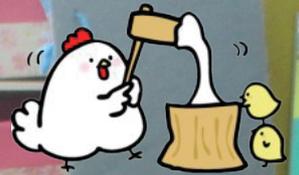


天然じみの
ふるさと

てしお



PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

TESHIO

No. 714



平成二十九年新年号



◆今月の内容◆

- 新年のごあいさつ P.2 ~ 3
- 酉年さんインタビュー P.4 ~ 5
- マチの話題 P.6 ~ 7
- 暮らしのお知らせ P.8 ~ 10
- かわまち通信 P.10
- こんにちは地域包括支援センターです P.11
- 町民カレンダー P.12
- マチの伝言板 P.13

2017

1

平成28年11月25日 雄信内保育所もちつき会

平成29年 新年のごあいさつ



天塩町長浅田弘隆

新春にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

輝かしい平成29年の新春を皆さまとともに迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

また、平素より天塩町発展のため、深いご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、8月にリオデジャネイロオリンピックが開催され、過去最多の41個のメダルを獲得し、国民を歓喜の渦に包み込みました。

道内においては、念願の北海道新幹線が、新青森―新函館北斗間が開業され、国内外で北海道に対する関心が高まっております。また、これによる経済効果も期待されているところです。

その一方で、4月の熊本地震、10月の鳥取中部地震による震災被害が相次いで発生しました。

また、台風により北海道各地でも災害により多くの被害がもたらされました。心よりお見舞いを申し上げ、一日も早い復興を願う次第であります。

天塩町におきましては、昨年度において、人口減少と少子高齢化を克服するため「天塩町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しております。また、国の地方創生人材支援制度により7月に外務省内閣府から派遣されました齊藤啓輔副町長とともに、地方のモデル地域となるため地方創生事業を展開しているところとです。

地方創生事業としてましては、地元の産官学金労言が一丸となり、眠れる食資源から新たに商品開発を推進する「天塩國（てしおのくに）」眠れる食資源活用プロジェクト」や、テレワークなど地方にいながら仕事ができる体制の構築により新たな雇用創出を目指す「シェアリングエコノミー天塩モデル構築プロジェクト」等を推進しております。

酪農・畜産業におきましては、本町農業の課題であります農業後継者の育成、農業研修生等の受け入れ、さらに労働力の軽減や農業所得の拡大など、夢もてる農業の実現に向け、昨年4月において天塩町農業支援センターを設置し、北海道農政部より派遣されました小塚和博室長と天塩町農業協同組合及び農業改良普及センター並びに関係機関の協力により力強い推進体制で農業支援システムを組み入れた新しい農業の構築を目指しているところです。

漁業におきましては、本町のブランド品としてのしじみ資源の復活は大きな課題であり、全

力で取組んでまいりたいと存じます。

また、「未来を築く子育て応援事業」や「持家住宅等建設促進事業」などを昨年から実施し、次世代を担う若者たちが健やかで心豊かに生活できる支援施策に取り組んでいるところでございます。

本町の人口は、国勢調査の結果で、3,243人まで減少し、研究機関の試算では25年後の2040年には1,719人になると発表されております。これを食い止めるため、今まさに地域の力量が試されようとしております。

今後におきましても、若者をはじめとした活力のあるまちづくりのため、既成概念に捉われない事業に取り組んでまいります。

本年も、「天塩町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の基本理念であります「若者が夢と希望をもって住み続けられる“天塩國（てしおのくに）”の創造」に、町・町議会が一丸となって取り組み、町民の皆様とともに一歩一歩前進してまいりたいと存じます。

謹賀新年

本年もよろしく
お願いいたします

天塩町

町長 浅田弘隆
ほか職員一同

町議会

議長 菊地敏
副議長 後藤忍
議員 草刈幸男
議員 遠藤功
議員 横山敦
議員 石山直継
議員 渡辺修勝
議員 佐々木裕之
議員 谷村敏彦
ほか職員一同



新年の

ごあいさつ

北海道知事

高橋 はるみ

新年明けましておめでとうございませう。皆様とともに新春を迎えることができましたことを、大変うれしく思います。

昨年を振り返りますと、3月に道民の長年の夢であった北海道新幹線が開業しました。

北海道の歴史に新たな1ページが刻まれ、道外との交流拡大の大きな弾みとなりました。

スポーツの分野では、リオデジヤネイロオリンピック・パラリンピックでの道産子選手の活躍や、北海道高校の夏の甲子園準優勝、北海道日本ハムファイターズの10年ぶりの日本一、北海道コンサドーレ札幌のJ2優勝など、明るい話題が続き、道民に勇気と感動を与えてくれました。

また、食や観光の海外への売り込みや、安心して子育てできる環境づくり、医療・福祉サービス等の確保など、地域創生に向

けた様々な取組を進め、次への飛躍に向けた確かな礎を築くことのできた1年であったと思えます。

一方で、8月から9月にかけて相次いだ記録的豪雨により、道内各地で未曾有の被害が発生しました。お亡くなりになられた方々とそのご遺族の皆様にかからお悔やみ申し上げますとともに、被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。依然として、道民生活や地域産業に大きな影響が残っており、道としては、被災地域の速やかな復旧・復興に向け、引き続き国や市町村などと総力を挙げて取り組んでまいります。

