



広報

みんなで作る、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。

びらとり

No. 747
2025.

8



8月10日 日高山脈襟裳十勝国立公園指定一周年記念

「石丸 謙二郎 トークショー」

日高山脈襟裳十勝国立公園指定一周年記念

石丸 謙二郎 トークショー & 幌尻岳記念登山 登山の魅力～幌尻登山への想い



8月10日(日)、テレビ朝日「世界の車窓から」のナレーション、また登山に造詣が深い俳優石丸 謙二郎 さんをお迎えし、日高山脈襟裳十勝国立公園指定一周年記念のトークショー、11日(月)から12日(火)には応募で選ばれた方々と幌尻岳の記念登山が開催されました。

NHK ラジオ「石丸 謙二郎の山カフェ」では、2018年から山を愛してやまない“マスター”を務め、またプライベートでは、登山のほかウィンドサーフィンやフリークライミング、釣り、スキー、さらには「SASUKE」に出場するなど多趣味なアウトドア派の石丸さん。「幌尻に登るためにマッターホルンを登ってきた！」など、魅力ある声と飾らない人柄で語られる数々のユニークなエピソードに、来場者は引き込まれるように聞き入っていました。

記念登山をご紹介します



野村 良太さんも合流し、出発前に記念撮影



ノカピライウォロ・ビジターセンターでアイヌの精神とポロシリの説明を聞く



登山開始！山荘に向かって元気にスタート！



野村 良太さんを先頭に渡渉する



幌尻山荘に到着



無事登頂を祈って乾杯！



午前3時、いざ出陣！



目指すは山頂、あと少し



幌尻岳制覇！バンザイ！

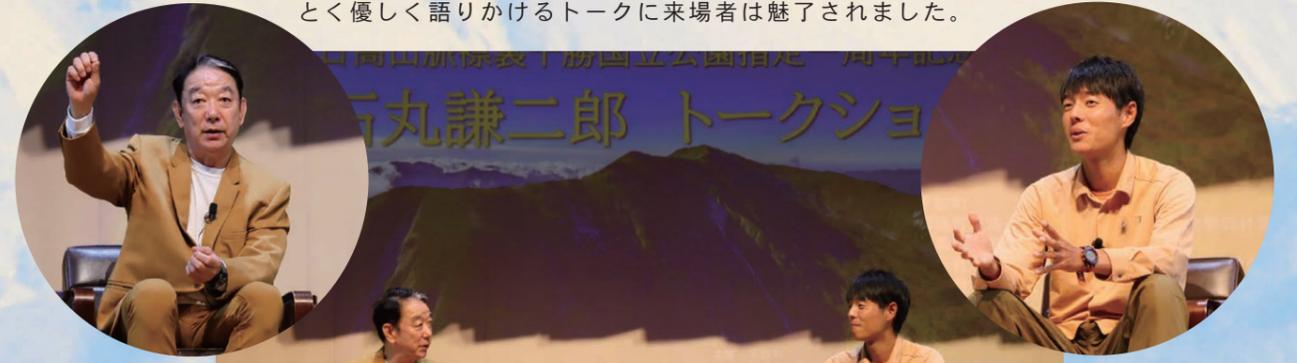


13日(火)町長を表敬訪問され、幌尻岳の素晴らしさに魅了されたことやびらとり和牛ハンバーグの美味しさに感嘆したことなど、自然豊かな平取町の魅力にご満悦のようでした。

※この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成金で開催しました。



多種多様な石丸さん。ドビュッシーの「月の光」のピアノ演奏を披露され、トークショーがスタート。ナレーションのごとく優しく語りかけるトークに来場者は魅了されました。



ゲストの野村 良太さん(登山家・山岳ガイド)と登山した時のエピソードや山の自然の魅力で盛り上がり、今後の挑戦や目標を語り合いました。



8月7日(木)に第7回町議会臨時会が招集されました。行政報告の概要をお知らせします。

行政報告

要望経過報告

7月16日から17日に、日高総合開発期成会の要望として、令和8年度日高地方の総合開発に関する提案要望をしました。要望の重点項目は、災害に強く安全で安心して暮らせる地域づくり、農業・林業・水産業の振興、住みよい生活環境の整備、特色ある地域文化の創造、地域医療・福祉体制の整備などとなっています。

