



焦点

第5次行政改革 平成23年度 実績

ズームアップ

冬もみんなで賢く省エネ！

市役所いんぷおめ。

年末年始の各種手続きや

市の施設の休館日など

声のラン

除雪が行われる基準を

教えてください

たうんがいど

お知らせ、講習会、イベントなど

特集

「健診？ 健康には、自信があるから大丈夫。」

そう思っていないませんか？

元気なときこそ、  
健診を受けましょう。

CHIT12SE

2012 december

■ 広報ちとせ No.993

# 健康診断？

健康には、

自信があるから  
大丈夫。

そう思っていないませんか？

日々の生活習慣によって引き起こされる、糖尿病や高血圧、脂質異常などの「生活習慣病」は、自覚症状がないままに病気が進行していきます。

そのため、からだに異変や痛みを感じたときには、深刻な状態になっていることがあります。

平成20年度から始まった、特定健康診査（特定健診）と特定保健指導。健診の結果は、自分自身の生活習慣を反映するため、現在のからだの状態を知ることができます。

「気づいたときには遅かった」ということにならないよう、元気なときこそ、健診を受けましょう。

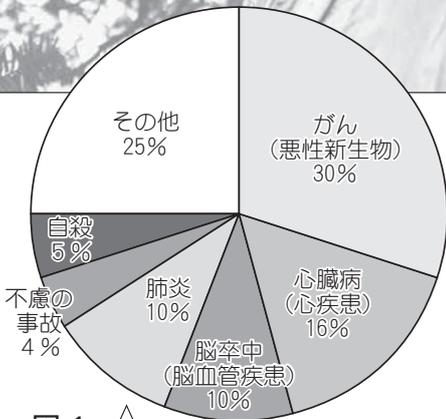


図1 千歳で亡くなった方の主な死亡要因別の割合 (平成22年)

なぜ、元気なときに健診なの？

日本人の死亡要因は、がん、心臓病、脳卒中が上位を占めています。千歳でも約6割の方が、この3つの「生活習慣病」で亡くなっています (図1)。

下の図2は、ある方の健診結果を表しています。この方は、37歳のときに「肥満」と判定され、その後「異常あり」と判定される項目が増えています。ところが、少しずつ変化する中で「まだまだ大丈夫」と考えていたため、結果的に、57歳のときに心筋梗塞を引き起こしてしまいました。

ちょっととしたからだの異変は、健康に自信がある方ほど見逃し、放置してしまいがちです。自覚症状がないうちに異常を発見するためにも、定期的に健診を受けることが大切です。

図2 57歳で心筋梗塞を発症した方の年齢ごとの健診結果

年齢 (歳)	肥満	肝機能異常	高血圧	高中性脂肪	低HDLコレステロール	高血糖	心電図の異常	心筋梗塞
37	○							
38	○							
39	○							
40	○							
41	○							
42	○							
43	○							
44	○							
45	○							
46	○							
47	○							
48	○							
49	○							
50	○							
51	○							
52	○							
53	○							
54	○							
55	○							
56	○							
57	○	○	○	○	○	○	○	○

色塗りの部分は健診結果で「異常あり」と判定された項目です。この方の場合、健診は受診していましたが、「異常あり」と判定された項目について自覚症状がないため、そのままの生活を続けていました。心筋梗塞を発症する以前に、生活習慣の改善が必要です。

この時点で改善に取り組めば、リスクは最小限に！

ちょっと太って来たけど、まあ、大丈夫。

自覚症状もないし、平気だろう。

ここで初めて自覚症状が！

# 健診は余計なお金がかかる？

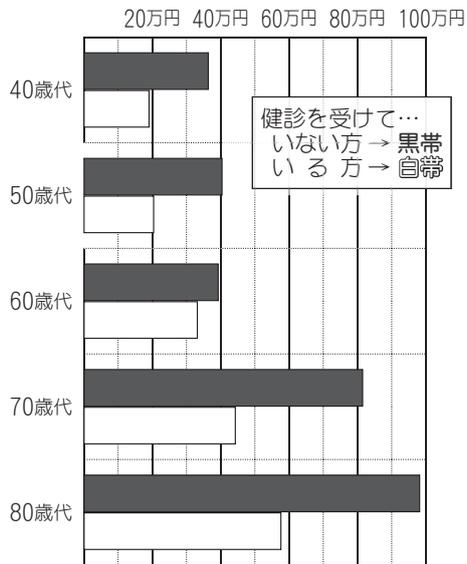
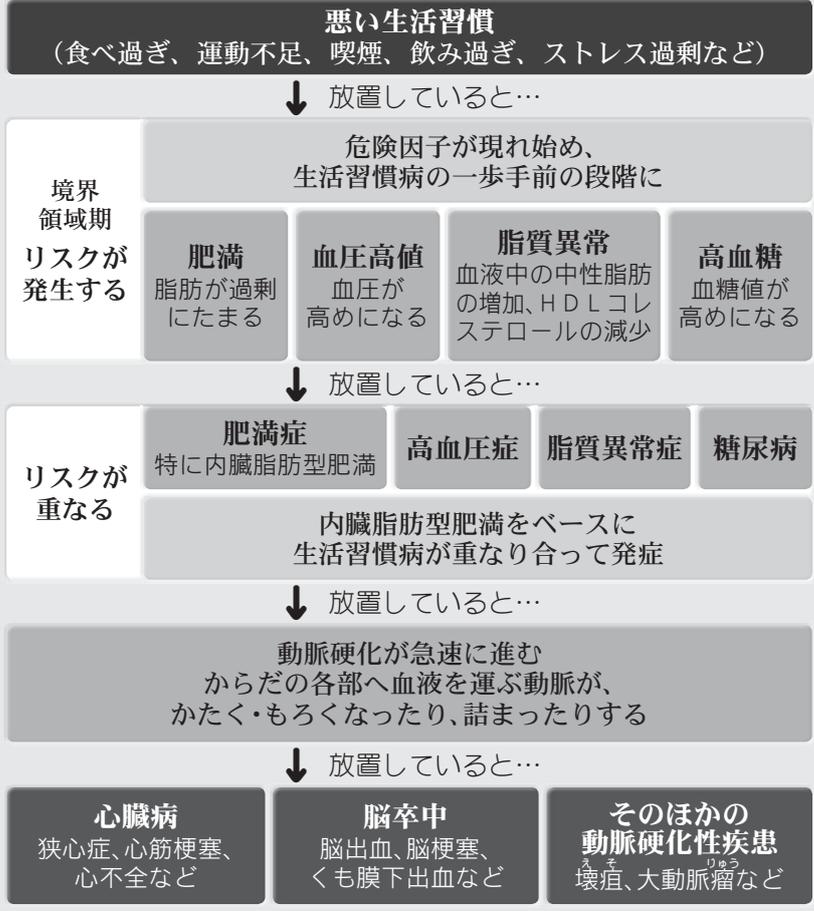


図3 国保加入者の年齢別の年間医療費を「健診を受けていない方」と「健診を受けている方」で比較

出典：日本赤十字社熊本健康管理センター資料

いずれの年齢でも、結果的に健診受診者の医療費の方が低くなっています。これは、「異常あり」とされた項目の早期発見により治療費が抑えられたことと、健診の受診により健康への意識が高まったためと考えられます。

## 生活習慣病はこうして進行します



## 低い受診率…

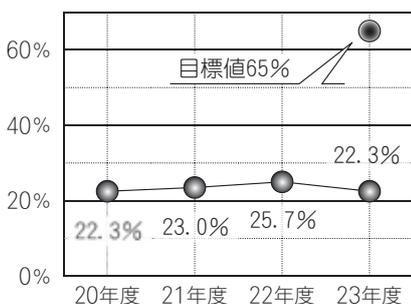


図4 市の特定健診受診率  
対象となる方の4人に1人しか受診していない現状です

市の特定健診受診率は、22.3パーセント(図4)。国が設定した目標値(65パーセント)とは大きな差があります。

健診を受けて生活習慣病を未然に防ぐことで、一人ひとりの医療費を抑えることができます。その結果、増え続ける国全体の医療費を減らすことにつながり、保険料の増加を抑えることができます。

### 40歳～74歳の市国保加入者の方へ

#### 病院や職場で実施した検査結果の提出にご協力を

現在、通院している方で治療・検査などの一環で血液・尿を検査した方、また、勤務する会社などで健診を受けた方は、特定健診の基本的な健診項目が含まれる結果を提出していただくと、特定健診を受けたこととなり、特定健診の受診率が上がることにつながります。皆様のご協力をお願いします。

千歳市国保特定健診について

健診は、病気を見つけることだけでなく、病気になるような状況を発見し、予防することが目的です。

市は、40歳～74歳の千歳市国民健康保険(市国保)に加入している方を対象として、特定健診を実施しています。受診料は、40歳～64歳の方は1,000円、65歳～74歳の方は500円です。

#### 特定健診で行う項目

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

※40歳～74歳の方で、市国保以外の医療保険に加入している方は、健康保険証の発行元が実施する特定健診を受診することになります。詳しくは、各医療保険窓口にお問い合わせください。

# 健診を受けた後は？

国保特定健診を受けた方には、各項目の測定結果と総合的に診断した結果をお知らせします。内容をよく確認し、生活習慣を振り返りましょう。

## メタボリックシンドローム判定を受ける

メタボリックシンドロームとは、過剰な内臓脂肪が原因で、高血圧・糖尿病・脂質異常などの「生活習慣病」にかかりやすくなっている状態のことです。そのまま放置すれば、深刻な病気に進行します。

## メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満	腹囲 男性 <b>85cm</b> 以上 女性 <b>90cm</b> 以上 (内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> に相当)
+	
高血糖	空腹時血糖値 <b>110mg/dl</b> 以上  保健指導対象者の選定基準は、空腹時血糖値 <b>100mg/dl</b> 以上 または HbA1c 値 <b>5.2%</b> 以上 (JDS値)
脂質異常	中性脂肪値 <b>150mg/dl</b> 以上 または HDLコレステロール値 <b>40mg/dl</b> 未満
高血圧	収縮期血圧値 <b>130mmHg</b> 以上 または 拡張期血圧値 <b>85mmHg</b> 以上

