

2019

3

MARCH

広報

いわみざわ

特集

1,000 歩の 効果で 100 歳まで

動画再生



このマークのある写真にスマートフォンをかざすと動画など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

動画再生



体操をしよう！

主な内容 公共施設の未来を考えると
できてる？ごみの分別
統一地方選挙

みんなのひろば・情報ひろば
公共交通で出かけよう！
球場で応援しよう！

今月の表紙

皆さんお揃いのTシャツで踊っているのでしょうか？よく見ると、イワくんがプリントされているTシャツですね。もしかしたら、皆さんもイベントなどでやったことがあるかもしれないですよ。

基本バージョン
心肺機能を高める運動（有酸素運動）、筋力を高める運動（筋力向上）、体の調子を整える運動（ストレッチ）など、さまざまな動きがバランスよく取り入れられています

椅子バージョン
椅子に座りながら行うので、膝の悪い方や歩行運動の難しい方でも取り組むことができます。上半身の動きが中心になりますが、下半身の筋力トレーニングやストレッチも入っています

簡単バージョン
基本バージョンの中の難しい横移動の動きや片足バランスの動きを簡単なものに変えた構成になっています。簡単バージョンができれば、基本バージョンにチャレンジしましょう

元気バージョン
基本バージョンを基にして、ジャンプやスキップ、ボックスステップなど激しい動きや難しい動きが含まれています。基本バージョンでは物足りないという方はチャレンジしてみましょう

皆さんは、普段から運動をしていますか？体を動かすことを意識していますか？
手軽に体を動かすということでは、ラジオ体操があります。岩見沢市にはオリジナルの健康体操があり、その体操が今年で10周年を迎えます。
今月号は、自宅でも気軽にできる、岩見沢市オリジナル健康体操を取り上げます。

100×ハッピー？

岩見沢市のオリジナル健康体操のひゃっぴい体操。聞いたことはありますか？ひゃっぴい体操は、市民の皆さんが楽しく健康づくりに取り組み、100歳まで元気にハッピーに暮らせるようにとという願いを込め、100とハッピーという言葉に由来して名づけられました。平成20年度に北海道教育大学岩見沢校と共同で制作し、完成から10周年を迎えます。

どんな体操？

ひゃっぴい体操は、3分20秒の中に、さまざまな動きがバランスよく取り入れられています。基本バージョン、簡単バージョン、椅子バージョン、元気バージョンの4種類あり、それぞれの年代や、皆さんの体力に合わせて行うことができます。

どんな効果があるの？

体操は、1分間で120歩のスピードで作成されており、そのリズムに合わせて歩くと、速歩と同じ速度になります。3回行うと約1,000歩分、距離で700m歩いたこととなります。

- こんな声も
- 体操を始めてから、体が軽くなった
 - 肩こりが解消された
 - 体を動かす習慣がついた
 - 体操をすると汗をかくので、爽快感がある
 - 仲間と一緒に体操することが生きがいになっている

岩見沢の要素を
体操は、岩見沢市の代表的なお祭りである、いわみざわ百餅まつりのお餅つきの動きを盛り込んでいます。音楽は、いわみざわ百餅まつりのお囃子（はやし）を原曲として、作曲・編曲されたものを使っていますので、市民の皆さんに親しんでいただける体操になっています。

岩見沢市健康づくり普及員 イワくん

大正池で生まれた森の妖精。ひゃっぴい体操を広めるための活動はもちろん、健康づくりに関するさまざまな活動をしています。



**1,000歩の
効果で
100歳まで**

ひゃっぴい体操
10周年

体操を覚えよう

動画を見て
市ホームページやYouTubeなどで、動画を見ることができます。岩見沢保健センターでは、CDやDVDの配布も行っています。



ひゃっぴい体操教室で
定期的に行っている教室です。参加料は無料で、健康ポイント対象事業になっています。

各種イベントで
いわみざわ百餅まつりや大型野外音楽ライブイベントJOIN ALIVE（ジョインアラライブ）、IWAMIZAWA ドカ雪まつり、市内幼稚園・保育所の運動会などでも体操を行いますので、ぜひご参加ください。

ひゃっぴい体操サポーター

岩見沢保健センターの職員と一緒に、体操普及に向けた活動をしている、体操の普及のためには欠かせない、ひゃっぴい体操のエキスパート集団です。毎年夏頃に行う、ひゃっぴい体操サポーター養成講座の受講が必要です。



リーダー指導員
ひゃっぴい体操サポーターのうち、認定試験を通過した精鋭サポーターで、ひゃっぴい体操教室で皆さんに体操の指導をし、イベントの際には率先して前に立って活動する、体操普及の中心的役割を担っている方々です。



ひゃっぴい体操サポーターの皆さん



76.1MHz
HAMANASU
FM JAPAN

市職員が出演して説明します
3月8日（金）午後5時40分

地域での認知症予防から

私の場合は、きっかけというものは覚えていないんですが、ひやっぴい体操サポーター養成講座を2010年6月に受講したんです。

体操がハードで戸惑ったんですが、家に帰ると、体がスッキリしているんですよ。それで、地域の人に教えようと思ったんです。町会活動の中で、認知症予防から始めたサロンという取り組みがあるんですよ。地域の方を元気にするという目的なので、ひやっぴい体操をするよ



小林 タモツ さん

うになりました。

サポーターというよりは、「まず地域のために」という想いの方が強いんですね。サロンでは、月1回やっています。町会にサポーターが3人いるんですが、1人はみんなと同じ向きで、2人はみんなと向かい合わせでやっています。後ろ向きの方が分かりやすいという方もいるんです。サロンは、男女合わせて25人くらいでやっているんですが、ひやっぴい体操が軸になっていますね。

嬉しいこと、辛いこと

嬉しいのは、みんなが喜んでくれたときですね。サポーターとしては本当に嬉しいですね。それと、自身もひやっぴい体操から良いものをもたらしたというのがあって、健康もそうですが、サロンでの取り組



みを通しての、地域の皆さんとのつながりなど、いろんなものをもらった気がしています。ひやっぴい体操のおかげだなと思うことがたくさんありますね。

大変だからこそその効果

逆に、みんなが「テンポが速い、難しい」と言い出したときに、自分ではできたから、「大丈夫だよ」と言いたいんだけど、その確信が持てないというところが、辛いんですね。その壁を乗り越えようと、みんな楽しんで笑顔でやるんです。

もっと伝えたい

3回やると1千歩というのがありますが、次の日には、本当に体がスッキリするんですよ。当然、疲れるんですけど、とても効果があるので、体を動かすことが本当に大事なんだなと実感しています。あとは、何事も継続ですね。覚えるのは大変かもしれないけど、身に付いてしまえば簡単ですし、効果として自分に返ってきますから。



ひやっぴい体操サポーターの皆さんに聞いてみた

て、そういう点では、岩見沢市の対応が早かったと感じています。

さまざまな場面で

私が行っている健康教室では、準備体操として、基本バージョンと元氣バージョンをやるのが習慣になっています。岩見沢市医師会附属看護高等専修学校の授業でもやるんですが、みんな若いので1回やっただけで覚えるんですよ。あと、教育委員会が行っている、小学1年から3年生を対象とした、楽しいキッズスポーツ教室では、空き時間にひやっぴい体操をすることもしています。

身近で楽しく

ひやっぴい体操ができてから10年ですが、名前は浸透してきていると



思います。サポーターがいろんなところでやっているの、目にしている人は多くなっていると思います。が、知っているけど、いざ、やるとなると「自分ではできない」という方が多いですね。テンポが速くて難しいというイメージで、見ただけで敬遠してしまうのかもしれないんですが、百餅まつりのお囃子や餅つきのお動きがあり、身近にも感じますから、楽しくできると思いますよ。

意外な反応

大型野外音楽ライブイベント「JOIN ALIVE」(ジョインアラライブ)でも、来場した方に参加してもらって体操をしています。市外の方が多く、全部のステージに参加する人もいて、すごく感動しました。市民向

岩見沢市全体に

この体操ですけど、市外の方もやってくれるのは嬉しいですよ。

これから、もっともっと普及に力を入れていきたいですが、まず、サポーター自身が元気で取り組みたいのが一番ですね。

体操は、「いつでも、どこでも、誰でも」できるので、もっと岩見沢市全体に広がってほしいですね。ひやっぴい体操の曲を街中に流すとか、決まった時間になったら流すというのも面白いですね。子どもの頃、給食のときに流れていた曲は、今でも覚えています。あと、夏休みには地域でラジオ体操をやっていますけど、その後に、ひやっぴい体操もやるなどといった取り組みもしていきたいかなければならないですね。岩見沢市民には、覚えてほしいですから。

サポーター第1号

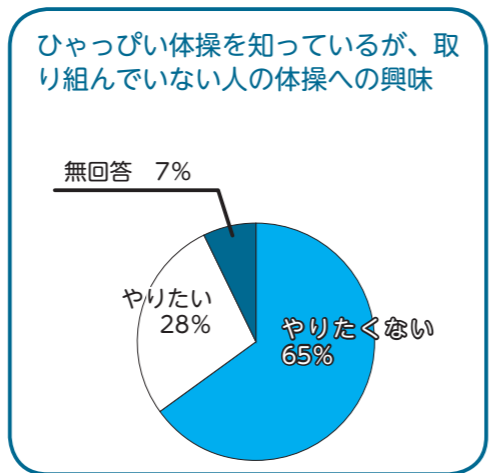
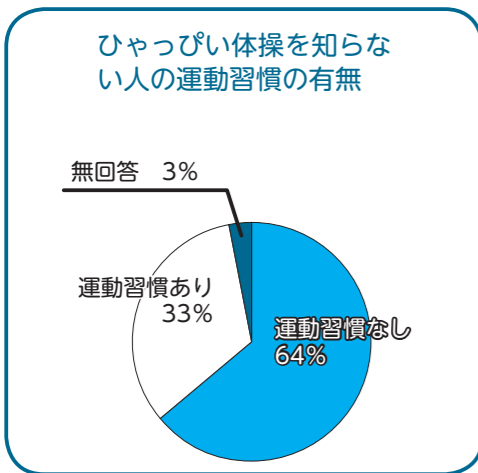
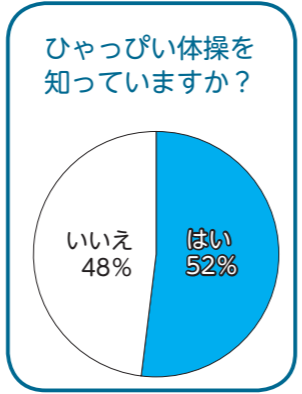
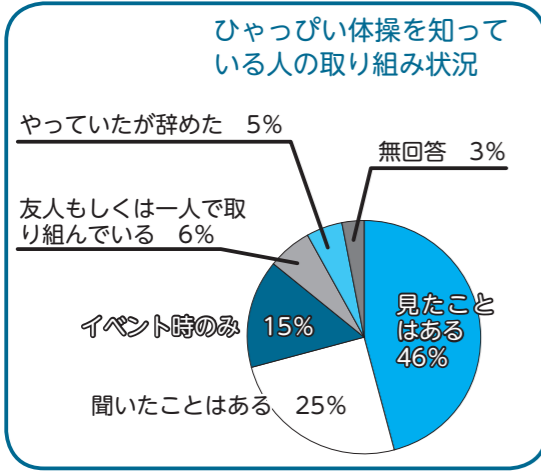
岩見沢市のスポーツ推進委員をやっているのもあり、広報いわみざわに載っていたのを見て、「これはやらなきゃ」と思ったんです。自分が先に覚えて、「みんなに教えない」と思いました。サポーター養成講座の申し込みが、一番だったのを覚えています。