あわせて、高規格幹線道路「日高自動車道」の早期整備に関する提案と室蘭開発建設部、室蘭建設管理部への重点事項を要望しました。当町からは、国道沿線の電線の地中化やオーバレイ、道道平取静内線貫気別市街地の早期整備などについて要望をしています。要望先は、北海道知事、北海道教育長、道議会議員ほか管内選出議員、各会派議員、北海道開発局長、室蘭開発建設部長、室蘭建設管理部長ほかです。期成会として、遠藤町長と四戸副議長が参加しました。

7月29日から30日には、日高総合開発期成会として道への要望と同様の内容および公共事業関係予算に関する内容で中央要望を行いました。要望先は道内選出国会議員、国土交通大臣、農林水産大臣、厚生労働大臣、環境大臣、財務大臣、文部科学大臣ほか関係省庁で、期成会として遠藤町長が参加しました。また、アイヌ総合政策推進交付金に関する要望を7月30日から31日に行いました。要望内容はアイヌ政策推進交付金の潤沢な予算配分等について、平取地域イオル再生に関して、エコミュージアムという概念を基本とする国営公園制度の活用、アイヌ伝統工芸(アットウシ)の重要無形文化財の指定の実現に関する要望をしていきます。要望先は、道内選出国会議員、内閣府特命担当大臣、国土交通省北海道局長、内閣官房アイヌ総合政策室長です。さらに、環境省には日高山脈襟裳十勝国立公園の保全、活用の推進にあたり、地域のアイヌ文化とアイヌの人々との連携と参画に関する要望をしました。要望先は、自然環境局国立公園課長、自然環境整備課長で、遠藤町長、平取アイヌ協会から木村英彦会長、宇南山嘉宣副会長、川奈野利也副会長が参加しました。

ヒグマ注意報発出の経過および目撃情報への対応

7月29日午後7時頃、小学生二人が町道本町グランド線で熊らしきものを目撃したとの情報を受け、翌日、猟友会と町で現地を確認し、痕跡は見つかりませんでした。が、猟友会による朝夕の巡回を行いました。また、7月31日夕方、家のベランダに動物とみられる足跡があり不安視しているという情報を得ました。家主が不在であったため、翌8月1日に家主の了解のもと、午後警察、猟友会、町で足跡がある2階のベランダを確認したところ、子グマとみられる足跡が数個往復したようないずれが確認されました。この足跡を家主が確認したのは、7月29日朝7時頃だったというところで、町道本町グランド線の目撃情報と重なり、北海道と協議の結果、住宅街での出没や目撃が重なったことから、本町・荷菜地区にヒグマ注意報を発することとし、発出期間は8月1日から31日までの一か月となっております。

また、門別警察署は、夜間巡回を行うこととしています。この他、学校等関係機関への周知、各自治会による独自のチラシ配布も行っていたいただきました。さらに、8月6日午前5時頃、ふれあいセンターびらとり近くのアパートの住民から、室内犬が外を見て吠え続けるため住民が見てみると、小柄な熊が歩いていたと町に通報がありました。その後、警察、猟友会、町で現地を確認したところ、近くの草むらに通ったと思われる痕跡を発見、それ以外は特に見つけることはできませんでした。同日午前6時頃、義経公園付近で、住民が町道病院住宅線の舗装道路に濡れた動物の足跡を発見し、警察、猟友会、町で確認しましたが、濡れた足跡は乾いてしまいましたが、違いない場所で見られました。猟友会の見解では、母熊の足跡は発見できなかったことから、巣立って間もない子熊と推測されるということでした。対応として、義経公園を封鎖し園内に箱罠を設置、注意看板と監視カメラを設置、消防の広報用屋外スピーカーによる啓発、車両による広報、本町墓地および荷菜墓地にはクマ出没注意と供物の持ち帰りを看板で周知しています。本町自治会では、該当町内会へチラシを配布し、さらに注意喚気を行っています。



