



広  
報

# びらとり

2015  
11

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

## にぶたに湖周辺自然観察会 (11月7日)



特	平成 27 年度 平取町表彰式	...	2
集	第 6 次総合計画 ～基本構想・まちづくり議会～	...	6
	まちのひろば	...	8
	すこやかだより	...	14
		教育委員会からのお知らせ	...
		図書館へ行こう	...
			10
			15

# 平成27年度平取町表彰式

11月3日、中央公民館にて平成27年度平取町表彰式が執り行われました。  
各分野の被表彰者と功績などは次のとおりです。（敬称略）

## 自治功労賞



鈴木 修二（振内町）

昭和54年に平取町議会議員  
初当選、以来通算5期20年余、  
この間議長をはじめ産業厚生  
常任委員会委員長などの要職  
を歴任されました。

## 自治功労賞



藤澤 佳宏（荷負）

平成3年に平取町議会議員  
初当選、以来通算5期20年余、  
この間議長をはじめ副議長、  
日高西部消防組合議長などの  
要職を歴任されました。

## 自治功労賞



安田 功二（去場）

平成7年に平取町議会議員  
初当選、以来5期20年、この  
間副議長をはじめ議会運営委  
員長、各常任委員会副委員長、  
平取町外2町衛生施設組合議  
員などの要職を歴任され、町  
の自治の振興発展に大きな功  
績を残されました。

## 産業経済功労賞



青山 和裕（本町）

昭和55年に平取町商工会理  
事に就任以来35年余、この間  
商工会会長、副会長を歴任さ  
れ、町の商工業の振興発展に  
貢献されました。

## 産業経済功労賞



奥村 秀宏（幌毛志）

昭和63年から平取町農業協  
同組合監事を務められ、平成  
9年から代表監事、平成27年  
から常勤代表監事として同組  
合の健全経営に向けてご尽力  
されました。

また、農業者として早くか  
ら水稲と施設野菜の複合経営  
に取り組み、農業所得の確保  
に向けて良質な農作物の生産  
に努め、地域の模範となる経  
営を実践され町の農業振興に  
大きな功績を残されています。

産業経済功労賞



吉田 正志 (貫気別)

平成3年から平取町農業協同組合理事を務められ、この間副組合長理事、専務理事も歴任され、組合組織の健全経営のみならず、平取町農業の振興発展に大きく貢献されました。

また、平取町農業委員を務められるほか、酪農経営者として良質生乳の生産と乳牛の改良に積極的に取り組み、酪農振興会会長を務めるなど町の酪農業振興に大きな功績を残されました。

産業経済功労賞



高橋 一夫 (長知内)

平成12年から平取町農業協同組合理事、平成24年から監事を務められ、同組合の健全経営と町の農業振興に大きな功績を残されました。

また、農業者として早くから水稲と施設野菜の複合経営に取り組み、農業所得の確保に向けて良質な農作物の生産に努め、地域の模範となる経営を実践する傍ら、日高西部消防組合平取消防団において副団長を務められるなど消防防災のリーダーとして、町民の安心・安全の確保に大きく寄与されています。

産業経済功労賞



檜野 公 (振内町)

平成3年より平取町森林組合理事を務められ、平成12年に副組合長、平成18年からは沙流川森林組合の代表理事組合長として組合組織の健全経営と、町の林業の振興と発展に大きな功績を残されています。

また、個人林家として、北海道指導林家の認定を受け、民有林施業の低コスト化と保育管理や多面的機能を持つ山林の自然環境の保持にも指導的役割を果たされており、このほか、日高西部消防組合平取消防団において副団長を務められるなど消防防災のリーダーとして、町民の安心・安全の確保に大きく寄与されています。

産業経済功労賞



佐々 憲一 (振内町)

平成6年より平取町森林組合監事を務められ、平成15年から沙流川森林組合代表監事として同組合の健全経営と、町の林業の振興と発展に大きな功績を残されています。

また、自営業の傍ら、自己所有山林の堅実な経営を実践されるとともに、地域活動に積極的に取り組みなど地域のリーダーとして活躍されています。

自治貢献賞

町議会議員

- 千葉 良則 (振内町) 12年
- 櫻井 幹也 (本町) 12年

産業経済貢献賞

農業委員

- 宮入 司 (貫気別) 12年

社会福祉貢献賞

交通安全指導員

- 大浦 義己 (振内町) 20年

消防団員

- 川奈野 竜二 (荷負) 30年
- 本間 稔浩 (貫気別) 30年
- 丸岡 敏弘 (貫気別) 30年
- 宮入 司 (貫気別) 30年
- 川奈野 榮子 (振内町) 20年
- 黒川 実 (貫気別) 20年
- 黒川 コスミ (本町) 20年
- 川奈野 誠 (長知内) 20年
- 萱野 久彦 (長知内) 20年
- 和田 ともよ (荷菜) 20年
- 山道 鉄也 (荷負) 20年

