



広
報

びらとり

2

2016

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

冬休み子どもクッキング (1月15日)



特	自治基本条例ってなんだろう? シリーズ3	… 2
集	平取町「夢・未来ある町」小学生絵画優秀作品の紹介	… 4
	平成28年平取町成人式	… 8
	平成26年度一般会計決算	… 6
	まちのひろば	… 10
	教育委員会からのお知らせ	… 12
	すこやかだより	… 16
	図書館へ行こう	… 17

シリーズ特集



「自治基本条例」ってなんだろう？

シリーズ3

シリーズの第3回目は、条例における個人情報保護や説明責任、選挙と町民参加について解説します。

① 個人情報の保護

自治基本条例（以下、条例と言う）では、情報公開を積極的に行い、情報の共有を推進するうえで特に配慮しなければならぬのが、個人の人權に関わるプライバシーの保護です。町政の運営は、特定の個人に関する情報が含まれることが多くあるため、条例では町民の権利や利益を守るための個人情報の保護を規定してい

① 個人情報の保護

第7条 町は、町民の権利や利益が侵害されることのないよう、町が持つ個人情報を保護しなければなりません。

2 個人情報の保護について必要な事項は、別の条例で定めます。

ます。また、第2項では個人情報保護に関する詳細な規定を「平取町個人情報保護条例」（平成17年6月22日施行）に委ねることを定めています。



↑ 自治基本条例会議の様子（H19.5）

町は、町民の信託をうけて業務を行っているため、町の意思決定の過程や政策等について、その経過と内容を明らかにし、わかりやすく説明する義務と責任を負うこととなります。このため条例で

② 政策決定・意思決定の説明責任

は、第13条の町民の知る権利とともに、町の説明責任を規定しています。また、第2項では、町民から説明を求められたときはすみやかに誠実に対応する責務があることも規定しています。

② 説明責任

第8条 町は、町政運営に関する事務事業等の企画立案、実施及び評価のそれぞれの過程において、町民に的確な情報をわかりやすく説明しなければなりません。

2 町は、町民からの意見、要望または説明の求めなどに対し、誠実かつすみやかに対応しなければなりません。

③ 町長・町議選挙

条例では町長候補者、町議会議員候補者が選挙に立候補した時は、町民に対して選挙に臨む自らの考えを合同演説会を開催するなどして、有権者に示すよう努めることを規定しています。

公職選挙法では、立候補の届出前（告示前）は、立候補の準備行為、政治活動など選挙運動ではないものは行うことができ、実行委員会などが主催する公開討論会なども実施することは可能です。しかし、選挙の事前運動となる行為（候補予定者自ら投票を呼びかける行為）は

③ 選挙

第9条 町長、町議会議員の候補者は、選挙の時に、町政に関する自らの考え方を町民に示すよう努めなければなりません。

禁止されています。立候補の届出後（告示後）は、公共の施設などで個人演説会は実施できます。

禁止されています。立候補の届出後（告示後）は、公共の施設などで個人演説会は実施できます。



↑自治基本条例住民のつどい（H20.1）

④ 町民参加の権利

多くの町民の積極的に町政への参加は理想ですが、それぞれの事情により参加しなくてもできない状況なども考えられます。町民参加は強制されることのない機会均等の参加を保障されるこ

とが大切で、みずからの意思により行われるものです。ここでは、町民は町政の主権者であって、子どもから大人までそれぞれの年齢において町政運営に主体的に参加する権利があることを明らかにしています。

④ 町民参加の権利

第10条 町民は、町政の主権者として、それぞれの年齢にふさわしい町政運営に参加する権利があります。
2 町民は、町政運営に参加する際に、国籍、民族、性別、年齢、心身の状況、信条、社会的又は経済的環境等によるいかなる差別も受けません。

