

介護予防リーダー養成講習会

介護予防リーダーとして、地域で《いきいき百歳体操》などを実践するボランティアの養成講習会を開催します。

内容 介護予防に関する講話、いきいき百歳体操やノルディックウォーキングの実技体験、グループワークなど

対象 市内居住のおおむね65歳以上の方

とき 11月22日(金)／13時～17時

ところ 千歳市社会福祉協議会2階会議室 **¥** 無料 **定員** 15人(申込順)

申込 11月20日(水)まで／**☎**か**☎**で申し込み

詳細 千歳市介護予防センター **☎** (23) 0012 **☎** (23) 0022

ミナクールサロン

冬のものづくりワークショップ～作ってみる、選んでみる～

ゲスト 千歳手工芸協会

▼ガラスで作るペンダント・ブローチ／成瀬 千香子 氏(Glass Studio Chika Chika)

▼まゆ玉で作るフクロウ／三浦 千津子 氏(染織工房 糸音)

▼籐で作るクリスマス壁かけ飾り／井上 美津子 氏(籐工芸バスケットウィービング)

とき 12月7日(土)／10時～12時30分

¥ 各1,500円(材料費)

定員 ガラス8人、まゆ玉5人、籐工芸5人(申込順)

申込 11月10日(日)～／**☎**で申し込み

詳細 ミナクール **☎** (24) 0847

親子ふれあい講座

▼空気砲実験と偏光万華鏡作り

親子で力を合わせて楽しむ、科学実験と作品づくり。／講師 長谷川 誠 氏(公立千歳科学技術大学 工学博士)

対象 市内在住の小学生の親子

とき 11月30日(土)／10時～11時30分

ところ 北ガス文化ホール4階大会議室 **¥** 400円(親子1組) **定員** 25組(抽選)

申込 11月15日(金)まで／**☎**か**☎**で申し込み

詳細 生涯学習課 **☎** (24) 0848 **☎** (27) 3743

赤十字救急法 救急員養成講習会

急病の手当、けがの手当(止血法・包帯法・固定法)など、救急員として必要な応急手当を学びます。

対象 15歳以上の方(赤十字救急法基礎講習を修了され有効期限内の認定書をお持ちの方)

とき 11月30日、12月1日／9時15分～17時

ところ 総合福祉センター402号 **¥** 2,100円(教材費) **定員** 15人(申込順)／4人以下の場合は中止

申込 11月20日(水)まで／**☎**または窓口で申し込み

※**☎**にて詳細をご確認ください。

詳細 日赤千歳市地区事務局(千歳市社会福祉協議会内) **☎** (27) 2525 **☎** (27) 2528

じもじよき.netちとせ 11月の起業イベント



お仕事や打ち合わせの場としてご利用いただけるほか、じもじよき.netちとせのスタッフが常駐し、希望する方には、参加者同士の交流のサポートや、起業・事業に関するご相談をお受けします。また、起業個人相談についても二次元コードから受け付けています。

とき 11月21日(木)／10時15分～20時(自由交流12時～14時、16時～17時)

午前：「明日からの行動が変わる頭の中の整理術」ワークショップ

午後：千歳市の起業支援について

ところ まちライブラリー@ちとせ

¥ 無料 ※事前予約不要。

詳細 市商業労働課 **☎** (24) 0598 **☎** (22) 8851

障がい者自立支援協議会こども部会 保護者向け座談会

発達が気になるお子さん、園や学校生活で困りごとを感じているお子さんの保護者同士が交流する座談会を開催します。小グループに分かれ、同じ悩みをもつ方々で行う情報交換会です。

対象 発達が気になるお子さまや学校生活でお困り事を感じられているお子さまのご家族(下記参照)

①就園・就学・こどもの発達などに関する悩み(主に未就学児保護者対象)

②進路に関する悩み(主に小中学生の保護者対象)

③高校・高等支援学校進学に向けての悩み

④学校生活上の悩み(不登校など)

とき 11月19日(水)／10時～11時30分／9時40分受付開始

ところ 総合福祉センター402号ほか

¥ 無料

定員 40人(テーマごとの人数によってお断りすることがあります)