善行賞



びらとり農業協同組合  
代表理事組合長 仲山 浩(本町)

山林および多額の寄附を賜り、町の振興発展に大きく貢献されました。



善行賞



株式会社 三和日成  
代表取締役 平村 尚人(本町)



株式会社 小林組  
代表取締役 小林 史明(荷葉)

多額の寄附を賜り、町の振興発展に大きく貢献されました。

奨励賞



びらとりホテルの会  
会長 平村 正(本町)

平成18年の会発足以降、ホテルの飛び舞う里づくりを指し、ホテルの幼虫を育て毎年約1000匹を放流する活動を実践されました。この取り組みにより自然繁殖のホテルが観賞可能となり、子どものみならず、町民にやすらぎと感動をもたらしました。また、ホテルの生息エリアである親水公園において花菖蒲の管理や桜の植栽を行うなど、自然観賞の機会の提供を通じて、環境を大切にすることを教育に大きく寄与されています。

奨励賞



藤谷 るみ子

アイヌの伝統的な手工芸の卓越した技術を有し、北海道アイヌ伝統工芸展に出展され、平成23年、平成26年の2度にわたる北海道知事賞をはじめ、これまで数多くの賞を受賞されました。このような功績が認められ、北海道アイヌ協会認定優秀工芸師として認定されているほか、職業訓練指導員としてアイヌ伝統工芸の後継者育成とアイヌ文化の普及啓発に大きく寄与されています。

平取町表彰条例

町の行政、産業、経済、社会文化その他各般にわたって町政振興に寄与し、または他の模範と認められる行為があつた方に対し、平取町表彰条例により表彰しています。

◆表彰の種類

- 功労表彰
  - 自治功労賞
  - 産業経済功労賞
  - 社会福祉功労賞
  - 教育文化功労賞
  - その他功労
- 栄誉賞
- 貢献表彰
  - 自治貢献賞
  - 産業経済貢献賞
  - 社会福祉貢献賞
  - 教育文化貢献賞
- 善行表彰
- 記念表彰

表彰については、それぞれ基準があり、該当する個人・団体などを表彰審議会が答申し、町長が被表彰者を決定します。

# 平取町文化祭

11月3日の「文化の日」に合わせて、町内3地区（本町・振内町・貫気別）において文化祭作品展が行われ、各会場には個人やサークルなどの団体による作品が展示されました。

また、2日には振内地区、7日には本町地区において芸能発表会が行われ、舞踊・太鼓・カラオケなど、日頃の練習の成果を存分に発揮し、会場からは大きな拍手が送られました。



本町地区



振内地区



貫気別地区

町の将来を担う地域づくりの最上位計画

# 第6次平取町総合計画

平成28年度から10年間、平取町のまちづくりの指針となる「第6次平取町総合計画」の策定については、今年2月から計画策定委員会での議論を中心に本格的な作業を進めてきました。より多くの地域の意向を計画に反映させるため、アンケートや各自治会単位での説明会も実施してきています。議会の議決を経て年度内での完成をめざす計画の柱となる基本構想について、内容の一部をお知らせします。

## まちづくりの方向性を示す基本構想

基本構想では町の現状や課題、将来人口、将来像などを示しています。

### ◆平取町の課題

町民アンケートから見えてくる課題

町民アンケートでわかった「今後改善対応が必要な施策」としては「バスなどの交通の利便性」「日常の買い物や通院などの利便性」「企業誘致と就業機会・雇用の確保」「医療機関の整備や医療体制の充実」となっています。また、中高生を対象としたアンケートでは、「保

健・医療・福祉が充実し安心して暮らせるまち」を望む回答が約6割となり、回答者の4割がこれからも平取に住んでいたいと答えています。今後10カ年の課題

人口減少（過疎化）とともに、少子高齢化による人口構造の変化があらゆる分野で影響を及ぼすこととなります。町はこれまでも必要な施策の展開はしてはいるものの、推計よりも減少している現状となっており、人口を増やすということの厳しい現実があります。

