

2010 (平成 22)

# びらとり

8  
No.597

「たのむぞ！」仲間へつなげ、このボール



中体連全日高サッカー大会 平取中学校グランド（7月8日）

今月号は…

- ・地デジの準備はお済みですか？
- ・光速インターネット生活 in びらとり
- ・口蹄疫を考える
- ・町のひろば
- ・教育委員会からのお知らせ
- ・すこやかだより
- ・図書館へいこう ··· ほか

アナログ放送終了まで1年を切りました！

## 地デジの準備はお済みですか？



2011年7月完了  
地デジ化

Analog broadcast will fully switch over to  
Digital broadcast by July 2011.  
©日本放送振興会 2009

2011年7月23日に終了するアナログテレビ放送。もう地デジ化を済ませてる家庭も多いかと思いますが、改めておさらいと平取町の現状について知っておきましょう。

### 1. 同じテレビ放送なのにアナログとデジタル？なぜデジタル放送に変えるの？

テレビも含め情報を伝える電波の数には限りがあり、携帯電話などの普及により使える電波の数が逼迫してきました。そこで国策として地デジ化を進め、移行が完了すると現在の放送チャンネルの1/3を空けることができ、テレビ以外の通信サービスに利用しようという目的で始まったものです。

### 2. アナログ放送とデジタル放送それぞれの特徴

アナログ放送は、テレビ電波が弱い地域であっても画面が乱れながらなんとか視聴することができます。これに対してデジタル放送は、一定レベル以上の電波がないと画面には何も映らず、もしくは、映像信号の欠落によりモザイク状のブロックノイズが映ったり、画面が停止することもあります。

### 3. 町内で地デジが受信できる地域と、今後の整備予定は？

	放送形態	対象地域
現放送地域	平取テレビ中継局	川向（一部）、紫雲古津、去場、荷菜、本町、小平（一部）
	振内テレビ中継局	振内町、長知内、荷負、幌毛志（一部）・岩知志（一部）
	NHK共聴	振内町山手団地周辺
	共聴施設	豊糠
整備中	ギャップフィラーウェイ（無線共同視聴方式）	貴気別、荷負本村、二風谷
	CATV方式（地デジ専用光ファイバー）	小平（一部）・荷負（一部）・貴気別（一部）・旭（一部）・芽生（一部）・長知内（一部）・幌毛志（一部）・振内町（一部）・岩知志（一部）の難視と認められる世帯

※一部地域では、札幌局または静内局を受信して視聴

### 4. 視聴できる地域なので、地デジテレビ（チューナー）を購入したが、うまく映らない場合は？

地上デジタルテレビ放送はアナログと同じUHF帯の電波ですが、アナログ放送波よりもケーブルの種類や品質に大きく左右され、古いタイプのケーブルでは十分な強さでテレビまで届かない事もあります。また、増幅器（ブースター）の設置や配線張替などの工事が必要となる場合もあります。

#### ◆古いUHFアンテナをそのまま利用したために起こった場合

アンテナにサビが浮いていたり、5年以上前のアンテナだと、こうしたトラブルが出やすいと言われています。また、すでに地デジ放送を視聴していたが、テレビを追加購入したら映りが悪くなる例もあり、これは、テレビ信号を複数に分配することで電波が弱くなるために起ることもあります。

#### ◆今まで映っていたのに、その後に映りが悪くなった場合

築10数年ほどの古くない戸建てでも、アンテナ線を交換しなかった場合に起こることがあります。高性能な（抵抗の少ない）ケーブルに交換することで綺麗に映るようになることがあります。

いずれにしても、上記のような症状の場合には、電器店に相談してみましょう。

## 5. ギャップフィラー（無線共同視聴）とは？

ギャップフィラーとは、電波の届きにくい地域の受信を改善する装置のこととで、山などにより電波が陰になる地域には電波の隙間（ギャップ）が出来ます。そのような「ギャップ」に向かって電波を再送信する施設を「ギャップフィラー」と言います。

しかし、ギャップフィラーの設置には放送免許の取得などさまざまな制約があり、むやみに設置することができませんが、二風谷地区・貫気別地区・荷負本村地区において現在整備を進めています。



