



今月の内容

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 02 町民文化祭作品展示会 /
小中学校絵画書道展 | 08 町民カレンダー |
| 03 天塩中学校インターンシップ | 09 こんにちは栄養士です |
| 04 暮らしのお知らせ | 10 病院だより |
| 05 マチの伝言板 | 11 マチの話題 |
| 06 公設民営塾通信 / 運動教室通信 | 13 天塩小学校学芸会 /
町民文化祭舞台発表&敬老会 |
| 07 協力隊通信 | 14 ひとのうごき |



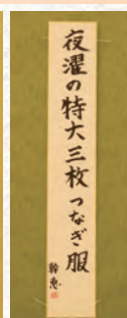
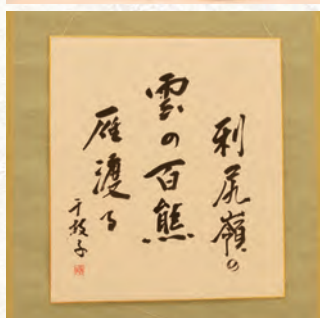
天塩川振老旧川のオオハクチョウ【11月6日】
(撮影：柳谷明伸)



今年も素敵な作品が
集まりました！



来年はあなたも何か
出品してみませんか？



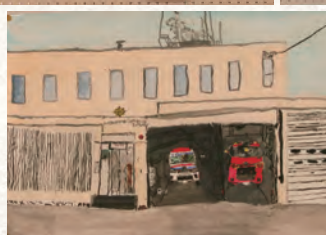
町民文化祭 作品展示会



二年 岩松明奈
白雲

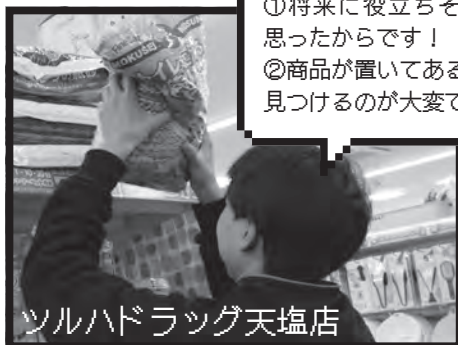


絵画展 中学生



舞台発表会と
天塩小学芸会は
13 ページへ





①将来に役立ちそうだなと思ったからです！
②商品が置いてある場所を見つけるのが大変でした。

ツルハドラッグ天塩店



①子供がかわいいし、幼い時先生方が楽しそうに見えたからです！
②たくさんの子たちがいっせいに話しかけてくると、うまく対応することが難しいと感じました。



認定こども園おひさま

①普段からお世話になっているこの美容室が、どのようにして作業をしているのか知りたかったからです。
②お客さんに使うものを洗ったりすることが大変でした。



美容室 BIJOUX



てしお温泉夕映

①掃除が好きなので掃除ができると聞いて夕映を選びました。
②実際に働いている人とのコミュニケーションや部屋の片づけなどが大変でした。とくに布団のカバーをつける作業がとても難しかったです。



10月9日、天塩中学生在町内の事業所などでインターンシップ（職場体験）を行いました。

この記事は、役場企画商工課で職場体験をした高橋爽陽花さんと稲上綾花さんの取材に基づき作成しています。

みんなへの質問

①どうして職場体験にこの場所を選んだのですか？
②職場体験を通して大変だと感じたことや感想を教えてください！

天塩中学校 インターンシップ



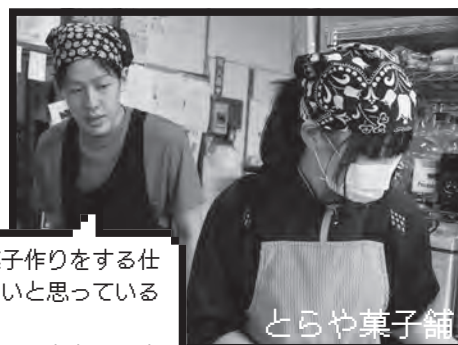
①消防署で働いている人が、普段どのような仕事をしているのか知りたかったからです。
②放水訓練の時に水圧で引っ張られる感覚が良かったです。