10カ年の課題としては次の3項目ととらえ、人口をできるだけ減少さ

せず、生産人口を増加させる施策の展開、高齢者施策・少子化施策のさらなる充実、各地域をどう守るかを町民と行政が共に考えていく必要があります。

- (1)人口減少による少子化・高齢化・過疎化
- (2)地域産業の向上と、新たな産業の創出
- (3)町民と行政との協働と、行政の効率化

### ◆平取町の将来像

第5次総合計画でも示されていたように人口の減少は続いているものの、農業分野での特産品のトマト、びらとり和牛、教育・文化分野では、アイヌ文化など他のまちと比べ大きな特色を持っています。

将来に向けて、恵まれた自然と暮らしやすい環境や、アイヌ文化などを活かし、混迷する社会情勢等に対応する新しいまちづくりを進める必要があります。

第6次総合計画には、これまで築いた社会基盤や文化、自然環境を最

大限活かし、地域の魅力をさらに高めていくことが求められています。



地域説明会のようす（去場生活館）

### ◆目標人口

人口は、10年後に4538人と推計されますが、今回の計画の中で新たな施策を展開し、人口をできるだけ減らさず、産業を維持し、新たな産業の創出により減少の鈍化を目指します。さらに、本計画では、人口目標を掲げており、人口増につながる新たな施策を積み上げながら政策を推進し、人口推計では4538人のところ、目標人口を4800人としています。

## 未来の平取のために「中高校生まちづくり議会」

10月24日、町が「夢・未来のある町」をテーマに今後10年間の第6次町総合計画策定に先立ち、中学生・高校生の意見やアイデアを反映させたいとの狙いで、「中高校生まちづくり議会」を役場議事堂で行いました。この議会の議長は総合計画策定委員会の本間健浩会長が務め、平取中学校・振内中学校・平取高校から生徒代表として10名が議員として参加しました。

- 中高校生まちづくり議員の質問は、
- (1) 貫気別に診療所を作って欲しい
  - (2) バスの便を増やすなどいつでも病院に行ける環境を整えて欲しい
  - (3) 日高町など隣町との交流の場を設けて
  - (4) 外科、産婦人科、小児科などお医者さんを充実させられないか
  - (5) 温泉の宿泊施設の利用を増やすコンサート、ツアー、スポーツ交流などイベントを計画しては
  - (6) 住む場所が少ない。公営住宅等の整備を進めて
  - (7) バスが停が汚れている
  - (8) 冬期間の通学路の除雪をこまめに
  - (9) 札幌や苫小牧―平取間の朝・晩のバスの発着時間変更や増便を
  - (10) 義経神社周辺などをアスレチック施設にし、イベント広場にも活用して
  - (11) 親水公園の施設を整備し老若男女が楽しめる場に

- (12) 国道237号沿いにパーキングエリアを
- (13) 町にトマト料理専門店を
- (14) アイヌ文化に関する観光スポットを

などで、中高校生が感じている町の課題について具体的事例を挙げ、政策実現の可能性はあるかを質問しました。

川上町長は、「町の財政の見通しが厳しいことから実現が難しいものもあるが、今回の提言を真摯に受け止め、それを活かせるようにさらなる検討を加え、総合計画案に反映させたい」と答えました。

(議事録は町ホームページに掲載します)



【後列左から】泉澤副町長、川上町長、鎌田健大議員（平取高1年）、斉藤翼議員（平取高3年）、綿貫玲於議員（振内中2年）、小林寛汰議員（平取中3年）、小林岳人議員（平取中3年）、鈴木議長、千葉副議長、本間総合計画策定委員長

【前列左から】池田夏実議員（平取高3年）、堀寛奈議員（平取高3年）、鈴木由佳議員（振内中2年）、荻本小雪議員（振内中2年）、瀧侑里議員（平取中3年）



山田喜代太さん きよくじつそうこうしょう 旭日双光章受章

平成 27 年秋の叙勲が発表され、山田喜代太さん（本町）が長年の町議会議員の功績が認められ、旭日双光章を受章しました。

山田さんは昭和 62 年 4 月に町議会議員に初当選、以来 5 期 20 年の永きにわたり町政に参画し、平成 11 年 5 月から平成 19 年 4 月まで議長に就任するなど、町の振興と発展に大きく寄与されました。

