





## あすか税理士法人グループの やさしい法律講座

### 通勤手当の非課税限度額の引き上げ

2025年11月19日、所得税法施行令の一部を改正する政令が公布されました。今回の改正は2014年以来11年ぶりとなるもので、通勤のため自動車や自転車などの交通用具を使用している給与所得者に支給される通勤手当の非課税限度額が引き上げられました。

#### 改正の対象となる通勤手当

対象となるのは、自動車や自転車などの交通用具を使用して通勤する方に支給される通勤手当です。この改正は2025年11月20日に施行され、2025年4月1日以後に支払われる通勤手当(同日前に支払われるべき通勤手当の差額として追加支給するものを除く)について適用されます。

#### 改正後の非課税限度額

今回の改正では、片道10km以上の通勤手当が対象となり、非課税限度額が引き上げられました。具体的な金額は片道距離に応じて定められています。

区分	課税されない金額	
	改正後	改正前
自動車や自転車などの交通用具を使用している人に支給する通勤手当	通勤距離が片道55km以上の場合	38,700円
	通勤距離が片道45km以上55km未満の場合	32,300円
	通勤距離が片道35km以上45km未満の場合	25,900円
	通勤距離が片道25km以上35km未満の場合	19,700円
	通勤距離が片道15km以上25km未満の場合	13,500円
	通勤距離が片道10km以上15km未満の場合	7,300円
	通勤距離が片道2km以上10km未満の場合	4,200円
	通勤距離が片道2km未満の場合	(全額課税)

#### 年末調整での注意点

今回の改正は2025年4月1日以後に支払われる通勤手当に遡って適用されるため、改正前の非課税限度額を超えて通勤手当を支給していた場合には、2025年分の年末調整において対応が必要となる場合があります。年末調整での具体的な対応方法については、国税庁の公式YouTubeチャンネルにて解説動画が公開されていますので、ぜひご参照ください。

[YouTube国税庁動画チャンネル▶](#)



#### あすか税理士法人

平成22年6月より千歳の地にてあすか税理士法人千歳事務所として活動しております。税や経営支援に関する各分野に精通した社員が10名在籍しております。

お問合せはお気軽に電話ください。TEL 0123-40-1200

## 笹松屋



新しい日本酒の世界が今ここに…



だっさい  
**獺祭** 世界に誇る銘酒  
正規特約店です

旭酒造(山口県) 磨き四割五分 純米大吟醸  
獺祭シリーズの中で最もスタンダード。  
香り華やかでフルーティーな飲み口♪  
有名になった理由が飲むとわかります。  
720mL 1,985円(税込2,184円)  
1,800mL 3,970円(税込4,367円)



年内休まず営業!  
1/1・1/2はお休みです。  
1/3 10:00~ 初売り予定

住所 恵庭市恵み野西6-20-3  
電話番号 0123-36-6001  
営業時間 9:30~19:00

## リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター  
理学療法士 影山 黎弥

### 骨折シリーズ④ 骨折について知ろう

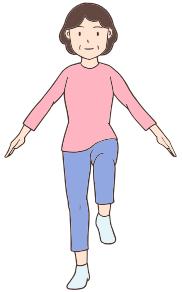
今回も【骨折】について勉強していきたいと思います。



#### 【骨折】の予防体操とは…?

骨を強くするためには、負荷をかけて運動を行うと骨を作る細胞が活性化してきます。そのため、立って行う運動が骨には有効とされています。今回は、骨を強くする運動を2つ教えます。

まず1つ目は、ウォーキングです。10分以上出来るのが目安です。しっかり手を振り、足を上げて行う事がコツです。また、無理のしない範囲で行なっていきましょう。骨粗しょう症治療中の方や膝や腰が痛くなる方は運動を始める前に医師と相談しながら行なっていきましょう。



2つ目は、片足立ちです。安定して片足立ちをすることが難しい方は安定したものに掴まりながら行ってください。10秒×左右2回ずつ以上出来ることが目安です。これも無理のしない範囲で行なっていきましょう。ウォーキング同様、骨粗しょう症治療中の方や膝や腰が痛くなる方は運動を始める前に医師と相談しながら行なっていきましょう。



本年もコラムをご愛読頂き、ありがとうございました。また、来年も健康で過ごされるようにこのコラムを読んでいただけると幸いです。



来年第1号は、【転倒予防の運動】についてです。お楽しみに!

1月2日(金)・3日(土)・4日(日)の3日間は  
のっちゃお♪ うっちゃお♪  
**新春初売り**

厳選したお車を多数  
ご用意しております!!  
ご家族みんなで  
お越しください!!

**CAR PRODUCE**  
**Aisyakan**

期間中ご成約の方限定  
ガラポン抽選会  
商品券最大3万円分など  
プレゼント!!

ご来場されたお子様にお菓子詰め合わせプレゼント!!

千歳市勇舞8丁目1-1 ちとせモール1階  
TEL:0123-29-6134 営業時間/10:00~19:00

販売在庫は  
▼コチラ▼

QRコード

1年間の感謝を込めて  
**歳末売り尽くし**  
本年最終営業日!!

12月21日(日) 10:00~16:00

店内商品  
表示価格より **5%OFF**

新店は1月15日(木) 10:00より営業

道と川の駅「花ロードえにわ」敷地内  
恵庭市南島松817-12 TEL 36-2700

新店は1月15日(木) 10:00より営業

道と川の駅「花ロードえにわ」敷地内  
恵庭市南島松817-12 TEL 36-2700

恵庭農産物直売所

**かのな**  
Eniwa Farmers market KANONA

サケのふるさと千歳水族館

**お正月イベント**  
開催!!

令和8年1月2日(金)は10時よりOPEN!  
当日券または年間パスポートで入館された先着300名様に  
サケのふるさと千歳水族館 新春お菓子をプレゼント!!

**新春**

千支ダイバーと  
記念撮影

千支ダイバーが潜れ、お客様と記念撮影を行います。

日時: ①令和7年12月28日(日)  
11:00~30分程度 ヘビダイバー登場  
②令和8年1月2日(金)  
11:00~30分程度 ウマダイバー登場

場所: 支笏湖ゾーン

参加: 無料(入館料別途必要)

★年末年始休館/令和7年12月29日(月)~令和8年1月1日(木)

★令和8年1月13日(火)~31日(土)までメンテナンスのため休館となります。

TEL 0123-42-3001

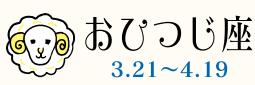
066-0028 千歳市花園2丁目312番地《サーモンパーク内》

冬期営業時間 10:00-16:00

来館前にホームページをチェック!

QRコード

# ミス・バレンタインの 今週の星占い



おひつじ座

3.21~4.19

いつもより周囲からの期待が高まります。何か責任のある立場を任されるかもしれません。重圧に負けず、前向きに進んでください。

★勇気  
★赤

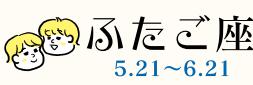


おうし座

4.20~5.20

目線を高く、広い視野を持つことで新たな世界が見えてくる時です。いつもより少し遠くに出かけるとワーアップできます。

★旅・ドライブ  
★空色



ふたご座

5.21~6.21

人の気持ちに敏感になります。何か目に見えないものから気づきが得られます。人の縁を感じる出来事がありそうです。

★人の紹介  
★バイオレット

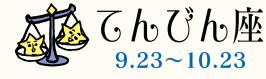


かに座

6.22~7.22

さまざまな人間関係の中での付き合い方に、変化がありそうです。それぞれの違いを尊重し、自分の気持ちを伝える事で良い関係が築けます。

★交渉・契約  
★サクラ色



てんびん座

9.23~10.23

外に出かけるより、家でゆっくり過ごしたり、家族との時間を大切にしましょう。家族サービスで和やかに過ごせます。

★ホームパーティー  
★夕焼け色



やぎ座

12.22~1.19

あなたの魅力や才能が注目される場面が増えます。以前から欲しかったものを、入手するチャンスに恵まれます。

★インスピレーション  
★紺色



しし座

7.23~8.22

無理をしていませんか?忙しさの中で不調を放置せず、しっかりと身体をケアすることが求められます。早目の休養を心がけましょう。

★予防医学  
★ミモザイエロー

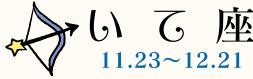


おとめ座

8.23~9.22

あなたの直感に従って行動することで、喜びや感動が得られる時です。意中の人には積極的にアプローチしましょう。

★贈り物  
★ローズレッド



いて座

11.23~12.21

経済面でお金の出入りが激しくなり、人から誘われることも増えそうです。日頃から行きたかった場所を訪ねてみましょう。

★保険・金融機関  
★ゴールド



みずがめ座

1.20~2.18

心の中にたまつ悲しみや怒りを、癒すことが大切です。周囲の変化に振り回されず、静かに待つ姿勢が安全です。

★リラクゼーション  
★ラベンダーブルー



うお座

2.19~3.20

未来に目を向け、次の夢や目標が見えてくる時です。集団の中でも、自分自身の言葉や意志を明確に伝えることが大切です。

★反骨精神  
★メタルレッド

## 終活とACP(人生会議)って??

人生のこれからについて、自分や家族が安心できるように準備しておきたいと思ったことはありませんか?

終活は、そうした不安を整理し、安心をつくるための取り組みで、人生のしめくくり全体を整える活動です。財産や遺言の整理、医療や介護の希望、葬儀の方法、家族への気持ちの伝え方などが含まれます。



えにわ  
ささ恵あいマップ  
配布中

### ●ACP(人生会議)

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)は、終活の中でも将来の医療や介護について、本人・家族・医療・ケアチームなどが話し合い、希望を共有する取り組みです。



病気や怪我で命の危機にさらされた時、約70%の方が自ら意思決定できないと言われています。そのため、元気なうちに自分の希望を話し合っておくことが大切です。話し合いは本人の価値観を尊重するだけでなく、家族にとっても「望む形で支えられた」と感じられる大切なプロセスになります。

ACPは医療・介護の視点から“これからの生き方”を考えるためのもの。終活が「人生全体の整理」だとすると、ACPは「自分らしく最期まで生きるための話し合い」と言えます。

### ●ポイント

終活やACPは、体調が変わってからではなく、元気なうちから少しづつ始めるのがおすすめです。気持ちや考えは変化するため、時間をかけて整理し、家族や周囲と何度も話し合うことが安心につながります。

年末年始は交流が増える時期です。「どんな治療を望むか」「どこで過ごしたいか」など、一つのテーマから話してみてはいかがでしょうか?

詳細はお近くのたよれーるへお問い合わせください。

#### たよれーる きた

(恵庭市きた地域包括支援センター)  
恵庭市島松本町1丁目11番1 TEL 25-3100

#### たよれーる ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)  
恵庭市未広町125番地1 TEL 29-5541

#### たよれーる みなみ

(恵庭市みなみ地域包括支援センター)  
恵庭市柏木町429番地6 TEL 34-8467

#### たよれーる 中島・恵み野

(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター)  
恵庭市恵み野西2丁目3番地10 TEL 36-0036

## 千歳ハム工場内直売店 限定大特価!!

セール期間は水曜日も営業します!

毎年恒例!!

# 年内最終セール

12/20[土]~30[火] 11日間連続開催!!



