



Contents / 目次

- 2 なおみちカフェ
- 4 統一地方選挙
- 5 泊村議会議員選挙に係る諸事項
- 6 健康づくり
- 8 粗大ごみ収集

2023 3 March No.739







2月9日、鈴木知事が来村され「なおみちカフェ」が開催されました。

なおみちカフェが実施されました

2月9日、鈴木直道北海道知事が村を訪れ、"なおみちカフェを実施しました。

なおみちカフェは、「地域がもっと輝く北海道」の実現に向け、 鈴木知事が各地域を訪問し、地域づくりの実践者や地域で活躍 している人々との懇談を通して、創意工夫ある取組を聞き、そ の情報を広く発信していくものです。

この日訪れたのは、盃漁港と盃地区集会所。

沿岸漁業の振興や漁港の利活用、特産品開発のため、トラウトサーモン・サクラマス養殖の事業化に向けた実証試験の様子を見学され、その後、場所を盃地区集会所に移し、生産の大幅



な減少や担い手の減少・高齢化の進行など水産業を取り巻く厳しい情勢や「とまりカブトサーモン」 としてのブランド化等について古宇郡漁業協同組合の方々と懇談されました。









企業版ふるさと納税を いただきました

株式会社セコマ (代表取締役 赤尾 洋昭) 様より、泊村の水産業振興に貢献したいと企業 版ふるさと納税として寄付があり、2月9日に 感謝状贈呈式が行われました。



田本海兰三河南下巴沙方

1/24 2/26 世界の給食

小中学校では全国学校給食週間(1月24日~30日)に合わせ、「世界の国の料理を食べよう」と題し、24日はジョージア料理、25日はマレーシア料理、26日はタイ料理が提供されました。

26日にはガパオライス、トムヤムクンなどが提供され、珍しい給食に子どもたちは興味津々。とてもおいしそうに頬張っていました。





(1/31) 全国中学生人権作文コンテスト表彰式

次代を担う中学生の皆さんに、日常の家庭生活や学校生活等の中で得た体験に基づく作文を書くことを通して、人権尊重の大切さや基本的人権についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけてもらうことを目的として実施された第41回全国中学生人権作文コンテスト倶知安地区大会で大橋令依さんが最優秀賞、菅原雫さんが優秀賞を受賞されました。



$\frac{2}{3}$ とまり保育所豆まき

2月3日、とまり保育所で恒例の豆まきが行われました。

子どもたちは、自分の中にいる退治したい鬼(泣き虫鬼、怒りん坊鬼など)を発表し、その後、先生に教えてもらいながらフライパンで大豆を炒めました。

鬼たちが部屋に入ってくると、やはり鬼は怖いようで先生の後ろに隠れたり、一カ所に固まったりしながら、 厄除けや福を呼び込むことを願い、豆をまきました。







2/3 育児ママ交流会節分

子育て支援センターで育 児ママ交流会の節分が行わ れました。

鬼と一緒に写真を撮ったり、抱っこや肩車をしてもらい、子どもたちは大喜び。 楽しい節分になりました。





北海道知事選挙 北海道議会議員選挙 の

投票日は 4月9日(日)

泊村議会議員選挙 の 投票日は 4月23日(日)

投票時間

午前7時00分から午後6時00分

投票場所

第1投票所 泊地区集会所

第2投票所 盃地区集会所

第3投票所 茅沼地区集会所

第4投票所 渋井地区集会所

第5投票所 堀株地区集会所

不在者投票及び期日前投票場所・時間

泊村役場 2階 中会議室 午前8時30分から午後8時00分

不在者投票及び期日前投票期間

○北海道知事選挙 3月24日(金)から4月8日(土)

○北海道議会議員選挙 4月1日(土)から4月8日(土)

○泊村議会議員選挙 4月19日(水)から4月22日(土)

● 広報 とまり 2023年 3 月号 ●

泊村議会議員選挙に係る諸事項は次のとおりです。

泊村議会議員選挙

○告示日(立候補届出日) 4月18日(火)

○選挙期日(投票日) 4月23日(日)

