

かけがえのない時間
勇舞中学校3年 山田萌未さん
田丘中学校吹奏楽部
ウイズ・ハート・アンド・グオイスほか



特集

自分の体は、自分がよく分かっている
本当にそうですか？

広報 **ちとせ** 12

自分の体は、自分がよく分かっている 本当にそうですか？

「元気だから心配ない」「自覚症状は全くない」と安心していませんか。
市は、皆さんに健康状態を確認していただくため、
40歳～74歳以下の国民健康保険加入者を対象に特定健康診査（特定健診）を実施しています。
糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、運動不足や乱れた食生活、喫煙、過度の飲酒
を繰り返すことで引き起こされ、そのことが原因となり心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる結果を
招きますが、定期的な健診の受診や保健指導を受けることで防げます。
今月の特集は、特定健診や保健指導についてお知らせします。

「自覚症状なんて全くない」

「元気だから心配ない」

「まだ大丈夫！」

特集



「自覚症状がない」状態が実はとても怖い

「この検査結果は、脳梗塞を起こして病院に運ばれてくる人の数値だよ。倒れなくてラッキーだったね」。

医師からこう告げられた50歳代後半のAさん。もう少し、受診が遅かったら最悪の事態を招いたかもしれません。

Aさんは、毎日、甘いお菓子やアイスクリームを食べ、移動のほとんどは自動車を利用する生活をしていました。

この生活習慣が知らないうちに血管を傷め、いつ脳梗塞を起こしてもおかしくない危険な状態を招いていました。

数年前から血圧・血糖値が高く保健指導で生活習慣の改善と病院での受診を毎年繰り返し勧められていたAさん。「自覚症状はなく、自分の体は、自分がよく分かっている」と放置し、疲れや目のかすみなどの症状が現れても、年齢のせいと考え、病院を受診しませんでした。

あるとき、保健指導で保健師から、これらの症状が糖尿病の症状の一つと聞き病院を受診したところ、動脈硬化が進み脳梗塞を起こす1歩手前と診断されました。

高血圧症、高血糖、脂質異常症、高尿酸血症などの動脈硬化を引き起こす原因の多くは、食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣と深い関係があります。

自覚症状がないときは、つい安心してしまいがちですが、生活習慣病は、あなたが知らない間に進行し、症状が出たときには手遅れということも少なくありません。

生活習慣病はこうして進行する

望ましくない生活習慣
(食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など)

↓ 放置していると

生活習慣病の一步手前の段階

- 肥満…脂肪が過剰にたまる
- 血圧高値…血圧が高くなる
- 脂質異常…血液中の中性脂肪の増加、HDLコレステロールの減少
- 高血糖…血糖値が高めになる
- 高尿酸…尿酸値が高くなる

↓ 放置していると…

生活習慣病の初期段階

- 高血圧症
- 高血糖
- 脂質異常症
- 高尿酸血症

↓ 放置していると…

生活習慣病の進行段階

動脈硬化が急速に進む
体の各部へ血液を運ぶ動脈が固くなったり、つまったりする

↓ 放置していると…

●心臓病
心筋梗塞、狭心症

●脳血管障害
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

●慢性腎臓病
糖尿病性腎症

市の特定健診の受診率や受診結果は？

特定健診の受診率は表1のとおり、平成26年度は27・8パーセントで、平成23年度以降、毎年、上昇しています。国が設定する目標値60パーセントには達していません。

自分の健康の状態を知らずに生活している市民が多い状況といえます。



表2は、平成26年度に特定健診を受けた約2500人の健診結果を表しています。

「異常なし」の方は、わずか3パーセント（約80人）にとどまり、「日常生活注意」や「要定期検査」など経過観察が必要な方は24パーセント、

「治療継続」や「要精密検査」など治療が必要な方は、受診者の73パーセントを占めていました。

健康のことは気になるけど、時間がないからと健診を先延ばしにしませんか。

最悪の事態を防ぐために、「特定健診」を受けて、自分の健康状態を知ることが大切です。

特定健診の検査内容

- 身体測定（身長、体重、腹囲）
- 血圧測定
- 血液検査（脂質、肝機能、貧血、血糖、尿酸、血清クレアチニン）
- 尿検査
- 心電図検査
- 眼底検査
- 医師による診察

※腎機能を測る血清クレアチニン、心電図・眼底検査を受診者全員に実施している道内の市町村は非常に少なく、千歳市の健診は内容が充実しているといえます。

表1 市の健診受診率

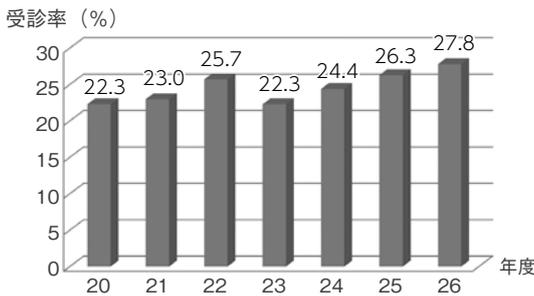
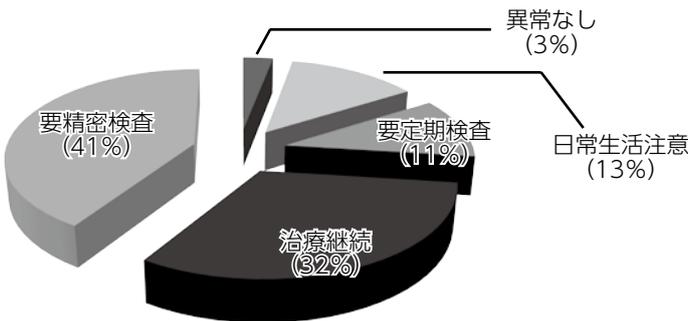


表2 平成26年度の健診結果

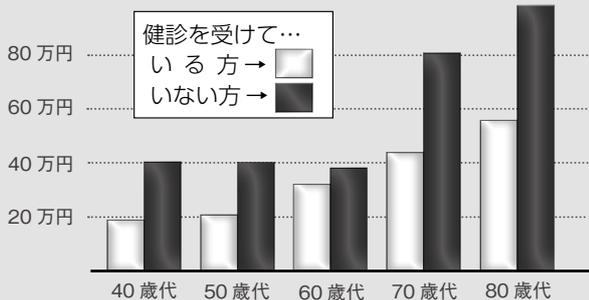


健診受診者は、かかる医療費が少ない!?

表3は、国民健康保険に加入している年齢別の年間医療費について、健診を「受けている方」と「受けていない方」を比較したものです。いずれの年代でも、健診を受けている方の医療費が少なくなっています。これは、「異常あり」の項目が早期に見つかり治療費が抑えられたこと、受診により健康意識が高まったことが考えられます。

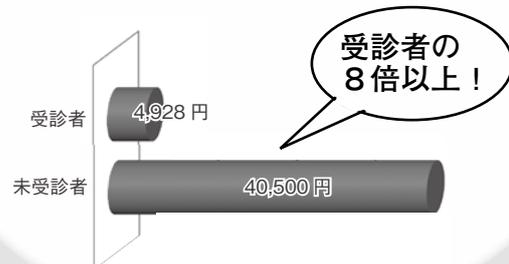
また、表4は、平成26年度中に生活習慣病の治療に必要な一人あたりの費用を、千歳市の特定健診の受診の有無で比較したものです。健診を受けていない方は、健診受診者に比べて年間で8倍以上の医療費が必要という結果になりました。

表3 年齢別の医療費の推移



出典：厚生労働省のホームページより

表4 生活習慣病治療の一人あたりの年間医療費 (平成26年度)





自分の体は、自分がよく分かっている
本当にそうですか？

血管イキイキ！特定健診活用法

特定健診を活用する3つのポイントをご紹介します
健診を活用し、元気で楽しく過ごせる体をつくっていきましょう

ポイント 1

特定健診は、1年間の「体の通知表」

健診結果には、どのような食生活を送ってきたか、どの程度運動をしたかなど、1年間の生活習慣が反映されています。

健診は、あなたの体の通知表です。

健診結果を見れば、健康状態を確認できるだけでなく、生活習慣のどこを見直せば良いかが見えてきます。



ポイント 2

保健指導で生活習慣改善をサポート

健診の後には、無料で保健指導を行っています。

健診結果の意味や生活習慣との関連をお伝えしますので、今日から生活習慣の何を見直せばいいのかが分かり、すぐに行動に移すことができます。

たとえば仕事が不規則な方が、規則正しく食事を取ることはなかなか難しいものですが、その対処法など、生活に合わせてきめ細やかにサポートします。

また、6か月間の保健指導を受けている間に参加できる運動教室では、健康運動指導士が一人ひとりの身体状況に合わせた運動プログラムを作成しますので、無理なく、運動を続けることができます。



6か月で生活習慣改善を目指す 保健指導の流れ

初回面接

保健師や管理栄養士と生活習慣について振り返り、今後の生活習慣の改善目標と「休肝日を設ける」、「ウォーキングを増やす」など具体的な計画を決めていきます

中間評価(3か月後)

- 食生活の改善や運動の取り組みについて保健師や管理栄養士からアドバイスを受けます
- 必要に応じて目標や計画の見直しを行います

最終評価(6か月後)

