

天然しじみのふるさと

天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.778



2022
5



《今号の内容》

- 天塩小・天塩中・天塩高入学式・・・P.2～3
- 【特集】天塩の夕日景観を研究しました！・・・P.4
- 令和4年度町政執行方針・・・P.5～7
- 令和4年度予算の紹介・・・P.8
- 病院だより・・・P.9
- こんにちはは地域包括支援センターです・・・P.10
- 町民カレンダー・・・P.11
- マチの伝言板／運動教室通信・・・P.12～13
- 光ファイバー回線利用申込受付について・・・P.14
- マチの話題・・・P.15
- ひとのうごき・・・P.16



天塩小学校入学式【4月7日】

小学校 入学式



入学式

天塩小学校・天塩中学校・天塩高校



4月7日、天塩小学校と天塩中学校で入学式が行われました。天塩小では11名の新1年生を迎えました。小柳校長より「今日の入学式を2年生から6年生までのお兄さん、お姉さん、先生方、楽しみにしていました。明るく元気な皆さんに会えてとても嬉しく思います。学校はとても楽しいところです。毎日元気に通って、たくさん遊んでほしいと思います」と歓迎の言葉が贈られました。

23名の新入生を迎えた天塩中では、嶋本校長が「これからはじまる中学校生活に向けて、多少の不安が入り混じっていることと思います。しかし心配はいりません。皆さんには教育への情熱に溢れる先生方と、君たちが入学してくることを心待ちにしていた心優しい2・3年生の先輩たちがいます。分からないことや困ったことがあれば何でも聞いてください。また、中学生の時期になるとどうしても自分と周りの人を比べがちになります。周りの人と比べて自分が劣っていると思うことがあるかもしれませんが、それは決して恥ずかしいことではありません。人は一人一人、皆がうのです。しかし、自ら決めたことを出来なかつたときは恥ずかしいと思ってください。まずは、自分との勝負です。自分を甘やかさず、自分に厳しく、自ら学び続ける姿勢が成長のカギになります。難しいこと、苦しいことにならたら、自分を鍛えるチャンス、一歩前進するチャンス、と前向きに考えることです。そして、自らを鍛えることを通して自ら学ぶことの楽しさを感じ、この天塩中学校で成長していったほしいと思っています」と式辞を贈りました。



4月8日には、天塩高校で入学式が行われ、31名の新1年生を迎えました。後藤校長は「夢と希望に満ち溢れた皆さんの入学を本校教職員、在校生と共に心から歓迎祝福いたします。皆さんはいよいよ、今日から高校という新たなステージでの生活が始まります。言うまでもなく、高校は義務教育ではありません。みなさんが今ここにいるのは、これまで以上に自らを鍛え、卒業まで頑張り通す覚悟があるということを入試で認められた証でもあります。それは決してゴールではなく、新たなスタートラインに立ったのだと、理解してください」と式辞を贈りました。新入生代表の多田莉世さんは「勉強や部活動に精一杯努め、天塩高校生として、先生方やこれまで伝統を築いてこられた先輩方に恥じることはないような高校生活を送ることをここに誓います」と宣誓しました。



天塩の夕日景観

を研究しました！

筑波大学大学院サービス工

学学位プログラム2年生・幸

坂 麻琴さんは、3年前「高

大連携事業」で初めて天塩を

訪れた際、夕日の美しさに感

動したことがきっかけで、夕

日・トワイライト景観の地

域（地点）毎の違いを数値で

比較検証する研究を行いました。

天文データ、数学（三角

関数）、気象データ、工学（道

路線形状）などから理論モ

デルを構築し、天塩地域の夕

日の優位性、固有性を研究論

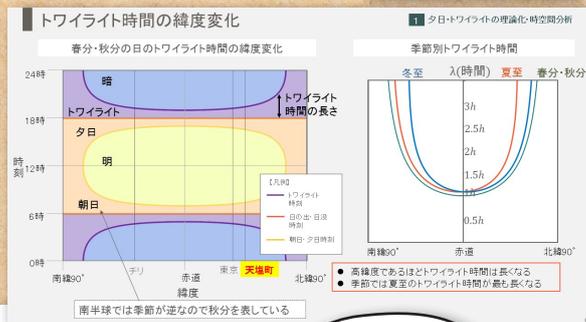
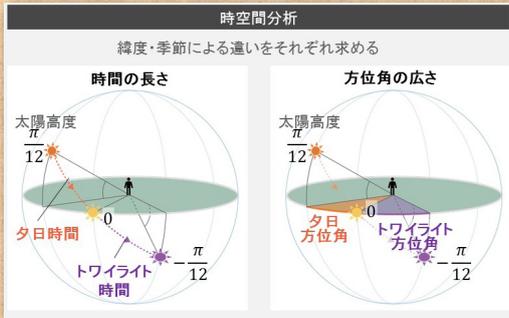
文としてまとめ、学会・学内

で発表し、優秀賞を受賞しま

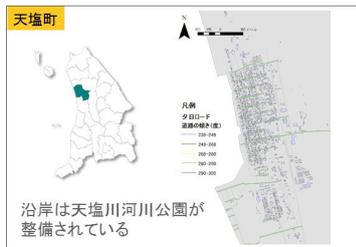
した。



研究者
幸坂 麻琴 さん
筑波大学大学院サービス工学位
プログラム修士(令和4年3月卒)



道路延長上に夕日が見える道路の抽出



【道路延長上に夕日が見える道路の抽出結果】

	天塩町	増毛町	留萌市	羽幌町	小平町	苫前町	遠別町	初山別村
本数(本)	28	3	12	5	14	0	6	3
距離(m)	9,495	637	1,780	422	1,433	0	1,746	1,593

留萌管内では天塩町の街中から夕日が最も見やすい

学术论文
として発表



トワイライト景観を活かせる地域の特徴

Characteristics of the area where the twilight landscape can be utilized

The appearance of Sunset and Twilight that you can enjoy in your daily life differ depending on the area and urban structure. For example, in high latitude areas, the solar altitude is low, and in a city of grid pattern composed of parallel road networks, there are rules in the direction in which the Twilight sky can be seen. Therefore, this paper assesses the importance of the direction in which the Twilight sky can be seen from the direction of the road. Therefore, the main result of this work is that we built a theoretical model to speculate the duration of Twilight and apply the theoretical model to the Western Tempoku Region located on the Sea of Japan side, the northernmost part of Hokkaido. The result showed that the duration of Twilight is longer and the Twilight azimuth is wider in the high latitude region. The other result of this work showed that the Western Tempoku Region of Hokkaido, which has grid pattern roads at high latitudes and various angles, is a rare region where you can enjoy the scenery of Twilight all year round.