通常価格 178円  
100g (税込192円)

20% OFF

142円 (税込153円)



通常価格 758円  
1袋 (税込818円)

108円 引き

658円 (税込710円)



通常価格 358円  
1本 (税込368円)

54円 引き

308円 (税込332円)



通常価格 1,550円  
1,674円(税込)

270円 引き

1,300円 (税込1,404円)

通常価格 2,336円  
2,522円(税込)

362円 引き

2,000円 (税込2,160円)



通常価格 598円  
1袋 (税込645円)

目玉商品



通常価格 209円  
100g (税込225円)

20% OFF

167円 (税込180円)



冷凍焼豚切り落とし (300g)

1袋 300円 (税込324円)

NEW



冷凍ベーコン角切り (300g)

1袋 300円 (税込324円)

広告掲載商品以外にもお得商品多数取り揃えております。

◎年始は1/5[月]から営業いたします。

北海道千歳ハム株式会社

TEL.0123-26-0262 営業時間/10時~17時

水曜日定休(セール期間は休まず営業)

https://www.chitoseham.co.jp/ 千歳市上長都3番地5 千歳ハム 検索



お得な  
セール情報等を  
お届けします!

LINE公式アカウント 10% OFF  
お友だち登録でお会計から

お友だち  
登録方法

LINEアプリを起動  
「その他」▶「友だち追加」

QRコード  
リーダーを起動

「千歳ハム」  
を追加



※他携用不可  
※1回限りのご利用  
※割引対象商品を除く

▲アクセスは  
こちら



## ちゃんと かわら版 千歳



今年7月、千歳市に新たなNPO法人「ちとせ&BEYOND(ビヨンド)」が発足。11月29日に設立を記念したフォーラムがベルクラシッククリーンで行われました。同法人は東京と千歳に飲食店を構え、コラムニストでもある「かずこママ(写真下)」が発起人です。新千歳空港がある千歳の魅力を把握し、活用するまちづくり事業と若者たちの育成を目的に設立されました。現在は株式会社イトーヨーカ堂の元代表取締役社長の亀井淳さんを理事長に市内外の有志10人が会員となっています。

千歳の発展目指す新NPO法人設立記念フォーラム開催

設立記念フォーラムでは約70人が参加。2部構成で行われ、第1部では亀井理事長や横田千歳市長、同法人理事で私設図書館「まちライブラリー」の提唱者である磯井純充さんが登壇。「千歳市の未来を若い力で」をテーマに千歳市の未来について話し合いました。磯井理事は「千歳市にはグリーンベルト広場などにぎわいを見せるところがいくつもあるが、もっと大規模な施設を設けるところに、にぎわうのでは」と提唱。亀井理事長は「徹底的に若者、市民の声を聴き、市民が情報発信できる場が必要です。

(編集 佐々木)

要」と語りました。

第2部はテーマ「出会いは人生を創る」で元N

H Kドラマ部部長の岩谷可奈子さんと同法人の役員2人が自身の経験談を交え、出会いの大切さについて話しました。

同法人は今後も各界の

著名人を招いた講演会やイベントなどに取り組む予定です。

2月19日(金)は「千歳市消防ク

ラブ席書大会」が開催。小

学生は火災予防や消防

に関する語句を考え

「火の元注意」や「消

防訓練」などの文字を

画すついでに、かつ

力強く書き上げました。

全員が書き終わると、出

場者は作品を持ち、

審査員の読売書法会の

伊澤純子幹事は「小学生

は、とめはねをしつかり

と書かれており、中学生

はどれも見ごたえのある

作品ばかりでした」と講

評。審査で小中学生の各

部門から特選と準特選、

佳作を決定し、大垣杏樹

さん(小学4年生の部)、

坂東花歩さん(小学5年

生の部)、伊藤真莉菜さ

ん(小学6年生の部)、佐

藤優衣さん(中学生の部)

の「火気厳禁」が特選に

それぞれ選ばれました。

勇舞中学校3年生の佐

藤さん(写真左)は、「自

分の書きやすい画数やど

めはねなどを考慮して語

句を選びました。自分の

中でも手ごたえを感じて

いましたが、初参加で特

選に選ばれてとてもうれ

しいです」とうれしそう

に話しました。

ははじめに、内山会長と同大会を後援している千歳ライオンズクラブの三浦朋美会長によるあいさつに続いて、千歳書新会の富樺岳峰師範が席書の心構えを訓示しました。

富樺師範の心構えの

後、出場者は客席の保護

者に見守られながら席書

を開始。小

学生は火災予防や消防

に関する語句を考え

「火の元注意」や「消

防訓練」などの文字を

画すついでに、かつ

力強く書き上げました。

全員が書き終わると、出

場者は作品を持ち、

審査員の読売書法会の

伊澤純子幹事は「小学生

は、とめはねをしつかり

と書かれており、中学生

はどれも見ごたえのある

作品ばかりでした」と講

評。審査で小中学生の各

部門から特選と準特選、

佳作を決定し、大垣杏樹

さん(小学4年生の部)、

坂東花歩さん(小学5年

生の部)、伊藤真莉菜さ

ん(小学6年生の部)、佐

藤優衣さん(中学生の部)

の「火気厳禁」が特選に

それぞれ選ばれました。

勇舞中学校3年生の佐

藤さん(写真左)は、「自

分の書きやすい画数やど

めはねなどを考慮して語

句を選びました。自分の

中でも手ごたえを感じて

いましたが、初参加で特

選に選ばれてとてもうれ

しいです」とうれしそう

に話しました。

富樺師範の心構えの

後、出場者は客席の保護

者に見守られながら席書

を開始。小

学生は火災予防や消防

に関する語句を考え

「火の元注意」や「消

防訓練」などの文字を

画すついでに、かつ

力強く書き上げました。

全員が書き終わると、出

場者は作品を持ち、

審査員の読売書法会の

伊澤純子幹事は「小学生

は、とめはねをしつかり

と書かれており、中学生

はどれも見ごたえのある

作品ばかりでした」と講

評。審査で小中学生の各

部門から特選と準特選、

佳作を決定し、大垣杏樹

さん(小学4年生の部)、

坂東花歩さん(小学5年

生の部)、伊藤真莉菜さ

ん(小学6年生の部)、佐

藤優衣さん(中学生の部)

の「火気厳禁」が特選に

それぞれ選ばれました。

勇舞中学校3年生の佐

藤さん(写真左)は、「自

分の書きやすい画数やど

めはねなどを考慮して語

句を選びました。自分の

中でも手ごたえを感じて

いましたが、初参加で特

選に選ばれてとてもうれ

しいです」とうれしそう

に話しました。

富樺師範の心構えの

後、出場者は客席の保護

者に見守られながら席書

を開始。小

学生は火災予防や消防

に関する語句を考え

「火の元注意」や「消

防訓練」などの文字を

画すついでに、かつ

力強く書き上げました。

全員が書き終わると、出

場者は作品を持ち、

審査員の読売書法会の

伊澤純子幹事は「小学生

は、とめはねをしつかり

と書かれており、中学生

はどれも見ごたえのある

作品ばかりでした」と講

評。審査で小中学生の各

部門から特選と準特選、

佳作を決定し、大垣杏樹

さん(小学4年生の部)、

坂東花歩さん(小学5年

生の部)、伊藤真莉菜さ

ん(小学6年生の部)、佐

藤優衣さん(中学生の部)

の「火気厳禁」が特選に

それぞれ選ばれました。

勇舞中学校3年生の佐

藤さん(写真左)は、「自

分の書きやすい画数やど

めはねなどを考慮して語

句を選びました。自分の

中でも手ごたえを感じて

いましたが、初参加で特

選に選ばれてとてもうれ

しいです」とうれしそう

に話しました。

富樺師範の心構えの

後、出場者は客席の保護

者に見守られながら席書

を開始。小

学生は火災予防や消防

に関する語句を考え

「火の元注意」や「消

防訓練」などの文字を

画すついでに、かつ

力強く書き上げました。

全員が書き終わると、出

場者は作品を持ち、

審査員の読売書法会の

伊澤純子幹事は「小学生

は、とめはねをしつかり

と書かれており、中学生

はどれも見ごたえのある

作品ばかりでした」と講

評。審査で小中学生の各

部門から特選と準特選、

佳作を決定し、大垣杏樹

さん(小学4年生の部)、

坂東花歩さん(小学5年

生の部)、伊藤真莉菜さ

ん(小学6年生の部)、佐

# ちゃんと クーポン

●ご利用前にサービス内容、条件、有効期限を必ずご確認ください。 ●クーポン使用の旨を必ずお店の人に伝えて、本券を提示してください。 ●予約をする場合クーポン使用の旨を伝えましょう。予約の日時は必ず守ってください。変更やキャンセルはお店への早めの連絡を忘れずに！

いい色発信中!  
写真のお店 Kプラス 他にも色々あります!

今あなたを  
素敵なお出にします  
撮影予約  
受付中 成人式  
卒業式・入学式

●TEL 0120-23-1414 ●9:00-19:00(土・日・祝10:00-17:00)  
●FAX 0123-26-3830 ●千歳市幸町4丁目7-4 ミオソーニー3F(旧:鎌田フト)  
●不定休 ●12/29は14:00までの営業、12/30-1/4まで休業

デジタルプリント  
L判1枚  
(2日後仕上げ)  
★デジタルプリントは仕上がり時間をお選びください。  
★あなたの家でも眠っていませんか?  
大切な写真。写真的修復・修正承ります。

25円  
(税込)  
2026年1月31日まで有効  
写真修整、コピー、  
スタジオ撮影  
1枚23円  
税込  
(証明写真除く)  
※1枚1名様まで可  
※他券併用不可

毎年リピート率90%超え!  
すしや葵の福袋 第7回目! 家計食卓応援!  
リピーター様推奨のすぐれ袋!

①すしや葵商品券  
10枚10,000円分(有効期限2025年12月31日)  
②虎杖浜加工たらご  
500g 4,800円の品  
③鮭巻ななつぼし  
全国で有名な鮭巻「鮭巻金」  
5kg 4,500円の品  
④札幌ラーメン  
6食セット  
1,700円の品  
⑤高級南高梅  
2,500円の品

すしや葵  
食卓応援!絶対絶対お得!リピート率90%超え!  
すしや葵の福袋 (28,300円の中身) 23,300円(税別)  
1/1~1/6から受取日を選択してください  
※必ず本券をご持参ください。※お会計は現金orクレジットのみ

さあ、お身体のメンテナンスをはじめて元気で暮らしましょう!  
年末&新春キャンペーン  
ちゃんと読者の皆様 整体コース → 1,100円  
クイック整体 20分 1,650円  
もみほぐし 60分 4,400円 → 3,300円

産後の骨盤調整、骨盤周辺の痛み、腰痛、  
※他コースもご利用しております。  
※休講によりご利用いただけない場合が  
あります。※全て税込価格となります。

●TEL 080-1026-4768 ●千歳市住吉3丁目4-17 グランディールテナントC  
●受付 平日 10:00-20:00、土日祝 9:30-14:00 ●不定休(HPにて確認)  
●https://b-c-s-iite.jimdo.com/ ●駐車場あり ●12/30~1/4休院予定

ボディケアラボ  
いい  
酸素カプセル SIGMA OVAL  
※空調費別途280円(税込)がかかります。  
施術中は電話に出られない場合があります。ショートメールでも問い合わせ可能です。

ホグレンショップ  
ホグレンショッピングモール30号店  
DCM 住吉店

「ボディケアラボ いい」  
■整体コース  
(リピーター様OK)  
・クイック整体 20分 1,100円  
・もみほぐし 60分 3,300円  
※整体ボディケアコースのカウンセリング無料  
※他券併用不可 ※度数でも使用可  
※価格は全て税込です

2026年1月31日まで有効  
写真修整、コピー、  
スタジオ撮影  
10%OFF  
※1枚1名様まで可  
※他券併用不可

トモエベーグル  
トモエベーグルは、道産小麦と  
天然酵母、オーガニック食材を多用。  
1つずつ茹でてから焼き上げる  
伝統製法ベーグルで、皆様の食卓を  
より健康的で、より豊かなものにすることを  
企業目的としております。

