

🏠

こどもの各種予防接種

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
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	●心と体の小児科 ふじねクリニック（7東6） ☎35-5617
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	●さとうキッズクリニック（大和1-9） ☎20-0310
BCG	1 歳未満児	●出口小児科医院（7西5） ☎22-3570
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		●岩見沢市立総合病院（小児科）（9西7） ☎22-1650
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、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

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 6 日(金)・20 日(金)、3 月 6 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
- 2 月 2 日(月)、3 月 2 日(月) 午後 1 時～ 3 時  
市役所本庁相談室 2-2、北村支所  
※北村支所はリモート相談。
  - 2 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）
- ◆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 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
- 2 月 10 日(火) 午前 10 時～午後 3 時  
市役所本庁相談室 2-2
- 2 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
- 2 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
- 2 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 10 時～午後 4 時  
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

子宮頸がん・乳がん検診

女性対象　要事前申込　健ポ

区 分	対 象	日 程	場 所（検診内容）
子宮頸がん検診（超音波検査必須）	20 歳以上	毎週火曜日	市民健康センター（子宮頸部細胞診、子宮超音波検査）
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
- 子宮頸がん検診　4,850 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 3,850 円。
- 乳がん検診　1,000 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：15825

区 分	対 象	日 程	場 所
子宮頸がん検診	20 歳以上	診療時間内	岩見沢レディースクリニック（8 西 19）

- 検診内容
- 子宮頸部細胞診  
※他の検査を希望する方は別途費用が掛かります。詳しくはお問い合わせください。

負担金

申込・問合先



健康一口メモ

減塩レシピ（サバのカレーソテー）

- 青魚は DHA や EPA など健康に役立つ栄養素を含んでいますが、干物や味付きは食塩量が多めで取りすぎには注意が必要です。生魚を選び香辛料で味付けするなどし、少ない食塩量で美味しく食べましょう。
- 作り方
- ① サバに塩と酒を振りかけ、5 分程置いたら水気をキッチンペーパーなどで拭く
  - ② 米粉とカレー粉を入れたポリ袋にサバを加え、全体にまぶす
  - ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でサバを両面パリッとなるまで焼く

- 材料（2 人分）
- 生サバ切り身　半身
  - 塩　ひとつまみ
  - 酒　大さじ 1
  - 米粉　大さじ 1
  - カレー粉　大さじ 1
  - オリーブオイル　大さじ 1