

天然しじみのふるさと



てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

2024

3

No.800

故工藤勝氏・故藤原博氏追悼
第15回道北・道東の句歌留多大会



今月の内容

- 02 病院だより
- 03 こんにちは保健師です
- 04 町民カレンダー
- 05 小学校入学児童・中学校卒業生のご紹介／マチの伝言板
- 09 運動教室通信
- 10 マチの話題
- 12 ひとのうごき



第15回道東・道北下の句歌留多大会【1月20日】



肩こりについて

昨年10月号で肩こりの原因には4つあり、「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」があり、その内の2つについてお話しさせていただきました。今回は第2弾として「運動不足」「ストレス」についてお話しさせていただきます。

〽前回のあらい〽

肩こりは「筋肉の緊張」と「血流の悪化」によって引き起こされます。「同じ姿勢」ではこまめに休憩をはさみ、首や肩をほぐすことが大切です。また、パソコンやスマホの操作時は良い姿勢を心掛けましょう。「眼精疲労」では1〜2分間、目を閉じて休ませたり、遠くを眺めたりして目の緊張をほぐすことが大切です。といったお話をさせていただきました。

今回は残りの2つ「運動不足」と「ストレス」についてお話しさせていただきます。

■「運動不足」による肩こり

運動不足で首や肩まわりの筋力低下が起こると、筋肉が緊張しやすくなります。筋肉は血液を循環させるポンプの役割があるため、そのポンプ作用が弱まり、血流の悪化が生じ、肩こりとなります。

■「ストレス」による肩こり

精神的ストレスが強まると自律神経が乱れ、交感神経が優位になります。その状態が続くと血流の悪化が生じます。その結果、首や肩の血流も悪くなってしまい、肩こりを引き起こします。(自律神経が原因の場合は肩こりだけでなく、全身のさまざまな不調が起こることも多いです)

運動不足やストレスによる肩こりを解消するため、座ったまま出来る「タオル体操」を紹介します。

※タオルの長さを調節して無理のない範囲でやってみてください。また、首や肩に痛みや障がいがある方は主治医に相談してから行なうようにしてください。

回数は各10回ずつ、2セットを目安に行ってみましょう。

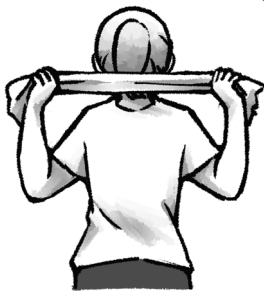
■背中ゴシゴシ体操

①背面でタオルを縦に持ちます。
②タオルを背骨に沿って背中を洗うように上下に動かします。
手を逆にして反対も行います。



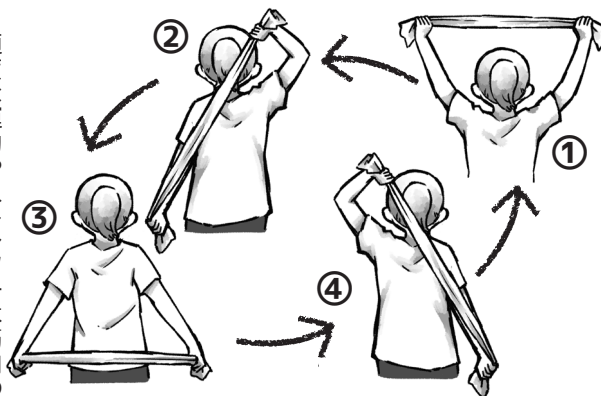
■バンザイ体操

①タオルの端を持ち、肘を伸ばして頭の上に持ち上げます。
②タオルが頭の後ろに来るようにゆっくり肘を曲げます。



■肩グルグル体操

①頭の上でタオルを持ちます
②右腕を曲げて左手をゆっくり体の後ろに引き下げます。
③右手も体の後ろにおろします。
④左肘を曲げながら上に持ち上げ、ゆっくり上に引き上げてきます。
反対も同様に行います。



