

天然しじみのふるさと

# 天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.783



## 《今号の内容》

- てしお夏祭り花火大会/こども園運動会・・・P.2
- 病院だより・・・・・・・・・・・・・・P.3
- こんにちはは栄養士です・・・・・・・・P.4
- 町民カレンダー・・・・・・・・・・・・・・P.5
- 暮らしのお知らせ・・・・・・・・・・・・P.6
- デマンド交通の運行と利用登録のご案内・・・P.7～8
- 防災ひとくちメモ/マチの伝言板/協力隊通信・・・P.9～11
- マチの話題・・・・・・・・・・・・・・P.12～13
- ひとのうごき・・・・・・・・・・・・・・P.14



お夏祭り

# 花火大会



## 認定こども園運動会



## 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ



町民の皆様には来院の際、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

今回は天塩町内でも新型コロナウイルス感染症陽性者が報告されていますので、改めて濃厚接触者の定義などお知らせいたします。

### ■濃厚接触者の定義

感染者の感染可能期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった人のうち、次の範囲に該当する人です。

感染者（患者）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった



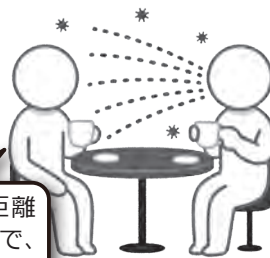
適切な感染防護なしに患者を診察、看護もしくは介護していた



患者の気道分泌液（痰）もしくは体液等の汚染物質に直接接触した



手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上の接触があった



■当院以外の感染症相談窓口  
感染症に関する一般相談（感染症の予防方法や、症状、治療に関する疑問や不安など）に関して  
●北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター 24時間相談窓口  
☎0120（501）507 ※フリーダイヤル

出典:国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」(令和3年11月29日版)

このほか留萌保健所でも一般相談窓口があります。

〈具体的には…〉

感染者の療養期間、濃厚接触者の待機期間、事業所での対応、医療機関等・保育所等での対応など相談できます。

また、北海道ホームページから図解説明されているものもあります。

これらを活用しながら、今後の皆様の健康管理に役立てて頂きたいです。新型コロナウイルス感染者が0人になることがない状況でこれからも感染症対策は続いていきます。正しい情報、知識が得られる手段の一つにしていただければ幸いです。

天塩町立病院  
院内感染対策委員会

ご不要な風鈴はございませんか？  
ご自宅で不要になった風鈴をお譲りください。  
いただいた風鈴は町立病院のロビー（水槽付近）に展示させていただきます。  
来院された皆様の癒しとして活用させていただきます。  
よろしく願いいたします。



# 栄養士です

骨密度を低下させない食事のコツ

## カルシウム摂取チェック表 ～毎日の食事ですれくらい食べていますか～

項目	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルト	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3 チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲンサイなどの青菜	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	-
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干しえびなどの小魚類	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 朝食・昼食・夕食と1日3食を食べますか?	-	1日1-2食	-	欠食が多い	きちんと3食

【出典】骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版

- 20点以上：よい
- 16～19点：少し足りない
- 11～15点：足りない
- 8～10点：かなり足りない
- 0～7点：まったく足りない

### カルシウムが多く含まれる食品

カルシウムの多い食品 (1食あたり)	牛乳	プロセスチーズ	小松菜	ししゃも	木綿豆腐	納豆
使用量	200g	20g	100g	40g	100g	50g
目安	1カップ	1切れ	1/3束	2尾	1/3丁	1パック
カルシウム量	220mg	126mg	170mg	132mg	86mg	45mg

参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

1日に必要なカルシウムの推奨量 **650～750** mg/日

### 効率的にカルシウムが摂れる組み合わせ

**カルシウムの多い食品**

ししゃも、小松菜、牛乳、MILK、ヨーグルト、がんもどき、厚揚げ

**+**

**ビタミンD**  
吸収率UP!

青い背の魚、卵、キノコ類など

**ビタミンK**  
骨への沈着UP!

納豆、大豆油、ほうれん草、わかめ

**マグネシウム**  
骨量UP!

大豆、アーモンド、ごま、ひじきなど

【出典】おいしく元気にフレイル予防 (千代田区)



骨粗しょう症検診は、レディース検診のほか、天塩町立病院の外来診療日に実施していますので、ぜひご利用ください(30歳以上・未治療の方が対象となります)。

健康な骨は、骨吸収(骨を壊す働き)と骨形成(骨をつくる働き)を常に繰り返してバランスを保っています。成長期には骨形成が骨吸収を上回るため骨量は増加します。女性の骨密度は、18歳くらいでピークに達し、50歳前後から低下していきます。加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの分泌量減少や腸管でのカルシウムの

