

エネルギーのふるさと



とまり



とまり循環バス 実証運行 〈令和2年12月24日〉



…………… 今月の主な内容 ……………

- ◆ 年頭のご挨拶
- ◆ 謹んで新年のご挨拶を申し上げます
- ◆ 2020年フォトフラッシュバック
- ◆ 防災Wi-Fi設置します
- ◆ 新しい外国語指導助手を紹介します
- ◆ くらしの告知板

やさしく走ろう泊のみち



年頭のご挨拶

泊村長 高橋 鉄徳

新年あけましておめでとうござ
います。

村民の皆様におかれましては、
ご健勝で健やかに新年をご家族と
ともにお迎えのことと心からお慶
び申し上げます。

私は昨年一月、多くの村民の皆
様の温かいご支援のもとに村長に
就任させていただきました。年が
改まって就任二年目を迎えるわけ
であります。昨年は大きな課題
が山積する中であって、泊村に住
むすべての皆様、安心して「育
ち・学び・働き・元気」に生活でき、
そして誰もが将来に希望を持てる
よう「安心と希望のある村づくり」
のため、全力で取り組んでまいり
ました。

この間、村議会をはじめ村民の
皆様の温かいご指導、ご協力を賜
りましたことに対して、改めて厚
くお礼申し上げます。

さて、昨年は世界中で新型コロナ
ウイルス感染症が拡大し、村民
の皆様方には、各種行事やイベン

ト等の中止、国や道からの緊急事
態宣言による不要不急の外出自粛
等、色々な面において、日常と違
う生活スタイルにご不便を感じら
れたことと思います。そのような
中で村としても、感染拡大防止策
及び緊急経済対策として、これま
で様々な取組をしてまいりました。
全村民へのマスクの配布や村内
の商店等に消毒用アルコールの配
布、茅沼診療所には防護服、マスク、
消毒液等を配布を致しました。ま
た、村内の緊急経済対策として、
1世帯3万円分の村内商店等で利
用できる地域応援券をコロナ禍に
おける村民の皆様の負担軽減と村
内商業の一助となるよう発行し
たところであります。さらには、
村内の小・中・高の児童生徒には、
臨時休校の間、昼食のお弁当を配
布し、保護者の負担軽減等の対策
を講じました。

しかしながら、新型コロナウイ
ルス感染症は未だ収束を見通せな
い中であって、村民の皆様も疲弊

や不安になっていることと思いま
すので、村としてできる限りの対
策を迅速に実行することによって、
少しでも不安を和らげるよう、今
後も、全職員一丸となって、この
難局を村民の皆様とともに乗り越
えてまいりたいと思っております。
そして、この新型コロナウイルス
感染症が一日も早く収束し、村
民の皆様が元の日常の生活が送れ
るよう、念願をするものであります。
泊村にあつては、基幹産業であ
ります水産業が、非常に厳しい状
況でありまして、新型コロナウイルス
感染症の拡大が追い打ちをか
けるように、ここ数年、順調に推
移してございました本村のホタテ養
殖も、輸出が出来ない状況になり、
価格も半値以下で取引を行ってい
る状況で、また定置網においても
全体的に価格が下落しており、さ
らにはイカ漁においては、記録的
な不漁により壊滅的な打撃を受け
ているところであります。このよ
うな中で漁業者の懸命な努力によ
って維持されているのが現状であ
ります。

村としても、昨年から漁業者と
並ぶト分区の利活用を含めた協
議を行い、北海道にもご指導を頂

きながら、今後は養殖を含めた有
効的な利活用を図ってまいります。
また、再生可能エネルギー導入
可能性調査において温泉熱を利用
した陸上養殖も検討されており、
現在は魚種選定を含めた調査を専
門家を含めて、鋭意検討されてい
るところであります。このように
今年もつくり育てる漁業を更に推
進して、将来的に漁家収入の向上
に資する事業となるよう、古宇郡
漁業協同組合をはじめ関係機関と
協力しながら進めてまいります。

また、商業において、水産
業同様に新型コロナウイルス感染
症の拡大により厳しい状況ではあ
りますが、プレミアム商品券発行
事業や地域応援券発行事業等によ
り、少なからず、一定の経済効果
があつたと思うところであります。
今後、販売状況や村民の皆さ
んのご意見を伺った中で、引き続
き泊村商工会と検証・協議をしな
がら、より村民の皆様にも有効活用
していただけるような販売方法につ
いて更なる検討をしてまいります。

その他、昨年の村づくりに係る
事業と致しましては、子育て世代
の負担軽減のために、中学卒業ま
での医療費助成を高校卒業までに

拡大し、小・中学生の給食費の半

額助成、防災関係については、茅沼地区の治山事業の管理用道路を利用し、避難所である泊中学校までの避難道路の整備、渋井地区においては、地域と協議した中で、避難路は整備せず、津波救命艇を設置したところであります。また、避難所の停電対策として、5箇所の避難所に自家用発電機の設置工事を実施し、更には泊消防団第一分団の小型ポンプ自動車を更新し、老朽化した第一分団詰所も新築致しました。

住民生活に係わる事業については、新茅沼左岸通線の道路改良工事、泊浄水場前処理施設新築工事、滝ノ澗・渋井の公営住宅外壁改修工事等、各種事業も順調に実施することができました。

また、路線バスの便数が減少する中であって、高齢者の方や自家用車を持たない方が気軽に外出できるよう、村内循環バスの実証運行を昨年12月1日より開始を致しました。今後は1月末までの実証運行の結果を踏まえ、また利用者の方々のご意見を伺いながら、運行形態や費用等、色々な角度から検討し、総合的に判断をしてまい

ります。

さらには、村民の皆様から強いご要望がありました温泉施設について、村と議会がそれぞれ組織を作り、これから問題点等、色々と検討をし、議会とも協議した中で、方向性を導いてまいりたいと考えております。

