

CHITOSE

2010 SEPTEMBER

■ 広報ちとせ No. 966



ズームアップ
ニッポンの今を知る 国勢調査にご協力を！

焦点
打ち明けてみませんか？ 困りごと 悩みごと

特集

「生活習慣病」に別れを告げよう！
～特定健診で健康をつなぐ～

市役所いんふおめ 10
新しい集団資源回収の仕組みについて
意見交換会を開催します！

声のラン 16
自転車の交通ルールを
もっと啓発すべきでは？

タウンガイド 18
お知らせ、講習・説明会など

特集 健康が 一番



「生活習慣病」に 別れを告げよう！ 特定健診で健康をつなぐ

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの「**生活習慣病**」は、長年の生活習慣によって引き起こされる病気です。

生活習慣病は、40歳代から60歳代に発症することが多いため、かつては成人病と呼ばれていました。生活習慣病という名前に改められたのは、病気の発症が食生活やアルコール、たばこなど、生活習慣と密接な関係があると認識されるようになったためです。

たくさんの方が悩まされる病気ですが、その多くは自覚症状がないうまま進行するため、症状が出たときには深刻な状況になっていることもあります。

生活習慣病の原因には、自分で改善できるものがたくさんあります。生活習慣病にならない、負けないためには、「歳をとったら仕方がない」のではなく、「生活習慣を改善することで予防したり進行をおさえることができる」と考

えることが大切です。

生活習慣病は、毎年健診を受けて病気の兆候を早期に見出し、生活習慣の改善に取り組むことで、予防することが可能です。

健康保険に加入している本人とその家族の方を対象に行う「**特定健康診査**」（特定健診）。この特定健診と保健師や管理栄養士の指導のもと生活習慣の見直しをする「**特定保健指導**」を受けて生活習慣病に別れを告げましょう。



特定健診を受診する

健診結果をみて自分の体の健康状態を把握しておく

健診で健康状態をみる

特定健診は、健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に行っています。

この健診を受けて、腹囲や肥満度、中性脂肪などが一定の基準以上（こ

の状態をメタボリックシンドロームといいます）になっているかどうかなど健康状態を確認します。

健診の結果、再検査や精密検査と判断された方は医療機関を受診することになります。また、生活習慣の改善が必要な方には、6か月間それぞれの状態に応じて専門家の指導を受ける特定保健指導が行われます。

多くの方の受診を

特定健診は、社会保険や共済組合、国民健康保険など、健康保険証の発行元である医療保険者が、それぞれの加入者を対象に行っています。

特定健診は、この保険者ごとに受診率などの目標値が決められていて、この目標を達成しないと加入者の保険料が高くなる場合があります。千歳市国民健康保険の場合、平成24年度の受診率の目標は65%です。平成21年度の受診率は約22%のため、多くの加入者の受診が必要です。



千歳市国民健康保険の特定健診

市は、今年3月31日現在で国保に加入されている40歳から74歳の方に、健診の案内と「特定健康診査受診券」をお送りしています。

●国保特定健診40

40歳～64歳の方が対象です。9、11月と来年1月の各月に行う集団健診、または市内の指定医療機関で来年3月まで行っている個別健診を受診できます。

●国保特定健診65

65歳～74歳の方が対象です。10、12月と来年2月の各月に行う集団健診を受診できます。

【健診内容】

身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査（血糖、脂質、肝機能など）、問診など

ほかの機関での検査結果を活用する

病院に通院治療中で特定健診と同じ項目の検査を受けた方や、勤務先で同様の検査を受けた方は、その検査結果を提出してください。

これを提出された方は、その年度の健診を受診したと同一扱いになります。平成20年度は約600人、平成21年度は約520人の方に提出していただきました。

書類は市の保健師や管理栄養士が受けとりますので、そのときに日ごろの運動や食事についてお気軽にご相談ください。

来庁が難しいときは、郵送できますので、お申し出ください。

塩分や糖分の摂りすぎに注意

味噌汁1杯には約1.5gの塩分が含まれます。また、スポーツドリンク500mlには砂糖が約30g（スティックシュガー10本分）入っています。

飲む量や回数を工夫することで、生活習慣病の予防につながります。疑問があれば保健師や管理栄養士に相談しましょう。



特定保健指導でメタボを撃退

生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病を予防する

「国保ヘルスアップ教室」に参加する

市は、国保特定健診を受診した結果から生活習慣の改善が必要な方を対象に、特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」を開催しています。

この教室では、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把握

◆**栄養教室** 食品のカロリーの知識や体に優しい食事づくりを学びます



し、体重や腹囲などの具体的な改善目標を決め、達成に向けて取り組みます。

◆**栄養教室**

特定保健指導を受けている期間中は、年4回開催する栄養教室に参加できます。

栄養教室では、管理栄養士の指導のもと、調理実習や試食会を行っています。健康のために日常の食事の中で取り組みやすい事例の紹介や、おいしく食べられるヘルシーメニューの実習などを体験できます。



◆**運動教室**

特定保健指導を受けている期間中は、月2回開催する運動教室に参加できます。運動教室では、健康運動指導士の指導のもと、家庭でも気軽に行うことができ、また、内臓脂肪の燃焼に効果のある運動を体験すること

ができます。ストレッチや有酸素運動など日ごろ運動する機会の少ない方でも気軽に参加できる内容です。

生活の中
に楽しみな
がら運動す
る習慣を取
り入れまし
よう。



みんなで脱メタボに取り組み

過去2年間連続して特定保健指導を受けている方を対象に「グループ支援」を行っています。

グループ支援は、メタボリックシンドロームからの脱却を共通の目的にお互いに減量の目標や取組を報告し、励ましあいながら特定保健指導に取り組むものです。

参加者どうしが話し合いでお互いに共感したり指摘したりすることで意識の向上につながっています。体重や腹囲の減少幅が1年前より大きくなるなどの効果があらわれています。



↑**グループ支援** みんなで励ましあい生活習慣の改善に取り組みます。

➡**運動教室** ストレッチや気軽にできる運動で軽く汗をかきながら脂肪を減らします。





◆佐藤さんの昼食の例

- 左 サラダたっぷりそば
右上 トマトのゼリーよせ
右下 米粉の杏仁（あん）にん

食 事

コーヒーに砂糖を入れることをやめてみました。また、間食は、食べるものを半分に切って食べました。最初は「できないかな」と思いましたが、慣れると我慢できるようになりました。

《保健師・管理栄養士より》

「無理をせずにできること」を見つけることが大切です。継続できることがわかれば必ず成功します。

運 動

無理のない範囲でウォーキングをしました。仕事が終わった後1時間くらい歩きました。疲れているときは休むなど工夫しました。同じコースを歩くとウォーキング仲間ができて楽しめました。

《保健師・管理栄養士より》

取り組みやすい時間、長さからはじめることが長続きのコツです。仲間がいることも続けるための力になります。

写真の佐藤 忠さん（60歳）は、昨年11月に特定健診を受診し、メタボリックシンドロームと判定されたため、6か月間の特定保健指導を受けました。

その結果、体重は3.9 kg、腹囲は4.9 cm減少したほか、血圧や中性脂肪、血糖などの数値が大幅に下がり、見事にメタボリックシンドロームから脱却しました。

毎日を楽しく生活するために健康は欠かせません。特定健診を受診し、保健師や管理栄養士の指導を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



楽しく減量しています

体 重

グラフと食事記録をつけました。なぜ体重が増えたのか減ったのかよく分かりました。続けるとグラフを見ることが楽しみになりました。頑張れば、必ず体重が減るので励みになりました。

