祝金」制度が始まりました。

内容は第 3 子を出産した場合には 50 万円、第 4 子出産には 70 万円の祝い金を贈るといふものです。

祝い金贈呈の第 1 号となったのは、5 月に第 4 子、^{すず}鈴ちゃんが誕生した木村俊一・里美さん夫妻（二風谷）。川上町長から祝い金を渡され「新しい制度の 1 号でうれしい」と笑顔で話してくれました。

地元の食材で イタリア料理を 秋の実り料理講習会 (11/5)

シェフ堀川秀樹(トレストラン経営 横浜市)さんをお迎えして、今年も地元のトマトやチーズ、豚肉を使ったイタリア料理教室が開催されました。

5年目を迎えるこの料理教室は「ほくでん」と「トマトの里づくりプロジェクト」の共催により実施されています。集まった25人の参加者は、鮮やかなシェフの料理テクニックを堪能した後、自分たちで調理をして、本格イタリア料理を4品完成させました。

シェフ自慢のデザートも加え、豪華なランチメニューに思わず「ブラボー！」の声が上がっていました。



まってきました！プレミアム商品券 地域商品券発売 (10/18)

1,000円で1,300円の買い物ができる、お得な商品券が平取町商工会から発売されました。

本町・振内・貫気別3地区での同時発売、どの会場でも午前10時の発売開始前から多くの町民が詰めかけるほどの人気ぶり。1,000円券13枚つづりの1万円売りを2,000セット用意しましたが、翌日には完売。商工会では、「町内の商店を利用させていただくうえでの効果は大きい。これから年末年始の売り上げ増につながれば」と期待しています。

三世代家族らが渡り初め 紫雲古津川向大橋 (11/1)

このほど紫雲古津川向大橋が完成し大勢の関係者が集まり渡橋式が行われました。

この橋は長さ378.8メートル、幅13メートルで平成12年5月に着工し、事業費約38億円をかけ完成しました。

三世代家族の楠木初男さん一家を先頭に、川向・紫雲古津・去場地区の小学生たち、来賓や関係者らが続き、紫雲古津から川向へと渡り初めをしました。

地域の長年の夢が叶い、これからは生活道路として、その利便性が期待されます。



地産地消でおいしい食卓 貫田シェフ 管内社会教育委員研修会 (10/20)

日高管内社会教育委員研修会が、中央公民館にて開催され、「やさしい食育で楽しく生きる、食を通して生涯学習を考える」と題して、貫田桂一(北海道食育コーディネーター)さんが講演されました。

「産地が違うと同じ食べ物でも味が違うのは、その地域の環境により独特の味や香りが形成されるため、子ども達においしい物を残すためには、山や川、海などの環境問題がたいへん重要です」と力説していました。

参加者からは、「敏感な舌をもったシェフに、どうしたらなれますか?」との質問には、「いろんな食材を温度や調理法を変えて食べ、違いを舌に覚えさせると、わたしのような立派なシェフになります。」と笑いながら答えていました。



教育委員会からのお知らせ



教育委員のご紹介

高野美知子教育委員の任期満了に伴い、後任に小林明美さん(荷葉)が10月28日に就任しました。就任早々、学校訪問を行っています。

教育委員は教育に関して見識を持つ人の中から、町長が議会の同意を得て任命し、任期は4年です。

教育委員会委員の学校訪問

町内小中学校 10月27・28・30日



10月27・28・30日の3日間、教育委員が町内の小学校6校、中学校3校を訪問し、児童・生徒の授業参観や施設の状況を見せていただきました。また、各学校長から学校経営方針の説明を受けるとともに、学校の状況や課題そして、教育委員会や学校に期待することなどについて校長・教頭と意見交換を行いました。

