



# 広報 **びらとり** 2015 **3**

No. 643  
月号

一人ひとりがまちづくりの主役です 輝くびらとり未来につなごう

## 第26回シシリムカ アイヌ文化祭 (2/15)



特集	<b>平成 25 年度 一般会計決算報告</b>	P2
	後期高齢者医療制度について	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

# 平成 25 年度 一般会計 決算報告

町税 5 億 0,134 万円

地方交付税 34 億 1,601 万円

国庫支出金 4 億 8,123 万円

諸収入 1 億 9,728 万円

町債 7 億 3,298 万円

その他 9 億 4,957 万円

## 歳入 62 億 7,841 万円

区分	決算額	構成比	前年比
町税	5 億 0,134 万円	8.0%	△ 0.2%
地方交付税	34 億 1,601 万円	54.4%	△ 1.3%
国庫支出金	4 億 8,123 万円	7.7%	29.9%
諸収入	1 億 9,728 万円	3.1%	△ 4.6%
町債	7 億 3,298 万円	11.7%	77.4%
その他	9 億 4,957 万円	15.1%	△ 29.2%
分担金・負担金	2,972 万円	0.5%	△ 14.2%
使用料・手数料	1 億 2,131 万円	1.9%	0.2%
道支出金	4 億 7,812 万円	7.6%	△ 45.1%
財産収入	7,396 万円	1.1%	43.0%
寄付金	787 万円	0.1%	193.7%
繰入金	648 万円	0.1%	△ 81.8%
繰越金	7,893 万円	1.3%	10.5%
その他	1 億 5,318 万円	2.4%	0.1%
<b>歳入合計</b>	<b>62 億 7,841 万円</b>	<b>100.0%</b>	<b>△ 0.3%</b>

### 町税

地方税法、条例により町民や町内の企業から徴収した税金

### 地方交付税

地方税収入の少ない地方公共団体にも財源を保障し、日本のどの地域においても一定の行政サービスを提供できるように、国が地方公共団体に対して交付するもの

### 国庫支出金

国が行うべき事業を町へ委託する場合や、町が行う事業に対して一定の割合で国が補助する場合に交付

### 諸収入

町民が住宅を建てるために貸したお金の償還金やいろいろな負担金など

### 町債

学校や庁舎などを建設する場合のように、長期間にわたって利用することができ、多額の経費が必要なものの財源に充てるため、町が政府・銀行などから調達する長期的な借入金

平成 25 年度の一般会計の決算状況をお知らせします。

歳入総額は 62 億 7,841 万円、歳出総額は 61 億 8,793 万円となりました。

町の貯金となる基金は前年度末より 9,961 万円ほど増え 26 億 3,173 万円、また町の借金となる町債の残高は 760 万円増加し 57 億 4,458 万円となっています。

地方財政の状況は、依然として先が読めない厳しい環境ですが、今後も総合計画を基調とし、効率的な財政運営のもと、地域経済の振興と町民の生活支援を優先課題とし、未来を見据えた行財政運営に努めます。



# 歳出 61 億 8,793 万円

区分	決算額	構成比	前年比
人件費	9 億 9,106 万円	16.0%	4.5%
扶助費	3 億 6,861 万円	6.0%	0.3%
公債費	8 億 0,351 万円	13.0%	△ 2.5%
投資的経費	18 億 9,799 万円	30.7%	△ 10.0%
補助事業	6 億 0,367 万円	9.8%	24.4%
単独事業	12 億 7,542 万円	20.6%	△ 20.9%
災害復旧費	1,890 万円	0.3%	49.1%
その他の経費	21 億 2,676 万円	34.3%	8.1%
物件費	8 億 0,663 万円	13.0%	9.1%
維持補修費	7,846 万円	1.3%	27.6%
補助費等	5 億 6,568 万円	9.1%	△ 7.5%
積立金	1 億 1,260 万円	1.8%	748.1%
貸付金	5,467 万円	0.9%	14.6%
繰出金	5 億 0,872 万円	8.2%	8.3%
<b>歳出合計</b>	<b>61 億 8,793 万円</b>	<b>100.0%</b>	<b>△ 0.4%</b>

