

2023
12
DECEMBER

広報

いわみざわ



特集

健康づくりを見直そう



主な内容 新型コロナに負けない
知ってください ヤングケアラー
雪との付き合い方

みなし健診にご協力を
3つの切りで食品ロスを削減
みんなのひろば・情報ひろば

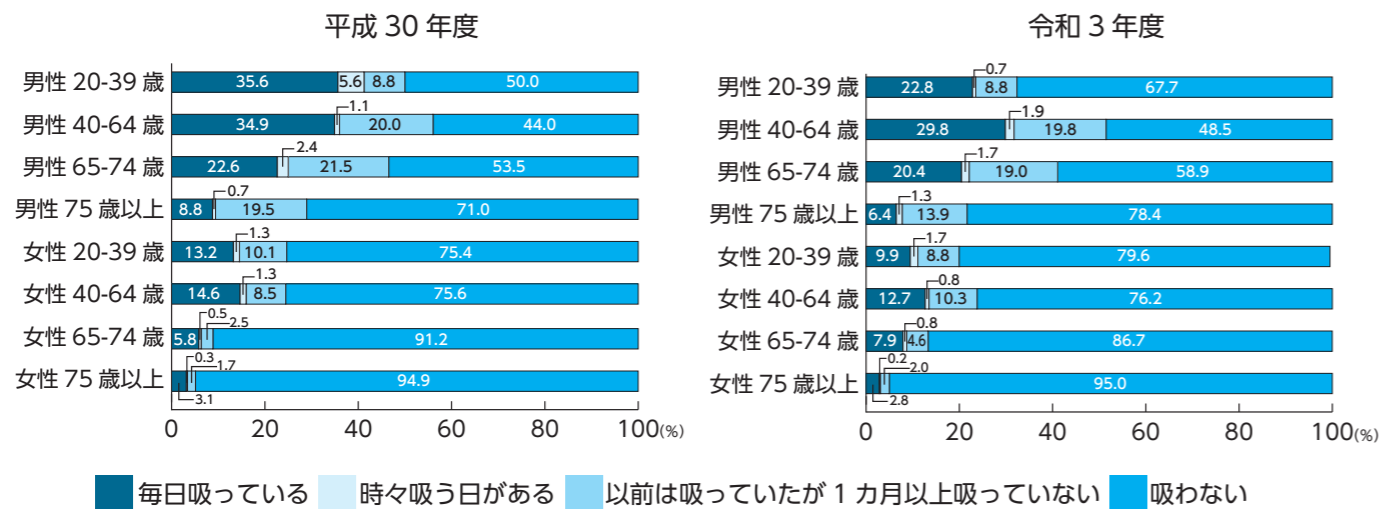
今月の表紙

ひゃっぴい体操と健康ひろばフードデイの様子です。今月は、このような健康づくりの取り組みにも活用される「健康と生活に関する意識調査」の結果をお知らせします

生活習慣

あなたはたばこを吸いますか

→男性の方が喫煙者の割合が高く、男女ともに高齢者よりも若い世代の喫煙者の割合が高くなっている



前回との比較

平成30年度調査の男性では、喫煙者の割合は、20-39歳が最も高く、年齢とともに低下したが、令和3年度調査では40-64歳の割合が最も高かった

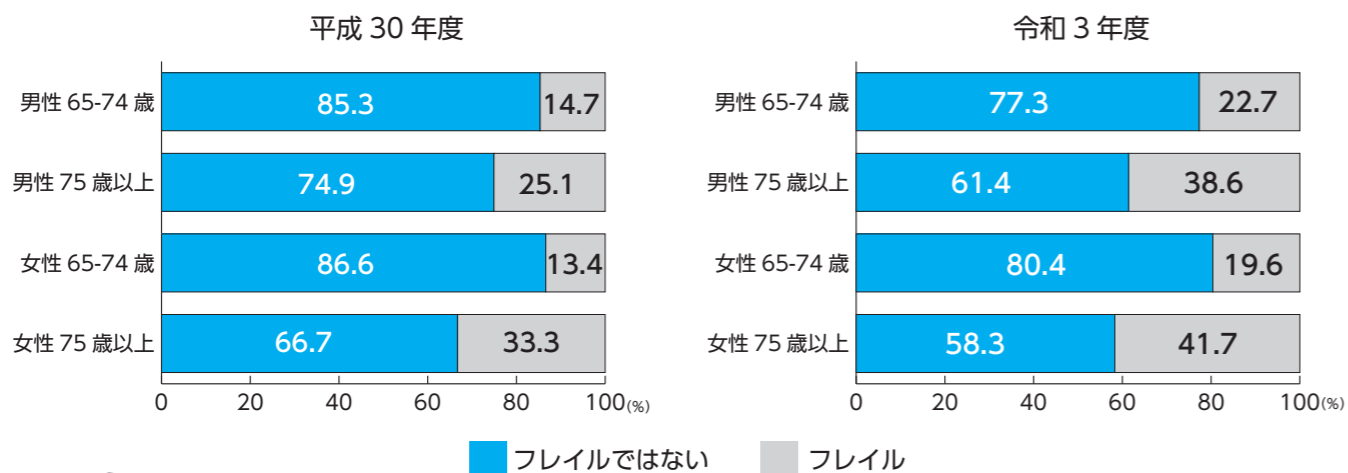
喫煙は、がんや循環器疾患などさまざまな病気の要因の1つと考えられています。たばこの害を知り、禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう！

健康状態

(65歳以上対象) フレイル評価

→男女ともに75歳以上の割合が高かった

フレイルとは、年齢とともにだんだん心身の働きが弱くなり、病気や要介護状態にならないまでも手助けが必要となってくる状態のことです



前回との比較

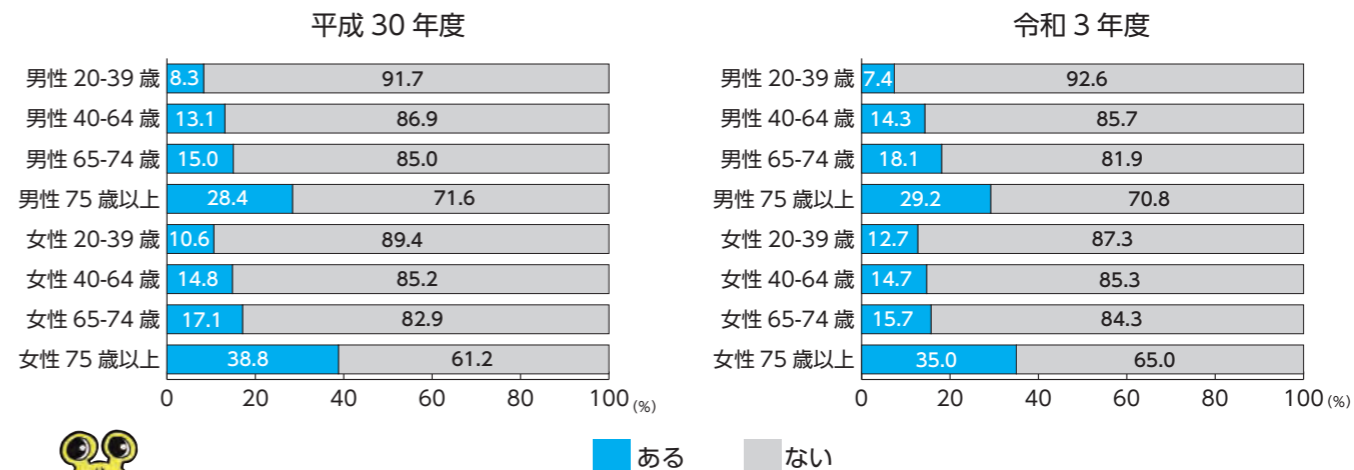
新型コロナウイルスまん延による外出自粛などの影響も考えられるが、男女ともにフレイルと評価される人の割合が増加している。特に75歳以上の男性で13.5%増と、フレイルと評価される人の割合の増加幅が大きかった

フレイルの状態になると、病気やケガをきっかけに寝たきりになってしまいます。バランスの良い食生活、適度な運動でフレイルを予防しましょう！

健康状態

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか

→男女とも年齢が増すごとに高くなり、75歳以上で、「ある」と答えた人の割合は最も高かった



前回との比較

回答の傾向に大きな変化は見られなかった

今は問題がなくても、年齢が上がると影響が出ることが考えられるため、健康を意識した生活を心がけましょう！

健康づくりを見直そう

健康と生活に関する意識調査

市は、健康を「まもる」「つくる」「つなぐ」をテーマにもまもる企業も元気で健康な健康経営都市を目指し、北海道大学と連携してさまざまな取り組みを進めています。その取り組みの一環として、皆さんの健康状態や生活状況などを把握し、市が実施している事業の効果を検証して、健康施策へ反映させるため、令和3年度に市民1万人を対象とした「健康と生活に関する意識調査」を行いました。この調査は平成30年度にも実施しており、前回と比較して、岩見沢市の状況や傾向が見えてきました。今月号は、この調査の結果の一部をお知らせします。この機会に改めて健康のことを考えましょう。

健康と生活に関する意識調査の概要

対象 令和3年8月1日時点で20歳以上の岩見沢市民を対象に、約10,000人を無作為に抽出

調査期間 令和3年10月～12月

回答状況

年代	発送数	回収数	回収率
20歳代	867	118	13.6%
30歳代	986	201	20.4%
40歳代	1,450	344	23.7%
50歳代	1,519	447	29.4%
60歳代	1,761	697	39.6%
70歳代	1,881	868	46.1%
80歳代	1,157	450	38.9%
90歳代	307	80	26.1%
100歳代	9	1	11.1%
計	9,937	3,206	32.3%

市職員が出演して説明します
12月8日(金)
午後5時40分



健診受診

健診を受診しないことによる健康状態の違い

年代ごとに健診を受診していない人と健診を受診している人の健康状態が良くない割合を比較し、オッズにより数値化しました。平成30年度、令和3年度ともに1より大きいため、健診を受診しないことが、健康状態が良くないことにつながっている可能性があります。

オッズとは、ある事象の起こりやすさを表す指標です。オッズが1より大きいと、ある事象が起こりやすい、1より小さいと、ある事象が起こりにくいことを表します

平成30年度		令和3年度	
年齢層	健康状態	年齢層	健康状態
20-39歳	1.20	20-39歳	1.25
40-64歳	1.70	40-64歳	1.49
65-74歳	1.56	65-74歳	1.31
75歳以上	2.15	75歳以上	1.35
全年齢	1.56	全年齢	1.37

全年齢では健診未受診の方が受診者よりも1.56倍健康状態が良くない

全年齢では健診未受診の方が受診者よりも1.37倍健康状態が良くない

今回はあくまで参考のデータとして簡易的に算出したものです。北海道大学では、より詳細で専門的な分析研究を行っています



コメント



北大医学研究院教授
玉腰暁子先生

前回に引き続き、今回のアンケートにも時間を割いて回答にご協力くださった皆さまにこの場を借りて感謝申し上げます。

その結果、前回調査から岩見沢市では、

- いわみざわ健康ひろばの認知度・利用度が増加している
- フレイルに該当する人が多くなっている

という結果がみられました。はっきりとした要因はこれから丁寧に分析してまいります。新型コロナウイルスでの活動自粛やおうち時間の増加による影響が大きいと思います。ただ、コロナ禍ではありましたが「いわみざわ健康ひろば」の認知度・利用率は増加傾向にあり、今後も増加の見込みがあるように見受けられます。ぜひ「いわみざわ健康ひろば」で健康測定などを行い、自身の健康を見つめ直す機会となれば幸いです。

