

千歳公民館からのお知らせ

▼今日からできる健康寿命の延ばし方セミナー

生活習慣病を予防する食事と運動を学び健康寿命を延ばします。／講師 吉岡恵里子氏(生活習慣病予防プランナー)
対象 市内在住、在勤、在学の15歳以上の方 **とき** 10月1日⑧／10時～11時30分 **¥無料** **定員** 30人(申込順)
申込 9月11日⑧～28日／ホームページ(https://www.chitose-kouminkan.com)、二次元コード、☎、公民館窓口のいずれかで申し込み
持ち物 運動靴、飲み物、動きやすい服装



▼青少年学習活動支援事業

公民館1階フロア全室を学習活動の場として無料で開放します。
対象 小学5年生～高校3年生(小学生は保護者同伴可)
とき 10月8、9日／9時～17時
定員 1号室(5人)、2・3号室(12人)、4号室(7人)、和室(11人)、講習室(13人)

▼いけばな短期教室

季節の移り変わりに、造形・色彩を鑑賞する「いけばな」を体験しませんか。／講師 國政 和堂氏(草月流1級師範理事)
対象 市内在住、在勤、在学の15歳以上の方 **とき** 10月23日、11月13、27日、12月11日／昼の部:10時～12時、夜の部:19時～21時 **¥**各1,200円(4回コース)／このほか花材費として1回につき1,300円 **定員** 各10人(申込順)
申込 9月11日⑧～／公民館窓口で申し込み **持ち物** タオル、花ばさみ

▼公民館1階ロビーの使用について

各種団体の活動成果発表の場として無料開放しています。
対象 団体、個人(連続10日間を限度)
申込 使用日の1か月前までに申込書を提出
詳細 公民館
☎(23)2740 ☎(24)8977

新しく変わる・役に立つ ごみの分け方出し方

講師 市環境センター廃棄物対策課職員
とき 9月26日⑧／10時～11時30分
ところ 千歳市社会福祉協議会2階会議室 **¥無料** **定員** 15人(申込順) **持ち物** 筆記用具 **申込** 9月25日⑧まで／☎かホームページ(https://forms.gle/gKaZgFEuX4SE8A1E8)で申し込み
ちとせみんなのままカフェ
上野 ☎080(6795)9994

キウス周堤墓群 世界文化遺産登録 2周年記念行事

▼縄文まつり

勾玉づくり、レジン古代アクセサリーづくり、火起こし体験、石器づくり、アイヌ刺繍、発掘現場AR体験などができます。
とき 9月30日④／10時～15時／雨天決行 ※申込不要。
ところ 埋蔵文化財センター **¥無料**

▼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)

とき 10月11日④／9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 9月19日～10月10日／☎で申し込み **持ち物** 雨具、飲み物

▼キウス・ウボポイ歴史の旅

学芸員のガイド付きで市埋蔵文化財センター、史跡キウス周堤墓群、ウボポイを見学します。
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) **とき** 10月21日④／9時～16時30分／市役所駐車場集合／雨天決行 **¥無料** **定員** 40人(抽選)
申込 9月19日～10月13日／☎で申し込み **持ち物** 昼食、雨具、飲み物
※抽選結果は当選者のみ電話で連絡。
詳細 埋蔵文化財センター
☎(24)4210 ☎(21)9301
※受付時間 平日8時45分～17時15分

家庭教育セミナー

▼世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～

「戦争の犠牲者はいつも子どもたち」これがどの戦争でも変わらない現実でした。紛争地に立たされる子どもたちの想いを写真と言葉でお届けします。／講師 渡部 陽一氏(戦場カメラマン)

とき 10月6日④／18時30分～20時
ところ 北ガス文化ホール2階中ホール **¥無料** **定員** 400人(申込順)
申込 ☎二次元コードのいずれかで申し込み／☎は、氏名、連絡先、住所を記入の上送信してください。
託児 生後6か月～小学生(若干名／申込順) ※託児希望の方は、電話でのみ受付。
詳細 生涯学習課
☎(24)0848 ☎(27)3743



ちとせ環境と緑の財団からのお知らせ

▼緑の相談

①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。②専門家を派遣します。
とき ①9月26日④10時～16時／②相談により日程を調整 **ところ** 財団事務所 **¥無料**
申込 前週④までに☎で申し込み