吸収が悪くなってしまうことや吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなるなどの理由があります。経口摂取したカルシウムの吸収率は25～30%と低いことがわかっていますが、カルシウム摂取量と骨量・骨密度との関係は疫学研究においても有意な関連が認められています。カルシウム欠乏は、骨粗しょう症や高血圧・動脈硬化等とも

関係し、過剰摂取は高カルシウム血症・泌尿器系の結石・鉄や亜鉛の吸収障害等を生じる可能性があります。食事量・運動量の変化、特定の病気や薬が骨密度低下の原因となる場合もあるため、定期的な検診で骨密度を測定し、栄養バランスのよい食事でも健康を守りましょう。

- ◆日光浴でビタミンDを作る◆  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。夏は木陰で30分程度、冬は30分程度の散歩が効果的です。
- ◆控えめにしたい食品や避けたい嗜好品◆  
スナック菓子やインスタント食品の頻繁な摂取、アルコールやカフェインの多いコーヒーの多飲、タバコはカルシウムの吸収を阻害する要因となります。

# 町民カレンダー



令和4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 25	26	27	28	29	30	10月 1
<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。                      ・10月の回覧日は12日と26日です。                      ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木 雄 信 内▶月</p>				<p>●10月粗大ごみ収集申込締切日</p>		<p>●10月粗大ごみ収集日                      ○天塩中学校祭</p>
2	3	4	5	6	7	8
		<p>+ 循環器内科外来                      ●運転免許更新時講習                      [社会福祉会館]                      ・優良 13時</p>				<p>○雄信内保育所お遊戯会                      ●運転免許更新時講習                      [豊富町定住支援センター                      ターふらっときた]                      ・優良 13時                      ・一般 14時                      ・違反 15時30分</p>
9	《スポーツの日》10	11	《町内回覧日》12	13	14	15
○天塩小学芸会一般公開日		<p>☆おでかけサロン                      [老人福祉センター]                      10時～12時</p>	<p>☆はつらつクラブ                      [ふれあいセンター]                      13時30分～15時</p>	+ 眼科外来		
16	17	18	19	20	21	22
	<p>○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</p>	○こども園開放		<p>☆いきいきサロン                      [雄信内老人憩いの家]                      10時～12時</p>		
23	24	25	《町内回覧日》26	27	28	29
	+ 眼科外来	<p>○天塩小開校記念日                      ☆いきいきサロン                      [老人福祉センター]                      ①9時30分～                      ②13時～</p>		+ 産婦人科外来	<p>+ 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                      ○3歳児健診                      12時30分～13時</p>	
30	31	11月 1	2	3	4	5

## 児童扶養手当

児童扶養手当とは、父母の離婚等により、父親（母親）と生計を同じくしていない18歳未満の児童を養育している家庭の自立促進と生活安定のために支給されるものです。

### ■現在支給されている方

現在支給中の方は、所得状況等の状況確認のため、個人あてに現況届が郵送されますので、期限までに役場窓口又は雄信内支所まで提出してください。

所得制限等により支給停止になっている方も、必ず提出してください。

### ■新たに申請される方

#### 《対象となる方》

① 父母の離婚、父親（母親）の死亡等により父親（母親）と生計をともにしていない18歳に達する最初の3月31日までの児童を育てている母親（父親）、又は母親（父親）に代わって養育している公的年金を受けていない方

② 未婚で、18歳に達する最初の3月31日までの児童を育てている母親

#### 《手当額》

児童数	全部支給	一部支給
第1子	43,070円	43,060円から 10,160円
第2子加算	10,170円	10,160円から 5,090円
第3子以降 加算	6,100円	6,090円から 3,050円

※ 一部支給の額は所得に応じて決定します（10円刻み）。

#### 《支給方法》

奇数月の11日に受給対象者名義の口座に振り込まれます（11日が休日の場合は直前の金融機関営業日に振込みます）。

## 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、身体や精神に障害のある児童を家庭で監護している方で、所得が一定未満の場合に支給されるものです。

### ■現在支給されている方

個人あてに郵送する「特別児童扶養手当所得状況届」を、期限までに役場窓口又は雄信内支所に提出してください。

### ■新たに申請される方

#### 《対象となる方》

身体又は精神に中程度以上の障害がある20歳未

満の児童を育てている父母、又は父母に代わって養育している方。

#### 《手当額》

重度障害児（1級）1人につき、月額52,400円  
中程度障害児（2級）1人につき、月額34,900円

#### 《支給方法》

4月11日、8月11日、12月11日に受給対象者名義の口座に振り込まれます（休日の場合は直前の金融機関営業日に振込みます）。

### ◆お問い合わせ先◆

福祉課福祉係

☎01632(2)1728(直通)

☎内線132・133・134



児童扶養手当及び特別児童扶養手当の支給には、次のとおり所得制限があります。

### ■所得制限限度額

(単位:千円)

