

乳がん・子宮がん検診について

総合保健福祉センター

今年も乳がん・子宮がん検診を実施します！



30歳から乳がん検診が必要です！ 20歳から子宮頸がん検診が必要です！

| 実施月日     | 場所     | 受付時間  |
|----------|--------|---|
| 4月19日(土) | 保健センター | 8:30~11:00<br>12:30~14:30<br>(30分刻みの予約となります。) |
| 4月20日(日) | 青少年会館  | 8:30~11:00<br>(30分刻みの予約となります。)                |

| 検査項目   |   | 対象年齢/料金                           |
|--|---|-----------------------------------|
| 乳がん検診<br><br> | <b>マンモグラフィ</b><br>レントゲン撮影をします。(乳房を薄く伸ばした状態で撮影)  | 30~39歳 / 3,000円<br>40歳以上 / 1,500円 |
|  | <b>子宮頸部の細胞診・内診</b><br>子宮の入り口を採取器具で軽くこすり、細胞をとって調べます。                                       | 20歳以上 / 1,000円                    |
|  | <b>子宮超音波検査</b><br>卵巣や子宮内膜、筋腫の様子などを検査します。(子宮頸部の検診と同時に行います。)                                | 20歳以上 / 1,540円                    |
|  | <b>HPV検査</b><br>(ヒトパピローマウイルス検査)<br>子宮頸がん検診で採取した細胞の一部で、ヒトパピローマウイルスに感染しているかどうかを調べます ※ 数年に1回 | 20歳以上 / 5,500円                    |

※ 対象年齢は、年度内年齢(令和8年3月31日時点)です。

※ 医師の判断により子宮体部がん検査を追加する場合がありますので、健康保険証と追加料金(2,717円程)が必要となります。



お申し込み・問い合わせは、

令和7年2月28日(金)までに 保健センター 82-2320 へ



見晴ヶ丘団地 R06-1 (15号棟) の新築に伴い入居者を募集いたしますので、ご希望の方は下記要領によりお申込下さい。

なお、既に町営住宅のお申込みをされている方であっても、本住宅に入居をご希望の方は、新たに「専用申込書」でお申込みが必要となりますので、お間違えのないようご注意願います。

1 入居者の選考方法

入居者選考委員会により選考後別途お知らせ致します。

2 入居者資格

- (1) 利尻富士町営住宅管理条例第6条の規定に準ずる（収入基準、住宅困窮度等）
- (2) 町税等、公共料金を滞納していないこと。
- (3) 入居決定後、速やかに入居が可能であること。

3 賃貸条件

利尻富士町営住宅管理条例及び同施行規則に準ずる。

4 住宅の名称、所在、構造、規模、募集戸数

名称：利尻富士町営住宅「見晴ヶ丘団地 R06-1 (15号棟)」

所在：利尻富士町鷺泊字栄町157番地1

|      |        |        |
|------|--------|--------|
| 区分   | 1LDK   | 2LDK   |
| 構造   | 木造・平屋  |        |
| 規模   | 52.79㎡ | 63.35㎡ |
| 募集戸数 | 2戸     | 2戸     |

5 家賃及び敷金

敷金：家賃の2ヶ月相当分を入居前に納付していただきます。

家賃：前年（令和5年分）の所得を基準に算出し、以降毎年「収入申告書」の提出により算定される認定所得月額により決定されます。

また、家賃の他に廊下灯などの共用費（電気料等）が別にかかります。

【家賃】

単位：円

| 月額所得              | 1LDK   | 収入超過   | 2LDK   | 収入超過   |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|
| 0～104,000         | 17,100 | —      | 20,600 | —      |
| 104,001～123,000   | 19,800 | —      | 23,800 | —      |
| 123,001～139,000   | 22,600 | —      | 27,200 | —      |
| 139,001～158,000   | 25,500 | —      | 30,700 | —      |
| ☆*158,001～186,000 | 29,200 | 40,500 | 35,000 | 47,700 |
| ☆*186,001～214,000 | 33,700 | 46,700 | 40,400 | 55,000 |
| *214,001～259,000  | 39,400 | 62,500 | 47,300 | 73,000 |
| *259,001以上        | 45,400 | 85,700 | 54,600 | 98,800 |

