



特集

健診を受けて、慢性腎臓病を予防しましょう

CHIT 12 SE

2013 december

■広報ちとせ No.1005

- 6. 焦点
第5次行政改革に取り組んでいます！
- 8. ズームアップ
新たな「集団資源回収」から1年
- 10. 市役所いんふおめ
市役所の年末年始
- 16. 声のラン
除雪の順番を変えてもらうことは、できますか？
- 18. たうんがいど
お知らせ、講習会、イベントなど



特集

健診を受けて、 慢性腎臓病を 予防しましょう

今月の特集は、「慢性腎臓病」について、
お知らせします。

「慢性腎臓病」は、「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、または両方が、一定の期間以上続く状態ことで、平成14年にアメリカで提唱された、新しい病気の概念です。

この病気の怖いところは、初期状態では、自覚症状がほとんどなく、気がついたときは、すでに末期腎不全になっていて、人工透析を受けなければならなくなってしまうことです。

また、「慢性腎臓病」があると、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなることも分かってきました。

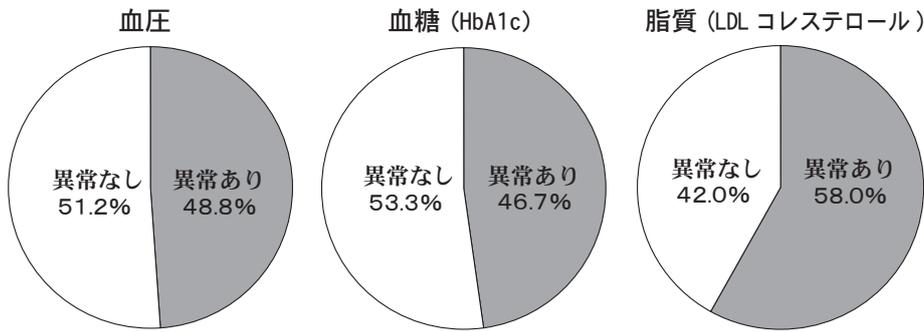
「慢性腎臓病」は、自覚症状がないため、自分には関係のない病気と思っ
てしまいがちですが、現在、日本にいる「慢性腎臓病」の患者は、成人の約8人に1人、1、330万人にのぼり、今や、「新たな国民病」とま
で言われています。

「慢性腎臓病」は、生活習慣病（高血圧・糖尿病など）や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

皆さんも、定期的に健診を受けて、「慢性腎臓病」を予防しましょう。

《グラフ》

平成 23 年度 千歳市国民健康保険 特定健診の血圧・
血糖 (HbA1c)・脂質 (LDL コレステロール) の検査結果



※「eGFR」(推算糸球体ろ過量)は、血清クレアチニンの値をもとに、性別・年齢から計算した数値で、腎臓が血液をろ過し、尿を作るため、どの位働いているのかを示します。
「eGFR」が60であれば、腎臓は約60%働いていることとなります。腎臓の働きは年齢とともに低下し、3年で1〜3ずつ「eGFR」が下がると言われています。

《表》

項目	市	全道
高血圧	48.8%	46.4%
高血糖 (HbA1c)	46.7%	52.2%
脂質異常症 (LDL コレステロール)	58.0%	54.9%

左の表は、平成23年度の市と全道の特定健診の結果、異常がある方の率を表したものです。全道に比べ、千歳市は、高血圧と脂質の割合が多い結果になっています。

千歳市は、特定健診
で異常が多い

「慢性腎臓病」を引き起こす危険因子として、高血圧・高血糖・脂質異常症があります。
上のグラフは、平成23年度特定健診の血圧・血糖・脂質の検査結果を表したものです。特に脂質(LDLコレステロール)に異常がある方が多い結果になっています。

危険因子は、高血圧、
高血糖、脂質異常症

平成23年度に、千歳市国保特定健診を受診した、2,724人のうち、尿検査とeGFR(推算糸球体ろ過量)の値から、「慢性腎臓病」の疑いがあるため、専門医への受診が必要と判定された方は、119人いました。

慢性腎臓病の疑いがある方は、
119人

検査とは？
「尿たんぱく」検査とは？
尿を採取して、尿たんぱくの有無を調べる検査です。
「血清クレアチニン」検査とは？
「クレアチニン」は、血液中に含まれる筋肉からの老廃物です。血液検査によってその濃度を調べます。

腎臓の機能を調べるには？
腎臓の機能低下を発見するために有効なのが、「尿たんぱく」と「血清クレアチニン」の値から推算される「eGFR」です。

腎臓の機能が低下すると、どのような働きをしているのでしょうか？
腎臓は、次のような働きをしています。
①老廃物を体の外に出す
②血圧を調整する
③血液を作る
④骨の形成に影響を与える

腎臓の機能が低下すると、どのような働きをしていますか？
慢性腎臓病が進行して、腎機能が著しく低下したときは、透析治療の必要があります。透析治療は、機能しなくなった腎臓に代わり、体内に貯まった老廃物を体外に排泄させる治療法です。

医療費の負担を軽減するため、千歳市国民健康保険では、腎機能低下を早期に見つけるよう、特定健診を行っています。
この健診では、腎機能の測定ができる「尿たんぱく」と「血清クレアチニン」の検査を全員に実施しています。
「尿たんぱく」と「血清クレアチニン」の値から推算されるeGFRのうち、どちらか一方、または両方で3か月以上、異常が続く状態を「慢性腎臓病」と言います。「慢性腎臓病」は、人工透析の予備軍と言われています。

千歳市の国保特定健診は、
腎機能の検査を実施

人工透析治療は、心身に大きな影響を及ぼすとともに、多額の医療費が必要になります。
また、国民健康保険の被保険者のうち、人工透析を受けている方は、47件、月額合計2,170万円の医療費が給付されています。このデータに基づき、人工透析を受けている方の合併症を含んだ年間医療費を算出すると、1件あたり、約550万円となります。

市の人工透析件数は、
214件

千歳市で人工透析を受けている方の件数は、214件です(平成24年度自立支援医療(更生医療)申請者のうち、人工透析を受けている方)。

「慢性腎臓病」の診断



尿たんぱく検査

- 腎臓病を発見する、一番の手がかりになる検査です。
- 腎臓の毛細血管がもろくなると、尿の中にたんぱくが現れます。

血清クレアチニン検査

- 腎臓が正常に働いているときは、ほぼ、全てのクレアチニンが尿に排泄されます。
- 血液の中のクレアチニン量が高いときは、腎機能の低下が疑われます。

① 尿たんぱくが、「+1」～「+3」のときは、再検査が必要です。

② 血清クレアチニンの値から、「eGFR」を推算します。
・ eGFRが60(ミリリットル/分/1.73m²)未満のとき

eGFRの基準値

90以上：正常
60～89：正常または軽度低下
60未満：腎機能低下

上記①②、どちらか一方が、または両方の異常が3か月以上続くと、「慢性腎臓病」と診断されます。

① 慢性腎臓病になりやすい方

- 腎臓の機能は、一度、悪くなると元の状態に戻すことができません。
 - 腎機能の低下が進む前に、予防や治療を行うことが必要です。
 - 次の、①～⑫にあてはまる方は、かかりつけの医師に相談するか、1年に1回は、健診を受けましょう。
- ① 尿たんぱくが出ている方
 - ② 高血圧の方
 - ③ 糖尿病の方、血糖が高い方
 - ④ 高尿酸血症の方
 - ⑤ 肥満、メタボリック症候群、脂質異常症の方
 - ⑥ 痛み止めの薬を常用している方
 - ⑦ 喫煙している方
 - ⑧ 過去の検査で、尿たんぱく・腎機能障害を指摘されたことがある方
 - ⑨ 尿路の病気や膠原病こうげんのある方
 - ⑩ 過去に血尿があった方
 - ⑪ 高齢の方
 - ⑫ 腎炎にかかったことがある方

② 慢性腎臓病の予防・早期発見

- ① 「健診」を受けて、現在の腎機能を知る
 - ② 「生活習慣」を見直す
- 「慢性腎臓病」は、進行しないと自覚症状が現れません。早期に発見するためには健診を受けて確認することが必要です。
 - 慢性腎臓病の発症には、生活習慣を見直し、予防することが大切です。
 - 不摂生な生活習慣を送ることは、動脈硬化を進ませ、慢性腎臓病を引き起こします。

③ 慢性腎臓病を予防する6つの生活習慣

- ① 血圧、血糖をコントロールしましょう
- ② 水分を十分にとりましょう
- ③ 尿意を催したときは、我慢しないようにしましょう
- ④ 塩分やたんぱく質の取りすぎ、アルコールの過剰摂取、運動不足、喫煙などに注意しましょう
- ⑤ 薬は、医師の指示に従いましょう
- ⑥ お酒と上手に付き合いましょう

