

# いきいきナビ

岩見沢保健センター (4西3 あえーる岩見沢3階) ☎25-5540

こども家庭センター (4西3 あえーる岩見沢3階) ☎22-3337

健ボ…健康ポイント対象事業

## 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
百日咳・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
百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ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
水痘(水ぼうそう)	生後12カ月～36カ月未満児	●岩見沢市立総合病院 (小児科)(9西7) ☎ 22-1650
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
日本脳炎	1期：生後6カ月～90カ月未満児	
B型肝炎	1歳未満児	
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）	
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	
祝日を除く、毎週水・金曜日	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子どものことです

- ◆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

## 子宮頸がん・乳がん検診

女性対象 要事前申込 健ボ

### 【市民健康センター・市立総合病院で受診】

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



### 【岩見沢レディースクリニックで受診】

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 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



※岩見沢レディースクリニックへの予約は不要です。休診日や診療時間は岩見沢レディースクリニックホームページをご覧になるか、直接医療機関(☎ 23-2222)へお問い合わせください。

## 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

## 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 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みざわ(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 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

- 2月22日(日) 午前9時～正午
- 2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 健ボ

#### ◆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19日(木) 午後1時～3時  
岩見沢保健所(8西5) ☎ 20-0122  
2月16日(月)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。