

天然しじみのふるさと

# 天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.776



## 《今号の内容》

- 病院だより・・・・・・・・・・・・・・・・P.2
- こんにちは栄養士です・・・・・・・・P.3
- 町民カレンダー・・・・・・・・・・・・P.4
- はまなす学園大学入学生募集のご案内・・・・P.5
- 光ファイバー回線整備工事の進捗状況について・P.6
- 小学校入学児童・中学校卒業生徒のご紹介  
    ／マチの伝言板・・・・・・・・P.7～9
- 協力隊通信・・・・・・・・・・・・・・P.10
- マチの話題・・・・・・・・・・・・・・P.11
- ひとのうごき・・・・・・・・・・・・P.12



北の森林公園「てしお こもれびの森」のシマエナガ(1月23日)  
(撮影：柳谷明伸)

『背骨の治療について①』

昨年春の広報では膝の人工関節手術について紹介しました。人工関節手術は患者さんの満足度が高く、毎年10人前後の方が手術を受けておられます。これに對し事情が少し異なるのが背骨の治療です。今月と来月の2回に分けて、この領域のお話を紹介します。

1. 背骨の手術は危険？

背骨の手術と聞くだけで恐怖感を感じる方は少なくないと思います。脊髄が中を通っている「その太い神経の辺りを手術する？」という考えだけでもおっかない感じがしますよね。しかし脊椎脊髄専門医は日々この領域の手術に携わっており、旅客機のパイロットと同じで、それは長いトレーニング・経験を経て安全に運用できる能力を学会が認証しているドクターになります。専門医の資格をホームページなどで確認した上で、「怖い、恐ろしい、危険だ」という先入観・拒否感は少し和らげてみて下さい。

2. 手術の目的が患者さんと医師で少し異なる？

むしろ背骨の手術の本質的な難しさはこちらにあるかもしれません。と言つのは、患者さんは痛みやしびれなどのつらい症状を取って欲しくて病院を受診し、その究極の手段として手術があると普通位置づけていると思うのです。「えっ？ 違うの？」という声があつぐにも聞こえてきそうですが、患者さんのお気持ちは汲んだ上で医師はもう一つ違う視点を考慮しています。

その背景となるのが、大切な脊髄が中を走っているという背骨の独特の特徴にあります。神経は一旦障害を起こしてしまうと回復しにくい性質を持っています。痛い・しびれると言つた患者さんの声に耳を傾けない訳ではないのですが、もっと弱い立場にあつて声を上げられない神経の立場を医師は聞き取ろうとするのです。ハンマーで膝下を叩いてびよこんと足が跳ね上がるのをみたり（腱反射）、筆のようなものでくすぐったいことをされたり（知覚障害の検査）。医師は神経が弱つ

てきていないか詳細に診ていきます。しびれや痛みが、患者さんにとってつらい症状であることは当然承知していますが、より重篤な神経障害の前兆が生じていないかを慎重に診ています。

なぜならば、背骨の障害の最も重篤な姿は、痛みやしびれではなく重篤な神経障害にあるからです。車いす生活になり（両下肢麻痺）自力でトイレにも行けない、排泄の調節も難しくなり（膀胱直腸障害）、便は誰かに指を入れて掻き出してもらわないといけないようになったり（摘便）、知覚障害のため床ずれができると感染して臭いを放つたり、痛い・しびれどころではない、人生設計が狂うような事態が起きてしまうのです。

3. 手術のタイミング

という問題

「一旦重い障害を生じてしまうと回復が難しい」ということは、タイミングを逸すると手遅れになる一線があることをも意味します。これも手術の目的に「神経を守る」側面があることから生まれ

る脊椎外科の特徴となります。誰しも手術など受けたくない気持ちですが、しかし背骨の領域では専門医が勧めるタイミングを大きく外してしまうと、手遅れとなる場合があり、術後の回復が思うように得られない結果を生じてしまいます。

今回は、背骨の治療では痛みやしびれなどのつらい症状だけで論じられず、中を通る神経の障害をくい止めるという（患者さんには実感しにくい）もう一つの側面があることを中心にご紹介しました。次回は、背骨が傷んでいき年とともに体が不自由になる方をどう救つていくべきかについて、考えてみたいと思います。