今年是将来を見据えた村づくりの指針であります第五次総合計画を樹てるべく、村民の各界各層の方々に委員を委嘱して、昨年より審議会や部会、ワーキンググループなどで審議を重ねており、令和3年から10年間の泊村のビジョンを期待しているところであります。原子力発電所については、運転停止がされてから、8年以上が経過し、原子力規制委員会の新規制基準適合性審査が長引いている状況であります。事業者には一つ一つ課題をクリアして、住民の皆様の安全と安心が確保されるよう、最大限の努力を期待するものであります。

年頭にあたって、村政執行状況の一端をご紹介しました。泊村の現状は重要案件が山積しております。村民の皆様のご意見を伺った中で、お知恵を拝借し、そして

村議会の協力をいただいて、一つ一つ着実に実現させなければなりません。

先人から受け継いだ泊村をより発展させ、安心と希望のある村づくりに職員一丸となって全力で取



年頭挨拶

泊村議会議長 宇留間 文宣

新年明けましておめでとうございます。

令和3年の年頭にあたり、村議会を代表致しまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

まずもって、村民の皆様におかれましては、ご健勝で輝かしい新年をお迎えになられました事を心からお慶び申し上げます。

日頃から、私共の議会活動に対する暖かいご理解と絶大なるご支援を賜りまして厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の拡大によるコロナ禍という未曾有の事態の中、村民の皆様におかれましては、ご不便な生活を強いられて参りましたが、ここに、

り組んでまいりたいと存じますので、より一層のお力添えをお願い申し上げます。

村民の皆様のご健勝とご活躍を心からお祈り致しまして、年頭のご挨拶いたします。

新年を迎え、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願うものであります。

ご承知のとおり、今日の市町村を取り巻く環境は、人口減少、少子高齢化社会の到来、更には、気候変動による産業構造の変化、厳しさを増す財政状況等、大変厳しい状況におかれております。

国、地方の関係をめぐる一連の行財政改革は財政力の弱い小規模町村に、より深刻な影響を及ぼし、個性豊かな地域づくりに支障をきたし、更には、地域間格差が広がっているのが現状であります。

このような中であって、本村としても、克服すべき多くの課題を抱えており、行政に対する期待は、

その質、量とも、益々複雑多様化している状況にあります。

また、本村の原子力発電所関連の各種交付金や固定資産税等の収入は、減少の一途にあり、創意と工夫をもって、健全財政を目的としながら、第四次総合計画の各種事業につきましては、ローリングしながら実施されてまいりましたが、本年4月より、泊村の向う10年間の計画「第5次総合計画」がスタートします。

この計画の実現によって、村民の生活環境が更に向上されて、「泊村に住んで良かった、住んでみたい」と村民誰もが将来に希望が持てるよう「安心」と「希望」を感じることができるよう村づくりを着々と進めてまいります。

近年、気象の変動に伴う海水温上昇は、泊村の基幹産業である漁業に大きな影響を与え、漁業不振が続く、更には、低気圧崩れの大時化による漁具被害等も多発、また、新型コロナウイルス感染拡大による魚価の下落等、漁家経営は、昨年でも大変厳しい年でありました。基幹産業である水産業の低迷・不振は、村経済全体に大きな影響を及ぼします。

本年は、「獲る漁業からつくり育てる漁業」への変革等を見据え、泊村の基幹産業が振興発展されるようにご祈念申し上げます。

また、平成23年3月11日に発生しました、東日本大震災並びに福島第一原子力発電所の大災害、更には、平成30年9月6日未明に発生しました北海道胆振東部地震での厳しい状況を教訓として、より一層の防災対策、より一層の安全対策に取組むとともに懸案であります、避難道路等の確保に向けて着々と取り進んでおります。

私共議決機関と致しましては、郷土泊村に「誇りと愛着の持てる村づくり」の推進に向けて、今後更に創意工夫を重ね、慎重審議に努め、泊村の更なる振興発展を目指して、努力を重ねて、村民皆様のご期待に応えるべく、議員一同決意を新たにしておりますので、どうぞ本年も、相変わらぬご支援とご協力を賜ります様にお願ひ申し上げます。

最後になりますが、新しい年が村民の皆様にとりまして、明るく幸多い良い年でありますように、心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶と致します。



令和3年 知事年頭所感

北海道知事 鈴木直道

新年明けましておめでとうございます。

新春を迎えるに当たり、謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が世界的に大きな影響を及ぼした1年でした。我が国、そして北海道においても、この感染症により多くの尊い命が失われ、社会経済にも甚大な影響が生じるなど未曾有の危機に直面し、今もなお厳しい状況が続いています。この間、感染拡大の防止と社会経済活動の両立に向けて各般の対策を進める中で、道民や事業者の皆様には、多くのご苦労やご負担をおかけしながら、ご理解とご協力をいただいていることに改めて感謝を申し上げます。

現下のコロナ禍を乗り越えるためには、私たち道民が一丸となつて取り組んでいかななくてはなりません。今後とも、道民の皆様のもと暮らしを守るため、私自らが先頭に立って全力を尽くしてまいり

ますので、皆様には引き続きのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

厳しい1年ではありましたが、こうした中でも、1月には道内7空港の一括民間委託がスタートするとともに、4月には林業人材の育成・確保を担う北の森づくり専門学院が開校しました。さらに7月には、アイヌ文化振興の拠点となる民族共生象徴空間「ウポポイ」がオープンするなど、北海道の更なる発展につながる新しい芽も生まれています。