慢性腎臓病について

千歳市保健福祉部
医監 堀本 和志

全国の人工透析患者は、現在30万人を超え、国民420人に1人が透析患者です。

全国では、年間、約39,000人が新たに透析を受けていますが、その原疾患は、44%が糖尿病性腎症で、20%が慢性糸球体腎炎、12%が腎硬化症です。

糖尿病腎症は糖尿病が進行した状態で発生し、腎硬化症は高血圧の進行に伴っ

て起こります。

腎臓は、血液から尿を作り、身体の老廃物を尿から体外に排泄する重要な働きがあります。

これまで、腎臓病は、腎臓の働きが低下し、最終的に透析に至るものとの理解でした。しかし、最近では、腎臓病が脳卒中や心筋梗塞・心不全などの心臓血管疾患を引き起こすことが明らかになり、腎臓病を早期に見つけて、脳卒中や心臓血管疾患を予防し、将来、透析に至らないようにすることが重要とされています。

腎臓は、血液をろ過するフィルター

腎臓は、血液をろ過して尿を作るので、簡単に言うとフィルターに例えられます。フィルターの目詰まりが生じると、血液からろ過される尿量（これを糸球体ろ過量と言います）が少なくなり、老廃物が血液中に貯まります。

一方で、フィルターの目が粗くなると、血液中のたんぱくが尿中に排泄されて、たんぱく尿がでます。

糸球体ろ過量は、年齢、性別、筋肉からの最終代謝産物（クレアチニン）の血中濃度から推算できます。

尿たんぱく、あるいは60未満の糸球体ろ過量が3か月以上続くと、慢性腎臓病と診断されます。糸球体ろ過量の値から、腎臓の働きが健常人の何パーセントに相当するかが、おおよそ分かります。

ろ過量が60未満であれば、健常人の腎臓の働きの60%未満の働きとなり、腎臓の働きが軽度から中等度、低下していることとなります。また、45未満なら、中等度から高度に腎臓の働きが低下していることを示します。

なお、糖尿病の早期や高血糖のときには、糸球体ろ

過量がむしろ上昇するので、ろ過量で判断せず、尿中のたんぱく量を測って腎障害の有無を判断します。

慢性腎臓病の要因は、生活習慣が多い

慢性腎臓病の誘因は、多数あり、生活習慣に関連したものが多くあります。加齢は避けられませんが、高血圧、悪玉コレステロール値が高いなどの脂質異常症、喫煙、糖尿病あるいは高血糖の放置、肥満に伴うメタボリック症候群、尿酸値が高い、ある種の鎮痛解熱薬や抗生物質などの服薬が誘因となります。

早いうちから塩分過剰など、生活習慣に関わる危険因子を是正し、適切な治療を受けることで、慢性腎臓病の進行を遅らせ、腎臓の働きを維持し、透析が必要となる末期腎不全を回避することができそうです。

年に一度は、特定健診を受けましょう

ぜひ、年に一度は特定健診などの健康診断を受けて、慢性腎臓病やその誘因の有無を調べ、異常があったら医療機関で精密検査を受けて、生活習慣の改善と適切な治療に結び付けてください。

健診を受けて、健康状態を確認してみませんか？

市で実施している特定健診（40歳以上）は、千歳市国民健康保険に加入している方が対象になります。それ以外の方は、加入している医療保険で特定健診を受けることができますので、医療保険の担当窓口にお問い合わせください。

健診は、申し込みが必要です。

申込先：健診申込専用ダイヤル ☎(24) 0617
(土・日・祝日を除く平日 午前8時45分～午後5時15分)

特集記事の
お問い合わせ

健康指導課
市民健康係
☎(24) 0364

※千歳市国保特定健診の日程・内容などの詳細は、15ページをご覧ください。

第5次

行政改革

に取り組んでいます！

市は、昭和 61 年度から行政改革をはじめ、さまざまな取り組みを行っています。

これまでも民間委託や指定管理者制度の導入、組織・機構の合理化、職員定数の適正化など、市民へのサービスを向上させながら経費を削減してきました。

平成 23 年度に策定した「第 5 次行政改革実施計画」(平成 23 年度～ 25 年度)では、「効率的で質の高い行政運営の推進」を基本方針に「①市民サービスの向上」、「②効率的な行政運営」、「③適正な組織管理と職員の意識改革」の 3 つを目標に掲げて、行政改革に取り組んでいます。

平成 24 年度の行政改革では、21 項目の取り組みを行い、その効果額は、約 2,404 万円でした。

今月の焦点では、平成 24 年度の主な取り組み状況についてお知らせします。

1 公金のコンビニエンスストア収納の検討

市では、市税などの公金の納付について、身近な場所で夜間や休日でも納付が可能なコンビニエンスストア収納サービスの導入を検討しています。

平成 24 年度に、千歳市収納対策検討会議を行い、収納システムの更新や収納管理体制の方針を決定しました。

また、平成 26 年度からサービスの運用を開始するために、平成 25 年度中にシステム更新・導入に向けた準備を行っています。

2 小・中学校における校務作業の民間委託

事務の効率化を図るため、市は、市内小中学校の学校事務補助や学校施設管理業務などの校務について、平成 20 年度から段階的に民間委託を導入しています。

平成 24 年度は、北進小中学校、緑小学校、向陽台小学校、泉沢小学校の 4 校で、校務の一部を民

間委託し、その効果額は、2,084 万 8,000 円でした。
また、これまで民間委託を導入した学校に対して、委託前後の状況についてアンケートを行い、それに基づいて、業務遂行状況についての検証を行っています。

3 行政評価システムの活用

事務事業の有効性や効率性などの評価を行い、新たな行政課題を的確に把握するため「行政評価システム」を活用し、事務事業の改善に取り組みました。

平成 24 年度は、292 事業・136 施策の評価を行いました。
また、事業開始前に評価を行う事前評価については、124 事業の評価を行いました。

さらに、市民による外部評価として、「市民行政アクセス」を実施しており、7 施策の評価を行いました。



市民評価会議の様子

4

広告事業の活用

市民サービスの向上と地域経済の活性化を図ることを目的に、市の資産を広告媒体として民間企業などの広告を掲載する「広告事業」を導入しています。

平成24年度は、市民カレンダー広告や公用車両広告、ホームページバナー広告、市指定ごみ袋用外袋広告、広告を活用した交付番号窓口表示などの広告事業を行いました。

この広告事業における効果額は、319万4,000円でした。

6

中学校外国人英語指導助手の第1種非常勤職員化

市は、中学校の英語授業時の指導助手として、(財)自治体国際化協会から外国人を受け入れています。

より外国語教育に適した人材を確保できるよう、増員も検討しながら、現在は、第1種非常勤職員として、直接雇用を進めています。

平成24年度は、英語指導助手2人のうち1人を第1

種非常勤職

員化し、

直接雇用

に切り替

えました。



英語授業の様子(向陽台中)

5

組織、機構の簡素合理化と定員管理の適正化

行政課題や市民ニーズに効率的に対応できるよう、組織の見直しと定員管理の適正化に取り組んでいます。

行政課題や市民ニーズの把握に努め、スクラップアンドビルドを徹底し、事務事業を適正に執行できる、必要最小限の職員配置に取り組んでいます。

平成25年4月1日現在、92課193係で組織しており、職員数(病院医療職員を除く)は、743人となっています。

7

実施型・改善報告制度の導入

職員が実際に行い、自分の業務を効率的に進めることができた「ちよつとした工夫」を公表し、これをほかの職員が実践することで全庁的な業務改善につながるように「実施型・改善報告制度」を導入しています。

