

広報

アウトドアと温泉と
天然しじみのふるさと

て

Public
Information
Teshio
No. 686

2014.Sep

9

しお



巖島神社例大祭（7月17日撮影）

Information
インフォメーション

天塩町ふるさと応援寄附（ふるさと納税）募集中！
（詳細は町ホームページをご覧ください。）



第39回 天塩川港まつり

今年为天塩川港まつりは天候に恵まれ、8月13日から15日までの3日間の日程で行われました。

13日からの2日間は、子ども盆おどりがミレニアムパークで行われ、きれいな浴衣を着た子どもたちが集まり、太鼓のリズムに合わせて、楽しそうに踊っていました。

最終日の15日には、「母なる川天塩川」祈願祭を皮切りに、飲食・縁日コナーがオープンし、天塩高校による吹奏

楽の演奏、ジャグリングパフォーマンスが行われ、会場内には自衛隊の特殊車両が展示されており、会場を訪れた町民らが普段見る機会が少ない車両を見学していました。

午後からは、スラックラフ体験、ジャグリングパフォーマンスを対象にした、子どもミニゲーム大会が行われ、幼児を対象にしたゲームでは、てしお仮面が登場し、会場を盛り上げました。

現金つかみ取りを含む大抽選会は大勢の人が集まり、景品の抽選から行われ、続いて千円札、五千円札、一万円札のつかみ取りを行い、中には41枚ものお札をつかみ取る人もいました。大賞の一万円札つかみ取りの抽選を、会場に詰めかけた大勢の人たちが固唾をのみ見守る中、見事つかみ取りの権利を手中に収めた方は、一万円札を20枚つかみ、20万円分の商品券を獲得しました。

午後8時より行われた花火大会は、二部構成に分けて実施され、五百発の色とりどりの花火が打ち上げられ、会場に詰めかけた大勢の観客が、噴水のようなきれいな花火や、空一面を覆うような大きな花火など、夜空を彩る花火に魅了されました。

また、会場内では飲食店等の出店があり、かき水、生ビール、焼き鳥等の販売が行われ、会場に集まった人たちは、ビールや焼き鳥を買い求めまつりを楽しんでいました。



平成 26 年度 敬老会のご案内

例年開催しております敬老会ですが、今年もおなじみの松村一郎さんによる楽しいショーを中心に開催します。松村一郎の笑いあり、感動ありの楽しいひとときを過ごしていただければ、幸いに存じます。

- 1 日 時：**平成 26 年 9 月 12 日（金）午後 2 時開演**
(午後 4 時終了)
- 2 会 場：**天塩町社会福祉会館 大ホール**
- 3 出 演 者：松村 一郎、山本 裕美子、泉 章藏、高田 ともえ、
今井 篁山、菅野 優斗
- 4 対象となる方：9 月 1 5 日現在で満 7 0 歳以上の方
(昭和 1 9 年 9 月 1 5 日以前生まれの方)
- 5 送 迎 バ ス：以下の地域にお住まいの 7 0 歳以上の方には、送迎バスをご用意いたします。
ご希望の方は 9 月 5 日（金）までに役場福祉課福祉係に電話でお申し込み願います。

★送迎対象地域

更岸南、更岸中央、干拓、北更岸、六志内、川口基線、南川口、北川口、振老、作返、北産土、中産土、西産土、東産土、円山、雄信内、西雄信内、東雄信内、辰子丑、下国根府、新成、男能富、泉源（更岸基線は除く）

- ※ **会場内収容人数に限りがありますが、一般の方のご来場も可能となっています。**
- ※ **当日は、会場の混雑が予想されますので、お車でのご来場はご遠慮願います。**

◆◆お問い合わせ（送迎バスお申し込み）先◆◆

天塩町役場福祉課福祉係

TEL：(01632) 2-1001 内線 132・133・134



8月15日（金）

天塩町戦没者追悼式

69回目の終戦記念日を迎えた8月15日、町主催の天塩町戦没者追悼式が午前11時に開始され、遺族や町関係者らが参列しました。

式辞で浅田町長が「改めて戦没者諸英霊のご遺徳を偲び、再び戦争の惨禍を繰り返すことのないよう、最善の努力を尽くします」と述べられ、その後、戦没者のご冥福を祈るとともに、世界の平和を願い黙祷を捧げました。

続いて来賓の方々の「追悼のことば」、天塩吟遊会による「献吟」、参列者による「献花」、式電が披露され、遺族会会長の「挨拶」と厳粛の中、式が執り行われました。



7月23日（水）～8月1日（金）

学習サポート教室

夏休み期間中、啓徳小中学校では7月23日から29日、天塩小学校では7月28日から8月1日までの5日間の日程で学習サポート教室が開催され、参加を希望する両校の児童生徒が問題集などに取り組みました。

