

3.11を忘れない！

(東日本大震災復興支援チャリティコンサートにて)



特集 市政方針と予算.....②

【主な内容】

- 産前産後ヘルパー制度.....⑧
- 障がい者制度の改正.....⑨
- ポカテロ訪問団員の募集.....⑨
- 市・道民税の仮徴収ほか.....⑩
- みんなのひろば・情報ひろば.....⑭
- 狂犬病予防接種.....⑳

市政方針と予算



市民の安全・安心と 将来を見据えたまちづくり！

予算総額 903億2,200万円

一般会計 501億円
特別会計 213億6,600万円
企業会計 188億5,600万円

はじめに

昨年は、42年ぶりの豪雪に9月の局地的豪雨による水害と、大きな自然災害に見舞われ、市民生活に大きな影響が及んだ年でした。

改めて、市民生活の安全・安心の確保への着実な取組みの必要性と防災・減災対策の重要性を痛感しています。

また、ここ数年、急激な人口減少が続いています。将来人口推計によると、平成47(2035)年、今から22年後の本市の人口は6万5千370人に減少し、高齢化率は39.9%との大変厳しい見通しが示され、今まさに本市は大きな転換期を迎えています。

私は、このようなときだからこそ元気を出して前向きに10年先、20年先を見据えて、市民の皆さまに、岩見沢に住んでいて良かった」と実感していただけるまちづくりを進めてまいります。

また、本年は、開基130年・市制施行70周年という節目を迎えます。この記念の年を市民の皆さまとともに祝い、記念事業やばらサミットの開催を契機に、ふるさと意識を高め、地域の活性化に繋げてまいりたいと考えています。

市政運営の基本姿勢

私は、これまで多くの方々から様々なご意見を真摯にお聴きしながら、岩見沢のまちの現状や課題の具体的な把握に努めてまいりました。

市政運営の基本は、「市民の皆さまとの信頼」です。言つまでもなく市役所とは、市民のための仕事をして、市民役に立つ所でない限りなりません。

そのためには、市役所を改革し、常に市民の立場に立ったまちづくりを進め、市民本位の市政、開かれた市政の実現を目指してまいります。

また、厳しい財政環境の中で、多様化・高度化する市民ニーズに的確に対応するためには、職員の高め、説明責任を果たしていかねばなりません。

私は、市役所をサービス業と位置付け、行政サービスに対する市民の満足度を高めることを基軸として、施策の質・量・スピードを高め、安全で安心な市民生活の質的向上と地域の活性化を図るための取組みを着実に実施し、次の世代に誇りを持って引き継いでいくことができるまちづくりに取り組んでまいります。

新年度は、下記の4点を優先課題として、重点的に取り組む分野に位置付け、市政を運営してまいります。

◆ 平成25年度予算の重点分野 ◆

市民とともに 築くまちづくり	地域経済の 活性化	子ども・子育て の支援	安全・安心の推進
<ul style="list-style-type: none"> 職員意識改革と能力開発 市民と行政の連携・協働 	<ul style="list-style-type: none"> 農林業の振興 商業・観光の振興 新産業の創出と雇用の確保 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども・子育ての支援 教育の充実と生涯学習の推進 芸術文化・スポーツの振興 	<ul style="list-style-type: none"> 安全・安心な体制の確立 環境の保全と衛生対策 快適な市民生活の基盤整備 健康・福祉の推進
<ul style="list-style-type: none"> 意識改革と能力開発、組織体制の整備 	<ul style="list-style-type: none"> 農業の持続的な発展 活力ある商業の形成、賑わいのある中心市街地の創出、魅力ある観光の展開 新産業の創出と雇用の確保 	<ul style="list-style-type: none"> 子育て支援体制の充実、児童の健全育成、療育体制の充実 充実した教育環境の整備、生涯学習の推進 スポーツ環境の充実 	<ul style="list-style-type: none"> 防災対策の強化、雪対策の推進、安全・安心な生活環境の確保 循環型社会の形成推進、環境衛生対策の推進、緑豊かな環境の整備 住宅・住環境の整備 健康づくりの推進、高齢者施策の推進

市民が安全・安心を実感でき、未来を担う子どもたちが希望を持ち、輝く、10年先、20年先を見据えた岩見沢のまちづくり

子ども・子育ての支援



新たに、不妊治療費助成事業、産前産後ヘルパー事業、ブックスタート事業を実施するなど、生まれる前からの切れ目のない子育て支援の充実により、安心して妊娠、出産、育児が出来る環境を整えるとともに、障がいのある子への気づきと支援体制の拡充により、早期療育体制の強化を図ります。また、市民が芸術文化・スポーツに親しむことのできる環境づくりを進めます。

子ども・子育ての支援

《子育て支援体制の充実》

- ▶不妊治療費助成事業【1,000万円】
体外受精や人工授精などの不妊治療費の一部を助成
- ▶産前産後ヘルパー事業【676万円】
産前産後の身体的・精神的負担の軽減を図るため、妊娠届時から出産後1年以内の家庭にヘルパーを派遣
- ▶ブックスタート事業【200万円】
絵本を通して親子の心が触れ合うきっかけづくりを手助け
- ▷母子保健推進事業【5,496万円】
- ▷乳幼児等医療助成事業【2億2,254万円】
- ▶次世代育成支援事業【2,735万円】
子育て相談、療育相談など、子育て支援を推進。総合的な子育て支援体制強化のため、施設配置のあり方等の調査研究を実施
- ▷保育所入所運営事業【10億2,760万円】
- ▷幼稚園就園特例奨励事業【900万円】

《児童の健全育成》

- ▶留守家庭児童対策事業【5,076万円】
放課後、保護者が不在の児童を支援。土曜日の開館時間を拡大

《療育体制の充実》

- ▶児童療育事業【488万円】
療育や発達の遅れなどに関する相談や支援の充実

- ▶特別支援教育推進事業【2,984万円】
特別支援学級等に在籍する児童生徒への教育的支援を推進。特別支援教育支援員の増員

教育の充実と生涯学習の推進

《充実した教育環境の整備》

- ▷第一小学校校舎等改築事業【14億7,046万円】
- ▶志文小学校校舎等改築事業【1億4,488万円】
- ▶教育指導振興事業【724万円】
いじめ問題に係わる取組みをスクールカウンセラーなどを交えて検証。学校支援ボランティアの派遣を通じて教育活動を支援
- ▶学校給食共同調理所運営事業【5億5,755万円】
新調理所の建設に向けた基本計画を策定

《生涯学習の推進》

- ▶市民の学び支援事業【989万円】
市民に多様な生涯学習の機会を提供

芸術文化・スポーツの振興

《スポーツ環境の充実》

- ▶教育大学岩見沢校体育研究施設整備補助事業【1億円】
教育大学岩見沢校の体育研究施設整備への補助を通じて、地域スポーツ活動との連携を推進

▶：新規・拡充事業 ▷：継続事業

安全・安心の推進



市民の快適で安心して暮らせる生活環境を支えるため、洪水や地震などに対する防災対策や雪対策の充実・強化を図るとともに、ごみ処理三原則を基本とするごみの減量・再資源化の推進による循環型社会の形成、市民生活に欠かせない生活道路の計画的整備などを推進します。また、市民の健康づくりを支援するとともに、健康で安心して暮らせる取り組みを進めます。

安全・安心な体制の確立

《防災対策の強化》

- ▶防災対策事業【3,292万円】
はん濫の恐れのある中小河川のハザードマップを作成。避難所における非常時用備蓄品、資機材整備の充実
- ▶緊急告知F M放送整備事業【2,400万円】
緊急情報を迅速・確実に伝達するため、コミュニティF M放送を活用したシステムの導入
- ▷災害応急対策事業【1億円】

《雪対策の推進》

- ▶除排雪事業【9億8,538万円】
大型・小型ロータリー車を各2台購入し、迅速かつ機動的な除排雪体制の強化
- ▶地域除排雪活動支援事業【1,806万円】
社会福祉協議会と連携し、町会による高齢者世帯等の通路確保の実施。高齢者世帯等への屋根の雪下ろし費用の助成

《安全・安心な生活環境の確保》

- ▶地域情報化推進事業【5,570万円】
児童見守りシステムの対象児童を拡充

環境の保全と衛生対策

《循環型社会の形成推進》

- ▶ごみ減量化推進事業【1億4,622万円】
中心市街地に生ごみ処理・資源物回収の拠点施設を設置
- ▶ごみ処理対策事業【7億7,564万円】
大型ごみの戸別収集

- ▷新ごみ処分場建設事業【47億円】

《環境衛生対策の推進》

- ▷墓地霊園管理造成事業【2億6,990万円】

《緑豊かな環境の整備》

- ▷大正池整備事業【2,755万円】
- ▷公園造成事業【2億3,883万円】

快適な市民生活の基盤整備

《住宅・住環境の整備》

- ▷道路新設改良事業【20億3,060万円】
- ▶街路事業【4億675万円】
西20丁目通街路と駅前1西6街区の整備を行うための、物件補償や物件等の調査などを実施
- ▶市営住宅建設事業【2億3,128万円】
北5条団地の建て替え。元町団地を改修
- ▷あんしん住まいづくり助成事業【1億70万円】

健康・福祉の推進

《健康づくりの推進》

- ▷市民健康づくり推進事業【404万円】
- ▷成人検診推進事業【5,699万円】

《高齢者施策の推進》

- ▷介護サービス利用者負担軽減事業【1,376万円】

▶：新規・拡充事業 ▷：継続事業

市民とともに 築くまちづくり



市民生活のニーズや課題に対応するため、積極的な市民参加を促し、地域や団体の主体的な取組みを支援するとともに、地域の課題などの把握に努め、意見や提案などに迅速に対応し、市政へ反映する組織体制を整備します。