© 日本民間放送連盟 2009

## 6. CATV（地デジ放送専用光ファイバー伝送）とは？

アンテナでもギャップフィラーでも視聴できない世帯は、役場から自宅へ光ファイバーで地デジ放送を送信し、軒先に設置した機械で地デジ放送の信号に変換（戻す）して視聴を可能とするものです。安定した受信が可能ですが、設備投資や維持に費用がかかるため、他の方法とは違い利用者から視聴料金を頂くこととなります。（NHK等の視聴料金とは関係なく別に負担することとなります）

また、難視と認められた世帯向けのサービスであり、対象となる世帯を現在調査しています。

## 7. 衛星放送を見るには？

衛星放送（B S・C S）は地デジ放送と違い、南西の空が見える場所であれば専用アンテナを設置することで視聴できます。

## 8. 注意！光インターネット（フレッツ光）に加入しても地デジを見ることはできません。

町では、来年3月のサービス開始を目指して光インターネット網を整備していますが、テレビCMなどで宣伝しているNTTの地デジ放送「フレッツテレビ」は、札幌圏限定のサービスであり、光インターネットサービスに加入しても、地デジ放送は視聴できませんのでご注意ください。

## 9. 経済的な理由で地上デジタル放送が受信できない方への支援制度があります。

総務省では、経済的な理由等で地上デジタル放送がまだ受信できない世帯に対して、簡易チューナー（1台）無償給付等の支援を行っています。

◆対象世帯：生活保護世帯、障がい者がいる非課税世帯、社会福祉事業施設に入所しテレビを持ち込んでいる世帯で、N H K受信料が全額免除されている世帯。

◆問合せ先：地デジチューナー支援実施センター ☎ 0570-033840

## 10. デジサポでは、各種問い合わせや戸別相談を実施しています。（無料）



テレビ受信者支援センター（デジサポ道央）では、地上デジタル放送についての様々な相談を承っています。受信に関するご不明点などの問い合わせにご利用ください。

・デジサポ道央：☎ 011-351-1155

（平日午前9時～午後9時、土日祝午前9時～午後6時）

### 悪質商法にご注意ください！

地デジ化へ移行する際、テレビ調査員や工事業者と名乗って不正請求を行ったり、郵便による「振り込め詐欺（架空請求）」を行ったりする例が起きています。

地上波デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報に基づいて関連商品やサービスを売りつける悪質商法にご注意ください。

（まちづくり課企画係 ☎ 2-2222）

# 「フレッツ光ネクスト」事前申し込み者募集中！ 光速インターネット生活 in びらとり

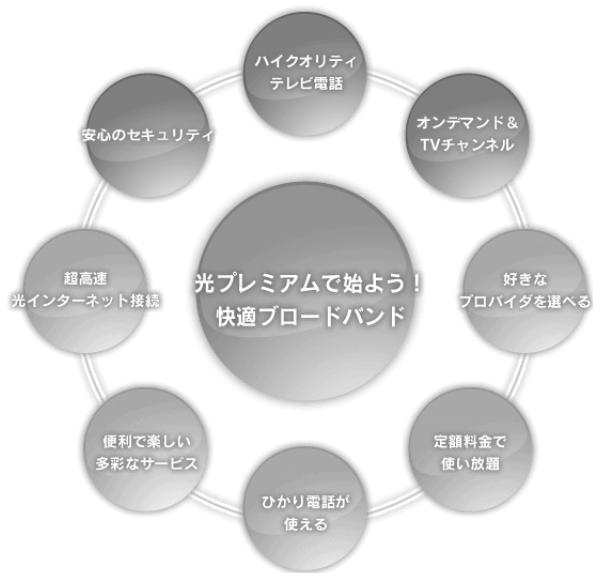
広報びらとり 6月号にて、平取町の光インターネット網整備事業について紹介しました。今回は、現在の状況や、インターネットを利用した楽しみ方などについて紹介します。

## ☆ インターネット用光ファイバー敷設工事の状況 ☆

現在、整備事業者が急ピッチで工事を進めています。光ファイバー敷設工事で、交通が一時的に不便となる場合もありますが、ご理解とご協力をお願いします。

## ☆ フレッツ光ネクスト事前申し込みについて ☆

一次募集として7月末までに多くの方に事前申し込みを頂きました。なお、サービス開始は来年3月を予定しており、申し込みが遅くなるとサービス開始が遅れる（数ヶ月待ちとなる場合もあります）こともありますので、検討中の方は早めの申し込みをお勧めします。



## ☆ インターネットの楽しみ方の例 ☆

インターネットはパソコンだけではなく、携帯電話やゲーム機、テレビ（対応テレビが必要）などからも利用でき、メールやショッピングはもとより様々な活用方法があります。ここでは、インターネット上で人気があり、話題になっていて利用が無料なサービスを紹介します。