今年、これまで進めてきた地域創生を一層推進し、次のステージへと押し上げていく年にしたいと考えています。

海外戦略の新たな展開に向け、

若者の海外留学への支援など本道の未来を担うグローバル人材の育成に取り組みほか、昨年シンガポールに設置したアセアン事務所を拠点として、北海道ブランドの発信や市場開拓、投資の呼び込みなどを強力に推進するとともに、新たな航空路線も活用した農水産物の販路拡大に取り組みなど、道産食品の一層の輸出拡大を図ります。

また、ICT等の先端技術を活用したスマート農業など、攻めの農林水産業を展開するとともに、中小・小規模企業の振興をはじめ、新エネルギーの開発や活用促進、健康長寿産業の振興など、次世代を担う成長産業の創造に取り組みます。

持続可能な活力ある地域づくりを進めるため、結婚、出産、子育てとそれぞれの段階に応じた切れ目ない支援を強化するとともに、東京に開設した「移住定住情報センター」を核とした情報提供や北海道版「生涯活躍のまち構想」の普及など、「北海道暮らし」の魅力を創造・発信し、道内に人を呼び込み、定着を促してまいります。

多くの道民の皆様から不安の

声が寄せられているJR北海道の事業範囲の見直しについては、地域の皆様と連携・協力を図りながら、道としての役割をしっかりと果たしてまいります。また、全国的にも例のない道内七空港の一括民間委託の取組を進め、空港の機能強化や航空ネットワークの充実により、広域観光やインバウンドの振興、さらには、北海道全体の活性化を図ってまいります。

こうした取組を通じて、北海道の新しいキャッチフレーズである「その先の、道へ。北海道」に込められた思いを形にしていいため、北海道の無限の可能性を信じ、本道が有する潜在力を十二分に引き出しながら、道民の皆様とともに「輝きつづける北海道」の実現に向けて全力を尽くしてまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとりまして、希望に満ちたすばらしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

町立病院

病院長 林 修也
副院長 橋本 伸之

教育委員会

教育長 野崎 浩宜
ほか職員一同

農業委員会

会長 穴戸 栄一
ほか職員一同

選挙管理委員会

委員長 竹谷 志郎
ほか職員一同

監査委員

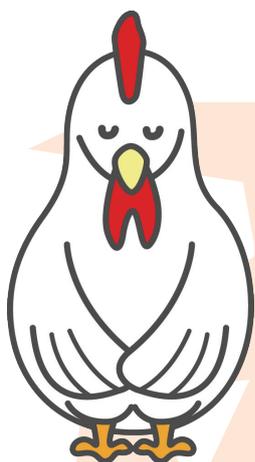
委員 伊藤 弘
委員 渡辺 修勝

固定資産評価審査委員会

委員長 和田 昇
ほか職員一同



年男 年女



平成29年の新春を迎え、町民のみなさまにおかれましては、さまざまなお思いをめぐらしていることと思ひます。

そこで、今年の干支である酉年生まれの年男・年女の7名の方にご協力いただき、昨年を振り返り、また今年の抱負を語っていただきました。

1945年
(昭和20年)

当時天塩町では・・・

- ・公立青年学校天塩家政女学校が廃止し、天塩青年学校女子部が開設
- ・ウブシ駅通廃止
- ・戦後開拓第1号として大阪の戦災疎開者が更岸と下国根府に入植
- ・ニシン刺網漁に動力船使用が許可になる



菅原 百合子さん
昭和20年生まれ
スローフードの会会員

気の向くまま、ゆっくりと車で旅をしたい

これまで夫婦が同一職場で頑張ってきました。退職後は車で親と東北2日間の旅や道内を回り、夫婦で親孝行ができたことが喜びでした。また、訪問ヘルパーの仕事では、いろいろ勉強になり、楽しく仕事をしてきました。足を痛めたため好きな運動ができず、残念でしたが、今は友人とお茶会などを楽しんでいます。昨年、小鳥の声や小川の流れる音を聞きながら家庭菜園し、収穫後に皆で楽しく味わうことができました。今年、夫婦2人が健康で常々明るく一日一日を過ごし、車の気の向くまま、ゆっくりと旅ができればと思います。また、少しでも人の役に立ち、良い年になればと思います。

1957年
(昭和32年)

当時天塩町では・・・

- ・産業振興五カ年計画を策定
- ・高松宮殿下、妃殿下が来町
- ・天塩大橋が完成
- ・天塩商業協同組合が設立
- ・西天北牛乳共販運営協議会が発足



土部 芳信さん
昭和32年生まれ
自営業

老後を楽しく生きるために悩んでみたい

酒類を中心に一般食品を小売販売しています。最近はじじみラーメンをはじめ、チューチュープリンやガレットなど天塩の特産品の販売に力を入れています。商売柄、酒類全般の試飲をすることが趣味になっています。今年に限らず、不景気なため、日本全国の酒小売店は厳しい状況になっています。今後はいろいろと方向転換を考えて行動したいと思っています。今後、天塩町に住み、老後を楽しむ生きるために、今何をすべきかを悩んでいこうと思っています。

1969年
(昭和44年)

当時天塩町では・・・

- ・天塩町社会福祉会館をオープン
- ・市街上水道の南更岸浄水場が完成
- ・遠別、天塩、幌延の農業改良普及所の統合により北留萌地区農業改良普及所が開設
- ・天塩町技能士会が結成