人件費 9 億 9,106 万円

扶助費 3 億 6,861 万円

公債費 8 億 0,351 万円

投資的経費 18 億 9,799 万円

その他の経費 21 億 2,676 万円

## 人件費

議員の報酬や職員の給与などの経費

## 扶助費

児童福祉法などの法令に基づいた児童手当などの支給、町が単独で行う各種扶助のための経費

## 公債費

道路の整備や、住宅の建設のため、国や銀行から借りたお金を何年かに分けて返すお金

## 投資的経費

道路、橋、学校、庁舎など、公共施設、公用施設の新増設の建設事業に必要とされる、投資的な経費

## 物件費

賃金、旅費、交際費、需用費など消費的性質をもつ経費

## 補助費等

町から他の地方公共団体（道、一部事務組合など）や民間に対して、行政上の目的により交付される現金の給付に係る経費

# 後期高齢者医療制度について

平成 20 年 4 月から始まりました『後期高齢者医療制度』について、より理解を深めてもらえるよう改めて要点をまとめましたので、ぜひ参考にしてください。

## ●対象者について

- ◆ 75 歳以上の方…75 歳の誕生日から加入します。誕生月の 1 週間ほど前にご案内をしますので、誕生日の 3 日前から手続きができます。
- ◆ 65 歳～ 74 歳で一定の障がいのある方  
…申請し認定を受けた日から加入。既に重度医療の受給資格をお持ちの方には、65 歳の誕生月 1 週間ほど前にご案内をしますので、誕生日の 3 日前から手続きができます。

## ●保険料率について

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 年度の保険料率は次のとおりです。



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)
-----------------	---	--------------------------------	---	-------------------------

### ◆ 均等割

(被保険者が等しく負担)

平成 26・27 年度
51,472 円

### ◆ 所得割

(被保険者の所得に応じて負担)

平成 26・27 年度
10.52%

### ◆ 限度額

(1 年間の上限額)

平成 26・27 年度
57 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 ( ) 内は 26 年度	軽減割合	平成 26・27 年度
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	5,100 円
33 万円	8.5 割軽減	7,720 円
33 万円 + 26 万円(24 万 5 千円) × 世帯の被保険者数	5 割軽減	25,736 円
33 万円 + 47 万円(45 万円) × 世帯の被保険者数	2 割軽減	41,177 円

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(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 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すようお願いいたします。

## ◆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、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。

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

## ◆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ギブ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。

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内 ☎ 4-6113)	町民課 後期高齢医療係 役場振内支所・役場貫気別支所

# びらとり まちのひろば

## ふるさと給食「ニシパランチ」(1/28)

町のおいしい農畜産物を使ったふるさと給食「ニシパランチ」が町内の全小中学校で提供されました。

今回の献立は、寒締めほうれん草のみそ汁と、SIG びらとりのポロニアソーセージを使ったピカタ（イタリア料理の一種。肉や魚の薄切りに小麦粉ととき卵をつけて焼いたもの）でした。



## 全道 PK グランプリ (2/1)

町の冬のイベントの風物詩となっている、全道 PK グランプリが二風谷ファミリーランドで行われ、今年で 19 回目を迎えました。

町内外から約 700 人の選手が集まり、雪上での PK 戦という足場が安定しないなか、優勝商品の「最高級びらとり和牛」をかけた熱戦が繰り広げられていました。



## 義経雪あかり (2/7)

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、アイスクャンドルの灯りが優しく揺れていました。

この日は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たほか、点灯式には町公式キャラクターの「ビラッキー」も登場して会場を盛り上げてくれました。



