奥尻消防署通信

熱中症からカラダを守ろう

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、しばらく涼しい日が続いた後急激に暑くなった日など、身体が暑さに慣れていない時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもありますが、正しい知識があれば予防することができます。

新型コロナウイルス感染症予防のマスク着用も、熱中症にならないよう考え、屋外や人との距離によっては外しましょう。

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

●めまい、●一時的な失神、●顔面蒼白、●脈は速くて弱くなる

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

●筋肉痛、●手足がつる、●筋肉がけいれんする

熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

●全身倦怠感、●悪心・嘔吐、●頭痛、●集中力や判断力の低下

熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

●体温が高い、●意識障害、●呼びかけや刺激への反応がにぶい、●言動が不自然、●ふらつく

熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要がありますが「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合はすぐに救急車を要請しましょう。また、症状や重症度に関わらず、現場では速やかな処置が必要です。熱中症が疑われる時には以下の処置を行いましょう。

○涼しい場所へ移動させる

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させます。

○身体を冷却する

●衣服を脱がせたり、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて身体から熱を放散させます。
●露出させた皮膚に冷水をかけて、うちわや扇風機などで扇いで体を冷やします。
●氷のうなどがあれば、それを首の両脇、脇の下、大腿の付け根の前面に当てて皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やします。

○水分・電解質の補給

意識がはっきりしているなら、電解質を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませて下さい。（水分補給は本人が自力で摂取できる場合に限ります。）

●汗で失われた電解質も適切に補えるスポーツドリンク（ナトリウムを100mlあたり40～80mg含んでいる飲料）や経口補水液などが最適です。
●「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」「応えない（意識障害がある）」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませることは避けて下さい。「吐き気を訴える」または「吐く」症状がある時は、口から水分を摂らせず、医療機関での点滴等の処置が必要となります。

火災・救急・救助は、局番なしの　119番

自動車税種別割を納め忘れていませんか？

令和4年度の自動車税種別割の納期限は5月31日でした

7月上旬の時点で納税の確認ができない方には、7月19日（火）に督促状を発付します。

督促状を受け取っても納税せず放置した場合、差押えなどの滞納処分の対象となりますのでご注意ください。

まだ納税されていない方は至急納税してください。（納税の確認には10日程度かかる場合があります）

また、すぐに納税できない事情がある場合は、早急に檜山振興局へ連絡してください。

●檜山振興局　税務課納税係　☎0139-52-6473

道税ホームページ

https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/zim/index.html

奥尻空港管理事務所からのお知らせ

奥尻空港周辺での鉄塔等の高い建造物・植栽の設置は、航空法により制限されているため、建造物等の設置計画がある方は、奥尻空港管理事務所まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

奥尻空港管理事務所
（☎01397－3－2153）

借金・金融一般無料相談会

■北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」「金融問題」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。ぜひお気軽にご利用ください。無料・予約不要です。

■日時：7月14日（木）
午前9時～12時
■場所：函館第2地方合同庁舎2階
専用会議室
（函館市美原3丁目4番4号）
■受付：TEL011－807－5144

サマージャンボ7億円
（1等5億円・前後賞各1億円合わせて）
サマージャンボミニ3千万円
（1等3千万円）
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
7月5日(火)2種類同時発売!
発売期間 7/5(火)～8/5(金)
公益財団法人北海道市町村振興協会

「北海道障害者職業能力開発校」令和4年度10月生募集

【対 象 者】身体障がい、精神障がい、発達障がいのある方

【訓練科目】建築デザイン科

【願書受付期間】７月25日（月）～８月22日（月）まで

【選考試験日】９月９日（金）

【選 考 場 所】北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地）

【試 験 内 容】数学、国語、面接

○問合せ先
最寄りのハローワークまたは北海道障害者職業能力開発校
TEL０１２５―５２―２７７４
FAX０１２５―５２―９１７７

奥尻町職員募集

町では、令和5年4月から勤務する職員を募集します。職種などは下記のとおりとなっています。

募集要項

職種	資格要件	募集人数	提出書類	申込方法・期日
看護師	看護師の資格をお持ちの方、または採用までに取得見込みの方	２名	○採用申込書 ○資格をお持ちの方：各資格証明書類の写し ○新卒の方：卒業見込み証明書及び成績証明書	令和４年９月30日までに左記の提出書類を役場総務課に提出してください。（消印有効）
管理栄養士	管理栄養士の資格をお持ちの方、または採用までに取得見込みの方	１名		

※採用申込書は、役場総務課または青苗支所窓口にございます。（奥尻町ホームページからもダウンロードできます）
※採用面接試験は10月中旬以降を予定しています。（申込者に通知します）