☆ 裁量階層 \* 収入超過者

- ※ 上記家賃は決定額ではありませんので、目安として参考にして下さい。（収入超過含む）
- ※ 収入超過家賃は公営住宅に引き続き3年以上入居されている世帯の1年目の状況のものであり、その後経過年数等に応じ割増上限（85,700円・98,800円）へと段階的に割増されたものが適用されます。（月額所得158,001円～収入超過家賃適用）

## 6 申込みに必要な書類

- (1) 入居申込書（見晴ヶ丘団地 R06-1（15号棟）専用申込書）  
役場建設課建設まちづくり係窓口・鬼脇支所窓口にて交付し町ホームページにも掲載いたします。
- (2) 担当係において提出を指示する書類

## 7 申込書類の提出先及び提出期限

提出先： 役場建設課建設まちづくり係 又は 鬼脇支所

提出期限： 令和 7 年 2 月 20 日（木）まで

※上記期日後のお申込みは受領出来かねますのでご了承ください。

## 8 入居までの流れ（予定）

|          |            |
|----------|------------|
| 希望者現地見学会 | 2月16日（日）   |
| 入居募集期間   | 2月20日（木）まで |
| 入居者決定    | 2月26日（水）   |
| 随時入居     | 3月1日（土）以降  |

## 9 お問い合わせ先

役場建設課建設まちづくり係 TEL： 0163-82-2511 FAX： 0163-82-1373

### 用語解説

#### 裁量階層

小学校就学前の子供がいる世帯、60歳以上の世帯、身体障がい者世帯、精神障がい者世帯、知的障がい者世帯、戦傷病世帯、原子爆弾被爆者世帯、引揚者世帯、ハンセン病療養者世帯等

※上記に該当する世帯を裁量階層といい一般世帯に比べ収入基準の緩和措置があります。

#### 収入超過者

公営住宅に引き続き3年以上入居されている世帯で、収入申告書により算定した政令月額が、収入超過基準を超えている世帯については、収入超過者と認定し、収入超過者認定通知書によりその旨通知するとともに、住宅を明け渡す努力をしていただきます。収入超過者には、収入の超過割合や収入超過者となってからの年数に応じて段階的に家賃が割増され、最終的には近傍同種の民間住宅家賃と同等の家賃（近傍同種家賃）が適用されます。

## 完成見学会

完成した住宅の「見学会」を開催しますので、お気軽にご参加下さい。

※お申し込みは不要です。

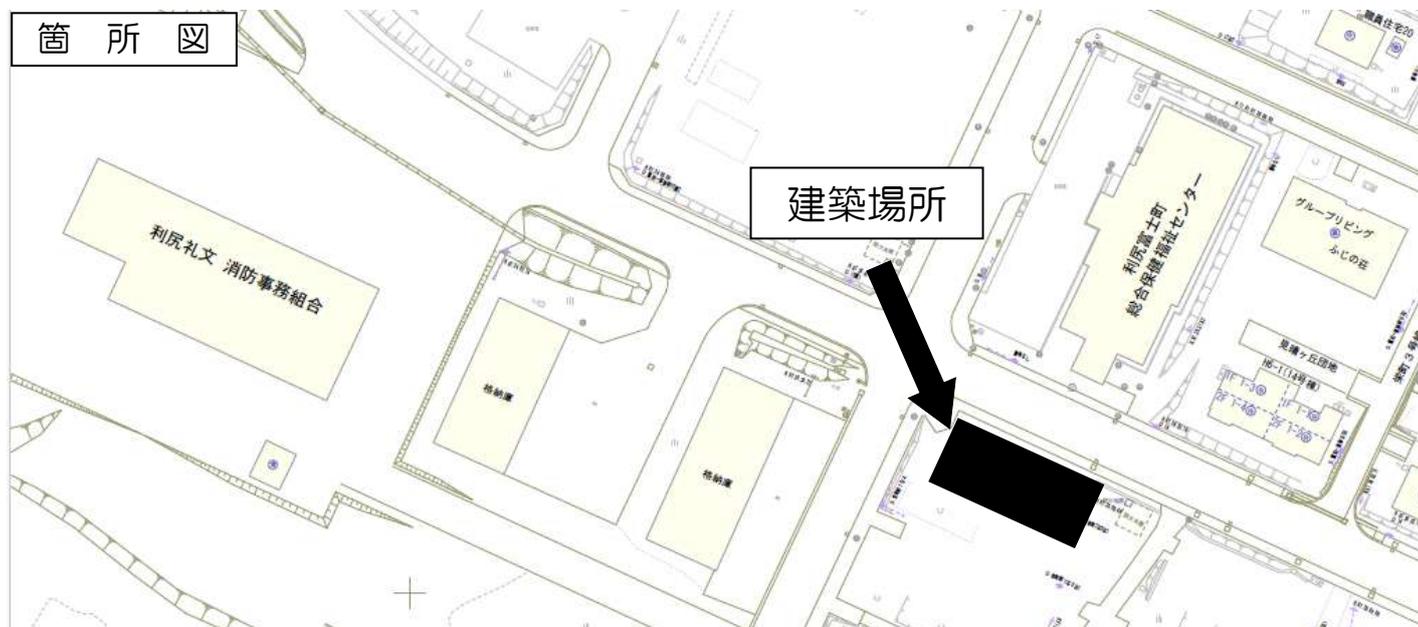
日時：令和 7 年 2 月 16 日（日）  
午前の部 10：00 ～ 11：00  
午後の部 13：30 ～ 14：30