詳細 障がい者総合支援センターChip **☎** (27) 2210

ママのかけこみ寺@ちとせ シングルマザー座談会

シングルマザーの生活や、体験や悩みなどをシェアしあう座談会です。今後の支援の充実のために、ぜひお声を聞かせてください。

対象 シングルマザー、シングルファザー、経験者

とき 11月13日(水)／13時～15時

ところ 市内のカフェ(申込後お伝えします) **¥** カフェでの飲食費実費

申込 **☎**かInstagramで申し込み

※個別相談も随時DMで受け付けています。

詳細 ママのかけこみ寺@ちとせ 梶原 **☎** 080(4004) 8477



ちとせ環境と緑の財団からのお知らせ

▼花と緑の写真コンテストおよび花と緑の絵コンクール受賞作品展示会

とき 12月6日～16日

ところ ちとせモール2階イベントスペース **¥** 無料

▼赤い実がかわいい和モダンのミニ盆栽／かわいい赤い実がなる、手のひらサイズの盆栽をつくってみませんか。

講師 君島 信博 氏(アトリエ草つ月 代表、道新文化センター千歳教室 講師)

対象 市内に居住している方

とき 12月14日(土)／①10時30分～12時、②14時～15時30分

ところ 北ガス文化ホール4階大会議室 **¥** 1,500円 **定員** 各回15人(申込順)

申込 11月15日～22日／**☎**で申し込み

持ち物 汚れても気にならない服装、作品持ち帰り用袋

▼鉢物譲ります

シンビジウム 4鉢
デンドロビウム 2鉢
多肉植物 3鉢

詳細 ちとせ環境と緑の財団 **☎** (22) 1117 **☎** (22) 1118

見る/学ぶ LEARNING

保護者交流の場

子どもの発達に不安や悩みを持つ保護者さんが交流し、自由に話し合う機会を持ちます。当日は、ペアレントメンターさんが同席する予定です。

とき 12月6日(金)／10時～11時30分

ところ 総合福祉センター302号

申込 11月29日(金)まで／二次元コードから申し込み

※当日参加可。お子様同伴の方は、同室で一緒に過ごしていただきます。

詳細 市児童発達支援センター **☎** (24) 0348 **☎** (27) 1113



千歳公民館 短期教室

▼フラワーアレンジメント～変わりゆく季節と花～／講師 清水 浩子 氏

とき 各10時～12時

11月30日(土)／お正月飾り(華やかな水引飾りを使ったお正月飾り)

12月7日(土)／クリスマスツリー(ヒバ他生花を使ったツリー)

1月11日(土)／プリザーブドフラワー(ふわふわシマエナガ器にプリザーブドフラワーをアレンジ)

1月25日(土)／バレンタインアレンジメント(生花とオーガンジーリボンを使ったアレンジ)

¥ 1,200円(4回コース)、他に花代として1回につき2,500円程度

定員 15人(申込順)

申込 11月23日(土)まで／公民館窓口で申し込み(11月18日(金)の休館日を除く)

持ち物 筆記用具、花切はさみ、工作用はさみ、カッター、ボンド、セロハンテープ、キリ(目打ち)、机拭きタオル、ごみ袋、作品持ち帰り用袋

詳細 市公民館 **☎** (23) 2740 **☎** (24) 8977

お知らせ INFORMATION

エルタックスをご利用ください

《エルタックス(eLTAX)》は、インターネットを利用して北海道の法人道民税・事業税・特別法人事業税や市の法人市民税などの申告、届出や納税が行えるシステムです。詳しくはホームページをご覧ください。

北海道札幌道税事務所税務管理部課税第一課法人事業税第一係

☎ 011(204) 5083 **☎** 011(232) 8697

URL <https://www.eltax.lta.go.jp/>

忘れていませんか 労働保険の成立手続き

《労働保険》とは、《労働者災害補償保険(労災保険)》と《雇用保険》とを総称した言葉です。常勤、パート、アルバイトなどの名称や雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業は原則、強制的に適用され、成立手续を行う義務があります。手続を行っていない事業主の方は、速やかに北海道労働局へご相談ください。

北海道労働局 **☎** 011(709) 2311

開設します《行政相談所》

総務省から委嘱を受けた行政相談委員が、国の業務に関する意見や要望などの相談を受け付けます。(相談無料・秘密厳守)

とき 11月21日(水)／13時30分～15時30分

ところ 市役所第2庁舎2階会議室4

行政相談委員

宮本 真弘 **☎** (23) 0447

天野 真弓 **☎** (22) 0655

11月は《ねんきん月間》 11月30日は《年金の日》です

《ねんきんネット》をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定し、年金見込額を試算することもできます。詳しくは《日本年金機構ホームページ》でご確認いただくか、新さっぽろ年金事務所にお問い合わせください。