（文責 整形外科 橋本）



## 腸活のススメ ～腸は第2の脳!??～

“婚活”や“終活”と同じような言い方で「腸活」という言葉を耳にするようになりました。「腸活」は、腸に良いこと・腸内環境を整える生活をしましょうというものです。腸内環境が悪くなると、全身の免疫力が低下し、風邪を引きやすい、疲れやすい、肌荒れる等の症状が起こりやすくなります。また、最近では腸と脳の関連が深く、腸は自律神経を整えるホルモン（セロトニン）を作り出し、血圧の安定や、食欲や感情をコントロールすることにも影響していることがわかってきます。年齢を重ねると、善玉菌が減少するため、この善玉菌をいかに維持するかというのが健康を維持するためのポイントとなります。

### 腸に関するプチ情報



★食べ物の消化時間は、大腸で約24～48時間かかり、大腸の細胞は約10日に入れ替わります。毎日排便がないということは、腸内細菌の入れ替わりが少ないため、新しい腸粘膜が作り変えられない状態になります。  
★腸内細菌は、腸内の働き方の違いによって善玉菌・日和見菌・悪玉菌の3種類に分けられます。なかでも

### 腸内環境セルフチェック

※当てはまる項目が少なくなるよう心がけましょう。

- 便が硬くて気持ちよく出ない
- 肉食や外食がとても多い
- おならや排便後のにおいがきつい
- 牛乳や乳製品が苦手・あまり食べない
- 野菜が苦手・あまり食べない
- 運動不足が気になる

善玉菌は食物繊維が好物です。食事から摂取した食物繊維は、善玉菌によって分解・発酵され、「短鎖脂肪酸」を産生します。この「短鎖脂肪酸」は、血液にのって全身に運ばれて脳や脂肪細胞の受容体に働くため、肥満改善の力ギとなる食欲の抑制効果や血糖変動を小さくしてインスリンの効きを良くする体に変えてくれることがわかってきました。  
★便秘の原因は、①腸のぜん動運動が十分におこなわれない ②ストレスによる腸管の緊張 ③便秘を感じにくくなること等が考えられます。運動や食生活で改善しない場合は、無理をせず医師に相談することをお勧めします。

○腸に効く！善玉菌を増やす食事の工夫  
↳腸は何歳からでも若返りが可能です！

腸内環境は、毎日の食事や運動で作り変えることができます。野菜は1日350g食べると食物繊維の60～70%を摂取でき、善玉菌を増やすことにつながります。大便の状態を確認しながら食事内容を見直し、いつまでも若くて元気な腸を守りましょう。

### プロバイオティクス食材

善玉菌を腸に直接届け、有害菌の活動を抑えます。



### プレバイオティクス食材

善玉菌を増殖・活性化し、腸内環境を整えます。



【問い合わせ先】福祉課ふれあい係 ☎(2)1728 【直通】

# 町民カレンダー



令和4年 3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
2月 27	28	3月 1	2	3	4	5
		+循環器内科外来 ●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		《ひなまつり》  *		
6	7	8	9	10	11	12
	○雄信内保育所開放 ★はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	○こども園開放 ★おでかけサロン [老人福祉センター] 10時～	《町内回覧日》	+眼科外来		○天塩中学校卒業式
13	14	15	16	17	18	19
	★はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時		★しゃっきりサロン [てしお温泉夕映] 13時～	★いきいきサロン [雄信内支所] 10時～	○啓徳小学校卒業式	○天塩小学校卒業式
20	21	22	23	24	25	26
●天塩町成人式	《春分の日》	★いきいきサロン [老人福祉センター] ① 9時30分～ ② 13時～	《町内回覧日》	+産婦人科外来 ○天塩小学校・啓徳 小学校・天塩中学校 修了式	+小児科外来 ○乳児健診 12時50分 ～13時20分 ○1歳6カ月児健診 ○3歳児健診 12時30分～13時	
27	28	29	30	31	4月 1	2
	+眼科外来	○こども園卒園式	○雄信内保育所修了式	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日程は変更となる場合があります。</li> <li>・ごみは当日の朝8時までに出してください。</li> <li>・3月の回覧日は9日と23日です。</li> <li>・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木 雄信内▶月</li> </ul> </div>		