### Gyao（テレビ放送に似たサービス）

映画・ドラマ・芸能・スポーツ・音楽など様々な番組を放送時間に関係なくいつでも最初から視聴することができます。

### Skype・Messenger（電話のように話ができる）

知人や友人と国内外を問わず24時間無料で会話ができます。また、パソコンにカメラを装着することでテレビ電話もできます。

### 食べログ（グルメ情報紙のようなもの）

読者の口コミ情報を元に、全国の飲食店を無料で掲載しています。ここで、お店探しをする観光客も多くなっています。

### ウェブロゴ（個人が公開している日記）

個人の覚え書きや日記で、世相・時事や専門話題、個人が見つけたスクープなどが主流です。平取町内でも多くの方が自分のブログを活用し、有益な情報が多くあります。

### Twitter（つぶやきでコミュニケーション）

「つぶやき」という意味で、国会議員や芸能人などの有名人も多く利用しており、コメントを書き込むと返答されることも。

### インターネットラジオ（ラジオと似たもの）

様々なジャンルの放送局が多数。洋楽・邦楽・演歌・アニメチャンネルもあります。

フレッツ光ネクスト加入者募集中



FLET'S

〈お申込・問合せ先〉  
平取町地域情報化推進協議会  
(平取町役場まちづくり課内)  
TEL : 01457-2-2222 FAX : 01457-2-2277

# こうていえき 口蹄疫を考える



## ①. 口蹄疫とはどのような病気ですか？

口蹄疫ウイルスが原因で、偶蹄類の家畜（牛、豚、山羊、綿羊、水牛など）や野生動物（ラクダやシカなど）かかる病気です。口蹄疫に感染すると、発熱したり、口の中や蹄の付け根などに水ぶくれができたりするなどの症状がみられます。偶蹄類動物に対するウイルスの伝播力が非常に強いので、他の偶蹄類動物へうつさないようにするための措置が必要です。

## ②. 牛肉や豚肉を食べたり、牛乳を飲んだりして口蹄疫にかかることがありますか？

牛肉や豚肉を食べたり、牛乳を飲んだりしても口蹄疫にかかることはありません。他の偶蹄類動物にうつさないようにするために、口蹄疫が発生した農場の家畜は殺処分して埋却する（埋める）とともに、発生した農場周辺の牛や豚の移動を制限しています。このため口蹄疫にかかった家畜の肉や乳が市場に出回ることは 없습니다。

## ③. 口蹄疫が広がらないようにするためにどのような取組をしているのですか？

口蹄疫ウイルスの偶蹄類動物に対する伝播力が非常に強いため、他の偶蹄類動物へうつさないようにするために、現時点で次のような取組を行っています。

1. 口蹄疫が発生した農場の家畜を殺処分して埋却し、農場を消毒
2. 口蹄疫が発生した農場周辺の牛や豚の移動を制限
  - ①発生農場から半径 10km 以内における移動制限  
(生きた偶蹄類の家畜やその死体等の移動を禁止と、畜場及び家畜市場の閉鎖等)
  - ②発生農場から半径 10 ~ 20km 以内における搬出制限  
(生きた偶蹄類の家畜の搬出、制限区域外への移動禁止と、畜用以外の家畜を入場させる家畜市場の開催を中止等)
3. 移動制限区域内のワクチン接種による感染拡大防止

## ④. 殺処分した家畜は、埋却するしか処理方法がないのですか？

殺処分した家畜は、家畜伝染病予防法に従い、焼却や埋却、化製場により処理することとされています。これらの方法は、口蹄疫ウイルスの感染力をなくす効果に違いはありませんが、現在、宮崎県では、速やかに処理を進めるため、発生農場や周辺の私有地、県有地、国有地等の中から適切な場所を選び、埋却しています。なお、焼却は適切な施設で行う必要があるので、多数の家畜を焼却施設まで運ばねばなりません。また、感染した牛や豚の移動はウイルスの拡散につながります。

## ⑤. ワクチンを打つメリットとデメリットを教えてください。

口蹄疫のワクチンは、発症（発熱、口や蹄の水ぶくれなどの症状が出ること）を抑えることができますが、感染を完全に防ぐことはできません。それでもワクチンを打つメリットは、新たな感染や発症をおさえてウイルスを排泄する動物を減らすことにより、感染拡大の速度を遅らせることができます。

