

天然しじみのふるさと

天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.786



令和5年新年号

《今号の内容》

- 【特集】卯年さんに聞きました！・・・P.2～3
- 新年のご挨拶・・・P.4～5
- 病院だより・・・P.6
- こんにちは保健師です・・・P.7
- 町民カレンダー・・・P.8
- マチの伝言板／防災ひとくちメモ・・・P.9～10
- 協力隊通信／運動教室通信・・・P.11
- マチの話題・・・P.12～14
- 町民文化祭舞台発表会スナップ集・・・P.15
- ひとのうごき・・・P.16



振老沼に飛来したタンチョウヅル【11月24日】
撮影：柳谷 明伸

卯年さん🐰に

聞きました!!

1987年

(昭和62年)

当時の天塩町は……

- ・旧国鉄羽幌線が廃止(3月)
- ・川口遺跡風景林オープン(5月)
- ・「天塩」バス待合所オープン(12月)

お客様に
天塩の旬の魅力を
堪能してもらいたい!

今年36歳になる

高田 香里 さん

高校を卒業するまで豊富町で生まれ育ちました。県延で5年間働いた後、天塩に来て旅館で働き、今年で12年目を迎えます! 小中高とバレーボール部に所属し、小中は水泳もやっていた。旅館の仕事は多岐にわたりますが、特に料理には力を注いでいます。天塩にせっかく来ていただいたお客様に、旬の海の幸、山の幸を美味しく召し上がっていただき、感動してもらうため、日々工夫しています。最近では一眼レフのカメラで写真を撮りはじめました。美しい魅力的な風景や料理の写真を目指しています。また、今後は自家製のパンづくりにチャレンジしてみたいです。天塩の魅力を伝え、感じてもらうことにやり甲斐を感じています。



1999年

(平成11年)

当時の天塩町は……

- ・円山小学校開校
- ・鏡沼滝公園オートキャンプ場内で温泉湧出
- ・天塩小学校開校100周年記念式典

農家さんの
力になれるよう
頑張りたい!

今年24歳になる

小澤 未来 さん

天塩生まれの天塩育ちです。中学・高校とバレー部に所属していました。部活動の後、夕暮れ時によく友達と河川公園を散歩しながら夕日の写真を撮っていたこと、全道大会に出場したことなどがとても印象深いです。また、小学生の頃からカルタのクラブに入り、毎年冬に開催される大会に出場していました。カルタを通じていろいろな方との出会いや友達が増えたことが嬉しかったです。ここ2年間は新型コロナウイルス感染症で大会の開催は無く残念ですが、次回の大会を楽しみにしています。現在は、農協で事務の仕事をして5年目になります。仕事ではまだ分からないことも沢山あり、経験を積み重ね、習得して農家さんの日々の力になれるように頑張りたいです。



2011年

(平成23年)

当時の天塩町は……

- ・厳島神社社殿を町有形文化財第1号に指定
- ・【国内】東日本大震災(3月)、アナログ放送が終了(7月)

将来の夢は
世界で活躍する
バレーボール選手に!

今年12歳になる

菅井 海志 さん

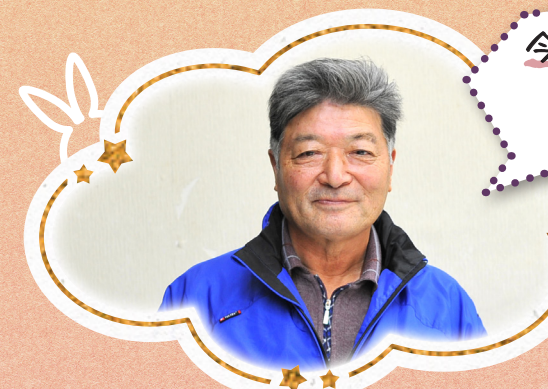
小学校1年生の時からバレーボールをやっています。一昨年から、バレー少年団「天塩フェニックス」のキャプテンをしています。昨年は、地区予選を勝ち進み全道大会に初めて出場することができました。バレーは皆が一つになってボールを受けて、追い、打って得点につなげるのが楽しくて面白いです。今年は中学生になりますが、バレーは続けたいです。得意なレシーブをさらに上達したいのと、スパイクもどんどん打てるようになりたいです。また、卓球や野球もやってみたいです。学校の授業では、体育が大好きです。将来の夢は、西田有志選手のような世界で活躍するようなプロのバレーボール選手になることです。



今後も地域づくり、
社会貢献に
尽力していきたい!

今年72歳になる

千葉 英昭 さん



産士地区で生まれ育ち、今に至ります。幼い頃の記憶として、近くを流れていた天塩川は今と違って大きく蛇行し、護岸も無かったので毎年のように水害が発生していました。当時は、畑作が主流でマメや馬鈴薯を作付けし近くには製粉工場もありました。昭和39年10月の東京オリンピック開催に合わせて国道40号が開通し、電線が引かれ電気が来たのを覚えています。人生の歩みとともに時代が進み生活様式が大きく変遷していく過程を肌で感じた世代だと思います。最近まちづくり活動にも参加し、川口遺跡の堅穴住居の屋根葺き替え修繕や和船漕ぎ体験のサポート等、とても貴重な経験をしました。これからも、地域や社会に貢献できるようことに出来る限り尽力したいですね。

目標は
70歳になっても
フルマラソンを完走!

