

天塩町 2026年度 健康づくりカレンダー



●各種健康診査のスケジュール（集団検診）

事業名	検診項目	日程	場所
総合健診	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	【春】4月17日（金）・18日（土） 【秋】9月11日（金）・12日（土）	ふれあいセンター
農村巡回ドック （農協組合員対象）	特定（基本）健診 胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診等	4月7日（火）	ふれあいセンター
		4月8日（水）	雄信内生活改善センター
エキノコックス症検診		4月7日（火）・17日（金）・18日（土） 9月11日（金）・12日（土）	ふれあいセンター
		4月8日（水）	雄信内生活改善センター
脳ドック		7月21日（火）・22日（水） 23日（木）最終日は午前のみ	ふれあいセンター
乳がん検診		5月25日（月） ※午前のみの実施	ふれあいセンター
レディース検診	乳・子宮がん検診 骨粗鬆症検診	9月10日（木）	ふれあいセンター

※日程が近くなりましたら回覧でお知らせします。内容・料金などにつきましては回覧でご確認ください。

●天塩町立病院で受けられる健康診査（個別検診）

検診項目	検査項目	受診の流れ
特定・後期高齢者健診	診察・身体計測・血液検査・ 尿検査・心電図検査	①福祉課ふれあい係（01632-2-1728） までお申込みください。 ②お申込み後、ふれあい係よりご自宅 に受診券等を送付します。 ③送られた受診券等を必ずご持参のう え、町立病院に受診してください。 ※胃がん検診と肺がんCT検診は 日時のご予約を行います。 その他検診は外来診療日に検査が 行えます。 外来診療予定表をご確認ください。 ※検診料金などはお申込み時に ご確認ください。
胃・肺・大腸・ 前立腺がん検診	胃がん：バリウム検査 肺がん：胸部X線検査 大腸がん：便潜血検査 前立腺がん：血液検査	
肝炎ウイルス検診	血液検査：HBs抗原・HCV抗体検査	
エキノコックス症検診	血液検査	
骨粗鬆症検診	骨密度測定	
ピロリ菌抗体検査	尿中抗体検査	
肺がんCT検診	低線量肺CT検査	

お申込み・お問合せ：福祉課ふれあい係 ☎01632-2-1728

天塩町の健康づくりの事業

町ではさまざまな健康づくりに取り組んでいます。自分のニーズや興味に合わせてぜひご活用ください。

いつまでも元気に動けるカラダづくりのために



しっかり体をうごかしたい人・体重や健診結果を改善したい人向け

事業名	説明	日程
各種運動教室	「筋トレ」、「ズンバゴールド」、「リズムボクシング」「ヨガ」などさまざまな運動が通年で開催されております。	詳しくは教育委員会の運動教室の案内をご覧ください。
個別運動教室 マイトレ	体成分分析器による測定と評価、個人の状況に合わせて運動メニューをご提案。ご自身のペースで実践し取り組む教室です。(社保対象)	1クール：6-9月 2クール：9-12月 3クール：12-3月
個別運動教室 マイトレプラス	特定健診を受診され、特定保健指導対象者の方全員に行われます。1人ひとりの目標に合わせた栄養相談、運動メニューをご提案。(国保対象)	春の総合健診受診者：6-9月 秋の総合健診受診者：9-12月

軽めの運動やお友達との交流をしたい人向け (65歳以上の方対象)

事業名	説明	日程		
はつらつクラブ	軽度の運動で楽しく体を動かし、筋力の維持、認知症の予防にお役立ち。お友達を誘って気軽にご参加ください。	4月13日・27日	5月11日・18日	6月8日・22日
		7月13日・27日	8月3日・17日	9月7日・14日
		10月5日・26日	11月9日・30日	12月7日・21日
		1月18日	2月1日・15日	3月1日・15日

楽しみながらフレイル予防・認知症予防につながる通いの場

人との交流やおしゃべりを楽しみたい人向け (65歳以上の方対象)

