

天 然 し じ み の ふ る さ と



# てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

2026

4

No.825



## 今月の内容

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 02 暮らしのお知らせ        | 08 病院だより             |
| 04 マチの伝言板 / 運動教室通信 | 09 こんにちは地域包括支援センターです |
| 06 協力隊通信           | 10 マチの話題             |
| 07 町民カレンダー         | 12 ひとのうごき            |



夕暮れの天塩川河口のオオハクチョウ【3月6日】  
(撮影：柳谷明伸)

# 暮らしの Information お知らせ

## 粗大ごみの収集日

西天北五町衛生施設組合  
☎01632(5) 1154

### ■粗大ごみの収集日について

粗大ごみの収集は、4月から11月までの第一金曜日(電話予約による戸別収集を行っています。お申し込みは収集日の前々日の水曜日までです。昨年度までと曜日が変更されていますのでご注意ください)。

### ■粗大ごみの出し方

- ① 西天北五町衛生施設組合に電話で申し込み、受付番号を取得します。なお、ごみ収集事業者である株式会社スガイ ☎01632(2) 1748でも申し込みいただけます。
- ② 粗大ごみ処理券(シール)を取扱小売店で購入します。
- ③ 処理券に先ほどの受付番号と名前を記入し、粗大ごみの見やすいところに処理券を貼り付けます。
- ④ 申し込み時に打ち合せした日に玄関前に出してください。

### ■補足事項

直接搬入する場合は、土日、年末年始(12月31日～1月3日)の休み以外はいつでも受入れしています(受入時間は、午前9時～正午、午後1時～午後4時)。

直接搬入する場合は、組合に申し込む必要はありません。直接、西天北リサイクルプラザへ搬入してください。粗大ごみ処理券もプラザで販売しています。

以前の粗大ごみ処理券(500円の記載あり)は使用

回収月	申込締切日	収集日
4月	4月1日(水)	4月3日(金)
5月	4月28日(火)	5月1日(金)
6月	6月3日(水)	6月5日(金)
7月	7月1日(水)	7月3日(金)
8月	8月5日(水)	8月7日(金)
9月	9月2日(水)	9月4日(金)
10月	9月30日(水)	10月2日(金)
11月	11月4日(水)	11月6日(金)

役場からお知らせします!



できません。ごみ袋販売店に古い粗大ごみ処理券をお持ちいただき、追加の40円を支払えば新しい処理券と交換できます。新しい処理券には金額の記載はありません。

## 日常生活活動支援券

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

天塩町にお住まいで、次に該当する方に「日常生活活動支援券」を交付いたします。希望される方は、印鑑を持参のうえ、福祉課福祉係または雄信内支所へお越し下さい。

## 交付の対象になる方

### 【最大 30 枚交付】

- ① 70 歳以上の高齢者

### 【最大 48 枚交付】

- ② 80 歳以上の高齢者※
- ③ 身体障害者手帳 1～2 級(肢体障害の場合 1～4 級まで)所持者
- ④ 精神障害者保険福祉手帳 1 級所持者
- ⑤ 療育手帳 A 判定の者
- ⑥ 要介護認定を受けた者

※②～⑥で交付を希望される方は、対応する本人確認書類(運転経歴証明書、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、療育手帳)をご持参ください。

※②に該当する方のうち、運転免許を返納した方は、**返納したその年度に限り、追加で 24 枚交付**しますので、運転経歴証明書をご持参ください。

※年度の途中から券の交付を受ける方は、月割の枚数となります。

★原則、ご本人しか利用できません

・入浴券として利用する場合、介助が必要な場合はその介助者も利用できます。

・ハイヤー運賃助成券としてご本人以外が利用する場合、買い物などの用事を依頼された介助者や親族の方に限り、利用できます。

・亡くなられた方の券を使用することはできません。交付された方が亡くなったときは、役場へお返しいただけますようお願いいたします。不正利用が判明した場合、券の返還を命じるほか、今後の交付を停止いたします。

★切り取ってしまった券は利用できません

・一度切り取ってしまった券は無効となり、使用することはできません

きません。

・誤って券を切り取ってしまった場合は、券と一緒に冊子をお持ちください。

★紛失による再交付はできません  
・券をなくしてしまった場合、再交付はできませんのでご注意ください。ただし、汚損・破損してしまった場合は、残りの枚数分の券を交付します。

## 「TESHIO-ZINE」を配布します

企画商工課広報情報係

☎01632(2) 1001

■町の魅力を表現した冊子、配布します

天塩町に幾度も訪れた日本大 学芸術学部の学生が、天塩町の 人や自然の魅力を表現する冊子 「TESHIO-ZINE」(A5判28頁) を製作・発行しました。希望される方は役場企画商工課にて配布いたします。

※部数には限りがあります。



**国民年金**

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

**■退職した時は届け出を！**

会社を退職した時は、厚生年金の加入も終わります。退職した時に60歳未満であれば引き続き国民年金に加入しなければならぬため、役場へ届出が必要となります。また、保険証の扶養に入っていた配偶者についても同様に届出が必要となります。

