

天然しじみのふるさと



# てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

2026

# 7

No.828



## 今月の内容

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 02 天塩中学校体育祭      | 08 病院だより      |
| 03 マチの伝言板/運動教室通信 | 10 こんにちは保健師です |
| 06 協力隊通信         | 11 マチの話題      |
| 07 町民カレンダー       | 14 ひとのうごき     |



町営高台牧場入牧【5月21日】

天塩中学校 5/31  
**体育祭**



わっしょーい!



戦略が物言う  
五色綱引き



借り物  
借り人



奇想天外な学年種目  
天中小林ファンタジー



教員リレーと  
保護者の綱引きでは  
生徒たちも大興奮!



たのん  
ぶがんばり  
ました



白熱の  
全校リレー



これが3年生の  
天中ハリケーンだ!



**海上保安庁  
職員採用試験**

■海上保安学校学生（令和9年4月採用）

《受付期間》7月10日（金）～7月23日（木）

《試験日程》9月27日（日）

《資格》令和8年4月1日において高等学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者及び令和9年3月までに高等学校を卒業する見込みの者

■海上保安大学校学生（令和9年4月採用）

《受付期間》8月20日（木）～9月7日（月）

《試験日程》一次：10月24日（土）・25日（日）

《資格》令和8年4月1日において高等学校を卒業した日の翌

日から起算して2年を経過していない者及び令和9年3月までに高等学校を卒業する見込みの者

《ホームページURL》

<https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>



◆お問い合わせ先◆  
稚内海上保安部管理課  
☎0162(22)0118

**自衛官採用  
試験のご案内**

■防衛大学校学生

《資格》18歳以上21歳未満の者で、高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）

《受付期間》7月1日～10月15日

《試験期日》

・一次：10月31日  
・二次：11月27日～12月2日（いずれか1日を指定されます）  
《試験会場》受付時にお知らせします。

■防衛医科大学校医学科学生

《資格》18歳以上21歳未満の者

で、高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）  
《受付期間》7月1日～10月8日

《試験期日》

・一次：10月24日  
・二次：12月16日～18日（いずれか1日を指定されます）  
《試験会場》受付時にお知らせします。

■防衛医科大学校看護科学生

《資格》18歳以上21歳未満の者で、高卒（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）  
《受付期間》7月1日～10月2日

《試験期日》  
・一次：10月17日  
・二次：12月5日～6日（いずれか1日を指定されます）  
《試験会場》受付時にお知らせします。

◆お問い合わせ先◆

自衛隊旭川地方協力本部稚内地域事務所  
〒097-0001  
稚内市末広5丁目6番1号 稚内地方合同庁舎5階  
☎0162(33)1227

**知っておきたい！  
相続遺言書セミナー**

《日時》7月23日（木）13時～14時50分

《場所》稚内地方合同庁舎地下1階会議室（稚内市末広5丁目6-1）

《参加人数》20名（完全予約制）  
《参加料》無料

◆申込・お問い合わせ先◆  
旭川地方法務局稚内支局  
☎0162(33)1122

**裁判所・夏休み  
子ども企画**

■裁判所ってどんなところ？  
みんなで体験！

《日時》8月4日（火）9時15分～12時5分

《場所》旭川地方・家庭裁判所稚内支部（稚内市潮見1丁目3-10）

《募集人員》小学5・6年生の児童16名（応募多数の場合は抽選となります）  
《参加料》無料  
《内容（予定）》  
(1)模擬裁判、模擬評議  
(2)法廷見学  
(3)クイズ大会

(4)裁判官への質問タイム

◆申込・お問い合わせ先◆

・旭川地方・家庭裁判所稚内支部庶務課  
☎0162(33)5289

・旭川地方裁判所ホームページ  
<https://courts.go.jp/asahikawa/index.html>

**天塩高校学校祭  
を開催します**

7月18日（土）・19日（日）に天塩高校学校祭を開催します。模擬店やクラス展示、ステージ発表など、生徒たちが力を合わせて準備して企画を多数ご用意しています。ご来場いただく皆さまに楽しんでいただけるよう、一生懸命準備を進めています。地域の皆さま、ご家族やご友人と一緒に、ぜひ天塩高校学校祭へお越しください！



**今年もサロン祭  
を開催します！**

■65歳以上の方へサロン祭のお知らせ

今年も「サロン祭」を開催決定！ 普段いきいきサロンに参加されていない方も65歳以上の町民なら皆さんご参加いただけます。楽しいゲームやお祭り気分を味わえるよう様々な内容を考えておりますので、お一人でもぜひご参加ください。

