

天然しじみのふるさと

天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.748



天塩町は「シェアリングシティ」に認定されています



《今号の内容》

- 自衛隊による防災訓練・・・P.2
- こんにちはは栄養士です・・・P.3
- 病院だより・・・P.4
- 町民カレンダー・・・P.5
- 暮らしのお知らせ・・・P.6～7
- マチの伝言板/協力隊通信・・・P.8～10
- マチの話題・・・P.11

防災訓練展示【9月18日】



留萌管内初の自衛隊による防災訓練が実施

留萌駐屯地の陸上自衛隊第26普通科連隊（以下、留萌自衛隊）による防災訓練が9月18日に運動公園多目的広場にて実施されました。

留萌管内での自衛隊による防災訓練が行われるのは初めてで、今回の訓練では展示が主に行われました。

開始式で佐々木町長は「迅速な災害対応のためには、警察や消防も含めた実効性のある訓練が求められている。今回の訓練をはじめとして自衛隊、警察、消防と連携し、段階を踏んで規模を拡大し、留萌管内の防災訓練のモデルケースとして続けていきたい」と挨拶しました。開始式後、人命救助訓練が披露され、

倒壊家屋からの救助を想定して、家屋の壁に穴を開け、要救助者を助けるようすを警察・消防や天塩小学校の児童、一般町民約80名が見守る中行われました。

救助訓練のあと、土のう作成体験、災害救助で活躍する油圧カッターや救護用の包帯など訓練備品の展示やカラーライスの配布などが行われました。

同時に展示される予定の仮設風呂は停電被害が続く千葉県へ災害派遣のため展示は中止となりました。

今後、自衛隊・町・警察・消防での災害対応への連携を強化するため、5年間で訓練規模を拡大する予定で、次年度には図上訓練を実施を検討しています。

野菜、食べていますか？

◆野菜の千カラ

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、数多くの研究結果から「野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがん等の発症率が低い」と報告されています。

しかし、健康に良いと理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することが難しいと感じる人もいるのではないのでしょうか。自分や家族のコンディションを保つためにも、食事の前菜として「野菜のおかずをプラス1品」の習慣を身につけたいですね。

◆野菜摂取の現状

厚生労働省が実施した「平成29年度国民健康・栄養調査」を見ると、野菜摂取量の平均値は288.2gであり、男女別に見ると男性295.4g、女性281.9gです。年齢別に見ると、男性では30歳代、女性では20歳代で最も少ない結果となっています。

天塩町の健診受診者の実態を見ると、野菜を1日2回摂取している人は約5割。1日3回摂取している人は、どの年代も1〜2割と摂取回数が少ない状況です。

◆野菜の目標摂取量は？

生活習慣病予防のために必要な量は1日350g以上！

【年代別目標量（栄養素を充足する目安量）】

※ただし、カリウム制限のある方は食べ方に注意する必要があります。

	緑黄色野菜	淡色野菜	野菜全体量
1～2歳児	60g	70g	130g
5歳児	100g	140g	240g
小学生	150g	200g	350g
中学生	200g	250g	450g
高校生	200g	300g	500g
大人	150g	250g	400g
妊婦	250g	250g	500g



◆野菜の健康効果

★噛む力を保ち、筋肉や脳に刺激を与えることができる



★野菜が腸の壁にへばりつき、糖や油やコレステロールの吸収を穏やかにする



★食物繊維が腸内細菌にエサとなり免疫力を高めることができる



★余剰な尿酸やナトリウムを体外に排泄する



★ビタミンA・C・Eが、活性酸素や酸化ストレスによる血管内皮の炎症を防ぐ



◆野菜プラス1品!!