アシリチェブノミ (10/17)

イオル再生事業による、アイヌ民族の伝統的な漁具、漁法を用いたサケの採捕が二風谷地区で行われました。札幌市からバスで訪れた観光客も参加し、初めて使うかきぼりの付いた漁具に苦戦しながら、サケの捕獲を体験しました。

捕獲したサケは、アイヌ伝統料理の再現や冬期間の保存食として活用されました。



びらとりトマト・和牛フェア 2015

10 月 17 日から 18 日の 2 日間にかけて、びらとりトマト・和牛フェア 2015 がサッポロファクトリーを会場に行われました。

会場では、トマトの詰め放題や農畜製品の販売、トマトジュースやびらとり和牛の試食、びらとり温泉ペア宿泊券が当たる抽選会などが行われ、たくさんの方の来場者で賑わいました。

シンボルツリー植樹会 (10/28)

道内各地で植樹会を行っている公益社団法人北海道森と緑の会主催によるシンボルツリー植樹会が紫雲古津へき地保育所で行われました。地域のシンボルとなる木を幼稚園や保育園にプレゼントしており、当町では国の伝統的工芸品「二風谷アットゥシ」の原料となるオヒョウニレ 1 本を保育所の子どもたちが前庭に植え笑顔を見せていました。



## びらとり町食育セミナー（10/31）

「食育推進計画」の普及と推進を目的とした食育セミナーが、ふれあいセンターびらとりで行われました。「食べてガン予防」をテーマに行われ、天使大学荒川義人教授による講演と、トラットリア・ピッツェリア テルツィーナのオーナーシェフ堀川秀樹氏の調理デモンストレーションが行われ、参加者は食の大事さを改めて学びました。

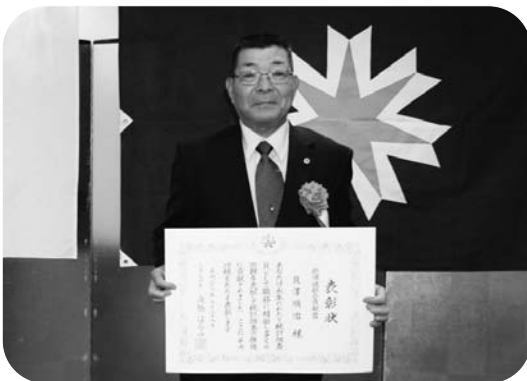


## まちづくり講演会（11/1）

まちづくり講演会が、シェフでフードディレクターの貴田桂一氏を講師にふれあいセンターびらとりで行われました。講演では、5月から10月まで行われていたミラノ国際博覧会にて「びらとり和牛」のローストを提供し大好評だったことや、今後のびらとり和牛の展望などについて、時折イタリア語を交えながら軽快に話されていました。

## にぶたに湖周辺自然観察会・秋（11/7）

にぶたに湖周辺自然観察会が、にぶたに湖右岸のイオルの森で行われました。参加者は、木の名前当てゲームなどで秋深まる森の中を散策したり、アトウシの原料となるオヒョウニレの植樹を行いました。散策終了後は、ダム管理所でポット苗の作成を行い、昼食はイオル再生事業で収穫した新そばが振る舞われ、参加者からも美味しいと好評でした。



## 北海道社会貢献賞（統計功労）表彰

永年にわたり統計調査員として尽力され、統計調査の推進に多大な貢献をされたとして、貝澤順治さん（二風谷）が北海道知事から社会貢献賞（統計功労）の表彰を受けました。

貝澤さんは昭和52年から統計調査員として従事され、表彰式では「表彰されたことに驚いていますが、大変うれしい」と話していました。

# 教育委員会からのお知らせ

## 多くの成果を残し、学習発表会終了！

5つの小学校で開催 ～奏でて、演じて、最高のステージを披露～

10月18日には、紫雲古津小学校・二風谷小学校・振内小学校の3校で、24日には平取小学校・貫気別小学校の2校で学習発表会が開催され、大きな成果を残し無事終了することが出来ました。

