

2012(平成24年)

広報

びらとり

3

No.613

今までありがとう。そしてこれから…



貫気別中学校卒業式 (3/15)

今月号は…

- 地域公共交通活性化・再生総合事業
- 後期高齢者医療制度について
- 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

町の公共交通は、運送事業者による路線バスと自家用有償旅客運送登録による町営バスが3路線で運行されて利用されています。

しかし、利用者が減少する中で、維持経費などさまざまな課題が時代とともに表面化し、新しい公共交通を将来へ向けて検討していくことが課題となっていました。

公共交通の課題

既存のバス路線や国鉄富内線の廃止に伴った代替バスなど、町の主要な幹線交通として担ってきたバスは、北海道や町の補助によって赤字を補填しながら現在まで維持されてきました。

しかし、自家用車の普及や過疎化の進行とともに乗客が減少し、バスの便数も減ってダイヤ設定が利用者のニーズに合っていないかったり、利用しなくても自宅からバス停まで遠かったり、路線バスと町営バスの乗り継ぎが悪いなどの課題も浮き彫りとなってきました。



地域公共交通活性化協議会の設立

公共交通利用者のニーズに見合った交通を検討していこうと、町と交通関係機関や住民有識者で構成された地域公共交通活性化協議会が平成21年2月に設立されました。この協議会で検討された内容を踏まえて、バス車内などの交通利用者への聞き取りや、戸別アンケート、さらにはデマンドバスの試験運行および実証運行が行われ、その調査結果をもとに、公共交通の総合的な計画「地域公共交通総合連携計画」が平成21年3月に策定されました。



地域公共交通活性化協議会



平取町地域公共交通総合連携計画

この交通連携計画では、「基本的方針」と「計画の区域」、「計画の目標」、「目標達成のための事業」、「計画期間」が定められ、具体的な事業として、「バス利用の困難な地域に住む高齢者等に配慮した公共交通の整備と、バス運行の効率性の向上、町民の交流機会創出による地域活性化の推進などが示されています。」

地域交通総合連携計画の事業内容と目標

事業内容		高齢者の移動手段の確保	バス運行の効率性の向上	地域活性化の進捗
公共交通改善策	デマンドバス導入	○	○	
	既存バスの見直し		○	
	車両購入	○	○	
地域活性化策	商工会、平取温泉地帯と連携した地域活性化事業の実施			○
	バス結節点に、地域振興を促進する施設の整備を実施			○
利用促進策	利用促進パンフレット、チャラによる情報発信、住民見交換会等の実施	○	○	



デマンド予約方式の試験導入

交通連携計画の中でも重要な課題の1つである「バス停が遠く利用が困難」という課題の対策として、「デマンドバスの試験運行が行われました。これは、事前に乗車の予約があった時のみ運行する方法で、予約がない（誰も乗らない）ときは運行しないため、経費の面では有効とされ、既に導入されている市町村もあります。」

当初は、荷菜から本町地区間において試験的に運行が実施され、一定数の利用が確認されました。

また、翌年度には振内町地区においても試験運行が実施され、利用ニーズがあることが確認されました。

さらに、今年度は1回の乗車料金を100円としたデマンド方式を国から許可を得て、本町と振内町の両地区において実証運行が実施されました。

この実証運行は、2月末に両地区とも終了し、利用者からは概ね好評でしたが、一方では、事前に予約をし

もっとびらとり！ たっぷりびらとり！

まちづくり課



デマンドバス(振内町地区)

なければならぬ煩わしさなど、新しい課題も見えてきました。

既存バスの見直し

利用者が少なく、運行ダイヤ等がニーズに合っていないと調査報告された既存バスは、便数を増やせば利便性が向上しますが、反面として赤字がさらに増加し、町の負担も大きいものとなってしまう。

従って、できるだけ経費の軽減を図り利便性を向上させることが重要ですが、公共交通は平取町の問題だけでなく、他町も含めて国・北海道・町と交通事業者などが一体となって見直しに取り組む必要があります。具体的には、他町をま



