



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27日(月)
- ・受付時間 ① 8:30～9:00
② 9:30～10:00
- ・会 場 寿都町役場 1階会議室

●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。**

◆ 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8日(月)から26日(金)まで

◆ 申込み・問合せ先

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>

超音波を当て反射波を画像化し、乳房内の状態を調べる検査です。若い女性に多く見られる高濃度乳腺(乳腺組織の量が多い状態)の方でもしこりを見つけやすいのが特徴です。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

検査項目		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	6,710	1,010	無料
	50歳以上	5,720	860	
乳房エコー		5,665	2,830	2,830



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。)

<送迎バスを運行します(ご利用の方は申込み時に申し出てください)>

町民バス「風太号」が利用できます。(受付時間は①になります)

※バスの時刻表については、問診票とともに後日郵送します。

乳房エコー検査の受診を2年に1回に変更します

乳房エコー検査に関して、より多くの方に受診していただけるよう、今年度から受診間隔を「2年に1回」にすることとしました。そのため、①令和6年10月「秋の乳がん検診」または②令和7年2・3月「すこやか検診」で乳房エコー検査を受診された方は、今年度の乳房エコー検査は受けられませんのでご了承ください。

なお、厚生労働省は2年に1回の受診間隔を推奨しております。

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10日(水) 17日(水)
24日(水)
10月1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(火)
六条町～政治町の国道から海側	11日(木)
磯谷町～樽岸町	13日(土)



◆ 問合せ先

町民課衛生係 電話 0136-62-2523

★鮭ふりかけ★

～食感が楽しいふりかけです～

1人分のエネルギー 100kcal

<材料 (4人分)>

生鮭切り身・・・2切れ

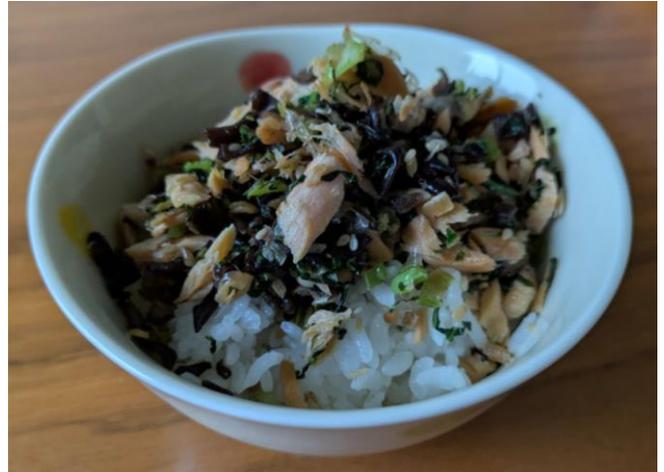
小松菜・・・2束

きくらげ・・・70g

かつお節・・・2g

水・・・大さじ2を2回分

<A> { 醤油・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1/2
白ごま・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ2



<作り方>

- ① 鮭はフライパンで焼き色がつくまで両面焼く。水大さじ2を入れて蓋をし、水分がなくなったら鮭をひっくり返して残りの水大さじ2を入れ、再び蒸し焼きにする。
- ② 小松菜、きくらげをみじん切りにする。
- ③ ①の鮭に火が通り、あら熱が取れたら、皮や骨を取り除き、ほぐす。
- ④ ②、③、<A>をフライパンに入れ、水分がなくなるまで炒める。最後にかつお節を加え、混ぜながら軽く炒める。

今回は、骨や歯の健康に必要な「カルシウム」と「ビタミンD」をお手軽に補給できる、ふりかけのご紹介です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、魚介類やきのこ、卵に多く含まれます。また日光に当たることでもビタミンDは作られるので、暑さが落ち着いてきたこの時期には、食べ物からの摂取に加え、1日15～30分(木陰でも良いです)の日光浴を心掛けましょう。