

天然しじみのふるさと



てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

2024

4

No.801



今月の内容

- | | |
|-------------|---------------|
| 02 暮らしのお知らせ | 08 病院だより |
| 04 マチの伝言板 | 09 こんにちは保健師です |
| 06 協力隊通信 | 10 マチの話題 |
| 07 町民カレンダー | 12 ひとつのごき |

北の森林公園「てしお こもれびの森」のクマゲラ【2月22日】
(撮影：柳谷明伸)

暮らしのお知らせ

Information



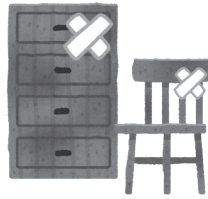
春はヒグマに注意！

住民課 住民安全係

☎01632(9) 7750

し込む必要はありません。直接、西天北リサイクルプラザへ搬入してください。粗大ごみ処理券もプラザで販売しています。

以前の粗大ごみ処理券（500円の記載あり）は使用できません。ごみ袋販売店に古い粗大ごみ処理券をお持ちいただき、追加の40円を支払えば新しい処理券と交換できます。新しい処理券には金額の記載はありません。



日常生活活動支援券

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

天塩町にお住まいで、次に該当する方に「日常生活活動支援券」を交付いたします。希望される方は、印鑑を持参のうえ、福祉課福祉係または雄信内支所へお越し下さい。

交付の対象になる方

- 【最大30枚交付】
- ①70歳以上の高齢者
- 【最大48枚交付】
- ②70歳以上の免許返納者
- ③身体障害者手帳1〜2級（肢体障害の場合1〜4級まで）所持者
- ④精神障害者保険福祉手帳1級所持者
- ⑤療育手帳A判定の者
- ⑥要介護認定者で、かつ世帯構成員全員非課税であること

- ※②〜⑥で交付を希望される方は、対応する本人確認書類（運転経歴証明書、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、療育手帳）をご持参ください。
- ※①に該当する方で、運転経歴証明書を提示した方は、18枚を上限に追加交付することができます。
- ※年度の途中から券の交付を受ける方は、月割の枚数となります。

★原則、ご本人しか利用できません
 ・入浴券として利用する場合、介助が必要な場合はその介助者も利用できます。
 ・ハイヤー運賃助成券としてご本人以外が利用する場合、買い物などの用事を依頼された介助者や親族の方に限り、利用できます。
 ・亡くなられた方の券を使用することはできません。交付された方が亡くなったときは、役場へお返しいただけますようお願いいたします。不正利用が判明した場合、券の返還を命じるほか、今後の交付を停止いたします。
 ★切り取ってしまった券は利用できません
 ・一度切り取ってしまった券は無効となり、使用することはできません。
 ・誤って券を切り取ってしまった場合は、券と一緒に冊子をお持ちください。
 ★紛失による再交付はできません
 ・券をなくしてしまった場合、再交付はできませんのでご注意ください。ただし、汚損・破損してしまった場合は、残りの枚数分の券を交付します。



粗大ごみの収集日

西天北五町衛生施設組合

☎01632(5) 1154

■粗大ごみの収集日について

粗大ごみの収集は、4月から11月までの第一土曜日に電話予約による戸別収集を行っています。お申し込みは収集日の前々日の木曜日まで（木曜日が祝日の場合は、その前日まで）です。

■粗大ごみの出し方

- ① 西天北五町衛生施設組合に電話で申し込み、受付番号を取得します。
 - ② 粗大ごみ処理券（シール）を取扱小売店で購入します。
 - ③ 処理券に先ほどの受付番号と名前を記入し、粗大ごみの見やすいところに処理券を貼り付けます。
 - ④ 申し込み時に打ち合せした日に玄関前に出してください。
- 補足事項
 直接搬入する場合は、土日、年末年始（12月31日〜1月3日）の休み以外はいつでも受入れいたします（受入時間は、午前9時〜午後1時、午後4時〜午後4時）。
 直接搬入する場合は、組合に申

回収月	申込締切日	収集日
4月	4月4日(木)	4月6日(土)
5月	5月2日(木)	5月4日(土)
6月	5月30日(木)	6月1日(土)
7月	7月4日(木)	7月6日(土)
8月	8月1日(木)	8月3日(土)
9月	9月5日(木)	9月7日(土)
10月	10月3日(木)	10月5日(土)
11月	10月31日(木)	11月2日(土)

