



広報

みんなでつくる、未来へつなく。あふれる笑顔、びらとり。

びらとり

No.730
2023. 2024.
12・1

国立公園化へ
日高山脈の主峰

ポロシリ
幌尻岳

謹賀新年



平取町長 遠藤 桂一

新年あけまして
おめでとーございませす。

皆様には、すこやかで輝かしい新春を迎えられたことと、心からお喜びを申し上げます。

今年も「ゆたかに暮らせるまち、平取町」を目指してまちづくりを進めていく所存です。

新型コロナウイルス感染症も昨年の5月にインフルエンザ並みの扱いとなり、コロナ禍は収束することとなりました。当町でもコロナ禍以前の日常が戻ってきました。4年ぶりに開催された旧沙流川まつり「食の祭典」は好天にも恵まれ、町内外から多くの方においでいただき、平取町を代表する食を楽しんでいただきました。

昨年は、類を見ない猛暑の影響で主要作物の「びらとり

トマト」をはじめとする農産物の生産にも影響があった年でもありました。また、国の農業政策としての水田活用交付金制度の見直し等に伴い、水田の畑地化が進む状況となり、当町でも農地の再編等が求められているところです。日本の農業は、昨今の世界情勢や地球温暖化の課題などから大きな変革を迫られており、国内自給率の観点からも、農畜産物を供給する地域の維持は欠くことのできないものとなっております。当町の基幹産業である農業の発展的維持のための施策を引き続き進めてまいりたいと考えております。新しい年は、天候に恵まれ、実り豊かな年になることを祈っております。

また、昨年は職業現場での人材確保や文化交流を目的として、平取町とパキスタン大使館でのフレンドシップ協定を締結させていただきました。全国的な問題ともなっている産業現場などでの人材の確保ですが、町内でも農業をはじめ福祉、医療など各分野における人材の確保が深刻な状況となっております。このよう野における外国人を含めた人材の確保のための取り組みを積極的に進めていく考えです。アイヌ文化の継承・振興に係る取り組みに関しては、令和元年に施行されたアイヌ施策推進法の規定により策定された平取町の地域計画は、令和5年度が最終年度となります。この間、計画に基づき町の目指す伝承者の育成、伝承素材の確保、国内外での文化交流促進など積極的に進めてまいりました。その一環として、昨年11月から4か月、イギリス・ロンドンのジャパンハウスで開催されている平取町のアイヌ文化の展覧会「アイヌ・ストーリーズ」では、多くのロンドン市民の関心を集めており、アイヌ文化の魅力の世界に発信する契機となりました。

町議会	議長	高山 修
同	副議長	四戸 正彦
同	議員	井澤 敏郎
同	議員	中川 嘉久
同	議員	松澤 以久子
同	議員	木村 英彦
同	議員	金谷 満
同	議員	崎廣 秀樹
同	議員	萱野 久彦
同	議員	千葉 良則
代表監査委員		三浦 繁春
農業委員会	会長	宮入 司
選挙管理委員会	委員長	互野 勝弘
公平委員会	委員長	鈴木 透
民生児童委員協議会	会長	和田 与志男
副町長		佐藤 和三
教育長		松田 拓美



施策を進め、平取町の豊かな自然と調和した環境を、次世代につないでいきたいと考えております。

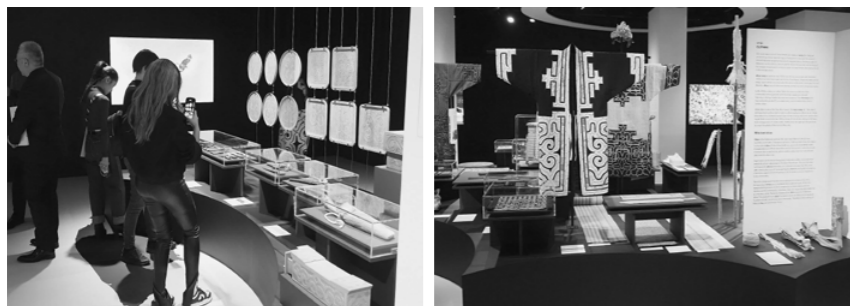
平取高校の存続については、令和6年度から入学者を全国募集し、町外からの入学者を受け入れる体制づくりを高校と町が連携し取り組んでまいります。今年さらには、平取高校ならではのカリキュラムづくりを地域の方々の協力をいただきながら進め、魅力ある高校づくりを進めていきます。