事業名	説明	日程			
いきいきサロン	仲間と楽しくおしゃべりしたり、ゲーム感覚でできるレクリエーションが体や頭の体操となり、自然とフレイル予防や認知症予防につながる通いの場です。 送迎も行っているので気軽にご参加できます。 お申込：社会福祉協議会(2-3201)	天塩地区	4月8日・22日	5月20日・27日	6月10日・24日
			7月8日・22日	8月5日(合同)	9月2日・16日
			10月14日・28日	11月4日・25日	12月9日
			1月13日	2月10日・24日	3月10日・24日
		雄信内地区	4月3日	5月29日	6月26日
			7月24日	8月5日(合同)	9月18日
			10月16日	11月13日	12月18日
			1月15日	2月19日	3月19日

物忘れ相談・健康相談

物忘れのこと、家族の介護のこと、自身や家族の健康のことなどのご相談をお受けします。
福祉課 地域ケア係・ふれあい係
受付時間：平日 8:30-17:15

献血

献血車が町内を巡回しますのでぜひご協力をお願いします。
7月28日(火)、11月17日(火)

お申込み・お問合せ：福祉課 ふれあい係・地域ケア係 ☎01632-2-1728

令和8年度天塩町日常生活活動支援事業

ハイヤー運賃・温泉入浴料共通「日常生活活動支援券」を交付します

対象者

次のいずれかに該当する方

- ①70歳以上の方
- ②70歳以上80歳未満の免許返納者
- ③身体障害者手帳1～2級の所持者※肢体不自由は1～4級
- ④精神障害者保健福祉手帳1級の所持者
- ⑤療育手帳A判定の所持者
- ⑥要介護認定者
- ⑦80歳以上の免許返納者

令和8年4月1日から
交付開始



助成内容

1枚につき以下の費用を助成する支援券を交付します。

交付枚数は年間48枚(上記②～⑥に該当しない70歳以上80歳未満の方は年間30枚)を限度に交付します。

80歳以上になられてからの免許返納者については、当該年度限り24枚追加交付いたします。

(1)ハイヤー基本運賃額全額

(2)天塩町民保養センターの入浴料全額

(枚)

交付枚数は誕生日や認定月によって変わります。	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
70歳の誕生日を年度途中で迎えられる対象となった方	30		28	26	24	22	20	18	17	16	15	14
80歳の誕生日を年度途中で迎えられる対象となった方及び年度途中で②～⑥に該当となった方	48		46	44	42	40	38	36	35	34	33	32

申請方法

支援券の交付を希望される方は、役場福祉課又は雄信内支所へお越しください。
印鑑又は自署により支援券を交付いたします。

また、②～⑦対象の方は、各種証明書類を申請時にご提示ください(運転経歴証明書、各障害者手帳、介護保険被保険者証など)。

令和8年4月1日より受付開始！
『紙おむつ等ごみ指定袋』を支給します

乳幼児、障がい者、要介護者等の紙おむつを使用している方の経済的負担の軽減を図るため、紙おむつ等ごみ指定袋を支給します。

対象者

天塩町に住民登録をしており、紙おむつを使用している方で、下記のいずれかに該当する方

- ① 3歳未満の方
- ② 障害者手帳（精神・身体等）又は療育手帳を所持し、在宅で生活している方
- ③ 要介護1～5の認定を受けており、在宅で生活している方

※ 町税等を滞納している方は対象から除かれます。



支給の内容

紙おむつ等ごみ指定袋(20リットル規格) 年間 最大60枚

- ※ 申請のあった月から、月数に5枚を乗じた枚数を支給します。
- ※ 年度途中で3歳に到達する方には、誕生日までの月数分を支給します。
- ※ 下記申請窓口で現物支給します。

