



広
報

びらとり

2017
9

みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。



「紫雲古津生活館前はなびしょくにんの自治振興会花美飾人出品花壇」 紫雲古津自治会

特 集	平成 29 年度 長寿者番付表・対象者インタビュー	… 2		
	農業委員・農地利用最適化推進委員 紹介	… 4		
	指定緊急避難場所・指定避難場所のお知らせ	… 5		
	子育て相談・障がいの相談窓口紹介	… 6	まちのひろば	… 7
	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		

いつまでもお元気で長生きしてください

東 寿 西

平成二十九年 度

長寿者番付表

小結 三好 一	小結 貝澤 ハル子	関脇 中田 こはる	関脇 窪田 はる	大関 高山 キヌ	横綱 渡邊 とめ
98歳	98歳	99歳	99歳	100歳	105歳
振内町	荷負	振内町	本町	本町	振内町

小結 中西 ミツ	小結 池本 操	小結 野口 忠義	関脇 菅原 喜美子	大関 水正 壽々美	大関 高橋 イト
98歳	98歳	98歳	99歳	100歳	100歳
振内町	本町	紫雲古津	荷葉	振内町	豊 糠

前頭 三			前頭 二				前頭 一	
三田村 辰夫	山崎 弘子	村上 やスエ	五十嵐 順一	廣瀬 賢一	永島 花枝	松澤 アエ	佐藤 トメノ	廣瀬 セツ
95歳	95歳	95歳	95歳	96歳	96歳	96歳	96歳	96歳
去場	荷葉	旭	本町	去場	本町	振内町	貫気別	旭
							高瀬 ミヨ子	奥村 フジ
							97歳	97歳
							芽生	振内町

前頭 三			前頭 二				前頭 一	
下村 きよ子	鹿糠 守	松原 喜美	橋本 一郎	穂積 ス才子	野村 さかゑ	佐藤 キク子	日川 きよ	荒木 冬治
95歳	95歳	95歳	95歳	95歳	96歳	96歳	96歳	96歳
振内町	荷葉	岩知志	荷葉	振内町	幌毛志	本町	長知内	本町
								本間 敏雄
								96歳
								荷葉
								川端 千代子
								97歳
								岩知志

前頭 五					前頭 四									
遠藤 正子	山口 治久	山田 トシエ	山田 哲男	車無田 アキ	貝澤 さよ	原田 留一	米田 つミ	成田 経子	窪田 一郎	国井 みよ	安田 治男	佐久間 喜利	落合 あさゑ	中村 きよの
93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳
本町	本町	本町	本町	本町	二風谷	本町	荷葉	振内町	去場	小平	二風谷	本町	去場	幌毛志

前頭 五					前頭 四								
小向 キヨ子	木村 つミ	高橋 ミヨ	楠木 初男	榎田 みよの	坂本 ナツ	富樫 徳二	松原 弘	前山 久子	松原 ハルノ	横澤 スミ	田邊 静雄	佐藤 重美	望月 さかゑ
93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	93歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳	94歳
貫気別	芽生	本町	去場	貫気別	幌毛志	振内町	貫気別	振内町	二風谷	岩知志	振内町	振内町	振内町

※ 9月6日現在に平取町に住む85歳以上の方の人数
男性 86人 女性 217人 計 303人

平成 29年 9月 6日 現在 (敬称略)

ご紹介コーナー



今年の長寿者番付に載られた4人の方に、インタビューし、日々の楽しみをお聞きました。

みなさん、笑顔で迎えてくれ草取りや、野菜づくり、趣味を活かすのも健康の秘訣とお話しされていました。



窪田 はる さん 99歳 (本 町)



かつら園で生活しています。

今、折り紙を楽しみながら作っています。健康のもとです。文化祭に出すため、がんばって作ったり、プレゼントであげるのも楽しみです。折り紙があっという間になくなる勢いです。そして何よりも、家族に会えるのも楽しみです。

野口 忠義 さん 98歳

(紫雲古津)



