

天 然 し じ み の ふ る さ と



広報

# てしお

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

2025

3

No.812



## 今月の内容

- |                                   |                        |
|-----------------------------------|------------------------|
| 02 天塩町二十歳の集い&<br>第50回町民スキー大会      | 09 町民カレンダー<br>10 病院だより |
| 03 暮らしのお知らせ                       | 11 こんにちは保健師です          |
| 04 小学校入学児童・中学校卒業<br>生徒のご紹介／マチの伝言板 | 12 マチの話題<br>14 ひとのうごき  |
| 08 協力隊通信                          |                        |



天塩漁港からのぞむ利尻富士、夕景【1月17日】  
(撮影：宇恵 諒介)

# 祝 二十歳の集い



## 二十歳の集い



◀二十歳の宣誓をした  
佐久間晴さんと  
佐藤涼香さん



▶謝辞を述べた  
若林航さん

1月12日、「天塩町二十歳の集い」が社会福祉会館にて開催され今年度、二十歳を迎える男女21名が晴れ着、スーツ姿で出席しました。式典では西村教育長が式辞にて「皆さんには小さな町だが落ち着ける場所が天塩にはある。この町で育った自覚と誇りを持ち一層活躍することを期待している」と呼び掛けました。

佐久間晴さん、佐藤涼香さんが二十歳代表として「激動する社会に向かって力強く踏み出す決意を心に銘記し、自主的精神に満ちた人間となって豊かな天塩町の発展に努力したい」と誓いました。若林航さんが「この自然豊かな天塩町で育った誇りと、これまでの経験を糧に明るい未来づくりに邁進することを誓います」と謝辞を述べました。



# 暮らしのお知らせ

Information



## 地デジ広報を終了します

企画商工課広報情報係  
☎01632(2)1001

令和2年度より運用しておりました「地デジ広報(UHBテレビ)」につきまして、令和7年3月末をもって終了することになりました。

天塩町からのお知らせは、町ホームページのほか、天塩町公式LINEや防災情報配信システム「@InfoCanal(アットインフォカナル)」でも配信しています。



## 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!



App Store  
(iOSの方)



Google Play  
(AndroidOSの方)

## 求人掲載しませんか

企画商工課広報情報係  
☎01632(2)1001

### ■公式LINEでも配信します!

天塩町ホームページでは、天塩町内の求人情報を掲載していますが、このたび天塩町公式LINEでも配信することになりました。求人掲載についての詳細は町ホームページをご覧ください。

求人チラシと申請書を  
役場に提出!



町ホームページ  
に掲載!



町公式LINE  
で配信!



求人情報のページは、  
町ホームページトップの  
下のほうにあるバナーから  
見られるよ!



## 入学と卒業

おめでとうございます

### 入学

#### ★天塩小学校

- 《富士見田地》池端 桃詩
- 《富士見田地》鎌田 悠稀
- 《山手通8》齋藤 すす
- 《緑新田地》佐藤 結音
- 《新栄通12》藤原 慧
- 《1丁目》前山 イト
- 《山手裏通8》吉田 香晴
- 《山手裏通1》窪邊こなつ

### 卒業

#### ★天塩中学校

- 《山手通10》稲田宗一郎
- 《新地通10》岩西 星奈
- 《雄信内田地》倉田千愛希
- 《雄信内》光野 洋音
- 《山手通8》齋藤 好生
- 《新地通9》齋藤 大我
- 《雄信内》笹本 夏帆
- 《新栄通10》高柴 歌
- 《辰子 丑》高橋 一聖
- 《新開通9》竹之内 壘
- 《山手通7》田中 慈樹
- 《海岸通7》松村 斗雅
- 《海岸通3》森本 青空
- 《南 町》山崎 涉介
- 《南開田地》結城 皓介
- 《南 町》横尾 真宏
- 《山手通9》吉田 怜生
- 《新栄通5》吉光 遼真

※同意いただいた方のみ掲載しています。



## 税務署からのお知らせ

■国税の納付は、キャッシュレス納付をご利用ください！

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、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」お支払サイトにアクセス

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、納付税額に応じた決済手数料がかかります。《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・スマホアプリ納付等、ご自身に合った納付手段を選択できます。



