

CHIT10SE

2009 OCTOBER

■ 広報ちとせ No. 955

⑥ 市役所いんふおめ

インフルエンザを予防しましょう!

⑫ 声のラン

千歳へのふるさと納税はできるの?

⑭ たうんがいど

お知らせ、講習・説明会など



特集

脱! メタボリックシンドローム

特定健診で生活習慣病を予防しよう!

脱！メタボリックシンドローム

特定健診で生活習慣病を予防しよう！

—— 特集 ——

私たちの健康をおびやかす心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、特に症状がないため、気づかないうちに進行します。生活習慣病は、生活習慣の改善で予防・解消が期待できます。

これらの病気の進行を早期に発見するために、毎年特定健康診査（特定健診）を受けることが重要です。

昨年受診されなかった方も今年から毎年必ず受けて、健康づくりに役立てましょう。

※現在募集している特定健診（国保集団健診40）の申し込みは10ページをご覧ください。

特 定健康診査・特定保健指導は、平成20年度から始まりました。

特定健康診査（特定健診）では、検査の結果から生活習慣病発症の危険度が高いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態をみて治療や生活習慣の改善が必要な方などの判定をします。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士の指導・相談を受けながら、運動・栄養の両面から一人ひとりの実情に応じた生活習慣の改善に取り組み、メタボリックシンドロームからの脱却を目指します。

昨年度は、千歳市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方のうち約2,500人が特定健診を受診し、このうち約250人が特定保健指導に参加しました。

※社会保険、共済組合などの千歳市国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、ご加入の健康保険者にお問い合わせください。

特定健診を受診する

自分の身体の状態を知る特定健診

特 定健診は、つぎのとおり行っています。

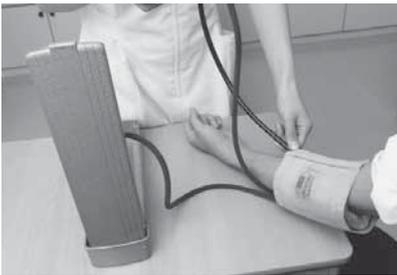
【検査項目】

- 身長・腹囲などの計測
 - 脂質検査
 - 肝機能検査
 - 血糖検査
 - 尿検査
 - 貧血検査
 - 心電図検査
 - 眼底検査
 - 腎機能検査
 - 痛風検査
 - 理学的所見（身体診察）
 - 問診
- 【受診料】**（千歳市国民健康保険に加入している方）
- 40歳から64歳までの方 1,000円
 - 65歳から74歳までの方 500円

多くの方の受診が必要です

特 定健診には、「受診率の目標値」が設定されています。そして受診率の低い健康保険は、保険料が高くなるしくみになっています。

市町村国民健康保険の平成24年度の受診率の目標値は65%です。また、千歳市国民健康保険の平成21年度の受診率の目標は35%です。平成20年度の受診率は約20%でしたので、加入者の皆さんのより一層の受診が大切になっています。



特定健診はより多くの方の受診が大切です。

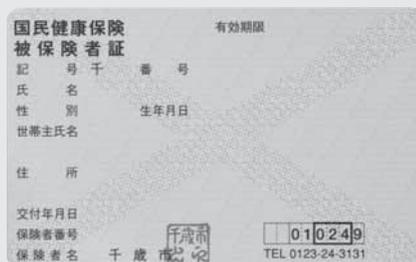
受診のときに必要なもの

特定健康診査受診券

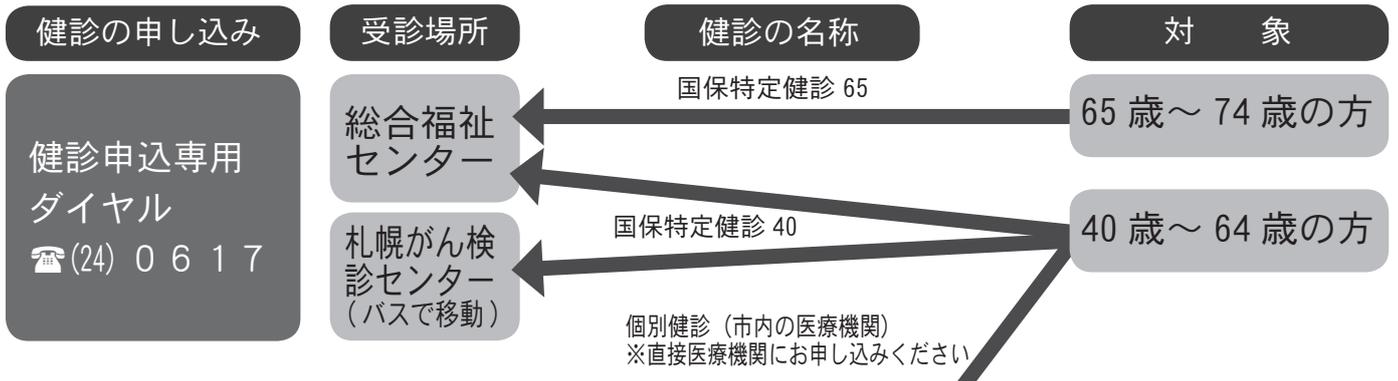
千歳市国民健康保険の健康保険証



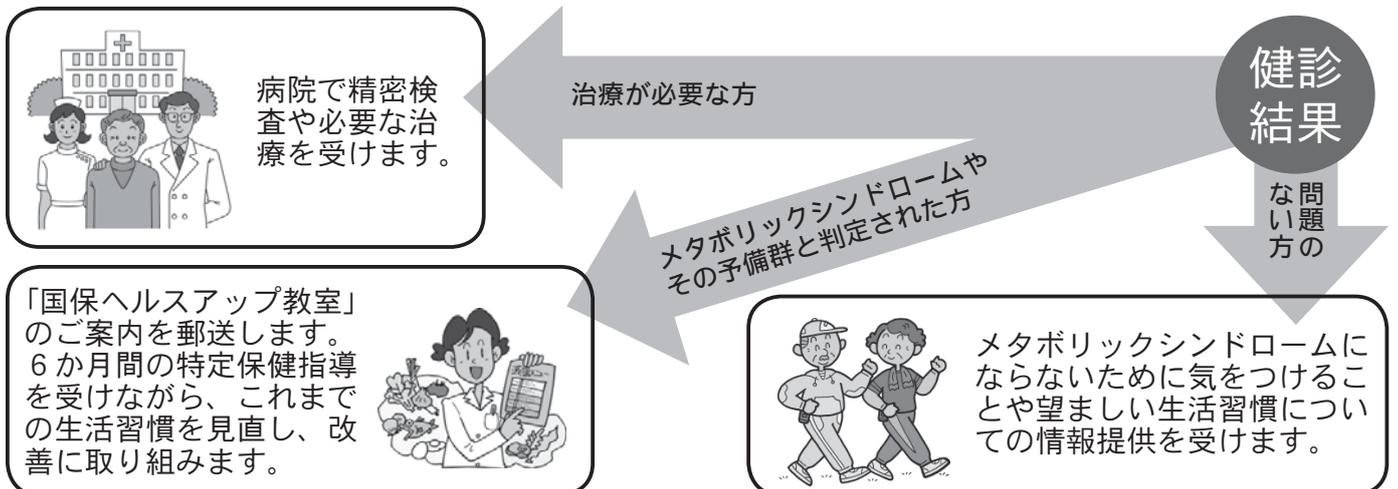
40歳～64歳の方…水色
65歳～74歳の方…オレンジ色
※5月に郵送しています。



特定健診の受診場所など



特定健診の受診後



特定保健指導を受ける

目標を立てて取り
組む特定保健指導

特 定健診の受診結果から、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された方で生活習慣の改善が必要と認められる方を対象に、「国保ヘルスアップ教室」を開催しています。

●最初の面接
最初の面接では、健診結果から、これまでの生活習慣を振り返りメタボリックシンドロームになった原因を明らかにします。

また、「体重を何kgにするか」や「腹囲を何cmにするか」など具体的な目標を決めます。そして「毎日何分以上歩く」や「間食をやめる」、「休肝日を設ける」など、この目標達成に向けて実際に行う取組を決めます。

●中間評価
3か月後に、取組の進み具合を確認します。目標が高すぎたときは、無理なくできるような取組内容を見直します。

各種教室に参加し
てみる

特 定保健指導を受けている間、希望により「運動教室」や「栄養教室」に参加することが出来ます。

●運動教室
運動教室は、月に1回〜3回開催しています。午前の部、午後の部があり、都合のよい日程を選んで参加できます。
参加者は、ストレッチや有酸素運動、ボールを使った運動な

