

天然しじみのふるさと

# 天塩

広報てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO No.788



## 《今号の内容》

- こんにちは保健師です・・・P.2
- 病院だより・・・P.3
- 町民カレンダー・・・P.4
- 暮らしのお知らせ・・・P.5～6
- 小学校入学児童・中学校卒業生徒のご紹介  
／マチの伝言板／防災ひとくちメモ・・・P.7～9
- マチの話題・・・P.10～11
- ひとのうごき・・・P.12



北の森林公園「てしおこもれびの森」のエゾリス【1月19日】

撮影：柳谷明伸

こころの病気について  
～3月は自殺対策強化月間です～

# 保健師です

私たちは生活していくうえで、様々なストレスを受けています。しかし、ストレスが許容限度を超え、こころに重くのしかかる状態が続くと、こころのバランスが崩れ、心身に様々な症状が現れることがあります。こころの病気について正しく理解し、こころの不調に早めに気づくことが大切です。

## 自分で感じる症状

- ☐ 憂うつ、気分が沈む
- ☐ 元気がない
- ☐ 眠れない
- ☐ 集中力がない
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 好きなこともやりたくない
- ☐ 物事を悪い方へ考える
- ☐ 自分を責める など

## 身体に出る症状

- ☐ 食欲がない
- ☐ 身体がだるい、疲れやすい
- ☐ 頭痛、肩こり
- ☐ 動悸、息苦しい
- ☐ 胃の不快感
- ☐ めまい
- ☐ 下痢や便秘
- ☐ 汗をかく など

## 周囲の人が気付く症状

- ☐ 表情が暗い、元気がない
- ☐ ミスや忘れ物が増える
- ☐ 服装や髪形の乱れ
- ☐ 仕事や家事の能率の低下
- ☐ 怒りっぽくなる
- ☐ 遅刻や休みが増える
- ☐ ぼんやりしている
- ☐ 飲酒量が増える など



こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で受診している人たちは国内で約420万人にのぼり、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。また、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるといわれています。このことから、こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえます。

こころの病気は、気づかれにくい病気です

こころの病気は、本人が苦しんでいても周囲からはわかりにくい特徴があります。

病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と自然に声をかけることができますが、こころの病気の場合は外から見ても気づかれにくく、知らないうちに無理をさせてしまったり、傷つけてしまい、病状を悪化させてしまう場合があります。

こころの病気は、回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。近年、効果が高く副作用が少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。ただし、早く治そうと焦って無理をすることで、回復を遅らせてしまうこともありますので、「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

「こころの不調」に気づいたら

①まずは、生活習慣を見直ししましょう。バランスの良い食事、睡眠や休養、適度な運動など、できることから取り組みましょう。

②家族や友人、職場の人など周囲の人に相談しましょう。誰かに話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になります。また、職場の上司や同僚に相談し、職場環境や仕事のやり方について見直していくことも必要です。

③不調が長く続く場合には、精神科・心療内科などの専門家に早めに相談しましょう。受診しづらいときは、かかりつけ医への相談や公的機関の相談窓口を利用するのも良いでしょう。

## こころの健康に関する相談窓口

### 死にたい気持ちについて

北海道いのちの電話 ☎ 011-231-4343  
旭川いのちの電話 ☎ 0166-23-4343

### こころの健康について

留萌保健所 ☎ 0164-42-8327  
福祉課ふれあい係 ☎ 01632-2-1728

## 足先まで美しい天塩町に



足の爪が変色したり、分厚く変形してしまう方がおられます（写真）。これらは白癬菌（いんげん）が皮膚に留まらず、爪に入り込んで生じる爪白癬と呼ばれる状態です。足のゆびの間がかゆくなる皮膚白癬は主に塗り薬で治療していきますが、爪白癬に至ると内服や毎日爪に塗るお薬を使用していく必要が出てきます。

水虫の治療ではお薬の処方と同時に必ず皆さんにお願いしていることがあります。それは『毎日帰宅し靴下を脱いだら、しっかりと足を洗って下さい』ということです。多くの方が「毎日洗ってるよ」と回答されるのですが、足をキレイに保つちよつとしたコツがあります。

