



広報てしお

2006 JUL.

7月号

No.589

TESHIO

がんばれ！天塩っ子

運動会大特集

天塩小学校

仲間を信じて優勝めざし自分の力を出しきろう！



啓徳小中学校・雄信内保育所

大地に翔け、啓徳魂！！



更岸小学校

いい汗、いい顔、いい走り！心を一つに勝利をめざせ！



北産士小学校

大地を駆ける！心を一つにゴールをめざせ！



天塩中学校

天中天下統一合戦 白昼のグラウンドを制覇しろ！！



6月8
~9日

「命の大切さを知ってもらいたい」
「人権の花」贈呈式

5月25日天塩小学校と啓徳小中学校において「人権の花」贈呈式が行われました。

この運動は、相互に協力し合いながら花等植物を栽培することで、情操をより豊かにし、命の大切さや相手への思いやりを身につけてもらうことを目的としており、訪問した旭川地方法務局稚内支局の佐藤郁子支局長、稚内人権擁護委員協議会の青山邦子会長、町の人権擁護委員ら5名から、児童会長らに花の苗やプランター、立て看板が手渡され、早速花壇に「人権の花」を植え込みました。



5月25日

「実践さながらの訓練を展開」
天塩町消防団春季総合消防演習

各分団が一堂に集まって行われる、天塩町消防団（西畑義勝団長）の春季総合消防演習が、5月28日に天塩小学校グラウンドなどで行われ、団員55名が消防活動技術の向上を図りました。

グラウンドでは、通常点検や礼式訓練、ポンプ車操法訓練などを的確に行いました。

その後、峰村歯科医院を出火場所と想定し、実践さながらの緊張感で放水活動訓練が行われました。

訓練終了後、福社会館にて行われた屋内式では、田所政雄副団長が日本消防協会長の精績章を受賞されました。



5月28日



「雄信内Bが接戦を制す」
町民ミニバレー大会

天塩町ミニバレーボール愛好会主催（後藤敦稔会長）の平成18年度町民ミニバレー大会が、6月8～9日の2日間にわたり開催され、各町内会より29チーム149名が参加し、さわやかな汗を流しました。

今年は参加チーム数が増え、大勢の町民が日頃の運動不足を解消し、ミニバレーを通じて町内会の親睦を深めました。結果はつぎのとおり（敬称略）

▽優勝 雄信内B（宍戸栄一、吉田忠雄、栗原勝彦、木村幸三、後藤満子）
▽準優勝 南町A▽第3位 8丁目▽個人賞 木村幸三 大野尚子 戸村留美

6月2日



「左右確認忘れずに」
交通安全・防犯啓発活動

自転車利用者を対象とした交通安全・防犯啓発活動が、6月2日天塩川歴史資料館前で行われ、安全走行と自転車の盗難の防止を呼びかけました。

この活動は、道警が5月1日から11月30日までの期間に全道的に実施している「サイクル・セーフティキャンペーン」の一環として取り組んでおり、交通安全協会、防犯協会、女性ドライバーの会、交通安全推進員、天塩警察署から10名が参加、夜行反射材やティッシュ、交通安全のパンフレット等を配布、「夜はライトを点灯しましょう」と指導しました。

6月9日

「♪戸締り用心♪火の用心♪」 幼年消防クラブ防火歩行パレード

幼年消防クラブ防火歩行パレードが6月9日、市街地で行われ、参加した天塩保育所の園児63名が町民に火災予防を呼びかけました。

かわいらしい衣装やはっぴを着た園児たちは、北留萌消防組合天塩支署前を出発し、約300mのコースを太鼓やボンボン、プラカード等を持って行進し、町民に防火を呼びかけました。

沿道には、園児の父母らが、晴れ姿を収めようと、ビデオカメラで撮影し、声援を送っていました。



5月24日

「沿道の緑化を推進」 アカエゾマツ植樹会

留萌開発建設部によるボランティア・サポート・プログラムにて、植樹会が5月24日、円山の国道40号沿いで行われました。

ボランティア・サポート・プログラムは、憩いと潤いのある道路景観を創出することを目的に、地域住民参加による沿道の緑化事業を進めております。

この日は、午前にはエゾマツ会の会員と開建職員の計15名が、高さ約2メートルほどのアカエゾマツ80本を間引きし、午後から森遊会の会員、鹿児島建設、株北一組（羽幌町）、開建職員合わせて28名が、間引きしたアカエゾマツを植栽しました。