今年60歳になる

岸山 清隆 さん

生まれも育ちも東京だった私が、東京でエンジニアをしていた29歳(平成5年)の時、書店で年にとった雑誌に天塩町での山村留学移住世帯募集の記事との出逢いが転機となりました。家族での移住を検討するため下見で当時の北産士小学校を訪れた際、子どもたちの生き生きとした姿を見て感動し、偶然にも今の職場・仕事とのご縁があり、すぐに移住を決めました。それから29年間、仕事以外では夏はカヌー、家庭菜園での野菜づくり、冬はダゾリとこの地ならではの楽しみができました。今では毎日4kmのジョギングが日課となっており、マラソン大会にも年に数回出場しています。目標は70歳になった時点でフルマラソン大会を完走し、年代別ランキングで上位に入ることです。



「牛作り」で
地域のブランド、
魅力を伝えたい!

今年48歳になる

渡邊 詩穂 さん



実家が酪農家でしたので、物心ついた頃から、牛の存在が日常でした。高校入学とともに町を出ましたが、その頃から、両親が乳質にこだわって搾っていた牛乳を自分の手で加工し魅力的な乳製品を作ることを志していました。短大で酪農について学んだ後、道央のアイスクリーム工房で2年間、その後、本格的なチーズ作りのノウハウを会得するため、道内の全てのチーズ工房を巡り、目指していたチーズ品質と合致した道東の工房で1年半働きながら修行しました。平成23年、実家の牧場脇に工房店舗をオープンしました。乳製品という性質上、衛生管理には苦労が絶えませんが、新鮮な牛乳で「天塩ならではの」価値と魅力を作りあげ、伝えていきたいです。

1951年

(昭和26年)

当時の天塩町は……

- ・旧天塩大橋が着工(4月)
- ・役場庁舎(現在の天塩川歴史資料館)が新築
- ・町立天塩高校の設立が許可され(3月)、仮校舎(天塩小学校)での授業が開始

1963年

(昭和38年)

当時の天塩町は……

- ・天塩町立病院が新築通5丁目に移設
- ・旧国鉄羽幌線・天塩駅が改築(9月)
- ・天塩町開基70周年式典(10月)

1975年

(昭和50年)

当時の天塩町は……

- ・第1回天塩川港まつりが開催
- ・酪農家全戸にバルククーラー導入



天塩町長
佐々木 裕之

令和5年の新春を町民の皆様とともに迎えた慶びとご挨拶を申し上げます。

平成が幕を閉じる間に就任し、町政を担い早いもので4年が経とうとしています。ふりかえりますと、山積する継続課題や公共施設マネジメントに加え、就任の翌年には新型コロナウイルス感染症の対応に翻弄されました。人が集まらないことで「しじみ祭り」をはじめとしたイベントは全て中止となり、老朽化した社会福祉会館に代わる施設や公共施設の移転統廃合に関して町民の皆さんと直接意見を交える場を作ることができず、コロナ前には想定されていたような医療業界の変容による影響で内科常勤医の確保は想定外に困難を極めました。できるかぎり町民の皆様と町政について語り、

るブロードバンドが農村地区を含め整備が完了し、順次運用が開始されました。

町民の皆様の生命と暮らし、安心安全な未来をつくる施策に関しては、町立病院の内科常勤医の確保実現に向け日々、心血を注ぎ対応しております。小中学校教育につきましても、情報化・グローバル化の時代を生きる子どもたちの未来と可能性を広げるため、GIGAスクール構想の実現を含め、ハード＆ソフトによる教育インフラの構築と人材の確保・育成を進めております。

天塩高校の存続・魅力化につきましては、一昨年から開始された地域を理解するための「総合的な探求の時間（地域学習）」授業への協力支援、高大連携事業やICTを活用した学習支援、公設民営塾によるサポートにより、都市部との格差解消を進めております。

産業分野につきましても、企業立地の促進に加え、事業承継・創業支援制度を創設し、地域産業の効率的な発展と地域経済・産業振興を推進するとともに、商工業をはじめとした産業分野での慢性的な人手不足を解消するため、地域の人材ニーズの把握に努めると

もに、有資格者や民業持続性の確保策を検討しております。また、農水産業分野につきましても、ウクライナ侵攻に起因する世界的な穀物需要の変動による飼料・資材・燃料価格の高騰により基幹産業である農畜産業は危機的な状況にあり、早急な支援策について国や道とも連携し、対応を検討しております。併せて農村部への光ファイバー整備完了、ブロードバンドサービスの運用に際し、家畜飼養管理等へのDX（デジタルトランス・フォーメーション）による省力化、合理化、生産性の向上を目指した環境整備への支援を通じて、農家の負担軽減や後継者対策の推進につなげていきたいと考えております。

町の人口は3千人を下回り、少子高齢化が加速する厳しい状況ですが、一方で国道40号・天塩防災事業や高速交通ネットワークの整備に向けた計画段階評価を進めるための調査、国直轄の道路、港湾、農業整備の事業は、道北地域において稀に見る規模となつています。昨年10月には、旭川以北最大規模の店舗面積で、ドラッグストアチエーンの「ツルハ」が開店しました。また、当町には隣接地域

で唯一の存在となっている病院があります。一次医療をはじめ、経済、教育、防災など地方の拠点としての役割と機能、人流の確保、事業の承継等が求められており、生活者・事業者目線での広域連携、インフラの相互補完など、次世代へ持続可能な生活圏の基盤形成が必要です。そのような機運と情勢の中、振興局管内の枠組みを超え、子育て世代から高齢者まで、いつまでも住み続けられる地域を確立させるための重要な機会と捉え、天塩町が「西天北地域における拠点」となるよう取組を進めていきたいと考えております。