店主 角井 良太 ベーグル1個 250円~  
※価格は全て税込です。

トモエベーグル  
・ランチセット  
・ベーグルティーセット  
お試しクーポン  
10%OFF  
※1枚につき1グループ可 ※他券併用不可 ※LINE登録クーポンとの併用可

クリーニングの  
エンパイア  
1回のお会計  
500円(税込)以上で  
合計より  
100円  
引き  
新規入会金  
(通常300円)  
無料

【エンパイア 千歳支店】●TEL 0123-24-2126 ●千歳市上長都1050-1  
●月~土曜日 8:30-17:00 ●日曜日・祝日定休  
※各店舗の営業時間・定休日は異なりますのでご確認ください。

千歳・恵庭の全店舗でご利用いただけます  
■ダイチ千歳店(千歳市北信濃867-1)  
■イオン千歳店(千歳市米町6-51)  
■ちどせモール店(千歳市勇舞8丁目1-1)  
■スーパークス千歳店(千歳市日の出1丁目1-66)  
■ピッグハウス恵庭店(恵庭市本町210)  
■恵み野店(恵庭市恵み野西2丁目2-5 駅前ショッピングモール内)  
■JOYWASH恵庭恵み野店(恵庭市恵み野里1丁目2-9)

集配  
でも利用可能

「エンパイア 千歳支店」  
2026年1月31日まで有効  
1回のお会計500円(税込)以上で  
新規入会金  
(通常 税込300円)  
合計より  
100円引き & 無料  
※1枚につき1人様1回限り  
※他券併用不可

千歳店 ラ・ボンヌ・クープ  
恵庭店 サロン・ド・コムサ  
予約優先

バーマ 7,508円~  
縮毛矯正 17,325円~  
デジタルバーマ 13,860円  
縮毛デジタルバーマ 19,635円  
※全てショート料金です  
カット 3,465円  
ヘアカラー 5,775円~  
ヘナカラー 5,775円~  
ヘアーマニキュア 6,352円~  
※価格は全て税込です

【年末始のお休み】  
ラ・ボンヌ・クープ 12/31~1/2  
サロン・ド・コムサ 12/31~1/4

【ラ・ボンヌ・クープ】●TEL 0123-22-4710 ●千歳市栄町6丁目51 イオン千歳店2F  
●9:00-18:00(最終受付18:00) ●年中無休 【サロン・ド・コムサ】●TEL 0123-33-0295  
●恵庭市漁町2丁目6-14 ●9:00-18:00 ●毎週水曜日、第1・3木曜日定休

トモエベーグル  
平常価格より  
カット 20%OFF  
(部分カットを除く)  
※1枚1グループ可 ※他券併用不可

精肉店  
直営の  
焼肉店  
炭火焼肉 くろひめ  
サイドメニュー含む全40種食べ放題!  
和牛カルビ  
90分食べ放題コース  
(ソフトドリンクバー付)  
※生ビール付アルコール飲み放題は+1,980円  
●TEL 0123-29-4167 ●恵庭市黄金中央3丁目11-4 ランチ土日祝11:00-14:30(LO 14:00)  
●ディナー 月~金17:00開店・土日16:00開店・日~木22:00閉店・金土22:30閉店  
●駐車場10台有 ●定休日なし ●12/31-1/2は休み(1/3はディナーから営業)

日曜 Instagram限定100円ドリンクをご用意!  
詳細は右記二次元コードからご確認ください。  
水曜 ポイントカードスタンプ2倍!  
木曜 ジングスカン・牛バラカルビ・豚生ホルモン 半額!  
金曜 出た目でもらえる商品が変わるサイロイベン!  
日曜 ポイントカードスタンプ2倍(バーグス和牛3種盛り半額)

Instagram  
QRコード

「炭火焼肉くろひめ」  
2026年1月31日まで有効  
ランチ・ディナータイムどちらかご利用で  
和牛上カルビ1人前  
サービス  
※1グループ様1枚1人前のみ  
※他券併用不可

野菜天ざる 千歳店限定  
もちもち 本格手打ちの極太ちぢれ麺  
テイクアウトできます。

「手打ちそばくら千歳店」  
2025年12月31日まで有効  
1,000円以上ご利用で  
200円OFF  
※ご利用前に提出をお願いいたします  
※ほかサービスとの併用不可  
※1グループ1枚まで利用可  
※千歳店限定

いはな  
薬局  
きりはな薬局  
恵み野駅前  
病院行く前に、まず薬局で相談!  
●処方箋もLINEで待ちゼロ!  
●中医学からの漢方処方も! 緊急時は零売も便利!  
●病院も紹介しています!

地域のかかりつけ薬局として何でもご相談ください。  
LINE登録はコチラから

「きりはな薬局 恵み野駅前」 2026年1月31日まで有効  
本券ご持参で  
店内全商品  
(処方箋は除く)  
10%OFF  
※1枚につき1人様1回限り  
※他券併用不可

空手 優至会 酒井道場  
見学体験いつでもOK!  
直接会場までどうぞ!  
明るい声で挨拶「押忍!」元気に正座「セイ!」  
空手をおおして身につけよう!!  
元気な体とやさしい心  
体力作り! 精神鍛錬! 武術習得!  
楽しく空手をはじめてみよう!  
●TEL 090-1646-4970(担当/酒井) ●日曜・祝日定休  
●恵庭:月・火・木・金曜/千歳:月~土曜(10会場で活動中!)  
●yu-shikai.com(時間場所などの詳細はHPにて)

空手 優至会 酒井道場  
2026年1月31日まで有効  
【新規ご入会の方】  
通常入会金3,000円のところ  
入会金無料  
※1枚につき1人様1回限り  
※他券併用不可

怪盗ちゃんとからの  
挑戦状

作者:マグナム・ハートさん  
作者略歴:パズル作家歴25年、東京在住。  
パズル誌、携帯アプリ、社内報などに問題  
を提供。2011年単行本「連番禁止ナンバ  
レ」(パブリック・プレイン)出版。

答えは  
来週号に掲載!  
君にこの難問が解けるかな?

ナンバーパーティ  
パーティ

【ルール】  
縦・横9列のすべてに、1~9までの数字  
が一つずつあります。  
太線で囲まれた3×3のブロックにも、  
1~9までの数字が一つずつあります。

空手 優至会 酒井道場  
お気軽に  
お電話ください  
TEL 0123-27-0911

1	3	7	
6		1	9
9		4	2
5		7	1
8		4	6
		5	7
7		2	4
		1	2
2	5	7	4



【雇用形態マーク】正社員 契約社員 準社員 派遣社員 パート アルバイト 委託 臨時職員 期間社員 嘱託社員 その他

## 千歳・恵庭近郊のお仕事探し応援します!

求人広告のお申し込みは **TEL0123-27-2611**

■発行 株式会社メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号

■Q人ナビウェブサイト <https://chanto.biz/qnavi/>

求人ナビ web



毎週木曜日更新

恵庭農畜産物直売所  
道と川の駅「花ロードえにわ」敷地内  
恵庭市南島松817-18 TEL 36-2700

恵庭 正バス乗務員、タクシー乗務員

◆エコバス 正社員

仕事▶市内循環バスの運転業務  
資格▶大型二種  
時間▶6:30~23:00の間で早番・遅番有  
(実働8h)※休憩2h、残業有  
勤務▶シフト制  
与▶基本給 月200,000円  
(月収例)月22~24日勤務  
320,000~349,000円

◆タクシー乗務員 正社員

仕事▶タクシー乗務員  
資格▶要普通自動車免許、未経験者歓迎、  
二種免許あればなお可  
時間▶5:00~翌1:00の間で相談のうえ決定  
勤務▶日勤または隔日勤務 ※月公休6日  
給与▶基本給+歩合給  
(月収例)月平均280,000~400,000円  
(全体共通項目)-----  
期間▶雇用期間の定めなし  
(65歳から1年ごとの更新制)  
待遇▶社保完備、試用期間3ヶ月有、喫煙所有

応募 ☎ 0123-33-6271 担当/金田一

富士交通(株) 恵庭市住吉町  
2丁目1-3

北広島 正8tユニック運転手

期間▶雇用期間の定めなし  
仕事▶仮設材・足場材・建設資材の運搬 ※札幌市内・郊外  
資格▶大型免許、玉掛け・小型クレーン資格保持者、大型トラックの運転経験が2年以上あれば、仮設材・足場材の運搬経験がなくても可。  
給与▶未経験者/月270,000円~  
経験者/月285,000円~  
(固定残業代35h分54,688円含む)  
※試用期間1~3ヶ月/時給1,300円  
時間▶8:00~17:00(休憩1h)※運行計画により変動有  
※残業/月0~15h程度  
休日▶土・日・祝(繁忙期は月2回程度の出勤有)、年末年始、GW、お盆  
※年間休日120日以上、運行計画により変動有  
待遇▶社保完備、退職金制度、燃料手当、地方手当、夜間手当、ビル1F喫煙ブース有WEBも  
要チェック!

毎週木曜日に更新中!

Q人ナビ



恵庭 正ケアマネジャー(パート)調理スタッフ

◆ケアマネジャー(正社員)

仕事▶小規模多機能施設でのケアマネジャー業務  
資格▶介護支援専門員、要普通免許  
給与▶月給226,000~263,000円  
(経験など考慮の上決定)  
休日▶シフト制(土日祝の回数分休みです)  
時間▶8:30~17:30 ※休憩1h、残業なし

◆調理スタッフ(パート)

仕事▶調理に係る業務を担当  
資格▶未経験者歓迎、経験者優遇  
勤務▶週2~5日 ※応相談  
給与▶時給1,115円  
休日▶シフト制  
時間▶8:00~17:00(実働8h)※応相談  
※休憩1h、残業なし

その人らしい生き生きした生活ができるのをを目指します

《共通項目》

期間▶雇用期間の定めなし  
待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、試用期間6ヶ月/同条件、施設内禁煙

●電話連絡のうえ、写真付履歴書をご郵送ください。

☎ 0123-35-2117

【受付】9~17時 【担当】大友

小規模多機能施設 のりこハウス

〒061-1417 恵庭市駒場町6丁目1-1

恵庭 正介護

介護スタッフ募集  
働き方相談 60代の方も頑張ってます

◆介護スタッフ/正職員・パート

期間▶雇用期間の定めなし  
仕事▶入居者・認知症疾患がある方の日常生活のお手伝い  
資格▶不問、未経験の方大歓迎、マンツーマンで指導させていただきます。  
給与▶正/月189,200円 パ/時給1,080円~  
※試用期間3ヶ月/時給1,080円~  
時間▶①7:00~16:00 ※休憩1h  
②8:30~17:30 ※休憩1h  
③10:30~19:30 ※休憩1h  
④17:00~翌9:00(夜勤/月4~5回有)  
※休憩1h  
シフト制 ※希望に添います、残業ほぼなし  
勤務▶正/週5日 ※週休2日(希望休有)  
パ/週2~5日 ※日数応相談(希望休有)待遇▶各社保完備、資格手当(試用期間後)、車通勤可、夜勤手当1回5,000円、交通費(月25,000円まで)実費支給、処遇改善手当年3回別途支給、処遇改善手当(毎月)、正職員登用制度有、受動喫煙対策有  
まずはお電話ください。

☎ 0123-37-2985 担当 小野瀬

グループホーム 北のくにから

有セカンドライフ

〒061-1353 恵庭市島松本町4丁目8-25

まずはお気軽にお電話ください。

千歳 正ア店舗業務

勤務開始日応相談

◆正社員 ★入社祝い金 5万円支給 ※規定有

給与▶月220,000~350,000円

(みなし残業20h分27,693円含む)