ゲートボールが趣味で、10年くらい前まで楽しんでいました。今は、散歩をしています。食べ物も好き嫌いがなく、お肉も好物なんです。

食べるし寝るし、家の花畑の草取りもしますが、これも健康の秘訣ですね。いつも自分のことは自分でします。



池本 操さん 98歳 (本 町)



かつら園で生活しています。

以前から、ぬり絵が楽しみで、よく描いています。秋の文化祭に出すのも楽しみです。

日ごろは、テレビのニュースを見ます。世の中が気になりますね。息子さんが神戸にいますので、会えるのを楽しみにしています。

高瀬 ミヨ子 さん 97歳 (芽 生)



最近、福祉バスで、びらとり温泉に行きます。車の中では、隣の地区に住む方とも一緒になり、家族のことや自分のことを話して楽しんでいます。今になっても、学ぶこといっぱいありますよ。人とのつきあいが大切です。

家では、野菜を作って楽しいし食べることも楽しみです。



■ 農業委員会からのお知らせ ■

農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

農業委員会法の改正により、農業委員の選出方法が公選制から市町村長の任命制に変更になり、委員定数も14人から10人に変更となりました。

7月21日、平取町役場にて農業委員任命書交付式が行われ、引き続き総会を開き、会長・会長職務代理者の選出などを行いました。

また、同日に農地利用最適化推進委員につきましても、農業委員会として、7人の委員を委嘱しました。

～会長就任のごあいさつ～



この度、農業委員会総会におきまして、委員各位のご推挙により会長に就任いたしました。2期目の会長職となりますが、新たな農業委員会制度での就任でありますので、改めて職責を果たして参りたいと思いを新たにしております。

さて、日ごろより農業委員会の業務にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、農業を取り巻く情勢は、農業者の高齢化や担い手の減少、遊休農地の拡大、TPP大筋合意など、農業経営は極めて厳しい状況となっております。農業委員会といたしましては、担い手への農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入者への支援など、本来の業務であります、農地の最適な利用に向け、力を注いで、各委員一丸となって取り組んで参りますので、今後とも、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

～農業委員の紹介～

農業委員は、農地法に基づき、農地の売買、賃貸者、贈与、農地の転用といった申請の許可・進達や、利用集積・集約の促進や荒廃農地の発生防止が重点業務になります。

氏名	部会	役職	住所	担当地区
山田 慶一	農振	農業委員	紫雲古津	本町地区 (川向、紫雲古津、去場、荷菜、本町、小平、二風谷)
垂柳 忠	農地	農業委員	荷菜	
坂本 秀司	農振	農業委員	荷菜	
水谷 忠幸	農地	農地部会長	本町	
藤澤 佳宏	農振	農業委員	荷負	貫気別地区 (荷負、貫気別、旭、芽生)
笠山 茂樹	農地	農業委員	旭	
宮入 司	農地・農振	会長	貫気別	
萱野 久彦	農振	農業部振興部会長	長知内	振内地区 (長知内、幌毛志、振内町、仁世宇、岩知志、豊糠)
奥村 好志	農地	農業委員	振内町	
藤江 一博	農地・農振	会長職務代理者	振内町	

～農地利用最適化推進委員の紹介～

農地利用最適化推進委員とは、農業委員会法の改正により新たに設置するもので、農地の利用集積・集約の促進や荒廃農地の発生防止が重点業務になります。

佐藤 潔	農地利用最適化推進委員	紫雲古津	本町地区 (川向、紫雲古津、去場、荷菜、本町、小平、二風谷)
藤本 学	農地利用最適化推進委員	去場	
笹山 啓太	農地利用最適化推進委員	荷菜	
福與 弘一	農地利用最適化推進委員	荷負	貫気別地区 (荷負、貫気別、旭、芽生)
武田 秀樹	農地利用最適化推進委員	貫気別	
藤井 稔	農地利用最適化推進委員	幌毛志	振内地区 (長知内、幌毛志、振内町、仁世宇、岩知志、豊糠)
高橋 健治	農地利用最適化推進委員	岩知志	