被害に遭わないために

- (1) 食べ物やゴミは必ず持ち帰る。
- (2) 一人で野山に入らない。
- (3) 鈴などを身に着け、音を出しながら歩く。
- (4) 事前にヒグマの出没情報を確認しておく。
- (5) 薄暗くなつてから野山に入らない。
- (6) ヒグマのフンや足跡を見つけたら引き返す。
- (7) 生ゴミは収集日の朝に出す。

国民年金

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

■退職した時は届け出を！

会社を退職した時は、厚生年金の加入も終わります。退職した時に60歳未満であれば引き続き国民年金に加入しなければならぬため、役場へ届出が必要となります。また、保険証の扶養に入っていた配偶者についても同様に届出が必要となります。

《手続きに必要なもの》

・年金番号のわかる書類

※手続きの際に退職した日を確認させていただきます。

■納付は便利な口座振替で！

令和6年度の国民年金の保険料は1ヶ月1万6980円です。現金で納付するほかに口座振替制度があります。納め忘れもなく、毎月、金融機関等に行く手間も省けて大変便利です。

《お得な割引制度もあります》

・早割制度：当月分の保険料を当月末に振替することによって、各月60円割引になります。

・前納制度：一定期間の保険料をまとめて振替することによって、最大1万6590円割引になります。

※6ヶ月前納（11600円お得）、

1年前納（4270円お得）、2年前納（1万6590円お得）
※4月～9月分の6ヶ月前納、1年前納、2年前納は2月末をもって受付を終了しています。

■保険料を納められないとき

経済的な理由などにより保険料の納付が困難なときは「全額免除制度」「一部納付制度」「納付猶予制度」があります（左表）。また、学生の方には「学生納付特例制度」があります（いずれも所得審査あり）。未納にしまうと、将来の老齢年金だけでなく、万が一のときに障害年金・遺族年金が受給

種類	保険料の額	免除期間の老齢年金の額	所得審査の対象
免除	全額免除	0円	4/8
	3/4免除	4,250円	5/8
	半額免除	8,490円	6/8
	1/4免除	12,740円	7/8
猶予	納付猶予	0円	年金額には反映されません
	学生納付特例	0円	申請者本人

できない場合があります。免除は過去2年1ヶ月分まで遡って申請が行えます。

《手続きに必要なもの》

①年金番号のわかる書類 ②所得審査の対象者が失業中の場合は「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険被保険者離職票」③学生納付特例の申請は「在学証明書」又は「学生証の写し」

《追納制度があります》

免除や納付猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば納めることができます。

■年金請求書が届いたら……

年金を受け取る権利のある方には、支給開始年齢に達するお誕生日の約3ヶ月前に、年金請求書が届きます。請求手続きはお誕生日の前日から可能です。また、66歳以降に請求して受け取る年金額を増やせる繰り下げ請求もごさいます。希望される方はお気軽にご相談ください。

《手続きに必要なもの》

①通帳 ②身分証明書

児童手当制度のご案内

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

■児童手当制度について

児童手当は、中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方に支給されます。

支給額は次のとおりです。

児童の年齢	児童手当の額 (1人あたり月額)
3歳未満	一律 15,000円
3歳以上 小学校修了前	10,000円 第3子以降は 15,000円
中学生	一律 10,000円

※児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律5,000円を支給します。
※「第3子以降」とは、高校卒業まで（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち、3人目以降をいいます。

■認定請求について

お子さまが生まれたときや、他の市町村から転入してきたときには、現住所の市区町村に認定請求書を提出する必要があります。

《認定請求に必要なもの》
・通帳の写し

・保護者のマイナンバーが確認できる書類
※その他にも、必要に応じて追加資料を提出いただく場合があります。

■各種届出について

次のいずれかに該当するときは届出が必要です。

- ①児童手当を受けている方で、新たにお子さんが生まれたとき（額改定）
- ②受給者や住所、支給口座等を変更されたとき（変更届）
- ③児童を養育しなくなったなどにより、支給対象児童がいなくなったとき
- ④他の市区町村へ転出するとき（喪失届）



後期高齢者医療制度

福祉課係

☎01632(2) 1728

■6月に保険料額を通知します

令和6年度の保険料につきましては、6月にお知らせします。保険料の計算方法は左図のとおりです。

りです。

■保険料の納め方

保険料の納め方は、原則「年金天引き」です。ただし、次の(1)～(3)のいずれかに当てはまる方は「年金天引き」の対象となりませんので、「納付書」または「口座振替」にてお納めください。
(1)介護保険料が「年金天引き」されていない方(年金額が年額18万円未満の方)

