

天然しじみのふるさと

# 天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.771



2021  
10



## 《今号の内容》

- こんにちは栄養士です・・・P.2
- 病院だより・・・P.3
- 町民カレンダー・・・P.4
- AI 見守りサービス実証実験のご案内・・・P.5
- マチの伝言板・・・P.6
- 協力隊通信・・・P.7
- マチの話題・・・P.8～9
- ひとのうごき・・・P.10



親子酪農体験教室【8月29日】

日々の栄養相談業務から ～まずは実践！食生活のポイント～

「毎日何を食べたらいいだろう……」という声をよく耳にします。日々の献立は、家族の嗜好や食材の価格等に加え、献立の組み合わせや栄養バランス、食品の産地や安全性、食事制限等、多くの条件を考えながら選択を繰り返すため悩んでしまうという経験はありませんか？ 日常生活にゆとりがなければ、適当に食べることが習慣化し、いつのまにか食事に興味を持ってなくなってしまう……。また、「体重を落としたい」と相談される方の中には、メディアの情報参考に白米を減らす、脂肪燃焼に効果のあるサプリメントやドリンクを服用する、食事を極端に減らすという人もいます。自分の体に合わない方法で続けていると、代謝や免疫力が低下しリバウンドを繰り返したり、体調不良が続いたり……という辛い経験をされる場合もあります。

このような食事に関する悩みやストレスを抱えずに、自分に見合った食事が楽しめる、幸福感が満たされ、自然に身体の調子が整い充実した毎日を過ごせるのではないかと感じます。食事について困ったら、自己流で実践する前に相談してみませんか？

**まずは実践！食生活のポイント**  
～できることから始めてみましょう～

**①自分の食べたものを記録し、過不足を1週間単位で調整しよう**



主食・主菜・副菜・乳製品・果物は食べていますか？ 糖質や脂質の制限・蛋白質の摂りすぎ等、偏りはありませんか？ バランスよく食べているつもりでも、食物繊維・ビタミン・カルシウム・鉄分は特に不足がちです。緑黄色野菜や淡色野菜、玄米、乳製品、豆類、魚類など、量よりも品数を増やしましょう。お酒やお菓子、ジュース等の嗜好品が好きな方は、摂り方のクセを見直してみることをお勧めします。

**②1日3回リズムよく！朝食・昼食はしっかり、夕食は控えめに！**



年代を問わず朝食の欠食は増えている傾向にあります。軽く考えている人も多いようですが、仕事や学習への集中力や作業効率等への影響が大きく、肥満や認知症のリスクも上がります。活動量の多い時間にしっかり食べてエネルギーを消費する力をつけましょう。

**③なるべくゆっくりとよく噛んで食べ、腹八分目に慣れよう**



満腹感は大脳の満腹中枢でコントロールされており、食事開始から30分くらいで作用しはじめます。ゆっくり食べることで食べ物が体内で効率よく消化吸収されます。20分程度かけて食べ、必要な栄養をしっかり取り込みましょう。

**④体重測定を習慣化し、過不足を調整しよう**



自分にとってコンディションがよい体重を維持できるよう、体重測定を習慣化しましょう。身体活動・運動量に合わせて食事を増減して調整しましょう。

一般の方の個別栄養相談では、食事の様子や健診データによる血液の状態や自覚症状、生活習慣等を詳しく聞き取りさせていただき、一人ひとりに合わせて無理なく食事を摂る方法を一緒に考えながらご提案します。

食生活についてのご相談は、地区担当保健師・管理栄養士へお問い合わせ下さい。



【問合せ先】福祉課ふれあい係 ☎(2)1728【直通】

『保湿してますか？』

皮膚は体温調節や感覚器としての役割などの機能をもっています。重要な機能として「皮膚バリア機能」があります。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されており、表皮が最も重要な役割をもち、皮脂や天然保湿因子、角質細胞間脂質の三つの因子が存在しています。これらの因子が不足すると皮膚が乾燥した状態になり、角層が剥がれてきて、隙間ができ、外からの刺激をうけやすくなります。

皮膚が乾燥すると皮膚バリア機能が壊れ痒みが生じます。痒みが発生すると皮膚を掻き、さらに皮膚表面の角層を破壊するという悪循環になります。そのような状態になると外界からの異物（アレルギーや細菌など）も侵入しやすくなりますので、アトピー性皮膚炎などをお持ちの方は、皮膚を掻き傷つけないことが大事です。