内臓脂肪型肥満(腹囲)の基準を超えている方で高血糖、脂質異常、高血圧の3項目のうち…

2項目以上にあてはまる方	→	メタボ(基準)「該当者」
1項目にあてはまる方	→	メタボ「予備群」
あてはまる項目なし	→	メタボではありません



## 「食生活の健康度」チェック10項目

- 1 朝食はいつもきちんと食べている
- 2 肉類より魚介類をたくさん食べている
- 3 大豆製品(納豆・豆腐など)を食べている
- 4 味付けは薄めにしている
- 5 外食のときも栄養バランスを考えて選ぶ
- 6 スナック菓子や甘い菓子は控えめにしている
- 7 野菜は十分に摂るよう心がけている
- 8 よくかみ、ゆっくり食べている
- 9 インスタント・レトルト食品はあまり食べない
- 10 寝る2時間前は食べないようにしている

※チェックが多いほど、理想的な食生活です。6、7個の方は、もう一度食生活の見直しを、5個以下の方は、速やかに食生活の改善をしましょう。

## 特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」に参加する

市は、特定健診を受診した結果、メタボリックシンドロームの「該当者」または「予備群」と判定された方を対象に、特定保健指導「国保ヘルスアップ教室」を行っています。

生活習慣の改善により、減量や血液データの改善を目指します。

また、「国保ヘルスアップ教室」に参加した方は、「やせる食べ方」がわかる栄養教室と「やせやすいからだ」をつくる運動教室に参加することができます。

6か月で、無理なく生活習慣を改善！  
「国保ヘルスアップ教室」の取組の流れ

### 初回面接

健診結果や生活状況を振り返り、自分にあった食生活や運動の計画と、皆さんが目指す目標を立てます。

### 6か月の取組期間

食事の改善や運動の取組について、管理栄養士や保健師のアドバイスを受けることができます。

### 最終面接

目指した目標が達成できたか、また、どのような生活の変化があったかなどを確認します。

## 「異常なし」でも振り返りは大切です

結果に問題がなかった方には、今後も「生活習慣病」にならないために必要な情報などをお知らせします。また、健診で「精密検査が必要」などの結果を受けた方は、速やかに病院で検査や必要な治療を受けましょう。

なお、すべての受診者を対象にした、健診結果相談日を行っています。医師・保健師・栄養士に健診結果について相談することがありますので、ぜひご利用ください。

# 自分自身と、家族のために、 健康的な生活習慣づくり

今年の2月に千歳市国保特定健診を受け、その結果、特定保健指導の対象と判定を受けました。

BMI（肥満度）の数値が高く、血液検査ではHDLコレステロールの値が低かったため、改善に向けて、3月から6か月間、市の「国保ヘルスアップ教室」に参加しました。自分自身と家族のためにも、自分の健康は自分で保たないといけないですからね。

最初は、参加するのが恥ずかしいという気持ちもありました。ただ、ヘルスアップ教室で行っている運動教室の講師の先生に、自分自身にあつたからだの動かし方を教えてもらい、参加しているうちに楽しくなってきました。

自宅にある道具をつかってできるような運動で、疲れるな

い程度に良い汗をかくことが、長く続けられるコツだと思えます。

また、定期的に保健師や栄養士の方が声をかけてくれるため、適度な緊張感を持って取り組むことができました。

「運動編」の教室に参加したほか、間食をやめるなど、食事のバランスにも気をつけるようになりました。その結果、体重が6か月間で約5キログラム減り、血液データも正常値になりました。

現在も千歳川沿いで毎朝ウォーキングをしています。すれ違うウォーキング仲間とあいさつを交わしながら、楽しく、健康的な生活習慣をつくっています。



いとう のりこ  
伊藤 紀子 さん (大和)

interview 1

健診を受けた方に聞きました

interview 2

市の保健師に聞きました

毎日の生活で、自分のからだの変化を実感することは難しいと思います。

例えば、体重が1年間に1キログラム増えたとしても、実感はあまりないと思います。5年間では5キログラム増えることになります。

年齢とともに、からだの基礎代謝は減ります。運動量などが変わることなく、同じ分量の食事を摂り続けると、実は、それだけで年々カロリーがオーバーしてしまいます。また、それに伴って血液データも少しずつ変わっていきます。

健診を定期的に受けることで、自分のからだの変化を知ることが出来ます。

また、結果が「異常あり」と判定され、特定保健指導の対象になると、「自分の生活を制限されるのではないか」と、後ろ向きに考える方もいるのではないのでしょうか。

特定保健指導は、皆さんの生活を振り返り、改善に向けた取組を考える場です。

これまでに千歳市国保特定健診を受けた方のうち、特定保健指導を受けた方と受けなかった方、その後の健診結果を比べると、体重や血糖値などの血液データの改善に差がみられたという結果も出ています。

## 健診は、からだの変化に気づくきっかけです

生活改善といっても「何をしたら良いのかわからない」という方も多いでしょう。そのサポートをするのが、私たち保健師の役割です。

「生活習慣病」は、食事や運動などの生活習慣により起こるものですが、その習慣を早めに改善することで、からだの状態を改善し、病気を予防することができます。糖尿病などでも、早めに気づいたときには、薬を服用することなく、食事療法で改善できることもあります。

自分自身からだと生活習慣に気づくきっかけとなる特定健診。毎年1回、皆さんも、受診してください。

### お問い合わせ

保健福祉部  
健康指導課  
市民健康係

☎ (24) 0364

健診の申し込みは  
健診申込ダイヤル

☎ (24) 0617

### ○新たな計画づくりを進めています

平成20年度から始まった特定健診。市は、5年間の取組結果を基に、来年度から始まる新たな計画（第2期特定健康診査等実施計画）づくりを進めています。計画の詳細は、決定次第、市のホームページなどでお知らせします。



こじま とみこ  
小島 登美子 保健師

# 第5次行政改革

平成23年度

# 実績

市は、昭和61年度から行政改革の取組を行っています。これまでに民間委託や指定管理者制度の活用、組織・機構の合理化、職員定数の適正化などにより、経費の削減に努めてきました。平成23年度には「第5次行政改革実施計画」（平成23年度～25年度）を策定し、効率的で質の高い行政運営を進めることを基本方針にして、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を進めています。

平成23年度の「実施計画進捗状況」をとりまとめましたので、その概要をお知らせします。

## 行政改革の効果

平成23年度の行政改革において、数値的な効果や経費の削減額、歳入確保額を示すことのできる取組は、つぎのとおりです。

### 【市民サービスの向上】

北海道からの権限移譲 31件

### 【効率的な行政運営】

校務の委託による経費の削減額 1,691万5,000円

事務事業の見直し 35件

広告掲載による歳入確保額 313万3,000円

### 【適正な組織管理と職員の意識改革】

実施型・改善報告制度による改善報告 13件

資格などの取得支援 9件

## 目標1

### 市民サービスの向上

市民の皆さんが市に求めるサービスは、さまざまな分野に分かれており、その内容も年々高度になっています。

市民の皆さんと情報を共有すること、ICT（情報通信技術）の活用を進めること、手続きなどが便利になるよう北海道から事務や権限の移譲を受けること、公金を納める手段や時間を拡大することなどにより、サービスを向上させます。

- ① 情報の共有化
- ② ICT（情報通信技術）の推進
- ③ 権限移譲の推進
- ④ 公金納付環境の拡大

## 目標2

### 効率的な行政運営

経済の改善が進まないなど、市の財政は厳しい状況が続いています。限られた財源の中で、さまざまなサービスを市民の皆さんに提供できるよう、民間活力の導入を一層進めます。また、事務事業の見直しを行い、効率的な行政の運営ができるよう努めます。

- ① 民間委託などの推進
- ② 事務事業の見直し

## 目標3

### 適正な組織管理と職員の意識改革

行政の運営を進めていくと、さまざまな課題が生じます。これらの課題に柔軟な対応ができるよう組織を管理します。また、職員一人ひとりが、いつでも市民サービスの向上や事務改善の意識を持てるような職場づくりを進めます。

- ① 適正な組織体制と定員管理
- ② 職員の意識改革の推進

記事の詳細は

総務部行政管理課  
行政経営係

☎ (24) 0512

# 平成 23 年度の実施計画進捗状況（概要）

目標 1 市民サービスの向上			
推進事項	取組内容	平成 23 年度の実績	進捗状況など
①情報の共有化	市長への手紙・ポストの活用	●市長への手紙80件、市長へのポスト129件受付	計画のとおり
	ホームページの充実	●一部に不適切な情報の掲載があった (ルール徹底、チェック体制などを強化する)	計画を下回る
②ICT(情報通信技術)の推進	ICT導入による利便性の向上	●新たな住民情報系システムの調査研究を実施	計画のとおり
③権限移譲の推進	権限移譲の推進	●関係法律の制定により、北海道から31件移譲	その他 (法制定による移譲のため)
④公金納付環境の拡大	コンビニエンスストアでの公金収納検討	●検討会議を設置して、課題の抽出や制度の調査研究を実施	計画のとおり