5つの小学校では次のとおり、学習発表会のテーマ（スローガン）を決め、当日はもちろん、練習期間も含めて目標達成に向け、しっかりと取り組んでいました。

- 紫雲古津小学校：写真① 「22人のGUTSで思い出にのこる学習発表会にしよう！」
- 二風谷小学校：写真② 「光をはなて 心に残る ステージを！」
- 振内小学校：写真③ 「思い出に残る楽しい学習発表会にしよう！」
- 平取小学校：写真④ 「みんなかがやけ!! 笑顔のステージで!!」
- 貫気別小学校：写真⑤ 「みんなが主役! 全力で輝け！」



写真① 1・2年劇  
「おおきなあかかぶ」  
なんと大きなあかかぶは  
ピラッキーでした



写真② 3・4年器楽  
「名探偵コナンのテーマ」他  
9人の心をあわせて  
素晴らしい演奏曲に♪



写真③ 3・4年劇  
「15ひきのネコ」  
いかだに乗って大きな魚を探して



写真④ 全校合唱  
「未知という名の船にのり」  
全児童の気持ちをしっかりあわせて♪



写真⑤ 5・6年劇  
「おりづる」  
友情という大きなテーマに挑戦

- 多くの方々の参観があり、地域としての学習発表会になっていました。保育所や老人会が参加した学校もありました。
- 奏でて、演じて、最高のステージを披露していました。この学習発表会での頑張りを、これからの学校生活にかかしていきましょう。

### ■ 子どもの心に響く道徳推進事業

11月2日 全校道徳：振内小学校

「食べ方は食の道徳教育」との演題でフードディレクターである貫田桂一氏による講演が開催されました。食べることを通して、生命の尊さ、食の大切さを知ってほしい。箸の持ち方、食べることは命をいただくこと、食材への感謝の気持ちをもって食べてほしい等のお話がありました。



## いきいき通学合宿 ～みんなで協力しながら合宿しました～

10月7日～9日にかけて、振内町民センターでいきいき通学合宿を実施し、振内小学校から13人、貫気別小学校から5人が参加しました。

初日は、国立日高青少年自然の家の講師によるレクリエーションとプリント学習を行いました。子どもたちは、授業終了後にもかかわらず、集中して学習に取り組んでいました。夜には、二風谷のチセで、アイヌ文化保存会の方々からアイヌの文化や唄を教えていただき、貴重な



講師による学習支援

経験ができました。

二日目の夕食では、全員で「しょうが焼き」のメニューに挑戦しました。美味しくでき上がり、子どもたちの顔は笑顔に溢れていました。参加した児童からは、「また来年も参加したい」、「他校の人とも友達になれた」という感想が多くありました。

この合宿を通して、他校の児童と協力し合うことや規則正しい生活を体験することができました。



振内町民センターにて記念撮影

## 打楽器が奏でるリズムカルな音楽 ～児童・生徒芸術劇場（保育所の部）～

11月9日に教育委員会主催による児童・生徒芸術劇場（保育所の部）が中央公民館で開催しました。

“ジョニー黒田のわくわくパーカッションサークル”による演奏で、ドラムやキーボードなどのリズムに合わせて、園児たちはシェーカーを振ったり、踊ったり、手拍子などをしたり、楽しそうに演奏に参加していました。

短い時間でしたが、アニメのテーマ曲が演奏されると、園児たちは、笑顔で熱唱するなど、最後まで元気いっぱい楽しんでくれました。



演奏中の様子

## 高齢者大学合同学習会 ～楽しく交流しました～

10月19日に高砂大学、明生大学、義経大学の学生53人により三大学合同学習会を開催しました。

午前中は、元警察官のミスター西垣氏によるマジックショーおよび「もの忘れ、体力の衰えからくる事故防止」をテーマに講演しました。マジックショーでは、大きなサイコロから人が登場したり、空の紙袋からお花や人形などが、どんどん飛び出すなど、たくさんの小道具から繰り広げられるマジックに、会場は大いに盛り上がりました。講演では、ユーモアを交えながら高齢者が気をつけなければならないことを、わかりやすく話されました。

午後からは、混合で4チームに分かれてレクリエーションをし、楽しく交流することができました。



マジックショーの様子

## コタン(集落)の景観

所在地: 平取町字二風谷(にぶたに)

39

関連シート: 1、9、19

### 二風谷における

#### チセ(家)の建設

二風谷アイヌ文化博物館には、野外施設としてアイヌのチセが復元されています。地域のアイヌ文化学習・観光振興の拠点として、昭和60(1985)年度から平成15(2003)年度にかけて4棟のチセ群が整備され、現在に至っているものです。

