

## 全国瞬時警報システム

# Jアラートの情報伝達訓練を行います

町では災害時に備え、全国瞬時警報システムを活用した全国一斉の緊急情報伝達試験を実施します。

各ご家庭や事業所に設置してあります防災行政無線戸別受信機と、町内に設置の屋外拡声器から、機械による音声で試験放送が流れます。

なお、試験放送は自動的に最大音量で放送されますのでご了承ください。

試験放送ですので放送後に何かしなければならないということはありません。

〈上り4音チャイム〉

「これはJアラートのテストです。」 × 3回

「こちらは防災すつつです。」

〈下り4音チャイム〉

**令和5年11月15日（水）**  
**午前11時頃**

※予告無く変更又は中止になる場合がありますので、ご了承ください。

### ◆ お問い合わせ先

総務財政課総務係 電話 0136-62-2511



## 総合体育館 定期利用予定のお知らせ

(令和5年11月1日～令和6年4月30日)

11月1日（水）からの総合体育館の定期利用は次のとおりです。

定期利用のない時間帯については、一般開放をしています。健康づくりや体力向上のため、ぜひ、総合体育館をご活用ください。多くのご利用をお待ちしております。

曜日		9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	18:50	19:15	20:00	21:00	21:30
月	A	まる元運動教室						ソフトテニス少年団		剣道連盟		運動教室				
	B									寿都JBC		一般開放				
火	A	パークゴルフ協会				老人クラブ連合会 (ゲートボール)				寿都FC・ 寿都高校テニス部		ワイパーズ				
	B									寿都高校テニス部 ・寿都JBC		バレーボール協会				
水	A					老人クラブ連合会 (ゲートボール)				剣道連盟		テニス愛好会				
	B									寿都JBC						
木	A	パークゴルフ協会				まる元運動教室				ソフトテニス少年団		運動教室				
	B											卓球協会				
金	A					まる元ぶらす運動教室				剣道連盟		バレーボール協会				
	B	健康体操				老人クラブ連合会 (ゲートボール)				寿都JBC		バドミントン協会				
土	A	一般開放														
	B															
日	A	一般開放														
	B															

【お問い合わせ先：教育委員会住民学習推進係 電話 0136-62-2100】

# 大型ごみの申込みはお早めに！

今年の大型ごみの収集は12月で終了し、来年3月までお休みとなります。収集を希望される方は、事前に申込みが必要ですので、収集日の1週間前までに申込みください。

申込みがない場合は収集しませんので、ご注意ください。



# 年内の汲取りの申込みはお早めに！

し尿の汲取りは、地区ごとに決められた定期汲取りとなっております。

年内に汲取りを希望される家庭は、12月1日（金）までに忘れずにお申し込みください。期限を過ぎた申込みについては、年明け1月9日（火）以降の汲取りとなりますのでご注意ください。

引越しなどのやむを得ない臨時的な汲取りについては受け付けしますのでご相談ください。

# ごみの分別・収集日を守りましょう

最近、分別されていないごみや収集日が守られていないごみが見受けられます。

ルール違反のごみは収集しません。黄色の違反シールが貼られたごみは、一度持ち帰り分別し直して、改めて出してください。ゴミステーションは利用者の共同施設ですので、一人ひとりが気を付け、ルール違反のないよう心がけましょう。

また、降雪期を迎え、ゴミステーションの周りに雪が積もると収集しにくくなります。

ゴミステーションの除雪についてもご協力をお願いします。

- ごみは、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」「資源ごみ」の袋に分別してゴミステーションに入れてください。
- 「資源ごみ」の空きびんや空き缶、紙パックなどは必ず中を洗い、分別して袋に入れてください。

## ◆ 大型ごみ収集、し尿汲取り申込み先

町民課衛生係 電話 0136-62-2523

## 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 11月 8日（水） 15日（水）  
22日（水） 29日（水）

12月 6日（水）

◆会場 岩内町字高台84-3  
しりべし弁護士相談センター

※相談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

## 特設人権相談所の開設について

人権擁護委員による「特設人権相談所」が開設されます。

児童虐待やいじめ、家庭内暴力、差別、不動産や金銭トラブルなどの心配・困りごとの相談をお受けします。

相談は無料で、秘密も守られますので、お気軽にご相談ください。

### ◆日時

12月 5日（火）

午後1時30分～午後3時00分

### ◆場所

総合文化センター1階健康管理室

# バス運転手合同就職相談会開催

後志振興局管内での公共交通に関して、バス運転手の不足や高齢化が問題となっており、地域住民及び観光客などにとって欠かすことができないバス路線維持に向けた運転手確保のための就職相談会を下記のとおり開催します。

