

(回 覧)

令和7年9月8日

町 民 各 位

北留萌消防組合
天塩町消防団長 桑 田 孝 彦
消防署天塩支署長 植 村 純 一

令和7年度天塩町消防団秋の非常招集訓練の実施について（お知らせ）

このことについて、天塩町消防団では次により秋の非常招集訓練を実施します。

つきましては、サイレン（演習招集信号15秒吹鳴6秒停止を3回）を吹鳴しますので、お知らせします。

記

1 サイレン吹鳴日時

【天塩地区】 令和7年10月3日（金曜日） 午後7時00分

【雄信内地区】 令和7年9月26日（金曜日） 午後7時30分

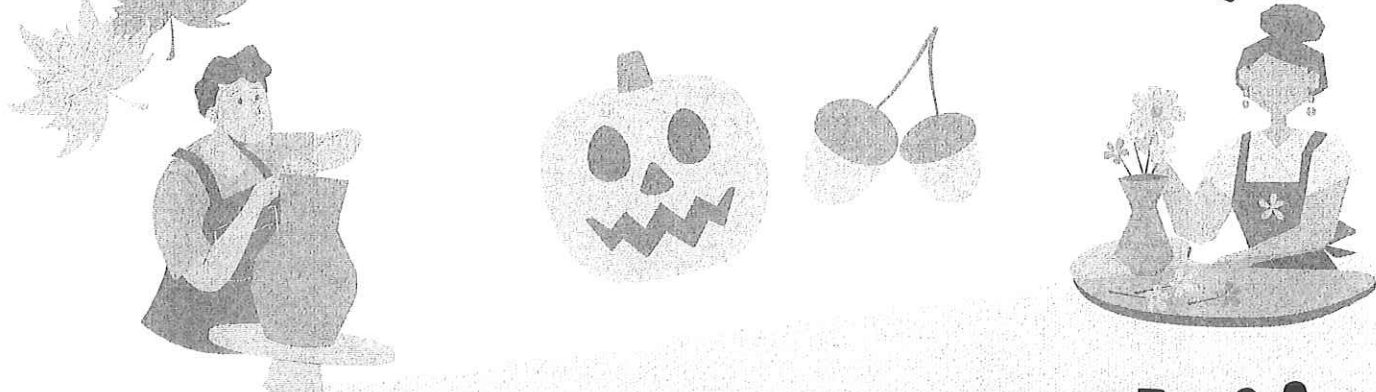
2 サイレン吹鳴方法

【天塩地区】 北留萌消防組合消防署天塩支署庁舎屋上、天塩町更岸基線、天塩町山手裏通10丁目に設置の大サイレンを吹鳴する。

【雄信内地区】 雄信内分遣所横に設置の大サイレンを吹鳴。

第59回

天塩町町民文化祭



作品展示会

作品出展者募集!!

作品は、絵画、木工、写真、書道、模型など
どんな作品でも構いません!

開催期間：令和7年10月11日(土)～10月12日(日)

開催場所：天塩町社会福祉会館

申込期限：令和7年10月3日(金)まで

申込方法：出展希望者は出展報告書等の申込書類を
送付しますので下記へご連絡ください

問合せ先：天塩町文化連盟事務局
(天塩町教育委員会)

TEL：01632-2-1026

主催：天塩町文化連盟

お買い物は天塩町で



物価高騰対策支援事業

天塩町
プレミアム付

商品券



商品券 6,500円分を

5,000円で販売します！

共通券 1,000 円× 6 枚
飲食店限定券 500 円× 1 枚

予約日時

令和 7 年 9 月 16 日(火) ～ 18 日(木) 10:00 ～ 15:00

予約方法

①直接受付：「道の駅てしお」インフォメーション窓口
「予約受付用紙」にご記入の上、窓口までご持参ください。

②電話受付：予約専用番号 ☎ 9-2155

※ 1 世帯の購入限度は 10 セットまで（事業所除く）。

この表示がある
お店で使えます！

販売場所
及び日時

①「道の駅てしお」インフォメーション窓口

令和 7 年

10 月 15 日(水) ～ 17 日(金) 10:00 ～ 15:00

②雄信内生活改善センター

令和 7 年

10 月 15 日(水) ～ 16 日(木) 10:00 ～ 14:00

※期間内に引き換えできない方は、予約時にご相談ください。

天塩町プレミアム付商品券

取扱参加店

令和 7 年 10 月 15 日(水) ～
令和 8 年 1 月 31 日(土) まで

★予約受付数 7,000 セット（完売次第終了）

★有効期限 令和 7 年 10 月 15 日(水) ～ 令和 8 年 1 月 31 日(土)