※詳細は二次元コード参照

時間▶8:00~21:00 ※シフト制

※休憩1h、残業有

休日▶月6~7日 シフト制

勤務▶週3日~ ★土・日・祝勤務可能な方

【共通項目】

期間▶6ヶ月ごとの更新制(自動更新)

仕事▶お客様対応、レジ、品出しなどの店内業務

待遇▶各社保完備(勤務による)、交通費規定支給、車通勤可、

制服貸与、受動喫煙対策有(正のみ)昇給・賞与有

まずはお気軽にお電話ください。

☎ 0123-40-6660

Châteraisé シャトレーゼ千歳東郊店

千歳市東郊2丁目1番17号

千歳 正契ア清掃

空港清掃スタッフ急募

交通費全額支給 勤務時間帯相談可

未経験者歓迎 Wワークも可能

勤務先▶新千歳空港国内線旅客ターミナル

仕事▶①ゴミ回収など ②スーパーラウンジ

給与▶時給1,100円~

時間▶①7:30~16:30、9:30~18:30、  
10:00~19:30

※実働7.5~8h、休憩1.5h、選択も可

②14:00~19:00 ※実働4~5h、応相談

※状況により残業の場合有(パートは残業なし)

勤務▶シフト制 ※パートは応相談(Wワーク・土日祝のみ・扶養内勤務OK)

待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費全額支給、受動喫煙対策有、試用期間3ヶ月

期間▶正/雇用期間の定めなし(60歳定年、再雇用有)

契・パ/1年ごとの更新制(長期)

まずはお気軽にお電話ください。

☎ 0123-22-5280

(株)東洋実業 千歳営業所 採用係

千歳市千代田町6丁目20 第12ふじやビル4F

千歳・恵庭 正バ介護

# 介護職員増員募集

勤務開始日もご相談ください♪



勤務時間、曜日など相談に乘ります!  
短時間や夜勤のみ、土日のみもOK!

●けあビジョンホーム  
恵庭北柏木 大募集!!  
(2FフロアがNew Open!!)  
恵庭市柏木町2丁目17-19

- けあビジョンホーム恵庭  
恵庭市柏木町4丁目9-18
- けあビジョンホーム恵庭島松  
恵庭市島松寿町2丁目12-6
- けあビジョンホーム千歳  
千歳市里美1丁目1-20

勤務先選択可能

・互いを思いやり、安心と  
笑顔が広がる職場です。

職場見学も受付中♪  
見学してからの応募もOK♪



●入浴介助や食事の準備、調理 ●散歩の付き添いやレクリエーションの支援

仕事▶正/①責任者候補 正/②介護職 バ/③介護職  
期間▶①雇用期間の定めなし ③年ごとの更新制  
資格▶①経験者優遇 ②未経験者、初心者歓迎  
給与▶①月給290,000円~380,000円(夜勤手当5回/30,000円含む)  
②月給210,000円~311,000円(夜勤手当5回/30,000円含む)  
③時給1,090円~(介護福祉士/時給1,140円~)  
※夜勤手当6,000円/回別途支給

時間▶7:15~16:15、8:30~17:30、10:00~19:00、16:00~翌9:00  
※休憩1~2h、状況により残業の場合有  
勤務▶①②/シフト制 ※年間110日  
待遇▶交通費全額支給、昇給年1回、賞与年2回、退職金制度有、有給休暇取得促進制度有、食事補助制度有、永年勤続表彰(5年経過表彰金+5日間連続休暇)、資格取得サポート制度有、特定待遇改善加算、受動喫煙対策有

ご希望の勤務先にお電話のうえ、写真付き履歴書をお持ちください。《受付/9~17時》

北柏木担当/渡邊 0123-35-3351

恵庭島松担当/北澤 0123-36-0100

恵庭千歳担当/片山 0123-39-5550

千歳担当/片山 0123-28-3030

株式会社ビジュアルビジョン介護事業部 埼玉県さいたま市大宮区仲町1-54-3ビジョナリーⅢ7階

ゆっくりじっくり  
探すべさ。



千歳 期/コース管理、フロント、スタート・ポーター、調理師、清掃

# 2026年度スタッフ募集!!

## ◆コース管理 積極採用中!!

仕事▶コース管理作業全般  
資格▶経験者  
給与▶時給1,400~1,500円  
※経験・年齢による  
時間▶5:00~17:00の間で実働8h  
※休憩1.5h、残業10h程度/月

## ◆フロント ★通年雇用への登用実績有

仕事▶来場者の受付対応・電話対応など  
給与▶時給1,150円  
時間▶5:30~18:00の間で実働8h  
※休憩1h、残業10h程度/月

## ◆スタート・ポーター

仕事▶キャディバッグのカートへの積込、コース内巡回、ゴルフカートの管理、練習場の管理、キャディバッグの受取など  
給与▶時給1,100円  
時間▶5:30~18:30の間で実働8h  
※休憩1h、残業10h程度/月

年内は12/25まで、年明けは1/6から受け付けます。(いずれも平日)

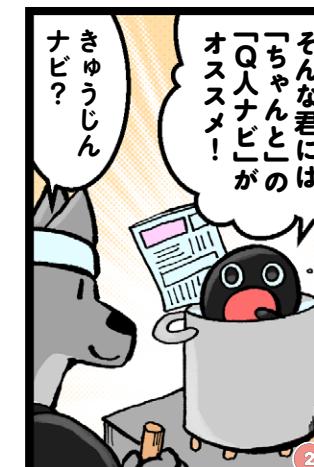
千歳カントリークラブ  
〒066-0005 千歳市協和814  
http://www.chitosecc.jp/

電話連絡のうえ、写真付履歴書をご用意ください。委細面談にて。  
【受付】平日 9時~16時

Q人ナビ Web版は  
コチラからチェック!



## Qちゃんといっしょ



「お店をはじめよう」編

千歳 正バ施行補助バ管理、フロント

# 勤務開始日応相談



すぐはもちろん年明けからの勤務もOK

## ◆葬祭施行補助スタッフ(正社員・パート)

仕事▶葬儀の施行補助、食事の運搬、館内メンテナンス  
給与▶正/月190,080円  
バ/平日/時給1,080円  
土日祝/時給1,180円

時間▶7:00~21:00の間でシフト制  
正/8h程度、休憩1h バ/4~5h程度  
※状況により残業の場合有

休日▶週休2日制

## ◆支社管理スタッフ(パート)

仕事▶書類チェックなどの事務作業、電話対応

給与▶時給1,080円  
時間▶9:00~18:00の間で応相談  
※残業なし

休日▶土日祝 ※週4~5日勤務

## ◆葬祭フロントスタッフ(パート)

仕事▶電話対応、伝票作成、発注業務、ほか  
給与▶平日/時給1,080円  
土日祝/時給1,180円

時間▶9:00~18:00 ※実働5h程度  
※残業なし

勤務▶週4~5日

# 子育て支援金支給

(1日500~700円 ※規定有)

★扶養内勤務可能

★勤務時間や休日は応相談

## 【共通項目】

期間▶雇用期間の定めなし  
格別▶要普通自動車免許、未経験者歓迎、簡単なPC入力できる方歓迎

待遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、館内禁煙、試用期間2カ月(同条件)、【正のみ】賞与有、永年勤続表彰制度有、【バのみ】子ども一人に対し子育て支援金有(小学生~高校生まで500~700円/1日)  
勤務先▶千歳市北信濃871-19  
千歳シティーホール

お電話もしくは写真付履歴書をご郵送ください。

0123-26-1163 (リアン千歳)

★休館などでつながらない場合は、080-4415-2765 (採用担当部署直通)

(株)マリアージュインベルコ千歳支社  
〒066-0064 千歳市錦町4丁目9番地

千歳 期/コース管理、フロント、スタート・ポーター、調理師、清掃

# 2026年3月新規オープン!!

グループホーム  
千歳市信濃4丁目8番16号  
(JR千歳駅から車で5分)

無資格  
未経験OK



パートは  
時間応相談

笑顔で過ごせる安心の場所を  
一緒に作りませんか?

定員18名  
の施設です

期間▶雇用期間の定めなし  
休日▶週2日  
待遇▶社保完備、交通費規定支給、車通勤可、  
※介護・医療系の資格保持者は別途手当有  
時間▶日勤/8:00~19:00  
※実働8h、3交替シフト制  
※休憩1h、残業なし  
夜勤/16:30~翌10:00 ※実働16h  
※休憩1.5h、残業なし

TNふれあいケアサービス株式会社  
〒066-0033 千歳市北光5丁目4-3

お気軽にお問い合わせください。

0123-29-5617 担当/黒坂



惠庭 契 施設警備員

勤務先▶特定医療法人修道会 本田記念病院/  
惠庭市下島松619-1  
※断続的労働適用除外許可申請済み

仕事▶施設警備業務(実際の業務はトータル3h程度の巡回です)

給与▶時給742円  
(最低賃金減額特例許可申請予定)  
※認可までは時給1,075円  
※22時以降深夜割増有  
月収例/(夜勤4日×16h)+(24勤務3日×24h)×742円+深夜割増(9,093円)=110,005円

まずはお気軽にお電話ください。

0123-33-8225 [担当]採用係

## 施設警備員募集

時間▶①17:00~翌9:00  
②12:00~翌9:00  
③9:00~翌9:00(24h勤務)  
※基本①③、場合により②も有  
※残業なし

勤務▶月7日程度  
期間▶1年ごとの更新  
待遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、研修有、受動喫煙対策有

(株)東洋実業 惠庭営業所  
恵庭市黄金中央1丁目13-11 クレール黄金1F千歳 契 パ 施設警備

時給 1,200円

施設警備員募集  
パート勤務もご相談ください  
あと1名!

時間▶①9:00~18:00 ※休憩1h  
②18:00~翌9:00 ※休憩計3h  
③9:00~翌9:00 ※休憩計6h  
※時間選択可、シフト勤務できる方なお可  
※状況により残業の場合有  
※月単位の変形労働時間制

(株)東洋実業 惠庭営業所  
恵庭市黄金中央1丁目13-11 クレール黄金1F

勤務先▶千歳市泉沢/TA北海道会場  
期間▶1年ごとの更新制  
仕事▶車両の入出庫受付、簡単なPC操作有  
勤務▶月14日程度  
給与▶時給1,200円  
※22時以降深夜割増有  
月収例/①×4日+②×4日+③×6日  
=239,100円

まずはお気軽にお電話ください。

0123-33-8225 [担当]採用係

千歳 契 ルート配達

期間▶雇用期間の定めなし  
仕事▶食料・日用品のお届けや注文用紙の回収、季節・キャンペーン商品のご紹介(配達ルート/千歳市内※1.5tトラック使用:運転の適性検査があります。)  
給与▶月給210,000円~  
勤務▶週5日勤務 ※週40h(変形労働時間制)  
休日▶原則土・日曜  
資格▶要普通免許(免許取得1年以上、ATT限定可)  
※長期勤務できる方  
時間▶9:00~18:00 ※休憩1h、残業1h/日程度有  
待遇▶交通費規定支給、制服貸与、有給休暇、車通勤可、社保完備、慶弔見舞金など、共済会、昇給有、受動喫煙対策有

体験同乗OK!

普通免許でOK!