今年辰年です。龍（辰）は荒々しい生き物というイメージがありますが、中国などでは神様と人間をつないでくれる天の使いであり、幸運や高貴をもたらすものともいわれています。

今年一年、皆様にとつて良い年となり、健康で生き生きと暮らし、目標や夢に向かって飛躍の年になることを心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



ジャパンハウスロンドンでアイヌ文化の展覧会「アイヌ・ストーリーズ」が開催



アイヌ・ストーリーズ展

外務省が、世界三都市に設置している施設に「ジャパンハウス」というものがあります。公式のサイトによると「これまで日本に興味のなかった人々も含め、幅広い層に向けて日本の多様な魅力、政策や取り組みを伝え、親日派・知日派の裾野を拡大していくことを目的としている。」とあります。世界三都市のうちのひとつがイギリス・ロンドンにある。

令和元年に、ジャパンハウスロンドンからアイヌ文化を紹介・発信する展覧会の実施のため、連携協力の打診がありました。平取とイギリスは歴史的にも深い関係があります。イギリスにおいてはアイヌ文化を発信することは、アイヌ施策推進法に基づく国のアイヌ施策の基本方針に合致し、また、平取町にとつても文化振興に寄与するとの考えから、アイヌ施策推進交付金を利用して、ジャパンハウス派遣事業として、展覧会の関連イベントに地域住民を派遣することとしました。

令和5年11月16日に展覧会が一般公開され、オープニングにあわせ、平取町長をはじめ関係職員と平取アイヌ文化保存会のメンバーが渡英しました。イギリスへ到着した翌日には、在英日本大使館へ表敬訪問し、林大使と懇談の場を持ちました。平取町からは記念品として、二風谷イタ、二風谷アットウシレリーフが贈られました。この表敬訪問の様子も、在英日本大使館のウェブサイトに掲載されていますので、ぜひご覧ください。

ロンドン滞在中は、平取アイヌ文化保存会の方々の舞踊の披露や参加者が一緒に体験するワークショップなどのイベントが開催されました。どのイベントでも、用意された席は、

アイヌ古式舞踊のパフォーマンス



アイヌ古式舞踊のワークショップ

ほぼ満席となり、大盛況となりました。イベント終了後には、参加者から保存会のメンバーへの質問や、一緒に写真を撮るなどがあえました。

展覧会の会期は、令和6年4月21日まで続き、今後も1月、2月、3月と交付金を使った地域住民の派遣が続きます。舞踊だけでなく、食文化や言語、工芸などに ついて各種イベントが実施される予定です。

令和4年度一般会計決算報告

◆歳出について

歳出の決算総額は80億1,196万円で、前年度決算額71億1,401万円と比較し、8億9,795万円の増となりました。

主な要因としては、投資的経費のうち補助事業が、国の補正予算による令和3年度からの繰越事業および道路、橋梁事業などの実施により5億9,868万円の増、令和4年8月の豪雨災害により災害復旧費が8,792万円の増となり、投資的経費全体の歳出に占める割合も39.3%と最も多い数値となっています。