適度な運動やストレッチは筋肉の収縮・弛緩を繰り返すことで筋肉のポンプ作用が働きます。その結果、硬くなった筋肉がほぐれ、血流の改善も期待されます。ぜひやってみてくださいね。

(文責 理学療法士 永山紗希)

こんにちは

保健師です

若い世代のこころの健康について
～3月は「自殺対策強化月間」です～

▶若い世代の 死因の1位は「自殺」

死因の5割が自殺

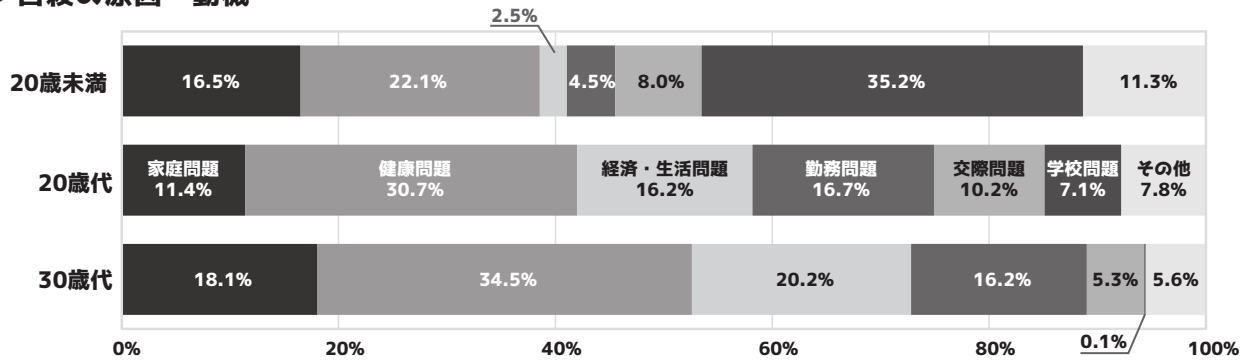
	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺 (28.2%)	がん (19.9%)	不慮の事故 (15.5%)
15～19歳	自殺 (52.3%)	不慮の事故 (15.5%)	がん (19.9%)
20～24歳	自殺 (57.9%)	不慮の事故 (12.2%)	がん (19.9%)
25～29歳	自殺 (51.1%)	がん (10.9%)	不慮の事故 (15.5%)
30～34歳	自殺 (39.5%)	がん (17.1%)	心疾患 (7.5%)
35～39歳	自殺 (30.6%)	がん (22.1%)	心疾患 (8.7%)

(厚生労働省「令和4年人口動態調査」)

心の傷は目には見えませんが、手当をしないでいると悪化し、最悪の場合、自ら命を絶つという選択しかできなくなってしまうことがあります。そうなる前にまわりに「助けて」とメッセージを出して傷の手当てを手伝ってもらったり、心の傷の原因から逃げたりする方法を知ることがとても大切です。

自殺はひとつの問題から起こるとは限りません。主な原因がうつ病や学業不振だったとしても、背景に過労や生活苦、負債や親子不和など、いくつかの問題が複雑に関係し合っていることも多く、本人の逃げ道を見えづらくしています。

▶自殺の原因・動機



(厚生労働省・警視庁「令和4年中における自殺の状況」)

▶自分の心の限界サインに気づいていますか？

《自殺につながる危険があるのはこんなとき》

- これまでに関心のあった事柄に対して興味がもてない
- 集中できなくなった
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない
- 不安やイライラがひどくなった
- 身だしなみが気にならなくなった
- 健康や自己管理がどうでもいいと思える
- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな体の不調がある
- 友人との交流をやめて引きこもりがち
- 自殺のことばかりを考え、自殺についての文章や絵を書いている



▶つらいときにやってみてほしいこと

1. SOSを出す（助けを求める・相談する）

解決が難しい問題の場合は誰かに相談し、助けを求めましょう。「助けを求めることができる」ということは恥ずかしいことではなく、生きていくうえでの素晴らしい能力のひとつです。