大人も子どもも 未来について考える機会を こども万博 2025 in 平取

夢スピーチコンテスト



町長と子どもの未来サミット



8月9日(土)、中央公民館で「こども万博in平取」が開催され、町内外から子どもたちと家族連れなど約2,000名が訪れ、子どもが主役の多彩な一日を楽しみました。

「こども万博」は“子どもの夢を応援する1日”をテーマに、子ども自身がやりたいことを考え、参加する学びと体験のイベントとして、2022年から全国各地で開催されています。

会場には、ゲームクリエイターなど興味関心が高い「おしごと体験」、乗車体験や記念撮影で大人気の「はたらく車」、子ども縁日やステージパフォーマンスも行われ、子どもたちの夢と笑顔が全開の一日でした。

※この事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しました。



子どもの夢を応援する1日



7/26 安心安全フェスティバル in びらとり ～ストップ・ザ・交通事故～

門別警察署は、所管する平取町が交通事故防止を目指し、町民一人ひとりが安全で安心に暮らせる町の実現に向けた取り組みとして、安心安全フェスティバルを開催しました。

開会にあたり、令和4年10月25日に死亡事故が発生して以降、令和7年7月21日で死亡事故ゼロ1000日を達成した平取町に、高見 芳彦 日高振興局長から遠藤 町長に感謝状が贈られました。北海道警察音楽隊とカラーガード隊によるパフォーマンスを交えたコンサートや白バイなど警察車両の乗車体験、鑑識体験など警察活動に触れる貴重な機会になりました。

また、特殊詐欺防止や交通安全の講話があり、警察から直接聞くお話に参加者は真剣に聞き入っていました。



7/27 第37回ほろしり祭

実行委員会主催による第37回ほろしり祭が振内鉄道記念公園で行われ、「1st penguin cup」に多数のストライダーキッズや家族連れ、オールドカーフェスタには往年のファンが訪れました。最後は来場者全員が参加したジャンケン大会で締めくくり、賑やかな一日となりました。



真剣勝負！
白熱したストライダー大会
芝生のコースを子どもたちが
全力で走りました。



◆ 地域貢献活動に感謝します ◆

パシフィック環境株式会社（取締役 上田 勝昭氏）より、二風谷ファミリーランドパークゴルフ場の張芝（約1,200㎡）をしていただきました。





7月19日(土)、二風谷で丸ごと一日アイヌ文化に親しんでもらう「二風谷コタンDAY」が開催されました。

前日の降雨の影響が心配されましたが、各地から訪れた方々は、思い思いに「アイヌ文化」を体験しながら、ゆっくりと二風谷コタンでの一日を過ごしていました。

nibutani 二風谷コタン DAY



7/25 アイヌ文化の心に触れる セタクサ号で行く二風谷コタンの旅



アイヌ政策推進交付金を活用した「アイヌ文化拠点交流促進バス運行事業」セタクサ号の運行が7月25日(金)から始まり、道内外から訪れた皆さんが二風谷コタン・ウポポイを巡るバスの旅を楽しみました。町歩きガイドによる案内でコタン周辺を散策し、その後各自で施設見学や木彫体験など、たっぷりアイヌ文化に触れる時間を満喫していました。

7/25 児童館ミニ夏まつり

各小学校の終業式が行われ、夏休みのスタートを前に、児童館でミニ夏まつりが開催され、集まった子どもたちは手づくりの縁日を楽しんでいました。シニアエプロンサークルの方々も参加し、子どもたちにフライドポテトとフランクフルトを提供しました。



8/15 義経神社例大祭

8月15日(休)、義経神社例大祭が開催され、神輿渡御や各町内会の子供みこしが沿道を巡行し、子どもたちの元気なかけ声が街なかに広がりました。午後にはコロナ過で中止となっていた「こども相撲」が再開され、子どもたちや帰省中の家族連れで盛り上がりしました。



