

びらとり

2010 (平成 22)

4

No.594

わたしたち今日から 1 年生



(4 月 7 日 振内小学校入学式)

平成22年度

町政執行方針



町長 川上 満

第2回町議会定例会が3月8日に招集され、川上町長並びに斉藤教育長が平成22年度執行方針を説明しました。その概要をお知らせします。

概要

私は、一昨年7月に町長就任以来、町政に臨む基本姿勢として、「町民が健康で豊かに安心して暮らせる町づくり」、「平取町

資源をいかし、生産の喜びと

活力に充ちたまちづくり

自治基本条例に基づくわかりやすい情報提供と町民参加の推進」、「地方分権時代を見据えての公平で公正な町政の推進」を大きな柱に掲げ、解決しなければならぬ地域課題に直面しながら、各種施策に取り組んでまいりました。本年度は、これまで町民から寄せられた要望等に的確に応え、「輝くびらとり」の建設に向け、誠心誠意努力していく所存であります。

昨今の地方を取り巻く環境は、少子高齢化による過疎化、長期にわたる不況や雇用悪化で地域経済が極めて疲弊しています。こうした中で、新年度予算

案につきましては、「産業基盤安定対策」をはじめとして、「子育て環境の充実」、「緊急雇用対策」、「高齢者福祉対策」等に対し重点的に、予算配分を行うとともに、「身の丈にあった財政運営」とするために、平取町総合計画実施計画及び収支計画を基本として編成しました。

農業振興対策 農業は、町の

基幹産業として、これまで大きく地域経済の発展に寄与してきました。当町においては施設野菜及び肉牛等を中心とした複合経営が定着し、トマト生産量は4年連続して1万トンを超え、販売額も過去最高となる34億円以上を達成したことは、平取町農業のブランド化を確実にしたものと考えます。

水田対策としては、道産高品質米の食率が78%を占める状況となっており、売れる米作りを目指し関係団体等の連携を高め推進してまいります。また、担い手育成等対策、農地の維持・保全対策など、農業の持続的発展を支える施策を推進します。

畜産振興は、生産資材価格の不安定感から自給飼料の増産等、飼料の生産性向上に努め、また、食品の安全安心が一層求められていますので、衛生管理の徹底を図り、農場等における疾病予防対策等に万全を期してまいります。

林業振興対策 森林は水源涵養、国土保全、山地災害及び地

球温暖化防止対策など、地球規模の環境問題に大きく貢献しています。このように森林の公益的機能を発揮するうえで、森林整備対策は積極的に推進することが肝要でありますので、施策計画に基づき保育事業等について整備してまいります。

商工業振興対策 個人消費の脆弱など、商工業者は依然として厳しい経営を強いられています。商工会、関係団体との連携を強化し、少子高齢化に適合する商店経営のあり方の検討や他との差別化を図るための地域ブランド商品開発の取り組みへの支援、経済対策としての地元企業向け公共事業の実施など、商工業の振興発展に努めてまいります。

観光振興対策 平取町観光の形態としては、アイヌ伝統文化と連動させた体験型観光プログラムが、その可能性を秘めていると考えますが、観光を農業、商業等と同様に「産業」として捉え、時代に即した農業・林業・観光を一体化させた産業の施策を図ってまいります。

雇用対策 地方公共団体が地域実情に合った雇用創出事業を展開できるよう地方交付税において措置された「地域雇用創出

推進費」を活用して、臨時職員の採用及び町有林造成事業等に係る作業員の雇用を図り、町内経済の振興及び雇用促進に努めてまいります。また、国の「ふるさと雇用再生対策推進事業」において、アイヌ文化資源の保全・活用に基づく雇用確保を図る計画としています。

自然と共生し、

快適で安全な暮らしづくり

道路・交通機関の整備 安心して暮らせる快適な環境の町づくりとして、交通基盤の社会資本整備は人々の生活や地域経済を支えるうえで、最も基本的なものでありますので、緊急度・優先度を十分勘案しつつ推進してまいります。

情報通信の整備推進 地上波デジタル放送の共聴施設整備を貫気別、岩知志、荷負、長知内地区において実施します。なお、二風谷及び荷負本村地区については、受信調査等の結果に基づき実施します。

また、携帯電話基地局整備及び高速・大容量のデータ通信ネットワークサービスであるブ

ロードバンド整備については、本年度、完成予定としています。

環境衛生の保全等「平取町新エネルギービジョン」を踏まえ、町内にある利用可能な新エネルギーの積極的な活用を推進する計画としていますが、今後はその可能性の高い木質バイオマス、太陽光等の活用により、温室効果ガスの削減に寄与していきたいと考えます。

住宅・住宅環境 町民の住宅確保、若者の定住促進を図るため、長期的展望に立った計画的かつ入居者が快適で安心して生活を営める町営住宅の整備を進めてまいります。

また、個人住宅の環境整備を促進し、環境負荷の低減と定住並びに地域経済の活性化を目的として、新たに「平取町住リフォーム促進助成要綱」を制定し、住環境の整備に努めてまいります。

沙流川総合開発事業に係る水源地域の推進 昨年の新政権誕生により、平取ダム建設事業が一時凍結状態となっているところであり、流域住民の生命と財産を守るための本事業の継続と早期完成を切望するところであり、今後においても国等に対し強く要請をしてまいります。

生涯を通じ生きがいと

元気にあふれるまちづくり

健康づくりの推進・医療機関の充実 少子高齢化における保健、福祉、医療を取り巻く社会環境の変化は激しく、乳幼児から高齢者までが、健やかに生き生き暮らすことのできる「住んで良かった安心・快適なまち」の実現は、町民全ての共通の願いであります。そのためには、ともに助け合い充実した生活を享受できる地域社会の構築が重要でありますので、その視点に立った地域福祉の推進に努めてまいります。

