

2024
12
DECEMBER

広報

いわみざわ



特集

合言葉は「おいしくな～れ、」

主な内容

雪と上手に付き合う

ヤングケアラーとその家族を支えます

町会・自治会に加入しよう！

通いの場に通って楽しく健康に！

食品ロス削減

みんなのひろば・情報ひろば

今月の表紙

おいしそうな鶏のからあげが出来上がりました。これは、どこで誰が食べるのでしょうか…。今月は、こどもたちが毎日楽しみにしている「あれ」を特集します



給食ができるまで

市内の小・中学校に毎日届けられる給食は、1日に約5,400食作っており、パンと麺類以外を学校給食共同調理所で調理しています。給食にはたくさんの人の思いが込められ、こどもたちのところに届きます。



学校給食共同調理所（緑が丘5）



午前7時ごろ～ 食材を調理所に搬入

みんなが朝ごはんを食べている時間から、給食の準備は始まっています



炊飯、調理

給食を作る合言葉は
“おいしくな～れ、
こどもたちの笑顔を思い浮かべながら、思いを込めて調理しています



午前11時10分ごろ～ 学校へ配送

運転手さんは、確実に給食を届けるために、安全運転で配送しています

岩見沢市学校給食公認キャラクター



たんたん ◆ ニン太

私たちが給食を作っています！



午前7時20分ごろ～ 食材の下処理

手作業で丁寧に洗ったり、皮をむいたりといった下処理を行っています。献立に合わせて野菜を切る作業なども行っています



配食、コンテナ積み込み

決められた量をこぼさないよう注意しながら作業しています。配食した食缶はしっかりチェックしながら各コンテナに積み込みます



正午ごろ～ 給食時間スタート

※給食時間は、各学校で異なります。



いただきまーす！

合言葉は おいしくな～れ

こどもたちの笑顔のために

皆さん、小・中学生の頃に楽しみにしていたことは何ですか？
運動会や体育祭、学習発表会や学校祭、修学旅行といった学校行事、友だちと遊ぶこと、部活動など、いろいろあると思いますが、学校で食べる「給食」を楽しみにしていた方も多いのではないのでしょうか。
今月は、こどもたちが毎日楽しみにしている給食がどのように作られているのかや、給食に関する市の取り組みなどを紹介します。
問合せ 市教委学校給食課（緑が丘5）
☎ 22・4008



市職員が出演して説明します
12月13日（金）
午後5時40分



こどもたちが笑顔で給食を食べている様子を思い浮かべながら、毎日仕事をしています。空っぽの食缶が帰ってきたときはとても嬉しいです。これからも“おいしくな～れ、を合言葉に、思いを込めて給食を作ります！



家庭で作れる給食レシピ

こどもからも人気のレシピを紹介します。ぜひ家庭で挑戦してみてください！



画像は岩見沢小学校 PTA ブログから引用

鶏肉の米粉ザンギ

材料 (10 個分)

- 鶏もも肉 300g
- 米粉 100g
- 揚げ油 適量
- ★ おろしニンニク 大さじ 1
- ★ おろしショウガ 大さじ 1
- ★ しょうゆ 大さじ 4
- ★ 酒 大さじ 2

作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る (1 個 30g 程度)
- ② ★の材料を混ぜ合わせる
- ③ ボールに①と②を入れて混ぜる
- ④ 良くなじんだら、少量の米粉を入れて混ぜる
- ⑤ ④に米粉を付けて揚げ油で揚げる

ポイント 鶏肉に下味を付けたときに、少し米粉を絡ませてから衣となる米粉を付けることで、味がしっかりと付き、カラッと揚げられます

ヤーコンきんぴら

材料 (4 人分)

- ヤーコン 中 1 本
- 酢 大さじ 1
- まぐろ水煮 60g
- ゴボウ 1/2 本
- ニンジン 1/2 本
- 油 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- ★ 砂糖 大さじ 1/2
- ★ しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
- ★ 濃縮だし 大さじ 2

作り方

- ① ヤーコンの皮をむき、千切りにして酢水に漬けておく
- ② ゴボウ、ニンジンの皮をむき、千切りにする
- ③ 油を引いて、まぐろの水煮と酒を入れ炒める
- ④ ②を入れて炒めた後、①を入れて炒める
- ⑤ ★を入れて味付けをする



画像は岩見沢小学校 PTA ブログから引用

ポイント ヤーコンの甘さがあるので、砂糖は少量でもおいしく仕上げるができます。まぐろの水煮の代わりに鶏肉や豚肉を使ってもおいしいですが、まぐろの水煮を使うとコクが出て短時間で味がしっかり付き、ごはんによく合う味に仕上がります

食育・地産地消の取り組み

【食に関する指導】

市は、小・中学校に希望調査を行い、食事の大切さや成長に必要な栄養のことなどを学ぶ「食に関する指導」を行っています。平成 14 年度に小学校を対象に実施して以来、実績を積み重ね、現在では各学校から多くの希望があり、今年度は小学校全校、中学校 6 校の 120 学級で実施する予定です。

3 人の栄養教諭を中心に、各学校の食育担当者と協議しながら、日程や指導内容を調整し、こどもたちの実態や成長に合わせた食の指導を行っています。



【調理所見学】

小学 2 年生を対象に、調理所見学を行っています。給食ができるまでの調理過程の説明はもちろん、調理員や配送する運転手、事務職員など、それぞれの専門性を生かしながら協働することで、給食がたくさんの人の手によって届けられていることを伝えています。

また、ICT 技術を活用したり、体験を多く取り入れたりするなどの工夫もしています。



【キジ肉を使った献立】

市の特産であるキジ肉を使った献立をこどもたちが考え、その中から選ばれた、鶏肉の代わりにキジ肉を使った親子丼、キジ子丼、を給食で提供しました。

キジ子丼



画像は岩見沢小学校 PTA ブログから引用

自分たちで考えた献立が実際の給食で食べられてうれしい！とってもおいしかったです！！



【ヤーコン堀り体験】

栗沢地区のヤーコン農家の協力で、ヤーコン堀り体験を行っています。こどもたちが掘ったヤーコンは実際に給食で提供しています。



こどもたちがいつもどんな給食を食べているのかを知り、学校給食への理解を深めてもらうため、毎年学校給食展や学校給食試食会を開催しています



学校給食試食会の様子 (10月17日)