目標 2 効率的な行政運営				
推進事項	取組内容	平成 23 年度の実績	進捗状況など	
①民間委託などの推進	小・中学校の校務民間委託	●北栄、信濃、祝梅の各小学校の校務委託を実施	計画のとおり (1,691万5,000円減)	
	指定管理者制度の導入拡大	●市営住宅の管理について、導入準備を実施	計画のとおり	
	公共サービス改革の推進	●民間開放の制度や先進事例の調査研究を実施	計画のとおり	
②事務事業の見直し	行政評価システムの活用	●411施策、294事業の評価、104事業の事前評価(平成24～26年度予定)を実施	計画のとおり	
	省エネ法による新しい環境施策	●市役所環境マネジメントシステム運用開始	計画のとおり	
	公益法人制度改革の推進 (公益財団法人への移行)		●(財)ちとせ環境と緑の財団 (平成25年4月の移行を検討)	計画のとおり
			●(財)千歳市体育協会 (平成25年4月の移行を検討)	計画のとおり
			●(財)千歳福祉サービス公社(社会福祉協議会と統合を検討)※平成25年4月統合を決定済み	その他(統合のため)
			●(財)千歳青少年教育財団 (平成24年3月に公益財団法人の認定)	計画を上回る
	適正な行政運営の推進	●国が示した「内部統制のあり方に関する報告書」の内容把握、先進都市の状況を調査研究	計画のとおり	
	子ども・子育て新システム	●国による法制化の動きを見ながら、所管課の情報共有や課題の抽出を実施	その他 (制度未確定のため)	
補助金などの適正化	●景気や経済情勢が低迷しているため、市民への影響に配慮し、見直しは見送った	計画を下回る		
広告事業の活用	●6広告掲載を実施中(①市民カレンダー、②公用車、③ホームページ、④雨水調整池の命名権、⑤ごみ袋、⑥市民課窓口の番号表示モニター)	計画のとおり (313万3,000円の歳入)		

目標 3 適正な組織管理と職員の意識改革			
推進事項	取組内容	平成 23 年度の実績	進捗状況など
①適正な組織体制と定員管理	組織・機構の見直し	●行政課題、市民ニーズを把握し、スクラップアンドビルドを徹底	計画のとおり
	適正な職員配置	●事務量を調査し、必要最小限の職員を配置	計画のとおり
	英語指導助手の雇用	●平成24年度予定	その他 (着手前のため)
②職員の意識改革の推進	人事評価の実施	●部長・次長・課長職は実施、係長職以下は導入に向け試行を実施、評価者の研修を実施	計画のとおり
	実施型・改善報告制度導入	●職員の工夫により、効率的に仕事が改善できる制度として、平成24年3月1日から導入	計画を上回る
	意識改革アクションプラン推進	●職員の意識改革進捗度調査と資格取得支援事業を実施	計画のとおり

# 冬もみんな賢く省エネ!

ズームアップ  
Zoom up!!

## 地球と家計にやさしい 省エネ生活のすすめ

私たちの暮らしが便利で快適になるにつれて、使われるエネルギーの量も増えています。

冬が長く寒さが厳しい北海道では、暖房機器を使用する期間が長く、ほかの地域に比べてたくさんのエネルギーを使っています。

この冬、北海道電力管内では、夏に引き続き電力不足が心配され、平成22年度の冬と比べて7パーセント以上の節電の要請がされています。エネルギーは限られた資源です。

この機会に、エネルギーを使い過ぎていないか、私たちの暮らしを見直してみませんか。

### 夏の節電と市などの取組

この夏、市民や事業者の皆さんの取組により、計画停電は回避されました。

市の庁舎・施設では、照明の間引きや利用していない場所の消灯の徹底、空調設定温度の見直しなどを行い、7月～9月は平成22年度の夏と比べて約9.4パーセントの節電を達成しました。

この冬も引き続き節電対策に取り組みますので、皆さんのご協力をお願いします。

### 暖房の使い方を見直して「省エネ生活」

北海道では、冷暖房用のエネルギーが、年間に使用するエネルギー全体の約50パーセントを占めています。

このため、冬は暖かい服装を心がけ、暖房の温度は20℃を目安に設定し、家族が同じ部屋に集まって過ごすなどして、暖房機器の運転時間や稼働箇所を抑えることが省エネに効果的です。

#### 【省エネの取組効果】

- 暖房機器の設定温度を21℃から20℃にすると  
(外気温6℃で1日9時間使用した場合)

石油ファンヒーターでは … 年間灯油代 約780円の節約  
ガスファンヒーターでは … 年間ガス代 約1,390円の節約  
エアコンでは … 年間電気代 約1,170円の節約

- 暖房機器の使用時間を1時間短くすると(設定温度20℃の場合)

石油ファンヒーターでは … 年間灯油・電気代 約1,300円の節約  
ガスファンヒーターでは … 年間ガス・電気代 約2,240円の節約  
エアコンでは … 年間電気代 約900円の節約

- 電気カーベットの設定温度を「強」から「中」に下げると  
(3畳用を1日5時間使用した場合)

… 年間電気代 約4,090円の節約

→床がフローリングのときは、  
断熱マットなどを敷くとさらに効果があります。

- すべての窓に天井から床までである厚手のカーテンをつけると  
… 年間灯油代 約4,900円の節約

機器の使用を抑えることが効果的です。

年間電気代 約430円の節約  
年間電気代 約100円の節約

(12ワット)に交換すると  
年間電気代 約1,850円の節約

年間電気代 約1,360円の節約

年間電気代 約960円の節約  
調味料などは、  
省けます。

年間電気代 約230円の節約

または「標準」に下げると  
年間電気代 約600円の節約

年間電気代 約370円の節約

合計で  
年間電気代  
約5,900円  
の節約に!!

冬の  
省エネ  
生活度

※自分ができていると思うものにチェックして「省エネ生活度」を確認します。  
※お持ちでない機器があるときは「できている」としてチェックしてください。

	点検項目	チェック
暖房	1 暖房機器の設定温度は 20℃を目安にしている	
	2 不必要な暖房機器はつけっぱなしにしていない	
	3 夜間は床まで届く厚手のカーテンをつけて、暖気が逃げないようにしている	
	4 外出時や就寝時、人がいない部屋の暖房は控えめにしている	
	5 暖かい服装で、家族ができるだけ1か所に集まって過ごし、早めに就寝している	
	6 電気カーペットは節電機能の活用や温度設定のこまめな調節をしている	
照明	7 人のいない部屋はこまめに消灯している	
	8 長時間使う部屋は電球型蛍光灯やLED照明を使用している	
テレビ	9 つけっぱなしにせず、見ないときは主電源を消している	
	10 画面は明るすぎないように設定し、1週間に1度程度掃除をしている	
冷蔵庫	11 庫内が冷えすぎないように、季節に合わせて設定温度を調節している	
	12 庫内を整理し、食品を詰め込み過ぎないようにしている	
	13 扉の開閉回数を抑え、開けている時間を短くするようにしている	
	14 壁からすき間をあけ、暖房機器とは距離を置いて設置している	
台所	15 電気炊飯器では保温していない（残った分は冷蔵庫で保管し、電子レンジで温めなおして食べている）	
	16 電気ポットは長時間の保温を避け、必要なときに再沸騰させている	
	17 洗い物はため洗いで、給湯器の設定温度をできるだけ低くしている	
風呂	18 風呂は家族で間隔をあけずに入り、シャワーは流しっぱなしにしていない	
	19 ドライヤーは頭をタオルでよくふいてから使っている	
	20 洗濯はお風呂の残り湯を使い、回数を減らすため、まとめ洗いをしている	
その他	21 掃除機は効率的に使用して使用時間を短くし、強弱を適切に設定している（フローリングでは強も弱もごみの取れ具合はほぼ同じ）	
	22 温水洗浄便座は低温に設定し、使わないときはフタを閉めている	
	23 パソコンは画面が明るすぎないように設定し、使わないときは電源を切っている	
	24 ロードヒーティングは自動調整のほか、状況に合わせて目視で電源の入切をしている	
	25 未使用の電気機器はこまめにコンセントからプラグを抜き、待機電力を抑えている	

あなたの「省エネ生活度」を診断！

チェックの個数

省エネ生活度は？

× 4 =  点

100点満点を目指して、  
できることから取り組んでみましょう。

将来の安心に向けて

エネルギーの大量消費は、資源の枯渇や地球温暖化など、環境問題の大きな要因になっています。

将来も安心して快適な暮らしを続けられるよう、エネルギーを大切に使い、みんなで、省エネ・節電を実践しましょう。

お問い合わせ

市民環境部 環境課 省エネ推進係

☎ (24) 0591

くらしを見直して「省エネ生活」

冬の一般家庭で、消費電力の4割以上を占める照明・冷蔵庫・テレビ。省エネには、この3つの

【省エネの取組効果】

- 照明の点灯時間を1日1時間短縮すると  
白熱電球（54ワット）で …  
蛍光灯（12ワット）で …
- 白熱電球（54ワット）から電球型蛍光灯 …
- 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に下げると …
- 冷蔵庫内の食品を半分に整理すると …  
→ かぼちゃや里芋、なすなどの野菜、未開封の  
冷蔵庫に入れなくても常温や涼しい場所で保
- 冷蔵庫の扉の開閉回数を半分に抑えると …
- テレビの画面の明るさを「最大」から「中央」  
液晶32V型の場合で …
- テレビを見る時間を1日1時間減らすと  
液晶32V型の場合で …

# 市役所

# しんぶんおめ

information

## 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28日(金) 17時15分まで  
新年は 1月4日(金) 8時45分から

12月29日(土)から1月3日(木)までの間、市役所の業務はお休みします。この期間中の各種手続きや施設の休館日などをお知らせします。

**届出** 戸籍などの届出  
市民課 電話(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行いません。年々年初の期間中に異動されたときは、1月4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

年内 12月28日(金) 20時まで

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

**施設** おもな施設の休館日

下の表のとおりです。

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
千歳駅市民サービスセンター ※12月28日(金)は19時まで					休館					
総合福祉センター					休館					
各コミセン					休館					
東雲会館					休館					
末広会館					休館					
労働会館					休館					
青少年会館					休館					
ちとせっこセンター					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 (移動図書館車ブックン含む)					休館					
スポーツセンター					休館					
武道館					休館					
温水プール					休館					
ふれあいセンター					休館					
そなえーる					休館					
埋蔵文化財センター					休館					休館
葬斎場		休館				休館		休館		

**収集** ごみ・し尿の取り扱い  
環境センター 電話(23)2110

【家庭ごみの収集】し尿くみ取り  
休み 12月29日(土)～1月3日(木)  
※年内のくみ取りは、12月21日(金)までにお申し込みください。  
(受付電話 電話(23)5311)

【環境センターでのごみ受け入れ】  
休み 12月30日(日)～1月3日(木)  
【大型ごみの収集申し込み】  
休み 12月29日(土)～1月6日(日)

