

天然しじみのふるさと

天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No. 759



《今号の内容》

- こんにちはは栄養士です・・・P.2
- 病院だより・・・P.3
- 町民カレンダー・・・P.4
- てしおってイイね！
 フォトコンテストのお知らせ・・・P.5
- マチの伝言板・・・P.6～7
- マチの話題・・・P.8～9



天塩小学校運動会【9月6日】

個別運動教室「マイトレ」の結果から

～あなたもチャレンジしませんか？～

令和元年度 マイトレ 結果報告



天塩町では、昨年度より個別運動教室「マイトレ」を実施しています。「マイトレ」は、健康運動指導士による運動プログラムの提供と実践、町管理栄養士による食事分析と食生活サポートにより、減量や筋力アップに向けて参加者のやる気を応援しています。

参加していただいたみなさんの改善結果や食事の傾向を一部お伝えします。

■体成分分析結果 第1・第2クール 計33名

【初回と3ヵ月後の測定を比較した結果】

体重が減少した人	20名 (60.6%)
体脂肪が減少した人	22名 (66.7%)
骨格筋量が増加した人	12名 (36.3%)

※参加者のうち標準体重のため、減量の必要がない方も含まれます。

■食事記録分析結果より

～不足や偏りが見られる栄養素～

*食物繊維

1日平均摂取量 12.9g

(目標量：男性21g・女性18g)

*カルシウム

1日平均摂取量 男性727mg (目標量：750mg)

女性510mg (目標量：650mg)

*ビタミンD

充足している人と充足していない人では大差が見られました。

*三大栄養素の割合

糖質よりも脂質や蛋白質が基準割合より高めでした。

■気をつけたい食生活の傾向(一部抜粋)

- ・減量のために夕食のごはんを抜く糖質制限をしている。
- ・朝食の欠食習慣がある。
- ・仕事や家族の都合等により食事のリズムが不規則になり、簡単な食事になりがち。
- ・野菜のおかずや乳製品、果物を食べる習慣がない。
- ・食事量を減らしてお酒を飲んだり、甘いお菓子を食べたりする。



自分の食生活を意識するようになった方、運動を実践して目標達成した方など、取り組みめるペースは人それぞれですが、「自分の体を変えたい」とやる気になっていたのがとても印象的でした。

今年度は、第1～2クール16名が実施中です。1月より第3クールがスタートしますので、興味のある方はぜひこの機会をご利用ください。詳細は回覧にて周知します。

！ 代謝を上げるための食事のポイント

- ・ 極端な食事制限をせずに朝食・昼食・夕食をしっかりと食べ、「食べても燃焼できる体づくり」を目指しましょう。
- ・ 排泄バランスを整えるために野菜類・発酵食品を適度にとりましょう。
- ・ カルシウム・ビタミン・食物繊維の補給を意識しましょう。
- ↓ 乳製品、大豆製品、魚類、緑黄色野菜、きのこ類などを取り入れましょう。

【問い合わせ先】福祉課ふれあい係 ☎(2)1728【直通】

『検査結果の基準値って？』

検査結果を持って、不安そうに
来られる患者さん。

検査結果に異常値マーク
がついているのだけど、
何かの病気なの？

検査結果はどう見ればいいのか
しょう。

■例えば...