「指定緊急避難場所」と「指定避難所」のお知らせ

◆指定緊急避難場所とは

災害が発生するおそれがある時や災害発生時に、緊急的に避難し、身の安全を確保する場所であり、緊急速報メール等で開設の案内をします。

災害の種類ごとに指定していますので、災害状況にあわせて避難をしてください。

※お住まいの地域内・外に問わず、安全に避難ができる、最も近い避難場所に避難してください。

No.	施設・場所名	住 所	対象とする異常な現象の種類				指定避難所との重複	想定収容人数
			洪水	崖崩れ、土石流及び地滑り	地震	大規模な火事		
1	川向生活館	川向 61-3	○	○		○	○	70
2	紫雲古津小学校	紫雲古津 38-5	○ <small>降水量307mmまで</small>	○	○	○		370
3	平取小学校	本町 105-6	○	○	○	○		1350
4	ふれあいセンターびらとり	本町 35-1	○	○	○		○	590
5	小平生活館	小平 3-6	○	○		○	○	70
6	二風谷生活館	二風谷 78-12	○	○	○	○	○	260
7	沙流川歴史館	二風谷 227-2	○	○	○	○		210
8	旧荷負小学校	荷負 77-3	○	○	○	○		490
9	ペナコリ生活館	荷負 33-1	○	○			○	40
10	長知内ふれあいセンター	長知内 38-5	○	○	○	○	○	160
11	幌毛志生活改善センター	幌毛志 49-1	○	○			○	40
12	振内町民センター	振内町 28-11	○	○	○	○	○	370
13	池売生活センター	振内町 90-8	○	○			○	50
14	岩知志ふれあい館	岩知志 55-9	○	○	○	○	○	150
15	豊糠改善センター	豊糠 24-3	○	○	○	○		50
16	貫気別生活館	貫気別 129-2	○	○	○	○		260
17	貫気別ライスセンター	貫気別 246-1	○	○				20
18	本村生活館	貫気別 20-2	○	○	○	○	○	60
19	旭生活館	旭 67-3	○	○	○	○	○	50
20	芽生ふれあいセンタ	芽生 39-1	○	○		○		60

◆指定避難所とは

災害発生時に、被災者が一定期間滞在することができる施設などです。(例：学校の体育館など)

※災害の状況を考慮した上で、開設する避難所を決定します。

No.	施設・場所名	住 所	指定緊急避難場所との重複	災害対策基本法施行令第20条の6第5号に規定する指定基準を満たすものであるか	想定収容人数
1	川向生活館	川向 61-3	○		70
2	紫雲古津小学校	紫雲古津 38-5			90
3	ふれあいセンターびらとり	本町 35-1	○	○	590
4	みどりが丘住民センター	本町 114-5			100
5	中央公民館	本町 88-1			840
6	平取中学校	本町 116-3			1220
7	小平生活館	小平 3-6	○		70
8	二風谷生活館	二風谷 78-12	○		220
9	荷負生活館	荷負 54-2			140
10	ペナコリ生活館	荷負 33-1	○		40
11	振内町民センター	振内町 28-11	○		370
12	振内青少年会館	振内町 28-11			280
13	振内小学校	振内町 30-2			570
14	振内中学校	振内町 101-1			930
15	振内 14 町内集会所	振内町 49-10			20
16	池売生活センター	振内町 90-8	○		50
17	幌毛志生活改善センター	幌毛志 49-1	○		40
18	長知内ふれあいセンター	長知内 38-5	○		160
19	岩知志ふれあい館	岩知志 55-9	○		150
20	豊糠体験宿泊施設「とよぬか山荘」	豊糠 24-3			260
21	貫気別町民センター	貫気別 129-6			200
22	貫気別福祉センター	貫気別 135-9			60
23	貫気別小学校	貫気別 91-6			680
24	本村生活館	貫気別 20-2	○		60
25	旭生活館	旭 67-3	○		50
26	芽生生活改善センタ	芽生 39-1			40

窓口のご案内

町では、子育てや障がいに関する相談窓口を次のとおり設置しております。お気軽にご相談ください。

◆子育てに関する相談窓口はこちら◆

町民課保険医療係

内容：国民健康保険・医療費の助成に関すること

実施：乳幼児等医療費助成制度、子育て支援医療費還元事業など



保健福祉課福祉係

福祉に関する相談をお受けします。

内容：保育所の申込み、児童に関する福祉制度に関すること、ひとり親に関する手当、児童手当、未熟児養育医療、育成医療、児童扶養手当など

保健福祉課保健推進係

保健師と栄養士がお受けします。

内容：予防接種、子育てに関する相談、心身の健康に関する相談(子どもの病気、食事や栄養について)