市民と行政の連携・協働

《市民と行政の連携・協働》

- ▷市民参画・協働のまちづくり推進事業【2,528万円】
- ▷男女共同参画社会推進事業【188万円】
- ▶ばらのまちづくり推進事業【922万円】
ばらサミットの開催
- ▶開基130年・市制施行70周年記念事業【500万円】
記念式典を中心とした記念事業の実施
- ▷広報活動事業【4,145万円】
- ▶市民の学び支援事業（再掲）【989万円】
市民に多様な生涯学習の機会を提供

職員の意識改革と能力開発

《意識改革と能力開発》

- ▷職員研修事業【648万円】
- 《組織体制の整備》
- ▷組織体制の整備
地域の課題、意見や提案などに迅速に対応し、市政へ反映させる組織体制を整備

▶：新規・拡充事業 ▷：継続事業

平成25年度の予算は、「選択と集中」の視点に立ち、事業目的別予算編成の手法により、必要な事務事業の新設、既存事務事業の見直しや再構築を行い、効果的な施策を推進する上での集中的な予算配分を行いました。

その結果、一般会計の総額は、501億円、特別会計と企業会計を合わせた全会計の総額は90億2千200万円となりました。

一般会計では、前年度予算額と比較して、3.3%の増となり、国の地方財政計画における一般的な地方財政規模が0.1%の増とされる中で、地方財政計画を大きく上回る積極的な予算を編成することができたと考えております。

地方交付税の大幅な減額が見込まれる厳しい財政環境の中、財政調整基金から7億円の繰り入れを予定いたしました。また、持続可能な自立した行財政基盤の確立に十分留意するとともに、重点的に取り組む分野として位置づけた施策をはじめ、各種施策全般にわたって積極的に取り組んでまいります。

なお、市政運営に当たりましては、最少の経費で最大の効果を挙げるといって、地方自治の本旨に沿って、効率的かつ効果的な予算の執行に努めてまいります。

問合せ 市企画室

地域経済の活性化



基幹産業である農業の振興を図るため、ICTを活用した次世代型気象情報システムの運用や札幌圏での常設アンテナショップ設置の検討など、岩見沢産農産物のPRや流通拡大を推進するとともに、中心市街地の賑わいの創出、地域の育成や雇用の創出など、地域産業・経済の活性化を図ります。また、特色のある地域の観光資源を活かす取り組みを進めます。

農林業の振興

《農業の持続的な発展》

- ▷担い手・農業法人等育成支援事業【4,624万円】
- ▶地域情報化推進事業【5,570万円】
次世代型気象情報による予測システムの活用。トラクター走行ガイダンス等GPS活用による効用検証
- ▶地産地消等所得向上対策事業【1,310万円】
地場農産物のブランド化に向けた取り組み。札幌圏での常設アンテナショップの設置検討
- ▶鳥獣対策事業【1,091万円】
有害鳥獣の捕獲・駆除対策の実施。エゾシ

カ侵入防護柵の市の独自支援

商工業・観光の振興

《活力ある商工業の形成》

- ▷商工金融円滑化事業【7億4,944万円】
- 《賑わいのある中心市街地の創出》
- ▶中心市街地活性化対策事業【9,051万円】
次期中心市街地活性化基本計画の作成。街なか居住と商店街の魅力向上を重点的に推進。後継者育成、起業支援の取り組みを推進

《魅力ある観光の展開》

- ▶観光振興事業【3,899万円】
各種イベント等に補助。特色ある地域の観光資源の活用

新産業の創出と雇用の確保

《新産業の創出と雇用の確保》

- ▷新産業創出促進事業【1億2,014万円】
- ▷企業立地推進事業【792万円】
- ▷雇用促進事業【5,527万円】



ふるさと百餅祭り

▶：新規・拡充事業 ▷：継続事業

妊娠時から1歳になるまで、家事・育児をお手伝い

4月から

産前産後ヘルパー制度

「産前産後ヘルパー制度」は、産前産後の子育て家庭の身体的・精神的負担を軽減し、安心して出産を迎え子育てができるように、家事や育児を支援する子育て支援ヘルパーを派遣する制度です。

近くに支援をしてくれる家族等がない方でも安心して子育てするために、ぜひこの制度をご活用ください。

サービスの内容

●家事サービス

- ・家族の食事の調理と後片付け
- ・住居の清掃
- ・家族の衣類の洗濯
- ・家族の生活必需品の買い物 など

●育児サービス

- ・乳児の沐浴、衣類の着脱やおむつ交換
- ・乳児への授乳 など

こんなときにご利用ください

- ◆つわり、貧血などで家事がきつい
- ◆妊娠中毒などで安静にしなければならない
- ◆出産間近で体がつらくて動けない
- ◆退院後で体が本調子でない
- ◆ハイハイの時期など、目を離せず台所に立てない
- ◆育児中の睡眠不足で疲れがとれない など

利用できる方 市内にお住まいの出産前・出産後の子育て家庭で、産前・産後の体調不良で家事や育児が困難なときに家族等の援助が受けられない方

派遣期間 妊娠届時からお子さんが1歳になるまでに20回(子ども1人につき)

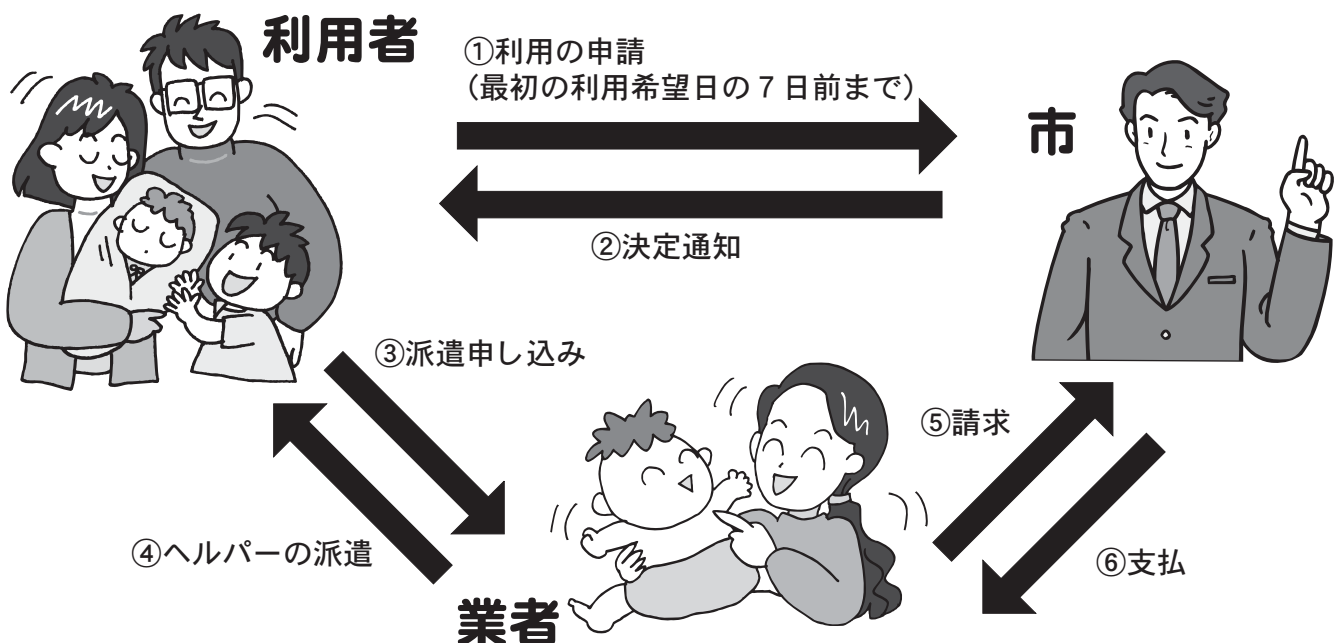
時間帯 午前8時～午後6時のうち2時間

ただし、委託業者の勤務時間により変動することがあります。

利用料金 無料

利用方法 初めての利用を希望する日の7日前までに申請してください

ご利用の流れ



申請・問合せ 子育て支援センター(4西3 であえーる岩見沢内) ☎ 22局 3337

4月1日から

障がい者福祉施策が変わります

▶ 主な変更点 ◀

◎ 法律名が変わります

障害者自立支援法の名称が「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）」に変わります。

◎ 障がい者の範囲が変わります

障害者総合支援法の障がい者の範囲に、難病等の方々が加わります。

対象となる疾患は130疾患で、これに該当する方は、障がい者手帳の有無にかかわらず、障害福祉サービス等を利用することができます。

対象疾患や受けられるサービス等については、お問い合わせください。

◎ 自立支援医療（育成医療）の申請先が変わります

自立支援医療（育成医療）の申請手続きなどは、4月1日から市福祉課の窓口で行うことになります。なお、3月31日まではこれまで通り岩見沢保健所が受付窓口になります。

《障がい者に対する虐待について》

市は、障がい者に対する虐待の通報や相談を受け付けています。

虐待を目撃したり、虐待を受けたりした場合は、次の連絡先まで通報してください。

連絡先 岩見沢市障がい者虐待防止センター（市福祉課内）

問合せ先 市福祉課福祉係

姉妹都市交流に参加しませんか

国際性豊かな人づくりを進め、姉妹都市との親善交流を一層深めるため、アメリカ合衆国アイダホ州ポカテロ市への派遣訪問団員とホストファミリーを募集します。

ポカテロ市への 派遣訪問団員募集

市職員が引率し、ホームステイをしながら、交流行事に参加します。

日程 7月29日(月)～8月13日(火) (予定)

