

2020

8

AUGUST

広報

いわみざわ

特集

避難と 感染対策に迫る

主な内容

新型コロナに負けない

岩見沢市長選挙

もう作った？マイナンバーカード

体を動かしませんか？

国勢調査

水の大切さや果たす役割

みんなのひろば・情報ひろば

職員採用候補者試験

今月の表紙

この2枚の写真は、避難所での受け付けの流れを確認しているところですが、何か大きな違いがあると思いませんか？今月は、避難所での新型コロナウイルスの感染対策を取り上げます。

3密の回避、手洗い、マスク、換気など「北海道スタイル」を実践しよう！

油断せず、北海道スタイルを実践しよう！



新型コロナウイルスとの戦いは長期化すると予想されています。感染が収まってくると皆さんの行動範囲が広がり、感染リスクも高くなりますので、これからも油断せず、人との距離を空ける、マスクの着用、手洗いの徹底、3密を避けるなど、北海道スタイルの実践をお願いします。みんなで地域経済を盛り上げるために、お店側だけでなく、利用する側も感染予防に取り組みましょう。

問合せ 健康づくり推進課 (4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540

新型コロナ 負に負けない



新型コロナウイルス接触確認アプリ (略称: COCOA)

厚生労働省が提供する接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。

問合せ 健康づくり推進課 (4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25-5540

どんな仕組みなの？

- スマートフォンの近接通信機能 (Bluetooth) で、接触確認アプリを利用している方同士が、概ね1m以内で15分以上接触した場合に検知します
- この情報は、本人のスマートフォンの中のみ暗号化して記録され、14日経過後に自動で無効となります。アプリには、連絡先、位置情報など、個人が特定される情報は記録しません
- どこで、いつ、誰と近接した状態か、互いに分かりません

どんなメリットが？

- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます

利用者の増が、感染拡大防止に

- 利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます



PCR検査などを行う場合

- 保健所などにおいて、新型コロナウイルス感染者等情報把握・管理支援システム (保健所などが感染者情報を管理するシステム) に電話番号、メールアドレスを登録

陽性者との接触を確認

- アプリのメイン画面内の「陽性者との接触を確認する (14日間)」を選択し確認
- ※情報の更新は、1日1回程度です。

陽性だった場合

- 登録した電話番号またはメールアドレスに「処理番号」が届く

【接触が確認されない場合】

陽性者との接触は確認されませんでした

【接触が確認された場合】

- 通知が届いた方には、症状や身近な人の状況を選択すると、検査の受診などの案内をします
- アプリから、「症状を入力して相談、または「電話で症状を伝えて相談、を選択し、案内に沿って進めてください

より多くの方が利用することで、万が一、陽性が判明したとき、陽性登録に同意することが感染拡大防止につながります

身近な方に利用を呼びかけるようお願いします

地元応援クーポン券事業

新型コロナウイルス収束後の地域の経済活動を促進するため、多くの業種に使用できるクーポン券を全世帯に発行します。

対象 令和2年7月1日(水)時点で岩見沢市の住民基本台帳に登録のある世帯 (転入した世帯は、11月15日(日)までの届け出が有効)

仕様 1枚200円分のクーポン券 (税込み500円の取り引きごとに利用できます) 1世帯20枚綴り (20枚×200円分=4,000円分)

【全部券 (10枚: 2,000円分)】
市外企業を含む全ての市内店舗で使用できる

【地元券 (10枚: 2,000円分)】
地元企業 (店舗) でしか使用できない

配布時期 8月下旬に郵送 (転入した世帯は随時配布)

使用期間 9月1日(火)~11月30日(月)

問合せ 商工労政課



Q どうやって使うの？

- A 会計の際にクーポン券を使用してください
- 1,210円の会計で使用する場合
500円につき1枚使用できるので、クーポン券2枚400円分と現金810円
 - 11,000円の会計で使用する場合 (地元企業での利用に限る)
500円につき1枚使用できるので、クーポン券20枚4,000円分と現金7,000円

Q どこで使えるの？

- A 使用できる店舗などは、クーポン券に同封しますので、ご確認ください。ただし、次のものには使用できません
- 不動産や金融商品 ● たばこ ● 医療費
 - 商品券やプリペイドカードなど換金性の高いもの
 - 風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律に規定する営業への支払い
 - 国や地方公共団体への支払い (税金、公共料金、市指定ごみ袋など)

ひとり親世帯臨時特別給付金

子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯を支援するため、給付金を支給します。

【基本給付】

対象 次のいずれかに該当する方

- ① 令和2年6月分児童扶養手当が支給されている
- ② 公的年金等を受給しており、令和2年6月分児童扶養手当が支給されていない
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給水準まで減少した

給付金額 1世帯5万円。第2子以降1人につき3万円

【追加給付】

対象 基本給付の①または②に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した世帯

給付金額 1世帯5万円

【いずれも】
申請・問合せ 8月3日(月)から2月26日(金)の間に、福祉課で配布または市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入・押印し、必要書類とともに郵送または持参 (郵送の場合は、2月26日(金)必着)

〒068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号
岩見沢市健康福祉部福祉課児童福祉グループ



特別定額給付金

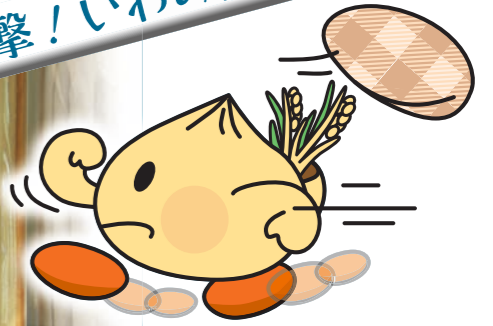
手続き漏れはありませんか？

受付期限 8月26日(水) (当日の消印有効)

申請・問合せ先 市民連携室 特別定額給付金担当

申請が必要なもの

対象の区分	基本給付	追加給付
① 令和2年6月分児童扶養手当が支給されている	申請不要	○
② 公的年金等を受給しており、令和2年6月分児童扶養手当が支給されていない	○	○
③ 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給水準まで減少した	○	○



避難と感染対策に迫る



市職員が出演して説明します
8月7日(金) 午後5時40分

毎年9月1日は「防災の日」です。台風、高潮、津波、地震などの災害への認識を深め、対処する心構えを持つために制定されました。これからの季節は、台風の接近や上陸に伴う大雨・暴風が想定されますが、避難の際には、新型コロナウイルスの感染対策も同時に行わなければなりません。

今月号は、災害時に皆さんに取り組んでほしいことや、避難所での新型コロナウイルスの感染対策を取り上げます。

問合先 防災対策室

台風の季節が来ますが、避難の必要な地域を取材させていただきます。災害が起きて避難しようとしたときに、気になるのが、新型コロナウイルスの感染リスクだと思いませんか？

はい、避難所に多くの方が避難してくると、「密」になってしまふことが考えられます。避難と言っても、避難所に行くことだけが避難ではありません。

自宅での安全確保

自宅が避難の必要な地域か確認
河川のはん濫や土砂災害が発生する恐れのある地域に対して、避難情報が発令されるので、自宅が対象地域なのかを確認する

自宅で安全を確保する場合は
避難所に行くことが難しい場合は、自宅の2階や自宅付近の2階以上の建物へ避難、土砂災害の際は、斜面とは反対側で2階以上の部屋に避難する

なるほど、すぐに避難所というのではなく、まずは「今、自分のいる場所が安全か」ということですね

避難とは、文字どおり「難」を「避」けることです。自宅が安全が確保できる場合は、必ずしも避難所に行く必要はありません

それはどういうことですか？

避難を

日ごろから、ハザードマップで自宅が浸水や土砂災害のリスクがあるのかを確認することが大切です

エコノミークラス症候群に注意！

座席で長時間同じ姿勢をとっていると、血の流れが悪くなり血管の中に血のかたまりが作られ、そこに痛みや腫れが生じることがあります。血のかたまりがはがれ、肺の血管につまると、胸が痛い、呼吸が苦しいなどの症状が出ます

予防のために

- 車の中で足を動かす軽い運動をする
- 水分を十分に取る
- 締め付けの少ないゆったりとした服装を着るなど

自宅が浸水する恐れがある場合は、車で高台などへ移動して車中避難することも有効です。また、道路が冠水すると、道路と水路などの境目が分からなくなるので注意が必要です。そうなる前に早めの避難をしましょう

- ### 非常持出し品の例
- 懐中電灯 ●ラジオ
 - モバイルバッテリー
 - 貴重品（財布や通帳）
 - 常服薬 ●防寒服
 - ウェットティッシュ
- 【介護が必要な方がいる家庭】
- 大人用紙おむつ
- 【乳幼児のいる家庭】
- 乳児用紙おむつ ●ミルク
 - ほ乳瓶