どのように食べたらいいの？

★便利なカット野菜や冷凍野菜等を電子レンジで温野菜に！



★葉物野菜はキッチンバサミで切り取り、スープや炒め物に！



★好みの野菜をまとめて切り分け、保存袋に入れて冷凍ストック野菜に！



★ツナ缶やさば缶、塩昆布など保存食品を使って簡単な和えものに！

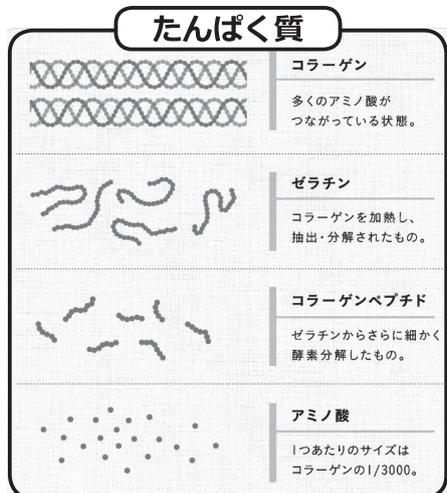


野菜を簡単に食べる工夫をまとめた「ベジノート」を無料で配布しています。ご希望の方は、左記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】
福祉課ふれあい係

☎ (2) 1728

『風邪ですか!? からだに美味しいレシピ』



季節の変わり目には体調を崩す
方いませんか? せひ、たんぱく質
とビタミンC(以下V・C)を摂る
ようにしてみてください。なぜ必
要なのか、体内での代謝を知るこ
とで納得できます。

★免疫細胞の材料となるため必要
量が増す

免疫の仕組みは複雑なため本紙
のスペースでは説明できません。
そこでウイルスと戦う免疫細胞を
「戦士」と例えます。その戦士の
からだはたんぱく質からできてい
ます。戦うために次々と戦士を必
要とするため、いつも以上に要求
されるのです。たんぱく質といっ
て皆さんは何を思い浮かべます
か? 卵ですか? コラーゲン? アミ
ノ酸? すべて正解です。たんぱく
質とは総称で、左図の通り、分子

量の大きさで呼称が変わると考え
てください。腸で吸収できる大き
さまで分解されたアミノ酸は、戦
士のからだを築くためにコラーゲ
ンに再合成されます。これには
V・Cが不可欠な成分となってい
ます。余談ですが、V・Cが不足
している状態ではいくら高いコ
ラーゲンドリンクを飲まれても肌
のハリは向上しません。

★ストレスに勝つため消費される

ウイルスを追い出そうとしてす
るくしゃみや発熱は体にとって大
きなストレスです。それに負けじ
と副腎という臓器から抗ストレス
ホルモンを分泌して対抗しようと
します。このホルモンはたんぱ
く質とV・Cを材料に作られるた
め、要求量は増大します。この二
つの栄養素はどちらが不足してい

ても本来の力を発揮す
ることができません。
体調がおかしいなと感
じたら、早めにたんぱ
く質を含む食材(肉・
魚・豆・卵など)とV・
C(野菜・果物など)を
摂るようにしたいとこ
ろです。そして免疫機
能が働きやすいように
休養しましょう。消化
の負担とならないもの

を食べ、安静を保つことでほとん
どの風邪は回復します。

たんぱく質の選び方

たんぱく質の消化吸収には代謝
エネルギーが掛かります。体力の
消耗を防ぐためにも、より小さな
形で摂取した方が理想的です。で
はアミノ酸飲料を飲めばいいので
は?と思うところですが、人工的
に作られたアミノ酸は肝臓の負担
となる為、体調不良の時にはお勧
めできません。分子がより小さく
天然のたんぱく質を含む食材:ゼ
ラチンが最適だと考えます。風邪
の時にゼリーを食べたくなりませ
んか? 水分・糖質も含まれ、良質
なものはビタミン類を含みます。
自然と体が必要なものを要求して
いるのかもしれないね。

ビタミンCの注意

戦士は徐々に戦闘力の高い者が
現れウイルスを撃破するので、継
続的な補給が必要です。一度にた
くさん摂ってもストックができな
いので、こまめに補給しましょ
う。揚げ物やスナック菓子などは
体内で酸化物質とみなし、無害化
するためにV・Cが消費されるの
で厳禁です。風邪をひいた時みか
んをお見舞いを持ってきてくれる
方、大正解です!! サプリメントの

V・Cは合成アスコルビ
ン酸で、天然に比べる
と吸収率は半分ほどで
す。思ったほど利用効
率は良くありません。

☆オススメ料理☆
サムゲタンスープ

- 《材料(3人前)》
鶏手羽先(手羽元) … 6本
長ネギ … 1/2本
生姜 … 20g
ニンニク … 2片
水 … 1000ml
米 … 40g
酒 … 大さじ2
塩 … 小さじ2

