



広
報

びらとり

10

2017

みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。



第34回町民マラソン大会 (9/24) -中学生～青年 6km スタート-

特 集	第37回びらとり沙流川まつり	… 2	
	着々と進む 平取ダム建設事業	… 3	
	日常生活圏域高齢者ニーズ調査結果	… 4	
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

びらとり

沙流川まつり



快晴の中での開会式



市川由紀乃さん歌謡ショー



市川由紀乃さん観客に大サービス！



平取中学校吹奏楽によるさわやかな演奏



平取アイヌ文化保存会によるアイヌ古式舞踊披露



ウォーキング
ダイナソー登場！



義経なるこ会が多くの観客を楽しませました



ダイヤモンドアート
つけました！



びらとり和牛焼肉で盛り上がり！



9月17日に、町内最大のイベント「びらとり沙流川まつり」が二風谷ファミリールーランドで行われました。

快晴に恵まれ、町内外から約1万5千人の方が会場を訪れ、ステージも売店も、すべて楽しめる1日でした。

びらとり和牛のバーベキューを、家族や友だちと、ゆっくり美味しく食べていました。この会場では、観光で訪れる方のほか、地元に戻る方も多く懐かしい人に会うことができます。みなさんが毎年楽しみにしているおまつりです。

ステージではよさこいソーランの演奏、平取中学校吹奏楽部の演奏、アイヌ古式舞踊などがあり、ラストステージでは、市川由紀乃さんの素敵な歌謡ショーもありました。

晴れた会場で笑顔いっぱい観客は、大いに盛りあげました。



着々と進む 平取ダム 建設事業

芽生地区で工事が進められている平取ダムで、7月30日に平取ダム定礎式が行われました。また9月22日には平取ダム管理所の新築工事に伴う地神祭（チセコツエイノソノイタク）が、芽生すずらん群生地向かいの建設予定地で行われました。

平取ダム建設事業のこれまでの経過や定礎式、地神祭の様子をお知らせします。

【これまでの経過】

平取ダムは、沙流川総合開発事業の二風谷ダムと合わせて2ダム1事業により建設されるものです。二風谷ダムが完成した平成10年から19年が経過しています。この間、大きな豪雨災害などによる河川整備計画の変更や、ダム事業の検証、事業の一時凍結といった事態にも直面しました。しかし、平取町と日高町、さらに平取ダム建設促進期成会では、流域を洪水から守り安全で安

心して暮らしていくため、国に対して平取ダムの必要性を訴え、毎年、要望活動を続けてきました。その結果、平成26年度からダムの堤体工事が開始され、この度の定礎式となりました。平取ダムは、高さ56.5m、堤頂の長さ350m、総貯水量4580万m³で、重力式コンクリートダムとして建設が進められています。



【平取ダム定礎式】

国土交通大臣政務官や国会議員、平取・日高両町長をはじめとする来賓や関係者、約150人が出席し、平取ダム

定礎式が開催されました。定礎式は、ダムの基礎が立ち上がったことを記念するとともに、ダムの本格的な築造に際して、礎石をそえてダムの永久堅固と安泰を願うために行われるものです。主催者である室蘭開発建設部長の式辞、来賓の祝辞に引き続き、川上町長の書による「定礎」と刻まれた礎石が運び込まれ厳粛のうちに儀式が進められ、礎石がダムの本体に埋納されました。

最後に、楠木初男平取ダム建設促進期成会長による万歳三唱と合わせて、平取・日高両町長、平取町議会・日高町議会両議長、地元自治会長によるくす玉開披が行われ、式典は無事終了しました。この定礎式をひとつの節目とし、これからダム完成に向けた工事が最盛期となります。

【平取ダム管理所地神祭】

沙流川ダム建設事業所長など関係者、約40人が出席し、平取ダム管理所新築工事のため

の地神祭がアイヌの伝統儀式により行われました。木村英彦平取アイヌ協会会長が司祭となり、カムイノミで建物の場所の祈りを行い、工事の安全を祈願しました。

新しい管理所はダム管理機能のほか、眺望や祈りの場、額平川を中心としたアイヌ文化の展示、アイヌ文化の体験や学習などができる施設となる予定です。



平取ダム管理所地神祭

今後、工事が順調に進むとともに、どちらの工事も事故がないよう安全対策に万全を期し、一日も早い完成を願っています。

日常生活圏域高齢者ニーズ調査結果

平取町では、「平取町高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画」の策定にあたり、アンケート調査を実施しましたので、その結果についてご報告します。