▲納付手段について詳しくはこちら

◆申告書等の送付あて先◆  
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

## 海上保安庁 職員募集

■令和7年10月採用の職員（海上保安学校学生）

《受付期間》2月20日（木）～3月13日（木）

《試験日程》

第一次試験：5月11日（日）

《受験資格》令和7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7年9月までに高等学校を卒業する見込みの者

■令和8年4月採用の職員（海上保安官「保大初任科」）

《受付期間》2月20日（木）～3月24日（月）

《試験日程》

第一次試験：5月25日（日）

《受験資格》平成7年4月2日以降生まれの者で、大学（短期大学を除く）を卒業した者及び令和8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の者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

### ■予備自衛官補募集

本制度は、予備自衛官になるために教育訓練を受ける制度をい、一般社会人、大学生等、自衛官未経験者が対象です。

### 《本制度の特徴》

- ①訓練参加時の手当、交通費等が支給されるほか、予備自衛官任官後も手当が支給されます。
- ②現在の住所、職業を維持しつつ募集の都度、任務に従事します。

### 《試験区分（一般）》

- ・応募条件：18歳以上52歳未満の方
- ・資格等：採用年齢に該当する方なら応募可能

### 《試験区分（技能）》

- ・応募条件：18歳以上で国家免許資格等を有する方（資格により年齢の上限が52歳未満〜55歳未満）
- ※国家免許資格とは、語学、医療、整備、情報通信等をい、細部に

つきまじは <https://www.mod.go.jp> を参照してください。

《受付期間》既開始〜4月8日

《試験期日》4月6日〜20日（いずれか1日を指定）

### ◆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

## 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7年4月2日から平成16年4月1日生まれの人
- (2)平成16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8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8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》2月20日(木)9時〜3月24日(月)〔受信有効〕

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



《第1次試験》5月25日(日)

《第1次試験合格者発表日》6月17日(火)9時

《第2次試験》7月1日(火)〜

7月4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》8月12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 内線4252

## 国税専門官 採用試験

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する国税専門官を募集しています。

なお、2023年度から国税専門官採用試験に新試験区分(理工・デジタル系)が創設されました。

新試験区分(理工・デジタル系)では、基礎数学、情報数学・情報工学、物理、化学等が試験科目に設定されており、幅広く理工・デジタル系の方が受験しやすい試験となっております。

また、2025年度から、必須の出題数を大幅に削減し「選択必須科目」を新設することで、受験生の専門性に合わせて受験できるようにしたほか、これまで22%だった人物試験の配点比率を30%に引き上げ、人物重視の試験に見

直しています。  
法文系の方は「国税専門A区分」、理工・デジタル系の方は「国税専門B区分」でお申し込みください。

2025年度の採用試験の概要は、次のとおりです(A区分・B区分共通)。

### 《受験資格》

- (1)平成7年4月2日から平成16年4月1日生まれの人
- (2)平成16年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など別に定める者

《申込受付期間》申込みはインターネットにより行ってください。  
2月20日(木)9時〜3月24日(月)〔受信有効〕

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

[www.jinji-shiken.go.jp/juken.html](http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html) (「財務専門官採用試験」と同じアドレスです)で、QRコードはそちらをご利用ください

《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)〕》5月25日(日)

《第1次試験合格者発表日》6月17日(火)9時

《第2次試験〔人物試験及び身体検査〕》6月23日(月)〜7月4日(金)のうち指定する日

《最終合格者発表日》8月12日(火)

### ◆お問い合わせ先◆

札幌国税局人事第2課採用担当  
☎011(231)5011 内線2315

令和7(2025)年度 国家公務員

# 国税専門官募集

日本の未来を支える  
税のスペシャリスト

サッカー日本代表  
森保 一 監督

申込受付期間

令和7年2月20日(木)〜3月24日(月)

第1次試験日

令和7年5月25日(日)

JFA(日本サッカー協会)は、国税庁広報大使です。

令和7年度から国税専門官採用試験が大きく変わります！

詳しくはこちら

X (@jinji-shiken) 国税庁公式アカウント  
 Facebook  
 YouTube  
 Instagram (採用専用)