■作り方

- ①長ねぎは斜め切り、生姜は千切りに、ニンニクは包丁の腹でつぶします。
- ②包丁で鶏手羽先に切り込みを入れます(コラーゲンがよく出る)
- ③鍋に材料を加えて中火で煮立て、ときどきアクをすくいます。
- ④コトコト40分ほど煮込み、米が柔らかくなっていたら完成。

- ★米は底にくっつきやすいので時々まぜてね!
- ★小さなお子様には身をほぐして骨をとってあげると good!

手羽先はコラーゲンを豊富に含みます。火を通した生姜に含まれるショウガオールが体を温め、ネギのアリシンは戦士達の士気レベルを上げてくれます! ネギは青い部分を使うとV・Cが多く、汁ごと頂くので栄養素を余す事なくいただけます。消化の負担も少なく水分補給ともなる一品です。



町民カレンダー

令和元年 11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
10月 27	28	29	30	31	1	2 ○こども園お遊戯会
<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。 ・11月の回覧日は、13日及び27日です。</p>						
《文化の日》 3	《振替休日》 4	5 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ■定期健康相談・物 忘れ相談 [天塩町役場] 10時～16時	6 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ●運転免許更新時講 習 [社会福祉会館] ・初回 10時 ・優良 13時 ・一般 13時45分 ・違反 15時	7 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ■夕映健康相談 [てしお温泉夕映] 13時30分～ 14時30分	8 ■はまなす学園大学	9 ■子宮がん検診・乳 がん検診 [ふれあいセンター]
10	11 ○雄信内保育所開放 日 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時	12 ○子ども園開放日 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★おでかけサロン [老人福祉センター] 10時～14時	★町内回覧日 13 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	14 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 +眼科外来 受付 12時～15時	15	16
17	18 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	19 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	20 ○あいあいクラブ 子相談日 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★しゃつきりサロン [てしお温泉夕映] 13時～14時 ★はつらつクラブ 13時～15時	21 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★いきいきサロン [雄信内老人憩の家] 10時～14時 +産婦人科外来 受付 13時～16時	22 ○託児の日 [ふれあいセンター] ■夕映健康相談 [てしお温泉夕映] 13時30分～ 14時30分	《勤労感謝の日》 23
24	25 +眼科外来 受付 9時～14時 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時	26 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～14時	★町内回覧日 27 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	28 ■巡回献血 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	29 ■巡回献血 ○5歳児健診 12時30分～13時 ○乳児健診 12時50分～ 13時20分 +小児科外来 受付 9時～16時	30



令和元年 11 月請求分より 上下水道使用料金を改定します



料金の値上げにご理解とご協力をお願いいたします

日ごろより、当町の上下水道事業の運営につきましては、特段のご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

このたび、令和元年 10 月 1 日より消費税率が改定されることにもなしまして、今後も安定した施設などの維持管理に努め、健全な上下水道経営を推進していくため、次のとおり料金改定を行うことになりました。

つきましては、ご利用の皆さまには大変なご負担をおかけいたしますが、これからもさらなる経営の効率化や経費の節減など、一層の経営努力を行ってまいりますので、どうぞよろしくようお願い申し上げます。



● 水道料金表（令和元年 10 月以降）

用途	基本料（1ヶ月につき）		超過料金 ※（）内改定前
	基本水量	料金 ※（）内改定前	
一般用	使用水量 8 m ³ まで	2,224 円 (2,120 円)	278 円 (265 円)
営業用	使用水量 10 m ³ まで	2,780 円 (2,650 円)	278 円 (265 円)
団体用	使用水量 20 m ³ まで	5,560 円 (5,300 円)	278 円 (265 円)
工場用	使用水量 20 m ³ まで	5,560 円 (5,300 円)	278 円 (265 円)
町内会館	使用水量 5 m ³ まで	1,390 円 (1,325 円)	278 円 (265 円)
工事その他一時用	使用水量 1 m ³ まで	525 円 (500 円)	525 円 (500 円)
浴場用	使用水量 300 m ³ まで	17,200 円 (16,400 円)	278 円 (265 円)
営農用	使用水量 20 m ³ まで	5,560 円 (5,300 円)	168 円 (160 円)