※ 全体版は平取町のホームページに掲載しています。

1. 【調査の対象者】

調査対象者は、平成29年4月1日現在65歳以上で、平取町に住所がある方としています。
(長期入院や介護施設等に入所されている方等は除いています)

2. 【調査の状況】

調査方法	対象者数	回答者数	回収率
合計	1,594人	1,126人	70.64%
郵送による調査	1,252人	850人	67.89%
民生委員、施設等への訪問調査依頼	258人	197人	76.36%
保健福祉課対応	84人	79人	94.05%

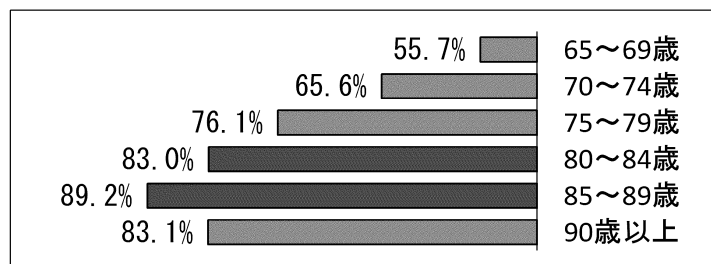
- ※ 平成29年4月1日現在高齢者（65歳以上）数 1,747人
- ※ 調査対象除外者数 153人
- ※ 調査（アンケート回収）期間 平成29年4月10日～6月30日

3. 【回答者の年齢、性別】

① 年 齢

男女計	65～69歳	244
	70～74歳	248
	75～79歳	235
	80～84歳	210
	85～89歳	140
	90歳以上	49
計	1,126	

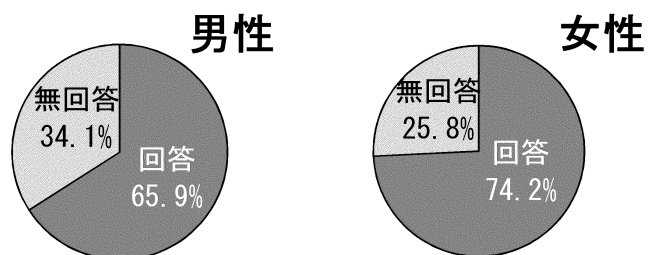
(単位：人)



② 性 別

	回答者数	対象者
男性	455	690
女性	671	904
計	1,126	1,594

(単位：人)

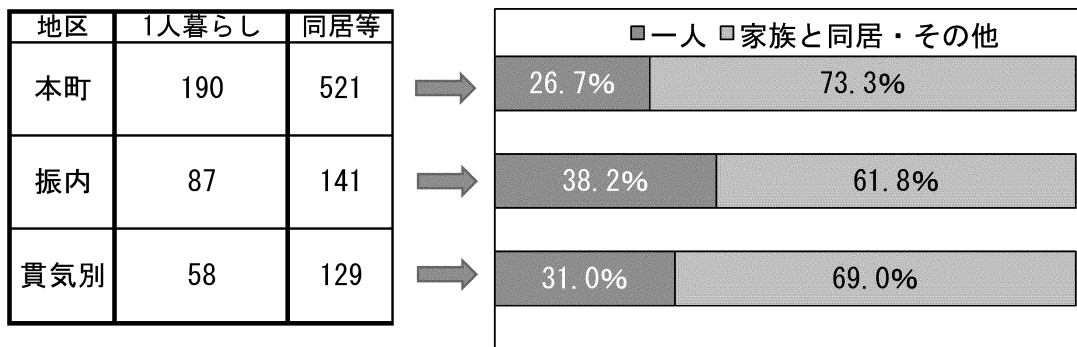


4. 【家族構成】

① 「家族構成をお教えてください」の設問に対して、回答者の約3割が「一人暮らし」、約6割が家族と同居となっています。また、家族と同居している方のうち、約7割が高齢者世帯となっています。

一人暮らし	家族と同居		その他
29.8% (335人)	58.5% (659人)		11.7%
	高齢者世帯	一般	2世帯
	68.1% (449人)	8.2%	23.7%