今後も、各学校の実態や皆さんのご意見などを踏まえ、学校支援の充実と教育行政の一層の推進に努めます。

平取町 110 年記念事業 経済講演会「深刻な景気の落ち込みはなぜ起こったのか？」

中央公民館 10月10日



多数の著書や経済解説者として有名な水谷研治さんの講演会「日本経済のゆくえ」を開催しました。

アメリカに端を発した景気の落ち込みはなぜ起こったか、輸出減、赤字、借金、モノ余り、国の景気対策といった様々な事象はどれも関連があり、負の連鎖が生まれていること、日本は実に40年間も赤字を続けており、累積額は600兆円にもなること、経済の今後は不透明であり借金を削減するためには大幅な増税は免れないことなど、私たちへの問題提起も含め、今後予想される日本の経済状況をわかりやすく話されました。そして、国民一人一人が自ら生活水準を下げ、賢く節約して資金を貯めて将来に備えるのが最良の対策であり、今は辛抱の時であると、静かな口調の中にも厳しい現実を知る内容が多くありました。最後に「根幹にあるのは人づくり、将来を担う人材育成が急務」「社会で必要とされる知識・教養を身に付けることが大切」と締めくくられました。

講演の終わりに参加者から質問を受ける時間が設けられ、著名な水谷先生に直接質問できる貴重な機会とあって、予定時間を超えて多くの質問が出ていました。集まった参加者は熱心に耳を傾けメモを取る姿も見られました。

子育て講座「子どもにとって遊びは生活のすべて」

ふれあいセンターびらとり 10月21日



「すべては遊びのなかに～遊びとそだち～」と題した講演会を開催しました。

講師でおもちゃコンサルタントマスターの資格を持つ北海道子育て支援ワーカーズの大江裕子さんは、「子どもにとっては“遊び”が生活のすべて、遊んでたくさんの刺激を受け感受性豊かに成長する」と遊びの大切さを強調しました。そして「おもちゃは、あくまでも道具でしかなく、手を使って遊んであげなければ何も育まれない」といい、良いおもちゃの見本を手に取りながら、「イメージが限定されないシンプルなデザイン、色、形」「音、感触が良い(木など)」「創造力をかきたてる」といった選び方のポイントを話され、高価な市販品でなくとも牛乳パックなどで手づくりしたものや、石ころも立派なおもちゃになる、そして「一番大切なのはモノより思い出であり、遊んで楽しかった記憶が親子両方にとって財産になる」と締めくくりました。

参加したお母さんたちは見本のおもちゃを手に取り、「ぜひ子どもに遊ばせたい」「手に入れてみたい」といい、先生のお話を聞いて「いかに自分が子どもと遊んであげていないかがわかった」という反省の声も出ていました。

Information from the board of education

通学合宿「お母さんのタイヘンさを実感」

中央公民館 9月29日～10月1日 振内町民センター 10月14～15日



異年齢との生活体験活動を行いながら通学することで、衣食住といった生活の基礎を身につけ、お互いに力を合わせてやり遂げることを目的として、通学合宿を開催しました。

買い物から料理、後片付け、就寝支度、掃除など、自分たちで相談しながら行い、普段は気付きにくい家族がやってくれていることがいかにたくさんあるか実感していました。

また、時間に遅れないようにすること、そのためには進んで行動することの大切さを身をもって体験し、回数を重ねるごとに「〇時までにはやる」と計画的に物事を進めるようになっていました。始めは言われなければできていなかったことも、最終日には自ら気づいて行動できるようになり、大きな成果がありました。

「母さんの苦労を初めて知った」「これからはお手伝いをしてお母さんに喜んでもらいたい」といった思いやりあふれる感想もあり、友達と楽しく賑やかに過ごした中にも多くの新発見があった合宿となったようです。今回体験したことを普段の生活に生かして、身に付けていきたいものです。

「僕たち、私たちのお米がとれました!」キッズチャレンジTHEあぐり「稲刈りに挑戦」

紫雲古津 10月10日



5月に植えた苗が収穫の時期を迎え、小学生30名が鎌による稲刈りとはさがけ体験を行い、澄んだ秋晴れのもと、収穫の喜びを分かち合いました。

指導して下さっている水野武雄さんから注意点などを聞き、子どもたちは意気揚々と田んぼの中へ。大人の手ほどきを受けながら、次々と刈り進めていきました。刈り終わると次はわらで束ねる作業となりますが、コツをつかむまでが一苦労。今年から後援して下さっているJA平取町青年部の方々の周りでは、「お兄さんからやり方を学ぼう!」と、講習の輪ができていました。はさにかけるとほどけてしまった束もありましたが、がんばってかけ終えました。