8/4 第9回「びらとり馬の絵コンテスト」

馬への親しみや関心をもってもらおうと町内の小学生を対象に「びらとり馬の絵コンテスト」が実施され、応募作品67点のなかから会長賞ほか各賞の表彰が行われました。

- ◆平取町軽種馬生産振興会長賞 「馬の家族」
大竹 礼人 さん(紫雲古津小学校4年生)
- ◆平取町長賞 「富士山と桜に囲まれた馬」
本多 澄香 さん(振内小学校3年生)
- ◆平取町教育長賞 「かけぬける馬」
岡本 朝葵 さん(平取小学校4年生)
- ◆JAびらとり賞 「はくりよくのある馬」
福嶋 美月 さん(平取小学校6年生)



8/5 ホッカイドウ競馬「びらとりDay」

8月5日(火)、丸ごと一日「びらとりDay」が門別競馬場で開催され、びらとり和牛サイコロステーキの販売など、訪れた競馬ファンに平取町の魅力を楽しんでいただきました。11レースの平取町長杯「平取すずらん」特別では、平取中学校吹奏楽部によるファンファーレの演奏でレースをさらに盛り上げてくれました。



いざ、国勢調査!

インターネットで
かんたん便利に!



ポケモ対象?!



国勢調査 2025

調査期日 2025年10月1日

文部科学省 国際競技大会優秀者等表彰 藤谷 瞭至 さん(札幌大学) 文部科学大臣表彰 受賞

世界的規模のスポーツの競技大会において特に優秀な成績を取った選手等に授与される文部科学大臣表彰に、FISU 冬季ワールドユニバーシティゲームズ2025(トリノ・1月13日~23日)で、スノーボード男子ビックエアで優勝した藤谷 瞭至さん(札幌大学)が受賞されました。8月5日(火)、ホテルニューオータニ東京で表彰式が行われ、各国際競技大会で優勝および入賞者とともに表彰されました。



平取町の皆さんに知ってほしい

地域みらい 留学 生のおはなし

第38回 平高祭



7月4日(金)・5日(土)、第38回平高祭が開催されました。打ち上げ時間間近まで降り続いた雨も小康状態に。約10分程度ではありましたが、夏の夜空に浮かぶ大輪の花火を堪能いたしました。翌日に控える学校祭本番に向けて、平高生全員で気持ちを一つにした前夜祭になりました。



平取町の皆さんのご協力もいただき、スイーツやフルーツ、バザーなどを繰り広げて、おかげ様で、平高生のみならず、来場された方も一緒になって学校祭を満喫することが出来ました。限られた、たった3年間しかない高校生活の中でも、きっと一二を争う想い出となる一日になったことでしょう。平取町の皆さまたくさんのご協力ありがとうございました。皆さまの応援を胸にまた学生一同、明日からの高校生活に励みます。

騒ぎ・集い・繋がった一日に



今年は新たに有志グループ発表でアイヌ舞踊も練習の成果をご覧いただくことになりました。平取町に来たことが、学びきっかけとなり、そして地域みらい留学生の活躍もお見せすることもでき、とても充実した発表になったと思います。学年発表でも演劇にダンスにと盛りだくさん！お疲れ様でした！！



Instagram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！
頑張る寮生にエールを！！
(高校魅力化コーディネーター 土佐・飯塚)



知っていますか？介護の仕事

7/17 平取中学校3年生 介護の体験授業
～介護のしごと魅力アップ推進事業～



脳トレ体験
認知症予防や認知機能の維持・向上のための脳トレ体操を学ぶ



プロジェクタープラットフォーム
人の動きに反応する映像など動きながら楽しむレク・リハビリ機器に挑戦



流動食体験
誤嚥防止のためにお茶やジュースに「とろみ」をつけて飲んでみる



歩行介助体験
高齢者の身体状態やペースに合わせて安心する声かけや段差乗り越えを介助



サクシオン体験
痰が気道に詰まるのを防ぐ吸引(サクシオン)を人形で実際にやってみる



「高齢者の体に起こる変化」の講義のあと7グループに分かれ介護の仕事全員が体験し、最後は自分たちにできることは何か、支援に必要なことなど意見を出し合い、授業のまとめを行いました