啓徳小学校では、今年から小学生全児童が参加し、1学期の復習をメインに学習に取り組みました。

指導には先生のほか、高校生や大学生のボランティアの支援を受け、小学生は国語、算数を中心に、中学生は国語、数学、英語を中心に、教育委員会より提供された問題集を活用しながら学習しました。



7月30日（水）

ミサイル艇「わかたか」入港

海上自衛隊余市防備隊第1ミサイル艇隊所属、はやぶさ型ミサイル艇「わかたか」が昨年に続き天塩港に入港しました。

今年是一般公開のほか体験航海が行われ、2回の体験航海に合わせて46名が乗船し、天塩沖を航海しました。航海中、操舵室や食堂の見学、高速航行の体験等が行われました。

また、午後から行われた一般公開には、見学者60名余りが訪れ、普段なかなか見ることのできない自衛艦を興味深く見学していました。

はやぶさ型ミサイル艇はスクリューを使用せず、ウォータージェット推進装置を使い最大速度44ノット（約80km）で航行できます。



7月25日(金)～27日(日)

キャンプフェスタ in 天塩 2014

町主催のキャンプフェスタ in 天塩 2014 が7月25日より3日間の日程で、鏡沿海浜公園にて開催されました。全国各地から参加者が集まり、遠くは新潟県からも参加がありました。

今年はスラックライン体験や紙飛行機作り、サバめし体験(サバイバルめし)など、様々なメニューを体験しました。

2日目にはバーベキューパーティー、お楽しみ抽選会が行われ、参加者同士の交流を広げました。

最終日に予定されていたしじみ狩りは雨のため中止になりましたが、参加者全員で記念撮影を行い、帰路に就く際に「また天塩で合いましょう」など参加者は天塩の夏を満喫した様子でした。



8月7日(木)

地域社会貢献に対し感謝状贈呈

地域社会貢献を行ったハラダ工業株式会社(留萌市)に対して、浅田町長、天塩町社会福祉協議会田村会長より感謝状が贈呈されました。

- 特養・デイサービス駐車場の白線引き
- 特養駐車場造成工事(3台分)
- 特養ゴミステーション移設作業(3基)
- 特養菜園連絡通路造成
- 特養中庭散策用防護ネット設置



8月18日(月)

第25回雄信内夏まつり

雄信内夏まつりが雄信内生活改善センター駐車場で開催され、集まった町民は雄信内の短い夏の夜を楽しみました。

まつりは子ども盆おどりから始まり、浴衣姿の子どもたちが太鼓のリズムに合わせて、楽しそうに踊っていました。

盆おどりに続きカラオケ大会やおのっぷ太鼓による和太鼓演奏、仮装盆おどりなどで盛り上がりました。

また、会場テント内に設けられた飲食ブースでは、ビールや焼き鳥、うどん・そばなどが販売され、お客さんたちで賑わいました。



平成26年 9月 町民カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休み	生ゴミ ペットのふん	一般ごみ	資源ごみ 紙おむつ等 衣類等	生ごみ ペットのふん	農村地区	休み
8月 31	9月 1 ■ 定例健康相談 物忘れ相談 10時 〔天塩町役場〕	2 ■ 運転免許更新時 講習 〔福祉会館〕 ・ 初回 10時 ・ 優良 13時 ・ 一般 13時45分 ・ 違反 15時	3	4 ■ 5歳時健診 12時30分 〔ふれあいセンター〕 ■ 乳児健診 12時50分 〔ふれあいセンター〕 ■ 小児科外来 13時～16時 〔町立病院〕	5	6
7 ■ 子宮がん検診 〔ふれあいセンター〕	8 ■ 雄信内保育所 開放日	9 ■ おでかけサロン 10時 〔老人福祉センター〕	10 ■ 1歳6ヵ月時健診 12時30分 〔ふれあいセンター〕 ■ 3歳時健診 12時30分 〔ふれあいセンター〕	11 ■ 天塩保育所 開放日 ■ いきいきサロン 10時 〔雄信内老人憩いの家〕 ■ 夕映健康相談 13時30分 〔てしお温泉夕映〕	12	13 ■ 町民ジョギング 大会 9時30分 〔運動公園〕
14	15 ■ 敬老の日 ■ 乳がん検診 〔ふれあいセンター〕	16	17 ■ おでかけサロン 10時 〔雄信内老人憩いの家〕	18 ■ 結核検診 (検診車で巡回) ■ 眼科外来 13時～16時 〔町立病院〕	19 ■ 結核検診 (検診車で巡回) ■ 出前サロン 10時 〔ケアハウス〕 ■ はまなす学園大学 10時30分 〔福祉会館〕	20
21	22	23 ■ 秋分の日	24	25 ■ 脳ドッグ (予約制) 〔ふれあいセンター〕 ■ いきいきサロン 10時 〔老人福祉センター〕 ■ 産婦人科外来 13時～16時 〔町立病院〕	26 ■ 脳ドッグ (予約制) 〔ふれあいセンター〕	27 ■ 脳ドッグ (予約制) 〔ふれあいセンター〕
28	29	30	10月 1	2 ■ 5歳時健診 12時30分 〔ふれあいセンター〕 ■ 乳児健診 12時50分 〔ふれあいセンター〕	3 ■ はまなす学園大学 10時30分 〔福祉会館〕	4

