健康運動指導士が個別に運動プログラムを作成します！

「健康のために運動したいけど何をしていいかわからない」「自分のペースで運動したい」という方、町民課健康づくり係の健康運動指導士が個人に合わせた運動プログラムを作成します。生活習慣病予防や介護予防など、目的に合わせて安全で適切な運動を提案・サポートします。自宅で行う運動の他、体育館のトレーニングマシンを使用したプログラムなどを作成することもできます。

また、運動プログラムと合わせて、管理栄養士による食事指導や栄養相談もできますので、お気軽にお問い合わせください。

＜プログラム作成の流れ＞

町民課健康づくり係へ申し込み

⇩

面談（問診や目標の確認）

⇩

プログラム作成

⇩

実践（作成したプログラムをもとに内容の確認と実際に運動を行います。）

⇩

評価（運動を正しく行えているかチェックを行います。）

◆　申込・お問い合わせ先

町民課健康づくり係
電　話：0136-62-2513
メール：kenkou@town.suttu.lg.jp
申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をお知らせください。

北海道原子力防災カレンダーに掲載する絵画を募集します

道では、泊原子力発電所周辺１３町村の全戸を対象に北海道原子力防災カレンダーを配付しており、２０２１年のカレンダーに掲載する絵画を町内の小・中学校に在学する児童・生徒から募集します。応募いただいた絵画のうち、入選作品をカレンダーに掲載する予定です。

応募する際は、用紙の裏面に「学校名・学年・氏名（ふりがな）・電話番号・作品名」を明記してください。用紙はＢ３又は四つ切り横置き、使用する画材は自由です。奮ってご応募ください。

◆　テーマ

１３町村のイベント・行事、四季折々の風景など

◆　応募方法

９月４日（金）までに役場企画課へ持参してください。

◆　お問い合わせ先

北海道総務部危機対策局原子力安全対策課
電話 011-204-5011

スズメバチ被害を予防しましょう

スズメバチの活動が活発になる季節になりました。特に８月から９月はスズメバチが増え、巣を守るため攻撃的になります。

次のことに注意して、スズメバチ被害を予防しましょう。

- スズメバチを刺激する恐れがあるため、外出の際は香水や黒い服の着用を避ける。
- 巣に近づいたり、ハチを追い払わない。
- 巣に近づいてしまった場合は、ゆっくり巣から遠ざかる。
- 巣を作りやすい壁や軒下、物置などの住宅の周りを定期的に点検する。

町では、高い所など作業が困難な場所でのハチの駆除は対応できません。

また、土・日曜日や祝日などは状況によって即日対応できない場合もありますので、ご了承願います。

◆　お問い合わせ先

町民課衛生係　電話 0136-62-2523

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　８月１２日（水）１９日（水）
　　２６日（水）
　　９月　２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

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、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～政泊町の国道から山側	１１日（火）
六条町～政泊町の国道から海側	１８日（火）
磯　谷　町　～　樽　岸　町	２５日（火）

◆　お問い合わせ先

町民課衛生係　電話 0136-62-2523

ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

全国健康保険協会では、加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政を改善し、今後の医療費や保険料率の伸びを抑えることを目的として、「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。

ジェネリック医薬品の処方について、かかりつけ医師や薬剤師へご相談ください。

◆　お問い合わせ先

全国健康保険協会　北海道支部
電話 011-726-0352

自衛官募集のお知らせ

◆　受験資格

採用予定月の１日現在で、１８歳以上３３歳未満の者。

◆　受付期日及び試験期日

		受付期限	試験期日
自衛官候補生（第2回）	男子	8月21日（金）まで	8月28日（金）～30日（日）
	女子		8月28日（金）、30日（日）
自衛官候補生（第3回）	男子	9月11日（金）まで	9月23日（水）～10月1日（木）【上記内、27日（日）は除く】
	女子		9月25日（金）～30日（水）【上記内、27日（日）・28日（月）は除く】
一般曹候補生（第2回）		9月10日（木）まで	1次試験 9月18日（金）～20（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

お墓参りのときの注意

◆お墓参りや墓地掃除の際は環境美化に努めましょう

墓地のごみステーションでは、枯れた花や枯れ草などの「燃やせるごみ」のみ回収しております。空き缶やペットボトル、掃除の際に使用した除草剤の容器などは、家に持ち帰り資源ごみとしてリサイクルしましょう。

◆お墓参りでの供物は必ず持ち帰りましょう

お墓参りをする際に供物などをそのままにしておくと、カラスやキツネが散らかし、スズメバチの餌になるなど、墓地全体が不衛生になります。供物は必ず持ち帰りましょう。

◆　お問い合わせ先

町民課衛生係　電話 0136-62-2523

日赤社資にご協力をお願いします

日本赤十字社では、人道と博愛の精神から、世界の平和と福祉増進のため、自然災害の救済や献血事業などの福祉活動を行っています。これらの活動は、皆さまからの社資によって運営されており、日本赤十字社寿都町分区では、毎年各町内会のご協力をいただき、社資を募集しております。

