

図書館ガイド

《休館日》 第3月曜日 《開館時間》 10時～19時

読書週間記念講演会

内容・夢をかなえるそうじカセミナー
講師・舛田 光洋氏
とき・10月29日(土) 14時～16時
ところ・図書館2階AV室
定員・30人(申込順)
※9月10日(土)から整理券を配布します。

ふるさとポケット

9月25日(日)に開催するふるさとポケットに合わせ、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★
内容・ボランティアによる絵本の読み聞かせなど
とき・10時30分～13時10分
ところ・図書館2階AV室
★古本まつり★
内容・保存期間が過ぎた雑誌などを無料で提供
とき・10時15分～(花火の合図で開場)
※整理券は9時50分から配布します。
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

クレジットカードの利用は慎重に!

最近、訪問販売やインターネットでの購入にクレジットカードを利用する方が増えています。クレジットカードはつぎのことに注意し、慎重に利用しましょう。

- 毎月のカードの総支払額は収入の20～25%を上限にする
- 契約内容や支払期日を必ず確認する
- 借金返済のためにカードを使用しない
- 家族を含め他人にはカードを貸さない
- カードを紛失したときはすぐにカード会社と警察に連絡する

「クレジット」とは「信用」という意味です。信用が損なわれるとカードを利用できなくなります。不明な点があれば消費生活相談室までご連絡ください。

～消費生活相談室～
月～金曜日の毎日開設
9時～17時
市役所3階市民生活課 ☎(24)0193

スキー連盟の準指導員検定・養成講習説明会

とき・10月12、13日(19時～20時)
ところ・教育委員会庁舎スポーツ団体室
申込先・詳細 松井 ☎090(8901)9596

温水プールからのお知らせ

①水泳講習会

対象	講習内容・曜日	定員
4歳児～6歳児	水なれ、背泳ぎ、クロール	火～金 各20人
6歳児～小学3年生		土 各15人
小学3年生～中学3年生		水 各15人
小学1年生～4年生	水なれ	木 各15人
未就園児(3、4歳)	母親と一緒に水なれ	金 各15人
1歳半～2歳児と母親	親子で水なれ	土 10人
0歳児～1歳児と母親		火 10人
4歳児～6歳児と親	クロール、背泳ぎ	火 10人

とき①10月4日～12月27日(全12回)
②平成24年1月7日～3月30日(全10回)
受講料①15,000円 ②11,000円

②ジュニアスクール体験会

対象	とき	受講料
4歳児～小学生	10月1日	200円

定員・未就学児20人 小学生30人

③ヘルスアップ講習会

講習内容	とき	受講料	定員	
プール編	ダイエット アクア	9月30日、 10月5日	各日 200円 ※入館料別	各10人
	ダイエット ウォーキング	9月14、22、 28日、10月 7、13日		
	メタボ予防 運動	9月16日		
室内編	体力・筋力 アップ運動	9月22日、 10月6日	各日 300円	各12人
	健康相談	9月24日	無料	—

対象・18歳以上の方

④アウトドア講習会

講習内容	とき	受講料	定員
ノルディック ウォーキング	9月24日、 10月8日	各日 200円	各10人
管理型ダイエッ トウォーキング	9月17日～ (2か月間)	2,500円	3人

対象・18歳以上の方

【共通事項】

申込開始①9月17日(土)(申込順)
②～④9月13日(火)(申込順)
会場・申込先・詳細 温水プール
☎(49)7001

◎9月18、19日は半額開放。
※65歳以上は無料開放。

トレーニング指導教室

対象・トレーニングに興味のある方

とき	ところ
9月22日(木) 9時30分～11時	スポーツセンター
9月28日(水) 14時～15時30分	武道館

参加料・無料(利用料は別途必要)
詳細 スポーツセンター ☎(22)1111

トランポリン教室

対象・小学2年生
とき・10月4、6、12、14、18、21、25、28日
(18時30分～20時30分)
ところ・スポーツセンター第2体育館
受講料・1,100円(申込時納入)
定員・32人(抽選)
申込方法・9月22日(木)18時から18時20分まで
でスポーツセンター会議室集合
申込先・詳細 千歳市体育協会 ☎(22)4150

スポーツ課からのお知らせ

①秋の市民歩こう会(無料)

とき・10月2日(日) 8時～16時
ところ・北方自然教育園など(札幌市)
集合場所・教育委員会庁舎前
定員・50人(申込順)
申込期間・9月12日～16日

②体力・運動能力測定会(無料)

とき・10月10日(月・祝) 8時30分～12時
ところ・スポーツセンター
申込期間・9月12日～27日

③スポーツ指導員と市民交流会(無料)

内容・キンボールなどの体験と交流
とき・10月15日(土) 8時30分～12時
ところ・スポーツセンター
定員・50人(申込順)
申込期間・9月12日～27日

【共通事項】

対象①③小学生以上 ②20歳以上の方
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
とき・10月9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)
申込方法・9月24日(土)までにスポーツセンター、武道館、各コミセンで配布の申込用紙で申し込み
詳細 水島 ☎(24)1887

体育の日無料開放

とき・10月10日(月・祝)
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
※夜間照明使用料は別途必要です。
※大会などで利用できない施設があります。
詳細 千歳市体育協会 ☎(24)2100