



みんなでつくる、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。

びらとり

No.749
2025.
11



黄金色に染まる実りの秋

持続可能な農業生産をめざして OKADA FARM (貫気別)

「第7次平取町総合計画」の策定が始まりました！

『総合計画』は、町が総合的かつ計画的な町政運営を行うため、めざすべき将来像などを明らかにした「基本構想」とこれを具現化するための「基本計画」で構成するものです。町が行う政策は『総合計画』に基づいて実施されます。平成28年度からスタートした「第6次総合計画」は令和7年度で終了し、新たなまちづくりに向け、令和8年度から10年間の『第7次総合計画』の策定が進められています。

「町民の参加」が原則です

平取町自治基本条例では、基本原則として町民が意欲的に町政運営に参加できるよう、多様な参加の機会の保障と意見の反映を行うことを定めています。

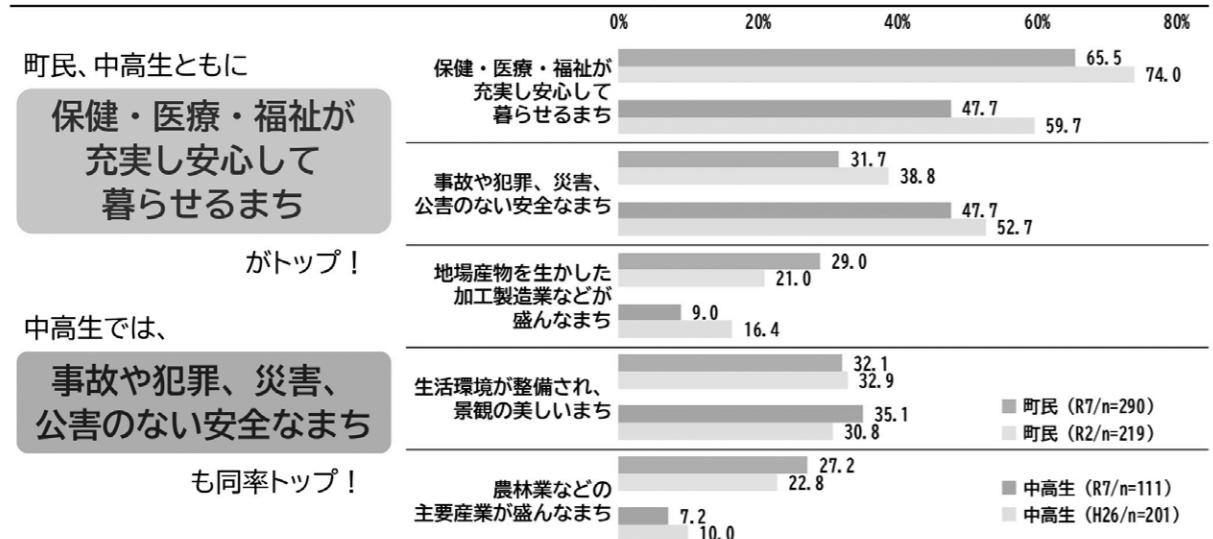
これに則り、策定に向けて町民の皆さまからいただいた貴重な意見など、次期計画を実効性ある計画とするための取り組みを実施しています。

《策定までに行われる主な内容》

- ①総合計画審議会（関係団体代表、公募委員）や策定委員会（町関係職員）の開催
- ②町長との地域懇談会の実施（令和7年8～10月 町内全地区・自治会）
- ③町民アンケート調査の実施（令和7年2～3月 町内全世帯対象）
- ④町民からの聞き取りを実施
関係団体ヒアリング、若者・若手職員ワークショップ、高校生座談会
- ⑤町内公共施設、観光施設等の現地調査
- ⑥まちづくり新聞のホームページ掲載



■平取町がどんなまちであってほしいか（上位5項目）



総合計画は町民の皆さんのが主役の計画です！

平取町・二風谷 国際先住民族フォーラム 2025

先住民族の参画による環境・景観保全と文化ツーリズム

9月24日(水)から28日(日)の5日間、沙流川歴史館をメイン会場に国際先住民族フォーラム2025が開催されました。世界各地から7カ国、14の先住民族が参加（公式招待）し、先住民族の参画による「文化の環境・景観の保全」・「新しいツーリズムと文化の復興・創造」「コミュニティを担う人材の育成」をテーマに、平取地域における活動や関係施設の視察、各参加民族の現状の報告、伝承芸能の公演など活発な交流が行われました。



