

PUBLIC
RELATIONS
広報

ちとせ 5

2 0 2 4 C H I T O S E C I T Y

No. 1130

令和6年 5月10号

健康づくり／高齢福祉／障がい福祉

3つの分野についての
基本計画を
つくりました

ドキドキ、わくわく
夢に向かって
がんばります！

日本航空高等学校北海道
新入生のみなさん

市内3校目の全日制高校
道内初の航空科を設置

日本航空 高等学校 北海道

人の窓

ANA新千歳空港
からの出向職員

今まで培ってきた
おもてなし精神を
活かしたい

千歳市交流推進課国際交流係
多田 光束さん

づくり

健康づくり／高齢福祉／障がい福祉



個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて「健康寿命の延伸」や「生涯にわたり健康だと思う人」を増やします。また、自然に健康を意識する環境づくり、全員の健康づくりに配慮する環境づくりといった取り組みを進め、持続可能な地域社会を目指します。

■健康づくり課 健康企画係 TEL(24)0768 FAX(24)8418

3つの分野

についての基本計画をつくりました

市は、市民が安心して暮らせるための基本的な分野である「健康づくり」、「高齢福祉」、「障がい福祉」について、令和6年度を始期とする基本計画をつくりました。本記事では、これらの計画の概要に加え、その分野のプロフェッショナルの声、地域における取り組みなどを紹介します。

各計画は、市役所、各支所、総合福祉センター、市立図書館などで閲覧できるほか、市ホームページでもご覧いただけます。

1. 朝食をしっかりと食べる！

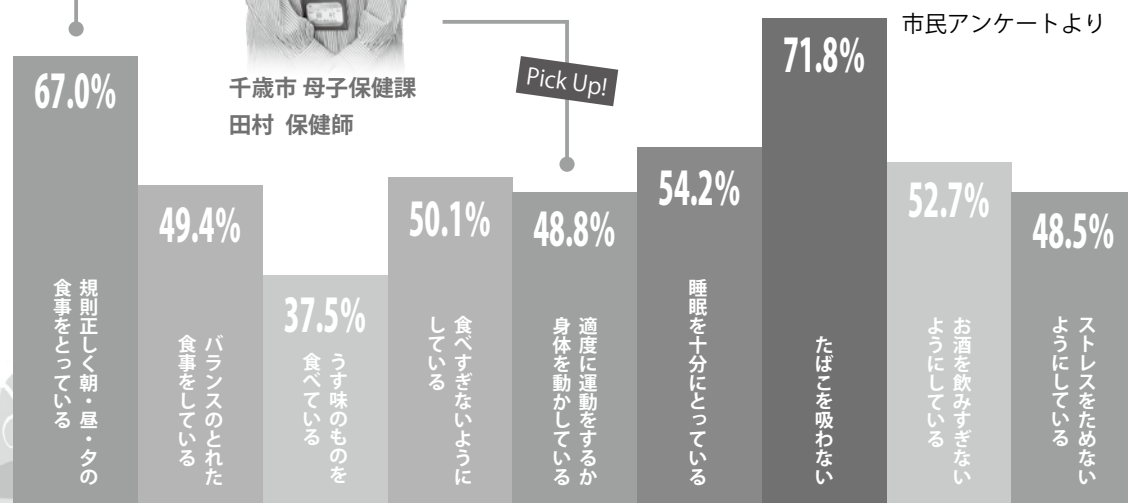
最初はバナナやヨーグルトから始め、白米や納豆など栄養価の高い食べ物も取り入れました。寝覚めと代謝が良くなり、良い影響を実感しています。

2. 簡単な運動を日常に取り入れる！

1駅だけなら歩いてみる、朝5分だけ早く起きてストレッチをするなど、日常生活の少しの時間でできる簡単な運動です。同じ量のご飯を食べても太りにくくなりましたし、晴れやかな気分にもなれます。

▼健康のために行っていること

市民アンケートより



私はコレ！



千歳市 母子保健課
田村 保健師

Pick Up!

Pick Up!

あなたは、健康だと思いますか？

YES!

78.1%

市民アンケートより

▼市民アンケート

計画づくりに向け、市民の健康に関する意識や生活習慣などを把握するためのアンケート調査を行いました。自らを「健康」、「まあまあ健康」と答えた市民は78.1%。また健康のために行っていることでは「たばこを吸わない」が71.8%で最も多い結果を示しました。

全ての市民が生涯にわたり
心身ともに健やかで
自分らしく過ごせる千歳市の実現

基本
理念

全体目標

健康市民をふやそう

健康だと思える人の割合の増加

健康寿命の延伸

令和 17 年度
までに

82.0%

平均寿命の
伸び率 < 健康寿命の
伸び率

基本
方針

個人の行動と
健康状態の改善

- (1) 生活習慣の改善
- (2) 生活習慣病の
発症予防・重症化予防

ライフコース
アプローチ (※)
を踏まえた健康づくり

- (1) 次世代の健康づくり
- (2) 高齢者の健康づくり
- (3) 女性の健康づくり

社会環境の質の向上

- (1) 地域社会とのつながりや
誰もがアクセスできる
健康のための環境づくり
- (2) 自然に健康になれる
環境づくり

※一人の人生を胎児期、幼少期、思春期、青年期および成人期から老年期までつなげて考えること

主要施策 1

ちとせ健やか親子応援事業

妊 娠期から乳幼児期、思春期も含め
この時期の保健指導・健康教育の
充実・強化に向けた取組を行います。

② 乳幼児期の望ましい
生活習慣づくり

①

妊娠期からの
健康管理と産後の
生活習慣病予防

③

Pick Up!
思春期
保健

予期せぬ妊娠、性感染症、
DVなど母子を取り巻く
課題は複雑化していま
す。子育ては、「健康的
な妊娠」がそもそものス
タートであり、だからこ
そ子どもの思春期におけ
る教育が重要です。正し
い性の知識を得て、自分
の身を守る、パートナー
を大事にする。そして誰

もが望んだ形で家庭を築
けるよう、学校や助産師
会と連携し、支援します。



千歳市 母子保健課
左：広瀬 保健師
右：本多 保健師

主要施策 2

ちとせ健康運動プラス 10

健 康運動プラス 10 は、『今よ
り 10 分多く体を動かそう』
というメッセージを込めた、身体
活動・運動量増加に向けた施策で
す。国は、これにより「死亡のリス
クを 2.8%」「生活習慣病発症を
3.6%」「ガン発症を 3.2%」「ロコモ・
認知症発症を 8.8%」それぞれ低
下させることや、1 年間継続する
と、体重 1.5 ～ 2.0kg 減の効果が
期待されると示しています。

今より
10 分多く
体を動かす

死亡リスク
↓ 2.8%

生活習慣病
発症
↓ 3.6%

ガン発症
↓ 3.2%

ロコモ・
認知症発症
↓ 8.8%

① (仮称) ちとせ健康運動プラス 10 の普及促進 ～ プラス 10 を知ろう

② スニーカービズ運動の奨励 ～ 日常行動にプラス 10

③ 健康アプリ等の活用促進 ～ 測ってみようプラス 10

④ 「(仮称) しごとでお気軽プラス 10」の普及 ～ 仕事中でもプラス 10

⑤ 「上がりたくなる階段」の普及 ～ 楽をするよりプラス 10

健康

第 3 次千歳市健康づくり計画

計画期間

令和 6 年度から令和 17 年度まで
(12 年間)



無回答

0.4%



NO...

21.5%



食育の現状

市民アンケートより

現状値
令和4年度目標値
令和10年度

基本理念

生涯にわたり健全な心身を培う

食育の実践の環を広げよう

～おいしい！たのしい！大好きちとせ～

基本目標

健康で心豊かな食生活の実践

健康寿命の延伸につながる食生活の推進

次世代につなげる食育の推進

多様な暮らしに対応した食育の推進

持続可能な食を支える食育の推進

地域食材の活用、千産千消の推進

地域や季節に応じた食文化の継承

環境を意識した食生活の推進

食育に関心を持っている

71.2%

朝食を食べている

子ども（幼児～小学生）

90.1%

若い世代（20～30代）

53.7%

家族の誰かと
一緒に食事をする

子ども（幼児～小学生）

95.4%

主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事をする

全員

46.8%

20～30代

28.9%

生活習慣病の予防・
改善に取り組んでいる

79.9%

食事をゆっくり
よく噛んで食べる

71.4%

食育に関する活動・体験に
参加したことがある

26.8%

地元産の食材を購入する

60.5%

食品の安全性に関する
基礎的な知識を持っている

57.3%

産地や生産者を意識して
食品を選んでいる

59.0%

90%以上

100%

85%以上

99.5%以上

70%以上

55%以上

85%以上

現状値以上

30%以上

80%以上

80%以上

80%以上

「食」は命の源であり、人間が生きていくために欠かすことのできない大切なものです。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を営み、おいしく楽しく食べることや、それを支える社会環境を持続可能なものにしていくことが大切です。

食を通して健やかな暮らしを実現

食育

“おいしい！たのしい！大好きちとせ”

第4次千歳市食育推進計画

計画期間：令和6年度から令和10年度まで（5年間）



市民の食に関する問題意識や食育活動への関心を高め、食を通して生涯にわたる健やかな暮らしの実現を目指します。

健康づくり課 健康企画係

TEL(24)0768 FAX(24)8418

子どもが毎日間食をします。やめさせたい方がいいでしょうか。

中島：子どもにとっては、間食も食事の一つです。一度に食べられる量が少なく、活動量も多いので、3食だけでは一日の栄養を取りきれないこともあります。間食は、不足しがちな芋類や牛乳、果物などがおすすめです。人参

食事を好きになるきっかけを作ろう

子どもが好き嫌いをして野菜を食べようとしない。野菜を食べさせる方法はありませんか。

中島：まず、無理強いをしないこと。食べることでそのものを嫌いになっしまったら、食事に関心がなくなってしまうこともあります。まずは食べなくても食卓に出して、大人がおいしく食べる姿を見せてあげましょう。それを見て「おいしいのかな？」と手が伸びれば、好き嫌い克服の第一歩です。「嫌いな理由を取り除いてあげる」というのも大切です。野菜の見た目が嫌なのであれば、細かく刻んでカレーやハンバーグなど好きなものに混ぜてみるのも一つの手。加熱すると苦味が消える野菜も多いですよ。

食生活を改善したいのですが、野菜をどれくらい食べればよいでしょうか。

江尻：生活習慣病を予防する方法の一つとして、野菜を一日350g以上摂ることが望ましいとされています。これは生野菜であれば、両手いっぱい分×3食の量に相当します。

野菜には、どんな効果がありますか。

江尻：同じ献立でも野菜を先に食べることで、食物繊維の働きで急激な血糖値の上昇を抑えられます。食物繊維は腸内で水を吸って膨らむため、腸の活動を促進し、便通を良くする効果もあります。ピーマンやトマト、ほうれん草など色の濃い緑黄色野菜には、高血圧の改善や、高血糖で傷んだ血管の修復といった効果もあります。

野菜を一日350gも食べられるか不安です。いい食べ方はありませんか。

江尻：サラダだけでなく、蒸したり焼いたりして、カサを小さくしてみても

管理栄養士に
聞きました

COLUMN

千歳市 母子保健課
中島 管理栄養士小さなことから始めよう
健康的な暮らしへの

食“アプローチ”



