

天 然 し じ み の ふ る さ と



広報

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE TESHIO

# てしお

2025

4

No.813



## 今月の内容

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 02 暮らしのお知らせ | 07 こんにちは保健師です |
| 04 マチの伝言板   | 08 病院だより      |
| 05 協力隊通信    | 09 マチの話題      |
| 06 町民カレンダー  | 10 ひとのうごき     |



天塩川河川公園からのぞむ利尻富士とオオワシ【2月18日】  
(撮影：柳谷明伸)

# 暮らしのお知らせ

Information

広報てしお別冊を発行しました

企画商工課広報情報係

☎01632(2)1001

■「しろまる最北日記・天塩特別編」が冊子になりました！



天塩町公認インフルエンサー（住・暮らし担当）として「X（旧Twitter）」および「note」で天塩町の暮らしの魅力について投稿をしている「白丸あすか（高木今日太）」さんが描いた、天塩町を紹介したイラストを広報てしお別冊として冊子にしました。

町外の友人、知人に天塩町のことを紹介したい方がおりましたら差し上げますので、企画商工課までお越しください。

※在庫部数には限りがあります。

粗大ごみの収集日

西天北五町衛生施設組合

☎01632(5)1154

■粗大ごみの収集日について

粗大ごみの収集は、4月から11月までの第一土曜日に電話予約による戸別収集を行っています。お申し込みは収集日の前々日の木曜日まで（木曜日が祝日の場合は、その前日まで）です。

■粗大ごみの出し方

- ① 西天北五町衛生施設組合に電話で申し込み、受付番号を取得します。
- ② 粗大ごみ処理券（シール）を取扱小売店で購入します。
- ③ 処理券に先ほどの受付番号と名前を記入し、粗大ごみの見やすいところに処理券を貼り付けます。
- ④ 申し込み時に打ち合せした日に玄関前に出してください。

■補足事項

直接搬入する場合は、土日、年末年始（12月31日～1月3日）の休み以外はいつでも受入れいたします（受付時間は、午前9時～正午、午後1時～午後4時）。  
直接搬入する場合は、組合に申

役場からお知らせします！



し込む必要はありません。直接、西天北リサイクルプラザへ搬入してください。粗大ごみ処理券もプラザで販売しています。

以前の粗大ごみ処理券（500円の記載あり）は使用できません。ごみ袋販売店に古い粗大ごみ処理券をお持ちいただき、追加の40円を支払えば新しい処理券と交換できます。新しい処理券には金額の記載はありません。



回収月	申込締切日	収集日
4月	4月3日（木）	4月5日（土）
5月	5月1日（木）	5月3日（土）
6月	6月5日（木）	6月7日（土）
7月	7月3日（木）	7月5日（土）
8月	7月31日（木）	8月2日（土）
9月	9月4日（木）	9月6日（土）
10月	10月2日（木）	10月4日（土）
11月	10月30日（木）	11月1日（土）

日常生活活動支援券

福祉課福祉係

☎01632(2)1728

天塩町にお住まいで、次に該当する方に「日常生活活動支援券」を交付いたします。希望される方は、印鑑を持参のうえ、福祉課福祉係または雄信内支所へお越し下さい。

交付の対象になる方

- 最大30枚交付！
- ① 70歳以上の高齢者
- 最大48枚交付！
- ② 70歳以上の免許返納者
- ③ 身体障害者手帳1～2級（肢体障害の場合1～4級まで）所持者
- ④ 精神障害者保険福祉手帳1級所持者
- ⑤ 療育手帳A判定の者
- ⑥ 要介護認定者で、かつ世帯構成員全員非課税であること

※②～⑥で交付を希望される方は、対応する本人確認書類（運転経歴証明書、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、療育手帳）をご持参ください。

