広報 てしお

アウトドアと温泉と
天然しじみのふるさと

Public Information Teshio

選挙特集号

7月20日 投票しましょう

第27回参議院議員通常選挙

選挙日程

公示日	7月 3日(木)	
投票日	7月20日(日)	
開票日	7月20日(日)	天塩町社会福祉会館 午後8時から

天塩町で投票できる方は

平成19年7月21日までに生まれた方で、令和7年4月2日以前から引き続き天塩町に住んでいて、町の選挙人名簿に登録されている方です

最近転入された方

令和7年4月2日までに転入届をし、引き続き天塩町に住んでいる方は、町の選挙人名簿に登録されますので天塩町で投票することができます。

なお、令和7年4月3日以降に転入届をした方は、天塩町では投票できず、転入前の市町村の選挙人名簿に登録されている可能性がありますので、お早めに転入前市町村選挙管理委員会へお問い合わせください。

町内転居された方

令和7年7月2日までに転居届をした方は、新しい住所地の投票所で投票してください。

令和7年7月3日以降に転居届をした方については、前の住所地の投票所で投票をします。

第27回

参議院議員通常選挙

参議院議員通常選挙

『参議院選挙区選出議員選挙』と『参議院比例代表選出議員選挙』の2つの選挙が行われます。

次の事項について間違いのないように注意してください。

◆投票の順序

①参議院選挙区選出議員選挙
②参議院比例代表選出議員選挙
の順序で行います。

◆投票用紙の交付

投票所には、公示日以降に到着する投票入場券（はがき）をご持参ください。

投票用紙の交付は、『選挙区選出議員選挙』の投票を済ませた後、『比例代表選出議員選挙』の投票用紙をお渡しします。投票用紙は色分けしており、投票用紙を間違うと無効となりますのでご注意ください。

◆投票用紙の色

○選挙区選出議員選挙
薄い黄色紙に黒色インク刷
○比例代表選出議員選挙
白色紙に赤色インク刷

◆記載方法

◎選挙区選出議員選挙
候補者氏名をはっきりと記載して下さい。
◎比例代表選出議員選挙
候補者氏名又は政党その他の政治団体の名称若しくは略称をはっきりと記載して下さい。

◆代理投票

病気や怪我などで自書できない場合は、代理投票を行うことができます。投票所でその旨をお申出ください。

期日前投票をご利用ください

投票日当日に投票ができない方は公示日の翌日から投票日の前日までの間、**簡易な手続で投票日と同じく投票ができます。**

◆期日前投票を行える期間

7月4日から
7月19日まで

◆期日前投票所

○天塩町役場内1階第1会議室
午前8時30分から
午後8時まで

◆持参するもの

投票入場券（はがき）

期間中は土日も投票を行えます！

不在者投票

病院や老人ホーム等に入院又は入所中の方や、仕事・出張・旅行等で不在のため滞在先の市町村で投票を行う方は、公示日の翌日から投票日前日まで、不在者投票ができます。

不在者投票を行う場合、投票用紙の請求や交付を郵便で行うため、投票するまでに数日間、時間がかかります。投票が済んでも投票日当日（7月20日）の投票所を閉じる時刻までに、投票用紙が投票所へ届かない場合、その投票は無効となりますのでご注意ください。

不在者投票を行う場合は、できる限り早めにご連絡ください。

郵便等による不在者投票

身体の重い障害などにより投票所に行けない方は、郵便等によりご自宅で投票ができます。

また、ご本人が自書できない場合、一定の要件により代理人による代筆もできます。

この制度ご利用の場合は、事前手続が必要となりますので、詳しくは選挙管理委員会までお尋ねください。

◆郵便投票ができる方

○身体障害者手帳を所有し、政令で定める等級の方

○戦傷病者手帳を所有し、政令で定める等級の方

○介護保険被保険者証に要介護5と記載されている方

『投票場所』及び『投票所の開閉時刻』をご確認ください。

投票区	投票場所	行政区名	開閉時刻
第１投票区	**天塩町社会福祉会館**	市街地・川口基線・六志内・干拓 更岸基線・中産士・西産士・南川口 北更岸・振老・北川口・更岸中央 更岸南	午前７時から **午後７時まで**
第２投票区	**雄信内生活改善センター**	西雄信内・雄信内・東雄信内・泉源 辰子丑・下国根布・東産士・円山 新成・男能富・作返・北産士	午前７時から **午後６時まで**

開票は即日に行います

開票は、天塩町社会福祉会館大ホールにおいて即日開票を行います。

また、開票参観人数は、150名までとします。

開票日時

7月20日

午後8時開始

投票日にサイレン吹鳴

投票日の7月20日には、投票開始時刻の午前7時と終了の1時間前（天塩市街午後6時・雄信内市街午後5時）にサイレンを30秒間吹鳴します。

『投票入場券』郵送のお知らせ

郵送日　７月　４日(金)

投票入場券は、はがきに氏名・投票所等を印刷して郵送します。郵送の対象者は、選挙人名簿に登録された、今回の選挙に投票する資格のある方です。

万一投票入場券が到着していない場合は、お手数ですが選挙管理委員会までご連絡ください。

投票の際は、投票入場券を忘れずに!!

（忘れた場合でも選挙人名簿に登録されている
ことが確認できれば、投票は可能です）

テレビ・ラジオの政見放送を見ましょう！聞きましょう！

参議院議員通常選挙の候補者届出政党等の政見放送がテレビ・ラジオで放送されています。

政見放送や選挙公報などをよく見、よく聞いてこれからの国政をまかせることのできる候補者等を選びましょう。

みんなですすめよう「三ない運動」

（１）政治家は有権者に寄附を**贈らない！**

（２）有権者は政治家に寄附を**求めない！**

（３）政治家から有権者への寄附は**受け取らない！**

過去５回の参議院議員選挙区選出議員選挙投票率

	男	女	計
R4（第 26 回）	66.24%	67.02%	66.63%
R1（第 25 回）	68.31%	67.65%	67.98%
H28（第 24 回）	72.36%	72.54%	72.45%
H25（第 23 回）	69.67%	70.43%	70.05%
H22（第 22 回）	75.33%	75.18%	75.25%

●選挙に関するお問い合わせは天塩町選挙管理委員会へ　☎2-1001（内線 162・163）
天塩町新栄通８丁目　天塩町役場内（１階第１会議室）

子ども盆踊り・仮装盆踊り大会

8/14（木）・15（金）

両日 18:30～20:00

ミレニアムパーク

仮装盆踊り実施

（子ども盆踊りと合同で15日に開催）

部門：子ども部門
　　大人部門の2部門

申込：下記の申込書を事務局（教育委員会）へ提出
　　※当日まで受付

表彰：受賞者には豪華景品を用意しています!!