2. 逃げ道を知る・教えてもらう

どうやって逃げたいか、その方法を教えてくれる人たちがいます。悩みは一人で抱え込まずに、少しでも勇気を出して誰かに相談しましょう。

3. しっかり睡眠をとる

睡眠不足だと、判断力が鈍り、普段なら解決できるようなことも考えがまとまらずに解決できなくなってしまう。上手くいかない状況から抜け出すにはきちんと睡眠をとることが重要です。

◆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》 | 《こころの健康について》 |
| ○北海道いのちの電話
☎ 011 (231) 4343 | ○留萌保健所
☎ 0164 (42) 8327 |
| ○旭川いのちの電話
☎ 0166 (2) 4343 | ○福祉課ふれあい係
☎ 01632 (2) 1728 |

生きづらびっと



SNS相談



こころのほっとチャット

◆お問い合わせ先◆ 福祉課ふれあい係 ☎(2)1728

町民カレンダー



- ・日程は変更となる場合があります。
- ・ごみは当日の朝8時までに出してください。
- ・3月の回覧日は13日と27日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶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 25	26	27	28	29	3月 1	2
3	4 ○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	5 ○こども園開放 ●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	6	7	8 ○託児の日 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	9
10	11	12	《町内回覧日》 13	14 ○天塩中卒業式 + 眼科外来	15	16
17	18 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	19 ○天塩小卒業式 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	《春分の日》 20	21 + 産婦人科外来 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	22	23
24 + 眼科外来	25	26	《町内回覧日》 27 ○こども園卒園式	28 ○雄信内保育所修了式	29 + 小児科外来 ○乳児健診 12時50分 ～13時20分	30
31	4月 1	2	3	4	5	6



こ入学とこ卒業

おめでとうございます

こ入学

★天塩小学校

- 《南 町》石山 魁空
- 《富士見田地》岩立 遥斗
- 《南開田地》大吉 琥太郎
- 《南開田地》神田 柊
- 《新栄通7》小林 佑
- 《山手通6》高田 康玄
- 《南 町》白井 金太龍
- 《更岸中央》長谷川 美紅
- 《富士見田地》久末 寛人
- 《南 町》前山 紬
- 《南 町》山上 司
- 《山手通8》湯澤 緑

こ卒業

★天塩中学校

- 《辰 子 丑》石崎 杏奈
- 《山手裏通6》小澤 来翔
- 《新栄通7》落合 星璃
- 《苗 畑》加藤 美冬
- 《富士見田地》菊地 梨花
- 《山手裏通7》来田 佳映頼
- 《山手通10》工藤 寧々
- 《山手裏通4》黒川 夏希
- 《山手通8》齊藤 瑛司
- 《海岸通2》佐久間 里乃
- 《字 天 塩》佐々木 雄大
- 《字 天 塩》菅井 琴音
- 《山手通4》菅井 海里
- 《山手通9》高原 鳳駕
- 《新開通9》田澤 秀希
- 《南開田地》多々良 玲奈
- 《山手通7》田所 楓夏
- 《南 町》田中 小粋
- 《苗 畑》田中 若菜
- 《新栄通10》中岡 莉人
- 《遠 別 町》長田 侑奈
- 《南 川 口》中谷 千尋
- 《更岸中央》長谷川 靖幸
- 《山手裏通8》ハリソン ヤマ
- 《新栄通3》宮越 莉音
- 《山手通6》桃澤 真菜佳
- 《南開田地》山崎 代雅
- 《緑新田地》吉田 柚葉

※同意いただいた方のみ掲載しています。



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7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6年3月1日(金)～4月12日(金)

《試験期日》4月22日(土)

《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32歳以下の男女

《受付期間》令和6年3月1日(金)～5月7日(火)

《試験期日》5月18日(土)・19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)

■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》年間を通じて行ってあります。

《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



北海道警察では、令和6年度第1回警察官採用試験を実施します。

《受験資格》平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれ方

《採用予定人員》250名程度(うち、女性70名程度)

《受付期間》令和6年3月1日(金)～3月29日(金)

《第1次試験》令和6年4月28日(日)

《第2次試験》令和6年6月上旬～中旬

北海道警察の採用試験は、資格等加点制度で、教養試験の点数に+α

○身体基準(身長・体重)なし

○学力・人物・体力等を総合的に判断

■道警ホームページや公式SNSでも採用情報を配信しています!