《保健師・管理栄養士より》

グラフをつけると生活の振り返りができ、自分の頑張りを目で確認できます。毎日測定するだけでも効果があります。

ちよつとずつ進める脱メタボ
佐藤さんは無理せず着実に生活習慣を改善しました

◆記事の詳細◆

保健福祉部健康指導課特定健診係
（総合福祉センター 1階）

☎（24） 0 7 6 8

国保特定健診の内容や申し込みは

15 ページをご覧ください！！

※国保特定健診ではがんや肝炎ウイルス、エキノкокクス症の各検診を同時に受診できます。

焦点

さまざまな分野で活躍する各種相談員が連携して皆さんの問題解決の糸口を見つけてます。

あやしげな勧誘電話、子育てや教育、職場・学校の人間関係など日々の生活の中にはさまざまな困りごとや悩みがついてきます。

だれに相談すればよいか分からずに、ひとりで悩んでいる方も少なくないのではないでしょうか。

市内には、こうした困りごとや悩みに専門的な立場から助言する16の分野に精通した48人の各種相談員がいます。

相談員は、国や道から委嘱を受けた方や市の職員などです。

これらの相談員は、「千歳市各種相談員連絡協議会」を組織し、相談員相互の連携を深めながら、市民の皆さんのための相談体制の充実に努めています。

寄せられる相談は幅が広く、相談員の専門以外の内容が含まれることもたくさんあります。

相談員は協議会の活動を通してお互いの専門分野をよく理解しています。このため、専門以外の相談を受



打ち明けてみませんか？ 困りごと 悩みごと

千歳市各種相談員連絡協議会

けても適した相談員をすみやかに紹介することが出来ます。

協議会の最大の利点は、ひとりの相談員では対応できないような相談でも、相談員の横のつ

ながりを持つことでそれぞれの相談をスムーズにしつかりと受け止めることができることです。

困りごとや悩みごとはひとりで抱え込まずに、市や近くの相談員にお気軽に相談ください。

総合相談所を開設します

ひとつの会場に各種相談員が集まり皆さんの相談を受け付けます。

と き・10月15日（金）13時～16時

ところ・東雲会館

※相談は無料。予約不要です。



（千歳市の各種相談窓口）

◆生活・暮らし

国の行政運営への要望、苦情などの相談

相談先・行政相談委員

窓 □・北岡 栄吉 さん（錦町） ☎(23) 9 3 6 2
山内 幸子 さん（富丘） ☎(24) 3 2 9 1

地域の身近な福祉などの相談

相談先・民生委員児童委員

窓 □・市役所 1 階 福祉課 ☎(24) 0 2 9 2

日常生活の悩みと法律問題の相談
弁護士相談を毎週金曜日に開設（予約制）

相談先・市民相談員

窓 □・市役所 3 階 市民生活課 ☎(24) 0 1 9 4

悪質商法や訪問販売などの苦情全般

相談先・消費生活相談員

窓 □・市役所 3 階 市民生活課 ☎(24) 0 1 9 3

日常生活での心配ごとの相談

相談先・心配ごと相談員

窓 □・社会福祉協議会 ☎(27) 2 5 2 7

◆人権・女性・家庭

いじめや体罰、いやがらせなどの人権問題の相談

相談先・人権擁護委員

窓 □・高田 幸子 さん（末広） ☎(27) 3 6 3 3
守田 勝榮 さん（北栄） ☎(22) 1 0 8 4
高橋 悦子 さん（北光） ☎(22) 1 3 3 2
渡邊 恵子 さん（清水町） ☎(24) 0 4 9 4
村井 政孝 さん（北斗） ☎(42) 0 7 7 8
中島 巖 さん（鮎ヶ丘） ☎(23) 2 1 6 6
斉藤 和子 さん（桂木） ☎(26) 0 6 2 0

配偶者などからの暴力や心配ごとなど女性が抱える悩み

相談先・女性生活相談員

窓 □・市役所 3 階 男女共同参画推進課 ☎(24) 0 5 5 9

子どもの虐待や養育、発達や障がいなどの悩み

相談先・家庭児童相談員

窓 □・市役所 1 階 子育て推進課 ☎(24) 0 9 3 5
総合福祉センター 2 階 こども療育課 ☎(24) 0 3 5 3

ひとり親家庭や寡婦の生活安定の相談

相談先・母子自立支援員

窓 □・市役所 1 階 子育て推進課 ☎(24) 0 3 2 8

◆教育

小中学生の不登校やいじめの相談

相談先・教育専門相談員

窓 □・教育委員会 2 階 青少年課 ☎(24) 4 7 0 7

不登校小中学生のための学校適応指導

相談先・教育専門指導員

窓 □・教育委員会 2 階 青少年課 ☎(24) 4 7 0 7

青少年の非行防止、健全育成の相談

相談先・青少年指導センター専門指導員

窓 □・教育委員会 2 階 青少年課 ☎(24) 0 8 6 2

◆障がい

障がいのある方の福祉サービスや生活全般の相談

相談先・障がい者総合支援センター相談員

窓 □・総合福祉センター 3 階
障がい者総合支援センター ☎(27) 2 2 1 0

身体に障がいのある方の身近な困りごとの相談

相談先・身体障がい者相談員

窓 □・市役所 1 階 障がい者支援課 ☎(24) 0 3 2 7

知的障がいのある方の身近な困りごとの相談

相談先・知的障がい者相談員

窓 □・市役所 1 階 障がい者支援課 ☎(24) 0 3 2 7

障がいのある小中学生の就学の相談

相談先・障がい児教育相談員

窓 □・教育委員会 2 階 学校教育課 ☎(23) 2 6 8 9

◆記事の詳細

広報広聴課広聴係 ☎(24) 0 1 0 8

調査のながれ



1

調査員が皆さんの自宅
にうかがいます。



2

学生や外国籍の方など
を含め、日本に住む
すべての方が対象です。



3

調査員が配布した調査
票に記入してください。



4

わからない点は国勢調
査コールセンターにお
問い合わせください。



大正9年に行った第1回国勢調査
のポスター(今回は19回目の調査)

国勢調査とは？

国勢調査は、日本の人口や世帯
数を明らかにするために、法律に
もとづいて国が行う統計調査です。
**日本国内に住むすべての方と世
帯を対象として5年ごとに行います。**
国籍や年齢に関係なく、10月1
日現在に住んでいるところで調査
を行います。

何を調査するの？

氏名や出生年月、国籍、現在の
場所に住んでいる期間、住居の状
況、教育の状況、就業内容など20
項目について調査します。
今回は、ほかの統計調査から情
報を得ることのできる**家計の収入
と就業時間**については調査をしま
せん。

いつ調査するの？

9月下旬に調査員がすべての世
帯を訪問して調査票を配布します。
10月1日現在の状況を調査票に
記入してください。
調査票は**10月7日(木)までに**調査
員に手渡すか、郵送提出用封筒(料
金受取人払い)に入れて郵便ポ
ストに投函してください。

ニッポンの今を知る

国勢調査にご協力を！





ニッポンの今を知る
国勢調査にご協力を！

調査票の提出方法を見直しました

調査票は封をして提出してください

今回の調査では、記入した調査票は専用の封筒に入れて提出してください。

このため、提出した調査票の記入内容を調査員が見ることはありません。

郵送で提出することができます

時間の都合で調査員に手渡すことができない方や調査員に手渡したくない方は、調査票と一緒に配布する郵送提出用封筒に入れて郵送してください。

5

記入した調査票は封をして調査員に渡すか、郵送してください。



6

封筒は市に届きます。調査員が封筒を開封することはありません。



7

封筒は市で開封し、調査票の記入もれなどがないか確認します。



8

内容を確認した調査票は、統計センターに送り集計します。



ご安心ください！

皆さんの個人情報大切に守ります

- 調査員をはじめ国勢調査にかかわる者が、国勢調査の情報をもたらすことは絶対にありません。
- 調査票は厳重に管理し、集計が完了したあとは完全に溶かして再生紙にします。

何に利用するの？

調査結果は、高齢者の介護・医療、若者の雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、皆さんの暮らしのさまざまな分野の政策をつくることに役立つ基礎資料になります。

「かたり調査」にご注意！！

調査票を配布・回収する国勢調査員は、必ず写真付きの身分証明書を身につけています。身分証明書を携帯していないなど、調査員をよそおった不審な訪問者や不審な電話、電子メールなどがあったときは、コールセンターか市役所にお知らせください。

※写真付き身分証明書の確認ができない方のために、点字の身分証明書を用意しています。市役所または訪問した調査員にお申し出ください。

お問い合わせ…

国勢調査コールセンター

☎ 0570(01)2010 (ナビダイヤル)

I P 電話や PHS からは ☎ 03(6738)6677

【設置期間】 9月11日～10月31日

【受付時間】 8時～21時 (土日祝日も利用可)

総務部総務課 (国勢調査千歳市実施本部)

☎ (24) 0137

Eメール somu@city.chitose.hokkaido.jp

新しい集団資源回収の仕組みについて意見交換会を開催します！

環境
センター

廃棄物対策課 資源循環推進係 ☎(23) 2 1 1 0

市民環境
部



場 所	開催日	時 間
鉄東コミセン	9月15日(水)	19時～20時30分
中心街コミセン	9月16日(木)	
泉沢向陽台コミセン	9月17日(金)	
駒里会館	9月21日(火)	13時30分～15時
北信濃コミセン	9月22日(水)	19時～20時30分
祝梅コミセン	9月24日(金)	
市民文化センター	10月14日(木)	
富丘コミセン	10月15日(金)	17時～18時30分
農民研修センター	10月18日(月)	
北コミセン	10月19日(火)	19時～20時30分
中央コミセン	10月20日(水)	
北桜コミセン	10月21日(木)	
支笏湖市民センター	10月22日(金)	16時～17時30分
総合福祉センター	10月25日(月)	19時～20時30分

市は、資源が円滑に循環する社会を目指して「千歳市循環型社会形成推進施策20」をつくり、ごみの減量とリサイクルを進めています。この施策は、資源回収を強化してリサイクル率の向上を目的としています。