▼花と野菜の学校 かぼちゃのランタン作り

親子で楽しく、千歳産のかぼちゃをくり抜いてLEDで光るジャック・オー・ランタンを作ります。

対象 市内に居住している方
とき 10月15日⑧／10時30分～12時
ところ 北ガス文化ホール4階大会議室 **¥500円** **定員** 20組(申込順)
申込 9月15日～29日／☎で申し込み **持ち物** カレースプーン、テーブルナイフ、油性マジック、エプロン、おしぼり、持ち帰り用袋

▼庭木・鉢物譲ります

ジャーマンアイリス(球根) 20球
詳細 ちとせ環境と緑の財団
☎(22)1117 ☎(22)1118

千歳歓楽街AED講習会

突然の緊急事態に備えて応急手当やAEDの操作方法を習得し、“心のある”おもてなしをしませんか?
対象 千歳歓楽街に勤務の方、利用者など
とき 10月26日④／17時30分～18時30分
ところ 末広7丁目8-6ビジュアルビル1F **¥無料** **定員** 20人 **申込** 10月23日⑧まで／氏名・勤務先・☎・☎を記入し、☎か☎で申し込み
詳細 株式会社ビジュアルコーポレーション
☎(22)2385 ☎(22)7841 ☎mail@v-1.jp

グリーン・ツーリズム連絡協議会 アグリマップツアー

市内農園での収穫体験、農業・農産品に関する講座、直売所見学
とき 10月7日④／9時30分～15時30分／9時20分市役所第2庁舎前集合／小雨実施 **¥**中学生以上2,800円、小学生以下1,400円／当日納入／昼食代、体験料、保険代含む **定員** 35人(申込順)
申込 9月11日～20日／☎で申し込み
詳細 千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局(交流推進課内)
☎(24)3185 ☎(22)8851

千歳リハ大学 健康増進教室

専用機器を用いた骨密度(骨の強さ)の測定や、骨を強くするのに必要な運動、食生活について、アドバイスします。

対象 おもに中高年の方
とき 9月25日、10月23日、11月27日(全3回)／17時～19時
¥無料 **定員** 30人(申込順)
持ち物 上靴(運動靴)、動きやすい服装
申込 ☎かホームページ(https://www.chitose-reha.ac.jp)で申し込み
詳細 北海道千歳リハビリテーション大学 総務課
☎(28)5331 ☎(28)5335

ファミリー・サポート・センター 秋の保育サービス講習会

会員として自宅などで保育サービス活動を行う方の養成講座(10講座24時間)
対象 市内に居住する20歳以上の方
とき 9月27、28日、10月4、5、11、12日／10時～15時
ところ 千歳市社会福祉協議会2階会議室 **¥無料** **定員** 10人(申込順)
託児 3人(申込順)／1歳～就園前の子
申込 9月20日④まで／☎で申し込み
詳細 千歳市ファミリー・サポート・センター
☎(22)8522 ☎(27)2528

写真の整理がすすむ会

アルバム、プリント写真を、場所を取らずキレイに残す体験ができます。
とき 10月5日④／10時～11時30分
ところ 北ガス文化ホール4階小会議室2 **¥1,000円** **定員** 8人(申込順)
申込 前日までに☎で申し込み
持ち物 筆記用具、体験希望の方は紙プリント写真やアルバムなど
詳細 写真整理とアルバムカフェの会上野 ☎080(6795)9994

消防署の救命講習会

応急手当の重要性、救命に必要な応急手当、心肺蘇生法の実技、AEDの使用法
▼上級救命講習
とき 10月28日④／9時～18時
定員 10人(申込順)
▼普通救命講習I
とき 10月29日⑧／13時～16時
定員 20人(申込順)
▼▼共通事項
対象 中学生以上で市内居住か市内勤務の方
ところ そなえる **¥無料**
持ち物 筆記用具、動きやすい服装
詳細 消防署救急課
☎(27)4060④431 ☎(27)4060

千歳市・指宿市青少年相互交流事業 研究成果を公開しています

7月28日～31日に市内の小学6年生12人が、姉妹都市である鹿児島県指宿市を訪問、貴重な体験や経験をしました。事前に自分で考えたテーマに沿って研究に励んだ成果や交流中の写真などを市のホームページで公開しています。
とき 12月31日⑧まで
ところ 市ホームページ
https://www.city.chitose.lg.jp/docs/30481.html
千歳市・指宿市青少年相互交流事業実行委員会事務局(生涯学習課内)
☎(24)0848 ☎(27)3743