また、コロナ禍において、都市一極集中への不安や働き方に対する意識の変化、さらには、サブライチエーションの見直しやデジタル化の進展、脱炭素社会への要請など大きな社会変革の兆しが見られます。雄大な自然や冷涼な気候、ゆとりある空間、多彩で豊富な食やエネルギー資源といった北海道の価値は、ウィズコロナ・ポストコロナの中で、一層輝きを増してくる

ものと考えています。

本年は、こうした本道の可能性を最大限に引き出し、未来に向けた飛躍の第一歩を刻む年となるよう、大きな強みである食や観光の魅力を一層磨き上げ、道内、国内はもとより、海外の需要を再び獲得するための取組をはじめ、テレワークやワーケーションといった新しい働き方の導入等による企業・人材の誘致、さらには、カーボンニュートラルや北海道Society5.0推進など、時代の先を見据えた政策を積極的に展開してまいります。

また、本年は、東京オリンピックの札幌開催やアジア初のアドベンチャートラベル・ワールドサミットなど世界規模のイベントが予定されているほか、長年活動を続けてきた縄文遺跡群の世界遺産登録への期待がふくらむ年でもあります。こうした好機を着実に捉え、道民の皆様と共に、新しい北海道づくりを進める年にしたいと考えています。

本年が、皆様にとりまして、明るい希望に満ちた年となりますよう、心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



令和3年 年頭所感 「これからの後志の発展について」

北海道後志総合振興局長

北谷 啓幸

新年、明けましておめでとうございます。皆様には平素から道政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が長期化し、後志管内においても様々な産業に大きな影響が生じ、大変厳しい状況が続いております。

特に観光産業においては、管内のほとんどのイベントや諸行事が中止や縮小・延期となったほか、旅行の自粛やキャンセルにより厳しい状況となっています。一方、ニセコエリアでは、引き続き開発・投資が続いており、G20観光大臣会合の会場となった「パークハイアットニセコHANAZONO」が令和2年1月に、「ニセコビレッジ リッツ・カールトン・リザーブ」が12月に開業しており、今後

もアマンなどの高級ホテルやコンドミニアムを中心に外国資本による開発が続く見込です。

また、振興局では新たに夏季アクティビティとして、マウンテンバイクに対する理解を深め、盛り上げていくために、セミナーや初心者向け体験会などを実施したほか、ルート整備に向けた調査やルート検討などにも着手したところ

です。

今後も、グリーンシーズンのさらなる観光誘客に向け、後志の特色であるアドベンチャーツーリズムや食などの多様なコンテンツを活かした観光地づくりを進めてまいります。

管内の基幹産業の一つである農業では、昨冬の小雪の影響による水不足や外国人技能実習生等が入国できないことによる労働力の不足等が懸念されましたが、農業者や関係機関のご努力により、おおむね平年並みの作柄を確保できました。

また、振興局では今後の更なる

労働力の不足に備えるため、各種補助事業を活用し、後志地域に合ったスマート農業を推進していくこととしています。今後とも、後志の農業の持続的発展のため、地域の皆様と一体となって取り組んでまいります。

水産業では、サケやホッケ、タラなどが大きく漁獲量を伸ばす一方で、新型コロナウイルス感染症の影響で飲食店の需要が減ったことなどから、大半の魚種で魚価が下落し、漁獲金額は前年を下回りました。こうした中、後志産魚介類の食味の良さをPRし、消費拡大を推進していくための「後志の漁業を知ろうツアー」を2回実施し、飲食店関係者から高い評価を得ることができました。昨年12月に改正漁業法が施行されるなど、漁業制度等の見直しが行われましたが、浜で頑張る漁業者の皆様が将来にわたって安心して漁業を営むことができるよう、日本海漁業の振興について取り組んでまいります。

林業では、昨年4月に開校した「北海道立北の森づくり専門学院」によるインターンシップや地域見学実習について、後志管内の企業

や視察先と連携し、学生の受け入れを行いました。また、卒業後の就職先として後志管内の林業事業体等を検討してもらうよう、学生に対し後志地域の多彩なアクティビティや観光などの魅力発信を行いました。本年も短期及び長期就業体験研修の受入支援を行い、地域の皆様と連携を図りながら、林業の担い手の確保・育成に向けた取組を進めてまいります。

交通では、後志自動車道や北海道新幹線の整備が順調に進められており、今後とも、こうした新たな交通網が後志管内全体の活性化につながるよう、地域一丸となって取り組んでまいります。

近年、台風や集中豪雨などにより、日本各地で大規模な災害が頻発しております。幸いなことに後志管内では、ここ数年は人的被害に及ぶような大規模な自然災害は発生していませんが、まさかに備え、日頃からしっかりとした防災意識を持つことが重要と考えております。このため、効果的な防災訓練の実施により防災意識の向上を図るなど、今後とも地域住民の皆様、関係機関と連携し、安全、安心に暮らせる地域づくりに取り

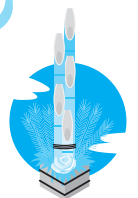
組んでまいります。

また、冬季に後志管内のリゾート施設に就業する多くの労働力を夏季に不足する農業分野などへの雇用につなげるため、振興局では関係団体等との連携の下、雇用のマッチングによる通年雇用化に向けた取組を深化・継続するとともに、後志特有の国際的な環境を活かし、若者を対象とした外資系企業等でのインターンシップやSDGsを学ぶプログラムなどを通じて、グローバル・シチズンシップの育成を図り、多様な人材を地域に呼び込むなど、関係人口の創出に力を入れてまいります。

私としては、後志管内の特性を最大限に活用し、全力を挙げて地域の振興に努めてまいります。まずは新型コロナウイルス感染症の収束に向けて、新北海道スタイルの実践の徹底による感染拡大防止と社会経済活動の両立を図ることが最重要課題であり、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が皆さまにとって、希望に満ちた素晴らしい一年となることを心から祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます



役 場

教育委員会

村 長 高 橋 鉄 徳
副 村 長 加 藤 哲 朗
会計管理者 押 切 秀 幸
総務課長 伊 名 野 巖 夫
企画振興課長 藤 田 秀 也
財政課長 吉 田 直 樹
保健福祉課長 宮 下 常 美
住民生活課長 田 原 寧
産業課長兼建設水道課長 外 村 一 幸
保育所長 石 井 正 孝
ほか職員一同

教育長 高 山 誠
教育長職務代理者 寺 井 義 則
委 員 本 間 恵 子
次 長 外 村 真 紀
櫻 井 晶 浩
ほか職員一同

監査委員

沼 畑 耕 智
鎌 田 行

議 会

表彰審議会

委 員

議 長 宇 留 間 文 宣
副 議 長 吉 田 茂 樹
議 員 三 浦 弘 文
長 尾 透 智
結 城 智 行
鎌 田 耕 二
飯 田 有 二
滝 本 一 訓
河 村 勝

北 村 章 二 郎
國 分 克 之
宇 留 間 文 宣
川 村 隆 之
工 藤 澄 子
高 橋 巖 一
小 林 洋 二
檜 垣 馨
宮 谷 秀 吉
菊 池 文 秀

事務局長

特別職報酬等審議会

宮谷 秀吉
二瓶 幸雄
小林 洋二
寺井 義則
菊池 文秀

泊村情報公開審査会委員

北村 章二郎
吉田 茂樹
二瓶 幸雄
寶喜 敢秀
工藤 澄子

固定資産評価審査委員

三島 静雄
武井 大三
本間 芳男

選挙管理委員会

委員長 小林 勇悦
委員長職務代理者 沼崎 巖一
委員 菊池 文秀

岩内・寿都地方 消防組合泊消防団

団長 工藤 卓也
副団長 北端 克郎
井上 英美

岩内・寿都地方消防 組合消防署泊支署

支署長 小林 範夫
副支署長 武田 哲也
ほか職員一同

行政相談員

高橋 巖一

人権擁護委員

大橋 芳之
本間 芳男

有線放送施設運営委員会

会長 宇留間 文宣
副会長 寺井 義則
三浦 弘文
池守 弘力
高橋 巖一
三宅 節雄

社会教育委員

委員長 草薨 博昭
副委員長 高橋 巖一
委員 宇留間 文宣
浦寄 昌明
山本 康博
宮下 俊一
妹川 達也

泊村学校給食 共同調理所運営委員

細井 信一
小塚 喜見枝
藤巻 みや子

会長 齋藤 美樹雄
副会長 山本 康博
委員 竹谷 ゆかり
宇高 絵里香
小森 聖子
工藤 友恵
小田 桐昌
浦寄 昌明

泊村文化財保護委員

会長 濱本 哲栄
委員 工藤 卓也
檜垣 大馨
武井 大三

民生委員・児童委員

会長 武井 大三
副会長 大橋 敦子
委員 沼崎 純子
金子 勇悦
小林 林
小田 林
米田 フミ
梅澤 稔一
高橋 巖一

公営住宅入居者 選考委員会

主任児童委員 妹川 一教
立花 孝子
藤巻 みや子
福森 武二

委員 結城 智
飯田 有二
二瓶 幸雄
高橋 巖一
妹川 大教
武井 大三

泊村障害支援区分 認定審査会

会長 秋島 光雄
副会長 黒澤 慎司
委員 黒田 康文
山田 奈央子
土野 美和子



2020年 昨年はこんなことがありました フォトフラッシュバック



1月20日
高橋村長初登庁



1月6日
泊消防団出初式



1月4日
泊村成人式



3月3日
とまり保育所ひなまつり



2月3日
育児ママ交流会(節分)



1月29日
原子力防災地域学習会



4月7日
泊中学校入学式



4月6日
泊小学校入学式



4月2日
とまり保育所入所式



6月10日
第1回総合計画審議会



5月27日
地域応援券発行



4月21日
新型コロナウイルス感染拡大による学校休業に伴う児童・生徒への弁当配布



8月19日
野球少年団が村長への優勝報告



8月7日
とまり保育所七夕まつり



6月19日
とまり保育所春の遠足



9月15日
とまり保育所じゃがいも掘り



9月12日
とまり保育所うんどう会



8月30日
泊村総合防災訓練



10月30日
渋井地区避難艇



10月14日
泊小学校4年生社会科見学



9月19日
泊小学校大運動会



11月14日
とまり保育所生活発表会



11月3日
泊村功労者表彰式



10月31日
泊村原子力防災訓練



12月21日
第1回泊村総合戦略策定委員会



12月1日
とまり循環バス実証運行開始



11月21日
泊小学校学習発表会

日本海 ニュートン 元気村 トピックス

11/18 全国老人クラブ連合会から表彰状 泊慶寿会へ

泊慶寿会へ、11月18日全国老人クラブ連合会から表彰状が贈呈されました。

この表彰状は、老人クラブ活動の推進に専心努力され、その優れた業績は他の範となるものとし、優良老人クラブとして道内で唯一、泊慶寿会が表彰されました。



泊村役場と施設4カ所に防災Wi-Fiを設置します!!

