2024
11
NOVEMBER

広報いわみざわ

特集

岩見沢郷土科学館に行ってみよう！

主な内容

安心して受診できるように
女性に対する暴力をなくす運動
岩見沢地方高等職業訓練校
令和６年度市政功労者
在宅医療を知っていますか？
冬に備える
いわ☆ぴかで火災発生
みんなのひろば・情報ひろば

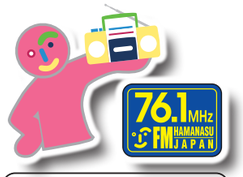
今月の表紙

映し出されたきれいな星空。岩見沢にもプラネタリウムがあるのを知っていますか？今月は、プラネタリウムを備え、一部展示をリニューアルした郷土科学館の魅力を紹介します

展示を一部リニューアル！

歴史と風土の旅

岩見沢郷土科学館に行ってみよう！



岩見沢の自然や歴史に関する資料を数多く収蔵している郷土科学館。「知っているけど行ったことがない」という方も多いのではないでしょうか。今月号は、展示を一部リニューアルし、より魅力的になった郷土科学館を紹介します。

問合先　郷土科学館（いわみざわ公園内）　☎ 23-7170

市職員が出演して説明します
11 月 8 日㈮
午後 5 時 40 分

神田学芸員がご案内！

岩見沢の歴史にもっと親しんでもらえるよう、1 階の展示スペースをリニューアルしました！今回はその一部を中心に紹介していきます！

開墾の風景

旧北村農業資料館に展示されていた〝北村の移住と開拓〟の一部で、大正期の生活と農作業をイメージして作られています。

開墾当初は人力で木を切り倒し、笹などの草を刈り、切り株を残したまま土を耕して畑を作っていましたが、明治 30 年代後半になると馬が広く利用されるようになり、開墾に大きく貢献しました。馬は、山で切り出した木材や農地を改良するための土、雪などの運搬もこなし、自動車が普及するまで産業・生活の多くの場面で活躍しました。

ドドーンと大迫力！よく見るとかわいい顔をしていると思いませんか？

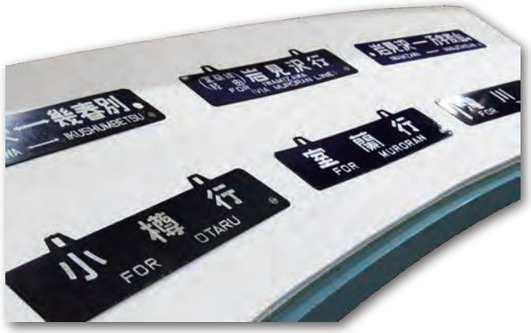
農業の歩み

展示されている荷車は、栗沢町で大正から昭和 30 年代まで使われたものです。上に乗った俵は再現品ですが、箕（み）や筵（むしろ）は実際に農作業で使われていました。

岩見沢では明治 19 年ごろから稲の試作が始まり、稲の品種改良や栽培方法の改良、かんがい設備の整備によって米作りが広がりました。戦後は泥炭地で大規模な排水･客土が行われたほか、機械化に対応した圃（ほ）場整備が進み、現在の田園風景が形作られていきました。

また、岩見沢では果樹・野菜栽培も行われ、大根を夕張方面へ売り出したほか、大正末期にはナスやキュウリ、トマトなどを馬車に載せて深夜に江別へ出発し、朝市で販売したという記録が残っています。

稲を育てることで米が採れるだけでなく、俵や靴、縄の材料となる稲わらを手に入れることができました



鉄道の延伸

明治 15 年、石炭輸送の手段として幌内（三笠）と手宮（小樽）を結ぶ鉄道が開通しました。明治 24 年には岩見沢から砂川・歌志内まで鉄道が伸び、明治 25 年には岩見沢と輪西（室蘭）を結ぶ室蘭線が、大正 3 年には万字線が開通し、岩見沢は空知各地から小樽や室蘭へ石炭を輸送する中継地として発展していきました。

鉄道のまち

駅業務や貨車入れ替え、機関車の運転、設備点検や車両整備など、とても多くの人が鉄道関係の仕事に従事し、昭和 35 年ごろの岩見沢では 500 人を超える駅職員が勤務していました。

信号保安係携帯かばん

いずれも鉄道に関わる仕事をしていた方から寄贈していただいたものです

郷土科学館あれこれ

開館時間

午前９時 30 分～午後５時
（火曜日は午後１時 30 分から）

休館日

- 祝日の翌日を除く毎週月曜日
- 12 月 29 日から１月３日

入館料

一般	310 円
高校生	210 円
小・中学生	100 円
未就学児	無料

プラネタリウム観覧料

一般	210 円
高校生	150 円
小・中学生	100 円
未就学児	無料

マスコットキャラクター

岩見沢の森に住むキタキツネの男の子。趣味はまち探検。好きな食べ物はななつぼしのおにぎり

物知りなくまのおじいさん。趣味は天体観測。好きな食べ物は岩見沢の菜の花から採れたはちみつと、キタノカオリを使ったあんぱん。肩に乗っているのはいたずら好きの鳩〝ぽっぽ〟

〝文化の日〟郷土科学館無料開放

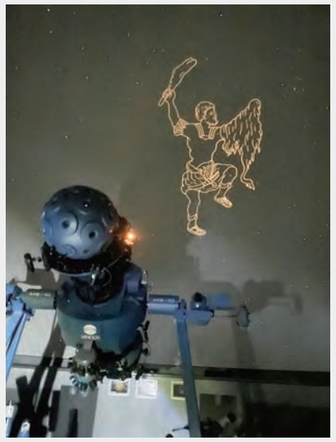
11 月３日㈷は入館料・プラネタリウム観覧料が無料！クイズラリーなどのイベントも開催します！詳しくは、広報いわみざわ 10 月号をご覧ください

昔の遊びコーナー

プラネタリウム

光学式プラネタリウムとデジタルプラネタリウムを併用し、四季折々の星と星座やギリシャ神話のアニメーションを上映しています。

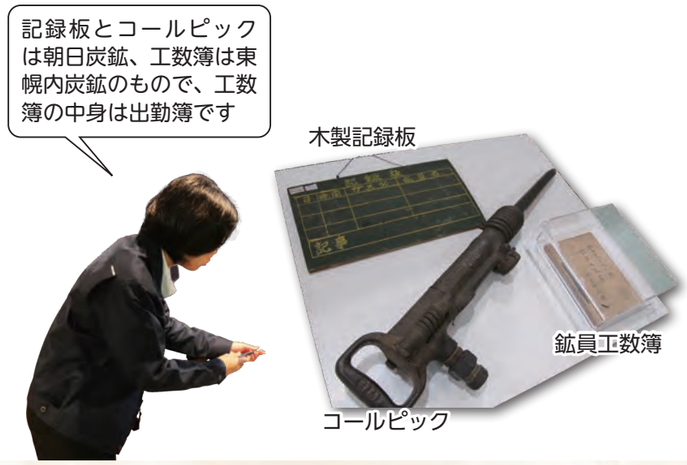
12 月８日㈰までは〝秋の星座めぐりとペルセウス座物語〟を上映しており、秋の四辺形のペガスス座、アンドロメダ座、ペルセウス座など、ギリシャ神話に登場する多くの星座を楽しむことができます。



今回紹介したもの以外にも体験教室や市指定文化財の展示など、こどもから大人まで楽しめる魅力的なコンテンツが盛りだくさんです。ぜひ遊びに来てくださいね。私が館内にいるときは解説もできますので、気軽に声を掛けてください！

石炭

岩見沢近郊産の石炭です。岩見沢では大正３年の万字線開通以降、石炭の採掘が本格化しました。市内で産出する石炭は鉄道で小樽・室蘭方面へ運び出され、家庭用暖房のほか、火力発電所やボイラーの燃料として重宝されました。



炭鉱の道具

炭鉱の仕事は、坑内だけでも石炭を採掘する係、坑道を掘り進める係などに細分されていたことに加え、坑外の設備や病院、福利厚生施設などさまざまな施設があり、そこでは多くの人が働いていました。そのため、炭鉱周辺には職員・鉱員とその家族が生活する住宅街が広がり、炭鉱地域の学校には多くのこどもたちが通っていました。

科学体験コーナー

空気ロケット競争やセンサージャングルなど、遊びながら科学を体験できるコーナーです。

空気の力でロケットを先に押し上げた人が勝ちだよ！

センサーに触れないように通り抜けるんじゃ！

この２人は一体…!?
プロフィールは次のページで！

ここからはリニューアル部分以外を紹介します

昔の暮らし

農業・鉱業・鉄道をはじめ、岩見沢の自然と歴史を知る上で貴重な資料を多数展示しています。

急な病気の時に安心して受診できるように

土・日曜日、祝日や夜間に、急な発熱や激しい頭痛が起きた際、頼りになる存在が救急医療機関です。

しかし、コンビニ受診や医療従事者の不足などの影響で、将来この救急医療機関が維持できなくなる可能性があります。

本当に必要なときに、救急医療を受けられるよう、私たちにできることを考えてみましょう。

問合先　健康づくり推進課（4西3であえーる岩見沢3階）☎25-5540

市の救急医療体制

市は、土・日曜日、祝日や夜間といった通常の医療機関が外来診療を行っていない時に、突発的な症状で応急処置が必要な方のために、岩見沢市医師会の協力により運営されている救急医療機関（休日当番医、夜間急病センター）を設置しています。

休日当番医

診療時間　土曜日　午後1時～6時
　　日曜日、祝日　午前9時～午後6時

※毎月の当番医は、広報いわみざわ折り込みのいきいきカレンダーまたは市ホームページで確認してください。

ID：2749

夜間急病センター（10西3）　☎25-3000

診療科目　内科、小児科
診 療 日　12月31日から1月3日までを除く毎日
診療時間　午後6時～午前0時

救急医療の診療内容

救急医療機関は、対応する医療従事者が少なく、診察内容も通常とは異なり、医療費も割高です。

軽症の場合は、まず市販薬を服用するなど様子を見て、なるべくかかりつけ医の診療時間内に受診しましょう。

診療内容などの違い

内容	医療機関（通常の診療時間）	救急医療機関
検査・処置	症状に応じた検査・処置をする	詳しい検査はできず、応急処置が中心
診断	医師が詳しい診断・指導を行う	診断が確定しない場合がある
薬	症状の改善に必要な日数分を処方	平日の通常診療が始まるまでの日数分のみ処方
費用	通常料金	割増料金

コンビニ受診はダメ！

緊急性のない軽症患者が「平日は休めない」「日中は用事がある」と救急医療機関を受診するコンビニ受診が問題となっています。

コンビニ受診が増えると、本来、救急外来で診るべき重症患者への対応や入院患者の急変対応が困難になったり、医師が過労状態となり翌日以降の外来診療に支障を来したりするなど問題が発生します。

さらに、医師や看護師といった医療従事者が不足していることもあり、救急指定病院や医療従事者の負担が大きくなると救急医療体制の維持が難しくなります。

しかしコンビニ受診を控えることは、無理をして我慢をすることではありません。必要な人が必要な時に受診できるように、症状に応じて医療機関を使い分けることが大切です。容体が悪化するなど緊急性がある場合は、迷わず救急医療機関を受診しましょう。

あると安心なかかりつけ医

万が一急病になったときなどに、安心して救急医療が受けられるように、日ごろの病院などのかかり方を見直してみましょう。

かかりつけ医があると、健康状態や生活環境などを把握してもらえ、これまでの検査や治療の情報も1カ所で管理されるため、適切な治療やアドバイスを受けることができます。病気の予防、早期発見、早期治療にもつながるほか、必要に応じて専門医や適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医からの紹介で高度な医療を担当する病院を受診すると、よりスムーズな治療を受けることができます。

【夜間にこどもの具合が悪くなった時は】

北海道小児救急電話相談

夜間、こどもの急な病気やけがなどの際、専任の看護師や医師から症状に応じた適切な助言を電話で受けられます。

☎011-232-1599または#8000
受付時間　午後7時～翌朝午前8時

【外出先で医療機関が分からない時は】

北海道救急医療・広域災害情報システム

道内の医療機関情報をインターネットで調べられるほか、電話での案内サービスもあります。なお、医療相談は行っていません。

☎0120-20-8699または011-221-8699（いずれも24時間対応）

地域医療体制を支えるための岩見沢市医師会の取り組み

【岩見沢市医師会附属看護高等専修学校】

准看護師を養成する2年制の看護学校を運営しています。これまで2,412人が卒業し、市内医療機関などに勤め地域医療を支えています。

現在も市内医療機関（市立総合病院、北海道中央労災病院を除く）に勤務する准看護師の約半数がこの学校の卒業生です。

問合先　岩見沢市医師会附属看護高等専修学校（10西3）　☎22-5453

岩見沢市医師会附属看護高等専修学校ホームページ

【こんな特徴があります】

- 中学卒業から受験できる
- 授業は午後1時30分からなので、働きながら通うことができる（実習期間中は午前8時30分から午後4時15分まで実習）
- 20歳代から50歳代まで幅広い年代の生徒がいる

