



一人ひとりがまちづくりの主演です

広報

びらとり

3
2014

No. 633
月号

輝くびらとり未来につなごう



初午祭 (2 / 4)

	地域おこし協力隊	P2
特集	交流体験農園・びらとり温泉	P3
	保険料率が変わります！ ～後期高齢者医療制度～	P4
	まちのひろば	P6
	教育委員会からのお知らせ	P8
	すこやかだより	P12
	図書館へ行こう	P13

総務省 地域力の創造・地方の再生

地域おこし協力隊

都会から地方へ渡った若者の地域づくり3年間の活動と軌跡

地域おこし協力隊は、人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に誘致し、その定住・定着を図ることで「都会を離れて地方で生活したい」「地域のために役に立ちたい」「自然と共生し、人とのつながりを大切にして生きていきたい」などの意欲ある都市住民のニーズに応えながら、地域の力の維持、強化を図ることを目的とした取り組みです。

平取町の取り組み

町では平成23年度に3人の隊員を受け入れ、農作業や高齢者などの生活支援、観光イベントなどの手伝いなど、各種地域協力活動に携わりながら、将来、平取町での起業や就業することをめざしてきました。

本年3月で協力隊員として任期が満了する3人の隊員に、3年間の感想と今後の抱負を伺いました。

隈崎 直樹さん

皆様、お久しぶりです。第一期地域おこし協力隊の隈崎です。平成23年の6月に平取町に移住して早3年が経とうとしています。この3年間皆さまにはお世話になりっぱなしで恩返しもできずに任期が終わってしまいましたが、平取町の皆さま、特に自治会長を始めとする豊糠の皆さまのお陰で豊糠に今後も住んでいけそうです。恩返しはそれからでも遅くないかなと勝手に思っています。(笑)

来た当初に「食で地域を元気に！」と偉そうなことを言っていました。今後は来た当初と変わらず「食で地域を元気に！」を実践していきますので、これから協力隊としてではなく、同じ平取町民の仲間としてよろしく願います。



経験を活かし自家栽培の飲食店を開きたい

上妻 永吉さん

第一期協力隊の上妻永吉です。今月で任期が終わるといふ事でこのような場を設けて頂きありがたい限りです。協力隊新聞発行、地域支援活動、PC教室の手伝いなどを通して、普段出会える事が出来なかったかもしれない方も含め、いろんな出会いがありました。

来た当初は戸惑いだらけで自分になにが出来るんだろうと悩んだ日々。でも、皆さんと話したり、笑ったりしているうちに逆に元気をもらっていた日々。本当に「感謝！」です。協力隊としての期間は皆さんのいろんな力を頂き、自分自身としても得るものも大きいものとなりました。この力を更に発展、活かせるようにこれからももっと楽しんでいきますよ！



平取町は森林の宝庫！林業で技術を磨きたい

富安 寛樹さん

地域おこし協力隊の富安です。平成23年7月から平取町に移住して、もう任期が終わりますが平取町に来てからの時間は本当にあつという間でした。大学を休学して、右も左も分からぬまま、北海道という土地に初めて来ました。

はじめての体験ばかりで、逆に色々なことを教えてもらうばかりでした。子供たちからじいちゃんおばあちゃんまで、たくさんの人たちに支えられて今もこうして平取町に住んでいるのだと思います。本当にありがとうございます。また任期終了後の4月からは平取町役場の職員になります。今後も同じ平取町民として、また役場の職員として頑張っていきますので、よろしく願います！



今度は町職員として町づくりに励みます

町外者
向け

二風谷で交流体験農園を開始

びらとり町の交流人口を増やして活力あるまちづくり

自然豊かな二風谷で野菜や花の栽培ができる交流体験農園を5月から貸し出し



動物食害対策の柵も設置

動物食害対策の柵も設置
ます。農園は5月から提供が開始されます。

町では、近年の食の不安に対する家庭での自家栽培ブームに注目し、都市部などに住む方へ安価で畑を貸し出すことで交流人口の増加を図ろうと「平取町交流体験農園」を二風谷の町有地に整備しました。

町で整備したこの農園は、面積と貸付年数の制限や営利を目的とした栽培をしないなどの条件の下で、野菜や花などを育てるために貸し出すことができ、1シーズン1区画5千円という格安な料金で借りることができ、また、耕作をしたことがなく農機具をお持ちでない方へは機具を無料で貸し出すサービスもあり、初回は施肥もさ