★利用場所 商工会加盟店および A コープ雄信内店（詳しくは裏面をご覧ください）

※二次販売はいたしませんのでご了承ください。

《予約・お問い合わせ先》

天塩商工会 ☎ 098-3305 天塩町新開通 4 丁目 TEL:01632-2-1045

プレミアム付商品券取扱店一覧

スナック Ai	居酒屋 桜新町	有限会社 天塩フードセンター
アサヒ飲料 株式会社	有限会社 ササキ機械	株式会社 天塩モータース
有限会社 赤塚商店	食事処 さだちゃん	有限会社 土部商店
株式会社 阿部組	サハラ理容	ドライブインてしお
株式会社 石山組	サロン625	とらや菓子司天塩店
飯田靴店	サンホテル	有限会社 中村葬儀店
ストアー石山	有限会社 柴野商店	南花園
伊藤忠エネクスホームライフ(株)	嶋崎水産加工所	西沢旅館
株式会社 岩崎自動車整備工場	株式会社 新星	西野美容院
株式会社 宇野牧場	新天塩石油 株式会社	西野理容院
宇野理容院	株式会社 スガイ	NENE
エスアンドエヌティ 有限会社	株式会社 瀬越組	農業生産資材取扱総合商事INOUE
株式会社 NKI西澤	株式会社 園田工業所	居酒屋 はまなす
スナック エルム	高橋車輛整備工場	日の丸旅館
有限会社 オートサービス天塩	有限会社 高橋塗装工業	宴家ふく助
保険のおかだ	高橋板金加工所	フジ美容室
おちあい美容室	高橋旅館	藤本工務店天塩営業所
海岸薬房	有限会社 たけ多	三浦理容院
海淵電器	焼肉の店たちばな	株式会社 水口商店
鹿児島建設 株式会社	た つ み	三村電機工業 株式会社
株式会社 かつぱい	家庭料理の店 煖	スナック 宮城
菊地建設 株式会社	株式会社 中央スーパー天塩店	スナック みやび
協立石油 株式会社	てしおキムチ工房	みやびハイヤー
有限会社 くさかり	天塩共同印刷 株式会社	肉の桃澤
国奥商店	天塩電器	森川燃料 株式会社
計良商事	株式会社 天塩の國	有限会社 横溝重機産業
株式会社 虎杖	天塩美装興業 株式会社	Y's hair-SAHARA
Aコープ 雄信内店		

天塩町プレミアム付商品券の取扱店について

プレミアム付商品券の取扱店は、天塩商工会加盟店となっておりますが、一部ご利用できない場合もございます。お店にご確認の上ご利用いただきますようお願いいたします。

9/20(土)

予約不要

無料



天塩町

10:00～ (9:45より入場可)

〔会場〕天塩町社会福祉会館・大ホール

天塩まちづくり・高大連携 シンポジウム2025

10:00～12:00 高大連携アイデア発表会 (天塩高校2年生 6グループ)

12:45～14:10 天塩高校生と大学生とのグループ討議

14:30～15:10 パネルディスカッション (高校生×大学生×社会人・地域人)



天塩
高校生



大学生



筑波大学
University of Tsukuba



麗澤大学
Reitaku University



zoom



【オンライン参加できます！】

会場にお越しできない方も観覧・質問等ができます

トピック: 天塩まちづくりシンポジウム

ZOOM ミーティングID :810 9126 2504 パスコード:149354

【お問い合わせ】 天塩町役場 企画商工課 (担当・菅原)



01632-2-1001

電話受付 8:30～17:15 (平日)