北留萌消防組合天塩支署

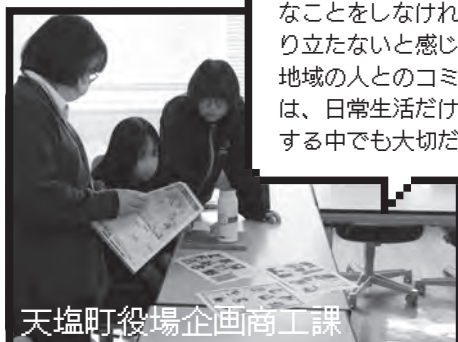


①将来お菓子作りをする仕事に就きたいと思っているからです。
②装飾をつけるときにうまくつかなかったり、配置を考えたりするのが大変でした。

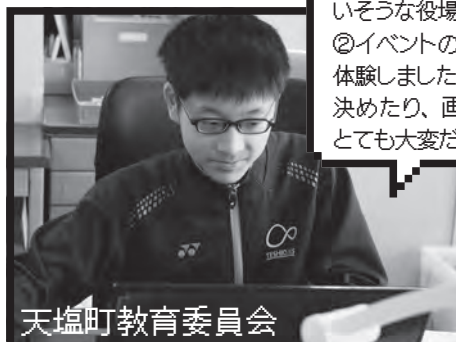


とらや菓子舗

デスクワークのほかにいろいろなことをしなければこの仕事は成り立たないと感じました。とくに、地域の人とのコミュニケーションは、日常生活だけでなく、仕事をする中でも大切だと思いました。



天塩町役場企画商工課



天塩町教育委員会

①将来は機械を使う仕事をしたいので、一番機械を使いそうな役場を選びました！
②イベントのチラシづくりを体験しましたが、字の配置を決めたり、画像を選ぶのがとても大変だと感じました。

暮らしのお知らせ

Information

天塩町賀詞交換会

天塩町賀詞交換会事務局

(総務課総務係)

☎01632(2)1001

町内の団体や個人の方を対象とした「天塩町賀詞交換会」を次のとおり開催します。新年の挨拶を交わす会として、また会場での懇親会について行います。

《日時》令和8年1月6日(火) 17時30分より(受付は17時より)

《場所》社会福祉会館 大ホール

《会費》2千円

参加をご希望の方は、12月19日(金)までに天塩町賀詞交換会事務局(役場総務課総務係)へお申し込みください。



暖房用燃料を助成します

福祉課福祉係

☎01632(2)1728

■冬の生活支援事業について

次の条件に当てはまる世帯に対し、灯油や薪などの暖房用燃料の助成を行います。

《対象》令和7年10月1日現在で、次の①～③の全てに該当する世帯
①世帯全員の住民税が非課税である
②天塩町に住民票があり、居住している ※施設入所や医療機関等への入院、または生活保護を受給している場合は対象外

③次の①～③のいずれかに該当する
(1)高齢者世帯…65歳以上の方がいる世帯
(2)障害者世帯…身体障害者手帳1級または2級、療育手帳A判定、精神障害者保険福祉手帳1級のいずれかを所持している方がいる世帯
(3)ひとり親世帯…配偶者と離別(死別)しており、20歳未満の子どもを扶養している世帯(他の家族と同居している場合は対象外)

《助成内容》100ℓ分の灯油
※燃料が灯油以外の場合は、灯油100ℓ相当分の現金支給
《申請方法》申請書に必要事項を記入のうえ、期限までに福祉課福

祉係または雄信内支所へ提出してください。

役場からお知らせします!



《申請期限》令和8年2月27日

落氷雪にご注意ください

留萌開発建設部・留萌振興局・天塩警察署・天塩町

毎年冬になりますと、屋根に積もった雪・氷・つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、死亡したりすることが、しばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、次のことには特に注意するようお願いいたします。

◆屋根の雪・氷・つららが道路に落ちる建物には、これに伴う事故を避けるため雪止めをつけるようにしてください。

◆雪止めがつけてあっても強さが足りなかったり、針金などがさびついたり古くなったりして切れて落ちることもあるので、必ず点検して、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。

◆落氷雪を未然に防止するため、

早めに除雪するとともに、除雪は必ず複数人で行い、歩行者や付近で遊んでいる子供などに十分注意するようにしてください。

◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、付着した雪や氷の除去を行うようにしてください。また、落氷雪の除去の際には、歩行者への十分な安全対策を行うようにしてください。

◆軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。

◆軒下や道路では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。

◆屋根から大量の雪が落ちたときは、直ちに事故がないかどうか確かめるとともに、歩行者の通行への影響を避けるため、速やかに除去してください。

◆交通事故・交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。



未納・滞納はありませんか?

徴収強化月間

天塩町収納率向上対策本部では、12月を町税・料金等の「徴収強化月間」と位置づけ、滞納者に対し、自宅訪問・勤務先訪問・差押えを中心とした徴収の強化を図ります。

なお、税外収入については、簡易裁判所の支払督促による申立ての実施を検討します。

また、納付されている方との不公平をなくすため、平成28年4月から「天塩町特定滞納者に対する行政サービスの制限措置に関する条例」を施行し、悪質な滞納者については、町が実施するサービスの一部を制限します。

