

み る よ む 、 ま ち が 好 き に な る

PUBLIC
RELATIONS
広報

ちとせ 9

2023 CHITOSE CITY No.1122

令和5年9月10号

老人クラブ
桜寿会 代表
池本 勉さん
84歳

表紙

今月の
Focus
焦点

敬老の日
スペシャル

仲間とともに
いくつになつても楽しみたい！

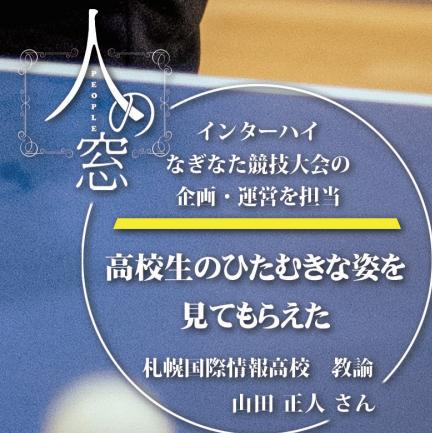


特集

ちとせの
産後ケア

[Zoom up]

守ろう交通ルール なくそう交通事故





特集

ちとせの 産後ケア

『今後の育児が心配』、『休めずに体力が戻らない』、『授乳がうまくできない』などの不安を抱えている方はいませんか？

市では、産後に不安を抱えている方に助産師のサポートを提供しています。ここでは、『本年8月に拡充した』産後ケアの対象年齢や利用料金のほか、ケア内容などについて紹介します。

【詳細】母子保健課 母子支援係 ☎(24)0133 ☎(24)8418

産後ケアつてなあに？

出産後に助産師などのケアを継続的に受けられる仕組みを『産後ケア』といい、市では、市内助産院に委託し、事業を行っています。

産後は、生活や心身ともに大きな変化を来す時期であり、悩みや不安を抱えやすくなることから、『産後ケア』では、産後のお母さんを丁寧にケアし、赤ちゃんとの生活に笑顔で迎えるようサポートします。

市の担当者は、相談内容に応じて、休養や育児・授乳の方法、心身の不調や不安など、必要なケアを提供できるように調整をします。

市で実施している産後ケアは、『訪問型』と『デイサービス型』があります。自宅で実施する『訪問型』では、乳房のマッサージ、体重計測や適切な授乳量のアドバイスなどがあり、お父さんも、抱っこやおむつ交換、沐浴などを学ぶことができます。助産院で実施する『デイサービス型』では、育児や授乳のアドバイスのほか、お母さんの休息時間や食事の提供をしています。

なぜ産後ケアが必要なの？

お母さんの中には、初めて千歳市で子育てをする方など、不安を抱えている方がたくさんいます。わが子を前に、「何がわからないのかも、わからない」「2人目だけど、どう

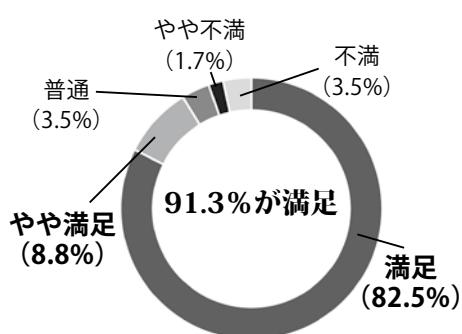
対応したらしいのか」など、未知な日々の生活が始まります。

産後は外出の機会が減り、大人と会話ができず、孤立してしまうことで、SNSの情報に振り回され、自分が他の人と比べて上手くできていないと感じたり、心の余裕が無くなこともあります。中には、身近な人の何気ない言葉に、自信を失くす方もいます。

産後は、このような環境の変化に加え、ホルモンバランスが大きく変化するため、気分の落ち込みが強く、生活がままならない状況となり、『産後うつ』を発症することもあります。

そのため、『産後ケア』では、産後の心身の回復や産後うつの予防のほか、自宅で育児がスムーズにできるように継続的なケアを行っています。年々、産後ケア利用者は増えています。年々、産後ケア利用者は増えています。

『産後ケア利用者満足度』



【令和4年度産後ケア利用者アンケート結果より抜粋】

ケアニーズに合わせた産後ケア

産後ケア事業を利用できる方

- ・市内在住の方
- ・心身のケアや育児のサポートを必要とする方



産後ケアの内容

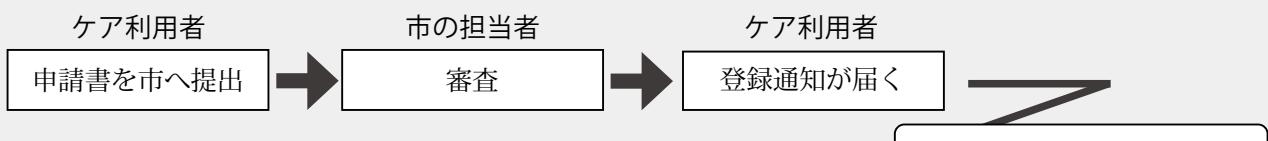
	デイサービス型（施設へ通所）	訪問型（利用者の自宅）
対象	産後4か月未満	産後1年未満（令和5年7月31日以前に出産された方は、産後4か月未満）
時間	9時から15時まで（2～4時間）	9時から17時まで（1～2時間）
場所	各助産院 ケアルーム有（産婦さんと赤ちゃん専用）	自宅
料金	1回 1,400円+昼食費（事業所別）	1回 700円+交通費 ※本年7月までは1,080円+交通費。
回数	7回まで（デイサービス型と訪問型の併用可）	
内容	授乳支援（人工栄養を含む）／乳房マッサージ、乳房セルフケア／子の体重測定、発育・発達のチェック／月齢に応じたかかわり方／泣いている子への対応／骨盤セルフケア／産後の食生活、動静、健康に関すること／心理的ケア（出産の振り返りなど）／育児相談など	食事の提供、母親の休息など 沐浴、スキンケア、家族の育児相談など

産後ケアが受けられる助産院

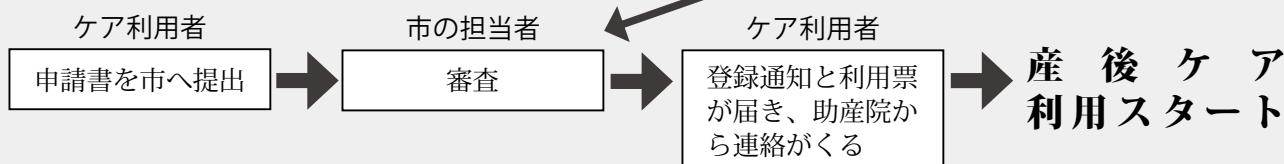
	産前産後ケア 助産院はぐくみ	産前産後ケア マナ助産院	ラ・ナチュレ 母乳相談室
サービスの種類	デイサービス型 訪問型	デイサービス型 訪問型	デイサービス型
所在地	千歳市勇舞5丁目4-7	千歳市みどり台南1丁目7-1	千歳市豊里3丁目4-21 デイトナ201

利用の流れ

●登録だけしたいとき



●利用したいとき



産後ケア施設利用者の声

先輩ママからの紹介で、3年前から訪問型とデイサービス型を利用しています。

訪問型では、抱っこ紐の使い方をパパと一緒に教わったり、デイサービス型では、遊びながら赤ちゃんの体の動かし方を教わったり、マッサージをしていただきましたが、一番の楽しみは美味しいランチです。また、泣き止まない、寝てくれないなどの悩みがある時も親身になって相談に乗ってくれました。

今回は2年ぶりの利用ですが、妊娠時から楽しみにしていました。

今は人気のサービスとなり、すぐに予約できることもあります。車がない方もデイサービスを利用できる仕組みがあれば、もっとたくさんの方がサービスを楽しめると思います。産後ケアは、ママやパパにとつて、とても大事な時間だと思います。



先輩ママからの紹介

先輩ママからの紹介で、3年前から訪問型とデイサービス型を利用しています。

相談できる助産師さんが近くにいることはとてもありがたく、ミルクの飲み具合や発育、向きぐせなど、たくさん質問・相談しています。初めは緊張しましたが、渡部さんがとても優しく穏やかで、子どもたちの機嫌や私の疲れ具合を見て、ケア内容を決めてもらえたので、「ここにきて良かった」と思いました。そして、ランチは品数が多く、野菜がたくさん使われていて栄養満点。子どもたちを預かってもらえるので、ゆっくりランチを堪能することができるのもありがたいです。