「交通事故から下級生を守ります」 交通安全指導委員委嘱状交付式

小学生の交通事故を防止するため、5月24日天塩小学校の6年生22名に交通安全指導委員の委嘱状が天塩警察署・町交通安全協会から交付されました。

小学生が指導委員になるのは管内で初めて。交通安全活動の推進の一環として、天塩警察署独自の取り組みとして立案し、交通安全協会と天塩小学校が連携して実施されました。

委嘱された6年生を代表して、山田一貴君が「私たち交通安全指導委員は、自らが交通ルールを守るとともに、下級生の交通安全指導に努めます」と5つの誓いの言葉を述べました。



5月24日

町民カレンダー

ごみ収集スケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|------|--------------|--------|------|----|----|
| 生ごみ | 一般ごみ | 資源ごみ | 生ごみ | 農村地区 | 休み | 休み |
| ペットのふん | | 紙おむつ等 衣類等 | ペットのふん | | | |

※ごみは当日の朝8時までに出してください。

1 土 ■第25回鏡沼しじみまつり前夜祭〔鏡沼海浜公園〕

2 日 ■第25回鏡沼しじみまつり〔鏡沼海浜公園〕

3 月 ■定例健康相談10時〔ふれあいセンター〕
■物忘れ相談10時〔ふれあいセンター〕
■託児の日10時〔ふれあいセンター〕

4 火

5 水 ■5歳児健診12時30分〔ふれあいセンター〕
■乳児検診13時〔ふれあいセンター〕
■おでかけサロン10時〔雄信内老人憩いの家〕

6 木

7 金

8 土

9 日

10 月 ■乳喉頭ガン・耳鼻咽喉科検診午前〔ふれあいセンター〕

11 火 ■高齢者大学10時30分〔福祉会館〕
■おでかけサロン10時〔老人福祉センター〕
■夕映健康相談13時30分〔てしお温泉夕映〕

12 水 ■おひさまくらぶ10時〔ふれあいセンター〕
■運転免許更新時講習 優良13時 一般13時45分 違反15時 初回10時〔社会福祉会館〕

13 木

14 金 ■健康!ステップアップ教室13時30分〔ふれあいセンター〕

15 土

16 日

17 月 ■厳島神社例大祭

18 火

19 水 ■いきいきサロン10時〔雄信内老人憩いの家〕

20 木

21 金 ■高齢者大学10時30分〔福祉会館〕

22 土

23 日 ■NJSBA北海道フリースタイル・チャンピオンシップ2006〔天塩川河川公園〕

24 月

25 火 ■いきいきサロン10時〔老人福祉センター〕

26 水

27 木 ■夕映健康相談13時30分〔てしお温泉夕映〕

28 金 ■キャンプフェスタin天塩2006(～30日)〔鏡沼海浜公園〕
■いきいきサロン10時〔ケアハウス〕
■高齢者大学10時30分〔福祉会館〕

29 土

30 日

31 月

●壁など見やすいところにはってご利用ください。

地上デジタルテレビ放送への完全移行のお知らせ

地上デジタルテレビ放送は、2003年12月1日から関東、中京及び近畿の一部において開始され、2006年末までには、全ての都道府県庁所在地にて開始されることとなっています。現行の地上アナログテレビ放送は、地上デジタル放送への移行に伴い、2011年7月24日までに終了します。



地上デジタルテレビ放送を視聴するには、

- ①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える
- ②地上デジタルチューナーを買い足す
- ③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴するなど、各方法あります。

詳しくは、下記へお問合せ願います。

問合せ先

■受信相談／総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター
0570-07-0101

■視聴エリア／(社)地上デジタル放送推進協会

ホームページ <http://www.d-pa.org>



肥満

「メタボリックシンドロームに要注意」

これにちは 保健師です

防の基本は「生活習慣の改善」です。特に「食事」と「運動」が重要

メタボリックシンドロームは、腹部肥満（内臓脂肪の蓄積）に加えて、その他の項目が2つ以上当てはまる場合に診断されます（下記診断基準）。腹部肥満とは、内臓のところに脂肪が多いたまる肥満で、多くの場合、お腹がぼつこりと出た上半身肥満になるのが特徴です。内臓脂肪が多いたまると体内では中性脂肪が増えたり、血圧が上がるなど動脈硬化をすすめる一因となります。診断基準の血糖や血圧の基準値が一般の糖尿病や高血圧の診断基準より厳しくなっているのは「少し高め」の段階から気をつける必要があるからです。

「肥満、高脂血症、高血糖、高血圧」といった動脈硬化の危険因子をいくつか併せもった状態を「メタボリックシンドローム」と言い、一つ一つの程度は軽くても、いくつかが重なることで動脈硬化がすすみ「狭心症」や「心筋梗塞」、「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こす危険性が高まると、最近注目されています。

メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには？

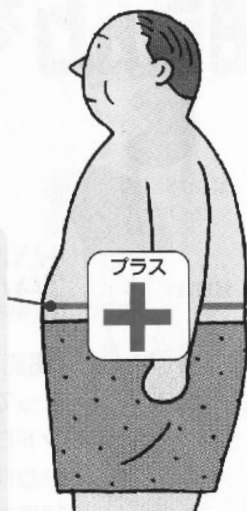
●診断基準

メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となる。腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

おへその高さの腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できる。一般に、女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなっている。



① 脂質
中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

② 空腹時血糖
110mg/dl以上

③ 血圧
収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

①～③のうち2つ以上

ですが、気をつけていても「いつも長く続けることが難しい」という人は、毎日の体重を記録するのも方法の一つです。成果が目に見えるのと続ける意欲にもつながります。

まちの 伝言板

留萌保健福祉事務所

野生大麻・不正けし
撲滅運動実施中

野生大麻・不正けしの
発見と連絡のお願い

留萌保健福祉事務所（留萌保健所）では、毎年、野生大麻及び不正けしの発見と除去を続けております。

しかし、職員による調査ではすべての地域を巡回することができません。

このため、皆様のご協力が必要となりますので、疑わしい植物を見かけたら保健福祉事務所へ連絡をお願いします。

◆大麻の見分け方

●葉は、ヨモギの葉に似て手のひら状ですが、ヨモギが根

本の部分でほかの葉と繋がっているのと違い、根本から分かれています。

●全体に独特の緑色で、背丈は1メートルくらいからよく成長すると3メートルくらいにもなります。

●茎はまっすぐです。

●雌花と雄花は別々の株につき、概ね8月ごろ咲きます。

◆けしの見分け方

●茎や葉は独特の緑色で、キヤベツの一番外側の皮のように白っぽい色をしています。

●茎や葉には毛がほとんど生えていないか、あってもまばらです。

●葉は茎を抱くようにして付き、葉柄がありません。

●花は白、ピンク、赤、赤紫などで、一重咲きと八重咲きのものがあります。

◆連絡にあたって

●連絡された方を警察等に通報することはありません。

●場所の特定を行うために、

こちらから連絡することがあります。

連絡先

留萌保健福祉事務所（留萌保健所） 保健福祉企画課主査（医療業務）

☎ 0164-42-8315

インフォメーション

Information

アルコール問題を考える集いのご案内

留萌保健福祉事務所

留萌保健福祉事務所では、アルコール問題を考える家族の集いを開催しています。

この集いは、アルコール依存症（疑い）のためにお酒の問題を抱える人のご家族や身近な人が集まりお互いの体験や気持ちを語り、正しい知識を得ること、共通する悩みに向かう仲間に出会うこと、体験を聞いて自分自身を振り返ること（自分の体験が他の悩んでいる家族の役に立ちます）ができる場です。

また、家族が病気を理解することが回復の一步です。精神的に安定を取り戻し、適切な対応ができるようになると本人も治療の場に登場せざるを得なくなるといふ効果もあります。



役場の電話番号

2-1001

掲載を希望される方へ
8月号に掲載を希望する方は7月11日（火）までにお知らせください。



不正けしの一部 ソムニフェルム



野生大麻



- 開催 月一回
- 場所 留萌保健福祉事務所
- 対象 アルコール問題を抱える方の家族、身近な方
- 内容 学習・話し合い
- 参加料 無料

問合せ

〒077-8585
留萌市住之江町2丁目
留萌保健福祉事務所保健福祉部（留萌保健所）
子ども・保健推進課
☎ 0164-42-8327

学卒求人はお早めに

ハローワーク稚内

ハローワーク稚内（稚内公共職業安定所）では、平成19年3月新規学校卒業予定者を対象とする求人の申込みが6月20日からとなっております。例年、就職を希望する高校生の大多数は管内就職を希望しておりますが、求人受理開始から9月16日の採用選考が開始されるまでの間に管内企業から提出される求人が非常に少ないことから、やむなく札幌圏を中心とした道内他地域管外企業に応募するケースが見られます。

管内各高校においては、生徒に対する早期からの職業意識形成の支援に力を注いでおり、就職に向けての指導等も計画的に進められております。地元には優秀な人材を確保し、地域経済の活性化と企業の発展のためにも、一日も早い採用計画の樹立と学卒求人の早期申込みをお願いいたします。

学卒求人のお申し込み・お問合せは下記まで。

新規学校卒業予定者に係る採用選考等期日一覧

| | 中学校 | 高等学校 | 大学 |
|------|---------|---------|---------|
| 求人受理 | 6月20日から | 6月20日から | 3月1日から |
| 選考開始 | 12月1日から | 9月16日から | |
| 採用内定 | 12月1日から | 9月16日から | 10月1日から |