運動教室で身体を動かしましょう



栄養教室で紹介された食事メニュー



ど、健康運動指導士の指導を受けながら無理なく楽しんで行っています。

●栄養教室
栄養教室は、年に4回開催しています。毎日の食事に取り入れたいヘルシーメニューのレシピ紹介やカロリーを抑えた食事の調理実習、必要なカロリー量の目安を知るためのバイキング形式の試食会など、栄養について楽しくおいしく学んでいます。
最近では、男性の参加、夫婦での参加も増えています。

取り組みの成果を
確認する

最 初の面接から6か月後に体重や腹囲、血圧を測定し、生活改善に取り組んだ成果を確認します。たとえ測定結果に大きな変化が見られなくても、生活を改善しようとする意欲をもって続けることが、将来の生活習慣病のリスクを減らすことにつながります。

生活習慣病の発症を未然に防ぐため、毎年一度は特定健診を受け、自身の健康状態を確認する習慣を身につけることが大切です。

また、特定保健指導を受けることで減量や体質改善などの効果が着実に現れています。特定健診と特定保健指導の制度を上手に利用して、健康な毎日を送りましょう。

記事の詳細

市民環境部
高齢医療課
特定健診係

☎(24)0768

保健福祉部



予防 インフルエンザを予防しましょう！

総合保健センター 健康推進課医療調整係 ☎(24) 3 1 4 8



こまめな予防が大切です

冬は、気温が低くなり、空気が乾燥します。この時期は、季節性インフルエンザが人の体に入り込むのに好都合の状況となります。毎年、A型・B型・C型が型を変えて流行します（C型は大きな流行は起こさないとされています）。また、今年は新型インフルエンザの流行も心配されています。

インフルエンザの予防に努め、発症が疑われるときは感染を広げないように行動しましょう。

【インフルエンザの症状】
悪寒や頭痛に始まり、全身の痛みやだるさ、38度以上の発熱の症状が3〜4日程度続きます。子どもはインフルエンザ脳炎や脳症、高齢者は肺炎など、命に関わる合併症を引き起こすこともあります。

【インフルエンザ予防のポイント】

- 流行期間は人込みを避ける
- 外出後はうがいと手洗いをする

- 部屋の湿度や換気に気を配る
- 十分な栄養と休養をとり、規則正しい生活に努める
- マスクを着用する

※マスクは、病原菌の侵入を防ぐことはできませんが、のどや鼻の湿度を保つ効果があります。

【インフルエンザが疑われるとき】
38度以上の発熱と鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せきの症状があるときは、インフルエンザの発症が疑われます。こうした症状がみられるときは、医療機関（妊娠中の方はかかりつけの産婦人科医、慢性の病気をもちの方はかかりつけ医）に電話連絡して指示を受けてください。

65歳以上の方の予防接種 料金を助成します

市は、65歳以上の方がインフルエンザの予防接種を受けるときに料金の一部を助成しています。薬を飲んでいいるなど治療中の方は、あらかじめかかりつけ医と相談してから受けるようにしましょう。

【助成の実施期間】 11月1日から
【予防接種の場所】 市内指定病院

開設します「総合相談所」
子育て推進課
児童相談係
☎(24) 0 9 3 5
本庁舎1階の番

【おもしろい】
行政相談：行政への要望や苦情
人権相談：差別などの人権侵害
消費者相談：買い物や日常の消費生活に関する事
福祉相談：高齢者、女性、母子、心身障がいなど福祉問題
心配ごと相談：生活上のトラブルや心配、悩みごと
子ども相談：子どもの育児や教育
法律相談：金銭貸借や不動産の賃貸借、売買、交通事故
【とき】 10月23日(金) 13時〜16時
【ところ】 市役所議会議棟

子育て
子育て推進課
子育て支援係
☎(24) 0 3 2 8
本庁舎1階の番

現在、平成21年度版子育て応援特別手当の支給準備を進めています。配偶者からの暴力(DV)被害から逃れるために、住民票などを

元の住所に残している方で、つぎに該当する方は、手当の事前申請を受け付けますので、子育て推進課にご相談ください。

【対象】 DV被害のため配偶者と別居し、住民登録の異動手続をしながら千歳市内に住んでいる方で、平成15年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた子どもを養育している方
【申請期限】 10月30日(金)

募集 保育課保育係
☎(24) 0 3 4 0
本庁舎1階の番

市立保育所(真々地、末広、北栄)に勤務する保育士(臨時職員)を随時登録しています。

【勤務内容】 産休代替や臨時的保育業務(週5日、7時30分〜18時の間で8時間のシフト勤務)

【資格】 55歳くらいまでの方で、保育士資格のある方または保育所での勤務経験がおおむね1年以上ある方

【報酬日額】
保育士有資格者 6,500円
それ以外の方 6,000円

【申込書類】 履歴書(市指定用紙)、有資格者は資格証の写し

☎は直通電話です。
内線表示は、市役所代表
☎(24) 3 1 3 1
におかけください。

いんふおめ。

臨床心理士による「子育て カウンセリング」

子育て
子育て推進課
児童相談係
☎(24)0935

本庁舎
1階⑦番

あなたの子育ての悩みを相談し
てみませんか。

【対象】 18歳未満の子どもの保護者
【とき】 10月30日(金)、11月27日(金)、
12月18日(金)(10時30分～)

【ところ】 ちとせっこセンター
※相談無料。前日までの予約制。



成人式「はたちのつどい」 の新成人代表募集

募集
生涯学習課
社会教育係
☎(24)0848

教育委員会
庁舎1階

平成22年1月11日(成人の日)に
開催を予定している成人式「はた
ちのつどい」で「新成人代表の誓い
の言葉」を述べていただく方を募
集します。

【募集人員】 男女各1人(選考)

【対象】 平成元年4月2日から平
成2年4月1日の間に生まれた方

【応募書類】 履歴書、新成人とし
ての決意や抱負などを述べた400

字程度の作文(書式は任意)

【応募期限】 10月30日(金)

【応募先】 〒066-8686 東雲町2丁目34
千歳市教育委員会生涯学習課



公共交通活性化対策推進事 業の実施団体を募集します

募集
主幹(公共交通担当)
☎(24)3131
内線233

本庁舎
3階

【事業内容】 総合的なバス情報の
発信、千歳駅前バス乗り場での案
内や乗降介助などを市民と交通事
業者などが連携して行うモビリテ
ィセンターの運営(業務委託)

【対象】 千歳市社会福祉協議会の福
祉団体または千歳市教育委員会の
社会教育関係団体に登録された団
体で、法人格(平成22年3月末ま
での取得見込みを含む)があり、
市内でおおむね1年以上活動して
いる構成員が5人以上の団体

【実施期間】 平成22年4月～平成24
年3月(2年目の実施は1年目の
運営が適正と認められる場合)

【申込方法】 10月23日(金)までに申請
書類(市指定用紙)で申し込み
※募集要項は市民環境部主幹(公
共交通担当)で配布。選考は後日、

申込団体に企画発表をしていただ
き行います。

国民健康保険収納管理事務 補助員募集

募集
国民健康保険課
国保収納係
☎(24)0287

本庁舎
1階

【募集人員】 1人

【対象】 昭和33年4月2日から昭
和53年4月1日の間に生まれ、高
卒程度の学歴と5年以上の一般事
務実務経験があり、パソコン操作
と計算ソフトの使用ができる方

【勤務条件】 国民健康保険課で週
20時間のシフト勤務

【報酬】 月額 93,000円

【任用期間】 平成21年11月1日～
平成22年3月31日

【面接試験】 10月26日(月)

ピーバスなどの運行見直しについて

ピーバスの土日・祝日増便の試験運行

ピーバスの平日並み運行を検討するため、土日・
祝日の始発・最終便を試験的に増便します。

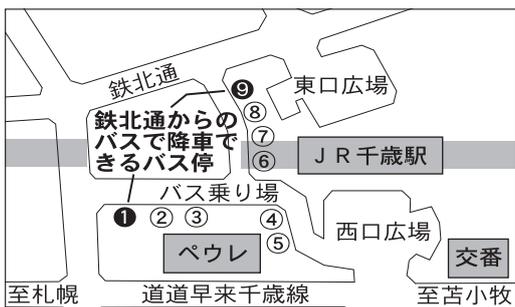
【試験運行する便】 12月23日(水)まで

Aコース(千歳駅前8時20分発・16時30分発)

Bコース(千歳駅前8時発・16時10分発)

