



広  
報

# びらとり

# 2

2017

みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。



ブーツ（長靴）ホッケー大会（1/29 振内小スケートリンク）

|         |                |                  |
|---------|----------------|------------------|
| 特集      | 地域おこし協力隊インタビュー | … 2              |
|         | 平成 29 年 平取町成人式 | … 6              |
| まちのひろば  | … 4            | 教育委員会からのお知らせ … 8 |
| すこやかだより | … 12           | 図書館へ行こう … 13     |

| まちの人口と世帯数 |         |       |
|-----------|---------|-------|
| 人口        | 5,258人  | (△ 9) |
| 男         | 2,557人  | (△ 4) |
| 女         | 2,701人  | (△ 5) |
| 世帯数       | 2,575世帯 | (△ 6) |

( )内は前月比 1月末現在



# 地域おこし協力隊 インタビュー



地域おこし協力隊は、国が創設した制度で、人口減少や高齢化等の進行が著しい地域で都市住民を募集し、地域活動の活性化や地域力の維持・強化をめざすものです。



## 松田 誠一 さん

住所・年齢：本町・44 歳  
期間：平成 27 年 9 月～平成 30 年 3 月  
出身地：札幌市  
応募のきっかけ：平取町に来たかった

## 畠山 隆之 さん

住所・年齢：振内町・42 歳  
期間：平成 26 年 4 月～平成 29 年 3 月  
出身地：夕張市  
応募のきっかけ：農業をしたいのが一番

### どのような活動をしていますか

喫茶店経営をしていたことを生かし、コーヒーの焙煎をし、移動販売車「珈琲屋台 Daisy nilly 号」でイベント会場や振内の山の駅前などに行き、コーヒーを販売しています。

また、釣りで使用するルアー作りにも励み、地元の釣り愛好者に使用してもらっています。

農林業 6 次化促進支援員として、荷負、長知内、振内町、岩知志の 4 地区 8 軒の農家に入り、稲作やトマト関連の仕事を主にしています。

トマト収穫が終了した現在は、寒締めほうれん草の作業をしています。

### 楽しいこと・つらいこと

コーヒーの焙煎やルアー作りに、とことん打ち込めることが楽しいです。喫茶店経営の時には、人が来るのを待ち、自分のお勧めのコーヒーを提供していましたが、今は、コーヒーの好みを聞き、さらに求められるものを作ることが、とても楽しくなっています。

農業以外に、地域の人を集めての体力作りやヨサコイなど、さまざまな活動していますが、中でも 6 人のメンバーで『ピラトレンジャー』を結成し、お祭りやイベントで積極的に盛り上げ役を買って出て楽しんでいます。つらいことはありません。

### 今後の予定・抱負

移動販売車での活動を自立したいです。今後は、各種イベントに積極的に参加し、さらに固定販売できる場所を開拓していきます。また、コーヒーに合うサブメニューを現在模索中です。

今年の 4 月からは、先進農家で 1 年間の研修を受けます。その後は平取町で農家を継続していけるように努力したいです。いずれは、無農薬野菜に取り組みたいと考えています。

### 伝えたいこと

協力隊になって、まわりの人のことを考えることができるようになりました。コーヒーにしても、ルアーにしても、求められる物を作ることにより、自分ひとりで作っているのではなく、みんなで作っている気持ちになります。これからも地域の方の話を聞き、より良いものを作っていきたいです。



地域の方々の支援により、地域おこし協力隊は成り立っているので感謝しています。みなさんの支援がなければ、平取町に残ることができないし、残りたい気持ちにもなれなかったと思います。

これからは、恩返しをしながら、地域を盛り上げていきたいです。



### ◆地域おこし協力隊活動報告会開催◆

協力隊の今までの活動内容と、これからの取り組みや将来の方向性も含めた報告会を開催します。お気軽にお越しください。

期日：3月1日(水) 18:00～

場所：ふれあいセンターびらとり

問合せ：まちづくり課 地域戦略係 TEL:2-2222

# よい食一生 ● 食育だより

保健福祉課 保健推進係

## 生活習慣病に克つ！地産地消形食生活のすすめ！



12月18日（日）『びらとり食育セミナー』が開催されました。天使大学の荒川義人（あらかわよしひと）教授を講師に招き、生活習慣病予防のための食生活について、ご講話いただきました。