更に平成20(2008)年度からは隣接する町有地に平取地域イオル再生事業の一環としてチセが5棟建設され、アイヌ文化継承の空間として一層の賑わいをみせるようになりました。

伝統的なチセは自然素材を用いて建てられます。沙流川流域ではサラキ(ヨシ)で壁と屋根を葺くやり方が一般的となっており、出来たてのチセは黄金色のような美しい色合いをみせます。しかし年数の経過につれて自然素材ゆえの傷みが出てくることから、定期的に改修・改築していかなければなりま



写真1 二風谷に復元されているチセ(南側から撮影)。平取町におけるアイヌ文化振興の拠点として活用されているほか、二風谷への来訪者を迎える施設にもなっている

せん。現在は伝統的なチセを住宅利用する時代ではありませんが、定期的にアペオイ(囲炉裏)に火入れしていく必要もあります。

ヨシの段葺きによる寄棟の三角屋根をなるべく良い状態で維持することは、地域の景観を保全していく上でも非常に大事なことといえます。

チセが何棟も建ち並ぶコタンと今日的な住宅街・アイヌ民芸品店・旧マンロー邸・林業的に整備

された美しい里山等が隣り合う景観は、二風谷ならではの高い価値をもっています。

#### チセ群整備の目的

チセを実際に建てることは、素材採取や部材の組み方といった経験が必要な技を、次世代へ継承する意味合いがあります。

カムイノミの祈り詞には、カムイへの畏敬の念と古くからの世界観が織り込まれており、厳粛な作法を学ぶ大事な機会になります。

チセの建設に伴う最大の行事に、チセノミ(家・祈る:新築祝い)があります。一連の儀式の中で、チセチョッチャ(家・射る:ヨモギの矢を射る儀式)やカムイノミ(カムイ・祈る)、ハルランナ(穀物・降った・よ)などが行われます。

チセを建てるためには、いかに多くのヨシを確保していくかも考えていかなければなりません。沙流川の語源であるサラ(ヨシ原・湿地)にも表されているように、かつては生活域の周辺に建築素材があ



写真2 チセの建設に伴うチセノミ(家の新築祝い)。チセで行われる様々な儀式は、地域に受け継がれる祈り詞や作法を学ぶ場にもなっている

ふれていました。しかし、現在は低平地において水田耕作が行われていたり、堤防の設置により湿地帯が形成されにくい環境があります。そうした空間づくり(イオル水辺空間)の連動も、コタンの景観を維持するためには必要になっていきます。

## チセの利用にみる

### アイヌ文化の継承

地域一体となって作り上げたコタンは、平取町におけるアイヌ文化伝承の拠点として活用されています。

近年では、チセを会場としたトマ(ござ)編みなどの制作体験講座が頻繁に行われるようになりました。アイヌ語・アイヌ口承文芸の学習でも度々用いられており、多くの人が行き交う活気ある空間として定着してきています。また、チブサンケに伴うカムイノミ(毎年8月)のほか、ウトムヌカラ(結婚式)などの会場にも使われ、1年を通して多様な文化継承の姿を見ることができます。

チセはアイヌ文化を発信する空間としても大切な役割を果たしています。屋外展示施設として学習効果をもたせているほか、アイヌ古式舞踊、語り部による講話、アイヌ工芸の実演披露なども行っています。また、海外の少数民族や留学生、研究者など、国内外のゲストを迎えた交流の場としても

度々利用されています。

二風谷には、春から秋にかけてアイヌ文化学習を目的とした多くの団体旅行者が訪れます。地域住民にとって見慣れたチセも、来訪者にとっては新鮮な景観として映っていることと思います。

## コタンの整備を

### 未来へ繋げていく

近年のグローバル化であらゆるものが画一化されていく中、古い暮らしの知恵や技をどう伝えていくかが日本各地で問われています。

近代以前から地域の暮らしを支えてきたカヤ葺きのチセも、居住の場からアイヌ文化を継承・発信する場へと主な役割が移り変わっています。平取ならではのコタン活用の取り組みは、北海道の多様性を伝える魅力になっていくのではないのでしょうか。

自然素材を主としたチセの復元は、決して一過性のもではありません。



写真3 日本聖公会平取祈禱所(野菜に所在)



写真4 沙流川流域とみられる(写真左側の大柄な女性はE.M.ブライアント)

写真3、4は、パッチェラー(1901)によって紹介された明治時代のチセ。

ません。経過をみながらの補修も必要になります。住民が手を取り合って維持を継続していくことで、より大きな地域力に繋がっていくと考えられます。



写真5 下ピラトリの沿道景観(遠藤裕昭氏旧所有:撮影年代不明)。チセの壁材が板材へと変容する様子を見ることができる



「アイヌの伝統と近代開拓による沙流川流域の文化的景観」  
2007(平成19)年7月26日、重要文化的景観(国文化財)に選定



目指せ!!はつらつ健康

# すこやかだより

Health Infomation

## いきいき百歳体操 で介護予防

身体機能の低下とは?