立候補予定者説明会

立候補を予定されている方又はその代理の方を対象に立候補予定者説明会を次のとおり開催します。

○日 時 3月17日(金) 午前10時00分から

○場 所 泊村役場 2階 大会議室

立候補届出書類の事前審査

立候補届出日に書類不備による届出無効を防ぐため、事前に届出書類の内容の審査を次のとおり行います。

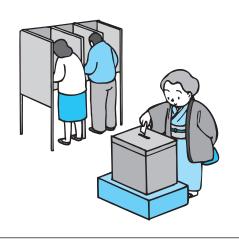
○日 時 4月11日(火) 午前10時00分から午後3時00分

○場 所 泊村役場 2階 大会議室

立候補の届出

○日 時 4月18日(火) 午前8時30分から午後5時00分

○場 所 泊村役場 2階 大会議室



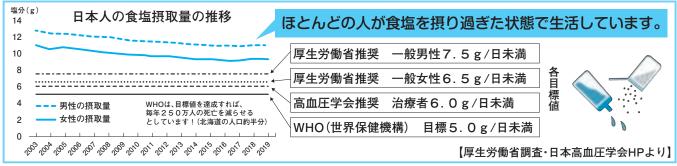


お問合せ先 泊村選挙管理委員会 ☎0135-75-2021

新型コロナ感染症により栄養教室が開催できていないため、今月まで広報紙面にて村民の皆様に向けて健康づくりに関する知識の普及啓発を行っています。<健康支援課>

その「ちょいかけ」に 健康には、減塩の取り組みが必要です!

塩分の摂り過ぎは高血圧だけでなく、動脈硬化を早め、脳卒中や心臓病、腎臓疾患の最大のリスクになります。 大きな病気を防ぐため、減塩で将来への健康づくりに取り組みませんか?



減塩の効果としては、血圧上昇を抑え、血管の傷みを抑えることにあります。

早くから取り組めば、血管の動脈硬化のスピードを抑えるだけでなく、<u>心臓や腎臓の機能を長く正常に保つ</u>ことができます。

<塩分を摂り過ぎると、体の中で起こること>

短期の影響

体液の塩分量が多くなる

体内の水分を集める

血液量が増加

血圧が上がる

腎臓への負担

長期の影響

高い血圧

腎臓のろ過機能の悪化

血液量の増加

さらに血圧が上がる

心臓への負担

食塩摂取量が

非常に少ない地域では 高血圧の人はみられず、 加齢に伴う血圧上昇も ほとんどないことが 知られています!







< 今すぐ取り組める! ちょっとした減塩> (心臓が肥大···、心疾患の原因に)

- ・汁物の回数を減らす。(味噌汁 1 杯1.5g) 麺類の汁は飲む量を減らす。(汁 $3\sim5g$) ※() 内塩分 \star カップ麺は麺が汁を吸う割合が多いので、食べる回数を減らしましょう。
- ・納豆・お弁当に付いているタレは全部かけない。(納豆タレ0.7g)
- ・しょうゆやソースは取り皿に入れて付けて食べるか、少量かける。(しょうゆ小さじ1 0.9 g)
- ・料理に使う顆粒だしを減塩タイプにする。(減塩だし味噌汁1杯分 0.14~0.03g)★通常0.4g

さつまいもの蒸しパン

※野菜・芋や果物にはカリウム・乳製品にはカルシウムが豊富に含まれ、 体から不要な塩分が排出されるのを助けます。

加糖ヨークルト 1値 70g ホットケーキミックス 150g 牛乳 90ml

(牛乳のうち、大さじ1分を サラダ油にするとしっとりする。)

※砂糖

適宜



<材料>蒸し器で作ってもOK <作り方> 1/6切れ103kcal 塩分0.2g ※油入り120kcal

①サツマイモはサイコロ状に切り水にさらす。茹でて水気を切るか、レンジで加熱して おく。

※好みで砂糖小さじ1~2をまぶす。

- ②ホットケーキミックスにヨーグルトと牛乳を入れサッと混ぜる。 ※サラダ油を入れる場合は一緒に混ぜる。また、甘めの生地が好きな方は牛乳を少し減らし、砂糖を大さじ1~2足すと良い。
- ③フタのある鍋(直径15cm目安)に、クッキングシートを大きく切って型代わりになるよう敷き、②の生地を流して①をちらす。
- ④クッキングシートを持ち上げ、1/2カップを目安に水を鍋底に注ぐ。(シートから直接水が溢れて生地につかないように注意。)フタをして中火にかけ、沸騰したら強めの弱火で15分ほど加熱する。途中、底のシートが焦げないように減った水を足す。※フタの水滴は、初めに濡らした布きんを巻くか、途中水気を切る。
- ⑤爪楊枝や箸で刺して生の生地が付いてこなければ、クッキングシートを持ち上げて取り出し、適当な大きさに切る。

3月は自殺対策強化月間です

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わる時期であり、心の調子を崩される 方が増える傾向にあります。また、コロナウイルス感染症の流行が続き、人と人との交流が少なくなっていることから、孤独を感じる人が増えているとも言われています。

こころが疲れてしまうような悩み事を抱えていませんか?