今後、市と情報共有しながら、3年間での変化や項目間の関係などを解析、健康課題を抽出し解決に向けた支援を通して、岩見沢市で元気で健やかな生活をしていく方策を検討できればと考えております。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

今後は、市が保有する健康関連データと照らし合わせ、どのような生活習慣を送ると元気で健康に暮らし続けることができるか、また、どのような方に支援をしていく必要があるかなどを把握することができると考えています。そして、その分析結果を今後の健康づくりの取り組みに活用していきます。

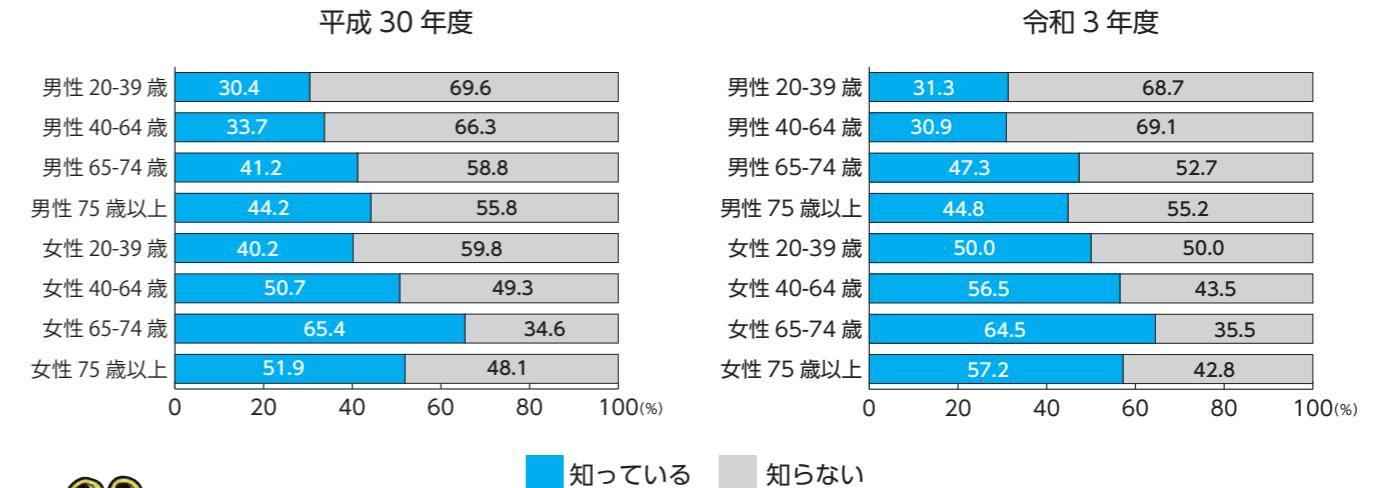


事業認知

いわみざわ健康ひろば認知度・利用歴

いわみざわ健康ひろば認知度（知っている人の割合）

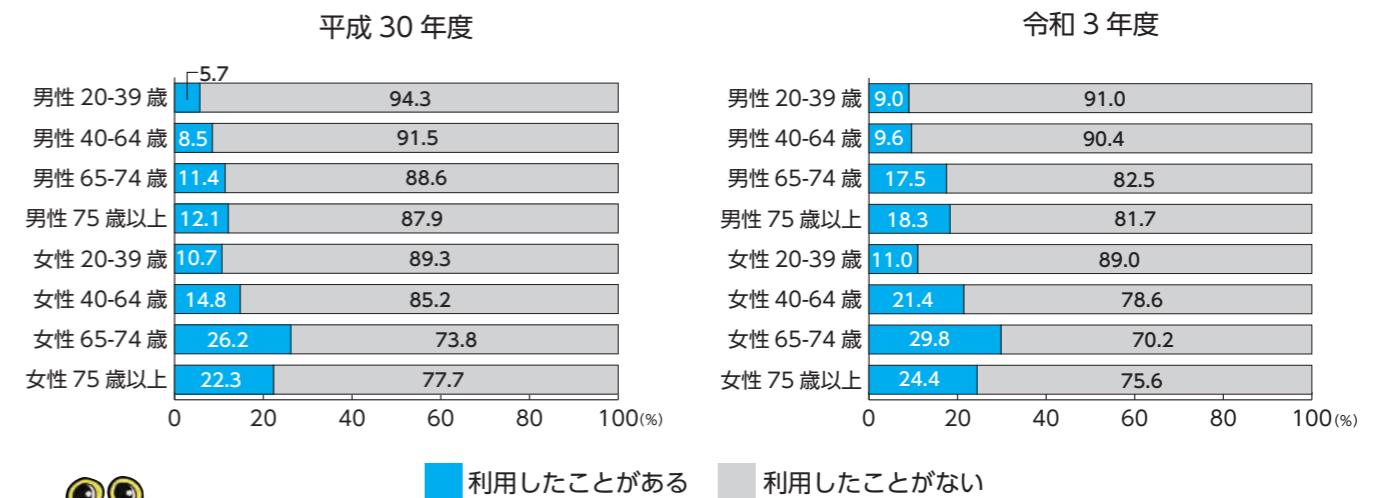
→男性より女性の方がいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合が高かった
男女ともに、65-74歳でいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合が高かった



男性40-64歳、女性65-74歳でいわみざわ健康ひろばを知っている人の割合は減少しているが、他は増加している

いわみざわ健康ひろば利用歴（利用したことがある人の割合）

→男性より女性の方がいわみざわ健康ひろばを利用したことがある人の割合が高かった



男性、女性とも、全ての年代で健康ひろばを利用したことがある人の割合が増加している

今年はいわみざわ健康まつりも開催しました



いわみざわ健康ひろばでは、健康測定（毎日）、シニアのげんき体操・介護予防体操（毎週水・木曜日）、各種健診（不定期）、その他健康関連のイベントを実施しています。健康管理のため、ぜひ健康ひろばを利用してください

ワクチン接種 令和5年度秋開始接種

問合先 新型コロナウイルスワクチン接種対策室（4西3
であえーる岩見沢4階） ☎ 35-7515

接種対象

初回接種済み（6カ月から4歳は3回目まで、5歳以上は2回目まで）で、最終接種から3カ月以上経過した全ての方

接種期間

3月31日(日)まで（予定）

接種費用

無料

使用ワクチン

オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価ワクチン

接種券の発送

11月下旬までに、対象者へ接種券を発送しています。届いていない場合は、お問い合わせください



転入した方は、接種券の発送に申請が必要です

岩見沢市に転入した接種対象の方は、接種券の発送に申請が必要です。申請書は、転入手続きの際に配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。詳しくは、お問い合わせください。 ID: 8213



新型コロナ に 負けない



予約には
接種券が必要です！

岩見沢市ワクチン接種
インターネット予約フォーム

24 時間受け付け



岩見沢市ワクチン接種
コールセンター

0120-770-048

(フリーダイヤル)

受付時間 午前8時～午後8時
土・日曜日、祝日も受け付け

1月4日(木)から
受付時間を変更します
変更後 午前9時～午後6時

毎年、年末年始に流行！感染対策を確認しよう

年末年始は、人が集まる場所へ出掛ける機会が多くなります。自分や身近な人（特に高齢者や基礎疾患のある方）のために、感染対策と事前の備えを改めて確認しましょう。

問合先 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階）
☎ 25-5540



▶ 手洗い、手指消毒、換気を
徹底しましょう！



▶ 体調不良時に備えて、普段から抗原定性検査キット、市販の解熱鎮痛剤などの薬、日用品、保存できる食べ物や飲み物などの備蓄をしておきましょう！

▶ 発熱などの症状があるときは、無理をせず、静養しましょう！



知ってください

ヤングケアラー

「ヤングケアラー、という言葉聞いたことはありますか。一般的に、本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っている、18歳未満の子どものことです。

子どもが年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負うことで、学校生活や友人関係、その後の人生に影響を及ぼすことが懸念されています。

子どもが子どもらしく過ごすため「ヤングケアラー」に関心を向けてみませんか。



問合せ先 子育て総合支援センター（4西3
であえーる岩見沢3階）
☎ 22-3337

ヤングケアラーはどんな子どものこと？

- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をしている
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
- 障がいや病気のある家族の身の回りの世話や介助、見守りをしている
- 目の離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている
- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている
- 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている
- アルコール、薬物、ギャンブル問題を抱える家族に対応している
- がん、難病、精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている

子どもが家族の手伝いや手助けをするのは「普通のこと」と思うかもしれませんが、しかし、学校生活に影響が出たり、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は注意が必要です。

ヤングケアラーを支えるためには、周囲の大人が気付くことが重要です。あなたの周りに「もしかしてヤングケアラーかも？」という子どもがいたら、相談窓口ご連絡してください。

また、自分がヤングケアラーかもと思ったら、一人で抱え込まず、自分の気持ちを信頼できる相手に話してみてください。周りの人に自分のことや家族のことを話づらい時は、相談窓口にご相談してみてください。

ヤングケアラーはどのくらいいるの？

令和2年度に中学2年生と高校2年生、令和3年度に小学6年生を対象に行った厚生労働省の調査では、世話をしている家族が「いる」と回答したのが小学6年生で6.5%（15人に1人）、中学2年生で5.7%（17人に1人）、高校2年生で4.1%（24人に1人）という結果でした。

ヤングケアラーにはどんな問題があるの？

大人が行うような家事や家族の世話などを日常的に行っていると、次のような影響が出る可能性があります。

学業への影響

- 遅刻、早退、欠席が増える
- 勉強の時間が取れない など

就職への影響

- 自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう

友人関係への影響

- 友人などとコミュニケーションを取る時間が少ない など

相談窓口

- 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（江別市東野幌本町7） ☎ 0120-516-086
メール hokkaido.young.carer2022@gmail.com
- 子育て総合支援センター

子育て総合支援センターでは、ヤングケアラーだけでなく、子どもの虐待や発達などに関する相談も受け付けています

市民雪堆積場のお知らせ

市民雪堆積場は、市民の皆さんがトラックなどで雪を運び込む場所で、通路を作ることができる降雪がってから開設します。なお、年末年始の開設日程は市ホームページでお知らせします。

