

天塩町 2024年度 健康づくりカレンダー



●各種健康診査のスケジュール（集団検診）

事業名	検診項目	日程	場所
総合健診	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	【春】4月12日（金）・13日（土） 【秋】9月20日（金）・21日（土）	ふれあいセンター
農村巡回ドック （農協組合員対象）	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	4月2日（火）	ふれあいセンター
		4月3日（水）	雄信内生活改善センター
エキノコックス症検診		4月2日（火）・12日（金）・13日（土） 9月20日（金）・21日（土）	ふれあいセンター
		4月3日（水）	雄信内生活改善センター
脳ドック		7月11日（木）・12日（金） 13日（土）最終日は午前のみ	ふれあいセンター
乳がん検診		5月20日（月） ※午前のみの実施	ふれあいセンター
レディース検診	乳・子宮がん検診 骨粗鬆症検診	9月2日（月）	ふれあいセンター
喉頭がん 耳鼻咽喉科検診		令和6年度 中止	

※日程が近くなりましたら回覧でお知らせします。内容・料金などにつきましては回覧でご確認ください。

●天塩町立病院で受けられる健康診査（個別検診）

検診項目	検査項目	受診の流れ
特定・後期高齢者健診	診察・身体計測・血液検査・ 尿検査・心電図検査	①福祉課ふれあい係（01632-2-1728） までお申込みください。 ②お申込み後、ふれあい係よりご自宅 に受診券等を送付します。 ③送られた受診券等を必ずご持参のう え、町立病院に受診してください。 ※胃がん検診と肺がんCT検診は 日時のご予約を行います。 その他検診は外来診療日に検査が 行えます。 外来診療予定表をご確認ください。 ※検診料金などはお申込み時に ご確認ください。
胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診	胃がん：バリウム検査 肺がん：胸部X線検査 大腸がん：便潜血検査 前立腺がん：血液検査	
肝炎ウイルス検診	血液検査：HBs抗原・HCV抗体検査	
エキノコックス症検診	血液検査	
骨粗鬆症検診	骨密度測定	
ピロリ菌抗体検査	尿中抗体検査	
肺がんCT検診	低線量肺CT検査	

お申込み・お問合せ：福祉課ふれあい係 ☎01632-2-1728

天塩町の健康づくりの事業

町ではさまざまな健康づくりに取り組んでいます。自分のニーズや興味に合わせてぜひご利用ください。

いつまでも元気に動けるカラダづくりのために

しっかり体をうごかしたい人・体重や健診結果を改善したい人向け		
事業名	説明	日程
ヘルスアップ教室	「筋トレ」、「ズンバゴールド」、「リズムボクシング」などさまざまな運動を2か月間に週1-2回のペースで楽しめます。74歳以下の方対象。	未定（詳しくは回覧いたします。）
個別運動教室 「マイトレ」	1人ひとりの目標に合わせた運動メニュー、運動方法をご提案。個人で取り組むため運動ペースも自分で調整できます。64歳以下の方対象。	【3か月コース】4-7月、8-11月、12-3月 【6か月コース】4-10月、8-2月



軽めの運動やお友達との交流をしたい人向け（65歳以上の方対象）				
事業名	説明	日程		
はつらつクラブ	軽度の運動で楽しく体を動かし、筋力の維持、認知症の予防にお役立ち。お友達を誘って気軽にご参加ください。	4月8日・22日	5月13日・27日	6月10日・24日
		7月8日・22日	8月5日・19日	9月9日・30日
		10月7日・21日	11月11日・25日	12月2日・16日
		1月20日	2月3日・17日	3月3日・17日
チャレンジ教室	筋力運動や栄養相談、お口のケアなどを通してフレイル予防や介護予防に役立つ実践を行います。4か月間に15回開催します。	未定（詳しくは回覧いたします。）		

