

冬の交通安全運動

11月13日(水) ～ 11月22日(金)

冬の交通安全運動の期間中の人波・旗波運動は実施致しません。

春・夏・秋の期間中の人波・旗波運動に御協力ありがとうございました。

年間スローガン

ストップ・ザ・交通事故

～めざせ 安全で安心な 北海道～

全道統一行動日 11月13日(水)セーフティコール

運動の重点

- 歩行者優先意識の徹底や安全な横断方法の実践による歩行者の交通事故防止
- スリップ事故防止と全席シートベルト着用
- 飲酒運転の根絶

※運転者の皆さんは交差点等における一時停止、安全確認を徹底しましょう。
歩行者の横断、飛び出しに対応できる安全な速度で運転しましょう。

※冬道の危険な場所や交通量の多い交差点などでスピードダウンやスリップ事故防止をこころがけ、全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの正しい着用について呼びかけましょう。

※飲酒運転は悪質で重大な犯罪であるとの認識を持ち、二日酔い運転を含め、お酒の影響が残る状態での運転は絶対にやめましょう。

天塩町交通安全運動推進協議会

本公演は 未就学児の入場も可能としております

ご家族でお楽しみください

てしお ほっと！HOT！ ～コンサート～

Ropossa Saxophone Quartet

(ロポッサ・サクソフォン・カルテット)による



2024年11月22日(金)

18:30 開場 19:00 開演

会場:天塩中学校体育館

入場料 無料

主催:天塩町教育委員会 ☎2-1026

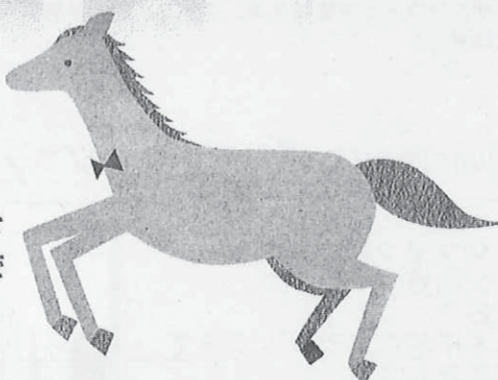
♪「モンスターズインク」

「ディズニーメドレー」

「ど演歌エクスプレス」♪

などなど

バラエティ豊かなプログラムを
サクソフォンの美しい音色で
お聴きください。





Soprano Saxophone 難波 陽介 (Yousuke Nanba)

函館市出身。函館大学付属有斗高等学校、北翔大学生涯学習システム学部芸術メディア学科音楽コースを経て、フリーランス奏者として札幌市を中心に演奏及び指導活動をしている。

平成 20 年度札幌市民芸術祭新人音楽会、大学卒業演奏会、JR タワーそらのコンサート、北広島花ホールロビーコンサートなど様々な演奏会に出演の他、オーケストラや吹奏楽などのエキストラ出演、パーティーや BGM 演奏など多岐にわたる演奏活動をしている。

第 24 回日本クラシック音楽コンクールにて第三位(一、二位なし)受賞。札幌管楽ソリストテンサックスフォン奏者。これまでにサックスフォンを故 山下晴生、永留淳也の両氏に師事。エルム楽器音楽教室、RISE 音楽院、島村楽器、各サックス講師。



Alto Saxophone 栗飯原 果奈 (Kana Aihara)

幕別町出身。札幌大谷大学短期大学部同大学芸術学部音楽科管弦打楽コースに編入学し、演奏クラス芸術特待生として大学定期演奏会にてソリストを務める。

平成 23 年度、平成 25 年度卒業演奏会に出演。平成 24 年度札幌新人音楽会出演、奨励賞受賞。

その他、さくらびあ新人コンクール、JR タワーそらのコンサート、北広島芸術文化ホール主催第 18 回春の音楽会など数多くの演奏会に出演し、研鑽を積む。

サックスフォンを伊賀正、永留淳也各氏に、室内楽を伊賀正、菊地秀夫各氏に師事。

現在、札幌大谷高校音楽科非常勤講師、島村楽器(株)音楽教室講師として幅広いジャンルの音楽を指導している。



Tenor Saxophone 上野 温子 (Atsuko Ueno)

