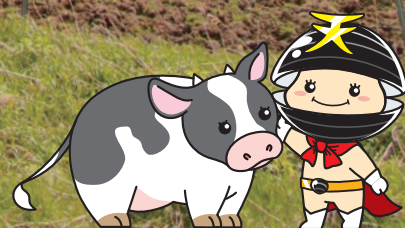


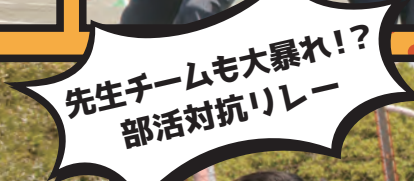
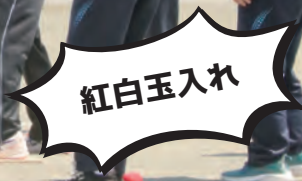
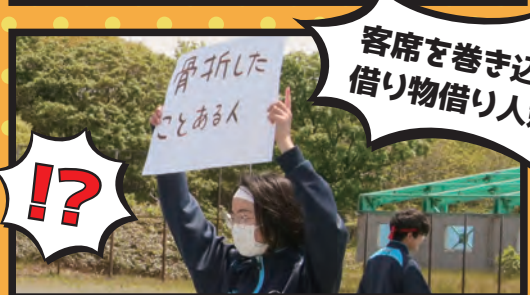


今月の内容

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 02 天塩中学校体育大会 | 09 病院だより |
| 03 暮らしのお知らせ | 10 こんにちは
地域包括支援センターです |
| 04 マチの伝言板 | 11 マチの話題 |
| 06 運動教室通信 | 13 ホーマー市から
青少年訪問団がやってきた！ |
| 07 スマホでゲット！
スタンプラリーのお知らせ | 14 ひとのうごき |
| 08 町民カレンダー | |



高台牧場入牧【5月22日】



暮らしのお知らせ

Information

町民プールオープン！

教育委員会生涯スポーツ係

☎01632(2)1026

今年度も町民プール（天塩高校プール）をオープンします。

《期間》7月1日（火）～9月15日（月祝）※閉鎖日は左のカレンダーでご確認ください。

《開放時間》基本的には、7・8月は9時～19時、9月は9時～18時（概ね日没まで）です。

《使用料》全年齢無料

※水温22度・室温23度未満の時は閉鎖します（11丁目バス停前に赤旗が上がります）。

《町民プール一般開放カレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
		7/1	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	8/1	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	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	※スケジュールは変更になる可能性があります。				

通常開放日

通常、7・8月は9:00～19:00、9月は9:00～18:00の間オープンしています。ただし、照明設備がないため日没時間にクローズすることがあります。

学校開放日

学校の授業でプールを使用する日です。小学校授業の日は9:00～12:00の間、中学校授業の日は12:00～15:30の間、一般の方はご利用いただけません。詳しくは、町ホームページに掲載しているスケジュールをご覧ください。

変則的な日

7月16日は学校開放日および天塩厳島神社祭のため、一般開放時間は12:00～17:00です。

閉鎖日

- ・7月12・13日は天塩川しじみまつりのためクローズします。
- ・7月17日は天塩厳島神社祭（本祭）のためクローズします。
- ・8月15・16日はお盆休みのためクローズします。

中川町、天塩町、遠別町、幌延町、豊富町、株式会社タイミーとの広域連携協定締結式



▲（左から）中川町石垣町長、天塩町吉田町長、株式会社タイミー山田北海道支社長、遠別町國部町長、幌延町野々村町長、豊富町河田町長

タイミーとの広域連携協定
企画商工課まちづくり推進係
☎01632(2)1729

■西天北5町と株式会社タイミーは広域連携協定を締結しました
中川町、天塩町、遠別町、幌延町、豊富町からなる西天北5町は6月2日、スキマバイトサービス「タイミー」を提供する株式会社タイミーとの広域連携協定を締結しました。

役場からお知らせします！



タイミーなら、欲しい時間の働き手がすぐ見つかる！



■「タイミー」とは？
タイミーは、働きたい時間と働いて欲しい時間をマッチングするスキマバイトサービスです。
企業は来てほしい時間や求めるスキルを指定するだけで、条件にあった働き手がマッチングします。規模や時間を問わず、様々な業種で利用可能です。

協定では、双方の資源を生かした事業に協同で取り組むことにより、多様な担い手の確保を通じた広域での経済活性化推進を目的とするなどが盛り込まれています。今後は両者が連携し、事業者および働き手の皆様に対してサービスの提供やサポートを行っていきます。