⑤ 町民参加の保障

町民参加を保障する分野が、町の基本的な計画の策定や行政評

価などのあらゆるプロセスであることを明らかにし、執行機関や議会が政策決定の過程等において用意する多様な機会への町民参加を保障することを定めています。

⑤ 町民参加の保障

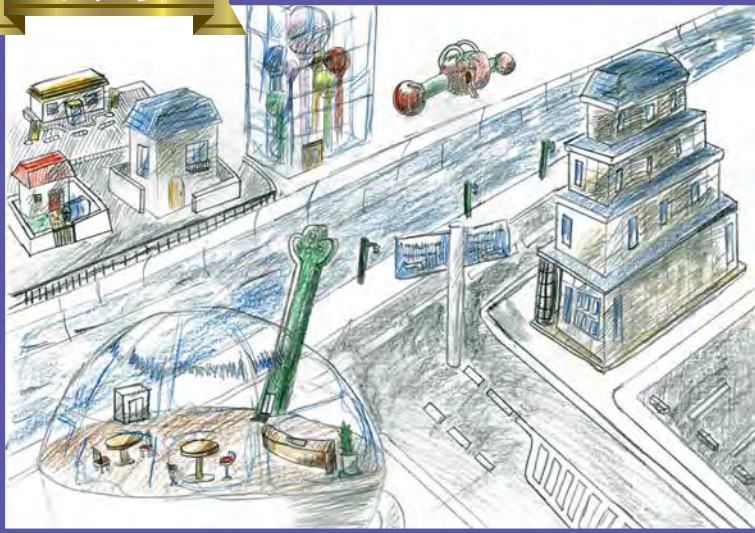
第11条 町は、町政の基本的な事項を定める計画や立案等の検討過程において、町民の参加を保障しなければなりません。



次回は、シリーズ4「町民参加の推進・拡充」、「町民の知る権利・責務」と「協働」について解説します。

平取町「夢・未来ある町」 小学生絵画優秀作品の紹介

町長賞



第6次平取町総合計画
策定にあたって、町内の
小学校5～6年生を対象
に「平取町の夢・未来」
をテーマに絵画を募集し
たところ、83名の児童か
ら応募がありました。
12月10日の絵画作品選
考委員会で、評価の高い
絵画が表彰されましたの
で紹介します。

あやか
鈴木彩夏さん (振内小学校5年)
題名「大きな川がある町」

鈴木さんのコメント

トマトの形をした家、振小のドアのビル、
人が住める家、コンビニ、4階建てのホ
テル、コップ型のカフェを描きました。

議長賞

ちひろ
及川千尋さん (平取小学校6年)
題名「カラフルシティ平取!!」

及川さんのコメント

トマトタワーが平取の名物！地下鉄もつ
ながって人口も増えた平取を描きました。



教育長賞

しょうご
竹内省吾さん (平取小学校6年)
題名「都会になった平取」

竹内さんのコメント

未来はこうなって欲しいと思って描き
ました。新しい病院を造り人が住みやす
くしました。



特別賞



岡田浩暉さん (紫雲古津小学校 5年)
題名「**トマト遊園地**」

岡田さんのコメント
平取町にこんな遊園地があったらいいなと思ったのでかきました。

特別賞



中山晴楽さん (平取小学校 6年)
題名「**みらいの平取**」

中山さんのコメント
建物が増え、温泉も大きくなり、みんながもっと楽しく暮らせるような町です。

特別賞



村山楓さん (二風谷小学校 5年)
題名「**自ぜん豊かな平取町**」

村山さんのコメント
未来は自然がたくさんあったらいいなと思ってこの絵を書きました。平取町はアイヌ文化が盛んなので、アイヌ語・アイヌ文化教室という風にしました。

特別賞



遠藤帆乃さん (貫気別小学校 5年)
題名「**にぎやかな商店街**」

遠藤さんのコメント
平取の特産品が売っている店がたくさんあります。スズランも咲いています。

お問い合わせ
まちづくり課地域戦略係
2-1-2222

第6次平取町総合計画は、1月28日に開催された町議会臨時会にて議決され、4月からスタートします。

川上町長は「これから10年間、総合計画を基に着実にまちづくり施策を押し進めます」と、お礼を述べました。

町は、新しい総合計画を策定するにあたり、総合計画審議会に諮問しました。そして、昨年12月11日に役場町長室において、本間稔浩会長より、第6次平取町総合計画(案)に対する答申書が手渡されました。