《手続きに必要なもの》

- ・年金番号のわかる書類
- ※手続きの際に退職した日を認らせていただきます。

**■納付は便利な口座振替で！**

令和8年度の国民年金の保険料は1ヶ月**1万7920円**です。現金で納付するほかに口座振替制度があります。納め忘れもなく、毎月、金融機関等に行く手間も省けて大変便利です。  
《お得な割引制度もあります》  
・早割制度：当月分の保険料を当月末に振替することによって、各月60円割引になります。  
・前納制度：一定期間の保険料をまとめて振替することに

よって、最大1万7370円割引になります。

《割引額(口座振替納付の場合)》  
・6ヶ月前納…1220円お得  
・1年前納…4510円お得  
・2年前納…1万7370円お得

※4月～9月分の6ヶ月前納、1年前納、2年前納は2月末をもって受付を終了しています。  
※金融機関との手続きの関係上、振替希望月の前月上旬までにお申し込みください。

種類	保険料の額	免除期間の老齢年金の額	所得審査の対象
免除	全額免除	0円	申請者本人とその主たる世帯中(対象者が失業中は審査対象外)
	3/4免除	4,480円	
	半額免除	8,960円	
	1/4免除	13,440円	
猶予	納付猶予	0円	申請者本人とその配偶者
	学生納付特例	0円	申請者本人

**■保険料を納められないとき**

経済的な理由などにより保険料の納付が困難なときは「全額免除制度」「一部納付制度」「納付猶予制度」があります(左上表)。また、学生の方には「学生納付特例制度」があります(いずれも所得審査あり)。未納にしてみてください、将来の老齢年金だけでなく、万が一のときに障害年金・遺族年金が受給できない場合があります。免除は過去2年1ヶ月分まで遡って申請が行えます。

《手続きに必要なもの》

- ①年金番号のわかる書類
  - ②所得審査の対象者が失業中の場合は「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険被保険者離職票」
  - ③学生納付特例の申請は「在学証明書」又は「学生証の写し」
- 《追納制度があります》  
免除や納付猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば納めることができます。

**■年金請求書が届いたら……**

年金を受け取る権利のある方には、支給開始年齢に達するお誕生日の約3ヶ月前に、年金請求書が届きます。請求手続きはお誕生日の前日から可能です。

また、66歳以降に請求して受け取る年金額を増やせる繰り下げ請求もごさいます。希望される方はお気軽にご相談ください。  
《手続きに必要なもの》

- ①通帳
- ②身分証明書

**児童手当制度**

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

**■児童手当制度について**

児童手当は、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給されます。  
支給額は次のとおりです。  
4月・6月・8月・10月・12月・2月に、それぞれの前月分までの手当を支給します(例えば、4月の支給日には2～3月分の手当を支給します)。

**■認定請求について**

お子さまが生まれたときや、他の市町村から転入してきたときには、現住所の市区町村に認定請求書を提出する必要があります。

《認定請求に必要なもの》  
・通帳の写し

・保護者のマイナンバーが確認できる書類  
※ほかの市区町村から転入された方は、前住所地で発行された所得証明書が必要です。  
※この他にも、必要に応じて提出いただく書類があります。

**■各種届出について**

次のいずれかに該当するときは届出が必要です。  
①児童を養育しなくなつたなどにより、支給対象児童がいなくなつたとき  
④他の市区町村へ転出するとき

児童の年齢	児童手当の額 (1人あたり月額)
3歳未満	15,000円 第3子以降は30,000円
3歳以上 高校修了前	10,000円 第3子以降は30,000円

※「第3子以降」とは、大学生年代まで(22歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3人目以降をいいます。



令和7年度  
調理師試験

調理師法第3条の2第1項の規定に基づき調理師試験を、次のとおり実施します。

■受験案内

《試験日時》8月25日(火) 13時30分～16時まで  
《試験地》稚内市(住所地が天塩町・遠別町の方)  
《試験科目及び試験方法》食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論についての筆記試験  
《受験資格》学校教育法(昭和22年法律第26号)第57条に規定する者で、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、

学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業、そらざい製造業、複合型そらざい製造業に掲げる営業において令和8(2026)年5月15日までに2年以上調理の業務に従事した者  
《受験願書の提出先及び受付期間》  
(1)提出先…最寄りの保健所又は支所  
(2)受付期間…4月30日(木)から5月15日(金)まで  
※郵送の場合、5月15日(金)までの消印のあるもの限り受け付けます。  
《提出書類》  
(1)調理師試験受験願書(6,900円分の北海道収入証紙を貼付) ※裏面は調理業務経歴証明欄となっております。  
(2)調理師試験受験者整理カード(出願前3ヶ月以内に脱帽して、正面上半身を撮影した写真を貼付)  
(3)調理師試験入力通知書