Keywords: トワイライト (twilight sky), 夕日 (sunset), 天文学 (astronomy), 高緯度地方 (high latitude regions), 地域振興 (regional development), 格子状道路 (rectangular road pattern)

研究でわかったこと

- ・天塩は、全国と比較し夕日景観（トワイライト時間）を長く広角で見ることが出来る（世界の三大夕日「バリ島」より夏至の日で約60分長い）。
- ・天塩は、沿岸部の道路形状（格子状道路）から留萌管内で最も街中から夕日が見えやすい（留萌管内の市町村市街地の道路軸、形状から最適な景観時季が異なる）。



詳しい研究内容は
こちらで紹介されています
(筑波大学 社会工学データ
サイエンス・ケースバンク)

本研究で得られた天塩の夕日景観データをもとに、映像で表現した動画を地域おこし協力隊の野口裕康さんが製作しました。(天塩町地域おこし協力隊 YouTube チャンネル)





第1回町議会定例会が3月7日から開かれ、佐々木町長が次のとおり町政執行方針を述べました。

私は、「お年寄りの知恵と若者の活力、女性の視点を取り入れ、『新・新天地の天塩』を共に創ろう。元氣なてしお再生に全力」をスローガンとし、町民の皆様にあたたいご支援をいただきながら、町政の舵取りをさせていただきました。

本年度につきましては、第7期天塩町総合振興計画及び天塩町強靱化計画を指針としながら、新型コロナウイルス感染症となる新味の施策を盛り込み、地域の持続可能な暮らしづくり、産業基盤づくり、ひとづくりに全力で取り組む所存でございます。

これまで、多くの課題や新型コロナウイルス感染症の世界的拡大という未曾有の災害に直面しながらも、町民の皆様との信頼関係のもと、誰もが生涯安心して住み続けられる地域の実現に邁進してまいりました。

主要な基本施策展開についてご説明申し上げます。

令和3年度につきましては、一昨年に比べ町民の皆様が「良くなった」と実感できるよう、皆様の声を迅速に政策に反映し、暮らしの利便向上へと事業改善に努めてまいりました。

新型コロナウイルス感染症がもたらす社会・経済の変革を的確に捉え、知恵を出し合い、一

歩踏み出す、組織と地域に「新たな風」を巻き起こすことを意識した「天塩丸」3年間の舵取りであったと実感しております。

指し、施策の展開にあたりましては社会の変革を的確に捉えながらも、特に防災・減災・まちの強靱化に注力して取り組む所存でございます。

制の実現に向けた検討を進めてまいります。

① 新たな地域公共交通の形成

暮らしに欠かすことのできない「地域の足」の確保につきましては、昨年から実施しております地域公共交通実態調査の結果を取りまとめ、天塩町地域公共交通計画を策定することで、利便の高い持続可能な地域公共交通網を町民の皆様と共に形成し、マイカー移動に依存しない、高齢となっても安心な生活移動手段を検討してまいります。

チデバイス対応一斉情報配信システムを整備してまいります。災害時における情報伝達の迅速性・確実性を確保するとともに、平時にはアンケートなど簡易的なコミュニケーションツールとして活用し、安心・安全な暮らしの実現とコミュニケーション活性化を図ってまいります。デジタルトランスフォーメーション推進に資する取組の第一歩として、地域のデジタル化を加速させ、より良い暮らしの実現を目指してまいります。

④ 防災・減災・救急対策
激甚化する災害への備えとして、天塩町強靱化計画に基づき、災害対策本部機能を担う役場庁舎の耐震工事を実施し、災害時の司令塔として皆様の生命・財産の保全に全力で取り組んでまいります。また、災害時には指定避難所としての機能を有することから、移動の円滑化とバリアフリー化を目的とした役場庁舎内設備整備を進めてまいります。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により分散避難への対応や避難所における停電対策の強化が求められている現状から、指定避難所へ発電機や投光器等を配備し、電力面の強化を実施してまいります。

② DX・デジタルトランスフォーメーション・推進

町内全域の光ファイバー網につきましましては、GIGAスクール構想やスマート農業の推進に必要な不可欠な通信インフラであることから、農村地区への高度無線環境の整備に継続して取り組んでまいります。

市街地活性化への対策として、空き家解体撤去補助制度を創設し、増加傾向にある空き家の解体促進を図るインセンティブ措置として、人口減少フェーズにおけるコンパクトなまちづくりの推進を図りながら、住宅リフォーム支援事業と合わせ、町内住環境の効率的・効果的な整備促進と地域経済の好循環を実現してまいります。

⑤ 情報発信体制の改善
まちの活動・話題について皆様情報が取得しやすい環境を整え「開かれたまち」を目指すため、天塩町ホームページを改

I 生涯安心して住み続けられる「暮らしづくり」

人口減少・少子高齢化が急速に進行する中でも、まちの安全、生活の安心、高齢になって生涯住み続けられるまちを

国が進める地方からのデジタル実装「デジタル田園都市国家構想」の実現に向けて、継続課題であった防災情報発信について、IP通信網を活用したマル

れた地域で生活できるよう、農村地区の除雪補助対策に加え、シルバー人材の活用を見据えた新たな組織の立上による市街地除雪対策など、より良い除雪体

5

善してまいります。誰もが平等に情報を取得することができるようアクセシビリティの向上も図りながら、皆様にとって「見やすい」、「見てもらえる」ホームページとなるよう努めてまいります。

また、インターネットの利用が不慣れな方でも、テレビからまちの最新情報を取得できるよう、地デジ広報サービスについても継続してまいります。

⑥ まちのコミュニティ拠点整備

施設老朽化が著しい天塩町社会福祉会館の代替施設となる複合施設の構想につきましては、町民の皆様とともに、個別施設計画及び人口ビジョンから導かれる「まちの将来像」について共有し、多くの議論を重ね、意見要望を取り入れながら、「ひと・まち交流施設」構想を描いてまいります。合意形成にあたりましては、「広く・深く」皆様の声を聞く体制を整えながら、一人一人との顔が見える交流の中で、皆様が主体となったまちづくりとなるよう努めてまいります。