第6次総合計画の成立

平成 26 年度 一般会計 決算報告

町税 5 億 0,230 万円

地方交付税 31 億 2,866 万円

国庫支出金 4 億 8,012 万円

諸収入 2 億 0,082 万円

町債 12 億 1,933 万円

その他 8 億 8,923 万円

歳入 64 億 2,046 万円

区 分	決 算 額	構 成 比	前 年 比
町税	5 億 0,230 万円	7.8%	0.2%
地方交付税	31 億 2,866 万円	48.7%	△ 8.4%
国庫支出金	4 億 8,012 万円	7.5%	△ 0.2%
諸収入	2 億 0,082 万円	3.1%	1.8%
町債	12 億 1,933 万円	19.0%	66.4%
その他	8 億 8,923 万円	13.9%	△ 6.4%
分担金・負担金	2,815 万円	0.4%	△ 5.3%
使用料・手数料	1 億 3,814 万円	2.2%	14.0%
道支出金	3 億 5,176 万円	5.5%	△ 26.4%
財産収入	6,380 万円	1.0%	△ 13.7%
寄付金	744 万円	0.1%	△ 5.4%
繰入金	5,736 万円	0.9%	784.4%
繰越金	9,048 万円	1.4%	14.6%
その他	1 億 5,210 万円	2.4%	△ 0.7%
歳入合計	64 億 2,046 万円	100.0%	2.3%

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 26 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 64 億 2,046 万円、歳出総額は 63 億 4,762 万円となりました。

町の貯金となる基金は前年度末より 5,215 万円ほど減り 25 億 7,957 万円、また町の借金となる町債の残高は 5,075 万円増加し 62 億 5,211 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。

(入湯税の決算額 98.1 万円はファミリーランド施設整備事業に充当しました)



歳出 63 億 4,762 万円

区分	決算額	構成比	前年比
人件費	10 億 0,370 万円	15.8%	1.3%
扶助費	3 億 9,537 万円	6.2%	7.3%
公債費	7 億 8,078 万円	12.3%	△ 2.8%
投資的経費	21 億 4,042 万円	33.7%	12.8%
補助事業	5 億 5,119 万円	8.7%	△ 8.7%
単独事業	15 億 8,899 万円	25.0%	24.6%
災害復旧費	24 万円	0.0%	△ 98.7%
その他の経費	20 億 2,735 万円	32.0%	△ 4.7%
物件費	7 億 8,575 万円	12.4%	△ 2.6%
維持補修費	8,773 万円	1.4%	11.8%
補助費等	5 億 7,898 万円	9.1%	2.4%
積立金	1,121 万円	0.2%	△ 90.0%
貸付金	6,484 万円	1.0%	18.6%
繰出金	4 億 9,884 万円	7.9%	△ 1.9%
歳出合計	63 億 4,762 万円	100.0%	2.6%

人件費 10 億 0,370 万円

扶助費 3 億 9,537 万円

公債費 7 億 8,078 万円

投資的経費 21 億 4,042 万円

その他の経費 20 億 2,735 万円

人件費

議員の報酬や職員との給与などの経費

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



成人宣言
日川 楓さん 露木三奈美さん



記念品贈呈
村上 奈央さん



お礼のことば
瀧 達成さん

平成28年

平取町成人式

平成28年平取町成人式が1月10日、中央公民館で行われました。
今年の新成人は69人（男性38人、女性31人）で、うち出席した66人がスーツや鮮やかな振り袖に身を包み、祝福を受けながら、人生の新たな一歩を踏み出しました。

みなさんの一層のご活躍を期待いたします。



輝け青春!
平成28年 平取町成人式



大塚 麻由さん



松田 亮太郎さん



藤本 佳歩さん



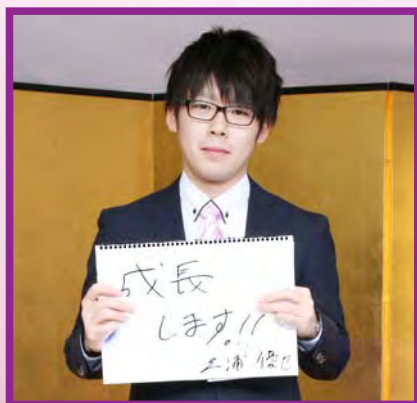
越石 明莉さん

新成人の決意

新たな一歩を踏み
出した新成人に
決意をつづって
いただきました



湊瀬 佐都美さん



三浦 優也さん



山木 由利菜さん 山崎 名都子さん



吉田 貴史さん

びらとり まちのひろば



冬休み子どもクッキング (1/15)

