北海道6医療圈 エリア紹介

# 道北於



## Northern Hokkaido

■上川総合振興局 旭川市、士別市、名寄市、富良野市、鷹栖町、東神楽町、 当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町、美瑛町、 上富良野町、中富良野町、南富良野町、占冠村、和寒町、 剣淵町、下川町、美深町、音威子府村、中川町、幌加内町

#### ■留萌振興局

留萌市、增毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村、 遠別町、天塩町

稚内市、猿払村、浜頓別町、中頓別町、枝幸町、豊富町、 礼文町、利尻町、利尻富士町、幌延町

- 面積 18,691km<sup>2</sup>
- 人口 587,567人
- 世帯数 274,948世帯
- ※令和2年国勢調査及び 北海道のオープンデータを利用しています。





## 道内コンピニチェーンの 牛乳も道北生まれ! /



### 道北のワンポイント



豊富温泉

世界的にも珍しいとされるタールを含む 油分のある泉質は、アトピー性皮膚炎や 乾癖に作用するとされています。 医師の 勧めで全国各地から湯治客が訪れるほか、 この泉質を求めて移住を決める人も。



天塩川カヌー

全長256kmの大河は、カヌーイスト憧れの地。そのうち100マイル(約160km)を漕ぎ下るイベント「ダウン・ザ・テッシオーベッ」も人気です。遮るもののない最高のロングツーリングをぜひ。



森林資源

内陸の町では林業も盛ん。材だけでなく、 豊かな森林資源を生かしてものづくりに 励む作家が多いのもこの地域の特徴です。 木工・かご編み・蒸留などさまざまに森 の恵みを生かして暮らしています。

\ CHECK! /

☑ 北の方(最果ての地)に憧れがある

道北は こんな人に おすすめ ☑ 雪が好きだ(特に日本海側や内陸部で雪が多く、メートル単位で積もることも)

☑ カヌーの聖地に気軽にアクセスしたい (天塩川・朱鞠内湖)

☑ 大きな動物園は必須だ(全国的に見ても特徴のある、旭山動物園を有する)

# 士

別

立 病

院

内視鏡センター所長 消化器内科診療部長・

# 博俊 先生

暮らしを見つめ直 『移住』という選択

を果たした。 伴って、2016年に士別市へと移住 スかもしれないと思ったので」。以前 齢を考えても、動くなら最後のチャン 張ろうと決めていました。子どもの年 院で内視鏡に関する専門技術とキャリ 俊先生はそう話す。山口大学、昭和大 していた縁から、妻と4人の子どもを から非常勤として士別市立病院に勤務 な方向転換。「40歳までは大学病院で頑 アを積んできた先生にとっての、大き と思っていた」。 士別市立病院の岩野 博 埼玉医科大学と、一貫して大学病 40歳を節目に、働き方を考え直そう

対応力が求められる場面も多く、専門 る岩野先生。少ない医師数では幅広い ほとんどないです」と笑顔を見せ 『移住して失敗だった』と思うこと

> | 北海道 | 士別市 | Shibestu | →羽田から飛行機で約90分 (旭川空港まで) 札幌から車で約2時間30分

きないが、それも一新しい勉強ができ て面白い」と前向きに捉えている。 分野だけに専念する…ということはで

することも」。 当直といったスケジュールで、休みは 緒に楽しんでいます。思い立ってすぐ る今の暮らしは理想的と言えるだろう。 にとっても、 いう。岩野先生にとって、そして家族 1ヵ月に1日あれば良いほうだったと では、平日は診療、土日は学会準備や まった休みも取りやすい」。大学病院 たね。週末に自由な時間があり、まと に豊富温泉 「車で出かけるのが好きで、家族と一 「生活の質は、圧倒的に上がりまし (道北の温泉地) に日帰り オフの時間を大切にでき

出合うことができるかもしれない。 岩野先生のように、新しい活躍の場に 暮らしを見つめ直して行動できたなら。 たいもの」は変化する。そんなとき、 人生のさまざまな局面で「大切にし





【カヌー体験・網走ホーストレッキング】 休みの日には、カヌーや ホーストレッキングなど 子どもたちと楽しめる アクティビティを満喫。





【手作り家庭菜園】 自宅(官舎)前を4年かけて人 力で掘り起こして畑を自作しま した。簡易のビニールハウスも

建てて、家庭菜園に挑戦中です。



【層雲峡氷瀑まつり】 冬の寒さも楽しんでいます。





【オリンピックデーラン】 毎年開催されている士別市内でのオリ ンピックデーランに参加した時の様子。 家族全員で走りました!

#### 仕事と暮らしの **Q & A**

#### Q. 移住先の決め手は?

A.バイトも含めて今まで勤務した中で最も仕事がしや すい内視鏡センターであったことや、家族からは「気 候が涼しくて、災害が少ない場所がいい」という要望 もありました。ハザードマップなどを見て、安全性が 高い場所だったのも決め手の一つです。

#### Q. 冬の暮らしはどうですか?

A.北海道の中でも豪雪地帯のイメージがあるからか、 よく「大変でしょ?」と言われるのですが、意外と大丈 夫。外に出るときは温かい服装をすれば寒い思いもしな いし、市がしっかり除雪もしてくれるので。

#### Q. 移住前に準備したことは?

A.家族全員で、冬の一番厳しい時期に体験移住をしま した。水・空気・食べ物がおいしいし、自然が厳しいか らか、人が優しくて驚きました。1週間滞在し、「大丈 夫」と思えたので移住しました。







1. 内視鏡センターの仲間たちと。 2. 市の中心地に位置する病院。上川北部エリアの医療の重要な拠点となっている。 3. 「できる・できないに関わらず、"責任"をもって仕事ができる人と働きたいで す」と、岩野先生。