【試験の選考方法が変わりました】

令和7年度の入学試験から、国語、数学の学科試験を行わず、作文試験と面接試験のみとしました。中学校や高校、大学などを卒業後しばらくしてから准看護師になりたいと思った方でも、受験しやすくなりました。

【奨学金などで授業料などをサポート】

それぞれの要件など、詳しくはお問い合わせください。

- 岩見沢市医師会修学資金
- 北海道看護職員養成修学資金
- 北海道高等学校奨学会奨学金
- 岩見沢市母子家庭等高等職業訓練促進給付金（こども未来課こども福祉係　☎35-4118）

准看護師って？

医師や看護師の指示を受けて患者の看護や診療の補助を行う医療従事者です。中学卒業以上の方が専門の養成所に進学することで、最短2年で資格が取得できます。

准看護師になろう

岩見沢市医師会附属看護高等専修学校は幅広い年代の生徒がいますが、年齢に関係なく充実した学校生活を送っています。もちろん、准看護師になるための勉強や実習は大変ですが、市民の生命と健康を守るため、少しでも興味がある方は、今からでも遅くはありませんので、ぜひチャレンジしてみませんか？

令和7年度の入学試験2次募集は、広報いわみざわ12月号や岩見沢市医師会附属看護高等専修学校ホームページなどでお知らせします。

パートナーだから許される？
それは違う！

毎年11月12日から25日は〝女性に対する暴力をなくす運動〟期間です。

〝好きだから束縛する〟〝嫌われたくないから我慢する〟そんな経験はありませんか？自分が気付いていないだけで、DVの加害者や被害者になっているかもしれません。

この機会にDVとはどのようなものなのか考えてみましょう。

問合先　市民連携室男女共同参画担当　☎35-4271

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

DV とは…

DV は〝ドメスティックバイオレンス〟の略で、配偶者やパートナー、恋人など親密な関係にある人から受ける暴力のことをいいます。

優位な立場の人が弱い立場の人を支配し、自分の思い通りコントロールするために暴力を振るいます。女性に限らず男性が DV を受けることもあり、性別は関係ありません。

どんなことが暴力なのか

暴力は、身体的暴力だけではありません。多くの場合、複数の暴力が組み合わされ継続的に行われます。被害者が被害に気付きにくいことも特徴です。

これは暴力です

【身体的暴力】
殴る、蹴る、突き飛ばす、物を投げ付けるなど

【精神的暴力】
大声で怒鳴る、無視する、脅す、バカにするなど

【経済的暴力】
生活費を渡さない、借金返済を強要する、無理やり仕事を辞めさせるなど

【社会的暴力】
自由な外出を禁止する、勝手にスマートフォンなどの履歴を確認する、実家や交友関係を制限するなど

【性的暴力】
性行為を強要する、避妊に協力しないなど

【こどもや実家を巻き込んだ暴力】
こどもの前で暴力を振るう、実家に危害を加えると言って脅すなど

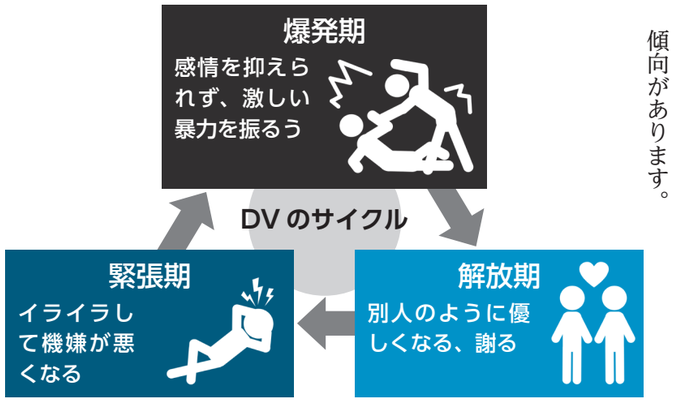
こどもの前で暴力を振るうことは、直接暴力を振るわなくても児童虐待です。暴力を見て育ったこどもは、暴力で問題を解決しようとしたり、情緒不安定になったりするなど、心や体に大きな影響を受け、将来 DV の加害者や被害者になる可能性が高くなるともいわれています。

被害者はなぜ逃げないのか

DVにはサイクルがあり、加害者が優しくなったり反省したりする〝解放期〟があるため、被害者が改善を期待して逃げにくくなっています。

このサイクルが繰り返されることで、心身ともに疲れて逃げる気力がなくなります。

また、経済的な理由や連れ戻される恐怖心など複数の事情が絡み合い、逃げるきっかけが失われていく傾向があります。



一人で悩んでいませんか

DVは、あなた一人の努力で解決するのは大変です。暴力はどんな理由でも許されるものではありません。信頼できる身近な人や専門の相談窓口に相談してみることで解決方法が見つかるかもしれません。プライバシーは守られますので安心して相談してください。

もし周りの人に相談されたら

相手はあなたのことを信頼して相談しています。まずはじっくり話を聞き、決して相手を責めないでください。そして一人で解決しようとせず、専門機関に相談するようにアドバイスしてください。

また、相談内容を本人の承諾なしに他の人に話さないでください。相手をさらに傷つけてしまうだけでなく、加害者に話が伝わるととても危険です。

困難女性支援法が施行！

近年、女性をめぐる課題は生活困窮、性暴力や性犯罪、家庭問題、孤独など複雑で多様化しており、コロナ禍でそれが顕著になりました。

支援を必要とする女性に寄り添い一人一人のニーズに応じた支援をするため、令和６年４月に〝困難な問題を抱える女性への支援に関する法律（困難女性支援法）〟が施行されました。「どこに相談してよいか分からない」と悩んでいる女性はいませんか？あなたに寄り添い支援してくれる窓口がありますので、一人で悩まず相談してください！

相談窓口

市民連携室男女共同参画担当

北海道立女性相談支援センター
☎011-666-9955　短縮ダイヤル #8778（はなそうなやみ）
平日　午前９時～午後５時、午後５時30分～８時
土・日曜日、祝日　午前９時～午後６時
※短縮ダイヤルは、最寄りの女性相談支援センターにつながります。

空知総合振興局保健環境部社会福祉課
☎25-5648
午前９時～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）

DV 被害男性相談専用電話
☎011-661-3210
午前９時～午後５時（土・日曜日、祝日を除く）

女性の人権ホットライン
☎0570-070-810
午前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日を除く）

全国一斉〝女性の人権ホットライン〟強化週間
法務局職員や人権擁護委員が、夫やパートナーからの暴力、ストーカー行為など、女性の人権に関する悩みや心配事を聞きます。
日　程　11月13日㈬～19日㈫
時　間　午前８時30分～午後７時（11月16日㈯・17日㈰は午前10時から午後５時）
問合先　札幌法務局人権擁護部（札幌市北区北８西２　札幌第１合同庁舎２階）　☎011-709-2311

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
短縮ダイヤル #8891（はやくワンストップ）

性暴力に関する SNS 相談〝Cure time（キュアタイム）〟
午後５時～９時（毎日）

若い人のための DV・性暴力 SNS 相談 Hokkaido
午前９時～午後10時（土・日曜日、祝日を除く）
※北海道の10歳代・20歳代の人のための相談窓口。

DV 相談ナビ
短縮ダイヤル #8008（はれれば）

DV 相談＋（プラス）
☎0120-279-889（24時間）
メール（24時間）
チャット（正午～午後10時）

あなたのミカタ
さまざまな支援情報や自治体の相談窓口が見つかります

知って考えよう！

パープルリボンの無料配布とパネル展

女性に対する暴力をなくす運動のシンボルであるパープルリボンの無料配布とパネル展を行います。

日　程　11月12日㈫～25日㈪
場　所　市役所本庁、であえーる岩見沢１階（４西３）、イオン岩見沢店（大和4-8）

DV やハラスメントに関する書籍展示

展示期間　11月６日㈬～12月１日㈰
場　所　市立図書館（春日町２）

DV 防止のための出前講座

配偶者やパートナー、恋人などからの暴力の問題を考え、正しい知識と理解を深めるため、市職員が皆さんのところへ出向く出前講座を実施しています。希望する方は、市民連携室男女共同参画担当までご連絡ください。

岩見沢地方高等職業訓練校

皆さん、岩見沢地方高等職業訓練校（岩見沢市職業訓練センター）を知っていますか。

名称だけ聞くと、特定の仕事で使う技術を習うところで「自分の生活には関係ない」と思う方が多いのではないでしょうか。

今月は、この謎に包まれた職業訓練校をいわみ記者が調べました。

問合先　商工労政課　☎35-4519

どんなところか調べてみたよ

高い技能と幅広い知識を有する職人に与えられる国家資格である技能士の取得を目指す認定職業訓練校。昭和56年から、土木・建築業者の従業員が仕事と両立しながら訓練に取り組み、従業員の社会的な評価の向上や事業の発展に貢献している。

所在地　東町2条1丁目28-7

訓練科目数、土木・建築分野の受講者数は道内ナンバー1なんだって！

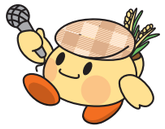
関わりのある人に話を聞いてみたよ

卒業生

西島（にしじま） 夕貴（ゆうき） さん

西島塗装工業㈱（日の出北2）
専務取締役

訓練歴
建築塗装科に令和4年度入校、令和5年度卒業



現在、どんな仕事をしていますか？

住宅などの一般建築物の塗装、コーキング、防水などの仕事をしています。自社で足場の組み立てもできるので、すべて一連で作業することができます。

どんな授業でしたか？

入校する前にも現場で勉強していましたが、刷毛（はけ）の使い方や塗装の調色など、改めて基本を復習できました。また、昔使われていた塗装の素材の勉強もしたので、古い建物に塗装する際に、現在の素材との相性などを考えながら塗装を行うことができるようになりました。

クラスの雰囲気はどうでしたか？

通っていた建築塗装科は私を入れて3人で、それぞれ別の会社でした。

岩見沢は、さまざまな現場でお互いに助け合うなど、同業者の仲がとても良いのが特徴だと思います。なので、クラスメート2人も顔見知りでした。いろいろな会社や年齢の方が集まっていますが、すべてのクラスに共通して、雰囲気が良く、和気あいあいとしていました。

他のクラスの方とも仲良くなり、休憩時間にミニゲームや趣味の話をしたり、職業訓練校が終わった後にみんなで食事に行ったりすることもありました。

入校して良かったことはなんですか？

同業者でも、仕事のやり方はそれぞれ違いますが、仲間と情報交換できたことはとても良かったです。お互いの優れた取り組みを取り入れることで、地域全体の技能の向上につながりました。

また、他業種の方といろいろなつながりができたおかげで、卒業後も会社でできない作業を手伝ってもらうなど、お互い助け合える関係を築くことができました。

授業では何を教えていますか？

建築板金科で国家資格2級の取得を目指して実技訓練などの授業を行っています。先輩たちから受け継がれたセオリーや失敗体験のほか、危険を伴う事例など、けがの防止につながることも教えています。

講師

赤間（あかま） 年幸（としゆき） さん

㈲赤間板金（6西11）
代表取締役

指導歴
平成12年度から建築板金科指導員

スキルアップしよう！ 令和7年度 入校の受講生募集

対　　象　事業所に所属する従業員で、スキルアップを目指す方
募集学科　8学科（全科2年制）

木造建築科

左官・タイル施工科

建築塗装科

建築板金科

配管科

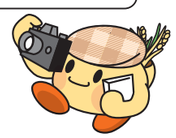
鉄筋コンクリート施工科

建築設計科

とび科

令和7年度の訓練期間
令和7年4月7日～令和8年3月26日までのうち78日間
※78日間のうち53日間を1月から3月に実施します。
訓練時間　午前8時50分～午後4時30分
場　　所　岩見沢地方高等職業訓練校（岩見沢市職業訓練センター）
定　　員　各科16人
費　　用　訓練生1人につき月額1,500円
※8割以上の訓練出席などの要件を満たすと、国や市から助成金が支給されます。