【開設期間】 3月中旬まで



ID: 3183

【注意事項】

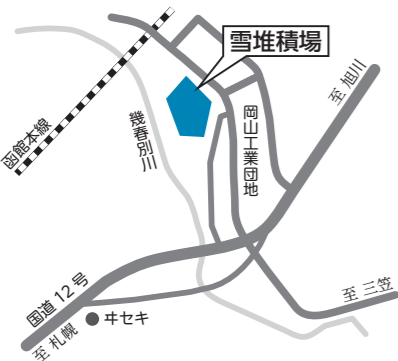
- 管理人の指示に従う
- 雪と一緒にごみを持ち込まない

注意事項を守って
利用してください

※降雪の状況により、休止日でも臨時で開設する場合があります。

岡山町雪堆積場

利用時間 午前7時～午後6時
休止日 毎週水曜日



上幌向雪堆積場

利用時間 午前9時～午後6時
休止日 毎週月曜日



栗沢町雪堆積場

利用時間 午前7時～午後6時
休止日 毎週火曜日



日の出町雪堆積場

利用時間 午前7時～午後6時
休止日 毎週木曜日



雪との付き合い方

知ってほしい

雪と上手に付き合うためには、皆さん一人一人が、ルールやマナーを守る必要があります。

【置き雪は自分で処理する】

除雪作業は、長い距離を限られた時間で、効率よく行う必要があるため、道路の両側へかき分ける方法で行っています。そのため、どうしても家の前に置き雪が発生します。この置き雪は、皆さんで処理するように協力をお願いします。

【道路へ雪を出さない】

道路へ雪を出すと道路幅が狭くなり、交通障害や事故の原因になるため、絶対にしないでください。

特に、排雪後の広くなった道路に雪を出すと、道路がすぐに狭くなり、バスの遅延・運休が続くなど皆さん

いよいよ本格的な雪の季節がやってきました。雪が降り積もると、雪かきや道路状況の悪化など、私たちの生活に大きな影響を及ぼします。

今月号は、冬を安全で少しでも快適に過ごすために、皆さんにご理解、ご協力いただきたいことをお知らせします。

問合先 除排雪対策本部 ☎22-8400

の生活に大きく影響します。敷地内の雪は、敷地内に堆積するか、業者に依頼するなどして処理してください。

【路上駐車は絶対しない】

道路に駐車車両があると、除排雪作業ができません。また、渋滞の原因になるだけでなく、救急車などの緊急車両の通行の妨げにもなり、近隣の皆さんの迷惑になります。路上駐車は絶対にやめてください。

【悪天候の時は外出しない】

悪天候時に外出すると、車が雪に埋まったり、視界が悪くて動けなくなったりするなど、非常に危険です。自分や家族を守るためにも、悪天候時は不要不急の外出をせず、天候の回復や道路状況の改善を確認してから行動してください。

機械、人員で一晩かけて行います。そのため、午前2時頃に除雪する道路もあれば、午前6時頃になる道路もあります。各家庭の雪かきの状況に合わせてはできません。

【他より家の前の置き雪が多くなる】

除雪作業は、車や車庫、塀などが道路に近いと、その破損を避けるため除雪車の走行位置を調整しながら行います。しかし、除雪車両は大きいため、細かい調整ができず置き雪の量に差が出てしまうことがあります。また、間口を広く空けていると、置き雪の量が多くなる傾向があります。

【雪が降っていないのに除雪が入る】

雪が平らに踏み固まっている道路でも、車の往来や気温の変化で解けたり凍ったりを繰り返すうちに、凸凹や轍になることがあります。そのような状態になった場合、路面を平らにするため雪を削り、道路脇に寄せる路面調整を行います。

【昼間の排雪作業は、通行止めになるので困る】

国道や道道は、交通量の少ない夜間・深夜に排雪作業をしています。市で行う市道の排雪作業は原則昼間に行います。

市道は、住宅街が多く、排雪専用の雪堆積場も住宅地近郊にあり、その騒音に配慮するためです。また、

知ってほしい

毎年、除排雪対策本部に、市民の皆さんから多くの意見・質問が寄せられます。その中でもよくある質問などにお答えします。

【雪が積もったのに道路の除雪がされていない】

朝方に集中した降雪があり、午前7時までに作業を終えることができないと予想される際は、除雪車の出勤を見送ることがあります。その場合、基本的に交通量の少ない深夜から作業を行います。

また、除雪をした後に大量の雪が降ると、除雪をしていないように見えることもあります。

【雪かきをした後に置き雪をしないでほしい】

除雪作業は、限られた時間、除雪

少しでも多くのダンプトラックや人員を確保し、効率よく作業を行うためでもあります。

【家の前の道路が排雪されない】

市が行う排雪は、限られた予算の中で行うため、バス路線などの主要幹線道路を対象にしています。そのため、生活道路まで排雪することはできません。

生活道路の排雪は、地域自主排雪支援制度がありますので、町会・自治会などで、この制度の活用を検討してください。

地域自主排雪支援制度

町会・自治会が、自主的に地域内の生活道路の排雪を行う場合に、次の除雪機械および人員を派遣します。

- 大型ロータリー除雪車 1台
- 除雪ドーザ 2台
- 交通誘導警備員 3人

なお、雪を運搬するためのダンプトラックに要する費用は、町会・自治会の負担となります。利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合先 除排雪対策本部

【高齢で除雪できない人がいない】

自力で除排雪が困難な高齢者世帯などの日常生活の安全を確保するため、町会・自治会などの地域ボランティアによる除排雪支援活動を

国道・道道の問合先

- 【国道】
北海道開発局札幌開発建設部
岩見沢道路事務所（日の出北2）
☎ 22-4000
道路緊急ダイヤル # 9910
- 【道道】
空知総合振興局札幌建設管理部
岩見沢出張所（上幌向南1-2）
☎ 26-3011

行っています。詳しくは岩見沢市社会福祉協議会（11西3 ☎22・2960）または高齢介護課高齢者支援係（☎35・4132）にお問い合わせください。

除雪ボランティアに参加を

高齢者世帯などへの除雪支援を行う、除雪ボランティアを募集しています。冬期間の安全・安心な市民生活を確保するため、ボランティアの事前登録に皆さんのご協力をお願いします。

なお、活動内容など、詳しくは岩見沢市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。



申込・問合せ先
岩見沢市社会福祉協議会（11西3）
☎ 22-2960

「屋根の雪下ろしをする事業者を知りたい」

市は、事業者の斡旋^{あつせん}を行っているため、ご自身で事業者を探し、依頼する必要があります。作業を依頼する際は、事前に見積もりを取り、具体的な作業内容や料金体系、別料金発生の有無、作業が完了しなかった場合や自宅設備が破損した場合の対応などを確認しておくトラブルを避けられます。

なお、市の冬のくらし支援事業に登録している事業者は、市ホームページで確認できます。



ID : 3776

市は、総合的な雪対策に取り組んでいますが、皆さんの協力がなければ、冬を安全・安心に、そして快適に過ごすことはできません。ルールやマナーをしっかりと守るなど、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。



水道凍結にも注意を

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理費なども掛かります。

家を留守にするなど長時間水道を使用しないときや、日中でも外気温がマイナス4℃以下になるときは、水抜き栓、による水抜きなどを行ってください。水道管の保温材や保温テープ、凍結防止帯（管に巻き付けるヒーター）などの利用も効果的です。

【水を抜くとき】

- ①蛇口を閉める
- ②水抜き栓を操作する
- ③蛇口をいっぱいにする
- ④水が完全に出なくなったことを確認し、蛇口を閉める

【水を出すとき】

- ①蛇口が閉まっていることを確認する
- ②水抜き栓を操作する
- ③蛇口をゆっくりと開けて、水が出ることを確認する

いずれも、水抜き栓の種類によって方法が異なる場合があります。湯沸かし器などは、取扱説明書などを確認してください。

凍結してしまったら

軽い凍結の場合は、露出している管にタオルなどを巻き付けて、ぬるま湯をかけることで水が出る場合があります。それでも水が出ない場合は、市指定の水道工業者に連絡してください。凍結修理などの費用は、所有者の負担となります。

水道凍結当番業者

市は、水道凍結に対応する当番業者を定めています。平日の当番業者は、市ホームページで確認してください。



ID : 4327

日程	当番業者
12月16日(土)	瓜生設備工業(株) (8東6) ☎ 22-2854
17日(日)	(株)空知総合企画 (東町666) ☎ 25-7683
23日(土)	(株)くりねん (栗沢町本町83) ☎ 45-2358
24日(日)	(株)朝日住設 (南町5-2) ☎ 23-8173
29日(金)	共進工業(株) (4東12) ☎ 22-0336
30日(土)	北海管工(株) (7西15) ☎ 22-1369
31日(日)	(有)サークル暖房 (7西11) ☎ 22-1294
1月1日(祝)	(株)くりねん (栗沢町本町83) ☎ 45-2358
2日(火)	(株)朝日住設 (南町5-2) ☎ 23-8173
3日(水)	瓜生設備工業(株) (8東6) ☎ 22-2854

凍結の恐れがある日は、修理が大変混み合うため、すぐに対応できない場合があります。

問合せ 業務課給排水係 ☎ 35-4729

みなし健診 にご協力を

みなし健診とは、国民健康保険に加入し、定期的に通院している方が医療機関で受けた検査結果の情報を、本人の同意をもとに、医療機関から国民健康保険へ提供することで特定健康診査を受診したものとみなす仕組みです。保険料の上昇を抑えるため、みなし健診にご協力をお願いします。
問合先 医療年金課国保係 ☎ 35-4192

特定健康診査の現状

岩見沢市の特定健康診査の受診率は、令和3年度で25.5%と非常に低く、北海道平均27.9%、全国平均36.4%と比較しても大きく下回る状況が続いています。令和4年度はわずかに回復しましたが、依然として受診率は低い状況です。

受診率が保険料に影響します

岩見沢市国民健康保険は、特定健康診査の受診率の低さから補助金が減額されています。みなし健診に同意すると特定健康診査の受診率が上がり、補助金が増額となるため、保険料の上昇が抑制されます。

みなし健診への同意

対象者には、案内のはがきを送付します。令和6年3月31日までに特定健康診査や人間ドック、脳ドックなどを受ける予定がなく、みなし健診に同意していただける方は、はがき内の問診票と本人同意欄をご記入のうえ、記載された医療機関で受付時に提出してください。

尿検査情報が不足している場合には検査を受けていただくことがあります。その分の検査費用は掛かりません

郵便はがき

料金別納郵便

受診券番号: XXXXXXXXXX

このはがきは、定期受診の際にお持ちください。

重要なお知らせ

岩見沢市国民健康保険加入の皆様で、令和5年度岩見沢市集団健診や個別健診、脳ドック、特定健康診査を受診される予定の無い方を対象に送付しています。
上記、健診等を受診された方は行き違いとなりますのでご了承ください。
必ず中面をお読みください。お申し込みのうえ、必ず中面をお読みください。

お問い合わせ先
岩見沢市 医療年金課 国保係
北海道岩見沢市が丘1丁目1番1号
電話35-4192

①内容確認後、同意いただける場合はこちらを返却お願いします。
②裏面から開封し、内容をご確認ください。

ご提供をお願いする項目

- 血圧
- 尿検査
- 血液検査(脂質、糖質、肝機能)
- 身長
- 体重
- 腹囲

あなたの通院している

●●●● 内科クリニック

で受けていただけます。

想定される追加検査項目は、**尿検査**となります。追加検査がある場合の料金は市が負担します。

実施期限 **令和6年3月31日まで**

対象者 **岩見沢市 国民健康保険 被保険者**

同意していただける方は、裏面の問診票・同意書をご記入ください。

医療機関 記載欄

身 長	cm
体 重	kg
腹 囲	cm
尿検査	<input type="checkbox"/> あり() <input type="checkbox"/> なし
血液検査	<input type="checkbox"/> あり() <input type="checkbox"/> なし
検査症状	<input type="checkbox"/> あり() <input type="checkbox"/> なし
医師の判断(判定)	<input type="checkbox"/> 異常なし <input type="checkbox"/> 治療継続 <input type="checkbox"/> 変更検査 <input type="checkbox"/> 再保健指導
医師の別名	その他所長等 記入欄
医師の別名	健診等を実施した 医師の氏名