町ホームページ



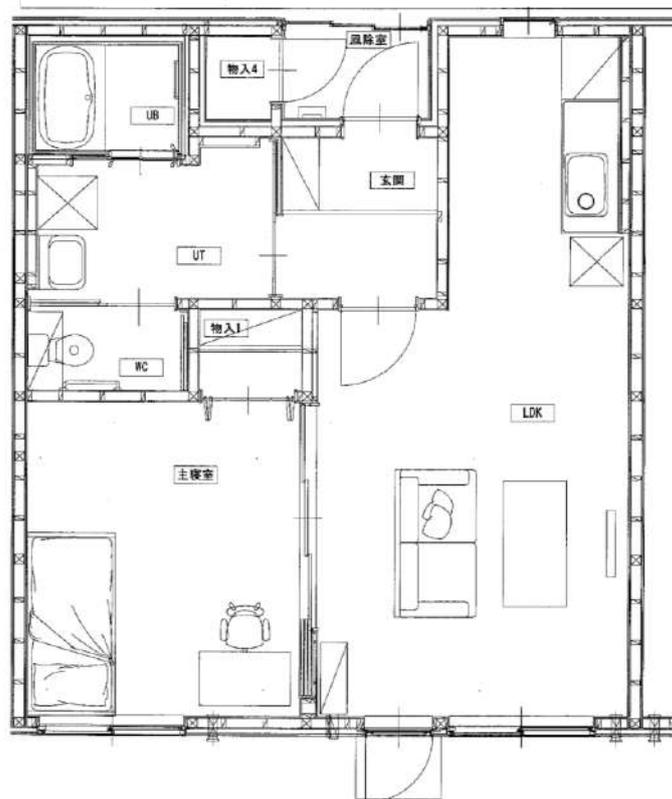
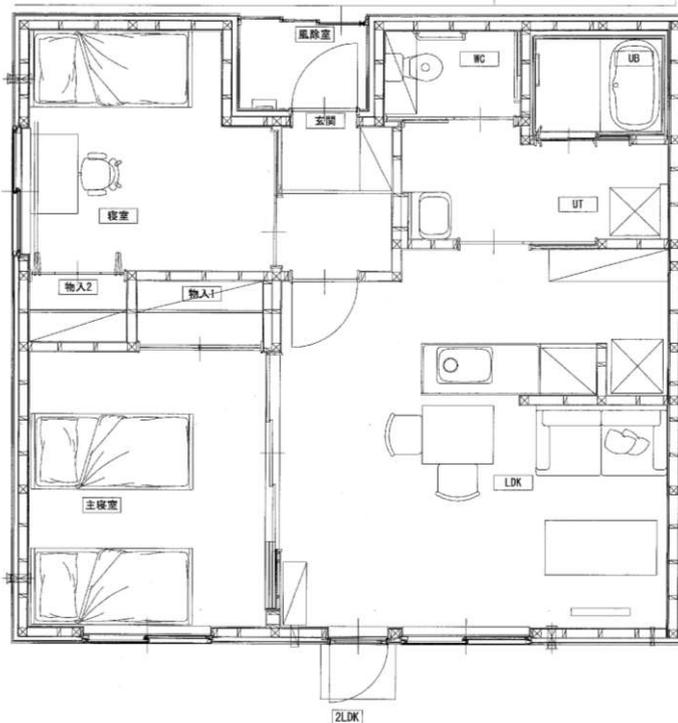
上記見学会のほか、町ホームページへ内外部等の写真を掲載しておりますのでご確認ください。