れているので、どなたでも気軽に始められるように配慮された農園となっています。



駐車場と水道も整備済



利用は原則として町外の方を対象としています。町外のお知り合いの方へぜひ、お勧めください。

- 募集区画 10区画 (1区画 100㎡)
- 所在地 二風谷 98番地 6
- 利用料金 1区画 5,000円 / 年
- 利用期間 5月から10月末まで
- 申込方法 郵送・FAX・メール (3月末まで)
- 問い合わせ先 まちづくり課企画係 (☎ 2-2222)

温泉建設

びらとり温泉のオープンに遅れ

新しいびらとり温泉の名称は「びらとり温泉ゆから」に決定

今春に営業開始を予定していた温泉が、建設の遅れによりオープンは初夏以降に

当初の予定では、春に全面リニューアルオープンとなっていました。震災復興や公共工事の増加によって全国的に資材が不足する状況となり、びらとり温泉の工事にも影響が及びました。建物は当初より遅れて5月に完成予定ですが、機材や備品の整備と営業準備によってオープンは初夏以降になる見込みです。

現在建設中の新しいびらとり温泉は、より親しみやすい名称とするべく公募して選考した結果、「びらとり温泉ゆから」と名称が決定しました。



早期オープンに向け急ピッチで建設中



完成イメージ

町外からも問い合わせが増えています

温泉建設事業は、次号にて詳しくご紹介します

- 施設名称 びらとり温泉ゆから
- 営業開始 7月頃見込 (予定)
- 問い合わせ先 産業課商工観光係 (☎ 2-2223)

保険料率が変わります！

～後期高齢者医療制度～

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26・27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。

均等割
51,472円

+

所得割
(前年所得-33万円) × 10.52%

=

1年間の保険料
(限度額57万円)

●主な改正点

均等割額	51,472円
現行	47,709円 (3,763円増)

所得割率	10.52%
現行	10.61% (0.09%減)

賦課限度額	57万円
現行	55万円 (2万円増)



●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。
平成26年度より軽減の範囲が一部拡大されます。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	平成25年度	平成26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	4,700円	5,100円	400円
33万円	8.5割軽減	7,156円	7,720円	564円
33万円 + (24万5千円 × 世帯の被保険者数) ^{※1}	5割軽減	23,854円	25,736円	1,882円
33万円 + (45万円 × 世帯の被保険者数) ^{※2}	2割軽減	38,167円	41,177円	3,010円

※1 平成25年度：33万円 + (24万5千円 × 世帯主以外の被保険者数)

※2 平成25年度：33万円 + (35万円 × 世帯の被保険者数)

所得割の軽減 加入者個人の所得で判定します。

所得から33万円を引いた額が58万円以下の方 ⇒ 所得割5割軽減

被用者保険の被扶養者だった方の軽減

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5,100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。

『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。

※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下さいませようお願いします。

『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おり、平成26年度はその見直しの年となります。

また、保険料の軽減判定をする際の基準も変更されますので、制度の要点とあわせてご確認ください。

【問合せ】 町民課 後期高齢医療係 (☎ 4-6113)

【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)
役場振内支所・役場貫気別支所

◆保険料の減免およ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、離職および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、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。

また、口座の変更を希望される場合も、町民課後期高齢医療係、または役場支所の窓口へご連絡下さい。

◆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き、市町村の窓口へ申請を認定されると、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とき
- ②やむを得ず保険証を提示できずに診療を受けたとき
- 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とき
- ④海外で診療を受けたとき

◆『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とき、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。



義経雪あかり (2/1)

商工会青年部主催の「義経雪あかり」がふれあいセンターびらとり・本町市街地で行われ、小学生による氷の彫刻コンテストやビンゴゲームが行われました。

この日は気温は低かったものの、風は穏やかで、アイスキャンドルや小学生が描いた「あんどん」の優しい灯りが市街地を包み込んでいました。



全道PKグランプリ (2/2)

今年で18回目を数える「全道PKグランプリ」が二風谷ファミリーランドで行われ、町内外から84チーム、およそ600人の選手が集まりました。

優勝賞品の超最高級びらとり和牛7キロの獲得を目指して真剣勝負をしていたチームや、仮装をして参加していたチームなど会場は大いに盛り上がりました。

初午祭 (2/4)