～医療機関に通院されている皆様へ～

みなし健診のお知らせ

治療中の検査結果(血圧や血液検査など)の
情報提供にご協力ください。

みなし健診とは、医療機関での検査結果を市に提供していただくことで、特定健康診査を受診したことになる制度です。医療機関で実施した「**血圧測定**」「**血液検査**」などの結果を情報提供していただくことにより、特定健康診査の受診率が上がり、国の交付金が増えるため、保険料上昇の抑制につながりますので、ご協力をお願いいたします。



通院していない方も自身の健康状態の確認のために 1年に1回特定健康診査を受診しましょう！

市の助成により、無料で受けられる`特定健康診査、は、通常の`診察、や`治療、とは異なるものです。特定健康診査を受ける場合は、市から交付する**無料受診券**を持参し、医療機関窓口で、事前に「特定健康診査を受けたい」と伝えてください。

なお、通常の診察や治療には、医療費が発生します。みなし健診に同意した場合や後日、無料受診券を持参した場合でも、診察や治療で実施した血液検査代などを`特定健康診査、とみなし、治療費を返金することはできません。

職場で健診を 受けている方はいませんか？

市は、国民健康保険に加入し、職場などで健診を受けた方に健診結果の提供をお願いしています。

提供していただくことで特定健康診査の受診率向上や健康の保持促進、国民健康保険料の上昇が抑制されることにつながりますので、ぜひ健診結果の提供にご協力ください。



もったいない！

3つの切りで食品ロスを削減

本来食べられる食品が廃棄されてしまう食品ロス。日本の食品ロスの量は年間約523万トンで、そのうちの半分近くが家庭から発生していると言われています。

食品ロスを減らすためには、家庭の中はもちろん、食品を買う時や外食の時にも「もったいない」を意識することが大切です。3つの「切り」を心がけ食品ロス削減に取り組みましょう。
問合せ先 廃棄物対策課 ☎35・4395



使い切り

- 買い物に行く前に冷蔵庫をチェック！献立を考えて使うものだけを買う
- すぐに使い切れない時は、冷蔵・冷凍保存し、最後まで使い切る

食べ切り

- 料理は食べ切れる量だけ作り、残さず食べる
- 余った料理はリメイクレシピでアレンジ！最後までおいしく食べ切る
- 外食時は食べ切れる分だけ注文する

水切り

- 生ごみの約8割は水分といわれており、ごみの重さを減らすだけでなく、匂いも軽減できるので、生ごみを出す前に「ぎゅっ」とひと絞りする



食品などを買う時は… てまえどり

購入してすぐ食べる場合に、販売期限（消費期限や賞味期限）が近付き商品棚の手前にある食品などを積極的に選ぶことが「てまえどり」です。
期限を過ぎて廃棄される食品ロスの軽減が期待できます。

さんまるいちまる 宴会などの時は… 3010運動

宴会の際、最初の30分と最後の10分は席を立たずに料理を楽しみ、出された料理を食べ切ろうというのが「3010運動」です。
乾杯前の「おいしく食べ切ろう！」やお開きの「食べ切りタイム」といった声掛けが効果的です。

こんなことも心掛けよう



今日から実践！リメイク料理



余った料理や食材、本来捨てられてしまう野菜の皮などを使ったりリメイク料理のエコクッキング普及レシピをごみ・環境総合案内所クリーンエコで配布しているほか、市ホームページに掲載しています。食品ロス削減につながるだけでなく、家計にも優しいレシピなので、ぜひ活用してください。

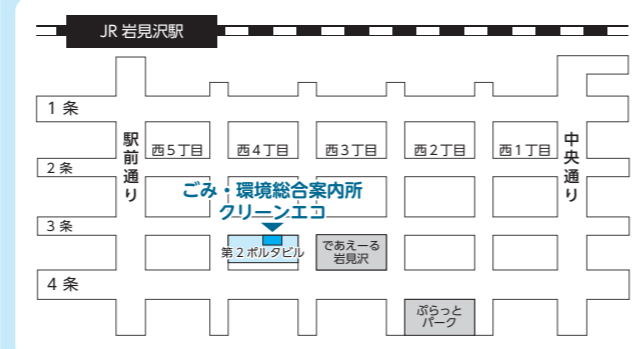


ID : 2781

岩見沢緑陵高等学校の生徒が考えた2つのエコクッキング普及レシピを紹介します！

ごみ・環境総合案内所 クリーンエコ

所在地 3西4 第2ポルタビル1階
開所日 火～日曜日（祝日・年末年始除く）
時間 午前10時～午後5時
電話 31-1153



たまねぎの皮茶

ごみじゃない！お茶にも出汁にもなる玉ねぎの皮

- 【材料】
- 玉ねぎの皮（茶色の皮） 3個分
 - 水またはお茶 500ml

- 【作り方】
- ① 玉ねぎの皮を水で3回ほどよく洗う
 - ② 2～3日乾燥させる
 - ③ 鍋に乾燥した玉ねぎの皮と水またはお茶500mlを入れ、中火で10分間煮る（出汁にする場合は水で煮る）
 - ④ 玉ねぎの皮を取り出し、煮汁を水またはお茶で2倍に割る

みかんピール

みかんの皮が、栄養満点の簡単おやつに！

- 【材料】
- みかんの皮 5個分
 - 上白糖 130g (65g × 2)
 - 水 150ml
 - グラニュー糖 お好み

- 【作り方】
- ① みかんの皮を1時間水に漬ける
 - ② 水が濁らなくなるまで洗う
 - ③ 洗ったみかんの皮を細く切る
 - ④ 鍋にみかんの皮、上白糖65g、水150mlを入れ、たまに混ぜながら中火で10分間煮る
 - ⑤ 残りの上白糖65gを入れ、水分が無くなるまで煮る
 - ⑥ 煮たみかんの皮をクッキングシートに並べ、お好みでグラニュー糖をまぶす

眠っている食品を活用しよう フードドライブ

家庭で余っている食品を集め、それらをまとめて必要としている団体などへ寄付をする活動が「フードドライブ」です。食品ロスの削減のほか、食品を必要としている方への支援にもつながりますので、まだ食べられるけれど、家にあっても食べないという食品があれば、ぜひお持ちください。

期間 毎月5日～11日（7日間）
実施場所 イオン岩見沢店1階食品レジ横（大和4-8）
寄贈先 こども食堂げんき（こども食堂げんきを通じ、必要としている団体へ提供）
受け付けできる食品 次の全てに該当するもの

- 未開封
- 賞味期限が記載され、残り期限が1カ月以上（お米は受け付け時点で精米から2カ月以内）
- 保存方法が要冷蔵・要冷凍ではない常温保存
- 製造者または販売者が表示されている
- 成分表示またはアレルギー表示がある



7日間でこれだけの食品が集まります皆さんの家庭に眠っている食品はありませんか？

【例】お米、お菓子、乾麺、缶詰、調味料、ジュース、インスタント食品、フリーズドライ食品、のり、粉ミルクなど
受け付けできない食品 生鮮食品、手作りの品、アルコール類（みりん・料理酒を除く）、冷凍食品、サプリメント、お米券などの金券類

職員数や給与、勤務条件など

令和5年4月1日現在（記載のあるものを除く）

市の職員数や給与、勤務条件などの状況をお知らせします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ先 職員課職員係 ☎ 35-4829

ID : 8938

職員数の状況

職員数は、事務事業の見直しや組織の再編、民間委託の活用など、業務の効率化を図りながら抑制に努めています。 各年4月1日現在

部 門	職 員 数 (人)		
	令和5年	令和4年	増減
一 般 行 政 部 門	402	405	△3
教 育 部 門	104	107	△3
公営企業等会計部門	611	614	△3
消 防 部 門	134	134	0
合 計	1,251	1,260	△9

※消防部門の職員は一部事務組合へ派遣。

職員の給与の状況

【人件費の状況】

人件費は、職員と特別職の給与、議員・各種委員報酬のほか、共済費の使用者負担分を含みます。

令和4年度普通会計決算

歳 出 額 (A)	49,378,412 千円
人 件 費 (B)	5,209,080 千円
人件費比率 (B / A)	10.5%
前年度の人件費比率	9.2%

特別職の給料、議員報酬

区分	給料月額
市 長	964,000 円
副市長	755,000 円

区分	報酬月額
議 長	470,000 円
副議長	415,000 円
議 員	384,000 円

一般行政職の初任給など

学歴別	大学卒	高校卒
初 任 給	185,200 円	154,600 円
平均給料月額	310,794 円	302,189 円
平均年齢	39.6 歳	39.8 歳

【職員の手当】

期末手当、勤勉手当の支給割合

支給月	期末	勤勉	計
6 月	1.200 月分	1.000 月分	2.200 月分
12 月	1.200 月分	1.000 月分	2.200 月分
合 計	2.400 月分	2.000 月分	4.400 月分

退職手当の支給割合

区分	勤続 20 年	勤続 25 年	勤続 35 年	最高限度額
自己都合	19.6695 月分	28.0395 月分	39.7575 月分	47.709 月分
勲奨、定年	24.586875 月分	33.27075 月分	47.709 月分	47.709 月分

その他の加算措置 定年前早期退職特例措置 2～20%加算

【その他の手当】

扶 養 手 当 子で月額 10,000 円、配偶者およびその他の扶養親族で月額 6,500 円など

通 勤 手 当 通勤距離が片道 2km 以上で、交通機関または交通用具利用者に支給

時 間 外 勤 務 手 当 正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給

住 居 手 当 借家、借間で家賃負担額に応じて月額 28,000 円まで

※このほかにも、管理職手当、寒冷地手当、地域手当、特殊勤務手当などがあります。

職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

【勤務時間】

勤務時間

1 日 : 7 時間 45 分 1 週間 : 38 時間 45 分

勤務時間の割り振り

始業 : 8 時 45 分 終業 : 17 時 30 分 休憩時間 : 60 分

休日

週休日 : 土・日曜日

休 日 : 国民の祝日と 12 月 29 日から翌年 1 月 3 日

【育児休業】

3 歳に満たない子を養育する場合に、職員の請求により、その子が 3 歳になるまで休業することができます。令和 4 年度の取得職員数は 26 人でした。

【休暇取得】

年次有給休暇 職員には、1 年につき 20 日間の年次有給休暇が与えられ、年内に使用しなかった休暇は、20 日間を限度に翌年へ繰り越すことができます。令和 4 年中の職員 1 人当たりの取得日数は 10.6 日でした

