

天然しじみのふるさと

# 天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.733



天塩町は「シェアリングシティ」に認定されています



## 《今号の内容》

- 鏡沼しじまつり大盛況・・・P.2
- こども園運動会/厳島神社例大祭スナップ集・・・P.3
- 地方創生プロジェクト紹介・・・P.4
- こんにちは保健師です・・・P.5
- 病院だより・・・P.6
- 町民カレンダー・・・P.7
- 暮らしのお知らせ・・・P.8
- かわまち通信・・・P.9
- マチの伝言板・・・P.9～10
- マチの話題・・・P.11～13

天塩川 100 マイル国際カヌーツーリング大会ダウンザテッシスペシャル

(7月17日)



# 鏡沼しじみまつり大盛況

鏡沼海浜公園にて7月7・8日の2日間に行われ、天塩町観光協会主催の第37回鏡沼しじみまつりが開催されました。全道的に雨予報にもかかわらず、夏のまつりにふさわしく澄み渡る青空の中、延べ1万3千人が来場しました。

両日ともにオープニングを飾ったのは、同時期に来訪していた北海道日本ハムファイターズスポーツキャラバンから球団マスコットのポリー、ファイターズガールによるダンスパフォーマンスで、まつりを盛り上げてくれました。

前夜祭では、NHKのど自慢専属バックバンドの小野哲生さんの演奏と全道アマチュアチャンソンコンクール最優秀賞に輝いたことのある元木 絵馬さんが出演した歌謡ショーに酔いしれ、ゲーム抽選会で盛り上がりしました。

8日の本祭では、早朝からしじみを購入するため、即売会で長蛇の列が作られ、各種飲食店にも多く

の方が訪れ、賑わいを見せていました。管内イベント

のスタンブラリーの一環で管内のご当地キャラクターも集まっており、ステージを降りたキャラクターたちと家族連れのお客さんは写真撮影をして楽しんでいました。毎年恒例の開催となるSTVラジオ公開録音では、しじみ大使喜瀬ひろし

さんの司会で笑いに包まれ、羽山みずきさんと松原健之さんの歌謡ショーで、おまつりムードは加速して

いきました。目玉イベントであるしじみ狩りには、子ども266人、大人345

人が参加しました。開始の合図と同時に鏡沼に入っ

て、ずぶ濡れになりながらも手探りでしじみを取っていました。カヌー・和船乗

船体験やボニー引き馬体験でも順番待ちが出るほど賑わっていました。

まつりを締めくくる大抽選会では、番号に一喜一憂する来場者の声があふれており、今年も大盛況のうちに幕を閉じました。







## こども園 おひさま 運動会 スナップ集 《7月14日》



## 巖島神社例大祭スナップ集





## Project of Regional Revitalization

マードック大学 × 北星学園大学 × 稚内北星学園大学 × 天塩町

Sustainable Tourism Development : Asian Study Tour

# オーストラリア学生来訪による観光学研修

Introduction # 16



## ■豪州の大学生が来訪

オーストラリア西海岸・パースにあるマードック大学で学生らが来日し、北星学園大学（札幌市）と連携し7月14日から5日間、天塩町に滞在し、観光学の研修を行いました。この間、稚内北星学園大学とも連携し、稚内での取り組み事例についても視察し、道北地域の観光資源として自然・文化・産業を学びました。

## ■天塩の文化・自然を体験

町内での滞在中は天塩川の土を使用した陶芸製作、着物着付け、カヌー大会スタッフ体験、神社祭への参加など体験型の研修を行いました。神社祭に参加した学生からは「今まで経験したことのない、



地域の文化伝統を知る最良の機会だった」と感想をいただきました。

## ■意見交換会

17日には、夕映にて町民のほか稚内北星学園大学のネパール人留学生らが参加し、天塩町を含めた道北地域の振興を目的とした観光に関する調査研究のプレゼン発表を行い、町民らとの意見交換を行いました。プレゼン発表ではマードック大学生が来日前から、パース市民への天塩町の観光素材に関するヒアリング調査を実施しており、その分析と考察では「利尻富士に沈む夕日」や「スノーシューイング体験」「しじみラーメン」が非日常性により魅力度が高いなど示唆に富んだ内容でした。人口1人分の年間消費額は訪日観光客

## ■研究結果

マードック大学の学生は、天塩町のほか、札幌市・旭川市・ニセコ町なども訪れ、サステイナブルツーリズム（持続可能な観光）の観点から地域の課題や解決策について学び、研究します。