平成24年度の改善報告は、1111件でした。

第5次行政改革の実施計画体系図

【基本方針】
効率的で質の高い行政運営の推進

【目標1】
市民サービスの向上

公金のコンビニエンス
ストア収納の検討

【目標2】
効率的な行政運営

小・中学校における校務
作業の民間委託

行政評価システムの活用

広告事業の活用

【目標3】
適正な組織管理と職員の
意識改革

組織、機構の簡素合理化
と定員管理の適正化

中学校外国人英語指導助手
の第1種非常勤職員化

実施型・改善報告制度の導入

●今回は、第5次行政改革の平成24年度に実施した主な取り組み状況についてお知らせしました。

●第5次行政改革の内容は、市のホームページ「まちづくり」-「政策・計画」からご覧になれます。

記事の詳細

総務部行政管理課
行政経営係

☎(24) 0512

新たな「集団資源回収」から1年



～ 新たな「集団資源回収」の今！ ～

平成24年10月に奨励金方式の導入による、新たな集団資源回収に移行してから1年余りが経過しました。

集団資源回収は、昭和57年から約30年間にわたって、市民や協力業者、環境保全公社（現、ちとせ環境と緑の財団）が三位一体となって取り組んできた事業です。

今後も持続可能な制度とし、より多くの資源を回収して、再資源化につなげていきたいと考えています。

今月のブームアップは、新たな制度に移行した、集団資源回収の1年間の取り組み状況についてお知らせします。

資源物（奨励金対象品目）回収量

奨励金方式を導入した、新たな集団資源回収では、市民協力団体（町内会・自治会やスポーツ活動を行っている団体など）が地域の実情にあった回収方法を選択し、回収登録業者とともに改善や工夫をして取り組んだ結果、平成24年10月から平成25年9月末までの資源物回収量は、全体で3,943トンとなり、前年度との比較では、右の表のとおり、約10%の増加になりました。

新たなシステムを導入したことにより、資源回収の促進が図られ、目的に沿って、順調に推移しています。

《表》 平成24年10月から平成25年9月末までの資源物回収量増減実績（対前年度比）

種類	回収量	前年度比
新聞	220.2トン増加	11.7% ↑
雑誌	105.9トン増加	22.3% ↑
段ボール	57.9トン増加	6.0% ↑
紙パック	3.0トン増加	12.0% ↑
空き缶	19.7トン減少	9.7% ↓
生きびん	13.5トン減少	46.6% ↓
鉄くず	0.5トン増加	7.9% ↑
Pケース	0.4トン減少	84.1% ↓
計	353.9トン増加	9.9% ↑

市民協力団体の参加登録数

☆市民協力団体の参加登録数は、新たな集団資源回収に移行する前の117団体から24団体増加し、141団体になりました。

☆今後も、さらに参加団体を増やすため、ちとせ環境と緑の財団では、チラシなどを使って、登録についての周知を行っています。

117団体 → 141団体（24団体の増加）

（平成25年9月末現在）

奨励金対象資源物



回収登録業者からのお願い

回収登録業者で構成する「千歳集団資源回収事業者協議会」から、資源物の分別や回収について、次のとおりお願いがありました。皆さんのご協力をお願いします。



分別方法について

- ① 分別は、契約で定められた方法を守ること
- ② アルミ缶・スチール缶に、びんやペットボトルなどを混入させないこと
- ③ アルミ缶・スチール缶・ペットボトルは、洗ってから出すこと
- ④ 新聞や雑誌に、雑がみやビニール袋などを混入させないこと
- ⑤ 鉄くずとして回収可能なものは、台所用小物に限られていること



回収について

- ① 回収日における排出時間を守ること
- ② 戸別回収のときは、資源物を道路から見える自宅の敷地内に出すこと



その他

- ① 回収登録業者から貸し出されている備品は、損傷しないよう大切に使用すること
- ② 資源物は、お住まいの町内会などが契約した回収登録業者以外には、出さないこと

回収登録業者名・連絡先 (五十音順)

(有)イワオ

☎ (23) 3868

(株)エヌ・ケーエンジニアリング

☎ (42) 1585

岡田商店

☎ (24) 4005

協業組合カンセイ

☎ (23) 1712

(株)クリーン開発

☎ (24) 7787

千歳資源再生業協会

☎ (27) 7244

北海道建設サービス(株)

☎ (27) 8088

(平成 25 年 9 月末現在)

注意

回収登録業者のステッカーの掲示

- 資源物を回収するとき、集団資源回収登録業者は、「千歳市 集団資源回収中」と書かれたステッカー（右の写真参照）を車両の外側かフロントガラス内の前面に掲示しています。
- ステッカーの表示がない車両が資源物を回収していたときは、「車両ナンバー」などを、市または財団にお知らせください。



お問い合わせ

廃棄物対策課
資源循環推進係
☎ (23) 2 1 1 0

登録などの手続きは
ちとせ環境と緑の財団
資源振興係(本町3丁目)
☎ (26) 1 2 1 3

集団資源回収の団体登録と奨励金の交付

- 集団資源回収の参加を希望する市民協力団体は、「ちとせ環境と緑の財団」に登録が必要です。
- 登録団体から回収した、奨励金対象の資源物には、財団から、重量 1 k g 当たり 4 円の奨励金が交付されます。
- 奨励金とは別に、回収登録業者からは、買取代金が支払われます。

市役所の 年末年始

～市役所の仕事納めと仕事始め～

年内は、12月27日(金) 17時15分まで
新年は、1月6日(月) 8時45分から

施設名	12月					1月					
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
千歳駅市民サービスセンター ※12月28日(土)は、17時15分まで					休館						
総合福祉センター					休館						
各コミセン					休館					休館	
東雲会館					休館					休館	
末広会館					休館					休館	
労働会館					休館					休館	
ちとせっこセンター					休館						
青少年会館					休館						
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						
スポーツセンター	リニューアル工事中(休館)										
そなえる					休館						
葬斎場					休館						
施設名	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	12月					1月					

12月28日(土)から1月5日(日)まで、市役所の業務は、お休みします。
主な施設の休館日は、左の表のとおりです。

届出 戸籍などの届出
市民課 ☎(24)0264

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。
転出入や転居などの住民異動届の受付はできません。年末年始の期間中に住所変更されたときは、1月6日以降に受け付けます。

納入 市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の納入
12月27日(金) 20時まで

市税	国民健康保険料	後期高齢者医療保険料
納税課 ☎(24)0169	国民健康保険課 ☎(24)0287	高齢医療課 ☎(24)0136

収集 ごみ・し尿の取り扱い
環境センター ☎(23)2110

家庭ごみの収集【し尿くみ取り】
12月31日(火)～1月5日(日) 休み

※年内のくみ取りは、12月20日(金)までにお申し込みください。
(受付電話 ☎(23)5311)

環境センターのごみ受け入れ
休み 12月31日(火)～1月3日(金)

大型ごみの収集申し込み
休み 12月31日(火)～1月5日(日)
※錦町・清水町・幸町・千代田町・栄町の大型ごみは、1月10日(金)に収集します。
(受付電話 ☎(23)2685)

病院 市民病院の診療
市民病院 ☎(24)3000

市民病院の休診 12月28日(土)～1月2日(木)、1月4日(土)、5日(日)

※1月3日(金)は、通常診療です。
※1月10日(金)は、振替休診日です。

支笏湖診療所・泉郷診療所の休診
12月28日(土)～1月5日(日)

12月30日(月)、本庁舎と支所で一部の業務を行います。
【業務時間】8時45分～17時15分

■本庁舎と支所で行う業務

証明 所得に関する証明
税務課 ☎(24)0158

【内容】 所得や納税などの証明

証明 戸籍などの証明
市民課 ☎(24)0264

【内容】 住民票写し、戸籍謄抄本、印鑑登録・証明書の交付
※パスポート申請・交付や住民票広域交付、住基カード申請などの業務は、除きます。

■本庁舎のみで行う業務

申請 国民健康保険業務
国保給付係 ☎(24)0274

【内容】 国民健康保険の療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費、限度額適用認定証の交付申請

届出 国民健康保険業務
国保料係 ☎(24)0279

【内容】 国民健康保険の加入と脱退

納入 国民健康保険業務
国保収納係 ☎(24)0287

【内容】 国民健康保険料の納入

申請 高齢医療助成業務
高齢医療係 ☎(24)0289

【内容】 重度、子ども、ひとり親家庭等医療費助成資格申請・助成申請

納入 後期高齢者医療保険業務
高齢医療収納係 ☎(24)0136

【内容】 後期高齢者医療保険料の納入

いんふおめ。



①児童手当、②児童扶養手当、③特別児童扶養手当のお知らせ
子育て推進課
子育て支援係
☎(24)0328
本庁舎 1階6番

【①児童手当】中学校修了前（15歳到達後、最初の3月31日）までの児童を養育している方に支給しています。出生や転入、または公務員を退職したときなどは、申請が必要です。手当は、申請した日の属する月の翌月分から支給されます。申請が遅れると、遅れた月分の手当が受けられなくなるので注意してください。

なお、出生日、転出予定日、または公務員退職日の翌日から数えて15日以内に申請したときは、月をまたがっていても、出生日、転出予定日、または公務員退職日の翌月分から支給されます。