◆お問い合わせ先◆

北海道留萌保健所企画総務課企画係  
☎0164(42) 8326  
北海道留萌保健所天塩支所  
☎01632(2) 1179

YOSAKOIソーラン祭り  
祭り市民審査員募集

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会では「市民審査員」を募集します。  
《日時》6月13日(土) 9時30分～19時、14日(日) 9時30分～21時の中で3時間程度  
《場所》札幌市中央区大通公園周辺  
《活動内容》YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査  
《定員》180人程度(抽選)  
《申込》4月1日(水)～24日(金)の期間に、公式ホームページ(<https://www.yosakoi-soran.jp/>)から申し込み下さい。郵送やFAXでの応募は受け付けておりません。

◆お問い合わせ先◆

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会  
☎011(231) 4351  
FAX011(233) 4351  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4階

防災ひとくちメモ

レベル4大雨危険警報が新設されます

2026年5月下旬から、気象台が発表する注意報、警報、特別警報などの防災気象情報に「レベル4〇〇危険警報」が新設されます。〇〇には、大雨、土砂災害、河川氾濫、高潮が入ります。さらに、雨や高潮に関連する防災気象情報の名称に「レベル」が付記され、避難に関する情報の「警戒レベル」に対応させます。

避難に関する情報のうち「警戒レベル4」は、危険な場所から全員避難する必要がある状況です。レベル4大雨危険警報などが発表されたら、安全な場所からは動かず、大雨災害の危険がある場所からは離れて安全な場所への避難を判断して

ください。詳しくは気象庁ホームページの特設サイトをご覧ください。

《新たな防災気象情報について(令和8年～)(気象庁ホームページ特設サイト)》  
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownbosai/keiho-update2026/>

◆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>



## 協会けんぽ からのお知らせ

### ■令和8年度の保険料率改定

令和8年3月分(4月納付分)から、健康保険料率は10・28%(マイナ0・03ポイント)、介護保険料率は1・62%(マイナス0・03ポイント)となります。

また、令和8年4月分(5月納付分)より始まる子ども・子育て支援金率は0・23%となります。

各都道府県の健康保険料率は、地域の医療費等に基づいて算出されます。医療費上昇を抑えるため、次の取り組みへのご協力をお願いします。

### 《皆々まご願うこと》

- ・協会けんぽの生活習慣病予防検診・特定保健指導(健康サポート)を受けていただくこと。
- ・特定保健指導(健康サポート)を受けた方は、プログラムの最後まで取り組むとともに、必要に応じて医療機関を受診していただくこと。
- ・ジェネリック医薬品の使用促進をはじめとする上手な医療のかけり方を実践していただくこと。
- ・企業を挙げて健康づくりに取

り組んでいただくこと(健康事業所宣言)。

### ◆お問い合わせ先◆

全国健康保険協会(協会けんぽ)  
北海道支部  
北海道支所  
〒0111-726 0352  
☎011(726)0352

### 特急はぼろ号が 変わります

令和8年4月1日より、沿岸バス・特急はぼろ号のダイヤが改正されます。

・豊富札幌線が4往復から3往復に減便されます(下表参照)。

ご利用の際はご注意ください。

- ・遠別町内の停留所を「遠別出張所」から「遠別」に変更します。
- ・札幌行の休憩先を「はぼろ温泉サンセットプラザ」に変更し、新たに札幌行の乗車取扱いも開始します。
- ・留萌〜札幌間の所要時分を5分延長します。



## ！ てしお温泉「夕映」 臨時休館日について

てしお温泉「夕映」につきまして、施設整備のため、次の期間は臨時休館とさせていただきます。

《期間》4月13日(月)〜17日(金)

掲載を希望される方へ

5月号へ掲載を希望する方は、4月8日(水)までお知らせください。

企画商工課広報情報係

ダイヤ改正の影響を受ける便		3/31まで	4/1から
札幌行	51便	天塩 15:43発	ナリ、り みなり とは 幌が 羽が 天塩 ま
豊富行	111便	札幌 09:30発	ナリ、り みなり とは 夕と 幌終 羽が 天塩 ま