⑦ 社会インフラの計画的維持管理

生活の維持に必要な不可欠な道路・橋梁の整備につきまして

は、橋梁長寿命化修繕計画の更新に着手し、安心・安全な道路機能の確保に努めてまいります。

港湾につきましては、船舶安全航行のための整備促進に向けて、国や関係機関への要望を継続してまいります。

水道の管理につきましては、簡易水道管路更新工事実施設計に着手し、安定的な水の供給体制を確保してまいります。

公営住宅の管理につきまして

は、老朽化に対する予防保全と改善措置を計画的に実施し、最善のストック管理と町民の皆様への住環境の安定的供給を継続してまいります。また、入居者の皆様の声を聞きながら、高齢者にとって生活しやすい住宅となるよう進めてまいります。

⑧ 子ども・子育て支援

少子化対策として実施しておりますした未来を築く子育て応援事業における出産祝い金の額を見直す一方、町独自施策として新たに3歳未満児の保育料の無償化、おたふくかぜワクチン及び妊産婦健診の助成拡大、3歳児健診における眼疾患検査項目の追加を実施してまいります。

従来の出生に対する個別支給に加え、不妊治療費等助成事業に

ついても継続し、子育て環境の整備・充実に努めてまいります。

また、天塩町の未来を担う子どもの健やかな成長を地域一体となつて支える体制を維持し、きめ細やかな「心のケア」を図るため、子どもの居場所づくり推進事業とスクールカウンセラー等派遣事業を継続してまいります。

子育て世代のワンストップ窓口「子育て世代包括支援センター」を中心とした切れ目ないサポート体制を継続するとともに、子育て支援アプリ情報配信サービスによる子育ての負担軽減と合わせて、保護者が子どもの成長を喜び、共有し、余裕を持つて子どもとふれあえる子育て環境づくりに努めてまいります。

認定こども園につきまして

は、一部教室へ空調設備の整備を実施するなど、保育サービスの継続体制を強化し、安心して通園できる保育環境の一層の改善に努めてまいります。

⑨ 医療と福祉

天塩町立国民健康保険病院につきましては、大きな課題である常勤医2名体制の実現に向けて、私自ら足を運び、町民の皆

様のご要望に沿えるよう、関係機関との連携に継続して努めてまいります。また、国民健康保険事業における新たな検診助成として「CTを活用した肺がん検診」の追加を進め、被保険者の皆様の健康維持に努めてまいります。

新型コロナウイルス感染症の拡大以降発熱外来を設置し、町民の皆様が安心して受診できる体制を整えてまいりました。今

II まちの未来を支える「産業基盤づくり」

後も地域医療体制の安定的な確保と強化に努めてまいります。

新型コロナウイルスワクチン接種につきましても、追加接種が実施されておりますが、迅速かつ安心・安全な接種体制の維持と情報周知に継続して取り組んでまいります。

お年寄りや障がいを持つ方への支援につきましては、昨年に日常生活活動支援事業の利用条件を緩和する改善を実施しましたが、更なる改善策として、基本運賃の全額助成等の事業拡大を実施し、外出における費用負担の軽減と一層の健康増進に取り組んでまいります。

⑩ 自衛隊施設誘致の推進

町民並びに各団体の皆様のご協力のもと、施設誘致・訓練誘致が進められてまいりました。国防への寄与をはじめ、地域活性化や町の安心・安全のため、関係機関と連携した誘致の推進に継続して取り組んでまいります。

まちの未来を牽引し、地域活力の源となる力強い産業を目指し、施策の展開にあたりましては、基幹産業の持続的発展と地域経済循環の創出に注力して取り組む所存でございます。

① 農林水産業の基盤整備

本町の基幹産業である農業につきましては、経営者の高齢化や担い手不足によって農家戸数は年々減少傾向にあることから、直面する課題の解決に向けて継続的な支援を図り、スマート農業の促進と合わせて「ゆとりある農業」の実現に努めてまいります。農業基盤の整備につきましては、国営総合農地防災事業及び道営草地畜産基盤整備事業を継続し、草地改良と安定した経営の持続化を図るとともに、酪農ヘルパー制度に対する支援を実施し、農業従事者の労働負担軽減に継続して取り組んでまいります。また、天塩町農業

振興ビジョンに位置づけられております北川口牧場「育成舎」の建設を進めるとともに、天塩町営農担い手協議会と連携しながら研修生受入促進を図ること、農家の一層の負担軽減に取組んでまいります。

漁業につきましては、覆砂事業によるパンケ沼底質改善事業を継続し、関係機関と連携を密にししながら、本町を代表する特産品である「しじみ」の資源の回復に全力で取組むとともに、漁業経営の安定化につきましても継続して支援してまいります。

林業につきましては、豊かな森づくり推進事業による民有林造林支援と町有林の適切な保育管理に継続して取組んでまいります。また、一層の林業振興を図るため、森林環境譲与税を活用した取組についても進めてまいります。

地域資源開発交流施設につきましては、地元産品を活用した商品開発及び付加価値化の促進に継続して取組むことで、地域経済・産業の活性化を図ってまいります。

② 商工観光業の振興

商工業につきましては、関係団体へ引き続き支援を行い振興

を図るとともに、企業の新規参

入や新たな事業に対する推進として企業立地振興及び事業承継対策への検討を進めているところであり、地域経済の循環及び活性化に努めてまいります。また、それらを進めるにあたり、ふるさと納税に関する事業は、

本町のPR効果や財政の健全な運営に関わる大変重要な取組でございます。昨年末に新たな返礼品として「和牛」が開発されたことで、地域経済の一層の活性化が期待されるところであり、地元事業者と連携した魅力ある返礼品の開発促進とふるさと応援寄附事業を推進してまいります。

また、観光につきましては、「道の駅てしお」の情報発信機能の強化を図り、観光協会や地域おこし協力隊、地域事業者等との連携を深め、本町の魅力発信、地域経済への貢献に努めてまいります。