- ・ ころの健康づくり
- ・ 生きるを支える支援についての知識・情報の普及啓発
- ・ 講演会・講座
- ・ イベントなどの開催を通じた普及啓発

市民への啓発と周知

- ・ 各種市民相談
- ・ 自殺未遂者への支援
- ・ 自死遺族への支援

生きることの促進要因への支援

地域における連携とネットワークの強化

- ・ 地域や庁内における各種会議の開催および参画
- ・ 各種個別計画との整合

- ・ ゲートキーパー研修など

自殺対策を支える人材育成の強化

高齢者への対策

- ・ 包括的支援や介護予防事業などの高齢者施策

生活困窮者への対策

- ・ 生活困窮者自立支援事業など

子ども・若者への対策

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ・ 教育機関などと連携した子ども・若者への支援
- ・ うつスクリーニングなど
- ・ 人権教室の充実・推進など

勤務問題への対策

- ・ 市内企業などに対する支援（ゲートキーパー研修・講座・講演会など）
- ・ メンタルヘルス対策についての情報提供や窓口の周知

全国的に実施されることが望ましい施策

基本施策

重点施策

本市の自殺の特徴や現状の課題に即した施策

誰も自殺に追い込まれることがなく、一人ひとりが「命」の尊さを理解し合い、ともに支え合う、安心して暮らすことができる千歳市の実現

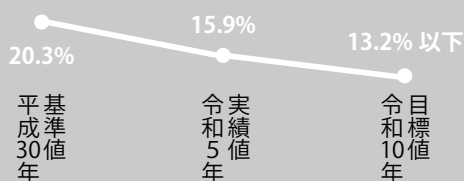
基本理念

第2次千歳市生きるを支える自殺対策計画

計画期間：令和6年度から令和10年度まで（5年間）

■健康づくり課 健康企画係 TEL(24)0768 FAX(24)8418

千歳市の自殺死亡率の推移



ゲートキーパー研修の延受講者数

656人 ▶ 881人

実績値
H23年～R4年

目標値
R10年まで

自殺の危険を抱えた人々に、適切に対応する（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）役割を担う者をいいます。

Who's ゲートキーパー？

自殺対策関連ワード認知度調査

市民アンケートより

ゲートキーパー

8.7%

自殺予防週間
自殺対策強化月間

22.7%

ころの健康相談
統一ダイヤル

49.0%

SNSを活用した相談

19.5%

自殺は、その多くが追い込まれた

末の死であり、背景には、精神的保健上の問題だけではなく、様々な社会的要因があることが知られています。このため、自殺対策は、社会における自殺のリスク要因を減らし、生きることが促す要因を増やすことを通じて社会全体でリスクを低下させるよう、「対人支援・地域連携・社会制度」

のそれぞれのレベルにおいて、強力かつ総合的に進めることが重要です。本計画では、自殺の社会的な要因に對してさまざまな施策を行うことにより、周囲の人たちを気にかけて、支え合い、地域全体で自殺を考えている人を一人でも多く救い、安心して暮らすことができる千歳市の実現を目指します。

Pick Up!

市民アンケート結果から、20代～30代の約半数が朝ごはんを食べていないことがわかりました。朝ごはんは健康や成長に大きく関わる重要な食習慣のひとつです。まずは、朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

Pick Up!

主食、主菜、副菜が揃うバランスの良い食事は、私たちの健康を支えてくれます。市民一人ひとりが、日々の暮らしの中で、バランスの良い食事を意識できるよう食に関する普及啓発を進めていきます。



いかがでしょうか。カット野菜や冷凍野菜など、手軽に食べられる野菜も増えていますので、まずは毎日の食事に少しずつ野菜を取り入れてみましょう。小さなことでも長く続けられることを、1つでも2つでも増やしていくことが、本人の健康を守っていくことにつながります。

千歳市 市民健康課
江尻 管理栄養士



高齢福祉

千歳市高齢者福祉計画・第9期千歳市介護保険事業計画

計画期間：令和6年度から令和8年度まで（3年間）

01 地域支援体制の機能強化

地域包括支援センターの体制強化／地域ケア会議の充実／相談および広報体制などの整備

02 介護予防・健康づくりの推進

自立支援・介護予防の推進
健康づくりの推進

03 医療・介護体制の充実

介護保険サービスなどの充実・強化／在宅医療・介護連携の推進／介護人材の確保・資質向上および事業者支援

04 支え合いの地域づくりの推進

生活支援体制整備の推進／家族介護者等への支援／生きがいつくりと社会参加の促進

05 認知症施策の推進

早期発見・早期対応の推進／認知症の人を支える地域づくりの推進

06 安心して暮らせる環境づくりの推進

生活支援体制の充実
安心して暮らせる住まいの確保
人にやさしいまちづくりの促進
高齢者の権利擁護の推進

いくつになっても自分らしく、
元気で住み慣れた地域で支え合い、
安心して暮らし続けることができる
地域社会の実現

基本理念

千歳市介護予防センターは、健康を維持するために役立つ情報を紹介する「介護予防教室」を定期的で開催しています。参加者は、誰でも簡単に取り組める「いきいき百歳体操」などで身体を動かします。地域の人々の交流の場でもあり、多くの市民が参加しています。

介護予防教室



千歳市高齢者福祉計画・
第9期千歳市介護保険事業計画
（令和6年度～令和8年度）

令和6年3月
千歳市

■高齢者支援課 高齢福祉係

TEL(24)0295 FAX(23)6700

介護DXの推進

ICTやロボットなどのテクノロジーを活用し、人材不足の解消や職員の負担軽減を図ります。



①離床センサーを用いた見守りシステム／②服薬サポートロボット
③セラピーロボット／④移乗介助ロボット

4月12日 ちとせ介護テックイノベーションエキスポにて

65歳以上の介護保険料

令和6年度～令和8年度

令和6年度から、第1号被保険者保険料の所得段階別の負担設定が13段階に変更されました。これにより高所得者の標準乗率引き上げ、低所得者の標準乗率引き下げを図っています。また、令和元年度に消費税率が10%へ引き上げられたことから、その財源の一部を第1段階から第3段階に該当する方の減額賦課に充てることで、低所得世帯の保険料を軽減しています。

保険料段階	第1号被保険者所得段階	年額 (月額)
第1段階	生活保護を受給している方／世帯全員が住民税非課税で高齢福祉年金を受給している方／世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円以下の方	17,100円 (1,425円)
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円を超え120万円以下の方	29,100円 (2,425円)
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、本人の課税年金収入額＋その他の合計所得金額が120万円を超える方	41,100円 (3,425円)
第4段階	本人が住民税非課税で世帯の中に住民税課税者がいて、課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円以下の方	54,000円 (4,500円)
第5段階	本人が住民税非課税で世帯の中に住民税課税者がいて、課税年金収入額＋その他の合計所得金額が80万円を超える方	60,000円 (5,000円)
第6段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が120万円未満の方	72,000円 (6,000円)
第7段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	78,000円 (6,500円)
第8段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	90,000円 (7,500円)
第9段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	102,000円 (8,500円)
第10段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	114,000円 (9,500円)
第11段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	126,000円 (10,500円)
第12段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	138,000円 (11,500円)
第13段階	本人に住民税が課税されていて、合計所得金額が720万円以上の方	144,000円 (12,000円)

障がい者施策のあり方を総合的、体系的に定めた基本的な計画です。障がいのある人の生活に関わる幅広い分野の取り組みを定めています。



障がい、福祉

千歳市障がい者計画・第7期千歳市障がい福祉計画・第3期千歳市障がい児福祉計画

計画期間：令和6年度から令和8年度まで（3年間）

第7期千歳市障がい福祉計画

第3期千歳市障がい児福祉計画

地域において必要な障がい福祉サービス・障がい児支援などが計画的に提供されるよう、令和8年度における数値目標を設定しています。また各年度のサービス量を見込み、提供体制の確保のための方策などを定めています。



■障がい者支援課 障がい福祉係

TEL(24)0327 FAX(23)6700

■児童発達支援センター 通所給付係

TEL(24)0348 FAX(27)1113

令和6年度 ▶ 令和8年度

本計画がめざす主な数値目標

第7期千歳市障がい福祉計画

基幹相談支援センターの設置

1か所

地域生活支援拠点等の設置

1か所



施設入所者の地域生活移行者数

令和4年度末時点の施設入所者数（123人）の6.0%以上を地域生活へ移行させる

8人以上

精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築に関する協議の場の開催回数

年1回以上

第3期千歳市障がい児福祉計画

児童を主たる対象とした相談支援専門員の確保

10人以上

保育所等訪問支援事業を行う事業所数

4か所以上



医療的ケア児コーディネーターの配置

3人以上

01 差別の解消、権利擁護の推進および虐待の防止

権利擁護の推進・虐待の防止
理解促進・差別解消の推進

02 安全・安心な生活環境の整備

生活環境のバリアフリー化／防災・防犯・感染症対策の推進

03 暮らしの充実

生活支援の充実／保健・医療の推進／情報アクセシビリティの向上・意思疎通支援の充実

04 障がい児支援の充実

発達支援の充実／共に過ごし、共に学ぶ環境づくりと支援体制の充実

05 自立と共生の推進

雇用・就労の推進
地域共生の推進

障がいのある人が、安心して、自立した生活を送ることができる地域共生社会の実現

基本理念

千歳市児童発達支援センターの職員に聞きました

医療的ケア児コーディネーターってどんな仕事？

Pick Up!

胎児やそのお母さんもケアの対象です。生まれる前の、ケアが必要と思われる子どもについて「自宅はどう生活するか」、「園には入れるのか」、「兄弟の一時預かりをどうするか」など、さまざまな可能性を考え、育てていく見通しを伝えます。

ケアが必要な子どもに対し、保育園や幼稚園への入園に向けたコーディネートを行います。入園にはもちろん園との調整が必要ですが、一方で保護者の希望や思いもあります。それぞれの思いを汲み、調和が取れるよう常に心がけています。

MESSAGE

頼れる場所、たくさんあります

一人で抱え込まず、気軽に相談してください

石脇 理学療法士

渡辺 作業療法士

市公式LINEを使いこなそう!

市公式LINEでは、市役所からのお知らせを配信しているほか、「バス案内」など、便利な機能が備わっています。今回は、さらに便利な機能を追加しましたので紹介します。



《新たな機能を追加しました》

● 窓口の待合状況確認

現在の戸籍住民課の混雑状況をすぐに確認できます。

● ごみ分別チャットボット（「くらしの情報」→「ごみ」で検索）

約 700 品目のごみの分別方法を確認できます。4月から新しくなった分別方法にも対応しています。

● 各種申請

市役所に行かなくても各種手続きができます。現在は、「水道の使用開始・終了、転出（マイナンバーカードが必要）」の手続きができます。



市公式LINEの受信設定はここから!