## 北海道警察官募集

令和7年度(第1回)北海道警察官採用試験の実施について

「北海道は私たちが守る」

《試験概要》

(1)採用予定人数：250名程度

男性A区分：140名程度

男性B区分：40名程度

女性A区分：50名程度

女性B区分：20名程度

(2)受験資格

・学歴

A区分：学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者(令和8年3月末日までに卒業見込みの者を含む)※高度専門士の称号を取得又は令和8年3月末日までに取得見込みの者を含む

B区分：A区分以外の者(学校教育法による高等学校在学中の者を除く)

・年齢

平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者(令和8年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

《北海道警察の魅力》

(1)「北海道は私たちが守る」警察官の仕事は交番勤務や犯罪捜査、防犯活動、交通指導取締、災害救助等多岐に渡ります。自身の特技・個性を活かして、北海道を「一緒に守りませんか?」

(2)「ON、OFFのある職場!仕事も私生活も充実!」北海道警察は仕事のやりがいはもちろん、私生活の充実も大切にしている組織です。休暇や給料、育児や介護との両立等、私生活も充実させたい方にとって魅力あふれる組織です。

《説明会等について》

「まずは北海道警察について知ろう」

北海道警察では、WEBや対面型等各種説明会やイベントを開催しています。まずは説明会やイベントに参加して、リアルな道警を知ることから始めましょう。説明会の案内は、北海道警察ホームページや採用センターのSNSを御覧ください。

## 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以内に住居され、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7年5月1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、応募先まで郵送又はFAXにて応募願います。メールにより応募する場合は、次の①から⑥を記載の上、応募先メールアドレス宛に送信してください。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》3月17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

☒ hkd-rm-kasenaigo@gxb.mlit.go.jp

## 普及職員(農業)の募集について

北海道では、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、試験研究機関や農業関係団体と連携し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りましたら、道ホームページを参照願います。

◆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

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)



「Cafe Te to Te +」  
スタッフ募集

地域の皆さんが豊かで優しい時間を過ごせるようなコミュニティカフェ活動を月に一度のペースでおこなっています。

カフェでの売り上げ金を活動資金とし運営していますので、ボランティア活動となります。様々な催しを企画し、楽しい時間を一緒に過ごしませんか？ スタッフ対象は高校生からで、職業や性別は問いません。見字からでも大歓迎です！  
今までの活動内容は Facebook や Instagram をのぞいてみてください。

- Facebook : cafe Te to Te +
- Instagram : te to te cafe



場所はサニースペース（海岸通4丁目・旧広海スーパー跡地）です。

◆お問い合わせ先◆

高橋貴子  
☎090 (6444) 7082

はまなすコーラス  
メンバー募集

はまなすコーラスでは、一緒に歌う仲間を募集中です♪ 楽譜が読めなくても大丈夫！ 間違っても大丈夫！ 一曲ずつゆっくりすすめて練習しています。

混声3部合唱でソプラノ、アルト、男性パートとなります。年齢性別問わず大大大歓迎です!!  
みんなでハモる楽しさは気分が上がりやすい♪  
活動としては、秋の文化祭や留萌地区の合唱発表会に参加しています。

毎週月曜19時から21時まで、福祉会館大ホールで練習しています。ぜひ一度見学にお越しくださいね☆

◆お問い合わせ先◆

太田陽子  
☎090 (9089) 2096  
岸山久美子  
☎090 (5054) 6337



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12日(水)までにお知らせください。

企画商工課広報情報係

# 防災ひとくちメモ

## なだれや落雪に注意

3月は寒さも峠を越え、しだいに春の暖かさを感じられる季節となります。この時期に注意が必要な災害の1つが「なだれ」です。なだれには、古い積雪の上に新しく積もった雪の層が滑り落ちる「表層なだれ」と、気温の上昇や降雨によって雪がとけ、積雪層の下部と地面との間が滑りやすくなって、積雪層全体が滑り落ちる「全層なだれ」の2種類の形態があります。それぞれ「大雪」、「気温上昇」という気象現象を要因として発生しやすくなる特徴を踏まえ、気象台では、24時間降雪量や日平均気温をもとに基準を設定し、なだれが発生しやすい気象状況が予想される場合には