こんなに科目があるんだ！
たくさんの人が入校してくれるとうれしいな



申込・問合先
11月1日㈮から2月14日㈮までに、岩見沢地方職業訓練協会事務局（東町2-1）へ　☎23-8340

職業訓練校のメリットはどんなところですか？

現場作業ができない冬期間に技能を磨けるのはもちろんのこと、生徒同士でコミュニケーションを取り、同業他社がどんなやり方をしているかを知れることや、他業種の方と交流することができることです。顔見知りが増えることで、現場での雰囲気も良くなります。

また、私は生徒として製図や左官の授業を受けたことがあります。普段の仕事では知ることのできなかった技術を学ぶことができ、仕事中に抱えていた「他業種ではなぜこんなやり方をするのだろう」というモヤモヤが授業を通じて晴れるような経験をしたことがあります。

この経験は職業訓練校に入校しなければできないため、会社の職人にも肌で感じてほしいと思い、7人いる技術職員のうち、6人を複数の学科に通わせました。

入校を悩んでいる事業主や従業員に一言お願いします

職業訓練校には、けがをしないように大事に育ててくれる温かい先生が多く、生徒同士も情報交換を行い、技能が磨かれて帰ってくるので、事業主には、ぜひ従業員を入校させてほしいです。

従業員は、事業所の中で反復練習ばかりさせられているとネガティブな気持ちになることもあると思いますが、同じレベルの人が集まる訓練校だと、客観的に自分の立ち位置を知ることができ、安心して学ぶことができます。モチベーションの向上にもつながるので、入校して一緒に学びましょう。

手を動かすのが好きな人に、一人でも多くものづくりの楽しさを伝えたいです。

いろいろ調べたり、話を聞いたりして分かったけど、職業訓練校のおかげで土木・建築分野の職人さんの技能が市内全体で向上しているほか、いろいろな業種の人とつながりができることで、情報交換ができたり、良い雰囲気でスムーズに仕事ができたりしているんだね
道路を造ったり、直したり、僕たちの家を建てたり、修理したりする時に、職業訓練校の存在が大きく影響していることが分かったよ

避難行動要支援者の避難支援制度

避難行動要支援者の避難支援制度は、災害が起きたとき、避難に支援が必要な方の情報を本人の同意の上で、事前に町会・自治会や民生委員などへ提供し、災害が起こる前に自分のことを地域に知ってもらい、地域の支援体制を整える制度です。

今年度新たに対象となる方には、11月上旬に案内を送付します。

問合先　防災対策室計画係　☎35-4825

対象

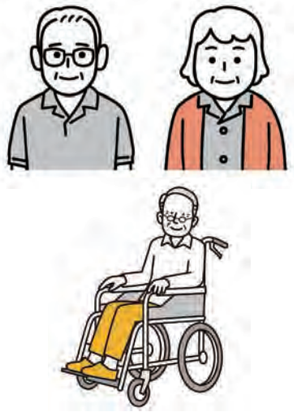
10月1日を基準とし、在宅生活をしている次のいずれかに該当する方

※病院や施設などに長期で入院・入所している方は対象外。

【高齢者】
- 75歳以上のみの世帯
- 緊急通報サービスの助成を受けている

【要介護認定者】
- 要介護3以上の認定を受けている

【障がいのある方】
- 身体障害者手帳1・2級を持っている
- 療育手帳A判定を持っている
- 精神障害者保健福祉手帳1級を持っている



提供される情報
- 氏名
- 生年月日
- 性別
- 住所
- 電話番号
- 希望する支援の内容
- 具体的な避難方法
- 避難支援を行う者または団体

提供先
- 町会・自治会
- 民生委員
- 岩見沢警察署
- 岩見沢消防署
- 岩見沢市社会福祉協議会

個人情報の提供に同意している方

令和6年8月末現在（単位：人）

区分	対象者	同意している方
高齢者	7,472	4,081
要介護認定者	531	220
障がいのある方	1,280	633
その他	200	200
合計	9,483	5,134

対象者の約54%が情報提供に同意しています

個別避難計画の作成

【個別避難計画作成のための調査】

より詳しい情報を基に個別避難計画を作成するため、今年度調査対象となる方に〝個別避難計画作成に係る調査票〟を送付します。個人情報の提供に同意する方は、調査票に回答してください。

【町会・自治会、民生委員に確認】

市が町会・自治会、民生委員に、個人情報の提供に同意した方の生活状況を確認します。

【市が個別避難計画を作成】

個別避難計画は市が作成します。作成した個別避難計画は、対象者本人にも送付しますので、具体的な避難方法など定期的に内容を確認してください。

【個別避難計画の更新】

個別避難計画は、2年ごとに更新します。今年度更新対象の方には、11月上旬に案内を送付します。

手続きの流れ

今年度対象となる方に、11月上旬に案内が届く
案内に同封されているもの　●同意書　●個別避難計画作成に係る調査票

情報提供に同意する
- 同意書の〝同意します、にチェックし、個別避難計画作成に係る調査票を家族や知人、地域の方と協力しながら記入して返送
- 市が、町会・自治会や民生委員に生活状況を確認し、個別避難計画を作成 → 個別避難計画が届く → 2年後に更新
- 市が、町会・自治会や民生委員などに情報提供

情報提供に同意しない
- 同意書の〝同意しません、にチェックし返送
※翌年度以降、改めて案内を送付します。

災害が起きた時のために

自助

自助の基本は、自分の身は自分で守るということです。災害はいつ起きるか分かりません。普段から避難行動や備蓄品を確認するなど、災害に備えておくことが大切です。

【主な自助の取り組み例】
- 最寄りの指定避難所を確認しておく
- 避難の方法を考えておく
- 防災マップで水害や土砂災害の可能性を確認しておく
- 家庭内の備蓄品や非常持ち出し品を準備しておく
- 災害に関する情報の入手手段を用意しておく

情報入手手段

【岩見沢市メールサービス】

災害情報などを受け取ることができるメール配信サービスです。右の二次元コードを読み取り、メール送信後、返信されるメールのURLにアクセスし、手順に沿って登録してください。

【緊急告知FMラジオ】

緊急地震速報や避難情報の発令があった際に、電源を切っていても自動で音声が流れ情報をお知らせします。制度の対象者で避難情報を知らせてほしいと希望する方へ、このラジオを無償で貸与します。

※希望者には1月下旬に案内を送付します。

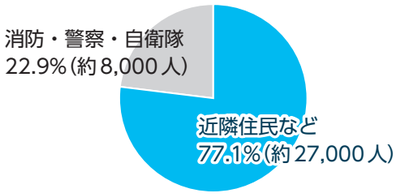
共助

災害発生直後は、多くの方が被災者となり、救助・救出作業や行政による支援といった〝公助〟が行き届くには時間がかかります。そのため、ご近所同士の積極的な助け合いである〝共助〟が大切になります。

日本には古くから〝向こう三軒両隣〟という言葉があります。自宅の向かい側3軒と左右両隣の家などと、普段からあいさつや日々の助け合いをして、親しい付き合いをするご近所さんを表します。

阪神淡路大震災でも、多くの方が地域や家族の力で助かっています。それぞれの地域で災害時に助け合える体制を作っておくために、日ごろからご近所付き合いを通して、顔が見える関係を築いておきましょう。

阪神淡路大震災での救助の内容



多くの人が地域や家族の力で助かりました

出典：（公社）日本火災学会 兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書

令和6年度 市政功労者

市政の発展に尽くされた3名を表彰

市は、永年にわたり市政の各分野でご活躍された功績をたたえ、3名の方に表彰状と功労章を贈呈します。

問合先　秘書課秘書係　☎35-4785

穴田（あなだ） 和枝（かずえ） さん（79歳）

社会福祉功労者

民生委員・児童委員を35年務められ、その間、岩見沢市第8方面民生委員児童委員協議会副会長などを歴任され、社会福祉の向上と青少年の健全育成に尽力されました。

北市（きたいち） 宗三（むねかず） さん（73歳）

産業功労者

岩見沢商工会議所副会頭を5期15年務められ、商工業の振興と地域経済の発展に尽力されるとともに、岩見沢市観光協会副会長として観光振興に貢献されました。

秋山（あきやま） 信也（しんや） さん（66歳）

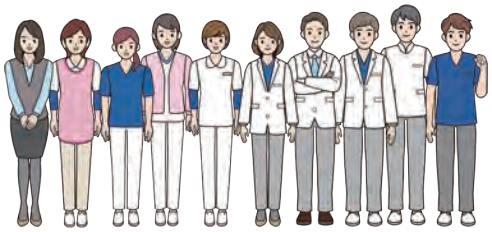
教育功労者

岩見沢市教育委員会委員を3期12年務められ、その間、学校教育の充実や青少年の健全育成、生涯学習の振興に努められ、教育行政の推進に尽力されました。

在宅医療を知っていますか？

在宅医療（訪問診療、訪問歯科診療など）では、病気や加齢による体の衰えなどで医療機関への通院が困難になった方が、普段生活している自宅や施設で診察や治療、投薬、リハビリ、健康管理の支援を受けることができます。

医師、歯科医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、リハビリスタッフ、ケアマネジャーなど、医療や介護の専門職が連携し、チームとして治療などを行っています。



在宅医療の対象

次のような状態の方が対象です。なお、受けられるかは医師が判断します。

- 心身の病気や障がいにより通院が困難（歩行困難、人工呼吸器や胃ろうなどを装着している、寝たきり、認知症など）
- 退院後に自宅での医療ケアが必要
- がん末期など終末期
- 自宅での看取りを希望する　など

掛かる費用

加入する医療保険の種類や所得、年齢などにより異なりますが、目安として掛かった医療費の１から３割が自己負担になります。なお、医療費が１カ月で自己負担限度額を超えた場合、超えた分は高額療養費として支給されます。

在宅医療の種類

【訪問診療】

医師が定期的に訪問、または急変時に往診し、診察、医療処置、点滴注射、薬の処方などを行います。また、医療機関によって異なりますが、血液・尿・細菌・心電図などの検査も在宅で受けられます。

【訪問歯科診療】

歯科医師や歯科衛生士が訪問し、口腔内の診察、虫歯の治療、入れ歯の製作・調整、口腔ケア指導、誤嚥（ごえん）防止の指導・訓練など、口腔機能の維持管理を行います。

【薬剤師による訪問支援】

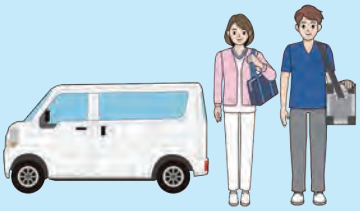
薬剤師が訪問し、医師の指示により医薬品や衛生材料を届け、薬の説明、服薬指導、服薬状況や保管状況の確認などを行います。

【訪問看護】

看護師が訪問し、医師の指示により医療処置、血圧・体温・脈拍など健康状態の確認、入浴や排せつなどの療養生活の支援、栄養指導、リハビリテーションなどを行います。

この他にも次のような在宅サービスがあります

- 訪問リハビリ
- 訪問介護
- 管理栄養士の訪問指導



市内の在宅医療実施機関など

- 病院や診療所　17 カ所
- 歯科医院　23 カ所
- 薬局　18 カ所

詳しくは、市ホームページをご覧ください

【医療機関】 ID：4253

【介護事業所】 ID：3811

在宅医療を希望する場合は

医療機関や担当ケアマネジャー、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（担当地区はお問い合わせください）、薬局（薬剤師による訪問支援のみ）に相談してください。

問合先　岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）　☎ 25-4649

冬に備える

11月15日㊎設置
除排雪対策本部
☎22-8400（24時間受付）
※24時間の受け付けは、本格的な降雪があってからです。

もうすぐ冬が訪れます。雪が降ると雪かきや外出など、私たちの生活に大きく影響します。
市は、皆さんの冬の暮らしの安全と安心を守るため、さまざまな機関と連携し、冬に備えています。皆さんも今からできる冬の準備を始めましょう。

雪が降る前に準備しておこう

【道路に出ている物を片付ける】

雪が降ると、積もった雪で障害物が見えなくなり非常に危険です。段差解消スロープなど、道路に出ている物は、除雪車の巻き込み事故の原因にもなるため、早めに片付けておきましょう。