1年間の保険料
限度額 80万円・100円未満切り捨て

均等割 1人あたりの額
52,953円

+

所得割 本人の所得に応じた額

(所得 - 最大43万円※) × 11.79%

※前年の所得金額により控除額が異なる場合があります。

・制度改正による激変緩和措置として、令和5年の基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない方については、令和6年度の所得割率が10.92%となります。

・1年間の保険料の上限額は80万円です。制度改正による激変緩和措置として、令和6年度中に75歳に到達して新たに被保険者となる方を除き、付加限度額を段階的に引き上げます(令和6年度:73万円→令和7年度:80万円)。
・所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
・年度の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。

(2)介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分を超える方

(3)新たに制度に加入されてから特別徴収が始まるまでの一定の期間(6～8ヶ月程度)

■保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は福祉課係へご相談ください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な場合は、保険料の減免を受けられる場合があります。



自衛官等採用試験のご案内

■自衛隊幹部候補生(一般)大卒程度試験

《資格》令和7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6年3月1日(金)～4月12日(金)
《試験期日》4月20日(土)
《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

■一般曹候補生(第1回)

《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6年3月1日(金)～5月7日(火)
《試験期日》5月18日(土)・19日

(日)のいずれか1日
《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

■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まいります。

《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。

《試験期日》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

令和6年度 調剤師試験

調剤師法第3条の2第1項の規定に基づき調剤師試験を、次とおり実施します。

■受験案内

《試験日時》令和6年8月22日(木)13時30分～16時まで

《試験地》稚内市(住所地が天塩町・遠別町の方)

《試験科目及び試験方法》食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論についての筆記試験

《受験資格》学校教育法(昭和22年法律第26号)第57条に規定する者で、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、そらざい製造業、複合型そらざい製造業に掲げる営業において令和6年5月17日までに2年以上調理の業務に従事した者

《受験願書の提出先及び受付期間》
(1)提出先:最寄りの保健所又は支所
(2)受付期間:令和6年5月7日(火)から5月17日(金)まで
※郵送の場合、5月17日(金)までの消印のあるものに限り受け付けます。

《提出書類》
(1)調剤師試験受験願書(指定金額の北海道収入証紙を貼付)※裏面は調理業務経歴証明欄となっております。
(2)調剤師試験受験者整理カード
(3)調剤師試験入力通知書

◆お問い合わせ先◆
北海道留萌保健所企画総務課企画係
☎0164(42) 8326
北海道留萌保健所天塩支所
☎01632(2) 1179

YOSAKOIソーラン祭り市民審査員募集

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会では「市民審査員」を募集します。演舞を観て感じた『感動』が審査基準のため、特別な技術や知識は必要ありません。

《日時》令和6年6月8日(土) 9時30分～19時、9日(日) 9時30分～21時の中で3～4時間

《場所》札幌市中央区 大通公園周辺

《活動内容》YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査

《定員》180人程度(抽選)

《申込》令和6年4月1日(月)～26日(金)の期間に、ホームページ、FAXまたは郵送で申し込み下さい。応募用紙はホームページ(<https://www.yosakoi-soran.jp/>)からダウンロード出来ます。

◆お問い合わせ先◆
YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
☎011(231)4351
FAX011(233)4351
〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4階

こころの健康相談

留萌保健所では、毎月定例日(左表)に精神の一般相談・思春期相談を開いています。

こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方はお気軽にご相談ください。なお、相談料は無料です。相談の秘密は厳守いたします。

◆お問い合わせ先◆
留萌保健所健康推進課 健康支援係
☎0164(42)8327
FAX0164(42)8216
※受付時間：平日8時45分～17時30分

開設日	時間	会場	内容
4月9日(火)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談
5月22日(水)	14:00～16:00		思春期相談
6月7日(金)	13:00～15:00		精神相談
7月25日(木)	14:00～16:00		思春期相談
8月2日(金)	13:00～15:00		精神相談
9月6日(金)	13:00～15:00		精神相談
10月11日(金)	10:00～12:00		思春期相談
11月12日(火)	13:00～15:00		アルコール相談
12月10日(火)	15:00～17:00		精神相談
1月7日(火)	15:00～17:00		精神相談
2月4日(火)	15:00～17:00		精神相談
3月11日(火)	15:00～17:00		精神相談

協会けんぽからのお知らせ

■令和6年度の保険料率改定
令和6年3月分(4月納付分)から、健康保険料率は10.21%(マイナス0.08ポイント)、介護保険料率は1.60%(マイナス0.22ポイント)となります。ご自身の健康づくりや医療のかけり方などを振り返り、より最適な行動をすることが将来的な北海道の医療費上昇、保険料率の伸びを抑えることにも繋がりますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

■さらにお得になる「生活習慣病予防健診」のご案内
協会けんぽでは、35～74歳の被保険者の方を対象に「生活習慣病予防健診」を実施しており、年度内お一人様1回限り、健診費用の一部を補助しています。令和5年4月から、より多くの方に受診いただくために自己負担額を7,169円から5,282円に軽減いたします。また、定期健康診断の検査項目に加えて、5大がん検診を含め充実した健診項目をご用意しているほか、令和6年4月からは付加健診(節目の年齢で受けることが望ましいより詳細な健診)の対象年齢が大幅に拡大します。協会けんぽのお得で充実した内容の「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください!