作業終了後は持参したお弁当と田んぼの持ち主である田中修さんからいただいたじゃがいもを食べましたが、一生懸命体を動かした後の食事はとてもおいしく感じられ、やり遂げた達成感と充実の笑顔を見せながら箸を進めていました。

収穫したお米は自分たちで調理し、お手伝いしてくれた皆さんへのお礼の試食会でふるまわれます。

平成21年度 町民体育館まつり

町民体育館 10月27～30日



本町地区体育協会主催による「町民体育館まつり」が10月27～30日の4日間にわたり開催され、ゲートボールとミニバレーボールの2種目において総勢188名が参加し、楽しく汗を流していました。

○ゲートボール大会(5チーム、28名参加)

期日 10月27日 優勝：小平
会場 平取町民体育館 準優勝：本町
第3位：むらさき佐藤

○ミニバレーボール大会(28チーム、160名参加)

期日 10月28～30日 3日間
会場 平取町民体育館
【男子の部】 1位リーグ 優勝：ブローリー～斬
準優勝：チーム川島土木部
第3位：ビーチフレンズ
【女子の部】 1・2位リーグ 優勝：あやのチーム
準優勝：すみのチーム
第3位：リコのチーム

子ども芸術劇場「ピエロのバルーンショーに笑顔がいっぱい」

各保育所 10月27・28日



子どもたちの豊かな感性を育んでもらおうと、「子ども芸術劇場」の保育所の部を開催しました。

町内の各保育所をピエロが訪れ、パントマイムとバルーンショーを子どもたちの目の前で披露しました。バルーンショーでは風船を使ってお花や剣、動物など色々なものを作り、それを子どもたちにプレゼントしたり、子どもと一緒にパントマイムをしたりと、たくさんの子どもとふれあう内容となりました。小さい子どもの中にはピエロを初めて見て怖がっている子どもいましたが、子どもたちは目を輝かせてピエロのパフォーマンスを楽しんでいました。

この公演は、苫小牧信用金庫からの寄付金を財源として開催しています。

遺跡発掘調査「町有牧野 11 牧区遺跡」



教育委員会事務のひとつに、地方自治法第二条や文化財保護法に示された「文化財の保護、保存、管理、活用」などの業務があります。こうした業務は当教育委員会においては、主に文化財課の主管として行われています。

文化財のなかで、貝塚や住居跡などの遺跡、土器・石器などの遺物、これらは「土地に埋まっている文化財」なので“埋蔵文化財”と呼ばれています。この埋蔵文化財はすべての人の財産ですから、現状のまま保存することが一番大切なことです。しかし、やむを得ず、遺跡の上で工事などを行う場合などは、文化財保護の観点から必要最小限にとどめ、記録保存のための発掘調査をしなければなりません。

こうした理由から、文化財課では昨年に引き続き、北海道開発局室蘭開発建設部の委託を受け、平取ダム建設予定地内での発掘調査を行っています。今年度の調査は、道道宿志別振内停車場線を町有牧野第 11 牧区内に一部付け替えるため、牧野内で見つかった遺跡のうち工事によって破壊を免れない 1,180㎡を今年の 6 月 1 日から 4 か月間かけて発掘調査しました。

遺跡内の地層は、上から順に表土（耕作土）、樽前火山灰（1667 年の噴出物）、黒色土、褐色土などがあります。通常は火山灰の上下の層にも数百年前のアイヌの人たちが暮らしていた痕跡を見つけだすことができますが、今回の調査では牧野造成時や耕作時に機械などで土が反転されていて、当時のくらしの跡を見つけることができませんでした。



しかし、黒色土の中からは、数千年前の縄文時代や続縄文時代の人たちが使用した土器や石器がたくさん発見されています。

また、土器が使用される以前の旧石器時代に作られた「石刃」と呼ばれる貴重な石器も 1 点見つかっています。

このような遺跡発掘作業というのは、なかなか一般の人でも見ることや参加する機会が少ないため、文化財課としては普及活動の一環として、まちおこしグループ「カエール CLUB」の協力により、8 月 7 日には晴天の下、町内外の子供たちに普段味わうことのできない発掘を体験してもらえることもできました。