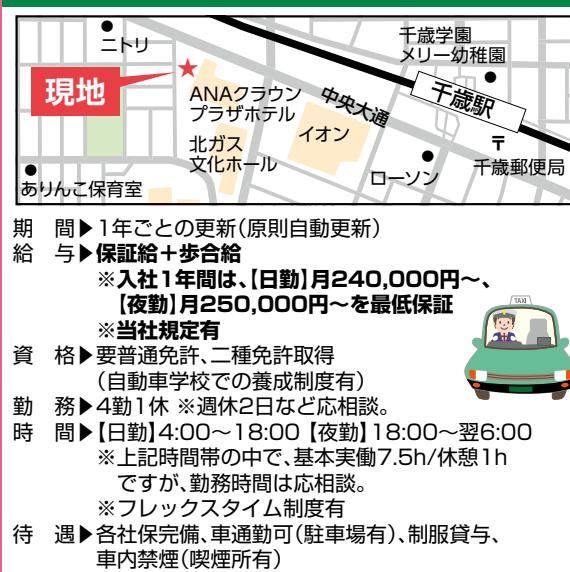
コープ宅配システムトドック千歳センター  
〒066-0077 千歳市上長都3-1

仕事見つけたよ♡

仕事探すなら  
求人ナビ

千歳 契 嘱 タクシードライバー

《日時》12/22(月) 14:00~16:00  
《会場》12COFFEE(千歳市北栄2-2-32)



## 会社説明会開催!

予約不要 服装自由

①社員の約8割が業界未経験から  
主婦やシングルマザーなど、現在20名の女性ドライバーも元気に活躍中です!

②シニア世代も活躍中  
「正社員への登用有」※65歳定年定年後も嘱託社員で多くの仲間が活躍中!

③二種免許取得は安心の養成制度で  
「費用は当社全額負担」普通免許があれば短期間で取得が可能。取得・研修期間中も日当を支給します!

応募 070-2417-4120  
担当/市川千歳交通株式会社  
千歳市末広1丁目4-8千歳 契 医療事務、健診事務

## 事務スタッフ募集!!

勤務開始日ご相談ください

## 千歳第一病院

勤務先

## 新千歳空港クリニック

## 求ム! 即戦力



給与▶月162,600~200,400円  
※職務手当10,000円、ベースアップ手当6,000円含む

休日▶土日祝、年末年始 ※年間休日123日  
待遇▶社保完備、交通費規定支給、車通勤可、無料駐車場有、退職金制度有、賞与有、試用期間3ヶ月、敷地内禁煙

勤務先▶千歳第一病院/千歳市東雲町1丁目11番地  
新千歳空港クリニック/千歳市美々新千歳空港ターミナルビル1F医療法人同人会 千歳第一病院  
千歳市東雲町1丁目11  
<https://www.dojinkai-group.com/>千歳 契 施設警備員

入社祝金 3万円支給!  
(入社3ヶ月後)

未経験者  
歓迎資格取得  
制度有

平清警備株式会社

【本社】札幌市清田区平岡7条3丁目8-22  
【苦小牧営業所】苦小牧市東開町5丁目9番29号

期間▶1年ごとの更新制  
仕事▶新千歳空港関係者専用ゲートや倉庫の出入口における、出入管理業務。

通行証の確認や、出入者に対してのセキュリティ管理が主なお仕事です。

資格▶未経験者歓迎  
給与▶時給1,150円

月収例/時給1,150円×150h=172,500円  
※月収例は一例であり、保証するものではありません。

※法定研修20h有/21,500円支給

勤務▶週2~5日

※週2~3日程度も可、日数応相談

時間▶6:00~21:30の間で実働5~8h

※時間応相談

※休憩1h(勤務時間による)

※状況により残業の場合有

※1年単位の変形労働時間制での勤務シフト

待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、国家資格取得制度有(警備員業務検定/費用当社負担)、受動喫煙対策有

勤務先▶千歳市平和

/新千歳空港国際貨物ターミナル

千歳 契 パ 清掃スタッフ

## 新千歳空港 ラウンジやオフィスの清掃です

## 清掃スタッフ募集!

男性スタッフ活躍中!! 賞与年2回あり



勤務▶①7:30~11:30もしくは12:30~16:30(各実働4h)  
②16:00~25:00(休憩1時間、実働8h)  
①②週4~5日(応相談)※残業なし

給与▶時給1,080円(22:00~25:00は時給1,350円)

資格▶②自家用車での通勤が可能な方

待遇▶制服貸与、通勤交通費全額支給(規定あり)

※受動喫煙対策あり

期間▶年度ごとの雇用契約(更新あり)

応募▶電話連絡のうえ、写真付履歴書を面接時持参ください

★面接は「新千歳空港内事務所」にて行います

応募受付先 070-3933-6244 採用担当(平日9~18時)

■総合ビルメンテナンス業

ANAスカイビルサービス株式会社 千歳市美々新千歳空港内新千歳空港駅直結

まずはお気軽に  
お電話ください!

ANA



WEBなら 1週間 6,600円(税込)で求人広告が掲載できます

★紙面の求人広告に出稿の場合は、WEBにも無料掲載いたします!

申し込みは  
コチラ

WEB  
<https://chanto.biz/qnavi/ad/>

FAX 0123-27-4911

求人ナビ編集部 0123-27-2611

Q

「ちゃんと」紙面とWEBサイトのクロスメディアで求人募集が可能となります。お気軽にお問い合わせください。

千歳 アバ 店内業務

アイヌの知識がなくても大丈夫!!  
明るく元気に働く方大歓迎

アイヌの伝統工芸や木彫、アイヌ刺繡、  
アイヌ文様を取り入れたアレンジ雑貨  
などを取り扱っています



期間 ▶雇用期間の定めなし  
仕事 ▶接客、販売、レジ、品出しなど  
資格 ▶未経験者歓迎

給与 ▶時給1,075円~  
※試用期間2ヶ月/同条件

時間 ▶7:30~20:30の間で  
実働3~8h、シフト制 ※応相談  
※6h以上の勤務で休憩1h、  
状況により残業の場合有



勤務 ▶週2日~  
待遇 ▶交通費規定支給、施設内分煙、  
正社員登用有

まずはお電話ください。(面接は新千歳空港で行います)

**080-1862-8144**  
【受付/11:00~17:00】担当/榎木

アイヌ工芸品店 アイヌモシリ  
千歳市美々 新千歳空港 国内線ターミナルビル2F

恵庭 アバ 店内業務

**恵み野西店** 店内業務  
スタッフ募集!  
**急募!** フリーターさん  
主婦(夫)さん **歓迎!!**

期間 ▶即日~長期  
仕事 ▶レジ、接客、清掃、品出しなど  
資格 ▶未経験者歓迎、長期勤務できる方

時間 ▶①7:00~11:00  
②9:00~14:00  
※残業なし



給与 ▶①時給1,100円~  
②時給1,075円~

勤務 ▶週2~5日 ※相談OK  
たくさん働きたい方も応相談  
待遇 ▶制服貸与、車通勤可、店内禁煙  
応募 ▶電話のうえ、写真付履歴書を  
お持ちください。

**0123-36-5117** 担当 佐々木

**セブン-イレブン** 【受付時間/10時~18時】  
恵庭恵み野西店 恵庭市恵み野西3丁目1-2

恵庭 アバ 除雪作業

# 除雪スタッフ 募集!!

期間 ▶令和8年1月5日~2月末日  
※降雪状況により変更の場合有  
仕事 ▶構内上屋の雪下ろし  
給与 ▶時給1,600円(交通費含む)  
※7.5h勤務の場合日給12,000円

時間 ▶8:00~16:30  
※実働7.5h、休憩1h  
※時間・日数状況によって変動有

勤務 ▶週5日  
休日 ▶土日祝  
待遇 ▶車通勤可、事務所内に喫煙スペース有  
勤務先 ▶サッポロビール(株)北海道工場上屋

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

**0123-33-9505**  
(株)石川トラック運送 恵庭市戸磯542-1

千歳 バ 施設管理

未経験者歓迎!

# パート募集!

勤務先 ▶千歳市葬斎場(千歳市根志越1365)

仕事 ▶火葬受入、収骨、など  
資格 ▶車通勤可能な方、未経験者歓迎

給与 ▶時給1,100円

時間 ▶10:00~14:00  
※状況により残業の場合有

勤務 ▶シフト制 ※応相談  
待遇 ▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、  
交通費全額支給、受動喫煙対策有、  
試用期間3ヶ月

期間 ▶1年ごとの更新制(長期)  
まずはお気軽にお電話ください。

**0123-22-5280** 採用係

(株)東洋実業 千歳営業所  
千歳市千代田町6丁目20 第12ふじやビル4F

千歳 バ 歯科衛生士、歯科助手

歯科衛生士募集! 未経験者歓迎!

# 駅直結!

悪天候でも快適に  
通勤できます。

期間 ▶即日~雇用期間の定めなし  
仕事 ▶歯科診療の補助、歯科予防処置など  
資格 ▶①歯科衛生士免許、②資格不問

時間 ▶月火木/16:00~20:00  
※休憩・残業なし  
土日/8:30~13:00  
※休憩・残業なし

給与 ▶①歯科衛生士/時給1,500円  
②歯科助手/時給1,300円  
※試用期間2ヶ月

休日 ▶水・祝日・第2・4土曜日  
待遇 ▶交通費全額支給、制服貸与、昇給有、  
チボーナス有(業績による)、  
施設内禁煙(館内に喫煙ブース有)

応募 **0123-26-4182** 採用係  
ペウレ歯科クリニック 千歳市千代田町7丁目1789  
千歳ステーションプラザ5F

平日夜間と  
土日の  
募集です

恵庭 アバ 店内業務

**恵み野西店** 店内業務  
スタッフ募集!  
**急募!** フリーターさん  
主婦(夫)さん **歓迎!!**

期間 ▶即日~長期  
仕事 ▶レジ、接客、清掃、品出しなど  
資格 ▶未経験者歓迎、長期勤務できる方

時間 ▶①7:00~11:00  
②9:00~14:00  
※残業なし



給与 ▶①時給1,100円~  
②時給1,075円~

勤務 ▶週2~5日 ※相談OK  
たくさん働きたい方も応相談  
待遇 ▶制服貸与、車通勤可、店内禁煙  
応募 ▶電話のうえ、写真付履歴書を  
お持ちください。

**0123-36-5117** 担当 佐々木

**セブン-イレブン** 【受付時間/10時~18時】  
恵庭恵み野西店 恵庭市恵み野西3丁目1-2

バイト探しは  
Q.人ナビで  
決まりだね!

千歳 バ 清掃

# 清掃スタッフ募集!

千歳市流通3丁目(デイサービス)

時間 ▶16:00~18:30(実働2.5h)  
※休憩・残業なし

千歳市新富1丁目(デイサービス)

時間 ▶16:00~19:00(実働3h)  
※休憩・残業なし

《共通項目》

時間 ▶雇用期間の定めなし

仕事 ▶施設内の日常清掃

給与 ▶時給1,080円

休日 ▶日曜、その他平日

勤務 ▶週2~3日

待遇 ▶各社保完備(法定通り)、  
制服貸与、交通費規定支給、  
受動喫煙対策有

電話のうえ、面接の際に写真付履歴書をお持ちください。

**0123-22-1171** 担当 佐々木  
受付/9~17時  
※土・日・祝を除く

日興美装工業(株)千歳支店

千歳市美々新千歳空港内ターミナル アネックスビル2F

千歳 バ 清掃

**業務拡大につき増員!!**  
**クリーンクルー** 募集

期間 ▶即日~ ※1年ごとの更新制  
資格 ▶未経験者歓迎  
仕事 ▶日常清掃

時間 ▶8:30~16:30(実働6~7h、休憩1h)  
※残業なし

給与 ▶時給1,300円  
勤務 ▶週5日 ※応相談  
勤務先 ▶千歳市美々

待遇 ▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、  
送迎有、制服貸与、試用期間3ヶ月(同条件)、受動喫煙対策有

お電話またはメールにてご連絡ください。  
011-205-5637  
メール sapporo@globeship.co.jp

グローブシップ株式会社 札幌支店  
戦略FMパートナー

GLOBESHIP  
〒060-0005 札幌市中央区北5条西6-2-2 札幌センタービル7階

総合ビルメンテナンス業(国内外約5,400棟の管理実績)

恵庭 アパン 和洋菓子・弁当などの製造補助、仕分け

# ヤマザキ

期間

12/31~翌1月末

# ★夜勤強化募集!!★

12/31、翌1/1~3は

時給UP!!