産後ケア

産後ケアを利用したのは、子どもが2ヶ月をすぎて、自分の

気分転換に行ってみようかなという気持ちからでした。

私が依頼したケア内容は、これまで不安に思っていた母乳や育児の相談などについてでしたが、プロ目線で丁寧に教えていただきました。

子どもと一緒にリフレッシュできて楽しかったです。ありがとうございました。



産後ケア事業
と利用者の声



動画で見る
産後ケア



令和4年度に実施した産後ケア利用アンケート結果（感想）を紹介します

- 第1子のとき、利用してとても助けていただいたので今回も利用しました。子どもの発達の相談はもちろんですが、私自身の身体のこともたくさん相談にのってもらって本当に助かりました。
- 周りに頼れる人がいなくて不安いっぱいでしたが、産後ケアのおかげで、相談したりお話をできたりして不安も解消だったので、とても助かりました！
- 初産で上手く授乳することが出来ず、しばらくの間困っていましたが、楽な授乳方法や適正量、マッサージを教えていただき大変ためになりました。家にわざわざ来てくださったのも助かりました。もし2人目が産まれたらまた利用したいです。ありがとうございました。

助産師さんから産後ケアを受ける方へ

『大丈夫』ひとりで悩む前に産後ケアを



助産院はぐくみ
渡部 智佳子 さん

新しい家族を迎えたママと、大切に育てられている愛らしい赤ちゃんの笑顔に触れる産後ケアを始め、5年目を迎えるました。利用者の皆さまからは、「育児の不安が軽減した」「育児に自信が持てるようになった」「赤ちゃんを預けて安心して休めた」など嬉しいお声をいただいております。

慣れない育児は想像以上に大変で、悩みを抱える方も少なくありません。子どもの悩みばかりではなく、ママ自身が抱える不安の声もお聞きします。

産後ケアでは、母子に寄り添い、自分らしく安心できる育児となるよう全力で支援します。

どうか、おひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

新しい家族を迎えたママと、大切に育てられている愛らしい赤ちゃんの笑顔に触れる産後ケアを始め、5年目を迎えるました。利用者の皆さまからは、「育児の不安が軽減した」「育児に自信が持てるようになった」「赤ちゃんを預けて安心して休めた」など嬉しいお声をいただいております。

慣れない育児は想像以上に大変で、悩みを抱える方も少なくありません。子どもの悩みばかりではなく、ママ自身が抱える不安の声もお聞きします。

産後ケアでは、母子に寄り添い、自分らしく安心できる育児となるよう全力で支援します。

どうか、おひとりで悩まずお気軽にご相談ください。



マナ助産院
木戸 晶子 さん

お母さんが元気に子育てを楽しめるように

白 分の子育て経験がきっかけで産後ケアを始めました。

知り合いのいない土地で第1子を出産し、泣いている我が子をどうしたらよいかわからず、必死に毎日を過ごしていました。「子育てってこんなに大変なんだ」と一人で悩んでいることが多いです。

「一緒に赤ちゃんを見て、アドバイスをくれる人がいたら良かつたな。そんな場所を作りました」「そんな気持ちで産後ケアを始めました。

家庭の中で、お母さんが元気でいることはとても大切です。

マナ助産院では、お母さんが元気になります。お気軽にご相談ください。

子育てママとパパの応援団



ラ・ナチュレ母乳相談室
小沼 美幸 さん

大切な命を授かり、産後途切れることなく子育てするお母さんが安心して赤ちゃんを育てられるように支援させていただきます。母乳のこと、乳房トラブルの回避のために心身トータルに対応いたします。

産後の体や心は常に変化も激しく、一人一人のきめ細やかな対応と具体的な生活スタイルに合わせた工夫も必要となります。

母乳のこと、乳房トラブルの回避のために心身トータルに対応いたします。

産後の体や心は常に変化も激しく、一人一人のきめ細やかな対応と具体的な生活スタイルに合わせた工夫も必要となります。

母乳のこと、乳房トラブルの回避のために心身トータルに対応いたします。

産後ケアに関する



申請したらすぐに利用できるの?

A 1 利用申請書を提出されると、2~3日で助産院から連絡があります。利用可能な日は、助産院の混雑状況によりますので、助産院から連絡がきてから決めさせていただきます。

A 1 利用申請書を提出されると、2~3日で助産院から連絡があります。利用可能な日は、助産院の混雑状況によりますので、助産院から連絡がきてから決めさせていただきます。

A 2 訪問型のケアを受けるとき、パパなど、ママ以外の家族がいてもいいの?

A 2 ママだけではなく、パパや祖父母などの育児相談にも対応しています。お風呂の入れ方や、おむつの替え方、ミルクの飲ませ方なども実践しますので、皆さん一緒に学ぶことができます。

A 3 低出生体重児で生まれ、3か月間入院してしまったが利用できますか?

A 3 早産児や低出生体重児の方は、状況に応じてケア期間を延長するなど、個別に調整しますので、ご相談ください。

A 4 母乳が詰まりやすくて心配です。アドバイスなどは受けられますか?

A 4 産後ケアでは、乳腺炎を予防するケア方法などを指導しています。自分でできるケアを身につけることができますので、早めにご相談ください。

最近テレビで紹介された、
98歳のバスケットボールプレイヤーに
刺激を受けました。あの人を見て、
私も負けていられないなと思いました。
まずは100歳をめざして、
体操を続けていきたいです！

千歳市いきいき 百歳体操

実践者を表彰します

いきいき百歳体操などを介護予防サロンや介護予防教室で継続し、
地域社会との関わりを持ちながら、
元気に活動している方を表彰するものです。
今年は90歳以上の方9人を表彰します。

令和5年度表彰者　日の出在住
鈴木 旭 さん
93歳

いきいき百歳体操

生活に必要な筋肉を鍛え、
けがや転倒を予防するための介護予防体操です。

椅子からの立ち上がり運動をご紹介！



椅子からゆっくりと立ったり座ったりする運動です。

太ももがだるくなるのを意識しましょう！

座る時に膝がつま先よりも前に出ないように注意してください。

いきいき百歳体操実践者 令和5年度表彰者

齊藤 博 さん (96)
小山内 万紀子 さん (94)
鈴木 旭 さん (93)
伊藤 ミネ子 さん (93)
鎌田 フサ子 さん (92)
大島 富ジ子 さん (91)
尾形 貞子 さん (91)
伯野 安子 さん (91)

ほか1人

人生まだまだこれから。
仲間が一緒なら、日常が楽しくなります。

敬老の日 ごあいさつ

敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。

私たちのふるさと千歳が今日の発展を遂げたのは、長年にわたり、地域社会のためにご活躍いただきました皆様方のご功績と、このまちを温かく見守り育ててくださった賜物であり、深く感謝を申し上げます。

今年の夏は記録的な暑さが続き、まだまだ残暑も厳しいですが、皆

様、いかがお過ごしでしょうか？私は愛犬の散歩が趣味の一つで、楽しく体を動かす良い日課となっています。令和5年5月8日からは、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類へと見直され、昨年より外出する機会が増えた方もいらっしゃると思います。

市におきましても、感染対策とともにまちの賑わい創出に向けて、久しぶりにさまざまな行事を制限なく開催しており、今年は、千歳市老人クラブ連合会と共同で、千歳市老人福祉大会を開催すること

となりました。皆様にはぜひ足をお運びいただき、地域社会への参加と生きがい活動の一助となれば幸いです。

また、市では介護予防サロンでの《いきいき百歳体操》や《ノルディックウォーキング》などの実施を支援し、皆様が健康で元気に過ごすことができるよう応援しています。

皆様がますますの長寿を重ねられ、ご多幸が永く続きますことを心からお祈り申し上げます。



千歳市長
横田 隆一



老人クラブは、地域の高齢者が自主的に集まって活動する組織です。

「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」を目的として、生活を豊かにするさまざまな活動を行っています。

仲間とともに、趣味や文化活動、健康づくり、ボランティア活動などを通じて、社会参加してみませんか。

つくろう仲間、伸ばそう健康寿命 あなたも 老人クラブに入りませんか？

いけもと つとむ
池本 勉さん (84)
桜寿会 代表

「今日をとにかく楽しい一日にしたい」
老人クラブの何よりの願いです。
みんなでワイワイ話をして、飛んだり跳ねたり、
声を出すことで、健康にもいいですし、
仲間もできますよ！



今回ご協力いただいたのは

自由ヶ丘町内 おうじゅかい 桜寿会 のみなさん

昭和 55 年 5 月に結成された、
市内最大の老人クラブ（会員数
121 人）。ボランティアや交通安全教室など幅広く活動中で、
卓球クラブのほか、カラオケクラブ、麻雀クラブなど同好会活動も活発に行っています。