② 地区別



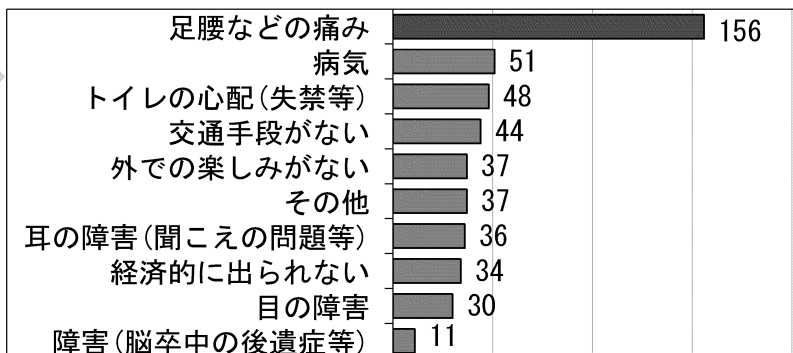
平取町では約3割の方が、1人暮らしとなっております。

5. 【外出について】

① 「外出を控えていますか」という設問に対して、控えている方は2割以上おり、その理由として「足腰などの痛み」が、最も多い結果となっております。次いで、「病気」「トイレの心配」「交通手段がない」となっています。



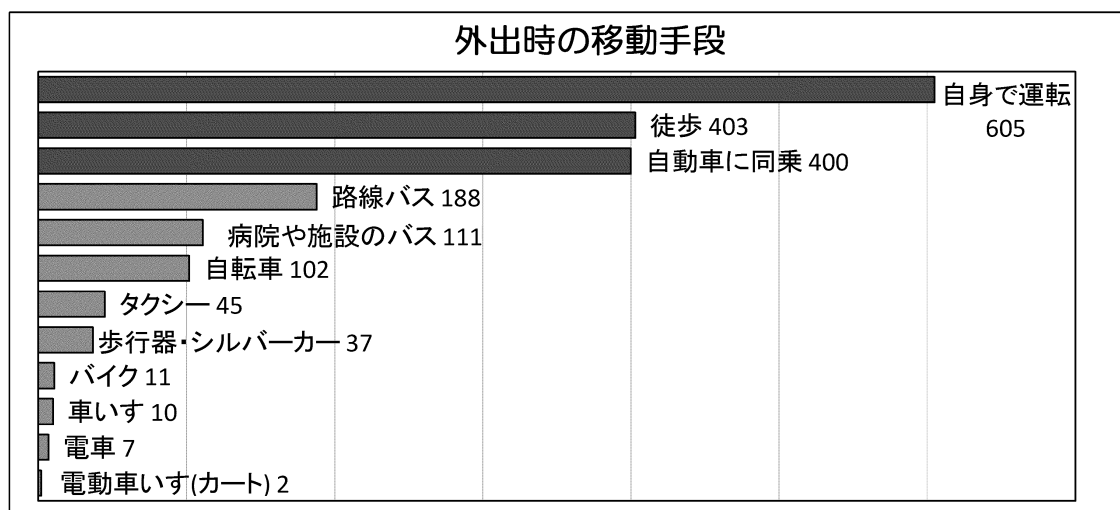
控えている理由は？



6. 【外出の移動手段について】

① 「外出する際の移動手段は何ですか」という設問に対して、「自身で運転」が最も多い結果となっております。次いで「徒歩」と「自動車に同乗」がほぼ同数で多い結果となっております。

外出には自動車の利用が最も多く、自動車を運転できる方が、身近にいないと外出することが困難になることが読み取れます。



7. 【住まいについて】

① 「家事などの手助けが必要になった場合、どこで生活を送りたいですか」という設問に対して、自宅を希望される方が最も多くみられましたが、約3割にあたる304人の方が見守りのある高齢者住宅で生活を送りたいという結果となっています。

自宅 54.1%	家族のところ 11.1%	高齢者住宅 27.1%	その他 7.8%
----------	--------------	-------------	----------

8. 【交流サロンについて】

① 「住民主体の介護予防教室や交流サロン(通いの場)に参加したいですか」という設問に対して、3人に1人が「参加したい」という回答となっています。そのうち、半数以上は、「手伝えることができる」と回答しています。

参加したい 34.7% (389名)	参加したくない 53.6%	その他 11.8%
参加したいと 回答した方	手伝える 58.8%	手伝えない 41.2%

9. 【交流サロンの移動手段について】

① 「住民主体の介護予防教室や交流サロン(通いの場)に参加する場合、移動の支援は必要ですか」という設問に対して、約4割の方が必要という結果となっています。

必要 38.9% (406人)	不要 61.1% (638人)
-----------------	-----------------

10. 【リハビリについて】

① 「平取町に専門職によるリハビリテーションがあれば利用しますか」という設問に対してリハビリテーションを「利用したい」と回答した方が、約6割となっています。

利用する 59.5%	利用しない 40.5%
------------	-------------

11. 【緊急時の連絡先】

① 「緊急時に連絡するところがありますか」という設問に対して、14% (160人)の方が、「ない」と回答があり、そのうち、独居の方は38人もおりました。そのため、緊急連絡先の把握や整備等のシステムづくりが必要と考えられますが、行政だけで行えるものではないため、民生委員や自治会等の地域の協力が必須となります。