※1月4日(金)収集地区の方は、12月27日(木)までにお申し込みください。  
(受付電話 電話(23)2685)

**病院** 市民病院の診療  
市民病院 電話(24)3000

【市民病院】  
支笏湖診療所 電話(25)2241  
【泉郷診療所】  
休診 12月29日(土)～1月3日(木) 電話(29)2181  
◎緊急のときは、市民カレンダーの救急当番医をご利用ください。



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  
電話(24)0799

本庁舎 4階49番

農業委員会委員のうち、直接農業者から選ばれる委員について、選挙人名簿への登録を行います。対象となる、現在の農業委員会選挙人名簿登録世帯、農業生産法人と新規就農された世帯へ選挙人名簿登録申請書を郵送します。対象者で、12月25日(火)までに申請書が届かない方はお問い合わせください。



☎は直通電話です。  
内線表示は、市役所代表  
☎(24)3131  
におかけください。

# いんふおめ。



**●市民スキー場** ☎(28)2673  
**【開設期間(予定)】** 通常 12月15日～平成25年3月10日(9時～17時) ナイター 平成25年1月5日～2月23日(17時～21時・日曜日は休み)  
**●青葉公園歩くスキーコース** ☎(24)0855  
**【開設期間(予定)】** 12月下旬～平成25年3月20日(9時～16時)  
**●青空公園スケートリンク** ☎(24)9436  
**【開設期間(予定)】** 平成25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。また、19時30分～20時はスケート連盟の専用時間です。  
**●学校スケートリンク** ☎(24)0855  
**【開設期間(予定)】** 平成25年1月6日～2月20日(8時30分～16時)  
**【開設校】** 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

**スキー・スケートを楽しもう!!**

**くらし** スポーツ課  
スポーツ施設係  
☎(24)0855  
教育委員会  
庁舎1階



**【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、蛇口をあけて水抜きをしましょう  
 ○蛇口に指先をあて、空気を吸っている状態が良好です  
 ○台所などに吸気用の蛇口があるときはあけてください  
 ○水抜き操作で、水の落ちが悪いつき、水抜き操作後に水抜栓から漏水音が聞こえるときは、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、指定給水装置工事業者に依頼してください(市民カレンダー12月号外「水道凍結注意」に掲載しています)

**寒さが厳しい季節です! 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



**【募集人員】** 1人  
**【資格】** 昭和30年4月2日～昭和58年4月1日に生まれ、看護師の資格を有する方  
**【勤務場所】** 泉郷診療所  
**【勤務時間】** 1週または4週を平均して、1週につき29時間  
**【月額報酬】** 165,700円  
**【試験日程】** 面接、作文 平成25年1月17日(木) 10時～(予定)  
 市立千歳市民病院2階講義室  
**【採用予定日】** 平成25年4月1日  
**【申込書類】** 受験申込書・履歴書(市指定用紙)、資格証明書の写し  
**【申込期間】** 12月12日～平成25年1月10日  
 ※郵送のときは平成25年1月10日(木)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総務課総務係

**市民病院泉郷診療所看護師(第1種非常勤)募集**

**募集** 市民病院事務局  
総務課総務係  
☎(24)3000 内線233  
市民病院  
2階

**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25年1月にかけて調査員が伺いますが、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。

**住宅・土地統計調査単位区設定にご協力を**

**調査** 総務課文書統計係  
☎(24)0137  
本庁舎  
2階20番

住宅・土地統計調査は、住生活に関する施策の基礎資料を得ることを目的に、総務省が行う統計調査です。  
 この調査は、抽出した地区を対象に行うものですが、12月から平成25年2月2日(土)にかけて、調査の準備として住宅・土地統計調査単位区設定を実施します。対象地区の方はご協力ください。

**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

市職員採用候補者登録試験

**募集** 職員課人事係  
☎(24)0502  
本庁舎 4階41番

自ら市内に居住し、地域活動の担い手として活躍するとともに、地域の課題などを的確にとらえ、職務に生かすことができ、人材を求めています。

【募集内容】左の表のとおり

【試験日程】第1次試験 教養試験、専門試験、性格適性検査  
平成25年1月27日(日) 9時～16時 総合福祉センター(予定)  
第2次試験 面接、プレゼンテーション、小論文 平成25年2月17日(日) 市役所本庁舎議会棟

職種	募集人員	受験資格(※1)	初任給(※3)
土木技術職 A・B	5人	▼昭和52年4月2日以降に生まれた方 ▼下記の(※2)の学歴を有する方 ▼受験する職種に関係の深い学科を専攻する方	大学新卒者 172,200円 短大新卒者 152,800円
電気技術職 A・B	1人		
保健師	2人	▼昭和52年4月2日以降に生まれた方 ▼保健師免許証を有する方(取得見込可)	大学新卒者 178,800円

- ※1 全職種、採用後に市内への居住が可能な方を対象とします。
- ※2 土木技術職・電気技術職のAは大学卒業(見込可)の方、Bは短大・高専・修業2年以上の専修学校卒業(見込可)の方が対象です(Aの学歴を有する方は、Bを受験できません)。
- ※3 初任給は平成24年度の実績です。また、採用前の経験などに応じて加算されることがあります。

【採用予定日】平成25年5月1日  
【申込書類】受験申込書・履歴書(市指定用紙)、保健師資格証明書の写し(保健師を受験の方で、既に取得している方)  
※申込時に、身体に障がいのある方は身体障害者手帳を、また、日本国籍を持たない方は外国人登録証明書などを提示してください(郵送のときは写しを同封)。  
※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。  
※郵送で申込書類を請求するときは、封筒の表に「職員採用試験(職種明記) 申込書類請求」と朱書きし、140円分の切手を貼った宛先明記のA4サイズが入る返信用封筒を同封して請求してください。

廃食用油を回収しています



～使用済みの食用油が資源として生まれ変わります～

千歳消費者協会は、家庭から出る使用済みの天ぷら油などの食用油(廃食用油)を回収し、バイオディーゼル燃料(BDF)として再利用する取組を行っています。廃食用油の回収は、ごみの減量やリサイクル、二酸化炭素の削減にもつながる、地球にやさしい取組です。

●回収ボックスを設置している施設

生活関連施設	北新・北信濃・富丘・鉄東・中心街・泉沢向陽台・祝梅・北桜・北・中央・花園の各ゴミセン、東雲会館、末広会館、東部支所
小学校	泉沢小、高台小、支笏湖小

- ・小学校は、各学校で取組が異なるため、各学校へ事前にお問い合わせください。
- ・回収する廃食用油は植物性のものに限り、動物性油(ラードやバターなど)や鉱物油(エンジンオイルなど)は回収できません。
- ・廃食用油はペットボトルなどの容器に入れて回収施設へ持参し、投入後の空き容器はお持ち帰りください。

リサイクル こんどはなにに なるのかな

【標語作成者】いわお 岩尾 じゅうま 椋摩 さん(小4)

今月のごみ減量標語

12月は市税の完納推進月間

納税 納税課納税係  
☎(24)0169

本庁舎 1階5番

市は、毎年12月を市税完納推進月間として、市税の未納に対する取組を強化しています。

【申込期限】平成25年1月7日(月)(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、平成25年1月7日(月)必着。  
【申込先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市総務部職員課人事係  
これまでも、市税に未納がある方へ督促状や催告書などによる催告を行っていますが、引き続き未納の方に対して、今月中に最終催告書を送付します。最終催告書の送付を受けてもなお未納の方には、職場への給与調査などの財産調査を行い、差し押さえなどの滞納処分を執行します(平成23年度は480件の給与調査を行いました)。納め忘れがある方は、早急に納付をしましょう。納税ができないやむを得ない事情があるときはご相談ください。

**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】** 下の表のとおり

**【勤務時間】** 1週または4週を平均して、1週につき29時間勤務

※社会保険、雇用保険適用あり。

**【試験日程】** **第1次試験** 適性検査、作文 平成25年1月15日(火) 13時30分～15時30分 総合福祉センター **第2次試験** 面接 平成25年2月中旬(予定)

**【任用期間】** 平成25年4月1日～平成26年3月31日(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(④⑤⑥⑦⑩⑪)と資格証明書(⑤⑥⑦⑧⑨⑩)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(水)

(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(水)必着。

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

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) ※すべての条件にあてはまる方	職務内容
	年齢要件(生年月日)				
① 市民相談員	1人	市民生活課	150,700円	▼高卒以上の学歴を有する方▼法律の専門的知識または相談業務の経験を有する方	市民法律相談業務など
		昭和23年4月2日～昭和49年4月1日			
② 窓口業務事務員	2人	市民課・千歳駅市民サービスセンター	135,600円	▼高卒以上の学歴を有する方▼一般事務の実務経験を3年以上有する方	住民異動届、戸籍届出・申請の受付、諸証明交付などの事務(シフト勤務・土日祝日勤務あり)
		昭和37年4月2日～昭和58年4月1日			
③ 事務補助員	1人	市民課	135,600円	▼高卒以上の学歴を有する方▼一般事務の実務経験を3年以上有する方▼簡単なパソコン操作が可能な方	国民年金に関する各種届出の窓口受付業務、電算入力業務
		昭和42年4月2日～昭和58年4月1日			
④ 収納推進員A	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▼一般事務の実務経験を3年以上有する方	国民健康保険料の納付調査、督促、収納、納付指導業務、収納推進事務
		昭和30年4月2日～昭和63年4月1日			
⑤ 助産師	1人	健康推進課(総合福祉センター)	170,600円	▼助産師の資格を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼助産師の実務経験を有する方▼簡単なパソコン操作が可能な方	新生児・乳児のいる家庭への訪問支援、相談などの保健指導業務
		昭和33年4月2日以降			
⑥ 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▼保健指導の実務経験を有する方	特定健診・特定保健指導に関する保健指導、受診勧奨業務など
		昭和33年4月2日以降			
⑦ 管理栄養士	1人	健康指導課(総合福祉センター)	160,700円	▼管理栄養士の資格を有する方▼普通自動車運転免許を有する方▼栄養指導の実務経験を有する方	特定健診・特定保健指導に関する栄養指導、受診勧奨業務など
		昭和33年4月2日以降			
⑧ 児童館指導員	1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	児童館利用児童の育成指導業務
		昭和30年4月2日～昭和62年4月1日			
⑨ 学童クラブ指導員	2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	学童クラブ利用児童の育成指導業務
		昭和30年4月2日～昭和62年4月1日			
⑩ 児童発達相談員	1人	こども療育課(総合福祉センター)	155,700円	▼短大卒以上の学歴を有する方▼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▼臨床発達心理士または教育心理相談士の資格を有する方▼普通自動車運転免許を有する方	乳幼児期の発達や子育てについての相談、心身障がい児の相談指導業務など(家庭訪問や関係機関訪問あり)
		昭和32年4月2日～昭和42年4月1日			
⑪ 収納推進員B	1人	医事課(市民病院)	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▼一般事務の実務経験を3年以上有する方	医療費滞納者への督促、徴収、収納支援業務、医療費や各種制度の案内業務など(夜間集金、土日祝日勤務あり)
		昭和31年4月2日～昭和44年4月1日			
⑫ 児童及び生徒ヘルパー	4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、障がいのある児童生徒の授業・学校行事などの介助、付添い業務など
		昭和37年4月2日～昭和48年4月1日			



