

PUBLIC RELATIONS
広報

ちとせ10

2022 CHITOSE CITY No.1111

令和4年10月10日号



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
Glitters	4	0	2	2	0					8
東海工科大学 ドラゴンズ	3	5	0	2	3					13

女子 800m 全国 3 位

支えてくれた人
みんなに感謝

富丘中学校 陸上部 3 年生
木田 美緒莉 さん



変わりました 陽性者の支援の流れ

陽性者登録センター・健康サポートセンター開設

「食育」を考える

【特集】

食を通じて広がる、健康づくりと市民の環（わ）

陽性者の支援の流れ。



これまで、新型コロナウイルス感染症に感染した「陽性者」の方は、医療機関から保健所に「発生届」が出され、保健所で疫学調査や健康観察が行われてきましたが、今年の2月や8月の感染拡大期には、患者が急増し発熱外来や保健所での業務が逼迫、医師の発生届の事務も増加しました。結果として、市民の皆さんが検査を受けられない状況や、陽性者への連絡が遅れる状況が生じました。国は、この問題を解決し、オミクロン株の特性を踏まえて、高齢者や重症化リスクの高い方へ適切な医療を提供するために、9月26日から「全数届出の見直し」を行いました。このため、重症化リスクの低い方は、保健所では把握されなくなり、体調が悪化したときの相談対応など北海道は新しい支援の流れを示しました。ここでは陽性と診断されたときの新しい支援の流れを紹介いたします。

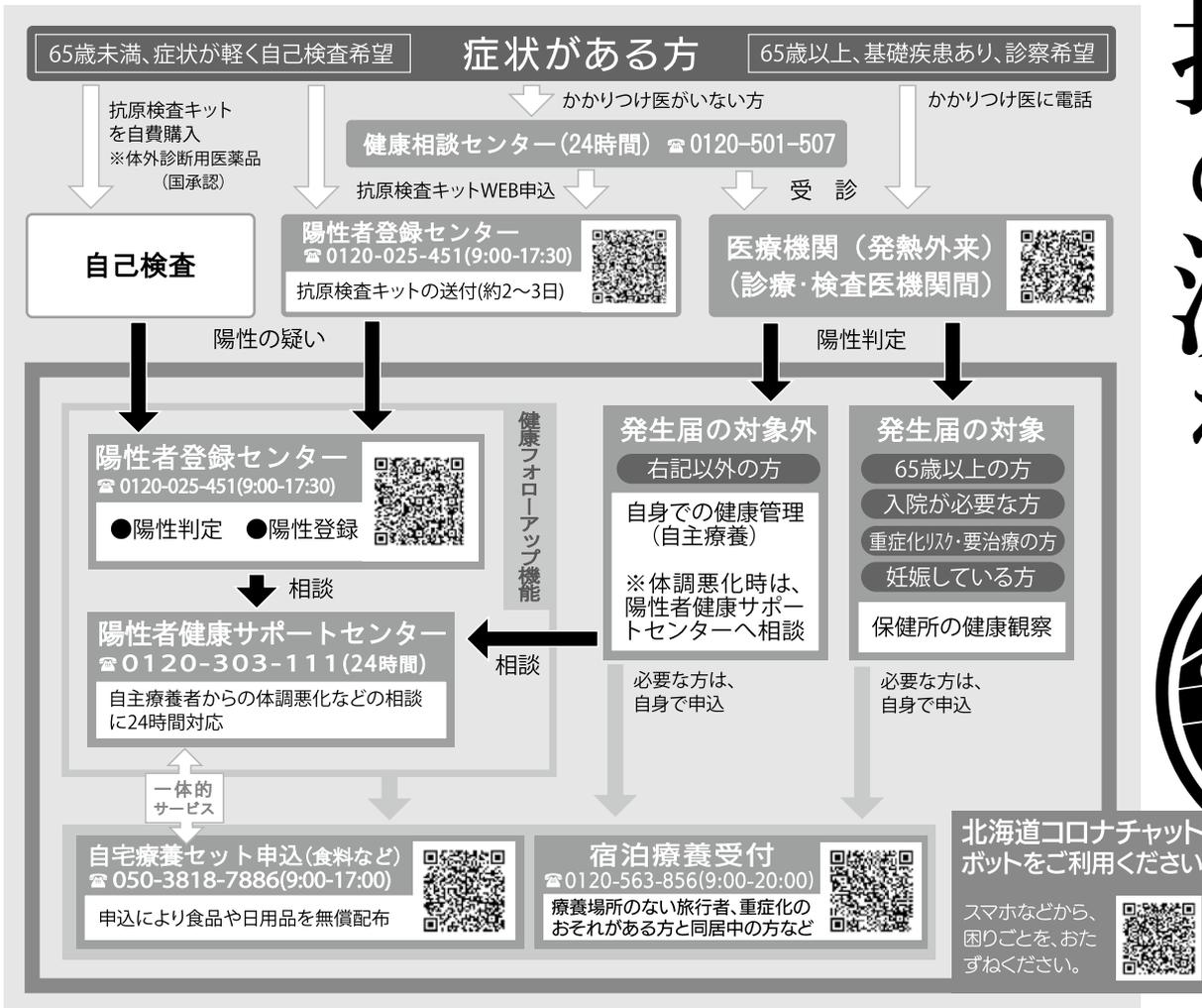
全数届出の見直しによる発生届の対象

【新しい陽性者の区分】				
65歳以上	65歳未満			
(A)	要入院 (B)	重症化リスク (C)	妊婦 (D)	その他の軽症の方

◎発生届の対象(変更なし) ⇒ 保健所などが健康観察
●対象外 ⇒ 自主療養
※陽性者の総数(年代別)のみが報告。

医療機関の発生届の対象は、(A)~(D)の4類型に限定され、そのほかの方は「陽性者」として、「自主療養」(症状発症の翌日から7日間)となります。

(B)…当初「軽症」でも、療養中に体調が悪化し、入院する方を含む。
(C)…重症化リスクがあり、かつ、「新型コロナ治療薬の投与」または「新たに酸素投与」が必要な方



Q&A

Q1 市内の感染者数は公表されなくなりますが？
全数届出の見直しにより、発生届対象外の方の居住地は把握されないため、9月26日以降、北海道が公表する市町村別の感染者数(週単位)は、発生届のあった方(65歳以上など)の集計となりました。また、毎日の振興局別感染者数の公表についても、医療機関所在地別(振興局単位)となっております。

Q2 それぞれの申込後に体調が悪化したら？
抗原検査キットの申込や、陽性登録の申込後、症状が悪化したときは、抗原検査キットの到着や陽性判定の結果を待たず、迷わずに医療機関を受診してください。

Q3 陽性者登録センターで登録した後は？
陽性確定後、原則として自宅療養となります。外出を控え自宅待機をお願いします。自宅療養をしている陽性者の方が体調悪化したときは、「北海道陽性者サポートセンター」に相談することができます。

最近のワクチン接種事情

オミクロン株対応

【オミクロン株対応ワクチンの効果】

オミクロン株の成分を含むワクチンを接種することで、従来の新型コロナウイルスワクチンを上回る重症化予防効果や、短い期間であるものの、感染予防効果や発症予防効果が期待されています。また、今後の変異株に対しても有効である可能性がより高いことが期待されています。

【接種対象者】

次の①～③のいずれにも該当する方
 ※千歳市では約7万5千人が対象。
 ①12歳以上の方
 ②2回目の接種を受けた方（すでに3・4回目接種を受けた方も対象）
 ③前回の接種から5か月以上経過している方（国において接種間隔を短縮する方向で検討中）

【ワクチンの種類】

オミクロン株（BA・1）と従来株に対応した2価ワクチン（ファイザー社製・モデルナ社製）

【予約開始日】

接種対象者が多いことから、次のとおり年齢や前回接種時期に応じて段階的に予約を開始します。一時的に予約

が取りづらいう状況となることが予想されますが、12月末までに接種対象者全員分のワクチンが供給される見込みとなつていきますのでご安心ください。

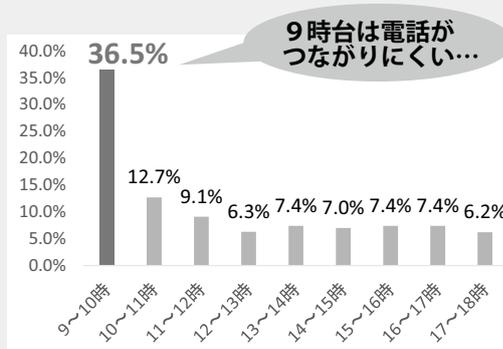
オミクロン株対応新型コロナウイルスワクチンの接種予約開始日時

年齢	前回接種時期					
	令和4年4月以前	5月	6月	7月	8月	9月
60歳以上	10/3 (月) 9時から		10/25 (火) 9時から	未定		
40～59歳	10/18 (火) 9時から			※市ホームページなどでお知らせします。		
39歳以下		11/1 (火) 9時から				

【予約方法】

①インターネットまたは②コールセンターで予約（代理の方の予約可能）
 ① <https://v-yoyaku.jp/012246-chitose/>
 ② 0120-707-566
 受付時間：9時～18時（平日・土曜）
 ※9時～10時は大変混雑しますので、時間をずらしていただくスムーズに予約できます。

コールセンター入電状況（時間帯別）



【接種券】

3回目または4回目用の接種券をお持ちの方は、お手元の接種券でオミクロン株対応ワクチンの接種を受けることができます。また、前回接種時期が令和4年5月以降の方には、オミクロン株対応ワクチン用の接種券を順次送付します。

※接種券を紛失された方は、インターネットまたはコールセンター（相談）0120-707-588で再発行申請を行ってください。



【接種会場・使用ワクチン】

接種会場や使用ワクチンは随時変更することがあります。最新の情報は、市ホームページかコールセンターでご確認ください。

個別接種会場（使用ワクチン：オミクロン株対応ファイザー社製ワクチン）

医療機関名		接種可能年齢
梅ヶ丘クリニック	尾谷内科	12歳以上
くみたこどもクリニック	向陽台ファミリークリニック	
こにし小児科医院	しのめクリニック	
新千歳クリニック	住吉こどもクリニック	
千歳インター消化器・内科	千歳駅北クリニック	
ちとせおひさまこどもクリニック	北斗内科小児科医院	16歳以上
新千歳空港クリニック	千歳しなの内科	
千歳第一病院	千歳豊友会病院	
北星病院	三上内科呼吸器科クリニック	
矢尾外科胃腸科		19歳以上
はせがわ内科クリニック		

【集団接種会場を開設（11月上旬から）】

- 会場：千歳アウトレットモール・レラ
- 住所：千歳市柏台南1丁目2-1
- 使用ワクチン：オミクロン株対応ファイザー社製ワクチン／オミクロン株対応モデルナ社製ワクチン
- ※日によって使用ワクチンが異なります。

