



第5回 泊村ふるさと花火大会

(8月15日)

Contents/目次

- 2 愛媛県伊方町との相互交流
- 4 第5回泊村ふるさと花火大会
- 6 日本海ニコニコ元気村トピックス
- 8 とまりインフォメーション
- 16 保健センターだより
- 17 包括だより

2026

9

September

No.781

泊村子供親善大使 愛媛県伊方町を訪問

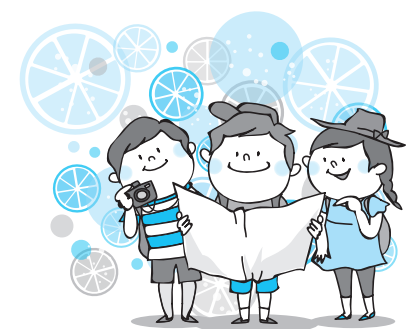
愛媛県伊方町との相互交流

今年度で36回目となる泊村子供親善大使派遣事業は、泊小学校6年生10名が7月25日（土）から28日（火）まで3泊4日の日程で、姉妹町村である愛媛県伊方町や広島県を訪れました。

伊方町では、細かく裂いた木綿布を緯系にして織り込む裂き織り体験と伊方町の花である「つわぶき」の茎から抽出した染液で、草木染めを楽しむ「つわぶき染め体験」をしました。

また、愛媛県松山市では松山城天守閣、広島県では今年4月にリニューアルオープンした『大和ミュージアム』や、『平和記念公園』を見学、最後に広島名物の『お好み焼き』を楽しみました。

この事業を通じて、子供達が姉妹町村である伊方町との交流を深めるとともに、中国地方の歴史や文化等を学んで参りました。



伊方町子供親善大使 泊村に来村



7月30日に伊方町の小学6年生20名が子供親善大使として来村し、泊村子供親善大使との交流会が泊村公民館にて開催されました。

はじめに、歓迎式典では高山教育長から歓迎の挨拶があり、その後、お互いの町村の特産品の交換を行いました。

また、体験活動では、練御殿とまりを見学後、泊村アイスセンターでスケート体験をしました。



昼食会では、村内で養殖しているカブトサーモンを使ったお寿司、ホタテのバター焼き、ジンギスカンなど、北海道の味覚を堪能しました。

この交流会を通して、姉妹町村である伊方町と泊村が互いの地域を知り、歴史や文化を学ぶ良い機会となりました。

愛媛県伊方町の紹介

愛媛県伊方町は、四国の最西端、豊予海峡に突き出した「日本一細長い」佐田岬半島に位置している町です。

平成17年4月1日に、伊方町、瀬戸町、三崎町の3町が合併して新しい伊方町になりました。人口は、7,293人(令和8年7月末)です。

主産業は、年間平均気温16度の温厚な気候に恵まれた農業、漁業といった第一次産業が盛んです。

特産品は、甘味と酸味のバランスが良く大変おいしいみかん類と、リアス式海岸の好漁場で水揚げされるちりめんのほか、歴史と伝統のある伊方杜氏による地酒などが有名です。

また、四国で初めての四国電力伊方発電所が立地されています。

泊村とは、同じ原子力発電所の立地町村として、平成8年から物産等で交流を深めてきました。そして、平成10



年2月9日に姉妹町村縁組を締結し、以来、互いの地域の発展を図るため、産業・教育・文化など様々な面で交流が続いています。

第5回 泊村ふるさと花火大会 イベントの様子

お盆の帰省シーズンに合わせ、8月15日（土）、今年で5回目となる泊村ふるさと花火大会が行われました。

泊村役場駐車場イベント会場では、村内事業者やキッチンカーによる飲食コーナー、子供縁日やワークシヨップなどが出店し、多くの来場者でにぎわいました。今年はステージイベントとして「カラオケ大会」が開催され、参加者は自慢の歌声を披露していました。

花火はとまり保育所ゆり組の子供たちの掛け声とともに泊漁港と盃漁港カブト分区から打ち上げられ、家族や友人、大切な人と過ごすふるさとの夜空を美しく彩りました。





岩内建設業協同組合様に 紺綬褒章を授与



盃温泉「弁天の湯」に配備された備蓄品

7月27日、高橋村長が岩内建設業協同組合 代表理事の吉本 正則 様に、紺綬褒章を伝達しました。同組合は、令和7年3月に泊村へ、まちづくり資金及び防災対策資金として合計1,200万円をご寄附され、その功績によりこのたび紺綬褒章が授与されました。

村では、ご寄附いただいた資金を活用し、防災備蓄品や避難所の寒さ対策としてジェットヒーターや寝具セット、段ボールベッドを整備しました。また、これらの備蓄品の一部は、災害時には避難施設として活用される盃温泉「弁天の湯」にも配備し防災対策の充実を図っています。

岩内建設業協同組合様からの温かいご厚意に対し、改めて心より感謝申し上げます。

君の椅子が贈呈されました

泊村のこども達へ、「生まれてくれてありがとう君の居場所はここにあるからね」という想いを伝えるため、生後およそ100日頃を目安に記念として、世界に一つだけの椅子を贈る『君の椅子プロジェクト』。