桜寿会卓球クラブは
昨年 4 月に設立し、
31 人の会員が
活動しています。

加入はカンタン！

60 歳以上の方ならどなたでも入会できます。

千歳市老人クラブ連合会【☎(22)0103】

または、地域の老人クラブへお申し込みください。

老人クラブの千工袋

自作の 卓球ボール回収器

桜寿会卓球クラブの藤野さんがロープと焼酎ボトルで作ったボール回収器。立ったままボールを回収できる優れモノです。



入場無料
申込不要

開催します！ 千歳市老人福祉大会

【とき】 9 月 14 日 (木) 開会 13 時 30 分 (開場 13 時)

【ところ】 北ガス文化ホール

【対象者】 市内に居住する満 60 歳以上の方

講演 人生 100 年 これからだ
講師 松永 俊之 氏 (元 HBC アナウンサー)

表彰 いきいき百歳体操実践者表彰
千歳市老人クラブ老人福祉功労表彰



このほか、抽選会もあります。※お祝品の贈呈はありません。

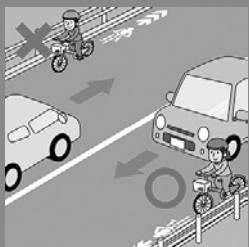
【詳細】 高齢者支援課高齢福祉係 第 2 庁舎 1 階⑦番

☎(24)0295 FAX (23)6700

自転車安全利用五則を守って

安全運転に努めよう

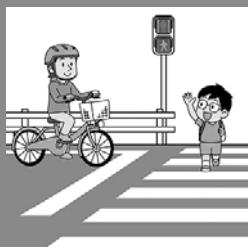
1



車道が原則、左側通行
歩道は例外、歩行者優先

イラストは内閣府 HP より

2



交差点では信号と
一時停止を守り、
安全確認

3



夜間はライトを点灯

4



飲酒運転は禁止

5



番外編

並走は
やめよう



ヘルメットを
着用

万が一の事故に備え、
自転車損害賠償保険などに加入しましょう。

ゾーン 30 とは



生活道路において歩行者が安全に通行できるよう、
区域（ゾーン）を定めて最高速度 30 km / h の速度
規制をしています。また、その他の安全対策を組み
合わせることで、ゾーン内での速度や、ゾーン内を
抜け道として通行する行為を抑制しています。

この区域を車で通行する方は、
速度を **30km/h** に抑え、
歩行者などに十分注意しましょう。



千歳市では、平成 29 年 9 月に
緑町地区（春日町・大和の一部を含む）が
ゾーン 30 に指定されています。

ご存じですか？

生活道路の安全確保 ゾーン 30

交通ルールを今一度見直そう



ドット線



注意喚起看板

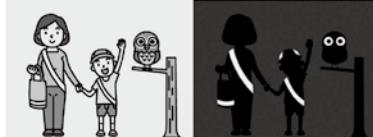


交通安全旗

ドライバーも歩行者も
車を運転する人

- ✓ 交差点では、左右の安全をしっかり確かめましょう。
※ドット線は、信号機のない交差点などで、交差点の存在や車両の通行部分を示しています。
優先道路を示すものではありません。道幅が同じ交差点では、左側から進行してくる車が優先です。
- ✓ 住宅街の道路では、スピードを出して通り抜けることはやめましょう。
- ✓ 横断歩道で歩行者が横断しようとしているときや横断中は、横断歩道の手前で一時停止をしましょう。
- ✓ スクールゾーンの標識および道路標示があるところでは、スピードダウンしましょう。
※交通事故が多い地点など危険な場所には、市は路面表示や注意喚起看板を設置しているほか、町内会では交通安全旗などを設置しています。
- ✓ 後部座席を含む全ての席でシートベルトを着用しましょう。
- ✓ 飲酒運転は絶対にやめましょう。

- ✓ 横断歩道や信号機のある交差点を利用しましょう。
- ✓ 道路を横断するときは、車がしっかりと止まっているか、左右を確認してから、手を上げるなど意志表示をして渡りましょう。
- ✓ 夜間に外出するときは、車のドライバーが発見しやすいように反射材を着用しましょう。



高齢者運転免許証 自主返納サポート制度 とは

市内に住む満 75 歳以上の方が、平成 31 年 4 月以降に有効期限内に運転免許の全てを自主返納されたときは、申請によりバスやタクシーに利用できる 1 万円分の利用券を交付しています。



千歳警察署か
運転免許試験場で
免許証を自主返納

対象者
75 歳以上



公共交通の利用券
1 万円分が交付されます



詳 細

免許返納手続き

千歳警察署

☎ (42) 0110

それ以外

市民生活課

防犯・交通安全係

☎ (24) 0263

fax (27) 3743

市役所市民生活課
(市役所第 2 庁舎 2 階 9 番窓口) に
◇申請による運転免許の取消通知書
または 無効となった運転免許証
◇申請者の生年月日を確認できる書類
をお持ちください

運転に不安を感じるようになった、
家族の運転が心配になったなど、
運転免許の自主返納についてお考えの方は、
市民生活課までご相談ください。

国民年金には、保険料の納付が全額免除となる《①全額免除制度》、一部が免除される《②一部免除制度》、50歳未満の方が保険料の納付を後払い（10年以内）できる《③納付猶予制度》があります。

【内容】 下表参照

▼過去期間・申請書が受理された月から2年1か月前まで
▼将来期間・翌年6月分まで
【申請に必要なもの】▼年金手帳または納付書などの基礎年金番号がわかる書類▼本人、配偶者、世帯主の方が離職しているときは、雇用保険受給資格者証または雇用保険

国民年金の各種制度	
市民課	ご存じですか？
年金係	
FAX	電話
(49)20555	(49)20267
第2庁舎	1階1

【対象】 次のいずれかに当て
たときは、全額未納扱いとな
り、将来の老齢基礎年金の額
に反映されず、障がいや死亡
など不慮の事態が生じた場合、
年金を受けとれないことがあります。

市の組織が変わりました

《新設した組織》

- ## ○企画部 次世代半導体拠点推進室 主幹（企画調整担当）

《名称などが変わった組織》

- ## ○企画部 次世代半導体拠点推進室 次長（総務・企画担当）

- #### ○企画部 次世代半導体拠点推進室

- 次長（事業調整担当）
○企画部 次世代半導体拠点推進室
事業推進課

《廢止！大組織》

- ## ○企画部 政策推進課 ※地方創生推進係、シティセールス 市民協働推進係は企画課へ移管。

行政管理課 **電話** (24) 0512
行政経営係 **FAX** (22) 8854

種類	令和5年度 納付保険料 (免除区分)	老齢基礎年金		障害年金 遺族年金 資格期間	保険料 後払い (追納)	審査の対象
		資格 期間	計算			
① 全額免除	0円 (全額免除)	受給資格 期間に入 ります。	1/2 算入	納付済期 間と同じ 扱いにな ります。	10年以 内であれ ば、後払 いできま す。	本人 配偶者 世帯主
② 一部免除	4,130円 (3/4 免除)	※②は納 付しなけ れば入り ません。	5/8 算入	※②は納 付しなけ れば入り ません。	本人、配偶者	
	8,260円 (半額免除)		6/8 算入			
	12,390円 (1/4 免除)		7/8 算入			
	0円 (納付猶予)		算入なし			

- **被保険者離職票など**
※申請期間によって必要な離職書類の離職日が異なります。詳細はお問い合わせください。
- **学生の方は、《学生納付特例制度》、出産の際は、《産前産後の免除制度》があります。**
- **年金生活者支援給付金制度**
公的年金などの収入や他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援す

和5年10月分までさかのぼつて受け取ることができます。▼新たに年金を受給し始める方／年金の請求手続とあわせて、年金事務所で請求手続を行つてください。

※ 『年金生活者支援給付金』の請求のことでお困りの方はご相談ください。

◆ 『給付金専用ダイヤル』
0570(05)4092 (ナビ
ダイヤル)

【請求手続】▼新たに『年金生活者支援給付金』を受け取る方へ対象となる方には、日本年金機構から9月初旬頃以降、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し投函してください。令和6年1月4日までに請求手続を完了した方は、令

【対象】令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請し既にカードを受け取った方
【持ち物】マイナンバーカード、4桁の暗証番号、マイナポイントを申し込む決済サービスの決済手段（ICカード、専用アプリなど）、支店名や口座番号などがわかる預金通帳など（公金受取口座の登録を希望する方のみ）