集団資源回収は、町内会などの作業負担を減らし、市民の皆さんが回収に参加しやすい体制をつくり、資源の有効活用を一層進めることが大切です。

市は、新しい集団資源回収の仕組みについて案をつくりました。この案について意見交換会を開催します。いずれかの会場にお越しください。



お知らせします

市役所
いんふおめ

information

人権めぐりと相談

相談 市民生活課
市民生活係
☎(24) 0 1 8 3
本庁舎 3階

秋の全国交通安全運動

参加 市民生活課
交通安全係
☎(24) 0 2 6 3
本庁舎 3階



【内容】人権擁護委員による婚姻や相続、金銭トラブル、雇用など、人権にかかわる問題の相談（無料）

【とき】9月25日(土) 13時～16時

【ところ】総合福祉センター307号

【人権擁護委員】

- ・高橋悦子(北光) ☎(22) 1 3 3 2
- ・高田幸子(末広) ☎(27) 3 6 3 3
- ・守田勝榮(北栄) ☎(22) 1 0 8 4
- ・渡邊恵子(清水町) ☎(24) 0 4 9 4
- ・村井政孝(北斗) ☎(42) 0 7 7 8
- ・中島巖(自由ヶ丘) ☎(23) 2 1 6 6
- ・斉藤和子(桂木) ☎(26) 0 6 2 0



●セーフティコール

【内容】ANAクラウンプラザ千歳前の中央大通り沿いでの交通安全の呼びかけ(雨天中止)

【とき】9月21日(火) 16時～17時

※市民文化センター駐車場集合。

●交通安全フェア

【内容】シートベルト体験コーナーやクイズラリーなど、楽しみながら交通安全を学ぶイベント

【とき】9月25日(土) 13時～15時

【ところ】交通公園(花園1丁目)

※駐車場は、住吉グラウンドを利用してください(雨天中止)。

☎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。

【対象機器】 新千歳空港 24 時間運用

助成 空港・基地課
空港係
☎(24) 0467

新千歳空港 24 時間対策で設置した暖房機器などの更新費用助成の追加募集

本庁舎 2 階



対策による住宅防音工事で平成 6 年度～11 年度に設置した暖房機器、空調換気扇、レンジ用換気扇、冷房装置で、現在、使用不能（故障・能力低下など）の状態を更新したことがない機器

【対象者】 現在、人が住む住宅の所有者、または住宅に住む方で所有者の同意を得た方

【助成金】 更新費用の 91・4 %

【申込期限】 9 月 30 日（木）

【申込先・詳細】 (財)新千歳空港周辺環境整備財団 ☎(42) 2400

参加 広報広聴課
☎(24) 0108

市民版まちめぐりガイドパス

「千歳の農村めぐり」をテーマに市の無形文化財に指定されている泉郷獅子舞などを見学します。

【とき】 9 月 20 日（月）9 時～16 時（市役所西口駐車場に集合）

【コース】 アロニアの森く伝承の森くセブナイレブンの森く松浦

本庁舎 2 階



農園（たまねぎ収穫体験、試食）
泉郷神社（獅子舞見学）

【参加料】 600 円（収穫体験料、試食代）

【定員】 35 人（抽選）

【申込方法】 9 月 10 日から 14 日までに電話で申し込み

制度 国民年金の各種制度のご案内

市民課年金係 本庁舎 1 階 3 番
☎(24) 0267

●年金保険料の免除制度と若年者納付猶予制度

免除制度（①全額免除②一部免除）

《内 容》申請することで、保険料の納付が全額または一部免除される制度

《対 象》つぎのいずれかに該当する方

- 本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の方
- 失業や災害などで保険料の納付が困難な方

③若年者納付猶予制度

《内 容》申請することで、保険料の納付を 10 年以内の後払いにできる制度

《対 象》20 歳代の方で、つぎのいずれかに該当する方

- 本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の方
- 失業や災害などで保険料の納付が困難な方

※学生の方は「学生納付特例制度」をご利用ください。

…①②③共通事項……

《免除と猶予の内容》

平成 22 年度定額保険料 月額 15,100 円

種 類	免除区分	納付すべき保険料 (22 年度月額)	老齢基礎年金		障害・遺族 年金請求時	保険料の後 払い(追納)	審査の 対象
			請求時	計 算			
① 全額免除	全額免除	0 円		2 分の 1 が算入			
② 一部免除	4 分の 3 免除 (4 分の 1 納付)	3,780 円	受給資格 期間に入 ります	8 分の 5 が算入	納付済期 間と同じ 扱いにな ります	10 年以内 であれば 後払いで きます	本 人 配偶者 世帯主
	半額免除 (半額納付)	7,550 円		4 分の 3 が算入			
	4 分の 1 免除 (4 分の 3 納付)	11,330 円		8 分の 7 が算入			
③ 若年者 納付猶予	納付猶予	0 円		算入されません			本 人 配偶者

※②一部免除の承認を受けた方が納付すべき保険料を納付しなかったときは、その期間の一部免除が無効となります。そのため、将来の老齢基礎年金の額に反映されなかったり、障がいや死亡などの不慮の事態が生じたときの年金の受け取りができなくなったりすることがあります。

《免除(猶予)の期間》平成 22 年 7 月分～平成 23 年 6 月分の保険料

《申請に必要なもの》年金手帳(基礎年金番号通知書)、印鑑

※平成 22 年 1 月 1 日現在の住所が市外の方は、平成 21 年分の所得証明書類

※失業を理由とする方は、離職日が平成 21 年 3 月 31 日以降の雇用保険被保険者離職票か雇用保険受給資格者証

●特別障害給付金制度

《対 象》国民年金に任意加入しなかった期間中に「障がいの原因となる傷病で初めて診療した日」があり、現在、障害基礎年金 1・2 級相当の障がい状態にある方で、つぎのいずれかに該当する方

- 平成 3 年 3 月 31 日以前に任意加入しなかった学生（定時制・夜間部・通信制を除く）
- 昭和 61 年 3 月 31 日以前に任意加入しなかった会社員、公務員などの妻または夫

《支給額》障害等級 1 級：月額 50,000 円・2 級：月額 40,000 円

《支給開始時期》請求のあった月の翌月分から支給

※支給額は、年金受給の有無や所得の状況により制限されることがあります。

都市計画の変更について意見を募集します

募集 まちづくり推進課
都市計画係
☎(24) 0461

本庁舎 4階

都市計画区域の「整備、開発及び保全の方針」と「市街化区域と市街化調整区域の区分」の素案について意見募集と公聴会を行います。

意見募集

【素案の公表場所】千歳市役所、北海道庁、市や道のホームページなど
【意見の提出方法】つぎのいずれかの方法で提出

○郵送 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 北海道建設部都市計画課

○FAX 011(231) 1147

○Eメール kensetsu.tokai1

@pref.hokkaido.lg.jp

【募集期限】9月24日(金)

公聴会

【とき】9月30日(木) 14時～

【ところ】総合福祉センター402号
※意見を述べることを希望する方は、9月24日(金)までに、意見の要旨と理由、住所、氏名、電話番号を明記した書面を北海道建設部都市計画課に提出してください。希望者がいないときは中止します。

【詳細】北海道建設部都市計画課
☎011(204) 5563



新卒者対象の平成23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51年4月2日以降に生まれ、平成22年度実施の国家試験で看護師資格を取得する見込みの方で3交代勤務ができる方	昭和51年4月2日以降に生まれ、平成22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で3交代勤務ができる方
10人程度	

【給与】(平成23年度初任給)

○助産師

大学卒者 201,000円

短大3卒者 188,900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

※各種手当あり

【採用予定】平成23年4月1日

【試験日程】

へ1次試験 10月24日(日)10時～13時

適性検査、専門試験、作文

廃棄物
対策課
☎(23)2110

美々ちゃんの

ごみ
ひとくちメモ

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。

使用済や賞味期限切れの食用油(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できません)

●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。



へ2次試験 11月11日(木) (予定)

面接

※合格者は身体検査書を提出してください。

【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

【申込期間】9月10日～10月8日

※郵送のときは、80円切手貼付の返信用封筒を同封し、10月8日(金)までに必着。

【申込先】〒066-8550 北光2丁目1

1 市民病院事務局総務課



ひと・まち・きらり
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

今月の
ごみ減量標語

リサイクル 地球にたいする おもいやり

標語作成者 おおいずみ りょうた 大泉 亮汰 さん(小4)