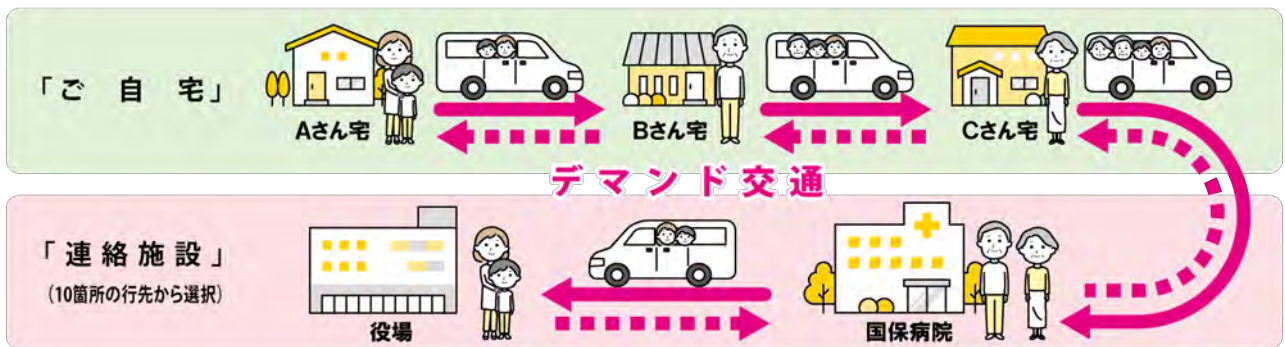
扶養親族の数	児童扶養手当		特別児童扶養手当		
	受給対象者の所得額 全部支給	扶養義務者の所得額 一部支給	受給対象者の所得額	扶養義務者の所得額	
0人	490	1,920	2,360	4,596	6,287
1人	870	2,300	2,740	4,976	6,536
2人	1,250	2,680	3,120	5,356	6,749
3人	1,630	3,060	3,500	5,736	6,962
4人	2,010	3,440	3,880	6,116	7,175
5人	2,390	3,820	4,260	6,496	7,388

天塩町で **予約制(乗合)バス** の **試験運行** を行います

**試験期間** 11月7日(月) ~ 12月30日(金)

**！** **ご注意** | 試験運転期間「地域医療バス」は運休となります  
年明け以降は従来の運行に戻ります

**予約制(乗合)バス(デマンド交通)**は  
「ご自宅」と「連絡施設(10箇所の行先から選択)」の間を**完全予約制**で運行します



**雄信内方面**・**川口・産土方面**・**更岸方面** を **曜日別** に運行します

The map shows the service areas in three colors: orange for '川口・産土方面' (Kawaguchi/Sanji area), blue for '雄信内方面' (Yūshinuchi area), and green for '更岸方面' (Morigashi area). The orange area includes locations like 振老, 北産土, 東産土, 中産土, 西産土, 六志内, 南川口, 川口基線, 作返, and 北川口. The blue area includes 雄信内, 東雄信内, 西雄信内, 新成, 下国根府, 男能富, 泉源, 南雄信内, 辰子丑, and 円山. The green area includes 更岸基線, 北更岸, 干拓, 更岸中央, 更岸南, and 南川口. A pink box at the bottom states: '市街地にお住まいの方も、ご自宅までお迎えに行きます。' (We will pick you up at your home even if you live in the city area.)

**川口・産土方面**  
運行曜日 火・金

**雄信内方面**  
運行曜日 水・金

**更岸方面**  
運行曜日 月・木

**連絡施設箇所**

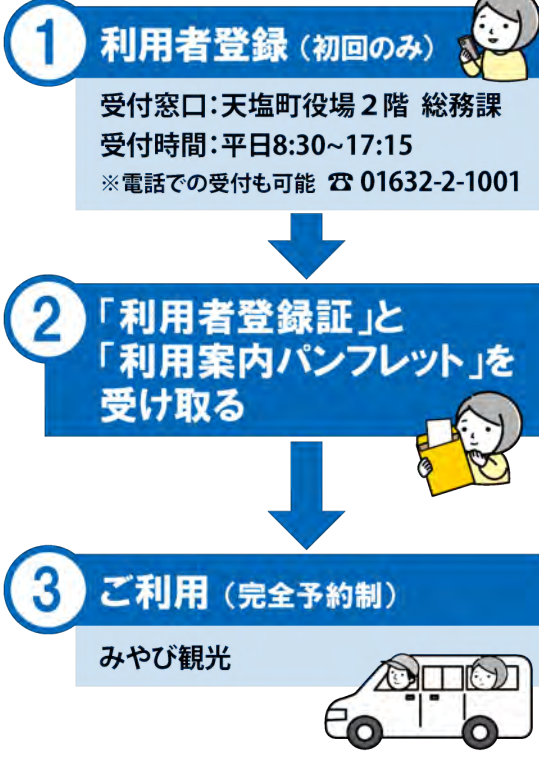
- ⑥ DCMホームマック ニコット天塩店 川口基線
- ⑤ 中央スーパー天塩店 天塩11丁目
- ③ セイコーマート天塩川口店 天塩9丁目
- ⑩ 新規商業施設(ツルハ) 天塩8丁目
- ⑦ 天塩町役場 天塩7丁目
- ① 天塩町立国民健康保険病院 天塩6丁目
- ② Aコープ天塩店 天塩5丁目
- ③ 天塩郵便局 天塩4丁目
- ④ セイコーマートあかつか天塩店 天塩3丁目
- ⑨ 天塩温泉夕映 天塩2丁目