※15日目が土、日、祝祭日、年末年始のときは、その次の平日が15日目となります。

※各支所でも受け付けています。※公務員の方は、勤務先で申請。【②③の手当を請求できる方】

【②児童扶養手当】離婚や死別などにより、父または母と生計を

同じくしていない満18歳未満（18歳到達後、最初の3月31日まで。心身に障がいがあるときは満20歳未満）までの児童を養育している父母または養育者

※公的年金を受給できる方や児童が施設に入所しているときは、対象になりません。

【③特別児童扶養手当】満20歳未満で、身体や精神に一定の障がいのある児童を養育している父母または養育者

※児童が施設に入所しているときなどは、対象になりません。

【共通事項】②③は、所得が限度額を超える方は、支給が停止されます。

第2次千歳市食育推進計画（素案）の意見を募集

募集 健康推進課
救急医療・管理係
☎(24)0361
保健センター

食についての関心や理解を高め、より実践しやすい総合計画として、「第2次千歳市食育推進計画（素案）」を作成しましたので、市民の皆さんの意見を募集します。

【募集期間】12月16日～平成26年1月15日

【素案の公表場所】市役所1階市民ロビー、総合福祉センター1階支所のほか市民文化センター、図書館、公民館、市民活動交流センター「ミナカール」、各コミセンなどの公共施設、千歳駅市民サービスセンター、市ホームページ

【意見の提出方法】持参または郵送、FAX、Eメールで住所、氏名（法人のときは、その名称

・事務所の所在地などの連絡先、電話番号を明記のうえ提出

※住所、氏名、連絡先など、必要事項が明記されていないときは、意見として扱いません。

【提出先・詳細】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部健康推進課救急医療・管理係
FAX(24)8418
Eメール kenkosuishin@city.chitose.hokkaido.jp

乳幼児検診などを補助する非常勤職員（栄養士）の募集

募集 健康推進課
健康母子係
☎(24)0771
保健センター

乳幼児検診や育児相談を補助する、非常勤職員（栄養士）を、次のとおり募集します。

【職種・募集人員】栄養士 若干名

【勤務内容】乳幼児検診の栄養指導業務、育児相談業務

【資格】昭和28年4月2日以降に生まれ、栄養士の資格を有する方

【勤務場所】総合保健センター

【勤務日数】月3日程度

【報酬日額】6,500円（交通費別途）

【任用期間】平成26年2月～3月（再任用あり）

【申込書類】履歴書（市指定用紙、市のホームページから入手可）、資格証明書の写し（郵送のときは、写しを同封）

【申込期限】12月24日（火）

※郵送のときは、12月24日（火）必着。

【申込先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市総合保健センター 健康推進課健康母子係



節電のご理解をお願いします
環境課
省エネ推進係
☎(24)0591
本庁舎 3階34番

北海道電力管内は、電力の不足が心配されるため、12月2日～平成26年3月31日まで、平成22年度比6%以上の節電要請が国からありました。市の各施設では、「照明の引ききり」や「室内温度を20℃に設定」などの節電対策を実施します。ご利用の皆さんのご理解をお願いします。



11月から市の組織が変わりました
行政管理局
行政経営係
☎(24)0512
本庁舎 3階30番

【新設した組織】
▼企画部主幹（空港政策担当）新千歳空港24時間運用および経営改革に関する業務を進めるため

職種	募集人員	勤務場所	月額報酬	受験資格(学歴、免許、実務経験など) ※全ての条件にあてはまる方	主な職務内容
	年齢要件(生年月日)				
① 収納推進員	1人	国民健康保険課	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	国民健康保険料未納世帯の実地調査、訪問督促、保険料の収納、納付指導業務、収納推進事務
② 認定調査員	1人	高齢者支援課	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▼介護支援専門員、保健師、看護師、社会福祉士の資格を有する方	介護保険の認定調査業務
③ 保健師	1人	健康指導課(総合福祉センター)	170,600円	▼保健師の資格を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼保健師の実務経験を有する方	特定健診・特定保健指導に係る保健指導、受診勧奨業務
④ 児童館指導員	3人	保育課(各児童館)	135,600円	▼保育士の資格または教育職員普通免許(幼稚園教諭など)を有する方▼保育・教育現場での実務経験を有する方	児童館利用児童の健全育成業務
⑤ 学童クラブ指導員	7人	保育課(各学童クラブ)	135,600円	▼保育士の資格または教育職員普通免許(幼稚園教諭など)を有する方▼保育・教育現場での実務経験を有する方	学童クラブでの児童の育成指導業務
⑥ 雇用対策推進員	1人	商業労働課	150,700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▼パソコン(文書作成・表計算)を使用して、一般事務処理が可能な方	雇用情報センターでの事務所訪問などによる雇用情報の収集および提供、求職・労働相談業務
⑦ 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▼経理事務の実務経験を3年以上有する方	窓口現金収納、郵便振替分の入金処理、出納に係る書類の確認・保管業務
⑧ 泉郷診療所看護師	1人	市民病院(泉郷診療所)	165,700円	▼看護師の資格を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼看護師の実務経験を有する方	泉郷診療所での看護師業務
⑨ 児童及び生徒ヘルパー	2人	学校教育課	135,600円	▼中卒以上の学歴を有する方	特別支援学級設置校で、児童生徒の授業・学校行事などの介助、教材などの準備・整理手伝い、教員の補助、清掃業務

第1種非常勤職員募集

募集 職員課人事係
☎(24)0502

本庁舎 4階41番

【募集内容】 上の表のとおり

【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、雇用保険適用あり。

【試験】 第1次試験 適性検査、作文 平成26年1月21日(火) 10時~12時

総合福祉センター 第2次試験 面接 平成26年2月中旬(予定)

【任用期間】 平成26年4月1日から平成27年3月31日まで(最大8年間の範囲で再任用あり)

【申込書類】 受験申込書・履歴書(市指定用紙・必要な方は、職歴欄に実務経験を記入)、普通自動車運転免許証(①②③⑥⑧)と資格証明書(②③④⑤⑧)の写し

※申込時に、生年月日を確認できるもの、身体に障がいのある方は、身体障害者手帳を提示してください。

※実施要領・申込書類は、職員課窓口か市のホームページから入手可。

【申込期限】 12月26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、12月26日(木)必着。

【申込先】 〒066-1866 東雲町2丁目34 千歳市総務部職員課人事係

製造事業所の皆さんへ
工業統計調査にご協力を

調査 総務課文書統計係
☎(24)0137

本庁舎 2階20番

工業統計調査は、工業に関する

施策の基礎資料を得ることを目的に、毎年12月31日を基準日として、経済産業省が行う統計調査です。12月から平成26年1月にかけて調査員が伺います。提出をお願いする調査票の内容などの情報は、法律により秘密が厳守されますので、調査にご協力ください。



農業委員会委員選挙人名簿の登録申請

申請 管理課企画振興係
☎(24)0799

本庁舎 4階49番

農業者から、直接、選ばれる農業委員を選挙人名簿に登録します。現在の農業委員会委員選挙人名簿登録世帯、農業生産法人および新規就農世帯あてに、選挙人名簿登録申請書を郵送します。12月25日(水)までに申請書が届かない方は、お問い合わせください。



今月は、個人市民税・道民税の第4期の納入月です。
市税納入の休日相談日は、15日(日) 8時45分~17時15分です。



は部局の名称

は担当の施設場所



は問い合わせ先電話番号です。

市役所いんぷおめ

相談

青少年課
生徒指導係
☎(24)08559

教育委員会
庁舎2階

スクールカウンセラーの教育相談

いじめや不登校など、心の悩みを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12日、27日（10時～17時）
※前日までに予約してください。
【ところ】 教育委員会庁舎2階相談室

学校開放管理指導員募集

募集
スポーツ課
スポーツ施設係
☎(24)08555

教育委員会
庁舎1階

【勤務内容】 学校体育館一般開放に伴う管理業務

【募集人員】 1人（非常勤職員）

【対象】 夜間勤務可能な心身ともに健康な方

【勤務場所】 桜木小学校

【勤務時間】 9時から21時の間で利用があるときの土日勤務

【報酬】 1勤務 2,300円

【任用期間】 平成26年3月31日まで（再任用あり）

【申込方法】 スポーツ課で配布する履歴書を12月18日（水）まで提出

スキー場・スケートリンクのオープン

くらし

スポーツ課
スポーツ施設係
☎(24)08555

教育委員会
庁舎1階

スキー場・スケートリンクが、下の表のとおりオープンします。※詳細は、スポーツ課のホームページに掲載。※気象条件により、変更があります。

スキー場・スケートリンク（ところ／開設期間／開設時間）
市民スキー場／☎(28)2673／通常／12月14日～平成26年3月9日／9時～17時 ナイター（日曜除く）／平成26年1月4日～2月22日／17時～21時
青葉公園歩くスキーコース☎(24)0855／12月下旬～平成26年3月20日／9時～16時
青葉公園スケートリンク／☎(24)9436／平成26年1月7日～2月28日／9時～19時30分 （17時～18時は整備時間のため利用できません。19時30分～20時30分はスケート連盟の専用時間）
学校スケートリンク／☎(24)0855／平成26年1月6日～2月20日／8時30分～16時 （千歳、北栄、緑、日の出、信濃、高台、祝梅、桜木、向陽台、北陽、泉沢、千歳第二の各小学校）

