



広
報

びらとり

10

2016

みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。



第33回町民マラソン大会（9/25）～小学校5・6年生の部～

特 集	これからの「びらとり」の活力を生む ～平取町地域活性化協議会 鶴川・沙流川 WAKUWAKU 協議会～	… 2
	第37回びらとり沙流川まつり	… 5
	よい食一生 食育だより	… 6
	教育委員会からのお知らせ	…10
	図書館へ行こう	…15
	まちのひろば	… 7
	すこやかだより	…14

これからの「びらとり」の活力を生む 地域活性化協議会・WAKUWAKU協議会

平取町地域活性化協議会の活動は、新規参入をめざす事業主を対象とした「雇用拡大メニュー」と、地域の求職者を対象とした「人材育成メニュー」、地域資源を活用した新商品開発や、着地型観光システムの開発の「雇用創出実践メニュー」となっています。

今回は、これらの事業の経過と今後の予定をお知らせします。

●人材育成メニュー

11月から12月は、ITの技術向上をめざした「IT情報発信技術習得講習」、平取町の食材を利用し、雇用拡大に結び付けていくための「地域資源活用新商品開発講習」を予定しています。講習会開催の案内は「まち

だより」にチラシを折り込みます。ぜひ参加してください。

◆講習会参加の利点

ハローワーク苫小牧との連携により、失業認定の求職活動の1回と認定されません。

各求人企業が求める人材を把握し、就職した後、即戦力となる人材育成セミナーを企画・開催し、平取町の雇用分での活性化を図ります。

ぜひご意見・ご希望を協議会までお寄せください。

●雇用創出実践メニュー

8月から9月に、次の事業を実施しました。

◆地域内案内バス (ポンパス)の運行

観光目的で来町されるお



地域内案内バス (ポンパス)

客さまを対象に、道南バス・高速ベガサス号の「富川大町」バス停から「びらとり温泉ゆから」をつなぐバスを運行しました。

イザベラ・バードが歩いた沙流川流域や、アイヌ文

化を中心とした観光ガイドを行いながら、お客さまを案内し、単なる連絡バスではなく、観光のニーズを意識した運行を行いました。

【運行結果】

今回初めての運行であったことや、周知の不足などもあって、利用者は5人と運営上多くの課題を残しました。しかし、利用者からは、便利なサービスとの評価をいただきました。今後の試験運行に向けPR方法を改善していきます。

ポンパスの運行が町の観光地域づくりに貢献できるよう、次年度も関係機関と連携しながら、試行を行っていきます。

地域活性化協議会とは

平取町における雇用創出と地域経済の活性化を目的として、平成24年1月に設立。構成は平取町、JAびらとり、沙流川森林組合、平取町商工会、平取アイヌ協会、平取建設協会、二風谷民芸組合の7団体。厚生労働省が進める「実践型地域雇用創出事業」に採択され、北海道労働局から委託を受けて、平成30年3月までの予定で6人のスタッフ体制で事業を進めています。

◆観光案内所開設

今年度は荷菜地区で8月8日から9月18日までの42日間、観光案内所を開設しました。案内所では平取町

の観光情報と伝統工芸や、アイヌ文化を紹介しました。また、土日には平取町地域おこし協力隊によるコーヒー移動販売が行われ、期間中は荷菜地区の憩いの場として多くの方々が訪れました。

【実施結果】

のべ210人の方々が観光案内所を訪れました。来所者アンケートでは、年代



観光案内所

別は40代・50代が最も多く、案内所利用は「案内所開設を人づてに聞いた」か「看板を見て」来られた方が多く、目的は「観光情報の入手」が最も多かったです。限られた期間での開設でしたが、案内所の必要性を実感し、今後の事業展開の参考になりました。平取町地域おこし協力隊の活動や地域の方々力も合わせ、平取町の総合的な観光情報を提供する窓口として大きな可能性を確認できました。