この研修による研究結果は、10月頃にマードック大学よりフィードバックされます。今回の結果について、天塩町のホームページ等で公開を予定していますので、ぜひご覧ください。

## ■協力と連携

今回、学生の受入れにあたり、体験プログラムの講師やホストファミリー、意見交換会参加など町内外から多くの方にご協力いただきました。この機会でも得られた縁は、大事に育てていかなければなりません。「地方創生」は未来を繋ぐことでもあります。町内外・国内外の「ソト知恵」を受け入れつつ、持続可能な町づくりのため、今後ともご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 熱中症を予防しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境などにおいて、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで生じます。

重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

**気温と湿度が高い日は要注意！  
室内や車内でも発症します！**

最高気温が25度を超えると熱中症患者が発生し、30度を超えると熱中症による死亡者が増えはじめるといわれています。気温が低くても湿度が高いと汗が蒸発しにくいいため熱中症になりやすく、湿度が80%以上あるときは注意が必要です。

40歳くらいまでは屋外での発症が多い一方、高齢になると屋内での発症率が増加する傾向にあります。日中だけでなく、気温が高い日の夜には寝ているうちに知らずに熱中症になることもあります。

閉め切った車内では冷房を切ると温度は一気に上昇し、わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。乳幼児の発症には特に注意し、「寝ているから、少しの間だから」と乳幼児を車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

### 高齢者や乳幼児は特に注意！

高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくい。ため暑さ対策が遅れやすく、熱中症になる危険が高くなります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行うことが大切です。

乳幼児は体温調節機能が未熟で体に暑がこもりやすく、自分で水分補給や服を脱ぐなどの暑さ対策ができません。汗や体温、顔色や泣き方など周りの大人が気にかけて、遊びに夢中になっている場合も休憩や水分補給を促しましょう。

### 【熱中症の症状】

熱中症では次のような症状が起きます。

- ① 軽い症状  
めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらえり、汗がどんどんでるなど
  - ② やや重い症状  
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（だるい）など
  - ③ 重い症状  
意識障害、けいれん、ふらふらしている、体温が高い など
- ※②又は③の症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう

### 【熱中症予防のために】

熱中症にならないよう、日頃から予防を心がけましょう。

### ○水分をこまめにとる

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。外出時は飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できると良いです。たくさん汗をかく場合はスポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。入浴前後や寝る前にも水分補給を心がけてください。

### ○服装の工夫で暑さを避ける

通気性のよい衣服や、吸水性にすぐれた下着を選びましょう。外出時は帽子や日傘を利用し、直射日光を避けましょう。冷却グッズの利用もお勧めです。

### 【熱中症の対処方法】

気になる症状があれば早めに対処しましょう。

### ★応急処置のポイント★

- ・ 涼しい場所に避難し、安静にする
- ・ 水分を補給する
- ※嘔吐症状や意識のない場合には、無理に飲ませない
- ・ 衣服をゆるめ、体（首や脇の下、足の付け根など）を冷やす

症状が回復しないとき、症状が重いつきはすぐに医療機関を受診して下さい。意識がない、反応がおかしいときには救急車を呼びましょう。

**熱中症予防には日頃の体調管理も大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠休養をとり、体調を整え夏の暑さに備えましょう。**





病院だより No.19

# 『初めての在宅診療 ～祖母がくれた贈り物～』



昨年10月より、町立病院外来に勤務しております看護師の佐久間です。

私が看護師を目指す事になったのは、高校生の時に父から言われた「お前は何の役にも立たない人間だな」という衝撃の一言でした。確かに両親に支えられて日々過ごしていた私が真剣に進路を考えた結果が看護師の道でした。当時、「キツイ」「汚い」「危険」

という過酷なイメージを持つ看護の道を選ぶのは覚悟のいることでした。

東京の看護学校を卒業後、埼玉県の病院で勤務し、そこである患者様との出会いがきっかけで高齢者の方と接する事が楽しくなり、北海道に戻って来てからは地元の江別市にある療養型の病院に13年間お世話になりました。そこでの看護は、主に看取り医療が中心