病気休暇 職員が負傷または疾病のため療養する必要があり、勤務しないことがやむを得ない場合に認められます。令和 4 年度の取得職員数は 54 人でした

介護休暇 職員が配偶者、父母などの介護をするため、勤務しないことが相当であると認められる場合に取得することができます。令和 4 年度の取得職員は 0 人でした

みんなのひろば

2月号の応募期間は、**12月1日から1月4日です**

参加者募集

0歳からの親子リズム教室
 ずむず体験会inクリスマス

内 手遊び、楽器を使ったリズム遊び、うたダンス、知育コーナー、オリジナル音源付き絵本読み聞かせなど、親子で楽しい時間を過ごしませんか

対 6カ月から4歳までの子どもと保護者

日 12月9日(土)
 午前11時から正午

所 生涯学習センターいわなび(4西1)

定 5組(申込順)

持 1千円

申 飲み物

問 前日までに、濱崎さ

んへ
 ☎ 090・2874・2710

無料
 シンポジウム「不登校をめぐる今、親・子どもを支える人の声、聞いてみませんか」

内 子どもと親を支える現場から、不登校と共に歩んだ経験から、をテーマとした講演と、質疑応答や意見交換を行うクロストーク

日 12月9日(土)
時 午後1時30分から3時30分

所 まなみーる市民会館(9西4)

講師 相馬契太さん(NPO 法人訪問と居場所 漂流教室)、未来の会

定 30人(申込順)

申 12月7日(木)までに、栗原さんへ
 ☎ 090・9514・0337

作品介绍

短歌

朝なさな点るごと咲くつゆ草の霧雨の日の藍はさらなり

中坪 幸子さん

かの歌は和泉式部が見え隠れわが母好める「北の螢」よ

後満枝さん

スーパーで懐古にかられ焼き芋の甘みほっこりレトロ口に浸る

竹中勝幸さん

窓を背に指定席なる車椅子一夜限りに夫旅立ちぬ

景浦代志江さん

川柳

月見井夜空の月を垣間見る

大林智美さん

活動の輪を広げませんか？

みんなのひろばで、サークル・団体の行事や会員募集の記事を掲載しませんか。

応募資格

岩見沢市在住、在勤、在学の方

応募方法

広報係に、催しやサークルなどの名称、内容、日時、場所、問合せなどを書いた原稿を持参してください。電話やファックス、Eメールなどでは受け付けできません

※応募は年度内4回まで。掲載は月1件、2カ月連続での掲載はできません。掲載は申込順となります。

応募・問合せ

秘書課広報係 ☎ 35-4793

詳しくは、市ホームページをご覧ください



ID:2729



「催し」「参加者募集」「会員募集」は、申し込み順に掲載します。紙面の都合上、応募のあったすべてを掲載できない場合があります。なお、開催日または申込期限が3月1日から4日のものは2月号での掲載となります。

情報ひろば

趣味	暮らし	仕事	税金	年金	福祉	健康	環境	農業	子ども	教育	芸術	レジャー	図書館	科学館	職員募集	その他
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	------	-----	-----	------	-----

内：内容 対：対象 日：期日・期間 時：時間 所：会場・場所 定：定員 ￥：料金 無料：料金無料
 方：申込・申請方法 持：持ち物・必要なもの 申：申込先 問：問合せ
 健ポ：健康ポイント対象事業

趣味・教養

市民園芸講座

【折り紙でバラをつくろう 初級】
 日 12月17日(日)
 講師 パラ園スタッフ
 定 15人(申込順)
 ￥ 無料
 持 筆記用具、折り紙
 【新春を迎える華やかアレンジメント】
 日 12月28日(木)
 講師 秋元千秋さん(フラワーデザイナー)
 定 40人(申込順)
 ￥ 3,500円(材料費。容器代込)
 持 筆記用具、持ち帰り用

赤十字安全法講習

【赤十字の心肺蘇生とAEDの講習(赤十字救急法基礎講習)】
 内 誰でもできる、AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生などの一次救命措置
 対 15歳以上
 日 1月20日(土)
 時 午前9時から午後3時

赤十字安全法講習

【赤十字の心肺蘇生とAEDの講習(赤十字救急法基礎講習)】
 内 誰でもできる、AED(自動体外式除細動器)を用いた心肺蘇生などの一次救命措置
 対 15歳以上
 日 1月20日(土)
 時 午前9時から午後3時

仕事

在宅業務(テレワーク)研修

【無料】
 内 中学生用の模擬試験採点など、パソコンを使ったデータ入力に関する研修会。研修終了後、希望者は在宅ワーカーとして登録します
 対 市内在住で、自宅にインターネット環境のあるパソコンをお持ちの方
 日 12月18日(月)から22日(金)(全5回)
 時 午前9時30分から午後0時30分
 所 新産業支援センター(有)

税金

住宅改修に伴う固定資産税(家屋)の減額制度

【耐震改修】
 内 令和6年3月末までに、次の要件を満たす住宅の改修工事を行った場合、翌年分に限り当該家屋の固定資産税を減額します
 申告期間 工事終了後3カ月以内
 【バリアフリー改修】
 内 令和6年3月末までに、経年経過した住宅で、65歳以上、要介護または要支援の認定を受けている、障がいのある、いずれかの方が居住し、工事費の自己負担額が50万円を超えるバリアフリー改修工事を行ったもの
 減額内容 床面積が1戸当たり100平方メートルを限度とし、当

23-4111(代表)	56-2001	45-2411	26-3296	46-2192	46-2311	31-0012
市役所	支所	支所	出張所	出張所	出張所	出張所
北村	沢向	朝日	美流	有明	有明	有明
札幌	札幌	札幌	札幌	札幌	札幌	札幌
支所	支所	支所	出張所	出張所	出張所	出張所
支所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所
出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所
出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所
出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所
出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所	出張所

暮らし

門松カード配布

【無料】
 内 玄関先で気軽に飾れる、門松カードを配布します。市ホームページからもダウンロードできます
 ID: 4386
 配布期間 12月1日(金)から28日(木)
 配布場所 市役所本庁、北村・栗沢両支所、幌向・朝日・美流渡・有明交流プラザの各サービスセンター、栗沢市民センター、来夢21、南コミュニティセンター、日の出コミュニティセンター、北ふれあいセンター、幌向総合コミュニティセンターほっとかん、市内の各郵便局



管理職向けセミナー

【無料】
 内 部下の活躍を支援する指導力・コミュニケーションの重要性
 対 アンガーマネジメントや部下の活躍を支援するコーチング、コミュニケーションスキルや管理職に求められるマインドなど
 管理職員
 日 1月16日(火)・23日(火)(全2回)
 時 午前9時30分から午後4時
 所 まなみーる市民会館(9)

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	12月8日(金)まで	12月16日(土)または17日(日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒	男子で中卒(卒業見込み含む)17歳未満	1月5日(金)まで	1次試験 1月13日(土) 2次試験 1月28日(日)

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部岩見沢地域事務所 (6西6) ☎ 23-5514

税金

住宅改修に伴う固定資産税(家屋)の減額制度

【耐震改修】
 内 令和6年3月末までに、次の要件を満たす住宅の改修工事を行った場合、翌年分に限り当該家屋の固定資産税を減額します
 申告期間 工事終了後3カ月以内
 【バリアフリー改修】
 内 令和6年3月末までに、経年経過した住宅で、65歳以上、要介護または要支援の認定を受けている、障がいのある、いずれかの方が居住し、工事費の自己負担額が50万円を超えるバリアフリー改修工事を行ったもの
 減額内容 床面積が1戸当たり100平方メートルを限度とし、当

趣味	暮らし	仕事	税金	年金	福祉	健康	環境	農業	子ども	教育	芸術	レジャー	図書館	科学館	職員募集	その他
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	------	-----	-----	------	-----

趣味
暮らし
仕事
税金
年金
福祉
健康
環境
農業
子ども
子育て
教育
芸術
レジャー
図書館
科学館
職員募集
その他

「省エネ改修」
 該家屋の3分の1を減額
 主な要件 平成26年4月1日以前に建てられた住宅で、工事費の自己負担額が60万円を超える窓の改修を伴う天井、壁、床の断熱改修工事（断熱改修工事の費用が50万円を超え、太陽光発電装置などの設置工事の費用と合わせた自己負担額が60万円を超える場合も含む）により現行の省エネ基準に適合していると証明されたもの
 減額内容 床面積が1戸当たり120平方メートルを限度とし、当該家屋の3分の1を減額
 問 税務課資産税係
 ☎ 35・4032



福祉

今月の手話
 「一緒に、共に」
 指先を前に向けた両手人差指を左右から引き寄せてつける



※出典、わたしたちの手話学習辞典1、全日本ろうあ連盟発行。
 問 福祉課障がい者福祉係
 ☎ 35・4112

健康

健康チェックの日
 脚の筋力、骨健康度、体組成、血圧などを測定し、その結果を基に保健師や管理栄養士がアドバイスします
 日 12月12日(火)・26日(火)
 時間 午前10時から午後5時

クチトレ・フォローアップ・レッスン
 目標を持ってクチトレを正しく使用し、効果をあげるためのレッスン
 日 12月21日(木)
 時間 午後1時30分から2時
 ※午後1時15分から30分の間

バスツアー健診

北海道対がん協会札幌がん検診センターで行うバスツアー健診です。詳しくは、広報いわみざわ5月号折り込みの健診ガイドブックをご覧ください
 日 12月19日(火)
 所 北海道対がん協会札幌がん検診センター(札幌市東区北26東14)
 申 問 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25・5540

※歯科相談は正午まで。
 所 いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)
 問 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25・5540

脳イキキ度チェック

神経心理機能テスト
 市内在住の65歳以上で次のいずれかに該当する方
 ●物忘れが気になる
 ●今まで好きだったことに興味・関心がなくなった
 日 12月25日(月)
 時間 午前10時から正午
 定 2人(申込順)
 所 申 問 12月21日(木)までに、岩見沢市地域包括支援センター(3西4 第2ポルタビル1階)へ ☎ 25・4649

お口いきいき教室

歯磨きや入れ歯の手入れ、口腔体操など、お口の健康に関する講話と実技
 対 介護保険の要支援1・2の認定を受けている方、または65歳以上で、次の項目に2つ以上該当する方
 ●半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 ●お茶や汁物などでむせることがある
 ●口の渇きが気になる
 ※申込後、ケアマネジャーとの相談が必要です。
 日 1月23日(火)、2月20日(火)、3月19日(火)(全3回)
 時間 午前10時から11時30分、午後2時から3時30分
 所 いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)

環境

サケの稚魚を飼育・放流してみませんか
 家庭でサケの稚魚を飼育し、放流に参加しませんか
 飼育数 1世帯あたり4から50匹(51匹以上の飼育を希望する場合はご相談ください)
 期間 12月中旬から飼育、4月上旬に放流
 定 20世帯(応募多数の場合は抽選)
 用意するもの 水槽、エアレーション
 ※餌は事務局で用意します。4匹の飼育は2リットルペットボトルでも可能です。
 申 問 12月15日(金)までに、幾春別川をよくする市民の会事務局(環境保全課内)へ ☎ 35・4387