敬老祝金をお贈りします

お祝い
高齢者支援課
高齢福祉係
☎(24)0295

本庁舎
1階⑨番

【対象】平成22年9月15日現在、市内に6か月以上継続して住所があり、満年齢で77、88、99、100歳の方

【贈呈内容】

【満77歳】1万円（満88歳）3万円
【満99歳】5万円（満100歳）7万円

【とき】9月21日（火）9時～17時
【受領場所】市役所1階市民ロビーまたは各支所（案内はがきに記載）

【必要書類など】案内はがき、印鑑、健康保険証など本人であることがわかるもの（これらの書類などと受領者の身分証明書を持参していただく代理受領ができます）

※対象となる方には、個別に案内はがきをお送りします。市外に転出された方は、このはがきがあってもお贈りできません。

※平成22年9月16日以降に対象年齢になる方は、今回は該当に

なりません。

※当日来られない方は、後日、案内はがきに記載した場所でお受け取りできます（平成23年3月31日まで）。※満100歳の方は、市長が個別に訪問し、直接お渡しします。

妊婦相談などを行う非常勤職員を募集します

募集
健康推進課
健康母子係
☎(24)0771

総合保健センター

【募集人員】1人

【勤務内容】母子手帳の交付や妊婦相談、乳幼児健診、育児相談など

【資格】保健師、助産師、看護師のいずれかの資格を有する方

【勤務条件】月8日程度

【勤務場所】総合保健センター

【報酬】日額7,800円～8,400円（交通費別）

【任用期間】11月1日～平成23年3月31日（再任用あり）

【申込方法】履歴書（市指定用紙）、資格証明書の写しを持参または郵送してください。

※履歴書は市ホームページから入手できます。

【申込期限】9月27日（月）

【申込先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部健康推進課健康母子係

体験してみよう「ノルディックウォーキング」

参加
健康指導課
健康指導係
☎(24)0364

総合保健センター

【日程】

①9月29日（水）10時～12時

・講話と実技「手軽にできるノルディックウォーキング」

・講師 福岡 永告子氏（インストラクター）

②10月1日（金）、7日（木）（10時～12時）

・実践「ノルディックウォーキング」

※②のみの参加は不可

【対象】市民の方

【ところ】①市民文化センター大会議室 ②総合福祉センター

【参加料】無料

【定員】50人

【申込開始】9月10日（金）

子どもの食育教室を開催します

参加
健康指導課
健康指導係
☎(24)0364

総合保健センター

【内容】調理実習（あさりのピラフ、かぼちゃのグラタン、フルーツスムージー）

【対象】小学生

【とき】10月16日（土）10時～13時

【ところ】市民文化センター調理教室

【参加料】200円

【定員】24人（申込順）

【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具

みんなで健康づくり「メタボリックシンドローム予防」

参加
健康指導課
健康指導係
☎(24)0364

総合保健センター

雪が降る前に「サーキットエクササイズですっきりおなか」

【内容】

・講話「内臓脂肪の減らし方」

（講師 市保健師）

・実技「サーキットエクササイズ」

（講師 宮本 昌子氏「健康運動指導士」）

【とき】10月22日（金）10時～11時30分

【ところ】総合福祉センター403号

【参加料】無料

※希望者に簡易内臓脂肪測定あり。

※実技のみの参加はできません。

内臓脂肪ためない！たまらない！すっきり食生活

【内容】講話と調理実習（講師は市栄養士）

【とき】10月29日（金）10時～13時

【ところ】総合福祉センター309号

【参加料】500円（食材料費）

・・・共通事項・・・

【定員】30人（申込順）

【保育】2歳以上、定員10人、無料（事前申込が必要）

【申込開始】9月10日（金）



今月は固定資産税・都市計画税の第3期の納入月です。
市税納入休日相談日は、26日（日）8時45分～17時15分です。
納税相談はお早めに。



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。



市有地を売り払います

募集

契約管財課
管財係
☎(24) 0540本庁舎
4階一般競争入札により市有地を
売ります。

【物件詳細】

①《所在》春日町2丁目1番48

《地目など》宅地、住宅(昭和59年築)

《土地面積》387.74㎡

《建物面積》88.29㎡

《最低価格》12,600,000円

②《所在》春日町5丁目6番31

《地目》宅地

《面積》271.30㎡

《最低価格》7,600,000円

【説明会日程】9月29日(水) ①14

時 ②15時 市役所3階入札室

【入札参加資格】10月5日(火)17時

15分までに入札参加申込を行った方

【必要書類】入札参加申込書(説明

会のときに配布)、印鑑証明書、入札

者が個人のときは住民票(法人のと

きは会社の商業登記簿謄本と定款)

【入札日程】10月6日(水) ①14時

②15時 市役所3階入札室

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/

いんふおめ。

※入札金額の100分の5以上の入
札保証金の納入が必要です。
※入札資格のない方が行った入
札や、入札に関する条件に違反
した入札は無効となります。
※売買代金は、一括納入して
いただきます。土地開発公社所有地を売り
払います

募集

開発振興課
開発振興係
☎(42) 5501アルカディア
アブラザ

【物件詳細】

《所在》桂木3丁目1番5

《地目》宅地

《面積》288.22㎡

《価格》7,291,966円

【説明会日程】9月24日(金) 14時

アルカディア・プラザ3階研修室

【申込期間】9月27日～10月15日

(平日の8時45分～17時15分)

※申込多数のときは、10月18日

(月) 14時からアルカディア・プ

ラザ3階研修室で、公開抽選を

行います。

【詳細】土地開発公社開発振興課

☎(42) 5501

学ぶ

健康や子育てを
一緒に学びましょう!

わくわくママクラブ～妊娠コース～

【内容】妊娠中の食事、歯の健康、
母乳育児など

【対象】市内に住む妊娠中の方

【とき】10月1日(金)10時～11時30分

【ところ】総合保健センター

健康母子係 ☎(24) 0771

5歳は若返る?
若々しさを保つお口の手入れ【内容】飲み込みにくさ、噛みにくさ、
むせなどの手入れの講話と実習

【講師】瀧川 裕子 氏(歯科衛生士)

【対象】市民の方

【とき】10月7日(木)10時～11時30分

【ところ】総合福祉センター402号

【受講料】無料

【定員】30人

【申込開始】9月10日(金)

健康指導係 ☎(24) 0364

介護予防講演会

【内容】講演「もしかして認知症？」

【講師】穴澤 龍治 氏
(町立長沼病院医師)

【対象】市民の方

【とき】10月13日(水)14時～15時30分

【ところ】市民文化センター4階大会議室

【受講料】無料

【定員】150人(申込順)

【申込開始】9月14日(火)

健康指導係 ☎(24) 0364

千歳市民のための

ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル 24時間 無休でここに
☎0120(24)6922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で
きません。

※IP電話からは

☎03(3839)5604へ(通話料有料)

国民健康保険証を郵送します

お手元の国民健康保険証の有効
期限は、9月末までとなっています。
新しい保険証は、おひとり1枚のカード様式(上の写真)
です。確実にお手元に届くよう、
簡易書留郵便で、9月下旬に各
世帯に郵送します。今月は
国民健康保険料
4期の納付月です国民健康保険課国保給付係
☎(24) 0274本庁舎
1階4番

健診

～今月、募集を開始する健(検)診のお知らせ～

※健(検)診の受診は1人年度内1回まで。事業所で同様の検査を受ける方や生活習慣病で通院治療中の方は受診できないことがあります。
※表中の対象年齢は平成22年4月1日～平成23年3月31日に迎える年齢。
※70歳以上の方、65歳以上で障害認定4級以上の方、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になります。
※申込受付は、8時45分から17時15分までです。申込時に電話がつかないときは時間をおいてからおかけ直ください。

国保集団健診40

特定健診係 ☎(24)0768

内 容	対 象	料 金
国保特定健診40 ①②	40歳～64歳の市国保加入者	1,000円
胃がん ①②	現在、検査治療を受けていない方	500円
大腸がん ①②		300円
肺がん ①②		100円
前立腺がん ①②	50歳以上の男性	300円
子宮がん ②	40歳以上の偶数	800円
乳がん ②	月生まれの女性	1,300円
肝炎ウイルス ①②	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 ①②	過去5年間検査を受けていない方	無 料

※表中の○番号の内容は、右の同じ番号の健診で受診できます。

国保特定健診40(個別健診)

特定健診係 ☎(24)0768

内 容	対 象	料 金
国保特定健診40	40歳～64歳の市国保加入者	1,000円

※詳細は該当者にお送りしている受診案内をご覧ください。

集団健診・あおぞら検診

健康指導係 ☎(24)0364

内 容	対 象	料金(国保)
フレッシュ健診 ④	19歳～39歳の男性	1,000円 (1,000円)
さわやか健診 ③	19歳～39歳の女性	1,000円 (1,000円)
いきいき健診 ③④	40歳以上の生活保護受給者	無 料
国保特定健診65 ③④	65歳～74歳の市国保加入者	(500円)
はつらつ健診75 ③④	65歳以上の後期高齢者医療制度加入者	無 料
胃がん ③④		1,500円 (500円)
大腸がん ③④	40歳以上の方	1,000円 (300円)
肺がん ③④		500円 (100円)
前立腺がん④	50歳以上の男性	1,000円 (300円)
子宮がん ③⑤ (③は10/21のみ)	20歳～29歳の偶数月生まれの女性	2,000円 (2,000円)
	30歳以上の偶数月生まれの女性	2,000円 (800円)
乳がん ⑤	40歳以上の偶数月生まれの女性	2,000円 (1,300円)
肝炎ウイルス ③④	40歳～74歳の検査治療を受けていない方	800円 (800円)
エキノコックス症 ③④	過去5年間検査を受けていない方	
生活機能評価 ③④	国保特定健診65かはつらつ健診75を受ける方で要支援・要介護認定を受けていない方	無 料

※表中の○番号の内容は、右の同じ番号の健(検)診で受診できます。

①保健センター国保集団健診40

国保特定健診40のみか、国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方の健診
11月7日(日)7時～/定員160人

②札幌がん検診センター国保集団健診40

国保特定健診40とがん検診の両方を受ける方の健診(バスで移動)
11月2日(火)/定員60人
市役所駐車場7時50分、セイコーマート北斗店7時55分、セブンイレブン自由ヶ丘店8時出発