実施：不妊産婦・新生児訪問、乳幼児健診、母子手帳交付、妊婦健診、交通費助成事業

子ども発達支援センター

療育スタッフがお受けします。

内容：子育てに関すること、お子さんの言葉やコミュニケーション、学習等に関すること
個別療育、集団療育、保育所・学校訪問など

教育委員会

学校に関する各種相談をお受けします。

内容：小・中学校への就学に関する相談、特別支援教育に関することなど

実施：教育支援委員会、就学援助制度、スクールカウンセラー派遣など

◆障がいに関する相談窓口はこちら◆

保健福祉課福祉係

内容：障がいに関する各種相談など

実施：障害者(身体・知的・精神)手帳の申請

保健福祉課保健推進係

内容：心身の健康に関する相談

実施：健康相談、困りごと相談など

指定相談支援事業所 「なないろ」

内容：障がいのある方やご家族などからの日常生活などに関わる相談をお受けします。

お気軽にご相談してください

町民課保健医療係 ☎ 4-6113

保健福祉課保健推進係 ☎ 4-6112

子ども発達支援センター ☎ 2-3400

教育委員会 ☎ 2-2619

指定相談支援事業所なないろ ☎ 3-7150

高校生外交官 川奈野緒美さん(7/25)

京都で2週間にわたり米国高校生との友好親善を図るため、全国300人の応募者から選ばれ、さらに道内で唯一選ばれた平取高等学校2年生の川奈野緒美さんです。「日本や平取のアイヌ文化を紹介したい」という目標を持ち参加。「交流を通して、言語や文化は違って互いに理解し合い、夢の応援ができることを学んだ。今後も様々なことに積極的にチャレンジしたい。」と感想をいただきました。



第30回幌尻まつり 開催 (7/30)

第30回目を迎えた「幌尻まつり」です。いつも人気のある、びらとり和牛丸焼き、テレビカラオケ出演の前田摩耶さんも大好評でした。

子どもたちは、やまべつかみ取りで楽しみました。ほかの各ゲームや、うまいもの市で満足し、ラストの餅まき大会は、大きな歓声をあげ夢中で拾っていました。

平取郵便局との調印式 (8/4)

平取郵便局(山田敏明局長)は、町内の平取、振内、荷負、貫気別、さらに苫小牧、の5局で、町内在住の高齢者の事故防止を防ぐため、「平取町における高齢者等の地域見守り活動に関する協定」を町と締結しました。

住民が安心して暮らせるために、協力していただきます。



こころのホームでおまつり (8/5)

振内町にある「こころのホーム」では、第5回目のこころ祭りが開催されました。

地域に根ざした活動を続け、今年は生活支援ハウス「ぎずな」も加わり、日舞やよさこい、お笑いのステージもあり会場を楽しませてくれました。

ホームに入居されているみなさんからも沢山の笑顔があふれていました。



ホッカイドウ競馬びらとりデー (8/8)

門別競馬場では、平取町の協賛5レースの開催がありました。競馬のレースの応援はさらに深まり興奮状態の会場となりました。

「びらとりデー」のため、びらとり和牛串焼き、トマトなどの特産品が販売され、地域の方や遠方の方々に平取町の良さを楽しんでいただきました。

義経まつり (8/15)

義経神社例大祭が開催されました。恒例のみこし渡御では、本町内の道路を和やかに進み盛り上がりを見せました。

大祭では、日胆少年野球、子供盆おどり、よさこいソーラン、子供すもうなどで盛りあがりました。

お盆時期に迎えるため、遠方からの帰省者には、ふるさとの懐かしさも感じられました。



チプサンケ～舟おろし～ (8/21)