【除雪機などを点検する】

除雪機などは、きちんと整備していないと重大な事故につながる可能性があります。不具合がある場合は修理しておきましょう。

【雪を捨てる場所を話し合う】

雪が降ると、その雪を捨てる場所が必要です。トラブルにならないように、今のうちに近所の人と話し合っておきましょう。

雪の情報を入手する

雪に関する緊急情報や冬の生活の情報は、次の方法で入手できます。

市ホームページ　　X（旧Twitter）

Facebook　　LINE

- 岩見沢市メールサービス
- FMはまなす（76.1MHz）
- IHK（街頭放送）
- 地デジ広報（UHB 8ch）
- デジタルサイネージ（市役所本庁、北村・栗沢両支所、であえーる岩見沢　ほか）

高齢などで除雪が大変な方へ

【雪下ろし助成・間口除雪助成・定期排雪助成の利用を】

いずれも、利用には事前の登録が必要です。

詳しくは、広報いわみざわ9月号または市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

ID：3776

助成に関する問合先

高齢介護課高齢者支援係　☎35-4132

空き家・空き地を持っている方へ

【空き家の適正管理を】

屋根の雪を放置し、建物の倒壊や落雪で、隣家や通行人、車両などに被害を与えた場合、建物の所有者が責任を負うことになります。事故が起きないよう、定期的な雪下ろしなどの適正な管理をお願いします。

また、近所で雪により、倒壊の恐れがあるなどの危険な建物を見かけた場合はご連絡ください。

空き家からの落雪が道路をふさいでいます

【空き地をお貸しください】

道路除雪の雪押し場として、無償で土地を貸していただける方を募集しています。住宅地に土地を所有し、ご協力いただける方はご連絡ください。

なお、これまでにご協力いただき、引き続きご協力いただける方の連絡は不要です。

空き家の適正管理、空き地の貸し出しに関する連絡・問合先

市民連携室市民連携係　☎35-4267

いわ☆ぴかで火災発生

充電池の間違った分別が大事故につながります

４月に続き、９月 14 日午後２時ごろ、市のごみ処理施設〝いわみざわ環境クリーンプラザ（いわ☆ぴか）〟で消防が出動する火災が発生しました。幸いにも施設への被害はありませんでしたが、約３時間 30 分の間、ごみ処理を停止することになりました。火災の原因は、充電池が大型ごみに混入し、切断された際に発火したものと推測されます。

施設で火災が発生するとごみの処理ができなくなるため、ごみステーションから収集ができず、ごみの自己搬入も断わらなければなりません。また、火災によりごみ処理施設に被害が生じると、修理する費用が必要となります。

火災により白煙がごみピット内に充満している様子

リチウムイオン電池などの充電池は、破損や変形により発熱・発火するため、適正に排出しないと大事故につながる恐れがあります。実際に全国のごみ処理施設で火災が多発しています。

いわ☆ぴかでも、月に１回程度小規模な発火が確認されており、その都度消火に当たっています。

市が行っている事故防止策

- ごみ処理施設に放水銃を設置しています
- ごみステーションで充電池の分別収集をしています
- 燃やせないごみや大型ごみを処理機に投入する前に目視で確認し、充電池を取り外しています

充電池は危険ごみ！

ごみ処理施設で対策をしても、事故を完全に防ぐことは困難です。一番効果があるのは、ごみを正しく分別することです。ごみを出す前に、分別が間違っていないか必ず確認してください。

充電池の出し方

- 電極部分を絶縁する（電極同士の接触による発火を防ぐ）
- 中身の見える透明または半透明の袋に入れ、月１回の危険ごみの収集日に出す
- 充電池以外の品目を入れない（スプレー缶やライターなどと別の袋で出す）
- 大きさが 20 センチメートルを超えるものはクリーンエコ（３西４）へ

金属端子部分をビニールテープなどで覆う

こんなところに使われています

電動工具

カメラ

モバイルバッテリー

電子たばこ

充電池を取り外すことが困難な場合は、そのまま危険ごみとして出してください

問合先　廃棄物対策課　☎ 35-4395

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：問合先
健ポ：健康ポイント対象事業

みんなのひろば

1月号の応募期間は、
11月1日から12月2日です

参加者募集

家事家計講習会「家計と暮らしの話をしよう～何を食べていますか？～」

内　健康に暮らすために、栄養のことや食材の購入、手早い調理、台所整理のポイントを一緒に考えるほか、フリートークも
【岩見沢友の家（2西12）】
日　11月6日(水)・9日(土)
時　午前10時から11時30分
定　各日30人（申込順）
【オンライン】
日　11月13日(水)　午後8時から9時、16日(土)　午後2時から3時
定　各日20人（申込順）
【いずれも】
¥　500円
申　佐藤さん
問　☎090-4873-5257
※当日申し込み可。

キャンドル作りとあそびの場

対　小学生以下
※未就学児は保護者同伴。
日　11月16日(土)
時　午後1時30分から4時
所　まなみーる市民会館（9西4）
定　20人（申込順）
¥　300円
方　前日までに、申込フォームで
問　広瀬さん
☎090-8634-6554

催し

第23回創作太鼓発表会

日　11月10日(日)
時　午前11時30分開場、正午開演
所　まなみーる文化センター（9西4）
¥　小学生以上500円、未就学児無料
問　松井さん
☎080-6061-8970

無料 WINDS・BANDレルシア 第26回定期演奏会

日　11月17日(日)
時　午後1時開場、1時30分開演
所　栗沢市民センター（栗沢町北本町168）
問　沼田さん
☎090-3776-4764

こども食堂すまいる

内　こども同士でも安心して入れる食堂です。大人の方も大歓迎
献立　チキンカレー、サラダ、デザート
※アレルギー対応はしていません。
日　11月23日(祝)
時　午前11時30分から午後1時30分
所　天理教夕張大教会（9西6）
定　50人（先着順）
¥　大人300円、高校生以下無料
問　藤田さん
☎070-5604-0628

第39回岩見沢人形劇フェスティバル

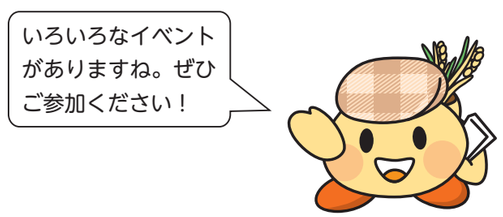
内　カエル人形を使って遊ぶワークショップや人形劇、パネルシアターを見て楽しみましょう
日　11月23日(祝)
時　午後1時から3時
所　南コミュニティセンター（南町80）
¥　500円（3歳以下無料）
問　本間さん
☎090-4876-1162

無料 岩見沢◎まつりブラスクリスマスコンサート2024

日　11月30日(土)
時　午後3時開場、3時30分開演
所　有明交流プラザセンターホール（有明町南1）
問　内村さん
☎080-6062-9944

OTERAシアター

内　自由なスタイルで映画を楽しむことができるミニシアター
日　12月1日(日)
時　午後2時30分開場、3時開演
所　阿弥陀寺（4東3）
上映作品　夢みる小学校　完結編
定　30人（先着順）
¥　大人500円、高校生以下無料
問　松岡さん
☎25-1710



作品紹介

短歌

白神のブナの林の果てもなし辞書とふ樹海に言の葉捜す
後　満枝さん

わが父の二十歳の写真を見し孫のよく似た顔を背けて笑う
谷内　幸子さん

君くれし葡萄の房の手に重し命ふふめば口にしらつゆ
中坪　幸子さん

山深き岩のすき間に奔る水夏の陽をあびきらきらをどる
三品　京子さん

写真

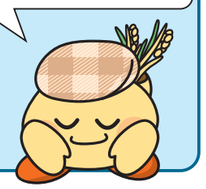
定期清掃

岩見沢市SL保存会

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　市内在住・在勤・在学の方
※応募制限や個人情報の取り扱いなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。
応募に必要なもの
【催しの案内、参加者募集】
●催し・行事の名称　●内容　●開催日時・場所　●参加料金
●申込・問合先（個人の名前、電話番号）
【会員募集】
●サークル・団体の名称　●活動内容・時間・場所
●問合先（個人の名前、電話番号）
【いずれも】
応募方法　広報室に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。
応募・問合先　秘書課広報室　☎35-4793

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2月1日から4日のものは1月号での掲載となります。

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：問合先
健ポ：健康ポイント対象事業

情報ひろば

市役所本庁	23-4111（代表）
北村支所	56-2001
栗沢支所	45-2411
幌向出張所	26-3296
朝日町出張所	46-2192
美流渡出張所	46-2311
有明交流プラザサービスセンター	31-0012

趣味・教養

いわなびまつり　無料

内　いわなびを利用しているサークルの皆さんが、活動成果を披露します

【生涯学習まつり】
日　11月9日(土)
時　午前9時から午後5時

【作品展示会】
日　11月9日(土)から17日(日)

【いずれも】
所問　生涯学習センターいわなび（4西1）
☎24-2333

栗沢クラインガルテン各種教室

【そば打ち教室】
日　11月9日(土)・23日(祝)、12月14日(土)・28日(土)
時　午前10時から正午
¥　1千円

【豆腐づくりを一緒に！】
日　11月10日(日)、12月15日(日)
時　午後1時から3時
¥　500円

【いずれも】
定　各日8人（申込順）
持　エプロン、バンダナ、手拭きタオル、持ち帰り用の容器
所申問　各開催日の3日前までに、栗沢クラインガルテン（栗沢町由良563）へ
☎34-2150

市民園芸講座

【多肉植物の寄せ植えをしよう】
日　11月10日(日)
講師　椿豊さん（Green Art百々屋）
定　20人（申込順）
¥　2千200円（材料、容器代込）
持　筆記用具、持ち帰り用の袋または箱

【ローズヒップでクリスマスリースをつくろう】
日　11月16日(土)
講師　バラ園スタッフ
定　10人（申込順）
¥　1千500円（材料代）
持　筆記用具、持ち帰り用の袋または箱、お持ちの方はラジオペンチや花ばさみ

【いずれも】
時　午後1時から3時
所申問　開催日の前日までに、室内公園色彩館（いわみざわ公園内）へ
☎25-6111

いわみざわLGBTセミナー　無料

内　LGBTの基礎知識を学び、性の多様性への理解を深めませんか
対　市内在住・在勤・在学の方
日　11月17日(日)
時　午後2時から4時
所　生涯学習センターいわなび（4西1）
講師　斉藤巧弥（たくや）さん（さっぽろレインボープライド実行委員会）
定　30人（申込順）
方　11月1日(金)から13日(水)の間に、氏名（ふりがな）、住所、電話番号を電話、ファックス、Eメールまたは市ホームページのフォームで
申問　市民連携室男女共同参画担当
☎35-4271
FAX 23-9977
✉danjo@city.iwamizawa.lg.jp

初心者向けスマートフォン講習会　無料

内　スマートフォンの基本的な操作方法や使い方などを学びませんか
対　スマートフォンを持っていない方、使い方を知りたい方
日　11月18日(月)
時　午前10時から正午
所　生涯学習センターいわなび（4西1）
講師　ソフトバンク認定講師スマホアドバイザー
定　15人（申込順）
申問　11月5日(火)から、情報政策課（有明町南1　自治体ネットワークセンター3階）で　☎25-8004
※電話受付のみ。

いわなびサロン「ヨガでフレイルを予防しよう」　無料

内　運動機能の向上と深い呼吸ができる体をつくり、身体機能の向上と精神の安定を目指しませんか
日　11月21日(木)・29日(金)（全2回）

【イスヨガ】
時　午前10時から10時50分

【やさしいヨガ】
時　午前11時10分から正午

【いずれも】
所　生涯学習センターいわなび（4西1）

障がいのある方向け　スマートフォン講習会（無料）

日程	場所	午前9時30分～10時30分	午前10時45分～11時45分	正午～午後1時	定員
12月2日(月)	まなみーる市民会館（9西4）	電源の入れ方、ボタン操作	電話のかけ方、カメラ	相談会	各時間帯10人
9日(月)		アプリのインストール	インターネットの使い方	相談会	各時間帯10人
16日(月)		SNSの使い方	安全に使うためのポイント	マイナポータル	各時間帯10人
12月6日(金)	自治体ネットワークセンター（有明町南1）	電源の入れ方、ボタン操作	電話のかけ方、カメラ	相談会	各時間帯10人
13日(金)		アプリのインストール	インターネットの使い方	相談会	各時間帯10人
20日(金)		SNSの使い方	安全に使うためのポイント	マイナポータル	各時間帯10人

