



秋の乳がん検診を実施します

今年度2回目の「乳がん検診」を下記の日程で行います。今年は町内で実施しますので、4月に受診できなかった方などは、ぜひこの機会にご利用ください。

なお、受診票や注意事項などは、検診日の1週間前に郵送します。

- ・ 日 程 10月18日（木）
- ・ 受付時間 ① 8：30～ 9：00
② 10：00～10：30

※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 計60名
- ・ 乳房エコー検査 計10名

- ・ 会 場 総合文化センター 大ホール

◆ 対象者

町内に住所のある30歳以上の女性。
※上記のうち、4月の「すこやか検診」受診者及びすでに無料クーポン券を使用した方は除きます。

◆ 申込期間

9月5日（水）～21日（金）

◆ 申込・お問い合わせ先

町民課健康づくり係 電話 0136-62-2513

◆ 受診料金

◆ 検診項目・内容

＜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、マンモグラフィの対象になりません。

＜乳房エコー検査＞

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。

※単独での受診はできません。

検診項目		検査料	自己負担額	
			30歳以上	70歳以上 又は生保受給者
マンモグラフィ	50歳未満	6,180 円	550 円	無料
	50歳以上	5,150 円	460 円	
乳房エコー		5,260 円	2,630 円	2,630 円



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）

平成31年度 消防職員採用試験のお知らせ

岩内・寿都地方消防組合消防署寿都支署では、平成31年度に採用する職員を1名募集します。



◆ 受験資格及び採用条件

- ・昭和63年4月2日以降生まれで、学校教育法による高等学校卒業以上の者又は卒業見込みの者。
 - ・普通自動車（マニュアル車）以上の運転免許証を取得している者。
ただし平成29年3月12日以降に免許取得の場合は、準中型自動車（マニュアル車）以上の免許を取得していること若しくは採用後概ね1カ月以内に自費で準中型免許を取得すること。
 - ・大型自動車運転免許証を取得している者。
ただし採用時に同免許を取得していない場合は、採用後に遅滞なく自費で取得すること。
 - ・採用後、寿都町に居住できる者。
- ※身体的要件、欠格事由など、詳細については消防本部又は寿都支署にお問い合わせください。

◆ 受付期間及び受験手続き

- ・受付期間
9月 6日（木）～10月 4日（木）
（10月4日消印有効）
- ・申込み方法
封筒（定形内）にご自分の宛先・氏名を明記して82円切手を貼付し、所定の様式書類とともに消防本部総務課又は寿都支署に提出してください。

◆ 試験方法及び内容

- ＜一次試験＞
教養試験、作文試験、体力試験
- ＜二次試験＞
第一次試験合格者に対し、個人面接を行います。

◆ 試験日程、場所、合格発表

- ＜日程＞
10月21日（日）
午前9時30分から
- ＜場所＞
岩内町字高台202番地
岩内地域交流センター
- ＜発表＞
一次試験の結果は10月下旬以降、受験者に通知します。

◆ お問い合わせ先

岩内・寿都地方消防組合消防本部総務課
〒045-0013
岩内町字高台8番地1
電話 0135-62-2403
岩内・寿都地方消防組合消防署寿都支署
〒048-0406
寿都町字渡島町140番地1
電話 0136-62-2119

改正消費税法の説明会開催のご案内

俱知安税務署・俱知安商工会議所・岩内商工会議所では、全ての事業者を対象に下記の日程で平成31年10月に実施される「改正消費税法」に関する説明会を開催します。軽減税率制度やインボイス制度などについて説明しますので、ぜひお越しください。

※いずれの会場も収容人数に限りがあり、満席の際には、会場に入場できない場合がありますので予めご了承ください。

◆ 日時及び会場

- ・9月 7日（金）午後2時～午後3時
俱知安町南2条東1丁目14
俱知安町中小企業センター
- ・9月14日（金）午後2時～午後3時
岩内町字万代47番地1
岩内商工会議所 大会議室

◆ お問い合わせ先

俱知安税務署 法人課税部門
電話 0136-25-1192（代表）
俱知安商工会議所
電話 0136-22-1108
岩内商工会議所
電話 0135-62-1184

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 9月12日(水) 19日(水)
26日(水)
10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

