

## 食中毒を予防しましょう

これから気温が上がり、食中毒が発生しやすい季節を迎えます。

「細菌をつけない・増やさない・やっつける」の3点に注意して、食中毒を予防しましょう。

## 1 つけない：洗うの原則

食事・調理前には手指を石けんで洗いましょう。包丁、まな板は肉・魚・野菜用に分け、使用後は流水で良く洗い、塩素剤等で消毒しましょう。

## 2 増やさない：はやくの原則

調理後はなるべく早く食べましょう。

調理後に食品を保管する時は、それぞれラップで密封し、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

## 3 殺菌しよう：加熱の原則

調理するときには十分に加熱し、井戸水・受水槽を使用している場合は、なるべく加熱してから飲むようにしましょう。

## 4 おかしいぞ…と思ったら…

嘔吐、下痢等の症状がある場合には、直ちにかかりつけの病院にて受診してください。

全国健康保険協会  
(協会けんぽ)からのお知らせ

中小企業などで働く方やその家族などが加入している健康保険、全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部では、医療費適正化、保険料率の低減に向けた様々な事業を行っています。

## ○協会が実施する健診をぜひご利用ください。

勤務されている事業所を通じて並びにご本人様宛て既にご案内済みです。受診はお早めに。

## ○ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいます。

これまでに効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と認められた安価なお薬です。詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

今後とも全国健康保険協会北海道支部の取り組みに、加入者ならびに事業主の皆さまのご理解ご協力をお願い申し上げます。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>  
全国健康保険協会北海道支部

電話 011-726-0352

「北海道苦情審査委員制度」  
のご利用を

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。

苦情の解決に向けて、簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。なお、個人情報の保護には十分配慮します。

○ 苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、各総合振興局(振興局)の「道政相談室」です。

○ 制度の概要と苦情申立書をセットにしたリーフレットを用意しております。苦情の窓口へ連絡してください。

○ 道のホームページでも苦情審査委員制度をお知らせしています。トップページの相談窓口→道政→道政一般からご覧ください。

<http://www.pref.hokkaido.jp/>

○ 苦情の申立て方法は、所定の「苦情申立書」により、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

## お問い合わせ・連絡先は

## ・北海道総合政策部知事室

## 道政相談センター

〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目

電話 011-204-5022(直通)

ファックス 011-241-8181

E-mail:kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

## ・宗谷総合振興局地域振興部

## 総務課道政相談室

会社・法人登記事務の  
取扱庁が変わります!

旭川地方法務局名寄支局・紋別支局・留萌支局・稚内支局が取り扱っている会社や法人の登記事務については、本年10月12日(火)から旭川地方法務局登記部門で取り扱うこととなりますので、お知らせします。

なお、会社や法人の登記事項証明書、印鑑証明書、印鑑カードの交付等の事務については、引き続き各支局において取り扱います。

また、不動産の登記事務について、取扱庁の変更はありません。

## お問い合わせは

旭川地方法務局登記部門

〒078-8502

旭川市宮前通東4155番31

旭川地方合同庁舎3階

電話 0166-38-1146

(登記部門)

## 海難事故防止のために

海で楽しく安全に遊ぶために「自己救命策3つの基本」を守りましょう!

- 1 ライフジャケットの常時着用
- 2 防水パック入りの携帯電話等による連絡手段の確保
- 3 「118番」の有効活用

海でもし事件・事故にあったときは、局番なしの「118番」に連絡してください。

稚内海上保安部