幼児・小・中学生には参加賞プレゼント！

焼き鳥など屋台出店！

【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

（キ リ ト リ）

申込 No

仮装盆踊り大会　参加申込書

申込日　　年　　月　　日

参加区分		出場作品名（団体名等）	備考
□子どもの部 □大人の部	□個人 □団体（　　名）		

申込者（代表者・保護者等）　　連絡先　（　　）

班回覧

天塩町戦没者追悼式のご案内

～恒久平和を願って～

天塩町では、先の大戦の戦没者に対し追悼の誠を捧げ、恒久平和を祈念するため、次の日程により「天塩町戦没者追悼式」を挙行いたします。
多くの町民の皆様のご参列を賜りますよう、ご案内申し上げます。

なお、当日正午のサイレンを合図に１分間の「黙祷（もくとう）」を行いますので、皆さまには大変恐縮に存じますが、その場での黙祷にご協力をお願い申しあげます。

１　期　　日　　令和７年８月１２日（火）

２　場　　所　　天塩町社会福祉会館　大ホール

３　日　　程　　受　付　　午前１０時３０分より
　　開　式　　午前１１時００分より
　　黙　祷　　正午～１分間

４　申込み先　　一般の参列希望者は、会場準備の関係上、お手数でも役場福祉課福祉係まで、ご住所・ご氏名を７月２８日（月）までにお知らせ下さい。
（電話　２－１７２８　福祉課直通）

主　催　　天　塩　町

協　賛　　天　塩　町　戦　没　者　遺　族　会
　　天　塩　町　町　内　会　連　合　会
　　天　塩　町　社　会　福　祉　協　議　会

令和７年７月９日

天塩町長　吉　田　　忠

町有財産（土地）の売払入札のお知らせ

下記の町有財産（土地）の売払い入札を行いますので、下記の事項を承知し、入札参加を希望する方は、天塩町役場総務課財政管財係まで申し込みください。

１．売却物件

天財-１				
	地　番	地目	面　積	予定価格
土地	山手通８丁目 1466 番 186	宅地	465.02 ㎡	2,197,000 円
	山手通８丁目 1466 番 358	宅地	331.73 ㎡	

２．入札参加方法

入札へ参加する者は下記により申込書を提出しなければならない。

申込書は、天塩町役場２階　総務課 財政管財係 窓口 での配布のほか、天塩町 HP でも公表。

（１）申込書提出場所　　天塩町役場　総務課　財政管財係

（２）申込書提出期限　　**令和７年７月２５日　１７時００分まで**

（３）申 込 条 件　　ア．暴力団及びその団体の構成員等ではないこと

イ．会社更生法に基づく更生手続き開始の申立てがされていないこと

ウ．民事再生法基づく再生手続き開始の申立てがされていないこと

エ．市町村税等の滞納がないこと

３．入札執行予定　　令和７年８月７日（郵便入札）

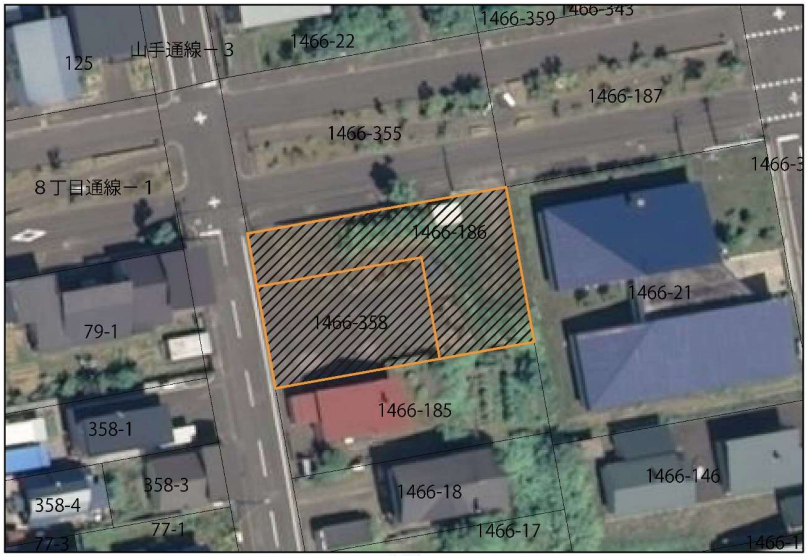
４．そ　の　他　（１）土地は公募面積による現状渡しになります。そのため、実測面積との間に差異が生じた場合でも異議申し立ては受け付けません。また、町は新たな境界明示・確認・立会・測量を実施しません。境界に係る手続き及び費用等は買受者の負担となります。