納期内納付は、広く町民の皆様にお願しているところでありますが、まだ納付されていない方は、再度納付書を確認していただき、至急納付されますようお願いいたします。

皆様から納付いただいた税金・料金等は、皆様の暮らしを支える貴重な財源となります。

今後とも納期内納付につきまして、ご協力をよろしくお願い致します。

天塩町収納率向上対策本部
本部長 天塩町長 吉田 忠



マイナンバーカード
取得して5年目または10年目の方へ
更新の手続きのご案内
2、3ヶ月前に封筒が届くので、手続きしてね！

5年
こと
電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！

10年
こと
カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！

カードと電子証明書の有効期限は
マイナンバーカードの表面で確認できます

更新の有効期限の3ヶ月前からできます！

デジタル カード更新 検索

<https://www.digital.go.jp/updates>

「マイナンバーカード」と「電子証明書」には有効期限があります。有効期限はそれぞれに設定されており、更新手続きが必要です。

マイナンバーカードの有効期限について



マイナンバーカードや電子証明書の有効期限を迎える方には、期限の2〜3か月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、お早めに開封して、更新の手続きをお願いします。

《マイナンバーカードの有効期限》

カード発行時の年齢が、

① 18歳以上の場合…カード発行から10回目の誕生日まで

※ 2022（令和4）年3月31日までに、交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限はカード発行から5回目の誕生日までです。

② 18歳未満の場合…カード発行から5回目の誕生日まで

《電子証明書の有効期限》

年齢に関わらず、電子証明書の発行から5回目の誕生日まで

更新手続きについての詳細は、デジタル庁ホームページ「マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限・更新（<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/expiration-date>）」をご覧ください。



掲載を希望される方へ

1月号へ掲載を希望する方は、
12月10日（水）までにお知らせください。

企画商工課広報情報係

防災ひとくちメモ

冬のあらし、暴風雪への備え

本格的な冬を迎え上川・留萌地方では、発達した低気圧の通過や強い冬型の気圧配置によって、暴風雪に見舞われることが多くなります。

暴風雪の災害には、暴風による転倒や体温が奪われることによる低体温症等の人的被害や、視界不良や吹きだまりによる交通障害、電線着雪や飛散物による停電の発生などがあり、北海道では毎年のように発生しています。

特に、平成25年3月に道東地方を中心として発生した暴風雪では、吹き溜まりで立ち往生した乗用車の車内で、一酸化炭素中毒により親子4人が亡くなるなど、道内で9の方が亡くなる大きな災害となりました。

このような暴風雪災害を防ぐために、気象台では暴

風雪警報を発表するほか、暴風雪により広範囲に重大な被害のおそれがあるときには、気象情報に「数年に一度の猛ふぶき」「外出を控えてください」のキーワードを用いて発表し、厳重な警戒を呼びかけます。

暴風雪災害は、晴れて穏やかな天気から悪天へと急変したときに特に多く発生しています。暴風雪警報が発表されている地域では、今の天気が晴れや曇りでも決して油断せずに、不要・不急の外出は控えるようにしましょう。どうしても車で外出が必要なときは、車の立ち往生を想定して、防寒着や長靴、スコップなどを用意しておくとういでしょう。

《暴風雪への備え》

<https://www.data.jma.go.jp/sapporo/bosai/publication/boufusetu/img/ippan.pdf>

◆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>



公設 民営塾 通信

天塩町の皆さん、こんにちは。いつも大変お世話になっております。天塩町公設民営塾の岩立諭と申します。

この度、広報でしおにて、定期的に天塩町公設民営塾の活動を報告させていただきます。その中で、天塩高校生の

頑張りについても紹介したいと思います。

第1回目の今回は公設民営塾の概要についてです。

「天塩町公設民営塾」は、天塩町が天塩高校から日本全国の国公立、私立大学進学を目指す生徒を対象にした大学進学支援の為に学習塾になります。生徒一人一人の志望大学の受験科目に応じた授業をご提案させていただき、それぞれの志望大学にあった映像授業を専用タブレットにて視聴して学びを深めていきます。天塩町にある天塩高校へ通学しながら、将来の大学進学、そしてその先の夢に向かって、万全の準備ができます。また受講に必要な費用は全て、天塩町からご支援いただいております。

会場は「天塩高校」または「てしお温泉夕映」となります。実施時間は、曜日によって異なります。平日は 15:30 ～ 20:40 の間で前半は「天塩高校」、後半は「てしお温泉夕映」にて実施をしております。また週末や夏休みや冬休みの長期休業期間については、主に「てしお温泉夕映」で実施します。

公設民営塾で学び、天塩高校を卒業した生徒の皆様は北海道教育大学をはじめとした国公立大学や、北海学園大学や近畿大学などの道内外の私立大学でさらに学びを深めています。その中で、例えば教職や医療従事者を目指す生徒は、北海道教育大学や北海道医療大学、日本医療大学など志望校を早期に明確にし、受験科目の学習に取り組み「合格」という成果を挙げています。そのような生徒の多くはその学びを天塩町に持ち帰り、生まれ育った天塩町の為に、学びを生かしながら働きたいという希望をもっている生徒の皆様が非常に多いことに、公設民営塾担当としてのやりがい、そして責任を感じております。