平取町では介護福祉士等の
国家資格を目指す方を
応援しています！

介護の基本は「自立支援」です。介護職は、利用者の気持ちに寄り添う専門性の高い仕事です。

平取町保健師等修学資金

対象学校

保健師、看護師、准看護師、介護福祉士
社会福祉士、歯科、衛生士、管理栄養士
保育士を養成する学校

貸付金額 月額50,000円

認定要件・返済免除の条件(全額免除)

資格取得後、修学期間+1年以上平取町内の介護事業所や保育所等に就業する意思があること。その他、奨学金等の貸付を受けないこと。

平取町保健師等就業資金

対象者

他の市町村から平取町に転入する保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、歯科衛生士、管理栄養士、保育士の資格がある方

貸付金額 600,000円

※1年20万円、最大3年

認定要件・返済免除の条件(全額免除)

平取町内の介護事業所や保育所等に3年以上就業すること。

平取町×栗山町介護福祉学校との包括連携協定

平取町は、栗山町立北海道介護福祉学校と介護人材の確保に関する包括連携協定を締結しています。これにより、平取町の推薦を受けた合格者には、入学金と学費(20万円)の免除を受けることができます。

わくわく自然体験スクール

8月6日(水)から7日(木)の1泊2日で、町内小学校4・5年生を対象にわくわく自然体験スクールを実施しました。国立日高青少年自然の家のキャンプ場を利用し、参加者17名で1泊2日のテント泊キャンプを楽しみました。

1日目は、午前中に宿泊するテントの組み立てと昼食づくり、午後は沢登り、夕食にカレー作りをしました。沢登りは、まさにアドベンチャーと思えるような行程で、子どもたちはずぶ濡れになりながらも、水の力や冷たさといった自然を直に感じました。終わったあと「もう一回やりたい!」という声もあがっていました。



1日目の夜から雨が降り、2日目は雨の日プログラムとなりました。午前中は木育教室を施設内で行い、モルックの体験と木についての学習を行いました。モルックは班対抗の総当たり戦で白熱した試合となっていました。アンケートでは「はじめてモルックをやったけど、うまくできた」という感想もありました。

参加した子どもたちからは、「炭起こしが大変だった」「ころびそうで怖かったけど、楽しく沢を登れて良かった」「マシュマロがおいしかったし、花火も楽しかった」「他の学校の人たちと友達になれた」などの感想があり、たくさんの思い出ができた1泊2日となりました。

熱戦を間近で体感!!

~令和7年度 プロ野球観戦ツアー~

7月27日(日)、町民を対象にしたプロ野球観戦ツアーを実施し、34名の町民が参加しました。当日は、北広島市のエスコンフィールドHOKKAIDOで北海道日本ハムファイターズ対千葉ロッテマリーンズの試合を観戦。試合前には、札幌市出身の歌ものまねアーティスト・松浦航大氏が始球式を行い、豪速球に会場全体が大きく盛り上がりしました。

試合は延長11回の末、4対5で日本ハムが惜しくも敗れましたが、参加者は最後まで緊迫した試合展開に目を離せず、プロの技術と迫力を間近で体感することができました。球場全体が一体となった熱気のなかで、スポーツの魅力をあらためて実感する貴重な一日となりました。



教育委員会からのお知らせ



平取町・日高町キッズ交流事業

日高アドベンチャー開催

7月12日(土)に平取町と日高町の小学生高学年を対象に交流事業を開催しました。

今年度はHOA(北海道アウトドアアドベンチャー)が運営している日高町の大自然を活かしたアクティビティツアーへの参加と日高青少年自然の家での様々なレクリエーションを実施し、18名が参加しました。