消防・救急フェスタのご案内

岩内・寿都地方消防組合では、救急救命に対する正しい知識と防災意識の向上のため、放水・濃煙・水消火器体験などを行う「消防・救急フェスタ」を下記のとおり開催します。この機会にぜひご参加ください。

- ◆日時 9月 9日(日)
午後1時～午後4時
- ◆会場 岩内町高台8-1
岩内消防署

◆ お問い合わせ先

岩内・寿都地方消防組合岩内消防署
電話 0135-62-1141

里親はじめてみませんか

里親とは、さまざまな事情により、家庭で生活を送ることができない子どもを家族の中で迎え、心身ともに健全に育ててくれる方をいいます。

お子さんがいない方や子育てを終えた方、子育て中の方でも構いません。さらに詳しく知りたい方、里親を希望される方は、下記へお問い合わせください。

◆ お問い合わせ先

北海道児童相談所
札幌市中央区円山西町2丁目1-1
電話 011-631-0301

暮らしの法律無料相談 開催

北海道行政書士会では、行政書士による「暮らしの法律相談」を下記のとおり開催します。

身近な法律の疑問・相談などがありましたら、お気軽にご相談ください。予約不要で、秘密は守られます。

- ◆日時
10月10日(水)
午後1時00分～午後3時30分
- ◆会場
黒松内町字黒松内302番地1
黒松内町コミュニティ防災センター

◆ お問い合わせ先

北海道行政書士会小樽支部
電話 0134-33-6666

～事業主の皆さまへ～ 「働き方」が変わります

2019年4月1日から下記のとおり働き方改革関連法が順次施行されます。

①時間外労働の上限規制の導入

時間外労働の上限について、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）を限度に設定する必要があります。

②年次有給休暇の確実な取得

使用者は、10日以上有給休暇が付与される全ての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

③正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差の禁止

同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者（パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者）の間で、基本給や賞与などの個々の待遇ごとの不合理な待遇差が禁止されます。

詳しくは、北海道労働局ホームページ
(https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/hourei_seido/_120025.html) をご覧ください。

★さつまいもと昆布のきんぴら★

～秋の味覚で食べ過ぎ・飲み過ぎ生活を改善しましょう～

1人分のエネルギー 97kcal

出汁をとった後の昆布を再利用
することもできます

＜材料（4人分）＞

さつまいも・・・60g
 昆布(乾燥)・・・20g
 にんじん・・・60g
 エリンギ・・・100g
 ごま油・・・小さじ2
 ＜A＞酒・・・大さじ1+1/3
 　　　みりん・・・大さじ1+1/3
 　　　醤油・・・大さじ1+1/3
 白ごま・・・適量



＜作り方＞

- ①昆布はたっぷりの水でサッと洗い、ごみを取り除く。15分ほど水に浸けて戻し、細切りにする。
- ②さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま斜め薄切りにし、さらに3cmから4cm長さの細切りにする。5分ほど水にさらし、水気をきる。
- ③にんじんは②のさつまいも同様に細切りに、エリンギは半分の長さに切って薄切りにし、さらに細切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れて火にかけ、さつまいも、にんじん、昆布、エリンギの順に加えて炒める。全体に火が通ったら＜A＞を加えて煮絡める。
- ⑤白ごまを散らして軽く混ぜ、盛りつける。

肉や魚介類、菓子類、酒など偏った食事が続くと、体内に尿酸が増え「痛風」にかかりやすくなってしまいます。今回は、尿酸を体外に出しやすい環境を作る「アルカリ性食品（野菜、果物、海藻、きのこ、大豆）」の中でも特にアルカリ度の高い、さつまいもと昆布をきんぴらにしました。噛み応えがあるので、食べ過ぎ防止にも効果的です。

9月は防災月間です

9月1日は防災の日です。

大正12年9月1日に発生した関東大震災の大惨事を忘れないため、また、この時期は台風の被害が多発することから「防災の日」と定められました。

台風や大雨、地震などの自然災害から身を守るためには、事前の備えが重要です。日ごろから非常持ち出し品の準備や、避難経路・避難場所、災害時の連絡方法などを家族と確認しましょう。広報1月号発行の際に各ご家庭へ配布した「寿都町防災マップ」に避難場所・避難経路のほか、防災の心がけ、災害時の注意事項などを掲載していますので、再度ご確認ください。

町では、今後、計画的に防災避難訓練を行なっていきますので、ぜひご参加ください。