水戸 裕子さん
昭和44年生まれ
天塩町農業支援センター勤務

飼い犬の馴れ具合をランクアップさせる

農業支援センターで臨時職員をしています。農業は、天塩町を代表する産業ですが、知らないことばかりで新しい発見の日々を過ごしています。すでに就職している上の2人と、昨年は高校生の娘もアルバイトを始めて、子どもたちが社会で働くことの大切さを体験できたことが大変嬉しく思いました。また、昨年に保護犬を引き取りました。成犬だったこともあり、警戒心が強く、散歩のときにリードをなかなか着けられないほど馴れてくれず苦労しましたが、馴れ具合をランクアップさせるのが楽しみです。今年も、家族みんなが健康で、そして笑顔で一年過ごすことが目標です。

1981年

(昭和56年)

当時天塩町では・・・

- ・天塩町つくしま公園を設置
- ・天塩町少年消防クラブが結成
- ・天塩町法人会青年部が設立
- ・東京天塩会が発足
- ・8月豪雨災害で総額1億8千万円の被害



薄田 真吾 さん
昭和56年生まれ
北留萌消防組合天塩支署勤務

高校以来滑っていないスキーをやりたい

平成15年から北留萌消防組合天塩支署で消防士をしています。河川公園が好きで、天気の良い日に散歩や芝生でごろごろして癒されています。そして、公園から見ると夕日は、天塩川と利尻富士が相まってきれいで、他の町で見る事ができない景色だと思います。昨年は、救急現場で低血糖の患者さんにブドウ糖を注射するための講習に行きました。4日間の過密スケジュールの講習で、最終日の筆記と実技の試験は大変でしたが、無事に合格することができて嬉しかったです。来年は、12年に1度しか来ないせつかくの年男なので、怪我や病気がなく健康に1年を過ごしたいです。また、高校以来していないスキーをやりたいなと思っています。

1993年

(平成5年)

当時天塩町では・・・

- ・保健ふれあいセンターをオープン
- ・第1回スノーモービルランドイン天塩全道大会が開催
- ・新編天塩町史を発刊
- ・ホーム市から留学生バビー・J・モアさんが来町



岡野 佑南 さん
平成5年生まれ
認定こども園おひさま勤務

もっと遠くまで運転できるようになりたい

子どもが好きで、保育士になることが夢でした。風が強いのは困りますが、生れてからずっと住んでいて、安心感がある天塩町で、毎日子どもたちと充実した日々を過ごしています。昨年には、趣味のスノーボードが上達しました。新しい靴を買ったので、早く滑りに行きたいです。スノーボードを教えてください。ボード友だちを募集中です。車の運転は、あまり好きではないので、もっと遠くまで自信を持って運転できるように練習しようと思っています。今年の目標は、貯金と節約。あとは健康で過ごせたら良いです。公私ともに充実した1年にしたいです。

2005年

(平成17年)

当時天塩町では・・・

- ・天塩町子育て支援センターを開設
- ・姉妹都市20周年記念親善訪問団が来町
- ・てしお温泉夕映入浴者数が延60万人突破
- ・啓徳小中学校100周年記念式を挙行



横山 晴 さん
平成17年生まれ
天塩小学校5年生

夢は子どもに夢を与えるメジャーリーガー

学校では、天小まつりのような自分たちが考えて、たくさんのお客さんに来てもらえる行事が楽しいです。学校以外では、野球が一番好きで、天塩タイガースに入っています。団体スポーツでみんなと協力して戦えるところが好きです。昨年は、札幌ドームでファイターズの日本シリーズを見に行きました。広島の黒田選手の引退試合だったので昨年が一番楽しかったことです。将来は、メジャーリーガーになって子どもに夢を与えたいです。そして、たくさんお金を稼ぐような活躍できる選手になりたいです。今年は、天塩タイガースのみんで頑張つて、全国大会に出場して、優勝したいです。

夢はコスト抑えて2000頭規模の酪農家

去年一番うれしかったことは、ぼくの家に新車が来たことです。メーターが液晶パネルでハイテクなところがすごいです。学校の教科は、音楽は文化祭などの楽器の練習が楽しくて、図工は彫刻刀やくぎを打ったりするのが楽しいです。学校以外ではトラクターを運転したり除雪したりするのが楽しいです。ぼくの家は酪農家なので、将来は酪農家になりたいです。ロボットやバイオガス発電、機械での収穫などコストを抑えて2000頭規模でやりたいです。今年は6年生になるので下級生などにいろいろなことを教えることを頑張りたいです。そして中学校に向けてしっかりと勉強したいです。



吉田 章仁 さん
平成17年生まれ
啓徳小学校5年生

生活習慣確立で学力向上

社会福祉会館にて11月17日に北海道教育庁主催の「北海道の子どもの学力について考える会」が開催され、120名の教育関係者が参加しました。

講師の国立大青少年交流の家所長 阿部豊氏は、「学力と生活習慣に強い結びつきがある」との話があり、北海道教育局から「留萌管内の学力は、全道で高い位置にあるが、ゲームやテレビ視聴時間なども高い位置にある」と説明がありました。