III 地域で学び次代を担う「つなぐ」

次代の担い手となる人材育成・確保を目指し、施策の展開にあたりましては、人材育成基盤の整備と学びの創出に注力して取組む所存でございます。

① 地域おこし協力隊

本町には、地域情報発信や国際交流・多文化共生、関係人口創出に従事する地域おこし協力隊が在籍しております。新たな視点や固有のスキルを最大限活用できる環境を整えながら、地域課題の解決策を共に考え、イノベーションを巻き起こす人材として地域への定着、起業支援を継続して推進してまいります。

② 教育基盤の整備

小中学校につきましては、学校施設長寿命化計画に基づき、学校施設に求められる機能・性能・安全の確保に継続して取組んでまいります。

教職員住宅につきましても、民間賃貸教職員住宅の建設促進を図るため、民間賃貸教職員住宅建設助成制度を創設し、PFIを活用することで教員住宅の効率的かつ効果的な運営を図り、教育環境の一層の向上に努めてまいります。

③ 天塩高等学校の魅力づくり

天塩高等学校における通学対策等の支援を継続するとともに、高大連携事業によるまちづくりへの参画や地域学習への協力など、地域と協働した「魅力

づくり」に継続して取組んでまいります。

公設民営塾につきましても、学力向上と都市部との格差是正に資する取組として、継続した学習サポート体制を構築してまいります。

④ 多文化共生・グローバル人材の育成

多文化共生・国際交流推進プランを策定し、町内における多文化共生の意識啓発とグローバル人材育成を地域おこし協力隊を筆頭に推進してまいります。外国人住民の地域への溶け込みを促進させ、人口減少に伴う地域課題の解決と地域の活力向上を相乗的に生み出す取組として、地域の活力創出に努めてまいります。

⑤ スポーツ・文化芸術振興

スポーツ・文化芸術振興につきましては、新型コロナウイルス感染症の影響下におかれましても、皆様の活動を最大限支援できる基盤整備に努めてまいります。

体育施設の整備につきましては、運動公園本球場のグラウンドを改良し、全道大会の誘致などスポーツ振興及び交流人口増加に繋げていきたいと考えてお

ります。また、老朽化した町民プールに代えて、天塩高等学校プールの使用と供用を開始してまいります。

文化芸術振興につきましては、地域文化芸術鑑賞に係る実行委員会への支援を実施し、豊かな心の醸成と意欲的な文化芸術活動を促進してまいります。

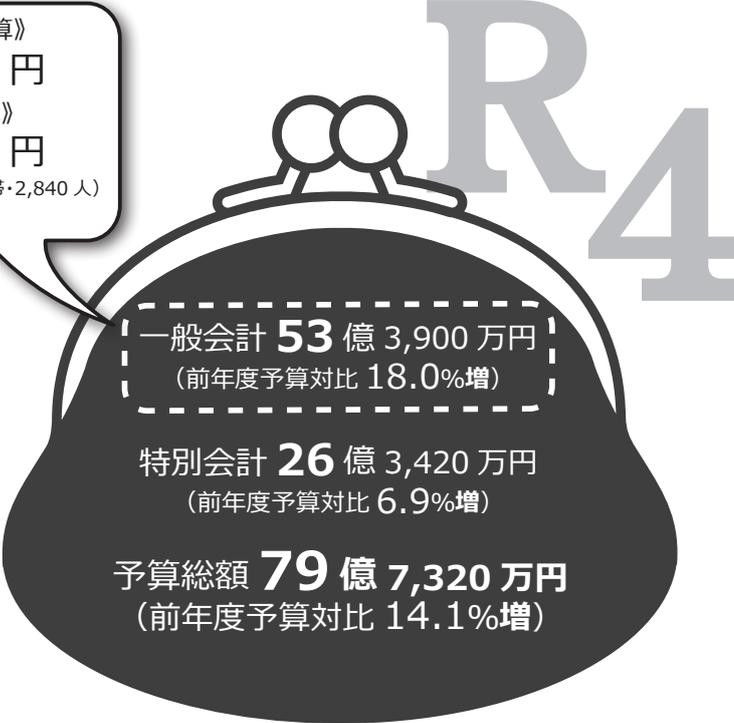
町長就任以降、町民の皆様と共に山積する課題と向き合いながら、従前に捉われない新たな視点を取り入れ、一歩一歩着実にまちづくりを進めてまいりました。

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症の拡大は、全国に大きな不安をもたらしておりますが、この難局を皆様と共に乗り越え、まちのにぎわい創出といつまでも住み続けられる持続可能な地域の実現に全力で取組む所存でございます。

結びに、議員の皆様をはじめ町民の皆様のなお一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年3月7日
天塩町長 佐々木 裕之

《1世帯あたりの予算》
361万9,000円
 《1人あたりの予算》
187万9,000円
 ※令和4年3月末時点(1,475世帯・2,840人)で計算しています。



金額	使いみち
275,095	道路や河川などインフラ整備など(土木費)
254,353	高齢者福祉や児童福祉など(民生費)
155,606	学校・生涯教育やスポーツ振興など(教育費)
202,575	ゴミ処理や予防検診など(衛生費)
194,168	農林漁業・商工業振興や観光イベントなど(労働費・農林水産業費・商工費)
185,630	借入金の返済など(公債費)
473,491	ふるさと応援寄附金返礼や地方創生事業など(総務費)
139,011	その他の経費(議会費・消防費・予備費)

一人あたりの予算の内訳

特別会計予算では、6.9%の増額となっており、これは主に水道事業会計の国道40号水道管移設に伴う負担金で5千万円の増額、病院会計の受変電設備改修などによるものです。

一般会計の予算については、前年度と比較して18.0%の増額となっています。歳入では、地方交付税が1億9千万円の増額、国庫支出金が8千万円の増額となっており、歳出では、役場庁舎耐震化事業と防災情報システム更新事業で4億7千万円の予算を計上しております。