また、健全な食生活を実践すべく「食育推進計画」を策定し、食の偏りや運動不足、発育発達バランスの把握を行うことで、ライフステージごとの目標を設定していく食育を積極的に推進してまいります。

国民健康保険病院の運営については、本年度においても振内診療所と併せて医療サービスの充実に向けてまいります。院外処方については、医薬業務等の合理化を目的としておりますが、町民皆様の十分な理解を得る中で、円滑に導入できるよう検討

してまいります。

子育て支援対策 次代の社会を担う子どもの権利が尊重され、また、社会の一員とし、子どもを生み育てることの意義や喜びが実感できるよう、子育て世帯等への支援と地域社会が子育てを支援するという意識の醸成に努めてまいります。

高齢者福祉対策 高齢者が家庭・地域の中で在宅生活が続けられるよう、社会福祉協議会と連携のもとに、介護予防、生活支援事業等の各種福祉サービスの充実に努めてまいります。

障がい者福祉対策 障害者の地域生活移行、就労支援等に係る基盤整備の課題や関係機関等と連携した相談事業を行うと同時に、居宅での生活を営むことができるよう各種支援サービスを推進してまいります。

アイヌ福祉対策 「アイヌ政策のあり方に関する有識者懇談会」の報告に基づき、今後の具体的な施策展開の基盤となる「平取町アイヌ文化振興基本計画」の策定をもとに、総合的施策のあり方について、検討を行ってまいります。

歴史風土や文化を愛する

心豊かな人づくり

アイヌの伝統的生活空間「イオル」再生事業は、かつての「コタン」を現代に再現するとともに、イオルの森並びに水辺空間を整備して、伝統文化に係る伝承活動の拠点がさらに具体化する計画となっています。

本年度は事業実施3年目となりますが、さらなる事業促進に向けた予算確保について、関係機関に要請してまいります。

人と人とのつながりを大切に、魅力的で個性あふれるまちづくり

前年度、地域コミュニティの活性化を図るため、「町民税1%のまちづくり事業」をスタートさせましたが、本年度も引き続き、アイデアに富んだ事業が多数応募され、協働の町づくりへの一翼が担われることを大いに期待するところであります。

また、町民の知る権利を保障するとともに、開かれた行政運営を図るため、広報誌の充実強化に努めてまいります。

今日における世界的な金融市場は、未曾有の危機的状況であり、わが国経済も大きく影響を受け、民間企業の業績後退等において、雇用情勢は極めて厳しいものとなっております。

このような経済情勢のもと地方における行政運営は、益々困難さを増すものと思われますが、この時こそ、先人から受け継いだ英知と経験をもとに、この平取町を次の世代に確実にパトナタッチするための最善の努力をすることが、今を生きる私たちの大きな仕事であると考えます。

行政に与えられた課題は、尽きることなく山積しておりますが、「ふるさと平取」の将来をしつかりと見据え、町民生活を停滞させることなく、迅速かつ的確に遂行するため、職員一同奮闘する所存であります。

町民皆様のご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます。



平成22年度教育行政執行方針



教育長 齊藤 憲章

《概要》

今日の教育を取り巻く環境は、社会情勢、政治経済の変化の激しい中にありますが、子どもたちの人格の完成を目指し、個性を尊重しつつ、個人の能力を伸ばし、自立した人材を育成することが大切であります。

生涯学習の推進

町民の生涯学習を効果的かつ横断的に推進するための創意工夫に努めるとともに、生涯を通じて、自ら個性や創造性を伸ばし、生きがいとゆとりのある充実した生活ができ、学習の成果を地域社会に生かすことができる環境づくりを推進してまいります。

生涯学習は、人生の各段階における多様な学習の機会ばかりでなく、スポーツ活動、文化活

動、レクリエーション活動、ボランティア活動など様々な分野の中で自らを高めるための主体的に学習をする活動です。

このため、地域の特性を生かした学習活動の推進や、各関係機関との連携を深めながら、町民の自発的かつ持続的な学習を促進することができ環境づくりに努めてまいります。

学校教育の推進

「確かな学力」の育成には、基礎的学力・基本的な知識・技能を身に付けるとともに、児童・生徒が学ぶ意欲を持ち続け、生き生きと学習に取り組むことのできる環境を実現することであり

ます。本年度の全国学力・学習状況調査は国においての抽出校と、各町の希望による参加校となり、道負担により調査結果をまとめますが、平取町は全ての学校の調査をすることとし、明らかに

なる課題の改善に向け所要の予算措置をし、確かな学力と豊かな心を育む教育の指導充実に努めてまいります。

学校統合については、荷負小

社会教育の推進

活力ある地域づくり、人づくりを進め、豊かな心を育むため、社会教育においては町民の要望に応じた学習機会の提供や環境づくりに努めてまいります。

また、健康で文化的な生活を

スポーツ活動

スポーツに親しめる環境の整備はもちろんのこと、スポーツ人口の底辺拡大と、誰でも気軽に取り組める健康スポーツの活動を支援してまいります。

また、地域のスポーツ施設と学校開放事業を充実させながら、生涯スポーツの発展を目指した支援をしてまいります。

読書活動

図書館については、利用者の求める資料の収集・整理と蔵書の充実を図り、町民に役立つ幅広い情報の収集や提供に努めてまいります。

また、保育所・学校への移動図書サービス、幼児・児童を対象とした各地区で実施する絵本の読み聞かせやお話し上映会、遠距離地域への図書ワゴン運行など、図書館利用者の拡大と交流の場の創出に努めてまいります。