※①に該当する方で、運転経歴証明書を提示した方は、18枚を上限に追加交付することができます。

※年度の途中から券の交付を受ける方は、月割の枚数となります。

★原則、ご本人しか利用できません  
・入浴券として利用する場合、介助が必要な場合はその介助者も利用できます。

・ハイヤー運賃助成券としてご本人以外が利用する場合、買い物などの用事を依頼された介助者や親族の方に限り、利用できます。

・亡くなられた方の券を使用することはできません。交付された方が亡くなったときは、役場へお返しいただけますようお願いいたします。不正利用が判明した場合、券の返還を命じるほか、今後の交付を停止いたします。

★切り取ってしまった券は利用できません  
・一度切り取ってしまった券は無効となり、使用することはできません。

・誤って券を切り取ってしまった場合は、券と一緒に冊子をお持ちください。

★紛失による再交付はできません  
・券をなくしてしまった場合、再交付はできませんのでご注意ください。ただし、汚損・破損してしまった場合は、残りの枚数分の券を交付します。

・券をなくしてしまった場合、再交付はできませんのでご注意ください。ただし、汚損・破損してしまった場合は、残りの枚数分の券を交付します。

## 国民年金

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

### ■退職した時は届け出を!

会社を退職した時は、厚生年金の加入も終わります。退職した時に60歳未満であれば引き続き国民年金に加入しなければならぬため、役場へ届出が必要となります。また、保険証の扶養に入っていた配偶者についても同様に届出が必要となります。

### 《手続きに必要なもの》

・年金番号のわかる書類

※手続きの際に退職した日を確認させていただきます。

### ■納付は便利な口座振替で!

令和7年度の国民年金の保険料は1ヶ月1万7510円です。現金で納付するほかに口座振替制度があります。納め忘れもなく、毎月、金融機関等に行く手間も省けて大変便利です。

### 《お得な割引制度もあります》

・早割制度：当月分の保険料を当月末に振替することによって、各月60円割引になります。

・前納制度：一定期間の保険料をまとめて振替することによって、最大1万7010円割引になります。

《割引額（口座振替納付の場合）》

種類	保険料の額	免除期間の 老齢年金の額	所得審査の対象
免除	全額免除	0円	4/8
	3/4 免除	4,380円	5/8
	半額免除	8,760円	6/8
	1/4 免除	13,140円	7/8
猶予	納付猶予	0円	申請者本人とその配偶者
	学生納付特例	0円	申請者本人

・6ヶ月前納：1190円お得  
 ・1年前納：4400円お得  
 ・2年前納：1万7010円お得  
 ※4月〜9月分の6ヶ月前納、1年前納、2年前納は2月末をもって受付を終了しています。  
 ※金融機関との手続きの関係上、振替希望月の前月上旬までにお申し込みください。

### ■保険料を納められないとき

経済的な理由などにより保険料の納付が困難なときは「全額免除制度」「一部納付制度」「納付猶予制度」があります(左表)。また、学生の方には「学生納付特例制度」があります(いずれも所得審査あり)。未納にしまうと、将来の老齢年金だけでなく、万が一の

ときに障害年金・遺族年金が受給できない場合があります。免除は過去2年1ヶ月分まで遡って申請が行えます。

### 《手続きに必要なもの》

①年金番号のわかる書類 ②所得審査の対象者が失業中の場合は「雇用保険受給資格者証」又は「雇用保険被保険者離職票」③学生納付特例の申請は「在学証明書」又は「学生証の写し」

### 《追納制度があります》

免除や納付猶予を受けた期間の保険料は、10年以内であれば納めることができます。

### ■年金請求書が届いたら……

年金を受け取る権利のある方には、支給開始年齢に達するお誕生日の約3ヶ月前に、年金請求書が届きます。請求手続きはお誕生日の前日から可能です。また、66歳以降に請求して受け取る年金額を増やせる繰り下げ請求もごさいます。希望される方はお気軽にご相談ください。

### 《手続きに必要なもの》

①通帳 ②身分証明書

## 児童手当制度

福祉課福祉係

☎01632(2) 1728

### ■児童手当制度について

児童手当は、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給されます。

支給額は次のとおりです。

児童の年齢	児童手当の額 (1人あたり月額)
3歳未満	15,000円 第3子以降は30,000円
3歳以上 高校修了前	10,000円 第3子以降は30,000円

