



# 特集

## 働き盛りの自殺予防



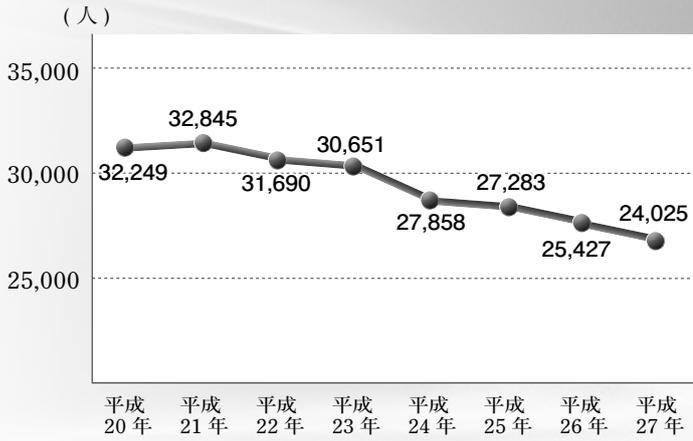
広報ちとせ 9

# 働き盛りの自殺予防

## お酒の飲み方を見直しましょう

平成27年、日本での自殺者数は約2万4千人です。千歳市においても、平成23年から平成27年まで5年間の平均で年間20人の方が自ら命を絶っています。自殺をした方の9割は、何らかの精神障害に相当する状態であり、自殺直前にうつ病にかかっていたと思われる方が約3割とされています。また、働き盛りの男性の自殺とアルコールにも関連があり、自殺者の2割以上にアルコールの問題が認められました。今月の特集は、自殺とアルコールの関係についてお知らせします。

### 日本における自殺者数の推移



資料: 警察庁の自殺統計より(内閣府作成)



# 自殺をした方の約2割は、アルコール問題を抱える40～50歳代の働き盛りの男性

「国立精神・神経医療研究センター」自殺予防総合対策センター」が行った自殺の実態調査では、自殺をした約2割の方にアルコール関連の問題が認められ、その全員が仕事をしている40～50歳代の男性と報告されています。

また、その方々の多くは、自殺する1年前から、遅刻や無断欠勤、周囲への暴言や暴力、飲酒運転など、アルコールに関連するさまざまなトラブルを起こしており、1カ月の間に飲酒をする日数が10日以上という特徴が認められました。

働き盛りの男性に見られるメンタルヘルス問題の特徴として、アルコールとの関わり方が自殺のリスクを高めていることが分かりました。

## 簡易アルコール問題チェックリスト 「CAGE」

アルコール依存症のチェックリストです。

4つの質問を英語で表したときの頭文字を取って「CAGE」と呼ばれています。

1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ 【Cut down】 <input type="checkbox"/>
2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ 【Annoyed by criticism】 <input type="checkbox"/>
3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ 【Guilty feeling】 <input type="checkbox"/>
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ 【Eye opener】 <input type="checkbox"/>

2項目以上該当する方は「きちんと仕事ができる」、「健康診断で特に異常がない」状態でも、お酒の飲み方を見直し、専門医に相談しましょう。

また、お酒をやめるためには強い意志やお互いに支え合う仲間が必要です。

仲間とともに断酒を継続する環境として、お酒で失敗した経験のある方が集う断酒会があります。断酒会に入会することは、お酒の飲み方を見直し、結果として自殺予防にもつながると考えられます。

## 仲間と再会する喜びが断酒の継続につながります

断酒会は、お酒で失敗した経験のある方やアルコール依存症の方が集まって、体験談を話す会です。毎週火曜日に例会を開催するほか、酒なし忘年会・新年会や全道、全国の断酒会の方との交流、研修会も開催しています。沖縄に住む娘のところに行くときは、沖縄の断酒会にも顔を出すのですが、そのときは「よく来たね」と快く迎え入れてくれます。

例会では、「言いつ放し、聴きつ放し」で、聴いたことにアドバイスはしません。

体験談を話すことで、お酒をやめられるのかと思う方もいるかもしれません。

私もお酒が原因で家族に心配や迷惑を掛けた過去があります。断酒会に入って3年ほど経った頃、毎日飲んでいたお酒を飲まないことに苦痛を感じない自分に気が付きました。

苦しいことや辛いことは、お酒で解決できません。むしろ孤独な気持ちが増していくと思います。同じような経験を持つ仲間がいる断酒会は、自分が一人ではないと安心できる場所です。

「今日一日断酒」という言葉がありますが、今日、明日そして明後日とお酒を飲まない日を積み重ね、飲まずにまた仲間と再会できたときに分かち合える喜びが、断酒の継続につながっていくのだと思っています。



千歳断酒会 会長

やました かつみ  
山下 勝美 さん

お問い合わせ  
千歳断酒会 ☎(24)5665

# アルコール、うつ、自殺には つながりがあります

アルコールは、不眠症の悪化、気分の落ち込み、自己破壊的な衝動性、攻撃性が増すなど、さまざまな影響を及ぼします。

「楽しい宴席はずなのに、なぜか不意に白けてしまった」「翌日、何とも重苦しい気持ちになった」などの精神状態になったことはありませんか。

これは、アルコールの影響によるもので、二日酔いや酔いが冷めたということではありません。

憂さを晴らそうと過度の飲酒をすることは、かえって気持ちの収集がつかなくなってしまう。

適正量を超える飲酒は、未明や翌朝でも、まだアルコールが体内に残っており、自殺の衝動性が高い状態です。

辛いことがあったり、困難な問題に対して解決方法がな

いと思いついて入るときの飲酒は、酩酊後に痛みや死に対する恐怖が弱まり、確実に死に至る方法をとります。

一見、楽しそうにお酒を飲みながら未来を語っていた人が帰宅後に自殺した事例などは、このような精神作用によるものです。

しらふの状態でも解決困難な問題を抱えているとき、考えながら飲んでいると、比較的短い時間で「死んだ方がまし」「死ぬしかない」という発想へ展開してしまいがちです。

気分が落ち込んでいるときに、ふさぎ込んだ気持ちを紛らわせるために飲酒をするべきではありません。

周りに悩んでいる方がいるときは、飲みを誘うのではなく、ランチに誘ってみてはいかがでしょう。

※厚生労働省が国民の健康増進の目標などを定めている「健康日本21」では、1日あたりのお酒の適正量としてアルコールの量を20gとしています。これは、ビール500ml、日本酒180mlに換算できます。

## アルコールの影響

### 不眠症を悪化させます

アルコールは、普通に眠っていた人まで不眠症にしてしまうことがあります。眠れないときは、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。

### 衝動性や攻撃性が増します

少量のアルコールは、短期的に不安を和らげ、気分を明るくしてくれますが、適正量を超えると思考の幅を狭めて衝動性や攻撃性が増し、自殺や暴力など自己破壊的な考えが生じやすくなります。

### 酔いは、自殺を引き寄せます

アルコール依存症だけが問題なのではありません。1日あたり、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めます。

### うつ病を悪化させます

健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っている間は、気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから覚めた後には、気分が落ち込みます。

### 予期しない副作用

アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。精神科で内服治療を受けている人は飲酒を控えるべきです。

#### ※2合半とは・・・

ビール：1,250ml    ワイン：500ml  
焼酎：250ml      ウイスキー：150ml



## 自殺予防は、「孤立」させないことが大切

千歳病院 院長

あしざわ たけし  
芦澤 健 さん  
(精神科医)

自殺予防は「孤立」させないことが大切です。

うつ病の方が一人で悩むと「自分には価値がない」、「死んでしまった方がいい」と思いがちですが、命には価値があり、悩むこと自体が素晴らしいことです。悩むことは、何とかしたいと十分努力している状態です。なかなか思うようにならず、焦ってしまうかもしれませんが、落ち着いて考えてみると思ってもいない形で解決することがあります。

自殺を考える方が「消えてしまいたい」、「居なくなりたい」と話す言葉は、「助けて欲しい」の裏返しで、孤独から抜け出し、「より良く生きたい」という願望ではないでしょうか。

うつ病以外で自殺が多いと言われているアルコール依存の方は、孤独を紛らわすために飲酒しています。アルコール依存は、家族だけで解決することはとても難しいです。飲酒問題を抱える方が集まり、お互いの経験を分かち合う自助グループAA（アルコールクス アノニマス）や断酒会に参加することが、依存から立ち直り、自殺を防ぐために有効です。

一人で悩むより、悩みを聞いてもらおうと、随分気持ちが楽になった経験はありませんか。自分の悩みを吐き出せる人や機会をたくさん持っている人は、さまざまな問題を抱えながらも豊かに暮らすことができるのではないのでしょうか。

# 自殺予防のために周りの方ができること 「気づく」「つなぐ」「見守る」

市では、自殺原因の一つ、うつ病の早期発見や早期対応のため「気づく」「つなぐ」「見守る」をキーワードに「こころの健康チェック票」の配布や「こころの健康づくり講演会」を開催して、皆さんに自殺予防についてお伝えしています。

自殺をした方の9割以上が

最後の行動に及ぶ直前に何らかの精神障害の診断がつく精神状態にあったと言われています。

これは、自殺が「考え抜いた末の行動」でも「覚悟の行動」でもなく、判断能力が低下して行われた可能性を示しています。

正常な判断力を欠いた状態で

に陥っているとき、「その人らしくない行動」や「いつもと違う様子」は重要なサインです。

そのサインに「気づく」ことができたなら、まずは相手の話に耳を傾け、冷静さを取り戻した時点で病院や相談機関に「つなぐ」ことが大切です。

# お酒の飲み方を見直しましょう

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものです。

一方で、適正な量を超える飲酒や思いつめたときの飲酒などは、依存症など健康障害の原因になるだけでなく、暴力や自殺などさまざまな問題にも密接に関連しています。

大切な命を守るため、お酒の飲み方を見直すことが大切です。

## 主な相談先

### こころの健康

相談機関	電話番号
◆自殺予防いのちの電話（毎月10日）	☎0120(783)556
◆北海道いのちの電話	☎011(231)4343
◆千歳保健所	☎(23)3175

### アルコールの問題

相談機関	電話番号
◆北海道立精神保健福祉センター	☎011(864)7000
◆AA 北海道地域千歳グループ	☎011(557)4329

特集記事のお問い合わせ  
健康づくり課健康企画係  
☎(24)0768



# 路線バス復活物語

## ～ 第2章 ～

# 復活

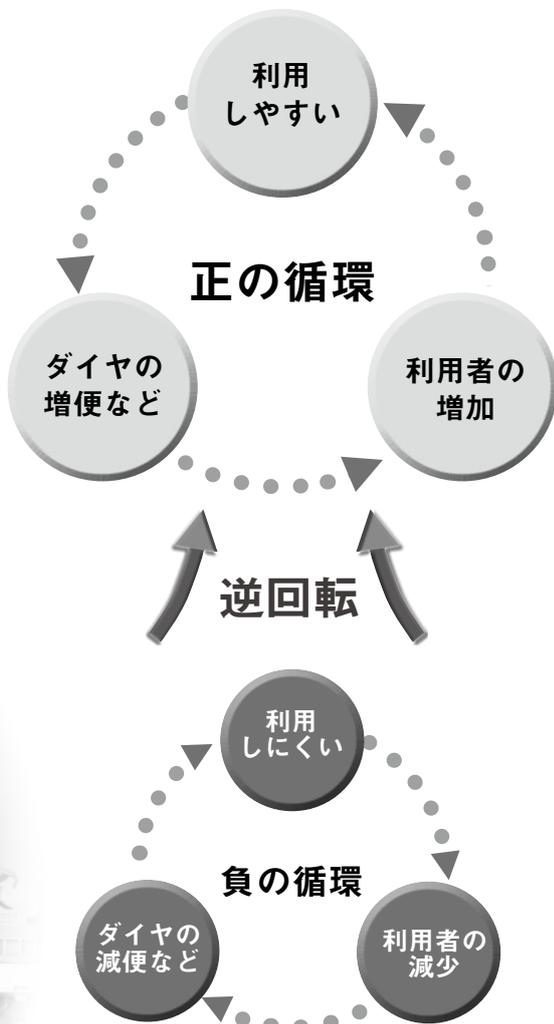
### 千歳市交通戦略プランのスタート

「10月1日から市内路線バスがチョット便利になります」

少子高齢化が進展する社会において、過度な自動車への依存を見直し、誰もが公共交通や徒歩、自転車など、さまざまな交通手段を日常的に使い分けることができる交通ネットワークを構築するため、市は、平成28年3月に「千歳市交通戦略プラン」を策定しました。今月の焦点は、プランの概要についてお知らせします。