**利用料金**  
1人片道  
大人 200円  
子ども100円 (小学生以下)

次ページに続きます

# ご利用には事前に「利用者登録」の申し込みが必要です

## <ご利用までの手順>



**ご登録時にお知らせいただきたい内容**

① ご登録の方の氏名    ② ご自宅の位置

※ご登録は、介助なしで乗降できる方に限ります。  
 ※登録には約1週間かかりますので、利用を希望する方は余裕をもって登録してください。

**ご登録いただいた方へ**

後日、「利用者登録証」と「利用案内パンフレット」を送付します。  
 実際の利用にあたっては、「利用案内パンフレット」により、ご乗車いただきます。



## 雄信内方面・川口・産士方面・更岸方面を曜日別に運行します

雄信内方面	運行曜日 水・金
川口・産士方面	運行曜日 火・金
更岸方面	運行曜日 月・木

- 連絡施設 一覧**
- 天塩町立国民健康保険病院
  - Aコープ天塩店
  - セイコーマート天塩川口店
  - セイコーマートあかつか天塩店
  - 中央スーパー天塩店
  - DCM ホームマックニコット天塩店
  - 天塩町役場**
  - 天塩郵便局
  - 天塩温泉夕映
  - 新規商業施設 (ツルハ)

### 運行時刻 (例)

第1便	(10:15 前後) ご自宅 出発 ⇒ 10:45 役場 到着
第2便	14:45 役場 出発 ⇒ (15:15 前後) ご自宅 到着

※ ( ) が付いた時刻は、役場からご自宅までの距離や、利用人数により変わります。  
 ※連絡施設により異なります。詳しくは「利用案内パンフレット」をご覧ください。  
 ※1便あたりの最大利用人数は、12名までとします。(先着順)

お問い合わせ 天塩町地域公共交通活性化協議会 (事務局:天塩町総務課)  
 ☎ 01632-2-1001



# 防災ひとくちメモ

## 竜巻から身を守るために

竜巻は、日本では台風や寒冷前線、低気圧などに伴って、季節を問わず全国で発生していますが、北海道では、秋の積乱雲が発達しやすい台風シーズンの9月と10月に、竜巻の発生確認数が多くなっています。

北海道では、平成18年11月7日に佐呂間町で発生した竜巻により、9名の方が亡くなるという痛ましい災害がありました。上川・留萌地方でも令和3年10月4日に上川郡東川町、東神楽町及び旭川市で突風が発生し電柱の倒壊、住家被害や倒木などの被害がありました。また今年5月23日には、中富良野町付近で積乱雲が急激に発達、竜巻が発生し農作物に被害がありました。

竜巻などの突風は恐ろしい現象ですから、被害に遭わないためには竜巻を発生させる積乱雲から離れるのが一番です。簡易な小屋や車の中などは大変危険ですから、もし真っ黒い雲が近づいてくると見たら、すぐに頑丈な建物の中に避難することが大切です。また、家の中にいる場合は、窓は必ず閉めてカーテンを引き、低い階の中心に近いできるだけ安全な部屋に移動しましょう。

気象台では、竜巻などの突風が発生しやすい気象状況が予想された場合、①半日から1日前に「気象情報」、②数時間前に「雷注意報」、③0から1時間前に「竜巻注意情報」、というように段階的に気象情報を発表します。朝のテレビやラジオの天気予

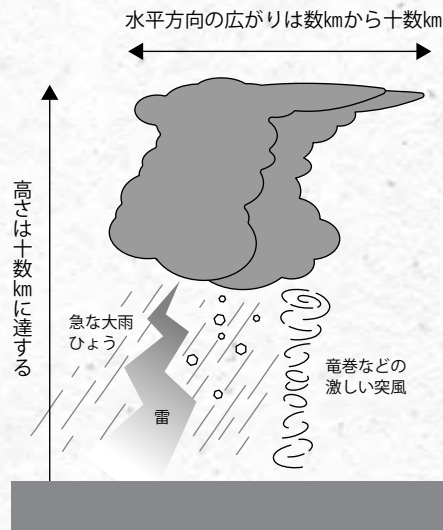
報で「今日は大気の状態が”非常に”不安定」という言葉を聞いたら、雷や急な強い雨、そして竜巻が起きるかも知れないと思って十分に注意してください。また、竜巻が発生する可能性が高い領域を確認するには気象庁ホームページから「竜巻発生確度ナウキャスト」をご利用ください。