## 初午祭 (2/11)

御祭神の義経公が、騎馬武者であり馬を大事にし、初午の日に祈願すると願いがかなうと言われ、初午祭は昭和 48 年頃から現在まで続いています。

社殿内にて祭儀を終えた後、境内で今年の鬼門（北北東）に馬上から破魔矢を放つ「矢刺しの神事」を行いました。



## シシリムカアイヌ文化祭 (2/15)

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館で行われました。

二風谷アイヌ語教室で学ぶ子どもと大人による口承文芸・古式舞踊や浦河アイヌ文化保存会による古式舞踊特別公演、イオル再生事業の進捗状況報告などが行われました。





## 平取町地域おこし協力隊 これからの取り組み発表会 (2/26)

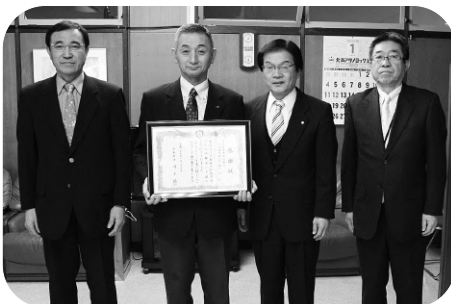
町内で地域おこし協力隊として活動している4人が、今後の取り組んでみたい抱負を発表しました。

都市部の人材を地方に誘致し、地域活性化に取り組んでもらう総務省による「地域おこし協力隊」事業は、町は2011年度から実施しています。

## 中学生の税をテーマとしたポスターコンクール

道が主催する「第29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、**大石光紗**さん（平取中1年生）が**日高振興局長賞**を、**平村咲季**さん（平取中1年生）、**藤井明日香**さん（平取中1年生）が**日高教育局長賞**を受賞しました。

入賞作品は日高振興局のホームページで閲覧できます。



## ご寄付ありがとうございます

1月27日、平取町農業協同組合（仲山浩代表理事組合長）より、町の発展のために寄付金および山林等の土地についてご寄付くださいました。

あたたかいご厚意に感謝いたします。

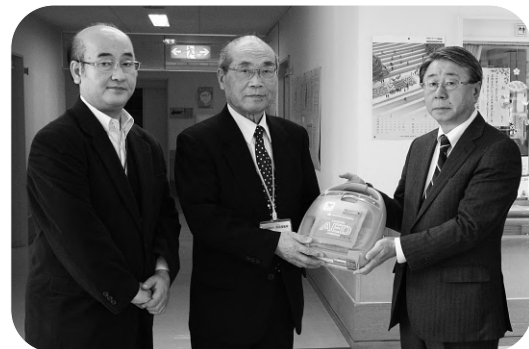
## 寄贈ありがとうございます

社会貢献の一環として、2月5日に**苫小牧地方法人会平取支部**（渡辺隆之会長・小林史明副会長）からは車いすを、3月5日に**株式会社五十嵐工業**（五十嵐千津雄代表取締役）からは**AED（自動体外式除細動器）**を**社会福祉法人平取福祉会「特別養護老人ホーム平取かつら園」**へ寄贈しました。

あたたかいご厚意に感謝いたします。



苫小牧地方法人会平取支部 様



株式会社五十嵐工業 様

# 教育委員会からのお知らせ

**もうすぐ ぴかぴかの1年生！ 一日体験入学終了！**  
～4月には、大きなランドセルを背負う姿と凛々しい制服姿が～

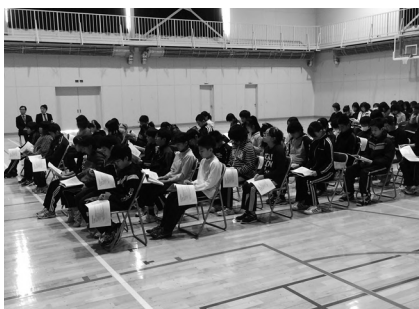
町内の小中学校7校では、平成27年度の入学生や保護者に対して2月に「一日体験入学」や「入学説明会」を実施しました。