アイヌ民族の伝統的な舟おろしの儀式「チプサンケ」が、二風谷地区で開かれました。

乗舟後には不安定になり川の中に浸かってしまった一部の舟もありましたが、水をあびた方からも楽しんだ笑いが聞こえてきました。

ほかに、カムイノミや古式舞踊、木彫り体験などもありました。



振内ラジオ体操 100 日最終日 (8/31)

今年も開催された、振内町民ラジオ体操が最終日を迎えました。多くの子どもから大人までの参加者がいました。「健康を考えながら参加し、いきいきとした生活に繋がっています」と参加者からの感想がありました。

この日には、川上町長、庄野教育長も一緒に記念撮影をしました。



ご寄附をありがとうございます (8/28)

平取町商工会青年部（高橋辰弥部長）から社会福祉法人平取福社会（山岸俊紀理事長）へ、第50回平取町商工会青年部チャリティービールパーティー開催による収益金の寄付がありました。あたたかいご厚意に感謝いたします。



戦没者追悼式 (9/5)

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため、戦没者追悼式が本町の平和塔前で執り行われました。

参列者は戦没者の御霊に対し、白い菊の花とともに哀悼の誠を捧げ、平和への誓いをしました。

自治振興会に印刷機などの助成 (8/29)

自治振興会では、一般財団法人自治総合センターのコミュニティー助成事業により、「印刷機・大判プリンター」を中央公民館に整備できました。この事業は全国宝くじの普及広報事業として受け入れる受託事業収入を財源として、住民コミュニティー活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報が目的です。各自治会の活動に使用できます。



町民税 1%まちづくり事業 全国「伝筆キャラバン」開催 (9/10)

全国各地で書かれ巡った作品を、フィナーレを迎える平取町ですべて展示し「生まれてきてくれてありがとう」のテーマ作品の鑑賞を楽しめました。

中でも、成人文化講座での体験会では、伝筆協会の代表理事の侑季蒼葉先生方から伝筆の基本を学び、実際に書くことができ、笑顔があふれていました。

教育委員会からのお知らせ

「サザエさんの歌」(アイヌ語版)歌唱、 どんな模様が出る？ 手先の細かな動きで糸をよる！

～ 8/21 平取中学校アイヌ文化学習(総合的な学習の時間) ～

平取中学校では、アイヌ文化学習が実施されました。今年度より、総合的な学習の時間の中で、平取の特色を生かした内容ということで、各学年4時間を位置づけています。1年生では「アイヌ語学習」、2年生では「アイヌ文様」、3年生では「アットゥシ織り」と異なる内容で3年間学習していきます。予習1時間、実践2時間、まとめ1時間の計4時間で、実践の2時間では講師を招きそれぞれ活動しましたので紹介します。



1年生の講師は関根健司さん(文化財課主査:アイヌ語教室講師)、あいさつや単語のほかに、興味関心を引くため「サザエさんの歌」(アイヌ語版)の歌唱取り入れるなどしながら、アイヌ語学習に取り組んでいました

2年生の講師は貝澤守さん(アイヌ工芸家)、アイヌ文様の説明や切り方の基本を説明し、一人ひとりの質問などにも応えながら指導していました。生徒は切った模様を創造しながら、細かなはさみ使いにより、工夫を凝らした切り絵による素晴らしい作品を誕生させていました。



3年生の講師は、貝澤雪子さん(アットゥシ織り伝承者)と関根真紀さん(アイヌ工芸家)によるアットゥシのカエカ体験をしました。手先の細かな動きで糸をよる場面でも、悪戦苦闘しながらも生徒たちはしっかり対応し、一人ひとりが個性あるプレスレットを完成させていました。



今年度からの取組ではありますが、今後も継続してアイヌ文化学習に取り組んでいくことになります。小学校でも経験しているアイヌ文化学習をより発展させて、平取ならではの特色ある総合的な学習の時間を創造し、ふるさと「びらとり」を理解し、これからの「びらとり」を考えることにつなげていきたいと思えます。

基礎基本の定着：北大生講師による平取町夏季休業中学学習サポート！

中学生・高校生 32名参加 8月8日～10日 3日間実施



夏季休業中、中学生・高校生32人が参加、北大生の10人・平取中教諭などが講師となり3日間にわたり学習サポートを実施しました。午後からの日程で、①数学(基礎・応用コースから選択)、②各自の課題(教科は自由)、③北大生との懇談という3コマの内容で実施しました。3日間連続で参加した生徒もおり、好評の中、終了することが出来ました。