### 《竜巻から身を守る（リーフレット）》

<https://www.jma.go.jp/jma/kisyou/books/tatsumki/index.html>



### 《積乱雲ってどんな雲？》



### ◆お問い合わせ先◆

旭川地方気象台 ☎ 0 1 6 6 ( 3 2 ) 7 1 0 2

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>

■遺言は、公正証書で作成していませんか？  
遺言者の家族関係にふさわしい形で財産を承継させるには、遺言をしておくことが一番です。遺産争いを予防し、紛失の心配もないので、後に残された方々が困りません。原本は公正証役場で保存していますので、偽造・変造の心配もありません。また、公証人が自宅

10月1日(土)から10月7日(金)までは「公証週間」です。  
公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公証人は、法務大臣によって任命される公務員です。

公証週間を  
ご存知ですか



◆お問い合わせ先◆  
稚内労働基準監督署  
☎ 0 1 6 2 ( 7 3 ) 0 7 7 7

この機会に、それぞれの事業場において、自主的労働衛生管理活動の一層の促進を図りましょう。

令和4年度の全国労働衛生週間が「あなたの健康があつてこそ笑顔があふれる健康職場」をスローガンに、10月1日～7日に実施されます。

全国労働衛生週間

◆お問い合わせ先◆  
旭川公証人合同役場  
☎ 0 1 6 6 ( 2 3 ) 0 0 9 8  
・名寄公証役場  
☎ 0 1 6 5 4 ( 3 ) 3 1 3 1  
・旭川地方事務局  
☎ 0 1 6 6 ( 3 8 ) 1 1 4 4

や病院（施設）へ出向いて遺言書を作成することもできます。  
公証制度の詳細については、公証役場または法務局にお問い合わせください。日本公証人連合会のホームページにおいても、公証制度を紹介していますので、ご利用ください。

**自衛官採用試験のご案内**

令和5年3・4月採用の自衛官等の採用試験をおこないます。

◆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  
 ☎0162(33) 1227  
 総務課企画広報係  
 ☎内線271

**アクティビシニア 活動支援セミナー**

高齢化社会が進む中、よりよい地域づくりの担い手として地域活動に参加するシニアが求められています。一緒に楽しくできる活動を考えませんか？ そんなヒントが見つかるセミナーです。

《日時》第1回：10月26日(水) 14時～16時、第2回：10月27日(木) 9時30分～12時30分  
 《場所》道の駅るもい  
 《定員》20名  
 《費用》無料

<b>自衛官候補生採用試験</b>
<b>応募条件</b>
18歳以上33歳未満
<b>受付期間</b>
年間を通じて受付
<b>試験科目</b>
筆記試験、口述試験、適性検査及び身体検査
<b>試験日程</b>
受付時にお知らせ
<b>合格発表日</b>
受付時にお知らせ
<b>入隊時期</b>
採用予定通知書でお知らせ

《その他》本セミナーは3月末までに全6回開催します。全6回す

<b>試験区分</b>	【推薦】 男子で中卒(見込含) 17歳未満の成績優秀かつ顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	【一般】 男子で中卒(見込含) 17歳未満の者
<b>陸上自衛隊高等工学校校生徒採用試験</b>		
<b>試験日程</b>	令和5年1月5日～7日 ※いずれか1日を指定されます。	令和5年1月14日～15日 【二次試験】令和5年1月26日～29日 ※いずれか1日を指定されます。
<b>受付期間</b>	令和4年10月1日～令和5年1月6日	令和4年10月1日～令和5年1月6日
<b>合格発表日</b>	令和5年1月13日	令和5年2月9日 【最終合格発表】令和5年2月9日

べて参加された方には、地域活動を始めるために必要な名刺などプレゼントもあります。なお、単発での参加も歓迎します。

◆お問い合わせ先◆

NPO法人北海道NPOサポートセンター(本事業専用番号)  
 ☎090(8668) 9181

**法定相続情報証明制度について**

相続手続きでは、お亡くなりになられた方の戸籍書類一式を、相続手続きを取り扱う各種窓口にも何度も出し直す必要があります。

法定相続情報証明制度は、法務局に「戸籍書類一式」と「相続関係を一覧にした図(法定相続情報一覧図)」を一緒に提出することで、内容を確認した上で、法定相続人が誰であるかを、提出された一覧図の写しに登記官が証明して無料で交付します。法定相続情報一覧図を利用することで、お亡くなりになられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、各種年金手続きなどを行うときに必要とされる戸籍書類一式の提出が省略できます。