今日は、市民税・道民税 第4期の納入月です。  
市税納入休日相談日は 23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。

市役所いんふおめ

家を取り壊したときは「連絡ください」

くらし 税務課家屋係  
☎(24)0168

本庁舎 1階5番

固定資産税は、毎年1月1日に土地・家屋・償却資産を所有している方に課税されます。

平成24年12月31日までに住宅、店舗、事務所、物置、車庫などの建物を壊したときは、平成25年度の家屋にかかる固定資産税が課税されなくなります。

連絡がないと、平成25年度の固定資産税が課税されることがありますのでご注意ください。



宝くじの助成金を地域振興にご活用ください

くらし 市民生活課  
市民生活係  
☎(24)0183

本庁舎 3階35番

財団法人自治総合センターの  
コミュニケーション助成事業により、  
桜木町内会が会議用テーブルや



桜木町内会が購入した備品用倉庫

〒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/>

## 市役所

# いんふおめ

椅子、備品用倉庫などの備品を購入しました(左上の写真)。

この事業は、市民の皆さんのコミュニケーション活動の発展と宝くじの普及広報を目的に行われています。詳しくは、センターのホームページ (<http://www.jichi-sogo.jp/lottery/community>) をご覧ください。

なお、活用方法などは、市民生活課にお問い合わせください。

歩車分離式信号機が設置されました

くらし 市民生活課  
交通安全係  
☎(24)0263

本庁舎 3階35番

駅前通りの千代田町4丁目交差点に歩行者用信号機が追加され「歩車分離式信号機」になりました。この信号機は、歩行者用の信号機が青のとき、すべての車両用の信号機が赤になります。

歩行者は、歩行者用の信号機を十分確認して、走行する車の動きにも注意して渡りましょう。

国保加入者への保健指導を行う保健師(第2種非常勤)募集

募集 国民健康保険課  
国保給付係  
☎(24)0274

本庁舎 1階3番

【募集人員】 1人

「保険料を滞納していると…」

国民健康保険料を滞納していると、有効期限の短い「短期被保険者証」や医療費が全額自己負担となる「資格証明書」に切り替わります。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の額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、早めに相談してください。

今月は国民健康保険料7期の納期月です

国民健康保険課国保収納係  
☎(24)0287

本庁舎 1階3番

【勤務内容】 国民健康保険加入者の保健指導業務など

【資格】 昭和28年4月1日以降に生まれ、保健師の資格を有する方

【勤務日数】 月14日勤務

【日額報酬】 8,700円(交通費別)

【任用期間】 平成25年4月1日～平成26年3月31日(再任用あり)

【申込書類】 履歴書、資格証明書

【申込方法】 平成25年1月10日(木)までに持参または郵送で申し込み

【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市市民環境部国民健康保険課国保給付係



【勤務日数】 月5日～10日程度

【勤務場所】 総合保健センター

【日額報酬】 保健師8,600円

【任用期間】 平成25年1月～3月(再任用あり)

【面接】 日程は後日連絡

【申込書類】 履歴書(市指定用紙・市ホームページから入手可)、資格証明書の写し

【申込方法】 12月17日(月)までに持参

募集 健康指導課  
市民健康係  
☎(24)0364

総合保健センター

総合保健センターの保健師・看護師(第2種非常勤)募集

【募集人員】 若干名

【勤務内容】 保健業務(健診事後相談や家庭訪問)など

【資格】 保健師または看護師の資格を有する方

【勤務日数】 月5日～10日程度

【勤務場所】 総合保健センター

【日額報酬】 保健師8,600円

【任用期間】 平成25年1月～3月(再任用あり)

【面接】 日程は後日連絡

【申込書類】 履歴書(市指定用紙・市ホームページから入手可)、資格証明書の写し

【申込方法】 12月17日(月)までに持参

information

※生活支援を希望するときや内容の詳細については、お問い合わせください。

生活保護・ 市民税非課税世帯	無料
児童扶養手当支給 水準の世帯	150円
その他の世帯	300円

【負担金（1時間当たり）】

※一時的に支援を必要とするときに限るもので、継続的な支援ではありません。

▼1回のサービス時間は原則4時間以内（8時～18時の間）

【利用時間など】

※支援は利用者の住居で行います。

【生活支援内容】 乳幼児の保育、食事の世話、住居の掃除、身の回りの世話、生活必需品の買い物など

暮らしのお手伝いをします。

母子家庭、寡婦および父子家庭の方が、就職活動や疾病、冠婚葬祭、公的行事などの理由により一時的に生活支援（サービス）が必要なときに、家庭生活支援員（ヘルパー）を派遣し、暮らしのお手伝いをします。

子育て

子育て推進課  
子育て支援係  
☎(24)0328

本庁舎  
1階6番

利用しませんか？母子家庭  
など日常生活支援事業

健康



※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・平成25年1月21日(月)  
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）  
持ち物・母子手帳

健康母子係 ☎(24)0771

健康相談

内容・医師、保健師、歯科衛生士、栄養士による健康・歯科・栄養相談  
・血圧・尿検査・体脂肪測定  
とき・12月19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

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

フリーダイヤル

☎0120(24)6922

（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、からの症状や応急手当などの相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは利用不可  
※IP電話からは

☎03(3839)5604へ（通話料有料）

育児について学びませんか？

●体験パパクラブ  
内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験ジャケット着用など  
対象・もうすぐお父さんになる方  
とき・平成25年1月19日(土)  
10時～12時30分  
●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、母乳育児について学ぶ  
対象・市内に住む妊娠中の方  
とき・平成25年1月22日(火)  
10時～11時30分

【共通事項】

ところ・総合保健センター  
持ち物・母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771

フッ化物塗布・歯科相談

日程・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】

平成25年1月7日(月)、  
18日(金)、21日(月)

【受けていない1歳～就学前の幼児】

平成25年1月24日(木)

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（申込不要）  
料金・800円  
持ち物・母子手帳、歯ブラシ

健康母子係 ☎(24)0771

脳ドック検診  
追加募集のお知らせ

対象・下の表にあてはまる年齢で、今年度受診していない方

4月1日時点の年齢(生年月日)
40歳(S46.4.2～S47.4.1)
45歳(S41.4.2～S42.4.1)
50歳(S36.4.2～S37.4.1)
55歳(S31.4.2～S32.4.1)
60歳(S26.4.2～S27.4.1)
65歳(S21.4.2～S22.4.1)
70歳(S16.4.2～S17.4.1)
75歳(S11.4.2～S12.4.1)
80歳(S6.4.2～S7.4.1)

※以降も5歳ごとに受診可(上限なし)。

とき・12月～平成25年3月  
申込開始・12月17日(月)8時45分～  
料金・6,000円(定員になり次第締切)

●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)

B C G 予防接種

接種日	対象(3～5か月児)
平成25年1月7日(月)	平成24年7月8日～平成24年10月7日生まれ
平成25年1月25日(金)	平成24年7月26日～平成24年10月25日生まれ

時間・12時30分～14時  
ところ・総合保健センター（申込不要）  
持ち物・母子手帳

予防接種担当 ☎(24)3148



# 声のラン

**声①** これから雪の季節を迎えます。毎年、同じように雪が降っても除雪が行われたり、行われなかったり、対応がバラバラのような気がします。除雪が行われる基準は、何かあるのですか？



## 答①

市は、冬期間の道路交通網や市民生活が確保できるよう、約110台の除雪車と約200人の作業員をシーズン中に常時待機させ、市道の除排雪や滑り止め対策などを実施しています。

除雪車の出動基準は「ほぼ連続した降雪で積雪が10センチメートル以上となり、車両が走行不能となったり交通渋滞といった交通障害の発生が予想される場合」としています。

降雪の状況は、市内であっても地区により差がありますので、市内全域を9つのブロックに分けて確認し、その後の気象状況なども含めて出動の判断を行っています。

除雪作業は、朝の通勤・通学の時間帯に間に合うよう、深夜から早朝にかけて行っています。

大雪や明け方からの降雪で、除雪が間に合わないことがあります。朝7時から9時までの通勤・通学の時間帯にかかるときは、交通安全上、やむを得ず作業を中断する場合があります。

除雪情報は、道路管理課や除雪を委託している環境整備事業協同組合（☎24）1377）に電話で確認できます。

## 除雪が行われる基準を教えてください

また、環境整備事業協同組合のホームページでも確認できます。市のホームページ左側に表示の**新雪除雪情報**からや、携帯電話で、下記のQRコードを読み取ることでアクセスできます。

なお、排雪については、原則として主要幹線道路、車両の集中する商店街、バス路線と一部の通学路を対象に実施しており、生活道路は行っていません。

市は、町内会が行う生活道路などの除排雪作業の支援として、排雪用ダンプロック（2〜4トンダンブ）を無料で貸し出す「パートナーシップ除雪排雪支援制度」などを設けています。ぜひご利用ください。