田市役所での受け取り。
【対象】 市内に住民登録がある方
【持ち物】 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
②マイナポイント設定支援／マイナポイントの申し込みをお手伝いします。
※スマートフォンをお持ちの方は、ご自身のスマートフォンで手続きさせていただきま
ン

11 広報ちとせ 令和5(2023)年9月号

【予約不要】
カード関連イベント
マイナンバー
市民環境部主幹
(個人書類カード担当)
FAX (49)22055
第2庁舎
1階
111

窓口でキャッシュレス決済が利用できます。

取扱窓口

- ・第2庁舎1階（市民課、税務課、会計課）
- ・向陽台支所

対象

住民票、戸籍謄本、各種税証明書、狂犬病予防注射済票などの交付手数料、合葬墓使用料、畜犬登録手数料など
※市税や国民健康保険料、水道料金などの支払いには利用できません。
※領収書が必要な方は、現金での支払いをお願いします。

利用できるキャッシュレス決済サービスの種類

クレジットカード（JCB、VISA、Mastercardなど）
電子マネー（交通系電子マネー、nanaco、WAON、楽天Edyなど）
コード決済（au PAY、メルペイ、ゆうちょPayなど）

会計課出納係 ☎(24)0767 FAX(49)7131 第2庁舎1階5

10月2日(月)から、市役所窓口での手数料などのお支払いにキャッシュレス決済が利用できるようになります。スムーズに支払いができますので、ぜひご利用ください。

ご存じですか？ 市税や国民健康保険料などは、いつでもご自宅などお好きな場所で、スマートフォンなどからお支払いいただけます。

スマートフォンなどでお支払いができるもの

市道民税（個人）
固定資産税・都市計画税
軽自動車税（種別割）
国民健康保険料
後期高齢者医療保険料
介護保険料
保育所保護者負担金
べき地保育所保護者負担金
学童クラブ保護者負担金
市営住宅使用料
市営住宅駐車場使用料

【詳細】



水道料金
下水道使用料

【詳細】



※詳細は、市ホームページをご覧ください。

あわない行動をとりましょう。ついでに、交通事故について考え、一人一人が交通事故に死ゼロを目指す日です。また、9月30日は『交通事故の日』です。この時期は、視界が悪くなるとともに事故の危険が高まります。自動車を運転するときはスピードを抑え、常に危険に対応できる運転を心がけましょう。

秋の全国交通安全運動
9月21日～30日
市民生活課
防犯・交通安全係
FAX (27)(24)3743
電話 (27)(24)30263
第2庁舎2階9

デジタル初心者～
中級者向け

スマホ教室

1日間 初心者向け カメラやインターネット
コース 中級者向け アプリやSNS

2日間 初心者から中級者の内容を合わせて学べます。

【日 程】下表のとおり／時間 12時30分～16時

【受講料】無料

【定 員】各回8人(申込順)

【申 込】9月10日から開催日の2日前まで



※当時は、ご自分のスマートフォンをお持ちください。
※スマートフォンを持っていない方は貸出機があります。(台数に限りあり)

コース	対象	開催日	会場
1日間	初心者	10月11日(水)	支笏湖支所
	初心者	10月12日(木)	市役所第2庁舎
	初心者	10月13日(金)	東部支所
	中級者	10月25日(水)	泉沢向陽台コミセン
	中級者	10月26日(木)	富丘コミセン
	中級者	11月10日(金)	鉄東コミセン
2日間	初心者・中級者	11月8日(水) 11月15日(水)	北信濃コミセン
	初心者・中級者	11月9日(木) 11月16日(木)	花園コミセン
	初心者・中級者	11月30日(木) 12月7日(木)	祝梅コミセン
	初心者・中級者	12月1日(金) 12月8日(金)	北新コミセン
	初心者・中級者	12月14日(木) 12月21日(木)	北桜コミセン

【詳細・申込】行政管理課 情報政策係
☎(24)3160 FAX(22)8854 本庁舎4階44

【配布場所】	【配布日時】	【対象】	【公募】
（千歳流通業務団地内） 流通2丁目1-1	9時～12時 9月29日～30日	目的や事業者は不可 運搬ができる市民の方（営利） 自家用目的で積込や 発生した伐採木を希望者に無料で配布します（申込不要）。	都市公園整備課 公園整備係 ☎(22)(24)8856 FAX(22)8853 本庁舎3階31



【配布本数】約2000本（直徑約6cm～60cm、長さ1.5m程度）
※1世帯につき、軽トラック1台程度まで。配布場所での切断作業などは不可。樹種の選択不可。早朝からの路上待機不可。中止の場合、市ホームページや張り紙で周知。

発など
【活動内容】児童登校時の交通安全指導、交通安全運動啓発など

【活動内容】児童登校時の交通安全指導、交通安全運動啓発など

市民生活課
防犯・交通安全係
FAX (24)3743
3743
第2庁舎
2階9

募集します
交通指導員を

職員募集

【申込期限】随時
【委嘱期間】3月31日(更新あり)
【申込方法】委嘱書(令和6年)
【謝礼】時給100円
【活動校区】信濃小校区／1人
【活動時間】1時間、指定の啓発活動時間
【応募資格】市内に居住し、普通自動車運転免許を有する方
【申込期間】3月31日(更新あり)
【制服貸与】※制服貸与
【用紙】履歴書(市指定用紙)
【申込書類】市ホームページで入手可。
※申込書類は、市民生活課か

認定こども園・保育園・幼稚園で 働きませんか

保育士就職相談窓口
《ちーマインダー》
を開設しています。

利用料
無料

長期雇用はもとより、短期的な雇用も受け付けています。登録された方には希望に合う求人(教育・保育施設など)を紹介し、見学や面接などの設定を行います。

【対象】保育士、保育教諭、幼稚園教諭、栄養士、看護師、准看護師の資格をお持ちの方(資格取得見込の方を含む)

※資格を持ちながら、現場を離れている方も歓迎します。

【登録方法】次の二次元コードから登録フォームに進み、必要事項を入力。または、ホームページから求職票を印刷し、必要事項を記載し郵送またはFAXでの送付も受け付けています。

※就職に関する不安や疑問についての相談も受け付けています。

(電話・メール相談も可)

【詳細・申込】

こども政策課 こども政策係
第2庁舎1階3

☎ (24)0341 FAX (23)6700

✉ kodomoseisaku@city.chitose.lg.jp



ちーマインダー
(こども政策課窓口)

職種/人数 勤務場所	受験 資格	任期
事務職/4人 市役所庁舎	なし	令和5年10月25日～令和6年2月13日 (令和6年2月14日～令和7年9月30日)
		令和5年11月1日～令和6年3月31日
		令和5年11月5日～令和6年2月24日 (令和6年2月25日～令和7年4月30日)
		令和5年11月11日～令和6年3月1日 (令和6年3月2日～令和7年4月30日)

※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。

【申込先】
2丁目34
千歳市8686
総務部東雲町
員課人事係
〒066-8686
※詳細は、市ホームページ掲載の試験案内を確認。
【申込】9月20日(水)まで/申込書類を提出
【試験内容】能力検査、面接試験
【試験会場】市役所
【試験日程】10月3日(火)
【募集内容】左の表のとおり

人事係
FAX (22)8854
本庁舎4階45
職員の代替職員(産休・育休)
募集

※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。

会計年度任用職員 募集

《会計年度任用職員》とは、1会計年度内(4月1日～3月31日)で勤務する非常勤の地方公務員です。

職種/人数 勤務内容	勤務場所	勤務時間	報酬	詳細・申込先
				資格
保健師または看護師/1人 健康相談、健康増進や自殺対策事業補助など(簡単なパソコン操作あり)	総合保健センター	年82日 (月6～7日/応相談)	日額 8,490円～ 9,260円 ※通勤費別途。	〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部 健康づくり課 健康企画係 ☎ (24)0768 FAX(24)8418 【応募方法】申込書(市指定用紙)、資格証明書の写しを持参または簡易書留で郵送。 【選考方法】面接あり/日程は後日連絡 【申込期限】9月25日(月)(必着)
		・保健師または看護師の資格を有する方 ・パソコンの基本操作が可能な方 ・普通自動車運転免許を有する方	令和5年10月1日～ 令和6年3月31日 (再任用あり)	
栄養士B/1人 乳幼児健診などの栄養相談業務	総合保健センター	月6回程度 ※勤務時間の詳細はお問い合わせください。	時給1,025円 ※通勤費別途。	〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部 母子保健課 母子保健係 ☎ (24)0771 FAX(24)8418 【応募方法】申込書(市指定用紙)、資格証明書の写しを持参または簡易書留で郵送。 【選考方法】面接あり/日程は後日連絡 【申込期限】9月22日(金)(必着)
		・栄養士の資格を有する方	令和5年11月1日～ 令和6年3月31日 (再任用あり)	



