

ちとせっこ子育て塾

●産後ママストレッチ Part 1

内 容・産後のストレスを解消するリラクゼーションと運動

対 象・産後 12 か月までの方

と き・4月26日(月)10時～11時

参加料・無料 定員・20人(抽選)

申込日・4月13、14日

※保育あり(要事前予約)

●マタニティピクス Part 1

内 容・妊娠中の方の有酸素運動

対 象・妊娠 16 週～37 週までの方

と き・5月10日(月)10時～11時

参加料・無料 定員・15人(抽選)

申込日・4月21、22日

【共通事項】

会場・申込先・詳細 ちとせっここどもセンター ☎(40) 1 7 1 7・(40) 1 7 2 7(9時～17時30分)

※初めての方を優先して受け付けます。



職業技術専門校のパソコン講習会

内 容・ワード3級・表計算3級検定コース

対 象・パソコン操作が可能な方

日 程・5月10日～27日

(土、日、祝日除く)

ワード3級 10時～12時

表計算3級 13時～15時

検定日・5月28日(金)

受講料・各25,000円

検定料・各5,100円

※検定のみ申し込みはできません。

定 員・各コース10人(申込順)

申込開始・4月19日(月) 9時～

※申込者数が2人以下の場合は中止

会場・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



子どもを水の事故から守ろう ～用排水路やため池で遊ばない～

最近、各地で用排水路などでの転落事故が多発しています。フェンスや危険標識などを立てていますが、十分に注意されるようお願いいたします。

詳細 ながめま土地改良区

☎ 0 1 2 3 (88) 2 0 4 9



みんなで楽しく子育て!! アリスこどもセンター

アリスこどもセンターに行こう!

親子で気軽に遊びに来てください

〈子育てサロン〉※予約不要

・月曜日(よちよち) 1歳半まで

・水曜日(スキップ) 1歳半から

〈サークル貸館〉火・木曜日 ※要予約

〈来所相談〉金曜日

〈電話相談〉月～土曜日(10時～16時)

●子育て講座

内 容・たのしく! トイレトレーニング

と き・4月16日(金)10時～11時30分

●親子スクール

内 容・制作、リズム遊び、表現遊び、ピクニックなど

と き・4月23日、5月14日、6月24日、7月9日、8月6日、9月17日(10時～11時30分)

【共通事項】

対 象・1歳6か月以上の幼児と親

定 員・18組(抽選)

申込期間・4月10日～14日

会場・申込先・詳細 アリスこどもセンター(勇舞1丁目)

☎(24) 8 3 4 1 FAX(24) 7 0 2 1



初心者書道講座(無料)

と き・4月16日(金)14時30分～15時30分

ところ・市民文化センター2階美術工芸教室

申込先・詳細 岩倉 ☎(27) 0 2 3 7

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



重度障がい者の方へ「郵便はがき」を無料で差し上げます

配布枚数・通常郵便はがき 1人20枚

対 象・身体障がい者(1、2級)

知的障がい者(A判定、1度、2度)

申込方法・郵便局(簡易郵便局を除く)

または日本郵便支店の窓口で

身体障害者手帳か療育手帳を

提示し、申込用紙に記入

申込期限・5月31日(月)

※郵送での申し込みもできます。

詳細 郵便事業(株)千歳支店

☎(22) 2 6 5 4



ご利用ください「年金相談」

●出張年金相談

と き・毎月第1・第3木曜日 9時～16時

ところ・千歳商工会議所

※新さっぽろ年金事務所に事前予約が必要です。 ☎011(892)9318

●電話相談「ねんきんダイヤル」

と き・月曜日(8時30分～19時)

・火～金曜日(8時30分～17時15分)

・第2土曜日(9時30分～16時)

電話番号・☎0570(05)1165

・IP電話 ☎03(6700)1165

詳細 新さっぽろ年金事務所

☎ 0 1 1 (892) 9 3 1 6