内臓脂肪の蓄積が引き起こす、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を、日本古来の米や豆類、野菜、海藻類、魚介類、発酵食品を中心とした

『日本型食生活』をさらに一歩すすめ、北海道の地場産品である、乳製品や新鮮な野菜をしっかりとって予防していくことが大切であること、『北海道型食生活』のすすめ、地産地活（ちさんちかつ）の必要性を伝えてくれました。

講話の後は、管理栄養士／フードコーディネーターの「りさ」さんを講師に、平取町の地場産品を活用したメニューの調理デモ、そのメニューを全員で試食しました。セミナーに参加していた平取高校トマトクラブのメンバーも、急ぎょ調理デモに参加し、りささんと一緒に調理作業を行いました。

次のレシピは、当日試食メニューです。ぜひご家庭でお試ください。



### 食物繊維・リコペンをたっぷり含んだ、びらとりの洋風鍋料理!! 『トマトポトフ』

【材料】（4～5人分）

にんにく（薄切り）2片  
オリーブ油 大さじ1  
モッツァレラチーズ 適宜  
塩・こしょう・ドライバジル 適宜  
ゆでほうれん草 60g

A  
豚肩ロース（塊）200g  
人参 100g ごぼう 100g  
れんこん 150g 大根 150g  
長ネギ 1/2本 椎茸 4個

B  
水 500ml トマトピューレ 200g  
タイム（生）6枝 顆粒コンソメ 大さじ2

C  
ゆで大豆 80g  
ウィンナー 4～5本 ジャがいも 2個

【作り方】

① 豚肉は4cm角に切って塩・こしょうをふり、長ネギとごぼうは5cm程度に切る。

れんこんは8mm・大根は1.5cmほどの厚さの輪切りにする。人参は大きめの乱切り、じゃがいもは半分に切って水にさらし、椎茸は石突きを落とす。

② 鍋ににんにくとオリーブ油の半量を入れ弱火でじっくりと炒め、残りのオリーブ油を足しAを炒め油が回ったらBを加え、煮立ったらあくをとり、蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮る。

③ Cを加え火が通るまで煮て塩・こしょうで味をととのえる。

モッツァレラチーズは食べる直前に鍋に入れて溶ければできあがり。

早寝・早起き・朝ごはんは、元気の基本！



ほっかいどう地球温暖化防止貢献の  
森林づくりコンクール表彰伝達式



ほっかいどう地球温暖化防止貢献の  
森林づくりコンクール表彰

「ほっかいどう地球温暖化防止貢献の森林づくりコンクール」で、榎野マサノさん（貫気別）が奨励賞（カラマツの部）を受賞しました。森林の適切な管理、育成により、地球温暖化に貢献する森林づくりに取り組んでいる所有者や団体を表彰するもので、適正な保育管理が高く評価されました。

振内中学校創立 70 周年  
体育館落成記念式典（12/17）

振内中学校の創立 70 周年と体育館落成記念式典が、新築の体育館で開かれました。この日は、生徒と来賓、同窓生、PTA 会員などが出席し節目を祝いました。これまで築かれてきた歴史と伝統に思いを馳せながら、在校生が合唱「生きている証」を披露し、美しい歌声が新しい体育館に響き渡りました。



オジュウチョウサン号が GI 制覇

12月23日、中山競馬場（千葉県船橋市）で行われた「第139回中山大障害」（J・GI）で、坂東牧場生産のオジュウチョウサン号（牡5歳）が優勝しました。1番人気に支持されたオジュウチョウサン号は、最後の直線手前で先頭に立ち、そのまま9馬身差を付けての圧勝。4月に行われた中山グランドジャンプに続く障害 GI 制覇を達成しました。