塩分控えめでおいしい！

思っていたよりボリュームがあった



この日の献立

- ごはん
- ビーフンスープ
- 鶏のから揚げ
- 中華サラダ
- 牛乳



給食費に関して

保護者が負担する給食費は、食材などの購入のみに使用しています。現在の給食費は平成 26 年度に改定したもので、以降 10 年間変えていません。これまで市は、保護者の負担を少しでも軽減するため、食材の調達や調理方法を工夫しながら給食を提供してきましたが、近年は急激な物価高騰の影響で食材費の 1 割以上を市が支援しています。

このままでは、給食の質や量を維持することは非常に厳しい状況です。そのため、今後も物価の推移や国の動向などを見ながら、安定した給食の提供に向けて検討していきます。

【令和 6 年度学校給食費の支援状況】

- 小学校 178,664 千円 (270 円 / 食)

保護者負担分 156,827 千円 (237 円 / 食)

33 円 / 食

市支援分 21,837 千円

- 中学校 128,101 千円 (323 円 / 食)

保護者負担分 112,634 千円 (284 円 / 食)

39 円 / 食

市支援分 15,467 千円

市支援分
小・中学校合計
37,304 千円

(令和 6 年度当初予算)

市はこれからも、こどもたちの笑顔のために、おいしく、安全でおいしい給食を提供していきます。

雪と上手に付き合う



今年も本格的な雪の季節がやってきました。岩見沢で暮らす上で切っても切れない雪。私たちが安全に安心して過ごすためには、雪と上手に付き合っていく必要があります。

今月は、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

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

ルールとマナー

皆さん一人一人が、ルールやマナーを守ることで、雪との上手な付き合いにつながります。

【置き雪の処理は自分で】

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、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。

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。

除排雪Q&A

毎年、除排雪対策本部に、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、除雪機械、人員で一晩かけて行います。そのため、午前2時ごろに除雪する道路もあれば、午前6時ごろ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。

【家の前の置き雪が多い】

除雪作業は、道路脇の車や車庫、塀などを避けるため、走行位置を調

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



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ることがあります。

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整正を行います。

【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、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。

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

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。

【屋根の雪下ろしをする事業者を知りたい】

市は、事業者の斡旋を行っていないため、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

【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

水道凍結に注意

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度以下になるときは、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蛇口をいっぱいに開ける
- 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、市指定の水道工事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。

水道凍結に関する問合せ先

水道部お客様サービスセンター
☎ 35・4729



ID : 4327

市指定の水道工事業者一覧

（令和6年10月1日現在）

市はこれまで、冬期間の土・日曜日、祝日などの水道の凍結修理は、当番制により事業者を定め行っていましたが、今年度から当番制を廃止します。水道が凍結した際は、下記の一覧を参考に事業者へ連絡してください。

事業者名	所在地	電話番号	事業者名	所在地	電話番号
日管建設(株)	7 西 11	22-3594	(株)Jusetu	金子町 15	23-0169
瓜生設備工業(株)	8 東 6	22-2854	(株)ソウシン	南町 4-1	22-1702
共進工業(株)	4 東 12	22-0336	RK 設備	2 西 15	24-9755
北海管工(株)	7 西 15	22-1369	(株)ヨコタ設備	北 2 西 14	24-6894
(有)サークル暖房	7 西 11	22-1294	ながい設備工事店	北 1 西 16	25-9102
道央興産(株)	日の出北 1	24-0077	(株)くりねん	栗沢町本町 83	45-2358
(株)空知総合企画	東町 666	25-7683	(有)石川衛生工業	北村中央 3	56-2781
(株)朝日住設	南町 5-2	23-8173	(株)TOSEI	栗沢町自協 373	45-2545
(有)若浦	美園 5-3	24-2023	まこと設備工業(株)	緑が丘 3	31-5297
(有)北成工業	上志文町 303	33-2005	(株)サンセイ設備	北本町東 9	24-5030
(株)クリーンシステム	大和 3-4	25-7505	(株)岩水	3 西 9	51-4471
(株)オーツカ	6 東 10	22-5377	(株)丸健ホームサービス	7 西 17	24-6141
岩見沢管工事業協同組合	12 東 1	24-8897	(有)テクノ冷暖	大和 3-7	20-1100
(株)いわせき	5 東 1	22-5000	(有)ムラタデンキ	大和 3-6	23-0290
(株)三雄建販	岡山町 335	24-4390	ホクシンメンテ(株)	志文本町 2-5	24-8844
(有)ライフ・ウォーター	日の出北 3	090-2813-2094	(有)道央ボイラーサービス	大和 3-7	24-6777

こどもがこどもでいられるまちへ

ヤングケアラーとその家族を支えます



ヤングケアラーは、勉強に励む時間、部活動に打ち込む時間、将来のことを考える時間、友人とのたわいもない時間といった「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話などを行っていることがあります。お手伝いとは違う責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうこともあります。

家庭を支えるこどもたちの「こどもとしての時間」を守るため、私たちにできることを考えてみませんか。

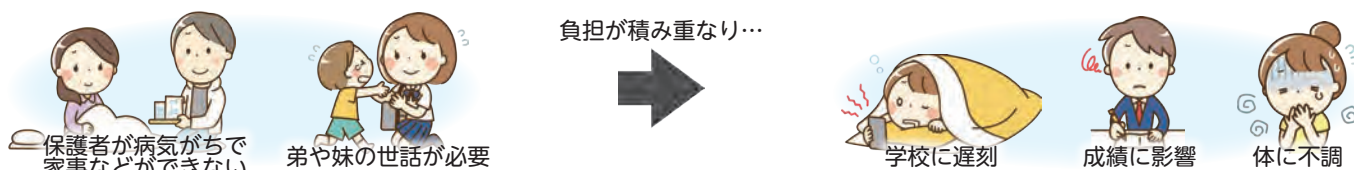
問合先 こども家庭センター（4 西 3 であえーる岩見沢 3 階） ☎ 22-3337

ヤングケアラーってなに？

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こどものことで、道内中学生、高校生の約 25 人に 1 人がヤングケアラーといわれています。

CHECK クラスに 1 人か
2 人はいるかも

ヤングケアラーが抱えている問題は家族のさまざまな課題が関係し合っているため、家族全体への支援が必要です



CHECK | 学校生活に影響が出たり、心や体に不調が出始めたりしたら無理をしているサインかも

保護者の方へ

自分や家族に病気・障がいがあったり、精神的に不安定な状態だったりして、こどもに負担が掛かっているのではないかと心配していませんか？ヤングケアラーという言葉は、親や家族を責める言葉ではありません。悩んでいることを家族だけで抱えず、相談してください。

