

No.751
2026.

2

みんなで作る、未来へつなぐ。あふれる笑顔、びらとり。



広報

びらとり



1月10日 杉谷拳士さんトークショー
平取スポーツ少年団本部設立50周年記念事業



～二十歳を迎えて一言～



二十歳の誓い
荒木 乃々花さん 船越 翔太さん



記念品贈呈 松下 もみじさん



お礼の言葉 西山 龍輝さん

1月11日(日)、中央公民館で「令和8年平取町二十歳を祝う会」が開催され、節目の歳を迎えた32名が、家族や来賓からの祝福を受け、人生の新たな一歩を踏み出しました。
華やかな振袖やスーツに身を包んでの旧友たちとの再会に会話もはずみ、記念の瞬間を写真に収める姿がいたるところで見られました。
夢と希望に満ち溢れた未来に向かって挑戦を続ける二十歳の皆さんが、今後も健康で生き生きとご活躍されることをお祈りいたします。

令和8年二十歳を祝う会



平取町スポーツ少年団本部設立 50 周年記念事業

杉谷拳士さんトークショー



1月10日(土)、北海道日本ハムファイターズで長年活躍した杉谷拳士さんをお迎えし、本部設立 50 周年記念事業「杉谷拳士さんトークショー」が中央公民館で開催されました。

当日は、少年団員や保護者、関係者、一般来場者など約 190 名が参加し、杉谷さんが野球と出会った原点や学生時代に直面した壁、プロ入り後に最も厳しかった経験、一流選手に共通する姿勢や考え方など、幅広いテーマにわたり自身の実体験を交えて語っていただきました。

会場はユーモアあふれる語りにも笑いに包まれる一方、杉谷さんの真つぐな言葉に真剣に耳を傾ける少年団員や来場者の姿も多く見られました。終盤には、サイン入りボールを会場に向けて投球するサプライズもあり、会場全体が大いに盛り上がりました。

記念のトークショーは、少年団員が夢や目標に向き合い、次の一歩を考えるきっかけとなる事業となりました。



本部設立 50 周年記念表彰

トークショーに先立ち、本部設立 50 周年を記念して本部役員を 10 年以上および指導者として 7 年以上務められた方々、また功労者に対して感謝状が贈呈されました。

また、少年団員には、記念のタオルが贈られました。

野間 克実	振内町	本部役員
坂下 晋章	荷葉	
松浦 卓司	本町	指導者 (貫気別バドミントン)
小向 貴則	貫気別	
小向 万里代	貫気別	指導者 (本町バドミントン)
木田 みゆき	本町	
瀧 昌二	本町	指導者 (サッカー)
鈴木 三三男	川向	指導者 (野球)
山口 貴弘	本町	
江谷 真人	本町	指導者 (本町バドミントン)
畠山 めぐみ	紫雲古津	指導者 (柔道)
福澤 肇	振内町	功労表彰 (各単位団へ寄付)



平取町スポーツ少年団本部のあゆみ

平取町体育協会より分離し、昭和 50 年 7 月 16 日に町内の各単位スポーツ少年団が集まり、「平取町スポーツ少年団協議会結成総会」を開催しました。15 団体・団員数 483 名をもって「平取町スポーツ少年団協議会」として歩みだしました。

平成 8 年に全国統一名称の「平取町スポーツ少年団本部」に改称し、引き続き青少年の健全育成と個々の能力育成のため、多くの地域の方々をはじめ、指導者、育成者の多大なご協力をいただけてきました。

現在、5 団体 79 名をもって活動し、本部設立 50 周年を迎えました。



決めた!? ナイスシュート!! 第 28 回全道 PK グランプリ

2月1日(日)、冬の一大イベントで知られた PK グランプリに今年も道内外から強豪チームや常連チームなど 96 チームが二風谷ファミリーランドに集まり、優勝賞品「びらとり和牛ほか 10 万円相当」獲得を目指し、寒さのなか熱い真剣勝負が展開され、大いに盛り上がりました。

プロ顔負けの思わずうなるプレーや爆笑の珍プレーに、会場内は参加者の笑顔と大きな歓声にあふれていました。昼食では「びらとり和牛&黒豚」を味わっていただき、冬のびらとりの魅力を楽しむ一日となりました。



初優勝 大高酵素 (洞爺湖町)