◆お問い合わせ先◆

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
☎011(726)0352

！
てしお温泉「夕映」
臨時休館日について

てしお温泉「夕映」につきまして、施設整備のため、次の期間は臨時休館とさせていただきます。

《期間》令和6年4月16日(火)～19日(金)

防災ひとくちメモ

融雪期の気象災害について

暖かくなり、この時期は雨の降る日も多くなってきます。市街地の積雪は日ごとに減っていきますが、山間部ではまだ多くの積雪が残っており、雪解け水が河川に流れ込み、雨水が加わると河川の水かさが増え流れも急激に速くなります。

河川の増水により氾濫することもあり大変危険です。気温の上昇や降水により雪解けが進み、土砂災害や浸水のおそれがあるときは「融雪注意報」を発表しますので、お出かけの際には、最新の防災気象情報を利用して気象災害から身を守りましょう。

◆お問い合わせ先◆
旭川地方気象台
☎0166(32)7102
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



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10日(水)までにお知らせください。
企画商工課広報情報係

防災情報配信システム
@InfoCanal
(アットインフォカナル)
ダウンロードはこちらから!

App Store (iOSの方)

Google Play (AndroidOSの方)

歴史のリレー

2月。「そのカバン、素敵ですね。」外国人の青年が出張先のセミナー会場で声をかけてきました。それは、2023年末に廃業し116年の歴史に幕を下ろした竹谷製材製材所の前掛けを使い、町内の手芸愛好家である来田良子さんが製作した私の愛用トートバッグでした。「和風が気になるの？」と聞くと「火消しや和の歴史が好きで、イギリスで勉強しました。今はデザインの仕事を始



めています。アイヌの模様も大変興味があります」と、日本語で会話が続きます。「天塩町っていうのは材木をたくさん取り扱った歴史があり、特にアカエゾマツは……」と私は熱く語りながら町をPRし、来田さんにカバンの作り置きがあるか聞いてみることを約束しました。町に戻り来田さんに相談すると、「作り置きはありません。竹谷さんに前掛けがまだあるか聞いてみましょう」とのこと、運よく竹谷さんから貴重な最後の前掛けを譲って頂くことができ、カバンの完成となりました。



▲来田さんが制作したオリジナルトートバッグ

後日、アントンという名のその青年にカバンを手渡すと「うれしい。裏の模様も気に入りました」と大喜びです。「よかった。で、出身地は？」と聞くと、「ニューヨーク。日本語はここ1年、慶応大学で勉強しました」アントンはそのカバンをさげ、東京やニューヨークをはじめ世界を歩き、素敵な広告塔となってくれるようです。我々の手を離れ天塩町の歴史が若い世代を通じてリレーされる。竹谷さんの前掛けは天塩のレガシー（歴史遺産）として関係人口を増やし、まだまだ働いてくれるでしょう。

カバンの肩ひもの長さを決める時、「彼は背が高いの？」と聞く来田さんの質問に私が「うーん、190センチくらいかな」と答えるなどやりとりが続き斜めがけの大きなカバンとなりました。カバンを渡すときにアントンにたずねると、「僕は199センチありますね」まさに広告塔。「てしおこもれびの森」にこだわりたいと言う来田さんがカバンに添えたドングリの飾りは、歴史のリレーを見守るお守りのようでした。

(三國)



▲バッグがお気に入りのアントンさん

町民カレンダー

- ・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。
- ・4月の回覧日は10日と24日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶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
3月 31	4月 1 ○こども園入園式	2	3	4 ●4月粗大ごみ収集 申込締切日 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	5	6 ●4月粗大ごみ収集日
7 ○天塩小・啓徳小・ 天塩中入学式	8 + 糖尿病外来	9 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時 ●運転免許更新時講習 [社会福祉会館] ・優良 13時	《町内回覧日》 10	11 ●巡回移動献血 + 眼科外来	12 ●巡回移動献血 ●春の総合健診	13 ●春の総合健診 ●運転免許更新時講習 [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
14	15 ○啓徳小開校記念日	16	17	18	19	20
てしお温泉「夕映」 臨時休館 (16日～19日)						
21 + 眼科外来	22	23 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	《町内回覧日》 24	25 + 産婦人科外来	26 + 小児科外来	27
28 《昭和の日》	29	30	5月 1	2	3 《憲法記念日》	4 《みどりの日》