栃木県宇都宮市出身。

旭川凌雲高等学校、北翔大学生涯学習システム学部芸術メディア学科音楽コース卒業。

現在、三響楽器ミュージックスクール・カワイ音楽教室・島村楽器札幌クラシック店・わかな音楽教室でサックスフォン講師を務めながら札幌市内を中心に吹奏楽部の指導や演奏活動を行う。

サックスフォンを永留淳也氏に師事。



Baritone Saxophone 西村 彰紘 (Akihiro Nishimura)

札幌市出身。昭和音楽大学音楽学部器楽学科を卒業。

在学中に渡仏し Quatuor Habanera のメンバー及び平野公崇氏の元で研鑽を積む。C. ドウラングル、J-Y. フルモアの各氏のマスタークラスを受講。現在、ヤマハ大人の音楽レッスン講師を務める他に吹奏楽部のサックスパートや合奏指導、演奏会にゲスト出演するなど活動を続けている。吹奏楽連盟主催の管楽器講習会の講師や吹奏楽コンクールなどの審査員も務める。

札幌管楽ソリストメンバー、NPO 法人 BRASS-AID 理事、Ropossa Saxophone Quartet 主宰。

これまでにサックスフォンを安田良美、平賀真奈美、武藤賢一郎の各氏に室内楽を故新井靖志、武藤賢一郎の各氏に師事。

Ropossa Saxophone Quartet (ロポッサ・サックスフォン・カルテット)

札幌市在住のプロサックスフォン奏者 4 人で結成されたサックスフォン四重奏グループ。ディズニーやジブリなどの親しみやすい作品から本格的なクラシックまで様々なスタイルでの演奏をしており、コンサートホール Kitara などでのリサイタルからイベント等の出演まで幅広く活動しております。



班回覧

なぜか学校へ行けない子ども達

～「不登校状態」に関する支援の方法と考え方について～

2024, 12, 10 (火)

9:00～11:00 【一般向け講話】 8:50開場

上富良野中学校の常勤スクールカウンセラーとして活動しながら、様々な現場で支援をしている松田剛先生を講師に迎え、講演会を開催します。

子どもたちが心の底に抱えている思いに気づき、寄り添えるきっかけになれば幸いです。

講師

松田 剛氏 (臨床心理士)

場所

天塩町保健ふれあいセンター

(天塩町字川口 5699-1)

参加費

無料

主催

留萌北部地域療育推進連絡協議会

<申し込み・お問い合わせ>

・・・11月29日までにお申し込みください・・・

天塩町福祉課福祉係

電話：01632-2-1728 (直通)

メール：hukusi@teshiotown.com

留萌北部地域子ども発達支援センターつくしんぼ

電話：01632-9-7222

メール：tsukushinbo@ac.wakwak.com

【主催】天塩町福祉課

【問合せ】天塩町福祉課ふれあい係 ②1728

1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

回 覧

募集〆切り
12月2日(月)

以前申し込まれた方も是非！

選べる2コース

より気軽に
参加可能と
なりました！

健康的な食事量と
運動量をご提案
いたします

まずは
お気軽に
ご相談ください



3ヶ月

柔軟性UPコース

前屈などの測定を行います

毎日5分から運動を習慣化したい人へ



3ヶ月

目標達成コース

短期集中型でスッキリ改善

筋肉量や体脂肪量の数値的变化を図ります



期 間 : 1月～3月
参 加 費 : 無 料

第3クール参加者募集中！

締め切り: 12月2日(月)
初回面談: 12月下旬予定
定 員: 10名程度

対 象: 65歳程度までの国民健康保険の方優先

※定員に満たない場合は上記以外の方も受け入れていますので、まずはお申込みください



1クールの流れ

第3クールの場合、＜STEP1＞12月下旬＜STEP2＞1月＜STEP3＞2月下旬＜STEP4＞3月下旬

目標の擦り合わせ

参加者

週1回の運動で5kg痩せたいです

5kg落とすにはどれくらいの運動量が必要なのか、1日に野菜はどれくらい食べればいいのか等をお伝えします。

運動担当

運動量に合わせるともう少し目標下げてみませんか

栄養担当

脂質が多いお食事をとっているようです。控えてください。

トレーニング開始！

運動プログラムをご提案し後は黙々とこなすだけ！

ツライけど全ては自分のためって言ってた！

モニタリング

希望があれば中間測定を行います。



少しずつ運動量を上げてみましょうか。どうでしょう。

運動結果を評価

GOAL!!

