

「山田杏奈」さん「久保茂昭」監督 トークセッション No.738

No. 738

2024.

10

連続ドラマ W

毎週日曜 10時～

WOWOW

らとり観光協会





9月13日(金)から10月4日(金)まで開催された衣装展には、映画や原作コミック、出演者のファンをはじめ約5千人の方々が来場され、実際に使用された衣装や小道具を間近にして、ゴールデンカムイの世界に浸っていました。衣装では、杉元(山崎賢人)・アシリパ(山田杏奈)・尾形(眞栄田郷敦)・白石(矢本悠馬)・鶴見(玉木 宏)・土方(館ひろし)の6体が全国初の同時展示となり、今にも動き出しそうなスケール感あふれる展示に興奮冷めやらぬ来場者でいっぱいでした。

矢本悠馬と勝矢が行くツ!! 「連続ドラマW ゴールデンカムイ」 ゴールデンNAVI 放映

ドラマ版「ゴールデンカムイ」をもっと楽しんでいただくナビ番組の撮影に、出演者の矢本悠馬さん(白石役)と勝矢さん(牛山役)が訪れ、作品ゆかりの地である平取町を紹介しました。



実写版「ゴールデンカムイ」新章開幕記念



大ヒット映画「ゴールデンカムイ」の続編となる連続ドラマW「ゴールデンカムイー北海道刺青囚人争奪編」がWOWOWで放送・配信されることを記念して企画した「ゴールデンカムイプレミアツアー」が10月3日(木)～4日(金)に開催され、全国から抽選により当選された24名が、撮影の舞台となった平取町で実写版の世界を体感しました。さらに、アシリパ役の山田杏奈さん、久保茂昭監督がロケ地で合流し、参加者は大感激の面持ちでいっぱいでした。

引き続き行われたトークセッションには、地元の撮影関係者など町民約100名が加わり、お二人が語られる撮影秘話などから「ゴールデンカムイ」の世界に魅了されていました。

最後に、遠藤町長から「ニシパの恋人」などが手渡され、来場者全員で記念撮影してロケ地平取でのアツい2日間を終了しました。



まちのひろば



8月17日～30日、インターンとして林業体験の高橋 愛実さん（左）、アイヌ文化体験の江袋 和正さん（右）、活動支援者の松原 俊幸さん（左端）

地域おこし協力隊は、都市部から過疎地域等の条件不利地域に移住し、様々な「地域協力隊」を行いつながり、地域への定住・定着を図る取り組みです。全国の自治体が実施主体として受け入れていますが、自分の経験や能力を活かしながら、地域活性化の仕事を暮らしながら、地方で見つけられることで応募する方が増えています。

また、応募する前に、実際の生活や体験してみたい方、地域協力隊の2泊3日の「おたい方」インターンシップから体験し、活動月

地域おこし協力隊

地域活性化の
仕事へのチャレンジ

◆地域貢献活動に感謝します◆

登録建設工業株式会社（代表取締役 登孝志氏）より、小平・川向地区治山施設の環境整備（草刈・伐倒木の整理等）をしていただきました。



インターンの体験後、10月1日からアイヌ伝統工芸継承者支援員として協力隊員に委嘱された朝田 雪萌さん

9/27・28 高齢者体力測定・認知機能検査

65歳以上の町民（運動制限されていない方）を対象に、参加者が自身の身体機能の状況を知り、運動機能低下や関節疾患により要介護状態となることへの予防、認知症もしくは認知障害の有無を知ることにより、予防するための行動や適切な治療等の計画につなげようと、体力測定と認知力テストが3地区で開催され、118名の方が参加しました。説明を聞きながら和気あいあいとからだを動かしたり、テストでは緊張しつつも黙々と取り組まれていました。

このあと、結果説明会が実施されますが、日頃からの運動の大切さを実感されていたようです。



認知機能テスト



10m 歩行
何秒で歩けるか、歩ききれるか



スクワット
30秒間に何回できるか



開眼片足立ち
何秒立ってられるか

～平取町で新たな一歩～

みどり豊かな平取町の森林を守り育てます！

平取町の財産である豊かな森林を守り、未来に引き継いでいくことは、地球温暖化防止をはじめ町民の快適な生活環境を維持していくための重要な課題です。これからの森林環境整備に向け、北海道立北の森づくり専門学院（旭川市）を卒業後、今年4月から沙流川森林組合の職員として活躍する頼もしい担い手をご紹介します。