●最後に

平取町地域活性化協議会は、町民の皆さまとともに「びらとり」の活力を生み、さらなる活性化のため、これからも活動を続けます。どうぞ、よろしくお願います。

広域の観光圏形成をめざして
〜 鶴川・沙流川 WAKUWAKU 協議会 〜

鶴川・沙流川 WAKUWAKU 協議会は、昨年5月にむかわ町、日高町、平取町の3町によって広域の観光圏の形成をめざすために設立されました。今年度は平成27年度国の補正予算により交付された「地方創生加速化交付金」を活用しながら事業を実施しています。今回は、その実施状況について報告します。

交付金が採択された事業名は「鶴川・沙流川流域広域交流圏域形成DMO構築連携事業」とし、平成29年度に日本版DMO(※)を構築することを目標としています。その目標の実現に向けて、予算総額1億3046万5千円(協議会が実施する事業が7事業、各町が実施する事業が5事業、合わせて12事業)の事業を実施します。

主な事業の内容は、次のとおりです。

◆ 流域資源調査

歴史・文化、観光振興の調査を進め、地域有識者に

よるワークショップを行います。様々な地域の魅力的な資源を発掘し、その資源を活用に結びつけるための流域資源調査を実施します。地域資源を活用した活用計画ルート図や地域資源図面の作成を行います。

◆ 新聞広告等

すでに実施されていますが、7月、9月に北海道新聞へのイベント広告(札幌・石狩版)、雑誌「北海道生活」への3町の広告掲載、観光小冊子の作成(各町5000部)、外国人観光客への情報発信を行なっています。



流域資源調査ワークショップの様子

※DMOとは

「Destination Management Organization」の略称であり、観光地域づくりを持続的戦略的に推進し、けん引する専門性の高い組織・機能です。観光地域づくりのまとめ役として、ビジョンの実現のため地域の関係者の合意を得ながら、客観的データを元に責任をもって事業を立案・実行していきます。

第37回 びらとり 沙流川まつり



雨の中でもバーベキューを楽しむ来場者



笑顔で手を振る「水森かおり」さん



YOSAKOIソーラン演舞（平取義経なるこ会）



この日が屋外初演奏！平取中学校吹奏楽部



大人にも大人気 似顔絵コーナー



上手に当たるかな？ 射的ゲーム



水森さんと川上町長

町内最大のイベント「びらとり沙流川まつり」が9月18日、二風谷ファミリーランドで行われました。1日をとおして雨が降る天気でしたが、町内外から約1万5千人の方が会場を訪れ、びらとり和牛のバーベキューや、特産品お楽しみ抽選会などで、まつりを楽しんでいました。

午前中はYOSAKOIソーランの演舞が行われました。6月に行われたYOSAKOIソーラン祭り、U-40大会優秀賞を受賞した「平取義経なるこ会」のほか、「平岸天神」や「北海道大学「縁」」などの招待チームが、華麗な演舞を披露しました。

午後からは、平取中学校吹奏楽部による吹奏楽演奏、NHK紅白歌合戦に13年連続出場中の歌手「水森かおり」さんの歌謡ステージで、雨のなか来場された観客を大いに盛り上げてくれました。