お疲れ様でしたここからは、是非維持するために頑張りましょう!!

運動と食事の成果ができました

STEP1

STEP2

STEP3

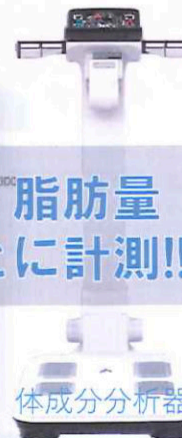
STEP4



運動指導については、やり方をお伝えした後は1人で黙々とトレーニングに励むか、マンツーマンでの指導を常に希望するかなど、参加者の希望に合わせて実施できますので、希望のスタイルを面談時にお伝えください。

加入
特典
マイトレ

- ①健康運動指導士と管理栄養士による手厚いWサポート
- ②トレーニング室年度内利用無料パスが貰える
- ③体成分分析器で毎月測定ができる(希望者のみ)
- ④ハローポイントとマイトレポイントのWポイント制度



マイトレ
公式
LINE

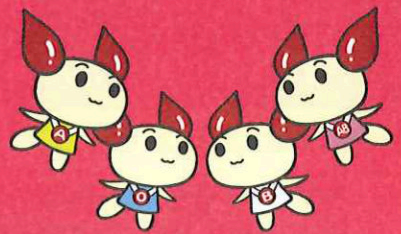
3ヶ月続くか不安・・・
定期的に「声かけ」が届きます!!
一方的な配信なので返信不要!!
マイトレポイントもLINEで管理



トレーニング室の利用などで
ポイントが貯まる!!
景品貰える!!



献血のお願い



令和6年度第3回巡回移動献血を、次のとおり実施いたします。
お近くにお立ち寄りの際には、是非ご協力をお願いいたします。

11月28日(木)

9:30~10:30	天塩町社会福祉会館 前(海岸5)
10:50~12:40	天塩町バスターミナル駐車場(新栄6)
14:00~15:00	天塩町保健ふれあいセンター 前(川口)
15:20~17:00	天塩町立国民健康保険病院 前(川口)

11月29日(金)

9:00~11:50	天塩町役場 前
13:30~14:00	天塩町役場雄信内支所 前(雄信内)

献血が可能な年齢は、16歳～69歳です。

北海道では、1日平均600人相当分の血液が輸血されており、必要とされる血液を医療機関に安定的にお届けするためには、各年代の健康な方の献血協力がが必要です。しかし、現実には年代を重ねるごとに献血協力は減少し、特に10歳代・60歳代の献血協力の減少が顕著となっています。皆様の継続的なご協力をお願いいたします。現在の年齢基準では、16歳～64歳まで献血が可能です。

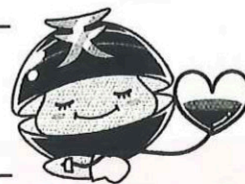
(※60歳～64歳までの間に献血を経験されている方は、69歳まで献血可能)

また、献血後約1週間で血液検査の結果をお送りしていますので、ご自身の健康管理にお役立て頂ければ幸いです。

※献血会場におけるご入場時のお願い

マスク着用の推奨(健康上の理由等により、マスク着用が難しい方は、マスク未着用でも入場いただけます。)と手指消毒に、ご協力をお願いいたします。

天塩町福祉課ふれあい係
電話2-1728(福祉課直通)



服薬 について

- ♥ 当日服薬でも献血可能な薬 → 血圧(複数可)・コレステロール・鼻炎・尿酸値を下げる薬
- ♥ 当日服薬していなければ献血可能な薬 → 痛み止め・風邪薬(市販)
- ♥ 服薬中3日間不可な薬 → 抗生物質