（お二人にお聞きしました。①林業の仕事をしたきっかけ ②平取町の印象 ③これからの抱負など）

- ①自然の中で働く仕事を探す中で、林業もその一つだと思っていましたが、学院の存在を知って本格的に林業について調べていくうちに、林業のおもしろさに興味を持ちました。
- ②他の町よりも立地がよく、札幌などにも離れてなく近くの町にもスーパーや道の駅、パン屋などがあり静かで暮らしやすい町です。
- ③今後は伐倒などの業務が増えるため、様々な状況や角度で自分がイメージしたとおりに伐倒ができるようにしたい。



岡 弥真登さん
（札幌市出身）



久保 良太さん
（札幌市出身）

- ①やりたいことが見つからず進路で迷っていた時期があり、幼い頃から自然が好きだったことを思い出し、自然に関わることができる仕事に就きたいと考えました。そのなかでも林業は全く未知の領域でしたが、同時に面白そうでとても魅力のある職業だと感じました。
- ②人柄がみな様に温かく、新しくこの町にきた自分にも優しく接してくれて嬉しいです。ご飯が美味しいところも平取町で生きるうえでとても喜ばしいです。
- ③北森カレッジで学んだことや培った知識をこれからの活動で使っていきたい。

祝 百寿 おめでとう

今年で百歳を迎えられた3名の町民に、内閣総理大臣よりお祝い状と記念の銀杯が贈られ、町長から伝達されました。3名の方は町内の施設でお元気に過ごされ、授与に同席された施設職員の方々に笑顔でしっかりと感謝の意を伝えられていました。
ご長寿を心よりお祝い申し上げます。



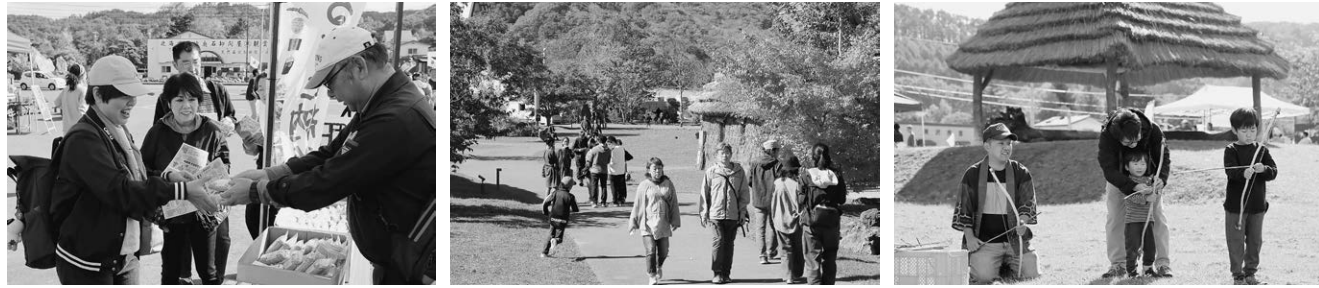
高橋 ミヨさん（大正13年4月生）



高野 ちゑのさん（大正13年10月生）



田中 榮さん（大正13年11月生）



nibutani 二風谷コタン DAY

日高山脈襟裳十勝国立公園指定記念として、アイヌ文化にふれながら二風谷を丸一日満喫してもらおうと、10月13日(日)に二風谷コタン、ウレシパなど周辺施設で「二風谷コタンDAY」が開催されました。さわやかな行楽日和となり、町内外から多くの方々が訪れ、木彫りをはじめ弓矢の当て、鹿角の釣り針やピパ(穂ちぎり貝)製作など、様々なアイヌ文化を体験していました。