また、講演などを受け、学校以外での学力向上のために実施する町教育委員会でのミニメディアデーの推進や学習サポート事業等の報告がありました。



▲地域ぐるみの取組を PTA 会長らがディスカッション



▲しじみそばを堪能する入所者たち

しじみの香りに喜ぶ

天塩タコキムチ推進協議会が11月22日に恵愛荘へ慰問に訪れました。

慰問には会員7名が訪れ、「しじみそば」の提供を行い、恵愛荘・ケアハウスの入所者と職員に対して、64食が振る舞われました。

しじみそばは、入所者にあわせて、しじみの殻を除いた剥き身が使われていました。

食事した方は、しじみそばをすすり、「出汁がきいてておいしいね」と喜んでおり、そばをすする音で食堂は和んでいました。

介護タオルを寄付

天塩町女性団体連絡協議会が恵愛荘に介護タオルを12月2日に寄贈しました。

約30cmの介護タオルは、不要となった衣服などを町内から集め、10名の会員が裁断、裁縫し作成されました。

草刈 房子 会長から「少しでもお役に立ちましたら」と渡され、天塩町社会福祉協議会 田村 彰会長は「恵愛荘では介護タオルは1年で数万枚も使う。大変助かります」とお礼されました。

天塩町女性団体連絡協議会は、恵愛荘へ裁断されていないそのまま寄贈された衣類等を介護タオルに作成するボランティアを2月に行う予定をしています



▲「使いやすい大きさに作りました」と話す草刈会長



▲初日で3,267セットが交換された

プレミアム商品券好評

毎年行われています天塩商工会が販売する「プレミアム商品券」は、今年も大盛況となりました。

12月3日と4日の2日間で交換が行われた商品券は、昨年と同じく4000セットが販売されました。

今年も総額4千万円分で、1セットあたり2割相当分の還元がついていました。

天塩商工会は、「商品券を使ってもらうことで、町の活性化につながれば」と話しました。



主観と客観の中間

12月3日と4日において「セカクル」が来町し、天塩高校と天塩中学校にてワークショップを開催しました。

セカクルは、早稲田大学国際教養学部の留学等経験者の学生で構成された団体で、地方の学校で国際的視野の育成と英語学習の向上を目的に活動しています。

セカクル代表の大橋 俊則氏は、「主観と客観の中間で世の中の位置を見ることが国際的な視野になる。それを身に付けてほしい」と話しました。

両日では、73名の学生が参加し、「世界の視点を踏まえた地方の強みを活かした商品開発」を題材にグループワークを行いました。



▲英語と触れ合う楽しさを伝えるセカクルメンバー

第11回天塩町福祉大会

12月4日に社会福祉会館にて天塩町地域福祉大会が行われ、154名が参加しました。

この大会で、北海道共同募金会感謝状伝達式やビンゴ大会などが行われました。

講演会では北海道傾聴塾の木村睦子氏から「コミュニケーションで大事なことの1つは、距離を保つこと。相手に近づき過ぎると同化してしまうので話を聞くことはできない」とお話ししました。

また、元名寄市市長の桜庭康喜氏の講演では「自分の最後は自分で決めなければならない。死の個人化の時代に入ってきた」と、終活やエンディングノートの意義をお話されました。



▲各地で終活セミナーを開催している桜庭氏



▲実行委員会から浅田町長を通じ寄附される

チャリティー寄付

雄信内チャリティー実行委員会が12月5日に歳末助け合い共同募金会（天塩町社会福祉協議会）に対し、寄付をされました。

雄信内チャリティー実行委員会は歳末チャリティーパーティーで得た益金を毎年寄付されており、今年で19回目となりました。

寄付金額は100,834円になり、吉田哲弘実行委員長は「少しでもお役に立てれば」と町を通じて、渡されました。

共同募金会は、共同募金運動の一環として地域歳末たすけあい運動を実施し、新年を迎える時期に支援を必要とする方たちに福祉活動を行っています。

練習の成果を存分に発揮

天塩町子ども育成部連絡協議会主催による第39回天塩町子ども会対抗ミニバレーボール大会が12月11日に行われ、男子10チーム、女子5チームの計80名の子ども達が参加しました。

前日に練習日を設けており、各町内会が練習を行いました。その成果は当日の試合で存分に発揮されていました。

今大会の男子の部は、2ブロックに分け、上位2チームで決勝トーナメントを行い、女子の部では、リーグ戦で勝敗を競いました。

男子の部はみどり子ども会Bチームが全勝での優勝し、女子の部は1・2・3丁目子ども会が全勝での優勝を果たしました。



▲男子の部で優勝したみどり子ども会Bチーム

冷静に的確な対応を



▲実際の強盗事件のような緊迫感で訓練が行われた

12月15日に北海道銀行天塩支店で銀行強盗を想定した防犯訓練を実施しました。

訓練は、署員2人が犯人役を演じ、窓口で「金を出せ」と大声で現金を要求、奪い逃走するという一連の流れが本物の強盗事件さながらに行われました。

行員たちは、犯人を追ってカライボールを投げ、逃走ルートを確認し、駆けつけた警察官の聴取に応じていました。

訓練終了後、天塩警察署は「現在の科学捜査は進歩している。身長や衣服などの特徴のほか、指紋や髪の毛などが犯人の逮捕へつながるため現場保存に努めて欲しい」と講評しました。

