



広  
報

# びらとり

6  
2017

みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。

## 創刊 666 号発行



ホクレン陸上部陸上教室（振内小学校）

	平成 29 年度 町民税 1% まちづくり事業	… 2
	第 33 回すずらん観賞会	… 4
特 集	平取町地域活性化協議会今年度事業	… 5
	岩知志パソコンクラブ ～楽しくて5年間があっという間～	… 6
	まちのひろば	… 8
	教育委員会からのお知らせ	…10
	すこやかだより	…14
	図書館へいこう	…15

# 平成 29 年度 町民税 1% まちづくり事業



会長から町長へ答申 (5/22)

町民税の1%に相当する額を、住民が主体となって実施する地域やまちづくり活動に対する補助事業「町民税1%まちづくり事業」は、毎年様々なアイデアを凝らした事業応募があり、町民で構成する「町民税1%まちづくり会議」により審議されます。

この会議にて審議された後、1%まちづくり会議会長より町長へ答申され、事業が採択されます。

平成29年度は11の事業が採択されました。ここで助成決定額と合わせて事業の概要を紹介します。

## ゴールデンカムイ原画展(文化交流事業)

概要

二風谷アイヌ文化博物館の閑散期対策として、漫画「ゴールデンカムイ」の原画展を開き、モデルとなつてゐる工芸品等の展示を実施。来場者に町内飲食店で利用できる飲食クーポン券を作成し、動向調査を含めた活性化を図る。

団体名

ゴールデンカムイ原画展実行委員会

事業日程

平成29年1月

助成決定額

19万2千円

## インバウンドサポーター養成コース

概要

英語スピーカーを複数招き、グループワークを中心とした聞き取る訓練を重ねる。

聞き取りながら、英語

マップ・指差し英語・英語メニュー(食事処)などのツールを活用し訓練する。

団体名

ようこそびらとりチーム

事業日程

9月～平成30年3月

助成決定額

19万2千円

## 元トップアスリート選手による講演会・実技講習会・U-12カーリング大会

概要

元オリンピック選手による講演・講習でカーリングのルールやマナーを学び、町外の人達と大会を通じカーリングのさらなる技術向上と交流を深める。

団体名

平取カーリング協会

事業日程

平成30年1月～2月

助成決定額

20万8千円

## ふれスポ きつずボッチャ健康福祉事業

概要

週に1度実施しているふれスポきつずの子どもたちへの新しいプログラムとしてボッチャを導入する。また、年に数回のイベントプログラムとして、父母も参加する親子対抗戦などを実施。

子どもたちからお年寄りへの指導体験や、地域のお年寄りなどへの競技指導、用具の貸し出しを行う。

団体名

平取町ふるさと親子留学推進協議会

事業日程

5月～平成30年3月

助成決定額

4万7千円

### 2017秋マサイ族ジャクソンさん講演会 in 平取

**概要**

マサイ族の文化、風習、自然観、現在の社会問題やスラム街の学校の取り組みについての講演を行うとともに、実施団体からはアイヌ伝統舞踊の披露を行う。

**団体名**

マサイ族ジャクソンさん講演 in 平取実行委員会

**事業日程**

9月15日(金)

**助成決定額**

26万9千円

### 社会を明るくする運動推進事業

**概要**

犯罪や非行の起きない社会を作ることを目的に、麻薬・覚せい剤乱用防止啓発DVDの上映、絵本パフォーマー岸田典大氏のステージを実施する。

**団体名**

社会を明るくする運動推進委員会

**事業日程**

7月14日(金)

**助成決定額**

12万7千円



### 体力作り推進運動

**概要**

運動指導講師による、インドヨガ・太極拳、通年事業としてノルディックウォーキング等に取り組み、体力作りによる健康維持と合わせて地域活性化を図る。

**団体名**

体力作り推進運動実行委員会

**事業日程**

4月～平成30年3月

**助成決定額**

25万6千円

### 全国伝筆キャラバンファイナーレインびらとりの里 北海道

**概要**

全国伝筆キャラバンの最終ファイナーレを平取町で行う。日本全国の方々の作品と町民の作品を約1週間ふれあいセンターびらとりに展示し、あわせて伝筆講師による伝筆講座などのイベントも実施することにより、マスメディア・インターネット・口コミなどで平取町を全国にPRする。

**団体名**

かえーるCLUB

**事業日程**

9月5日(火)～13日(水)

