

天然しじみのふるさと

# 天塩

## 広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.729



天塩町はシェアリングシティ認定されています



### 【表紙】天塩中学校卒業式 (3月13日)

- マチの話題 . . . . . P.2
- 暮らしのお知らせ . . . . . P.3 ~ 5
- かわまち通信 . . . . . P.5
- 地方創生プロジェクト紹介 . . . . . P.6
- こんにちはは栄養士です . . . . . P.7
- 病院だより . . . . . P.8
- 町民カレンダー . . . . . P.9
- マチの伝言板 . . . . . P.10 ~ 11

### 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



女性団員が注意喚起

北留萌消防組合消防署天塩支署の女性消防団員が高齢者の一人暮らしの世帯などの住宅を訪問し、防火査察を行いました。

防火査察は、2月15日から26日の冬期火災予防運動に合わせて2月17・18日及び20日の3日間に行われ、火の用心、火災の未然防止を目的に行われました。

訪問した女性団員は、ストーブやポイラー、ガスレンジなどの燃焼器具や住宅用火災警報器の設置状況などを確認し、「最近、困ったことはないですか」「今年は雪が多いから落雪に気をつけてください」など最近の状況を聞き取りながら火災予防などに注意喚起しました。



▲和やかに世間話などしつつ火災の注意喚起をした



▲倭田氏が撮影した写真

魅力ある仕事伝えたい

町出身で、現在、雑誌などで活躍しているプロフォトグラファーの倭田宏樹氏が2月22日に帰郷し、町内で撮影を行いました。

倭田氏は、町内で働く方を撮影しており、様々な仕事を写真で紹介する展示会の開催(時期未定)を予定しています。

倭田氏は「天塩に住んでいた当時、地元どんな仕事があるか知らなかったし、目を向けていなかった。天塩の子どもたちには、自分の地元でこんなにカッコイイ仕事があるんだと伝えたい」と話しました。

※天塩町は、倭田氏の活動を応援しています。今号6頁掲載している全ての写真は、倭田氏が撮影された写真です。

ICTで見守り実証実験

2月24日、株式会社N-MONOS(ジーワークス)及び株式会社チカクによる高齢者の見守りの実証実験が開始されました。

実験では、人感センサーで生活リズムに変調を察知すると、離れた家族へ通知するジーワークス社のシステムに加えて、チカク社の離れた家族が投稿した動画をテレビで視聴できるシステムを導入し、町内2世帯が協力して約3ヶ月間で行われます。

総務省の委託を受けた野村総合研究所が実施する「StartupXact(スタートアップエグザクト)※」は天塩町を含めて全国4自治体で行っています。

※地域課題を持つ自治体と技術やノウハウ等を持つベンチャー企業をマッチング、ICTを用いた実証実験を行う事業



▲役場庁舎で行われた関係者への説明会

珍プレー好プレー続出

天塩小学校グラウンドにおいて天塩町体育協会主催のふれあい雪中ソフトボール大会が2月25日に初開催され、天塩タイガースや天塩高校野球部や青年有志など5チーム・約100名が参加しました。

大会は、3塁から逆周りで走塁するといった特別ルールのほか、少年野球チームと高校生を含む大人チームの対戦では5点のハンディキャップと逆打ちルールを追加して行われました。

強く寒い風が吹いている中、ヒットしたボールが流されたり、雪で足が埋まって走ることがおぼつかなくなったりと、雪上慣れない状況で多くの珍プレー好プレーが続出しており、天塩タイガースAが大会を制しました。



▲雪に負けず果敢にスライディングする高校生の選手

ICT活性化大賞優秀賞

町が実施するライドシェア事業が、「ICT地域活性化大賞2017」で優秀賞を受賞し、3月9日に東京都内で開催された「地域ICTサミット」において表彰されました。

ICT活性化大賞は、総務省が地域課題の解決に資するICTの活用を広く普及することを目的として、ICTを活用した先進的な事例に取り組み自治体等を表彰しています。

100例以上の取組みの中から町のライドシェア事業が、ICT活用による新しいモビリティとして高い評価を受け、受賞に繋がりました。天塩町のほか、優秀賞に道内の森町、福井県・石川県、福井県福井市の4地域の事例が表彰されています。