平取消消防出初式（1/5）

平取消消防出初式が、振内町で行われました。出初式は、消防職団員の団結の強化と士気の高揚を図ることなどを目的に行われ、年度ごとに開催場所を変えています。澄んだ冬空の朝、消防団員の皆さんは振内鉄道記念館から振内町民センターまで、白い息を吐きながら整然と分列行進を行いました。



## 冬場の健康づくり教室（ヨガレッスン）

昨年10月～12月の3ヶ月間、冬場の健康づくり教室として、細川朋子さん（札幌市在住）を講師に全6回のヨガレッスンが行われました。終了時のアンケートでは「通年で開催してほしい」などの希望もあり、2月15日(水)・3月5日(水)に、臨時ヨガレッスンを開催します。詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。



## ふるさと給食「ニシパランチ」（1/26）

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うことを目的とした、ふるさと給食「ニシパランチ」が町内の小中学校で提供されました。紫雲古津小学校の給食には平取高等学校「トマトクラブ」の生徒も参加して、今回のメニューのびらとり和牛カレー・寒締めほうれん草ともやしのサラダを美味しくいただきました。

## 駒大苫小牧高校吹奏楽局演奏会（1/28）

駒澤大学附属苫小牧高等学校吹奏楽局演奏会が、中央公民館で行われました。演奏しながら会場を縦横無尽に動きまわるマーチングバンドのほか、平取中学校吹奏楽部との合奏も行われました。迫力ある演奏で、超満員の観客を魅了しました。  
◎この事業は「町民税1%まちづくり」事業を活用し行われました。



## 寄贈ありがとうございます

社会貢献の一環として、1月23日に株式会社平村建設（平村徹郎代表取締役）が、KYフェンス（施設内で使用する折りたたみ可能な柵）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」（藤澤佳宏理事長）へ寄贈されました。  
あたたかいご厚意に感謝いたします。



# 平成29年 平取町成人式

平成29年平取町成人式が1月8日、中央公民館で開催されました。  
今年の新成人は51人（男性28人、女性23人）で、うち出席した42人がスーツや振り袖に身を包み、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。



お礼のことば  
和田 理志さん



記念品贈呈  
重高 亜樹さん



成人宣言  
水澤 侑人さん 澤山 純華さん



# 教育委員会からのお知らせ

## ボール投げ（男女）・握力（男子）は全国平均以上！走力に課題！ ～平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から～

昨年の一学期に文部科学省は例年同様に全国の小学校5年生と中学校2年生の児童生徒を対象に、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施しました。その調査結果が12月に公表されました。この調査結果を基にした平取町の児童生徒の各種目における概要は、下表のとおりです。

全国平均を50としての比較：小学校5年生（男子20人、女子17人）、中学校2年生（男子24人、女子17人）

|              | 握力   | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | シャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ | 体力合計点 |
|--------------|------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 相当高い +7以上    |      |       |       |       |        |      |       | 5女    |       |
| 高い +5～+7     |      |       |       |       |        |      |       |       |       |
| やや高い +3～+5   | 5男2男 | 5女2男  |       |       | 2男     |      | 2男    | 5男    | 5女2男  |
| ほぼ同様上位 +1～+3 |      |       | 2男    | 2男    | 5女     | 5女   | 5女    | 2男女   |       |
| ほぼ同様 -1～+1   | 5女2女 |       | 2女    | 5女    |        |      |       |       |       |
| ほぼ同様下位 -3～-1 |      |       | 5女    | 2女    |        | 5男   | 5男    |       | 2女    |
| やや低い -5～-3   |      | 5男    |       | 5男    | 2女     | 2男   | 2女    |       | 5男    |
| 低い -7～-5     |      |       | 5男    |       | 5男     |      |       |       |       |
| 相当低い -7以下    |      | 2女    |       |       |        | 2女   |       |       |       |