将来の方向性は：

公共交通活性化協議会として、今後も過疎と高齢化社会という全国的な課題と環境の変化に対応し、利用者のニーズに即した新しい地域公共交通のあり方と、将来に渡って効率的な公共交通の確保を図るべく、さらに具体策を検討しながら示すこととしています。

たがって運行する路線バスと町営バスの乗り継ぎ改善や、平取温泉を利用しやすい時間帯としたダイヤ調整。さらに、調査結果からほとんど利用者がいないとされた便の運行調整やスクーパバスとの連携も視野に入れながら改善を検討することとなります。

振内案内所～上岩知志～日高ターミナル間 路線バス見直し
 ◇ 課題 ◇
 振内～岩知志間の路線バスは朝夕以外の利用が少なく、効率性が悪い
 ◇ 対応方針 ◇
 振内～岩知志の路線バスの効率性向上

旭・芽生地区 町営バス見直し
 ◇ 課題 ◇
 旭・芽生地区から貫気別、本町等への移動需要はあるが、町営バスのダイヤが悪く、路線バスへの乗り継ぎが困難
 ◇ 対応方針 ◇
 旭・芽生地区の町営バスの利便性・効率性向上

荷負～貫気別間 路線バス見直し
 ◇ 課題 ◇
 貫気別から苫小牧等への移動需要はあるが、都市間バスへの乗り継ぎが困難
 貫気別から平取温泉への移動需要はあるが、午後1便のみで滞在時間も限定される
 ◇ 対応方針 ◇
 荷負～貫気別の路線バスの利便性・効率性向上

—— 道南バス 町営バス
 路線バス 貫気別・芽生線
 特急ひだか号 貫気別・旭線
 高速ひだか号 本町川向線

既存バスの見直し検討（関係機関との協議）

～後期高齢者医療制度について～

『後期高齢者医療制度』については、平成 24 年度保険料率に変更になります。制度の要点をまとめましたので、今一度ご確認ください。

■保険料率が変わります

後期高齢者医療制度では、2年ごとに保険料率の見直しをすることになっています。平成 24・25 年度の新しい保険料率が決まりましたのでお知らせします。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{均等割} \\ \hline 47,709 \text{ 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割} \\ \hline (\text{前年所得}-33 \text{ 万円}) \times 10.61\% \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1 年間の保険料} \\ \hline (\text{限度額 } 55 \text{ 万円}) \\ \hline \end{array}$$

○均等割(被保険者が等しく負担)

平成 22・23 年度	平成 24・25 年度
44,192 円	47,709 円

○所得割(被保険者の所得に応じて負担)

平成 22・23 年度	平成 24・25 年度
10.28%	10.61%

○限度額(1 年間の上限額)

平成 22・23 年度	平成 24・25 年度
50 万円	55 万円



○所得の低い方は保険料が軽減されています

●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	軽減割合	平成 23 年度	平成 24 年度	比較
33 万円かつ被保険者全員が、年金収入 80 万円以下で所得が 0 円	9 割軽減	4,419 円	4,770 円	約 300 円増
33 万円	8.5 割軽減	6,628 円	7,156 円	約 500 円増
33 万円 + (24 万 5 千円 × 世帯主以外の被保険者数)	5 割軽減	22,096 円	23,854 円	約 1,800 円増
33 万円 + (35 万円 × 世帯の被保険者数)	2 割軽減	35,353 円	38,167 円	約 2,800 円増

●所得割の軽減…加入者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	平成 24 年度の所得割
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の軽減(特別措置)

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、所得割がかからず、均等割は 9 割軽減されています。⇒ 1 年間の保険料 4,700 円

○保険料の納め方について

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。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。

※保険料の納め忘れによる未納が長期に渡り続きますと、保険証が交付されないことがあります。もう一度、納付状況につきましてご確認くださいませようお願いします。

■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。



■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けがない場合は、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。

■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

■『高額医療・高額介護合算療養費制度』について

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。

■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。

お問合せ先	申請先
町民課後期高齢医療係 (ふれあいセンターびらとり ☎ 4-6113)	町民課後期高齢医療係 または、振内支所・貫気別支所

町のひろば

幻想的な光に誘われて…

第10回義経雪あかり (2/4)

