



災害状況案内が始まっています

消防指令業務の共同化に伴い、災害状況案内が始まっています。確認方法は「電話」での問合せと「インターネット（X）」での問合せがあります。

災害状況案内とは

消防車両が出動している災害の情報（種別、住所）、状況（火災の鎮火など）をご案内しています。

●電話での問合せ 電話 050-5530-5333

●インターネットでの問合せ

後志共同消防指令センター公式X（エックス）
表示名：後志共同消防指令センター【公式】
ユーザー名：shiribeshi_119



公式XのQRコード

仕事探し・人材確保にハローワークを活用ください

ハローワーク岩内が発行する「週刊ハローワーク求人情報」には、寿都町内の求人情報が掲載されています。寿都町役場、北海道信用金庫寿都支店、寿都郵便局、寿都温泉ゆべつのゆの4か所に配架しています。

仕事を探している方や人材確保にお困りの事業者の方は、ぜひハローワークをご活用ください。

思いやりやマナーを大切に安全運転を心がけましょう

3月は、新たに運転免許を取得したドライバーが多くなる時期です。

初心者マークのドライバーが安心して運転できるよう思いやりのある運転を心がけましょう。

また、雪解けとともに、運転速度が上がりがちになりますが、日中は暖かく乾いた路面も、早朝や夕暮れ時に雪解け水が凍結するなど、寒暖の差により、路面状況はめまぐるしく変化しますので、スピードをコントロールして安全運転を心掛けてください。

ドライバーだけでなく、同乗者や歩行者なども含め、一人ひとりがルールを守り、マナーや思いやりを持った運転や行動を実践し、交通事故を防ぎましょう。

<ドライバー、同乗者の皆さんへ>

- 橋の上や日陰となっている場所、トンネル内などで黒っぽく見える部分は路面が凍結している恐れがあります。気温が低くなる早朝や夕方に走行する場合は特に注意しましょう。
- 飲酒運転は重大な犯罪です。運転者が飲酒をしたことを知っていながら車に同乗することも犯罪になりますので、周りの皆さんも運転者が飲酒することのないよう注意しましょう。
- シートベルトはもしものときの命綱です。「近所だから」や「慣れている道だから」と油断せず、後部座席を含めた全ての座席でシートベルトを必ず着用しましょう。

しりべし弁護士 相談センターのご利用を

札幌弁護士会では、法律相談や事件解決の依頼を行いやすくするため、相談センターを開設しています。お気軽にご相談ください。

- ◆日程 3月11日(水) 17日(火)
25日(水)
4月1日(水)
- ◆会場 岩内町高台84-3
しりべし弁護士相談センター

※相談には、事前予約が必要です。
予約受付時間
平日 午前10時から午後4時まで
電話 0135-62-8373

自衛官募集のお知らせ

◆ 受験資格

- <予備自衛官補(一般)>
18歳以上52歳未満の者
- <予備自衛官補(技能)>
18歳以上で国家免許資格等を有する者

◆ 受付期日及び試験期日

募集種目	受付期間	試験期日
予備自衛官補	一般 3月30日(月)まで	4月1日(水)~19日(日)のいずれか指定する1日
	技能	

◆ 問合せ先

自衛隊札幌地方協力本部 倶知安地域事務所
電話 0136-23-3540
自衛官募集相談員 斉藤孝司
電話 0136-62-2070
役場担当窓口 総務財政課総務係
電話 0136-62-2511



知っていますか？ 3月9日は「脈の日」

後志圏域での生活習慣病に関連する主な死亡原因の第1位は悪性新生物(がん)ですが、次いで循環器病が上位を占めており、循環器病を予防するためには、定期的な健診の受診や日々の健康チェックにより危険因子を早期に発見し、治療することが重要です。

「脈の日」は、脈をチェックすることの重要性を呼びかけるために、日本脳卒中協会によって制定されました。

心臓には4つの部屋(上の2つが心房、下の2つが心室)があり、洞結節と呼ばれるところから出る電気信号により上下の部屋の筋肉が交互に収縮することで拍動します。この電気信号が乱れると、心房が小刻みに震える心房細動を引き起こし、心臓が全身に血液を送り出す効率が下がると、息切れやむくみ、疲れやすさを引き起こす心不全に進行します。

また、心臓の中に血液が滞ると、血栓が心房内にできやすくなり、その血栓が動脈を流れて脳の血管を詰まらせると、脳梗塞を起こします。

このように、心房細動は放置すると重大な病気を引き起こすほか、認知機能の低下やQOL(生活の質)の低下の原因にもなります。検脈で健康寿命を延ばしましょう！

〈脈の測り方〉

- 1 利き手と反対側の手のひらを上に向けます。
- 2 上に向けた手首の親指側に人差し指と中指と薬指を軽く当て、拍動を感じる場所を探します。
- 3 15秒間の脈拍数を数え、4倍して1分間の脈拍数に換算します。