《日時》8月5日（水） 10時

《場所》社会福祉会館

《参加料》600円

《申込締切》7月22日（水）

◆申込・お問い合わせ先◆

老人福祉センター

☎01632(2) 3630

**バス停サロン  
夏休みイベント**

天塩町母子寡婦会では、毎月第一火曜日（変動する月あり）に6丁目バス待合所で「バス停サロン」を開催しています。町民の居場所づくりを目的に、軽食やスイーツの提供、ふまねつと運動などを通して、気軽に交流できる場となっています。

8月は夏休み期間に合わせ、焼きそば・ポップコーン・わたあめなど、子どもたちも楽しめる内容を予定しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

《日時》8月6日（木） 11時～15時

◆お問い合わせ先◆

天塩町社会福祉協議会（天塩町母子寡婦会事務局）

☎01632(2) 3201

**国立宮古海上技術短期大学校  
期大 学校のご案内**

国立宮古海上技術短期大学校は、国土交通省の所管する学校で、優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろんその関連産業を中心に幅広く活躍しています。

■オープンキャンパス予定日

《2026年》

第1回 終了

第2回 6月27日（土）

第3回 7月18日（土）

第4回 9月5日（土）

■学校説明会（WEB）予定日

《2026年》

第1回 8月29日（土）

第2回 10月24日（土）

第3回 12月12日（土）

《2027年》

第4回 3月6日（土）

■選抜区分

学校推薦型選抜、総合型選抜、自己推薦型選抜、一般選抜（第1階、第3回） 多種多様の選抜方法がございますので、詳細はお問い合わせください。

■ホームページURL

<https://www.jimets.ac.jp/miyako/>



◆お問い合わせ先◆

国立宮古海上技術短期大学校 教務課

☎0193(62) 5316

✉ [kyoumu-miyako@jimets.ac.jp](mailto:kyoumu-miyako@jimets.ac.jp)

**マリッジジャー 愛好家のみなさまへ**

海で安全にマリッジジャーを楽しむために、次のことを守りましょう！

- ⚠ 海へ行く前にその日の気象海象をチェック
- ⚠ 釣り中や船に乗る際はライフジャケットを常時着用
- ⚠ 携帯電話等の連絡手段の確保
- ⚠ 海水浴場以外の一般海岸や遊泳禁止区域等では泳がない
- ⚠ プレジャーボートに乗る際は発航前検査の確実な実施
- ⚠ SUP やカヌー等に乗る際は、

基本的な知識・技能を身につける

事故に遭ってしまった、または事故を見かけた場合は、海上保安庁直通の緊急ダイヤル「118」番にご連絡ください！

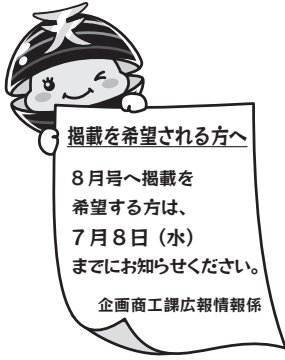


▲ウォーターセーフティガイド

また、海上保安庁では、釣り、遊泳、カヌー等のマリッジジャーを誰もが安全に、安心して楽しめるように、それぞれの種別に応じた事故防止のための情報サイト「ウォーターセーフティガイド」を開設していますので、ぜひご利用ください。

**海のもしもは118番！**

稚内海上保安部 交通課 ☎0162(24) 8810



■北海道の価値を見つめ直し、これからの北海道を考える日  
1869(明治2)年、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日は「北海道みんなの日(道みんなの日)」です。  
北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。  
この日をきっかけに、道民の皆様には北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。  
★道みんなの日を含む3日間(7月16日～18日)は、天塩川歴史資料館を無料開放します。



# 防災ひとくちメモ

## 大雨に備える

上川・留萌地方の近くに前線が停滞するときは、災害級の大雨となることがあります。気象台では大雨時の防災行動を支援するため、令和8年5月から新たな防災気象情報を発表しています。新たな大雨警報等では、住民の取るべき行動を5段階にレベル化した「警戒レベル」を付記しています。

普段からハザードマップなどで避難対策を進め、警戒レベル3相当以上の防災気象情報が発表された時は、自ら気象情報・キキクルなどを確認して避難の必要性を判断し、その時点での最善の行動をとり、身の安全を確保しましょう。

### ◆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>



# 運動教室 通信

運動教室 LINE



**テシオ川エクササイズ**  
19:00-20:00 2026

ストレッチーズ	7月7日(火)
リズムボクシング	7月14日(火)
ヨガ	7月21日(火)

