



山菜採りによる事故を防ぐために

寿都町・島牧村・黒松内町では、搜索費用の一部を、本人もしくはその家族に請求する場合がありますので、くれぐれもご注意ください。

慣れた山でも、山菜採りに無我夢中になると「隠れた危険」があります。次のことに心掛けて山菜採りを楽しんでください。

◇山菜採りの心構え5か条◇

①家族などに行き先と帰宅時間を知らせる

「自分だけの秘密の場所」では万が一の場合、搜索が大幅に遅れることになります。行き先や帰宅時間などを必ず家族などに知らせてから出かけましょう。

②単独での入山を避け、二人以上で声を掛け合いながら位置を確認する

万が一迷ったら、一人では救助を求めることもできません。二人以上で入り、絶えず声を掛け合い、お互いの位置を確認しあうことが大切です。

③服装は目立つ色にする

赤や黄色、蛍光色の服装がよく目立ち、遭難した場合には、救助隊やヘリコプターから発見されやすくなります。また、ヘリコプターへの合図は、タオルや手ぬぐいを振ったり鏡の反射光も有効です。

④携帯電話や非常食、熊除けのための鈴やラジオなどを携帯する

鈴や笛、ラジオなどの音の出るものは、熊除けや自分の位置を知らせるのに役に立ちます。アメ玉やチョコレート、ビスケットなどは非常食になります。

また、非常時の連絡手段として、携帯電話を持ちましょう。

⑤迷った時は無理をせず、落ち着いて行動する

迷った時は、むやみに歩き回らず、体力の消耗を抑えるなど、慎重な行動が必要です。遭難した場合、家族などから搜索願いが出されて搜索隊が救助に向かいますので、発見されやすい視界の開けた場所、野宿に適した場所を早めに探すことが大切です。



花いっぱい運動に参加しませんか



毎年、各団体のご協力により、旧NTT前から寿都高校までの国道沿いの植樹帯にマリーゴールドを植え、6月下旬から10月まで町民の皆さんや訪れた方々の目を楽しませています。

今年もマリーゴールドの植栽を行いますので、参加したいと思っている方、職場の同僚や気の合う仲間・グループでの参加も歓迎します。

苗は無償で提供しますので、皆さんの参加をお待ちしています。

◆ 申し込み期限

5月15日（月）まで

◆ お問い合わせ先

寿都町花いっぱい運動

ボランティア協議会事務局 寿都商工会

電話 0136-62-2185

ゴールデンウィーク中の歯科当番について

～後志歯科医師会からのお知らせ～

診療日時		医療機関	住所	電話
5月3日（水）	午前9時 ～正午	中村歯科医院	共和町梨野舞納18-23	0135-61-4333
5月4日（木）				
5月5日（金）		星歯科医院	寿都町字新栄町175-1	0136-62-3355

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、気軽に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 5月10日(水) 17日(水)
24日(水) 31日(水)
6月 7日(水)
- ◆会場 岩内町高台84-3
しりべし弁護士相談センター

※相談は、事前予約が必要です。

予約受付時間

平日 午前10時～午後4時まで

電話 0135-62-8373

広げよう地域に 根ざした思いやり 民生委員・児童委員の“あい言葉”です

民生委員・児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活をおくれるように応援します。

何か心配ごとがありましたら民生委員・児童委員にご相談ください。委員の中には子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もいます。個人の秘密は守られますので、担当地区民生委員・児童委員へご相談ください。

- ・在宅生活に関すること
- ・家族関係のこと
- ・暮らしのこと
- ・育児、教育のこと
- ・その他の困りごと

こんなとき
ご相談を！

無料「登記・法律 相談所」を開設しています

函館司法書士会では、相続や贈与、会社設立や清算、債務整理や遺言などのご相談に応じています。秘密厳守ですので、お気軽にご相談ください。

- ◆日程 5月17日(水)、6月21日(水)、
7月19日(水)、8月16日(水)
- ◆時間 午前10時～午後3時
- ◆会場 総合文化センター

◆ お問い合わせ先

函館司法書士会 電話 0138-27-0726

調理師試験の実施について

平成29年度調理師試験を次のとおり実施します。

◆ 日程及び試験会場

- ・日時 平成29年8月29日(火)
午後1時30分～午後4時
- ・試験地 札幌市

◆ 受験資格

中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業し、給食施設や飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業で、平成29年5月26日までに、2年以上調理業務に従事した方

◆ 受験願書受付期間及び受験願書配布場所

平成29年5月15日(月)～26日(金)

各保健所・支所で配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/sikaku/chourishi-shiken-home.htm>

◆ 受験願書提出先・お問い合わせ先

北海道倶知安保健所 企画総務課企画係
〒044-8588 倶知安町北1条東2丁目
電話 0136-23-1952

北海道倶知安保健所 余市支所
〒046-0015 余市町朝日町12
電話 0135-23-3104

北海道岩内保健所 企画総務課企画係
〒045-0022 岩内町字清住252-1
電話 0135-62-1537

自衛官募集のお知らせ

募集種目：自衛官候補生
受験資格：18歳以上27歳未満の者
受付期間：年間を通じて行っています。
試験日程：受付時にお知らせします。

◆ お問い合わせ先

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 総務財政課総務係
電話0136-62-2511

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 石澤尚俊
電話0136-62-3958

6月は「外国人労働者 問題啓発月間」です

～厚生労働省からのお知らせ～

外国人は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

- ①雇い入れる前に、就労が認められるか在留資格を確認してください。
- ②外国人の雇入れと離職は、必ずハローワークへ届け出てください。
- ③社会保険などの加入をはじめ、適正な雇用管理を行ってください。