予算総額は、約80億円で前年度と比較して14.1%の増額となっています。

予算の特徴

【収入】

項目	金額	増減率	予算上の区分
給料	322万7千円	7.7%	
基本給	37万5千円	2.9%	町税
手当	285万2千円	8.4%	地方交付税、地方消費税交付金など
パート収入	39万0千円	▲1.6%	使用料及び手数料、諸収入など
親からの援助	56万3千円	17.2%	国庫支出金、道支出金
貯金取崩し	32万0千円	9.4%	繰入金
ローン借入	83万9千円	131.8%	町債
合計	533万9千円	18.0%	



【支出】

項目	金額	増減率	予算上の区分
食費	82万2千円	1.2%	人件費
光熱水費	84万1千円	21.2%	物件費
医療費・学費	124万1千円	7.0%	扶助費、補助費等
子どもへの仕送り等	63万5千円	11.6%	貸付金、繰出金
家のリフォーム	115万7千円	78.5%	維持補修費、普通・補助建設事業
貯金積立て	11万6千円	▲1.7%	積立金、予備費
ローンの返済	52万7千円	▲3.5%	公債費
合計	533万9千円	18.0%	

一般会計の予算額を一般家庭の家計に例えて作成していますが、町の財政と一般会計では内容が異なるため、単純な比較はできません。身近な項目に置き換えていただきます。参考としてご覧ください。 ※金額は千分の一で算出しています。

ロコモを知って、ロコモを予防しよう



バランス能力をつける 片脚立ち

左右1分間ずつ・1日3回

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにしておこなしましょう。

支えが必要な人は、机に両手や片手をつけて（指をついただけでもできる人は指先をつけて）おこなしましょう。



ロコトレを毎日続けましょう！



肩幅より広めに足を広げ、つま先は30°ずつ開きます。

膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向へ向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。



- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝は90°以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながら、ゆっくりおこなしましょう。
- ・支えが必要なひとは、机に手をつけておこなしましょう。

スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

下肢筋力をつける スクワット

1セット5～6回・1日3回

みなさん、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）をご存知ですか。ロコモとは、加齢による筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器（骨や関節、筋肉のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組み）の機能が衰えて、要介護になったり、寝たきりになったり、そのリスクが高い状態を表す言葉です。

『加齢による』という言葉があるため高齢者だけの問題に聞こえますが、近年ではスマホやゲーム普及の影響や、新型コロナウイルス感染予防対策のための外出自粛の影響による活動量低下で、子供や若者のロコモ、ロコモ予備群が増えてきています。これは、運動不足の状態が続けば、どの年齢でもロコモに近づいていくということなのです。

厚生労働省によれば運動不足は喫煙、高血圧に次いで日本人の死亡を招く危険因子第3位です。我が国では運動不足が原因で年間約5万人が死亡しています。

運動不足を防ぐことはロコモ予防や死亡率を低下させることに影響や、新型コロナウイルス感染予防対策のための外出自粛の影響による活動量低下で、子供や若者のロコモ、ロコモ予備群が増えてきています。これは、運動不足の状態が続けば、どの年齢でもロコモに近づいていくということなのです。

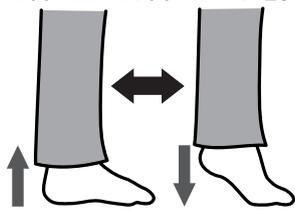
なごります。人生100年、いや、120年時代はすぐそこまで来ている。何歳になっても一花、二花咲かせるのを目指し、今から運動を始めましょう。若い人も出来るだけ早い年齢から運動する習慣を身につけましょう。

そこで今回は、ロコモ予防に有効な運動を紹介したいと思います。まずはコツコツ継続していくことが大切なので無理をせず、自分のペースで行いましょう。

（文責：理学療法士 高田拓幸）

ふくらはぎの筋肉をつける ヒールレイズ

1日10～20回×2～3セット



立った状態でかかとを上げて、ゆっくり下ろします。

立位や歩行が不安定な方は椅子の背もたれなどに手をつけておこなしましょう。

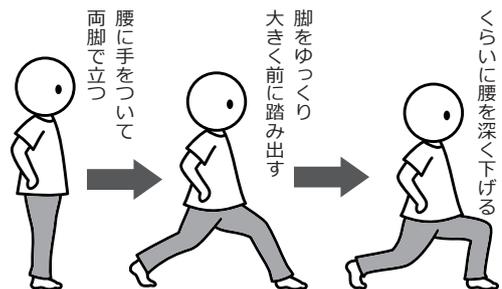


自信のある人は壁に手をつけて片脚だけでチャレンジ！

余裕があったら
ロコトレにプラス！

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ

1日5～10回×2～3セット



腰に手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

地域包括 支援センターです

オーラルフレイルをご存じですか？
～お口の健康を維持するために～

オーラルフレイルとは？

口腔機能（かみ砕く・飲み込む・言葉を発するなど）のささいな衰えをオーラルフレイルといいます。

この状態を単なる老化現象として放置していると、十分な食事がとれず栄養不足になり、筋力や免疫力の低下につながります。また、会話に支障をきたすことで、人との付き合いがおっくうになり、家に閉じこもりがちになります。このような不活発な生活を続けていると、体力とともに脳も衰え、認知症や寝たきりの状態になりかねません。特に嚥下（えんげ）機能の低下による誤嚥（ごえん）性肺炎は命にかかわる危険性があります。

最近こんなことはありませんか？

- ・口がよく乾くようになった
- ・固いものがうまく噛めない
- ・食べこぼしが増えた
- ・水や食事でむせることが増えた
- ・うまく口が動かず、しゃべりにくいことがある

これらの症状がある場合、オーラルフレイル（口の機能低下）の可能性があります。

フレイルを予防し、元気で長生きできる健康長寿を目指しましょう。

オーラルフレイルを 予防・改善するために

- ・正しいお口のケア（歯磨き・入れ歯の手入れ）
 - ・よく噛んで食べる
 - ・おしゃべりや歌をうたう
 - ・食事前の口腔体操
 - ・定期的に歯科を受診しましょう
- 口腔体操をご紹介しますので、実践してみてください（下図）。

1年に1回、お口の チェックを行います

後期高齢者医療制度の被保険者の方は、町内の歯科医院で歯科検診（個別検診）を無料で受けることができます。詳しくは福祉課ふれあい係までお問い合わせください。



**口腔体操
やってみよう!**

①深呼吸

スウ～～
ハア～～

椅子にリラックスして腰掛け、おなかに手を当ててゆっくり深呼吸

②首の体操

ゆっくり後ろを振り返る(左右)
耳が肩につくようゆっくり首を倒す(左右)
首を左右にゆっくり1回ずつまわす

③肩の体操

両手を頭上に挙げ左右にゆっくり下げる
肩をゆっくり上げてからストンと落とす
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくり回す