場所:河川公園12丁目

河川公園にて「テシオ川エクササイズ」と題し、天塩川のほとりで利尻富士に沈む夕日を見ながらのエクササイズを開催いたします。誰でも気軽にできる内容となっていますので、是非この機会に身体を動かして、いつもと違う運動教室の雰囲気を感じていただきたいと思います。時々刻々と沈む夕日に、千差万別の空色があなたの心と身体を開放的にしてくれます。

なお、雨天時は天塩町社会福祉会館大ホールにて開催いたします。予約不要となっていますので、お気軽にお越しください。会場変更や運動教室の案内はLINEにて告知します。

また、各教室の問合せはLINEもしくはは電話にて受け付けています。

【主催】天塩町教育委員会  
【主管】(一社)天塩スポーツ健康づくりラボ

### ◆お問い合わせ先◆

スポーツセンター ☎01632(2)1873

## 新登場!

**サマージャンボプレミアム**  
1等・前後賞合わせて12億円  
サマージャンボ・サマージャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム:1枚500円  
ジャンボ・ミニ:1枚300円



6月30日(火)3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)~7/31(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

## 出演者大募集！

協力隊の本山です。今回、天塩町をもっと盛り上げるべく出演者又は編集者を大募集します！

YouTube や TikTok に興味があるけど何をしたら良いかわからない、ひとりで始めるのは不安、動画や写真・編集に興味ある方、一緒に天塩を盛り上げませんか？

小中高校生しか知らない天塩のこんな場所やあんな場所、一緒に歩いてガイドしてもらって動画や河川公園や鏡沼で踊ってみた動画、天塩の美味しいもの食べて食レポなど、色々考えて行きます。

### 《募集概要》

- ・動画や写真に興味のある方
- ・インフルエンサーに興味のある方
- ・顔出し OK の方
- ・天塩が大好きな方（これ重要！）

小学校高学年～40代まで幅広く募集させて下さい。小さい子供は遊び感覚でも大丈夫です。

※学生は親の承諾必須

一人で盛り上げるのにも限界があるので、今後も一緒に活動出来る人が入れば、心強いです！

応募は Instagram（右の QR コード）の DM、または ☞ shohei226@gmail.com まで！



COMMUNITY-REACTIVATING COOPERATOR SQUAD

# 協力隊通信

EXPRESS DELIVERY

## 道みんなの日に合わせた 企画展の開催について

協力隊の前川です。7月17日は「北海道みんなの日」（愛称：道みんなの日）です。北海道の価値と魅力を再発見し、北海道を誇りに思う心を育むことを目的として制定された記念日であり、同時に、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が明治2（1869）年に「北加伊道」という名称を提案した日でもあります。

この道みんなの日に合わせ、天塩川歴史資料館では7月10日～8月1日にかけて、松浦武四郎に関する小規模企画展を開催します。

### 《企画展の内容》

- ・松浦武四郎が、なぜ蝦夷地に向かうことになったのか。その若かりし日の歩みを紹介
  - ・武四郎に関する書籍コーナーの設置
- 《道みんなの日 特別企画（7月16～18日）》
- ・入館料無料（3日間）
  - ・クイズコーナーの設置：各日、全問正解の先着20名に天塩町オリジナルグッズをプレゼント

小規模ではありますが、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

## テシオコクジラ化石のレプリカ出張中&

## レプリカの3Dモデル閲覧アプリを公開します！

協力隊の鷹尾です。天塩川歴史資料館ではテシオコクジラの化石のレプリカ資料を2階展示室に展示しておりますが、ただ今、頭部周辺のレプリカ資料が沼田町化石体験館に出張中です。

出張先の沼田町化石体験館では7月18日（土）から9月30日（水）まで、道内クジラ化石に関する特別展が開催されます。8月1日（土）には田中嘉寛博士（札幌市博物館活動センター学芸員）によるクジラ化石についての講演会も予定されています。当館のテシオコクジラ化石のレプリカも展示される予定ですので、ぜひ会場に足をお運びください！沼田町化石体験館の特別展示に関する詳しい情報については、下のQRコードからウェブページをご覧ください。

なお、当館では出張中の化石レプリカ資料を3Dモデルとして見る事ができる、タブレット端末を展示中です。実物のレプリカ（頭部周辺）は不在ですが、3Dモデルを指で拡大したりぐるぐる回したりして、普段見ることができない裏



面や別の角度をご覧ください。化石レプリカの3Dモデルを見られるタブレットは2階テシオコクジラ化石の展示室に設置しております。

また、天塩川歴史資料館のシンボルマークに採用されたデザインの発表を6月17日（水）に行いました。今週の回覧にも採用デザインのお知らせを入れております。みなさまご応募いただき、誠にありがとうございました！