馬を大事にしたといわれる武将・源義経をまつる義経神社では、毎年2月の最初の午の日に馬の新しい年の健康と安全を祈る初午祭を行っています。

うま年とも重なった今年の初午祭は、全国から軽種馬関係者が集まり、今年の邪気をはらう恒例の「矢刺しの神事」では、われ先にと矢を取り合っていました。



ブーツホッケー大会 (2/9)

ブーツホッケー大会が二風谷ファミリーランドのスケートリンクで行われました。

ブーツホッケーとは、アイスホッケーをスパイクなしの長靴で行う簡単なスポーツで、参加者は滑って転倒しながらも果敢にゴールを狙っていました。

税をテーマとしたポスターコンクール (3/3)

道が主催する「第28回全道中学生の税をテーマとしたポスターコンクール」で、高橋日葉理さん(平取中1学年)・^{たかほし ひより}互野愛結花さん(平取中1学年)の作品が日高振興局長賞を受賞しました。

また、学校としての取り組みが評価されて、久保田慎吾平取中学校長に奨励賞が贈られました。



消防からのお知らせ ①消防団協力事業所に表示証が交付されました

2月18日、日高西部消防組合平取支署において「日高西部消防組合消防団協力事業所表示証交付式」が執り行われ、事業所の代表者が認定証と表示証の交付を受けました。

この制度は、日頃から消防団活動に対し積極的に協力をいただいている事業所に、社会貢献の証となる表示証を交付し、一層の地域防災体制の充実強化を図ることを目的とした制度であり、今回の交付については、「従業員等が消防団員として、相当数入団している」として(有)宇南山商事が認定され、表示証の交付を受けました。



これにより、日高西部消防組合では21事業所（うち平取町内7事業所）を消防団協力事業所として認定しました。

今後も、本制度の趣旨を多くの事業主の方にご理解いただき、消防団活動に対しご協力いただくとともに、さらなる地域防災の充実強化に繋がることをご期待いたします。

消防からのお知らせ ②救急車を更新しました

昨年末、車両の老朽化に伴い救急車を更新しました。

この救急車は、国からの補助を受け更新した災害対応特殊救急自動車で、大規模災害などが発生した場合、被災地で災害活動を行う緊急消防援助隊車両としても登録されています。

外観の特長は、遠目からも視認性の良いLED式点滅赤色灯を採用し、緊急走行時や現場活動時における安全性が高まりました。また救急車の側面には、平成20年度に更新した救急車同様、印象に残りやすく清潔感のあるブルーラインを採用しています。

救急車内は、救急救命処置が行いやすいよう広いスペースが確保されています。また、緊急走行時、傷病者に極力負担を与えないよう車両の振動を緩和する防振ベッドが備え付けられ、傷病者を収容する際、容易に収容が行える電動巻上げ装置が装備されています。

平取消防では現在、増加する救急需要に対応すべく、2台体制で救急業務に当たっています。

今後も平取町の救命率向上のため、職員一丸となり救急活動に努めてまいります。



教育委員会からのお知らせ

渡邊空知さんに平成25年度平取町教育奨励表彰

2月26日、学校教育および社会教育を通じて、各種大会などで特に優秀な成績を収めた個人および団体を表彰し、当該活動の普及・奨励を図る、平成25年度教育奨励表彰授与式が行われ、空手の渡邊空知さん（振内小5年生）がスポーツ奨励表彰を受賞。本間教育委員長より表彰状が授与されました。

渡邊さんは、第53回空手道糸東会全国選手権大会（大阪市開催）において、小学5年男子形の部で優勝し、第7回糸東流空手道世界選手権大会（東京都開催）に出場しました。

なお、渡邊さんの受賞は平成23年度からの連続であり、平成25年平取町功労者表彰においても奨励賞を受賞されています。

平成25年度 平取町教育奨励表彰式



新年度に向かって各学校で1日体験入学実施

2月、新年度に入学する子どもたちが学校に親しみを持って安心して入学できるように、また、保護者の方々にも学校の教育活動や入学諸準備について説明する「1日体験入学」が各学校で実施されました。

小学校では、保護者への説明の間、1年生のお兄さん、お姉さんをはじめ上級生との交流学习で工作やゲーム、「学校探検」を楽しみました。また、一緒に給食をとって食器の片付けを体験した学校もありました。