※献血にご協力いただける方の健康を保護するため、服薬の有無にかかわらず、医師の問診により献血をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。
※血液の在庫状況により、200mL献血をご遠慮いただく場合がございます。

お 問 合 せ 先



あなたの献血で救われる命があります。

献血Web会員サービス ラブラッドのご案内

ラブラッドは日本赤十字社と献血者をつなぐ、Web サービスです。Web サイト・アプリ、どちらからでも献血の予約、事前の問診回答などが可能になりました。献血会場での混雑回避、滞在時間の短縮、接触機会の削減ができるので、安心で安全、より手軽に献血にご協力いただけます。



献血予約
Web サイト・アプリから献血予約が可能！お近くの献血会場を選択して、手軽に献血できます。



事前問診回答
これまで献血会場ではできなかった問診回答が Web・アプリからできるようになりました。



血液検査の確認
ご自身の献血記録をいつでも確認することができます。



会員特典
ご協力いただいた献血種類に応じて、献血ポイントがたまります。また、献血予約することで予約ポイントも付与されます。ポイントはオリジナル記念品と交換可能です。その他、イベントやキャンペーン情報のご案内、便利な機能を多数備えています。



二次元バーコードを読み取って
アプリダウンロード！



※Apple および Apple ロゴは米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

ご予約について

ご予約がない場合でも献血にご協力いただけますが、予約の方を優先してご案内しています。／当日の混雑状況によっては、予約時間よりお待ちいただく場合があります。献血バスの特性上、天候や車両トラブルなどにより、ご予約いただいたお時間に献血の受付を開始できない場合や、献血実施が中止になる場合があります。

♥ 400mL 献血のご協力をお願いします！

患者さんの副作用を軽減するという目的で、医療機関からの要請は、95%以上が400mL 献血由来の血液です。基準を満たしている方は是非、400mL 献血へのご協力をお願いいたします。

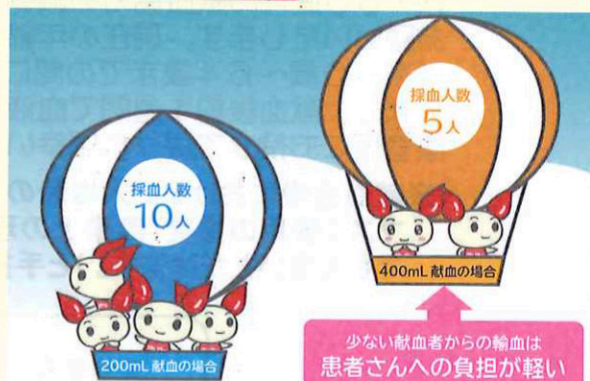


献血方法別の献血基準

献血の種類 項目		全血献血		成分献血	
		200mL	400mL	血漿献血	血小板献血
年 齢	男性	16歳～69歳※	17歳～69歳※	18歳～69歳※	18歳～69歳※
	女性		18歳～69歳※		18歳～54歳
体 重	男性	45kg以上	50kg以上	45kg以上	
	女性	40kg以上		40kg以上	
献血間隔	男性	4週間後	12週間後	2週間後	
	女性		16週間後		
年間採血量	男性	1,200mL以内		血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
	女性	800mL以内			

※65歳以上の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

患者さんの副作用軽減



北海道内の献血施設

北海道赤十字血液センター

札幌市西区二十四軒2条1丁目1-20 ☎0120-506-673
受付時間 [全血] 9:00～12:00 / 13:00～17:00
[成分] 9:00～12:00 / 13:00～16:30

大通献血ルーム

札幌市中央区大通西4丁目札幌大通西4ビル11階 ☎0120-638-105
受付時間 [全血] 10:00～13:00 / 14:00～18:00
[成分] 10:00～12:00 / 14:00～17:00

新さっぽろ献血ルーム

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目duo-1地下1階 ☎0120-255-592
受付時間 [全血] 10:00～13:00 / 14:00～18:00
[成分] 10:00～12:00 / 14:00～17:00