白癬菌はご存知の通りカビの一種

で、皮膚の角質や爪に含まれるケラチンという成分を栄養にしていますので、水洗い、石鹸で泡立てるだけでは不十分で、古くなった角質、すなわちア力を手のゆびで少しこすつてあげて、きちんと落としておくのがおススメの洗い方になります。写真の方の足には少しア力が残っているようです。

一日中手袋をはめている人は多くはないと思いますが、足は毎日靴下を履き、さらに靴も履いて過ごしていますから、カビにとっては快適な温湿度が保たれる好環境です。水洗い、泡立てで汚れや皮脂を落とすことも必要ですが、カビを増殖させないためには、栄養となる古い角質、ア力を極力落としてあげるのがとても重要なことです。我々は毎日、手は何度洗いますが、足のゆびの間はついついおろそかになりがちです。

毎日足のゆびの間をこすって洗う習慣がついてみると、足から毎日結構なア力が出ることに気づくと思います。タオルやブラシなどで洗うのもよいのですが、実際足のゆびの間をタオルなどで洗うのはかなり面倒です。ア力が落ちるのも手のゆびなら感触で分かり、すべすべになった

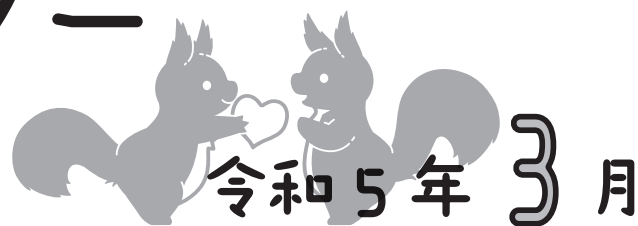
のを実感できます。

もうひとつのポイントが、帰宅し靴下を脱いだときに一度足を洗うという点です。日中靴下内で増殖した白癬菌を一旦洗い流せば、屋内に白癬菌を持ち込むのを少しでも減らし、家族内感染や自身の再感染の予防になります。

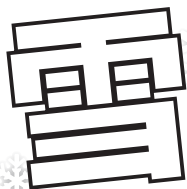
病院に行つて薬をもらうまでもなく、日々のちょっとした心がけで足をキレイに保つことができます。言い換えれば、足をしっかりと洗う習慣がないと治療しても早晚再発し、行く行くは爪までも強く変形してしまう事態に発展していきます。またインキンタムシなどと呼ばれる陰部白癬、股部白癬も基本的対処法は同じです。洗いにいくところこそひと手間かけて、日々古くなった角質を落とし、足先まで美しい天塩町民を目指しましょう。

（文責 医師 橋本）

# 町民カレンダー



| 日                                                                                                                                                                      | 月                                                 | 火                                                                                | 水                                 | 木                              | 金                                                                          | 土                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 休み                                                                                                                                                                     | 生ごみ<br>ペットのふん                                     | 一般ごみ                                                                             | 資源ごみ<br>紙おむつ等<br>衣類等              | 生ごみ<br>ペットのふん                  | 農村地区                                                                       | 休み                                        |
| 2月 26                                                                                                                                                                  | 27                                                | 28                                                                               | 3月 1                              | 2                              | 3                                                                          | 4                                         |
| <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8日と22日です。</li> <li>・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木<br/>雄 信 内▶月</li> </ul> |                                                   |                                                                                  |                                   |                                |                                                                            |                                           |
| 5                                                                                                                                                                      | 6                                                 | 7                                                                                | 《町内回覧日》<br>8                      | 9                              | 10                                                                         | 11                                        |
|                                                                                                                                                                        | ○雄信内保育所開放<br>☆はつらっクラブ<br>[ふれあいセンター]<br>13時30分～15時 | ○こども園開放<br>●運転免許更新時講習<br>[社会福祉会館]<br>・初回 10時<br>・優良 13時<br>・一般 13時45分<br>・違反 15時 |                                   | + 眼科外来                         |                                                                            |                                           |
| 12                                                                                                                                                                     | 13                                                | 14                                                                               | 15                                | 16                             | 17                                                                         | 18                                        |
|                                                                                                                                                                        | ○天塩中卒業式<br>☆はつらっクラブ<br>[ふれあいセンター]<br>13時30分～15時   | ☆おでかけサロン<br>[老人福祉センター]<br>10時～14時                                                |                                   | ☆いきいきサロン<br>[雄信内支所]<br>10時～14時 | ○啓徳小卒業式                                                                    | ○天塩小卒業式<br>●天塩町20歳の集い<br>[社会福祉会館]<br>14時～ |
| 19                                                                                                                                                                     | 20                                                | 《春分の日》<br>21                                                                     | 《町内回覧日》<br>22                     | 23                             | 24                                                                         | 25                                        |
|                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                  | ☆しゃっきりサロン<br>[てしお温泉夕映]<br>13時～14時 | + 産婦人科外来                       |                                                                            |                                           |
| 26                                                                                                                                                                     | 27                                                | 28                                                                               | 29                                | 30                             | 31                                                                         | 4月 1                                      |
| + 眼科外来                                                                                                                                                                 |                                                   | ☆いきいきサロン<br>[老人福祉センター]<br>① 9時30分～<br>② 13時～                                     | ○こども園卒園式                          | ○雄信内保育所修了式                     | + 小児科外来<br>○乳児健診<br>12時50分<br>～13時20分<br>○1歳6ヶ月児健診<br>○3歳児健診<br>12時30分～13時 |                                           |