**助成決定額**

22万3千円

### 貫気別ネット推進運動

**概要**

インターネットを楽しみ、繋がる喜びを地域の高齢者に広めるため、講師を招き、パソコンやタブレット・スマホなどの基本を学び活用する。

**団体名**

貫気別ネットサークル

**事業日程**

4月～

**助成決定額**

18万2千円

### アイヌ文化の理解と啓発、文化交流事業

**概要**

舟おろしの儀式【チプサンケ】の前夜祭として盆踊りやビールパーティーを実施し、アイヌ文化の理解と啓発、文化交流を図る。アイヌ(風習結婚式【ウトム又カラ】)を行い、後世に伝える儀式として傳承していく。

博物館及びイオルのコタンに隣接した会場で盆踊りを行うことにより、アイヌ文化をより身近に感じてもらおう。

**団体名**

チプサンケ実行委員会

**事業日程**

8月19日(土)

**助成決定額**

25万6千円

### 昭和の証人に学ぶ

**概要**

町内在住の昭和初期生まれの方から、幼少期や戦中戦後の体験や経験を聴き取り、文章に書き起こしまとめる。また、体験談を語っていただけの方を募り、当時に語り合う場を設ける。

**団体名**

聞き取り実行委員会

**事業日程**

6月～平成30年3月

**助成決定額**

22万4千円



お問い合わせ先  
まちづくり課 地域戦略係  
(☎ 2・2222)

# 第33回 すずらん観賞会

「すずらん観賞会」が、5月27日から6月4日まで芽生すずらん群生地で開催されました。

期間中は、雨の日が多い観賞会になりましたが、雨に濡れたすずらんも、とてもきれいに輝いていました。

はじめの2日間には、先着100名に根付きすずらんのプレゼントがあり、来場者のみなさんは、笑顔で受け取っていました。



根付きすずらんプレゼント



びらとり和牛のバーベキューコーナーでは、美味しそうにお肉を食べてる家族や友だちで賑わっていました。  
また、今年は初めて羊が会場にやってきて、子どもたちは大喜びでした。



びらとり和牛バーベキューコーナー



# 平取町地域活性化協議会 今年度事業

平成29年度は、平成27年度からの3カ年計画の最終年度にあたります。今年度の事業予定と4月以降の活動内容をお知らせします。

## 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名のスタッフ体制で事業を進めています。

## ◆基本メニュー

昨年度までと同様に、就業に必要な知識や技能を身につけることを目的として、地域の事業者を対象とした「雇用拡大メニュー」、地域求職者・

創業希望者を対象とした「人材育成メニュー」の2種類の講習を開催し、年度末をめぐりに就職面接会を開催します（合計53回予定）。

雇用拡大メニューとして

「マーケティングと販売戦略」「特産品の販売戦略」のセミナーを9月に、人材育成メニューとして「接客・インバウンド対応講習」を7月に、「地域ガイド講習」を6月から7月にかけて開催する予定です。地元により密着した講習にしていきたいと考えています。

## ◆雇用創出実践メニュー

引き続き、地域資源活用新商品開発事業として、伝統工芸を背景とした工芸品新商品開発、農林畜産業を背景とした食品・スイーツ等特産品開発を行い、商品構成を増やすとともに販路開拓に力を入れていきます。また、着地型観光システム開発事業として、海外からの来訪者（インバウ

ンド）も視野に入れて、体験型観光プログラム開発、観光案内所等の情報提供サービス、ポンバス等の地域内案内サービス、観光モニターツアーを行います。

今年度初めて、すずらん観賞会の開催に合わせて、5月27・28日と6月3・4日の週末4日間、日高町富川大町発着の道南バス「ペガサス号」とすずらん群生地、びらとり温泉ゆからを結ぶポンバスを運行し、台湾を含む道内外から20名の利用があり、すずらん観賞会など平取町を案内し、



ポンバスで「すずらん観賞会」へ

楽しんでいただくことができました。



富川大町でのペガサス号との接続

※6月号から来年3月までの間に4回にわたり、協議会の活動状況を掲載する予定です。

## 〈連絡先〉

平取町地域活性化協議会

〒055-0107 平取町本町30-7

☎ 2・3・091

FAX 2・3・092

☎ 月～金 8:30～17:15

(祝祭除く)