事業者向け

サービス説明会のお知らせ

参加無料

《日時》7月24日（木）13時30分から

《場所》天塩町役場 3階 大会議室

《対象》天塩町内の企業・法人・事業所

《申込》7月17日（木）までに、

企画商工課まちづくり推進係まで
お申し込みください。

※会場参加のほか、オンラインでの参加も可能です。



北留萌消防組合 採用資格試験

北留萌消防組合では、令和7年度（社会人経験者）及び令和8年度（新規）採用の職員を募集します。

《試験区分》

①社会人経験者…一般業務の経験年数が高校卒業（短大・専門学校卒を含む）は5年以上、大学卒業者は3年以上の者および救急救命士資格取得者

②新規採用（一般消防職員及び救急救命士）

《受験資格》

・一般消防職員…【年齢】昭和60年4月2日以降に生まれた方、【学歴】高等学校卒業（専門学校・短大・大学卒業）

・救急救命士資格取得者又は取得見込み者…【年齢】昭和60年4月2日以降に生まれた方、【資格】

救急救命士資格
※日本国籍を有しない者、地方公務員法第16条に該当する者は受験できません。

※別途、身体要件があります。

《受付期間》

①社会人経験者…随時（令和8年3月31日まで）

②新規採用…6月2日（月）～7月31日（木）※郵送で応募する場合は7月31日の消印まで有効

《試験日時》

①社会人経験者…募集状況により随時

②新規採用…8月26日（火）

・一般消防職員…9時30分～17時30分

・救急救命士資格取得者…11時～17時30分

《試験会場》北留萌消防組合消防本部（羽幌町南5条4丁目6番地）

◆お問い合わせ先◆

・北留萌消防組合消防本部（羽幌町南5条4丁目6番地）

☎0164（62）1220

・北留萌消防組合消防署庶務課（羽幌町南5条4丁目6番地）

☎0164（62）1246

・北留萌消防組合消防署天塩支所（天塩町海岸通5丁目50番地）

☎01632（2）1560

・北留萌消防組合ホームページ
<https://www.kitarumoi.com>

自衛官等採用 試験のご案内

■航空学生

《資格》令和7年4月1日現在、日本国籍を有し、18歳以上23歳未満（海、18歳以上24歳未満（空）の者）（高卒者（見込）又は高専3年次修了者（見込））

《受付期間》7月1日（火）～8月29日（金）※締切日必着

《試験期日》1次試験…10月10日（金）
《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地（予定）

■自衛隊一般曹候補生

《資格》採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

《受付期間》7月1日（火）～9月2日（火）※締切日必着

《試験期日》9月13日（土）～21日（日）
のうちに指定する1日

《試験会場》WEB試験

■自衛隊説明会の開催

自衛隊入隊を考えている方、自衛隊に興味、関心があり説明を聞いてみたい方は、休日など、都合の良い日時をお問い合わせ先までお気軽にお電話して下さい。

◆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

海上保安庁 職員採用試験

海上保安庁では、令和8年4月採用の職員（海上保安学校学生）を募集します。

《受付期間》7月11日（金）～7月24日（木）

《試験日程》9月28日（日）

《資格》令和7年4月1日において高等学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者及び令和8年3月までに高等学校を卒業する見込みの者

《ホームページURL》
<https://www.kaho.mlit.go.jp/recruitment/>

QRコード



◆お問い合わせ先◆

稚内海上保安部管理課
☎0162（22）0118

巡視船さるべつ 体験航海

稚内海上保安部では、中学生の皆様には海上保安庁の業務を知っていただくことを目的に、7月27日（日）に巡視船さるべつの体験航海（稚内クルーズ）を実施します。対象は、宗谷地方（天塩町も含みます）の中学生とご家族です。

乗船を希望される方は7月5日（土）9時以降、左のQRコードからお申込みください。

《時間》①10時～10時30分、②10時30分～14時、③15時～15時30分

・先着順（各回15名程度、人数に達した段階で締め切らせていただきます。

・荒天の場合等、中止となる可能性があります。

・操船体験やリクルート情報紹介などを予定しております。



◆お問い合わせ先◆

稚内海上保安部管理課
☎0162（22）0118





STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

職場での熱中症予防対策を進めていただくため、5月から9月までを期間として「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。取組にあたっては、熱中症予防のための指標である「熱さ指数(WBGT値)」の活用、設備対策、衛生教育などを実施願います。

昨年は北海道内でも猛暑の影響で職場での熱中症が72件(休業1日以上)と過去2番目に多い発生となりました。

また、熱中症の初期症状の早期発見や重症化を防ぐことを目的に、今般、労働安全衛生規則の一部改正を図られ、WBGT 28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて) サマージャンボミニ5千万円 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月11日(金)2種類同時発売!
発売期間 7/11(金)~8/11(月)
公益財団法人北海道市町村振興協会

又は1日4時間を超えて実施が見込まれる作業を対象に、熱中症の自覚症状や疑いのある者を把握した場合の報告体制整備、作業からの離脱、身体冷却、必要に応じた医師の処置などを義務化した改正規則を令和7年6月1日から施行しています。

厚生労働省 北海道労働局

7月17日は「北海道みんなの日」です

■北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日

1869年(明治2年)、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほつかいどう)」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日(道みんなの日)」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思つ心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。

この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持つていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

★道みんなの日を含む3日間(7月16日~18日)は、天塩川歴史資料館を無料開放します。

復活します! 仮装盆踊り

■「仮装盆踊り」がおおよそ20年ぶりに復活します!