大切な地域の風景「文化的景観」

北海道平取町〈アイヌの伝統と近代開拓による沙流川流域の文化的景観〉は、国の重要文化的景観のひとつに選ばれています。

平取町の重要文化的景観エンブレムについて

平取町では令和元年6月に重要文化的景観エンブレムを作成しました。アイヌ文様を中心に、伝統的な世界観、信仰を感じ取ることができるアイヌ伝承地であるウカエロシキ(互いに上で立ちあがる:通称クマの姿岩)を左上にデザインしました。3頭のクマが山林を歩き、そのふもとに沙流川が流れている様子です。ウカエロシキは、平成30年9月6日の北海道胆振東部地震により、母グマ(上から3頭目)の頭部分が崩落しました。エンブレムの完成時は、母グマの形が少し違っていますが、地域で語られてきたアイヌ伝承の価値は変わらないことから、崩落前のウカエロシキをエンブレムのデザインとして残すことにしました。

平取町の重要文化的景観エンブレムは、昨年3月に発行した北海道平取町「文化的景観」お出かけMAPの表紙に用いています。平取町の重要文化的景観をより深く知ってもらえるよう、今後も普及・啓発等にしっかりと活用していきます。



崩落前のウカエロシキ



平取町のエンブレム



崩落後のウカエロシキ

9/28 畑でレストラン in びらとり

平取町特産品のびらとり和牛やトマトの魅力をあらためて町民の皆さんに感じてもらうと、テレビ番組で人気を集めている下國 伸 シェフを招いて一日限りのレストランが、びらとり特産品魅力向上事業実行委員会の主催でオープンしました。

下國シェフ自ら盛り付けし、いつもの身近な食材が斬新な料理となって振る舞われ、特別なメニューに参加者はご満悦のようでした。



ディナーメニュー
(左上から)
発酵トマトのサブレ
鮭とトマト涼燗バターソース
トマトモンブラン
(左下から)
グリーントマトバターと
チャバタ
びらとり和牛ロースト
わらオイルと温泉卵トマト
トマトコンソメと
グリルきゅうり

10/5 アシリチェプノミ



アイヌの伝統文化を広く知ってもらうため、新しい鮭を迎える儀式「アシリチェプノミ」が二風谷オサツ沢で行われました。伝統的な漁具、漁法を伝承する場として毎年開催されています。

10/7 全町 老人の集い



第49回全町老人の集いが行われ、カラオケで鍛えたのだ自慢、しなやかな手振りの舞踊などが元気に楽しく披露されました。

10/10 平取音頭 練習会



旧沙流川まつりや小学校の運動会などで踊られていた「平取音頭」を後世に伝えていきたいと町内の舞踊団体「芳誠会」が練習会を開き、見るも聞くも初めての方など町民20名が参加しました。

10/10 新米 ありがとう



今年もJA びらとりから平取産米「ななつぼし」300kg が贈られ(今年で10回目)、11月から全小中学校の給食で提供されます。仲山 浩 代表理事組合長が平取中学校を訪れ、生徒会に手渡されました。