よい食一生 ● 食育だより

保健福祉課 保健推進係

早寝・早起き・朝ごはんは、元気の基本！

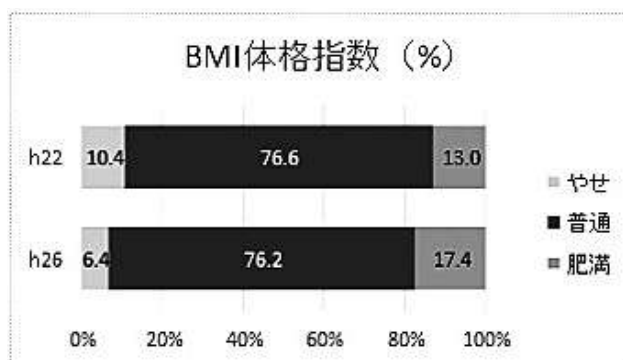
若年層の肥満が増えている！

子どもの肥満は、将来生活習慣病にかかりやすくなる危険をはらんでいます。原因として考えられることは、食生活の乱れ・運動不足などです。

以前は、米を中心とする炭水化物主体の食生活でした。現在は、揚げ物やスナック菓子など、高脂肪の食べ物が増えています。大人だけでなく、子どもを取り巻く食生活にも、高脂肪食が確実に増えてきています。脂肪は同じエネルギーをとったとしても、炭水化物やたんぱく質より身体で消費されにくく、身体に蓄えられやすい栄養です。

また、ゲームや車社会の発達などから、慢性的な運動不足が、さらに若年層の肥満を助長していると考えられています。

平取町の「食」のアンケート結果（右グラフ参照）からもわかるように、「やせ」は減ってきていて、「肥満」が増加しています。とくに5年前と比べ、年代別でみると中学生・高校生の肥満の割合が増加しています。



BMI（ビーエムアイ）体格指数を知ろう！！

◆ BMI：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

[判定] やせ 18.5 未満
標準 18.5 以上 25 未満
肥満 25 以上

◆ 理想体重 (kg)：身長 (m) × 身長 (m) × 22

健康的な身長と体重のバランスを知り
自身の健康管理に役立てましょう！！



平成 28 年度 びらとり食育セミナー 開催

【開催日時】 12月18日⑩ 10:00～

【開催場所】 ふれあいセンターびらとり 多目的集会室

【参加対象】 平取町在住者

【参加定員】 50人

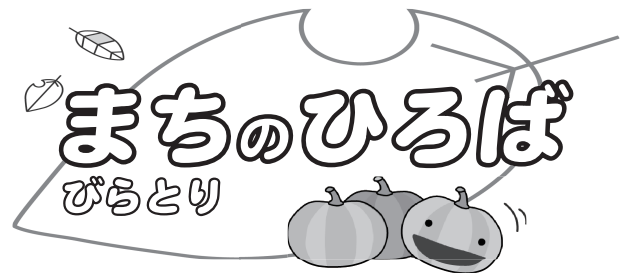
【開催テーマ】 食と健康 『生活習慣病予防』

【開催内容】 講演会、調理デモ・試食会

◆ 近くなりましたら、まちだより・チラシで詳細をご案内します

毎月 19 日は『食育の日』





伝筆講座 (9/23)

かえーる CLUB (山本敦子代表) 主催による^{ついで}伝筆講座が、びらとり温泉ゆからで行われました。4月に行われた講座が大好評で、創始者の^{ゆづき}侑季蒼葉さんが平取町を大変気に入ってくれたこともあり、再び来町されて直接指導をしてくださいました。参加者が書き上げた作品は、びらとり温泉ゆからのフロントに展示されています。



イチャ(穂ちぎり)収穫体験交流事業 (9/24)

町イオル再生事業の一環である、イチャ(穂ちぎり)穀物収穫体験交流事業が、二風谷地区で行われました。参加者はイオルの畑でイナキビ、アワの収穫体験をしたあと、チセで収穫を祝う儀礼・儀式を見学しました。その後、二風谷生活館で、イナキビを使用したシト(団子)作り体験・試食を行い、実りの秋を楽しみました。



民生委員の通学路巡回事業 (9/27)

民生児童委員は、誰もが安心して暮らせる地域福祉のため、皆さんの立場に立って心配ごとや困ったことを解決するお手伝いをしています。

今年も子育て支援への働きかけの活動の一環として、本町地区の通学路巡回事業(ごみ拾い)を実施しました。日々の暮らしの中で、困ったり悩んだりしたことがありましたら相談してください。



沙流川歴史館特別展 「鉄道の記憶～沙流軌道と国鉄富内線～」

かつて町内に鉄道が運行していた沙流軌道(沙流鉄道)と国鉄富内線にスポットを当て、その頃の歴史を振り返られる特別展が行われています。11月27日までの期間中、記念切符を配布しています。改札ばさみで切符をきる体験もできます。ぜひお越しください。(月曜日休館・祝日の場合は翌日休館)