これまで広報ちとせでは、路線バス復活物語と題し、平成23年1月号の序章、続いて平成26年5月号の第1章で、市内を運行する路線バス事業における厳しい経営の現状や高齢者の移動手段となる公共交通機関の利便性を向上させるための課題などを紹介してきました。



自動車普及した現在において、日常生活の移動手段は自動車主体となり、公共交通機関であるバスの利用者は減少しています。利用者の減少により、ダイヤの減便や運賃の値上げなど、バスのサービスが低下してしまふ「負の循環」に陥っています。路線バスの維持には、バスのサービスを改善し、利用者を増やしていく「正の循環」へ逆回転させる必要があります。

#### バスのサービス

- ▶ 路線・ルート
- ▶ 運賃
- ▶ ダイヤ
- ▶ バス停の位置
- ▶ 運転技術
- ▶ 見やすい時刻表・運賃表
- ▶ 車内アナウンス
- ▶ 車内環境

バスサービスを改善し、「正の循環」へ

# 交通戦略プランの概要は？

交通戦略プランでは、バスシェルターの整備、バスの走行位置が確認できる「バスロケーションシステム」などさまざまなサービスを導入します。

核となるサービスは、10月1日からのバス路線再編です。再編にあたっては、市民

アンケートや利用実態調査などを実施し、バスの利便性と事業者の採算性を考慮しながら、路線拡大や平日ダイヤの増便などを図ります。

また、市民アンケートでは、運賃が高いと感じている方が多く、運賃制度のあり方についてバス事業者や北海道運輸局と検討を進めてきました。これまで以上に皆さんが利用しやすい路線バスとなるよう、再編に併せて、新たな運賃制度も導入します。



バスシェルターイメージ

## 交通戦略プラン 4つの主要な施策

### 1 バス路線の再編

- バス路線を12路線から14路線に拡大します  
※勇舞地区からJR千歳駅と新千歳空港を結ぶ「勇舞空港線」を新設します。
- 平日のバスダイヤをこれまでの323便から361便に増便します

### 2 待合環境の整備

- バスシェルターを整備します
- 乗降にやさしいバス停留所を研究します

### 3 情報発信の充実

- スマートフォンやバス待合所のモニターでバスの走行位置を即時に知らせる「バスロケーションシステム」を導入します

### 4 新たな運賃制度の導入

チョイ乗り  
100円運賃  
(基本運賃)

乗車から約1.3kmまでの基本運賃が190円から100円になります

乗継  
チケット

JR千歳駅と市民病院で乗り継ぎが必要な方に、乗り継いだバスの100円区間が無料となるチケットを交付します  
※100円運賃区間を超えるときは100円引き。  
※乗継チケットの利用時間は2時間以内です。  
(同じ路線での利用不可)

シルバー  
おでかけバス

75歳以上の方でパスをお持ちの方は、10時～16時までの運賃が100円になります。  
※支払いは、現金または福祉サービス利用券、回数券(一部のバス会社のみ)です。  
※始発が10時～16時までのバスが対象です(時刻表やバス停留所でお知らせします)。  
※中央バスの千歳から札幌を結ぶ「千歳線」では利用できません。  
※支笏湖までは500円です。



100円バス  
(市民病院プール線)

千歳相互観光バスの「市民病院プール線」は1乗車100円になります  
※支払いは、現金または福祉サービス利用券、回数券です。

記事のお問い合わせは  
企画部主幹  
交通政策担当  
☎ (24) 0897

自動車がないと普段の生活に困ってしまうほど、自動車に頼る社会は、交通事故が減少せず、地球環境にも優しくありません。また、住宅や店舗の郊外化を推し進め、人口が分散し、まちのにぎわいにもつながりません。  
自動車は、私たちの移動に欠かせない交通手段であることに変わりありませんが、過度に依存せず、時にはバスや自転車、タクシー、徒歩などを上手に使い分けていく生活習慣が求められています。

# 10月1日からB型肝炎ワクチン 予防接種が定期接種になります

今月のズームアップは、10月1日からB型肝炎ワクチン予防接種が定期接種になりますので、接種のスケジュールや指定医療機関などについてお知らせします。



## B型肝炎とは？

- ◇ B型肝炎は、ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。
- ◇ B型肝炎ウイルスの感染は、一時的な感染で終わるときと、感染の状態が続いてしまうこと（この状態をキャリアといいます）があります。
- ◇ キャリアになると慢性肝炎になることがあり、一部の人は肝硬変や肝がんなど、命に関わる病気を引き起こすこともあります。
- ◇ 日本には、キャリアの方が110〜140万人いると推測されています。
- ◇ 海外では、すべての乳幼児にワクチン接種を行っている国が多く、日本でも定期接種化が望まれています。

## ワクチン接種の目的

- ◇ ワクチンを接種することで、体の中にB型肝炎ウイルスに対する抵抗力（免疫）ができます。
- ◇ 免疫ができると一過性の肝炎を予防するばかりか、キャリアになることも予防でき、周りの人への感染を防ぐことができます。



## 対象者

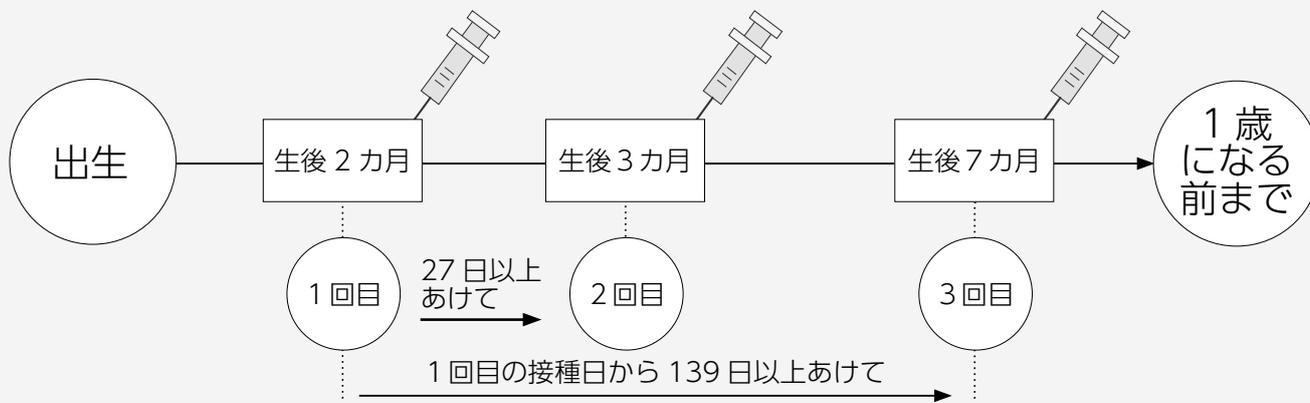
- ◇ 平成28年4月1日以降に出生し、1歳になる前までの0歳児
- ※ B型肝炎ワクチン定期予防接種の対象者には、予防接種予診票などを送付します。
- ※ 肝炎ウイルス陽性の方から生まれたお子さんのB型肝炎ワクチン接種は、健康保険によって費用負担がされているため、定期予防接種の対象外になります。
- ※ 平成28年3月31日までに生まれたお子さんは、すべて任意接種になります。
- ※ 1歳以降の接種は、定期接種の対象外になります。

## 接種の方法

◎生後2カ月から1歳になる前まで3回接種します。

※対象になる0歳児のお子さんで、9月30日までに任意で接種したときは、定期予防接種を受けた回数に数えますので、不足分を接種してください。

### 標準的な接種のスケジュール



※組み換え沈降B型ワクチン 0.25mL を接種（1回目）し、27日以上あけて2回目を接種します。さらに1回目の接種日から139日以上あけて3回目を接種します。

- ◎1回目の接種から3回目の接種を終えるまで、およそ半年間かかります。
- ◎1歳になると定期接種の対象外になりますので、早めに接種する医療機関にご相談ください。
- ◎特に平成28年4月、5月生まれのお子さんが10月から接種を受けるときは、生後5～6カ月経過しているため、接種日程の管理が重要です。

## 指定医療機関

指定医療機関	住所	電話番号
神谷医院	花園5丁目1-2	(23) 3395
くみたこどもクリニック	信濃2丁目2-1	(40) 8001
こにし小児科医院	高台4丁目2-4	(23) 1195
市立千歳市民病院	北光2丁目1-1	(24) 3000
住吉こどもクリニック	住吉3丁目16-10	(40) 2344

※事前予約が必要な医療機関があります。

※実施日や時間は、各医療機関にお問い合わせください。

## 接種費用

◎上に記載した指定医療機関で接種をするときは無料です。

◎9月30日（金）までは任意の接種になるため、接種費用は全額自己負担になります。

### Q & A

Q 1歳の誕生日を迎えるまで3回目の定期予防接種を終えることが出来なかったときの接種費用は？

A 1歳を過ぎてしまうと任意の接種になってしまうため、接種費用は自己負担になります。

※1歳になる前に1回目と2回目の接種をするときは無料です。1歳になってから3回目の接種をするときは、3回目だけが自己負担になります。

## この記事のお問い合わせ

母子保健課母子保健係  
予防接種担当

☎(24) 3148





くらし

本庁舎  
1階2番

## ご存じですか？ 国民年金の各種制度

市民課年金係 ☎(24) 0267

# 市役所からのお知らせ Information

### 国民年金保険料の免除制度と納付猶予制度

国民年金には、申請により保険料の納付を全額免除される「①全額免除制度」と一部を免除される「②一部免除制度」があります。

また、50歳未満の方は、申請することで保険料の納付を10年以内に後払いできる「③納付猶予制度」があります。

【免除と猶予の内容】下の表のとおり、月々の保険料が免除・猶予されます。

※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になり、保険料が未納扱いとなります。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、障がいや死亡など不慮の事態が生じたときに年金を受け取れなくなる場合があります。