ある検査項目の基準値が50〜100
であったとします。仮に101という
結果が出た場合、たった1超えた
だけなのに、結果には異常値マ
ークが付いてしまいます。

その検査項目の値が普段から100
前後の方ならば、その値が異常値

とは考えられません。ところが、
普段の値が50前後くらいの方が101
という値であれば少し意味合いが
変わってきます。

■基準値とは

基準値とは、「正常な人の95%
に当てはまる値」という定義が定
められた値です。

正常な人でも、その5%は基準
値に当てはまらないのです。これ
は、私たちの体形や顔の作りが一
人一人異なるように、体質も異な
るからです。

生まれつき、ある項目が高値な
人、低値な人もいるということデ
す。

また、何種類もの検査項目の中
で「異常値を示した1項目だけ」
を見て、正常であるか異常である
かを自分なりに判断するのは、危
険です。

大切なのは、基準値とどれくら
い違うのかではなく、普段の値と
どれくらい違うのかという事が大
切です。

医師も病気を診断する時には、
いくつもの検査データや過去の結
果を基にして、総合的に判断して

います。

以上の事をふまえると、検査結
果の「基準値や範囲」を見比べる
時には、その値に捕らわれずに、
あくまでも目安だと考えてくださ
い。

検査結果が基準から外れたから
と言ってすぐに「異常・病気」と
自分で決めつけることをせずに、
医師に相談し、判断に従って下さ
ればと思います。

この基準値・基準範囲ですが、
以前は「正常値」と表記されてい
ましたが、お話したように、正常
値を外れると異常・病気と思われ
てしまう方が多いために、基準値
という表記に変更されました。

今後、ぜひ「自分の基準値」に
注目して検査結果を見てくださ
い。



■こんな事はない ですか

「採血すると気分が
悪くなったり、倒れそうになっ
たりした」

採血中や採血後に冷や汗が出た
り、気分が悪くなったり、倒れて
しまうなどの症状が出る方がい
らっしゃいます。これらの症状は、
「血管迷走神経反射」と呼ばれて
います。血液が不足して起こる「貧
血」とは異なるものです。

一般的には、注射や外傷などの
疼痛・恐怖・不安などの精神的動
揺により誘発され、全身の血管が
拡張することで有効循環血液量が
低下して起こるとされています。

注射に対する恐怖からくる緊張
や体調不良、寝不足などは、血管
迷走神経反射の引き金となります
から、病院を受診する前日はしつ
かりと睡眠をとって下さい。ま
た、採血はベット上でも可能です
ので、遠慮せずに担当者に申し出
て下さい。

(文責：臨床検査技師 佐藤 清)



町民カレンダー

令和2年10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
9月 27	28	29	30	10月 1	2	3
・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。 ・10月の回覧日は14日と28日です。				○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	■はまなす学園大学	■子宮がん検診・乳がん検診 [ふれあいセンター] ●運転免許更新講習 [豊富町定住支援センターふらっときた] ・優良 13時 ・一般 14時 ・違反 15時30分
4	5	6	7	8	9	10
	■定例健康相談・物忘れ相談 [天塩町役場] 10～16時 ■骨粗しょう症検診 [町立病院] ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10～12時	○こども園開放日 ■骨粗しょう症検診 [町立病院] ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ●運転免許更新講習 [社会福祉会館] ・優良 13時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ■夕映健康相談 [てしお温泉夕映] 13時30分～14時30分 国勢調査 回答期限	+ 眼科外来 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	■秋の総合健診 [ふれあいセンター] ■エキノコックス症検診 [ふれあいセンター]	■秋の総合健診 [ふれあいセンター] ■エキノコックス症検診 [ふれあいセンター]
11	12	13	★町内回覧日 14	15	16	17
○天塩小学芸会	○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10～12時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ★おでかけサロン [老人福祉センター] 10～14時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ★いきいきサロン [雄信内老人憩の家] 10時～14時	○託児の日 [ふれあいセンター]	
18	19	20	21	22	23	24
	○雄信内保育所開放日 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10～12時 ★しゃっきりサロン [てしお温泉夕映] 13～14時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ★はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	+ 産婦人科外来 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	+ 小児科外来 ○乳児健診 12時50分～13時20分 ○1歳6ヶ月健診 12時30分～13時 ○3歳児健診 12時30分～13時	○啓徳小合同文化祭
25	26	27	★町内回覧日 28	29	30	31
	+ 眼科外来 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10～12時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時 ★いきいきサロン [老人福祉センター] 10～14時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10～12時	今月の納税 11/2 ・町道民税(第5期) ・国民健康保険税(第5期)	



てしおっでいいね! フォトコンテスト



#切手にしたいてしお町



テーマ

小さなてしおの大きな魅力を再発見!!