「平取町地域福祉計画」と 「平取町障がい者プラン」を策定しました

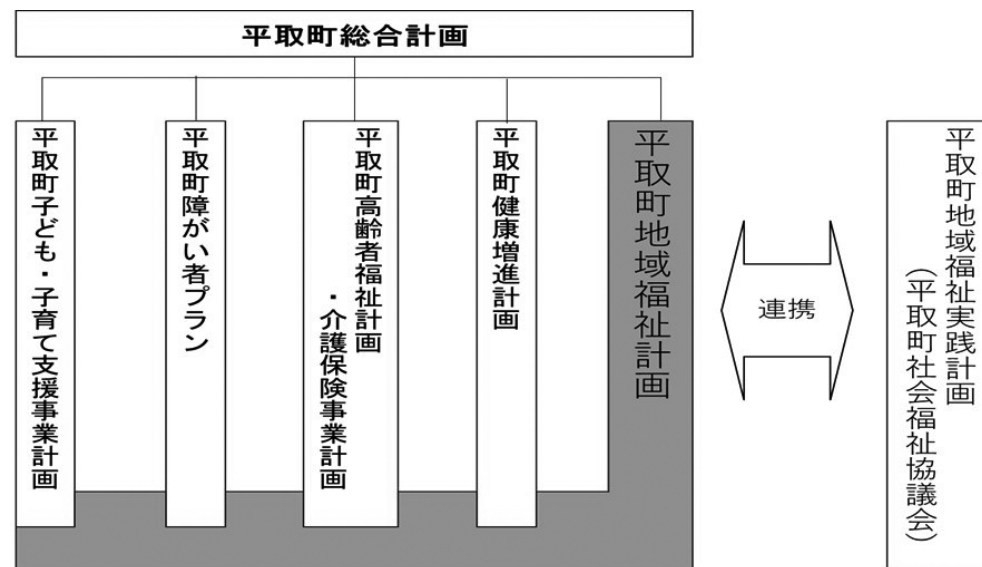
＜平取町地域福祉計画＞

地域に住む誰もが安心して、その人らしく生活できるよう、日常生活の様々な問題解決のために、町民・地域・町がそれぞれに取り組むべきことを総合的に計画化していくのが「地域福祉計画」です。また、本計画は、再犯防止等に関する計画（「地方再犯防止推進計画」）を包括したものとなっています。

【各種計画との関係図】

本計画は、第6次平取町総合計画を上位計画として、個別計画の「平取町健康増進計画」、「平取町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「平取町障がい者プラン」、「平取町子ども・子育て支援事業計画」などと整合性を図りながら、平取町の地域福祉を推進するための計画です。

また、平取町社会福祉協議会が策定する、自主的な福祉活動を中心とした行動計画「平取町地域福祉実践計画」と相互に連携するものです。



【計画の基本目標と施策の体系】

（施策の詳細はホームページに掲載しています）

基本目標1 安心して暮らせる地域福祉の充実	基本目標2 地域の福祉を育む支援
(1) 情報の提供	(1) 地域福祉の啓発と推進
① 福祉サービスの情報提供	① 地域福祉の推進
② 福祉サービスの情報交換と共有	(2) 地域福祉の人材の育成と活動支援
(2) 相談支援体制の充実	① 民生委員・児童委員
① 相談機能	② 地域ボランティア
(3) 福祉サービスの充実	基本目標3 地域活動への参加
① 福祉サービスの質と量	(1) 地域活動への参加
(4) 生活支援の充実	① 地域活動への参加推進
① 生活支援	② ボランティア活動の推進
(5) 権利擁護の推進	
① 権利擁護事業の確実な実施	
② 人権擁護の啓発	

【策定委員会の構成】

平取町身体障害者福祉協会
平取町民生児童委員協議会、教育委員
平取町議会産業厚生常任委員会
平取町社会福祉協議会
平取福祉会
平取養護学校
一般公募

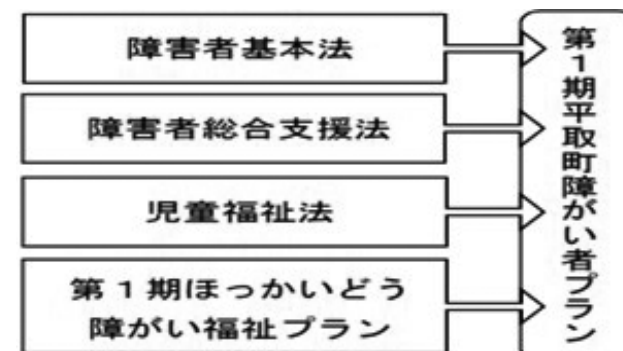
【地域福祉計画に関するアンケート調査】

計画策定にあたり、町民や団体・事業者の意見、考え等を把握する必要があるため、アンケート調査を実施しました。結果については、ホームページから確認できます。調査へのご協力ありがとうございました。

＜平取町障がい者プラン＞

これまで町が策定した「第2期平取町障がい者計画」（平成25年度～令和4年度）・「第6期平取町障がい福祉計画」（令和3年度～令和5年度）・「第2期平取町障がい児福祉計画」（令和3年度～令和5年度）が終了を迎えることから、3つの計画を一体的に運用し、計画名称を「平取町障がい者プラン」として、新たに策定しました。

【計画の法的根拠】



【基本理念】

「生涯を通じ生きがいと元気にあふれるまちづくり」
— テーマ —
「障がいのある人が住み慣れた家庭や地域で自立した社会の一員として、生きがいを持って安心して生活できるまちづくりを目指して」