募集人数 10人(応募多数の場合は選考)

応募資格 市内在住の中学・高校生

応募方法 申込用紙に必要事項を記入し、課題の作文を添えて提出

募集期限 4月26日(金)

費用 約32万円(予定)

費用のうち、一部を市で補助します。

ホストファミリー募集

ポカテロ市から来日する訪問団のホストファミリーを募集します。訪問団員は、平日の日中は市民との交流行事に参加します。

受入期間 7月10日(水)～24日(水) (予定)

募集家庭 14家庭

応募方法 申込用紙に必要事項を記入し提出

募集期限 4月26日(金)

派遣訪問団およびホストファミリー 募集説明会を開催します

日時 4月20日(土) 午前10時～正午
対象 ●派遣訪問団への応募を検討している中学・高校生とその保護者
●ホストファミリーへの応募を検討している方

内容 派遣・受入事業の説明、昨年の派遣訪問団・ホストファミリーの体験談

会場 市役所本庁

申込期限 4月17日(水)

訪問団、ホストファミリーの応募申込用紙は、市庶務課庶務係で配布するほか、市ホームページからも入手できます。

申込・問合せ先 市庶務課庶務係

市・道民税のお知らせ

65歳以上の方の、平成25年度市・道民税の公的年金からの仮徴収

○平成24年度の市・道民税を公的年金から特別徴収で納めた方

今年の2月に特別徴収した額と同額を4・6・8月に支給される年金から仮徴収し、平成25年度の市・道民税が決定した後に、年税額から仮徴収した額を差し引いた残りの額を10・12月、翌年の2月に支給される年金から3回に分けて本徴収します。

特別徴収(仮徴収)			特別徴収(本徴収)		
4月	6月	8月	10月	12月	2月
各月、前年度の2月と同額			各月、年税額から仮徴収した額を差し引いた額の3分の1		

○新たに市・道民税を公的年金から特別徴収で納める方

(平成24年度途中で税額変更等により特別徴収の対象とならなくなった方を含む)

年税額のうち、6・8月分を普通徴収(納付書・口座振替による納税)で納め、10・12月、翌年の2月に特別徴収します。

普通徴収		特別徴収		
6月	8月	10月	12月	2月
各月、年税額の4分の1		各月、年税額の6分の1		

市・道民税の申告についてご注意ください

公的年金所得者の確定申告手続きの簡素化のため、平成23年分から、その年中の公的年金等の収入が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得が20万円以下の場合、その年分の所得税の確定申告書の提出は必要なくなりました。

しかし、市・道民税の計算に医療費や社会保険料、生命保険料などの控除を追加するためには、**必ず市・道民税の申告が必要**ですので、速やかに申告してください。

なお、所得税の還付申告など、確定申告をされた方は、市・道民税の申告は必要ありません。

問合せ先 市税務課市民税係

平成25年度の

固定資産課税台帳の閲覧・縦覧帳簿の縦覧・路線価図の公開

○固定資産課税台帳の閲覧

期間 4月1日(月)から随時(土・日曜日、祝日を除く)
閲覧できる資産

- 納税義務者 所有する固定資産
- 借地人など、土地の賃借権を有する方
該当する土地
- 借家人など、家屋の賃借権を有する方
該当する家屋とその敷地
- 管財人など、固定資産を処分する権利を有する方
該当する固定資産

閲覧に必要なもの

- ▶ は、身分を確認できる書類(運転免許証、健康保険証、納税通知書、課税明細書など)
- ▶ は、賃借権を確認できる書類(賃貸契約書、賃借料の領収書など)
- ▶ は、資格を確認できる書類

○路線価図の公開

期間 4月1日(月)から随時(土・日曜日、祝日を除く)

○固定資産縦覧帳簿の縦覧

平成25年度の固定資産(土地・家屋)の価格等を記載した帳簿の縦覧を行います。

期間 4月1日(月)～5月31日(金)
(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧できる方

土地価格等縦覧帳簿は土地の納税者、家屋価格等縦覧帳簿は家屋の納税者

縦覧に必要なもの

身分を確認できる書類(運転免許証、健康保険証、納税通知書、課税明細書など)

《いずれも》

時間 午前9時～午後5時30分

場所 市役所本庁税務課資産税係、北村・栗沢支所の市民課市民係

代理人は、委任状と身分を確認できる書類が必要です。

問合せ先 市税務課資産税係

❀❀❀ 繁殖期のカラスに注意 ❀❀❀

4～7月にかけて、カラスが繁殖期を迎えます。外敵から卵やヒナを守ろうと神経質になり、威嚇行動に出ることがありますので、カラスの習性を十分に理解して、自分の身を守りましょう。

❖身を守るポイント！

【カラスの巣や鳴きながら飛びまわるカラスを見かけたら】

- ◆近くを通らず、迂回する
- ◆巣を見つめたり、巣の近くで立ち止まったりしない
 - ▷子どもを守ろうとするのは、人間もカラスも一緒です。巣の近くに行くと、鳴き声で警告したり、枝を落としてきたりします

【もし、カラスの近くを通るときは】

- ◆帽子やかばん、傘などで後頭部を守る
 - ▷後ろから後頭部を目がけて、蹴ってくる習性があります
- ◆長い棒などを持ったり、腕をまっすぐ上げたりして、静かに通り過ぎる
 - ▷羽に傷がつく恐れのある場所には、近づかない習性があります

❖未然に被害を防ぐためにできること！

- ◆庭木は、不要な枝を剪定して、巣をつくられないようにする
 - ◆ごみは収集日・時間を守ってごみステーションに出すこと。出すときはきちんとステーション内にしまったり、ネットをかけたりする
- なお、カラスを許可なく捕獲することは、法律で禁止されています。



問合せ先 市廃棄物対策課廃棄物対策係

せん 剪定枝・刈草の処分について

毎年、春から夏にかけて、ごみステーションへ一度に大量に排出されるせん剪定枝や刈草が見受けられます。これらを多量に出されると、通常のごみ収集に支障をきたし、一度に収集できず置いていく場合があります。

円滑なごみ収集を行うために、じん芥処理センター(日の出町507)へ自己搬入(無料)するか、次の出し方を守って排出するようご協力をお願いします。

▶せん 剪定枝

- ◎できるだけじん芥処理センターに自己搬入するか大型ごみとして出してください
 - ➔長さを2m以内に切り、直径30cm程度に束ねてください。集められた剪定枝は、破碎・チップ化処理後、ボイラー用燃料などとして再利用されます。
- 大型ごみの出し方は、広報5月号で詳しくお知らせします。
- ◎細い枝や葉などは、小分けすれば燃やせるごみとして出すことができます
 - ➔乾燥させ、長さを1m以内に切り、直径30cm程度に束ねてください。1回で出す量は必ず2～3束とし、量が多いときは回数を分けてください。

▶刈草

- ◎燃やせないごみとして出してください
 - ➔土をよく落とし、十分に乾燥させ、袋に入れてください。1回で出す量は2袋までとし、量が多いときは、回数を分けてください。
- ◎多量の草、町内会館など民家以外の共有地や会社など事業所用地の刈草は、じん芥処理センターへ自己搬入するか、収集運搬許可業者に依頼(有料)し、処分してください
- ◎コンポストで堆肥化するなど、ごみを出さない取り組みにもご協力をお願いします。

問合せ先 市廃棄物対策課廃棄物対策係

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険

仮徴収のお知らせ

保険料の納付方法が、特別徴収(年金差し引き)となっている方、また4月から特別徴収になる方は、4月に受給する年金から保険料を仮徴収します。

仮徴収と本徴収

保険料は前年の所得により決定しますが、その所得の確定が6月になるため、7月まで保険料を決定することができません。そのため、4・6・8月に支給される年金から差し引きとなる保険料は前年の保険料を基にした暫定金額となることから、仮徴収といいます。

なお、所得が確定し年間の保険料が決定した後、仮徴収で納めた額を差し引いて、残りの額を10・12月、翌年2月に支給される年金から本徴収します。

また、介護保険料のみ、昨年(平成24年度)の10月からの徴収額が極端に増減した場合、6・8月の徴収額を変更し調整します。

【すでに特別徴収(年金差し引き)となっている方】

平成25年2月に差し引いた額と同額を4・6・8月に支給される年金から仮徴収します。

例えば、平成24年度の年間保険料54,000円、平成25年度の年間保険料67,500円の場合 (単位:円)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年額
平成24年度	特別徴収(仮徴収)						特別徴収(本徴収)						54,000
	9,000		9,000		9,000		9,000		9,000		9,000		
平成25年度	特別徴収(仮徴収)						特別徴収(本徴収)						67,500
	9,000		9,000		9,000		13,500		13,500		13,500		

【4月から新たに特別徴収(年金差し引き)となる方】

平成24年度の保険料を6分の1とした額を4・6・8月に支給される年金から仮徴収します。なお、年度の途中から加入した方の保険料は、1年間分の保険料相当額で計算します。

例えば、平成24年度の年間保険料54,000円、平成25年度の年間保険料67,500円の場合 (単位:円)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年額
平成24年度	普通徴収(納付書または口座振替)												
				7,100	6,700	6,700	6,700	6,700	6,700	6,700	6,700	6,700	
平成25年度	特別徴収(仮徴収)						特別徴収(本徴収)						67,500
	9,000		9,000		9,000		13,500		13,500		13,500		

平成24年度の保険料を6分の1とした額、54,000円 ÷ 6 = 9,000円

国民健康保険料や後期高齢者医療保険料は口座振替でも納付できます

特別徴収(年金差し引き)で納付している方、また、これから特別徴収となる方で、口座振替による納付を希望する方は、納付方法を口座振替に変更できます。なお、口座振替を申し込む時期により、特別徴収を停止する時期が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