【対象】次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  
※納付猶予は、世帯主の方を除く。

▼失業や災害などで保険料の納付が困難な方

種類	平成28年度 納付保険料 (免除区分)	老齢基礎年金		障害年金 遺族年金 資格期間	保険料 後払い (追納)	審査の 対象
		資格 期間	計算			
①全額免除	0円 (全額免除)	受給資格 期間に入 ります ※②は納 付しなけ れば入り ません。	2分の1 が算入	納付済期間と 同じ扱いにな ります ※②は納付し なければ入り ません。	10年 以内で あれば 後払い が可能	本人 配偶者 世帯主  本人 配偶者
②一部免除	4,070円 (4分の3免除)		8分の5 が算入			
	8,130円 (半額免除) 12,200円 (4分の1免除)		4分の3 が算入 8分の7 が算入			
③納付猶予	0円 (納付猶予)		算入され ません			

【免除・猶予の期間】申請のあった月の2年1カ月前からの保険料【申請に必要なもの】▼年金手帳または納付書などの基礎年金番号が分かる書類▼印鑑▼本人または配偶者、世帯主が離職しているときは、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票

### 特別障害給付金制度

※免除を申請する期間により、必要となる離職書類が異なりますので、詳細は、お問い合わせください。  
※学生の方は、「学生納付特例制度」をご利用ください。

【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、現在、障害基礎年金1・2級相当の障がい状態にある方で、次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、公務員などの配偶者

【支給額】  
障害等級1級 月額5万1450円  
障害等級2級 月額4万1160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。

☎は、直通電話です。  
内線表示があるとき、夜間、土・日・祝日、12月29日～1月3日は、市役所の代表(24)31311におかけください。



新しい「後期高齢者医療被保険者証」は受け取りましたか  
医療助成課  
☎(24) 0289  
本庁舎  
1階4番

臨時窓口を開設します  
(マイナンバーカードの受け取り)  
市民課主査  
(個人番号カード担当)  
☎(24) 0271  
本庁舎  
1階1番

マイナンバーの通知カード・個人番号カードの受け取りのため、臨時に窓口を開設します。  
【対象】▼市で通知カードを預かっている方▼個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)が届いた方  
【開設日】9月25日(日) 9時～16時30分

あつたか灯油事業の申請を受け付けます

福祉課総務係  
☎(24)0292  
本庁舎1階9番

生活に困窮している世帯に暖房費として1世帯1万円を支給する「あつたか灯油事業」の申請を受け付けます。

【対象】 次の全ての要件に当てはまる世帯

- ①世帯全員が市民税非課税で、申請日から支給日まで引き続き市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯
- ▼65歳以上の高齢者がいる世帯
- ▼重度心身障害者医療費助成を受けている障がいのある方がいる世帯
- ▼児童扶養手当を受けているひとり親世帯
- ②申請日の直近1年間の世帯収入（合計額）が基準額以下であり、申請日における世帯全員の預貯金額の合計が基準額以下であること（左の表）
- ③生活保護を受給していないこと
- ④対象になる高齢者や障がいのある方が社会福祉施設や医療施設に入所していないこと
- ⑤別世帯の市民税課税者と同居していないこと

世帯人数	収入基準額	預貯金基準額
1人	1,332,000円	486,000円
2人	1,920,000円	744,000円
3人	2,376,000円	954,000円
4人	2,832,000円	1,000,000円

※5人以上の基準額は、お問い合わせください。  
※収入には給与や年金、児童手当など全ての収入を含みます。

⑥同居している方と申請が重複しないこと

【支給日】 申請月の翌月末

【申請方法】 申請書、給与明細書や年金振込通知書など直近1年間の収入を確認できる書類、預貯金額を確認できる通帳（申請日に記載してください）を持参

【申請期間】 10月3日～平成29年2月28日

※受付は、土・日・祝日と12月29日～平成29年1月3日を除く9時～17時。

くらし  
ピーバス（循環型）コミュニティバス専用回数券について  
市民生活課  
生活環境係  
☎(24)0261  
本庁舎3階36番

9月末でピーバスは廃止になります。ピーバス回数券は、10月1日から利用できなくなり、10月1日以前までにご利用いただくようご協力をお願いします。なお、未使用の回数券は10月以降に払い戻します。

屋外アンテナ設置助成が終了します  
電気設備課主査  
（地デジ担当）  
☎(24)0324  
西庁舎1階

地上デジタル放送の開始により、受信障害が解消した区域を対象に市が実施している屋外アンテナの設置助成は、平成29年3月31日（金）をもって終了します。助成を受ける方は、同日までにアンテナ設置完了報告書の提出が必要になりますので、屋外アンテナへの切

り替え、助成手続きをお早めにお願います。  
※詳細は、アンテナ助成窓口（☎(24)0324）にお問い合わせください。

千歳の地方新聞を保管していませんか  
総務部主幹  
（市史編さん担当）  
☎(24)0523  
西庁舎2階

市は、千歳の戦後から現在までの歴史をまとめる「新千歳市史 通史編下巻」の編さんを進めています。これまで市内で発行されていた地方新聞は、編さん時に貴重な資料となりますので次の新聞を保管している方がいましたら、1枚単位でも結構ですのでご連絡ください。

- ▼千歳サンデー毎日（昭和23年創刊）・20号以降
- ▼千歳新聞（昭和24年創刊）・12号以降
- ▼千歳新報（昭和26年創刊）
- ▼千歳毎日（昭和27年創刊）
- ▼チトセ日刊（昭和30年創刊）

秋の全国交通安全運動  
市民生活課  
防犯・交通安全係  
☎(24)0263  
本庁舎3階36番

9月21日～30日まで実施される「秋の全国交通安全運動」の期間中、次の行事を開催します。  
●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、交通安全を学ぶイベント（雨天中止）  
【とき】 9月24日（土）13時～15時

【ところ】 交通公園（花園1丁目）  
※駐車場は、住吉グラウンドをご利用ください。



セーフティコール

【内容】 中央大通り沿い（ANAクラウンプラザホテル千歳の周辺）で交通安全の呼びかけ（雨天中止）  
【とき】 9月26日（月）15時～16時  
【集合場所】 北ガス文化ホール（市民文化センター）駐車場

敬老会を開催します  
高齢者支援課  
高齢福祉係  
☎(24)0295  
本庁舎1階9番

【対象】 市内に住民登録がある昭和16年9月15日までに生まれた満75歳以上の方（9月に郵送する案内はがきを当日持参してください）  
※幌加、新川、協和、東丘地区、支笏湖地区の方は、別に開催するため対象になりません。  
【とき】 9月16日（金）10時～  
【ところ】 北ガス文化ホール（市民文化センター）大ホール  
※千歳産の商品が当たる抽選会を実施します。  
※敬老会終了後、老人福祉大

会が開催され、講演会や老人クラブの芸能発表があります。

敬老祝金を贈ります  
高齢者支援課  
高齢福祉係  
☎(24)0295  
本庁舎1階9番

【対象】 9月15日（木）現在、市内に6カ月以上継続して住民登録があり、左の表の年齢に達する方  
【とき】 9月29、30日（9時～17時）  
※市内に居住する満100歳の方には、市長が訪問して直接渡します。

年齢	生年月日	贈呈内容
77歳	昭和13年9月16日～昭和14年9月15日	1万円
88歳	昭和2年9月16日～昭和3年9月15日	3万円
99歳	大正5年9月16日～大正6年9月15日	5万円
100歳	大正4年9月16日～大正5年9月15日	7万円

※代理人が受け取る時も、これらのものが必要です。  
※受け取り時点で市外に転出された方は、案内はがきをお持ちでも受け取れません。  
※当日来られない方は、案内はがきに記載した場所まで平成29年3月31日（金）まで受け取ることができません。

# 相談

### スクールカウンセラー 教育相談日のお知らせ

青少年課生徒指導係  
☎(24)0859  
教育委員  
会2階  
庁舎

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・援助を行っています。

【対象】 児童・生徒、保護者など  
【とき】 9月29日(木) 9時～16時  
【ところ】 教育委員会庁舎2階相談室(前日までの予約制)

# 募集

### 創業支援事業を実施しています

企業振興課  
企業誘致係  
☎(42)0522  
アルカディア  
ビル

市は、市内で新たに創業する方または創業後5年未満の中小企業者を対象に、オフィス賃料、事務用機器や機械設備の購入経費などの半額を助成する創業支援事業を実施しています。

【対象業種】 製造業、情報サービス業など  
【助成期間】 交付決定の日から平成29年3月31日(金)まで  
【申請方法】 平成29年1月31日(火)までに申請書(市指定用紙)を持参

※募集要項・申請書は、商業労働課(本庁舎4階44番)または企業振興課(アルカディア・プラザ3階)で配布するほか、市のホームページまたは工業団地ホームページ(www.city.chitose.hokkaido.jp/~yunchi/)から入手可。

### 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

環境課環境計画係  
☎(24)0590  
本庁舎3階34番

市で使用する広告入り環境配慮型公用封筒(角型20号)を作成し、無償で寄付していただける事業者を募集しています。

【募集枚数】 1000枚以上  
【申込方法】 申込書(市指定用紙)を持参

※申込書は、環境課で配布するほか、市のホームページから入手可。

### 「親子deフリマ」の出店者を募集します

こども家庭課  
こども家庭係  
☎(24)0328  
本庁舎1階6番

【資格】 市内に居住または通勤、通学する方を含むグループまたは個人(親子参加可)

※業者の方は出店できません。  
【品目】 ベビー・子ども用品、マタニティ用品、おもちゃ、手作り小物など(食べ物や飲み物、生き物は出品不可)

【とき】 11月3日(木)祝  
10時～13時  
【ところ】 花園コミセン  
【募集数】 35区画(抽選)  
※1区画 2.5m×2.5m。  
【出店料】 無料

【託児】 20人(要事前申込・抽選)  
【応募方法】 9月30日(金)までに申込書・誓約書(市指定用紙)を持参または郵送

※郵送のときは、同日必着。  
※申込書・誓約書は、こども家庭課で配布するほか、市のホームページから入手可。

【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部子育て支援室(こども家庭課)こども家庭係

### 子育てスキルアップ講座を開催します

こども家庭課  
児童相談係  
☎(24)0935  
本庁舎1階6番

【内容】 怒鳴ったり、たたいたりせずに、子育てする方法を学ぶ  
【対象】 2歳～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】 10月4、18、25日、11月1、8、15日(10時～11時30分)  
【ところ】 しゅくばい児童館(弥生2丁目7・4)

【定員】 8人(申込順)  
【受講料】 無料  
【申込開始】 9月13日(火)

(受付は、平日の9時～17時)  
※保育が必要な方は申込時に申し出てください。

### 転入親子ウエルカム交流ツアアの参加者を募集します

こども政策課  
こども政策係  
☎(24)0341  
本庁舎1階7番

【内容】 ちとせっこセンター、サケのふるさと千歳水族館、新千歳空港(ハローキティハッピーフライト)の見学

※施設を見学後、ちとせっこセンターで昼食・親子交流を実施。  
※昼食・飲料は各自で持参。

【対象】 市内に転入してから、おおむね3年以内の1歳から就学前の子と保護者

【とき】 10月18日(火) 9時50分～13時30分(9時40分までに集合)

【集合場所】 ちとせっこセンター(花園4丁目3・1)

【定員】 35人(申込順)  
【参加料】 無料  
【申込方法】 9月30日～10月13日に電話で申し込み(平日の9時～17時)

### まちめぐりガイドの参加者を募集します

広報広聴課広聴係  
☎(24)0108  
本庁舎2階22番

【見学先】 箱根牧場、コムカラ峠、みなみ農園、泉郷神社(獅子舞見学)、ふれあいファーム(みずみ)