『日程』

子ども盆踊り…8月14日(木)

子ども盆踊り&仮装盆踊り…8月15日(金)

『時間』

両日18時30分~20時

『場所』ミレニアムパーク

仮装盆踊りは「子どもの部」「大人の部」を予定しており、豪華景品もご用意!

参加申込方法などは7月中旬に配布予定のチラシで改めてお知らせします(準備の都合もあると思いますので、先行してお知らせしていきます)。

飛び入り参加もOK! 屋台の出店もありますので、皆さまのご参加をお待ちしています♪

主催…天塩町子ども会育成部連絡協議会
共催…天塩商工会女性部



掲載を希望される方へ

8月号へ掲載を希望する方は、7月9日(水)までにお知らせください。

企画商工課広報情報係

マリンレジャー 愛好家のみなさまへ

海で安全にマリンレジャーを楽しむために、次のことを守りましょう!

- ⚠ 海へ行く前にその日の気象海象をチェック
- ⚠ 釣り中や船に乗る際はライフジャケットを常時着用
- ⚠ 携帯電話等の連絡手段の確保
- ⚠ 海水浴場以外の一般海岸や遊泳禁止区域等では泳がない
- ⚠ プレジャーボートに乗る際は発航前検査の確実な実施
- ⚠ SUP やカヌー等に乗る際は、

基本的な知識・技能を身につける

事故に遭ってしまった、または事故を見かけた場合は、海上保安庁直通の緊急ダイヤル「118」番にご連絡ください!



▲ウォーターセーフティガイド

また、海上保安庁では、釣り、遊泳、カヌー等のマリンレジャーを誰もが安全に、安心して楽しめるように、それぞれの種別に応じた事故防止のための情報サイト「ウォーターセーフティガイド」を開設していますので、ぜひご利用ください。

海のもしもは118番!

稚内海上保安部 交通課 ☎0162(24)8810

防災ひとくちメモ

大雨に備える

夏に低気圧や前線が近づくと、北海道の南から湿潤な気流が入る影響などで、しばしば大雨に見舞われます。特に、上川・留萌地方に前線が停滞するときは、長期間にわたって強い雨が続き、重大な災害が発生する可能性が高まります。

こうした大雨時における防災行動を支援するために、気象台から発表される大雨警報や洪水警報などの防災気象情報と、市町村から出される避難情報、そして住民のみなさまがとるべき行動を5段階にレベル化した「警戒レベル」があります。警戒レベル1と2は心構えと準備の段階ですが、警戒レベル3以上になると、危険な場所からの避難が必要な状況を意味します。

そして、大雨への備えで大切なことは、平時のうちにハザードマップなどで避難対策を進めておくことです。そのうえで、いざ市町村から警戒レベル3（高齢者等避難）や警戒レベル4（避難指示）が発令された際には、避難行動が必要か否かを自らが判断できると、迅速に行動できます。多くの場合、自治体が発令する避難指示等よりも先に防災気象情報が発表されますので、避難指示等が発令されていなくても、お住いの地域の状況が詳細にわかるキキク



▲大雨になりやすい気圧配置

ル（危険度分布）や、河川の水位情報等を確認して、危険を察知することも重要です。あらかじめ指定された避難場所へ向かうことより、状況に応じて、川や崖から少しでも離れることや、近くの頑丈な建物の上層階に避難したほうが安全なこともあります。主体的な判断で、その時点での最善の行動をとり、身の安全を確保しましょう。

◆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>



運動教室通信

河川公園にて「テシオ川エクササイズ」と題し、天塩川のほとりで利尻富士に沈む夕日を見ながらのエクササイズを開催いたします。誰でも気軽にできる内容となっていますので、是非この機会に身体を動かして、いつもと違う運動教室の雰囲気味わっていただきたいと思っています。時々刻々と沈む夕日に、千差万別の空色があなたの心と身体を開放的にしてくれます。

なお、雨天時は天塩町社会福祉会館大ホールにて開催いたします。会場変更や運動教室の案内はLINEにて告知します。また、各教室の予約・問合せもLINEにて受け付けています。

テシオ川エクササイズ	
19:00-20:00 2025	
ヨガ	7月8日(火)
リズムボクシング	7月15日(火)
ストレッチーズ	7月22日(火)
エアロビクス	7月24日(木)



運動教室 LINE

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



スマホでゲット!