自分はヤングケアラーかなと思ったら

ヤングケアラーであることは、恥ずかしいことでも我慢することでもありません。しかし、頑張り続けて疲れてしまったり、不安になったり、孤独を感じたりすることもあると思います。一人でできることには限界があります。学校の先生など周りの大人や専門の相談窓口にご相談してください。みんな頑張っているあなたを支えたいと思っています。

悩んだときはこども家庭センターへ

こども家庭センターにはヤングケアラーコーディネーターがいます。自分の気持ちや家族のことを話してみませんか。何が出来るか一緒に考えましょう。必要に応じて、負担軽減につながるサービスを紹介することができます。

ケアの対象者に障がいがある

→ホームヘルプサービスなどの紹介をします

ケアの対象者が高齢

→サービス利用の相談に応じます

きょうだいの世話をしている

→保育所やファミリー・サポート・センターの利用などを紹介します

経済的問題を抱えている場合

→生活困窮者自立支援制度や社会福祉協議会の生活福祉資金貸付制度などを紹介します

学習支援が必要

→小・中学生対象の長期休業中の学習支援（学び合い広場）や中学生対象の学習塾の授業動画配信（OK スタディ）などを紹介します

学校や地域でできること

ヤングケアラーであるという自覚がないなどの理由で、誰かに相談することができないこどもたちがいます。ヤングケアラーという存在を知り、一人で悩みを抱え孤独になりがちなこどもたちに周りの人が気づき、寄り添うことが大切です。ご近所や学校など、地域にいるこどもに困っている様子が見られたら、まずは話を聞いてみてください。話をしてくれたときは「話してくれてありがとう。あなたは一人じゃないよ」と伝えてください。対応に悩んだときはこども家庭センターに連絡してください。一緒に考えていきます。

気軽に相談してください

- こども家庭センター（4 西 3 であえーる岩見沢 3 階）
☎ 22-3337 ✉ k-center@city.iwamizawa.lg.jp
- 光が丘子ども家庭支援センター（春日町 2）
☎ 22-4486 ✉ kodomo@hikarigaoka.or.jp
- 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
✉ hokkaido.young.carer2022@gmail.com
- 北海道ケアラース（江別市新栄台 12）
☎ 080-4136-4129 ✉ hokkaido.carers@gmail.com

町会・自治会の主な活動例

親睦活動

夏まつりや餅つき大会、研修旅行など、気軽に参加できる行事を行います

地域の人と交流して顔見知りになると、身近に話をしたり相談したりする人可以ます。何かあったときの助け合いもスムーズになるかも！



スポーツ交流会の様子

環境美化活動

ごみステーションの管理、集団資源回収、公園・道路の一斉清掃、花壇の植栽など、地域の環境整備、美化を行います

道路にごみが落ちていなかったり、きれいな花が咲いていたり、こどもが安心して公園で遊べたりするのも町会・自治会のおかげなんだね！



花壇整備の様子

子ども会活動

子ども盆踊りやラジオ体操、新入学のお祝いなどの交流事業を行います

防災活動

地震、水害、豪雪などの災害に備え、防災訓練や研修会などを行います

交通防犯活動

防犯パトロールや通学路の交通安全確保、夜道も安心して歩くことができるよう街路灯（防犯灯）の維持管理などを行います

広報活動

広報いわみざわや広報ちょうれんの配付、回覧板での情報提供など、会員相互の情報共有を行います

福祉活動

地域福祉の増進のため、敬老事業の開催や募金活動などを行います

この他にも、各地域の特色や個性を生かしながら、皆さんの生活に関わる、いろいろな活動をしています。みんなで協力して住みよいまちをつくるための町会・自治会活動に積極的に参加しよう！



まちづくり出前講座を活用する町会・自治会が増えています

まちづくり出前講座は、市職員が皆さんのもとに出向き、市役所の仕事を知ってもらうために行っています。会場を用意してもらえれば無料で行うことができ、町会・自治会活動で活用できるLINEなどのコミュニケーションアプリの導入方法や活動の基本などをテーマにすることもできます。町会・自治会のほか市内の団体やサークルでも可能です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問合先 市民連携室市民相談・交通防犯係 ☎ 35-4269



ID: 3386

町会・自治会に加入しよう！



岩見沢市には現在218の町会・自治会があります。
町会・自治会には、地域に住む皆さんが協力しながら、住みよい豊かなまちづくりを行う重要な役割があります。
まだ町会・自治会に加入していない方も、地域のまちづくりに参加してみませんか？
問合先 市民連携室市民連携係 ☎ 35-4267

町会・自治会とは

町会・自治会は一定の区域に住む人たちが自主的に活動する任意の団体です。区域にいる人は誰でも会員になることができます。日常生活の中でさまざまな活動を行って親睦を深め、住民同士が協力・連携して、自分たちの地域を住みやすくしていくことを目的としています。

町会・自治会の活動

町会・自治会では、地域に住む皆さんの暮らしを豊かにするさまざまな活動が行われています。主な活動例は、次のページで紹介しています。
町会・自治会に未加入の方は、地域で開催されている盆踊りや町会の清掃活動などにまずは参加してみてください。参加することで、住んでいる地域のことを知ることができ、町会・自治会の活動に参加するイメージを持つことができます。



町会・自治会に加入するには

住んでいる地域の町会・自治会長、役員などに連絡してください。連絡先が分からないときはお問い合わせください。
また、岩見沢市町会連合会ホームページに掲載している「公開型GIS（いわまつぎ）」で住所を入力すると、町会・自治会の区域が確認できます。ぜひ活用してください。

岩見沢市町会連合会ホームページ

岩見沢市町会連合会は、町会・自治会の加入促進のため、ホームページを作成しています。

町会・自治会の区域が確認できるほか、町会・自治会の詳しい内容や岩見沢市町会連合会の活動紹介なども掲載していますので、ぜひご覧ください。



げんきアップ体操の一部を紹介！

げんきアップ体操のポイント

- 息を止めない
夢中になると無意識に息を止めてしまうことがあります。数を数えるなど声を出しながら行いましょう。
- 反動をつけない
反動をつけて行くと筋肉を傷つけてしまうことがあります。テンポに合わせてゆっくり行いましょう。
- 小まめに水分補給
「喉が乾いた」と感じる前に、小まめに水分を取りましょう。
- 無理をしない
疲れたら無理をせず休みましょう。楽しく継続できるよう、自分の体の状態と相談しながら行ってください。