特集

食育

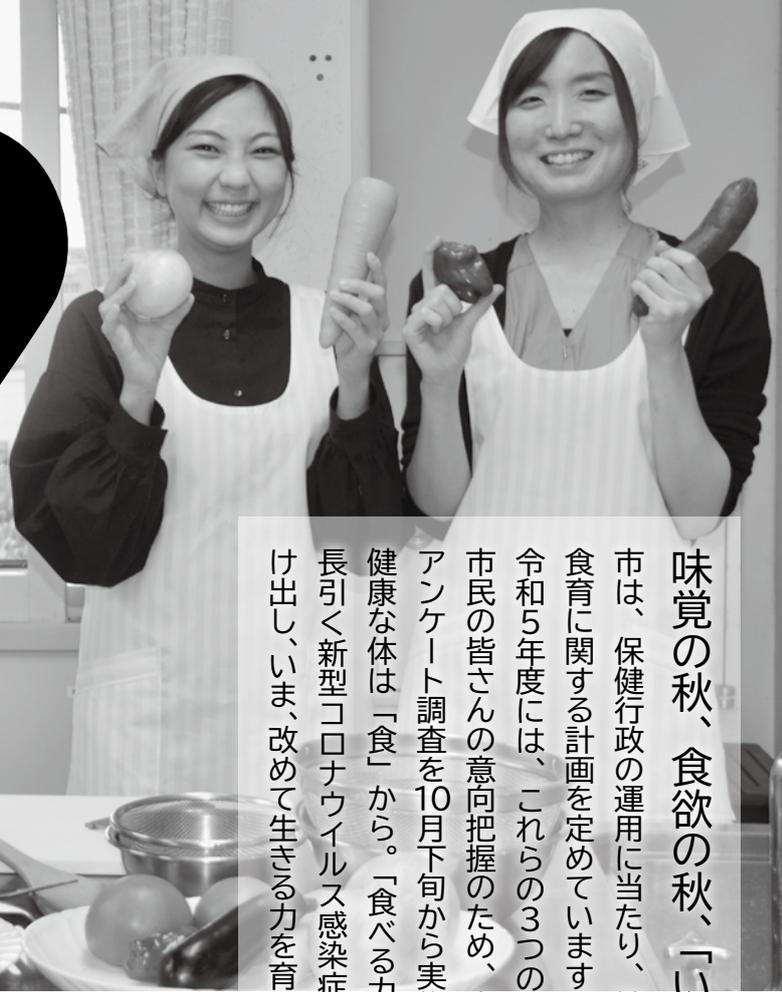
SYOKUJIKU

いただきますの季節

を

考える。

食を通じて広がる、
健康づくりと市民の環（わ）



味覚の秋、食欲の秋、「いただきます」の季節です。市は、保健行政の運用に当たり、健康増進、自殺対策、食育に関する計画を定めています。令和5年度には、これらの3つの計画書を作成することになりますが、市民の皆さんの意向把握のため、先行して「食育推進計画」のアンケート調査を10月下旬から実施します。健康な体は「食」から。「食べる力」は「生きる力」です。長引く新型コロナウイルス感染症の影響による健康被害の不安から抜け出し、いま、改めて生きる力を育む「食育」のことを考えてみませんか。

食育とは

ことばの定義では「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」とされています。「食育」が重要とされる背景には、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それに伴う生活習慣病の増加、過度のダイエット志向や高齢者の低栄養傾向での健康面の問題が掲げられています。

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することは、子どもからからさまざまなか場で学び、身に付けていくもので、大人になってからも生涯にわたり実践し、はぐくみ続けていくものです。さらには、次の世代へと語り受け継ぐことも必要です。

市は、平成17年に施行された「食育基本法」により、3度の「千歳市食育推進計画」を策定し、食育教室をはじめ総合的に施策を展開してきました。現行の第3次計画の終期は令和5年度。現在、翌6年度から始まる第4次計画の策定作業を行っています。

このたび、市民の皆さんの「食育」に関する意識や、市内の実情を把握し、6年度以降の施策に反映させるため、10月下旬から11月にかけて、就学前の子・小学生の保護者、中学生、高校生、一般、高齢者の計3000人を対象に、アンケート調査を実施します。

これまでの千歳の実情

食育に対する関心度として過去のアンケート調査の結果では、「関心を持っている人」の割合は、平成25年度に77・5%、30年度には72・3%と減少しており、全国調査の75・0%と比べても、低い傾向にあります。

30年度調査の特徴としては、朝食の摂取率が全国より低く、中学生で78・8%、高校生・20歳代では5割程度(表1)、また、高校生では、女子の3割以上に過度なダイエット志向が見受けられました。成長期における栄養不足や食の偏りは生理機能の低下や早い段階での生活習慣病の発症、特に女性にとっては、将来骨粗しょう症の発症の危険性を高めることなどが心配されます。

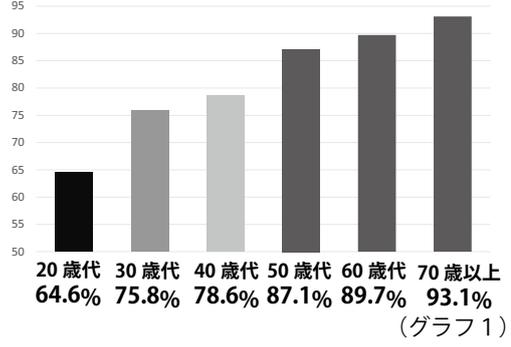
一方、年齢層が高くなるにつれて、健康的な食生活の実践に取り組んでいる人は増加の傾向にあり、特定健診・特定保健指導などの成果が表れてきています(グラフ1)。

今回、実施するアンケート調査では30項目程度の質問を設けていますが、「コロナ禍における食生活の変化」に着目した質問も盛り込んでいます。

感染防止対策としての「新しい生活様式」が、市民の食生活健康づくりにどのように影響し

ているか、過去からの統計的な推移や、現時点での市民の皆さんの意向などを踏まえ、新たな計画の方向性や施策の展開を検討していく必要があります。

生活習慣病予防に取り組んでいる割合 (平成30年度調査)



毎日必ず朝食を食べる割合 (平成30年度調査)

乳幼児	93.6%	30歳代	64.6%
小学生	93.9%	40歳代	61.5%
中学生	78.8%	50歳代	79.3%
高校生	54.8%	60歳代	82.8%
20歳代	56.1%	70歳以上	89.9%

(表1)

食育推進計画に掲げるその他の取組

- ・千産千消の日の設定
- ・千産千消マップ
- ・農村巡り体験 (千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会)
- ・学校給食に地元産食材を活用
- ・千歳市食育パネル展



《食育普及事業》

食育を普及する取組として、総合福祉センターや北ガス文化ホールの調理教室で調理実習や講演会などを実施しています。子どもから大人まで誰もがおいしくてからだにやさしい料理作りを学べます。楽しくおいしく学びながら健康生活をめざしましょう。



子どもの食育教室

千歳市食生活改善協議会主催

小学生を対象に、栄養バランスのとれた食事の大切さや料理をつくることの楽しさを学びます。

千歳市食生活改善協議会の皆さんが調理実習に携わります。

ベジ食べる
《350》

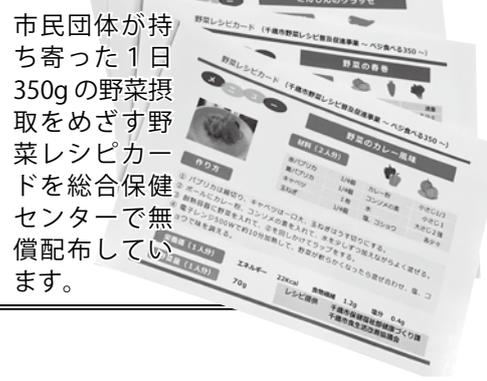
ちとせ食育フォーラム2022 申込締切間近です



10/14 締切



10/20 開催 (午前・午後)
日本一の学校給食で著名な佐々木十美さんの実践講話



市民団体が持ち寄った1日350gの野菜摂取をめざす野菜レシピカードを総合保健センターで無償配布しています。

「育む」のは子どもだけじゃない!

食卓に体に優しい一品を

減塩レシピ!!

香味野菜や種実類を活用する

かぼちゃのナッツ和え



《2人分》

- ・かぼちゃ…140g
- ・アーモンド(無塩) 5g
- ・玉ねぎ… 1/8個
- ・くるみ… 5g
- ・マヨネーズ 小さじ2

エネルギー 128kcal、塩分 0.1 g

①かぼちゃは皮をむき、4cm角の角切りにし、500wのレンジで5分加熱し、熱いうちに、フォークなどでつぶし、冷ます。



②玉ねぎは薄くスライスし、500wのレンジで1分加熱し、冷ます。

③アーモンドとくるみはポリ袋にいれ、すり棒で粗く砕く。



④粗熱が取れたかぼちゃと玉ねぎ、ナッツ類、マヨネーズをボウルに入れ混ぜ合わせる。

⑤器に盛り付けて完成。



香辛料を活用する

スパイシーきんぴら



《2人分》

- ・じゃがいも 1個
- ・赤ピーマン 1/3個
- ・サラダ油大さじ 1/2
- ・酒小さじ 1
- ・オイスターソース 小さじ 1
- ・カレー粉小さじ 1/4
- ・黒こしょう少々

エネルギー 74kcal、塩分 0.4 g

①じゃがいもは皮をむき、太目の千切りにし、水にさらし、水気をふく。赤ピーマンは斜め細切りに、調味料は混ぜ合わせておく。②フライパンでサラダ油を熱し、じゃがいもを炒め、少し透き通ってきたら、赤ピーマンを加え炒める。③調味料を加えて味を絡める。器に盛り付け、黒こしょうを振りかけて完成。

私にとっての食育



■島 邦代さん(しまくによ/信濃在住)
佐賀出身/千歳の食生活改善推進員
として長年食育活動を実施
好きな食べ物: カレイの煮付

30年ほど前、市の広報紙を通じて食生活改善推進員の養成講座「楽しい栄養講座」を受けました。両親が高血圧だったので、塩分の高い料理を食べて育ってきたと自分が中高年になって意識するようになったのが、きっかけですね。

養成講座では本当に多くのことを学びました。調理実習では、あまりに味が薄いことに驚き、「おいしくないなあ」と思ったのですが、逆に食材の旨味を理解するようになり、家庭の料理に持ち込んで、家族に慣れてもらいました。当時、小学生、幼稚園

だった娘たちはすぐに慣れましたが、「たまには昔の《濃い味》が食べたいなあ」という注文も時々ありましたね。食生活改善推進員としての活動は、月1回とはいえ、大変かなと思いましたが、他の会員の皆さんとの活動や交流が楽しいと思うようになり、当時は、各町内会に呼ばれて地域活動を盛んに行っていたので、地域でふるまった「薄味料理」を高齢な皆さんに喜んでもらえることは本当にうれしかったです。

「薄味はおいしくない」は思い込みです!

味 が濃い料理を食べ続けていると、脳が「しょっぱい=美味しい」と記憶してしまいます。人の味蕾(みらい:舌で味を感じる細胞)は10日間ほどで入れ替わるといわれ、薄味にして、初めは、「美味しくないな」、「物足りないな」と感じて、1、2か月ほどで、ゆっくりと脳に「薄味でもおいしいよ」と、記憶させることができます。

高血圧の原因の一つは塩分の摂り過ぎです。血液中の塩分濃度は一定に保たれていますが、食塩をとると血液中の塩分濃度が上がり、濃度を保つために水分を要し、心臓に送り込まれる血液量が増え、その分心臓は強い力で全身に血液を送り出すこととなり、血管壁への圧がかかります。高血圧が続くと、血管に傷がつき、その隙間から糖や脂肪がしみこんで、プラーク(かたまり)を作るなど、動脈硬化の原因になってしまうのです。

効果的な減塩方法として、減塩食品の活用が上げられます。調味料や加工品、お菓子など様々な分野で減塩食品が開発され、味も変わらずおいしくいただけるように作られています。料理で使っている調味料を「使用量を変えず」に、減塩食品に切り替えるだけで、効果が得られます。

市は、減塩食品をくらしに取り入れるきっかけとなるよう「減塩食品リスト」を作成し配布しています。ぜひ、皆さんの食生活改善にお役立てください。ご自身の血管を守るためにも、減塩生活を始めてみませんか?