子ども・子育て

母親学級
 5月・6月に出産予定の方
 日 12月6日(水)・13日(水)
 時間 午後1時から3時
 所 問 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25・5540

家庭教育指導者活用講座

「クリスマスコンサート」
 子育てを頑張っているママとパパに、音楽のプレゼント。クリスマスの名曲からクラシック、映画音楽まで、歌とピアノでお届けします
 日 12月20日(水)
 対 未就学児と保護者

2・3歳児教育学級

午前10時から11時30分
 生涯学習センターいわなび(4西1)
 演奏者 ソプラノ 黒沼美智子さん、ピアノ 井家陽子さん
 定 10組(申込順)
 申 問 前日までに、市教委生涯学習推進課学習活動支援係(4西3 であえーる岩見沢4階)へ ☎ 23・9236

教育

学校給食展
 学校給食や家庭での正しい食生活に関心を持ってもらうため、パネル展示や献立コンクール受賞作品の無料試食会を行います
 【パネル展示】
 日 12月9日(出)から15日(金)
 時間 午前9時から午後9時
 ※最終日は午後1時まで。
 【献立コンクール表彰式】
 日 12月9日(出)
 時間 午前10時30分
 【学校給食無料試食会】
 日 12月9日(出)
 時間 正午(午前10時30分から整理券配布)
 定 80人(先着順)
 ※アレルギー対応はしていません。
 【いずれも】
 所 有明交流プラザセンターホール(有明町南1)
 問 市教委学校給食課(緑が丘5) ☎ 22・4008

おしゃべりルーム 無料 健ポ

区分	日程	対象
とことこ 毎月第1・3金曜日	12月1日(金)・15日(金) 午前10時～11時30分	9カ月～1歳3カ月の第1子目の親子
ばぶばぶ 毎月第2・4金曜日	12月8日(金)・22日(金) 午後1時～2時30分	妊娠中～生後8カ月の第1子目の親子

会場・問合せ先 子育て総合支援センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 22-3337

乳幼児健康診査 無料 健ポ

区分	日程	対象
4・5か月児健康診査	12月19日(火)	個別に連絡します
8・9か月児健康診査	12月5日(火)	
1歳6か月児健康診査	12月14日(木)	

※1歳6か月児健康診査は、歯ブラシをお持ちください。また、健康診査終了後、希望者にフッ素塗布を行います。
 3歳児健康診査 12月20日(水) 個別に連絡します
 会場・問合せ先 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540

運動大好きな子集まれ！バールシユレ
 2歳から3歳の子どもと保護者
 日 12月20日(水)
 時間 午後1時30分から2時30分
 所 生涯学習センターいわなび(4西1)
 講師 辻本智也さん(スポーツクラブSLDI代表)
 問 市教委生涯学習推進課学習活動支援係(4西3 であえーる岩見沢4階) ☎ 23・9236

岩見沢育英会奨学生募集
 令和6年度に大学、高校などに進学(在学)する

趣味
暮らし
仕事
税金
年金
福祉
健康
環境
農業
子ども
子育て
教育
芸術
レジャー
図書館
科学館
職員募集
その他

芸術・文化

学生、生徒に奨学金を貸与します
 申込資格 次のすべてに該当する方

- 市民の子弟で、大学、専門学校、高等学校、高等専門学校などに学ぶ
- 学業成績、素行、健康状態が良好である
- 学資の支払いが困難である（他奨学制度との併用可）

- 採用予定数 10人程度（新規貸与月額）
- 【大学・専門学校】
国公立 3万円以内
私立 4万円以内
- 【高校・高等専門学校】
国公立 1万円以内
私立 1万2千円以内

絵画ホールからのお知らせ

【AFS企画「第2回 あさひ土の会展」】

日 12月8日(金)から19日(火)
 時 午前10時から午後6時
 (木曜日は午後1時30分から)

所 出展者 伊勢幸廣さん(志古呂焼)、あさひ土の会会員
 入館料 一般210円、高校・大学生150円、中学生以下無料
 所 絵画ホール(7西1)
 23・8700

**クリスマス
オカリナコンサート**

日 12月10日(日)

時 午後2時
 演奏者 斉藤かすみさん

所 無料(別途入館料必要)
 所 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
 25・6111

北海道教育大学の演奏会

【北海道教育大学右見沢校芸術・スポーツ文化学科 音楽文化専攻 定期演奏会】

音楽文化専攻の学生全員が参加する演奏会

日 12月13日(水)
 時 午後5時30分開場、6時開演

所 まなみーる市民会館(9西4)
 問 北海道教育大学右見沢校定期演奏会実行委員
 hokkyodai.iwa.music_teiens@yahoo.co.jp
 tocchiano.1.音と音心とのふれあい

日 12月20日(水)
 時 午後5時45分開場、6時開演

所 有明交流プラザセンターホール(有明町南1有明交流プラザ内)

問 北海道教育大学右見沢校声楽第二研究室(服部さん)
 32・0320
 【駅「1」男声合唱でXmas気分を！北海道教育大学右見沢校男声合唱団 Respiro del nord によるクリスマスソングをお楽しみください】

日 12月23日(土)
 時 1回目 午後1時30分開場、2時開演 2回目 午後4時30分開場、5時開演

有明交流プラザセンターホール(有明町南1有明交流プラザ内)

問 北海道教育大学右見沢校声楽第一研究室(大久保さん)
 okubo.mitsuya@hokkyodai.ac.jp

北海道教育大学の展示会
 大きな象の絵と小作品
 数点の油彩画展示

日 12月16日(土)から27日(水)
 時 午前10時30分から午後5時(正午から午後1時を除く。最終日は午後3時まで)

所 北海道教育大学右見沢校BOX(有明町南1有明交流プラザ内)
 35・1400

美術教育研究室展 作品発表・ワークショップ
 【初夢展】
 北海道教育大学右見沢校美術教育研究室内の成果発表会

日 1月5日(金)から18日(木)
 時 午前10時30分から午後5時

有明交流プラザセンターホール(有明町南1有明交流プラザ内)

問 北海道教育大学右見沢校BOX(有明町南1有明交流プラザ内)
 35・1400

【ふわヒカプロジェクト】
 大学生と一緒にカラフルなせっけんホルダーをつくろう

日 1月6日(土)・7日(日)
 時 午前10時30分から11時30分、午後1時から2時、午後2時30分から3時30分

所 有明交流プラザセンターホール(有明町南1有明交流プラザ内)

アート・コミュニケーション
 大学生と一緒にコミュニケーション
 ケーシヨンゲームで遊ぼう

日 1月8日(祝)
 時 午後1時から2時30分、午後3時から4時30分

**小学生歩くスキー
体験学習会**

日 1月6日(土)・9日(火)・11日(木)

時 午前10時から11時30分

所 東山公園陸上競技場(総合公園4)

回数にかかわらず300円(保険料)
 ※スキー板、ストック、靴は無料でお貸しします。
 申 12月22日(金)までに、各小学校に備え付けの申込用紙に必要事項を記入、押印し、保険料を添えて右見沢市スポーツ協会(会場内)へ
 23・8611

泳ぎ納め会

内 30分コースと1時間コースを設定し、泳力別に泳ぎます

対 18歳以上で50歳以上続けて泳げる方

日 12月17日(日)

時 午後0時45分から1時45分

所 市温水プール(9東2)
 ￥ 200円(別途入館料必要)
 方 当日、正午から午後0時30分まで会場受付
 問 右見沢水泳協会(早川さん)
 24・5525

インドア・ソフトテニス教室

日 2月12日(祝を除く、1月15日から3月25日までの毎週月曜日(全10回)

時 午前10時から正午

所 スポーツセンター(総合公園4)

定 初心者コース、初級・中級者コース 各10人(申込順)
 ￥ 申込少数の場合は中止。
 2千円(開講日に持参)

第3回 市民水泳教室

教室名(対象/定員)	日程・時間(祝日を除く)
初心者幼児教室(5・6歳/定員30人)	1月15日から毎週月曜日(全10回) 午後2時から3時
初心者1年生教室(小学1年生/定員30人)	1月15日から毎週月曜日(全10回) 午後3時から4時
初心者一般教室(高校生以上/定員30人)	1月10日から毎週水曜日(全10回) 午後6時30分から7時30分
初心者レディース教室(18歳以上の女性/定員30人)	1月15日から毎週月曜日(全10回) 午後1時から2時
初心者シニア教室(60歳以上/定員30人)	1月11日から毎週木曜日(全10回) 午後3時から4時
らくらくクロール教室(18歳以上/定員10人)	1月12日から毎週金曜日(全10回) 午後0時10分から1時10分
アクアビクス(18歳以上/定員50人)	1月15日から毎週月曜日(全10回) 午後7時から7時45分
	1月11日から毎週木曜日(全10回) 午後1時から1時45分
アクアアタック(18歳以上/定員30人)	1月11日から毎週木曜日(全10回) 午後7時から7時40分
はじめての水中運動(中高齢者/定員30人)	1月10日から毎週水曜日(全10回) 午後2時15分から3時
すいすい歩行(18歳以上/定員30人)	1月15日から毎週月曜日(全10回) 午後0時20分から1時
腰痛改善教室(18歳以上/定員30人)	1月12日から毎週金曜日(全10回) 午後3時から3時50分
対象 市内在住の方 受講料 無料(入館料は各自負担)	
会場・申込・問合せ先 印鑑を持参し、火曜日を除く12月1日(金)から15日(金)の正午から午後8時の間に、市温水プール(9東2)へ ☎23-6400	
※申込多数の場合は抽選。	

※別途会場使用料が必要。

持 テニスシューズ、ラケット
 申 12月24日(日)までに、ソフトテニス連盟(村上さん)へ
 25・1485

※悪天候により中止となる場合がございます。

歩くスキー教室 健ポ
 日 1月20日(土)
 時 午前9時30分

お申し出ください。

注意事項 ペットを連れての参加はできません
 申 12月19日(火)までに、市教委文化・スポーツ振興課スポーツ振興係(4西3)へ
 35・5129

※貸しスキーが若干あります。希望する方は申込時に

※電話受付のみ。

市民スキー・スノーボード大会

日 1月28日(日)
 「スキー大回転、スノーボード大回転」

時 午前8時50分受付、11時競技開始

所 萩の山市民スキー場(上志文町452)

【クロスカントリー】

時 午前8時50分受付、競技開始時間は受付時に発表

所 東山公園陸上競技場(総合公園4)

※障がいのある方も参加できます。

【いづれも】

￥ 1千500円(当日、会場で)

申 12月1日(金)から1月5日(金)までの月・水・金曜日の午前10時から午後3時の間に、岩見沢スキー連盟(上志文町452)へ

☎ 44・2119

絵本の読み聞かせ

【北村学習交流館】

日 12月2日(土)
 時 午前10時30分

問 北村学習交流館

【市立図書館】

日 12月13日(水)・16日(土)・27日(水)

時 午前10時30分

※16日(土)は午前11時から。

問 市立図書館

【来夢21図書館】

日 12月23日(土)

時 午前11時

問 来夢21図書館

【子ども向け】

【プチバンピ⑦】

日 12月9日(土)

