

夏の生活のきまり

「家庭や地域の皆様へ」

子どもたちを健全に育てることは、地域の願いです。天塩の夏を楽しく有意義に過ごし、健全な生活を送るために、みんなで声をかけ合い、地域から事故や非行をなくしましょう。

- ◎規則正しい生活をさせよう。
- ◎積極的に子ども会や地域の行事に参加させよう。
- ◎自由研究や趣味に取り組みせよう。
- ◎進んで健康の増進や安全な生活に努めさせよう。
- ◎自主的に家の仕事に従事させよう。

■■■ 地域の宝である子どもたちの豊かな心と健やかな体をみんなで育てよう ■■■

項 目	小・中 学 生 の き ま り	高 校 生 の き ま り
<p>1 帰 宅 時 刻</p> 	<p>【小学生】 ☆半 日 4月・9月 午後5時まで 5月～8月 午後6時まで</p> <p>【中学生】 ☆半 日 4月 午後6時30分まで 5月～9月 午後7時まで</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>★ 厳島神社祭典時 小学生～午後8時まで (以降は保護者同伴とする) 中学生～午後9時まで (以降は保護者同伴とする)</p> <p>★ 盆踊り 午後8時まで (以降は保護者同伴とする)</p> <p>★ 松火大会 松火終了まで</p> </div> <p>◎ できるだけ午前中に勉強し、よその家へ遊びに行かないようにする。 ◎ 家の人に行き先、帰宅時刻、同伴者を伝えて出かける。</p>	<p>☆ 平 日 午後9時まで</p> <p>☆ 祭典時 午後10時まで (厳島神社祭)</p> <p>☆ 盆踊り 午後9時まで</p> <p>◎ 夜間の一人歩きは禁止する。</p> <p>◎ 行き先、帰宅時刻を家の人に告げてから出かける。</p> 
2 交 通 安 全	<p>◎ 自転車の乗り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 小学生は必ずヘルメットを着用する。 ・ 左側走行を心がけ、二人乗りや横並びなどの危険な乗り方をしない。 ・ 暗くなってきたらライトを必ず点灯させる。 <p>◎ その他交通ルールを守り、事故防止に努める。</p>	<p>◎ バイクは禁止する。</p> <p>◎ 二人乗りなどの危険な乗り方をしない。</p> <p>◎ 夜間無灯火で自転車に乗らない。</p> <p>◎ 交通ルールを厳守する。</p>
3 花 火	<p>◎ 花火は保護者同伴のもと、危険のないように行う。</p> <p>◎ 花火の使い方に十分注意しながら遊ぶ。</p> <p>◎ 花火によるいたずらや人に向けての打ち上げは絶対しない。</p> <p>◎ 住居密集地や危険な場所での花火は禁止する。</p> <p>◎ 火が消えたことを確認し、後片付けをきちんとする。</p>	<p>◎ 火気の取扱いには十分注意する。</p> 
4 旅 行 ・ 外 泊	<p>◎ 友人同士の外泊は禁止する。</p> <p>◎ よその家に行った場合は、言葉づかいなど礼儀作法には、特に気を付ける。</p>	<p>◎ 友人宅での外泊は禁止する。</p> <p>◎ 旅行時は、身分証明書を必ず携帯する</p>
5 釣 り	<p>◎ 必ず保護者の承認を受けてから行く。ただし、小学生は保護者同伴とする。</p> <p>◎ 危険区域に近付かない。</p>	<p>◎ 危険・禁止区域に立ち入らない。</p>
6 海水浴・プール	<p>◎ 天塩町内の海・湖・河川での遊泳は禁止する。</p> <p>◎ ボートは禁止する。</p> <p>◎ プールのきまりを守る。 利用期間 町民プール 7/1～9/15</p>	
7 インターネット等	<p>◎ テレビやゲームの時間を減らし、運動や読書をしよう。</p> <p>◎ 毎週水曜日は『天塩町ミニメディアデー』です。テレビやゲーム、インターネットができる時間を合わせて2時間以内にしよう。</p>	<p>◎ SNS、X(旧Twitter)などへの特定の人物に向けた誹謗中傷となる書込は絶対にしないこと。</p> <p>◎ 携帯依存、ネット依存にならないよう使用時間を決めて生活すること。</p>
8 そ の 他	<p>◎ かけごとの遊ぶ遊びは禁止する。</p> <p>◎ 路上で遊ぶことを禁止する。</p> <p>◎ スポーツセンター、福祉会館、図書室及び夕陽などの施設のきまりを守る。</p>	<p>◎ 生徒心得を遵守すること。</p>