〒097-8609
稚内市末広4丁目1-25
ハローワーク稚内（稚内公共職業安定所）職業相談部門
☎0162-34-1120

介護保険の住宅改修費助成について

どんな人が対象となるの？

介護保険の要介護認定で、要支援、要介護1～5と認定された人が対象となり、要支援の人は介護予防住宅改修費、要介護1～5の人は住宅改修費の支給を受けられます。

事前の申請
が必要です

いくら支給されるの？

要介護状態区分（要介護度）にかかわらず、支給限度額を20万円として、住宅改修に要した費用の9割が、介護保険から支給されます。利用できるのは、原則として現在のお住まいについて1回です。



どんな改修ができるの？

介護保険の給付の対象となる住宅改修の種類は、次のように定められています。

- ①手すりの取り付け②段差の解消③滑りの防止、異動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更④引き戸などへの扉の取替え⑤洋式便器などへの便器の取替え⑥①～⑤の改修にともなって必要となる工事

詳しくは・・・

保健ふれあいセンター（保健介護管理係 ☎ 2-3503）

花壇整備で環境美化

5月22日に、フラワーフレンドリーがミレニアムパークとバス停の花壇に植栽をしました。

▼商工会女性部による道の駅花壇整備

また、留萌開発建設部のボランティア・サポート・プログラムの一環として、商工会女性部が5月30日に、道の駅でしおにて植栽作業や周辺の清掃ボランティアを実施しました。



▲フラワーフレンドリーによるミレニアムパーク花壇整備



川が好き 川にうつった 空も好き

河川愛護月間

～7月1日から7月31日まで～

◎河川愛護をみなさんに広め、河川を美しく、正しく、安全に使用して、川に親しんでいただく運動です。

◎川はみんなのものです。

ゴミ(特に、犬・猫などの動物のフン)は持ち帰り、マナーを守って、きれいな川にしましょう。

留萌開発建設部管理課

☎ 0164-42-2311 (内線 344)



↑
として保存しておきましょう



●ひとのうごき●



おたんじょう

鳴海 雄太ちゃん
史朗さん・幸代さんの長男 南 町
鈴木 琢真ちゃん
健文さん・真弓さんの長男 南 町



ごけっこん

三好一彦さん・林美津子さん 南 町
光野信洋さん・大岩奈々恵さん 雄 信 内
高橋篤史さん・宮田貴子さん 南 町
竹之内美喜雄さん・石山ちえみさん 新栄通12



おくやみ

砂原テル子さん 57歳 新川団地
伊藤ツヤ子さん 73歳 山手裏9
廣川 生子さん 72歳 北川口
伊藤 留雄さん 87歳 海岸通8

サマージャンポ宝くじ

1等・前後賞合わせて3億円

1等 2億円×42本
前後賞 各5,000万円
2等 1億円×126本
3等 1,000万円×420本

■発売期間

平成18年7月13日(木)
～8月1日(火)

■抽選日

平成18年8月11日(金)

この宝くじは通信販売で買うこともできます。

この宝くじ収益金は、市町村の明るく住みよい街づくりに使われます。

【香典返しとして】
山手通9 加藤 鈴代さん
新川団地 砂原 忠男さん
一〇、〇〇〇円

●恵愛荘入所のお年寄りへ
留萌市 坂田 三郎さん
遠別町 山本 仁美さん
天塩共同印刷企業組合

●天塩町社会福祉協議会
愛情銀行へ

北川口 廣川 清蔵さん 二〇、〇〇〇円
海岸通8 伊藤 ナツさん 一〇、〇〇〇円
山手裏9 伊藤 潤さん 一〇、〇〇〇円

ご厚志
ありがとうございます
ございませう

●わたしたちのまち●

5月末

人口 3,899人 (-8)
男 1,937人 (-4)
女 1,962人 (-4)
世帯数 1,681世帯 (-3)



入牧の撮影に、干拓の町営牧場へいきました。初めて入牧を見ましたが驚きでした。柵が開かれると、猛スピードで牛が突進し、それはまるで競馬のような光景でした。しかし、後続の牛は途中で座り込み休憩しており、やっぱり牛は牛なんだなあと思いました。(T)

編集後記

「再生紙使用」

●企画と編集 天塩町役場 企画商工課企画広報係 (☎ 098 - 3398 天塩町新栄通8丁目) ●印刷 天塩共同印刷(企)
●ホームページ <http://www.teshiotown.com/> ●E(電子)メールアドレス yakuba@teshiotown.com