期間中特別時給

1,450円!

※22:00~翌5:00は時給1,812円(深夜手当込)

フリーシフトだから期間中、数日だけでもOKです♪

●WワークやスポットバイトもOK

●学生さん、フリーターさん

昼の仕事の他にちょっと頑張りたい方も

●働き方は自由自在!

まずはお気軽に  
お電話ください!

**0123-34-1128**

受付/9~18時 人事採用担当まで

※応募時の履歴書は返却いたしませんので、あらかじめご了承ください。

恵庭駅まで  
無料送迎バス有

山崎製パン(株)札幌工場

恵庭市恵南10-1 ★サッポロビール庭園駅から徒歩15分

## STOP! 面接のドタキャン!

### 電話応募の際の注意

★夜勤も募集中!!

1/1~の勤務で

受け付けます

時間 ▶①9:00~18:00(休憩1h)  
②14:00~18:00

給与 ▶時給1,180円

採用担当者 「こちらの求人に応募したいのですが」

採用担当者 「はい、まだ受け付けていますよ。」

採用担当者 「いつ面接に来られますか?」

採用担当者 「●月●日の△時だったら大丈夫です。」

採用担当者 「分かりました。お待ちしています。」

急用で約束の時間に訪問できない場合や、やむなく辞退する場合は、

必ず電話で連絡しましょう。



そして当日。  
約束の時間になつても来ない…  
連絡もない…。  
採用担当者は、応募したあなたに  
会うために時間を作つて待つています。

意外と知らない…!?

町をささえる働く車!

～空港編～

パッセンジャー  
ステップカー

従業員やお客さまを飛行機に乗  
せる車。スロープや階段が付いた  
トラックです。VIPが乗降する際は、屋根のない  
ものが使われることが多いです。



コンテナドーリー

航空機のコンテナを運搬するための  
台車。トeingingトラクターに牽引さ  
れており、コンテナを乗せた状態で  
回転もできます。

トeingingカー

地上に止まっている航空機を  
後ろに押し出して移動させたり、  
牽引したりする力持つ車両。  
トバーといふ車を飛行機との  
接続に使っています。  
(必要としないタイプもあります)



**惠庭 パ訪問介護員**

**ホームヘルパー募集!** 有給を取得  
時間相談できます♪

仕事▶ご自宅を訪問し、買い物・掃除・移動など  
期間▶即日~、毎年3月末更新  
資格▶普通自動車免許、介護福祉士または介護職員初任者研修修了(旧ヘルパー2級)以上  
給与▶週5日勤務/時給1,395円~  
週4日勤務/時給1,385円~  
※いずれも通勤改善手当を含む

時間▶規定による ※残業なし  
勤務▶週4~5日(応相談)※シフト制  
待遇▶年1回一時金支給、昇給制度有、介護福祉士手当、通勤・車両借上手当ほか、敷地内全面禁煙

まずはお電話ください。☎ 0123-33-1120 担当/笹川

社会福祉法人 惠庭市社会福祉協議会 惠庭市未広町125番地1

**惠庭 パ清掃**

**清掃スタッフ募集**

未経験者OK!! シニアOK!! WワークOK!!

期間▶1年ごとの更新  
仕事▶バチンコ店の床・トイレ清掃、ごみ回収、台拭きなど  
時間▶22:40~24:00 ※残業なし  
給与▶日給2,020円  
勤務▶週3~4日程度 ※シフト制  
待遇▶労災保険、車通勤可、受動喫煙対策有  
勤務先▶恵庭市恵み野西1丁目3-1  
JR恵み野駅から徒歩2分

まずはお気軽にお電話ください!面接は現地または近隣で行います!

011-748-6868 採用係  
(株)清風堂 札幌市東区北16条東1丁目2-15  
https://seifuudo.jp/it/jp/

**お仕事で使うアレってな~んだ?**

清掃員さんのスクリーナー

窓拭きに使う専用のワイパーのこと。  
これと雑巾さえあれば、洗剤を使わずに水だけでピカピカに!!

**惠庭 パ清掃**

**清掃員募集!!** WワークOK

期間▶1月~※3ヵ月ごとの更新(原則更新)  
仕事▶事務所内の清掃(ゴミ回収、床・トイレ掃除、水周りなど)  
給与▶時給1,075円  
時間▶7:00~10:30  
※実働3.5h、休憩・残業なし  
勤務▶月~金  
待遇▶健康診断年1回受診有、交通費規定支給、有給休暇、敷地内禁煙  
勤務先▶惠庭市戸磯

まずはお気軽にお電話ください。  
面接は恵み野病院で実地いたします。(平日14:00~15:30)

011-820-8811 受付/9:00~17:30 採用係  
(株)日本キャリアサービス 札幌市白石区東札幌4条4丁目1-2

## 千歳・惠庭 アパレジ、事務

仕事▶レジスタッフ  
給与▶[一般]時給1,114~1,164円  
[学生]時給1,125円  
時間▶9:00~13:00、13:00~17:00、17:00~21:00 ※残業、休憩なし  
勤務▶週3~4日  
勤務先▶スーパー・アーケス千歳店  
応募 ☎ 0123-26-6660 学生さんも大歓迎!

仕事▶レジスタッフ  
給与▶[一般・学生]時給1,085円  
時間▶17:00~21:00 ※残業、休憩なし  
勤務▶シフト制  
勤務先▶スーパー・アーケス長都店  
応募 ☎ 0123-23-7667

(株)ラルズ 札幌市中央区南13条西11丁目2-32

[応募] 希望店舗に電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。担当/店長

**レジ・事務スタッフ募集!**

仕事▶レジ、事務スタッフ  
給与▶時給1,099円  
時間▶8:00~13:00 ※残業、休憩なし  
勤務▶週5日以上  
勤務先▶ビッグハウス恵庭店  
応募 ☎ 0123-33-1122

共通項目

期間▶長期  
仕事▶店内業務  
待遇▶通し勤務のみ社会保険加入、制服貸与、交通費規定支給、車通勤可、施設内禁煙

QRコードはウェブ応募

## 千歳・惠庭 パ清掃

**清掃スタッフ募集!!**

**勤務先/航空自衛隊千歳基地**

◆千歳基地内隊舎の浴場・体育館清掃

仕事▶隊員浴場の清掃 ※体育館は週1回の清掃  
時間▶①7:00~9:00 (実働2h、休憩・残業なし)  
②7:00~11:00 (実働4h、休憩・残業なし)  
※①②週1回7:00~12:00勤務有

勤務▶①月・水・金 ②シフト制、要相談  
※月15日前後です。

◆千歳基地内隊舎清掃

仕事▶基地内隊舎の日常清掃  
(シャワーラーム、トイレ清掃含む)  
※年に2回程度の定期清掃(ワックス掛け)有  
時間▶8:00~16:00の間で実働3h ※休憩・残業なし  
勤務▶月・水・金 ※お盆、年末年始休み

**勤務先/恵庭市戸磯 車通勤できる方歓迎**

仕事▶事務所の日常清掃  
資格▶未経験者歓迎  
時間▶8:00~11:00(実働3h、休憩・残業なし)  
勤務▶火・金 ※祝日の場合は前日作業、年末年始休み有

共通項目

期間▶即日~ ※1年ごとの更新制  
資格▶未経験者歓迎  
給与▶時給1,080円  
待遇▶労災保険、制服貸与、交通費規定支給、車通勤可、受動喫煙対策有

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

0123-24-0585 受付/10~17時 担当/和田  
株式会社 大淵造園土木 千歳市未広7丁目1番14号

## 千歳 アパホール

**学生さん バイトデビューもOK!!**

**大歓迎!! 土日のみもOK!!**

期間▶雇用期間の定めなし  
仕事▶ご案内・オーダー取り・配膳・下膳・レジなど、簡単なお仕事からスタート  
資格▶未経験者歓迎、主婦(夫)・学生(高校生可)歓迎  
時間▶10:30~19:30の間で4~8h  
※6h以上の勤務で休憩1h  
給与▶一般/時給1,200円~  
学生/時給1,150円~  
勤務▶週2~6日、希望日応相談  
待遇▶各社保完備、交通費実費支給、制服貸与、賞与有(実績による)、食事手当支給、勤務実績により有給休暇有、昇給有、グループ施設利用割引有、受動喫煙対策有

★平日のみOK!!  
★生活パターンに合わせて時間や勤務相談OKです。

応募 ☎ 0123-46-5830  
レストランユック新千歳空港店  
〒066-0015 千歳市青葉8丁目3番1号

**日祝勤務で時給+100円**

仕事探すなら求人ナビ

求人ナビで、ね。

仕事探すなら求人ナビ

いい仕事、見つかったかい?

うん。  
求人ナビで、ね。

仕事探すなら求人ナビ

## 千歳 アパ除雪作業

**新千歳空港の除雪作業員募集**

①2tダンプドライバー  
★待機手当30万円支給! ※規定有

仕事▶新千歳空港駐車場内での、雪の運搬作業  
資格▶自力で現地に通える方、要普通免許、ダンプ運転経験者  
給与▶時給1,800円 ※時間外/時給2,250円

②作業員

仕事▶新千歳空港駐車場内での手作業で車の間の除雪作業  
資格▶自力で現地に通える方、未経験者歓迎、シルバー世代歓迎  
給与▶時給1,670円 ※時間外/時給2,087.5円

[共通項目] .....  
期間▶12月~翌3月  
時間▶24時間の間で実働4~8h  
※6h以上の勤務で休憩1h  
※降雪状況により時間に変動有  
勤務▶降雪時 ※降雪があり、除雪が必要と判断した場合に勤務発生  
待遇▶敷地内禁煙  
勤務先▶新千歳空港駐車場

まずはお気軽にお電話ください。

0123-24-0585 受付/10~17時 担当/和田  
株式会社 大淵造園土木 千歳市未広7丁目1番14号

## 千歳 アパ販売

**清掃員募集!**

勤務先▶恵庭第一病院/  
恵庭市福住町1丁目6-6

期間▶1年ごとの更新制  
仕事▶院内の日常清掃業務  
時間▶①6:00~8:30  
②7:30~11:30  
※状況により残業の場合有  
給与▶時給1,100円  
※試用期間3ヵ月/時給1,075円  
勤務▶週3日程度~ ※応相談  
待遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、有給休暇、施設内禁煙

応募 ☎ 0123-33-8225 [担当]採用係  
(株)東洋実業 惠庭営業所  
恵庭市黄金中央1丁目13-11 クレール黄金1F

千歳の「美味しい食」のアンテナショップ  
「魅力をお伝えするためにまず自分たちが良さを知ること」サンプル試食や社員割引も充実!  
シフトは柔軟に対応。土日のみOK!  
期間▶雇用期間の定めなし  
仕事▶一般的な接客販売業務(簡易調理有)  
資格▶未経験者歓迎、高校生不可  
給与▶時給1,250円~  
時間▶7:30~20:30の間でフルタイム/実働8h ※休憩1h  
(早番・中番・遅番の3シフト制)  
パートタイム/実働4h~ ※応相談  
※状況により残業の場合有  
勤務▶週2~5日 ※土日のみの勤務OK  
待遇▶各社保完備(時間による)、交通費規定支給(車通勤応相談)、フード試食・社割制度、正社員登用有(実績有)、制服貸与、敷地内禁煙、有給休暇、店舗売上に応じ特別手当支給の可能性有(月に1度)  
勤務先▶新千歳空港国内線ターミナルビル2F  
十勝VALLEYS  
お電話のうえ、写真付き履歴書をお持ちください。  
面接は店舗で実施します。

0155-67-1503  
合同会社 VALLEYS 中川郡幕別町本町120番地

## 千歳 アパ調理補助

**調理補助大募集!**

仕事▶工場内の食堂でのお仕事(切り込み・盛り付け・洗浄など)

勤務先▶カルビー千歳工場内社員食堂(千歳市北信濃779-4)  
給与▶時給1,080円  
資格▶不問  
期間▶6ヵ月毎の更新  
時間▶10:00~15:00(実働4時間45分、休憩15分) ※残業なし  
勤務▶週2日~5日程度(応相談)  
休日▶日曜他、工場カレンダーによる  
※月1~2回土曜・祝日勤務あり  
待遇▶交通費規定支給、制服貸与、食事補助、車通勤可 ※屋内原則禁煙  
応募▶お気軽にお電話ください。

未経験者大歓迎!  
丁寧にイチから教えます!

