

# 図書館ガイド

《休館日》 第3月曜日 《開館時間》 10時～19時

## ふるさとポケット

生涯学習まちづくりフェスティバル「ふるさとポケット」は、今年も図書館と青葉公園を会場に9月20日(日)に開催されます。

図書館では、これに合わせてさまざまなイベントを行います。

### ★あつまれおはなしひろば★

ボランティアが絵本の読み聞かせなどをします。

とき・10時30分～13時50分

ところ・図書館玄関前 芝生広場

(雨天時は図書館2階A V室)

### ★古本まつり★

保存期間が過ぎた雑誌などを市民の皆さんに無料で提供します。

とき・10時～(整理券は9時50分から配布)

ところ・図書館車庫前

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

# 暮らしのアドバイス

## レーシック(視力回復)手術の病院選びは慎重に!

レーザーで視力を矯正するレーシック手術。スポーツ選手が矯正するなど何かと話題になっています。

レーシック手術は、角膜の表皮を薄くはがし、レーザーで角膜を削って屈折度を調整する手術です。

今年、手術を受けた人が集団で感染性角膜炎を発症したことが発覚しました。これは、病院の衛生管理が徹底されていなかったためです。

病院を選ぶときは、つぎのことに注意が必要です。

- 事前に十分な検査・説明があるか
- 衛生面がきちんと管理されているか
- 術後のケアがあるか
- 経験豊富な専門医がいるか
- 価格面だけで判断していないか

～消費生活相談室～  
 月～金曜日の毎日開設  
 10時～12時 ● 13時～16時  
 市役所3階市民生活課 ☎(24)0193

## 健康推進課からのお知らせ

### ●「青空の散歩道」ウォーキング

内容・「ちとせウォーキングマップ」の青空の散歩道コース5km程度のウォーキング  
 とき・9月29日(火) 9時30分集合  
 集合場所・JR長都駅西口  
 申込期限・9月25日(金)

### ●支笏湖ウォーク&湯ったりエクササイズ

内容・ウォーキングや昼食、入浴など  
 とき・10月18日(日) 8時40分～16時  
 集合場所・総合福祉センター  
 参加料・1,800円 定員・50人(申込順)  
 申込期限・10月9日(金)

#### 【共通事項】

申込先・詳細 健康推進課 ☎(24)0361

## 温水プールからのお知らせ

### ●ヘルスアップ講習会

講習内容	とき	受講料	定員
①プールでダイエットウォーキング	9月17、18日 (10時10分～)	各日 200円	10人
②プールでダイエットアクア	9月30日(20時～) 10月2日 (14時10分～)		
③プールで肥満予防運動	10月8、9日 (14時10分～)		
④健康相談・体力測定・体組成測定	9月19日 (14時～16時)	無料	—

申込開始①②③ 9月10日(木)(申込順)  
 ④当日受付

※①②③は別に入館料が必要。

### ●パークゴルフ大会(定員30人 申込順)

とき・9月20日(日)  
 参加料・2,200円 申込開始・9月10日(木)

### ●ダイエットウォーキング(定員5人 申込順)

とき・9月26日(土)から約2か月間  
 受講料・2,500円 申込開始・9月10日(木)

#### 【共通事項】

対象・18歳以上の方

申込方法・温水プール窓口で申し込み

申込先・詳細 温水プール ☎(49)7001

◎9月21日(敬老の日)は半額開放。

※65歳以上の方は無料(証明書持参)。

◎10月12日(体育の日)は無料開放。

## テニス協会のナイターテニス教室(硬式)

とき・9月14、16、18、22、24日、10月7、8、13、14、19日(19時～20時30分)

ところ・青葉公園テニスコート

受講料・会員1,000円 会員以外2,000円

申込先・詳細 池田 ☎090(5982)6151

## スポーツ課からのお知らせ

### ●市民スナッグゴルフ大会

とき・9月26日(土) 8時30分～

ところ・ザ・ノースカントリーゴルフクラブ

参加料・500円 定員・54人(申込順)

申込期限・9月17日(木)

### ●秋の市民歩こう会(無料)

とき・10月4日(日) 8時～16時  
 ところ・野幌森林公園(江別市)

集合場所・教育委員会庁舎前

定員・50人(申込順)

申込期限・9月17日(木)

### ●体力・運動能力測定会(無料)

とき・10月12日(祝日) 9時～12時  
 ところ・スポーツセンター

申込期限・9月28日(月)

#### 【共通事項】

対象・小学生以上

申込先・詳細 スポーツ課 ☎(24)0855

## 市民ミニバレーボール大会

種目・小・中学生の部 一般女子の部  
 混成の部(4人1チーム)

とき・10月11日(日) 9時～

ところ・スポーツセンター

参加料・1チーム1,000円(小中学生無料)

申込期限・9月26日(土)

詳細 斉藤 ☎(42)2995

## 体育の日無料開放

開放日時・10月12日(祝日) 9時～17時  
 ※夜間照明がある庭球場は22時まで

(夜間照明使用料がかかります)

開放施設・スポーツセンター、武道館、

ふれあいセンター、庭球場など

※大会などで利用できない施設がありますので、詳しくは協会にお問い合わせください。

詳細 (財)千歳市体育協会 ☎(24)2100

※無料・無償を条件とします  
 千歳市環境保全公社  
 ☎(26)1213

- ▽ポータブルDVDプレーヤー
  - ▽ベビーベッド
  - ▽ベビーバス
  - ▽着物・草履・バッグ
  - ▽碁盤・碁石
  - ▽パソコン
  - ▽自動車ボディーカバー(大型乗用車用)
  - ▽くるみ幼稚園女児園服(M)
- 1式 1式 1式 1式 1式 1式 1式 1式

譲ってください

申込日・9月15日(火)  
 8時30分～9時30分(電話受付)  
 ※申込多数の場合、抽選となります。

- ▼物置(木造トタン張り 4・4坪)
  - ▼エレクトロン
  - ▼もちつき器
  - ▼猫用ケージ
  - ▼猫用ベッド(フラップくり鎌倉型)
- ② ① ① ① ①

譲ります

善意のコーナー