# 令和4年度 天塩町はまなす学園大学 入学生募集のご案内

## はまなす学園大学とは？

現代社会を充実した社会生活にするために、健康・スポーツ・社会問題など色々な知識や生活技術を身につけ、現代社会における生きがいを発見し、高めていくことを趣旨としています。

年間 15 日間程度、主に社会福祉会館で開設されます。



## どんな人が入学できるの？

入学の条件は、町内に居住する 60 歳以上の方で、心身ともに健康で団体生活や活動に支障がない方です。

市街地にお住まいの方は町内 5ヶ所の送迎場所より、市街地以外にお住まいの方は最寄りのバス停より送迎します。



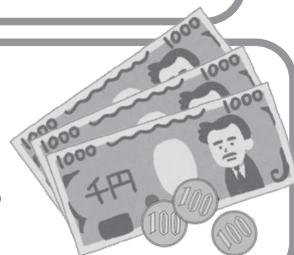
## どんなことをするの？

- 修学旅行（令和4年度は2泊3日で胆振地方を予定しています。時期未定）
- 郊外学習（令和4年度は増毛方面を予定）
- 軽スポーツ（ゲートボール、フロアカーリング等）
- 趣味の拡充（ものづくり、絵手紙、講話等）
- このほか、ボランティア活動・視聴覚教室・自治会活動等を行っています。



## お金はかかる？

年会費は 3,300 円（保険料含む）です。ただし、修学旅行などで別途徴収する場合があります。



## 入学したいけど、 どうすればいいの？

3月31日（木）までに、教育委員会へお申し込みください。

たくさんの入学生を  
お待ちしております！

**教育委員会 生涯学習係 ☎ 2-1026**



農村地区および雄信内地区での

# 光ファイバー回線

整備工事の進捗状況について

現在、国の補助事業及び交付金等を活用し、雄信内地区など農村部を中心とした市街地区以外の光ブロードバンドサービス未提供エリアでの光ファイバー回線整備・工事实施しています。

**整備事業者：東日本電信電話(株) (以下、NTT 東日本)****整備工事期間：令和3年3月下旬～令和4年夏頃(予定)**

新型コロナウイルス感染症の影響による世界的な資材不足に伴い、光ケーブル製造において必要な部材の調達が困難な状況となり、光ケーブルの納入遅延が発生しております。そのため、**整備工事が遅延しています**。整備事業者（NTT 東日本）より現時点で**令和4年夏頃の整備完了の見込み**との報告がありました。光回線サービスを待ち望まれていた住民・事業者の皆様におかれましては、光サービスの利用開始時期が遅れますこと心よりお詫び申し上げます。

「光回線」整備の

**勧誘電話**にご注意！

現在、町やNTT 東日本からは、農村地区など未整備地域の光回線整備について、サービス契約手続きを個別に連絡することはありません。光回線整備に関係があるような通信事業者を名乗り、「電話料金や基本料金が安くなる」「工事費用が無料になる」など、事実に反した説明をする勧誘電話や訪問にご注意ください。

光回線の加入手続きは、

**整備完了後**

にご案内します

光回線整備の**工事完了後、町から改めて加入手続きの案内をする予定**です。それまでの間は、勧誘の電話や訪問は一切行いませんので、詐欺などの被害にあわないようご注意ください。

勧誘電話が来た時は・・・

「料金が安くなる、無料になる」「契約をせかされる」「勧誘が強引」などを感じたら！

- ・ あいまいな返事をしないで断る **NO!**
- ・ 会社名、担当者名など相手を確認
- ・ 家族や公的機関に相談

※契約してしまい契約書が届いた後、解約する場合は初期契約解除制度により、契約直後の一定期間であれば解約が可能です。



▲電気通信サービスの初期契約解除制度（総務省）

光回線サービス **開始** に関するお問い合わせ：総務課 企画広報係 ☎ 01632 (2) 1001  
**商品** に関するお問い合わせ：NTT 東日本 ☎ 0120 (116) 116