時 午後2時

問 市立図書館

図書館シアター

【子ども向け】

【プチバンピ⑦】

日 12月9日(土)

時 午後2時

問 市立図書館

【一般向け】

【すばらしき世界】

日 12月10日(日)

時 午後1時

問 来夢21図書館

巡回パネル展「岩見沢の歴史展」

【世界で一番しあわせな食堂】

日 12月23日(土)

時 午後2時

問 市立図書館

火曜落語上映会

【百年目/焼き塩】

日 12月12日(火)

時 午前11時

問 市立図書館

来夢21まるごとクリスマス

日 12月16日(土)

時 午前10時

【おはなしまめの木のお話会】

【栗沢小学校金管バンド演奏会】

時 午前11時

【クリスマス上映会】

時 午後1時

【ワークショップでサンタのやじろべえを作ろう】

時 午後2時30分から3時30分

申 12月1日(金)から来夢21図書館で

【いづれも】

所 来夢21図書館

展 12月12日(火)から1月31日(水)

時 午前10時から午後7時(土・日曜日は午後5時30分まで)

問 市立図書館

【子ども子育て】

【教育】

【文化】

【芸術】

【スポーツ】

【図書館】

【科学館】

【職員募集】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

12月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

□は休館日です。
 第一小学校図書館は日曜日でも休館します。

市立図書館 (春日町2)	☎ 22-4236
第一小学校図書館 (緑町3)	☎ 22-0401
北村学習交流館 (北村赤川593)	☎ 56-2553
来夢21図書館 (栗沢町南本町41)	☎ 45-2105

その他

令和6年新年交礼会

日 1月4日(木)

時 午後5時

所 北海道グリーンランドホテルサンプラザ(4東1) 2千円

ご厚志ありがとうございました

【いづれも】

生理の貧困対策事業に

金山由紀さん(美唄市)

上美唄町、田仲伸子さん(日の出町3)

芸術文化・スポーツの振興事業に

粕谷賢悦さん(6東12)、

加藤菊枝さん(春日町2)、

加藤美香子さん(江別市大麻西町)、

株式会社印刷(上幌向町559)、

小川有積さん(緑が丘3)

地域の健康増進事業に

明治安田生命保険相互

会社(札幌市中央区北5西6)

【その他】

【その他】

【その他】

申 12月1日(金)から15日(金)の間に、市役所本庁、北村・栗沢両支所、有明交流プラザサービスセンター、JAWAいわみざわ本所(2西1)、岩見沢商工会議所(1西1)、いわみざわ商工会(栗沢町本町11)、いわみざわ商工会北村支所(北村赤川586)、IHK(4西4)へ

問 新年交礼会実行委員会(秘書課秘書係内)

☎ 35・4785

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

【その他】

納付が困難な場合は 早めに相談！

税金は、市の公共サービスに欠かせない貴重な財源です。市民の皆さんの多くは納期限までに納めています。が、さまざまな事情で納期限までに納付できない方もいます。

市は、納期限までの納付が難しい特別な事情がある方に対し、通常の開庁時のほかに、毎月最終の木・日曜日に夜間・休日相談窓口を設けて相談を受けています。納税で困ったときは、早めにご相談ください。

問合先 税務課納税係 ☎ 35-4036

税金を納めないと…

●督促状などの文書の送付

納期限までに納付されなかった場合、督促状などの文書を送付します。これらの文書が届いたら必ず確認し、納付が難しい特別な事情がある場合はご相談ください。

●財産調査

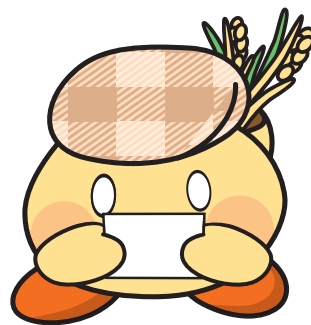
督促状の送付と同時に、財産調査を行います。勤務先や取引先、金融機関などに連絡したり、照会文書を送付したりします。財産とは、預貯金・給与・生命保険・売掛金などの債権や、物品などの動産、土地・建物などの不動産などの総称です。

●差押予告の送付

督促状が届いた後も納付や相談がない場合、差押予告を送付します。差押予告が届いてもなお納付や相談がない場合、強制的に財産を差し押さえます。

●財産の差し押さえ

差し押さえを行う時に勤務先や取引先、金融機関などに税金の滞納があることを知らせたり、突然自宅や会社などを搜索したりすることがあります。



相談が大事

相談がないと、本人の事情を市が把握できません。特別な事情で納期限までの納付が難しくなってしまった場合、相談の中で完納までの道筋を立てていきますが、相談がなければ対応することができず、法律に基づき差し押さえを行うこととなります。

早めの相談が、解決への一番の近道です。

12月は納税推進強化月間！ 夜間相談窓口を増設します

日程 12月12日(火)・13日(水)・14日(木)

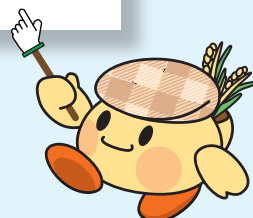
時間 午後5時30分～8時

区分	相談窓口	窓口番号
市税	税務課納税係	8番
国民健康保険料	医療年金課保険料収納係	6番
後期高齢者医療保険料		
介護保険料	高齢介護課介護保険係	11番

毎月の夜間・休日相談窓口の日程は、折り込みのいきいきナビで確認してください

相談の際にあると便利！

- 給与明細、年金通知書など
収入がわかるもの
- 預金通帳





岩見沢市
開庁140年
市制施行80周年
見守り、歴史、未来、つながり。

受け継がれる^{おも}想い

岩見沢は今年、開庁140年、市制施行80周年を迎えます。これを記念し、岩見沢のこれまでのあゆみや岩見沢に関わりの深い人、出来事などを紹介します。

第9回 農業の歩み

開拓当初は自給自足を目指し雑穀や麦が栽培され、明治19年ごろから稲の試作が広まりました。寒さに強い優良品種の開発や栽培方法の改良に加え、明治35年の土功組合法の施行が造田の追い風となり、同年に川向土功組合が結成、現在の稔町から西川町にかけて用水路が整備された

ほか、各地の水利組合や土功組合が灌漑設備の整備維持に努めました。中でも、大正11年認可の北海土功組合が昭和5年に完成させた用水路は、現在の赤平市から南幌町まで延長約80キロメートルにおよび、市内を含む当時約10,000ヘクタールの農地を灌漑し、今日の米どころ誕生の礎となりました。また、北村、栗沢を中心に畑作経営を補うための酪農業が広まり、綿羊など副業としての畜産も盛んに行われました。

戦後は食糧増産を目的に農地開発が進められ、石狩川流域の広大な泥炭地は、明渠・暗渠による排水、索道や軌道を駆使した客土で水田へと変わりました。また大型機械の導入にあわせて圃場整備も進み、より効率的な生産が行われるようになりました。

幾度もの風水害や冷害を克服し、稲作を中心に発展した農業は、昭和45年からの米の生産調整と転作奨励、さらに対外的な農産物市場の開放により転換期を迎えました。そこで良質な米の生産を目指し、各地にライスセンターが整備されたほか、米に代わる小麦や大豆、玉ねぎなどの野菜、飼料作物、花卉など、多様な農産物を生産する経営形態へと変化していきました。

近年では、農家戸数や農業従事者の減少、消費者ニーズの多様化、温暖化を起因とした気象変動などの課題に的確に対応するため、輪作による生産性の向上、農業経営の法人化、農作業の効率化・省力化、コスト縮減に向けたスマート農業機器の活用など、持続可能な農業への取り組みが続いています。



索道客土
(昭和44年 大願地区)



自協ライスセンター竣工
(昭和43年)

人の動き (令和5年10月31日現在)

●住民基本台帳	人口	男	35,349人	(前月比 - 39)
		女	40,356人	(前月比 - 74)
	総数		75,705人	(前月比 - 113)
	世帯数		40,825世帯	(前月比 - 60)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号

☎ 0126-23-4111 (代表) FAX 0126-23-9977

ホームページ

<https://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>



X (旧 Twitter)



Facebook



Instagram



LINE

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係

広報 クイズ

プレゼント

正解者の中から抽選で10人に図書カード500円分をプレゼント

問題

年齢とともに心身の働きが弱くなり、手助けが必要となるフレイルは、バランスの良い食生活や適度な□□で予防しましょう。
□に当てはまる言葉をお答えください。

締め切り 12月20日(水)(必着)

応募方法

はがき(送付先左記)、市ホームページのフォーム、ファックス(0126-23-7731)、Eメール(pr@city.iwamizawa.lg.jp)で、●クイズの答え●住所●氏名●年齢●電話番号●広報紙に関するご意見・ご要望を必ず記入し、総務部秘書課広報係へ。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。11月号の正解は2でした。



夜間・休日の医療は岩見沢市医師会の協力により支えられています。

1 金	山根愛美 & 大倉芽衣二人展「flower be in my heart」 11月号 P21 おしゃべりルームとことこ P19 弁護士による法律相談 ナビ
2 土	当番医 内科系：石川内科循環器クリニック (4西7) ☎33-5005 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188 こども読書会 11月号 P22 絵本の読み聞かせ P22
3 日	当番医 内科系：海老原医院 (日の出1) ☎23-3000 外科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 小児科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 献血 ナビ
4 月	特別企画展「宮地明人展」 11月号 P21 ログホテルメープルロッジの休館 11月号 P21 行政相談委員による行政相談 ナビ
5 火	8・9か月児健康診査 P19
6 水	母親学級 P19
7 木	
8 金	おしゃべりルームばぶばぶ P19 AFS企画「第2回 あさひ土の会展」 P20
9 土	当番医 内科系：中央医院 (6西6) ☎22-0472 外科系：岩見沢脳神経外科 (8西19) ☎20-1001 学校給食展 P19 図書館シアター「プチバンピ⑦」 P22
10 日	当番医 内科系：得地内科医院 (3西6) ☎23-1515 外科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 小児科系：さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20-0310 「こども食堂にて」映画上映会 11月号 P20 マイナンバーカード関係手続きの休日窓口 P16 クリスマスオカリナコンサート P20 図書館シアター「すばらしき世界」 P22
11 月	
12 火	健康チェックの日 P18 巡回パネル展「岩見沢の歴史展」 P22 火曜落語 上映会「百年目」「焼き塩」 P22 納税推進強化月間の夜間相談窓口 P23 家事相談 ナビ 行政相談委員による行政相談 ナビ
13 水	母親学級 P19 北海道教育大学岩見沢校芸術・スポーツ文化学科 音楽文化専攻 定期演奏会 P20 絵本の読み聞かせ P22
14 木	1歳6か月児健康診査 P19 人権困りごと相談 ナビ
15 金	おしゃべりルームとことこ P19 弁護士による法律相談 ナビ
16 土	当番医 内科系：石塚内科医院 (5東11) ☎22-1718 外科系：ごうだ整形外科 (大和3-9) ☎32-5050 特別企画展「宮地明人展」アーティストトーク 11月号 P21 笹谷鯨太個展「Elephant in the room」 P20 絵本の読み聞かせ P22 来夢21 まるごとクリスマス P22
17 日	当番医 内科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 外科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 小児科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 市民園芸講座「折り紙でバラをつくろう 初級」 P16 泳ぎ納め会 P21
18 月	在宅業務 (テレワーク) 研修 P17 行政相談委員による行政相談 ナビ