千歳駅前バス停の降車場所が増えました

鉄北通側から進入するピーバスと相互バスの泉
沢・市民病院線、青葉線は、駅東口の乗り場⑨
番に加え、駅西口の乗り場①番でも降車できる
ようになりました。



市民環境部主幹(公共交通担当) 内線233

【申込書類】 履歴書(市指定用紙)
【申込期間】 10月13日～19日
※履歴書用紙は国民健康保険課で
配布します。

「環境フェア」みんなで 止めよう温暖化

参加
環境課
環境計画係
☎(24)0590

本庁舎
3階

【内容】 環境に配慮した企業の取
組や家庭でできる環境保全のバネ
ル展示、映画「ドラえもん」の上映
チーム・マイナス6%加入者の募集

【とき】 10月17日(土) 10時～15時

【ところ】 市民文化センター
※この事業は、全国モーターポ
ート競走施行者協議会助成事業です。
※消費者まつり(15ページ掲載)と
同時開催します。



まちめぐりガイドバス

参加 広報広聴課
広聴係
☎(24)0108
本庁舎 2階

皆さんの住む千歳を広く知っていただくために、ガイドバスを運行します。

【とき】 10月22日(木) 9時〜16時
【見学施設】 環境センター、美々貝塚、第一発電所、キリンビール千歳工場

【参加料】 無料(昼食持参)

【定員】 40人(抽選)

【申込方法】 電話で申し込み

【申込期間】 10月13日〜15日

大規模な土地取引には届出が必要です

届出 まちづくり推進課
開発指導係
☎(24)0463
本庁舎 4階

一定面積以上の大規模な土地取引を行うときは、市への届出が必ずです。

【届出対象】 市街化区域で5千平方

メートル以上の土地を売却する方

メートル以上の土地を売却する方
【届出期限】 契約締結予定日の3週間前まで

国土利用計画法にもとづく届出

【届出対象】 市街化区域で2千平方メートル以上、市街化調整区域で5千平方メートル以上の土地を購入した方

【届出期間】 契約締結日から2週間以内



10月は土地月間です



観光振興基本計画を策定する懇話会委員を募集します

募集 観光振興課
企画振興係
☎(24)0377
本庁舎 4階

【活動内容】 千歳市観光基本計画策定に向けた討議と提言書づくり

【対象】 つぎの要件すべてに該当する方で、市議会議員や市職員で



使用済の食用油を回収しています!
廃食用油の再利用が環境保全に役立ちます。

使用済の食用油(廃食用油)は、バイオディーゼル燃料としてバスの燃料などに再利用できます。資源を再利用することで、ごみの減量や二酸化炭素の削減、石油資源の節約に役立ちます。環境保全に役立つ廃食用油の回収にご協力ください。

●回収できる廃食用油

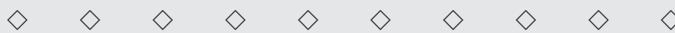
植物性の油(ラードやバターなどの動物性の油とエンジンオイルなどの鉱物油の回収は不可)

●廃食用油の回収方法

ペットボトルなどの容器に入れて回収施設へ持参(専用タンクに入れた後、容器は持ち帰っていただきます)

●廃食用油の回収をしている施設

コミュニティセンター(北新・北信濃・富丘・鉄東・中心街・泉沢向陽台・祝梅・北桜・北・中央)、東雲会館、末広会館、東部支所、泉沢小、高台小、支笏湖小
※各施設によって開館時間や取扱方法が異なるため、事前に各施設へお問い合わせください。



リサイクル エコはあなたの心だよ

標語作成者 わたなべ 渡部 よしき 義基 さん(小4)

今月の
ごみ減量標語

ない方

▼平成21年11月1日現在、20歳〜69歳の方

▼市内に在住または通勤・通学している方

▼観光振興に関心と熱意があり、平日の日に開催する会議(任期中8回程度)に継続して出席できる方

【募集人員】 2人(選考)

【任期】 平成21年11月から平成22年12月まで

【報酬】 なし

【応募方法】 応募用紙(市指定用紙)または任意の用紙に、氏名、性別、

生年月日、住所、電話番号、職業、勤務先・学校名・所属する市民活動団体名、市民活動や市附属機関などに関わった経験、応募動機と自己PR(300字以内)、観光振興への考え(300字以内)を記入し、郵送、持参、または市のホームページから応募してください。

【応募期限】 10月30日(金)

【応募先】 〒066-8686 東雲町2丁目千歳市産業振興部観光振興課

※応募用紙は、観光振興課と市内公共施設にあります。郵送を希望される方は、観光振興課へご連絡ください。



は部局の名称

は担当の施設場所



は問い合わせ先電話番号です。



除雪説明会を開催します

道路管理課維持係 本庁舎3階 ☎(24)0406

除雪作業への理解を深めていただくために、説明会を開催します。

とき	ところ	参集予定地域
10月22日(木) 19時～	鉄東コミセン	住吉、日の出、日の出丘、青葉、青葉丘
10月23日(金) 19時～	祝梅コミセン	寿、弥生、梅ヶ丘、旭ヶ丘、豊里、東郊
10月26日(月) 19時～	稲穂町内会館	幸福、清流、稲穂、高台、花園、末広
10月27日(火) 19時～	ゆうまいホール	みどり台、長都駅前、勇舞、北陽、北光
10月28日(水) 19時～	北桜コミセン	桜木、自由ヶ丘、長都宿舍、北斗
10月29日(木) 19時～	北新コミセン	富士、信濃、新富、北栄、栄町、千代田町 幸町、清水町、東雲町、朝日町、錦町 本町、平和宿舍
10月30日(金) 19時～	富丘コミセン	あずさ、富丘
11月4日(水) 19時～	やまとの里	緑町、春日町、大和、桂木、新星
11月5日(木) 19時～	真々地会館	真々地
11月6日(金) 19時～	泉沢向陽台コミセン	若草、白樺、里美、柏陽、福住、文京

※この日程のほか、出前講座を用意していますのでご利用ください。

税金

税務課
市民税係
☎(24)0158本庁舎
1階⑥番

「年末調整説明会」のご案内

年末調整とは、事業者が従業員などの1年間(1月～12月)の給与



の総額に対する所得税額を計算し毎月、給料から源泉徴収していた所得税額の合計額とを比べて過不足額を精算する事務です。

事務担当者の皆さんは、ぜひ説明会にお越しください。

【内容】 年末調整のしかた、法定調書や給与支払報告書の提出方法

【とき】 11月20日(金) 13時30分～15時30分

【ところ】 市民文化センター 中ホール

※必要書類は事前に各事業所へ郵送します。当日ご持参ください。

募集住戸 (借上市営住宅スカイヒルズ団地)

心身障がい者世帯向住宅 (車いす対応)

タイプ	所在	EV	建一階	家賃(円)	戸数
2LDK	清水町3	○	10-2	25,800～50,700	1

【入居対象】 入居申込者または同居者が、身体障害者手帳1～4級の交付を受け、現に車いすを日常的に使用している世帯(単身者世帯の場合は本人が車いすで自立(介護を受けても可)した生活ができる方)

一般世帯向住宅

タイプ	所在	EV	建一階	家賃(円)	戸数
1LDK		○		16,100～31,600	18
2LDK	清水町3	○	10-2～10	20,800～48,500	14
3LDK		○		25,800～50,700	17

【共通事項】

※表中のEVは、エレベーターの有無です。
 ※入居には、家族数が2LDKは2人以上、3LDKは3人以上が必要です。
 ※犬猫などのペットは飼育できません。
 ※敷金は家賃の2か月分です。
 ※契約時には連帯保証人が2人必要です。

借上市営住宅は、市が民間から借り上げる市営住宅です。最大で20年間入居できます(駐車場や共益費は建物所有者と契約が必要)。

【募集住戸】 左の表のとおり

【入居資格】 つぎのすべてに該当する

募集

市営住宅課
住宅管理係
☎(24)0427本庁舎
3階

借上市営住宅「スカイヒルズ団地(新築)」入居者募集



る方

- ▼市内に在住または勤務する方
- ▼収入基準を超えない方
- ▼市税などに滞納のない方
- ▼現在住宅に困っていない方

※結婚予定の方は入居日までに入籍する方

※単身者の方は、60歳以上、障がい者、生活保護受給者、配偶者からの暴力被害者のいずれかに該当する方

【申込時に必要なもの】 入居申込書、印鑑、直近の家賃領収書など

【申込期間】 10月13日～19日

【抽選日】 10月27日(火)10時～ 総合福祉センター1402号

【入居日】 12月下旬

※申し込みに必要な書類などは市営住宅課で配布します。



今月は、
市民税・道民税の
第3期の納入月です。



は部局の名称

は担当の施設場所



は問い合わせ先電話番号です。

市役所いんふおめ



新卒者対象の平成22年度市
民病院職員採用試験

募集
市民病院総務課総務係
☎(24)3000
内線233
市民病院
2階

職種・受験資格・採用人員

看護師	助産師
昭和55年4月2日以降に の国家試験で看護師資格 を取得する見込みの方 3交代勤務ができる方	昭和50年4月2日以降に 生まれ、平成21年度実施 の国家試験で助産師資格 を取得する見込みの方 3交代勤務ができる方
5人程度	