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



携帯電話のQRコード

《50歳代男性》

### 【ワンポイントメモ】

車道への雪出しはやめましょう。除雪車が除雪作業をする前後に、住宅や道路脇の雪を車道に出している光景が見られます。こうした行為は除雪作業の妨げになるほか、出した雪がとなり近所に堆積されたり、道路が凸凹になり、危険な状態になります。雪出しの防止に、ご協力をお願いします。

### 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】



環境センター主幹  
いのうえ はるお  
井上 晴雄

ワンポイント紹介

91  
きゅうじゅういち

## ごみ処理広域化による 良好な生活環境の保全

### ◎ 主幹(ごみ処理広域化担当) [環境センター]

主幹(ごみ処理広域化担当)は、ごみ処理の広域化を推進するため、今年10月に環境センターに新設されたセクションです。

具体的には、千歳市、北広島市の石狩東部地域と長沼町、南幌町、由仁町、栗山町の南空知南部地域を含めた2市4町の自治体でごみの共同処理を行うものです。

現在、これらの自治体で「特別地方公共団体」(一部事務組合又は広域連合)の設立準備を進めています。

環境センターで稼働している焼却処理施設は、平成2年に建設したもので、適正な維持補修を行いながらも、平成35年度には耐用年限を迎えます。

それまでに新たな建設場所を広域圏の中で選定し、新焼却処理施設の稼働を目指しています。

さらに、廃棄物中間処理施設(無害化や減量化などの処理)や最終処分場(埋立処理)を可能な限り広域で集約できるように計画の策定を進め、次世代においても良好な生活環境の保全に取り組んでいきます。

#### 【お問い合わせは】

環境センター主幹  
(ごみ処理広域化担当)  
☎(40) 6969

『声のラン』～声の「花」を咲かせましょう！



**声②**  
小学校に通う子どもがいます。通学路には信号機のない交差点があり、事故が起きないか心配です。子どもたちの通学路に、もっと信号機を増やすことはできませんか？

# 通学路の信号機を増やしてください

《30歳代女性》

「交通規制要望書」として取りまとめ、千歳警察署を通じて北海道公安委員会に提出しています。



市には、毎年、町内会やPTA、交通関係団体から市内全域

にわたり、信号機・横断歩道・一時停止など、交通規制標識の設置要望がたくさん寄せられます。

道路交通法により、交通規制標識は、都道府県の公安委員会(北海道公安委員会(警察))が設置することになっており、市が独自に設置することはできません。

市は、要望箇所の交通量や道路環境の確認を行い、毎年

信号機などの交通規制標識を設置することは、事故防止に有効な対策と考えていますので、継続して北海道公安委員会に要望しています。

近年、高齢者や自転車の事故が増加傾向にあります。交通事故を防止するためには、交通規制標識などの設置も重要ですが、ドライバーや歩行者、自転車利用者も、常に安全確認を心がけることが大切です。

市民生活課交通安全係  
☎(24) 0263

市の組織には、91種類の課(セクション)があります。(平成24年10月1日現在、派遣職員は所属を除く)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？



## 天気予報の「注意報」と「警報」の違いは？

「注意報」、「警報」は、大雪や風雪などの気象現象により、災害が発生する危険度に応じて気象庁から発表されます。発表基準は地域によって基準値が設定されています。千歳市では、例えば12時間に20cmの雪が降り、災害が発生するおそれがあると予測したときに「大雪注意報」が発表され、6時間に30cmあるいは12時間に40cmの雪が降り、重大な災害が起こると予測したときに「大雪警報」が発表されます。「注意報」、「警報」が発表されたときは、災害から身を守るため最新の情報に注意しましょう。

【詳細】危機管理課防災・危機対策係 ☎(24) 0144

### 【ワンポイントメモ】

市道には、道路管理者である市長が設置できる「十形道路交差点あり」や「学校、幼稚園、保育所等あり」、「幅員減少」など、黄色の「警戒標識」があります。注意を促すよう、事故の起きやすいところに設置しています。



「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。

### 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(りんごの家)  
と き・12月18日(火) 10時~13時  
ところ・総合福祉センター3階調理教室  
受講料・1,000円 定員・20人(申込順)  
申込期限・12月14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

### 季節労働者向け就職支援セミナー

内 容・職業選択の広げ方とは ほか  
・企業研究しよう  
・資格に役立つ技能講習  
講 師・栗原 弘 氏  
(キャリアカウンセラー)  
と き・平成25年 1月10日(木)  
9時~12時  
ところ・商工会議所大会議室  
受講料・無料 定員・30人(申込順)  
申込期限・平成25年 1月9日(水)  
**申込先・詳細** 千歳市季節労働者通年雇用促進協議会(商業労働課内)  
☎(24) 0 6 0 2

### パソコン講習会

●基礎・初級コース(ワープロ・表計算)  
と き・平成25年 1月15日~24日  
(土、日を除く)  
受講料・各15,000円(テキスト代含む)  
●3級検定コース(ワープロ・表計算)  
と き・平成25年 1月25日~2月14日  
(土、日、祝日を除く)  
受講料・各25,000円(テキスト代含む)  
検定日・平成25年 2月15日(金)  
検定料・各5,100円  
●2級検定コース(ワープロ・表計算)  
と き・平成25年 2月18日~3月13日  
(土、日を除く)  
受講料・各25,000円(テキスト代含む)  
検定日・平成25年 3月14日(木)  
検定料・各6,400円

#### 【共通事項】

時 間・ワープロ 10時~12時  
表 計 算 13時~15時  
定 員・各コース10人(申込順)  
※検定のみ申し込み可。  
申込開始・12月17日(月)  
**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

### 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、110番通報してください。  
◎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てください。

#### ●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、画面上の質問に沿って入力して送信してください。通報するときには「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](http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp)  
携帯電話 [www.police.pref.hokkaido.lg.jp/keitai.html](http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/keitai.html)

**詳細** 千歳警察署 ☎(42) 0 1 1 0



### 市民病院「市民健康講座」

内 容・胃がんのお話し  
講 師・大久保 俊一 氏  
(消化器科医長)  
と き・12月15日(土) 13時~  
ところ・市民病院2階講義室  
受講料・無料  
**詳細** 市民病院地域医療連携課  
☎(24) 3 0 0 0 (内線138)

### 年越しそば手打ち体験

と き・12月16日(日)  
①13時15分~ ②14時15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・①②各8組(1組2人まで)  
申込期限・12月14日(金) (申込順)  
**申込先・詳細** 千年そばの会 ちとせ  
☎090(7518)4195 FAX(48)3055

# たうん が い ど

みんなの情報 広場

## TOWN GUIDE

「たうんがいど」の原稿締切日は発行月の前月10日です

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

掲載案内



### 中皮種や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮種や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められたときは、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。  
**詳細** 北海道労働局労災補償課  
☎0 1 1 (709) 2 3 1 1 (内線3590)

### 勤労者生活資金貸付制度

貸付内容①勤労者生活資金  
(50万円以内)  
②職業病認定患者等生活資金  
(20万円以内)  
貸付利率・1.0%  
※別途、貸付保証料がかかる場合があります。  
対 象①1年以上市内に住み、1年以上市内の同じ事業所に勤務する方  
②市内に住民登録されている職業病認定患者または労働者災害保険の申請者の方  
**申込先・詳細** 北海道労働金庫千歳支店  
☎(27) 6 6 6 6 北央信用組合千歳支店  
☎(27) 1 2 1 1 (①のみ)

### 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日~16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。  
拉致問題の解決など、北朝鮮による人権侵害問題について関心を高めましょう。  
**詳細** 千歳警察署 ☎(42) 0 1 1 0

※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。

### ちとせ・まち魅力検定 2013 基礎編・応用編1 自然観光・空港分野

#### ●学習セミナー(①基礎編②応用編)

内容・ちとせ・まち魅力検定2013の基礎編、応用編1 自然観光・空港分野の検定対策ほか

とき・平成25年1月20日(日)

①10時～12時 ②13時30分～15時

ところ・市民文化センター3階視聴覚室

受講料・①②各1,000円

定員・各70人(申込順)

申込期間・12月17日～平成25年1月10日

#### ●受検者募集(①基礎編②応用編)

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25年2月17日(日)

13時20分～14時30分

ところ・市民文化センター

検定料・①中学生以下 500円 一般1,000円

②中学生以下1,000円 一般2,000円

※②応用編は①基礎編合格者のみ受検可。

申込期間・12月17日～平成25年1月23日

#### 【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) 0 3 7 7



### 「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25日(火)

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 千歳警察署内 千歳市暴力追放運動推進協議会事務局

☎(42) 0 1 1 0 内線3 8 1

### ちとせっこセンターからの お知らせ

#### ●ママのためのアロマセラピー

内容・香りで気持ちをリフレッシュしませんか

対象・就学前までの乳幼児の保護者

とき・平成25年1月16日(水)

10時～11時

定員・20人(抽選)

申込日・12月12、13日(保育は事前予約)

#### ●マタニティヨガ

内容・心と体の安定をうながすヨガ

対象・妊娠13週～37週までの妊婦

とき・平成25年1月21日(月)

10時～11時

定員・15人(抽選)

申込日・12月18、19日

#### ●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25年1月23日、2月6、

20日、3月6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20日～22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25年1月22、29日、2月

5、12、19、26日、3月5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27、28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25年1月24、31日、2月

7、14、21、28日、3月7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25年1月8、9日

#### 【共通事項】

受講料・無料

**会場・申込先・詳細** ちとせっこセンター

☎(40) 1 7 1 7 (9時～17時30分)

※抽選では初めての方を優先します。

#### 日商簿記3級検定試験対策講座

対象・資格取得を目指している方

講師・清水 篤志 氏(ちとせ販売士会)

とき・平成25年1月15、17、21、24、

28、31日、2月4、7、12、14日

(18時30分～20時30分)

受講料・11,000円(教材、テキスト代含む)

申込期限・12月21日(金)