「あいあいクラブ」★印は天塩 ◆印は雄信内
 (天塩：毎週火曜・水曜・木曜 10時～12時)
 場所：子育て支援センター(天塩保育所内)
 (雄信内：毎週月曜日 10時～12時) 場所：雄信内保育所

■日程は変更となる場合がありますので、ご確認ください。
 ■ごみは当日の朝8時までに出してください。
 ■壁など見やすいところに貼ってご利用ください。

あなたの腸は元気ですか？ －快便生活はじめましょう－

健康を維持するために、食べることは欠かせませんが、食べたものが体の外に排泄されることも重要です。便は体からの便りです。便を毎回観察し、自分の健康チェックをしてみませんか。

腸のはたらき

大腸は、免疫力や粘膜バリア機能を維持する重要な臓器。腸内環境は、乳酸菌やビフィズス菌といった「善玉菌」、ウェルシュ菌や大腸菌などの「悪玉菌」、そのときどきで性質を変える「日和見菌」により構成されています。善玉菌が20%以上存在すると、腸内環境はおおむね良好で便秘になりにくい健康な状態であると考えられます。「善玉菌」は、規則的な3回の食事、ごはんなどの穀類、ヨーグルトや納豆・みそ等の発酵食品、野菜や果物、水分の摂取で増やすことができます。



便チェック！ ～理想的な便は出ていますか～

	善玉菌が優勢の場合	悪玉菌が優勢の場合
色	黄～黄土色	濃い茶色 ※赤や黒っぽい便は出血の可能性あり
におい	ほとんどにおわない（発酵酸味臭）	とてもくさい（食べカスに作用した物質臭）
形	バナナ状（水分80%程度） →繊維が出てごわごわしているほど 食物繊維が多くて良好な状態	カチカチ固い、コロコロ状（水分が70%未満） ヒョロヒョロ細い（水分85%程度） ビシャビシャやわらかい（水分90%程度）
1日の量	200～300g（バナナ2～3本分）	200g以下

腸年齢チェック!! 当てはまる欄に✓チェックしてみましょう。

【生活習慣編】	【食事編】	【トイレ編】
<input type="checkbox"/> トイレの時間は決まっていない	<input type="checkbox"/> 朝食は食べないことが多い	<input type="checkbox"/> 息まないと出ないことが多い
<input type="checkbox"/> 顔色が悪く老けて見られる	<input type="checkbox"/> 朝はいつも忙しい	<input type="checkbox"/> 排便後も便が残っている気がする
<input type="checkbox"/> 肌荒れや吹き出物が悩みのたね	<input type="checkbox"/> 食事の時間は決めていない	<input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい
<input type="checkbox"/> 運動不足が気になる	<input type="checkbox"/> 外食は週4回以上	<input type="checkbox"/> コロコロとした便が出る
<input type="checkbox"/> おならが臭い、臭いといわれる	<input type="checkbox"/> 野菜不足だと感じる	<input type="checkbox"/> ときどき便がゆるくなる
<input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じる	<input type="checkbox"/> 肉が大好き	<input type="checkbox"/> 便の色が黒っぽい
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、寝不足	<input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品が苦手	<input type="checkbox"/> 出た便が便器の底に沈みがち
<input type="checkbox"/> タバコをよく吸う	<input type="checkbox"/> アルコールをいつも多く飲む	<input type="checkbox"/> 便が臭い、臭いと言われる

※生活習慣・食事・トイレすべての項目数で確認してください。 引用 監修：辨野義己先生による腸年齢チェック

○が4個以下の人・・・	腸年齢=実年齢	バッチリ合格!
○が5～9個の人・・・	腸年齢=実年齢+10歳	気を抜かないで!
○が10～14個の人・・・	腸年齢=実年齢+20歳	がけっぶち! 転げ落ちる寸前!?
○が15個以上の人・・・	腸年齢=実年齢+30歳	危険信号! 生活習慣の改善を!