介護保険料は、納付書払いとなっている方のみ、口座振替による納付方法に変更できます。

問合せ先

国民健康保険は、市健康推進課国保係
 後期高齢者医療制度は、市高齢・介護室医療給付係
 介護保険は、市高齢・介護室介護保険係

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者のみなさん 脳ドック検診を受診しませんか

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
対象者	4月1日現在、50歳以上の方で、保険料を完納している方	4月1日現在、保険料を完納している方
実施期間	5月～平成26年3月(受診日等は市で指定し、後日連絡します)	
実施医療機関	市立総合病院(9西7) 岩見沢脳神経外科(8西19)	岩見沢脳神経外科(8西19)
検診料金	5,000円(受診時に医療機関でお支払いください)	
実施人数	100人	50人
	応募者多数の場合は、初めての方を優先して抽選します。(抽選結果は、4月下旬にお知らせする予定です)	
申込期限	4月15日(月) 郵送の場合、当日消印有効。	
申込方法	封書またはハガキで「脳ドック受診希望」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、被保険者証の記号番号または被保険者番号を記入し、郵送してください。なお、申し込みは、1通で1人分とし、1人1回限りです。 電話やファックス、Eメールでは受け付けません。	
申込・問合せ先	〒068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市役所 健康推進課国保係	高齡・介護室医療給付係
その他	ペースメーカー、人工内耳を埋め込んでいる方、また、すでに脳外科等で治療を受けている方はご遠慮ください。また、金属や機器が体内にある方は検査を受けられない場合があります。	

▶▶ 医療費助成制度のお知らせ ◀◀

市は、各種医療費の助成を行っています。なお、いずれの助成も所得制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

	内 容
乳幼児等 医療費助成	お子さんの医療費を助成します 【助成範囲】 ◇小学3年生までの乳幼児等 → 入院、通院 ◇小学4～6年生までの児童 → 入院
重度心身障害者 医療費助成	心身に一定の障がいのある方の医療費を助成します 【助成範囲】 ◇身体障害者手帳の等級が1級、2級、3級(内部障がいに限る)の方 → 入院、通院 ◇重度の知的障がいの方 → 入院、通院 ◇精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の方 → 通院
ひとり親家庭等 医療費助成	ひとり親家庭や両親のいない家庭の18歳までの児童(学生などにより、母または父の扶養になっている場合は申請により20歳まで延長)と、その母または父の医療費を助成します 【助成範囲】 ◇児童 → 入院、通院 ◇母または父 → 入院

問合せ 市高齡・介護室医療給付係

内:内容 日:期日・期間 時:時間 所:会場・場所 対:対象
 定:定員 料:参加料などの料金 方:申込や申請等の方法
 時:持ち物・必要な物 申:申込先 問:問合せ



5月号の締め切りは、
4月8日です

□催し

劇団青年座 つちのこ

日 4月15日(月) 午後6時30分
 所 まなみーる(9西4)
 鑑賞には演劇鑑賞会への入会が必要です。

申 工藤さん(岩見沢演劇鑑賞会)
 ☎25局0856(火曜日から木曜日の正午から午後4時)

7か国語で話そう 講演会

日 講師

5月10日(金) 午前10時から正午
 荒木望さん(言語交流研究所)
 5月11日(土) 午後2時から4時
 鈴木堅史さん(言語交流研究所)

所 まなみーる(9西4)
 料 無料 託児 無料(要予約)
 定 各日30人(申込順)

申 4月26日(金)までに北口さんへ
 ☎45局4620

□参加者募集

裏千家子ども茶道教室

日 5月18日(土)
 時 午前10時から11時30分
 所 まなみーる(9西4)
 料 200円(教材費)
 当日会場で徴収。

申 太田さん ☎23局2152
 (当日会場で申し込みもできます)

「J」スベル体験・見学者募集

日 4月9日(火)・16日(火)・23日(火)
 時 午後6時30分から8時30分
 所 南コミュニティセンター(南町80)
 料 各日1千500円(特) 筆記用具
 申 直接会場か渡辺さんへ
 ☎090 3116 8831

クリスタル・ヨガ 体験会

【昼の部】 日 4月13日(土)、5月25日(土)、6月16日(日)
 時 午後2時から4時

【夜の部】 日 4月23日(火)、5月28日(火)、6月4日(火)・25日(火)
 時 午後7時から9時

≪いずれも≫

所 幌向総合コミュニティセンター(幌向南1-1)
 料 初回は2千円、2回目以降は2千500円

定 各日10人(申込順)
 持 ヨガマット、飲み物、体にかけるブランケット等

申 午後6時以降に松山さんへ
 ☎090 3893 7709

フリーマーケット 出店者募集

日 6月22日(土)
 時 午前10時から午後3時
 所 であえる岩見沢(4西3)
 定 40区画(申込順)

申 5月15日(水)までに、長沼さん
 ☎32局0811

□会員募集

サークル名	内容と連絡先	活動日時	活動場所
ピーパー水泳教室	5・6歳対象の水泳 ☎090-8370-0862 奥田方	5月8日～7月10日の 毎週水曜日 15:00～16:00	市温水プール (9東2)
マーメイドスイミングクラブ	60歳以上の水泳 ☎26局5066 扇柳方	毎週月曜日 15:00～16:00	
ミッキークラブ	心身に障がいのある 幼児～中学生の水泳 ☎24局1224 田村方	毎週木曜日 16:00～17:00	
マリヒニ	フラダンス ☎090-6210-2445 市村方	月曜日に月4回 10:00～12:00 (随時無料体験)	まなみーる (9西4)
モエナニ	フラダンス ☎090-2052-5615 坂下方	月曜日に月4回 18:30～20:30 (随時無料体験)	
ヒエヒエアロハ	フラダンス ☎090-1641-1734 竹内方	第2・3・4月曜日 13:00～16:00 (見学随時受付)	生涯学習センター (4西1)
キャッツ	ストレッチ体操と軽ダンス ☎25局3925 藤村方	水曜日に月4回 10:30～12:00	広域総合福祉センター (11西3)
美美ストレッチサークル	40歳以上対象の体を変えるストレッチ ☎090-3468-2178 木村方	毎週木曜日 19:00～20:00 毎週土曜日 10:30～11:30	

情報 ひろば

本 庁	23局4111
北 村 支 所	56局2001
栗 沢 支 所	45局2411
幌 向 出 張 所	26局3296
朝 日 町 出 張 所	46局2192
美 流 渡 出 張 所	46局2311
有 明 交 流 プ ラ ザ サ ー ビ ス セ ン タ ー	31局0012

募 集

赤十字救急法基礎講習

【内】 A E D (自動体外式除細動機)を用いた心肺蘇生法などの一次救命処置。

【日】 4月21日(日)

【時】 午前9時から午後3時30分

【所】 広域総合福祉センター(11西3)

【対】 満15歳以上の方

【定】 32人(申込順)

【料】 1千500円(教材費、保険料)

【申】 4月18日(木)までに、日赤岩見沢市地区(市福祉課内)へ

【内】 赤十字救急法救急員養成講習

【内】 きずや骨折、急病時の応

【申】 申込先 問：問合せ先

【内】 内容 【日】 期日・期間 【時】 時間 【所】 会場・場所 【対】 対象 【定】 定員 【料】 参加料などの料金 【方】 申込や申請等の方法 【持】 持ち物・必要な物

【急手当など】

【日】 4月27日(土)・29日(祝)全2回)

【時】 午前9時から午後5時30分

【所】 広域総合福祉センター(11西3)

【対】 有効期限内の赤十字救急員基礎講習修了者認定証を有する方

【定】 32人(申込順)

【料】 1千500円(教材費、保険料)

【申】 4月25日(木)までに、日赤岩見沢市地区(市福祉課内)へ

手話講習会(入門課程)

【昼の部】

【日】 4月17日から7月24日の毎週水曜日(全15回)

【時】 午前10時から正午

【夜の部】

【日】 4月16日から7月23日の毎週火曜日(全15回)

【時】 午後6時30分から8時30分

【いづれも】

【所】 広域総合福祉センター(11西3)

【対】 聴覚障がい者への理解と手話に興味がある方(小学生は保護者同伴)

【定】 昼の部、夜の部とも、各30人(申込順)

【料】 1千200円(テキスト代)

【申】 4月1日(月)から、社会福祉協議会(11西3)で

☎22局2960

ごみ拾いと自然散策

【内】 ゴミを拾いながら、自然の中を散策し、春を感じてみませんか。

【日】 5月6日(月)(雨天中止)

【時】 午前9時30分から正午

【所】 利根別自然休養林

【定】 20人(申込順)

【申】 集合場所・申 4月23日(火)から、利根別原生林ウォーキングセンター(緑が丘73)で ☎22局1940

いわみざわ公園バラ園 ボランティアの募集

いわみざわ公園バラ園では、生育を楽しみながらバラの育成管理を行う、市民の皆さんの作業ボランティアを募集します。

作業を予定する期間は、4月下旬から10月下旬までで、つぼみや花摘み、除草など、生育に合わせた作業を計画しています。興味のある方は是非参加してみてください。

なお、参加には事前に登録が必要となります。詳細はお問い合わせください。

問合せ先 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)

☎25局6111

詳細は、いわみざわ公園のホームページにも掲載しています。



click!