目標を達成できたか確認し、生活習慣にどのような変化があったかを振り返ります

※平成25年度に保健指導を利用した3人に1人の方に内臓脂肪の減少、血液データの改善が認められました。

ポイント
3

血管の傷みが一目で分かるチャートを用意します！

心臓病や脳血管障害などの生活習慣病を起こす血管の変化は、10～15年かけてゆっくりと進んでいきます。その間、痛みやかゆみ、だるさなどの自覚症状はなく、気が付かないうちに、血管の変化が進行しているかもしれないのです。

市は、健診を受診した方に、血管の状態を知ることができるチャート表を用意しています。

健診結果だけを見ると、異常値の有無にのみ目を向けがちですが、このチャート表では、異常の程度を色別で示すことで、危険度が一目で分かるようになっています。

また、チャート内の矢印をたどることで、血管を傷つける原因が分かるようになっています。

・心電図の異常
・眼底所見

※人の体で唯一、直接観察できる血管が眼底です。

- ・クレアチニン高値
- ・尿蛋白陽性
- ・頸部動脈の変化

- ・血圧高値
- ・高尿酸
- ・高血糖
- ・脂質異常

内臓肥満に該当
(内臓脂肪の蓄積)

生活習慣病が潜在的に進行
(自覚症状はありません)

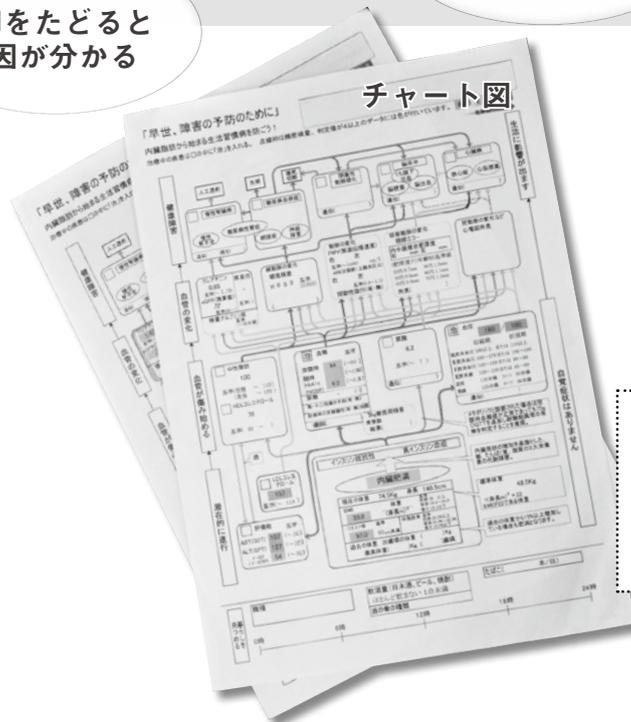
血管の変化
(自覚症状が出始めます)

危険度が
一目で分かる

矢印をたどると
原因が分かる

見方は簡単！

だから
今日から予防
対策ができる



※前年の結果と比べることで、血管の変化を経年で把握することができるので、健診を毎年、受診することが大切なのです。



自分の体は、自分がよく分かっている
本当にそうですか？



心臓病
(心筋梗塞、狭心症)

慢性腎臓病
(糖尿病性腎症)

糖尿病合併症
(網膜症、神経障害)

脳血管障害
(くも膜下出血、
脳出血、脳梗塞)

健康障害
(生活に影響が出ます)

人工透析

**失明
壊死切断**

special section

特集記事の
お問い合わせ

**健康指導課
市民健康係**

☎(24) 0 3 6 4

**健診は、申し込みが必要です
健診申込専用ダイヤル**

☎(24) 0 6 1 7

- 年齢や性別で、受診できる健診項目や実施場所を選択することができます。
- 希望に沿った受診方法をご案内しています。
- 健診結果について、電話相談を随時、受け付けています。

健康でいきいきと生活するために

不規則な生活が積み重なることで、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気が引き起こされます。

健康でいきいきと生活するために、規則正しい生活を送ることが大切です。

不規則な生活を続けていると感じているあなた！

生活習慣を見直すための一つの方法は、自分の体の状態を確認することができる健診を受診することです。

ちょっとした体の変化を見逃さないためにも、1年に1度の健診を忘れずに受診しましょう。

※受診希望日時の電話予約を受け付けています。また、特定健診と一緒に胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺がん検診を受診できます。健診の日程などは、15ページ「集団健診・あおぞら健診・脳ドック検診のお知らせ」をご覧ください。



～市役所の仕事納めと仕事始め（各施設の休館日）～
 年内は、12月28日（月） 17時15分まで
 新年は、1月4日（月） 8時45分から

（受付電話 ☎(23)5311）

【家庭ごみの収集】
 休み 12月31日～平成28年1月3日
 「し尿くみ取りの申し込み」
 休み 12月29日～平成28年1月3日
 ※年内のし尿くみ取りは、12月21日（月）までにお申し込みください。

【収集】
 ごみ・し尿の取り扱い
 環境センター ☎(23)2110

国民健康保険料	納税課	☎(24)0169
国民健康保険課		☎(24)0287

【年内の受付】
 12月28日（月） 20時まで

【納入】
 市税・国民健康保険料の納入

婚姻、出生や死亡などの戸籍に関する届出は、市役所地下の管理員室で24時間受け付けます。

【届出】
 戸籍などの届出
 市民課 ☎(24)0264

12月29日（火）から平成28年1月3日（日）まで、市役所の業務は休みします。主な施設の休館日は、下の表のとおりです。

施設名	12月					1月				
	27日 日	28日 月	29日 火	30日 水	31日 木	1日 金	2日 土	3日 日	4日 月	5日 火
千歳駅市民サービスセンター ※12月27日（日）は、17時15分まで、 12月28日（月）は、19時まで。					休館					
総合福祉センター					休館					
各コミセン					休館					
東雲会館					休館					
末広会館					休館					
労働会館					休館					
ちとせっこセンター、げんぎっこセンター、各児童館	休館				休館					
青少年会館					休館					
北ガス文化ホール（市民文化センター）					休館					
市民ギャラリー					休館					
ミナクール					休館					
公民館					休館					
図書館（ブックん含む）					休館					
武道館					休館					
温水プール					休館					
ふれあいセンター					休館					
埋蔵文化財センター	休館				休館					
ダイナックスアリーナ（スポーツセンター）					休館					
そなえる					休館					
葬斎場					休館					

（受付電話 ☎(23)2685）

【環境センターのごみの受け入れ】
 休み 12月31日～平成28年1月3日
 【大型ごみ戸別収集の受付】
 休み 12月29日～平成28年1月3日
 ※錦町、清水町、幸町、千代田町、栄町の大型ごみは、1月8日（金）に収集します。

【市民病院の休診】
 12月29日～平成28年1月3日
 【支笏湖診療所・泉郷診療所の休診】
 12月29日～平成28年1月3日

【病院】
 市民病院の診療
 市民病院 ☎(24)3000

【撤去地区】新富1・2・3丁目（一部）、北栄1丁目（一部）、2丁目、北斗1丁目（一部）、2丁目

※過去に撤去した地区を含め、屋外アンテナへの切替には、助成制度が利用できません。
 ※助成制度は、平成29年3月31日（金）まで延長します。

※詳細は、市のホームページ「くらし生活・環境」テレビ共同受信↓屋外アンテナ設置助成についてをご覧ください。

市の共同受信区域のうち、地上デジタル放送の開始により受信障害が解消した地区は、平成28年8月から共同受信施設を撤去します。

8月以降は、共同受信でテレビを見ることができなくなりますので、屋外アンテナへの切替をお願いします。

屋外アンテナの設置はお早めに
 電気設備課 主査
 （地アジ担当）
 ☎(24)0324
 西庁舎1階



市役所からのお知らせ Information

☎は、直通電話です。
 内線表示があるときは、市役所代表(24)3131におかけください。

**風力発電事業に係る計画段階
環境配慮書の縦覧について**

北海道環境影響評価条例に基づき、伊達市大滝区などでインベナジー・ジャパン合同会社が計画している「(仮称)大滝風力発電事業」の計画段階における配慮事項をまとめた「計画段階環境配慮書」の縦覧を行います。

【縦覧期限】平成28年1月12日(火)
【縦覧場所】千歳市市民環境部環境課環境計画係

【問い合わせ】インベナジー・ジャパン合同会社 ☎03(6261)4456

水道凍結にご注意

水道局管路維持課
水道維持係 ☎(24)33254
水道局1階 本庁舎3階

【凍結予防】▼水道は、部屋が暖かくても床下が冷えると凍ります▼床下の換気口を閉め、冷たい風が入るのを防ぎましょう▼数日間でも留守にするときは、水抜きをしましょう

【水抜き操作確認】▼水抜栓のレバーを「止」の方向に回してから蛇口を開けて水抜きをしましょう▼水抜き操作をしても水の落ちが悪いときや水抜栓から水が漏れる音が聞こえるときは、修理を依頼してください