19 火	バスツアー健診 P18 4・5か月児健康診査 P19
20 水	マイナンバーカード関係手続きの夜間窓口 P16 家庭教育指導者活用講座「クリスマスコンサート」 P19 2・3歳児教育学級「運動大好きな子集まれ!バルシューレ」 P19 3歳児健康診査 P19 Tocchiamo! ~音と音、心と心のふれあい~ P20 税理士による税の相談 ナビ
21 木	クチトレ・フォローアップ・レッスン P18 精神科医による心の健康相談 ナビ 市税、国保料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付相談 ナビ
22 金	おしゃべりルームばぶばぶ P19
23 土	当番医 内科系：かない内科消化器クリニック (2西7) ☎22-0768 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188 駅コン! 男声合唱で Xmas P20 絵本の読み聞かせ P22 図書館シアター「世界で一番しあわせな食堂」 P22
24 日	当番医 内科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 外科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 小児科系：ふじねクリニック (7東6) ☎35-5617 市税、国保料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金、下水道使用料の納付相談 ナビ
25 月	脳イキイキ度チェック P18
26 火	健康チェックの日 P18 家事相談 ナビ
27 水	絵本の読み聞かせ P22 家庭生活相談 ナビ
28 木	市民園芸講座「新春を迎える華やかアレンジメント」 P16 行政相談委員による行政相談 ナビ 社会保険労務士による労働相談 ナビ 献血 ナビ
29 金	歯科および夜間急病を含む、年末年始 (12月30日から1月3日) の当番医は次のとおりです。 ※ 12月31日から1月3日まで夜間急病センターはお休みです。 歯科の診療時間 午前9時～午後5時
30 土	当番医 内科系：はくま内科呼吸器内科 (7東6) ☎31-5030 外科系：かまだクリニック (3西4) ☎24-8910 歯科：谷本歯科医院 (3東2) ☎24-0513
31 日	当番医 内科系：おなかのクリニック (9東1) ☎25-5505 外科系：倉増整形外科 (2西7) ☎22-0288 小児科系：出口小児科医院 (7西5) ☎22-3570 歯科：青野歯科医院 (2西4) ☎22-0474 夜間急病：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650
1/1 月	当番医 内科系：東町ファミリークリニック (東町1-8) ☎24-5771 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188 歯科：一条通り歯科医院 (1西4) ☎32-0577 夜間急病：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650
1/2 火	当番医 内科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 外科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 小児科系：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650 歯科：館山歯科医院 (志文町352) ☎23-8049 夜間急病：岩見沢市立総合病院 (9西7) ☎22-1650
1/3 水	当番医 内科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 外科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 歯科：勝木歯科 (北3西11) ☎24-8177 夜間急病：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 献血
1/4 木	新年交礼会 P22 献血
1/5 金	初夢展 P20 おしゃべりルームとことこ 弁護士による法律相談

**救急車の
適正利用に
ご協力を**

【こんなときは、すぐに119番】
●ろれつがまわらない ●突然のしびれ ●呼吸困難
【こんなとき、本当に救急車が必要ですか?】
●病院が分からない ●入院予定日だから ●早く診察できる

全国版救急受診アプリ
Q助
ご利用ください

夜間急病センター 診療時間 午後6時～午前0時(土・日曜日、祝日を問わず)
(10西3) ☎25-3000 診療科目 内科・小児科 (その他の科目はご相談ください)
新型コロナウイルス感染症の検査は実施していません。また、発熱症状がある方で受診を希望する場合は、事前に電話連絡してください

いきいきナビ

岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎25-5540

子育て総合支援センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎22-3337

健ポ…健康ポイント対象事業

各種予防接種 接種料は無料

区分	対象	指定医療機関名
百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ 4種混合ワクチン	生後2カ月～90カ月未満児で、3種混合、ポリオ(生・不活化)ワクチンを1度も受けたことのない子	●あくつこどもクリニック(10西4) ☎33-8000 ●心と体の小児科 ふじねクリニック(7東6) ☎35-5617 ●さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20-0310 ●出口小児科医院(7西5) ☎22-3570 ●岩見沢市立総合病院(小児科)(9西7) ☎22-1650
麻しん・風しん 混合ワクチン 麻しんワクチン 風しんワクチン	1期…生後12カ月～24カ月未満児 2期…就学前1年間にある子	
BCG	1歳未満児	
標準的な接種期間は生後5カ月～8カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
水痘(水ぼうそう)	生後12カ月～36カ月未満児	
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
8月上旬に案内書を送付しています。案内書が届かない場合は、岩見沢保健センターへ連絡してください		
ヒブ	生後2カ月～5歳未満児	
小児肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児	
日本脳炎	1期：生後6カ月～90カ月未満児	
標準的な接種期間は、1期3歳から4歳です。		
B型肝炎	1歳未満児	
標準的な接種期間は生後2カ月～9カ月未満です。できるだけこの期間に受けましょう		
ロタウイルス	生後6週～24週0日後または32週0日後までの子(接種するワクチンの種類によって異なります)	
初回接種は生後2カ月～14週6日後までに開始しましょう		
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	
子宮頸がん予防ワクチンの対象者のうち、中学1年生の方には5月に案内書を送付しています。その他の学年の方には、既に案内書を送付していますので、案内書が届かない場合は、岩見沢保健センターへ連絡してください		

予防接種における未満児とは、誕生日の前日までのお子さんのことです

- ◆各指定医療機関によって、接種日時が異なりますので、必ず確認してください
- ◆他市町村で予防接種を受ける場合は、依頼書が必要ですので、必ず岩見沢保健センターへ連絡してください

子宮がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 健ポ

区分	対象	日程	場所
子宮がん検診	20歳以上	毎週火曜日	市民健康センター
乳がん検診	30歳以上	毎週月・金曜日	市立総合病院(マンモグラフィー) 市民健康センター(問診)

負担金 500円

※国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者、生活保護・市民税非課税世帯の方は無料。申込・問合先 受診を希望する日の3週間前までに岩見沢保健センターへ

献血にご協力を

健ポ

※400mlの血液が不足していますので、400mlの献血にご協力をお願いします。

12月3日(日)	9:30～12:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	14:00～16:00	
28日(木)	13:00～16:00	

健康一口メモ

脂質異常症と腎臓

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症と言います。脂質の異常には、LDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪の血中濃度の異常があり、これらはいずれも動脈硬化と深く関連します。

コレステロールは身体のエネルギー源として使われ、生体維持に欠かせないものの一つですが、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が多すぎる状態が続くと、脂肪が血管の壁にたまって動脈硬化を引き起こし、全身の血管を傷つけて脳梗塞や心疾患だけでなく、腎臓の血管も傷つけて慢性腎臓病(CKD)を引き起こす原因にもなります。特にLDLコレステロールは単独でも強力に動脈硬化を進行させるため、メタボリックシンドロームの有無に関係なく注意する必要があります。また、無くなって値が低くなりすぎても動脈硬化が進むので、適正な状態を維持することが大切です。

脂質異常症の治療には食事療法と運動療法が効果的と言われています。まずは酒、油もの、糖質の取り過ぎを控えることが大切です。また肉の脂身などに含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロールを高くする要因として考えられています。

また、ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動は適正体重の維持だけでなくHDLコレステロールの改善を期待できると言われています。

市で行っている特定健診の有所見者数の1位が高血糖、2位が高血圧、3位が脂質異常です。健康診断を受けるなどして、定期的に自分の体調を把握・管理しましょう。

次回予告 腎臓をいたわる生活のポイント

各種相談 相談は全て無料

日常生活に関する相談

◆弁護士による法律相談

- 12月1日(金)・15日(金)
市役所本庁相談室2-2(1日10人まで)
各相談日の1週間前から前日正午までの間に、市民連携室市民相談・交通防犯係(☎35-4269)へ電話予約が必要

- 祝日を除く、毎週水・金曜日
南空知法律相談センター(有明町南1有明交流プラザ2階) ☎33-8373
前日の午後4時までに電話予約が必要

◆行政相談委員による行政相談

- 国の行政に対するの苦情・意見について
●12月4日(月)・18日(月) 午後1時～3時
市役所本庁相談室2-2

- 12月12日(火) 午後1時～3時
栗沢市民センター(栗沢町北本町168)

- 12月28日(木) 午後1時～3時
北村支所(北村赤川593)

◆社会保険労務士による労働相談

- 賃金、労働時間、解雇、労災補償について
●12月28日(木) 午後1時～3時
市役所本庁相談室2-2

◆家事相談

- 離婚、相続など家庭内の問題について
●12月12日(火) 午前10時～午後3時
市役所本庁相談室2-2

- 12月26日(火) 午前10時～午後3時
消費者センター(4西3 であえーる岩見沢4階) ☎23-7987

◆家庭生活相談

夫婦生活や子育て、人間関係の悩みや生き方について

- 祝日を除く毎週月・水(第4週は除く)・金曜日
午前10時～午後3時
生涯学習センターいわなび(4西1) ☎23-8982
電話相談または面談。面談は予約が必要

- 12月27日(水) 午前10時～午後3時
市役所本庁相談室2-2

◆人権困りごと相談

嫌がらせ、不当な扱いなど人権について

- 12月14日(木) 午後1時～3時
市役所本庁相談室2-2

◆消費生活専門相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後5時
消費者センター(4西3 であえーる岩見沢4階) ☎23-7987

◆緑化相談員による花と木と緑の相談

- 月・金曜日を除く毎日
午前9時～午後4時
室内公園色彩館(いわみざわ公園内) ☎25-6111

◆税理士による税の相談

所得税、相続税など主に国税について

- 12月20日(水) 午後1時～3時
市役所本庁相談室2-2

◆市税、国保料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金、下水道使用料の納付相談

- 12月21日(木) 午後5時30分～8時
●12月24日(日) 午前9時～正午
※水道料金、下水道使用料は、日曜日のみ。

◆中高年齢者の職業相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前10時～午後5時
シルバー人材センター(5西3) ☎24-4255

◆健康に関する相談 健ポ

◆保健師による健康相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後5時30分
岩見沢保健センター

◆栄養士・歯科衛生士による相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後4時30分
岩見沢保健センター
事前に電話で申し込んでください

◆精神科医による心の健康相談

- 12月21日(木) 午後1時～3時
岩見沢保健所(8西5) ☎20-0122
前日の正午までに電話予約が必要

◆子ども・子育てに関する相談

◆子育て相談

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後5時30分
子育て総合支援センター

◆子どもの悩みごと相談 健ポ

- 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時～午後4時30分(児童館は午前10時30分～午後5時)
青少年センター(☎33-3333)
教育研究所(☎22-4412)
各児童館

市政に関する相談や要望、苦情などは市職員が毎日受け付けています。市民連携室市民相談・交通防犯係(☎35-4269)、各支所(北村☎56-2001、栗沢☎45-2411)までお問い合わせください。