# への備え、できていますか？

## 家のなかで 安全に 過ごすために



・気象情報に注意して、暴風雪が予想されるときは外出を控えましょう。

・日頃から停電に備え、懐中電灯・携帯ラジオ・防寒具・ポータブルストーブ・灯油・非常食・飲料水などを準備しておきましょう。

・FF式暖房機などを使用している場合は、一酸化炭素中毒を起こすおそれがありますので、吸排気口付近が雪でふさがれないように注意しましょう。



## 車で 外出する時に 気を付けること

・万一来て、携帯電話を忘れずに！

・車が立ち往生したときのために、防寒着・長靴・手袋・スコップ・牽引ロープなどを積んでおくとともに、十分な燃料があることを確認してから出かけましょう。飲料水や非常食があると、より安心です。

・地吹雪などで運転に危険を感じたら、無理をせず道の駅やコンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどで天候の回復を待ちましょう。

・車が立ち往生したら、JAFなどのロードサービスや近くの人家などに救助を依頼してください。また、ハザードランプを点灯したり、停止表示板を設置したりして、車が目立つようにしてください。避難できる場所や人家が近くにいる場合は、消防（119番）や警察（110番）に連絡して、車の中で救助を待ちましょう。

・マフラーが雪に埋まると、排気ガスが車内に逆流し一酸化炭素中毒を起こすおそれがあります。防寒などでやむを得ずエンジンをかけるときは、窓を開けて換気し、こまめにマフラーまわりを除雪してください。



## 除雪作業中の 事故にご注意！

### ■屋根の雪下ろしをするときは……

- ・作業は複数人で：梯子を支える。安全を確認する。万一の場合は救助を呼ぶ！やむを得ず1人でおこなう場合は、近所の人に声をかける！
- ・道具には滑り止めを：靴や梯子に滑り止めをつける等の工夫を！
- ・命綱を忘れずに：滑落到備えて面倒でも腰に命綱を装着する！
- ・周囲をよく確認：屋根の下を通行する人や子どもに注意！

### ■除雪機を使用するときは……

- ・服装に注意：機械に巻き込まれないような服装を！
- ・雪が詰まったら：機械トラブルが発生した時は必ずエンジン停止！
- ・周囲をよく確認：通行人や子どもに注意！

### ■その他の注意

- ・屋根の雪に注意：屋根の下を通る時には、雪底やつららに注意！
- ・体調に注意：除雪作業は無理におこなわない、作業で汗をかいたら着替えを！
- ・気象情報に注意：暴風雪警報や大雪警報が発表されたら外出は控える！