天塩町教育委員会
(TEL 2-1026)

天塩町児童生徒健全育成指導連絡協議会
(事務局：TEL 4-3350 啓徳小学校)

天塩町防犯協会
(事務局：TEL 2-1001 役場住民課)

※ 天塩町児童生徒健全育成指導連絡協議会は、次の団体で組織されています。

- 天塩町内小・中学校及び高等学校
- 天塩町子ども会育成部連絡協議会
- 天塩地区保護司会天塩支部
- 天塩警察署少年補導員連絡協議会
- 各学校PTA

令和6年度

受診された方には
ハローポイント
100P!

レディース検診のお知らせ

乳がん・子宮がん・骨粗鬆症検診が同日に受けられます

会場

天塩町保健ふれあいセンター

実施日時

令和6年9月2日(月)

【午前の部】①8時00分 ②8時30分 ③9時00分 ④9時30分

⑤10時00分 ⑥10時30分 ⑦11時00分

【午後の部】⑧13時00分 ⑨13時30分 ⑩14時00分

申込方法

8月28日(水)までにお申込みください。

【電話】

天塩町福祉課ふれあい係
☎ 2-1728 (福祉課直通)

受付時間
平日8:30~17:15



【WEB】

下記のQRコードから予約できます。

WEB予約は
7月10日(水)から
受付開始です。



検診一覧

検診名	対象者	検診料金			受診間隔
		国保	それ以外	75歳以上	
乳がん検診	30歳以上の女性	600	1,800	600	原則2年に1回 ※昨年度受診者も 全額自己負担で 受診可
子宮頸がん検診 (エコー検査含む)	20歳以上の女性	600	1,800	600	
子宮体がん検診	①以下に当てはまる方 ・50歳以上または閉経後で、 6ヶ月以内に不正出血のある方 ・乳がんでホルモン剤内服治療中の方 ②医師が必要と判断した方	200	800	200	
HPV検査	20~59歳の女性	500	1,500	対象外	
エコー検査のみ	20歳以上の女性で 子宮を摘出されている方	年齢・保険の種類に関らず 1,100			
骨粗鬆症検診	30歳以上の女性で 骨粗鬆症の治療をしていない方	200	600	200	毎年度1回

※生活保護の方は無料です。

※全額自己負担の場合

- 乳がん 49歳以下...6,512円 50歳以上...5,555円
- 子宮がん 子宮頸部...6,105円 体部...2,640円
- エコー...1,100円 HPV...5,060円

裏面も
ご覧ください!



乳がん検診について

- 乳がんは女性が発症するがん第1位で近年は増加傾向です。予防は難しく、**早期発見できれば治療が可能**なため、**セルフチェックや定期的に検診を受けることが大切です。**

《検査方法》

- マンモグラフィー検査（乳房専用のレントゲン検査）を行います。
49歳以下は2方向、50歳以上は1方向の撮影となります。
医師による視触診はありません。

子宮がん検診について

- 子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、20歳代の若い方の子宮頸がんが増えています。検診ではがんになる前の「異形成」も見つけられるため、**がんへ進行する前に発見することが可能です。**
- 子宮頸がんの7割はHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因と言われており、**天塩町でも20～59歳の方を対象にHPV検査を実施しています。**