給与（平成21年度初任給）

○助産師 201,100円
○看護師

大学卒者 198,300円
短大3卒者 188,900円
短大2卒者 180,500円

※経験に応じた加算、各種手当あり

【採用予定】平成22年4月1日

【試験日程】

①一次試験 11月8日(日)10時～13時
適性検査、専門試験、作文

②二次試験 11月30日(月)面接

※合格者は身体検査書の提出が必

市役所
〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地
☎(24)3131(代) FAX(22)8852
ホームページアドレス <http://www.city.chitose.hokkaido.jp/>



「国保集团健診40」申込受付中

昭和20年4月1日～昭和45年3月31日の間に生まれた市国保加入者対象

①札幌がん検診センター国保集团健診40

下表の国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方（バスで移動）
11月17日(火) 市役所駐車場 7時50分発・セイコーマート北斗店 7時55分発・セブンイレブン自由ヶ丘店 8時発、帰着13時ころ
札幌がん検診センター／定員 60人(申込順)

健(検)診内容	対象	料金
国保特定健診40	—	1,000円
前立腺がん	50歳以上の男性	300円
子宮がん(①のみ)	奇数月生まれまたは無料クーポン券をお持ちの女性	800円
乳がん(①のみ)	クーポン券をお持ちの女性	1,300円
胃がん	がん検診は、現在、検査・治療を受けていない方	500円
大腸がん	がん検診は、現在、検査・治療を受けていない方	300円
肺がん	がん検診は、現在、検査・治療を受けていない方	100円
肝炎ウイルス	C型肝炎の検査・治療を受けたことがない方	800円
エキノコックス症	5年間検査を受けていない方	無料

※市民税非課税世帯のがん・肝炎検診、無料クーポン券をお持ちの方の子宮がん・乳がん検診は無料

高齢医療課特定健診係 ☎(24)0768

②保健センター国保集团健診40

左下表の国保特定健診40のみが国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方
11月15日(日) 7時～(30分ごとに受付)
総合保健センター／定員 120人(申込順)

共通事項

10月30日(金)までに健診申込専用ダイヤル(☎(24)0617)または高齢医療課窓口(本庁舎1階④番)で申し込み
※受診は年度内1人1回までです。



国保加入の皆さん
医療費が高額なときは...

医療機関に支払う医療費の自己負担額が高額になり、限度額を超えたときは、申請することで後日、高額療養費が支給されます。また、入院時の医療費は、事前に国保に申請し、限度額適用認定証の交付を受けることで、原則、自己負担限度額までの負担となります。

今月は
国民健康保険料
5期の納付月です

国民健康保険課国保給付係 本庁舎1階④番
☎(24)0274

要です。

【試験会場】市民病院2階講義室

【申込書類】試験申込書(市指定用紙)、履歴書(市指定用紙、証明写真貼付)、成績証明書、卒業見込証明書

【申込期限】11月2日(月)

※郵送の場合は、80円切手貼付の

返信用封筒を同封し、11月2日(月)必着。

【申込先】〒066-8550 北光2丁目1-1 市民病院事務局総務課

※病院見学を随時受け付けています。お気軽に看護部(内線206)にお申し込みください。

市民病院事務局総務課

〒066-8550 北光2丁目1-1

※病院見学を随時受け付けています。お気軽に看護部(内線206)にお申し込みください。



地球の笑顔が見えるまち 千歳
平成13年度から22年度までのまちづくりの指針となる
新長期総合計画
「21☆千歳きらめきプラン」
将来都市像のロゴデザイン

「ちとせの介護保険保健福祉サービスガイド」訂正のお知らせ

広報ちとせ9月10日号とともに配布したサービスガイドの4ページ「第2号被保険者(40歳以上65歳未満)の保険料」の項目で「●国民健康保険に加入している人」の「納め方」は、「医療分と後期高齢者支援金分と介護分を合わせてひとつの国民健康保険料として世帯主が納めます。」に訂正します。

保健福祉部高齢者支援課高齢計画係 ☎(24)0294

information



10月15日から31日までは
「秋の市民火災予防運動」

くらし 消防本部予防課
予防係
☎(23)0420
消防総合庁舎2階

《全国统一防火標語》

『消えるまで ゆっくり火の元
にらめっ子』

《関連標語》

『寝る前に 親子で点検
火の始末』

暖房器具の使用で火災が発生し
やすい時季です。火災にあわない、
起こさないよう気をつけましょう。

【運動の重点目標】

○住宅防火対策の推進

住宅用火災警報器の設置と暖房
器具の安全使用のための事前点検
の啓発を進めます。

○放火火災予防対策の推進

一般住宅や物品販売店などでの
放火火災防止対策を徹底します。

○特定防火対象物などの防火安全
対策の徹底

防火管理体制を充実させ、避難
施設や消防用設備の維持管理を徹
底します。

からだもこころも **健康**
あっふる **健康
推進課**

出前健康相談

相談

保健師による健康相談、血圧
測定、健脚度測定、展示など
11月10日(火) 15時～17時
11日(水) 11時～13時
12日(木) 15時～17時
温水プール/申込不要

健康指導係 ☎(24)0364

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談
11月9日(月)、25日(水)
9時30分～11時30分と13時～16時
総合保健センター/申込不要

健康母子係 ☎(24)0771

フッ素塗布・歯科相談

1年以内に千歳市で1歳6か月児・
3歳児健診を…【受けた幼児】
11月9日(月)、16日(月)、25日(水)
【受けていない1歳～就学前の幼児】
11月4日(水)
9時30分～11時30分と13時～15時
総合保健センター/申込不要
※料金800円、母子手帳・歯ブラシ
持参

健康母子係 ☎(24)0771

介護予防講演会

学ぶ

テーマ「もしかして認知症？」
講師 穴澤 龍治氏
(町立長沼病院精神神経科医長)
10月28日(水) 14時～15時30分
総合福祉センター402号
無料/100人(申込順)

健康指導係 ☎(24)0364

わくわくママクラブ

子育て

～出産コース～
妊婦体操、赤ちゃんとの過ご
し方など(市内に住む妊娠中の方対象)
11月24日(火) 10時～11時30分
総合保健センター/母子手帳持参

健康母子係 ☎(24)0771

体験ババクラブ

赤ちゃんのお風呂の入れ方など
(もうすぐお父さんになる方対象)
11月6日(金) 18時30分～21時
総合保健センター/母子手帳・筆記具持参

健康母子係 ☎(24)0771

BCG予防接種

13時～14時/申込不要
総合保健センター/母子手帳持参

月日	対象
11/6(金)	平成21年7月16日～31日生まれと4～5か月児
11/30(月)	平成21年8月1日～15日生まれと4～5か月児

医療調整係 ☎(24)3148

ポリオ予防接種

13時～14時30分/申込不要
総合保健センター/母子手帳持参

月日	対象
11/2(月)	2回目を受ける1歳7か月～2歳児と4歳～7歳5か月児
11/13(金)	1回目を受ける5、8、10か月児と3歳～7歳5か月児
11/16(月)	1回目を受ける3、7、9か月児と1歳～2歳児
11/20(金)	1回目を受ける4、6、11か月児と1歳～2歳児

医療調整係 ☎(24)3148

エキノコックス症検診

検診

小学3年生以上で過去5年間
受診をしたことがない方対象
11月11日(水) 17時～19時
総合保健センター/無料/申込不要

健康管理係 ☎(24)0361

がん検診

個別
検診

医療機関(尾谷病院・第一病院
・北星病院・市民病院)での検診
平成22年3月31日まで/定員各250人

内容	対象	料金 (市国保)
胃がん	昭和20年4月1日～ 昭和45年3月31日の 間に生まれた方	2,700円 (1,700円)
大腸がん		1,000円 (300円)
肺がん		500円 (100円)

【申込方法】健診申込専用ダイヤル
(☎24)0617)で申し込み
※市国保の方は、特定健診40と合わせて
受診すると便利です。
※生活保護受給者や市民税非課税世帯の
方は無料です。
※受診は年度内1人1回までです。

健康管理係 ☎(24)0361

千歳市民の健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル 24時間 無休でどこどこ
☎0120(24)6922
(通話料無料、携帯電話から利用可)

看護師や医師などが24時間、からだの症状
や応急手当などの相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは利用できません。
※IP電話からは
☎03(3839)5604へ(通話料有料)



声の『花』

声

ふるさと納税の記事を新聞で見かけました。千歳市では、この制度を導入しているのでしょうか？

千歳は、私たち夫婦が新婚時代に暮らした地です。当時、職場や地域の皆さんにとても良くしていただき、今では第2のふるさとと思っています。

「ふるさと納税」をして少しでも恩返しをしたいと考えています。

答

「ふるさと納税」は、ふるさとを離れて生活されている方が、

ふるさとの市町村などに寄附をすると、所得税や住民税が軽減される制度です。「ふるさと」を応援したい、「ふるさと」のために役に立ちたい」という皆さんの思いを形にすることが出来ます。