令和7年度 物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金事業

町民の生活に経済支援を実施します！



全世帯・全事業者への支援事業

町は、国の重点支援地方交付金を活用し、物価高騰の影響を受けている町民や事業者に対する支援を行います。

地域応援券（ピラッキークーポン）事業

町内で使用できる商品券を全町民にお届けします

- ◎ 令和8年2月1日現在、町に住民登録がある方全員に、一人2万円分（1,000円×10枚×2冊）の「地域応援券（ピラッキークーポン）」を配付します。
- ◎ 商品券は、町内事業者のうち、本事業に参画申込みのあった事業者の店舗で使用できます。
- ◎ 商品券の有効期限は、令和8年6月30日（火）までです。
- ◎ 商品券の配付は、3月上旬（予定）より全世帯に随時郵送します。
- ◎ 総事業費 9,095万2千円



- ▷クーポンによる購入では、つり銭は支払われません。
- ▷第三者への譲渡、転売はできません。
- ▷クーポンで利用できないものは、次のとおりです。
 - *プリペイドカードなど換金性の高いもの
 - *たばこおよびたばこ関係品
 - *公共料金の支払い（税金等）
- ▷クーポンの紛失、盗難等の責任は負いません。
- ▷有効期限を過ぎた場合は、無効となります。

お問い合わせ 観光商工課 商工係 TEL3-7703

「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」とは・・・《概要》

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた生活者や事業者の支援を通じた地方創生を図るため、「デフレ完全脱却のための総合経済対策」への対応として、地方公共団体が地域の実情に応じて必要な支援を行う事業が実施できるよう創設された国の交付金です。

生活者を支援する推奨事業が、米などの食料品の物価高騰による負担を軽減するためのプレミアム商品券、電子クーポン、地域ポイント、いわゆるお米券、食料品の現物給付など、地域全体に効果がある支援策の実施が追加されました。

簡易水道使用料金無償化事業



令和8年2月から3月検針分（2月、3月請求分）の簡易水道料金を全額免除します

- ◎ 免除対象者 簡易水道全契約者（町内・町外・個人・法人を問いません）
- ◎ 手続き等 料金請求時に水道料金額の全額免除した額で送付されますので、町に行く手続き等はありません。
なお、雑排水使用料金については、免除の対象としていません。通常どおり請求されますので、納付をお願いします。
- ◎ 総事業費 簡易水道料金 2,050万円

小規模給水施設水道料金負担軽減事業



令和8年2月から3月分（2月、3月請求分）の小規模給水施設水道料金を全額免除します

- ◎ 免除対象者 小規模給水施設を使用している契約者
- ◎ 手続き等 対象となる組合および契約者に個別にご案内します。
- ◎ 総事業費 小規模給水施設 220万2千円

お問い合わせ 建設水道課 水道施設管理係 TEL2-2226

その他、町内の社会福祉施設、公衆浴場、各保育所に給食費や光熱費の負担軽減のため、経費の一部を補助をすることを行います。

～「物価高対応子育て応援手当」が支給されます～

国のこども家庭庁は、物価高の影響が長期化しその影響が様々な人々に及ぶなか、特にその影響を強く受けている子育て世帯を力強く支援し、子どもたちの健やかな成長を応援する観点から、物価高対応子育て応援手当を支給します。

支給対象者は、児童手当支給対象児童（令和7年9月30日時点）を養育する父母等です。支給額は対象児童一人当たり2万円です。

（詳しくは、1月30日発行まちだよりおよび折込チラシをご覧ください。）



民生委員・児童委員マーク

民生委員・児童委員の紹介

- 暮らしのこと**
- 住まいに関する事
 - 近所付き合いに関する事
 - 生活費に関する事(職業や年金など)
 - 施設等利用に関する事
 - 移送など
 - 福祉サービス、ショートステイなど

12月19日(金)に開催された平取町民生児童委員協議会で、新たに22人の民生委員・児童委員が任命されました。

民生委員・児童委員は、常に住民の立場で相談に応じ、必要な援助や情報の提供等を行い、地域の社会福祉の増進に務めています。

住み慣れた地域で安心して住み続けられるように、町民の皆さんの身近に、あらゆる手助けを担っていますので、次のようなことでお困りの場合は、各地域の民生委員・児童委員にご遠慮なくお声かけください。