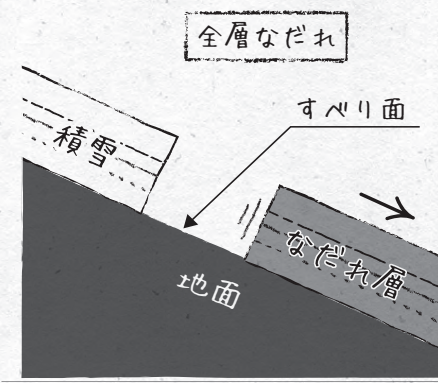
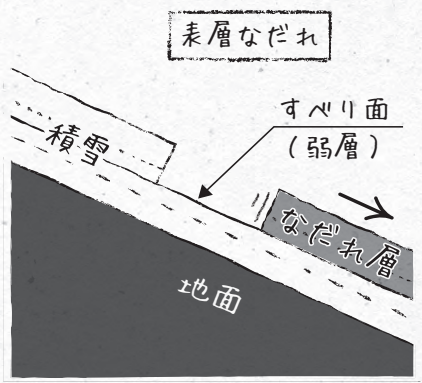
「なだれ注意報」を発表して災害への注意を呼びかけています。

なだれ災害から身を守るために、登山やスキーなどのレジャーの際には、急な斜面などの危険な場所には近づかないようにしましょう。また、大雪が降った後に穏やかに晴れて気温が上がる日は、積雪層が滑りやすく、雪下ろしや屋根からの落雪による事故が起こりやすくなります。

最新の天気予報や防災気象情報を利用して、なだれや落雪などの災害・事故に遭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  
<https://www.data.jma.go.jp/asahikawa/index.html>



## 天塩町と外国。 外国人との国際交流や多文化共生について聞いてみました

中国を含むアジア圏では1月29日に旧正月を迎えました。以前、日本語学習支援者養成講座を稚内市で受講したこともあり、同市で1月26日に開催されたベトナムの旧正月（テト）を祝うイベントに参加し、技能実習生の方々から元気をもらいました。

これまでの協力隊活動で、町内でも技能実習生など在住外国人向けの多文化共生イベントを支援したり、来町した姉妹都市ホーマーの市民と交流してきましたが、今回は住民の皆さまが日ごろのように外国人と交流・対話しているのか、感じるところの声を一部ですが聞いてみることにしました。そうした声から、これからの交流や多文化共生支援のヒントにつながるかもしれません。これからも、町で私を見かけたらいつでもご意見をお聞かせいただきたいです。（三國）



▲多文化共生イベントにて餅つき体験の様子（令和6年11月17日）

町に住んでいて、外国人との接点、交流、思いなどありますか？



三國

**農泊**  
  
吉田哲弘さん  
(おのっぷ農園)

これまでイギリスやシンガポールなど外国からも農泊滞在者は多かったのですが、日本語を話せることを条件としました。受入れ人数で特に多かったのは台湾です。滞在者には夕食の調理をお願いしていますが、調味料持参には驚きました。その他、中国の方が作る餃子など、料理に多文化を感じました。

笑顔で接することを意識しています。以前、雄信内の五十嵐さんがお連れした外国人に挨拶するとき、夫はかなり緊張していたみたいだけれど、ハイとお互いに笑顔で挨拶できたのは、自分でも意識しているからだと思いました。



酪農業  
吉田京子さん

**宿泊業**  
  
高田壽裕さん

自然ガイドだというカナダ人宿泊客が印象的でした。漁業用の浮き玉を集めたくて町にきたとのことでした。すぐに息子呼びました。今の時代はスマホ翻訳が使えるので、それを使って息子たちは会話し盛り上がっていました。

現在、インドネシアを中心に技能実習生が除雪作業に従事しています。技能実習2号の場合、最長3年と実習期間が決まっているため、制度は協力隊と似ているかもしれません。条件のすり合わせは個々の事情があるため、なるべく客観的に受入れを行っています。