内閣総理大臣 100歳表彰 (9/29)

今年100歳を迎えた高橋イトさん(豊糠)に、老人の日記念事業として内閣総理大臣からお祝い状と記念品(銀杯)が贈呈されました。

川上町長が入院中の高橋さんを訪れ、手渡しました。

これからもお元気で長生きしてください。

障害者支援施設すずらん収穫祭 (10/2)

第30回障害者支援施設すずらの収穫祭が行われました。好天に恵まれ心地よい気温の中、施設で収穫した野菜や、木工製品など展示即売のほか、模擬店、野菜の詰め放題など多くの出店があり、来場者は買い物を楽しみました。また、地域団体の太鼓・舞踊・ダンスなどのステージでは、盛大な拍手が送られ、盛りあがりを見せていました。



認知症サポーター養成講座 (10/4)

認知症サポーター養成講座が、平取小2年生を対象に行われました。認知症を正しく理解し、認知症の方を応援するために、自分にできることを考えてもらうことを目的としています。

年齢を重ねることによる変化を出し合い、困っているお年寄りをどのように助ければよいか、グループで考え実技を交えて発表しました。



全町老人の集い (10/6)

高齢者の生きがい・仲間づくりを促進することを目的に、町老人クラブ連合会主催による「第45回全町老人の集い」が中央公民館で行われました。

集いでは、老人クラブ役員として活躍されている方々の表彰や、カラオケ・舞踊などの芸能発表、大道芸人によるパフォーマンスが行われ、参加者は盛大な拍手を送っていました。



地域おこし協力隊 稲刈り体験（10/8）

地域おこし協力隊の畠山隆之さんが、岩知志で稲刈り体験会を行いました。30人ほどが参加し、カマを使う手作業での稲刈りをしました。今年度で委嘱期間が終了するため、協力隊としての体験会は今回が最後になります。畠山さんは、今後も平取町に定住し農業を続け、さらに「農業と観光を結びつける活動を継続していきたい」と意気込みを語りました。



町長杯争奪カラオケ選手権大会（10/9）

「町民税1%まちづくり事業」を活用した、第2回平取町長杯争奪カラオケ選手権大会が、中央公民館で行われました。町内外から小学生を含む64人が熱戦を繰り広げました。入賞者は次のとおりです。

- 1位 川端しのぶ（本町）
- 2位 武田英治（恵庭市）
- 3位 河内あけみ（上川郡） ※敬称略

アシリチェプノミ（10/15）

イオル再生事業による、アイヌ民族の伝統的な漁具、漁法を用いて新しいサケを迎える儀式（アシリチェプノミ）が、二風谷地区で行われました。

カムイノミ（神への祈り）を行ったあと、アプ（^{かぎばり}鉤針）やマレク（^{かぎもり}鉤鈎）を使ったサケの捕獲を行いました。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す。



びらとりトマト・和牛フェア 2016（10/15）

10月15日から16日の2日間、びらとりトマト・和牛フェア2016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、トマトやじゃがいもの詰め放題や、農畜製品の販売、トマトジュースやびらとり和牛サイコロステーキの試食、お楽しみ抽選会が行われました。屋外会場では、びらとり和牛串の販売が行われ、たくさんの来場者で賑わいました。

教育委員会からのお知らせ

平取町中学校英語暗唱大会 ～平取町教育活動事業実行委員会主催～ 12人が生き生きと発表！聞く生徒も素晴らしく！有意義なひととき

9月26日、平取中学校において平取町中学校英語暗唱大会が開催されました。町内の2校の中学校から、各学年2人の代表、12人が生き生きと発表しました。

1年生は「ウッド先生がやってきた」でおおよそ1分未満、2年生は「Friendship across Time and Borders」でおおよそ2分程度、3年生は「Education first: Malala's Story」でおおよそ3分程度と、各学年の内容についてしっかりと暗唱していました。学年差はあるものの、12人の生徒は緊張しながらも一語一語しっかりと発音しようと真剣に取り組み、暗唱を終えるととても素晴らしい顔を見せていました。