小学校では、工作活動などを1年生と一緒に体験しました。初めは緊張している様子もありましたが、時間がたつと慣れてきてしっかりとした作品に仕上がっていました。他にも集団ゲームや給食体験などとした学校もあり、4月の入学を前にして、子どもや保護者にとって充実した一日体験入学となりました。

入学までの期間、今まで培ってきたあいさつをはじめとする基本的な生活習慣を十分に身に付けさせ、人生の大きな節目となる入学式を迎えたいものです。



ロボット作りを：二風谷小学校



入学説明会：平取中学校

中学校では、入学説明会が開かれ学校や生徒会からの説明やビデオを視聴した後に、各教室に行き授業参観を行いました。児童たちは説明や楽しい授業などを見て、ほっとすると同時に学習や部活動などに対して大きな期待を持った様子でした。

また、保護者に対しては学校からの説明のほか、門別警察署生活安全課の方から携帯電話やスマートフォンの危険性についての話があり、各家庭におけるルール作りの必要性などを説明していただきました。心身ともに大きく成長する中学校生活に向けて、大いに参考となる入学説明会となりました。

## ◆安全・安心な2週間の春休みに！

春休みは子どもたちにとって、新しい学校や次の学年に向けての夢や希望に胸をはずませ、新たな決意を抱き計画を立てるなど、自主的・自律的に生きる力を身につける良い機会でもあります。しかしながら、夏休みや冬休みと異なり解放的になったりもして、トラブルに巻き込まれたり、問題行動なども時に見られます。入学や進級を前にして、大きな事件や事故にあうことなく有意義な時を過ごし、4月の始業式・入学式を迎えたいものです。

事故や問題行動の未然防止のためにも、家庭・地域・学校などがより連携して、子どもたちの成長を支援していきましょう。

### <町内小中学校入学式>

		入学予定人数
■ 4月6日(月)	・平取小学校	24人
	・紫雲古津小学校	2人
	・二風谷小学校	2人
	・貫気別小学校	3人
■ 4月7日(火)	・振内小学校	7人
	・平取中学校	41人
■ 4月8日(水)	・振内中学校	8人

(人数は2月末現在)



カーリングの授業：二風谷小学校

## 平取町民大学 ～第12回講座～

2月7日、気象予報士の菅井貴子氏を講師に、町民大学第12回講座を開催しました。「気象から見た北海道と平取町の魅力」と題した講演の中で、「天気予報の番組では、放送される直前までデータ分析し、さらには実際の空の様子を確認してから予報している。平取町は日高山脈の影響で雪も風も少なく、気候の良いところ」等、話されました。

今年度の町民大学は4月から3月まで、音楽、憲法、食育等の内容で計13回の講座を開催しました。様々な分野の学習の機会を提供できるよう、平成27年度においても4月より開講しますので、ぜひご入学ください。



菅井貴子氏の講演

## 子育て講座 ～絵本パフォーマンス～

2月14日、幼児と小学生および保護者と町民を対象に子育て講座を開催し、74人が参加しました。

全道的に活動されている岸田典大氏による絵本パフォーマンスは、自ら作曲した音楽に合わせ、絵本を読み聞かせするもので、約15冊もの絵本を一気に連続して紹介し、子どもも大人も真剣な表情で聞き入っていました。



真剣に聞き入る児童たち



絵本パフォーマンスの岸田典大氏

また、「ぐりとぐら」の物語を、どんぐりころころ、恋するフォーチュンクッキー、Let it Go (アナと雪の女王)の3曲のバージョンで読み聞かせを披露すると、それぞれ全く違う雰囲気となり会場からは、歓声があがっていました。保護者からは「楽しい時間を過ごすことができました。家での読み聞かせを工夫してみたい」との感想がありました。

## 成人文化講座 ～楽しいパン作り講座～



講師によるパン生地作りの実演

2月16日、成人文化講座にて、日高ブレットファーム グルニエのシェフ、河部仁氏を講師に招き、楽しいパン作り講座を開催し、20人の参加がありました。

講師の実演を交えてパン生地の基本的な作り方を学んだ後、バターロール、ハムロール、最後にピザパンを作り、発酵させてからオーブンで焼き上げ、おいしいパンができあがりました。