※一般的に成人の安静時の脈拍数は、1分間に60~100拍が基準で、一定の強さで規則正しいリズムを刻みます。

脈拍数やリズムに異常を感じたら、医療機関を受診しましょう。

倶知安保健所及び岩内保健所では、3月9日(月)から13日(金)まで、「脈の日」にちなんだパネル展を開催します。

◆ 問合せ先

倶知安保健所企画総務課企画係
電話 0136-23-1952
岩内保健所企画総務課企画係
電話 0135-62-1537

電気ご使用開始には通電作業（遠隔操作）が必要となります

令和8年5月から、引越しなどによる電気の使用開始にあたっては、ほくでんネットワークによる電気メーターの通電（遠隔操作）が必要となります。

希望日から電気を使用するためには、まず、契約を希望する電力会社へ使用開始の手続きを済ませることがポイントです。ほくでんネットワークは、電力会社からの申込みを受けて使用開始日までに通電（遠隔操作）を行います。

電気の使用が決まったら電力会社へ早めの手続きをお忘れなく。なお、電力会社（小売電気事業者）は、電気を一般のご家庭や企業に販売する会社のことで、一覧は資源エネルギー庁のホームページなどで確認できます。

◆ 問合せ先

ほくでんネットワーク（株） 岩内ネットワークセンター
電話 0120-060596（ガイダンス5）

国家公務員採用試験のお知らせ

労働基準監督官	財務専門官
◆ 受験資格 (1) 平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの者 (2) 平成17年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの ①大学（短大を除く）を卒業した者および令和9年3月までに大学を卒業する見込みの者 ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者	
◆ 受験申込受付期間	3月23日（月）まで
◆ 第1次試験日	5月24日（日）
◆ 第1次試験合格者発表日	6月16日（火）
◆ 第2次試験日 7月2日（木）～7日（火）	◆ 第2次試験日 7月7日（火）～10日（金）
◆ 受験申込方法 インターネット（ https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html ）から申込みください。	
◆ 問合せ先 北海道労働局総務部総務課人事第一係 電話 011-709-2311（内線：3508）	◆ 問合せ先 財務省北海道財務局人事課人事係 電話 011-709-2311（内線：4252）

海上保安官・海上保安学校学生募集

◆ 受験資格

＜海上保安官（大卒者対象）＞

- （1）平成8年4月2日以降生まれの者で、大学（短期大学を除く）を卒業した者、および令和9年3月までに大学を卒業する見込みの者
- （2）人事院が（1）に掲げる者と同等の資格があると認める者

＜海上保安学校学生（特別）＞

- （1）令和8年4月1日で、高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者
- （2）令和8年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- （3）高等専門学校の第3学年の課程を修了した者で次に掲げる者
 - ①令和8年4月1日で当該過程を修了した日の翌日から起算して13年を経過していない者
 - ②人事院が（1）に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆ 試験日程

	海上保安官	海上保安学校学生
受付期間 (インターネット申込)	3月23日(月)まで	
一次試験	5月24日(日)	5月10日(日)

詳しくは、海上保安庁ホームページ(<https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/>)をご覧ください。

◆ 問合せ先

小樽海上保安部管理課
電話 0134-27-6118

海上保安庁採用サイト



★にらロールカツ★

～レモンをかけて食べましょう～

1人分のエネルギー 304kcal

＜材料（2人分）＞

- 豚ロース肉薄切り・・・8枚
- にら・・・8本
- にんじん・・・1/4本
- 塩こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・適量
- パン粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量

＜作り方＞

- ① にらは3～4cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 豚肉2枚を、長い方の端を少し重ねて広げる。塩こしょうを振り、①をそれぞれ1/4ずつ乗せて巻いていく。残りも同様にして巻く。
- ③ ②に、小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつける。
- ④ フライパンに深さ3cmほど油を入れて180℃に熱し、③を入れる。返しながら、きつね色になるまで揚げる。

「にら」には、目や肌の健康を保ったり、抵抗力を高めたりする『βカロテン』が豊富に含まれます。このβカロテンを効率良く身体に取り入れるためには、油脂やビタミンCと一緒に摂ることが効果的です。そのため今回は「にら」を揚げ物にしました。キャベツを添えたり、ソースの代わりにレモンをかけたり、ビタミンCと一緒に摂れる食べ方がおすすめです。