発表後は、3人の審査員による審査により、6人の入賞者の発表と講評が行われました。英語暗唱はもちろんのこと、聞く生徒の姿も大変素晴らしく、とても有意義な英語暗唱大会となりました。

※最優秀賞・優秀賞の3人は、管内英語暗唱大会（10/18: 新冠）に出場しました。

【審査結果】

- 最優秀賞 青木 美来里（振内中3年）
- 優秀賞 水野 颯斗（平取中3年）
- 優秀賞 和田 理喜（平取中2年）
- 奨励賞 比嘉 楓太（振内中1年）
- 奨励賞 小山 和馬（平取中2年）
- 奨励賞 宮内 理央（振内中3年）

【審査員】

渋谷 奈緒美（平取高校教諭）、ダイナ・ニコル・ドットソン、キャロリン・エリザベス・コストロ



異文化との交流 マオリの生徒が平中訪問！



10月4日、ニュージーランドの先住民マオリの生徒13人と教職員7人の計20人が平取中学校を訪問しました。生徒はマオリ語だけで教育する小中高一貫校に通う12～15歳で、日本では中学生となる年代です。修学旅行で9月下旬に日本を訪れ、アイヌ文化との交流のため道内入りして、1日から白老、苫小牧、平取（二風谷）などで交流を深めていました。

予定にはなく、急ぎ平取中学校を訪問することになり、約1時間にわたる交流を行いました。はじめにニュージーランドの紹介の後、生徒たちによるマオリの伝統的な歌と踊りが披露されました。少人数ではありましたが、迫力のある素晴らしいものでした。その後、平取中学校の生徒による歓迎の言葉や、平取中学校校歌、「素直なままに」の全校合唱で交流を終えました。短時間ではありましたが、大変貴重な異文化との交流体験ができたことは、生徒にとって大きな財産となりました。



みんなで学んで、楽しく交流 ～いきいき通学合宿～

教育委員会では、町内を、本町地区と振内・貫気別地区の2つの地区に分け、それぞれの地区で、施設に泊まりながら学校に通う“いきいき通学合宿”という事業を、毎年実施しています。

本町地区は9月7日～9日にかけて、平取町中央公民館で実施し、紫雲古津小・平取小・二風谷小から昨年より5人多い、計11人の参加がありました。



振内地区

振内地区は9月28日～30日にかけて、振内町民センターを会場に実施し、振内小・貫気別小から昨年より1人多い計19人の参加がありました。

両地区ともに1日目は、国立日高青少年自然の家の職員をお招きし、簡単なレクや学年別のプリント学習を行いました。他校の児童ともすぐに打ち解け、勉強も集中して行っていました。

夕食の調理は、本町地区はリリーベルネットワーク、振内地区は自治会女性部の方々にご協力をいただき、カツカレーと、しょうが焼きを美味しくいただきました。



本町地区 デイナ先生によるレクの様子

本町地区2日目の夜には、外国語指導助手（ALT）のデイナ先生に、英語だけを使うレクリエーションを行っていただきました。日本語は一切禁止で、子どもたちには少し難しいかなと思いましたが、デイナ先生のサポートのもと、楽しみながら英語を学ぶことができました。来年度は、振内地区でも実施できればと思います。

