



## 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30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11日（月）から29日（金）まで

#### ◆ お申し込み・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



### 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。）

# いきいき健診のお知らせ

- ・日 程 11月12日（日）・13日（月）・14日（火）
- ・会 場 総合文化センター ホール
- ・受付時間 ① 6：30～ 7：00                      ② 7：30～ 8：00  
                  ③ 8：30～ 9：00                      ④ 9：30～10：00  
                  ⑤ 10：30～11：00

※定員は、各受付時間20名、胃がん検診は15名。申し込みの際に希望の日時を申し出てください。

**「低線量CT検査」と「内臓脂肪測定検査」は13日のみの実施ですご注意ください。**  
 (下表の☆印)

## 健診項目

検 査 名	内 容
特定健診 (生活習慣病健診)	基本（必須）：尿検査・身体計測・問診・血圧測定・血液検査・診察・腹囲測定 詳細（医師の判断により必要とされた方）：貧血検査・眼底検査・心電図検査 ※医師の判断と関係なく、詳細を希望する方は有料となります。
胃がん検診	・胃バリウム検査 ・ピロリ菌検査：採血による血液検査です。 ※過去に医療機関で除菌治療をされた方、いきいき健診でピロリ菌検査をされたことのある方は対象となりませんのでご了承ください。
肺がん検診	・胸部レントゲン検査 ・喀痰検査 ☆低線量CT検査（13日のみ実施） CT（マルチスライス）による肺がん検診です。 50歳以上の方で、喫煙本数の多い方へ特にお勧めします。
大腸がん検診	2日間の便を検査します。（事前に便をとってきてもらいます。）
肝炎検査	特定健診（生活習慣病健診）の血液検査のときに、検査の分だけ多く採血して調べます。
前立腺がん検査	※肝炎検査について、今までに受けたことのある方は、対象となりませんのでご了承ください。
骨密度検査	素足を測定機械に置き、短時間で測定する簡単な検査です。
☆内臓脂肪測定検査 (13日のみ実施)	CTスキャンによる内臓脂肪測定です。 皮下脂肪と内臓脂肪のどちらが多いのか、数値と写真で確認できます。

※エキノコックス症検査の対象者には、問診票送付時にお知らせしますので申し込みは不要です。（5年に1度の検査で、町民の方は無料です。）

特定健診及び各種がん検診は、年に1回の受診が望ましいとされています。そのため、各種健（検）診に対する助成は年に1回とします。



# 13日(月)・14日(火)に送迎車両を運行します

受付時間は③午前8時30分～9時になります。  
利用を希望される方は、申し込みの際に申し出てください。



## <樽岸から磯谷地区>

13日(月)・14日(火)・・・町民バス「風太号」が利用できます。

## <矢追から政治地区>

13日(月)・・・車で送迎を行います。

※送迎車両の時刻表については、問診票とともに後日郵送します。

## 自己負担額(料金)

(円)

検査項目		検査料	自己負担額					
			70歳以上及び 生保受給者	40歳以上	40歳未満	30歳未満		
特定健診	基本(必須)	4,785	無料	無料	1,190	2,390		
	詳細	医師の判断で 必要とされた時	2,585	無料	無料	/		
		貧血(希望)	253	250	250			250
		心電図(希望)	1,364	1,360	1,360			1,360
		眼底(希望)	968	960	960			960
胃がん検診	バリウム検査	5,808	無料	520	2,900			
	ピロリ菌検査	550	500	500	500			
肺がん検診	レントゲン検査	2,343	無料	210	1,170			
	喀痰検査	3,047	無料	270	1,520			
	低線量CT検査	11,000	11,000	11,000	11,000			
大腸がん検診		2,772	無料	240	1,380			
肝炎検査		2,310	無料	200	1,150			
前立腺がん検査		2,640	2,110	2,110	2,640			
骨密度検査		1,980	1,100	1,100	1,100			
内臓脂肪測定検査	単独	3,410	3,410	3,410	3,410			
	併用★	2,310	2,310	2,310	2,310			

★肺がん検診(低線量CT検査)と一緒にいった場合



### 風太くんポイントが付きます!

上記の料金表で色の付いた項目を受診された方には、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。

\* 申込期間は、9月29日(金)までです。

\* 問診票と注意事項などは、健診日の1週間前に郵送します。

\* 個人での申し込みに関し、9月29日(金)まで寿都町ホームページ (<http://www.town.suttu.lg.jp>) から申し込み可能です。

### ◆ お問い合わせ先

町民課健康づくり係 電話 0136-62-2513

# 令和6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6年度に採用する職員を1名募集します。

## ◆ 受験区分

### <救急救命士>

平成13年4月2日以降生まれで、令和5年3月31日時点において救急救命士免許を取得している方。

(令和6年3月に免許取得見込みの方も可)

## ◆ 採用条件

- ・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方、採用までに取得できる方、または採用後概ね1カ月以内に自費で取得できる方。
  - ・大型自動車運転免許証を取得している方また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。

## ◆ 受付期間及び受験手続き

- ・受付期間  
9月20日(水)まで(9月20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。(原則郵送)  
※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。