※民生委員・児童委員には、民生委員法に定められた守秘義務があり、相談内容が他の人に伝わることはありません。



品田 祥 皓
紫雲古津



畑山 伸 嗣
川 向

民生委員・児童委員
(任期)令和7年12月1日
〜令和10年11月30日

- 家族関係のこと**
- 結婚、離婚に関する事
 - 親子関係に関する事
 - 相続に関する事
 - 子育てや教育のこと
 - 育児やしつけに関する事
 - いじめや不登校に気付いたとき
 - 学校生活の悩みに関する事
 - 非行や児童虐待に関する事
 - その他の困りごと
 - 身体や障がいに関する事
- 生活福祉資金など各種貸付制**
- 生活保護に関する事
 - 生活保護に関する事
 - 遊び場、通学路などの危険箇所に関する事
 - 公害や環境衛生に関する事
 - 高齢者虐待・障がい者虐待に関する事



藤田 英 幸
本 町



庄野 剛
本 町



仲山 美枝子
本 町



和田 与志男
荷 菜



橋 淳 子
去 場



福 與 弘 一
荷 負



村上 登喜彌
二風谷



進藤 千賀子
二風谷



齋藤 敦子
小 平



江谷 幸 恵
本 町



長谷川 恵 旭
芽 生



合田 待 子
旭



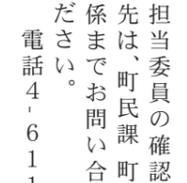
細川 幸 子
貫 気 別



丸岡 敏 弘
貫 気 別



木村 恵 祈 子
貫 気 別



伊 東 真 弓
貫 気 別



山 本 敦 子
小 平



石 谷 安 都 子
豊 糠



村 上 一 彦
振 内 町

主任児童委員

※担当委員の確認や連絡先は、町民課町民福祉係までお問い合わせください。
電話 4-6113

令和8年度から町税の納め方が変わります！

令和8年度から「集合主税方式」を廃止し、町道民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税の4税の納税通知書を、それぞれの税目ごとに送付する「単税方式」に変更します。

1. 税金を納める月と回数が変わります

これまで(令和7年度まで)

税 目	納付回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
集合主税	7回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期

これから(令和8年度から)

税 目	納付回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
町道民税	6回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	
森林環境税	6回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	
固定資産税	6回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	
軽自動車税(種別割)	1回		全期								
国民健康保険税	6回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	

2. 納税通知書、納付書が送られてくる時期が変わります

これまで(令和7年度まで)

税 目	送付時期
集合主税	7月1日

これから(令和8年度から)

税 目	送付時期
町道民税・森林環境税	7月1日
固定資産税	7月1日
軽自動車税(種別割)	5月上旬
国民健康保険税	7月1日

Q 単税徴収方式になると、どう変わる？

税目ごとに納付書が届くため、各税の課税内容(額)がわかりやすくなります。

口座振替を税目ごとに設定することができるようになります。

軽自動車税は、車両ごとに1通ずつ発行となり、納付書に納付済印があれば継続検査用の納税証明書としてご利用になれます。

※納付回数は変わりますが、一年間に納める税額は変わりません。

Q 口座振替は登録し直しが必要ですか？

現在、口座振替で納付されている方は 改めて手続きをする必要はありません。

※税目ごとに別の口座から引き落としをする場合、新たに口座振替を希望する場合は手続きが必要です。

お問い合わせ 税務課 課税係・納税係 Tel 01457-2-2224

瑞宝単光章 受章

令和7年秋の叙勲において、高野 繁廣 氏（二風谷）が、伝統工芸業務功労【木工品（二風谷イタ）製造業従事者】として瑞宝単光章を受章されました。

高野氏は、東京都出身。22歳の時に北海道を巡り、二風谷を訪れた際にアイヌ文化に触れ、特に木彫に魅了され、移住。昭和47年から故 貝澤 守幸 氏に師事し、以降アイヌ民芸品製作に携わりました。昭和55年に独立し「高野民芸」を創業し、伝統的なアイヌ民具の製作の継承に努められています。



互野 朝陽 さん（平取小）全国大会出場

日高管内各町の野球スポーツ少年団から選抜された小学6年生の選手16名で構成する「日高選抜」に、平取野球スポーツ少年団の互野 朝陽 さんが選ばれ、12月20日(土)から佐賀県唐津市で開催された「青山杯西日本友好学童軟式野球記念大会」に出場しました。

