

つくし会学習研修会

ひきこもりで苦しんでいる本人や家族にどんな対応が必要か。みんなで考えよう／講師・奥村 宣久 氏(北海道文教大学 准教授)
対象 ひきこもりに関心のある家族・支援者
とき 10月14日⑧/10時30分～12時30分
ところ 社会福祉協議会 2階
無料 申込 3日前までに申し込み
千歳市つくし会
☎090(2872)8727

支笏湖ビジターセンターの自然ふれあい行事

▼秋・満喫サイクリング～第一発電所へ／自転車で第一発電所・展望所を目指します。体力必要。
対象 小学校高学年以上
とき 10月14、27日/10時～13時/支笏湖ビジターセンター集合
無料 定員 8人(申込順)

▼森と谷の探検ツアー「楓沢探検」
対象 中学生以上の方
とき 10月13、28日/9時～6時間程度/モラップ・樽前荘前駐車場集合
¥3,000円 定員 10人(申込順)

▼支笏湖こどもDay!「森のいいトコ行こうDay!」／楓沢散策。
対象 小学4年～6年生
とき 10月21日⑧/10時～15時/支笏湖ビジターセンター集合
¥500円(おやつ付) 定員 7人(申込順)

▼▼共通事項
申込 開催日の1か月前から
持ち物 服装など申込時に要確認
その他 悪天候中止
一財)自然公園財団支笏湖支部(支笏湖ビジターセンター)
☎(25)2453 ⑧(25)2472

イチャンコッペ山自然観察会

支笏湖周辺を冒険しながら、草花や生き物を観察してみませんか?／親子での参加歓迎/体力必要。
対象 小学5年生以上(小学生は、保護者同伴推奨)
とき 10月21日⑧/8時30分～16時30分(雨天中止～電話連絡)/市役所西口駐車場集合
無料 定員 15人(申込順)
申込 9月18日⑧まで
持ち物 昼食、雨具など
市環境課
☎(24)0597 ⑧(22)8853

千歳リハ大の健康増進教室

ストレッチ体操やバランス・筋力をきたえるトレーニング、脳トレを行い、健康的な身体づくりを目指します。
対象 おもに中高年の方
とき 10月1日から6か月間(全12回)/17時30分～19時
無料 定員 50人(申込順)
北海道千歳リハビリテーション大学 ☎(28)5331 ⑧(28)5335

すこやか子育て講座

▼食べる・育つは命の基本／講師・中村 由美子 氏(北海道女性農業者ネットワーク会議 会長)
とき 10月10日⑧/10時～11時30分
▼産後ママさんの筋ストレッチと筋トレ／講師・理学療法士 富永尋美 氏(北海道千歳リハビリテーション大学)
とき 10月24日⑧/10時～11時30分
▼▼共通事項
対象 市内居住の方 **ところ** 北ガス文化ホール **無料** 各400円(当日納入)
定員 各20人(申込順) 申込 9月10日⑧まで
託児 生後満10か月以上/事前申込要
市生涯学習課
☎(24)0848 ⑧(27)3770

介護予防センター講演会など

①いきいき百歳体操交流会／市内で《いきいき百歳体操》を行う市民や介護予防リーダーなどが集う交流会、地域サロン発表会を併催 **とき** 10月12日⑧/13時30分～15時30分 定員 200人(申込順) 申込 10月5日⑧まで/介護予防センターか社会福祉協議会(☎(27)2525・⑧(27)2528)に申し込み

②ノルディックウォーキング講習会(基礎コース)／講師・福岡 永告子 氏(一社 地域ウェルネス・ネット代表理事)
対象 市内居住の方 **とき** 10月13日⑧/9時30分～11時30分 定員 30人(申込順) 申込 10月12日⑧まで
持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

③介護の日講演会／落語とリハビリで介護予防!～エアリハってなあに?／講師・落語家、理学療法士 日向亭 葵 氏
とき 11月1日⑧/12時50分～14時30分 定員 400人(申込順) 申込 10月31日⑧まで/☎⑧で申し込み