リチウムイオン電池使用製品の適切な分別の協力について

廃棄物対策課 廃棄物対策係
(23)2110 FAX(23)2492

充電式掃除機、加熱式たばこ、ヘアーアイロンなどの電化製品には、リチウムイオン電池が多く使用されています。



このマークが
目印

この製品は、処理工程において強い衝撃が加わると発火するおそれがあり、火災事故につながります。環境センターでは、令和4年9月から令和5年6月の10か月で合計26回の発火を確認しています。

①「リチウムイオン電池の取り外しが可能な電化製品」は、電池を取り外して「有害ごみ」としてごみステーションに出してください。



「有害ごみ」と
記載（レジ袋
などに手書き）

②「リチウムイオン電池が取り外せないもの」は、販売店やごみ処理業者などにご相談ください。

千歳市の動画
- ソラタヨ MOVIE -



【衝撃】リチウムイオン電池を捨てたら大変なことに



リサイクル
ゴミがたからに
へんしんだ

ケリー ルーク さんの作品

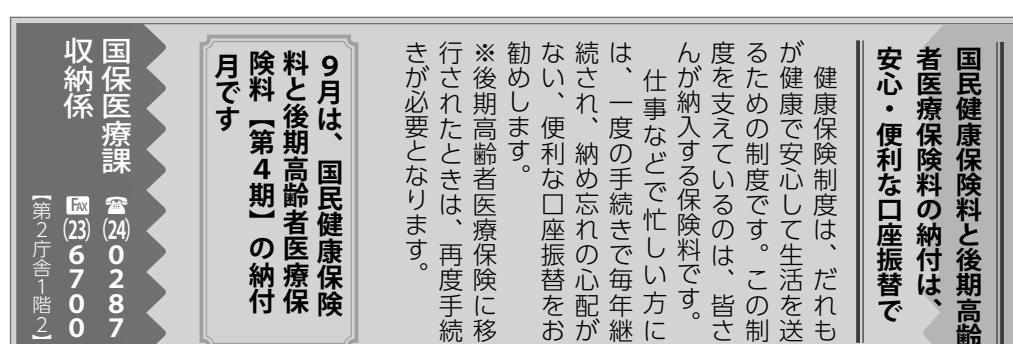
職員募集の 市民病院事務局 総務課総務係 FAX (24)3300050 内線8233 市民病院2階	
採用予定	①令和6年1月 1日／②免許取得者..随時、 取得見込者..令和6年5月1 日／③④⑤⑥⑦随時／④下の表 のとおり
※②（取得見込者）は令和6 年4月1日から会計年度任用 職員として採用予定。	※④の身分は任期付職員、 ⑥⑦の身分は会計年度任用職 員（非常勤の地方公務員）です。 年2回の期末手当あり。
試験方法	①②③④性格適 性検査・小論文・個別面接、
試験日程	①②10月28日(土) ③④⑤⑥⑦随時
提出先	市立千歳市民病院 〒066-8550 持参または簡易書留で郵送 〔会場〕市民病院 〔申込〕①②10月23日(月)まで/ ③④⑤⑥⑦随時／申込書類を 目1-1 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視能訓練士／1人	▶視能訓練士免許を有し、3年以上の実務経験を有する方	大学4卒者 191,500円 短大3卒者 181,100円
②臨床工学技士／1人	▶平成6年4月2日以降に生まれた方 ▶臨床工学技士免許を有する方（見込可）	大学4卒者 191,500円 短大3卒者 181,100円
③看護師／若干名	▶昭和48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	大学4卒者 213,200円 短大3卒者 204,900円 短大2卒者 197,000円

職種／採用予定人員	受験資格	任期	月額給料（初任給） ※採用前の経験などに応じて加算あり
④管理栄養士 (任期付)／ 1人	▶管理栄養士の資格を有する方	令和5年11月1日～令和6年 2月5日（令和6年2月6日～ 令和6年12月10日）	大学4卒者 185,200円 短大2卒者 167,100円

※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》欄の（ ）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。

職種／採用予定人員	勤務時間	給料（月額）
⑤外来看護師／1人	8:30～17:00 内7時間勤務	189,316円～198,438円
⑥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）	167,680円～175,760円 ※夜勤手当の支給あり。
⑦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。	148,219円～168,812円 ※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）



窓

インターハイなぎなた競技大会の 企画・運営を担当

高校生のひたむきな姿を見てもらえた

北海道札幌国際情報高等学校 教諭

やまだ まさひと
山田 正人 さん

――実行委員会でのお仕事内容について教えてください。

インターハイなぎなた競技大会の運営全般です。道内外の大会役員や補助員との調整、大会PR、申し込み受付、当日運営などなど…。36年ぶりの北海道開催とコロナ明け4年ぶりの通常開催とともにあって、最初は手探りでの準備が続いていました。それでもインターハイを目標に頑張ってきた高校生にとって、思い出に残る大会にしたいとの思いで頑張りました。

――大会を振り返つていかがですか。

大会運営には、千歳高校、千歳北陽高校、千歳高等支援学校、市内の小中学校からのご協力をいただきました。大会後には先生方、生徒の皆さんから「協力できて嬉しかっ

ジをお願いします。

今回の経験は、私が今後、教員生活を続けていくうえで大きな財産となりました。大会運営にご協力いただいた審査委員会、千歳市体育協会、スポーツ推進委員、武道館の方々、市役所の各部署、そして市民の皆さんにお礼を申し上げます。

（漫画『あさひなぐ』作者）
から、今大会のために激励の
メッセージと描きおろしイラ
ストのご協力をいただけたこ
ともありがとうございました。
——市民の皆さんへメッセ
ジをお願いします。

ます例年にならない猛暑の北海道開催だつたこと。それから沖縄県の首里高校が、台風で大会に出場できない可能性がありましたが、団体試合と演じた。また、こざき亜衣先生

インターハイ千歳市実行委員会の一員として、札幌国際情報高校から派遣。今年4月から市役所に常駐し、大会の企画・運営を担当。盛況に導いた。10月からは札幌国際情報高校に戻り、教壇に立つ予定。担当教科は数学。

――大会期間中、印象に残つた出来事はありますか。

た。楽しかった」という言葉をいただきました。広報ちとせ7月号を持参して来場された市民の方を含め、4日間で2500人以上の方々に大会を開覧していただきました。来場者の方々には、高校生たちがひたむきに努力し頑張っている姿を見てもらえたかな

第12回

先生、教えて!

CHITOSE CITY
HOSPITAL

市立千歳市民病院 地域医療連携課
☎(24)3000 内線 8138

鼠径（そけい）ヘルニア、
腹壁ヘルニアってなあに



市立千歳市民病院
外科医長 谷 道夫

い傾向があります。
一方、腹壁ヘルニアは
腹壁の弱い部分から内臓
が突出する状態です。こ
れは、腹部手術や妊娠
肥満などが原因として考
えられます。

今回は、鼠径（そけい）ヘルニアと腹壁ヘルニアについてご紹介します。

鼠径ヘルニアと腹壁ヘルニアは、弱くなった部分の筋肉から、本来ならお腹の中にあるはずの腹膜や腸の一部が皮膚の下に出てきて、膨らみとしてわかる病気です。俗に、「脱腸」とも呼ばれます。

足の付け根あたりの部分を鼠径部といい、ここに生じるものを鼠径ヘルニアと腹壁ヘルニアと分けて、弱くなったり、吐いたりすることもあります。これは、筋肉の隙間にはまり込んだ腸管が戻らなくなったり、ヘルニアの嵌頓（かんとん）といいます。

このような場合、急いで対応しなければ数時間で腸が壊死し（腸が腐る）、命にかかることがあることもあります。また、お腹が痛くなったり、吐いたりすることもあります。これは、筋肉の隙間にはまり込んだ腸管が戻らなくなったり、腸が壊死し（腸が腐る）、命にかかることがあることがあります。また、お腹が

近年の医療技術の進歩により、手術は安全性が高く、体の負担も小さいため、数日間の入院で治療可能で、詳しくお話しします。

このよだな場合、急いで対応しなければ数時間で腸が壊死し（腸が腐る）、命にかかわることもあるので、速やかに医療機関へご相談ください。

これらのヘルニアは自然に治ることはないため、治療には手術が必要です。

ても引っ込まなくなることがあります。また、お腹が痛くなったり、吐いたりすることもあります。これは、筋肉の隙間にはまり込んだ腸管が戻らなくなつた状態で、ヘルニアの嵌頓（かんとん）といいます。