市は、「ふるさと納税」の寄附をしていただいた方のご意思を尊重し、その使いみちの希望をお聞きするとともに、寄附金はいったん基金に積立し、翌年度以降に実施する事業の資金として活用しています。

申込は、「寄附申込書」に必要事項を記入し、郵便、ファクシミリ、電子メールのいずれかの方法で行うことができます（申込書の用紙は市役所総務部総務課にお問い合わせいただくか、市のホームページの「ふるさと納税」のページから入手できます）。

寄附金の送金は、現金書留（郵便料は申込者負担）、払込取扱票（郵便局専用の用紙で手数料は市負担）、銀行口座振込（手数料は申込者負担）の

千歳へのふるさと納税はできるの？

《30歳代女性》

いずれかの方法をご利用ください。

皆さんからのあたたかい寄附により、これからも千歳は大きく発展していきます。「ふるさと千歳」の応援をよろしくお願いします。

なお、「ふるさと納税」による寄附では、収入や家族構成などにより異なりますが、おむね寄附金額から5千円を差し引いた額が、所得税の所得控除や個人住民税の税額控除の対象となります。

また、「ふるさと納税」を悪用する寄附金の強要や詐欺行為には十分ご注意ください。



ふるさと納税はふるさとへの思いをかなえる方法のひとつです（東千歳地区の農村風景）

【ワンポイントメモ】

ふるさと納税による所得税や個人住民税の軽減措置を受けるためには、寄附をしたときに交付された「寄附証明書」を添えて、寄附した年の翌年に確定申告をする必要があります。確定申告の時期など詳しくは、お住まいの地域の税務署にお問い合わせください。

案内

「声のラン」では、おもに「市長への手紙・ポスト」や「広報広聴モニター」の声と、その答えをご紹介します。そのほか皆さんからの一般的な質問などもご紹介しますので、普段から疑問に思っていることなどを、お手紙などでお寄せください。ただし、ほかの市民にも参考になる内容を採用させていただくため、個人的なことなどすべてを掲載することはできません。また、質問の内容を確認する必要上、お手紙には必ず連絡先と名前をご記入ください。【〒066-8636 / 千歳市東雲町2丁目34 / 千歳市企画部広報広聴課 宛】

企画課企画調整係
☎(24)0439



生涯学習課長
まつい ひでしげ
松井 榮繁

7月1日「総」

87
はちじゅうしち

学び ふれあい 個性を培い
活力ある生涯学習社会を！

◎ 生涯学習課 [教育委員会庁舎]

生涯学習課は、市民の皆さんにおなじみの「千歳学出前講座」をはじめとした「学び」と「ふれあい」のなかから地域づくりができるよう、市民の皆さんの活動を支援しています。

最近では、市民活動団体により市民活動交流センター「ミナクール」の運営が行われ、学習会・交流会などの取組がはじまっています。また、地域づくりを目指した市民組織の「ひと・まちづくり委員会」と「キラキラ委員会」が知恵と力を出し合い「きらきら七夕祭り」の実施が実現しました。生涯学習課では、こうした市民の手による活動の支援を行っています。

さらに、子育て・子ども分野として「家庭教育講座の開催」、「放課後子ども教室の推進」、「子ども活動支援センターの設置」を、また、成人・高齢者分野では「市民教養セミナー」や「高星大学・若返り学園」などの学習機会の提供、市民がIT社会の利便性を実感できるようにする「パソコン教室の開催」などを行い、生涯学習活動を通じて、人と出会い、語り合い、学びと交流による地域づくりを目指しています。

【お問い合わせは】

生涯学習推進係

☎(24) 3 1 5 3

社会教育係

☎(24) 0 8 4 8

主査(地域教育担当)

内線 5 6 8

『声のラン』～声の「花」を咲かせましょう！



豊かな自然と静かなたたずまいが魅力の支笏湖

声②

千歳は空港や高速道路が発達し、国内外の観光客が来ています。支笏湖に観光車があれば、デートスポットとして若い観光客が集まり、活性化すると思います。支笏湖畔への観光車の設置はできないのでしょうか？

お答え②

支笏湖周辺は、支笏洞爺国立公園に指定された景観の優れたところで、毎年、多くの観光客が訪れています。国立公園の自然環境を守ることを目的とした自然公園法では、公園の区域内を特別保護地区や特別地域などに区分して、建物の建築や森林の伐採、土地の形状変更などの行為を制限しています。

支笏湖周辺の多くは特別地域に指定され、地域内の建物の高さや色彩などがより厳しい制限されています。また、国立公園は環境省により、公園ごとに公園管理計画が策定されています。支笏湖周辺の管理は、「優れた自然環境を将来にわたり保全されるよう風致景観を保護し、利用施設は周辺環境との調和を重んじ、適切な施設整備を行う」とされ、保護や環境の維持を重視しています。こうしたことから、ご提案のあった観光車の設置などは非常に難しいのが現状です。支笏湖には、先人の時代から守り続けてきた原始の自然と静かなたたずまいがあります。今後も守り続けていかなければならないものと考えています。

観光振興課観光事業係
☎(24) 0 3 6 6

市の組織には、87種類の課(セクション)があります(平成21年4月1日現在、派遣職員所属を除く)。皆さんは、市役所がどのような「しごと」をしているのかご存じですか？



深夜、体調が悪くなつたときは？

救急当番医の診療時間は深夜0時までです。この時間以降に体調が悪くなったときは、『ちとせ健康・医療相談ダイヤル24』(☎0120(24)6922)にお電話ください。看護師や医師が24時間体制で健康や医療について親切にわかりやすく相談に応じ、応急措置や乳幼児の急病時の対処法のアドバイスなどを行っています。なお、緊急の場合は「119」番に連絡し、救急車の要請などをしてください。

【詳細】健康推進課主査(救急医療担当) 内線 6 0 5

支笏湖畔に観覧車はつくれないの？

《20歳代女性》

く制限されています。また、国立公園は環境省により、公園ごとに公園管理計画が策定されています。支笏湖周辺の管理は、「優れた自然環境を将来にわたり保全されるよう風致景観を保護し、利用施設は周辺環境との調和を重んじ、適切な施設整備を行う」とされ、保護や環境の維持を重視しています。

【ワンポイントメモ】

環境省が平成20年11月に発表した「平成19年度公共用水域水質測定結果」による、全国の湖沼水質ランキングで支笏湖が1位となりました。原始の自然を守り続けてきたことが、今回の日本一につながりました。

案内

「いまさら、なかなか聞けないわ」ということはありませんか？小さなことでも、正しく理解していただくために、「イマハナ」コーナーでは、皆さんのささやかな疑問にお答えします。

ちとせっこ子育て塾

①パパと遊ぼう Part2

対 象・2歳から就学前までの子と父親
と き・10月24日(土) 10時~11時
申込日・10月13、14日

②こどもごはんクラブ

内 容・栄養バランスのとれた料理づくり
対 象・1歳6か月から就学前までの幼児の親
と き・11月13日(金) 10時~12時
申込日・10月26、27日

※保育あり(要事前予約)

③自分を癒すアートセラピー

内 容・色や模様を使い自分を取り戻す
対 象・子育て中の母親
と き・11月20日(金) 10時~12時
申込日・11月4、5日

※保育あり(要事前予約)

④グランパ・グランマ講座

内 容・祖父母力の見せどころを学ぶ
対 象・祖父母とこれから祖父母になる方
と き・11月25日(水) 10時~12時
申込日・11月9、10日

【共通事項】

受講料・無料

ところ①③④ちとせっこセンター

②市民文化センター2階調理教室

定 員①15組 ②③20人 ④15人

※初めての方を優先して受け付けます。

申込先・詳細 ちとせっこ子どもセンター

☎(40)1717・(40)1727(9時~17時30分)

市民教養セミナー

●消費税の増税なしで財政再建は可能か

講 師・伊藤 悟 氏(札幌大学教授)
と き・10月29日(木)10時30分~12時
ところ・市民文化センター4階大会議室
定 員・100人(申込順)

●歴史からひもとく中東情勢

講 師・太田 敬子 氏(北海道大学教授)
と き・11月14日(土)13時30分~15時30分
ところ・市民文化センター3階中会議室2
定 員・40人(申込順)

【共通事項】

受講料・無料

申込先・詳細 生涯学習課

☎(24)0848 FAX(27)3770

園芸教室

内 容・ブドウやフジなどの秋の樹木のせん定

と き・11月1日(日)13時30分~15時30分

受講料・無料 定 員・30人

申込期間・10月13日~30日

会場・申込先・詳細 (財)千歳市公園緑化協会(本町3丁目) ☎(22)1117



初心者書道教室(無料)