冬休み中の子どもたちに、料理を通じて食べることの楽しさや『食』への関心を深めてもらうことを目的とした子どもクッキングが、ふれあいセンターびらとりで行われました。この日は餅つきを行い、参加した子どもたちは一生懸命杵をふるって餅をついていました。その後つき上がった餅を食べやすい大きさに加工して、みんなで美味しく食べました。

ひだか馬の絵コンテストで大賞受賞

日高振興局では、馬に親しみや関心を持ってもらい、日高の馬に関わる地域文化を育てていきたいとして、「ひだか馬の絵コンテスト」を開催しています。

今年は日高6校、胆振2校の計8校から190点の応募があり、審査の結果、大竹愛梨さん（平取小2年生）の作品が大賞に選ばれました。



介護予防講演会・百歳体操体験会 (1/21)

介護予防活動として住民主体の通いの場のきっかけづくりを目的とした講演会・体操体験会がふれあいセンターびらとりで行われました。

「いきいき百歳体操の取り組み」と題した講演を恵庭市保健センターの佐藤和彦主査からいただき、その後「いきいき百歳体操」を参加者全員で体験しました。



ふるさと給食ニシパランチ (1/27)

町の新鮮・安心でおいしい農畜産物を使い、地場産物に対する理解を深めてもらおうと、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、びらとり和牛のステーキ丼（町畜産公社から寄贈）・寒締めほうれん草のみそ汁・トマトジュース（ともにJAびらとりから寄贈）で、とてもおいしいと好評でした。



北大大学院生の学習サポート（1/13～14）

町と連携協定を結ぶ北海道大学の大学院生8名が、町を訪問して農家調査を行いながら町内中学生の学習指導を行いました。この学習指導は、平取・振内中学校の両生徒に2日間の日程で行われ、大学院生は質問された内容に丁寧に答えながら「生徒たちの学力向上に少しでも役に立てることができれば嬉しい」と話していました。



平取高校「福祉コース」閉コース式（1/29）

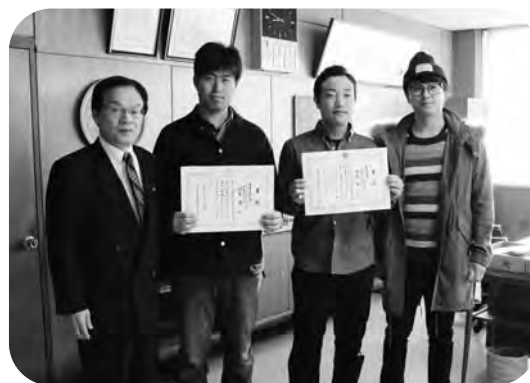
「福祉マインド」の育成を図るため、平成15年度入学生より開設され、福祉に関わる多くの人材を輩出してきた平取高等学校「福祉コース」が、教育課程の改正により今年度で閉じることになりました。

この日は関係者・実習施設の方々・卒業生などが出席される中で閉コース式が行われ、13年の歴史が閉じられました。

日高管内農業研究大会で最優秀賞

日高管内各町の農業青年でつくる4Hクラブなどによる実行委員会と日高振興局が主催する日高管内農業研究大会が、12月9日に新冠町レ・コード館で行われ、平取町4Hクラブの香田剛さん（紫雲古津）が最優秀賞に選ばれました。

12月28日に4Hクラブのメンバーが町長室を訪れ、受賞の報告を行いました。



緊急雇用創出事業（地域雇用創出基金事業）

町では、冬期間の地域雇用拡大を目指して、町有林において枝打ち・つる切りなどの事業を展開しています。平成24年度まではトドマツ人工林を主体とする枝打ち・つる切り・枝条巻きを実施してきましたが、平成25年度からはカラマツ若齢人工林の枝打ち・つる切りを実施し、町有林の主要樹種であるカラマツの保育整備に重点を置いています。

教育委員会からのお知らせ

伝承の一役に、アイヌ語学習の継続！

二風谷小学校 ～総合的な学習：ハララキ活動での位置づけ～

二風谷小学校では、総合的な学習の時間の導入時よりハララキ活動を展開してきました。ハララキとは『鶴の舞。鶴の舞う姿を真似た踊り』という意味です。ハララキ活動は大きく分けて、調査活動と体験活動が行われています。調査活動においては、テーマに応じての調査を行い、資料としてまとめ9月に行われるハララキ集会で表現力豊かに発表を行っています。体験活動においては、アイヌ文様や木彫、アットゥシ織り、いなきび栽培等の体験を積み重ねてきました。こうした取り組みは、伝統として引き継がれ、平成11年・平成25年に開催された全道へき地複式教育研究大会日高大会において、広く全道に発信されました。