泊村では、泊村役場と村指定の避難所4カ所に無料Wi-Fiを整備します。

災害時の情報収集や平常時でも利用可能です。

また、1月末開通予定です。避難所（設置場所）及び利用方法は下記のとおりです。

1 月末
開通予定

○避難所（設置場所）

避難所（設置場所）	SSID	パスワード
泊村役場	TOMARI_Wi-Fi	避難所に表示するステッカーをご覧ください。
泊村公民館（ホール・ロビー）		
アイスセンター「とまりリンク」（体育館・アイスアリーナ・ミーティング室）		
泊小学校（体育館）		
泊中学校（体育館）		

端末別設定手順 (機種によっては表示画面に違う場合があります。)

Android



iOS



後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 整骨院・接骨院、はり・きゅう、
あんま・マッサージのかかりかた ～

■ 医療費の適正化について

整骨院・接骨院、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術を受ける場合には、医療保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

医療保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながります。医療費の適正な支出のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■ 整骨院・接骨院（柔道整復師）のかかり方について

○ 医療保険が使える場合 ○

- ◇医師や柔道整復師に骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉ばなれを含む）と診断または判断され、施術を受けたとき。
※骨折・脱臼については、応急手当の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。
- ◇骨・筋肉・関節のケガや痛みで、負傷原因がはっきりしているとき

× 医療保険が使えない場合 ×

- ◇脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ◇保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの
- ◇施術所以外で施術を受けた場合（往診は除きます）

■ はり・きゅう、あんま・マッサージのかかり方について

○ 医療保険が使える場合 ○

- ◆はり・きゅう
 - ◇神経痛、リウマチ、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症、頸腕症候群などの慢性的な疼痛を主症とする疾患
- ◆あんま・マッサージ
 - ◇筋麻痺（筋肉の麻痺）、関節拘縮（関節が硬く完全に曲がらないあるいは完全に伸びきらない症状）など

× 医療保険が使えない場合 ×

- ◆はり・きゅう
 - ◇保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている場合
- ◆はり・きゅう、あんま・マッサージ共通
 - ◇疲労回復や慰安を目的としたもの
 - ◇医師の同意がない場合

◎ 領収書は必ずもらって保管しておきましょう。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
電話 011-290-5601

泊村役場 住民生活課 保険係
電話 75-2132

お知らせ 今春小学校へ入学されるお子さんのいるご家庭へ

今年の4月に泊小学校へ入学する予定のお子さんは、平成26年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた8名（男4名・女4名）ですが、氏名が漏れている方は、教育委員会までお問い合わせください。（電話75-2311）

なお、詳しい内容については対象保護者へ通知いたします。

今春入学される方

○蛸子 羽芽さん	○原田 綾七さん
○國見 咲莉さん	○藤谷 佑斗くん
○黒川 結彩さん	○山野 犀星くん
○佐藤 優雅くん	○吉田 澄心くん

今年度、感染症予防のため各種栄養・運動教室が開催できていないことから、村民の皆様へ健康づくりにお役立ていただけるよう、生活習慣病予防について今月までシリーズで掲載しています。

筋肉を落とさないよう、『貯筋』に取り組みましょう

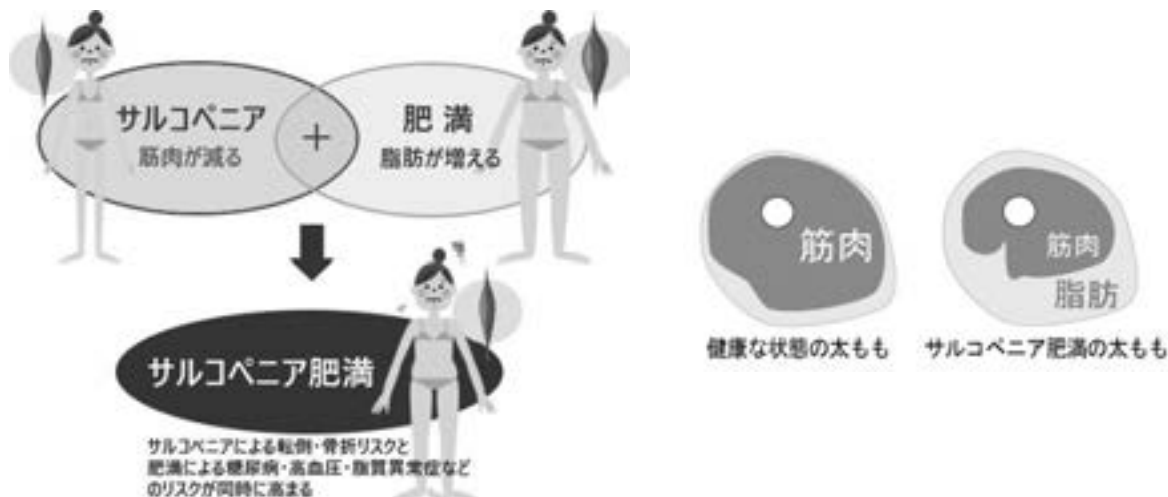
冬場は筋肉量が減りやすい季節です。筋肉は、体を支える大切な器官であるとともに脂肪を燃焼させる働きがあります。

一定期間何もしないと筋肉は衰えるため、冬場であっても適度に身体を動かすことが大切です。

サルコペニア肥満に注意

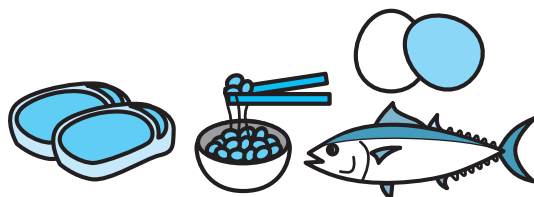
身体活動量が少ない状態が続くと、筋肉量が低下し、脂肪を燃焼させる働きも低下します。その状態で通常の食生活が続けることで、脂肪が蓄積されて肥満となります。