①②③共通事項 **ところ** ①③北ガス文化ホール/②泉沢向陽台コミセン
無料 **市千歳市介護予防センター** ☎(23)0012 ⑧(23)0022
☎horie@chitose-houkatsu.jp

ちとせ環境と緑の財団の各種事業

▼緑の相談／①樹木等相談(お庭の個別訪問)／②洋ラン個別相談
とき 9月26日⑧/10時～16時
ところ ②ちとせ環境と緑の財団 事務所
無料 申込 9月25日⑧まで

▼親子でハロウィン工作／かぼちゃのランタンを作ろう/講師・中村 由美子 氏(千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会 副会長)
対象 市内居住の方(親子参加歓迎)
とき 10月13日⑧/13時30分～15時
ところ 総合福祉センター 402号
¥500円 定員 20組(申込順)
申込 10月5日⑧まで

市ちとせ環境と緑の財団
☎(22)1117 ⑧(22)1118

まちライブラリー企画・千歳を知ろう!あおばの森…再発見

ガイド・吉田 尚幸 氏(いきもの写真家)
とき 9月29日⑧/8時～/⑧図書館前集合/雨天時、まちライブラリーに10時集合(講話) ¥50円(保険料)
まちライブラリー@千歳タウンプラザ ☎(25)3544

男の料理サークル・男厨会

イワシの梅じそ巻き、ひじきとひき肉の甘辛煮、柿と大根のなますを作ります。
とき 9月30日⑧/9時～14時
ところ 総合保健センター3階 調理教室
¥1,500円(材料費ほか)
定員 3人(申込順)
申込 9月22日⑧まで
市男の料理サークル・男厨会
中川 ☎090(1648)4923
※新規会員募集中(毎月第4⑧開催予定/年会費1,000円)。

鍼灸指圧師会公開講座 あなたの足は大丈夫?

元気は足から～ツボ押し・体操編～押して!伸ばして!動かして!
とき 9月30日⑧/14時～16時
ところ 北ガス文化ホール
無料 定員 30人(申込順)
持ち物 運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物など
市千歳鍼灸指圧師会事務局(千歳はり整骨院内) ☎(42)2333 ⑧(42)2355

グリーン・ツーリズム連絡協議会の秋の千産千消マップツアー

市のバスで泉郷・東丘地区を巡り、直売所での買い物(千年そば処いずみ)、ランチ・ソーセージ作り体験(箱根牧場)など
とき 9月22日⑧/9時30分～15時
¥大人2,000円/小学生未満1,500円
定員 35人(申込順)
申込 9月10日～18日
市千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局(市交流推進課内)
☎(24)0482 ⑧(22)8853

埋蔵文化財センターの体験学習会

▼「縄文まつり」縄文人になろう!／縄文服、火おこし、ミニチュアママチ土面・スタンプ型土製品・勾玉づくりなど
とき 9月22日⑧/10時～12時、13時～15時(随時受付)

▼勾玉をつくろう!／滑石を磨いて古代人のアクセサリー勾玉をつくる
とき 10月14日⑧/13時までに集合
定員 24人(当日受付)

▼▼共通事項
対象 小学生以上(大人のみでも可)
持ち物 タオル、飲み物など
市埋蔵文化財センター
☎⑧(24)4210

犬のしつけ方教室

対象 ①[講習]犬を飼っている方、今後飼いたい方/②[実技]市内居住の飼い主と犬(生後120日以上、各種予防接種済み、噛み癖がない)
とき ①9月22日⑧(10時～12時)/②9月29日⑧(13時～15時)
ところ ①総合福祉センター 402号/②ハヤブサ公園(泉沢) **無料**
定員 各30人(申込順) 申込 ①9月20日⑧まで/②9月27日⑧まで
市市民生活課
☎(24)0261 ⑧(22)8853