社会的にメタボリックシンドロームが取り上げられてきた時期だったと思います。私は、ひやっぴい体操は、メタボ対策の一つだと思っています。



周田 早苗 さん





アンケートの実施

10周年の節目に、体操が市民の皆さんにどれだけ浸透しているかを調べるため、がん検診やいわみざわ健康まつりでアンケート調査を行い、約2千人に回答をいただきました。

ひゃっぴい体操に取り組んでみたい理由 (複数回答)

場所が近くであればやりたい	117人
仲間がいればやりたい	81人
簡単な動きであればやりたい	59人
スタッフがいればやりたい	58人
媒体があればやりたい	37人
座りながらなら	9人
その他	11人
合計	372人

ひゃっぴい体操をやらない理由 (複数回答)

運動習慣がある	180人
興味がない	159人
時間がない	116人
体力的に厳しい	52人
その他	103人
合計	610人



さらなる普及を

アンケート調査の結果から、これから体操をしてみたいという人の中には、「場所が近くであればやりたい」「仲間がいればやりたい」という声が多くありました。少しでも多くの市民の皆さんに体操を身近に感じてもらうよう、平成31年度(2019年度)からは、いわみざわ健康ひろばで2カ月に1回ひゃっぴい体操教室を開催しますので、ぜひ参加してみてください。

また、「簡単な動きであればやりたい」「体操の曲の速さに合わせるのが難しい」といった内容もありました。ひゃっぴい体操の各動作には、心肺機能を高める動作や筋力を高める動作、ストレッチ効果のある動作とそれぞれ狙いがあります。そこで、ひゃっぴい体操のそれぞれの動きを解説したDVDを新たに作成・配布し、より取り組みやすい環境を整えていきます。

市は、健康経営都市宣言の認定を受け、市民の皆さん一人一人が健康で生きがいを持って暮らすことのできるまちづくりに取り組んでいます。それは、市民の皆さんの健康が何より大切だからです。さまざまな動きを取り入れ、年代や体力に合わせて行うことができるひゃっぴい体操。今までやったことがないという方も、ひゃっぴい体操を健康づくりのきっかけにして、体を動かす習慣を身に付けませんか？健康な体は買うことができないのですから。

椅子バージョンをやってみよう！



椅子に座って行う椅子バージョンの一部を紹介します。鏡に映っていると思ってやってみてください。まず、やってみることが大事ですよ！

- 体操を始める前に 次のことに気を付けましょう！
- ここ数年間、運動習慣のない方や高齢者の方は、医師や健康づくり指導者に相談のうえ、体操を始めてください
 - 体操や運動は、自己管理のもとに行ってください
 - 運動中に痛みが出たり、気分が悪くなったりした時は、無理せず中止してください
 - 障害物のない広い場所で行いましょう
 - 自己管理のもとに一步一步継続しましょう

ひゃっぴい体操を始めましょう！

両手頭 両手腰 右 左 ヤー！

開く

右手8の字(左手腰) 耳の横に伸ばす(左手腰) × 2回

右手8の字(左手腰) 緑の大地 岩見沢！

内回りで手で輪を作る

外回し

足を閉じる

餅をこねる(右手小さく8の字) 右肩前で合わせる 餅つき × 2回

右膝を持ち上げる(3回) 揃える 右足1歩前 戻す

はい、ポーズ

第1期の計画における各施設の再編方針案

区分		施設名
機能	建物	
維持	建替	●市役所本庁舎（職員会館および水道庁舎含む） ●栗沢市民センター
	継続使用	●鉄北放課後児童クラブ室 平成30年度新設 ●共同污水处理施設 平成30年度新設 ●第1期計画において具体的な再編の対象とならない施設
	改修	●第1期計画期間内において築30年を超える施設
移転・統合	除却・譲渡	●中央小学校 平成30年度移転改築 ●稲穂児童館 平成30年度移転改築 ●第3分団器具置場 機能の移転または消防事務組合への移管 ●万字防災センター 機能の移転または消防事務組合への移管 ●栗沢文化センター 栗沢市民センターと統合 ●栗沢福祉会館 栗沢市民センターと統合 ●栗沢福祉団体活動センター（栗沢福祉センター） 栗沢保健センターに機能移転 ●道路管理事務所 市役所新庁舎に機能統合
	転用	●第1期においては該当施設なし
廃止	除却・譲渡	●美流渡小学校 ●美流渡プール・田でんガーデン・米っこハウス ●ハロonz岩見沢 民間施設などへの機能移転 ●軽費老人ホーム清和荘 民間事業者によるサービス提供 ●北村ふるさと学習館 ●策定中の公営住宅等長寿命化計画において廃止の方針となる市営住宅 ●教員住宅（美流渡小・中学校、中央小学校および老朽化の進行した住宅） ●文向台衛生センター 共同污水处理施設への移行 ●道路管理事務所（整備工場） ●北村自然体験宿泊学習館 ●上幌配水池および北村配水池 ●用途廃止済の普通財産 など
	転用	●栗沢保健センター 栗沢福祉団体活動センター（栗沢福祉センター）に転用
協議	廃止・地元譲渡	●多目的研修会館など（岩峰、鉄北、上幌向、幌向川右岸、大願） ●北村地区自治会館（豊正、豊里、共栄、美唄達布、幌達布、砂浜、東） ●栗沢地区集会所（上幌、茂世丑、東豊、万字、宮村、弥生ヶ丘、最上北栄、西、由良、必成、岐阜、栗丘） ●特定地方交通線転換促進関連施設（万字線鉄道資料館ほか3施設）
その他		●美流渡中学校 閉校後、建物の利活用について地元と協議した上で再編を検討 ●スポーツセンターおよびトレーニングセンター 第2期での具体的な再編に向け、第1期に再編の方向性を検討 ●鉄北地域振興センター 複合している市営住宅北2条団地とあわせて検討（廃止・除却を検討） ●市立総合病院 社会情勢に応じた適正規模での再編を検討



栗沢文化センター



市役所本庁舎

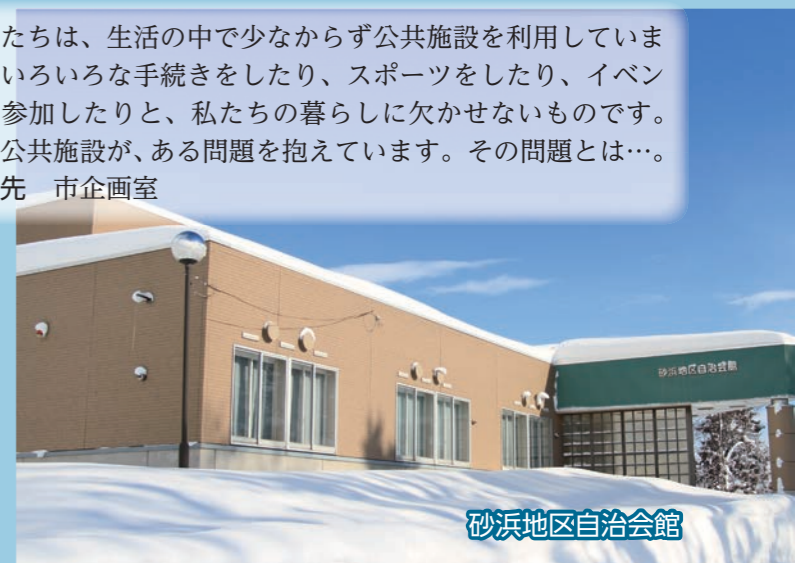
公共施設の未来を考える

公共施設再編基本計画の素案へのご意見やご提案を

私たちは、生活の中で少なからず公共施設を利用しています。いろいろな手続きをしたり、スポーツをしたり、イベントに参加したりと、私たちの暮らしに欠かせないものです。その公共施設が、ある問題を抱えています。その問題とは…。
問合先 市企画室



軽費老人ホーム清和荘



砂浜地区自治会館

大きな問題

私たちの暮らしは、学校、市民会館、図書館や市役所など、さまざまな公共施設に支えられています。これらは、高度経済成長期からバブル崩壊後にかけて数多く整備されているため、老朽化に伴い、今後一斉に更新時期を迎えることとなります。人口減少社会と厳しい財政状況の中で、公共施設の未来は今、大きな問題に直面しています。

30年間で30パーセント減

市は、施設の利用状況の変化や財源の不足により、全ての施設を維持し続けることが困難なことから、公共施設全体の最適化に向けた取り組みを進めてきました。
平成28年に策定した公共施設等総合管理計画では、将来の施設の更新に要する財源が普通会計で年間52億円、45年間の累計で413.8億円不足するという試算を示した上で、施設の総床面積を30年間で30%削減という目標を定めています。

公共施設の削減に向けて

現在は、総量の削減目標の達成に向け、各施設の老朽化やコストなどの客観的なデータに基づく施設評価

公共施設の未来

建物の老朽化が進むと、修繕や建て替えが必要となってきますが、必要な財源が不足し、人口も減っているとすると、市民一人当たりの負担はどうなるでしょうか。そういったことを考えると、公共施設全体の最適化が、どれだけ大事なことが分かると思います。

公共施設は、災害時には防災拠点や避難所となるなど、私たちの暮らし

を実施し、個々の施設の再編の方向性を明確にする公共施設再編基本計画の策定を進めています。

公共施設再編基本計画

公共施設再編基本計画は、平成30年度からの8年間で第1期の計画として、その後10年毎に第2期・第3期と更新していく予定です。
第1期の計画の素案では、各施設の機能に着目し四つの区分に分け、次に現在の建物をどうするかという視点で再編方針案を整理しました。

施設の機能4つの区分

維持 現在と同じ場所において、継続して維持していく必要のある機能	移転・統合 現在と別の場所において、継続して維持していく必要のある機能（既存の別の場所における施設機能と統合する場合を含む）
廃止 今後、市として継続して維持していく必要のない機能（民間施設などに機能を移したり、統合する場合を含む）	協議 地元と協議しながら具体的な再編を進める必要のある機能（今後、建て替えはせず、廃止または地元への譲渡を検討する）