【申込方法①②共通】……………

9月14日～10月19日の期間に健診申込専用ダイヤル(☎(24)0617)または特定健診係窓口で申し込み

③集団女性健診

10月21日(木)、12月20日(月)、
平成23年2月24日(木)(8時～)
総合保健センター/各日定員130人

④集団健診

10月20日(水)、22日(金)、28日(木)(7時～)
12月17日(金)、18日(土)、
平成23年2月22日(火)、23日(水)(8時～)
総合保健センター/定員105人～150人

⑤あおぞら検診(子宮がん・乳がん検診)

10月15日(金)、12月14日(火)、平成23年2月5日(土)、
2月23日(水)、3月2日(水)、3月5日(土)8時15分出発
10月21日(木)、10月26日(火)、12月16日(木)
11時45分出発

(総合保健センターに集合しバスで移動)
札幌がん検診センター/定員35人～50人

【申込方法③④⑤共通】……………

健診申込専用ダイヤル(☎(24)0617)で申し込み(9月14日(火)8時45分申込開始)

エキノコックス症検診

健康指導係 ☎(24)0364

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

10月20日(水)、22日(金)、28日(木)(7時～)
10月21日(木)、12月17日(金)、18日(土)、20日(月)、
平成23年2月22日(火)、23日(水)、24日(木)(8時～)
※10月21日、12月20日、平成23年2月24日は女性のみ

総合保健センター/無料

【申込方法】健診申込専用ダイヤル(☎(24)0617)で申し込み(9月14日(火)8時45分申込開始)

健康 あっふる

からだもこころも

健康指導課
健康推進課

予防接種

総合保健センター/申込不要

BCG予防接種

13時～14時(母子手帳持参)

月 日	対 象
10/4 (月)	平成22年6月16日～30日生まれと4～5か月児
10/29 (金)	平成22年7月1日～15日生まれと4～5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

ポリオ予防接種

13時～14時30分(母子手帳持参)

月 日	対 象
10/15 (金)	1回目を受ける3、7、9か月児と1歳～2歳児
10/18 (月)	1回目を受ける5、8、10か月児と3歳～7歳5か月児
10/19 (火)	2回目を受ける7か月児～1歳1か月児
10/25 (月)	1回目を受ける4、6、11か月児と1歳～2歳児
10/26 (火)	2回目を受ける1歳2か月～1歳6か月児と3歳～7歳5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

相談

総合保健センター/申込不要

健康相談

医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談、血圧測定、尿検査など

10月22日(金)

9時30分～11時30分と13時～16時
(歯科衛生士の相談は9時30分～11時30分、医師の相談は13時～15時)

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

10月8日(金)、27日(水)

9時30分～11時30分と13時～15時30分
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】

10月8日(金)、15日(金)、27日(水)

【受けていない1歳～就学前の幼児】

10月21日(木)

9時30分～11時30分と13時～15時
※料金800円・母子手帳、歯ブラシ持参

総合保健センター/申込不要

健康母子係 ☎(24)0771

声のラン



声①

自転車で歩道を通行中に歩行者とぶつかった。しまいました。法律で「自転車は原則として車道を通行しなければならない」ことを後で知りました。

自転車の交通ルールを知らない方が多いと思います。もっと市民に広めるべきではないでしょうか？



答①

自転車は、買物や通勤・通学などの手軽な移動手段として、子どもからお年寄りまでたくさんの方に広く利用されています。

また、最近は健康志向や省エネルギー意識の高まりなどから自転車の利用が一段と注目されています。

自転車の交通安全については、自転車を利用する方の層が広く交通安全教室などの教育が十分に行きわたっていないため、自転車と歩行者の交通事故が全国的に増加しています。

このような中、平成20年に道路交通法が改正されました。新しい法律では、自転車は車道を通行するという原則は変わりませんが、運転者が児童や幼児、70歳以上の方、または車道通行が危険と判断したときは、歩行者の通行を妨げないように徐行することを条件に、歩道の通行が可能となりました。

また、児童や幼児を自転車に乗せるときはヘルメットをかぶらせるよう努めなければならないことが盛り込まれました。

自転車の交通ルールをもっと啓発するべきでは？

した。

市は、幼稚園や保育所、小学校、老人クラブなどを対象に交通安全教室を定期的に行っています。このほか、JR千歳駅前や中学校、高校などで自転車利用者にパンフレットを配布するなどして自転車の正しい乗り方について指導・啓発を行っています。

さらに市の広報紙やホームページでも自転車の正しい乗り方をお知らせしています。

今後さまざまな機会をとらえて、より多くの利用者に自転車の正しい利用方法を理解していただくよう指導や啓発活動に取り組みます。



交通ルールを学びましょう（写真は交通安全教室のようすです）

《70歳代男性》

市民生活課交通安全係
☎(24)0263

【ワンポイントメモ】

自転車を安全に利用するための5原則。

- 自転車は原則として車道を通行
- 車道は左側を通行
- 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 飲酒運転・二人乗り・並進は禁止
(携帯・傘さし・無灯火運転の禁止)
- 子どもはヘルメットを着用

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】



財政課長
さとし 智
佐々木

「イマハナ」紹介

90
きゅうじゅう

着実な財政運営で安定した
まちづくりを！

◎ 財政課 [本庁舎 4 階]

財政課は、財政係、財政調整担当主査、地方公会計制度改革担当主査で構成し、課長以下 8 人体制で市の財政運営にあたっています。

財政係は、おもに 1 年間の市の事業を行うために必要な費用とその財源の計画を立てる予算の編成や立てた予算の補正、予算を執行した結果を示す決算など市の台所のやりくり全般を担当しています。

財政調整担当主査は、将来に向けて収入や支出を見直して財政の悪化を防ぐための財政計画のほか、1 年間の市の資金繰りの管理、市の積立金である基金の管理などを担当しています。

公会計制度改革担当主査は、新しい会計制度にもとづいて、資産や債務などの状況を示す財務書類の作成や学校、道路、公園をはじめとする公共施設の資産台帳の整備などを担当しています。

市の財政は、財政健全化対策などにより以前より改善されました。しかし、今後、税収などの増加が見込めず、また社会保障費などの支出の増加などが予想されます。今後も長期的な視点から安定した財政運営に努めます。

【お問い合わせは】

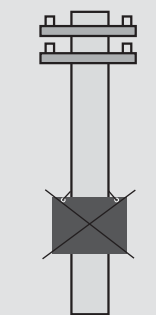
財政係

主査（財政調整担当）

主査（公会計制度改革担当）

☎(24) 0 5 4 1

『声のラン』～声の「花」を咲かせましょう！



いけません
違法チラシ

声②
まちを歩くと電柱に貼られたチラシが目立ち、また、以前より増えていくように感じます。
電柱のチラシは街並みの景観を損ない、気分が害されます。取締りをもっと厳しくしてはどうですか？



道路の電柱にはり紙が目立ちますが、ほとんどは違法に貼られた広告物です。

このような広告物は、街の景観を損ねるばかりでなく、子どもたちへの悪影響が心配されています。

美しく安全な街並みを保つため、法律や北海道の条例にもとづいて、市の道路管理指導員が市内をパトロールし、違法なはり紙などを除去しています。

最近、市街地では貸金業者

道路管理課管理係
☎(24) 0 3 9 4

市の組織には、90種類の課（セクション）があります。（平成22年4月1日現在、派遣職員の所属を除く）
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？

電柱に貼られたチラシが景観を損なっています！

《60歳代男性》

のはり紙が増えているため、市は、電柱を管理する電力会社や電話会社と連携して、違法なはり紙などの除去を進めています。すが、はがしてもまたすぐ貼られる状況が続いています。

今後、警察に市内のパトロールを要請するなど、違法なはり紙に対する取締りを強化し、安全・安心で美しい景観が保たれるよう努めます。

個人住宅の耐震化費用の補助はありますか？

市は、木造住宅の「耐震診断」を行う方に、診断費用の一部を補助しています。

【対象者】 市内に住み、住宅を所有している方

【対象建築物】 昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工された木造戸建て住宅

【補助額】 耐震診断に要する費用の 3 分の 2 以下で、1 住宅につき 4 万円が限度です。

ほかにも条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【詳細】 建築課建築指導係 ☎(24) 0 7 5 1

【ワンポイントメモ】

市の道路管理指導員が撤去した道路上の違法なはり紙は、今年 5 月、6 月の 2 か月で 700 枚以上になります。なお、はり紙は違法なものでも個人の所有物です。むやみにはがすことはできませんのでご注意ください。

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答ええます。

高次脳機能障がいセミナー

内 容・高次脳機能障がいの特徴と対応
講 師・堀 享一 氏
と き・9月17日(金)
13時30分～16時30分
ところ・総合福祉センター402号
申込期限・9月14日(火)
申込先・詳細 千歳保健所 ☎(23)3175

市民病院の「市民健康講座」

内 容・講演「糖尿病と眼」
講 師・田下 亜佐子(眼科医長)
と き・9月18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