《検査方法》

- 子宮頸がん検診・・・子宮の入口を医師がブラシでこすって細胞を調べます。
- 子宮体がん検診・・・子宮の奥の部分の細胞を調べます。
- HPV検査・・・・・・子宮頸がん検診で採取した細胞を使って検査します。
- エコー検査・・・・・・超音波で子宮や卵巣の状態を確認します。

骨粗鬆症検診について

- 骨粗鬆症は骨量が少なくなることで骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨量は20歳頃までに最大となり、その後は年齢と共に減少します。
- 特に女性は骨が細く、出産・閉経などによって骨の代謝に関わるホルモンの減少や授乳による影響のため急激に骨量が減少します。その他にも生活習慣の乱れや他疾病の影響などの原因があります。**痛みなどの自覚症状がない場合が多く、定期的な骨密度検査が必要です。**

《検査方法》

- 足のかかとを検査器具の上に乗せて骨密度を調べます。素足で測定します。

《注意事項》

- 乳がん、子宮がん検診は2年に1回の受診を勧めているため、**令和5年度に受診されていない方を優先の対象としています。**骨粗鬆症検診は毎年度1回受診できます。
- 感染予防対策として各受付時間の定員が少なくなっているため、ご希望に添えない場合があります。ご希望の時間がある場合は、お早めにご予約ください。
定員に達した場合は、昨年度に受診されていない方を優先させていただきます。



天塩町戦没者追悼式のご案内

～恒久平和を願って～

天塩町では、先の大戦の戦没者に対し追悼の誠を捧げ、恒久平和を祈念するため、次の日程により「天塩町戦没者追悼式」を挙行いたします。

多くの町民の皆様のご参列を賜りますよう、ご案内申し上げます。

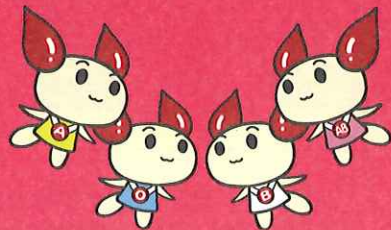
なお、当日正午のサイレンを合図に1分間の「黙^{もくとう}禱」を行いますので、皆さまには大変恐縮に存じますが、その場での黙禱にご協力をお願い申し上げます。

- 1 期 日 令和6年8月19日(月)
- 2 場 所 天塩町社会福社会館 大ホール
- 3 日 程 受 付 午前10時30分より
開 式 午前11時00分より
黙 禱 正午～1分間
- 4 申込み先 一般の参列希望者は、会場準備の関係上、お手数でも役場福祉課福祉係まで、ご住所・ご氏名を8月6日(火)までにお知らせ下さい。
(電話 2-1728 福祉課直通)

主 催 天 塩 町

協 賛 天 塩 町 戦 没 者 遺 族 会
天 塩 町 町 内 会 連 合 会
天 塩 町 社 会 福 祉 協 議 会
日 本 詩 吟 学 院 岳 風 会 天 塩 吟 友 会

献血のお願い



令和6年度第2回巡回移動献血を、次のとおり実施いたします。
お近くにお立ち寄りの際は、是非ご協力をお願いいたします。

回
覧

8月1日(木)

9:30~10:30	天塩町社会福祉会館 前 (海岸5)
10:50~12:40	天塩町バスターミナル駐車場 (新栄6)
14:00~15:00	天塩町保健ふれあいセンター 前 (川口)
15:20~17:00	天塩町立国民健康保険病院 前 (川口)

8月2日(金)

9:00~11:50	天塩町役場 前
13:30~14:00	天塩町役場雄信内支所 前 (雄信内)