アスティ献血ルーム

札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル7階 ☎0120-324-545
受付時間 [全血] 10:00～13:00 / 14:00～18:00
[成分] 10:00～12:00 / 14:00～17:00

北彩都あさひかわ献血ルーム

旭川市宮下通7丁目イオンモール旭川駅前4階 ☎0120-128-343
受付時間 [全血] 10:00～13:00 / 14:00～18:00
[成分] 10:00～11:30 / 14:00～15:20

帯広すずらん献血ルーム (日曜日のみ開所)

帯広市東7条南9丁目13-4 ☎0120-245-125
受付時間 [全血のみ] 9:00～12:00 / 13:15～17:00

※定休日につきましては、各施設へお問い合わせいただくか、北海道赤十字血液センターのホームページにてご確認ください。

LINE@ お友だち大募集！

献血バスの運行予定を一覧で配信します！(全道の土曜・日曜・祝日の献血実施場所)

このアイコンが目印だち！



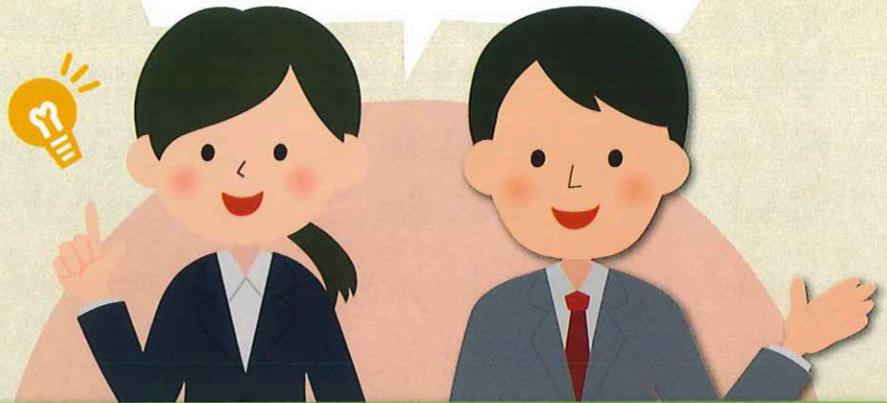
日本赤十字社 北海道赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

北海道 献血

検索

道北地区
の
皆さまへ

くらしの法律
おまかせください!



無料

司法書士による

電話法律相談

たとえば...

不動産・
商業登記

相続・
遺言

成年後見
制度

消費者
トラブル

など

相談日時

11/12 (火)
16:00~19:00

12/10 (火)
16:00~19:00

フリーダイヤル



0120-888-447

申し込みは不要です。
上記の日時に、
左記電話番号におかけください。

裏面もご覧ください

司法書士による電話「無料」法律相談について

北海道ブロック司法書士協議会※では、司法書士が不在の地域にお住いの皆様が安心して生活できるよう、「くらしの中の法律のプロ」である司法書士が無料の法律相談会を実施します。11月、12月の2回では電話にて、様々な法律上の問題にお答えします。この機会に是非ご利用ください。

※「北海道ブロック司法書士協議会」は、札幌・旭川・函館・釧路の司法書士会で組織する団体です。

相談内容の例

- 相続登記の義務化って何ですか？
- 父名義の土地を息子に名義変更したい
- 会社を設立したい、会社の役員を変更したい
- 知人にお金を貸したが、返してくれない
- 亡父の借金を相続したくない
- アパートの敷金を返してほしい
- 母が認知症になり、銀行預金が引き出せない



※司法書士法に定められている司法書士の業務範囲に属する相談をお受けします。

相談日時

11/12 (火)
16:00～19:00

12/10 (火)
16:00～19:00

相談方法

【フリーダイヤル】 ☎ 0120-888-447

事前のお問い
合わせ先

札幌司法書士会

〒060-0051

札幌市中央区南1条東1丁目3番地 パークイースト札幌2階

☎ 011-281-3505

※平日の10時～16時のみ ※無料相談の当日の電話番号ではありません。

札幌司法書士会

検索