8月は、1名のお子さんに、君の椅子をお贈りしました。これからも元気にすくすく成長してほしいです。



4月27日生まれ たきもと しょうま 隼磨 くん

7月16日

令和8年度 北海道巡回小劇場泊村公演

7月16日（木）に泊村公民館にて「令和8年度北海道巡回小劇場」が開催されました。今年はパーカッションエンターテインメント『わくわくパーカッションサークル』。コンガ・ボンゴなど、あまり目にしたことのない打楽器によるラテン・サンバの曲やアニメソングなどが演奏されました。全員で手作りシェーカーを持って演奏に参加したり、マラカスを振らせてもらったりと、心地よいリズムに浸ることができた公演でした。



8月6日

卓球全国大会出場報告 ☆一球入魂☆



ロートカップ・第44回全国ホープス卓球大会北海道予選大会（女子団体戦）で見事優勝を果たし、泊小学校3年菊地美空音さん（写真左）が、8月10日から東京都で開催される全国大会へ出場を果たしました。神恵内卓球少年団の一員としてチームの仲間たちと練習に取り組んできました。

全国大会では一球一球に全力で挑み、団体予選リーグで1勝を上げるものの、惜しくも決勝リーグ進出には届きませんでしたが、大会で得た経験を自信につなげ、今後のご活躍を期待しています。

8月7日

とまり保育所 セタまつり ☆こどしは何をおねがいます？☆

保育所でセタまつりが行われました。色とりどりの短冊にそれぞれの願いを込めて飾り付けを行い、セタの歌を歌ったり楽しいひとときを過ごしました。



8月9日

泊村長杯 グラウンドゴルフ大会

☆続出！ホールインワン！（8名）☆

山村広場において「泊村長杯 グラウンドゴルフ大会」が開催されました。

20名の参加者の皆さんは爽やかな汗を流し、健康づくりと親睦を深め、笑顔あふれる大会となりました。

大会結果

☆男性の部

優 勝	小林 勇悦さん
準優勝	檜垣 馨さん
第3位	丹羽 隆さん
第4位	飯田 有二さん
第5位	小塚 洋美さん
第6位	宮谷 秀吉さん



☆女性の部

優 勝	中村 都さん
準優勝	赤坂 洋子さん
第3位	秋山 祐子さん
第4位	伊勢 幸子さん
第5位	牧野 京子さん



8月16日

泊村長杯 パークゴルフ大会

とまりカブトラインパークゴルフ場において「泊村長杯 パークゴルフ大会」が開催されました。

16名の参加者の皆さんは日頃の練習の成果を発揮し、好プレー続出！青空のもと、参加者同士で声を掛け合い、親睦を深めました。

大会結果

☆男性の部

優 勝	清水 清さん
準優勝	伊藤 正明さん
第3位	伊名野巖夫さん
第4位	小林 勇悦さん
第5位	檜垣 馨さん
第6位	小塚 洋美さん



☆女性の部

優 勝	赤坂 洋子さん
準優勝	中村 都さん
第3位	伊勢 幸子さん
第4位	秋山 祐子さん



今年もやります！

とまりダイエットチャレンジ!!

\ こんな方におすすめです! /

- ✓ 今より、やせたい!
- ✓ 運動したいけど、なかなか機会がない!
- ✓ 運動不足で身体の調子が悪い!

ひとりじゃ面倒…
でも、みんなで
やればできる!



対 象

おおむね 30～50 代の住民の方

内 容

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動

★初回と最終回に体組成計測定(自己測定)をしていただきます



1回の参加につき、とまぼ(とまり健康ポイント) **1ポイント**を
差し上げます。全8回開催いたします。

● 日 程

日 に ち			時 間	場 所
①	9月30日(水)	10月28日(水)	19:00 ～20:30 (★初回9/30は、 18:30～となります。)	保健センター 2階 運動指導室
②	10月7日(水)	11月4日(水)		
③	10月14日(水)	11月11日(水)		
④	10月21日(水)	11月18日(水)		



持ち物

飲み物、タオル、上靴、動きやすい服装



講 師

フィットネスインストラクター 酒井 和歌子氏



定 員

10名 ※超過の場合、新規参加希望の方を優先して、抽選で決定します。

申込み・
お問い合わせ

9月14日(月) まで(厳守)

健康支援課 健康支援係

☎ 65-2278

または LINE

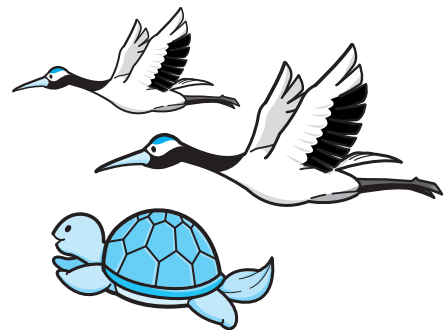


LINE 友だち追加はこちら

令和8年度 泊村敬老会開催のご案内

9月11日（金）午前11時から、75歳以上の高齢者の皆様をお祝いする敬老会を開催いたします。米寿者表彰、余興等の祝宴を行いますので、ご出席をお待ちしております。

- ・と き 9月11日（金）11:00～
- ・ところ 泊村公民館 大ホール
- ・対象者 昭和26年12月31日以前に生まれた方



※対象者には個別に案内状を送付しておりますが、ご案内漏れがありましたら、役場までご連絡ください。

※欠席の方にはお祝いの品を、職員がご自宅に直接お伺いし、お渡しいたします。なお、お弁当につきましては当日ご在宅の方のみ配布となりますのでご了承ください。

お問い合わせ：泊村役場住民福祉課（Tel 75-2134）

不法投棄は犯罪です

最近、村内で家電製品などのゴミが放置される事例が確認されています。

ゴミを道路や空き地などに放置することは、不法投棄となる場合があり、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。

特にテレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・衣類乾燥機は家電リサイクル法の対象項目であり、ゴミステーションには出せません。家電量販店での引き取り依頼や指定引取場所への持ち込みなど適正な方法で処分して下さい。

不法投棄は景観を損ねるだけでなく、地域環境の悪化や近隣住民への迷惑にもつながります。村民の皆様がルールを守り、きれいなまちづくりに御協力をよろしくお願い致します。



北海道の「L P ガス利用者緊急支援事業」

道では、L P ガス料金高止まりの影響を受けているL P ガス利用者の皆様の負担軽減を図るため、これまで5回にわたり、L P ガス販売事業者の方々が実施する料金値引きを支援してきたところですが、L P ガス料金が依然として高い水準で推移していることを踏まえ、このたび、6回目の支援を行うことといたしました。

本事業は、販売事業者からの申請に基づいて支援を行う仕組みとしているため、L P ガス利用者の皆様に支援が広く行き届くよう、今回におきましても、販売事業者の方々には積極的に申請していただきますよう、お願いいたします。

※申請受付期間は、令和8年7月27日から9月30日までです。

詳しくは、北海道L P ガス補助金センター（電話：0120-576-440（土日祝日、年末年始を除く。））へお問い合わせください。

9月1日から10月31日までは

「秋さけ密漁防止月間」です。

北海道も9月に入り、秋の気配が感じられる季節となりました。

毎年、この時期になると本道の沿岸域には多くの秋サケが来遊し、産卵のために河川に遡上する姿が季節の風物詩として、よく見られるところです。しかし、秋サケの来遊とともに、秋サケの採捕が禁止されている河口付近等の海面や、内水面での密漁は毎年後を絶たず、取締機関による検挙者も多数いるところです。

このため、道では9月1日～10月31日までを「秋さけ密漁防止月間」と定め、密漁の未然防止のための啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体等と連携しながら、巡回パトロールや指導取締り等の活動を行うこととしていきます。

皆さんにおかれましても、秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けた取組みにご理解頂くとともに密漁者を見つけた場合には、最寄りの警察署や（総合）振興局水産課、漁協に連絡をして頂くなどご協力をお願いします。

また、サケの引っ掛け釣りの情報が多く寄せられています。引っ掛け釣りは禁止されていますので、絶対に行わないでください。

注意 !!

- 河口付近等の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは禁止されております。
 - これに違反して採捕したサケ・マス（卵を含む。）又はその製品は、所持し、又は販売してはなりません。
 - また、海面・内水面にかかわらず、引っ掛け釣りは禁止されています。（針の種類によらず、釣り方により違法となる場合があります）
 - 違反した者はその内容に応じ、最高で懲役3年以下・罰金300万円以下の罰則が適用されます。
- ※令和2年12月1日付けの改正漁業法の施行により、懲役3年以下・罰金300万円以下の罰則に引き上げられました。

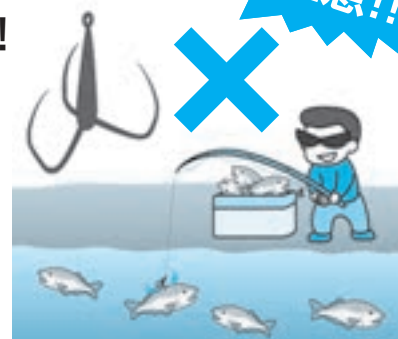
注意!!

サケ・マスの引っ掛け釣りは禁止されています！

河川内（内水面）でサケ・マス釣りはできません！また、海面・内水面に関わらず、引っ掛け釣りは禁止されています。違反した場合は、水産資源保護法及び北海道漁業調整規則により処罰されます。

絶対に行わないでください！

※針の種類によらず釣り方により違法となる場合があります。



問い合わせ先：北海道後志総合振興局 産業振興部水産課漁業管理係 TEL 0136-23-1394

防災に役立つ

「早期注意情報」と

「時系列情報」

気象庁では、「早期注意情報（警報級の可能性）」を毎日3回（05時、11時、17時）、「時系列情報（明日までの警報等の見通し）」を毎日4回（05時、11時、17時、23時）、定時に発表しています。