しに欠かすことのできない大切な財産です。

公共施設全体の最適化に向けた取り組みを進めると、身近にあった施設がなくなることや、遠くにある施設を利用する必要がでてくることも考えられますが、将来を担う世代に負担を残さないためにも、公共施設の未来を真剣に考える必要があります。

たくさんのご意見・ご提案を

市民の皆さんと一緒に検討するため、この計画の素案に対して、ご意見・ご提案をお寄せください。お寄せいただいたご意見などを参考として、さらに検討を深め、計画に反映していきます。

提出方法 市ホームページのフォームに入力するか、意見提出様式または任意の用紙に氏名、住所、連絡先、ご意見などを記入し、郵送、ファックス、Eメールまたは意見提出様式の配布窓口を持参

※意見提出様式は、市企画室、北村・栗沢両支所総務課、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。また、素案の冊子は、市役所本庁、北村・栗沢両支所、有明交流プラザの情報公開コーナーで閲覧できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

〒068-8686 岩見沢市場が丘1丁目1番1号
岩見沢市企画財政部企画室
FAX 23局9977
Eメール pabukome@i-hamanasu.jp

提出期限 3月12日(火)（郵送の場合は、3月12日(火)必着）

いただいたご意見・ご提案は、個人情報を除き公開します



- 出し方のルール**
- プラマークがあるか確認
 - 中身は残さず使い切る
 - ふたのあるものは外して
 - 二重袋にしない



どうしても汚れが取れないものは、燃やせるごみへせっかく分別しても、汚れているとリサイクルできません。水ですすぐなどして、できる限りプラスチック製容器包装で出しましょう。

- 惣菜などの容器類
- チューブ類
- ポリ袋・ラップ類
- 野菜・果物のネット類
- 洗剤などのボトル類
- 生鮮食品などのトレイ類
- 緩衝材・発泡スチロール
- ペットボトルのキャップ・ラベル など

プラスチック製容器包装は週1回の回収ですが、プラスチック製品の回収だと勘違いしていませんか？ 回収するものは「プラマーク」の付いたものです。

「プラスチックだから」ではない

こんな便利なもの
インストール不用のWEBアプリで、ごみの分別や収集日を確認できます。ブックマークをしてお使いください。



ロードできます。

ゴミチェッカー
ごみの分別を検索できます



ゴミかれんだー
ごみの収集日を検索できます



家庭から出るごみや資源の分別方法、出し方などをまとめた「家庭ごみの分別ガイドブック」と、地区ごとの「家庭ごみ収集日カレンダー」で確認することができます。

ルールの確認は？

タンスに眠っている衣類がある。新品を買うのはもったいない。お古でも良いものが欲しい。そんな時は、衣類のくるくる市を！



衣類のくるくる市

使用しなくなった衣類を指定場所に持ち込み、必要な方に使用してもらうことで、資源を有効活用しませんか。

衣類の持ち込み期間

3月6日(水)～15日(金) (クリーンエコは、11日(月)を除く)

場所と時間

- 岩見沢友の会 友の家 (2西12) 午前10時～午後3時
- クリーンエコ (3西4) であえーる岩見沢駐車場ビル1階 午前10時～午後5時

持ち込むことができるもの

- 紳士服 ● 婦人服 ● 子供服
 - 市内中学校の制服
- ※ 下着、靴下などの装飾小物、洗濯していないもの、汚れ・臭いのひどいもの、破れ・ほつれのあるものは、持ち込むことができません。

持ち込む際のルール

- 家庭の不要品に限る
- 再使用できるものに限る
- 状態を確認し、持ち込むことができないと判断したものは、持ち帰っていただきます

日時 3月21日(祝)

午前10時～午後3時

場所 まなみーる文化センター (9西4)

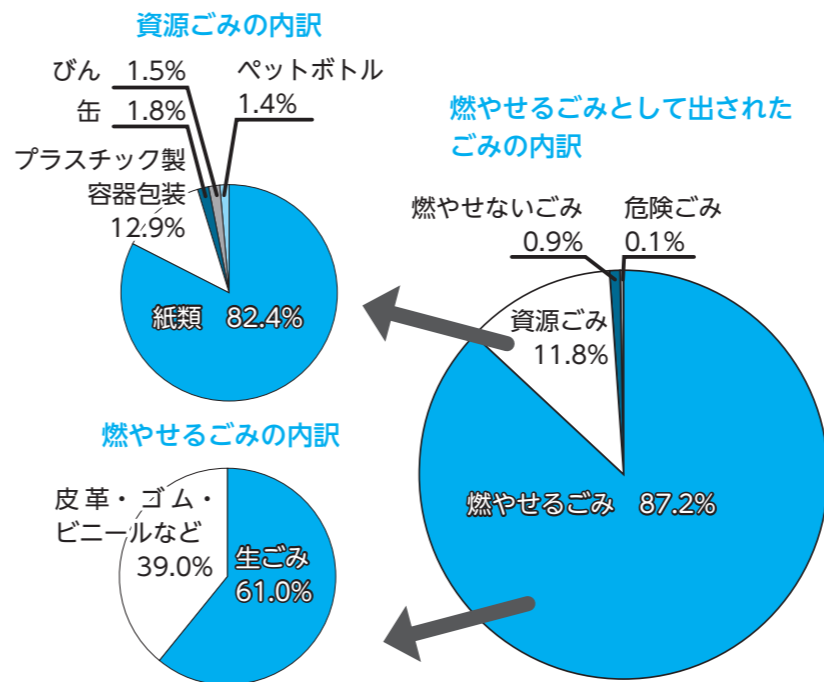
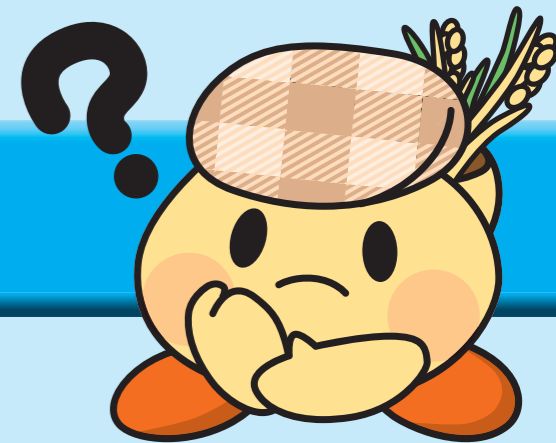
問合せ先 クリーンエコ ☎ 31局 1153

持ち帰る際のルール

- 環境啓発活動の資金とするため、募金へのご協力をお願いします
- 1人10点まで
- 品物、会場内でのトラブルについては一切の責任を負いません
- 営利目的の参加はできません

正しい分別や、ちょっとした工夫、リユース(再利用)をすることで、ごみの量を減らすことができます。面倒かもしれませんが、一人一人の小さな取り組みが、より良い環境づくりに大きく貢献します。少し意識して取り組んでみませんか？

**できてる？
ごみの分別**



これからの季節、春からの新生活に向けての引越しや掃除で、ごみの量が増えます。家庭からのごみの量は、平成27年4月のごみの有料化により、一時的に減りましたが、その後は、増加傾向にあります。また、燃やせるごみの中には、資源として再利用できるものもたくさん含まれています。皆さんは、きちんとごみの分別ができていますか？もしかししたら、勘違いをしていることがあるかもしれません。改めて、ごみの分別を確認しましょう。

問合せ先 市廃棄物対策課

現状を知ろう

上のグラフは、昨年10月に実施した、組成分析調査の結果です。燃やせるごみとして出されたものうち、約13%が間違った分別になっています。限りある資源を有効に活用し、自然を守るためにも、一人一人がごみの分別を意識することがとても大切です。

減量化に工夫

家庭からのごみの量は、ちょっとした工夫で減らすことができます。

【紙を減らす】

燃やせるごみとして出された資源ごみの内、約80%が紙類なんです。お菓子やティッシュの箱、ラップの芯などを燃やせるごみで出していないか？これらは、資源として再利用できます。※ 感熱紙や圧着はがきなど、特別な加工がされているものは除く。



ごみを減らすことは、ごみ袋のサイズを小さくしたり、ごみ袋の購入費用を減らしたりと、お財布にも優しいですよ！

【水分を減らす】

燃やせるごみの半分以上を占める生ごみ。その内、約80%が水分なんです。出す前に水切りをするだけで、ごみの量を大幅に減らすことができます。

- 水切りネットで絞る
- 野菜などは皮をむいてから洗い、濡らさないようにする
- 日に当てて乾かす

【もったいないを減らす】

食品が食べられずに捨てられてしまうことを食品ロスといい、普段の生活の中で、ちょっとした工夫をすることで、食品ロスを減らすことができます。

- 冷蔵庫の食材の量や賞味期限を確認する
- 調理方法を工夫し、長期保存を心がける
- 好き嫌いをしないで、食べきる

北海道知事選挙

告示日 3月21日(祝)

北海道議会議員選挙

告示日 3月29日(金)

統一地方選挙

投票日 4月7日(日)
投票時間 午前7時～午後8時
(一部の投票所は午後7時まで)

問合先 市選挙管理委員会

投票のできる方

平成13年4月8日以前に生まれた方で、告示日の前日(平成31年3月28日)時点で引き続き3カ月以上岩見沢市に住所がある方。

【転入・転出した方は】		
転出した方	道内	平成30年12月28日以前に転出 転出先の市区町村で投票
	道外	平成30年12月29日以降に転出 岩見沢市で投票*
転入した方	道内	平成30年12月28日以前に転入届出 岩見沢市で投票
	道外	平成30年12月29日以降に転入届出 前住所地で投票*

*現住所地、前住所地のどちらでも発行できる「引き続き道内に住所を有する旨の証明書、住民票の窓口へお問い合わせください。」が必要。

投票所入場券

投票所入場券は、道議選挙の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ますので、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

投票は、知事、道議の順に行いま

あなたの投票方法を確認しよう

スタート

平成30年12月28日時点で、岩見沢市に住所がありましたか?

いいえ

平成30年12月28日時点で、お住まいだった市区町村選挙管理委員会に確認してください

はい

投票日当日、投票することができますか?

いいえ

その理由は次の内どれですか?