制度の利用をご検討される方は、旭川地方法務局登記部門まで

お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせ先◆

旭川地方法務局登記部門  
 ☎0166(38) 1146  
 ※受付時間：8時30分～17時15分(年末年始を除く平日のみ)

**司法書士による無料法律相談会**

北海道ブロック司法書士協議会では、7月から10月まで「司法書士による無料法律相談会」を開催しています。10月は次のおり開催します。不動産登記・相続登記・会社の登記、成年後見などの法律相談をお受けします。どうぞお気軽にご相談ください。

■面談相談

《日時》令和4年10月22日(土) 10時～15時 ※予約不要  
 《会場》てしお温泉夕映 1F多目的ホール  
 ■電話・WEB相談  
 《日時》令和4年10月11日(火) 16時～19時  
 《電話相談》☎0166(74) 8861 ※予約不要。通話料はご負担願います。  
 《WEB相談》ZOOMアプリを使用します。事前申込制ですので、

相談日の3日前までに左のQRコードから申込をしてください。申込より3日以内に司法書士会からメールを返信いたします。※パソコンでの接続を推奨しています。  
 ※アプリのダウンロード、インストールはご自身の責任でお願いします。



◆お問い合わせ先◆

札幌司法書士会  
 ☎011(281) 3505

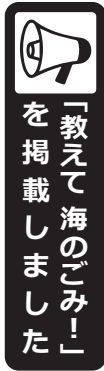
※司法書士法に定められている司法書士の業務範囲に属する相談をお受けします。

今月の納税  
**10/31**  
 ・町道民税(5期)  
 ・国民健康保険税(5期)

北海道環境生活部循環型社会推進課  
011(204)5198

◆お問い合わせ先◆

- 「教えて海のごみ！」  
【YouTube】<https://youtu.be/JP4kiQke2hA>
- 海ごみ関係パンフレットも掲載していますので、併せてご覧ください。  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/jss/79061.html>



世界全体で、年間約800万トンのプラスチックごみが海洋に流出しているとの報告があり、このままでは2050年には、海洋中のプラスチックごみの重量が海にいる魚の重量を超えるとの予測もあります。海洋プラスチックごみの約8割が陸域からの流入とされていますので、結局のところ自分たちのまちから出たごみが海ごみとなつていきます。一人ひとりが海ごみについて考えてみませんか？是非一度ホームページをご覧ください。将来を担う子どもたちに、現状を知ってもらうことが重要と考えていますので、子どもたちとも共有いただければと思います。

日本郵便では、毎年寄付金付き年賀葉書・年賀切手を発行しており、国民の皆さまからお預かりした寄付金（年賀寄付金）は、社会の発展に大きく貢献することを目的に、全国各地の社会貢献・地域貢献を行う多くの団体（社会福祉法人、更生保護法人、特定非営利活動法人等）に配分しております。

2023年度配分（助成）につきましては、次の期間で配分団体を公募いたします。

《公募期間》2022年9月12日（月）～11月4日（金）※消印有効

詳細は日本郵便WEBサイト（左のQRコード）でご確認ください。



掲載を希望される方へ  
11月号へ掲載を希望する方は、  
10月12日（水）までにお知らせください。  
総務課企画広報係



弦楽四重奏とピアノによる「ぼぷらコンサート」が8月24日に啓徳小学校で開催されました。協力隊着任後初めて私が招致企画できたのは、高校の同級生がヴィオラ演奏を担当しており、前年の利尻島遠征など、他愛ないおしゃべりがきっかけでした。

全校児童10名が椅子に座り、その数メートル前で演奏家が楽器を構えると、弦が引かれるその瞬間まで空気が張りつめ、最初の音から児童の耳や視線が引き込まれていきました。モーツァルトの「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」の音色が流れると、体育館が一変してコンサートホールになり、会場は魔法にかかったようでした。

ブラームス、ショスタコーヴィッチとクラシック曲が続いたあと、クイズやアニメ曲をはさみ、そこから校歌の演奏へ。手厚い演奏のなか大きな声で児童が斉唱する校歌は、この小さな小学校の大きな存在感を教えてくださいました。続くアニメ曲「鬼滅の刃」でも児童が歌い、最後、アンコールの二度目では替え歌



を披露しコンサートが終了すると、第二部のワークショップでは、児童用サイズの楽器も用意されており、児童も先生も実際に楽器に触れることで、演奏家との距離がぐっと縮まりました。「先生が楽器に触れる姿を見ることで、児童の思い出が増すんですよ」という演奏家の言葉が印象的です。