市民病院の市民健康講座

病院でつかわれる わかりにくい言葉を知ろう!パート2/講師 医療安全管理課 課長 吉川 江利子、薬剤科薬劑係 係長 林 昌広
とき 9月22日⑧/13時～
ところ 市民病院 2階講義室 **無料**
市市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000⑧138 ⑧(24)3030

中・高年のための英会話サークル 秋の無料体験レッスン

もう1度学び直して英会話にチャレンジ。基礎からゆっくり、楽しみながら学べます。
対象 中高年の英語・英会話に興味のある女性 **とき** 9月19、26日/10時～12時 **ところ** 労働会館 1階
市初めての英会話サークル
浦辻 ☎(24)3823

ファミリー・サポート・センターの講習会・講演会

▼秋の保育サービス講習会／自宅などで保育サービス活動を行うファミサポ会員の養成講習会/全10講座24時間
対象 市内居住の20歳以上の方
とき 9月19、20、26、27日、10月3、4日/10時～15時
定員 30人(申込順)



▼子育て応援講演会／この時代の家庭と子育てに必要なこと～保育の心～/講師 金子 耕武 氏(HBCアナウンサー)
対象 ファミサポ会員、一般市民
とき 9月20日⑧/10時～12時
定員 60人(申込順)

▼▼共通事項
無料 託児 10人(申込順/1歳～未就園児) 申込 9月18日⑧まで
市千歳市ファミリー・サポート・センター(千歳市社会福祉協議会内)
☎(22)8522 ⑧(27)2528

ちとせITボランティアの会のパソコン講習会

デジカメ・スマホ写真の編集・加工ソフトJ-Trimの使い方を学習します
とき 9月21日⑧/13時30分～16時
ところ 中心街コミセン
¥1,000円(テキスト代)
定員 10人(申込順)
申込 9月20日⑧まで/講座名・住所・氏名・☎番号・使用機種を明記し、☎⑧で申し込み
持ち物 パソコンなど
市ちとせITボランティアの会
川端 ☎090(7648)7250 ⑧(22)7046
☎info@chitoseitv.net
※新規会員募集中(年会費2,000円)。
※会員間のIT機器の情報交換の場《パソコンひよこサロン》などを開催。

お知らせ INFORMATION

開設します!行政相談所

行政相談委員が、年金、登記、道路、河川など、国の業務に関する意見や要望などの相談に応じます。(無料・秘密厳守)
とき 9月20日⑧/13時30分～16時
ところ 総合福祉センター 306号
市行政相談委員 山内 ☎⑧(24)3291
宮本 ☎(23)0447

地方職業訓練協会の後期技能検定試験

検定職種 建築大工、建築配管など
等級区分 1～3級、単一等級
申込 10月1日～11日/⑧⑨⑩を除く
9時30分～16時/受検申請書は9月14日⑧から配布
市千歳地方職業訓練協会
☎⑧(22)2969

見る/学ぶ LEARNING

千歳市・指宿市青少年相互交流事業の研究成果展示

8月に指宿市を訪問した小学6年生16人の研究テーマをまとめた成果展示。
とき ①9月14日まで(14日は15時まで)/②9月29日から10月10日まで(10日は13時まで)
ところ ①市役所1階市民ホール/②北ガス文化ホール4階展示ホール
市千歳市・指宿市青少年相互交流事業実行委員会事務局(市生涯学習課内)
☎(24)0848 ⑧(27)3770

くらしにスパイスを 料理講座

①そば粉のガレットとトルティーヤでのんびりランチ ②10月は秋を食べつくそう
とき ①9月17日⑧⑨、②10月15日⑧/10時～ **ところ** 総合福祉センター3階調理教室 ¥2,500円
市くらしにスパイスを
川崎 ☎090(4142)8675
☎kurashinispice7@gmail.com

写真整理そうだんとアルバムカフェ

①写真整理そうだん/②miniアルバムカフェ
とき 9月18日、10月16日、11月20日/①9時～13時の間30分、②10時30分～12時
ところ 東雲会館 ¥①②各500円
申込 開催2日前まで/☎で申し込み
市写真整理とアルバムカフェの会
☎080(6795)9994