●スクワット

膝がつま先から前に出ないように意識し、椅子に座るようにお尻を下ろす
鍛えられる筋肉 お尻、太もも
効 果 足腰の筋肉が強化されて椅子の立ち座りが楽になる
回数（目標） 10回×3セット



●レッグリフト「バック」

脚を上げ過ぎて体が前に倒れないように注意し、お尻からかかとまで脚を真っすぐ伸ばしたまま後ろに脚を上げる
鍛えられる筋肉 お尻
効 果 階段の上りが楽になる
回数（目標） 10回×3セット



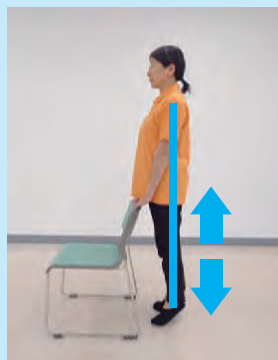
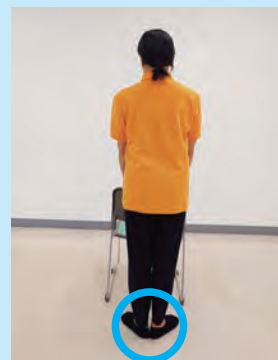
●レッグリフト「サイド」「フロント」

転倒したり体が傾いたりしないように注意し、脚を横と前に上げ下げする
鍛えられる筋肉 骨盤の外側、太ももの付け根
効 果 骨盤のふらつきが減り、歩行が安定する
回数（目標） 10回×3セット



●カーフレイズ

かかと同士をしっかりと付け、離さないように意識しながら、かかとを上げ下げする
鍛えられる筋肉 ふくらはぎ
効 果 地面を蹴る力が強くなり、早く歩けるようになる
回数（目標） 10回×3セット



通いの場に通って楽しく健康に！

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

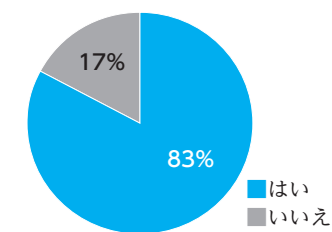
通いの場って？

地域の皆さんが主体・主役となって身近な場所に集まり、体操や交流を通して生きがいづくりや仲間づくりを行う場で、地域の介護予防の拠点でもあります。

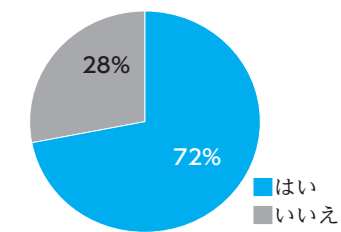
市は「げんきアップ体操」を活用した通いの場の立ち上げを進めており、現在げんきアップ体操を導入している通いの場は24カ所あります。

通いの場の参加者へのアンケート

運動（げんきアップ体操など）を楽しいと感じるか



げんきアップ体操を始めてから体が楽になったと感じるか



皆さん元気に楽しく活動しています

体操をリニューアル

令和2年度に作成し、通いの場で活用してきた介護予防体操をリニューアルしました。体操を行うことで、皆さんの体も心も元気になれるようにと願いを込めて「げんきアップ体操」と名称も変更しています。

げんきアップ体操はフレイル*予防を目的とした足腰を鍛える筋力アップトレーニングを中心に、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、ストレッチの構成で約30分間DVDを見ながら行います。ゆっくりとしたテンポで、立ちながらも座りながらもできるように構成されています。

次のページで体操の一部を紹介していますので、自宅でも試してみてください。

※健康な状態と要介護状態の中間。身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

げんきアップ教室を地域で実施

フレイル予防の大切さを知り、みんなで体操や交流することの必要性を実感し、介護予防につながるよう、地域で「げんきアップ教室」を実施しています。

今年度は2回実施し、げんきアップ体操のほか、栄養や口腔に関する講話や認知症予防のレクリエーションも実施しました。

この教室に参加した方が地域の中で主体となり、通いの場を立ち上げるなど、活動が広がっています。

Q. げんきアップ体操をやってみて

- 楽しく続けることができた
- 気力を取り戻せたように感じた
- 筋力を付ける体操はしていなかったので参考になった

Q. フレイル予防について理解できたか

- 食事のことが勉強になった
- 自分の生活を見直そうと思った
- 交流を楽しむことが大事だと思った
- 早めの予防が大事だと分かった



げんきアップ体操の体験会を実施

「げんきアップ体操だけでも体験してみたい」という地域などがあればお問い合わせください。近くの会館などで、フレイル予防の大切さやげんきアップ体操について、健康運動指導士や理学・作業療法士などの専門職が説明する体験会を実施しています。

市はこれからも、通いの場の立ち上げや交流と介護予防の拠点として通いの場が続いていくよう、サポートしていきます。

みんなで集まって交流し、一緒に体操をするからこそ続けられると思えるような地域の拠点を一緒に作っていきませんか。興味のある方は気軽にお問い合わせください。

納付が困難な場合は 早めに相談を！



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計画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になります。

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！

夜間窓口増設

日程 12月10日(火)・11日(水)・12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	保険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	12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分かるもの
- 預貯金通帳



便利な口座振替の利用を

個人市民税や固定資産税、軽自動車税の納入には、口座振替をご利用ください。

手続きできる場所 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
または市内の次の各金融機関

対象金融機関 空知信用金庫、北洋銀行、北海道銀行、ゆうちょ銀行、いわみざわ農業協同組合、峰延農業協同組合、北海道労働金庫、北門信用金庫、空知商工信用組合

持ち物 預貯金通帳、預貯金通帳に使用している印鑑

おいしく 楽しく 食べ切ろう！

食品ロス削減

日本の食品ロスの量は年間約 472 万トンで、全世界の食料援助量とほぼ同じといわれています。1 人당 1 人に換算すると、茶碗約 1 杯分の食べることのできる食品が毎日廃棄されています。

食品ロスを減らすため、一人一人ができることを実践しましょう。
問合せ 廃棄物対策課 ☎ 35-4395

宴会で食品ロス削減

忘年会や新年会のシーズンが近づいてきましたが、楽しい宴会の前に少しでも食品ロス削減について考えてみませんか。

サンマルイチマル 3010 運動

宴会の際に最初の「30 分」と最後の「10 分」は席を立たずに料理を楽しもうというのが「3010 運動」です。乾杯前とお開きの前の「おいしく食べ切ろう！」といった声掛けが効果的です。