箇所図

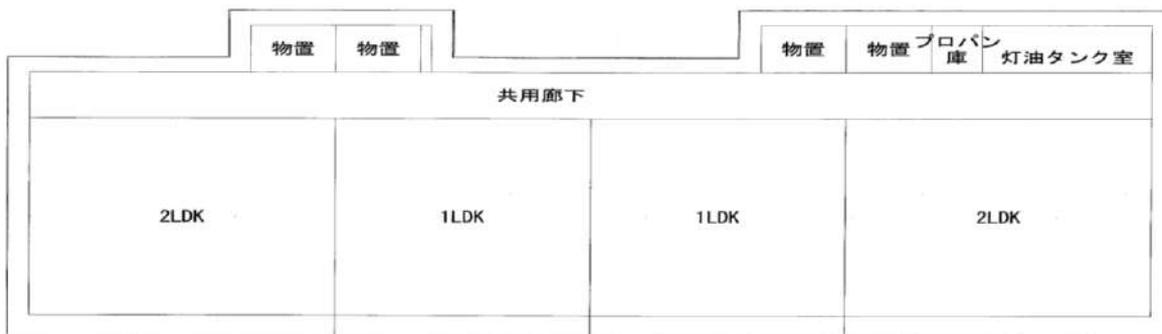


2LDK間取り図 63.35㎡ (参考)

1LDK間取り図 52.79㎡ (参考)



団地平面図



# お知らせ『いしり富士』

第700号 No.2

令和7年2月5発行  
(編集：企画政策課)

## 各水泳教室に参加してみませんか？

産業振興課商工観光係

温泉プール「湯泳館」では、月に数回、様々な水泳教室を実施しています。興味のある方は、ぜひご参加下さい！

～2月の実施予定日～

| 日付  | 曜日   | 事業名          | 時間          | 水深   | 講師       |
|-----|------|--------------|-------------|------|----------|
| 11日 | 火(祝) | ベビー&キッズスイミング | 15:00～16:00 | 1.2m | 柴田 瞳 先生  |
| 15日 | 土    | 水中運動教室       | 14:00～15:00 | 1.1m | 門間 奈月 先生 |
| 21日 | 金    | アクアビクス教室     | 18:30～19:50 | 1.2m | 柴田 瞳 先生  |
| 27日 | 木    | 水中運動教室       | 14:00～15:00 | 1.1m | 門間 奈月 先生 |

※上記以外のプール利用予定につきましては、温泉施設に設置している月予定カレンダーをご覧ください。役場・温泉施設に設置している予定表をご確認ください。

### 【ベビー&キッズスイミングについて】

ベビー&キッズスイミングでは以下のような効果が得られます◎！

- ① 水への恐怖心がなくなる
- ② 生活リズムが整う
- ③ 免疫力が高まり、体が丈夫になる
- ④ 筋肉や脳の発達が早くなる
- ⑤ 赤ちゃんとのコミュニケーションがとれる etc…

ベビー&キッズスイミングは赤ちゃんにとってもたくさんのメリットがあります。

利尻富士町で実施しているベビー&キッズスイミングについてのQ&Aは以下をご確認ください。

#### 《Q&A》

Q,何歳から参加できるの??