右下の「受信設定」画面から、配信を希望する情報にチェックをつけると、選択した分野の情報のみを受け取ることができます。

▼登録はこちら

LINE ID: @cityofchitose

アカウント名: 千歳市



【詳細】企画課 シティセールス推進係

☎(24)3190 FAX (22)8852 本庁舎 2階 22

地域の良好な生活環境維持のために、野良猫への餌付けは絶対にやめてください。

市では「千歳市動物愛護モラル推進員」が地域を巡回しています。野良猫やペットの飼い方でお困りのときは、腕章をつけた推進員にお声がけください。

近頃、住宅地で野良猫に餌をあげている人がおり、近隣住民が野良猫のふん尿などの被害にあっているとの相談が市役所に多数寄せられています。

餌付けは、結果的にかわいそうな野良猫を増やす原因になるほか、ふん尿、鳴き声、臭気などにより、近隣住民との思わぬトラブルに発展する可能性があります。

野良猫への餌付けはやめましょう

市民生活課
生活環境係
☎(24)0261
FAX (27)3743
第2庁舎
2階 9

お願い

市の組織が変わりました

《新設した組織》

- 企画部主幹（総合計画等担当）
- 企画部主幹（空港開港 100 年記念担当）
- 保健福祉部主幹（基幹相談支援担当）
- こども福祉部統括調整官

《名称が変わった組織》

- 市民環境部戸籍住民課
- こども福祉部児童発達支援センター

《廃止した組織》

- 企画部付次長（公立千歳科学技術大学派遣）
- 保健福祉部新型コロナウイルスワクチン接種対策室
- 産業振興部産業支援室科学技術振興課

行政管理課行政経営係 ☎(24)0512 FAX (22)8854

全国瞬時警報システムの
情報伝達訓練実施

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

地震や武力攻撃などの発生時に、全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる国の緊急情報を市民の皆さんにお伝えするため、防災行政無線を用いた全国一斉の緊急情報伝達訓練を実施します。

【とき】5月22日(水)11時ごろ

【放送内容】

- ① チャイム音（ピンポンパン）
- ② 『これは、Jアラートのテストです』（3回繰り返す）
- ③ 『こちらは、防災ちとせです』
- ④ チャイム音（ピンポンパン）

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)31331におかけください。

5月、固定資産税・都市計画税の第1期と軽自動車税の納付月です。市税納付夜間相談日は31日(金) (20時まで)です。納税課 ☎(24)0169 FAX(23)6700



《予約不要》マイナンバー
カード申請サポート
市民環境部主幹 ☎(24)0127
(個人番号カード担当) FAX(49)2055
第2庁舎
1階1

顔写真撮影を行うなど、マイナンバーカードの作成をお手伝いします。
※完成したマイナンバーカードは、後日市役所での受け取りとなります。
※当日新規でマイナンバーカードを申請していただいた方には、500円分の図書カードを贈呈（市役所でのカード受取時に贈呈）します。
【とき】5月25日(土)10時～16時
【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1点）／運転免許証、健康保険証、氏名や生年月日入りの診察券など

市営住宅の入居者を募集します
市営住宅課
住宅管理係
☎(24)0427
FAX(22)8853
本庁舎
3階38

【募集住戸】左の表のとおり
【入居資格】▼市内に居住または勤務し、同居する家族がいる方（婚姻予定の方は入居日までに婚姻する方）▼単身者は60歳以上、身体障害者手帳1～4級、精神障害者保健福祉手帳1～3級、知的障害者療育手帳AまたはBを持つ

ている方、生活保護受給者、配偶者からの暴力被害者のいずれかに該当する方▼収入基準を超えない方▼暴力団員でない方▼市税などに滞納のない方▼現在、住宅に困っている方（持ち家がないこと）
【申込書類】申込書
※市営住宅窓口センターで配布。
※ほかの書類が必要なときがあります。
【申込期間】5月13日～21日（平日8時45分～18時15分、

土日・祝日を除く）
※申込期間中は窓口を1時間延長しています。
※申込数が募集戸数を超えるときは公開抽選となります。
【抽選日】5月27日(月)10時～総合福祉センター402号
※家賃2か月分の敷金が必要。
※当選された方は、納税証明書、所得証明書、直近の家賃領収書などの提出が必要です。
※2LDK・3DKは家族数2人、3LDKは3人以上の方に限ります。

※犬、猫などのペットの飼育はできません。
※入居者募集は、年4回定期的に行います。なお、随時募集している住宅もありますので《市営住宅窓口センター》にお問い合わせください。

【申込先】市営住宅窓口センター
☎0800(800)1945
(通話料無料) FAX(40)8400
幸町3丁目15 エレガンスビル1階

A シルバーハウジング

※60歳以上の高齢者を対象に生活相談、安否確認、緊急時の対応などのサービスを行う生活援助員を配置した住宅です。家賃とは別に費用負担があります。また、固定電話回線の設置が必要です。

タイプ	団地名	所在	配	エレベーター	建一階	家賃(円)	戸数
1LDK	北栄C	新富2	○	○	5-1	17,800～34,900	1
2LDK			○	○	5-2	21,500～42,100	1

B 心身障がい者世帯向け住宅（車いす対応）

タイプ	団地名	所在	配	エレベーター	建一階	家賃(円)	戸数
2LDK	北栄C	新富2	○	○	5-1	26,000～51,100	1

※対象は、身体障害者手帳（1～4級）の交付を受け、かつ、日常的に車椅子を使用している方、単身者については、日常的に車椅子を使用しての自立（介護を受けての自立を含む）生活が可能な方です。

C 高齢者世帯向け住宅

タイプ	団地名	所在	配	エレベーター	建一階	家賃(円)	戸数
1LDK	高台	高台3	○	○	5-1	14,800～29,100	1
2LDK	北栄C	新富3	○	○	4-1	20,400～40,100	1

※対象は、60歳以上の方、および同居する家族全員が、配偶者（60歳未満可）、60歳以上の方、18歳未満の児童、身体障害者手帳（1～4級）・精神障害者保健福祉手帳（1～3級）・療育手帳のいずれかの交付を受けている方に該当する世帯です。

D 一般世帯向け住宅

タイプ	団地名	所在	配	エレベーター	建一階	家賃(円)	戸数
1LDK	北栄C	新富3	○	○	4-4	17,000～33,400	1
2LDK	北栄B	新富3	○	—	4-2	18,800～37,000	1
		新富3	○	—	4-2	19,100～37,400	1
		新富2	○	—	4-2	19,600～38,500	1
	北栄C	新富3	○	○	5-1	20,300～39,800	1
			○	○	4-4	20,400～40,100	1
	高台	高台3	○	○	5-2	18,900～37,100	1
3LDK	湖畔	支笏湖	○	—	3-1	16,900～33,300	1
	北栄B	新富3	○	—	4-4	20,300～39,800	1
		新富2	○	—	4-3	21,100～41,500	1
			○	—	4-1	21,400～42,000	1
	北栄C	新富2	○	○	5-5	26,200～51,500	1
	高台	高台3	○	○	5-4	20,500～40,200	1
	みどり	緑町2	○	○	5-2	26,500～52,000	1
	湖畔	支笏湖	○	—	3-2	19,800～38,900	1

住宅の耐震診断・耐震改修費用を一部補助します

建築政策課
建築指導係
☎(24)07551
FAX(22)88553
本庁舎3階34

【対象】 木造住宅を所有し、居住している個人の方。耐震診断は次の①～④、耐震改修は①～⑥のすべてにあてはまること。

①昭和56年5月31日以前に着工した住宅／②戸建て住宅または併用住宅／③在来工法または枠組壁工法で2階建て以下の住宅／④法令に違反していない住宅／⑤耐震診断を行い、耐震補強が必要と認められた住宅／⑥過去に同様の補助金を受けたことのない住宅

※耐震改修の補助対象は、住宅の耐震補強の工事費と、そのために必要な解体工事や外装材・内装材などの復旧工事費（住宅部分に限る）です。ほかの補助制度の併用はできません。

【申込期限】 9月30日(月)
【補助件数】 耐震診断 5件／耐震改修 3件

【補助金額】 耐震診断は、6万4千円を限度として、耐震診断費用の8割以内／耐震改修は、補助対象となる費用が20万円以下のときは費用の全額、20万円を超え200万円以下のときは20万円、200万円を超え300万円以下のときは費用の10%、300万円を超えるときは30万円

【申込書類】 補助金交付申請書（市指定用紙）、住民票、住宅の建築年と所有者が確認できる書類、見積書など

※耐震診断は、診断費用の見積書（写）が別途必要です。

※耐震改修は、耐震診断報告書（写）、改修内容が記載された住宅の案内図、配置図、平面図、補強後の想定耐震診断報告書、耐震改修工事費見積内訳書（写）が別途必要です。

※交付決定まで、1か月程度かかります。

【その他】 市は、現地調査がない無料の耐震診断も行っています。



制度

千歳市勤労者生活資金貸付制度のご案内

商業労働課
労働係
☎(24)0602
FAX(22)88551
本庁舎1階11

市は、一時的に生活資金（冠婚葬祭費、教育費、医療費、生活費など）が必要となる方に対し、金融機関を通じて資金貸付を行っています。

【対象】 市内に1年以上継続して居住し、同一事業所で1年以上勤務している18歳以上の方

【貸付額】 50万円以内

【返済期間】 5年以内（60か月）

【貸付利率】 年1.0%（別途、貸付保証料が必要）

【申込・詳細】 北海道労働金庫千歳支店
☎(27)6666

公募

公の施設の管理を行う指定管理者を募集します

契約管財課
契約係
☎(24)0535
FAX(22)88554
本庁舎4階41

【対象施設】 左表のとおり
【申請期間】 5月10日～7月9日

【事業者説明会】 5月31日(金)／市役所本庁舎4階入札室

公募施設／場所	担当部署
千歳霊園・末広第1・2霊園／都、稲穂	市民生活課 ☎(24)0261
千歳市葬斎場／根志越	
図書館／真町	文化施設課 ☎(24)3131 内線 553
北ガス文化ホール 市民ギャラリー／北栄、千代田町	

※ 詳細については、施設の担当課へお問い合わせください。

《はたちのつどい協議会》新メンバーを募集します

生涯学習課
社会教育係
☎(24)0848
FAX(27)3743
第2庁舎2階10

令和7年1月12日(日)に開催する《千歳市はたちのつどい》の企画・運営を行う新メンバーを募集します。

【活動内容】 式典の内容の企画・運営、しおりや案内はがきのデザインなど

【対象】 平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、市の式典に出席する方／市内で開催する会議（年6回程度）に参加可能な方（居住地は問いません）

※新しい仲間をつくりたい、千歳市らしい楽しいことを企画したい、デザイン力や編集力などを活かしたいという方におすすめです。

【募集人員】 4～6人程度

【申込方法】 6月28日(金)までに☎、メール (shogaigakushu@city.chitose.lg.jp)、次の二次元コードのいずれかで申し込み



相談

人権困りごと相談所を
開設します

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

人権擁護委員が、家庭問題、DV、セクハラ、ストーカー、差別やいじめ、インターネットでの誹謗中傷など、人権に関わる問題の相談に応じます。
【とき】 6月6日(木)13時～16時
【ところ】 市役所第2庁舎2階 会議室5・6

【人権擁護委員】(敬称略)
▼蓬田 恒春▼中島 巖
▼谷田 秀明▼山本 邦江
▼山内 雅彦▼豊田 淳治
▼福井 恵子▼加賀 誠
▼温井 文雄▼阿藤 利子

見る
学ぶ

北海道介護支援専門員
実務研修受講試験のご案内

高齢者支援課 電話 (24) 0298
介護認定係 FAX (23) 6700
第2庁舎 1階7

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験が行われます。

【試験日】 10月13日(日)
【配布期間】 5月20日～6月13日/土日・祝日を除く9時～17時

【配布場所】 高齢者支援課
※受験申込には、実務経験について書類の添付が必要となります。早めに試験案内と受験申込書類などをお受け取りください。

【申込先・詳細】 〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目1
第一水産ビル4階(一社)北海道介護支援専門員協会
電話 011(596)0392

保育士・幼稚園教諭
リクルートバスツアー

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

認定こども園や保育園などをバスで巡り、保育体験や見学を行います。1日で4園をまわり、質問の時間を含めて1園あたり40分程度滞在します。

【対象】 保育士、幼稚園教諭としての就職を考えている方/学生、教育・保育の現場を離れていた方も歓迎。

【とき】 7月17日(水)/8時40分～12時15分

※市役所前で集合・解散。

【見学場所】 認定こども園千歳幼稚園、認定こども園おひさま、ニチイキッズおさつ駅前保育園、あずさつくし認定こども園

【参加料】 無料

【定員】 10人(抽選)

【申込】 5月13日～6月14日/次の二次元コードから申し込み
※詳細は、市ホームページでご覧いただけます。

職員
募集

任期付職員(産休・育休
職員の代替職員)募集

職員課 電話 (24) 0502
主査(人事戦略担当) FAX (22) 8854
本庁舎 4階45

【募集内容】 下の表のとおり

【試験日程】 5月28日(火)