献血が可能な年齢は、16歳～69歳です。

北海道では、1日平均600人相当分の血液が輸血されており、必要とされる血液を医療機関に安定的にお届けするためには、各年代の健康な方の献血協力が重要です。しかし、現実には年代を重ねるごとに献血協力は減少し、特に10歳代・60歳代の献血協力の減少が顕著となっています。皆様の継続的なご協力をお願いいたします。現在の年齢基準では、16歳～64歳まで献血が可能です。

(※60歳～64歳までの間に献血を経験されている方は、69歳まで献血可能)

また、献血後約1週間で血液検査の結果をお送りしていますので、ご自身の健康管理にお役立て頂ければ幸いです。

※献血会場におけるご入場時のお願い

マスク着用の推奨(健康上の理由等により、マスク着用が難しい方は、マスク未着用でも入場いただけます。)と手指消毒に、ご協力をお願いいたします。

天塩町福祉課ふれあい係
電話2-1728(福祉課直通)



服薬 について

- ♥ 当日服薬でも献血可能な薬 → 血圧(複数可)・コレステロール・鼻炎・尿酸値を下げる薬
- ♥ 当日服薬していなければ献血可能な薬 → 痛み止め・風邪薬(市販)
- ♥ 服薬中3日間不可な薬 → 抗生物質

※献血にご協力いただける方の健康を保護するため、服薬の有無にかかわらず、医師の問診により献血をご遠慮いただく場合がありますのでご了承願います。
※血液の在庫状況により、200mL献血をご遠慮いただく場合がございます。

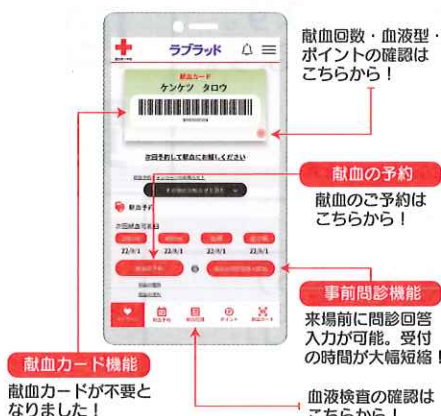
お問合せ先



あなたの献血で救われる命があります。

献血Web会員サービス ラブラッドのご案内

ラブラッドは日本赤十字社と献血者をつなぐ、Web サービスです。Web サイト・アプリ、どちらからでも献血の予約、事前の問診回答などが可能になりました。献血会場での混雑回避、滞在時間の短縮、接触機会の削減ができるので、安心して安全、より手軽に献血にご協力いただけます。



Web サイト・アプリから献血予約が可能！お近くの献血会場を選択して、手軽に献血できます。



これまで献血会場でしかできなかった問診回答がWeb・アプリからできるようになりました。



ご自身の献血記録をいつでも確認することができます。



ご協力いただいた献血種類に応じて、献血ポイントがたまります。また、献血予約することで予約ポイントも付与されます。ポイントはオリジナル記念品と交換可能です。その他、イベントやキャンペーン情報のご案内、便利な機能を多数備えています。

二次元バーコードを読み取ってアプリダウンロード！

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※Apple および Apple ロゴは米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
※App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

ご予約について
ご予約がない場合でも献血にご協力いただけますが、予約の方を優先してご案内しています。/当日の混雑状況によっては、予約時間よりお待ちいただく場合があります。献血バスの特性上、天候や車両トラブルなどにより、ご予約いただいたお時間に献血の受付を開始できない場合や、献血実施が中止になる場合があります。

♥ 400mL献血のご協力をお願いします！

患者さんの副作用を軽減するという目的で、医療機関からの要請は、95%以上が400mL献血由来の血液です。基準を満たしている方は是非、400mL献血へのご協力をお願いいたします。



🔴 献血方法別の献血基準

項目	献血の種類	全血献血		成分献血	
		200mL	400mL	血漿献血	血小板献血
年齢	男性	16歳～69歳※	17歳～69歳※	18歳～69歳※	18歳～69歳※
	女性		18歳～69歳※		18歳～54歳
体重	男性	45kg以上	50kg以上	45kg以上	
	女性	40kg以上		40kg以上	
献血間隔	男性	4週間後	12週間後	2週間後	
	女性		16週間後		
年間採血量	男性	1,200mL以内		血小板成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内	
	女性	800mL以内			