【計画の体系】

1. 啓発・広報
 2. 生活支援
 3. 生活環境
 4. 育成・教育
 5. 雇用・就業
 6. 保健・医療
 7. 情報・コミュニケーション
- （詳細はホームページに掲載しています）

1. 施設入所者の地域生活への移行		
項 目	目標数	
地域生活移行者数	2人	
施設入所者数	23人	
2. 地域生活支援拠点等が有する機能の充実		
項 目	R5年度 設置数	R8年度 目標数
地域生活支援拠点等の整備	0箇所	1箇所
3. 福祉施設から一般就労への移行等		
項 目	R5年度 数 値	R8年度 目標数
一般就労移行者数	0人	1人
就労継続支援B型事業所の 一般就労移行者数	0人	1人
4. 障がい児支援の提供体制の整備等		
項 目	R5年度 数 値	R8年度 目標数
児童発達支援センターの設置	0箇所	1箇所
保育所等訪問支援事業を利用 できる体制の構築	無	有
重症心身障害児の児童発達 支援事業所及び放課後等デ イサービス事業所の確保	0箇所	1箇所
医療的ケア児支援の協議の 場の設置	未設置	設置
医療的ケア児支援のコー ディネーターの配置	0人	配置
5. 相談支援体制の充実・強化等		
項 目	R5年度 数 値	R8年度 目標数
協議会における相談支援事業所 の参画による事例検討の実施	1	2
専門部会の実施	1	2
6. 障害福祉サービス等の質を向上させるための 取組に係る体制の構築		
項 目	R5年度 数 値	R8年度 目標数
障害福祉サービス等に係る研 修その他の研修への町職員の 参加人数	3人	5人

教育委員会からのお知らせ

ふるさと給食「びらとりDay」

10月4日(金)、町内の各小中学校において、主に平取町産の食材で給食をつくる「びらとりDay」を実施しました。

メニューは令和4年に平取高校生が考案した「栄養たっぷりびらとり黒豚丼」、じゃがいもと油揚げのみそ汁、平取野菜の中華づけで、町からびらとり黒豚、JAびらとりからはトマト、きゅうり、じゃがいもが寄贈され、お米も含めて地元の食材をふんだんに使用しました。

児童生徒は地元の特産品や旬のおいしい食材を味わい、生産者の方、提供者の方に感謝しながらすすることなくふるさとの味を堪能していました。



ゴールを目指して！～第41回町民マラソン大会～

10月6日(日)、本町親水公園で町民マラソン大会が開催され、幼児から70代まで59人が参加しました。

当日の気温は涼しく絶好のマラソン日和で、スタートしたランナーたちは、優勝や自己ベストの更新などを目標に、練習の成果を発揮しようとゴールを目指して走りました。

会場では、応援に訪れた家族や友人など、たくさんの人たちがランナーの力走を後押しするように大きな拍手や声援を送り、ランナーたちは最後まで力を振り絞ってゴールし、参加者全員が完走を果たしました。

大会の部門別の記録は下記のとおりです。

※表中の記録は各部門の1位のみ掲載しています。新は、大会新記録。

部 門	性別	距離	氏 名	学校名等	記 録
幼児	男子	1 km	瀧 湊斗	振内保育所	5分22秒17
幼児	女子	1 km	長沼 紬希	富川ひばり幼稚園	6分35秒27
小学生	1年 男子	1 km	長沼 勇成	平取小	4分31秒45
	女子	1 km	木村 咲菜	二風谷小	5分08秒24
	2年 男子	1 km	瀧 大和	平取小	4分42秒10
	女子	1 km	太田 苺花	振内小	4分58秒61
	3年 男子	2 km	大竹 礼人	紫雲古津小	8分59秒08
	4年 男子	2 km	酒谷 藍司	振内小	8分22秒68
	5年 男子	3 km	山本 碧	平取小	12分43秒24
	女子	3 km	泉澤 一葉	平取小	16分49秒72
	6年 男子	3 km	神田 峰歩	平取小	12分12秒25
	女子	3 km	石亀 ひなた	振内小	16分05秒99
中学生	1年 男子	6 km	金澤 陽大	振内中	30分47秒38
中学生2～3年	男子	6 km	富田 泰司	振内中	28分53秒33
高校生	男子	6 km	伊藤 琉偉	平取高	26分35秒68
	女子	3 km	宇南山 淳子	本町	18分42秒47
成年B(40～49歳)	男子	4 km	森田 亮	川向	新 14分28秒57
壮年(50歳以上)	男子	3 km	佐々木 博志	本町	16分57秒13
	女子	3 km			