「早期注意情報（警報級の可能性）」は、5日先までに警報が発表される可能性を「高」「中」の2段階でお知らせするもので、数日前からの事前の備えに役立ちます。

「時系列情報（明日までの警報等の見通し）」では、「いつ頃から雨が強くなるか」「いつ頃災害の危険度が高まるか」を事前に知ることができます。

日頃からこれらの情報を気象庁ホームページで確認し、いざというときの迅速な避難行動につなげましょう。

詳しい情報の見方はこちら

早期注意情報



時系列情報



「津波防災地域づくり講演会 in 岩内」の開催



道では、道民の皆様の津波防災対策への理解を深めていただくため、「津波防災地域づくり講演会」を下記のとおり岩内町で行うことといたしましたので、お知らせいたします。

1. 日時 令和8年10月30日（金） 13:30～15:00（開場12:30）

2. 会場 岩内地方文化センター（岩内郡岩内町字万代51-7）

※Web同時配信

3. 講師 東京大学大学院情報学環 特任教授

片田 敏孝（かただ としたか）氏

4. その他

演 題：「巨大津波想定にどう向かい合うか」

定 員：1,000名（事前申込をお願いします） 参加無料

申込は下記URL又は二次元コードよりお願いいたします。

URL：<https://www.hoctec.info>

申込期間：9月14日（月）から10月13日（火）まで

5. 問い合わせ先

申込方法：北海道建設技術センター総務部 011-218-7600

講演会：北海道建設部建設政策局維持管理防災課施設防災係 011-231-4111（内線29-763）



自動車点検整備推進運動実施中



毎年9月～10月の2ヶ月間は強化月間です。

国土交通省では、自動車の点検・整備に関する

WEBアンケート実施中

是非ご協力をお願いします



【WEBアンケート 二次元コード】



※キャッチコピーについては、自動車点検整備推進運動協議会ホームページをご覧ください。

岩内地方衛生組合からのお知らせ



令和8年10月1日より『ごみ処理手数料金』を下記のとおり改定いたします。

現行（令和8年9月30日まで）			改訂後（令和8年10月1日より）		
一般廃棄物処理手数料（持込ごみ処理手数料）			一般廃棄物処理手数料（持込ごみ処理手数料）		
家庭系及び 事業系 一般廃棄物	50キログラムまで	400円	家庭系及び 事業系 一般廃棄物	50キログラムまで	750円
	50キログラムを超えるとき 10キログラム増すごとに	80円		50キログラムを超えるとき 10キログラム増すごとに	150円
小動物	10キログラムにつき	400円	小動物	10キログラムにつき	800円

その他の点につきましては、岩内地方清掃センター（TEL 62-6251）までお問い合わせください。

～とまりリンクより～

夏休みの合宿 小学生編

レッドモンスターズ ジュニア アイスホッケークラブ スポーツ少年団が7月24日・25日・26日の3日間で利用されました。毎年恒例となっている夏合宿でアイスホッケーの他にも野球にも力を入れているチームです。バーベキューや海水浴も楽しんで夏を満喫されていました。



夏休みの合宿 高校生編

龍谷富山高等学校アイスホッケー部が7月27日・28日・29日・30日の4日間で、全国高等学校選抜アイスホッケー大会に向けての強化合宿を行いました。

氷上の他にも、トレーニングルームでの陸トレ・屋外での陸トレも毎日欠かさず汗をながしながら練習をされていました。



8月の月間予定表は、ホームページをご確認ください。
お問い合わせ先 泊村アイスセンター Tel 65-2578

泊村公民館
図書室新刊情報

9月号

題 名 夏帆

著 者 村上春樹

出版社 (文藝春秋) 私はこの世界の出口を見つけなくてはならない……。女性を主人公にした初の長編小説。

題 名 多類婚姻譚

著 者 凧良ゆう

出版社 (集英社) あらゆる価値観の対立の中で現代を生きるわたたちの祈りと叫び。

9月は和名で「長月」。「夜長月」の略とする説や、長雨が多い時期なので「長雨月」、稲穂が伸びる時期なので「穂長月」の略という説など様々です。そして、9月は実りの季節。梨にりんごなどの果物、カボチャやサツマイモなど



の野菜、きのこ類や新米など、秋の味覚が待ち遠しい季節です。



お米と言えば、鯉漁で賑わっていた明治・大正初期、鯉番屋では、毎日「白米」が食べられたようです。この時期、北海道・泊村近隣ではほぼ稲作は行われていけませんので、北前船で運ばれてきたお米です。

川村家鯉番屋の台所に、大きな“おひつ”があります。おひつは、近頃の家庭ではなかなかお目にかかれないものの、旅館などではまだ重宝されています。おひつは、炊きたてのご飯を入れると、余分な水分を吸い取って適度に保水もするため、米粒一つひとつにもっちりとした粘りや旨みが出て、冷めてもほんのり甘いご飯になるそうです。番屋の大きな釜で炊かれたご飯は、大きなおひつに入れられ、出稼ぎ漁夫達のお腹を満たしていたのでしょう。



さて、先月号で『鯉御殿とまり』に落語家さんをお迎えします」と予告しましたが、この催しの詳細が決まりましたので、お知らせいたします。(今月の広報折込にチラシも入れています。)



『宴(うたげ)の余韻』～在りし日の武井忠吉氏を偲んで～

○開催日 令和8年9月19日(土)

○主会場 『鯉御殿とまり』内 客殿大広間

○催し物

1. 落語のつどい (10:30～11:30)

落語の他、紙切り芸など、日本の伝統的な芸能で和やかな笑いに包まれる時間

2. 音楽のつどい (13:00～14:00)

ピアノ伴奏にのせた、ヴァイオリンのしっとりとした音色に浸る時間

3. 餅まき (14:30～)