はじめの 30 分

乾杯後 30 分は席を立たず、周りの人と出来たての料理を味わいましょう。苦手な料理は早めに他の人に譲りましょう。

お開きの 10 分前

残った料理はみんなで分け合って食べましょう。どうしても食べきれなかった場合は、持ち帰り用の容器を用意してくれる場合があるので、確認しましょう。

自宅で食品ロス削減

買い物するとき

使い切れる分だけ購入しましょう。買い物に行く前に、家にある食材の種類や量を確認し、買い物当日に使う食材は、商品棚の手前にある商品を選ぶ「てまえどり*」を心掛けましょう。

※賞味・消費期限の迫った商品を積極的に選ぶこと。

保存するとき

その日に使わない食材は、新鮮なうちに食材に合わせた下処理をして冷凍すると、長く保存できます。

調理するとき

食べ切れる量だけ作りましょう。それでも残ってしまったら、次の日のお弁当に入れたり、別の料理にアレンジしたりしましょう。市ホームページでアレンジレシピを紹介していますのでご覧ください。



ID: 2781

家庭に眠っている食品はありませんか？ フードドライブにご協力を！

フードドライブは、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に寄付する活動のことです。食品ロスを削減するだけでなく食品を必要としている方への支援にもつながります。

期 間 毎月 5 日～ 11 日

実施場所 イオン岩見沢店 1 階食品レジ横（大和 4-8）

寄 付 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 次のすべてに該当するもの

- 未開封
- 賞味期限の表示があり、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・冷凍でない常温保存
- 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

【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6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

区 分 部 門	職員数（人）		
	令和6年	令和5年	増減
一 般 行 政 部 門	405	402	3
教 育 部 門	94	104	△10
公営企業等会計部門	634	611	23
消 防 部 門	131	134	△3
合 計	1,264	1,251	13

※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5年度普通会計決算

歳 出 額（A）	49,073,252 千円
人 件 費（B）	5,078,428 千円
人件費比率（B/A）	10.3%
前年度の人件費比率	10.5%

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	196,200 円	166,600 円
平均給料月額	315,150 円	308,231 円
平 均 年 齢	40.0 歳	40.9 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	1.225 月分	1.025 月分	2.250 月分
12 月	1.225 月分	1.025 月分	2.250 月分
合 計	2.450 月分	2.050 月分	4.500 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 5 年度の取得職員数は 37 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 5 年中の職員 1 人当たりの取得日数は 13.1 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る、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 5 年度の取得職員数は 55 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 5 年度の取得職員は 0 人でした

サークル名	いわみざわ RC マラソン練習会
内容と連絡先	誰でも気軽に参加でき、みんなで一緒に走ります ☎ 070-8419-3123 江原さん
活動日時	毎週土・日曜日、祝日 ※詳しくはお問い合わせください。
活動場所	夏季 東山公園陸上競技場（総合公園内） 冬季 総合体育館（北3西12）

会員募集

みんなのひろば

2月号の応募期間は、
12月2日から1月6日まで

催し

無料
クリスマス
ゴスペルコンサート

内 札幌、岩見沢を中心に
各種イベントに出演し、道
外、海外でも活動するヘヴ
ンリーウインド・ゴスペル
クワイヤーによるコンサ
ート

日 12月22日(日)
午後6時開場、6時30
分開演

所 栗沢市民センター（栗
沢町北本町168）

問 渡辺さん
☎ 080・8625・1939

作品紹介

俳句

コンビニのばけつに仏花盆の入り

小川誠さん

盆踊り目立つ塗笠藤娘

佛田千代さん

母見舞ふ日傘の中におやし抱く

井上厚明さん

曾祖父の鶴のひと声盆集う

塩見歌津子さん

鬼薊ぶつけどころの無き不満

山口善子さん

天いよよ高し老後の自由人

水森みち子さん

道草の帽子が囲む蟻の列

二口秀子さん

床に寝て頭は着かず老の秋

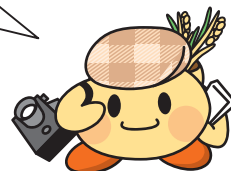
池田北陽さん



写真、俳句、短歌、川柳、書道、絵画、イラストなど、
あなたの自慢の作品をこのコーナーで披露しませんか？
市内在住・在勤・在学の方であれば誰でも応募できます。
応募方法など、詳しくは市ホームページを確認するか、
秘書課広報室（☎ 35-4793）にお問い合わせください



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・教養

初心者向けスマートフォン講習会

内 スマートフォンの基本的な操作方法や防災アプリの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、使い方を知らない方
日 12月16日(月)
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 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 12月3日(火)から、情報

初めてのパソコン教室

内 電源の入れ方、マウスやキーボード操作など
対 パソコンに興味のある方、基礎から学びたい方
日 12月19日(木)
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)
講師 (株)はまなすインフォメーション職員
定 20人(申込順)
申 3千円(テキスト代込)
問 前日までに、自治体

市民園芸講座

【新春を迎える華やかアレンジメント】
日 12月28日(土)
午前10時から正午、午後1時から3時
講師 秋元千秋さん(フラワーデザイナー)
定 各時間帯20人(申込順)
持 3千500円(材料費・容器代込)
所 袋または箱
申 前日までに、室内公園色彩館(いわみざわ公園内)へ
問 25・6111

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 1月18日(土)
午前9時から午後3時30分

赤十字安全法講習

【赤十字雪上安全法救助員Ⅱ養成講習(スキーパトロール員)】
内 雪上の事故防止と事故者の応急手当および救助・搬送に関する知識と技術の習得
対 有効期限内の赤十字雪上安全法救助員Ⅰの認定証を有し、一定のスキー技術のある方
日 2月11日(祝)・15日(土)・16日(日)(全3回)
時 午前8時45分から午後5時
所 萩の山市民スキー場(上志文町452)
定 20人(申込順)
申 300円(教材費・保険料)
問 1月29日(水)までに、日赤岩見沢市地区事務局(福祉課総務係内)へ
問 35・4107
※希望者には、12月下旬から2月上旬まで、無料の強化

暮らし

門松カード配布

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: 12330

配布期間 12月6日(金)から27日(金)

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

問 岩見沢市民憲章推進委

仕事

市役所などの年末年始

内 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、万字連絡所、市教育委員会の年末年始の休日は、次のとおりです。その他の施設の休日 はそれぞれの施設にお問い合わせください
休 12月28日(土)から1月5日(日)
※有明交流プラザサービスセンターは12月29日(日)から1月3日(金)まで。