Mail: kikaku@teshiotown.com

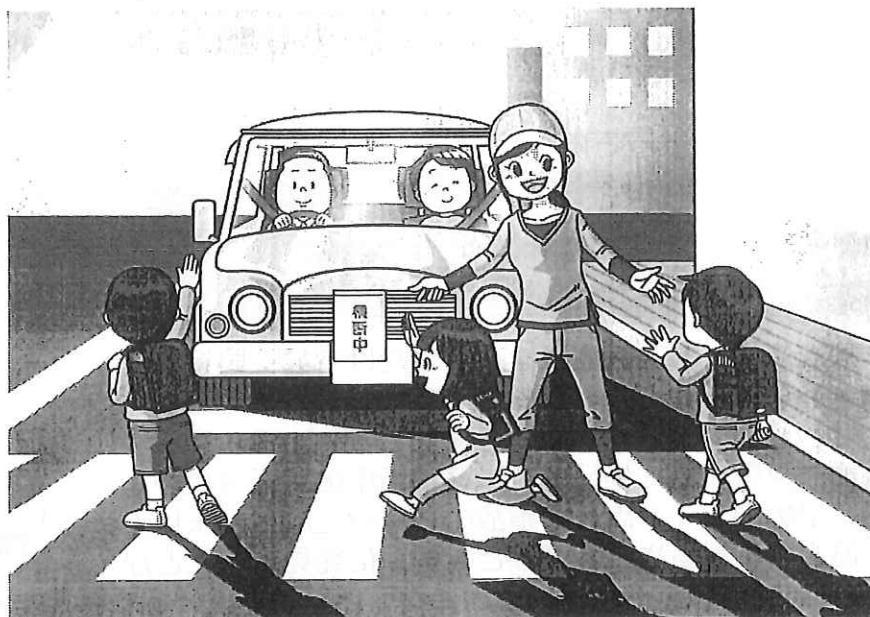


↑取組の経緯・概要
(天塩町HP)

〔主催〕 天塩町・北海道天塩高等学校・麗澤大学・筑波大学
〔後援〕 天塩ロータリークラブ、天塩建設協会、天塩町観光協会

秋の交通安全運動

運動期間：9月21日(日)～9月30日(火)



朝のあいさつ旗波・人波運動

○日にち：9月22日(月)・24日(水)・25日(木) 3日間
(雨天中止)

○時 間：午前7時40分から午前8時10分まで

期間については上記を基本としますが各町内会の体制に合わせた取組としていただきますようお願いいたします。

市街地の自宅近くの交差点を中心に実施。

- 全道統一行動日(セーフティコール) / 9月19日(金)
- 交通事故死ゼロを目指す日 / 9月30日(火)

○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～

天塩町交通安全運動推進協議会

○秋の交通安全運動の重点項目

① 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と 反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進

○横断歩道がある場所では横断歩道を利用し、運転者に横断する意思をしっかりと伝えて安全を確認してから渡りましょう。

○スマートフォンの操作やイヤホンで音楽を聴きながらの歩行や横断は、注意力が散漫になり、車の接近や周囲の状況に気づくのが大幅に遅れるので危険です

○反射材用品や明るい目立つ色の衣服は、夕暮れ時や夜間、雨の日だけでなく日中も視認性を高めます。反射材用品や明るい色の衣服で、周囲にあなたの存在を効果的にアピールしましょう。



② ながらスマホや飲酒運転等の根絶と 夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

○ながらスマホ、飲酒運転、あおり運転は、自分だけでなく周りの人も巻き込む重大な交通事故につながる極めて危険な行為であることを認識し、「しない」「させない」を徹底しましょう。

○日没が早まる季節、夕暮れ時に歩行者の道路横断中の交通事故が多く発生します。早めのライト点灯で事故のリスクを減らしましょう。

○ハイビームは、遠方の歩行者や自転車などを早期に発見することができます。(対向車や先行車がいる場合は、ロービームに切り替えましょう)



③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの 理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

○自転車の「ながらスマホの禁止」や「酒気帯び運転に対する罰則」が創設されています。

○自転車や特定小型原動機付自転車で走行中、万が一、交通事故の当事者となっても、ヘルメットを着用していれば、頭を保護し、死亡リスクを大幅に軽減させることができます。