避難所に行く際の注意点はありますか？

自分の身の回りで必要なものを持ってきてください。日ごろから必要なものを非常持出し品としてまとめておくと、いざというときに慌てることなく避難できます。

新型コロナウイルスの感染対策で、非常持出し品に加えてほしいものもあります



避難所の「密」を避けるため、可能であれば、安全な地域に住んでいる親戚や知人宅などへの避難も検討してほしいです。あらかじめ、道順や移動方法、移動時間を確認しておきましょう

- ### 新型コロナウイルスの感染対策のために
- マスク ●体温計
 - 自分の手指消毒に使う消毒液



体温測定
受付時と最低1日1回体温を測定します



受付でのビニールシートによる飛沫防止
受付で避難者受付名簿に氏名、住所を記入します

避難所ではどういった感染対策をしますか？

もちろん、さまざまな感染対策をしながら、避難所を運営します



身体的距離の確保
人との距離は、できれば2m以上（最低1m）保ちましょう



マスクの着用
持参したマスクを着用しましょう



手指の消毒
入場時に手指の消毒をします

私たちが普段から実践している新北海道スタイルを避難所でも徹底して行うということがあります

はい。避難所という「密」になりやすい空間の中で、避難者、避難所運営スタッフの感染を防止するため、感染拡大防止策を徹底することが、とても重要なんです

定期的な換気

体調不良者の専用スペースを設置

発熱などの体調不良者が過ごす専用スペースを設けます

緊急告知 FM ラジオ

災害は、いつ発生するか分かりません。いざというときのために、一家に一台備えましょう。



特徴

- 緊急信号により自動で起動し、大音量でお知らせ
- 充電電池・LED ライトが内蔵
- FM はまなす一局専用ラジオで簡単操作

お知らせする内容

- 緊急地震速報
- 弾道ミサイルの発射情報
- 大雨特別警報の発表情報
- 避難所の開設情報
- 避難情報の発令

定期試験放送

月1回、自動起動する定期試験放送があります

価格

【個人、町会・自治会】2,000円
【事業所】4,000円

販売場所 防災対策室、北村・栗沢両支所、エフエムはまなす（有明町南1）

確かに、平成30年の北海道胆振東部地震のときも、停電で非常に困りました



もう一つのおすすめは、緊急告知FMラジオです。インターネットやテレビなどは、通信障害や停電になつた場合、利用できなくなります。そういったときでも、緊急告知FMラジオは利用することができます



そんなときに頼りになるのが緊急告知FMラジオです。緊急信号を受信すると、自動的に起動して、大音量で緊急情報をお知らせします。充電式なので、普段からコンセントに差ししておく、停電のときも利用できます



情報発信の方法

- 市ホームページ
- Twitter
- Facebook
- Instagram
- 地デジ広報（UHB:8ch）
- FM はまなす（76.1MHz）
- IHK（街頭有線放送）
- メールサービス
- エリアメール
- Yahoo! 防災（アプリ）



登録などが必要なものもありますので、注意してください

岩見沢市メールサービスの登録と緊急告知FMラジオを持ってれば、避難が必要なタイミングがわかりますね



新型コロナウイルスの感染対策として、皆さんにやってもらいたいことや、市の対策をお知らせしたのは、市民の皆さんが「避難のためらわれない」ためです。新型コロナウイルスの感染を恐れて、災害の危険に対して、避難しないという選択はしないでください。避難所での新型コロナウイルス感染対策と、皆さん一人一人が自分や家族に合った避難方法を選ぶことで、災害と新型コロナウイルス感染症の両方に対応していきましょう。



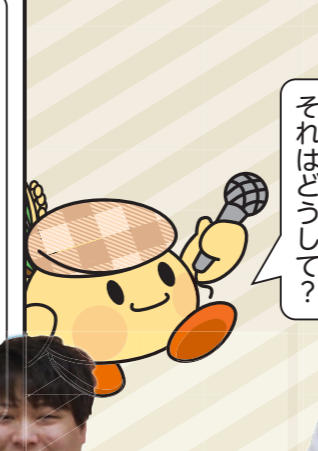
新型コロナウイルスの感染対策として、皆さんにやってもらいたいことや、市の対策をお知らせしたのは、市民の皆さんが「避難のためらわれない」ためです。新型コロナウイルスの感染を恐れて、災害の危険に対して、避難しないという選択はしないでください。避難所での新型コロナウイルス感染対策と、皆さん一人一人が自分や家族に合った避難方法を選ぶことで、災害と新型コロナウイルス感染症の両方に対応していきましょう。

災害時は特に、不確定な情報を拡散すると、さらに混乱を招く恐れがあります。信頼できる情報なのかを確認してから、冷静に行動するようにしましょう

最近では、新型コロナウイルスに関するデマが拡散されたという話を聞きます



メールサービスは、いち早く個人に届くからです。携帯電話やスマートフォンを持っている方には特におすすめです。災害・防災情報のほかにも、希望する方には、防犯情報や救急急病当番医、除排雪に関する生活情報も配信しています



いろいろな方法で情報は入手できますが、防災対策室では、岩見沢市メールサービスと緊急告知FMラジオの利用をおすすめしています



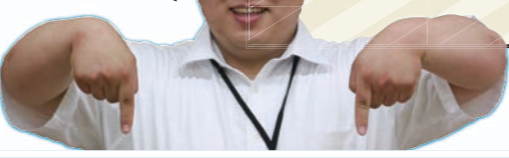
ところで、いわゆる情報は、災害に関する情報をどうやって手に入れていきますか？

私は、テレビやインターネットですね



メールサービスで届く内容

- 防災情報（必須項目）**
- 緊急地震速報
 - 避難所の開設情報
 - 台風接近時や悪天候が見込まれる際の気象情報
 - 防犯に関する啓発
 - 停電に関する情報
 - 除排雪の情報
- 防犯情報（希望する方のみ）**
- 市内の犯罪警戒情報
 - 救急急病当番医
- 生活情報【お知らせ】（希望する方のみ）**
- 弾道ミサイルの発射情報
 - 大雨特別警報の発表情報
 - そのほか、市からのお知らせ
- ※ パケット定額サービスに未加入の方は、1通約3円の通信料がかかります。



専用アドレスに空メールを送信すると、登録確認のメールが届きますので、メールにある本登録用URLにアクセスして登録作業をするだけです。もし、登録の仕方が分からない場合は、私たちがお手伝いしますので、お気軽にご相談ください



利用するにはどんな手続きが必要ですか？



1 空メールを送信

QRコードを読み取るか、送信先を打ち込んで、空メールを送信する

2 本登録用URLにアクセス

届いたメールからURLにアクセスし、メール配信に同意する

3 配信内容の選択

配信内容を選択し、確認画面に進む

4 入力内容の確認

入力内容を確認し登録する

5 登録完了

メールが届いたら手続き完了です

防災情報は必須項目です

仮登録完了のお知らせ

岩見沢市メールサービスです。ご利用ありがとうございます。仮登録が完了しました。下記URLにアクセスして、詳細情報をご登録下さい。

<https://service.sugumail.com/iwamizawa/m/ln/2d21155001d3bf27a6b48d21576b3de0>

尚、本メールへのご返信はできませんので、ご了承ください。

利用規約の確認

「+配信に同意する」

【警戒情報】

岩見沢市メールサービス 7月12日

岩見沢市に記録的短時間大雨情報及び土砂災害警戒情報が発表されました。

万字地区の山間の一部で大雨が想定されます。

対象地区の方は、今後の気象情報や市からの通知十分注意してください。

※ 利用情報の変更・解除はコチラ
<https://service.sugumail.com/iwamizawa/m/ln/95b891c225d624e9441a541e6810cb19>

防災対策室

本登録完了のお知らせ

岩見沢市メールサービスです。ご利用ありがとうございます。ご登録の手続きが完了しました。

※ 利用情報の変更・解除はコチラ
<https://service.sugumail.com/iwamizawa/m/ln/95b891c225d624e9441a541e6810cb19>

尚、本メールへのご返信はできませんので、ご了承ください。

岩見沢市役所
岩見沢市場が丘1丁目1番1号
0126-23-4111

（入力内容を確認する）

告示日 8月23日(日)

岩見沢市長選挙

投票日 **8月30日**

投票時間 **午前7時から午後8時**
(一部の投票所は午後7時まで)

まちの未来が決まる!