建設業  
鹿児島剛さん

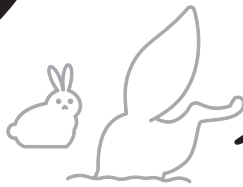
**陶芸**  
  
伊藤千枝子さん

30年前、天塩高校の交換留学生だったチャーリーさんと昨年、何年かぶりで会うことができました。息子が帰ってきたのと変わらない感がありました。陶芸クラブで箸置きを一緒につくりホーマー市民と交流したときも、いつもと変わらない気持ちで人と接しましたし、これからもそうしたいと思います。



# 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12日と26日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶月



令和7年 } 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 23	24	25	26	27 ●町民スキ一場最終日 (予定)	28	3月 1 ○天塩高卒業式 9時20分～
2	3 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	4 ●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 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	5	6	7 ○託児の日	8
9	10	11	12 《町内回覧日》 ○あいあいクラブ ブチ相談会	13 + 眼科外来 ○天塩中卒業式 10時～ ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	14 ○啓徳小卒業式 10時～	15
16	17 + 糖尿病内科外来 ☆はつらつクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	18	19 ○天塩小卒業式 9時30分～	20 《春分の日》	21	22
23	24 + 眼科外来 ○小・中学校修了式	25 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	26 《町内回覧日》	27 + 産婦人科外来	28 + 小児科外来 ○乳児健診 12時50分 ～13時20分	29 ○こども園卒園式
30	31	4月 1	2	3	4	5

私、60歳、看護師という職業と共に生きる



高校2年の夏休み明け、担任の先生に『進路をどう考えているのか?』と聞かれた。小さい時は「花屋さん」とか、「歯医者さん」とか自分が見た職業を思い浮かべていた。高校生になっても『なりたい職業』が見つけれず、それを探するために「短大に進学したい」と答えた(その頃の女子は大学ではなく短大が主流だった)。

3年になった時、親に進路について相談した。両親は「女は就職して結婚して家庭を持つこと」「うちは裕福ではない。女に短大に行く学費は出せない」とも言われた。それを聞いた弟二人は、「自分達は大学行かないから、お姉ちゃんを学校に行かせてあげて」と親に頼んでくれた。しかし親は「就職しなさい」と意見は変わらなかつた。女の幸せは結婚なのか? そもそも私は結婚出来るのか? 結婚しても旦那さんが先に亡くなったら? 離婚しちゃうたら? 私は一人で生きていくのか? その頃には親はいないだろうし、弟にも頼ることなんてできない。一人で生きていける職業は何かを考え続けた。

そして17歳の私が考えた答えは、資格を持つ職業。それは美容師か看護師(以前は看護婦と呼ばれていた)の二つだった。資格がある職業なら一人でも生きていける。美容師と看護婦どちらを選ぶか? 美容師は素敵な髪形にしてあげられなければ申し訳ない。また、自分で稼いで学費を出さなければ親を

説得できないだろうと考え、小さな医院に住み込み、昼間は看護師見習いで働き、看護学校に通うという選択だった。本来だったら3年制の看護学校への進学だが、私は看護婦養成の2年制、夜間の専修学校に進学した。親は「自分で決めて自分で進むのなら」と反対はしなかつた。

誰が決めたわけじゃない自分で決めたことはいえ親元を離れ、辛いことが多かった。辛くて公衆電話から母に泣きながら電話し「辛い」ということを話すと「もういいから戻っておいで」と電話口の母も泣いていた。でも、このまま地元に戻っても私の居場所はない。辛くても苦しくても自分が決めた道だから頑張るしかないと考え直した。今思い出してもあの2年間で私を強くしてくれた時間であつたと感じる。

准看護婦となり留萌から札幌に出て新設の脳神経外科に就職。私の看護師としてのスタート。尊敬できる看護部長、師長、厳しい先輩、助けあふ同僚、そして医療はチームであると教えてくれた院長先生。医療に携わる職種は上下関係ではなくチームの一員だった。脳・脊椎の専門病院、2次救急指定病院の看護師として沢山の学びと出会いがあつた。看護師の先輩に「看護師人生なんてあつという間だよ、30過ぎたら坂を転げるくらい早さなんだから、早く准看護師じゃなく正看護師に進みなさい」と言われ、また夜間の