お祝い事には欠かせない“餅まき”。

4. 入館料無料

泊村の方はもちろん、他市町村に住んでいる家族・親戚

・お友達も無料です。皆さんでいらしてください。

○駐車場に限りがありますので、可能であれば乗り合わせや徒歩で来館ください。



お盆が過ぎても残暑が続きましたが、お彼岸を迎える頃には、秋らしくなってくれるでしょうか。9月19日は秋のお彼岸の1日前。「台風に当たりませんように」「スカッとした秋晴れの日でありますように」「たくさんの皆様の笑顔にお会い出来ますように」と、てるてる坊主さんの頭をなでる毎日です。



困り事・悩み事の相談窓口一覧

不安や孤独を感じた時は、一人で抱え込まず誰かに相談することが大切です。生活上の困り事や悩みについてご利用いただける窓口をご紹介します。

◆身近な総合相談・地域の生活支援窓口

連絡先	概要・相談内容	電話対応時間
泊村役場健康支援課 (健康支援係) TEL 0135-65-2278	子育てに関する悩み、こころと身体の健康維持、成人保健・予防接種などの各種健康相談に応じます。	平日8:30～17:00
泊村地域包括支援センター TEL 0135-65-2280	高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護予防、生活上の悩み、福祉・医療の総合相談に応じます。	平日8:30～17:00
つなぐ・しりべし(代表) TEL 080-2001-8392	仕事や経済的な困り事・生活上の困り事を抱えている方の相談に応じます。	平日9:00～17:00
よりそいホットライン TEL 0120-279-338	一般的な生活上の悩みをはじめ、生活に困窮されている方に対する総合的な電話窓口です。	24時間対応
岩宇地区相談支援センター TEL 0135-63-1294	様々な障がいをお持ちの方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、生活・就労・経済に関わる相談を始め、福祉サービスの利用や調整、権利擁護に関する事などの相談に応じます。	平日9:00～17:00

◆こころと身体の健康・精神保健の相談

連絡先	概要・相談内容	電話対応時間
岩内保健所 TEL 0135-62-1537	こころの病気や思春期のこころの問題、女性固有の心身の悩みの相談に応じます。	平日8:45～17:30
北海道いのちの電話 TEL 011-231-4343	孤独や先行きの不安で悩んでいる人のための電話窓口です。	24時間対応
北海道立精神保健福祉センター TEL 011-864-7000	こころの健康に関する来所での相談をご希望の方の相談に応じます。自死遺族や、ギャンブル・薬物等のアディクションの問題でお困りの方の相談はお電話でも可能です。	平日8:45～17:30
北海道立精神保健福祉センター(こころの電話) TEL 011-864-1294	こころの健康に関する困りごとについて、傾聴を主体とした相談に応じます。※平日9:00～21:00、土日祝日10:00～16:00は0570-064556(ナビダイヤル)でも対応	平日9:00～17:00

◆子ども・子育て・女性の悩み相談

連絡先	概要・相談内容	電話対応時間
北海道子ども相談支援センター(北海道教育委員会) TEL 0120-3882-56	いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなどの相談に応じます。	24時間(無料)
エンゼルキッズこども家庭支援センター TEL 011-372-8341	育児の不安、虐待、発達・行動の悩みなど子どもと家庭に関する総合相談に応じます。	24時間・年中無休
北海道立女性相談支援センター TEL 011-666-9955	女性の抱える様々な問題や配偶者等からの暴力に関する相談に応じます。	平日9:00～17:00

◆働く人・事業者・法律トラブルの相談

連絡先	概要・相談内容	電話対応時間
北海道働き方改革推進支援センター TEL 0800-919-1073	中小企業・小規模事業者に対して、専門家が労務管理・賃金制度などの相談に応じます。	平日9:00～17:00
北海道産業総合支援センター TEL 011-242-7701	中小企業・小規模事業者に対して、メンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援などの相談に応じます。	平日8:45～17:15
しりべし弁護士相談センター TEL 0135-62-8373	相続・遺言、離婚、労働問題、借金、交通事故など、身近なトラブルに関する相談に弁護士が応じます。	平日10:00～16:00 来所予約専用

くお問い合わせ先 泊村役場 健康支援課 健康支援係 電話：65－2278＞
※詳細内容は各機関のホームページを参照しています。



茅沼から…… 医者のつぶやき

茅沼診療所の飯塚です。今回は「予防接種」のお話です。

健康づくりシリーズ⑥ 「ワクチン…病気になる前にできること」

まだ残暑が続いていますが、北海道の秋・冬はまもなく到来してきます。気温が下がり空気が乾燥すると風邪が流行する時期です。

昨年度、茅沼診療所を発熱、咳、鼻水、などの痛みなどで受診し検査を受けた方のうち、11月は約45%、12月は40%の方がインフルエンザまたは新型コロナウイルスに感染していました。感染症は今も私たちの身近にあります。

ワクチンは「接種すれば絶対に感染しない」というものではありません。大切な目的の一つは、感染や重症化を防ぐことです。

特に高齢の方や、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病などの持病がある方は、感染症をきっかけに体調を大きく崩すことがあります。実際に診療所でも、呼吸器疾患をお持ちの方が肺炎を発症し、入院治療が必要となるケースを経験しています。

