

ぴあ映画
初日満足度1位
(11月3日ぴあ調べ)

文部科学省
特別選定映画

厚生労働省
推薦映画

認知症の母と耳の遠い父と離れて暮らす私

ぼけますから、 よろしくお願いします。



広島県呉市。泣きながら撮った1200日の記録

監督・撮影・語り

ひとり娘

信友直子

プロデューサー：大島新 演出 共同プロデューサー：前田亜紀 堀治樹 山口浩史
編集：目見田健 実景撮影：南幸男 音響効果：金田智子 ライン編集：池田聡 整音：高永憲一
配給宣伝協力：ポレポレ東中野 ウッキー・プロダクション 製作・配給：ネツゲン フジテレビ 関西テレビ

2018年/日本/カラー/102分/©「ぼけますから、よろしくお願いします。」製作・配給委員会

www.bokemasu.com

天塩町認知症講演会

映画上映& 信友監督講演会

～「ぼけますから、よろしくお願いします。」と言い合える地域を目指して～

令和8年 7月9日(木)

13:00～16:00 (開場 12:30～)

天塩町社会福祉会館 大ホール

【参加費】無料

【定員】先着100名

【申込期間】6月30日(火)まで

《昼のプログラム》

13:00 開会、映画上映

14:45 休憩

15:00 講演会

16:00 閉会

★ 夜も映画上映を行います！ ※講演はありません

★ 18:30～20:30 (開場 18:00～) ★

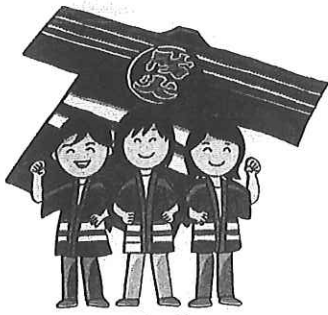
お申し込みは
こちらまで

天塩町地域包括支援センター

☎ 2-1728

ハローポイントカードをお持ちください。

回覧



天塩町女性防火クラブ

設立 30 周年記念

防火・防災フェア

2026.7.4 (土)

天塩町社会福祉会館 大ホール 10:00~13:00 入場無料

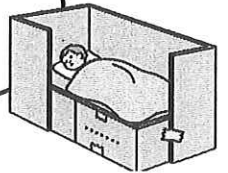
非常食試食体験

災害が起きたときに、どんな非常食が食べられるか体験してみましょう！



段ボールベッド・簡易トイレ作成体験

避難生活で役立つ実践的な方法、道具について今から学び体験してみませか??



心肺蘇生法体験

あなたの知識と行動が大切な人を守ります。いざという時の為に訓練を！



住宅用火災警報器 天塩町防災ハザードマップ

身の回りにある防災用品について知識を深めてみましょう！



たくさんのご参加、お待ちしております！

北留萌消防組合消防署天塩支署 予防係

お問い合わせ先 TEL 2-1560

物価高騰対応

回覧

個人事業主支援金

のお知らせ

エネルギー価格や物価高騰の影響を受けている個人事業主の皆様を対象に、支援金を支給します。対象となる方は、お忘れなく申請してください。

支給対象者

- (1) 町内で事業を営む個人事業主
- (2) 天塩商工会の会員でない方（商工会未加入）
- (3) 令和7年度天塩町エネルギー等価格高騰対応事業者支援金の交付を受けた事業でないこと
- (4) 暴力団など反社会的団体及びその構成員でないこと

支給額

一律 50,000 円（1 事業者につき 1 回限り）

申請期間

令和8（2026）年5月1日（金）～ 6月30日（火）

申請に必要なもの

- ・申請書兼請求書 ※下記受付にてお渡しいたします
- ・令和7年分の確定申告書（第一表）の写し
- ・令和7年分の収支確認ができる書類の写し
- ・振込先口座が確認できるもの（通帳等）の写し



申請・
お問い合わせ先

天塩町企画商工課 商工観光係

☎ 01632-2-1729

✉ syoukou@teshiotown.com

この事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して実施しています。

带状疱疹ワクチン 集団接種のお知らせ

天塩町では、令和7年4月1日より50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン予防接種の助成を行っています。

以下の内容をよくお読みのうえ、接種を希望する方は役場福祉課ふれあい係にお申込み下さい。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

対象者 天塩町に住民票がある方で、次の方が対象となります。

- ① **接種当日に満50歳以上の方**
- ② 18歳以上50歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※令和7年度に町の助成で带状疱疹ワクチンを受けた方は対象外です。