よく冬になると「体が痒いから塗薬が欲しい」と言われますが、乾燥肌は空気の乾燥する冬季だけ

ではなく、夏季もエアコンなどで室内が乾燥した状態になります。

皮膚の乾燥は加齢とともに進みます。季節に関係なく保湿剤や市販のボディクリーム、ボディミルクなどを、日頃から塗る習慣をつけることで皮膚の乾燥を防ぐことができます。特に入浴後は皮脂膜がとれて乾燥しやすい状態になっているので、早めに塗るようにしましょう。またお風呂は熱すぎないこと、体は強く擦らないことも大事です。

洗顔後に顔に化粧水をつけるのと同じように体にもボディミルクやクリームなどを塗る習慣がつくといいですね。



【問い合わせ先】天塩町立国民健康保険病院 ☎ (2) 1058

町民相談室を

ご利用ください！

町民の皆さんが日頃抱えるさまざまなお悩みへ相談・手続きなどについて、解決に向けて相談できる総合的な窓口を昨年度より開設しています。（令和2年度の相談件数：11件）

■開設場所：役場庁舎1階（出納室の右隣）

■開設時間：午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

■ご利用の際は、役場1階出納室におたずねいただくか、☎(2)1001（内線111）までご連絡ください。



# 町民カレンダー

令和3年10月

日	月	火	水	木	金	土
休み	生ごみ 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
9月 26	27	28	29	30	10月 1	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日程は変更となる場合があります。</li> <li>・ごみは当日の朝8時までに出してください。</li> <li>・10月の回覧日は13日と27日です。</li> <li>・あいあいクラブ・・・こども園▶火~木 雄信内▶月</li> <li>・11日(月)は平日となっていますのでご注意ください。</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>●秋の総合健診 [ふれあいセンター]</li> </ul>
3 ●天塩中学校学校祭	4	5 + 循環器内科外来 ○こども園開放	6	7	8	9
10 ●天塩小学校学芸会 一般公開日	11	12 ★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 ★はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分~15時	14 + 眼科外来 ★いきいきサロン [雄信内老人憩の家] 10時~14時	15	16
17 ○雄信内保育所開放 ★しゃっきりサロン [てしお温泉夕映] 13時~14時	18	19	20	21	22	23
24 《天小開校記念日》 + 眼科外来	25	26 ★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	28 + 産婦人科外来	29 + 小児科外来 ○乳児健診 12時50分 ~13時20分 ○1歳6ヶ月児健診 12時30分~13時 ○3歳児健診 12時30分~13時	30
31 	11月 1	2	3	4	5	6

離れて暮らす高齢者をそっと見守る



# AI見守りサービス実証実験 参加者を募集します！



そっとねっと  
詳細はこちら

**実施期間** 令和3年9月8日～令和4年3月31日



▲ テレビCM放送中の「そっとねっと」

今後より加速していく高齢化社会へ向けて、天塩町に一人でも暮らす高齢者の方が安心して暮らすことができるような町を目指し、AI見守りサービス「そっとねっと」の実証実験を来年3月末まで行います。

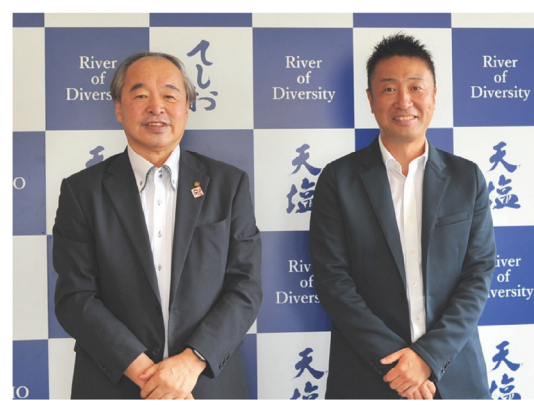
「そっとねっと」はご家庭の分電盤に設置する電力センサーがテレビや炊飯器などの家電の使用状況をリアルタイムで分析、見守りに活用します。長時間家電の利用が無い時など生活の異変を察知し、スマートフォンにお知らせしてくれるサービスです。