小学校入学児童・中学校卒業生徒のご紹介

祝卒業

天塩中学校

《雄信内》阿部 剛志  
 《更岸中央》荒瀬 愛  
 《更岸中央》宇野 菜  
 《新開通8》小林 美  
 《雄信内》笹本 初音  
 《南開団地》佐藤 怜  
 《緑新団地》高橋 慎  
 《山手通9》高原 琉  
 《新地通11》多田 世  
 《南》町田 亜  
 《字川》寺田 純  
 《字川》寺門 菜  
 《新栄通3》寺門 紀  
 《南川口》中谷 那  
 《東雄信内》西川 綾  
 《南開団地》新田 清  
 《山手通3》原田 佳  
 《南川口》松原 希  
 《苗畑》三橋 侑  
 《新栄通6》村上 虹  
 《山手通8》湯澤 生  
 《緑新団地》吉田 彩  
 《新栄通5》吉光 海  
 佑太朗 星音

祝入学

天塩小学校

《南》町 岩 淵 桜 和  
 《新栄通7》落合 星 斗  
 《南開団地》四戸 香 歩  
 《南》町 相馬 結 衣  
 《新栄通10》高柴 結 衣  
 《山手裏通5》高田 あかり  
 《南開団地》長山 ななみ  
 《南》町 支倉 羽 美  
 《南》町 前山 蓮  
 《富士見団地》松田 勇 翔  
 《南》町 吉田 洸

啓徳小学校

新入学児童はいません。

※掲載にあたっては、ご同意をいただいた方のみ掲載しておりますのでご了承ください。

ご入学・ご卒業  
おめでとう  
ございます♪



小学校入学児童・中学校卒業生徒のご紹介／マチの伝言板



自衛官等採用  
試験のご案内

■自衛隊幹部候補生(一般) 大卒程度試験

《資格》令和5年4月1日現在、日本国籍を有し、22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込み含))

《受付期間》令和4年3月1日(火)～4月14日(木)

《試験期日》1次試験…4月23日(土)・24日(日)

《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

■一般曹候補生(第1回目)

《資格》日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上32歳以下の男女

《受付期間》3月1日(火)～5月10日(火)

《試験期日》第1次試験…5月21日(土)～23日(月)(いずれか1日を指定)

《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

■自衛官候補生

《資格》日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上32歳以下の男女

《受付期間》年間を通して行っております。

《試験期日》受付時にお知らせします。

《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

海上保安庁  
職員募集

海上保安庁では、令和4年10月採用の職員(海上保安学校学生)を募集します。

■受付期間

《インターネット》3月18日(金)～3月25日(金)

■試験日程

《第一次試験》5月15日(日)

《受験資格》令和4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13年を経過していない者及び令和4年9月までに高等学校を卒業する見込みの者

■海上保安庁職員採用のホームページアドレス及びQRコード

https://www.kaiho.milt.go.jp/recruitment/

◆お問い合わせ先◆

稚内海上保安部管理課

☎0162(22) 0118



**農林水産統計調査員  
の募集について**

農林水産統計調査専門調査員とは、①農家等を訪問し、経営概況・経営収支・労働時間等の把握を行う「経営統計」、または②水稲の穂数・もみ数などの計測や刈取調査、農作物の作付けや生育などの現地確認を行う「生産統計」に従事していただく調査員です。

現在、令和4年度における新規専門調査員の募集を開始しており、管内においても若干名の採用を予定しています。

業務内容や募集要項につきましては、農林水産省ホームページをご覧ください。

★農林水産省ホームページ「農林水産統計調査 専門調査員についてという仕事？」



◆お問い合わせ先◆  
農林水産省 北海道農政事務所 旭川地域拠点  
0166(30)9304

**河川愛護モニター  
の募集について**

留萌開発建設部では、河川に関する情報提供などをさせていただく「河川愛護モニター」を募集します。この河川愛護モニター制度は、地域住民の皆さんとの連携をさらに深め、適正な河川利用や河川環境を維持し、併せて河川愛護思想を普及することを目的とするものです。

■募集要項

《応募資格》 満20歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5km以内に居住され、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方

《活動内容》

- ① 毎月1回程度、モニター区間の河川に関して、河川の利用、河川の環境等の河川に関する情報を提供していただくこと。
- ② 当部が主催又は協賛するイベントに参加していただくこと。