▲地域ICTサミットでの表彰式

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～制度の見直しについて～

## ■ 均等割 2割・5割軽減の範囲が見直しされました

- 保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

【平成 29 年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ (27万円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (49万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

【平成 30 年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ <b>(27万5千円)</b> ×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ <b>(50万円)</b> ×世帯の被保険者数)	2割軽減

## ■ 所得割の軽減割合が見直しされました

- 保険料所得割軽減の割合が、次のとおり見直しされました

【平成 29 年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方	2割軽減

【平成 30 年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から 33 万円を引いた額が 58 万円以下の方	<b>軽減なし</b>

## ■ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が見直しされました

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

【平成 29 年度】

区分	所得割	均等割
被用者保険の 被扶養者だった方	かかりません	7割軽減

【平成 30 年度以降】

区分	所得割	均等割
被用者保険の 被扶養者だった方	かかりません	<b>5割軽減</b>

※ 所得の状況により、均等割りの軽減割合が9割又は8.5割に該当することがあります。

## ■ 1年間の保険料の賦課限度額が見直しされました

- 保険料の賦課限度額が、次のとおり見直しされました。

平成 29 年度
57 万円

平成 30 年度
62 万円

### ◆ 保険料の計算方法（平成 30 年度）

- 保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

<b>均等割</b> (一人当たりの額) 50,205 円	+	<b>所得割</b> 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成 29 年度中の所得 - 33 万円) × 10.59%	=	<b>1 年間の保険料</b> 【限度額 62 万円】 (100 円未満切捨て)
-------------------------------------	---	---	---	--

※ 年度途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

## ■ 高額療養費の自己負担限度額が見直しされます

- 高額療養費の自己負担限度額が、平成 30 年 8 月から次のとおり見直しされます。

【平成 30 年 7 月まで】

区分	1か月の自己負担限度額 ※1	
	外来 [個人単位]	外来+入院 [世帯単位]
現役並み所得者	57,600 円	※2 (44,400 円) ※3
一般	14,000 円 ※4	57,600 円 (44,400 円) ※3
住民税非課税世帯	8,000 円	区分Ⅱ 24,600 円
		区分Ⅰ 15,000 円

※1 月の途中で 75 歳の誕生日を迎えることにより加入する方（障害認定で加入する方は除く）は、加入した月の自己負担限度額が 1/2 に調整されます。

※2 (医療費総額 - 267,000 円) × 0.01 + 80,100 円です。

※次頁へつづく

【平成 30 年 8 月から】

区 分		1 か月の自己負担限度額 ※ 1	
		外来 [個人単位]	外来+入院 [世帯単位]
現役並み 所得者	課税所得 690 万円以上	<b>252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% (140,100 円) ※ 3</b>	
	課税所得 380 万円以上	<b>167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% (93,000 円) ※ 3</b>	
	課税所得 145 万円以上	<b>80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% (44,400 円) ※ 3</b>	
一般		<b>18,000 円 ※ 4</b>	<b>57,600 円 (44,400 円) ※ 3</b>
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000 円	24,600 円
	区分Ⅰ		15,000 円

- ※ 3 多数該当（過去 12 か月に 3 回以上世帯単位における高額療養費の支給に該当し、4 回目以降の支給に該当）の場合の自己負担限度額です。
- ※ 4 1 年間の外来の自己負担額合計の限度額が 144,000 円となります。

※ 70 歳以上の国民健康保険加入者も同様です。

### ■ 食事療養標準負担額の金額が見直しされました

●療養病床以外に入院したときの食事療養標準負担額（食事代）に係る部分が、平成 30 年 4 月から見直しされました。

区 分		【平成 30 年 3 月から】 食事療養標準負担額	【平成 30 年 4 月から】 食事療養標準負担額
現役並み所得・一般		1 食につき 360 円	<b>1 食につき 460 円</b>
	指定難病の医療受給者証をお持ちの方	1 食につき 260 円	1 食につき 260 円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	90 日までの入院 1 食につき 210 円	1 食につき 210 円
		90 日を超える入院 1 食につき 160 円	1 食につき 160 円
	区分Ⅰ	1 食につき 100 円	1 食につき 100 円