発掘調査によって掘り出された遺物は、現在、沙流川歴史館に運び込まれています。これから来年の 3 月までに、遺物のひとつひとつを洗い、どこから何が見つかったのかを記録し、いつの時代の何がどのくらい見つかったのかをまとめなければなりません。さらに来年度 1 年間かけて、バラバラの土器の破片を接合して復元したり、土器や石器を図や写真にしたり、さまざまな分析をして埋蔵文化財報告書としてまとめ上げます。できあがった報告書は、少し学術的で難しい内容となっていますが、町立図書館で読むことができます。

また、一般町民のみならずには、もっとわかりやすくした形で、沙流川歴史館で展示公開する予定となっています。



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

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

※□は休館日です。

It's New! 新しい本が入りました

ここに掲載されたもの以外にも、たくさん本がありますので、お気軽に図書館(☎4-6666)までお問合せください。

あなたの一冊のお手伝いをします。

【小説・エッセイ】

『チッチと子』／石田衣良

小学生の息子と二人暮らしの万年初版作家の青田耕平。ついに直木賞の候補に選ばれるが…。父と子の愛情を描いた作品。



『カテナ』／池澤夏樹

ベトナム戦争末期、沖縄カテナ基地の中と外を結んで、巨大な米軍への抵抗を試みた、小さな「スパイ組織」があった…。



『沈黙の森』／馳星周

『ほかならぬ人へ』／白石一文

『聖徳太子の密使』／平岩弓枝

『小太郎の左腕』／和田竜

『Q人生って?』／よしもとばなな

【社会】

『男おひとりさま道』／上野千鶴子

【家庭】

『冷え知らずのしょうがレシピ』

／早乙女孝子

『飛田和緒のなべ』／飛田和緒



● 10代の人を中心におすすめしたい本 ●

『高校時代にしておく50のこと』

／中谷彰宏

未来に起こることは、高校時代に全部やっている。高校時代は未来の予告編だ! 高校時代を充実させるコツをアドバイス。



●絵本●

『ともだちキリン』／ねじめ正一

『なんてすてきな日』／アンドレ・ダーハン

『がまんのケーキ』／かがくいひろし

『ねこなんてだいきらい』／末崎茂樹



●児童書●

【小学校低学年向け】

『カタカナダイボウケン』

／宮下すずか

カタカナを習いたてのらっちゃん、ときどき間違えて書いてしまいます。カタカナたちは、なんとか正しく書いてほしくて…。



【小学校中学年向け】

『世界にはばたく日本力 日本の技術』

／こどもくらぶ

世界をリードする日本の製造業の技術に注目し、日本人がどう世界で活躍しているかなどを紹介。ものづくりを可能にする「日本力」に迫る。



【小学校高学年向け】

『船乗りサッカーの怖い話』

／クリス・プリーストリー

「あわれな船乗りを助けてくれないか」嵐の夜、父の帰りを待つ兄妹のもとに現れた、ずぶぬれの男。嵐がおさまるのを待つ間、男は2人の好きな怖い話を語り始めて…。



～図書館からのお知らせ～

●学校図書室の図書の整理作業が終了しました。

5月から行っていた、町内各小中学校の図書室の本のデータ入力作業が、このほど終了しました。これにより、各学校の蔵書状況が相互に把握できることになり、今後学校間での活発な図書の利用が望まれます。図書館も支援していきます。

●図書特別整理期間に蔵書点検を行いました。

10月20日～23日まで、「図書特別整理期間」として休館させていただきました。この間2年振りに蔵書点検を行ったほか、閉架書庫の掃除や本棚に並べている本の整頓などの作業を行いました。

●「読書週間」に絵本などを展示しました。

10月27日～11月9日までの「読書週間」に合わせ、図書館では、全国学校図書館協議会選定の「よい絵本」の一斉展示をはじめ、「読書・活字等関連図書」や「大きな活字の本」の展示を行いました。

また、期間中の11月7日には、ふれあいセンターにおいて、話題となった映画「おくりびと」を上映しました。

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 II

田中 誠一

ウォーキングというのは、誰でも手軽にできると思われています。しかし、やはり運動ですから、日頃、高血圧症とか、あるいは心臓や肺に疾患があると言われている人や高齢者は、一応、主治医に相談する必要があります。