# 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。
- ・7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 **7**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
6月 28	29	30	7月 1	2	3	4
			●7月粗大ごみ収集 申し込み締切日		●7月粗大ごみ収集日	○こども園運動会
5	6	7	8	9	10	11
		●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 [社会福祉会館] ・初回 10時 ・優良 13時 ・一般 13時45分 ・違反 15時 ●テシオ川エクササイズ (ストレッチーズ) [天塩川河川公園] 19時～20時	《町内回覧日》 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	+ 眼科外来	○託児の日 ☆はまなす学園大学 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	第4回天塩川 しじみまつり (1日目)
12	13	14	15	16	17	18
第4回天塩川 しじみまつり (2日目)	+ 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	●テシオ川エクササイズ (リズムボクシング) [天塩川河川公園] 19時～20時		道みんの日・天塩川歴史資料館無料開放 (16日～18日)		
				●天塩厳島神社祭	●天塩厳島神社祭	●天塩厳島神社祭 ●天塩高校学校祭 (1日目)
19	20	21	22	23	24	25
●天塩高校学校祭 (2日目)	《海の日》	●テシオ川エクササイズ (ヨガ) [天塩川河川公園] 19時～20時	《町内回覧日》 ☆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		○小中学校夏休み (8/18まで)
26	27	28	29	30	31	8月 1
	+ 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				+ 小児科外来 ☆はまなす学園大学 ○乳児健診 9時10分 ○1歳6ヶ月健診 ○3歳児健診 9時	●ピアガーデン×北 都プロレス [ミレニアムパーク]

検査のギモンにお答えします！



私が天塩に着任して早2年が経ちました。右も左もわからず走り抜けてきて、ようやく仕事や生活のペースを掴んできたかなと感じる今日この頃です。

さて、担当3回目となる今回は、検査について実際に患者様からお聞きすることの多い、ご質問等についてお答えしたいと思います。

■ 1回の採血、こんなに採って大丈夫？

病気の診断、治療方針の決定、薬の調整、あるいは健康診断など、現代の医療にとって血液検査は必要不可欠なものとなっています。当院では主に看護師が採血を行っておりますが、大きな医療施設や健診センターなどでは我々臨床検査技師が主体となり採血業務を担っている事が多いようです。かく言う私もかつての職場では当番制で採血を担当しており、「今日は採血の本数が多かったけど、なぜこんなにたくさん採る必要があるの?」といったご質問をお受けすることが度々ありました。採血の際にスタップの手元を見ただけだと、採血管には色や大

きさなど様々な種類があることがわかるかと思えます。今回は主な採血管についてご紹介します。

① 分離剤が入っているもの



主に生化学的検査（例えば蛋白、肝機能〔AST、ALTなど〕、腎機能〔尿素窒素、クレアチニンなど〕）や免疫学的検査（腫瘍マーカーやウイルス感染症検査など）に用いられます。当院では黄色キャップの採血管がそれに当たります。採血後、通常はしばらくすると血液は自然と固まります。しっかりと固まったことを確認した後で遠心分離をします。すると血球のように重い成分は分離剤より下に沈み、分離剤の上のほうに上澄みが出てきます。この上澄みの成分を「血清」といい、検査

に用います。

② 紫キャップの採血管



①の採血管より少し短めな採血管です。こちらは主に白血球や赤血球、血小板などの数を測定するのに必要です。また、白血球分画の検査に用いられるのもこの採血管です。白血球は5つに分類されますが、その種類により働きがそれぞれ異なるため、どの分画が増減しているかを知ることが診断の手掛かりとなります。①の採血管との大きな違いは、血液が固まらないように予め抗凝固剤が採血管内に塗布されていることです。採血直後、スタップが採血管を逆さまにしたりして混ぜている様子をご覧ください。これは採血管の中で血液と

抗凝固剤をしっかりと混和させて、血液が凝固しないようにするために行っています。

また、①の採血管のように遠心分離をして、その上澄みを検査に用いることもあります。この場合は、抗凝固剤の影響で血液が固まらない状態で遠心分離をしております。この上澄みは「血漿（けっしょう）」といえます。

③ 灰色キャップの採血管



②の採血管と同じ大きさの採血管です。こちらは血糖値とHbA1cの検査に用いられます。②のように抗凝固剤入りですが、それに加えて解糖阻止剤というものが添加されています。細胞は常に代謝していて、ブドウ糖が使用されています。血球も細胞のひとつ