振り込め詐欺防止を訴え

天塩消費者協会会員による振り込め詐欺防止のPR活動が12月15日に行われました。

平成27年中の振り込め詐欺の認知件数は前年と比較し、約13%増加し、被害額も3%増加しています。

この活動は、今年6月から3度実施され、年々増加する振り込め詐欺等に対する防犯意識の啓発と被害の未然防止を目的に行われています。

当日は、天塩警察署署員も活動に加わり、8名の会員が町内金融機関前で、PRグッズの啓発パンフレットとティッシュを配っていました。



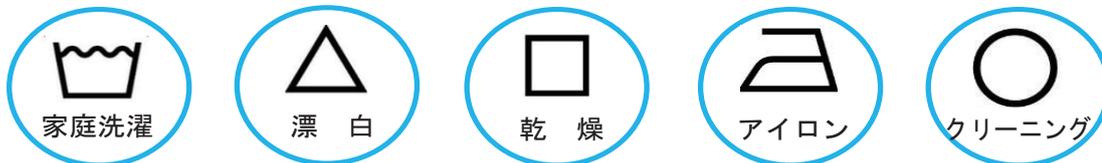
▲町農協前でPRする天塩消費者協会会員

12月1日から洗濯表示が変わります

新しい「洗濯表示」のポイント

① 「基本記号」と、「付加記号」や「数字」の組合せで構成されます。

● 5つの基本記号



*上記の順に表示されます。

● 付加記号と数字 文字ではなく、記号と数字で強さや温度、禁止を表します。

〈強さ〉基本記号の下に付加

〈温度〉基本記号の中に付加

〈禁止〉

<p>線なし 通常の強さ</p> <p>— 弱い</p> <p>=== 非常に弱い</p> <p>「線(—)」が増えるほど作用は弱くなります。</p> <p>【例】</p>	<p>〈記号〉</p> <p>「●」 「●●」 「●●●」</p> <p>低 → 高</p> <p>タンブル乾燥やアイロンの温度は「点(●)」で表します。数が増えるほど温度は高くなります。</p> <p>【例】</p>	<p>〈数字〉</p> <p>【例】</p> <p>数字は家庭洗濯での洗濯液の上限度温度です。</p> <p>【例】</p>	<p>✕</p> <p>基本記号と組み合わせると、禁止を表します。</p> <p>【例】</p>
--	---	--	--

② 記号の種類が22種類から41種類に増え、より細かな表示が変わります。
 ③ 記号だけでは伝えられない情報は、簡単な言葉で記号の近くに記載されます。(付記用語)
 (例: 「洗濯ネット使用」「中性洗剤使用」「あて布使用」等)

④ 表示は、家庭洗濯、漂白、乾燥、アイロン等の処理の上限を表しています。
 記号が示す強さか、それより弱い範囲内で洗濯等をしてください。

【表示例】 「指示(推奨)表示」 「40℃で洗濯がよい」という指示を提供
 → 「上限表示」 「40℃以下ならば損傷を起さない」という情報を提供

⑤ 家庭での乾燥の記号に、「タンブル乾燥」の記号が新たに加わります。
 タンブル乾燥機とは、機械の中で洗濯物を回転させながら温風で乾燥する衣類乾燥機です。
 日本の家庭では、洗乾一体型洗濯機や回転式衣類乾燥機などがこれに相当します。

【表示例】

⑥ 商業クリーニングの記号に、「ウエットクリーニング」の記号が新たに加わります。
 ウエットクリーニングとは、クリーニング店が特殊な技術で行うプロの水洗いと仕上げによる洗濯です。 【表示例】

⑦ 家庭での漂白の記号に、「酸素系漂白剤」の記号が追加されます。
 酸素系漂白剤は、色柄物にも使える漂白剤です。パッケージには「酸素系漂白剤」や「色柄物にも」などと書かれています。ただし、粉末タイプのものは、毛や絹には使用できません。

【表示例】

新しい「洗濯表示」の記号と意味

旧洗濯表示の記号 JIS L 0217 より抜粋	新しい「洗濯表示」の記号（付加記号を含む。） JIS L 0001 より抜粋
<p>家庭洗濯の記号</p>	<p>家庭洗濯の記号</p> <p>家庭洗濯（洗濯機洗い）ができます。記号の中の「数字」は洗濯液の上限温度です。「-」は「線なし」よりも、弱く、「=」は更に弱い洗濯機での洗い方です。</p> <p>「手洗い」をします。洗濯液の上限温度は40℃です。</p> <p> 家庭での洗濯はできません。</p>
<p>漂白の記号</p>	<p>漂白の記号 NEW (酸素系漂白剤の記号が追加されました。)</p> <p> 塩素系漂白剤や酸素系漂白剤で漂白ができます。</p> <p> 酸素系漂白剤のみが使えます。</p> <p> 漂白剤は使えません。</p>
<p>自然乾燥の記号</p>	<p>自然乾燥の記号 NEW (ぬれ干しの記号が追加されました。)</p> <p> つり干し 平干し ぬれ つり干し ぬれ 平干し</p> <p> 日陰の つり干し 日陰の 平干し 日陰のぬれ つり干し 日陰のぬれ 平干し</p> <p>※ぬれ干し（「 」「=」）は脱水せず（絞らず）に干します。</p> <p>NEW タンブル乾燥の記号</p> <p> 家庭でタンブル乾燥ができます。「点（・）」は乾燥温度を表します。「・・・」はヒーターを「強」などに設定します。「・」はヒーターを「弱」などに設定します。</p> <p> タンブル乾燥はできません。</p>
<p>アイロン仕上げの記号</p>	<p>アイロン仕上げの記号</p> <p> アイロンを掛けることができます。「点（・）」はアイロンの底面温度の上限を表します。「...」は200℃（高温）まで「・・・」は150℃（中温）まで「・」は110℃（低温）まで</p> <p> アイロンは掛けられません。</p>
<p>ドライクリーニングの記号</p>	<p>ドライクリーニングの記号 NEW ウェットクリーニングの記号</p> <p>ドライクリーニングができます。</p> <p> パークロロエチレンなどの溶剤を使用します。</p> <p> 石油系溶剤を使用します。</p> <p> ドライクリーニングはできません。</p> <p> ウェットクリーニングができます。</p> <p> ウェットクリーニングはできません。</p>