申請の手続き

天塩町紙おむつ等ごみ指定袋支給事業申請書及び課税状況等確認同意書（様式第1号）に記入し、下記の必要な書類を添えて、役場担当窓口へ提出してください。

申請書は役場窓口で用意しているほか、町ホームページからダウンロードできます。

※世帯全員の課税滞納状況を確認させていただいています。

【申請に必要なもの】

① 3歳未満の方	<ul style="list-style-type: none">● お子さんの生年月日が確認できるもの（母子健康手帳、医療保険の資格確認書等）● 印鑑
② 障害者手帳（精神・身体等）又は療育手帳を所持し、在宅で生活している方	<ul style="list-style-type: none">● 障害者手帳、又は療育手帳● 印鑑
③ 要介護1～5の認定を受けており、在宅で生活している方	<ul style="list-style-type: none">● 介護保険被保険者証● 印鑑

申請窓口・お問い合わせ先

天塩町 福祉課 ふれあい係 ・ 福祉係 ・ 地域ケア係

電話 2-1728 【福祉課直通】

臨時職員募集のお知らせ

鏡沼海浜公園維持管理人及び管理事務員を次のとおり募集します。希望者は期日までに、必要書類を添えて申込みされますようお知らせします。

【募集内容】

■ 要 件 天塩町に在住する方で次の要件を満たす方

業務区分	人数	応募資格	採用期間・勤務時間	報酬
施設管理 (及び管理棟窓口受付)	3名	不問 ※備考参照	1) 5月1日～10月31日 (変則交代制) 7:30～16:15 8:30～17:15 12:30～21:15 ※勤務時間については応相談	日額 8,700円
管理棟窓口受付 (施設内清掃含む)	各1名	不問	1) 5月1日～10月中旬 17:15～21:15 2) 6月1日～8月31日 9:15～13:15 3) 6月1日～9月30日 13:15～17:15 ※勤務時間については応相談	時給 1,075円
施設清掃 (及び管理棟窓口受付)	1名	不問	1) 5月1日～10月下旬 (勤務時間変則) ①5・10月 8:00～11:00 ②6・9月 { 8:00～11:00 15:00～16:00 ③7・8月 { 8:00～12:00 15:00～16:00	時給 1,124円

※備考 業務に芝生管理作業があるため、刈払機取扱作業安全衛生教育修了者であれば尚可。採用後に取得する場合も歓迎します。

■ 勤 務 先 鏡沼海浜公園

■ 申 込 方 法 履歴書(写真貼付)1通を提出

(希望される業務について、第2希望まで履歴書右余白に記入願います)
施設管理を希望の方で、刈払機取扱作業安全衛生教育を受講済みの方は修了証の写しも提出願います。応募時点で修了見込みの方は申し込みの際に申し出てください。

この安全衛生教育については、林業・木材製造業労働災害防止協会北海道支部(Tel011-251-9878)へお問い合わせ願います

■ 申 込 期 間 令和8年4月8日(水)必着

■ 採 用 方 法 書類審査

■ 申 込 先 天塩町役場企画商工課商工観光係 (Tel2-1729)
(及び問合せ先)



令和8年 4月 外来診療予定表

4月の外来診療体制は次のとおりとなります。

ただし、やむを得ない事情により予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

受付時間		外 来 診 療				出張医外来			各種予防接種
日		午 前 8:30 - 11:00		午 後 14:00 - 16:00		診療科	医師	受付時間	
1	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
2	木	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
3	金	橋本	休診	橋本	休診				日本脳炎
7	土								
8	日								
6	月	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん
7	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
8	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
9	木	橋本	小笠原	休診	休診	眼科	加藤	12:00~15:00	(要予約)
10	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
11	土								
12	日								
13	月	橋本	休診	休診	小笠原	糖尿病内科	続木	9:00~11:00	
14	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
15	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
16	木	橋本	小笠原	休診	休診				BCG
17	金	橋本	小笠原	橋本	小笠原				日本脳炎
18	土								
19	日								
20	月	休診	小笠原	休診	小笠原				麻しん風しん
21	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				水痘、おたふく
22	水	橋本	小笠原	休診	休診				5種混合、ロタ、肺炎球菌、B型肝炎
23	木	橋本	小笠原	休診	休診	婦人科	小野	13:00~16:00	(要予約)
24	金	橋本	休診	休診	小笠原	小児科	平野	9:00~16:00	(13:00ふれあいC)、全て接種可
25	土								
26	日								
27	月	休診	小笠原	橋本	休診	眼科	鈴木	9:00~14:00	(要予約)
28	火	橋本	小笠原	橋本	小笠原				麻しん風しん
29	水								
30	木	橋本	小笠原	休診	休診				