【とき】 9月19日(祝) 9時～16時  
【定員】 35人(抽選)  
【参加料】 無料

※昼食・飲料は各自で持参。  
【申込方法】 9月14日(水)までに電話で申し込み(平日の9時～17時)  
※団体での申し込みは、不可(2人1組は可)。

### スポーツ振興課からのお知らせ

スポーツ振興課  
スポーツ振興係  
☎(24)0855  
教育委員会1階

●親子でスポーツチャレンジ  
【種目】 トランポリン、フットサル、卓球、5色綱引きなど

【対象】 小学生以上の子と親  
【とき】 10月1日(土) 9時～12時

【ところ】 ダイナックスアリーナ(スポーツセンター)  
【定員】 25組50人(申込順)  
●秋の市民歩こう会  
【内容】 洞爺湖周辺(起伏のある約5kmのコース)を歩く

【対象】 小学生以上  
【とき】 10月2日(日)8時～16時30分  
【集合場所】 教育委員会庁舎前

【定員】 45人(申込順)  
《共通事項》  
【参加料】 無料  
【申込方法】 9月16日(金)までに電話またはスポーツ振興課で直接申し込み

### 埋蔵文化財センターからのお知らせ

埋蔵文化財センター  
☎(24)4210  
埋蔵文化財センター

### 縄文の旅2

【内容】 遺跡の発掘体験など  
【対象】 中学生以上  
【とき】 10月1日(土)9時～16時30分  
【集合場所】 総合福祉センター正面入口前

【定員】 40人(申込順)  
【申込方法】 9月12日～30日に電話で申し込み

●勾玉をつくろう!  
【対象】 小学生以上  
【とき】 10月9日(日) 13時～15時  
【ところ】 埋蔵文化財センター

【定員】 25人(申込不要)  
●企画展「縄文の大規模遺跡」  
【とき】 10月3日～平成29年1月13日までの平日と毎月第2日曜日(9時～17時)

【ところ】 埋蔵文化財センター  
《共通事項》  
【参加料】 無料

**市民病院の市民健康講座を開催します**

**募集** 市民病院  
地域医療連携課  
☎(24)3000 内線138  
市民病院2階

**内容** 知っておきたい糖尿病の話  
**【とき】** 9月17日(土) 13時  
**【ところ】** 市民病院2階講義室  
**【受講料】** 無料

**市立認可外保育所 保育士を募集します**

**募集** こども政策課保育係  
☎(24)0340  
本庁舎7番  
1階

**【募集人員】** 1人  
**【資格】** 55歳くらいまでの自動車通勤可能な保育士の資格を有する方(資格取得見込みの方を含む)  
**【勤務場所】** 支笏湖保育所などの市立認可外保育所  
**【勤務時間】** 8時～17時  
※月～土曜日のうち週5日の勤務。  
**【報酬】** 月額15万5700円  
※交通費別途支給、社会保険適用。  
**【任用期間】** 10月1日～12月31日  
**【申込方法】** 9月20日(火)までにこども政策課で配布する申込書(市指定用紙)、資格証明書の写しなどを持参

**認定こども園の非常勤職員を募集します**  
**募集** こども政策課保育係  
☎(24)0340  
本庁舎7番  
1階

**【こども園施設整備補助員】**  
**【勤務内容】** こども園施設の清掃、洗濯、環境整備などの業務  
**【資格】** 55歳くらいまでの方  
**【勤務場所】** 認定こども園つばさ  
※週20時間勤務(交代勤務あり)。

今月は「固定資産税・都市計画税」の第3期納入月です。

**【報酬】** 月額6万6000円  
**●延長保育士**  
**【資格】** 55歳くらいまでの保育士の資格を有する方  
**【勤務場所】** 認定こども園ひまわり  
**【報酬】** 月額7万2000円  
**【共通事項】**

**【募集人員】** 1人  
**【任用期間】** 10月1日～平成29年3月31日(再任用あり)  
**【申込方法】** 9月20日(火)までにこども政策課で配布する申込書(市指定用紙)、資格証明書の写し(延長保育士)などを持参

**障がいのある児童の学童クラブ登録の申し込み**

**募集** 子育て総合支援センター児童館係  
☎(22)7888  
子育て総合支援センター

障がいのある児童の学童クラブ登録(平成29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、軽度の障がいのある小学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)、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  
※後日、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を提出。  
※申込書などは、こども政策課(本庁舎1階7番)または各児童館などで配布するほか、市のホームページから入手可。

**【申込期間】** 9月12日～23日(平日の8時45分～17時15分)

**保健指導業務を行う非常勤職員を募集します**

**募集** 市民健康課  
市民健康係  
☎(24)0364  
福祉センター1階

**【勤務内容】** 精密検査受診勧奨、保健指導業務など  
※月8日～10日程度の勤務。  
**【募集人員】** 若干名  
**【資格】** 保健師または看護師の資格を有する方  
**【勤務場所】** 総合保健センター  
**【報酬】** 保健師 月額9000円  
看護師 月額8400円  
※通勤手当別途支給。

**【任用期間】** 10月1日～平成29年3月31日(再任用あり)  
**【申込方法】** 9月26日(月)までに履歴書(市指定用紙)と資格証明書の写しを持参  
※面接あり(日程は後日連絡)。  
※履歴書は、市民健康課で配布するほか、市のホームページから入手可。

**交通安全教育指導員を募集します**

**募集** 市民生活課  
防犯・交通安全係  
☎(24)0263  
本庁舎36番  
3階

**【勤務内容】** 幼児、児童、高齢者を対象とする交通安全教室の実施、児童登下校時の交通安全指導など  
**【募集人員】** 1人(千歳小)  
※10月中旬に面接を実施。  
**【資格】** 市内に居住する55歳以下の普通自動車運転免許を有する方  
※週20時間未満の勤務。  
**【報酬】** 月額8万2000円(制服貸与)  
**【任用期間】** 11月1日～平成29年3月31日(再任用あり)  
**【申込方法】** 9月12日～26日に

**履歴書(市指定用紙)、普通自動車運転免許証の写しを持参障がい児保育(1号・2号)の入園申請を受け付けます**

**募集** こども政策課保育係  
☎(24)0340  
本庁舎7番  
1階

心身に障がいのある児童を市内の認定こども園・認可保育所内で、一般児童と集団保育する「障がい児保育」の入園(平成29年4月)申請を受け付けます。なお、心身に障がいのある児童で認定こども園の教育標準時間(1号認定)の利用を希望する方の申請も併せて受け付けます。  
**【対象】** 次の全ての要件を満たす児童  
▼入園日に満3歳以上で保育の必要性の認定(2号認定)を受けられる児童▼入園日に千歳市こども通園センターに通園している児童▼継続的な通園、集団での保育が可能な児童  
**【申込方法】** 9月13日～21日に申請書類(市指定用紙)を持参  
※申請書類は、こども政策課で配布

**障がい者地域自立支援協議会委員を募集します**

**募集** 障がい者支援課  
自立支援係  
☎(24)0327  
本庁舎8番  
1階

**【職務内容】** 障がい者の福祉サービスや医療などに関する協議  
**【募集人員】** 3人(選考)  
※3人のうち2人は、障がいのある方またはその家族の方。  
**【対象】** 市内に居住する20歳以上の方で、障がい福祉に幅広い見識と関心を持ち、年4回程度の会議に出席できる方

**【任期】** 10月29日(土)から2年間  
※報酬、交通費はありません。  
**【応募方法】** 応募用紙(市指定用紙)に必要事項と「障がいのある人が安心して暮らせるまちづくり」について考えていること(800字以内)を記入の上、持参または郵送で応募  
※応募用紙は、障がい者支援課で配布するほか、市のホームページから入手可。  
**【応募期限】** 9月12日～10月5日(平日の8時45分～17時15分)  
※郵送のときは、10月5日(水)必着。

**卸売市場の買受人を募集します**

**募集** 公設卸売市場管理係  
☎(24)2709  
公設卸売市場

千歳市公設地方卸売市場では、市場内において卸売業者から青果物や水産物など、生鮮食料品の販売を受ける「買受人」を募集しています。  
審査を受け「買受人」となったときは、(株)千歳市場公社(売買代金決済会社)と契約し、保証金をお支払いいただきます。  
**【申請方法】** 次の事項を記載した申請書(市指定用紙)を持参  
①氏名および住所  
②商号および主な業種名  
③買受人業務を行う取扱品目  
④市場での買受見込額(年額)  
⑤法人のときは、事業者名と役員の氏名、資本または出資の額  
※申請書は、公設地方卸売市場(上長都958番地の1)で配布。

**納税課**

☎(24)0169

今月は「固定資産税・都市計画税」の第3期納入月です。今月の市税納入夜間相談日は「30日(金)18時～20時」です。

職種	受験資格
事務職	平成7年4月2日以降に生まれ、高校卒業の学歴を有する方(見込み可)
療育指導員	昭和51年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する方 ①大学または大学院で教育学、発達心理学、児童心理学のいずれかを専修する学科、課程を修めて卒業し、障がい児支援の就業経験が1年以上ある方 ②養護学校教育教員資格、幼稚園教諭、保育士のいずれかの資格を有し、障がい児支援の就業経験が3年以上ある方 ③臨床心理士または臨床発達心理士の資格を有する方
消防職	▶平成元年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上の学歴を有する方(見込み可) ▶日本国籍を有する方 ▶視力两眼0.7以上、片眼0.3以上(矯正含む)で赤・青・黄の識別ができる方▶左右の聴力が正常な方▶健康で体力がある方

※採用後、千歳市に居住可能な方。

**募集**  
職員課人事係  
☎(24)0502  
本庁舎 4階41番

**市職員採用候補者登録試験のお知らせ**

【募集内容】 左の表のとおり  
【募集人員】 若干名  
【試験日程】 第1次試験 10月16日(日) 9時  
試験など 17時(予定)

【申込書類】 受験申込書・履歴書(市指定用紙)など  
※申込書類などは、職員課で配布するほか、市のホームページから入手可(郵送での請求可)。

【採用日】 平成29年4月1日(土)(予定)

【初任給】 大卒17万6700円、短大卒15万7300円、高卒14万4600円  
※初任給は、採用前の経験などに応じて加算あり。

**募集**

北ガス文化ホール(市民文化センター)ほか  
※第2次試験は、第1次試験合格者に通知します。  
【初任給】 大卒17万6700円、短大卒15万7300円、高卒14万4600円  
※初任給は、採用前の経験などに応じて加算あり。

**正職員**

職種	採用人数	初任給(月額)
①社会福祉士	1人	197,200円
②助産師(新卒)	若干名	206,300円
③看護師(新卒)		203,500円

※正職員の初任給は、大学4卒の金額です。  
※受験資格などは、市民病院のホームページをご覧ください。

**臨時職員**

職種	採用人数	時給
④看護師	1人	1,250円
⑤看護補助員	若干名	900円
⑥病棟クラーク	1人	800円
⑦メディカルクラーク	1人	800円

※事前連絡の上、申し込みください。

【試験内容】 ①適性検査・小論文・面接、②適性検査・小論文・面接、③適性検査・小論文・面接、④⑤⑥⑦面接

【試験日程】 第1次試験 随時  
②③は10月15日(土)  
※第2次試験は、第1次試験合格者に通知します。

【採用日】 随時  
※②③平成29年5月1日(月)(予定)  
【申込書類】 正職員▶申込書・履歴書(指定用紙)、①資格証明書(写し)、②③成績証明書・卒業見込証明書  
臨時職員▶履歴書、④資格証明書(写し)  
※申込書類などは、市民病院事務局経営管理課で配布するほか、市民病院のホームページから入手可(郵送での請求可)。