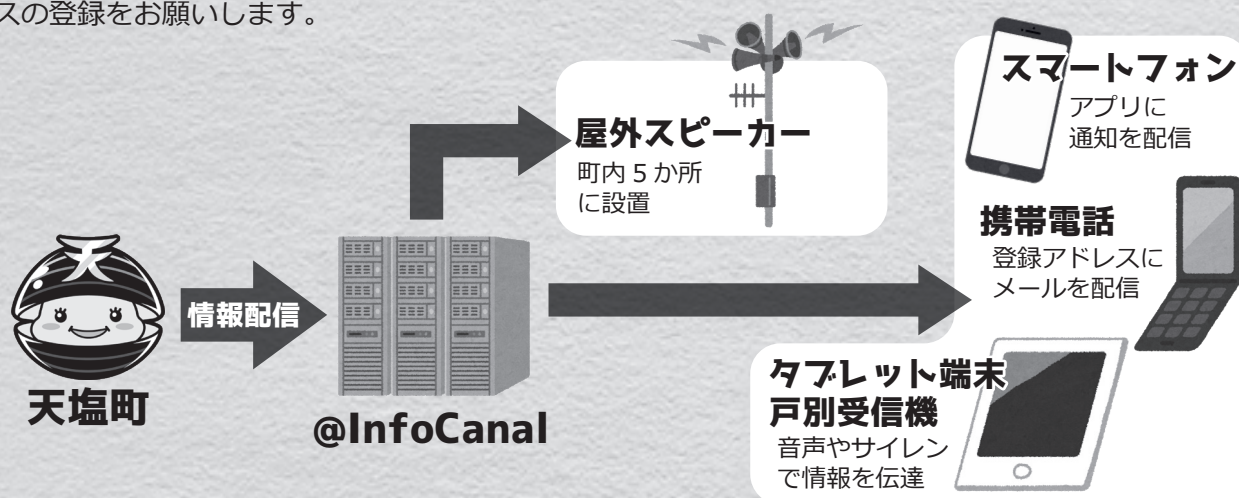


# 防災情報の配信システムが新しくなります

災害などの緊急情報を、町民の皆さまにより早く確実にお知らせするため、現在の防災行政無線に代わり、災害時に強いIP通信網を利用した「@InfoCanal（アットインフォカナル）」という新しい防災情報配信システムの運用を、今年4月から開始します（アプリの提供は既に開始しています）。

システムの運用開始に伴い、情報配信方法がこれまでの「屋外スピーカーによる放送」から「お持ちのスマートフォンや携帯電話への配信」に変更となります。専用アプリを利用すれば、どこにいても情報を受け取ることができます。また、平時においても行政情報を配信する予定です。

町民一人ひとりに確実に情報をお届けするため、専用アプリのインストールもしくはメールアドレスの登録をお願いします。



## ■地域設定

地域を限定して配信することがありますので、必ず「**全地域**」と「**お住まいの地域**」の両方を設定してください。

2つ  
チェック

- ☐ 101\_ 全地域（天塩町全域）
- ☐ 201\_ 天塩地区（市街地）
- ☐ 202\_ 更岸地区（北更岸・干拓・更岸中央・更岸南・更岸基線）
- ☐ 203\_ 川口地区（川口基線・南川口・北川口・振老）
- ☐ 204\_ 産土地区（作返・北産土・中産土・西産土・六志内・東産土）
- ☐ 205\_ 雄信内地区（円山・雄信内・西雄信内・新成・男能富・泉源・東雄信内・辰子丑・下国子府）