2025

開催期間

6.28(土) ▶ 10.31(金)

スタンプラリー

てしお町のスポットを巡って
スタンプをゲットしよう!

ゲットしたスタンプ数に応じて天塩の海・川・山の豊かな恵みから「てしおにかけて」つくった特産品セットが抽選でプレゼント!

10
スタンプ賞
抽選で
5名様に
20,000 円分
相当の特産品

7
スタンプ賞
抽選で
10名様に
5,000 円分
相当の特産品

4
スタンプ賞
抽選で
20名様に
3,000 円分
相当の特産品



《参加・応募方法》

- スタンプ設置場所にあるQRを読み込むとスタンプをGETできます。
- 取得スタンプ数が規定数(10個・7個・4個)に達すると応募フォームより景品の抽選に応募出来ます。
- スタンプ規定数未満の場合は景品の抽選に応募が出来ません。

《当選発表方法》

- 当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
- 応募フォームの入力事項に入力漏れや虚偽の入力があつた場合の応募は無効とさせていただきます。
- 当選者の転居等により景品を配送出来ない場合は当選を取り消す場合があります。

《個人情報の取り扱いについて》

- 応募フォームよりご提供いただいた個人情報はスタンプラリーの運用にのみ使用します。
- ご提供いただいた個人情報は第三者へ提供しません。(法令等による開示要求を除く)
- スタンプラリーイベントで集計した位置情報等は個人を識別しない統計データとして利用する場合があります。

《免責事項》

- 応募フォームへの入力情報に不足等があり、当選者へ景品を発送できない場合。
- 本スタンプラリーイベント参加中に発生した通信障害等によるモバイル端末への損害。
- 本スタンプラリー参加中に発生した第三者の妨害による損害。
- 発生した損害に主催者の過失が無い場合。

【広域図】



天塩町の観光名所に加え、「天塩地区かわまちづくり」の事業で整備されたかわまち通路やカーポートなどにスタンプを設置しています。

主催：天塩町観光協会

◇ お問合せ先 ◇

天塩町観光協会(天塩町役場 企画商工課内)
〒098-3398 北海道天塩郡天塩町新栄通8丁目
電話 01632-2-1729(直通) ※平日のみ8:30~17:15
E-mail: syoukou@teshiotown.com

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 時までに出示してください。
- ・7 月の回覧日は 9 日と 23 日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶月

令和 7 年  7 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
6 月 29	30	7 月 1 ●町民プールオープン (予定)	2	3	4	5 ○こども園運動会 ○天塩高校学校祭 ・一般公開 13 時～
6 ○天塩高校学校祭 ・一般公開 12 時～	7	8 ●運転免許更新時講習 [社会福祉会館] ・初回 10 時 ・優良 13 時 ・一般 13 時 45 分 ・違反 15 時	《町内回覧日》 9 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10 時～12 時	10 + 眼科外来	11 ○託児の日	12 ●第 3 回天塩川しじみ まつり (1 日目・天塩 スカイライトフェス ティバル) [天塩川河川公園] 13 時～20 時 (20 時～ 花火大会)
13 ●第 3 回天塩川しじみ まつり (2 日目) [天塩川河川公園] 10 時～16 時 	14 + 糖尿病内科外来 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13 時 30 分～15 時	15	16 ●天塩厳島神社祭 ●道みんの日・天塩川 歴史資料館無料開放	《道みんの日》 17 ●天塩厳島神社祭 ●町民プール閉鎖日 ●道みんの日・天塩川 歴史資料館無料開放 	18 ●天塩厳島神社祭 ●道みんの日・天塩川 歴史資料館無料開放 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10 時～12 時	19
20 《海の日》	21	22	《町内回覧日》 23 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10 時～12 時	24 + 産婦人科外来 ○小・中学校終業式	25 + 小児科外来 ○1 歳 6 ヶ月児健診 ○3 歳児健診 12 時 30 分～13 時	26
27 + 眼科外来 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13 時 30 分～15 時	28	29	30 ○夏休み小学生水泳教室 [町民プール] 10 時～11 時 30 分 ☆ふれあい大運動会 [鏡沼海浜公園] ・受付 9 時～ ・開会 10 時	31 ○夏休み小学生水泳教室 [町民プール] 10 時～11 時 30 分	8 月 1 ○夏休み小学生水泳教室 [町民プール] 10 時～11 時 30 分	2 ●第 32 回 [北海道 遺産] 天塩川カヌー ツーリング大会「ダ ウン・ザ・テッシ ・オッ・ペ」(1 日目) [幌延町三日月湖カ ヌーボート→天塩川 河川公園]