市役所
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/>

いんぷおめ

水道の凍結に注意しましょう

くらし
管路維持課
水道維持係
☎(24)3254

水道局
庁舎1階



【凍結予防】 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。

【水抜き操作確認】 水抜栓のレバーを「止」の方向へまわしてから、蛇口を開けて水抜きをしましょう。▼

台所などに吸気用の蛇口があるときは開けてください。▼水抜き操作で、水の落ちが悪いとき、

水抜き操作後に水抜栓から漏水音が聞こえるときなどは、早めに修理を依頼してください。

【もし凍らせてしまったら】 凍結解氷などは、「指定給水装置工事事業者」に依頼してください。（市民カレンダー12月号の号外「水道凍結注意」に掲載しています）。

【職務内容】 水道・下水道事業を円滑に運営するための調査や審議

公営企業経営審議会委員を募集します

募集
総務課財政係
☎(24)3252

水道局
庁舎2階

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



【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市企画部まちづくり推進課都市計画係
FAX(22)8854
Eメール machi@city.chitose.hokkaido.jp

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」や医療費の全額が自己負担になる「資格証明書」に切り替わります。

また、高額療養費などの給付が差し止めになったり、差し止められた給付から滞納分が差し引かれることもあります。

特別な事情により、保険料の納付が困難なときは、お早めに相談してください。

今月は国民健康保険料7期の納付月です

国民健康保険課国保収納係
☎(24)0287
本庁舎1階3番

都市計画審議会委員を募集します

募集
まちづくり推進課
都市計画係
☎(24)0461

本庁舎4階43番

【職務内容】 都市計画に関する事項の調査審議

【対象】 市内に住むか通勤・通学する満20歳以上満70歳未満の方で、年4回程度の会議などに出席できる方

【募集人員】 1人

【任期】 平成26年2月～平成27年8月18日

【報酬】 5,700円（1回）

【申込方法】 応募用紙に必要事項（応募の動機、まちづくりに関わった経験、600字程度の都市計画の意見など）を記入し、持参、郵送またはFAX、Eメールで申し込み

※応募用紙は、まちづくり推進課窓口かホームページから入手可。

【申込期限】 12月25日（水）

【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市企画部まちづくり推進課都市計画係

FAX(22)8854

Eメール machi@city.chitose.hokkaido.jp

information



※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

1・2・3月分の集団健診 申込受付中

●集団健診の内容・対象・料金

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			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、②は40歳以上、③は20歳以上	2,000円(注1)
乳がん検診	② ③	40歳以上の女性で、奇数月生まれ	2,000円(1,300円)
肝炎ウイルス検診	① ②	40歳以上でB型・C型肝炎の検査・治療を受けたことがない方	800円(800円)
国保特定健診	① ②	40歳～74歳の市国保加入者	(1,000円)(注2)
はつらつ健診		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

※健(検)診の受診は、年度内1人1回まで。表中の年齢は、平成25年度中に達する年齢。
 ※65歳～69歳で障害4級以上の認定を受けた方、70歳以上、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査が無料になります。
 注1 30歳以上の市国保加入者は、800円(20歳～29歳は2,000円) 注2 65歳～74歳の方は、500円

日程など	①集団健診(会場:総合保健センター)	②集団健診(会場:札幌がん検診センター)	③あおぞら検診(会場:札幌がん検診センター)
とき	平成26年1月29日(女性のみ)、30日 平成26年2月26日(女性のみ)、27日、28日 平成26年3月1日(7時～10時30分)	とき 平成26年1月18日、27日 ※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。	とき 平成26年2月17日、24日、3月1日、4日 ※定員各60人、無料送迎バスで移動。

健(検)診のお申し込みは

健(検)診申込専用ダイヤル ☎(24)0617
(受付時間は、平日の8時45分～17時15分)

※そのほかの日程などは、市民健康係 ☎(24)0364(申込不可)にお問い合わせください。

健康相談

内容・医師、保健師による健康相談
 ・栄養士による栄養相談
 ・歯科衛生士による歯科相談
 ・血圧・尿検査・体脂肪測定
 とき・12月25日(水)
 9時30分～11時30分、
 13時～16時

※医師の相談は13時～15時、歯科衛生士の相談は9時30分～11時30分。
 ところ・総合保健センター(申込不要)

健康企画係 ☎(24)0768

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
 とき・平成26年1月17日(金)
 9時30分～11時30分、13時～15時30分
 ところ・総合保健センター(申込不要)
 ※母子健康手帳持参。

健康母子係 ☎(24)0771

育児について学びませんか

●わくわくママクラブ～妊娠コース
 内容・妊婦中の食事、歯の健康、母乳育児のことなど
 対象・市内に住む妊婦の方
 とき・平成26年1月20日(月)10時～11時30分
 ●体験パバクラブ
 内容・お風呂の入れ方、妊婦体験ジャケットの着用など
 対象・もうすぐお父さんになる方
 とき・平成26年1月18日(土)
 10時～12時30分

【共通事項】
 ところ・総合保健センター
 ※母子健康手帳、筆記用具持参。

健康母子係 ☎(24)0771

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26年1月14日(火)	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
1月17日(金)	1歳～就学前の全ての幼児
フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
平成26年1月23日(木)	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
 料金・800円(申込不要)
 ※母子健康手帳、歯ブラシ持参。

健康母子係 ☎(24)0771

BCG予防接種

対象・5～7か月児
 ※状況により、3～11か月児まで接種することができます。
 とき・平成26年1月14日、24日
 (12時30分～13時50分)
 ところ・総合保健センター(申込不要)
 ※予診票、母子健康手帳持参。

予防接種担当 ☎(24)3148

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)



声

もうすぐ除雪のシーズンです。

毎年、私の家の前に除雪車が来るのが、いつも遅いと感じています。

除雪の順番を変えるなどして、早めに来てもらうことはできませんか？



携帯電話で除雪情報を確認するときの二次元バーコード

答

市は、約1100台の作業車と約2000人の作業員を常時待機させ、市道の除排雪や滑り止め対策などを実施しています。

除雪作業は、通勤・通学時間に間に合わせるため、深夜から早朝にかけて行っています。

バス路線や主要幹線道路は午前6時まで、通勤・通学路となる主要な歩道と生活道路は午前7時までに、除雪を完了させることを目標にしています。

除雪作業は、完了するまでに8時間から10時間程度、必要になることから、明け方からの降雪や大雪のときは、朝までに作業が完了できないことがあります。

このようなき、皆さんから、「私の家の前は、いつも除雪が遅い」、「除雪の順番を変えてほしい」などの声をいただくことがあります。

市は、除雪に対する不公平感を少しでも解消するため、住宅地の生活道路で、除雪のスタート地点を変えています。

例えば、北栄地区を担当する除雪車は、地区を5つのブロックに分けて除雪を行っています。

除雪の順番を変えてもらうことはできますか？

います。

1地区から5地区の順に除雪作業を行ったとき、次の除雪では、5地区からスタートして、1地区から4地区の順に行い、除雪の順番を変えています。この取り組みにより、特定の地区ばかり、除雪が遅くならないように配慮しています。

除雪情報は、市の道路管理課や、市が除雪作業を委託している千歳市環境整備事業協同組合（☎(24)1377）に電話で確認できます。

また、千歳市環境整備事業協同組合や市のホームページからも確認できます。携帯電話からは、上の二次元バーコードを読み取ることでアクセスできます。

詳しくは、道路管理課までお問い合わせください。

道路管理課維持係
☎(24)0406



除雪排雪支援制度によって、町内会が借りたダンプトラックに雪を運び入れている様子

《50歳代男性》

【ワンポイントメモ】

町内会などが行う、生活道路などの除排雪作業の支援として、小型除雪機や排雪用ダンプトラック（3～4トンダンプ）を無料で貸し出す「パートナーシップ除雪排雪支援制度」を設けています。ぜひご利用ください。