### ■ 生活療養標準負担額の金額が見直しされました

●療養病床に入院したときの生活療養標準負担額のうち居住費に係る部分が、平成 30 年 4 月から見直しされました。

区 分	【平成 30 年 3 月から】 生活療養標準負担額 (居住費部分)	【平成 30 年 4 月から】 生活療養標準負担額 (居住費部分)
以下のいずれにも該当しない方 (医療の必要性の低い方)	1 食につき 370 円	1 食につき 370 円
医療の必要性の高い方 (指定難病患者を除く)	1 食につき 200 円	<b>1 食につき 370 円</b>
指定難病患者 老齢福祉年金受給者	1 食につき 0 円	1 食につき 0 円

### ■ 高額介護合算療養費制度の金額が見直しされます

● 高額介護療養費の限度額が、次のとおり見直しされます。

区 分	【平成 30 年 7 月まで】 高額介護療養費の限度額	【平成 30 年 8 月から】 高額介護療養費の限度額
現役並み所得者	67 万円	(課税所得 690 万円以上) <b>212 万円</b>
		(課税所得 380 万円以上) <b>141 万円</b>
		(課税所得 145 万円以上) 67 万円 ※改正なし
一般	56 万円	56 万円 ※改正なし
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31 万円 ※改正なし
	区分Ⅰ	19 万円 ※改正なし

### 【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011 (290) 5601  
天塩町福祉課保険係 ☎ 内線 136

## 運営協議会委員募集

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

■応募資格  
道内在住の満20歳以上の方

※議員や公務員等を除く

■募集人数  
5名

■任期

平成30年7月から2年間

※年3回開催を予定

■応募方法

北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください

■応募締切

平成30年4月27日まで

■選考

選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

■報酬等

1日につき5千円の報酬と旅費を支給します

【問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合

☎011(290)5601

福祉課係

☎内線136

## 福祉助成制度

平成29年度においても次の助成制度を実施いたします。対象となる方は、次のとおり交付手続を行ってください。

### 〔夕映いきいき入浴券〕

次の方に、てしお温泉夕映の入浴料の助成券を交付します

■対象者

天塩町に住民登録されていて、次のいずれかに該当する方

- ① 満70歳以上の方
- ② 身体障害者手帳をお持ちの方で1級又は2級の方
- ③ 療育手帳をお持ちの方でA判定の方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で1級の方
- ⑤ 介護認定で要保護認定された方

■交付枚数

年間18枚を限度に交付します。※交付した月によって交付枚数が変わります。

■交付手続

交付を希望される方は、印鑑と対象者(①～⑤)を証明できる健康保険証や手帳等を持って、福祉課福祉係又は雄信内支所で手続を行ってください。

### 〔ハイヤー運賃助成券〕

次の方に、ハイヤー運賃の基本料金の9割を助成する助成券(天塩ハイヤーをご利用の場合のみ有効)を交付します。

■対象者

天塩町に住民登録されていて、次の①～③に該当する方

- ① 身体障害者手帳をお持ちの方で肢体不自由の障害が1級～4級、またはその他の障害が1級～2級の方
- ② 介護認定で要介護1以上を認定された方で住民税非課税世帯の方
- ③ 右記以外で満70歳以上の方

■交付枚数

①・②の対象者には、年間30枚を限度に、③の対象者には、年間12枚を限度に交付します。※交付した月によって交付枚数が変わります。

■交付手続

交付を希望される方は、印鑑と対象者(①～⑤)を証明できる健康保険証や手帳等を持って、福祉課福祉係又は雄信内支所で手続を行ってください。

■使用方法

複数枚で精算することができません(助成券で精算する場合はお釣りは出ません)。

【問い合わせ先】

福祉課福祉係

☎内線133

## かわまち通信

情報化社会と言われて久しい現代、インターネットを介し思いがけない出会いというものがあります。2年ほど前、私たちはネット上のSNSを通じて東京在住で天塩町出身の方と出会いました。しらさぎ二郎さん(ペンネーム)は、小学校5年生から中学校3年生まで(昭和32～36年)を天塩町で過ごした方です。現在は、ご家族でマンガの制作活動をされています。しらさぎ二郎さんは、天塩を離れた後、親御さんの転勤で道内を転々とした後、東京の大学に進学、卒業後会社勤めをされ、海外勤務を含め43年間にわたり世界中でお仕事をされてきました。退職後、東京のご自宅を仕事場にしてご家族で料理をテーマにしたマンガを制作されています。ご自身は制作全般と写真、奥様(ペンネーム・しらさぎさちこ)はストーリー構成と料理、娘さん(ペンネーム・しらさぎさやか)が作画を担当されています。