アットゥシ織り体験



アイヌ語学習

今後も、これまでの伝統をより深める活動を展開していく考えで、その中でも、消滅の危機にあるアイヌ語については、講師などの関係もあり数年に一度の実施だったため、学習機会を一度も経験することなく卒業してしまう子もいました。そのため、毎年のハララキ活動に位置づけ、アイヌ語学習に取り組んでいくこととしています。今年度は、試行的に5回のアイヌ語学習を実施しましたが、次年度以降は、より計画的に回数も増やしていきたいとしています。アイヌ語を学ぶことで、民族の文化や歴史についてさらに理解を深めることが出来るのではないのでしょうか。

地域に根ざしたハララキ活動が大きな成果を上げ、児童の成長につながり、これからの平取町を支えていってほしいものです。

■町教育委員会では、赴任した教職員を対象として、町独自の二つの研修会を開催しています。

- ①町内巡検研修会…文化的景観、二風谷ダム、トマト選果場などの見学
- ②アイヌ民族の文化・歴史研修会…学芸員による講話および博物館見学

二つの研修会は平取町への理解を深め、豊かな自然や伝統・文化・産業などを積極的に取り入れ、地域に根ざした教育活動の充実や教材開発への積極的な活用のために実施しています。

特別の教科である道徳、「考える道徳」の実施に向けて！

価値観を押しつける「読み物」道徳から、「考える道徳」「議論する道徳」への転換という教科化への趣旨の明確化により、平成30年度より小学校では「特別の教科」として、本格実施されます。(中学校は平成31年度より)

道徳では見方や立場によっては、答えは一つではありません。そこが普通の教科と異なるところです。ですから数値による評価は行いません。本格的な実施に向けて、道徳教育研究推進事業を今年度より行っています。まずは、全ての教員が道徳の授業を実施することからはじめて、心身ともに健全な児童・生徒の育成に取り組んでいきます。

一年間で35時間の授業実践が行われ、移行期においてよりよい「考える道徳」の授業の創造に努めていきます。



道徳教育研究推進事業公開研究会
(振内小学校)

外国語教室クリスマスパーティー わくわくドキドキ！冬休み理科教室 ～子ども公民館講座～

12月20日、中央公民館で外国語教室クリスマスパーティーを開催し、町内の小学校から32人の児童が参加しました。

外国語に関心をもってもらうための講座は、グループごとに6つのゲームコーナーを順番に回り、各コーナーにいるALT（外国語指導助手）にゲームを進行してもらおうというものです。

ゲーム中は全て英語で話すというルールで、子どもたちは箱の中に手を入れて、何が入っているかを当てる「ミステリーボックス」や、目隠しをして目と鼻がないトナカイの絵を完成させる「ピンザノーズオンザレインディア」など、

ゲームを楽しみながら、英語を学んでいました。フィナーレには、お菓子まきを行い終了しました。

また、1月14日には昨年度に引き続き、小学3～6年生を対象とし、身近な実験から科学の世界への興味・関心を高めることを目的に、40人が参加して「わくわくドキドキ！冬休み理科教室」を開催しました。

前半は、9つの実験（空気砲、分光器、渦巻きゴマ、静電気で紐を浮かばせる電気クラゲなど）の中から、参

加者には3つの実験を体験してもらいました。

後半は、中学年と高学年に分かれ、「音の正体について」と「液状化現象の仕組みについて」の実験を行いながら学んでいました。

参加者からは、「とても楽しかった」「理科は苦手だったけど、好きになった」という声も聞かれ、「わくわくドキドキ」しながら理科に親しむことができた一日となったようです。



ゲームに挑戦している風景



箱の中身はなんだろう？



音についての講義の様子



冬休みにレベルアップ！ ～遊ing スキー教室・初心者スキー教室～

学校の冬休みを利用して、スキー・スノーボードの教室を日高国際スキー場で開催しました。1月7日～8日には、4～6年生を対象とした日高西部広域社会教育事業（日高町教育委員会と共催）「遊ing スキー教室」を、1月13日には、平取町の小学生を対象とした「初心者スキー教室」をそれぞれ行い、合わせて51人（平取町）が参加しました。教室では、レベルに合わせた技術の向上に加え、学年や町を越えて沢山の友達もできたようです。