一方で、デメリットとしては、ワクチンを接種した動物は、口蹄疫に感染しても症状を示さないため、感染動物が見逃され、知らぬ間に家畜の移動などにより病気が拡がってしまう可能性があります。

このため、国から口蹄疫をぼく滅するため、ワクチンを接種した動物は、移動を制限し、すみやかに殺処分することとしています。

## ⑥. 発生のない地域でも予防的にワクチンを打つ方がよいのではありませんか？

口蹄疫のワクチンを打つことにはデメリットもあります。口蹄疫が発生していない地域で牛・豚などにワクチンを打つと、実際に感染が広がっていても気がつかず見逃してしまうことがあります。

このようなことから、海外でも、口蹄疫が常在している国を除き、原則としてワクチンの接種は行われていません。



紫雲古津小学校



貫気別小学校

## 花と育てよう 思いやの心

「人権の花運動」花苗贈呈式(6/24)

人権の啓発活動の一環として、子どもたちが協力して花を植え、育てる「人権の花運動」が紫雲古津小学校、貫気別小学校で始まりました。

両校では、日高管内の人権擁護委員さんを始め、人権イメージキャラクターの『人KEN あゆみちゃん』も参加して、花苗の贈呈式が行われました。

貫気別小学校では、6年生の二谷早咲さんが代表して、「優しい心で、お花を大切に育てていきます」とお礼の言葉を述べていました。

その後、みんなで力を合わせ、ひとつひとつ丁寧に花を植えていきました。

## 常勤整形外科医が着任

平取町国民健康保険病院 (7/1)

町国保病院に約4年ぶりとなる常勤の整形外科医として、斎ノ内二郎先生が着任しました。

これまで月に2、3回、非常勤医師が町を訪れ診療してきましたが、町民からは常勤の整形外科医を望む声が大きく、安定した医療体制が求められていました。

斎ノ内先生には、外科も担当していただいているので、今まで以上に幅広い医療体制がとれ、地域医療の大きな力となっています。



## 地域のキレイを支える

リサイクルセンター稼動式 (7/5)

平取町、日高町、むかわ町で構成される平取町外2町衛生施設組合に、第3工場となるリサイクルセンターが完成し、その稼動式が行われました。

この施設は、鉄筋造り2階建て、床面積1,277m<sup>2</sup>、総工費6億5,682万円で建設され、地球にやさしいリサイクル循環型社会を目指します。

当日は、組合長や各町関係者でテープカットが行われ、職員から施設の概要について説明がありました。

新しいゴミの分別は大変ですが、みんなで環境を考え、リサイクルに協力していきましょう。





## ご寄付ありがとうございました 水和会（7/6）

町内の水道関係業者で結成されている「水和会」が、会の発足より 25 周年を迎えるにあたり、福澤一光会長、堀江訓男 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。

## 仲よし動物たちとの一日 小林組ミニ動物園（7/6）

地域の子どもたちのために、動物とのふれあいの場を提供しようと、株式会社小林組が始めた「ミニ動物園」は、今年で 8 回目になりました。

長沼町のハイジ牧場から来るこの動物園は、毎回子どもたちに大人気。みんな大はしゃぎで、ポニーに乗って写真を撮ったり、うさぎを抱いたりと、思い思いに動物たちと戯っていました。今年はアオダイショウもいて驚いたようですが、怖がりながらも触っていました。

楽しかった一日、来年もまた会いたいですね。



## 目指すは全国大会 !! 中体連全道大会出場激励会（7/21）

中体連全道大会の出場選手への激励会が中央公民館で行われ、泉澤副町長、斎藤教育長が選手達に激励の言葉を贈りました。これを受けて、選手代表の貫気別中学校 3 年生の木村尋斗君（バドミントン出場）は「日高管内の代表として頑張ってきます」と力強く決意を述べていました。

今年はバスケットボール、バドミントン、柔道、陸上の 4 競技に 31 名が出場。ベストを尽くし、練習の成果を発揮してくれることでしょう。



## 消防団協力事業所を新たに認定 (株)アイビックスに表示証を交付（7/20）

日高西部消防組合では、消防団活動に積極的にご協力いただいている事業所に、社会貢献の証として消防団協力事業所表示証を交付しています。

平取町内では、新たに株式会社アイビックスが認定され、認定書と表示証が交付されました。これにより、日高西部消防組合では 22 事業所（平取町管内 8 事業所）を消防団協力事業所として認定しました。