これから迎える本格的な受験シーズンに向けて、公設民営塾で頑張る天塩高校生をぜひ応援してください。

運動教室 通信

日本人の骨格に合わせたセルフケアやストレッチ「はじめての古典ヨーガ」を開催します。難しいポーズはなく、体が硬い人・腰痛や肩こりにお悩みの方も気軽に参加いただける内容になっています。

講師は愛知県在住の上村由夏先生。2024 年まで anan Web 版 anan beautiful+ にてからだケアの連載をするなど、各媒体

で執筆活動もしながら現在は全国を旅する移動教室型スタイルで活動中です。

予約不要となっておりますのでお気軽にご参加ください。

参加費 無料

はじめての
古典ヨーガ

難しいポーズはなく、身体が硬い人や男性も是非ご参加ください

12月12日(金) 19:00 - 20:15

天塩町社会福祉会館 大ホール



運動教室 LINE

◆お問い合わせ・お申し込み◆

天塩町ファミリースポーツセンター ☎ 01632 (2) 1873 もしくは天塩町運動教室 LINE にて

主催：天塩町教育委員会 運営：(一社) 天塩スポーツ健康づくりラボ

エルタックス
eLTAX

道税・町税の申告がネットできる

北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステム eLTAX を利用して、道税(法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等)及び市町村税(個人住民税・法人市町村民税・固定資産税(償却資産)・入湯税等)の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。

また、一部の税目を除き電子納税することもできます。

▶エルタックスホームページ <https://www.eltax.lta.go.jp/>

▶ヘルプデスクへのお問い合わせ ☎ 0570-081459

▶eLTAX をご利用できる時間 8:30 ～ 24:00 (土日祝日、年末年始を除く)

◆お問い合わせ先◆

北海道留萌振興局税務課 ☎ 0164 (42) 8416 住民課税務係 ☎ 01632 (9) 7750

天塩高校 1 年生

総合的な探究の時間 植樹体験に参加して

皆様、こんにちは。天塩町地域おこし協力隊・天塩川歴史資料館学芸員の
前川です。

10月10日、天塩高校1年生が総合的な探究の時間のフィールドワークとして植樹体験を行い、私も同行しました。同日は振老沼で野鳥観察も実施しました。

天塩川下流域には生態系の上位に位置する天然記念物で絶滅危惧種のオジロワシが生息しています。この植樹は、オジロワシが餌を捕まえやすい環境（止まり木）を整え、地域の生態系・環境保全につなげることを目的としています。

移動途中には、国の天然記念物である渡り鳥「オオヒシクイ」の群れを観察できました。振老沼は天塩川の河川改修によって天塩川と分離されて出来た三日月湖です。春と秋には雁類が立ち寄る重要な中継地です。到着後は野鳥観察壁から双眼鏡を使い、生徒たちと、鷺をはじめ、さまざまな鳥を観察しました。

植樹体験では土がぬかるみ、長靴が埋まって抜け出せなくなる生徒もいましたが、泥だらけになりながらも苗木を植えようと懸命に取り組んでいました。オジロワシを見ることはできませんでしたが、生徒たちにとって環境保全の意義を学ぶ貴重な機会となりました。



◀バスに驚いて飛び立つ

オオヒシクイの群れ

オオヒシクイは、シベリア東部で繁殖し、日本に冬鳥として渡来する大型の雁（ガン）の仲間です。体長約90～100cm、翼を広げると180cm以上にもなる迫力ある鳥で、国の天然記念物にも指定されています。春になると、カムチャツカ半島へと渡ります。

天塩川歴史資料館の今年度の営業は終了し、1473名(昨年度1,171名)と多くの方にご来館いただきました。誠にありがとうございます。来年度はさらに入館者数を増やすため、新しい企画展の準備や展示解説の改善、町民の皆様と楽しめるイベントを企画し、より魅力的な資料館を目指してまいります。今後とも天塩町地域おこし協力隊をよろしくお願いいたします。

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 時までに出してください。
- ・12 月の回覧日は 10 日と 24 日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶月