出典：消費者庁ウェブサイト (http://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/household_goods/laundry_symbols.html)

【問い合わせ先】 住民課戸籍住民係 区内線 1 2 3

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費及び医療費通知について

高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには天塩町役場又は雄信内支所への申請が必要となります。

○後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

○支給額が500円以下の場合には支給されません。

申請される方は、福祉課保険係までお申し出ください

●自己負担限度額表（1年分～翌年7月21日）

負担割合	区分	自己負担額合計の基準額
3割	現役並み所得者	67万円
1割	一般	56万円
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ（※1） 31万円
	区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

医療費通知の送付について

北海道後期高齢者医療広域連合では、健康、医療制度などに関する認識を深め、医療費適正化につなげるため医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は平成29年3月末（平成28年7～12月診療分）に行います。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H26年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H26年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※ 確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。

※ この通知は皆様の受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

●医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆様の健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【問い合わせ先】 福祉課保険係 内線136

かわまち通信

12月6日～8日に、町づくりの先進事例の視察のために日高地方（日高町、様似町、浦河町）へ有志メンバー5名で行ってきました。

はじめ、どのような経験や体験があるのかと不安と期待がありました。あつという間の3日間でした。

どの町も、とても貴重な時間を過ごすことが出来ました。その中でも、日高町日高地区は人口が約1,500人の規模にも関わらず、町をガイドしてくれた町民の方がとても魅力的かつ丁寧に紹介してくれたことが凄かったと感じました。また、町並みがしっかりとったことにも驚きました。天塩町でも町並みや歴史などを生かしたガイドをしたと思いました。その為に、勉強したり、調べたりすることが必要だと思いました。

日高管内は、以前から一度は行きたい場所でしたので、また機会があった時に行ってみたいと思えました。今回のような機会が再びあれば、他の地域で活動している人に会いに行き、取り組みを見に行きたいと思えます。まずは、天塩町での色々な活動に参加し、頑張っていきたいと思えます。

貴重な3日間の経験を生かして、今後の天塩町が発展していくるように、地域の資源や魅力を発信していきたいと思えます。

食チーム 守山雅隆



▲メンバーに説明するガイドさん

こんにちは 保健師です

骨粗しょう症予防 ～ 丈夫な骨でいつまでも元気に！ ～

『骨粗しょう症』ってどんな病気？

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して、骨折が生じやすくなる疾患です。骨の内部がスカスカになり、少しの衝撃でも簡単に折れやすくなってしまいます。

骨粗しょう症は高齢者の病気と思われがちですが、50歳代の比較的若い世代から注意が必要です。骨密度は、20～30歳代をピークに、加齢とともに低下していきます。特に女性の場合は、50歳を過ぎ閉経を迎えた頃から、「エストロゲン」という骨を丈夫に保つ働きをするホルモンが減少するため、急激に骨密度が低下します。

50歳代でも10人に1人は骨粗しょう症があるとされています。また最近では、若い世代に「やせ」の傾向が強くなり、無理なダイエットによりカルシウムを十分ためることができず、早い時期での骨粗しょう症の発症が心配されています。



気をつけたい生活習慣

丈夫な骨を守るために、生活習慣を見直してみましょう。

①骨の材料となるカルシウム・ビタミンDなどを意識して摂りましょう



日本人はどの年代でも、厚生労働省が推奨するカルシウムの1日の推奨摂取量を満たしていません。乳製品や小魚類、大豆食品、緑黄色野菜を摂るようにしましょう。カルシウムは体内で吸収されにくいので、比較的吸収率の良い乳製品や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂ると効果的です。ビタミンDは魚介や椎茸、卵などに含まれていますが、紫外線を浴びるとことで体内でもつくられるため、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

②適度な運動をしましょう



骨を丈夫にするには、骨に適度な刺激を与えることも必要です。運動することによって、カルシウムが骨につきやすくなり、骨量の維持につながります。筋力を強くすると、転倒予防にもつながります。運動は継続して行うことが大切ですが、無理はせず、自分にあった運動を選択して行うようにしましょう。

骨粗しょう症検診を受けましょう

自分の骨の状態を確認してみませんか？

特に女性は40歳を過ぎたら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。

- 【対象】 町内に住む20歳以上の方
※骨粗しょう症の治療中の方は対象となりません
- 【日程】 2月7日(火)～8日(水)
- 【受付時間】 午後2時～3時
- 【場所】 天塩町立病院
- 【料金】 国保：200円
国保以外：500円
生活保護：無料
- 【検査内容】 腕の骨の骨密度を測定します。15秒程度で終わる簡単な検査です。
整形外科医の診察と、結果の説明があります。