仕事や旅行など

障がいがあるまたは介護を必要とする

病院・施設に入院・入所している

市外に滞在している

はい

投票所入場券に記載の投票所で投票してください

期日前投票ができます

郵便等で不在者投票できません

不在者投票施設に指定された病院・施設であれば、その施設で不在者投票できません

滞在先で不在者投票できません

投票の方法など、詳しくは次のページを確認してください

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、投票することが出来ます。投票所入場券が届いているときは、お持ちください。
【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人が立会い、あなたに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。

不在者投票

【郵便等で投票】
 次に該当する方は、郵便等で不在者投票ができます。

なお、投票用紙の請求は4月3日(水)が期限となっています。

●身体障害者手帳の所持者(手帳の障がい名による)

▽両下肢、体幹、移動機能の障がいにあつては1級若しくは2級

▽心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がいにあつては1級若しくは3級

【期日前投票ができる場所・期間・時間】

期日前投票所	住所	期間	時間
市役所本庁(職員会館事務室)	鳩が丘1	3月22日(金)～4月6日(土) ※3月29日(金)までは知事選挙の投票のみ。	午前8時30分～午後8時
北村支所(1階会議室)	北村赤川593	3月31日(日)～4月6日(土)	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)		
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)		
			午前9時～午後8時

1級から3級
 ●介護保険の被保険者証に要介護状態区分が、要介護5と記載されている方
 ※郵便等で不在者投票を希望する方は、事前の登録が必要です。お問い合わせください。

《郵便等の代理記載》
 郵便等で投票のできる方で、身体障害者手帳に上肢、または視覚の障がい1級として記載されている方は、申請により代理記載ができます。※代理記載を希望する方は、登録が必要で

【病院・施設で投票】
 都道府県の選挙管理委員会から不在者投票施設に指定された病院・施設に入院・入所中であればその施設で不在者投票ができます。

【仕事・旅行先で投票】
 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に不在者投票ができます。岩見沢市選挙管理委員会に不在者投票の投票用紙を請求すると、滞在先に投票用紙等を郵送しますので、滞在先の市区町村選挙管理委員会投票してください。

即日開票します

日時 4月7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)

統一地方選挙
岩見沢市議会議員選挙
 告示日(立候補届出日) 4月14日(日)
 投票日 4月21日(日)
 4月21日(日) 来月号でお知らせします。

ご協力を

窓口での本人確認



本人になりすました虚偽の届出や証明書の不正取得を防ぐため、窓口に来られた方の本人確認を行っています。窓口にお越しの際は、次の本人確認書類を提示してください。
 問合せ先 市民サービス課市民係

パターン	提示していただく書類
1	公的機関が発行した写真付きのもの 1点 ●マイナンバーカード ●運転免許証 ●交付年月日が平成24年4月1日以降の運転経歴証明書 ●パスポート ●住民基本台帳カード ●身体障害者手帳 ●療育手帳 ●在留カード ●特別永住者証明書 など
2	公的機関が発行した写真なしのもの 2点 ●健康保険証 ●介護保険被保険者証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●医療受給者証 ●年金手帳 ●年金証書 など
3	2の書類 1点 + 学生証や法人が発行した写真付きのもの 1点

請求・手続きできる人は？

- 住民票や税証明などの請求、住所変更（マイナンバーの通知カードの住所変更を含む）の手続き
 本人および本人と同じ世帯の方
 ※親族でも世帯が別の場合は、委任状が必要です。
- マイナンバーカード（写真付き）の住所変更の手続き
 本人および本人と同じ世帯の方のみ。4桁の暗証番号が必要です
- 戸籍の請求
 戸籍に記載されている本人および配偶者と直系親族（子、孫、父母、祖父母）。ただし、相続人が相続手続きをする場合を除き、その戸籍に記載のない親族（兄弟姉妹、甥姪など）が請求する場合は、委任状が必要です
- 印鑑登録証明書の請求
 印鑑登録証（カード）が必要

3月と4月は窓口が大変混み合います

窓口混雑予想カレンダー

混雑が予想される日は、しばらくお待ちいただく場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

3月

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 31	25	26	27	28	29	30

4月

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				

大変混雑が予想される日
混雑が予想される日
多少混雑が予想される日

土・日曜日、祝日は有明交流プラザで住民票・印鑑登録証明書の発行を行っています

住所変更などの受付時間を延長！

対象窓口 市民サービス課市民係
 期間 4月1日(月)～5日(金)
 受付時間 午後7時まで
 受付内容 住所の変更手続きや戸籍、住民票、税証明の発行、マイナンバーカードの受け取りなど

マイナンバーカードを持っている人は、コンビニで住民票・印鑑登録証明書を受け取ることができるので、ぜひご利用ください



手続きはお早めに

後期高齢者医療制度、国民健康保険、介護保険 加入者の皆さん

医療費・介護サービス費の自己負担を軽減できます！

高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度は、医療費と介護サービス費の自己負担額を合算した額が限度額を超えたときに、その超えた額を医療保険および介護保険から支給する制度です。

ただし、医療費と介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円または限度額を超えた額が500円以下の場合、対象になりません。

次の自己負担額を合算します

- 世帯内の同じ医療保険に加入している方の自己負担額
- 平成29年8月1日から平成30年7月31日までの1年間の自己負担額



自己負担額（1年分）の合計

医療費分

高額療養費制度を適用した後の自己負担額
※国民健康保険に加入している70歳未満の方の自己負担額は、1カ所の医療機関で、1カ月に21,000円以上負担したものが対象。



介護保険分

高額介護サービス費制度を適用した後の自己負担額



自己負担限度額

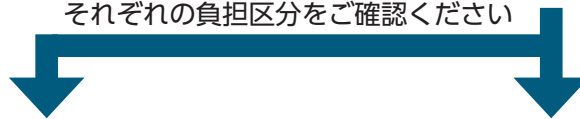
下表の負担区分による限度額



支給額

※基本的な計算方法を示したものです。詳しくはお問い合わせください。

それぞれの負担区分をご確認ください



後期高齢者医療制度の被保険者、国民健康保険の被保険者（70歳～74歳の方）

国民健康保険の被保険者（70歳未満の方）

区分	限度額
被保険者証または高齢受給者証の負担割合が「3割」となっている方	67万円*
市民税非課税世帯（区分Ⅱ）	31万円
市民税非課税世帯で、下記のいずれかに該当する方（区分Ⅰ）	19万円
●世帯全員に所得がなく、公的年金の受給額が80万円以下	
●老齢福祉年金を受給している方	
上記以外の方	56万円

所得	限度額
901万円を超える	212万円
600万円を超え901万円以下	141万円
210万円を超え600万円以下	67万円
210万円以下（市民税非課税世帯を除く）	60万円
市民税非課税世帯	34万円

※平成30年8月から変更となります。

手続きを忘れずに

後期高齢者医療制度または国民健康保険に加入している方で、支給の対象となる方には、3月から4月に申請に関するお知らせを発送しますので、手続きをしてください。

ただし、平成29年8月1日から平成30年7月31日までの間に、他の市区町村から転入してきた方や、他の医療保険から後期高齢者医療制度または国民健康保険に移った方は、申請に関するお知らせを送付できない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

なお、全国健康保険協会（協会けんぽ）など、他の医療保険に加入している方は、それぞれの医療保険者へ申請方法などをお問い合わせください。



問合先

後期高齢者医療のことは 市国保医療助成課医療助成グループ
国民健康保険のことは 市国保医療助成課国保グループ
介護保険のことは 市高齢介護課介護保険グループ



市は、ログホテルメープルロッジを重要な観光拠点施設として位置付け、観光客の増加を目指すため、平成30年4月1日にリニューアルオープンしました。

市民の皆さんは、リニューアル後のメープルロッジを利用したことはありませんか？市街地から車で20分ほどで自然豊かなメープルロッジに行くことができるので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

問合せ先 市観光物産振興課

自然を生かした体験を

新たな体験メニューが

リニューアルでは、グランピングエリアの整備、客室やお風呂の改装、レストランメニューの見直しなどが行われました。夏はグランピングや焚き火のイベント、冬はかまくらカフェや雪遊びなど、自然を生かした体験メニューを楽しむことができます。その中でもグランピングは特に人気があります。グランピングは、グラマラスキャンプの略で、バーベキューやワインなどの豪華な食事や、豪華なテントに設置されたベッドで寝ることができる新しい形のキャンプです。

広大な敷地と豊かな自然に囲まれたメープルロッジらしさが人気となり、利用客はリニューアル前（平成28年度）と比較して約3割増えました。



グランピング

岩見沢の魅力をたくさんの人に

岩見沢に観光客を呼び込むためには、行政や観光関連事業者だけではなく、市民の皆さんのご協力も必要です。

市民の皆さんが、「こんな良いところだよ」と岩見沢のことを市外の方に話をする事で、情報の発信にもなります。

「市民みんなが観光大使」という意識をもって、一緒に岩見沢の観光をもっと盛り上げていきましょう。



焚き火 Café



かまくらカフェ

その他にも魅力がいっぱい

メープルロッジでは、天然温泉や珍しいフィンランド式サウナ、自家製・地産地消にこだわった料理も味わうことができます。また、リニューアル1周年を記念したお得な「特別宿泊プラン」もあります。詳しくは、ログホテルメープルロッジのホームページをご覧ください。

問合せ先 ログホテルメープルロッジ（毛陽町 183）
☎ 46 局 2222



栗沢保健センターから

栗沢福祉センターに

4月1日(月)から栗沢保健センターは、栗沢福祉センター、として生まれ変わります。変更後は、福祉団体やボランティア団体などの活動に利用されるほか、文化活動やイベント、会議、サークルなど、幅広く利用できるようになります。皆様のご利用をお待ちしています。

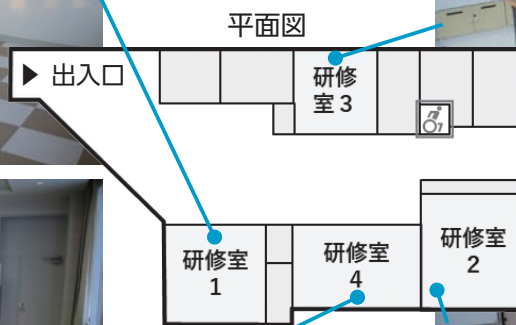
問合せ先 市役所栗沢支所市民福祉課
☎ 45 局 2412

栗沢福祉センター

住 所 栗沢町南本町 30 番地
開館時間 午前 9 時～午後 5 時 30 分
休 館 日 土・日曜日、祝日、年末年始
利用方法 利用日の 3 カ月から 3 日前までに申し込み
申 込 先 3 月 29 日(金)までは、市役所栗沢支所市民福祉課
保健福祉係 (栗沢町東本町 21) ☎ 45 局 2412
4 月 1 日(月)以降は、岩見沢市社会福祉協議会栗沢支所 (栗沢町南本町 30) ☎ 45 局 4888

使用料

室名	時間区分と使用料		暖房料
	午前 9 時～午後 1 時	午後 1 時 30 分～5 時 30 分	
研修室 1	520 円	520 円	11 月から翌年 4 月までは使用料の 3 割を加算
研修室 2	600 円	600 円	
研修室 3	370 円	370 円	
研修室 4	570 円	570 円	



みんなのひろば

5月号の応募期間は、**3月1日から末日です**

催し

3・8国際女性デー 岩見沢集會

内 今、考えよう『女性の人権』をテーマとした講演
 日 3月8日(金)
 時 午後1時30分から3時30分
 所 まなみーる文化センター(9西4)
 講師 皆川洋美さん(きたあかり法律事務所弁護士)
 問 池村さん
 〒080・4509・1962