口径別	基準	貸付使用料 ※（）内改定前
13 mm	1ヶ月につき	399 円 (380 円)
20 mm	1ヶ月につき	462 円 (440 円)

● 下水道料金表（令和元年10月以降）

種別	基本料（1ヶ月につき）		超過料金	
	水量	料金 ※（）内改定前	水量	料金 ※（）内改定前
一般用の汚水	8 m ³	1,680 円 (1,600 円)	1 m ³	210 円 (200 円)
営業用の汚水	10 m ³	2,100 円 (2,000 円)	1 m ³	210 円 (200 円)
団体用の汚水	10 m ³	2,100 円 (2,000 円)	1 m ³	210 円 (200 円)
浴場用の汚水	10 m ³	2,100 円 (2,000 円)	1 m ³	210 円 (200 円)
臨時用の汚水	1 m ³	420 円 (400 円)	1 m ³	420 円 (400 円)

【改定にあたって】

※上下水道ともに、10月使用分から適用されることとなり11月請求分から新料金でご請求させていただきます。

※年2回の検針地区にお住まいの皆様につきましては、今回の料金改定に伴い、旧料金との区別をつけるため、10月に検針を行いますのでご了承ください。

■ 4人家族で比較すると・・・

※一般用・20m³使用で算出

新料金では479円
増額となります。



旧

【水道使用料金（口径13mm）】

◆基本料金（8 m ³ ）	=	2,120 円
◆超過料金（12 m ³ ）	=	3,180 円
◆メーター使用料	=	380 円
使用料金 計		5,680 円

【下水道使用料金】

◆基本料金（8 m ³ ）	=	1,600 円
◆超過料金（12 m ³ ）	=	2,400 円
使用料金 計		4,000 円

【上下水道使用料金 合計】

9,680 円

新

【水道使用料金（口径13mm）】

◆基本料金（8 m ³ ）	=	2,120 円
◆超過料金（12 m ³ ）	=	3,180 円
◆メーター使用料	=	380 円
使用料金 計		5,680 円

【下水道使用料金】

◆基本料金（8 m ³ ）	=	1,600 円
◆超過料金（12 m ³ ）	=	2,400 円
使用料金 計		4,000 円

【上下水道使用料金 合計】

10,159 円

◆ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

水道に関して ▶ 建設課水道係 ☎内線 253 又は 254

下水道に関して ▶ 建設課下水道係 ☎内線 255 又は 256



**陸上自衛隊工科
学校生徒募集**

将来、陸上自衛隊において、高性能化・システム化された装備品を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる者を養成するために、中学校卒業予定者等を対象に採用します。

(1) 推薦

- ・応募条件
男子で中卒（見込含）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者
- ・受付期間
令和元年11月1日～11月29日
- ・試験日
令和2年1月5日・6日のいずれか1日
- ・合格発表日
令和2年1月16日
- (2) 一般
- ・応募条件
男子で中卒（見込含）17歳未満の

者

・受付期間

令和元年11月1日～令和2年1月6日

・試験日

「1次試験」

令和2年1月18日

「2次試験」

令和2年1月31日～2月3日のいずれか1日

・合格発表日

「1次試験合格発表」

令和2年1月24日

「最終合格発表」

令和2年2月14日

■生徒の待遇

・身分

特別職国家公務員

・手当

生徒手当月額10万2500円

※平成31年1月1日現在

・期末手当

年2回（6月、12月）

・衣食住

全員が駐屯地で生活し、宿舍は無料で、食事・被服類・寝具については、支給または貸与

・休日及び休暇

週休2日制、祝日・年末年始休暇等

・医療施設

自衛隊病院、駐屯地医務室

・福祉厚生

防衛省共済組合（宿舍、野球場、

テニスコート）、貯金事業、貸付事業、物資販売事業など

◆問い合わせ先◆

自衛隊旭川地方協力本部稚内地域事務所

☎0162（23）2721

総務課企画広報係

☎内線271

自衛官採用試験案内

自衛官候補生制度とは、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する採用制度です。自衛官候補生として所要の教育を経て3カ月後に2等陸・海・空士（任期制自衛官）に任官します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月（一部技術系は2年9ヶ月）、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期（2人期目以降は各2年）として勤務する隊員のことです。教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。