このフォーラムは、平取アイヌ協会 木村 英彦 会長を委員長に実行委員会を主体とし、平取町をはじめ関係機関・団体が協力しながら企画・準備が進められました。

開催趣旨には「21世紀に入ってからの日本国における先住民族政策の進展を国内外に示しつつ、さらなる拡充の契機とする」ことを掲げ、①「開催地である日本のアイヌ民族、平取地域の現状や取組について、地元からの報告等を通じて理解する」②「参加の各先住民族の現状や取組について、ゲストからの報告等を通じて理解する」③「お互いの特長を学びあう」④「共通する課題・方向性を確認し展望につなげる」、これらの4項目を目標として事前に共有し準備を進めました。

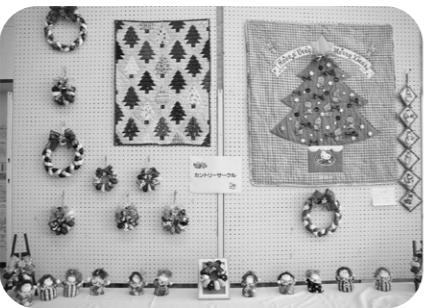
このような体制・趣旨・目標のもと、会期最初の2日間は儀礼、基調講演などの開幕行事と町内の施設見学や体験学習、3日目は白老町に出向きウポポイ（民族共生象徴公園）と国立アイヌ民族博物館を視察し、2つの特別講義を受講しました。4日目・5日目は、特別報告とフォーラムのテーマに即した3つのセッションを行い、2日間で計28の報告・コメントを集中討議し、全体を総括する意見交換が行われました。また、会期中は各々の伝統料理の試食や歌舞を披露しながら語り合ったりと濃密な交流が様々に行われていました。



閉幕儀式も厳かに執り行われ、無事成功裏に締めくくることができました。後半2日間のシンポジウムには、町内外から延べ400名近い聴衆が参集し、先住民族の現状や共にめざす未来についての理解を深めていただきました。目標としていた4項目について、多彩で多大な成果があったと言えるフォーラムとなりました。ご協力をいただきましたすべての方々に、心からの敬意と感謝を申し上げます。



貫気別地区《11/3 作品展 貫気別生活館》



平取美術同好会 45年間の活動に終止符



「初夏の恵み」 溝瀬 芳子さん



「ひまわり」 大浦 義己さん



「いやしの時」 三浦 ミツエさん

昭和55年（1980年）に絵画のサークル活動を開始以来、45年間の長きにわたって町内の芸術文化の向上に貢献された平取美術同好会が、今年度をもって活動を終了します。

故 大友 一夫 氏の指導を受け継ぎ、制作活動を続け、それぞれの個性を活かした作品を数多く残しています。これまで故 坂東 萬喜子 氏をはじめ所属する会員が、道展や全道展、新道展、二科展など各公募展で受賞や入選され、その作品は名実共に高い評価を受けてきました。