皆さんの住む、このまちの未来を決める大切な選挙です。
棄権することなく、投票に行きましょう!
問合先 選挙管理委員会

新型コロナウイルス感染対策

各投票所および期日前投票所で、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、次の対策を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

投票所、期日前投票所の対策

- ▶ 手指用の消毒液の設置
- ▶ 投票所の扉や窓を常時または定期的に開放し換気
- ▶ 使い捨て鉛筆の使用
- ▶ 投票立会人や事務従事者はマスクを着用し、受付などに飛沫防止パネルを設置
- ▶ 投票記載台は間隔を空け、定期的に消毒
- ▶ 投票する方の間隔を空けていただくため、立ち位置を表示するほか、混雑時は投票所の外でお待ちいただくことがあります

皆さんへのお願い

- ▶ マスクの着用と咳エチケット
- ▶ 投票所に設置する消毒液での手指の消毒
- ▶ 黒色の鉛筆やシャープペンシルなどの持参



投票のできる方

平成14年8月31日以前に生まれ、告示日の前日(令和2年8月22日)時点で引き続き3カ月以上、岩見沢市に住所がある方。
なお、投票日以前に市外に転出した方は、投票できません。

投票所入場券

告示日以降に郵送します。
貼り合わせ式のはがきで、はがすと世帯4人分までの投票所入場券が印刷されているので、本人の分を切り離し、投票所に持参してください。紛失または忘れたときは、投票所の係員に申し出てください。

投票の方法

投票用紙には、候補者の氏名をはっきりと書いてください。ひらがな「カタカナ」で書くことも自由ですが、候補者以外の氏名などを書くと「無効投票」になりますので注意してください。
【代理・点字投票】

身体が不自由など、文字を書くことができない方は、投票所の係員に申し出ると補助者2人が立ち会い、

不在者投票

あなたが代わって投票します。また、目が不自由な方には、点字器を用意しています。

【障がいなどがある】

身体障害者手帳を持っていて、一定の等級に該当する方や、介護保険の要介護状態区分が要介護5の方は、郵便などで不在者投票ができます。

なお、投票には事前の登録が必要です。

ですので、詳しくはお問い合わせください。

【病院・施設に入院・入所中】

不在者投票施設に指定されている病院・施設に入院・入所の方は、その施設で不在者投票ができます。

【市外に滞在中】

仕事や旅行で市外に滞在している方は、滞在先の市区町村選挙管理委員会です。不在者投票ができます。投票用紙は、岩見沢市選挙管理委員会に請求してください。

どんな人が立候補しているのかな?

立候補届出の締切後、候補者名を市ホームページに掲載します。
また、候補者の選挙公約などを記載した「選挙公報」を8月28日(金)までに各家庭に配布するほか、各期日前投票所に配置します。



期日前投票

投票日当日、都合により投票できない方は、投票日の前でも、投票することができます。投票所入場券が届いているときは、お持ちください。

【期日前投票ができる期間・場所・時間】

期間 8月24日(月)~29日(土)

期日前投票所	所在地	時間
市役所本庁 (職員会館事務室)	鳩が丘1	午前8時30分 ~午後8時
北村支所 (1階会議室)	北村赤川593	午前9時 ~午後5時30分
栗沢支所 (2階会議室)	栗沢町東本町21	
幌向出張所 (ほっとかんロビー)	幌向南1-1	
教育研究所 (小会議室)	緑が丘2(北海道教育 大学岩見沢校構内)	午前9時 ~午後8時
有明交流プラザ (市民ギャラリー)	有明町南1(岩見沢複 合駅舎2階)	

期日前投票には宣誓書の記入が必要ですが、市ホームページからダウンロードし、事前に記載して持参していただくと、スムーズに投票できます。

各会場とも8月28日(金)・29日(土)は、混雑が予想されます。新型コロナウイルス感染予防のため、できるだけ混雑が予想される日避けて来場してください

即日開票します

日時 8月30日(日)
午後9時開始予定
場所 スポーツセンター
(総合公園40)

開票速報と結果は、市ホームページに掲載します



マイナンバーカードを作ったら

マイナポイントの申し込みをしよう

マイナポイントは
1ポイント=1円

マイナンバーカードを取得した方は、マイナポイントの申し込みをすると、9月からキャッシュレス決済を利用（チャージまたは買い物）すると、使った金額の25%分のポイントがもらえます。1人当たりの上限は5,000ポイント(20,000円の利用)です。



ポイントをもらうまでの流れ

マイナポイントを予約（マイキーID設定）

マイナポイントの申し込み
決済サービスの選択

【9月から】
使った金額に応じて、ポイント付与

詳しくは
「マイナポイント」で検索！

マイナポイント



予約・申込方法

▼スマートフォンで

マイナポイントアプリをダウンロード

【Android版】

【iOS版】



▼パソコンで

マイキーID作成・登録準備ソフトをダウンロード

※対応するICカードリーダーが必要。

【いずれも必要なもの】

- マイナンバーカード
- ※利用者証明用暗証番号（4桁の暗証番号）が必要。
- 希望する決済サービスのID・セキュリティコードが分かるもの

「スマートフォン・パソコンを持っていない」という方は、予約・申し込みをお手伝いしますので、お気軽にご相談ください



マイナポイント Q&A

使える決済サービスは？

電子マネーやプリペイドカード、●●ペイなどのQRコード決済、クレジットカードなどのキャッシュレス決済サービスが対象です。

詳しくは、マイナポイントのホームページでご確認ください。

子どもの分はどうすればいいの？

15歳未満の方の予約・申し込みは、保護者が行うことができます。また、申し込む決済サービスは保護者名義の決済サービスを申し込むことができます。ただし、同じ決済サービスに複数人分のポイントを合算して付与することができないため、保護者本人が申し込みをした決済サービスと異なるサービスを選択してください。

休日・夜間窓口を開設！

休日や夜間での、マイナンバーカードの申請・交付、マイナポイントの申し込みができます。

【休日窓口】日 時 毎月第2日曜日 午前9時～正午

【夜間窓口】日 時 毎月第3水曜日 午後5時30分～7時

【いずれも】

場所・問合せ 市民サービス課市民係

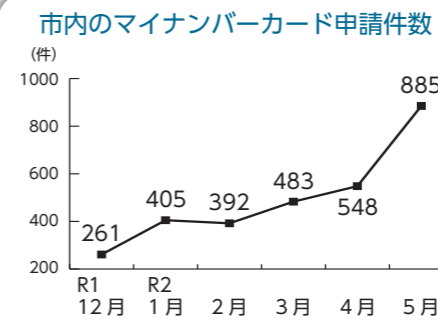
【8月の日程】休日窓口 8月9日(日)
夜間窓口 8月19日(水)

※毎月の日程は、広報いわみざわの情報ひろばでお知らせします。

問合せ 市民サービス課市民係
マイナンバー専用ダイヤル
24 - 7588

※マイナンバーに関する手続きを窓口で行う場合、予約をすると待ち時間なく手続きができます。

マイナンバーカードを申請する人が、どんどん増えています。申請から受け取りまで約2カ月かかりますので、今のうちに手続きをしましょう



マイナンバーカードはどうやって作るの？

おすすめは窓口申請

窓口でマイナンバーカードの申請をする場合、職員が申請をお手伝いするので安心して手続きができます。

窓口で申請

場所 市役所本庁、北村・栗沢両支所、幌向・有明交流プラザの各サービスセンター
持ち物 運転免許証などの本人確認書類

約2カ月後

マイナンバーカードができたら
交付通知書（はがき）が自宅に届く

カードの受け取り

場所 市役所本庁、北村・栗沢両支所、幌向・有明交流プラザの各サービスセンター
※北村・栗沢両支所、幌向・有明交流プラザの各サービスセンターで受け取る場合は、事前にご連絡ください。
持ち物 交付通知書（はがき）、通知カード、運転免許証などの本人確認書類

本人が受け取りに来られない場合は、ご相談ください

このほかに、郵送やスマートフォンなどで申請ができます。詳しくはお問い合わせください



令和3年3月からは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。今のうちに申請しておきましょう。

マイナンバーカード

もう作った？

今年5月に申請受付を開始した特別定額給付金は、マイナンバーカードを使ってオンライン申請をすると、郵送での申請よりも早く給付金を受け取ることができます。その後、買い物や病院の受診など、マイナンバーカードを利用する機会が増えます。カードを使いたいときにすぐ使えるよう、早めに手続きをしましょう。

新型コロナ 負に 負けない

こんな時だからこそ

体を動かしませんか？

新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減っていませんか？先月に続き、自宅でできる運動を紹介します。