案内

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



企画部主幹
もり しゅういち
森 周一

「イマハナ」コーナー

96
きゅうじゅうろく

市民との対話を重視しながら
空港の発展を目指します！

◎ 企画部主幹（空港政策担当）【本庁舎2階】

企画部主幹（空港政策担当）は、今年11月に設置されたセクションです。新千歳空港を取り巻く新たな課題に対応するため、兼務職員を含め3人で業務を担当しています。

近年の航空を取り巻く状況は、国内LCCの就航や、国が進める民間の能力を活用した空港の経営改革など、大きな変革の時代を迎えています。

空港の経営改革には、地域の活性化などが期待されている反面、空港での雇用確保などの課題も想定されています。新千歳空港の経営改革には、これらの課題を踏まえながら対応していきます。

また、北海道の経済活性化のため、新千歳空港の深夜・早朝時間帯の発着枠拡大が求められています。

地域住民の皆さんと話し合いながら、住宅防音工事など必要な対策が講じられることを前提に、取り組みを進めます。

新千歳空港は、千歳や北海道の経済発展、活性化に大きな役割を果たしています。

今後も、市民の皆さんとの対話を重視しながら、さらなる空港の発展を目指していきます。

【お問い合わせは】

企画部主幹
（空港政策担当）

☎(24)-3131

内線686

『声のラン』～声の「花」を咲かせましょう！



声
2
勇舞地区には、交番がありません。
この地域は、人口が増えていて、小さいお子さんを持つ家族がたくさん住んでいます。
この地域で、今以上に安心して生活できるように、交番を設置してほしいです。

答
2
お答

JR長都駅前地域を所轄する交番は、新富交番（信濃2丁目33-3）です。

この地域は、人口が急速に増加しており、各町内会からも交番を設置してほしいと要望をいただいています。

交番の設置については、北海道警察が、人口や世帯数、事故の発生状況などを踏まえながら決定します。

市は、JR長都駅前地域への交番の設置について、

《30歳代男性》

勇舞地区に交番を設置してほしいです。

これまでも千歳警察署を通じて北海道警察に要望を行っています。

さらに、平成22年7月には、「おさつ団地町内会」、「長都駅前町内会」、「ゆうまい町内会」とともに、3,303筆の署名を添えて要望を行っています。

しかし、北海道全体において、交番の設置要望が非常に多いため、残念ながら、実現には至っていません。

今後も継続して設置の要望をしていきますので、ご理解願います。

市民生活課市民生活係
☎(24)0183

市の組織には、96種類の課（セクション）があります。（平成25年11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？



「年末調整」って なんですか？

会社員の所得税は、個人に代わって毎月、会社が給料から天引きして、国に納めています。天引きする税額は、給料や社会保険料の額、扶養家族の人数などによって決まります。しかし、生命保険料などのように、支払い総額が年末にならないと確定しないものや、結婚や子どもの出生などによって、扶養家族の人数が変わることもあります。これらを年末に調整して、正しい所得税額にする手続きのことを「年末調整」と言います。

【詳細】 税務課市民税係 ☎(24)0158

【ワンポイントメモ】

市内に交番は、駅前（千代田町7丁目）、新富（信濃2丁目）、本町（本町4丁目）、住吉（住吉1丁目）、向陽台（里美2丁目）の5か所あります。派出所は、泉郷と支笏湖のほか、新千歳空港内を管轄する空港警備派出所の3か所あります。

案内

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

パソコン講習会

①3級オフィスドキュメント技士マスター講座

と き・平成26年 1月6日～24日
(13時～15時)

※土、日、祝日を除く。

受講料・25,000円

②2級ワープロ・表計算技士マスター講座

と き・平成26年 1月6日～1月24日
(9時～12時)

※土、日、祝日を除く。

受講料・30,000円(テキスト代含む)

③コンピューターサービス技能評価試験

部門	級	と き
		平成26年 1月27日(月)
ワープロ	1	19時～20時30分
	2	10時30分～12時
	3	10時30分～11時30分
表計算	1	19時～21時
	2	9時30分～10時30分
	3	9時30分～10時30分
オフィスドキュメント	2	13時30分～15時
	3	13時30分～14時30分
データベース	2	15時～16時30分
	3	15時～16時

検定料・1級 各7,600円(申込時納入)
2級 各6,400円(申込時納入)
3級 各5,100円(申込時納入)

【共通事項】

定 員・①②各10人(申込順)

※3人未満のときは、中止。

申込方法・①②12月26日(木)までに
電話で申し込み

③平成26年 1月9日(木)
までに電話か、身分証明書
持参のうえ直接申し込み

申込先・詳細 千歳職業技術専門学校
(真々地 2丁目) ☎(22) 2 9 6 9

普通救命講習 3

内 容・小児、乳児、新生児の心肺蘇生
法とAEDの使用法など

対 象・市内に住むか通勤する中学
生以上の方

※幼稚園教諭や保育士などは、ぜひ
参加してください。

と き・平成26年 1月11日(土)
9時30分～12時30分

と ころ・そなえーる

受講料・無料 定員・20人(申込順)

持ち物・筆記用具

※修了証を交付します。

申込先・詳細 救急指令課

☎(23) 3 0 6 2 内線 3 5 2

Eメール:kyukyusirei1@city.
chitose.hokkaido.jp

登記相談の予約制導入のお知らせ

札幌法務局恵庭出張所では、不動産登記手続の相談に対応するため、事前に予約をいただいています。相談を希望する方は、お電話ください。

詳細 札幌法務局恵庭出張所

☎(32) 3 0 5 7

節電にご協力ください

この冬、平成22年度と比較して6%以上の節電にご協力ください。

節電期間・平成26年 3月7日(金)
までの平日 16時～21時

※12月30日～1月3日を除く。

詳細 北海道電力(株)千歳支社

☎(23) 5 1 0 1

口腔がん検診

対 象・20歳以上で過去に口腔がんの
検査、受診したことがない方

と き・平成26年 1月11日(土)
14時～16時

と ころ・総合福祉センター 1階

受講料・無料 定員・50人(申込順)

申込期限・12月20日(金)

申込先・詳細 北海道歯科医師会

☎0 1 1 (231) 0 9 4 5



年越しそば手打ち体験

と き・12月15日(日) ①13時10分～
②14時10分～ ③15時10分～

と ころ・市民文化センター 2階調理教室

受講料・2,000円(5人前)

定 員・各6組(申込順)

申込期限・12月13日(金)

※そばを持ち帰る容器を持参ください。

申込先・詳細 千年そばの会 多田

☎(48) 3 0 5 5

グリーン・ツーリズム 連絡協議会の料理講習会

内 容・千歳産の野菜を使った料理教室

講 師・小林 純子 氏

(北海道フードマイスター)

と き・12月17日(火) 10時～13時

と ころ・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)

申込期限・12月13日(金)

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(農業振興課内)
☎(24) 0 6 1 0

たらん がいで

みんなの情報 広場

TOWN GUIDE

「たらんがいで」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



1月10日は「110番の日」

110番は、事件・事故などが発生したときに警察へ緊急通報するための電話です。

◎警察官の質問に、慌てず落ち着いて答えてください。

◎早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標物などを正しく伝えてください。

◎車を運転中に携帯電話を使用することは、法令違反になります。必ず安全な場所に停止して、通報してください。

◎急を要しない相談や照会などは、警察相談電話「#9110」または最寄りの警察署や交番・駐在所へお問い合わせください。

●メール110番

耳や言葉の不自由な方でも携帯電話から緊急通報できます。インターネットで北海道警察ホームページに接続し「聴覚障害者等緊急メール通報」を選択してください。画面上の質問に沿って入力し、メールを送信してください。通報するときは、「事件・事故の内容」のほか「詳しい場所・目標物」と「メールアドレス」を入力してください。

ホームページ www.police.pref.hokkaido.lg.jp
携帯電話からは www.police.pref.hokkaido.lg.jp/keitai.html

詳細 千歳警察署 ☎(42) 0 1 1 0

電気メーターには、有効期限があります

電気メーターの有効期限は、電気メーターに貼られたシールで確認してください。シールがないものや有効期限が切れた電気メーターは、使用できません。

詳細 日本電気計器検定所

☎0 1 1 (668) 2 4 3 7

※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（ふりがな）、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。

「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
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