**会場・申込先・詳細** 千歳商工会議所

☎(23) 2 1 7 5

### ちとせ食育フォーラム2012 Part2 in ちとせっこセンター

内容・千産千消で子育て上手な美魔マになる

講師・中村 由美子 氏(グリーン・ツーリズム連絡協議会ほか)

対象・育児中の母親とその子ども

とき・平成25年1月18日(金)

10時30分～11時30分

受講料・無料 定員・40組(申込順)

申込開始・12月14日(金)

**会場・申込先・詳細** ちとせっこセンター

☎(40) 1 7 1 7 (9時～17時30分)

### 市民ボランティア入門講座

日程・平成25年1月15日(火)

10時～12時 初めての点訳

・平成25年1月18日(金)

10時～12時 初めての音訳

・平成25年1月22日(火)

9時～12時 初めての保育

・平成25年1月25日(金)

10時～12時 初めての車いす介助

※希望日のみ受講可。

ところ・社会福祉協議会会議室ほか

受講料・無料 定員・20人(申込順)

申込期限・平成25年1月8日(火)

**申込先・詳細** 千歳市社会福祉協議会

ボランティア課

☎(27) 2 5 2 5 FAX(27) 2 5 2 8

### 市民教養セミナー

演題・スポーツを通して学んだ生き方

講師・曾田 雄志 氏(コンサドーレ

札幌アドバイザースタッフ)

とき・平成25年1月26日(土)

13時30分～15時

ところ・市民文化センター大会議室

受講料・無料 定員・200人(申込順)

申込方法・電話かFAXで申し込み

**申込先・詳細** 生涯学習課

☎(24) 0 8 4 8 FAX(27) 3 7 7 0

### ブランディングセミナー

内容・ブランドづくりの基礎から学ぶ

対象・企業・商品のブランド力強化

を図る中堅社員など

とき・平成25年2月6日(水)

10時～17時

ところ・アルカディア・プラザ(柏台南1丁目)

受講料・5,500円 定員・20人(申込順)

申込期限・平成25年1月25日(金)

**申込先・詳細** 千歳国際ビジネス交流

センター ☎(42) 0 5 0 1

### 子どもまちなみ探検隊

内 容・「発見！探検！ちとせわくわくウォッチング」をテーマに、景観探検や地図づくりなど

対 象・小学3～6年生

と き・平成25年1月11、12日  
(9時～15時30分)

と ころ・市街地など市内各所

集 合 場 所・市民文化センター

参 加 料・1,200円(弁当代、保険代ほか)

定 員・21人(申込順)

申 込 方 法・12月12日～25日に電話で申し込み

**申込先・詳細** まちづくり推進課

☎(24)0461



### トップランナー課外授業 ライブペインティング体験

内 容・絵本作家そらさんと一緒に、参加者全員で一枚の絵を完成させるライブペインティング

対 象・小学3～6年生(観覧は自由)

と き・平成25年1月19日(土)  
13時～16時

と ころ・札幌駅前通地下広場 北3条交差点広場(西)(札幌市中央区北3条西4丁目 日本生命札幌ビルB1隣)

参 加 料・無料

定 員・30人(抽選)

申 込 方 法・FAX、Eメール、はがきに、トップランナー課外授業、参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、連絡先、そら氏への質問を記入して申し込み

申 込 期 限・12月27日(木)必着

**申込先・詳細** 〒060-0001 札幌市中央区北1西1 明治安田生命札幌北1条西ビル3階 札幌広域圏組合事務局

☎011(290)1313 FAX011(290)1311

Eメール top@kouiki.chuo.sapporo.jp

### 消防出初式

内 容・分列行進、式典など

と き・平成25年1月8日(火)  
10時～12時

と ころ・スポーツセンター

**詳細** 消防本部総務課 ☎(23)5312

### 遊びながら学ぼう！ こども環境教室

内 容・地球温暖化について、ゲームなどを通じて学び、環境のための取組を考える

対 象・小学3～6年生

※ほかの学年で参加を希望される方はご相談ください。

と き・平成25年1月10日(木)  
13時30分～16時(受付13時～)

と ころ・東雲会館

参 加 料・無料

定 員・40人(申込順)

申 込 開 始・12月10日(月)

**申込先・詳細** 環境課 ☎(24)0590

Eメール kankyo@city.chitose.hokkaido.jp

### 子ども活動支援センター 冬休み体験教室

内 容・手回し発電機で電気をおこす体験や発電の模型から電気のみつをさぐる

対 象・小学生(保護者同伴可)

と き・平成25年1月11日(金)  
10時～12時

と ころ・総合福祉センター402号

参 加 料・無料

定 員・30人(申込順)

**申込先・詳細** 子ども活動支援センター(生涯学習課内) ☎(24)0848

### 成人式「はたちのつどい」

対 象・平成4年4月2日から平成5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25年1月14日(月)13時～

と ころ・市民文化センター大ホール

**詳細** 生涯学習課 ☎(24)0848

### 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25年4月1日から平成26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25年1月15日(火)必着(郵送可)

**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



### ロクロ会作陶展

内 容・冬の器をイメージした新作の展示と小品の販売

と き・12月15日(土) 10時～18時  
12月16日(日) 10時～17時

と ころ・市民ギャラリー2階

入 場 料・無料

**詳細** ロクロ会 小林 ☎(24)3447

### 児童館行事のお知らせ

毎月楽しい行事を計画しています。

●とびきり！はりきり！クリスマス☆

と き・12月17日(月)10時30分～

**会場・詳細** ほくよう児童館

☎(26)6789

●小学生と「お買い物ごっこ」

と き・平成25年1月11日(金)

10時30分～11時

**会場・詳細** ひので児童館

☎(24)3163

※詳細は各児童館へお問い合わせください。

### 新年交礼会

と き・平成25年1月4日(金)  
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(木)

**申込先・詳細** 総務課 ☎(24)0109

会員  
求む！

【会の名称/内容/対象/とき/ところ】

■チャチャチャ/社交ダンス/火曜日～金曜日(午前・午後あり)/各コミセン

■実戦空手道勇道会館/グローブ空手/4歳以上/毎週土曜日10時～11時30分/青少年会館

【申込先・詳細】

松本 ☎090(6440)2753

菅野 ☎(22)8458

## ★冬休み子ども読書推進事業★

### ★昔の遊びを体験しよう

- ①おりがみ、あやとりであそぼう
- ②けん玉、お手玉、おはじき、こまなどであそぼう
- ③クレヨンカンパニー公演

人形劇「いろいろげきじょう2012」

#### 【共通事項】

- と き・12月23日(日)
- ①②13時～14時30分
  - ③14時30分～15時30分

※直接会場にお越しください。

### ★図書館まつり(講演会)

テーマ・お天気から見た千歳と北海道の魅力

対象・小学生以上

講師・菅井 貴子 氏

(フリーキャスター・気象予報士)

と き・平成25年1月26日(土)

14時30分～16時

定 員・60名(申込順)

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

## 温水プールからのお知らせ

### ●健康運動相談(無料)

内 容・健康運動指導士のアドバイス  
 と き・12月15日(土) 13時～15時

### ●体力測定会(無料)

内 容・10分のできる簡身体力測定会  
 と き・12月22日(土) 13時～15時

#### 【共通事項】

会場・申込先・詳細 温水プール

☎(49)7001

## 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25年1月6～8日	市民 スキー場
ジュニア(小学生)	平成25年1月12～14日	
スキー教室	平成25年1月9～11日 ※中・高生対象	
スキー教室	平成25年1月19、20日 ※中・高生対象	長沼スキ ー場ほか
上 級	平成25年1月20日 ～3月17日	
シニア(50歳以上)	平成25年1月13日 ～3月10日	
バッジテスト	平成25年1月14、20日 ※3級以下	市民 スキー場

### ●初滑り会

と き・平成25年1月3日(木)  
 と ころ・マウントレースイスキー場  
 受講料・無料(親子参加可)

#### 【共通事項】

申込先・詳細 千歳スキー連盟

☎(24)3131 内線535(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
7km	中学生以上	中学生1,000円、高校生2,000円、一般3,000円
4km	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(4km)	-	1,000円

と き・平成25年2月11日(月)  
 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25年1月10日(木)

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(スポーツセンター内) ☎(22)4150

## Let'sスマイル みんなで楽しむレクリエーション

内 容・ソリ滑りと雪遊び  
 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25年1月12日(土)  
 9時30分～13時45分

集合場所・総合福祉センター

と ころ・北千歳駐屯地スキー場(予定)

参加料・500円

※家族の方が参加するときも、500円の参加料が必要です。

定 員・20人(申込順)

申込期間・12月17日～25日

申込先・詳細 障がい者総合支援センターChip ☎(27)2210



## 体育協会のスポーツ教室

### ●スケート教室(受講料1,100円)

対 象・市内に住む小学1年生の方  
 と き・平成25年1月9、10、11、12、15、19日(6日間)  
 (9、10、11、15日 13時30分～15時)  
 (12、19日 10時～11時30分)

と ころ・青空公園スケートリンク

定 員・34人(抽選)

申込方法・12月18日(火)9時30分から9時50分までスポーツセンター2階会議室に集合(電話受付不可)

### ●歩くスキー講習会(受講料無料)

対 象・市内に住む小学1年生以上の方  
 と き・平成25年1月12日(土)  
 9時～12時

と ころ・そなえーる

定 員・40人(申込順)

申込期間・12月11日～26日(9時～17時  
 日月祝を除く 電話可)

### ●5歳児親子スケート講習会(受講料無料)

対 象・平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの幼児とその保護者  
 と き・平成25年1月13日(日)  
 10時～11時30分

と ころ・青空公園スケートリンク

定 員・30組(申込順)

申込期間・12月11日～26日(9時～17時  
 日月祝を除く 電話可)