## 令和8年度 個別運動教室リニューアルのお知らせ

### 運動教室 通信



運動習慣を定着し、定期的な測定をモチベーションとしたい方へ

参加費無料

**優先** ■社会保険の方 各10名程度  
■BMI 25以上の方 ■健康診断結果を提出可能な方  
■65歳以下の方

**内容** ■改善したい数値・目標の確認  
■体成分分析器による測定(初回と最終以外は任意)  
■運動プログラムの作成・実践・評価  
※運動指導・測定については予め決められた日にちで行います

【1クール】6月〜9月 【2クール】9月〜12月 【3クール】12月〜3月

**申込先** 天塩町教育委員会(スポーツセンター) 2-1873



運動や食事でカラダ改善したい方へ

参加費無料

トレーニング室利用無料

**優先** ■国民健康保険の方(健診受診者) 各10名程度  
■積極的・動機付け支援該当者  
■生活習慣の改善にとりくみたい方 等

**内容** ■改善したい数値・目標の確認  
■カラダ改善プログラム目標の確認・評価  
■地区担当保健師・管理栄養士による面談  
※個別運動教室にご参加の方は「スマートバスマット 体重計の利用をご案内しています

【1クール】6月〜9月 【2クール】9月〜12月 3ヶ月コース

**申込先** 各健診にて該当となる方は個別にご案内します  
天塩町 福祉課 ふれあい係 2-1728

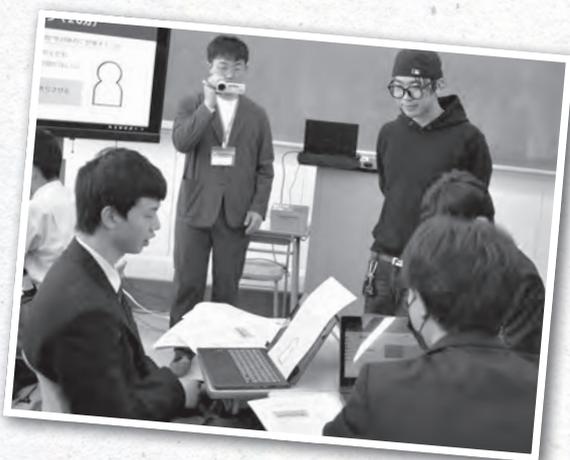
## 天塩高校×麗澤大学 高大連携授業

2月24日、麗澤大学の学生4名が来訪し講師役となり、天塩高校1学年の総合的な探究の時間にて地域課題をテーマにしたグループワーク授業が行われました。そこで用いられたRESAS（リーサス）とペルソナ設計について紹介したいと思います。

「RESAS」とは、地域の人口・産業・来訪者・経済などの指標データを地図やグラフにより市町村単位で可視化する国が構築した地域情報分析システムです。大学生からRESASの使い方をレクチャーされた後、生徒たちはこれを用いて、男女比、年齢、来訪時間帯などさまざまな情報を確認し、天塩町の来訪者に関するデータを調べました。

その数値をもとにペルソナの設定を行いました。ペルソナとは、対象となる“ある一人の人物”を想定し、年齢や性別、職業、家族構成、悩みやニーズなどを仮想の人物像を設定する手法です。どのグループも人物の年齢は若い傾向で共通していましたが、それ以外の要素は大きく異なり、視点の違いがよく表れていました。同じ町に住む、あるいは訪れる人でも背景が変われば必要とするサービスや感じる不便は異なります。生徒たちが設定した人物像に合わせて課題を考えることで、町の課題解決・活性化のアイデアを考える探究の方向性がより具体的になり、解決策の質も高まっていくと考えられます。

今回の授業では、これまでの学びを踏まえ、データ分析と人物像の設定を組み合わせ、次年度の探究学習に向けたより実践的な活動へと発展させる機会となりました。今回の経験で得られた新たな視点や思考は、生徒たちの今後の探究や地域を理解するに大きな力となると思いました。（前川）



## 天塩川歴史資料館ウェブサイト公開のお知らせ

天塩町地域おこし協力隊の鷹尾です。近頃は雪解けとともに明るい陽が差す日が増えて、春を感じるようになって参りました。それと同時に鹿の道路横断急増にも春の訪れを感じておりますが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。今回の協力隊通信では、天塩川歴史資料館のウェブサイト公開予定日をお知らせいたします。

天塩川歴史資料館ウェブサイトは、来る4月1日水曜日に公開を予定しております！ 来館案内や開館カレンダーをはじめ、展示の見どころや各種デジタルコンテンツなど、お楽しみいただけるコンテンツを鋭意準備中です。

サイトリンク等のアクセス方法はウェブサイト公開後に改めてお知らせいたしますので、もう少々お待ちください。

また、天塩川歴史資料館はいよいよ4月21日火曜日に今年度最初の開館日を予定しております。ご来館のみなさまに楽しんでいただけるように2026年も色々な企画を考えて参りますので、ぜひお越しください。みなさまのご来館をお待ちしております。（鷹尾）

ウェブサイト

4月1日(水)



公開予定!