◆ お問い合わせ先

岩内公共職業安定所（ハローワーク）
電話 0135-62-1262
小樽労働基準監督署俱知安支署
電話 0136-22-0206

新卒求人はハローワークへ申し込みを！

6月1日（木）から平成30年3月新規学校卒業者（高等学校・中学校）の求人の受け付けを開始します。

新規学校卒業者の多くは地元の就職を希望していますが、地元企業の求人の申し込みの遅れから、多くの若い人材が地元を離れて就職しています。

早期に採用計画を立て、ハローワークへ求人申し込みされますようお願いいたします。

□新規学校卒業者の選考日程□

	高等学校	中学校
求 人 受 理	6月1日(木)～	
求 人 公 開	7月1日(土)～	
推 薦 (紹 介)	9月 5日(火)～	12月1日(金)～
選考・採用内定	9月16日(土)～	

◆ お問い合わせ先

岩内公共職業安定所（ハローワーク）
電話 0135-62-1262

総合体育館の定期利用予定について

（平成29年5月1日～10月31日）

総合体育館（プール共通）
電話 0136-62-3391

総合体育館の定期利用は次のとおりです。各種スポーツ団体などが定期利用する時間帯については、一般の方のご利用はできませんのでご了承ください。

空欄の時間帯は一般開放をしますので、皆様のご利用をお待ちしております。

曜 日		時 間													
		9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:15	20:00	21:00	21:30
月	A	まる元運動教室								幼児テニス	剣道連盟				
	B								寿都中バレーボールチーム				さわやか元気塾		
火	A									FC少年団				バレーボール協会	
	B					老人クラブ連合会 (ゲートボール)		寿都中バレーボールチーム							
水	A									幼児テニス	剣道連盟			サッカー協会	
	B	風の子サークル ※第4水曜日のみ				老人クラブ連合会 (ゲートボール)		寿都中バレーボールチーム							
木	A								潮路スポーツ少年団		FC少年団			卓球協会	
	B								寿都中バレーボールチーム				さわやか元気塾		
金	A										剣道連盟			ミニバレー	
	B		健康体操			老人クラブ連合会 (ゲートボール)		寿都中バレーボールチーム					バレーボール協会		
土	A	一 般 開 放													
	B														
日	A	一 般 開 放													
	B														

★ごぼうのコールスロー★

～低カロリーで働き者の食物繊維を摂りましょう～

1人分の栄養価 111kcal 食物繊維 2.8g

＜材料（4人分）＞

ごぼう・・・・・・・・・・1本
キャベツ・・・・・・・・・・大きい葉2～3枚
にんじん・・・・・・・・・・中1/2本
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
塩・・・・・・・・・・少々
コショウ・・・・・・・・・・少々



ごぼうは斜め薄切りにしてから千切りにすると、軟らかく食べやすくなります。

＜作り方＞

- ①ごぼうはたわしでこすり洗いする。にんじんは皮をむく。
- ②①、キャベツをそれぞれ4～5cmの千切りにし、水にさらす。鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじんを約1分茹で、ザルにあげる。
- ③ボウルにマヨネーズ、酢、砂糖を入れ混ぜ合わせ、水気を切った②と和える。
- ④塩、コショウで味を調える。

食物繊維は、便秘改善や食べ過ぎ防止、血糖値やコレステロール値を低下させるなど、私たちの身体全体に働いてくれるので、積極的に食事に取り入れたいですね。食物繊維が豊富な食べ物といえば、“ごぼう”とイメージする方が多いのではないのでしょうか。まさにその通りで、食物繊維は野菜やきのこ、海藻に多く含まれますが、ごぼうはその中でも群を抜いています。金平や煮物にされることの多いごぼうをさっぱり味のコールスローに加えました。「野菜料理があともう1品ほしい」というときにお試しください。パンに挟んでもおいしいです。

こころの相談所のご案内

保健所では、子どもからお年寄りまで、こころの健康について、専門医や保健師が相談に応じます。

◆ 日時及び会場

月	会 場	
	俱知安保健所 (午後2時～午後4時)	余市支所 (午後1時30分～午後3時30分)
平成29年 5月	18日(木)	11日(木)
6月	15日(木)	1日(木)
7月	27日(木)	6日(木)
8月	24日(木)	3日(木)
9月	28日(木)	7日(木)
10月	26日(木)	12日(木)
11月	30日(木)	2日(木)
12月	21日(木)	7日(木)
平成30年 1月	25日(木)	11日(木)
2月	22日(木)	1日(木)
3月	22日(木)	1日(木)

◆ 対象者

こころの健康について、不安や心配などを持っている方やその家族など

◆ 相談方法

健康相談は予約制です。相談日の3日前までにお申し込みください。

◆ 相談料

無料です。

【連絡先】

俱知安保健所 健康推進課健康支援係
電話 0136-62-1957