参加者からは「パンは発酵等に時間がかかり、なかなか家ではできないので楽しかった」との感想がありました。

# 教育委員会からのお知らせ

## 今年度の「リトルラビットスポーツクラブ」閉講

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26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を行いました。



今年度は合計32回開催し、延べ507人（本町198人、振内168人、貫気別141人）が学年を超えて交流しながら色々なスポーツを体験しました。閉講日には、2チームに分かれてミニ運動会を楽しんだ後、1年間の修了証と皆勤賞（6人）を授与しました。



## 「小学生ドッジボール大会」で熱い戦い！

2月28日、「第3回全町小学生ドッジボール大会」を町民体育館で開催し、10チーム109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、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。優勝した「ちびっこ剣道」は4戦全勝、「AK69」は昨年度に続いての2連覇達成です。



1～3年生の部 ☆優勝「ちびっこ剣道」チーム



4～6年生の部 ☆優勝「AK69」チーム

## 運動能力アップに向けて学ぶ ～スポーツ指導員等合同研修会～



3月1日、町民体育館で体育関係者を対象とした研修会を開催し、23人が参加しました。

講師に、札幌でスポーツクラブを運営するダックススポーツクラブのトレーナー2名を招き、前半は「正しい姿勢」の重要性と改善運動を学び、後半はバランス向上・パワー増大・スピードアップを兼ねた「プライオメトリックエクササイズ」のトレーニング方法を実践しま

した。ハードなメニューもありましたが、参加者は息を切らしながらも真剣に習得していました。



## 博物館公開セミナーを開催しました 「アイヌ語の未来を考えるー音声資料をいかに活用していくかー」

### 博物館が所有するアイヌ語音声の整理と公開セミナーの目的

日本列島にある言語・方言のうち、ユネスコが最も消滅の危機にひんしているとして認定しているアイヌ語について、その保存・継承を円滑に行っていくための調査研究事業が文化庁によって行われています。平成25年度からは2カ年にわたり、平取町が所有しているアイヌ語の音声データを活用したアーカイブ（デジタル化を通じた資料の保存）化の調査研究が行われました。

事業の音源は平取町教育委員会が主体となって昭和44年に記録したアイヌ口承文芸のオープンリールテープです。町教委が萱野茂氏を調査員に委嘱し、記録されたもので、記録後、今日に至るまで非公開の資料です。語り手は6人のおばあさんで、いずれも沙流川流域に暮らした流暢なアイヌ語話者です。

アイヌ語・アイヌ口承文芸の継承を推進していく上で、本音声資料の整理、分析、公開が果たす役割は大きいと考えられます。アーカイブ作成に向けた基礎的な作業は、千葉大学文学部の中川裕教授の指導を仰ぎながら進めました。

報告会では、こうした成果を一般向けに報告して地域の理解を深めると同時に、各地に残されているアイヌ語音声の情報提供を呼びかける場としました。

### 開催内容

セミナーは1月31日(土)に北海道大学（94人参加）、2月1日(日)に沙流川歴史館（67人）で開催し、総数161人の方が来場されました。

発表は中川裕氏の外、鈴木仁也氏（文化庁国語調査官）、萱野志朗氏および関根健司氏（平取町二風谷アイヌ語教室）の4人によって行われました。始めに鈴木氏と関根氏から事業概要と成果内容が報告され、その後、中川氏による「アイヌ口承文芸と音声資料」、萱野氏の「沙流のアイヌ口承文芸ー萱野茂による記録ー」と題して講演が行われました。



中川氏からはアイヌ口承文芸の魅力についての解説があり、今回整理した音源もいくつか紹介され、言葉を耳で聞くことの重要性と楽しみについて述べられました。萱野氏からは音声採録当時のアイヌ語話者と萱野茂氏の交流について、ご子息の視点からの見方、想いを語られました。