学年毎に仕切られて、それぞれ2～3名の講師について熱心に学習に取り組んでいました。課題プリントが終わると丸付けの後の個別指導や、共通して確認すべきポイントなどをしっかりと教わっていました。また、基礎基本の定着に向けて、継続して学習に取り組むことの大切さを学んでいました。

今年是人形浄瑠璃とミュージカル ～児童・生徒芸術劇場（小学生・中学生の部）～

8月29日に教育委員会主催による児童・生徒芸術劇場の中学生の部（今年は平取高校生も参加）、31日には小学生の部を中央公民館でそれぞれ開催しました。

中学生の部の演目は「人形浄瑠璃」で、さっぽろ人形浄瑠璃芝居あしり座の方々に公演を行っていただきました。三人遣いと呼ばれる特殊な操作方法を用いた人形劇



三人遣いを用いた人形劇

は、大変迫力があり、見る

人には新鮮に感じられたことだと思います。

また、演目が始まる前には、各学校の代表者数人がステージに登壇し、実際に人形を操る体験を行うことができました。生徒の皆さんにとっては貴重な経験となり、この公演をきっかけに日本の伝統演劇である人形浄瑠璃に多くの方が興味を持ってもらえたらと思います。

小学生の部の演目は「ミュージカル」で、今年は、劇団トマト座の皆さんにピノッキオの冒険を公演していただきました。

ピノッキオの冒険は、テンポが良いリズムカルな音楽に加え、ストーリーも分かりやすい内容でしたので、児童の皆さんには楽しんでもらえたと思います。

また、登場人物のセリフが心に響くものが多くあり、道徳の学習にも繋がっていると感じました。

今回の2つの公演を通して、それぞれが感じたもの、得るものが1つでもあれば幸いです。



学校代表者による人形操り体験



公演の様子（ピノッキオの冒険）

スポーツ振興くじ（toto）助成金により町民体育館に柔道畳を設置

行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ（toto）助成金を受け、町民体育館に柔道畳を設置しました。



教育委員会からのお知らせ

様々なスポーツの楽しさを ～スポーツ少年団研修事業～

8月6日、町内のスポーツ少年団に所属する団員と指導者を対象にスポーツ少年団研修を行い、札幌ドームで日本ハムファイターズの試合を観戦してきました。残念ながら平取・振内両方の野球スポーツ少年団は大会と日程が重なってしまったため、不参加となってしまいましたが、それぞれの少年団から団員・指導員総勢30名が集まり、野球観戦を楽しんでいました。

普段、自分たちが練習している種目とは別の競技を観戦することで、普段とは違った刺激を受け、スポーツの楽しさを改めて感じる事が出来たのではないかと思います。



全員が室蘭岳の頂上へ ～小中学生登山～

8月10日、小学4～6年生と中学生を対象とした「小中学生登山」を室蘭岳（室蘭市、標高約911m）で行い、18名の参加者と6名の引率者で山頂を目指しました。

登山日より1週間ほど前から台風が北海道に接近し、前日まで雨が降っていましたが、参加者のみんなの日頃の行いの良さから当日は雨が上がり、適温の中、登山をすることができました。

残念ながら、天候は曇りだったため、道中、山頂での景色を堪能することは出来ませんでした。足場の悪い中、急勾配を登り、全員で登頂した達成感を味わうことが出来たのではないのでしょうか。最後に室蘭温泉で疲れた体を癒して、平取町へ帰ってきました。



博物館コラム「ネウサラクマイの役割」

二風谷アイヌ文化博物館には約 1000 点の民具が展示されています。その中で、アイヌ民族の考え方、精神世界を端的に表しているおもしろいものとして、「ネウサラクマイ」があります。

ヌサ（祭壇）の展示コーナーの片隅、どちらかというが目立たない所にあります。ついつい来館者にもその役割をお話したくなります。見た目はただの木の枝で、ところどころ削り目を入れ、紐（ひも）を縛（しば）りつけた物のようですが、名前にカムイ（神）と付くからにはこれ自体も神様とみなされているのでしょう。