と き・10月16日(金)14時30分~15時30分
ところ・市民文化センター2階美術工芸教室
申込先・詳細 岩倉 ☎(27)0237

市民病院の「市民健康講座」

内 容・メタボと肥満について
講 師・長谷川 敦(内科診療部長)
と き・10月17日(土) 13時~
ところ・市民病院 2階講義室
詳細 市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線138

パソコン講習会

①基礎コース「ワード2」

と き・10月21、22日 受講料・2,500円
テキスト代・1,200円(希望者のみ)

②基礎コース「エクセル」

と き・11月11、12日 受講料・2,500円
テキスト代・1,200円(希望者のみ)

③活用コース「住所録差し込み印刷」

と き・10月31日(土)13時~15時30分
受講料・1,300円(中学生以下500円)

④活用コース「ワードで年賀状」

と き・11月14日(土)13時~15時30分
受講料・1,300円(中学生以下500円)

【共通事項】

ところ・市民ギャラリー4階

定 員・18人(申込順)

申込方法・はがき、電話、FAX、Eメール
のいずれかの方法で申し込み

※①②の開講時間は午前の部9時30分~12時・夜間の部19時~21時30分

申込先・詳細 〒066-8686 東雲町2-34
千歳市教育委員会生涯学習課 ☎(24)0848
FAX(27)3770 Ex-ル shogai gakushu
@city.chitose.hokkaido.jp

商工会議所の講演会

●ヒット商品のつくり方

講 師・北村 森 氏
(商品ジャーナリスト)

と き・10月23日(金) 14時~

●現代社会の素顔とホンネ

講 師・大徳 直美 氏
(セーフティコンサルタント)

と き・10月30日(金) 14時~

【共通事項】

ところ・千歳商工技術研修センター

申込先・詳細 千歳商工会議所中小企業相談所 ☎(23)2175

たうんがいど

みんなの情報 広場

TOWN GUIDE

「たうんがいど」の原稿締切日は発行月の前月10日です

FAX、持参、郵送のいずれでもかまいません。広報広聴課 FAX(22)8852

掲載案内



知っていますか? 建設業退職金共済制度

この制度は、建設現場で働く方のための「中小企業退職金共済法」にもとづく退職金制度です。

事業主は、労働者の働いた日数に応じて掛け金を負担し、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに共済機構から退職金を支払います。加入できる事業主・建設業を営む方
掛 金・日額 310 円

詳細 建設業退職金共済機構北海道支部
☎011(261)6186

切れていませんか? 自賠責保険・共済の有効期限

自賠責保険・共済は、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。保険なしでの自動車の運行は法令違反です。

詳細 北海道運輸局札幌運輸支局
☎011(731)7167

地上デジタル放送用チューナーなどを給付します

対 象・NHKの放送受信料が全額免除となっていて、つぎのいずれかに該当する方

- ・生活保護などの公的扶助受給世帯
- ・障がい者がいる世帯で世帯全員が市民税非課税の世帯
- ・社会福祉施設に入所している方

申込期限・12月28日(月)

申込先・詳細 総務省地デジチューナー支援実施センター ☎(0570)033840

※申込方法が「はがき（往復はがき・FAX）で申し込み」とあるものは、郵便番号、住所、氏名（保護者含む）、年齢（学年）、性別、電話番号、コース別の場合は希望コース名を明記のうえ、郵送してください。



福祉サービス公社臨時職員募集

募集人員・1人
勤務内容・要介護者の利用サービスの手配など
勤務時間・8時45分～17時15分(週5日)
資格・保健師、介護支援専門員、社会福祉士のいずれかの資格と普通自動車運転免許を有する方
賃金・1日8,200円(通勤手当あり)
申込期間・随時(土・日を除く8時45分～17時15分 採用定員になり次第終了)
申込書類・試験申込書・履歴書(指定用紙)、資格証明書、自動車運転免許証

申込先・詳細 (財)千歳福祉サービス公社 総務係 ☎(42)3133



自然公園財団の自然観察会

●自転車で行こう！七条大滝と丸山遠見望楼
とき・10月17、24、31日(10時～14時)
定員・各日6人 ※自転車は主催者が用意
●秋の支笏湖の森を歩こう
とき・11月1、3、8日(10時～12時)
定員・各日15人

【共通事項】

集合場所・支笏湖ビジターセンター

申込先・詳細 自然公園財団支笏湖支部
☎(25)2453

ちとせ消費者まつり

内容・暮らしに役立つ商品の展示や実演
とき・10月17日(土) 10時～15時
ところ・市民文化センター
詳細 千歳消費者協会 ☎(24)3139
(火・水・金曜日)

ユネスコ協会「チャリティパーティ」

内容・発展途上国への教育援助を目的としたチャリティ事業
とき・10月23日(金) 18時30分～
ところ・ホテル日航千歳 鳳凰の間
参加料・5,000円(パーティ券発売中)
申込方法・事前に参加料を添えて申し込み
申込先・詳細 千歳ユネスコ協会事務局(生涯学習課内) ☎(24)0848

仕事と家庭の両立のための講演会

内容・講演「どちらも大事 仕事と家庭」と事例発表
講師・北浦 正行氏
(財)社会経済生産性本部
対象・事業主、人事労務担当者、関係団体などに所属し関心のある方
とき・11月12日(木)13時30分～16時
ところ・商工会議所2階大会議室
受講料・無料
申込先・詳細 子育て推進課 ☎(24)0341

中堅社員研修会

内容・中堅社員の能力向上を図る研修
対象・市内や近郊に勤務する中堅社員の方
とき・11月11日(水)10時20分～17時30分
11月12日(木)10時～17時10分
ところ・アルカディア・プラザ
受講料・18,000円
定員・20人
申込先・詳細 千歳商工会議所
☎(23)2175

職業技術専門校のパソコン講習会

●ワードDE年賀状

日程・11月9日～13日
Aコース：10時～12時
Bコース：13時～15時
Cコース：18時～20時
対象・文字入力ができる方
受講料・5,000円

●ワード基礎コース

日程・11月16日～20日
Aコース：10時～12時
Bコース：13時～15時
受講料・10,000円

【共通事項】

定員・各コース10人(申込順)
申込開始・10月19日(月)9時(電話申込)
会場・申込先・詳細 千歳職業技術専門校 ☎(22)2969

科学技術大学の「公開講座」

内容・講演「身近なもので科学する」
講師・長谷川 誠 准教授
とき・11月7、28日(13時30分～15時30分)
ところ・市民文化センター3階視聴覚室
受講料・無料 定員・40人(申込順)
申込期限・10月28日(水)
※1日のみの参加可。
申込先・詳細 千歳科学技術大学企画総務課
☎(27)6001 FAX(27)6007
Eメール kikakusoumu@guppy.chitose.ac.jp

赤十字救急法救急員養成講習会

内容・応急手当、心肺蘇生法、AEDなど
対象・15歳以上の方
日程・11月7日 13時～17時30分
11月14、15日 9時30分～17時30分
ところ・総合福祉センター403号
受講料・3,000円(開講日に納入)
定員・30人 申込期限・10月30日(金)
申込先・詳細 日赤千歳市地区事務局(社会福祉協議会内) ☎(27)2525

保育・教育実践講座

内容・講演「ゆったりじっくり歩む発達道のり」
講師・木下 孝司氏(神戸大学教授)
とき・11月8日(日) 10時～15時
ところ・市民文化センター3階視聴覚室
参加料・2,000円(会員とみんなのねがい読者 1,000円)
定員・75人
申込方法・11月2日(月)までにFAX、Eメールのいずれかの方法で申し込み
申込先・詳細 全国障害者問題研究会千歳サークル
☎090(9439)0322 FAX(23)2882
Eメール zensyoken_chi_tose@yahoo.co.jp

健康推進課からのお知らせ

①健康づくり教室「身体の中から美しく」
内容・講話や試食、実技
講師・高橋 由美氏(インストラクター)
対象・女性の方
とき・11月9日(月)18時30分～20時30分
申込開始・10月13日(火)
②生涯現役！若々しさを保つ健康講座
日程・11月12日(木) 講話と健脚度測定
講師 訪問看護ステーションつばさ理学療法士
11月26日(木) 健脚度アップ運動
講師 東友子氏(インストラクター)
12月3日(木) 講話「おせ、飲み込み、噛みにくさの改善」など
講師 瀧川 裕子氏(歯科衛生士)
開始時刻・10時
③生涯現役！若々しさを保つお口の手入れ講座
内容・講話と実技
講師・瀧川 裕子氏(歯科衛生士)
とき・11月17日(火)10時～11時30分
④男性の料理教室
対象・全回参加できる男性の方
とき・11月6、13、20、27日(10時～14時)
申込開始・10月14日(水)
【共通事項】
ところ①③④総合福祉センター
②在宅福祉総合センター「ほっとす」
受講料①②③無料 ④2,500円
定員①②③30人 ④20人
申込先・詳細 健康推進課 ☎(24)0364