## ■配信内容

- ①気象情報（地震・津波・大雨・洪水など）
- ②避難情報（避難指示・避難所情報など）
- ③国民保護情報（ミサイル情報など）
- ④天塩町からのお知らせ

## ■タブレット端末・戸別受信機の貸し出し

下記に該当する世帯には、タブレット端末又は戸別受信機の貸し出しを行いますので、ご希望の方は住民課へお申し込みください。

### 《対象世帯》

- ①タブレット端末：スマートフォンや携帯電話を所有していない世帯
- ②戸別受信機：①に該当し、かつ視覚障害者がいる世帯

### 《貸出数量》

1世帯につき1台まで

### ◆お問い合わせ先◆

住民課住民安全係 ☎ 01632 (9) 7750

## 入学生と卒業生

おめでとうございます

### 入学生

#### ★天塩小学校

《富士見田地》池端 零桃  
 《新地通12》遠藤 翔太  
 《新地通7》菊地宗一郎  
 《山手通8》岸山 実冬  
 《南 町》木下 優貴  
 《山手通2》桑田 朔治  
 《緑新田地》佐藤 璃結  
 《南 町》嶋崎 友吾  
 《新栄通2》菅井 音羽  
 《作 近》杉本 陽紀  
 《作 近》荻川 瑠織  
 《山手通9》高原 彪駕  
 《南開田地》田中 彩月  
 《南 町》支倉 和沙  
 《海岸通1》前山 空一  
 《新栄通10》松本 美月  
 《南開田地》山崎 楓雅  
 《緑新田地》湯澤 咲幸

★天塩中学校  
 《海岸通11》赤塚 里桜  
 《更岸基線》石山 瑠奈  
 《南 町》岩渕 梨桜  
 《新栄通11》宇野 煌悠  
 《更岸中央》宇野 悠聖  
 《円 山》倉田希世美  
 《山手通4》小林幸之進  
 《泉 源》今野 良紀  
 《山手通8》齋藤こころ  
 《更岸基線》佐々木美涼  
 《新栄通7》高橋 葵典  
 《山手通11》瀧川 彩葉  
 《山手通7》田中 健悟  
 《海岸通11》長尾 依歩  
 《南 町》長山 海音  
 《海岸通2》成瀬 穂波  
 《山手通7》藤井 陽菜  
 《泉 源》満保 千花  
 《山手通5》矢野 奏多  
 《山手通5》横山 日葵

※同意いただいた方のみ掲載しています。

## マチの伝言板



令和4年分の  
確定申告について

### ■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（水）、消費税及び地方消費税の納期限は3月31日（金）です。

期限内納付のための納税資金のご準備をお願いします。

### ■国税の振替日について

申告所得税及び復興特別所得税の振替日は4月24日（月）、消費税及び地方消費税の振替日は4月27日（木）です。

振替日の前日までに預貯金残高をご確認いただき、納税資金のご準備をお願いします。

## 海上保安庁 職員募集

海上保安庁では、令和5年10月採用の職員（海上保安学校学生）および令和6年4月採用の職員（海上保安官「保大初任科」）を次のとおり募集します。

### ■令和5年10月採用の職員（海上保安学校学生）

《受付期間》令和5年3月1日（水）～3月8日（水）

《試験日程》  
第一次試験…5月14日（日）

《受験資格》令和5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5年9月までに高等学校を卒業する見込みの者

### ■令和6年4月採用の職員（海上保安官「保大初任科」）

《受付期間》令和5年3月1日（水）～3月20日（月）

《試験日程》  
第一次試験…6月4日（日）

《受験資格》平成5年4月2日以後に降生した者で、大学（短期大学を除く）を卒業した者及び令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらと同等の資格があると認める者

■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.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6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5年3月1日（水）～4月14日（金）

《試験期日》4月22日（土）・23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）

《資格》日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未

満の者

《受付期間》令和5年3月1日(水)～5月9日(火)

《試験期日》5月20日(土)・21日(日)のいずれか1日

《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

## 財務専門官 採用試験

財務省北海道財務局では、財政・金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

### ■予備自衛官補試験(第1回)

《資格》

・一般：日本国籍を有し、令和5年7月1日現在、18歳以上34歳未満の者

・技能：日本国籍を有し、令和5年7月1日現在、18歳以上で特定の国家資格を有する者

《受付期間》令和5年1月10日(火)～4月6日(木)

《試験期日》4月15日(土)・16日(日)のいずれか1日

《試験会場》陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

### ◆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

### 《受験資格》

(1)平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの人

(2)平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者

①大学を卒業した者及び令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者

②短期大学又は高等専門学校を卒業した者及び令和6年3月までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの者

《インターネット申込受付期間》令和5年3月1日(金)9時～3月20日(月)(受信有効)