最近では平均寿命ならぬ「健康寿命」が注目され、何歳まで生きられるかではなく、何歳まで介護を必要とせず、自分の事が自分で出来るかが重要であると言われています。

誰もが出来るだけ他人の世話にならずに生活したいと思っているはずですが、加齢や病気による身体機能の低下や、転倒による骨折で予期せぬ打撃を被る事もあります。

また、身体機能が低下する原因として、最近注目されているのは「ロコモティブシンドローム」と呼ばれる運動器の

機能低下です。さらに閉じこもりがちな生活が機能低下に拍車をかける事もわかってきました。つまり、加齢に伴い

運動器の働きが低下するだけでなく、閉じこもりがちな生活習慣が活動量を低下させ、歩く事が大変になり、転びやすくなり、その結果、不安が増えて外出機会が減少する、という悪循環に陥ってしまうのです。そのため、日常生活がままならなくなり、介護状態へと続いてしまいます。

### 介護予防に必要なこと

高齢者にとって介護にならないために必要な事は、閉じこもりを防ぎ、活動量を増やす事ですが、そうそう用事も

ないのに出かけたたり、運動する事もできません。それではどうするか?

そこで、今回「いきいき百歳体操」をご紹介します。この体操は、四国の高知市が発祥で左記の特徴があり、なおかつ、97歳のおばあちゃんが週に2回、3カ月続けた結果、杖歩行から小走りが出来るまで元気になった体操として全国的に注目されています。さらに、高知市では「いきいき百歳体操」サポーターを養成し、サポーターがお世話役となり、地域の高齢者とともに活動する事で地域ぐるみの「介護予防」を実践しています。

商工会女性部の介護予防研修会にて、「いきいき百歳体

### いきいき百歳体操の効果

#### 1. 運動能力が向上します



- 筋力の向上
- 柔軟性の向上
- バランス能力の向上

#### 2. 日常生活のいろいろな動作が楽になります



- 重い物が以前より楽に持てる
- 階段の昇り降りが楽になる
- 家事が以前より楽にできる

#### 3. 気持ちが前向きになります



- 外に出かける気持ちになる
- 何か新しいことを始めてみる気になる

### いきいき百歳体操のポイント

- 週に1回、40分の実施(最低)
- ※理想は週に2回実施
- DVDがあるので、先生がいない
- いつでも、どこでも出来る
- 元気な人も、足腰が弱ってきた人も、誰でも一緒に出来る。



介護予防研修会のようす

が重要となります。

今後も、様々な機会を利用し、高齢者が気軽に参加しやすい「介護予防」として「いきいき百歳」をPRしていきたいと思えます。また、「いきいき百歳体操」のDVDの貸し出しも行いますので、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】  
地域包括支援センター  
『ほほえみ』  
(ふれあいセンターひらとり内)  
☎2・3700

# 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 9:30～18:00 土・日曜日 9:30～17:00  
 ○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 〆 risu2@guitar.ocn.ne.jp



## 新着図書のお知らせ

### 【小説・エッセイ】

『運命の花びら』上・下／森村誠一  
 『あこがれ』／川上未映子  
 『メビウスの守護者』／川瀬七緒  
 『わが心のジェニファー』／浅田次郎  
 『明治・金色キタン』／畠中恵  
 『ヒトでなし 金剛界の章』  
 ／京極夏彦  
 『下町ロケット 2 ガウディ計画』  
 ／池井戸潤  
 『わかれ』／瀬戸内寂聴  
 『ヨイ豊』／梶よう子  
 『ウォーク・イン・クローゼット』  
 ／綿矢りさ  
 『寮生 一九七一年、函館。』／今野敏  
 『だれもが知ってる小さな国』  
 ／有川浩