新さっぽろ年金事務所

☎ 011(892) 9316 **☎** 011(891) 9389



イベント

ちとせ介護グランプリ

介護クイズ王決定戦／千歳市および近隣地域の介護従事者が集結し、介護の知識と経験を駆使して介護クイズ王を目指します。介護事業所や介護の知識を楽しく学べるイベントです。

とき 12月7日④／12時30分～16時30分／開場12時15分

ところ 北ガス文化ホール

無料 ※申込不要。

詳細 NPO法人ちとせの介護医療連携の会
☎ (49) 3330 ☎ 050 (3164) 9823

新年かきぞめ大会

学年ごとの課題を制限時間30分で書き上げます。後日、全作品を展示します。

対象 幼児、小・中・高校生、成人

とき 令和7年1月12日⑥／10時～11時／入場9時30分～9時50分

ところ 総合武道館

¥ 1,200円(参加賞あり)

申込 12月10日④まで

詳細 千歳習字教育連盟事務局

国吉 ☎ 090 (2874) 4483



千歳音楽まつり

出演予定団体／第7音楽隊、第1特科団音楽隊、千歳機甲太鼓、富丘中学校吹奏楽部、北栄小学校スクールバンド

とき 12月15日⑥／14時～／開場13時30分

ところ 北ガス文化ホール

無料／入場整理券必要

※入場整理券は11月15日④から市役所第2庁舎1階総合案内窓口、向陽台支所、東部支所、支笏湖支所、北ガス文化ホール、そなえーるで配布。

詳細 道央地区自衛隊協力会連合会事務局(危機管理課内)

☎ (24) 0147 ☎ (22) 8852

募集

WANTED

自衛官等採用試験

国家を守る、公務員。それが自衛官です。100種類を超える職種から、あなたに合った仕事が見つかるはずです。

▼一般曹候補生(男女・陸海空要員)採用試験

対象 18歳以上33歳未満の方

とき 1次試験：12月7日～12日のうち指定する1日／2次試験：令和7年1月8日～10日のうち指定する1日

申込 11月28日④まで

▼自衛官候補生(男女・陸海空要員)採用試験

対象 18歳以上33歳未満の方

とき 1次試験：12月10日～14日のうち指定する1日

申込 12月5日④まで

▼陸上自衛隊高等工科大学生徒(男・陸要員)採用試験

対象 中卒(見込み含む。)以上17歳未満の方

とき 【推薦】令和7年1月11日～13日のうち指定する1日

【一般】1次試験：令和7年1月25日～26日のうち指定する1日／2次試験：令和7年2月13日～16日のうち指定する1日

申込 【推薦】11月29日④まで

【一般】令和7年1月16日④まで

※試験日は変更する場合がありますのでご了承ください。

※他にも採用試験を行っています。詳しくは二次元コードからご確認ください。

詳細 自衛隊札幌地方協力本部千歳地域事務所 ☎ (23) 2642

QRコード

札幌地本公式HP

自衛官募集X(旧Twitter)

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

ちとせ市民ふくし講座 地域づくり編

講演 パラリンピアンとして生き、今思うこと／講師 狩野 亮 氏(ソチパラリンピック パラアルペンスキー金メダリスト)

とき 11月21日④／14時15分～16時

ところ 北ガス文化ホール

無料

定員 400人(申込順)

申込 危機管理課のいずれかで申し込み

詳細 千歳市社会福祉協議会 地域福祉課

☎ (27) 2525 ☎ (27) 2528

HP https://www.chitose-shakyo.or.jp/

市民防災講座(フォローアップ講座)

■能登半島地震の教訓(講義)

■よろず防災相談

とき 第1回／12月14日④、第2回／12月21日④／いずれも10時～12時

ところ そなえーる

無料

申込 各開催日の前日まで／危機管理課のいずれかで申し込み

詳細 危機管理課

☎ (24) 0144 ☎ (22) 8852

E kikikanri@city.chitose.lg.jp



障がい福祉事業所合同説明会

市内の障がい福祉サービス事業所が一堂に集まる合同説明会。サービス利用についての個別相談や情報収集ができます。

物販や展示もありますので、どなたでもお気軽にお越しください。

とき 12月7日④／10時～15時

ところ 総合福祉センター4階

無料

詳細 千歳市障がい者地域自立支援協議会(はたらく部会事務局(就労推進室)やませみ)