・申込専用アドレス：http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html



《第1次試験》基礎能力試験、専門試験(多肢選択式及び記述式)…令和5年6月4日(日)

《第1次試験合格者発表日》令和5年6月27日(火)9時

《第2次試験》人物試験及び身体検査…令和5年7月3日(月)～7月6日(木)のうち指定する日

《最終合格者発表日》令和5年8月15日(火)9時

### ◆お問い合わせ先◆

財務省北海道財務局人事課人事係

☎011(709)2311

## 天塩町農業委員 の募集について

次のとおり農業委員会の委員「農業委員」を募集します。

### ■募集内容

《募集人数》11人※うち中立委員1人を含む

《任期》令和5年7月20日～令和8年7月19日(3年間)

### 《主な業務内容》

(1)農業委員会の総会(毎月開催)における農地の権利移動や転用に係る許可等の審議及び決定並びにこれらに関連する現地調査

(2)農地等の利用の最適化(担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進)に係る指針策定、現地

調査、指導及び監視業務

(3)農業者からの相談対応及び農業者への助言指導

《被推薦者及び応募者の資格》農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を行う意欲のある方。

《推薦及び応募の方法》所定の申込書に必要事項を記入のうえ、持参又は郵送により、農業委員会または雄信内支所まで提出してください。

《受付期間》令和5年3月1日(水)～3月31日(金)

《募集案内及び申込書の入手》募集案内及び申込書は、町ホームページからダウンロードできるほか、農業委員会または雄信内支所の窓口にて備え付けています。

《情報の公表》法令に基づき、受付期間終了後に申込者等に関する氏名等(住所を除く)の情報をホームページ等で公表します。

《選任方法》農業委員候補者は、町長が選任議案を作成し、議会の同意を得た後、町長から任命されます。

### ◆申込・お問い合わせ先◆

天塩町農業委員会事務局

☎01632(9)7767

## 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していたく「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》

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》1名

《任期》令和5年5月1日(月)～令和5年10月31日(火)

《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5年3月8日（水）

※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

☎0164（42）2315 内線348

FAX 0164（42）2335

**！ 橋名板の盗難が多発しています**

橋名板（橋に取り付けられている、橋や川の名前を記した金属製プレート）の盗難が道内で相次いでいます。

道民の財産を盗難から守るため、橋の近くで不審者を見かけたときは110番通報をお願いします。

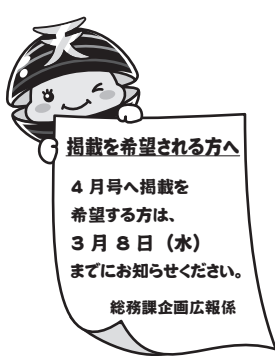
**はまなすコーラス 団員募集中！**

楽譜が読めなくても大丈夫です。一緒に歌う仲間を募集しています。性別は問いません。毎週月曜日の19時から21時に、社会福祉会館で練習しています。一度見学に来てください。

#### ◆お問い合わせ先◆

岸山久美子

☎090（5954）6337



## 防災ひとくちメモ

### 「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。この時期に気を付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、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、市街地では屋根の雪下ろしや屋根からの落雪に注意が必要です。気象庁ホームページでは、現在の積雪の状況や今後の予想を確認することが出来ます。天気予報を始め最新の気象情報を上手に利用し、なだれや落雪などの事故に遭わないにしましょう。

#### ◆お問い合わせ先◆

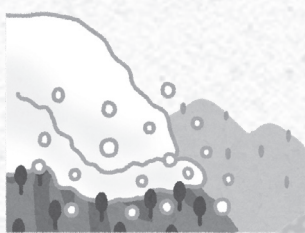
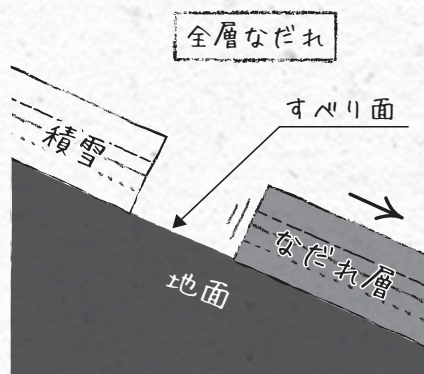
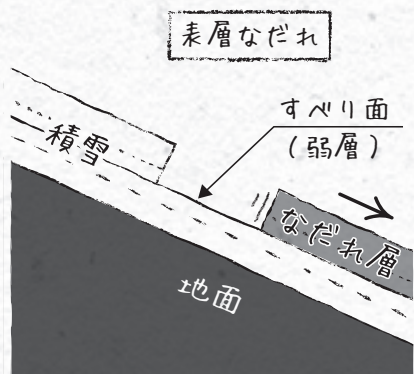
旭川地方気象台