**凍結させてしまったら凍結
解水などは「指定給水装置工
事業者」に依頼してください**

(市民カレンダー12月号外)「水道凍結注意」または水道局のホームページに掲載しています。

**後期高齢者医療保険料の特
別徴収は手続きが不要です**

医療助成課
高齢医療取納係 ☎(24)0136
本庁舎4番 本庁舎1階

後期高齢者医療保険料には、年金から天引きする特別徴収があります。特別徴収の手続きは不要ですが、保険の加入月によって天引き開始月が異なるため、開始するまでの間、納付書による納付口座からの引き落としが必要です。

今年75歳になった方の例

年齢 高年齢 後期加入	天からの 年金開始月
5月まで	10月
6月～9月	平成28年4月
10・11月	平成28年6月
12月	平成28年10月

なお、介護保険料が年金から天引きされていない方(年金額が年額18万円未満の方)または、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金受給額(介護保険料の天引きされている年金)の2分の1を超えている方は、後期高齢者医療保険料の特別徴収を行いません。

**家屋を取り壊したとき
はご連絡ください**

税務課家屋係 ☎(24)0168
本庁舎5番 本庁舎1階

12月31日(木)までに住宅、店舗、事務所、物置、車庫などの建物を取り壊したときは、平成28年度の家屋に係る固定資産税が課税されなくなりま

すので、ご連絡ください。連絡がないときは、平成28年度の固定資産税が課税されることがあります。

**プレミアム付商品券の有
効期限は12月31日まで**

商業労働課主査
(商店街活性化担当) ☎(24)0606
本庁舎44番 本庁舎4階

「ちとせプレミアム付商品券」の有効期限は、12月31日(木)です。期限を過ぎた商品券は、無効となります。また、年末に休業となる事業者がおりますのでご注意ください。



**環境にやさしい行動を
心がけましょう**

環境課環境計画係 ☎(24)0590
本庁舎34番 本庁舎3階

12月は「地球温暖化防止月間」および「大気汚染防止月間」および「大気汚染防止月間」

進月間」です。

「エコな生活スタイルを選択しよう」を合言葉に、節電や節水、アイドリングストップ、ふんわりアクセルなどのエコドライブを実践して、二酸化炭素の削減や環境にやさしい行動を心がけましょう。

**宝くじの助成金を地域
振興にご活用ください**

市民生活課
市民生活係 ☎(24)0183
本庁舎36番 本庁舎3階

一般財団法人自治総合センターでは、住民のコミュニティ活動の発展と宝くじの普及を目的に、全国自治宝くじ普及広報事業費を活用して「コミュニティ助成事業」を実施しています。助成事業を活用し、町内会で使用する椅子やテーブルなどの備品を購入することができます。今年も、福住町内会が会議用テーブルや椅子、椅子用収納台車などを購入しました。助成内容などの詳細は、お問い合わせください。

あつたか灯油事業の申請受付中!
福祉課総務係 ☎(24)0292
本庁舎9番 本庁舎1階

生活に困窮している高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯に暖房費の一部として1世帯あたり1万円を支給す



**子育てスキルアップ講座
を開催します**

子育て推進課
児童相談係 ☎(24)0935
本庁舎6番 本庁舎1階

怒鳴ったり、たいたりせず、自分と子どもの心を大切に育てる方法を学ぶ「子育てスキルアップ講座」を開催します。

【対象】12歳くらいまでの子がいる方で、全日程(6回)に出席できる方
【とき】12月22日、平成28年1月12日、26日、2月9日、23日、3月8日(10時～11時30分)
【ところ】げんきっこセンター1
【定員】8人(申込順)
【受講料】無料
【申込開始】12月10日(木)(受付は、平日の9時～17時)
※保育は、ありません。

募集

公営企業経営審議会委員を募集します

水道局総務課財政係
募集
水道局
庁舎2階
☎(24)3252

【職務内容】水道事業と下水道事業を円滑に運営するための調査、審議

【募集人員】2人(選考)

【対象】市内に居住し、水道・下水道を利用している満20歳以上75歳未満(任期開始日の時点)の方で、年数回、平日の日中に開催する会議に出席できる方

【任期】平成28年2月12日(金)から2年間

【報酬】5700円(会議1回につき)

【申込方法】申込書(指定用紙)に氏名、性別、生年月日、年齢、郵便番号、住所、電話番号、職業、勤務先、主な職歴、地域や市の付属機関などの活動経験、水道・下水道に関する知識や関心事、応募動機と委員としての抱負(400字程度)を記入の上、持参または郵送で申し込み

※申込書は、水道局総務課または水道局のホームページから入手できます。

【申込期限】12月28日(月)
※郵送のときは、当日消印有効。

【申込先】〒066-8686 東雲町3丁目2番地の5 千歳市水道局総務課財政係

第1種非常勤職員(保健師)を募集します

募集
市民病院事務局
経営管理課総務係
☎(24)3000 内線232
市民病院2階

【勤務内容】保健指導、健康相談業務など

【勤務場所】市民病院

【勤務時間】1週または4週を平均して1週につき29時間勤務

【募集人員】1人

【対象】昭和51年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方

【報酬】月額 17万6000円

【試験内容】第1次試験(適性検査・作文・面接) 平成28年1月15日(金) 市民病院2階講義室

第2次試験 身体検査(日程は、後日連絡します)

【任用期間】平成28年4月1日～平成29年3月31日

※最大5年間の範囲で再任用あり。

【申込方法】申込書・履歴書(指定用紙)、資格証明書の写しを持参または郵送

※申込書類は、市民病院経営管理課または市民病院のホームページから入手できます。

【申込期限】12月25日(金)
※郵送のときは、簡易書留郵便で同日必着。

【申込先】〒066-8550 北光2丁目1番1号 市立千歳市民病院事務局長経営管理課総務係

ちとせっこセンターの臨時保育士を募集します

募集
子育て総合支援センター
ちとせっこセンター係
☎(40)1717
ちとせっこセンター

【勤務内容】ちとせっこセンターでの子育て支援業務

【勤務時間】1日8時間程度(週5日の勤務)

【募集人員】1人

【対象】保育士の資格または幼稚園教諭免許を有する方

【報酬】月額 69000円

【任用期間】平成28年1月4日～6月30日(再任用あり)

【申込方法】履歴書、資格証明書、免許証の写しを持参

【申込期間】12月11日～16日(受付は、日曜日を除く9時～17時30分)

かつ婚ちとせの参加者を募集します

募集
市民協働推進課
市民協働推進係
☎(24)0452
本庁舎2階

【内容】スキーやスノーボードを通して男女の交流を深める「ゲレンDe婚活」

【対象】28歳～42歳の独身の方 ※男性は、市内に居住または通勤する方。

【とき】平成28年1月17日(日) 8時～17時

【ところ】マウントレーニス キー場ほか

※集合・解散は、市役所西口駐車場(集合時間は、8時)。
【参加料】4000円

【定員】男女各12人(抽選)

【申込方法】千歳市結婚活動応援ブログ「申込みフォーム」から申し込み ブログ <http://shiminkyodochiouse.blog.fc2.com/>

【申込期限】12月16日(水) 17時

※スキーやスノーボードの道具は、各自持参(時間の都合上、レンタルの使用は不可)。

募集
保育課保育係
☎(24)0340
本庁舎1階7番

学童クラブ入所・ランドセル来館登録の申し込み

平成28年4月からの学童クラブ入所、ランドセル来館登録の申し込みを受け付けます。

【対象】保護者が就労または病気などで昼間、留守になる小学1年～6年生までの児童

※保護者の勤務日が週3日以上で、勤務終了時間が15時以降(1年生は、14時以降)の方。

【申込方法】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書など就労状況が確認できる書類、源泉徴収票または確定申告書(控)、通帳、通帳印を持参

〈ランドセル来館〉

【対象】保護者が就労または病気などで昼間、留守になる小学1年～6年生までの児童

※保護者が、出産や親の介護などで一時的に昼間、留守になる方や学童クラブの入所要件を満たさない方を含む。

【申込期間】平成28年1月12日～29日

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

※申込書などは、保育課または各児童館、市のホームページから入手できます。

【申込期間】12月14日～25日(受付は、平日の8時45分～17時15分)

【申込方法】申込書・同意書(市指定用紙)、就労証明書など就労状況が確認できる書類、登録する児童の顔写真を持参(共通事項)

【申込期間】平成28年1月12日～29日

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

※申込書などは、保育課または各児童館、市のホームページから入手できます。

募集
子育て総合支援センター
児童館係
☎(22)7888
ちとせっこセンター

障がいのある児童の学童クラブ入所の申し込み

障がいのある児童の学童クラブ入所(平成28年4月)を受け付けます。

【対象】保護者が就労または病気などにより昼間、留守になる方で、軽度の障がいがある小学1年～6年生までの児童

※保護者の勤務日が週3日以上で、勤務終了時間が15時以降(1年生は、14時以降)の方。

【申込方法】申込書・同意書・扶養親族申告書(市指定用紙)、就労証明書など就労状況が確認できる書類、源泉徴収票または確定申告書(控)、療育手帳など障がいの状況が確認できる書類、通帳、通帳印を持参

※申込書などは、保育課または各児童館、市のホームページから入手できます。

【申込期間】12月14日～25日(受付は、平日の8時45分～17時15分)

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

【申込期間】12月14日～25日(受付は、平日の8時45分～17時15分)