④口の体操

口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す
口をすぼめたり、横に引いたりする

⑤頬の体操

頬を膨らませたり、すぼめたりする

⑥舌の体操

下をべーと出し、口の両端をなめる。鼻の下、あごの先をさわるように動かす。

⑦発音練習

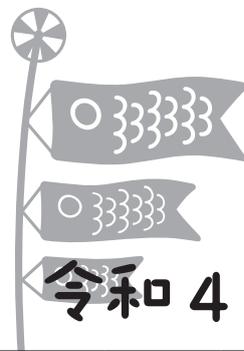
パ・ピ・プ・ポ
バ・タ・カ・ラ

…をゆっくり、はっきり、繰り返し言う

⑧咳ばらい

おなかをおさえてエヘンと咳ばらいをする

町民カレンダー



令和4年 5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
5月 1	2 ●5月粗大ごみ収集 申込締切日	3 《憲法記念日》	4 《みどりの日》	5 《こどもの日》	6 + 循環器内科外来	7 ●5月粗大ごみ収集日
<p>・日程は変更となる場合があります。 ・ごみは当日の朝8時までに出してください。 ・5月の回覧日は11日と25日です。 ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木 雄信内▶月</p>						
8	9	10 ☆おでかけサロン [老人福祉センター] 10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	11 《町内回覧日》 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時 ○運転免許更新時講習 [幌延町消防署2階] ・優良 18時30分	12 + 眼科外来	13	14
15	16 ○雄信内保育所開放	17 ○こども園開放	18 ○あいあいクラブプチ 相談日 ☆しやつきりサロン [てしお温泉夕映]	19 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～	20	21
22 + 眼科外来 ○乳がん検診 [ふれあいセンター] 7時～	23 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] ① 9時30分～ ② 13時～	24 《町内回覧日》	25	26 + 産婦人科外来	27 + 小児科外来 ○生活・仕事相談会 [中央町民会館] 13時30分～ ○乳児健診 12時50分 ～13時20分 ○1歳6カ月児健診 ○3歳児健診 12時30分～13時	28
29	30	31	6月 1	2	3	4



自動車税種別割の納期限は5月31日です

自動車税種別割は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保自動車の場合は使用者）に課税される税金です。忘れずに納期限までに納めましょう！

自動車税種別割納税通知書の発付日は、5月6日（金）です。お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部 ☎011(746) 1190までご連絡ください。

自動車税種別割は、金融機関や郵便局での納付のほか、インターネットサイトからのクレジット納付や、指定のコンビニエンスストアでの納付ができます。また、今年度からスマートフォンアプリを利用した「スマホ納税」も可能に

なりました。

自動車税種別割を納期限までに納付すると、応援店で特典サービスが受けられる「自動車税種別割スマイル納税キャンペーン」を実施しています。詳しくは、道税ホームページをご覧ください。

◆お問い合わせ先◆
留萌振興局税務課
☎0164(42) 8418（平日：8時45分～17時30分）
anshin@runoi8.hokkaido.jp

生活・仕事相談会の日程について

令和4年度の生活・仕事相談会の日程をお知らせします。

生活・仕事など様々な相談を受け付けています。開催日前日の15時までにメール・電話でお申し込みください。

- 日程
- 令和4年4月27日（水）
 - 5月19日（木）・31日（火）
 - 6月16日（木）・29日（水）
 - 7月14日（木）・27日（水）
 - 8月18日（木）・31日（水）
 - 9月15日（木）・28日（水）
 - 10月13日（木）・26日（水）
 - 11月17日（木）・30日（水）
 - 12月15日（木）・28日（水）

令和5年1月19日（木）・31日（火）

2月16日（木）・28日（火）
3月16日（木）・29日（水）

■時間
① 13時30分～14時20分
② 14時30分～15時20分

■場所
中央町民会館

◆お問い合わせ先◆
るもい生活あんしんセンター
☎0164(56) 1616
anshin@runoi8.hokkaido.jp

自衛官等採用試験のご案内

■自衛隊幹部候補生（一般・飛行要員を除く）大卒程度試験

《資格》
令和5年4月1日現在、日本国籍を有し、22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は大卒（見込み含））

《受付期間》
令和4年3月1日（火）～6月16日（木）

《試験期日》
1次試験：令和4年6月25日（土）

《試験会場》
陸上自衛隊旭川駐屯地

■一般曹候補生（第2回目）

《資格》
日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上32歳以下の男女

《受付期間》
令和4年7月1日（金）～9月5日（月）

《試験期日》
第1次試験：令和4年9月16日（金）

《試験会場》
稚内分屯基地（予定）

■自衛官候補生

《資格》
日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上32歳以下の男女

《受付期間》
年間を通じて行っております。

《試験期日》
受付時にお知らせします。

《試験会場》
受付時にお知らせします。

◆お問い合わせ先◆
自衛隊旭川地方協力本部稚内地域事務所
〒097-0001 稚内市末広5丁目6番1号 稚内地方合同庁舎5階
☎0162(33) 1227

徴収強化月間のお知らせ

天塩町収納率向上対策本部では、5月を町税・料金等の「徴収強化月間」と位置づけ、滞納者に対し、自宅訪問・勤務先訪問・差押えを中心とした徴収の強化を図ります。

なお、税外収入については、簡易裁判所の支払督促による申立ての実施を検討します。

また、納付されている方との不公平をなくすため、平成28年4月から「天塩町特定滞納者に対する行政サービスの制限措置に関する条例」を施行し、悪質な滞納者については、町が実施するサービスの一部を制限します。

納期内納付は、広く町民の皆様にお願しているところですが、まだ納付されていない方は、再度納付書を確認していただき、至急納付されますようお願いいたします。

皆様から納付いただいた税金・料金等は、皆様の暮らしを支える貴重な財源となります。今後とも納期内納付につきまして、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