二風谷の山林をみる

所在地: 平取町字二風谷(にぶたに) 沙流川右岸

46

関連シート: 22、24、43、44、47

林業史を反映した森林景観

にぶたに湖右岸側の山地帯は、もともと針葉樹と広葉樹が混在した針広混合林であり、江戸時代後期から明治にかけて価値の高い大径木の針葉樹を選んで伐採(抜き伐り)されていました。

その後、近代化により急速な伐採が進み、民有林では効率性を重視して針広混合林全体を伐採(皆伐)したことにより、針葉樹は切り株から再生することなく消失していき落葉広葉樹林へと変容していきました(写真1)。

それに対して、国有林では皆伐ではなく抜き伐りで森を壊すこと

がなかったことから、樹木が小型化したものの針広混合林の景観が現在も維持されています(写真2)。

イオルの森は、町有林となる以前は民間が所有し、樹木を伐採して販売する林業が営まれていました。そのことから現在は広葉樹林となり、隣接する国有林とは異なる景観となっています(図1)。

山林に点在する露岩地

にぶたに湖右岸は全体にわたって新第三紀層の堆積岩地帯で、崖をなしているのは上流側(国有林)、二風谷層中の礫岩層です。

イオルの森(下流ダムサイト)側

では、比較的急な斜面の尾根部と急に落ちる山脚部、そして広い谷間で構成されています。部分的には地すべり性の緩斜面も存在します。

上流側の地域は国有林であり、それゆえにブブ(トドマツ)が皆伐されずに残ったとも考えられます。尾根上部が急になり切り立った崖や岩峰をも含む地形です。緩斜面を一部に含み、この斜面はトドマツ植林地として利用されています。特徴的な露岩地には度々アイヌ伝承が残されます。イオルの森に隣接する崖面はウカエロシキ(u ka e ros ki : 互い・上・で・立つ



写真1 「イオルの森」側の山林景観。近代以降の林業によって針葉樹が消失している。現在、平取地域イオル再生事業によって、階層構造の複雑な森林への誘導が行われている

写真2 国有林側の山林。二風谷の山林構成樹木(表2)の中にブブ(トドマツ)が混在している。本来は平取本町辺りから上流側に、このような針広混合林が広がっていたと考えられる



図 にぶたに湖右岸の山林は、広葉樹林(イオルの森)と針広混合林(国有林)が鮮やかな対照になっている。特徴的な露岩地も度々みられ、その多くはアイヌ伝承地として地域に語り継がれている

通称クマの姿岩)と名付けられ、人文神オキクルミが活躍する舞台として言い伝えられています(シート43)。国有林側にもオキクルミの伝承地であるオプシヌプリ(opus nupuri: 穴があく・山: シート44)やスルクウンコツ(surku un kot: 毒・ある・跡 図、表1参照)が所在します。

地域の生活を支えてきた里山

民有林側(イオルの森含む)はコナラ、ミズナラが多い森林で、急斜面以外は手入れが行き届き気持ちの良い広葉樹林です。山脚部の地すべり面ではカツラやオオバボダイジュの森林もあります。いずれも林床はエゾミヤコザサとなっています。沢の沖積地では低木のナガバヤナギ林、ケヤマハンノキ林があり、斜面下の崩積地ではカツラなどの溪畔林が出現します。

国有林側も沢筋斜面には伐採が入りトドマツが失われて落葉広葉樹林となっています。尾根部は針広混合林で、緩斜面にはトドマツの植林地があります。

表2は昭和54年の資料に基づく森林植生一覧(三木 2006)を基にしています。外来種であるカラマツ以外は、伝統的なアイヌの暮らしで用いられる樹木です(表3)。

イオルの森は、平取地域イオル再生事業で整備されている森林です。平成21(2009)年には「平取町イオルの森に関する条例」で

森林利用について定められています。この森では、樹木や草本などの確保が継続的に可能となる即時利用型の森をつくることを目指しています。択伐施業を繰り返して、

階層構造の複雑な森林へと誘導する試みが継続的に行なわれています。また、不足する樹木や草本の育成技術の確立、森林を維持する要員を養成しています。

表1 スルクウンコツの伝承

大昔、沙流川がこのスルクウンコツのすぐ下を流れていた時代に、アイヌたちが舟に乗ってその岩山の下を通ると、えたいの知れない者が山の上から毒矢を射ってよこした。その毒矢に当たって度々アイヌが死ぬことがあったと言うことです。それでこの細く、高く尖った岩山の北側のくぼ地をスルクウンコツ(=毒のある場所)と名づけられたと聞きました