肺がんCT検診



今月は放射線科から、天塩町が実施している「肺がんCT検診」についてご案内いたします。

通常、肺がん検診と聞きますと、病院や健診センターで「息を吸って、止めて下さい。」の胸部X線(レントゲン)検査を思い浮かべるとと思います。

この胸部X線検査は、肺野の末梢部分にできるがんの発見に有効な検査で一次健診に利用されています。

ただし、このX線検査では、大きさが2cm以下の小さながんの場合、肋骨や血管に隠れることがあるため発見が難しく、また肺門部(肺の入り口)にあるものは気管支や心臓、胸骨、血管などと重なり、発見がより困難で見つけられない場合もあります。



そんな胸部X線検査の弱点を補う検査として、今、注目されている新しい検診が、CT装置で行う「低線量肺がんCT検診」です。

■低線量肺がんCT検診は、通常のCT検査と何が違う？

CT検査は、従来の胸部X線検査と比べ、より小さく、より早い時期の肺がんを発見できる特徴があります。ただ、CT検査はX線被ばくが比較的多い検査と言われているのが気がかりな点でした。

しかし、当院のCT装置はもともとX線被ばくを低減する機能を備えており、肺がんCT検査時にはさらに照射するX線量を少なくしています。

具体的には、通常行う胸部CT検査の1/4程度までX線被ばくを抑え、学会で推奨されている基準で検査を行っています。

低線量肺がんCT検診は、通常の胸部CT検査に比べ、X線被ばくを極めて抑えた、肺がんを早期発見することに特化したとても優れた検査です。

■実施状況

肺がんCT検診は、令和4年7月から始まり、この1年9カ月で37名の町民の方にご利用いただいております。

検診費用は通常1万2000〜36000円と町から非常に手厚い補助を受けられる検診です。

この検診は40歳以上の町民が対象で、特に50歳以上の喫煙者と長期間の喫煙歴がある方に、受けていただきたい検診です。

■CT検診の流れ

ご予約された時間に来院し、あらかじめご自宅でご記入された問診票と検査同意書を提出していただきます。

CT室で着衣を確認後、検査ベッド上に寝ていただきます。

数回、息の吸い方・深呼吸を練習します。

本検査…大きく息を吸い込み、約15秒間、息を止めていただきます。これで検査は終了です。

入室から退出まで約10分のお時間で、医師の診察はありませんので、お会計を済ませたらすぐにご帰宅いただけます。

■検診結果票の提供

CT検診の判定は橋本病院長と東京の放射線科医による二重読影(二人の医師で行う判定)で行っています。

検査の結果票は約2週間後、ご自宅に郵送します。

肺がんCT検診の結果票

氏名	性別	年齢
〒	市	区
〒	市	区
〒	市	区
経過観察 1年後		
コメント：1年後に同様の検診が推奨されます。		
低線量肺がんCT検査		
検診結果 肺がんを疑う所見はありませんが、下部の所見を確認します。		
肺野所見：右肺野に3mmの小结節あり、左肺野に2mmの小结節あり。		
肺門部所見：右肺門部にリンパ節増大あり、左肺門部にリンパ節増大あり。		
血管所見：肺動脈に軽度拡張あり、肺静脈に軽度拡張あり。		
胸壁所見：胸壁に軽度増大あり、肋骨に軽度増大あり。		
その他：軽度増大あり、肋骨に軽度増大あり。		
読影医名 (右) 橋本 健志		
読影医名 (左) 橋本 健志		
結果		

■肺がんCT検診のお申込み

検査は予約制。火・水・木の午後1時・1時半・夕方5時。

検査のお申し込みは、福祉課ふれあい係さんにご連絡下さい。

(文責) 肺がんCT検診認定技師

津田健志



③人間らしく生きる脳

子どもの脳や体の成長発達の基盤は生活リズムといわれています。脳は段階的に発達し、最後に総合的に考えて判断するなどの人間らしい脳が育っていきます。整った生活リズムは情緒を安定させ、バランスの良い脳の発達を促すため、幼児期の生活リズムがとて重要になります。