## 〈事務局〉

平取町アイヌ施策推進課

☎ 2・2・341



# 岩知志パソコンクラブ

## 楽しくて5年間があっという間

岩知志パソコンクラブ

代表 川上 憲司 氏

会員 20人程

活動日 毎週水曜日

13:00～16:00

場所 岩知志ふれあいセ

ンター

連絡先

090・8427・5351

(川上)



岩知志パソコン教室は、地域の方を対象に、パソコン教室をはじめ、年賀状づくりやアルバムづくりなど、さまざまな活動を続けてきています。

始めたきっかけは、岩知志に光回線が届き、地域おこし協力隊員が先生役を引き受けてパソコン

を教えてくれたこと。会員は振内地区に留まらず、本町地区、貫気別地区からも通っています。

通ってくる方たちは、主に高齢者です。パソコンに触れたことがなく、キーボードに触れるのもハラドキドキの状態でした。今は、それぞれがアイパッドを手に毎週、通ってきています。先生から「どうして毎週通えるの？」の質問に、みなさん口を揃



えて、「みんなに会って笑えるのが楽しい」と言います。「でも教えてもらっても覚えられず、また次の教室の時に先生に聞いたら悪いなど思いますが」とお互いうなずき、



「みんなそうだから」、「わからないから聞くしかないし」ととてもアットホームな雰囲気の中、学んでいます。笑いながらも、アイパッドを一目見ると真剣で話す余裕がなくなりません。現在は、新たな取り組みでエンジニアングノートを作り始めています。それぞれの思い出の写真や家族の写真を表紙に使い、内容はこれからゆっくと書き入れて



いきます。先生役の熊谷厚子さんは、「お姉さま」と声をかけながら楽しく教えています。「実は、私、ピンチヒッターで教え役になったのよ」と大きく笑い声をあげました。



川上 憲司 氏

代表の川上さんに5年も続いている秘訣を聞いたところ、地域の人がどこよりも早く光回線をひくことを理解してくれたこと。ボランティアで指導してくれる熊谷先生と、山崎先生がいること。そして、何よりも通ってくる生徒がいることと笑顔で答えてくれました。

みなさんが、朝晩とコーヒータイムにメッセンジャーでやり取りしているのは、とても良いことです。しかし、実際に会って生の声でやりとりすることが、何よりも大切なこと。今後も、生徒がいる限り続けていきたいのですが、生徒が車を運転できなくなると、足の確保が困難となってくるため、公共交通機関では不便なため、場所を含め今後の課題です。これから始めたい方も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

# びらとり まちのひろば

## グリーンフェスティバル (5/21)

第29回グリーンフェスティバルが、振内町の「生活支援ハウスきずな」前庭で行われました。振内小学校の阿部駿希さん、長野月斗さんが元気よく緑の宣言をした後、参加者全員でカツラ、ヤマツツジを植樹しました。生活支援ハウスきずなの入居者が、より一層気持ちよく生活できる緑いっぱいの庭になってほしいです。



## 仁世宇山菜天ぷらパーティー (5/21)

町おこしグループ「やっтарろう会」主催の仁世宇山菜天ぷらパーティーが今年で20回目を迎え開催され、会場には道内外から大勢の方が訪れました。数多くの山菜から、好みのものを選び、自分で衣をつけ油で揚げて食べる仕組みになっています。「とても美味しい」と、何度も天ぷらを揚げている姿が見られました。

## マンロー先生を偲ぶ会 (6/4)

マンロー先生を偲ぶ会が開催され、今年、マンロー先生のお孫さんのアイリーン・マンローさんとテレビ電話で交流ができました。アイリーンさんはあいさつの後には、質問を受けたり、会場にいる方に声をかけたりと会話を楽しみました。その後は黙祷を見守り、最後の記念写真にも納まり偲ぶ会を終了しました。旧マンロー邸も公開されました。



## 重要文化的景観バス見学会 (5/28)

町民を対象に、初めて開拓の歴史を巡るバス見学会が開催されました。見学先は、オプシヌプリ（二風谷）、オキクルミのチャシとムイノカ（荷負）など、車窓からの見学も含め12ヶ所を見学。

