

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・ヒブ 5 種混合ワクチン	生後 2 カ月～ 90 カ月未満児で、4 種混合、ヒブワクチンを 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
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、4 種混合ワクチンを受けたことのある子	
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	
2 期の対象者には、4 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		
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 歳未満児でヒブワクチンを受けたことのある子	
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		
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	
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。案内書が届かない場合や転入・紛失した方は、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こどものことです

- ◆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電話または市ホームページから予約



ID：3737

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。

7 月 5 日(金)	9：30 ～ 11：30	札幌方面岩見沢警察署（10 東 2）
	13：00 ～ 13：45	空知農業会館（5 西 5）
	14：15 ～ 15：00	岩見沢地方合同庁舎（5 東 15）
	15：30 ～ 16：30	トライアル岩見沢店（東町 678）
7 日(日)	9：30 ～ 12：30	大和タウンプラザ（大和 1-9）
	14：00 ～ 16：00	

健康一口メモ

減塩レシピ

現在の日本人の食事摂取基準では、1 日の塩分摂取量の目標が男性で 7.5 グラム未満、女性で 6.5 グラム未満とされています。しかし、岩見沢市の平均は男性で 11.4 グラム、女性で 9.8 グラムと目標を大きく上回っています（令和元年度健康と生活に関する意識調査）。今回紹介する減塩レシピを参考に、おいしく減塩してみましょう。

【お豆ごろごろマリネ】
作り方

- ① 枝豆を解凍して、さやから出す
- ② ニンジンとセロリを 1 センチメートル角に切り、ニンジンはさっと茹でる。玉ねぎを粗みじんに切り、水にさらす
- ③ 器に★の材料を入れ、よく混ぜる
- ④ ③の中に、①②と大豆を入れ、2 時間から 1 日漬ける

《ポイント》

酢の酸味やオリーブオイル、セロリなど、香りの強い食材を使用することで、少ない塩分でもおいしくすることができます。また、枝豆と大豆に多く含まれるカリウムと食物繊維には、塩分を体外に排出する働きがあるため、積極的に取ることをお勧めします。

材料（4 人分）
冷凍枝豆（さや付き） 50g
大豆（水煮） 100g
お好みの野菜 100g
（今回はニンジン、セロリ、玉ねぎを使用）
★酢 大さじ 2
★オリーブオイル 大さじ 2
★塩 小さじ 1/3
★コショウ 少々

次回予告　減塩メニュー

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

- 7 月 5 日(金)・19 日(金)、8 月 2 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

国の行政に対しての苦情・意見について

- 7 月 1 日(月)　午後 1 時～ 3 時
市役所本庁相談室 2-2
- 7 月 9 日(火)　午後 1 時～ 3 時
栗沢市民センター（栗沢町北本町 168）
- 7 月 25 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

- 7 月 25 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

- 7 月 9 日(火)　午前 10 時～午後 3 時
市役所本庁相談室 2-2

- 7 月 23 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・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

- 7 月 24 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

- 7 月 11 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（受け付けは午後 4 時 30 分まで）
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

- 7 月 17 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

- 7 月 25 日(木)　午後 5 時 30 分～ 8 時
- 7 月 28 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

- 今月はありません

👨‍👩‍👧‍👦 こども・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
こども家庭センター

👨‍👩‍👧‍👦 子どもの悩みごと相談👨‍👩‍👧‍👦

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

市政に関する要望や意見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