ある 85.7% (960人)	ない 14.3% (160人)
独居 38人	独居以外 122人

12. 【総合事業とは】

近年、独居や高齢者夫婦世帯、認知症高齢者の増加が予想される中、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするため、町や地域住民が中心となって介護だけでなく、医療や予防、生活支援、住まいを支える事業です。

13. 【総合事業対象者】

総合事業対象者とは、要介護認定「要支援1・2」の認定を受けた高齢者と、新たに導入された「基本チェックリスト」による判定で、要介護・要支援となるリスクが高いと判定された高齢者を総合事業対象者といいます。

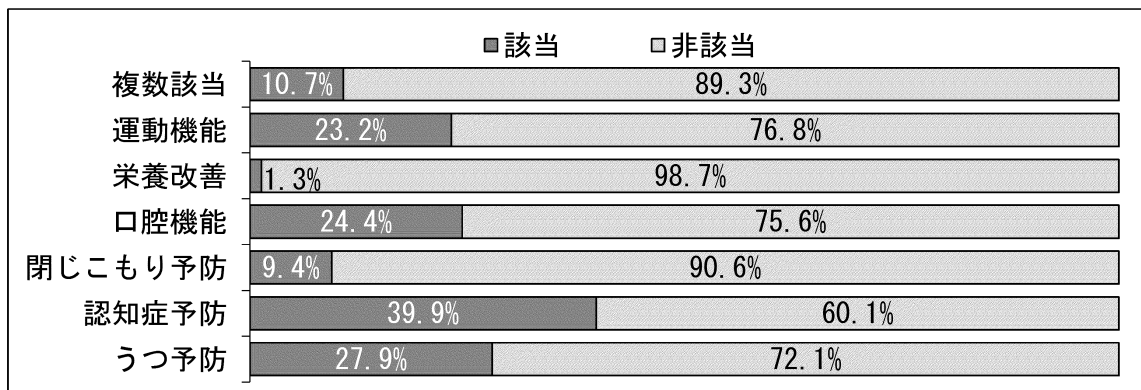
全国的に総合事業対象者の方は、5年以内に要支援・要介護になる可能性が高くなっています。このことから、今回の日常生活圏域高齢者ニーズ調査結果、総合事業対象者の方（591人）に各サロンの案内及び困りごとがないか等の聞き取り調査意向確認票（訪問希望）を送付しています。

基本チェックリストとは日常生活の様子や身体機能の状態、栄養状態、外出頻度などについての質問です。

介護予防が必要な高齢者を早期に発見するために国で作成された基本チェックリストでその方の情報を収集します。

該当者 59.5% (591人)	非該当者 40.5% (403人)
------------------	-------------------

判定の内訳



平取町では、認知症予防で総合事業対象者に該当している方が多くみられます。そのため、平取町では人との交流や体操などを行っている交流サロンなどへの参加を、勧めております。

14. 【おわりに】

今回の日常生活圏域高齢者ニーズ調査結果を基に、町では高齢者の方が、介護状態にならないよう、自立した日常生活を実現するために、町や地域の住民が主体となって、今まで以上に多様なサービス（交流サロン）を効果的に促進していきます。

その結果として、元気な高齢者の増加、自立支援や介護予防に繋げ、高齢者一人一人に見合った支援内容や住み慣れた地域で過ごせるように支援したいと考えております。



高齢者叙勲伝達式 (9/15)

昭和59年から平成4年までの2期8年間、平取町長としてご活躍された宮田泰郎氏が、国から叙勲(旭日双光章)を受けられました。

宮田氏は「特別養護老人ホーム平取かつら園」や「二風谷アイヌ文化博物館」の開設などに尽力されるなど、町の振興発展に大きな功績を残されました。

障害者支援施設すずらん収穫祭 (10/1)

第31回障害者支援施設すずらんの収穫祭が行われました。好天に恵まれた会場では、収穫した野菜や、木工製品など展示即売があり、さらに美味しい飲食店も多く、来場者は買い物や試食を楽しみました。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。認知症を理解し、認知症の方を助けるために、自分にできることを考えてもらいました。キャラバンメイトの寸劇を見たあとは、困っているお年寄りの、荷物を持ってあげる、家はどこか聞いて教えるなど、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 (10/5)

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46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7の方が表彰されました。つぎにカラオケ、舞踊、健康体操などの芸能発表が行われ、参加者は盛大な拍手を送っていました。



国保病院改築工事 地鎮祭 (9/29)