参加料・入場料 詳細・申込先、会場 電話番号 ファックス番号 Eメールアドレス ホームページアドレス 市の組織・施設

隆光書道会・夢の書展

4歳から90歳までの《心》を書き表現、
新富・祝梅ほつすの作品も飾ります。
と き 10月4日～8日/10時～17時
(最終日16時まで)
と ころ 市民ギャラリー 無料
詳 隆光書道会
山口 ☎090(2874)7045

10月8日の《体育の日》 体育施設の無料開放

対象施設 ①[屋内施設]総合武道館、ダイナックスアリーナ、ふれあいセンター
②[屋外施設]上長都公園・青葉少年の各野球場、住吉・臨空公園の各ソフトボール場、臨空公園・青空公園の各サッカー場、青葉公園ラグビー場、青葉公園・すみよし2号公園・末広東公園・しゅくぶ公園・つばさ公園・上長都明星公園・向陽台公園の各庭球場、青葉陸上競技場、青空公園スケート場/
そのほかの施設は、各種大会、芝養生、工事中のため利用不可/各施設の入り口の鍵は、体育協会で開閉します。
と き 10月8日(日)⑧/①9時～21時/②9時～17時(夜間照明がある庭球場のみ22時まで。夜間照明利用料(1時間400円、市外団体は800円)のみ有料。照明コインは17時まで青葉公園クラブハウスで購入)
詳 千歳市体育協会
(9時～17時/①⑧⑨休み)
☎(24)2100 ☎(27)1355

会員団員求む

《四季彩スタンドグラス》

毎週④に、夜間教室を始めます。まずは体験しませんか?
と き 9月22日④/18時30分～20時30分 と ころ 千歳タウンプラザ
詳 四季彩スタンドグラス
廣瀬 ☎080(3293)5889

市民交流会・歩こう会

▼市民交流会「親子でスポーツチャレンジ」/トランポリン、卓球、カローリング
対象 小学生以上の子と保護者
と き 9月29日④/9時～12時/8時45分受付 と ころ ダイナックスアリーナ
無料 定員 20組(申込順)
▼秋の市民歩こう会/二風谷ダム周辺(現地まではバスで移動)
対象 市内居住の小学生以上の方
と き 9月30日⑧/8時～16時/受付7時30分 市・教育委員会庁舎前集合
無料 定員 45人(申込順)
▼▼共通事項
申込 9月18日④まで/窓口直接☎☎で申し込み/持ち物などを確認
詳 市民スポーツ振興課
☎(24)0855 ☎(27)3770
✉sportsshinko@city.chitose.lg.jp

和紙ちぎり絵作品展

と き 10月3日～7日/10時～17時(最終日16時まで)
と ころ 市民ギャラリー 無料
その他 小品のチャリティ販売あり
詳 和紙ちぎり絵「こうぞの会」
沖中 ☎(26)1456

千歳スナッグゴルフ協会の 会長杯大会・体験会

対象 小学生/一般(中学生以上)/シニア/各クラス3名1チーム
と き 10月13日④/13時～15時(体験会は12時)/予備日10月14日⑧
と ころ キリンビールスナッグゴルフコース 1チーム1,800円(当日納入/保険代含む)
定員 16チーム(3クラス団体戦)
申込 10月6日④まで/住所、氏名(ふりがな)、番号、年齢、性別を☎☎で伝えて申し込み
詳 千歳スナッグゴルフ協会
西尾 ☎090(7051)5563
✉xr250r.nishio@docomo.ne.jp

温水プール半額開放・教室体験

▼半額開放日/市内外の居住を問わず、一回券購入の方に限り《半額》で利用いただけます(プリペイドカードでの購入可) と き 9月16日⑧終日
▼成人教室が体験できます/水泳教室、水中運動、水中・陸上の30分教室が体験可能(各教室1回)/要事前予約/教室内容・時間は☎で要確認 と き 随時
¥[利用料]市内600円、[保険料]400円
詳 市民温水プール ☎(49)7001
☎(49)7003 ☎http://www.toma-suko.co.jp/chitosepool/