中学校では、スライドショーによる説明や授業見学のほか、保護者向けに、門別警察署員による、インターネット、スマホ・ケータイ等の利用指導についての講話も行われました。

町内の小学校入学児童は48人（紫雲古津小学校：3人、平取小学校：25人、二風谷小学校：3人、貫気別小学校：6人、振内小学校：11人）、中学校入学生徒は42人（平取中学校：31人、振内中学校：11人）の予定<1月末現在>です。



貫気別小学校(上)、振内小学校(下)
の1日体験入学風景

～教室から～

二風谷小学校3・4学年の皆さん



安全な春休みにするために

春休み期間中は、子どもが外に出かける機会が増え、事故等に遭いやすくなります。

家庭でも外出時の約束や危険な場所や屋外での事故、犯罪の被害から身を守るために注意すべき事項について話し合みましょう。



音楽に合わせて楽しもう！ ～子育て講座～

1月28日、乳幼児と保護者を対象にリトミック研究センターより講師を招き、「リトミック講座」を28人の参加にて開催しました。

リトミックとは、音楽やリズムを体で感じて動くことで、集中力、即時反応力、判断力などを身につけるものです。

参加した子どもたちは、ピアノに合わせて弾んだり、走ったり、動物をまねて歩いたりして楽しみました。

保護者からは「子どもがとても楽しそうに体を動かしていたので良かった」との声がありました。



講座の様子

元気いっぱいに発表！ ～高齢者大学合同学園祭～

2月21日、振内高砂、貫気別明生、平取義経の高齢者三大学の合同学園祭を49人の参加にて開催しました。



作品展

各大学では日頃の練習成果を発揮し、合唱、舞踊、大正琴、カラオケなどを披露し会場を盛り上げました。

また、作品展示コーナーを設け、各大学ごとに絵画、書道、手芸等の作品が数多く並びました。



芸能発表

文化サークル紹介

幌尻太鼓同好会

幌尻太鼓同好会では、毎週、老若男女入り混じって和気あいあいと活動しています。和太鼓といってもなかなか触れることの出来ない楽器ですから、始めるときは皆さん初心者です。普段の練習では太鼓の技量もさることながら、子供たちや親御さん方のコミュニティーの場にもなっています。

皆さんも太鼓を叩いて大きな音を出して体を動かしてストレス発散！爽快に汗を流してみませんか？

活動日 毎週水曜日（18:30～21:00）

活動場所 振内町民センター

《会員募集中》 連絡先 事務局 若名健一郎（☎ 3-3081）

創立年	平成6年
代表者	福澤 東蔵
会員数	38人



教育委員会からのお知らせ

平成 25 年度「リトルラビットスポーツクラブ」閉講

町民体育館が主催し、本町、振内、貫気別の3地区で5月より開講してきました「リトルラビットスポーツクラブ（通称：リトラビ）」は、2月27日の振内地区を最後に今年度の全日程を終了し、それぞれの地区で閉講式が行われました。

今年度は72人（本町33人、振内17人、貫気別22人）の小学生が登録し、各地区の体育館などでそれぞれ計10～13回の活動を行い、のべ563人が学年を超えて様々なスポーツを体験しました。



皆勤賞授与

閉講式では、玉入れやリレーなどのミニ運動会を行った

後、修了証と皆勤賞（13人）が授与されました。

アンケートでは「1年間とても楽しかった。」「他の学年と仲良くなれて良かった。」という声も聞かれ、来年度はもっと楽しめるように工夫しながら進めていきたいと考えています。

本町と振内は1～3年生まで、貫気別は1～6年生まで参加できますので、是非、一緒にスポーツを楽しみましょう。



ボーナスボールがある「玉入れ」

白熱した試合！ ～全町小学生ドッジボール大会～

3月1日、「全町小学生ドッジボール大会」を町民体育館（同主催）で開催し、昨年より3チーム多い、10チーム104人の小学生が参加しました。

2コートでそれぞれ1～3年生と4～6年生の2部に分かれて試合を行い、選手たちは日頃の練習の成果をぶつけ合い、熱戦を繰り広げていました。両部とも振内小のチームが優勝し、「AK 69」チームは4戦全勝という強さで大会を制しました。