応募期間

2020年9月18日(金)～2021年3月31日(水)

応募方法

Instagramのアカウント
@teshio.chiikiokoshi
をフォロー

#切手にしたいてしお町
を付けて投稿

(投稿に使用するアカウントを公開設定にし検索可能な状態にすること)
・200KB以上のサイズの写真推奨。

【メールの場合】件名に「てしおっでいいね! フォトコンテスト応募」、本文に応募者のお名前、連絡先を記載し
「kawamachi@teshiotown.com」まで送信ください。

【媒体(CD-R等)提出の場合】郵送、持参ともに応募可能です。
下記の宛先まで応募者の名前、連絡先がわかるよう応募ください。
〒098-3398 北海道天塩郡天塩町新栄通8丁目天塩町役場 2F
天塩かわまちづくり協議会(商工観光課内)

応募条件

- ・天塩町内で撮った写真。
- ・撮影時期の制限なし。
- ・応募点数の制限なし。

※SNSでの応募については1投稿が複数枚の写真から構成される作品の場合、1枚目の写真が対象となります。

- ・応募者の国籍不問。町内外問わず応募可能。
 - ・事務局から求められた場合、元データの提出が可能であること。
 - ・応募条件に同意し、注意事項を遵守していただける方
- 【以下の応募作品については審査の対象外とします。】
- ・合成写真、組写真
 - ・以前に他の作品展やコンテストに応募している作品
 - ・立ち入りが禁止されている場所で撮影したと思われる作品。

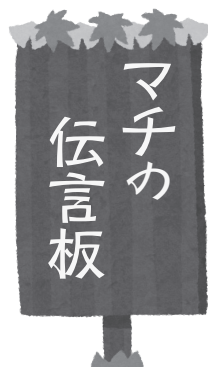
審査

テーマに沿った作品を主催者が委託する審査員により選定します。

賞品

入賞作品は「フレーム切手」に採用し、切手のほか副賞として天塩町の特産品詰め合わせを進呈いたします。

主催：天塩かわまちづくり協議会 共催：天塩町観光協会 協力：天塩町地域おこし協力隊
お問い合わせ先：TEL 01632-2-1729(直通) 平日のみ8時30分～17時15分



行政相談週間

10月7日(水)から10月14日(水)までは、行政相談週間です。次の日程で天塩町行政相談委員会による行政相談を開催します。暮らしの中で困っていることはありませんか。苦情や意見・要望を無料で、秘密を厳守してお聴きします。

■日時及び場所

10月21日(水)

①道の駅てしお 2階多目的室
10時～11時45分

②雄信内生活改善センター
13時15分～15時

◆問い合わせ先◆

天塩町行政相談委員 土田 孝司

☎(2) 274 40

「公証週間」のお知らせ

10月1日(木)から10月7日(水)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。

■遺言は公正証書で！

「公正証書遺言」は、自筆遺言証書のように裁判所での検認は必要ありませんし、原本は公証役場で保存していますので、偽造・変造や紛失の心配ありません。また、公証人が自宅や病院に向いて遺言書を作成することも出来ます。

公証制度の詳細については、公証役場又は法務局にお問い合わせください。

◆問い合わせ先◆

旭川公証人合同役場

☎0166(23) 0098

・名寄公証役場

☎01654(3) 3131

・旭川地方事務局

☎0166(38) 1144

令和3年度の訓練生を募集します

北海道障害者職業能力開発校では、令和3年度の訓練生を募集します。

■対象者

障害をお持ちの求職者

■訓練科目

建築デザイン科・CAD機械科・

総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科

■願書受付期間

11月2日(月)～11月20日(金)

■選考試験日

12月7日(月)

■選考場所

北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山六十番地)

■試験内容

数学・国語・面接

◆問い合わせ先◆

北海道障害者職業能力開発校

☎0125(52) 2774

森林管理署「地元意見交換会」のご案内

留萌北部森林管理署では、国有林の森林計画に関する「地元意見交換会」を開催します。この意見交換会は、国有林の森林計画づくりについて広く一般からの意見・要望を聴取することを目的としたものです。

参加を希望される方は、10月9日(金)までに森林管理署へ氏名・住所等をご連絡ください。

■日時及び場所

10月21日(水) 13時30分～15時30分

留萌市中央公民館 小ホール
(留萌市見晴町2丁目27番地)

◆問い合わせ先◆

留萌北部森林管理署
☎01632(2) 1151

国の教育ローン(日本政策金融公庫)のご案内

「国の教育ローン」は、高校・短大・大学・専修学校・各種学校や外国の高校・大学等に入学(在学)するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