（２）売却代金は、契約締結後３０日以内の納入とします。

（３）土地の所有権移転登記事務は町が行います。

（４）契約及び登記に係る印紙代等の経費は買受者の負担とします。

≪お問い合わせ先≫
天塩町役場総務課財政管財係
電話：01632-2-1001（平日　８時 30 分から 17 時 15 分まで）



回　　覧

令和７年７月９日

町　民　各　位

天塩町長　吉田　　忠

天塩町公営住宅の入居者公募について

標記の件について、下記のとおり申し込み受付を行いますので、入居希望者は期日までに申し込みください。

記

１　募集住宅

住宅番号	団地名	所在地	建設年度	種別	戸数	面積	月額家賃
3-1-31	南開団地	字天塩 8470 番地	H4	3LDK	1棟 12 戸中 1戸	73.21 ㎡	20,300円～30,300 円
3-2-24	南開団地	字天塩 3671 番地の 1	H5	3LDK	1棟 18 戸中 1戸	73.21 ㎡	20,600円～30,700 円
3-3-23	南開団地	字天塩 3671 番地の 1	H6	3LDK	1棟 18 戸中 1戸	76.7 ㎡	21,600円～32,200 円
3-4-34	南開団地	字天塩 3671 番地の 1	H7	3LDK	1棟 12 戸中 1戸	70.85 ㎡	20,100円～29,900 円
※1 6-2-6	緑陽団地	山手裏通 11 丁目 7580 番地の 3	S61	3LDK	1棟 4 戸中 1戸	67.61 ㎡	17,000円～25,400 円
10-2-115	緑新団地	字川口 5709 番地の 2	S62	3LDK	1棟 6 戸中 1戸	74.97 ㎡	19,200円～28,600 円
10-4-210	緑新団地	字川口 5709 番地の 2	S62	3LDK	1棟 4 戸中 1戸	67.61 ㎡	17,600円～26,200 円
10-5-103	緑新団地	字川口 5709 番地の 2	S63	3LDK	1棟 6 戸中 1戸	74.97 ㎡	19,500円～29,000 円
10-6-204	緑新団地	字川口 5709 番地の 2	S63	3LDK	1棟 4 戸中 1戸	67.61 ㎡	17,600円～26,200 円
10-7-213	緑新団地	字川口 5709 番地の 2	S63	3LDK	1棟 4 戸中 1戸	67.61 ㎡	17,600円～26,200 円
11-1-3	雄信内団地	字オヌプナイ 5511 番地の 18	H10	2DK	1棟 4 戸中 1戸	64.26 ㎡	15,400円～23,200 円
11-1-4	雄信内団地	字オヌプナイ 5511 番地の 18	H10	2DK	1棟 4 戸中 1戸	64.26 ㎡	15,400円～23,200 円
11-3-3	雄信内団地	字オヌプナイ 5511 番地の 18	H11	2DK	1棟 4 戸中 1戸	64.26 ㎡	15,600円～23,200 円
11-3-4	雄信内団地	字オヌプナイ 5511 番地の 18	H11	2DK	1棟 4 戸中 1戸	64.26 ㎡	15,600円～23,200 円
11-4-2	雄信内団地	字オヌプナイ 5511 番地の 18	H11	3LDK	1棟 2 戸中 1戸	78.16 ㎡	19,000円～28,000 円

※1 6-2-6 緑陽団地については告知事項があるため、建設課建築係までお問い合わせください。

※住宅の修繕及び清掃により、入居開始に時間がかかることがあります。ご了承ください。

２　入居資格

(1) 現に住宅に困窮していることが明らかであること。

(2) 月額収入が 158,000 円を超えない世帯であること。

※月額収入⇒(年間所得－扶養控除等の額)÷12ヶ月

ただし、次の場合は、月額収入が 214,000 円を超えない世帯であること。

①身体障害者手帳(1級～4級)の交付を受けている方がいる世帯。（申込時手帳提示）

②災害等により住宅を滅失した世帯。

(3) 町税等の滞納がないこと。

(4) 入居者本人及び同居しようとする家族が暴力団員ではないこと。

（暴力団員とは、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第２条第６号に規定する暴力団員をいいます）