# 教育委員会からのお知らせ

## 驚きと発見の一日 ペットボトルロケットに児童も先生も歓声

～紫雲古津小学校にサイエンスカー 移動理科教室開講～

道内のへき地や小規模校を、日本で1台しかない科学設備展示自動車（サイエンスカー）「テラ21」で巡回訪問して、理科の観察・実験を行い、自然科学に対する関心を高め、科学的な能力、態度の育成を図る「移動理科教室」が6月30日、紫雲古津小学校で実施され、全校で終日理科を学ぶ楽しさを満喫しました。

子どもたちは道立教育研究所付属理科教育センターから派遣された初対面の3名の先生方ともすぐに打ち解け、次々と繰り広げられる実験や観察に夢中の様子でした。



中でも「ペットボトルロケット」では噴射される水を浴びながら発射角度や固定方法などを話し合って工夫する子どもたちの「探究」の姿を見て、先生方からも発射のたびに歓声が起きました。普段できない実験や観察に、テレビなどの映像実験では味わえない発見の喜びと驚きの溢れる有意義な教室となりました。

なお、北海道立教育研究所付属理科教育センターホームページでは、先生方ばかりでなく児童生徒への情報も発信していますのでご参照ください。  
(<http://exp.ricen.hokkaido-c.ed.jp/tobira/htdocs/>)

「今日、移動理科教室がありました。

はじめにマンガ(アニメ)はどうやってできているのか実験をしました。絵をかいた紙を厚紙といっしょにはって、かがみを見たらマンガみたいになりました。“すごい”と思いました。…

今度は、じ石で回る人形を作りました。N極とN極を近づけると、じ石についている人形が回りました。“すごい”と思いました。

午後の部の最初はペットボトルロケットをとばしました。ポンプとペットボトルをパイプでつないでポンプから水の入ったペットボトルに空気をためます。水と空気でいっぱいになったペットボトルは水を出しながら飛んで行きます。練習をしていたら、少なめの方が遠くに飛びことが分かりました。記録会では2班は一番遠くに飛びました。“やったー！”と思いました。

最後にミツバチの学習とちっその学習をしました。ミツバチは花のある方に頭をむけてブルブルふるえます。そして、むれでミツをとりにいきます。働きバチは頭がいいってことを学びました。

ちっそはマイナス196℃です。マシュマロも20秒でカチコチになりました。ゴムボールをちっそで冷やすとガラスのようにわれました。“ちっそあぶない”と思いました。…

いろいろ理科のことが学べて楽しかったです。」

— 4年生男子の日記より —

## 自然とともに生き、地域とともに歩む

～貫気別中学校（総合的な学習の時間）～



貫気別中学校では毎年「総合的な学習の時間」（『貫気別トレジャータイム』）として「地域学習」、「栽培学習」の2つの活動に取り組んでいます。今年度も、この学習を通して、自分の「トレジャー（宝）」をたくさん見つけていきます。

「地域学習」では調査・体験活動を通して平取町の自然・環境・歴史・生活や職業について学び、地域や人々との関わり、自己の生き方を考える能力の育成をめざし、3学年では職場体験学習にも取り組んでいますが、ここでは本校ならではの「栽培学習」について紹介します。

4月から9月までの6ヶ月間、1学年は30時間、2・3学年は35時間、『自然の恵みに感謝しよう！貫気別直送ごち

そう産』をキャッチフレーズに栽培学習を取り組みます。学習形態は個人活動を中心とし、課題の設定から解決に至るまで個人が責任を持って進めます。

一見全員が同じ活動をしているように見えますが、1学年は基本的な作物の栽培方法を身につけることをテーマに責任感をもって粘り強く最後まで作業を行うことに重点を置き、2学年はより良い栽培方法を探求し、貫気別の気候や土壌、収穫量、形や味にも目を向けた実験的要素を含めた栽培活動に取り組みます。そして3学年は、2年間の経験を生かし、流通を意識し、販売活動も視野に、第1次産業としての農業をとらえなおすこと=「産業としての農業」をテーマとしています。

PTAを中心に地域の方々の協力もいただきながら、子どもたちは登校後、下校前、夏休みにも作物の手入れ、観察・記録を続ける中で確実に自分自身を成長させています。「やってみる」、「考える」場面を通して手に入れた「トレジャー」は本校を巣立ち、社会に出行く生徒自身の「将来の宝（生きる力）」に必ずなると信じ取り組んでいます。