対　象　視覚・聴覚障がい以外の身体障害者手帳をお持ちの方
講　師　IT寺子屋職員、㈱はまなすインフォメーション職員
持ち物　お持ちの方はスマートフォン
申込・問合先　11月1日(金)から29日(金)の間に、㈱はまなすインフォメーション（有明町南1　自治体ネットワークセンター内）へ　☎25-8106
※申し込み多数の場合は抽選。

講師　水上妙子（たえこ）さん（シニアヨガインストラクター）
定　各講座15人（申込順）
持　フェイスタオル、飲み物
※動きやすい服装で参加してください。
申問　11月5日(火)から20日(水)の間に、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

Wordで年賀状と住所録作成講座

内　Wordのはがき印刷で年賀状と住所録を作成します
対　パソコンの基本操作ができる方
日　11月21日(木)
時　午後1時から3時
所　自治体ネットワークセンター（有明町南1）
定　20人（申込順）
¥　3千円（テキスト代込）
申問　前日までに、自治体ネットワークセンター4階電子メディア館（有明町南1）へ　☎25-8106

バラ園のローズヒップを使ったクリスマスリースづくり

日　11月23日(祝)
時　午後1時から3時
講師　大和田由紀子さん（カンガルーファクトリー）
定　10人（申込順）
¥　3千円（材料代）
持　花ばさみ、ラジオペンチ
所申問　前日までに、室内公園色彩館（いわみざわ公園内）へ　☎25-6111

いわみざわハラスメント防止セミナー　無料

内　ハラスメントに関する知識やハラスメントが与える影響を学び、自分にできることを考えてみませんか
対　市内在住・在勤・在学の方
日　11月26日(火)
時　午後6時から8時
所　生涯学習センターいわなび（4西1）
講師　田端綾子さん（ラベンダー法律事務所弁護士）
定　30人（申込順）
方　11月7日(木)から21日(木)の間に、氏名（ふりがな）、住所、電話番号を電話、ファックス、Eメールまたは市ホームページのフォームで
申問　市民連携室男女共同参画担当
☎35-4271
FAX 23-9977
✉danjo@city.iwamizawa.lg.jp

赤十字安全法講習　健ポ

【赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習】
内　雪上の事故防止と事故者の応急手当てができる知識と技術の習得
対　赤十字救急法救急員認定証を有する18歳以上の方
※2月開催予定の雪上安全法救助員Ⅱ養成講習の受講を希望する方は受講が必要です。
日　11月30日(土)
時　午前9時から午後6時50分
定　20人（申込順）
¥　700円（教材費・保険料）
申込期限　11月20日(水)

【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を用いた心肺蘇生などの一次救命処置
対　15歳以上の方
日　12月7日(土)
時　午前9時から午後3時30分
定　24人（申込順）
¥　1千500円（教材費・保険料）
申込期限　11月27日(水)
【いずれも】
所　広域総合福祉センター（11西3）
申問　日赤岩見沢市地区事務局（福祉課総務係内）☎35-4107

岩晴（ガンバレ）書道サークルVol.2

内　大きな紙に書いたり、芸術としての書表現を楽しんだりしながら、作品制作に取り組みませんか
対　市内在住の小学生以上
日　1月25日、2月15日、3月15日、4月19日、5月17日、6月14日、7月12日、8月23日、9月13日、10月18日、11月15日、12月13日（全12回。いずれも土曜日）
【小学生の部】
時　午前10時30分から正午
定　8人（申込順）
【中学生以上の部】
時　午後1時から3時30分
定　15人（申込順）
【いずれも】
所　北海道教育大学岩見沢校（緑が丘2）
講師　土井伸也（しんや）さん（北海道教育大学岩見沢校准教授）
¥　中学生以下1万5千円、高校生以上1万8千円（材料代込）
方　11月15日(金)から12月1日(日)の間に、氏名（ふりがな）、性別、住所、電話番号、生年月日、年齢、職業、小・中学生、高校生、大学生の場合は学校名、申込時の学年、保護者氏名、続柄をEメール、または申込書に必要事項を記入しファックス、郵送（郵送の場合12月1日(日)の消印有効）
※申込書は北海道教育大学岩見沢校ホームページからダウンロードできます。
申問　〒068-8642　岩見沢市緑が丘2丁目34　北海道教育大学岩見沢校公開講座担当
☎32-0312
FAX 32-0251
✉ iwa-koho@j.hokkyodai.ac.jp

暮らし

戸建て木造住宅の無料耐震診断

戸建て木造住宅を対象とした無料耐震診断窓口を設置しています。詳しくは、北海道ホームページをご覧ください。

相談窓口・問　空知総合振興局建設指導課（8西5）☎20-0067

11月13日(水)～22日(金) 冬の交通安全運動

ストップ・ザ・交通事故～めざせ安全で安心な北海道～
毎月15日は〝道民交通安全の日〟です
交通ルールを守って、交通事故に遭わないよう、細心の注意を払いましょう！

仕事

通年雇用実現セミナー（無料）

【基礎からのドローン運用講習～安全運用のための正しい知識とスキルを習得！】
内　ドローンの仕組みや構造紹介、飛行操作体験、関連する法律の説明など
日　12月2日(月)・4日(水)（全2回）
時　午前10時から午後4時
所　三笠ドーム（三笠市若草町280）
講師　柳原雅俊さん（㈱AIRSTAGEドローンスクール講師）
定　8人（申込多数の場合選考）
持　運動靴
申込期限　11月25日(月)
【ギフトラッピング講習】
内　ラッピングの基本、贈答のマナーや合わせ包み、デパート包み、ボトルラッピングの方法など
日　12月11日(水)
時　午前10時から午後4時
所　月形町役場（月形町1219）
講師　越野友貴子さん（ラッピングコーディネーター）
定　5人（申込多数の場合選考）
持　カッター、はさみ、セロハンテープ、持ち帰り用の袋
申込期限　12月4日(水)
【EXCEL初心者から中級者向け講習】
内　データ入力などの基本から関数やグラフ作成など
日　12月17日(火)・18日(水)（全2回）
時　午前10時から午後4時
所　まなみーる市民会館（9西4）
講師　善生篤史（ぜんしょうあつし）さん（㈱はまなすインフォメーション職員）
定　12人（申込多数の場合選考）
持　筆記用具
申込期限　12月10日(火)
【いずれも】
申問　岩見沢市通年雇用促進協議会（商工労政課内）☎24-3625
※電話受付のみ。

入札参加資格審査申請の受け付け

内　令和7・8年度に市が発注する建設工事および物品納入などに関する、入札参加業者の申請受け付けを行います
【建設工事および設計等業務】
方　12月10日(火)から1月31日(金)の間に、北海道市町村入札参加資格共同審査システムで
※詳しくはポータルサイトをご覧ください。
【物品および役務】
方　12月10日(火)から1月31日(金)の間に、市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、追跡サービスなど郵便物の配達状況を確認できる方法で契約検査管理課へ郵送（1月31日(金)必着）
※窓口での書類の受け付け、内容の確認は行いません。
【いずれも】
問　〒068-8686　岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号　岩見沢市企画財政部契約検査管理課　☎35-4859
※実施要領など、詳しくはホームページをご覧ください。
ID：3636

みんなチェック！ 最低賃金

北海道最低賃金
時間額　1千10円

税金

12月2日(月)は個人事業税第2期の納期限です

納税通知書は、8月に送付していますので、納期限までに納めてください。
第2期の納税通知書が手元にない場合はお問い合わせください。
問　空知総合振興局納税課（8西5）☎20-0055

福祉

令和6年度 高次脳機能障がい者と家族のつどい（無料）

内　高次脳機能障がいを学び、お互いの体験や日ごろの悩み、工夫などを情報交換しませんか
対　高次脳機能障がいのある方とその家族
日　11月15日(金)
時　午後1時30分から3時30分

今月の手話

【遊ぶ】
立てた両手人差し指を顔の両脇で交互に前後に動かす。

※出典〝わたしたちの手話学習辞典Ⅰ〟全日本ろうあ連盟発行。
問　福祉課障がい者福祉係☎35-4112
※全日本ろうあ連盟　出版物のご案内ホームページもご覧ください。

所　岩見沢保健所1階会議室・多目的室（8西5　空知総合振興局内）
問　岩見沢保健所健康推進課健康支援係（8西5　空知総合振興局内）☎20-0122

成年後見制度講演会（無料）

【身近な事例で学ぶ 成年後見制度のしくみと使い方】
内　成年後見制度の概要や利用方法など、事例を交えた講演
日　11月24日(日)
時　午後2時から4時
所　広域総合福祉センター（11西3）
講師　末永宏章さん（弁護士）
定　80人（申込順）
申問　11月20日(水)までに、岩見沢市成年後見支援センター（会場内）へ☎35-5210

歳末たすけあい運動見舞金贈呈事業

内　令和6年11月1日現在、次のいずれかに該当する世帯に見舞金を贈呈します（生活保護受給世帯は除く）
【在宅介護世帯】
対　在宅で要介護4・5の方と同居している世帯
金額　1世帯1万円
【ひとり親世帯】
対　児童扶養手当（全部支給）受給世帯
金額　1世帯5千円
※児童2人目以降1人につき2千円加算。
【障がい児養育世帯】
対　特別児童扶養手当受給世帯
金額　1世帯5千円
※児童2人目以降1人につき2千円加算。
【いずれも】
申問　11月30日(土)までに、申請書を岩見沢市歳末たすけあい運動実行委員会事務局（11西3　広域総合福祉センター内）へ☎22-2960
※申請書は、岩見沢市歳末たすけあい運動実行委員会事務局で配布するほか、岩見沢市社会福祉協議会ホームページからもダウンロードできます。

健康

認知症カフェ（無料）

内　認知症の方や家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加できます。お茶を飲みながら認知症に関する情報交換をしませんか。認知症ケア経験のある

専門職に気軽に相談もできます

【微笑みカフェ】
日 11月8日(金)
時 午後1時から3時
所 珈琲屋（志文町301 Cupid内）
問 (福)クピド・フェア（志文町301）☎23-1111

【ぬくもりのカフェ】
日 11月20日(水)
時 午前10時から正午
所 結ホール（5東18）
問 (福)萌佑会（6西19）☎25-5500

【北翔カフェ】
日 11月20日(水)
時 午後1時20分から3時20分
無料送迎バス　岩見沢駅発 午後1時5分、北翔館発 午後3時30分
所問 介護老人保健施設北翔館（10西21）☎32-2177

【サロンすまいる】
日 11月21日(木)
時 午前9時30分から11時30分
所 ふじ町内会館（ふじ町2-1）
問 ふじ町内会サロンすまいる実行委員会(長沼さん)☎090-8909-3398

【移動オレンジカフェ】
日 11月22日(金)
時 午前10時から正午
所 (福)岩見沢福祉会（北2西12）
問 岩見沢市北地区地域包括支援センター ☎33-5383

Connect（コネクト）カフェ
【ほっと一息…地域の中で一緒に語りませんか?】
内 認知症の方や家族、支援者、地域住民などが気軽に集まり、交流や情報交換できる認知症カフェです
日 11月11日から12月2日までの毎週月曜日
時 午後2時30分から4時30分
所 めーぷる倶楽部（春日町1）
¥ 無料（飲食代は各自負担）
問 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）☎25-4649

健康チェックの日　健ポ　無料
内 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 11月12日(火)・26日(火)
時 午前10時から午後5時
※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

もの忘れ相談会　無料
内 物忘れや認知症のことで悩んでいませんか。認知症地域支援推進員にお気軽にご相談ください
対 市内在住の方
日 11月14日(木)
時 午前10時から正午
所 コープさっぽろ岩見沢東店（5東12）
問 岩見沢市東地区地域包括支援センター（5東16）☎35-7655

健康ひろばフードデイ　健ポ　無料
【血糖値スパイクを予防するために】
内 糖尿病の危険性や血糖値を上げにくい食べ方、食品の選び方を学びます
日 11月21日(木)、12月20日(金)
※両日の参加はできません。
時 午後1時30分から2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）
定 各日20人（申込順）
持 筆記用具
申問 各開催日の前日までに、岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ ☎25-5540

ひゃっぴい体操教室（基本バージョン）　健ポ　無料
日 11月22日(金)
時 午前10時から11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）
定 20人（申込順）
持 運動靴、飲み物
※動きやすい服装で参加してください。
申問 11月15日(金)までに、岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ ☎25-5540