ひとりで悩まず、相談してみませんか。

もし強いストレスを感じていたり、自分がこころの病気ではないかと思った時には、早めに周囲の 人や専門家に相談するようにしましょう。

こころのバランスを崩している人がまわりにいませんか?

いつもと様子が違う、そんな時はちょっと気にかけて声をかけてみましょう。あなたの行動で、気づかれずに追い込まれる人を救えるかもしれません。

相談窓口

保健センター保健師 165-2278

身近な相談先としてご活用下さい。ご家族・ご友人からのご相談もお受けします。

岩内保健所 162-1537

保健師による随時相談を行っています。

月1回予約制で、精神科医師による<u>「こころの健康相談」</u>を行っています。 <u>お気軽にご相談下さい。</u>





電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル(有料) TeLO570-064-556 おこなおうまもろうよこころよりそいホットライン 24時間対応無料 TeLO120-279-338 つなぐささえる はたらく人のストレス・メンタルヘルス(無料) TeLO800-800-2585 月・水・金の午後チャイルドライン(無料)午後4時~午後9時まで TeLO120-99-7777 18歳までの子ども対象

SNS相談

「生きづらびっと」ではSNSやチャットによる相談を 行っています。

月·火·木·金·日 午後5時~午後10時 水 午前11時~午後4時







泊村の新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

3月中にワクチン接種を希望される方は、下記にご予約をお願い致します。 4月以降の接種につきましては、国から通知が来ましたら改めて広報等でお知らせ致します。

予約方法① 岩内町コロナワクチンコールセンター に電話

(平日9:00~17:00)

Tel: (0 1 3 5) 6 7 - 8 9 1 1 ※おかけ間違いにご注意下さい。

予約方法② 岩内町役場9番窓口 に来庁 (平日8:45~17:15)

*5歳~11歳(小児)、6ヶ月~4歳(乳幼児) の接種につきましても、引き続き岩内町へ のご予約をお願い致します。 接種券の再発行、その他お問合せは下記までお願い致します。

お問い合わせ・お申し込み先

健康支援課 健康支援係 電話:65-2278

※通話中でつながりにくい場合は、**75-2021** におかけ直し下さい。

粗大ごみ(大型)収集についてのお知らせ

令和4年度の収集日は下記のとおりです。

4 □ □ □ 令和5年3月14日 (火)

※行事等の都合により、変更となる場合は告知放送等でお知らせいたします。

収集場所: ごみステーション *当日の午前8時までにお出しください。

一度巡回したゴミステーションへは再度巡回しませんので、必ず時間内までにごみを出すようお願いします。

- ☆「粗大ごみ処理券(200円)」は村内の販売店で購入願います。
- ~粗大ごみとは(泊村ごみ処理の手引書 P38をご確認下さい)~

石油暖房機(ポット式、ファンヒーター付)、自転車、家具類、ガステーブル、絨毯、畳、ベッド、網戸、流し台、本棚など。

- ごみの出し方の注意
 - ①灯油タンクは収集しません。
 - ②販売店が引き取った電化製品、石油暖房機、灯油タンク等は村では回収しません。

《出してはいけないごみ》

石、土砂、汚泥、木くず、コンクリート、ブロック、モルタル壁、サイディング、長尺鉄板、漁網、毒物、劇薬、 発火性の物、爆発物、消火器、各種ボンベ類(空容器含む)、タイヤ、ホイール、車体部品、バッテリー、 電動自転車、その他事業に伴って出たごみ。

◎冷蔵・冷凍庫、テレビ、洗濯機、エアコンなどの電気製品及びパソコンは家電リサイクル法により村で回収できません。業者に引き取ってもらうようにして下さい。(有料)

<お問い合わせ先 泊村役場 住民福祉課 衛生係 電話:75-2134>

受講生募集のお知らせ

◆公共職業訓練「パソコン実務科」

訓練期間 令和5年5月11日(木)~8月10日(木) ※土、日、祝日は休み

訓練時間 9:00~15:50 ※日程により多少変動有り

訓練内容 初心者を対象にパソコンに関する幅広い知識 とワード・エクセル・プレゼンテーション等 の技術を学び、就職に役立つワード・エクセ ルの資格取得を目指します。