「どれくらい大きくなったかな？」～キッズチャレンジTHEあぐり

紫雲古津 7月17日（土）

キッズチャレンジTHEあぐり実行委員会では、5月29日に植えられた苗の観察を行いました。

植えた時には手のひらにのる大きさだった苗は、栄養豊かな土、水、太陽の恵み、そして持ち主である田中修さんの愛情に育まれ、とても大きく成長していました。田中さんからは「大きく育てるためには必要なこと、それは人間も同じで、愛情込めて育てると大きくよく成長する」と教えてもらいました。

また、稻によく似た雑草“ひえ”について教えてもらい、田んぼに入ってひえ抜きをしました。大人の力でも大変なくらい深く根を張ってなかなか抜けない“ひえ”に四苦八苦しながらも「1本でも少なくしよう！」と参加者は一生懸命抜いていました。

作業が終わると待っていたのは田中さんが用意してくれたおいしいトマトとスイカでした！ひとつまたひとつと口に運ぶうちに疲れもどこかに飛んでしまったようでした。

今後は実をつける時期に2回目の観察を行い、待望の収穫、試食を迎えます。



# 教育委員会からのお知らせ

## 目指せ金メダル！～第11回 小学生陸上競技大会～

平取中学校グラウンド 7月3日(日)

第11回平取町小学生陸上競技大会が開催され、町内各小学校から約70人が参加しました。

残念ながら大会新記録はありませんでしたが、参加した子どもたちは、たくさんの声援を受けて、日頃の練習の成果を発揮していました。



フィールド種目		氏名	小学校名	記録
走り幅跳び	男子3年	綿貫 玲於	振 内	2.91m
	4年	藤本 朝陽	平 取	3.04m
	5年	鵜野 立堂	平 取	3.30m
	6年	戸城 大樹	振 内	2.54m
女子3年	若名 芽	振 内		
	渡部 黎	平 取		2.48m
	4年	互野愛結花	貫気別	3.27m
	5年	若名 華	振 内	2.93m
	6年	池川 真凜	平 取	3.34m
ソフトボール投げ	共通男子	戸城 大樹	振 内	38.90m
	共通女子	長野 徳香	振 内	30.29m

トラック種目		氏名	小学校名	記録
60m	1年男子	川上 漩	振 内	12秒85
	女子	戸城 茜	振 内	13秒40
2年男子		茶木 堅登	平 取	11秒32
	女子	草薙 雪乃	振 内	11秒88
100m	3年男子	水野 鳩斗	紫雲古津	17秒88
	女子	池川 琴胡	平 取	18秒58
4年男子		水谷 孔基	平 取	18秒41
	女子	互野愛結花	貫気別	17秒34
5年男子		加藤 秀哉	振 内	16秒32
	女子	若名 華	振 内	17秒81
6年女子		千引 美果	振 内	16秒14
800m	共通男子	鵜野 立堂	平 取	2分56秒71
	共通女子	水谷 朱里	平 取	3分02秒33
200mリレー		清水 誠		
低学年(1・2年)		西川 歩輝	平 取	39秒87
		船越 墨		
		船越 摩也		
400mリレー		千引 美果		
(3年以上)		山崎 翔馬		
		共通男子 長野 徳香	振 内	1分10秒87
		西山 千夏		
		戸城 大樹		
400mリレー		三塚 明音		
(3年以上)		池川 真凜		
		共通女子 広瀬あづみ	平 取	1分05秒97
		水谷 朱里		
		盛 琴子		



## 各スポーツ少年団の大会結果

### 平取義経剣心会スポーツ少年団

#### 第44回青少年剣道旭川大会

期日 平成22年7月4日(日)

場所 旭川大雪アリーナ

成績 団体戦(参加97チーム)

【小学生低学年の部】 準優勝

(木村有稀・小山和馬・木村裕斗・中村七生・小山椎名)



### 平取町柔道スポーツ少年団

#### 第7回全道小学生学年別柔道大会

期日 平成22年6月6日(日)

場所 北海道立総合体育センター

成績 【小学6年生50kg超級個人戦】 第3位:及川智己

#### 平成22年度日高地区中学校体育大会柔道大会

期日 平成22年7月10日(土)

場所 日高町門別スポーツセンター

成績 男子【団体戦】 優勝:平取中学校

(武田諒太郎・西野 匠・安藤大貴・正木 健・吉田貴史)