文化祭や作品展を通じ、多くの町民に多彩な作品で芸術鑑賞を楽しませてくださいました。



9月26日～28日 最後の合同作品展



「人物II」 堀江 久美子さん



「明日へ」 梅田 正子さん

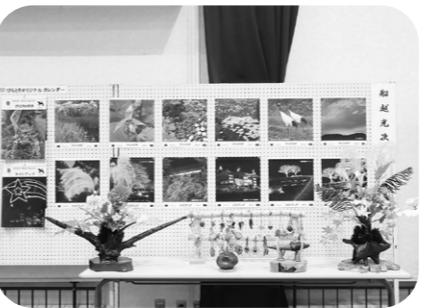


「赤い服の女」 小林 亜紀子さん

文化祭作品展・芸能発表会

11月2日(日)、3日(月・祝)、8日(土)、町民の皆さんによる日頃の文化芸術活動の成果が各地区の文化祭で披露されました。

本町地区《11/2・3 作品展・11/8 芸能発表会 中央公民館》



K.ピアノクラブ
「365日の紙飛行機」



平取トンコリの会 NOTO～廻～
「ポンスマリヘチレ」

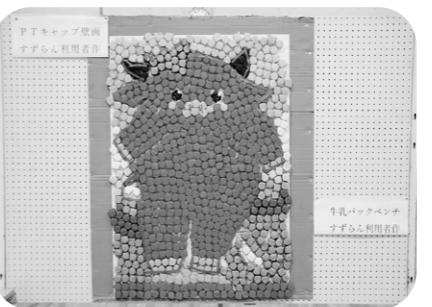


健康倶楽部 紫陽花
「太極拳 八式」

平取義経なるご会
「ストリートオブソーラン」



振内地区《11/2・3 作品展 青少年会館・11/2 芸能発表 町民センター》



音楽同好会
「泳げたいやきくん」



ピアノの会ノエル
「ザイツ協奏曲5番」



芳誠会
「長生きサンバ」

振内ハーモニーサークル
英語の歌



10/14 門別警察署と連携協定 締結

「災害等発生時における門別警察署災害警備本部の移転先施設使用に関する協定」の締結式が、10月14日(火)に門別警察署において行われました。

本協定により、災害等の発生により門別警察署庁舎に著しい機能障害等が発生し使用できなくなつた際に、ふれあいセンターびらとりおよび中央公民館へ災害警備本部の移転が可能となり、同署管轄の平取町でも迅速な災害対応が期待されます。



10/18 駒澤大学附属苫小牧高等学校吹奏楽部 演奏会

平取中学校の卒業生4名が所属する駒澤大学附属苫小牧高等学校吹奏楽部による「オータムコンサート in 平取 & 早来 一つながる音 ひろがる音」が、10月18日(土)に町民体育館で開催され、多くの町民が総勢87名による迫力ある演奏を楽しみました。

「生まれ育った町に感謝の思いを伝えたい」と生徒の地元を巡って全道各地でコンサートを開催している同校吹奏楽部。この日は、家族や同級生も詰めかけ、マーチングやバトンツーリングなど圧巻のパフォーマンス、甲子園を思わせる高校野球応援の演奏に、来場者から大きな拍手が沸き上がっていました。

平取中学校（吹奏楽部）卒業生
左から 貝澤 実由 さん（1年） 海野 春空 さん（3年）
金谷 美玖 さん（3年） 矢田 風和 さん（1年）



10/25 地域おこし協力隊員との交流～まちづくり住民大会～

平取町自治振興会が主催するまちづくり住民大会が、10月25日(土)に中央公民館で開催されました。

マルシェ形式で様々な団体がブースを出展し、町民有志グループによる雑貨小物や平取高校トマトクラブが制作したパンの配布のほか、地域おこし協力隊員によるワークショップでは、用意された席が埋まるほどの人気となり、ステージ発表とともに大盛況な交流会となりました。



10/25 災害に備えて～防災訓練 実施～



近年頻発している短時間豪雨などによる住宅等の浸水被害を防ぐ水防工法の習得を目的とした防災訓練が、10月25日(土)にふれあいセンターびらとり駐車場で実施されました。

訓練は、沙流川に隣接している本町自治会第三町内会を対象に行われ、役場 防災係の指導のもと、水やビニール袋、段ボールなど日頃の生活で身近にある物を活用した水防工法による住宅等の浸水防止策を学び、水防に関する知識と技術を身に着けました。

祝百寿 おめでとうございます



沼田 奈美子 さん
(大正14年7月生)



高橋 利子 さん
(大正14年8月生)

今年で百歳を迎えた2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。

お二人とも元気に過ごされ、町長に笑顔でしっかりと感謝の意を伝えられました。

ご長寿を心よりお祝い申し上げます。

10/7 令和7年度 北海道スポーツ賞 受賞

10月7日(火)、札幌市 ホテル札幌ガーデンパレスにおいて「北海道スポーツ賞および北海道スポーツ奨励賞」贈呈式が行われ、本町出身の藤谷 瞭至さん(札幌大学)が、今年1月にイタリア・トリノで開催された「FISU 冬季ワールドユニアーバーシティゲームズ2025 スノーボード男子ビッグエア」で優勝したことにより、スポーツの優秀な成績を認められた方に贈られる北海道スポーツ賞を受賞しました。