いわみざわ公園

検索

平成25年4月1日から 未熟児養育医療の 申請手続先が変わります

母子保健法の一部が改正され、未熟児の養育医療の給付などの申請手続を受け付ける窓口が、北海道から岩見沢市に変わります。

【申請手続先】

◇ 3月31日まで ⇨ 岩見沢保健所

◆ 4月1日から ⇨ 市高齢・介護室医療給付係

【対象者】

医師が入院養育を必要と認めた1歳未満の未熟児

問合せ先 市高齢・介護室医療給付係

岩見沢市の緊急・災害情報は
FM はまなす **76.1** MHz で

市民園芸講座

【ハンギング作りの基本】

日 4月14日(日)

¥ 1千500円(容器代は別途)

講師 梅木あゆみさん(月形)

【楽しい家庭菜園作り】

日 4月21日(日)

¥ 無料

講師 横山弘さん(園芸研究家)

《いづれも》

時 午後1時から3時

定 40人(申込順)

所申 室内公園色彩館い

わみざわ公園内)

☎25局 6111

いわみざわ花と緑の少年団員

内 森の観察、花や樹木の植

栽、宿泊学習などの活動を

通して、花と緑を愛し自然

に親しむ心を育てます。

日 4月から1年間

対 平成25年度の小学4・

5・6年生

定 40人(申込順)

¥ 団員1人につき1千円

(育成会費)

保護者の方には、いわみざ

わ花と緑の少年団育成会に加

入していただきます。

申 4月18日(木)までに、

育成会費を添えて、市公園

緑地環境課へ

お知らせ

母子家庭自立支援給付金

内 母子家庭の母が、自立を

目指して資格を取得したり、

講座を受講したりする際に、

給付金を支給する制度です。

● 母子家庭高等技能訓練促進

費給付金

看護師や介護福祉士など、

指定の資格を取得するため

修業する方

● 自立支援教育訓練給付金

指定の教育訓練講座を受講

した方

いづれも、受給資格確認の

ため、申請前と受講前に事前

相談が必要です。

問 市福祉課児童福祉係

就学援助

内 経済的理由で、就学困難

と認められる児童・生徒の

保護者に、学用品費や修学

旅行費、学校給食費、新入

学準備金などを援助。

対 平成24年の収入が基準

(家族構成や年齢等で異な

ります)以下で、経済的に

困っている方

方申 市内小・中学校にある

申請書に、収入のわかる書

類、源泉徴収票や確定申告

書の写しなどを添付し、

4月17日(水)までに各学校へ

問 市教委学校教育課学校教

育係 4西3 であえる若

見沢内) ☎35局 5125

農業者の皆さんへ

春の農作業安全確認運動

内 3月から5月を重点期

間として実施しています。

次の事項を徹底し、農作業

中の事故防止に心掛けてく

ださい。

● トラクター作業の後、左右

のブレーキを連結すること

● ほ場の出入り、あぜ越え

は、低速で直角に進行する

こと

● 高所作業などの危険を伴う

作業は、複数人で行うこと

● 機械から離れる時、機械の

つまりを取り除く時は、エ

ンジンを切ること

問 市農務課農業振興係

移動心配ごと相談所
開設のお知らせ

生活擁護、生業、家事、母子福祉、青少年児童、心身障がい者、高齢者関係、介護関係の相談やそのほか社会福祉全般に関することを、ご相談ください。

日時・会場

- 4月17日(水) 午後1時30分～3時30分
広域総合福祉センター(11西3)
- 5月15日(水) 午後1時30分～3時30分
日の出コミュニティセンター(日の出3)
- 6月19日(水) 午後1時30分～3時30分
北村高齢者福祉センターえみる(北村赤川 3562)
- 7月18日(木) 午後1時30分～2時30分
高齢者福祉センターふれあい(東山2)
- 8月21日(水) 午後1時30分～3時30分
栗沢市民センター(栗沢町北本町 168)

相談料 無料 対象 市民

問合先 社会福祉協議会(11西3)

☎22局 2960

ことぶき学園 受講生募集

社会参加や日常生活、健康、教養に関することなどをテーマとした講義や研修を行います。

日時 5月9日(木)～7月11日(木)までの、毎週木曜日(全10回) 午前10時～午後3時

会場 生涯学習センター(4西1)

対象 60歳以上の市民 定員 50人(申込順)

受講料 1,500円(開講日当日に徴収)

教材費などは、別途実費負担となります。

申込・問合先 市教委生涯学習・文化・スポーツ振興課学習活動支援係(4西1 生涯学習センター内) ☎23局 9236

絵画ホール 収蔵作品展
松島正幸の旅「街・緑・水」

日程 4月1日(月)～5月19日(日)

入場料 一般 210円

高校・大学生 150円

中学生以下 無料

会場・問合先 絵画ホール(7西1) ☎23局 8700

申：申込先
問：問合せ先
内：内容
日：期日・期間
時：時間
所：会場・場所
対：対象
定：定員
¥：参加料などの料金
方：申込や申請等の方法
持：持ち物・必要な物

催し

高齢者福祉センターふれあい
趣味と教養部の発表会

【展示発表】

日 4月25日(木)・26日(金)

時 午前9時から午後5時
(26日は、午後2時30分まで)

【茶道点前】

日 4月25日(木)

時 午前10時から正午

【舞台発表】

日 4月26日(金)

時 午前9時30分から午後

2時30分

【所】 高齢者福祉センター

ふれあい(東山2)

☎23局7588

サケの稚魚放流壮行会

【内】 昨年12月11日から市内

の保育所や幼稚園、学校、
事業所などで育て、体長が
5cm前後に成長した稚魚を
また幾春別川に戻ってくる
ことを願い放流します。

【日】 4月12日(金)(雨天中止)

【時】 午前10時30分から

【所】 若松町幾春別川左岸青

木公園の対岸)

【問】 幾春別川をよくする市

民の会(市環境保全課内)

みどりの日記念行事

【日】 5月4日(祝)

【時】 午前9時から

【定】 500人(先着)

【室内公園色彩館無料開放】

【日】 5月4日(祝)

【時】 午前9時から午後5時

【いづれも】

【所】 室内公園色彩館いわみ

ざわ公園内) ☎25局6111

平成25年度 霊園・墓地利用申込受付

申込期間 4月18日(木)～5月7日(火)
(土・日曜日、祝日を除く)

申込資格 次の条件をすべて満たす方
平成24年5月1日以前から本市に住民登録し
ている方
祭祀承継者で納める遺骨(親族のものに限る)
がある方
平成25年度中にお墓を建立する方

申込時に必要なもの

印鑑
世帯全員の住民票(全部記載のもの)1通
納める遺骨にかかる火葬許可証、または収蔵
(納骨)証明書1通

募集区画数

【緑が丘霊園(緑が丘287)】

名称	区分(区画)	永代使用料	費用合計
		永代管理料	
普通	4 (新規17区画、 返還2区画)	176,000円	220,000円
		44,000円	
墓所	6 (新規13区画、 返還41区画)	220,000円	286,000円
		66,000円	

【北村共同墓地(北村豊里139)】

区分(区画)	墓地使用料
2級区画9.9 (返還2区画)	3,000円

区画数は予定です。なお、重複して申し込むことはできません。

抽選日時・会場

5月12日(日) 午前10時 市役所本庁
使用料と管理料の納入時期は、5月下旬～6月
月上旬の予定です。納入後に使用許可証を交付し
ます。お墓の建築工事は、使用許可証がなければ
着手できません。

申込・問合せ先 市環境保全課

平成25年度 前期技能検定受検者募集

実施業種 造園、鉄工、とび、建築板金、建築塗装
受験資格

- 1級 7年以上の実務経験を有する者
- 単一等級 3年以上の実務経験を有する者
- 2級 2年以上の実務経験を有する者
- 3級 半年以上の実務経験を有する者または該
当する科目で職業訓練、高等学校、短期
大学、大学、各種(専修)学校(厚生労働大
臣指定に限る)の在校生

検定日時・会場等 職種や受検者数によって異なるため、お問い合わせください

申込 土・日曜日を除く、4月8日(月)～19日(金)
までに、各技能協会にある申請書を記入し、空知地方技能訓練協会または岩見沢
市技能協会(東町2-1)へ

問合せ先 空知地方技能訓練協会(滝川市流通団地
3 中空知地域職業訓練センター内)
☎0125)24局1880

電動ロクロ体験 参加者募集

世界に1つだけのお碗を自分の手で作ってみませんか。

日時 4月13日(土)・14日(日)
午前10時～正午と午後1時～3時

定員 両日とも、各回2人(申込順)

材料費 2,000円

申込・問合せ先 月・火曜日を除く開催日の前日ま
での午前9時～4時に、栗沢工芸館(栗沢
町美流渡東町48)へ ☎47局3300

陶芸体験を
随時受け付けています

栗沢工芸館では、開催教室
以外でも、個人、団体を問わず、陶芸体験を随時受け付けて
います。

申し込み、問合せは、栗沢
工芸館までご連絡ください。



道営住宅(空家)入居者募集

募集戸数 15戸
案内書配布 4月17日(水)～26日(金)
申込受付期間 4月22日(月)～26日(金)
抽選日時 5月2日(木) 午前10時30分
入居許可日 6月3日(月)予定
入居資格、家賃など詳細は配布する案内書をご覧ください。
案内書配布・申込・問合せ先 土・日曜日を除く、午前9時～午後6時までに、道営住宅指定管理者(株)セキュメント(1西5)へ ☎25局4785

北村勤労者住宅入居者募集

所在地 北村栄町591
募集戸数・家賃等

間取り(面積)	募集戸数	家賃(月額)
1LDK(41.27㎡)	1戸	25,000円
2LDK(69.55㎡)	1戸	39,000円
3LDK(91.42㎡)	9戸	49,000円