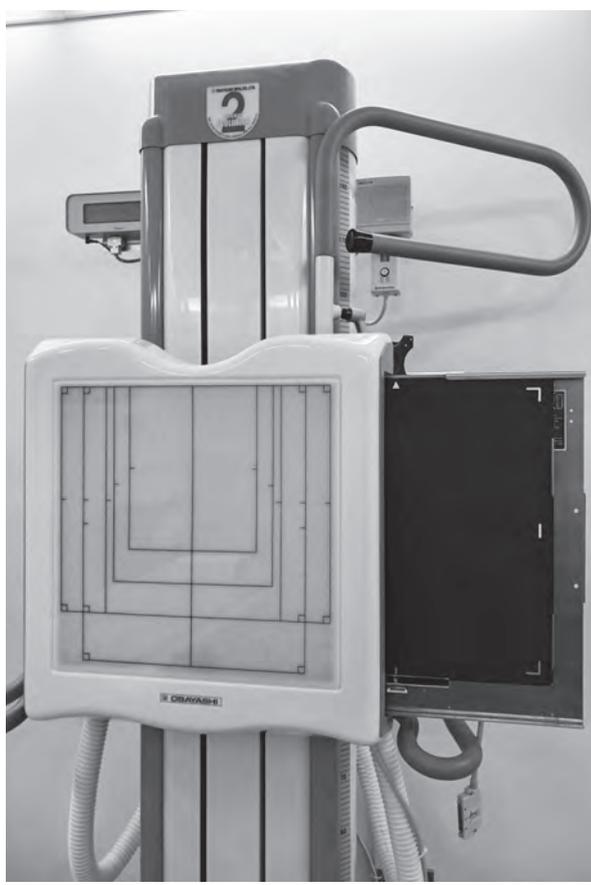
# 町民カレンダー

- ・日程は変更となる場合があります。
- ・ごみは当日の朝8時までにお願いします。
- ・4月の回覧日は8日と22日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶月

令和8年  4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
3月 29	30	31	4月 1	2	3	4
			●4月粗大ごみ収集 申し込み締切日 ○こども園入園式		●4月粗大ごみ収集日 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	●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
5	6	7	《町内回覧日》 8	9	10	11
		○天塩小学校入学式 ○天塩中学校入学式 ●母子寡婦会バス停 サロン [6丁目バスターミナル] 11時～15時 ●運転免許更新時講習 [社会福社会館] ・優良 13時	○天塩高校入学式 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	+ 眼科外来		●Te to Te + [サニースペース]
12	13	14	15	16	17	18
	てしお温泉「夕映」メンテナンス休館（13日～17日）					●春の総合健診
	+ 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				●春の総合健診 ☆はまなす学園大学 入学式	
19	20	21	《町内回覧日》 22	23	24	25
			☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	+ 産婦人科外来	+ 小児科外来 ○乳児健診 9時10分 ～9時20分 ○5歳児健診 9時～9時20分	
26	27	28	《昭和の日》 29	30	5月 1	2
	+ 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	●5月粗大ごみ収集 申し込み締切日			●5月粗大ごみ収集日	

# 「医療被ばく」と「放射線検査のトレンド」について



今月は、X線検査で受ける「医療被ばく」と「放射線検査のトレンド（潮流）」についてお話しします。「放射線を浴びる」や「放射線にさらされる」ことを「被ばくする」と言いますが、この「被ばく」という言葉に漠然とした怖いイメージを持たれている方は多いことでしょう。この背景には日本は唯一被爆を経験した国であること、被ばくが健康に及ぼす知識の広まり、最近でも原発再稼働の問題や核燃料廃棄物処理の文献調査など放射線にまつわるニュースが間断なく聞こえ、依然として、「放射線検査は怖い……」と思われるのは当然であると思つてい

ます。現代の生活環境に深く係わりをもつようになった放射線と人体への影響については放射線管理や防護の観点から、患者さんが診療で受ける放射線被ばくを「医療被ばく」とする分類があり、この被ばくを低減する取り組みは、患者さんに不利益を与えないための重要な課題です。当放射線科の取り組みとして、検査する部位、体格、医師が疑っている疾患、診断に必要とされるX線画像の画質などを考慮し、常に必要最小限のX線照射に留めるよう検査を行っています。そしてもう一つ重要な対策は、「医療被ばく低減に対応

した機器」の導入になります。

一昨年より町立病院のレントゲン装置の検出器をデジタルX線検出器（FPD：Flat Panel Detector）に更新しました。この新しい検出器の導入により、胸部X線検査の医療被ばくは以前と比べ半分以下にまで減少させ検査を実施しています。

※一部FPDに対応していない検査があります。

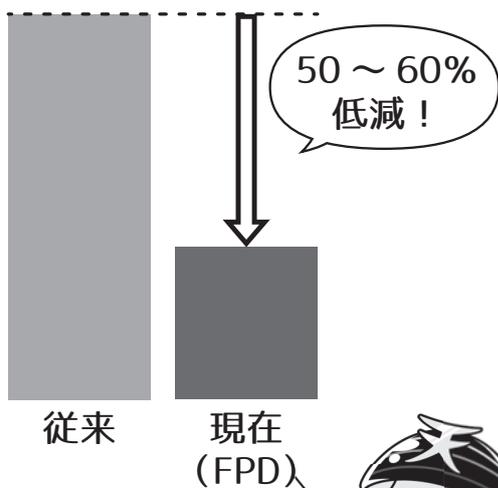
また、当院のCT装置も初期型ではありますが被ばく低減に対応した装置です。福祉課ふれあい係さんからもご案内されている「肺がんCT検査」は、一般診療で行う胸部CT検査の1/4ほどの低線量で、肺が