クチトレ・フォローアップ・レッスン　健ポ　無料
内 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 11月28日(木)
時 午後1時30分から2時
※午後1時15分から30分の間は、クチトレを持っていない人向けの説明を行います。
所 いわみざわ健康ひろば（3西4　第2ポルタビル1階）
定 15人（申込順）
※げんき発見ドックに申し込んでいる人は参加できません。
持 クチトレ
申問 11月22日(金)までに、岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ ☎25-5540

バスツアー健診　健ポ
内 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になるか、お問い合わせください
日 12月13日(金)
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

健康と生活に関する意識調査にご協力を　健ポ
内 市は北海道大学などと共同で、市民の皆さんの健康状態や生活状況などの把握と、市が実施する健康づくり事業の効果を検証し、健康施策へ反映させるため、〝健康と生活に関する意識調査〟を実施します
対 20歳以上の市民の中から無作為に抽出した1万人
調査時期 11月上旬に調査票を発送します
回答方法 調査票が届いた方は、12月20日(金)までに調査票に記入し返送またはインターネットで回答
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

シニアのための筋力アップ教室
内 筋力トレーニングや有酸素運動を3カ月間行い、介護予防に取り組みませんか。健康運動指導士による運動実践や体力測定を行います
対 65歳以上でデイサービスやデイケアを利用しておらず、次の項目に3つ以上該当する方
●階段を手すりや壁を伝わらないと上れない
●椅子に座った状態から何かにつかまらないと立ち上がれない
●15分くらい続けて歩けない
●この1年間で転んだことがある
●転倒に対する不安が大きい
※申込後、ケアマネジャーとの相談が必要です。
【総合体育館（北3西12）】
日 1月8日から3月26日までの毎週水曜日(全12回)
【トレーニングセンター（総合公園40）】
日 1月9日から3月27日までの毎週木曜日(全12回)
【いずれも】
時 午後1時から2時30分
※初日と最終日は午後0時30分から。
¥ 1回150円
申 11月22日(金)までに、お住まいの地区を担当する各地域包括支援センターへ
※担当地区はお問い合わせください。
問 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）☎25-4649

お口いきいきサポート　無料
内 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相談と実技
対 介護保険の要支援1・2および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 毎月1回で3カ月間（全3回）
所 いわみざわ健康ひろば（3西4　第2ポルタビル1階）
申 お住まいの地区を担当する各地域包括支援センターへ
※担当地区はお問い合わせください。
問 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）☎25-4649
※面談日程、会場は相談に応じます。

栄養改善サポート　無料
内 管理栄養士が食べることや栄養に関しての心配事を聞き、一人一人に合った食事や調理方法をアドバイスします
対 介護保険の要支援1・2および65歳以上で、次のすべてに該当する方
●6カ月間で2キロ以上体重が減少した
●体格指数（BMI ❖）が18.5未満

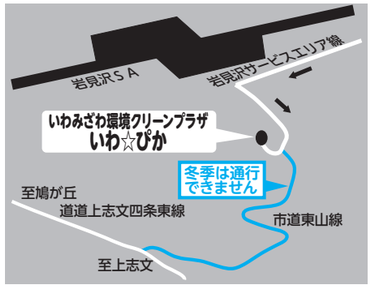
❖BMI＝体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）

※申込後、ケアマネジャーとの相談が必要です。
日 3カ月から6カ月の間で、3から6回を予定
所 いわみざわ健康ひろば（3西4　第2ポルタビル1階）
申 お住まいの地区を担当する各地域包括支援センターへ
※担当地区はお問い合わせください。
問 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）☎25-4649
※面談日程、会場は相談に応じます。

環境

いわ☆ぴかへの搬入道路の冬季閉鎖

いわみざわ環境クリーンプラザ（いわ☆ぴか）への搬入道路となっている市道東山線は、いわ☆ぴか前から道道上志文四条東線までの区間、冬季閉鎖となります。岩見沢サービスエリア線から搬入してください。



期間　11月15日(金)から3月31日(月)まで
問　廃棄物対策課　☎35-4395

こども・子育て

パパママ教室　健ポ　無料

対　妊娠31週までの妊婦とパートナー
日　11月10日(日)
時　午後1時から3時30分
所　岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）
定　9組（申込順）
申 問　11月6日(水)までに、こども家庭センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ　☎22-3337

家族で楽しく運動しよう！ CAPS-Child（キャプスチャイルド）運動あそびプログラム　健ポ　無料

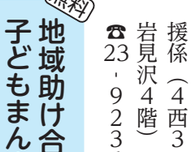
内　楽しく家族で運動遊びに取り組みながら、こどもの基本的運動能力の育成や心のリフレッシュをしてみませんか
対　1歳6カ月頃（一人で転ばず歩ける）から4歳未満（令和2年11月生まれ）までのこどもと保護者
日　11月13日(水)
時　午前10時から11時
所　北海道教育大学岩見沢校（緑が丘2）
定　20組（申込順）
持　上靴、飲み物、タオル
申 問　11月6日(水)までに、岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ　☎25-5540

プレママ教室（前期コース）　健ポ　無料

日　11月13日(水)
対　妊娠24週までの妊婦
時　午後1時30分から3時30分
所　岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階）
問　こども家庭センター（4西3　であえーる岩見沢3階）　☎22-3337

こども食堂げんき　無料

内　みんなで楽しく昼食を食べませんか。持ち帰り用もあります
対　小学生から高校生
日　11月16日(土)
時　午前11時30分から午後0時30分
所　グリーンマンション2号室（緑町4）



メニュー　カレーライス
※アレルギー対応はしていません。
定　30人（先着順）
問　こども食堂げんき（杉浦さん）　☎090-3891-5988

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	11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	11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・問合先　こども家庭センター（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	11月19日(火)	個別に連絡します
8・9か月児健康診査	11月5日(火)	個別に連絡します
1歳6か月児健康診査	11月14日(木)	個別に連絡します
※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	11月27日(水)	個別に連絡します
会　場　岩見沢保健センター（4西3　であえーる岩見沢3階） 問合先　こども家庭センター（4西3　であえーる岩見沢3階）☎22-3337		

令和7年度へき地保育所入所児童の募集

申　込　申込用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出
（申込用紙は申込先のほか、こども未来課保育幼稚園係で配布しています）
受　付　随時
保育料　世帯の課税状況などにより異なります。詳しくはお問い合わせください

保育所名（所在地）	開所時間	定員	申込・問合先
北村中央保育所 （北村中央4725）	通年 午前8時～午後5時	100人	北村中央保育所 ☎56-2856

方　11月1日(金)から15日(金)の間に、電話または申込フォームで
申 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

パパといっしょ！　無料

【パパと一緒に楽しくあそぼう！クリスマス】
対　1歳6カ月から就学前までのこどもと父親
日　12月1日(日)
時　午前10時から11時30分
定　30組（申込順）
所 申 問　11月6日(水)から29日(金)の間に、こども家庭センター（4西3　であえーる岩見沢3階）へ　☎22-3337

教育

公立夜間中学校への入学について

内　公立夜間中学校である、札幌市立星友館中学校の令和7年度入学者を募集しています。まずは、市教委学校教育課学校教育係までご相談ください
対　義務教育の年齢を過ぎていて、中学校を卒業していない、または卒業していても不登校などで十分に学ぶことができなかった方
募集期限　12月25日(水)
費用　月500円程度（教材費）
※授業料は掛かりません。給食費、行事費および交通費は実費負担です。
問　市教委学校教育課学校教育係（4西3　であえーる岩見沢4階）　☎35-5125

家庭教育指導者育成講座　無料

【インターネット 何も知らないまま使っていることの危うさ】
内　家庭教育に関する理論や技法を学びませんか
対　家庭教育や子育てに関心のある方、子育て支援などのボランティア活動に参加している方
日　11月20日(水)
時　午後1時30分から4時
講師　佐々木亮さん（青少年センター専任補導員）
所　生涯学習センターいわなび（4西1）
定　20人（申込順）
持　筆記用具、スマートフォン

第41回みんなで教育を考える日　無料

日　11月9日(土)
【教育講演会】
内　〝こどもは家庭・地域全体で育てる-コミュニティスクールが目指すこどもの発達と地域の役割〟をテーマとした講演
時　午後1時から2時30分
講師　玉井康之さん（北海道教育大学副学長）
【ワールドカフェ】
内　学校運営や学校の課題に対して、地域住民や家庭が広く参画することが可能なコミュニティスクールに関する意見交換
時　午後2時40分から4時
【いずれも】
所　生涯学習センターいわなび（4西1）
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

地域助け合い 子どもまん中講演会　無料

【学び・育ちに困難を抱える子どもの良さを引き出すヒント】
日　11月24日(日)
時　午後1時15分から4時
所　まなみーる市民会館（9西4）
講師　鈴村結さん（不登校経験者）、武井明さん（市立旭川病院精神神経科（思春期外来）統括診療部長）
定　95人（申込順）
方　前日の正午までに、申込フォームで
問　不登校・発達障害・繊細さと共にある家族サポートgem（栗原さん）
✉gemcore2023@gmail.com

芸術・文化

絵画ホールからのお知らせ

【AFS企画「三笠の小さな美術館cie（シエル）との作品交換展」】
日　毎週水曜日と11月24日(日)を除く、11月8日(金)から12月3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）
出展　新田志津男（しづお）さん（日本画家）
※三笠市文化芸術振興促進施設cie（三笠市若草町396）で松島正幸作品の展示を同時開催。
【絵と音の世界「ギターの調べⅡ」】
日　11月9日(土)
時　午後2時から3時
演奏　藪田健吾（やぶたけんご）さん、廣田幸政さん
【特別企画展「日本画・天空の花鳥風月 水野剛志（ひさし）展」】
日　毎週水曜日と12月29日(日)から1月3日(金)を除く、12月3日(火)から1月12日(日)
時　午前10時から午後6時（木曜日は午後1時30分から）

【いずれも】
入館料　一般210円、高校・大学生150円、中学生以下無料
所問　絵画ホール（7西1）☎23-8700

北海道教育大学の展示会

無料

【墨痕小径Ⅰ　交響詩岩見沢を書く「第2回　土井伸盈　書の個展」】
日　11月18日(月)・23日(祝)を除く、11月12日(火)から24日(日)
時　午前10時から午後7時（土・日曜日は午後5時30分まで）
所　市立図書館
【学生展示企画 Part.12　鈴木隆司個展「遠回りした先で」】
日　11月14日(木)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　北海道教育大学岩見沢校BOX（有明町南1 有明交流プラザ内）
【百色眼鏡「美術文化専攻2年生　萩野蒼彩　宝金楓夏　森谷音雲　藤井優菜　4人展」】
日　毎週月曜日と11月29日(金)を除く、11月26日(火)から12月15日(日)
時　午前10時から午後7時（土・日曜日は午後5時30分まで）
所　市立図書館
【いずれも】
問　北海道教育大学岩見沢校BOX（有明町南1 有明交流プラザ内）☎35-1400

北海道教育大学の演奏会

無料

【新風、北からvol.8「北海道教育大学岩見沢校弦楽アンサンブル第7回演奏会～秋の夜長にセレナーデ～」】
内　〝弦楽アンサンブル〟の授業成果発表演奏会
日　11月12日(火)
時　午後6時30分開場、7時開演
問　古川さん☎080-1867-3562
【北海道教育大学スーパーウィンズ2024】
内　音楽文化専攻生による吹奏楽の演奏会
日　11月27日(水)
時　午後6時30分開場、7時開演
問　菊池さん☎080-2863-5849
【松永研究室演奏会 PLASIR】
内　鍵盤楽器コース松永研究室の学生と卒業生によるピアノ演奏会
日　11月30日(土)
時　午後0時45分開場、1時15分開演
問　白柳さん✉clammbon3xy@gmail.com
【いずれも】
所　まなみーる市民会館（9西4）

令和6年度多文化理解講座

無料

【もしもポカテロに行ったら?仮想旅行（バーチャルツアー）】
内　岩見沢市の姉妹都市の文化流の歴史や姉妹都市交紹介のほか、海外へ訪問した際に必要となる英語力とコミュニケーション能力の向上を目指し、国際交流員との仮想旅行仕立ての英会話レッスン
対　高校生を除く、市内在住・在勤・在学の18歳以上
日　11月20日(水)、12月19日(木)、1月20日(月)、2月21日(金)、3月21日(金)
時　午後6時から7時30分
所　市役所本庁
定　各日15人（申込順）
持　筆記用具
方　11月15日(金)までに、電話または申込フォームで
申問　庶務課国際交流担当☎35-4814