で、予防医療や地域医療に興味があり、縁あって天塩町立病院に勤めることになってからあつという間に9か月が経ち、在宅診療にも携わらせていただいております。

私自身、認知症のある祖母と同じ介護する機会がありました。

看護師という立場から介護に対する抵抗はありませんが、自宅での介護は想像以上に体力と忍耐力が必要でした。同じことを何度も繰り返したり、糖尿病の持病があつたため身体のかゆみが強く、布団の中に虫がいると勘違いして布団の綿を取り出し、ベットの上进行きまわらけにしたことや時には失禁する事があり、一人でトイレに行くことも難しくなっていました。入れ歯をどこに置いたかわからなくなり、愛犬が見つ付けてくわえてきた光景は、今でも忘れられません。

介護は家族みんなで協力していましたが、主に中心となる介護者は母で、10か月の間で体重が7kg減ってしまいました。そんな時、特別養護老人ホームに入所できる事になり、母は介護に疲れ切っていたにも関わらず「もつと一緒に暮らしたかった」と涙を流していました。この在宅経験は、これらが私に残してくれた贈り物です。

不思議なこと  
に祖母の故郷は  
天塩町で、5年  
前に他界しまし  
たが、この地で  
がんばることをきつ  
と喜んでくれているだろうと勝  
手に思っています。

在宅診療での関わりは初めての経験で、慣れないこともたくさんあり、患者様やご家族と接している中で大変だろうと想像しているケースもあります。ですが、一生懸命に、そして熱心に介護されている家族の方を見ると、暗いイメージが付きまといがちの介護でも「人をたくましく成長させ絆を強めるものでもある」と実感させてくれます。

介護者によく言われる介護の基本は「一人で抱えないこと」とあります。天塩町はとても介護サービスが充実した地域だと思えます。介護サービスを活用しながら介護する人や受ける人、皆さんが笑顔でいられるように私自身少しでもお役に立てるよう精一杯努力していきたいと思えます。

(文責：町立病院 看護師 佐久間 英子)



【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 8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
7月 29	30	31	1	2	3	4
<p>・日程は変更となる場合があります ので、ご確認ください。</p> <p>・ごみは当日の朝8時までに出して ください。</p>			<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★水中ウォーキング 教室 【町民プール】 18時00分～18時45分</p>	<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ★ヘルスアップ教室 [スポーツセンター] 19時00分～20時30分</p>		<p>●運転免許更新時講習 [豊富町定住支援センター ぶらっときた] ・優良 13時00分 ・一般 14時00分 ・違反 15時30分</p>
5	6	7	8	9	10	《山の日》 11
	<p>○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時 ■定期健康相談・物 忘れ相談 [天塩町役場] 10時～16時</p>	<p>○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 ★水中ウォーキング 教室 【町民プール】 18時00分～18時45分</p>	<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時</p>	<p>○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</p>	○セカクル@天塩町	
12	13	14	15	16	17	18
		<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時</p>	<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ●戦没者追悼式 [社会福祉会館] 11時～12時 ●天塩川港まつり [天塩川河川公園] 12時～20時</p>	<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時</p>	○啓徳小学校始業式	
19	20	21	22	23	24	25
	<p>○雄信内保育所開放 日 ○天塩小学校始業式 ○天塩中学校始業式 ○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</p>	<p>○こども園開放日 ○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</p>	<p>○あいあいクラブ [子育て支援センター] 10時～12時 ○あいあいクラブ チ相談会 [子育て支援センター] 10時30分～12時00分</p>	<p>○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 ★ヘルスアップ教室 [スポーツセンター] 19時00分～20時30分</p>	<p>○託児の日 [ふれあいセンター] ■はまなす学園大学 ★水中ウォーキング 教室 【町民プール】 18時00分～18時45分</p>	■第2回てしお塾
26	27	28	29	30	31	9月 1
	<p>○あいあいクラブ [雄信内保育所] 10時～12時 +眼科外来 受付 9時～14時</p>	<p>○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</p>	<p>■喉頭がん・甲状腺 がん・耳鼻咽喉科検 診 ★はつらつクラブ 13時～15時</p>	<p>+産婦人科外来 受付 13時～16時 ★ヘルスアップ教室 [スポーツセンター] 19時00分～20時30分</p>	<p>○1歳6ヶ月児健診 12時30分～13時00分 ○3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 ★水中ウォーキング 教室 【町民プール】 18時00分～18時45分</p>	



# 児童扶養手当 特別児童扶養手当

## ◆児童扶養手当現況届の提出について

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制度です。

## ■現在受給されている方

現在受給中の方は、所得状況等の状況確認のため、個人あてに郵送します現況届を、期限までに役場福祉課福祉係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》  
◇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（就学し