親から伝わる「我が家の味」は、ゆで卵とひき肉で作る「スコッチ・エッグ」ですね。

お正月などで家族が集まるときは必ず食卓に用意しています。油で揚げない独特な作り方は、母なりの、私に対する食育であったのかもしれない。

食育に対する自分のモットーは、「食べることは、命をつなぐこと」です。「料理教室」などを通じ、子どもたちに料理を教えるとき、包丁を手にして体が固まって動けない子どもを目の当たりにすると、「自分がこの子に、食べる（命をつなげる）ための正しい一歩を教えなければ」という気持ちにさせられます。自分で作ったものを試食した子どもは、必ず「おいしかった」と口をそるえます。その瞬間の達成感はとても大きいものがありますね。

最近の若い方は「朝ご飯を食べない」と聞きます。私だけの尺度で母のように「ご飯を作ってほしい・作ることを教えてほしい」と伝えることは好ましくありませんが、前の日に買っておいたおにぎりやサンドイッチ、牛乳でも構いません、少しでも体のエネルギーに変わるものを、命につながるものを与えていただきたいと思っています。苦勞しなくてもいいのです。ただ「食」を心から大切にしてほしいですね。

食生活改善協議会は みんなの食育を応援する 「旗振り役」です



■千歳市食生活改善協議会
会長 川崎 陽子さん
(かわさき ようこ/末広在住)
福井出身/令和3年会長就任
好きな食べ物: 越前ガニ

夫の仕事柄、各地を転々としてきましたが、食や農にかかわる仕事についてきたので、自然に協議会に関わるようになりました。「食改(しょっかい)」の活動は、「食べること」は「育むこと」を基本にしています。食べることで体はつくられますし、「命をいただくことの大切さ」を子どもたちに伝えていくことは、協議会の大きな役割だと思っています。一方で、高齢化により会員数が減少しているという課題が

あります。過去には60人規模であった協議会も、現在は20人程度の活動となっています。千歳は転入者が多く、地域になじめないお母さんお父さんも多いと聞きます。「食べること」はくらしそのものがありますので、そうした若い方たちに入会していただき、食を知り、千歳でのくらしを知り、私たちと一緒に活動を通じて、交流の輪を広げていただきたいと思います。

協議会では、安全安心な料理を、塩分は少なくてもしっかりと味で、「おいしい」といえるレシピを会員みんなで勉強しています。誰もが「食べること」を通じて、時には郷土料理を持ち寄るなど、会員相互に盛り上がっていかれたらと思っています。平成5年に設立した協議会も、来年は30周年を迎えます。さらなる10年に向けて「食育の大切さ」を広め、子どもたちに伝えていきたいと思っています。協議会だけではなく、市内のさまざまな分野で活動している皆さんが「食を通じて」連携し、それぞれの力を持ち寄り、これからの千歳を育ていけたら、とても魅力的なまちになるのではと、そんな展望も思い描いています。私たちと活動を通じて、一緒に食育を考えませんか。

《 食生活改善推進員（準会員）募集中 》

食生活改善推進員（愛称「食改(しょっかい)」）とは、「私達の健康は、私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンにバランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政への支援活動の両面から健康づくり活動を行うボランティア会員で、半世紀以上の歴史のある会員称号です。

現在、市内では、19人の推進員が活動しています。推進員になるためには、一定の養成講習会の受講が必要になりますが、より多くの方に間口を広げるため千歳では「準会員」を随時、募集しています。

【活動内容】自らの食の知識を高め、仲間同士のふれあいを大切に地域ぐるみの食習慣づくり、健康づくり活動/こどもの食育教室、減塩料理教室 など

【対象】食生活改善、栄養について関心のある方・地域において食生活改善の活動を行うことができる方・市が開催する「養成講座」を受講可能な方

【活動場所】主に総合福祉センターなど

【申込方法】健康づくり課 健康企画係（千歳市食生活改善協議会事務局）に電話で申し込み

【合同説明会の開催】

申込は随時受け付けていますが、次の日程で、合同説明会を行います。

とき 10月12日(水) 10時～1時間程度

ところ 総合福祉センター 307号 定員 10人程度

くらしの基本であり、健康のために欠くことのできない「食」。その大切さを理解しながら、一方で、日々の忙しさなどでおろそかにしがちな「食」。いま、改めて「食育」を見つめなおし、家族、もちろん自分も食べる「食材」に「健康づくり」のエッセンスを取り入れてはいかでしょうか。教室などを受講するのもよし、食育活動に参加するのもよし、「食」と「健康」を意識することが、最初の1歩です。

食育に関する問い合わせ先

健康づくり課
健康企画係
☎(24)0768 / ☎(24)8418
✉ kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

インターネットで119番通報ができる

NET119緊急通報システムの運用を開始しました

NET119とは・・・ スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。



スマートフォンなどの操作で通報



聴覚や言語機能などの障がいによって音声での会話が困難な方が、いつでも、どこからでも消防本部などへ通報をすることができます。

救急や火災が発生

対象者

次の条件をすべて満たす方にご利用いただけます。

- 千歳市に在住している、または通勤や通学をしている方
- 聴覚・言語機能などに障がいがあり、音声電話による通報が困難な方（身体障害者手帳が交付されている方のほか、音声電話による通報が困難であると消防本部が認めた方）

聴覚の障がい



言語機能の障がい

かんたん操作で通報できる！

GPS機能で位置情報を送信できます



①「救急」か「火事」を選択



②「自宅」「外出先」または「よく行く場所」を選択



③位置情報を確認し、「通報」を選択

※NET119を利用するためには、**事前登録が必要**となります。詳細は市ホームページをご確認ください。



《令和4年度 防衛省調整交付金事業》を活用して実施しました。

消防本部 主幹（指令共同担当） ☎(23)0320 FAX (22)8850
メール：shireikyodo@city.chitose.lg.jp

防災行政無線を通じ、国からの緊急情報が市民の皆さんに正常に伝達されるかを確認するため、緊急地震速報訓練を実施します。

【とき】11月2日(水)10時ごろ

【放送内容】①チャイム音（ピンポンパンポン）②「こちらは防災ちとせです。ただいまから訓練放送を行います。」③緊急地震速報チャイム音④「緊急地震速報。大地震（おおじしん）です。大地震です。これは訓練放送です。（3回繰り返す）」⑤「こちらは防災ちとせです。これで訓練放送を終わります。」⑥チャイム音（ピンポンパンポン）

※当日、全国で気象警報などが発表されている場合、やむを得ず訓練を中止することがあります。

緊急地震速報訓練を実施します

危機管理課 ☎(24)0144
防災・危機対策係 FAX (22)8852
本庁舎 2階 24



市役所からのお知らせ

Information

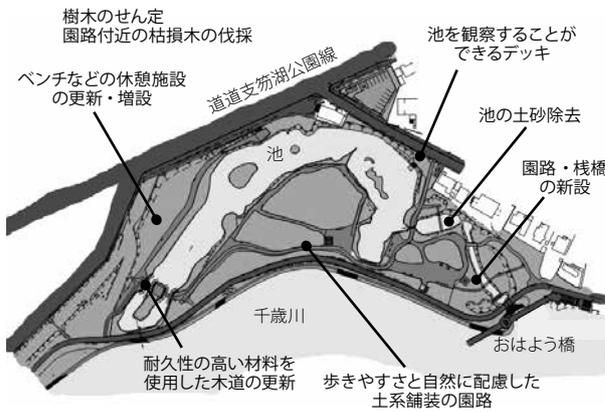
☎は、直通電話、FAXはFAX番号です。
内線表示があるとき、夜間、土日・祝日、12月29日～1月3日は、市役所の代表 ☎(24)3131におかけください。

林東公園の再整備を進めています

都市整備課 電話(24)0696
公園整備係 FAX(22)8853
本庁舎3階31

林東公園は、整備から20年以上が経過し、施設の老朽化や樹木の繁茂などの課題があったことから、令和3～6年度の予定で再整備を進めています。

工事は、公園の閑散期(秋冬～冬季)に実施予定であり、工事期間中は公園内への立ち入りを禁止しますので、ご協力願います。



詳細は市ホームページからご確認ください



休日夜間急病センターから大切なお知らせ

救急医療課救急医療係
☎(25) 6131 FAX(25) 6171
休日夜間急病センター(ささえーる)

1



平日の日中は診療を行っていません

当センターは、休日や夜間に、突発的な発熱や腹痛などの急病患者に応急の診療を行う《内科系の初期救急医療機関》です。平日の日中の診療は行っていませんのでご理解願います。

診療時間

平日：19時～翌朝7時
土曜：14時～翌朝7時
日祝・年末年始：9時～翌朝7時

2



コンビニ受診はお控えください

《コンビニ受診》とは、「平日の日中は仕事(学校)があるから」、「いつもの薬がなくなりそうだから」、「夜間や休日なら空いていそうだから」などの軽易な理由で受診することです。コンビニ受診は、本来優先するべき重い症状の患者さんの診療に影響を及ぼすことがありますので、お控えください。

3



市外医療機関に転院・搬送となることがあります

当センターは初期救急医療機関であり、入院設備はありません。そのため、市内医療機関が混雑しているときなどは、緊急性が高く専門の医療が必要な患者さんを、本市を含む札幌医療圏の二次医療機関(入院設備などの整った医療機関)へ転院・搬送することがあります。

※平日の日中から症状があるときは、かかりつけ医や市内医療機関の診療時間内に受診をしていただきますようお願いいたします。

現在の健康状態、受診の必要性について相談したいとき

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24(24時間対応)
☎0120(010)293
利用は千歳市民のみ。
非通知設定の電話からはつながりません。
IP電話からは、☎03(5524)8500(通話料金有料)

近隣で対応してくれる病院を相談したいとき

救急医療情報案内センター(24時間対応)
☎0120(20)8699 ※携帯電話の方は☎011(221)8699

小児救急についての相談

小児救急電話相談
☎011(232)1599(19時～翌朝8時)
プッシュ回線や携帯電話からは、☎#8000

次の相談電話もご利用ください

休日夜間診療と通常の外来診療の違い

休日夜間診療は、

- 原則、応急処置の診療になります
日中に受診する場合と異なり、検査や治療は応急的なものに限られます。
- 症状によって、診察の順番が前後することがあります
問診を行い、緊急度の高い方を優先して診察します。
- お薬の処方、必要最小限となります
お薬の処方は基本的に1日分(平日の通常診療が始まるまでの日数分)のみとなります。
- 医療費が割高になります
通常の診察料に時間外や深夜、休日診療の料金が加算されますので、一般の医療機関を診療時間内に受診するよりも自己負担が高くなります。

ご理解願います

⚠ 有害ごみの出し方に注意

環境センターで火災発生 リチウムイオン電池などが原因！

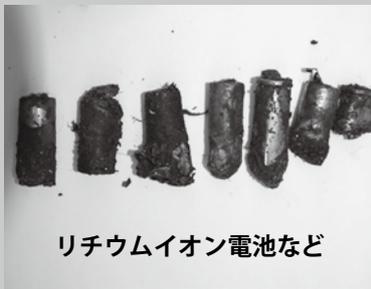
9月7日、15日、環境センターの破砕処理施設で火災が発生しました。消防本部の調査によると、いずれの火災も燃やせないごみに混在していた《リチウムイオン電池》などの有害ごみが破砕の処理過程で発火したことが原因です。火災や爆発事故が発生すると、作業員が危険にさらされるほか、施設の稼働が停止するなど、市民生活に大きな影響を及ぼすことになります。また、塵芥車（ごみ収集車）でも同様の事案が全国的に発生していますが、このような火災は分別により防ぐことができます。燃やせないごみとして捨てる前に、もう一度必ずチェックしましょう。

9/7

燃やせないごみの破砕処理中にベルトコンベア上で火災が発生しました。現場から発見された《リチウムイオン電池》などが破砕機によって破砕した際、衝撃により発火したものです。

9/15

同じく破砕処理中のごみがベルトコンベア上で発火し、火災が発生。現場から大量の《充電式乾電池》などが発見されました。こちらも破砕機によって破砕した際に発火したものです。



リチウムイオン電池など



大量の充電式乾電池など

写真は消防本部提供

《有害ごみ》や《使用済み小型家電》は必ず分別を！

これらの分別には特に注意し、燃やせないごみや4種資源物には絶対に入れないでください。

有害ごみ

- ・リチウムイオン電池
- ・乾電池
- ・電子たばこ
- ・スプレー缶
- ・ワイヤレスイヤホン
- ・マッチ
- ・モバイルバッテリー
- ・充電式ライター
- ・カセットボンベ
- ・花火
- ・充電式おもちゃ など

透明・半透明の袋に入れ、「有害ごみ」と明記して出してください。

使用済み小型家電

- ・ノートパソコン、パソコン本体
- ・スマートフォン
- ・電話機
- ・ビデオカメラ
- ・電気シェーバー
- ・ドライヤー など

市が設置する回収ボックスや民間の施設などで回収しています。
※回収できないものもあります。

無料で回収
します

詳細
市ホームページ



【詳細】千歳市環境センター廃棄物管理課 施設係 ☎(40)6969 FAX(23)2492

【ところ】イオン北海道千歳店
1階フードコート内特設会場
【持ち物】本人確認書類（次の中から2点…運転免許証、障害者手帳、健康保険証、年金手帳、診察券など）
※お持ちの方は、通知カード。
※完成したマイナンバーカードは後日郵送します。手続の際に《本人確認書類》を持参されなかった方は、後日市役所での受け取りとなります。