高齢者では「肺炎が治れば元通り」とは限りません。入院をきっかけに食欲や筋力が低下し、それまでの日常生活を取り戻すまでに時間がかかることもあります。病気になるってから治療するだけでなく、病気になる前に備えることも、これまでお話してきた「未病」の考え方の一つです。

予防接種は高齢者だけのものではありません。診療所では、お子さんの各種予防接種のほか、インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎球菌、带状疱疹など、年齢や体の状態に応じた予防接種を行っています。インフルエンザでは、対象となるお子さんには鼻から投与するタイプのワクチンも選択できます。

带状疱疹は、皮膚の発疹だけではなく、痛みが長く残ることもある病気です。近年では、带状疱疹やその予防接種と認知症など「脳の健康」との関連についても研究が進められています。

すべてのワクチンを受けなければならないということではありません。年齢、持病、これまでの接種歴や生活環境によって、必要性は一人ひとり違います。

「自分にはどのワクチンが必要だろうか」
そう考えることも健康づくりの第一歩です。ご自身やご家族がこれから元気に暮らすために、一緒に考えてみませんか。分からないことがありましたら、お気軽に診療所へご相談ください。

かぜ症状での感染症検査の状況（茅沼診療所）

R7.4～R8.3	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	月平均
検査人数	25	21	9	20	13	15	19	42	20	11	18	22	19.6
コロナ陽性	7	2	0	3	3	2	6	7	2	1	3	2	3.2
インフル陽性	0	1	0	0	0	0	0	12	6	2	1	2	2.0
感染症罹患率	28.0%	14.3%	0.0%	15.0%	23.1%	13.3%	31.6%	45.2%	40.0%	27.3%	22.2%	18.2%	26.4%



9月は健康増進普及月間！

厚生労働省では、生活習慣病の予防や生活習慣の改善について国民の理解を深め、健康寿命を延ばすことを目的として「健康増進普及月間」を設けています。

知っていますか？命の「10年ギャップ」

日本の平均寿命は世界トップクラス。

しかし、寝たきりや要介護ではない「健康寿命」との間には、男女ともに【10年のギャップ】があります。

長く元気に暮らしていくためにも、生活習慣病対策をしましょう！

～健康寿命を延ばすための4つのヒント～

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」

1に運動：今より10分多く動こう！

「運動しなきゃ」と思っても、いきなり頑張る必要はありません。まずは今より10分体を動かしてみましょう！

例)・駐車場は一番遠いところに停めて歩く
・座りっぱなしの時間を減らす
・目標歩数の達成(約8000歩)



2に食事：野菜をプラス、おいしく減塩

主食・主菜・副菜を揃え、野菜をあと1皿足しましょう。汗をかいた後のしょっぱいものは格別ですが、塩分のとりすぎは高血圧・脳卒中の引き金に…！

例)・毎日プラス1皿の野菜を意識する(1日350g)
・朝食を抜かずに1日3食しっかり食べる
・調味料は「かける」ではなく「つける」
・汁物のスープは残す



しっかり禁煙：自分と周りの健康を守る

たばこは生活習慣病を引き起こす大きな要因です。自分の健康だけではなく、大切な家族の健康を守るためにも禁煙について考えてみませんか？

いい睡眠：質の高い休養を

夜更かしを避け、朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。自分に合った睡眠時間を確保し、心と体をしっかり休ませることが大切です。

年1回は「健診」へ

年に1度、職場や村の健診を受診し、自分の体を「見える化」しましょう！

(厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」 「健康日本21」)

9月の予定 ♪保健センター

10日(木) 健康相談(茅沼・渋井・盃)
15日(火) 健康相談(堀株・泊)
15日(火) こころの健康相談(岩内保健所)
24日(木) 女性の健康相談(岩内保健所)
28日(月) ♪育ママ交流会(おやつ作り)
30日(水) ♪とまりダイエットチャレンジ!!



*時間・内容に関するお問い合わせは、健康支援課 健康支援係までご連絡ください。

*保健師・栄養士が随時ご相談に応じますので、お気軽にご活用下さい。



9月は食生活改善普及月間！

生活習慣病の予防や健康づくりのための全国運動月間です。今回のテーマは「食事をおいしく、バランスよく」。毎日の食事に主食・主菜・副菜を揃えることから始めませんか？

今日から始める！食生活見直しチェック！

こんな食習慣はありませんか？

- ☐ 朝ごはんを食べない日がある
- ☐ 野菜は1日1～2回しか食べない
- ☐ 麺類や汁物の汁は全部飲む
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 甘い飲み物をよく飲む
- ☐ 外食やお惣菜を利用することが多い



✓が1つでもついた人は今日から見直してみましょう！

〈生活習慣病予防のための食生活改善のポイント〉

- ・朝ごはんを食べて生活リズムを整える
- ・野菜は1日350g(小鉢約5皿)が目標
- ・「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく
- ・減塩を意識し、汁は残す
- ・甘い飲み物は飲みすぎに注意し、水やお茶を選ぶ



(厚生労働省「健康日本21」抜粋)

農林水産省「食事バランスガイド」抜粋 「食生活指針」)

ほう かつ 包 括 だ よ り

9月はアルツハイマー月間です

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、病気の事を知ってもらう為に各地域で活動を行っています。泊村では包括支援センターのほか診療所や公民館、各郵便局で認知症の事がわかる「認知症ケアパス」を配布しています。病気のことや利用できるサービスなどをまとめてありますので、ぜひ活用してください。