シダックスコントラクトフードサービス株式会社  
札幌市中央区南1条西1-13-1-502 ☎ 011-207-7880 (採用担当)受付/月~金

## 苦小牧 パ牧場作業

**牧場作業スタッフ募集!!**

時給 1,250円

長期で勤務できる方歓迎!

事前にご連絡のうえ、写真付き履歴書をご郵送ください。

ノーザンファーム 空港 ☎ 0144-58-2771  
〒059-1361 苦小牧市美沢114-2

期間▶1年ごとの更新制  
仕事▶①馬が別棟にいる間に、敷いてあるワラを取り替える作業  
②エサが入っている器の洗浄  
③厩舎および厩舎周辺の掃き掃除  
給与▶時給1,250円  
時間▶6:30~9:30(実働3h) ※残業なし  
勤務▶週6日  
休日▶日曜定休、夏季・冬季休暇  
待遇▶各社保完備(勤務時間による)、車通勤可、交通費規定支給、昇給有、インフルエンザ予防接種、食堂利用可、屋外喫煙スペース有  
勤務先▶ノーザンファーム空港(苦小牧市美沢114-2)

## アルバイト体験記

恵庭市/カールおばさん

春から秋までの間で、農家でアルバイトをしました。その年、長い旅行をしたいと考えており、自由が利くお仕事をと思い、始めました。

春先は苗に袋をかけ、暖かくなって苗が育ってきたころには間引きや草取り、その後作物の収穫、出荷に携わりました。時には体のきつさを感じることもありましたが、作物を育てる大切さを感じました。

また、今後、自分が家庭菜園をやるときに参考になることをたくさん学べました。

ある風の強い日に畑で作業をしていたら、土ぼこりが舞い上がり、顔の穴という穴すべてに入り込んでしまい、果たしてどうやって洗ったらよいものかと途方に暮れましたが、今となつてはそれも良い思い出です。



うん。  
求人ナビで、ね。

仕事探すなら求人ナビ

いい仕事、見つかったかい?

うん。  
求人ナビで、ね。

仕事探すなら求人ナビ



千歳・恵庭近郊のお仕事探し応援します！

求人広告のお申し込みは **TEL 0123-27-2611**  
 ■発行 株式会社メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号  
 ■Q人ナビウェブサイト <https://chanto.biz/qnavi/>

Q人ナビ web



毎週木曜日更新



千歳 委受付 派 営業事務、事務・倉庫作業

年内にお仕事決めて、年末年始はゆっくり♪

## 営業サポート

仕事▶データ入力や在庫管理、電話対応  
 期間▶2026年1月～長期(3ヶ月更新)  
 時間▶8:00～17:00 ※実働8h  
 給与▶時給1,350円  
 月収例:226,800円  
 =1,350円×8h×21日勤務の場合  
 休日▶土日祝 ※祝日は出勤の場合あり  
 ★2月入社相談OK! 直接雇用も目指せます

## 事務・倉庫スタッフ

仕事▶書類作成、ラベル貼りなどの発送準備  
 期間▶2026年2月～長期(3ヶ月更新)  
 時間▶8:00～16:45 ※実働7.75h  
 給与▶時給1,500円  
 月収例:244,125円  
 =1,500円×7.75h×21日勤務の場合  
 休日▶週休2日(シフト制)  
 ★事務がメインのハイブリッドワーク

お気軽にお問い合わせください。

**050-1744-6601** 受付時間

平日9:00～18:00

事業許可番号/労働者派遣事業 派 13-010538 有料職業紹介13-ユ-010554  
**ランスタッド株式会社 千歳支店** 千歳市幸町6丁目18-3  
 千歳駅前ビル2F

## 毎週木曜日更新

いつもの移動時間でも

外出先でも WEBで手軽におシゴト探し

ちゃんと 求人ナビ

検索



お仕事も、  
 お小遣い稼ぎも、  
 求人ナビで探せ♪



千歳 介護

## 介護スタッフ 募集!!

扶養内OK♪

本人の意思に添って

看取りまで対応する施設に

興味がある方を希望します

施設見学もOK♪

- 勤務開始日応相談
- お勤め中の方もご相談ください

お気軽にお電話ください。 担当/鳴海

**0123-42-3058**

株式会社 ゆうしんかん

千歳市みどり台北2丁目5番15号

期間▶1年ごとの更新制  
 仕事▶住宅型有料老人ホームにおける  
 介護業務全般

資格▶初任者研修修了以上、64歳以下  
 (定年を上限とする募集のため)

給与▶時給1,215円  
 ※介護福祉士は資格手当1,000円/月

※入浴業務を担当する時間帯は  
 時給1,565円

時間▶①9:00～13:00  
 ②9:00～14:00  
 ③9:00～15:00  
 ※残業なし

勤務▶週4日～ ※応相談  
 待遇▶雇用・労災保険、交通費規定支給、  
 無料駐車場有、車通勤可、昇給有、  
 試用期間3ヶ月(同条件)

勤務先▶住宅型有料老人ホーム「生活空間  
 ゆうしんかん」または「ナーシング  
 ホームゆうしんかん」



# Photo Selection

Captured by 千歳写真集団

## 千歳写真集団とは

今年で結成61年を迎える千歳写真集団は市内に居住するアマチュアフォトグラファーの会です。同会は毎月1度、千歳公民館を会場に例会を開催し、持ち寄った作品を会員同士で講評、アドバイスする互選方式で入席作品を選んでいます。また、会員は撮影方法や撮影場所、被写体を研究して情報交換もしています。



「冬の夕方」 鈴木 進

長都沼の夕方の空模様です。まもなく日が沈むゴールドマジックの中で水面に気嵐が少し出て、光が反射しています。



「薄陽射す湖畔」 高橋 堅

静寂な湖面に陽が射しこみ幻想的な朝でした。



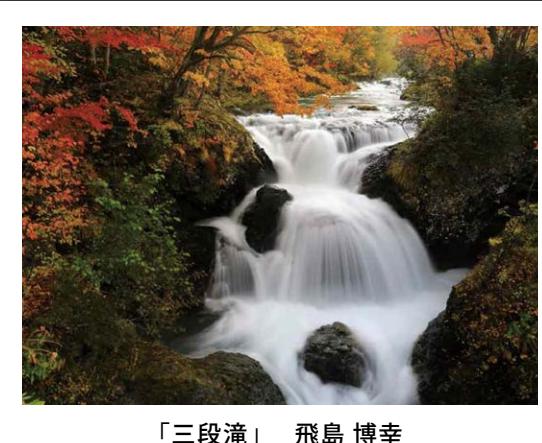
「初霜の頃」 五十嵐 壽秋

この地域の晩秋の頃を撮影しました。このころの風景が一番お気に入りです。



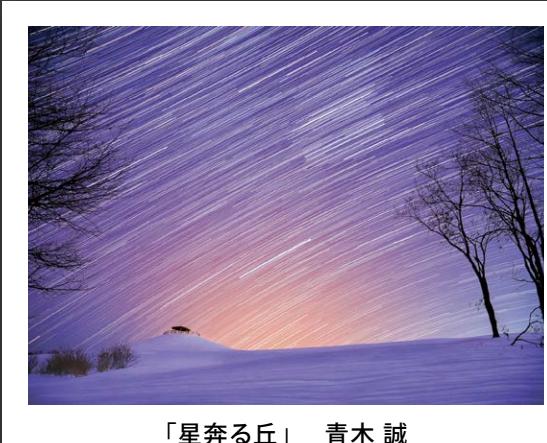
「秋霧の朝」 一戸 雅裕

晩秋を迎えた早朝の大沼公園で水面を覆う霧の情景を撮影しました。



「三段滝」 飛島 博幸

伊達市大滝区三段滝へ、紅葉の綺麗な時期を選定いたしました。



「星奔る丘」 青木 誠

60分の撮影で星の光跡を表現。

## ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から  
シニアライフサポート

札幌総合法律事務所 弁護士 福田直之



ACPという言葉を聞いたことはありますか？ACPは、もしものときの備え、自分が望む医療やケアについて前もって考え、医療・ケアチームや家族などと繰り返し話し合い、共有する取り組みをいいます。

厚生労働省も「人生会議」と名付け、普及啓発に努めていますが、令和4年度に実施された調査でも、約72%の国民は知らないと回答しており、その認知度・普及啓発は道半ばと感じます。

私が思うACPは、「人生最後の生き様を本人中心に本人が語り、みんなで考える」ことだと思います。

「ケア」とは、広義には、心づかいや配慮という意味もあり、本人の趣味、嗜好、死生観の尊重などもとても重要なことです。そして、本人の悩みは、医療、介護の問題にとどまらず、死後のことも含めさまざまあります。ときには、その悩みが法的、倫理的問題であり、ご本人を中心にACPをするには、法律家も含めた他職種が連携したケアチームで多角的な観点から、アプローチすることがより望まし

## 第97回

## ACPについてご存じですか？

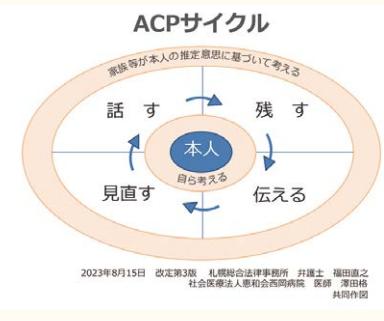
い場合もあると考えています。

そのアプローチでは、本人が自発的に「話す」ことを促し、その意思を形あるものに「残す」、その意思をご家族など周囲に「伝える」、また、意思是、時間とともに、さまざまな内外的要因で変わることもあるため、折に触れて、「見直す」ことを繰り返すことが重要です。

そのため、私は仲間の医師とともに「ACPサイクル」という行動指針となる表を作成しました。

このACPサイクルが医療、介護の現場だけではなく、将来的には、在宅でも、ご家族、ご本人が気軽に取り組める日常会話の延長となる文化が形成されることを期待しています。

ご家族、友人、ケアマネ、施設、病院の相談員、看護師、医師など周りの方と、まずは気軽に、もしもに備えて、医療ケアから少し離れてもよいので、趣味、嗜好、死生観など、「話す」ことからACPを始めてみませんか。