アイヌ文化

アイヌ伝統文化の今日的継承を具現化すべく、二風谷アイヌ文化博物館を拠点として、常設展示及び特別展、新築されたチセ群や新たに情報発信機能等を備えたアイヌ文化情報センターを活用した体験学習など、アイヌ民族及び文化への理解を図るべく各種事業を展開してまいります。

文化財保護

町民一人ひとりに地域の埋蔵文化財の保護の必要性と開発行為に伴う手続きについて、各種事業や広報誌等を通じて普及啓発に努めてまいります。

有形・無形文化財については、先人の残した貴重な文化遺産を保護するとともに、昨年ユネスコで世界無形文化遺産に登録されたアイヌ古式舞踊を含めたアイヌ文化伝承活動を推進してまいります。

教育委員会といたしましては、本町の恵まれた自然や環境のなかで、心豊かにたくましく生きる力をもつ人材の育成と生涯学習社会の実現に努力をしてまいります。

平成22年度 予算概要

【() 内は21年度比 単位 %】

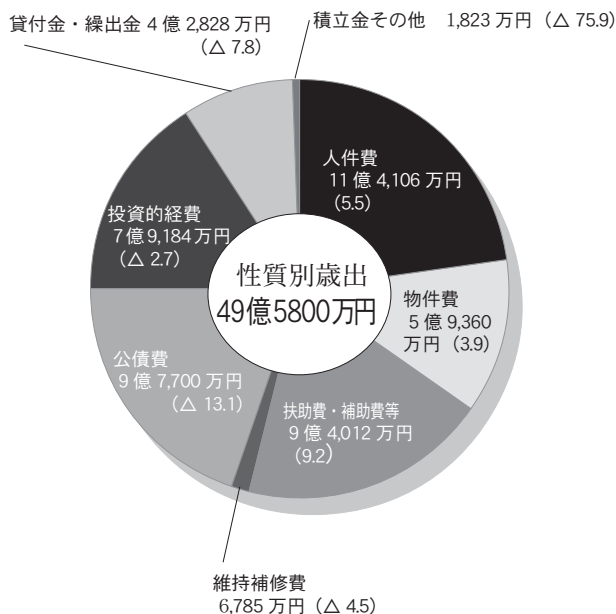
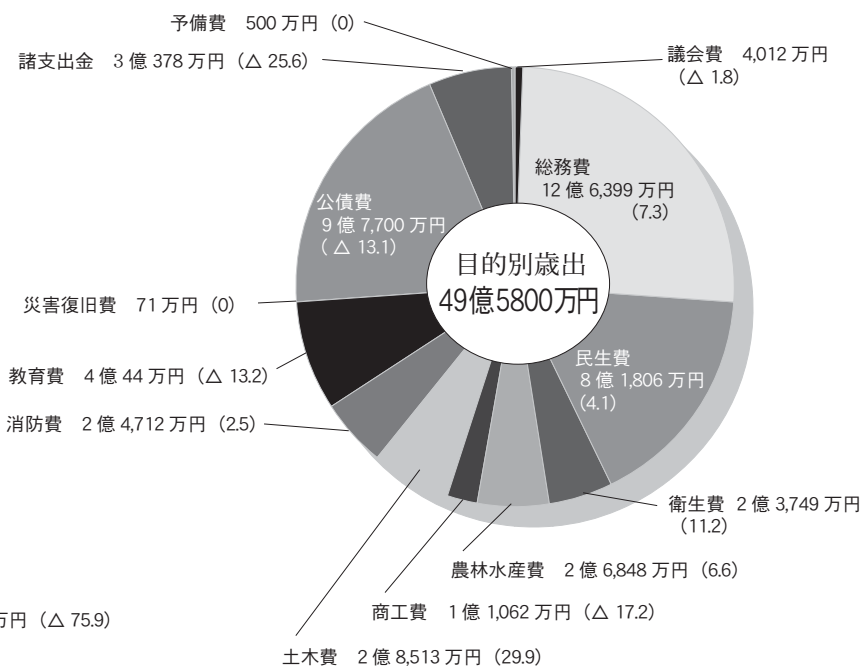
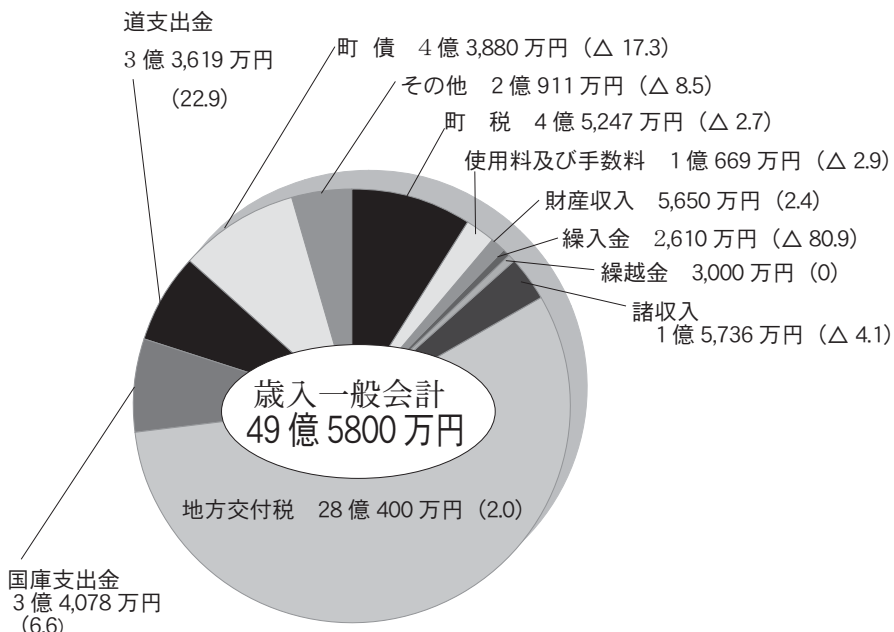
22年度の町予算が議決されました。総合計画実施計画・収支計画を基本として編成した各会計予算は、一般会計が総額49億5800万円(前年度比2.1%の減)、特別会計は総額22億9111万円(前年度比6.7%の減)となっています。本誌では一般会計についてお知らせします。