### 【家庭・生活・趣味】

『缶詰で男のもっとええ加減料理』  
 ／石蔵文信  
 『おふくろの味定番 100』  
 ／NHK きょうの料理  
 『縫いながら覚えらるるホームソー  
 ーイングの基礎BOOK』／伊藤みちよ



### 【医学・社会】

『北海道日本ハムファイターズ  
 あるある2』／熊崎敬  
 『14歳からの宇宙論』／佐藤勝彦  
 『戦後70年北海道と戦争 上』  
 ／北海道新聞社  
 『図解白内障と緑内障の正しい  
 知識と最新治療』／戸張幾生



### 11月の休館日

2・3・9・16・23・24・30日

### 12月の休館日

7・14・21・23・28・30・31日



## 新しいDVDが入りました!

### 【アニメ】

- 思い出のマーニー
- かぐや姫の物語
- 風立ちぬ
- ちいさなプリンセスソフィア  
はじまりのものがたり
- ゲゲゲの鬼太郎 劇場版
- おさるのジョージ
- 進撃の巨人 [前篇] 紅蓮の弓矢
- タッチ 背番号のないエース
- タッチ 2 さよならの贈りもの
- タッチ 3 君が通り過ぎたあとに



### 【映画】

- チャーリー・モルデカイ  
華麗なる名画の秘密
- 白雪姫と鏡の女王
- 踊る大捜査線 THE FINAL 新たなる希望
- 魔女の宅急便 ※2014年公開、実写映画
- ウィニング・パス



## 図書ワゴン (移動図書館車) 運行日程【11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】

- 10:00～11:00 山の駅ほろしり館
- 11:15～11:45 岩知志ふれあい館
- 13:30～14:00 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。

広報びらとり 10月号 (No.649) において、開館時間を誤って掲載しました。お詫びして訂正します。

関係機関電話番号  
市外局番 (01457)



本町地区文化祭作品展示 (11/2 ~ 3 中央公民館)

**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

役場振内支所 ☎3-3211  
 役場貫気別支所 ☎5-5204

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  
 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

**その他公設機関**  
 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

すずらん短歌会詠草

ドライブで占かっぶ、トマムと足のぼし  
 高菜おにぎり格別の味  
 中沢 三二子

毎年の考えられぬ災害に  
 人の命の尊さを知る  
 相田 のぶ子

遠き日にみどり子二人いだきつつ  
 過ぎゆきの人生うたかたのごとし  
 高橋 洋子

今、一度父母の教えを振りかえり  
 大きな背中に我は感謝す  
 中原 千鶴子

CDの歌流れるに涙落つ  
 「生きていこうよ、希望に燃えて」よと  
 石川原 多満代

雲上で冬將軍が手ぐすねを  
 引いているような寒空の朝  
 熊谷 厚子

まちの人口と世帯数

人口	5,405人	(△ 2)
男	2,634人	(△ 1)
女	2,771人	(△ 1)
世帯数	2,633世帯	( 0)

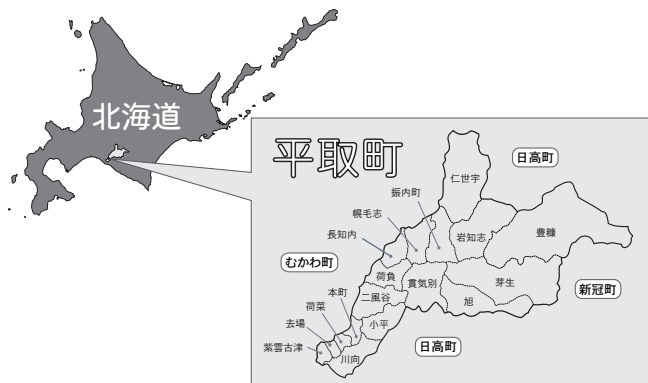
( )内は前月比 10月末現在

交通事故発生状況

発生件数	3件	(△ 1)
死者数	0人	(△ 1)
傷者数	3人	(△ 1)

( )内は前年比 10月末現在

死亡事故ゼロ日数	641日
----------	------



発行/平取町まちづくり課広報広聴係 千055-0192 北海道沙流郡平取町本町28番地

ホームページ Eメール  
<http://www.town.biratori.hokkaido.jp/>  
[info@town.biratori.hokkaido.jp](mailto:info@town.biratori.hokkaido.jp) (01457)2-2222 FAX (01457)2-2277