## ◆特別児童扶養手当所得状況届の提出について

この手当は、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。

## ■現在受給されている方

個人あてに郵送します特別児童扶養手当所得状況届を、期限までに役場福祉課福祉係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》

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）は1人につき、月額5万7000円  
◇中程度障害児（2級）は1人につき月額3万4430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します）。

## ◆所得制限について

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		扶養義務者の所得額	特別児童扶養手当	
	受給対象者の所得額 全部支給	一部支給		受給対象者の所得額	扶養義務者の所得額
0人	190	1,920	2,360	4,596	6,287
1人	570	2,300	2,740	4,976	6,536
2人	950	2,680	3,120	5,356	6,749
3人	1,330	3,060	3,500	5,736	6,962
4人	1,710	3,440	3,880	6,116	7,115
5人	2,090	3,820	4,260	6,496	7,388

募集期間

7/1～  
8/31

第7期天塩町総合振興計画

# キャッチコピー大募集

『将来の天塩町の姿』にピッタリなキャッチコピーを募集しています！！  
最優秀賞には賞金3万円！総合振興計画のテーマ候補になります！  
応募方法は、町ホームページ又は総務課振興計画係（☎内線227）まで

児童扶養手当・特別児童扶養手当に関するご質問などは、左記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
福祉課福祉係 ☎内線134



## かわまち通信

前々回のコーナーでも紹介させていただいた5月20日、てしお温泉・夕映にて開催した第4回天塩町フェスタについて話したいと思います。今回の開催テーマを「ハンドメイド・マルシェ」と謳い、近隣のハンドメイド作品を製作する作家さんにお声をかけをし、出店者を募りました。留萌宗谷地域には、冬が厳しく長いことや、欲しいアイテムが近場で入手しづらかったこともあり、30〜40代の女性を中心にアクセサリーなどの雑貨を手作りする方が多いのです。天塩町だけでも約20名のハンドメイド作家さんがいます。しかし、作った作品を展示・販売する機会と場所が無かったことから、3年ほど前から4畳半ほどのプレハブ小屋で町内の作家さんの作品を週に1日販売していました。ここ数年前から、羽幌や豊富などで周辺地域から多数のハンドメイド作家さんを招いて合同で販売するイベントが行われ、そのような機会に出店し、天塩の作家さんたちの作品を販売する中で、他の地域の作家さんと交流する機会が増えました。周辺地域から、それぞれ個性のある作家さんの作品を一堂に集めて天塩でハンドメイドのマルシェができないか、考えていました。そのような折、そんな私の思いを、天塩かわまちづくりメンバーが前向きに支援していただいたことから、開催を決意しました。当初は、募集をしたものの、出店者がなかなか集まらず、延期することも考えましたが、他地域で開催した同種の催事に参加して、各作家さんに直接、参加を呼びかけたところ留萌・名寄・稚内・羽幌・猿払の作家さんなど次々に出店者が増えて開催にこぎつけることができました。来訪客への宣伝期間が短かったので懸念しましたが、各出店者さんや、町内外の方がSNSのシェアを通じて、広範に拡散していただけたことや、天塩高校の吹奏楽局が参加してくれたことが功を奏し、開催当日には多数のお客様に来場していただくことができました。会場の夕映は4月にリニューアルオープンしてから、温泉入浴とレストラン利用客数が最多となる副次的効果も、もたらしました。おかげさまで大盛況のうちに開催をなせることができ、出店参加者の皆さまや、ボランティアで作業を手伝っていただいた幌延河川事務所関係者の皆さまに深く感謝いたします。まだまだ反省すべき点が多いですが、今後も天塩町フェスタを続けていきたいと思しますので、町民の皆様のご意見、ご提案はもとより、一緒に参加していただける方がいると有り難いです。

(寄稿・文責) 第4回「天塩町フェスタ」実行委員長 計良 徹



ハンドメイドマルシェ in てしおの様子



### 全国食品衛生月間

8月は全国食品衛生月間です。食中毒を予防し、夏の健康を守りましょう。

調理器具は清潔にし、熱湯などで消毒しましょう。生鮮食品はできるだけ早く調理しましょう。調理の際には、十分に火を通して適切な場所に保管するなど、十分気をつけてください。