今回は、バランス能力を保ち、転びにくい体を作るための股関節まわりの筋力を高める運動です。

いつまでも元気な生活を続けるため、ぜひ試してみてください。

問合先 健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540

安定した椅子を用意しましょう
週3～5回以上行うことをおすすめします

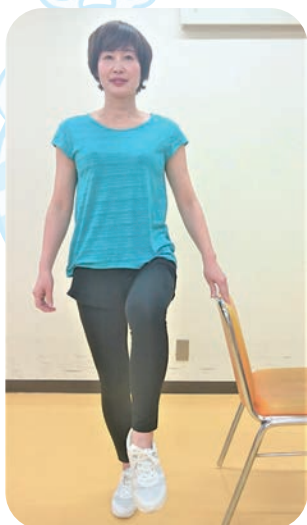
片足立ち

- ①机や椅子などを持ち、腰が反らないようお腹に力を入れ、椅子に近い方の足を上げる
- ②左右それぞれの足で60秒間の片足立ちを1セットとして、1～2セット行う

【ポイント】

- 初めは短い時間から始める
- 必ず支えがあるところで行い、転ばないように注意する

今回の体操を動画で解説！



左右の体重移動

- ①両足をこぶし1つ分開いて座り、両手を横に広げる
- ②2秒かけて右側に体重を移動させ、左のお尻を上げる
- ③2秒かけて元の位置に戻る
- ④左右交互に5回ずつ行うのを1セットとして、1～2セット行う

【ポイント】

- 椅子から落ちないように、無理のない範囲で行う



※この運動は、北海道大学 COI に参画する筑波大学が中心となり制作したものです。

散歩・ウォーキングを楽しもう！

- 3密（密閉、密集、密接）を避ける
- 事前に準備運動を行い、関節をほぐす
- 1日10分程度から始め、無理のない範囲で行う
- こまめに水分補給を行う
- 気温や湿度が高いときは、熱中症予防のため、人と離れた場所でマスクをはずし、休憩をとりながら行う

視線を前に向け、
お腹に力を入れ、
背筋を伸ばす

肘を曲げて、
後ろに引くこ
とを意識する

かかとから足をつ
けて、つま先で蹴
るように歩く

足の全ての指を
使うように歩く



国勢調査 ご協力を

今年は、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象とした、5年に一度の国勢調査の年です。

日本の今を知り、これから何をすべきかを定めるための基礎資料となる調査ですので、皆様のご協力をお願いします。
問合先 庶務課統計担当

基準日 10月1日

基準日の状態を回答してください



調査結果は何に使うの？

調査結果は、社会福祉や雇用政策、防災対策など、私たちの暮らしに役立てられるほか、企業や各種団体、学術研究などさまざまな分野で幅広く活用されます。

調査の流れ

9月中旬から

調査員が各家庭を訪問し、調査書類を配布します。

【調査の内容】

- ▶世帯員のこと（15項目）
男女の別、出生の年月、就業状態など
- ▶世帯のこと（4項目）
世帯員の数、住居の種類など

回答は、インターネットか郵送で

インターネットを
利用できる方

インターネットを
利用できない方

インターネット回答

パソコンやタブレット、スマートフォンから、配布する操作ガイドに従って回答してください。

おすすめ

郵送回答

配布する調査票に回答を記入し、同封の返信用封筒で郵送してください。

期間中、いつでも好きな時間に回答できる「インターネット回答」がオススメだよ



新型コロナウイルス 感染防止対策

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症の発生と感染拡大を防止するため、市民の皆さんと調査員が直接接触しない方法で調査を行います。

調査の説明と聞き取りは、インターホンなどで短く行い、調査書類は郵便受けやドアポストに入れます

回答はインターネットまたは郵送のみとし、原則として調査員による調査票の回収は行いません

個人情報厳格に保護

国勢調査は、統計法に従い厳格な個人情報保護が定められています。調査票に記入した内容は、統計を作成する目的だけに使用し、集計後は調査票を溶かして処分します。

注意 かたり調査

かたり調査とは、国勢調査を装って世帯から個人情報を盗もうとすることです。調査員は非常勤国家公務員となり、必ず身分を証明する調査員証を携帯しています。不審に思った際は、速やかに庶務課統計担当へご連絡ください。

知っていますか？ 8月1日は水の日

私たちが暮らしていく中で、無くてはならない水。

水資源の有限性や水の貴重さ、水資源開発の重要性について関心を高め、理解を深めるため、毎年8月1日が「水の日」、それから一週間が「水の週間」と定められています。

この機会に、水の大切さや水の果たす役割など、改めて考えてみましょう。
問合せ先 水道部業務課

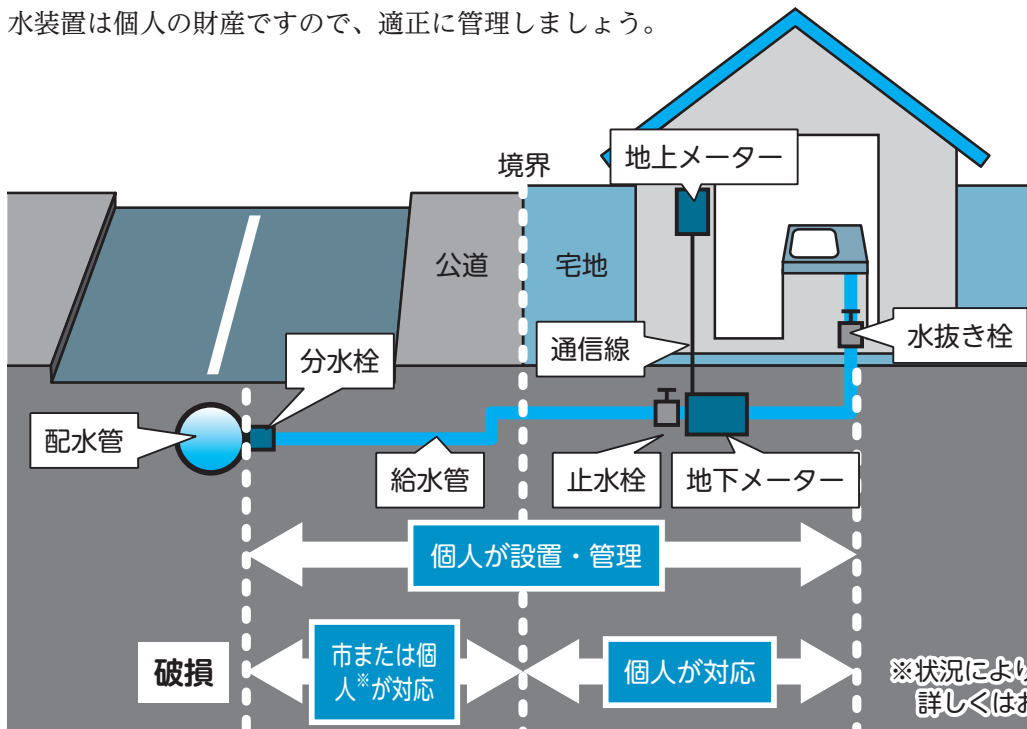
暮らしを支える大切な水

料理に洗濯、お風呂、トイレなど、水は私たちの日常生活を支えているのはもちろん、農業や工業など生産活動にも重要な役割を果たしています。特に最近では、新型コロナウイルスの感染予防として、手洗いの徹底や、シャワーの励行など、健康な生活を維持するためにも、水は絶やすことのできない貴重な存在です。



大切な水を届ける給水装置

皆さんの家庭に、大事な水道水を届けるのが給水装置です。配水管から分かれた給水装置は個人の財産ですので、適正に管理しましょう。



地上メーターと地下メーターおよび通信線は、市から貸し出している器具です（一部個人所有のものあり）紛失または破損した場合は、修理費用を負担していただきます（経年劣化によるものは除く）

※状況により判断し対応します。
詳しくはお問い合わせください。

Q 家の敷地で漏水した！
市で直してくれるの？

A 上の図で「個人が設置・管理」と記載されている範囲にあるものは、建物の所有者（使用者）が設置・管理するものです。市指定の水道工事業者に修理を依頼しましょう。修理費用は、皆さんの負担となります

Q 漏水した分の水道料金はどうなるの？
減免制度があれば助かるんだけど…

A 地中、床下などの見えない部分で、給水装置が破損していた場合などには、減免の対象となる場合があります。ただし、市指定の水道工事業者で修理する場に限りです

市指定業者は、市ホームページで確認するか、お問い合わせください



毎年、水の週間に合わせて開催している「ふれあい水ひろば」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。

みんなの ひろば

10月号の応募期間は、
8月3日から31日まで

参加者募集

ファミリーフォトコンテスト作品募集

内 皆さんが撮影した自慢の写真を募集します。応募作品は展示し、入賞者には記念品も

応募資格 市民または市内に通勤・通学している方

応募作品 応募者が2018年以降に撮影した写真

※人物が特定できるものは了承を得た上で応募してください。

応募点数 1人3点まで

方 8月1日(土)から9月30日(水)の間に、A4サイズで写真を印刷し、裏面に画題、氏名、住所、電話番号、撮影の狙いを記載した用紙を添付し、郵送または持参(郵送の場合は、9月30日(水)必着)