参加者は「住んでいても、初めて見る所が多く感激しました」との感想がありました。お昼にはずらん観賞会会場ではびらとり和牛を堪能しました。

## 広報びらとり 創刊 666 号発行



黒田 浪子 さん

昭和 24 年 5 月 15 日に「村報びらとり」から始まり、今号で 666 号を迎えました。

「666」にちなみ、「昭和 6 年 6 月 6 日」生まれの、黒川浪子さん（二風谷在住）にインタビューしました。

〔広報 666 号〕偶然に驚いています。〔生まれ〕紫雲古津（9 人兄弟の末っ子）〔結婚〕昭和 29 年に結婚し二風谷で暮らしはじめました。〔思い出〕14 歳で終戦を迎え苦労はあったが「幸せ」の一言です。子ども 4 人、孫 10 人、曾孫 3 人 平取町に一言ひとり暮らしなので時々寄ってほしいです。

## 日胆地区二警察合同訓練（5/29）

自然災害や事故災害の大規模災害発生時に迅速・的確な救助技術を得ることを目的に、門別警察署では他の警察署と共同で救助の訓練を実施しました。訓練では、倒壊家屋に取り残された住民をハンマーやバールなどで壁に穴を開けて、要救助者を救出しました。地域を守るため、警察署ではさまざまな訓練をしています。



## YOSAKOI ソーラン祭り(6/10～11)

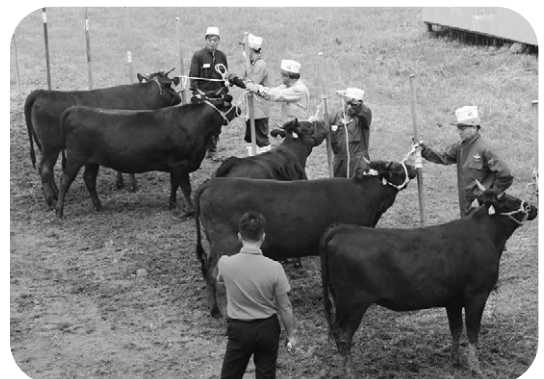
第 26 回 YOSAKOI ソーラン祭が開催され、今年も「平取義経なるこ会」から、メンバー、スタッフ総勢 42 人が参加しました。

初日はあいにくの雨で寒い一日でしたが元気いっぱい札幌市内、8 カ所の会場で迫力ある演舞を披露しました。

## 家畜共進会（6/12）

今年で 40 回を数える平取町家畜共進会が、参加者約 200 人、出陳頭数 60 頭（肉用牛・乳用牛）により行われました。曇り空も徐々に晴天に変わり、審査では次の二頭が最優秀賞に輝きました。

- ・肉用牛の部：てるさ（互野嘉伸さん出陳）
- ・乳用牛の部：ウイスファーム NR ジェットウッド（長谷川恵旭さん出陳）



# 教育委員会からのお知らせ

## 多くの大会新記録誕生！ 平取中学校体育祭・振内中学校体育大会開催

「超越～更なる高みへ」（平取中）、「猪突猛進～勝利を見据えて突き進め」（振内中）  
5月28日に平取中学校体育祭、6月3日に振内中学校体育大会が開催され、生徒たちは一人ひとりの持つ若いエネルギーでパワーを十分に発揮し、スローガン達成に向けて全力で競技しました。



平取中学校では年間テーマ「超越～更なる高みへ」のもと第48回体育祭が行われました。今年度から異学年縦割3チーム（赤・青・黄）による対抗として実施されました。練習の成果を100%発揮し、3年男子1500m（2人）と、昨年からの種目であるハンドボール投げにおいて7つの大会新記録が誕生しました。個人種目では自らの限界に挑戦し、団体種目では仲間と励ましあい、チーム並びに全校の団結を高めるため日々の練習を重ねてきました。雨天により一日順延となりましたが、応援の保護者や地域の方々とその喜びと感動を共有し、新たな体育祭を創造していました。特に3年生にとっては、各チームのリーダーとして力を発揮し、大切な思い出の体育祭となりました。



振内中学校では、「猪突猛進～勝利を見据えて突き進め～」のスローガンのもと第49回体育大会が行われました。午前の部で個人種目とPTA種目、午後の部では3つの団体種目を実施。その結果、3年男子800m（2人）・共通男子走高跳・2年女子800m・共通男子砲丸投げの4種目において5つの大会新記録が誕生しました。低温ではありましたが心配された雨もなく、少人数ではありますが、練習の成果が遺憾なく十分発揮され、一人ひとりが素晴らしい笑顔の大会となりました。