皆様におかれましては、ご健勝をお祈り申し上げますとともに、ご指導・ご助言を賜りますようお願い申し上げます。



北海道知事
鈴木 直道

新年明けましておめでとうございます。新春を迎えるに当たり、謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、ウクライナ情勢に端を発した

国際情勢の変化に伴うエネルギーや原材料等の価格高騰や円安暴調などにより、道民の皆様の生活や事業者の方々の経営環境に大きな影響が及びました。また、記録的な大雪による交通障害や高病原性鳥インフルエンザが発生したほか、知床沖で発生した観光船遭難事故は多くの尊い命が失われる大変痛ましいものとなりました。

道民の皆様の安全・安心を守る重要性を改めて認識した1年となりましたが、本年においても、感染症をはじめとする様々なリスクへの対応に万全を期してまいりま

す。また、物価高騰等への対応など足下の影響を緩和しながら、将来の成長につながる取組を後押しし、道民の皆様の暮らしの安心と本道経済の活性化を図ってまいります。

一方、コロナ禍など困難な状況にあっても、北海道の魅力が広く発信された1年ともなり、北海道のアンテナショップ「どさんこプラザ」を道外に新たに3店舗出店したほか、3年ぶりに開催された「北海道マラソン2022」には、過去最多の約1万8千人が参加し、「ガーデンフェスタ北海道2022」では、恵庭市のメイン会場をはじめ全道各地の協賛会場に多くの方々にご来場いただきました。また、ふるさと納税の寄附受入額が、個人版・企業版とも、3年連続で全国1位となったほ

か、首都圏からの本社移転や、サテライトオフィス開設などの動きも引き続き活発となりました。

道民の皆様、そして北海道を応援してくださる多くの方々から、ご理解とご協力をいただいたことに、改めて感謝申し上げます。

新しい年においては、脱炭素化やデジタル化といった社会変革の動きの本格化や、世界的な食料需給を巡るリスクの顕在化を踏まえ、「エネルギー」「デジタル」「食料」の3つの分野への対応がより大切となります。

世界的に関心が高まっている脱炭素化に向けては、本道の強みである豊富な再生可能エネルギーを最大限活用することが重要です。その上で、暮らしや生産性の向上、地域の活性化といった、次なる成長とその好循環につながるよう、「ゼロカーボン北海道」の実現に向けて、全庁一丸となつて取り組んでまいります。また、ICTやAI、ロボットなどの未来技術を活用した社会の実現に向けて、ドローンの実証を進めるなど、地域課題の解決に向けたデジタル化の取組を加速します。こうした取組を支える本道と本州を結ぶ送電と通信の2つの海底ケーブルの整備

や、洋上風力など再生可能エネルギーの供給拡大に取り組み、「北海道データセンターパーク」の実現につなげてまいります。食料安全保障の重要性の高まりに対しては、我が国最大の食料供給地域である北海道としての役割をより一層発揮できるよう、生産力と競争力の強化を積極的に進めてまいります。

本年は、国内外から大きな注目が集まるG7気候・エネルギー・環境大臣会合やアドベンチャートラベル・ワールドサミット2023、全国豊かな海づくり大会が開催されるほか、北海道ポールパークFビレッジも開業します。こうした好機を確実に捉え、本道の魅力や強みを国内外に向けて発信していくことが重要となります。道民の皆様とともに、直面する様々な困難を乗り越え、北海道の価値を一層磨き上げながら、活力あふれる北海道の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。本年が、皆様にとりまして、希望に満ちた素晴らしい年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

本年もよろしく
お願いいたします

天塩町

町長 佐々木裕之
副町長 野崎 浩宜
ほか職員一同

町議会

議長 菊地 敏
副議長 横山 敦
議員 草刈 幸男
議員 後藤 忍
議員 石山 直継
議員 渡辺 修勝
議員 遠藤 功
議員 山本 春光
議員 国奥 強
ほか職員一同