申 カメラの理光(2西3)、フジカラープラザ岩見沢東店(5東12 コープさつぽろ東店内)、フジカラープラザ岩見沢南店(美園6・8 コープさつぽろ南店内)、北海道写真協会岩見沢支部長宅(鈴木佳夫宅)

日 8月30日(日)
 時 午後0時20分開場、0時50分開演
 所 まなみーる市民会館(9西4)
 問 木村さん
 ☎ 23・8936

無料
 ザ・クラシックコンサート
 岩見沢2020

催し

新型コロナウイルスの影響により中止・延期となる場合があります。また、マスク着用などの条件がある場合がありますので、各問合せ先にお問い合わせください

作品紹介

俳句

郭公や朝日に映える観覧車

岸村無量さん

川柳

海風にハマナスなびく初夏の日よ

滝澤和彦さん

家庭ゴミカラスが狙う生野菜

大林智美さん

短歌

わが胸にふにやりと抱きし感触の
 永久なれ温し吾子との出会い

寺西勝子さん

ゆくりなく届きしブーケの春色に
 わが誕生日かがやきはじむ

中坪幸子さん

道端の雪消えたれば露なり
 あちらこちらに捨てられしゴミ

谷内幸子さん

このコーナーで、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、秘書課広報係にお問い合わせください



「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、応募のあった全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11月1日から4日のものは10月号での掲載となります。

情報ひろば

市役所	23-4111
本支所	56-2001
北村支所	45-2411
栗向出張所	26-3296
朝日町出張所	46-2192
美流渡出張所	46-2311
有明交流プラザサービスセンター	31-0012

新型コロナウイルスの影響により中止・延期となる場合があります。また、マスク着用などの条件がある場合がありますので、各イベントの問合せ先にお問い合わせください。

趣味・教養

【フラワークラフト】
内 ハーブでアレンジメントを作ります
日 8月6日(木)
時 午前10時から11時
講師 大和田由紀子さん(カシガールファクトリー)
【手彫りガラス工芸】

【木工】
内 額縁を作ります
日 8月29日(土)
時 午後1時30分から3時
講師 五十嵐茂さん(アトリエ遊木童)
【いずれも】
対 小学生以上
定 2人(申込順)

市民園芸講座

【ほらせみ⑥つるバラの管理】
日 8月22日(日)
時 午前10時から正午
講師 工藤敏博さん(ローズグロワー)
【花木・庭木の剪定と管理】
日 8月30日(日)

【陶芸】
内 一輪挿しを作ります
日 8月20日(木)
時 午後2時から3時
講師 こむろしずかさん(陶芸家)

【高年齢者福祉センターふれあいまつりの開催中止】
時 午後1時から3時
講師 川原元信さん(フラワーマスター)
【いずれも】
定 18人(申込順)
持 筆記用具
所 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
申 25・6111

暮らし

【全国一斉「子どもの人権11番」強化週間】
内 いじめや虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、人権擁護委員が秘密厳守で悩みを聞き、アドバイスをします
専用相談電話
 0120・007・110

となりました。
高年齢者福祉センターふれあい(東山2)
 ☎23・7588

ブロック塀等耐震改修等助成

日 8月28日(金)から9月3日(木)
時 午前8時30分から午後7時(土・日曜日は午前10時から午後5時)
問 札幌法務局岩見沢支局(有明町南1)
 ☎22・0619

地震発生時のブロック塀の倒壊などによる事故を防止し、避難経路を確保するため、ブロック塀などの耐震診断および除却、建て替え、改修工事の費用の一部を助成します。
【耐震診断】
内 次のいずれかに該当するブロック塀などの耐震診断
 ●市内に事業所があり、建築士事務所協会空知支部に所属している事務所によるもの
 ●市内に本店があり、建設業の許可を受けている業者によるもの
【改修工事など】
内 耐震診断の結果、倒壊

木造住宅耐震改修等助成

木造住宅の耐震診断や耐震改修工事費用の一部、現地建て替えに伴う除却工事費用の一部を助成します。
【耐震診断】
内 市内に本社があり、建築士事務所協会空知支部の会員である業者に依頼したもの
助成額 耐震診断費用の8割で、上限4万円

木造住宅の耐震診断の結果、地震により倒壊・崩壊する危険性があると判断された住宅で、市内に本社があり、建設業の許可(建築工事業)を受けている業者に依頼する工事
【耐震改修】
内 耐震診断の結果、地震により倒壊・崩壊する危険性があると判断された住宅で、市内に本社があり、建設業の許可(建築工事業)を受けている業者に依頼する工事
助成額 耐震改修設計費を含めた改修工事費用の4割で、上限100万円

福祉

が困難な場合は、申請により納税が猶予される制度がありますので、ご相談ください。
空知総合振興局納税課(8西5)
 ☎20・0055

岩見沢市戦没者追悼式

新型コロナウイルスの感染防止のため、今年度は式典を行わず、戦没者遺族の献花のみ承ります
日 8月19日(水)
 ※一般の方の参列はご遠慮ください。

税金

8月31日(月)は個人事業税第1期の納期限です
 納税通知書は、第1期分と第2期分を合わせて、8月11日(火)に発送します。
 新型コロナウイルスの影響により、一時的に納めること

趣味	暮らし	仕事	税金	年金	福祉	健康	環境	農業	子ども	子育て	教育	芸術	レジャー	図書館	科学館	職員募集	その他
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	----	----	------	-----	-----	------	-----

健康
 午後1時から3時
 まなみーる文化センター(9西4)
 福祉課

今月の手話
 「頑張る、張り切る」
 額で両手拳を回して左右へ引く
 動画再生 AR



手話を動画で見よう!
 この画像にスマートフォンをかざすと動画などをいただけます。(発行日から1カ月)利用には専用アプリCOCOAR2が必要です。インストール・起動後、対象画像にかざしてください

環境美化標語の募集
 地球温暖化防止や省エネルギー、ごみ減量化、資源化などの環境に対する意識を高め、より良い環境づくりに取り組むために環境美化標語を募集します
 市内の小・中学生
 作品テーマ
 ●身近なところからできる地球温暖化の防止
 ●ごみの分別や減量などの環境美化
 作品形式 五・七・五の川柳形式
 8月31日(月)までに、作品と住所、氏名、学校名、学年、性別を記入し、郵送、ファックス、Eメールまたは持参(郵送の場合、8月31日(月)の消印有効)
 〒068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市環境部環境保全課
 FAX 23・9977
 kantai@i-hamamasu.jp

脳イキキ度チェック
 神経心理機能テスト、生活の指導
 岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階
 8月4日・11日・18日・25日(いずれも火曜日)
 午後1時30分または3時

北村支所(北村赤川593)
 8月17日(月)
 午後1時30分
 栗沢支所(栗沢町東本町21)
 8月28日(金)
 午後1時30分
 各開催日の前日まで、岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階へ ☎25・5540

ひゃっぴい体操教室(椅子バージョン)
 椅子に座ったまま気軽にできる椅子バージョンを紹介いたします
 8月17日(月)
 午後2時から3時30分
 いわみざわ健康ひろば

健康ひろばフードデイ
 自然だしを使用した大
 取り分け離乳食
 15人(先着順)
 クチトレ、マスク
 岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階へ ☎25・5540

クチトレ・フォロアップ・レッスン
 目標を持ってクチトレを正しく使用し、効果をおげるためのレッスンです
 8月18日(火)
 午後1時30分から2時
 ※午後1時15分から30分の間は、クチトレをお持ちでない方向けの説明を行います。

子ども・子育て
 10月7日から12月23日までの毎週水曜日(全12回)
 「トレーニングセンター(総合公園40)」
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

コンポスト・ダンポールコンポスト講習会
 生ごみを堆肥にリサイクルする方法を学びませんか。参加者には堆肥の配布やダンポールコンポストの販売も
 8月23日(日)
 午後1時30分から3時
 5人(申込順)
 クリーンエコ(3西4) ☎31・1153

環境
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

シニアのための筋力アップ教室
 筋力トレーニングや有酸素運動で、介護予防に取り組んでみませんか。健康運動指導士による運動実践や体力測定を行います
 デイサービスやデイケアを利用していない、65歳以上の方で、階段は手すりがないと上がれない、歩行中の転倒に不安があるなど、運動機能の低下が気になる方
 ※申込後、ケアマネージャーとの相談が必要です。

北村農産加工研究センター使用者の募集・抽選
 10月1日(木)から3月31日(水)までのグループ単位での使用申し込みを受け付け、抽選を行います。1回あたりの使用期間は3日以内です
 8月31日(月)
 午前10時
 北村支所(北村赤川593) 代表者の印鑑
 北村支所北村産業振興課