国民健康保険病院改築工事の無事と安全を祈り地鎮祭が行われました。病院建設予定地にて川上町長、町議会議員ほか関係者、施工を担う西松・日新特定建設工事共同企業体らが列席のもと義経神社の宮司により神事が滞りなく進められました。町長から、安全な工事のお願いや近隣の方々に対し工事作業へのご理解のお願いを述べました。

新病院での診療は平成31年6月を予定しています。



歴史館特別展 「クマの意匠展」

沙流川歴史館では、木彫り熊の発祥の歴史や、そのほかのクマに関する資料をテーマにし、「クマの意匠展」を11月26日まで開催しています。

平取で作成した作品のほかに、他市町で作った多くの表情や動きを感じるクマもあり、来場者の目を楽しませています。

びらとり農業協同組合 新築 (10/11)

びらとり農業協同組合の事務所およびAコープ店が完成し落成式が行われました。

仲山組合長のあいさつの後に、組合長を中央に川上町長、三輪日高町長も参列しテープカットが行われました。会場には、新施設に多くの方が集まり笑顔があふれていました。



電源立地地域対策交付金の活用

二風谷発電所・岩知志発電所および奥新冠発電所の影響緩和のために、電源立地地域対策交付金が交付されています。

今年度は、521万3千円が北海道から交付され、町国民健康保険病院の運営費へ全額を医療体制の確保に活用しております。

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27日、振内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。昨年新築された体育館において、2校の中学校から、各学年2人の代表による計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」でおよそ1分、2年生は「Friendship across Time and Borders」で2分程度、3年生は「Education first: Malala's Story」で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、暗唱を終えると満足感からかとても素晴らしい笑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、学年毎の最優秀賞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。



【審査結果】

< 1 年 >

< 2 年 >

< 3 年 >

最優秀賞	嶋田 妃華莉 (平取)	*比 嘉 楓 太 (振内)	*和 田 理 喜 (平取)
優秀賞	猪 俣 沙 季 (振内)	森 優 貴 (平取)	多 田 陽 音 (平取)
優秀賞	森 島 隼 佑 (平取)	*水 野 真 里 (平取)	佐々木 彩 羽 (振内)
優秀賞	福 澤 悠 (振内)	川 上 朱 加 (振内)	渡 邊 空 知 (振内)

優秀賞は発表順に記載、*印の3人は管内英語暗唱大会(10/18:新ひだか)に出場しました。

【審査員】

船橋 拓朗(平取高校教諭)、デйна・ニコル・ドットソン、キャロリン・エリザベス・コステロ

平取町教育研究推進事業 6校で公開研究会開催！



貫気別小学校外国語活動

平取町では今年度から新たに加えたICT教育を含めて4つの教育活動事業を展開していますが、その公開研究会が下記の日程で開催されます。

★へき地複式教育	11月29日	二風谷小学校(算数)
★小学校外国語活動	11月22日	紫雲古津小学校
★道徳教育	12月15日	貫気別小学校
★ICT教育	11月2日	平取中学校(道徳)
		(心の教育フェスティバル2017)
	11月13日	平取小学校(体育)
	12月8日	振内小学校(教科未定)



振内中学校道徳教育
(共に平成28年度実施)

町内の6校が指定校になっており、それぞれの研究実践を公開します。公開授業の参観は可能ですので、ぜひ足を運んでいただければと思います。

■ICT教育 平取町ではICT機器を各学校に整備してきました。多岐にわたる教育活動において効果を発揮しています。今の教育には欠かすことのできないICT機器を用いた授業実践の交流を目的としています。

秋の恵みに感謝して ～キッズチャレンジ THE あぐり～

食物が生産され食卓へ上るまでの過程や労力を実感してもらい、食育を推進する事などを目的に、年4回行っているキッズチャレンジの第2回目を、9月2日に実施しました。

当初は、5月の田植えの時に種や苗を植え、それを収穫するという計画でしたが、植付は残念ながら天候に恵まれず、収穫のみの体験となりました。

この日は、登録している37人のうち32人が参加し、芋・ニンジン・カボチャといった野菜を収穫しました。

まずは芋掘。クワでウネをおこすと、美味しそうなジャガイモが鈴なりに顔を出し、子ども達は芋掘りを楽しんでいました。



ニンジンは、お馴染みのオレンジ色のほか、白や黄色といった珍しいものもありました。白いニンジンには、太さも長さもあったため、子ども達からは予想どおり「やったあ！大根抜けたあ〜！」の第一声。それを、大人が「違う違う〜ニンジンだよ〜」と笑いながら訂正するという一幕もあり、楽しい野菜の収穫体験となりました。