つです。普通、採血をしたままでは血球が糖を使用してしまふことで、時間の経過とともに実際の血糖値よりも低い値となつてしまいます。そのため、糖の分解を阻止する専用の採血管を用いる必要があるのです。

この採血管では検査前に遠心分離を行い、血糖値は上澄みの血漿にて、EDTAは下に沈んだ血球にて検査を行っています。

少しマニアックなお話になってしまいました。簡単にまとめると検査項目によって選択する採血管が違ふということです。今回ご紹介した以外にもたくさん採血管が存在し、それぞれの検査に必要な処理が施されています。また、検査に使用する検体量は検査によってまちまちです。ありますが、一般的に検査項目が多いとその必要な採血量も多くなりません。

ちなみに、ヒトの血液量は体重の8%程度と言われており、体重60kgの方の場合で体内に5ℓ弱の血液がある計算になります。一回の採血量は多い場合で20〜30ml程度です。献血の400ml量と比較

してもその20分の1程度であり、また血液は毎日体内で作られるため、通常の採血量では特に体に影響を及ぼすことはありません。

とはいえ、貴重な血液に変わりはないので、できるだけ少ない量で必要な検査が行えるように配慮しています。採血管の本数や採血量が多いとご心配かと思いますが、ご理解、ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

#### ■尿検査の必要量について

その他でよくお声がけいただくのが、「尿量が足りないかもしれない」というご心配の訴えでしょうか。外出前にお手洗いをすませてこられると、いざ病院で尿が出ない……。そういったご経験をされた方は多いのではないかと思います（かく言う私自身も同じ経験があります）。

当院でお渡ししている検尿コップには目盛り表示があり、最大容量は200mlとなっています。容量は200mlとありますが、通常はこのようにたくさん尿量を提出する必要はありません。一般的な尿検査ですと計量スプーン大さじ一程度（10ml）の量

で十分に検査可能です。※ただし、検査項目により必要量は異なります。

尿が出るか心配なとき、まずはリラックスしてください。焦りは禁物です。検査項目に影響の少ない水分を取ってみるのも効果的でしょう。このとき糖分やビタミンCを含む飲料水は検査結果に影響が出る可能性がありますので控えてください。

そして採尿にチャレンジしていただき、量が足りないかも？とご心配なときは検査室や看護師へお声がけください。

では反対に、尿がたくさん出そうなときは？ 量が多いことに越したことはありませんので、ぜひたくさん採ってください。ただし、コップから溢れない程度にお願いします。

#### ■なぜこの検査を受けなければならないの？

時折このようなご質問を受けることがあります。たとえばお声には出されなくても心の中でそう感じている方は多いのではないかと思います。

特に心電図や血圧脈波検査、肺

機能検査などの生理機能検査においては、我々検査技師が直接的にみなさまと関わる検査となりません。安心して検査に臨んでいただくため、検査結果によりどんなことがわかるか、検査の必要性について説明しております。疑問や不明な点等ございましたら遠慮なくご質問ください。

※なお、検査技師からの検査結果についての直接的な説明（診断や治療など）は医師法上できかねますのでご了承ください。

今回はよくあるご質問のうち3つに絞って回答いたしました。これから、より良い検査を提供できるよう努めてまいります。みなさまからのお声をぜひ聞かせてください。

（文責） 中園 由美子



こんにちは保健師です

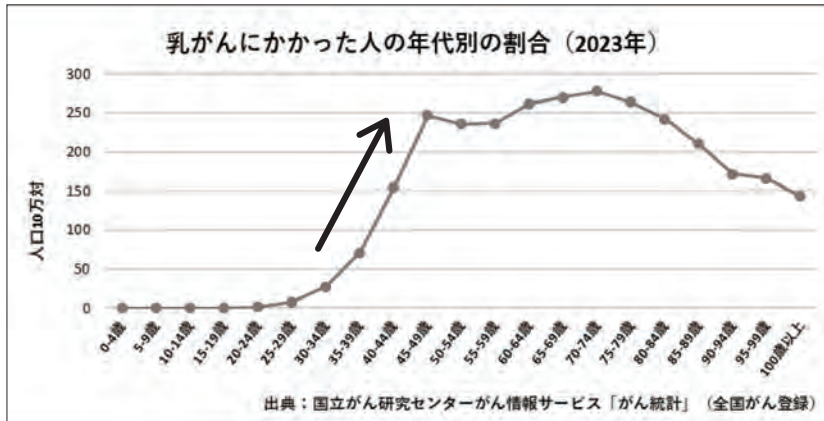
乳がん・子宮がん検診を受けましょう



## 女性の9人に1人が乳がん！？



乳がんは、**女性が発症するがんの中で最も多いがん**となっており、生涯で乳がんを発症する女性は**9人に1人**と推定されています。2023年における乳がんにかかった人の年代別の割合をみると、30歳頃から急激に増加し、40代～80代は特に高くなっていることがわかります。厚生労働省では40歳以上の女性に2年に1回の検診を推奨しています。