申込期間 随時
入居資格や手続きなどの詳細はお問い合わせください。また、設備などは市のホームページで閲覧できます。
申込・問合せ先 市建築課

身近なまちの魅力を再発見 春らんまん「三笠の梅と美唄の桜」 バスツアー参加者募集

日時 5月15日(水) 午前9時集合
集合場所 コミュニティプラザ1階ロビー(有明町南1)
行先 三笠あすか梅の杜、サンファーム三笠(いずれも三笠市)、美唄東明公園、ピパの湯ゆーりん館、アンテナショップPiPa(いずれも美唄市)
定員 30人(申込順)
参加料 大人1,600円、小学生以下1,300円(昼食代、入浴料含む)
持ち物 タオル、バスタオル
申込・問合せ先 4月22日(月)～30日(火)までに、電話または直接市企画室へ
市企画室以外では申し込みを受け付けません。

4月13日(土)オープン 上志文ふれあいの郷
新鮮な農産品や漬物などを販売します。是非お立ち寄りください。
時間 ○4月21日(日)までは、毎週土・日曜日の午前9時～午後4時
○4月27日(土)からは、毎日の午前8時30分～午後5時
場所・問合せ先 上志文ふれあいの郷(上志文町952竹中宅前) ☎44局2535

全国健康保険協会からのお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部の平成25年度保険料率は、10.12%に据え置きとなります。皆さんの健康管理と健康づくりのため、各種健診等を是非ご利用ください。
問合せ先 全国健康保険協会北海道支部(札幌市北区北7西4) ☎(011)726局0352

であえーる岩見沢「誕生祭」記念映画上映会
ハーブ&ドロシー
アートの森の小さな巨人
北海道出身の佐々木監督による、アートへの愛と夫婦愛を撮ったドキュメンタリー映画です。
日時 4月6日(土) 午後5時
会場 であえーる岩見沢(4西3)
定員 50人(先着順) 入場料 無料
問合せ先 (株)振興いわみざわ(4西3 であえーる岩見沢内) ☎25局2511
詳細は、であえーる岩見沢ホームページをご覧ください。



岩見沢市上下水道事業運営審議会の使用者代表委員を募集

岩見沢市上下水道事業運営審議会は、水道事業および下水道事業の健全な運営を図るために設置しており、市長の諮問に応じて運営に関する重要事項などを審議しています。
この審議会の委員のうち、使用者代表委員を募集します。
委員の任期 平成25年6月11日(火)～平成27年6月10日(水)
応募資格 ◆平成25年4月1日現在、満20歳以上で、市内に居住する方
◆上下水道事業に関心があり、年に2～3回開催する審議会に参加できる方
募集人数 7人
応募方法 下記の例を参考に、上下水道に関する意見や応募の動機を800字以内にまとめ、住所、氏名、年齢、性別、連絡先を明記し、郵送または持参してください。なお用紙は、A4版の大きさであれば、原稿用紙や普通紙など種類は問いません
《テーマの例》 水道料金や下水道使用料について、水道水の利用促進について、災害時の上下水道について など
報酬等 規定に基づき、報酬と交通費(自宅から市役所本庁まで3km以上の方)を支給
募集期間 4月10日(水)～24日(水) 郵送の場合、4月24日消印有効。
応募・問合せ先 ☎068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市役所水道部業務課管理係 ☎23局4111

屋外スポーツ施設オープン

施設名	開設日	終了日
市野球場、 あさぎり公園 (野球場・庭球場) みずほ公園 (野球場・サッカー場)	4月29日(祝)	10月22日(火) 【市野球場は 10月10日(木)】
申込・問合せ先 総合体育館 ☎ 25局 5210		

東山公園庭球場 岡山スポーツフィールド (庭球場・サッカー場) 東山公園陸上競技場	4月29日(祝)	10月20日(日)
申込・問合せ先 岩見沢市体育協会 ☎ 23局 8611 4月29日以降、東山公園庭球場(23局3775)と岡 山スポーツフィールド(25局9963)は直接施設へ。		

北村野球場 北村ゲートボール場	4月29日(祝)	10月31日(木)
申込・問合せ先 市教委生涯学習・文化・スポーツ振 興課(4西3 であえーる岩見沢内) ☎ 35局 5130		

栗沢野球場 栗沢テニスコート	4月15日(月)	11月15日(金)
栗沢パークゴルフ場	5月1日(水)	10月31日(木)
申込・問合せ先 栗沢B&G海洋センター ☎ 45局 4600		

土里夢公園パークゴルフ場	4月29日(祝)	11月15日(金)
申込・問合せ先 北村多目的体育館 ☎ 32局 4160		

パークゴルフ教室 参加者募集

日時 5月24日(金)、6月25日(火)
午前9時～11時30分
会場 あやめ公園パークゴルフ場(緑が丘3)
定員 各日40人(申込順)
参加料 150円(コース使用料)
持ち物 クラブ、ボール
申込・問合せ先 開催日の2週間前から、パークゴルフ協会(錦見さん)で ☎ 25局 3018

ソフトテニススポーツ少年団員の募集

活動日時 夏期間 5月5日～9月29日までの毎週日曜日 午前7時～9時
冬期間の日程は未定
対象 小学3年生以上 定員 25人(申込順)
会費 1年間4,500円(保険料、登録料含む)
会場・申込先 4月28日(日)～5月4日(土)までに、東山公園庭球場(総合公園)へ ☎ 23局 3775
問合せ ソフトテニス連盟(藤原さん) ☎ 23局 9149

温水プール 無料開放

日時 5月5日(祝) 午前10時～午後8時
(午後5時以降の利用は、保護者同伴)
対象 中学生以下
問合せ 市温水プール(9東2) ☎ 23局 6400

北海道教育大学岩見沢校芸術課程音楽コース一般公開講座
ピアノの楽しみ Part III 受講者募集
日時 5月24日(金)、6月7日(金)・21日(金)、7月5日(金)・26日(金)・28日(日)(全6回)
午後4時30分～6時30分
対象 市民 受講料 3,000円
定員 40人(申込順)
会場・申込・問合せ先 4月8日(月)～5月7日(火)までに、北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)へ ☎ 32局 0213

平成25年度 第1回 水泳教室参加者募集

初心者幼児教室
5月13日から毎週月曜日(全11回)
14:00～15:00 対象 5・6歳 定員 30人
初心者1年生教室
5月13日から毎週月曜日(全11回)
15:00～16:00 対象 小学1年生 定員 30人
初心者一般教室
5月8日から毎週水曜日(全12回)
18:30～19:30 対象 高校生以上 定員 30人
初心者レディース教室
5月13日から毎週月曜日(全11回)
13:00～14:00 対象 18歳以上 定員 30人
初心者シニア教室
5月9日から毎週木曜日(全11回)
15:00～16:00 対象 60歳以上 定員 30人
らくらくクロール教室
5月10日から毎週金曜日(全12回)
12:10～13:10 対象 18歳以上 定員 10人
アクアビクス
5月13日から毎週月曜日(全11回)
19:00～19:45 対象 18歳以上 定員 50人
5月7日から毎週火曜日(全11回)
11:00～11:45 対象 18歳以上 定員 50人
5月9日から毎週木曜日(全11回)
13:00～13:45 対象 18歳以上 定員 50人
アクアアタック教室
5月9日から毎週木曜日(全11回)
19:00～19:40 対象 18歳以上 定員 30人
はじめての水中運動
5月8日から毎週水曜日(全12回)
14:15～15:00 対象 中高齢者 定員 30人
すいすい歩行
5月13日から毎週月曜日(全11回)
12:20～13:00 対象 18歳以上 定員 30人
腰痛改善教室
5月10日から毎週金曜日(全12回)
15:00～15:50 対象 18歳以上 定員 30人
申込多数の場合は、公開抽選を行います。
対象 いずれも市内在住の方
受講料 無料(ただし、入館料は各自負担)
申込・問合せ先 4月8日(月)～21日(日)の、正午～午後8時の間に、印鑑を持参の上、市温水プール(9東2)へ ☎ 23局 6400

犬を飼っている方は忘れずに

犬の登録と狂犬病予防注射

🐾 予防注射は6月30日(日)までに必ず受けてください。

動物病院名	所在地・電話番号	休診日
安藤動物病院	5東18 ☎ 25局 0260	火曜
岩見沢インター動物病院	美園6-6 ☎ 22局 3557	木曜と祝日
岩見沢動物医療センター	1西1 ☎ 22局 7171	日曜
さとう動物病院	東山町41 ☎ 22局 5528	水曜
ざわざわ森ペットクリニック	7東1 ☎ 32局 3838	電話予約制
ぱれっと動物クリニック	春日町4 ☎ 090-3110-5625	電話予約制
日の出どうぶつ病院	日の出町149 ☎ 25局 5838	日曜と祝日
平岸ペットクリニック岩見沢院	大和4-8 イオン岩見沢店内 ☎ 20局 1512	水曜、第1・3木曜
真山動物病院	8西18 ☎ 25局 1103	月曜と祝日
稗田獣医師	栗沢町小西488 ☎ 45局 2622	不定休

❖対象となる犬

生後91日以上すべての犬

室内犬も含まます

❖料金(1頭につき)

▶注射料金 3,040円

(接種手数料2490円、接種済票交付手数料550円)

▶新規登録料金 3,000円

❖持ち物

通知書(裏面が問診票になっていますので、記入の上、持参してください)

**犬の登録と
狂犬病予防注射は、
飼い主の義務です！**

診察の時間帯は、各動物病院にお問い合わせください

🐾 近くに動物病院がない場合は、集合注射会場をご利用ください。

地区	日程
栗沢町地区	4月22日(月)~25日(木)
北村地区	5月17日(金)~23日(木)
上記の2地区以外	5月8日(水)~13日(月)