千歳女声合唱団演奏会

と き・10月31日(土) 15時開演
 ところ・市民文化センター中ホール
 入場料・小学生以上500円
詳細 廣 ☎(24) 5 8 3 6

みんなで楽しく子育て！ 子育てママの知恵袋

内 容・楽しく！トイレトレーニング
 対 象・1歳6か月以上の幼児と保護者
 と き・11月13日(金)10時～11時30分
 定 員・18組(抽選)
 申込期間・10月13日～17日
会場・申込先・詳細 アリスこどもセンター(勇舞1丁目) ☎(24) 8 3 4 1
 FAX(24) 7 0 2 1

ふれあいパーティー

対 象・自衛官との交際のきっかけを希望する20代後半から30代の未婚女性
 と き・11月28日(土) 19時～21時
 ところ・ANAクラウンプラザホテル千歳
 参加料・3,500円
 定 員・30人(申込順)
 申込期限・11月13日(金)
申込先・詳細 北千歳駐屯地曹友会
 ☎(23)2106 内線383



スキー連盟の準指導員・ 認定指導員検定説明会

と き・10月16日(金)18時30分～20時
 ところ・教育委員会庁舎1階スポーツ団体室
申込先・詳細 千歳スキー連盟 坂口
 ☎090(5959)9708

市民交流会

内 容・トランポリン、キンボールなどの体験と交流
 対 象・小学生以上(小学生は親子で参加)
 と き・10月31日(土)9時30分～12時
 ところ・スポーツセンター
 参加料・無料
 定 員・80人(申込順)
 申込期限・10月20日(火)
申込先・詳細 スポーツ課 ☎(24)0855

チトセ市民芸術祭

	内 容	と き
①	総合作品展	10月31日13時～18時
②	菊花展	11月1、2日(10時～18時)
③	総合華展	11月3日10時～16時
④	書道展	
⑤	総合舞台公演	11月3日11時～16時15分
⑥	煎茶会	11月3日10時～15時
⑦	千美展(美術展)	11月5日～8日(10時～18時、8日は17時まで)
⑧	クラシックバレエフェスティバル	11月8日15時～18時

ところ④⑦市民ギャラリー
 ・そのほかは市民文化センター
 入場料⑧700円(当日1,000円)
 ・そのほかは無料
詳細 ④書道協会 松下 ☎(28)2442
 ⑦美術協会 数藤 ☎(27)0857
 そのほか文化団体連絡協議会 ☎(22)7170

●千美展(美術展)出展作品募集

部 門・絵画、陶芸など
 出品料・1点1,000円
 ※搬入は各自。100号サイズまで。
 申込期限・10月30日(金)
申込先・詳細 数藤 ☎(27)0857

赤ちゃんを楽しむ体験会

①ベビーダンス&ベビーマッサージ
 内 容・マッサージと抱っこをのびのびとしたダンス
 対 象・生後1か月～2歳児と親
 と き・11月6日(金) 10時～
 ②ベビーサイン
 内 容・コミュニケーションのとおり方など
 対 象・生後5か月～1歳6か月児と親
 と き・11月6日(金) 11時10分～
【共通事項】
 ところ・公民館 定員・各回10組
 参加料・①600円 ②500円
申込先・詳細 渡辺 ☎080(6096)6192

子ども放送局チャレンジ教室

内 容・うどんをつくろう!食べてみよう!
 対 象・小学生(親子参加可)
 と き・11月14日(土) 10時～13時
 ところ・総合福祉センター調理教室
 参加料・無料
 定 員・30人(申込順)
申込先・詳細 生涯学習課
 ☎(24)0848

北陽子育てサロン

●紙コップでおもちゃをつくろう
 対 象・1歳～3歳児と親
 と き・10月20日(火)10時30分～11時30分
 参加料・300円 定員・10組(申込順)
 ●リフレッシュヨガ
 と き・10月26日(月)10時～11時15分
 参加料・1,000円 定員・10人(申込順)
【共通事項】
会場・申込先・詳細 北陽保育園
 ☎(23)3975

つくしんぼ広場(無料)

内 容・幼稚園児や先生と遊ぶ
 対 象・幼稚園未就園の2歳、3歳児と親
 と き・10月23日、11月13、27日
 (10時～11時30分)
 定 員・2歳児、3歳児ごとに各日5組(申込順)
 申込期限・各開催日の1週間前まで
会場・申込先・詳細 千歳つくし幼稚園
 (高台2丁目) ☎(23)0203

コンクール作品展示会

日 程・10月26日(11時)～30日(17時15分)
 花と緑いっぱい写真・水と緑の絵コンクール応募作品の展示
 ・11月2日(11時)～6日(17時15分)
 花いっぱいコンクール応募作品の展示
 ところ・市役所1階市民ホール
詳細 (財)千歳市公園緑化協会
 ☎(22)1117

～庭木をゆずります～
 オンコ、ライラック、ニオイヒバ、レングョウ、ニフザクラ、金のなる木

本を読む会

内 容・萩原浩「ちよいな人」を読む
 と き・10月28日(水) 19時～
 ところ・ミナクール
詳細 山田 ☎(24)4640

新千歳空港国際化フォーラム

内 容・講演「21世紀は『大北海道圏』の時代」
 と き・11月4日(水)14時～15時30分
 ところ・ANAクラウンプラザホテル千歳
 参加料・無料 申込期限・11月3日(火)
申込先・詳細 千歳商工会議所
 ☎(23)2175 FAX(22)2122

【会の名称/対象/とき/ところ/会費】

【申込先・詳細】

会員
求む!

■実戦空手勇道会館/4歳以上/毎週火・木・金曜日(17時30分～18時30分)/千歳第二小など	桐木 ☎(28)5357
■ゴスペル/千歳・恵庭地域の方/隔週火曜日(19時15分～)/島松教会(恵庭市)/月4,000円	菊池 ☎(22)5897
■ハワイアンダンスサークル/毎週木曜日(10時～)/中心街コミセン/月2,500円	平山 ☎(26)3289
■子供子アダンスサークル/4歳～小学生/毎週金曜日(16時か17時～)/北新コミセン/月3,000円	近藤 ☎090(6264)2648

図書館ガイド

《休館日》 第3月曜日 《開館時間》 10時～19時

休館日は千歳科学技術大学図書館の利用を

市立図書館が休館する毎月第3月曜日は、千歳科学技術大学の図書館を利用することができます。

開館時間・10月～12月 8時30分～19時
1月～3月 9時～19時

※詳細は千歳科学技術大学図書館にお問い合わせください。☎(27)6016

読書週間記念事業

★朝倉かすみ氏&小路幸也氏対談★★

テーマ・生きること、書くこと

とき・11月8日(日)14時～15時30分

ところ・図書館2階 AV室

参加料・無料

定員・80人(申込順)

※事前に図書館へお申し込みください。

詳細・図書館 ☎(26)2131
<http://library.city.chitose.hokkaido.jp/>



「自転車盗難」にご注意!

市内では今年の1月から8月までに214件もの自転車盗難が発生しています。

手軽に利用できる自転車ですが、管理も簡単になりがちです。

盗難に遭わないために、つぎのことに注意しましょう。

- 頑丈なサークル錠やU字型ロック錠で施錠しましょう。
- カギのかけ忘れに注意しましょう。
- 自転車の長期間の放置はやめましょう。
- 自分のものであることがわかるように、自転車に名前などを記入しましょう。
- 自転車販売店で「自転車防犯登録」をしましょう。
- 自転車が盗まれたらすぐに警察に届け出ましょう。

詳細 ●市民生活課市民生活係 ☎(24)0183

●千歳警察署生活安全課 ☎(42)0110

温水プールの講習会

●水泳講習会

対象	内容	曜日	定員
0～1歳児と母親	お母さんと一緒に水なれ	金	各5組
1歳半～2歳児と母親		木	
4～6歳児と父親	お父さんと一緒に水なれ	土	10組
4歳～6歳	水なれ、背泳ぎ、クロール	火～金	各20人
6歳～小学3年生		土	
小学3～中学3年生		土	
小学1～4年生	初中級クロールなど	火	各15人
成人	初中級平泳ぎなど	水	

とき・「秋冬季」10月20日～12月15日
「冬季」1月19日～3月30日
受講料・各季10,000円(各季全8回)
申込方法・10月16日～18日(10時～18時)に温水プール窓口で申し込み(電話申込不可、申込順)

●水泳体験会(10月16日開催)

対象・4～6歳児、小学1～4年生
受講料・各200円 定員・各30人
申込方法・電話で申し込み(申込順)

●ヘルスアップ講習会

講習内容	とき	受講料	定員
①プールでダイエットアクア	10月15、16日	1日200円	各10人
②プールで転倒予防運動	10月21、23日	2,500円	
③脂肪燃焼ダンス	10月20日～11月17日(全5回)	500円	
④ノルディックウォーキング	10月17日	1日500円	
⑤筋力・体力アップ運動	10月29、30日	無料	
⑥健康相談・体力測定など	10月17日	無料	