楽しみながらフレイル予防・認知症予防につながる通いの場

人との交流やおしゃべりを楽しみたい人向け（65歳以上の方対象）					
事業名	説明	日程			
いきいきサロン	仲間と楽しくおしゃべりしたり、ゲーム感覚でできるレクリエーションが体や頭の体操となり、自然とフレイル予防や認知症予防につながる通いの場です。 送迎も行っているので気軽にご参加できます。 お申込：社会福祉協議会（2-3201）	天塩地区	4月9日・23日	5月7日・21日	6月4日・18日
		天塩地区	7月23日	8月27日	9月3日・24日
		天塩地区	10月8日・22日	11月12日・26日	12月10日
		天塩地区	1月21日	2月4日・18日	3月4日・25日
		雄信内地区	4月4日	5月16日	6月20日
		雄信内地区	7月25日	8月22日	9月19日
		雄信内地区	10月17日	11月21日	12月19日
		雄信内地区	1月16日	2月20日	3月13日

物忘れ相談・健康相談

物忘れのこと、家族の介護のこと、自身や家族の健康のことなどのご相談をお受けします。
福祉課 地域包括支援センター・ふれあい係
受付時間：平日 8:30-17:15

献血

献血車が町内を巡回しますのでぜひご協力をお願いします。
4月11日(木)・12日(金)、8月1日(木)・2日(金)、
11月28日(木)・29日(金)

お申込み・お問合せ：福祉課 ふれあい係・地域ケア係 ☎01632-2-1728



乳がん検診のお知らせ



検診を受けるとハローポイント100Pが付与されます！

乳がんは女性が発症するがん第1位であり、近年は増加傾向です。国では2年に1回の検診をおすすめしています。定期的な検診は、がんの早期発見・早期治療につながります。ぜひこの機会をご活用ください。

【検診方法】

問診・マンモグラフィ（乳房X線撮影法）

※49歳以下は2方向、50歳以上は1方向の撮影となります。

※医師による視触診はありません。

【対象年齢】 30歳以上

【受診間隔】 2年に1回

※天塩町では国の指針に基づき、2年に1回の受診を勧めているため、令和5年度に受診されていない方を優先の対象としています。
ただし、昨年受診された方も全額自己負担で受診可能です。

《申込み・お問合せ先》

5月10日（金） までにお申込みください。

天塩町福祉課ふれあい係 ☎2-1728（福祉課直通）



← こちらのQRコードからweb予約も可能です

次回のレディース検診は9月2日（月）となります。

※乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症検診が同日実施となります。

【実施日】 令和6年5月20日（月）

【定員】 70名程度

【受付時間】 ※今回は午前中のみの実施となります。

午前) ① 7:00 ~ 7:30 ② 7:30 ~ 8:00
 ③ 8:00 ~ 8:30 ④ 8:30 ~ 9:00
 ⑤ 9:00 ~ 9:30 ⑥ 9:30 ~ 10:00

【実施場所】 天塩町保健ふれあいセンター

【検診機関】 旭川がん検診センター

【対象者】 天塩町在住の30歳以上の女性

病院で経過をみている方は、検診での受け入れができませんので、ご了承ください。

【検診料金】 以下の料金を当日受付でお支払いください。

	30~74歳		75歳以上
	市町村国保	それ以外	
乳がん検診	600円	1,800円	600円

※令和5年度に受診されている方は全額自己負担となります。

（全額自己負担：50歳以上 5,555円、49歳以下 6,512円）

教室に参加するだけで、運動用品がもらえます！
教室に参加する人を誘ってくれたら商品券！

※詳しくは天塩町運動教室公式LINEにて紹介しています。
メッセージでも質問を受け付けていますのでお気軽に。

運動教室のご案内

天塩町運動教室公式LINE



開催案内が
届きます

状況により急遽中止となる場合もあります。その場合、LINEにてご案内いたします。

ストレッチポール

腰痛や肩こりのある方に 《おすすめ》

ポールの基本的な使い方を中心に。ほぐす動作が中心です。

5月8日(水) / 6月6日(木)

ヨガ

ヨガのみ19:00~20:15

体が硬い・運動不足の方に 《おすすめ》

難しいポーズはなく、使いやすい体を目指します。

5月17日(金) / 6月4日(火)

バランスボール

有酸素運動をしたい方に 《おすすめ》

音楽に合わせて動く有酸素運動を中心に気持ちいい汗を。

5月21日(火) / 6月20日(木)

筋トレ

運動した感じが欲しい方に 《おすすめ》

明日の筋肉痛を目指して。全ては自分のために。

5月15日(水) / 6月10日(月)

【時間】 19:00~20:00 【場所】 天塩町社会福祉会館 大ホール

雄信内運動教室

これから運動を始めたい方に 《おすすめ》

ゆっくりと無理なく、体の様子を確認しながら進めていきます。

5月22日(水) / 6月19日(水)

【時間】 19:00~20:00 【場所】 雄信内支所

YouTubeで配信!