今年も、商工会では「義経雪あかり」を行い、約600個のアイスクャンドルと、平取小学校児童が描いた「あんどん」150個が柔らかな光を放ち、本町市街地をライトアップしました。

メイン会場のふれあいセンターびらとりでは、小学生による氷の彫刻コンテストが行われ、慣れないノミを使い「カービィ」「りゅう」など、思い思いの作品を仕上げていきます。

作品を完成させた、平小4年 平村咲季さんに感想を聞くと「4人で協力して作りました。寒かったけど楽しかった」と話してくれました。

最後のビンゴ大会では、参加者全員が大いに盛り上がり、寒さを忘れさせる暖かなイベントになりました。



雪原の覇者はどのチーム？

第16回全道PKグランプリ (2/5)

大好評の全道PKグランプリが開催され、晴天の二風谷ファミリーランドに、道内各地から96チーム、約800人が集まりました。

サッカー経験者でも、足場の悪さと緊張で、思うようにゴールが決まらず悪戦苦闘の様子でしたが、各チーム勝敗にこだわらず、楽しく試合を進めていきました。そんな中、毎年コスプレで会場を盛り上げてくれる個性豊かな選手もいて、観客をも楽しませてくれました。

お待ちかねの昼食には、びらとり和牛の焼肉に舌鼓を打ち、仲間との楽しい時間を過ごしていました。

健康に勝る福運なし

ふれあい講演会 (2/5)

社会福祉協議会は、毎年行っている「ふれあい広場」が、今年で25回を迎えたことを記念し、町民税1%まちづくり事業の採択を受けて、ふれあい講演会を開催しました。

警察署、とましん地域経済研究センターより、振り込め詐欺防止について、事例を交えた講演が行われた後、TV出演もされている深川導運氏から、手相を見ながら講演がありました。

「ありがとうを毎日ひとつこと言ってみると、心が落ち着き豊かになっていく」など、心の形成について語られ、参加者は自分の手相を見ながら、熱心に聞いていました。





入賞した清水くんの「馬の絵」

入賞おめでとうございます

平取小学校 清水勢也くん (2/7)

日高振興局が主催する「ひだか馬の絵コンテスト」の入賞作品 12 点が、2 月 7～13 日までふれあいセンターびらとりで展示されました。

平取町からは、平取小学校 5 年 清水勢也くんの作品が見事入賞し、昨年 12 月には平取小学校で表彰式が行われました。清水くんは、入賞を聞いたとき「なんで自分が」と驚いたそうです。

この 12 点の作品は、日高振興局が作成するカレンダーにも掲載されています。

トマト産地の自覚を新たに

びらとりトマト祝賀会 (2/16)

びらとりトマトの栽培 40 周年と販売高 40 億円達成を記念した祝賀会が、野菜生産振興会トマト・胡瓜部会の主催で開催されました。

石浦政司部会長より「安心安全なトマトを生産することが産地の使命であり、日本一のトマト産地としても前進したい」と挨拶があり、仲山浩農協組合長からも「ニシパの恋人のブランド力がさらに向上された。将来を見据え他産地とは違う付加価値をもったトマト作りが求められる」との言葉がありました。

ニシパの恋人トマトジュースで乾杯し、盛大な祝賀会となりました。



伝統に触れ、楽しんで

シシリムカアイヌ文化祭 (2/19)

アイヌ文化伝承活動発表の場となる、シシリムカアイヌ文化祭が中央公民で開催されました。

二風谷アイヌ語教室で学ぶ大人と子どもによる、口承文芸、古式舞踊の発表や、スライドによるイオル再生事業の進捗状況報告が行われました。

会場は、伝統工芸品の展示、イナキビの脱穀コーナーもあり、さらに、類似民族文化保存会による特別講演も行われ、来場者は伝統文化を身近に感じることができたようです。



ご寄付ありがとうございます

札幌市 田中幹大さま (3/9)