④ バイクの交通事故防止

○ツーリング等では、余裕のある安全な計画のもとに、メンバー同士で事故防止について事前に話し合しましょう。

また、無理な追い越し・スピードの出し過ぎに注意し、適度な休憩を取りましょう。

⑤ スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底

○時間にゆとりをもち、スピードダウンで安全運転をしましょう。

○後部座席を含めた全席でのシートベルトの着用・チャイルドシートを正しく着用しましょう。



お知らせ — ごみ収集状況・組合の決算状況 —

西天北五町衛生施設組合

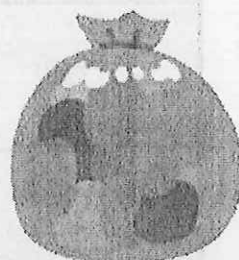
ごみの分別収集につきましては、日頃よりご協力いただきまして厚くお礼申し上げます。

西天北五町（遠別、天塩、中川、豊富、幌延）の令和6年度ごみ収集状況について報告いたします。

ごみ収集総重量は前年より197.80t減少し、3,935.73tとなっております。1人1日当りのごみの量は前年度より18g減少し、913gとなっております。

ごみの種類別で見ましても、従量制ごみが増加したものの、その他のごみについては減少しております。

「家庭でのごみを減らす取り組み」や「ごみ分別の徹底」につきまして、今後もより一層、ご協力をよろしくお願いいたします。



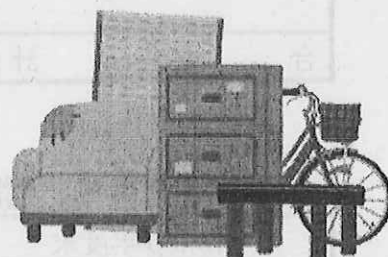
☆ 令和6年度 ごみ収集状況

	五町全体	天塩町	豊富町	遠別町	中川町	幌延町
生ごみ	688.29ト	155.49ト	185.99ト	161.68ト	77.60ト	107.53ト
資源ごみ	1657.42ト	393.56ト	427.04ト	343.94ト	206.69ト	286.20ト
一般ごみ	1423.51ト	278.24ト	466.82ト	302.56ト	104.72ト	271.17ト
粗大ごみ	156.84ト	34.57ト	33.79ト	38.37ト	19.92ト	30.19ト
従量制ごみ	9.67ト	0.15ト	0.00ト	7.94ト	1.58ト	0.00ト
計	3935.73ト	862.01ト	1,113.64ト	854.49ト	410.51ト	695.09ト
1人1日当り ごみの量	913g	885g	863g	1,027g	879g	931g
前年度実績	931g	895g	842g	1,025g	920g	1,033g

☆ 粗大ごみ戸別収集について（お願い）

4月から11月までの期間、月に1度、粗大ごみの戸別収集を行っておりますが、収集日の当日に粗大ごみが出されていないケースが多々あり、その都度、収集業者が電話で確認することになり、収集業務に支障をきたしております。

収集日の朝8時までに、ご自宅の前に出してください。



☆ 家の片付け等を業者に依頼する際の注意点について

「ごみ」の収集運搬は、法律により「ごみ」を出した本人または、許可業者しか行うことはできません。収集日以外にごみを直接搬入する場合で、本人が持参できないときは、次の業者に依頼してください。(別途料金が発生します。)

天塩町	(株)スガイ	TEL 01632-2-1748
	(株)共栄	TEL 01632-7-2859
	北部クリーン企業組合	TEL 01656-7-3446
豊富町	(株)ほくせい	TEL 01632-5-2131
	(株)森谷設備	TEL 0162-82-2217
	北部クリーン企業組合	TEL 01656-7-3446
遠別町	(有)宮川清掃	TEL 01632-7-2862
	(株)半澤	TEL 01632-4-3748
	(株)共栄	TEL 01632-7-2859
	北部クリーン企業組合	TEL 01656-7-3446
中川町	北部クリーン企業組合	TEL 01656-7-3446
幌延町	(株)ほくせい	TEL 01632-5-2131
	若松和弘	TEL 01632-5-2336
	(株)共栄	TEL 01632-7-2859
	北部クリーン企業組合	TEL 01656-7-3446