歳入

歳入の根幹をなす地方交付税は、前年度に比べ5400万円(2.0%)増額し、28億400万円を見込んでいます。町税では、町民税での給与、営業及び農業所得等において、景気低迷、資材高騰等の影響により、1277万円(2.7%)減額し、4億5247万円を見込んでいます。基金(貯金)の取り崩し額は、1億1089万円少ない2610万円となっています。

歳出

歳出を性質別で見ると、最も大きな割合を占める人件費では、職員数削減で給与総額は減額となりましたが、退職手当組合納付金が増額となったため、5942万円(5.5%)増額の11億4106万円を見込んでいます。町の借金返済となる公債費は、1億4767万円(13.1%)減額の9億7700万円となっています。



基金(貯金)残高の見込み		
	21年度末	町民一人当たり
一般会計	20億6,034万円	36万7千円
特別会計	7,955万円	1万4千円
合計	21億3,989万円	38万1千円
町債(借金)残高の見込み		
	21年度末	町民一人当たり
一般会計	70億1,805万円	124万8千円
特別会計	12億2,910万円	21万9千円
合計	82億4,715万円	146万7千円

※町民一人当たりの額は、平成22年3月末現在人口5,622人で算出しています。

【生活・住宅環境対策】

- 生活雑排水処理施設改修事業...2600 万円
荷負地区施設の整備
- 合併浄化槽設置助成事業...441 万円
トイレ水洗化への補助（限度額 44 万 1 千円）
- 有害鳥獣・特定外来生物駆除事業...986 万円
シカ・アライグマ等の駆除
- 住宅リフォーム促進助成事業...400 万円
個人住宅の改修費用助成（限度額 40 万円）
- 町営住宅建設事業...8855 万円
本町向陽団地 2 棟 4 戸の建設
- AED（自動体外式除細動器）整備事業
...82 万円
年次計画のもとに公共施設へ配置

【高齢者福祉対策】

- 肺炎球菌予防接種委託事業...50 万円
75 歳以上を対象（自己負担 1 千円）

【道路交通網等対策】

- 町道改良等整備事業...4704 万円
荷負本村線改良・荷菜酪進線外 3 路線の改良調査設計
- 生活交通確保対策事業 1430 万円
生活路線維持費補助（道南バス）外

【地域コミュニティ対策】

- 町民税 1%まちづくり事業...200 万円
コミュニティ活動への支援補助
- 水源地域活性化事業...160 万円
旧豊糠小中学校校舎等を一部改修のうえ簡易宿泊施設として整備

【平成 21 年度繰越明許費事業（主要事業）】

国の地域活性化・経済危機対策臨時交付金及びきめ細かな臨時交付金を活用しての事業

繰越明許費とは・・・？

予算を使うことができるのは、その年度に限られていますが、なんらかの理由でその年度に支出が終わらない見込みがあるものについて、議会の議決を得て翌年度に繰り越して使うことができる例外措置をいいます。

21 年度予算を 22 年度に繰り越して使う主な事業は、次のとおりであります。国の地域活性化・経済危機対策臨時交付金等で、交付金総額は 14 億 3534 万円となっています。

- 情報通信基盤整備事業
...6 億 7500 万円
- 携帯電話基地局整備事業
...1 億 7340 万円
- 平取中学校太陽光発電施設整備事業
...4020 万円
- 平取小学校第 1 期校舎・屋体耐震補強大規模改修事業
...2 億 5110 万円
- 平取中学校第 2 期校舎・屋体耐震補強大規模改修事業
...8060 万円
- 貫気別地区地上デジタル化無線共聴施設整備事業
...4567 万円
- 紫雲古津生活館外構整備事業
...1000 万円
- 道路維持補修事業
...1570 万円
- 本町中学校線外 4 路線改良事業
...6200 万円
- 教職員住宅改修事業
...2150 万円
- 中央公民館改修事業
...1000 万円
- 振内地区配水管敷設替事業
...500 万円



平成 22 年度の主な事業

【農林業対策】

- 新規参入者促進対策事業...740 万円
農業に新規参入する人への支援補助
- アイヌ農林漁業対策事業...2300 万円
鹿肉加工施設整備への補助
- 小規模治山事業...2000 万円
本町中学校の沢を整備
- 幹線林道改良事業...3600 万円
ヌタップ線の継続改良
- 町有林造成事業...4290 万円
植付、下狩、間伐の実施

【商工業・観光振興対策】

- 中小企業振興対策事業...2210 万円
経営資金の低利融資実行のため、金融機関への預託
- 地場産業振興対策事業...100 万円
試験研究費・設備導入への補助
- 観光振興対策事業...740 万円
沙流川まつり等各種イベントへの補助

【雇用対策】

- 雇用創出推進事業...2922 万円
町臨時事務職員 11 名採用と町有林枝打作業（30 名程度）の実施
- アイヌ文化と地域産業連携担い手育成事業...3911 万円
アイヌ文化資源の発掘調査を実施
- ふるさとの森づくり事業...1800 万円
地球温暖化防止への森林整備等、多様な森林体系を築くための整備と森の専門家の人材育成

【アイヌ文化等推進対策】

- アイヌ文化情報センター運営事業...587 万円
アイヌ文化の情報発信拠点施設の管理運営経費
- イオル再生整備事業...752 万円
アイヌの伝統的生活空間の再生
- アイヌ文化環境保全調査事業...3672 万円
平取ダム建設に伴うアイヌ文化環境への影響と保全対策調査