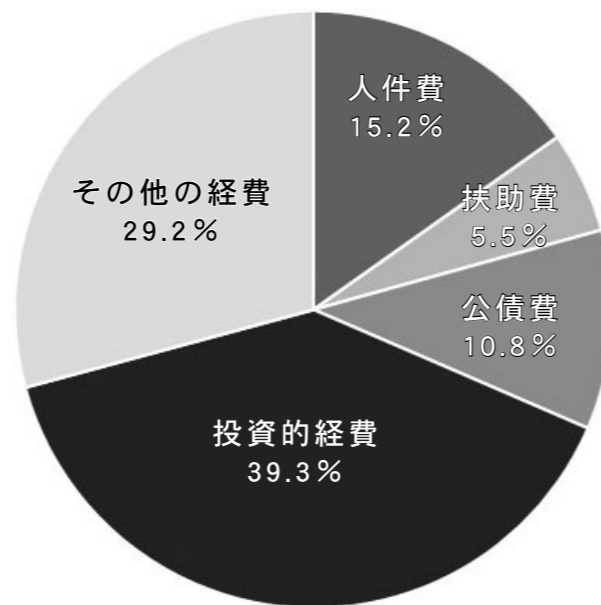
また、その他経費の繰出金のうち、病院会計については建設費の償還が開始されたことに伴い、1億291万円増の4億7,815万円を繰出しました。

なお、人件費、扶助費および公債費の義務的経費の占める割合は31.5%となり、繰出金を含めこれらの数値が増加すると財政の硬直化が進むことから、今後も歳入の状況を見極めながら歳出の抑制に努めていきます。

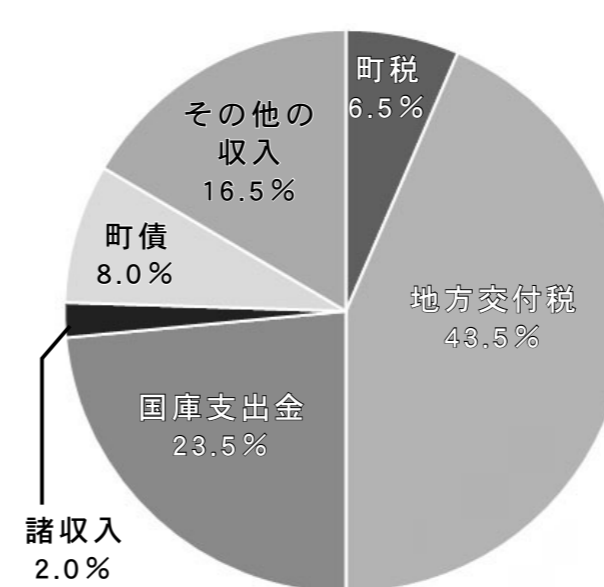
歳出の内訳

区分	決算額
人件費	12億1,437万円
扶助費	4億4,493万円
公債費	8億6,521万円
投資的経費	31億4,665万円
補助事業	20億6,669万円
単独事業	9億8,819万円
災害復旧費	9,177万円
その他の経費	23億4,080万円
物件費	8億3,233万円
維持補修費	9,423万円
補助費等	5億6,434万円
積立金等	6,488万円
投資および支出金	0万円
貸付金	5,838万円
繰出金	7億2,664万円

歳出
80億1,196万円



歳入
80億9,008万円



歳入の内訳

区分	決算額
町税	5億2,862万円
地方交付税	35億2,003万円
国庫支出金	19億0,274万円
諸収入	1億6,139万円
町債	6億5,010万円
その他の収入	13億2,720万円
分担金・負担金	602万円
使用料・手数料	1億4,173万円
道支出金	4億9,848万円
財産収入	5,950万円
寄附金	1億4,268万円
繰入金	9,500万円
繰越金	1億2,806万円
その他	2億5,573万円