町立病院

病院長 橋本 伸之
ほか職員一同

教育委員会

委員長 吉田 忠
教育長 ほか職員一同

農業委員会

会長 穴戸 栄一
ほか職員一同

選挙管理委員会

委員長 岸山 久美子
委員 ほか職員一同

監査委員

委員 友廣 昭二
委員 後藤 忍
委員 岸山 清隆
委員 ほか職員一同



コロナ感染症を発症して

先月、中旬に新型コロナウイルスに感染し2週間ほど自宅療養することになりました。病院に勤務する者として多くの患者さんと接する立場なので「感染してはいけない」「感染できない」と注意していました。今まで3年間、感染することなく過ごしてきたこともあり、まさか自分が感染するなんて……。自己検査キットの陽性のラインを見た瞬間、ショックでした。母が最初に症状が出て検査をした所、陽性で私は濃厚接触者となり、その2日後のことでした。どこで感染したか、辿った所で何も始まらないけれど、感染力の強さを改めて痛感しました。と同時に、私が誰かに感染させていないか次々と不安や心配なことが頭に浮かんできました。症状は発熱、咳、痰の絡み、のどの痛み、頭痛、倦怠感、味覚異常でした。発熱は4日間続き、それよりも辛かったのは元々喘息が基礎疾患としてあるせいか痰絡みの咳がひどく、夜眠ることが出来ませんでした。「あー看護師さん、背中擦って欲しいな」身体がだるくて向きを変えるのも辛くて「看護師さん、身体の向き変えて欲しいよ……」ナースコールが欲しい。夜辛いと不安は募り「今後、症状が重くならないか？」と自宅療養ではどんな不安は膨らんでいくのです。私は喘息の他、潜在性結核感染症でもあります。生きている間、ほぼ発症しないと理解していても免疫が低下している状態であれば稀に菌が活動性になり、結核症になる可能性があります。そんなことになったらどうしよう……。身体は思うように動かないのに脳だけは活動している。夜が明けて症状が軽くなっていないと不安が優勢。そんな不安の塊で過ごしている間、救ってくれたのは職場の仲間と家族、友人でした。沢山の励ましの言葉や差し入れ。笑い袋や懐かしいサクマ式ドロップ等等、どれだけ元気をもらえ、励まされたか……。人の繋がりの中で「生



かされている自分」に幸せを感じ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。『人は繋がりの中で生きている、生かされている』という事を実感できた自宅療養期間でした。またこの期間中、自分を振り返る時間を持つことも出来ました。永い間看護師として勤務してきましたが『手当て』とは患者さんの心に寄り添い、手を当てる触れ、状態や気持ちを推し量ることだと自分が病気になったことで感じたことです。コロナ感染症は長引く症状に心を折られてしまう病気です。自宅療養中に独りで居ることにより不安や孤独感に苛まれ、社会復帰が遅れてしまう。そうならなかったためにも日常生活の中で人と人のつながりを大切に、声を掛け合って楽しく生活していなくてはいけなかったと感じました。尊敬する故・日野原 重明医師の「今日すべきことを精一杯！」の本の中に『患者に触れるとか、事件に触れるとか、あ



るいは自分が病気になるとか、そういうあらゆる体験を通して人間は発達成長します。そうすれば、あとは自分で自分を開発することが出来るのです』という一節があります。来年2023年は自分で自分を開発できることを目標に歩んでいきたいと思っています。最後になりますが、2023年、新しい一年が、町民のみなさまにとって健康で心豊かに笑顔で毎日を過ごせますことを願っています。私たち病院職員をみなさまの側に寄り添わせてください。新しい一年もどうぞ宜しくお願い致します。

(文責 看護師 佐々木千代子)

冬の血圧変動

～入浴時のヒートショックにご注意！～



寒さが厳しくなるこの時期、普段血圧を測っている方は暖かい時期に比べ変動が大きいと感じることがあるかもしれません。急激な気温の変化により血圧が大きく変動することで、血管がダメージを受け、心臓や脳の疾患を起こすことをヒートショックといいます。ヒートショックを起こしやすい環境の代表が「入浴時」です。入浴中の死者数の推計は年間1万9千人とされており、2020年の交通事故死者数2839人と比較すると、決して珍しいことではないことがわかります。今回はその予防と対策について紹介します。

ヒートショックを起こす危険が高い方

- ・ 65歳以上の方
 - ・ 心筋梗塞や脳梗塞を起こしたことがある方
 - ・ 高血圧の方
 - ・ 糖尿病や脂質異常症の方
 - ・ 肥満の方
 - ・ 睡眠時無呼吸症候群がある方
 - ・ 不整脈がある方
- 暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ったときに血圧が急上昇することで、心筋梗塞や脳出血を引き起こす可能性があります。



また、寒い脱衣所から急に熱い風呂に浸かる場合でも、血圧が急降下し失神を起こすことで溺死の危険があります。

予防のポイント

- ① 食事の直後や飲酒時の入浴を控える…食事を摂つてすぐや飲酒時、薬（睡眠薬など）の服用後に入浴すると、血圧が下がり意識障害を起こす可能性があるため、注意が必要です。食後は1時間以上空けてから入浴するようにしましょう。
- ② 脱衣所と浴室を暖かくする…急激な温度の変化を避けるために、入浴前に脱衣所を暖房器具で暖めておきましょう。また、浴槽にお湯を入れる際に数分間高い位置からシャワーで給湯したり、浴槽の蓋を開けておくことで蒸気によって浴室を暖めることができます。
- ③ お風呂の温度を低めに設定する…お湯の温度が42℃以上になると心臓に負担がかかります。41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているため、38℃40℃に設定することをお勧めします。また、浴槽に入る際は手や足など心臓に遠い場所にお湯をかけて身体が慣れてからゆっくり入るようにしましょう。
- ④ ゆっくりとお風呂から出る…お湯に浸かっている間は血管が緩み、血圧が下がります。その状態で急に立ち上がると脳まで血液を運ぶことができず、めまいや失神を起こす可能性があるため、お風呂から出る際はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。血圧の薬を服用している方は特に注意が必要です。

家庭血圧の基準値 高血圧治療ガイドライン 2019

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	115未満	75未満
正常高値血圧	115～124	75未満
高値血圧	125～134	75～84
I度高血圧	135～144	85～89
II度高血圧	145～159	90～99
III度高血圧	160以上	100以上

入浴場面以外でも、暖かい室内から寒い廊下や外に出る、寒いトイレに入る場合なども注意が必要です。ヒートショック予防のために、普段から自分の血圧がどれくらい知っておき、いつもより高い、または低いときに注意するというのが大切です。この機会に自分の血圧を測る習慣をつけてみましょう。