◆日高管内中体連大会が開催されます。（今年度より、ブロック大会なし）

7月 1日⑤	剣道	浦河町：荻伏中体育館
2日⑥	柔道	平取町：平取町民体育館
6・7日⑦⑧	野球	浦河町：潮見ヶ丘球場・荻伏球場
	バレーボール	様似町：様似スポーツセンター・様似中体育館
	バスケット	新ひだか町：静内中体育館・静内体育館
	卓球	日高町：門別スポーツセンター
	バドミントン	浦河町：浦河ファミリースポーツセンター



◆漢字検定年3回実施 挑戦してみませんか？

- 第1回 6月3日⑤ 平取中学校（小中学生32人受験）
- 第2回 10月28日⑤ 平取高等学校
- 第3回 1月27日⑤ 平取中学校

■会場が平取高等学校の場合、一般町民の受験も可能です。詳細については、教育委員会にお問合わせ下さい。



## 平取町民大学第2回講座 ～アフリカについて、楽しく学ぶことができました～

5月24日、平取町民大学第2回講座が開催され、青年海外協力隊OGの田中綾氏をお招きし、「アフリカの生活あれこれ～住んでみてわかった異文化と日本～」と題して、実際にアフリカ（ザンビア）に2年間住んでみて、アフリカについて改めて気がついた点などを話していただきました。

映像を見ながら、ザンビアでの衣食住や文化、一日の流れの違い、そして、電気については水力発電で、雨が少なくなる乾季には発電が止まり、停電が続く日もあること、教育についても有料化となっており、裕福な子どものみ学校に行くことができることなど、日本との文化や習慣の違いについて、細かく説明していただきました。また、チテンゲ（ザンビアの伝統衣装の布）や現地の紙幣を実際に触れさせていただきました。

最後に、「ザンビアでの生活中、現地の方に大変親切にさせていただいたので、日本で困っている外国の方がいた場合、ぜひ親切にしてください。」と締めくくりました。



## キッズチャレンジTHEあぐり ～天气に恵まれず小雨の中で～

例年、町内の小学生を対象に実施している「キッズチャレンジTHEあぐり」。今年度は36人でスタートしました。第1回目となる5月27日は、28人の参加がありましたが、あいにく天気で計画どおりには実施できず、機械での田植え作業の見学・田植え機の試乗体験、実行委員との交流レクリエーションを実施しました。

手作業での田植えが出来ずに残念そうな子どもたちでしたが、田植え機の試乗をするために希望を取ると、ほとんどの子が元気良く「はいっ、はいっ、はあ～い」と立ち上がりながら手を上げました。機械が動き出すと「キャー、キャー」と歓声をあげながら、初めて乗る田植え機に大喜びしていました。貴重な体験ができ、良い思い出になったと思います。

今後も次のとおり事業を実施していきますので、参加したい方は教育委員会にお問合わせ下さい。



実施予定日	内容
9月2日(土)	野菜の収穫・試食
10月7日(土)	稲刈り、はさかけ
12月9日(土)	精米の見学・試食

【問い合わせ先】  
平取町教育委員会  
生涯学習課 社会教育係  
(☎ 2-2619)

# 教育委員会からのお知らせ

## なんと 33 年目！「振内町民ラジオ体操 100 日大会」

5月24日、ラジオ体操100日大会（振内自治会・振内体育協会主催）が振内町で始まり、多くの町民が集まりました。100日間休まず行われる本大会には、皆勤を狙うと意気込む方も。朝6時30分より振内支所前（雨天時：振内青少年会館）で行われておりますので是非参加してみてください！



## みんなでレッツトライ！「リルラビットスポーツクラブ」



町民体育館が主催する「リトルラビットスポーツクラブ（通称：リトラビ）」が、今年度も始まりました。各地区の体育館などで、小学1～3年生（貫気別は6年生まで）が年間10回簡単なスポーツを楽しみます。現在（本町32人、振内7人、貫気別23人）が登録しています

## 屋外シーズンが到来！「全町コート始めゲートボール大会」

6月2日に今年度初の全町ゲートボール大会が開催されました。

天候が回復と悪化を繰り返す中、試合展開も大混戦となり、最後の決着は1チーム5人で1人1球打ち、より多く第1ゲートを通したチームの勝利という促進ルールに突入するなど大いに盛り上がりを見せていました。