5：小学校5年生 2：中学校2年生 ※ボール投げは、小5はソフトボール投げ、中2はハンドボール投げ

- ボール投げについては、すべて全国平均を上回っています。特に5年生女子のソフトボール投げは、全国平均よりもおよそ5m近く上回っています。走力（シャトルラン・50m走・反復横とび）は課題といえます。
- 児童生徒質問紙においては、「健康三原則：運動・食事・睡眠」の重要性を意識していますが、食事や睡眠に対して、運動の数値は、若干低い結果でした。学力同様、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。
- 運動することは好きですか？という問いについては、小学校5年生において全員が好きという回答でしたが、中学校2年生になると男子の1割、女子の3割程度が嫌いという回答しています。
- 運動といえばスポーツと考えがちですが、決してそうではありません。外遊びや、散歩（徒歩通学）等も十分な運動です。冬季であれば家での雪かきの手伝いなども運動といえます。生きていく上で欠かすことの出来ない力の一つが「体力」です。体力向上に向けた運動の習慣化に取り組んでいきましょう！

平取町としての体力向上策（各学校・関係団体等での主な取り組み例）

- ◆ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査および新体力テストを活用した検証改善サイクルの確立
- ◆ 小学校における体育専科教員活用事業による体育の授業改善の推進
- ◆ 体育の授業における目標の提示やICT活用による体育の授業改善の推進
- ◆ 一校一実践の積極的な推進および運動の日常化への取り組みの強化
- ◆ 栄養教諭による定期的な指導および教育活動全般を通じた食育の推進
- ◆ 平取町体育連盟などと連携した各種スポーツ教室の開催
- ◆ スポーツ関係団体への支援および指導者養成による運営・指導体制の整備



ぬきぬき山でのソリ遊び：貫気別小

1985年（昭和60年）と2016年（平成28年）の比較 ※データは全国平均

| 小5    | ソフトボール投げ (m) |       | 握力 (kg) |       | 50m走 (秒) |       |
|-------|--------------|-------|---------|-------|----------|-------|
|       | 男子           | 女子    | 男子      | 女子    | 男子       | 女子    |
| 1985年 | 29.94        | 17.60 | 18.35   | 16.93 | 9.05     | 9.34  |
| 2016年 | 22.42        | 13.88 | 16.47   | 16.13 | 9.38     | 9.61  |
| 差     | -7.52        | -3.72 | -1.88   | -0.80 | -0.33    | -0.27 |

およそ30年前の昭和60年が子どもの体力のピークにあったといわれています。30年前前という今の子どもの保護者の世代です。

| 中2    | ハンドボール投げ (m) |       | 握力 (kg) |       | 50m走 (秒) |       |
|-------|--------------|-------|---------|-------|----------|-------|
|       | 男子           | 女子    | 男子      | 女子    | 男子       | 女子    |
| 1985年 | 22.10        | 15.36 | 31.16   | 25.56 | 7.90     | 8.57  |
| 2016年 | 20.59        | 12.85 | 28.91   | 23.75 | 8.03     | 8.83  |
| 差     | -1.51        | -2.51 | -2.25   | -1.81 | -0.13    | -0.26 |

少しずつではありますが体力向上の傾向にあります。学校や関係団体での取り組みも重要ですが、家庭での運動習慣の形成が一番です。

## みんなで楽しくそば作り体験 ～子ども公民館講座～

12月17日、中央公民館と児童館との共催による子ども公民館講座「そば作り体験」を中央公民館で開催しました。

今年もびらとり蕎麦同好会の方々の指導のもと、参加児童20人で楽しくそばを作ることができました。



作業は8班に分かれて行い、そば鉢の中にそば粉、小麦粉、水を入れてこねるところから、包丁を使って切るところまで一通り体験することができました。

1時間半ほどで全ての作業を終えることができ、最後に出来上がったそばに秘伝のタレ、鶏肉、ナルト、ネギを加えた「かしわそば」を全員でおいしくいただきました。



## みんなで楽しく理科実験！～わくわくドキドキ！冬休み理科教室～

町内の小学3～6年生を対象とした子ども公民館講座「わくわくドキドキ！冬休み理科教室」を、冬休みも終わりに近づいた1月10日、中央公民館で開催しました。

この事業は、理科実験を通して、少しでも理科に興味を持ってもらう事を目的として開催しています。今年は、定員を45人（昨年度40人）に増やして募集しましたが、受付初日で定員に達しました。そこでさらに参加枠を拡げ、54人で実施しました。