秋の七条大滝自然観察会

支笏湖周辺の国有林林道を散策しながら、秋の七条大滝を観察してみませんか?
対象 小学生以上で約5kmを歩く体力のある方(小学3年生以下は保護者同伴)
とき 10月1日⑧／8時30分～14時30分／市役所第2庁舎前駐車場集合(現地への移動は市バス利用)／荒天による中止のときは電話連絡
¥無料 **定員** 20人(申込順)
申込 9月12日④8時45分～／☎で申し込み **持ち物** 昼食、防寒具、運動靴・トレッキングシューズなど
詳細 環境課
☎(24)0597 ☎(22)8851

じもじよき.netちとせ 9月の起業イベント

▼つながるコワーキングTIME
起業に興味のある方からすでに起業されている方まで、さまざまな用途に応じた使い方ができるコワーキングイベントです。お仕事や打ち合わせの場としてご利用いただけるほか、じもじよき.netちとせのスタッフが常駐し、希望する方には、参加者同士の交流のサポートや、起業・事業に関するご相談をお受けします。
とき 9月21日④／10時15分～17時
午前:先輩起業家トーク交流会
午後:じもじよきメンバーTalk
ところ まちライブラリー@ちとせ
¥無料 ※事前予約不要
※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。
詳細 商業労働課
☎(24)0598 ☎(22)8851



お知らせ INFORMATION

協会けんぽ北海道支部からのお知らせ

35歳から74歳までの被保険者(ご本人)を対象に《生活習慣病予防健診》を実施しています。令和5年4月からは、皆さまにご負担いただく金額が安くなり、総額18,865円の健診が5,282円で受けられます。また、5大がん検診を含めた充実した検査項目をご用意しています。協会けんぽの生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。
全国健康保険協会(協会けんぽ)北海道支部
☎011(726)0352

ご存じですか 苦情審査委員制度

《北海道苦情審査委員制度》では、北海道の業務や制度について、ご自身の利害にかかわる苦情であれば、申し立てすることができます。皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、関係機関に対し、必要な調査などを行います。
北海道総合政策部 知事室道政相談センター(札幌市中央区北3西6)
☎011(204)5523 ☎011(241)8181
☎kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

開設します《行政相談所》

総務省から委嘱を受けた行政相談委員が、行政と市民のパイプ役として、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を受け付けます。(相談無料・秘密厳守)
とき 9月21日④／13時30分～15時30分
ところ 市役所第2庁舎2階会議室4
行政相談委員
天野 真弓 ☎☎(22)0655
山本 邦江 ☎☎(26)2626

見る/学ぶ LEARNING

市民病院の市民健康講座

乳がんの診断と治療～最近の話題を交えて～／講師 福島 剛(市立千歳市民病院 外科 副院長)
※参加者は、マスクを着用願います。※入り口は、正面玄関です。
とき 9月16日④／13時～14時
ところ 市民病院2階講義室 **¥無料**
市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000⑧8138 ☎(24)3030



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

図書館からのお知らせ

▼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 10月1日⑧／午前9時45分～12時5分、午後13時～14時30分ごろ

定員 300人 (各回30人)

ところ 図書館車庫前

※当日9時から図書館正面玄関付近にて整理券配布。時間による入替制(各回15分ずつ)。本は1人5冊まで、雑誌は無制限。整理券に記載されている時間に入場。

▼読書週間事業講演会

「いま読み返したい、三浦綾子」／講師 田中 綾 氏(北海道文学館評議員、三浦綾子記念文学館館長、北海学園大学教授)

とき 10月29日⑧／14時～15時30分

ところ 図書館2階AV室

定員 30人 (申込順)

申込 10月1日⑧9時30分から整理券配布。電話申込可。

申請 図書館

☎(26)2131 ☎(26)2133

スキー準指導員・認定指導員 検定受検説明会

対象 18歳以上の級別テスト1級以上

とき 9月29、30日／19時～21時

ところ 市役所西庁舎会議室

申込 ☎で申し込み

申請 千歳スキー連盟事務局

☎(22)0776 (☎⑧の19時～21時)

千歳女声合唱団コンサート

曲目: 叱られて・蘇州夜曲・異邦人ほか/
指揮と伴奏 南條 留美 氏

とき 9月28日⑧／15時～

ところ 北ガス文化ホール ¥無料

申請 千歳女声合唱団

長手 ☎(23)4753

親子でスポーツチャレンジ 市民交流会

トランポリン、カラーリング、五色綱引きほか

対象 小学生以上の子と保護者のペア
とき 9月30日④／9時～12時/受付8時40分～

ところ ダイナックスアリーナ

¥無料 定員 20組(申込順)