主に離れて暮らす家族が安否確認のために利用するサービスとして今年1

**高齢者が安心して暮らせる町を目指して**

**先着100名まで参加特典**

今年9月末まで参加者を募集しており、先着100名分までの参加特典をご用意しております。特典1はご家族も利用できる見守りサービス「そっとねっと」の初期費用無料と来年3月末までの利用料無料、特典2は北海道産米「ゆめぴりか」5kgをプレゼント致します。アンケートへのご回答や機器設置の立ち合い等が必要ですが機器設置後はいつも通りの生活して頂くだけで大丈夫です。是非お気軽にお問い合わせ・お申込みください。



▲ 佐々木町長を表敬訪問したそっとねっと運営会社のヤブシタエネシス(株)森忠裕社長

## 募集要項

- 応募資格** 天塩町に在住の高齢者及び身体障がい者手帳お持ちの方
- 応募期間** 第1期 令和3年9月8日(水)～9月21日(火) 先着50名  
第2期 令和3年9月22日(水)～9月30日(木) 先着50名  
※いずれも午後5時15分必着
- 応募方法** 郵送/FAX お問い合わせ先まで申込用紙をご請求ください。  
WEB QRコードからご応募ください。



WEBお申込み

**参加者特典①** 今だけ無料

AI見守りサービス そっとねっと

初期費用最大 **95,400円**※

月額利用料最大 **3,080円**※

**参加者特典②** 限定100名プレゼント

 北海道産米  
**ゆめぴりか 5kg**※

※特典は実施企業ヤブシタエネシス(株)より提供  
※機器設置時にお届け予定

お問い合わせ先 

天塩町役場 総務課企画広報係 担当:菅原  
電話 (2) 1001

※月額利用料無料は令和4年3月末まで ※記載の月額利用料はWi-Fi環境(3GB/月)含む金額 ※特典画像はイメージです。※本実証実験は令和4年3月末までです。令和4年4月以降、引き続きそっとねっとのご利用をご希望の場合は有料サービスへの更新は初期費用無しで可能です。※自動更新ではございませんのでご安心ください。※離れて暮らすご家族へこの案内送付を希望される方はお問い合わせ先へご連絡ください。



# 停電情報をLINE・チャットでお知らせします

停電情報をLINEでお知らせします。  
ぜひお友たち追加してください！

停電・設備に関するお問い合わせはチャットでも受付しています。  
ぜひご利用ください。



エリア登録をするためのお友たち追加はこちらから！



チャットはこちらから



<お問い合わせ先>

北海道電力ネットワーク(株)天塩ネットワークセンター  
電話 0120-060-139 (平日9時~17時)

## 協力隊通信

地域おこし協力隊の横山です。感染症拡大や緊急事態宣言などもあり、もどかしい日々が続いておりますがみなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、現在天塩町観光協会では『てしおおしてスタンプラリー』を開催しています！昨今の事情を鑑みまして、お手

持ちのスマートフォンを使って行う非接触型のスタンプラリーとなっております。町内の5施設(道の駅てしお、天塩川歴史資料館、天塩川河川公園、てしお温泉夕映、川口遺跡)を巡り、QRコードを読み込んでいただくとスタンプゲットとなり、ゲットしたスタンプの数に応じて天塩の特産品が抽選で当たる仕組みとなっております！また、天塩町観光協会のInstagramまたは#てしおおして

てをつけて投稿していただくと記念品をプレゼントするキャンペーンも行っております。どこにも行けない今だからこそ、町内施設を回って見てはいかがでしょうか？



TESHIO\_TOURISM

▼展示の様子



**俳句うちわ展**  
 天塩郵便局では郵政創業150周年記念事業として「俳句うちわ展」を8月16日から9月3日まで郵便局内のコミュニティルームで開催しました。展示された俳句は、てしお青女俳句会(木谷 洋子 代表)の50歳代から90歳代の会員が句を詠み、句の情景あふれる切り絵やイラスト、写真を貼り付けた団扇12枚(24作品)が展示されました。作品の中には「兄妹の柔道魂 夏熱く」などオリンピックでの競技をテーマにした句や夏の季節感を表現した句や夏の季節感を表現した句など、個性豊かなオリジナル「うちわ」が展示され、来場された町民を和ませています。

▼防災について講話する野宮防災マネージャー



**お年寄りに防災講話**  
 8月12日、天塩町老人クラブ連合会の会員15名が参加し、町老人福祉センターにて防災講話を行いました。8月から町の防災担当に就任した野宮防災マネージャーが講師として地震・水害・津波・火災などの対処について「津波の浸水で何センチ以上の水が押し寄せると人は歩けなくなりませんか？」などスライドを用いた20問のクイズ形式で問答しながら、災害に直面したときの適切な行動等について学びました。参加した70歳代の男性は「普段は災害について考えることはなかったが、今回の講話で楽しく学ぶことができた」と語りました。