約9カ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

■応募資格

18歳以上27歳未満

■受付期間

年間を通じて受付

■試験科目
筆記試験、口述試験、適性検査及び身体検査

■試験日程

受付時にお知らせします

■合格発表

受付時にお知らせします

■入隊時期

採用予定通知書でお知らせします

◆問い合わせ先◆

自衛隊旭川地方協力本部稚内地域事務所

☎0162（23）2721

総務課企画広報係

☎内線271

**労働保険適用
促進強化機関**

労働保険とは、労災保険と雇用の保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業について、法人・個人を問わず加入が義務付けられております。

厚生労働省では、「未手続事業の一掃」を年間を通じた主要課題と位置づけたうえで、11月を「労働保険適用促進強化期間」とし、集中的に広報活動を展開し、労働

保険制度のより一層の理解、周知を図ることとしております。

労働者が安心して働ける職場となるよう、まだ労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに最寄の労働基準監督署または公共職業安定所（ハローワーク）でご相談ください。

◆問い合わせ先◆

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課

☎011（709）2311

稚内労働基準監督署

☎0162（23）3833

公共職業安定所（ハローワーク 内）

☎0162（34）1120

**日本型直接支払
制度2号事業**

天塩町では、社会的条件の不利な地域振興五法の指定を受けた地域を対象に、荒廃農地の増加等により多面的機能が低下している中山間地域等において、農業生産の維持を図りつつ多面的機能を確保するという観点から交付金を交付しています。活動期間及び組織については、平成27～令和元年度までを第4期として、2つの集落協定にて活動しています。

項目	令和元年度内容	
	天塩町集落協定	天塩町畜産集落協定
組織名	加藤 久雄	工藤 敏明
代表者	加藤 久雄	工藤 敏明
協定期間	平成 27～令和元年度	平成 27～令和元年度
協定参加者	102戸、3法人	5戸、3法人
協定農用地面積	62,371,304㎡	13,414,392㎡
交付金額	93,556,955円	20,121,589円
国・道	70,167,716円	15,091,192円
町費	23,389,239円	5,030,397円
交付金使途	93,556,955円	20,121,589円
共同取組活動	51,788,596円	8,048,639円
農業者配分	41,768,359円	12,072,950円

農業生産活動として、適正な農業生産活動による耕作放棄の防止を図り、排水路・農道の適切な管理及び暗渠排水工事による生産力向上に取り組んでおります。

農業生産活動等の草地整備、排水路、農道等の補修・改良が必要となる位置を図示し、補修・改良により農用地の適切な保全管理を行います。牛舎消毒による防疫強化、新規就農者や農業実習生の確保、飼槽・クーラー室等の防疫対策など地域の実情に即した農業生産活動のほか、会議開催、研修会への参加等に取り組んでいます。

これらの取組により条件不利地での荒廃農地の発生抑止をはじめ

め、生産性・作業性の向上、農村環境改善、担い手の確保、酪農体験学習の開催、健康管理への取組など広範囲にてその効果を発揮しております。

◆問い合わせ先◆
農林水産課農政係
☎内線 239

農業用ため池の届出ため制度

農業用ため池の届出制度が令和元年7月1日から始まりまし。この制度は平成30年7月豪雨など、近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生したことをきっかけに、「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が制定されました。農業用ため池の所有者や管理者の方は、施設管理に関する情報を天塩町経由で北海道に届出することが必要となります。法律の施行前に設置された農業用ため池については、令和元年12月27日までに北海道への届出が必要で、届出を行わなかった場合、罰則も設けられています。現在、使用している及び使用していない農業用ため池がある場合は、届出が必要な場合もありますので、気になる方は、下記