▲ X (旧 Twitter)



▲ Instagram



▼ LINE



▼ YouTube

◆お問い合わせ先◆

北海道警察本部採用センター
☎0120(860)314
・道警ホームページ: <https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp>

労働基準監督官 採用試験

2024年度の労働基準監督官採用試験を次のとおり実施します。

《受験資格》

- (1)平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの者
- (2)平成15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7年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

《インターネット申込受付期間》
令和6年2月22日(木) 9時～3月25日(月) (受信有効)

《採用試験概要》 https://www.jinji.go.jp/saiyo/siken/sennmonsyoku_daisotsu/rouki/rouki_daisotu.html



《第1次試験》令和6年5月26日(日)

《第1次試験合格者発表日》令和6年6月18日(火) 9時

《第2次試験》令和6年7月9日

(火)～7月12日(金)のうち第1次試験合格通知書で指定する日
《最終合格者発表日》令和6年8月13日(火) 9時

◆お問い合わせ先◆

厚生労働省北海道労働局総務部総務課人事第一係
☎011(709)2311

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。

《受験資格》

- (1)平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの人
- (2)平成15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7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7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6年2月22日(木) 9時～3月25日(月) (受信有効)

《第1次試験》令和6年5月26日(日)

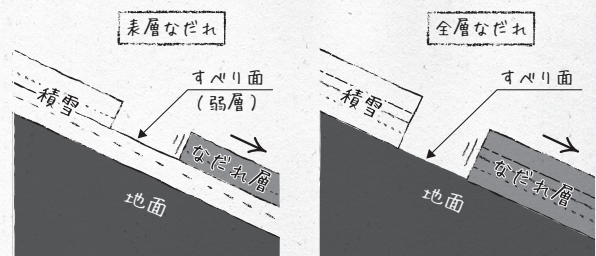
《第1次試験合格者発表日》令和6年6月18日(火) 9時

《第2次試験》令和6年7月1日

防災ひとくちメモ

「なだれ」について

3月に気を付けたい災害に「なだれ」があります。なだれには「表層なだれ」と「全層なだれ」がありますが、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を積雪層全体が滑り落ちる現象が「全層なだれ」です。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」を発表します。雪の多い地域に住まわれている方は、急な斜面、市街地では屋根の雪下ろしや落雪に注意が必要です。最新の天気予報や防災気象情報を利用し、「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>



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



《第1次試験》令和6年5月26日(日)

《第1次試験合格者発表日》令和6年6月18日(火) 9時

《第2次試験》令和6年7月1日

《最終合格者発表日》令和6年8月13日(火) 9時

普及職員(農業) の募集について

北海道庁では、試験研究機関や農業関係団体などと連携し、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を農業者に普及指導する普及職員を募集しています。地域の普及センターの活動などを通じ、普及職員に興味がある

◆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

《採用試験の概要について》
(道人事委員会事務局任用課 HP)



▶普及職員(農業)の業務内容について
(普及職員(農業)職員採用のページ)



◆お問い合わせ先◆
北海道農政部生産振興局技術普及課普及推進係
☎011(204)5379



旭川地方務局 からのお知らせ

① 相続登記の義務化が始まります
公共事業、復興事業などの土地利用を阻害する所有者不明土地の問題は、相続登記がされないことが大きな原因となっています。

そこで、所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより、不動産を所有する方が亡くなられた場合、その相続人は、所有権の取得を知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記の申請をしなければならぬこととなりました。これは、すでに発生している相続も対象となり、令和6年4月1日から3年以内に相続登記が必要となりますので、ご注意ください。

《手続きの詳細》

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html



② 法定相続情報証明制度

相続が発生すると、亡くなられた方名義の預金の払戻しを始めとする様々な手続きに、大量の戸籍書類一式をそれぞれ個別に提出する必要があります。

法定相続情報証明制度は、法務局に申出書、戸籍書類一式及び相続関係を示した図（法定相続情報一覧図）を提出すれば、法定相続人の証明書を何通でも無料で取得できる制度です。亡くなられた方の相続登記、預金の払戻し、相続税の申告、年金手続などに戸籍書類一式の提出が省略できますので、大変便利です。