受講料 受講料は無料(但しテキスト代として約6,000 円と検定料がかかります)

定 員 10名

対象者 求職者

- ・雇用保険受給者または公共職業安定所長の受 講指示が受けられる方
- ・雇用保険の受給資格がない方でも、公共職業 安定所長の推薦があれば受講可能
- ・雇用保険受給者で要件を満たしている方は受 講手当・通所手当が支給されます。

募集期間 令和5年3月8日(水)から4月6日(木)まで 申込場所 岩内公共職業安定所

選 考 4月19日(水) 10:00~ 岩内地域人材開発センターにて面接を行います。ただし定員を超えた場合は筆記試験も行います。

お問い合わせ

・岩内地域人材開発センター 岩内町字東山8番地16 電話 62-2183

くらしの告知板

『とまり循環パス』愛称 募集期間を延長します!!!

令和4年4月から本格運行が始まりました「とまり循環バス」につきまして、さらに村民の皆様に親しみが持てるよう、愛称を募集しておりましたが、募集期間を1ケ月延長することにしました。

応募方法は電話・メール・FAX・お手紙でもなんでも結構です!ぜひご応募ください!

- 募集期間 令和5年3月31日(金)まで
 - ※応募の際は住所・氏名・連絡先・愛称の理由もあわせてお願いいたします。
 - ※作品名は自作かつ未発表のものに限ります。
 - ※応募された愛称の著作権は、村に帰属します。
 - 愛称の例:岩内町「ノッタライン」

・選考と発表方法

応募のあった愛称の中から審査のうえ決定し、採用 作品の応募者にお知らせするほか、広報とまりや泊村 ホームページで公表いたします。

また、採用者には記念品を贈呈いたします。(同一愛 称が複数ある場合は抽選いたします)

お問い合わせ・申込み

· 泊村役場総務課

電話 75-2021 FAX 75-3168 Eメール soumu@ad.vill.tomari.hokkaido.ip

自動車税種別割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。

■引っ越しで住所が変わったときなどは、運輸支局で変 更登録をしてください。

次の場合は運輸支局で登録手続きが必要です。

- ・住所が変わったとき(変更登録)
- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・自動車を使用しなくなったとき(抹消登録)

令和5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。

> 北海道 自動車税 住所変更

検索

お問い合わせ先

· 札幌道税事務所自動車税部 電話 011-746-1190

受付期間 試験日 令和5年3月1日(水)~3月31日(金)17:30まで

令和5年5月14日(日) 第1次試験 第2次試験 令和5年6月上旬から6月下旬

受験資格

学歴 学校教育法による大学(短期 A区分 大学を除く)等を卒業した者(令和6年3月 末日までに卒業見込みの者を含む)

B区分 学歴 A区分以外の者(学校教育法 による高等学校に在学中の者を除く。)

年 齢 平成3年4月2日から平成18年4 月1日までに生まれた者

お問い合わせ

・岩内警察署 電話 62-0110

村長のうごき

10 9 7 6 4 2 28 25 17 16 15 14 13 12 日日 日日日日日 日日 日日日日日 13

1 北海道防災協会令和4年度第1回委員会(北海道防災協会令和4年度第1回委員会(岩内町)岩内地方衛生組合例月検査(岩内町)電気保安協会理事長と対談に原子力発電所対策特別委員会総務経済常任委員会総務経済常任委員会 乳アイスホッ (用務(岩内 経済常任委 | 贈呈 (東京都) 総会 ´ケ町) 防災会議協議会 たしたち 云 (倶知安町) 代感謝状贈呈式 (倶知安町) (知安町)

の子どもたち 回委員会 (札幌市 Ō

財務専門官採用試験のお知らせ

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. 1993 (平成5) 年4月2日から2002 (平成14) 年4月1日生まれの者
- 2. 2002 (平成14) 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2024年(令和6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 2024年(令和6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

■受験申込受付期間

令和5年3月1日(水)9時から3月20日(月)【受信有 効】まで

■受験申込方法

インターネットの次のURLより申し込み下さい。 http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

■第1次試験

令和5年6月4日(日)

お問い合わせ

・財務省北海道財務局人事課人事係 電話 011-709-2311 (内線4252)