一般行政職の採用試験は、渡島・檜山町村会合同で
7月1日から8月5日まで申込を受付けします

お問合せ先：奥尻町役場　総務課総務係　TEL01397-2-3401

新刊図書案内　海洋研修センター図書室からのお知らせ

一般図書

- 陶磁考古学入門―やきもののグローバル・ヒストリー―／野上　建紀
- 香君　上　西から来た少女
- 香君　下　遥かな道
- 色の力　消費行動から性的欲求まで、人を動かす色の使い方／ジャン＝ガブリエル・コース、吉田良子
- 一週間で驚くほど上達する！日本一楽しい韓国語学習５０のコツ／稲川　右樹

児 童 書

- たいそうするよー１，２，３，はい！―／高畠　純
- らいおんレストラン―しりとりえほん―／土屋　富士夫
- たぬきのおまじない／丸山　誠司
- めの　まど　あけろ／長　新太
- 先生、しゅくだいわすれました／山本　悦子
- つみつみニャー／長　新太
- にげたエビフライーたべもののおはなし・エビフライー／村上しいこ

図書室の蔵書検索はこちらからどうぞ！

https://www.lib-finder.net/okushiri/

教えてください!! 管理栄養士さん　Vol.10

短いけれど暑い夏。そうめんやアイスばかりで、息切れしやすく疲れがとれない。寝起きがだるい、首や肩がこる。もしかするとたんぱく質やビタミン、ミネラル不足による貧血かもしれません。

でも肉や魚を食べるのは面倒。そんな時、ツナやサバ、イワシの缶詰、納豆、タマゴ１～２個、豆腐１／３丁、スライスチーズ1枚くらいは食べられますか？ミニトマトや大葉、サラダ菜なら洗うだけで食べられるので栄養補給に役立ちます。（野菜ジュースは野菜代わりとしては今ひとつです。）

おまけ情報：夏は脱水が心配です。手の甲をつまんで皮膚が2秒以上戻らない場合や手の爪を白くなるまで押して離した後3秒以上色が戻らなければ脱水が疑われます。起床時、入浴や運動の前後にもコップ半分を目安に水分補給をお勧めします。

一部の糖尿病の薬など、おしっこをたくさん出す薬は脱水になりやすいので、気になる方は医師や薬剤師に「水分補給は多めがいいですか？」とおたずねいただくと安心ですね。（奥尻町国保病院　管理栄養士　鈴木恵子）

令和４年度（10月採用）檜山広域行政組合消防職員採用試験

1　資格要件、採用予定数等

採用予定署	職種	定　員	受験年齢要件
奥尻消防署	救急救命士	１名	・平成３年４月２日～平成１３年４月１日までに生まれた者

資格要件等	身長・体重	・おおむね身長 165cm 以上、体重 52kg 以上。
	視　力	・視力両目（矯正視力を含む）で 0.7 以上、かつ一眼でそれぞれ 0.3 以上で色覚正常で心身健全な方
	聴　力	・正常であること
	資　格	・高校卒業以上の学歴を有する者 ・救急救命士国家試験合格者 ・普通自動車運転免許第１種（ＭＴ）取得者若しくは取得見込み者
	その他	・採用までに採用予定署町内に居住できる方

欠格事項【全署共通】

○日本国籍を有しない者
○地方公務員法第 16 条の各号のいずれかに該当する者
・禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることができなくなるまでの者
・当該地方公共団体において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から二年を経過しない者
・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した者

2　職務内容等

採用区分	職務の内容
消防吏員	檜山広域行政組合消防本部及び各消防署等において、住民の生命、身体及び財産を災害から守るために、主に次の業務を行います。 ・火災等の防ぎょ・鎮圧、救助、救急等 ・建物の安全指導、火災予防のための立入検査、危険物施設の安全対策、防火・防火管理者等への指導、火災原因調査等 ・住民生活の安全確保、要配慮者の安全確保、消防広報等 ・消防車両、機器の整備等 ・震災対策、防災訓練指導、消防水利の整備等 ・その他消防行政に関する業務

3　試験日、場所及び合格発表

試験日	場　所			合否通知
	試験地	試験会場	所在地	
令和4年7月31日（日）	江差町	檜山広域行政組合消防本部2F集会室　等	檜山郡江差町字茂尻町96	～８月中旬、受験者各位へ文書によって通知します。 ※ＨＰ、役場等での掲示はございません。