私自身、演奏やワークショップに取り組む同級生の姿を遠巻きに見ながら、北海道Uターンに心底感動した一日となりました。

(三國)



▼留萌地区代表として全道大会に出場する天塩タイガース



野球少年団、天塩タイガースは、8月20、21日に管内5市町から5チームが出場し羽幌町で開催された北海道軟式野球連盟留萌支部主催TAYOグループ杯争奪第29回全道少年野球選抜大会留萌支部予選大会で優勝しました。8月26日、立花 昭弘 監督と選手4名が佐々木町長のもとを訪れ、本大会での優勝と9月17日、18日に札幌で開催される全道大会に留萌支部代表として出場することについて抱負を語りました。佐々木町長は「結果も大事ですが、皆の力が結集し、練習の成果を発揮できるよう頑張ってください」と述べました。

## 天塩タイガース 留萌地区優勝



▼演奏家による生演奏を体感する啓徳小の児童たち



道内の遠隔地の小学校や養護施設の子供たちにプロの音楽家による生演奏を届ける活動を行う団体「ぼくらコンサート」が8月24日、啓徳小学校の体育館で開催されました。同演奏会は、地域おこし協力隊の三國 秀美さんが、同団体の演奏家と高校の同級生であったことから、誘致開催を打診し実現しました。ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、ピアノの演奏者5名が来訪し、ブルームス「ハンガリー舞曲1番」や「啓徳小学校歌」など7曲を演奏。その後、ヴァイオリンなどの楽器を演奏家のレクチャーのもと児童が演奏する楽器体験を行いました。

## プロの生演奏を堪能 啓徳小



▼天高生6グループがアイデアプランを発表



8月27日、天塩まちづくりシンポジウムが町福祉会館で開催され、本年度、筑波大学と高大連携を行った天塩高校2年生（20名・6グループ）が天塩町の課題解決・地域活性化のためのアイデアプランを発表しました。生徒たちは筑波大学生とオンラインでの事前授業を3回受けて地域のデータの分析手法を学び、大学生が来町してからの2日間関係者へのヒアリングやグループワークを一緒にを行い、課題を整理・解決するための論理的なプランを作り上げ、プレゼン発表しました。投票の結果「体験型ふるさと納税返礼品」「森林アロマ体験」を提案したグループが同票で1位に選ばれました。

## 高大連携での アイデア発表



▼（右から）感謝状を授与された鹿児島建設、守谷建設、石山組



8月31日、町の教育施設等へ地域貢献を行った事業者への感謝状贈呈式が行われました。今回、感謝状が贈られたのは、5月に天小・天中のグラウンド整備作業を行った鹿児島建設株式会社、7月に運動公園ソフトボール場のフェンス補修作業を行った株式会社石山組、8月に天小・認定こども園に感染防止のための消毒用品や検査キット等を寄贈した守谷建設株式会社（遠別町）の3社です。贈呈式に訪れた3社の代表に対し、佐々木町長は「地域のために各種地域貢献として支援をいただき有り難い限りです」と感謝の言葉を述べました。

## 地域貢献3社へ 感謝状



▼消防・自衛隊・警察・道振興局と連携した訓練の様子



9月7日、町役場では「サロベツ断層帯を震源とした震度6強の大地震が発生した」という想定での災害訓練が行われました。役場大会議室に災害対策本部が設置され、北海道（上川総合振興局）、自衛隊・消防・警察のスタッフ、役場職員約40名が、被害状況の情報収集・伝達指示・優先判断など災害発生時の初動対応を関係機関と連携を図りながら実践しました。「〇〇地区で家屋が〇件倒壊し〇人が閉じ込められた」「〇〇橋の橋桁が損傷し通行不能」など具体的な被害状況が逐次付与され、緊迫した訓練が3時間程行われました。

### 災害発生時の初動対応訓練



▼着衣したまま入水体験する児童たち



9月6日、天塩高校プールにて天塩小、啓徳小の児童20名が参加し、着衣のまま不意に落水した場合を想定した体験教室が行われました。着衣のまま上手に泳ぐことが目的でなく、慌てずに、浮いて、待つことが重要で、身の回りにあるベクトルボールやビニール袋を使って浮力を補助し、どのような体勢が浮きやすいかを実際に入水することで学びました。6年生の児童は「初めて体験し、もし海や川で溺れそうになったらとき、どのようにしたら浮くことができるか、慌てないで助けを待つということがわかり勉強になりました」と感想を話しました。