『ウォームアップ』

ウォーキングも運動ですから準備が大切です。人の身体というのは、1度近く筋肉の温度が上がらないと、うまく動かないのです。仕事でも運動でも少し動くときは温かく感じます。温かくなると動きやすくなります。これは筋温が0・7か0・8上がって、か

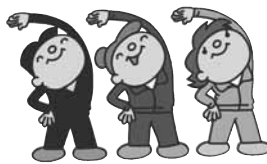
ですから運動は、米語でウォームアップというのです。ウォームアップというぐらいで温度が上がらないと、運動というのは難しいということですよ。ですからウォーキングというのは、どんなときでもはじめできるだけゆっくり歩き、少し温まってきてから元気に歩くということが大切なのです。

ウォーキングというのは、だいたい道を歩きます。道というのはご存じのように、真ん中がいちばん高くて、道路に水がたまっていたら必ず傾斜です。それからいろいろ凸凹があつたりします。ですから特に足首、膝、腰は、ストレッチングをやってから歩き出さないといいません。これから北海道は冬ですから、家の中でストレッチをやってから歩き出した方がいいでしょう。

それから日本人というのは、鍛錬主義、儒教精神で頑張ればい

みたいなところがあります。夏は日にあたって灼度色になつていけば、冬に風邪を引かないとか、冬でも鼻の頭を真っ赤にしてホッペタを真っ赤にして、寒風吹きすさむ中でやれば体が丈夫になるとか言いますが、これは両方とも嘘です。

なるべく冷たい風に当たつたり、強い太陽にあたらない方が、医学的にはいいのです。だから毛の帽子をかぶるとか、手袋をはめるとかして、あまり冷たい風に体を当てないようにして歩くというのは、非常に大切なことです。



『心拍監視運動』

人間の身体でいちばん早く歳をとり出すのが心臓です。ウォーキングをするときに、心臓年齢と相談しながらやらなければなりません。それには心臓の拍動数を

知ることです。ですからウォーキングは心拍監視運動といえます。人間の身体は、バーベルを上げ

たときに筋力が張つたのはわかりますが、心臓の動きはわかりにくく、心臓が縮んだり膨らませたりしますと血液の流れは脈波となつて伝われます。だからこの脈波をつかまえば、心臓の動きをつかまえたことと同じことになるわけです。

脈波をつかまえて、脈波が2回打てば心臓が2回動いたのです。図り方は、いちばん正確なのは人差し指1本、ところがこれはプロでなければなかなか難しく普通の人は、人差し指と中指で測ります。これを心拍数といえます。

そして、その日に病気が潜伏しているかどうかを知らなければいけません。それから歩くのが速すぎたのか、あるいは坂を上りすぎたのか、これもわからないといけません。そのために非常に大雑把ですが、歩き始める前に心拍数を数えます。(15秒×4又は10秒×6で数える)それで異常に心拍数が多い場合は、これから熱が出てくるのか、これから下痢をする可能性が高いのでその日はやめる。病気というのは、潜伏期間として現れてない。ですから歩く前に心拍数を数える。異常に多かつたら、これから発熱、下痢の症状が



紫雲古津小学校前に立派な橋ができた！

僕たちの小学校前からまっすぐ川向に行ける橋ができました。
橋からは紫雲古津地区が一望出来、ながめは最高です。

短歌教室詠草

隣では建前終わり屋根ふきの

槌音聞きつつ我は草抜く

原田 ヤイ

草を取る我も老いたりさわやかな

風をうけつつ秋空のもと

市橋恵美子

親子とは不思議なものよ老いて尚

愛しと想う心失せず

中沢三子

のどかなる山の緑よ沙流川に

初秋の月が白く浮かびて

相田のぶ子

じっと見る掌たなじろには地図があり

今の私は何処にいるやら

高橋 洋子

平取に生まれて育ちて七十五年

大海知らずも我は幸せ

中原千鶴子

指間からこぼれて落ちる砂の如

とどめおけないひとつの心

熊谷 厚子

人口	5,747	(▲3)
男	2,781	(▲4)
女	2,966	(1)
世帯数	2,615	(▲3)
外国人登録数	130	

()内は前月比 10月末現在

町の人口

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。