の担当者までご連絡ください。

◆問い合わせ先◆
農林水産課農地整備係
☎内線 234

年末調整・消費税軽減税率制度説明会

年末調整のしかたや給与支払い報告書（源泉徴収票）、各種支払調書の作成と提出についての説明会を次のとおり開催します。ご出席される方は、事前に税務署から郵送する年末調整の関係書類を会場にお持ちください

なお、年末調整説明会終了後、消費税軽減税率制度説明会を開催します。

- 日時 11月20日（水）
 - 年末調整 13時30分～
 - 軽減税率制度 15時30分～
 - 場所 道の駅てしお 2階多目的室
- ◆問い合わせ先◆
住民課税務係
☎内線 128
稚内税務署
☎0162（20）1002

なまなくそ 望まない受動喫煙！

健康増進法の改正によってほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に合う機会が大きく減少すると考えられます。今後も、健康への影響が大きい、子どもや患者の方に特に配慮し、より一層の健康リスクの低減を実現する社会へ向けた整備が進められます。

■学校や医療機関などが原則敷地内禁煙となります。（2019年7月から）

■多数の方が利用する施設（一般の会社や工場、飲食店や遊技場など）が原則屋内禁煙となります。（2020年4月から）

類型・場所ごとに所定の要件に適合すれば各種喫煙室（専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室）の設置ができます。喫煙可能な設備を持った施設には必ず、指定された標識の掲示が義務付けられています。20歳未満の方は、たとえ喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリアへは立入禁止となります。

詳細につきましては厚生労働省のホームページ（<https://jyudoktsuen.mhlw.go.jp/>）を参照いただく他、記載の連絡先までお問い合わせください。

◆問い合わせ先◆
北海道留萌保健所企画総務課
☎0164（42）8326

エルタックス eLTAX 道税・町税の申告がネットできる

エルタックスは、道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と町税の「個人住民税」「法人町民税」「固定資産税（償却資産）」の申告、一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。

詳しい情報、ご利用届出はホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.eltax.jp/>

留萌振興局税務課 TEL 0164-42-8416
住民課税務係 TEL 01632-2-1001

掲載を希望される方へ

12月号へ掲載を希望する方は、11月13日（水）までにお知らせください

総務課企画広報係

令和元年天塩町成人式の二案内

令和元年天塩町成人式を開催いたします。ご本人の住民票が天塩町にない場合でも、ご家族が天塩町内にお住まいでしたら、天塩町成人式に出席できます。出席をご希望する方は、11月13日（水）までにご連絡ください。

■日時

令和2年1月12日（日）

■場所

社会福祉会館

■対象者

平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方

◆問い合わせ先◆
天塩町教育委員会
☎（2） 1026



★成人者名簿★（敬称略）

【男性】

（更岸中央）荒瀬 愛斗
（振老）池神 邑弥
（新開通9）荻原 峻介
（円山）倉田 二千翔
（新地通5）NUNENDONDUNG
（新地通11）佐々木 航
（富士見団地）佐藤 高人
（山手裏通2）神野 京介
（雄信内）泉波 匡仁
（新開通9）田澤 元希
（みどり）田村 颯太

（雄信内）DANG XUAN KHAI
（南開団地）橋本 拓己
（新開通10）PHAM NGOC HOANG
（北産土）丸山 敬央
（西雄信内）安田 幸大

【女性】

（新川団地）小澤 未来
（山手通9）加藤 沙耶
（新開通9）斉藤 千聖
（山手裏通11）坂井 優衣
（東雄信内）白鳥 友鈴
（南開団地）園田 茉耶
（新開通11）中西 音羽

（南町）中村 れいな
（雄信内）渡辺 真奈美

協力隊通信

地域おこし協力隊研修会を天塩町で開催しました！

みなさんこんにちは。天塩町地域おこし協力隊2年目の久保綾香です。

今回は、8月30日から9月1日にかけて天塩町で開催した、地域おこし協力隊研修会についてお話ししたいと思います。

私は現在、天塩町内でまちおこし活動を行うかたわら、「きた北海道協力隊ネットワーク（略称：KKN）」という組織に所属し、天塩町外でも活動しています。

このKKNでは、北海道、特に道北地域で活動する現役の地域おこし協力隊が、自身の活動や任期終了後の未来をより良いものにできるよう支援する活動を行っています。

そうした活動の一環として、協力隊同士が交流し学び合うための研修会を定期的に開催しています。そして今回、11回目の開催として、天塩町で地域おこし協力隊研修会を開催する運びとなりました（今回17名の協力隊・協力隊OB・民間団体の方が参加）。