脳のトレーニング『脳トレ』はなぜ必要？



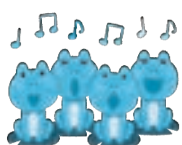
旅行や趣味を楽しんだり、たくさん笑ったり…脳に心地よい刺激を与えることが、脳の健康に良いと言われている事は、皆さんご承知のとおり。

では、なぜ脳を鍛える『脳トレ』が必要なのか。

歳を重ねるにつれて筋力や体力が衰えるのを感じます。同じように脳の働きも衰えます。物覚えが悪くなったなあ、もの忘れするようになったなあと感じることはありませんか？

一時的に記憶しておくメモ帳のような機能「ワーキングメモリ」は特に老化しやすいと言われます。ワーキングメモリは、会話のほか、料理や読み書き、計算など生活の中の様々な場面で使います。体が衰えないようにウォーキングや筋トレなどが必要なのと同じように、記憶力低下を防ぐ為に『脳トレ』も必要!!

脳トレで大切なことは「楽しむこと」です。無理に行くとストレスで逆効果…ご自身に合った『脳トレ』を行いましょう。



楽しい!と思う脳トレを ご自分のペースで やってみよう!

認知症地域支援推進員をご存じですか

地域包括支援センターには、認知症になっても自分らしく暮らしていけるお手伝いをする『認知症地域支援推進員』がおります。

先生に相談するほどじゃないけれど、ちょっと話を聞いてほしい
脳トレや運動を始めたいけれど、どうしたらいい？

認知症になったら、生活はどうなるのだろう…

そんな時は気軽に「認知症地域支援推進員」にお声掛けくださいね♪



お問い合わせは 泊村地域包括支援センターへ
電話:0135-65-2280

岩内・寿都地方消防組合 職員募集のお知らせ

1. 職 種 消防吏員（泊支署勤務）
2. 採用人員 若干名
3. 採用年月日 令和9年4月1日
4. 一次試験 令和8年9月26日（土）
午前9時30分から
5. 試験会場 岩内中央学園体育館及びサブアリーナ
岩内郡岩内町高台202番地
6. 受験資格
 - ・平成3年4月2日以降生まれで、学校教育法による高等学校卒業以上の者又は令和9年3月末までに卒業見込みの者。
 - ・採用後、泊村に居住できる者。
 - ・その他募集要領に記載のとおり。
7. 採用条件
 - ・採用時には、普通自動車（AT車限定は除く）以上の運転免許を取得していること。
 - ・採用後においては、大型自動車運転免許を自費で取得すること。
8. 受験手続
 - ・募集要領他申込書類は、岩内・寿都地方消防組合ホームページよりダウンロード若しくは消防本部総務課にて交付します。
9. 受付期間
令和8年8月10日（月）から令和8年9月7日（月）まで
（令和8年9月7日（月）必着となります。）

お問い合わせ先

- ・岩内・寿都地方消防組合消防本部総務課総務係
〒045-0013 岩内町字高台8番地の1
電話 62-2403

レバンガ北海道 代表取締役社長の 『折茂 武彦』氏を講師に招き、 講演会を開催いたします。

2026年10月6日（火）
開 場：午後6時00分
開 演：午後6時30分
岩内地方文化センター



入場は無料ですが、入場整理券が必要となります。
入場整理券は、岩内地方文化センター・岩内商工会議所・いわない楽座にて配布しております。また、QRコードからのお申込みも可能です。
定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

お問い合わせ先

- ・（公社）南後志法人会 岩内地区会（岩内商工会議所内）
電話 62-1184

くらしの告知板

自衛官を募集します

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
一般曹候補生（第3回）	男子 採用予定月の1日現在 18歳以上33歳未満の者	9月15日（火）～ 11月20日（金）	1次試験Web試験： 11月28日（土）～12月6日（日） ※いずれか1日指定されます 2次試験面接・身体検査： 令和9年 1月8日（金）～10日（日） ※いずれか1日指定されます
自衛官候補生（第4回）	男子 女子	10月13日（火）～ 11月5日（木）	11月15日（日）、16日（月） ※いずれか1日指定されます
高等工科学校生徒	令和9年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子	令和8年10月1日（木）～ 令和9年1月14日（木）	1次試験： 令和9年 1月23日（土） 2次試験： 令和9年 2月13日（土）

お問い合わせ先

- ・倶知安地域事務所
倶知安町南3条東1丁目 電話 0136-23-3540

地域の仕事情報を最速でお届け！ ハローワーク岩内・倶知安 公式LINE&Instagram開設

ハローワーク岩内・倶知安では、地域の求人情報や就職支援セミナー、イベント情報などをタイムリーに発信するため、公式LINEおよび公式Instagramを開設しました。