▼2年ぶりに打ち上げられた大輪の花火



**2年ぶりの花火大会**  
 新型コロナウイルス感染症の影響により、大きなイベントが中止となるなかで、天塩町観光協会では、昨年からのコロナ禍で沈みがちな気分になつていいる町民にエールを送り、同感染症の収束を祈念するため、2年ぶりとなる花火大会を実施することとなりました。混雑や密による新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、町内在住の方のみを観覧対象とし、事前に打ち上げ時間と場所を非公表として8月15日の夜、天塩川河口の夜空を染め上げました。

▼着衣水泳を体験する様子



**着衣水泳教室**  
 9月1日、町営プールにて「着衣水泳教室」が行われ、町内の小学6年生21名が参加しました。水辺でボール遊びをしていた二人組のうちの一人がボールを追いかけているうちに誤って落水し、溺れそうになっているところをもう一人が助けに行つて二人とも溺れてしまう寸劇を行いました。水の中に落ちてしまったら「慌てずに、浮いて、待つ」と、溺れている人を見つけたら一人で助けにいかず、声をかけ、身の回りにある浮く物を投げる」という教訓を伝えました。生徒たちは着衣したまま水中でペットボトルやゴミ袋を利用して体を浮かせることを体験しました。



▼全道大会で銀賞を受賞した天中吹奏楽部員



**天中吹奏楽部・全道大会「銀賞」**

天塩中学校吹奏楽部は8月27日、札幌コンサートホール森・ホール(キタラ)にて開催された第66回北海道吹奏楽コンクール(中学校C編成)に出場し、銀賞を受賞しました。受賞に際し、顧問の杉山早紀先生は「何よりも無事にコンクールが開催され、生徒たちにステージの経験をさせてあげることができて、とても嬉しく思います」と語り、副部長の湯澤彩音さんは「6分間の演奏があつという間に感じられました。一秒一秒に自分たちの思いのせながら演奏することができました」と感想を述べました。

▼メンズ・ヨガ教室の様子



**メンズ・ヨガ教室**

8月23日、町社会福祉会館・大ホールにて「メンズ・ヨガ教室」が開催され30歳代～50歳代の男性6名が参加しました。これまで定期的に開催されていたヨガ教室は参加者の大半が女性で、男性が参加しづらいとの声もあり、今回初めて参加対象を男性として開催しました。講師の中島まなみ先生は「男性のヨガによって柔軟性を高める肉体的効果とストレス解消等の精神的な効果も期待できる」と健康づくりのため男性の積極的な参加を呼びかけました。参加した50歳代の方は「普段、事務職で机に座っている時間が多く運動する機会がなかったが、今回参加して身体が楽になった」と感想を語りました。

▼子牛への哺乳体験の様子



**親子で酪農を体験**

8月29日、町の基幹産業である酪農について体験を通じ親子一緒に学ぶことで酪農への理解と親子の絆を深めることを目的に「親子チャレンジ教室」親子で一緒に酪農を学ぼう! (町教育委員会主催、J.A.るもい青年部天塩支部後援) で北更岸の高原牧場で開催され、親子13人が参加しました。同牧場の高原 弘雄さんが講師役となり子牛への哺乳、トラクターへの試乗、牧草ロール転がし、子牛との綱引き、放牧地散策、搾乳の体験をしました。講師役の高原さんは、牛の種類や個体による違いや、哺乳や搾乳のやり方について実演・説明し、参加した子供たちは熱心に聞き入りました。

▼植樹方法についてレクチャーを受ける天中生



**2年ぶり「サクラ植樹」**

例年、春に町内外から多くの方が参加し約20年間にわたり民安ダムで開催されてきた桜の植樹会(民安ダム「サクラの森づくり」の会主催)が昨年からは新型コロナウイルス感染症拡大防止ため中止となっていました。9月6日、天塩中学校の「総合的な学習の時間」授業にて1年生26名と引率教諭4名が民安ダムを訪れ、桜の特徴や植樹方法について同会の谷村 敏彦 会長から説明とレクチャーを受けた後、町木である「エソヤマザクラ」の苗木30本を植えましました。植樹された苗木には生徒が各自手作りした色とりどりのオリジナル名札が付けられました。