北海道留萌保健所  
留萌保健所天塩支所  
天塩地方保健衛生協会

### 北方領土返還要求強調週間

8月は北方領土返還要求強調週間です。国の外交交渉を積極的に後押しし、更なる道民世論の結集を図るため「北方領土返還要求運動強調週間」において、道・市町村及び関係団体が相互に連携し

て、北方領土問題に係る啓発活動等を協力に展開します。

次の期間中に役場庁舎1階に北方領土返還要求署名コーナーを設置していますので、ご協力をお願いいたします。

・期間

平成30年8月1日から31日まで

・実施主体

北海道、市町村、(独)北方領土対策協会、(社)北方領土復帰期成同盟、(社)千島歯舞諸島居住者連盟

### 協会けんぽからお知らせ

【ジェネリック医薬品】

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから、協会健保では「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医薬品の処方についてご相談しませんか。

【禁煙・分煙の取り組み】

北海道は全国的に見て、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っています。ぜひ

ホームページをご覧ください。

◆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

### 建退共制度

建退共制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的とした退職金制度です。

国の制度なので安全、確実、申込手続きが簡単です。経営事項審査で加点評価の対象となります。掛金の一部を国が助成します。掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。加入できる事業主は、建設業を営む方で、対象となる労働者は、建設業の現場で働く方です。掛金は、月額310円です。

【特例措置について】

建退共制度では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特例措置を実施しております。



【事業主の皆様へのお願い】

・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。

・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

・建退共のホームページに、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひアクセスしてご覧下さい。

## ◆問い合わせ先◆

独立行政法人勤労者退職金共済機構  
建退共北海道支部

☎ 011 (261) 6186

## 北海道苦情審査委員会 制度

北海道の「苦情審査委員」をご存知ですか。道が行った業務や制度の内容を審査する制度が「北海道苦情審査委員」制度です。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば、苦情審査委員に申し立てができます。皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査等を行います。審査の結果、

道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

■苦情申し立ての窓口は、道庁の道政相談センターか書く総合振興局（振興局）の総務課

■苦情申立書の付いたリーフレットを用意しています。

■ホームページからでも申立書をダウンロードできます。

■申立て方法は、苦情申立書に必要な事項を記入し、提出してください。また、郵送・FAX・メールでも申立てができます。

## ◆問い合わせ先◆

北海道総合政策部知事室道政相談センター

☎ 011 (204) 5523

## 夏休みラジオ体操

今年もみんなで集まり、ラジオ体操で元気な体づくりをしよう！

■期間

8月1日～10日

■時間

6時30分から

■場所

ミレニアムパーク

## ◆問い合わせ先◆

天塩町教育委員会内天塩町子ども会育成部連絡協議会

☎ (2) 1026

## 天塩川の流木を 差し上げます

天塩川の流木を次のとおり配布します。

【配布期間】

8月1日～9月末日

【配布場所】

天塩郡天塩町字天塩 鏡沼海浜公園付近（左記位置図）



## 【注意事項】

・配布期間内に50㎡程度（軽トラック10台分相当）の伐採木を用意しておりますが、無くなり次第終了とします。

・伐採木は180cm程度（軽トラック荷台長さ程度）に切りそろえています。

・利用については私的利用のみとさせていただきます。

・車上への積込作業等の安全確保については自己責任でお願いします。

## ◆問い合わせ先◆

留萌開発建設部幌延河川事務所公務係

☎ 01632 (5) 1231

掲載を希望される方へ

9月号へ掲載を希望する方は8月15日（水）までにお知らせください

総務課企画広報係

## 夏バテ予防に！ スムージー！ レシピのご紹介

暑さで食欲が無い時や、一度に多くの栄養素を摂取したいと考える際のお手軽な方法として良いです。夏バテの原因は主に内臓の疲れからくる場合が多いです。スムージーで暑さを乗り切りましょう！

### 「イチゴとトマトのスムージー」 (約420ml) エネルギー113kcal・食物繊維4.0g

【材料】  
●イチゴ 6粒（凍らせたものを使用してもOK）  
●トマト 1個  
●オレンジ 1個

※イチゴはヘタを取ってから凍らせてください。  
※サラサラの、のどごしがお好みの方は適宜、水や氷を追加してください。

【作り方】

①イチゴ、トマトは洗ってヘタをとっておく。トマトは4等分程度に切っておく。  
②オレンジの外側の皮をむき、中身は皮まるごとミキサーに入れる。  
③イチゴ、トマトもミキサーに入れて混ぜる。かたまりがなくなったらできあがり。