【子育て支援対策】

- すこやか赤ちゃん誕生祝金支給事業...390 万円
第 3 子以上への祝い金支給
- 子ども手当給付事業...9715 万円
0 歳から中学校修了前までの児童 1 人へ月額 1 万 3 千円を支給
- 妊婦検診委託事業...402 万円
一般健康診査 14 回分を公費負担
- 放課後子ども教室開催事業...601 万円
貫気別・二風谷地区で実施
- 医療費還元（金券）事業...500 万円





香山 リカさん 心の講演会 地域づくり住民講座 (3/19)

テレビや新聞のコメンテーターとして活躍中の精神科医 香山リカ先生の講演会が開催され、中央公民館の大ホールは多数の来場者で埋め尽くされました。

「しがみつかない生き方」と題された講演では、現代人が抱える心の問題をテーマに「普通の幸せ」を手に入れる方法や「疲れない生き方」についてお話がありました。

豊かさや便利さの時代、その裏側で心を患う人が増えて、それは特別な理由がなくても誰でもなりうるそうです。煩わしさから、他人と疎遠になっていても、誰にも気を許せずに疲れていく心もあるとのことでした。

自立的な地域づくりを考える 中央市街地活性化セミナー (3/25)

講師に北海道大学公共政策大学院教授の石井吉春氏を迎え、過疎地域の自立と地域づくりのあり方を考えるセミナーが開催されました。

地域づくりは、まず核である人口の減少を止めること。医療福祉の充実を図り高齢者の流出を止めることも大切なことだそうです。

また第1次産業には、トータル的なやりがいや生きがいがあるので、平取町の人口は増える要素があり、そして産業の基盤である第1次産業が元気であれば、町も元気になるということでした。



ご寄付ありがとうございました 名誉町民 中道善光氏 (3/31)

前町長であった中道善光氏が町長室を訪れ、平取町のためにとご寄付くださいました。



車に気をつけてね 鈴の音で交通安全（4/6）

今年も町内の新入学児童 38 人に交通安全を願う「愛の鈴」がプレゼントされました。

黄色い毛糸で編まれた小さな鈴は、商工会女性部の皆さんの手作りで、長い間続く贈り物。子どもたちが交通事故にあわないようにとの思いがこめられています。

平取小学校の入学式の日、商工会女性部、交通安全指導員等の方々は、新一年生ひとりひとりに「入学おめでとう」と声をかけながら、真新しいランドセルに鈴を付けていました。

総務省消防庁消防団協力事業所表示証が交付されました

3月25日、日高西部消防組合消防本部において「総務省消防庁消防団協力事業所表示証交付式」が行われ、平取町からは株式会社川上砂利工業、沙流川森林組合、に対し表示証が交付されました。

この制度は、各消防本部等が消防団協力事業所に認定した事業所のうち、総務省消防庁で定める認定基準を満たし、かつ特に消防団への協力を実施していると認められた事業所に対し、消防庁長官から「総務省消防庁消防団協力事業所表示証（ゴールドマーク）」が交付されるものであります。

道内においては12事業所、うち日高西部消防組合管内では3事業所に対しての交付となりました。

今後も、多くの事業主の方にご理解いただき、消防団活動に対するご協力をお願いいたします。



※前列左から(株)磯田組、三輪管理者、(株)川上砂利工業、沙流川森林組合（敬称略）

教育委員会からのお知らせ

～平取町に着任された教職員のご紹介～

4月5日に中央公民館にて、平成22年度の教職員辞令交付式が行われました。

今年新たに任用された先生方27人が佐々教育委員長より辞令書を受け、平取町内の各小・中学校へ着任いたしました。

平取町に慣れ親しみながら、児童生徒のため、大いに活躍されることをご期待します。



平取小学校 高橋美智子教諭	平取小学校 小友亮人教諭	二風谷小学校 寺岡 弘教諭	平取中学校 山田知子教頭	振内中学校 須藤正博教頭
平取小学校 中村 等校長	振内小学校 鈴木博信校長	振内中学校 鈴木利之校長	平取小学校 小西昭徳教頭	紫雲古津小学校 渡辺敬方教頭



二風谷小学校 木下淳子教諭	平取中学校 山宮豊永教諭	振内中学校 坂東宣恵教諭	振内中学校 柳谷知子教諭	平取中学校 小笠原周子養護教諭
紫雲古津小学校 仙石裕子教諭	紫雲古津小学校 佐藤裕治教諭	紫雲古津小学校 福田伸幸教諭	振内小学校 岩井慎吾教諭	貫気別小学校 風間伸昭教諭



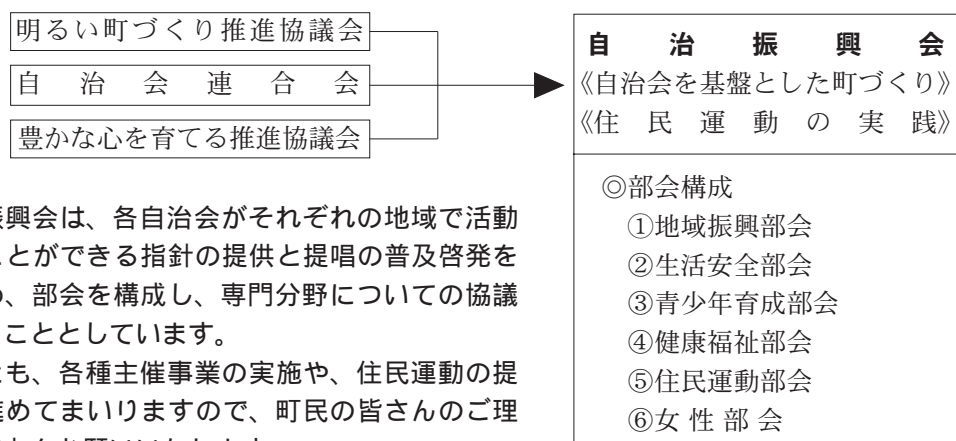
紫雲古津小学校 太田浩樹事務職員	二風谷小学校 和田 篤事務職員	振内小学校 酒井隆行教諭	平取小学校 狭間ゆみ教諭	貫気別小学校 貝澤佑磨教諭	貫気別中学校 濱波裕介教諭
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------