来年4月から 認定こども園・保育園 などの入園受付が始まります！



一次
結果受付
令和6年1月10日～11月10日
12月10月下旬通知予定
令和6年2月下旬通知予定

【受付場所】市役所第2庁舎1階3番

【申請に必要なもの】①保育を必要とする証明書（就労証明書や自営業証明書、診断書など）②母子健康手帳③令和5年1月1日に市外居住の方のみ、令和5年度市町村民税課税証明書（税額がわかるもの）

【申請書類の配布時期】9月22日（金）から、受付場所で配布開始

（※1）ひまわり・つばさ以外、1号認定（3歳以上の幼稚園利用）での申し込みは、各施設にお問い合わせください。

（※2）右表の●部分は、変更することがあります。

【詳細】こども政策課 保育係
電話（24）0340 FAX（23）6700

●利用施設と対象年齢 ※対象年齢は、令和6年4月1日時点の年齢となります。

区分	施設名	所在	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	
認定こども園	認定こども園ひまわり	新富	○	○	○	○	○	○	
	認定こども園つばさ	花園	6か月～	○	○	○	○	○	
	北斗認定こども園	新富	6か月～	○	○	○	○	○	
	アリス認定こども園	勇舞	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園千歳春日保育園	春日町	6か月～	○	○	○	○	○	
	あづさつくし認定こども園	あづさ	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園北陽幼稚園・第2北陽保育園	北陽	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園千歳第2幼稚園	新富	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園つくし保育園	富丘	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園向陽台つくし幼稚園	若草	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園おひさま	みどり台南	6か月～	○	○	○	○	○	
	住吉認定こども園	豊里		○	○	○	○	○	
	あんじゅ認定こども園	春日町	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園向陽台	若草	6か月～	○	○	○	○	○	
	あさ陽認定こども園	流通	6か月～	○	○	○	○	○	
	認定こども園メリーアイ幼稚園	末広	● ● ●	○	○	○	○	○	
	認定こども園第2メリーアイ幼稚園	富丘		○	○	○	○	○	
	認定こども園千歳青葉幼稚園	青葉		○	○	○	○	○	
	認定こども園くるみ幼稚園	幸福		○	○	○	○	○	
	第2わかば幼稚園	勇舞	● ●	○	○	○	○	○	
(仮)認定こども園千歳幼稚園	清水町		● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	
保育園	第2住吉保育園	豊里	6か月～	○	○				
	北陽保育園	北陽	6か月～	○	○				
	ちとせスマイル保育園	住吉	2か月～	○	○	○	○	○	
	ありんこ保育室	北栄	43日目～						
	こだま保育園	花園	43日目～						
	ステップ赤ちゃん～む	清流	43日目～						
	さくら保育園	稻穂	43日目～	○	○				
	育未保育園	日の出	6か月～	○	○				
	千歳春日保育園ポケット	春日町	6か月～	○	○				
	ニチイキッズおさつ駅前保育園	長都駅前	57日目～	○	○				
小規模保育	ひよこ保育園	新富	6か月～	○	○				
	内事業保育所	ダイナックスこどもくらぶ	上長都		○	○			
	千歳みどりの保育園	大和		○	○				



電話（24）8341・FAX（24）7021（10:00-15:00）

9/20, 27, 10/4, 11 10:00-12:00

足育の日／マフィックタイルズが新登場。足裏を刺激しませんか。

9/21, 28, 10/5, 12 10:00-12:00

リズム DE あそぼ♪ 楽器大好き！／一緒に演奏しましょう。

9/22 金 12:00-13:00

アリス DE ランチ

【定員】6組（抽選）

【持ち物】昼食（コンビニ可）、飲み物、おしごり

【申込】9/11～15（12:00-15:00）

10/10 土 11:00-

10月誕生会／10月生まれのお友達の誕生会です。

10/11 木 13:00-14:00

食育相談日

10/19 木 10:00-11:00

子育て講座 脳を育てる運動遊び♪

Latenz（運動発達支援協会）の理事長、近藤弘樹氏を迎えて、運動遊びを開催します。

【対象】4か月～1歳6か月の子

と保護者 【定員】10組（抽選）

【申込】10/2～6（12:00-15:00）



9/20 水 10:30-11:30

おもちゃづくり／申込受付中

あんじゅ児童館

電話（23）8015 FAX（23）8016

9/22 金 10:30-11:30

こんなときどうしよう2 絵本選びに困ったら？／申込受付中

いざみわき児童館 電話（28）6110

9/28 木 10:30-11:30

ミニ運動会／申込 9/12 火～

せいりゅうう児童館 電話（22）2560

9/29 金 10:30-11:30

親子行事 リズムあそび

【申込】9/11 土～

ひので児童館 電話（24）3163

10/2 月 10:30-11:30

秋の手づくりおもちゃ

【申込】9/11 土～

しゅくぱい児童館 電話（27）3126

10/18 土 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 子育て中の身体チェック／提供：Breath

【申込】10/2 土～

いざみわき児童館 電話（28）6110



電話・FAX（26）2070（9:30-16:00）

9/17 木 ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00

休日開館

10/12 木 9:30-16:00

あそびの芽～ハロウィン制作～

10/15 木 10:00-11:00

絵本でほっこりタイム

講師 大和弥生氏（絵本セラピスト）

【定員】12組（申込順）

【申込】9/21、22

① 10/17, ② 10/24 10:00-11:00

1歳あ～つまれ♪

【対象】保護者と①1歳0～5か月の子、②1歳6～11か月の子

【定員】12組（抽選）

【申込】9/25、26（二次元コード、電話または来館）

10/26 土 10:00-11:00

赤ちゃんのからだ発達講座

講師 合同会社 Life Life・オステオパシー・セラピー 青山花奈恵氏

【対象】一人歩きがこれからの第1子と保護者 【定員】12組（抽選）

【申込】10/2、3（二次元コード、電話または来館）

ちとせっこセンター・けんきゅうセンター

館内利用時間変更のお知らせ
月曜日～土曜日 9:30～16:00 となりました。



電話・FAX（40）1717（9:30-16:00）

10/1 木 ① 9:30-12:00
② 13:30-16:00

休日開館

10/6 木 10:00-11:00

気持ちの上手な伝え方～アサーション・トレーニング講座～

講師 紫明女子学院職員

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】15組（抽選）

【申込】9/19、20（二次元コード、電話または来館）

10/13 木 10:00-11:00

ベビーマッサージ

講師 小沼美幸氏

【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組（抽選）

【申込】9/25、26（二次元コード、電話または来館）

10/18 水 10:00-11:00

市民協働 link ～つなぐ主催ママ講座

秋のお花を楽しんで生けてみませんか／講師 斎藤恭香氏

【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者 【定員】8人（抽選）

【申込】9/19、20／電話（40）2105

つどいの広場（9:30-16:00）

※ご不明な点は各センターや児童館にお問い合わせください。
※館内が混み合っている場合には入館をお断りすることがありますのでご了承ください。

9・10月の健康相談日

9/11,10/16 9:30-11:30

総合保健センター

健康づくり課 ☎(24)0768 FAX(24)8418



おもな会場は
総合保健センターです

① 10/3, ② 10/12

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
※予約制となっておりますので、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。

10/6,20

B C G 予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。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

10/14 (土) 9:30-11:00

体験パパクラブ／赤ちゃんのお風呂実習、妊婦体験ジャケット、保健師による講話など

【対象】市内に居住する妊娠中のご夫婦

【定員】13組(申込順)

【申込期限】10/6(金)

【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、飲み物

11/25 (土) 10:00-11:45

パパの育児基礎講座／妊娠中の夫婦と子育て中の家族の交流、赤ちゃん抱っこ体験、遊び方、料理レシピ紹介(試食あり)など
【対象】①妊娠中のご夫婦、②1歳未満の子ごと夫婦

【ところ】ちとせっこセンター

【定員】①②各10組(申込順)

【申込期限】11/21(火)

【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具 ②の方はバスタオル

【詳細】
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
FAX(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

電話料無料 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)

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

9月は食生活改善普及運動期間

日本人の死因率の上位を占める「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の三大疾病は、三大生活习惯病とも呼ばれており、偏った食生活が大きな原因になります。

まずは日頃の食生活を振り返り、自分の食生活に何が足りないのか、逆に多くとりすぎているものは何かをチェックしてみましょう。「野菜」「食物繊維」「ビタミン」などは意識して多めに、「糖質」「脂質」「アルコール」などは控えめに、さまざまな栄養素をバランス良くとることはなかなか難しいですが、1回の食事で多少偏りがあっても構いません。1日3食の中で、あるいはもう少し幅を広げて1週間単位でとることを意識してみるのも良いかもしれません。