- 【お願い】
- ◎ 発熱、咽頭痛等カゼの症状のある方については、受診について電話でお問い合わせいただき、外来看護師の指示に従うようお願いいたします。
 - ◎ 下記の日程につきまして、医師不在及び出張医外来診療のため休診といたします。
休診日…3日(小笠原副院長)、13日午前(小笠原副院長)午後(橋本院長)
20日(橋本院長)、24日午前(小笠原副院長)午後(橋本院長)
27日午前(橋本院長)午後(小笠原副院長)
 - ◎ 時間外におけるコンビニ受診(緊急性の低い軽症や気軽な受診)は、緊急性の高い患者様の治療に影響がありますのでご遠慮いただき、外来診療時間に受診願います。
不明な点がございましたら、病院受付窓口へお問い合わせください。

絵本週間特別展示

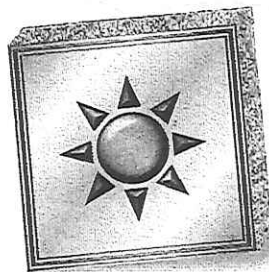
B I G B O O K 展 示

3月27日から4月9日の「絵本週間」に合わせ、
図書室で所蔵する13冊の大型絵本の公開展示を行います♪

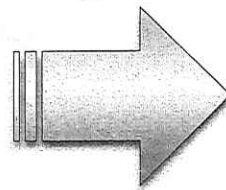
この機会に大きくなったサイズの絵本に触れる体験をしてみませんか？

- ※ 大型絵本は図書室でのみの閲覧となります
- ※ 非営利を目的とした読み聞かせ活動に使用する方はご相談ください

通常のサイズ(イメージ)



約 1.5 ~ 3 倍



大型絵本のサイズ(イメージ)



発行：天塩町社会福社会館 図書室 [☎ : 2 - 1 0 0 9]