とを知り、愕然としたそうです。天塩の人と自然の良さとポテンシャルを広く知ってもらいたいという思いが募り、天塩を舞台にしたマンガ「天塩ものがたり」(仮称)を制作・出版しようとしてご家族で構想を練り始めました。一昨年、SNSを通じて私たちと知り合った3ヵ月後、天塩町を訪れ、小・中学生時代の旧友たちと半世紀ぶりに再会し、現在の天塩町のことを知る機会になったとのこと。マンガの構成は、主人公「天塩のおじさん」を中心に、東京に住む若い3姉弟が、天塩の自然・食・天塩川・旅・地域おこし等の複数テーマに、各登場人物のドラマが相互に絡み合う形でストーリーが展開します。私たち「天塩かわまちづくり」の活動をモデルにした話も盛り込まれます。最終章の結末では主人公の「天塩には、何にもないが、何でもあるゾ」という言葉で締めくくる予定です。



▶マンガ制作チームと東京天塩会の方でマンガ草稿について意見交換



しらさぎ二郎さんのブログURL

Project of Regional Revitalization

# 天塩高校 × 筑波大学

## 「高大連携」による映像コンテンツ製作

▼ワークショップ参加者で記念撮影



Introduction # 12



▲町内各所を回って撮影した（左：とらや菓子司、右：天塩高校）



▲グループワークで使用された模造紙は、アイデアを書いた付箋で埋め尽くされた



▲高大連携事業は、大澤教授との繋がりによって実施が叶った

**高大連携ワークショップ**  
 2月24・25日、筑波大学社会学類学生と天塩高校及び天塩中学校生徒との高大連携によるワークショップを開催しました。高大連携とは、高校等と大学が連携して行う教育活動になります。  
 同大学の太澤義明教授のもと社会工学を専攻している学生らは、全国の高校と高大連携を実施して

きております。今回のテーマは、来訪した学生の中にYouTubeがあることから映像コンテンツ製作となりました。

### グループワークで素材集め

初日には、悪天候により高校生が不在となるアクシデントがありました。大学生と中学生は、各商店等へリサーチを行いました。

2日目は、天候が落ち着き、2つのグループに分かれて、それぞれ「町・商店街の魅力化」と「高校の魅力化・活性化」をテーマにグループワークを行いました。中学生は、ブレインストーミングを活用して大学生の指揮のもと町の素材を洗い出し、集約しました。

「高校の魅力化・活性化」をコンセプトにしたグループは、恋愛シミュレーションゲーム形式のストーリーで、「町・商店街の魅力化」のグループは町中で3本勝負する動画を作ることに決定しました。

グループワーク後、大学生らがスマートフォンを使って町内各所で撮影しました。素材として撮影した動画を編集し、今後インターネットで配信されます。

配信次第、皆様にお知らせしますので、ぜひご覧ください（以下、撮影後のグループ発表内容）。

### 動画撮影・配信

「町・商店街の魅力化」

自然と特産品に着目し、バラエティ風の「おもしろ動画」で雪上の3本勝負を企画。勝者が特産品をゲットし、試食しながら紹介するというもの。そのほか、食レポで特産品をアピールする。

「高校の魅力化・活性化」

部活動が盛んであることなどに注目。天塩町に戻ってきた転校生が主人公の動画を製作。偶然出会った幼馴染が天塩町を紹介していく恋愛ストーリー。

### 「町・商店街の魅力化」

「人」が重要なきっかけになります。町が実施する各プロジェクトは、制度そのものの仕組みは重要ですが、「人と人との繋がり」も重要な仕組みの一つです。この繋がりによる、やがて日本中を巻き込む大きなプロジェクトになるよう、今後も各種プロジェクトを展開していきます。