ワクチンと接種日

带状疱疹ワクチンは2種類あります。
選択したワクチンにより、接種日が異なります。

		生ワクチン 「ビケン」	不活化ワクチン 「シングリックス」
接種回数		1回	2回 (2ヶ月以上の間隔を置く)
接種方法		皮下注射	筋肉内注射
有効性		接種後1年で6割程度 接種後5年で4割程度の 有効性があるとされています。	接種後5年で9割程度 接種後10年で7割程度の 有効性があるとされています。
副反応		30%以上の方に発赤、 10%以上の方に熱感・腫脹・疼痛 等が見られます。	70%以上の方に疼痛、 30%以上の方に発赤・筋肉痛等、 10%以上の方に頭痛・発熱等が 見られます。
接種できない方		病気や治療によって免疫が 低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず 接種可能です
接種日	1回目	7月22日(水)	7月15日(水)
	2回目	-	9月16日(水)
受付時間	午後 2時・3時・4時		

※原則、集団接種で行います。

ご都合が悪い場合は別の日程で接種を行いますので、ご希望の方はご連絡ください。

接種場所 天塩町立国民健康保険病院

自己負担額 生活保護の方は無料です。

ワクチン名	接種回数	50歳～64歳	65歳以上
生ワクチン 「ビケン」	1回	4,500円	3,000円
不活化ワクチン 「シングリックス」	2回	1回あたり 11,000円	1回あたり 7,000円

带状疱疹ワクチンの助成は生涯に1度限りです。
※不活化ワクチンは2回接種で1度とみなします。

予約方法 予約された方には、接種券と予診票をお送りします。

予約期間	7月10日(金)まで にお申し込みください
お申し込み先	天塩町福祉課ふれあい係 Tel.2-1728 (福祉課直通) 【受付時間】 8:30～17:15 (土日・祝日は除く)

裏面もご確認ください

よくある質問

● 帯状疱疹とはどういう病気ですか？

帯状疱疹は、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した水痘・帯状疱疹ウイルスが、加齢・疲労・ストレスなどによる免疫力の低下によって活性化することにより発生します。典型的な症状としては、体の左右どちらの神経に沿って帯状に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現し、多くは上半身に現れますが、顔や目の周りに現れることもあります。

合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症すると言われてています。

● 帯状疱疹にかかったことがあります、接種は可能ですか？

帯状疱疹は再発する場合がありますので、過去に発症したことがある方でもワクチンの対象となる方については接種を受けることは可能です。

● 過去に自費で帯状疱疹ワクチンを接種しましたが、町の助成で接種することは可能ですか？

予防接種法では、基本的に「接種したことがある者は対象とならない」とされています。ただし、医療機関において医師に「当該予防接種を行う必要がある」と判断された場合には接種が可能となり、町の助成対象となります。

現在のところ、臨床試験において2回目の接種については有効性・安全性が確立されていません。必要性を十分に考慮して慎重に接種の可否を検討し、希望される場合はかかりつけの医師等にご相談ください。

定期接種と任意接種

天塩町では、定期接種（予防接種法に基づいて行う接種）の他に、任意接種（個人の判断で行う接種）の方も対象とし、助成を行っています。

定期接種と任意接種に該当する方はそれぞれ次の方です。

種類	対象者
定期接種 予防接種法に基づいて行う接種	①年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方（令和7年度から11年度まで順次対象となります） ②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
任意接種 個人の判断で行う接種	①接種当日に50歳以上の方で、定期接種の対象とならない方 ②18歳以上50歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

健康被害救済制度

帯状疱疹ワクチンの接種により健康被害があった場合には、救済制度があります。

● 定期接種として受けた方 ⇒ 予防接種健康被害救済制度

予防接種の副反応による健康被害は、極めて稀ですが、予防接種法に基づく予防接種を受けた方に健康被害が生じた場合、接種に係る過失の有無にかかわらず、予防接種と健康被害との因果関係が認定された方を迅速に救済するものです。

その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときに給付が行われます。

詳しくは厚生労働省のホームページ等をご覧ください。

● 任意接種として受けた方 ⇒ 医薬品副作用被害救済制度

医薬品を適正使用したにもかかわらず、副作用により入院治療が必要な程度の疾病や障害等の健康被害を受けた方の救済を図るため、医療費、医療手当、障害年金などの給付を行う制度です。

詳しくは独立行政法人医薬品医療機器総合機構のホームページ等をご覧ください。

テシオ川エクササイズ

流れる悠久の天塩川のほとりで
利尻富士に煌々と沈む夕日を見ながら

2026

ストレッチーズ

リズムボクシング

ヨガ

7月7日(火)

7月14日(火)

7月21日(火)