令和 7 年 12 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
11 月 30	12 月 1 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13 時 30 分～15 時	2 ●運転免許更新時講習 [社会福祉会館] ・優良 13 時	3	4	5	6 ●運転免許更新時講習 [豊富町定住支援セ ンターふらっときた] ・優良 13 時 ・一般 14 時 ・違反 15 時 30 分
7 ●第 17 回天塩町地 域福祉大会 [社会福祉会館] 9 時 30 分～12 時	8 + 糖尿病内科外来	9	《町内回覧日》 10 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10 時～12 時	11 + 眼科外来	12 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10 時～12 時	13 ●運転免許更新時講習 [遠別町生涯学習セ ンターマナビィ 21] ・優良 13 時 ●天塩高校吹奏楽局 定期演奏会 [天塩高校体育館] ・開場 13 時 ・開演 13 時 30 分
14	15 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13 時 30 分～15 時	16	17	18	19 ○託児の日	20
21	《冬至》 22 + 眼科外来 	23 ○小・中学校冬休み (～1 月 15 日)	《町内回覧日》 24	25 + 産婦人科外来	26 + 小児科外来 ○乳児健診 12 時 40 分～13 時	27
28	29	30	《大晦日》 31 ●役場年末年始閉庁 (～1 月 5 日)	1 月 1 ※ごみ収集お休み	2 ※ごみ収集お休み	3

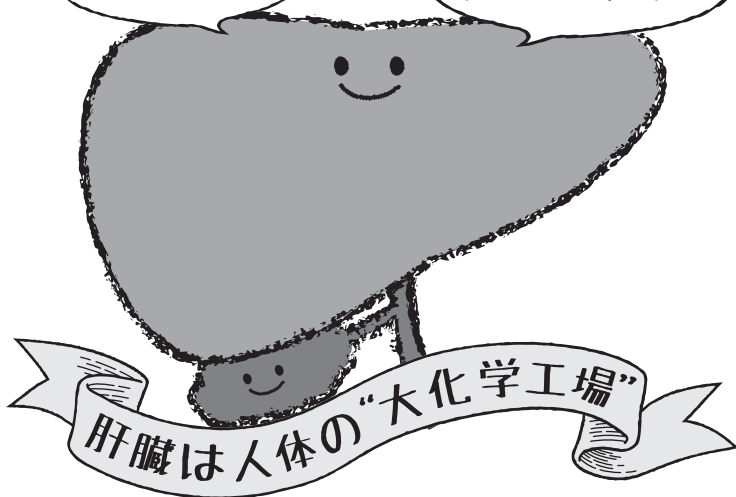


こんにちは栄養士です
肝臓を守ろう！
 ～健康に配慮したお酒の飲み方～



アルコールの解毒が
最優先の仕事！

三大栄養素の代謝を
すべて引き受けます！！



解毒工場

体に有害な物質（アルコール、薬、食品のあく等）を無害にして体外へ出します。

栄養の代謝工場

糖、脂肪、たんぱく質を使いやすい形に変えます。

- ・たんぱく質：たんぱく質は90%肝臓で作られます
- ・糖エネルギー：血糖量を一定にして、余った糖はグリコーゲンとして蓄えます
- ・コレステロール合成：コレステロールや中性脂肪をつくります

胆汁づくり工場

脂肪の消化・吸収を助ける胆汁をつくり、胆のうへ送ります。

年末年始は、家族や仲間との集い等、飲食を楽しむ機会が増えやすい時期です。
 令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）」が公表され、考慮すべき飲酒量や飲酒の際の留意点が明記されています。
 過度な飲酒は、栄養の代謝を担う肝臓にとって大きな負担となり、健康だけではなく様々な影響をおよぼします。お酒への関心と理解を深め、健康に配慮した飲み方を意識し、我慢強く働き者の肝臓を守ってあげましょう。

●お酒との付き合い方を見直してみよう

- * あらかじめ量や時間を決めて飲酒する。
 - * 飲酒前、飲酒中にきちんと食事や水分を意識して摂り、血中アルコール濃度を下げる。
 - * おつまみは、揚げ物や塩分の多いものを控える。
 - * 1週間のうちに、飲まない日を作り、肝臓を休ませる。
- 飲酒量を把握しましょう
 お酒の量だけでなく、その中に含ま

れる「純アルコール量」を確認しましょう。

生活習慣病のリスクを高める量は、男性40g以上、女性20g以上とされていますが、すべての人に当てはまる基準ではありません。体調や疾患等によって異なるため、自分に合った量で健康に配慮した飲み方をすることが大切です。

飲んだお酒の種類と量を選択することで、純アルコール量と分解時間を簡単に把握できる「アルコールウォッチ」をご活用ください！

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
 飲んだお酒を選ぶと
 純アルコール量と分解時間を計算します

＼スマホで簡単＆スグ計算！／

登録不要
WEBページで気軽にチェック

飲酒運転は法律で禁止されています。

妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

純アルコール量
20g って
どれくらい？

日本酒
(15%)
180ml

ワイン
(12%)
200ml

焼酎
(25%)
100ml

ビール
(5%)
500ml

チューハイ
(7%)
350ml

ウイスキー
(43%)
60ml

- ・ハイボールは1缶350ml程度が目安です。
- ・焼酎の水割りは、作り方によって摂取量が異なります。
- ・お酒は栄養成分表示やアルコール濃度を確認して選択しましょう。