### 「繋がり」という仕組み

今回は、町のライドシェアの実証実験に関心を持った大澤教授との縁ができ、また町の地方創生プロジェクトに共感いただいたことで実施に繋がりました。

参加後、中学生は「大学生と話すことで視野が広がった」と感想を述べました。多種多様な人と繋がることで視野は広がります。

町の魅力を創出するためには「人」が重要なきっかけになります。町が実施する各プロジェクトは、制度そのものの仕組みは重要ですが、「人と人との繋がり」も重要な仕組みの一つです。この繋がりによる、やがて日本中を巻き込む大きなプロジェクトになるよう、今後も各種プロジェクトを展開していきます。

町が実施する各プロジェクトは、制度そのものの仕組みは重要ですが、「人と人との繋がり」も重要な仕組みの一つです。この繋がりによる、やがて日本中を巻き込む大きなプロジェクトになるよう、今後も各種プロジェクトを展開していきます。

町が実施する各プロジェクトは、制度そのものの仕組みは重要ですが、「人と人との繋がり」も重要な仕組みの一つです。この繋がりによる、やがて日本中を巻き込む大きなプロジェクトになるよう、今後も各種プロジェクトを展開していきます。

## 高齢期の健康管理 ～フレイル予防の3本柱「食生活」「運動」「社会参加」～

### フレイルとは？

－日本老年医学会提唱－

年齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。



健康と要介護状態の間のような状態で放置すると健康や生活機能を損なう恐れがあります。

日本人の平均寿命は80歳を超え、世界でもトップクラスの長寿国となっています。しかし、寿命を迎えるまでの数年間は、健康で自立して元気に暮らしているか、それとも介護が必要なる生活を送っているかで健康寿命の長さとは異なってきました。高齢期の健康管理は、生活習慣病と心身機能の低下（フレイル＝虚弱）予防がカギとなりますが、フレイル予防には食生活の改善が有効であることがわかっています。

### ～フレイルチェック～

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

1～2項目→フレイルの前段階  
3項目以上→フレイルの疑いあり

## フレイル予防・改善のポイント

### (1) 食生活（栄養）

● 低栄養状態になる「やせ」に注意し、体重をチェックする  
※BMI計算法参考

● 主食＋主菜＋副菜を組み合わせる。

【主食】ごはん、パン、麺類等  
【主菜】肉、魚、大豆製品、卵等  
【副菜】緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻類等

### (2) 運動（自分の体調に合わせて実践）

● 体をこまめに「動かす」ことでしっかりした足腰を保つ。

● ウォーキングや散歩などの有酸素運動を行う。

● 家の中で足腰の筋肉を意識した体操やトレーニングを行う。

### (3) 活発な生活（社会参加）

● 天気のよい日は、買物、通院、散歩などこまめな外出を行う。

● 地域活動やボランティア活動に参加し、積極的に人と交流する。

※高齢期の健康管理は、「健診」「口腔ケア」「適切な服薬」「禁煙」「適正飲酒」などにも注意することが大切です。高齢者の食生活に関するお問い合わせは下記まで。

● 牛乳や果物を間食などで不足分を補給する  
1日コップ1杯程度の牛乳や果物（りんご2分の1程度）

● 食欲がない時は、好きなおかずを選択し、食べたい時に食べる工夫をする。

### BMIの計算法 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

年齢	やせ（低栄養状態）	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50～69歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
70歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

※例 身長160cm、体重50kgの人の場合 =  $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ （やせ）

※肥満傾向の人でも、日々の食事が少ない状態が続くと低栄養になる場合もあります



【問い合わせ先】 福祉課ふれあい係 区内線（2）1728

病院だより No.15



『Fun Socks Day (ゆかいソックスデー) はじまりました』



米国Crazy Socksのてしお版、Fun Socks Day (ゆかいソックスデー) は、昨年11月の病院だよりNo.10でご案内しましたように、偶数月の22日(フツー!)に開催と定め、第1回の12月22日に続いて2月22日に第2回目を迎えました。

第1回目では入院中の患者様にゆかいソックスを準備してもらったことが行き届かず、楽しい時間を過ごして頂く本来の趣旨を十分に達成できませんでした。そこで第2回までにスタッフにゆかいソックスの提供を求めたところ、「どこから見つけてきたの?こんな靴下!」「世の中にこんな靴下あるんだあ」的なたくさんのソックスが新たに加わって、入院患者様やそ