天塩町収納率向上対策本部 本部長
天塩町長 佐々木 裕之



掲載を希望される方へ
 6月号へ掲載を希望する方は、
 5月11日(水)までにお知らせください。
 総務課企画広報係

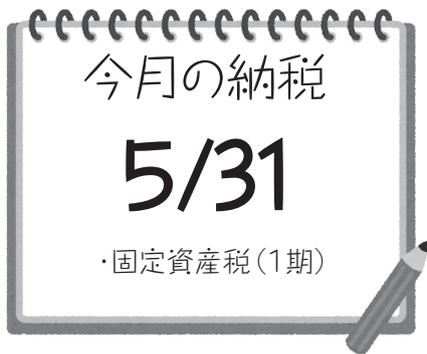
◆お問い合わせ先◆
 北海道留萌振興局 留萌建設管理部
 用地管理室維持管理課
 ☎0164(42)8369



なお、通行規制の状況は北海道地区道路情報のページ (<https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>) または左のQRコードを公表しております。

道路で災害が発生した場合などには通行止め等の規制が実施されます。通行止め区間へ脇道などから侵入すると、損壊した道路からの転落や、崩落した土砂に巻き込まれる等の重大な事故に繋がる恐れがあります。大変危険ですので指定された迂回路のご利用をお願いします。

！ 通行規制区間への進入の危険性
 通行規制区間への進入は、道路の損壊や転落等の危険を伴います。必ず指定された迂回路をご利用ください。



今月の納税
5/31
 ・固定資産税(1期)



前川 瑞希
 (町立病院臨床検査技師)



藪 真輝
 (町立病院臨床工学技士)

4月に採用になりました職員を紹介します。町民の皆様方のため頑張りますので、よろしく願います。

新規採用職員のご紹介




鹿兒島建設株式会社様
 ・新栄通5丁目の老朽化した交通安全看板の撤去
株式会社遠藤重機建設様
 ・雄信内貯水池(農業用水施設)の除雪作業

令和4年3月の地域貢献企業をご紹介します。地域振興のためご尽力いただきましたことに深く感謝申し上げます。

地域貢献へ止業のご紹介



運動教室通信

今年度も様々な運動教室をご案内予定です。でも、運動って中々続かないですね。継続的に身体を動かすというのはとても難しい……。そんなことから、昨年度より、運動教室に継続して参加するキッカケの1つとして【運動教室参加ポイント】を始めました。さらに、周りの人みんなが健康でたくさんの方が賑わう場を目指して【運動教室紹介ポイント】も始めました。

すると、昨年度……



年度途中から参加したけど、教室参加ポイントが貯まらないので恩恵がないんだよね……



5人紹介で5,000円の商品券は一見魅力的だけど、実際5人は厳しいわよ……

そんな声もありました。

そこで、今年度は年度途中からの参加者にも運動用品等の特典が貰えるチャンスや、紹介ポイントは紹介者人数に合わせて段階的に商品券を贈呈するシステムに変更しました。より参加者の皆様に、少しでも特典が付いて足を運んでもらえるキッカケになればと思っています。もちろん、たくさん参加した分、より良い特典が貰えるのでこの春からの参加がオススメです!!

詳しくは運動教室のLINE(右のQRコード)にてご案内しています。

友だち登録はこちらから



農村地区および 雄信内地区での

光ファイバー回線

利用申込受付について

現在、国の補助事業や交付金等を活用し、市街地区以外の雄信内地区など農村部で光サービス未提供エリアでの光ファイバー回線整備・工事すすめています。工事完了及び光サービス提供開始日が決まりましたので、利用申込方法も含めお知らせいたします。

光サービス申込受付開始日：令和4年7月8日～

光サービス提供開始日：令和4年7月20日～

※契約・引込工事が完了した所に限ります。

申込案内書類の送付

NTT 東日本より、事前加入申込書を提出されている方へ郵送で、

申込書類
サービス商品プラン
返信用封筒
を送付いたします。

本利用申込開始

NTT 東日本または、光コラボ事業者（代理業者）に本加入申し込みの手続きと家屋等への引込工事の手配確認を行ってください。

※引込工事が集中することが予測され、工事完了まで、期日を要する可能性があります。予めご了承ください。

光サービス提供

引込工事及び開通設定が完了した所から、光サービスの利用が可能となります。



Q. 事前加入申込をしていますが、光サービスは利用できますか？

A. 光回線の敷設ルートによっては利用できる可能性があります。NTT 東日本または、役場総務課企画広報係までお問合せください。

Q. NTT 東日本（フレッツ光）以外の「●●●光」などの光コラボ事業者の光サービスへの加入申込、利用はできますか？

A. 可能です。各事業者をご自身で選択して直接お申込ください。
※光回線事業者を名乗り「不当に高額な工事費用を請求してくる」など事実と異なる説明をする偽装業者による営業勧誘や訪問にご注意ください。

Q. 光サービス利用開始に伴い、必要な費用・契約は？

A. 引込工事費用（フレッツ光の場合 19,800 円税込～、光コラボ事業者の場合は各社ごとに費用が異なります）に加えてプロバイダ料金（インターネット接続事業者との契約が必要になります）がかかります。各自、個別にお申込をお願いいたします。

Wi-Fi 設置

をお願いします！

光ファイバー敷設整備は国の補助事業（高度無線環境整備推進事業）で行われています。その目的を達成するため、Wi-Fi ルーター等の設置をお願いいたします。Wi-Fi ルーターを設置することで、無線でインターネットに接続ができスマホやパソコン、Wi-Fi 機能が付いた家電製品等が利用可能になります。

光回線サービス事業者（NTT 東日本、光コラボレーション事業者）、プロバイダ事業者（インターネット接続事業者）に関する申込・相談・問合せは、町（役場）では一切行っておりません。個別に NTT 東日本または各事業者へご確認、お問合せをいただきたくお願いいたします。

全国的な傾向として光サービス開始のタイミングで「光回線サービスの電話勧誘トラブル」が発生しています。天塩町では、各事業者及び光コラボ事業者（代理店）等への斡旋などは一切行っておりません。「怪しい」と不安を感じたら……