計 24 試合が行われました

☆ 優勝チーム ☆

・1～3年生の部：「ザ・振内！」（振内小） ・4～6年生の部：「AK 69」（振内小）



ザ・振内！
チーム



AK 69
チーム

トゥキパスイ（捧酒箸）をみる

1. 祭祀具に込められた想い

アイヌ文化の重要な祭祀具のひとつにトゥキパスイ（杯・箸）があります。箸の先を酒に浸してカムイに捧げ、人間の想いを届ける伝達道具とされています。

近世以前から変わることなく受け継がれ、今日においてもカムイノミ（カムイへの礼拝）を行う際に必ず用いられます。

2. 道具の特徴（写真参照）

トゥキパスイは、アイヌの民具の中でも多様な文様が施されることでも知られており、動植物や宝刀・矢など様々な具象文様の彫刻をみることができます。

パスイパルンペは、^{せんたん}尖端あたりに施される小さな刻み目です。ほとんどの場合は裏面に付けられますが、全くない場合もあります。この窪みは、人間とカムイを仲介するための「生き物」の証とも考えられています。

イトクパは、表面の両端に付けられる切り込みですが、片方だけの彫刻や全く付けられないものもあります。切り込みの数は地方差を示しており、両端にそれぞれ3本の刻みが入るタイプは、沙流川流域特有のものとみられています。イトクパの本来の意味は、祈りを捧げるカムイの象徴で、その刻線が形式的に固定化してきたものと考えられています。

シロシは、裏面に付けられる刻線文様で、家紋として引き継がれる父系の印とされています。ただ、全てのトゥキパスイに刻まれる訳ではないことから、シロシの有無が所有者を示す必須条件ではなかったようです。

3. 博物館のコレクションについて

博物館にあるトゥキパスイのうち、87本は重要有形民俗文化財に指定されています。

その1本1本に漆塗り、金属製の意匠付きの造形や急ごしらえの簡素な文様など、多彩なデザインをみることができます。

祭祀具の中におり込まれたカムイへの畏敬の念や装飾美、イトクパ、シロシの継承をぜひご覧になってみて下さい。

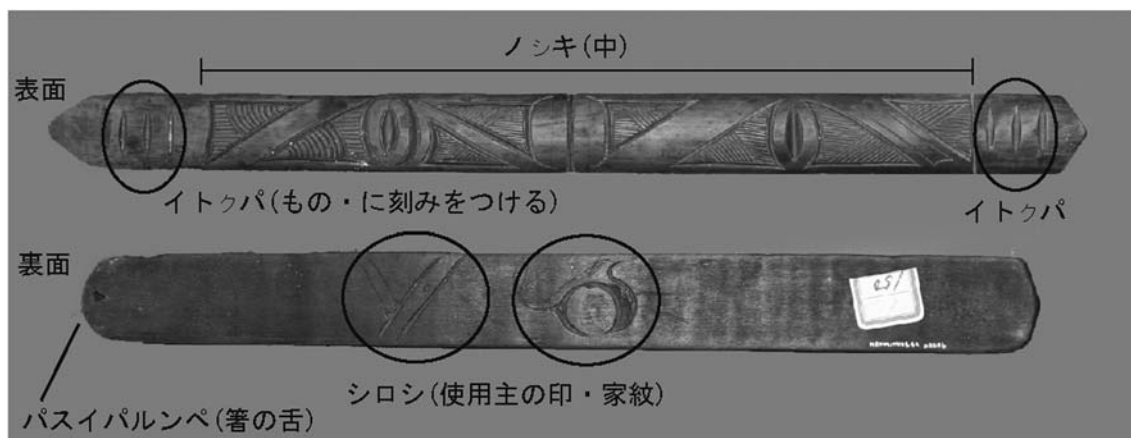


写真 博物館所蔵のトゥキパスイ（重要有形民俗文化財）

目指せ!!はつらつ健康

すこやかだより

Health Information

よく眠れていますか?

「春眠暁を覚えず」と詠われているように、ようやく春らしくなってきたこの時期は心地よくて、つい寝過してしまつという方も多いのではないのでしょうか?みなさんはぐっすり眠れていますか?しっかりと寝ているのに、翌朝疲れが残っていることもしばしば...という方も多いのではないのでしょうか?