チトセ市民芸術祭

◎北ガス文化ホールの舞台
▼夢の歌謡フェスティバル/ゲスト歌手 真木 柚布子 氏
と き 9月30日⑧/13時～17時
¥当日1,500円/前売1,000円
詳 千歳歌謡文化連盟
金子 ☎(23)4445
▼邦楽邦舞の会
と き 10月14日⑧/13時～16時
¥無料
詳 千歳邦楽邦舞協会
西川 ☎(23)4648

◎市民ギャラリーの展示

▼千歳愛石名品展
と き 9月29、30日/10時～17時(30日:16時まで) ¥無料
詳 千歳愛石同好会
中山 ☎(26)0483
▼秋の盆栽展
と き 9月29、30日/10時～17時(30日:16時まで) ¥無料
詳 日本盆栽協会千歳支部
寺原 ☎(24)9669

◎◎市民芸術祭全般に関すること
詳 千歳市文化団体連絡協議会
神子 ☎☎(22)7170

文化/スポーツ CULTURE/SPORT

体育協会の講習会・体育教室

▼剣道・銃剣道 1日体験講習会
対象 市内居住の小学生以上の方(親子参加可)
と き 9月15日④/10時～12時
と ころ 総合武道館 剣道場
¥無料 定員 20人(申込順)
申込 9月14日④まで
▼幼児体育指導者向け講習会
対象 市内居住の18歳以上の方で幼児体育に興味のある方など
と き 9月18日④/18時30分～20時30分
と ころ ダイナックスアリーナ 第2体育館 ¥無料 定員 30人(申込順)
申込 9月15日④まで
▼小学1・2年生体育教室
対象 市内居住の小学1・2年生
と き 10月2、4、10、11、16、18、23、25日/各日18時15分～19時45分
と ころ ダイナックスアリーナ 第2体育館 ¥1,100円 定員 32人(申込順)
申込 9月15日④

▼▼共通事項
申込 ☎から申し込み(9時～17時)/ネット環境がない方はご連絡ください。
詳 千歳市体育協会 振興課
(9時～17時/⑧⑨⑩休み)
☎(22)4150(☎申込不可) ☎(24)2320
☎http://www.chitose-taikyo.or.jp/

図書館の古本まつり

保存期間が過ぎた雑誌や本・付録を市民の皆さんに無料で提供します。
と き 9月23日⑧⑨/10時15分～14時
と ころ 図書館車庫前
その他 当日9時30分から引換整理券配布/本がなくなり次第終了/持ち帰り用の袋を持参/時間による入替制(各回15分ずつ)/整理券記載の時間帯に入場
詳 図書館 ☎(26)2131 ☎(26)2133

千歳中吹奏楽部 定期演奏会

[第1部]波の見える風景、ハンコック・ビルディングほか/[第2部]スーパーカリフラジリスティックエキスピアリドーシャス、トリビュート・トゥ・カウント・ベイシーほか
と き 9月24日⑧⑨/13時30分開場/14時開演(16時終演予定)
と ころ 北ガス文化ホール
詳 千歳中学校
小沢 ☎(23)3161 ☎(23)3163

防災フェスタ

西日本豪雨関連展示(気象予報士会のトークイベント、災害派遣部隊の再現)、非常食の祭典(展示・調理体験・試食)、リアル避難所(避難所を実設展示)など
と き 9月16、17日/各日10時～15時
詳 市そなえーる
☎(26)9991
☎(26)9992



みんなの椅子の 家庭菜園祭り

愛情いっぱいな家庭菜園の野菜販売。
と き 9月18日④/11時～18時
と ころ 千歳タウンプラザ
▼野菜の出展者を募集します
募集区画 10区画/1区画2畳分
¥1区画300円
申込 9月17日⑧⑨ 昼まで
詳 みんなの椅子
園田 ☎080(3236)9302