- ・ あいまいな返事をしないで断る 
- ・ 会社名、担当者名など相手を確認
- ・ 家族や公的機関に相談 

※契約してしまい契約書が届いた後、解約する場合は初期契約解除制度により、契約直後の一定期間であれば解約が可能です。



▲電気通信サービスの初期契約解除制度（総務省）



マチの話題

3月10日～4月13日

▼消防長官表彰を伝達された齊藤副団長（右）



消防長官表彰

北留萌消防組合天塩町消防団の齊藤裕之副団長が消防長官表彰（永年勤続功労章）を受章されました。3月22日には役場にて伝達式が執り行われ、章記と記章が佐々木町長より手渡されました。齊藤副団長は昭和54年に入団し、43年間にわたり、火災時の消火活動や防火の普及啓発活動に尽力されました。齊藤副団長は「良き先輩方と同僚、後輩に恵まれ、家族の支えがあったことで活動を続けてくることができ、感謝している。今後副団長として、団長を支えながら地域のために活動に励んでいきたい」と決意を述べました。



▼感謝状を授与された(株)遠藤重機建設の遠藤社長（中央）



除雪の地域貢献で感謝状

株式会社遠藤重機建設（本社遠別町・遠藤 國男 代表取締役）は、地域貢献活動として、町の農業用水施設である雄信内貯水池施設約1.6キロメートルの区間をタイヤショベル等で除雪しました。3月28日、役場庁舎にて執り行われた感謝状授与式にて、同社に地域貢献感謝状が授与されました。感謝状を受け取った遠藤社長は「日頃からこの地域の方々にはお世話になっていることから、今後とも僅かでもできることがあれば、地域に貢献していきたい」と述べました。佐々木町長は「町の基幹産業である農業の振興に寄与いただきありがたい」と感謝の言葉を述べました。



▼新入学児童へマスク、ハンカチなどのセットを贈呈



赤十字奉仕団 新一年生に寄贈

天塩町赤十字奉仕団（草刈 房子 委員長）は天塩小学校に入学する新一年生用にマスク・ティッシュ・ハンカチ・キーホルダーをトートバックに入れたセットを寄贈しました。4月5日、同奉仕団の草刈委員長と副委員長の中西 枝美さん、来田 滝子さんが天塩小学校を訪れ、小柳 豊 校長に新入学児童人数分の男児用と女児用で絵柄の異なるセットを手渡しました。草刈委員長は「新入学生の皆さんには、楽しい学校生活を送っていただくことを願っています。私たちの気持ちが少しでも支えになればと思います、このセットを新一年生に差し上げていただきたいと思います」と述べました。



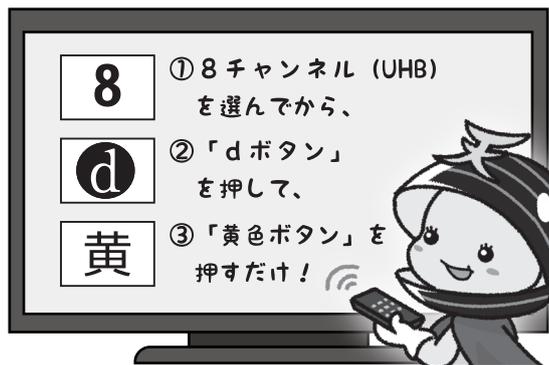
▼小柳校長（左）に愛の鈴を渡す石山部長（中央）



商工会女性部 「愛の鈴」贈呈

天塩商工会女性部は、新入学児童の交通安全を願う「愛の鈴」を天塩小学校に贈呈しました。4月4日、天塩小学校を訪れた石山 順子 部長と鹿兒 島 雅代 副部長より新入学児童人数分（11個）が、小柳 豊 校長に手渡されました。「愛の鈴」は黄色の毛糸で編んだ鐘の中に鈴が付けれられ、青とピンク色のリボンで装飾されたもので、部員十数名が手分けして製作、三役が仕上げ作業を行い完成させました。この活動は約50年近く行われてきました。石山部長は「この鈴を登下校時に付け、1年生だと周囲に気付かせることで、事故に遭わないことを願っています」と述べました。





公式LINEも配信中!



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

(山手通3)
永山 絢音 さん
裕司さん・紗希さんの長女

●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

(山手裏通1)
横溝 守 さん (88歳)
(振老)
池田 フジ子 さん (89歳)
(新栄通10)
大川 サチ子 さん (80歳)
(雄信内)
中村 勝彦 さん (75歳)
(山手裏通3)
田所 政雄 さん (86歳)

ご厚志のご紹介

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ
〔香典返しとして〕
山手裏通11 横溝 照子 さん
振老 池田 孝男 さん
新栄通10 大川 清 さん
〔社会福祉のために〕
字川口 藤田 みさ子 さん
■恵愛荘へ
字川口 安川 好子 さん
■デ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



編集後記

♪いつも「広報てしお」をご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。
♪今月号の冒頭記事で紹介いたしました、筑波大学院生が地域・場所ごと夕日景観の見え方がどのように異なるかという調査研究し、天塩町を含む留萌・西天北地域の固有性と優位性を学術論文としてまとめて発表しました。そのなかで、天塩地域の夕日景観が優れている科学的根拠を主に2つ示してくれました。1つ目は「高緯度」で、夕日トワイライトが長い時間、広い角度で見ることが出来ます。特に天塩町は、日本海側で最北の海に面した市街地があることから「日本で一番長時間、広角度で夕日を見ることが出来る街」と言えます。2つ目は、市街地の道路形状が夕日の見え方角と一致する格子状道路が留萌管内で最も多く、更に沿岸部に視界を遮るような高層建築物がほとんど無いことから、街中の広範囲で夕日を見ることができるといふことです。日本の人口分布を南北の緯度別に集計した統計値によると、東京や京都が位置する北緯35度付近を中心に人口が集積し、北緯33度〜37度の範囲に人口の81%が分布し、留萌市付近の北緯44度より北では全人口の0.2%しか、分布していません。天塩地域で日常的に見える夕日景観は、日本人の99.8%は日常的に見ることができません。そういった観点では固有の稀有な地域資源であると言えるかもしれません。
♪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。

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

ひとのうごき

3月末

--- 人口 ---
2,840 人 (-43)
①男 1,439 人 (-23)
②女 1,401 人 (-20)
--- 世帯数 ---
1,475 世帯 (-10)
※ () 内は前月比