《モニター区間》

- ① 留萌川：留萌市高砂町 第9留萌川橋梁から留萌市潮静大和田橋まで
- ② 天塩川：天塩町天塩川河口から（下流）天塩町天塩川河川公園北端まで

《募集人員》各モニター区間につき1名

《任期》 令和4年5月1日（日）～令和4年10月31日（月）

《報酬》 4,000円/月

《応募方法》 ハガキ又は任意の用紙に次の①～⑥を記載の上、以下の応募先まで郵送又はFAXにて応募願います。なお、記載いただいた個人情報河川愛護モニターの選考及び選考結果の通知に使用し、それ以外には使用しません。

- ① 氏名・性別・生年月日
- ② 住所・電話番号
- ③ 職業（※公務員の方は応募できません）
- ④ 活動を希望されるモニター区間（河川名）
- ⑤ 自治会（町内会）等の地域に密着された活動をされている方は、会の名称と役職
- ⑥ その他応募理由、河川への感想等あれば記載ください。

《募集締切》令和4年3月11日（金）

※必着

《選考方法》 応募者多数の場合は、自治会等の地域に密着した活動に参加されている方を優先とし、留萌開発建設部の選考により決定します。選考結果は、応募者に通知します。

◆応募先・お問い合わせ先◆

留萌開発建設部公物管理課

〒077-8501 留萌市寿町1丁目68番地  
0166(42)2315 内線348  
FAX 0166(42)2335

**確定申告について**

■オンラインを活用して新型コロナウイルス感染防止！  
国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税・消費税・贈与税の申告書を作成し、e-Tax（電子申告）又は印刷して郵送で提出することができます。

■国税の納付は期限内に  
申告所得税及び復興特別所得税の納期限は3月15日（火）、消費税及び地方消費税の納期限は3月31日（木）です。

■国税の納付は期限内に  
申告所得税及び復興特別所得税の納期限は3月15日（火）、消費税及び地方消費税の納期限は3月31日（木）です。

感染防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、是非、ご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

◆お問い合わせ先◆

北海道障害者職業能力開発校  
0125(52)2774  
FAX 0125(52)9177  
または最寄のハローワークまで

**令和4年度訓練生の  
随時募集について**

北海道障害者職業能力開発校では、令和4年度の訓練生（障害のある求職者）を随時募集します。

■募集要項

《訓練科目》

建築デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス入科・プログラム設計科・総合実務科

《募集人員》 各科若干名

《願書受付期間》 令和4年4月6日（水）まで

《選考試験日》 応募状況により別途定めます

《選考場所》 北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地）

《試験内容》 数学・国語、面接

《合格発表》 選考試験後、概ね1週間後

◆お問い合わせ先◆

北海道障害者職業能力開発校  
0125(52)2774  
FAX 0125(52)9177  
または最寄のハローワークまで

**！ 使用済みマスクの捨て方について**

ご家庭に新型コロナウイルスに感染した方やその疑いのある方がいらつしやる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際には、『ごみに直接触れない』『ごみ袋はしっかりと縛って封をする』『ごみを捨てた後は手を洗う』ことを心がけましょう。