『睡眠の役割と効果』

睡眠は疲労を回復させ、免疫力の向上、傷ついた細胞の修復、心身の休養を保つ、子どもの成長を促すなどの役割があり、生きていくために欠かせないものです。さらに適度な睡眠は、記憶力の向上、ストレスの軽減、ダイエットなどに効果的であるといわれています。

『睡眠時間と生活習慣』

日本人の平均睡眠時間は7時間42分と世界的に短く、国民の慢性的な睡眠不足が深刻

になってきています。特に子どもが、午後10時以降に就寝する割合が年々増加しており、子どもの生活リズムが夜型傾向にあることが明らかになっています。さらに、午後9時前に就寝する子どもは5人に1人という報告もあります。保護者のライフスタイルの変化によって子どもの睡眠も大きな影響をうけていることが現状です。



『睡眠不足がもたらすもの』

子どもの睡眠時間の減少や夜型傾向は、成長の遅れや注意力・集中力の低下、眠気、疲れやすさなどをもたらします。また、大人の場合も生活習慣病をはじめとするさまざまな身体疾患を増悪させます。このようなことから、睡眠不足に対処することにより生活習慣病が改善することも明らかになっています。

睡眠障害は多くの精神疾患でもっともよく認められる症状の一つです。また長期に持

続する睡眠不足によってうつ病へ罹患しやすくなることも知られており「たかが睡眠不足」と放置せずに適切に対処する必要があります。

よく快眠のために気を付けたらいい7つのこと



- ① 快適な睡眠のために生活習慣を整えましょう
規則正しい食生活と定期的な運動が大切です。
- ② 時間ではなく質にこだわった睡眠をとりましょう
自分にあつた睡眠時間があります。気持ちよく起きられる睡眠時間を見つけてみましょう。
- ③ 眠れる環境を整えましょう
寝る前のカフェイン・アルコールは睡眠の質を下げます。
自分に合った寝具を選ぶことで睡眠時間を快適に過ごすことができます。
- ④ 寝る前の30分はリラックスの時間にしましょう
軽い読書、音楽、香り、

ストレッチなどでリラックスしましょう。

⑤ 目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴びましょう

同じ時刻に起床し、日光を浴びることで体内時計のリズムを整えることができます。

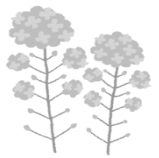
⑥ 午後の眠気をやり過ごしましょう

午後3時前の15分程度の短い昼寝は心身をリフレッシュするのに効果的です。

⑦ 睡眠障害は専門機関に相談しましょう

睡眠障害は心や体の病気のサインのことがあります。

快適な睡眠を確保することは規則正しい生活習慣の確立や、心身の健康を維持するのに効果的です。健やかな毎日を送るために、あなたの睡眠を見直してみたいはいかがでしょうか?



保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンター) 61112
☎ 4-61112

図書館へいこう 平取町立図書館

ふれあいセンターびらとり・3階

○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・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、その翌日も休館。
 TEL 4-6666 FAX 4-6871 E risu2@guitar.ocn.ne.jp



新着図書のお知らせ

【小説・エッセイ】

『波形の声』／長岡弘樹
 『ぎやまん物語』／北原亜以子
 『相も変わらずきりきり舞い』
 ／諸田玲子
 『首都崩壊』／高嶋哲夫
 『約束の海』／山崎豊子
 『春、戻る』／瀬尾まいこ
 『ビブリア古書堂の事件手帖5』
 ／三上延
 『ナーダという名の少女』／角野栄子
 『日本橋本石町やさぐれ長屋』
 ／宇江佐真理
 『アトミック・ボックス』／池澤夏樹
 『不良になりました。』／川上弘美
 『いくつになっても 陽だまりの家』
 ／渡辺淳一



【家庭・生活・趣味】

『いちばんやさしいいちばんおいしい! フレンチトースト&ホットサンド』
 ／みなくちなほこ
 『長野県栄養士会の野菜たっぷり減塩レシピ』／長野県栄養士会
 『忙しい人でもおいしく作れる夜ごはん』／青山有紀



【社会・経済・その他】

『偽善のすすめ 10代からの倫理学講座』／パオロ・マツァリーノ
 『経済は世界史から学べ!』／茂木誠
 『父の戒名をつけてみました』
 ／朝山実
 『イザベラ・バード』／パット・バー



新しいDVDとCDが入りました!