10/10 令和7年度 北海道犯罪のない安全で安心な地域づくり賞

犯罪のない安全で安心な地域づくりに関する自主的な活動や先駆的な取り組み等について、他の模範となる顕著な功績があった個人・団体・事業者に贈られる「北海道犯罪のない安全で安心な地域づくり賞」を、平取町防犯協会連絡協議会が受賞し、10月10日(金)に札幌市 共済ホールにおいて表彰式が行われました。

本賞の受賞は、日高管内では2団体目で、保育園児との特殊詐欺被害防止の呼びかけや平取高校生と住民宅を訪問し空き巣の被害防止の啓発、青色回転等装備車によるパトロールなど住民の自主防犯意識への取り組みが高く評価されました。



10/16 全国国民健康保険診療施設協議会 会長表彰

国民健康保険診療施設に20年以上にわたり勤務し、地域包括ケアシステムの推進に功績があった医師に贈られる「地域包括ケアシステム推進功績者表彰」(公益社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会)において、国保病院 谷 信一 院長が受賞され、遠藤町長から伝達されました。

谷 院長は、平成16年10月から外来や入院診療、救急受入れはもとより、健診や予防接種など「地域のかかりつけ医」として医療を中心に保健、福祉、介護の責務を担い、町における持続可能な地域医療の提供に努められています。



◆地域貢献活動に感謝します◆



株式会社平村建設（代表取締役 平村徹郎氏）より、食の祭典 びらとり和牛・トマトまつりの会場および周辺の整備業務をしていただきました。



株式会社五十嵐工業（代表取締役 五十嵐 千津雄氏）より、林道二風谷線新橋農道側の整備業務をしていただきました。



登建設工業株式会社（代表取締役 登孝志氏）より、平取小学校内および振内診療所住宅敷地内の支障木処理作業をしていただきました。



株式会社磯田組（代表取締役 磯田 洋一氏）より、食の祭典 びらとり和牛・トマトまつりで交通誘導業務をしていただきました。



磯田組・五十嵐経常建設共同企業体（代表 磯田 洋一氏）より、振内中学校のフェンス等補修業務をしていただきました。

◆ご寄附ありがとうございます◆

本町 吉田 和子 様より寄附金をいただきました。ご厚意に感謝申しいたします。有効に活用させていただきます。

10 / 26 びらとりふれあい子ども食堂「芋ほり体験」



びらとりふれあい子ども食堂（代表 三塚みよ子 氏）が10月26日(日)に荷菜地区で開催され、秋の味覚を楽しむ「芋ほり体験」が行われました。

参加した子ども達は、土の中から顔を出すさつま芋を見つけるたびに歓声を上げ、泥だらけになりながらも夢中で掘り出していました。

お昼には、カレーライスとハンバーグ（「くろべこ」様より寄贈されました）が振舞われ、参加者同士で楽しく交流し、温かい食事を囲みながら笑顔が溢れる一日となりました。

10 / 26 平取アイヌ文化保存会・根子番楽保存会 交流公演

文化庁の文化芸術による子供育成推進事業で、国指定重要無形民俗文化財の「根子番楽」（秋田県 根子番楽保存会）が、10月27日(月)に二風谷小学校で公演を行うことに伴い、二風谷生活館で交流公演が開催されました。両保存会は、異なる地域に伝わる郷土芸能の交流を進め、7月に平取アイヌ文化保存会が北秋田市阿仁 根子番楽伝承館でアイヌ古式舞踊を公演しました。

今回の交流公演では、根子番楽の「囃子」と「舞い」を継承する小学生をはじめとする保存会の方々によりテンポの早いリズミカルな囃子にあわせ、勇壮活発な舞を披露していただきました。