《手続きの詳細》

https://houmukyoku.moj.go.jp/homu/page7_000013.html



不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

③ 自筆証書遺言書保管制度

ご自身で作成した遺言書は、法務局で安全・確実に保管することができます。

法務局に預けておけば、紛失や改ざんを防ぐことができ、本人が亡くなられた場合、ご遺族に通知することもできます。また、遺言書の内容を証明書として取得し、相続登記手続や金融機関での各種手続に利用することができます。手続は予約制となっていますので、まずはお問い合わせください。

《手続きの詳細》

https://houmukyoku.moj.go.jp/asahikawa/category_00015.html



◆ お問い合わせ先 ◆

旭川地方務局登記部門

① 相続登記の義務化について

☎ 0166 (38) 1146

② 法定相続情報証明制度について

☎ 0166 (38) 1166

③ 自筆証書遺言書保管制度について

☎ 0166 (38) 1167

※受付時間：平日8時30分から17時15分まで

全道的に SNS（交流サイト）を通じて知り合った相手に、副業や外国為替証拠金取引（FX）の投資を勧められて、お金をだましとられる被害が多発しています。

⚠ 犯人は、このような方法でだまします！

- ・ LINE 等の SNS グループへ招待する！
- ・ 投資アシスタントや経済ジャーナリストを名乗り、「利益が出ます」と言って投資に誘う！
- ・ 副業でネットショップの経営資金を募る！
- ・ 偽の投資アプリで利益が出ているように装う！
- ・ 最初は投資で出た利益を引き出せるが、後に引き出せなくなる！
- ・ お金を引き出すための手数料の名目でお金を振り込ませる！
- ・ 外国人名義の口座や個人名義の口座に現金を振り込ませる！

⚠ 投資詐欺を未然に防ぐために注意すること

- ・ SNS やネット上には、投資の詐欺広告や詐欺サイトがあることを知る。
- ・ 投資や副業で利益が出るなどのうまい話には乗らない。
- ・ SNS で知り合った相手からのお金の要求には応じない。
- ・ 暗号資産など、よく理解できないものには投資しない。

投資詐欺に
注意してください

少しでも不審に思ったら警察に相談を！ 警察相談ダイヤル #9110 天塩警察署 ☎ 01632 (2) 2110

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18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、河川的环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6年5月1日（水）

～令和6年10月31日（木）

《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・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6年3月18日（月）
※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

北海道お米・牛乳 子育て応援事業

北海道では、平成17年4月2日から令和6年4月1日までにお生まれの子どもがいる道内の子育て世帯に、北海道産のお米や牛乳が購入できる商品券等を支給する「北海道お米・牛乳子育て応援事業（第二弾）」を1月26日から実施しています。

《支給品》 次の①～③から選択（1世帯当たり5,160円相当）

① 3,960円分の牛乳贈答券のセット

② 米と牛乳を購入できる5,160円分の電子クーポン

③ 北海道産米「ななつぼし」10kg
《支給対象》 次の(1)～(3)のいずれかに該当する世帯

(1) 道内で対象児童と同居している世帯
(2) 道内で対象児童だけで構成する世帯
(3) 保護者は道内に在住し、道外で対象児童だけで構成する世帯

申請が必要ですので、令和6年4月30日までに忘れなくご申請ください。

なお、第一弾の支給品を受給されている世帯で、住所や家族構成に変更がない場合、本人確認書類不要の簡易申請が可能です。詳細は、1月下旬に郵送されるダイレ

はまなす学園大学 入学生募集

高齢者大学

どんなことを
しているの？

修学旅行、郊外学習
ゲートボールなどの軽スポーツ
ものづくり、絵手紙など趣味の拡充
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！

どんな人が
入学できるの？

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
支障がない方が入学できます！
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。