(健康づくり課)

管理栄養士

食生活は、健康と密接な関係にあります。テーマとし、食生活改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。食事によって体内に取り込まれた食べ物は、成長を促したり、健康を維持するために必要な成分に変わります。好物ばかり食べていたり、食事に構わない生活を続けていたりすると、いざ必要な栄養素が不足したり過剰になつたりしてしまいます。

生労働省は令和4年度に「食事を

厚

おいしく、バランスよく」を基本

テーマとし、食生活改善に向けたさまざまな

お

い

く

な

ら

く

な

ら

く

な

ら

く

な

ら

く

な

ら

く

健康づくり教室

受講料無料
総合福祉センター

70歳未満の市民の方が対象です。

講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット
福岡 永告子氏



9/30

(土)

10:00-12:30

体験！ノルディックウォーキング

ダイエットや健康づくりに効果のある歩き方と、ノルディックウォーキングの実技



10/19

(木)

10:00-12:00

身体を知る！フィットネス教室

おもに自宅で続けられる室内の運動



【定員】各日 20人(申込順)

【申込】ノルディックウォーキングは9/25(日)まで、フィットネス教室は10/13(金)まで／☎(24)0768 FAX(24)8418

【問い合わせ】kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

とき 9月5日～19日

ところ 市役所本庁舎1階
市民ホール

千歳市の自殺の実態や対策、自殺に関する背景、自殺のサインと対応などのパネル展示やパンフレット設置を行っています。ぜひお立ち寄りください。

毎年9月10日は
9月16日までは
世界自殺予防デー



■こども・妊婦ネウボラ (子育て・妊婦相談の同時開催)

とき	ところ
10/3 (火)	10:00-15:00 総合保健センター
10/12 (木)	10:00-15:00 総合保健センター
10/13 (金)	10:00-11:30 ほくおう児童館
10/18 (水)	10:00-11:30 アリスセンター
10/20 (金)	10:00-14:00 ちとせっこセンター
10/30 (月)	10:00-14:00 げんきっこセンター

■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
10/25 (水)	10:00-15:00 総合保健センター



《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つ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 FAX(24)8418
ネウボラは、すべての日程で
事前予約が必要です

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

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(木)まで／☎で申し込み

詳申会 千歳市ファミリー・サポート・センター

☎ (22) 8522 FAX (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(木)／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

詳申会 写真整理とアルバムカフェの会

上野 ☎ (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(土)／9時～18時

定員 10人(申込順)

▼普通救命講習 I

とき 10月29日(日)／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 そなえーる ¥ 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

詳申会 消防署救急課

☎ (27) 4060 ☎ (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(木)まで

ところ 市ホームページ

<https://www.city.chitose.lg.jp/docs/30481.html>

詳申会 千歳市・指宿市青少年相互交流事業実行委員会事務局(面生涯学習課内)

☎ (24) 0848 FAX (27) 3743



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。

詳申会 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。

詳申会 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 FAX 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(木)／13時30分～15時30分

ところ 市役所第2庁舎2階会議室4

詳申会 行政相談委員

天野 真弓 ☎ FAX (22) 0655

山本 邦江 ☎ FAX (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～最近の話題を教えて～／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(土)／13時～14時

ところ 市民病院2階講義室 ¥ 無料

詳申会 市民病院 地域医療連携課

☎ (24) 3000 ☎ (24) 3030



¥ 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** 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

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(日) / 10時~11時30分 **¥ 無料** **定員** 30人(申込順)

申込 9月11日~28日 / ホームページ(<https://www.chitose-kouminkan.com>)、二次元コード、**市**、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。/講師國政和望氏(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(日)~ / 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

詳申会 **市** 公民館

☎ (23) 2740 **Fax** (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(火) / 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(月)まで / **市**かホームページ(<https://forms.gle/gKaZgFEuX4SE8A1E8>)で申し込み

詳申会 ちとせみんなのまちカフェ

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、アイヌ刺繡、発掘現場AR体験などができます。

とき 9月30日(土) / 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(水) / 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 / **市**で申し込み **持ち物** 雨具、飲み物

▼キウス・ウポポイ歴史の旅

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、ウポポイを見学します。

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(土) / 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 / **市**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。

詳申会 埋蔵文化財センター

☎ (24) 4210 **Fax** (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(金) / 18時30分~20時

ところ 北ガス文化ホール2階中ホール

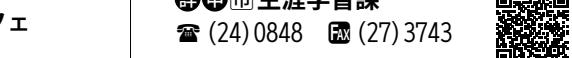
¥ 無料 **定員** 400人(申込順)

申込 **市**二次元コードのいずれかで申し込み / **Fax** 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。

詳申会 生涯学習課

☎ (24) 0848 **Fax** (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(土)10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 前週末までに **市**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・ランタンを作りましょう。

対象 市内に居住している方

とき 10月15日(日) / 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 / **市**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、おしゃり、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

詳申会 ちとせ環境と緑の財団

☎ (22) 1117 **Fax** (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(土) / 17時30分~18時30分 **ところ** 未広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

月まで / 氏名・勤務先・**市**・**E**を記入し、**市**で申し込み

詳申会 株式会社ビジュアルコーポレーション

☎ (22) 2385 **Fax** (22) 7841 **E-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(日) / 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 / **市**で申し込み

詳申会 千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局(市交流推進課内)

☎ (24) 3185 **Fax** (22) 8851



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(日)／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(月・祝)／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(月・祝)／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。

詳 **■** **温水プール**

☎ (49)7001 FAX (49)7003

チトセ市民芸術祭

▼吟詠剣詩舞大会

とき 10月1日(日)／12時30分～16時30分

ところ 北ガス文化ホール ￥無料

詳 **吟道連絡会** 淀上 ☎ (28)2936

▼夢の歌謡フェスティバル

とき 10月9日(月・祝)／12時30分～15時30分 ところ 北ガス文化ホール

￥500円 詳 **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(金)／14時～15時30分

ところ 北新コミセン

申込 9月27日(水)まで/☎かFAX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(金)／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(水)まで/☎かFAX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)

詳 **申** **千歳市介護予防センター**

☎ (23)0012 FAX (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)

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

**市民協働プロモーション事業
まちめぐりガイド**

バーンシュタイク Bahnsteigと一緒に行く、「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(土)／9時30分～16時(予定)

ヨコズ 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(金)まで(平日9時～17時)／☎かFAX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

詳 **申** **固** **広報広聴課**

☎ (24)0108 FAX (22)8851

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(日)／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)

詳 「ふるさとポケット」事務局(固生涯学習課内) ☎ (24)3153 FAX (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(日)／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

詳 **■** **市民生活課**
☎ (24)0263 FAX (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(日)／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)

詳 卸売市場連絡協議会(固公設卸売市場管理係内) ☎ (24)2709 FAX (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(日)／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

詳 **ちとせ環境と緑の財団**
☎ (26)1213 FAX (22)1118 HP <https://www.chitosekankyou-midori.or.jp/>

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(月)
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

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

北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125(52)2774 FAX 0125(52)9177

¥ 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** 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

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(日)／午前の部9時45分～12時5分、午後の部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(日)／14時～15時30分

ところ 図書館2階A V室

定員 30人(申込順)

申込 10月1日(日)9時30分から整理券配布。電話申込可。

詳申会 図書館

☎ (26) 2131 **FAX** (26) 2133

会員団員求む

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3日(日)13時30分から(例会)

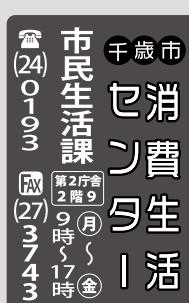
ところ 北ガス文化ホール

¥ 1,500円(年会費)

※例会見学は無料。

詳申会 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。

ださい。 費生活センターにご相談ください。 いつの間にか料金が高くなってしまったときなど、トラブルにならぬよう気をつけましょう。

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

詳申会 千歳スキー連盟事務局

☎ (22) 0776(火～金の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(木)／15時～

ところ 北ガス文化ホール **¥ 無料**

詳申会 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、五色縄引きほか

対象 小学生以上の子と保護者のペア

とき 9月30日(土)／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(金)まで／窓口か ☎ **FAX**

E 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

詳申会 スポーツ振興課

☎ (24) 0855 **FAX** (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／ほか／客演指揮 内藤 淳一 氏(作曲家)