(萱野 1984)

表2 二風谷湖右岸の森林植生

和名	アイヌ語名(沙流方言)	語意
ミズナラ	シペロニ(si pero ni)	本当の・果実のなる木
コナラ	チカッポペロニ(chikappo pero ni)	小鳥のペロの・木
※ナラ	ペロ(pero)	
イタヤカエデ	トペニ(to pe ni)	乳汁・木
シウリザクラ	シウリ(siw ri)	にがい・木
カラマツ	なし(外来種)	
ハルニレ	チキサニ(chi ki sa ni)	我ら・こする・木
ケヤマハンノキ	ケネ(ke ne)	血(の)・木
ヤナギ	スス(susu)	ナガバヤナギをさす siw siw(にがい・にがい)の意か

アイヌ語名は知里(1953)、ペロのみ萱野(1996)

表3 二風谷湖右岸にみられる樹木の主な用途

ミズナラ(ペロ)	ニス(臼)、アッサブ(櫂)
コナラ	記載なし
※「ナラ」という表現も多いことから、コナラはペロに含んでいたと考えられる	
イタヤカエデ(トペニ)	イユタニ(杵)、刀類の柄や鞘、細工物
シウリザクラ(シウリ)	アブ(かぎ針)・トウリ(舟のさお)の柄
カラマツ(アイヌ語名なし)	
ハルニレ(チキサニ)	イキサブ(火起こし)、アレウエマタブリブ(熊手)
ケヤマハンノキ(ケネ)	イヌンベ(炉ぶち)、造血剤、染色剤(赤)
ヤナギ(スス)	イナウ(御幣のようなもの)、ラウオマブ(うけ) スクシチセ(日よけの家)

(萱野 1978)



「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

文化的景観についてのお問い合わせ
平取町立二風谷アイヌ文化博物館
Nibutani Ainu Culture Museum
〒055-0101
北海道沙流郡平取町字二風谷55番地
電話 01457-2-2892
FAX 01457-2-2823
発行 2014年6月

目指せ!!はつらつ健康

すこやかだより

Health Infomation

糖尿病予防のための生活 ～運動編～

前回(2015年10月号)では糖尿病予防のための食生活についてお話ししましたが、今回は運動についてお話しします。



血糖値と運動のカンケイ

①運動は食後1時間後にやると血糖値に効果的!

食事をとると全員がなる食後高血糖ですが、この時間をいかに少なくするかが糖尿病予防のポイントです。そのためには、血糖値を上げにくくする食事プラス、上がった血糖値を運動で下げることが必要です。

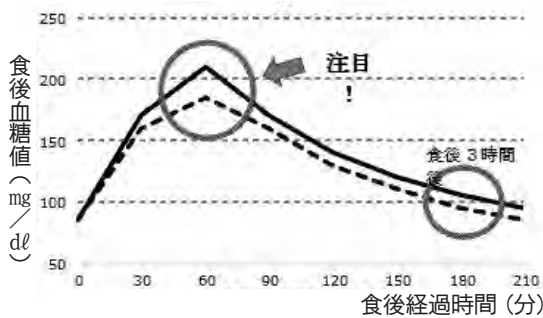
図1を見てみると、高血糖のピークは食後1時間後です。ということは、そのピークの時間に運動することで、血糖値が最も高い数

値にいかずに抑えられます。

ちなみに、食後3時間後に運動しても、血糖値は自然と下降している最中なので、1時間後に比べると効果的ではありません。

これは、あくまで食後高血糖に関しての話ですので、その時間以外の運動が無意味という訳ではありません。運動を生活に取り入れる参考にしてください。

図1 上から通常の食後高血糖、運動したとき



②激しく行う必要はない!理想は『早歩き程度』



血糖値を下げるために理想的な運動強度は『早歩き程度』、脈が少し早くなる程度と言われています。ここで早歩きのメリットを2つお伝えします。

その1 良い姿勢

ただ歩くよりも自然と背筋が伸びて良い姿勢になります。姿勢良く歩くのは運動効率や身体への負担軽減において非常に大切です。

その2 脂肪燃焼効果

早く歩く方が格段に消費カロリーが上がります。さらに、歩幅を広げるだけでも効果が上がりますので是非お試しください。

やってみようラジオ体操

ラジオ体操は早歩き!?