大会では、決勝トーナメント進出にはなりませんでしたが、予選リーグで2勝し、互野さんはライトの守備につき活躍しました。

12月29日(月)、大会出場の報告に遠藤町長を訪問し、「これからも練習を重ねて、プロ野球選手になりたい」と元気に目標を話されました。



※「日高選抜」は、10月に苫小牧市で行われた北海道学童軟式野球都市対抗戦で3位となり、初の全国大会出場を手に入れました。

Coming Soon! 3月13日(金) 公開



©野田サトル/集英社 ©2026 映画「ゴールデンカムイ」制作委員会

令和7年度 高齢者の見守りを考える町民の集い

12月13日(土) 主催：高齢者見守りネットワーク会議

認知症と共に生きる ～やりたい事はあきらめなくていい～

若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症で、高齢者より進行が早く、発症率自体は低いものの、近年、特に50歳以降で有病率が増加傾向にあります。

若年性認知症は、働き盛りで社会や家庭で重要な役割を担っている時期に発症するため、本人と家族は様々な思いや悩みがあります。

今回、ほっかいどう希望大使（若年性認知症本人）より、実体験を交え、経験から学んだこと、若年認知症になっても仕事はできる。「やりたい事はあきらめなくていい」というメッセージをいただきました。人生一度きりだからこそ後悔しないように挑戦する大切さや、困難に直面しても失敗を恐れずに一歩ずつ進むことの重要性を学びました。

講演 砂川市立病院認知症疾患センター 大辻 誠司 氏

- 若年認知症概要・患者数について
- 制度紹介 障害年金、自立支援制度について

ほっかいどう希望大使（若年性認知症本人）

松本 健太郎 氏（株式会社SHIRO）
横山 弥生 氏（シンガーソングライター）

- 診断を受ける前の生活、仕事のこと
- 受診するきっかけ
- 診断を告げられた時の気持ち など



78名の町民が参加



ミニコンサート
横山弥生氏が素敵な歌声で「上を向いて歩こう」など4曲披露されました



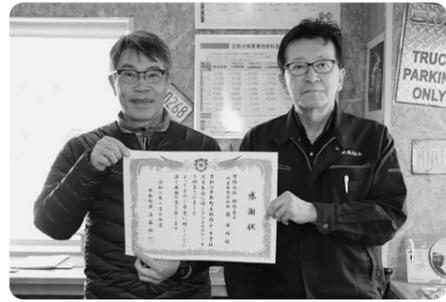
参加者からの感想

- ◎当事者が若年性認知症について発信していくことで、認知症のイメージが大きく変わっていくと思う。
- ◎認知症という病気の特長上、進行は避けられないと思うが、やりたい事を実践しているお二人が素敵だった。

大辻さんからメッセージ

ここに来ている人が認知症の事を知り、認知症になっても普通に暮らしている人がいると分かって欲しい。みんなが予防する事を意識できるようになることが大事。今日ここにきている認知症当事者の人の話を聞いて、さらに周囲の人に認知症について伝えて欲しい。

◆ ご寄附・地域貢献活動に感謝します ◆



有限会社 振内自工（代表取締役社長 瀧 博明氏）より、12月22日(月)に振内小学校、振内中学校の全児童生徒および教職員にクリスマスケーキが贈られました。



12月24日(水)、去場 平目 久人氏より寄附金をいただきました。有効に活用させていただきます。

◆ 歳末助け合い義援金 寄贈 ◆



株式会社平村建設（代表取締役 平村 徹郎氏）より、旧貫気別中学校敷地内の環境整備（草刈り・雑木除去）をしていただきました。



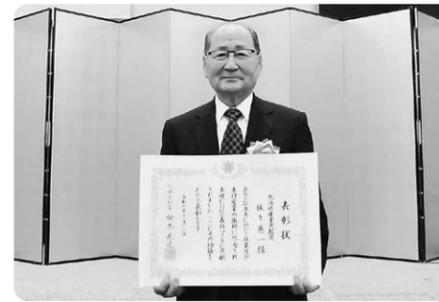
一般社団法人室蘭建設協会、日高建設協会より、日高地方共同募金委員会に歳末たすけあい義援金が寄せられ、12月22日(月)、平取町共同募金委員会 泉澤会長より平取福祉会（理事長 山岸 俊紀氏）に手渡されました。

◆ 社会福祉貢献事業 備品贈呈 ◆



苫小牧地方法人会平取支部（会長 小林 史明氏）より、1月22日(水)、認定こども園 パチラー保育園（園長 高橋久美子氏）にパズルやブロックなど玩具が贈られました。
この事業では、毎年、地域の福祉施設に必要な備品を寄贈しています。