あぶり出し

今年は、昨年度人気のあった、あぶり出し・スライム作り・スーパーボール作りと、新たに加えた、“ぴよこぴよこ君”と名づけた電気コイルを利用した跳ねるオモチャ作り・ブーメラン作り・LEDランプシェード作りの6つの実験を用意しました。これを3つのグループに分け、そのグループを参加者が選択し、それぞれの実験を楽しんで行っていました。

その後、参加者全員が共通で、塩ビ管とティッシュペーパーで静電気を起こし、スズランテープを裂いて作った物を浮かせる電気クラゲを作りました。会場内のあちらこちらで「やったあ～浮いたあ！」という歓声とともに、クラゲがフワフワと浮遊していました。普段は不快な静電気も実験を通して、楽しく学ぶ事ができたと思います。

最後は、中学年と高学年に分かれて、特別講義を行いました。中学年では、普段は意識していない空気の力をテーマに、その重さや力を学び、協力いただいた先生のお手製ホバークラフト2台で乗車体験を行いました。高学年の実験では、テコの原理や光の屈折・触れるシャボン玉の実験など、物理を楽しく体験していました。

終わりの会では、満面の笑みを浮かべた児童に、協力いただいた10人の先生方を加え、記念撮影をして終了しました。



お手製ホバークラフト

# 教育委員会からのお知らせ

冬の醍醐味を満喫！ ～スキー教室大特集～  
★学校の冬休みを利用してスキー教室を行ってきました★



スノーラフティングの様子

## 【遊 ing スキー教室】

1月11日～12日の2日日程で、小学4～6年生を対象に日高西部広域社会教育事業『遊 ing スキー教室』（日高町と共催）が行われました。宿泊は国立ひだか青少年自然の家、スキー・スノーボードレッスンは日高国際スキー場で行われ、平取町・日高町合わせて40人の参加がありました。

### 「1日目」

日中の最高気温が今シーズンで、最も低くなると予想されていた中、子どもたちは、元気いっぱい雪まみれになりながらも、冬ならではのアクティビティーやレクリエーションを楽しんでいました。

### 「2日目」

待ちに待ったスキー・スノーボード教室。天気、気温ともに良好な環境の中での実施となりました。

子どもたちは、驚くほど上達するスピードが速く、全員がその日のうちに、第1リフトに乗ることが出来るようになり、ゲレンデの感触を楽しんでいました。



スキー教室終了後の集合写真

## 【初心者スキー教室】

1月14日、町内の小学1～6年生を対象とした初心者スキー教室を日高国際スキー場で行いました。例年開催している日帰りのスキー教室ですが、参加募集と同時に、あっという間に定員の40人に達してしまうほど、人気度の高い事業となっています。インストラクターの指導のもと、子どもたちの懸命に練習する姿が見られました。



お昼はカレーライス

## 博物館コラム「プの役割」

チセ（伝統的家屋）の外にも、チセと同じように葦で葺いた小屋のような建物があります。これをアイヌ語で“プ”と言います。“プ”には乾燥させた食料が貯蔵されており、必要な時に必要な分だけ取り出して使われていました。高床式になっているのは、動物、特にネズミの食害を防ぐためです。床材のすぐ下に付いているネズミ返し（反った樺の木の皮など）は、ネズミなどの動物が丸太の足材を登ってきても、そこから上には登れない仕組みになっています。



二風谷アイヌ文化博物館屋外の「プ」

梯子も食料を出し入れするために必要なものですが、そのまま架けておくとネズミなどが侵入するため、普段は外しておいて、使用する時だけ写真のように架けて使います。

現代の我々にとって主食は何かと問われれば、消費量が年々減っているとはいえ、やはりお米などの穀物だと言えるでしょう。しかし、昔のアイヌにとっては、そうではないのです。鮭をアイヌ語でシペ（シ：本当の・イペ：食べ物）と言いますが、この言葉からも分かるように、まさに鮭が主食だったと言えます。それも、川を遡上し、産卵の終わったボロボロに擦り切れたような魚ばかりを獲り、“プ”で保存された“ホッチャレ”と呼ばれるものが食べられました。今の感覚で言えば「川に入った鮭は泥臭く、身も白くなっていて美味しくない」と言われますが、このような魚の方が海で獲れる赤い身の魚よりずっと脂が落ちているので、干しても油焼けせず、乾燥保存には向いているのです。しかも、保存用に大量に獲るのはホッチャレなので、自然の資源を減らす（鮭の数を減らすこともなく）こともありません。今風に言うならば、自然界のサイクルが再生可能な状態でうまく保たれていたと言えるでしょう。