■融資額

お子さま1人につき350万円以内

■金利

年1.70% ※ひとり親家庭の方など、一定の条件に当てはまる

全国労働衛生週間が始まります

令和2年度の全国労働衛生週間が「みなおして 職場の環境からだの健康」をスローガンに、9月1日から9月30日までを準備期

方は年1.30%(令和2年8月1日現在)
■返済期間
15年以内 ※ひとり親家庭の方など、一定の条件に当てはまる方は18年以内

◆問い合わせ先◆

教育ローンコールセンター
☎(0570) 008656(ナビダイヤル)

ハロウィンジャンボ 5億円
1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

ハロウィンジャンボ 1千万円
1等1,000万円

2つのジャンボでラッキーハロウィン!

インターネット購入はこちら!

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

宝くじ公式サイト
https://www.tokai-jp-official.jp

9月23日(水) 同時発売 各1枚 300円
発売期間/9月23日(水)～10月20日(火)
抽せん日/10月27日(火)

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14日(水)までにお知らせください

総務課企画広報係

◆相談予約・問い合わせ先◆
稚内税務署
☎0162(33) 1155

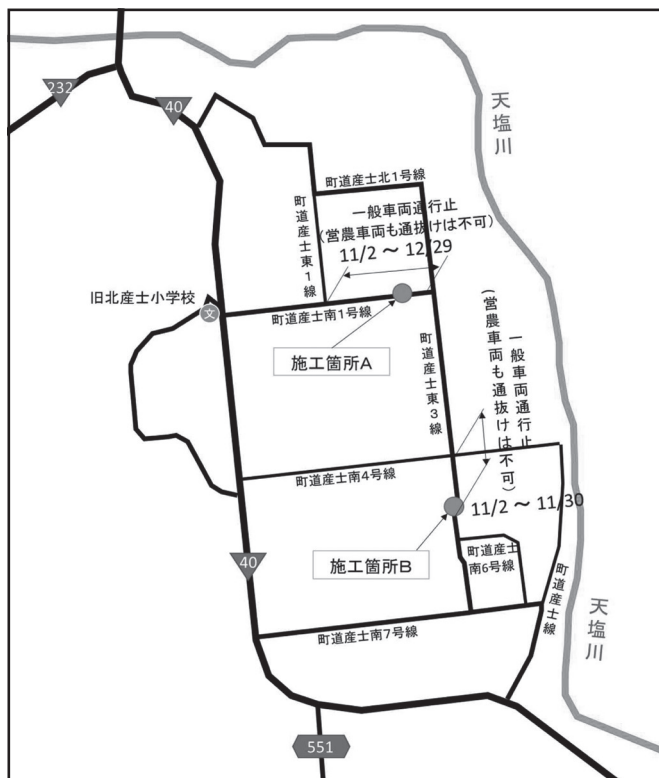
◆国税に関するご相談は「事前予約」が必要です◆
税務署では、納税者の皆様にお待ちいただくことなくスムーズに申告・面接相談できるよう、原則として「事前予約制」を実施しております。
申告・面接相談を希望される方は、所轄の税務署に電話で相談日時を予約してください。

なお、予約状況により、希望の相談日時に添えない場合がありますので、ご了承願います。

◆問い合わせ先◆
稚内労働基準監督署
☎0162(23) 3833

間、10月1日から10月7日を本週間として実施されます。
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。

排水路工事による車両通行止めのお知らせ



「町道産士南1号線」及び「町道産士東3号線」を横断する排水路工事のため、次の期間は一般車両通行止めとなります。
ご利用の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■通行止め期間
令和2年11月2日～11月30日
■問い合わせ先
☎01632(2) 1277
(施工者：株式会社瀬越組)

◆問い合わせ先◆
☎01632(2) 1424
(発注者：留萌開発建設部
塩地域農業開発事業所)
天

留萌振興局管内を巡ってスタンプを集めよう！



スマホのGPS機能を使ったスタンプラリーです。
チェックポイントは24箇所！
スタンプ6個から応募可能です。
参加は左のQRコードから！

管内特産品など
豪華景品が当たる
チャンス！！

#ふるキャン 留萌振興局

をつけて、SNSに投稿しよう！



留萌管内のきれいな景色やおいしい地元グルメなどを写真に撮ってSNSに投稿しよう！

実施期間

9月19日(土)～11月9日(月)