ん病変だけに特化した検査を実施しています。このように、「医療被ばくを低減したX線検査の実施」が現在の放射線検査のトレンド（潮流）であり、町立病院の放射線科もこの医療被ばくの低減を念頭に置き、検査に取り組んでいますので、どうぞご安心ください。

町民の皆さまが、医療被ばくを恐れるあまり適切な検査を受けない選択をされないよう、また、病気の発見や診断を遅らせることにつながるよう、今後も医療被ばくの低減化に努めてまいります。

（放射線科 診療放射線技師 津田）

## 胸部X線検査 医療被ばくの比較



こんなに低減されるんだね!





こんにちは地域包括支援センターです  
訪問型サービスC  
(短期集中予防サービス)のご紹介



■訪問型サービスCとは

保健師・管理栄養士・理学療法士などの専門職が自宅に訪問し、体力や運動機能の向上、口腔機能や栄養状態の改善などを目的に短期・集中的に支援を行うサービスです。筋力低下や体重減少など、困りごとに合わせて一人一人にあった介護予防のプログラムを3〜4ヶ月間実施し、生活機能の改善・維持を目指します。

■対象者

・要支援認定(要支援1・2)を受けている方  
・65歳以上で基本チェックリストに該当された方(事業対象者)  
※事業対象者になるかどうかはご相談ください  
・上記のいずれかに該当し、体力の低下、生活機能の低下、閉じこもりなどで訪問による個別指導を必要とする方

■利用の流れ

- ①訪問・面談：保健師が相談内容や身体の状態、自宅の環境を確認します。
- ②担当者会議：専門職と一緒に困りごとをどうすれば良いか考えます。
- ③プラン作成：目標や具体策について

て計画を立てます。

- ④訪問支援：専門職が訪問し、取り組みの助言や指導を行います。
- ⑤目標の達成状況を確認：どのような生活が変わったのかを確認します。
- ⑥モニタリング：支援終了から3〜6ヶ月を目途に訪問し、その後の状況を確認します。

お身体の調子が気になる方は天塩町地域包括支援センターにご相談ください。また、今回ご紹介したサービス以外にも天塩町では様々な介護予防事業を行っています。詳しくは「令和8年度いきいきシニア応援事業・総合事業一覧」を天塩町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