11 / 1 親子木育教室「木の実でつくるインテリア」



11月1日(土)に「親子木育教室」が沙流川歴史館で開催されました。歴史館の特別展関連事業として色々な木の素材で、写真たてやリース、壁飾りなどを作る工作教室に親子18名が参加しました。

木の実や松ぼっくり、木片などたくさんの材料を上手に組み合わせ、自分だけのインテリアを完成させていました。参加者からは「自分オリジナルの写真たてなどを作って楽しかった」「たくさんの材料を自由に選んで作れて、親子共々夢中になりました」など、木の実にふれながら親子で楽しい時間になりました。

令和7年度 電源立地地域交付金事業報告

二風谷発電所・岩知志発電所・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、平取町国民健康保険病院の医療体制の維持、確保が円滑に図られるよう病院事業費へ電源立地地域対策交付金545万円を充当しました。

今後も町民の安心で安全な医療の提供が保てるよう病院事業費への充当など、有用な財源として効果的な活用をしていきます。





学習活動の成果を発揮 ～小学校学習発表会～

《貫気別小学校 10/18》

スローガン
「最後まで力を合わせ
最高に !!」

1・2年生 演劇 (左)
3・4年生 音楽 (右)



10月第2週から最終週の終末にかけて、令和7年度各小学校の学習発表会が行われました。

昨年以上にたくさんの保護者や地域の方々の参観をいただき、日頃の学びを通して子ども達が成長した姿が披露されました。

演劇や器楽演奏などのステージ発表、各教科で作成された作品展示など、一人一人が努力した成果が輝く発表会となりました。今年度の各学校の大きな行事はこれで終了しましたが、各校の教育目標を達成するために、取り組みで身に付けた力を伸ばし、それぞれが思い描くゴールに到達できるように地域全体で見守っていきましょう。

《振内小学校 10/18》

スローガン
「ふざけないで練習の
成果を発表し、お客さ
んが感動する学習発表
会にしよう！」

1・2年生 器楽 (左)
5・6年生 演劇 (右)



《平取小学校 10/11》

スローガン
「全力、協力、届け感動」

6年生 演劇 (左)
1年生 ダンス (右)



《二風谷小学校 10/25》

スローガン
「最高の仲間とともに
元気をとどけろ！」

低学年 演劇 (左)
高学年 演劇 (右)



《紫雲古津小学校 10/18》

スローガン
「みんなが主役 みんなが
感動 さあ かがやく 最高
の晴れぶたいへ」

5・6年生 器楽 (左)
1~4年生 演劇 (右)



平取町コミュニティ・スクールレター

平取小学校

PTAとCS(コミュニティ・スクール)との連携

今年度も、ミニトマトやじゃがいも、きゅうりやズッキーニなど、豊作で終わった平小の学校・学級菜園。それを支えてくださったのが、「PTA環境整備部」と「LINE 平小コミュニティメンバー(地域ボランティア)」の皆様です。

作業日を設定し、5月に「畝作り・マルチ掛け」、10月に「片付け」を行いました。両方とも20名近くの方にご協力いただき、短時間で終えることができました。

平取小学校は、今後、児童数の減少が予測されています。家庭数も減少し、PTA単独での活動も内容によっては人手不足で、取捨選択が必要になってきます。CSとの連携により、PTA活動が継続できるありがたさを感じる取組となりました。

今後も、CSとPTAが連携して、子ども達のより良い学習・活動環境を整えて行きたいです。



地域と学校、びらとりのみらい

振内小学校

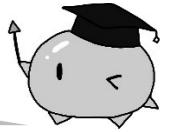
日高北部森林管理署による森林教室

8月26日と10月22日の2回にわたり、日高北部森林管理署(署内には振内森林事務所もあります)の職員の方々に来校していただき、5・6年生を対象に「森林教室」を開催しました。

森林教室では、日高北部森林管理署の管理する国有林や森林の働きについて等の説明を受けました。また、管理署の仕事で使用する「ドローン」の操作体験や「バードコール」の作成、学校近くの沙流川沿いの林に行き「フィールドビンゴ」等を行いました。周囲が山や森林に囲まれている振内小学校区の子どもたちにとって、身近な森林について学んだことは、非常に貴重で有意義なものになりました。

日高北部森林管理署職員の皆様、ありがとうございました。





びらとり農協より学校給食へ新米贈呈

今年もびらとり農協から平取産米「ななつぼし」238kgが贈られ、11月から全小中学校で新米を使用した給食が提供されます。

10月22日(水)に福本秀雄代表理事組合長が平取小学校を訪れ、児童代表に手渡されました。

児童代表からは、「いつも美味しいお米をありがとうございます。しっかり味わっていただきます。」と感謝の言葉が述べられました。



合同学習会で交流!!