のご家族様と一緒に楽しい一日を過ごすことができました(写真1~3)。また今回はとても嬉しいことに、広報を読んで下さった町民の方から手編みの靴下を頂戴しました。たくさん色が散りばめられていて、履いてしまうのがもったいないくらいで、今回は味気ない院内掲示を飾るのに大活躍しました。

てもらいました(写真4)。通院患者さんの中にも、ゆかいソックスで来院された方がおられ、スタッフから熱烈歓迎を受ける場面も見られました(写真5)。とある男性職員は、出勤直前までFun Socks Dayの心づもりをしていたのに、出勤してみたら履き忘れてきてしまい、悔しがる一場面も。

このように、ゆかいソックスデーは院内のあちらこちらで会話が弾んだり、少しでもにこやかな時間を皆で共有することが最大のねらいです(写真6~7)。オジサンたちも変てこりんなソックスを履いていたりすると(写真8)、何だか親近感が感じられたりするものです。いつも笑顔でプレーするオリンピック選手が話題になったように、スマイルには不思議な力があるものですね。

Fun Socks Dayは偶数月の22日(休診日ではその前日)です。で、次回は4月20日です。以降、6月22日、8月22日、10月22日、12月21日と続きます。その日に通院予定の方は是非一緒にご参加下さい。地域で行うものとしては本邦初のこの取り組み、次なる発展をどうぞお楽しみに!

(文責 院長 橋本 伸之)



【問い合わせ先】 天塩町立国民健康保険病院 ☎ (2) 1058

# 町民カレンダー 平成30年4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
1	2 ○こども園入園式 ○こがら児童クラブ 入所式 ■定期健康相談・物 忘れ相談 [天塩町役場] 10時～16時	3 ○雄信内保育所入所 式	4 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	5 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	6 ○天塩小学校入学式 ・始業式 ○啓徳小学校始業式 ○天塩中学校入学式 ・始業式	7
8	9 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時	10 ○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 ●運転免許更新時講習 [社会福祉会館] ・優良 13時00分	11 ■エキノコックス症 検診 [ふれあいセンター] ■農村巡回ドック ★てしお温泉夕映休 館日(施設点検) ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時	12 ■エキノコックス症 検診 [雄信内生活改善センター] ■農村巡回ドック ★てしお温泉夕映休 館日(施設点検) ■はまなす学園大学 入学式・始業式 [社会福祉会館] ○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	13 ■エキノコックス症 検診 [ふれあいセンター] ■春の総合健診 [ふれあいセンター] ★てしお温泉夕映休 館日(施設点検)	14 ■エキノコックス症 検診 [ふれあいセンター] ■春の総合健診 [ふれあいセンター]
15	16 ○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時 ★しゃつきりサロン [てしお温泉夕映] 13時～14時	17 ○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	18 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★はつらつクラブ 13時～15時	19 ○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	20	21 ●運転免許更新時講習 [豊富町定住支援セン ター ふうらときた] ・優良 13時00分 ・一般 14時00分 ・違反 15時30分
22	23 +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	24 ○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	25 ○あいあいクラブ [子育て支援センター] 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 +産婦人科外来 受付 13時～16時	27 ○5歳児健診 12時30分～13時00分 ○乳児健診 12時50分～13時20分 +小児科外来 受付 13時30分～ 16時00分	28
《昭和の日》 29 ■鏡沼海浜公園オー プン式・クリーン アップ作戦 [鏡沼海浜公園]	《振替休日》 30	5月 1	2	3	4	5

・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。



### 屋根から落ちる雪や氷による危険防止

毎年、冬になりますと、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、また、死亡したりすることがしばしば起こっています。

皆様も、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故をなくするため、特に次のことに注意するようお願いいたします。

- 屋根の雪、氷、つららが道路に落ちる建物には、これに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。

- 雪止めがつけてあっても強さが足りなかったり、針金などがさび付いたり古くなったりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。
- ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落水雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行

うようにしてください。  
また、落水雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

- 軒下を通行するときは、屋根からの落水雪に十分注意するようにしてください。

- 軒下や道路では、子どもを絶対に遊ばせないようにしてください。

- 屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうかを確認めるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに処理してください。

- 交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落水雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。

留萌開発建設部  
留萌振興局  
天塩警察署  
天塩町

### 無料土日・休日 公証相談

名寄公証役場では、一昨年から日曜無料公証相談、昨年からの電話予約による土日・休日の無料交渉相談を実施しております。事前予約は名寄公証役場までお電話でご予約願います。秘密厳守、