こんにちは地域包括支援センターです 高齢者虐待について考える



高齢者虐待防止法が施行されてから間もなく20年になりますが、相談や通報件数、虐待を受けたと判断される件数は年々増加しています。

令和5年度の全道のデータでは、相談・通報件数1,111件、虐待を受けたと判断した件数は373件となっており、虐待の種類別では1位が身体的虐待、2位が心理的虐待、3位が経済的虐待、4位が介護等の放棄・放任、5位が性的虐待となっています。

要介護度別では、介護度が高くなればなる程、虐待件数は増え介護の大変さと虐待は比例しています。

今回は、高齢者虐待の種類別の「心理的虐待」と「介護等の放棄・放任（ネグレクト）」について、どのようなことが心理的虐待や介護等の放棄・放任（ネグレクト）にあたるか、自分や自分の周りの人は大丈夫？を振り返り、確認してみましょう。

■高齢者虐待とは？

65歳以上の高齢者のお世話をしている家族や親族、あるいは、高齢者福祉施設等で業務に従事している職員が、高齢者の権利を侵害し、人としての尊厳を冒す行為のことを言います。

なお、高齢者虐待防止法では、高齢者虐待を2つに分けて定義しています。

養護者による虐待

＊養護者…65歳以上の高齢者をお世話している家族・親族、同居人等

要介護施設従事者等による虐待

＊要介護施設従事者等…高齢者福祉施設サービスや居宅サービス事業所等で業務に従事する職員

＊高齢者虐待防止法では、「高齢者」を65歳以上の者と定義していますが、65歳未満であっても、要介護施設に入所している等、一定の要件を満たしている者は「高齢者」とみなし、高齢者虐待防止法が適応されます。

このような行為は虐待にあたります！

身体的虐待	高齢者の身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴力を加えること。身体を拘束し、行動を制限すること。 例)叩く、つねる、ベッドに縛り付ける、無理矢理食事を口の中に入れる等
心理的虐待	暴言や著しい拒否的な対応など、高齢者に心理的外傷を与えること。 例)無視する、怒鳴る、ののしる、恐怖心を植え付ける言葉遣い等
経済的虐待	家族や親族が高齢者の財産を不当に処分すること、高齢者の金銭使用を理由なく制限すること。 例)本人の年金や預貯金を勝手に使う等
性的虐待	高齢者にわいせつな行為をすること、高齢者にわいせつな行為をさせること。 例)排泄の失敗に対し、懲罰的に下半身を裸にする等
介護等の放棄・放任（ネグレクト）	高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放棄、虐待行為の放置、養護を著しく怠ること。 例)入浴させない、水分や食事を十分に与えない、ナースコールに対応しない等

心理的虐待や介護等の放棄・放任（ネグレクト）は、養護者や要介護施設従事者等が、その行為が虐待にあたると認識していない場合があります。

虐待が起こりうる背景には、養護者や要介護施設従事者等の認識の問題以外にも、余裕がない、人手不足等、様々な要因はありますが、認識していなかったとしても、外から見ると虐待と判断できる状態で、高齢者の心身へ重大な影響を及ぼすと判断される場合もあります。そのため、ケアの内容を振り返る時間、客観的に状況を見ることができる第三者へ相談することも必要です。

減やストレスケアを考える上で必要です。家庭や施設等で起こりうる身近な問題として、少しでも「虐待かも知れない」「誰かに話を聞いて欲しい」と思った場合は、相談専用電話の活用や地域包括支援センターへご相談下さい。

◆高齢者虐待に関する電話相談◆
北海道高齢者虐待防止・相談支援センター
011(281)0928（月曜日から金曜日 午前9時～午後5時）
◆相談は無料◆
◆秘密は守られますので、安心してご相談下さい。



私が昨年4月に天塩へ着任してから
早1年が過ぎました。前回担当した「病
院だより」コラムをご覧になった方か
ら、思いがけずお声掛けいただくなど、
驚きや嬉しさと同時に文責の重みを実
感しています。

さて、臨床検査室では、先日5月16
日付で尿中電解質（ナトリウム、カ
リウム、クロール）の院内測定を開始
しました。病院だより担当2回目とな
る今回は、減塩の必要性がうたわれる
昨今、その目安となりうる尿ナトリウ
ムを用いた推定一日食塩摂取量につい
てお話ししたいと思います。

■「塩分」とは何か？

「塩」の主成分は塩化ナトリウムで
す。ナトリウムの主なはたらきとして
は、

- ①細胞を正常に保つ
- ②脳から筋肉や神経などの伝達を担う
- ③食事をおいしく食べるのに必要
などがあります。

■なぜ塩分を取りすぎると高血圧にな るのか？

ヒトの体は半分以上が水分、体液で
できており、体液は大きく分類すると
細胞の内側にある水分…細胞内液と、
細胞の外側にある水分…細胞外液の2
種類に分けられます。細胞外液は主に
血管内の血漿と細胞と細胞の間にある
組織液に分けられます。ナトリウムは
細胞外に多く存在し、一方細胞内に