◎費用の内容◎

人件費
議員の報酬や職員給与などの経費

扶助費
児童手当などの支給および町が単独で行う各種扶助のための経費

公債費
道路の整備や住宅の建設のため、国や金融機関から借りたお金の返済費

投資的経費
公共施設や公用施設の新増設事業に必要とされる経費

その他の経費
旅費、交通費、需用費や町から一部事務組合や民間に対し補助する経費など

町税
町民税や固定資産税、軽自動車税など皆さんが町に収めた税金

地方交付税
国が地方公共団体に対して交付するもの

国庫支出金
町が行う事業に対して一定の割合で国が補助

諸収入
貸付金の償還や事業実施の助成金、町民からの各種利用料や参加料など

町債
町が公共施設などの整備にあてるため、国や金融機関から借りたお金

◆歳入について

歳入の決算総額は80億9,009万円で、前年度決算額72億5,185万円と比較し、8億3,824万円の増となりました。

主な要因としては、地方交付税が1億6,233万円の増、国庫支出金が、国の補正予算による令和3年度からの繰越事業などの実施により、5億192万円の増となったことによります。

歳入に占める割合は、町税が全体の6.5%となっており、自主財源が少ない状況ではありますが、国庫支出金や道支出金、また地方交付税への算入が多い町債を活用しながら、各種事業を推進してきました。

11/12 第43回平取町女性の集い

平取町女性の集い実行委員会

「みんなの力で地域活動や自立を目指す学習と実践を進めよう」を目標に平取町女性の集いが開催されました。

講演では、NPO法人ソーシャルビジネス推進センターの鳥井直人氏により「元気で長生き3日寝てホイ！」と題して、いすに座ったままできる手足の運動、つまみできない歩き方を参加者全員で実践し、日頃のちょっとした意識の持ち方で変わる「長生きのもと」を体験しました。午後には、HBCテレビやラジオで活躍する小橋亜樹さんの歌と軽妙なトークで和気あいあいとしたなかにも、ポジティブに、エネルギーッシュな生き方に感銘を受けました。

最後は、「長生きサンバ」で元氣よく集いの一日を締めくくりました。

また、会場で「チャリティー手作り市場」が開催され、陶芸品やリース、野菜などが並び、その収益金は、社会福祉協議会へ寄付されました。



11/17 地震・防災セミナー

胆振東部地震から5年、不意の災害への日常的な対策を学ぼうと、北海道大学地震火山研究観測センターの高橋浩晃教授をお招きし、「地震災害に備える」と題してセミナーが開催されました。

町周辺に延びる活断層から想定される地震の状況、また、津波の発生時には、海岸地域より被害が少ない平取町が、後方支援の役割を果たすことが求められると説明がありました。講演終了後は、避難所運営ゲーム「Doはぐ」を行い、被災者の状況に合わせた避難所の対応を、参加者全員で考える貴重な場となりました。

11/30 町づくり住民大会

平取町自治振興会

認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。」を上映し、参加した約120名の町民が感動に包まれました。

上映後には、監督であり、ひとり娘で両親の記録を撮った信友直子氏を迎え、家族とは、親子とは、また認知症と向き合う心情を製作者として、娘としての思いを丁寧な語りれました。

認知症であっても笑顔で暮らせる居場所づくり、それを温かく支える家族や地域のあり方、介護保険制度の有用性を再認識する有意義な大会でした。



2024.1.19 (金) 公開

北海道はもとより、全国縦断の大規模ロケを敢行した『ゴールデンカムイ』の世界観があふれた素晴らしい作品が完成し、来年1月19日に公開されます。

この作品は、町内でも撮影され、地元のアイヌ工芸家やアイヌ文化に携わる方々も関わり完成した映画です。

厳しい大自然のなかで躍動するキャラクターたちに魅了されるエンターテインメント超大作を映画館で、ぜひご鑑賞ください。

映画ゴールデンカムイ 検索



町内でのロケ風景 (5月下旬)