※「第3子以降」とは、大学生年代まで(22歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3人目以降をいいます。

4月・6月・8月・10月・12月・2月に、それぞれの前月分までの手当を支給します(例えば、4月の支給日には2〜3月分の手当を支給します)。

### ■認定請求について

お子さまが生まれたときや、他の市町村から転入してきたときには、現住所の市区町村に認定請求書を提出する必要があります。

《認定請求に必要なもの》

・通帳の写し  
 ・保護者のマイナンバーが確認できる書類  
 ※ほかの市区町村から転入された方は、前住所地で発行された所得証明書が必要です。

※この他にも、必要に応じて提出いただく書類があります。

### ■各種届出について

次のいずれかに該当するときは届出が必要です。  
 ①児童を養育しなくなったなどにより、支給対象児童がいなくなつたとき  
 ④他の市区町村へ転出するとき

### 新規採用職員 のご紹介



3月に採用になりました職員を紹介いたします。市民の皆様方のため頑張りますので、よろしくお願いたします。



主任 住民課 堀川 太  
 ほりかわ ぶとし



# 令和7年度 調理師試験

調理師法第3条の2第1項の規定に基づき調理師試験を、次とおり実施します。

## ■受験案内

- 〔試験日時〕 8月28日(木) 13時30分～16時まで
- 〔試験地〕 稚内市(住所地が天塩町・遠別町の方)
- 〔試験科目及び試験方法〕 食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学及び調理理論についての筆記試験
- 〔受験資格〕 学校教育法(昭和22年法律第26号)第57条に規定する者で、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は飲食店営業、魚介類販売業、そつざい製造業、複合型そつざい製造業に掲げる営業において令和7年5月16日までに2年以上調理の業務に従事した者

〔受験願書の提出先及び受付期間〕  
 (1) 提出先：最寄りの保健所又は支所  
 (2) 受付期間：5月7日(水)から5月16日(金)まで  
 ※ 郵送の場合、5月16日(金)までの消印のあるものに限り受け付けます。  
 〔提出書類〕  
 (1) 調理師試験受験願書(6,900円分の北海道収入証紙を貼付) ※裏面は調理業務経歴証明欄となっております。  
 (2) 調理師試験受験者整理カード(出願前3ヶ月以内に脱帽して、正面上半身を撮影した写真を貼付)  
 (3) 調理師試験入力通知書

## ◆お問い合わせ先◆

北海道留萌保健所企画総務課企画係  
 ☎0164(42) 8326  
 北海道留萌保健所天塩支所  
 ☎01632(2) 1179



YOSAKOIソーラン祭り実行委員会では「市民審査員」を募集します。演舞を観て感じた『感動』が審査基準のため、特別な技術や知識は必要ありません。  
 〔日時〕 6月7日(土) 9時30分～19時、8日(日) 9時30分～21時の中で3～4時間

〔場所〕 札幌市中央区大通公園周辺  
 〔活動内容〕 YOSAKOIソーラン祭りにおける演舞の審査  
 〔定員〕 180人程度(抽選)  
 〔申込〕 4月1日(火)～25日(金)の期間に、ホームページ、FAXまたは郵送で申し込み下さい。応募用紙はホームページ(<https://www.yosaki-soran.jp/>)からダウンロードできます。

## ◆お問い合わせ先◆

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会  
 ☎011(231) 4351  
 ☎011(233) 4351  
 〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4階



留萌保健所では、毎月定例日(下表)に精神の一般相談・思春期相談を開設しています。

こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方はお気軽に「ご相談ください」。なお、相談料は無料です。相談の秘密は厳守いたします。