注射の際は犬を押さえてもらいますので、犬の扱いに慣れた方が会場に連れてきてください。なお、予防注射は雨天でも行います。

会場に行くときは、
ふんの後始末の準備
を忘れずに。
注射は必ず受けてネ！



登録済の方には予防注射通知書を送付しますので、集合注射会場と日程は同封の案内書で確認してください。新たに犬を飼った方や、通知書が届かない方はお問い合わせください。

問合せ 市環境保全課

し尿くみ取り料金の減免制度のお知らせ

市は、対象となる方に無料券を交付し、し尿くみ取り料金の減免を行っています。

対象者

- 生活保護世帯
- 市民税非課税世帯
- 生計の中心が母子、老人、重度身体障がい者で市民税が均等割のみの世帯

申請場所

市廃棄物対策課、北村支所(北村赤川593)、栗沢支所(栗沢町東本町21)、有明交流プラザサービスセンター(有明町南1)、幌向サービスセンター(幌向南1-1)、朝日サービスセンター(朝日町176)、美流渡サービスセンター(栗沢町美流渡栄町93)、奈良町連絡所(奈良町5)、万字連絡所(栗沢町万字英町1)

申請に必要な物 印鑑

減免の審査をするため、申請の際に、本人から個人情報閲覧の同意をいただきます。

問合せ 市廃棄物対策課

**くみ取り
の予約は
お早めに**

市立図書館
(春日町2) ☎22局4236

火～金曜日 ▶ 午前10時～午後7時
土・日曜日 ▶ 午前10時～午後5時30分

第一小学校図書館
(緑町3) ☎22局0401

火～土曜日 ▶ 午前11時30分～午後5時

北村学習交流館
(北村赤川593) ☎56局2553

火～金曜日 ▶ 午前10時～午後6時

来夢21図書館
(栗沢町南本町41) ☎45局2105

土・日曜日 ▶ 午前10時～午後5時30分

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				

は休館日です。

第一小学校図書館は日曜日にも休館します。

<https://lib.city.iwamizawa.hokkaido.jp/>

本をまるごと楽しもう

絵本や紙芝居を親子で楽しみませんか

- 市立図書館 4月20日(土) 午前10時30分
- 学習交流館 4月2日(火) 午前10時30分
16日(火) 午前10時30分
- 来夢21図書館 4月11日(木) 午後3時
25日(木) 午後3時

子ども読書会

市立図書館

4月はお休みです。

次回は5月11日(土)に行います

子どもの本を聴く会

市立図書館

4月23日(火) 午後1時30分
八島太郎の世界

火曜落語

市立図書館

4月2日(火) 午前11時
DVD 米朝落語全集より「らくだ/京の茶漬」

図書の三二展示

- 市立図書館 岩見沢市70年のあゆみ
- 学習交流館 きもの
- 来夢21図書館 そろそろ庭いじり

この1冊読んでみませんか

一般書/弁当づくりで身につく力(講談社)
竹下 和男/著

香川県の滝宮小学校で実施された、子どもたちが自分で作った弁当を持って登校する「弁当の日」。当時校長であった著者がほぼ独断で立ち上げたこの企画は、生徒・保護者・教師・栄養士・調理師、さまざまな人の工夫と努力を経て、今や全国に広まっているそうです。弁当作りをとおして、子どもたちは家族や食物を作った人への感謝の気持ち、食物に対する愛おしさを見つけました。家族で読んでほしい一冊です。小学校高学年以上向け。



赤ちゃんのいる親子に絵本を贈るブックスタート 協力者募集

ブックスタートは、岩見沢保健センターでの8・9か月健診で絵本などを贈る新たな事業です。赤ちゃんと保護者が、絵本をとおして心を触れ合わせるきっかけを作ります。実施会場で親子1組ずつに読み聞かせをし、絵本を開く楽しさを伝えていただくボランティアを若干名募集します。

7月以降、毎月第1木曜日の正午過ぎから約3時間、10名程度で分担して活動します。難しくありませんし、都合のつくときだけでかまいません。事前に説明会や研修会も実施します。詳しくはお問い合わせください。

募集期間 4月2日～5月15日

応募方法 市立図書館に置いてある「ボランティア登録書」に必要事項を記入し、持参してください。

「ボランティア登録書」は、ホームページからも入手できます。

申込・問合せ先 市立図書館

図書館シアター

一般向け

- 市立図書館 4月27日(土) 午後2時
カサブランカ
- 来夢21図書館 4月14日(日) 午後1時
忘れえぬ想い

子ども向け

- 市立図書館 4月13日(土) 午後2時
トムとジェリー ジェリー街へ行く
- 来夢21図書館 4月27日(土) 午前10時30分
おまいうまそうだな

図書館ホームページの携帯サイトをご利用ください!!

お知らせ確認や本の検索・予約ができます。

アクセスは



<https://lib.city.iwamizawa.hokkaido.jp/m/>

いわみざわの民話

第37回

いわみざわの民話は、平成9年に「いわみざわの民話」刊行委員会が発行しました。

鶴沼物語 ②

幸太は、手当をした鶴がいなくなる
と急に淋しくなりました。いままでも
のいた小屋に行ってみました。中はき
れいになっています。腰を下ろして沼
の方を眺めているうちに幸太は眠っ
てしまったのです。



夢の中で幸太は、キズついた鶴の手
当をしていました。幸太は、その鶴と
話をしていました。鶴は言いました。

このキズがなおったら、私は北の国
に帰ります。私は、あの群れの先頭の
鶴なのです。しかし、あの群れは、も
うきつといつもの場所まで飛んで行っ
たでしょう。私はこれから後を追っ
て行かなければなりません。村人に受け
たこの恩は私共は忘れません。幸太さ
んのお蔭で私はまた飛べるようになっ
たのです。本当にありがとうございます
です。お礼に、この沼に棲むカラス貝に
きれいな真珠を入れておきましょう。
真珠が出たらそれは私共のお礼だと
思ってください。

そこまでできると、幸太は目が覚めま
した。不思議な夢を見た幸太は村人
に話しました。

村人は沼の中から幾つかのカラス貝
を採り、中を割ってみると本当に真珠
が入っているではありませんか。

村人は大層喜んで、大切に少しづつ
カラス貝の真珠を採ることに決めまし
た。

そしてこの沼を鶴沼と呼ぶことにし
ました。

村人がいなくなってから何十年も過
ぎました。

いつか鶴も渡ってこなくなりまし
た。そして、鶴沼と呼ばれていた沼
は、どこであったか判らなくなっ
てしまいました。

《完》

第38回は「板橋さま」を紹介します。

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課

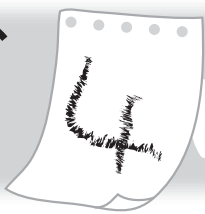
ひとの動き 平成25年2月28日現在

●住民基本台帳	人	□	総数 88,441人(前月比 - 91)
			男 41,470人(前月比 - 42)
			女 46,971人(前月比 - 49)
世帯数			42,473世帯(前月比 - 12)

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 ㊚0126-23-9977
 ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>
 ▶救急当番医ガイド ☎0126-23-5153
 ▶消防テレホンガイド ☎0126-24-0119

この広報紙は道産間伐材配合紙を使用しています。



1 月		20 土	当番医 内科系：竹内内科循環器科(美園5-3) ☎22局2273 外科系：岩見沢北翔会病院(10西21) ☎32局2188
2 火		21 日	当番医 内科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 外科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 小児科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650
3 水	岩保 母親学級【裏面】 子育 おしゃべりルーム とことこ【裏面】	22 月	北村 脳イキキ度チェック【裏面】
4 木	岩保 8・9か月児健康診査(平成24年7月生まれ) [5月9日(木)平成24年8月生まれ]	23 火	岩保 脳イキキ度チェック【裏面】
5 金		24 水	岩保 3歳児健康診査(平成22年3月生まれ) [5月29日(水)平成22年4月生まれ]
6 土	当番医 内科系：おなかのクリニック(9東1) ☎25局5505 外科系：岩見沢北翔会病院(10西21) ☎32局2188	25 木	栗保 脳イキキ度チェック【裏面】
7 日	当番医 内科系：小玉内科医院(2東1) ☎22局0473 外科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 小児科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650	26 金	子育 おしゃべりルーム ばぶばぶ【裏面】 子育 小児科医による子育て相談【裏面】
8 月		27 土	当番医 内科系：竹内医院(6西2) ☎22局0134 外科系：岩見沢北翔会病院(10西21) ☎32局2188
9 火	岩保 脳イキキ度チェック【裏面】	28 日	当番医 内科系：北海道中央労災病院(4東16) ☎22局1300 外科系：北海道中央労災病院(4東16) ☎22局1300 小児科系：さとうキッズクリニック(大和1-9) ☎20局0310
10 水	岩市 股関節脱臼検査【裏面】 岩保 母親学級【裏面】	29 月	当番医 内科系：森川内科クリニック(6東1) ☎33局5600 外科系：岩見沢脳神経外科(8西19) ☎20局1001 歯科系：平瀬歯科医院(日の出北4) ☎25局2488
11 木	岩保 1歳6か月児健康診査(平成23年9月生まれ) [5月16日(木)平成23年10月生まれ]	30 火	岩保 脳イキキ度チェック【裏面】
12 金	子育 おしゃべりルーム ばぶばぶ【裏面】	5/1 水	ゴールデンウィークと年末年始の期間は、歯科の当番医を設けています。4月29日～5月5日の診察時間は、午前9時～午後5時です。
13 土	当番医 内科系：東町ファミリークリニック(東町1-8) ☎24局5771 外科系：岩見沢北翔会病院(10西21) ☎32局2188	5/2 木	
14 日	当番医 内科系：中央医院(6西6) ☎22局0472 外科系：北海道中央労災病院(4東16) ☎22局1300 小児科系：あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000	5/3 金	当番医 内科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 外科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 小児科系：岩見沢市立総合病院(9西7) ☎22局1650 歯科系：品川歯科クリニック(南町7-1) ☎32局8211
15 月		5/4 土	当番医 内科系：かない内科・消化器クリニック(2西7) ☎22局0768 外科系：倉増整形外科(2西7) ☎22局0288 歯科系：館山歯科東町医院(4東18) ☎23局0300
16 火	岩保 脳イキキ度チェック【裏面】	5/5 日	当番医 内科系：森山内科胃腸科(5西5) ☎23局5322 外科系：かまだクリニック(3西4) ☎24局8910 小児科系：岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707 歯科系：山田歯科医院(2西6) ☎22局0025
17 水	岩保 母親学級【裏面】 子育 おしゃべりルーム とことこ【裏面】	▶▶▶すこやかカレンダーの記号◀◀◀ 【岩保】岩見沢保健センター(10西3) 【岩市】岩見沢市民健康センター(8西7) 【栗保】栗沢保健センター(栗沢町南本町30) 【北村】北村支所(北村赤川593) 【子育】子育て支援センター(4西3 であえーる岩見沢内)	
18 木	岩保 4・5か月児健康診査(平成24年11月生まれ) [5月23日(木)平成24年12月生まれ]	夜間、急に具合が悪くなったら 夜間急病センター	
19 金		診療時間	午後6時～午前0時(土・日曜日、祝日を問わず) 10西3
		診療科目	内科・小児科(その他の科目はご相談ください) ☎25局3000