どういう時に作るのかというと、例えば夕方、山を歩いていてたまたま熊と遭遇（そうぐう）し運よく仕留めることが出来たとします。しかし、もう日暮れも迫っており、自分一人で背負ってコタン（村）に帰ることも出来ません。このような場合、内蔵だけ取り出して肉の痛みを防ぎ、その場に残して行きます。応援を頼んで次の日の朝、村人数人と山に戻り運び降ろすことになります。

アイヌにとって、熊はキムンカムイ（山の神様）と言うとても位の高い神様です。人間の獲物になるということは、自らの意志で、人間の客となるためにやって来てくれた、ということなので仕留めたあとも丁寧にもてなさなければなりません。しかし自分はコタンに下りなければならない。夜の間、熊の神様の相手、接待ができなくなります。そこで熊の神様が退屈しないよう、寂（さび）しがらないよう、自分に代わる話し相手として、その場で作って熊の傍（かたわ）らに立てて行くのがこのネウサラクマイ（よもやま話をする神様）なのです。ですから顔の部分にはしっかり切れ目を入れて喋（しゃべ）るための口を作り、魔物から熊の神様を守るために腰にはヨモギの刀を佩（は）かせます。

ネウサラクマイがとても面白い話をして一晩中、熊の神様を喜ばせるのです。肉を食べようとしてやって来る狐なども追い払ってくれるのだと信じられています。

仕留めた獲物を寂（さび）がらせてはいけない、もてなさなければならない、と考えるところなどは、アイヌにとって狩りの対象である動物も、やはりカムイなのだということを如実（によじつ）に表しています。



二風谷アイヌ文化博物館で
展示されているネウサラクマイ

目指せ!! はつらつ健康

すこやかだより

Health Information

脂質異常症から

脱却しよう!

運動編

5・6月号では、脂質異常症（中性脂肪・コレステロール値が高い状態）の原因や、日常生活での予防方法について、お伝えしました。

今回は、効果的な運動について取りあげていきます!

健診を受けたり、病院受診をする、「これ以上、太らないように」、「運動してね」と言われたことがある方は多いのではないのでしょうか?

そんな時、町民の皆さんからよく聞かれるのは、「仕事で身体を動かしているから大丈夫!」という声。

それ以外にも、「運動って何をしたら良いかわからない」、「運動って面倒・億劫と感して、なかなか行動に移せない方も多いかもしれません。



体内ではこんなことが

起こっています

身体を動かすと、酸素を使い、体に蓄積されたエネルギーが消費されます。同時に、血流がよくなり、血液内の老廃物が腎臓を通して、ろ過され、血液もきれいになります。

国立がん研究センターの研究で、身体を動かす機会が多い人ほど、**虚血性心疾患や高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、各種がんの罹患率や死亡率が低い**ことがわかっています。

太字の疾患は生活習慣病です。背景に脂質異常症がある可能性がとても高いのです。

痩せているから、関係ない?!

健診の結果を見ると、**痩せている方でも、脂質異常症のデータが出ている方も多**いです。

このご時世、食べ物の欧米化や生活の機械化の時代。運動機会は欠かせない状況です。

有酸素運動を

取り入れよう

酸素を使い、エネルギーを消耗する有酸素運動が適切です。

簡単に言うと、運動中に息を止めないもの(例:ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、ストレッチ:など)です。

「運動||走る」イメージで気が重くなっていますか?