多く存在するのはカリウムです。細胞
内外のイオンバランスが崩れると、濃
度の濃い方に水が引つ張られるために
様々な症状を引き起こします。

……と、教科書的な説明だとしても
難しく感じると思います。

たとえば塩気の強いものを食べた場
合を思い出してみてください。これは、
体内のナトリウムが増える、すなわち
細胞外のナトリウム濃度が高くなり、
細胞内から水を引つ張ってくるので、
細胞内の水分が少なくなり、細胞が干
からびて喉の渇きにつながります。ま
た、塩分を多くすると体がむくみやす
くなるのは、同じように細胞内から水
を引つ張るため、細胞間の組織液が増
えてしまい起こるのです。このように
考えていただくと、幾分イメージがつ
きやすいかと思います。

そして細胞外の水分量が増加すると
いうことは、血管内の水分、つまり血
液量も増加します。心臓はポンプ機能
の役割を持ち、血液を全身へ送り出し
ていますが、血液量が増えたと、今ま
でより強く圧をかけて送り出す必要が
出てきてしまいます。これが血圧上昇
のメカニズムの一つであり、この状態
が長く続けば、血管や心臓、腎臓など
全身へのダメージとなり様々な合併症
を引き起こします。このため、特に高
血圧患者においては減塩が推奨されて
います。

※ただし、他の病気が原因で高血圧を
引き起こすことがあります（二次性高

血圧症）。

■1日の食塩摂取量の目安について

令和4年のデータによると道民の食
塩摂取量は12.7g/日であり、日本
人の平均である約10g/日を上回って
います。道内に限らず、北日本や内陸
部でも高い傾向にあるようです。これ
はかつて寒冷地では冬季に農作物が手
に入らないため、また交通の便が悪い
内陸では輸送に時間がかかったため、
日持ちさせる目的で保存食が発達した
背景にあるといわれています。日本人
の食塩摂取量の約7割近くは調味料で
あり、醤油や味噌、塩が多くを占めて
います。厚生労働省「日本人の食事摂
取基準」（2020年版）では、18歳



以上男性は7.5g未満、同女性は6.5g未満を目標値として掲げています
が、これは日本人の食生活を踏まえ、
実現可能な摂取量として設定されたも
のです。日本高血圧学会では高血圧患
者について男女ともに1日6g未満を
推奨しています。

では実際はどれくらい塩分を摂取し
ているのか、食事内容から食塩相当量
を計算するのは非常に困難です。そこ
で、目安として今回新規導入した「尿
ナトリウム」と以前より採用している
「尿クレアチニン」を用い、推定一日
食塩摂取量を計算することで、減塩へ
の意識付けの第一歩になればというの
が採用に至った経緯です。また、今年
度からは町の特健健診検査項目（74歳
未満の方対象）としても採用されてお
ります。ご自身が普段どれくらい食塩
を摂取しているかを知ることが、健康
への意識付けとしてとても重要なこと
です。

※ただし、人によって目標値は変わ
りますので、医師の指示に従ってくだ
さい。

日々の積み重ねが、ご自身の健康に
つながります。今回の推定一日食塩摂
取量の値が、健康への第一歩を踏み出
すきっかけになれば幸いです。

（文責：臨床検査科 中園）

手芸の会20周年 記念作品展



5月15日から21日までの1週間、町内の手芸サークル「手芸の会 パンジー」が、創立20周年を記念した作品展を開催しました。会場となった道の駅てしお2階多目的室には、パッチワーク、クロスステッチ、刺繍、バッグ、編みぐるみ等たくさん作品が展示され、賑やかな雰囲気を訪れた人々の目を惹かせていました。

同会は平成17年10月に設立され、現在の会員は12名です。社会福祉会館に週1回集まり、作業の進捗状況を共有したり、制作の相談をしたりしながら交流を続けています。



▲所狭しと並んだ手芸作品の数々



▲料理を味わいながら歓談する参加者たち

天食会企画 本格中華に舌鼓



5月22日、サニースペース（海岸通4）で「餃子ナイト」が開催されました。このイベントは「天食会」のメンバーである元地域おこし協力隊の三國秀美さんが、留萌市の中華料理店「萌美飯店」の店主と意気投合して企画したもので、天塩産の行者ニンニクを使用した風味豊かな焼餃子のほか、水餃子や炒飯、チャーシューといった一品料理も振る舞われ、参加した15名は本格中華に舌鼓を打ちました。