手打ちそば教室

日 5月4日(祝を除く、4月6日から6月1日まで)、毎週土曜日(全8回)
 時 午後1時30分から4時30分
 所 メガネの愛眼(1西4)
 定 8人(申込順)
 料 1回1千500円(材料費、テキスト代含む)
 持 エプロン、タオル3枚、バンドナまたは日本手ぬぐい、上履き、持ち帰りのA4サイズ程度の容器2個
 申 3月22日(金)までに、松重さんへ
 〒22局6267

参加者募集

少林寺拳法護身術体験教室

対 5歳以上
 日 3月6日・13日・20日・27日(全4回。いずれも水曜日)
 時 午前9時30分から正午
 所 幌向総合コミュニティセンターほっとかかん(幌向南1-1)
 問 菅原さん
 〒24局4156

冬の森観察会

内 利根別自然休養林内で、樹木の冬芽、雪上に落ちた枝や木の実、動物の足跡などを観察します
 日 3月10日(日)
 時 午前9時30分から正午
 所 利根別原生林入口駐車場(緑が丘)
 持 帽子、手袋、サンングラス、長靴
 ※温かい服装で参加してください。
 問 芳賀さん
 〒23局5132

書道体験教室

日 3月7日(木)・4月4日(木)
 時 午前10時から正午
 所 生涯学習センターいわなび(4西1)
 ※書道具は、こちらで用意します。
 問 菅原さん
 〒24局4156

ゴスペルを歌ってみませんか

内 3月27日(水)に生涯学習センターいわなびで開催する、ロビーコンサートに参加するためのワークショップ
 対 中学生以上(小学生以下同伴可)
 日 3月12日(火)・19日(火)(全2回)
 時 午前10時から正午

サークル名	内容と連絡先	活動日時	活動場所
ビーバークラブ	5・6歳児から小学生対象の水泳教室 ☎22局9679 宮川さん	毎週水曜日 15:00～16:00 (5・6歳児、小学1・2年生) 16:00～17:00 (小学3～6年生)	市温水プール(9東2)
ミッキークラブ	心と身体に障がいを持つお子さんの水泳 ☎24局1224 田村さん	毎週木曜日 16:00～17:00	
さわやか水中体操	水中歩行、水中運動 ☎22局2644 北島さん	毎週月曜日 14:00～15:00	
マーメイドスイミングクラブ	60歳以上の水泳 ☎26局5066 扇柳さん	毎週月曜日 15:00～16:00	
スペイン語サークル	かんたんなスペイン語会話 ☎25局1425 半田さん	毎月第2土曜日 10:30～12:00	生涯学習センターいわなび(4西1)

会員募集

作品紹介

黄昏の萩園橋



広田 広一さん

写真

雪高く楽しい迷路岩見沢

みかおさん

楽しい



堀口 信義さん

「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6月1日から4日のものは5月号での掲載となります。

情報 ひろば

趣味・教養

バラ園ボランティア 「トムテ」の仲間募集

内 バラ園の作業ボランティアを募集します。バラの知識がなくても、スタッフのサポートのもと、少しずつ学びながら、バラ園と一緒に育んでみませんか
募集期間 3月1日(金)から10月31日(木)
方 室内公園色彩館で配布、またはいわみざわ公園ホームページでダウンロードした申込書に必要事項を記入し、郵送、ファックス、Eメール、持参

〒068-0833 岩見沢市志文町794 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
 FAX 25局61177
 E-mail info@iwamizawa-park.com
【事前説明会】
日 3月23日(土)
時 午後1時30分から2時30分
所 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
申 25局6111

市民園芸講座

【無料】
【色彩館でスケッチしよう】
日 3月9日(土)
時 午後1時から3時
講師 藤川志朗さん(イラストレーター)

陶芸教室

【陶芸教室⑩】
内 かぶとを作ります
日 3月24日(日)
時 午前10時から正午
定 8人(申込順)
料 1,500円(材料費)
【電動ろくろ体験⑧】
内 お椀、鉢、カップを作ります

【家庭果樹の楽しい管理】
日 3月24日(日)
時 午後1時から3時
講師 内田哲嗣さん(中央農業試験場主査)
定 40人(申込順)
持 筆記用具
【いづれも】
所 室内公園色彩館(いわみざわ公園内)
申 25局6111

暮らし

交付通知書(はがき)が届いた方へのマイナンバーカードの休日交付および申請のお手伝い
日 3月10日(日)
時 午前9時から正午
所 市民サービス課市民係



【いづれも】
持 エプロン、タオル
所 月・火曜日を除く、開催日前日までの午前9時から午後4時の間に、栗沢工芸館(栗沢町美流渡東町48)へ
TEL 47局3300

水道料金徴収等業務委託事業者の変更

内 4月1日(月)から水道料金・下水道使用料の徴収等業務を行う委託事業者が変更になります
委託事業者 第一環境(株)北海道支店
業務内容
 ●水道の使用開始や使用中止などの受付
 ●水道メーターの検針
 ●水道料金などに関する問い合わせ
 ●水道料金などの収納および滞納整理
営業時間 午前9時から午後5時30分
問 市業務課給水営業係

市役所本庁と北村・栗沢両支所の敷地内禁煙

内 受動喫煙の防止を徹底し、喫煙による健康被害を防止するため、5月1日(祝)から市役所本庁および北村・栗沢両支所の敷地内を禁煙とします。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします
問 市庶務課

水道の凍結に注意しましょう

解氷を試みても水が出ないときは、市指定水道工業者に相談してください。凍結修理費用は自己負担となります。凍結する日は、大変混み合うため、すぐに対応できない場合があります。
 問合先 市業務課給水営業係

日程	修理担当業者
3月2日(土)	(有)クリーンシステム(大和3-4) ☎25局7505
3日(日)	(株)朝日住設(南町5-2) ☎23局8173
9日(土)	共進工業(株)(4東12) ☎22局0336
10日(日)	日管建設(株)(7西11) ☎22局3594
16日(土)	(株)朝日住設(南町5-2) ☎23局8173
17日(日)	(株)くりねん(栗沢町本町83) ☎45局2358
21日(木)	北海管工(株)(7西15) ☎22局1369
23日(土)	日管建設(株)(7西11) ☎22局3594
24日(日)	瓜生設備工業(株)(8東6) ☎22局2854
30日(土)	(株)くりねん(栗沢町本町83) ☎45局2358
31日(日)	(株)空知総合企画(東町666) ☎25局7683

し尿のくみ取り・浄化槽汚泥の処理手数料の改正

文向台衛生センターで行っている、し尿および浄化槽汚泥の処理は、4月から南光園処理場で行われます。それに伴い、4月1日(月)から処理手数料が、次のとおり加算されます。処理する費用の適正化を図るため、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。
 問合先 市廃棄物対策課

取扱区分	手数料の額	
加算前	居住の用に供する家屋から、し尿を収集運搬するとき	20ℓ 140円
加算後	居住の用に供する家屋から、し尿を収集運搬するとき	20ℓ 140円
	し尿または浄化槽汚泥を処分するとき	20ℓ 40円

岩見沢駅屋内駐輪場利用者募集

受付期間 3月28日(木)～31日(日)
受付時間 午前9時～午後5時
 ※受付初日は、整理券を配付し、満車になりしだい、受け付けを終了します。
受付場所 岩見沢駅屋内駐輪場(有明町南1)
 ※車でお越しの際は、近隣の駐車場をご利用ください。
必要なもの 利用料金、受付場所に備え付けの利用申請書、自転車の車体番号、登録している場合は防犯登録番号、学生の方は学生証または合格通知書、身体障害者手帳(障がいをお持ちの方は利用料金が半額になります)

利用区分 (利用期間・時間)	利用料金(自転車1台あたり)	
	一般	学生
シーズン(4月1日～11月30日 午前6時～午後10時)	5,000円	3,300円
冬期保管(12月1日～3月31日)	1,600円(シーズン利用と同時申し込みの場合は800円)	

※利用時間以外は施錠します。
 問合先 (一財)岩見沢振興公社(市役所本庁内)

陸・海・空自衛官等募集

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
予備自衛官補	一般	4月12日(金)まで	4月20日(土)から24日(水)のいずれか1日
	技能		
自衛隊幹部候補生	20歳以上22歳未満の大卒者(見込み含む)	3月1日(金)から5月1日(祝)	1次試験 5月11日(土)または12日(日)
	22歳以上26歳未満		

問合先 自衛隊札幌地方協力本部岩見沢地域事務所(6西6) ☎23局5514

統計調査員の募集

内 市は統計調査に従事する調査員を随時募集しています。統計調査員は、各種統計調査の調査対象を訪問

初級複式簿記講座

内 6月9日(日)に実施する、簿記検定試験3級の合格に向けた、初心者にも分かりやすい講座です
日 祝日を除く、4月1日から6月7日までの、毎週

仕事

月・水・金曜日と他の曜日3日(全29回)
 午後6時から8時
 50人(申込順)
 2万5千円(テキスト代含む)
【所】 3月29日(金)まで岩見沢商工会議所(1西1)へ ☎22局3445

- 趣味
- 暮らし
- 仕事
- 税金
- 年金
- 健康
- 環境
- 農業
- 子ども
- 教育
- 文化
- スポーツ
- 図書館
- 科学館
- 職員募集
- その他

- 趣味
- 暮らし
- 仕事
- 税金
- 年金
- 健康
- 環境
- 農業
- 子ども
- 教育
- 文化
- スポーツ
- 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
科学館
職員募集
その他

対 20歳以上の責任をもって調査事務を行い、調査により知りえた秘密の保持ができ、税務、警察、選挙に直接関係のない方
活動期間 各調査原則2カ月 ※一日のうち数時間を調査活動に充てるなど、自分で調整して活動することができ、空いた時間を使って調査することが可能です
仕事の流れ
 ● 説明会への出席
 ● 調査票の配布と記入の依頼
 ● 調査票の回収
 ※調査員が調査票を回収する方法以外に、調査対象者がインターネットでの回答や調査票を直接郵送できる調査が多くなっています。
 ● 調査票の点検・整理・提出
 ● 調査期間中は、国や道が任命する非常勤の公務員となります
報酬 調査の内容、受け持の件数により異なりますが、1つの調査で2万から6万円程度となっています
方 市庶務課で配布する登録申込書に必要事項を記入し、郵送または持参

※登録申込書の郵送を希望する方はご連絡ください。
 〒068・8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市総務部庶務課統計担当
問 市庶務課統計担当

1197)にお問い合わせください。なお、道税ホームページからも自動車税の住所変更手続きが出来ます。
問 空知総合振興局納税課
 納税第1係(8西5)
 ☎20局0055

経過しており、65歳以上の方、要介護または要支援の認定を受けている方、障がいのある方のいずれかの方が居住し、工事費の自己負担額が50万円を超える一定のバリアフリー改修工事を行った住宅
減額内容 床面積が1戸当たり100㎡を限度とし、当該家屋の3分の1を減額
【省エネ改修】
主な要件 平成20年1月1日以前に建てられた住宅で、工事費の自己負担額が50万円を超える窓の改修を伴う天井、壁、床などの断熱改修工事が、現行の省エネ基準に適合していると証明されたもの
減額内容 床面積が1戸当たり120㎡を限度とし、当該家屋の3分の1を減額
【いずれも】
 その他の要件など、詳しくはお問い合わせください。
問 市税務課資産税グループ