オンライン筋トレ

天塩町オンライン運動クラスで検索!

自宅で運動したい方に 《おすすめ》

自分の好きな時間に、気軽に運動ができます。

【LIVE配信】 14:00~14:30 (アーカイブあり) 5月9日(水) / 6月7日(金)

予約・問合せ 天塩町運動教室公式LINEもしくは、天塩町ファミリースポーツセンターまで (2-1873)

参加費 無料

【主催】 天塩町教育委員会 【主管】 (一社)天塩スポーツ健康づくりラボ

令和6年度 女性開放事業の参加者を募集します

— 女性のためのヘルシースポーツクラブ —

- 1 趣 旨 社会体育施設の閑散時間帯の有効利用の一つとして、「楽しく」「健康的」に時間を有意義に活用し、個々の技能に合った運動をすることによって、町民の健康づくりと町民相互間の親睦交流を図り、健康で明るい生活がより一層営まれることを目的に社会体育施設を開放します。
- 2 主 催 天塩町教育委員会
- 3 会 場 天塩町ファミリースポーツセンター、トレーニング室、町民プール（高校プール）
- 4 開催期日 令和6年4月～令和7年3月末迄
及び時間 毎週月曜日及び金曜日開催 10時～12時
(トレーニング室については、曜日及び時間に関係なく自由に使えます)
- 5 対象者 天塩在住の女性の方
- 6 参加料 年額 1,850円 (スポーツ障害保険料)
65歳以上 年額1,200円 (スポーツ障害保険料)
- 7 事業内容
 - ・自分に合ったスポーツを開放施設内で行います。
 - ・参加者同士で内容を決定します。
(バドミントン、ミニバレー、卓球、ヨガ、ミニテニス、水泳、キンボール、フロアカーリング、歩くスキー、有酸素運動、その他)
 - ・道具等は各自で可能な限り持参(準備)して下さい。但し、道具等のない方はスポーツセンターで貸出します。
 - ・その他、運動教室等の実施を随時計画していますのでやってみたい運動等あれば気軽にお問い合わせください。
- 8 申込先 天塩町ファミリースポーツセンターへ参加料を添えて申込み下さい。
(申込は随時行いますので年度途中の参加も可能です。但し、年度の途中からの参加の場合でも参加料は年額となります。)
- 9 その他
 - ・利用する施設に合った服装、靴で参加して下さい。
 - ・乳幼児同伴の際は目を離さないようお願いします。
 - ・事業内容について質問等ある場合はスポーツセンターまで気軽にお問い合わせください。
- 10 問合せ先 天塩町ファミリースポーツセンター (Tel2-1873)

シルバー開放事業

き り と り せ ん

令和6年度 天塩町社会体育施設女性開放事業参加申込書

令和 年 月 日

※印は保険の申込みで記入が必要になります

住 所	氏 名	年 齢	連 絡 先
	※	※	才 Tel -
要望等あれば記入してください			

天 塩 町 教 育 委 員 会

令和6年度 シルバー開放事業の参加者を募集します

- 1 趣 旨 社会体育施設の閑散時間帯の有効利用の一つとして楽しく健康的に、個々の技能に合わせた運動をし、いつまでもイキイキとした健康で丈夫な体づくりと明るい生活がより一層営まれることを目的に社会体育施設を開放します。
- 2 会 場 天塩町ファミリースポーツセンター、トレーニング室、町民プール
(高校プール)
- 3 開催期日 令和6年4月～令和7年3月末迄
- 4 対象者 天塩在住の65歳以上の方(R6.4.1現在)
- 5 参加料 年額 1,200円(スポーツ傷害保険料)
- 6 事業内容
 - ・トレーニング室については曜日及び時間に関係なく自由に使えます。
 - ・道具等は各自で持参(準備)して下さい。但し、道具等のない方はスポーツセンターで貸出します。
 - ・その他、健康に関する運動教室等の実施を随時計画していますので、やってみたい運動等あればお気軽にお問い合わせください。
- 7 申込先 天塩町ファミリースポーツセンターへ参加料を添えて申し込みください。
(申込は随時行っていますので年度途中の参加も可能です。但し、年度の途中からの加入の場合でも参加料は年額となります)
- 8 その他 事業内容について質問等ある場合は、個別に説明致しますのでスポーツセンターまで問い合わせください。
- 9 問合せ先 天塩町ファミリースポーツセンター (TEL2-1873)