学校で3年間学び、正看になったのは30歳だった。

それからの看護師として仕事や生活は加速度を増して過ぎていった。自分が60歳、看護師としての仕事の定年になるなんて遠い未来の話と思っていたのに。先輩の言葉は本当だった。地元天塩に戻ってきて今年で12年、私は60歳になった。高校生の時に「地元には絶対戻らない」と決めていた。札幌ですつと看護師を続けると思っていた。札幌にいなければ看護師としての新しい知識や技術から遠ざかるような気がしていたからだ。でも、天塩に戻ってきて、それは自分の行動や気持ち次第であり、学ぶ気持ちがあれば住環境に関係なくどこに居ても学べると実感した。

脳外科の看護師の経験は十分あつても天塩に戻ってきたら、まるで新人。新生児から高齢者まで、どんな状況にでも対応できる町立病院の看護師はすごいと感じた。そして町民のみなさんのことをよく知っている頼れる存在であると感じた。大きな専門病院ではないけれど、町民を24時間断ることなく診療し入院療養の継続。専門性の高い治療が必要な時は繋いでくれる。町民が自分のことを知ってくれている病院スタッフが居る所は、都市部では考えられない。できないこともあるけれど、町の小さな病院だからこそ出来ることが沢山ある。顔の見える関係性、病院のみならず、役場の保健師や介護

施設との連携、どの職種どのスタッフも患者さんや、町民の生活を支援し見守っている。そして、町民の皆様もまた、自分以外の誰かを支えている。人口2600人余りの天塩町だけど、ここには豊かで温かい人々の気持ちが詰まっている。

私は外来や病棟の看護スタッフ、今というナースエイド(看護補助者)の皆さん、そして他の医療スタッフの方々に支えられて師長という役割を担わせていただいたこと、まだ終わりはないけれど、振り返ると幸せな看護師人生だった。看護師という職業を、あの高校3年で決断した私は間違っていないかった。そして結婚できないかも?(結婚しないかも?)は意外と未来予想出来ていたのかも……。

あらためて、4月からは『師長』ではなく「佐々木看護師」と呼んでください。そしてこれからも町立病院の応援とご支援をどうかお願い致します。ありがとうございました。

(看護師 佐々木千代子)





こんにちは  
保健師です

つらくても「助けて」が言えない人がいます  
～3月は「自殺対策強化週間」です～

## 気づく 周りの人の変化に気づく

- さまざまな身体的な不調を訴える
- 突然泣いたり、イライラを爆発させるなど感情が不安定
- 身なりを気にしなくなった
- 交際が減り、引きこもりがちになる
- よく眠れていないようである
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したようにみえる
- 職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- これまで関心があったことに興味を失う
- 死にとらわれたり、自殺をほのめかす

家族や友達、職場の人に  
このようなサインは  
見られませんか？

ちゃんと  
眠れているの？

最近、元気がない  
けど大丈夫？

大切な人のサインに気づい  
たら、あなたのできる範囲  
で声をかけてみましょう。

## 聴く 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ① 心配していることを伝え、無理なく話せる環境をつくりましょう。
- ② 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ③ 相手の気持ちを尊重し、責めたり、否定したりしないようにしましょう。
- ④ 相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいましょう。

## つなぐ 早めに専門家に相談するよう促す

たとえ解決が難しく思える悩みや問題でも、解決の糸口はあるものです。相談者の話を聞いたらず抱え込まず、相談窓口の情報を提供したり、早めに専門家に相談するよう促してみましょう。状況が深刻な場合、まず周囲の方が先に相談窓口へ連絡してみたり、本人の相談に同伴するなど、確実に相談窓口へ繋がるようサポートすることも必要です。

## 見守る あたたかく寄り添いながら、じっくり見守る

相談窓口につないでも、すぐに解決するわけではありません。その後も声をかけたり、負担をかけない配慮をするなど、周りの人みんなで見守ることが大切です。

悩みが不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰にもわかってもらえない」と一人で抱え込んでしまっ方が多くいます。また、ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続くと、心身のエネルギーが

消耗してしまい、自ら「助けて！」と声をあげることができない場合もあります。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？



～今、悩みを抱えている方へ～

悩みを誰かにうちあけて、助けを求め、問題の解決を図ろうとすることは、恥ずかしいことではありません。つらい時は誰かに話をきいてもらうだけでも、心が落ち着きます。どうか、少しでも勇気を出してSOSを伝えてください。