【試験会場】 市役所

【試験内容】 性格検査、事務能力検査、面接試験

【申込】 5月20日(月)正午まで/WEB申込

※詳細は、市ホームページ掲載の試験案内を確認。



【申込先】 〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市総務部職員課主査(人事戦略担当)

※《任期付職員》とは、産前・産後休暇などを取得する職員の代替として、任期を定めて採用する職員です。

※年齢制限はありません。

※職員の育児休業取得期間に変更があったときは、任期を変更することがあります。

職種/人数	受験資格	任期
保育教諭(任期付)/1人	幼稚園教諭免許(有効であるものに限る)と保育士の資格を有する方	令和6年7月2日～令和6年10月21日 (令和6年10月22日～令和8年3月31日)
保健師(任期付)/1人	保健師免許証(有効であるものに限る)を有する方	令和6年7月22日～令和6年11月10日 (令和6年11月11日～令和7年7月31日)

※産前・産後休暇任期付職員として、良好な成績で勤務した場合には、引き続き任期下段の()内の期間を育児休業代替任期付職員として、勤務していただきます。



プラスチック製容器包装 の分別について

廃棄物対策課 廃棄物対策係
☎(23)2110 FAX(23)2492

4月1日から燃やせるごみの
分別方法が変わりましたが、
**プラスチック製容器包装（白
色の指定袋）の分別は、変
わりません。**

- ♻️**マークがついているもの
- ・お菓子の袋、レトルトパウ
チ、レジ袋など
 - ・コンビニ弁当容器、卵のパッ
ク、食品トレイ、ペットボトルの
キャップとラベルなど
 - ・シャンプーやウオッシャー
液のボトルなど

※現在、リサイクルしてい
ないプラスチック類（バケツや
洗面器など、硬いプラスチ
ック製品等）や、汚れの取れ
ない「♻️ プラスチック製容
器包装」は、「燃やせるごみ」
に分別してください。

【その他のお知らせ】
プラスチックの収納ケースな
どで指定ごみ袋（燃やせるご
み）に入らない大きさのもの
は、「大型ごみ」となります。
直接持ち込む場合は、引き
続き、美々の環境センターで
受け入れます。

5
月の
ごみ分別・リサイクル情報

ごみ分別 終わって
すっきり 気持ちいいな

いなだ のあ さんの作品

リサイクル ゴミをへらそう
大切な町

じん りのあ 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 FAX(24)3005
内線 8233 市民病
院 2 階

- 【採用予定】** ① 令和 6 年 8
月 1 日／② 令和 6 年 9 月 1 日
（または令和 6 年 10 月 1 日）（応
相談）／④ 令和 7 年 5 月 1
日（令和 7 年 4 月 1 日から会
計年度任用職員として採用予
定）／⑤⑥⑦⑧ 随時（身分は
会計年度任用職員）です。年
2 回の期末勤勉手当あり。
- 【試験方法】** ①②③④ 性格適
性検査・小論文・個別面接、
⑤⑥⑦⑧ 面接
- 【試験日程】** ① 6 月 15 日（土）／
②③④ 7 月 6 日（土）／⑤⑥⑦⑧
随時
- 【会場】** 市民病院
- 【申込】** ① 6 月 10 日（月）まで／
②③④ 7 月 1 日（月）まで／⑤⑥
⑦⑧ 随時
- 〒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臨床工学技士／若干名	▶臨床工学技士の資格を有し、平成 7 年 4 月 2 日以降に生まれた方	大学 4 卒者 202,800 円 短大 3 卒者 193,500 円
②理学療法士／1 人	▶理学療法士の資格を有する方で、病院において 3 年以上の実務経験を有し、平成 4 年 4 月 2 日以降に生まれた方	大学 4 卒者 202,800 円 短大 3 卒者 193,500 円
③社会福祉士／1 人	▶社会福祉士の資格を有する方で、病院において 3 年以上の実務経験を有し、平成元年 4 月 2 日以降に生まれた方	大学 4 卒者 196,200 円 短大 3 卒者 184,600 円
④看護師／若干名	▶令和 6 年度中に実施される国家試験において看護師の資格を取得される見込みの方または看護師の資格を取得済みで実務経験を有しない方で、昭和 63 年 4 月 2 日以降に生まれた 2 交代勤務または 3 交代勤務のできる方	大学 4 卒者 225,800 円 短大 3 卒者 218,800 円 短大 2 卒者 211,000 円

※①～④は、申込書類を持参または簡易書留で郵送。
※採用後に市内居住が可能な方が対象です。

職種／採用予定人員	勤務時間	給料（月額）
⑤外来看護師／1 人	8:30～13:00 内 4 時間勤務	114,787 円～118,967 円
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。 ※資格・経験不問。（介護福祉士や ホームヘルパーなどの資格をお 持ちの方は、賃金を加算します）	介護福祉士の資格あり 169,174 円～182,812 円 ホームヘルパーなどの資格あり 164,206 円～177,212 円 資格なし 161,767 円～173,238 円
⑦医師事務作業補助者／ 1 人	8:30～17:00 内 7 時間勤務 ※資格・経験不問。（資格をお持ち の方は、賃金を加算します）	146,412 円～171,251 円
⑧医事課事務員／1 人	8:30～17:00 内 7 時間勤務 ※任用予定期間（随時～令和 6 年 9 月 30 日）	146,412 円～154,361 円

※⑤～⑧は、事前に連絡し申込書類を持参。

国保医療課 国保料係

☎(24)0279
☎(23)6700
【第 2 庁舎 1 階 2 号室】

国民健康保険料と
後期高齢者医療保険料の
納付は、安心で便利な
《口座振替》で

国民健康保険に加入または脱退するときは、手続きが必要です。

転入・転出、ほかの健康保険に加入・脱退、出生、死亡などの異動があったときから、必ず 14 日以内に届け出てください。

届け出が遅れると、保険料をさかのぼって納める必要が生じたり、保険料の二重払いが生じたりすることがあります。また、医療費の給付を受けられないことがあります。

国民健康保険に加入または脱退は 14 日以内に届出を！

《ANA新千歳空港》からの
出向職員を紹介します

今まで培ってきた おもてなし精神 を活かしたい

千歳市交流推進課国際交流係

ただ みつき
多田 光束 さん



埼玉県出身／千歳市在住／2019年ANA新千歳空港(株)へ入社し、旅客サービス業務に従事。同社と千歳市が出向協定締結後、2人目の出向職員。／社内では有志の音楽団体に所属し、スカイ・ピア&YOSAKOI祭をはじめ道内各地で演奏活動を行っている。

皆さんこんにちは。交流推進課国際交流係の多田光束です。

私は令和6年4月付けで、ANA新千歳空港株式会社から出向して参りました。

「雄大な自然と美味しい食べ物があり、温かい人がたくさんいる北海道で、人を乗せて空を飛ぶ、カッコいい飛行機の近くで働きたい」と入社し、昨年までは、新千歳空港内で搭乗手続きや改札案内業務のほか、外国の航空会社の旅客サービス業務に従事していました。

千歳市で担当する業務の一つに、千歳国際・友好都市交流協会の事務局があります。ご存じのとおり、千歳市は米国アラスカ州にあるアンカレッジ市と55年前から姉妹都市提携を結んでおり、同市のダイ

モンド高校と千歳高校の生徒による長期交換留学や6月に予定しているサンドレイク小学校の児童の受け入れなど、さまざまな国際交流事業を行っています。

このような事業に関わり、「子どもたちをはじめ市民の皆さんが世界の国々に興味を持つきっかけになるとともに、外国の方に千歳の、北海道の、日本の素晴らしい風景や文化を体験してもらえ」と考えるとワクワクする気持ちと事業を進める手が止まりません。今後も市民の皆さんに参加していただけるイベントを企画しますので、多くの方にご参加いただけますと大変うれしいです。

コロナ禍が明け、再び北海道と海外の人の行き来は活発になりました。北海道の空の玄関口である千歳市の国際交流事業が発展することは、北海道はたまた日本の国際化のさらなる発展につながるのではないかと期待しています。日本と世界各国の翼を担うANAの業務を通じて培ってきた、相手に寄り添った日本特有のおもてなし精神を活かして、千歳市の国際交流事業を盛り上げていきたいです。どうぞよろしく願います。

先生、教えて!



乳がんについて



市立千歳市民病院
副院長 福島 剛

今回は乳がんの治療についてお話しします。

乳がんの治療には、《手術、放射線治療、薬物療法》があり、がんの進行程度や性質にもとづき選択します。

《手術》には、乳房温存手術と乳房全切除術があります。乳房温存手術はがんを含む乳房の一部を切除する方法で、通常、手術後に放射線治療を行います。乳房内での再発を防ぎます。乳房全切除術は乳房をすべて切除する方法で、がんが広範囲に広がっている場合などに行います。全切除をしても自家組織やシリコンなどを用いて乳房を再建することもできます。

わきの下のリンパ節にがんが転移していると診断された場合は、リンパ節を切除しますが、腕や手のむくみが起こる危険性があります。転移の可

能性が低い場合は、がん細胞が最初にたどっていくリンパ節のみを採取します(センチネルリンパ節生検)。

《薬物療法》には、「再発の危険性を下げる」「手術前にがんを小さくする」「手術が困難な進行がんや再発に対して延命効果を得る」などの目的があります。治療にはホルモンの分泌や動きを阻害し、ホルモンで増殖するタイプのがんを攻撃するホルモン療法薬、がんの増殖に関わるタンパク質(HER2など)や栄養を運ぶ血管などを標的にしてがんを攻撃する分子標的薬、がん細胞の増殖を邪魔することなどでがんを攻撃する細胞障害性抗がん剤、がん細胞を攻撃する免疫を保つための免疫チェックポイント阻害薬などがあります。乳がんの治療には、さまざまなオプションがあるので、主治医とよく相談し治療法を選択しましょう。

子育てスクエアク

提供：合同会社Life 347・行政・セサ

**親子で
ふれあい体操**
5/27 月 10:30-11:30
ちとせこ児童館 ☎ (42)5551
【対象】生後6か月～
1歳11か月の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/17 金～

提供：医療法人社団いずみ会北星病院

**産後
ボディメンテナンス**
6/7 金 10:30-11:30
みどり台児童館
☎ (25)6891 ☎ (25)6892
【対象】産後6か月までの方
【定員】15人(申込順)
【申込】5/20 月～

提供：千歳親子体操

親子で運動あそび
6/17 月 10:30-11:30
しなの児童館 ☎ (22)2977
【対象】1歳10か月～
就園前の子と保護者
【定員】15組(申込順)
【申込】5/20 月～

企業連携 ぶちゼミ

提供：Breath

子育て中の身体チェック
6/18 火 10:30-11:30
ほくおう児童館
☎ (42)3743
【対象】就学前の子の保護者
【定員】7人(申込順)
【申込】6/3 月～

提供：3幼教室トリニ

芝生 DE ヨガ
6/20 木 10:00-11:00
アリスセンター
☎ (24)8341 ☎ (24)7021
【対象】乳幼児と保護者
【定員】10組(抽選)
【申込】6/3～7

子育てスキルアップ講座

こどもとのコミュニケーションのコツをお伝えします！

～ほめること・しかること～

5/28 火 10:00-11:00

【ところ】ひので児童館

～伝えること～

6/16 日 10:00-11:00

【ところ】げんきっこセンター

▼▼▼共通事項

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者

【申込】5/13 日 9時～(平日9時～17時)

【定員】15人(申込順) 【受講料】無料

【託児】就学前の子8人程度(要申込)