担当:河上 耕希

担当:石橋 恵

担当:中島 まなみ

19:00-20:00

※日没時間により終了時刻が早まる場合があります

■ ストレッチーズ ■

伸縮性のある布に包まれて体の動きをサポートします。
運動が苦手な人でも楽しく取組めます。
担当:河上 耕希(天塩町在住)

■ リズムボクシング ■

音楽に合わせて楽しく動くシャドーボクシング!
グローブをつけてジャブからストレート、アッパーを決めます。
担当:石橋 恵(稚内市在住)

■ ヨガ ■

ゆったりと自分のペースに合わせて体を伸ばします。
身体が硬い人ほど参加してほしいプログラムです。
担当:中島 まなみ(豊富町在住)

※雨天時、各クラスの会場は福社会館になります。
開始1時間前までにはLINEにて変更連絡します。



【場所】河川公園(北側端) 【参加費】無料

【問合せ】2-1873(天塩町ファミリースポーツセンター)

もしくは天塩町運動教室LINEにて(上QRコード)

会場

その他教室は裏面

回 覧

予約不要

年齢・体力関係なく
誰でも気軽に参加いただけます

裏面もあります

- 柔軟性の向上
- 運動不足の解消
- 爽快感

問合せ

- ・公式LINE
- ・天塩町ファミリー
スポーツセンター

2-1873

令和7年度

運動教室

ご案内

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

【天塩町運動教室公式LINE】

- 問合せは直接メッセージをお願いします ●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 ※印の開催日は裏面参照	時 間	場 所
ストレッチズ	※7月7日(火) / 9月15日(火)	19:00	社会福社会館 大ホール
リズムボクシング	※7月14日(火)	20:00	
ヨガ	※7月21日(火) / 8月18日(火) / 9月13日(日) 10:00~11:15	19:00~ 20:15	
ストレッチポール	7月28日(火)/8月4日(火)/9月8日(火)	19:00	
筋トレ	8月25日(火)	20:00	

- 【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。
- 【筋トレ】自重やチューブなどを使用し、強度別でお伝えしますのでお気軽にご参加ください。
- 【ストレッチズ】伸縮性のある布が体の強張りを和らげてくれたり、ストレッチの補助具として使用します。

種目	日 に ち	時 間	場 所
雄信内運動教室	7月22日(水) (ストレッチポール)	19:00~ 20:00	雄信内支所
	8月26日(水) (チューブストレッチ)		
	9月30日(水) (筋トレとストレッチ)		

種目	日 に ち	配 信 時 間	視 聴 方 法
オンライン筋トレ	7月22日(水) / 8月20日(木)/9月25日(金)	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。

《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

第12回

天塩町 図書室大賞展

令和8年

6月9日(火)～7月26日(日)

対象

2025年4月1日から2026年3月31日までの期間で図書室から一年を通して最も貸し出された図書。

内容

【絵本】【児童書】【実用書】【文学】の4つの部門を設け、図書の貸し出された集計より選出して上位に輝いた作品を並べて行う展示。

阿部 暁子氏 & きのしたけい氏 作品特集

令和7年度の“絵本部門”ではきのしたけいさんの『おべんとう』が絵本作品の中から最も貸し出しされ、“文学部門”では「2025年 本屋大賞」の大賞にも選ばれています、阿部暁子さんの『カフネ』が文学作品の中から最も貸し出されてそれぞれが図書室で大賞として輝きました。

それに伴いまして同時に、ご本人の作品から所蔵している図書も展示と一緒に並べて実施を致します。

※こちらは前年度で実施された展示です



第12回
天塩町図書室大賞



社会福祉会館図書室

夏の食品衛生（食中毒対策） 講習会

令和8年5月

初夏になりましたが、気温の定まらない不安定な日が続きます。
これから暑い毎日が続く時に、食品を扱う時は衛生面を今一度確認し、
食中毒を起こさないよう気をつけましょう。

これからの季節、食品を扱う方は要注意となります！！
そこで、食品衛生講習会を開催いたします。
飲食店営業者皆様の日頃の食品衛生への意識の再確認と、合わせまして、
イベントなどに出店予定の方は
衛生面の確認のために是非受講お願いします。

夏の食品衛生（食中毒対策）講習会

日時 2026年6月26日（金）13:30～14:35

場所 天塩保健所2階会議室

受講対象 希望者全員

天塩地方保健衛生協会
天塩町新栄通9丁目 天塩保健所内
Tel 01632-2-2288

食品衛生月間

8月1日～8月31日

食中毒にきをつけよう！
=予防はまず手洗いから=

正しい洗淨
きれいな手
そして
美味しい料理を！！