天食会と萌美飯店は今後も不定期でイベント開催を考えており、来る「天塩川しじみまつり」でもタッグを組んで出店する予定です。

鈴木知事が町長・ 協力隊らと懇談



北海道の施策として各市町村の地域で地域づくり活動を行っている方々を知事が訪れ懇談する「なのおちかふエ」が5月22日、天塩川歴史資料館で行われました。今年度、学芸員で地域おこし協力隊に就任した前川康生さんと鷹尾心さんが、鈴木知事に展示内容や町の歴史について案内説明を行いました。続いて知事との懇談が行われ、吉田町長からは「町づくりは歴史の延長」としての地域振興策について、元地域おこし協力隊の三國秀美さんからは鍼灸師、森林資源の活用に向けた活動、学芸員・協力隊の前川さん、鷹尾さんは地域の歴史文化を活用した今後に向けた活動や取組に関する意気込みを語りました。



▲鈴木知事が歴史資料館にて吉田町長、地域おこし協力隊らと懇談



▲火災防御訓練で放水を実演する団員ら

消防団 春季消防演習



5月25日、天塩町消防団の春季消防演習が実施されました。朝10時、天塩川河川公園に集合した消防団員ら26名は、点呼や点検、消防操法訓練として小型ポンプ操法の演習等を行ったのち、新開通7丁目付近を火元と想定した火災防御訓練を実施しました。鳴り響くサイレンとともに消防車が次々と訓練場所に到着し、素早くホースを接続し放水作業に取り掛かる団員らの頼もしい姿に、来賓をはじめ見学に訪れた住民らも目を見張っていました。

天塩高で 町民講師が講話



天塩高校では「総合的な探究の時間」授業枠で町民講師の講話から新しく挑戦する職業人の考えや知見から学ぶ「探究人講話」（まち・ひと・しごと創生）を5月26日に実施し、全校生徒約70名が受講しました。講師は、(株)宇野牧場社長の宇野剛司さんは酪農での6次産業化、商品開発の経緯とその過程で得た経験について、(有)マルタク社長の竹元祥さんは前職の証券会社での営業職、新たに挑んだ畑作農業で学んだビジネスにおける競争戦略について、町立病院薬局長の寺門義典さんは趣味や好きなこと極めていくことの大切さや鏡沼の水質浄化策の提案について語り、生徒からの質問を通じた意見交換を行いました。



▲（右から）講師を務めた宇野さん、竹元さん、寺門さん

パトカー展示や ヒーローショー



5月31日、サニースペース（海岸通4）で毎月恒例のコミュニケーションカフェ「Tea or Tea」（テトテブラス）が開催されました。この日は天塩警察署によるパトカー展示と撮影会、5月にオープンしたばかりの町内のマツサージ店「香歩（カール）」の出店、劇団稚重（稚内市）によるオリジナルヒーローショー「宗谷戦隊ワツカマン」の公演などが行われ、集まった人々は飲み物や軽食を味わいながら賑やかな時間を過ごしました。遊びに来たてしお仮面もポーズをとったり写真撮影に応じたりして楽しんでいました。



▲この日行われたイベントの様子

健康づくりへの 理解深める



6月5日、各町内会の保健推進員で構成される「健康づくり推進協議会」の総会・学習会が行われました。この協議会は平成7年（1995）年に設立され、今年で30周年を迎えます。学習会には12名が参加し、30年間の活動のあゆみと保健推進員が果たす役割を振り返ったあと、町の健康課題である「肥満」についての講話を聴きました。天塩町の肥満率が道内ワースト1位であることや、子ども世代から既に肥満が始まっているという衝撃的な事実が語られ、講話の後に行われたグループワークでは、今後健康のために学んでみたいことについて積極的な意見が交わされました。



▲子どもの肥満率を示すグラフに注目する保健推進員ら

日藝学生ら 町紹介映像撮影



日本大学芸術学部（日藝）写真学科の学生兼映像監督のフジムラヒヨリさん、同学科卒で東京を拠点に写真家として活躍している野口花梨さん（撮影）、女優の瀬戸璃子さんが来町し、6月6日から2日間、夕映、道の駅、放牧地、河川公園など町内各所でロケや移住者インタビュー等の撮影を行いました。後に編集を行い、町の特産品（返礼品、観光スポット、地域おこし協力隊等移住の魅力を紹介する映像作品を公開する予定です。フジムラさんと野口さんは共に大学時代、雄信内地区の「おのつふ農園」を幾度にもわたり滞在したことがきっかけで、町の自然や人の魅力を映像作品として表現することになりました。