札幌交響楽団演奏会 まなみーるDEクラシック2024

【〝威風堂々〟一年を締めくくる】
対　小学生以上
日　12月22日(日)
時　午後3時から4時40分
所　まなみーる市民会館（9西4）
演奏　指揮　横山奏さん、管弦楽　札幌交響楽団
¥　指定席3千500円、一般自由席3千円、25歳以下自由席1千700円（平成11年4月以降生まれの方）
※前売券があります。詳しくはお問い合わせください。
問　NPO法人ハマナスアート（会場内）☎22-4235

レジャー・スポーツ

北村温泉ホテルの休館

内　温泉設備点検作業などのため、全館休館します
日　11月13日(水)
問　北村温泉ホテル（北村赤川156）☎55-3388

北海道教育大学岩見沢校・岩見沢市スポーツ協会連携事業 スポーツ指導者講習会

無料

【子どもの感覚を重視したスポーツ指導Ⅰ～理論編～】
日　11月27日(水)
【子どもの感覚を重視したスポーツ指導Ⅱ～実技編～】
日　12月4日(水)
【いずれも】
対　スポーツ協会加盟団体の指導者、市内の学校や少年団、サークルなどでスポーツ指導をしている方、スポーツ指導に興味のある方
時　午後6時30分から8時
所　北海道教育大学岩見沢校第3体育館（緑が丘2）
講師　小倉晃布さん（北海道教育大学岩見沢校准教授）
定　20人（申込順）
申問　土・日曜日、祝日を除く11月20日(水)までに、岩見沢市スポーツ協会（総合公園4）へ☎23-8611

ログホテルメープルロッジの休館

内　温泉設備点検作業および清掃などのため、全館休館します
日　12月2日(月)・3日(火)・4日(水)
問　ログホテルメープルロッジ（毛陽町183）☎46-2222

泳力検定会

日　12月7日(土)
時　午後0時30分
所　市温水プール（9東2）
検定料　1種目500円（1人3種目まで）
※入館料は別途必要。
方　市温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、11月18日(月)から12月1日(日)の午後4時までに、検定料を添えて市温水プールへ
問　岩見沢水泳協会（早川さん）☎24-5525

図書館

絵本の読み聞かせ

無料

【来夢21図書館】
日　11月9日(土)
時　午前11時
問　来夢21図書館
【市立図書館】
日　11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

ベビカフェ

無料

内　絵本を通して親子のふれあいを深めませんか。絵本の読み聞かせや手遊び、育児・健康相談などを行います
対　3歳未満のこどもと保護者
日　11月8日(金)
時　午前10時30分から正午
定　20人（申込順）
所申問　前日までに、市立図書館へ

図書館シアター

無料

【こども向け】
「映画すみっコぐらし～青い月夜のまほうのコ～」
日　11月9日(土)
時　午後2時
所問　市立図書館

11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

□は休館日です。
第一小学校図書館は日曜日も休館します。

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

火曜落語 上映会

無料

「厩火事」「堀の内」
日　11月12日(火)
時　午前11時
所問　市立図書館

科学館

科学教室②

【燃焼と爆発】
内　アルコールやコーンスターチなどを使った実験で、物が燃える現象や爆発について学びます
対　小学生以上
※小学1・2年生は保護者同伴。
日　11月9日(土)
時　午前10時から正午
講師　沼田清さん（元郷土科学館管理指導員）
定　15人（申込順）
¥　100円（保険料）
持　筆記用具
所申問　11月1日(金)から7日(木)の午前9時から午後5時の間に、郷土科学館（いわみざわ公園内）へ☎23-7170
※電話受付のみ。

科学教室③

無料

【実験で学ぶ天気の変化】
内　天気が変化する理由とその読み解き方を実験を通して学びます
対　小学生以上
※小学1・2年生は保護者同伴。
日　11月16日(土)
時　午前10時から正午
講師　南敏文さん（郷土科学館管理指導員・元気象庁職員）
定　15人（申込順）
持　筆記用具
所申問　11月11日(月)を除く、11月6日(水)から13日(水)の午前9時から午後5時の間に、郷土科学館（いわみざわ公園内）へ☎23-7170
※電話受付のみ。

職員募集

岩見沢市職員採用候補者試験（技術職（電気））

採用予定人数　1名
受験資格　昭和54年4月2日以降に生まれ、令和6年10月1日時点で、民間企業などにおける電気設備の設計、工事監理または施工管理に関する職務経験が5年以上あり、次のいずれかの資格を有する方
●電気工事施工管理技士（1級または2級）
●電気主任技術者（第1種、2種または3種）
●技術士（電気電子部門）
【第1次試験】
日　受験申込後、受験者が希望する日
所　全国のテストセンター（札幌市など道内18カ所、全国347カ所）
試験方法　SCOA（基礎能力検査、性格検査）
方　採用予定人数に達するまでの間に、申込フォームで
問　職員課職員係　☎35-4829

その他

岩見沢市議会議員と市民との意見交換会（無料）

内　地域公共交通をテーマに、グループワーク形式で市議会議員との意見交換を行います
日　11月22日(金)　午後6時から7時30分
【市役所本庁】
定　40人（先着順）
【オンライン】
定　10人（申込順）
方　11月18日(月)までに、申込フォームで
【いずれも】
問　議会事務局　☎35-4907
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
ID：3070

令和6年9月能登半島大雨災害義援金の受付

受付期間　3月31日(月)まで
【日本赤十字社に寄付する場合】
窓口に持参　日赤岩見沢市地区事務局（福祉課総務係内）、北村・栗沢支所市民サービスセンターで受け付け
銀行振込などで送付
日本赤十字社のホームページをご覧ください
問　日赤岩見沢市地区事務局（福祉課総務係内）　☎35-4107
【共同募金会に寄付する場合】
窓口に持参　岩見沢市共同募金委員会（11西3　広域総合福祉センター内）で受け付け
銀行振込などで送付
北海道共同募金会のホームページをご覧ください
問　岩見沢市共同募金委員会　☎22-2960
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
ID：4325

コミュニティ助成事業で町内会館備品を整備

この事業は、(一財)自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援や地域の国際化の推進および活力ある地域づくりなどに助成するものです。

地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に実施しています。

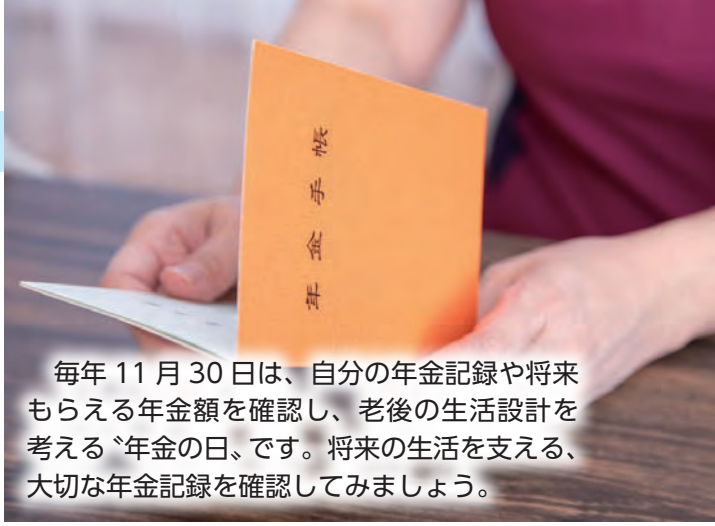
【令和6年度助成事業】
西町会　テーブル40台ほか（計220万円）
問　企画室　☎35-4834

ご厚志ありがとうございました

生理の貧困対策事業に
田仲伸子さん（日の出台3）
青少年健全育成に関する事業に
岩見沢メープルライオンズクラブ（6東1）、岩見沢レジェンドクラブ（7西21）、岩見沢はまなすクラブ（4西5）
地域福祉事業に
原優子さん（6東2）
青少年健全育成に関する事業・地域福祉事業に
㈱ルーメン（2東2）

11月30日は年金の日

確認しよう 年金のこと



毎年11月30日は、自分の年金記録や将来もらえる年金額を確認し、老後の生活設計を考える〝年金の日〟です。将来の生活を支える、大切な年金記録を確認してみましょう。

ねんきんネットで確認する

24時間、いつでもどこでもパソコンやスマートフォンから自分の年金に関する情報を確認できるサービスです。利用には〝ねんきんネット〟への登録が必要です。

【できること】

- 年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 電子版〝ねんきん定期便〟の閲覧・ダウンロード
- 年金保険料に関する各種通知書の閲覧・ダウンロード
- 各種年金手続き届書の作成　など

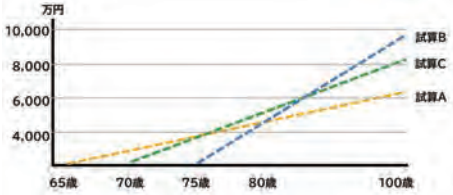
【利用できる方】

基礎年金番号を持っている方

記録確認画面イメージ

年度（年齢）	加入制度	お勤め先の名称等	加入月数	1年間の保険料納付額	年金見込額（年額）
令和3年度（40歳）	国年	第1号被保険者	7月	○○○,○○○円	－
令和4年度（41歳）	国年	第1号被保険者	12月	△△△,△△△円	－
令和5年度（42歳）	厚年	AAA株式会社	12月	□□□,□□□円	●●●,●●●円

試算画面イメージ



ねんきんネット登録方法

【日本年金機構ホームページで登録】

年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が確認できるものと、お持ちの方は〝ねんきん定期便〟に記載されたアクセスキーを用意し、登録申請を行ってください。

【マイナンバーカードで登録】

マイナポータルへログインし、マイナポータルトップページの〝年金〟から登録してください。

※初回登録可能時間帯は平日の午前8時から午後11時まで。基礎年金番号を持っていない方などは利用できない場合があります。

ねんきん定期便で確認する

毎年、被保険者の誕生月に保険料納付実績や年金給付に関する情報をお知らせする〝ねんきん定期便〟が、日本年金機構から届きます。

※作成時期により、最新情報が反映されていない場合があります。

こんなときは相談を

手続きに必要な書類などは、事前にお問い合わせください。

- 過去の年金記録に漏れや誤りがある、未納の保険料を支払いたい　など
  ➡岩見沢年金事務所へ
- 免除申請の手続き漏れがある　など
  ➡保険年金課医療年金係へ

マイナポータルから 電子申請 ができます

【対象手続き】

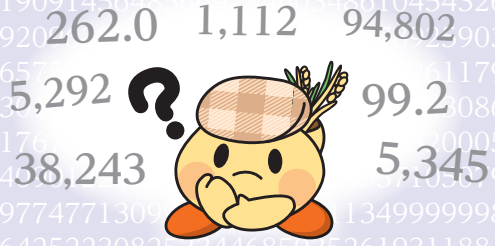
- 第1号被保険者加入の届出（厚生年金からの変更など）
- 付加保険料に関する届出
- 産前産後免除に関する届出
- 国民年金保険料の免除・納付猶予申請、学生納付特例の申請
- 口座振替納付に関する届出

※マイナポータル利用者登録が必要です。

問合先　保険年金課医療年金係　☎35-4201　または　岩見沢年金事務所（9西3）　☎25-1570

広報紙はとじておきましょう

数字で振り返る岩見沢



私たちの日常生活は、気象など身近な自然現象のほか、通学や通勤時の交通、食料品などの買い物、ごみ処理、病院や学校、住まいの快適さなど、さまざまな社会現象と関わり合っています。こうしたさまざまな現象を正しく理解するため、岩見沢に関する統計数字を過去に遡って紹介していきます。

問合先　庶務課市史資料室（北村支所内）　☎56-2001

第8回　ぐんと減ったごみの量

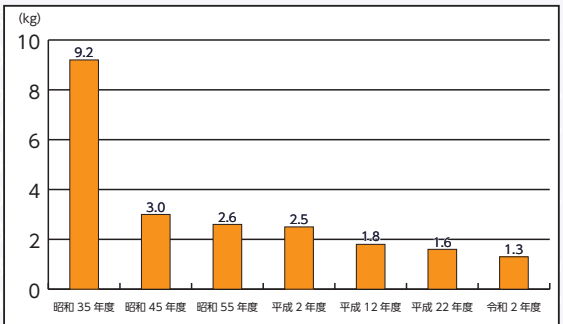
今月の数字　3キログラム

パックス・ステーション方式のごみ収集（昭和45年）

きれいで衛生的なまちにするには、ごみの清掃が欠かせません。ごみの収集は昭和23年から始まり、昭和33年からは馬車や専用トラックも使われました。昭和40年代前半、無造作に道路に置かれたごみが散乱しないよう、市街地ではごみの袋詰め、ステーション方式による収集が始まりました。家庭ごみが収集の対象で、石炭殻や古新聞などは大きく減りましたが、それでも1世帯当たりの1日平均ごみ排出量は3キログラムにもなりました。

