

## 海で安全に楽しく遊ぶために ～大切な命を自分で守る～

釧路地方にも本格的な夏のレジャーシーズンが訪れ、プレジャーボートや遊漁船の活動、磯、岸壁等からの釣り愛好者が増加しつつあります。

このような中、釧路海上保安部では、平成22年7月1日から同年8月31日までの間を「夏季安全推進月間」と定め、マリンレジャーに関する死亡、行方不明海難0を目指し、「自己救命策3つの基本」を主体とする自己救命策確保推進活動を実施しています。

### 【自己救命策3つの基本】

- ①救命胴衣（ライフジャケット）の常時着用（浮力の確保）
- ②防水パック入り携帯電話等連絡手段の確保（速やかな救助要請）
- ③**118番**の有効活用（「海のもしもは118番」）

マリンレジャーや釣りなどをする場合は、この「3つの基本」を忘れずに、十分な安全対策をとり、海で安全に楽しく遊みましょう。

#### ●問い合わせ先

釧路海上保安部 交通課 安全係 ☎0154-21-5575

## 整形外科診療のお知らせ

腰痛、肩痛、膝関節痛等でお困りの方、市立釧路総合病院から整形外科の先生がお越しになります。

### 7月6日(火)10時より

受診を希望される方は、予約が必要となりますので浜中診療所（☎62-2233）までに申し込み下さい。（随時受付いたしますが予定人員になりしだい締め切ります。）

また、先生の都合で診療日が変更になる場合もありますのでご了承ください。

今回は、9月上旬を予定しております。

## 6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です ～暮らしを支える電波はルールを守って正しく使いましょう～

電波は、携帯電話や人命・財産を保護する防災無線など社会生活に不可欠なものですが、不法無線局は重要無線通信やテレビ放送へ妨害を与えるなど、社会的な問題を発生させています。

このため総務省では、6月1日から10日までを『電波利用環境保護周知啓発強化期間』と定め、電波利用環境保護の大切さを訴えていきます。

#### ●問い合わせ先

札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎  
北海道総合通信局

- 不法無線局、混信・妨害、電波の安全性 ☎011-737-0099
- テレビ・ラジオの受信障害 ☎011-737-0033
- 電話、インターネットに関する相談 ☎011-709-3956
- 電波利用料 ☎011-709-6000
- その他行政相談 ☎011-709-3550

#### ○電子メールによる問い合わせ先

sodan-hokkaido@soumu.go.jp

#### ○ホームページ

<http://www.soumu.go.jp/soutsu/hokkaido/>

## 巡回公証相談所が開設されます

日 時	6月19日(土) 9:00～16:00
場 所	総合文化センター
主 催	釧路公証人役場
相談内容	相続、遺言、任意後見、離婚に伴う養育費、賃貸借、慰謝料、財産分与、各種契約など
相 談 料	無 料
予約受付	6月18日(金)まで（完全予約制） ※相談を希望される方は、釧路公証人役場宛て、電話により予約願います。

#### ●申し込み・問い合わせ先

釧路公証人役場 ☎0154-25-1365

## 交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>継続を目指して

- 本格的な農・漁業作業の活動期を迎え一段と活気を増し、町内を通行する他府県ナンバーの車両も増えています。

この時期は、ちょっとした油断、焦り、また、忙しさから、シートベルトの着装を忘れていたり、標識を見落として一時停止場所で一時停止をしない、更には、制限速度を超過する運転等の違反が増加し、これらでの原因による交通事故の発生が予想されます。

- 車に乗ったら、シートベルトの着装確認、なれた道路では油断をせず安全確認を怠らない、また、悪天候などの路面状況に注意をするとともに、速度の確認、一時停止場所での一時停止、交差点での徐行と左右の安全確認「止まる・見る・待つ・確かめる」を心がけ、交通事故の防止に努めましょう。
- 「スピードダウンと後部座席を含めたシートベルト着用」により、安全運転で事故を起こさない・事故に遭わないようにし、町民総ぐるみで交通死亡事故ゼロの継続を目指しましょう。

### 駐在所告知板

交通死亡事故<sup>ゼロ</sup>更新中  
浜中町930日  
(5月15日現在)

厚岸警察署浜中グループ駐在所

## 税務職員募集のお知らせ

札幌国税局では、税務職員を募集しています。  
税務職員は、人事院が実施する国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験の最終合格者の中から採用されます。

平成22年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

**受験資格** 平成元年4月2日～平成5年4月1日生まれの者

**試験の程度** 高等学校卒業程度

**受験申込期間** 6月22日(火)～6月29日(火)

**受験申込先** 〒060-0042 札幌市中央区大通西12丁目  
人事院 北海道事務局 ☎011-241-1248

**第1次試験** 【試験日】 9月5日(日)  
(教養試験・適正試験・作文試験)

【合格発表】 10月7日(木)