11月4日(火)、特別支援学級合同学習会が紫雲古津小学校で開催されました。1回目の9月8日(月)は工作、2回目となる今回は体育的レクで、4種類のレクが行われました。

1回目よりも、各校の児童生徒が交流を深め、助け合ったり笑いあったりする姿が見られました。司会、目当てや感想を発表するなど役割をしっかり果たし、中学生は小学生をリードする様子が頗もしく、それぞれ成長している姿が見られました。

「来年もまた会おうね」と声を掛け合う姿もあり、良い学習会となりました。



第41回 振内町民ラジオ体操100日大会が閉幕

今年で第41回を迎えた「振内町民ラジオ体操100日大会」は、8月31日(日)に無事閉幕しました。

今年は例年に比べ暖かい日が多く、朝から汗ばむ日もありましたが、参加者は毎朝元気に集まりました。50日目には、津軽弁によるユニークなラジオ体操が行われ、会場は和やかな雰囲気に包まれました。

また、「昨年度よりも達成日を増やしたい」と意欲的に参加する方も多く、11名が100日間皆勤を達成しました。さらに、最終日には40名近くの参加者が集まり、地域が一体となって100日間をやり遂げることができました。

今回の大会を通じて、健康づくりの大切さや住民同士のつながりを改めて実感する機会となりました。

ご協力いただいた皆さんに、心より感謝申し上げます。



振内こども広場 in 二風谷

10月13日(月)に、振内地区の小・中学生19名が参加し「振内こども広場」を実施しました。本事業は、スポーツの日を記念し、体力づくりや自然とのふれあいを通して、より良い人間関係の形成を図ることを目的に毎年開催しています。

今年は、二風谷ダムを出発し、沙流川沿いの景観や色づき始めた木々を眺めながら、びらとり温泉ゆからを目指してハイキングを行いました。途中、沙流川歴史館と二風谷アイヌ文化博物館を見学し、特別展「未来に残そう大切な樹木 保存樹と推しの木」や「二風谷の記憶 くらしと観光」を観覧しました。学芸員による解説を通じ、日常では気づきにくい地域の歴史・文化といった町の魅力を見つけることができました。

ハイキングの後は、温泉で入浴と昼食を楽しんだほか、bingo大会を行うなど、スポーツの日を満喫する一日となりました。



ゴールラインを目指して! ~第42回町民マラソン大会~

10月5日(日)、本町親水公園にて町民マラソン大会が開催され、児童から70代までの計46名が参加しました。

秋晴れの陽気のもと、参加者は自己ベストの更新や完走を目指に、力強くコースを駆け抜けました。沿道からは家族や友人、地域の方々の温かな声援が飛び交い、選手たちの背中を押しました。