キャンペーン実施中

ふるさと魅力再発見！

【問い合わせ先】留萌振興局地域政策課 ☎0164(42)8421

▼感謝状を授与されたハラダ工業㈱の勢野専務（中央）



地域貢献・百周年記念碑を補修

ハラダ工業株式会社（本社留萌市・近藤 捷介 代表取締役社長）は、昭和55年に町開基100年を記念して建てられた町民憲章石碑の台座部分のタイルが劣化していたことから、地域貢献として新しいタイルへの交換補修を4日間かけて行いました。

8月20日、役場庁舎にて執り行われた感謝状授与式では、訪れた同社の勢野 房範 専務取締役が感謝状が授与されました。佐々木町長は「おかげさまで綺麗になった記念碑を、町民の皆様にもあらためて周知したい」と述べました。

▼地区大会で優勝し全道大会へ出場する天塩タイガース



天塩タイガース・全道大会へ

町の野球少年団「天塩タイガース」は8月より、管内7チームによる「高円宮杯全日本学童北海道大会留萌支部大会」「2020 FIGHTERS BASEBALL CHAMPIONSHIP U-12 留萌支部大会」「TAYO GROUP 杯 争奪第27回全道選抜大会留萌支部予選大会」が羽幌町、小平町を会場に開催され、天塩タイガースが全ての大会で見事優勝し、全道大会への出場権を獲得しました。長谷川監督は「応援してくれる皆さんや保護者のためにも精一杯頑張りたいです」と話しています。

▼着衣水泳体験講習会の様子



着衣水泳体験

8月25日、町民プールにて着衣による水泳体験講習会が行われ、天塩小・啓徳小の6年生25名が参加しました。この講習会は、万が一着衣のまま落水した際、どのような状態になるか実際に体験し、不測の事態に対処するための知識と技術を身につけることを目的に開催されました。参加した子どもたちは、講師から「動きづらいうからといって衣服を脱ごうとする行為は浮力と同時に体力を失い危険。着衣のまま浮いて待つことが大事」、また「落ちた人を助けに行くのでなく、まず、人を呼ぶ、浮力のあるものを投げ渡すことが大事」と指導を受けました。

▼災害用トイレキットを組み立てる受講生



はまなす学園大学・防災教室

8月21日、はまなす学園大学（教育委員会開講）の「防災教室」がファミリースポーツセンターにて開催されました。60～80歳代の17名が受講しました。町住民課住民安全係・穴戸係長が講師となつて、町の防災対策、防災に対する教訓や心構え等について講話を行いました。その後、実際に災害用トイレキットを組み立て、災害食の試食をしました。参加した60歳代の受講生は「テレビ等で災害のニュースを聞くが、今回実際に体験したことで、防災について身近に考える機会となった」と感想を述べました。

▼落語の口演を聴き入る様子



9月4日、帯広市出身の落語家「桂三段」さんの落語会が福祉会館大ホールにて開催され、町民約40名が鑑賞しました。

今回、新型コロナウイルス対策として、住所・氏名等の連絡先の情報を管理するため町民限定の事前予約制とし、客席間の間隔を確保して開催されました。桂三段さんは北海道を拠点に活動をしており、今回、古典落語の「転失気（てんしき）」「天狗裁き」、創作落語「ぼやき酒屋」の3つの演目を口演し、観客は話芸に聴き入り会場は笑いが絶えませんでした。

落語会を開催

▼募金を手渡す(株)天塩の國の吉光取締役



町の物産品の開発販売を行っている株式会社 天塩の國は、社会貢献活動として地域の少年野球活動のための募金活動を昨年7月から行っています。試験販売を行っている道の駅の店舗に設置した募金箱に集まった募金と同社の売上を一部を加え、4ヶ月に1回のペースで天塩中学校野球部、留萌H.E.R.O.s北部支部BBCの3団体に寄附を行っています。9月1日、地区大会で優勝し、全道大会に出場が決定した天塩タイガースの高原 鳳駕（おうが）主将へ同社の吉光 和敏 取締役が「役立ててください」と募金を手渡ししました。