☎ (25) 3990 ☎ (25) 3991

埋蔵文化財センターからのお知らせ

▼公開講座／史跡キウス周堤墓群で令和に行った発掘調査成果や整備について講演会を行います。／講師 市教育委員会(国指定史跡担当)職員

とき 11月30日④／13時30分～15時

ところ 北ガス文化ホール3階中会議室2

無料 定員 50人(申込順)

申込 11月11日～28日／で申し込み

▼大人の体験学習会 石器をつくろう！

黒曜石を加工して石器(槍先)をつくり

ます。

対象 中学生以上の方

とき 12月8日⑥／10時～15時

ところ 埋蔵文化財センター

無料 定員 10人(抽選)

申込 11月11日～28日／で申し込み

詳細 埋蔵文化財センター

☎ (24) 4210 ☎ (21) 9301

オストメイトのための医療講演会

ストーマを“よりよい選択”にするために／田中 俊明 氏(札幌医科大学 泌尿器科 准教授)

対象 オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)、ご家族、ご友人、医療関係者

とき 11月16日④／12時45分受付13時～ ストーマ装具類の展示

13時30分～ 製品紹介

13時45分～16時 講演

ところ 札幌市身体障がい者福祉センター(札幌市西区二十四軒2条6丁目)

無料 ※予約不要。

詳細 日本オストミー協会北海道支部

中山 ☎ 011 (764) 2824

ユニバーサルマナー検定3級

高齢の方や障がいのある方へのお声かけ方法など、適切なコミュニケーション方法を身に付けます。

とき 12月8日⑥／10時～12時

ところ 北ガス文化ホール4階大会議室

¥ 1,000円 定員 50人(申込順)

申込 危機管理課のいずれかで申し込み

詳細 千歳市社会福祉協議会

☎ (27) 2525 ☎ (27) 2528

E c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp

千歳市空港開港100年記念事業

第1回市民ワークショップ



令和8年10月22日に千歳市は空港開港100年の節目を迎えます。

これに当たり、100年記念事業の市民企画として、市民参加型のイベントを検討する「市民ワークショップ」を開催します。

企画事業は、「記念となる100年の節目をまち全体でお祝いする」もので、令和8年度の実施を目指します。

「空港があることの誇り」や「飛行機を見てみたい」という先人たちの想いを大切に、記憶に残る事業の実施に向けて、一緒に楽しみながら企画しましょう！



参加者には、空港開港100年記念オリジナルハンドタオルをプレゼントします！

対象 市内に在住・在勤・在学の方

※年齢は問いません。どなたでも参加できます！

とき 12月8日⑥／10時～12時30分予定

ところ 総合福祉センター402号

定員 50人程度

申込 11月27日⑥17時まで／で二次元コードで申し込み

詳細 企画部主幹(空港開港100年記念担当)

☎ (24) 0277 ☎ (22) 8852



千歳リハ大学 健康増進教室

▼認知症予防教室／年齢やコロナ禍後における運動不足や座りすぎによって、周囲とのつながりが少なくなったと感じていませんか？今回の健康増進教室では、認知症の予防効果があるとされている、頭を使いながらの運動を学生、教員と行い、認知機能の測定をします。認知症予防に重要とされる運動、生活習慣についてもアドバイスします。

とき 12月16日、1月20日、3月3日(全3回)／17時～19時

無料 定員 30人(申込順)

持ち物 上靴(運動靴)、動きやすい服装

申込 危機管理課で申し込み

詳細 北海道千歳リハビリテーション大学 総務課

☎ (28) 5331 ☎ (28) 5335

HP https://www.chitose-reha.ac.jp

市民教養セミナー

▼子どもたちを性暴力から守るために～今、私たち大人がすべきこと～

近年の児童虐待相談対応件数の増加など、子育てに困難を抱える世帯が顕在化していることなどを踏まえ、令和6年4月に児童福祉法が改正。子育て世帯に対する包括的な支援体制が強化されることとなりました。こうした社会背景を踏まえ、児童虐待、特に性暴力の防止のために市民一人一人ができることについて学びます。／講師 小笠原 和美 氏(慶應義塾大学SFC研究所上席所員)

とき 12月13日④／18時～20時

ところ 北ガス文化ホール4階大会議室

無料 定員 210人(千歳市民優先)