【55kg級個人戦】 優勝:西野 匠

【60kg級個人戦】 優勝:正木 健 準優勝:安藤大貴

【73kg級個人戦】 第3位:安藤拓哉

【81kg級個人戦】 優勝:吉田貴史

女子【70kg級個人戦】 優勝:斎藤美香



### 平取ミニバスケットボール少年団

#### 第30回キング写真館杯争奪ミニバスケットボール大会

期日 平成22年7月3日(土)・4日(日)

場所 苫小牧市 明徳小学校体育館ほか

成績 準優勝(参加16チーム) 緒方千智 主将 ほか22名

### バドミントン少年団

#### 第27回egao杯小学生バドミントン大会

期日 平成22年7月11日(日)

場所 苫小牧駒澤大学体育館

成績 男子【5年生の部 シングルス】 優勝:鵜野立堂(平取本町バドミントン少年団)

女子【4年生の部 シングルス】 準優勝:小向恵夢(貫気別バドミントン少年団)

【6年生の部 シングルス】 準優勝:広瀬あずみ(平取本町バドミントン少年団)

# すこやかだより

## —保健福祉課—

こころの健康づくり  
「ストレスがたまつて  
いませんか」

**■「ストレス」とは**

刺激を受けたことで、からだや心にゆがみが生じている状態を「ストレス」と呼びます。たとえば、対人関係でイラしたり、仕事でしんどいと感じたりするとき、それが「ストレス状態」です。

過剰なストレスが溜まると、からだや心のバランスが崩れます。ストレスが引き起こす症状は、「からだがだるい」「眠れない」「食欲がない」「やる気が起きない」「不安、落ち着かない」「ゆううつな気分」など人それぞれです。

たかがストレスと甘く見ず、自分の性格やこころの状態を心得ておき、環境の変化や忙しい中であつても、休養を取り、ストレスを溜めない生活を心がけることが重要です。

○のついたところの数字を足して合計を出してください。

### ■こころの健康度チェック

下のチェックリストであなたのこころの健康状態をチェックしてみましょう。

あなたの今の心境に近いものをひとつ選んで○をつけ、○のついたところの数字を足して合計を出してください。

質問事項	はい			めったにならない
	いつも	たいてい	ときどき	
問1: 気分が沈んで、ゆううつだ	4	3	2	1
問2: 朝方が一番気分がいい	1	2	3	4
問3: 些細なことで泣いたり、泣きたくなったりする	4	3	2	1
問4: 夜、よく眠れない	4	3	2	1
問5: 食欲は普通だ	1	2	3	4
問6: 異性と付き合いたい（茶のみ友達がほしい）	1	2	3	4
問7: 最近痩せてきた	4	3	2	1
問8: 便秘をしている	4	3	2	1
問9: 普段より動悸がする（胸がドキドキする）	4	3	2	1
問10: なんとなく疲れやすい	4	3	2	1
問11: 気持ちはいつもさっぱりしている	1	2	3	4
問12: いつもと変わりなく身の回りのことができる	1	2	3	4
問13: 落ち着かず、じっとしていられない	4	3	2	1
問14: 将来に希望（楽しみ）を持っている	1	2	3	4
問15: いつもに比べてイライラしている	4	3	2	1
問16: 迷わずに物事を決められる	1	2	3	4
問17: 自分は役に立つ人間だと思う	1	2	3	4
問18: 今の生活は充実していると思う	1	2	3	4
問19: 自分は死んだほうが、ほかの人は楽に暮らせると思う	4	3	2	1
問20: 今の生活に満足している	1	2	3	4

○のついたところの数字を足して合計を出してください ( ) 点

■自分ひとりで悩まないでまずは相談を

チエックリストの結果はどうでしたか。「なんとなく調子が悪い」「だるい」といった症状が続いていると、チエックリストで高い点数が出たら、一人で悩まず、専門家へ相談してみましょう。

相談機関として、町の保健師による相談や、静内保健所での精神科医による相談を受け付けています。こころの健康相談があります。こころの健康について、本人、家族などから相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。なお、「こころの健康相談」についての詳細は、まちだよりにてご確認ください。

### ～結果～

39点以下	ほぼ健康	あなたのこころは健康です。これからも上手に日常のストレス解消に努めましょう。
40～49点	要注意	軽度のストレス状態です。まず、休養をとり、ストレスの対処法や生活習慣の改善に取り組みましょう。
50点以上	弱っています	まず、休養をとり、家族・知人に相談してみましょう。専門家への相談もひとつの方法です。