朝晩の冷え込みが増し、湯気の立つ鍋が恋しい季節になりました。そんな冬の食卓におすすめなのが、中国の家庭料理「ピエンロー鍋（扁炉鍋）」です。

白菜と干し椎茸、鶏肉を使った、やさしい味わいの鍋です。



■白菜のやさしい甘みと「グルタミン酸」

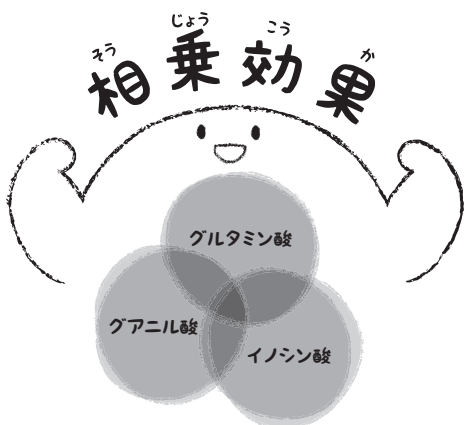
ピエンロー鍋の主役は、なんといっても白菜です。火を通すことで、葉はとろりと柔らかくなり、芯の部分からはやさしい甘みと「グルタミン酸」といううまみ成分がしみ出します。白菜はカロリーが低く、ビタミンCや食物繊維も豊富。冬場の風邪予防や腸内環境の改善にも役立ちます。

■干し椎茸の香りとうまみの深み

鍋に欠かせないもうひとつの食材が干し椎茸です。干すことでうまみが凝縮し、「グアニル酸」という成分が生まれます。椎茸を戻したときの戻し汁にも、このうまみがたっぷり。スープに加えれば、香り高く、深みのある味わいに仕上がります。干し椎茸にはビタミンDが豊富に含まれており、骨の健康を支え、免疫力アップにも効果的です。

■鶏肉のコクと「うまみの相乗効果」

鶏肉には「イノシン酸」といううまみ成分があります。このイノシン酸が、白菜のグルタミン酸や椎茸のグアニル酸と組み合わせることで、うまみが何倍にもふくらむ「相乗効果」が生まれます。鶏モモ肉を使う



と、煮込むほどにコクと旨みが出て、他の具材と見事に調和します。鶏肉は良質なたんぱく質の供給源で、疲れた体をやさしく支えてくれます。

■簡単にシンプルだからこそ飽きない味

この組み合わせこそが、ピエンロー鍋の最大の魅力。調味料を控えめにしても、素材のうまみだけで十分に満足できる深い味わいになります。

作り方はとても簡単です。鍋に干し椎茸の戻し汁と椎茸を入れ、切った鶏肉と白菜を交互に重ねて煮込むだけ。

白菜はそぎ切りにして切り口を大きくすることで、うまみ成分が多く出ます。お肉は豚肉や肉団子でも美味しくです。

■食べ方にだけルールあり

- ①取り分ける自分の器にほんの少しの塩とゴマ油を入れる。
 - ②鍋の汁をすくい入れて①をとく。
 - ③②で自分好みの味を探すのも楽しいのひとつです。
- ②に鍋の具材を入れて食べる。
塩とゴマ油で調味するのがこの鍋の王道とのことです。私は個人的に一味唐辛子やラー油、ゆず胡椒、

ボン酢など使って様々な味を楽しんでいます。

お好みで春雨を加えれば、食べごたえがアップ。最後は中華めんや雑炊で食べるのがおすすめです。スープに白菜と椎茸、鶏のうまみが凝縮されているので、最後の一口までおいしく味わえます。

おかず感覚で食べられる、具たくさんさんのスープとしても今夜の一品にどうぞ。

この冬は、「ピエンロー鍋」で、心も体もほかほかに。笑顔が広がる、あたたかな時間をお楽しみください。

文責…管理栄養士 高原 功江



地方創生支援官 による特別講演



本年度、国の「地方創生伴走支援制度」採択により地方創生施策について町が支援を受けている支援官3名・出口岳人氏（総務省から出向・日本郵便地域共創事業部長）、河津豪氏（農林水産省大臣官房デジタル戦略グループ課長補佐）、新瀨瑞紀氏（財務省大臣官房総合政策課課長補佐）が来町しました。10月17日、天塩町役場にて出口支援官を講師に、町長、議長、職員、北海道（総合政策地域創生推進室主幹、留萌振興局長、地域創生部長）ら約40名が参加し特別講演会を実施。講演では「官民連携・協働のまちづくり」を主題に人口と財政が縮小する状況下での持続可能な自治体運営における活動人口創出、課題解決の手法等について説明しました。また翌日には農業関係者との意見交換、現地視察を行いました。