☆ 令和6年度 組合の決算状況

単位：千円

歳 入		歳 出	
各 町 負 担 金	436,401	議 会 費	163
構成五町の負担金		組合の議会等に要する費用	
使 用 料	20,918	総 務 費	25,260
浄化槽・下水道汚泥の処理料		組合の監査・基金積立等に要する費用	
手 数 料	82,579	清 掃 総 務 費	33,791
し尿・ごみ処理手数料等		人件費等	
財 産 収 入	16,686	し 尿 処 理 費	176,667
資源ごみの売払い収入等		生ごみ・し尿・下水道汚泥等処理経費等	
繰 越 金	22,666	ご み 処 理 費	318,241
前年度からの繰越金		ごみ処理経費等	
諸 収 入	24,765	リサイクルプラザプラザ 復 旧 工 事	31,350
その他収入		西天北リサイクルプラザ火災復旧工事	
合 計	604,015	合 計	585,472

歳入－歳出＝18,543 千円（令和7年度へ繰り越し）

☆ 令和6年度末 財政調整基金残

単位：千円

令和5年度末	令和6年度末	増 減 額
55,689	80,699	25,010

《生後6か月～64歳までの方》

インフルエンザ予防接種のお知らせ

9月16日（火）受付開始

このワクチンは予防接種法に基づく定期接種ではなく、本人または保護者の判断で接種するかを決める任意接種となります。
効果と副反応をご理解のうえ、希望される方は天塩町立国民健康保険病院へお申し込みください。

生後6か月～高校3年生の方 ※接種時に天塩町に住民票のある方

今までの注射ワクチンの他に、経鼻ワクチンも接種可能になりました。下記の内容をよく読んでから、どちらかを選択してください。

ワクチンの種類	注射/不活化ワクチン 「インフルエンザ HA ワクチン」 ※例年行なっている注射のワクチンです	経鼻/生ワクチン 「フルミスト」 
接種方法	皮下注射	両方の鼻に噴霧
対象者	6か月～高校3年生	2歳～18歳
接種回数	6か月～12歳：2回 13歳以上：1回	1回
接種料金	無料（全額助成）	3,000円（一部自己負担）
効果の持続期間	5か月程度	1年程度
副反応	接種部位の腫れ、発熱等	鼻水、鼻づまり、咳、喉の痛み等
接種できない方 ・ 注意が必要な方	・ワクチンの成分によるアナフィラキシーショックを起こしたことのある方	・妊娠中の方 ・重度の喘息又は喘鳴の症状がある方 ・免疫が低下している方 ・卵、ゼラチンのアレルギーのある方
接種日	1回目 10月28日（火） 29日（水） 30日（木）	10月22日（水）
	2回目 11月19日（水） 20日（木）	
受付時間	午後2時・3時・4時	

経鼻/生ワクチン「フルミスト」の詳細については、天塩町立国民健康保険病院のホームページをご覧ください。右のQRコードを読み込むとアクセスできます。



64歳以下の方

ワクチンの種類	注射/不活化ワクチン「インフルエンザ HA ワクチン」 ※例年行なっている注射のワクチンです
接種方法	皮下注射
対象者	19歳（年度内）～64歳の方
接種料金	4,000円（全額自己負担）
接種日	10月28日（火）、29日（水）、30日（木） 11月19日（水）、20日（木）
受付時間	午後2時・3時・4時

※心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方（先の内容で身体障害者手帳1級相当の障害のある方）は、自己負担額の一部を助成します。

助成に関するお問い合わせ先：天塩町役場福祉課ふれあい係 ☎2-1728（直通）

接種場所・予約について

接種場所・予約先	天塩町立国民健康保険病院 ☎2-1058
予約期間	9月16日（火）～10月15日（水） 完全予約制のため、予約期間内に必ずご予約ください。
留意事項	・当日の午後は外来診療を行なっておりませんので、ご了承ください。 ・通院時に接種は行ないません。接種日における集団接種のみの実施となります。 ・予診票は天塩町立国民健康保険病院に用意してあります。予診票は事前に記入してお持ちください。 ・町外で接種された場合は、助成の対象となりませんので、ご了承ください。 ・任意接種の方は、予防接種済証の発行はありません。 ・インフルエンザワクチンと他のワクチンとは、接種間隔をあけずに接種することができます。 ・来院の際には、マスクの着用をお願いします。