【申込期間】 随時受付(郵送のときは簡易書留郵便で申し込み)  
※②③は10月5日(水)まで(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1-1 市立千歳市民病院事務局経営管理課総務係

**募集**  
市民病院事務局  
経営管理課総務係  
☎(24)3000  
市内線233  
市民病院 2階

**市民病院の職員を募集します**

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

**【詳細】**  
国民健康保険課  
国民健康保険給付係  
☎(24)0274

今月は、国民健康保険料第4期の納付月です

**国民保のお知らせ**

お手元にある千歳市国民健康保険被保険者証の有効期限は、9月30日(金)です。  
新しい保険証(1人1枚のカード様式)は、9月末まで確実にお手元に届くよう、簡易書留郵便で住民登録のある住所に送付します。  
長期不在などで保険証を受け取れない方は、ご連絡ください。  
※別に通知のある方は、国民健康保険課で更新手続きが必要です。

今月は、後期高齢者医療保険料 第4期の納付月です。  
【詳細】 医療助成課 高齢医療収納係 ☎(24)0136



**ボランティア清掃について**

**●ボランティア清掃とは**  
市は、ボランティアによる地域の環境美化活動を支援するため、道路や公園など、公共の場から出る清掃ごみを無料で収集します。  
※公園清掃の委託業務に関するごみ、家庭や事業所から出たごみは対象になりません。

**●次のことにご協力ください**  
ボランティア清掃を行うときは、事前に廃棄物対策課に届け出てください。届出時に登録番号を発行し、ボランティア清掃用のごみ袋を無償で配布します。

**●袋の配布枚数**  
町内会・団体など  
・清掃に参加する人数により調整してください。  
個人  
・1回につき可燃・不燃袋、各10枚程度。

**●ごみの出し方**  
・ごみステーションに出すときは、「燃やせるごみ」・「燃やせないごみ」に分別し、ごみ袋に「登録番号」を記入して地域のごみ収集日に出してください。  
・ごみステーション以外に出すときは、廃棄物対策課と必ず事前に打ち合わせをしてください。  
※テレビや冷蔵庫、タイヤなどの不法投棄物を発見したときは収集せずに廃棄物対策課に連絡してください。

**今月のごみ減量・リサイクル標語**

リサイクル すべてぼくらにかかてる

標語作成者  
いさか すみはる  
飯坂 純舗暖 さん

# 1

## ノルディックウォーキングの歩き方やポールの選び方を教えて

《70歳代女性》



### 声

最近、ノルディックウォーキングという言葉が耳にします。2本のポールを持つて歩く方をよく見かけますが、健康に良いのですか？

私も興味があるので、歩き方やポールの選び方を教えてほしいです。

### 答

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行する有酸素運動です。

全身の筋肉の約9割を使用するため、通常のウォーキングよりも運動量が多く、消費エネルギーが2割程度増加します。

正しくポールを使うことで、歩行姿勢が整えられ、体のバランス

スを維持しやすくなり、長時間、歩くことができるようになるため、健康づくりに有効な運動として広がりを見せています。

市では、年齢や性別を問わず、多くの方が気軽にノルディックウォーキングに取り組み、健康づくりを進める「ノルディックウォーキングのまち」を目指しています。

健康づくり課や介護予防センターでは、健康づくり教室や介護予防教室などを開催し、ノルディックウォーキングの普及に取り組んでいるほか、ポールの無料貸し出しも行っています。

教室の開催や歩き方、ポールの選び方など、詳細は健康づくり課または介護予防センター（☎(23)0012）にお問い合わせください。

健康づくり課健康企画係  
☎(24)0768

# 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いたしますので、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

## 来年秋に開設の休日夜間急病センターの診療時間は？

《40歳代女性》



休日夜間急病センターイメージ図

### 声

来年の秋、休日夜間急病センターが開設して夜間でも内科の診療が受けられると聞きました。

急病センターは、何時まで診療してくれるのですか？  
また、内科のほか、小児科の診療も受けられるのですか？

### 答

千歳市休日夜間急病センターは、急病のときに応急処置を行う医療機関として、平成29年秋、東雲町1丁目（市役所西口駐車場隣）に開設します。

診療科目は内科系です。  
診療時間は、平日19時から翌朝7時まで、土曜14時から翌朝7時まで、日曜・祝日9時から

翌朝7時までとなり、毎日診療を受けられるようになります。  
また、小児救急は、市立千歳市民病院において、平日18時から21時まで、日曜8時30分から11時まで診療していますが、この時間帯以外は、急病センターでも小児の診療を行います。

なお、外科系については、これまでどおり市内の病院が持ち回りで深夜0時まで診療します。  
急病センターは、夜間に通常の診療を行ういわゆる「夜間診療所」ではありませんので、気軽な気持ちで時間外に受診するコンビニ受診とならないように、市民の皆さんの適正な利用をお願いします。

休日夜間急病センター準備担当  
☎(24)0892

## ちとせっこセンターからのお知らせ

- すくすくの日（身長・体重測定日）  
対象・就学前の子  
とき・9月23、24日（10時～15時）（申込不要）
- みんなであそぼう  
内容・ゆうぎしつでみんなで遊ぶ  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月28日（水）10時30分～11時30分（申込不要）
- ランチデー  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月30日（金）12時～13時  
※お弁当持参（申込不要）

10月2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】

会場/詳細・ちとせっこセンター（参加料無料）  
☎(40)1717 ☎(40)1727（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  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月21日（水）12時～13時  
※お弁当持参（申込不要）
- ベビーマッサージ  
対象・生後8カ月までの子と保護者  
とき・10月4日（火）10時～11時  
定員・20組（申込順）  
申込日・9月14、15日
- 企業連携ぶちゼミ「おうちで美容室」  
（ヘアポイントすみれ）  
内容・自宅でできるヘアアレンジ、子どもの前髪カット、ママのヘッドスパのコツを学ぶ  
対象・テーマに興味のある就学前の子と保護者  
とき・10月12日（水）10時30分～11時30分  
定員・10組（申込順）  
申込開始・9月20日（火）9時～  
持ち物・柄のあるクシ
- やさしい親子ヨガ  
対象・生後3カ月～就学前の子と保護者  
とき・10月14日（金）  
10時～10時30分 1歳～就学前の子と保護者  
10時40分～11時10分 3カ月～11カ月の子と保護者  
定員・各20組（申込順）  
申込日・9月29、30日
- 休日♪親子でふれあいあそびと笑いヨガ講座  
対象・就学前の子と保護者  
とき・10月16日（日）10時30分～11時30分  
定員・15組（申込順）  
申込日・9月12、13日

9月18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】

会場/申込先/詳細・げんきっこセンター（参加料無料）  
☎(26)2070 ☎(26)2080（日・祝日を除く9時～17時30分）

## アリスセンターからのお知らせ

- 身体計測の日  
対象・就学前の子（ボランティアの手伝いあり）  
とき・9月21日（水）10時～12時（申込不要）
- 企業連携ぶちゼミ「おはぎづくり」  
（「株式会社もりもと」による親子調理体験）  
内容・3種類の小豆を使ったあんこでおはぎをつくる体験と食べ比べ、あんこのお話など  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月23日（金）10時30分～11時30分  
定員・10組（申込順）  
申込日・9月12、13日（電話申し込みは、12時～15時）  
持ち物・エプロン、三角巾など
- 誕生会（8月、9月生まれ）  
内容・手型・足型をとって子どもの成長を記録する  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月26日（月）10時～11時30分（申込不要）
- わくわくママクラブ in アリスセンター  
内容・妊婦の方と子育てママの交流会  
対象・就学前の子と保護者  
とき・9月28日（水）10時～11時30分（申込不要）
- 子育て講座「育休ママのための講座」  
内容・同じ気持ちを持つママ同士の交流やディスカッションを通して不安や悩みを解消する  
対象・現在、育休中で職場復帰準備中の保護者と子  
とき・10月14日（金）10時～11時30分  
申込日・9月26、27日（電話申し込みは、12時～15時）

### 【共通事項】

会場/申込先/詳細・アリスセンター（参加料無料）  
☎(24)8341（平日の10時～15時）

## ～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

### 肺炎球菌感染症を予防しましょう

肺炎球菌感染症は、最も肺炎の原因になりやすい「肺炎球菌」による感染症のことです。

本来、いないところに菌が住み着き、増殖している状態を「感染」といい、病状が現われたときを「感染症」と呼びます。肺炎球菌は「肺」に感染して「肺炎」を起こすことが多く、菌血症、敗血症、髄膜炎などを起こすこともあります。体力のあるときは、あまり症状はでませんが、免疫力が低下したり、かぜをひいた後などは肺炎球菌による感染症にかかることがあります。

5歳未満（特に2歳未満）の乳幼児は、免疫機能が発達してなく、65歳以上の方は免疫機能が低下していくため、肺炎球菌の感染症にかかる方が多くなります。

感染症を予防するには、バランスの良い食事、適度な運動、うがい・手洗いなど、出来る事はたくさんありますが「予防接種」を受けることもそのひとつです。

市は、5歳未満の乳幼児と65歳以上の該当年度対象の方に接種のご案内をしています。

定期接種対象外の方は、任意で接種が受けられますので、かぜやインフルエンザが流行する前に接種を検討してみたいかがでしょうか。

今月は、看護師が担当しました。母子保健課 ☎(24)3148

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

## 育児相談

内 容・身長・体重測定、発達や栄養の相談  
 と き・10月3、20日 (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 (申込不要)  
 持ち物・母子健康手帳  
 詳 細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

と き	対 象
<b>●フッ化物塗布・歯科相談</b>	
10月3、11、20日	1年以内にフッ化物塗布・歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた幼児
<b>●フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診</b>	
10月26日(水)	1歳～就学前の全ての幼児

時 間・9時30分～11時20分、13時～14時50分  
 ところ・総合保健センター (申込不要)  
 料 金・800円  
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ  
 詳 細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## 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の着用など  
 対 象・市内に居住する妊娠中の夫婦  
 と き・10月15日(土) 10時～12時30分  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・10月13日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## わくわくママクラブ

内 容・妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について学ぶ  
 対 象・市内に居住する妊婦の方  
 と き・10月17日(月) 10時～11時30分  
 ところ・総合保健センター  
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具  
 申込期限・10月13日(木)  
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

## B C G 予防接種

対 象・5カ月～7カ月児(状況により3カ月～11カ月児まで接種可)  
 と き・10月7、21日 (12時30分～13時50分)  
 ところ・総合保健センター (申込不要)  
 持ち物・母子健康手帳、予診票  
 詳 細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

## 健康相談

内 容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談(血圧測定・体脂肪測定・尿検査)  
 と き・9月16日(金) 9時30分～11時30分と13時～16時(医師の相談は13時～15時)  
 ところ・総合保健センター (申込不要)  
 詳 細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## こどもの食育教室

内 容・調理実習(ミルクピラフ、コーンと春雨のスープ、豆腐ナゲット、ごぼうのごま風味サラダ、杏仁プリン)  
 対 象・小学生  
 と き・10月1日(土) 10時～13時  
 ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター) 2階調理教室  
 受講料・200円 定員・25人(申込順)  
 申込開始・9月12日(月) 9時～  
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## たのしい栄養講座