### 事業成果と今後の予定

報告会の最後にお願したアンケートでは、多くの方から満足したとの感想が寄せられました。音声資料の普及を目的とした報告会でしたが、言語学的な専門領域に踏み込んだ内容になかったことで、一般の方々の理解度につながったようです。

また、文化庁国語課主体でのアイヌ語の保存・継承事業については認知度が低かった一方、アイヌ語のアーカイブ化に対しては多くの支持がありました。

アイヌ語に対する一般の要望・関心は、今後、ますます高まっていくと考えられます。本事業で整理した音声資料についても、アイヌ語の語りや物語世界に触れるための学習素材として、博物館や普及事業で公開していく予定です。



中川裕氏による講演（2/1 沙流川歴史館）

目指せ!!はつらつ健康

# すこやかだより

Health Infomation

**ウォーキングを始めよう！  
楽しく、正しい歩き方**

雪が解けて道が歩きやすくなりました。気温も少しずつ上がり、これから散歩を再開する方も多いのではないのでしょうか？

ウォーキングは運動の中でも一番手軽なものの一つです。今の生活で運動が足りてないと思う方、体力がなくなってきた、健診で結果が思わしくなかった方...まずはウォーキングから始めてみませんか？

ウォーキングの良いところ

8つのポイント

- ①靴さえあればどこでもできる
- ②足腰への負担が少ない
- ③血糖値、血圧値の改善
- ④善玉(HDL)コレステロールの増加
- ⑤心肺機能の向上
- ⑥気分転換、ストレス解消
- ⑦筋力低下予防・強化
- ⑧認知症予防
- ⑨骨が強くなる

(骨粗しょう症予防)



ウォーキングの効果をより得るための5つのポイント (正しい歩き方)

せつかくウォーキングを始めても、歩き方が悪ければ効果は減少してしまいます。最初は難しいかもしれませんが、意識してやってみましょう。

①良い姿勢を保つ

頭が上から吊られているようなイメージで、背筋をグンと伸ばします。そして、お腹に力を入れて肩の力を抜きましよう。

②目線は少し前に

2〜3メートル前を意識しましょう。転ばないように足下を見るのも大切ですが、目線を前にすると姿勢もよくなります。

③肩の力を抜き、腕を大きく振る

腕を大きく振るのは恥ずかしい...という方もいるかもしれませんが、腕を振るほど上半身を使うため、消費カロリーが増加します。

④歩幅は少し広めに、かかとから着地する

普段歩くときよりも、少し広めに歩幅をとると、より効果的です。

⑤息をしつかりと吸って吐く  
ウォーキングは有酸素運動です。息を吸って吐くことで

より効果を得ることができま



ウォーキングを続けるコツ

長続きさせるコツとして、『結果を目に見えるようにする』というものがあります。

例えば、歩いた日はカレンダーに丸をつける、歩数計をつけて歩く、など歩いた結果が目に見えた方が楽しく、モチベーション向上に繋がります。

他にも、周りの人にウォーキングを宣言する、夫婦や友人と一緒に歩く、なども良いですね。

ノルディックウォーキングをご存知ですか？

ノルディックウォーキングというものを聞いたことはありますか？長いポールを両手に持って歩くものです。



ポールで身体を支えるので、足腰への負担が減り、腕を動かすので、普通のウォーキングよりも消費カロリーが20%増加するといわれています。高齢の方から若い人たちまで注目されているウォーキングのひとつです。

毎月第2月曜日は

『はつらつウォーキング』  
保健推進係では、毎月第2月曜日の13時半から、ふれあいセンターびらとりで『はつらつウォーキング』を開催しています。

短め・長めで2つのコースを決め、ウォーキングをしています。ノルディックウォーキングも体験できます。

季節ごとに仁世宇や二風谷、富良野や札幌などの町外を歩く、ウォーキングに関する講話などのイベントも企画しています。毎月のまちだよりにて周知していますので、興味のある方は気軽にご参加ください。