応募期限・12月20日（金）

表彰・優秀賞1人、入選は若干名
※賞状と記念品をお渡しします。

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



カラオケ交流イベント

①カラオケ★バトル INちとせ

とき・12月13日（金）
13時30分～15時30分

②昼カラ♪紅白歌合戦

とき・12月26日（木） 13時30分～

【共通事項】

対象①18歳以上の方

②60歳以上の方

参加料①②各500円

申込期限①12月12日（木）12時

②12月24日（火）

会場・申込先・詳細 おれんじほーる（幸町3丁目）☎(26)5507

消防出初式

内容・消防伝統妙技（はしご乗り）、式典など

とき・平成26年1月8日（水）
10時～12時

ところ・市民文化センター大ホール

詳細 消防本部総務課 ☎(23)5312

子ども活動支援センター 冬休み体験教室

内容・粘土で湯飲みや皿などを作り、色つけもします

講師・圓山 吉子 氏

対象・小学3年～中学生

とき・平成26年1月9日（木）
10時～12時

ところ・総合福祉センター310号

参加料・無料

定員・30人（申込順）

申込開始・12月10日（火） 8時45分～

申込先・詳細 子ども活動支援センター（生涯学習課内）☎(24)0848

ちとせ・まち魅力検定 2014 基礎編・応用編1・応用編2

●学習セミナー（①基礎編②応用編1③応用編2）

内容・ちとせ・まち魅力検定2014の基礎編、応用編1、応用編2の検定対策ほか

とき・平成26年1月26日（日）

①10時～12時 ②13時～14時30分

③15時～16時30分

ところ・市民文化センター3階視聴覚室
受講料・各1,000円

定員・各60人（申込順）

申込期限・平成26年1月17日（金）

●受検者募集（①基礎編②応用編1③応用編2）

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26年2月16日（日）

①②11時～12時

③13時30分～14時30分

ところ・市民文化センター

検定料①1,000円（中学生以下500円）

②③2,000円（中学生以下1,000円）

※②③は、①基礎編合格者のみ受検可。

申込期限・平成26年1月22日（水）

【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

申込先・詳細 観光振興課

☎(24)0377



千歳市消費生活モニター募集

内容・食料品や家庭用品、ガソリンスタンドなどの価格調査や消費生活行事の協力など

対象・市内に住む20歳以上の方で、4月に行う説明会の出席と毎月の調査ができる方

募集人数・10人

報酬・月額2,500円

任期・平成26年4月1日から平成27年3月31日

応募方法・市民生活課で配布の履歴書で申し込み

応募期限・平成26年1月15日（水）

※郵送のときは、平成26年1月15日（水）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

ちとせっこセンターからの お知らせ

●ママのためのピラティス

内容・姿勢をよくしてストレスを解消しませんか

対象・就学前までの乳幼児の保護者

とき・平成26年1月20日（月）
10時～11時

定員・20人（抽選）

申込日・12月25、26日

※保育あり。（要事前予約）

●あかちゃんランド（水曜日）

対象・生後3か月～8か月の乳児と親

とき・平成26年1月22日、2月5、19日、3月5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12日～14日

●にこにこランド（火曜日）

対象・生後9か月～1歳半の乳幼児と親

とき・平成26年1月21、28日、2月4、18、25日、3月4、11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19、20日

●わくわくランド（木曜日）

対象・1歳7か月～就学前までの幼児と親

とき・平成26年1月23、30日、2月6、13、20、27日、3月6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・平成26年1月6、7日

【共通事項】

受講料・無料

会場・申込先・詳細 ちとせっこセンター

☎(40)1717（9時～17時30分）

※抽選では、初めての方を優先します。

地域福祉フォーラム・千歳市社会福祉協議会創立60周年記念講演会

演題・高齢化社会におけるチャレンジと夢～80歳 エベレストへの挑戦～

講師・三浦 雄一郎 氏

とき・2月15日（土）14時30分～16時
（開場12時、記念式典13時～）

ところ・市民文化センター大ホール
入場料・無料 定員・1,200人（先着順）

詳細 ちとせ地域福祉フォーラム実行委員会・千歳市社会福祉協議会

☎(27)2525

千歳川ウサクマイ オジロワシ・ウォーク

内 容・千歳川周辺で野鳥や生物の観察
と き・平成26年 1月18日(土)
9時～12時
集合場所・公民館横の駐車場
参加料・100円
申込方法・1月10日(金)までに電話か
FAXで申し込み
申込先・詳細 しこつ湖自然体験クラブ
「トゥレップ」事務局 中原
☎・FAX(29) 4 2 3 3

冬休み特別企画 防災イベント

内 容・防災グッズづくり、非常食の試
食、非常持ち出し品の展示など
と き・平成26年 1月12日(日)
10時～15時
ところ・そなえーる
参加料・無料
詳細 防災学習交流センター
「そなえーる」☎(26) 9 9 9 1

健康づくり教室

**①たるんだ身体をシェイプアップ!
脂肪燃焼エクササイズ「運動編」**
内 容・講話「内臓脂肪を減らすコツ」
講師 市職員(保健師)
・実技「脂肪燃焼エクササイズ」
講師 宮本 昌子 氏
(健康運動指導士)
と き・平成26年 1月30日(木)
10時～11時30分
※希望者には、内臓脂肪測定を行います。
**②たるんだ身体をシェイプアップ!
脂肪燃焼エクササイズ「栄養編」**
内 容・講話「内臓脂肪をためない食事」
調理実習「ヘルシーメニュー」
講 師・市職員(栄養士)
と き・平成26年 2月6日(木)
10時～13時

【共通事項】
ところ・総合福祉センター
受講料①無料 ②500円(食材費)
定 員・各30人(申込順)
※①②いずれかの参加も可。
申込方法・12月12日(木)から電話で
申し込み
申込先・詳細 健康指導課
☎(24) 0 7 6 8

ちとせ囲碁将棋サロンからのお知らせ

①いきいき将棋
対 象・将棋に興味のある方
と き・12月15日(日) 13時～
②こども将棋教室
対 象・小学生以下の方
と き・12月21日(土) 13時～

【共通事項】
参加料①500円(60歳以上の方は無料)
②無料
会場・申込先・詳細 ちとせ囲碁将棋
サロン ☎(22) 5 3 1 9

成人式「はたちのつどい」

対 象・平成5年4月2日から平成
6年4月1日の間に生まれ
た方(はがきでご案内します)
※市内に住民登録のない方も入場で
きます。
と き・平成26年 1月12日(日)14時～
※今回から、「成人の日」の前日に開
催します。
ところ・市民文化センター大ホール
詳細 生涯学習課 ☎(24) 0 8 4 8



新年席書大会作品展

と き・平成26年 1月17日(金)
13時～21時
平成26年 1月18日(土)
9時～21時
平成26年 1月19日(日)
9時～16時
ところ・市民文化センター4階展示ホール
入場料・無料
詳細 千歳習字教育連盟 伊阪
☎0 9 0 (5226) 5 2 2 9

支笏湖こども Day !

内 容・拾った木の実を使い、クリ
スマスリースを作ります
対 象・小学1～6年生
と き・12月15日(日) 10時～15時
集合場所・支笏湖ビジターセンター
参加料・500円
定 員・15人(申込順)
申込先・詳細 自然公園財団支笏湖支部
☎(25) 2 4 5 3

新年交礼会

と き・平成26年 1月6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)
会 費・2,000円(申込時納入)
申込期限・12月20日(金)
申込先・詳細 総務課 ☎(24) 0 1 0 9

レッツスマイル みんなで楽しむレクリエーション

内 容・ボウリング大会
対 象・市内に住む障がいのある小
中高生とその家族
と き・平成26年 1月11日(土)
9時30分～13時30分
集合場所・総合福祉センター1階ロビー
参加料・2,000円
※家族の方がボウリングに参加する
ときは、2,300円の参加料が必要です。
定 員・20人(申込順)
申込期限・12月18日(水)
申込先・詳細 障がい者総合支援セン
ター-Chip ☎(27) 2 2 1 0

そろばん体験会

ところ・市内の町内会館
※詳細は、お問い合わせください。
参加料・無料
※申し込みは、随時電話で受け付けています。
申込先・詳細 パチパチクラブ 吉光
☎(31) 6 7 6 6

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
12月16日(月) 10時30分～	親子でメリークリスマス♪	ほくよう	☎(26) 6789

※ちとせこ児童館は、ちとせこセンターと合同で行います。詳細は、広報ちとせ11月号のP17
「ちとせこセンターからのお知らせ」をご覧ください。

会員 求む!	【会の名称/対象/とき/ところ/会費/申込期限】	【申込先・詳細】
	■千歳スキースポーツ少年団/小学2年～中学3年/12月～平成26年3月までの土、日、祝日(月6回程度)/市民スキー場、長沼スキー場など/12月21日(土)	小野寺☎(28) 5273
■スキー同好会ミニズ/女性/平成26年1月21日～3月4日までの毎週火曜日/月会費10,000円	中原☎090(7058) 2206	

★冬休み子ども読書推進事業★

①昔の遊びを体験しよう!