○生きる脳

生きる脳(図の①)は、呼吸など命を維持するための機能を備えています。この部分はお母さんのお腹の中に

いるときから機能しており、脳の発達には生まれる前から始まっています。

○生活リズムの確立

生まれたばかりの赤ちゃんは、数時間おきに眠ったり、ミルクを飲んだりを繰り返して、昼夜の区別がありません。しかし、生後3か月ごろに生活リズムをコントロールする視床下部(図の②)という脳が働きはじめることで徐々に昼夜の区別がつくようになります。この視床下部は、生活リズムの他にも体温や血圧、食欲などのコントロール

ルを行っており、4歳ごろにほとんど完成するといわれています。

○人間らしく生きる脳

視床下部の次に発達するのは、人間らしく生きる脳(図の③)です。きく・みる・触れるという様々な感覚が体を動かす意欲や身体のバランスにつながり、記憶したり言葉の理解ができるようになります。そして、何かを伝えるという気持ちも育つことで言葉を発するようにもなります。最後に、考えて判断する力や感情をコントロールする力も育っていきます。

大人でも睡眠不足が続くと、イライラする・やる気が出ない・集中力が続かないといった経験があるのではないのでしょうか。子どもも大人と同じように、生活リズムが整っていないと情緒が不安定になってしまいます。子どものころに身につけた生活習慣は大人になっても継続するといわれています。視床下部という安定した土台をつくることは、情緒を安定させて人間らしく生きる脳を育てます。しかし、子どもだけの力で生活リズムを整えることは難しいため、お母さんやお父さんの手助けが必要になります。

○生活リズムを整えるポイント

※朝は明るい光を浴びましょう
カーテンを開けたり、電気をつけて明るい光を浴びましょう。脳が目覚めるだけでなく、眠りを誘って情緒を安定させるホルモンが15〜16時間後に分泌されます。

※朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで内臓が目覚め、消化や代謝のリズムを整えます。

※午前中は体・手・頭を使って、午後は体を使って遊びましょう

起床後にやる気ホルモンが出るため、午前中は集中力や学習能力が高まります。昼間の活動が夜の眠りを誘います。

※寝る環境を整えましょう

夜にスマートフォンやテレビなどの強い光を浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌が遅れてしまいます。成長ホルモンは夜の8時ごろから睡眠中も分泌され、昼間使った脳や体を休めて修復させ、成長させる働きがあります。



▼奨励賞を受賞した「美留来のゆめ」中村会長(前列左から2番目)



「わが村」運動 奨励賞を受賞

2月16日、道開発局留萌開発建設部主催による「わが村は美しく北海道」運動第11回コンクール表彰式が道の駅「えんべつ富士見」で開催され「美留来のゆめ」が奨励賞を受賞しました。同会は天塩、幌延、遠別の20〜70代の女性酪農家6名で構成され平成12年に発足後、天塩町を拠点に自家製生乳を用いたチーズやアイスクリームの加工研修活動を行っています。中村美幸会長は「先人の方々が開発してくれたレシピアを活用し、新たな人も入っていたいただき世代の幅が広くなり、今後はパンづくり等にもチャレンジしてみたい」と述べました。



▼「20年後の天塩」について発表を行った天小4年生

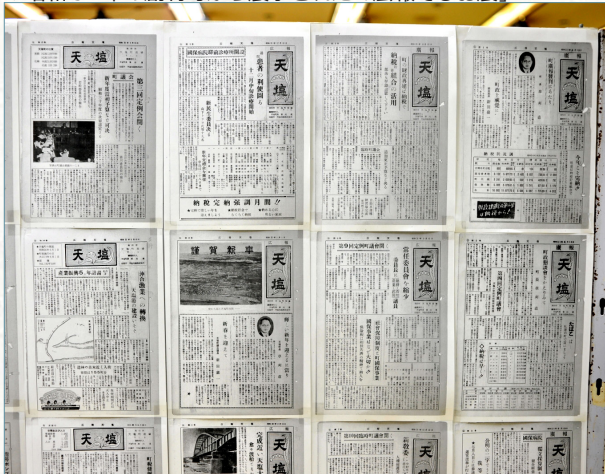


「20年後の天塩」を 構想・発表

天塩小学校4年生児童20人は昨年4月から総合的な学習の時間授業で町のことについて町関係者に質問を行う等、探究してきたことをもとに「20年後の天塩」をテーマに発表会を行いました。「道の駅(食)」「河川公園」「観光」の分野ごとに各自のアイデアを出し合いグループ討議を経て「河川公園に巨大ブランコ設置や移動式のカフェをつくる」「牛引つ張りツアリーブント開催」等のアイデアについて提案・発表しました。また各自のアイデアをイメージした工作や絵画の展示や20年後「30歳への自分」へのビデオメッセージを披露しました。