平日（9時～17時）も相談無料です。講演も平日や土日・休日無料で対応します。

- 日時  
平成30年4月～平成31年3月の土日・休日

- 場所  
名寄公証役場  
（名寄市西1条南9丁目仲通）
- 相談内容  
遺言、任意後見、離婚給付、尊厳死宣言、借地借家の賃貸借、会社定款・私署証書認証 など

- ◆問い合わせ先◆  
名寄公証役場  
01654(3)3131

### 全国健康保険協会 からお知らせ

- 平成30年度保険料率改定  
平成30年3月分（5月1日納付期限分）より健康保険料率は10.25%（プラス0.03%）、介護保険料率は1.57%（マイナス0.08%）となります。健康保険料率の引上げに關しまして、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

- 平成30年度「協会けんぽの健診」  
協会けんぽ北海道支部では年度

内に1回、加入者の皆様の健診費用の一部を補助しています。35歳～74歳の被保険者（ご本人）さまへは、がん検診を含めた充実した健診項目の「生活習慣病予防健診」を、40歳～74歳の被扶養者（ご家族）さまへは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と二つの健診をご用意しております。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のためにも年に1度は健診を受けましょう。

- ◆問い合わせ先◆  
全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部  
011(726)0352

財務省北海道財務局では、財政記入のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

- 受験資格  
(1)昭和63年4月2日から平成9年4月1日生まれの者  
(2)平成9年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの  
①大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者

### 財務専門官採用試験

人事院・厚生労働省を試験機関として毎年実施しています。労働基準監督官採用試験が次のとおり実施します。

- インターネット受付期間  
3月30日～4月11日（受信有効）  
《<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>》

- 受験資格  
(1)昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者  
(2)平成9年4月2日以降生まれの者

### 平成30年度労働基準 監督官採用試験

人事院・厚生労働省を試験機関として毎年実施しています。労働基準監督官採用試験が次のとおり実施します。

- インターネット受付期間  
3月30日～4月11日（受信有効）  
《<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>》

- 受験資格  
(1)昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者  
(2)平成9年4月2日以降生まれの者

者で次に掲げるもの

① 大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者

② 人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

■ 第1次試験

6月10日

■ 第2次試験

7月11～13日の指定された日

【郵送又は持参の場合】

■ 受験申込書提出先

〒060-8566

札幌市北区北8条西2丁目1番1

札幌第一合同庁舎9階

北海道労働局総務部総務課 宛

◆ 問い合わせ先 ◆

北海道労働局

☎ 011(709) 3511

## 夏休み海外 研修交流事業

公益財団法人国際青少年研修協

会では、9コースの参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め国際性を養うことを目的に実施します。お一人でご参加になる方が7割以上はじめて海外に行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみの一つです。仲間

づくりの指導もございますので、安心してご参加いただけます。

■ 内容

ホームステイ、ボランティア、文化交流、学校体験、英語研修、地域見学、野外活動など

■ 研修先

米国、英国、豪州、カナダ、スイパン、シンガポール、フィジー、フィリピン

■ 日程

7月26日～8月16日

※コースにより8～18日間

■ 対象

小3～高3の方まで

■ 参加費

24万8千円～59万円

■ 申込締切

5月22日または6月8日

※コースにより異なる

◆ 問い合わせ先 ◆

公益財団法人国際青少年研修協会

☎ 03(6417) 9721

## 育児サークル たけのこ会員募集

育児サークル「たけのこ」では、

平成30年度の会員を募集しています。お母さん達が自主運営している「たけのこ」では、たくさんの行事や遊びを企画しています。主

に未就学児とそのお母さんで楽しく一緒に親子の交流を深め、活動を行っています。子どもに色々な経験をさせてあげたい方、育児仲間に出会いたい方、もっと育児を楽しみたい方は、一度見学に来てください。お待ちしております。