### ◆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       | ○留萌保健所           |
| ☎ 011 (231) 4343 | ☎ 0164 (42) 8327 |
| ○旭川いのちの電話        | ○福祉課ふれあい係        |
| ☎ 0166 (2) 4343  | ☎ 01632 (2) 1728 |

生きづきびつと



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



▼コミュニティカフェでの落語鑑賞の様子

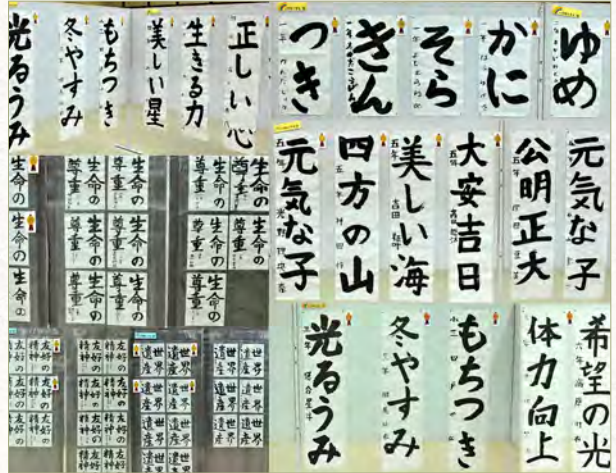


**コミュニティカフェで  
紙芝居や落語**

1月18日、天塩町の有志が近隣地域の方々と連携して定期開催しているコミュニティ・カフェ「Tea-Tea-Plus」本年1回目がサニースペース（旧ひろみ店舗改装）で開催されました。稚内市を拠点に演劇活動などを行っている舞台役者「ほそやもくめ」さんによる紙芝居「雪わたり（宮沢賢治）」や落語「初天神」を披露しました。また、豊富町で開業したパン店舗「すずパン」さんの出店による自家製酵母のパン、米粉使用でグルテンフリーのベーグルの販売、鹿シチューとパン・サラダ・デザートがセットになった限定ランチが用意され、親子連れなど多くの来場者で賑わいました。



▼福祉会館に展示された小中学生の作品



**新春書初め展**

1月10日、町教育委員会主催による「新春小学生書初め会」が福祉会館にて開催され小学1～6年生・13名が参加し、書道講師の指導もと書いた13名分の作品と、ほか天塩小児童2名、啓徳小児童8名、天塩中生徒45名の作品を合わせた68作品が福祉会館大ホールにて1月13日、14日の二日間展示され29名の来場がありました。各学年ごとに課題文字である「ほし」「ゆめ」「生きる力」「もちつき」「光るうみ」「美しい海」「平和な国」「天塩の冬」「希望の光」「公明正大」「大安吉日」を小学生が、「世界遺産」「生命の尊重」「友好の精神」を中学生が書き上げ、全作品の中から、金賞9名、銀賞9名、銅賞8名、奨励賞6名が選定されました。



▼感謝状を贈呈された堀口社長（左）、三橋現場代理人（右）



**厳島神社参道の  
除雪で地域貢献**

株式会社堀口組（留萌市）は、12月26日、27日の2日間、天塩厳島神社の参道・いつしま公園駐車場の除雪作業の地域貢献を行いました。駐車場から神社までの参道約230mの区間を6名のスタッフとハンドローター型の除雪機3台、バックフォール1台を投入して除雪作業を行いました。1月21日、役場にて感謝状贈呈式が執り行われ同社の堀口哲志代表取締役社長、林靖二取締役副社長、三橋政彦現場代理人が来訪し、感謝状が贈呈されました。吉田町長は「一年末の繁忙期に除雪をしていただいたことで町民を含め、初詣に訪れた方々にとって快適な環境に整備していただき、たいへん有り難い」と感謝の言葉を述べました。



▼てしお温泉「夕映」を会場に開催された歌留多大会の様子



**下の句歌留多大会**

天龍歌留多倶楽部主催による「第16回 道北・道東下の句歌留多大会」が、てしお温泉夕映を会場に1月18日夜から19日朝にかけて開催され、町内チームをはじめ、稚内、枝幸、幌延、初山別、羽幌、留萌、旭川、帯広など9市町村23チーム69名の選手が出場し、木札を取り合う、白熱した戦いが夜通し、繰り広げられました。