日常生活に関する相談

相談はすべて無料

◆弁護士による法律相談

事前に電話で予約が必要です。各相談日の1週間前から前日までの午前9時～午後5時30分に市民連携室へ。

- 4月5日(金)・19日(金)、5月10日(金)
本庁市民相談室(定員は、1日10人)

◆家事相談

離婚、相続など家庭内の問題について

- 4月9日(火) 午前10時～午後3時
本庁市民相談室
- 4月23日(火) 午前10時～午後3時
消費者センター(3西4 であえーる岩見沢駐車場ビル2階)

◆社会保険労務士による労働相談

賞金、労働時間、解雇、労災補償について

- 4月25日(木) 午後1時～3時
本庁市民相談室

◆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

- 4月24日(水) 午前10時～午後3時
本庁市民相談室

◆行政相談委員による行政相談

国の行政に対する苦情・意見について

- 4月1日(月)・15日(月) 午後1時～3時
本庁市民相談室
- 4月9日(火) 午後1時～3時
栗沢市民センター(栗沢町北本町168)
- 4月25日(木) 午後1時～3時
北村支所(北村赤川593)

◆人権困りごと相談

嫌がらせ、不当な扱い等人権について

- 4月11日(木) 午後1時～4時
本庁市民相談室

◆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
消費者センター(3西4 であえーる岩見沢駐車場ビル2階) ☎23局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5時
室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
☎25局6111

◆市税、水道料金、下水道使用料の納付相談

- 市税課と水道部業務課で行います
- 4月25日(木) 午後5時30分～8時
- 4月28日(日) 午前9時～正午
水道料金・下水道使用料のみ、毎週木曜日の午後5時30分～7時にも行います。

◆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

- 4月17日(水) 午後1時～3時
本庁市民相談室

◆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局4255

市政に関する相談や要望、苦情などは市職員が毎日受け付けています。本庁市民連携室(☎23局4111)、各支所(北村☎56局2001、栗沢☎45局2411)までお問い合わせください。

あこやかがガイド

岩見沢保健センター(10西3) } 25局5540
 高齢者福祉センター「えみる」(北村赤川3562) }
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) }
 子育て支援センター(4西3であえーる岩見沢内) } 22局3337

[]内は、次回開催日

子宮がん・乳がん検診

日程 毎週火曜日(要事前申込) 検診当日の受付時間 午後0時45分~1時
 乳がん検診のマンモグラフィー撮影は、検診の前の週の金曜日、午後3時からと午後4時から(検診申込時に予約) 市立総合病院(9西7)で行います。
 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性
 負担金 申込時にお知らせします
 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

健康に関する相談

相談料は無料

- ◆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、北村支所(北村赤川593)
 - 4月25日(木) 午前9時30分~11時30分 栗沢保健センター
- ◆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
 - 4月15日(月) 午後1時~3時 岩見沢保健所(8西5) ☎20局0121
相談日の2日前までに電話予約が必要

脳イキキ度チェック

参加料は無料

日程 【会場 岩見沢保健センター】 4月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)
 【会場 北村支所】 4月22日(月) 【会場 栗沢保健センター】 4月25日(木)
 対象 「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心がなくなった」などを、最近感じるようになった方
 内容 神経・心理機能テスト、生活の指導
 申込・問合先 実施日の2週間前までに電話で岩見沢保健センターへ

献血にご協力を

※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。

4月17日(水)	10:00~13:30	北海道教育大学岩見沢校(緑が丘2)
	15:00~16:00	東日本高速道路岩見沢管理事務所(駒園8)



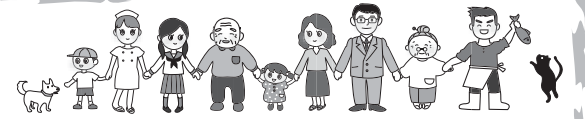
各種予防接種

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3種混合ワクチン	生後3か月~90か月未満で、3種混合を1度でも受けている子	
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3か月~90か月未満児で、3種混合、ポリオ(生・不活化)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局8000
小児まひ(ポリオ)	生後3か月~90か月未満で、生ワクチンを1度受けた子	○岩見沢こども・産科婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707
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か月~24か月未満児 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局0310
BCG	1歳未満児	○出口小児科医院(7西5) ☎22局3570
標準的な接種期間は生後5か月~8か月未満です。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局1650
第Ⅱ期ジフテリア	小学6年生	
	9月に案内書を送付します。10月以降に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か月~5歳未満児	
小児肺炎球菌	生後2か月~5歳未満児	
子宮頸がん	中学1年生~高校1年生相当	
	中学1年生のみ4月に案内書を送付します。5月以降に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。 中学2年生~高校1年生相当の方には案内書は送付しませんが、未接種および未完了の方は対象です。	指定医療機関は、市ホームページまたは案内書でご確認ください。
○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。		

法律・家庭・税などの生活に関する相談は、裏面をご覧ください。

健康大好き



ウォーキングは歩く健康法です

ウォーキングは、運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させたりするなど、ダイエット効果もある有酸素運動の1つです。

また、骨の強化や内臓の機能向上のほか、記憶力をアップさせる効果もあります。さらに、周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消でき、日常のストレスからくる不調が改善されるなど、さまざまな効果が期待できます。

1日で朝晩と分割しても効果は同じで、1回10分、週3回くらいからはじめ、慣れたら時間を増やすとよいでしょう。

ウォーキングをする際は、普段より早足で歩くことを心がけましょう。歩くことに不安のある方は、水中ウォーキングなどでも同じような効果が期待できます。

ケガや疲労を防ぐとともに疲労回復を早めるためには、ウォーキングの前後にストレッチや足のマッサージを行うことをお勧めします。マッサージは、足の裏 足の甲 アキレス腱・ふくらはぎ 太ももと、心臓に遠い方から順にすると、血行やリンパの流れを促進し、疲労回復が期待できます。

どうしても冬の間は、寒かったり足場が悪かったりで家にこもりがちになり、体力が落ちてしまいます。ウォーキングで冬の間に着た体力を回復させ、健康な身体づくりを心がけましょう。



体力に自信がついてきたら、市民歩け歩け大会やウォーキングの集いなどに参加して、みんなでいっしょに歩きましょう!

市のホームページや市教育委員会のホームページでこのほかにも子育てに関する情報を掲載しています

各種検診・検査など

●乳幼児健康診査

日時 日程は裏面のすこやかカレンダーをご覧ください。受付時間は個別にご案内します

会場 岩見沢保健センター

負担金 無料

対象 裏面のすこやかカレンダーをご覧ください

1歳6か月健診の時に歯ブラシを持参してください。なお健診終了後、希望者にフッ素塗布を行います。(負担金800円)

●股関節脱臼検査

日程 4月10日(水)[5月8日(水)]

受付時間 午後1時30分~2時

会場 市民健康センター(8西7)

負担金 800円

対象 平成24年12月生まれのお子さん[平成25年1月生まれのお子さん]

●母親学級

参加料は無料

日時 4月3日(水)・10日(水)・17日(水)[6月5日(水)・12日(水)・19日(水)]

午後1時~3時(4月10日は午後0時40分から)

対象 平成25年9・10月に出産予定の方[平成25年11・12月に出産予定の方]

会場 岩見沢保健センター

●子育て・子どもに関する相談など

相談・利用は無料

●小児科医による子育て相談

■4月26日(金) 午後1時~2時[次回は5月24日(金)]

●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

●おしゃべりルーム

■とことこ(毎月第1・第3水曜日)

9か月~1歳2か月の第一子目の親子

4月3日(水)・17日(水) 午前10時~11時30分

[次回は5月1日(水)・15日(水)]

■ばぶばぶ(毎月第2・第4金曜日)

妊娠中~生後8か月の第一子目の親子

4月12日(金)・26日(金) 午後1時~2時30分

[次回は5月10日(金)・24日(金)]

会場はいずれも子育て支援センター

◆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)

市青少年センター(☎33局3333)

教育研究所(☎22局4412)

各児童館