

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)

町政執行方針



町長 川上 満

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

第2回町議会定例会が3月8日に招集され、川上町長並びに斎藤教育長が平成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。

なお、執行方針の全文と予算の詳細は、平取町ホームページからご覧いただけます。

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

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いる中、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

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性を発揮するうえで、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、施業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、商業の振興発展に努めてまいります。

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、緊密度・優先度を十分勘案しつつ推進してまいります。

自然と共生し、快適で安全な暮らしづくり

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。

森林の採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。

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、長期的展望に立つ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います。

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「平取町住宅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つているところであります。流域住民の生命と財産を守るために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「住んで良かつた安心・快適なまち」の実現は、町民全ての共通の願いです。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、発育発達のバランスの把握を行うことで、ライフスタイル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。

國民健康保険病院の運営について、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努めてまいります。院外処方に於いては、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、社会の一員として、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・地域の中での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。

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。

歴史風土や文化を愛する心豊かな人づくり

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」の将来をしっかりと見据え、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い申し上げます。

前年度、地域コム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、今後の具體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、検討を行つてまいります。

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、広報誌の充実化に努めてまいります。



平成22年度教育行政執行方針



教育長 斎藤 憲章

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も自らを高めるため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る環境づくりに努めてまいります。

《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はありますが、子どもたちの人格の完成を目指し、個性を尊重しつつ、個人の能力を伸長し、自立した人材を育成することが大切であります。

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と環境づくりを推進してまいります。

生涯学習は、人生的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

「確かな学力」
基礎的学力・基本的
身に付けること
徒が学ぶ意欲を
生きと学習に取
きる環境を実現
ます。

本年度の全国
調査は国において
各町の希望によ
り道負担により調
査ですが、平取町
調査をすることと

「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あります。

学力・学習状況
の抽出校と、
る参加校となり、
査結果をまとめ
は全ての学校の
とし、明らかに

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、荷負小学校は保護者や地域の理解を得るため、豊かな心を育む教育の指導充実に努めてまいります。

ることができましたので、平成23年度から貫気別小学校に統合することといたします。中学校の統合については、貫気別中学校は平成24年度より統合することで保護者の理解を得ております。振内中学校は話し合い中でありますが、今後とも保護者や地域と十分協議を重ねながら理解を得て、教育環境の整備・充実を図ることなどの計画をし、早期に学校統合が実現できるよう努めてまいります。

また、保育所・学校への移動

図書サービス、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。

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。

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る所存であります。

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。

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、一風谷アイヌ
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

平成 22 年度 予算概要

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 5,800 万円(前年度比 2.1% の減)、特別会計は総額 22 億 9,111 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。