4　試験内容及び日程

試験の内容	時　間	場　所	備　考
受　付	８：00～８：20	檜山広域行政組合消防本部 2F 集会室	○試験中の各会場への送迎は、当組合が対応します。 ○面接試験については、奥尻町とのリモート面接で行います。 ○その他詳細については、受験者へ個別にご案内します。
①作文試験	８：30～９：30		
②体力試験	10：00～11：00	まなびっく体育館	
③面接試験	11：30～	檜山広域行政組合消防本部	

5　申込方法

受付期間	令和４年７月１日（金）から同年７月１５日（金）まで受け付けます。 （受付時間９時から 17 時　土曜日、日曜日、祝日は受け付けません） なお、郵送の場合も７月１５日（金）まで申込先必着とします。
申込書用紙等設置場所及び請求先	◎　檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係（〒043-0052　檜山郡江差町字茂尻町 96）　※郵便請求及び備付 ・郵便で請求する場合には、封筒の表に「試験申込書請求」と朱書し、１２０円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（A4 判が入る大きさ）を必ず同封してください。 ◎　檜山広域行政組合奥尻消防署（043-1401　奥尻郡奥尻町字奥尻 429）　※郵送不可、備付のみ ◎　檜山広域行政組合の HP からダウンロードすることもできます。【ＵＲＬ：http://www.hiyama.or.jp】
申込先及び申込方法	ア　申込書に所定事項を記載し、檜山広域行政組合消防本部庶務課、または奥尻消防署に提出してください。 イ　資格要件の各種免許の取得見込みについては、その旨申し添えください。 ウ　受験票等を、特定記録郵便にて返送しますので、返信用として封筒（長３サイズ以下）に 244 円切手を貼り、住所・氏名を明記し必ず提出してください。 エ　受験票には、６カ月以内に撮影した本人であることを確認できる写真（脱帽上半身正面向きのたて 4.0cm、よこ 3.0cm）を貼って送付してください。

6　その他

この試験について不明の点は、檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係へお問い合わせください。

檜山広域行政組合消防本部庶務課庶務係　〒043-0052　檜山郡江差町字茂尻町 96　電話　0139-52-3026（直）

船舶運航技術を学ぶ！シーマン・シップを学ぶ！

国立宮古海上技術短期大学校（所管：国土交通省）は、優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。卒業生には海技資格における特典が付与され、海運界やその関連産業を中心に幅広く活躍しています。

＜オープンキャンパス＞
２０２２年　第３回７月１６日（土）
　　第４回９月１７日（土）
２０２３年　第５回２月１１日（土）※ＷＥＢ

＜選抜区分＞
学校推薦型選抜、総合型選抜、自己推薦型選抜、一般選抜など多種多様な選抜方法

■資料請求・選抜区分などに関するお問合せ先
〒０２７－００２４
岩手県宮古市磯鶏２－５－１０　国立宮古海上技術短期大学校　教務課
℡０１９３－６２－５３１６ Email kyoumu-miyako@jmets.ac.jp
https;//www.jmets.ac.jp/miyako/

本校 HP へは
こちらからどうぞ！▶

自衛官等採用試験

次の表により、自衛官等の採用試験を予定しております。

募集種目	資格	受付期間等	試験期日
自衛官候補生（陸・海・空）	※18歳～32歳	受付中	7/14(木)～7/16(土)、9/3(土)～9/6(火)、9/22(木)～9/24(土)、10/20(木)～10/21(金)、11/20(日)～11/21(月)、12/18(日)～12/19(月) ※それぞれ期間中のいずれか1日を指定できます。
一般曹候補生（陸・海・空）		7/1(金)～9/5(月)	1次：9/15(木)～9/18(日) 2次：10/8(土)～10/11(月) ※それぞれ期間中のいずれか1日を指定できます。
航空学生（海・空）	※海：18歳～22歳 ※空：18歳～20歳	7/1(金)～9/8(木)	1次：9/19(月) 2次：10/15(土)～10/20(木) 3次：(海)11/18(金)～12/14(水) (空)11/12(土)～12/15(木)

※令和５年４月１日現在の年齢

1　自衛官候補生：一定期間自衛官として勤務後、一般社会へ就職。なお、継続して勤務することも可能
2　一般曹候補生及び航空学生：自衛官を一生の仕事と考えている人向き
3　詳細は、自衛隊江差地域事務所（TEL:0139-52-2476、E-mail:hakodate.pco-esashi@rct.gsdf.mod.go.jp）へお問い合わせください。担当：奥野、野呂
4　インターネットを使用した応募もできます。（「自衛官インターネット応募サイト」を検索）

7月17日は「道みんの日」

１８６９年（明治２年）、北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道」という名称を提案した７月１７日は「北海道みんなの日」、愛称「道みんの日」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として、平成２９年に制定されました。