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

(受付は、平日の8時45分～17時15分)

第1種非常勤職員を募集します

募集
職員課 人事係
☎(24)05002
本庁舎 4階41番

【募集内容】 下の表のとおり

【勤務時間】 1週または4週を平均して、1週につき29時間勤務(社会保険、雇用保険の適用あり)

【試験日程】 第1次試験 適性検査・作文 平成28年1月19日(火) 総合福祉センター

第2次試験 面接 平成28年2月中旬(予定)

【採用予定日】 平成28年4月1日(金)

※65歳を上限に最大5年間の範囲で再任用あり。

【申込書類】 申込書・履歴書(市指定用紙) など

※申込時に生年月日を確認できる書類、身体に障がいのある方は、身体障害者手帳を提示(郵送のときは、写しを同封)してください。

※申込書類、実施要領などは、職員課または市のホームページから入手できます。

【申込期限】 12月24日(木)
(受付は、平日の8時45分～17時15分)

※郵送のときは、簡易書留郵便で同日必着。

【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34番地 千歳市総務部職員課 人事係

今月は、市民税・道民税

第4期の納入月です。今月の市税納入夜間相談日は、28日(月)

(18時～20時です。)

職種	募集人員		勤務場所		月額報酬	受験資格	主な職務内容
	年齢要件(生年月日)						
防災学習交流施設管理員	2人		防災学習交流施設		145,600円	▼高卒以上の学歴を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼パソコンを使用した事務処理ができる方	施設の機器管理や屋外の植栽の維持管理、受付事務など
市民相談員	1人		市民生活課		150,700円	▼高卒以上の学歴を有する方▼法律の専門的知識または相談業務の経験を有する方	法律問題に関する市民からの相談対応業務など
窓口業務事務員	3人		市民課ほか		135,600円	▼高卒以上の学歴を有する方▼一般事務の実務経験を3年以上有する方	住民票の発行や各種証明書の交付事務など
子育てコンシェルジュ	1人		子育て総合支援センターほか		140,600円	▼短大卒以上の学歴を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼次のいずれかの要件を満たす方 ①大学で児童福祉学、社会福祉学、児童学、心理学、教育学、社会学のいずれかを専修する学科または課程を修め卒業した方 ②社会福祉士、精神保健福祉士、看護師、保健師、保育士の資格、教育職員普通免許のいずれかを有する方	子育て支援サービスの利用に関する相談・情報提供、育児に不安を抱える家庭への訪問や相談対応など
児童指導員	4人		子育て総合支援センター		140,600円	▼次のいずれかの要件を満たす方 ①教育職員普通免許、保育士もしくは社会福祉士の資格を有する方 ②大学または大学院で社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学もしくは体育学のいずれかを専修する学科・研究科または課程を修め卒業した方 ③保育所や児童相談所などで2年以上の実務経験を有する方	児童館・児童クラブにおける児童の健全育成業務
会計事務専門員	1人		会計課		150,700円	▼高卒以上の学歴を有する方▼国や地方公共団体で会計事務の実務経験を5年以上有する方	会計支出書類の審査業務
児童及び生徒ヘルパー	3人		学校教育課		135,600円	▼中卒以上の学歴を有する方	特別支援学級での授業・学校行事の介助や教員の補助など
学校給食費収納推進員	1人		学校給食センター		155,700円	▼高卒以上の学歴を有する方▼普通自動車運転免許を有する方(免許取得から1年以上を経過している方) ▼一般事務の実務経験を3年以上有する方	滞納給食費の収納奨励、徴収業務(夜間、土日勤務あり)

募集
市民病院事務局
経営管理課総務係
☎(24)30000
内線232
市民病院 2階

【募集内容】 左の表のとおり

【試験日程】 随時

【申込書類】 申込書・履歴書(指定用紙)、資格証明書の写しなど

※申込書類などは、市民病院事務局経営管理課または市民病院のホームページから入手できます(郵送での請求可)。

※詳細は、お問い合わせください。

【申込期間】 随時

※郵送のときは、簡易書留郵便で申し込み。

職種/募集人員	受験資格	初任給	採用予定日
助産師 若干名	3交代勤務ができ、次のいずれかの要件を満たす方▼昭和35年4月2日以降に生まれ、助産師免許を有する方▼昭和54年4月2日以降に生まれ、助産師免許の取得見込みの方	203,400円(大学4卒) 191,300円(短大3卒)	随時 ※免許取得見込みの方は、平成28年5月1日(日)から。
臨床検査技師(任期付) 1人	昭和40年4月2日以降に生まれ、臨床検査技師の資格を有する方	180,300円(大学4卒) 169,100円(短大3卒)	随時 ※任期は、平成29年3月31日(金)まで。

※初任給は、採用前の経験などに応じて加算あり。

【申込先】 〒066-8550 北光2丁目1番1号 市立千歳市民病院事務局経営管理課総務係
広告入り環境配慮型公用封筒の作成事業者を募集します

募集
環境課省エネ推進係
☎(24)05991
本庁舎 3階34番

市で使用する広告入り環境配慮型封筒(角型20号、定形封筒として再利用可)を作成し、無償で提供(寄付)していただく事業者を募集します。

【募集期限】 12月18日(金)

【募集枚数】 1万枚以上

【申込方法】 申込用紙(市指定用紙)を持参

※申込用紙は、環境課または市のホームページから入手できます。

募集
市営住宅課
住宅管理係
☎(24)04227
本庁舎 3階31番

高齢者賃貸住宅入居者を募集します

【募集住戸】 サーマンリバーハイツ(稲穂4丁目)
▼1DK 2戸 ▼2DK 2戸

【入居資格】 60歳以上で自立した生活を営める方

【家賃】 4万7000円～7万円(収入に応じて、補助あり)

※共益費、食費サービス別途。
【敷金】 家賃の2か月分
【申込先】 パナホーム(株)現地事務所(稲穂4丁目) ☎(26)24001
※この住宅は、民間事業者が所有する賃貸住宅です。

納税課 ☎(24)0169

募集 市民の皆さんから意見を公募（パブリックコメント）します

【公募内容など】

公募内容	公募期間	意見の提出先（担当窓口）
第2次千歳市健康づくり計画(素案)への意見	12月16日 ～平成28年 1月15日	〒066-8686 東雲町2丁目34番地 福祉センター1階 千歳市健康推進課主査（健康増進計画策定担当） ☎(24)0893 FAX(24)8418 Eメール kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp
(仮称)千歳市人口ビジョン及び総合戦略(素案)への意見	12月25日 ～平成28年 1月25日	〒066-8686 東雲町2丁目34番地 本庁舎2階22番 千歳市企画部主幹付主査（地方創生・定住促進担当） ☎(24)0521 FAX(22)8852 Eメール seisakusuishin@city.chitose.hokkaido.jp

【素案の公表場所】
各素案の担当窓口、市民ロビー（市役所1階）、市政情報コーナー（市役所2階）、総合福祉センター（1階）、北ガス文化ホール（市民文化センター）、図書館、公民館、ミナクール、各コミセン、各支所、千歳駅市民サービスセンター、市のホームページ

【意見の提出方法】
千歳市パブリックコメント（意見公募）手続「意見書」（市指定用紙）に住所、氏名（法人その他の団体は、事務所または事業所名）、連絡先の電話番号を明記の上、意見箱に投入するか、郵送、FAX、Eメールで提出
※住所・氏名・連絡先が明記されていないときは、意見として扱いません。
※意見書（市指定用紙）は、素案の公表場所または市のホームページから入手できます。

巡回支援専門員を募集します

【募集内容】 認可保育所・幼稚園などを巡回し、乳幼児の発達に対する支援を行う

【募集人員】 1人

【対象】 昭和26年4月2日～平成5年4月1日に生まれ、普通自動車運転免許を有し、次のいずれかの要件に当てはまる方

- ▼臨床心理士または臨床発達心理士の資格を有し、障がい児支援に対する助言ができる方
- ▼障害児教育教員経験者で乳幼児期の発達障がいに関する助言ができる方
- ▼大学、大学院などで発達心理学や教育学、児童心理学のいずれかを専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方で子どもの発達に対する助言ができる方

【勤務時間】 1週21時間（週3日程度の勤務）

【報酬】 月額 16万円

【申込方法】 履歴書（市指定用紙）を持参

【申込期間】 12月14日～18日

【任用期間】 平成28年1月4日～3月31日（再任用あり）

【申込方法】 履歴書（市指定用紙）を持参

※履歴書は、子ども療育課または市のホームページから入手できます。

総合福祉センター2階
☎(24)0353

相談

スクールカウンセラーによる教育相談

青少年課生徒指導係
☎(24)0859
教育委員会 庁舎2階

いじめや不登校など、心の悩みにスクールカウンセラーが専門的な立場から助言・援助します。

【対象】 児童・生徒、保護者など

【とき】 12月17日（9時～12時）、12月22日（10時～17時）

※前日までに予約（平日の8時45分～17時15分）が必要です。

【ところ】 教育委員会庁舎2階

国保のお知らせ

保険料を滞納していると…

保険料を滞納していると、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担となる「資格証明書」に切り替わってしまいます。また、高額療養費などの給付が差し止めになることもあります。