陸獣においては、一頭仕留めれば沢山の肉を手に入れることができる鹿がいます。日高地方は雪も少なく、昔から鹿が多かったと言われています。この鹿肉も一度煮てから干し、乾燥保存させる技術があるので、大量に保存することが可能でした。それともう一つ重要な保存食としては、春の間に大量に採る山菜があります。冷蔵庫もない時代、もちろん塩は貴重なため、保存食を作るために塩を使えないような状況の時には山菜も天日干して保存しました。

このように魚、肉、山菜を大量に“プ”に貯蔵することによって、古い時代のアイヌはかなり豊かな生活を送っていたのではないかとされています。食料の蓄えがあるため、逆に言えば、夏の暑い日などは、あくせく働く必要もなく、木彫りや、刺繍、織物などの工芸を楽しむ、あるいは物語や歌などの口承文芸を聞いたり聞かせたりして楽しむ、といった独自の文化も発展させることが出来たのでしょう。

お話しの中では、主人公が初めて訪れる村の描写として「肉用のプ、魚用のプ、山菜用のプがいくつも建っている」という表現がよく出てきます。これは、その村が裕福であることを暗示しています。アイヌ文化の中で、“プ”は豊かさの象徴なのです。

目指せ!!はつらつ健康

# すこやかだより

Health Information

## あなたの飲み方 だいじょうぶ!?

ほとほとどの飲酒は心身の疲れをいやし、人間関係を円滑にする潤滑油として、毎日の暮らしに彩りをそえてくれます。また、祝い事やお祭り、お正月などでもお酒は欠かせずことはできません。  
今号では、「お酒」の飲み方をお知らせします。

### お酒の飲みすぎは 危険がいっぱい!

お酒は60もの病気と関連しており、飲酒量が多くなると病気になる危険性が高まると言われています。  
一部を例に挙げると、  
● 高血圧  
● 心臓病、肝臓病  
● 急性アルコール中毒  
● 認知症  
などがあります。







### 日本人の約半数は 酒が飲めない体質です!

飲酒後顔が赤くなる、動悸、頭痛がする人はアルコールの分解が遅く、飲めない体質なので控えめにしましょう。

### 女性や高齢者、未成年は 酒の影響を受けやすい!

飲酒量が同じでも女性は男性に比べ病気になるやすく、高齢者はアルコールの分解速度が下がっているため、飲酒は控えめにしましょう。また、未成年の飲酒は成人と較べると、心身への影響が大きく危険なので、お酒は成人してからにしましょう。

### 飲酒の適量

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br><b>ワイン</b><br>(度数 12%)<br>グラス 1 杯<br>(200ml)   | <br><b>チューハイ</b><br>(度数 7%)<br>1 缶<br>(350ml)   | <br><b>日本酒</b><br>(度数 15%)<br>1 合<br>(180ml)   |
| <br><b>ウイスキー</b><br>(度数 40%)<br>ダブル 1 杯<br>(60ml) | <br><b>ビール</b><br>(度数 5%)<br>中瓶 1 本<br>(500ml) | <br><b>焼酎</b><br>(度数 25%)<br>0.5 合<br>(100ml) |

女性は半分程度が適量です

## 健康を守るための飲酒ルール

1. 飲酒は適量で  
※適量は上の表のとおり
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 酒で顔が赤くなる人も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はお酒を飲まない
9. 入浴・運動・仕事前は飲まない
10. 妊娠・授乳中は飲まない
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に健診を