## ◆ 日時

令和5年11月11日（土）10時～

## ◆ 場所

小樽道税事務所（小樽市富岡1丁目  
14-13）

## ◆ 参加機関

北海道中央バス（株）、ニセコバス（株）  
道南バス（株）、ハローワーク小樽

## ◆ 内容

- ・バス事業者への就職相談
- ・ハローワークへの雇用保険などの相談

## ◆ 申込・お問い合わせ先

後志総合振興局地域創生部地域政策課  
電話 0136-23-1419

# 消費生活相談をご利用ください

契約に関するトラブルや悪質商法など消費生活トラブルでお困りの方は、一人で悩まず、下記の相談窓口をご利用ください。

また、岩内消費生活相談センターには、専門の相談員が常駐していますので、お気軽にご相談ください。

## <岩内消費生活相談センター>

### ◆ 受付時間

月曜日 9時～15時  
火曜日～金曜日 9時～12時  
(祝日・年末年始は除く)

### ◆ お問い合わせ先

岩内町字高台6番地  
岩内消費生活相談センター(働く婦人の家内)  
電話 0135-61-4878

## <消費者ホットライン188>

### ◆ 受付時間

月曜日～日曜日 10時～16時  
電話 188(通話料有料)



# 自衛官募集のお知らせ

## ◆ 受験資格

<自衛官候補生(第5回)>

採用予定月の1日現在で、18歳以上33歳未満の者

<高等工科学校生徒>

令和6年4月1日現在で、15歳以上17歳未満の男子



## ◆ 受付期日及び試験期日

		受付期限	試験期日
自衛官候補生 (第5回)	男子	11月10日(金)から 12月8日(金)まで	12月16日(土)、17日(日)の いずれかの指定する1日
	女子		
高等工科学校生徒		令和6年1月5日(金)まで	1次試験 令和6年1月13日(土)・14日(日) のいずれかの指定する1日
			2次試験 1次試験合格通知でお知らせします

## ◆ お問い合わせ先

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 中里徳男 電話 0136-62-2207  
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

# ★白菜サラダ★

～美味しく高血圧症予防！～

1人分のエネルギー 117kcal カリウム 604mg

## <材料（3～4人分）>

白菜・・・・・・・・・・200g  
切干大根・・・・・・・・15g  
にんじん・・・・・・・・50g  
ツナ缶詰（油漬）・・70g（1缶）  
切り昆布（乾）・・・・・5g

※出汁用昆布でも良い

## <A>

ごま油・・・・・・・・・・6g  
レモン汁・・・・・・・・12g  
醤油・・・・・・・・・・12g  
砂糖・・・・・・・・・・6g

## <作り方>

- ① 切干大根は洗って10分ほど水に浸して戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。白菜は芯を細切り、葉は1cm幅に切る。にんじんは千切りにする。<A>を混ぜ合わせておく。  
※出汁用昆布を使用する場合は、ハサミで細く切る。
- ② ボウルに①、ツナ、昆布、<A>を入れて和え、10～15分置いてなじませる。



夏に比べて冬は味覚の感度が下がり、濃い味を欲しやすくなる傾向にあります。これが要因の一つとなって、冬場は血圧が上昇しやすくなっています。

血圧上昇予防には「減塩」が大切ですが、それに加えて、塩分を身体の外に出す働きをもつ「カリウム」を積極的に摂ることも大切です。カリウムは、野菜や海藻、果物に多く含まれていますが、水に流れる性質があるので、今回のサラダは野菜を茹でずに使用しています。火を通したい方は電子レンジでの調理がおすすめです。

## 見知らぬ番号からの 国際電話にはご注意ください！

電話番号の頭が「+1」や「+44」などから始まる国際電話を利用した特殊詐欺が全国で急増しています。見知らぬ番号の電話には出ない・かけ直さないようご注意ください。

固定電話を対象として、海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できます。ほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際にご確認ください。

### ◆ お申し込み・お問い合わせ先

国際電話不取扱受付センター  
電話 0120-210-364



## 11月5日は津波防災の日です

北海道では、強い揺れや大きな津波を伴う日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の発生の恐れがあるため、地震が発生した場合を想定し、普段から巨大地震に備えておくことが重要です。

非常持出品として最小限の身の回り品と、非常備蓄品として食料や水を用意しましょう。また、防災マップに避難所や避難経路を書き込み、手に取りやすい場所に保管するなどして防災意識向上に努めましょう。

「津波防災の日」を機会に、地震・津波への備えをご確認ください。

### ◆ お問い合わせ先

札幌管区気象台地震火山課  
電話 011-611-6125