**★ごみの捨て方**

① レジ袋などの別の袋に入れて、マスク等のごみに触れることがないようにしっかりと縛ってから、指定の「紙おむつ等」の袋に入れてください。



② ごみを捨てた後は、せっけんを使って手をよく洗いましょう。



※「紙おむつ等」の袋に入れる際は、ごみが袋の外側に触れないように注意してください。

※新型コロナウイルスに感染していない方および感染の疑いのない方は「一般ごみ」の袋に入れて捨ててください。

※ノロウイルスに感染した場合（疑い含む）も同様に処理してください。嘔吐物を処理したもの（新聞紙・雑巾・手袋等）も同様に処理していただくようお願いいたします。

◆お問い合わせ先◆  
西天北五町衛生施設組合  
☎01632(5) 1154

**！ なだれについて**

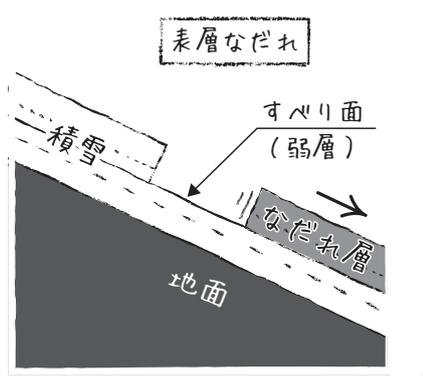
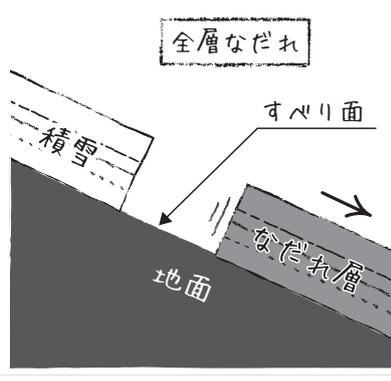
3月は、日差しも強く積雪も融け始め、春の温もりが次第に感じられる季節となります。この時期に気をつけたい災害のひとつに「なだれ」があります。なだれは、積雪の多い1〜2月だけでなく3〜5月にかけても発生します。

なだれには「表層なだれ」と「全層なだれ」があり、それぞれ発生条件が異なります。

「表層なだれ」は、古い積雪面上に降り積もった新雪の層が滑り

落ちる現象で、気温が低く降雪が続く1〜2月の厳冬期に多く発生します。「全層なだれ」は、気温の上昇等により融けた水で滑りやすくなった地表面上を積雪層全体が滑り落ちる現象で、3〜4月の融雪期に多く発生します。

気象台では、なだれが発生しやすい気象条件が予想された時は「なだれ注意報」を発表して注意を呼びかけています。上川・留萌地方のなだれ注意報は、①表層な



だれを想定して「24時間降雪の深さ30cm以上」を予想した場合、②全層なだれを想定して「積雪の深さ50cm以上で、日平均気温5℃以上」を予想した場合に発表します。

なだれが発生しやすい状況の時には、雪の多い地域に住まわれている方や登山やスキーなどで多雪地域を訪れる方は、急な斜面や雪面に亀裂があるなど危険な場所には近づかないようにしましょう。

また、市街地では屋根からの落雪のおそれもあり注意が必要です。

気象庁のHPでは、現在の積雪の状況や今後の予想も確認することが出来ます。最新の気象情報を手元に利用し、なだれや落雪などの事故にあわないようにしましょう。

◆お問い合わせ先◆  
旭川地方気象台  
☎0166(32) 7102

※令和4年4月1日から電話窓口が次のとおり変更されます。  
☎0166(32) 6368..通  
常応答平日8時30分〜17時15分  
☎0166(32) 6413..自  
動音声 終日  
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>  
気象庁「今後の雪」ページ  
<https://www.jma.go.jp/bosai/snow/>

**北海道総合計画を見直しました**

新型コロナウイルス感染症の拡大や、デジタル化・脱炭素化の動きに対応するため、北海道総合計画を見直しました。道では、こうした重要課題への対応や北海道の強みを活かした政策を、道民の皆さんとともに進めてまいります。



◆お問い合わせ先◆  
北海道庁計画推進課  
☎011(204)5630

北海道総合振興計画 検索

# くるまの税金

3月は「滞納整理強化月間」です

留萌振興局では、強化月間中、給与・預金等財産の差し押さえを強化します。自動車税種別割など、道税に未納のある方は早急にご連絡ください。

◆道税の納税相談はこちら◆  
留萌振興局税務課納税係  
☎0164(42)8418

## 自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引越して住所が変わったときなどは、運輸支局で変更登録をして下さい。

- ★次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。
- ・住所が変わったとき(変更)
- ・自動車を売買したとき(移転)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消)

令和4年度の自動車税種別割納税通知書をお届けるために、3月中に手続きをお願いします。

■変更登録が間に合わないときは  
札幌道税事務所自動車税部にご連絡いただくか、道税ホームページから自動車税種別割の住所変更手続きをしてください。

◆お問い合わせ先◆  
札幌道税事務所自動車税部  
☎011(746)1190  
道税ホームページ・自動車税種別割住所変更届(電子申請)  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/address/index.htm>

## 軽自動車のお手続きも3月中にお済ませください

軽自動車税種別割(町税)は、4月1日現在に車体を所有している方に課税されます。  
原動機付自転車や小型特殊自動車などの車体を廃棄する時は、印鑑とナンバープレートをご持参の上、上税務係窓口で廃車手続きをしてください。