天塩町長 佐々木 裕之

未明の落雷で目覚め、雨音の強さも気になりましたが出勤時には平穏な日常の風景でした。その後の報告で強風災害により空き家の旧医院の屋根が飛び、近所の建物への被害も出ているとのことでした。早速被災されたお宅を訪問し、午後から現地を視察しました。旧医院は町立病院は別でありながらも、私を含め多くの町民がお世話になってきました。先生が亡くなり、しばらく後に奥さんが亡くなった時には、近親者が少ない中で町内会のみで葬儀により数人で眠らぬ通夜を執り行いました。

本町の市街地形成は100年以上前に海岸通から発展してきました。当然のように海岸通から建物等の老朽化が進行していく、換言すれば厳しい浜風から遠ざかるように内陸側へ人家が移っていった結果なのでしょう。交易・物流・人流・交通など歴史的な変遷で中心市街地が変容します。川や鉄道から国道が中心となった今、道の駅がその中心になろうとしています。

本年においても敬老会は中止となり大変申し訳ありません。お盆にはサブライズな花火大会を観光協会が実施し、町としても微力ながら応援したつもりです。「つしお会議」を毎月行っています。テレビ画面とカメラ・マイクにより、町長室と会場をオンラインで結び話し合いをしています。少人数でも可能です。コロナ禍でこんな形ですが、町民の皆さんとお互いの気持ちを理解しあい、町政へ反映したいと思えます。

### 戸籍のお知らせ

※掲載にご同意いただいた方のみ掲載しておりますので、ご了承ください。

#### ★お誕生おめでとうメッセージ

- (海岸通12) 長谷川 叶 侑 さん
- 明生さん・美咲さんの長男
- (苗畑) 山形 支乃 さん
- 大介さん・紗希さんの長女
- (山手裏通1) 渡邊 ヒナタ さん
- 聖人さん・千璃さんの二男

#### ★結婚おめでとうメッセージ

該当なし

#### ◆ごめいふくをお祈りします

- (新栄通4) 小松 チヨ さん (100歳)
- (山手裏通8) 石山 新一 さん (86歳)
- (泉源) 大沼 ミツ さん (92歳)
- (山手通5) 阿部 一博 さん (66歳)
- (山手裏通4) 園田 昭二郎 さん (94歳)
- (川口基線) 佐藤 トキ さん (88歳)
- (山手通2) 石山 巖 さん (78歳)

### 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】
- 新栄通4 山本 京子 さん
- 山手裏通8 石山 淑子 さん
- 泉源 大沼 則秋 さん
- 山手通5 長山 志津子 さん
- 旭川市 鈴木 君子 さん
- 川口基線 佐藤 純司 さん
- 【社会福祉のために】
- 雄信内 (株) 阿部 組 様
- 恵愛荘へ
- 新開通5 高橋 フジ さん
- 振老 藤澤 京子 さん
- 北川口 石本 子ヨ子 さん

### 編集後記

いつも「広報てしお」を愛読いただき有難うございます。広報担当の菅原・菅野です。  
9月1日は、今から98年前の同日に発生した関東大震災にちなんで「防災の日」となっています。ちょうど、その前日の8月31日の未明に町市街地で局地的な突風が発生し、空き家の屋根の一部が吹き飛ばされました。破片の一部が近くの民家に衝突する物損被害がありました。人的被害はありませんでした。また、3年前の9月6日に発生した北海道胆振東部地震による大規模停電は記憶に新しいのではないのでしょうか。「災害は忘れたころにやってくる」と言われるように日頃からの意識付けと備えが大事です。「マ子」の話題でも取り上げましたが、野宮防災マネージャーによる防災講話は、クイズ形式で災害について楽しく学ぶことができる良い機会であったと思います。  
♪広報紙への記事掲載や取材のご依頼などございましたら、お気軽に総務課企画広報係までお問合せ・ご連絡ください。

**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

**ハロウィンジャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**9月22日(水)2種類同時発売!**

発売期間 9/22(水)~10/22(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

ひとのうごち

**8月末**

--- 人口 ---

**2,910** 人 (- 6)

(男) **1,468** 人 (+ 1)

(女) **1,442** 人 (- 7)

--- 世帯数 ---

**1,500** 世帯 (- 2)

※ ( ) 内は前月比