時
【とき】10月29日(土)10時～16時
顔写真の撮影を行うなど、マイナンバーカードの作成をお手伝いします。（無料、事前予約制）ご希望の方は、お問い合わせください。

【事前予約制】マイナン
バーカード申請サポート
市民環境部主幹 ☎(24)0127
個人番号担当 ☎(49)2055
第2庁舎
1階1



あつたか灯油事業の申請を受け付けています
 福祉課 電話(24)0292
 総務係 FAX(27)3743
 第2庁舎 2階8

10/15~31は 秋の市民火災予防運動

住宅防火いのちを守る **10** のポイント

4 つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6 つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは**安全装置**の付いた機器を使用する
- ②火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、**防災品**を使用する
- ④火災を小さいうちに消すために、**消火器**などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや身体の不自由な方は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う

全国統一防火標語
 お出かけは
 マスク戸締り
 火の用心



消防本部予防課予防係
 消防本部2階
 ☎(23)0420 FAX(22)8850

生活困窮世帯に、暖房費の一部として1世帯1万円を支給する《あつたか灯油事業》の申請を受け付けています。
【対象】①から⑥のすべてに当てはまる世帯
 ①世帯全員が市民税非課税で、申請日から支給日まで引き続き市内に住民登録があり、次のいずれかに該当すること
 ▼65歳以上の高齢者がいる世帯
 ▼重度心身障害者医療費助成を受けている障がいのある方がいる世帯
 ▼児童扶養手当を受けているひとり親世帯

②申請日の直近1年間の世帯収入合計額、申請日における世帯全員の預貯金合計額が基準額以下であること
 ③生活保護を受給していないこと
 ④対象となる高齢者や障がいのある方が社会福祉施設や医療施設などに入所していないこと
 ⑤別世帯の市民税課税者と同居していないこと
 ⑥同居している方と申請が重複しないこと
【申請方法】申請書(市指定用紙)、印鑑、給与明細書や年金振込通知書、預貯金通帳(申請日に記帳したものを。市役所では記帳できません)など世帯全員の直近1年間の収入や預貯金を確認できるものを持参

【世帯収入・預貯金上限額】

世帯人数	収入基準額	預貯金基準額
1人	1,332,000円	486,000円
2人	1,920,000円	744,000円
3人	2,376,000円	954,000円
4人	2,832,000円	1,000,000円

※5人以上は、市ホームページをご確認いただくか担当へお問い合わせください。
 ※収入額は手当などすべての収入を含みます。

入や預貯金を確認できるものを持参
【受付場所】市役所第2庁舎2階8番 福祉課
【期限】令和5年2月28日(火)
 ※土日祝日・年末年始を除く。

とびたて・ちとせ航空貸助成事業(第2回)の実施について

航空機利用を促進し、新千歳空港を応援するため、市民の皆さんを対象に航空賃の助成を行います。

空港政策課 空港調整係 本庁舎2階 23
 ☎(24)0467 FAX(22)8852

概要

【助成額】一人あたり5,000円(予定数に達し次第終了します)
【助成対象期間・受付番号申込期間】10月1日~11月30日
 上記の期間において、お一人様1回限りの助成となります。
 第1回で助成を受けた方も申請可能です。

事前受付専用
 サイトはこちら

助成対象、申請書類
 などの詳細はこちら
 (市ホームページ)



助成対象

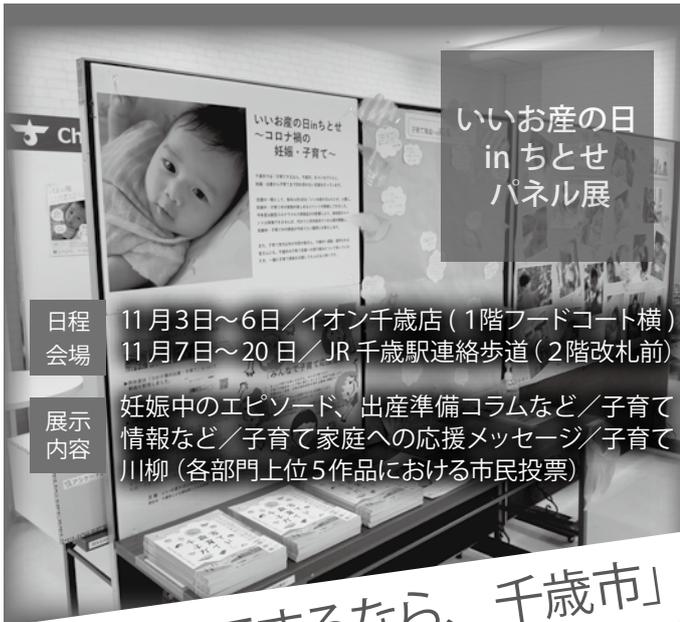
次のすべてを満たす必要があります。
 千歳市民であること/助成対象期間に新千歳空港を出発する航空機を利用すること/
 助成を受けようとする航空賃が5,000円以上であること など

手続き

事前の受付番号の取得と搭乗後の申請書類の提出が必要です。
 ①「とびたて・ちとせ」航空賃助成(第2回)事前受付専用サイトに必要事項を入力し、受付番号を取得する。
 ※インターネットのご利用が難しい方は、電話で受け付けます。
 ②航空機を利用する。③申請書類を提出する。
 対象便搭乗後30日以内に、申請様式と必要な書類を提出してください。
 提出書類:申請様式、本人確認書類の写し、航空機の搭乗が確認できる書類(搭乗案内、保安検査証、搭乗証明書など)、航空賃の支払いが確認できる書類(領収書など)、振込先口座のわかる書類
 ※空港で発券された搭乗案内・保安検査証などは捨てずに保管してください。

10月は、個人市民税・道民税の第3期の納付月です。市税納付夜間相談は、5月、12月、3月の年3回の実施となります。

納税課 ☎(24)0169 FAX(23)6700



いいお産の日
in ちとせ
パネル展

日程 11月3日～6日 / イオン千歳店 (1階フードコート横)
11月7日～20日 / JR 千歳駅連絡歩道 (2階改札前)

会場

展示内容 妊娠中のエピソード、出産準備コラムなど / 子育て情報など / 子育て家庭への応援メッセージ / 子育て川柳 (各部門上位5作品における市民投票)

これから子どもを産みたいと考えている方、妊娠中・子育て中の方、そしてすべての世代の方が、《お産》や《子育て》について考えるきっかけになるよう、毎年11月3日に《いいお産の日 in ちとせ》と題してイベントを開催しています。今年は市内2か所でパネル展を開催し、お産に関することや子育て情報のほかに、これまで募集した《子育て川柳》の中から一次選考で選ばれた各部門上位5作品を掲示します。掲示した作品で市民投票を行い、審査のうえ受賞作品を決定します。

メッセージ募集について
市ホームページで、コロナ禍でも子育てを頑張るお父さん・お母さんを応援する(本人でもOK)メッセージを募集しています。お寄せいただいたメッセージは、パネル展内で展示します。



こども政策課 こども政策係 第2庁舎1階3
☎(24)0341 ☎(23)6700

「子育てするなら、千歳市」11月のお産・子育てイベント

11月は《児童虐待防止推進月間》

- 知らない土地での子育ては心細い
- 自分の子どもがかわいいと思えない
- イライラしてつい子どもに手をあげてしまう…

毎日の子育てで、こんな経験はありませんか？

児童虐待防止推進月間では、子育ての大変さに寄り添い、保護者の方が孤立しないようにサポートするまちづくりを進める取り組みを実施します。令和4年度は市内高校生(千歳高等学校、千歳北陽高等学校、千歳高等支援学校)が作製したオレンジリボン(子ども虐待防止のシンボルマーク)をイオン千歳店の従業員の皆さんに着用していただきます。

こども家庭課
児童相談係
第2庁舎1階3
☎(24)0935
☎(23)6700



オレンジリボン
を配布します

高校生ボランティアがオレンジリボンや啓発用マスクを配布します。ぜひ会場にお越しいただき、この機会に《体罰によらない子育て》そして《みんなで育児を支える社会》について考えてみてください。



日程 11月3日～30日
会場 ①イオン千歳店(1階フードコート横)
②市役所第2庁舎3番窓口前
※イオン千歳店でのご高校生による配布は、11月3日(土) 10時～15時

【対象】 市内居住の①65歳以上の方、②60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方(身体障害者手帳1級の方)

【期間】 令和5年3月31日まで(12月中旬までの接種推奨)

【ところ】 市内32指定医療機関

【自己負担金】 一般1180円 / 市国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者各4800円 / 生活保護世帯無料

【持ち物】 健康保険証(②の方は身体障害者手帳、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書)、自己負担金

※接種可能日は医療機関へ確認してください。

※入院中や施設入所中などの理由のため、ほかの市町村で接種を希望するときは、事前に連絡してください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンの同時接種が認められています。

※新型コロナウイルスワクチンの予約は医療機関ではできません。

高齢者インフルエンザ(季節性)定期接種の案内

母子保健課
母子保健係
☎(24)3148
☎(24)8418
保健センター

臨床心理士による子育てカウンセリング

こども家庭課
児童相談係
☎(24)0935
☎(23)6700
第2庁舎1階3

制度

宝くじの助成金を地域振興にご活用ください

市民生活課
市民生活係
☎(24)0183
☎(27)3743
第2庁舎2階9

(一財)自治総合センターの《コミュニティ助成事業》は、全国自治宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。令和4年度は、弥生町内会が助成金を活用してボールン投光機やデリカテーブルなどを購入しています。

【とき・ところ】 《ちとせセンター》11月18日、12月23日、令和5年1月27日 / 《げんきっこセンター》11月11日、12月9日、令和5年1月14日

【対象】 市内に居住する18歳未満の子の保護者

【定員】 各日5人

【託児】 申込時に予約

【申込】 相談日の前日まで(平日9時～17時)

消防法令説明会を開催します

消防本部予防課 ☎(23)0420
違反是正係 FAX(22)8850
消防本部 2階

消防用設備等の点検・報告制度の解説や、自分でできる点検報告要領などの説明会を開催します。

消防法により事業所などに設置した消火器や誘導灯などの消防用設備等は、点検や消防署への報告が必要です。点検や報告を怠ると30万円以下の罰金または拘留に処せられることがあります。

【対象】建物の所有者などで消防法に定められた消防用設備等を設置し、次のいずれかに該当する方

①消防用設備等の点検制度がよくわからない／②消防用設備等の点検を実施していない／③点検の結果を消防署へ報告していない

※一般住宅の所有者は、講習や制度の対象外です。

【とき】10月27日(木)10時～11時30分

【ところ】そなえーる

【申込】10月17日(月)まで／☎、FAX、メール (shoboyobo@city.chitose.lg.jp) のいずれかで申し込み

説明会や制度の詳細、申込書のダウンロードは
こちら



公募

《はばたくーちとせアワード》表彰者募集

生涯学習課 ☎(24)3153
生涯学習推進係 FAX(27)3743
第2庁舎 10階 2階

市内における生涯学習・社会教育活動を実践する個人と団体のうち、基準を満たした方を表彰します。

【表彰基準】活動内容が主体性、獨創性・先進性、実効性、発展性・継続性、連携・協働意欲・熱意のいずれかを有しているもの

【募集期間】 通年

【申込方法】 生涯学習課で配布している推薦シートに記入し、来庁・FAX・メールのいずれかで提出

【詳細・申込】みんなで、ひとまちづくり委員会事務局(生涯学習課生涯学習推進係) メール shogaigakushu@city.chitose.lg.jp

相談

スクールカウンセラーによる教育相談

青少年課 ☎(24)0859
生徒指導係 FAX(27)3743
第2庁舎 2階 10

いじめや不登校など、心の悩みをご相談ください。スクールカウンセラーが専門的な立場で助言・援助を行います。

【対象】児童・生徒、保護者など

【とき】10月17日、11月4、14日、12月1、23日(9時～16時)