#### 【共通事項】

申込先・詳細 千歳市体育協会 振興課  
 ☎(22)4150

防 犯

安全な暮らし

ばなし

少しの注意で

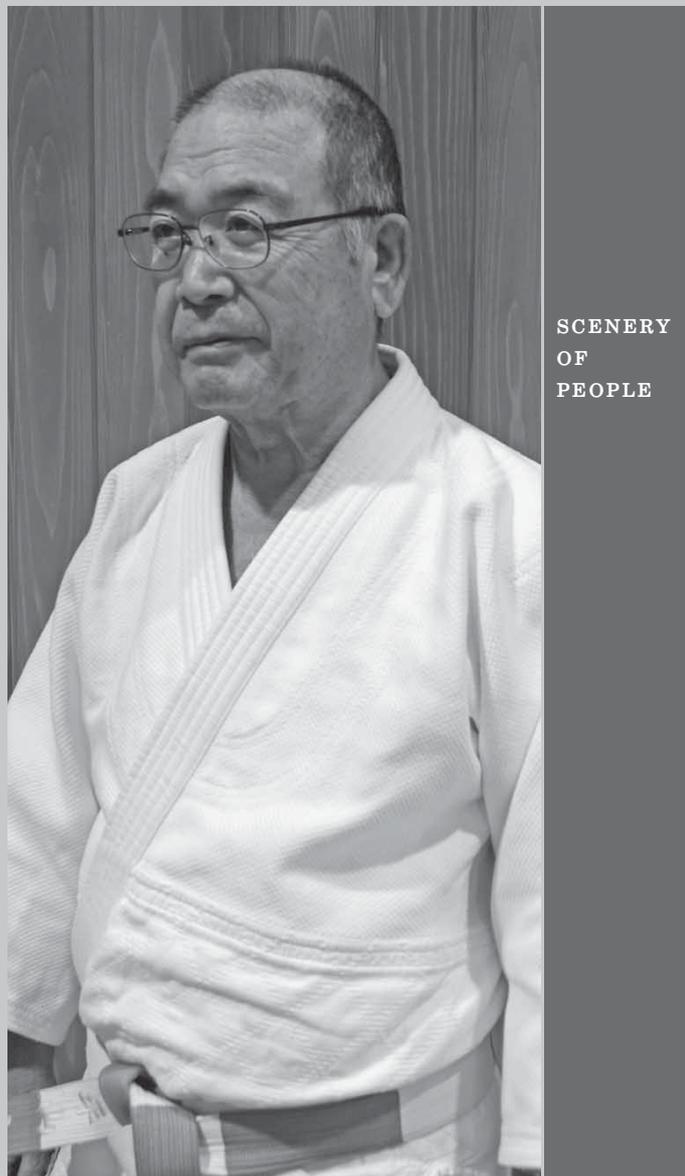
## 振り込め詐欺、なりすまし詐欺、 買え買え詐欺が激増中

- 道内では10月に入ってから、詐欺の被害が急増しています。
- 手口は、息子や孫をかたった「オレオレ詐欺」、市の職員をかたった「なりすまし詐欺」、投資勧誘の名目で現金をだまし取る「買え買え詐欺」などです。
- 電話で言葉巧みにだまして、お金を振り込ませたり、現金を郵送させたりする被害がほとんどです。
- 千歳市安全で住みよいまちづくり推進協議会では、振り込め詐欺・なりすまし詐欺撲滅のための「だまされたふり作戦」を展開し、町内会・老人クラブなどを単位として「だまされたふり要員講習会」を開催しています。

ご協力いただける団体の方は、市民生活課にご連絡ください。

詳 細

- 市民生活課市民生活係 ☎(24)0183
- 千歳防犯協会 ☎(42)0110 (内線261)  
 (千歳警察署刑事生活安全課内)



【ひらやま ひろし さん】 旭ヶ丘 / 74 歳

●千歳柔道連盟の会長 柔道7段

千歳柔道連盟は、昭和29年5月に設立された。平成10年から第6代の会長に就任し、後輩の指導育成にあたっている。

柔道は、礼に始まり礼に終わる武道であり、スポーツです。

## 平

成24年4月から全国の中学校で、保健体育の授業で武道が必修になり、市内すべての中学校では、柔道を選択しています。柔道の授業中、けがなどがなく、安全に行われるよう、柔道連盟の指導者に協力をいただいています。

平山さんは、柔道を始めて60年になります。「きつかけは、中学校に入学したとき、強い男になりたいと思いい、道場に入りました」と話します。道場の先生は柔道9段で、厳しい指導を受けて、高校を卒業するまでに2段、その後3段と昇段し、平成9年には7段の資格を取得したそうです。「得意技は、先生の教えを守り、苦勞しても確実に勝負がつく寝

技、特に絞め技です」と話します。

現在、柔道連盟の会長に就任しています。「中学校の武道で柔道を選択いただいたことは、光栄であり、責任を痛感しています」といいます。

柔道連盟からは、平山さんのほか、5人の方が指導にあたっています。

「柔道というと、どうしても投げ技を連想しますが、礼儀作法を重んじた武道であり、スポーツです。子どもたちには、相手を大事にすることから教えています」と話します。

授業では、柔道着の着方や帯の締め方、礼の仕方、座り方、立ち方、受け身のほか、膝をついた投げ技や寝技などを教えているそうです。

「けがをしないよう、飽きがないよ

う、無理をさせないで、その子にあった内容の練習をさせている」といいます。

子どもたちも、最初はとまどっていたようです。授業が終わってから一人ずつ感想を聞いてみると、「最初はこわかったけど、こんなに柔道ができるとは思っていなかった」、「楽しかった」、「親切でいいねいに教えてもらえてありがとう」などと、感謝の言葉も言ってもらえたそうです。

子どもたちには、正座やあいさつの仕方なども細かく教えているそうです。

「礼儀作法が身につくことにより、将来、高校や大学に進学するとき、就職するときに役立ちます。これからも柔道の良さが分かってもらえるよう協力していきます」と語ってくれました。

人のいる風景

SCENERY OF PEOPLE



平山

HIROSHI  
HIRAYAMA

裕

さん



「金太郎」ちゃんと「美子」さん



かわば しゅんじ  
〔旭ヶ丘〕 川場 俊二さん  
フレンチブルドッグ/オス/1歳  
「金太郎」ちゃん

**知**り合いの家で生まれた赤ちゃんの中で、一番、愛くるしい顔をしていた子犬がわが家に来てから1年8か月になります。その子犬が、金太郎です。遊びに来ていた孫が、一目見るなり「金ちゃん」といった一言がきっかけで「金太郎」と名付けました。とにかく人なつこい性格の持ち主です。人間大好き、お風呂大好きなワンちゃんです。お風呂に入りたくないと、誰か入っていないかと、お風呂場を見に来ます。また、金太郎は温度にも敏感で、暑さや寒さも苦手です。趣味は、食べることと寝ること（笑）。最近はちょっと太り気味?のせいなのか、散歩に出かけても、長い距離を歩くとダウンしてしまい、帰りは、抱きかかえられて帰宅することも、しばしばあります。また、ドッグランに行くと走っても、一番足のおそいのが金太郎です。



## 人のラこぎ

《総人口》  
94,995人 (+46)  
男性 48,328人 (+38)  
女性 46,667人 (+8)  
《世帯》45,698世帯 (+37)  
( )内は、前月との比較です。

12・1  
現在

### 広報ちとせからのお願い

広報ちとせでは「人のいる風景」で市民活動などに力を注いでいる方を紹介しています。ご近所や知り合いの方で積極的に活動している方の情報をお寄せください。

広報広聴課広報係  
☎(24)0104



いしかわ ともみ  
石川 知実 先生は、こんな先生です!

ぼくのクラスの石川先生は、いつもえがおの先生です。ただ、すこしお、ちょこちょいなところもあります。おにご、こでは足が速くてつかまる人が多いです。先生は、ごま、たことがあると、すぐそうだんにの、てくれます。石川先生は、そういうやさしい先生です。



作文を書いてくれた  
ふるた ゆうき  
古田 優稀  
さん

# PHOTO MEMO

ふり くり



1



2



3



4



5



11月10日。支笏湖温泉で新しい泉源の掘削工事が始まりました。ビジターセンターの近くには、地中を掘り進むためのやぐら(高さ約30メートル)がそびえ立っています。

**1** 11月1日。花園コミュニティーセンターの開所式が行われました。災害時に簡易トイレとなるマンホールや太陽光発電システムが設置されるなど、災害と環境へ対する工夫がされています。

**2** 11月3日。チトセ市民芸術祭の「総合舞台公演」が市民文化センターで行われ、来場者は華麗なフラメンコや力強い民謡などのステージを楽しみました。また、この日は、美しい華展や菊花展などの作品展も行われました。

**3** 11月11日。市民文化センターで「青少年のための科学の祭典」が行われました。顕微鏡を熱心にのぞき込むなど、会場はさまざまな実験に夢中になる子どもでにぎわいました。

**4** 11月17日ほか。市内の小学校で学芸会が行われ、写真の東小では、各学年の児童が劇や太鼓の演奏などを披露しました。練習の成果を一生懸命発表する姿に、会場から大きな拍手が送られました。

**5** 11月21日。採卵鶏の飼育数全道一の千歳で、卵をつかった新たなご当地グルメを創り出すことを目的に「ちとせ丼グランプリ」が行われました。会場の皆さんは、参加10店舗の思案をこらした「ちとせ丼」の試食を楽しみました。

## 壁きわん報室から

■外は白一色の季節になり、寒くなりました。冬はちよつと苦手です。2012年のカレンダーも最後の1枚になります。今年1年をふり返ってみますと、いろいろな出来事が思い出されます。1年はあつという間ですね。

■「ちとせ丼」の条件は「千歳の卵をつかった丼もの」。決まったレシピなどはないため、10店舗の丼は、見た目も味も、個性豊かな顔ぶれです。12月にはお店のメニューに登場するそうなので、皆さんも食べ比べをしてみたいかがですか？

## 今月の表紙

大晦日に食べる「年越しそば」には「細くて長いそばのように長寿を願う」など、さまざまな由来があるそうです。空港に近い駒里地区は美味しいそばの産地。収穫した実はその日に使う分だけを石臼でひき、風味豊かなそばを毎日心をこめて打っています。



11月19日 柏台南1丁目の「駒そば亭」で撮影