実は、「早歩きでのウォーキング」が一番、生活習慣病の改善と予防は向いている運動です。

まずは、定期的に身体を動かす習慣を作りましょう。そして、無理なく始め、運動することの気持ち良さを実感しましょう。

運動の第一歩

正しい姿勢

- ①息を吸いながら手を上に。
- ②息を吐いて、おなかに力を入れたまま、手を下ろします。
- ③30秒間その姿勢を保ちます。

姿勢正し運動



★保健推進係の事業紹介★

・冬場の健康づくり教室

「冬場は3kg体重が増える」そんな声をよく耳にします。農閑期での健康づくりを目的に、冬場の運動教室を実施しています。今年度は太極拳です。



・はつらつウォーキング

毎月第2月曜日の午後、ノルディックウォーキングをしています。ポールを持つことでカロリー消費は多く、足の負担は軽減できます。

詳細はまちだより・折り込みチラシにてご確認ください。皆様のご参加お待ちしております。

10月号では、脂質異常症の栄養について取りあげます。お楽しみに。

【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5号館内)
 ☎4・6112
 健康のことは、

何でもご相談ください。

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】

『真夏の雷管』／佐々木譲
 『マイ・ディア・ポリスマン』／小路幸也
 『図書室のピーナッツ』／竹内真
 『水底は京の朝』／岩下悠子
 『忍物語』／西尾維新
 『病弱探偵』／岡崎琢磨



『ランニング・ワイルド』／堂場瞬一
 『船参宮』(新・酔いどれ小籐次 9)
 ／佐伯泰英
 『関ヶ原』上・中・下巻／司馬遼太郎
 (映画原作)
 『ステキな奥さんあはっ2』／伊藤理佐



【家庭・生活・趣味】

『うつくしい組ひもと小物のレシピ』
 ／多田牧子
 『和えるおかず』／坂田阿希子
 『今すぐやめさせたい子どもを
 「ダメな大人」にする 36の悪い習慣』
 ／田嶋英子
 『デッサン「パーフェクトレッスン」』／河村栄一



【医学・社会・その他】

『前立腺がん』／穎川晋
 『死体鑑定医の告白』／上野正彦
 『知らなかった、ぼくらの戦争』
 ／アーサー・ビナード
 『和風総本家十九代目豆助
 オフィシャルフォトブック』
 ／森下泰樹
 『「東西蝦夷山川地理取調図」を読む』／尾崎功



映画上映会のお知らせ

図書館映画上映会を行いますので、ぜひご来場ください。

期 日：9月30日(土)
 場 所：ふれあいセンターびらとり
 1階・視聴覚ホール ※入場無料
 時 間：①午前10時～11時30分
 ②午後2時～3時30分

【上映作品】

『リチャード・ザ・ストーク 飛べないワタリドリ』
 (2016年・アニメ作品 84分)
 生まれた時に両親を亡くしたスズメの子リチャードは、自分がスズメだとは知らずにコウノトリに育てられていた。
 冬が近づき、アフリカへの“渡り”の準備にワクワクしていたが、リチャードは置いてけぼりにされてしまう。そこでリチャードは友達といっしょに家族のいるアフリカを目指すことに…。いったいどんな大冒険が待っているのでしょうか!?

図書ワゴン（移動図書館車）運行日程

10月5日(木)
 【振内地区】
 10:00～11:00 山の駅ほろしり館
 【貫気別地区】
 11:30～12:30 貫気別生活館
 【二風谷地区】
 13:45～14:15 二風谷生活館
 【紫雲古津地区】
 14:45～15:15 紫雲古津生活館
 ■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。

9月の休館日

23・25日

10月の休館日

2・9・10・16・23・30日





今月のワンショット

義経神社例大祭 よさこいソーラン踊りと多くの観客 (8/15)



公式キャラクター「ビラッキー」

まちの人口と世帯数

人口	5,206人	(△16)
男	2,542人	(△9)
女	2,664人	(△7)
世帯数	2,610世帯	(△6)

()内は前月比 8月末現在

交通事故発生状況

発生件数	5件	(1)
死者数	1人	(0)
傷者数	4人	(△3)

()内は前年比 8月末現在

死亡事故ゼロ日数 46日

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

何げなく飲んでる水の尊さよ これ以上のうまさものなし 中沢 三二子	老木の料理教室に初参加 仲間と一緒に味わう嬉しさ 相田 のぶ子	ふり返り足跡たどればその先に 幼き友らの笑顔にあえる 中原 千鶴子	水分も制限ありの我なれど 己で飲むはまだ幸いか 石川原多満代	辺境で宿を営み十年目 外人さんも散歩する朝 熊谷 厚子
---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------



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
 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