◆ご寄附・地域貢献活動 ありがとうございます◆



株式会社手塚組(代表取締役社長 北上鉄人氏)に、二風谷交通公園駐車場・通路を整備いただきました。



株式会社小金澤組(代表取締役 小金澤昇平氏)に、紫雲古津小学校グラウンドを補修いただきました。



株式会社たんの(本町)から寄附金をいただきました。



さくら佐藤・森田経常建設共同企業体に、義経公園内の木製階段ステップ部へ土砂を補充いただきました。

株式会社磯田組(代表取締役 磯田洋一氏)に、振内交通公園の鉄棒を撤去いただきました。

教育委員会からのお知らせ

学力調査に合わせ、児童生徒質問紙も実施されました。小学校63、中学校80の質問項目がありましたが、全国・全道平均と比べて顕著なものを紹介します

- 国語の授業がよくわかる。
小学校：平取町80.0% 国40.5%・道50.1% 中学校：平取町39.3% 国30.4%・道32.1%
- 算数・数学の授業がよくわかる。
小学校：平取町54.2% 国40.4%・道39.3% 中学校：平取町42.9% 国33.9%・道32.7%
- 先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか。
小学校：平取町75.0% 国49.9%・道48.1% 中学校：平取町64.3% 国40.0%・道40.7%
- 学校に行くのは楽しいと思いますか。
小学校：平取町66.7% 国49.8%・道45.5% 中学校：平取町60.7% 国43.3%・道38.5%
(上記4問は、A：そう思う B：どちらかというと思う の合計の割合)
- 一日（月曜日から金曜日）の平均的な学習時間1時間以上の割合
小学校：平取町58.4% 国57.1%・道52.4% 中学校：平取町67.8% 国65.8%・道59.0%
- 昼休みや放課後、学校の休みの日に図書室、地域の図書館に週1～3回ぐらい行く。
小学校：平取町4.2% 国13.4%・道11.7% 中学校：平取町3.6% 国13.8%・道14.3%
- 友だち関係に満足していますか。
小学校：平取町83.3% 国90.3%・道88.7% 中学校：平取町85.7% 国88.7%・道88.0%
- 学校の業で、PC・タブレットなどICT機器の活用が週3日以上以上の割合。
小学校：平取町66.6% 国62.4%・道71.0% 中学校：平取町39.6% 国61.1%・道64.1%

学力を単に知識の量として捉えるのではなく、思考力・判断力・表現力や学ぶ意欲など、総合的に捉えることが必要です。「国語・算数数学の授業がよくわかる」「先生が認めてくれている・学校が楽しい」のポイントが全国・全道を大幅に上回っています。その結果が今回の調査の数値として表れたと考えられます。

一方、全国・全道と比較して読書の時間に課題があります。子ども一人ひとり自らが、時間の使い方や自律ある生活を考え、一日一日を充実していこうと思う気持ちが大切です。学校では朝読書や読み聞かせの取り組みを行い、読書の習慣化を図る取り組みを進めていますが、ご家庭でも本に親しむ環境を整えていただくようご協力お願いいたします。



「平取町教育研究推進事業」紫雲古津小学校公開研究
国語科 5年「雪わたり」 6年「きつねの窓」

一日の生活リズムを確立し、規則正しい毎日を！

平取町としての学力向上策（各学校での主な取組み例）

- ◆小人数指導による個に応じた指導の充実：TT（チームティーチング）指導や習熟度別指導の充実
- ◆標準学力テスト実施（全学年）：児童生徒の実態把握による指導の充実
- ◆放課後子ども教室や休業中の学習サポート事業の充実：学習機会の提供
- ◆平取義経塾（通年開設）
- ◆チャレンジテストの効果的な利用 ◆朝読書（全校読書）・読み聞かせの実施
- ◆各種検定事業参加（漢字検定・英語検定）：学習意欲の向上
- ◆家庭学習時間の設定 学年×10分+10分 家庭学習強化週間の設定
- ◆町指定教育推進事業・公開研究会による「主体的・対話的で深い学び」の視点に基づく授業改善の推進 ◆指導方法の工夫改善 課題設定・まとめ・振り返りの時間の設定、ノート指導
- ◆ICT支援員を活用した一人一台端末による「個別最適な学び」の充実