**第2次試験** 【試験日】 10月14日(木)～10月21日(木)まで  
のうち指定する1日  
(人物試験・身体検査)

**合格者発表日** 11月11日(木)

●問い合わせ先

札幌国税局 人事第2課 採用担当

☎011-231-5011 内線2315

釧路税務署 総務課

☎0154-31-5100

## 同人誌、わたすげ第18号 購読申し込みのお知らせ

浜中町で誕生した同人誌『わたすげ』第18号は近日  
上梓発刊されます。購読ご希望の方は、6月末日まで  
に郵便切手80円12枚を同封の上、封書でお申し込みく  
ださい。

●申し込み・問い合わせ先

〒088-1524 浜中町暮帰別西1-56

編集人 小椋昭三まで ☎62-2710

・マヨネーズとパ  
ターの使用量を控え  
る。カロリーハー  
フのマヨネーズを  
使用する。  
(町栄養士)

【1人分の栄養素】	
エネルギー	506kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	33.7g
カルシウム	20.0mg
食塩相当量	2.8g

※低カロリーにするヒ  
ント！

① 鮭は両面をこんがり焼いて火を通し、  
あら熱がとれたら骨と皮をはずし、手  
で身を細かくほぐす。

② ボールに①とマヨネーズを合わせてよ  
く混ぜる。

③ レタスは食パンの大きさに合わせてち  
ぎるか、折りたたむ。

④ 食パンは2枚1組にして内側にバター  
を塗り、レタスと②をたっぷりサンド  
し、食べやすく切る。

※鮭の身をほぐすのにフードプロセッサ  
ーにかけて細かいフレーク状にし、冷  
凍しておくとう便利です。

## 平成22年度「太陽市場」の 日程のお知らせ

平成22年度の「太陽市場」の日程(6月以降分)は  
下記のとおりです。新鮮な魚介類や昆布製品など、地  
場産品を多数取り揃えております！

月	日	開設場所	月	日	開設場所
6月	5日	商工会館前		21日	商工会館前
	12日	太陽市場きいたふ		28日	太陽市場きいたふ
	19日	商工会館前	9月	4日	商工会館前
26日	太陽市場きいたふ	18日		太陽市場きいたふ	
7月	3日	商工会館前	10月	2日	太陽市場きいたふ
	10日	太陽市場きいたふ		9日	商工会館前
	24日	商工会館前	16日	太陽市場きいたふ	
8月	31日	太陽市場きいたふ		23日	商工会館前
	7日	商工会館前		30日	商工会館前 (秋の味覚市)
	14日	太陽市場きいたふ (夏の感謝祭)			

※営業時間 10:00～12:00まで(雨天も営業)

●問い合わせ先

役場 まちづくり課 商工労働観光係 ☎62-2239

## 霧多布湿原花フェア2010 はまなかの特産品ゲットのチャンス！

下記協賛事業者で飲食・体験・宿泊すると抽選で地  
元特産品をプレゼント！

**開催期間** 6月20日(日)～7月31日(土)

**飲食等協賛** ☆お食事1,000円毎に抽選券がもらえる！

霧多布湿原トラスト・富士美・霧多布観光みやげ店・やぶ東・寿しひ  
らの・物産店ふじ・そば処善・食事処まるよ・玉の川・もうもう亭岬店

**体験協賛** ☆体験1回ごとに抽選券がもらえる！

フレンドリー牧場・北太平洋シーサイドライン乗馬クラブ・  
霧多布湿原センター・民宿霧多布里・ペンションポーチ

**宿泊協賛** ☆1泊宿泊する度に抽選券がもらえる！

旅館くりもと・川村旅館・民宿わたなべ・ペンションポーチ・  
民宿岬・民宿霧多布里・民宿千船・民宿より道・宿房樺のん

今月の食材は  
「鮭」です。

### 「鮭マヨレタスサンド」

【材料 4人分】

☆塩鮭……………4切れ  
☆マヨネーズ……………大さじ6杯  
☆レタス……………8枚  
☆食パン(サンドイッチ用)……8枚  
☆バター……………適量

### 【作り方】

① 鮭は両面をこんがり焼いて火を通し、  
あら熱がとれたら骨と皮をはずし、手  
で身を細かくほぐす。

② ボールに①とマヨネーズを合わせてよ  
く混ぜる。

③ レタスは食パンの大きさに合わせてち  
ぎるか、折りたたむ。

④ 食パンは2枚1組にして内側にバター  
を塗り、レタスと②をたっぷりサンド  
し、食べやすく切る。

※鮭の身をほぐすのにフードプロセッサ  
ーにかけて細かいフレーク状にし、冷  
凍しておくとう便利です。

※低カロリーにするヒ  
ント！

・マヨネーズとパ  
ターの使用量を控え  
る。カロリーハー  
フのマヨネーズを  
使用する。

【1人分の栄養素】

エネルギー	506kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	33.7g
カルシウム	20.0mg
食塩相当量	2.8g