両地区ともに各学校から宿泊先に戻ると、言われなくても宿題に取り組む姿が多く見られ、家庭学習の定着が感じられました。

この2泊3日の合宿を通じて、とても楽しく集団生活を送っているのが感じられ、皆で協力することの大切さを学んでもらえたと思います。

高齢者大学学生同士が交流 ～明生大学・義経大学合同町外学習会～

高齢者大学の貫気別明生大学、平取義経大学の合同町外学習会が、9月16日に伊達市、洞爺湖町で実施されました。

伊達市防災センターを見学し、暗闇体験コーナーでは灯りのない部屋を進むのがとても難しく、ゴールまでたどり着けない学生もいました。

洞爺湖町では、ガラス製のペーパーウェイト（文鎮）に、好きな文字やデザインなどを彫る体験を行いました。できあがった作品は記念に持ち帰ることができ、旅の良い思い出となりました。

また、バス車内では、学生同士が楽しく会話され、高齢者大学間の交流を深めることができました。



教育委員会からのお知らせ

1秒でも早くひたすら前へ！ ～第33回町民マラソン大会～

部 門	距離	氏 名	学校名等	記 録
幼児	男子 1km	佐々木 秀真	二風谷保	5分39秒93
	女子 1km	高橋 双葉	振内保	5分12秒95
小学生 1年	男子 1km	太田 侑心	振内小	4分32秒47
	女子 1km	中川 乃々愛	平取小	4分52秒36
小学生 2年	男子 1km	山口 翔生	苫小牧	4分21秒12
	女子 1km	相田 愛美	貫気別小	4分37秒02
小学生 3年	男子 2km	中川 煌空	平取小	9分03秒07
	女子 2km	山口 乙都羽	平取小	9分34秒25
小学生 4年	男子 2km	神田 森太郎	平取小	8分26秒22
	女子 2km	木村 結	二風谷小	9分19秒87
小学生 5年	男子 3km	稲原 永久	平取小	12分45秒65
	女子 3km	浅道 瑠菜	貫気別小	13分26秒51
小学生 6年	男子 3km	森島 隼佑	平取小	12分42秒74
	女子 3km	高橋 桃葉	振内小	13分58秒61

9月25日、本町親水公園で町民マラソン大会が開催され、134人が参加しました。

天候にも恵まれ、ベストに近いコンディションの中、ランナーたちは好タイムをめざしました。



成年A男子の部(4km)で大会新記録を出した中村正範さん



今大会で中村正範さん、船越壘さん、船越摩也さんの3人が大会新記録を更新しました！中でも船越壘さんは昭和60年から破られていなかった記録を1分以上更新し、6km全部門を通して大会史上最速となりました！

部 門	距離	氏 名	学校名等	記 録
中学生 1年	男子 6km	川上 真那心	平取中	34分39秒92
	女子 4km	藤江 悠乃	振内中	17分55秒85
中学生 2・3年		船越 壘	平取中	☆大会新記録 21分45秒55
	男子 6km	船越 摩也	平取中	23分10秒14
	女子 4km	吉田 聖那	平取中	18分11秒05
	高校生	男子 6km	茶木 開登	平取高
青年 (30歳未満)	男子 6km	鈴木 三二男	川 向	27分36秒17
成年A (30～39歳)	男子 4km	中村 正範	紫雲古津	☆大会新記録 14分58秒61
成年B (40～49歳)	男子 4km	山口 英樹	振 内	15分43秒16
壮年 (50歳以上)	男子 3km	中山 英明	貫気別	11分26秒50
	女子 3km	大塚 恵美子	本 町	17分53秒02

※表中の記録は各部門の1位と大会新記録のみ掲載しています。



小学校1・2年生 男女各部門スタート時



左：3大会連続新記録更新 船越 摩也さん
右：6kmコース大会史上最速 船越 壘さん

博物館コラム「シトペラの役割」

イナキビやアワなどの穀物、あるいはオオウバユリの球根などを原料としたシト（団子）を鍋で茹でる時にすくいあげるための道具をシトペラといいます。ペラは日本語の「篋」からきています。イタヤカエデやホウノキなど、弾力性があり木目の細かい木で作られます。木目が細かいので水やお湯につけていてもふやけにくく、嫌な臭いもしないことから、これらの木が最適なのです。

