



思いやりやマナーを大切に安全運転を心がけましょう。

3月は、新たに運転免許を取得した初心者ドライバーが多くなる時期です。

初心者ドライバーが安心して運転できるよう思いやりのある運転を心がけましょう。

また、雪解けとともに、運転速度が上がりがちになりますが、日中は暖かく乾いた地面も、早朝や夕暮れ時には凍結するなど、寒暖の差により、路面状況はめまぐるしく変化しますので、スピードの出し過ぎには十分に注意してください。

ドライバーだけでなく、同乗者や歩行者なども含め、一人ひとりがルールを守り、そしてマナーや思いやりを持った運転や行動を実践し、交通事故を防ぎましょう。

＜ドライバー、同乗者の皆さんへ＞

○橋の上や日陰となっている場所、トンネル内などで黒っぽく見える部分は路面が凍結している恐れがあります。気温が下がる早朝や夕方に走行する場合は特に注意しましょう。

○急ブレーキや急ハンドル、急加速などはスリップの原因となるので、早めのブレーキに努め、下り坂やカーブの手前では、あらかじめ十分に減速、シフトダウンし、エンジンブレーキを活用した運転をしましょう。

○「疲れ」を感じたときは、運転を一旦中止して休憩し、「居眠り運転」や「うっかりぼんやり運転」による交通事故を防止しましょう。

○はみ出し禁止区間やトンネル内、カーブ手前での追い越しはやめましょう。

○飲酒運転は重大な犯罪です。運転者が飲酒をしたと知っていながら車に同乗することも犯罪になりますので、周りの皆さんも運転者が飲酒することのないよう注意しましょう。

○シートベルトはもしもの時の命綱です。「近所だから」や「慣れている道だから」と油断せず、後部座席を含めたすべての座席でシートベルトを必ず着用しましょう。



＜歩行者の皆さんへ＞

○道路を横断するときは左右をしっかりと確認し、無理な横断は絶対にやめましょう。

○信号機のある場所では必ず信号を守り、安全に横断しましょう。

○夜間に外出するときは、明るい色の服装と夜光反射材を着用しましょう。

○道路やその付近で遊ぶ子どもを見かけたときは、安全な場所で遊ぶように声をかけ、子どもを交通事故から守りましょう。

気温上昇によるなだれや落雪に注意を！

3月を迎え、冬の厳しい寒さもやわらぎ、日増しに春を感じられる季節となってきました。

気温の上昇に伴い、注意が必要なのが「なだれ」や「落雪」です。この時期は、屋根の雪下ろし中の落下や落雪により、命を落としたり、怪我をする事故が多発します。

気温の変化に注意すると共に、雪下ろしは1人で行わないことや屋根に上る際は命綱を着ける、軒下に入らないよう離れて歩くなど事故にあわないよう十分気を付けましょう。



女性のためのすこやか検診のお知らせ

(子宮がん検診・乳がん検診)

同時実施を希望される方は、この機会にぜひご利用ください。

- ・ 日 程 平成31年4月19日(金)・20日(土)
- ・ 受付時間 ① 8:30～9:00 ② 10:00～10:30
③ 12:30～13:00 ④ 13:30～14:00
※③④は19日(金)のみです。

※乳がん検診は定員になり次第、締め切らせていただきます。

- ・ マンモグラフィ検査 午前の受付 計50名、午後の受付 計40名
- ・ 乳房エコー検査 午前の受付 計10名、午後の受付 計8名

- ・ 会 場 総合文化センター 大ホール

秋にも乳がん検診を実施します！

10月16日(水)、総合文化センターで「乳がん検診」を実施します。
乳がん検診のみを希望される方は、ぜひこちらをご利用ください。

検 診 項 目 ・ 内 容

1. 子宮がん検診 対象年齢は20歳以上です。

ア) 子宮頸部検診

子宮頸部(膣部)の細胞を内診により少量採り検査します。

イ) 子宮体部検診

子宮内部の細胞を少量採るためにすこし痛みと出血を伴います。

医師の診察を受けた上で、さらに詳しい検査を要する方のための検査です。そのため、検査を希望する方は、問診時にご相談ください。

ウ) 婦人科エコー検査

子宮頸部検診とあわせて受けることをお勧めします。

膣部に小さな検査器具を入れ、画像を映し出す検査です。

子宮筋腫や卵巣のう腫の早期発見が可能になります。

2. 乳がん検診 対象年齢は30歳以上です。

エ) マンモグラフィ検査

マンモグラフィは、ごく初期のがんを発見するのに有効な検査です。乳房専用のレントゲン検査ですので、妊娠中の方・妊娠の可能性のある方は対象になりません。

オ) 乳房エコー検査(単独での受診はできません)