今年は大人の参加者も多く、全員が見事完走を果たしました。走り切った達成感を通して、世代を越えて心を通わせる大会となりました。

大会の部門別の記録は下記をご覧ください。



部 門		距離	氏 名	学校名等	記 録
幼児	男子	1 km	小林 蒼和	バチラー保育園	7分43秒71
小学生	1年 男子	1 km	奥野 永智	平取小	4分52秒35
	女子	1 km	川辺 依央	平取小	5分40秒14
2年 男子	1 km	中居 桜大	平取小	4分41秒18	
	女子	1 km	小林 侑愛	平取小	5分18秒78
3年 男子	2 km	安田 温志	平取小	10分02秒46	
	女子	2 km	太田 莜花	振内小	10分20秒17
4年 男子	2 km	大竹 礼人	紫雲古津小	9分00秒37	
	女子	2 km	佐藤 柚月	平取小	13分53秒70
5年 男子	3 km	鈴木 陸斗	平取小	16分55秒43	
	女子	3 km	森田 奏	平取小	18分52秒43
6年 女子	3 km	原田 淑菜	平取小	17分11秒55	
	男子	6 km	鈴木 匠吾	平取中	37分02秒01
中学生 2 ~ 3年	女子	4 km	本間 咲空	平取中	26分23秒92
	男子	6 km	伊藤 瑞偉	平取高	28分40秒88
高校生	男子	6 km	戸城 瑞	去場	26分25秒86
	女子	4 km	寺本 日菜野	本町	25分29秒06
青年(30歳未満)	男子	6 km	小林 崇紀	本町	19分07秒34
	女子	4 km	原田 一美	荷菜	18分26秒82
成年A(30~39歳)	男子	4 km	森田 亮	川向	14分39秒01
	女子	3 km	佐藤 愛	本町	17分53秒18
成年B(40~49歳)	男子	3 km	村上 健志	本町	13分05秒22
	女子	3 km	宇南山 淳子	本町	18分32秒46

※表中の記録は各部門の1位のみ掲載しています。



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



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）】

『キャベツ炒めに捧ぐリターンズ』／井上荒野

『うまれたての星』／大島真寿美

『犯人に告ぐ4』／黒井脩介

『豊臣家の包丁人』／木下昌輝

『ウロボロスの環』／小池真理子

『オーロラが見られなくても』／近藤史恵

『犯人と二人きり』／高野和明

『最後の一色』上下／和田竜

『吾も老の花』／阿川佐和子

『ナモナキ生活はつづく』／寺地はるな

『わかりますう？』／林真理子

『ちゃぶ台ぐるぐる』／群ようこ

【児童書】

『きみが知ってる恐竜のこと、せんぶまちがい!?』／ニック・クランプトン

『ことばづかいがかわる！くちぐせキャラ図鑑』／齋藤孝

『選ばない仕事選び』／浅生鴨

『忘れないで、ガザ』／佐藤真澄

『お米はすごい！』／柴田書店

『おれたちちはギロンする』／安田夏菜

【一般書（その他）】

『「謎に眠い」を解きほぐす』／菅原洋平

『スマホ依存がわかる本』／樋口進

『北方領土を知るための63章』／名越健郎

『地球の歩き方 ベトナム』／地球の歩き方編集室

『見るだけで大開運！絶景×神社』／島田裕巳

『余り毛糸の活用手帖』／成美堂出版編集部

『いたわりスープ献立』／若山曜子

【絵本】

『くっつきました』／内田麟太郎・作 高畠那生・絵

『くまさんのふーつ！』／宮田ともみ

『クリスマスセブン』／もとし

いづみ作 ふくだいわお絵

『とろとろおばけ』／たなかひかる

『ゆき』／三浦太郎

『ゆたんぽさんです。』／とよたかずひこ

図書館カレンダー

12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	31			

12月の展示のお知らせ

クリスマス絵本特集展示

クリスマスの絵本をたくさん展示します。絵本を読んでサンタさんが来るのを待ちましょう！

■期間：12月2日（火）～25日（木）

■場所：図書館カウンター前



新着DVDの紹介

【映画】

『二十四の瞳』（デジタルリマスター版）

『日本のいちばん長い日』

『母と暮せば』

『ぼくが生きてる、ふたつの世界』

『鈍色ショコラヴィレ』

『モルゲン、明日』（ドキュメンタリー）

【アニメ・児童向け】

『インサイドヘッド2』

『シング・フォー・ミー ライル』

『おかあさんといっしょスペシャルステージ み～んなカラフル』

●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。

★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 12月4日（木）

【振内地区】 10:00～12:00 山の駅ほろしり館

【貴気別地区】 14:00～16:00 貴気別生活館

■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。

■貴気別支所・振内支所（青少年会館）で返却できます。



自分の適正体重を知って、健康管理に役立てよう!!