子どもたちは、助け合いながらアスレチックを攻略したり、レクリエーションでゲームをしながら、2町の参加者同士での交流を楽しんでいました。

なかでも、時速50kmを超えるスピードが出るとも言われている沙流川を横断するジップラインでは、スリル満点の体験をするなど、参加者は大満足の日となりました。



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

貫気別小学校

~地域と共にある学校をめざして! 地域参加型運動会の開催~

今年度、貫気別小学校では、地域住民の皆様をお招きして運動会を開催しました。

児童の競技に加え、地域の皆様、保護者、卒業生などが参加できるプログラムを取り入れ、「ボール送り競争」「みんなで踊ろうヨサコイ」「貫気別リレー」の3種目を実施し、延べ100名の参加があり、世代を超えて交流を深める機会となりました。笑顔と声援があふれ、子どもたちは、地域の大人からの励ましを受けながら力いっぱい取り組むことができました。

参加者からは「一緒に汗を流すことで、子どもたちの成長を間近に感じられた」「子どもたちのがんばる姿が見ることができて嬉しい」などの感想も寄せられました。

今後も、学校と地域が一体となり、子どもたちを育む環境づくりを進めていきます。



図書館へよう

○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）】

『明日の幽霊は踊らない』
／赤川次郎
『翠雨の人』／伊与原新
『13月のカレンダー』
／宇佐美まこと
『ダークネス』／桐野夏生
『もしも料理店』／田丸雅智
『ニュースが消える日』
／堂場瞬一
『バンクハザードによろこそ』
／中山七里
『マスカレード・ライフ』
／東野圭吾
『蛍たちの祈り』／町田そのこ
『1945年に生まれて』／池澤夏樹

【一般書（その他）】

『死なないと、帰れない島』
／酒井聡平
『60分でわかる!年収の壁超入門』
／土屋裕昭
『山・森林で働く』／三宅岳
『食物繊維たっぷりおかず』
／荻野恭子
『毎日おいしい「せいろ」ごはん』
／だいぼうかおり
『とにかくぐっすり眠りたい』
／乙丸屋久兵衛
『創作のミライ 「初音ミク」が
北海道から生まれたわけ』
／伊藤博之

【児童書】

『点字を学んでみよう』
／日本点字委員会
『知ると楽しい!カレーのすべて』
／一条もんこ
『作って発見!西洋の美術3』
／音ゆみ子
『みんなが知りたい!文字のひみつ』
／「文字のひみつ」編集室
『1945年8月6日あさ8時15分、
わたしは』／いわさきちひろ 絵

【絵本】

『おっ!』／高島純
『カッパおんせん、あわあわあわ』
／片平直樹・作 高島那生・絵
『くまのおやこのきょうはさかな
なつり』／エイミー・ヘスト文
エリン・E.ステッド 絵
『妖怪横丁捕物帖』／広瀬克也
『ラッキー あるラッコのものが
たり』／キャサリン・アップル
ゲイト作 チャールズ・サントソ
絵

★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 9月4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

9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				

9月の展示のお知らせ

① 防災の日特集展示

災害や防災についてや、避難時に役立つサバイバル知識など、関連する本を展示します。



■期間：9月2日(火)～30日(火)

② 敬老の日

～じいじ・ばあばといっしょ!～
9月15日は敬老の日です。



■期間：9月9日(火)～28日(日)

リクエスト受付中です

探している本が図書館に無かったときは、他の町の図書館から借りたり新しい本の場合は購入したりして対応しています。

お探しの本が図書館にあるかどうか、まずはオンライン検索や図書館に問合せをしてみてください。

●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



すこやかだより

保健福祉課からのお知らせ

「秋バテ」に ご用心!!

夏も終わりへ近づき、過ごしやすくなる時期です。夏バテのようなどるさや食欲不振などの症状はありませんか。もしかしら、現代病の一つと言われる「秋バテ」かもしれません。今回のすこやかだよりでは今の時期に気を付けていただきたい「秋バテ」についてご紹介します。

秋バテとは?

秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕の気温差が大きい時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって体温調節の働きをする自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。エアコンと外気の温度差や夏場に冷たいものを食べ過ぎで内臓を冷やしてしまうことも秋バテを引き起こします。

【秋バテの症状】

- 体がだるく、疲れがとれない
 - 胃腸の調子が悪い
 - 食欲がない
 - 寝つきが悪く、朝起きれない
- など様々な症状が現れます。

秋バテ対策!

秋バテの対策としては「食事」「睡眠」「入浴」「温度調整」「運動」が大切になってきます。

【食事】

胃腸の機能を整えることが大切です。秋は、秋刀魚(さんま)やきのこ、栗やさつまいもなど、旬の美味しいものを食べる機会が増えます。そのことで秋バテだけでなく、食べ過ぎによる胃腸の不調というものも起こりやすくなります。



胃腸の機能を整えるためには、バランスの良い食事を1日3食規則正しく摂ることが大切です。一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。

また、できるだけ冷たい物や消化に悪い物は避け、食事中はゆっくりよく噛んで食べましょう。

特に、脂肪の多いお肉や揚げ物は消化されるのに4時間前後かかるとされています。

肉類は脂肪の少ないものを選び、揚げ物の食べ過ぎにも注意しましょう。

【睡眠】

疲労の回復、自律神経の回復には睡眠が必要です。夜更かしは避け、規則正しい生活を心がけましょう。

【入浴】

シャワーだけでなく、湯船につかって、体を温めることも大切です。リラックスすることで、寝つきもよくなり、睡眠の質が高まります。暑すぎるお風呂や長風呂は、逆に入眠を妨げてしまうため、できるだけ避けましょう。

入浴は寝る2時間前までを目安に、38～40℃のぬるめのお湯に10～30分程度入るのが、自律神経の働きを整え、睡眠の質を高めることにつながります。



【体温調整】

エアコンを使うときは、冷やし過ぎないように注意しましょう。エアコンの効いた室内にいるときや、朝夕の肌寒いときに体温を調整できるような、羽織れるものを用意する

など衣服で体温を調整するのも良いでしょう。

【運動】

運動不足も秋バテを悪化させる要因となるため、「食欲の秋」だけでなく、「スポーツの秋」も楽しんで、無理のない範囲で身体を動かしましょう。適度な運動をすることによって体温が上がり、筋肉がほぐれて血行も良くなるので、疲労感の緩和の手助けになります。

また、秋バテだけでなく、健康を維持するうえでも運動はとても重要です。運動は習慣づけることでより効果を発揮しますので、無理なく続けられる運動を生活に取り入れましょう。



規則正しい生活を心がけ、元気に「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、様々な秋を楽しみましょう!

【お問い合わせ】

保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンターびらとり)
☎ 4・6112

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



ホームページ
QRコード

まちの人口と世帯数

(前月比)		
人口	4,442 人	(8 人)
男	2,198 人	(△3人)
女	2,244 人	(11 人)
世帯数	2,437 世帯	(8 世帯)

※令和7年7月末現在の住民基本台帳による

戸籍の窓口

檜の実俳句会

妖精の集うように咲くラパスの花(サビタ)
百花咲くカサブランカの香にむせぶ
稲光魚が無事か海に落つ
そよそよと扇子をおおぐ風情あり
向日葵に少し元気をもらう午後
立葵すつくと吾よりすつくとこのぼり咲く
遠雷やちやちやと済ます庭仕事
葉が繁り怪獣のよう夏の山
稲妻の色あざやかに窓を抜け
盆の火にアペフチカムイ命継ぎ(火の女神)
連峰を明るく照らす稲光
まだ此処で待ってますよと茄子の馬

朝田 雪萌
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
中村 節子
西 希
野口勢津子
道政サツ子
渡辺 正子

ふるさと納税寄附

令和7年7月寄附件数・寄附金額
1,128 件 20,357,400 円
令和7年度累計
(4月1日～7月31日まで)
3,906 件 73,884,400 円

