

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

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】
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。

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



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(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

国の行政に対しての苦情・意見について

- 11 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）
- 11 月 18 日(月)　午後 1 時～ 3 時
市役所本庁相談室 2-2
- 11 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

- 11 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

- 11 月 12 日(火)　午前 10 時～午後 3 時
市役所本庁相談室 2-2

◆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(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

- 11 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（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(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

- 11 月 24 日(日)　午前 9 時～正午
- 11 月 28 日(木)　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

令和 6 年 11 月号　広報　いわみざわ