## 体育館 日曜日開放のお知らせ

町民体育館・振内青少年会館・貫気別町民センターの各体育施設を第2と第4日曜日に一般開放しますので、どうぞご利用ください。

**一般開放**

**第2・第4日曜日 9:00～15:00**

## 博物館コラム「ムイノカの伝説」

額平（ぬかびら）川河口域左岸には、名勝ピリカノカ（国指定文化財）に指定されている「オキクルミのチャシ（居城）およびムイノカ（箕の形）」と呼ばれる景勝地があります。ムイ（箕）は穀物の殻と実を分ける道具です。むき出しになっている崖の山肌がムイの形をしているのでこう呼ばれているのですが、これには伝説が残っています。

昔、神の国に住んでいた若き神、オキクルミが人間界に行きたくてどうしようもなくなった時、ほかの神々から試練を与えられ、それらに耐えることが出来れば降臨してもいいということになりました。まずは灼熱地獄の試練です。髪の毛がチリチリに焼け、肌も焼けただれ、とうとう目の玉も溶けそうになりましたがオキクルミは何とか耐え忍びました。次は極寒地獄です。みぞれが体にこびりつくほどの寒さと強風が襲いかかりましたが、これも何とか耐え抜きます。最後の試練はこれまでとは趣向が違い絶対に笑ってはいけない、というものでした。

男神と女神が裸で現われこっけいな踊りを踊ります。飛び跳ね、転がり、動物の真似をしながら追いかけ合うといった有様です。さすがのオキクルミもこれにはかなわないと思わず吹き出してしまい、試練をクリアすることには失敗したのです。しかし、どうしても諦めることが出来ないオキクルミは、こっそり神の国を抜け出し人間界に降り立ちました。その場所が本町のハヨピラだといわれています。その後、オキクルミは人間に火の焚き方、狩りの仕方、魚の捕まえ方、家の建て方などの全て生活に必要な技術を教えたので、文化神（ぶんかしん）と呼ばれます。

ある年、飢饉（ききん）に見舞われると、オキクルミは浜から鯨の肉を貰ってきて人々に分け与えました。実際に配って歩いたのはオキクルミのトゥレシヒといわれます。これは妻あるいは妹両方を指す言葉なので、どちらとも言いきれませんが、その女性が家々をまわり何日も窓越しに食料を配って歩いたのです。しかし一人の不届きな男が、いつも窓から食料を差し入れてくれる美しい手に魅了され「こんなに綺麗な手をした女性の顔はいつかいたいどんなふうなのか、一度でいいから見てみたい」という思いから、ある日とうとうその手を家の内側へ強く引っ張るといふ暴挙に出ました。それに激怒したオキクルミは大爆発を起こしトゥレシヒと共に神の国に帰ってしまったのですが、その時に人間界に忘れていったものが、トゥレシヒが使っていたムイで、それがこの崖に残っているといわれています。

このような伝説に思いをはせ再び景観を眺めると、また違った趣が出てきます。



「ムイノカ（写真中央）」

目指せ!!はつらつ健康

# すこやかだより

Health Information

## 脂質異常症って

どんな病気？

「脂質異常症」といわれてもあまりピンとこないかもしれませんが、健康診断で中性脂肪・コレステロール値が高いといわれたことのある方は多いと思います。

脂質異常症とは、悪玉のLDLコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるか、または善玉のHDLコレステロールが減った状態のことを言います。

### 《原因》

脂質異常症の発症には、食事・運動などの日々の生活習慣が関係しています。特にお腹の中に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の方はLDLコレステロールや中性脂肪が多くなり、HDLコレステロールが少なくなりがちです。また、年齢が上がるにつれて、中性脂肪やコレステロールが増える傾向があります。



## 血管の中で何が

起きているの？

脂質異常症はそれだけでは特に症状はありませんが、体中の血管の中で静かに「動脈硬化」と呼ばれる変化がおこります。進行すると全身の動脈が硬くなり、しだいに血管の内側が狭くなって血液が通りにくくなります。

ある日突然心臓病や脳卒中などの致命的な病気を発症することもあります。

### 大切なことは・・・

LDLコレステロールの管理が重要！！  
LDL（悪玉）コレステロールは増えるとコレステロールがたまり動脈硬化が進行します。HDL（善玉）は余分なコレステロールを回収する働きがあります。