とき 9月23日(土)／14時～

ところ 北ガス文化ホール **¥ 無料**

詳申会 千歳中学校

斎藤 ☎ (23) 3161

体育協会からのお知らせ

▼児童体育の指導者向け講習会

対象 市内居住・在勤の児童指導担当者および興味のある方

とき 9月29日(金)／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／**HP** 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／**HP** 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／**HP** から申し込み

▼▼▼共通事項

ところ ダイナックスアリーナ

詳申会 千歳市体育協会 振興課

☎ (22) 4150 **FAX** (24) 2320

HP 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**

詳申会 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(日)／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(土)まで

詳申会 千歳ミニ・バレーボール協会

久米田 ☎ 090(2072)5482

E chitoseminiv@gmail.com





MONTHLY PHOTO
マンスリー・フォト
ぐらふ

まちのできごと・マンスリーでお知らせします。



3 6年ぶりの北海道開催となったインターハイ。なぎなた競技大会の開催地である千歳市に全国から75校が集結し、例年ない酷暑の中、高校生たちが激戦を繰り広げました。前回大会、2年生主体のチームながら団体試合を制した沖縄県の首里高校は、優勝メンバーが全員残留。今大会も前評判通りの強さを見せつけ、悠々と連覇を達成しました。演技でも決勝戦が同校同士の対決となり、来場者たちはその美技に酔いました。地元、札幌国際情報高校の頑張りも大会を盛り上げました。2度にわたる延長戦の末にグループリーグを勝ち抜き、決勝トーナメント進出を果たした糸井 華陽さんは「支えてくれた仲間や先生、家族に感謝」とコメント。3年間の努力の成果を見せた熱い夏を、笑顔で締めくくりました。

8/18 千歳市民納涼盆踊り大会
中心街を大行列が埋め尽くす



千 歳の夏の風物詩、市民納涼盆踊り大会が開催され、中心街がパレードで賑わいました。大会には、昨年の約2倍となる21チームが参加。幸町2丁目からグリーンベルトおまつり広場にかけて、盆踊りの参加者と見物客による大行列が道路を埋め尽くし、大きな盛り上がりを見せました。市外からも、チアダンスチームのレバンガ北海道パシスタスピリッツとコンサドールズがゲスト参加。息の合ったパフォーマンスを披露し、来場者を喜ばせました。

8/8 ふるさとポケットをPR
熊谷 鳳乃さんの絵がポスターに



北 陽小学校1年生の熊谷 鳳乃さん(写真中央)が描いた絵が、9月24日開催予定の生涯学習まちづくりフェスティバル《ふるさとポケット》をPRするポスターに選ばれました。ポスター作成にあたっては、市内の小学1~3年生から絵を募集し、応募作品814点の中から鳳乃さんの作品を選出。一つの大きなおにぎりを大勢で食べるという今までにないアイディアと、子どもたちの笑顔が審査員の心をつかみました。遠足をイメージして作品を描いたという鳳乃さん。「このポスターを見た人が楽しそうだなと思って、たくさん来てくれたらいいなと思います」と話しました。ちなみに大きなおにぎりの中身は、梅干しとツナマヨだそうです。

8/26 リニューアルグランドオープン
道の駅サーモンパーク千歳

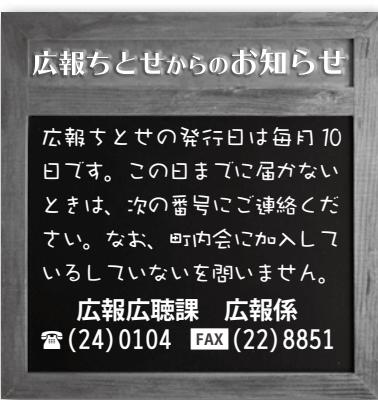


道の駅サーモンパーク千歳がリニューアルグランドオープンしました。当日は、市長をはじめ、国土交通省、道議会議員などの来賓によるテープカットが行われたほか、翌27日には、地元を中心としたよさこいチームによる演舞が披露され、新しいスタートを盛り上げました。道の駅では、サケをテーマとしたメニューと商品を数多く取り扱っており、オープン前から並んでいた多くの方が、サケのパン、刺身、珍味などの買い物・飲食を楽しみました。これから季節、千歳川では本格的なサケの遡上シーズンを迎えるので、サケのふるさと千歳水族館とあわせてお楽しみいただけます。

8/26 清流と緑を守る市民の会
4年ぶりの千歳川清掃



街地を流れる清流千歳川の清掃が4年ぶりに行われました。桂木6丁目から稻穂までの広範囲にわたる川清掃でしたが、参加した186人の市民の皆さんは汗を流しながら川の中や、河川敷のごみを拾いました。川の中からは、ペットボトルや空き缶のほか、布団や金庫など、大きなごみも見つかりました。参加者からは、「川がきれいになって気持ちがいいね」「服が汚れてしまったけど、川がきれいになったから良かったよ」など、清々しい会話が聞こえてきました。



Vol. 05 努力と汗の結晶

Chitose Airport
100th anniversary

「事にあたって一致団結する」
その精神は、ときに《スピリット・オブ・チトセ》と表現されます。

村民大会では、着陸場の造成を全会一致で決定した千歳村。村議の渡部栄蔵らの主導で、村民たちは着陸場の造成に取りかかりました。

造成作業には青年団、婦人会、それに小学生までもが鋸や鍬を手に参加。まさに村を挙げての一一大事業でした。

ある者は根株を抜き、ある者は空いた穴を埋め、多くの村民が汗を流した着陸場づくり

りでしたが、思いはただ一つ。

「飛行機を間近で見たい」

そして、2日間ほどの造成作業で完成了、長さ110間、幅60間（約200メートル×約110

メートル）の着陸場。のちに《北海道の空の玄関》と呼ばれるこの場所は、《スピリット・オブ・チトセ》が生んだ努力と汗の結晶。この小さな着陸場こそが、今日の新千歳空港の原点となったのです。



「あとは飛行機が来るのを待つのみ」

渡部は、眼前に広がる着陸場を見つめながら、志をともにする村民たちのことを、誇らしく思っていた。





8月26日／千歳アウトレットモール・レラにて

小学生モデルの完璧なお仕事

■モデルもカメラマンも、どちらも小学生。職業体験イベント《こどものマチ Jr. Chitose 2023》での一幕です。モデルを務めた緑小3年の長谷 美礼さんは、表情、ポージングと、どれをとっても完璧。「言われたポーズをしただけ。普段はピースで写ります」と至って謙虚に話していましたが、プロ顔負けの仕事ぶりは、本当に職業体験かと思うほど。撮影を終えて、「全部のお仕事を体験したい。楽しみです」と眼を輝かせる小学生らしい一面も見せてくれた美礼さん。軽やかな足取りで次の体験ブースへと向かいました。

あのとき、あの場所

瞬きの点景。

SCENERY OF MOMENT

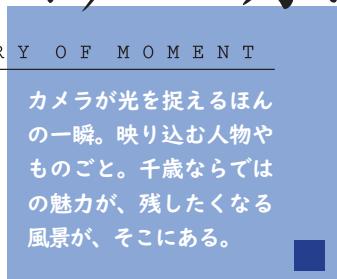
カメラが光を捉えるほんの一瞬。映り込む人物やものごと。千歳ならではの魅力が、残したくなる風景が、そこにある。

《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

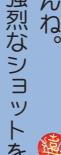
LINEで
「千歳市」を
友だち追加

■ 今日の表紙

年齢を感じさせない力強いラリーをする池本さん。代表を務める《桜寿会》は、自ら「1日の活動が終わつたあとで『入ってよかったです』と思ってもらえるような老人クラブでありたいです」と語るとおり、会員の笑顔であふれていました。

■ 池本さんの強烈なショットをとらえた表紙、なかなか良いでしょう。大学の授業以来、久しぶりに卓球をしました。桜寿会の卓球クラブで、ちよつとだけラリーに混ぜていただいて(取材です)。ぶつちぎりで若手のはずなのにコテンパンにやられて、ラケットがカメラよりも重く感じました。

菊



■「千歳市民夏まつり」は、多くの市民の方で賑わい、8月18日の盆踊り大会で締めくられました。例年、盆踊りが終わると涼しくなりますが、今年は8月下旬でも30度を超える暑さが続いています。あと1か月余りで暖房を入れる季節となりますが、想像もつきませんね。

■ 池本さんの強烈なショットをとらえた表紙、なかなか良いでしょう。大学の授業以来、久しぶりに卓球をしました。桜寿会の卓球クラブで、ちよつとだけラリーに混ぜていただいて(取材です)。ぶつちぎりで若手のはずなのにコテンパンにやられて、ラケットがカメラよりも重く感じました。

編集後記