申込 9月22日④まで/窓口か☎

のいずれかで申し込み

持ち物 室内運動靴、タオル、着替えなど

申請 市民スポーツ振興課

☎(24)0855 ☎(22)8851

E sportsshinko@city.chitose.lg.jp

千歳中学校吹奏楽部定期演奏会

曲目: 呪文と踊り・君の瞳に恋してるほか/客演指揮 内藤 淳一 氏(作曲家)

とき 9月23日④⑧／14時～

ところ 北ガス文化ホール ¥無料

申請 千歳中学校

齋藤 ☎(23)3161

体育協会からのお知らせ

▼幼児体育の指導者向け講習会

対象 市内居住・在勤の幼児指導担当者および興味のある方

とき 9月29日④／18時30分～20時30分 ¥無料 定員 30人(申込順)

申込 9月12日～26日/☎から申し込み

▼4歳児キッズチャレンジ教室

対象 市内居住の4歳児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)

とき 10月26、27、31日、11月1、2日(全5回)／15時30分～17時

¥1,100円 定員 28人(申込順)

申込 9月26日～29日/☎から申し込み

▼スポーツ体験教室(小学1、2年生)

対象 市内居住の小学1、2年生

とき 11月7、8、9、15、16日(全5回)／18時15分～20時

¥1,100円 定員 28人(申込順)

申込 10月11日～13日/☎から申し込み

▼▼▼共通事項

ところ ダイナックスアリーナ
申請 千歳市体育協会 振興課

☎(22)4150 ☎(24)2320
☎http://www.chitose-taikyo.or.jp

隆光書道会・夢の書展

子どもから大人までのさまざまな書を展示。

とき 10月6日～9日/10時～18時/最終日16時まで

ところ 市民ギャラリー ¥無料
申請 隆光書道会

山口 ☎090(2874)7045

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)

とき 10月15日⑧/9時～

ところ ダイナックスアリーナ

¥1チーム1,200円(小・中学生の部は無料) 申込 9月30日④まで

申請 千歳ミニ・バレーボール協会
久米田 ☎090(2072)5482

E chitoseminiv@gmail.com

文化/スポーツ CULTURE/SPORT

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。 とき 9月17日⑧/終日

▼敬老の日

65歳以上の方は無料、その他の方も半額で利用いただけます。

とき 9月18日⑧/終日

▼スポーツの日

どなたでも無料で利用いただけます。

とき 10月9日⑧/終日

▼休館日変更等のお知らせ

9月18日、10月9日は営業します。翌9月19日、10月10日は振替休館します。

▼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。

申請 温水プール
☎(49)7001 ☎(49)7003

チトセ市民芸術祭

▼吟詠剣詩舞大会

とき 10月1日⑧/12時30分～16時30分

ところ 北ガス文化ホール ¥無料

申請 吟道連絡会 測上 ☎(28)2936

▼夢の歌謡フェスティバル

とき 10月9日⑧/12時30分～15時30分

ところ 北ガス文化ホール
¥500円 申請 千歳歌謡文化連盟

鴨林 ☎(23)0327

介護予防センターの講習会

ノルディックウォーキング

▼基礎コース/ノルディックウォーキングの効果や基本的なウォーキングの方法を学びます。/講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット

とき 9月29日④/14時～15時30分

ところ 北新コミセン

申込 9月27日④まで/☎か☎で申し込み

持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、室内用運動靴

▼体力アップコース/約3kmのコースを、ポールを使ってウォーキングします。

とき 10月27日④/14時～15時30分/雨天中止/北新コミセン駐車場集合

申込 10月25日④まで/☎か☎で申し込み

持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい服装、帽子

▼▼共通事項
対象 40歳以上の市民の方 ¥無料

定員 各15人(申込順)
申請 千歳市介護予防センター
☎(23)0012 ☎(23)0022

サケのふるさと千歳水族館 ボランティア会員募集

館内の案内、イベント補助などのボランティア《教授会》スタッフを募集します。

対象 月に2～3日、4時間程度活動できる方で、魚や水族館に興味のある方

募集期間 9月8日～19日

研修日 9月30日、10月1日の両日/10時～15時 ¥2,000円(年会費)

申請 サケのふるさと千歳水族館展示教育係
☎(42)3001 ☎(42)2310

イベント EVENT

生涯学習まちづくりフェスティバル ふるさとポケット

市民活動団体による展示・体験ブース、ステージ発表、各地県人会による物産展、市内小学生による絵画展などもりだくさん!