今回の研修会では、天塩町が筑波大学（都市計測実験室）と

連携し実施してきた「中高大連携」ワークショップに協力隊も参加し、中学生や大学生、また天塩町役場の職員の方々と一緒に、天塩町を事例とした若者による「まちづくり」について検討しました。

まちづくりプランを考えるワークショップでは、協力隊は、天塩町のまちづくりにおいて重要な「水産業」、「交通」、「畜産業」の3つのテーマでグループに分かれ、協力隊の「ソトモノ」「ワカモノ」目線からプランを検討しました。

ワークショップの中では、実際に町に出て現場を見て、関係者の方々にインタビューを行うなどのフィールド調査も行われました。ワークショップで作上げたまちづくりプランは、参加した中学生や大学生、一般観覧でお越しいた



▲まちづくりプランを考えた

だいた町民の方々に向けて発表を行いました。

今回のワークショップでは、協力隊や天塩中学校、筑波大学、役場職員の方々など、様々な立場やバックグラウンドを持った人たちが一堂に会しました。協力隊にとって、普段なかなか接する機会のない中学生や大学生と時間を共有し、一つの目標に向かって協働できたことは、とても貴重な機会になったのではないかと思います。今回のワークショップに参加された方々の中で、何か素敵な化学反応が起こっていたら嬉しいです。



▲ワークショップに参加した中高生と一緒に記念撮影

▼パレード終了後に消防車両の前で記念撮影した



雄信内で火の用心呼びかけ
 雄信内保育所の児童による防火歩行パレードが9月18日に雄信内市街地で行われました。
 このパレードは、防火思想の一環として行われており、可愛い衣装に身を包んだ児童たちが、音楽に合わせて、太鼓などを演奏しながら防火についてPRしました。
 児童らは雄信内保育所をスタートし、消防組合雄信内分遣所までのコースを行進しており、全員が最後まで元気に歩いていました。
 パレード終了後には、キャラクターアニメの防火映画を鑑賞し、火遊びの危険性や災害の恐ろしさなどについて学びました。

▼参加者は台湾餃子を作り交流を深めた



管内女性集い交流深める
 9月14日、社会福祉会館にて「第67回留萌管内女性大会・第62回天塩町内女性の集い」が開催され、約140名が参加しました。
 女性大会は、管内に在住する女性が健康と生きがい作りについて知識と理解を深めるため、学習と交流の場として開催しています。
 地域おこし協力隊の久保 綾香さんによるヒップホップダンスショーや同協力隊の慕正怡さんの台湾餃子作りのワークショップで餃子を手作りして楽しみました。
 昼食後には天塩町琴麗会等による大正琴の演奏や個人・団体等の手作り手工芸品の販売も行われました。

▼清掃ボランティアをする天塩フェニックスの選手



天塩フェニックス清掃ボラ
 9月25日、ジュニアパレーボールクラブの天塩フェニックスの選手とその保護者ら約40名が市街地の清掃ボランティアを行いました。
 同選手らは「いつも応援してくれる町内の皆さんに感謝をしたい」と毎年清掃ボランティアを実施しています。
 役場庁舎前から出発して新栄通や山手裏通など鏡沼海浜公園に向かい、5グループに分かれて道端に落ちていたゴミ拾いを行いました。
 清掃終了後、鏡沼海浜公園でバーベキューを楽しみ、今シーズン最後の大会(11月開催)に向け、チームの結束力を高めていました。