☎0166（32）7102

<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>

気象庁ホームページ「今後の雪」

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



# てしお温泉「夕映」

## 温泉宿・ホテル総選挙 2022(展望風呂部門)

# 全国3位

## 北海道エリア1位



▲温泉宿・ホテル総選挙公式サイト

5省庁（環境省、内閣府、総務省、経済産業省、観光庁）の後援、旅して日本プロジェクト主催による日本全国の温泉地の活性化プロジェクト「温泉宿・ホテル総選挙2022」（全国561の温泉宿・ホテル参加）の投票結果が公表され、てしお温泉「夕映」が展望風呂部門で全国3位（北海道エリア1位）、絶景部門（北海道エリア4位）、夕食自慢部門（北海道エリア5位）を獲得しました。（投票方法：インターネットと施設に設置された投票用紙による投票・投票総数は146,398票、投票期間6/26～9/30）この度、主催者より賞状が授与されました。



町民の皆さんにとっては、見慣れた景色かもしれませんが、外部の方々から、想定以上の評価をいただいて有り難いです。

引き続き町民の皆様にご満足いただける施設として取り組んでまいります。毎月1～2日程度の温泉入浴割引日を設定し、レストランにおいても、1月下旬から人気のハンバーグメニューにチーズバーグ、おろしバーグや大盛メニューとして大盛ザンギダブルかつ、ダブルハンバーグなどラインナップを増やしております。

町民の皆様のお越しをお待ちしております！

てしお温泉「夕映」  
西村英一支配人

### てしお温泉「夕映」日帰り入浴

◇営業時間 平日 11:00～22:00（最終入館 21:00）  
休日 10:00～22:00（最終入館 21:00）

◇入浴料 天塩町民：400円（町外の方：600円）

※洋風露天風呂は閉鎖中、和風露天風呂は11月1日から4月30日まで閉鎖中。5月1日より和風露天風呂をご利用することができます。





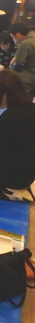
▼留萌管内の小中高生に向けて発表する天高生



2月3日、例年恒例となっている夫塩中学校の生徒有志による除雪ボランティアが行われました。気温氷点下8℃の中、生徒約70名と教員12名が放課後に集合し、参加しました。出発式では生徒会長の田所楓夏さん（2年）が「日頃、お世話になっている地域の方々へ感謝の気持ちを持ち、行いましょう」と呼び掛け、こども園と恵愛荘の2グループに分かれて徒歩移動し、それぞれの施設に積もった雪を取り除くためスコップやスノーダンブを駆使し機敏に動きまわり、約1時間かけて除雪作業を行いました。



北海道教育庁留萌教育局による地学協働事業の一環として2月2日、管内小中高14校をオンラインで中継した事例紹介発表・交流セッション「るもいMIRAIアクション」が開催され、中高生と教員、地域関係者ら約200名が参加しました。天塩高校（2年生）は地域での体験学習や筑波大学との高大連携による地域づくりの実践を全体発表、天塩中学校（2年生）は、地域の社会人によるアドバイスをもとに町の魅力を発信するポスター制作の取組みについてブロック発表を行い、活動に関わった天塩町の地域おこし協力隊が感想を述べました。



森林環境譲与税を活用し、木とふれあい、木に学び、豊かな心を育むことや、地域の森林、林業への興味関心を図ることを目的とする木育推進事業を、町から委託を受けた留萌北部森林組合が木育マイスターの資格を有する留萌振興局森林室天塩事務所の支援を受け実施しました。