き り と り せ ん

令和6年度 シルバー開放事業参加申込書 令和 年 月 日

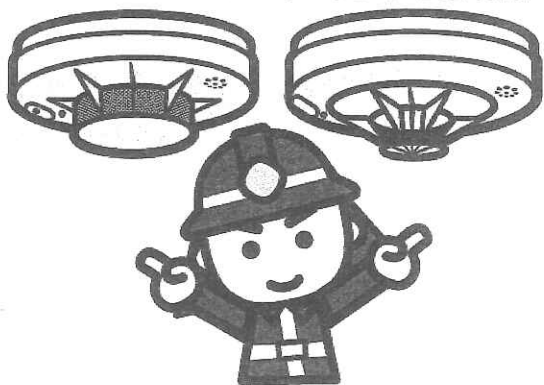
住 所	氏 名	年 齢	連 絡 先
		才	TEL
要望等あれば記入してください			

天 塩 町 教 育 委 員 会

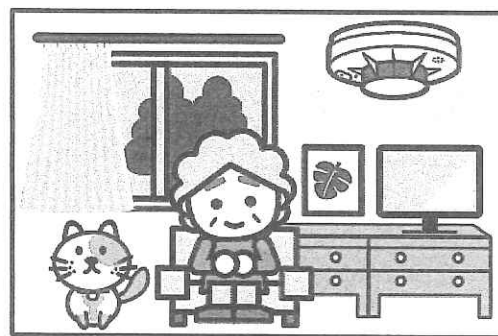
春の全道火災予防運動

期間 令和6年4月20日（土）から4月30日（火）

設置義務です
住宅用火災警報器



住警器設置で
安全な暮らし



全国統一防火標語

『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

北留萌消防組合消防署天塩支署 ・ 雄信内分遣所 ・ 天塩町消防団

図書ポイントカード事業

図書室から本を借りて
ポイントを貯めよう！
ポイントが貯まると記念品をプレゼント！

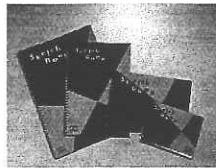
記念品の例↓



万華鏡キット



カラークリップ



スケッチブック



スティックのり



セロテープ



お礼がみ

【対象】 町内在住の幼児～高校生

【図書】 社会福社会館図書室又は雄信内移動図書に所蔵する本

【期間】 令和6年4月1日から令和7年3月31日までの貸出分

【内容】 社会福社会館図書室又は雄信内支所で申込してください。

1回の貸出利用で1ポイント付与。冊数は問いません。

10・30・50ポイントごとに記念品をプレゼントします。

毎月第2・第4土曜日はポイント2倍デー。

ポイントカードを紛失した場合は再発行。ただし、ポイントは消失します。

天塩小学校移動図書館「もばりい」は対象外になります。

読書ノートを申込時に渡しますので、ぜひご活用ください

※「読書ノート」は読んだ本のタイトル・作者・出版社・感想などを記入するノートです。
読書ノートに記入しなくてもポイントは付与しますが、記録や思い出として利用ください。

班回覧

天塩川歴史資料館 4月20日(土) オープン



旧役場庁舎を活用して「赤レンガ」として町民に親しまれている天塩川歴史資料館がシーズンオープンします

「新天地天塩」に夢を求め天塩川とともに歩んだ天塩の歴史・文化・教育に関する貴重な資料を2,000点以上展示しています

開館期間：4月20日～10月31日

開館時間：10時00分～17時00分

入館料：大人200円 ※高校生以下無料

休館日：4月・10月の月曜日、

5月・6月の第2・第4月曜日

7～9月は休館日なし

天塩町教育委員会【TEL：01632-2-1026】

天塩川歴史資料館

令和6年度開館スケジュール

2024 4 April

日	月	火	水	木	金	土
						20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2024 5 May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024 6 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2024 7 July