【ところ】市役所第2庁舎2階相談室6

【申込】前日までの予約制

総合相談所を開設します

市民生活課 ☎(24)0551
男女共同参画推進係 FAX(27)3743
第2庁舎 2階 9

国や北海道、市などから委嘱を受けている各種相談員による《総合相談所(千歳市各種相談員連絡協議会主催)》を開設します。

【相談内容】行政相談／人権相談／消費者相談／心配ごと相談／こども相談／法律相談など

見る学ぶ

【とき】10月28日(金)13時30分～16時
【ところ】市役所第2庁舎2階
※予約不要(法律問題などは弁護士相談となる場合があります。事前にお問い合わせください。☎(24)0194)。相談無料。

東京千歳会・交流会

千歳にゆかりのある方が東京に集う交流会です。市内企業・団体のPRや特産品の紹介・提供などが行われます。

11月21日(月) 18時30分開宴
都市センターホテル(東京都千代田区平河町2-4-1)
【会費】1人7,000円
【申込】10月21日(金)まで
企画課 企画調整係 本庁舎2階 22 ☎(24)0439 FAX(22)8852

会計年度任用職員 募集

詳細 千066-8686 東雲町2丁目34
申込 母子保健課 母子保健係 ☎(24)0771 FAX(24)8418

職種／人数 勤務内容	勤務場所	勤務時間	報酬	選考概要
		資格	任用期間	
保健師／若干名 乳幼児健診の保健指導、育児相談業務など	総合保健センター	平日8時45分から17時15分の間で指定する時間(月6～8日)	時給1,158円(交通費別途支給)	【選考方法】書類審査、面接 【申込方法】申込書(市指定用紙)、資格免許証の写しを持参または郵送 ※申込書類は、母子保健課から市ホームページで入手可。 【申込期限】10月31日(月) ※郵送は簡易書留で同日必着。
	保健師の資格を有する方		令和4年12月1日～令和5年3月31日(予定)	

職員募集



10月は
《3R推進月間》

廃棄物対策課 資源循環推進係
☎(23)2110 Fax(23)2492

ごみの減量と資源の保護は、循環型社会の形成に向けた地球にやさしい取り組みです。
資源を大切にすため、「3R」を心がけましょう。

3Rとは

- Reduce : ごみを減らすこと
- Reuse : 繰り返し使うこと
- Recycle : 資源として再利用すること

プラスチック製容器包装
の出し方

水ですすいでから、市指定白色の袋に入れ、収集日の午前8時30分までにごみステーションに出してください。
汚れがひどいもの・取れないものは「燃やせないごみ」で出してください。



この表示があるものは、プラスチック製容器包装です。

プラマークのついた食品トレイは、4種資源物ではありません。分類の違うものが混ざると、収集できないことがありますので、ご注意ください。

詳細は、市ホームページ
や千歳市ゴミチェッカー
で確認できます。



リサイクル
未来へつながる
そのどりよく

さいとう 航紀 さんの作品

市民病院の職員募集

市民病院事務局 ☎(24)3000
総務課総務係 ☎(24)3005
内線8233 市民病院2階

【採用予定】①令和5年5月1日(令和5年4月1日から会計年度任用職員として採用予定)／②④⑤⑥⑦随時／③令和5年4月1日

※④⑤⑥⑦の身分は会計年度任用職員です。

※年2回の期末手当あり。

【試験方法】①②③性格適性検査・小論文・個別面接、④⑤⑥面接、⑦書類選考・面接

【試験日程】①10月22日(土)／②④⑤⑥⑦随時／③12月18日(日)

【会場】市民病院

【申込】①10月17日(月)まで(月まで)／申込書類を持参または簡易書留で郵送

【提出先】〒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

職種／採用予定人員	受験資格	月額給料(初任給) ※採用前の経験などに応じて加算あり
①理学療法士／1人	▶令和4年度中に実施される国家試験において理学療法士の資格を取得する見込みの方	大学4卒者 188,400円 短大3卒者 177,400円
②看護師／若干名	▶昭和47年4月2日以降に生まれた方 ▶看護師免許および実務経験を有する方 ▶2交代もしくは3交代勤務が可能な方または手術室勤務が可能な方(未経験可) ※入職時の配属先は、病棟または手術室を予定。	大学4卒者 209,800円 短大3卒者 200,700円 短大2卒者 192,400円
③病院事業職員(一般事務職)／若干名	▶平成5年4月2日以降に生まれた方 ▶4年制大学を卒業し民間企業などの実務経験が3年以上ある方または下記の①から③までのいずれかの資格を有する方(卒業見込みの方を含む) ①四病院団体協議会および医療研修推進財団が付与する診療情報管理士の資格 ②日本医療情報学会が付与する医療情報技師の資格 ③日本医療保険事務協会が行う診療報酬請求事務能力認定試験(医科に限る)認定証	大学4卒者 182,200円 短大2卒者 163,100円

職種／採用予定人員	勤務時間	給料(月額)
④看護師／若干名	8:30～17:00 内7時間勤務 ※病棟以外(外来など)における看護業務。	185,974円～195,458円
⑤夜間専従看護師／1人	①16:30～1:00(3交代制) ②0:30～9:00(3交代制) ③16:30～9:00(2交代制)	164,720円～173,120円 ※夜勤手当の支給あり。
⑥看護助手／若干名	6:00～21:00 内7時間勤務 シフト制 ※配属先により始業時間変更あり。	144,606円～166,103円 ※資格・経験不問。 (有資格の方は賃金加算あり)
⑦医師事務作業補助者／1人	8:30～17:00 内7時間勤務 ※エクセル、ワードができる方。	131,961円～153,909円 ※資格・経験不問。 (有資格の方は賃金加算あり)

10月は、国民健康保険料と後期高齢者医療保険料【第5期】の納付月です。

医療費が、高額になったときは…
医療機関などに支払う一部負担金が高額になったとき、診療を受けた日の翌月から2年間に限り、申請により自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。
また、事前に国保に申請し、交付を受けた限度額適用認定証を医療機関などに提示すると、入院時や外来診療時の支払いが自己負担限度額(所得区分により各自で異なります)までとなります。

国保医療課 ☎(24)0274
国保給付係 ☎(23)6700
【第2庁舎1階2】

女子 800 m で全国 3 位の快挙

支えてくれた人 みんなに感謝

富丘中学校 陸上部 3 年生

きだ みおりの
木田 美緒莉 さん



福島県で開催された第 49 回全日本中学校陸上競技選手権大会 女子 800 m で 3 位入賞。「高校進学後はインターハイや高校駅伝に出場したい」と意気込む。ニックネームはミオ。

PEOPLE の窓

みなさんの活躍
紹介します

—— 決勝を振り返って。決勝に残ったことに自分でも驚いているのに、全国で 3 位だなんて本当に信じられないという気持ちでした。800 m はスピード勝負なので、レースでは序盤から積極的にいきましました。3 番手の選手の後ろに付いて、ホームストレートでスパートをかけて追い抜き、フィニッシュしました。

—— 大会中の面白エピソード。私はエビフライが好物なんです。決勝の前日、バイキングにエビフライがあっただんです。本番のことを考えて、食べたい気持ちを抑えました(笑)。

—— 大会前の練習メニュー。大きな大会の前には、クラブチームのコーチにピーキング(調整) スケジュールを作ってもらいます。朝早く起きて青空公園でジョギング、学校に行き

部活で練習、終わったらまた青空公園でジョギング、といったメニューです。

—— 陸上競技から離れている時間の過ごし方。愛犬の《こはる》と一緒に遊ぶことが多いですが、走るのクセというか、生活の一部になっています。

—— 目標とする選手。日本代表の廣中璃梨佳選手です。先日、青葉公園での大会で、3000m を同じ組で走りました。憧れの選手と同じスタートラインに立てて幸せでした。

—— 好きな言葉。

「感謝を忘れない」です。全国行きが決まって、「おめでとう」、「頑張ってるね」と言ってくれた人、応援してくれた人、支えてくれた家族、みんなに感謝です。

—— お母さんの支え。クラブチームの練習や整骨院にいつも連れて行ってくれたり、バランスのとれた食事を作ってくれたり、たくさん支えてくれて感謝しています。

—— これから陸上競技を始め後輩の皆さんに一言。中距離走はきつい競技かもしれないですが、頑張った分だけ良いタイムが出ます。良いタイムが出たら「次も頑張ろう」という気持ちになります。一緒に頑張りたいです!

第 1 回

先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

成長期のスポーツ傷害



市立千歳市民病院
整形外科診療科長 神谷 智昭

今月から、市民病院の医師などでコラムを担当することになりました。

第 1 回目は、来月号とセットで《成長期のスポーツ傷害》について紹介します。

この傷害は、いわゆる《慢性障害》が多いため、いつから痛みが出現したか分からないことがありますが、いつの間にか膝が痛くなった、スポーツ後に踵(かかと)がジンジンと痛む、ボールを投げると肘が痛い、といった具合です。

代表的な疾患として、膝に痛みを生じるオスグッド病があります。お皿の下の骨が隆起して、そこを押すと痛いのがオスグッド病です。スポーツをしている小学 4 ～ 6 年生の女子、小学 6 ～ 中学 2 年生の男子に多く発症します。

また、ダッシュやキック

ク、ジャンプを繰り返すサッカーやバスケットボール選手に多くみられます。

オスグッド病は安静により症状は改善しますが、スポーツをするとまた痛みがでてくるのが特徴です。一度発生すると大人になっても痛みで苦しむことがあります。したがって、身体のケアをしながら、病気と上手に付き合っていくことが大切になります。

成長期は骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、体がたかくなりがちです。太ももの前面にある大腿四頭筋がかたいたとオスグッド病になりやすいことが分かっています。運動前後はもちろん、運動をしない時も日頃からストレッチをおこなって柔軟性を維持することが予防に重要です。

今回は《踵の痛み》についてお話をします。

子育てスクエア

子育て総合支援センター

10/13 Thu あそびの芽〜ハロウィン製作
【対象】 就学前の子と保護者
げんきっこセンター

10/17 - 10/28 ハロウィン工作週間
かわいい工作を用意しています。
遊びに来てね。
しなの児童館 ☎ ☎ (22)2977

10/20 Thu ハロウィンごっこ
ゲームを楽しみながらグッズをゲット！
【定員】 15組 【申込】 10/11 ☎～
ひので児童館 ☎ ☎ (24)3163

10/21 Fri ハロウィン遊び〜みどり台タウンへようこそ〜
【定員】 15組 【申込】 10/11 ☎～
みどり台児童館 ☎ (25)6891 ☎ (25)6892

10/31 Mon おかきものごっこ
いずみさわハロウィンショップで待っています。
【定員】 15組 【申込】 10/11 ☎～
いずみさわ児童館 ☎ ☎ (28)6110

10/24 - 10/28 ハロウィンウィーク
アンパンマンのお面を作ってフォトスポット
で記念写真を撮りませんか。
【対象】 乳幼児と保護者
アリスセンター

Trick or Treat 10月のハロウィンイベント

10/26 Wed リース作り&アトラクション
【定員】 15組 【申込】 10/11 ☎～
せいりゅう児童館 ☎ ☎ (22)2560

アスタ
勇舞1丁目1-1
☎ (24)8341 ☎ (24)7021 (10:00-15:00)

みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

げんきセンター
新富1丁目2-14
☎ ☎ FAX (26)2070 (9:00-17:30)

ちとせセンター
花園4丁目3-1
☎ ☎ FAX (40)1717 (9:00-17:30)

- 毎日 10:00-14:00
おおきくなったかな〜身体測定日
10/17,11/14 11:00-
はじまるよ〜みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本
10/18,11/15 11:00-
絵本のひろば／お子さんの月齢
に合わせて読み聞かせ
10/21 10:00-14:00
ヒーリングDay／たき火の映像
を見てリラックスしませんか。
11/8 11:00-
11月誕生会／フォトスポット
で記念写真を撮りませんか♪
11/9,16 10:00-12:00
足育の日／凹凸マットで足裏を刺激
11/9 13:00-14:00
食育相談日
11/10 ① 10:00-11:00
② 13:00-14:00
子育て講座「寝相アートDE年賀状」
うさぎに変身したお子さんの
写真で年賀状を作りましょう。
【対象】 乳幼児と保護者
【定員】 各6組（抽選）
【申込】 10/24～28(12:00-15:00)