願書の提出は
4月10日まで！

詳しくは教育委員会
☎01632(2)1026まで
お問い合わせください！

年会費は
3,000円

修学旅行や学習などで
別途徴収する場合があります。

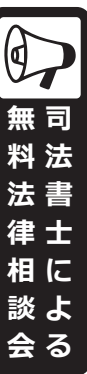


クトメール（はがき）をご確認ください。第一弾の登録住所から転居されている世帯にはダイレクタメールが届きませんのでご了承ください。

◆詳しくはこちら◆

北海道お米・牛乳子育て応援事業（第二弾）専用ホームページ
<https://hkd2023kosodate-ouen.jp/>
 専用コールセンター

☎011(350)7371



北海道ブロック司法書士協議会では、令和5年11月から令和6年3月までの間、「司法書士による無料法律電話相談会」を開催します。3月は次のとおり開催します。相続登記・遺言・不動産登記・会社の登記、成年後見などの法律相談をお受けします。どうぞお気軽にご相談ください。

■電話相談

《日時》令和6年3月12日（火）16時～19時

☎0120(888)447

※予約不要。フリーダイヤルになりましたので通話料の負担はありません。

◆お問い合わせ先◆

札幌司法書士会

☎011(281)3505

※司法書士法に定められている司法書士の業務範囲に属する相談をお受けします。



国税の納付には様々な方法がありますが、中でも、下記のキャッシュレス納付は、簡単・便利に納付ができますので、是非ご利用ください。

キャッシュレス納付を利用すれば、確定申告期等の窓口が混雑する時期に、金融機関や税務署に向くことなく、自宅やオフィスで納付ができます。

■振替納税

事前に税務署又は金融機関に届け出ることで、振替日に預貯金口座から自動的に納付ができます。なお、一度届出を行えば継続してご利用が可能です。

■クレジットカード納付

パソコン・スマホ等から、「国税クレジットカードお支払サービス」にアクセスし、必要事項を入力するだけで納付ができ、事前の届出は必要ありません。なお、納付額に応じた決済手数料がかかります。

ります。

■スマホアプリ納付

「国税スマートフォン決済専用サイト」から、利用可能なPay払いを選択し、納付ができます。

■その他の納付手段

ダイレクト納付・インターネットバンキング等、ご自身に合った納付手段を選択できます。

※詳しくは、国税庁HP「国税の納付手続（納期限・振替日・納付方法）」をご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm>

☆書面により申告書等を提出する場合は、業務センターへの送付に御協力願います。



◆送付あて先◆
 札幌国税局 業務センター 旭川分室
 〒078-8507 旭川市宮前1条3丁目3番15号 旭川合同庁舎



掲載を希望される方へ

4月号へ掲載を希望する方は、3月13日（水）までにお知らせください。

企画商工課広報情報係

運動教室通信

ベストボディコンテストに出場し、ファイナリストの湯澤昌弘さんをお招きして「限界突破を目指す筋トレ教室」を天塩町ファミリースポーツセンター内トレーニング室で実施いたします。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す。その体を作り上げた筋トレ方法をお伝えいただけます。自分の筋力に合わせたウェイト調整等を行いますのでお気軽にご参加ください。

また、まずは筋トレを自宅で気軽に始めたいという方向けに天塩町社会福祉会館大ホールにて「自重筋トレ教室」も開催いたしますので、是非自分のテーマに合わせて申込みください。

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



限界突破 筋トレ教室

トレーニング室の機器を使い限界まで追い込みます

3月25日(月)19:00-20:30 定員:9名様

限界突破 筋トレ教室

自宅で行える簡単で基本的な筋トレを学びます

3月26日(火)19:00-20:00 定員:20名様

◆お問い合わせ・お申し込み◆

天塩町ファミリースポーツセンター

☎01632(2)1873 もしくは天塩町運動教室 LINE

主催:天塩町教育委員会

運営:(一社)天塩スポーツ健康づくりラボ



運動教室 LINE



▼夜通し競い合った「下の句歌留多大会」の様子



大会結果は次のとおりです（敬称省略）。

- ・優勝「天龍の姥桜」《天塩》小澤志織、多田幸江、池端健至
- ・準優勝「北海の乙女」《初山別》江端萌、坂東隆之、江端菜里
- ・3位「白波の波」《枝幸》鶴田竜斗、小室俊輔、八文字大地
- ・4位「聖林の月」《北見》久保田俊章、竹田望、久保田花恵