高濃度乳腺(乳腺組織の量が多い状態)は若い女性に多く見られます。マンモグラフィと併用することで精度を高めることができます。

送迎バスを運行します

～利用者は、申し込みの際に申し出てください～

<樽岸～磯谷地区>

19日（金）は患者輸送バスが利用できます。（受付時間は①になります）

20日（土）は送迎バスを運行します。（受付時間は①になります）

<矢追～政泊地区>

19日（金）のみ送迎を行います。（受付時間は②になります）

※バス時刻表については、問診票とともに後日郵送します。



検 診 料 金

検 診 項 目			自 己 負 担 額	
			30歳以上 (子宮がんは20歳以上)	70歳以上又は 生保受給者
1 子宮がん	ア 子宮頸部検診		5,850 円	無料
	イ 子宮体部検診		2,550 円	
	ウ 婦人科エコー		1,030 円	510 円
2 乳がん	エ マンモグラフィ検査	50歳未満	6,180 円	無料
		50歳以上	5,150 円	
	オ 乳房エコー		5,260 円	2,630 円

小さなお子さんがある場合、託児することも可能ですので、お気軽にお申し込みください。



風太くんポイントが付きます！

風太くんポイントを差し上げますので、風太くんカードをお持ちの方はご持参ください。（70歳以上の方などで無料となる項目は対象外です）

* 申込期日は、3月6日（水）から3月22日（金）です。

* 申込先は、町民課健康づくり係（電話 0136-62-2513）です。

* 問診票と注意事項などは、検診日の1週間前に郵送します。

国家公務員 採用試験について

◆ 受付期間

3月29日（金）～4月10日（水）

◆ 試験期日

6月9日（日）

◆ 申込方法

国家公務員採用試験インターネット申し込みページ（<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>）からお申し込みください。

	受験資格	お問い合わせ先
国税専門官	(1) 平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの者。 (2) 平成10年4月2日以降生まれの者で大学を卒業する見込みの者など、別に定める者。	札幌国税局人事第2課採用担当 電話011-231-5011（内線2315） 倶知安税務署総務課 電話0136-25-1009
財務専門官	(1) 平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの者。 (2) 平成10年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者。 ①大学を卒業した者及び2020年3月までに大学を卒業する見込みの者。 ②短大又は高専を卒業した者及び2020年3月までに短大又は高専を卒業する見込みの者。	財務省北海道財務局人事課人事係 電話011-709-2311（内線4252）
労働基準監督官	(1) 平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの者。 (2) 平成10年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者。 ①大学を卒業した者及び2020年3月までに大学を卒業する見込みの者。 ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者。	北海道労働局総務部総務課 電話011-709-2311（内線3511） 小樽労働基準監督署倶知安支署 電話0136-22-0206

自衛官募集のお知らせ

◆ 受験資格

＜予備自衛官補 一般＞

18歳以上34歳未満の者。

＜予備自衛官補 技能＞

18歳以上で、国家免許資格などを有する者。

※予備自衛官補の受験資格について詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部倶知安地域事務所へお問い合わせください。

◆ 受付期日

～4月12日（金）

◆ 試験期日

4月20日（土）～22日（月）の期間で指定された1日。

◆ お問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部倶知安地域事務所
電話 0136-23-3540

自衛官募集相談員 中里徳男
電話 0136-62-2207

自衛官募集相談員 石澤尚俊
電話 0136-62-3958

海上保安学校生 募集

◆ 受験資格

平成31年4月1日において、高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して6年を経過していない者及び平成31年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者。

人事院が上記に掲げる者と同等の資格があると認める者。

◆ 受付期間

3月29日（金）～4月5日（金）

◆ 試験期日

5月12日（日）

◆ 申込方法

海上保安庁ホームページ (<http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu.html>) をご覧いただき、お申し込みください。