## 天塩町の乳がん検診

天塩町では30歳以上の女性を対象に、マンモグラフィによる検診を実施しています（医師による視触診はありません）。

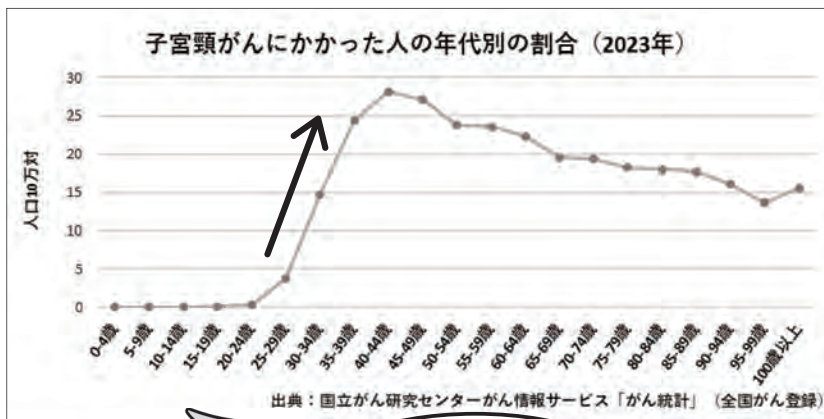
30～74歳		75歳以上
市町村国保	それ以外	
600円	1,800円	600円

※生活保護の方は無料です。

## 子宮頸がんのがん細胞は増殖がゆっくり！？



子宮頸がんは、2023年における子宮頸がんにかかった人の年代別の割合をみると、**20代後半から急激に増加**し、40代がピークとなっており、若い女性に多いがんとなっています。**がん細胞の増殖はゆっくり**で、正常な細胞が浸潤がんになるのに**5～10年以上かかる**と言われており、厚生労働省では20歳以上の女性に2年に1回の検診を推奨しています。子宮頸がんの大部分は、**がんになる前の状態を経てがんになる**と言われているため20代の時から定期的に検診を受け、がんになる前の段階で早期に発見することがとても大切です。



## 天塩町の子宮がん検診

天塩町では20歳以上の女性を対象に、エコー検査を含む子宮頸がん検診を実施しています。

20～74歳		75歳以上
市町村国保	それ以外	
700円	2,000円	700円

※生活保護の方は無料です。

※その他、HPV検査や子宮を摘出されている方のエコー検査も実施しています。



乳がん、子宮がんを同時にチェックしよう！

レディース検診は、乳がん検診・子宮がん検診・骨粗鬆症検診を同日に実施できます！

今年度は令和8年9月10日（木）に実施予定です。

詳細は7月下旬の回覧でご案内予定です。たくさんのお申し込みをお待ちしています！



## ホットドッグやパフェ作りを楽しむ



▲パフェ作り体験の様子

5月23日、サニースペース（海岸通4）で恒例の「コミュニティカフェ「Te to Te+（テトテプラス）」が開催されました。今回は「春よ、がぶり」企画の第2弾として、とらや菓子舗のパンとサロベツファーム（豊富町）のフランクソーセージがコラボしたホットドッグを販売。天塩中吹奏楽部によるスプリングコンサートのと、午後からはパフェ作り体験が開催され、中学生や親子連れが思い思いにトッピングを組み合わせて楽しみました。



## 民安ダムで桜の植樹



▲足元に注意しながら植樹へ向かう中学生ら

5月16日、民安ダム「サクラの森づくり」の会（谷村敏彦会長）による植樹会が開催され、天塩中1年生22名を含む120名が参加しました。同会は民安ダムを町民の憩いの場にしようと平成11（1999）年に設立し、サクラの植樹活動は今回で28回目を数えます。森林管理署の職員が苗木の植え方をレクチャーしたあと、参加者らは今年の植樹場所である斜面へ移動。狭い足場と地面からの高さに少し緊張しながら植樹作業を行いました。



①

《女性防火クラブ》

- ①整備された花壇
- ②消火訓練の様子

《天塩町消防団》

- ③火災防衛訓練の様子
- ④観閲を行う吉田町長ら



③



②



④

## 火災に備え 各団体が訓練



5月20日、天塩町女性防火クラブ（中村和子会長）は、毎年火災予防啓蒙活動の一環として行っている北留消防組合消防署天塩支署前の花壇整備及び消火訓練を行いました。当日は会長以下9名が参加し、花壇の植え付けや消火器の取り扱い訓練を実施しました。また、5月24日には天塩町消防団