▼天龍歌留多倶楽部の島地会長による開会の挨拶

故 立花勝氏・故 湯澤邦雄氏追悼 15回道北・道東下の句歌留



歌留多大会、 4年ぶりに開催



天龍歌留多倶楽部主催による「故立花勝氏・故湯澤邦雄氏追悼・第15回道北・道東下の句歌留多大会」が、てしお温泉「夕映」にて、1月20日夜から21日朝にかけて開催され、町内8チームをはじめ、稚内、幌延、留萌、羽幌、初山別、旭川、北見など13市町村32チーム96名が出場しました。午後7時からの開会式では島地会長が「4年ぶりにカルタ熱を爆発させ、熱い戦いが繰り広げられることを期待しています」と語り、吉田町長、浅野道議による来賓挨拶、前回大会で優勝した枝幸町のチームによる優勝トロフィーの返還が行われました。午後8時に試合が開始されると、出場選手たちは下の句を読み上げる読み手の声と、木札に神経を集中し、掛け声とともに木札を取り合う白熱した戦いが、翌朝6時頃まで夜を徹して繰り広げられました。

▼感謝状を贈呈されたユースエナジーグループ



風力発電事業を行っている合同会社ユースエナジー浜頓別は町に楽器等を寄贈し、感謝状が贈呈されました。同社は、昨年4～9月に複数の楽器（バリトンサクソフォン、チューバ、クラリネット、ホルン、フルート等）や譜面台を天塩中学校に寄贈しました。1月26日、同社グループを代表し（株）ユースエナジーが代表し、吉田町長より、感謝状と寄贈された楽器を使っている天塩中学校吹奏楽部の生徒13名による御礼の言葉が記載された色紙とDVDが手渡されました。

楽器等を寄贈にて 感謝状贈呈



▼患愛荘前でボランティア除雪を行う天中生



天中生、 ボランティア除雪



1月26日、毎年恒例となっている天塩中学校・生徒によるボランティア除雪が行われました。生徒会の呼びかけで集まった生徒53名と教員12名が、「認定こども園おひさま」「患愛荘・ケアハウスかがやき」「高齢者住宅・2軒」にグループごとに分かれ、約1時間をかけてボランティア除雪を行いました。前日は、暴風雪警報が発令され、1日間で約20cm（積雪深76cm）の降雪があり、吹雪による吹き溜まりとなった建物の隅などを重点的に、スコップとスノードンプを用いて手際よく機敏なチームワークにより除雪作業を行いました。

▼とらや菓子司の店主から菓子製造について学ぶ天高生



2月6日、天塩高校1・2年生57名は、本年度の「総合的な探究の時間・高大連携」で学び、提案したアイデアの実現に向けた理解を深めるため、班ごとに町内の各店舗等を訪れ、店主のレクチャーを受けながら製造体験等を行いました。「とらや菓子司」を訪れた生徒は、自分たちが提案した「タ日プリン」の案を店主に説明し、プリンの製造体験をしました。「(株)天塩の國」の食品加工所を訪れた生徒は、食品の製造工程や機器、特産品の開発についての説明を受け、「居酒屋はまなす」を訪れた生徒は、鮭魚肉を用いたソーセージの試作品の製造体験などを行いました。

天高生、ものづくり体験学習



▼農地地図を見ながら意見を交わす農業者と関係者（2月2日）



改正農業経営基盤強化促進法が令和5年4月から施行され、将来の農地利用について明確化するため自治体ごとに地域計画を策定することから、天塩町農業委員会は1月31日から地区毎に5日間にわたり農地利用に関する協議を役場大会議室と雄信内支所にて行いました。町内の農業者延べ38人と農協等関係者延べ10人が参加し、模造紙サイズに拡大した現況農地地図を見ながら活発に意見が交わされました。同農業委員会で、協議と農業者への経営意向調査結果をもとに目標地図の素案を作成し、天塩町が地域計画を令和7年3月末までに策定する予定です。