中性脂肪も要注意。

砂糖などの糖質、動物性脂肪を多くとりすぎると中性脂肪の数値は高くなります。高い状態が続くと動脈硬化は進

行し、血栓（血のかたまり）をつくりやすく血管をつまみやすくします。



血栓（血のかたまり）  
血液が詰まり、脳梗塞・心筋梗塞・下肢閉塞性動脈硬化症を引き起こす。

### 脂質を

コントロールするには？

① 毎日の生活に気をつけること（リスク要因）

食べすぎ（肉・動物性脂肪が多い）

野菜・海草が少ない

運動不足

肥満

アルコールの飲みすぎ

喫煙

夜型の生活・不規則な生活

ストレス

病気を予防しましょう。

② 毎年健診を受けること

血液検査をしなければ値はわかりません。年に一度は健診を受けて、自分の血液状態を把握することが大切です。

また、健診結果に問題がなかった場合でもデータは必ず保管して、翌年以降の参考にしましょう。「昨年より中性脂肪値がだいぶ上がったから、食べ過ぎには注意しよう」こんなふうに、早め早めの対策に役立ててこそ、毎年の健診が活きてきます。



9月・10月号では「脂質異常症」に対する栄養や運動についてお知らせします。

### 【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611号内）  
☎ 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】

- 『アンカー』／今野敏
- 『女系の教科書』／藤田宜永
- 『ぶろぼの』／楡周平
- 『フォークロアの鍵』／川瀬七緒
- 『宇治の結び』上・下 源氏物語  
〔紫式部 著〕
- 『ガーデン』／千早茜
- 『7番街の殺人』／赤川次郎
- 『決戦！新選組』／葉室麟ほか
- 『ハッチとマーロウ』／青山七恵
- 『ピエロがいる街』／横関大
- 『人生という花』／小椋山博
- 『男尊女子』／酒井順子



### 【家庭・生活・趣味】

- 『卵アレルギーの子どものための  
おいしいおやつとごはん』／大矢幸弘
- 『おいしいお漬けものと梅干し』  
／杵島直美
- 『介護破産』／結城康博
- 『増量日本国憲法を口語訳してみた  
ら』／塚田薫
- 『がん治療中の女性のための  
LIFE&Beauty』  
／さとう桜子

## 新しいDVDが入りました！

《映画（日本）》

- あん
- 海街diary (タ イリ)
- 殿、利息でござる！
- くちびるに歌を



《アニメ》

- 進撃の巨人 劇場版 [後編]- 自由の翼-
- ズートピア
- ベイマックス
- おおかみこどもの雨と雪
- パケモノの子
- スプーンたんたんたん (ノンタン)



※貸出期間は1週間です。期限は守りましょう。

## 休館のお知らせ（蔵書点検）

7月11日(火)～14日(金)まで蔵書点検のため休館いたします。休館中の図書の返却は、次の点にご注意下さい。

正面玄関 ブックポスト	図書・雑誌のみ
図書館入り口前 臨時ポスト	図書・雑誌 CD・DVD

## 図書ワゴン（移動図書館車）運行日程【7月】

### 6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

### 7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。

## 赤ちゃん用品を頂きました！

広報4月号に、赤ちゃん用品の寄贈のお願いを掲載しましたところ、町民の皆様から色々な物を頂きました。頂いたものは、図書館のキッズコーナーなどで使用します。ご寄贈いただいた皆様ありがとうございました。

6月の休館日 26日

7月の休館日 3・10～14・17・  
18・24・31日



北海道びらとり会設立総会開催 (6/10 東京都)

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  
 保健推進係・福祉係 ☎4-6112  
 介護支援係・介護保健係 ☎4-6114  
 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  
 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  
 社会福祉協議会 ☎4-2267

平取町公式ホームページ



QR コード

すずらん短歌会詠草

「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

良い天気今日は「老ク」の総会なり  
 友に逢えると心もはずむ  
 中沢 三二子

毎月の戻りし短歌よみ返し  
 師の恩愛に感謝で一杯  
 相田 のぶ子

この町の喫茶店で待ち合わせ  
 近くて遠い地元の級友ら  
 中原 千鶴子

どこまでも澄みゆく空に心嬉し  
 母の洗濯物外に干せたり  
 石川原 多満代

決めている六十五歳で放浪の  
 世界を巡る旅に出るのだ  
 熊谷 厚子



公式キャラクター  
「ピラッキー」

まちの人口と世帯数

人口	5,228人	(△2)
男	2,555人	( 1)
女	2,673人	(△3)
世帯数	2,619世帯	(△2)

( )内は前月比 5月末現在

交通事故発生状況

発生件数	3件	( 0)
死者数	0人	( 0)
傷者数	3人	( 0)

( )内は前年比 5月末現在

死亡事故ゼロ日数 414日



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