12 / 16 令和7年度 北海道産業貢献賞表彰



林業技術の普及および林業後継者等の育成指導を行う役割を果たす北海道指導林家として、平成29年から活躍されている 佐々 憲一氏（振内町）が、永年の功績を認められ、北海道産業貢献賞（森林づくり功労者）を受章されました。

佐々氏は、カラマツやトドマツ等の山林を所有し、計画的な資源循環利用の森林整備を行い、地域の森林管理の模範となっています。

また、自営する「仁世宇園」では、山菜、きのこ類、木炭等の特用林産物を活用するなど、豊富な経験と知識を活かし、多様な森林活用の取り組みを行っています。

12 / 24 ひだか馬の絵コンテスト

日高振興局では、子どもたちに馬の絵を描くを通して、馬への親しみや関心を持ってもらおうと「ひだか馬の絵コンテスト」を開催しています。

今年の日高管内および東胆振地域の小学生から59作品の応募があり、平取小学校2年生 神明李さんが入賞し、12月24日(水)に日高振興局 柏木 邦子 地域創生部長から表彰状が授与されました。



12 / 24 平取消防団振内分団 歳末特別啓発



平取消防署・平取消防団は、火気の使用が増え、空気が乾燥し火災が発生しやすいこの時期に、町民が地域住民が安心して年末年始を過ごせるよう「歳末特別警戒」を実施しています。

振内分団では、防火意識の高揚と消防団の役割を理解してもらおうと、火災予防の啓発にあわせクリスマスイベントを開催し、参加した子どもたちには、サンタクロースやトナカイに扮した団員から「火の用心」の呼びかけとともにクリスマスプレゼントが手渡されました。

地域おこし協力隊員 紹介



1月1日付で新たに鈴木直人さんが着任し、びらとり農業協働組合職員として配属されました。

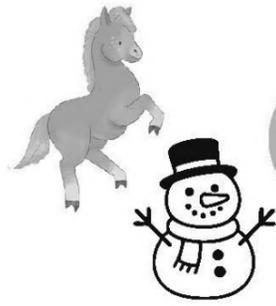
平取消防出初式



1月4日(日)、平取消防出初式が中央公民館で行われ、地域の安全と防火への誓いを新たにしました。

厳しい寒さのなか、約40名の消防団員が整列し、日高西部消防組合副管理者 遠藤町長、西前消防長、本間消防団長の巡閲を受けました。

その後の式典において永年の功績のあった団員等に対し、表彰状や感謝状が授与されました。



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

アイヌ文化に触れる



《シシリムカ文化大学講座》

12月10日（水）イオル文化交流センターで開催されたシシリムカ文化大学講座「北の民の観習に学ぶ」を聴講しました。

普段はなかなか聞くことのできない狩猟生活のお話には興味深々、真剣に聞き入っていました。「肉を食べること」や「野生動物との関わり」について、あらためて考えるきっかけとなったようです。

何気なく口にしていた「いただきます」という言葉に込められた意味を知り、日々の食事への向き合い方を見つめ直す、貴重な時間となりました。



《アイヌ伝統料理体験》

12月13日（土）にはふれあいセンターで開催されたアイヌ伝統料理体験にも参加。先日の話で「いただきます」の言葉の意味を理解した上での参加だったので、より感慨深いものになりました。

イペアンロー——！！
（いただきますの意味）アイヌ語を交えた講義で楽しく時間を過ごしました。

冬を満喫



平取に来て初めての冬を迎える地域みらい留学生や、2年目となり冬の楽しみ方にも慣れてきた寮生たちと一緒に、12月13日（土）には「二柏の丘」のライトアップイベントへ出かけました。

雪景色の中でサンタクロースにも出会うことができ、それぞれがクリスマスの雰囲気を楽しんでいる様子でした。

楽しいことや悲しいことなど、さまざまな出来事乗り越え、12月23日（火）から寮生は全員帰省しました。夏休み以来の帰省となり、ご家族や地元のお友達との再会を楽しみながら、しばらくは平取のことを忘れてしまっていたかもしれません。