令和5年1月





自衛官候補生募集

自衛官候補生制度とは、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する採用制度です。自衛官候補生として所要の教育を経て3カ月後に2等陸海・空士（任期制自衛官）に任官します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月（一部技術系は2年9ヶ月）、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期（2任期目以降は各2年）として勤務する隊員のことです。教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約9カ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

《応募資格》18歳以上33歳未満
《受付期間》令和5年1月16日まで

《試験科目》筆記試験、口述試験、適性検査及び身体検査
《試験日程》令和5年1月22日、23日（試験会場：旭川）
《合格発表》受付時にお知らせします
《入隊時期》採用予定通知書でお知らせします

◆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
☎0162(33)1227

令和5年度訓練生の募集（B日程）

北海道障害者職業能力開発校では、令和5年度訓練生の募集（B日程）を行います。

《対象者》障害をお持ちの求職者
《訓練科目》建築・デザイン科・CAD機械科・総合ビジネス科・プログラム設計科・総合実務科
《願書受付期間》

①令和4年11月18日（金）～令和5年1月16日（月）
②令和5年1月17日（火）～令和5年2月17日
③令和5年2月20日（月）～令和5年4月3日（月）

《選考試験日》

①令和5年1月23日（月）
②令和5年3月1日（水）
③令和5年4月7日（金）

《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

◆お問い合わせ先◆

北海道障害者職業能力開発校
☎0125(52)2774
FAX0125(52)9177
または最寄りのハローワークまで

放送大学 入学生募集

放送大学では、次の日程で2023年4月入学生を募集しています。

■出願期間

・第1回募集…11月26日～2月28日
・第2回募集…3月1日～3月14日

■放送大学のポイント

①学ぶ意欲が入学資格！学力試験はありません…条件を満たせば学力試験はありません。卒業すれば学士を取得できます。大学院もあります。
②テレビだけじゃない！スマホやパソコンでいつでも…テレビの

放送授業を自宅で学べるほか、学生はインターネットでいつでもどこでも授業を受けることができます。また、全国の学習センター・サテライトスペースでも視聴できます。

③1科目から学べます 半年だけの在学もOK！…一流の講師による約300の科目があり、1科目から学ぶことができます。人気の心理学をはじめ、社会から自然まで幅広い分野の授業があります。

④負担が少ない授業料が魅力です…授業料はテキスト費込みで1科目11,000円（放送授業）。入学料を含めリーズナブルな費用で学べます。また半年ごとに受講する科目の授業料だけを払う仕組みも魅力のひとつです。

◆資料請求・詳細◆

放送大学ホームページ
<https://www.ouj.ac.jp>



放送大学北海道学習センター
〒060-0817

札幌市北区北17条西8丁目（北海道大学構内）

☎011(736)6318

働いている 調理師の皆さまへ

調理師法では、調理業務に従事している調理師は2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならぬと定められており、今年は届出の必要な年となっています。

届出が必要な調理師とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している方です。

・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業、複合型そうざい製造業

あなたが働いている地域を担当区域としている北海道全調理師会 留萌支部（留萌市開運町3丁目「美食酒家司」）に、令和5年1月15日までに届出してください。

届出用紙は、北海道全調理師会 留萌支部、留萌振興局保健環境部 保健行政室、天塩地域保健支所に備えてあります。また、インターネットでの届出も可能です。



◆お問い合わせ先◆

北海道全調理師会

☎ 011 (511) 8633

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

☎ 011 (231) 4111 (内線 25・526)

または天塩地域保健支所にお問い合わせください。

入札資格申請（建設工事・設計等）について

天塩町では、令和5・6年度に町が発注する建設工事・設計などの入札に参加を希望される事業者の資格審査申請を、次のとおり受付いたします。

《受付期間》令和5年2月1日（水）～2月28日（火）※28日消印有効
《受付時間》町内業者が持参される場合、平日9時～12時、13時～17時

《提出方法》郵送のみ（切手を貼付した返信用封筒を同封してください）。天塩町内に本社及び事業所がある業者については、持参も可とします。

《送付先》天塩郡天塩町新栄通8丁目1466番地の113 天塩町役場 建設課
《提出書類》

・（社）北海道土木協会 建設工事

等入札参加資格審査申請書（市町村統一様式）

・納税証明書（国税・道税・町税）

・印鑑証明書

・決算書（直近1年分）

・登記簿または営業証明書

※納税証明書、印鑑証明書、決算書はコピー可

《資格の有効期間》令和5年4月1日～令和7年3月31日

◆お問い合わせ先◆

建設課土木係

☎ 01632 (9) 7730

※『物品購入等入札参加資格審査申請』は総務課で受け付けております。

その他のお知らせ

広報でしお8月号掲載の「天塩國狂言公演」につきまして、宝くじの助成を受けて開催したことをご報告いたします。

掲載を希望される方へ
2月号へ掲載を希望する方は、
1月11日（水）までにお知らせください。
総務課企画広報係

防災ひとくちメモ

できていますか、暴風雪への備え

上川・留萌地方では、いよいよ本格的な冬を迎えました。今回は、「大雪」についてのお話です。大雪は、発達した低気圧の通過や冬型の気圧配置の強まりなどにより、雪雲が次々と同じ地域に入り続けることで発生します。上川・留萌地方など日本海側の地方では、概ね12月から1月にかけての時期の降雪量が最も多く、年間降雪量のおよそ半分がこの時期の降雪量となります。

