



## 秋の乳がん検診を実施します

「乳がん検診」を下記の日程で行います。  
 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17日（月）
- ・ 受付時間 ① 8：30～ 9：00  
 ② 9：30～10：00

### ●受診定員●

・マンモグラフィ検査 計60名  
 ・乳房エコー検査 計10名  
 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

- ・ 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12日（月）から21日（水）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>

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、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・生保受給者
マンモグラフィ	50歳未満	6,512円	580円	無料
	50歳以上	5,555円	490円	
乳房エコー		5,500円	2,750円	2,750円

※今年度より検査料が値上がりしています。ご了承ください。



### 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。）

# 令和5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5年度に採用する職員を1名募集します。

## ◆ 受験区分

<大学卒以上>

平成6年4月2日以降生まれで、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した方又はこれらと同等の資格が認められる方。

<高校卒以上>

平成6年4月2日以降生まれで、学校教育法による短期大学・高等専門学校・専修学校の専門課程（修業年限2年以上）・高等学校を卒業した方又はこれらと同等の資格が認められる方。

## ◆ 採用条件

- ・普通自動車（マニュアル車）以上の運転免許を取得している方又は採用までに取得できる方。
- ・大型自動車運転免許を取得している方又は採用後に自費で取得できる方。
- ・採用後、寿都町に居住できる方。

※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。

## ◆ 試験方法及び内容

<第一次試験>

教養試験、適性試験、体力試験、集団討論試験

<第二次試験>

第一次試験合格者に対し、個人面接を行います。

## ◆ 受付期間及び受験手続き

・受付期間

9月25日（日）まで（9月25日必着）

・申込み方法

受験申込書に必要書類を添付し、返信用封筒（定形内・84円切手貼付）に自分の住所・氏名を明記して、消防本部総務課総務係に提出してください。

※受験申込書は、岩内・寿都地方消防組合ホームページ又は消防署寿都支署に備え付けとなります。

## ◆ 試験日程、場所、合格発表

<日程>

10月16日（日） 午前9時から

<場所>

共和町南幌似37番地22

共和町生涯学習センター

<発表>

第一次試験の結果は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

## 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14日（水）21日（水）

28日（水）

10月 5日（水）

◆会場 岩内町字高台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

## 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。河口付近など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300万円以下の罰金が科せられます。

秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けたご理解とご協力をお願いするとともに、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。



# 北海道苦情審査委員制度

北海道苦情審査委員制度とは、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。

皆さんの代わりに公正で中立な立場から、北海道の関係機関に対し必要な調査などを行います。審査の結果、業務に不備な点や制度上に問題がある場合は、関係機関に是正や改善を求めます。

## ◆ 申立方法

苦情申立書に記入のうえ、郵送・FAX・メールのいずれかで申立て窓口までお申し立てください。

苦情申立書及び申立て窓口については北海道ホームページ (<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitate.html>) からご覧ください。

## ◆ お問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター  
電話 011-204-5523 (直通)  
後志総合振興局総務課  
電話 0136-23-1317

# 歯科衛生士免許を活かしませんか？

生涯を通じた「歯の健康づくり」は、美味しく食べたり、楽しく会話をするなど生活を豊かにするために重要です。後志管内の町村が抱える問題として、歯科保健事業に関わる歯科衛生士の確保が困難であることが上げられます。

倶知安保健所及び岩内保健所では、歯科衛生士の資格を持っていても、結婚や子育ての事情で活動の機会を見出せない方又は現在歯科医院などに勤務されている方で、歯科保健事業に協力していただける方を募集しています。

協力していただける方は、後志地域歯科衛生士バンクに登録する必要があるため、各お問い合わせ先へご連絡ください。



## ◆ お問い合わせ先

倶知安町北1条東2丁目  
倶知安保健所 企画総務課企画係  
電話 0136-23-1952  
岩内町清住252-1  
岩内保健所 企画総務課企画係  
電話 0135-62-1537

# 自衛官募集のお知らせ

		受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生 (第4回)	男子	採用予定月の1日現在で、 18歳以上33歳未満の者	10月3日(月)～ 11月11日(金)	11月27日(日)・28日(月)
	女子			
自衛官候補生 (第5回)	男子	令和5年4月1日現在で、 15歳以上17歳未満の男子	10月3日(月)～ 12月9日(金)	12月17日(土)、18日(日)
	女子			
高等工科学校生			10月1日(土)～ 令和5年1月6日(金)	1次試験 令和5年1月14日(土)・15日(日) 2次試験 1次試験合格通知でお知らせします

## ◆ 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 斉藤孝司 電話 0136-62-2070  
役場担当窓口 総務財政課総務係 電話 0136-62-2511

# ★糖質カット！油揚げ餃子★

～包まず詰めるだけのお手軽餃子です～

1人分のエネルギー 244kcal 糖質 3.5g

## <材料（2人分）>

小揚げ・・・4枚  
豚ひき肉・・・100g  
キャベツ・・・125g  
にら・・・50g  
塩・・・適量

## <A>

生姜（すりおろし）・・・小さじ1/4  
醤油・・・小さじ1  
酒・・・小さじ1  
オイスターソース・・・小さじ1/2  
ごま油・・・大さじ1/2  
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2

皮を使用した場合と比べて  
エネルギー：-100kcal  
糖質：-31.3g



- ①キャベツはみじん切りにして塩を振り、時間をおいて水気を切る。にらは小口切りにする。
- ②油揚げをキッチンペーパーで挟み、手で軽く押さえ、表面の油を取り除く。半分に切り、袋状に開いておく。
- ③豚ひき肉と<A>をボウルに入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④②に③を詰め、口をぎゅっと押さえつけて留める。
- ⑤フライパンに並べて④を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、水を入れて蓋をして弱火で10分焼く。中まで火が通ったら蓋を取り、もう片面に焼き色がつくまで焼く。

「糖質」とは、炭水化物から食物繊維を除いたものを言い、血糖値を上げたり肥満の原因になったりします。夏は、暑い日に嬉しい冷たい麺を食べ過ぎた、という方も多いのではないのでしょうか。麺やご飯、パンの他、餃子やシューマイの皮も糖質を多く含みます。今回は皮を糖質の少ない油揚げに置き換えました。餃子のタネはご家庭の味でもお試しください。

## 秋の全国交通安全運動 実施

一人ひとりの交通安全意識の高揚を図る「秋の全国交通安全運動」が9月21日から30日までの10日間実施されます。

この季節は、周囲が暗くなる時間が早くなり、夕暮れ時になると視界が悪く危険の察知が遅れる傾向にあるため交通事故が多発します。

ドライバーだけでなく同乗者や歩行者、一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を未然に防止しましょう。



### 運動の重点

- ・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・飲酒運転の根絶  
飲酒運転を「しない」「させない」「許さない」
- ・自転車の交通ルール遵守の徹底
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止