## ◆お問い合わせ先◆

留萌保健所健康推進課 健康支援係  
 ☎0164(42) 8327

FAX 0164(42) 8216  
 ※受付時間：平日8時45分～17時30分

開設日	時間	会場	内容
4月8日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談
5月20日(火)	14:00～16:00		思春期相談
6月6日(金)	13:00～15:00		精神相談
7月15日(火)	14:00～16:00		思春期相談
8月1日(金)	13:00～15:00	※	精神相談
9月18日(木)	13:00～15:00		アルコール相談
10月24日(金)	10:00～12:00	留萌保健所	思春期相談
11月7日(金)	13:00～15:00		精神相談
12月9日(火)	15:00～17:00		精神相談
1月13日(火)	15:00～17:00		精神相談
2月10日(火)	15:00～17:00		精神相談
3月10日(火)	15:00～17:00		精神相談

※9月18日(木)は羽幌町中央公民館で開催



ダンスサークルでは、一緒に踊ってくれる方を募集しています！

年長さんから高校生まで、性別は問いません。初級・中級とクラス分けをしているので、初心者の方でも安心です♪

ダンスは、身体の柔軟性、リズム感、表現力が高まります。また、自主性や協調性を伸ばす事が出来ます。達成感を得る事で自己肯定感が高まり自信に繋がります。活動内容は、月2回福祉会館で

レッスンをしています。講師は羽幌町のダンスチームの講師が指導しています。

イベント出演は町内外あります。町内ではしじみ祭り、花火大会、町民文化祭に出演させていただきます。

音楽や踊りが好きな子、アーティストに憧れている子、これから習い事を考えている子など少しでも興味のある方は、まずは見学、体験レッスンにお越しください！インスタにてサークルの活動が見れますので是非覗いてみてください！

## ◆お問い合わせ先◆

岩淵香緒梨  
 ☎090(7514) 1804



てしお温泉「夕映」につきまして、施設整備のため、次の期間は臨時休館とさせていただきます。

〔期間〕 4月14日(月)～18日(金)

# 防災ひとくちメモ

## 融雪期の災害に注意しましょう

日増しに暖かくなってきましたが、山間部や川の上流部にはまだ多くの雪が残っています。4月は気温の上昇や降雨によって雪どけが急速に進むため、河川では増水や氾濫、山間部ではなだれや土砂災害が起こりやすい時期です。

雪どけは大きな災害に繋がるおそれがあります。最新の防災気象情報を確認し、増水した河川や雪の多い急な斜面には近づかないことを心掛けて、融雪期の災害から身を守りましょう。

### ◆お問い合わせ先◆

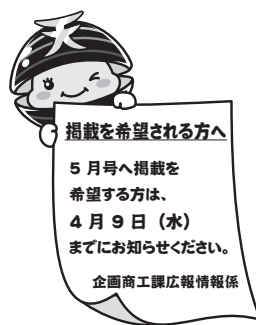
旭川地方気象台 ☎0166 (32) 7102  
<https://www.data.jma.go.jp/ashikawa/index.html>



		3/31 まで	4/1 から
(天塩発)	札幌行き	21便 6:15	6:23
		31便 8:35	8:13
		41便 11:15	11:43
		51便 15:45	15:43
(札幌発)	豊富行き	111便 8:00	9:30
		121便 13:00	13:00
		131便 15:00	15:00
		151便 18:00	17:30

令和7年4月1日より、沿岸バス・特急はぼろ号のダイヤが改正され、発着時刻が変更されます(左

**特急はぼろ号が  
変わります**



表。  
 また、札幌発下り便の羽幌町内での取扱いが変更されます。  
 ・「本社ターミナル」先回りで行します。  
 ・休憩先を「はぼろ温泉サンセットプラザ」に変更するとともに、新たに降車を取扱います。  
 ※上り便の休憩先はこれまで通り「本社ターミナル」です。