～令和5年度 全国学力・学習状況調査結果から～

町内小学校・中学校とも実施教科 すべてで、全道・全国平均を上回っています！

今年4月、文部科学省は全国の小学校6年生と中学校3年生の全児童生徒を対象に、国語・算数（小）、国語・数学・英語科の教科で「全国学力・学習状況調査」を実施しました。調査の特徴としては、学習指導要領で育成を目指す、知識及び技能や思考力・判断力・表現力等を問う問題が出題されました。また、中学校では4年ぶり2度目となる英語（「話すこと」調査については、1人1台端末を用いたオンライン方式）が実施されました。北海道教育委員会では、調査結果を分析・考察し、全道平均正答率、管内別平均正答率を11月に公表しました。この調査結果を基にした平取町の児童生徒の平均正答率の概要は、下表のとおりです。（全国・全道・日高管内との平均正答率の比較、小学校・中学校別）

◇小学6年生◇ %	全国平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較	全道平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較	日高管内平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較
相当高い +7以上		算数	算数
高い +5～+7	算数		国語
やや高い +3～+5		国語	
ほぼ同様上位 +1～+3	国語		
ほぼ同様 -1～+1			
ほぼ同様下位 -3～-1			
やや低い -5～-3			
低い -7～-5			
相当低い -7以下			

□領域別にみると、国語「話すこと・聞くこと」、「書くこと」「読むこと」、算数では「図形」「変化と関係」が大きく全国平均を上回っています。言語活動について、国語科をはじめとして各教科の特質に応じて取り組んだ成果があらわれたと考えられます。

■国語では「情報の扱い方」が課題となっています。「原因と結果」、「意見と根拠」などの基本的な情報と情報との関係について理解し、実際に話したり書いたりする場面で活用できる力を育てていくことが大切です

◇中学3年生◇ %	全国平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較	全道平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較	日高管内平均正答率からみた 平取町平均正答率との比較
相当高い +7以上	数学 英語	数学 英語	数学 英語
高い +5～+7			国語
やや高い +3～+5			
ほぼ同様上位 +1～+3	国語	国語	
ほぼ同様 -1～+1			
ほぼ同様下位 -3～-1			
やや低い -5～-3			
低い -7～-5			
相当低い -7以下			

□国語では、「読むこと」、数学では「図形」「関数」、英語ではすべての領域（「書くこと」は全国の約2倍の正答率）で大きく全国平均を上回っています。

■話し手が伝えたいことを確かめたり、足りない情報を聞き出したりするなど、知りたい情報に合わせて効果的に質問することができる力を育てていくことが大切です。

基礎基本の徹底、家庭学習習慣・読書習慣の定着、目的や意図に応じ、話の内容を捉え、自分の考えをまとめ表現する力の育成が鍵！ 授業の予習・復習など自分から学習に向き合う姿勢を身に付けましょう。

図書館へいこう

○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



新着図書

★他にもあります
★オンラインで検索できます

【一般書（小説・エッセイ）】

『清算』／伊岡瞬
『54字の物語11』／氏田雄介
『この会社、後継者不在につき』／桂望実
『なれのはて』／加藤シゲアキ
『ともぐい』／河崎秋子
『月ぞ流るる』／澤田瞳子
『星に願いを』／鈴木りか
『こちら空港警察』／中山七里
『平家物語』／林真理子
『60代、少しゆるめがいいみたい』／岸本葉子
『思い出の肩籠』／佐藤愛子

【児童書】

『用具室の日曜日 へたな手品師はすぐおこる』／村上しいこ
『映画すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ』／芳野詩子
『物語、英語で読んでみない?』／佐藤和哉
『平安のステキな! 女性作家たち』／川村裕子
『やさしくわかる食品ロス』／西岡真由美
『イスラムと仲よくなれる本』／森田ルクレール優子