▼昭和31年の創刊号から展示された「広報てしお展」



広報てしお展

昭和31(1956)年に創刊された先月号で通算800号となった天塩町広報誌790号分の表紙、コピー冊子110部を展示する「広報てしお展」が3月9日、10日の2日間、教育委員会主催により福祉会館大ホールにて開催され約40人の町民が訪れ、観覧しました。橋や道路・建物の完成や開通、札幌までの直行列車運行開始への歓喜、入学卒業式や運動会、祭り等の各種行事の様子、モーターゼーション勃興による交通事故多発への注意喚起など昭和・平成・令和の時代、町や世相の移ろいが走馬灯のように、視覚的に感じられる内容でした。



▼「お国自慢フェスタ」で優勝した天塩町有志による動画作品



【日アラスカ姉妹都市・お国自慢フェスタ受賞作品】豊かな自然に囲まれ、季節の移ろい、感動を「俳句」表現する・天塩町 Haiku: Depicting the Rich Nature of Teshio



町有志による 動画作品優勝

日本と米国アラスカ州に姉妹都市提携している市町村が親交を深めるための各種事業を行っている在アンカレッジ領事事務所主催による「お国自慢フェスタ」が開催され、函国24団体から動画等の作品の応募があり、天塩町有志チームによる「天塩青女俳句会の活動の様子や天塩の四季の景色、動物、姉妹都市ホーマー市との交流写真等をもとに地域おこし協力隊の野口隊員が編集制作した映像作品「俳句 天塩町の豊かな自然を描いて」が発表審査会にて1位を受賞しました。映像作品は、動画投稿サイト・YouTube「天塩町地域おこし協力隊チャンネル」で視聴できます。



▼農業士の称号を代読贈呈された高原さん(右) 役場にて (3/8)



令和5年度の北海道における指導農業士、農業士の称号が町在住の農家にそれぞれ贈呈されました。次代の担い手の育成指導や地域の農業の振興等に対する助言を行う指導農業士に高橋勝也さんが認定されました。高橋さんは平成5年の就農以来、飼養管理技術の研鑽に励み、乳牛改良に取り組み一方、JA乳牛改良同士会長や農協役員を務めるなど地域の酪農発展に貢献しています。認定を受け高橋さんは「地域の若手農業者や新規就農者に適切な助言ができるよう更に研鑽につとめ模範となる農業者を目指したい」と抱負を語りました。

また、地域農業の中核的な担い手として経営改善や地域農業の振興等に積極的、意欲的に活躍する農業士に高原弘雄さんが認定されました。高原さんは、酪農経験のみでの主観的な指標だけでなく、各種計測機器を活用した客観的かつ定量的な数値的指標に基づいた草地管理を含めた放牧酪農を取り入れた効率的な経営を実施しています。また一方では農協青年部や町社会教育委員として地域の子供達に酪農体験会を実施し、酪農業への理解と普及に貢献しています。令和5年度には社会教育委員長に就任し、地域の社会教育、人材育成に尽力しています。認定を受け高原さんは「前職での経験、放牧管理技術、数値的指標を用いた経営等の知識を新規就農者の方々に広め早期に安定経営ができるよう導きたい」と抱負を語りました。

▼指導農業士の称号を贈呈された高橋さん(右) 札幌市にて (2/19)



指導農業士、 農業士称号贈呈



令和5年度の北海道における指導農業士、農業士の称号が町在住の農家にそれぞれ贈呈されました。次代の担い手の育成指導や地域の農業の振興等に対する助言を行う指導農業士に高橋勝也さんが認定されました。高橋さんは平成5年の就農以来、飼養管理技術の研鑽に励み、乳牛改良に取り組み一方、JA乳牛改良同士会長や農協役員を務めるなど地域の酪農発展に貢献しています。認定を受け高橋さんは「地域の若手農業者や新規就農者に適切な助言ができるよう更に研鑽につとめ模範となる農業者を目指したい」と抱負を語りました。

▼金賞を受賞した振老地区、天塩川旧川から渡り鳥と青利尻富士を撮った写真



天塩の景色、写真 コンテスト金賞



本広報紙の表紙に幾度も提供いただいている町在住の写真家・柳谷明伸さんが、全国版メジャー写真誌「キヤノンフォトサークル3月号」のフォトコンテスト(生き物部門)で最高位の金賞を受賞しました。受賞写真は振老地区の夕暮れの天塩川旧川から利尻・輝く利尻富士を背景に飛翔するオオヒシクイ等の渡り鳥群を撮影したものです。柳谷さんは、令和元年に留萌振興局が主催した移住体験ツアーに参加し、天塩町に宿泊したことがきっかけで同年、札幌市から移住し、日々、景観や動植物の写真を撮影しSNS投稿や写真コンテストを通じて町の魅力を発信しています。