鍋の大きさに合わせて、いろいろなサイズのシトペラがあります。薄く仕上げた板の真ん中にはシトをすくう時に水切れを良くし、すくいやすくするための細かい貫き穴があるものが多く、さらには美しいアイヌ文様を板全面に彫刻したようなものもあります。

明治30年代、薬売りの行商人がアイヌの家に泊まろうとしたときに、その家のおばあさんが独り言のように「ああ、たまにはシトでも食べたいなあー」とつぶやいたのを、てっきり「たまにはヒトでも食べたいなあー」と言ったのだと思い込み、殺され食べられてはかなわないと、その行商人がそそくさと逃げ帰った、というエピソードが残っています。

ただの笑い話のようですが、ここからは当時においてもシトが特別なご馳走であったことがわかります。そのシトを茹でる時に使われるシトペラもまた、特別喜ばしいイメージとともに思い浮かべられる道具なのでしょう。



二風谷アイヌ文化博物館で
展示されているシトペラ

第22回博物館特別展「沙流に受け継がれたアイヌの祭祀具」

展示期間 12月15日（木）まで 9:00～16:30

展示会場 二風谷アイヌ文化博物館

目指せ!! はつらつ健康

すこやかだより

Health Information

“減塩”で高血圧を 予防しましょう!

塩分の取りすぎは、高血圧の原因になるだけでなく、胃がんなどの病気を引き起こす要因にもなります。減塩を心がけて、病気のリスクを減らすようにしましょう。

厚生労働省の調査によると、1日の食塩平均摂取量は、男性11.1g、女性9.4gとなっております。食事摂取基準をみると、1日あたりの目標食塩量は、男性8g、女性7gと定められています。

“適塩食習慣” はじめましょう!

まずは、1日1g日の減塩を目標に食事の内容や食べ方を振り返って見ましょう!

- ① 味付けには、だしやお酢、香辛料、柑橘類などを活用。
- ② 醤油やソースは小皿にとって、つけるようにする。
- ③ ラーメンなどの麺類を食べるときはスープを飲まない。

- ④ 漬物・塩辛などの食品は控える。
- ⑤ 食品の「塩分表示」をチェックする。



血液中のナトリウム濃度を抑え、血圧を安定させるのに効果的な栄養素にカリウムがあります。

チェックする<栄養成分表示>とは

ナトリウム量から食塩相当量が算出できます!!

【算出式】

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

【例】

ナトリウム 750mg (0.75g) と表示のある場合
⇒ $0.75g \times 2.54 \doteq 1.9$ となり、食塩相当量は 1.9g となります。

[ナトリウム 750mg ⇔ 食塩 1.9g]

カリウムを多く含む食品には、ほうれん草・アボカド・さつまいも・トマト・バナナ・干し柿などです。また、カリウムは野菜全般に多く含まれています。野菜をたっぷり摂りましょう。カリウムは、水溶性のミネラルのため、ゆでて水にさらしたりすると、損失する量が多いです。野菜なら生食やスープにして丸ごと食べたり、電子レンジで加熱したりすると、効率よく摂取することができます。



【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
お気軽に
お問い合わせください

きのこたっぷり タラのムニエル

【材料】(4人分)

タラ:320g (4切れ) しめじ:80g (1袋) 塩:0.8g (小さじ1/5弱)
しいたけ:80g (中4枚) こしょう:少々 三つ葉:20g
小麦粉:大さじ1・1/3 バター:大さじ1 (12g)
サラダ油:小さじ2 しょうゆ:大さじ1・1/2弱

【作り方】

- ① タラは塩・こしょうをして小麦粉をつける。
- ② しめじとしいたけは、石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ 三つ葉は3cm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、タラの両面を色よく焼き、器に盛る。
- ⑤ 別の鍋でバターを熱し、②をさっと炒める。③を加えしょうゆを回し入れて火を止める。
- ⑥ ④の上ののせて完成。