【一般書（その他）】

『図解知らないと危険!! 失明リスクのある病気の治療法』／深作秀春
『ウルトラ図解手指の痛みとしびれ』／亀山真
『便秘の8割はおしりて事件が起きている!』／佐々木みのり
『緑茶はすごい!』／中村順行
『はじめてでもそのまま使える手話会話フレーズ 228』／鈴木隆子
『ウポポイまるごとガイド』／北海道新聞社

【絵本】

『おせちしょうり』／はまのゆか
『おつきさんでおもちつき』／岡田よしたか
『ごちそうごよみ』／谷山彩子
『大ピンチずかん2』／鈴木のりたけ
『ノラネコぐんだんぺこぺこキャンプ』／工藤ノリコ
『ふゆのあとにははるがきます』／石井睦美文、あべ弘士絵
『ぼくはなんのほん?』／カロリーナ・ラベイ

★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 1月11日（木）

【振内地区】 10:00 ~ 12:00 山の駅ほろしり館

【貫気別地区】 14:00 ~ 16:00 貫気別生活館

■貸出期間は次回の巡回日までになります。

■毎月第一木曜日に運行します。

■貫気別支所・振内支所（青少年会館）で返却できます。



図書館カレンダー

12月・1月 は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

おすすめ紹介



『ほしじいたけ ほしばあたけ』
／石川 基子
(講談社)

ほしじいたけとほしばあたけは、ほたぎのさとにすんでいます。ふたりが好きなことは、ひなたぼっこ。きれいなことは、水にぬれることです。水にぬれると、ふたりはどうなってしまうのでしょうか…?

きのこをテーマにした絵本で、色々な種類のきのこが出てきます。ふたりと一緒に冒険してみませんか。

※シリーズで5冊出版されています。続きのお話もお楽しみください。

- 『ほしじいたけ ほしばあたけ』
- 『＃ じめじめ谷できさっぱつ』
- 『＃ カエンタケにごようじん』
- 『＃ いざ、せんんにんやまへ』
- 『＃ おにたいじはいちだいじ?』

●オンライン予約ができます●

「ログインパスワード」は図書館のカウンターで発行しています。

【お問い合わせ】 平取町立図書館

☎電話 01457-4-6666

☎FAX 01457-4-6871

☎メール risu2@guitar.ocn.ne.jp

■Web ■携帯



よい食一生・食育だより

保健福祉課からのお知らせ

『減塩生活』で健康づくり!!

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食塩摂取量の減少を目指すため、目標量（食塩相当量として）を、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。

また、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも6.0g/日未満とされています。食塩（塩化ナトリウム）は摂りすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

近年における日本人の成人1人1日当たりの摂取量は、食塩相当量として男性11g程度、女性9g程度で、以前に比べ減少していますが、世界的にみると、なお、高いレベルにあります。本来必要な1日当たりの摂取量は多くても2g程度です。

カリウムを多く含む野菜や果物をいっしょに摂ることで、ナトリウムの排泄を促進することができます。

今の食事からマイナス2gの減塩

日本人は、食塩の7割を調味料から摂っています。調味料に含まれる食塩量を知るとともに、調味料以外にもカツプめんや塩蔵品など食塩が多く含まれている食品の食塩量を知ることが大切です。また、最近ではこうした調味料や食品について、事業者の努力によって、「減塩しょうゆ」「減塩味噌」、また、「減塩梅干し」「減塩スナック」など食塩量を減らした商品が市場に出回るようになりまし。

減塩を意識した健康づくりに取り組みやすい環境づくりも進んでいきます。

このような環境要因の変化も手伝い、国では、積極的な減塩の目標として、1日当たりの塩分摂取量を、『今より2g減らす』工夫をすることを合言葉として、減塩を進めています。