※原則として、インターネットで受験申込を行ってください。なお、インターネットでの受験申込ができない場合は、下記へお問い合わせください。

◆ お問い合わせ先

小樽海上保安部管理課 電話 0134-27-6118

妊娠・出産などをしたことで 嫌がらせを受けていませんか？ ～職場のハラスメントの解決を 労働局がお手伝いをします～

妊娠・出産したこと、育児や介護のための制度を申出・利用したことなどに関して、上司・同僚からの就業環境を害する言動（ハラスメント）があってはなりません。

ハラスメントを受けた場合は、1人で悩まずに会社の人事労務管理などの相談担当者又は下記へご相談ください。



◆ お問い合わせ先

北海道労働局雇用環境・均等部指導課
電話 011-709-2715

しりべし弁護士 相談センターのご利用を

札幌弁護士会では、法律相談や事件解決の依頼を行いやすくするため、相談センターを開設しています。お気軽にご相談ください。

◆日程 3月13日（水）20日（水）
27日（水）
4月 3日（水）

◆会場 岩内町高台84-3
しりべし弁護士相談センター



※相談は、事前予約が必要です。

予約受付時間

平日 午前10時から午後4時まで

電話 0135-62-8373

全国健康保険協会北海道支部から 加入者の皆さんへ 平成31年度保険料率改定 のお知らせ

現在の全国健康保険協会の財源状況は依然として厳しいものとなっており、計画的に緩和率を引き上げなければならないことから、平成31年3月分（4月納付分）から10.31%（プラス0.06%）となります。

また、介護保険料率に関しても、介護給付費の増加や消費税増税などの影響により、全国共通で引き上げられ、1.73%（プラス0.16%）となります。

保険料率の引き上げに関しまして、何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

◆ お問い合わせ先

全国健康保険協会北海道支部
電話 011-726-0352

★豆乳にゅうめん★

～スープを飲み干しても塩分摂取量を抑えられます～

1人分のエネルギー 492kcal 塩分 2.2g

一般的ににゅうめんの
塩分量は3～4gです

<材料（2人分）>

そうめん・・・・・・・・・・200g
鶏肉（ささみ）・・・・・・60g
酒・・・・・・・・・・小さじ1
キャベツ・・・・・・・・・・2枚
水菜・・・・・・・・・・1/2株
しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
コーン・・・・・・・・・・10g
豆乳（成分無調整）・・・・400ml
醤油・・・・・・・・・・小さじ2
ゆずこしょう・・・・・・・・6g



<作り方>

- ①鶏肉（ささみ）は筋を取ってから耐熱容器に入れ、酒をふってラップをし、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに割く。
※加熱するときは破裂しないよう注意してください。
- ②キャベツ、水菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取って食べやすい大きさに分ける。
- ③豆乳を鍋で温め、醤油、②、コーンを加える。
- ④そうめんを茹でてザルにとり、ぬめりを取るように水洗いする。水気をしっかりと切り、③に加えて温める。
- ⑤器に盛って、①、ゆずこしょうを加える。

麺料理は手軽に作れますが塩分量が多く、スープまで飲み干すと、1食で1日の塩分摂取目安量（男性8g、女性7g）の大半を占めてしまいます。そこで今回は、塩分が控えめでも味がしっかりするよう豆乳やゆずこしょうを使用し、塩分量の多い調味料を減らしています。ゆずこしょうや生姜、マスタードなどの風味の強い香辛料はチューブタイプのものが市販されているので、減塩にご活用ください。

自然公園内での行為規制について

後志管内では、支笏洞爺国立公園、ニセコ積丹小樽海岸国定公園、狩場茂津多道立自然公園の3つが自然公園に指定されています。

自然公園においては、その区域内で行われる各種行為が自然公園法や北海道立自然公園条例で規制されており、対象となっている行為を行うには許可又は届出が必要となっています。

<許可又は届出が必要となる主な行為>

- ・建築物や工作物の新築や増改築
- ・木竹の伐採や高山植物の採取
- ・土石の採取や集積
- ・広告物の掲出や設置
- ・動物の捕獲や植物の採取
- ・屋根や壁面の色彩変更 など

※自己所有地や自己所有物も対象となります。

自然公園や行為規制の概要、届出に必要な各種様式などについて、詳しくは後志総合振興局保健環境部環境生活課のホームページ（http://www.shiribeshi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/national_park.htm）をご確認ください。

◆ お問い合わせ先

後志総合振興局保健環境部環境生活課
電話 0136-23-1354