募集期間は８月から１０月末までとなっておりますので、皆さまの温かいご支援をよろしくお願いします。

日本赤十字社
JAPANESE RED CROSS SOCIETY

◆　お問い合わせ先

町民課社会福祉係　電話 0136-62-2513

食中毒を防ぎましょう

食中毒とは、食中毒菌などがついている食品を食べて、下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状を起こす病気です。

毎年、カンピロバクター属菌、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌などの食中毒菌やノロウイルスによる食中毒が発生しています。

また、カンピロバクター属菌や腸管出血性大腸菌などの細菌は、家畜の腸にいるため、肉への付着をゼロにすることは難しく、食肉の生食や、加熱が不十分な肉料理を食べたりして食中毒が発生します。特に抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は、重症となる場合があるので注意しましょう。

◆　食中毒予防の三原則

○つけない（清潔）

トイレの後や調理を始める前は、必ず手を洗いましょう。食器やまな板などの調理器具はこまめに洗い、熱湯や消毒液で消毒することも大切です。

○ふやさない（迅速又は冷却）

細菌は１０℃～６５℃の温度帯で活発に増殖します。食品を買ってきたら室温に長く放置しないで、冷凍・冷蔵庫に保存するか、速やかに調理するようにしましょう。また、調理後の食品も長時間放置しないようにしましょう。

○やっつけろ（加熱と殺菌）

食中毒菌は熱に弱く、加熱でほとんどの菌が死んでしまいます。食品には、十分に熱をとおしましょう。

◆　お問い合わせ先

北海道保健福祉部健康安全局
食品衛生課食品安全グループ
電話 011-204-5261

経済産業省 遠隔医療健康相談事業（小児科・産婦人科医）延長について

くらしのお知らせガイド６月号で掲載したＬＩＮＥや電話を使って小児科医・産婦人科医・助産師に無料で相談できるサービスが８月３１日まで延長されました。

詳しくは、右記のウェブサイトをご覧ください。

小児科オンライン（https://syounika.jp）
産婦人科オンライン（https://obstetrics.jp）

◆　お問い合わせ先

株式会社Ｋｉｄｓ Ｐｕｂｌｉｃ
電話 03-4405-9862

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。

皆さんに代わり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、北海道の業務に不備な点や制度に問題がある場合は、北海道の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北海道総合政策部知事室道政相談センターまでお申し立てください。

苦情申立書は北海道ホームページ（http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou.htm）からダウンロードできます。

・郵　送：〒060-8588
　札幌市中央区北３条西６丁目
・ＦＡＸ：011-241-8181
・メール：kujyou.koueki
　@pref.hokkaido.lg.jp

◆　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総務係
電話 0136-23-1317

ご存じですか？建退共制度

建退共制度とは、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的とした制度です。

事業主の方々が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金が支払われる業界全体の退職金制度です。

また、建退共では、地震などにより災害救助法が適用された皆さまに対し、各種手続きの特例措置を実施しています。

・加入できる事業主：建設業を営む方
・対象となる労働者：建設業の現場で働く方
・掛　　金：日額３１０円

＜建退共から事業主の皆さまへのお願い＞

・共済証紙は、労働者の就労日数に応じ、適正に貼付してください。
・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導してください。

◆　お問い合わせ先

（独）勤労者退職金共済機構
建退共北海道支部
電話 011-261-6186

思いやりやマナーを大切に安全運転を心がけましょう

本格的な夏を迎え、車で出かける機会も多いこの時期は、スピードの出し過ぎやバイク事故が増加する傾向にあるほか、飲酒運転による事故も発生しています。また、夏休み中の子どもや道路を横断中の高齢者が被害となる交通事故の発生も懸念されます。

ドライバーだけでなく、同乗者や歩行者なども含め、一人ひとりがルールを守り、そしてマナーや思いやりを持った運転や行動を実践し、交通事故を防ぎましょう。

＜ドライバー、同乗者の皆さんへ＞

●６月３０日から施行された道路交通法改正により、「あおり運転」は「妨害運転罪」として、運転免許の取り消しに加え懲役３年から５年の懲役刑の罰則が制定されました。譲り合いの気持ちで冷静な運転に努めましょう。
●夏休み期間中は、海水浴やレジャーなどによりアルコールを摂取する機会が増える時期です。飲酒が予想される場所へ行く場合は、公共交通機関を利用するなど「飲酒運転をしない、させない、許さない」を徹底しましょう。