康チエック
対 認知症や寝たきりの方を介護している方
日 3月4日(月)
時 午後1時30分から3時
所 いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)
申 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎25局5540

税金
自動車税の住所変更をお忘れなく
 自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。次の場合は運輸支局で登録手続きをしてください。平成31年度の自動車税納税通知書が確定にお届けするために、3月末までに手続きをお願いします。
 ● 住所が変わったとき(変更登録)
 ● 自動車を売却したとき(移転登録)
 ● 自動車を売却しなくなったとき(抹消登録)
 変更登録が間に合わないときは、札幌道税事務所自動車税部(☎011・746・)

住宅改修に伴う固定資産税(家屋)の減額制度
内 2020年3月末までに次の一定の要件を満たす住宅の改修工事を行った場合、翌年分に限り当該家屋の固定資産税が軽減されます(土地は軽減されません)
申告期間 工事終了後3カ月以内に限り
【耐震改修】
主な要件 昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、工事費が50万円を超える耐震改修工事により現行の耐震基準に適合していると証明されたもの
減額内容 床面積が1戸当たり120㎡を限度とし、当該家屋の2分の1を減額
【バリアフリー改修】
主な要件 新築から10年以上

福祉
介護者のついで
内 介護者同士の交流、健

今月の手話(元気)
 両肘を張り、胸前で向き合わせた両手拳を同時に力強く2回下ろす
問 市福祉課障がい者福祉グループ

無料
高齢者の集い〜自分らしく生き抜くために〜
内 介護保険サービスや訪問看護をテーマとした講演会
日 3月23日(土)
時 午後1時から3時
所 であえーる岩見沢地下1階であえーるホール(4西3)
問 岩見沢ハイ!元氣プロジェクト(長沼さん)
 ☎090・8909・3398

無料
脳イキキ度チェック
内 神経心理機能テスト、生活の指導
所 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階)
日 3月5日・12日・19日・26日(いずれも火曜日)
時 午後1時30分または3時
【北村支所(北村赤川593)】
日 3月18日(月)
時 午後1時30分
【栗沢支所(栗沢町東本町21)】
日 3月28日(木)
時 午後1時30分
【いずれも】
申 開催日前日までに、岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階)へ ☎25局5540

無料
クチトレ・フォローアップ・レッスン
内 笑顔が素敵な人がやっている、毎日のクチトレ習慣に目標を持ってクチトレを正しく使用し、効果をあげるためのレッスン
対 クチトレをお持ちの方
日 3月7日(木)
時 グループレッスン 午後1時30分から2時、個別相談 午後2時から3時
所 いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)
講 畑中麻里さん(クチトレ・インストラクター)
持 クチトレ
問 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎25局5540

健康ひろばフードデイ
内 あなたの貯筋(筋肉を貯めること)を増やしましょう
内 筋肉の低下による寝たきりを予防するため、毎日の食事の重要性を学びます
日 3月20日(水)
時 午後1時30分から2時30分
所 いわみざわ健康ひろば(3西4 第2ポルタビル1階)
定 25人(先着順)
持 飲み物、筆記用具
問 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎25局5540

無料
いわみざわ健康講座
内 始めよう新しい介護予防歯と口のケアが健康長寿の秘訣です
日 3月23日(土)
時 午後2時から3時30分
定 100人(申込順)
講 的場博美さん(歯科衛生士)
申 3月22日(金)までに生涯学習センターいわみざわ(4西1)へ ☎24局2333



無料
認知症サポーターステップアップ講座
内 認知症の理解を深める講座
対 認知症サポーター養成講座を受講済みで、市民または市内に通勤・通学しており、認知症ボランティア活動に興味のある方

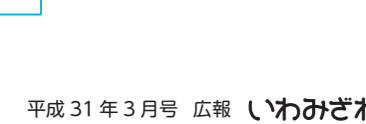


健康
健康講話会
内 糖尿病の講話
日 3月22日(金)
時 午後1時30分
講 傅野隆一さん(すこやかクリニック上幌向院長)
定 40人(先着順)
所 すこやかクリニック上幌向(上幌向南1・4) ☎35局1681

健康
健康講話会
内 糖尿病の講話
日 3月22日(金)
時 午後1時30分
講 傅野隆一さん(すこやかクリニック上幌向院長)
定 40人(先着順)
所 すこやかクリニック上幌向(上幌向南1・4) ☎35局1681

健康
健康講話会
内 糖尿病の講話
日 3月22日(金)
時 午後1時30分
講 傅野隆一さん(すこやかクリニック上幌向院長)
定 40人(先着順)
所 すこやかクリニック上幌向(上幌向南1・4) ☎35局1681

農業
ファミリー農園利用者募集
内 土に親しみながら農作物を作り、他の利用者との交流や収穫の喜びを味わってみませんか
 ※4月中旬に説明会を行います。対象者には日程が決まり次第通知します。
所 平田学農場(志文町852) 1区画(20平方メートル)につき、年間2千500円
 ※4区画以上ご利用の方は利用料合計より200円引き、6



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
科学館
職員募集
その他

区画以上ご利用の方は利用料合計より400円引き。
 申 3月1日(金)から22日(金)の間に、市農務課農業振興係へ

子ども・子育て

ペア学級

2019年7月・8月

に出産予定の方
 3月10日(日)
 午後1時から3時30分
 所 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎25局5540



不妊・不育症治療費の助成申請はお済みですか？

市は、不妊治療費のうち、体外受精・顕微授精および人工授精を受けたご夫婦、不育症治療を受けたご夫婦の経済的負担を軽減するために、治療費の一部を助成していただきます。

芸術・文化

北海道教育大学の展示会

「松本実久 個展」冷たいぬくもり」
 北海道教育大学岩見沢校空問造形研究室の松本実久さんによる作品展
 3月9日(土)から24日(日)
 3月9日(土)から24日(日) 野上晴喜×長谷川友子「おいしい水」

新篠津高等養護学校演劇部「よだかの夢」

北海道新篠津高等養護学校演劇部が高文連の全道演劇発表大会で優秀賞を受賞したことを記念して、公演を行います
 3月16日(土) 午後3時30分から4時30分、17日(日) 午後1時30分から2時30分

絵と音の世界「春の土音」オカリナの響き

3月9日(土) 午後2時から3時
 演奏 オカリナ 斉藤かすみさん、ピアノ 岡部綾乃さん
 入館料 一般20円、高校・大学生150円、中学生以下無料
 所 絵画ホール(7西1) ☎23局8700

乳幼児健康診査 (無料) 健ポ

区分	日程	対象
4・5カ月児健康診査	3月28日(休)	平成30年10月生まれ
8・9カ月児健康診査	3月7日(休)	平成30年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	3月14日(休)	平成29年8月生まれ
※1歳6カ月児健康診査は、歯ブラシを持参してください。また、健康診査終了後、希望者にフッ素塗布を行います。		
3歳児健康診査	3月27日(休)	平成28年2月生まれ
※受付時間は個別にご案内します。 会場・問合先 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎25局5540		

おしゃべりルーム (無料) 健ポ

区分	日程	対象
とことこ 毎月第1・3金曜日	3月1日(金)・15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	3月8日(金)・22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・問合先 いわみざわ子育て支援センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎22局3337		

【特定不妊治療】 随時受け付けします。1回の治療が終わり、北海道の助成決定があり、治療を終了した日の属する年度内に申請してください
 【一般不妊治療】 年1回受け付けします。平成30年1月から12月までの人工授精に要した費用の自己負担分を申請してください
 申請期限 3月29日(金) 不妊症治療 随時受け付けします。治療が終わり、北海道の助成決定があり、治療を終了した日の属する年度内に申請してください
 方 岩見沢保健センターに備え付け、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

【いづれも】 毎週日曜日の 正午から午後8時 ※午後5時以降は保護者同伴
 所 市温水プール(9東2) ☎23局6400

【いづれも】 午前10時から午後5時
 所 北海道教育大学岩見沢校BOX(有明町南1有明交流プラザ内) ☎35局1400

二胡演奏会 木香薔薇と奏でる二胡の調べ

中国の楽器と中国原産のバラの競演。一足早いうららかな春の訪れを感じませんか
 3月21日(祝) 午後2時
 無料(別途入館料が必要) 所 室内公園色彩館(いわみざわ公園内) ☎25局6111

サッカー・ボール遊び教室

祝日を除く毎週月曜日、小学4年から6年生 祝日を除く毎週水曜日 午後5時から6時
 4歳児から小学2年生 3月9日(土)・21日(祝)・26日(火)・28日(木)・31日(日) 4月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)
 4歳から5歳児 午前9時30分から10時30分 小学1・2年生 午前10時から11時45分

3月特別プール開放

幼児、小・中学生および同伴の保護者
 3月3日から31日まで



図書館

【北村学習交流館】 3月8日(金)・22日(金) 午前10時30分
 【北村学習交流館】 3月13日(水)・16日(土)・27日(水) 午前10時30分 ※16日(土)は午前11時から。
 【市立図書館】 毎週火曜日から金曜日 午後3時30分 来夢21図書館

運動教室

【はじめてのヨガ】 高校生以上 毎週金曜日 午前10時30分から11時30分
 【ゆつくり体操教室】 50歳以上 毎週水曜日 午前10時30分から11時30分

レジャー・スポーツ

【スキルアップサッカー】 スキルアップサッカー フール」 小学生 小学1年から3年生

スポーツ安全保険

この保険は、学校管理下を除く、スポーツや文化・ボランティア活動などを行う4人以上の団体やグループを対象に、その活動中に起きた事故について補償します。

対象	対象範囲	掛金(1人年額)
中学生以下	スポーツ活動および文化・ボランティア活動など	800円
	団体活動中とその往復中	1,450円
高校生以上	文化活動およびボランティア活動	800円
	64歳以下のスポーツ活動・指導・審判	1,850円
	65歳以上のスポーツ活動・指導・審判	1,200円
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	11,000円

団体活動中とその往復中

保険期間 4月1日(月)～2020年3月31日(火) (途中加入は、掛金の口座振込日の翌日から適用)
 申込期間 3月1日(金)から随時受け付け
 申込方法 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) および市内スポーツ施設に備え付けの申込書に必要事項を記入し、申込書に記載の指定銀行で申し込んでください(掛金は銀行振込)
 問合先 (公財)スポーツ安全協会北海道支部(札幌市豊平区豊平5-11) ☎011-820-1709

図書館シアター

【子ども向け】 「動物の赤ちゃん ドキドキ編」 3月9日(土) 午後2時
 【市立図書館】 「かいつゾロリ①」 3月23日(土) 午前10時30分
 【来夢21図書館】 来夢21図書館