収集したごみは、昭和40年代までは古川や沢地に埋められていましたが、悪臭など公害の防止や埋め立て場所の効率的な利用を図るため、昭和47年に岩見沢じん芥処理センターができました。粗大ごみや不燃性ごみを処理する破砕施設は、北村地区や栗沢地区にも利用されました。

昭和50年代になると空き缶や空き瓶などの分別、平成4年からは燃やせるごみの分別、平成12年からはペットボトルの分別などにより、ごみのリサイクルと減量化が進みました。平成20年代からは家電、プラスチック類が分別回収され、平成27年の新たなごみ処理施設〝いわみざわ環境グリーンプラザ（いわ☆ぴか）〟の完成に合わせてごみ収集が有料化されました。



1世帯当たりの1日平均ごみ排出量

ごみを収集する曜日や時間は決まっていますが、収集作業は大雨や大雪など天候の影響を受けます。ごみ出しルールが守られていないと、収集に時間がかかるほか、危険物による怪我や発火事故なども起きます。私たちは、ごみの分別やリサイクル、再生可能な製品をできるだけ長く使うなど、限りある資源の節約や有効活用で地球環境への負荷を減らし、財布にも優しいライフスタイルへの転換を考えていく必要があります。

人の動き（令和6年9月30日現在）

●住民基本台帳　人　口	男	34,781	人（前月比	－　53）
	女	39,743	人（前月比	－　18）
	総数	74,524	人（前月比	－　71）
世帯数		40,597	世帯（前月比	－　14）

広報クイズ

問題
郷土科学館のプラネタリウムでは、四季折々の星と星座や□□□□神話のアニメーションを上映しています。
□に当てはまる言葉をお答えください。

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

締め切り　11月20日㈬（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、総務部秘書課広報室へ。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。10月号の正解はiでした。

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室

UD FONT　見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
この広報紙は道産間伐材配合紙を使用しています。

CALENDAR 11月

いきいきカレンダー

救急急病当番医

診療時間 土曜日　午後1時～6時
日曜・祝日　午前9時～午後６時

当番医は、変更になる場合があります。テレフォンサービス☎23-5153（土・日曜日、祝日のみ対応）で確認を。

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	おしゃべりルームとことこ　P26　弁護士による法律相談　ナビ
2 土	当番医　内科系：石川内科・循環器科クリニック（4西7）　☎33-5005 外科系：岩見沢北翔会病院（10西21）　☎32-2188 花と自然の写真展「栗沢市民センター」　9月号P16・17 北村学習交流館おはなしフェスタ　10月号P24 こども読書会　10月号P24　市民の文化祭「栗沢会場」　10月号P27
3 日	当番医　内科系：松藤医院（2西5）　☎22-3251 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 岩見沢市指定文化財「旧國兼家住宅」文化の日開放　10月号P23 〝文化の日〟郷土科学館無料開放　10月号P24・25　献血　ナビ
4 月	当番医　内科系：中央医院（6西6）　☎22-0472 外科系：かまだクリニック（3西4）　☎24-8910 企画展「明日への創造2024」　10月号P22
5 火	8・9か月児健康診査　P26
6 水	DVやハラスメントに関する書籍展示　P9
7 木	
8 金	健康と福祉を高めるセミナー・国保健康教室「笑って笑ってお元気に!」　10月号P20 認知症カフェ「微笑みカフェ」　P23・24　おしゃべりルームばぶばぶ　P26 AFS企画「三笠の小さな美術館ciel（シェル）との作品交換展」　P27　ベビカフェ　P29
9 土	当番医　内科系：おなかのクリニック（9東1）　☎25-5505 外科系：岩見沢脳神経外科（8西19）　☎20-1001 いわなびまつり「生涯学習まつり」「作品展示会」　P20 栗沢クラインガルテン各種教室「そば打ち教室」　P20 みんなで教育を考える日　P27　絵と音の世界「ギターの調べⅡ」　P27 絵本の読み聞かせ　P29 図書館シアター「映画すみっコぐらし～青い月夜のまほうのコ～」　P29 科学教室②「燃焼と爆発」　P29
10 日	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：岩見沢市立総合病院（9西7）　☎22-1650 小児科系：あくつこどもクリニック（10西4）　☎33-8000 ぴかぴかどろだんごを作ろう「応用体験コース」　10月号P20 栗沢クラインガルテン各種教室「豆腐づくりを一緒に！」　P20 市民園芸講座「多肉植物の寄せ植えをしよう」　P20　パパママ教室　P26
11 月	Connect（コネクト）カフェ「ほっと一息…地域の中で一緒に語りませんか?」　P24 献血　ナビ
12 火	花と自然の写真展「市役所本庁」　9月号P16・17 Excelでのデータ分析研修　10月号P11 パープルリボンの無料配布とパネル展　P9　健康チェックの日　P24 墨痕小径（すみあとのこみち）Ⅰ　交響詩岩見沢を書く「第2回 土井伸盈（しんえい） 書の個展」　P28 新風、北からvol.8「北海道教育大学岩見沢校弦楽アンサンブル第7回演奏会～秋の夜長にセレナーデ～」　P28 火曜落語 上映会「厩（うまや）火事」「堀の内」　P29 家事相談　ナビ　行政相談委員による行政相談　ナビ
13 水	全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間　P9 家族で楽しく運動しよう! CAPS-Child（キャプスチャイルド） 運動あそびプログラム　P26 プレママ教室（前期コース）　P26　北村温泉ホテルの休館　P28 絵本の読み聞かせ　P29
14 木	もの忘れ相談会　P24　1歳6か月児健康診　P26 学生展示企画Part.12 鈴木隆司（たかし）個展「遠回りした先で」　P28 人権困りごと相談　ナビ
15 金	高次脳機能障がい者と家族のつどい　P23 いわ☆ぴかへの搬入道路の冬季閉鎖　P26　おしゃべりルームとことこ　P26 弁護士による法律相談　ナビ
16 土	当番医　内科系：はくま内科・呼吸器内科クリニック（3西10）　☎31-5030 外科系：ごうだ整形外科（大和3-9）　☎32-5050 メープル小学校「学校公開と説明会」　9月号P11 スポーツ少年団交流大会　9月号P14 赤十字救急法救急員養成講習　10月号P17 市民園芸講座「ローズヒップでクリスマスリースをつくろう」　P20 こども食堂げんき　P26　絵本の読み聞かせ　P29 科学教室③「実験で学ぶ天気の変化」　P29
17 日	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 いわみざわLGBTセミナー　P20
18 月	管理職向けセミナー「なぜ若者はすぐやめてしまうのか?～Z世代を知り尽くす～」　10月号P18　初心者向けスマートフォン講習会　P20 行政相談委員による行政相談　ナビ
19 火	4・5か月児健康診査　P26
20 水	認知症カフェ「ぬくもりのカフェ」「北翔（ほっと）カフェ」　P23・24 家庭教育指導者育成講座「インターネット 何も知らないまま使っていることの危うさ」　P27 多文化理解講座「もしもポカテロに行ったら？仮想旅行（バーチャルツアー）」　P28　税理士による税の相談　ナビ
21 木	いわなびサロン「ヨガでフレイルを予防しよう」　P20 Wordで年賀状と住所録作成講座　P21　認知症カフェ「サロンすまいる」　P23・24 健康ひろばフードデイ「血糖値スパイクを予防するために」　P24
22 金	認知症カフェ「移動オレンジカフェ」　P23・24 ひゃっぴい体操教室（基本バージョン）　P24　おしゃべりルームばぶばぶ　P26 岩見沢市議会議員と市民との意見交換会　P30
23 土	当番医　内科系：竹内医院（6西2）　☎22-0134 外科系：岩見沢北翔会病院（10西21）　☎32-2188 バラ園のローズヒップを使ったクリスマスリースづくり　P21
24 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 成年後見制度講演会「身近な事例で学ぶ 成年後見制度のしくみと使い方」　P23 地域助け合い子どもまん中講演会「学び・育ちに困難を抱える子どもの良さを引き出すヒント」　P27 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	
26 火	いわみざわハラスメント防止セミナー　P21　健康チェックの日　P24 百色眼鏡（ひゃくいろめがね）「美術文化専攻2年生 萩野蒼彩（あおい） 宝金楓夏（ほうきんふうか） 森谷音雲（りうん） 藤井優菜（ゆうな） 4人展」　P28　家事相談　ナビ
27 水	3歳児健康診査　P26　北海道教育大学スーパーウィンズ2024　P28 北海道教育大学岩見沢校・岩見沢市スポーツ協会連携事業スポーツ指導者講習会「子どもの感覚を重視したスポーツ指導Ⅰ～理論編～」　P28 絵本の読み聞かせ　P29　家庭生活相談　ナビ
28 木	いわみざわアートアカデミー「受講生作品展覧会」　10月号P4 経営者向けセミナー「知って安心 労務問題の実例と対策～近年の労務トラブルの傾向と対応～」　10月号P19　バスツアー健診　10月号P20 クチトレ・フォローアップ・レッスン　P24　献血　ナビ 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 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
29 金	
30 土	当番医　内科系：森川内科クリニック（6東1）　☎33-5600 外科系：倉増整形外科（2西7）　☎22-0288 赤十字安全法講習「赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習」　P21 松永研究室演奏会 PLASIR（プレジール）　P28

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
（10西3）　☎25-3000
診療時間　午後6時～午前0時（土・日曜日、祝日を問わず）
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

●月号：広報いわみざわ●月号　P●：広報いわみざわ●ページ　ナビ：裏面のいきいきナビ　※申込期日が5日以降のものを掲載しています。

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
こども家庭センター（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・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（けい）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。

11 月 3 日㈷	9：30 ～ 12：30 14：00 ～ 16：00	大和タウンプラザ（大和 1-9）
11 日㈪	9：30 ～ 11：30 13：00 ～ 16：00	空知総合振興局（8 西 5）
28 日㈭	9：30 ～ 11：30 13：00 ～ 16：00	岩見沢市役所（鳩が丘 1）

健康一口メモ　低糖質レシピ

糖質は炭水化物の一部であり、エネルギー源として重要です。しかし、糖質を取り過ぎてしまうと体重増加や生活習慣病のリスクが高まります。特に加工食品や甘い飲み物に含まれる精製された糖質は、血糖値を急激に上げるため注意が必要です。
今回は、砂糖などの甘味料を使わずに作れる低糖質レシピを紹介します。

【かぼちゃ牛乳寒天】

材料（2 人分）
かぼちゃ　80 g
水　40 ml
粉寒天　小さじ 1/2
牛乳　40ml

作り方
① かぼちゃを適当な大きさに切り、電子レンジ（600 ワット）で 5 分ほど温めた後、皮を取り 1 センチメートル角に切る
② 鍋に水と粉寒天を入れ煮溶かす。沸騰後 1 分ほどで①と牛乳を入れて混ぜ合わせる
③ 型に②を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める

《ポイント》
かぼちゃに甘味があるため、甘味料を使わずに作ることができます。かぼちゃはカロリー・糖質が低いため、血糖値が高い方にお薦めですが、食べ過ぎには注意しましょう。
また、食物繊維も豊富なため、余分な糖を排出する働きもあります。今月号の広報いわみざわ 24 ページに掲載している〝健康ひろばフードデイ〟でより詳しくお伝えします。

次回予告　糖尿病の合併症

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
● 11 月 1 日㈮・15 日㈮
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
● 11 月 12 日㈫　午後 1 時～ 3 時
栗沢市民センター（栗沢町北本町 168）
● 11 月 18 日㈪　午後 1 時～ 3 時
市役所本庁相談室 2-2
● 11 月 28 日㈭　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
● 11 月 28 日㈭　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
● 11 月 12 日㈫　午前 10 時～午後 3 時
市役所本庁相談室 2-2
● 11 月 26 日㈫　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
● 11 月 27 日㈬　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
● 11 月 14 日㈭　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
● 11 月 20 日㈬　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
● 11 月 24 日㈰　午前 9 時～正午
● 11 月 28 日㈭　午後 5 時 30 分～ 8 時
※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

◆管理栄養士・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