少年野球活動に寄附

▼演目「心は密にペアリンピック」の様子



9月6日、天塩小学校で運動会が開催されました。運動会は例年6月に行われていますが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大による休校等の影響により延期されました。感染拡大防止の観点から観覧者を制限したうえで開催となりました。そのような状況の中、児童の皆さんは、今回の運動会テーマ「天小2020～仲間と協力して自分たちのベストをつくせ！～」のもと、明るく笑顔で一所懸命、元気な姿を終始見せていました。

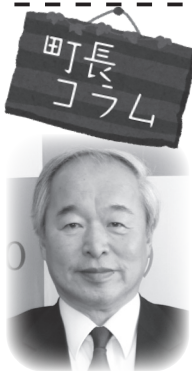
天塩小学校運動会

▼河川公園から川口遺跡のフットパスコースを散策



9月5日、「天塩川フットパスワールドワーク」（天塩かわまちづくり協議会主催）が開催され、町民など38名が参加しました。「フットパス」とは「歩くことを楽しむための道」のことです。かつて天塩町では、商工会青年部が道の駅を基点に街中と鑄冶や川口遺跡、こもれびの森などを周遊するフットパスコースをつくりました。今回、福祉会館から天塩川歴史資料館、河川公園から川口遺跡へのルートを歩いた後、意見交換会を行いました。各ポイントごとに改善事項や魅力を認知、向上させるための方策について参加者の意見・提案を出し、関連な議論を行いました。

フットパス・ワールドワーク



天塩町長 佐々木 裕之

30度越え残暑の9月になりました。180センチ90キロの私には厳しい季節感です。テレビ会議を数回経験しました。東京へ行けない道内の市町村長10数名と霞が関の官僚の皆さんがそれぞれ意見交換しました。道庁を結んで市町の代表の会議もありました。私も発言しましたが、シナリオがない場合や司会進行の仕切りが緩い場合、話すタイミングが非常に難しかったです。

役場や議会にもデジタル化やタブレット導入が進んでいます。皆さんももっと身近にお会いできることを大前提にしながらも、画面上の面談などICT情報化は進んでいくでしょう。

悠久の大河「てしお川」を流れる浮き草の写真が新聞に載っていました。整備され尽くした河川公園は川と触れ合う場所がなく、7丁目下の水場も節水？いたずら防止のため、水道水が止められていたお盆の期間でした。小学5年を筆頭の四人の孫たちと新港南岸の波打ち際で遊び、砂だらけの足を洗いに鏡沼へ行ったらタニシ採りに夢中になりました。他には一組の親子しかいない穏やかな観光施設でした。農業・漁業共に収穫期を迎えています。皆さんの元気が町の元氣になります。コロナ対策で道の応援もいたたき町中で使える30%プレミアムの商品券も検討中です。

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。

★お誕生おめでとうございます

(富士見団地)

木谷 響 さん

翔さん・祥恵さんの長男

★結婚おめでとうございます

該当なし

今月の表紙

天塩小学校運動会



残暑厳しい陽気の中、天塩小学校で行われた運動会。今年は新型コロナウイルス感染症拡大による影響で、延期での開催となりました。児童全員が参加した徒競走や選抜リレーは皆さん真剣そのもので、自分たちのベストを尽くす姿が伝わってきました。

ごめいふくをお祈りします

該当なし

ご厚志の紹介

■恵愛荘へ

海岸8 森野 朋子 さん
振老 藤澤 京子 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。

♪今年は9月に入っても残暑が厳しく、真夏のような暑さが続いていますね。これからの時節は「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」といわれるように、活動や思考に適しているようです。貴重で限られた時間を悔いなく過ごせるようにしたいものです。

♪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・ご連絡をください。



ひとのうごき

8月末

--- 人口 ---
2,988人 (+ 7)
 (男) **1,494人** (+ 5)
 (女) **1,494人** (+ 2)
 --- 世帯数 ---
1,523世帯 (+ 3)
 ※ () 内は前月比



ドライバー・同乗者の申込受付中！
相乗り交通事業を利用しませんか。申込みは、☎(2)1001又は上記のQRコードまで



天塩町電子図書館では、パソコンやスマートフォン等いつでも電子図書を借りられます。町民の方の利用は無料ですので、ぜひご利用ください。



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。