☆首が座った頃(4か月くらい)から参加出来ます!あかちゃん(4か月～3才くらい)&パパさんママさんはもちろん、水慣れしたい保育園児さんも参加出来ます!

Q,料金はいくらかかるの??

☆料金は無料です!(\*プールの入館料はかかります)

大人(町民):200円 小人(町民):無料

Q,何が必要??

☆水着、帽子、プール用オムツが必要です!

Q,予約は必要??

☆必要ありません!15時にスタートしますが、遅れてきても入れます。初回は早めに来てください!



### 【アクアビクス教室について】

アクアビクスは、アクア(みず)とエアロビクスを合わせた言葉で、水中ウォーキングや音楽に合わせて水中で身体を動かす運動等を行います。

水中での運動は身体を早く動かすほど水の抵抗が大きくなり、自分の体力に合わせた負荷で運動をすることができます。また、水の中だと陸上に比べ、体重が10分の1になるので、膝や腰等、足腰の関節に不安がある人にもおすすめです！

健康維持はもちろんのこと、体力や筋力アップ、ダイエットなど、様々な効果がありますので、運動不足になりやすいこの時期にぜひご参加ください！（水深1.2mなので身長140cm以上だと安心です！）

### \*レッスン内容\*

☆フットマッサージ

☆アクアウォーキング

☆アクアジョギング

☆アクアビクス

☆アクアボクササイズ

☆ストレッチ



### \*アクアビクスの効果\*

・呼吸機能向上 ・血行促進 ・心肺機能向上 ・体力、筋力アップ ・脂肪燃焼 ・むくみ改善 ・心臓機能向上 ・肥満解消 ・生活習慣病予防 ・体温調節機能アップ etc…

### 【水中運動教室について】

水中運動は、陸上で行う運動とは違い、浮力や水圧といった力を受けながら運動するため、身体に負担をかけることなく、効率よく鍛えることができます。

また、陸上よりも軽い運動で効率的にカロリーの消費が可能で、動きのスピードや大きさに合わせて自由に調節しながら運動することができるので、みなさまぜひご参加ください！

\*年齢制限等はありませんのでどなたでもご参加いただけます。

\*疾病原病歴で、医師からの禁忌事項や、生活もしくは入浴・運動の制限がある方は医師や保健師さんに相談の上判断してください。

\*料金は無料です。（※プールの入館料はかかります）

大人（町民）：200円 大人（町外）：300円

### 【水中運動の効果】

・腰痛、膝痛の軽減 ・代謝アップ ・動脈硬化予防 ・心肺機能向上 ・血行促進 ・むくみ解消 ・カロリー消費 ・脂肪燃焼 ・筋肉量増加 etc…

### 【水中運動教室とアクアビクス教室について】

\*年齢制限等はありませんのでどなたでもご参加いただけます。

\*疾病原病歴で、医師からの禁忌事項や、生活もしくは入浴・運動の制限がある方は医師や保健師さんに相談の上判断してください。

\*料金は無料です。（※プールの入館料はかかります）

|              |           |
|--------------|-----------|
| 大人（町民）：200円  | （町外）：300円 |
| 高齢者（町民）：100円 | （町外）：200円 |
| 身障者（町民）：100円 | （町外）：200円 |
| 中人（町民）：100円  | （町外）：200円 |
| 小人（町民）：無料    | （町外）：100円 |

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで…TEL 0163-82-1114  
お友達との参加も大歓迎です！ぜひご参加ください♪