絵本の読み聞かせ

【北村学習交流館】 3月8日(金)・22日(金) 午前10時30分
 【北村学習交流館】 3月13日(水)・16日(土)・27日(水) 午前10時30分 ※16日(土)は午前11時から。
 【市立図書館】 毎週火曜日から金曜日 午後3時30分 来夢21図書館

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	科学館	職員募集	その他
----	-----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	------	-----	-----	------	-----

「ねごにみかん」
 日 3月10日(日)
 時 午後1時
 所 来夢21図書館
 「風雲児たち」
 日 3月23日(土)
 時 午後2時
 所 市立図書館

市立図書館 (春日町2)	☎ 22局 4236
第一小学校図書館 (緑町3)	☎ 22局 0401
北村学習交流館 (北村赤川593)	☎ 56局 2553
来夢21図書館 (栗沢町南本町41)	☎ 45局 2105

3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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にも休館します。

火曜落語 上映会
 「鴻池の犬」
 日 3月12日(火)
 時 午前11時
 所 市立図書館

高齢者に伝える朗読・読み聞かせ講座
 内 高齢者向けの朗読・読み聞かせを学んでみませんか。名作の朗読演習を通して音声表現の基本的な知識と技術を学びます
 日 3月13日(水)・15日(金) (全2回)
 時 午前10時30分から午後0時30分
 講師 田中隆子さん(元STVアナウンサー)
 定 20人(申込順)
 所 申 3月1日(金)から8日(金)の間に、市立図書館へ

わくわく絵本ライブ
 「UHBアナウンサーが読み聞かせ！」
 内 UHBのアナウンサーと人気キャラクターみちゅバチが、とっておきの絵本
 日 3月24日(日)
 時 午前10時から正午
 ※本がなくなり次第終了します。転売目的の参加はできません。
 差し上げる本 一般書、児童書

ブックリサイクル
 内 図書館で役目を終えた本や、寄贈された本を1人20冊まで無料で差し上げます
 日 3月24日(日)
 時 午前10時から正午

を持って図書館にやってきます
 対 子どもと保護者
 日 3月16日(土)
 時 午後1時30分から3時30分
 出演 中村剛大さん・千須和侑里子さん(UHBアナウンサー)
 所 市立図書館

ベビカフェ
 内 絵本を通して、親子のふれあいを深めませんか。絵本の読み聞かせや手遊び、育児・健康相談など
 日 3月22日(金)
 時 午前10時30分から正午
 所 市立図書館

ライブラリーカフェ
 「さわってごらん あなたのそばの考古学」
 内 岩見沢大正池などの身近な考古学をコーヒー片手に学びませんか
 日 3月28日(木)
 時 午後5時50分から7時20分(申込順)
 定 200円(当日会場)
 所 申 3月26日(火)までに、市立図書館へ

市立図書館のフェイスブック、ツイッター開設
 市立図書館のフェイスブックとツイッターができました。利用案内やイベント、展示などの情報をお伝えしていきますので、ぜひご利用ください。

第14回科学館まつり
 内 科学や工作、実験などでの体験を通して参加者同士の交流を深めます
 対 小・中学生(小学1年・2年生は保護者同伴)
 日 3月9日(土)・10日(日)
 時 午前10時から午後3時
 ※10日(日)は午後0時30分まで。受付は両日とも午前9時30分から。
 定 各日100円
 所 郷土科学館(いわみざわ公園内)
 ☎ 23局 7170

企画展 考古学からみた岩見沢
 「発掘された先史の遺跡」
 内 遺跡から出土した土器や石器、大正池から採集した新資料をもとに、文字が



Facebook Twitter

職員募集
 ない時代の岩見沢に迫ります
 対 小学生以上
 日 3月23日(土)から5月31日(金)
 時 午前9時30分から午後5時
 入館料 一般30円、小・中学生100円
 所 郷土科学館(いわみざわ公園内)
 ☎ 23局 7170



臨時職員(保育士)の募集
 採用区分 臨時職員(保育士資格が必要)
 採用人数 1人
 雇用期間 4月1日(月)から2020年3月31日(火)(更新あり)
 勤務場所 ふれあい子どもセンター(東山2)
 勤務時間 午前8時30分から午後5時15分
 給与 月額8千円または7千300円
 待遇 社会保険加入、通勤手当2歳以上有
 休日 週休2日制、日曜日、

婚活イベントお見合いパーティ「出会いの広場」
 内 1対1の自己紹介やフリートークで交流を深めます
 対 20歳から50歳の独身の男女
 日 3月9日(土)
 時 午後6時30分受付、7時開始
 所 オムライス屋さん喫茶タッチ(春日町1)
 定 男性・女性各30人(申込順)

有料広告の募集
 内 市の職員に配付する給与支給明細書の裏面に掲載する広告を募集します
 発行回数および数量 給与 年12回(毎月1回) 各1千600枚
 賞与 6月、12月に各1回 各1千200枚
 広告期間 平成31年4月分から2020年3月分
 広告の規格 A5横(縦148ミリ、横210ミリ)の範囲
 広告料 1回当たり5千円(用紙・印刷代は広告を出す方の負担)
 募集期限 3月8日(金)

林地台帳制度が4月から始まります
 森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報を市町村が整備し、公表する林地台帳制度が、4月から運用開始となります。閲覧したい方は申請を行うことで、林地台帳や地図などを閲覧することができます。
 なお、林地台帳および地図は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではありません。また、森林の土地の売買などの証明資料として用いることはできません。
 問 市農務課林業畜産係

林地台帳制度が4月から始まります
 市職員課で配布または市ホームページでダウンロードした岩見沢市有料広告掲載申込書に必要事項を記入し、広告の原稿またはPRする内容の分かるものと一緒に、郵送または持参。申込者が市外の方の場合、市町村民税の納税証明書が必要。なお、市税などを滞納している場合は、掲載できません
 〒068・8686 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市総務部職員課
 ☎ FAX 22局 9671

NHKのど自慢 出場・観覧者募集
 内 NHKのど自慢の出場者・観覧者を募集します。出場および観覧をご希望の方は、お申し込みください
 日 4月21日(日)
 ※予選会は4月20日(土)。
 所 まなみーる市民会館(9西4)
 出演 石川さゆりさん、北島兄弟(北山たけしさん、大江裕さん)
 応募締切 出場者は3月14日(木)まで。観覧者は3月25日(月)まで

NHKのど自慢
 詳しくは、NHKのホームページをご確認ください



市教委生涯学習・文化・スポーツ振興課(4西3) であえる岩見沢4階) ☎ 35局 5129

その他
 市立図書館
 来夢21図書館
 郷土科学館(いわみざわ公園内)

有料広告の募集
 市職員に配付する給与支給明細書の裏面に掲載する広告を募集します
 発行回数および数量 給与 年12回(毎月1回) 各1千600枚
 賞与 6月、12月に各1回 各1千200枚
 広告期間 平成31年4月分から2020年3月分
 広告の規格 A5横(縦148ミリ、横210ミリ)の範囲
 広告料 1回当たり5千円(用紙・印刷代は広告を出す方の負担)
 募集期限 3月8日(金)

林地台帳制度が4月から始まります
 森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報を市町村が整備し、公表する林地台帳制度が、4月から運用開始となります。閲覧したい方は申請を行うことで、林地台帳や地図などを閲覧することができます。
 なお、林地台帳および地図は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではありません。また、森林の土地の売買などの証明資料として用いることはできません。
 問 市農務課林業畜産係

NHKのど自慢
 詳しくは、NHKのホームページをご確認ください

市立図書館のフェイスブック、ツイッター開設
 市立図書館のフェイスブックとツイッターができました。利用案内やイベント、展示などの情報をお伝えしていきますので、ぜひご利用ください。

公共交通



で 出かけよう！

最終便

取り巻く環境の変化

人口減少やマイカーの普及などによる利用者数の減少によって、道内の公共交通を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。この1年間にも、いろいろな動きがあり、将来に向けて公共交通を維持していくために、さまざまな関係機関が知恵を絞っています。

身近にあるもの

普段、公共交通を利用する機会が少ない人にとっても、必要なときにいつでも利用できる公共交通が身近

関係機関の主な動き

- 平成 30 年 4 月 〃北海道交通政策総合指針、策定（北海道）
- 平成 30 年 7 月 JR 北海道の経営改善について（国土交通省）
- 平成 30 年 11 月 〃JR 室蘭線活性化連絡協議会、設立
- 平成 30 年 12 月 〃北海道鉄道活性化協議会、発足

にあるということは、大きな安心感につながります。

しかし、地域の公共交通は、必要ときにいつでも利用できるように守って行かなければならないもので、いつでもそこにあるもの」という感覚では、将来に引き継いでいくことは難しいのが実情です。

公共交通の良さ

公共交通を守るために私たちにできることは、**利用すること**です。普段は車で行くようなところも、公共交通を利用することで次のようなメリットがあります。

公共交通のメリット

- **健康の増進**
バス停や駅からの移動で歩く機会が増え、適度な運動になる
- **空いた時間を有効活用**
目的地に着くまで読書をするなど、自分の時間に使える
- **事故のリスクが減る**
スリップ事故の多い冬などは、車の移動よりも安全
- **環境に優しい**
みんなで公共交通を利用すれば、一人当たりの二酸化炭素排出量を削減できる など

この他にも、公共交通には、駐車を探す心配がない、お酒を飲むことができる、など、たくさんのメリットがあります。行き先や目的に応じて、公共交通の良いところをうまく利用し、賢くお出かけしましょう。

公共交通を守る

この連載を読んだ方が、前と比べて公共交通に少しでも関心を持ち、利用機会が一度でも増えれば、連載してきた意義があったと思いますし、その機会が二度、三度と増えていけば、公共交通の未来も変わっていくと思います。

広報いわみざわでの連載は、今月号で最終便になりますが、これからもいろいろな形で情報をお届けしていきます。

球場で応援しよう！ペアチケットプレゼント

北海道日本ハムファイターズ「北海道 179 市町村応援大使」の企画として、開幕シリーズの試合に市民の皆さんを招待します。

対象者 18歳以上の市民（同伴者は18歳未満可）

対象試合

試合日	開始予定時間	対戦相手	試合会場
3月30日(土)	午後2時30分	オリックス・バファローズ	札幌ドーム（札幌市豊平区羊ヶ丘1）
3月31日(日)	午後2時		

対象座席 C指定席（塁側、座席は選べません。また、席種は変更する場合があります）

募集人数 各試合50組100人（応募多数の場合は抽選）

※4歳以上からチケット必要。また、4歳未満でも座席を確保する場合にはチケットが必要です。

応募方法 3月8日(金)までに、往復はがきに必要事項を記載し郵送（3月8日(金)の消印有効）

※1組1試合につき1枚に限る。複数枚での応募は無効。

当選通知 3月中旬に返信用はがきで通知します

チケットの引き換え 当選通知を持って、市企画室までお越しください

注意事項

- ▶営利目的の応募、チケットの転売や譲渡は禁止します
- ▶紛失や盗難など、チケットに関するトラブルは、一切責任を負いません

応募・問合せ先 市企画室

【往復はがき記載方法】

往信用表面	返信用裏面
62円 〒068-8686 (往信) 岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号 岩見沢市企画室 行	(白紙) ※この面には何も記入しないでください。