Information from the board of education

自治会を基盤とした住民主体のまちづくりを目指します

～ 平 取 町 自 治 振 興 会 ～

団体の効率的な運営と住民主体の活動を目指して、各団体を統合し、自治会を中心とした住民組織「平取町自治振興会」を平成 16 年 5 月に設立しました。「町づくりは人づくり」と言われるように、学び行動する町民の育成が重要であることなど、生涯学習の振興を図る役割もあるため、振興会は教育委員会の所管団体となっています。



自治振興会はこんな活動をしています!!



《地域振興部会》（自治活動・生涯学習の振興）

- ・生涯学習本部、生涯学習委員会との連携、協力による生涯学習社会の実現
- ・町づくり住民大会、地域づくり住民講座の開催

《生活安全部会》（安全で住みよい町づくりの推進）

- ・各支援協力機関と連携し、地域の防犯、防火、防災等の安全管理
- ・自主防災組織の設置
- ・交通安全啓発など地域の交通安全について

《青少年育成部会》（青少年の健全育成活動の推進）

- ・子ども 110 番の家制度の実施
- ・青少年健全育成事業の実施
- ・非行、児童虐待防止について
- ・子ども会などの少年団体の育成

《健康福祉部会》（健康、福祉、スポーツ活動の充実）

- ・保健推進活動、健康づくり事業の実施
- ・福祉委員活動への支援
- ・各種スポーツ大会の開催及び協力



《住民運動部会》（住民運動の実践）

- ・手づくり花壇の募集、町内・町外花壇見学会の実施、冠婚葬祭合理化、供花用台紙販売、オアシス運動、5 分前集合運動
- ・道路・河川等の清掃、集会施設の美化運動

《女性部会》（女性活動の交流・情報交換）

- ・女性の集いへの参加協力
- ・女性教養講座への参加奨励



次々と飛び出す絵本の世界を楽しみました

～第5回子育て講座～

ふれあいセンターびらとり視聴覚ホール 3月17日(水)

第5回目となる子育て講座として、新冠在住の「びっくり箱」さんを招いて、絵本の楽しい世界を繰り広げる読み聞かせ会を開催しました。参加した子どもたちは大きな絵本や紙芝居が登場すると、歓声をあげ、目を輝かせながらお話を聞いていました。歌や手遊びでは一緒に手拍子をしながら歌いリズムに乗って体を動かしていました。お話の中で人形になったびっくり箱のメンバーさんが参加者に呼びかけると何倍もの返事が返ってきて、「びらとりの子どもたちは元気がいいね～」と驚いていました。子どもだけではなく一緒に参加したお母さんたちもどこまでも広がる絵本の世界に吸い込まれ、ほんの数十分間ではありましたが、びっくり！わくわく！の時間を楽しんでいました。

平成21年度平取町教育奨励表彰授与式

中央公民館 3月23日(火)

学校教育及び社会教育を通じ、各種発表会または大会等において、全道的に高い成績をあげた個人や団体を讃えて、教育奨励表彰授与式が行われました。

【芸術文化奨励表彰】

鍋澤 保さん（紫雲古津）

第13回アイヌ語弁論大会「イタカンロー」において最優秀賞を受賞されました。また、永年にわたりアイヌ文化の伝承活動や普及に尽力された功績により、(財)アイヌ文化振興・研究推進機構よりアイヌ文化奨励賞を受賞されています。

関根摩耶さん（二風谷小学校4年生）

第13回アイヌ語弁論大会「イタカンロー」において優秀賞を受賞されました。また、第11回、12回大会にも出場しており、最優秀賞を受賞しております。

【スポーツ奨励表彰】

二谷優吾さん（貫気別小学校6年生）

第28回北海道小学生バドミントン大会6年生以下男子シングルスで準優勝されました。また、熊本県、宮城県、千葉県で開催された各大会に出場するなど、活躍の場を広げています。



とろ～りやわらかな和菓子づくりを学びました

～女性教養講座「プロに学ぶ!! 和菓子づくり」～

中央公民館 3月25日(木)

女性が広い見識と豊かな教養を得ることを目的に、(株)三星の職人を招き日本の伝統的な和菓子づくりを学ぶ講座を開催し、18名の参加者が葛餅とわらび餅に挑戦しました。どちらも材料に水を加えて火にかけて練りあがるというシンプルな工程ですが、火加減や混ぜ加減の微妙な違いが仕上がり左右するため、講師に状態を何度も確認し、コツを教してもらいながら行っていました。次に生地で三星特製あんを包みますが、講師のお手本どおりに形作ってはみるものの、なかなか同じようにはいかず、やわらかい生地に四苦八苦。それでも販売用のケースにおさまると売り物のようになり、参加者は満足の笑顔を見せていました。また、ねりきりで桜を形どる実技を見せていただき、その卓越した職人技の素晴らしさに感心していました。