人間ドックや特定健康診査などの健診では、肥満度の判定にBMI（Body Mass Index：ボディマスインデックス）が用いられます。同じBMIでもどこに脂肪がついているかで健康への危険性は大きく異なり、肥満のタイプは①内臓脂肪型肥満と②皮下脂肪型肥満に分けられ、①が生活習慣病を発症するリスクが高いことがわかっています。

日本では、食生活を取り巻く社会環境の変化、食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急増しており、単純に体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に内臓に蓄積した状態が、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満（とくに内臓脂肪型）の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。

肥満の予防には、食生活の見直し（バランスのよい食生活）と併せ継続的に運動（日常的な身体活動量を増やす）を取り入れることが大切です。

BMIを計算してみよう!! (Body Mass Index:ボディマスインデックス)

まずは、自分のBMI（体格指数）を計算！

$$\text{◆ BMI} = \frac{\text{自分の体重 Kg}}{\text{自分の身長 m}} \div \frac{\text{自分の身長 m}}{\text{自分の身長 m}}$$

BMIが「やせ」「肥満」判定の方は、理想体重を知って、筋力量を増やしたり、体脂肪を減らす意識をした生活をこころがけましょう。

$$\text{◆ 理想体重 (Kg)} = \frac{\text{自分の身長 m}}{\text{自分の身長 m}} \times 22$$

極端なダイエットは、過度のストレスやリバウンドで体調を崩したり、継続が難しいなどにつながります。

食事からのエネルギー量（主食量・間食の頻度・油脂類の使用量）や運動エネルギー（身体活動量）を200～300kcal/日の増減を目標に健康的な身長と体重バランスを知り、自分の健康管理に役立てましょう。

【判定】
やせ 18.5 未満
標準 18.5 以上25 未満
肥満 25 以上

▶現在の体重が、理想体重よりも±10kg以上の方は、まずは1～2ヶ月：1～2kgを目標に理想体重に近づける生活を目標にはじめましょう！

ヘルシー食育推進事業ご協力のお願い～お弁当づくり参加者募集～

生活習慣予防を目的としたヘルシー弁当づくりに参加協力してくれる方を募集します。

【募集内容】

■日 時 ■ 令和8年2月3日(火) 9:00～14:00

■場 所 ■ ふれあいセンターびらとり

■内 容 ■ ヘルシー弁当づくり（調理）

■対 象 ■ 平取町在住で、切る・炒めるなど基本的な調理が可能な方

■定 員 ■ 5名程度（定員になり次第締切） 参加無料 ■ 募集〆切 ■ 12月26日(金)

■問合せ・申込先 ■ 保健福祉課 保健推進係（ふれあいセンターびらとり） ☎ 4-6112



櫛の実俳句会

機嫌よくチーク重ねて芙蓉咲く
山の湯に友と来たりて燭二本
木枯らしについて行かれず宙舞う葉
コンバインお役に立つて秋仕舞い
霜月の真白き月に暴かれて
岩稜に黄紅葉鮮やか息を呑む
中皿に收まりきれぬ秋刀魚かな
文化祭吾の初展示嬉しかり
霜月やスパナも捕つて冷えて
時雨にもアペフチカムイの息吹あり
木枯らしや日々移り行く景色みて
様々に歩道彩る落葉かな

（火の女神）
渡辺 野口勢津子
道政サツ子
正子
西 中村 長野 千葉 熊谷 川上八重子 加藤えい子
希 節子 新一子 俊子 厚子 紫光萌 遠藤 雪萌

ふるさと納税 新規返礼品 募集中

びらとり和牛、トマトジュースをはじめとする特産品や観光資源を活用した返礼品を用意しています。

新たな平取町の魅力をPRする返礼品に興味のある事業者を募集しています。

観光商工課 ふるさと応援係 TEL3-7703

まちの人口と世帯数

人 口	(前月比)	
	4,411 人	(△ 23 人)
男	2,182 人	(△ 10 人)
女	2,229 人	(△ 13 人)
世帯数	2,414 世帯	(△ 23 世帯)

※令和7年10月末現在の住民基本台帳による

戸籍の窓口

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

ふるさと納税寄附

令和7年10月寄附件数・寄附金額

476 件 11,003,500 円

令和7年度累計

(4月1日～10月31日まで)

10,878 件 207,928,503 円



ホームページ

QRコード