大雪に伴う災害は、道路の通行止めをはじめとした交通機関への障害、電線などに雪が積もり電柱の傾斜や電線の切断による停電、雪の重みによる家屋や樹木の損壊など、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。また、なだれや屋根からの落雪、雪下ろし作業中の事故なども発生することがあります。

令和3年3月1日から2日にかけて発達した低気圧が北海道の南海上を通過しました。この影響で、上川中部・南部を中心に湿った雪が降り大雪となり、交通機関等の障害に加え、ビニールハウス等の農業関係施設が400棟以上も倒壊するなど大きな被害が発生しました。

気象台では大雪による災害が予想されたとき、大雪警報や大雪注意報を発表して、皆さんに警戒・注意を呼びかけています。また気象庁ホームページの「今後の雪」では、各地域の積雪の状況や6時間先までの予測を見ることができます。出かける前に目的地までの天気予報を始め、最新の気象情報や道路

の通行止めやライブカメラなどをテレビ、ラジオ、スマートフォンなどにより確認し行動するようにしましょう。大雪が予想され運転が困難と思われるときは、予定の変更や出かけるのを控えましょう。

◆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>

気象庁ホームページ「今後の雪」

<https://www.jma.go.jp/bosai/snow/>



11月18日、天塩小学校で開催されたPTA連合会にて登壇しました。町民の方向けに本格的にお話をするのは初めてで、ここはできるだけ「鍼」と「灸」をご説明しようと決めました。「鍼は痛いのか?」「灸は熱いのか?」多分、そこから話がはじまるのだろうと考え、私がどう修行したのかを演じてみせました。バケツにギリギリまで水を張り、その水をこぼさないようにそこに浮かべたりんごに鍼を打つ。痛みを避けツボを的確にとらえるために皮膚をおさえる練習です。その前に、鍼の種類に説明し、さまざまな形があることをお伝えしました。昔は寝ている猫を起こさないように鍼を打つ訓練もあったそうです。痛くない鍼の訓練をしていることを視覚的にお伝えできたのは緊張感がありとても楽しかったです。

最後に、冬に向けて「自宅でできる灸」としてペットボトルにお湯を入れて体にあてるペットボトル灸を披露し、どんな温度で(60℃目安です)、どこを温めると(カゼ予防は肩甲間上部。膏肓という病が入りやすいツボの少し上です)お灸になるのかを実演しました。副交感神経を刺激するため、子どもの育みにとても有効なお灸であり、ぜひみなさんにもお試しいただきたいお灸です。「ホット専用のボトルを使ってくださいね」とご説明したとき、その日いちばん多くの「ほう」というお声を頂きました。

(三國)



運動教室通信

天塩町在住の湯澤昌弘さんがベストボディコンテストに出場し、予選を通過・ファイナルステージまで進出しました。極限まで自分を追い込み、磨き上げられたその肉体はとても美しく、細部まで丁寧に仕上げられていました。その完成度の高さに感動し、その体を作り上げた筋トレのノウハウ・精神論を伝授していただきたく、少しでも皆さんの体づくりに役立ててもらいたいため、天塩町教育委員会では「限界突破を目指す筋トレ講座」と題し、講師に湯澤昌弘さんをお招きし、天塩町ファミリースポーツセンターのトレーニング室で、その技術を是非お伝えしてもらいたいと思い企画いたしました。湯澤さんのような、究極ボディを目指さなくとも、これから筋トレをしたい・筋肉をつけたいという方もトレーニング方法は同じです。効率よくトレーニングをするためにも、是非この機会に学んでほしいと思っています。限界突破しましょう。お待ちしております。

BEST BODY JAPAN 2022

FINALIST

湯澤 昌弘 氏

大会直前まで天塩町のトレーニング室で体を仕上げました!

当日はこのパンツスタイルで私の部位を見ながら説明いたします

トレーニング室で

筋限界突破

を目指す

ファイナリスト直伝

主催: 天塩町教育委員会

1月11日(水)
胸と背中と肩と腕
補助があるから安心して追い込める!

1月13日(金)
太ももとお尻

トレーニング室の機器を使い限界まで追い込み、筋肉を肥大させる技術をお伝えします

19:00 - 20:30

予約問合せ
○天塩町ファミリースポーツセンター 2-1873
○右のQRコードよりLINEにて

定員 各5名程度

場所 天塩町ファミリースポーツセンター トレーニング室

参加費 無料

運動教室 LINE 友だち登録はこちら

◆お問い合わせ・参加申込先◆スポーツセンター ☎ (2) 1873 もしくは運動教室 LINE



▼全道大会へ出場する女子・少年バレー団員



**女子バレー少年
団・全道大会へ**

バレーボール少年団「天塩フェニックス」の小学3〜6年生で構成される女子チームが、9月に苫前町で開催された留萌管内地区大会で優勝し、11月19日に深川市で開催される「第20回北海道スポーツ少年団バレーボール交流大会」に出場することになりました。

11月14日、女子団員10名と松本佳士監督らが役場を訪れ、佐々木町長に大会への出場報告と意気込みを語りました。キャプテンの松本芽生さん（6年生）は「チームの強みである攻撃力を生かし、1つでも多くのスパイクを決めて、優勝を目指したい」と抱負を語りました。

▼全国大会で準優勝した花房さん（右）



**北海道代表で
出場、準優勝に**

11月11日から14日にわたり、東京武道館で開催された第70回記念全国青年大会（日本青年団協議会主催）・剣道の部（団体戦）に北海道代表として本町の花房克樹さん（役場産業振興課勤務）が出場し、準優勝を果たしました。