【実施団体】千歳市・子育て応援クラブ

【詳細・申込】こども家庭課 ☎ (24)0935 ☎ (23)6700



5/16,23,30,6/6,13 10:00-12:00

リズム DE あそび♪楽器大好き!／いろいろな楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

5/17,31,6/7,14 10:00-15:00

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。

5/20,27,6/3,10,17 11:00-

みんな大好き♪紙芝居・大型絵本～はじまるよ

5/21,28,6/11,18 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

5/22,29,6/12 10:00-12:00

足育の日／マフィックタイルズやヒノキの平均台、凹凸マットで足裏を刺激し足育しませんか。

5/22,6/12 13:00-14:00

食育相談日／離乳食や食事のことで困ったことなど、気軽に栄養士に相談してみませんか。
【対象】乳幼児と保護者

6/4 火 11:00-

6月誕生会／フォトスポットで記念写真を撮りませんか♪

6/14 金 12:00-13:00

アリス DE ランチ／みんなで一緒にランチを楽しみましょう。
【定員】6組(申込順)
【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり
【申込】6/3-7(12:00-15:00)



5/20 月 10:30-11:30

おはなし会／親子で絵本やエプロンシアターを見たあとは記念撮影。

【定員】15組(申込順)

【申込】受付中

しゅくばい児童館 ☎ (27)3126

5/27 月 10:30-11:30

わくわくアスレチック／親子でいっぱい体を動かそう。

【定員】15組(申込順)

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

【申込】受付中

ほくおう児童館 ☎ (42)3743

5/30 木 10:30-11:30

リズムあそび／子どもたちの大好きなリズムあそび。思い切り楽しんじゃおう。

せいりゅう児童館 ☎ (22)2560

6/10 月 10:30-11:30

いちご狩り／遊戯室でいちご狩りあそびを楽しみましょう。

【定員】15組(申込順)

【申込】5/27 日～

しゅくばい児童館 ☎ (27)3126

6/11 火 10:00-11:30

子育てサロン みんなであ・そ・ぼ／民生委員、主任児童委員と一緒に楽しい時間をすごしませんか。

ひので児童館 ☎ (24)3163



5/18 土 9:30-12:00
13:00-16:00

チェックってデコってデビュー DAY／チェックで写真を撮り来館デビューをお祝い。コンシェルジュに子育て相談も。
※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

5/19 日 9:30-12:00
13:00-16:00

休日開館

5/23 木 10:00-11:00

転動してきた人あ～つまれ♪
交流会など
【対象】転入して3年未満の就学前の子の保護者

【定員】12組(抽選)

【申込】5/14、15(二次元コード、☎または来館)

6/16 日 16:30-17:30

はじめてのパパママ講座／助産師に妊娠中の身体のことや産後の育児方法などについて聞いてみませんか。

講師 マナ助産院 木戸 晶子 氏

【対象】出産を控えているパパママ

【定員】10組(抽選)

【申込】5/25～6/1

(二次元コード、☎または来館)

6/25 火 10:30-11:15

歯と幼児食／子どもの歯と食事について、歯科衛生士と管理栄養士がお話をします。

【対象】1歳～就学前の子の保護者

【定員】20人(申込順)

【申込】6/10、11(二次元コード、☎または来館)

※託児はありません。



1 5/22, 2 6/13 10:30-11:30
15:00-16:00

R6ゆる会／子育てについて情報交換などができるお話し会
【対象】令和6年に千歳市に転入した就学前の子の保護者(お子さんも可)
【申込】前日まで(二次元コード、☎または来館)

6/1 土 9:30-12:00
13:00-16:00

行ってみよう!ちとせこセンター～コンシェルジュもいるよ
初来館記念にお子さんの手形を残しませんか。子育てコンシェルジュに相談も可。

6/2 日 9:30-12:00
13:00-16:00

休日開館

6/2 日 10:00-11:00

覚えておきたい!パパママ安心ホームケア／救急対処法を看護師さんから学びましょう。

講師 白畑 あゆみ 氏

【対象】就学前の子と保護者

【定員】15組(抽選)

【申込】5/20、21(二次元コード、☎または来館)

6/5 水 10:30-11:30

赤ちゃん和妈妈の身体はぐくみ講座／講師 渡部 智佳子 氏・青山 花奈恵 氏

【対象】生後8か月ごろまでの子と母親 【定員】15組(抽選)
【申込】5/27、28(二次元コード、☎または来館)

6/6,14,20,28 10:00-11:00

わくわくランド

【対象】1歳7か月～就学前の子と保護者 ※初回の方優先。

【定員】20組(抽選)／4回同じメンバーでの連続講座

【申込】5/23、24(二次元コード、☎または来館)

歯科保健図画・ポスター募集

作品は5/31～6/7の間、総合保健センターロビーに展示します。

【対象】市内の小学生（詳細は各小学校まで）

【主催】千歳市歯科医師会

むし歯予防デー

【内容】歯科健診、矯正相談、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布、フッ化物洗口体験、歯科保健図画・ポスターコンクール表彰式

【とき】6月1日④／13時～14時45分（表彰式は15時20分～）

【ところ】総合保健センター

【参加料】無料（予約不要）

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



おもな会場は
総合保健センターです

① 6/5, ② 6/17

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】①1年以内に総合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。

6/7, 14

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。

※状況により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

《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
1P電話からは ☎03(5524)8500（有料）

医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

5月31日は世界禁煙デー、
5月31日～6月6日は禁煙週間です



5月31日はWHO（世界保健機関）が定める「世界禁煙デー」です。厚生労働省は、世界禁煙デーから1週間（5月31日から6月6日まで）を「禁煙週間」と定めて禁煙および受動喫煙防止に関するさまざまな啓発活動を行っています。

今回は、「加熱式たばこ」についてご紹介します。《加熱式たばこ》とは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。ニコチン以外の有害化学物質の量が紙巻たばこに比べ少ないという報告がありますが、販売開始から日が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていません。

《加熱式たばこ》を吸っても煙は出ませんが、吐き出した呼吸気には目に見えない有害化学物質が含まれており、科学的根拠はまだ不十分ですが、周りの人の健康に影響を及ぼす可能性があります。喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。

これを機に、ご自身の健康・受動喫煙について考えてみませんか。

5月28日～6月6日の間、総合保健センターのロビーでパネルの展示やパンフレットの設置を行いますので、ぜひお立ち寄りください。

（健康づくり課 保健師）

集団健診 申込受付中

国保特定、はつらつ、さわやか、いきいき、肺がん、胃がん（胃バリウム検査）、大腸がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症

※詳細は、《健診申込専用ダイヤル》または市ホームページをご覧ください。

5/29 ⑥
10:00-11:30

まちなかウォーキング
「ママチ川の散歩道」

ママチ川に沿って歩く約5kmのコースです。小雨決行、雨天中止。

【集合】9時45分～10時／総合福祉センター 【参加料】無料

【申込】5月10日～28日

【詳細・申込】健康づくり課

☎(24)0361 ☎(24)8418

5・6月の健康相談日

5/20, 6/10 9:30-11:30
総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

《対象年齢表》令和6年4月1日現在

40歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
45歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
50歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
55歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
60歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日

※骨粗しょう症検診は女性の方が対象です。

	骨粗しょう症検診
受診期間	5月～令和7年3月
料金	600円

※生活保護世帯の方は無料です。

※申込受付後、受診券を送付するときに、受診場所や受診方法などをお知らせします。

【詳細】

健診申込専用ダイヤル

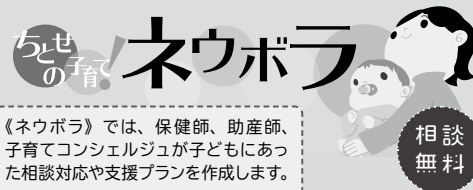
☎(24)0617

市民健康課 ☎(24)0364 ☎(24)8418

骨粗しょう症検診・集団健診 受付中

■妊婦・こどもネウボラ（妊婦・子育て相談の同時開催）

と き	ところ
6/4 ④ 10:00-15:00	総合保健センター
6/5 ⑥ 10:00-11:30	アリスセンター
6/7 ⑤ 10:00-11:30	いずみさわ児童館
6/13 ⑥ 10:00-14:00	ちとせこセンター
6/17 ⑤ 10:00-15:00	総合保健センター
6/22 ⑤ 10:00-12:00	げんきこセンター



《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。

【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



オストメイトのための 医療講演会

演題：ストーマケアのこれから／講師
佐藤 明代 氏(市立札幌病院 皮膚・排泄ケア特別認定看護師)

対象 オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)、ご家族、ご友人、医療関係者

とき 5月25日(土)

11時～：受付・ストーマ装具類展示
13時30分～：製品紹介

13時50分～15時50分：講演会

ところ 札幌市身体障がい者福祉センター(札幌市西区二十四軒2条6丁目)

¥ 無料 ※予約不要ですが、人数把握のため事前に電話連絡をお願いします。

詳 日本オストミー協会北海道支部
中山 ☎011(764)2824

音訳ボランティア養成講習会

視覚に障がいのある方のために録音CDを作るボランティアを養成する講習会です。過去に受講された方へのフォローアップも行います。

対象 音訳ボランティア活動に興味・関心のある方

とき 6月5日～10月23日／毎週(土)全20回／10時～12時

ところ 総合福祉センター

¥ 1,670円(教材費・保険代含む)

定員 10人(申込順)

※受講希望者は以下の日時の事前説明会への参加が必須です。

5月22日(土)／10時～11時／総合福祉センター401号

詳 千歳市点字図書室

☎ FAX (27) 3921

市民教養セミナー

▼東日本大震災の教訓と日常の備え～フェーズフリーとローリングストック～／東日本大震災の被災から北海道へ移住した講師が、ライフラインのない生活で感じたことや、日々のくらしが防災につながることにについて実体験をもとにお伝えします。／講師 佐藤 伸博 氏(北海道防災教育アドバイザー/防災士)

とき 6月7日(金)／18時30分～20時

ところ 北ガス文化ホール4階大会議室

¥ 無料 **定員** 会場50人、Zoom100人(申込順)

申込 ☎ FAX 二次元コードのいずれかで申し込み

詳 生涯学習課

☎ (24) 0848 FAX (27) 3743



市民後見人養成講座

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、判断能力が十分でない方をサポートする《市民後見人》として活動してみませんか？

▼事前説明会

対象 市内に居住している方

とき 5月21日(火)／16時～17時

ところ 千歳市社会福祉協議会

¥ 無料 **定員** 20人(申込順)

申込 ☎ FAX ⑤のいずれかで申し込み

※講座受講希望の方は、事前説明会への参加が必須となります。

▼市民後見人養成講座

とき 6月11、22、25日、7月6、13日

詳 千歳市成年後見支援センター(千歳市社会福祉協議会内)

☎ (27) 2527 FAX (27) 2528

✉ c-shakyo@chitose-shakyo.or.jp

市民協働プロモーション事業

まちめぐりガイドバスツアー

NPO法人 パンシュタイフ Bahnsteigと一緒に、市内の工場見学をしませんか。

とき 6月25日(火)／9時～16時(予定)／市役所第2庁舎玄関前に集合

コース カルビー、キッコーマン、デンソー(他調整中) **¥** 無料 **定員** 25人程度(抽選)

持ち物 昼食、飲み物、歩きやすい服装と靴、上履き、雨具

申込 5月31日(金)まで(平日9時～17時)／☎ FAX ⑤のいずれかで申し込み

(氏名、住所、連絡先を明記)

※団体申込不可(2人1組は可)／未成年者のみの参加不可／食物アレルギーのある方は、申込時にお伝えください。

詳 市広報広聴課

☎ (24) 0108 FAX (22) 8851

✉ kohokocho@city.chitose.lg.jp

手話講座(中級課程)

対象 市内居住の高校生以上で、初級課程修了者または同等の方

とき 7月4日～12月12日(毎週(土)全23回)／19時～20時30分

¥ 3,300円(テキスト代)／350円(ボランティア活動保険料)