生涯学習まちづくりフェスティバル ふるさとポケット

市民活動団体のフェスティバル。楽しい体験コーナー、ステージ発表、絵画展、県人会によるお国自慢などもりだくさん!
と き 9月23日⑧⑨/10時～14時
と ころ グリーンベルト(おまつり・つどいの広場)
詳 「ふるさとポケット」事務局(生涯学習課内)
☎(24)3153 ☎(27)3770



ポスターを作成してくれた
緑小3年の石田 詩織 さん

千歳ユネスコ協会 チャリティーパーティー

発展途上国への教育支援などを目的としたチャリティーパーティー。大津 和子氏(北海道ユネスコ連絡協議会 会長)の講演や大抽選会など。
と き 10月26日④/18時～
と ころ ホテルグランテラス千歳
¥5,000円(パーティー券発売中)
申込 事前に会費を添えて申し込み
詳 千歳ユネスコ協会事務局(生涯学習課内)
☎(24)0848 ☎(27)3770

募集

WANTED

市提案型協働事業 婚活バスツアー参加者募集

対象 25歳～45歳の独身者/男性のみ市内居住または勤務する方/カップルになった方は、実施後3年程度アンケートにご協力いただきます。
と き 10月27日④/9時30分～17時(予定) ¥3,500円(食事代、レジャークラブ体験料) 定員 男女各15人(抽選)
申込 10月1日⑧まで/千歳圏人会 ☎(23)2175、☎(22)2122か☎に申し込み
その他 事前に☎の☎で要詳細確認
詳 市民協働推進課
☎(24)0452 ☎(22)8852

公共職業訓練 パソコン経理科受講生募集

ワープロ、表計算、日商簿記の各3級、情報セキュリティ単一級のほか、オフィスドキュメント講習やプレゼンテーション作成、接遇基本作業など
対象 一般求職者(公共職業安定所長の受講指示・受講推薦が受けられる方)
と き 11月27日～平成31年2月26日/9時～16時/①⑧⑨ 年末年始を除く
と ころ 千歳職業技術専門学校
¥無料(テキスト、検定料別途)
定員 20人/選考試験11月6日④9時30分～(筆記試験(国語、数学)と面接)
申込 9月20日～10月26日
詳 千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳) ☎(24)2177 ☎(24)2178

「ちとせ、ひと・まち・学びトピア」 生涯学習フォーラム参加者募集

団体交流、ステージ・展示発表、体験など
募集 ステージ発表団体8団体/展示発表団体20団体(抽選)
対象 生涯学習・文化芸術活動を行う市内の個人・団体 と き 平成31年2月3日⑧/10時～16時/リハーサル前日
と ころ 北ガス文化ホール
応募 9月18日～10月5日
詳 生涯学習課
☎(24)3153 ☎(27)3770

イベント

EVENT

千歳リハ大の大学祭

模擬店、フリマ、ビンゴ大会をはじめ理学療法・作業療法体験・献血コーナーなど
と き 10月14日⑧/10時～16時
詳 北海道千歳リハビリテーション大学 富永 ☎(28)1061 ☎(28)5335

暮らしのアドバイス
定期預金が満期になる方へ

金融機関に預けている定期預金などが満期になったら、そのまま更新するかどうか迷いませんか?
長い期間低金利なため、少しでも有利な商品を選びたいところですが、ここで注意が必要です。
金利の良い定期預金だと思っただけで契約しても、実は、年齢に見合わなかったり、リスク(元本割れの可能性)があったりする保険契約をしているケースがあります。
保険は目先の金利だけで選ぶのではなく、「高額な買い物」と考え、判断に迷うときはご家族にも相談し、よく理解してから納得できる内容で契約するようにしましょう。

千歳市消費生活センター
市民生活課
本庁舎3階36号室
9月～17時(金)
☎(24)0103
☎(22)8852
☎(22)8853