とき 9月24日⑧/10時～14時/雨天決行

ところ グリーンベルト(おまつり広場、つどいの広場)

申請 「ふるさとポケット」事務局(生涯学習課内)
☎(24)3153 ☎(27)3743

2023交通安全フェア

楽しみながら交通安全を学びます。

とき 9月30日④/10時～12時/雨天中止

ところ 交通公園(花園1丁目6)/車でお越しの際は、道の駅臨時駐車場をご利用ください。

¥無料
申請 市民生活課
☎(24)0263 ☎(27)3743

千歳市場まつり2023

青果・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、模擬せり体験のほか、海鮮焼やイクラ丼を販売。

とき 10月1日⑧/8時～12時

ところ 公設地方卸売市場 特設会場(上長都958番地1)

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

リサイクルフェスティバル

リサイクル自転車無料抽選会(市民限定)、生ごみ堆肥化セット無料配布、フリーマーケット、ステージイベントなど

とき 9月30日④/10時～14時/雨天中止

ところ グリーンベルトおまつり広場、つどいの広場

申請 ちとせ環境と緑の財団
☎(26)1213 ☎(22)1118

☎https://www.chitosekankyou-midori.or.jp/

市民協働プロモーション事業 まぢめぐりガイド

パブリックライフ NPO法人 Bahnsteigと一緒に、「千歳の歴史探訪」/案内人 守屋 憲治 氏(元千歳市史編さん委員会 主任編集員)

とき 10月14日④/9時30分～16時(予定)

申請 千歳神社周辺、山線鉄橋、水明郷(王子製紙千歳第一発電所外観)、千歳さけます事業所(さけます情報館)などを市のバスでめぐります。

¥無料 定員 20人程度(抽選)

申込 10月6日④まで(平日9時～17時)/☎か☎で申し込み(☎のときは氏名、年齢、住所、連絡先を明記)

※団体申込不可/未成年者は保護者同伴で可

持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装と靴

申請 広報広聴課
☎(24)0108 ☎(22)8851

市委託の緊急サポートネットワーク事業 スタッフ会員研修

子育て中の方を支援する会員(有償)を募集します。会員登録を希望する方は、次の研修にお申し込みください。(登録にはさらにファミリー・サポート・センター保育サービス講習会の受講が必要)

対象 20歳以上の健康な方/お子さんの病気や、保護者の急な残業に伴う緊急の預かり、宿泊を伴う預かり、送迎などができる方

とき ①10月17日④、②10月19日④/10時～15時

ところ 千歳市社会福祉協議会ほか

¥無料

申請 NPO法人北海道子育て支援ワーカーズ(平日10時～17時)

☎011(632)5180 ☎011(632)5181

募集 WANTED

北海道障害者職業能力開発校 訓練生募集

令和6年度の訓練生を募集します。

対象 障がいがあり職業訓練を希望する方

科目 建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

試験日 11月6日⑧
願書受付期間 10月2日～20日

ところ 北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)

試験内容 国語、数学、面接

申請 千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳)
☎(24)2177 ☎(24)2178

北海道障害者職業能力開発校
☎0125(52)2774 ☎0125(52)9177



千歳認知症の人と 共にあゆむ会

認知症の人・支える家族の方・介護の経験のある方・認知症に関心のある方が月に一度経験を話し合い交流する会です。

とき 毎月第3④13時30分から(例会)

ところ 北ガス文化ホール

¥1,500円(年会費)

※例会見学は無料。

申請 千歳認知症の人と共にあゆむ会

佐々木 ☎090(2697)6239

困ったときは、千歳市消費生活センターにご相談ください。

千歳市消費生活センター
市民生活課
☎(24)0193
FAX(27)3743
第2庁舎
9時～17時(金)

「知らない間に子どもがオンラインゲームで課金し、高額な請求を受けた」という相談が多く寄せられています。携帯電話料金と一緒に請求されるキャリア決済やクレジットカード決済でのトラブルが目立ちます。日ごろから、家族でゲームの遊び方を話し合うとともに、ペアレンタルコントロール(子どもが利用するスマートフォンやゲーム機などの端末に対し、あらかじめ利用制限をかけること)を使う、キャリア決済の限度額を下げる、クレジットカードの管理を徹底するなど、トラブルにならないよう気をつけましょう。

くらのアドバイス
子どものオンラインゲーム