1月11日、こがら児童クラブの29名が参加し、木育教室が行われました。森林組合の指導業務課長で留萌地域青年林業士・吉田善幸さんを講師に「間伐（かんばつ）ってなに？」をテーマにスライドを用いた講話の後、留萌管内産トドマツでリモコンラックを作成。参加した児童は「とても楽しかった。今度は大きな本棚を作ってみたい」と感想を話しました。翌12日には留萌北部地域子ども発達支援センターでも行われ、親子12組が参加しました。

# 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・預金調査、その他財産の差押を強化します。道税に未納がある方は、早急に納付をお願いします。納付について相談がある方は、**留萌振興局税務課納税係 ☎0164(42)8418** までご連絡ください。

## ■自動車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。「住所が変わったとき(変更)」「自動車を売ったとき(移転)」「自動車を使用しなくなったとき(抹消)」は、運輸支局で登録手続きをして下さい。令和5

年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、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……**道税ホームページの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください。自動車税種別割に関するお問い合わせは、**札幌道税事務所自動車税部 ☎011(746)1190** へお願いします。

## ■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、**住民課税務係 ☎01632(9)7750** で廃車手続きをしてください。

## 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

(山手通7) 田 辺 陽 椰 さん  
太一さん・胡桃さんの長女

### ●結婚おめでとうございます

◆ごめいふくをお祈りします

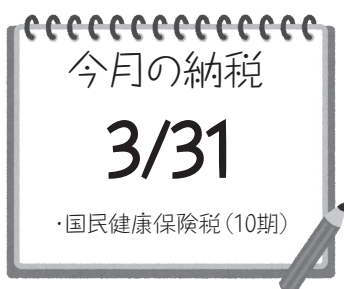
(泉源) 満 保 たか子 さん (93歳)

(南町) 津 田 輝 昭 さん (59歳)

(新地通5) 松 尾 嘉 雄 さん (93歳)

(新栄通10) 小 川 正 義 さん (91歳)

(海岸通10) 和 田 悟 さん (75歳)



今月の納税

3/31

・国民健康保険税(10期)

## ご厚志のご紹介

■天塩町へ

【土地の寄附】

川口二線 進 藤 昭 教 さん

(山林) 52,433㎡

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ

【香典返しとして】

泉源 満 保 育 美 豊 さん

南町 津 田 美 智 子 さん

新地通5 小 松 尾 英 之 さん

新栄通10 小 川 英 之 さん

## 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。

♪表紙写真のエゾリス(蝦夷栗鼠)は、その名の通り北海道にのみ生息するリスで、体重300〜400gほど、体長はおよそ22〜27cm、尻尾には5センチくらいの毛が生え、体全体が大きく見えます。この大きな尻尾は、木の上を素早く移動するときに平衡を保つためのバランスの役割を果たしています。このエゾリスには、面白い特徴があります。都市部と自然が豊富な場所が生息する個体が警戒心に大きな差があるということです。札幌などの都市部にある公園にいるエゾリスは警戒心が弱く、スズメやハトのように人間が近づいても意外と逃げませんが、自然度の高い地方部の森にいるエゾリスは、警戒心が強く人間が近づくと逃げやすい傾向があります。このことに関心

を持った北海道大学の学生が「道内各地のそれぞれ自然度の異なる環境に生息するエゾリスが、どのくらい人間を警戒するか」について調査研究をしたところ、自然度の高い地方部のエゾリスは平均して19mまでしか近づけないのに対して、都市部のエゾリスは平均6mまで近づくことができ、警戒心に3倍くらいの差があることがわかりました。エゾリスに人間が接近していったときの逃避開始距離が自然度を測るバロメーターのようです。さて、今月の表紙「北の森林公園『てしお・こもればの森』のエゾリス」は、どのくらいまで近づいたら逃げ出すのか？ 気になるところです♪



## ひとのうごき

1月末

--- 人 口 ---  
2,810 人 (− 5)

♂ 1,419 人 (− 5)

♀ 1,391 人 (± 0)

--- 世帯数 ---  
1,469 世帯 (− 2)

※ ( ) 内は前月比