定員 20人(申込順)

申込 6月28日(金)まで

詳 千歳市社会福祉協議会 地域福祉課

☎ (27) 2525 FAX (27) 2528

お知らせ

INFORMATION

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 5月16日(火)／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

宮本 真弘 ☎ (23) 0447

天野 真弓 ☎ FAX (22) 0655

自動車税種別割の納税忘れずに

自動車税種別割の納期限は5月31日です。お近くの金融機関・コンビニエンスストアなどで、納期限までに納めましょう。クレジットカード、スマホアプリによる決済も利用できますので納税通知書同封のリーフレットをご覧ください。

課税に関すること：札幌道税事務所自動車税部

☎ 011(746)1190

納税に関すること：石狩振興局納税課

☎ 011(281)7910

6月は外国人雇用啓発月間

外国人を雇用するときは、ルールを守って適正に行ってください。

①在留資格の確認／②雇入れと離職時に必ずハローワークに届出／③労働保険・社会保険加入などの適正な雇用管理

詳 ハローワーク千歳

☎ (24) 2177 FAX (24) 2178

見る/学ぶ

LEARNING

しこつ湖自然体験クラブ*トゥレップ 講演会(淡水動物の生態学)

演題：エゾサンショウウオ…水の生きもののたちの巧妙な暮らし／講師 岸田 治 氏(北海道大学 准教授)

とき 5月18日(土)／14時30分～

ところ 北ガス文化ホール3階視聴覚室

定員 70人(申込不要) **¥** 無料

詳 しこつ湖自然体験クラブ*トゥレップ事務局

✉ turep.chitose@gmail.com

ちとせ環境と緑の財団の 各種事業

▼花と緑のフェスタ／花苗などの格安販売

とき 5月17日～19日／10時～16時
ところ グリーンベルト おまつり広場

▼ガーデンバスツアー(花めぐり見学会)

対象 市内に居住している方
とき 6月26日、7月6日／各日 午前の部 9時30分～12時、午後の部 13時30分～16時／市役所駐車場(総合福祉センター前)集合
¥ 無料 定員 各回30人(申込順)
申込 5月22日～6月3日(7月分は6月7日金)まで／☎で申し込み

▼緑の相談／①庭木や果樹の管理^{せん}剪定、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希望に応じて専門家を派遣します。

対象 市内に居住している方
とき ① 5月28日金／10時～16時／財団事務所、② 日程を調整しますので相談ください。
¥ 無料 申込 前週金までに☎で予約

▼花と野菜の学校「ミニトマトとハーブの寄せ植えを楽しみましょう」／講師 藤井 純子 氏(ポタジェ・アドバイザー)

対象 市内に居住している方
とき 6月16日金／午前の部 10時30分～12時、午後の部 14時～15時30分
ところ 北ガス文化ホール4階大会議室
¥ 500円(材料費)
定員 各回15組(申込順)
申込 5月22日～31日／☎で申し込み

詳申 ちとせ環境と緑の財団
☎(22)1117 FAX(22)1118
(平日 8:45～17:15)

▼自然とのふれあい教室「巨木をめぐるウォークラリー」／青葉公園内の巨木15本をめぐる、設置された樹木プレートのキーワードを解答用紙に5個以上記入します。参加者全員に参加賞(子ども用玩具)あり。

対象 親子や家族、幼稚園・認定こども園・学童クラブ・少年団などの児童グループ
※必ず保護者・引率者が同行願います。
とき 6月1日～9月30日
ところ 青葉公園 ¥ 無料

▼苗木の提供
植樹を希望する団体に桜の苗木を無償で提供します。(1団体10本まで)

対象 入場制限のない場所に植樹する市内の町内会、学校、市民団体など
植栽期間 6月～11月
申込 5月27日～6月14日／財団配布の申込用紙に記入し申し込み

▼樹木名板の提供
希望団体に、樹木名を記すための名板を無償で提供します。(1団体10枚まで)

対象 市内の町内会、学校、市民団体など
取付期間 6月～11月
申込 5月27日～6月14日／財団配布の申込用紙に記入し申し込み

▼フラワーポット無料貸出(3年間)
フラワーポットを無償で3年間貸し出します。(1件30個まで)

対象 公共道路に面した私有地に設置できる市内事業者や商店街など
申込 5月27日～6月14日／財団配布の申込用紙に記入し申し込み

市民病院の市民健康講座

▼おしっこの中にどうして石ができるの?～尿管結石のお話～

講師 新藤 純理(市立千歳市民病院 泌尿器科 診療部長)
とき 5月25日金／13時～14時

▼そのお肌大丈夫? 予防が大切スキンケア～皮膚裂傷について～

講師 関口 加奈子(市立千歳市民病院 皮膚排泄ケア認定看護師)
とき 6月8日金／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、マスク着用を推奨します。
※入口は、正面玄関です。
市 市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 FAX(24)3030

バンビ学びラボ

子育て経験の有無にかかわらず、専門的かつ有益な知識を身につける「バンビはぐくみプログラム」の一部を、広く市民に受講していただけるよう「バンビ学びラボ」として開放します。

①子どもがよろこぶ「上手な教え方」のキホン／講師 渡邊 裕樹 氏(キャリアコンサルタント)

とき 6月5日金／10時～11時30分
②子育て家庭のお洗濯／講師 竹内康 氏(クリーニング師)

とき 7月3日金／10時～11時30分
③みんな悩んで親になる／講師 中谷通恵 氏(NPO法人お助けネット 代表)

とき 7月17日金／10時～11時30分

▼▼共通事項

対象 子育て経験の有無やお子さんの年齢は問いません ※市民優先。
ところ 北ガス文化ホール／①③4階大会議室、②3階中会議室2
※①③はZoom受講も可。

¥ 各400円(当日納入)
※Zoom受講の方は、受講後に最寄り指定金融機関より納付。

定員 会場受講：各20人(申込順)
Zoom受講：各20人(申込順)

申込 5月10日金～／
☎二次コードのいずれかで申し込み／
1講座から申し込み可

託児 生後満6か月以上(若干名／申込順)／お子さん同席でも受講可

詳申 生涯学習課
☎(24)0848 FAX(27)3743



POP教室を開催します

講師 星野 真実 氏(POPクリエイター1級、販売士1級)

対象 市内に居住している方
とき 6月8日金／13時～15時
ところ 千歳商工センター(千歳商工会議所) ¥ 無料 定員 20人(申込順)
申込 5月30日金まで／☎または FAXで申し込み

申 千歳商工会議所総務課

☎(23)2175 FAX(22)2122

詳 ちとせ販売士会

田所 ☎090(9752)3571

千歳市シルバー人材センター 刈払機取扱安全講習

千歳市シルバー人材センター入会希望者向けに、仕事の依頼の多い機械除草(刈払機)について学びます。

対象 就業希望の60歳以上の市民
とき 6月7日金／8時30分～16時10分

定員 10人(申込順)
申込 5月30日金までに☎で申し込み

詳申 千歳市シルバー人材センター
☎(26)2277 FAX(26)1228



ファミリー・サポート・センター 春の保育サービス講習会

ファミリー・サポート・センターの会員として自宅などで保育サービス活動を行いたいと考えている方の養成講座(10講座24時間)

対象 市内に居住する20歳以上の方

とき 5月22、23、28、29日、6月5、6日(計6日間)／10時～15時

ところ 千歳市社会福祉協議会2階会議室ほか **¥無料** **定員** 16人(申込順)

託児 5人(申込順)／1歳～就園前の子
申込 5月16日⑥まで

詳申 千歳市ファミリー・サポート・センター
☎ (22)8522 **☎** (27)2528

埋蔵文化財センターからのお知らせ

▼千歳・恵庭の遺跡を歩こう！

《千歳市のキウス川周辺の遺跡群》と《恵庭市の旧カリンバ川流域の遺跡群》の両遺跡群を学芸員の解説付きでウォーキングします。

対象 小学4年生以上の方(小学生は保護者の同伴が必要)

とき 5月26日⑥／9時～12時50分(荒天時中止)／千歳市役所駐車場(9時出発)または恵庭市役所(9時25分出発) 集合

¥無料 **定員** 30人(申込順)

申込 5月13日～24日／☎で申し込み
持ち物 汚れてもよく歩きやすい服装・靴、鉛筆、虫よけ、雨具など

▼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** 6月9日⑥／9時30分～11時50分／市役所駐車場集合／雨天決行 **¥無料** **定員** 20人(申込順)

申込 5月20日～6月6日／☎で申し込み **持ち物** 雨具、飲み物

▼キウス・ウポバイ歴史の旅

学芸員のガイド付きで埋蔵文化財センター、史跡キウス周堤墓群、ウポバイを見学します。

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** 6月15日④／9時～16時30分／市役所駐車場集合

¥無料 **定員** 40人(抽選)

申込 5月20日～6月6日／☎で申し込み **持ち物** 昼食、雨具、飲み物

詳申 市埋蔵文化財センター

☎ (24)4210 **☎** (21)9301

じもじょき.netちとせ 5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。

とき 5月16日⑥／10時15分～20時
(自由交流12時～14時、16時～20時)

午前：強み発掘プチセミナー

《起業への一歩を踏み出したい方向け》

午後：ビジネスフレームワーク

《起業している方向け》

※イベント以外の時間は、自由に交流や相談も可能です。

¥無料 ※事前予約不要。

▼社会にイイコトをお仕事にする～ ソーシャルビジネスセミナー

ソーシャルビジネスの基本や、昨今の社会的な動向、ニーズの変化、資金調達の仕組みと方法、「成果」を生み出す事業をつくるポイントなどを学び、ワークを交えながら実践へとつなげていく講座です。／講師 久保 匠 氏(ソーシャルセクターパートナー・すくらむ 代表)

とき 5月22日⑥／10時30分～12時30分 **¥無料** **定員** 20人(申込順)

申込 5月19日⑥までに、次の二次元コードから申し込み

▼▼共通事項

ところ まちライブラリー@ちとせ

詳申 市商業労働課

☎ (24)0598 **☎** (22)8851



転入親子ウエルカム交流ツアー

転入して間もない子育て家庭を対象とした子育て支援施設などを巡るバスツアーです。安心して楽しく子育てができるよう親子同士の交流をサポートします。

対象 市内に転入後3年以内の1歳～就学前の子と保護者

とき 7月4日⑥／13時～15時50分／ちとせっこセンターに集合し、親子同士で交流したあと、今回は恵庭市の道の駅にある屋内遊び場「りりあ」で遊びます。

¥無料 **定員** 親子合わせて30人(抽選)

申込 5月31日⑥まで／次の二次元コードから申し込み

持ち物 飲み物、普段外出時の持ち物

詳申 市こども政策課

☎ (24)0341 **☎** (23)6700



介護予防センターからのお知らせ

▼高齢ドライバーサポート事業

認知症と運転、免許返納とその後の生活、高齢者講習や道路交通法、自動運転技術など運転に関するミニ講義、トレーニングの紹介などを4月～12月の間、毎月行います。

対象 65歳以上で運転免許を持つ市民またはその家族

とき 5月14日⑥／14時～15時30分

ところ 総合福祉センター402号

¥無料 **定員** 40人(申込順)

申込 ☎または☎から申し込み

▼作品展 ちとせdeコレクション

外に出る機会が少なくなりがちな冬の間に、市民の皆さんが取り組んだ作品を展示します。

とき 5月23日～25日／11時～15時

ところ 市民ギャラリー **¥無料**

▼認知症予防サポート教室「あやめ」

「ものを置いた場所を忘れることが増えた」など、物忘れが気になることはありませんか？体力・認知機能の測定会、講話・体操を実践する全7回の教室を開催します。

対象 物忘れなど認知機能の低下が気になる65歳以上の市民

※医療機関で認知症の診断を受けている方は対象となりません。

とき 6月18日、7月23日、8月13日、9月24日、10月8日、11月26日、12月3日／14時～15時30分

※12月3日のみの参加は不可。

ところ 総合福祉センター402号

¥無料 **定員** 20人(申込順)