■ 対象

天塩町内及び近隣に在住する親子

■ 主な活動内容

フリーマーケット、花壇花植え、ピクニック、バス遠足、町民文化祭参加、クリスマス会、もちつき体験、室内・外遊び、親子ヨガ、ベビーマッサージ など

■ 活動日時

月2回程度10時20分～12時00分

■ 会費

一人につき月1000円

◆ 問い合わせ先 ◆

福祉課ふれあい係

☎ 内線 143



▲ 昨年の町民文化祭にて

## 調理師試験受験案内

平成30年度調理師試験を次のとおり実施します。

■ 試験日

平成30年8月22日

■ 試験地

稚内市

※出願者住所が天塩町の場合

■ 受験資格

学校教育法第57条（高等学校入学資格）に規定する者で、多数人に

対して飲食物を調理して供与する

寄宿舎、学校、病院等の施設又は

飲食店営業、魚介類販売業、そう

ざい製造業等に該当する営業にお

いて平成30年5月25日までに2年

以上調理の業務に従事した者

■ 受験願書提出先

最寄の保健所又は支所

■ 受付期間

平成30年5月14日～25日

◆ 問い合わせ先 ◆

北海道留萌保健所企画総務課企画係

☎ 0164(42) 8326

掲載を希望される方へ

5月号へ掲載を希望する方は4月11日(水)までにお知らせください

総務課企画広報係

## 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

## 「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)つて】

山手裏通 8 佐藤 マスヨ さん  
山手通 11 守山 文子 さん  
南開団地 山内 和子 さん

### ●ボランティア活動

【恋愛荘へ】

遠別町 山本理容院 様

【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

## マチの話 (番外編)

### ・天塩町出身初の五輪選手

2月9日から開催された2018平昌オリンピックに町出身の蜂須賀明香選手が出場しました。町出身者で、オリンピックへ出場したのは、蜂須賀選

手が初めてです。

蜂須賀選手の出場した種目のバイアスロン・女子15kmインディビジュアル

(個人)は、3kmに射撃1回(5発)を行い、1発外すごとに走行タイム1分が加算されるルールで行われます。74番目にスタートを切った蜂須賀選手は、20回の射撃のうち、外れた弾数は4発のみの高的中率で、ペナルティ合わせたタイムは、50分30秒2。

大会後、取材させていただきました。

【Q】大舞台に立った気分は？

「競技を始めてから目標にしてきた大会だったので、少しの緊張感とレースが楽しみな気持ちになりました」

【Q】スタート前はどんな気分でしたか？

「緊張感はありませんでしたが、特別なことを考えていたわけではなく、いつものレースと変わらない気持ちでした」

【Q】射撃は高い中率でしたが、コツなどありますか？

「インディビジュアル種目だからといって狙いすぎたり、時間をかけすぎ

ても外すのでいつもどおりにやることと、風の向きを考えていました」

【Q】ゴールを切った後や大会を終えてのご感想は？

「始まる前は長いレースになると思っていました。ゴールしたときは短く感じましたし、4発も外してもつたないという気持ちになりました」

【Q】最後に、オリンピックを目指す子どもたちに一言お願いします！

「試合が終わってからの「もつところすればよかった」などの後悔がないようにやるべきことを考えて、楽しむことを忘れずに頑張ってください！」

▼蜂須賀 明香 選手



## 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、町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。

## おめでとうございます

### ～おたんじょう～

(更岸中央)

長谷川 美紅 さん  
竜さん・美喜さんの二女

(富士見団地)

立花 洸 さん  
太雅さん・唯香さんの長男

### ～ごけっこん～

(新栄通2)

久保 歩 さん  
佐々木 綾香 さん

## ごめいふくをお祈りします

(山手裏通8)

佐藤 嘉保 さん (92歳)

(山手通11)

守山 誠一 さん (89歳)

(南開団地)

山内 惣二 さん (86歳)

## まちのうごき

### 2月末

人口 3,148人 (-11)

男 1,564人 (-4)

女 1,584人 (-7)

世帯数 1,557世帯 (+2)

※( )内は前月比

## LINE@

コミュニケーションアプリ「LINE」に、天塩町の「LINE@」公式アカウントを開設し、運用を開始しました。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」から「QRコード」又は「QRコード」で追加してください。



## 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。LINEでも情報発信します広報担当の相馬です。  
今号の表紙は、天塩中学校の卒業式です。卒業生は、緊張の面持ちでしたが、笑顔が多いように見えました。楽しく過ごせた学校生活だったのがうかがえ、心温まる卒業式だと感じました。