ビタミンCを多く含むイチゴやオレンジはお肌のシミやくすみの予防も期待できます。

るもい スムージー

検索

<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/kss/smoothie/menju.html>

ホームページでは50種類以上のレシピを公開中。  
詳しくは→

【問い合わせ先】 留萌振興局商工労働観光課 電話：0164-42-8105



▼参加者は意見交換しながらさかのぼり年表を作った



**我が家の記憶を辿る**

町教育委員会主催の「てしお塾」が6月16日に開催され、約20名が参加しました。

てしお塾は、昨年筑波大学名誉教授 大濱 哲也 氏らを講師に迎えて天塩町の文化・歴史から学び取り、天塩町のあり方を考える機会として開催しています。

今年度第1回目は「わが家の足跡を語る」をテーマに天塩で暮らしてきた日々について「さかのぼり年表」を作成し、参加者は記憶を辿りながら語り合いました。

次回は8月25日に開催を予定しています（第3回は10月13日を予定）。

▼集めた募金は児童会から浅田町長へ手渡された



**天小児童から緑の募金**

天塩小学校の児童が緑の募金活動に取り組み、活動の成果を浅田町長に手渡しました。

募金活動は、児童会が集まって企画し、3日間にわたって朝の活動として行い、8661円が集まりました。

浅田町長は「皆さんのご協力に感謝します。町を緑いっばいにするために活用させていただきます」と受け取りました。

緑の募金は、天塩小学校のほか、啓徳小学校、天塩中学校・天塩高等学校・八丁目シニア倶楽部、老人クラブ長寿会、雄信内老人クラブ喜寿会の計7団体からの寄附いただきました。

▼全国大会での活躍を約束し町長と握手を交わす島地さん（右）



**島地さん2全国大会出場**

天塩和敬道場の島地 龍さんが6月16日、当別町にて開催された第1回北海道中学生剣道選手権大会（全日本都道府県対抗少年剣道大会北海道予選会において3位に入り、全国大会出場を決めました）。

また翌17日には、江別市で開催された第42回北海道道場少年剣道大会兼全国大会予選においても準優勝を飾り、2つの全国大会への出場する快挙を成し遂げました。

島地さんは、29日に役場庁舎へ訪問し、浅田町長へ報告し、「全国でも活躍されることを期待しています」と激励を受けました。

▼2年連続で全道大会出場を果たした天塩タイガース



**天塩タイガース全道大会**

天塩タイガースが6月16・17日に小平町で開催された「高円宮杯第38回全日本学童北海道大会留萌支部大会兼第39回スタルヒン杯少年野球大会留萌支部大会」において見事優勝を勝ち取りました。

予選大会決勝では、東光ブルーウェーブ（留萌市）と対戦し、7-2と強さを見せ付けた試合運びで勝利し、2年連続、通算4回目となる全道大会への切符を手に入れました。

天塩タイガースは7月11日、羽幌町で開催した羽幌オータリクラブ杯兼ホクレン旗争奪第36回北海道選手権大会留萌支部予選でも優勝しており、強さを見せています。



▼メッセージ文を手渡す伊藤支部長（右）



社会を明るくする運動の内閣総理大臣メッセージ伝達式が役場庁舎応接室で行われ、天塩地区保護司会天塩支部（伊藤弘支部長）が浅田町長にメッセージ文を読み上げ手渡しました。

社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、犯者を犯した人や非行のある少年の更正について理解を深め、関係機関が協力して安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動で、毎年7月を強調月間とし、運動を展開しています。

メッセージを受け取った浅田町長は「毎年社会のためご尽力いただいていることに感謝申し上げます」とお礼を述べました。

### 総理大臣メッセージ伝達

▼右岸では空きペットボトルなどのゴミが目立った



天塩川クリーンアップ大作戦が、天塩川河口部の河岸で行われました。

天塩川の美しい流れを次世代に引き継いでいくため、天塩川流域11市町村が一齐に天塩川の清掃を行っており、平成14年から始まったこの取組は17回目を数えます。

当日は、町内外の建設業者や各種団体など、約60名のボランティアが参加し、1時間ほどの清掃作業を行い、心地よい汗を流しました。

今年は市街地と反対側の右岸を主に、ペットボトルなどのゴミを収集しました。年々ゴミの量は減少してきており、活動を続けてきた成果が実ってきています。

### 天塩川の河岸を清掃

▼地鎮祭には約30名が出席して厳かに執り行われた



合同会社ミルクファーム天塩が雄信内地区で大規模営農組織（メガファーム）事業に取り組んでおり、7月11日に牛舎やバンカーサイロの建設にあたって地鎮祭が執り行われました。