旬の食材を使った主菜メニュー
減塩や血圧が気になる方へ

～参考レシピ:北海道産すこやかレシピ～

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】

『魂の沃野』上・下／北方謙三

『陰陽師 玉兔ノ巻』／夢枕獏

『失踪者』／下村敦史

『オライオン飛行』／高樹のぶ子

『ヴァラエティ』／奥田英明

『わずかーしづくの血』

／連城三紀彦

『黒い紙』／堂場瞬一

『I Love Letter (アイラブレター)』

／あさのあつこ

『白衣の嘘』／長岡弘樹

『まことの華姫』／畠中恵

『五井の秋花』／梶よう子

『最悪の将軍』／朝井まかて

『手のひらの京 (みやこ)』／綿矢りさ

『お茶をどうぞ

対談向田邦子と16人』／向田邦子

【生活・趣味】

『矢島さとしのまるごと

北海道みやげの歴史』／矢島睿

『わたしの暮らし、かえる、かわる。』

／Emi

【医学・社会・その他】

『パーキンソン病を知りたいあなたへ』

／高橋良輔

『これならわかる

障害者差別解消法』／二本柳覚

『自己破産と借金整理を考えたら

読む本』／ベリーベスト法律事務所



“小中学生が選ぶこの一冊” 「本のしょうかいカード」展示会

町内の小中学生を対象に、好きな本・おすすめの本を紹介してもらう「本のしょうかいカード」を書いてもらいました。読書週間に合わせて次の期間中に図書館で展示会を行います。

「本のしょうかいカード」は、絵と文章の両方で、好きなシーンや気に入った文章などのおすすめポイントを書いてもらいます。目の付けどころが面白かったり絵が上手だったり、それぞれの個性が見られます。小中学生の力作を見に、ぜひご来館ください。

○期間 11月4日(金)～18日(金)まで
(7日、14日は休館日)

○場所 図書館カウンター前



図書ワゴン(移動図書館車)運行日程【11月】

10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

11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。

11月の休館日

3・7・14・21・23・28日

12月の休館日

5・12・19・23・26・30・31日





びらとり沙流川まつり YOSAKOI ソーラン演舞 (9/18 二風谷ファミリーランド)



公式キャラクター 「ピラッキー」

まちの人口と世帯数

人口	5,304人	(△ 4)
男	2,580人	(△ 5)
女	2,724人	(1)
世帯数	2,616世帯	(△ 3)

()内は前月比 9月末現在

交通事故発生状況

発生件数	4件	(1)
死者数	1人	(1)
傷者数	7人	(4)

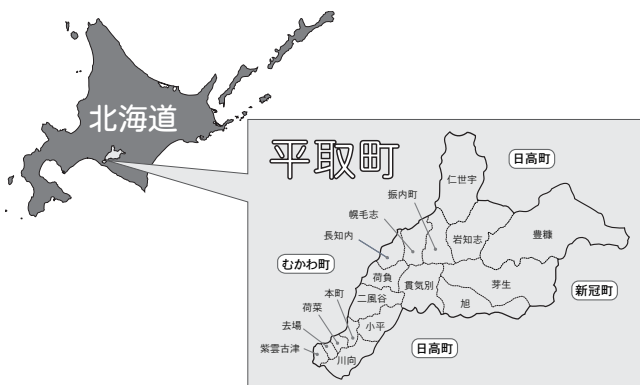
()内は前年比 9月末現在

死亡事故ゼロ日数 171日

楢の実俳句

稲架も無くいつか刈田となりており
 食細り味覚の秋も目で追いし
 橋けたに流木からむ台風禍
 台風過孤立せし邑槌の音
 天高し丘にころがる草ロール
 松の影川面にくつきり秋の水
 里の径彩り染める野紺菊
 朝霧に祭りの幟重く舞う
 玄閑に入りそうなる秋桜
 庭石の温かみにつどう秋の蝶
 草の中草の彩してキリギリス

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



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
 観光工商課 ☎3-7703
- 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消防署 ☎2-2361

平取町公式ホームページ



QRコード

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