３　申込方法

入居申込書に所要事項を記入し、入居申込者全員の住民票及び所得証明書を添えて役場建設課建築係または役場雄信内支所に提出してください。

４　選考方法

希望住宅に複数の応募があった場合、天塩町営住宅入居者選考委員会に諮り、収入基準や住宅困窮度等により町長が決定します。

※本町(過疎地域該当)では単身者でも入居可能ですが、3DK 以上の住宅については２人以上の世帯が優先されます。

５　敷金

町営住宅決定家賃の２カ月分を入居決定後、入居前に納入していただきます。

６　その他

①公募期間中に発生した空き家は、公募住宅とみなし選考の対象とします。また、住宅の選考中に入居者の入れ替えにより生じた空き家も同様とします。

②公募を行っても、入居者が決定しない住宅は、随時入居受付を行います(南開団地の１・２階及び富士見団地を除く)。

③次の場合には住宅の明け渡し請求が行われる場合があります。

（１）　不正な行為によって入居したとき。

（２）　家賃を3ヶ月以上滞納したとき。

（３）　当該町営住宅又は共同施設を故意にき損したとき。

（４）　正当な事由によらないで15日以上町営住宅を使用しないとき。　等

※入居後３年を経過し、月額 158,000 円を超える収入がある世帯は、収入超過者として認定され、住宅を明け渡す義務が発生します。

※入居後５年を経過し、月額 313,000 円を超える収入が引き続き２年間ある世帯は高額所得者として認定され、町営住宅を明け渡さなければなりません。

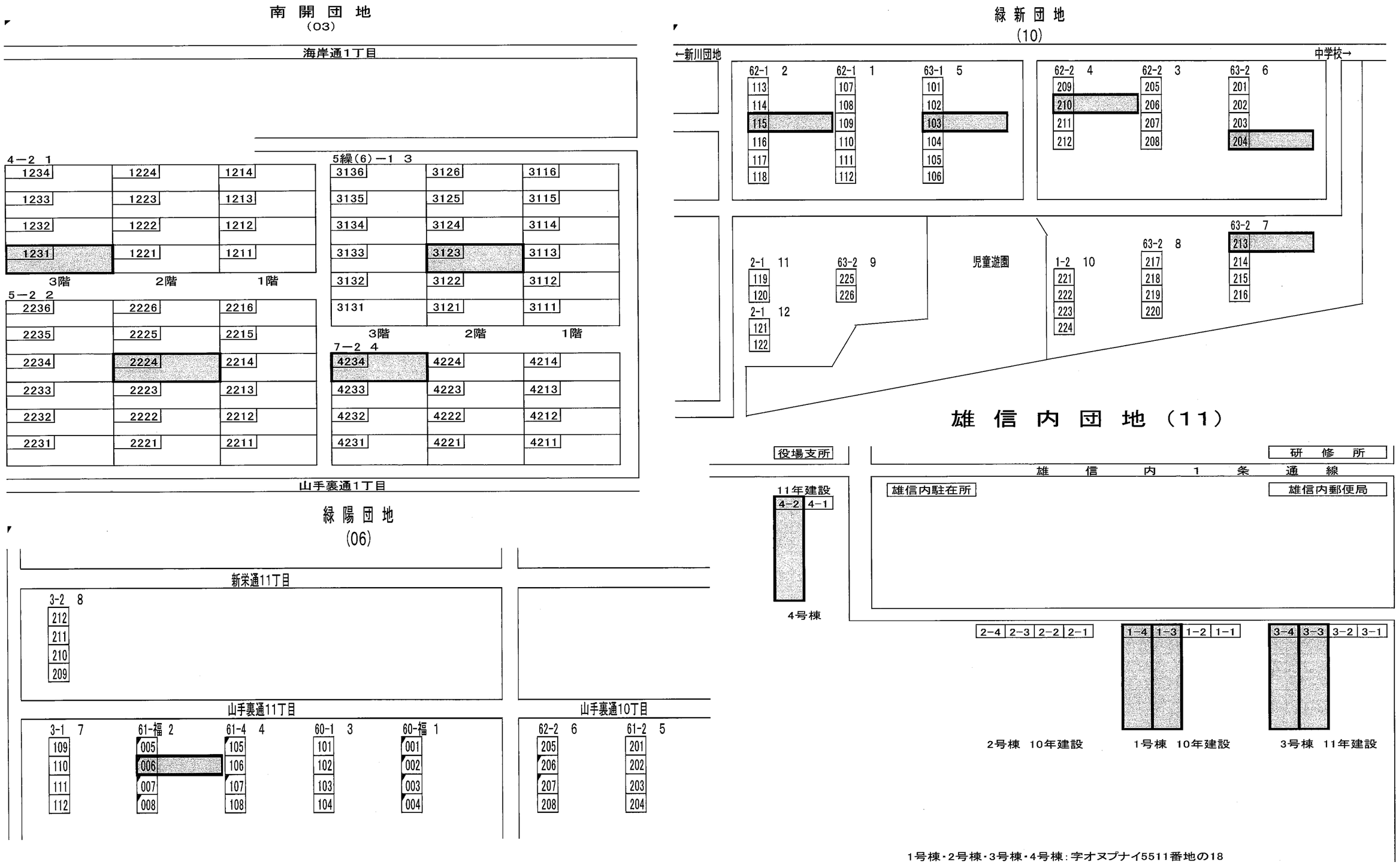
④現在町営住宅に入居中の方で、同居者の増減、加齢や病気等により２・３階から１階などに住み替えを希望する場合は入居申込することができます。

７　申込受付期限

令和７年７月 25 日(金)まで

８　位置図　　裏面をご覧ください。

町営住宅募集位置図



1号棟・2号棟・3号棟・4号棟：字オヌプナイ5511番地の18

回　　覧

令和 7 年 7 月 9 日

町　民　各　位

天塩町長　吉田　　忠

天塩町雇用促進住宅（独身者住宅）の入居者公募について

標記の件について、下記のとおり申し込み受付を行いますので、入居希望者は期日までに申し込みください。

記

1　募集住宅

住宅番号	団地名	所在地	建設年度	種別	戸数	面積	月額家賃
50-1-3	11 丁目地区	山手裏通 11 丁目 1466 番地の 92	H3	1LDK	1 棟 3 戸中 1 戸	44.97 ㎡	25,000 円
52-12-2	新川地区	字川口 5709 番地の 15	S63	3LDK	1 棟 2 戸中 1 戸	75.6 ㎡	25,000 円
53-10-301	雄信内地区	字オヌプナイ 8665 番地	H7	1LDK	1 棟 4 戸中 1 戸	41.4 ㎡	25,000 円
53-10-303	雄信内地区	字オヌプナイ 8665 番地	H7	1LDK	1 棟 4 戸中 1 戸	41.4 ㎡	25,000 円

※住宅の修繕及び清掃等により、入居開始までに時間がかかることがあります。ご了承ください。

2　入居資格

(1) 町内に住所を有する方、あるいは有することとなる者。
(2) 単身かつ独身者であること。(住宅番号「52-12-2」については同居親族があること)
(3) 町内の民間企業に就労している者、若しくは就労することとなる者。
(4) 現に住宅に困窮していることが明らかであること。
(5) 町税等の滞納がないこと。