### 着衣水泳教室



▼感謝状を贈呈された(株)堀口組（左から湯浅常務、町屋主任）



9月12日、8月に開催された「してお祭り・花火大会（天塩町観光協会主催）」で大型車両・大型発電機の貸与で地域貢献をされた株式会社堀口組（代表取締役社長 堀口 哲志・留萌市）への感謝状贈呈式が行われました。役場に来訪した同社の湯浅常務取締役と町屋土木部主任へ、佐々木町長が感謝状を贈呈し「今回、車両や発電機の貸与という協力をいただいたことで、円滑かつ無事に開催することができ感謝しています。今後とも、いろいろな分野での関わり合いや協力支援関係を構築できると有り難い」と感謝の言葉を述べました。

### 夏祭り開催時の地域貢献



▼幅広い年代が参加したエアロビクス教室の様子



9月8日、町教育委員会主催でエアロビクス教室が福祉会館・大ホールにて行われました。10代から70歳代の幅広い年齢層の方々16名が参加し、エアロビクス運動を行いました。講師はエアロビクス競技選手として17年間北海道代表選手として活躍し、日本代表選手として世界大会に3回の出場経験のある樋口 敬勇 先生（札幌市）が指導しました。参加した40代の女性は「気持ちよく汗をかきました。講師の先生の指導が素晴らしい。有酸素運動を習慣にしたいと思いました。また機会があればレッスンを受けたいです」と感想を話しました。

### エアロビクス体験



# 町長コラム



天塩町長 佐々木 裕之

中川5、幌延・遠別4、天塩3……：通知表ではありません。8月の地震震度でした。気象台のHPでは震源地は問寒別や下国根府、辰子丑の東側の山間部です。これらの地域の皆さんの話では、棚から小物が散乱したようです。私も深夜に登庁し、雄信内地区の被災確認を指示しました。数日後、気象台と開発局に地震計の設置を要望しました。災害対策本部の設置や各種支援の際、根拠となるものが求められます。公共交通計画によりデマンドバスの実証試験を行います。農村部と市街地郊外から中心部を結ぶ予約バスです。試験運行中は暫定的に200円の料金となりますが、この機会に利用者の声を伝えて下さい。専門医療機関を結ぶバスやJRとの連携、西天北域内での高校・医療・買い物足として考えています。また、ハイヤーを残すべく協議していますが、これまで経営されてきた方々のご苦労が見えてきます。

コロナ感染は残念ながら施設内での横の広がりも見せています。ある保護者から連絡網など現行のアナログ体制をSNSなどを活用したICT化のご提案をいただきました。感染拡大防止や瞬時的確な情報伝達のため必要な対策を指示しました。

老人週間（9月15～21日）を終えました。敬老の日は聖徳太子が1400年以上前に悲田院を建立した日だそうです。私もシルバードバンド活動を再開し、小さな発表会をしたいと思っています。

## 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、ご了承願います。

### ★お誕生おめでとうございます

（新栄通2）  
佐久間 莉夢 さん  
優来さん・佳奈美さんの長女

### ●ご結婚おめでとうございます

該当なし

### ◆ごめいふくをお祈りします

（南開団地）  
中村 サダ子 さん（92歳）  
（山手通7）  
花田 美恵 さん（103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】  
札幌市 中村 浩 さん  
山手通7 花田 秀明 さん  
【社会福祉のために】  
山手裏通2 富塚 利雄 さん  
雄信内 有限会社阿部組 様

## 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。

♪10万5千人の死者行方不明者を出した関東大震災の発生から99年、2018年9月6日に発生し全道がブラックアウトで停電を引き起こした北海道振東部地震から4年、そして今年8月11日、隣の中川町で震度5強の地震が発生しました。災害・防災について考え、意識する契機となったのではないのでしょうか。最近の自然災害では、これまで一般的に想定されていた以上の災害が発生しています。想定外の災害が起こりうるという認識にたち、自分の命は自分で守るという「自助」の精神で一人一人が防災・減災に向き合うこと、自分たちの地域は、自分たちで守るという「共助」の精神で近所同士の助け合い、高齢者や障がい者への支援が求められます。本紙記事に記載しましたが9月7日、役場にて消防、自衛隊、警察、道庁と連携した災害発生直後の初動対応について訓練を行いました。が、逐次伝達される被害状況について、戸惑い、錯綜し、迅速な判断と処置が難しいというのを感じました。日頃からの備えと仕組みの重要性に気付かされました。

♪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。

### 秋サケ密漁防止月間

9月1日～10月31日

海や川でサケ・マスを違法に採捕すると法律や規則で罰せられます。違反者はその内容に応じ、法令により最高3年以下の懲役、又は200万円以下の罰金を受けることがあります。

密漁者を発見した場合は、最寄りの警察署や振興局水産課、漁協に連絡してください。



### ひとのうごき

## 8月末

--- 人口 ---  
2,822 人 (- 4)  
①男 1,425 人 (± 0)  
②女 1,397 人 (- 4)  
--- 世帯数 ---  
1,468 世帯 (- 2)  
※ ( ) 内は前月比