チェックした項目を改善できるよう、生活習慣や食生活に気をつけてみましょう!

40歳を過ぎたら、毎年大腸がん検診を受けましょう!
秋の総合健診：10月10日（金）・11日（土） ※近くなりましたら、回覧で周知します。

まちの 伝言板

9月11日は 「警察相談の日」

天塩警察署

緊急の事件・事故以外の相談は、「#9110」（警察相談専用電話）へ
※警察相談専用電話「#9110」は短縮ダイヤルですので、プッシュ回線、公衆電話、携帯電話、PHSで利用できます。

ダイヤル回線電話の場合は次の番号におかけください。

【旭川方面相談センター】

☎0166-34-9110

警察では、身の回り事件や事故、不安な出来事など生活の安全に関する幅広い相談に応じています。

警察本部と各方面本部の相

談センターには、警察相談専用電話「#9110」を設置しておりますので、お気軽に相談してください。

《問合せ》

天塩警察署

☎2-2110

全国一斉！法務局 休日相談所

旭川地方法務局

法務局が取り扱う登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護業務等に関する住民の皆様の疑問や相談について、法務局職員、人権擁護委員、司法書士及び土地家屋調査士がお答えします。

◆ご相談は無料です。また、ご相談の秘密は厳守します。

◆事前に電話で予約してください。

■日時

平成26年10月5日（日）

タイムアップセミナー

午前10時から午後3時まで

■場所

旭川地方法務局稚内支局

（稚内市末広5丁目6番1号）

《問合せ》

旭川地方法務局稚内支局総務係

☎0162-33-1122

借金・金融一般 相談会の開催

北海道財務局

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。「預金・融資、保険など金融全般」のご相談も受け付けます。無料です。

■受付日時

・9月9日（火）【要予約】

午前10時から12時

・9月24日（水）【予約不要】

午前9時から12時

午後1時から4時

■会場

旭川地方合同庁舎

（旭川市宮前通東415番31）

◆秘密は厳守いたします。

◆当日お越しいただけない方につきましても、次の常設窓口で相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■借金・金融一般相談

・多重債務者相談窓口

☎011-807-5144

・金融ほつとライン

☎011-807-5145

・中小企業等金融円滑化相談窓口

☎011-729-0177

《問合せ》

北海道財務局相談員直通

（午前9時から午後5時）

☎011-807-5144

☎011-807-5145

北海道からのお知らせ

◎他異動防災会議（事務局：北海道）では、道内に在住の個人及び団体（学校、企業等）を対象に「北海道シェイクアウト」（自主参加型の一斉防災訓練）を実施します。

◎「北海道シェイクアウト」とは、時間もかからない大変シンプルな訓練で、参加者の防災意識向上に効果的であるとともに、自主訓練と組み合わせることにより、災害リスクマネジメントの向上が期待されるものです。

■日時

平成26年10月15日（水）



役場の電話番号

2-1001

掲載を希望される方へ
10月号に掲載を希望する方は9月12日（金）までにお知らせください。

北海道シェイクアウト

参加者募集!!

留萌振興局

北海道からのお知らせ

◎他異動防災会議（事務局：北海道）では、道内に在住の個人及び団体（学校、企業等）を対象に「北海道シェイクアウト」（自主参加型の一斉防災訓練）を実施します。

◎「北海道シェイクアウト」とは、時間もかからない大変シンプルな訓練で、参加者の防災意識向上に効果的であるとともに、自主訓練と組み合わせることにより、災害リスクマネジメントの向上が期待されるものです。

■日時

平成26年10月15日（水）

午前10時

■参加内容

それぞれの場所で地震による揺れを想定し、概ね1分程度、①姿勢を低くし、②手や腕で首や頭部を守り、③揺れが収まるまでじっとする行動(安全運動の1-2-3)を実施します。

■参加費・参加方法

参加費は無料です。参加方法は、専用Webサイトへアクセスし、申し込みフォームから登録してください。

■募集期間

平成26年10月14日(火)まで

《問合せ》

留萌振興局地域政策課主査(地域防災)