3　申込方法

入居申込書に所要事項を記入し、必要書類を添えて、役場建設課建築係または役場雄信内支所に提出してください。

(添付書類)
①住民票
②雇用証明書（雇用主が発行する証明書）
③本人の収入証明書（雇用主が発行する証明書及び本人の課税証明書）

4　選考方法

希望住宅に複数の応募があった場合、天塩町営住宅入居者選考委員会に諮り、住宅困窮度等により町長が決定します。

5　敷金

天塩町雇用促進住宅決定家賃の 2 カ月分を入居決定後、入居前に納入していただきます。

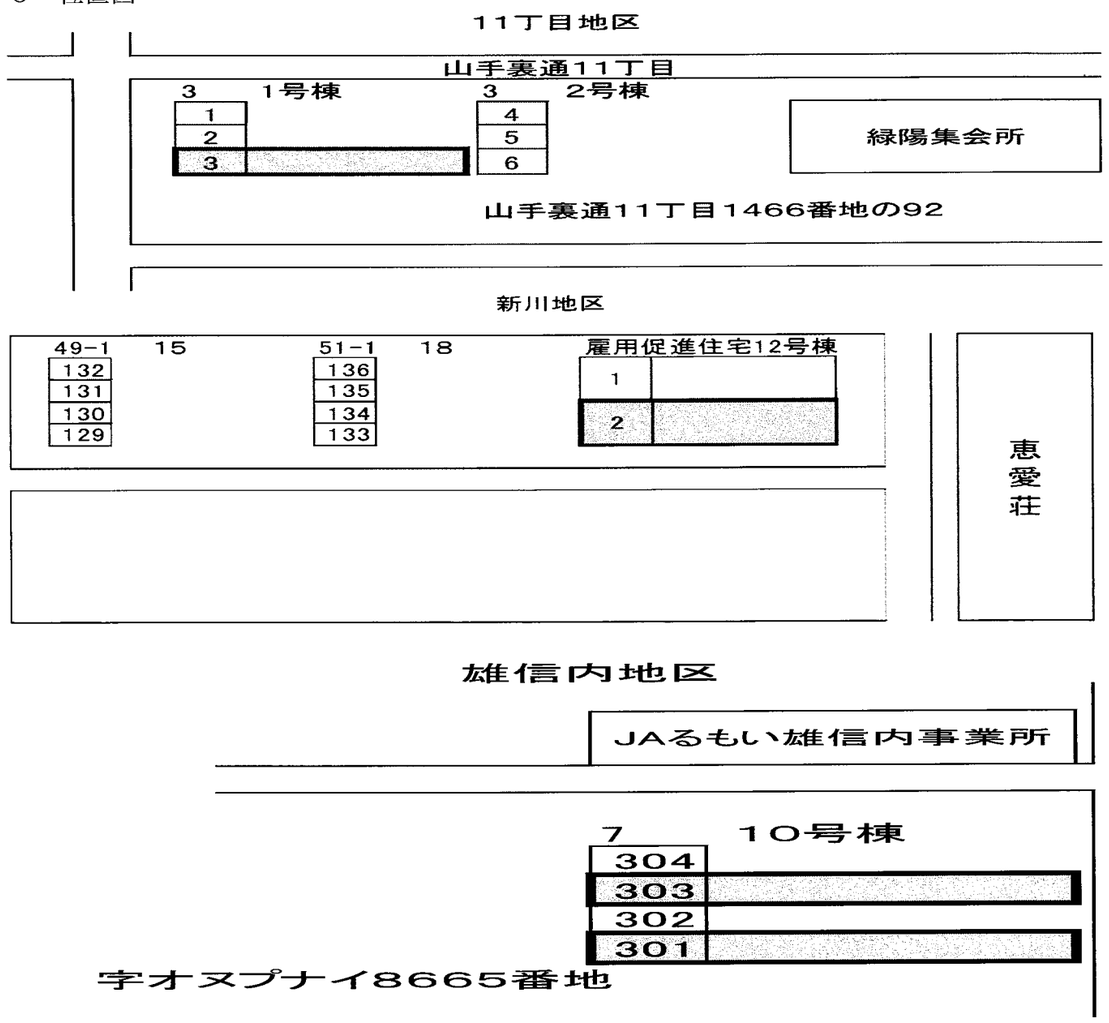
6　その他

①公募期間中に発生した空き家は、公募住宅とみなし選考の対象とします。また、住宅の選考中に入居者の入れ替えにより生じた空き家も同様とします。
②公募を行っても入居者が決定しない住宅は、随時入居受付を行います。
※苗畑地区、11 丁目地区、新川地区を除く
③現在町営住宅の入居者であっても、入居資格を満たす場合には住み替えでの入居申込みが可能です。
④次の場合には住宅の明け渡し請求が行われる場合があります。
(1) 不正な行為によって入居したとき。
(2) 家賃を 2 ヶ月以上滞納したとき。
(3) 単身かつ独身者でなくなったとき。(住宅番号「52-12-2」をのぞく)
(4) 当該雇用促進住宅又は共同施設を故意にき損したとき。　等

7　申込受付期限

令和 7 年 7 月 25 日(金)まで

8　位置図



回　　覧

令和 7 年 7 月 9 日

町　民　各　位

天塩町長　吉田　　忠

天塩町人材循環促進住宅の入居者公募について

標記の件について、下記のとおり申し込み受付を行いますので、入居希望者は期日までに申し込みください。

記

1　募集住宅

住宅番号	住宅名	所在地	建設年度	種別	戸数	面積	月額家賃
102 号	人材循環促進住宅	字川口 7237 番地の 6	H5	3LDK	1 棟 4 戸中 1 戸	65.7 ㎡	40,000 円又は 45,000 円

※入居決定住宅の修繕及び清掃により入居開始に時間がかかることがあります。ご了承ください

2　入居資格

(1) 町内の事業所にて業務に従事する又は従事することが予定されている者
(2) 自ら居住するための住宅を必要としている者
(3) 市町村民税を滞納していない者
(4) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成 3 年法律第 77 号）第 2 条第 6 号に規定する暴力団員でない者

3　申込方法

入居申込書に所要事項を記入し、下記の書類を添えて役場建設課建築係または役場雄信内支所に提出してください。

(1) 住宅入居申込書（様式第 1 号）
(2) 誓約書
(3) 納税証明書（発行できる最新のもの）
(3) 雇用証明書（雇用主に作成いただいてください）
(4) 本人確認書類（免許証やマイナンバーカード等）

4　選考方法

希望住宅に複数の応募があった場合、天塩町営住宅入居者選考委員会に諮り、住宅困窮度等により町長が決定します。

5　住宅使用料

町内に住所を有する者が入居する場合は 45,000 円、町外に住所を有する者が入居する場合は 40,000 円です。ただし、入居してから 5 年を経過する日が属する月の翌月以降は住宅使用料 45,000 円が適用されます。