- 10/24** 11:00-11:45
秋のバイオリンコンサート(親子・児童合同)
【定員】 10組 【申込】 10/11 ☎～
しゅくばい児童館 ☎ ☎ (27)3126
11/7 10:30-11:30
スポーツの秋だよ！全員集合
【定員】 12組 【申込】 10/14 ☎～
ほくおう児童館 ☎ ☎ (42)3743
11/7 13:30-14:10
バイオリンコンサート(親子・児童合同)
【定員】 7組 【申込】 10/17 ☎～
ひので児童館 ☎ ☎ (24)3163
11/9 10:30-11:30
うどんあそび
【定員】 15組 【申込】 10/11 ☎～
あんじゅ児童館 ☎ ☎ (23)8015 ☎ (23)8016
11/10 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「おうちで美容室」
／提供：ヘアポイントすみれ
【対象】 就学前の子の保護者
【定員】 12人 【申込】 10/17 ☎～
しなの児童館 ☎ ☎ (22)2977

- 10/15** 10:00-15:00
コンシェルジュ土曜日相談DAY
【対象】 就学前の子の保護者または妊娠中の方
① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
10/16 10:00-15:00
休日開館
11/8,15 ① 11/8 10:00-11:00
② 11/15 10:00-11:00
1歳あ〜つまれ♪
【対象】 ① 1歳0か月～1歳5か月の子と保護者、② 1歳6か月～1歳11か月の子と保護者
【定員】 各10組(申込順)
【申込】 10/17,18
11/9 10:30-11:00
絵本の世界を楽しもう
【対象】 就学前の子と保護者
【定員】 10組(申込順)
【申込】 10/19 ☎～
11/17 10:00-11:00
教えて！ファミサポ・緊急サポ
市のファミリー・サポート・センターと緊急サポートネットワークの説明と登録。
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】 10人(申込順) 【申込】 10/20,21

- 10/26** 10:30-11:15
赤ちゃんから始めるむし歯予防講座
【対象】 11か月までの子の保護者 【定員】 12人(申込順)
【申込】 10/18,19
10/27 11:40-12:00
おはなしだいすき♪／大型絵本の読み聞かせなど
【対象】 就学前の子と保護者
11/5 ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
支援センターデビューDAY
センター初来館記念のフォトコーナー。子育てコンシェルジュに子育て相談など
11/6 ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00
休日開館
11/7 9:45-
link〜つなぐ主催ママ講座 羊毛フェルト「来年の干支うさちゃんを作りましょう」／講師 遠藤のぞみ氏
【対象】 妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】 5人(抽選) 【申込】 10/19,20
つどいの広場 ☎ (40)2105
11/9,16,30 10:00-11:00
わくわくランド／同じ月齢のお子さん同士で集まって、一緒に遊びを楽しみませんか。
【対象】 1歳7か月～就学前の子と保護者 【定員】 各日10組(抽選) 【申込】 11/1,2(初回の方優先)

- 12/7** 10:00-11:00
2歳あ〜つまれ♪
【対象】 2歳0か月～2歳11か月の子と保護者 【定員】 10組(申込順) 【申込】 11/10,11

- 11/24** 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「産後6か月までのボディメンテナンス講座」
／提供：北星病院、合同会社Lifeライフ・ボテパティ・センター
【定員】 12人 【申込】 10/24 ☎～
せいりゅう児童館 ☎ ☎ (22)2560
12/6 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「ココロが緩むお話し会とヨガ」
／提供：ヨガ教室 トリーニ
【定員】 10人 【申込】 11/7 ☎～
みどり台児童館 ☎ (25)6891 ☎ (25)6892

- 11/11** 10:30-11:30
マタニティヨガ／講師：ひらのあきこ氏
【対象】 第1子を妊娠中の方(妊娠5～8か月ころ) ※主治医に参加可能かご相談ください。
【定員】 8人 【申込】 10/24 ☎～
ちとせ児童館 ☎ ☎ (42)5551
11/14 10:30-11:30
親子で楽しむてづくりおもちゃ
【定員】 12組 【申込】 11/1 ☎～
しゅくばい児童館 ☎ ☎ (27)3126

マタニティウィーク
気軽につどいの広場を見学に来ませんか？
ドリームキャッチャー作りも楽しめます。
10/17-21 10:00-11:00 【対象】 初めてママになる方
11/21-25 10:00-11:00 【申込】 前日までに ☎ で申込
12/5-9 10:00-11:00 つどいの広場 ☎ (40)2105 (9:30-16:00)

10・11月の健康相談日

10/17, 11/21 9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、歯科衛生士の歯科相談(偶数月)

総合保健センター

健康づくり課

☎(24)0768 ☎(24)8418

休日窓口(集団健診申込)の案内

平日仕事などで健診予約申込が難しい方のために、休日窓口を開設します。

10/22(土) 8:45-17:15

※申込・詳細 健診申込専用ダイヤル

☎(24)0617



おもな会場は総合保健センターです

① 11/1, ② 11/17

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子/②1歳~就学前の子
【料金】800円(フッ化物塗布)
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

11/4, 18

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を郵送しています。標準的な接種期間(5~7か月)に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。
【持ち物】母子健康手帳、予診票

11/14(月) 9:45-11:00

わくわくママクラブ②子育て準備/おむつ交換、抱っこ練習

【対象】妊娠中の方
【定員】10人(申込順)
【申込】11/10(土)まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物

《詳細》

母子保健課 ☎(24)0771

※BCG予防接種のみ ☎(24)3148

☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

通話料無料 0120(010)293

非通知設定の電話からは利用不可
IP電話からは ☎03(5524)8500(有料)

看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

10月は《がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間》です

市は乳がん月間において、「ピンクリボン運動」を実施しています。この運動の一環として、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア(社会福祉協議会)の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより、乳がん予防・検診の啓発を実施しています。市は「千歳市がん予防啓発推進に関する連携協定」を結んでいただけの企業を募集しています。詳細は市民健康課市民健康係(☎(24)0364)へお問い合わせください。(市民健康課 保健師)

がんから命を守るためには、早期発見・早期治療が重要です。がんは初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。市が実施するがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受診することができます。また、10月は《乳がん月間》でもあります。乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかる

各種健(検)診のご案内

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617

脳ドックと骨粗しょう症検診

	脳ドック ※1	骨粗しょう症検診
対象	下記の対象年齢表の年齢に該当する方で、11月から3月末までの受診を希望し、前回の申込をしていない方	下記の対象年齢表の年齢に該当する女性の方で、3月末までの受診を希望し、今年度未受診の方
申込期間	10月11日~17日	受付中(定員まで)
料金 ※2	6,000円	600円

※1 定員250人(抽選/満たないときは受付継続)。

※2 生活保護世帯の方はいずれも無料。

《対象年齢表》令和4年4月1日現在

40歳	昭和56年4月2日~昭和57年4月1日
45歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日
50歳	昭和46年4月2日~昭和47年4月1日
55歳	昭和41年4月2日~昭和42年4月1日
60歳	昭和36年4月2日~昭和37年4月1日
65歳	昭和31年4月2日~昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日~昭和27年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。

※骨粗しょう症検診は女性の方に限ります。

【総合保健センター】

● 11/26, 27, 28, 29, 12/4, 5, 6 (7:00~10:30)

● 11/30 女性限定(7:00~11:00) ※乳がん検診実施

【北海道対がん協会札幌がん検診センター】

11/14, 15 (バス停留所・時間は要事前確認)

健診内容	会場	対象	料金(円)
胃がん	㊦㊧	40歳~	1,500(500)
大腸がん	㊦㊧	40歳~	1,000(300)
肺がん	㊦㊧	40歳~	500(100)
前立腺がん	㊦㊧	50歳~/男性	1,000(300)
子宮がん	㊧	20歳~/女性	2,000(2,000)
		30歳~/女性	2,000(800)
乳がん	㊦㊧	40歳~/女性	2,000(1,300)
国保特定健診	㊦㊧	40~74歳の国保加入者	~64歳:1,000 65歳~: 500
はつらつ健診	㊦㊧	後期高齢者医療制度加入者	無料
いきいき健診	㊦㊧	40歳~/生保	無料
さわやか健診	㊦	19歳~39歳	1,000
肝炎ウイルス	㊦㊧	40歳~	800(800)
エキノコックス症	㊦㊧	小学校3年生~	無料

■料金()内は、市の国保加入者の料金です。

■子宮・乳がん検診は、偶数月生まれの女性が対象です。

■70歳以上、65歳以上で障がい4級以上の方、生活保護・市民税非課税世帯の方は、がん・肝炎ウイルス検診は無料です。

■子ども・妊婦ネウボラ(子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
11/4(金) 10:00-14:00	げんきっこセンター
11/7(月) 10:00-15:00	総合保健センター
11/14(月) 10:00-11:30	ほくよう子育て支援センター
11/17(木) 10:00-15:00	総合保健センター
11/25(金) 10:00-14:00	ちとせっこセンター

■妊婦ネウボラ(助産師などによる妊娠・出産・産後相談)

とき	ところ
11/21(月) 10:00-15:00	総合保健センター

ちとせの子育てネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

相談無料

【申込・詳細】母子保健課
☎(24)0133 ☎(24)8418
ネウボラは、すべての日程で
事前予約が必要です



ちとせ環境と緑の財団からのお知らせ

▼花と緑の写真コンテスト受賞作品の展示会

📅 10月21日～11月2日

📍 イオン千歳店 1階フードコート横 千歳市情報コーナー 🆓 無料

▼緑の相談／庭木や果樹の管理せん定、庭の草花の育て方、野菜の栽培などについて、専門家が相談を受けます。／①果樹のせん定相談会／②専門家を派遣します。

📅 ①10月25日②13時30分～15時／②相談により日程を調整 🆓 無料

👤 ①5人(申込順)

📄 前日までに☎で申し込み

▼園芸教室 季節の寄せ植え教室

シクラメンなどを使ってクリスマスの寄せ植えを作りましょう。／講師 中野美恵子 氏(一般社団法人日本ハンギングバスケット協会公認講師)

👤 市内に居住している方

📅 11月18日(金)／午前の部10時30分～12時、午後の部14時～15時30分

📍 北ガス文化ホール 4階大会議室
¥1,500円 定員 各回20人(申込順)

📄 10月17日～28日／☎で申し込み

▼鉢物譲ります

鉢物:ゴールドクレスト 1鉢

📄 ちとせ環境と緑の財団

☎(22)1117 📠(22)1118

市民教養セミナー

▼言いたいことを言葉にできる!《伝わる話し方講座》／講師 渡邊 裕樹 氏(《伝わる話し方》コンサルタント)

📅 11月11日(金)／18時30分～20時

📍 北ガス文化ホール 3階中会議室 (Zoom受講も可) 🆓 無料

👤 50人(Zoom受講は100人、申込順)

📄 ☎📠📧 二次元コード

のいずれかで申し込み



▼職場でも家庭でも生きる《巻き込み力》～人が育つ7つの行動ルール

講師 高田 朝子 氏(法政大学経営大学院イノベーション・マネジメント研究科 教授)

📅 11月18日(金)／18時30分～20時

📍 北ガス文化ホール 3階視聴覚室 (Zoom受講も可) 🆓 無料

👤 30人(Zoom受講は100人、申込順)

📄 ☎📠📧 二次元コード

のいずれかで申し込み



📄 生涯学習課

☎(24)0848 📠(27)3743

📄 shogaigakushu@city.chitose.lg.jp

停電情報がLINEで配信されます

市の防災関係機関である北海道電力ネットワーク(株)では、停電が発生した際に《停電情報》をすみやかに届ける新たなサービスを開始しました。従来のほくでんネットワークのホームページや電話に加えて、LINEでも停電情報が見られるようになりました。災害が発生した場合に備え、ライフライン情報を市民の皆さんと共有できるよう、ぜひお友だち追加をお願いします。

【LINEでの停電情報】北海道電力ネットワーク(株)千歳ネットワークセンター
☎ 0120(06)0348(平日9時～17時)

📄 <https://www.hepco.co.jp/network/>

📄 危機管理課

☎(24)0144 📠(22)8852



見る/学ぶ

LEARNING

地元就職・人材確保支援事業 実施プログラムのご案内

▼個別就職相談

キャリアアドバイザーが、履歴書作成から面接まで伴走型の就職サポートをします。

📅 10月21日(金)／10時～17時／1人45分程度 ※次回は11月23日(水)開催。

📍 総合福祉センター307号

👤 6人(申込順)

