

冬の森でアウトドアを楽しもう 『森で遊ぼう！！-冬-』

釧路森づくりセンターでは、森林の役割や重要性についての理解をより深めてもらうために「森で遊ぼう！！-冬-」を開催します。

樹木の冬芽・葉痕観察やアニマルトラッキングによる雪上の動物たちの足跡の観察を通じて、冬の生態系などの学習のほか、松ぼっくりなどの飾り炭づくり、クラフト制作など、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 日時** 2月7日(日) 9:30~12:00 (荒天実施)
- 場所** 厚岸町緑のふるさと公園、道立厚岸少年自然の家 (ネイパル厚岸)
- 集合場所** 道立厚岸少年自然の家 (ネイパル厚岸) 前広場
- 内容** 冬の森林観察、飾り炭づくり、クラフト制作体験
- 定員** 先着30名
- 参加料** 保険料として30円程度 (参加人数によって変わります)
- 申込締切** 1月25日(月)
- 申し込み・問い合わせ先
釧路森づくりセンター 管理課 主幹G ☎52-2165

世界湿地の日イベント 冬のエコツアー2010

ラムサール条約登録湿地・阿寒湖で、歩きながら冬の自然を楽しみます。(参加無料)

- 日時** 平成22年1月31日(日)
- 集合場所** 釧路市役所裏玄関前よりバスで出発・帰着 (道の駅阿寒丹頂の里からの乗車、または阿寒湖畔での現地合流も可)
- 定員** 20名 (応募多数の場合は抽選)
- 申込受付** 1月6日(水)より (1月12日(火)締切)
- 申し込み・問い合わせ先
釧路国際ウェットランドセンター ☎0154-31-4594

- ① レトルトカレーは、袋の外側から指で中の具をつぶし、鍋にかけて温め、少し水分をとばします。
 - ② ジャガイモは皮をむいてゆで、粉ふき芋を作り、熱いうちにつぶし、スキムミルクを混ぜます。
 - ③ 白玉粉を②に加えてこねます。牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになります。
 - ④ ③を8等分し、①を適量入れて包みます。
 - ⑤ 沸騰したお湯に入れ、約3分ゆでます。表面にもちもち感が出たら取り出し、ペーパータオルで水気をふき取りまします。
 - ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、表面に焦げ目が付く程度に焼きます。
- (町栄養士)
- | 【1個分の栄養素】 | |
|-----------|---------|
| エネルギー | 133kcal |
| たんぱく質 | 5.2g |
| 脂質 | 3.0g |
| カルシウム | 14mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

正しい操作で、安全除雪！

毎年、雪のシーズンになると、除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- ① 雪詰まりを除去するときや機械を点検するときは、必ずエンジンを止めてください。
 - ② 雪詰まりを除去するときは、必ず雪かき棒を使ってください。
 - ③ 機械を操作するときは、足もとや後方の障害物に十分注意してください。
 - ④ 除雪作業をするときは、周囲に人を近づけないでください。
- 問い合わせ先
社団法人日本農業機械工業会／除雪機安全協議会
☎03-3433-0415
 - ホームページ
<http://www.jfmma.or.jp>

ほくでん停電情報サービスのお知らせ

停電発生時に専用フリーダイヤルへお掛けいただきますと、無料で現在の停電地域などの情報を音声メッセージによりお知らせする「ほくでん停電情報サービス」を実施しております。

専用フリーダイヤル ☎0120-547-121
(24時間対応)

- ※ 数分程度の短時間停電については、サービスの対象外となります。
 - ※ 停電発生から音声メッセージによるお知らせまでには、若干の時間を要する場合があります。
- また、通信システムの緊急メンテナンスなどにより、一時的に停電情報の更新が出来なくなる場合がありますので、ご了承願います。
- 北海道電力株式会社 釧路支店 お客さまセンター



今月の食材は

「乳製品」です。

「スキム焼きカレー餅」

【材料 4人分(8個分)】

- ☆レトルトカレー……………1人前用1パック
- ☆じゃが芋……………300g (大2個)
- ☆スキムミルク……………40g
- ☆白玉粉……………100g
- ☆牛乳……………適量
- ☆サラダ油……………適量