今日からできるマイナス2gの減塩

表1【食塩摂取源となっている食品のランキング】
ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

順位	食品名	食塩量(g)	順位	食品名	食塩量(g)
1	カップめん	5.5	11	大根の漬物	0.9
2	インスタントラーメン	5.4	12	パン	0.9
3	梅干し	1.8	13	たらこ	0.9
4	高菜の漬物	1.2	14	塩昆布	0.8
5	きゅうりの漬物	1.2	15	かぶの漬物	0.8
6	辛子明太子	1.1	16	福神漬け	0.8
7	塩さば	1.1	17	キムチ	0.7
8	白菜の漬物	1.0	18	焼き豚	0.7
9	まあじの開き	1.0	19	刻み昆布	0.7
10	塩ざけ	0.9	20	さつま揚げ	0.7

※資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成24年国民健康・栄養調査のデータを基に解析した結果。
「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値。

【塩分相当量2gの目安】

- カップ麺やインスタントラーメンのスープ半分
- ※標準栄養成分表示のスープの塩分相当量が4gの場合
- みそ汁2杯分
- ※1杯当たり1.0～1.2g
- 食パン6枚切り約2枚半 (150g)
- ※パンには意外と塩分が多く含まれており、ご飯に変えることで0g。

【お問い合わせ】

保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンター) 4・6112

- 減塩の調味料を使用する
- ※一般的なしょうゆを40%減塩のしょうゆに切り替えると、大さじ2杯分で2g減塩。
- 塩分の多い食品を意識して食べる頻度や内容を考えて2g減塩。(表1参考)

- 平取町役場 総務課(代表) ☎ 2-2221
- まちづくり課 ☎ 2-2222
- アイヌ施策推進課 ☎ 2-2341
- 観光商工課 ☎ 3-7703
- 産業課 ☎ 2-2223
- 農業委員会・土地改良区 ☎ 2-2695
- 税務課 ☎ 2-2224
- 出納室 ☎ 2-2225
- 建設水道課 ☎ 2-2226
- 議会事務局 ☎ 2-2227
- ふれあいセンターびらとり ☎ 4-6111
- 町民課 ☎ 4-6113
- 保健福祉課 保健推進係・子育て支援係 ☎ 4-6112
- 介護支援係・介護保険係 ☎ 4-6114
- 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
- 平取町教育委員会 生涯学習課 ☎ 2-2619
- 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
- 図書館 ☎ 4-6666
- 役場振内支所 ☎ 3-3211
- 役場貫気別支所 ☎ 5-5204
- 平取町国民健康保険病院 ☎ 2-2201
- 平取町社会福祉協議会 ☎ 4-2267
- 平取町外2町衛生施設組合 ☎ 2-2024
- 平取消防署 ☎ 2-2361

今月のワンショット



元気に！熱く！ 全町小学生ドッジボール大会

12月16日(土)町内の小学生100名が参加して、ドッジボール大会が開催されました。スーパープレイ、ナイスキャッチで白熱した試合でした。

まちの人口と世帯数

		(前月比)
人口	4,550 人	(-16 人)
男	2,253 人	(-10 人)
女	2,297 人	(-6 人)
世帯数	2,419 世帯	(-12 世帯)

※令和5年11月末現在の住民基本台帳による

戸籍の窓口

楯の実俳句会

カケス鳴く容姿に似合わぬ声出して	霜柱踏みつつ通学昭和っ子	秋晴れや今年最後のバーベキュー	俳句の師の遺作展示の文化祭	木枯らしが年中吹いている吾が身	霜降りてパリッパリッと踏みつける	糸蜻蛉冬眠の場は我が家の窓	柁を軒場に挿して魔除けとす
渡辺 正子	道政サツ子	長野 新一	千葉 俊子	熊谷 厚子	川上八重子	遠藤 紫光	内海 綾子

【お詫び】

広報びらとり11月号に掲載しましたケイセイマサキ建設株式会社(代表取締役社長 正木 健太氏)の地域貢献活動について誤りがありましたので訂正し、お詫び申し上げます。

(誤) 紫雲古津小学校の校舎及び敷地内施設整備

(正) 親水公園内ホテル観賞会場付近にベンチを設置頂き、バランスストーン贈呈頂きました



ホームページ QR コード