今年も田中さんが町長室を訪れ、「活気あるまちづくりに」と、ご寄付くださいました。

川上町長より「町のために大切にに使わせていただきます」とお礼の言葉が述べられました。



教育委員会からのお知らせ

進んで学習する習慣づくりに引き続き課題

～全国学力・学習状況問題を活用した学力等調査から～

平成 23 年度の全国学力・学習状況調査は東日本大震災の影響により取り止めとなりましたが、北海道においては、国が配布した調査問題を活用した学力等調査が、9 月 27 日、小学校第 6 学年、中学校第 3 学年を対象に実施され、当町も全校参加しました。

北海道教育委員会が 12 月末に取りまとめた調査結果の概要を基にした、教科に関する調査の正答率の概要は次のとおりです。

平成 23 年度全国学力・学習状況調査問題を活用した学力等調査結果 — 平均正答率との比較 —

小 A・中 A：主として「知識」に関する問題

小 B・中 B：主として「活用」に関する問題

区 分	全道平均正答率からみた 日高管内の平均正答率との比較				全道平均正答率からみた 平取町の平均正答率との比較				日高管内平均正答率からみた 平取町の平均正答率との比較			
	小 A	小 B	中 A	中 B	小 A	小 B	中 A	中 B	小 A	小 B	中 A	中 B
相当高い 7ポイント以上										国語		
高い 5ポイント以上7ポイント未満						国語			算数			
やや高い 3ポイント以上5ポイント未満					算数					算数	数学	
ほぼ同様（上位） 1ポイント以上3ポイント未満						算数			国語			
同様（平均正答率） +-1ポイント未満		算数					数学				国語	数学
ほぼ同様（下位） 3ポイントより大きく1ポイント以下	算数		国語	国語	国語		国語	国語				国語
やや低い 5ポイントより大きく3ポイント以下	国語	国語	数学	数学				数学				
低い 7ポイントより大きく5ポイント以下												
相当低い -7ポイント以下												

教科に関する調査の全道の状況との比較では、小学校は平均以上、中学校ではほぼ平均から若干下回る結果となっています。中学校についても、平成 20 年（小 6）当時との比較では、全ての教科で向上が見られます。また、前年度と比較して、読み書き計算に関わる主として「知識」に関する問題では小・中ともに、また、国語の「話す・聞く能力」「書く能力」の問題では中学校で改善している様子が見られます。

しかし、学年別漢字配当表に配当された漢字を書くこと、文脈に即して正しい漢字を書くこと、異分母の分数の加法（小学校）や分数の乗法（中学校）など基礎的な部分でも全道状況に達していないところがあり、その克服が依然として課題となっています。同時に質問紙への回答を 20 年度と 23 年度の比較でみると、家での宿題・予習・復習、テストで間違えたところの勉強を進んで取り組むことに関しては中学生になってから落ち込む傾向が目立ちます。

子どもたちの将来に必要な確かな学力や豊かな心など、「生きる力を」を育むためにも、読み書き計算はその土台であり、それは決して個人の問題でなく、社会全体の重大な問題であります。

学校と家庭・地域が相互の役割を果たし、両面からの取り組みで、地域全体が幸せに歩めるよう、当町は今後とも基礎・基本の定着と自ら学び解決できる力、バランス良く育てる指導の充実と望ましい生活習慣定着の推進に努めます。

なお、4 月 17 日に実施予定の平成 24 年度全国調査では、これまでの教科に理科が加えられます。

平成 23 年度平取町教育奨励表彰授与式

2月28日、中央公民館において、学校教育及び社会教育を通じ、各種大会等において高い成績を収めた方々の栄誉を讃え、教育奨励表彰授与式が行われました。表彰者は次のとおりです。(敬称略)

【芸術文化奨励表彰】

絵画 照屋 節子 (本町) 第31回道採展 北海道教育長賞受賞

口承文芸 川奈野 一信 (荷負) 第15回アイヌ語弁論大会(イタカンロー)口承文芸部門 優秀賞受賞

弁論 平取親と子のアイヌ語学習会

第15回アイヌ語弁論大会(イタカンロー)弁論部門 最優秀賞受賞

【スポーツ奨励表彰】

柔道 西野 匠 (平取中3年生)