内 容・あやとり、けんだまなど

②クレヨンカンパニー公演

内 容・人形劇、影絵など

【共通事項】

と き・12月23日(月・祝)

①13時～14時30分

②14時30分～15時30分

と ころ：2階AV室

※直接会場にお越しください。



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

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26年1月8～10日	市民 スキー場
	平成26年1月11～13日	
スキー 教室	平成26年1月14～16日 ※中・高校生対象	市民 スキー場
	平成26年1月17～19日 ※中・高校生対象	
上 級	平成26年1月11日 ～3月9日(全8回)	長沼スキ ー場ほか
シニア (50歳以上)	平成26年1月12日 ～3月9日(全8回)	市民 スキー場
バッジ テスト	平成26年1月13、19日、 2月2日 ※3級以下	市民 スキー場

●初滑り会

と き・平成26年1月4日(土)

と ころ・マウントレースイスキー場

受講料・無料

【共通事項】

申込先・詳細 千歳スキー連盟

☎(22) 0 7 6 6 (平日の12時～14時
と18時～20時)

ちとせホルメンコーレンマーチ 参加者募集

種目	対象	参加料
33km	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 (4 km)	小学生以上	1,000円
リレー (自衛隊)	自衛隊員	6,000円(4人1組)
リレー (一般)	中学生以上	

と き・平成26年2月11日(火・祝)

コース・青葉公園、支笏湖国有林道など
 申込方法・所定の参加申込書で申し込み
 申込期限・平成26年1月17日(金)

※リレーの定員は、自衛隊18組、一般
5組(いずれも申込順)です。

申込先・詳細 ちとせホルメンコーレン
 マーチ実行委員会事務局(総合武道館内)

☎(22) 4 1 5 0



温水プールからのお知らせ

●健康運動相談

内 容・健康や運動のアドバイス

と き・12月21日(土) 13時～15時

●体力測定会

内 容・10分のできる簡単体力測定会

と き・12月28日(土) 13時～15時

《12月15日(日)は、半額開放日》

(一回券購入の方に限りです)

【共通事項】

参加料・無料

会場・申込先・詳細 温水プール

☎(49) 7 0 0 1

体育協会からのお知らせ

●スケート教室

対 象・市内に住む小学1年生の方

と き①平成26年1月7、9、11日
(10時～11時30分)

②平成26年1月8、10、12日
(10時～11時30分)

と ころ・青空公園スケートリンク
(あずさ1丁目)

受講料・1,100円 定員・各30人(抽選)

申込方法・12月13日(金)9時30分～9時
50分に武道館会議室に集合
(電話受付不可)

●5歳児親子スケート講習会

対 象・平成19年4月2日～平成20年
4月1日生まれの幼児とその
保護者

と き・平成26年1月18日(土)
10時～11時30分

と ころ・青空公園スケートリンク
(あずさ1丁目)

受講料・無料 定員・30組(申込順)

申込期間・12月10日～27日(日・月・祝日)を
除く9時～17時、電話可)

●めざせホルメン! 歩くスキー講習会

対 象・市内に住む小学生以上の方

と き・平成26年1月11日(土)
9時～11時30分

と ころ・総合武道館、防災の森(北信
濃583-1)など

受講料・無料 定員・40人(申込順)

申込期間・12月10日～27日(日・月・祝日)を
除く9時～17時、電話可)

【共通事項】

申込先・詳細 千歳市体育協会 振興課

☎(22) 4 1 5 0



車上ねらいに注意!!

平成25年10月末現在、千歳警察署管内
で車上ねらいが、134件発生しており、千
歳市内で77件、恵庭市内で57件発生して
います。

被害にあった車のほとんどが、バッグなど
を、座席の上など外から見える所に置いて
いました。手口は、車の窓ガラスを割って短時
間に盗むなど、非常に荒々しいものです。

●車上ねらいを防ぐために●

- 車から離れるときは、短時間でもバッ
グなどを車内に置いたままにしない。
また、エンジンキーを抜いて、ドアをき
ちんとロックする。
- 車を駐車するときは、照明器具や防犯
カメラが設置された、明るい駐車場を
利用する。
- 盗難警報機などの盗難防止器具を活用
する。

詳 細 ● 市民生活課市民生活係 ☎(24) 0 1 8 3
● 千歳防犯協会 ☎(42) 0 1 1 0 (内線 261)
(千歳警察署生活安全課内)



【かく としえ さん】北光
●北海道ではじめて絵本を点訳するグループである「点訳絵本の会」で10年以上、会長を務めている。点字の読み書きや点訳絵本づくりに興味がある方に、作り方を教えるなどの講習会も行っている。

絵本が好きだからこそ、
続けてきた点訳絵本づくり

点

訳絵本という絵本があることを
ご存じですか？

点訳した文章や絵を、透明なシールを使って、絵本に直接貼り付けたものです。点訳絵本は、目の不自由な方が子どもに絵本を読み聞かせるために利用されています。

昭和62年から点訳絵本を作り続けている「点訳絵本の会」。

会の代表を務める加來さんは、20年以上、この会で点訳絵本を作り続けています。

「絵本のかわりらしさが好きで、自分の子どもによく読み聞かせていました。何気なく見た、「広報ちとせ」に会を紹介する記事を見つけて、ふと目が止まりました。点字は、全くの素人でした。点字で『あいいうえお』

を学ぶところからのスタートでした」と話します。

1冊の点訳絵本を完成させるのに、2か月近くかかる絵本もあると言います。「1冊完成することには味わえる達成感は、やめられないですね。気が付くと、次に点訳する絵本を手に取っています」と語ります。

「点訳絵本づくりでは、絵の点訳が一番難しいです。絵を細かく点訳すると読み手に、分かりにくいですから。また、絵が何をしているか説明する文章も考えます。物語に合った表現を考えながらの作業は難しいですが、やりがいがあります。メンバーと相談しながら、文章を考えることもありますね」と絵本を手に、笑顔の加來さん。

「利尻に住む目の不自由なお母さんから、2冊の絵本の点訳をお願いされたことがあります。子どもがもらったこと絵本を、読み聞かせてあげたいということでした。自分の活動が必要としてくれるうれしさと、お母さんの気持ちを少しでも早く叶えてあげたいという思いで、急いで完成させました」と、うれしそうに話します。

加來さんは、これまでに80冊以上の点訳絵本を作り上げてきました。「これからの目標は？」と聞くと、「100冊作ることです」と力強く答えてくれました。

絵本を前に、今日も点訳絵本づくりに取り組む加來さん。その姿に笑顔があふれていることでしょう。

人のいる風景

SCENERY OF PEOPLE



加來

KAKU
TOSHIE

利江

さん

PHOTO MEMORY

フカ メモリー



- 1** 11月10日。「青少年のための科学の祭典千歳大会」が、市民文化センターで開催されました。科
技大理科工場の皆さんが、ホット
ケーキがふくらむことを科学的に
調べるため、実際にホットケーキ
を焼きながら実験をしていました。
- 2** 11月16日ほか。11月は、
各小学校で学芸会が開催され
ました。東小学校では、合唱や、
ハンドベル、劇などが披露さ
れました。写真は、3・4年生
の子どもたちが楽しそうに劇
を演じているところです。
- 3** 11月16日。市民文化セ
ンターを会場にして、「ここ
ろの健康づくり講演会」が
開催されました。心の病気
に対する正しい知識を普及
するための講演が行われ、
たくさんの方が参加して耳
を傾けていました。
- 4** 11月14日から23日までの
期間、冬の交通安全運動が行わ
れました。写真は、人波街頭啓
発として、通行車両に「スピー
ドダウン」や「シートベルト・
チャイルドシート」の着用を呼
びかけているところです。
- 5** 11月18日。ちとせっこセ
ンターで管理栄養士による、「簡
単離乳食講座」が開催されまし
た。離乳食の内容や食べさせる
時期などについて説明があり、
参加したお母さんたちは、熱心
に聞き入っていました。



11月17日文化センターで撮影

今月の表紙

年末にそばを食べるのは、いつ頃から始まったのでしょうか。一説では、江戸時代中期とも言われています。

写真は、千年そばの会が開催した、「そば手打ち体験」の様子です。参加した皆さんは、講師に教わりながら、そば打ちに取り組んでいました。

■今年も、辺り一面が真っ白になる季節がやってきました。車のタイヤも、スタッドレスタイヤに交換し、雪道の走行に備えています。いつも思うのですが、雪の降る時期が事前に分かれれば、スタッドレスタイヤが長持ちするのですが。
は ■「わが家のペット」の取材で、人なつっこく出迎えてくれた柴犬の「コロちゃん」。それを良いことに、バシバシとコロちゃんの写真を撮影しましたが、途中で飽きてしまった様子。最後は、レンズを向けることも許してもらえず・・・写真嫌いにならないでね、コロちゃん。
た

壁きわん報室が5