将来の農地利用について協議



▼剣道全国大会に出場する島地さん



天塩町出身で現在、中央大学2年生の島地龍さんは、2月に札幌市で開催された北海道剣道連盟主催による選考会の次鋒において大学生の部で優勝し、4月29日に大阪市で開催される第72回全日本都道府県対抗剣道優勝大会に出場することが決定しました。2月13日、出場報告のため吉田町長のもとを訪れ「さらにレベルを上げて全国大会でも一層の活躍をしたい」と抱負を語りました。島地さんは、6歳から剣道を始め、小学生から大会に出場し、中学を卒業するまでの間、町内の道場で剣道の修練を重ねました。

剣道の全国大会に出場



▼オンラインによる麗澤大学との連携協定締結式の様子



麗澤大学との連携協定締結式



2月13日、千葉県柏市に所在する麗澤大学と天塩町との包括連携協定の締結式がオンラインで行われました。協定は、地域社会の発展と住民サービスの更なる向上を推進するため、地域の人材育成、文化振興、町政振興等に関する事項について連携協力することとしています。式には、麗澤大学の徳永学長をはじめ3名の副学長、客員教授で筑波大学の大澤教授、天塩町からは吉田町長をはじめ横山町議会議長、副町長、教育長が出席しました。麗澤大学は1935（昭和10）年に創設され、約2500人の学生が在籍し、世界大学ランキング日本版「国際性分野」で全国12位、県内1位の評価を受けています。

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。

★お誕生おめでとうメッセージ
該当なし

●結婚おめでとうメッセージ
該当なし

◆ごめいふくをお祈りします

(北更岸)
池津 妙子さん (97歳)

(円山)
丹野 睦子さん (75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》

苫前町 松原 敏彦さん

円山 丹野 康孝さん

■天塩町社会福祉協議会へ

南開団地 吉岡 和子さん

■恵愛荘へ

南川口 笠井 守さん

山手通5 天塩フードセンター様

海岸通7 土部 商店様



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。

♪「広報てしお」が本号で通算800号目となりました。第1号が発刊された68年前の1956(昭和31)年は、町の歴史上、人口1万人を超え最多となり、それまで豊漁だった二シシが突如として激減した激動の年でした。800号を達成した2024年を、数十年後の後世の方々がどのような年だったと記すのか、興味深いです。

♪今月号の表紙と「マチの話題」記事でも掲載した、4年ぶりに開催された下の句カルタ大会。筆者をはじめ道外出身者にとって、この「下の句カルタ」の存在を知ったとき、驚きました。本州でいうカルタ(小倉百人一首)では、上の句を読んで、紙製の下の句の札をとるもので、中学生になる頃に百人一首上下の句を全て暗記させられたのは懐かしい思い出です。北海道の「下の句カルタ」では、下の句を読んで下の句の木札をとるのですが、本州のカルタの取り札が活字体で書かれているのに対して、こちらの取り札はくずし字(変体仮名)です。初めて目にしたとき、これはなかなか文字として読むのがとても難しいと感じました。

♪下の句カルタの由来は諸説あるものの、幕末の会津藩がルーツで、明治維新後に会津藩の人々が北海道に入植し、全道に普及していったものとします。現在では北海道遺産にも選定されています。

♪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、お気軽に企画商工課広報情報係までお問合せ・ご連絡ください。

ひとのうごき



---人口---

2,727人 (-6)

男 1,386人 (±0)

女 1,341人 (-6)

---世帯数---

1,463世帯 (-1)

(令和6年1月31日現在)

公式LINE 配信中!

←友だち登録はこちらから!

今月の納税 納期 3/31

・国民健康保険税(10期)

App Store (iOSの方)

防災情報配信システム @InfoCanal (アットインフォカナル) ダウンロードはこちらから!

Google Play (AndroidOSの方)