特別な事情により保険料の納付が困難なときは、お早めにご相談ください。

今月は、国民健康保険料第7期の納付月です

【詳細】 国民健康保険料 国保収納係
☎(24)0287

今月は、後期高齢者医療保険料 第7期の納付月です。

【詳細】 医療助成課 高齢医療収納係 ☎(24)0136



在宅医療廃棄物の出し方について

往診や訪問診療、訪問看護、インスリンの自己注射などの在宅で行う自己療法は、在宅医療と呼ばれています。

在宅医療廃棄物について、注射針のような鋭利なものは、医療機関が回収しています。

ペン型自己注射のような危険性のない構造になっている注射針などは、ペットボトルや牛乳パックなどに入れて密閉し、また針のついていないチューブ・カテーテル類、腹膜透析（CAPD）バッグ・栄養剤バッグ・ボトル類（プラスチック製）などは、袋に入れてそれぞれ「キケン」と表示してから「燃やせるごみ」の袋に入れて搬出すると、環境センターで焼却処分しています。

家庭ごみとして収集運搬する「燃やせないごみ」、「4種資源物」、「プラスチック製容器包装」のごみは、手選別による作業をしており、在宅医療廃棄物が混ざると、大変危険ですので、必ず「燃やせるごみ」として搬出してください。

市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



さいりょう
ゴミもよろこぶ
リサイクル

標語作成者
ひらた ちひろ
平田 千尋 さん

1

いざというときに、AEDを正しく使えるか 心配です

《60歳代男性》



声

AEDは、コミセンや小中学校など市内各所に配備されているようですが、耐用期間などの管理はどうなっているのですか。また、中に取扱説明書が入っているようですが、いざというときに正しく使えるか心配です。

答

AED（自動体外式除細動器）は、心肺停止状態の方を救うために有効な医療機器ですが、適切に管理しなければ、救命効果に大きな影響を与える恐れがあります。

製造販売業者は、使用環境や稼働時間、使用回数などを考慮してAEDの耐用期間を設定（機種ごと）に異なるため、添付

文書や取扱説明書に明記）しており、設置者や施設の管理者は、耐用期間のほか、日常点検、バッテリーや電極パッドの交換など、いざというときに正常な状態で機器を使用できるように維持管理を行っています。

AEDは、初めての方でも使用できるよう、音声によるメッセージの指示に従いながら操作できますが、消防本部では、AEDを正しく使用する方法をはじめ、救命処置を行うための心臓マッサージ（胸骨圧迫）など、心肺蘇生の手順を身に付けるための救命講習を開催しています。講習会の日程などは、広報ちとせでお知らせしますので、皆さんも受講してみませんか。

消防本部警防課警防係
☎(23)0320

声のらん

「声のらん」は、主に「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。このほかに、皆さんからの一般的な質問などもご紹介しますので、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、他の市民の方にも参考になる内容を採用させていただくため、全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。【〒066-8686 / 千歳市東雲町2丁目34 / 千歳市企画部広報広聴課宛】

2

介護施設の種類やサービス内容について教えてください

《70歳代女性》



声

介護保険制度の情報がほしいです。利用できる施設やサービスの内容、入所の条件などについて教えてください。

また、収入が少なくても入所できる施設はあるのでしょうか。

答

介護保険制度では、日常生活で常時介護が必要なため自宅での介護が困難な方が入所する「特別養護老人ホーム」、認知症の方の入浴や排せつ、食事などの介護を行う「グループホーム」、医学的な管理のもとで看護、介護、リハビリを行う「介護老人保健施設」など、利用者の要介護度

や身体状況などに応じて施設を利用できるサービスが複数あります。

入所の申込先は、各施設を運営している事業者になります。入所の条件として、介護保険の手続きが必要になり、利用対象者を千歳市に住民登録がある方に限定している施設もあります。

施設の利用にあたっては、介護保険の利用者負担のほか、居住費や食費、生活費などの費用が必要になりますが、施設によっては、所得の低い方に対する負担軽減制度が利用できます。入所を希望するときは、事前に、千歳市保健福祉部高齢者支援課または市内5か所にある地域包括支援センターに相談してください。

高齢者支援課高齢福祉係
☎(24)0295

アリスセンターからのお知らせ

●アリスに集合♪ランチデー

内 容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・平成28年1月18日(月) 12時30分～13時30分
 ※お弁当持参(申込不要)、そのまま13時～15時のサロンに参加可。

●すくすくの日(身体計測の日)

内 容・身体計測、栄養相談(ボランティアの手伝いあり)
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・平成28年1月20日(水) 10時～12時(申込不要)

【共通事項】

参加料・無料
 会場/詳細・アリスセンター
 ☎(24) 8 3 4 1 (平日10時～15時、土曜日9時～14時)

ちとせっこセンターからのお知らせ

●ランチデー

内 容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・12月25日、26日、28日、平成28年1月4日～16日
 (12時～13時) ※1月11日は休館日です。
 ※お弁当持参(申込不要)、冬休み期間中は小学生と一緒に食事。

●子育てスキルアップ～孫育て講座

内 容・お孫さんとの上手な関わりを学ぶ
 対 象・乳幼児がいる祖父母(家族の方も一緒にどうぞ)
 と き・平成28年1月10日(日) 10時15分～11時15分
 申込日・12月11日、12日

●あかちゃんランド(隔週水曜 全4回コース)

対 象・生後3か月～8か月の子と保護者
 と き・平成28年1月20日、2月3日、17日、3月2日
 午前の部 10時～11時、午後の部 13時30分～14時30分
 定 員・午前午後 各17組(抽選)
 申込日・12月15日、16日

●にこにこランド(毎週火曜 全7回コース)

対 象・生後9か月～1歳6か月の子と保護者
 と き・平成28年1月19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月1日
 午前の部 10時～11時30分、午後の部 13時30分～15時
 定 員・午前午後 各17組(抽選)
 申込日・12月18日、19日

●わくわくランド(毎週木曜 全7回コース)

対 象・生後1歳7か月～就学前の子と保護者
 と き・平成28年1月21日、28日、2月4日、18日、25日、3月3日、10日
 午前の部 10時～11時30分、午後の部 13時30分～15時
 定 員・午前午後 各20組(抽選)
 申込日・12月22日、24日

●ベビーマッサージ

内 容・お母さんが子に行うマッサージ
 対 象・生後1か月～8か月までの子と保護者
 と き・平成28年1月29日(金) 10時～11時
 定 員・16組(申込順)
 申込日・平成28年1月5日、6日

平成28年1月10日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、0歳～就学前の子と保護者

【共通事項】

参加料・無料
 会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター
 ☎(40) 1 7 1 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)

げんきっこセンターからのお知らせ

●ランチデー

内 容・みんなで一緒にお弁当を食べましょう
 対 象・就学前の子と保護者
 と き・12月25日、26日、28日、平成28年1月4日～16日(12時～13時)
 ※1月10日、11日は休館日です。
 ※お弁当持参(申込不要)、冬休み期間中は小学生と一緒に食事。

●離乳食講座

対 象・離乳食に興味のある方
 と き・平成28年1月22日(金) 13時30分～14時40分
 定 員・20人(申込順)
 申込日・12月21日、22日

12月20日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】

参加料・無料
 会場/申込先/詳細・げんきっこセンター
 ☎(26) 2 0 7 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

がん・肝炎ウイルス検診のクーポン券

子宮がん、乳がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診の対象者のうち、特定の年齢の方へ無料クーポン券(送付前に受診した方には、償還払い申請書)を送付しています。使用期限・申請期限は平成28年3月31日(肝炎ウイルス健診の使用期限は3月1日)です。期限までに受診や申請の手続きをください。例年、2月～3月は申込件数が多いため、早い段階に定員に達することがあります。お早めに申し込んでください。
 詳細・市民健康係 ☎(24) 0 3 6 4

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

妊産婦と赤ちゃんへの思いやり ～マタニティマーク



皆さんは、マタニティマークを見かけたことがありますか。これは、妊産婦に対する配慮を周囲の皆さんにお願いするためのマークです。

では、妊産婦への配慮は、なぜ必要なのでしょう？
 妊産婦の健康は、赤ちゃんに大きく影響します。

妊娠中のさまざまな症状により、流産や早産など、赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。また、出産後は十分に体力が回復していない場合もあり、母親自身の健康はもとより、子育てに影響することもあります。

一般に、妊娠中の症状や産後の体調には個人差があります。つわりがごく軽く済む方、つわりなどの症状が重く、安静や入院治療が必要になる方もいます。また、妊娠中は順調に経過しても、出産後の回復に時間を要するという方もいます。

妊産婦の体調は、外見からでは分かりにくいので、妊産婦自身が普段以上、健康管理に気を付けるのはもちろんですが、周囲の方も妊産婦に起こりやすい、さまざまな症状などを理解し、気遣うことが大切です。

マタニティマークを身につけた方を見かけたら、席を譲る、近くでの喫煙は控えるなどの配慮をお願いします。

今月は、保健師が担当しました。健康推進課 ☎(24) 0 7 7 1

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

集団健診・あおぞら検診・脳ドック検診のお知らせ

●**集団健診の日程など** (健診日の2週間程度前が定員になり次第、締め切ります。年末年始は混み合いますので、早めの受診をお勧めします)