申込 危機管理課で二次元コードのいずれかで申し込み

詳細 生涯学習課

☎ (24) 0848 ☎ (27) 3743



オカリナ無料体験会

楽譜が読めなくても大丈夫。丁寧に教えます。
オカリナをお持ちでない方にはお貸しします。

とき 12月6日(金)／10時～11時

ところ 総合福祉センター401号

※参加される方は、事前予約がスムーズです。

申込 オカリナラルゴ ひらやなぎ ☎(24) 2845



会員団員求む

千歳スキースポーツ少年団

対象 小学2年生～中学3年生
活動期間 11月23日～令和7年3月8日の④⑤(月6回程度)
活動場所 市民スキー場、北長沼スキー場、レースイスキー場など
¥9,000円(保険料込)
定員 新規入団希望者20人
申込 入団式(11月23日④⑤15時～ダイナックスアリーナ2階会議室)にて申し込み
その他 表彰制度あり(優秀団員、皆勤賞)
詳申 千歳スキースポーツ少年団
久野 ☎(27) 8733 ※18時以降。



温水プールからのお知らせ

▼半額開放日

入場券を半額で購入いただけます。(当日のみ有効) とき 11月17日(日)／終日

▼キッズコーディネーション教室

幼児期における神経系の発達を利用し、楽しみながら習うスポーツの土台になる運動能力を育むことを目的とします。

とき・対象 11月17日(日)

年少～年長対象／10時～11時

小学1～3年生対象／①13時～14時、②14時5分～15時5分

¥2,000円 定員 各10人(申込順)

▼水泳教室・大人向けレッスン

水泳教室(子ども・大人)や大人向けレッスン(ヨガ・体操など)を開講しています。初めてでも安心してご参加いただけます。体験や見学も可能です。(体験は前日までに電話でご予約ください。)また、選手・育成コース「CANSAY千歳」が大会出場など積極的に活動しています。メンバー募集中ですので一緒に練習して大会出場を目指しましょう。

詳細は温水プールの☎をご覧ください。
<https://cpsp.jp/>

市温水プール

☎(49) 7001 ☎(49) 7003

YOSAKOIソーラン体験会



YOSAKOIソーランの踊り、旗振りを体験してみませんか? 踊り未経験者も大歓迎です。また、踊り子・旗振り・スタッフを募集しています。一緒に練習して、各地のお祭りや大会に参加し共に良い汗をかきましょう!

対象 小学生以上

とき 11月24日(日)／14時～16時

ところ 北桜コミセン 体育館

¥無料 持ち物 運動靴、飲み物

詳申 炎-HOMURA-事務局

☎080(2820) 4950

✉ homura.jimukyoku1101@gmail.com



図書館からのお知らせ

▼蔵書点検が終わりました

期間中はご協力ありがとうございました。蔵書点検は、図書館の本がきちんと正しい状態にあるかどうかをチェックするために、年に一度行われる作業です。点検の結果、貸出手续をせずに館外へ持ち出されたり、貸出されたまま未返却の本が確認されています。閉館時はブックポストも利用できます。返しそびれている本がありましたら、返却をお願いします。

市図書館 ☎(26) 2131 ☎(26) 2133

千歳キンボール交流大会



対象 市内在住の小学4年生以上の方／①フレンドリーの部(高校生以上)②中学生の部(中学生)③ジュニアの部(4年生以上の小学生)

とき 12月14日(土)／8時30分～12時／受付8時～

ところ ダイナックスアリーナ

¥無料 定員 ①②③各6チーム(申込順)／1チームは4人以上6人以内
申込 12月2日(日)まで／チーム名、氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、窓口または☎☎のいずれかで申し込み

持ち物 室内運動靴、飲み物

詳申 市スポーツ振興課

☎(24) 0855 ☎(22) 8851

✉ sportsshinko@city.chitose.lg.jp

ニュースポーツ 交流大会

カラーリング交流大会



対象 市内在住の小学生以上の方

とき 12月21日(土)／13時45分～17時／受付13時30分～

ところ ダイナックスアリーナ第二体育館

¥無料 定員 1チーム3人以上6人以下で構成する12チーム(申込順)