第39回北海道中学校柔道大会 55kg級 優勝 (全国大会出場)

柔道 武田 諒太郎 (平取中3年生) 第39回北海道中学校柔道大会 50kg級 準優勝

陸上 平村 太幹 (平取中2年生)

第18回北海道中学校新人陸上競技大会 男子共通四種競技 優勝

バドミントン 二谷 優吾 (貫気別中2年生)

第30回全日本ジュニアバドミントン選手権ジュニア新人の部
南北海道予選会男子シングルス 準優勝 (全国大会出場)

空手 松橋 徹太 (二風谷小4年生)

第12回北海道糸東会全国選抜大会

個人形小学4年生男子の部 優勝 (全国大会出場)

空手 渡邊 空知 (振内小3年生)

第31回北海道少年少女空手道錬成大会男子

個人形小学3年生の部 準優勝 (全国大会出場)

空手 川上 真那心 (平取小2年生)

第5回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会
北海道地区選抜予選大会小学2年男子の部(フルコンタクト) 優勝 (全国大会出場)

剣道 平取義経剣心会

第35回北海道少年剣道錬成大会兼全日本大会予選大会ベスト8 (全国大会出場)

第16回十勝大平原全道少年剣道錬成大会小学生団体戦 優勝



教育相談の意義と手法を学ぶ

～町内生徒指導担当教員が研修会～

1月23日、公立学校スクールカウンセラー川村道夫氏を招いて小・中、高等学校、養護学校の生徒指導担当教員のための教育相談の意義と手法を学ぶ研修会が行われました。

子どもたちが安心して生活できる学級を形成していく教育相談の演習を中心に、聴く、相手の感情を映す鏡になる等の力を高める開発的生徒指導の意義を学ぶとともに、参加者自らも心安らぐ貴重な体験をすることができました。



教育委員会からのお知らせ

四つの小学校から新しい仲間が集う ～平取中学校入学説明会～

2月21日、平取中学校では紫雲古津・平取・二風谷・貫気別の4小学校の6年生に加えて4月から平取中の2年生、3年生に進級する貫気別中学校生10名が一堂に会して新入生説明会が行われました。生徒会長の瀧渚沙さんから「中学校では、ほかの学校から来た沢山のひとと友達になれます。貫気別中のみなさんにはすぐに馴染んでもらえるでしょう。みなさんが来るのを楽しみに待っています」との挨拶のあと、説明とスライドショーで学校生活が紹介され、各教室を巡り授業参観もしました。春休みは準備をしっかりと、希望に燃えて入学を！ 新学期はもうすぐです。



第20回平取町ブーツホッケー大会

二風谷ファミリーランド 2月12日

平取町体育連盟主催により、第20回平取町ブーツホッケー大会が8チーム、88名の参加で開催されました。最高のリンクコンディションの中で、選手たちは何度も転びながらも、懸命にボールを追いかけて熱戦を展開しました。

応援に訪れた家族や友人からは大きな声援が送られていました。

【大会結果】

- 優勝 球友会
- 準優勝 孝とピコ
- 第3位 坂本様



スポーツ少年団紹介

紫雲古津一輪車少年団



紫雲古津一輪車少年団は、紫雲古津小学校全児童での活動で、年に2回、大勢の皆さんの前で、集団演技を見てもらいます。

自分たちで、練習日程や構成を考え発表し、1年生から6年生まで協力して見に来てくださる方々に喜んでもらおうと頑張っています。

今年度は、東京から一輪車の先生を招いて教えていただき、新しい技もあり、とても勉強になりました。

これからも、素晴らしい演技を披露できるように、みんなで協力して練習をし、たくさんの拍手がもらえるよう頑張りたいと思います。

ストレッチで運動不足解消！ ～成人文化講座～



太ももの裏のストレッチ

2月14日に行われた成人文化講座では、浜仁会円山クリニック運動指導士、佐藤 雄一 氏を講師に、16名の参加者が、ストレッチの仕方を習いました。

厳しい寒さが続いた時期で、硬くなりがちな身体を、ゆっくりと時間をかけて、ほぐしていききました。激しい運動ではないため、どの年代の方でも楽しむことができ、ストレッチ前と後と比較すると、前屈が10cm以上伸びたことに、参加者はとても喜んでいました。