児童扶養手当・特別児童扶養手当の届出を忘れずに
 11月以降の児童扶養手当と、8月以降の特別児童扶養手当の受給要件を確認するた

子ども・子育て
 10月7日から12月23日までの毎週水曜日(全12回)
 「トレーニングセンター(総合公園40)」
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

環境
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

健康ひろばフードデイ
 自然だしを使用した大取り分け離乳食
 15人(先着順)
 クチトレ、マスク
 岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階へ ☎25・5540

北村農産加工研究センター使用者の募集・抽選
 10月1日(木)から3月31日(水)までのグループ単位での使用申し込みを受け付け、抽選を行います。1回あたりの使用期間は3日以内です
 8月31日(月)
 午前10時
 北村支所(北村赤川593) 代表者の印鑑
 北村支所北村産業振興課

区分	日程・受付時間	対象
4・5か月児健康診査	個別に連絡します	令和2年3月生まれ
8・9か月児健康診査		令和元年11月生まれ
1歳6か月児健康診査		平成31年1月生まれ
3歳児健康診査		個別に連絡します
会場・問合せ先 岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階 ☎25-5540		

区分	日程	対象
とことこ毎月第1・3金曜日	8月7日(金)・21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	8月14日(金)・28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・問合せ先 子育て総合支援センター(4西3)であえる岩見沢3階 ☎22-3337		

河道内樹木の伐採者募集
 石狩川河川内の樹木の伐採を行う方を募集します
 8月31日(月)までに、作品と住所、氏名、学校名、学年、性別を記入し、郵送、ファックス、Eメールまたは持参(郵送の場合、8月31日(月)の消印有効)
 〒068-8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市環境部環境保全課
 FAX 23・9977
 kantai@i-hamamasu.jp

栗沢クラインガルテンの収穫体験
 ミニトマト・ナス・ピーマン・シシトウ・オクラ収穫体験
 8月1日(土)から8月11日(日)まで
 ※予約制。無くなり次第終了。午前9時から午後4時収穫した分の量り売り
 8月29日(土)・30日(日)

子ども・子育て
 10月7日から12月23日までの毎週水曜日(全12回)
 「トレーニングセンター(総合公園40)」
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の届出を忘れずに
 11月以降の児童扶養手当と、8月以降の特別児童扶養手当の受給要件を確認するた

子ども・子育て
 10月7日から12月23日までの毎週水曜日(全12回)
 「トレーニングセンター(総合公園40)」
 10月8日から12月24日までの毎週木曜日(全12回)
 ※初日と最終日は午後0時30分から。

趣味	暮らし	仕事	税金	年金	福祉	健康	環境	農業	子ども	子育て	教育	芸術	レジャー	図書館	科学館	職員募集	その他
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	----	----	------	-----	-----	------	-----

趣味
暮らし
仕事
税金
年金
福祉
健康
環境
農業
子ども
教育
芸術
レジャー
図書館
職員募集
その他

【いつでも】
申請 福祉課児童福祉グループ、北村・栗沢両支所
 市民福祉課

【無料】
北海道教育大学の展示会

日 8月1日(土)から13日(木)

所 伊藤佑夏個展「こころの子」

内 美術文化専攻2年伊藤佑夏さんによる、大切なものを描いた油彩画・イラストを展示

日 8月15日(土)から30日(日)

時 午前10時から午後4時(正午から午後1時まででは、消毒作業のため利用できません。最終日は午後3時まで)

所 北海道教育大学岩見沢校B O X (有明町南1有明交流プラザ内)
 ☎ 35・1400

【いつでも】
空そば祭りの開催中止

毎年9月に開催している空そば祭りは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。

所 観光物産振興課



レジャー・スポーツ

【いつでも】
第68回市民の文化祭

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年開催とせず。市民の出演・出品・参加者の募集は行いません

日 10月24日(土)・25日(日)

所 まなみーる市民会館・文化センター(9西4)

問 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4階)
 ☎ 35・5129

教室名(対象/定員)	日程・時間	教室名(対象/定員)	日程・時間
初心者幼児教室(5・6歳/定員30人)	9月7日から毎週月曜日(全13回) 午後2時から3時	アクアビクス(18歳以上/定員50人)	9月7日から毎週月曜日(全13回) 午後7時から7時45分
初心者1年生教室(小学1年生/定員30人)	9月7日から毎週月曜日(全13回) 午後3時から4時		9月1日から毎週火曜日(全7回) 午前11時から11時45分
初心者一般教室(高校生以上/定員30人)	9月2日から毎週水曜日(全14回) 午後6時30分から7時30分	アクアアタック教室(18歳以上/定員30人)	9月3日から毎週木曜日(全14回) 午後1時から1時45分
初心者レディース教室(18歳以上の女性/定員30人)	9月7日から毎週月曜日(全13回) 午後1時から2時		9月3日から毎週木曜日(全14回) 午後7時から7時40分
初心者シニア教室(60歳以上/定員30人)	9月3日から毎週水曜日(全14回) 午後3時から4時	はじめての水中運動(中高齢者/定員30人)	9月2日から毎週水曜日(全14回) 午後2時15分から3時
らくらくクロール教室(18歳以上/定員10人)	9月4日から毎週金曜日(全14回) 午後0時10分から1時10分	すいすい歩行(18歳以上/定員30人)	9月7日から毎週月曜日(全13回) 午後0時20分から1時
腰痛改善教室(18歳以上/定員30人)	9月4日から毎週金曜日(全14回) 午後3時から3時50分		

対象 市内在住の方 **受講料** 無料(入館料は各自負担)

会場・申込・問合先 印鑑を持参し、8月6日(木)から23日(日)の間に、市温水プール(9東2)へ ☎ 23-6400

※申込多数の場合は抽選。

【いつでも】
いわみざわ百餅祭り・いわみざわ情熱フェスティバルの開催中止

毎年9月に開催しているいわみざわ百餅祭りと、いわみざわ情熱フェスティバルは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。

所 観光物産振興課

【いつでも】
火曜落語上映会

所 市立図書館

日 8月11日(火)

時 午前11時

定 20人(先着順)

問 市立図書館

【いつでも】
絵本の読み聞かせ

所 市立図書館

日 8月12日(水)・15日(土)・26日(水)

時 午前10時30分

定 ※15日(土)は午前11時から。

問 市立図書館

8月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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】
パネル展「海と生きもの」とわたりました」

所 海洋生態系を中心に、海と人のつながり、東日本大震災による海中の環境や生物の変化などをパネルで紹介しします

日 8月1日(土)から30日(日)

入館料 一般310円、高校生210円、小・中学生100円

所 郷土科学館(いわみざわ公園内)
 ☎ 23・7170

【市立図書館】
空そば祭りの開催中止

毎年9月に開催している空そば祭りは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。

所 観光物産振興課

【市立図書館】
「アラートの情報伝達訓練」

全国一斉の情報伝達訓練を実施します。実際の緊急時と同様に、緊急告知FMラジオが自動で起動して訓練放送が流れ、岩見沢市メールサービスで登録者に対して訓練メールを送信します。情報伝達訓練なので、実際に避難する必要はありません。緊急速報メールは送信されません

※アラートは、地震や津波、弾道ミサイル発射のような武力攻撃などの緊急情報を瞬時に伝えるシステムです。緊急告知FMラジオと岩見沢市メールサービス

【市立図書館】
「アラートの情報伝達訓練」

全国一斉の情報伝達訓練を実施します。実際の緊急時と同様に、緊急告知FMラジオが自動で起動して訓練放送が流れ、岩見沢市メールサービスで登録者に対して訓練メールを送信します。情報伝達訓練なので、実際に避難する必要はありません。緊急速報メールは送信されません

※アラートは、地震や津波、弾道ミサイル発射のような武力攻撃などの緊急情報を瞬時に伝えるシステムです。緊急告知FMラジオと岩見沢市メールサービス

【市立図書館】
「七度狐」「軒づけ」

日 8月11日(火)

時 午前11時

定 20人(先着順)

問 市立図書館

【市立図書館】
「市立図書館」

日 8月12日(水)・15日(土)・26日(水)

時 午前10時30分

定 ※15日(土)は午前11時から。

問 市立図書館

【市立図書館】
8月は北方領土返還要求運動強調月間

北方領土の早期返還のため、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タワーに署名コーナーを設置しています

日 8月1日(土)から31日(月)

問 企画室

【市立図書館】
「市立図書館」

日 8月12日(水)・15日(土)・26日(水)

