

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ととします

◆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。

2月8日(土)・9日(日)	9:30～12:30	イオン岩見沢店 (大和4-8)
	14:00～16:00	
14日(金)	9:30～10:45	㈱北海電工岩見沢支店 (志文町957)
	12:00～12:30	空知中央バス(岩見沢営業所) (志文町966)
	13:00～14:00	(福)クビド・フェア (志文町301)
	14:30～16:30	コープさっぽろ岩見沢南店 (美園6-8)

健康一口メモ

低糖質レシピ

ご飯に比べ、うどんやパスタなどの麺類は、糖質が多い、早食いになる、といった傾向があり、血糖値を急上昇させてしまう恐れがあります。今回は、糖質を抑え、早食いを防ぐ、野菜と切り干し大根を使ったパスタのレシピを紹介します。

【フライパン一つで簡単和風パスタ】

- ① パスタを半分に折り、切り干し大根を水戻しせず軽く洗う
- ② にんにくを薄切りにし、野菜を食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンにしらす干し半量とにんにくを入れてオリーブオイルで炒め、水を入れて沸騰させる
- ④ ①を入れて強火で5分煮たら、中火にして野菜を入れ、かき混ぜながら水分がなくなるまで炒める
- ⑤ 塩昆布としょうゆで味付けし、千切りにした大葉と焼きのり、残りのしらす干しをトッピングする

材料(2人分)
 パスタ(ゆで時間7分) 80g
 切り干し大根 20g
 にんにく 1かけ
 お好みの野菜 200g
 しらす干し 30g
 オリーブオイル 大さじ1/2
 水 300ml
 塩昆布(減塩) 8g
 しょうゆ 小さじ1/2
 大葉 6枚
 焼きのり 適量

《ポイント》
 パスタの一部を切り干し大根に置き換えることで、カロリーと糖質を抑えることができます。また、切り干し大根は日本人に不足がちなカルシウムと鉄分が豊富なため、いつものパスタより栄養価が高くなります。

次回予告 糖尿病のリスクを高めるたばこ

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

- 2月7日(金)・21日(金)、3月7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

- 2月3日(月)・17日(月)、3月3日(月)
午後1時～3時 市役所本庁相談室2-2
- 2月11日(火) 午後1時～3時
栗沢市民センター(栗沢町北本町168)
- 2月27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
- 2月27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
- 2月12日(水) 午前10時～午後3時
市役所本庁相談室2-2

- 2月25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
- 2月26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

- 2月13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

- 2月19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

- 2月23日(祝) 午前9時～正午
- 2月27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

- 2月20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

◆こ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