1年間の学習成果が発表されました ～高齢者大学合同学園祭～

2月17日、振内高砂、貫気別明生、平取義経の高齢者三大学の第24回合同学園祭が、貫気別明生大学が当番校となり行われました。

ステージでは、各大学から合唱、踊り、カラオケ、大正琴など幅広い演目が次々と披露され、客席からは大きな拍手が送られていました。

また、会場内には各学習活動で制作した手芸や書道などの作品も展示され、来場者の目を楽しませていました。



明生大学の踊り

リモコンカーをつくろう！ ～親子体験学習～

2月25日、北海道工業大学と共催した体験学習で、小学3～6年生の親子20人がリモコンカーづくりに挑戦しました。

講師の創生工学部電気デジタルシステム工学科、木村 尚仁 教授から、モーターの原理「フレミングの左手の法則」について、模型を見ながらわかりやすく説明を受けたあと、さっそく製作を始めました。



木村先生からつくり方を学ぶ



磁石の模型で電流について学ぶ

コードを切ったり、つなげたり、モーターをつけて組み立てていく作業は、子どもにとっては難しいようでしたが、親子が協力して作った車は、走る、曲ると思うように走らせることができ、子どもたちは感激していました。

すこやかだより

－保健福祉課－

「ゆうあい長寿事業」

現在、平取町の高齢化率は、29.9%（12月1日現在）と町民3人に1人は65歳以上の高齢者となり、これは全国・全道平均よりも高い数値となっております。

今後高齢化が進んでいくことが予測される中で、介護を必要とせず暮らしていくためには、誰もが早期からの介護予防が必要となってきます。そこで、町では、今後介護が必要となる可能性の高い方（ゆうあい長寿さん）を把握し、その人に合った支援を考案実施する「ゆうあい長寿事業」を行っています。



今年度は、65歳以上の町民を対象に、ゆうあい長寿さんに該当するか判定する基本チェックリストの項目を盛り込んだ「日常生活圏域二ーズ調査」を行い、375名、ゆうあい長寿さんが町で暮らしていることが解りました。

現在、その中の希望者に対し、介護予防ケアマネジメントを実施し、15名のゆうあい長寿さんが介護予防教室（ゆうあい長寿教室）に参加しています。

ゆうあい長寿教室は、約3ヶ月にわたって、週1回ふれあいセンターびらとりに集まり、健康運動指導士や歯科衛生士とともに、みなさんでわいわい話をしながら、楽しい雰囲気の中で実施しています。

健康運動指導士の講義では、普段使わなため硬くなっている筋肉をほぐしたりするストレッチや、様々な歩き方をすることで、頭の中でイメージした動きを実践するトレーニングをし、歯科衛生士の講義では、ブラッシング指導のほかに、誤嚥（ごえん）・窒息を防ぐためのお口の運動をしています。



参加者の声

●70代男性

「教室に参加して、歩ける距離が長くなったし、体を動かすことで、体の調子が良くなった」

♀70代女性

「家にいる時も、自然に足の曲げ伸ばしをするようになった」

●70代男性

「みんな、このように集まることが大切なんだと思う」

参加者の方が感じたように、体を動かすことは、筋力低下を防ぐだけではなく、心と体の調子を整える効果も期待できますし、このように、みんな

などで集まって楽しみながら行うことが、運動を続けていくコツなのではないでしょうか。次年度は、今回把握したゆうあい長寿さんと、希望される高齢者を対象に、基本チェックリストを配布する予定ですので、ご自身の健康を確認する意味でも、ぜひご記入ください。また、ゆうあい長寿教室も、ぜひご利用ください。

☆問合先

平取町地域包括

支援センターほほえみ

（保健福祉課 介護支援係）

☆電話 2・3700

「ゆうあい長寿事業」って？

介護状態が近づいている要注意サインを見逃さず、元気なうちから介護予防に努め、悪化しない予防活動を「二次予防事業」といい、この活動に平取町らしく、高齢者の方を応援し、元気になれるような愛称を募集し、「ゆうあい長寿事業」と決まりました。