春季消防演習が実施され、桑田孝彦団長以下27名が参加しました。例年どおり天塩川河川公園で通常点検と観閲、小型ポンプ操法のデモンストラクションを行ったあと、今回は南町の旧運送会社倉庫を火元と仮定した火災防衛訓練を実施。次々と消防車が駆け付け、団員らは手際よくホースを繋いで放水を開始しました。近隣住民や団員の家族らも見学についで、消防団の頼もしい姿を見守っていました。

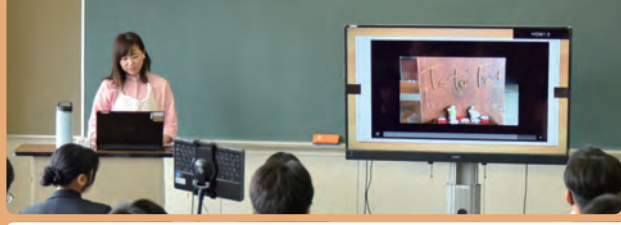


## 天高生に「探究人」講話



天塩高校では昨年度から「総合的な探究の時間」授業枠で町民講師による新しいことに挑戦する職業人の考えや知見から学ぶ「探究活動実践者講話」を行っています。5月26日、町立病院看護師の高橋貴子さんと、町地域おこし協力隊の本山昇平さんが天塩高校全校生徒（60名）に講話を行いました。

本山さんは天塩町出身で、天塩高校を平成15年に卒業後、札幌の調理師学校に進学。調理師として就職後、



音楽バンドの夢を叶えるため東京に移住し、仕事をしながら音楽活動をした後、札幌に戻り飲食店で店長・料理長の仕事をしながら6年前から独学で映像制作技術を学び、副業として行ない、今年の4月から、地域おこし協力隊として着任。「失敗を恐れず新しいことに貪欲に挑戦してもらいたい」と生徒たちに語りました。

看護師でありコミュニティカフェ「Tea+（テトテ・プラス）」の代表を務める高橋さんは、町で誰もが楽しめる交流ができる居場所を作りたいという思いから、空き店舗のスペースを仲間と共に費用をかけず手作業でカフェスペースに改装し、令和2年から町や近郊の方が出店するコミュニティカフェイベントを月1回、開催することになった経緯を語りました。活動の自由度を保つため行政からの資金援助は受けず、売上を次の活動に回す循環型の自主運営を行っていること、現在、スタッフ不足やSNS発信だけでは高齢者に周知が難しい課題を抱えているが自分たちが楽しみながら、交流の場所を継続していくことを一番の目標としていることを語りました。

## 老人クラブが花壇整備



▲参加したメンバーらと整備を終えた花壇

6月5日、天塩町老人クラブ連合会のメンバー12名が天塩小学校の花壇整備ボランティアを行いました。翌週に運動会の開催を控え、綺麗な花壇で保護者らを迎えようと毎年行っているもので、集まったメンバーらは花々の間を埋め尽くしていたスギナなどの雑草を手作業で手際よく取り除き、作業を終えた花壇はすっきりとした姿を現しました。

## 地域活性化人材を委嘱



▲吉田町長より地域活性化起業人として委嘱された重松宏幸氏

天塩町では、総務省・地域活性化起業人制度を活用し、天塩町業務効率化DX推進アドバイザーとして大阪大学特任研究員の重松宏幸氏を委嘱しました。5月27日に来町した重松氏は、2日間にわたる役場職員17名とのワークショップを通じて業務課題を抽出。今後は課題を分析して業務の効率化と改善により住民サービス・満足度向上のための施策を実施していきます。重松氏は昨年11月までNECのグループ企業にて37年間勤務し、システム設計、新事業創出戦略立案、企業や自治体の課題解決のための業務を行ってきました。

## シン・ライダーハウス が全面オープン



先月号でも少しお伝えしましたが、5月から一部オープンとなっていた「シン・ライダーハウス」がこのたび全面オープンしました。同施設は鏡沼海浜公園の旧サービスタワーを改装したもので、完全個室型のライダーハウス10区画、うち5区画は室内にバイク・自転車を収容可能。室内には照明・電源・すのこ・エアマットが備えられ、1泊2000円で利用できます。5月末時点で42名に利用されました。

