秋の乳がん検診を実施します

今年度１回目の「乳がん検診」を下記の日程で行います。乳がん検診のみを希望される方は、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２０日（火）
・受付時間　　①　８：３０～　９：００
　　②　９：３０～１０：００

※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。
※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２日（水）から１８日（金）まで

◆　申込・お問い合わせ先

町民課健康づくり係　電話 0136-62-2513

◆　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・妊娠の可能性がある方・授乳中の方は、マンモグラフィを受診することはできません。

＜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。

◆　受診料金

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	6,300 円	560 円	無料
	５０歳以上	5,250 円	470 円	
乳房エコー		5,360 円	2,680 円	2,680 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。）

がん検診費用助成のお知らせ

町では、町民の皆さんの健康のため、がん検診の費用の一部を助成します。
日程などの都合で集団検診が受けられないという方はぜひご利用ください。

●胃がん検診（内視鏡検査）

◆　助成対象者

町内に住所のある５０歳以上の方
※次の方はご利用できません
- 入院中の方
- 令和２年度中に胃がん検診（バリウム検査を含む）を受診済みの方
- 胃疾患で治療中の方
- 胃全摘術後の方
- 咽頭、鼻腔などに疾患があり、検査が不可能と医師が判断した方

◆　検診料金（自己負担額）

７０歳以上又は生保受給者	５０歳以上７０歳未満
無料	１，３５０円

◆　実施医療機関

寿都診療所　電話 0136-62-2411
祁答院医院　電話 0136-62-2232

◆　申込先（お問い合わせ先）

町民課健康づくり係
電話 0136-62-2513

●肺がん検診（レントゲン検査）

◆　検診料金（自己負担額）

	７０歳以上及び又は生保受給者	４０歳以上	４０歳未満
単　　独	無　　料	６８０円	３，８１０円
特定健診併用		３３０円	

◆　実施医療機関・申込先

寿都診療所　電話 0136-62-2411

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　９日（水）１６日（水）
　　２３日（水）３０日（水）
　　１０月　７日（水）
◆会場　岩内町高台８４－３

※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

９月１日から１０月３１日は「秋サケ密漁防止月間」です

例年、秋サケが来遊する９月から１０月は密漁が多く発生しています。河口付近の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは禁止されており、違反者には内容に応じ、法令により３年以下の懲役又は２００万円以下の罰金が科されます。密漁者を発見した場合は、速やかに警察へ通報しましょう。

令和３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、令和３年度に採用する職員を１名募集します。

◆　受付資格及び採用条件

・平成５年４月２日以降生まれで、救急救命士免許を取得（令和３年３月までに取得見込みを含む）している者。
・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。または、令和３年３月３１日までに取得できる者。
・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２５日（金）まで（９月２５日必着）
・受験手続き
　受験手続きにつきましては、右記へお問い合わせいただくか、岩内・寿都地方消防組合ホームページ（https://iwanai-suttsu-area119.jp/）をご覧ください。

◆　試験方法及び内容

＜一次試験＞
教養試験、適性試験、体力試験
＜二次試験＞
　第一次試験合格者に対し、個人面接試験、集団討論試験を行います。

◆　試験日程、場所、合格発表

＜一次試験日程＞
１０月１８日（日）午前９時から
＜場所＞
岩内町字高台２０２番地
　岩内町地域交流センター
＜発表＞
　一次試験の結果は１１月上旬ごろ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

自衛官募集説明会の開催について

自衛官募集に関する説明会を下記の日程で開催します。プレゼンテーションによる自衛隊の概要や各種イベント、体験入隊、部隊見学のご案内、ビデオ上映などもありますので、ぜひお越しください。

説明種目	日時	会場
自衛官候補生及び高等工科学校	１０月１７日（土） １０：００～１５：００	ニセコ町字富士見９５ ニセコ町民センター 研修室１
	１０月３１日（土） ９：００～１２：００	岩内町字万代５１－７ 岩内地方文化センター 会議室
	１１月１４日（土） ９：００～１５：００	倶知安町南３条東４丁目２－２ 倶知安町公民館・文化福祉センター 研修室

◆　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　斉藤孝司
　電話 0136-62-2070
自衛官募集相談員　中里徳男
　電話 0136-62-2207
役場相談窓口　総務財政課総務係
　電話 0136-62-2511

★ヨーグルトドレッシングで食べるホットサラダ★

～腸の健康を保って免疫力アップを！～

１人分のエネルギー　２１３kcal　塩分量　０．６g

「寿都町食育推進計画」の目標の一つである、「野菜の摂取」がテーマです。

＜材料（２人分）＞
鶏もも肉・・・・・・・・１３０ｇ
まいたけ・・・・・・・・６０ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・６０ｇ
かぼちゃ・・・・・・・・６０ｇ
れんこん・・・・・・・・４０ｇ
塩こしょう・・・・・・・適量
〈ヨーグルトドレッシング〉
ヨーグルト（無糖）・・・・大さじ２
オリーブ油・・・・・・・小さじ１
レモン汁・・・・・・・・小さじ１
はちみつ・・・・・・・・小さじ１／２
（ない場合は砂糖小さじ１／２で代用）
塩・・・・・・・・・・・少々

＜作り方＞
①鶏肉は一口大に切り、まいたけは食べやすい大きさの小房に分ける。
玉ねぎは１ｃｍの薄切り、かぼちゃは０．５ｃｍの薄切り、れんこんは１ｃｍの厚さの半月切りにする。
②①に軽く塩こしょうを振り、魚焼きグリルで焼き色がつくまで両面焼く。（フライパンやオーブンでも可）
③〈ヨーグルトドレッシング〉の材料を混ぜ合わせる。

腸の健康のためには「善玉菌」を増やす必要があります。善玉菌を増やす発酵食品と、善玉菌のエサになる食物繊維・オリゴ糖を組み合わせて摂り、免疫力アップを目指しましょう。
発酵食品：ヨーグルト、味噌、チーズ、納豆、キムチ
食物繊維：野菜、海藻、きのこ、果物
オリゴ糖：玉ねぎ、バナナ、はちみつ、大豆

野生のきのこを食べるときは十分注意しましょう！

毎年、野生に生えていた毒きのこによる食中毒が全国で多発しています。道内でも今年６月に毒きのこによる食中毒が発生しています。
野生のきのこを採って食べるときには、下記の点に注意してください。

●食用だと判断できないきのこは「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしましょう。
●食用のきのこと毒きのこが混じって生えていることがあります。調理する前に十分確認しましょう。
●「縦に裂けるきのこは食べられる」「地味なきのこは食べられる」などの迷信はすべて根拠がありません。必ず自分で食用だと分かるきのこだけを食べるようにしてください。
●きのこを食べて具合が悪くなったときは、すぐに医師の診察を受けてください。

◆　お問い合わせ先

倶知安保健所食品保健係　電話 0136-23-1961