手工芸協会の合同講習会

内 容・毛糸の帽子かミトン
・手染めのシルクストール
・押し花額絵
・グラスアートミラー
と き・9月26日(日)13時30分～16時
ところ・市民文化センター3階中会議室1
材料費・1,300円～1,800円(各講座)
申込期限・9月19日(日)
申込先・詳細 長村 ☎090(2058)3931

介護予防教室 健康はお口から

内 容・旬を食べて肥満を予防しよう
対 象・市内に住む65歳以上の方
と き・9月29日(水)
10時30分～12時45分
ところ・総合福祉センター3階調理教室
受講料・無料 定員・20人(申込順)
申込先・詳細 やまとの里在宅介護支援センター ☎(27)7503

すこやか子育て講座

①子育てコーチから学ぶ 頑張らない子育て法
講 師・石谷 二美枝 氏
と き・9月29日(水)10時～11時30分
②輝くママが好き!! 育児・介護を終えてさあ働くママへ
講 師・山内 雅恵 氏
と き・10月13日(水)10時～11時30分

【共通事項】

対 象・子育て中の母親など
ところ・市民文化センター3階視聴覚室
受講料・400円 定員・20人(申込順)
申込開始①9月15日(水)②9月30日(木)
※2歳以上の保育と2歳未満のお世話あり。
申込先・詳細 生涯学習課 ☎(24)0848

警察署からのお知らせ

●9月11日は警察相談の日

内 容・身の回りの出来事で、生活の安全などの相談
相談電話・短縮ダイヤル#9110
※ダイヤル回線からは☎011(241)9110

●国際テロの未然防止にご協力を

不審な人や車、荷物などを見かけたときは、警察署や交番にお知らせください。
詳細 千歳警察署 ☎(42)0110

交通事故援護制度のお知らせ

交通遺児への育成資金貸付や事故で脳・脊髄などに損傷を受けた方への介護料支給を行い、交通事故被害を受けた世帯の方を援護する制度があります。

詳細 自動車事故対策機構

☎011(551)2145

建設業ビジネスマッチング

内 容・季節労働者の冬期間の仕事確保するための個別商談や専門家による相談など
対 象・季節労働者を雇用する事業主の方
と き・9月29日(水) 10時～15時
ところ・京王プラザホテル札幌
入場料・無料(要事前申込)

申込先・詳細 千歳市季節労働者通年雇用促進協議会(商業労働課) ☎(24)0602



断酒連合会研修会

内 容・医師による講演会と断酒会
会員による体験発表
と き・9月12日(日)10時～14時30分
ところ・公民館
受講料・無料
詳細 千歳断酒会 山下 ☎(24)5665

平成22年度「後期」技能検定試験のご案内

等級区分・特級、1～3級、単一等級
検定職種・機械保全、建築大工、建築配管など
受付期間・9月27日～10月7日
(平日の9時30分～16時)
※受検申請書は9月13日(月)から配布
申込先・詳細 千歳地方職業訓練協会
☎(22)2969

たうんがいで

みんなの情報 広場

TOWN GUIDE

「たうんがいで」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



緑の相談

内 容①樹木や植物一般の相談
②洋ランの相談
と き①9月15、29日、10月6、20日
②9月22日、10月13、27日

～庭木をゆずります～

・オンコ 5本 シャクナゲ1本
・ツツジ 1本 ドウダンツツジ1本
・ゼラニウム2鉢

会場・申込先・詳細 千歳市公園緑化協会
☎(22)1117

開設します「行政相談所」

内 容・行政相談委員による年金や登記、道路、河川、窓口サービスなど行政への苦情、要望などの相談(無料・秘密厳守)
と き・9月16日(木)13時30分～16時
ところ・総合福祉センター304号
詳細 行政相談委員
北岡(錦町3丁目) ☎(23)9362
山内(富丘4丁目) ☎(24)3291

ツール・ド・北海道

9月16日～20日にツール・ド・北海道が開催されます。千歳ではつぎのとおり行われます。
と き・9月19日(日)
コース・国道276号(美笛峠～丸山)
国道453号(分岐点～支笏湖温泉～幌美内～恵庭市境界)
※コースとなる区間は10時頃～13時頃(予定)の間、交通規制を行います。
詳細 ツール・ド・北海道協会
☎011(222)5922

※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）、電話番号、生年月日、性別、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。

地域福祉講演会

内 容・地域福祉は人と人のつながりから

講 師・林 恭裕 氏（北翔大学教授）

と き・10月16日（土） 10時～12時

ところ・市民文化センター3階中会議室2

受講料・無料 定員・60人（申込順）

申込期限・9月30日（木）

申込先・詳細 福祉課 ☎（24）0292

市民教養セミナー

●世界遺産写真家 平山 和充 講演会
～千歳から飛び立った私の世界遺産～

講 師・平山 和充 氏

と き・10月23日（土）13時30分～15時30分

ところ・ホテル日航千歳

定 員・100人（申込順）

●食の安心と安全と企業経営の在り方

講 師・小山 修 氏

と き・10月28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・200人（申込順）

【共通事項】

受講料・無料

申込方法・電話かFAXで申し込み

申込先・詳細 生涯学習課

☎（24）0848 FAX（27）3770

ガイドヘルパー講習会

内 容・基本技術の講義、列車乗降や屋内外での実技演習

講 師・落野 順子 氏

（視覚障害者福祉協会会員）

と き・10月24日（日） 9時～16時

ところ・中心街コミセン、千歳駅周辺

受講料・無料 定員・20人（申込順）

申込期間・9月13日～10月13日

申込先・詳細 視覚障害者福祉協会

☎・FAX（22）4366



英語暗唱コンテスト 出場者募集

募集部門・中学1年生～高校3年生の各学年の部、大学・一般の部

と き・11月7日（日） 13時～17時

ところ・総合福祉センター402号

申込期限・9月30日（木）

申込先・詳細 千歳ユネスコ協会事務局

（生涯学習課内） ☎（24）0848

赤十字救急法基礎講習会

内 容・AEDや心肺蘇生法など

対 象・15歳以上の方

と き・10月2日（土）13時～17時30分

ところ・総合福祉センター402号

受講料・1,500円 定員・30人（申込順）

※申込者数が4人以下のときは中止。

申込期限・9月24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

職業技術専門校の パソコン講習会

●ワード2級検定コース

と き・10月4日～28日（土、日、祝日除く）

午前の部 10時～12時

夜間の部 18時30分～20時30分

※夜間の部の10月4日は18時～20時。

●表計算2級検定コース

と き・10月4日～28日（土、日、祝日除く）

午後の部 13時～15時

夜間の部 18時30分～20時30分

【共通事項】

検定日・10月29日（金）

受講料・25,000円 検定料・6,400円

※検定のための申し込みはできません。

定 員・各10人（申込順）

申込開始・9月16日（木） 9時～

※申込者数が2人以下のときは中止。

会場・申込先・詳細 千歳職業技術専門校（真々地2丁目） ☎（22）2969

精神保健家族学習会

内 容・講演「病気の理解と治療」、「家族の対応」、「社会資源の紹介」など

対 象・統合失調症の方の家族

と き・10月14、29日、11月16日

ところ・恵庭市社会福祉協議会

（恵庭市末広町124福祉会館）

受講料・無料 定員・30人（申込順）

申込期限・10月13日（水）

申込先・詳細 千歳地域生活支援センター

☎（40）6323

上級救命講習会

内 容・心肺蘇生法（成人、小児、乳児）の実技、自動体外式除細動器（AED）の使用法、応急手当

対 象・市内に住むまたは通勤する中学生以上の方

と き・10月16日（土） 9時～18時

ところ・消防本部2階会議室

受講料・無料 定員・10人（申込順）

申込先・詳細 消防署救急指令課

☎（23）3062 内線352

すこやかトレーニング教室

内 容・高齢者の介護予防に役立つ体操など

と き・10月1、8、15、29日

（10時～11時30分）

ところ・千歳リハビリテーション学院

受講料・無料 定員・25人（申込順）

申込先・詳細 高齢者支援課

☎（24）0295

ちとせっこ子育て塾

●乳がん予防の講演

対 象・就学前の乳幼児の母親、祖母

と き・10月6日（水） 10時～11時

定 員・20人（抽選）

申込日・9月13、14日

※保育あり（要事前予約）

●母親のためのピラティス Part 2

内 容・姿勢をよくしてストレスを解消

対 象・就学前の乳幼児の母親

と き・10月4日（月） 10時～11時

定 員・20人（抽選）

申込日・9月16、17日

※保育あり（要事前予約）

●あそびの広場 第3期

《あかちゃんランド》

対 象・3か月～8か月の乳児と親

と き・10月20日～12月1日

（隔週水曜日、全4回）

午前の部 10時～11時

午後の部 13時30分～14時30分

定 員・各17組（抽選）

申込日・10月5、6日

《にこにこランド》

対 象・9か月～1歳半の乳幼児と親

と き・10月19日～12月7日

（毎週火曜日、全8回）

午前の部 10時～11時30分

午後の部 13時30分～15時

定 員・各17組（抽選）

申込日・9月27、28日

《わくわくランド》

対 象・1歳7か月～就学前の幼児と親

と き・10月21日～12月9日

（毎週木曜日、全8回）

午前の部 10時～11時30分

午後の部 13時30分～15時

定 員・各20組（抽選）

申込日・10月8、9日

【共通事項】

受講料・無料

会場・申込先・詳細 ちとせっここども

センター ☎（40）1717（9時～17時30分）

※抽選では初めての方を優先します。

チトセ市民芸術祭

●秋の盆栽展(入場無料)