▲日藝学生らによる天塩 PR 映像ロケの様子

帯畜大生が来町 酪農研修体験会



6月7日から3日間、天塩町営農担い手協議会（事務局…農林水産課）主催による酪農研修体験会が行われ、帯畜産大学の学部生と大学院生6名が来町しました。1日目は黒川牧場を訪れ、搾乳ロボット導入による労働負担を少なくした経営手法を学びました。2日目は高原牧場にて放牧酪農における草地管理についてファームウォークを行い、直に得られるデータによるほ場管理についてレクチャーを受けた後、役場大会議室にて高原弘雄氏と留萌農業改良普及センター指導員の坂口哲也氏を講師に酪農経営について研修を受け、意見交換を行いました。また、カヤックなどのアクティビティも体験しました。



▲高原牧場で草地管理について説明を受ける学生ら

バレー少年団 全道大会出場



バレーボール少年団「天塩フェニックス（男子・女子・混合）」が、6月28・29日に開催される「スミセイカップ」カップ JVA 第45回全日本バレーボール小学生大会（北海道大会）に留萌地区代表として出場することになり、6月10日に団員一同が役場を訪れ吉田町長に出場報告を行いました。男子主将の吉田征叶さんは「最後まで諦めずに戦って全国へ行きたい」、女子主将の嶋崎愛弓さんは「決勝まで登り詰め、優勝して全国を目指す」と意気込みを語り、町長は「留萌地区の代表として、力を発揮して頑張ってください」と団員らを激励しました。



▲町長に出場報告を行った団員一同

天塩町の姉妹都市である米国アラスカ州
ホーマー市から、児童・生徒5名を含む
総勢10名の訪問団がやってきました！



書写の授業にも
一緒に参加！



ホーマー
から

青少年 訪問団が やってきた!!



米国には日本みたいな
給食はないんだって！
どう？ おいしかった？



天塩中学校では
体育祭の種目を再現して
交流したよ！



初めて叩く本物の和太鼓に興味津々！
ホーマーでは和太鼓を模して作った
手作りの太鼓で演奏しているんだって！



学校以外では老人クラブや、
陶芸・パステルアートなどの
制作を通じて交流したよ！



天塩高校では茶道部で茶道を体験！
抹茶のお味はいかが？



6月1日から5日まで4泊5日の滞在後、
日本を満喫しに次の目的地へ出発。
行ってらっしゃい！ また遊びに来てね！





App Store
(iOSの方)

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!



Google Play
(AndroidOSの方)



▲6月10日に行われた感謝状贈呈式
(左から) (株)瀬越組、菊地建設(株)、オロロン会、(株)堀口組
※2社欠席

地域貢献企業

の紹介



地域貢献企業をご紹介します。地域振興のためご尽力いただきましたことに深く感謝申し上げます。

《5月10日開催 民安ダム「サクラの森づくり」植樹会への協力》

- ・オロロン会
- ・株式会社 石山組
- ・菊地建設 株式会社
- ・株式会社 瀬越組
- ・株式会社 堀口組
- ・有限会社 横溝重機産業

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 朱 萌 さん
貴裕さん・侑香さんの三女

●結婚おめでとーございます

該当なし

◆ごめいふくをお祈りします

(新栄通10)

田 口 安 雄 さん (95歳)

(新成)

小 林 晴 男 さん (99歳)

(新川団地)

降 矢 友 子 さん (82歳)

(作返)

臺 川 博 さん (82歳)

ご厚志のご紹介

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ

《香典返しとして》

千拓	湯澤	田口	仁木	降矢	基川	工藤
新栄通10	敏孝	信一	誠一	勉	和子	奈々子
新成	さん	さん	さん	さん	さん	さん
俱知安町	作返	山手通10	恵愛荘へ	山手通10	山手通10	山手通10

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。広報担当の菅野です。

5月21日は干拓牧場、22日は高台牧場で入牧が行われました。入牧とは、酪農家のみなさんから預かった若い牛たちを町営牧場へ放牧することです。天塩町では毎年5月中旬に行われており、牛たちは広い牧草地へ放されることで適度な運動をして丈夫な身体に育っていきます。今年は両日とも天候に恵まれ、春らしい陽気のなか牛たちがのんびりと草を食む姿が見られました。柵の外でカメラを構えているとこちらに顔を向けて少し近づいてきます。牛の目は人間よりも視野が広く、遠くまで見ることができですが、反対に近くのものにはよく見えないので、耳や鼻を使って確かめようとしているそうです。左の写真では危つく鼻先がレンズに当たるところでした。♪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ご連絡ください。



ひとのうごき



--- 人 口 ---
2,555 人 (- 5)
男 1,316 人 (- 3)
女 1,239 人 (- 2)
--- 世帯数 ---
1,428 世帯 (+ 1)
(令和7年5月31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

7/31

- ・町道民税 (2期)
- ・国民健康保険税 (2期)
- ・固定資産税 (2期)

はじまります!
国勢調査



インターネット回答で
かんたん便利に!

国勢調査2025

調査期日 2025年10月1日