対象・18歳以上
申込開始①②③④⑤10月10日(土)(申込順)
⑥当日受付
※①②は別に入館料が必要。

【共通事項】
申込先・詳細 温水プール ☎(49)7001

体育協会からのお知らせ

●トランポリン教室(ひめますコース)

対象・小学1年生
とき・11月6、10、13、17、20、27日、12月1、4日(18時30分～20時30分)
ところ・スポーツセンター第2体育館
参加料・1,100円 定員・32人(抽選)
申込方法・10月21日(水)18時30分までにスポーツセンター会議室に集合

●テニス教室

対象・18歳以上(学生を除く)
とき・11月6、11、13、18、20、25日、12月2、4、9、11日(10時～12時)
ところ・スポーツセンターアリーナ
参加料・2,400円 定員・40人(申込順)
申込方法・10月10日～24日に振興課窓口で申し込み(電話申込不可)

●ノルディックウォーキング

対象・18歳以上(学生を除く)
とき・10月23日(金) 10時～12時
ところ・スポーツセンター、青葉公園
参加料・無料 定員・30人(申込順)
申込方法・10月10日～20日に電話申込

【共通事項】

申込先・詳細 (財)千歳市体育協会振興課(スポーツセンター内) ☎(22)4150

障がい者スポーツ「ボッチャ」講習会

対象・障がい者、ボランティアなど
とき・11月8日(日) 10時～12時
ところ・総合福祉センター403号
参加料・無料 定員・30人(申込順)
申込期限・10月30日(金)

申込先・詳細 千歳身体障害者福祉協会(社会福祉協議会内) ☎(27)2525

パークゴルフ場の開設終了

つばさ公園などの市営有料パークゴルフ場の開設終了日は11月8日(日)です。この日は、無料で開放します。

詳細 千歳市環境整備事業協同組合 ☎(24)1366

※無料・無償を条件とします

千歳市環境保全課

☎(26)1213

▽ピアノ

▽メリー幼稚園指定上靴(19cm～20cm)

▽自転車取付用子供のシート(後用)

▽ピアノ

譲ってください

申込日・10月15日(木)
8時30分～9時30分(電話受付)

※申込多数の場合、抽選となります。

(S・M・L)

各1

▼わかば幼稚園園服・体操着一式

▼座布団(夏物・冬物) 各数点

▼富丘中セーラー服(上下170cm) ②

▼締め太鼓(台・ケース付) ①

譲ります

善意のコーナー



【なかむら ちよこ さん】 稲穂／千歳消費者協会事務局員

●平成7年から協会の活動に参加、現在、事務局員として活動中。

私を成長させてくれた消費者協会の活動

消費者まつりは、10月17日(土)10時～15時に市民文化センターで開催します(15ページ掲載)。また、協会では会員を募集しています。行事や協会の活動の内容など、詳しくは千歳消費者協会 ☎(24)3 1 3 9(火・水・金曜日)へお問い合わせください。

消

費者庁が先月、設置されるなど消費者のくらしや視点が重視される時代になりました。

消費者庁の開設で、今後、消費者問題のすみやかな解決が期待されます。しかし、私たち消費者がこの問題に対して、人任せにして、受け身でいつづけていては、問題のより良い解決には結びつかないでしょう。

今、私たちは積極的に社会の情報を取り入れ、問題と向き合い、これに対処していく「消費者力」をつけていくことが求められています。

中村さんは、千歳消費者協会の事務局員として、消費生活のアドバイスや調査、イベント・学習会の企画などの活動をしています。今は17日に開催す

る「消費者まつり」の準備で大忙しの毎日を送っています。

「今年の消費者まつりでは、野菜やお米、肉などルー以外はすべて千歳産の食材を使った千歳産力レーを出します。ぜひ皆さんに食べてほしいですね。また、暮らしに役立つ情報の展示なども行います。各コーナーをスタンプラリーで楽しみながら学んでほしいと思います」と中村さん。当日に向けてひとつひとつできあがっていく楽しさや多くの方と出会う喜びを感じながら準備に汗を流します。

協会は昭和43年に設立され、以来40年あまりにわたり消費者の立場で、安全・安心な暮らしの実現に力を注ぎしてきました。生活用品の価格調査、使用

済の割りばしや廃食用油の回収、食の安全や悪徳商法への対処法を学ぶ出前講座などの活動を行っています。

「私は普通の主婦でした。協会の活動に参加し、いろいろな問題にふれることで、それまで難しいと思っていた社会の出来事を理解できるようになりました。おかげで自分を磨くことができ千歳のまちをつくっていく一員になれたと思っています。協会の活動は、知る喜びや仲間とともに活動する喜びを与えてくれます。私たちの活動を理解し、私たちとともに活動していただく方を増やしたいですね」

中村さんは、社会の一員として成長させてくれた協会の活動への思いを話してくれました。

人のいる風景

SCENERY OF PEOPLE



中村

CHIYOKO
NAKAMURA

千代子

さん



【清流】
ごとう よしこ
後藤 芳子 さん

朝 起きて、窓から庭の緑を眺めることが毎日の楽しみです。ここに移り住んだ10年くらい前から庭づくりを始めました。宿根草を多く植え、花の色どりが絶えないよう、この10年間、少しずつ花を増やしてきました。ブラックベリーの木は、かなり大きくなりました。夢は、雑誌やテレビで紹介されたイギリス風の庭をつくることですが、なかなか思いどおりにはいきません。夢を実現するには、もう少し勉強しなければなりません。庭づくりをして、お花を愛好する仲間と、お花の話をすることも楽しみにしています。清流の地名にふさわしく、この地域が水と緑につつまれたうるおいのある地域になってほしいと願っています。



人のうらごき

《総人口》
93,451人 (-34)
男性 47,809人 (-24)
女性 45,642人 (-10)
《世帯》44,124世帯 (-6)
《外国人登録者》350人 (±0)
()内は、前月との比較です。

10・1
現在

広報とせからのお願い

まちづくりで活躍されている方、魅力的な方をご紹介します。「人のいる風景」のコーナーでは、地域ががんばっている方、生き生きと活動されている市民の皆さんを紹介しています。

広報広聴課広報係
☎(24)0104



かわの ひろし
川野 博 先生は、
こんな先生です！

4年1組のたんじんの先生は、体育が得意で、サッカーのコーチもしています。運動会で、先生が考えたダンスも楽しくて、まだおぼえています。先生は明るくて、いつもあそんでくれて、とてもやさしい先生です。先生のおかげで学校が大好きになりました。



作文を書いてくれた
たに やま あや
谷 山 彩
さん

PHOTO MEMORY



1



2



3



4



5

1 9月6日。千歳川にそよしてきたサケを出迎え、豊漁を祈るアイヌ民族の儀式「アシリチエツプノミ」が千歳川長沿用水取水口で行われました。丸木舟から捕獲したサケを神に供え、今年の豊漁と平穏な暮らしを祈りました。

2 9月13日。青葉公園で、市民ふれあい芋煮会が行われました。会場では牛肉とサトイモの芋煮が提供されたほか、花笠踊りなどが披露され、約500人の参加者は楽しいひとときを過ごしました。

3 9月17日。この時期は、毎年長寿をお祝いして敬老祝金をお贈りしています。写真は満100歳になる白井みよさん。この日、山口市長から祝金を手渡され、終始笑顔で受け取っていました。

4 9月19日。市民憲章制定30周年記念式典が市民文化センターで行われました。市民憲章作文コンクールの入選作品の朗読などが行われ、参加者は市民憲章の精神を改めて認識しました。

5 9月20日。生涯学習まちづくりフェスティバル「ふるさとポケット」が青葉公園で行われました。「森の舞台」では、南京玉すだれなど、各団体が日ごろの練習の成果を披露し、和やかに交流の輪を広げました。

壁きわ広報室から

■広報室に来てから1年と半年が過ぎました。この間、新しいパソコンになかなかなじみず、また誤字チエックなど「お」君にとても助けられました。その「お」君がこのたび異動となりました。新天地でも一段と輝くよう期待しています。

■シルバークワイークが明け、仕事に復帰した朝、突然、異動の通知が…この2年半、たくさんの方との出会いがあり、人の良さや人の力を感じた広報生活でした。広報で学んだ受け手（読者）の立場に立つ視点を失うことなく、つぎの職場でもベストを尽くします。



今月の表紙

写真は市民が健康を見直すきっかけづくりとなる毎年開催している「健康まつり」でのひとコマです。血圧測定は健康状態を知る基本的な検査項目のひとつです。身長や体重などとあわせて定期的に測定し日ごろの健康管理に役立てましょう。



9月6日 健康まつり会場にて撮影