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 8 August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 9 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024 10 October

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※  ← 閉館日

天塩町役場機構図

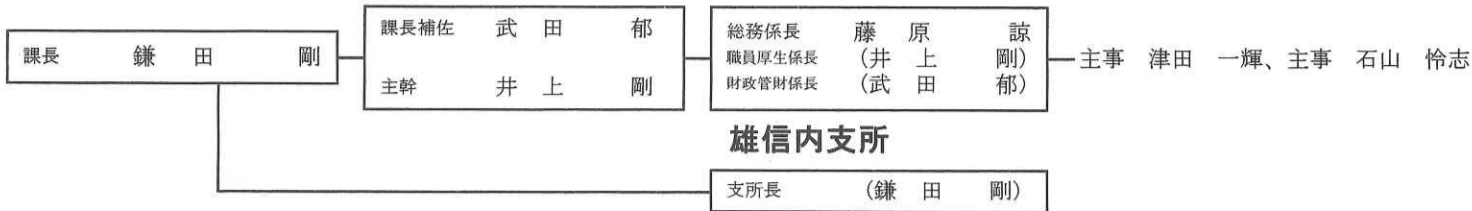
町長 吉田 忠

副町長 野崎 浩宜

教育長 西村 聡

令和6年4月1日現在 () 内は兼務

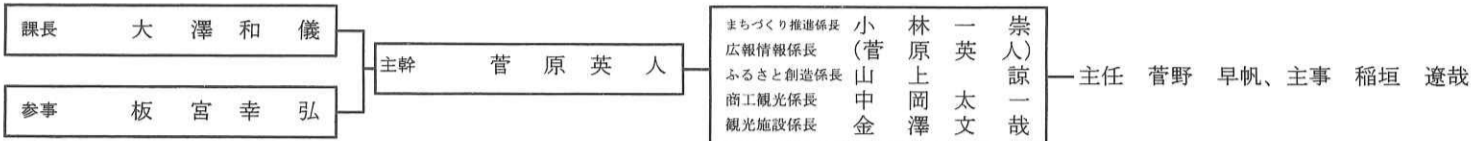
総務課 【2F】