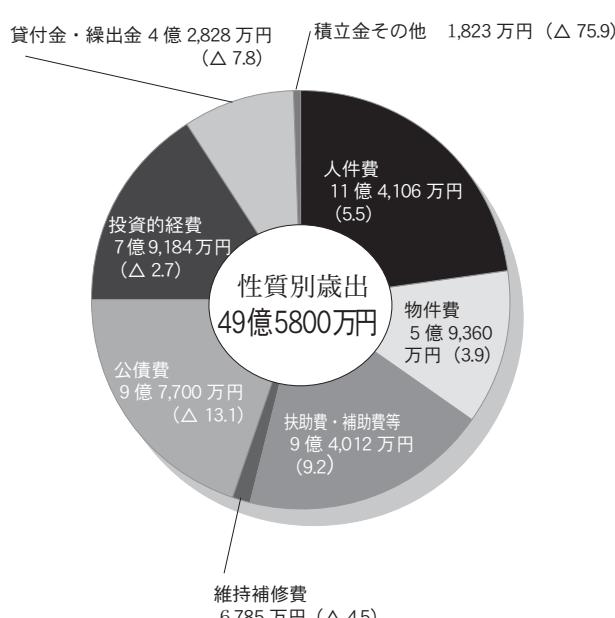
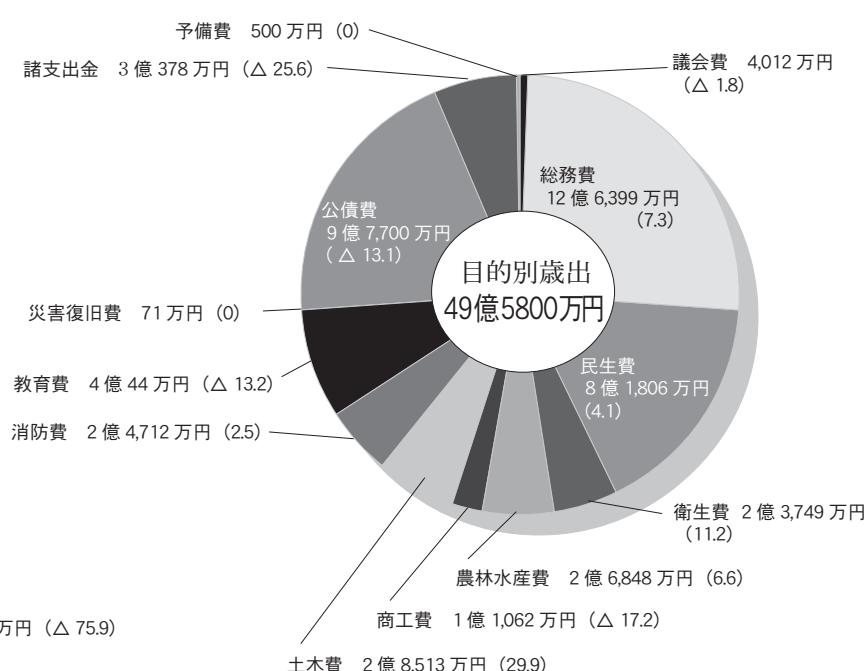
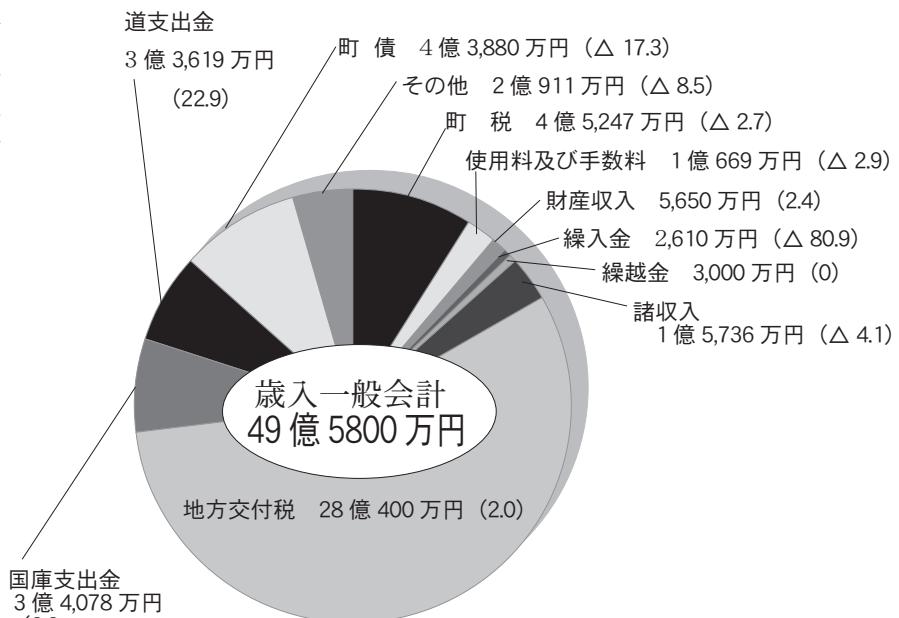
歳入

歳入の根幹をなす地方交付税は、前年度に比べ 5,400 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、1,277 万円(2.7%) 減額し、4 億 5,247 万円を見込んでいます。基金(貯金)の取り崩し額は、1 億 1,089 万円少ない 2,610 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つたため、5,942 万円(5.5%) 増額の 11 億 4,106 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 4,767 万円(13.1%) 減額の 9 億 7,700 万円となっています。

【() 内は 21 年度比 単位 %】



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
旧豊穣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、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、次のとおりですが、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」についてお話をありました。

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 名譽町民 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



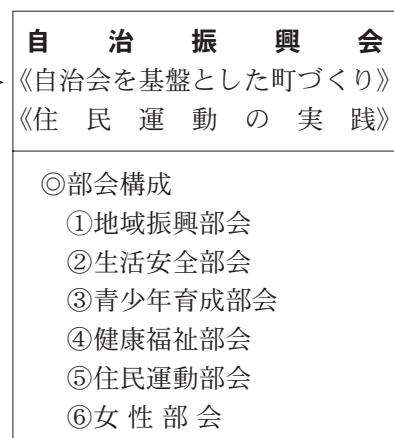
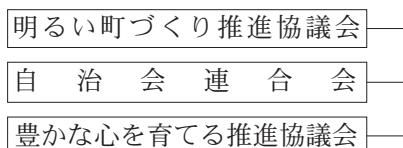
紫雲古津小学校 太田浩樹事務職員	二風谷小学校 和田 篤事務職員	振内小学校 酒井隆行教諭	平取小学校 狭間ゆみ教諭	貫気別小学校 貝澤佑磨教諭	貫気別中学校 濱波裕介教諭
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------