◆お問い合わせ先◆  
住民課税務係  
☎01632(9)7750

## 協力隊通信

まだ記憶に新しい大吹雪の翌日、1月13日に地域おこし協力隊として初めての出張があり、天塩町出身で現在東京を中心に活動されている写真家・倭田宏樹さんの写真展を運営支援するため、札幌駅前地下広場のチカホに行ってきました。

写真を通して天塩町で働く方々やこの町の資源を知るとともに、天塩町出身でありながら札幌方面で暮らす方々とお話する機会を持ち、色あせることのない天塩町の魅力について学ぶことができました。それだけではなく、老若男女たくさんの人々が身近に写真を眺め、友人や家族と会話を交えて楽しむ姿を見ることで改めて「天塩町力」を感じました。毎朝、開催時間の前から写真に吸い寄せられるように通行人が写真を眺め、また、最終日には、私たちが撤収作業をするなかでも、写真を眺める方がひきもきらず、ありがたい限りでした。開催期間中に時間を区切り、立ち止まって写真を見る方の数を数えると1時間あたり100名を超えました。

た。写真のモデルのひとり、宇野さんが写真展に駆けつけるなど応援もあるなか、充実した経験となりました。ちなみに私の一番のお気に入りの「てしお仮面」。プロの写真家がカメラを構え、雑誌の表紙撮影のような緊迫感のなかで行われた撮影はさぞかし緊張されたに違いありません。  
(三國)



▼高橋コーチから指導を受ける天中卓球部員



天塩中学校卓球部では専門性の高い指導をオンラインで行うICTスマートコーチを活用し、札幌在住の高橋春雄さん、丹羽美里さんをコーチとして遠隔で指導を受けています。町教育委員会は1月21日・22日の2日間、同2名のコーチを招聘し、延べ13名の部員が対面での短期集中指導を受けました。今回、来訪指導された団体での監督を務めた経験を有する北海道卓球連盟常任理事である高橋コーチは「動作のスピード感覚などオンラインでは伝えるのが困難だったが、今回、対面で指導することで細やかな技術を直にアドバイスすることができた」と語りました。

### 天中・スマートコーチ

▼小中学生の力作が並んだ展示



### 新春書き初め展

毎年恒例の新春書き初め展が社会福祉会館(大ホール)で2日間にわたり展示され、延べ31名の方が来場されました。今回、新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)の感染拡大防止の観点から、観覧者を児童生徒の父兄のみに限定し、展示作品についても奨励賞・金賞・銀賞・銅賞の受賞作品のみに限定し展示されました。課題は学年ごとに「日進月歩」「希望の光」「創造」「初志」「栄光」など新年に相応しい文言で、どの作品も、とめ・はね・はらい・字のバランスを考えながら、生き生きと力強く書かれていました。



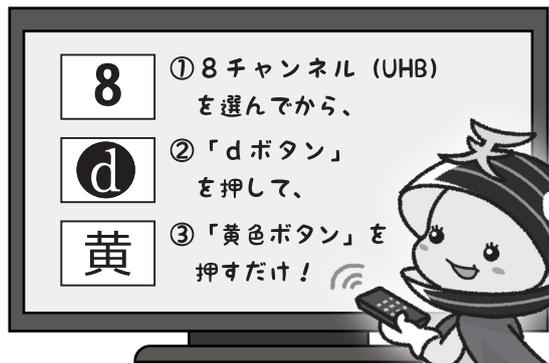
### 町出身写真家による写真展

町出身で現在、東京を拠点に映画や舞台、芸能関係のコマーシャル写真の撮影を手がけ、活躍している写真家・倭田宏樹氏が町の働く人の姿をテーマに撮影した写真作品98点と、天塩中学生3年生が地域学習の授業で取り組み生徒が製作した町PRポスター・コンペ作品7点、天塩町ふるさと納税PRポスター等を展示した写真展が、1月14日から16日まで札幌駅前地下歩行空間「チ・カ・ホ」にて開催されました。会場には、札幌圏在住の天塩町出身者、通行人、観光客など3日間で述べ約2800人が立ち寄り、観覧しました。会場を訪れた天塩町出身の70代女性は、「何人も知っている方が、素敵な姿で写真になっていて感激しました。天塩に住んでいた時が懐かしいです」と話しました。