☎0164-42-8426

減額認定証のお知らせ

福祉課保険係

後期高齢者医療の被保険者

の皆さんへ

住民税非課税世帯の方は、

専用Webサイト <http://www.shakeout.jp>

お住まいの市区町村窓口に申請することにより「減額認定証」が交付されます。

病院の窓口で「減額認定証」を提示することで、窓口で一定額以上支払う必要がなくなります。

また、入院した時は、医療費の自己負担のほかに、食事代などの一部をお支払いいただきますが、「減額認定証」を提示することにより、食事代などが減額されます。

なお、**以前加入していた医療保険を含め**(※8月1日より改正となる部分)過去12か月で「減額認定証」が交付されていた期間の入院日数が90日を超えている場合、申請し認定を受けると入院時の食事が代がさらに減額されます。

上記の条件に該当される方は福祉課保険係までお問い合わせください。

《問合せ》

役場福祉課保険係

☎211001

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かり致しました、約87万件の下記のような未返還の保管証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太(真岡、大泊、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは…】

税関が保管している通貨・証券類には、携帯輸入が禁止された一定額を越えたものについて上陸港で引揚者から税関が預かった『上陸港扱いの保管物件』。外地からの引き揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された『外地扱いの保管物件』があります。

返還の請求はご本人だけでなくご家族の方々でも構いません。『もしかしたら家にも…』とお気づきの方は、お気軽に最寄りの税関までお問い合わせください。



税関で保管している紙幣

《問合せ》

函館税関監視部統括監視官部門

〒040-8561

函館市海岸町24番4号 函館港湾合同庁舎

☎0138-40-4244

稚内税関支署

〒097-0001

稚内市末広5丁目6番1号

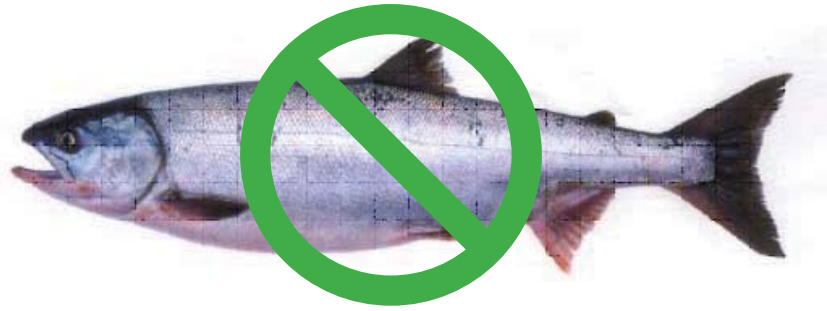
☎0162-33-1075

函館税関ホームページ

<http://www.customs.go.jp/hakodate>

秋サケ密漁防止月間

9月1日～10月31日



○海や川でのサケ・マスを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。

違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、又は200万円以下の罰金を受けることがあります。

○密漁者を発見した場合は、最寄りの警察署や振興局水産課、漁協に連絡してください。

【連絡先】 北るもい漁業協同組合天塩支所 (☎2-1113) 天塩警察署 (☎2-2110)
天塩町役場農林水産課 (☎2-1001) 留萌振興局水産課 (☎0164-42-8472)

●ひ/と/の/う/ご/き●

おたんじょう

渡邊 芽衣ちゃん
勝さん・香さんの長女 辰子 丑
松本 朝日ちゃん
佳士さん・由衣さんの長男 山手通 6

おくやみ

畠山 トキ子さん 87歳 新川団地
守山 千加代さん 58歳 山手通 11
安藤 秀昭さん 82歳 新川団地
黒川 ヨシミさん 91歳 山手通 11

海岸通12 黒川 一義さん
新川団地 安藤テル子さん
山手通11 守山 義昭さん
更岸基線 佐々木茂男さん
旭川市 早川 護さん
南 町 吉田寿恵子さん

【香典返しとして】

●天塩町社会福祉協議会
愛情銀行へ

ご厚志
ありがとうございます
ごぞいます

【一般】
中川町 濱田 文孝さん
天塩陶芸サークル
●恵愛荘へ
雄信内 泉波 京子さん
北川口 利木 正三さん
南開団地 橋本 弘さん
(ボランティア活動)
●デイサービスセンターへ
山手裏3 園田 一治さん
(ボランティア活動)

●わたしたちのまち●

7月末

人口 3,356人 (-2)
男 1,685人 (+2)
女 1,671人 (-4)
世帯数 1,610人 (+1)

8月は暑い日が続き、全国では集中豪雨による被害が多数報告され、留萌管内でも国道が一時通行止めになるなどの被害が出ています。
9月に入り涼しく過ごしやすいい日が多くなると思いますが、秋は台風シーズンでもあります。最近ではゲリラ豪雨に代表されるような不安定な天気が多くなっています。台風シーズンは訪れる前に、住まいの点検を行ってみてはいかがでしょうか。

(S)

編集後記

「再生紙使用」