年末年始の各種届出の受け付け

内 婚姻届、離婚届、出生届、死亡届、火葬場使用申込は、市役所本庁で24時間受け付けます
問 市民サービス課市民係
35・4187

税金

住宅改修に伴う固定資産税(家屋)の減額制度

内 令和8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
【耐震改修】
主要要件 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、工事費が50万円を超える耐震改修工事により現行の耐震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2分の1を減額
【バリアフリー改修】
主要要件 新築から10年以上経過した住宅で、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、いづれかの方が居住し、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

年金・保険

健康保険証の新規発行を終了します

現在の健康保険証は、令和6年12月2日(月)以降新たに発行されなくなり、病院や薬局を受診する際は、マイナンバーカードを健康保険証として使えるよう登録した「マイナ保険証」を提示し受診することになります。



今お持ちの保険証は、有効期限まで最長1年間使用できます。なお、マイナ保険証への切り替えが済んでいない方は、保険証の有効期限が切れる前に送付する資格確認書で今後も受診することができま。詳しくは、政府広報オンラインのホームページをご覧ください。

問 国民健康保険加入者 保険年金課国保係
35・4192
後期高齢者医療制度加入者 保険年金課医療年金係
35・4201

福祉

今月の手話

【大切】
膨らませて伏せた左手
甲に右手掌をつけて円く
撫で回す



※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。



健康

Connect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

に集まり、交流や情報交換
できる認知症カフェです
日 12月9日(月)・16日(月)・
23日(月)
時 午後2時から4時
所 めーぷる倶楽部(春日
町1)
定 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

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 12月10日(火)・24日(火)
時 午前10時から午後5時
所 ※歯科相談は正午まで。
※歯科相談は正午まで。
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

認知症カフェ

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 12月13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

北翔カフェ

日 12月18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 12月19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

ほっと「ファミリーカフェ」

内 日常のことや心配なこ
となどを語り合いリフレッ
シユしませんか
対 認知症の方の家族
日 12月17日(火)
時 午前10時から11時
所 小規模多機能型居宅介
護むすぶ(11東1)
定 10人(申込順)
¥ 100円
問 12月13日(金)までに、岩
見沢市地域包括支援セン
ター(高齢介護課内)へ
☎25・4649

クチトレ・フォロー
アップ・レッスン

健ポ

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 12月19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

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。

がんサロン

内 がん患者や家族の方々
が集い、思いや情報を共有
したり、会話をして気分転
換したりしませんか
対 がん治療中・治療後の
患者や家族
日 毎月第1火曜日
時 午後2時から4時
所 市民健康センター(8
西7)
問 市立総合病院がん相談
支援センター
☎22・1650

風しん抗体検査ク
ーポンの有効期限は2
月28日(金)まで

内 制度上、風しんの予防
接種を受ける機会がなかつ
た方へ、風しんの抗体検査・
予防接種を行っています。
今年度の対象者へは無料で
抗体検査を受けられるクー
ポン券を送付しています。
検査の結果、十分な量の抗
体がないことが分かった方
は、風しんの予防接種を受
けることができます
対 昭和37年4月2日から
昭和54年4月1日生まれ
の男性

所 医療機関(市外でも可)
や職場の健診、すこやか健
診

※抗体検査・予防接種を受け
られる医療機関など、詳
しくは厚生労働
省のホームページを
ご覧ください
※クーポン券利用で無料
※予防接種を市外医療機関で
受ける場合は、一部自己負
担が発生することがありま
す。



持 クーポン券、運転免許

サケの稚魚を飼育・
放流してみませんか

環境

証やマイナンバーカードな
どの本人確認書類
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

内 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世帯当たり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13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

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 6 日(金)・20 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 13 日(金)・27 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	12 月 17 日(火)	個別に連絡します		
8・9 か月児健康診査	12 月 3 日(火)			
1 歳 6 か月児健康診査	12 月 12 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 25 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				

助成内容 上限4千円(保険
診療分を除く)

受診票の交付 妊娠後期の面
談時に交付

※妊娠後期の面談が終了して
いる妊婦および1か月児健
康診査を受診済みのこども
の保護者には、別途案内を
送付します。
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

教育

岩見沢市医師会附属看
護高等専修学校令和
7年度第二次入学試験

内 10歳代から50歳代まで
の男女80人が、人の命を救
う、という使命を持って勉
強しています。あなたも一
緒に学びませんか
受験資格 中学校卒業・卒業
見込みまたは同等の学力を
有する者
試験方法 作文試験および面
接試験
時 日 1月18日(土)
午前11時

受験料 1万5千円
※出願時点で岩見沢市に6カ
月以上住民登録がある方は

岩見沢市公式 LINE を活用しよう

暮らしに役立つ岩見沢市の情報を LINE でお届けしています。右の二次元コードを読み取るか ID 検索をして、ぜひ友だちに追加してください。

問合先 秘書課広報室 ☎ 35-4793

岩見沢市役所公式
ID : iwamizawa_city



【市からのお知らせが届く】

市からのお知らせは、欲しい情報のジャンルを選択し、受け取ることができます。友だち追加後、お知らせ受信設定、をしてください。

選択できるジャンル

- 市政情報 ●イベント情報
- 子ども・子育て情報
- 学び・文化・スポーツ情報 ●健康・福祉情報
- 雪に関する情報 ●その他情報

【緊急情報が届く】

友だち追加した全員が災害時などの緊急情報を受け取ることができます。

【便利なメニューボタン】

市ホームページと連携した、ごみの出し方検索やイベント検索などのボタンを配置しており、暮らしに役立つ情報を簡単に探すことができます。

たくさんの友だち登録を待ってます！



テレビで最新の情報を入手 地デジ広報を活用しよう

テレビのリモコンに付いている `d ボタン、を押すと利用できる地上デジタル放送のデータ放送で、最新の岩見沢市の情報を見ることができます。操作は簡単なので、ぜひ活用してください。

問合先 秘書課広報室 ☎ 35-4793

災害情報

救急急病当番医

イベント情報

市からのお知らせ

など、暮らしに関する情報を 5 件掲載

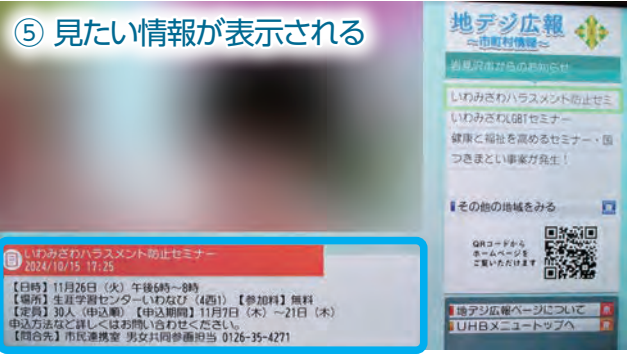
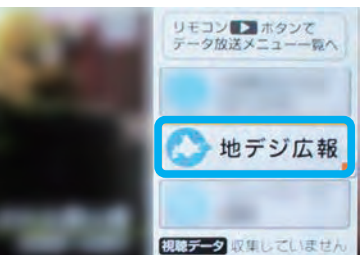
① UHB チャンネル (8ch) を選ぶ

② リモコンの `d ボタン、を押す

③ 画面右側に表示される `d デジ広報、を選択する

④ リモコンの上下ボタンで見た情報を選ぶ

⑤ 見たい情報が表示される



「おしりたんてい⑩」ププッおしりたんていがふたりいる!?