※65歳以上の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

患者さんの副作用軽減



北海道内の献血施設

北海道赤十字血液センター

札幌市西区二十四軒2条1丁目1-20 ☎0120-506-673
受付時間 [全血]9:00～12:00/13:00～17:00
[成分]9:00～12:00/13:00～16:30

アスティ献血ルーム

札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル7階 ☎0120-324-545
受付時間 [全血]10:00～12:00/13:00～17:00
[成分]10:00～12:00/14:00～17:00

大通献血ルーム

札幌市中央区大通西4丁目札幌大通西4ビル11階 ☎0120-638-105
受付時間 [全血]10:00～13:00/14:00～18:00
[成分]10:00～12:00/14:00～17:00

北彩都あさひかわ献血ルーム

旭川市宮下通7丁目イオンモール旭川駅前4階 ☎0120-128-343
受付時間 [全血]10:00～13:00/14:00～18:00
[成分]10:00～11:30/14:00～15:20

新さっぽろ献血ルーム

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目duo-1地下1階 ☎0120-255-592
受付時間 [全血]10:00～13:00/14:00～18:00
[成分]10:00～12:00/14:00～17:00

帯広すずらん献血ルーム (日曜日のみ開所)

帯広市東7条南9丁目13-4 ☎0120-245-125
受付時間 [全血のみ]9:00～12:00/13:15～17:00

※定休日につきましては、各施設へお問い合わせいただくか、北海道赤十字血液センターのホームページにてご確認ください。

LINE@お友だち大募集！

献血バスの運行予定を一覧で配信します！(全道の土曜・日曜・祝日の献血実施場所)

このアイコンが目印だっち！



回 覧

健康的な食事量と
運動量をご提案
いたします

まずは
お気軽に
ご相談ください

第2クール
参加者募集中!!

令和6年度

1人ひとりの目標に合わせた個別運動教室

選べる2コース
コースと期間を
自分の目的に
合わせて

募集締切り
8月2日(金)

3ヶ月 or 6ヶ月 柔軟性UPコース

前屈などの測定を行います
毎日5分から運動を習慣化したい人へ

3ヶ月 or 6ヶ月 目標達成コース

減量等、目的に合わせてメニューを作成
定期的な測定で数値の変化をみていきます

第2クール

3ヶ月

初回面談

8月

9月

10月

最終面談

11月

第3クール

3ヶ月

初回面談

12月

1月

2月

最終面談

3月

6ヶ月

初回面談

8月

9月

10月

中間測定

11月

12月

1月

最終面談

2月

【問合せ】

福祉課ふれあい係
②1728

参加費 無 料

定 員 各クール
10名程度

対 象 65歳程度までの
国民健康保険の方優先

※定員に満たない場合は上記以外の方も
受け付けていますので、お申込ください

【主催】天塩町福祉課



! 運動指導については、やり方をお伝えした後は1人で黙々とトレーニングに励むか、マンツーマンでの指導を常に希望するかなど、参加者の希望に合わせて実施できますので、希望のスタイルを面談時にお伝えください。

加入
特典
マイトレ

- ①健康運動指導士と管理栄養士による手厚いWサポート
- ②トレーニング室年度内利用無料パスが貰える
- ③体成分分析器で毎月測定ができる(希望者のみ)
- ④ハローポイントとマイトレポイントのWポイント制度



マイトレ
公式
LINE

3ヶ月続くか不安・・・
定期的に「声かけ」が届きます!!
一方的な配信なので返信不要!!
マイトレポイントもLINEで管理



トレーニング室の利用などで
ポイントが貯まる!!
景品貰える!!