【問い合わせ先】 福祉課ふれあい係 直通☎(2) 1728

町民カレンダー 平成29年 1月

日	月	火	水	木	金	土
休み	生ゴミ ペットのふん	一般ゴミ	資源ゴミ 紙おむつ等 衣類等	生ゴミ ペットのふん	農村地区	休み
1月 1 《元日》	2	3 ■町民スキー場 オープン	4	5 ■天塩町消防団 新年総合消防 出初式	6 ■役場仕事始め ■天塩町新年会 [社会福祉会館] 18時～	7
8 ■天塩町成人式	9 《成人の日》	10	11	12	13 ○雄信内保育所 開放日 ■夕映健康相談 [てしお温泉夕映] ●運転免許更新時 講習 [遠別町生涯学習セ ンター マナビィ] ・優良 13時30分 ○5歳児健診 12時30分～ 13時00分 ○乳児健診 12時50分～ 13時20分 +小児科外来 受付 13時30分～ 16時00分	14
15	16 +眼科外来 受付 9時～14時 ■定期健康相談・ 物忘れ相談 [天塩町役場] 10時～16時 ○中学校始業式	17 ○小学校始業式 ★おでかけサロン [老人福祉センター] 10時～14時 ●運転免許更新時 講習 [社会福祉会館] ・初回 10時00分 ・優良 13時00分 ・一般 13時45分 ・違反 15時00分	18 ■しゃっきりサロン [てしお温泉夕映] 13時～14時 ●運転免許更新時 講習 [幌延町消防署二階] ・優良 18時30分	19 ○認定こども園 開放日 ★いきいきサロン [雄信内憩の家] 10時～14時 +眼科外来 受付 12時～15時	20 ◎はまなす大学	21
22	23	24 ★いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～14時	25 ■夕映健康相談 [てしお温泉夕映] 13時30分～ 14時30分	26 ★おでかけサロン [雄信内憩の家] 10時～14時 +産婦人科外来 受付 13時～16時	27	28
29	30	31 ★ヘルスアップ教室 [天塩中学校体育館] 19時00分～ 20時30分	2月 1 2 3 4			
<p>・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。</p>						

あいあいクラブ開催場所

◇天塩地区

日時：毎週火・水・木曜日 10時～12時
場所：子育て支援センター

◆雄信内地区

日時：毎週月曜日 10時～12時
場所：雄信内保育所



建設工事等競争入札 参加審査申請受付

天塩町では、平成29年度及び平成30年度に町が発注する建設工事・設計等の競争入札に参加を希望される方の資格審査の申請を、次のとおり受付します。

- ・受付期間
平成29年2月1日(水)～
平成29年2月28日(火)
- ※土、日、祝日を除く
- ・受付時間
9時～12時、13時～17時
- ・受付場所
役場庁舎2階建設課
- ・(株)北海道土木協会「建設工事等入札参加資格審査申請書(市町村統一様式)」、納税証明書(国税・道税・町税)、印鑑証明書、決算書(直近1期分)、
※納税証明書、印鑑証明書、決算書はコピー可

- ・資格の有効期間
平成29年4月1日～
平成31年3月31日
- ・留意事項
郵送による申請書類の提出は受付いたしませんので、必ずご持参ください。また、物品納入等の受付はいたしませんのでご注意ください。

◆問い合わせ先◆

建設課土木係
☎内線258

調理師の皆様へ

働いている調理師は、調理師業務従事者届を出すことが調理師法で義務付けられています。

- ・届出対象
調理業務に従事されている調理師の方
- ・届出期限
平成29年1月15日
- ・届出先
(北海道全調理師会留萌支部就業届出受理事務取扱所)
《美食酒家 司 大懸 信司》
〒077-0042
留萌市開運町3丁目8番地1

☎0164(43)1002

《メルカート 佐藤 紀尋》

〒077-0041
留萌市明元町6丁目 ホテル
ニューホワイト内
☎0164(43)7484

◆問い合わせ先◆

一般社団法人北海道全調理師会
☎011(511)1326

小学生のための 国際交流事業

公益財団法人 国際青少年研修協会では、「第41回ちびっこ探検学校ヨロン島」の参加者を全国より募集しています。

日本全国から参加するたくさん日本人や外国人のお友達と一緒に、思い出に残る楽しい体験をしませんか。

- ・期間
平成29年3月26日～4月1日
- ・場所
鹿児島県大島郡与論町
- ・定員
日本人小学生200名
在日外国人小学生100名
- ・応募締切
平成29年3月6日

◆問い合わせ先◆

公益財団法人 国際青少年研修協会
☎03(6417)9721

死んだ野鳥を 見つけたら

野鳥との接し方については、次の事項に注意してください。

《注意事項》

- ・死んでいた、衰弱している野鳥を見つけた場合は、素手で触らないようにしましょう
- ・鳥の排泄物等に触れた後は、手洗いとうがいをしましょう
- ・水辺等に立ち寄って、野鳥の糞を踏んだ場合は、念のために靴底を洗いましょう

《お願い》

- ・野鳥が多数死んでいるのを見つけたら、お近くの振興局環境生活課までご連絡ください。
- ・その他のお問い合わせは、野鳥については振興局環境生活課、鶏などの家畜については家畜保健衛生所、人の健康については保健所までご相談ください。