求人情報はもちろん、ニセコエリアを含む地域の魅力や注目求人、就職活動に役立つ情報をスマートフォンで手軽に確認できます。

「地元で働きたい」「U・Iターンを考えている」「最新の求人情報を見逃したくない」という方は、ぜひ友だち登録・フォローをお願いします。

あなたのフォローが地域の未来を支える一歩になります！

【公式LINE】



【公式Instagram】



7月 村長のうごき

- 1日 茅沼地域会 七夕祭り
2日 小樽市長告示日（小樽市）
3日 国道229号余市・岩内・島牧間整備促進期成会総会・要望会（小樽市）
国道229号余市・岩内・島牧間整備促進期成会要望会（札幌市）
5日 第1回後志広域連合会議（倶知安）
北海道保健福祉部長外と対談
泊村商工会 女性部と対談
6日 共和町長と対談
卓球全国大会出場に伴う表敬訪問
7日 北海道経済部資源エネルギー局長外訪問（札幌市）
STVどさんこフェスティバル「大ほっかいどう祭」（札幌市）
- 8日 第53回いわない怒涛まつり（岩内町）
10日 課長会議
15日 第5回泊村ふるさと花火大会
17日 泊発電所環境保全監視協議会（札幌市）
18日 余市町長選挙告示日（余市町）
19日 北海道電力（株）事務所長外と対談
20日 岩内地方衛生組合例月検査（岩内町）
23日 第43回共和かし祭り開祭式（共和町）
25日 第43回共和かし祭り開祭式（共和町）
25日 027レセプションパーティ（苫小牧市）
26日 真狩村長と対談（真狩村）
28日 決算審査講評
30日 第47回ルスツ産業まつり（留寿都村）
31日 代表取締役社長 長外来庁

とまり木文芸

俳句・川柳

武井 和子
女工手で 身を扱られし 雲舟のから
藪にはう 南瓜の花で あそぶ蟻
盆したく 本堂引き戸 開け放つ
泊海山
赤トンボ 枯葉に止まる 残暑かな
詐欺師来る はじめニコニコ 大笑い



短歌

立花 孝子

早々と墓参りせし甥っ子の

供物はいつも夫の大好きブラックコーヒー

無名女

軒下に1本植えし南瓜の蔓は

無邪気な児なり気ままに伸びる

昔のおやつ—其の六—

そして、秋になると、イチイの実、通称オンコ、今でもマルイ小さな実、甘くおいしい。種は毒があるので必ずはき出した。色は赤い。昔はそれぞれ自分の食べる本をさがして、その木だけ、独占したものだが、時々あらそいも起きた。今の時代、だれも食べないと思うが、あちこちに秋になると赤い実がついた木を良くみかける。種を出せば安全ですよ。沼崎 徹

戸籍の窓

令和8年7月16日、令和8年8月15日

【死亡】

（興志内） 榊 耐子さん 75才

7月27日死亡

（白 別） 金田 幸雄さん 83才

8月1日死亡

（渋 井） 山本多美子さん 90才

8月8日死亡



人のうごき

〔8・7・31現在 住民基本台帳〕

		前月比	外国人	外国人含む
世帯	823戸	+5戸	7戸	830戸
人口	1,364人	+5人	11人	1,375人
男	682人	+4人	3人	685人
女	682人	+1人	8人	690人

地区別の世帯と人口

	世帯	人口	
泊 地 区	254戸	+1	430人 +2
盃 地 区	142戸	-2	240人 -2
茅 沼 地 区	132戸	±0	243人 ±0
老人ホーム	64戸	+1	64人 +1
渋 井 地 区	161戸	+1	273人 +1
堀 株 地 区	70戸	+4	114人 +3
計	823戸	+5	1,364人 +5



第5回 泊村ふるさと花火大会ステージイベント「カラオケ大会」

泊村のイベントや日々のお知らせを随時更新しています。
是非ご覧ください。



泊村
公式Instagram&Facebook



泊村観光協会
公式Instagram&Facebook



交通安全



通年
展開
デイ・ライト
(昼間点灯)
運動実施中!



9月 泊村カレンダー

☆がついているのは事前予約制です

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	1	2 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373) 	3 	4 	5
6 岩内大浜医院 (☎61-2081) アイランド薬局いわない店 (☎61-4040)	7 	8	9 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373) 	10 水道使用料徴収 (渋井集会所 9:30~10:00) (茅沼集会所 9:30~10:00) (盆集会所 13:00~14:00) ☆出張年金相談 岩内地方文化センター 9:00~13:00 (☎0134-33-5026) 	11 	12
13 岩内協会病院 (☎62-1021) アイン薬局岩内店 (☎62-5150)	14 	15 水道使用料徴収 (堀株集会所 9:30~10:00) (泊集会所 9:30~10:00) (照岸・糸泊集会所 13:00~13:30)	16 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373) 	17 更新時講習(泊村公民館) 優良講習 13:30~14:00 ☆弁護士無料法律相談会 (☎75-2021) 	18 	19
20 岩内協会病院 (☎62-1021) アイン薬局岩内店 (☎62-5150)	21 敬老の日 岩内協会病院 (☎62-1021) 日の出薬局 (☎62-2250)	22 国民の休日 岩内協会病院 (☎62-1021) 日の出薬局 (☎62-2250)	23 秋分の日 岩内協会病院 (☎62-1021) 日の出薬局 (☎62-2250)	24 行政相談 泊村公民館 13:00~15:00 	25 水道使用料徴収 (盆集会所 13:00~14:00) 	26
27 岩内協会病院 (☎62-1021) ココカラファイン薬局岩内店 (☎61-4774) 	28	29	30 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373) 	10/1	10/2	10/3