① 集団健診(会場:総合保健センター)		③ あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)	
とき	平成28年1月27日(女性のみ・保育あり)、28日、2月27日、28日、29日(女性のみ・保育あり)、3月1日 (7時~10時30分)	とき	平成28年2月6日、22日、3月3日、15日 (定員各60人、無料送迎バスで移動)
② 集団健診(会場:札幌がん検診センター)		健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617(平日8時45分~17時15分)	
とき	平成28年1月20日、24日(会場まで無料送迎バスで移動) ※健康診査とがん検診の両方を受診する方が対象。		

●**集団健診の内容・対象・料金** (表中の年齢は、平成27年度中に達する年齢)

内容	日程など	対象	料金(市国保)
胃がん検診	① ②	40歳以上	1,500円(500円)
大腸がん検診			1,000円(300円)
肺がん検診	② ③	50歳以上の男性	500円(100円)
前立腺がん検診			1,000円(300円)
子宮がん検診	② ③	奇数月生まれの女性で、②40歳以上、③20歳以上	2,000円(注1)
乳がん検診			2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	① ②	40歳以上でB型・C型肝炎検査、治療を受けていない方	800円(800円)
国保特定健診		40歳~74歳の市国保加入者	(1,000円)(注2)
はつらつ健診	① ②	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診		40歳以上の生活保護受給者	無料
さわやか健診	①	19歳~39歳	1,000円(1,000円)
エキノコックス症	① ②	過去5年間検査を受けていない方	無料

●**脳ドック検診**(平成27年4月1日時点の年齢)

年齢	生まれた年月日
40歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
45歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
50歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
55歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
60歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
65歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日

※75歳以上の方も5歳ごとに受診できます。
料 金・6,000円
定 員・100人(申込順)
受付期間・12月14日~定員に達するまで

注1 30歳以上の市国保加入者は800円(20歳~29歳 2,000円)。注2 65歳~74歳の方は500円。
※65歳~69歳で障害4級以上の認定を受けた方、70歳以上の方、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診が無料です。

フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診

とき	対 象
●フッ化物塗布・歯科相談	
平成28年 1月12日、18日	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
●フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
平成28年1月26日(火)	1歳~就学前の全ての幼児

時 間・9時30分~11時30分、13時~15時
と ころ・総合保健センター(母子健康手帳、歯ブラシ持参)
料 金・800円
詳 細・健康母子係 ☎(24)0771(申込不要)

育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
と き・平成28年1月18日(月) 9時30分~11時30分と13時~15時30分
と ころ・総合保健センター(母子健康手帳持参)
詳 細・健康母子係 ☎(24)0771(申込不要)

ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル

☎ 0120(010)293

(通話料無料、携帯電話から利用可)

※かけ間違いに注意してください!

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

※非通知設定の電話からは、利用不可。
※IP電話からは、☎03(3839)5604へ(通話料有料)。

BCG予防接種

対 象・5~7か月児(状況により3~11か月児まで接種可)
と き・平成28年1月8日、22日(12時30分~13時50分)
と ころ・総合保健センター(母子健康手帳、予診票持参)
詳 細・予防接種担当 ☎(24)3148(申込不要)

健康相談

内 容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定
と き・12月14日(月) 9時30分~11時30分と13時~16時
※医師の相談13時~15時、歯科衛生士の相談9時30分~11時30分。
と ころ・総合保健センター
詳 細・健康企画係 ☎(24)0768(申込不要)

同日、育児相談会場で「子育てママの健康相談」開催

体験パパクラブ・わくわくママクラブ

●**体験パパクラブ**
内 容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケット着用
と き・平成28年1月16日(土) 10時~12時30分
申込期限・平成28年1月15日(金)

●**わくわくママクラブ**
内 容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養などを学ぶ
対 象・市内に居住する妊婦の方
と き・平成28年1月25日(月) 10時~11時30分
申込期限・平成28年1月22日(金)

【共通事項】
と ころ・総合保健センター
持ち物・母子健康手帳、筆記用具
申込先/詳細・健康母子係 ☎(24)0771

児童館行事のお知らせ

●おもちゃを学ぼう！おもちゃで遊ぼう！

内 容・おもちゃの与え方・選び方のお話し
・実際におもちゃで遊んでみよう！

講 師・杉本 英樹 氏 (ハンズオン
トイ キンダーリース店長)

※本場ドイツで学び、小樽で大人気
のおもちゃ店店長です。

対 象・就学前の子と保護者および
おもちゃに興味・関心のある方

※大人の方の参加も大歓迎。

と き・12月14日(月)
10時30分～11時30分

参加料・無料

※事前に申し込みが必要です。

会場/申込先/詳細・しゅくばい児童館

☎(27) 3 1 2 6

●ほくよう児童館

乳幼児親子・児童行事劇団風の子公演
「めっきらもっきら どおんどん」

対 象・就学前の子と保護者、児童

と き・12月25日(金) 14時～15時
(開場13時30分)

ところ・北陽小体育館

参加料・無料

※整理券が必要です。

※整理券は、市内各児童館で配布。

(各児童館ごと枚数に限りあり)

詳 細・子育て総合支援センター児童館係 ☎(22) 7 8 8 8

市民病院の市民健康講座

内 容・インフルエンザと肺炎の予防

講 師・大沼 法友 (内科診療科長)

と き・12月19日(土) 13時～14時

ところ・市民病院2階講義室

受講料・無料

詳 細・市民病院地域医療連携課

☎(24) 3 0 0 0 内線138



※悪天候のときは中止。

参加料・500円 定員・10人(申込順)

※昼食、飲料持参。

申込期限・12月13日(日)

【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) 2 4 5 3



埋蔵文化財センター からのお知らせ

体験学習会

①勾玉をつくろう！

内 容・滑石を磨いて古代人のアク
セサリー勾玉をつくる

対 象・小学生以上(大人のみでも可)

と き・12月13日(日) 13時～15時

定 員・25人(先着順)

※申込みは不要です。

②縄文クッキーを作ろう！

内 容・どんぐりを材料に、縄文時代に
食べられていたクッキーをつくる

講 師・山田 悟郎 氏

(元北海道開拓記念館学芸員)

対 象・小学生以上(大人のみでも可)

と き・12月25日(金) 13時～15時

定 員・30人(申込順)

申込期間・12月10日～22日

③企画展「世界遺産登録をめざす北 海道縄文遺跡群」

内 容・世界遺産登録をめざす「北
海道縄文遺跡群」を遺物や
解説パネルで紹介

期 間・平成28年1月15日(金)まで

※平日および第2日曜の9時～17時。

※入場無料。

【共通事項】

参加料・①②無料

会場/申込先/詳細・埋蔵文化財センター

☎(24) 4 2 1 0 (平日8時45分～17時15分)

お知らせ

ご存じですか？ 「無期転換ルール」

無期転換ルールとは

平成25年4月1日以降に有期労働
契約が反復更新されて通算5年を超
えたときは、労働者の申し込みによ
り、期間の定めのない労働契約(無
期労働契約)に転換できるルールです。

事業主の皆さんへのお願い

無期転換ルールの導入に伴い、有
期雇用労働者が無期労働契約への転
換前に雇止めとなる場合が増加する
のではないかと心配があります。

このため、事業主の雇用の安定性
がもたらす労働者の意欲や能力の向
上、企業活動に必要な人材の確保に
寄与することなど、無期転換がもた
らすメリットについても十分にご理
解いただき、雇止めの判断にあつて
は、その実際上の必要性を十分慎
重に検討のうえ、対応いただくよう
お願いします。

詳 細・北海道労働局労働基準部監督課
☎0 1 1 (709) 2 3 1 1 内線3547

催し

支笏湖ビジターセンター 自然ふれあい行事

●季節を彩るリースを作ろう

内 容・ビジターセンターで集めた木
の実などを使ったリース作り

と き・12月13日(日) 10時～12時

参加料・無料 定員・10人(申込順)

※材料・道具は、ビジターセンター
で用意します。

申込期限・12月12日(土)

●支笏湖子どもDay!

クリスマスリースを作ろうDay!