12月14日(土)
午後2時

市立図書館

無料

火曜落語上映会

「天狗裁き」「はてなの茶碗」

12月10日(火)
午前11時

市立図書館

無料

来夢21まるごとクリスマス

12月14日(土)
午前10時

【おはなしまめの木のお話会】

【栗沢小・中学校金管バンド演奏会】

午前11時

クリスマス上映会

午後1時

【ワークシヨップ 小麦粉の袋でトートバッグを作ろう】

午後2時から4時

6人(申込順)

500円(材料費)

12月1日(日)から来夢21図書館で

【いづれも】

問合 来夢21図書館

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

令和7年新年交礼会

1月6日(月)
午後5時

北海道グリーンランドホテルサンプラザ(4東1) 2千円

12月2日(月)から13日(金)の間に、市役所本庁、北村・栗沢両支所、有明交流プラザ、ザサードビルセンター、J A いわみざわ本所(桜木1・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)、I H K (4西4)へ

問合 新年交礼会実行委員会 (秘書課秘書係内) ☎ 35・4785

令和7年岩見沢市二十歳のつどい

平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれで、岩見沢市に住民登録をしている方(12月に案内状を送付します)

※住所が市外でも、岩見沢市

2025年農林業センサスにご協力を

調査の目的 農林産物の生産状況や、就業者の人数、年齢構成などの実態を明らかにするための調査

調査の期日 令和7年2月1日現在

調査の対象 一定規模以上の農林業を行っているすべての世帯や会社など

調査の方法 12月から、対象となった農林業関係者へ知事が任命した統計調査員が訪問します

調査結果の利用 農林行政の推進に活用します

問合 庶務課統計担当 ☎ 35・4811

レバノン人道危機救援金の受付

受付期間 12月27日(金)まで

窓口持参 日赤岩見沢市地区事務局(福祉課総務係内)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

問合 日赤岩見沢市地区事務局(福祉課総務係内) ☎ 35・4107



数字で振り返る岩見沢



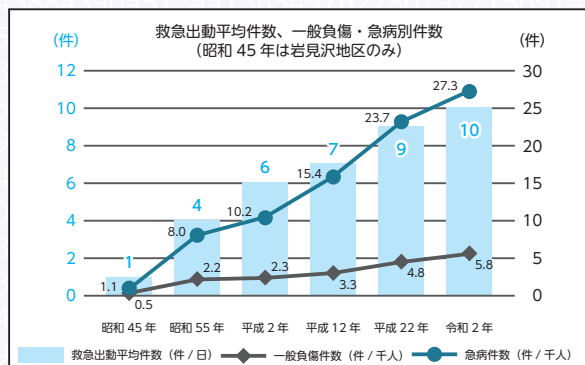
私たちにも救える命と

第9回 救急活動

今月の数字 1日10件

村役場を含む市街地の半分以上を焼失した明治29年5月の岩見沢村大火を教訓に、明治30年に公設消防組が創設され、大正15年に常備制の消防組ができました。消防組はその後、警防団に改組、昭和22年に制定された消防組織法に基づき昭和24年に消防本部、消防署が発足しました。昭和38年に消防法の一部改正により自治体消防が救急業務を担うこととなり、市は昭和42年12月に救急車を配置し、市内医療機関と連携して救急業務を開始しました。これを昭和47年に発足した消防事務組合が引き継ぎ、救急車を定期的に更新、増強しながら市民の大切な命を守っています。

救急業務は、災害による事故などを想定して始まりましたが、実際には急病人による出動要請が多いことから、市は昭和53年に夜間における急病患者の応急的な診療を行うため、夜間急病センターを設置しました。昭和55年から令和2年までの40年間で、救急車の出動は1日平均4件から10件に増加し、急病による出動要請が半数以上を占めています。また、高齢化に伴う家庭での転倒事故などの一般負傷も増加しています。



応急手当講習会（平成7年第10回 いわみざわ健康まつり）

突然のけがや病気に対する救急活動は、私たちの不安や心配を解消してくれますが、搬送人員の約半分が軽症患者です。岩見沢消防署は重症患者などへの対応が遅れ、救える命が救えない事態を防ぐため、救急車の適正利用を呼び掛けています。また、講習会などを通して、いざという時に役立つ応急手当の普及啓発にも取り組んでいます。救急車が到着するまで救命処置を行うなど、私たちにできることを考えてみましょう。

人の動き（令和6年10月31日現在）

●住民基本台帳 人 口 男 34,732 人（前月比－49）
女 39,707 人（前月比－36）
総数 74,439 人（前月比－85）
世帯数 40,559 世帯（前月比－38）

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

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

給食を作る合言葉は“□□□□な〜れ”。こどもたちの笑顔を思い浮かべながら、思いを込めて調理しています。
□に当てはまる言葉をお答えください。

締め切り 12月20日(金)(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。11月号の正解はギリシャでした。