展示で並べる大型絵本

☆ ハロウィンのかくれんぼ
いしかわ こうじ / ポプラ社

☆ クリスマスのかくれんぼ
いしかわ こうじ / ポプラ社

☆ 100かいだてのいえ
岩井 俊雄 / 偕成社

☆ バムとケロの にちようび
島田 ゆか / 文溪堂

☆ バムとケロのおかいもの
島田 ゆか / 文溪堂

☆ もったいないばあさん
真珠 まりこ / 講談社

☆ パンダうさぎコアラ
高田 ひろお / 世界文化ワNDERグループ

☆ ぼくのくれよん
長 新太 / 講談社

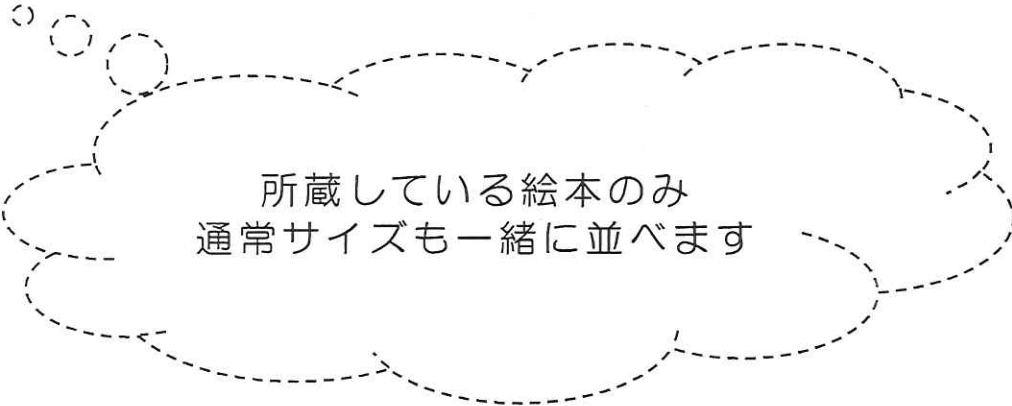
☆ そらまめくんのベッド
なやか みわ / 福音館書店

☆ おまえうまそうだな
宮西 達也 / ポプラ社

☆ はらぺこ あおむし
エリック・カール / 偕成社

☆ おおきなかぶ
A・トルストイ / 福音館書店

☆ 昆虫の迷路
[小野 展嗣] [香川 元太郎] / PHP研究所



所蔵している絵本のみ
通常サイズも一緒に並べます

令和8年度 個別運動教室リニューアルのお知らせ

回 覧



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



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

- 社会保険の方 各10名程度
- BMI 25以上の方 ■ 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

※内容が一部変更となる場合があります
令和8年度に改めて詳細をご案内いたします

【1クール】6月～9月 【2クール】9月～12月 【3クール】12月～3月

注
意
事
項

- ※こちらから積極的な声掛けや運動状況の確認は出来かねますのでご了承ください
- ※測定日・面談日・個別運動指導は予め設けた日にちで実施します
個別での測定日・面談日設定はありませんのでご了承ください

申
込
先

天塩町教育委員会(スポーツセンター)2-1873

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

- カラダ改善プログラム目標の確認・評価
 - 体成分分析器による測定
 - 地区担当保健師・管理栄養士による面談
- ※マイトレプラスにご参加の方は「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

注
意
事
項

- ※初回面談と3ヶ月後面談時に計測を実施します
- ※トレーニング室利用無料は、マイトレ期間中（3ヶ月間）のみとなっています

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

天塩町ケアハウス「かがやき」

(軽費老人ホーム C 型)

入居者募集

天塩町ケアハウス「かがやき」では、次のとおり入居者を募集しております。

募集部屋 単身用居室 1 室
入居申込期間 令和 8 年 4 月 8 日 (水) まで
入居者選考委員会開催までに空室がでたときは、その居室も選考対象としますので、入居希望がある場合は入居申込期間までに入居申込書の提出をしてください。

ケアハウス 高齢者のひとり暮らしや、ご夫婦だけの生活に不安がある方を対象にした高齢者住宅です。

朝食・昼食・夕食を提供します。

施設では生活相談員や介護職員が各種相談に応じます。

緊急時は、併設施設の介護職員や看護職員が対応します。

入居対象者

- ・ ご自身で身の回りのことが概ねできる方。
(在宅でのサービス等を利用して、日常生活ができる方。)
- ・ 年齢が 60 歳以上の方。
(ご夫婦の場合は、1 名が 60 歳以上であれば入居可能です。)
- ・ 身体機能の低下がある方。(例：ご自身で自炊ができない。)
- ・ ご家族による支援を受けることが困難な方。

利用料金

- ・ 約 70,000 円～/1 ヶ月・1 名～。前年の収入に応じて変わります。
(食事・電気・上下水道料金を含みます。)
- ・ 夫婦部屋は、140,000 円～となります。
- ・ 10 月から 4 月までは、暖房費 8,250 円/月のご負担があります。

〒098-3314

天塩郡天塩町字サラキシ 5710 番地

天塩町ケアハウス「かがやき」

電話 01632-2-2575

担当：塚本 (土日祝日は担当者不在)

施設では、パンフレットや申込書を用意しております。施設見学も受け付けております。
ご不明な点などがありましたら、上記までご連絡をお願いします。