



## 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25日（金）
- ・ 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9日（月）から27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。）

# 「香害」をご存じですか？

## ●香害とは

香り付き製品に含まれる人工的な香りや化学物質によってもたらされる健康被害のことをいいます。消費者庁などに寄せられた香りによる健康被害の相談件数は、年間およそ200件にのぼり、年々増加傾向です。

香りに反応するかどうかは個人差が大きく、同じ環境にいても発症する方としない方がいますが、誰にでも発症する可能性があります。

発症はしていないという方でも、周囲の香りにより不快な思いをした経験をお持ちの方も少なくないのではないのでしょうか。自分にとっては心地良い香りでも、周囲の方が困っているかもしれません。

## ●症状

頭痛、吐き気、思考力低下、咳、疲労感、めまいなど

※症状が重症化すると「化学物質過敏症」を発症しやすくなります。



## ●原因

家庭にあるもの：柔軟剤、香水、制汗剤、芳香剤、アロマ、消臭除菌スプレーなど  
屋外：排気ガス、殺虫剤、除草剤、虫よけ線香、野焼きなど  
食べ物：食品添加物、残留農薬、着色料、甘味料など

## ●「香害」へのご理解をお願いします

身の回りの何気ない物が影響し、苦しい思いをしている方がいます。そのような方のために、できることからご協力をお願いします。

- ・洗濯洗剤や柔軟剤には、無香料のものや人工香料不使用のものも市販されていますので、公共の場や人が集まる場では、香り付きの製品を過度に使用しないようにしましょう。
- ・虫よけスプレーや殺虫剤などは周囲に飛び散らないようにしましょう。
- ・住宅街でのガーデニングや家庭菜園で害虫駆除のための農薬を使用する際は、風向きや天候を考慮しましょう。

## 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11日(水) 18日(水)  
25日(水)  
10月 2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

## 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、新聞や雑誌は種類ごとに分け、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 | 9日(月)  |
| 六条町～政治町の国道から海側 | 11日(水) |
| 磯谷町～樽岸町        | 13日(金) |

### ◆お問い合わせ先

町民課衛生係

電話 0136-62-2523

# 個別的労使紛争あっせん制度のご案内

解雇や賃金未払、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか？

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話を伺い、問題点を整理したうえで助言などを行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。「あっせん」の利用は無料で、迅速な解決を目指しています。

詳しくは、下記連絡先へお問い合わせください。

## ◆ お問い合わせ先

北海道労働委員会事務局調整課 電話 011-204-5667

## 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30万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。



## 自衛官募集のお知らせ

|                 |    | 受験資格                          | 受付期間                          | 試験期日                                                    |
|-----------------|----|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 一般曹候補生<br>(第3回) | 男子 | 採用予定月の1日現在で、<br>18歳以上33歳未満の者  | 10月1日(火)～<br>11月28日(木)        | 1次試験<br>12月7日(土)～12日(木)<br>2次試験<br>1次試験合格通知でお知らせします     |
|                 | 女子 |                               |                               |                                                         |
| 自衛官候補生<br>(第4回) | 男子 | 令和7年4月1日現在で、<br>15歳以上17歳未満の男子 | 10月15日(火)～<br>11月7日(木)        | 11月16日(土)、17日(日)                                        |
|                 | 女子 |                               |                               |                                                         |
| 高等工科学学校生        |    | 令和7年4月1日現在で、<br>15歳以上17歳未満の男子 | 10月1日(火)～<br>令和7年1月16日<br>(木) | 1次試験<br>令和7年1月25日(土)、26日(日)<br>2次試験<br>1次試験合格通知でお知らせします |

※試験日はいずれか1日指定されます

## ◆ 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



# ★かぼちゃグラタン★

～小麦粉を使わずに作ります～

1人分のエネルギー 279kcal 塩分 1.8g

## ＜材料（2人分）＞

かぼちゃ・・・・・・・・・・1／4個  
ベーコン・・・・・・・・・・1枚  
しめじ・・・・・・・・・・30g  
まいたけ・・・・・・・・・・20g  
玉ねぎ・・・・・・・・・・30g  
バター・・・・・・・・・・5g  
牛乳・・・・・・・・・・150ml  
コンソメ（顆粒）・・・・・小さじ1※固形で1／2個  
塩こしょう・・・・・・・・・・適量  
ピザ用チーズ・・・・・・・・適量



- ①かぼちゃは種と皮を落として一口大に切り、電子レンジ（600W）で5分加熱する。  
※硬ければ加熱時間を追加する。
- ②ベーコンは0.5mm幅の細切りにする。しめじは石づきを落とし、まいたけとともにほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、ベーコン、しめじ、まいたけ、玉ねぎを入れて炒める。
- ④③に牛乳とかぼちゃを入れて、かぼちゃを潰しながら混ぜる。
- ⑤全体が馴染んできたら、コンソメと塩こしょうで味を調える。
- ⑥耐熱皿に⑤を移し、その上にチーズをのせ、オーブンまたはトースター（250℃）で10～15分焼く。

「炭水化物」と聞くと、ご飯やパンなどの主食を思い浮かべる方が多いと思います。主食以外にも、かぼちゃや芋、とうもろこしなどには炭水化物が多く含まれ、量を多く食べるとカロリーや糖質過多の原因になります。そのため体重増加や血糖高値が気になる方が、かぼちゃなどを食べる際には主食をいつもより少なくすることをおすすめします。

## 「法務局相続・遺言教室」の開催について

函館地方法務局八雲支所による「法務局相続・遺言教室」が開催されます。

当日は、相続・遺言の基礎知識、遺言書の一般的な作成方法、「自筆証書遺言書保管制度」などについて、法務局職員が説明します。

ご自身の財産を次世代に引き継ぐための準備をお考えの方や、知識として聞いておきたいという方はぜひご参加ください。

※参加者の個別の遺言内容に関する相談はお受けできません。

◆日 時：10月12日（土）

午後1時～3時

◆場 所：二海郡八雲町相生町98番地  
八雲町立図書館視聴覚ホール

◆参加費：無料

◆定 員：40名（事前予約制）

※事前申込みをしていない方でも、定員に空きがある場合は、ご参加いただけます。

◆ 申込・お問い合わせ先

函館地方法務局八雲支所  
電話 0137-62-2208