花房さんは、日常勤務以外の時間で町内の剣道少年団の指導者として後進の団員の指導と育成に努めながら、自らの稽古に励み、今回の栄冠を勝ち取りました。今後においても、引き続き剣道少年団の指導者として団員の育成に努めながら、稽古に励む一方で、剣道の魅力をより多くの方に知ってもらいたいと語りました。

▼レッスンDVDを見ながらのエクササイズ



**ビリーズブート
キャンプ**

11月16〜18日の3日間、町教育委員会主催の運動教室にて「ビリーズブートキャンプ・エクササイズ」が行なわれ、30〜70歳の男女延べ31名が参加しました。同エクササイズは米国のビル・ブランクス氏が考案した米軍新兵訓練プログラムで、全世界でビデオは一千万セット以上が販売されました。参加者はDVDのレッスン映像に合わせながら、各種の運動を実践。参加した70歳代女性は「一人ではできなかったのですが、皆と一緒に運動できました。久しぶりに全身の運動をして、熱くなりました」と感想を語りました。

▼感謝状を贈呈された萌州建設(株)（左）と(株)メイク（右）



**遊具撤去、
塗装の地域貢献**

11月14日、地域貢献を行った事業者への感謝状贈呈式が行われました。株式会社メイク（石山 道徳社長）は11月に町認定こども園「おひさま」の園内に設置されていた老朽化した遊具2基の撤去を行いました。萌州建設株式会社（留萌市・畑中 修平社長）は10月に鏡沼海浜公園内の木製のアスレチック遊具と滑り台、ブランコの塗装を塗り直しました。二社は、それぞれ佐々木町長より感謝状を授与されました。「町の手が行き届きづらい箇所を整備、安全への配慮、貢献をいただき、たいへん有り難い」と感謝の言葉を述べました。

▼救命講習での心臓マッサージ作法等について説明



11月23日、今年6回目となる町内外の有志が企画・運営する「コミュニケーション・カフェ」にて、北留萌消防組合天塩支署長らを講師に招き、救急救命に関する講習を行いました。AEDの使い方の実演、心臓マッサージの作法や火災や事故、急病、怪我などに直面した際の119番・消防救急通報を電話する際の注意点などを分かりやすく解説しました。その他、会場ではクリスマスを使ったスノードームづくり体験が行われ、小学生からご年配の方まで幅広い世代の方が訪れました。

「コミュニケーション・カフェ」で救命講習



▼会場の天塩中学校での講演会の様子



講演家による講演会



11月20日、留萌管内の有志「オロロンみらいプロジェクト」の主催による講演会が天塩中学校体育館にて開催されました。日本一熱い講演家として知られる大嶋 啓介氏（株式会社てっぺん代表取締役・日本朝礼協会理事長）を招き2部構成での講演会が行われました。1部には町内外から小中高生と保護者約200人が参加し「夢を叶えるコツ」として言葉の使い方や身体の動かし方、自分の可能性に気づき、可能性に蓋をしないことの大事さ、夢を叶えるためのメンタルの持ち方について実例を紹介しながら参加者に語りかけ解説しました。

▶「鮭フライバーガー」(左)と「鮭メンチカツ・ライスバーガー」(右)



▼西岡さんの料理指導を受ける生徒 (11月24日)



▲「サーモンフライ・ジャーマンポテト風」(左)と「サーモンニエル・ジャーマンポテト風」(右)

地域食材で新メニュー開発



天塩中学校3年生の「総合的な学習」の授業で地域の食材を活用した新たな食メニューの開発を目指して取り組んでいます。町内の飲食店に相談しアドバイスを受けながらメニューと料理法を考案していました。11月24日は居酒屋店主の西岡 直輝さんを講師として招き、生徒たちに指導をしながら、天塩産鮭を食材とした新メニュー「サーモンフライ・ジャーマンポテト風・春の香り」「サーモンニエル・ジャーマンポテト風・ナツメグの香り」を講師に招き「鮭フライバーガー」「鮭メンチカツ・ライスバーガー」を生徒へ調理指導を行い、完成後に試食しました。今後、さらに改善を重ね試食会を開催し、実際に店舗で提供できる天塩産食メニューを目指しています。



▲木下さんの料理指導を受ける生徒 (12月6日)

▶最優秀賞に選ばれたポスター（H班）

▼ポスター発表コンペの様子（12月7日）



▲ホーマー市の小学生に向けて発表し交流（12月6日）



天中生・町PR
ポスター製作



天塩中学校2年生「総合的な学習の時間」では、生徒27名が地域在住・出身の写真家やデザイナーの指導アドバイスを受け、町の魅力を発信するポスター製作を行ってきました。夏休み期間中に撮影した約千枚の写真から選び、コピーやレイアウトデザインを生徒が手がけ9グループ毎にポスターを完成させました。12月6日、発表会コンペの前日はリハサルを兼ねて姉妹都市の米国アラスカ州ホーマー市の小学校とオンライン中継し、発表内容を英語訳にて小学生20名に伝えられ、感想や質疑応答による交流を行いました。7日の発表会コンペでは野崎副町長、吉田教育長ら7名が審査員として参加し「夕日の写真を牛のシルエットに切り抜いたデザインのポスターが最優秀賞に選ばれました。同日の発表会の様子はホーマー市のホーマー高校にオンライン中継されました。