申込 12月9日(日)まで／チーム名、氏名、年齢、住所、電話番号を明記し、窓口または☎☎のいずれかで申し込み 持ち物 室内運動靴、飲み物

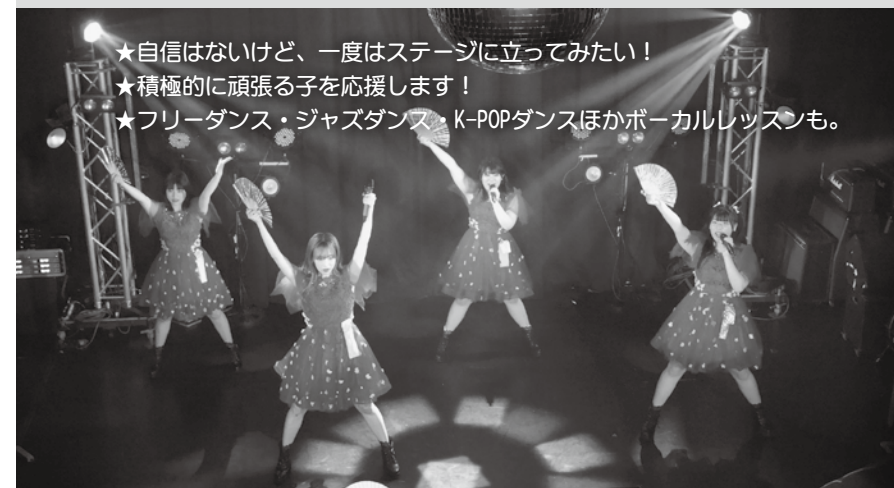
詳申 市スポーツ振興課

☎(24) 0855 ☎(22) 8851

✉ sportsshinko@city.chitose.lg.jp

千歳のご当地アイドル

シャオニャン&姉妹グループ メンバー募集!



★自信はないけど、一度はステージに立ってみたい!
★積極的に頑張る子を応援します!
★フリーダンス・ジャズダンス・K-POPダンスほかボーカルレッスンも。

対象 小学生以上の女性 とき 随時受付中

¥体験レッスンは無料 持ち物 練習に参加される場合は、動きやすい格好

詳申 シャオニャンプロジェクト

HP <https://xiaoniang.jimdofree.com/> ✉ xiaoniangofficial@gmail.com

文化/スポーツ CULTURE/SPORT

45分・いきいき健康体操

対象 集団で運動可能な健康な方

とき ⑧9時20分 姿勢美人体操

⑨9時20分 朝の骨盤リセット体操

⑩13時 正しい呼吸とストレッチ

⑪9時30分 腰痛運動

⑫9時30分 椅子ヨガ

⑬9時30分 簡単筋力トレーニング

ところ ヨガスタジオ・ディヴィヤ

(東郊1-7-1 千歳東郊ビル2階)

¥800円 定員 各回20人(申込順)

申込 HPか ☎で申し込み

詳申 Studio DIVYA(スタジオ・ディヴィヤ) ☎(25) 6882

✉ info@studiodivya.com

HP <https://coubic.com/studiodivya/1481113>



スポーツ協会からのお知らせ

▼幼児体育の指導者向け講習会

対象 市内在勤・在学(18歳以上)幼児体育指導担当者および興味のある保護者の方

とき 12月6日(金)／18時30分～20時30分

ところ ダイナックスアリーナ

¥無料 定員 30人(申込順)

申込 11月12日12時～15日17時／HPから申し込み

▼おにいさんおねえさん達と遊んで、みんなで元気UP!

対象 4・5歳児(平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれ)

とき 12月14日(土)／9時30分～11時30分

ところ 総合武道館柔道場

¥無料 定員 30人(申込順)

申込 11月12日12時～15日17時／HPから申し込み

詳申 千歳市スポーツ協会 振興課

☎(22) 4150 ☎(24) 2320

HP <http://www.chitose-taikyo.or.jp/>

※ネット環境が無い方はお問い合わせください。(9時～17時／⑧⑨⑩休み)

市消費生活センター
市民生活課
☎(24) 0193
☎(27) 3743
第2庁舎
2階9号室
9時～17時(金)

・FXの自動システムを買い、入金すれば勝手に増える
・簡単に稼げる情報を買えば、すぐに収入を得られる
・ネット通販で注文した商品が欠品のため、返金するからLINE登録して
これらは実際にあった詐欺被害の例です。
詐欺被害は、回復するのが非常に困難です。くれぐれもだまされないよう、最新のトラブル事例を知って、気を付けて過ごしましょう。

LINE(ライン)の友達登録をきっかけとした詐欺被害が増えています。SNSの広告をきっかけに知り合った人や、副業を検索してつながった人の友達登録は十分気を付けてください。お金の話が出たら要注意です!「簡単に稼げる」「儲かる」「絶対に損はない」など、もうけ話には警戒してください。



くらしのアドバイス
LINEのTalkを悪用した詐欺急増!