## 天塩町の食文化。牛乳豆腐とアンケート

3月末を以て私の協力隊活動は任期終了となります。現在、農林水産省認定の「和食文化継承リーダー」登録に向けて活動しており、最後の活動として乳製品を中心とした食に関するアンケートを実施することにしました。天塩町に移住し、川の幸としては「しじみ潮汁」を、山の幸としては「牛乳豆腐」を知りました。町の個人宅に伺うと、おもてなしとして牛乳豆腐をいただき、初めて食べたときはチーズと豆腐の間でありながら、スイーツにも鍋の具材にも使える万能型の食材だと感じました。

通称「乳等省令」により分べん後五日以内の牛の初乳は出荷ができないことを知り、いつでもどこでも食べることができるには限らない、自家消費の希少食でもあることを学びました。

その牛乳豆腐を協力隊の先輩である久保綾香さんが動画にし、農林水産省北海道農政事務所主催の【「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテスト2020】で優秀賞を受けましたが、郷土食として記録に残してもらったのは、素晴らしい活動手本となりました。

最近、久保さんと動画を作った伊藤千枝子さんに牛乳豆腐の作り方を教えてもらい、改めて感動したことから、任期中に残された少ない時間でも実施できる、牛乳豆腐や乳製品についてのアンケートで皆さんの声を集めたいと考えました。

これまで、「マスカットサイダー」や「しじみラーメン」など、小学生の総合学習を支援し、発表を見学し、私自身が学んだことは協力隊活動の大切な思い出であり、このアンケートはまたそのような機会につなげたい、という想いでもあります。

4月からは『天塩鍼灸指圧院』(新地通3丁目1810)を開業するべく手続きを進めています。加えて、精油を事業化できるよう活動する予定ですので、一町民として今後ともよろしく願いいたします。(三國)



▲雄信内の五十嵐さん宅にて。牛乳豆腐やハワイの料理、家族のことなどご近所さんと集まり話は盛り上がる。



◀アンケート回答はこちらから。

# 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。
- ・4月の回覧日は9日と23日です。
- ・あいあいクラブ・・・こども園▶火～木、雄信内▶月

令和7年  4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
3月 30	31	4月 1 ○こども園入園式	2	3 ●4月粗大ごみ収集 申込締切日	4	5 ●4月粗大ごみ収集日 ●運転免許更新講習 [豊富町定住支援セ ンターふらっときた] ・優良 13時 ・一般 14時 ・違反 15時30分
6	7 ○小・中学校始業式 ○天塩小入学式 10時 ○天塩中入学式 13時30分 ☆はつらっクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	8 ●運転免許更新講習 [社会福祉会館] ・優良 13時	《町内回覧日》 9 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	10 + 眼科外来	11	12 春の総合健診 (11～12日)
13	14	15	16	17	18	19
てしお温泉「夕映」メンテナンス休館 (14～18日)						
	+ 糖尿病内科外来				☆はまなす学園大学 入学式 11時	
20 ●天塩川歴史資料館 オープン (予定) 10時	21 ☆はつらっクラブ [ふれあいセンター] 13時30分～15時	22	《町内回覧日》 23 ☆いきいきサロン [老人福祉センター] 10時～12時	24 + 産婦人科外来	25 + 小児科外来 ☆いきいきサロン [雄信内老人憩いの家] 10時～12時	26
27 + 眼科外来	28	《昭和の日》 29	30	5月 1 ●鏡沼海浜公園・川 口遺跡風景林オープ ン (予定)	2	《憲法記念日》 3



こんにちは保健師です

# 睡眠に満足していますか？



睡眠 5 原則		睡眠健康度簡易チェック
第 1 原則	適度な長さで休養感のある睡眠を	<input type="checkbox"/> 睡眠時間が足りていない <input type="checkbox"/> 朝、目覚めた時に休まった感覚がない <input type="checkbox"/> 日中の眠気が強い ⇒該当したら①へ
第 2 原則	光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて	<input type="checkbox"/> 寝室環境が快適でない (寒い、暑い、うるさい、明るいなど) <input type="checkbox"/> 寝る前や寝床でデジタル機器を使う ⇒該当したら②へ
第 3 原則	適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスで眠りと目覚めのメリハリを	<input type="checkbox"/> 日中の運動量が少ない <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則だ ⇒該当したら③へ
第 4 原則	嗜好品とのつきあい方に気を付けてカフェイン、お酒、たばこは控えめに	<input type="checkbox"/> 夕方以降によくカフェインをとる <input type="checkbox"/> 喫煙や寝酒習慣がある ⇒該当したら④へ
第 5 原則	眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を	<input type="checkbox"/> 睡眠環境、生活環境、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている ⇒該当したら⑤へ