6　敷金

入居決定後、住宅入居決定通知書に記載されている使用料月額の 2 か月分を入居前に納入していただきます。

7　その他

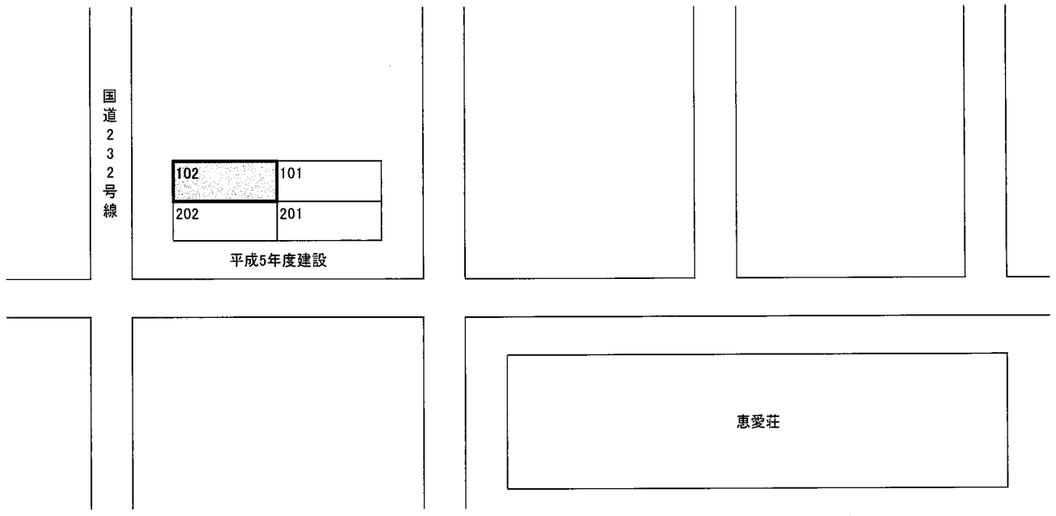
①入居契約の期間は 5 年以内です。更新する場合は、契約期間の 1 か月前までに住宅入居期間更新申請書を提出しなければなりません。
②住宅使用料は 45,000 円が上限ですが、次のいずれかに該当する場合は、住宅使用料を変更することがあります。
　(1) 物価の変動に伴い使用料を変更する必要があると認めるとき
　(2) 近傍同種の民間賃貸住宅の使用料との均衡上必要があると認めるとき
③住宅を他の者に貸し、又は入居の権利を他の者に譲渡してはいけません
④居住以外の用途で住宅を使用してはいけません
⑤住宅の模様替えや増築をしてはいけません