▼感謝状を授与された株式会社 園田工業所



スキー場木柵補修
で地域貢献



株式会社 園田工業所（代表取締役 園田 宏幸）は10月末、損耗し一部破損していた町民スキー場リフト周辺の木柵（木製フェンス）の修繕作業を行いました。作業にあたり、同社は、バックホー重機及びオペレータを派遣し、1日間で補修作業を行いました。12月1日、町役場にて地域貢献感謝状が野崎副町長より同社に手渡されました。副町長は「破損していたフェンスを修繕していただいたことで、美観と安全性の両方を向上することが出来たうえで、スキー場のオープンを迎えることができ、たいへん有り難い」と述べました。

▼（右から）表彰状を授与された丸山さん、古草さん



地域へ
福祉貢献で表彰



天塩町社会福祉協議会は、令和4年度の地域における福祉活動に貢献した方々を表彰しました。長年、民生委員児童委員として社会福祉活動に寄与された丸山 誠一さん、天塩町老人クラブ喜寿会会長・連合会副会長として老人クラブ活動を牽引された古草 甚吉さんに表彰状が、寄付をされた(株)阿部組（代表取締役・阿部 明）、(株)HDC（代表取締役・西山 秀樹）、桑田 憲治さんに感謝状が授与されました。12月9日、保健ふれあいセンターにて表彰式が執り行われ、丸山さん、古草さんの2名が出席され、長瀬 啓嗣会長より表彰状が手渡されました。（ご欠席された方々には後日届けられました。）

第56回町民文化祭
舞台発表会



年末年始の休業日

※休業日は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

施設・店舗名			年末年始休業	施設・店舗名		年末年始休業	
官公庁	役場・雄信内支所		12月31日～1月5日	スガ タ ン ド ン	協立石油株式会社	無休	
金融 機関	天塩郵便局	ATM	無休（ただし31日 は17時まで、1日 ～3日は15時まで）		新天塩石油株式会社	1月1日（ただし2日 は17時まで）	
		貯金・保険・ 郵便窓口	12月31日～1月3日		株式会社水口商店	1月1日	
	雄信内郵便局	ATM	1月1日～3日（た だし31日は17時まで）		ホクレン天塩セルフ給油所	12月31日午後～1月3日	
		貯金・保険・ 郵便窓口	12月31日～1月3日	医 療 機 関	町立国民健康保険病院	12月31日～1月5日 ※救急は受付	
	るもい農業 協同組合	天塩支所 雄信内事業所	ATM・ 窓口		峰村歯科医院	12月29日～1月9日	
					窓口	てらもと歯科	12月29日～1月3日
	北るもい漁業 協同組合	天塩支所	窓口	12月29日～1月5日 （予定）	交 通 機 関	沿岸バス ☎ 0164（62）4550	《路線バス》 ・1月1日は全便運休 ・12月29日～1月3 日は一部路線が運休
	稚内信用金庫天塩支店	窓口 ATM	12月31日～1月3日 1月1日				
				町内 施設			
認定こども園・雄信内保育 所・子育て支援センター							
老人福祉センター							
社会福祉会館		12月30日～1月5日					
ファミリースポーツセンター							
町民スキー場		1月3日オープン予定					
てしお温泉 夕映		《温泉》無休（ただし 1月1日は11時から） 《レストラン》12月 31日は昼食が休業、 1月2～3日は夕食 が休業	そ 他		医療バス	12月31日～1月3日	
		ごみ収集					
			道の駅てしお	無休（ただし、1月7日 15時～8日まで清掃およ びフックスがけのため臨時 休館。トイレ・EV充電ス タンドは24時間利用可能 です）			

戸籍のお知らせ

※掲載に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

（新地通6）
阿部 瑠依 さん
拓海さん・春佳さんの長女

●結婚おめでとうございます

（新地通2）
辻崎 麻照 さん
由 さん

◆ごめいふくをお祈りします

（新成）
鹿野 昭三 さん（94歳）

（恵愛荘）
平島 サツ子 さん（85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）
宇田 田中 さん
新成 鹿野 さん
旭川市 平島 敏正 さん
【社会福祉のために】
新開通10 竹腰 幸一 さん
■恵愛荘へ
北川口 石本 幸子 さん
新地通6 天塩町ターリークラブ さん

編集後記

♪新年明けましておめでとうございま
す。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。表紙写真のタンチョ
ウヅル。鶴は古来より縁起の良い動物
とされており、「鶴は千年、亀は万年」
と言われるように長生きの象徴とされ
ています。では実際の寿命はどのくら
いなのでしょう？ 野性のタンチョ
ウヅルの平均寿命は20～30年、飼育環
境下で最長50年程度とされています。
千年と比べれば短く感じますが、鳥類
の中では長寿のようです。一方、亀の
寿命はというと、陸生のゾウガメの平
均寿命は100年以上といわれています。
す。これまで地球上で記録された動物
で最も長寿だったのは、北大西洋で発
見されたアイスランドガイという二枚
貝で507歳だそうです。ちなみに、
天塩の特産であるシジミ貝の寿命は10
年程度といわれています。
♪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、お気軽に総務課
企画広報係までお問合せ・ご連絡くだ
さい。

11月末

--- 人口 ---
2,811 人 (－ 5)
①男 1,419 人 (－ 5)
②女 1,392 人 (± 0)
--- 世帯数 ---
1,465 世帯 (－ 2)
※ () 内は前月比