文化と芸術の祭典 中学校 学校祭

9月14日(土)に振内中学校、9月20日(金)に平取中学校で、令和6年度の学校祭が行われ、各校の生徒が創造性を駆使し、日頃の取組の成果を十分に発揮して保護者や地域の方々の前で様々なパフォーマンスを披露しました。

当日は、演劇や合唱が発表され、壁新聞や壁画などテーマに合わせて創作した作品も会場に展示されました。また、習字など、日常の授業の成果も展示されていました。各学年、学級が仲間と力を合わせて取り組んだ成果は、今後の学校生活に活かされていくことになります。

《振内中学校 学校祭》テーマ「華～自然とともに」



演劇「コード・ブルー」



全校合唱・・・先生方も参加

《平取中学校 学校祭》年間テーマ「極光」



1年生 演劇
「You've got mail」



2年生 演劇
「ラストチャンスは二度やってくる」



3年生 歌声「予感」

令和6年度 平取町中学校英語暗唱大会

10月2日(水)、平取中学校を会場にして、令和6年度の平取町中学校英語暗唱大会が行われました。

今年度は振内中学校の全校生徒が平取中学校に来校したため、平取町の中学生全員がこの英語暗唱大会の発表を聞いたことになります。出場者にとっては、とても緊張する場だったと思いますが、それぞれ練習の成果を精一杯発揮していました。

最優秀賞の生徒は、10月16日(水)に開催された日高管内英語暗唱大会へ出場しました。



- ◎最優秀賞 長田 翔子 (平取中2年)
奥村 翼 (振内中3年)
優秀賞 金澤 陽大 (振内中1年)
柏原 大河 (平取中2年) 鈴木 匠吾 (平取中2年)
大竹 翼輝 (平取中2年) 石橋りおな (振内中3年)
川上 莉子 (振内中2年) 芳野 紗羅 (平取中3年)

地域みなさんに知ってほしい

地域みらい留学のこと

平取町公式
キャラクター
ビラッキーも
登場したよ☆



地域みらい留学合同説明会

10月4日(金)には、地域みらい留学のオンライン合同説明会を寮で行いました！この日はテーマが「寮生活の学校」だったので、地域みらい留学生にも手伝ってもらい、発表を行いました。質疑応答にもしっかり答えられました！

10月5日(土)には、地域みらい留学生がアシリチェプノミ（新しい鮭を迎える伝統儀式・漁法）体験に参加しました！鮭を追いかけてびしょ濡れになったけれど、とても楽しかったそうです♪



アシリチェプノミ体験

各SNSでも地域みらい留学生の日常生活や学校生活の様子を発信しています！ぜひフォローお願いします♪
（高校魅力化コーディネーター 森山）



Instagram



Facebook

教育委員会からのお知らせ

平取町コミュニティ・スクールレター
地域と学校、びらとりのみらい



平取小学校 ～七夕の短冊づくり～

今年も、8月1日(木)から7日(水)まで開催されたかつら通り商店街「七夕まつり」の笹に飾る短冊づくりに、全校で協力しました。

1年生は、少し大きめの短冊に、水性マーカーを使って願いを書くことが初めてのため、平取小学校運営協議会の委員の方や地域協働本部の方々が来校され、短冊の作成に協力していただきました。

「もう少し字を大きくした方がいいんじゃない。」「じょうずに書けているね。」「とってもいい願いだね。」という温かい声かけとともに、願いごとが真っ直ぐに書けるように手伝ってもらったり、自分の名前を書く所を教えてもらったりしながら、自分の短冊が飾られることを楽しみに作成しました。