と き・10月2日(土) 9時～17時
10月3日(日) 9時～15時
ところ・市民ギャラリー

詳細 盆栽協会 柴多 ☎090(8634)2543

●夢の歌謡フェスティバル

と き・10月3日(日)13時～17時15分
ところ・市民文化センター大ホール
入場料・1,000円(当日1,500円)

詳細 歌謡文化連盟 金子 ☎(23)4445

●愛石名品展(入場無料)

と き・10月9日(土) 10時～17時
10月10日(日) 10時～16時
ところ・市民文化センター4階大会議室

詳細 愛石同好会 下田 ☎(24)2612

●吟詠剣詩舞大会(入場無料)

と き・10月10日(日)10時～16時30分
ところ・市民文化センター中ホール
詳細 吟道連盟 佐藤 ☎(23)1561

書道会作品展

と き・10月1日～3日(10時～18時)
ところ・市民文化センター4階展示ホール
詳細 隆光書道会 山口 ☎(26)5890

野鳥を観察しましょう

対 象・小学生以上
(小学3年生以下は保護者同伴)
と き・10月2日(土) 7時～10時
ところ・青葉公園(公民館前集合)
参加料・無料 定員・20人(申込順)
申込開始・9月10日(金) 8時45分
申込先・詳細 環境課 ☎(24)0597

秋の市民歩こう会

内 容・高丘森林公園(苫小牧市)周辺の約6kmのウォーキング
対 象・小学生以上
と き・10月3日(日) 9時～16時
集合場所・教育委員会庁舎前
参加料・無料 定員・50人(申込順)
申込期限・9月17日(金)
申込先・詳細 スポーツ課 ☎(24)0855

書の個展

と き・10月6日～10日
(10時～19時 10日は16時まで)
ところ・市民ギャラリー
詳細 松尾 ☎(28)2228

クラシックバレエ・コンテンポラリーダンスフェスティバル

と き・9月19日(日) 15時～18時
ところ・市民文化センター大ホール
入場料・700円(当日1,000円)

詳細 真下クラシックバレエグループ
倉島 ☎(24)5981

千歳川の散歩道ウォーキング

内 容・ちとせウォーキングマップの「千歳川の散歩道②」コース約7kmのウォーキング
と き・9月24日(金) 9時30分集合

集合場所・総合福祉センター
申込期限・9月23日(木)
申込先・詳細 健康推進課 ☎(24)0361

ゆみな歌声喫茶

内 容・なつかしい歌を一緒に歌う
と き・9月25日(土)
13時30分～15時30分
ところ・オープンカフェゆみな(花園1丁目)
参加料・500円 定員・30人(申込順)
申込先・詳細 星野 ☎090(9522)6078

新千歳空港「空の日」イベント

内 容・スタンプラリー、クイズ大会、ステージイベント、パネル展など
と き・9月25、26日
ところ・新千歳空港内
詳細 新千歳空港利用者利便向上協議会
☎(23)4101
<http://new-chitose-airport.jp/ja/>

生涯学習まちづくりフェスティバル
ふるさとポケット

内 容・体験・舞台発表、お国自慢など
と き・9月26日(日) 10時～14時
ところ・青葉公園、図書館
詳細 ふるさとポケット事務局
(生涯学習課内) ☎(24)3153

ニセコアンヌプリ登山

と き・10月2日(土) 6時集合
集合場所・市役所西口駐車場
参加料・200円 定員・15人(申込順)
申込期限・9月25日(土)
申込先・詳細 千歳山岳会 仲村
☎(28)8108



自然公園財団からのお知らせ

①美笛の滝・七条大滝めぐりツアー

対 象・小学生以上
(小学生は保護者同伴)
と き・9月11、12、16、25、26日
(9時45分～14時30分)

②樽前山に登ってみよう!

対 象・小学1年生～6年生
と き・9月19日(日) 10時～15時

【共通事項】

集合場所・支笏湖ビジターセンター
参加料①無料 ②500円
定 員・各日8人(申込順)
申込先・詳細 自然公園財団支笏湖支部
☎(25)2453

子育てサロン北陽

内 容・ピアノの生演奏コンサート
対 象・妊娠中の方と子
と き・9月16日(木)10時30分～11時30分
参加料・300円 定員・20組(申込順)
会場・申込先・詳細 北陽保育園
☎(23)3975

作陶展

と き・9月18日(土) 10時～20時
9月19日(日) 10時～17時
ところ・市民ギャラリー
詳細 碧の会 吉田 ☎(24)2811

ボランティアセンター
フリーマーケット

と き・9月18日(土) 10時～12時
ところ・社会福祉協議会2階
詳細 ボランティアセンター(社会福祉協議会内) ☎(27)2525

自転車&ウォーキングで
探索しよう!

内 容・「環境体感マップちとせ」を持って探索
と き・9月19日(日)10時～12時30分
集合場所・サケのふるさと館
参加料・無料
申込先・詳細 千歳青年会議所 和田
☎090(2059)6602

会員
求む!

【会の名称/活動内容/とき/ところ】

【申込先・詳細】

■千歳健美操サークル/腰痛や肩こりなどをやわらげる手軽な健康体操/毎週火曜日
19時～20時/公民館

川上 ☎090(7512)2632

図書館ガイド

《休館日》 第3月曜日 《開館時間》 10時～19時

ふるさとポケット

9月26日(日)に開催するふるさとポケットに合わせ、さまざまなイベントを行います。

★あつまれおはなしひろば★

内 容・ボランティアによる絵本の読み聞かせなど

と き・10時30分～13時10分

ところ・図書館玄関前 芝生広場
(雨天時は図書館2階A V 室)

★古本まつり★

内 容・保存期間が過ぎた雑誌などを無料で提供

と き・10時15分～(花火の合図で開場)
※整理券は9時50分から配布します。

ところ・図書館車庫前

読書スタンプラリー

対 象・小学4年生～中学3年生

期 間・10月1日～平成23年1月31日

詳細・図書館 ☎(26) 2 1 3 1
<http://library.city.chitose.hokkaido.jp/>

暮らしのアドバイス

知っていますか？

通信販売の返品ルール

インターネットやテレビの通信販売で購入した商品の返品をめぐるトラブルが増えています。

通信販売は、クーリングオフ制度が適用されませんが、販売会社の取り決めにより返品可能と表示されているときは返品ができます。

また、インターネットの申込画面やカタログなどに返品の可否や条件を明示していないときは、商品が届いてから8日以内であれば、購入者が送料を負担することにより返品ができます。

通信販売を利用するときは、返品の可否やその条件などをよく確認しましょう。

困ったときは、早めに消費生活相談室まで相談してください。

～消費生活相談室～

月～金曜日の毎日開設
10時～12時 13時～16時
市役所3階市民生活課 ☎(24) 0 1 9 3

トランポリン教室

対 象・小学1年生

と き・10月13、15、19、22、26、29日、11月2、5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
受講料・1,100円(申込時納入)

定 員・32人(抽選)

申込方法・9月29日(水)18時20分までに
スポーツセンター会議室集合

申込先・詳細 千歳市体育協会

☎(22) 4 1 5 0

温水プールからのお知らせ

●水泳講習会

対 象	講習内容・曜日	定員
4歳児～6歳児	水なれ、背泳ぎ、クロール	火～金 各40人
6歳児～小学3年生		
小学3年生～中学3年生		
小学1年生～4年生		
小学2年生以上	クロール	土 20人
1歳半～2歳児と母親	母親と一緒に水なれ	木 各15組
0歳児～1歳児と母親		
4歳児～6歳児と父親	父親と一緒に水なれ	土 10組
成 人 (18歳以上)	クロール、背泳ぎ	火 各15人
	平泳ぎ、バタフライ	

と き①10月1日～12月28日(全12回)

②平成23年1月11日～3月29日

(全10回)

受講料①15,000円 ②11,000円

申込日・9月18、19日(申込順)

●ヘルスアップ講習会

講習内容	と き	受講料	定員
ブール編	ダイエット アクア	9月17日	各日 200円 ※入館料別
	ダイエット ウォーキング	9月14、30日	
	メタボ予防 運動	9月29日	
室内編	体力・筋力 アップ運動	9月17日	200円 13人

対 象・18歳以上の方

申込開始・9月10日(金)(申込順)

●アウトドア講習会

内 容・ノルディックウォーキング

対 象・18歳以上の方

と き・9月18、25日

受講料・100円 定員・15人(申込順)

申込開始・9月10日(金)

【共通事項】

申込先・詳細 温水プール ☎(49) 7001

◎9月20日(市民皆泳日)は半額開放。

※65歳以上は無料開放。

油絵展

と き・10月8日～10日

(10時～18時 10日は17時まで)

ところ・市民ギャラリー

詳細 佐藤 ☎(23) 0 2 9 3

子ども活動支援センター 秋の体験教室

内 容・紙飛行機をつくって飛ばそう!