【作り方】

①レトルトカレーは、袋の外側から指で中の具をつぶし、鍋にかけて温め、少し水分をとばします。

②じゃが芋は皮をむいてゆで、粉ふき芋を作り、熱いうちにつぶし、スキムミルクを混ぜます。

③白玉粉を②に加えてこねます。牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになります。

④③を8等分し、①を適量入れて包みます。

⑤沸騰したお湯に入れ、約3分ゆでます。表面にもちもち感が出たら取り出し、ペーパータオルで水気をふき取りまします。

⑥フライパンにサラダ油を熱し、表面に焦げ目が付く程度に焼きます。

(町栄養士)

休日公証相談のお知らせ

- 日時** 1月10日(日) 9:00~16:00
場所 釧路市末広町7丁目2番地 金森ビル1階 釧路公証人役場
相談内容 遺言、相続、任意後見、尊厳死宣言、お金の貸し借り、賃貸借、離婚に伴う養育費・慰謝料・財産分与等
相談料 無料
申込方法 相談日の前々日(1月8日(金))までに、電話予約をお願いします。
- 申し込み・問い合わせ先
 釧路公証人役場 ☎0154-25-1365

1月10日は「110番の日」です。 正しい110番のかけ方

※あなたの素早い通報が犯人逮捕につながります。

- ①なにがあったか？
 どろぼうか交通事故なのかどういふ事案なのかを最初に話してください。
- ②いつ、どこで、そこに行く目標は？
 今から何分前、「〇〇町の〇〇商店の前…」場所がわからないときは、周りにある建物、目標となるものを話してください。
- ③事件の内容は？
 けが人の有無や事件事故様子など見たままを話してください。
- ④犯人は？
 人数、人相、服装、逃げた方向、手段など。
- ⑤あなたの住所、氏名、電話番号は？
 110番は地域を守るホットライン
 厚岸警察署

後期高齢者医療制度 ～釧路市で住民説明会を開催します～

平成20年4月から後期高齢者医療制度が始まりましたが、制度に関することや、平成22年度からの新しい保険料率に関する説明会を下記のとおり行い、皆様のご意見をお聞きします。

- 日時** 1月15日(金) 14:00~16:00
場所 釧路市栄町8丁目
 アクア・ベール栄町会館
主催 北海道後期高齢者医療広域連合
対象 どなたでも出席できます。年齢は問いません。
申込 特に必要はありませんが、会場の規模により定員になり次第、入場を制限させていただくことがあります。(定員160名)

- 問い合わせ先
 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601
 役場 町民課 保険年金係 ☎62-2187

全道共通人権相談ダイヤル 「みんなの人権110番」のお知らせ

釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会では、平成21年12月1日(火)から、全道共通人権相談ダイヤルである「みんなの人権110番」を開設しました。

この電話番号は、発信地域の最寄りの法務局につながり、法務局職員又は人権擁護委員が相談をお受けします。相談は無料で、秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

全道共通人権相談ダイヤル
 「みんなの人権110番」
ゼロゼロみんなの110番
 ☎0570-003-110



交通死亡事故^{ゼロ}0継続を目指して

- 新年あけましておめでとうございます。
 新しい年の始まりです。今年も一人ひとりが交通事故に関心を持ち、悲惨な交通事故に遭わないよう、また、起こさないように努めましょう。
 そのためには、家庭・職場・学校更には地域全体で、身近な問題として交通事故防止を取り上げて頂き、まち全体に「交通事故防止意識の輪」を広げていきましょう。

※今年には交通死亡事故0更新1000日達成を目標

今年も皆様方のご協力の下に「スピードダウンとシートベルトの装着」などの交通安全をスローガンに、交通死亡事故防止に努め死亡交通事故「0」の記録を目指していきましょう。

厚岸警察署浜中グループ駐在所

駐在所告知板
 交通死亡事故^{ゼロ}0更新中
 浜中町779日
 (12月15日現在)