



基本技で制圧し、手錠をかける

## 『制圧検定』を実施

2月末、稚内海上保安部では、制圧技能検定を実施しました。これは海上警察機関として必要な制圧力の維持・向上を図る目的で実施しているもので、各々のレベルに合わせて初級から上級までの各級に分かれて

エイっ！ ヤアっ！  
制圧技能の向上に励みます

ザ・もっともきた  
**最北**  
144号



検定を行い、知識、技能が合格基準を満たしているか筆記試験及び制圧実技(基本技・応用技(乱取り等))により確認する内容です。  
職員は、日頃の訓練の成果を遺憾なく発揮し、制圧力の向上を図るため検定に取り組んで汗を流し、皆様の安心安全のため、その術技に磨きをかけるべく更なる訓練に励みます。




応用技(乱取り)の様子

## “最北”の船飯 「もとうら」の ~海鮮ねばとろ丼~

過酷な海上保安官の仕事を支える原動力。それが船飯(ふなめし)。当欄では、最北の船飯をご紹介します。紹介させて頂きます。  
巡視船もとうらの主任主計士がおすすめる料理は、簡単に作れて時間のない時でもパツと食べることが出来る「海鮮ねばとろ丼」。美味しくてスタミナ満点。奥さん今晚いかが？



材料(4人前)  
白米3合  
とびっこ50g、ガリ30g  
長芋150g、おくら4本  
マグロ100g、サーモン100g、ぶり100g、ホタテ貝柱4個、いくら50g  
長葱1本、みょうが3個

作り方  
酢飯を作り粗熱を取ってからとびっこと干切りにしたガリを入れて混ぜ、出来た酢飯を皿に盛り酢飯の真ん中を窪ませて、卸した長芋を乗せ、その上に茹でて小口切りのオクラを乗せます。長芋の周りに1cm角に切った海産物を散らし最後に、干切りにしたみょうがと白髪葱を乗せて完成です。酢飯にはガリが入るので少し薄めに作るのがポイント。  


### 稚内保安部人事(1日)

次長(網走署長)酒部直之  
次長(本庁交通部企画課)GPSセンター主任 D GPS運用官(佐々田雄二) 管理課長(本部総務部情報通信課長補佐)久保忠直 警備救難課長(本部警備救難部救難課運用司令センター所長)大沼清治 交通課長(本部交通部安全課主任)A I S運用官(堤憲一郎) ねぶん船長(釧路いしかり船長)秋山寛治 ねぶん業務管理官

(奄美あまぎ機関長)福土啓司 ねぶん航海長(再任用)山内栄司 ねぶん機関長(ねぶん首席機関士)笹川則義 ねぶん首席通信士(もとうら通信長)伊藤武志 もとうら船長(長崎でじま航海長)山崎正幸 もとうら通信長(紋別そらち通信長)岡田洋一 一本部経理補給部長(経理課長)管理課長(川谷内宏明) 一本部警備救難部環境防災課長(警備救難課長)村山喜次 函館つがる首席運用司令士

愛します・守ります・最北の海  
稚内海上保安部

〒097-0023 稚内市開運2丁目2番1号(TEL・FAX 0162-22-0118)  
ホームページ <http://www.kaiho.mlit.go.jp/01kanku/wakkanai/>