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。



この振興会は、各自治会がそれぞれの地域で活動をすることができる指針の提供と提唱の普及啓発を図るため、部会を構成し、専門分野についての協議を重ねることとしています。

今後とも、各種主催事業の実施や、住民運動の提唱等を進めてまいりますので、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

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「イタカソロー」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「イタカソロー」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を左右するため、講師に状態を何度も確認し、コツを教え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っていました。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

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	

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	〔31〕					

※□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、たくさんの本がありますので、お気軽に図書館(☎ 4-6666)までお問い合わせください。

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

『1Q 84 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』/大平光代

『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】

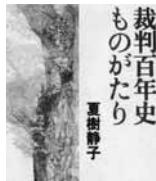
『高齢者は暮らしていけない』/結城康博

『カムイの言霊』/チカップ美恵子

【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



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

4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	

5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	〔31〕					

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】

『す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。



【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】

『マデックの罠』/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』/高畠純



『テスの木』/レイノルズ

『ほんやのいぬくん』/イエーツ

『エラのふしげなぼうし』/ダミ

『まくらのせんにん』/かがくいひろし

すこやかだより

—保健福祉課—

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。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んでもない話で、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、自転車をこぐといった運

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、必ずと言つていいほど次のような質問がでてきます。

「どのぐらいの速さで、どのく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つたかよくわかります。どのく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、いま全世界的に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歳の方がいらっしゃいましたら、220から60を引いて160。それに0・5・0・7を掛け、60×112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つたり、インシュリンの抵抗性が高かつたりする人は、健康診断から漏れている可能性がありますので、私はちょっとと運動の強度を弱めに設定しています。このくらいのレベルは、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、歩き終わるともう6秒後には心臓の

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はどの程度であつたかを見る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。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。やつたことが良かつたのか悪かつたのかわからぬと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、寝たままで測ります。このときは1分間。



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です。また、たくさんの酸素を送る能力が蘇ってきたこと意味します。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。それを知つて、また続けてやろうということになります。



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、主に筋肉の中にあら糖質（筋グリコーゲン）を工

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。たとえば40分歩く場合、5分間を8回歩いても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ふことを言つているのです。

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りない身体の構造をしています。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つた。今の日本人の身体は歩かなくなつた分、どこかおかしくなつてゐる。それがつい最近まで肥満といふ言葉だけで呼ばれていました。最近では、お腹の周りにあら脂肪が病気と関係の深い脂肪で、腹回りを測ろうではないかと。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つてきた。それがやすときの合理性を言つているのです。40分続けて歩いた方がウォーキングの勧めです。じやウオ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、主に筋肉の中にあら糖質（筋グリコーゲン）を工



養のことを言つています。こういう運動をしてこういう生活をしているから、こういつものを食べる、運動と栄養は一対です。机上の空論だけで、高血圧症だとか、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、食事はどうでしよう。長く臨床的に研究・実践しているのですが、健康によい典型的な例を紹介します。

それから、必ず結果の認知。どのくらい身体が良くなつたかということを少なくとも7週間から8週間おきにチェックしたらしいでしよう。時々心拍数を計つてみると、自覚のないまま異常な状態が起きていることがあります。

文責・平取町役場（保健推進係）

朝、茶碗より大きい小鉢一膳の飯、魚1匹（普通は食べれないでできるだけ干物）。3種類の中性脂肪は、ほんのわずかしか使われない。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。たとえば40分歩く場合、5分間を8回歩いてももちろんエネルギーは使われます。

エ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と思います。それが歩き続けて中性脂肪は、ほんのわずかしか使われない。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。たとえば40分歩く場合、5分間を8回歩いてももちろんエネルギーは使われます。

ある脂肪は歩くことで調整できることがわかつてきた。それがやすときの合理性を言つているのです。40分続けて歩いた方がウォーキングの勧めです。じやウオ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、主に筋肉の中にあら糖質（筋グリコーゲン）を工



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

朝明けの軒のつららの輝ける
厳しき冷えを窓から眺む

朝明けの軒のつららの輝ける
厳しき冷えを窓から眺む

「立春」に石垣島で田植えとか
日本の國の豊かな季節

去年の雪今は何処へ流れ行き
岩盤を通り清水となるや

いやいやをすれば幼子真似をして
我にほほえむ仕草愛らし

原田
ヤイ

市橋恵美子

中沢三二子

相田のぶ子

高橋
洋子

中原千鶴子

町の人口	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