厚生労働省 e-ヘルスネット HP 参考

### 飲みすぎを防ぐための工夫

- お酒は薄めて飲みましょう。
- のどが乾いた時やお腹のすいた時に飲酒しないようにしましょう。
- 飲酒のスピードをできるだけ遅くしましょう。
- お酒を飲む前にノンアルコールドリンクを飲みましょう。
- まず料理を食べて、お腹をいっぱいにして飲みましょう。

☆元々飲酒しない方や健康上の理由で禁酒中の方は飲酒する必要はありません。

### 健康を守るために

病気になってから、これまでの飲酒習慣を変えるのは難しいです。右記のルールを参考にお酒との付き合い方を考えてみましょう。

### 【お問い合わせ先】

北海道静内保健所  
健康推進課 健康支援係  
☎ 0146-42-0251  
さらに詳しく知りたい場合は静内保健所のホームページをご覧ください。  
保健福祉課 保健推進係  
(ふれあいセンターむらとり)  
☎ 4-6112  
お気軽にお電話ください

# 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】

『果てしなき追跡』／逢坂剛  
 『三鬼』／宮部みゆき  
 『幻庵』上・下／百田尚樹  
 『マカロンはマカロン』／近藤史恵  
 『よるのばけもの』／住野よる  
 『サロメ』／原田マハ  
 『i (アイ)』／西加奈子  
 『もったいないばあさんの知恵袋』  
 ／真珠まりこ  
 『カズサビーチ』／山本一力  
 『雪煙チェイス』／東野圭吾  
 『人はいくつになっても生きようがある。』／吉沢久子



### 【家庭・生活・趣味】

『飛田和緒の郷土汁』／飛田和緒  
 『斉藤謡子 私のキルト』／斉藤謡子  
 『ネコのコットちゃん  
 お洋服 BOOK』／澤村藍  
 『消しゴム & ゴム板はんこ』  
 ／しろたえ



### 【医学・社会・その他】

『連続台風 記録と防災  
 道新報道 2016』／北海道新聞社  
 『ファイターズ日本一オフィシャル  
 グラフィックス 2016』  
 ／北海道新聞社  
 『脳梗塞 最新治療・再発予防・リハ  
 ビリのすべて』／岡田靖  
 『性と国家』／北原みのり  
 『証言北方領土交渉』／本田良一



## 布の絵本・布のおもちゃが ふえました!

布の絵本制作グループ「ふれあいサークル」さんより、図書館に作品を寄贈していただきました。

布の絵本や布のおもちゃは、小さいお子さんが手に取って遊べるように絵本コーナーとキッズコーナーに展示しています。展示作品は毎月変えていますので、新作の他にも昔話や知育おもちゃなど、気になったものはぜひ手に取ってみてください。

### ■今年度の作品紹介■

「こびとのくつや」グリム童話／布絵本  
 「どうぶつのなまえいえるかな?」知育／布絵本

「ブレーメンにいこう」エプロンシアター  
 「オセロ」「レジスター」おもちゃ



### 図書ワゴン（移動図書館車）運行日程【3月】

#### 2日（木）【貫気別地区】

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】

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

6・11・13・20・27日

### 3月の休館日

6・13・20・21・27日





2016年度 JRA 賞最優秀障害馬を受賞したオジュウチョウサン号 (右)

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  
 観光商工課 ☎3-7703

役場振内支所 ☎3-3211  
 役場買気別支所 ☎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

すずらん短歌会詠草

お互いに我が国なりと思いいて  
 朝ドラに映る昔の黒電話  
 来る年も子等の家族の幸せを  
 回復を毎日祈り指折るも  
 祈れども戦の絶えぬ地球なり  
 「すずらん短歌会」入会者募集中  
 希望者は、中央公民館(生涯学習課社会教育係)へ

戦後の時代走馬灯の如く  
 両手あわせて我は祈らん  
 両手に足りずその日は遠し  
 熊谷 厚子  
 石川原 多満代

中沢 三二子  
 相田 のぶ子  
 中原 千鶴子

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.biratori.hokkaido.jp/>  
[info@town.biratori.hokkaido.jp](mailto:info@town.biratori.hokkaido.jp)  
 ☎(01457)2-2222 FAX(01457)2-2277