【お問い合わせ先】

保健福祉課 保健推進係  
(ふれあいセンターびらとり内)  
☎ 4・6112

# 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-mail risu2@guitar.ocn.ne.jp



## 新着図書のお知らせ

### 【小説・エッセイ】

『ブラックオアホワイト』  
 /浅田次郎  
 『火星に住むつもりかい?』  
 /伊坂幸太郎  
 『刑事群像』/香納諒一  
 『死んでたまるか』/伊東潤  
 『ナナフシ』/幸田真音  
 『有頂天家族 2』/森見登美彦  
 『レオナルドの扉』/真保裕一  
 『千日のマリア』/小池真理子  
 『くるすの残光 4』/仁木英之  
 『夢をまことに』/山本兼一  
 『精鋭』/今野敏  
 『33年後のなんとなく、クリスタル』  
 /田中康夫  
 『裏が、幸せ。』/酒井順子



### 【家庭・生活・趣味】

『アレルギーっ子のごはんとおやつ』  
 /伊藤浩明  
 『きほんのミシンレッスンBOOK』  
 /添田有美  
 『やさしいガーゼで作る手ぬいのかわいいベビーウェア』  
 /高橋恵美子



### 【社会・経済・その他】

『犬の介護に役立つ本』/高垣育  
 『原発事故で、生きものたちに何がおこったか。』/永幡嘉之  
 『自分でつくれる 200年家系図』  
 /橋本雅幸



## 3月の休館日

2・9・16・21・23・30日

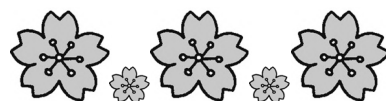
## 4月の休館日

6・13・20・27・29日



## あたらしいCD入りました

図書館に新しいCDが入りましたのでお知らせします。



### 【J-POP】

- MIETA / 木村カエラ
- PLANET SEVEN  
 /三代目 J Soul Brothers from EXILE TRIBE
- Tree / SEKAI NO OWARI
- VOCALIST 6 / 徳永英明
- evergreen / 秦基博
- HY LOVERS BEST / HY
- ラブストーリー / back number
- Best Always / 大滝詠一

### 【その他】

- 音楽のおくりもの  
 ～こころ育むこどもクラシック～ (クラシック)
- 一年中お役立ち! ようちえん・ほいくえんでうたうた (子供向け・童謡)



## 図書ワゴン (移動図書館車) 運行日程【4月】

### 2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

### 3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。



■ブーツホッケー大会 (2/11 振内小学校スケートリンク)

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  
 役場貫別支所  
 ☎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 楮

独り身は気まま寂しき懐手  
 ポケットにコイン遊ばせ四温かな  
 立春や炒り豆靴に戦時中  
 海染めて今年は早いニシン郡来  
 弥生入り幌尻岳の綿帽子  
 雪景色口までつかる露天風呂  
 鬼やらい園児は豆で泣き笑い  
 残雪はやがて山から川となる  
 雑炊をすすりて惚ぶ昭和かな  
 残雪や人影もなき無人駅  
 初漁の毛蟹泡ふく市場かな  
 残雪やもとに戻れぬ色と蒿

柴田 紫梢  
 長野 新一  
 内海 綾子  
 遠藤 紫光  
 吉野千佳女  
 千葉 俊子  
 石森 礼子  
 川上八重子  
 渡辺 正子  
 中道 サト  
 山崎 喜峰  
 井内 青風



まちの人口と世帯数		
人口	5,463人	( 64)
男	2,651人	( 31)
女	2,812人	( 33)
世帯数	2,645世帯	( 68)

( )内は前月比 2月末現在

交通事故発生状況		
発生件数	1件	(△ 1)
死者数	0人	(△ 1)
傷者数	1人	( 0)

( )内は前年比 2月末現在  
 死亡事故ゼロ日数 396日