# 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	31				

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。

## 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）  
までお問合せください。

あなたの一冊のお手伝いをします。

### 『もったいないね このバチ当たりめ!』

／北野大・ビートたけし

「新環境文化論」と題し、5歳違いの兄弟が初  
の対談本を出しました。

テーマに選んだのは、「環境」。タイトルの  
「もったいない」「このバチ当たりめ!」というのは、  
二人が敬愛してやまない母サキさんのログセ  
です。

「地球温暖化防止の決定打は人  
類滅亡?」「マラソンする前にダイ  
エットしろ!」「何でも効率、それが  
人情をなくした」などなど、相変わ  
らずのユーモアあふれる毒舌の  
数々をお楽しみに。



### ●図書館からのひとこと●

#### 図書館でできるこんなこと…貸出②

「利用者カード」を作ったら、図書館の中にある棚をじっくり見てください。本ばかりではなく、雑誌やビデオ・DVD・CDなどがたくさん置いてありますが、それらも本と同様に借りることができます。

貸し出している資料ごとの冊数（本数）・貸出期間をまとめてみると、次のようになっています。

- ・本…5冊まで・2週間
- ・雑誌…3冊まで・1週間（最新号以外）
- ・ビデオ・DVD・CD…2本まで・1週間

本と雑誌、本とDVDなども合わせて借り  
することができます。たくさん利用してください。

- 話題の本が続々入りました！ -

#### 【小説・エッセイ】

『プラチナデータ』／東野圭吾

『天地明察』／沖方丁

『もし高校野球の女子マネー  
ジャーがドラッカーの「マネジメ  
ント」を読んだら』

／岩崎夏海



『桐島、部活やめるってよ』／朝井リョウ

『6%の明日』／キャシー中島

『親ばか力』／辻井いつ子

#### 【家庭・生活・趣味】

『手作りラー油＆極うまレシピ』／柳澤英子

『野菜食べりレシピ 130』／伊藤玲子

『おいしい「お茶」の教科書』／大森正司

#### 【医学・健康】

『上手に“痛い”が言える本』／田中祐次

#### 【社会】

『日本経済の真実』／辛坊治郎

『なまら楽しい!! 北海道事典』

／千石涼太郎



#### 図書ワゴン（移動図書館車）運行日程 [9月]

9月は下記の日程で巡回します。家で不要にな  
った本の寄贈も受け付けております。

#### 9月2日（木）【貫気別地区】

- 11:00～11:30 荷負 遠藤和江さん宅前
- 11:45～12:30 貫気別生活館
- 12:45～13:15 芽生生活改善センター
- 13:30～14:00 旭生活館

#### 9月3日（金）【振内地区】

- 11:30～12:00 振内町民センター
- 12:00～12:30 山の駅ほろしり館
- 12:45～13:15 岩知志ふれあい館
- 13:45～14:15 豊糠生活改善センター

7号の  
季




### ■花菖蒲（義経公園）

夏の訪れとともに、今年も色とりどりの花菖蒲が咲き誇りました。

### 桙の実俳句

シーサーの牙剥く島の梅雨荒るる	柴田 紫梢
根付きよき青田に安堵一夜旅	吉野千佳女
さえずりや想いの深き遺作展	遠藤 紫光
明け易し隣も起きているらしく	中道 サト
紋白蝶キヤベツ畑を楽園に	西塔しずえ
夜明け待ち掘るアスパラの白さかな	山崎 喜峰
遺されてあと幾度のさくらかな	内海アヤ子
から松の山肌覆う芽吹きかな	渡辺 正子
行きつ戻りつ蝶も迷うか花の道	清水 真子
鈴蘭に酔うて少女の日に戻る	石森 礼子
人生は繰り返すこと花は葉に	熊谷 厚子

井内	柴田 紫梢
吉野千佳女	遠藤 紫光
西塔しずえ	中道 サト
山崎 喜峰	西塔しずえ
内海アヤ子	中道 サト
渡辺 正子	西塔しずえ
清水 真子	西塔しずえ
石森 礼子	西塔しずえ
熊谷 厚子	西塔しずえ

町の人口	
人 口	5,664 ( - 7)
男	2,736 ( - 2)
女	2,928 ( - 5)
世帯数	2,601 ( - 3)
外国人登録数	127

( )内は前月比 7月末現在