5月29日、オープン記念テープ



カットセレモニーが開催され、吉田町長、町議会の横山議長、草刈総務文教委員長、天塩商工会の石山会長、町観光協会の計良会長、電気設備修繕の地域貢献をされた三村電機工業の長山専務、利用客2名、そしてお仮面が参列しました。冒頭、吉田町長は「このような個室型の公設のライダーハウスは北海道内にも稀であることから、これを町の売りとして広く進めていきたい」、横山議長は「議会から活用を提案し、役場職員の方々が中心になって手作りで立派な施設ができたことに感謝しています」と述べました。

## 地方創生伴走支援・継続



▲地方創生支援官と役場ふるさと納税チームとの意見交換

昨年度創設された国施策「地方創生伴走支援制度」は、本年度も同じメンバーにて継続支援となりました。6月5日、出口岳人氏(総務省)、河津豪氏(農林水産省)、新濱瑞紀氏(財務省)の3名が来町し、役場職員8名で新たに結成された「ふるさと納税プロジェクトチーム」メンバーと戦略に関する意見交換を行いました。出口支援官は地方創生とふるさと納税の考え方について「小さく始めて検証・改善を繰り返して、大きく育てるアプローチが有効」と説き、メンバーとの意見交換を行った後、町長・町議会議員と浅野道議・道庁・開発局のオブザーバーを交えて意見交換を行いました。

## 鏡沼で野鳥観察会



▲鏡沼で行われた探鳥会の様子

6月7日、日本野鳥の会・道北支部主催による探鳥会が鏡沼海浜公園にて行われ町内の他、稚内・浜頓別・羽幌から10名が参加しました。鏡沼公園の遊歩道沿いに1時間半散策しながら、町在住の写真家・柳谷明伸さんの案内により野鳥観察を行い、オオバン、カイツブリ、キンクロハジロ、ノビタキ、コヨシキリ、オオジュリン、エゾセンニュウ、カワラヒワ、キジバト、ダイサギ、トビ、イワツバメの12種の野鳥を確認。また、園内の散策路では希少種のルリイトトンボなどの昆虫を見ることができました。



今年もステージイベント盛りだくさん!

天塩川河川公園に導かれし者たち

7/11 土

7/12 日

最新情報は天塩町観光協会ホームページへ!

開催場所：天塩川河川公園（4～8丁目）

### 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

（新栄通6）  
佐々木 陽彩さん  
航さん・綾華さんの長女

#### ●結婚おめでとうございます

該当なし

#### ◆ごめいふくをお祈りします

（恵愛荘）  
瀬越 義男さん（77歳）  
（山手通3）  
瀧ヶ平 利子さん（85歳）  
（北更岸）  
齋藤 ヒサ子さん（79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》

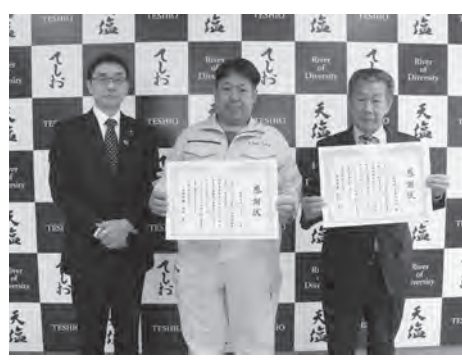
更岸	齋藤 良子さん
北更岸	瀬越 里香さん
■恵愛荘へ	
南開団地	高 征子さん
旭川市	中 島 征子さん
山手通6	松浦 和美さん
山手通3	渡辺 真由美さん
海岸通3	森野 朋子さん
山手通8	

### 地域貢献へ止業のご紹介

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。

#### 《シン・ライダーハウスの改装工事》

株式会社スガイ  
三村電機工業株式会社



▲5月19日に行われた感謝状贈呈式

### 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。

♪今年も「しじみまつり」の開催が近づいてきました。今年のポスターは某有名ゲームのパロディで、僭越ながら私が制作させていただきました。これまでのイベントポスターとは雰囲気を変えてみましたが、いかがでしょうか？ 最近では実写映画と見紛うような美しいグラフィック



## ひとのうごき

---人口---

2,509 人 (- 3)

男 1,290 人 (- 1)

女 1,219 人 (- 2)

---世帯数---

1,419 世帯 (+ 5)

(令和8年5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 7/31

- 町道民税 (2期)
- 国民健康保険税 (2期)
- 固定資産税 (2期)

のゲームもありますが、昔ながらのシンプルなたった絵も褪せない魅力があります。ドット絵のてしお仮面は、町ホームページのどこかでGIFアニメーションとして動いている姿が見られますので、お時間があつたら探してみてくださいね。

♪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。