厚生労働省より睡眠に関する指針が約10年ぶりに見直され、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定されました。春や秋の季節の変わり目は寒暖差などにより自律神経の乱れが

起こりやすく、日中に眠気を感じやすい時期でもあるので、この機会に睡眠習慣を見直してみませんか？



**② 光の環境づくりを意識しましょう**  
起床時に朝日の強い光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠や覚醒のリズムが整います。脳を覚醒させるために日中はできるだけ明るい光を

確保できるように工夫しましょう。  
①睡眠時間を十分に確保しましょう  
睡眠時間が5〜6時間未満の場合、肥満や生活習慣病、循環器疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡リスクも高まるという研究結果が報告されています。成人においては、これらのリスクを考慮して1日6時間以上確保することが推奨されています。平日の睡眠不足を取り戻すために休日には長く眠ることを「寝だめ」と言いますが、実際には眠りをためることはできません。休日には長時間の睡眠が必要な場合は平日の睡眠時間が不足しているサインなので、十分な睡眠時間を確保できるように工夫しましょう。

**⑤ 医療機関へ相談しましょう**  
不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性があるため医療機関に相談しましょう。

**④ 嗜好品を見直しましょう**  
夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は睡眠の質を低下させることにつながるため、量やタイミングを見直してみましょう。

**③ 朝食を摂取し、活動と休息のメリハリをつけましょう**  
朝食の欠食や不規則な食事、夜更かしなどの生活習慣の乱れは、睡眠不足だけでなく、体内時計の乱れにもつながり睡眠の質を低下させます。朝食を摂取して日中は活動的に過ごすとともに、夜間はリラックスして過ごすことを意識しましょう。

浴びましょう。また、就寝の約2時間前から睡眠を促すホルモンが分泌されるため、就寝前はブルーライトを含む明るい光を避けることが良い睡眠につながります。

突然の事態に備えるために……

今月の病院だよりは、透析室で勤務をさせていただいております「臨床工学科」からのお知らせとなります。今まで病院だよりを何度か書かせていただきましたが、その内容は透析や糖尿病、医療機器に関するお話でした。この度は先月札幌へ出掛けの際に起きた出来事を書かせていただきます。

さて、前置きが長くなりましたが家族で大型ショッピングモールへ買い物に出掛け、売り場で商品を眺めていた時のことでした。突然後ろから「バッテリー!!」と大きな音が聞こえ、振り返るとそこには息子が倒れておりました。私はすぐに駆け寄り名前を呼びましたが反応は無く、目は虚ろ、顔面蒼白、手足は冷たく、額には冷や汗をびっしりとかき、体は小刻みに震えていました。息子の手首で検脈を試みましたが触れが弱く、意識も無かったので少し焦りましたが、平らな場所に寝かせて両足を挙上し、額の汗を拭いたりしているとだんだん意識が戻ってきました。その周辺にはお客さんと店員さんを合わせると30〜40人は居たでしょうか。その中の一人の店員さんが救急車を呼んでいく下さってお



り、最初は札幌禎心会病院（脳神経外科）へ、その後続けてN T T札幌病院（小児科）へ搬送となりました。救急車が到着するまでの平均時間は約8分といわれており、その間の応急手当の実施が有るか無いかで、救命率は大きく変わってきます。自分の大切な家族はもちろん、友人知人、そして目の前に居合わせた人が今回の息子のよう突然倒れた時、救急車が来るまでの間、命を守ることもできるのは近くに居合わせた方たちです。ただ、デパートや映画館、地下鉄駅など大勢の見物人がいる中ですと、行動に移すことは勇気のいることかもしれません。