図書館へいこう

☆開館時間

火～金曜日 10:00～18:00

土・日曜日 10:00～17:00

☆休館日

月曜日休み、月曜日が祝日の場合は
月曜日と翌日が休みとなります

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

※□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】

『裁判百年史ものがたり』/夏樹静子

裁判員制度がスタートして、まもなく1年。作家・夏樹静子が過去百年の「この国の裁判」を小説風に描く。

『鼠、闇に跳ぶ』/赤川次郎

『1Q84 BOOK 3』/村上春樹

『神苦楽島』上・下/内田康夫

『おたふく』/山本一力

『幸せ上手』/渡辺淳一

『下流の宴』/林真理子

『くらべない生き方』/太平光代

『ももこのまんねん日記』/さくらももこ

『ロスト・シンボル』上・下/ダン・ブラウン

【社会・その他】

『高齢者は暮らしていけない』/結城康博

『カムイの言霊』/チカッパ美恵子

【家庭】

『ふろしき便利帖』/菊田圭子

『元気が出るえごま料理』/田中敦子



10代の人を中心におすすめしたい本
『13歳の進路』『新13歳のハローワーク』
/村上龍(文)・はまのゆか(絵)

中学校卒業後の進路について、わかりやすく解説した2冊。積極的に自分の「未来への道」を選びとるための心強いガイド役になる本です。特に7年ぶりの改訂となる『新13歳のハローワーク』には、魅力の職業が満載です。



児童書

【小学校低学年向け】

『ずるやすみにかんぱい!』/宮川ひろ
一番前に並んでいたのに、「前へならえ」で思わず手を前に伸ばしてしまった雄介。



その失敗をしつこくからかわれて落ち込んでしまったある日、雄介は「学校へ、行きたくないときって、あった?」とお父さんにきくと...

【小学校中学年向け】

『玉子の卵焼き』/上條さなえ

双子の妹・玉子は、四年生のなかではちょっとした有名人。勉強はできない、運動は苦手、歌はオンチ、顔は西郷隆盛にそっくり。



でも胸を張って堂々と生きている玉子は、卵好きが高じてあるイベントに参加することになり...

【小学校高学年向け】

『マデックの罾』/ロブ・ホワイト

大学生のベンは、実業家のマデックにガイドとして雇われ、ビッグホーン(オオツノヒツジ)狩りのために砂漠に入った。しかし、誤って殺人を犯してしまったマデックは、その罪をベンに着せようと...。全米で絶賛されたミステリー。



絵本

『くいしんぼう』/高島純

『テスの木』/レイノルズ

『ほんやのいぬくん』/イエーツ

『エラのふしぎなぼうし』/ダミコ

『まぐらのせんにん』/かがくいひろし



図書館からのひとこと

香山リカさんの本を展示しました。

3月19日(金)に、精神科医でコメンテーターとしてもおなじみの香山リカさんが、講演のために来町しました。図書館ではこれに合わせて、香山リカさんの著書50冊を、カウンターに展示したところ、たいへん多くの利用をいただきました。展示は3月末で終了しましたが、本は引き続きご利用いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

本のご寄贈をお受けします。

図書館では、本のご寄贈をお受けしています。

ただし、以下のような本はお断りさせていただく場合もありますので、事前にご連絡ください。

- ・百科事典や各種の辞典類
- ・文学全集など
- ・汚破損のひどいもの
- ・コミック、雑誌

すこやかだより

ー保健福祉課ー

「健康づくりの町宣言」20年記念講演会

スポーツサイエンスの第一人者 浜松大学副学長 田中 誠一先生

ウォーキングのすすめ

～前号の続きです～

ここからは運動の話です。運動の種類には二つありますが、一つは、運動しているときあまり酸素を使わないもの。室伏広治がハンマーを投げるときなどは酸素を使わないのでこれに当たります。長生きするために、バーベルを持ち上げるような酸素を使わない運動をしたって意味がないというのはとても面白い話で、筋肉を若くしておくことは長生きのために大切なことです。筋肉が若いということとは中性脂肪を減らすことにもつながるというので、今では重要なテーマなのです。もう一つは、酸素を使いながら続ける運動で、ウォーキング（歩くこと）や、泳ぐ、自転車こぎといった運動



動です。主に中性脂肪をエネルギー源として使っています。実際にウォーキングしようとすると、必ずと言っていいほど次のような質問がでます。「どのぐらいの速さで、どのぐらいの距離を歩いたらいいですか」と。ところが、速さと距離は健康のための運動指標としてはあまり意味を持たない。では何を目安にしたらいいのか。答えは心臓が1分間で何回動くかをみることです。これを心拍監視運動と言い、心臓の動く数を数えていると、どんなウォーキングをやったかよくわかります。どのぐらいの心拍数でウォーキングすると効果があるか、これを適正心拍数と言います。これは10年ぐらい前までは、210から年齢を引いていたのですが、いま世界的に220から年齢を引く。その5割か7割の値でいいでしょう。例えば、60歳の方がいらつしやいましたら、220から60を引いて160。それに0.5×0.7を掛け、60×1.12拍の心拍数が

ウォーキングのちょうどいい強さです。これには多少の意見の違いがありますが、私が指導した人たちの臨床例からすると、0.5×0.7がいいのではないかと思うのです。自覚症状がなく意外と血圧が高かったり、インシュリンの抵抗性が高かったりする人は、健康診断から漏れている可能性があるので、私はちよつと運動の強度を弱めに設定しています。このぐらいのレベルは、心臓や肺の病気のない方でしたら、日頃の買い物や通勤時の歩きよりやや早いぐらい。あえて速さでいうなら1分間に75mぐらいです。かなり遅いのです。心拍数の測り方ですが、歩き終わるともつ6秒後には心臓の



動きはゆっくりになってしまいます。これは歩いているときに使ったものを取り返そうと、心臓が深く縮むからです。ですからウォーキングが終わってから1分間心拍数を測っていると、ウォーキングしていたときにどの程度であったかを見ることはできません。そこで理論上、10秒間の値を6倍してやるのですが、ウォーキングの直後に10秒間数えるのは難しく、初めと後で2つ数え間違えたら大きな誤差になります。そこでしばらくは15秒×4でトレーニングして、なれたら10秒×6にしたいものです。