黄金色の穂が垂れ、稲刈りの時期を迎え、キッズチャレンジでも10月7日に子ども達と楽しく稲刈りを行う予定でしたが、当日は雨模様で、残念ながら稲刈り体験は来年のお楽しみとなってしまいました。

親にも子にも楽しい一日 ～子育て講座～

9月9日、今年度の第2回目の子育て講座を、ふれあいセンターで開催しました。

この日は、安心して子育てができるよう、乳幼児の健全な心身の発達や親・家庭の果たす役割、親子の関係などについて様々なことを学ぶこととなる「絵本の読み聞かせ」・「絵本セラピー」そして「伝筆ワークショップ」を、3部構成で行うことができました。



「絵本の読み聞かせ」は町内3つのサークル、「絵本セラピー」は、「絵本の読み聞かせサークル」でも活躍されている町内在住の絵本セラピストの山本敦子さん、伝筆ワークショップは、全国伝筆キャラバンで当町を訪れていた伝筆の創始者の侑季蒼葉さんを招き実施しました。



盛りだくさんの内容のため時間を少し超えてしてしまいましたが、講座の終盤には、参加者の満足そうな表情が見られました。

教育委員会からのお知らせ

ゴールインだけを目指して！ ～第34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	神田 峰歩	バチラー保	5分05秒54
	女子 1km	相田 音琶	バチラー保	5分42秒70
小学生 1年	男子 1km	鈴木 匠吾	貫気別小	4分33秒78
	女子 1km	三浦 理世	紫雲古津小	4分04秒14
小学生 2年	男子 1km	山口 瑛大	平取小	4分20秒42
	女子 1km	中川 乃々愛	平取小	4分44秒82
小学生 3年	男子 2km	藤澤 翔大	平取小	8分52秒88
	女子 2km	富田 凜	振内小	9分47秒03
小学生 4年	男子 2km	宇南山 隼土	平取小	9分01秒66
	女子 2km	山口 乙都羽	平取小	9分15秒08
小学生 5年	男子 3km	神田 森太郎	平取小	13分16秒39
	女子 3km	木村 結	二風谷小	13分39秒00
小学生 6年	男子 3km	稲原 永久	平取小	13分08秒78
	女子 3km	浅道 瑠菜	貫気別小	13分21秒44

9月24日、本町親水公園で町民マラソン大会が開催され、226人が参加しました。

今年の大会は、平取中学校の生徒が全員参加ということもあり、昨年よりも参加者が92人増加し、迫力のある大会となりました。



今年は、開催日前夜の雷雨の影響もあり、水溜りの残るコースとなってしまいましたが、成年A男子の部(4km)で2人の参加者が大会記録を更新しました。中でも、紫雲古津から参加の中村正範さんは昨年出した自己記録を塗り替え、2年連続で新記録樹立となりました

部 門	距離	氏 名	学校名等	記 録
中学生 1年	男子 6km	森島 隼佑	平取中	25分36秒57
	女子 4km	遠藤 帆乃	平取中	19分49秒98
中学生 2・3年	男子 6km	船越 壘	平取中	22分37秒26
	女子 4km	藤江 悠乃	振内中	17分21秒62
高校生	男子 6km	茶木 開登	平取高	38分46秒22
高校生	女子 4km	原田 麻衣	平取高	23分48秒45
青年 (30歳未満)	男子 6km	盛 雄也	本 町	32分09秒92
☆大会新記録				
成年 A (30～39歳)	男子 4km	中村 正範	紫雲古津	14分16秒59
	男子 4km	村田 和陽	苦小牧	14分35秒09
成年 B (40～49歳)	男子 4km	山口 英樹	振 内	16分40秒79
成年	男子 6km	鈴木 三二男	川 向	27分02秒58
壮年 (50歳以上)	男子 3km	佐々木 博志	本 町	15分46秒76
	女子 3km	大塚 恵美子	本 町	16分43秒65

※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。



成年A・B中高生女子各部(4km)スタート時



初出場で大大会新記録
村田 和陽さん



2年連続大会新記録
中村 正範さん

博物館コラム「イテセニの役割」

トマ（ゴザ）を作る道具をアイヌ語でイテセニ（トマ編み機）と言いますが、特に溝を刻んだ横板の部分をこう呼びます。

トマの材料は、シキナ（ガマ）の茎です。沼地に生えるこの植物を根元から刈り取り、束のようになっている茎を1枚ずつ手で剥（は）がします。剥がした茎にはとても強いぬめりがあるので、それを水で洗い流し、その後、天日干しで乾燥させます。これがトマの材料となります。