8　申込受付期限

令和 7 年 7 月 25 日（金）まで

9　位置図

人材循環促進住宅



班回覧

天塩厳島神社祭に係る歩行者天国設置に伴う通行規制について

「天塩厳島神社祭に係る歩行者天国」
設置に伴い、旧駅前通り（道道天塩港線）
が裏面のとおり一部通行止めになりますので、
ご協力をよろしくお願いいたします。

開催日（通行止め期間）

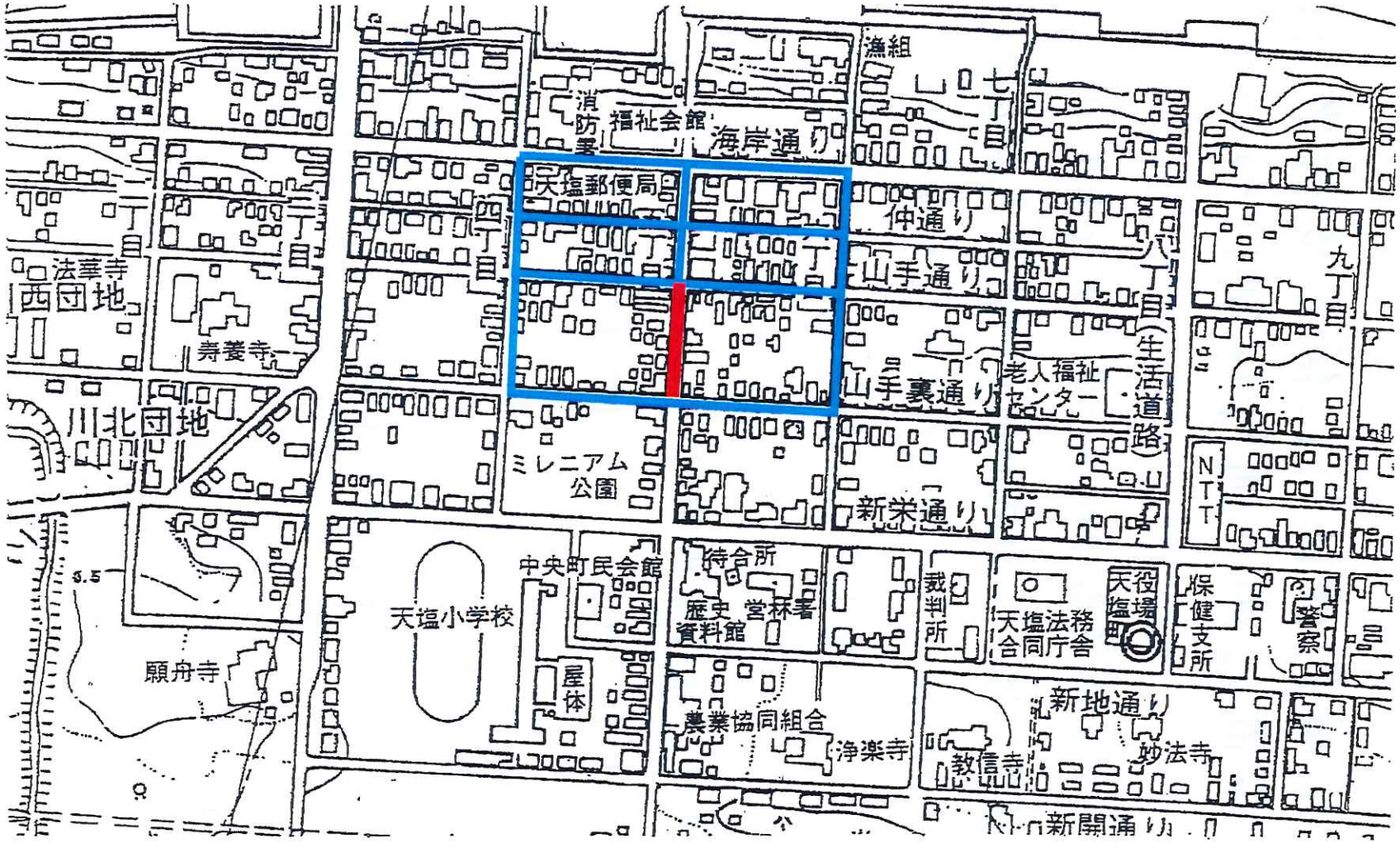
7月16日（水）～7月18日（金）まで

開催場所

天塩町山手裏通６丁目

迂回路図　　裏面

迂　回　路　図



通行止め区間

迂　回　路

粗大ごみ収集実証試験について

西天北五町衛生施設組合では、収集業者の作業環境改善に向けた取り組みとして、次のとおり、ごみの収集業務の実証試験を実施いたします。収集曜日が変更になりますので、ご注意下さい。

皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。

実施期間 ： **令和７年８月～１１月の収集日まで**

今までの収集

第１週目の土曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
生ごみ	一般ごみ	資源ごみ	生ごみ	農村ごみ	粗大ごみ

８月～１１月

第１週目の金曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
生ごみ	一般ごみ	資源ごみ	生ごみ	農村ごみ 粗大ごみ	休み

粗大ごみの申込みは、**前々日の水曜日**までとなりますのでご注意ください。

実証期間中の収集日について

8月1日、9月5日、10月3日、11月7日　（金曜日）

実証期間中の申込先について

・西天北五町衛生施設組合　（01632-5-1154）
・株式会社　スガイ　（01632-2-1748）

実証期間中は、株式会社スガイ でも申込みができます。

問い合わせ先
西天北五町衛生施設組合　☎　０１６３２－５－１１５４

班回覧

巡回法律相談

と　き　令和7年7月28日（月）
　　13時00分～

ところ　天塩町新地通5丁目
　　天塩町中央町民会館　1F

※弁護士法人神戸・万字・福田法律事務所　万字　達　弁護士が

各種法律相談に無料で応じます。

・消費者トラブル、借金問題などに関するご相談。

・売買、賃貸借、その他様々な契約に関するご相談。

・離婚相談、遺産分割など相続に関するご相談。

・企業のコンプライアンス業務、社内トラブルなどに関する問題。

など、各種お悩みごと。

※ご相談を希望される方は事前予約をお願いいたします。

天塩町役場住民課（01632-9-7750）

令和７年度

レディース検診のお知らせ

受診された方には
ハローポイント
１００Ｐ！

乳がん・子宮がん・骨粗鬆症検診が同日に受けられます

会　　場　天塩町保健ふれあいセンター

実施日時　**令和７年９月１日(月)**

① 8:00～　② 8:30～　③ 9:00～　④9:30～
⑤10:00～　⑥10:30～　⑦11:00～
⑧13:00～　⑨13:30～　⑩14:00～

申込方法　**令和７年８月２７日(水)まで**にお申込みください。

【電　話】
天塩町福祉課ふれあい係　2-1728(直通)
受付時間 / 平日8:30～17:15(土日祝日は除く)

検診一覧

検診名		対象者	検診料金 国保	検診料金 それ以外	検診料金 75歳以上	受診間隔
乳がん検診		30歳以上の女性	600円	1,800円	600円	原則2年に1回 ※昨年度受診者も全額自己負担で受診可
子宮がん検診	子宮頸がん検診(エコー検査含む)	20歳以上の女性	700円	2,000円	700円	
	子宮体がん検診	①以下に当てはまる方 ・50歳以上または閉経後で、6か月以内に不正出血のある方 ・乳がんでホルモン剤内服治療中の方 ②医師が必要と判断した方	200円	800円	200円	
	ＨＰＶ検査	20～59歳の女性	500円	1,500円	対象外	
	エコー検査のみ	20歳以上の女性で子宮を摘出されている方	年齢・保険の種類に関わらず 1,540円			
骨粗鬆症検診		30歳以上の女性で骨粗鬆症の治療をしていない方	200円	600円	200円	毎年度1回

※生活保護の方は無料です。
※全額自己負担の場合
- ●乳がん　49歳以下･･･6,710円　50歳以上･･･5,720円
- ●子宮がん　子宮頸部･･･6,270円　体部･･･2,717円
- 　エコー･･･1,540円　ＨＰＶ･･･5,500円

裏面も
ご覧ください！

乳がん検診について

●乳がんは女性が発症するがん第1位で近年は増加傾向です。予防は難しく、**早期発見できれば治療が可能なため、セルフチェックや定期的に検診を受けることが大切です。**

《検査方法》

○マンモグラフィー検査（乳房専用のレントゲン検査）を行います。
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。

子宮がん検診について

●子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、２０歳代の若い方の子宮頸がんが増えています。検診ではがんになる前の「異形成」も見つけられるため、**がんへ進行する前に発見することが可能です。**

●子宮頸がんの７割はＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）が原因と言われており、**天塩町でも２０～５９歳の方を対象にＨＰＶ検査を実施しています。**

《検査方法》

○子宮頸がん検診･･･子宮の入口を医師がブラシでこすって細胞を調べます。
○子宮体がん検診･･･子宮の奥の部分の細胞を調べます。
○ＨＰＶ検査･･････子宮頸がん検診で採取した細胞を使って検査します。
○エコー検査･･････超音波で子宮や卵巣の状態を確認します。

骨粗鬆症検診について

●骨粗鬆症は骨量が少なくなることで骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は２０歳頃までに最大となり、その後は年齢と共に減少します。

●特に女性は骨が細く、出産・閉経などによって骨の代謝に関わるホルモンの減少や授乳による影響のため急激に骨量が減少します。その他にも生活習慣の乱れや他疾病の影響などの原因があります。**痛みなどの自覚症状がない場合が多く、定期的な骨密度検査が必要です。**

《検査方法》

○足のかかとを検査器具の上に乗せて骨密度を調べます。素足で測定します。

《注意事項》

●乳がん、子宮がん検診は２年に１回の受診を勧めているため、**令和６年度に受診されていない方を優先の対象としています。**骨粗鬆症検診は毎年度１回受診できます。

●感染予防対策として各受付時間の定員が少なくなっているため、ご希望に添えない場合があります。ご希望の時間がある場合は、お早めにご予約ください。
定員に達した場合は、昨年度に受診されていない方を優先させていただきます。

回　覧

第２クール 参加者募集中!!