時 午前10時30分

定 ※15日(土)は午前11時から。

問 市立図書館

【市立図書館】
成人の日記念式典 実行委員募集

1月10日(日)に行われる成人の日記念式典の企画・運営に参加しませんか

対 満18歳以上の市内在住、在勤、在学の方

定 4人(選考委員会で選考)

日 8月5日(水)

時 午前11時

所 防災対策室

問 急情報をお伝えします。

趣味
暮らし
仕事
税金
年金
福祉
健康
環境
農業
子ども
教育
芸術
レジャー
図書館
職員募集
その他

趣味
暮らし
仕事
税金
年金
福祉
健康
環境
農業
子ども
子育て
教育
芸術
文化
レジャー
スポーツ
図書館
科学館
職員募集
その他

作文(800字以内)を添えて、郵送、ファックス、Eメールまたは持参(郵送の場合、8月21日(金)必着)

※応募用紙と作文用紙は市役所本庁企画室、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で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

〒068・8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市企画財政部企画室
 FAX 23・9977
 〆 kikaku@i-hamanasu.jp



ザワドロリンク 「ニューリンク大賞」 アイデア募集

内 新型コロナウイルスの影響を受けている飲食店を応援する「ザワドロリンク」事業の一環として、街に新たな魅力を生み出す計画や出店アイデアを募集します。詳しくは、岩見沢商工会議所ホームページをご覧ください



対 18歳以上で市内に出店する意志のある方
 賞金 大賞受賞者に30万円

方 9月9日(水)までに、応募用紙に必要事項を記入し郵送、Eメールまたは持参(郵送の場合、9月9日(水)必着)

申 068・0021 岩見沢市1条西1丁目16 岩見沢商工会議所内 ザワドロリンク実行委員会
 〆 22・3445
 〆 info@iwamizawacci.or.jp

令和2年7月豪雨 災害義援金の受付

受付期間 12月28日(月)まで
 〆 日本赤十字社に寄付する場合は

窓口に持参 日赤岩見沢市地区(区事務局(福祉課内)、北村・栗沢両支所市民福祉課で受け付け
 銀行振込などで送金 日本赤十字社のホームページをご覧ください

問 日赤岩見沢市地区(福祉課総務グループ)
 〆 共同募金会に寄付する場合(窓口に持参 岩見沢市共同募金委員会(11西3 広域総合福祉センター内)で受け

岩見沢市公式 Instagram を始めます

8月1日(土)から、写真共有 SNS `Instagram、で市役所広報とシティプロモーションのアカウントを開設します。それぞれ異なる内容で投稿していくので、ぜひフォローをお願いします。
 【岩見沢市役所 広報 (@iwamizawacity_pr)】

- 市内のイベント情報
- イベントの取材レポートなどを投稿



【いわみざわシティプロモーション (@10330_city)】

- シティプロモーションに携わる職員の日々の出来事などを投稿



各アカウントでは、ハッシュタグ #share_iwamizawa を付けて投稿します。皆さんも、岩見沢のきれいな景色やおいしい食べ物、面白いものなどを見つけたら、このハッシュタグを付けて投稿してくださいね。このハッシュタグが付いた皆さんからの投稿は、各アカウントで紹介していく予定ですので、たくさんの投稿をお待ちしています！

問合せ先 秘書課広報係

振込などで送金 北海道共同募金会のホームページをご覧ください

問 岩見沢市共同募金委員会
 〆 22・2960

平成30年7月豪雨災害 義援金の受付期間延長

方 令和3年6月30日(水)までに、日赤岩見沢市地区区

務局(福祉課内)、北村・栗沢両支所市民福祉課の窓口に持参
 ※その他の方法で送金する場合は、日本赤十字社のホームページをご覧ください。

問 日赤岩見沢市地区(福祉課総務グループ)

ご厚志ありがとうございます

新型コロナウイルス感染症対策事業に

岩見沢東ロータリークラブ(6東1)、岩見沢消費者協会(4西3)、(株)日立製作所ヘルスケア北海道支店(札幌市中央区大通西10)



いつかこの場所を訪れる誰かのために。



目の前のあなたのために。



今、助けを待つ人のために。

この仕事の先にあるのは、人の幸せ。

職員採用候補者試験

医療職（助産師）

医療職（看護師）

事務職

事務職（障がいのある方）

消防職

筆記試験（作文）提出期限

9月4日(金)

面接試験

9月17日(木) 午後1時

会場 市立高等看護学院（8西9）

申込期間

8月3日(月)～13日(木)

問合せ 市立総合病院事務部
管理課庶務係（9西7）
☎ 22-1650



技術職（土木）

技術職（建築）

※高校・短大・大学の区分あり。
技術職（土木・建築）は民間企業等経験を含む。

第1次試験（後期日程）

9月20日(日) 午前10時

会場 コミュニティプラザ・自治体ネットワークセンター
（有明町南1）、イベントホール赤れんが（有明町南1）

申込期間

8月4日(火)～18日(火)

※前期日程の第1次試験に合格した方は受験できません。

問合せ先 職員課



熱中症を予防しよう！

新しい生活様式、における熱中症予防行動のポイント

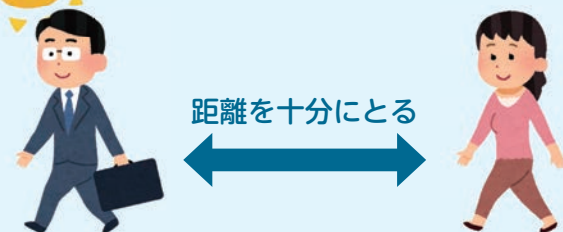
新型コロナ
に負けない

暑さを避けましょう

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンなどで部屋の温度を調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意する



適宜マスクをはずしましょう



- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体温測定、健康チェック
- 体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養



暑さに備えた体作りをしましょう

- 普段から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- “やや暑い環境、で” “ややきつい、と”感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障がいのある方は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

動画再生

このマークがある画像にスマートフォンをかざすと動画をご覧いただけます（発行日から1カ月）。利用には専用アプリ **COCOAR2** が必要です。インストール・起動後、対象画像にかざしてください。



人の動き（令和2年6月30日現在）

● 住民基本台帳	人	口	男	37,228人	(前月比 - 40)
			女	42,510人	(前月比 - 28)
			総数	79,738人	(前月比 - 68)
			世帯数	41,557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 FAX 0126-23-9977

ホームページ

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



発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係

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

新型コロナウイルス感染症対策のために、非常持出し品に追加してほしいものは、、体温計、自分の手指消毒に使う消毒液です。
に当てはまる言葉をお答えください。

締め切り 8月20日(木) (必着)

応募方法

はがき（住所左記）、市ホームページのフォーム（QRコード右記）、ファックス（0126-23-7731）、Eメール（pr@i-hamanasu.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、総務部秘書課広報係へ。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。7月号の正解は仲間でした。



いきいきカレンダー

**救急急病
当番医**

診療時間 土曜日 午後1時～6時
日曜・祝日 午前9時～午後6時
当番医は、変更になる場合があります。テレフォンサービス ☎23-5153(土・日曜日、祝日のみ対応)で確認を。

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 土	当番医 内科系：石川内科循環器クリニック (4西7) ☎33-5005 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188 栗沢ラインガルテンの収穫体験「ミニトマト・ナス・ピーマン・シシトウ・オクラ収穫体験」 P 9 栗田優花・寺田彩乃二人展「くりたとてらだ」 P20 パネル展「海と生きものとわたしたち」 P21
2 日	当番医 内科系：得地内科医院 (3西6) ☎23-1515 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 図書館シアター「蝉しぐれ」 P 20 献血 ナビ
3 月	行政相談委員による行政相談 ナビ
4 火	脳イキキ度チェック P 8
5 水	母親学級 7月号 P 8 Jアラートの情報伝達訓練 P21
6 木	工芸教室「フラワークラフト」 P 8 戦没者の慰霊と平和を祈念し黙とうを「広島市に原爆が投下された日」 P17
7 金	おしゃべりルームとことこ P 9 弁護士による法律相談 ナビ
8 土	当番医 内科系：竹内医院 (6西2) ☎22-0134 外科系：岩見沢脳神経外科 (8西19) ☎20-1001 北村地区スポーツ教室「水泳教室」 7月号 P19 図書館シアター「しまじろうのわお!~おやこのポカポカ傑作選~」 P20
9 日	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 小児科系：出口小児科医院 (7西5) ☎22-3570 マイナンバーカードの申請・交付およびマイナポイント予約の休日窓口 P11 戦没者の慰霊と平和を祈念し黙とうを「長崎市に原爆が投下された日」 P17
10 月	当番医 内科系：森川内科クリニック (6東1) ☎33-5600 外科系：倉増整形外科 (2西7) ☎22-0288
11 火	脳イキキ度チェック P 8 火曜落語 上映会「七度狐」「軒づけ」 P21 家事相談 ナビ 行政相談委員による行政相談 ナビ
12 水	母親学級 7月号 P 8 絵本の読み聞かせ P21
13 木	人権困りごと相談 ナビ
14 金	おしゃべりルームばぶばぶ P 9 絵本の読み聞かせ P21
15 土	当番医 内科系：はくま内科呼吸器内科 (7東6) ☎31-5030 外科系：ごうだ整形外科 (大和3-9) ☎32-5050 戦没者の慰霊と平和を祈念し黙とうを「戦没者を追悼し、平和を祈念する日」 P 7 伊藤佑夏個展「ここの子」 P 20 絵本の読み聞かせ P21
16 日	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
17 月	脳イキキ度チェック P 8 ひゃっぴい体操教室 (椅子バージョン) P18 行政相談委員による行政相談 ナビ
18 火	脳イキキ度チェック P 8 クチトレ・フォローアップ・レッスン P18