1月14日（水）道外生が、15日（木）には町外生も無事全員帰寮となり、再び賑やかな毎日を過ごしています。



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）



教育委員会からのお知らせ



ダイラタンシー現象!? ミニ理科教室



実験やものづくりを通して、科学の世界に興味・関心をもってもらうことを目的として、ミニ理科教室を1月22日（土）に貫気別放課後子ども教室で実施しました。

今回は、「ダイラタンシー現象 水の上を走ってみよう」というテーマで実験を行い、水と片栗粉を一定の割合で混ぜた『ダイラタンシー流体』という液体を作り、衝撃を加えると固くなるというダイラタンシー現象を参加児童8名に体験してもらいました。

家庭ではなかなか触ることのない約3kgの片栗粉と水を混ぜていくと、液体がドロドロと粘性を帯びる様子に子ども達は興味津々。液体を素手で様々な触り方をしてもらい、液体を握った時には「すごい！団子になった！」と固まる液体の性質に子ども達から驚きの声があがっていました。液体の上を子ども達が走った際には、必死に足踏みをして水面に留まろうとする子や、わざとゆっくり沈んでその不思議な感触を楽しむ子など、全身で科学の不思議を体感していました。



液体なのに力を加えると固くなるという不思議な性質を、理屈ではなく自分の体を通して実感した子どもたち。この体験を通じて、身近な材料の中にも驚くような科学の力が隠れていることを学び、科学に対する好奇心をさらに深めたようでした。

寒さに負けずチャレンジ!! 初心者スキー教室



冬休み期間中の運動不足の解消と体力づくりを目的に、1月14日（土）、町内の小学生を対象とした「初心者スキー教室」を日高国際スキー場で開催しました。当日は、スキー・スノーボードを初めて滑る子どもから、経験を積んだ子どもまで25名の小学生が参加しました。

この日は風が強く、冷え込みの厳しい一日となりましたが、子どもたちは寒さに負けることなく、何度もリフトに乗って滑走を楽しみました。午前中はスキーの基礎を中心に練習し、午後からは一人ひとりのレベルに応じた内容へとステップアップしました。初めての経験に戸惑ったり、難しいスキー操作に苦戦したりする場面も見られましたが、講師の指導のもと、最後まであきらめず挑戦する姿が印象的でした。昼食では、持参したお弁当を参加者みんなで囲みながら仲間との交流を深め、午後のレッスンに臨みました。活動を通じて、技術の向上だけでなく、仲間と支え合いながら挑戦する大切さを学ぶ機会となりました。

帰りのバスでは、「楽しかった!」「また滑りたい!」といった声が多く聞かれ、スキー・スノーボードの楽しさを実感できた一日となりました。

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



図書館カレンダー

2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

新着図書

★他にもあります
★オンラインで検索できます

【芥川賞・直木賞 受賞作】

『時の家』／鳥山まこと
『叫び』／畠山丑雄
『カフェーの帰り道』／嶋津輝
【一般書（小説・エッセイ）】
『八州の風手控え帳』
／あさのあつこ

『54字の物語 呪』／氏田雄介
『愛しいチグサ』／島田荘司
『被告人、A I』／中山七里
『生きとるわ』／又吉直樹
『あいつらの末路』／真梨幸子
『ここにいるよ』／真山仁
『陰陽師 氷隠梅ノ巻』／夢枕獏
『グレタ・ニンプ』／綿矢りさ

【児童書】

『神の蝶・舞う果て』
／上橋菜穂子
『古代エジプトの謎図鑑』
／こざきゆう
『ずかん縄文土器』／井口直司
『みんなが知りたい!月のすべて』
／「月のすべて」編集室
『こんにちは弱いロボット』
／岡田美智男
『ずかん色』／東京工芸大学色の
国際科学芸術研究センター

【一般書（その他）】

『まいにちの東洋医学』
／久保和也
『慢性腎臓病』／丸山彰一
『ひのえうまに生まれて』
／酒井順子
『男子の恋のありがち』
／青春bot
『タッチケアの魔法』／小塚友美
『トイ・プードルの教科書』
／井原亮
『イラストでわかる大相撲』
／十枝慶二
『サラブレッドに導かれて』
／内藤律子

【絵本】

『うちのおじょうさん』
／くまくら珠美
『カタッポ』
／大原悦子文 山村浩二絵
『くだものららん』／金内織恵
『すききらい』／中川ひろたか作
かわしまななえ絵
『パンケーキ100まいたべたいの』
／石川えりこ
『まわるおすしやさん』
／藤重ヒカル