大会結果は次のとおり。優勝「白波の飛沫」《枝幸》 鶴田遥奈・鶴田竜斗・須磨法明、準優勝「天龍の桃」《天塩》 池端静香・畠山賢太・西川綾人、3位「北都の竹」《稚内》 青山龍拳・奥平麻鈴・斎藤菜唯華、3位「白波の飛沫」《枝幸》 小川加寿貴・小室亮輔・炭谷知輝 敢闘賞「千田百萌」《旭川》 新田浩司



▼天塩地域の野鳥の特徴を学ぶ研修会の様子



**天塩地域の野鳥について学ぶ**

2月12日、NPO法人天塩川を清流にする会は「天塩川の野鳥調査・研修会」を町社会福祉会館にて開催し、会員、北海道開発局留萌開発建設部幌延河川事務所スタッフ等25名が参加しました。講師として認定NPO法人サロベツエコネットワーク(豊富町)の長谷部事務局長が講師として招かれ、天塩地域の野鳥の種類や生態、鳴き声の違い等の特徴や野鳥観察における時間や場所などのアドバイスを受けました。また、全国における自然環境・生態系の質的、量的変化を長期的に把握する環境省のプロシエクト「モニタリング1000」に振老地区にある旧川(振老沼)が登録されていること等について説明がなされました。



▼天塩中学生による除雪ボランティアの様子



**天中生が除雪ボランティア**

1月31日、天塩中学校・生徒による除雪ボランティア活動が行われました。生徒会の呼び掛けで集まった生徒と教員約50名が、認定こども園「おひさま」、特別養護老人ホーム「恵愛荘」「ケアハウスかがやき」の施設敷地と付近の高齢者宅(4戸)の6箇所をグループごとに手分けしながら、スコップやスノーダンプを用いて機敏に動きまわり約1時間をかけて除雪作業を行いました。同奉仕活動は、天塩中学校生徒会が中心となり、地域に対しての日頃の感謝の気持ちを込めて例年同時期に実施されています。



高齢者大学

# はまなす学園大学 入学生募集

どんなことをしているの?

修学旅行、郊外学習  
フロアカーリングなどの軽スポーツ  
ものづくり、交流会など趣味の拡充  
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。



# 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♪ミゼンミゼン

(緑新団地)

黒川 颯太郎 さん

由教さん・依里奈さんの四男

(南町)

石山 魅風 さん

直人さん・千穂さんの三女

●結婚おめでとう♪ミゼンミゼン  
該当なし

## ◆ごめいふくをお祈りします

(緑新団地)

黒川 由教 さん (35歳)

(山手通10)

松浦 則文 さん (42歳)

(川口基線)

佐藤 純司 さん (63歳)

# 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7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、住民課税係 ☎01632(9)7750で廃車手続きをしてください。

# ご厚志のご紹介

## ■天塩町へ

《まち・ひと・しごと創生寄附》

札幌市

ホクレン北海道農業組合連合会 様

■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ

《香典返しとして》

緑新団地 黒川 依里奈 さん

山手通10 松浦 美鈴 さん

■恵愛荘へ 森野 朋子 さん

山手通8 天塩町母子募婦会 様

天塩町 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。

♪今月の表紙「天塩漁港からのぞむ尻富士」…今月の表紙写真は、大阪府高槻市在住の宇恵諒介さんから提供いただきました。宇恵さんは普段から、写真撮影のため各地を訪れています。たまたま、SNSを通じて天塩町在住の方と知り合ったことがきっかけで友人になり、今回天塩町を初めて訪れ、友人宅に滞在しながら撮影した風景写真を提供していただきました。SNSを通じて、場所や距離そして時間の制約を越えて人と繋がり、交流できることを生かし、天塩町のことを多くの方に深く知ってもらいたいものです。

# ひとのうごき



---人口---  
2,636 人 (- 6)  
男 1,357 人 (- 4)  
女 1,279 人 (- 2)

---世帯数---  
1,441 世帯 (- 3)  
(令和7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)

## 宇恵さんのInstagram @shkstgrm



♪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。