天塩町いきいきシニア応援事業 ※町ホームページでは大きく掲載しています

令和8年度 天塩町いきいきシニア応援事業・総合事業一覧

こんな方におすすめ	おすすめの事業など	対象者	場所と時間	回数等	内容	送迎	自己負担	ポイント対象	申込・問合せ先
相談したい 食事の支度や掃除など生活に困り事がある。介護・福祉・健康・医療などの相談をしたい 物忘れが気になるので、相談したい 介護の悩みを相談したい。介護疲れや不安を抱え込まないよう話をしたい 認知症等により、金銭管理や契約をする時に心配があるので相談したい	総合相談事業 物忘れ相談 介護相談会 成年後見制度利用支援事業	相談をご希望の方 その他要支援 介護者、介護に関心のある方 相談をご希望の方 その他要支援	施設相談室/ご家庭等 夜間相談室/ご家庭等 1階相談室 相談室等でご案内します 相談室等	相談内容により、頻度は異なります 月1回/随時対応 月2回程度 随時	語りごとの相談をお聞きし、サービスの紹介や手続き方法等の説明、担当者との連絡調整を行います 介護者による相談、サービスの紹介、認知症の程度の確認等 介護に関する勉強会、茶話会等	希望者には無料 — — —	— — — —	— — ○ —	天塩町地域包括支援センター 2-1728
家にきてほしい 福祉用具や住宅改修について相談したい 自宅でできるリハビリを教えてください 介護や認知症の知識のある人の見守りを受けたい 高齢者世帯で、不安に感じることがあるので、見守りを受けたい	リハビリ訪問事業 高齢者見守り事業 安心見守りネットワーク事業	相談をご希望の方 その他要支援 65歳以上、障害や病気等で見守りが必要な方 各ご家庭への訪問・電話等	各ご家庭 1回/随時程度 各ご家庭 1回/随時程度 各ご家庭への訪問・電話等	随時 月1回程度 月2回以上 見守り	リハビリスタッフによる相談・指導 ヘルパー等が見守り訪問も行い、語りごとなどお話しをお聞きします 地域の見守りボランティアが、見守りや声かけを行います	訪問 — 訪問・電話等	— — —	— — ○	※要支援認定者・事業対象者となるには、手続きが必要です。案内をご確認ください
利用したい 買い物や調理、掃除、入浴など生活の一部が難しくなってきたので手伝ってほしい 外出や入浴に介助が必要なので、デイサービスに行きたい 積極的に転倒予防や口腔のケア、栄養改善について取り組みたい	訪問型サービス 要支援認定者・事業対象者 通所型サービス 訪問型サービス	要支援認定者・事業対象者 ※要支援を申請ください 介護者、生活支援サービス 訪問型サービス	各ご家庭にて支援します(契約・計画作成が必要です) デイ・サービスセンター(契約・計画作成が必要です) ご自宅に訪問します(契約・計画作成が必要です)	ケアマネジメントにより決定 ケアマネジメントにより決定	買い物や調理、掃除、入浴の介助などヘルパー等が支援します デイサービスにて、介護職員が必要な入浴や外出の介助、機能向上の体操やレクを実施します 体操・筋トレ運動、栄養改善 口の体操・嚥や入れ歯の手入れ等	訪問 ○ ○	◎ ◎ —	— — —	—
知りたい 地域の集まりで「介護予防」や「介護保険」について学びたい 地域で、仲間と、認知症のことを勉強したい	出前講座 認知症サポーター養成講座	ご希望の方、団体等 ご希望の方、団体等	希望の会館等 ご相談に応じます ご希望の会館等 ご相談に応じます	希望に応じて 希望に応じて	テーマ(例)介護保険の利用の仕方、認知症、転倒予防の体、体操 認知症の基礎知識、地域での見守り活し方のポイント、Dの勉強会	— —	— —	— —	—
出かけるきっかけづくり 楽しく体を動かさずかけをつくりたい 頭と体の体操をしたり、楽しくおしゃべりしたい(送り迎えもお願いしたい) 地域の仲間と楽しく過ごしたい	はつらつクラブ 天塩地区ふれあい・いきいきサロン 窪内地区ふれあい・いきいきサロン 老人(シニア)クラブ	65歳以上の方 65歳以上の方(原則要支援1・5の方を除く) 老人(シニア)クラブ	保健ふれあいセンター 千歳15:30分〜3時 老人福祉センター 千歳10時〜12時 老人憩いの家 千歳10時〜12時 各クラブに、お問い合わせください	年23回 月2回 (5・12・1月は1回となります) 月1回	体操・ストレッチ・リズム運動等 講師は健康運動指導士です レクリエーション、季節の行事交流・茶話会、軽体操、健康相談 レクリエーション、季節の行事交流・茶話会、軽体操、健康相談	— — —	— — —	— ○ ○	天塩町 社会福祉協議会 2-3211 天塩町教育委員会 2-1026
いろいろなことに挑戦したい	はまなす学園大学	60歳以上の方	天塩町社会福祉会館	年15回	文化活動(陶芸・軟筆講座)、保育所交流、体験・ゲートボール、修学旅行等	—	—	○	天塩町教育委員会 2-1026

発行/お問い合わせ：天塩町福祉課地域ケア係(天塩町地域包括支援センター)  
☎ 2-1728 (福祉課直通電話)

○印のある事業はハローポイント対象事業です。  
参加時にハローポイントを差し上げます。  
ハローカードをご持参ください。



## 水口新聞店杯スキー大会



▲タイムを競い滑走する選手

2月15日、町民スキー場で「水口新聞店杯スキー大会」が開催され、スキー少年団のメンバー12名がタイムを競いました。当日は暖気と小雨によりゲレンデの雪が緩み、11日の天塩町スキー大会と比べて全体的にタイムが伸びにくい結果となりましたが、選手たちは今シーズン最後の大会を全力で楽しんでいました。

【結果】グループA（5・6年生）  
1位：合田紬さん、グループB（3・4年生）1位：合田紗さん、グループC（1・2年生）1位：後藤直夢さん



## 楽しく対局 健康麻雀大会



▲和気あいあいと対局を楽しむ参加者ら

2月14日、天塩町社会福祉協議会主催による「第11回健康麻雀サロン大会」が町老人福祉センターで開催されました。頭を使い、仲間との交流も楽しめる麻雀は近年、認知症予防の効果が注目されています。参加者は4卓に分かれ、50分の制限時間を設けた対局を3回行って獲得点数を競いました。麻雀をやったことがない初心者はいんストラクター卓で遊び方を教わりながら対局を楽しみました。

【結果】1位：菅井愛子さん、2位：稲垣國男さん、3位：来田和雄さん



2月21日、天塩中学校で「町おこしイベント」が開催されました。このイベントは「総合的な学習の時間」の一環として、1年生が主催となつて企画・準備・運営を行いました。午前は「学校かくれんぼ」「天中逃走中（鬼ごっこ）」、午後からは教室を真つ暗なお化け屋敷に仕立てた「学校肝試し」のほか、手作りの輪投げやストラックアウトなどのミニゲームを楽しめるコーナーや、懐かしのレトロゲームやアナログゲームで遊べるカフェも設置。町内外から120名以上の来場があり、終了時間の15時まで校舎内は賑やかな雰囲気になりました。