《65歳以上の方》

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

9月16日（火）受付開始

インフルエンザワクチンは、3種類の抗原を含む3価ワクチンとなります。予防接種を希望される方は、必ず事前に予約をしてください。

- 【対象者】 ●接種当日に65歳以上の方
●60歳以上65歳未満の方で、
① 心臓・じん臓・呼吸器の機能に障害を有する方
② ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
（上記①②の内容で身体障害者手帳1級相当の障害のある方）

【接種日】 令和7年10月28日（火）、29日（水）、30日（木）
11月19日（水）、20日（木）

※当日の午後は外来診療を行なっておりませんので、ご了承ください。

※通院時に接種は行いません。接種日における集団接種のみの実施となりますので、必ずご予約ください。

【受付時間】 午後 2時・3時・4時

【接種場所】 天塩町立国民健康保険病院

【接種料金】 1,000円

（生活保護の方は無料です。ご予約時にお申し出ください。受給証明書の発行は必要ありません。）

【予約先】 電話・窓口予約 福祉課ふれあい係 ☎ 2-1728（直通）

※64歳以下の方も、同期間となります。ご希望の方は天塩町立病院にお申し込みください。（☎2-1058）

【予約期間】 9月16日（火）～10月15日（水）

完全予約制のため、期間内に必ずご予約ください。

《効果・接種時期》

- ワクチン接種後に抵抗力がつくまで2週間程度かかります。予防接種を受けてすぐに、インフルエンザに対する抵抗力がつくわけではありません。
- 抵抗力が持続する期間は、約5か月間といわれています。
- 接種時期は、インフルエンザが流行する12月中旬までに接種するとより効果的で有効性を高められます。

《留意事項》

- インフルエンザワクチンと他のワクチンとは、接種間隔を空けずに接種することができます。
- 来院の際にはマスクの着用をお願いします。
- 予防接種は義務ではなく、本人の希望する場合のみに行います。そのため、接種前の注意事項や接種後の副反応について、十分承知して接種していただく必要があります。
- 申込みされた方へ「インフルエンザ予防接種予診票」と「説明書」を天塩町役場 福祉課ふれあい係より送付します。「説明書」をお読みになってから、接種していただきますようお願いいたします。



9月 は自殺予防月間です

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
令和7年2月28日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

24時間対応

専門の相談員が、必要な支援などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

毎日16時～21時
毎月10日 8時～翌日 8時

☎ 0570-783-556

ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)
毎日10時～22時

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

毎日16時～21時

18歳までの子どもがかかる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の
公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。 まもろうよこころ

検索



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<https://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



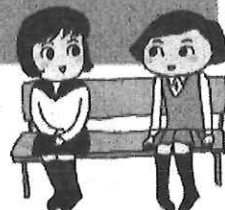
Facebook
<https://www.facebook.com/lmessenger>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

(24時間365日)

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE
@bondproject



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。 [まもろうよこころ](#)

検索





ヘルスアップ教室



有酸素運動を中心としたヘルスアップ教室を開催します！

今年度も講座を2回実施する予定です。

ひめトレエクササイズは椅子に座りながら骨盤にアプローチするエクササイズなので
運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください！講座のみの参加も大歓迎です！

日にち	内 容
10月10日(金)	【講座】体幹力が健康な身体の要！
10月17日(金)	リズムボクシング
10月21日(火)	ひめトレエクササイズ
10月28日(火)	エアロビクス
10月31日(金)	リズムボクシング
11月14日(金)	エアロビクス
11月18日(火)	ひめトレエクササイズ
11月21日(金)	エアロビクス
11月25日(火)	【講座】正しい靴の選び方を知ろう
11月28日(金)	リズムボクシング

時 間

19:00～20:00(受付18:30～)

10月10日(金)・11月25日(火)は19:00～20:30

場 所

社会福祉会館 大ホール

持ち物

運動靴、タオル、飲み物、ハローカード(毎回20P付与)

申込み

天塩町 福祉課 ふれあい係 ☎2-1728

【講 師】 稚内水夢館 石橋 恵 氏
ヨガインストラクター 中島 まなみ 氏
下川町社会福祉協議会 竹本礼子 氏
中川町フットアドバイザー 鈴木 謙友 氏
【運 営】 天塩スポーツ健康づくりラボ

裏面も
ご覧ください！！



ヘルスアップ教室

講座があります

マット等での運動はありませんのでお気軽にご参加ください!講座のみの参加も大歓迎です!!

