

# いきいきナビ

岩見沢保健センター（4西3であえーる岩見沢内） } ☎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であえーる岩見沢内） } ☎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 ●岩見沢こども・産婦人科クリニック(3西10) ☎32局0707
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	●さとうキッズクリニック (大和1-9) ☎20局0310
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	●出口小児科医院 (7西5) ☎22局3570 ●岩見沢市立総合病院 (小児科) (9西7) ☎22局1650
BCG	1歳未満児	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
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	指定医療機関は、市ホームページでご確認ください
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。必ず岩見沢保健センターへ連絡してください		

## 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・水・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)

※火曜日に乳がん検診を受診する方は前の週の金曜日または前日に、水曜日に受診する方は前日に、市立総合病院でマンモグラフィー撮影を行いますので、2日間の検診になります。水曜日、金曜日で同日にマンモグラフィー撮影と視触診を行う時間帯もありますので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

5月7日(日)	9:30～12:30	大和タウンプラザ(大和1-9)
	14:00～16:30	
23日(火)	9:30～11:20	空知信用金庫本店(3西6)
	12:00～13:30	JAいわみざわ岩見沢支所(桜木1-1)
	15:00～16:00	岩見沢道路事務所(日の出北2)
29日(月)	9:30～11:30	JAいわみざわ本所(2西1)
	13:00～16:00	北海道中央労災病院(4東16)

## イwicklung 豆知識

### 毎日しっかり寝ていますか？

寝ることによって分泌される成長ホルモンは、新陳代謝を高めて疲労を回復させるという役割を持っているんだ。そして、このホルモンは、眠りに入った後の深い眠りの時に、多く分泌されるみたいだよ。だから、毎日熟睡することが大切なんだ

それと、睡眠が不足すると、食欲を増進させる働きを持つホルモんに作用するため、睡眠不足の人は太りやすいとも言われているそう。熟睡するためにも、布団に入ったら携帯電話などをいじったりせずに、すぐに目を閉じる習慣を付け、快適な睡眠を心がけよう！



## 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

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分に市民連携室市民相談・交通防犯係へ

●5月12日(金)・19日(金)

市役所本庁市民相談室(1日10人まで)

#### ◆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

●5月1日(月)・15日(月)

午後1時～3時

市役所本庁市民相談室

●5月9日(火) 午後1時～3時

栗沢福祉会館(栗沢町北本町168)

●5月25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

●5月25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

●5月9日(火) 午前10時～午後3時

市役所本庁市民相談室

●5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)

#### ◆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

●5月24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

●5月11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(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

●5月17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

●5月25日(木) 午後5時30分～8時

●5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(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

●5月25日(木)

午前9時30分～11時30分

栗沢保健センター

### 子ども・子育てに関する相談

#### ◆小児科医による子育て相談

●5月26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。