▲持続可能な自治体運営について講演を行う出口支援官

テトテプラス ハロウィン



10月19日、サニースペース（海岸通4）で毎月恒例のコミュニティカフェ「tetto plus」（テトテプラス）が開催されました。今回はハロウィン企画として、仮装をしてスタッフを「おどした」人々にはお菓子が配られ、小学生までの子どもには無料のホットココアも配られました。カフェ内もハロウィン風に飾り付けられ、訪れた人々は「ドラキュラソード」や「ハロウィンパフェ」などの特別メニューを楽しみました。

このほか、カフェ内ではマツサジ店の出店やアクセサリーの販売、天塩陶芸サークルによる作品販売、天塩町母子寡婦会による赤い羽根共同募金運動も行われました。



▲仮装した人もちらほら



ピアノとコントラ バスのコンサート



10月20日、社会福祉会館で教育委員会主催による「てしおほっと！HOT！ミタウコンサート」が開催され、コントラバス奏者の鈴木初さんとピアノ奏者の仲鉢莉奈さんが演奏を披露しました。第1部は愛の挨拶から始まり、ベートーヴェンの「ピアノソナタ第31番より第1楽章」や「アヴェ・マリア」4曲の聴き比べなど、作曲家のエピソードを添えながらクラシック音楽に明るくくれない人でも親しみやすい構成となっており、第2部は二転して誰もが聴きなじみのある映画音楽や歌謡曲を披露。オーケストラでは主旋律をとることが少ないコントラバスの表情豊かな音色と、流麗なピアノのハーモニーが観客を魅了していました。



▲演奏する仲鉢さん（左）と鈴木さん（右）

天塩町表彰式



10月31日、天塩町議会議事室において天塩町表彰式が行われ、受賞者に対して表彰状が授与されました。受賞者は次の方々です（功績表彰1名、善行表彰1名・3団体、勤続表彰2名）。

《功績表彰》

■横溝 茂さん
昭和59年に天塩ちびっこレスリング少年団を創設し、監督として長きにわたり自身の経験を生かした育成指導にあたり、天塩町の教育及びスポーツの振興発展に多大なる貢献をされました。

《善行表彰》

■小柳 明雄さん
多額の金員を寄附され町勢伸展に寄与されました。

《勤続表彰》

■岸山 久美子さん
天塩町選挙管理委員会委員として、12年以上の永きにわたり、公平かつ適切な執行に貢献されました。

■満保 豊さん
天塩町農業委員会委員として、12年以上の永きにわたり、農業行政の伸長発展に貢献されました。

■合同会社ユースエナジー浜頓別様
多額の金員を寄附され町勢伸展に寄与されました。

■天塩地区砂利協同組合及び
天塩港湾施設利用組合 様
多額の金員を寄附され町勢伸展に寄与されました。

■天塩商工会女性部 様
長きにわたり「道の駅てしお」周辺の清掃・花壇整備等を行い、施設の環境整備と積極的に社会奉仕活動を続け貢献されました。



▲（1列目左から）吉田町長、《功績表彰》横溝さん、《善行表彰》小柳さん、横山議長
（2列目左から）《勤続表彰》満保さん・岸山さん、《善行表彰》天塩地区砂利協同組合及び天塩港湾施設利用組合様・天塩商工会女性部様 ※合同会社ユースエナジー浜頓別様は欠席



▲「ライラック」を演奏する部員らとゲストの小林校長

天塩中学校 定期演奏会



11月2日、天塩中学校体育館にて同校吹奏楽部による「第26回定期演奏会」が開催されました。第1部は今年度のコンクール課題曲である「祝い唄と踊り唄による幻想曲」や、吹奏楽の名曲「吹奏楽のための民話」などを演奏。第2部は有名な映画やアニメの楽曲を中心に披露し、「ライラック」では小林剛校長がエレキギターを携えゲスト出演するサプライズも。「アナと雪の女王」「となりのトトロ」では天塩高校吹奏楽局が加わり、厚みを増した演奏で盛り上げました。部員6名という小編成ながら、1人ひとりの丁寧な演奏から日頃の練習ぶりが窺える演奏会となりました。

在住外国人 との交流



11月6日、町内に在住し就労している外国人36名が参加する研修交流会を、てしお温泉「夕映」にて開催しました。研修会では公益財団法人北海道結核予防会の講師より「結核の予防」について、天塩警察署から「防犯と日本のルール」についての説明受けました。また、日本語を学習するゲームも体験。交流会では、吉田町長、町議会議員、町民も参加して、各自、手巻き寿司を体験しながら会食交流を行いました。



▲手巻き寿司を体験・見学する在住外国人の皆さん



▲セレモニーでの記念撮影

ファイターズ応援 大使プロジェクト



北海道日本ハムファイターズは、2023年から10年をかけて道内すべての市町村をファイターズ選手全員で応援する「北海道応援大使プロジェクト」を実施しています。11月9日にエスコンフィールドエゾKAO（北広島市）で行われたセレモニーでは、留萌・宗谷が来年度の対象地域となることが発表されました。セレモニーには管内市町村の小学生らが招待され、天塩町からは穴戸晴哉さん（6年生・羽幌フェニックス所属）が参加。秋季キャンプの見学や選手とのフォトセッション、サイン会などを体験しました。来年度から留管内で様々なイベントが開催される予定です。で、続報をお待ちください。