内 容・メタボ・高コレステロール血症・高血圧予防の食生活、ヘルシーメニューの献立や調理実習など  
 対 象・市内に居住する女性で全日程出席でき、受講後、千歳市食生活改善推進員として活動できる方  
 と き・10月20、28日、11月4、11、18、25日(10時～14時30分)  
 ところ・総合福祉センター  
 受講料・1,000円 定員・20人(申込順)  
 申込期限・10月7日(金)  
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

## 秋のウォーキング

●泉沢の散歩道  
 内 容・臨空工業団地へのウォーキング(約7.5km)(キッコーマン千歳工場の見学あり)  
 と き・9月28日(水) 8時10分～12時(予定)  
 ※7時40分～8時10分に総合福祉センター1階ロビーで受付。  
 参加料・無料 定員・45人(申込順)  
 申込期間・9月14日～23日  
 ※小雨決行(帰路は総合福祉センターまでバスで移動)。  
 ●支笏湖ウォーク  
 内 容・支笏湖畔ウォーキング(約3km)と講習、温泉入浴  
 と き・10月19日(水) 9時30分～14時30分(予定)  
 ※9時～9時30分に総合福祉センター1階ロビーで受付。  
 参加料・1,800円(昼食・入浴代など) 定員・45人(申込順)  
 申込期間・9月14日～10月14日  
 ※雨天時は内容変更(支笏湖にはバスで移動)

### 【共通事項】

申込先/詳細・救急医療・管理係 ☎(24) 0 3 6 1  
 (申し込みは、平日の8時45分～17時15分)

## 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)。

## グラスリッツェン教室作品展

**内容**・特殊な針でガラス製品に手彫りで絵を描いた作品展示  
**とき**・9月17日～19日(11時～18時)  
 ※17日(土)12時開場、19日(月・祝)15時まで。  
 ※18日(日)13時～15時に体験会(800円程度の実費、申し込みは9月17日(土)まで)。  
**ところ**・市民ギャラリー(入場無料)  
**申込先/詳細**・グラスリッツェン千歳教室  
 熊本 ☎090(1641)9047

## 科学技術大学の公開講座

**内容**・キリンビール北海道千歳工場の生産活動および地域コミュニケーション活動  
**講師**・谷猪 秀和 氏(キリンビール北海道千歳工場 総務広報担当部長)  
**とき**・9月18日(日) 13時～15時  
**ところ**・千歳科学技術大学本部棟B102教室  
**受講料**・無料 **定員**・100人(申込順)  
**申込方法**・電話、FAX、Eメール、ホームページから申し込み  
**申込先/詳細**・千歳科学技術大学 教育連携・研究支援課 ☎(27)6044 FAX(27)6007  
 Eメール renkei@photon.chitose.ac.jp  
 ホームページ <http://www.chitose.ac.jp>

## パステル和〈NAGOMI〉アート展示&体験

**内容**・心がほっと和むアート展示〈かんたん体験アート〉体験  
**とき**・9月18日～21日(9時～22時)  
 体験時間 10時～16時  
**ところ**・公民館(20日(火)は休館日)  
**受講料**・無料  
**詳細**・公民館 ☎(23)2740

## 古事記に親しむ会

**講師**・伊藤 八郎 氏  
**とき**・9月20日(火) 14時～16時  
**ところ**・千歳神社社務所  
**参加料**・300円  
 ※申込不要(直接会場へお越しください)。  
**詳細**・古事記に親しむ会  
 市川 ☎090(8428)6755

## 映画上映会 1/4の奇跡 ～本当のことだから～

**とき**・9月22日(木・祝) 13時45分～15時25分(開場13時15分)  
**ところ**・北ガス文化ホール(市民文化センター)3階視聴覚室  
**入場料**・1,000円(中学生以下無料)  
**定員**・70人(申込順)  
**申込先/詳細**・竹内 ☎090(3770)0846  
 Eメール takeuchi-s1215@hotmail.co.jp  
 ※問い合わせは、件名に「1/4上映会」と明記。

**対象**・4歳～小学生の親子  
**とき**・9月14、21、28日(16時～17時)  
**ところ**・東雲会館  
**定員**・5組(申込順)

### 【共通事項】

申込先/詳細・エアロ&カーヴィーサークルシエイブアップ 竹内 ☎090(6447)6686

## 松尾由紀子 書の個展

**とき**・9月14日～18日(10時～19時)  
 ※18日(日)は16時まで。  
**ところ**・市民ギャラリー(入場無料)  
**詳細**・松尾 ☎(28)2228

## アジサイ剪定講習会

**内容**・千歳川沿いに植栽のアジサイ剪定  
**講師**・玉井 浩美 氏(極楽寺)  
**とき**・9月17日(土) 10時～12時  
**集合場所**・千歳川河川敷(第一病院うら)  
 ※受講料無料、剪定はさみ、アジサイを持ち帰る袋を持参(小雨決行、申込不要)。  
**詳細**・千歳市フラワーマスターの会  
 岡本 FAX(29)2086(日中不在のため)

## 温水プールからのお知らせ

●避難所生活を体験しよう!  
**温水ベースキャンプ**  
**対象**・小学4年～中学3年生  
**とき**・9月17日(土)12時30分～18日(日)11時45分まで  
**参加料**・2,500円(別途保険料400円)  
**定員**・20人(申込順)  
 ●半額開放日  
**とき**・9月18日(日) 終日  
 ※一回券購入の方(プリペイドカードでの購入可)。  
 ●敬老の日 無料開放  
**対象**・65歳以上の方限定  
**とき**・9月19日(月・祝日) 終日  
**【共通事項】**  
 会場/申込先/詳細・温水プール  
 ☎(49)7001

## 自然公園財団からのお知らせ

●自然ふれあい行事「紋別岳を登ろう」  
**とき**・9月17日(土) 9時30分～15時  
**集合場所**・支笏湖ビジターセンター  
**参加料**・無料 **定員**・10人(申込順)  
 ●森と谷の探検ツアー「楓沢探検」  
**対象**・中学生以上  
**とき**・9月25日(日) 9時～14時  
**集合場所**・モラップ 樽前荘前駐車場  
**参加料**・3,000円 **定員**・10人(申込順)  
**【共通事項】**  
 ※悪天候のときは中止。  
**申込先/詳細**・自然公園財団支笏湖支部  
 ☎(25)2453

# お知らせ

## 開設します 行政相談所

総務省から委嘱を受けた行政相談委員が、行政と市民のパイプ役として、年金、登記、道路、河川など、国の業務に関する相談を無料で受け付けます。  
**とき**・9月15日(木)13時30分～16時  
**ところ**・総合福祉センター306号  
**詳細**・山内(富丘4丁目)☎(24)3291  
 宮本(北光1丁目)☎(23)0447

# 催し

## 碧の会作陶展

**とき**・9月10日(土) 10時～20時  
 ・9月11日(日) 10時～17時  
**ところ**・市民ギャラリー(入場無料)  
**詳細**・吉田 ☎(23)3045

## ITボランティアの会パソコン講習

●パソコンひよこサロン(パソコン相談)  
**とき**・9月11、16、23、30日(13時～16時)  
 9月25日(日) 10時～13時  
**ところ**・公民館  
**相談料**・無料(1人15分程度、申込不要)  
 ●パソコン等講習会  
 ①基礎講座・写真やファイルのデータ整理編  
**とき**・9月15日(木) 9時30分～12時  
 ②活用講座・パワーポイントでプレゼン  
**とき**・9月17日(土)13時30分～16時  
 ③基礎講座・ネットの利用と音楽編  
**とき**・9月27日(火) 9時30分～12時  
**ところ**・北ガス文化ホール(市民文化センター)4階小会議室2  
**受講料**・各1,000円(テキスト代)  
**定員**・各15人(申込順)  
**申込方法**・講座名、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを明記し、FAX、Eメールまたは電話で申し込み  
**申込期限**・①9月13日(火)、②9月15日(木)  
 ③9月25日(日)

### 【共通事項】

※パソコンなどは各自持ち込み。  
**申込先/詳細**・ちとせITボランティアの会  
 川端 ☎090(7648)7250 FAX(22)7046  
 Eメール [info@chitoseitv.net](mailto:info@chitoseitv.net)

## エアロ&カーヴィーサークルシエイブアップ

●エアロダンス&カーヴィー(無料体験)  
**とき**・9月13、20、27日(10時～11時)  
**ところ**・北桜コミセン  
**定員**・5人(申込順)  
 ●親子DEダンス(無料体験)

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

### 【共通事項】

ところ・社会福祉協議会  
※1歳～未就園児の託児10人(申込順)。  
申込期限・9月20日(火)  
申込先/詳細・千歳市ファミリー・サポート・センター ☎(22)8522

### 大人の塗り絵

内容・アクリル絵の具とラインストーンを使って塗り絵を仕上げると  
とき・9月28日(水) 10時～12時  
参加料・600円 定員・4人(申込順)  
会場/申込先/詳細・アトリ工芸力次郎商店(長都駅前4-15)田中 ☎090(7647)3832

### 紋別岳自然観察会

とき・10月1日(土) 9時50分～15時  
※荒天中止(中止のときは8時頃に連絡)。  
集合場所・休暇村支笏湖 駐車場  
参加料・無料 定員・15人(申込順)  
申込方法・参加者全員の氏名、年齢、連絡先を明記しFAXか電話で申し込み  
申込先/詳細・支笏湖自然保護官事務所 ☎(25)2350 FAX(25)2351(平日の8時30分～17時15分)

### チトセ市民芸術祭

#### ●愛石名品展

とき・10月1日(土) 10時～17時  
10月2日(日) 10時～16時  
ところ・市民ギャラリー(入場無料)  
詳細・千歳愛石同好会 中山 ☎(26)0483

#### ●秋の盆栽展

とき・10月1日(土) 10時～17時  
10月2日(日) 10時～16時  
ところ・市民ギャラリー(入場無料)  
詳細・日本盆栽協会千歳支部 柴多 ☎090(8634)2543

#### ●夢の歌謡フェスティバル

とき・10月2日(日) 13時～17時  
ところ・北ガス文化ホール大ホール  
入場料・前売1,000円(当日1,500円)  
詳細・千歳歌謡文化連盟 金子 ☎(23)4445

#### ●吟詠剣詩舞大会

とき・10月2日(日)12時30分～16時30分  
ところ・北ガス文化ホール中ホール(入場無料)  
詳細・千歳吟道連盟 佐藤 ☎(23)1561

#### ●邦楽邦舞の会

とき・10月16日(日) 13時～16時  
ところ・北ガス文化ホール中ホール(入場無料)  
詳細・千歳邦楽邦舞協会 西川 ☎(23)4648

#### ●DANCE DANCE DANCEフェスティバル

とき・10月23日(日)18時～20時15分  
ところ・北ガス文化ホール大ホール  
入場料・前売1,000円(当日1,500円)  
詳細・ちとせジャズダンス連盟 中島 ☎(24)1336

(受付8時30分から) 雨天決行  
参加料・1,000円(会員800円、当日納入)  
申込期限・9月17日(土)

#### ●市民パークゴルフ大会

とき・10月9日(日) 8時30分～  
(受付8時から) 雨天決行  
参加料・1チーム3,200円、個人800円  
(申込時納入)

募集人員・団体20組(1チーム4人)、個人150人  
申込期限・10月2日(日)