★★★ 図書ワゴン運行予定 ★★★

■次回 3月5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。



2月の展示のお知らせ

チョコレート特集

■期間：2月3日(火)～27日(金)
■場所：図書館カウンター前

雑誌のリサイクル市

保存期間の終了した雑誌(2023年発行分)を、利用者の皆様に提供します。お好きな雑誌をお持ち帰りください。
■3月3日(火)～10日(火)
■対象者 中学生以上
■冊数 制限なし
ただし、「すてきにハンドメイド」「キルトジャパン」のみ、希望者の先着順にお一人様2冊までとなります。
★エコバッグなどがあると便利です。

古本リサイクル市

雑誌のリサイクル市にあわせて、今年を除籍した図書も提供します。ご自由にお持ち帰りください。
■3月3日(火)～29日(日)
■冊数 制限なし

●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

113の健康



◎ストレスとうまく付き合おう!
ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心身を活性化させたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

みなさんの
こころは元気で
は、自分自身がストレスに気づき、ストレスに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが大切です。「自分の健康は自分で守る」という考え方をもち、こころの健康づくりをしましょう。

① ストレスに気づこう!

こんなことはありませんか?
▽職場で...
・人間関係のトラブル
・長時間労働や人事異動による仕事の変化
・役割、地位の変化
▽家庭で...
・病気などの健康問題
・引っ越しなど生活の変化
・お金の問題
ストレスが大きくなると、抑うつ感、イライラ、怒りっぽくなる、意欲や集中力の低下、不安感、緊張感、高血圧、頭痛、首や肩のこり、吐き気、動悸、不眠、食欲不振、疲れやすい、飲酒量やたばこが増えるなど、こころや体に変化が現れます。

② ストレス対処法

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけ実践することが大切です。



◎ストレッチをしてからだをほぐす
↓筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラクゼーションに効果的
◎親しい人達と交流する
↓心の内にある様々な不安やイライラ等、今の状況や気持ちをお話することで、不思議と気分がすっきり
◎趣味をもつ
↓気分転換になる

113の病気

◎笑いのすすめ
↓笑いにより自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させる効果あり
◎適度に運動する
↓満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られる
◎バランスのとれた食事
↓健康な体づくりの基本
◎十分な質の良い睡眠をとる
↓こころと体の疲労回復
◎ストレス解消をお酒やたばこに頼らない
↓いつしか量が増えてしまい、依存症となつて心身の健康を損ねてしまう



こころの病気は誰でもなりうる病気です。こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出てくるものです。うつ病、統合失調症、パニック障害、依存症など様々な種類があり、同じ病名であっても、人によって症状は異なります。生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれ、ますます、こころの病気がかかるとしても、多くの場合は治療により回復し、社会のなかで、安定した生活を送ることができるようになります。

こころの不調や気になる症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早

めに専門機関に相談することをお勧めします。また、こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。自分で不調には気づいていない場合、こころの病気だと思っていない場合もあります。その場合は、周囲の人が、早めに専門機関に相談するように勧めてください。

困ったときやつらい時は誰かに話しを聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

町では、こころの専門家による「こころの健康相談」を実施しています。お気軽にご相談ください。ご本人はもちろん、ご家族や周りの方からの相談でも構いません。

▽日時 2月25日(水)
15時30分～18時30分
▽場所 ふれあいセンター113の健康推進係 小会議室

※完全予約制です
相談を希望される方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ】
保健福祉課 保健推進係
(ふれあいセンター113の健康推進係)
☎4・6112

ふるさと納税寄附

令和7年12月寄附件数・寄附金額
3,549件 81,183,660円

令和8年1月寄附件数・寄附金額
385件 13,177,100円

令和7年度累計
 (4月1日～1月31日まで)
15,828件 323,974,363円

檜の実俳句会

新雪の兔の跡をなぞってみる
 重ね着の隙間に忍ぶ里心
 初日の出弁財天もほろ酔いで
 鉛筆の先から流る冬景色
 初夢の地球の平和叶えたい
 羅撃ちの講演我はオンライン
 初春や綺麗な居間に陽の匂ひ
 ミニスキー爺造る坂はしゃぐ孫
 雪原に交差していくスキーの弧
 祖を思い誓いを捧ぐ初空に
 懐かしいズンドコ節や雪の夜
 独り身に仄と差し込む初明り

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

まちの人口と世帯数

		(前月比)
人口	4,368人	(7人)
男	2,167人	(9人)
女	2,201人	(△2人)
世帯数	2,380世帯	(6世帯)

※令和8年1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