内 容・支笏湖園地で木の実などを拾い
集め、オリジナルリースを作る

対 象・小学生

と き・12月20日(日) 10時～15時

まちの「お知らせ・催し・募集」の掲載原稿は、発行月の前月10日までに FAX、Eメール、郵送、持参のいずれかで広報広聴課にお送りください。
FAX (22)8852、Eメール kohokocho@city.chitose.hokkaido.jp

消防出初式のお知らせ

内 容・式典、催しなど
と き・平成28年1月7日(木)
10時～12時
と ころ・北ガス文化ホール(市民文化センター)大ホール
詳 細・消防本部総務課
☎(23)5312



体育協会からのお知らせ

●めがせホルメン! 歩くスキー講習会
対 象・市内に居住する小学生以上の方(親子での参加可)
と き・平成28年1月9日(土)
9時～11時30分
と ころ・青葉公園内
※集合場所は、申込時にお知らせします。
受講料・無料 定員・30人(申込順)
申込期間・12月15日～26日
(電話受付可)
●5歳児親子スケート講習会
対 象・市内に居住する平成21年4月2日～平成22年4月1日
生まれの幼児とその保護者
と き・平成28年1月17日(日)
13時～14時30分
と ころ・青空公園スケートリンク
受講料・無料
定 員・30組(申込順)
申込方法・12月15日～26日の期間、体育協会振興課に直接申し込み
(電話受付可)

【共通事項】

申込先/詳細・千歳市体育協会振興課
(ダイナックスアリーナ・スポーツセンター内) ☎(22)4150
(日・月・祝日を除く9時～17時)

科学技術大学 公開講座のお知らせ

内 容・理工工房おたのしみサイエンスショー
講 師・理工工房(学生団体)
と き・12月23日(水・祝)
13時30分～15時
と ころ・北ガス文化ホール(市民文化センター)4階大会議室
受講料・無料
※直接会場へお越しください。
詳 細・千歳科学技術大学 教育連携・研究支援課 ☎(27)6044



新年交礼会のお知らせ



と き・平成28年1月4日(月)
11時30分～
と ころ・ホテルグランテラス千歳
(本町4丁目4)
会 費・2,000円(申込時納入)
申込期限・12月17日(木)
申込先/詳細・総務課 ☎(24)0109



温水プールからのお知らせ

●半額開放日!
と き・12月20日(日) 10時～21時
※1回券購入の方に限り(プリペイドカードでの購入可)。
●冬休みわんぱく短期水泳教室
日 程・12月25日～28日(4日間)
Aコース(8時30分～9時30分)
Bコース(10時～11時)
対 象・4歳6か月～
受講料・A Bどちらかのとき
3,700円(保険料別途400円)
A B両方のとき
6,500円(保険料別途400円)
※受講料・保険料は、申込時に納入。
定 員・各85人(申込順)
申込期限・12月20日(日)
●新年初泳ぎ「無料開放」
と き・平成28年1月4日(月)
10時～19時

【共通事項】

会場/申込先/詳細・温水プール
☎(49)7001



インターカレッジ フォーラムのお知らせ

道内の大学研究室の方が集まり、「地方創生と向き合う」というテーマのもと、研究発表・政策提言を行います。当日は、北海道に関連の深い方が地方創生に関する講演をする予定です。興味のある方、学生の皆さんの参加をお待ちしています。
と き・12月23日(水・祝)
13時～(開場12時30分)
と ころ・札幌エルプラザ3階
(札幌市北区北8条西3丁目)
参加料・無料
※申し込みは不要です。
詳 細・北海道学生団体SCAN
花田 ☎080(6044)9564

募集

自衛官などの募集

●自衛官候補生(男子) (陸・海・空)

資格・18歳以上27歳未満

試験日・①12月19日か20日のいずれか
②1月30日か31日のいずれか

申込期限・①12月18日(金)
②平成28年1月29日(金)

●陸上自衛隊高等工科学校生徒(男子)

資格・中卒(見込含む)17歳未満

試験日・平成28年1月23日(土)

申込期限・平成28年1月8日(金)

【共通事項】

申込先/詳細・自衛隊札幌地方協力本部
千歳地域事務所 ☎(23) 2 6 4 2

暴力追放運動の標語募集

募集作品・暴力追放を内容とする標語

(例)暴力は、しない、させない、
許さない

応募資格・市内に居住するか通勤通学
している方

応募方法・作品に住所、氏名(ふりがな)、
年齢、連絡先を記入して持参
または郵送で申し込み

※作品に規格の指定はありません。

応募期限・12月25日(金)

表彰・優秀1名、入選は若干名
(賞状および記念品贈呈)

※平成28年1月25日(月)18時から、
暴力追放運動推進協議会新年研修会に
おいて表彰式を行います。

応募先/詳細・〒066-0042 東雲町5丁目61
千歳市暴力追放運動推進協議会事務局
(千歳警察署内) ☎(42) 0110 内線381

受講料・各1000円

定員・各40人(申込順)

申込期限・平成28年1月8日(金)

●受検者募集 (①基礎編、②応用編1、
③応用編2、④応用編3、⑤マスター)

内容・千歳の歴史、文化、自然・
観光・空港などのご当地検定

とき・平成28年2月14日(日)
①②11時~12時、③⑤13時
~14時、④15時~16時

ところ・北ガス文化ホール(市民文化
センター)

受検料・①1,000円(中学生以下500円)、
②③④各2,000円(中学生以下
1,000円)、⑤3,000円(中学生以
下1,500円)

※②③④は①基礎編合格者のみ受検
可、⑤は①②③④合格者のみ受検可。

申込期限・平成28年1月25日(月)

【共通事項】

申込方法・観光振興課で配布する指
定の用紙で申し込み

詳細・観光振興課 ☎(24) 0377

鉢物譲ります

種類	樹高	本数
クシラン	約0.4~0.5m	2鉢
アロエ	約0.6~0.7m	2鉢
金のなる木	約1.0m	1鉢

※ちとせ環境と緑の財団ホームペ
ージにも掲載中。

詳細・ちとせ環境と緑の財団
(本町3丁目) ☎(22) 1 1 1 7



催し

成人式「はたちのつどい」

対象・平成7年4月2日から平成8
年4月1日の間に生まれた方

※千歳市に住民登録のある方には案
内はがきを送付しますが、市外にお
住まいの方も入場できます。

とき・平成28年1月10日(日)
14時~

ところ・北ガス文化ホール(市民文化
センター)大ホール

詳細・生涯学習課 ☎(24) 0848



市民協働サポート事業 ちとせ・まち魅力検定

●学習セミナー (①基礎編、②応用編
1、③応用編2、④応用編3)

内容・ちとせ・まち魅力検定の基礎
編、応用編1・2・3の検定対策

とき・平成28年1月17日(日)
①②10時~11時30分、③13時
~14時30分、④15時~16時30分

ところ・北ガス文化ホール3階(市民
文化センター)①視聴覚室、
②③④中会議室1

防犯ばなし

年末特別警戒実施!

歳末を迎えるこの時期、金
融機関やコンビニエンススト
アを対象とした強盗事件、路
上強盗などの凶悪事件、犯罪
事故の増加が懸念されます。
千歳警察署は、市民の皆さ
んが、犯罪や事故に遭わず、
安全で安心して平穏な年末年
始を迎えられるよう、12月15
日から挙警体制による「歳末
特別警戒」を実施します。

市民の皆さんも

○一人ひとりが自主防犯に対
する意識を高めて、犯罪被害
に遭わないように注意する。
○「安全・安心とどろく運動」
が提唱する「あいさつ・みま
もり・たすけあい」、「子ども
の見守り」の実践や、人や地
域の絆を築くなどの活動に参
加して「安全・安心まちづく
り」への実現に向けたご支援
ご協力をお願いします。

●防犯メール登録受付中(無料)

子どもに対する声かけ、犯
罪発生情報、防犯対策・お知
らせなどの情報を皆さんの携
帯電話などにメールでリアル
タイムにお知らせします。
ほくとくん防犯メー
ルは、下の二次元
コードからアクセ
スして登録できます。



【詳細】千歳防犯協会
(千歳警察署生活安全課内)
☎(42) 0110 内線261

まちの「お知らせ・催し・募集」の掲載原稿は、発行月の前月10日までに FAX、Eメール、郵送、持参のいずれかで広報広聴課にお送りください。
FAX (22)8852、Eメール kohokocho@city.chitose.hokkaido.jp

ちとせホルメンコーレンマーチ参加者の募集

競技種目など

種目	対象	参加料
33 km	高校生以上	高校生 2,000円
		一般 3,000円
7 km	中学生以上	中学生 1,000円
		高校生 2,000円
		一般 3,000円
4 km	小学生以上	小・中学生 1,000円
		高校生・一般 2,000円
歩くスキー	小学生以上	1,000円



※日・月・祝日および12月27日～平成28年1月4日まで休ませて頂きます。

と き・平成28年2月11日(木・祝)
コース・青葉公園、支笏湖国有林林道
申込方法・所定の参加申込書(コピー不可)に必要事項を記入し、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局窓口から振り込み
※参加申込書は、ダイナックスアリーナ(スポーツセンター)または武道館にあります。
※4km・歩くスキー出場の方に限り、スキー板・靴・ストックを無料で貸し出します。希望者は、申込用紙に必要事項をご記入ください(申込順)。
申込期限・平成28年1月15日(金)
申込先/詳細・ちとせホルメンコーレンマーチ実行委員会(ダイナックスアリーナ内) ☎(22)4150

図書館ガイド

《休館日》《開館時間》
第3月曜日 10時～19時

冬休み子ども読書推進事業

●クリスマスリースをつくろう!