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 日	内科系：石塚内科医院（5 東 11） ☎ 22-1718 当番医 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
2 月	ログホテルメープルロッジの休館 11 月号 P29 行政相談委員による行政相談 ナビ
3 火	特別企画展「日本画・天空の花鳥風月 水野剛志展」 11 月号 P27 8・9 か月児健康診査 P21
4 水	
5 木	
6 金	おしゃべりルームとことこ P21 弁護士による法律相談 ナビ
7 土	当番医 内科系：竹内内科循環器科（美園 5-3） ☎ 22-2273 外科系：岩見沢北翔会病院（10 西 21） ☎ 32-2188 こども読書会 P23 絵本の読み聞かせ P23
8 日	内科系：中央医院（6 西 6） ☎ 22-0472 当番医 外科系：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650 小児科系：心と体の小児科 ふじねクリニック（7 東 6） ☎ 35-5617 クリスマスコンサート P22 図書館シアター「劇場版 TOKYO MER 走る緊急救命室」 P23
9 月	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？」 P20
10 火	納税推進強化月間の夜間相談窓口 P14 健康チェックの日 P20 火曜落語 上映会「天狗裁き」「はてなの茶碗」 P24 家事相談 ナビ 行政相談委員による行政相談 ナビ
11 水	プレママ教室（後期コース） P21 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 P22 絵本の読み聞かせ P23
12 木	1 歳 6 か月児健康診査 P21 人権困りごと相談 ナビ
13 金	認知症カフェ「微笑みカフェ」 P20 おしゃべりルームばぶばぶ P21 AFS 企画「第 3 回あさひ土の会陶芸展」 P22
14 土	当番医 内科系：おなかのクリニック（9 東 1） ☎ 25-5505 外科系：かまだクリニック（3 西 4） ☎ 24-8910 八木彩香個展「見えない月を見る」 P22 図書館シアター「おしりたんてい⑩～ププッ おしりたんていがふたりいる!? ～」 P24 来夢 21 まるごとクリスマス P24
15 日	内科系：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650 当番医 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
16 月	初心者向けスマートフォン講習会 P18 行政相談委員による行政相談 ナビ
17 火	通年雇用実現セミナー「EXCEL 初心者から中級者向け講習」 11 月号 P22 ほっと「ファミリーカフェ」 P20 4・5 か月児健康診査 P21
18 水	認知症カフェ「北翔カフェ」 P20 税理士による税の相談 ナビ
19 木	初めての方のパソコン教室 P18 認知症カフェ「サロンすまいる」「ぬくもりのカフェ」 P20 クチトレ・フォローアップ・レッスン P20 精神科医による心の健康相談 ナビ
20 金	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」 11 月号 P24 おしゃべりルームとことこ P21 弁護士による法律相談 ナビ

21 土	当番医 内科系：得地内科医院（3 西 6） ☎ 23-1515 外科系：ごうだ整形外科（大和 3-9） ☎ 32-5050 絵本の読み聞かせ P23
22 日	内科系：北海道中央労災病院（4 東 16） ☎ 22-1300 当番医 外科系：北海道中央労災病院（4 東 16） ☎ 22-1300 小児科系：出口小児科医院（7 西 5） ☎ 22-3570 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」 11 月号 P28 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
23 月	
24 火	健康チェックの日 P20 佐藤日菜子個展「My sense, My color」 P22 家事相談 ナビ
25 水	3 歳児健康診査 P21 絵本の読み聞かせ P23 家庭生活相談 ナビ
26 木	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
27 金	おしゃべりルームばぶばぶ P21 献血 ナビ
28 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 市民園芸講座「新春を迎える華やかアレンジメント」 P18 図書館シアター「ガリレオ～沈黙のパレード～」 P23
29 日	内科系：海老原医院（日の出台 1） ☎ 23-3000 当番医 外科系：倉増整形外科（2 西 7） ☎ 22-0288 小児科系：あくつこどもクリニック（10 西 4） ☎ 33-8000 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 月	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：岩見沢脳神経外科（8 西 19） ☎ 20-1001 歯 科：竹内歯科クリニック（美園 5-3） ☎ 24-1130
31 火	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：6 条整形外科クリニック（6 西 1） ☎ 22-3128 小児科系：さとうキッズクリニック（大和 1-9） ☎ 20-0310 歯 科：カームピラたかや歯科クリニック（幌向北 1-5） ☎ 26-5600 夜間急病：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650
1/1 水	当番医 内科系：竹内医院（6 西 2） ☎ 22-0134 外科系：かまだクリニック（3 西 4） ☎ 24-8910 歯 科：佐々木歯科医院（1 西 5） ☎ 23-3100 夜間急病：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650
1/2 木	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：本間歯科医院（7 西 11） ☎ 22-1192 夜間急病：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650
1/3 金	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：倉増歯科医院（春日町 1） ☎ 25-7373 夜間急病内科系：北海道中央労災病院（4 東 16） ☎ 22-1300 夜間急病外科系：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650
1/4 土	当番医 内科系：松藤医院（2 西 5） ☎ 22-3251 外科系：岩見沢北翔会病院（10 西 21） ☎ 32-2188
1/5 日	内科系：石塚内科医院（5 東 11） ☎ 22-1718 当番医 外科系：岩見沢市立総合病院（9 西 7） ☎ 22-1650 小児科系：心と体の小児科 ふじねクリニック（7 東 6） ☎ 35-5617

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。

12月1日(日)	9:30～12:30	イオン岩見沢店 (大和 4-8)
	14:00～16:00	
27日(金)	13:00～16:00	コープさっぽろ岩見沢東店 (5 東 12)

健康一口メモ

血糖値が高いと体はどうなる?～糖尿病の 3 大合併症～

糖尿病は細い血管を傷つけるため、細い血管が集まっている神経・腎臓・目を傷つけます。

神経がダメージを受ける`神経障害、は、手足のしびれやこむら返り、立ちくらみを起こすことがあります。

腎臓の糸球体が傷ついて戻らなくなる`腎症、は、悪化すると老廃物を尿として排せつする腎臓の機能が失われ、人工透析が必要になります。

目の網膜の血管が傷ついて視力が低下する`網膜症、は、かなり進行するまで自覚症状はなく、重症化すると失明に至ります。糖尿病と診断されたら、眼科で目の合併症が起こっていないかを診てもらうことが大切です。

これらの合併症は、早期・軽症であれば血糖コントロールを良くすることで改善が見込めますが、ある程度進行してしまうと、血糖コントロールが良好であっても改善することは難しくなります。糖尿病やその合併症を予防するため、自覚症状がないうちに健診を受け、自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直していきましょう。

次回予告　糖尿病を予防しよう

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 6 日(金)・20 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

● 12 月 2 日(月)・16 日(月)　午後 1 時～ 3 時

市役所本庁相談室 2-2

● 12 月 10 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 26 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 26 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 10 日(火)　午前 10 時～午後 3 時

市役所本庁相談室 2-2

● 12 月 24 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

● 12 月 25 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 12 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

● 12 月 18 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 22 日(日)　午前 9 時～正午

● 12 月 26 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

● 12 月 19 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

👨‍👩‍👧‍👦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 12 月号　広報　いわみざわ