この日をきっかけに、北海道に愛着や誇りを持っていただき、道外から訪れる方、本道にゆかりのある方に北海道の魅力を発信しましょう！

7月は

固定資産税（第2期）
国民健康保険税（第１期）
を納める月です

◎忘れずに納期（８月１日）までに納めましょう。
◎納税に便利な口座振替のご利用をご検討下さい。

わが家の☆アイドル☆

亀山侑司さん・美紅さん（字宮津）の
長女 葵珊（まこ） ちゃん（4歳10ヵ月）

～両親からのメッセージ～
奥尻で色んな経験をして、
楽しく過ごそうね♫

奥尻町国保病院からのお知らせ

●7月の専門医の出張診療日●

矯正歯科診療
▶7月 8日(金)　午後1時から（事前に予約が必要）

整形外科診療
▶7月 1日(金)　午後1時から
▶7月15日(金)　午後1時から

耳鼻咽喉科診療
▶7月21日(木)　午後1時から

眼　科　診　療
▶7月25日(月)　午後1時から
▶7月26日(火)　午前8時10分から
（午前中のみ、事前に予約が必要）

出張診療日程については、専門医や交通機関等の都合により変更となる場合がありますのでご注意下さい。
◆お問い合わせ先　奥尻町国保病院　☎2－3151

航空機ダイヤ

2022年7月1日～2022年7月30日

●JAL2891　函館発 11：10 → 奥尻着 11：40
【HAC運航】
●JAL2890　奥尻発 12：10 → 函館着 12：40
【HAC運航】
［丘珠⇔奥尻運航日は、函館⇔奥尻運休］

丘珠⇔奥尻直航便運航日　7月の土・日曜日及び18日

●JAL2895　丘珠発 11：20 → 奥尻着 12：10
【HAC運航】
●JAL2894　奥尻発 12：45 → 丘珠着 13：30
【HAC運航】

◎離島割引がJAL Webサイトからご予約できるようになりました。詳しくは、下記へご連絡ください。

◆お問い合わせ先
日本航空㈱奥尻空港所　☎3－2820
※航空機発着時間はご遠慮願います。
ご予約・ご案内番号　☎0570－025－071

道立江差病院

外来診療体制7月の診療予定

●整形外科	午前　月・火・木・金曜日（完全予約制） 午後　水・金曜日（完全予約制）
●循環器内科	午前　月・火・木・金曜日 午後　月・金曜日
●総合診療内科	午前　月～金曜日（受付：午前11時まで） （月曜のみ午前10時から診療）
●消化器内科	午前　水曜日（受付：午前11時まで） （再診のみ、完全予約制） 午後　月曜日・14・21日
●呼吸器内科	午前　金曜日（受付：午前11時まで） 午後　木曜日
●神経内科	午前　1・15・22日
●総合診療(外科)	午前　火・水・木曜日
●外科	午前　8日（受付：午前11時まで）
●小児科	午前　月～金曜日 午後　火・木曜日（受付：午後3時～4時）
●泌尿器科	午前　月～金曜日 午後　木曜日
●精神科	午前　月～金曜日（初診完全予約制）
●産婦人科	午前　11・12・25・26日 午後　11・25日
●耳鼻咽喉科	午前　5・6・14・19・20・27・28日 （受付：午前11時まで） 午後　13・27日
●眼科	午前　7・21日 （予約以外の初診受付：午前11時まで） 午後　6・20・27日 ※コンタクトレンズは当院で以前調整した患者のみ対応
●皮膚科	午前　火曜日

【診療受付時間】
午前8時～11時（初診の方は午前9時～）
午後1時～2時30分

◆診療日は予定であり、変更になる場合もありますので、確認の上、受診してください。

北海道立江差病院
〒043-0022　檜山郡江差町字伏木戸484
☎0139-52-0036　FAX 0139-52-0098

ご結婚

夫の名	妻の名	住所
桑名敦志＝磯谷舞		字湯浜

よろこびかなしみ

ご冥福をお祈りします

おなまえ	年齢	住所
尾野　キミ	満82歳	字米岡
草野　幸子	満86歳	字奥尻
井田　昌弘	満76歳	字奥尻
中村　充	満54歳	字球浦
元木八重子	満95歳	字赤石

（令和4年5月21日から令和4年6月20日まで・敬称略）

町の人口・世帯

住民基本台帳5月末現在
㊚ 1,265 人（－ 4）
㊛ 1,113 人（＋ 1）
㊐ 2,378 人（－ 3）
1,484世帯（－ 2）
（　）は前月末比較増減

ふるさと納税の状況

令和4年5月末現在
●寄附件数　65件
●寄附金額　1,351,000円
※令和4年度分集計