重要なのは「結果の認知」です。人というのは非常に脳が発達しています。やったことが良かったのか悪かったのかわからないと長続きしない動物です。結果を認知することが三日坊主を防ぐということなのです。数週間ウォーキングをしたら、それでどれだけ身体が変わったかを自分自身で知ることです。これで継続性が増していくのです。それには、朝起きたときの心拍数を測ります。7～8時間の安眠の後、寝たまま測りましょう。このときは1分間。ウォーキングが身体を若返らせ

た場合、この数が減ってきます。8週間前に1分間73拍だったものが70、69と減ってきたら、それは心臓と血管が若いときのような弾力性をもち始めたということ。また、たくさんさんの酸素を送る能力が蘇ってきたことも意味します。ということは、余計な脂肪や悪玉コレステロールを減らしているということにもなります。それを知って、また続けてやろうということになるのです。

さて、先ほどウォーキングに速度とか距離はあまり関係ないといいましたが、効果的にウォーキングをする目安に継続時間があります。ウォーキングの始まりは、主に筋肉の中にある糖質(筋グリコーゲン)を工



ネルギーとして使います。筋グリコーゲンは起爆剤のようなもので、この段階では消費したい中性脂肪は、ほんのわずかしが使われない。それが歩き続けていきますと、20分頃から中性脂肪が使われるエネルギーの主役になります。中性脂肪を減らしたい方は、できれば20分以上続けて歩こうと心がけてはいかがでしょうか。たとえば40分歩く場合、5分間を8回歩いてもちろんエネルギーは使われます。私の言っているのは、それを燃やすときの合理性を言っているのです。40分続けて歩いた方が中性脂肪の燃焼率が高いということを言っているのです。

最後に結論を言わせて頂きます。私たちは、約200年前の江戸時代の人たちとあまり変わらない身体構造をしています。ところがあの東海道五十三次の物語にあるように、彼らは歩くことを苦にしていなかった。今の日本人の身体は歩かなくなつた分、どこかおかしくなっている。それがつい最近まで肥満という言葉だけで呼ばれていました。最近では、お腹の周りにある脂肪が病気と関係の深い脂肪で、腹回りを測るうではないかと。幸いなことに、お腹の中に



ある脂肪は歩くことで調整できることがわかってきた。それがウォーキングの勧めです。じゃあどのぐらい歩いたらいいかというと、1週間毎日歩くとマイナス、1週間に4回から5回がベストです。1週間に3回なら理想の70%以上の効果がありますから、まあまあ3日ぐらいがいいのではないかと思います。

忙しいから週末に歩いているとか、週末にゴルフをやっているから大丈夫だというのはだめ。「週末には運動したな」という脳のストレスが少し取れるぐらいの話です。

それから、必ず結果の認知。どのくらい身体が良くなったかということとを少なくとも7週間から8週間おきにチェックしたらいいでしょう。時々心拍数を計っていると、自覚のないまま異常な状態が起きていることに気づくこともあります。

もう一つ、厚生省は運動と栄

養のことを言っています。こういう運動をしてこういう生活をしているから、こういうものを食べる、運動と栄養は一对です。机上の空論だけで、高血圧症だから塩分を10グラムにしないといとか、30分運動しなさいというわけにはいきません。だから学校の教科書には書けないのです。自分の健康は自分で守る。いろいろな知識を入れて『自分の運動・自分の栄養』をつくりましょう。

江戸時代の人と同じように歩こうと言いましたが、食事はどうでしょう。長く臨牀的に研究・実践しているのですが、健康に



朝、茶碗より大きい小鉢一膳の飯、魚1匹(普通は食べきれないのでできるだけ干物)。3種類ぐらい入った一夜漬けの野菜、味噌汁(できるだけ豆腐、野菜を多く入れる)、卵1個、海苔1枚、これがベストフードです。なんてことない伝統的な日本人の飯です。

そして糖質の相性学というものがあります。主食というものは米が麦が一番多い。当然副菜が付くわけです。すると、お米だと、味噌汁、鯖の塩焼き、生卵、それで今度はハム、ソーセージとどんどん続いていく。パンに酢の物とかサンマの塩焼きとは続かない。ソーセージ、ハム、目玉焼き、サラダ。つながらる長さが全然違うのです。そこに、われわれアジアの水稲民族の食の豊かさがあると言つのです。これは50年も前に書かれていた論文ですが、これを最後の話として終わりにしたいと思います。

文責：平取町役場(保健推進係)



町民交通安全の日（4月15日）

今年も毎月15日の町民交通安全の日がスタートしました。まだ寒い中、町民一人ひとりが交通安全への思いを黄色い旗に込めて、ドライバーに意識啓発を行いました。この1年、町民皆さまのご協力をお願いします。

短歌教室詠草

明るさに窓明け見れば皓々と
月の照りいる静かなる夜

原田 ヤイ

朝明けの軒のつらの輝ける
厳しき冷えを窓から眺む

市橋恵美子

真剣な相撲の道もこんなにも
笑いに満ちた取り組みもあり

中沢三三子

「立春」に石垣島で田植えとか
日本の国の豊かな季節

相田のぶ子

去年の雪今は何処へ流れ行き
岩盤を通り清水となるや

高橋 洋子

いやいやをすれば幼子真似をして
我にほえむ仕草愛らし

中原千鶴子

町の人口

人口	5,622	(▲98)
男	2,716	(▲53)
女	2,906	(▲45)
世帯数	2,564	(▲41)
外国人登録数	127	

()内は前月比 3月末現在