## ◆ 試験方法及び内容

### <第一次試験>

書類選考、SPI3試験

### <第二次試験>

第一次試験合格者のみ、集団討論試験、体力試験

### <第三次試験>

第二次試験合格者のみ、個人面接

## ◆ 試験日程、合格発表

### <テストセンターで受験する場合>

9月28日(木)から

10月11日(水)まで

### <岩内消防署庁舎で受験する場合>

9月30日(土)または10月7日(土)  
(いずれも午前10時から)

### <発表>

第一次試験の結果は10月中旬以降、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  
HP <https://iwanai-suttsu-area119.jp>  
岩内・寿都地方消防組合消防署寿都支署  
〒048-0401  
寿都町字新栄町209番地10  
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13日(水) 20日(水)<br>27日(水)<br>10月4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

## 台風情報を活用しましょう

8月から9月にかけては、1年で最も台風の発生・接近・上陸が多くなる時期です。強い勢力を保ったまま北海道へ接近・上陸することもあり、主に暴風・大雨・高潮・高波による災害をもたらします。

台風が接近して災害のおそれがある場合、气象台は警報や気象情報を発表し、警戒を呼びかけます。

气象台ホームページでは、お住まいの市町村を設定し防災情報を確認することができますので、こまめにチェックし災害に備えましょう。

台風情報



あなたの町の防災情報



お住いの場所の選択、必要な情報の選択や配置が可能です。

### ◆ お問い合わせ先

札幌管区气象台天気相談所  
電話 011-611-0170

## 密漁は絶対にやめましょう

近年、道内では悪質な密漁が横行し、特に沿岸域に生息しているアワビやナマコの被害が増えており、後志管内においても、密漁被害が後を絶ちません。

このような状況を踏まえ、令和2年12月1日施行の改正漁業法により、密漁行為に対する罰則が次のとおり強化されました。

### <罰則の内容>

- 特定水産動植物（アワビ・ナマコなど）採捕の罪・密漁品流通の罪を新設  
→3年以下の懲役又は3000万円以下の罰金
- 無許可操業の罪について、罰則を引き上げ  
→3年以下の懲役又は300万円以下の罰金
- 漁業権侵害の罪について、罰則を引き上げ  
→100万円以下の罰金

密漁は、漁業の生産活動や水産資源に深刻な影響を与える行為ですので、絶対にやめましょう。

### ◆ お問い合わせ先

後志総合振興局 産業振興部水産課  
電話 0136-23-1394

## 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13日(金)～ 11月9日(木)	11月19日(日)・20日(月)
	女子			
自衛官候補生 (第5回)	男子		11月10日(金)～ 12月8日(金)	12月16日(土)、17日(日)
	女子			
高等工科学校生		令和6年4月1日現在で、 15歳以上17歳未満の男子	10月1日(日)～ 令和6年1月5日(金)	1次試験 令和6年1月13日(土)・14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  
自衛官募集相談員 中里徳男  
自衛官募集相談員 斉藤孝司  
役場担当窓口 総務財政課総務係

電話 0136-23-3540  
電話 0136-62-2207  
電話 0136-62-2070  
電話 0136-62-2511



# ★いわしとじゃがいものピリ辛炒め★

～缶詰や電子レンジを使用する時短料理です～

1人分のエネルギー 127kcal 塩分 1.8g

## <材料（2人分）>

いわしの味噌煮缶詰・・・1缶（150g）  
じゃがいも・・・・・・・・・・200g（2個）  
ブロッコリー・・・・・・・・・・100g（1/3株）

※茎の部分も使用します

## <A>

醤油・・・・・・・・・・12g  
みりん・・・・・・・・・・12g  
酒・・・・・・・・・・10g  
コチュジャン・・・・・・・・3.5g  
砂糖・・・・・・・・・・6g  
水・・・・・・・・・・50g



- ①じゃがいもは皮をむいてくし形に切り、5分ほど水にさらす。耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で5分加熱する。 ※火が通っていなければ時間を追加する  
ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い皮を落として短冊切りにする。耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。 <A>は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水気を切ったじゃがいも、ブロッコリーを入れて火にかける。いわしの缶詰は汁ごと入れ、いわしを粗くほぐし、<A>、水を加える。
- ③全体的によく混ぜながら、汁気がなくなるまで炒める。

## 【いわしに含まれる栄養素】

- EPA（血液サラサラ効果）：さまざまな病気の予防に役立ちます。ビタミンE（かぼちゃ、ブロッコリー、豆など）と組み合わせると、体内のEPA濃度を高められます。
- セレン（老化防止効果）：ビタミンC（じゃがいも、ブロッコリー、ピーマンなど）との組み合わせで、効果がアップします。今回は電子レンジ調理でビタミンCの損失を防いでいます。

## マイナポイントの申込みは9月末までです

マイナポイントの申込期限が今月末までとなりました。マイナポイントは令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請を行った方が対象です。

引き続きポイントの申込支援を行っていますので、「申込方法が分からない」「対応機器を持っていない」という方は産業振興課へお越しくください。

なお、9月末は混雑が予想されます。申込支援をご希望の方はお早めにお越しくください。

### <マイナポイント申し込みに必要なもの>

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの4桁の暗証番号
- ・マイナポイントを受け取る決済サービス
- ・口座番号が分かるもの（公金受取口座を登録される方のみ）



◆ お問い合わせ先 産業振興課商工観光係 電話 0136-62-2602