【DVD】…16作品

「北のカナリアたち」「東京家族」
 「ホビット 思いがけない冒険」
 「のぼうの城」「シザーハンズ」
 「ライフ・オブ・パイ トラと漂流した227日」
 「最強の二人」「アルゴ」「シュガー・ラッシュ」
 「ドラゴンボールZ 神と神」「帰ってきた特命戦隊
 ゴーバスターズ VS 動物戦隊ゴーバスターズ」
 「かいけつゾロリ だ・だ・だ・だいぼうけん!」
 「ひつじのショーン」(3・4)
 「うっかりベネロベ」(1・2)



【CD】…10作品

「イエモンファンズ・ベスト・セレクション」
 THE YELLOW MONKEY
 「One Song From Two Hearts」コブクロ
 「ひとみみぼれ」秦基博「What I am」平原綾香
 「LOVE」嵐「さくらソングベスト」(アルバム)
 「風立ちぬ」(サトラ)「かぐや姫の物語」(サトラ)
 「いいね! さいしんキッズソングZ」
 「What's Up! The Best ~ 10周年記念盤~」
 (洋楽)

図書ワゴン(移動図書館車) 運行日程【4月】

3日(木) 【貫気別地区】

10:45～11:15 荷負 遠藤和江さん宅前
 11:30～12:00 貫気別生活館
 13:15～13:45 芽生生活改善センター
 14:00～14:30 旭生活館

4日(金) 【振内地区】

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

- 利用者カードがなくても、ご利用できます。
- 貸出期間は、**次回の巡回日まで**になります。
- 本の返却、不用な本のご寄贈も受け付けます。

3月の休館日

3・10・17・21・24・31日

4月の休館日

7・14・21・28・29日





■シシリムカアイヌ文化祭 (2/16 中央公民館)

役場関係電話番号

平取町役場 (本庁)
 総務課(代表) ☎2-2221
 まちづくり課 ☎2-2222
 産業課 ☎2-2223
 税務課 ☎2-2224
 出納室 ☎2-2225
 建設水道課 ☎2-2226
 議会事務局 ☎2-2227
 アイヌ施策推進課
 ☎2-2341
 農業委員会・土地改良区
 ☎2-2695

ふれあいセンターびらとり
 ☎4-6111
 保健福祉課 ☎4-6112
 町民課 ☎4-6113
 児童館 ☎2-3026
 子ども発達支援センター
 ☎2-3400
 地域包括支援センター
 「ほほえみ」 ☎2-3700
 平取町社会福祉協議会
 ☎4-2267
 図書館 ☎4-6666

平取町教育委員会
 中央公民館 ☎2-2619
 町民体育館 ☎2-2749
 二風谷アイヌ文化博物館
 ☎2-2892
 沙流川歴史館 ☎2-4085

役場振内支所
 ☎3-3211
 役場真賀別支所
 ☎5-5204

平取町国民健康保険病院
 ☎2-2201

平取町外2町衛生施設組合
 ☎2-2024

日高西部消防組合平取支署
 ☎2-2361

平取町公式ホームページ



QRコード

句 俳 実 の 楯

猫柳風に匂ひの生まれけり
 遠き日や線路歩みし雪の朝
 雪景色災禍となりて慌ており
 夢に舞う冬季五輪のアスリート
 立春の陽を手庇にすくいをり
 八十路過ぎ写経の窓辺牡丹雪
 米寿吾れ編針縫針針供養
 赤信号狐と共に時を待ち
 亡き父に顔の似てくる初鏡
 風花の遊び心に舞う日かな
 (投稿作品)
 ソチ五輪破れ
 流した者よ奮い立て
 泣きながら涙養分にして

柴田 紫梢
 内海 綾子
 渡辺 正子
 遠藤 紫光
 石森 礼子
 吉野千佳女
 西塔しずえ
 中道 サト
 山崎 喜峰
 井内 青風
 長野 新一

まちの人口と世帯数

人口	5,558人	(46)
男	2,712人	(22)
女	2,846人	(24)
世帯数	2,664世帯	(53)

()内は前月比 2月末現在

交通事故発生状況

発生件数	2件	(2)
死者数	1人	(1)
傷者数	1人	(1)

()内は前年比 2月末現在

死亡事故ゼロ日数 31日