対象・小学1年～中学3年

と き・12月20日(日) 13時～14時

定員・15人(申込順)

申込方法・12月19日(土)までに、図書館カウンターで申し込み

●アンサンブルグループ

PALLET(パレット)による演奏会

内容・クリスマスに関する演奏曲など(小中学生向けの内容)

と き・12月20日(日)14時30分～15時

※演奏開始後は、入場できません。

定員・80人程度

※当日、直接会場へお越しください。

詳細・市立図書館 ☎(26)2131



スキー連盟からのお知らせ

●スキー講習会

講習内容	とき	ところ
ジュニア(小学生)	平成28年 1月4日～6日	市民スキー場
	平成28年 1月7日～9日	
スキー教室(中・高生)	平成28年 1月10日、11日	
バジテスト(3級以下)	平成28年 1月11日(月・祝)	

申込先/詳細・千歳スキー連盟

☎(22)0776

※平日の19時～21時と火金の13時～15時。



千歳市消費生活モニターの募集について

内容・スーパーでの食料品、家庭用品約40品目の価格調査、ガソリンスタンド、燃料店4品目の価格聞き取り調査、消費生活行事への協力など

対象・市内に居住する20歳以上の方で、4月上旬に開催する説明会の出席と毎月の調査ができる方

募集人員・10人

報酬・月額2,500円

任期・平成28年4月1日から平成29年3月31日

応募方法・市民生活課で配布する履歴書で申し込み

※履歴書(市指定用紙)は郵送できますので、希望者は、市民生活課にお問い合わせください。

応募期限・平成28年1月15日(金)

(郵送のときは、同日必着)

応募先/詳細・〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市市民環境部市民生活課 市民生活係 ☎(24)0183



のいる風景

林 富子 さん



【はやし とみこ さん】 春日町

●社会福祉協議会
千歳市介護予防センター長
いきいき百歳体操の普及に努めている

いきいき百歳体操、介護予防サロンのお問い合わせは、介護予防センター ☎(23) 0 0 1 2

いきいき百歳体操 続ければ介護予防の効果が

「最

後まで自分の足で歩いて行動できるよう、毎日の小さな積み重ねが大事」と話すのは、千歳市介護予防センターで「いきいき百歳体操」の普及に努めている林さん。

いきいき百歳体操は、米国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考にして、平成14年に高知市が開発した重りを使う筋力運動です。

「人の支えになる仕事につきたい」との思いから、大学で社会福祉学科を専攻し、社会福祉士の資格を持つ林さん。平成9年から、新富在宅介護支援センターのソーシャルワーカーとして、平成26年4月からは、介護予防センターで高齢の方がいつまでも元気で自分らしい生活を送ることができるよう、介護予防事業に取り組んでいる。いきいき百歳体操は、誰にでもできる、続けることで効果が現われる介護予防のツールとして、平成26年5月から千歳で始めたもの。

イスに腰かけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行う。筋力運動では、0〜2.2キログラムまで、10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻き付け、ゆっくりと手足を動かす。

「この体操は、筋力トレーニングです。手足に重りを付けて負荷をかけることにより、運動した後に爽快感を味わうことができる」と解説する。

週1回程度、体操を続けることで筋力がつき、体が軽くなることで、動きが楽になったり、転倒しにくい体になるため、骨折などで寝たきりになることを防ぐ効果が期待できる。

「1人より、町内会館などに集まって大勢で行うのがベスト」と林さん。「高齢の方が自宅から外に出かけることが大事。また、毎週、顔を合わせることで親近感がわき、話が弾んだり、お互いの体調を気遣うことで、見守りなどの地域活動にもつながる」とその効果を説明する。

介護予防センターでは、「いきいき百歳体操」のほか、食べる力や飲み込む力をつけるため、口の周りや舌を動かす「かみかみ百歳体操」の指導を行う介護予防リーダを養成している。認定を受けた介護予防リーダが町内会で百歳体操、かみかみ体操、ノルディックウォーキングを実施することで運営費の一部が補助される「介護予防サロン」事業が展開されている。

「高齢の方が自主的に集まり、体操だけではなく、おしゃべりに花を咲かせて楽しんでいられる。町内でのつながりも深まり、みんな生き生きとしている。地域活動が活発になることで地域が元気になっていく様子に喜びを感じる」と微笑む。

「私も、いきいき百歳体操のおかげで、雪道では転ばなくなり、片足立ちもできるようになりました。皆さんも、筋力を鍛えて、健康寿命を延ばしてみませんか」と明るく話してくれました。



☆☆☆ 今月は「富丘3丁目北町内会」を紹介します。 ☆☆☆ No. 21

富丘3丁目北町内会は、昭和62年に富丘町内会が6つの町内会に分かれてできました。30号通りから北側が町内会の区域になっており、現在、180世帯の方が加入しています。町内では、「公園管理」や「町内清掃」、「花壇整備」をはじめ、いろいろな行事を行っています。公園は、主に老人クラブの方々が1年を通して除草・清掃などを行っています。昨年、ぶら下がったり、腰を左右にぶることができ、多目的デザインの健康遊具などが公園に設置されたので、子どもから大人まで、



富丘3丁目北町内会
会長 柿原堅一郎さん

「労をいとわず、できる事をできる時に奉仕する」

大勢の方が運動不足にならないよう利用しています。主な行事は、「夏休みラジオ体操」、「交通安全の啓発」、温泉などに行く「旅行会」、カラオケ、パークゴルフなどを楽しむ「ふれあいサロン」、「敬老会」、「新年交礼会」などを実施して親睦を図っています。12月は、町内会館を使って「クリスマス会」と「ふれあい餅つき交流会」を開催します。みんなでクリスマスツリーを飾ったり、餅をついて、お雑煮などをつくって食べます。来年は、町内会創立30年の節目にあたることから、記念誌の発行や記念式典などを計画しています。これからも「労をいとわず、できる事をできる時に奉仕する」という精神を忘れずに行動していきたいと思えます。

富丘3丁目北町内会
お問い合わせ先 電話(24)94454

紹介 します

うちの町内会 うちの先生



千歳小5年1組



おの でら ひ で き
小野寺英輝 先生は、
こんな先生です！

小野寺先生が授業をやる時、どんな科目も楽しくなります。先生は家庭学習のノートにカエルのスタンプを押したり、カエルの顔を書いてくれます。そのカエルの顔が先生にそっくりです。僕は、優しくて親しみやすい小野寺先生が担任の先生で本当に良かったです。



作文を書いたくれた
あべ しょうのすけ
阿部 祥之介
さん

人のうごき

《総人口》
95,874人(+30)
男性 48,713人(+9)
女性 47,161人(+21)
《世帯》47,266世帯(+42)
()内は、前月との比較です。

12・1
現在

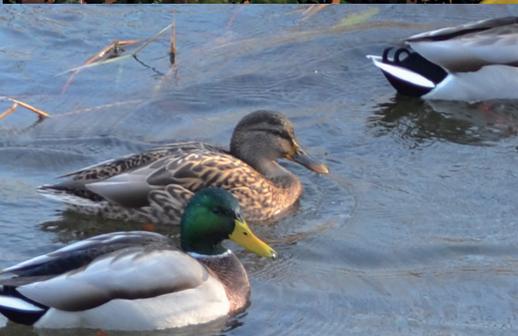
「広報ちとせ」からのお願い

まちづくりで活躍されている方、魅力的な方をご紹介ください。20ページ「人のいる風景」のコーナーでは、地域でがんばっている、生き生きと活動されている市民の皆さんをご紹介しています。

広報広聴課 電話(24)0104

Photo Memory

-2015 December-



- 1 11月1日。チトセ市民芸術祭が北ガス文化ホール（市民文化センター）で開催され、ハワイアン楽器演奏やダンス、合唱などが披露されました。また、菊花展や総合華展などの作品展も行われ、大勢の来訪者でにぎわいました。
- 2 11月3日。妊娠・出産・育児のイベント、「いいお産の日 in ちとせ」がちとせこセンターで開催されました。お産などの相談、手作りおもちゃコーナー、パパの育児基礎講座などが行われ、終日、家族連れでにぎわいました。
- 3 11月8日。「青少年のための科学の祭典」が北ガス文化ホールで開催されました。ロボットアームの操縦や工作など、企業や教育機関から、たくさんブースの出展があり、訪れた子どもたちは、目を輝かせていました。
- 4 11月18日。第52回千歳市小学校音楽発表会が北ガス文化ホールで開催されました。市内16の小学校から4年生または5年生が代表で参加して、合唱を披露しました。
- 5 11月21日。11月は、市内の小学校で学芸会が行われました。写真の東小では、劇や合唱、太鼓演奏など、日頃の練習成果が披露され、会場から拍手が送られていました。

編集後記

■市がシンボルとしている木・花・鳥を存じている開基90周年を記念して昭和43年にシラカバを制定、その後、市民アンケート結果などから複数にする方針となり、昭和61年にカツラ、ハナシヨウブ、ツツジ、ヤマセミ、「ウライキジ」が、平成8年にはヒメマスとサケが追加されました。

■私の一年の始まりは、「新しい下着を身につけること」です。来年は申年。「申年に赤色の下着を贈ったり、もらった下着を身につけると元気になる（病が去る）」という昔からの言い伝えがあるとか。私もこの縁起を信じて健診を受診してみました。結果が楽しみです。

■視覚に障がいのある方の「音訳」記事の応募もありました。詳しくは、066-8686-0000まで。

今月の表紙

明日を担う子どもたちが安全・安心に暮らせるよう、みんなでより良い地域環境づくりを進める「ちとせ青少年健全育成市民のつどい」が開催され、写真の富丘中学校吹奏楽部は、青少年顕彰を受賞しました。



11月7日北ガス文化ホール（市民文化センター）で撮影