この場合、歩行機能を低下させるため、将来、寝たきりになるリスクが高いといわれています。やせている方でも、体脂肪率が年々上昇している場合は注意しましょう。



筋肉量を維持するため、40歳以上の方は、運動習慣を持つことがすすめられています。以下にひとつでも当てはまる方は、すぐ取り組みを始めましょう。

- ・ペットボトルのフタが開けにくい
- ・道路を横断するときに時間がかかる
- ・手すりにつかまらなないと階段の昇り降りが安定しない



運動と食事のポイント

毎食、たんぱく質の多い食品（肉・魚・卵・大豆製品）のうち1つは食べましょう

たんぱく質は身体の中で毎日使われます。食事で補えない場合、筋肉が使われます。たんぱく質の多い食品は1度にたくさん食べるのではなく、毎食食べるようにしましょう。難しい場合は牛乳・乳製品でもいいでしょう。

継続した運動習慣をつくりましょう。（軽負荷の筋トレは次項にて紹介しています。）

筋肉量の維持するためには、1日6000～8000歩歩くことが必要といわれています。しかし、冬場はなかなか難しいですね。冬場は軽負荷の室内運動を毎日、あるいは1日おきくらいに行うことをおすすめします。お風呂上りにストレッチを行うことも、身体が温まっている分、脂肪が燃えやすくおすすめです！

4種目で身体を変える！！ 簡単筋トレ

- 8～15回を1～2セットが目安です。
- 無理せずマイペースで行ってください。
- ストレッチは1回あたり30秒間が目安です。
- ※息は止めないように行ってください。
- ※痛みのある運動は中止して下さい。

① 腹筋

膝を曲げ、仰向けの状態から頭～上背部を浮かす



② 背筋

膝を曲げ、手を胸の前で組んだ状態からお尻～背部全体を浮かしていく



③ 胸筋・腕

手と膝をつき、お尻が突き出ないようにゆっくりと肘を曲げていく



④ 脚・お尻

脚を肩幅に開いた状態からお尻を後方へ突き出すように膝を曲げる



国民年金保険料免除・納付猶予制度について

国民年金保険料免除・納付猶予制度とは、保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料の納付が免除または猶予される制度です。

☆保険料免除制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合、保険料が全額免除または一部免除となります。

☆納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に保険料納付が猶予されます。

☆新型コロナウイルス感染症の影響による保険料免除

令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響による減収により保険料の納付が困難となった場合の臨時特例免除の申請が可能となりました。

〈失業した場合の特例〉

失業した方の前年所得をゼロとみなして審査します。申請書のほかに、離職票などの添付書類が必要です。

※老齢基礎年金の支給を受け取るためには、国民年金保険料を納めた期間、免除を受けた期間、厚生年金や共済年金等の加入の期間を合計して10年以上あることが必要です。

お問い合わせ

・泊村役場 住民生活課
・小樽年金事務所 国民年金課

電話 75-2132
電話 0134-23-4237

「三ない運動」をぞ存じですか？

政治家の寄附は禁止（贈らない）！ 政治家の寄附を求めない！ 受け取らない！

政治家の寄附は禁止！

有権者が政治家に寄附を

求めることも禁止！

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物やお祝い事をする機会が多いシーズンです。

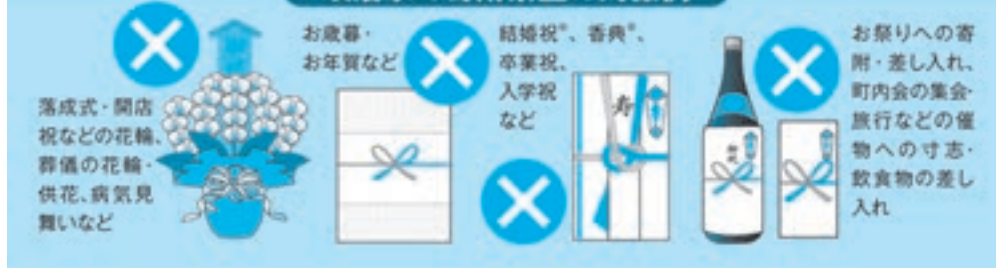
そこで、この機会に皆さまに改めてご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」（贈らない、求めない、受け取らない）です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。

皆さま一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家の寄附禁止の対象例



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。

次の行為が禁止されています

【平時より禁止されるもの】

●政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることも禁止されています。その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家の名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

●政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

●政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。

●政治家の後援団体の寄附の禁止

政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

【選挙に関して行うことが禁止されるもの】

●政治家の氏名等を冠した団体の寄附の禁止

政治家の氏名が表示されたり、氏名が類推されるような名称が表示されている団体が、選挙に関し、選挙区内にある者に対して寄附をすることは、名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。

●請負等の契約の当事者の寄附の禁止

国、地方公共団体と請負その他特別の利益を伴う契約の当事者がそれぞれの選挙に関して寄附をすることや、これらの者からそれぞれの選挙に関して寄附を受けることは、罰則をもって禁止されています。

【その他、禁止されている行為】

- 政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞などのあいさつ状（電報なども含む）を出すことは禁止されています。
- 政治家や政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、主として挨拶を目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。

総務省ホームページ

なるほど！選挙「寄附の禁止」

https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html

※詳細はお近くの選挙管理委員会までお問い合わせください。



泊村外国語指導助手 ムアンヴォン・フェリックスさんを紹介します

泊村では平成12年度から外国語指導助手（ALT）を配置して、外国語教育の充実と青年交流による地域段階での国際交流の発展を図っており、小・中学校への派遣等を実施しております。