ラジオ体操を呼吸をしっかりとしながら、身体をしっかりと伸ばしながら行うと、早歩き程度の運動量になると言われています。ということとは、糖尿病予防の運動にぴったりなのです。

第一・二を合わせると約6分半程度です。テレビで録画していつでもできるようにならなければ、冬の間も安心して室内で運動ができます。



運動は続けるのが大変ですが、ぜひ習慣にして健康的に過ごしましょう。

問 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
お気軽に

お問い合わせください

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】

- 『ロング・ロング・ホリディ』
／小路幸也
- 『お伊勢参り』／平岩弓枝
- 『坂の途中の家』／角田光代
- 『ママがやった』／井上荒野
- 『たんぽぽ団地』／重松清
- 『真実の10メートル手前』
／米澤穂信
- 『当確師』／真山仁
- 『獅子吼』／浅田次郎
- 『はだれ雪』／葉室麟
- 『学校の近くの家』／青木淳悟
- 『孫と私の小さな歴史』／佐藤愛子
- 『ありきたりの痛み』／東山彰良



【家庭・生活・趣味】

- 『広告チラシでつくる世界の飾り小物』
／あおきいくこ
- 『有元葉子のご飯料理』／有元葉子
- 『とっておきの日に作ってあげたい
キャラケーキ』／中村陽子
- 『かんたん手作り赤ちゃんスタイ』
／増山優子



【社会・その他】

- 『990円のジーンズがつくられるのはなぜ?』
／長田華子
- 『星と星座のふしぎ』／荒船良孝
- 『図解手足のしびれをスッキリ
解消させる!最新治療と予防法』
／平林冽



芥川賞・直木賞受賞作品決定!

第154回芥川賞と直木賞の受賞作品が発表されました。

■芥川賞

- 『異類婚姻譚』／本谷有希子
- 『死んでいない者』／滝口悠生

■直木賞

- 『つまをめとらば』／青山文平

3冊とも図書館に所蔵しています。どうぞご利用ください。貸し出し中の場合は予約を受け付けていますので、図書館にお問い合わせください。

東日本大震災から5年…

防災について考えてみませんか?

今年度に図書館に入った防災の本を紹介します。

- 『何が起きても命を守る
防災減災 BOOK』
／ゆうゆう編集部
- 『みんなの防災事典』
／山村武彦
- 『はれるんのぼうさい教室』
／堀江譲



図書ワゴン（移動図書館車）運行日程【3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。

2月の休館日

1・7・8・11・15・22・29日

3月の休館日

7・14・20・21・28日





節分の豆まき (2/3 荷菜へき地保育所)

関係機関電話番号
市外局番 (01457)

- 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

もつとも嘘も方便という人の 目は少しだけ斜めに逸れる	寂しさを粉らわしたく音楽をと ハーモニカを吹かばなおまた悲し	朝目覚め空のきげんはいかがかと カーテン開けて我は占う	老いたれど心のしんは腐るまい 一途に生きた七十余年	雨だれがポリのバケツに落ちる音 タツブダンスのリズムに似たり	行きつけの時計店にて腕時計を買う 町より受けし「米寿祝」金にて
熊谷 厚子	石川原 多満代	中原 千鶴子	高橋 洋子	相田 のぶ子	中沢 三二子

発行/平取町まちづくり課広報広聴係 〒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.biratorihokkaido.jp/>
info@town.biratorihokkaido.jp
 ☎(01457)2-2222 FAX(01457)2-2277



まちの人口と世帯数		
人口	5,305人	(△ 6)
男	2,588人	(△ 2)
女	2,717人	(△ 4)
世帯数	2,560世帯	(△ 4)

()内は前月比 1月末現在