## 天中生企画の町おこしイベント





## 海難事故死ゼロ9000日を達成



▲表彰状と盾を掲げる長尾支所長（左）と菅井理事（右）

北るもい漁業協同組合天塩支所は、昨年12月6日をもって「海難事故死ゼロ9000日」を達成し、2月26日に公益社団法人北海道海難防止・水難救助センターから表彰を受けました。今回達成した9000日というのは、約24年7か月という長期間です。天塩支所では救難訓練や心肺蘇生を学ぶ講習の受講にも取り組んでおり、菅井好文理事は「水難事故がないことが何よりの願い。いつ事故が起きても救助に行ける体制を整えていきたい」と安全への思いを語りました。



## 冬季特別術科訓練納会



▲力強い掛け声が響いた剣道の試合

2月20日、天塩警察署で「冬季特別術科訓練納会」が実施されました。冬季特別術科訓練は、職務を執行するに際して必要な気力・体力の錬成と技術の向上を目的として、剣道・柔道・逮捕術の各訓練を集中的に実施するものです。訓練の最終日となるこの日は天塩警察署協議会の委員らを招き、剣道と柔道の試合を開催。緊張感のある試合が繰り広げられ、続いて開催された第4回天塩警察署協議会で宇野会長は「今後も鍛錬を続けていただき、地域の安全・安心のために引き続きよろしくお願ひします」と激励しました。



## 老人クラブでモルック大会



▲大会に参加した皆さん

3月10日、老人福祉センターで「マスカットサイダー杯モルック大会」が開催され、老人クラブのメンバーら25名が参加しました。モルックはフィンランド発祥の軽スポーツで、シンプルなルールのため誰でも気軽に楽しむことができます。好投を見せた人には拍手が送られ、狙いを外してしまった時もみんなで大いに盛り上がりました。この日は令和7年度のチャンピオンが決定し、5位までの方に賞品が贈られました。8年度は毎月開催される予定です。初めての方も挑戦してみたいかがでしょうか？



## はまなす学園大学卒業・修了式



▲西村教育長から証書を受け取る卒業生

3月6日、社会福祉会館でははまなす学園大学の卒業・修了式が執り行われ、11名の学生が各課程を卒業しました。7年度は福祉会館と歴史資料館前の花壇整備、町議会議員との懇談会や議会定例会の傍聴、札幌・小樽方面への修学旅行、仮装盆踊りへの参加、小学生のお子さんがある家庭との餅つき交流会など様々な活動を行いました。西村教育長は「大学での学びをきっかけとして、趣味を広げたり、健康づくりに取り組まれたりして、より一層の明るく豊かな生活に結び付けていかれることを期待しています」と式辞を述べました。

# 自転車の違反に 青切符が導入されます

令和8年4月1日から、自転車の違反に「青切符」が導入されます。青切符の導入により、検挙後の手続きが大きく変わります。しかし、自転車の基本的な交通ルールや交通違反の指導取締についての考え方は変わりません。詳しくは警察庁のホームページをご覧ください。※右上の二次元コードからもご覧いただけます。



## 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。

★お誕生おめでとうメッセージ  
該当なし

●ご結婚おめでとうメッセージ  
該当なし

◆ごめいふくをお祈りします

(雄信内)  
光野 吉信さん(78歳)

(新地通12)  
佐々木 時勝さん(82歳)

(山手裏通4)  
赤塚 晋さん(68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》

雄信内 光野 信洋さん

新地通12 佐々木 代美子さん

山手裏通4 赤塚 繁さん

■天塩町社会福祉協議会へ

天塩町 天塩町母子寡婦会 様

■恵愛荘へ

天塩町 南川口婦人部 様

天塩町 天塩共同印刷(株) 様

天塩町 米田 浩子さん

## 編集後記

♪いつも「広報てしお」をご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。

♪今月から本文の文字サイズを1pt大きくしました。読みやすさはいかがでしょうか？

♪4月から自転車に対する「交通反則通告制度(いわゆる青切符)」がスタートします。これに伴い、交通違反に対して自動車の違反行為と同じような反則金が課されることとなりますが、上の記事に書かれているように変わるのはあくまで「検挙後の手続き」であり、信号無視・一時不停止・右側通行(逆走)・ながら運転・ブレーキ不良などはもともと交通違反です。警察庁のデータによると、令和6年の自転車関連事故件数は約6万7千件、死亡・重傷に至った事故のうち約75%は自転車側に違反があったとされています。また、歩行者との事故は「歩道を走行している時」が最多、自動車との事故は「出会い頭」「右左折時」が7割を占めています。今年からは自転車に乗る前に改めて交通ルールを確認して、違反や事故に気を付けて走行してくださいね。

♪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---  
2,530人 (-11)  
男1,302人 (-5)  
女1,228人 (-6)

---世帯数---  
1,414世帯 (-7)  
(令和8年2月28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 4/30  
・軽自動車税種別割(全期)

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)