### 【共通事項】

ところ・つばさ公園パークゴルフ場  
申込先/詳細・千歳パークゴルフ協会事務局 小林 ☎080(1883)0278

### ちよこつと体験 ちとちよこ

#### ●ちよこつとゴミ拾い ちと53

とき・9月24日(土) 6時～7時  
集合場所・JR千歳駅西口駅前広場

#### ●ちよこつとランニング ちとRUN

とき・9月24日(土) 10時～12時  
集合場所・道の駅サーモンパーク千歳入口前

### 【共通事項】

参加料・無料  
申込方法・開催日までに電話またはEメールで申し込み  
申込先/詳細・時田 ☎090(5227)2595  
Eメール chitochoko@gmail.com

### スタジオヴィエント・フラメンコライブ

とき・9月24日(土) 17時30分～  
ところ・千歳栄光教会(清水町4-25)  
入場料・500円  
※チケットは、向陽堂☎(28)3631、のぼり寿司☎(22)7088、ピア・ハーブ(久保)☎(26)1700で取り扱い。  
詳細・平 ☎080(6066)1188

### 千歳中学校吹奏楽部定期演奏会

とき・9月25日(日) 開演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(入場無料)  
詳細・千歳中学校 森山 ☎(23)3161

### ファミリー・サポート・センターのお知らせ

#### ●秋の保育サービス講習会

対象・市内に居住し、自宅で子どもを預かるなど保育援助活動を行いたいと考えている20歳以上の方  
とき・9月27、28、29日、10月4、5、6日(10時～15時)

※27日(火)は、9時50分から開講式。  
受講料・無料 定員・30人(申込順)

#### ●子育て応援講演会

演題・子育て支援の担い手として～親と子の健やかな育ちをささえる  
とき・9月29日(木) 10時～12時  
受講料・無料 定員・50人(申込順)

### 市民クライミング講座

内容・クライミングボードを使ったクライミング体験(無料)  
とき・9月22日(木・祝) 10時～15時  
会場/申込先/詳細・防災学習交流センターそなえる ☎(26)9991

### 千産千消料理講習会

内容・千歳産の野菜を使った料理講習  
講師・小林 純子 氏(北海道フードマイスター)  
とき・9月23日(金) 10時～13時  
ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)2階調理教室  
受講料・1,000円 定員・20人(申込順)  
申込方法・9月20日(火)まで電話で申し込み  
申込先/詳細・千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局(交流推進課内) ☎(24)0482(平日の8時45分～17時15分)

### 千歳職業技術専門学校 パソコン応用会得コース

内容・ワープロ、表計算各種2級資格取得、プレゼンテーション  
対象・パソコンスキルアップを図りたい方、事務職を希望する方  
とき・①ワープロ2級・表計算2級 9月23日～10月14日  
②PowerPoint 10月17日～20日(①②平日の9時～16時)  
受講料・①各7,000円、②3,000円(テキスト代込み)  
検定日・①10月14日(金) 13時～  
②受検なし  
検定料・①各種2級 各6,580円  
申込期限・9月20日(火)(平日の8時30分～17時)  
会場/申込先/詳細・千歳職業技術専門学校(真々地2丁目4-8) ☎(22)2969

### かるちゃー祭のお知らせ

内容・川柳、生け花、油絵・水彩画、絵手紙、陶芸、仏道彫刻、パステル画、ビーズアクセサリーなどの作品展示(27講座参加)  
※無料体験あり(材料費別途必要)。  
とき・9月23日(金) 11時～18時  
9月24日(土) 10時～18時  
9月25日(日) 10時～16時  
※体験コーナーは、13時～15時。  
ところ・市民ギャラリー  
詳細・鷲見 ☎090(5981)5974

### 千歳パークゴルフ協会からのお知らせ

●パークゴルフ協会選手権大会  
とき・9月23日(金) 9時～

受講料・無料 定員・50人(申込順)  
 申込方法・電話か財団に直接申し込み  
 申込期間・9月12日～10月7日  
 ※参加者にダンボールコンポストを無料配布。  
 申込先/詳細・ちとせ環境と緑の財団  
 ☎(22)1117

## 街なかであったか千歳産

●千歳産まるかじりウォーキング  
 内容・千歳産の農産物や製造品を扱う飲食店4店舗をグループで食べ飲み歩く(各店舗1プレート・ミニ1ドリンク付)  
 と き・10月8日(土) 15時～18時  
 ※中心街コミセン3階4・5号室集合。(受付14時30分～14時50分)  
 参加料・3,700円 定員・40人(申込順)  
 ●一足早いハロウィン  
 千歳産かぼちゃでランタン作り  
 内容・①千歳の農業のお話  
 ②ランタン作り体験  
 と き・10月8日(土)受付12時～12時30分  
 ①12時30分～13時05分  
 ②13時15分～14時15分  
 ところ・中心街コミセン3階4・5号室  
 ※①無料(②見学無料)。  
 ※②ランタン作成のみ200円、ランタン作成・持ち帰り(キャンドル1個付)500円。  
 ※②ランタン作り体験は申し込みが必要、定員30人(申込順)、小学生以下は保護者同伴、ナイフとスプーン持参。

### 【共通事項】

申込期間・9月12日～26日  
 申込先/詳細・F Pスペース千歳 北原  
 ☎・FAX(27)7157

## 体育施設の無料開放

と き・10月10日(月・祝)  
 屋内体育施設 9時～21時  
 屋外体育施設 9時～17時  
 屋内施設・武道館、ダイナックスアリーナ、ふれあいセンター  
 屋外施設・公園内庭球場(向陽台、つばさ、上長都明星、しゅくぶ、すみよし2号、末広東)、青葉陸上競技場、若草公園野球場、臨空公園ソフトボール場、青葉公園ラグビー  
 (次ページにつづく)

内容・片付けでこれからの自分を前向きに生きるための話  
 と き・10月5日(水) 10時～11時  
 ●快適キッチンと整理収納  
 内容・快適に暮らすための整理収納の話  
 と き・10月8日(土) 10時～11時

### 【共通事項】

受講料・無料 定員・30人(申込順)  
 申込開始・9月16日(金)  
 ※9月20日(火)、10月3日(月)は休館日。  
 会場/申込先/詳細・公民館 ☎(23)2740

## 隆光書道会展 夢の書展

と き・10月5日～9日(10時～17時)  
 ※9日(日)は16時まで。  
 ところ・市民ギャラリー(入場無料)  
 詳細・山口 ☎090(2874)7045

## いきいき百歳体操交流会

内容・介護予防の教室やサロン紹介、交流レクリエーション、重りやノルディックウォーキングに関する展示など  
 対象・いきいき百歳体操に取り組んでいる方、興味のある方  
 と き・10月7日(金)13時30分～15時30分  
 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  
 参加料・無料 定員・200人(申込順)  
 申込期間・9月12日～30日  
 申込先/詳細・千歳市介護予防センター  
 ☎(23)0012 FAX(23)0022

## 公民館短期教室 背中美人肩甲骨ヨガ

内容・肩こり、首のこりをほぐし、背筋を伸ばして背中美人を目指す  
 と き・10月7、14、21、28日(14時～15時30分)  
 受講料・1,000円 定員・30人(申込順)  
 申込開始・9月16日(金)  
 ※9月20日(火)、10月3日(月)は休館日。  
 会場/申込先/詳細・公民館 ☎(23)2740

## 園芸教室

### 花壇の土づくり～腐葉土の作り方～

内容・落ち葉を利用した腐葉土の作り方  
 と き・10月8日(土)13時30分～15時30分  
 ところ・総合福祉センター402号

# 催し

## 環境課からのお知らせ

●秋のバードウォッチング  
 と き・10月1日(土) 8時～11時  
 ところ・青葉公園(公民館前8時集合)  
 ●秋を満喫!滝とさげます情報館の見学会  
 と き・10月15日(土) 9時～14時30分  
 ※市役所西口駐車場9時集合。  
 ところ・七条大滝、千歳さげます情報館ほか  
 【共通事項】  
 対象・小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
 参加料・無料 定員・15人(申込順)  
 申込開始・9月12日(月)  
 8時45分～電話で受付  
 (雨天中止、当日電話連絡)  
 申込先/詳細・環境課 ☎(24)0597

## カガク・ヒカル・千歳

### ～みんなで灯す千歳の未来～

内容・千歳科学技術大学の学生による研究内容の発表など(無料)  
 と き・10月2日(日) 13時～16時  
 ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)3階・4階  
 詳細・生涯学習課 ☎(24)3153

## 初心者短期水泳スクール

●火曜コース(8回コース)  
 と き・10月4、11、18、25日、11月1、8、15、22日(16時10分～17時20分)  
 ●土曜コース(8回コース)  
 と き・10月8、15、22、29日、11月5、12、19、26日(16時10分～17時20分)

### 【共通事項】

対象・小学1年～3年生  
 受講料・各6,480円 定員・各5人(申込順)  
 ※9月12日(月)から電話予約可。  
 申込先/詳細・千歳水泳協会(ピーバースイミングクラブ内) ☎(24)1336

## 公民館セミナー

●生前整理のススメ

## 暮らしのアドバイス

### 廃品回収サービスのトラブル!

「なんでも無料で回収します」というトラックを呼び止め、廃品回収を依頼した。作業前に無料だと確認したが、積み込み作業終了後に6万円を請求された。話が違つたと抗議したが、「回収代金は無料だが、積み込み料はかかる」といわれた。しつこく請求され、怖いので支払ってしまった。こんな事例が報告されています。

粗大ごみや不用品の処分は、市のルールに従って行いましょう。

一般廃棄物の収集・運搬は市の許可を受けた事業者しか行えません。安易に廃品回収者に処分を依頼することは、トラブルとなる場合もあるので避けましょう。

### 【詳細】

千歳市消費生活センター  
 月々金(9時～17時)  
 市民生活課(3階36番)  
 ☎(24)01993

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

各コミセン、ダイナックスアリーナに置いてある申し込み用紙で申し込み

申込先/詳細・千歳ミニバレーボール協会 浅野 ☎090 (7512) 0410

## 募集

### パソコン実務科 公共職業訓練の受講生募集

内容・ワープロ、表計算、オフィスドキュメント、日商簿記各種3級資格取得対策講習、プレゼンテーション、接遇基本作業

対象・求職中でパソコンの操作を学び、就職を希望する方

とき・11月24日～平成29年2月23日(平日の9時～16時)

ところ・千歳職業技術専門学校(真々地2)

受講料・無料(テキスト、検定料別途)

募集期間・9月15日～10月24日

(平日の8時30分～17時)

※受講希望者の選考試験を実施します。

試験日・11月1日(火)9時30分～

※筆記試験(国語、数学)と面接。

申込先/詳細・千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳) ☎(24)2177

### 自衛官募集

#### ●説明会

とき・9月11日(日)10時～16時  
9月13日(火)9時～16時

ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)3階中会議室2

#### ●採用試験

対象・陸・海・空自衛官候補生(18歳以上～27歳未満の男子)

とき・9月19日～21日、23、24日、27日～29日のうちの1日

申込期限・9月13日(火)

#### 【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)2642

## 図書館ガイド

《休館日》《開館時間》  
第3月曜日 10時～19時

#### ●古本まつり

保存期間が過ぎた雑誌や本・付録を市民の皆さんに無料で提供します。

とき・9月25日(日)10時15分～

ところ・市立図書館 車庫前

※9時50分から引き換え整理券を配布。(15分ごとの入れ替え制)