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	
予 備自衛官補	- 般	18歳以上 34歳未満の者 ※細部については倶知 安地域事務所にご確 認ください	令和5年 1月10日似	令和5年 4月8日(土)	
	技能	18歳以上で国家免許 資格等を有する者 ※細部については倶知 安地域事務所にご確 認ください	~ 4月6日(木)	~23日(日) ※いずれか1日を 指定されます。	
一般曹候補生(第1回)		採用予定月の 1日現在 18歳以上 33歳未満の者	令和5年 3月1日(x) ~ 5月9日(y)	1 次試験 : 令和5年 5月19日(金) ~28日(日) ** いずれかれます 2 次試で試験 : 1 次記でより せします	

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



(洞爺湖

令和5年1月16日~2月16日

こんにちはよろしく

茅 出生 沼 小ぉ 幡ぉ

陵ちゃん 父

2月1日出生 雅也さん

ごめいふくをお祈りします

第 死亡 沼 深津 桑藏さん 1月16日死亡 88 才

池守 越 和子さん 82才 1月25日死亡

良子さん 72才 2月9日死亡

軒に氷柱の

武井

和子

泊

盃

Ш

陸奥の

転出

札

幎

市

2人

苫小牧市

1

余市町 小樽市

外国人 含 む

769人

洞爺湖町

子供達 定位置に 冬空や り木文芸 徘 ま スマホを止めろ 雲ひとつない 句 漁船の つながる • 11 柳 雪催い 泊 泊

吉田智恵子

立花 孝子

馬鹿になる 海

海のよう 海

宿望の夜 武井 和子 山

山) 無名女

恙無く寒を暮らして粘りよき石川産のギザサを刻む

富士山は女神が宿るあらたかさうちに秘めるも母なる強さ

水ふくむ重たき雪の降る中を赤き長ぐつでいさんで歩く

わが里の磯辺に今も牙むくや飛沫氷の育つ寒の日

この冬の凍れのきつさ堪へかねて背中と足にカイロデビューす

おはしとは今はぐくむ源よ食つかさどる大きな力

与詩三

狂歌一大田悪口人 早朝の刻を巡りて短歌をよむ命の尊さ天地の神よ

急ぐなよ絶対急ぐな慌てるななけなしの金飛んでいっちゃうよ

3戸 871戸 868戸 491人 1,496人 726人 727人 +1人

外国人

地区別の 世帯

765人

世 人 地 X 262戸 497人 地区 161戸 277人 茅沼地区 148戸 ± 0 272人 ± 0 +2 +2 老人ホーム 79人 79戸 渋井地区 137戸 -2233人 -2屈株地区 81戸 +1133人 +1868戸 **-1** 1,491人

住民基本台帳〕 [5.1.31 現在



展開 動皇施中

短

近江谷乃婦

歌 508

☆がついているのは事前予約制です

3月 泊村カレンダー

O / J I I	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373)	2	3 燃やせる	4
5 大井内科消化器科医院 (☎62-0986) 若林調剤薬局 (☎62-0698)	6 燃やせる	7	燃やせない 10 10 10 10 10 10 10 10	9	10 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) ☆無料抗原検査 (住民福祉課 燃やせる	11
12 前田医院 (☎62-1293) かねた薬局名店街店 (☎62-0040)	13 燃やせる ゴミ	14	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) ☆弁護士無料 電話相談会 (☎62-8373)	16 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 ☆弁護士無料 法律相談会 (☎75-2021)	175-2132) ゴミ 17 燃やせる ゴミ	18
19 小林整形外科医院 (☎62-3451) 日の出薬局 (☎62-2250)	20 燃やせる ゴミ	21 石山内科クリニック (☎62-3223) 菜の花調剤薬局 (☎62-2287)	22 ☆弁護士無料電話相談会 (☎62-8373) 燃やせない	23 ☆出張年金相談 岩内地方文化センター 9:00~13:00 (☎0134-65-5002) 資源	24 燃やせる ゴミ	25
26 岩内協会病院 (☎62-1021) アイン薬局岩内店 (☎62-5150)	27 水道使用料徴収 (盃集会所 13:00~14:00) 不燃ごみ 受入停止日 燃やせる ゴミ	28 行政相談 泊村公民館 13:00~16:00	29 ☆弁護士無料電話相談会(☎62-8373) 燃やせない	30	31 燃やせる ゴミ	4/1