そこで町民の皆様にご紹介させていただきたい動画がございます。総務省消防庁のホームページの中

に「一般市民向け応急手当WEB講習」というものがございますので検索をしてみてください。普通救命講習編（27動画約65分+修了テスト20問）と上級救命講習編（51動画約110分+修了テスト30問）に分かれており、個人の理解ですがとても理解しやすく作成されております。また、全ての動画を視聴してテストをクリアすると「受講証明書」を発行することもできますので、お時間のある方は是非チャンネルジしてみてください。動画の視聴や受講証明書の発行は無料です。

「一般市民向け応急手当WEB講習」をご視聴いただき、一步勇気を踏み出せるきっかけになると幸いです。



▲消防庁「一般市民向け  
応急手当 WEB 講習」

（文責 臨床工学技士 大弓浩明）

## 病院からのお知らせ 売店の出店者を募集します!

病院内の売店につきまして、これまで天塩町母子婦人会が長年にわたり売店を出店しておりましたが、昨年末をもって閉店いたしました。つきましては、町内の事業所・各種団体で売店を希望される方を募集いたしますので、4月30日までに病院 庶務係まで、出店概要（出店日数や曜日・時間、販売予定品目、販売方法、担当者など）を添えて、応募いたします。





## はまなす学園大学卒業修了式



▲卒業・修了された、はまなす学園（高齢者）大学の学生ら

3月7日、令和6年度天塩町はまなす学園大学の卒業・修了式が町福祉会館にて開催され、10名の皆さんが各課程を卒業しました。西村教育長から「大学での学びをきつかけとして趣味や交流を広げたり、健康づくりに取り組まれたり、より一層活躍されることを願っています。また、皆さんがこれまで培った知識や経験を今後の町づくりに生かすためご指導いただきたくお願いします」と式辞を述べました。本年度は入学式をはじめ、福祉会館・歴史資料館前の花壇整備活動、パークゴルフ・フロアカーリング教室、知床への修学旅行、天塩中学校との交流学習、留萌管内での校外学習など計13の履修行事に延べ267人が出席しました。



## 除雪、遊び場づくりで地域貢献



▲（中央から）感謝状を贈呈された堀松建設工業㈱、(右)横溝重機産業 (株)スガイ

2月28日、町の教育・福祉施設の除雪等の地域貢献を行った3社に感謝状が贈呈されました。堀松建設工業(株)は、1月31日と2月4日に啓徳小学校の校舎脇を重機と手作業で除雪を実施。(有)横溝重機産業は1月23日、雄信内へき地保育所の隣接地に重機を用いて除雪を兼ねて遊び場となる雪山すべり台を構築。(株)スガイは12月20日と1月6日に重機を用いて認定こども園「おひさま」のグラウンドの除雪作業を行いました。3社に対し、町の教育振興及び児童福祉施設の環境整備に貢献したことへの感謝の意を評して、西村教育長、野崎副町長より感謝状が贈呈されました。



## 「我が子の将来」を考える講演会



▲演題「人生100年時代の大学進学とは何か」講演の様子

3月12日、町教育委員会主催による「我が子の将来」を考える保護者向け講演会が町社会福祉会館にて開催され保護者や教育関係者34名が参加しました。講師の林正憲氏（天塩高校地学協働コーディネーター・文部科学省学校DX戦略アドバイザー・代々木ゼミナール教育総合研究所主幹研究員）が「人生100年時代の大学進学とは何か」について講演。昨今の大学入試の動向や高校の選択についてのポイント、枝幸高校に校長として勤務した際の地域との連携、平取高校での高校魅力化の事例等について解説し「大事なことは大学に行くか行かないかの選択でなく、人生において20歳前後の時期にどこで何を学ぶかが重要」と語りました。