と き・10月9日(土) 10時～12時

ところ・総合福祉センター403号

参加料・無料 定員・50人(申込順)

申込先・詳細 生涯学習課 ☎(24) 0848



市民協働事業 スナッグゴルフ体験会

と き・9月19、26日、10月10日

(9時～12時・雨天中止)

ところ・ザ・ノースカントリーゴルフクラブ

※コースを無料で開放します。

詳細 スポーツ課 ☎(24) 0 8 5 5

市民ミニバレーボール大会

種 目・小学生の部、中学生の部

一般女子の部、混成の部

と き・10月10日(日) 9時～

ところ・スポーツセンター

参加料・1チーム1,000円(小中学生無料)

申込方法・9月25日(土)までにスポーツ

センター、武道館、各コミセン

で配布の申込用紙で申し込み

詳細 水島 ☎(24) 1 8 8 7

市民パークゴルフ大会

種 目・4人一組の団体戦、個人戦

競技方法・36ホールのストロークプレー

と き・10月11日(月・祝) 7時30分～

ところ・リバーサイドパークゴルフ場

参加料・団体10,000円、個人2,500円

(申込時納入、昼食込)

申込方法・9月30日(木)までに所定の

申込用紙で申し込み

申込先・詳細 千歳パークゴルフ協会

☎(23) 8 0 4 5

体育の日無料開放

と き・10月11日(月・祝)

※夜間照明使用料は別途必要です。

開放施設・スポーツセンター、武道館、

ふれあいセンター、庭球場など

※大会などで利用できない施設があります。

詳細 千歳市体育協会 ☎(24) 2100



【こばやし ななえ さん】 錦町

●千歳科学技術大学大学院 1 年生。大学 1 年生から「理工科工房」に所属。昨年から、工房の仲間 5 人とともに市内の小学校で理科の実験を手伝う理科支援員としても活躍している。

見て、聞いて、触って。
科学の楽しさ、教えます！

「理工科工房」の取り組みや行事などのお知らせは、ホームページ
(http://www.geocities.jp/chitose_rikakobo/) をご覧ください。

学

校や児童館のほか、市内で開催される行事などで、理科実験の出前授業や工作教室を行い、小中学生を中心に科学の楽しさを伝える活動に取り組む学生がいます。

千歳科学技術大学の学生団体、「理工科工房」。現在 28 人の部員が、年間 50 回以上の活動を行っています。

小林さんは、この活動に熱心に取り組むひとりです。「この大学ならではの活動に参加したかった」と、入部したきっかけを話します。最初のうちは、会場に集まる方への接し方がわからず、不安でいっぱいだったそうです。

「大学の講義で学ぶような難しい内容を小中学生にそのまま話しては、だれも聞いてくれません。透明な物が光つ

たり、色が変わったり、音がしたり、目や耳などの五感に響く体験をおしで、まずは興味を持ってもらうことが大切です」と話します。

本などを参考に活動の内容を考え、材料をそろえるだけでなく、言葉使用や決まった時間の中で進行する方法など、子どもの心を引きつけるために気をつけることはたくさんあります。

活動の準備に熱中し、気づけば夜遅くになっていることもあります。それでも「準備に時間をかけるほど、子どもたちの反応が大きくなります。集まる子どもたちのため、手は抜けません」と力強く語ります。

目の前の不思議な体験に引き込まれた子どもたちは、目を輝かせ「なぜそ

うなるの？」とつぎつぎに質問を投げかけます。

「小中学生から見れば、私たちはなんでも知っている大人です。わかりやすく説明するには、踏み込んだ知識が必要です。引きつけた心を離さないようにきちんと答えます」と話します。

活動に参加して 5 年目の小林さん。いずれは卒業するため、続けられる時間は限られています。「5 年前の小中学生が、あと数年で大学に入学する年齢になります。そのときの入学生の中から『つぎの世代の子どもたちに、科学の楽しさを伝えたい』という想いを持った学生が現れ、この活動をこれからもつなげてくれたら嬉しいですね」と明るいまなざしで語ってくれました。

人 の い る 風 景

SCENERY OF PEOPLE



小林

NANAE
KOBAYASHI

菜々絵

さん



悦子さん(左)と義母のイサさん(右)



【白樺】
はたけやま えつこ
畠山 悦子 さん

毎日庭をながめている義母や散歩で家の前を通る方などに楽しんでもらえるようにと、4年前にこの家で庭づくりを始めました。種から育てた花や近所の方から分けていただいた苗など、200種類を超える宿根草を中心に、四季を彩る草花を植えています。宿根草の魅力は花を見ていて気持ちが落ち着くところです。雪どけから晩秋までつぎつぎに咲く花と、葉の色が鮮やかなコリウスやギボウシ、赤い実が美しいマユミなどの樹木をいっしょに植えて、季節を感じられる庭をつくっています。どの方向から花が咲いているように見せるために花の高さや色の組み合わせを考えたり、見る方向によって違うデザインにしたり、芝生に動物の置き物を飾って庭を広く見せたり、限られた広さの庭の中にさまざまな工夫を凝らしています。

一日中庭で作業をしてもやりたいことはたくさんあって時間が足りません。庭づくりは私の生きがいですね。



みずもと やすきみ
水元 康公 先生は、こんな先生です!

水元先生は、ふだんは、やさしく元気な先生ですが、勉強になるとすごくまじめで、きびしくて、熱心な先生です。時どき中休みや昼休みには、サッカーをしてくれますが本気でしてくる大人気ない所もあります。太、腹な(見た目も)先生です。



作文を書ってくれた
うえすぎ ともき
上杉 智紀 さん

人のうごき

《総人口》

93,729人(+219)

男性 47,851人(+119)

女性 45,878人(+100)

《世帯》44,400世帯(+69)

《外国人登録者》358人(±0)

()内は、前月との比較です。

9・1

現在

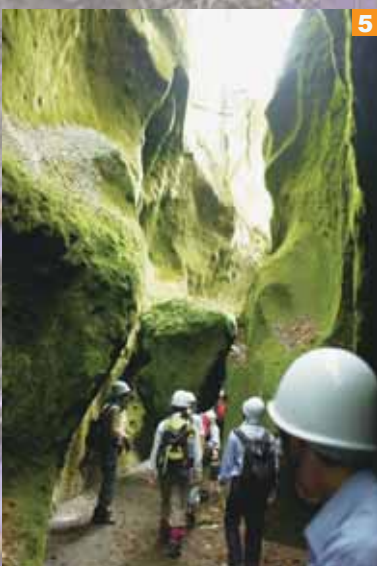
広報ちとせからのお願い

「広報ちとせ」へのご意見をお聞かせください。特集記事の内容や文字の大きさ、見やすさなどの感想、こんなコーナーをつくってほしいという希望など、皆さんの声をお待ちしています。

広報広聴課広報係
☎(24)0104

PHOTO MEMO BY

フット スター



- 1 8月7日。市と市民団体の協働事業「みんなで作ろう丈夫なマッチ棒の家」が「そなえーる」で開かれました。参加者は、筋交いのある住宅の模型づくりに挑戦し、耐震補強について学びました。
- 2 8月8日。航空自衛隊千歳基地で航空祭が開かれました。会場では政府専用機や戦闘機、ヘリコプターの展示などが行われました。また、ブルーインパルス曲技飛行が観客を沸かせました。
- 3 8月9日～10日。小学生がまちなみを観察して地図づくりをする「子どもまちなみ探検隊」が中心市街地などで行われました。子どもたちは、目を輝かせながら新たなまちの発見を楽しみました。
- 4 8月20日。市内の夏祭りを締めくくる「市民納涼盆踊り大会」がグリーンベルトなどを会場に行われました。町内会や職場ごとのチームが踊り歩き、沿道の観客を楽しませました。
- 5 8月22日。9年前から閉鎖されている支笏湖・苔の洞門の内部見学をツアー形式で行う実地調査が行われました。参加者は、岩盤に張り付いたコケや大きな岩が岩壁に引っ掛かった通称「はさみ岩」などを満喫しました。

今月の表紙

「おいしく食べてね」。子どもたちは、馬の大きさに少し怖がりながらも、先生に手伝ってもらい草をあげます。日ごろ馬と触れ合うことが少ない子どもたちには、知識を広げる良い経験になりました。

(撮影：千歳科学技術大学写真部)



■風景の撮影で支笏湖の紋別岳登山。頂上で若い女性3人組に会いました。スカートにカラフルなジャンパー姿。おしゃれに山を楽しみ「山女子」というそうです。その鮮やかな姿に見とれてしまいました。あつ、風景撮るのを忘れてた。さ

■「人のいる風景」で取材した小林さん。明るい笑顔の中に見えた、活動にかける本気の心。広報担当としてまもなく1年。「時間に追われて」の言葉を逃げ道に、本気の心を見失ってはいないか？壁に向かって問いかける広報マンなのでした。

壁きわ広報室から