# 鬼脇公民館図書室♪新刊情報♪

鬼脇公民館では、下記の35冊の本を新しく購入しました。

## 小説

**直木賞受賞第一作**

愛とか恋とかやさしさなら《一穂ミチ》

**あの話作!** ➡生殖記《朝井リョウ》      ➡人魚が逃げた《青山美智子》

リクエスト

▶架空犯《東野圭吾》   ▶霧をはらう(上下巻)《雫井脩介》   ▶罪の境界《薬丸岳》  
▶61歳で大学教授やめて、北海道で「へき地のお医者さん」はじめました

▶借金2000万円を完済した僕にドSの宇宙さんが耳打ちした奇跡を起こしまくる口ぐせ《小池浩》

## 趣味・実用書

- ずっと幸せなら本なんて読まなかった ●10秒間こども瞬読ドリル
- もし明日が来ないとしたら、私はなにを後悔するだろう？

**『料理レシピ大賞』大賞受賞**

**👑弁当にも使えるやる気1%ごはん作りおき**

## 絵本・児童書

- ✿きょう、ゴリラをうえたよ ✿ゆらしてゆらして ✿ぐるぐるさん
- ✿おかあさん観察日記 ✿ライオンのくにのネズミ ✿かってもまけてもいいんだよ
- ✿あ、あな！ ✿なんとにゃんこうんこ4こ！ ✿ようかいサッカー ✿ともだちいろいろ
- ✿ねこ謎(にゃぞ) ✿カラーモンスター ✿しばらくあかちゃんになりますので
- ◇かくされた意味に気がつけるか？3分間ミステリー  かさなる世界
- ◇いろんな人に聞いてみた「なんでその仕事をえらんだの？」
- ◇いろんな人に聞いてみた「なんで勉強しなきゃいけないの？」

**『未来屋えほん大賞』大賞受賞**

**👑ぎょうざがいなくなりさがしています**

**『リプロ絵本大賞』受賞**

**👑もぐらけんせつ りすさんいっかの木のおうち**

**♪ふわふわとちくちく    ♪きみのそばにいるよ**

**♪おすしがあるひたびにでた    ♪わすれていいから**

## 寄贈図書

ありがとうございます

- ・レモンと殺人鬼    ・あなたが誰かを殺した    ・名探偵じゃなくても    ・女の国会
- ・作家刑事毒島の嘲笑    ・ドヴォルザークに染まるころ    ・青い絵本    ・森田繁子と腹八分
- ・歪曲済アイラービュ    ♪パンどろぼうとりんごかめん    ♪おだんごとんリベンジ    etc…

※新規図書は多くの方に借りていただけるよう、2週間の期限での返却をお願いいたします。

今年度についても、要綱のとおり試験を実施致しますのでお知らせ致します。

「2025年度労働基準監督官採用試験要綱」

1. インターネット受付期間：2月20日（木）～3月24日（月）[受信有効]

2. 受験資格

(1) 1995(平成7)年4月2日～2004(平成16)年4月1日生まれの者

(2) 2004(平成16)年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの

①大学(短期大学を除く。)を卒業した者及び2026(令和8)年3月までに大学を卒業する見込みの者

②人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

3. 第1次試験：2025年5月25日(日)

4. 第2次試験：2025年7月8日(火)～7月11日(金)の指定された日

5. 問合せ先：北海道労働局総務部総務課人事第一係

【電話】011-709-2311 内線3508

〒060-8566 札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎9階

又は最寄りの各労働基準監督署(支署)



皆さまのご家庭にある「IP告知端末機」を使った  
全国一斉情報伝達訓練を実施します！

訓練放送:令和7年2月12日(水) 午前11時00分頃

利尻富士町では、地震・津波災害やミサイル等による武力攻撃などの発生時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）で送られる国からの緊急情報を、確実に皆様へお伝えできるよう、町内の「屋外スピーカー」とご家庭に設置の「IP告知端末機」からの情報伝達訓練を行います。この情報伝達訓練は、毎年全国で一斉に行われている訓練ですので、試験放送にご協力ください。

利尻富士町で当日実施する訓練は次のとおりです。

| 情報伝達手段  | 内容   |
|---------|--|
| IP告知端末機 | 各家庭に設置してあるIP告知端末機及び各地区の屋外スピーカーから、次の放送内容が一斉に放送されます。<br>① チャイム<br>② 「これは、Jアラートのテストです。」<br>③ 放送画面が20分間表示<br>※ この放送は最大音量で放送されますのでご注意ください。<br>※ 放送内容が異なることがありますのでご了承ください。 |
| 屋外スピーカー |  |

注意・災害等とお間違えないようご注意願います。

・試験放送の中止や内容変更を行う場合があります。

【お問い合わせ先】

利尻富士町企画政策課 電話 0163-82-2850