紫雲古津小学校

～総合的な学習の時間・ふるさと教育（アイヌ文化学習）～

今年度は、9月27日(金)にアイヌ文化学習を行いました。北海道アイヌ教育相談員の竹内 渉さんと平取町教育委員会の関根 健司さんを講師としてアイヌ文化や生活の様子など映像や実物を使って詳しく学習しました。

10月3日(木)には、貝澤 守さん他3名を講師としてアイヌ文化の自然体験学習を行いました。子どもたちは散策を通して、アイヌ語で書かれた植物の和名や生活との関わりについて、講師からお話を伺いました。

子どもたちは大変興味をもって楽しく学んでいます。12月11日(木)には「アイヌ文様」について学習する予定です。



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



図書館カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
					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

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）】

『よむよむかたる』／朝倉かすみ
『アーセナルにおいでよ』

／あさのあつこ

『ピースキーパー』／麻生幾

『藍を継ぐ海』／伊与原新

『愛しさに気づかぬうちに』

／川口俊和

『ロブスター』／篠田節子

『ダブルマザー』／辻堂ゆめ

『僕たちの保存』／長嶋有

『作家刑事毒島の暴言』／中山七里

『新謎解きはディナーのあとで2』

／東川篤哉

『ウバステ』／真梨幸子

『アジフライの正しい食べ方』

／浅田次郎

【児童書】

『星空としょかんの青い鳥』

／小手鞠るい

『ひとつだけ守りたいもの』

／リンダ・スー・パーク

『大迫力！新・妖怪大百科』

／山口敏太郎

『難民・移民のわたしたち』

／雨宮処凜

『元素の学校』／桜井弘

【一般書（その他）】

『やりたいことがぜんぶ叶うイン
スタ発信の教科書』／亀山ルカ

『さよなら、産後うつ』／村上寛

『フェルトで作る、おままごとの
布絵本』／アップルミンツ

『体と心が軽くなる鉄分ラク
クごはん』／市瀬悦子

『牛乳から世界がかわる』

／小林国治

『名画に見る「悪」の系譜』

／中野京子

『子どもの読む力を育てよう！』

／小川三和子

『開講！木彫り熊概論』

／北海道大学大学院文学院文化

多様性論講座博物館学研究室編

【絵本】

『ケーキ』／小西英子

『サケの旅 ふるさとの川をめざす』

／平井佑之介

『ほしじいたけほしあたたけ

まぼろしのいずみ』／石川基子

『ペネロペあきのおさんぽ』

／アン・グットマン文

ゲオルグ・ハレンスレーベン絵

『クジラがしんだら』／江口絵理 文

かわさきしゅんいち 絵

小学校で読み聞かせ会を行いました！

9月10日(火)に貫気別小学校、19日(木)に二風谷小学校で読み聞かせ会を行いました。

年に数回、学校から『絵本の読み聞かせ会』を依頼されています。町内の他3校は、それぞれの学校を担当しているサークルがありますが、貫気別小・二風谷小はサークルがないため、図書館が仲介役として読み聞かせサークルに応援をお願いして、読み手として参加してもらっています。

今回は季節に合わせたテーマの絵本を5冊ずつ読んでもらいました。

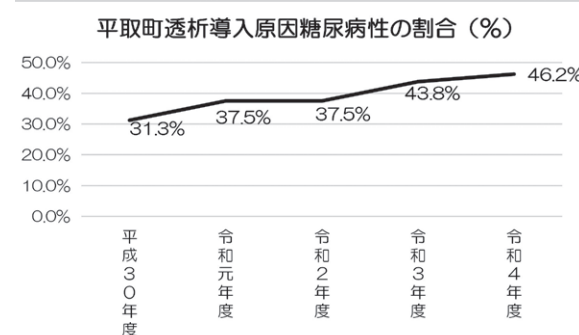
毎回、最後に児童の皆さんから「この絵本が面白かった」「あの場面がすごかった！」と感想を言ってもらえることが励みになると、読み手の皆さんも嬉しそうに話していました。



～ご協力をいただいている
サークルのみなさま～
・平取小学校図書ボランティア
たまてばこ
・振内おはなしサークルほたる
・平取朗読会「マルメロ」
いつもありがとうございます！