返信用表面	往信用裏面
62円 〒□□□-□□□□ (返信) 申込者の ▶郵便番号 ▶住所 ▶氏名	申込者の ▶希望する試合日 ▶郵便番号 ▶住所 ▶氏名（ふりがな） と同伴者の氏名（ふりがな） ※同伴者は1人まで。 ▶電話番号

ファイターズ応援大使と一緒にジモトートで『じ・も・と』を応援！



目標の協賛金が集まれば、岩見沢市の長をプリントデザインしたオリジナルトートバッグ『JIMOTOTE（ジモトート）』を製作します。

募集期限 3月31日(日)

協賛金額 一口2,000円

目標口数 100口（目標に達しなかった場合、トートバッグは製作せず、協賛金は返金します）

こちら是非「招待観戦デー」

4月12日(金)から5月12日(日)までに、札幌ドームで開催される北海道日本ハムファイターズ主催の試合に、市民の皆さんを招待します。

対象試合や申込方法など、詳しくは3月1日(金)以降に、招待観戦デー申し込みフォームをご覧ください。

※応募多数の場合は抽選となります。いただいた個人情報は、(株)北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、本件を含むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用されません。

招待観戦デー申し込みフォーム

<https://www.fighters.co.jp/expansion/10th/hokkaido179/invitation/2019/>



応募方法 ファイターズ応援大使と一緒にジモトートで『じ・も・と』を応援しよう公式ホームページから

ファイターズ ジモトート



問合せ先 市企画室

キラリ! その瞬間

市内のできごとをお伝えします!



1月25日(金)
おさかな教室 (北村小学校)



1月31日(木)
バイアスロン体験 (幌向小学校)



2月2日(土)
スノーフェスティバル (明成中学校)



2月8日(金)
ザワトーク

動画再生
AR 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 (平成31年1月31日現在)

- 住民基本台帳 人口 総数 81,654 人(前月比 - 124)
- 男 38,144 人(前月比 - 61)
- 女 43,510 人(前月比 - 63)
- 世帯数 41,702 世帯(前月比 - 65)

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>

- ▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
- ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



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

岩見沢市のオリジナル健康体操である「ひゃっぴい体操」は、3回行うと約1,000歩分、距離で□□□m歩いたこととなります。
□に当てはまる数字をお答えください。

応募方法

締め切り 3月20日(水) (必着)

はがき(住所左記)、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。2月号の正解は **24** でした。

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係

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。テレホンサービス ☎23局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 金	バスツアー健診 2月号 P19 おしゃべりルームとことこ P24 弁護士による法律相談 ナビ
2 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 卒業演奏会・研究発表会 2月号 P21
3 日	当番医 内科系:北五条医院(北4西10) ☎22局2377 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 赤十字のAEDと心肺蘇生の講習(赤十字救急法基礎講習) 2月号 P16 子どもの予防接種を臨時に実施します 2月号 P20 ひなまつりおはなしライブ 2月号 P22 3月特別プール開放 P25 献血 ナビ
4 月	介護者のつどい P22 行政相談委員による行政相談 ナビ
5 火	親子運動教室(ベビーバルシューレ) 2月号 P20 脳イキキ度チェック P23
6 水	
7 木	クチトレ・フォローアップ・レッスン「笑顔が素敵な人がやっている、 毎日のクチトレ習慣」 P23 8・9カ月児健康診査 P24
8 金	おしゃべりルームばぶばぶ P24 絵本の読み聞かせ P25
9 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:倉増整形外科(2西7) ☎22局0288 消費者講座「暮らしに関わる法律の豆知識」 2月号 P17 市民園芸講座「色彩館でスケッチしよう」 P20 松本実久 個展「冷たいぬくもり」 P24 絵と音の世界「春の土音～オカリナの響き～」 P24 運動教室「サッカー・ボール遊び教室」 P25 図書館シアター「動物の赤ちゃん ドキドキ編」 P25 科学館まつり P26 婚活イベントお見合いパーティ「出会いの広場」 P27
10 日	当番医 内科系:牧病院(3西5) ☎22局0043 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 マイナンバーカードの休日交付および申請のお手伝い P20 ペア学級 P24 図書館シアター「ねこにみかん」 P26
11 月	
12 火	脳イキキ度チェック P23 火曜落語 上映会「鴻池の犬」「一文笛」 P26 家事相談 ナビ 行政相談委員による行政相談 ナビ 献血 ナビ
13 水	絵本の読み聞かせ P25 高齢者に伝える朗読・読み聞かせ講座 P26
14 木	1歳6カ月児健康診査 P24 人権困りごと相談 ナビ
15 金	おしゃべりルームとことこ P24 弁護士による法律相談 ナビ
16 土	当番医 内科系:はくま内科呼吸器内科(7東6) ☎31局5030 外科系:ごうだ整形外科(大和3-9) ☎32局5050 新篠津高等養護学校演劇部「よだかの夢」 P24 絵本の読み聞かせ P25 わくわく絵本ライブ「UHBアナウンサーが読み聞かせ!」 P26
17 日	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

18 月	脳イキキ度チェック P23 行政相談委員による行政相談 ナビ
19 火	脳イキキ度チェック P23
20 水	健康ひろばフードデイ「あなたの貯筋(筋肉を貯めること)を増やしましょう」 P23 税理士による税の相談 ナビ 献血 ナビ
21 木	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:岩見沢北翔会病院(10西21) ☎32局2188 衣類のくるくる市 P11 二胡演奏会 木香薔薇と奏でる二胡の調べ P25
22 金	健康講話会 P23 おしゃべりルームばぶばぶ P24 絵本の読み聞かせ P25 ベビカフェ P26 小児科医による子育て相談 ナビ
23 土	当番医 内科系:海老原医院(日の出1) ☎23局3000 外科系:岩見沢脳神経外科(8西19) ☎20局1001 バラ園ボランティア「トムテ、事前説明会」 P20 市民園芸講座「ばらゼミ①知っておこう!バラの基礎知識～系統・特徴・耐寒性～」 P20 高齢者の集い～自分らしく生き抜くために～ P23 いわなび健康講座「始めよう新しい介護予防 歯と口のケアが健康長寿の秘訣です」 P23 図書館シアター「かいけつゾロリ①」 P25 図書館シアター「風雲児たち」 P26 企画展 考古学からみた岩見沢「発掘された先史の遺跡」 P26
24 日	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局1681 外科系:北海道中央労災病院(4東16) ☎22局1300 小児科系:出口小児科医院(7西5) ☎22局3570 市民園芸講座「家庭果樹の楽しい管理」 P20 陶芸教室⑩ P20 ブックリサイクル P26
25 月	
26 火	脳イキキ度チェック P23 野上晴喜×長谷川友子「おいしい水」 P24 家事相談 ナビ
27 水	3歳児健康診査 P24 絵本の読み聞かせ P25 家庭生活相談 ナビ
28 木	脳イキキ度チェック P23 4・5カ月児健康診査 P24 ライブラリアーカフェ「さわってごらん あなたのそばの考古学」 P26 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、水道料金、下水道使用料の納付相談 ナビ
29 金	認知症サポーターステップアップ講座 P23
30 土	当番医 内科系:石川内科循環器クリニック(4西7) ☎33局5005 外科系:6条整形外科クリニック(6西1) ☎22局3128 電動ロクロ体験⑧ P20
31 日	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:かまだクリニック(3西4) ☎24局8910 小児科系:あくつこどもクリニック(10西4) ☎33局8000 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
4/1 月	栗沢福祉センターオープン P17 初級複式簿記講座 P21
4/2 火	
4/3 水	
4/4 木	

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局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局5540
 高齢者福祉センター「えみる」（北村赤川586） }
 栗沢保健センター（栗沢町南本町30） }
 いわみざわ子育て支援センター（4西3であえーる岩見沢3階） } ☎22局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局8000 ●さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20局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局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局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) 第Ⅱ期ジフテリア	生後12カ月～36カ月未満児 小学6年生	
8月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	
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、中学1年生で、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

指定医療機関は、市ホームページでご確認ください

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	毎週火・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(視触診)

※乳がん検診を受診する方は、金曜日に市立総合病院でマンモグラフィー撮影を行い、翌週の火曜日に視触診を行いますので、2日間の検診になります。申込時にお問い合わせください。

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。

3月3日(日)	9:30～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:00	
12日(火)	9:30～11:30	空知総合振興局(8西5)
	13:00～16:30	
20日(水)	9:30～11:00	岩見沢警察署(10東2)
	12:30～14:00	岩見沢北翔会病院(10西21)
	14:30～16:30	コープさっぽろ岩見沢南店(美園6-8)

家族健康手帳アプリ

スマートフォンなどを活用したサービスで、子育て世代の皆さんが、家族で育児記録を共有したり、健康・子育てに関する相談をしたりすることができます。

また、いわみざわ健康ひろばや、広報いわみざわに掲載している子ども子育て・健康に関する情報なども、定期的にお届けしています。

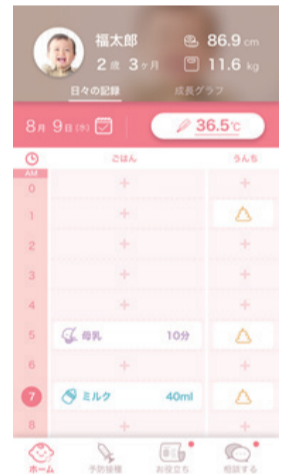
いつでも、どこでも、手軽に利用できるのでぜひご活用ください



iOS



Android



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

- 3月1日(金)・15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、毎週月・木曜日
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局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

- 3月4日(月)・18日(月)
午後1時～3時
市役所本庁市民相談室
- 3月12日(火) 午後1時～3時
栗沢支所(栗沢町東本町21)
- 3月28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
- 3月28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

- 3月12日(火) 午前10時～午後3時
市役所本庁市民相談室
- 3月26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
午前10時～午後3時
生涯学習センターいわなび(4西1) ☎23局8982
電話相談または面談。面談は予約が必要
- 3月27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

- 3月14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4時

◆室内公園色彩館(いわみざわ公園内)

☎25局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

- 3月20日(水) 午後1時～3時
市役所本庁市民相談室
- 3月28日(木) 午後5時30分～8時
- 3月31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(祝日を除く)の午後5時30分～7時にも行います。

◆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

◆健康に関する相談 健ポ

◆精神科医による心の健康相談

- 今月はありません

◆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

◆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

◆子ども・子育てに関する相談

◆小児科医による子育て相談

- 3月22日(金) 午後1時～2時
いわみざわ子育て支援センター

◆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
いわみざわ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

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。