## 北大生ら来町で酪農合宿交流



▲酪農経営について説明を受け、意見交換を行う大学生ら

北海道大学の学生5名が3月1日に来町し、2日間にわたり、町内の牧場等を見学する合宿交流会を天塩町営農担い手協議会（事務局・天塩町農林水産課）主催で行いました。来訪した大学生は北海道大学の酪農サークル「にとべこ」に所属する農学部と文学部の2、3年生で初めての来町。町内の複数の牧場を同協議会事務局スタッフ、留萌農業改良普及センター指導員、るもい農業協同組合天塩支所職員らと同行で見学し、酪農経営に関する説明を受け、意見交換を行いました。また、秋に天塩町で実施予定の交流イベントの内容についても関係者と話し合いを行いました。

# 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♪お祝いします  
該当なし

●結婚おめでとう♪お祝いします

(新地通3)  
富田 健太 さん  
高橋 鈴花 さん

◆ごめいふくをお祈りします

(南川口)  
笠井 壽子 さん (72歳)

(泉源)  
荒屋敷 春正 さん (87歳)  
(下段に続きます)

(南町)  
吉田 孝子 さん (92歳)

(北川口)  
瀧川 均 さん (74歳)

## 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 株式会社 Soudesse 様  
■天塩町社会福祉協議会へ  
天塩町 天塩町母子寡婦会 様  
■天塩町社会福祉協議会 愛情銀行へ  
《香典返しとして》  
南川口 笠井 守 さん  
泉源 荒屋敷 みわ さん  
南町 吉田 壽恵子 さん

# フリガナが記載されます

令和7年5月26日から  
戸籍にフリガナが記載されます

## フリガナの通知を必ず確認しよう!

本籍地の市区町村長から氏名のフリガナの通知が送られてくるよ!  
フリガナが誤っていたら令和8年5月26日までに届出をしてね!

法務省民事局

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名の振り仮名が追加されることになりました。この日以降、本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。

通知の振り仮名が正しいときは、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。なお、振り仮名の届出に**手数料は一切かかりません**。また、**届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません**。振り仮名の届出に当たって法務省や市区町村に**金銭を支払うよう要求することはありません**ので、詐欺には十分ご注意ください。

戸籍の振り仮名制度について、詳しくは法務省ホームページでご案内しています。  
《法務省ホームページ「戸籍にフリガナが記載されます」》  
<https://www.moj.go.jp/MINJI/furigana/index.html>

## 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「天塩川河川公園からのぞむ利尻富士とオオワシ」..今月の表紙写真は、天塩町在住の写真家・柳谷明伸さんが天塩川河川公園で撮影したものです。中心にいるのは、オオワシです。この時期によくみられるオジロワシも、何度か表紙写真でとりあげていますが、どちらも大型の猛禽類でよく似ています。双方とも冬期にロシア(シベリア・カムチャッカ)方面からやってくる渡り鳥でしたが、オジロワシは天塩町を含む天塩川下流域ではここ10年くらいで営巣し、周年留まっている「留鳥」が増えていきます。一方、オオワシは全てが「渡り鳥」です。さて、この表紙写真、背後の利尻富士が大きく、近くにあるように見えますか? これは望遠レンズによる「圧縮効果」と呼ばれます。本来、遠くにあつて小さく写るはずの利尻富士が、かなり手前にいる河川公園対岸のオオワシとの大きさの違いが少なくなるため遠近の距離感が無くなって見えてしまいます。人間の肉眼では体感できない遠くの被写体がグッと間近に引き寄せられたような遠近の圧縮は写真ならではの表現です。このように普段見ている風景でも、写真でしか見ることのできない表現を見ると新たな発見をした気分になれますね。

♪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---

2,625 人 (-11)  
男 1,351 人 (-6)  
女 1,274 人 (-5)

---世帯数---

1,439 世帯 (-2)  
(令和7年2月28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 4/30

納期

・軽自動車税種別割 (全期)

## 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)