非常用持出袋 を配布



11月9日、天塩町女性防火クラブ（中村和子会長）は、町内に在住する75歳以上の一人暮らし世帯に非常用持出袋を配布しました。非常用持出袋とは、防災用品や貴重品など避難に必要なものをあらかじめ収納しておく、緊急時に素早く持ち出して安全に避難できるようにするためのものです。クラブ員らが毎年手作りしています。当日は中村会長以下8名が参加し、18世帯に防火を呼びかけながら配布しました。



▲活動に参加した女性防火クラブ員ら



▲講演に集まった町民ら

糖尿病を 知ろうカフェ



11月9日、ふれあいセンターで「糖尿病を知ろうCafe」が開催されました。昨年度、3回にわたり開催され好評を博した講演会の4回目にあたり、町立病院の糖尿病内科出張医である統木淳氏が「糖尿病って遺伝するの？」をテーマに講演を行いました。糖尿病の基本的な知識のおさらいに始まり、遺伝には変えられない遺伝（DNA）で受け継がれた要素と変えられる遺伝（生活環境）があること、我慢することだけを考える食事療法ではなく食事を楽しむ方法を考えること、健康づくりも仕事と同じように「目標と期限」を明確にすることで成功へ近づけることなどを説明し、密度の高い内容に参加者らは関心を寄せていました。



1年生「大きなかぶ〜ももたろうのそのごのおはなし〜」



4年生「ムササビ子ども組」



天塩小学芸会



5年生「No learning No star」



2年生「おしゃべりなめだまやき」



3年生「春の小川 + クラシックメドレー + YOSAKOI = 限界突破」



6年生「COSMOS」



ストリートダンスサークルL★44°



カンパニユ



天塩中学校吹奏楽部

町民文化祭 & 敬老会 舞台発表会



Piccoli pianisti



かりんこ YOSAKOI ソーランスクール



ものまね芸人
るみるみ



ジャグリング & マジック
KURO



はまなすコーラス



インドネシア



琴麗会



紙面の都合上、
こども園お遊戯会は
来月号に掲載します



▲ 10月15日に行われた感謝状贈呈式

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。
《鏡沼海浜公園キャンプ場炊事棟の塗装》
・日本高圧コンクリート株式会社

地域貢献企業

のご紹介



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

(山手通7)
田辺 稜飛^{いずと}さん
太一さん・胡桃さんの長男

●結婚おめでとうございます

(雄信内)
堀江 航平さん
黒田 愛梨さん

◆ごめいふくをお祈りします

(海岸通6)
田形 幸子さん (76歳)
(西雄信内)
佐藤 すみ子さん (82歳)
(山手通3)
橋本 久美子さん (86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》

海岸通6 田形 正勝さん
西雄信内 佐藤 俊直さん
山手通3 橋本 裕さん
■恵愛荘へ
海岸通11 赤塚 美代子さん
新地通10 堀 正直さん
西雄信内 藤 正直さん

編集後記

いつも「広報てしお」を「愛読いただきありがとうございます。広報担当の菅野です。」

♪町民文化祭では、お仕事の傍らで、また歳を重ねてもなお、好きなことに取り組み続けている皆さんのパワーを感じることができ、出展者の1人としてもよい刺激をいただきました。

♪皆さんは「グランマ・モーゼス（モーゼスおばあちゃん）」というアメリカの画家をご存じでしょうか。片田舎の農婦であつたモーゼスは刺繍を趣味にしていたが、リウマチが悪化して作業を続けるのが難しくなり、油絵に転向したのは70歳を過ぎてからだつたといひます。近所のドラッグストアに飾つていた作品がたまたま美術品コレクターの目に留まつたことで、モーゼスの才能は日の目を見ることになりました。ニューヨークのギャラリーで初の個展が開催された時、モーゼスはなんと80歳。四季折々の農村の風景と、そこで生き生きと働く人々の姿を素朴なタッチで描き続け、101歳で亡くなるまでの間にたくさん作品を残しました。心のままに創作活動をし、高齢になつてから思いがけず有名になつたモーゼスのように、皆さんの中にもまだ誰にも気づかれていない才能が眠っているのかもしれない。来年度もたくさん作品が見られることを楽しみにしています。

♪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係までご連絡ください。

ひとのうごき



---人口---
2,550人 (± 0)
男 1,316人 (+ 1)
女 1,234人 (- 1)
---世帯数---
1,427世帯 (± 0)
(令和7年10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

12/25

・国民健康保険税 (7期)



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)