体幹力が健康な 身体の要!

日常生活でも必要な
体幹力を学ぼう!

10月10日(金) 2025 講師:竹本 礼子 氏
(下川町/健康運動指導士)

正しい靴の 選び方を知ろう

運動時の靴の重要性と
正しい靴の選び方を学ぶ

椅子に座ってできる簡単な
健脚トレーニングもあります

11月25日(火) 2025

講師:鈴木 謙友 氏(中川町/フットアドバイザー)

時間 19:00~20:30 場所 社会福祉会館 大ホール
申込み 天塩町福祉課ふれあい係(TEL:2-1873)

年齢・体力関係なく
誰でも気軽にご参加いただけます

☒ 柔軟性の向上
☒ 運動不足の解消
☒ 爽快感

運動教室
 運動教室に参加すると運動用品がもらえてハローポイントもつきます

ご案内
 令和7年度

問合せ
 ・公式LINE (QRコードから)
 ・天塩町ファミリー
 スポーツセンター
 2-1873

【天塩町運動教室公式LINE】

- 予約や問合せは直接メッセージにて受け付けています ●カレンダー形式での予定表確認や、開催案内が届きます
- 悪天候などにより急遽中止になる場合があります。その場合はLINEにてお知らせいたします

種目	日にち	時間	場所
ヨガ	10月23日(木) / 11月4日(火) / 12月9日(火)	19:00～ 20:15	社会福社会館和室
ストレッチポール	10月2日(木) / 11月6日(木) / 12月2日(火)	19:00～ 20:00	社会福社会館 大ホール
バランスボール	11月11日(火) / 12月4日(木)		
ストレッチーズ	10月14日(火) / 12月18日(木)		

- 【ヨガ】 難しいポーズはなく誰でも気軽に始められます。体が硬い人ほど参加してほしいプログラムです。
 【ストレッチポール】 ほぐす動作を中心に姿勢改善や、肩こり腰痛の改善にオススメです。
 【バランスボール】 音楽に合わせて動く有酸素運動をメインに後半は筋トレやストレッチを行います。
 【ストレッチーズ】 伸縮性のある布に包まれ体の動きをサポートしてくれながら体を伸ばします。

種目	日にち	時間	場所
雄信内運動教室	10月16日(水) / 11月26日(水) / 12月23日(火)	19:00～ 20:00	雄信内支所

ストレッチを中心に気持ちよく伸ばし体を整えます。お気軽にご参加ください。

種目	日にち	配信時間	視聴方法
オンライン筋トレ	10月15日(水) / 11月12日(火) / 12月10日(水)	14:00～ 14:30	YouTube

YouTube内にて「天塩町オンライン運動クラス」と検索してください。配信時間以外でも視聴できます。



いつもと違う環境でヨガを楽しもう！

回
覧

遠足ヨガin豊富町

会場：豊富町定住支援センターふらっと★きた

参加者合同でヨガ！

毎月豊富町で行われている「リラックスヨガ」へ今回特別に参加させていただけることになりました。豊富町の参加者と天塩町からの参加者合同でヨガをします。

ヨガが初めての方大歓迎！

難しいポーズはなく、腰痛改善や肩こり改善のためのストレッチ動作がメインです。体が硬い人ほど参加してほしいプログラムです。この機会に是非参加してみませんか？

定員
20名
(先着順)

参加費
200円
(交通費)

日
に
ち

10月8日(水)

《行程》

18:10

天塩町役場から出発

20:15 リラックスヨガ終了

20:30 豊富町出発

18:50

豊富町ふらっと★きた到着

19:00

リラックスヨガ開始

21:10

天塩町役場に到着

天塩町運動教室LINE



申
込
み

10月7日(火) まで

人数に限りがありますので
事前にお申込ください

天塩町ファミリースポーツセンター(2-1873)
もしくは、天塩町運動教室のLINEから直接
メッセージください。

リラックスヨガ主催

豊富町保健センター

遠足ヨガ主催

天塩町教育委員会

協力 天塩町スポーツ協会

主管 (一社) 天塩スポーツ健康づくりラボ