▼札幌市で開催された表彰式にて表彰された佐藤さん (2/13)



道産業貢献賞で 表彰



多年にわたり北海道の産業の振興発展に貢献され、その功績の顕著な個人・団体に顕彰する北海道産業貢献賞の農業関係功労者部門で町在住の佐藤博幸さんが本年度の同賞にて表彰されました。佐藤さんは、酪農業に従事する傍ら平成7年から雄信内農業協同組合代表理事組合長に就任し、その後、町内3農協が合併による天塩町農業協同組合の組合長に就任し、長年、天塩町の農業発展に尽力しました。また平成29年には合同会社ミルクファーム天塩を設立するなど、地域の酪農産業に貢献された功績が認められたことで表彰されました。

町立病院に

内科常勤医

が着任しました！

4月より、天塩町立国保病院に常勤内科医師として小笠原浩二先生が着任することになりました。

小笠原先生は、稚内市のご出身で旭川医科大学医学部を卒業後、札幌、函館、旭川の病院に勤務されたのち、平成8年から令和3年まで猿払村国保病院に勤務（平成21年〜令和3年・院長）された後、令和4年7月より、天塩町立国保病院へ出張医として、勤務されてきました。



おがさわら 小笠原 浩二 先生

天塩町には、出張医として通い2年目を迎えますが、とても高齢者を大切にできる町だと思いました。地域のかかりつけ医として、一人一人の町民の皆さんに寄り添った診療を通じて、いつまでもこの町で健康で安心して暮らせるように努めていきます。



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

- (更岸中央) 中島 天鞠 さん
- 貴裕さん・侑香さんの二女

●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

- (北更岸) 薄 葉 ハナヨ さん (95歳)
- (山手通2) 佐 藤 ヤエ さん (97歳)
- (新地通4) 伊 藤 重政 さん (89歳)
- (かがやき) 澤 田 あき さん (93歳)
- (新川団地) 砂 原 忠 男 さん (81歳)

ご厚志のご紹介

■天塩町へ

- 合同会社ユーラスエナジー浜頓別様 (寄付額：100万円)
 - 《まち・ひと・しごと創生寄附（若者が希望をもてる未来を創る事業）》
 - ホクレン農業協同組合連合会様 (寄付額：100万円)
- (下段に続きます)

■恵愛荘へ

- 天塩町 南川口婦人部 様
- 海岸通5 西野理容美容院 様
- 天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ
- 《香典返しとして》
- 北更岸 薄 葉 俊 雄 さん
- 山手通2 佐 藤 康 弘 さん
- 新地通4 伊 藤 秀 子 さん
- かがやき 澤 田 栄 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。

♪今月の表紙「クマガラ」…皆さんは、「キツツキ」というと鳥の名前だと思われることでしょう。しかし、キツツキは、ゲラと呼ばれる鳥の総称であって「キツツキ」という名前の鳥は存在しません。日本には、このキツツキの仲間が7種類います。その中で一番大きいのが「クマガラ」になります。全長約45cmくらいで、真黒の礼服に、真っ赤なベレー帽を頭上に乗せているような風貌で『赤い帽子をかぶったカラス』と呼ばれることもあるそうです。生息数は、本州に100羽程度、北海道に500羽程度と推定され天然記念物に指定されています。個体数も少ないうえ、生息場所も限られるため、撮影する難易度の高い野鳥と言われています。生息地と行動パターンを熟知していないとお目にかかるのは、難しいようです。今月号の表紙を飾っている「こもればの森」のクマガラは、撮影者の柳谷さんが撮影時に4千枚を撮り、その中の1枚を厳選しています。

昨今、全国的に鉄道愛好家のうち撮影に特化した方々を「撮り鉄」と呼ばれています。野鳥愛好家で撮影に特化した方々を「撮り鳥・鳥撮り（とりとり）」と呼ばれている方もいます。

♪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、お気軽に企画商工課広報情報係までお問合せ・ご連絡ください。



ひとのうごき

---人口---

2,714 人 (- 13)

男 1,380 人 (- 6)

女 1,334 人 (- 7)

---世帯数---

1,460 世帯 (- 3)

(令和6年2月29日現在)

公式LINE 配信中!

←友だち登録はこちらから!

今月の納税 納期 4/30

・軽自動車税種別割 (全期)