倭田さんは、「今回の写真展を通じて地域のために、誇りをもって働いている人の姿の美しさや躍動感、魅力を写真作品として都市の人に伝えることができました。これを機に地方の魅力や価値に目を向けるきっかけになってもらえれば有り難い」と話しました。



▲写真展紹介インタビュー動画をYouTubeでご覧いただけます(天塩町出身、札幌で居酒屋を営みながら動画クリエイターとしてYouTubeで活動をしている本山昇平さんが撮影・制作しました)。



- ① 8チャンネル (UHB) を選んでから、
- ② 「dボタン」を押して、
- ③ 「黄色ボタン」を押すだけ!

## 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、ご了承ください。

★お誕生おめでとうございます  
該当なし

★ご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

(山手通3)  
小林 トメ子 さん (73歳)

## ご厚志の紹介

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ  
(香典返しとして)  
山手通3 小林 正一 さん  
(社会福祉のために)  
札幌市 株式会社HDC 様

## 編集後記

♪いつも「広報てしお」をご愛読いただき有難うございます。広報担当の菅原・菅野です。

♪2月4日から20日までの17日間に渡り開催された北京2022冬季オリンピックに、天塩町出身の蜂須賀 明香選手が前回、平昌大会に続き2大会連続でバイアスロン競技に出場しました!

♪さて、このバイアスロンという競技をご存知でしょうか。「バイ」はラテン語で2つ、「アスロン」は競技、クロスカントリースキーとライフル射撃を組み合わせた競技のことです。ス

キーを履いて銃で獲物を追った北欧の猟師が起源といわれ、競技としては18世紀後半にスウェーデンとノルウェーの軍人が行ったのが始まりといわれています。競技種目としてインディビジュアル(個人)、パシユート(個人追い抜き)、スプリント(短距離)、リレー、マススタート(一斉スタート)があります。ライフル銃を扱うことから、蜂須賀選手を含む今回の北京五輪の代表選手6名はすべて自衛官(自衛隊体育学校)です。蜂須賀選手の大会での活躍の様子など、詳細については、今後の記事で紹介させていただきます。

## 今月の表紙

「てしおこもればの森」のシマエナガ



「雪の妖精」と呼ばれるシマエナガは、エナガの地域個体群で北海道にのみ分布しています。他の鳥と比べて、冬になると豊富な羽毛に包まれ、ふわふわ感、もふもふ感に溢れ、「ぬいぐるみ」のようです。その姿とは対照的に気性が荒く、動きが俊敏かつ速いことから、撮影の難易度はとても高いようです。今回の写真は、1秒間に30枚撮影できる高速シャッターで捉えられた1枚です。

## 天塩町民憲章

わたくしたちは、天塩川と日本海の恵みでひらかれた天塩の町民です。わたくしたちは、先人のたくましい心をうけつぎ、明るく豊かな住みよい町をつくるため、この憲章をさだめます。

- 1 からだをきたえ 仕事にはげみ 明るい家庭をつくりましょう
- 1 きまりを守り 力をあわせ 住みよい社会をつくりましょう
- 1 教養を高め 文化を育て 豊かな郷土をつくりましょう
- 1 自然を愛し 環境をととのえ 美しいまちをつくりましょう
- 1 未来をみつめ 産業をのばし 希望にもえる町をつくりましょう

## 1月末

--- 人口 ---  
**2,889** 人 ( - 1 )  
 (男) **1,465** 人 ( ± 0 )  
 (女) **1,424** 人 ( - 1 )  
 --- 世帯数 ---  
**1,487** 世帯 ( ± 0 )  
 ※ ( ) 内は前月比



ドライバー・同乗者の申込受付中!  
相乗り交通事業を利用しませんか。申込みは ☎(2)1001 又は上記のQRコードまで



天塩町電子図書館では、パソコンやスマートフォン等でも電子図書を利用いただけます。町民の方の利用は無料ですので、ぜひご利用ください。



コミュニケーションアプリ「LINE」に、天塩町公式アカウントを開設しています。天塩町の情報を発信していきますので、ぜひご登録ください。