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

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

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	④
		6	⑦	8	9	10
		13	⑭	15	16	17
		20	⑳	22	23	24
		27	⑳	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、たくさんのお本がありますので、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】

『ここはボツコニアン』／宮部みゆき

『東雲の途』／あさのあつこ

『途方もなく霧は流れる』／唯川恵

『ルーズヴェルト・ゲーム』／池井戸潤

『朱龍哭く』／西條奈加

『決起!コロヨシ2』／三崎亜記

『クロス・ファイヤー』／柴田よしき

『大いなる時を求めて』／梁石日

『小澤征爾さんと、音楽について話をする』／小澤征爾・村上春樹

『下山の思想』／五木寛之

『共喰い』／田中慎弥

『道化師の蝶』／円城塔



【家庭・生活・趣味】

『有元葉子うちのおつけもの』

／有元葉子

『日本の食材帖乾物レシピ』

／三浦理代

『おうちで作る和菓子レシピ』

／鳥居満智栄

『はじめての色えんぴつ』／秋草愛



【社会・経済・その他】

『ホットスポット ネットワークでつくる放射

能汚染地図』／NHK ETV 取材班

『うちの子、なんでできないの？

親子を救う40のヒント』／小笠原恵

『ブラック・スワン降臨』／手嶋龍一

『父・金正日と私

金正男独占告白』／五味洋治

『アイヌ民族の復権』／貝沢耕一



新しいDVD・CD、入りました!

新しく図書館に入ったDVD・CDの一部をご紹介します。ぜひご利用ください。

【DVD】

- 借りぐらしのアリエッティ
- ドラえもん のび太と緑の巨人伝
- トムとジェリー オズの魔法使
- 名探偵コナン シークレットファイル 3・4
- のだめカンタービレ 最終楽章 前・後編
- 武士の家計簿
- 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
- ハリー・ポッターと死の秘宝 PART1・2
- きな子 見習い警察犬の物語
- 綾小路きみまろ 特捜ライブビデオ第4集

【CD】

- Re:package Album Girl's Generation (少女時代)
- TONE (東方神起)
- EXILE JAPAN/solo (EXILE)
- 1969 (由紀さおり)

利用者カードをつくりましょう

図書館の本・雑誌・新聞は、館内で自由にご覧になることができますが、DVDを視聴したり、本などを自宅に持ち帰ったりする場合は「利用者カード」が必要になります。

カウンターで申込用紙に必要な事項を記入していただければ、すぐ登録ができ、その場で利用者カードをお渡しできます。

ふれあいセンターにお越しの際は、3階の図書館に足を運び、利用者カードをお作りになって、ご利用してみたいはいかがでしょうか？





■市街地まで降りてきた鹿 (2月13日 役場裏)

鹿が役場庁舎裏まで降りてきて、草を食べていました。近年、鹿に関連した交通事故や、樹皮・農作物の被害が深刻化しています。

句 俳 実 の 楯

鼻赤くして <small>かんじき</small> を脱ぐ杣夫	柴田 紫梢
寒の月ははの残せし黒羽織	内海アヤ子
藁沓を編みし亡き父指太し	吉野千佳女
あるもので済ます夕餉 <small>ゆうげ</small> や春寒し	西塔しずえ
春待つや今朝の胎動孕み牛	山崎 喜峰
青信号狐を先に渡らせる	中道 サト
雪かきや孫の中だけ通学路	遠藤 紫光
軽快に上がるシャッター木の根開く	清水 眞子
友帰り残る湯呑みにふと孤独	渡辺 正子
春待つや猫と並んで丸く居る	石森 礼子
不確かなあしたを映し冬残照	井内 青風

町の人口	人口	5,598	(▲ 19)
	男	2,696	(▲ 10)
	女	2,902	(▲ 9)
	世帯数	2,595	(▲ 8)
	外国人登録数	77	

()内は前月比 2月末現在