19 水	マイナンバーカードの申請・交付およびマイナポイント予約の夜間窓口 P11 工芸教室「手彫りガラス工芸」 P16 岩見沢市戦没者追悼式 P17 税理士による税の相談 ナビ
20 木	工芸教室「陶芸」 P16 精神科医による心の健康相談 ナビ
21 金	健康ひろばフードデイ「取り分け離乳食」 P18 おしゃべりルームとことこ P19 絵本の読み聞かせ P21 弁護士による法律相談 ナビ
22 土	当番医 内科系：すこやかクリニック上幌向 (上幌向南1-4) ☎35-1681 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188 北村地区スポーツ教室「水中体操」 7月号 P19 市民園芸講座「ばらゼミ⑥つるバラの管理」 P16 図書館シアター「いぬのえいが」 P20
23 日	当番医 内科系：牧病院 (3西5) ☎22-0043 外科系：北海道中央労災病院 (4東16) ☎22-1300 小児科系：あくつこどもクリニック (10西4) ☎33-8000 コンポスト・ダンボールコンポスト講習会 P18
24 月	
25 火	脳イキキ度チェック P18 家事相談 ナビ
26 水	絵本の読み聞かせ P21 家庭生活相談 ナビ
27 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
28 金	脳イキキ度チェック P18 おしゃべりルームばぶばぶ P19 小児科医による子育て相談 ナビ
29 土	当番医 内科系：竹内内科循環器科 (美園5-3) ☎22-2273 外科系：かまだクリニック (3西4) ☎24-8910 工芸教室「木工」 P16 栗沢ラインガルテンの収穫体験「いも掘り体験」 P19
30 日	当番医 内科系：海老原医院 (日の出1) ☎23-3000 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 岩見沢市長選挙投票日 P8 市民園芸講座「花木・庭木の剪定と管理」 P16
31 月	
9/1 火	市民水泳教室「アクアビクス」 P20 脳イキキ度チェック
9/2 水	市民水泳教室「はじめての水中運動」「初心者一般教室」 P20
9/3 木	市民水泳教室「初心者シニア教室」「アクアアタック教室」 P20
9/4 金	市民水泳教室「らくらくクロール教室」「腰痛改善教室」 P20 おしゃべりルームとことこ
9/5 土	当番医 内科系：石塚内科医院 (5東11) ☎22-1718 外科系：岩見沢北翔会病院 (10西21) ☎32-2188
9/6 日	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 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

救急車の
適正利用に
ご協力を

【こんなときは、すぐに119番】
●ろれつがまわらない ●突然のしびれ ●急な息切れ、呼吸困難
【こんなとき、本当に救急車が必要ですか?】
●病院が分からない ●入院予定日だから ●早く診察できる

全国版救急受診アプリ
Q助
ご利用ください

夜間、急に具合が悪くなったら

夜間急病センター

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) ☎25-3000

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

子育て総合支援センター（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 4種混合ワクチン	生後3カ月～90カ月未満児で、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) ☎33-8000 ●さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20-0310
小児まひ(ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満児で、生ワクチンを1度受けた子	●出口小児科医院 (7西5) ☎22-3570
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	●岩見沢市立総合病院 (小児科) (9西7) ☎22-1650
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	
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。3歳児健診の案内に案内書を同封します		
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。できるだけこの期間に受けましょう		
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生相当	
子宮頸がん予防ワクチンは、その有効性と安全性などを十分理解した上で接種してください。また、接種を希望する方は、岩見沢保健センターへ連絡してください		
●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		

予防接種における未満児とは、誕生日の前日までのお子さんのことです

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 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

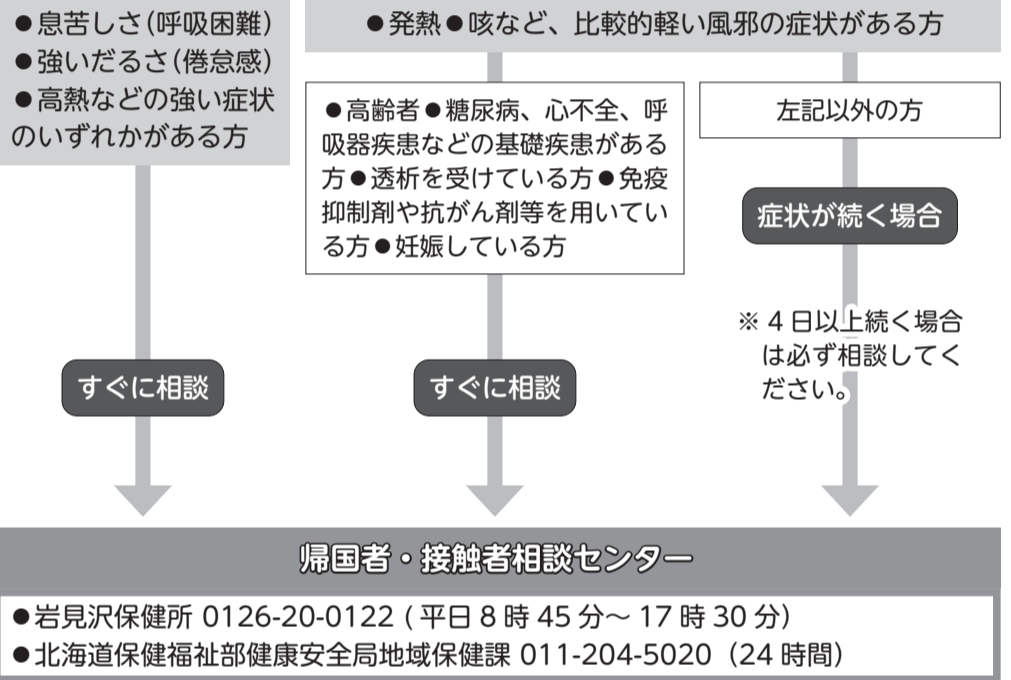
献血にご協力を

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。

8月2日(日)	9:30 ~ 12:30	イオン岩見沢店(大和4-8)
	14:00 ~ 16:00	

新型コロナウイルス 相談の目安



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

- 8月7日(金)・21日(金)
- 市役所本庁市民相談室(1日10人まで)
- 電話予約が必要です。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(相談日前日は午後3時まで)に市民連携室市民相談・交通防犯係へ

- 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

国の行政に対するの苦情・意見について

- 8月3日(月)・17日(月)
- 午後1時～3時
- 市役所本庁市民相談室
- 8月11日(火) 午後1時～3時
- 栗沢支所(栗沢町東本町21)
- 8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
- 8月27日(木) 午後1時～3時
- 市役所本庁市民相談室

◆家事相談

- 離婚、相続など家庭内の問題について

- 8月11日(火) 午前10時～午後3時
- 市役所本庁市民相談室
- 8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)

◆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・水(第4週は除く)・金曜日
- ※8月12日(水)・14日(金)は行いません。
- 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

8月は電話相談のみ

- 8月26日(水) 午前10時～午後3時
- 市役所本庁市民相談室

◆人権困りごと相談

嫌がらせ、不当な扱い等人権について

- 8月13日(木) 午後1時～3時
- 市役所本庁市民相談室

◆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(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

- 8月19日(水) 午後1時～3時
- 市役所本庁市民相談室
- ◆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
- 8月27日(木) 午後5時30分～8時
- 9月6日(日) 午前9時～正午
- ※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・栄養士による健康相談

- 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

◆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

- 8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

子ども・子育てに関する相談

◆小児科医による子育て相談

- 8月28日(金) 午後1時～2時
- 子育て総合支援センター

◆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
- 子育て総合支援センター

☑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(☎33-3333)
- 教育研究所(☎22-4412)
- 各児童館

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。市民連携室(☎23-4111)、各支所(北村☎56-2001、栗沢☎45-2411)までお問い合わせください。