災害への備え は万全ですか

1月15日から1月21日までは「防災とボランティア週間」です。また、1月17日は「防災とボランティアの日」です。

皆さん、災害への備えは万全ですか。災害はいつ発生するかわかりません。ぜひ防災とボランティア週間を機会に、「災害時の非常持ち出し品(食糧、水等)」や「災害が発生した場合の家族との連絡方法」などを再確認してみましょう。

◆問い合わせ先◆

天塩警察署
☎(2)2110

掲載を希望される方へ

2月号へ掲載を希望する方は1月11日(水)までにお知らせください

総務課企画広報係

地域貢献企業等の紹介

地域振興のためご尽力いただいた企業等に対し、感謝状の贈呈を行いました。

ご尽力いただきましたことに対し、深く感謝申し上げます。

- ・興北建設株式会社 様
- （雄信内保育所玄関入口の修繕）
- ・東北建設株式会社 様
- （学校教育等に対するご寄附）
- ・株式会社堀口組 様
- ・菊地建設株式会社 様
- （社会福祉会館駐車場ライン引き）
- ・株式会社石山組 様
- （雄信内公園百年記念碑整備）
- ・三井住建道路株式会社
- 北海道支店 様
- （デイサービスセンター歩行器寄贈）

「厚志の紹介」

- 天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ
【香典返しとして】
- 中産士 鎌田 悟 さん

おめでとうございます

～おたんじょう～

- （海岸通3）
佐藤 璃 結 さん
諄志さん・李穂さんの長女
- （南開団地）
前山 空 一 さん
拓海さん・澤奈さんの長男
- （南町）
支倉 和 沙 さん
翼さん・美和さんの長男
- （南開団地）
太田 莉里亜 さん
圭祐さん・亜弓さんの二女
- （雄信内）
中村 颯 さん
康宏さん・美幸さんの長男
- （新栄通2）
菅井 音 羽 さん
尚也さん・一二美さんの三女

- 南町 森 世津子 さん
- 海岸通3 稲 孝正 さん
- 新川団地 降 友子 さん
- 新地通10 眞 剛司 さん
- 産士 福 久まさ子 さん
- 山手通6 今 野 博志 さん
- 南開団地 水 谷 笑子 さん
- 南町 井 上 一己 さん
- 【社会福祉のために】
- 雄信内 桑 村 明美 さん
- 恵愛荘へ
- 有限会社水口新聞店 様
- 北海道コカコーラボトリング株式会社 様
- 社稚内営業所 様
- 南町 山 崎 ミヤ子 さん
- 振老 長 能 佳 さん
- 北川口 利 木 正三 さん
- 天塩ロータリークラブ 様
- 天塩女性団体連絡協議会 様
- デイサービスセンターへ（ポランティア活動）
- 山手裏通4 来 田 和雄 さん
- 恵愛荘へ（ポランティア活動）
- 天塩町母子寡婦会 様

ごめいふくをお祈りします

- （中産士）
鎌 田 て る さん (98歳)
- （南町）
森 藤 吉 さん (85歳)
- （海岸通3）
稲 船 松 江 さん (86歳)
- （新川団地）
降 矢 防 人 さん (73歳)
- （新地通10）
眞 辺 正 幸 さん (72歳)
- （作返）
福 久 頼 一 さん (84歳)
- （山手通6）
今 野 一二三 さん (85歳)
- （南開団地）
水 谷 喜久治 さん (83歳)
- （山手通10）
井 上 育 三 さん (91歳)

まちのうごき

11月末

人口	3,217 人	(-12)
男	1,606 人	(-9)
女	1,611 人	(-3)
世帯数	1,578 世帯	(-7)

※ () 内は前月比

てしお仮面のつばやき



「てしお仮面のつばやき」を担当した地域おこし協力隊の稲垣さんが11月末に退職したため、連載を終了することになりました。

取材時に「あのコーナーおもしろいね」とお声かけいただいたりと、広報担当者としても楽しみにしていました。今後ほかのコーナーを設けるよう検討していますので、引き続き「広報てしお」をよろしくお願いたします。

お詫びと訂正

先月12月号にて左記の箇所誤りがありましたので、訂正し、お詫び申し上げます。

7頁掲載「暮らしのお知らせ」
（年末年始休業日等のお知らせ）
誤：社会福祉会館 12月31日～1月5日
ファミリースポーツセンター
12月27日～1月5日

正：社会福祉会館 12月27日～1月5日
ファミリースポーツセンター
12月27日～1月5日

編集後記

♪あけましておめでとうございます。今年も「広報てしお」をよろしくお願いたします。今年の抱負は、「柔和温順」を掲げ、穏やかに過ごしたい広報担当の相馬です。

♪今年の干支は「酉」ですが、「鳥」ではなく、「酉」であることを疑問に思っ調べてみました。諸説あるようですが、縮むを意味する「酉」という字で、果実が成熟の極限に達した状態を表しているそうです。少しでも多く方が「楽しんで読まれる広報紙」という成果を实らせることができるよう、今年もカメラ片手に邁進していきます。

♪表紙は、雄信内保育所で行われたもちつき会です。子どもたちがお餅を口いっばいに頬張る姿を見ると私もお餅を食べたくなりました。