▼大正琴に合わせて利用者とその家族は口ずさんでいた



恵愛荘で敬老会開催
 9月18日、敬老会にて敬老会及び利用者家族親睦会が行われました。
 敬老会では、家族会会長の本間久さんから「皆さんは郷土を愛してくれまで天塩町など地域の発展に努めてこられた。これからも恵愛荘で楽しく過ごしてください」と挨拶され、佐々木町長から77歳、88歳、100歳以上の9名の方へ記念品が贈られました。
 家族親睦会では、天塩町琴麗会による大正琴の演奏が披露され、「もみじ」や「好きになつた人」、「ソラン節」など口ずさめる曲目もあり、楽しいひとときを過ごしていました。



コミュニケーションアプリ「LINE」に、天塩町公式アカウントを開設しています。天塩町の情報を発信していきますので、ぜひ登録ください。

【友だち追加方法】

LINEアプリの「その他」→「友だち登録」から「ID検索」又は「QRコード」で追加してください。



天塩町電子図書館



天塩町電子図書館
サイトQRコード

パソコンやスマートフォン等でいつでも電子図書を貸し借りできる天塩町電子図書館では、町民の方の利用は無料ですので、ぜひご利用ください。
※ご利用には、教育委員会から発行されるIDとパスワードが必要となります。

天塩 - 稚内
相乗り交通事業

ドライバー・同乗者
申込受付中!

相乗り交通事業を利用しませんか。
お申し込みは、
右記のQRコード
または
☎(2) 1001
まで



ご厚志の紹介

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ

【香典返しとして】

- | | |
|---------------|-----------|
| 山手通9 | 土門 芳孝 さん |
| 札幌市 | 金 美樹夫 さん |
| 埼玉県 | 牧野 成子 さん |
| 恵愛荘 | 長能 芭 さん |
| 新地通9 | 齋藤 妙華 さん |
| ポランティア活動 | |
| 【恵愛荘へ】 | |
| 新開通6 | 本山 ケイ子 さん |
| 南川口 | 安川 好子 さん |
| 有限会社マルタケ | 様 |
| 【アイサービスセンターへ】 | |
| 山手裏通4 | 来田 和雄 さん |
| 山手裏通3 | 園田 一治 さん |

ごめいふくをお祈りします

- | | |
|---------|-----------------|
| (山手裏通5) | 土門 芳松 さん (98歳) |
| (山手通9) | 金 ハル さん (91歳) |
| (山手通9) | 牧野 きくゑ さん (91歳) |
| (恵愛荘) | 長能 光治 さん (93歳) |
| (新地通9) | 齋藤 孝二 さん (80歳) |
- ※掲載にご同意いただいた方のみ掲載しておりますので、ご了承願います。

おめでとうございます

★おたんじょう

- (山手通7)
- 工藤 蒼生 さん
昌也さん・梓さんの二男
- ★ごけつこん
- (新栄通2)
- 米田 昂平 さん
高久 瞳 さん

※掲載にご同意いただいた方のみ掲載しておりますので、ご了承願います。

地域貢献企業等のご紹介

地域振興のため、天塩町に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深く感謝申し上げます。

- 「てしお味覚まつりへの簡易トイレ設置及び警備員の派遣等」に対して
- 興北建設株式会社 様
- 株式会社瀬越組 様
- 株式会社メイク 様

編集後記

♪いつも「広報てしお」をご覧いただきありがとうございます。急に木尾アングが下がり体調管理に気をつけています。広報担当の相馬です。
♪今月より町内回覧が月2回となり、皆様にはご不便をおかけしますが、引き続きご協力をお願いいたします。

天塩町民憲章

わたくしたちは、天塩川と日本海の恵みでひらかれた天塩の町民です。わたくしたちは、先人のたくましい心をうけつぎ、明るく豊かな住みよい町をつくるため、この憲章をさだめます。

- 1 からだをきたえ 仕事にはげみ 明るい家庭をつくりましょう
- 1 きまりを守り 力をあわせ 住みよい社会をつくりましょう
- 1 教養を高め 文化を育て 豊かな郷土をつくりましょう
- 1 自然を愛し 環境をととのえ 美しいまちをつくりましょう
- 1 未来をみつめ 産業をのばし 希望にもえる町をつくりましょう

ひとのうき

9月末

---人口---

3,020人 (- 5)

♂ 1,510人 (- 3)

♀ 1,510人 (- 2)

---世帯数---

1,531世帯 (± 0)

※ () 内は前月比