



## 4月から大型ごみの収集が始まります

大型ごみは、毎年4月から12月まで年9回収集します。収集を希望する方は、収集日の1週間前までに町民課衛生係へお申し込みください。

申し込みのあった世帯に、直接回収に伺いますので、ごみステーションには出さないでください。

また、指定シールには住所・氏名を記入し、見えやすいところにはがれないように貼ってください。(はがれそうなときは、テープなどを使い、留める工夫をお願いします。)

### ●大型ごみ収集日程表

収集地区	収集日
政泊・矢追・大磯	第1月曜日午後
開進・岩崎	第2月曜日午後
新栄・渡島	第3月曜日午後
六条・樽岸・湯別・歌棄・磯谷	第4月曜日午後

【町民課衛生係 電話 0136-62-2523】

## 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、エンジンプ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。
- 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。
- 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。
- 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。

# 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 令和2年4月19日(日)・20日(月)
  - ・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(日)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20日(火)、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・授乳中の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（日）は送迎バスを運行します。（受付時間は①になります）

20日（月）は風太号が利用できます。（受付時間は①になります）

### <矢追～政治地区>

20日（月）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		検査料	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	5,960 円	530 円	無料
	イ 子宮体部検診	2,600 円	230 円	
	ウ 婦人科エコー検査	1,050 円	520 円	520 円
2 乳がん	エ マンモグラフィ検査	50歳未満	6,300 円	無料
		50歳以上	5,250 円	
	オ 乳房エコー検査	5,360 円	2,680 円	2,680 円

小さなお子さんがある方は、託児を利用できますので、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）

- \* 申込期間は、3月4日（水）から3月23日（月）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。

## 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11日(水) 17日(火)  
25日(水)  
4月 1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

## 古紙回収のお知らせ

今月の古紙回収を下記の日程で実施します。古紙は当日の午前8時30分までに玄関前に出してください。集められた新聞や雑誌は再生紙としてリサイクルされますので、種類ごとに分け、きれいに束ねてから出してください。

回収地域	回収日
六条町～政治町の国道から山側	10日(火)
六条町～政治町の国道から海側	17日(火)
磯谷町～樽岸町	24日(火)

### ◆ お問い合わせ先

町民課衛生係 電話 0136-62-2523

## ★春野菜春巻き★

～お好みの材料で野菜がたっぷり摂れます～

<材料(4本分)>

- 春巻きの皮・・・4枚  
鶏ひき肉・・・50g  
にんじん・・・40g  
キャベツ・・・80g  
たけのこ・・・25g  
ごま油・・・大さじ1/2  
<A>  
醤油・・・大さじ1/2  
酒・・・大さじ1+1/2  
みりん・・・大さじ1+1/2  
梅肉・・・大1個分

- 水溶き片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

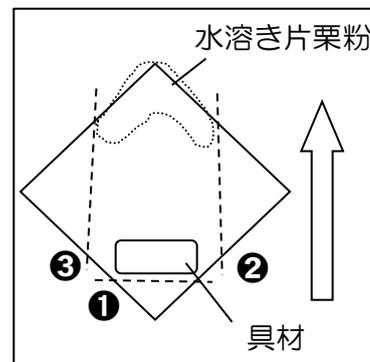
1人分(2本)のエネルギー 351kcal  
塩分 1.4g

「寿都町食育推進計画」の目標である、「野菜の摂取」がテーマです。



### <作り方>

- ①にんじん、キャベツ、たけのこは5～6cmの長さの細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して鶏ひき肉を炒める。色が変わったら①を加えて、しんなりしたら<A>を加えさらに炒める。水溶き片栗粉でとろみをつけたら器に広げて冷ます。
- ③②の1/4量を春巻きの皮に乗せて巻き、水溶き片栗粉を塗ってとじる。
- ④フライパンに油を1～2cmほど入れて熱し、③の巻き終わり部分を下にして入れ、揚げ焼にする。
- ⑤全体に焼き色がついたら取り出し、油をきる。



### ◇春巻きの巻き方◇

1. 春巻きの皮に具材を横長にして乗せる。
2. 手前の皮を具材の上に乗せて、そのまま奥側に折る(①)。
3. ②、③の順に皮を折ったら手前から奥側に巻いていき、最後に水溶き片栗粉を塗ってとじる。