二風谷アイヌ文化博物館に展示されているイテセニとイナウソ

糸はアットウシ（オヒョウニレの繊維）などを撚（よ）って作ったものです。端にピツ（重り石）を縛（しば）り付けた糸をイテセニの溝、全部に用意します。

イテセニに沿わせたシキナを1枚ずつ順に重ねていくことで、トマの長さが伸びていきますが、ぶら下げている、ピツを前、後ろ、前、後ろ、と交互に移動させることで編み進めることができます。仕上がったトマは家の床に敷かれます。

とてもフワフワして暖かく、上を歩くだけでも気持ちいいものです。

オキタルンペ（大きい模様つきのトマ）やイナウソ（模様つきのトマ）などの、赤や黒の部分はアットウシの繊維を編み込んだものです。これらの色はハンノキの枝と灰汁（あく）を加えた水でアットウシを煮込むことで出せるようです。

編む時は「次は赤が2段入って、その次は黒が3段」というふうに計算することで、幾何学的（きかがくてき）ともいえる美しい模様が浮かび上がります。こちらは家の中の壁に立て掛（か）ける装飾として、また儀式の時には、お酒を入れた容器の下に敷いたりして使います。この他にも、イテセニでは、サラニフ（背負い袋）を編むことも出来ます。

溝の間隔が違うイテセニを何本も用意しておき、作るトマやサラニフの大きさによって、それらを使い分けるのです。



イテセニでサラニフを編む行程

道内では12世紀の遺跡から、ピツがまとまって複数出土しています。

これはその当時、すでに、同じ方法でのトマ編みやサラニフ作りが行われていたことの証拠となります。

イテセニは、遥（はる）か昔から、生活に欠かせない重要な道具だったのでしょ。

目指せ!!はつらつ健康

すこやかだより

Health Information

高脂血症と食事!

高脂血症の原因となる栄養・食事としては、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取などがあげられ、中でも脂肪や糖質、アルコールの過剰摂取が大きな要因になっています。

こうした部分の食生活を振り返り、見直していくことが、高脂血症の予防、改善につながる食事になります。

予防・改善の食習慣

「注目ポイント!」

①適正体重の管理

「お腹いっぱい」はエネルギーオーバーの赤信号!。腹八分目ならぬ『腹七分目』を心がけましょう。

②お肉の脂身に要注意!

肉の脂身には血中コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。

ばら肉やひき肉、ロース肉の背脂など、肉の部位によって動物性脂肪が多く含まれています。牛・豚肉であれば、

モモ肉・ヒレ肉を積極的に使いましょう。

③乳脂肪にご用心!

生クリーム・バター・チーズ・ヨーグルトなど、すべて牛乳がら作られています。牛は動物、その脂肪はやはり動物性脂肪です。また、乳脂肪は、焼き菓子やパン、チョコレートなど、いろいろな食品に隠れていますので、こうした食品のとりすぎにも注意しましょう。

④コレステロールの多い

食品に要注意!

食品からコレステロールをとり過ぎると、血中コレステロールを上げる作用があります。特に鶏卵・魚卵のとり過ぎには気をつけましょう。

⑤野菜をたっぷり食べよう!

野菜には、血中の脂質の酸化を防ぐ抗酸化作用やコレステロールを下げる作用があります。積極的にとりましょう。

⑥大豆製品を

しっかり食べよう!

大豆製品には、血中コレステロールを下げる作用のある不飽和脂肪酸(リノール酸)が多く含まれています。



以上6つのポイントに気をつけながら、何か一つ、身体

に良い事をはじめてみてください。

予防・改善には、『食事』と『運動』の両輪が必要不可欠です。

【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

健康に関するご質問やご相談お待ちしております!

【鮭豆腐バーグ】

エネルギー: 195kcal



【材料】(4人分)

鮭切り身 4切れ (240g)
木綿豆腐 1丁 (240g)
たまねぎ 1/2個 (80g)
しょうが 1片 (4g)
塩 小さじ1/4
油 小さじ1/2
片栗粉 大さじ1強 (12g)
パン粉 1/2カップ (20g)

大根 5cm (200g)
あさつき 2本
サニーレタス 4枚
しょうゆ・みりん 大さじ1・1/2
酢・レモン汁 大さじ1弱

【作り方】

- ①鮭は皮と骨を取り除き、包丁で細かく刻んだ後にたたく。豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジで2分加熱する。玉ねぎはみじん切りにして、ラップをして2分加熱し粗熱をとる。
- ②鮭・豆腐・玉ねぎ・おろししょうが・塩・片栗粉・パン粉を加えてよく混ぜ、形を作る。
- ③フライパンを熱し油をひいて2を焼く。少し火が通ったら水(分量外)を少し加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④皿にサニーレタス、3、大根おろし、あさつきを盛り付ける。しょうゆ・みりん・酢・レモン汁を合わせてかける。