▼企業向けDX人材育成セミナー

デジタル人材を育成し、定着させるために必要な企業の環境整備について学ぶセミナーです。

📅 10月25日(火)／13時～14時

📍 北ガス文化ホール 4階小会議室 1 定員 15社(申込順)

▼企業向け外国人労働者採用支援セミナー

外国人労働者の採用をお考えの企業向けに、「基礎から学ぶ」外国人労働者採用支援セミナーを開催します。

講師 斎藤 倫祥 氏(外国人実習雇用士)、ピアエ ピョ ヘイン 氏(外国人雇用管理責任者)

📅 11月16日(水)／15時～16時

📍 北ガス文化ホール 4階小会議室 1 定員 15社(申込順)

▼▼共通事項

🆓 無料 申込 ☎か📠で申し込み

📄 (株)KG情報札幌支社／平日9時～18時

☎0800(800)0202 📠011(213)1308

📄 商業労働課

☎(24)0602 📠(22)8851

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更になることがあります。最新情報は各種団体のホームページか電話などでご確認ください。イベントなどに参加する際は、手洗いや手指消毒の徹底、マスク着用、距離をとるなどの《新北海道スタイル》の実践をお願いします。

お知らせ INFORMATION

10月は《里親月間》です

さまざまな事情により家庭で暮らせない子どもたちは、全国で約4万5千人います。こうした子どものうち、自分の家庭に迎え入れて育てる方を《里親》といいます。《里親》は特別な方しかなければならないわけではなく、実際にはどこにでもいる普通のお父さん、お母さんたちです。ご飯やお風呂、お手伝いなど、温かい家庭生活を通して、一般常識や社会性を育みます。研修や専門の相談窓口や、里親手当など、里親をサポートする制度もあります。アメリカやイギリスの里親委託率が7割を超す一方、日本はまだ2割ほどです。世界のあたりまえを、日本のあたりまえに。

📄 北海道中央児童相談所

☎011(631)0301 📠011(631)4154

《女性の人権ホットライン》強化週間

法務局では、女性の人権についての専用相談電話《女性の人権ホットライン》を設置しています。夫やパートナーからの暴力やストーカーなど女性の人権に関する悩みをご相談ください。また、11月18日から24日までは、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、平日の受付時間を延長し、土日・祝日も相談に応じます。

📄 相談受付 11月18、21、22、24日は8時30分～19時／11月19、20、23日は10時～17時／通常は平日8時30分～17時15分(年末年始を除く)

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810(全国共通ナビダイヤル)

※通話料相談者負担

固定電話3分9.35円、携帯電話30秒99円

📄 市民生活課

☎(24)0551 📠(27)3743

学ばざるプロジェクト

お話し会&ワークショップ

学ばざるプロジェクト～気候変動ジブンゴト化～

ワークショップとフィールドワーク

講師 奈須 憲一郎 氏(下川町)

対象 小学生以上、保護者可

※高学年向けの内容です。

とき 10月30日④/10時～16時

ところ 青葉公園周辺 ¥500円

定員 40人(申込順) 申込 10月27日④

まで/二次元コードで申し込み

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具、軍手、動きやすい服装、防寒対策

詳申 チトセコ

角谷 ☎080(5580)6421

E chitoseco2022@gmail.com



市民病院の市民健康講座

▼生活習慣病と糖尿病

講師 池田 大輔(市立千歳市民病院 循環器科 診療科長)

とき 10月15日④/13時～14時

▼皮膚のケアについて

講師 山賀 三紗子(市立千歳市民病院 皮膚科 医師)

とき 11月12日④/13時～14時

▼共通事項

ところ 市民病院 2階講義室 ¥ 無料

※参加者は、マスクを着用願います。

※入り口は、正面玄関です。

詳申 市民病院 地域医療連携課

☎(24)3000④8138 FAX(24)3030

じもじよき.netちとせ

10月のイベント

▼はじめましてマルシェ

千歳市近郊の新しい商品やサービスのお店が大集合!じもじよき.netの支援を受けて起業した方などが、お客さんに「知って」、「買って」、「楽しんで」いただくために、これまでの学びを活かして出店します。

とき 10月22日④/10時30分～16時

ところ 千歳アウトレットモール・レラ(アトリウム周辺) ¥ 無料

※詳細情報は、次の二次元コードから

特設ホームページをご覧ください。

詳申 商業労働課

☎(24)0598 FAX(22)8851



ミナクールサタデーサロン

アイヌ語の響きを楽しみましょう!

～「ことば」「うた」「ものがたり」～

ゲストに山田雄司さん・良子さんをお招きし、アイヌ語について教えていただきます。

とき 10月15日④/13時30分～15時

ところ ミナクール(市民ギャラリー4階)

※オンライン参加も歓迎。 ¥ 無料

定員 15人(申込順)

申込 ☎HP Eのいずれかで申し込み

詳申 ミナクール

☎(24)0847 FAX(24)0900

HP https://minakuru.or.jp/koza_salon.html E ren-toi@minakuru.or.jp

赤十字救急法基礎講習

傷病者の観察の仕方、一次救命処置・心肺蘇生法・AEDを用いた除細動、気道異物除去など救急法の基礎を学びます。※事前の動画視聴が必要です。

対象 15歳以上の方 とき 10月29日④/10時～16時30分

ところ 総合福祉センター402号

¥1,500円(資料費) 定員 10人(申込順)

申込 10月19日④まで/☎または窓口

詳申 日赤千歳市地区事務局(千歳市社会福祉協議会内) ☎(27)2525 FAX(27)2528

家事と家計の講習会

来年こそは家計簿生活を始めませんか。身近な家事のヒントも紹介します。

とき 11月5、8日/10時30分～11時30分/オンライン開催 ¥200円

定員 各日20人(申込順)

申込 Eで氏名、メールアドレス、参加希望日を添えて申し込み

詳申 千歳友の会

山本 ☎080(6635)8388 (ショートメールで)

E chitose.tomo-24@outlook.jp

青葉公園自然探索

ドングリ巨木と生き物たち

樹齢400年超えの巨木を巡りながら、晩秋の青葉公園を散策しませんか。

対象 小学生以上の方/小学3年生以下は保護者同伴 とき 10月23日④/9時～12時 ¥無料 定員 20人(申込順)

申込 10月12日④～/☎かFAXで申し込み

持ち物 飲み物、運動靴など

詳申 市環境課

☎(24)0597 FAX(22)8851

若年求職者向け

就職支援セミナー

▼メタバースで生きていく～楽しいを

仕事にする方法～/講師 松井 健太郎氏(㈱インフィニットループ代表取締役、

㈱バーチャルキャスト代表取締役社長)

とき 11月4日④/10時45分～12時15分

申込 11月2日④まで/☎FAX

E二次元コードのいずれか

で申し込み



▼あなたにはどんな夢がありますか?～善意と医療のかけ橋～/講師

大場 徹也 氏((一社)日本血液製剤機構 監査部長)

とき 11月18日④/10時45分～12時15分

申込 11月16日④まで/☎FAX

E二次元コードのいずれか

で申し込み



▼▼共通事項

☎FAX Eのいずれかで申し込むときは、氏名・年齢・住所・連絡先・メールアドレスをお知らせください。

対象 市内の学生・求職者、就職支援関係者など ところ 公立千歳科学技術大学 対面およびオンライン(Zoom) ※JR千歳駅東口から無料シャトルバスをご利用ください。

¥無料 定員 各100人(申込順)

詳申 商業労働課

☎(24)0602 FAX(22)8851

E shogyorodo@city.chitose.lg.jp

千歳公民館

セミナー開催のご案内

▼今日から、取り組もう!防災

「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどを紹介します。

講師 明治安田生命保険相互会社専任講師

とき 11月1日④/10時～11時30分

▼自分らしい生き方をデザインする

～ジェンダー平等を教育と歴史の視点から考える～

日常の「どうしてこんな思いをしなくてはいけないの?」の思いから解き放たれた生活スタイルを考えます。/講師 川名

早苗 氏(博士(学術)、ビジネス修士)

とき 11月19日④/10時～12時

▼▼共通事項

¥無料 定員 各20人(申込順)

申込 10月11日④～/☎か公民館窓口

で申し込み

詳申 市公民館

☎(23)2740 FAX(24)8977



ちとせ消費者まつり

市内企業・団体によるSDGs関連品の配布・販売・展示や、新鮮な地元野菜の販売など。

※イベントの最新情報は、ホームページ「ちとせの暮らし」をご覧ください。

📅 10月15日(土) / 10時～14時

📍 北ガス文化ホール

📞 市民生活課

☎ (24) 0183 📠 (27) 3743

千歳消費者協会(☎☎☎)の9時30分～15時30分 ☎ (24) 3139



生涯学習フォーラム

ちとせ、ひと・まち・学びトピア

《私たちの活動の中の“遊び”》をテーマに、①展示発表、②中原 直彦 氏(カケスさん)の演奏付き基調講演、③交流会を行います。

📅 10月16日(日) / ①10時～16時 / ②13時～14時30分 / ③14時45分～16時

📍 北ガス文化ホール4階大会議室ほか ¥無料 申込 ②③のみ / ☎ 二次元コードのいずれかで申し込み

📞 生涯学習課

☎ (24) 3153 📠 (27) 3743



開設50周年記念事業

千歳市場まつり

市場開設50周年を記念して、卸売市場を一般開放し、農水産物の直販、野菜の袋詰め放題、和太鼓演奏、マグロの解体ショー、模擬せり体験、市場クイズ大会のほか、千歳高校と結工房のコラボによる市場野菜などを使った《トルティーヤ》の販売など、感染対策を徹底のうえ開催します。

📅 10月16日(日) / 8時30分～12時

📍 公設地方卸売市場 特設会場 (上長都958番地1)

📞 市場連絡協議会(市公設卸売市場管理係内) ☎ (24) 2709 📠 (23) 6335

公立千歳科学技術大学学校祭

稜輝祭 開催のお知らせ

学生によるステージ発表や模擬店、サークル紹介など、多くの方が楽しめる稜輝祭を3年ぶりに開催します。

※ステージ発表の観覧には事前登録が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

📅 10月16日(日) / 10時～16時 ¥無料

📍 公立千歳科学技術大学 本部棟

📞 公立千歳科学技術大学

☎ (27) 6170 📠 (27) 6128



募集

WANTED

千歳市結婚活動応援事業(航空自衛隊編) オンライン婚活パーティー

結婚を真剣に考えている女性を募集します。自衛官との出会いを探してみませんか。(Zoom使用・事前テストミーティングあり)

対象 25歳～40歳の独身女性

📅 11月19日(土) / 13時～15時

¥ 1,000円 定員 6人(抽選)

申込 11月3日(木)☎まで / 二次元コードから申し込み

📞 Hana Bridal ☎ 011 (643) 0005

📞 政策推進課

☎ (24) 0452 📠 (22) 8852



イベント

EVENT

新千歳空港

国際アニメーション映画祭

今年で第9回目を迎える新千歳空港が舞台のアニメーション専門映画祭。世界の最新アニメーション上映やゲストによるトークなどもりだくさん!