同社は、牛が自由に歩きまわれる牛舎「フリーストール牛舎」で飼養頭数を増やし、ロボット搾乳機を導入などで、作業省力化と規模拡大による収益向上に取り組んでいます。

浅田町長は「関係者のこれまでの努力と決断が実を結んだことに敬意と感謝を申し上げます」と挨拶し、また同社の佐藤博幸代表社員は「離農が続いている中で、家族経営の酪農形態にひとつの光となれば」と挨拶しました。

### メガファームで地鎮祭

▼役場庁舎内に設置されている Pepper



役場庁舎1階出納室前にて人型ロボットの Pepper（ペッパー）が期間限定で町の観光案内をしています。

Pepper に組み込まれているプログラムは、今年2月に行われたプログラミング学習の成果発表会において天塩中学校の生徒が「町おこしに役立つ Pepper」と題して作成・発表したものです。

Pepper の設置は役場庁舎のほか、部活動部門で発表した「医療に役立つ Pepper」も町立病院内に設置されています。8月末まで設置していますので、生徒が作ったプログラムで動く Pepper に、ぜひ体験してください。

### 観光コンシェルジュ Pepper





### スポーツキャラバン来訪

7月7日から3日間、ファイターズスポーツキャラバンが恵愛荘やこども園、小中学校に訪問しました。

このイベントは、北海道日本ハムファイターズが誕生15周年を迎え、記念プロジェクトとして実施され、道内市町村を訪問し、野球教室やダンス教室などを行っています。

7日には未就学児等を対象にした野球・バスケットボール教室を開催し、約20名の児童が参加しました。

9日にはこども園のほか町内小学校でファイターズガールによるダンス教室が行われ、児童らは楽しんで踊っていました。



### 国内最大カヌー大会ゴールへ

「天塩川100マイル国際カヌーツーリング大会ダウンザテッスベシヤル」は、7月17日に町民らが見守る中、天塩川河川公園でゴールを迎えました。

同大会は1992年から続いており、天塩川を下る国内最大級のカヌーツーリング大会で、国内外から約200名がエントリーしました。

14日に名寄市を出発して天塩川の流域4町村を経由、最終コースである天塩大橋から天塩川河川公園までの天塩川を舞台に行われました。ゴール付近では疲労の色を見せながらも力強いパドルさばきで完漕した参加者は達成感に満ちていました。





## 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、ぜひご登録ください。

### 【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」又は「QRコード」で追加してください。



## 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。

## 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



おめでとうございます

★おたんじょう

(6月 届出なし)

★ごけつこん

(山手裏通10)

黒川 由教 さん  
櫻田 依里奈 さん

★ごけつこん

(南開団地)

水谷 竜司 さん  
佐藤 絵美 さん

※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。

ごめいふくをお祈りします

(海岸通3)

渡邊 朝子 さん (90歳)

(南町)

菊池 君子 さん (89歳)

(南川口)

黒田 重雄 さん (99歳)

※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。

## 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】

海岸通3 渡邊 喜明 さん

札幌市 菊池 英喜 さん

南川口 黒田 一郎 さん

■恵愛荘へ

山手通8 森野 朋子 さん

振老 藤澤 京子 さん

■ボランティア活動

【恵愛荘へ】

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

## 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。最近の編集後記は天候ばかりで申し訳ありません。広報担当の相馬です。

♪天気予報が二転三転していましたが、しじみまつり本祭当日は快晴でした。しじみ狩りの際は、私も沼の中へ入って写真を撮りましたが、水温はさほど冷たくなく、気持ちの良いお祭りになってよかったな、と感じていました。翌週の神社祭も暑いくらいの晴れ晴れとした天気で、今年もイベントが天候に恵まれています。今後の各種イベントも晴天でありますように。

## 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

## 6月末

--- 人口 ---

3,084 人 (-19)

① 1,535 人 (-9)

② 1,549 人 (-10)

--- 世帯数 ---

1,543 世帯 (-9)

※ ( ) 内は前月比

ひとのうごき