参考レシピ: 北海道産すこやかレシピ http://mv.noastec.jp/recipe_book/index.html

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】

『死神と道連れ』／赤川次郎
 『悪道 5 最後の密命』／森村誠一
 『ホワイトラビット』／伊坂幸太郎
 『湖底の城』8巻／宮城谷昌光
 『裏切りのホワイトカード』(池袋ウエストゲートパーク13)／石田衣良
 『銀河鉄道の父』／門井慶喜
 『マスカレード・ナイト』／東野圭吾
 『神の涙』／馳星周
 『ソロ』／笹本稜平
 『君の知らない方程式』／山本弘
 『この世の春』上・下／宮部みゆき
 『風神雷神』風の章・雷の章／柳広司
 『今日すべきことを精一杯!』
 ／日野原重明



【生活・趣味】

『簡単! お寺ご飯』／飯沼康祐
 『ラーメンおいしくできるかな?』
 ／深蔵
 『登紀子ばあばの70年つくり続けてきた私の味』／鈴木登紀子



【医学・社会・その他】

『大腸がんを生きるガイド』／杉原健一
 『なぜあなたの疲れはとれないのか?』／梶本修身
 『気にしない。』／森本稀哲
 『もふもふインコ川柳』
 ／コンパニオンバード編集部
 『北海道の山』／伊藤健次
 『アイヌ歳時記』／萱野茂(文庫本)



10月の休館日

30日

11月の休館日

3・6・13・20・23・27日



小中学生が選ぶこの一冊

「本のしょうかいカード」展示会

町内の小中学生に、人におすすめしたい本や面白かった本について、絵と文章で描いてもらいました。応募作品を図書館で展示しますので、ぜひご来館ください。

- 場所 図書館・カウンター前
- 日時 10月27日(金)～11月9日(木)
(図書館の開館時間内です。休館日は除きます)

映画上映会のお知らせ

【上映作品】

「ロボッツ」(90分)
 (ファンタジーアニメ・2005年公開作品)

- 期日 10月28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

図書ワゴン(移動図書館車)運行日程

11月10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。



びらとりトマト・和牛フェア 2017 (9/15) サッポロファクトリー
～平取高校トマトクラブの「キューっとトマトカレー」試食会～



公式キャラクター
「ピラッキー」

まちの人口と世帯数

人口	5,206人	(0)
男	2,541人	(△ 1)
女	2,665人	(1)
世帯数	2,611世帯	(1)

()内は前月比 9月末現在

交通事故発生状況

発生件数	7件	(3)
死者数	1人	(0)
傷者数	6人	(1)

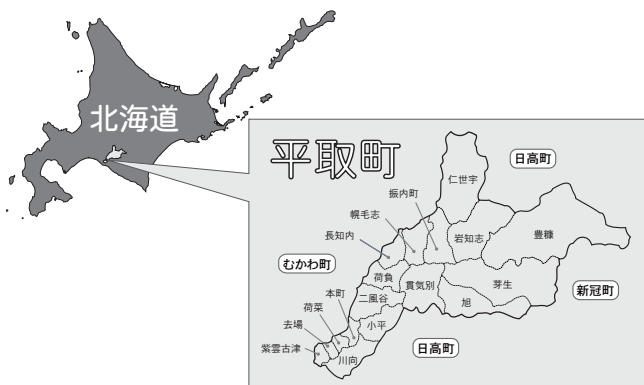
()内は前年比 9月末現在

死亡事故ゼロ日数 76日

楢の実俳句

月今宵妻とは別の窓に見る
尾花ゆれ廃校の道風の道
枝豆の塩味よろしきりもなし
濡れ髪のかすか冷えきて夏果てる
風の意のままにコスモス揺れにけり
頬なでて耳くすぐるや芒原
松茸の芳香漂う厨かな
南瓜割るナター一撃ももて余し
七ツハツスキの柵の飼馬桶
秋雨にくずれ出したる山の窪
翳りてはまた陽の戻る芒原

井内 青風
中道 サト
遠藤 紫光
渡辺 正子
山崎 喜峰
千葉 俊子
長野 新一
石森 礼子
内海 綾子
吉野千佳女
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
役場貴賀別支所 ☎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消防署 ☎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

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