このたび、任期満了したエイリン・ミッチェルさんに代わり、ムアンヴォン・フェリックスさんが外国語指導助手として12月に来村しました。

ムアンヴォン・フェリックスさんは、少しでも早く泊村での生活に慣れようと頑張っています。

泊村や日本のことに関して、いろいろ興味と親しみを持っていますので、お会いされたときは、笑顔で声をかけてください。

ムアンヴォン・フェリックス

生年月日：1992年11月20日 28歳

出身：オーストラリア シドニー

出身校：ニューサウスウェールズ大学

専攻：日本語、言語教育

趣味：ギター、音楽鑑賞

好きな食べ物：海鮮料理

日本でやってみたいこと：ドローン撮影、日本の皆さんと楽器演奏

メッセージ：泊村の良いところや美味しい食べ物など、魅力を教えてください。

今後の活動予定 ○中学校での外国語授業の補助

○外国語指導・国際交流等への協力



年末年始の休業

明けましておめでとうございます。

今年はコロナ禍で外出を控えられた方も多いのではないかと思います。皆さんはどのような年末年始を過ごされたでしょうか。

ところで、年末年始、特に大晦日と正月3が日は多くの会社が休業になりますが、これは法律で決まっていることではない、ということを知っていましたか？

年末年始のうち、「国民の祝日に関する法律」で国民の祝日とされているのは元日だけで、その他の日は国民の祝日ではありません。

また、公立の小学校（中学校や高校も同じです）の休業日は「学校教育法施行令」によって国民の祝日、日曜日及び土曜日、教育委員会が定める日とされており、俱知安町の教育委員会では冬季休業日を「12月20日から1月20日までの間において引き続き25日以内」と定めていますが、年末年始や正月3が日を休みとするとは規定されていません。

一般の民間企業については、法律（労働基準法）で決められている休日は週に1日だけで、年末年始については一切規定されていません。もっとも、休日については就業規則や雇用契約で休日が定めることとされており、多くの会社ではその中で年末年始を休日と定めています。

なお、「行政機関の休日に関する法律」では12月29日から1月3日までが官公庁の休日とされ、「銀行法施行令」では12月31日から1月3日までを銀行の休日とされています。官公庁や銀行は業務に公共性があるため、法律で決められた日以外に勝手に休業にはできないのです。

岩内ひまわり基金法律事務所 金丸弁護士の法律豆知識

弁護士 金丸 哲大 岩内ひまわり基金法律事務所 TEL:0135-61-4777

所得税・消費税・ 贈与税の申告は、 e-Taxをご利用ください

～ 所得税の確定申告で e-Taxをご利用いただくメリット ～

- 税務署に行かずに自宅から申告できます。
- 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
※法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。
- 自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています。
※1月・2月に提出された場合は、2～3週間程度で処理しています。
- 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。
※メンテナンス時間を除きます。

～ マイナポータル連携が始まります ～

令和3年1月から、マイナポータルを活用して、控除証明書等の必要書類のデータを一括取得し、所得税申告書への自動入力が可能となりました。

ご利用に当たっては、マイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードをまだ取得されていない方は、お早めに申請してください。

詳細については、国税庁ホームページ「マイナポータルを活用した年末調整及び所得税確定申告の簡便化」をご覧ください。

～ 国税庁ホームページから 確定申告 (e-Tax) ～

所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページから作成できますので、是非ご利用ください。

画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され申告書等を作成することができ、作成した

くらしの告知板

役場 ☎ 75-2021

申告書等をe-Tax送信（平成31年1月から従来の方式に加え、「マイナンバーカード方式」及び「ID・パスワード方式」が利用可能です。）することで、税務署に行かずに自宅から申告できます。

また、給与収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方などは、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で所得税の申告書を作成いただけます。

是非、スマートフォンでe-Taxをご利用ください。



確定申告に関する情報は国税庁ホームページ
(<https://www.nta.go.jp>) をご覧ください。

※ e-Taxソフト、確定申告書等作成コーナーの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方の問合せはe-Tax・作成コーナーヘルプデスクへ
電話番号 0570-01-5901

※ マイナンバーカードに係るICカードリーダーライタの設定、対応機種、パソコン設定などのご質問は、マイナンバー総合フリーダイヤルへ
電話番号 0120-95-0178

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
自衛官候補生 (第7回)	男子	採用予定月の1日現在 18歳以上 33歳未満の者	1月21日(木) ～ 2月12日(金)	2月19日(金) ・20日(土)
	女子			2月20日(土)

お問い合わせ

- ・ 倶知安地域事務所
倶知安町南3条東1丁目
電話 0136-23-3540
- ・ 役場担当窓口 総務課
- ・ 自衛官募集相談員
大橋 芳之
電話 75-3307



⊕ **令和2年度 村税について** ⊕
国民健康保険税 第7期 **1月6日**
⊕ 納入期限を忘れずに納めましょう。 ⊕

働いている調理師の皆様へ!

- 調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに、12月31日現在の調理従事場所等を届け出なければならないと定められており、今年は届出の必要な年となっています。
- 届出が必要な調理師の方とは、次の施設、店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。
- ・ 寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
 - ・ 飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業
- 届出は、あなたが働いている地域を担当区域としている北海道全調理師会小樽支部（所在地 〒047-0156 小樽市 桜5丁目7-23 とろり庵 ☎0134-54-8287）に令和3年1月15日までに提出してください。
- 届出用紙は、一般社団法人北海道全調理師会、小樽支部、最寄りの総合振興局（振興局）保健環境部保健行政室、

地域保健室及び地域保健支所に備えてあります。

また、インターネットでの届出も可能です。

次のウェブサイトアドレス（URL）もしくはQRコードからアクセスしてください。



ウェブサイトアドレス（URL） <https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=uSEbFakL>
（QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。）

お問い合わせ

- ・ 北海道全調理師会 TEL 011-511-1326
- ・ 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課
TEL 011-231-4111 内線25-516
- ・ 後志総合振興局保健環境部保健行政室
TEL 0136-23-1952
- ・ 岩内地域保健室 TEL 62-1537
- ・ 余市地域保健支所 TEL 0135-23-3104