申込 各開催日の前日までに☎または☎から申し込み

持ち物 筆記用具、運動しやすい服装、飲み物

詳申 千歳市介護予防センター

☎ (23)0012 **☎** (23)0022

千歳市災害ボランティアセンター 設置・運営訓練

災害ボランティアに興味のある市民を対象に、大規模災害の発生に伴う災害ボランティアセンター設置シミュレーションを行い、円滑な運営ができるよう学びます。

とき 6月23日⑥／13時～16時

¥無料 **定員** 30人(申込順)

詳申 会千歳市社会福祉協議会

☎ (27)2525 **☎** (27)2528

自衛官等採用試験

国家を守る、公務員。それが自衛官です。100種類を超える職域から、あなたに合った仕事が見つかるはずです。

▼幹部候補生一般(男女・陸海空要員)採用試験

対象 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含む)、修士課程修了者など(見込含む)は28歳未満の方)

とき 一次試験：6月22日⑤

申込 6月13日⑥まで

▼自衛官候補生(男女・陸海空要員)採用試験

対象 18歳以上33歳未満の方

とき 一次試験：5月24日～27日のうち指定する1日

申込 5月14日⑥まで

※試験日は変更することがあります。

詳 自衛隊札幌地方協力本部千歳地域事務所 ☎ (23) 2642

フレンドリーコンサート 参加団体募集

7月15日⑧⑨に開催する《フレンドリーコンサート千歳・恵庭合唱祭》の参加団体を募集します。

対象 市内および恵庭市の合唱団体など

申込 5月31日⑥まで

詳申 千歳音楽協会

野村 ☎ (28) 1554

ホストファミリー募集

姉妹都市アラスカ州アンカレジ市のダイヤモンド高校からの留学生(1人)を家族の一員として温かく迎えていただけるホストファミリーを募集します。

期間 8月頃～令和7年7月頃

応募条件 異文化交流に興味があること／車での送迎が可能であること

※英語の語学力は必要条件ではありません。

その他 申込方法や詳細などは、事務局へお問い合わせください。短期間なら可などの条件がある方も、事務局までご相談ください。

※今回の日程に限らず、ホストファミリーボランティアの登録者を募集しています。

詳申 千歳国際・友好都市交流協会事務局(市交流推進課内)

☎ (24) 0482 FAX (22) 8851

千歳リハ大学からのお知らせ

▼健康増進教室 フレイル予防教室
要介護の手前とされる“フレイル”の予防を目的に体の測定を行い、必要な運動、生活習慣についてアドバイスします。

とき 5月20日、6月17日、7月8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 ☎またはWEBで申し込み

<https://www.chitose-reha.ac.jp>

▼体力・脳力測定会

フレイルや認知症の予防を目的に、現在の体力(足の力など)や脳力(記憶力など)を測定し、あなたに必要な運動や生活習慣についてアドバイスします。

とき 6月1日⑤／《午前の部》10時～12時30分、《午後の部》13時30分～16時

※どちらか希望の回にお申し込みください。

¥ 無料 **定員** 30人(申込順)

持ち物 運動靴 **申込** ☎で申し込み

▼こどもスマイル

子ども好きな大学生のお兄さん・お姉さんが、身体を使った遊びを企画します。思い切り遊んだ後には、参加賞をもらえます。

対象 年中～小学1年生くらい

とき 6月1日⑤／10時～11時30分

¥ 無料 **定員** 10人(申込順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

申込 ☎またはWEBで申し込み

<https://forms.gle/nox8NLWdADLEeLAy8>

詳申会 北海道千歳リハビリテーション大学 総務課

☎ (28) 5331 FAX (28) 5335

募集

WANTED

NHKのど自慢 出場者・観覧者の募集

ゲスト 石川さゆり、長山洋子

司会 二宮直輝アナウンサー

とき 7月7日⑧／開演11時50分、終演予定13時15分

ところ 北ガス文化ホール

出場申込 5月23日⑥まで必着(WEBは23時59分まで)／WEBまたは郵便通常はがき(片道)

観覧申込 6月10日⑥まで／WEBのみ

詳申 NHK札幌放送局

☎ 011(232) 4040 (10時～18時)／⑤⑥(祝除く)

HP <https://nhk.jp/hokkaido>



児童発達支援センターからのお知らせ

▼就学学習会

①千歳市の特別支援教育－千歳市の小学校入学までの流れ、システムについて／講師 加賀谷 隆(市教育部学校教育課 障がい児教育相談員)

②特別支援学級での学びと生活について／講師 河瀬 喬信(向陽台小学校特別支援学級教諭)

対象 3歳(令和6年4月2日時点)以上の子の保護者

とき 5月23日⑤／10時～11時15分

ところ 総合福祉センター402号

¥ 無料

定員 会場50人、Zoom100人(申込順)

申込 5月17日⑥まで／

次の二次元コードから申し込み



▼保護者交流の場

子どもの発達に不安や悩みを持つ保護者同士が交流し、自由に話し合いの機会を持ちます。当日は、ペアレントメンター(先輩保護者)が同席予定です。

とき 6月7日⑤／10時～11時30分

ところ 総合福祉センター302号

※申込不要。

※お子様を連れてくる場合は、同室で一緒に過ごしていただきます。

▼遊びの広場「いろいろ」

「子どもとの遊び方がわからない、どんなふうに声掛けして遊べばいいの？」などの質問に答えてスタッフが親子と一緒に遊びます。ちょっと気になる子育ての悩みもお聞かせします。

対象 就学前のお子さんと保護者

日程 6月14日⑤ ひので児童館／7月

12日⑤ せいりゅう児童館／8月9日

⑤ 児童発達支援センター(総合福祉センター2階)／9月13日⑤ 児童発達支援センター(総合福祉センター2階)

※時間はいずれも10時～11時30分。

¥ 無料

定員 各回5組程度(申込順)

申込 各回ともに開催日の1か月前から1週間前まで／

次の二次元コードから申し込み



から申し込み

詳申 児童発達支援センター

☎ (24) 0348 FAX (27) 1113



北ガス文化ホール … 市民文化センター
ダイナックスアリーナ … スポーツセンター



温水プールからのお知らせ

▼半額開放日

入場券を半額で購入いただけます。(当日のみ有効)

とき 5月19日⑧／終日

▼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。全く初めてでも安心してご参加いただけます。体験や見学も可能です。(体験は前日までに電話でご予約ください。)

詳細は温水プールのHPをご覧ください。
<https://csp.jp/>

市温水プール

☎(49)7001 ㊟(49)7003

スポーツ協会からのお知らせ

▼弓道教室

対象 18歳以上の市内在住・在学・在勤の方(身長150cm以上)

とき 6月11、13、18、20、25、27日、7月2、4、9、11日(計10回)／18時30分～20時30分

ところ 総合武道館弓道場

¥2,400円

定員 12人(申込順)

▼3歳児親子体操講習会

対象 市内居住の3歳児(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)、保護者および幼児指導者

とき 6月29日④／9時30分～11時30分

ところ ダイナックスアリーナ

¥無料 定員 30組(申込順)

▼1・2年生体育講習会

対象 市内居住の小学1・2年生

とき 6月29日④／13時30分～15時30分

ところ ダイナックスアリーナ

¥無料

定員 30人(申込順)

▼▼▼共通事項

申込 5月14日～17日／12時～17時／HPから申し込み

市千歳市スポーツ協会 振興課

☎(22)4150 ㊟(24)2320

HP <http://www.chitose-taikyo.or.jp>

※HPからの申し込みでネット環境が無い方はお問い合わせください。(9時～17時／㊟月㊟休み)

千歳地域クラウド交流会

顔の見えるビジネスマッチングの機会提供と、千歳で起業する方を《クラウドシステム》を使い応援する交流型イベントです。

対象 起業家、起業をめざす方、起業家を応援したい方、地域を活性化させたい方など

とき 5月18日④

▼クラウド勉強会(13時～13時45分)

自分らしさは武器になる／講師 高橋 亮氏(ひらめき実践塾 代表)

▼クラウド交流会(14時～16時)

起業家プレゼン・《応援し隊》のご紹介など

▼フードドライブ同時開催(11時～)

職場や家で使い切れない未開封の食品を持ち寄り、ひとり親とその子どもたちにお渡しします。フードドライブブースにお持ちください。

ところ 北ガス文化ホール 4階大会議室

¥1,000円

定員 150人(事前予約不要)

市フードバンク千歳すまいるはーと根本 ☎090(9754)7970

文化/スポーツ CULTURE/SPORT

千歳市民ボッチャ大会

障がいのある方もない方も、ボッチャを通じてスポーツの楽しさを体験し、障がい者に対する理解を深めてみませんか。

《体験会》

とき 5月26日、6月24日／9時～12時

ところ 総合福祉センター403号

《大会》

とき 7月7日⑧／10時～12時30分

ところ ダイナックスアリーナ2階第2体育館

対象 車椅子などの身体障がい者の方、またはそのご家族、障がい者スポーツに興味のある方

¥無料

定員 30人程度(申込順)／個人戦・団体戦(2人1組)

申込 ☎で申し込み

市千歳身体障害者福祉協会事務局(千歳市社会福祉協議会内)

☎(27)2525 ㊟(27)2528

農作業をしませんか

植付・除草・収穫などの作業(登録制)

対象 健康で体力に自信があり、自家用車での通勤が可能な方

とき 8時～17時(基本)

ところ 市内の農家

市人材雇用確保事業千歳地区運営協議会(JA道央千歳営農センター内)

☎(23)5600 ㊟(27)2002

イベント EVENT

あそびの日inちとせ

市内の各種団体(6団体予定)が、ゲーム・体験・制作などのあそび場を提供します。

対象 子どもから大人まで／未就学児は保護者同伴

とき 5月18日④／12時～16時

ところ 桜木小学校 ¥無料(申込不要)

市あそびの日inちとせ2024実行委員会 荒井 ☎080(5838)7306

陸上自衛隊第7師団創隊69周年

東千歳駐屯地創立70周年記念行事

日本最大級の戦車などのパレード、訓練展示、装備品展示、戦車体験搭乗、ふれあい広場、模擬売店など

とき 5月26日⑧／8時～15時

ところ 東千歳駐屯地／混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用ください。

※詳細は、第7師団ホームページをご覧ください。

市第7師団司令部 総務課広報渉外班

☎(23)5131㊟2247 HP <https://www.mod.go.jp/gsdf/nae/7d/index.html>

水道週間のお知らせ

6月1日～7日の水道週間に合わせて、オリジナルマイボトルが当たる水道事業クイズイベントを実施します。

対象 市内に居住する方

定員 正解者100人まで(抽選)

申込 5月18日～6月7日／水道局庁舎2階の専用箱へ投函または次の二次元コードから申し込み

市水道局経営管理課

☎(24)3270 ㊟(22)8810



¥ 参加料・入場料 ⑤ 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 市の組織・施設

市民文芸作品募集

創作、童話、随筆、詩、俳句、川柳、短歌など(未発表の作品)

対象 市内に居住する方、市民文芸の会員

¥ 掲載料4,500円

申込 7月31日⑤まで

⑤ 千歳市民文芸の会

渡辺 ☎ (42)0753

図書館からのお知らせ

▼童話創作講座／講師 千葉 朋代 氏
(著書に「さくら坂」小峰書店など)

対象 小学生～一般

とき 6、7、8、11月の各第3④、10月の第4④(全5回)／10時～11時30分

ところ 図書館2階AV室

定員 18人(申込順)