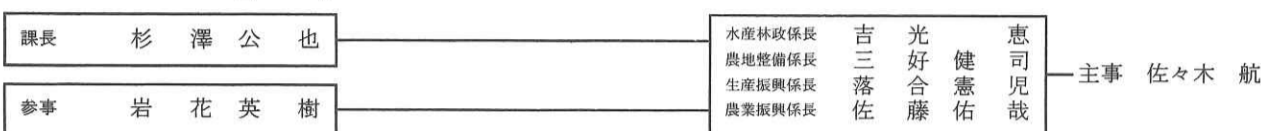
選挙管理委員会 事務局 総務課内



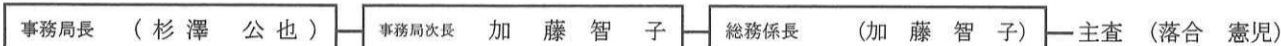
企画商工課 【2F】



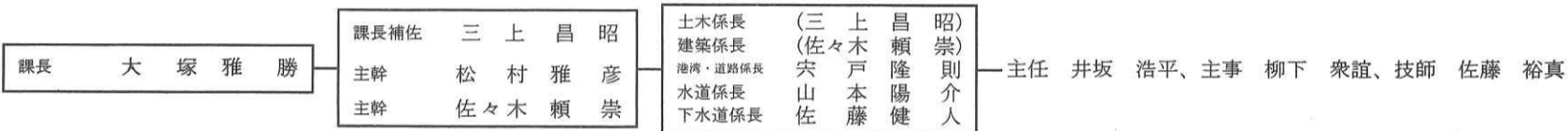
農林水産課 【2F】



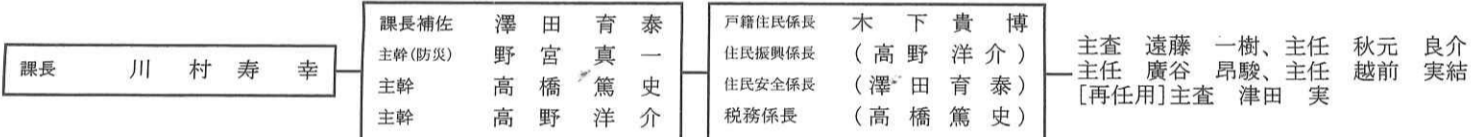
農業委員会 事務局 農林水産課内



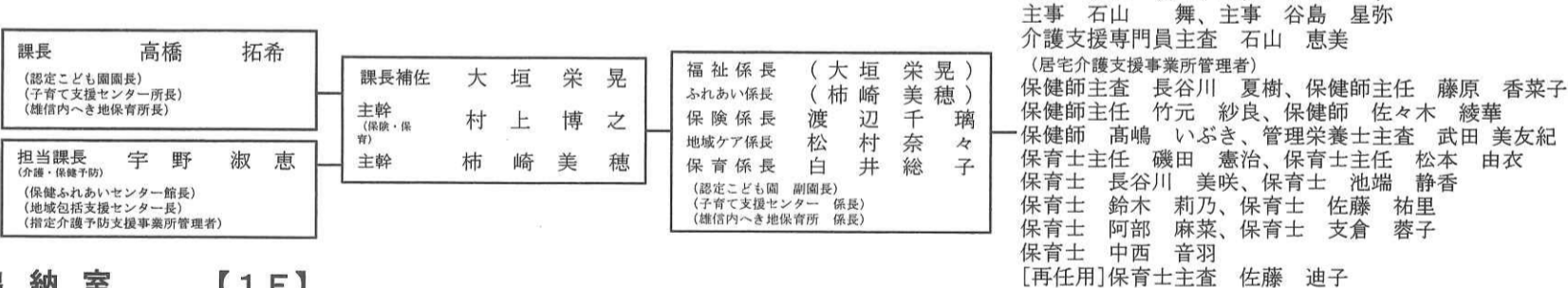
建設課 【2F】



住民課 【1F】



福祉課 【1F】



出納室 【1F】



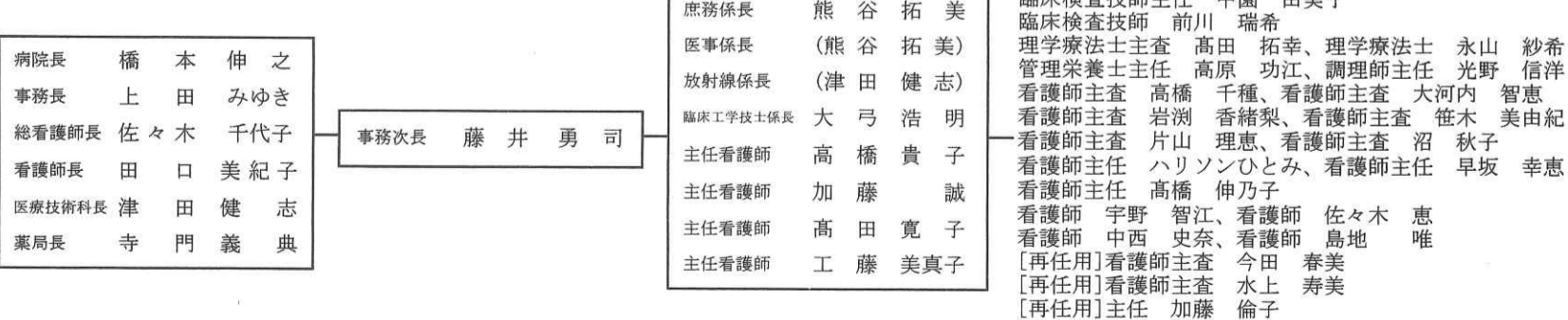
議会事務局 【3F】



監査委員 事務局 議会事務局内



天塩町立国民健康保険病院



教育委員会 【1F】