📅 11月3日～6日 📍 新千歳空港ターミナルビル新千歳空港シアターほか ¥無料(一部有料プログラムあり)

📞 新千歳空港国際アニメーション映画祭事務局

☎ 011 (206) 1280 📠 011 (223) 6627

協働事業 障がいのある方との懇談会 ハロウィン祭り

《みんなをつなげる会》との協働事業です。障がいのある方とその家族および一般市民がハロウィン祭りを通して交流し、障がいの理解を深められるようなイベントを行います。ハロウィンの仮装をしての参加歓迎。

対象 障がいの理解に興味、関心のある方
📅 10月30日(日) / 14時～15時45分 / 開場13時30分

📍 総合福祉センター402号

¥ 400円 定員 50人(申込順)

申込 10月24日(日)まで / ☎📠 二次元コードのいずれかで申し込み(氏名・住所・連絡先をお知らせください)

※手話通訳、要約筆記、拡大資料、点字資料などの配慮が必要な方は申込時にお伝えください。

📞 障がい者支援課

☎ (24) 0327 📠 (23) 6700

📧 shogaishien@city.chitose.lg.jp



おいしく減塩 高血圧予防 減塩料理教室

講話《高血圧予防の食事、減塩のポイントについて》 / 調理実習 / 講師 千歳市食生活改善推進員

対象 市内に居住する方

📅 11月9日(水) / 10時～12時30分

📍 北ガス文化ホール

¥ 1,000円 定員 16人(申込順)

申込 10月11日～28日 / ☎か📠で申し込み 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、上靴、筆記用具、マスク(不織布)、飲み物、体調チェックシート

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、料理は持ち帰りを予定しています。

📞 健康づくり課

☎ (24) 0768 📠 (24) 8418

キウス周堤墓群 世界文化遺産登録 1周年記念行事

▼史跡見学会

埋蔵文化財センター、史跡キウス周堤墓群、美々貝塚をバスで巡り、学芸員の解説付きで見学します。

対象 小学4年生以上の方(対象年齢未満でも保護者同伴で可、大人のみでも可)

📅 11月5日(土) / 9時～12時 / 市役所駐車場集合 / 雨天決行 ¥無料

定員 30人(申込順) 申込 10月24日～11月4日 / ☎で申し込み

📞 持ち物 雨具、飲み物

▼キウス周堤墓群見学会

ボランティアガイドが案内するバスツアー。史跡キウス周堤墓群と埋蔵文化財センターを見学します。

対象 小学4年生以上の方(対象年齢未満でも保護者同伴で可、大人のみでも可)

📅 11月13日(日) / 9時30分～11時45分 / 市役所駐車場集合 / 雨天決行

¥無料 定員 20人(申込順)

申込 10月24日～11月11日 / ☎で申し込み

📞 持ち物 雨具、飲み物

▼公開講座 森町 鷲ノ木遺跡について

講師 高橋 毅 氏(森町教育委員会)

📅 11月19日(土) / 13時30分～15時

📍 北ガス文化ホール3階視聴覚室

¥無料 定員 40人(申込順) 申込 10月24日～11月18日 / ☎で申し込み

📞 埋蔵文化財センター

☎ (24) 4210 📠 (21) 9301

※受付時間 平日9時～17時

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

道民芸術祭 兼 石狩管内郷土芸術祭

🕒 11月19、20日 / 10時～17時(最終日15時まで)
📍 市民ギャラリー ¥無料
📞 千歳市文化団体連絡協議会
神子 ☎(22)7170

図書館からのお知らせ

▼もう観た? 読んだ? ~メディア化された原作本特集~ 展示&上映会 / 映画・ドラマ化された原作本を職員作製のPOPとともに展示し、映画を2階AV室にて上映します。

🕒【展示】10月18日～11月11日
【上映】《レ・ミゼラブル》10月29日④ / 14時～16時40分、《姉妹》10月30日④ / 14時～15時35分、《伊豆の踊子》11月3日④⑤ / 14時～15時30分、《横道世之介》11月5日④ / 14時～16時40分 定員 各回50人
📞 図書館 ☎(26)2131 📠(26)2133

温水プールからのお知らせ

▼半額開放日

一回券購入の方に限り、半額で利用いただけます。🕒 10月16日④ / 終日

▼無料開放日

文化の日は《温水プール感謝祭》として無料で利用いただけます。

🕒 11月3日④⑤ / 終日

▼休館日変更等のお知らせ

10月10日④⑤は営業します。代わりに翌11日④は休館します。

▼水泳教室・大人向けレッスン

水泳教室(子ども・大人)や大人向けレッスン(ヨガ・体操など)を開講しています。詳細は温水プールのホームページをご覧ください。

📞 温水プール

☎(49)7001 📠(49)7003

まちなかウォーキング

約5kmのウォーキング(ママチ川コース)
🕒 10月19日④ 9時30分～11時(予定) / 集合9時～9時30分 総合福祉センター1階ロビー / 小雨決行、雨天中止 ¥無料 定員 15人(申込順)
📅 10月11日～18日 / ☎か📠で申し込み
📞 健康づくり課 ☎(24)0361 📠(24)8418

チトセ市民芸術祭

▼子どもアート&ちとせDANCE DANCE フェスティバル

🕒 10月23日④ / 17時30分～20時
📍 北ガス文化ホール
¥前売1,000円(当日券なし)
📞 ちとせジャズダンス連盟
房立 ☎090(1643)9975

▼邦楽邦舞の会

🕒 10月30日④ / 13時～15時
📍 北ガス文化ホール ¥無料
📞 千歳邦楽邦舞協会
西川 ☎(23)4648

▼総合舞台公演

🕒 11月6日④ / 11時～15時
📍 北ガス文化ホール ¥無料
📞 千歳市文化団体連絡協議会
神子 ☎(22)7170

▼総合作品展 I

菊花展 / 総合華展 / 作品展(文芸・レザー・書道・写真・工芸など)
🕒 11月4日～6日 / 10時～17時(最終日16時まで)
📍 北ガス文化ホール ¥無料
📞 千歳市文化団体連絡協議会
神子 ☎(22)7170

▼総合作品展 II 美術展 / 書道展

🕒 11月4日～6日 / 10時～17時(最終日16時まで)
📍 市民ギャラリー ¥無料
📞 千歳市文化団体連絡協議会
神子 ☎(22)7170

航空自衛隊から感謝をあなたへ クリスマスコンサート

航空自衛隊北部航空音楽隊による演奏会
📍 小学生以上の方 / 小学生は保護者同伴 🕒 12月4日④ / 14時～(開場13時30分～) 📍 北ガス文化ホール ¥無料 / 入場券必要
📅 10月28日④まで / 往復はがきに①④番号と住所、②氏名、③☎番号、④希望人数(1枚5人まで)、⑤車いす席希望席数(必要な方のみ)を記入して郵送 / 当日消印有効 / 抽選
📌 その他 全席指定席 / 申込結果は返信はがきでお知らせします。
📞 第2航空団監理部
クリスマスコンサート係
☎066-8510 平和無番地
☎(23)3101 ④2218



文化/スポーツ CULTURE/SPORT

ゲートボール体験教室

🕒 10月18、25日 / 9時～12時
📍 ふれあいセンター ¥無料
📌 持ち物 上靴、飲み物
📞 千歳ゲートボール協会
伊東 ☎090(6698)3046

市民ミニ・バレーボール大会

一般女子の部、一般混成の部、フレッシュの部、小・中学生の部(大人1人参加可)
🕒 11月27日④ / 9時～
📍 ダイナックスアリーナ
¥1チーム1,000円(小・中学生の部は無料) 📅 11月12日④まで / 申込用紙に必要事項を記入し、📠で申し込み ※申込用紙はダイナックスアリーナ、武道館および各地域コミセンにあります。
📞 千歳ミニ・バレーボール協会
久米田 ☎090(2072)5482
西尾 📠(26)7151

防犯ばなし

令和4年全国地域安全運動の実施について

全国各地域安全運動は、地域の皆さんと自治体や警察などが一体となって犯罪のない安心して暮らせる地域づくりの実現をめざす運動です。期間中は、防犯パトロールの強化や街頭啓発活動の実施を予定しています。

○実施期間
10月11日～20日

○全国重点

・特殊詐欺の被害防止
・子どもと女性の犯罪被害防止

特殊詐欺に注意してください!

北海道内では、本年1月から7月末までの特殊詐欺認知件数は、183件(前年同期比で92件増、被害金額は約7億2900万円(前年同期比約5億3400万円増)となっております。不審な電話や詐欺電話がきたら、家族や警察に相談してください。

「詐欺電話がきたら
警察相談ダイヤルへ
#91110」

【詳細】千歳防犯協会
(千歳警察署生活安全課内)
☎(42)0110 内線261



MONTHLY PHOTO

マンスリーフォト

GRAPH らぶ

まちのできごと・マンスリーでお知らせします。

9/3

「災害に強いまち・ひとづくり」をめざし 千歳市総合防災訓練を実施



市民の防災意識の高揚、市と防災関係機関との連携強化などを目的とした千歳市総合防災訓練を防災学習交流施設「そなえーる」で実施しました。当日は、降雨、流水、浸水などの体験や气象台による講習、防災備蓄品や各防災関係機関の装備品展示などのほか、自衛隊、警察、消防による行動展示を行い、自主防災組織や町内会、防災関係機関など、約700人の参加を得て大変有意義な訓練となりました。市は今後とも「災害に強いまち・ひとづくり」をめざして防災・減災に取り組んでまいります。

9/4

新しいサケを迎え、豊漁を祈る 伝統儀式アシリチェプノミ



千歳アイヌ協会による新しいサケを迎える儀式《アシリチェプノミ》が長沼用水取水口で執り行われました。丸木舟に乗った協会の若手伝承者がマレク（鉆）でサケを一突き。見事なマレク漁を披露すると、周囲からは歓声が上がりました。捕獲したサケをアパフチカムイ（火の神）に供え、今年の豊漁を祈りました。千歳アイヌ協会の中村 吉雄 会長は「千歳のアシリチェプノミは30年以上の歴史があり、先輩方の実績に改めて感謝申し上げます」と話しました。

9/17

9/18

全日本車椅子ソフトボール選手権大会 レラで開催！こんなに 面白いパラスポーツ



千歳アウトレットモール・レラ駐車場で《全日本車椅子ソフトボール選手権大会》が開催され、全国から9チームが参加しました。決勝戦は最終スコア14-13の大熱戦となり、東京などを拠点に活動する《Glitters》が2年連続の優勝を飾りました。日本車椅子ソフトボール協会の高山 樹里 会長は、車椅子ソフトボールの魅力について、「障がいのある人となない人、若い人と高齢者が同じフィールドに立てるバリアフリーな競技。バッターボックスに立てば、誰でもヒーローになれます」と紹介。2028年パラリンピックでの正式種目化に向け、「全国各地での体験会などを通じ、多くの人に車椅子ソフトボールを知ってもらいたい」と話しました。





新千歳空港ランウェイウォークにて／9月11日撮影

舞台滑走路 RUNWAY × RUNWAY

■滑走路に立つ。ランウェイウォーク当日、早朝の新千歳空港では、その夢がかないます。夜明けとともに、長さ3,000メートルの滑走路に降り立ったときの感覚は唯一無二。写真を撮るのも、寝そべるのも、灯火に沿って駆け出すのも自由です。数えきれないほどの旅客を運んできた滑走路が、自分だけのために用意された舞台であるかのような気分を味わえます。初便の時間になり、いつもと同じように飛び立っていく飛行機を見送ると、ふと思うでしょう。つい先ほどまでそこに自分が立っていたことが信じられず、本当に夢のような出来事だったと。

あ
の
と
き
、
あ
の
場
所

瞬きの点景。

SCENERY OF MOMENT

カメラが光を捉えるほんの一瞬。映り込む人物やものごと。千歳ならではの魅力が、残したくなる風景が、そこにある。

《瞬きの点景。》の写真を募集中
詳しくは市ホームページを参照



千歳市
LINE公式アカウント

LINEで「千歳市」を友だち追加

YouTube
千歳市公式チャンネル
千歳市の動画～ソラタヨ MOVIE～

■ 今月の表紙



9月18日
千歳アウトレットモール・レラで撮影

レラで開催された全日本車椅子ソフトボール選手権大会の決勝戦。この直後に豪快なホームランを放ち、チームを逆転勝利に導いたなかしま 功仁郎さん。「ここで流れを変えるにはホームランしかないと思いました」と振り返りました。

■ 今月号の特集は食育。取材で食生活の大切さを学んだ。これまでは間食が多く、夜遅い時間にも好きな物を食べていた。コツコツと運動を続けているが、残念ながら体質は改善されない。年齢が高くなるとあわてて健康的な食生活を実践する人が増えるそうだが、今のうちから意識して改善しようと思う。

■ 上司命令に近い形で数年前に始めたアイスホッケーですが、やってみると楽しくてたまらない。もうすぐシーズンなので、まずは用具を引っ張り出すところから。ええと、最初にスケートをはいて、いやその前にパンツ、あれソックスが先だっけ？ 毎年同じことの繰り返し、そろそろ卒業したいです。

菊