すこやかだより

保健福祉課からのお知らせ



平取町で糖尿病が増えていることは9月の「すこやかだより」でお伝えしました。今回は、糖尿病の合併症の一つである糖尿病性腎症の予防についてお伝えします。

平取町で透析治療が必要になった原因の第1位は糖尿病性腎症で、その割合は増加傾向です。全国平均では、透析患者に占める糖尿病性腎症の割合は約4割となつていきます。平取町は全国平均よりも高い傾向であることが左のグラフからわかります。

糖尿病性腎症は透析につながる病気です！

糖尿病は、別名「全身の血管病」と言われています。全身の血液をろ過する働きをする腎臓には、フィルターのように、糖分の多いドロットした血液が流れると糸球体に高い圧力がかかり、目詰まりがはじまり腎臓の働きが落ちると、尿に蛋白が混じり始めます。微量の蛋白が混じり始めた時、生活改善が絶対に必要になります。このタイミングを逃すと腎臓が進行し、腎臓の進行を止めるのは困難になります。

1. 血糖の管理

腎臓を合併しないために大事なことは・・・

何より重要なのは食事と運動で血糖値を安定させることです。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)7以下を目標にすることが多いですが、かかりつけの医師に目標値を確認するようにしましょう。

減量は運動を取り入れながら行いましょう。塩分摂取量にも気を付けましょう。塩分を摂りすぎると体内水分量が増え、体の水分は血液であるため、血液量が増えることになり、血圧が上がる可能性があります。

適正体重の求め方
身長(m) × 身長(m) × 22
身長160cmの方
1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg

2. 血圧の管理

腎臓の働きのひとつに血圧を安定させる働きがあります。腎臓が悪化すると、必ず血圧が上昇します。そこに元々、高血圧があると二重のダメージとなるため、腎臓の進行を加速させます。血糖の管理と同じく、血圧の管理も重要となります。

血圧を良好に保つには・・・

体重は適正体重をキープすることが大切

腎臓と血圧は密接に関係している



心臓が全身に血液を送る時に、血管に圧力が加わります。そうすると血圧は上昇します。また、増えた塩分は尿として体の外に出るようになりますが、塩分量が多すぎると、腎臓はフル稼働になり、疲れ切った状態になります。腎臓の働きが追い付かない状態が続くと、血圧が上がり、腎臓がさらに悪化し、透析につながる可能性があります。

【お問い合わせ】
保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンター1112)
☎ 4,611,2

保健推進係では、糖尿病の原因の透析導入を減らすために、糖尿病予防教室の開催や個別の保健指導を行っています。また、いつでも相談を受け付けています。

【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



★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 11月7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。



今月のワンショット



シネパサンチセの葺替え作業

10月7日(月)から17日(休)にかけて、日本茅葺き文化協会の方々が技術研修を目的に来町され、(株)平取町アイヌ文化振興公社の職員とともにチセの屋根と壁の茅葺き作業を行いました。

アイヌ文化を継承する公社職員と全国から来られた茅葺き職人の総勢20名が技術交流をしながら作業している光景は圧巻でした。

檣の実俳句会

脇役になくはならぬ紅生姜
新米がまたるるまたるるこの年は
大地からじゃが芋を掘るいと楽し
コオロギやどこぞどこぞと探すなり
流れ星小一時間で十三個
秋時雨静かに濡れる庭の木々
一面に苛めのニュース朝寒し
鰯雲カミイの恵み連れて来る
新米に湧き誇るるや日本人
久し雨待っていたよと大根畑
夕映えにななかまどの実尚赤く

内海 綾子
遠藤 紫光
加藤えい子
川上八重子
熊谷 厚子
千葉 俊子
長野 新一
野口 勢津子
古久保 李莉
道政 サツ子
渡辺 正子

まちの人口と世帯数

(前月比)

人 口	4,483 人	(△ 14 人)
男	2,215 人	(△ 3 人)
女	2,268 人	(△ 11 人)
世帯数	2,419 世帯	(△ 12 世帯)

※令和6年9月末現在の住民基本台帳による

役場関係 電話番号

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
役場貴氣別支所	☎ 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



ホームページ
QRコード