



「津波防災地域づくり講演会in岩内」の開催について

道では、道民の皆さまの津波防災対策への理解を深めていただくために、「巨大津波想定にどう向かい合うか」と題して、東京大学大学院情報学環特任教授の片田敏孝氏を講師に迎え、津波防災地域づくり講演会を下記のとおり岩内町で開催します。

- ◆ 日時 10月30日（金） 午後1時30分から3時まで
※会場は午前12時30分から開場されます
- ◆ 会場 岩内地方文化センター （岩内町字万代51番地7）
- ◆ 申込み 申込みは、右のQRコードまたは下記URLからお願いします。
※申込みの受付期間は9月14日から10月13日までです。
参加は無料で、定員は1,000名です。
URL : <https://www.hoctec.info>
- ◆ 問合せ先 申込みについての問合せ
北海道建設技術センター総務部 電話 011-218-7600
講演会についての問合せ
北海道建設部建設政策局維持管理防災課施設防災係
電話 011-231-4111（内線 29-763）



「地域住民と創る道有林」のご案内について

令和9年度を始期とする道有林の計画策定にあたり、計画の説明と広く地域住民の方の意見をお聞きする機会として「地域住民と創る道有林」を開催します。

- ◆ 日時 9月17日（木） 午前10時から午後3時30分まで
- ◆ 集合場所 喜茂別町農村環境改善センター （喜茂別町字伏見264番地4）
- ◆ 内容 人工林整備計画についての室内並びに現地説明など
※上記内容が変更される場合もありますので、詳細は森林室ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。
- ◆ 問合せ先 後志総合振興局森林室森林整備課 電話 0136-22-4274



自衛官募集のお知らせ

		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）から 11月20日（金）まで	1次試験（Web試験） 11月28日（土）から12月6日（日）の いずれか指定する1日 2次試験（面接・身体検査） 令和9年1月8日（金）から1月10日（日） のいずれか指定する1日
	女子			
任期制 自衛官 （第4回）	男子	令和9年4月1日現在 15歳以上17歳未満の者	10月13日（火）から 11月5日（木）まで	11月15日（日）、16日（月）のいずれか 指定する1日
	女子			
高等工科 学校生徒	男子	令和9年4月1日現在 15歳以上17歳未満の者	10月1日（木）から 令和9年1月14日（木）まで	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）

- ◆ 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

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 9月 9日(水) 16日(水)
30日(水)
10月 7日(水)
◆会場 岩内町字高台84-3

※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



古紙回収のお知らせ

今月の古紙回収を下記の日程で実施します。古紙は当日の午前8時30分までに玄関前に出してください。集められた新聞や雑誌は再生紙としてリサイクルされますので、新聞や雑誌は種類ごとに分け、きれいに束ねてから出してください。

回 収 地 域	回 収 日
六条町～政治町の国道から山側	9日(水)
六条町～政治町の国道から海側	11日(金)
磯谷町～樽岸町	13日(日)

◆ 問合せ先

町民課衛生係 電話 0136-62-2523



★さつまいもと納豆のチヂミ★

1枚分のエネルギー 432kcal 食物繊維

～腸内環境の改善が期待できます～

10.1g

<材料 (1～2人分)>

さつまいも・・・1/2本(100g)

玉ねぎ・・・1/4個(60g)

ごま油・・・大さじ1

<A>

納豆・・・1パック
薄力粉・・・大さじ3
水・・・80ml

<タレ>

醤油・・・大さじ1
酢・・・大さじ1



<作り方>

- ① さつまいもをよく洗い、皮のまま千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに<A>を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えてさらに混ぜる。フライパンでごま油を熱して生地を流し入れ、両面にこんがりとし焼き色がつくまで押しつけながら焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。<タレ>は材料を混ぜ合わせて、お好みでつけてお召し上がりください。

腸内の「善玉菌」を増やすことで、腸内環境が整います。下の【1】は善玉菌を含む食品、【2】は善玉菌のエサとなる食品です。便通改善や免疫力向上を目指したい方は、これらの食品を組み合わせるようにしましょう。今回の「さつまいもと納豆のチヂミ」は【1】と【2】の食材が一度に摂れるメニューです。

【1】 ヨーグルト、納豆、キムチ など

【2】 さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、かぼちゃ、わかめ など