年末年始の各施設休館等のお知らせ

施設等	日別	12月					1月							
	27日 (日)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	
役 場	休み	平常			休み						平常	平常	平常	
保 育 所	休み	平常		午前保育 一部15時 30分まで	休み						平常	平常	平常	
茅 沼 診 療 所	休み	平常	12時 から 休み	休み					平常		平常	平常	平常	
泊 歯 科 診 療 所	休み	12時 から 休み	休み								平常	平常	平常	
泊 村 ア イ ス セ ン タ ー	平常	休み	平常	3 時 から 休み	休み						平常	平常	平常	
デ イ サ ー ビ ス セ ン タ ー	休み	平常			休み						平常	平常	平常	
と ま り 循 環 バ ス	休み	平常			休み				平常		平常	平常	平常	
老人入浴バス	休み	平常			休み								平常	
通 院 バ ス	休み	平常			休み				平常		平常	平常	平常	
ごみの収集	休み	燃や せる ゴミ	休み	燃やせ ない ゴミ	休み				燃や せる ゴミ	休み	燃やせ ない ゴミ	資源 ゴミ	燃や せる ゴミ	

お休み中の急を要する用件については、日直にご連絡下さい。電話番号 75-2021

※アイスセンターの時間につきましては、トレーニングルーム・体育館の時間です。アイスアリーナにつきましては、お問い合わせ下さい。

戸籍の窓

令和2年11月20日～12月18日

いじめいぶくをお祈りします

【死亡】

(興志内) 八田 フサさん 86才
11月23日死亡



人のうごき

	前月比	外国人	外国人含む
世帯	872戸	-5戸	2戸 874戸
人口	1,562人	-7人	3人 1,565人
男	750人	-1人	0人 750人
女	812人	-6人	3人 815人

地区別の世帯と人口

	世帯	人口
泊地区	273戸 ±0	529人 -2
盃地区	167戸 -2	293人 -2
茅沼地区	158戸 -1	302人 -1
老人ホーム	86戸 -1	86人 -1
浜井地区	133戸 ±0	233人 ±0
堀株地区	55戸 -1	119人 -1
計	872戸 -5	1,562人 -7

[2.11.30 現在 住民基本台帳]

とまり木文芸

俳句・川柳

街頭に 喫煙室を 作ろうぜ
餅に手が 伸びる月夜の 師走かな
暮早し 吾の相棒 脳ドリル
過疎の村 窓も灯ともりて 年歩む
6回目 祝う丑年 俺と妻
誓うこと 電池切れない 体力を
孫は手を 爺は背丈 かじかんた
神社本殿にある鏡。かがみ、
真ん中のが(我・エゴイズム)を取り除けばかみ(神)。
が(我)の取れた鏡に映る私は神、
これに気付くために、神社本殿に鏡が置かれている

小川 晃

短歌 (484)

近江谷乃婦
早や冬の足音はこぶ風冷えて老ひのわが窓なぞりて吹けり
立花 孝子
指の節の痛みもせて賀状書く踊る字あるも愛敬と見るや
吉田智恵子
不揃いの大根人参切り刻みなま酢なつかしおふくろの味
乃 婦
人生も未なる人の集まりと思いて今日もデイサービスへ
無名女
マスクして今の身支度忍者也とき見覚えし顔だが曖昧会しやく
沙 羅
寺参り手を合わせるも供養なり菊香りて偲ぶ秋彼岸
与詩三
雪は降る年の瀬近し気もそぞろ老いて悔いなし神酒を頂く
未知女
コロナ菌終息願へど先見えず世界の安寧何時戻れるや
狂歌く大田悪口人
違反だぜ健増法が出来たのに隠れてタバコ狡い政治家

交通安全

通年
展開

デイ・ライト
(昼間点灯)
運動実施中!



1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
12/27	12/28	12/29 井筒歯科医院 (☎62-8000)	12/30 中村歯科医院 (☎61-4333)	12/31 大井内科消化器科医院 (☎62-0986) 若林調剤薬局 (☎62-0698) 青山歯科クリニック (☎61-4180)	1 万代クリニック (☎61-2133) かねた薬局名店街店 (☎62-0040) 岡崎歯科医院 (☎62-0313)	2 岩内協会病院 (☎62-1021) アイン薬局岩内店 (☎62-5150) みずの歯科医院 (☎62-2535)
3 前田医院 (☎62-1293) かねた薬局名店街店 (☎62-0040) にしざき歯科医院 (☎62-1155)	4 	5	6 ☆弁護士無料法律相談会 (☎62-8373) 	7 	8 	9
10 岩内大浜医院 (☎61-2081) アイランド薬局いわない店 (☎61-4040)	11 小林整形外科医院 (☎62-3451) 日の出薬局 (☎62-2250)	12 水道使用料徴収 (渋井集会所 9:30~10:30) (茅沼集会所 9:30~10:30) (盃集会所 13:00~14:00) 	13 ☆弁護士無料法律相談会 (☎62-8373) 	14 更新時講習(泊村公民館) 優良講習 13:30~14:00 違反者講習 14:30~16:30 	15 水道使用料徴収 (堀株集会所 9:30~10:30) (泊集会所 9:30~10:30) (照岸・糸泊集会所 13:00~13:30) 	16
17 石山内科クリニック (☎62-3223) 菜の花調剤薬局 (☎62-2287)	18 	19	20 ☆弁護士無料法律相談会 (☎62-8373) 	21 ☆弁護士無料法律相談会 (☎75-2021) 	22 	23
24 岩内協会病院(☎62-1021) アイン薬局岩内店(☎62-5150)	25 水道使用料徴収 (盃集会所 13:00~14:00) 	26	27 ☆弁護士無料法律相談会 (☎62-8373) 	28 ☆出張年金相談 岩内地方文化センター 10:30~16:00 (☎0134-65-5002) 	29 	30
31 千葉外科医院(☎62-0981) アライ大学堂(☎62-0456)	不燃ごみ 受入停止日 					