申込 5月10日⑤～／☎での申し込み可

持ち物 筆記用具、原稿用紙

▼さくらを満開にしよう！／本を借りてさくらシールをもらおう。シールをボードに貼って桜を満開にしよう。

対象 小学生まで

※シールの配布期間は、5月19日⑤まで。

※詳細は、ポスター・ホームページをご覧ください。

▼青葉の森の水族館／おひげのある魚たち

とき 5月21日～6月2日

ところ 図書館1階カウンター前

▼講演会 魚の「おひげ」はなぜあるの？／講師 菊池 基弘 氏(サケのふるさと千歳水族館 館長)

とき 5月26日④／13時開場、13時30分開演

ところ 図書館2階AV室

定員 50人(申込不要)

⑤ 市図書館 ☎ (26)2131 FAX (26)2133

千歳公民館 短期教室

▼リフレッシュ体操7回コース～簡単筋トレとやさしいストレッチで体もココロもスッキリしましょう～／ボールやゴムバンドを使ったストレッチ、筋トレ、簡単ダンス、椅子に座ってリズム体操／講師 小野寺 真澄 氏(公益社団法人日本3B体操協会公認指導者)

対象 市内在住、在勤、在学の15歳以上の方

とき 6月6、20日、7月4、18日、8月1日、9月12、26日／13時～14時30分

¥ 2,100円(7回コース)

定員 20人(申込順)

申込 5月10日～30日／公民館窓口で申し込み(5月20日⑤の休館日を除く)

持ち物 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

⑤ 市公民館

☎ (23)2740 FAX (24)8977

千歳フィルハーモニーオーケストラ 公演のお知らせ

ブラームス 交響曲第3番へ長調作品90
ボロディン 交響曲第3番イ短調

ウェーバー 歌劇「オベロン」序曲

指揮 加納 明洋 氏

とき 5月19日④／14時開場、14時30分開演

ところ 北ガス文化ホール

¥ 一般前売券1,000円(当日券1,200円)／高校生以下無料(小学生以下は要保護者同伴)

※チケット取り扱いは、北ガス文化ホール、博信堂、エルム楽器(千歳・苫小牧)、たけやま書店(恵庭)。

⑤ 千歳フィルハーモニーオーケストラ 野村 ☎ (28)1554

千歳青葉24時間

ウルトラトラックレース

▼ウルトラトラックレース(24・12・6時間走)

指定の距離(男子230km、女子200km)を走破した方は、2025年にフランスで開催される世界選手権代表選考レースへの優先エントリーが可能です。

対象 大会当日満18歳高校生以上の方

とき 8月31日～9月1日／受付10時30分～／スタート①24時間走：12時、

②12時間走：17時、③6時間走－1：

13時、④6時間走－2：23時

ところ 青葉陸上競技場

¥ ①24時間走 18,000円、②12時間走 10,000円、③④6時間走 6,000円／オプショナル ハンドラー申込 2,000円

定員 ①24時間走 100人、②12時間走 30人、③④6時間走 10人(申込順)

申込 7月31日⑤まで／

次の二次元コードから

申し込み

⑤ 千歳青葉24時間UTR実行委員会

会

✉ toaiawase.utr@gmail.com



千歳テニス協会のテニス教室

▼春季テニス教室

とき 5月20日～24日(5回)／9時30分～

▼ナイター教室

とき 6月17日～21日(5回)、7月8日～12日(5回)／19時～

▼夏季テニス教室

とき 7月22日～26日(5回)／9時30分～

▼▼共通事項

ところ 青葉公園テニスコート

¥ 各2,000円(会員無料)

⑤ 千歳テニス協会

日原 ☎ 090(3112)2332

千歳市
市民生活課
消費生活
センター
〒230-0193
千歳市
千歳2丁目9番9号
9時～17時(金)

「突然、『数年前に設置した消火器の点検に伺いたい』と自宅に電話がきた。断つても電話をなかなか切らせられなかった」
このような情報提供がありました。過去には、「高額の消火器を買わされた」「使用期限間近な消火器を置いていった」などのトラブルも報告されています。
消火器以外にも不用品の買い取りなど、電話で訪問の約束をし、断り切れず不本意な契約をしてしまう場合もありますので、十分気を付けてください。
電話勧誘、訪問販売にはフリーリング・オフ制度が適用される可能性が高いので、困ったときはすぐに千歳市消費生活センターにご相談ください。



消火器の電話勧誘



MONTHLY PHOTO

マンスリーフォト

GRAPH らふ

まちのできごと・マンスリーでお知らせします。

4/1

令和6年度新規採用職員入庁 51人が新たな一歩



4月から新年度がスタートし、市の新規採用職員が入庁しました。令和6年度の新規採用職員は、消防職、医療職を合わせて51人。4月1日に開かれた辞令交付式にて辞令を受け取り、市の職員としての一歩を踏み出しました。生涯学習課に配属された工藤 大翔さん（写真左）は、「初めて千歳に住むので、働きながらまちのことを知っていきたい。フレッシュさを武器に頑張ります」と決意。障がい者支援課に配属された山西 真央さん（写真右）は、「皆さんに《千歳のまーちゃん》として覚えてもらえるよう、明るく元気に笑顔で頑張ります」と話しました。

4/8

千歳市初 民間運営の子どもクラブ 《パレットの子》オープン



東千歳地区に民間運営の子どもクラブ《パレットの子》がオープンしました。同地区には市営の放課後の居場所がないため、子どもたちが一人で過ごしていることが課題でした。そこで、勝俣 憲幸 会長を筆頭に、東小中学校の父母会が発起してパレットの子を設立。休所している東千歳保育所を改装し、開設されました。パレットの子は、中学生も受け入れ可能であることが特徴です。東千歳保育所に小学校入学前まで通っていた愛澤 綾香さん（東小6年）は、「みんなでここに戻ってきたという感覚。『この遊び道具、使ったなあ』と懐かしい気持ちになった」と振り返り、「初めて会う人ともたくさんコミュニケーションをとりたい」と話していました。

4/7

日本航空高等学校北海道が開校 新入生が笑顔をお届け



市内3校目の全日制高校、日本航空高等学校北海道が開校し、入学式が行われました。同校は、通信制課程から移った上級生のほか、1年生42人でスタート。生徒の希望進路に対応した5つのステージを設置しており、台湾やモンゴルなどアジア圏からの留学生も在籍しています。入学式後のホームルームでは早くも和気あいあいとした様子が見られ、自己紹介タイムで一発芸やダンスを披露する生徒も。キャビンアテンダントステージに進学した飯塚 紗菊さん（富丘中出身）と北嶋 つくしさん（青葉中出身）は、将来の夢を「客室乗務員になること」とし、入学の抱負として「千歳で一番の笑顔をお届けします！」と爽やかに話してくれました。

4/20

シンガーソングライター JUN さんが一日消防署長に 住宅火災予防を呼びかけ



シンガーソングライターの JUN さんが千歳消防署の一日消防署長に就任し、住宅火災の予防を PR しました。一日消防署長は、春の市民火災予防運動（4月20日～30日）に合わせセイオン千歳店で行ったもので、坂口消防長から辞令を受け取った JUN さんは、笑顔で来場者にあいさつ。消防本部予防課の近藤 敏彦 係長とのトークショーでは、住宅用火災警報器の設置や定期的な点検を呼びかけました。終盤には自身の楽曲を歌唱し、会場からは大きな拍手が送られました。最後に JUN さんは、「イベントを通して家庭での火災予防につながるよう、学んだことを一つでも持って帰ってくれたら」と話していました。

4/14

観光シーズンの幕開け 支笏湖湖水開き



春の観光シーズン到来を告げる《支笏湖湖水開き》が開催されました。今年も、遊覧船から湖へカギを投げ入れるセレモニーは中止となりましたが、支笏湖神社で行われた安全祈願祭には、支笏湖観光関係者約70人が出席し、湖上の安全や千客万来を祈願しました。支笏湖祭り実行委員会（主催）の小林 典幸 委員長は、「これからも豊かな自然を守り、訪れたすべての方を魅了し続けたい。そのためには、支笏湖ルール（支笏湖の利用方法）を守り、安全に楽しんでほしい」と呼びかけました。

人口のうき

《総人口》
97,836人（+663）
男性 49,739人（+468）
女性 48,097人（+195）
《世帯》52,603世帯（+648）

（ ）内は、前月との比較です。

5.1
現在

広報ちとせからのお知らせ

広報ちとせの発行日は毎月10日です。この日までに届かないときは、次の番号にご連絡ください。なお、町内会に加入しているしていないを問いません。

広報広聴課 広報係
☎(24)0104 FAX(22)8851

二番機「北斗」第5号
「北海」第1号が飛来した翌年の昭和2年8月、今度は北海タイムス社の操縦士、永田重治が操縦する「北斗」第5号が千歳着陸場に着陸しました。
千歳村は、着陸場を永続的な飛行場として活用したいと考え、以前から行っていた飛行場誘致活動を強化。政府に対し、

「北斗」第5号飛来の様子



落胆した千歳村は、陸軍飛行隊の誘致へと方針を変え、着陸場を演習にも使用できる飛行場として整備するべく、大規模な工事に着手しました。

のちと比べて小型であり、広大な飛行場面積を必要とせず、騒音もそれほど問題にならなかったことから、利用者の利便が優先された結果でした。

川発電所の電力が利用可能など、地理的な優位性をアピールするとともに、「計画に必要とあらば、土地を無償で提供することはいわない」との付言をしています。

百 ちとせ空港 年物語

手づくりの着陸場から新千歳空港へ
開港100年の歴史を振り返る

Vol.13

飛行場誘致への道

飛行場設置の請願書を数回にわたり提出します。
一度目の挫折と陸軍飛行隊誘致への転換

昭和7年4月に提出された「空輸計画ヲ伴フ飛行場建設ノ儀ニ付請願」では、土地が平坦、札幌へ至近、火山灰体積地であるため地盤が強く、積雪が少ない、鉄道で物資を輸送できる、王子千歳



千歳市女性団体協議会 70 年の歴史に幕

■ 70 年間の長きにわたり、女性団体相互の連携強化と女性の社会的地位向上、生活環境の改善、青少年の健全育成などを目的に活動を行ってきた《千歳市女性団体協議会（前身は千歳町婦人団体連絡協議会）》が3月末で解散され、横田市長から感謝状が贈呈されました。感謝状を受け取った会長の木村紀久子さんは、「活動しやすい団体で、女性の意見をたくさんの方に届けることができた。寂しいけど、この解散は新しい出発でもある。今後も市のボランティア活動などにかかわっていきたい」と話してくれました。

あのとき、あの場所

《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



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。

千歳市の情報発信



市公式
LINE



市公式 x
(旧 Twitter)



市公式
YouTube



市長公式
Instagram



4月26日
日本航空高等学校北海道
で撮影

今月の表紙

4月に開校した市内3校目の全日制高校、日本航空高等学校北海道の新入生のみなさん。6人全員が市内在住の千歳っ子です。制服に身を包み、気持ちも新たな夢を叶えるためのチャレンジが始まります。

■ 朝は菓子パン、昼にラーメン、夜カレー。「うまいものを食うのが一番の健康法！」などと豪語していた学生時代の自分を殴りたい。今月号の特集記事は、健康の話題がたくさん。取材でプロのお話を聞きたびに、耳が痛くなりました。涙と後悔が詰まった力作、ぜひご覧ください。（余計に健康を害しそ）

菊計

■ もうすぐ桜の季節です。今年の桜開花前線は史上最早となった昨年に次ぐ速さで北上しています。千歳市内での桜の見ごろはGW中頃と予想されています。GW中に撮影した桜、穴場の桜などを広報ちとせ（瞬きの点景）や市民カレンダーへ投稿していただきませんか。

桜

編集後記