詳細・千歳市立図書館 ☎(26)2131

### 体育協会からのお知らせ

#### ●剣道体験講習会

対象・市内に居住する小学生以上(親子参加可)

とき・10月22日(土)10時～12時

ところ・武道館 剣道場

受講料・無料 定員・20組(申込順)

申込方法・9月13日～24日9時～17時の間、体育協会振興課に直接申し込み(電話受付可)

#### ●トランポリン教室(全8回)

対象・市内に居住する小学1年生

とき・11月1、2、8、10、15、18、25、29日(18時15分～20時15分)

ところ・ダイナックスアリーナ(スポーツセンター)第2体育館

受講料・1,100円 定員・32人(抽選)

申込方法・10月7日(金)18時～18時20分にダイナックスアリーナ会議室で受付(電話受付不可、18時30分から抽選)

#### 【共通事項】

申込先/詳細・千歳市体育協会振興課 ☎(22)4150(日・月・祝日休み)

### スープカレー講習会

内容・千歳産野菜でスープカレーを作る

講師・井手 剛氏

(スープカレーらっきょ)

とき・10月25日(火)10時30分～13時30分

ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)2階調理教室

受講料・3,000円(当日納入)

定員・30人(申込順)

申込方法・10月14日(金)まで電話で申し込み

申込先/詳細・交流推進課 ☎(24)0482

(平日の8時45分～17時15分)

### 市民ミニバレーボール大会

種目・一般女子の部、混成の部、フレッシュの部、小・中・高校生の部

とき・10月30日(日)9時～

ところ・総合武道館

参加料・1チーム1,000円

(小・中・高校生の部無料)

申込方法・10月15日(土)までに武道館、

場、臨空公園サッカー場、青空公園サッカー場、青空公園スケート場、青空公園ゲートボール場

※施設入口の施錠は、体育協会が開閉。  
※上記以外の施設は、利用できません。  
※庭球場は22時まで利用可(夜間照明利用料は1時間400円、市外の方800円)。  
※照明用コインは、17時までに青葉公園内クラブハウスでお求めください。  
詳細・千歳市体育協会 ☎(24)2100

### すこやか子育て講座

●子どもとメディアのよい関係 ～スマホ社会の子どもたち その現実と対応～

とき・10月13日(木)10時～11時30分

●幼児期に大切なほめ方、しかり方

とき・10月25日(火)10時～11時30分

#### 【共通事項】

ところ・北ガス文化ホール(市民文化センター)3階中会議室2

受講料・400円 定員・20人(申込順)

※1歳以上の託児あり(事前申し込み必要)。

申込開始・9月26日(月)

(平日の8時45分～17時15分)

申込先/詳細・生涯学習課 ☎(24)0848

### POPセミナー(無料)

内容・文字の描き方のポイントを実践

とき・10月15日(土)15時30分～17時

ところ・商工会議所

申込方法・9月30日(金)まで氏名、電話番号、職業を明記しFAXで申し込み

申込先/詳細・ちとせ販売士会事務局

中村 ☎090(3776)1751 FAX(22)2122

### 市民スナッグゴルフ協会杯大会・体験会

対象・小学生以上

とき・10月15日(土)14時～16時(体験会12時～)

ところ・キリンビールスナッグゴルフコース

参加料・500円 定員・36人(申込順)

申込方法・10月8日(土)までに電話またはEメールで申し込み

申込先/詳細・千歳スナッグゴルフ協会 三上 ☎090(2694)8917

Eメール xr250r.nisio@outlook.jp

### ■児童館からのお知らせ (詳細は各児童館にお問い合わせください)

とき	行事名	児童館名	連絡先
9月12日(月)	うんどうあそび	いずみさわ	☎(28)6110
9月15日(木)	わらべうた&和太鼓	ほくよう	☎(26)6789
9月26日(月)	リトミックであそぼう! 定員・20組(申込順)	しなの	☎(22)2977
10月5日(水)	企業連携あそび「骨盤のゆがみ解消講座」 対象・産後6カ月未満の方 定員・12組(申込順・初回優先) 申込日・9月10日(土)	しゅくばい	☎(27)3126

※行事は1時間程度で終了します。

# 人のいる風景

## 佐々木 保彦 さん



【ささき やすひこ さん】 64歳 柏陽  
●千歳写友会の代表を務める

### 写真は、過去の映像を今に 伝える言葉のない情報

「写真は、言葉で表すことがむずかしいことを表現できるもの」と話すのは「千歳写友会」で代表を務めている佐々木さん。

「写真を撮り始めたきっかけは父の影響が大きく、小さい頃に父がドイツ製の蛇腹式カメラを持って、よく家族を撮影していたことを覚えている」と記憶をたどる。

佐々木さんが写真と出会ったのは高校2年のとき。「父がお前も写真を撮ってみないかと言って、35mmカメラを貸してくれたのがきっかけ」と話す。

「始めた頃は何も分からず、無作法に撮影していた」と言い、「学生の頃から顔写真が多かったが、風景写真も好きなので、支笏湖や「セコ」、積丹、留萌方面などに行くときは、必ずカメラを持参していた」。

「撮影は未熟なものでしたが、父から習って、モノクロ写真は自分で現像していた」と言い。

それから47年が経ち、父が貸してくれたカメラは今も大切に保管しており、時々、手に取って眺めていると言う。「これまでを振り返ってみると、親の姿を見て育ったせいかな、あときの父と同じことをしている自分がいる」と笑う。

「千歳写友会」は、写真技術の向上・発展や会員相互の親睦を図ることを目的として、市内の写真愛好家が集まってきた団体。発足は、平成3年4月1日。今年で25年目を迎えた。

佐々木さんが写友会に入会したのは、平成6年4月1日のこと。「仕事の都合で千歳に移り住んで数年が経ったある日、普段から利用していた写真店の店長から『写友会という団体があるので行ってみたら』と勧められたのがきっかけ」と話す。

平成27年には代表に就任。「責任が重くなったが、みんなが協力してくれるのでありがたい」と口にする。

写友会は、現在、会員8人で毎月1回程度、報告会の開催や年数回、写真展示などの活動を行っている。

報告会は、それぞれが撮影した写真を持ち寄って、みんなが評価し合ったりレイアウトなどのアドバイスをしている。

また、写真展示は、8月に市役所1階市民ロビーで「千歳写友会写真展」を開催したほか、11月3日〜5日に北ガス文化ホール（市民文化センター）で開催される「チトセ市民芸術祭2016総合作品展」や千歳・恵庭・北広島の3市で持ち回り開催している「石狩管内郷土芸術祭（展示部門）Aブロック」（平成28年は、12月3日〜4日に恵庭市の市民会館で開催）に出展する予定。

「各会場では、会員が撮影した思い入れのある作品を展示しますので、皆さんもお気軽にお立ち寄りください」と話してくれました。

## 90th ANNIVERSARY!!



☆☆☆ 今月は「白樺町内会」を紹介します。 ☆☆☆

No. 30

「町内の生活環境を守りたい」



白樺町内会 会長 丸山成士さん

昭和55年に若草・白樺を区域とする「向陽台町内会」が発足し、翌年に分離して白樺町内会ができました。現在は、590世帯が加入しています。町内会では、春と秋の大掃除をはじめ、町内にあるグループホームの支援など、さまざまな行事や活動を行っています。中でも8月の「夏まつり」は、一番のイベントです。子どもみこしで町内を一周し、終了後は、町内会館で町内親睦会を開催し、焼き肉や焼きそばなどのほか「千歳学出前講座」をみんなで楽しんでいます。10月は、福祉バスを借り上

げ、壮警町などで「果物狩り」をします。12月は「町内会年忘れ餅つき大会」です。餅つき後は、子どもたちにお菓子をプレゼントしたりカラオケやゲームなどで盛り上がりがあります。5月～10月には、公園でパークゴルフをしているほか、毎月1回、会館にサロンを開設し、お茶やおしゃべりを楽しんだり、健康、福祉などの出前講座を受講しています。6月から町内会の役員に初めて中学生の女子を迎えました。現在、青少年体育部副部長として活動しており、子どもみこしや夏休みのラジオ体操などでは参加者が増えて、活気ができています。町内会に「生活環境を守る会」をつくり、公園やごみステーションなどを管理しています。今後も環境を守る活動を続けて行きたいと思っています。

お問い合わせ先 電話(28)3017 白樺町内会

## 紹介 します

## うちの町内会 うちの先生



こばやし こうた 小林 宏太 先生は、こんな先生です!

わたしの先生は、怒ると少しこわいけど、昼休みや中休みなどにさそくと、いっしょにあそんでくれる、やさしい先生です。へんきうの時に、分かりやすくせつめいしてくれます。わたしは、そんな明るくて楽しい先生が大好きです。



泉沢小3年2組



作文を書ってくれた まつばら みお 松原 美桜 さん

## 人のうごき

《総人口》  
96,355人(+261)  
男性 48,908人(+141)  
女性 47,447人(+120)  
《世帯》47,928世帯(+95)

( )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」は、毎月10日が発行日になります。記事の掲載を希望される方は、開催日や申込期限が発行日以前になっていることを確認し、締切(発行日の前月の10日)までに原稿を提出してください。

広報広聴課 電話(24)0104

# Photo Memory -2016 September-



1 8月6日。「第35回リサイクルフェスティバル」がグリーンベルト(おまつり広場・つ

どいの広場で開催されました。再活用展示即売会やリサイクル自転車の無料抽選会が行われ、大勢の方でにぎわいました。

2 8月17日。ちとせ生涯学習まちづくりフェスティバル「ふるさとポケット」(9月25日グリーンベルトで開催)のポスターに信濃小3年、鈴木陽菜乃さんの作品が選ばれ、この日に発表がありました。

3 8月19日。市民夏まつりのフィナーレを飾る「市民納涼盆踊り大会」がグリーンベルトなどで行われました。今年、24団体、約1600人が参加して市内を練り歩き、たくさんのお客様に囲まれながら、夏の一夜を楽しみました。

4 8月27日。「千歳市9館合同児童館まつり」が北ガス文化ホールで開催されました。開会式では選手宣誓や聖火点灯、親子の体操などが行われ、会場に設けられた盛りだくさんのゲームコーナーなど子どもたちは大喜びでした。

5 8月27日。「ちとせ農業まつり」が青空公園で開催されました。会場では、太鼓演奏や歌謡ショー、ちびっこ綱引き対決、とつきび早むき大会などのイベントが行われ、訪れた方は、楽しいひとときを過ごしました。

## 編集後記

■自動車やオートバイなどを運転する方であれば、誰もが持っている運転免許証に12桁の番号が記載されています。この番号から、免許を取得した都道府県の公安委員会、取得した年の西暦、紛失したときの再交付した回数などが分かるそうです。これ以外、どのような情報が盛り込まれているのでしょうか。[ま]

■夏の甲子園で北海道代表が準優勝、史上最多のメダル獲得数を記録したりオリンピック。例年以上に盛り上がった夏もあっという間に終わってしまいました。秋の千歳には、インディアン水車まつりなど、たくさんイベントがあります。まだまだ盛り上がっていきたく思います。[た]

## 今月の表紙

航空自衛隊千歳基地で開催された「2016千歳基地航空祭」の様子です。ブルーインパルスや米軍によるF-16戦闘機の曲技飛行などが披露され、約52,000人の観衆を魅了しました。



8月7日「航空自衛隊千歳基地」で撮影