令和7年度 マイトレ

1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

選べる2コース
コースと期間を
自分の目的に
合わせて

募集締切り
8月1日（金）

3ヶ月 or 6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 or 6ヶ月
目標達成コース

減量等、目的に合わせてメニューを作成
定期的な測定で数値の変化をみていきます

第2クール

3ヶ月コース

初回面談			最終面談
8月	9月	10月	11月

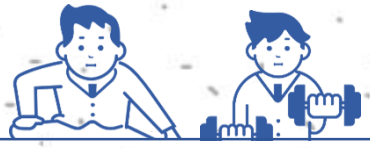
6ヶ月コース

初回面談			中間測定			最終面談
8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月

第3クール

3ヶ月コース

初回面談			最終面談
12月	1月	2月	3月



参加費	無　料
定　員	各クール 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付けていますので、お申込ください

【問合せ】
福祉課ふれあい係
②１７２８

【主催】天塩町福祉課

1クールの流れ

第２クールの場合、＜**STEP1**＞8月下旬＜**STEP 2**＞９月＜**STEP 3**＞10・11月下旬＜**STEP 4**＞11月or2月

STEP 1 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

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。

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。

STEP 2 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！

ツラいけど全ては自分のためって言ってた！

STEP 3 モニタリング

3ヶ月コースは希望があれば中間測定を行います。
6ヶ月コースは中間の3ヶ月目で測定を行います。

運動担当：少しずつ運動量を上げてみましょうか。どうでしょう。

STEP 4 運動結果を評価

GOAL!!

運動と食事の成果がでました

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

測定結果

体成分分析器

筋肉量・脂肪量
部位ごとに計測!!

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!!

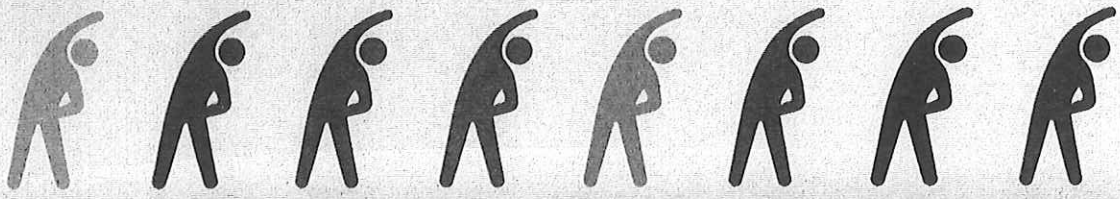
子ども会 夏休みラジオ体操会

8月1日(金)から10日(日)まで

朝6時30分～

ミレニアムパーク集合！

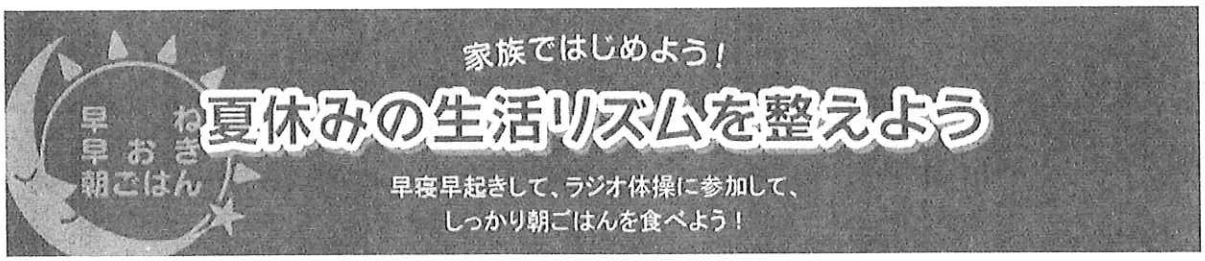
※雨天中止



ご家族の参加歓迎！

10日間のうち5日以上参加した子ども
には最終日に参加賞プレゼント！

※最終日に来れない場合、スタンプカードを持って教育委員会へお越しください。



天塩町子ども会育成部連絡協議会

（事務局：天塩町教育委員会　TEL：01632-2-1026）

運動教室指導講師

募集

未経験の方も大歓迎!

天塩町教育委員会では、年間を通して運動教室を開催しています。運動指導資格の有無を問わず、今後よりたくさんのプログラムを提供できるよう運動指導の講師を募集しています。
運動指導に興味のある方は、下記までお問合せください。
（経験・年齢・性別不問）

＜内　　容＞　60分の運動教室講師

資格の有無問わず、実施してみたいプログラムをご提案ください。
現在天塩町で定期開催しているプログラムでも構いません。

＜資　格　取　得＞　資格取得費用補助あり

指導にあたり資格が必要なプログラムは外部の補助を利用できます。
※補助費用の上限があります。また、今後も講師として継続的な協力をいただける方に限ります。（補助内容については直接お問合せください）

＜サポートスタッフ＞　まずは指導等の知識をつけるところから始めたい

運動指導に興味はあるが、いきなり講師として前に立つのは不安な方は、実際に教室へ参加し知識や雰囲気を知るところからスタートしても構いませんので、まずはお気軽にお問合せください。

＜講　師　料＞　9,040円 / 回

※サポートスタッフからスタートの場合は2,298円 / 回となります。
※副業に該当し、興味はあっても都合上できない場合でもお問合せください。

ご応募・お問合せ

◆ 天塩町ファミリースポーツセンター　TEL：2－1873

◆ 天塩町運動教室公式LINE
QRコードを読み取り、直接メッセージをしてください