2023年8月15日 改定第3版 札幌総合法律事務所 弁護士 福田直之  
社会医療法人恵和会西岡病院 医師 藤田格  
共同作成



古泉循環器内科クリニック  
こいづみ たまゆき  
**古泉 圭透 先生**  
◇所属学会／内科学会、循環器学会、糖尿病学会、心臓病学会、日本透析学会  
◇資 格／日本医師会認定産業医、日本糖尿病協会登録医

1992年3月 弘前大学医学部卒業  
2006年5月 医療法人ビターハイム 石狩病院 内科部長として勤務  
2007年4月 循環器科部長兼外来診療部長となる  
2014年7月 古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さん、こんにちは。今年は本格的な冬になる前からインフルエンザが大流行しております。ワクチン打っても効果が出るまで2週間くらいかかりますから、注意が必要です。

さて本日も「高齢者の糖尿病」というお話を続けたいと思います。前回お話ししましたが、高齢者の方は血糖が不安定になりがちなので少し緩めに血糖管理をする必要があります。しかし、それ以外にも注意する食生活があります。高齢者の場合

- ⑦筋肉と体力を守る栄養
- ①動脈硬化や認知機能を守る栄養
- ②不足しやすい微量栄養素
- などに注意する事が必要です。



## ①タンパク質

各食事に20～30gくらいに分けて摂るのが効果的とされており、「夕食だけ多い」とならないように朝からヨーグルト、納豆、魚、豆腐などを取り入れるようにしましょう。ただし、糖尿病の方は腎臓が悪くなる事が多く、タンパク制限しなくてはいけない人もいるので主治医と相談してください。

## ②脂質

脂質は高カロリー食品ですが体に必要でもあります。特にn-3系といわれる脂肪酸が必要といわれEPAとかDHAとか最近、よく耳にすることも多くなってきました。動脈硬化の改善や認知機能にも関係すると言われており意識してもらいたいです。青魚、魚油、エゴマ油などに多く含まれています。週2～3回くらいは青魚（サバ、イワシ、サンマ、鯵）などを主菜にしましょう。

## ③食物繊維

高齢者では不足しやすいですが、血糖コントロールが改善されます。それ以外にもさまざまな利点がありますので野菜、きのこ、海藻、大豆、雑穀などを主食に添えてみましょう。

## ④ビタミンD+カルシウム

高齢者の筋力低下、糖尿病では血糖の悪化とも関係があると言われています。食事ではないですが、日光にあたる習慣が有効です。

## ⑤マグネシウム、亜鉛、ビタミンB12

糖尿病で食事療法によって不足しがちな微量栄養素です。マグネシウム不足はインスリンの効きと関係すると言われており、糖尿病の方は低下しやすいと言われています。ナッツ、豆、海藻、魚などに多く含まれます。

亜鉛は味覚障害から食欲不振、低栄養の悪循環になりやすく、貧血の原因になります。牡蠣、赤身肉、卵、チーズ、豆などに多く含まれます。

ビタミンB12は高齢者ではもともと低下しやすく、糖尿病の薬で低下する事があります。魚介、肉、卵、乳製品に多く含まれます。

なかなかこれを全部意識するのは難しいですね。サプリメントに頼りたくなるところですが、検査して低下していれば、保険適応の薬があることもありますので、主治医と相談してみてください。

スーパー アークス 長都店衣料 ビッグ ハウス 恵庭店衣料 2店舗同時企画

今年の感謝を込めて 3日間限り

**年末SALE** 12/19(金)20(土)21(日)

衣料、寝具、インテリアなどの商品が

本体1,290円(税込1,419円)以上の品

今ついている本体価格より **全品2割引**

一部除外品もございます

除外品 100円均一 ワッズ、生地・洋裁手芸・クラフトの専門店 カナリヤ、学生服、催事品、各種福袋、ご予約品 ※詳しくは店頭にてご確認ください。

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★他の割引企画との併用はできません。★バーコード、タグレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンをご提示のお客さまに限りあります。ご提示後クーポンは回収いたします。

ちとせモール  
CHITOSE MALL

**長都店**  
千歳市勇舞8丁目1-1  
ラルズ カジュアル衣料&寝具  
通常営業時間 あさ10:00～よる8:00  
TEL.0123-23-7021  
※12/21(日) ちとせモールの日 あさ9時～よる8時

**BigHouse 恵庭店**  
恵庭市本町210  
2階 衣料コーナー  
通常営業時間 あさ10:00～よる8:00  
TEL.0123-33-1122  
※12/21(日) あさ9時～よる8時

怪盗ちゃんとからの挑戦状  
解決編

先週号に掲載された  
「怪盗ちゃんとからの挑戦状」

君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

クロスワードパズル

ト	ビ	ウ	オ	シ	タ
リ	ド		マ	ヨ	イ
ニ	ダ	ン	ベ	ツ	ド
ク	イ	ー		ウ	ス
	リ	ツ	ス	イ	イ
カ	セ	キ		ワ	ト
オ	キ		カ	ナ	ボ
			ボ	ウ	

答え ヨセナベ

スーパー アークス 千歳店・長都店

12/20(土)・21(日)

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定

本廣告全体を切り取ってお会計前に  
レジにてご提示ください。

★スーパー アークス千歳店、スーパー アークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★バーコード、タグレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンをご提示のお客さまに限りあります。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパー アークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

【スーパー アークス 長都店】 TEL.0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1 ←アマゾンネットスーパーはじめました！

スーパー アークス 千歳店 限定開催！ このマークが目印！

※写真はイメージです

数量限定！ 完売を免！ 当店だけのタイムセール！

**タマの市** ゆうかた

宮崎県産 ピーマン詰め放題

12/21(日) 16:00～18:00

200円(税別)  
30kg(税別)  
1袋(税込216円)

マルちゃん ごつ盛りカップ麺

お1人様 6個限り

本体価格  
300個限定  
1個(税込86円)

【スーパー アークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。



脳をリフレッシュ!! 頭の体操  
まちがい探し Xmas 版

今回は特別に  
**2つ**  
ご用意しました!

間違いは上下ともに全部で8個ずつです。  
答えは次週の「ちゃんと」で掲載します。

一切クレームはお受けできません。ご了承ください。



先週号「まちがい探し」の答え

一切クレームはお受けできません。



●東大→車大 ●TV画面 ●スタンドライトの線 ●持っている鉛筆の長さ ●鉛筆 HB→4B ●みかん→りんご ●カップ麺の中身 ●恐竜→ぶた



●トカゲ ●左男性 目 ●左男性 えり元 ●女性 おにぎり ●女性 肩 桑 ●女性 髪を結んでいる位置 ●右男性 えり元 ●右男性 影

生活情報紙ちゃんと  
の仕分け・梱包・配布

月  
火  
水

折込チラシの仕分けや  
チラシの荷受け  
チラシの折込、梱包

一週間の主な流れ

ちゃんと  
の配布  
300件程度で、配布地域  
はその都度変わります。

体を動かし、  
元気に働きたい  
方にピッタリ♪

30代~60代が  
和気あいあい  
楽しく活やく中!



期 間▶雇用期間の定めなし  
仕 事▶チラシの荷受け、折込み、梱包、ちゃんと  
の配布ほか  
※配布のお仕事は、業務委託となります。  
時 間▶月・火・水曜日/9:00~17:00の間  
※休憩45分  
※作業内容によって変動有、応相談  
木・金曜日/1地域、2h程度~

給 賠▶月・火・水/時給1,100円  
報 賠▶木・金/1部配布24ページで10.5円~  
(4ページごとに1円アップ)、チラシ折込  
手当1枚につき0.8円以上  
勤 務▶週4~5日 ※応相談  
資 格▶車通勤できる方  
待 遇▶交通費規定支給、敷地内禁煙  
※委細面談にて

リーダー業務をお任せ!  
急募 営業幹部候補

月給320,000円~440,000円  
プラス:業績別途支給/月5,000~120,000円

期 間▶雇用期間の定めなし  
仕 事▶生活情報紙「ちゃんと」の広告企画営業  
(既存の取引先の訪問および新規開拓)、  
顧客管理業務(データ入力)  
資 格▶普免、エクセル操作できる方  
時 間▶9:00~18:00(休憩80分)  
※月曜日は、若干の残業があります。(月平均3~5h程度)  
休 日▶日曜日、隔週土曜日(4週月は2回、5週月は3回)  
待 遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、  
夏期・冬期賞与支給、試用期間1ヶ月、敷地内禁煙、  
扶養手当有(子ども1人につき1万円支給)

ルート  
営業



まずはお気軽にお電話ください。

〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20

0123-27-0911 (担当:羽生)



■千歳・恵庭エリアの生活情報紙発行  
株式会社 メディアコム

# 千歳市・恵庭市 2026年1月 夜間・休日当番医案内



## 恵庭市 1月の診療日程

日	曜日	内科・小児科系	外科(けが等の外傷)
1	木	恵庭第一病院(内科・外科) 9:00～翌9:00(手・足等の骨折は対応不可)	TEL 34-1155
2	金	恵み野病院(内科・外科) 9:00～翌9:00(11:30～13:00受付中止・緊急時のみ可)	TEL 36-7555
3	土	えにわ病院(内科・整形外科)※小児科除く 9:00～翌9:00	TEL 33-2333
4	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	TEL 25-5891
10	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	TEL 25-5891
11	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	TEL 25-5891
12	月祝	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	TEL 25-5891
17	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	TEL 25-5891
18	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	TEL 25-5891
24	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	TEL 25-5891
25	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	TEL 25-5891
31	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	TEL 25-5891

## 夜間・休日救急診療体制

開設日	内科・小児科系診療 (夜間・休日急病診療所)	外科診療(けが等の外傷) (救急当番医療機関)
平日(月～金曜)	20時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	18時～21時30分
土曜日	14時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	14時～20時
日曜日、祝日	9時～翌朝7時 (受付6時30分まで)	9時～20時
1月1日～1月3日	休診	9時～翌朝9時 (内科・外科系)

注) 外科診療とは、救急当番医療機関でのけが等の外傷の軽症外来患者の診療です。外科診療日には、内科医不在のため、内科診療はできません。夜間・休日急病診療所で受診してください。夜間・休日急病診療所は、子どもから大人まで対応するために内科・小児科系診療を行っておりますが、小児科専門の診療所ではありませんので、あらかじめご理解のうえ受診されますようお願い致します。

## 千歳市 1月の診療日程

日	曜日	外科系	内科系
1	木	恵庭第一病院 ※TEL 34-1155	休日夜間急病センターTEL 25-6131
2	金	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
3	土	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
4	日	市立千歳市民病院 ※TEL 24-3000	休日夜間急病センターTEL 25-6131
10	土	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
11	日	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
12	月		休日夜間急病センターTEL 25-6131
17	土	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
18	日	恵庭第一病院 ※TEL 34-1155	休日夜間急病センターTEL 25-6131
24	土	休日夜間急病センター※TEL 25-6131	休日夜間急病センターTEL 25-6131
25	日		休日夜間急病センターTEL 25-6131
31	土		休日夜間急病センターTEL 25-6131

## 夜間・休日救急診療体制

	外科系 救急当番医療機関	内科系 休日夜間急病センター
平日	17時～深夜0時	19時～翌朝7時
土曜日	12時～深夜0時 ※10日は14時30分～19時 ※17日は14時～19時 ※24日は14時～19時	14時～翌朝7時
日曜日、祝日 年末年始 (12月29日～1月3日)	9時～深夜0時 ※1日は9時～深夜0時 (整形外科領域は対応不可) ※2日は10時～17時 ※3日は10時～17時 ※4日は14時～20時 ※11日は9時～18時30分 ※18日は9時～20時 (整形外科領域は対応不可)	9時～翌朝7時

※上記の診療時間と異なる日程がありますので、ご留意願います。※当日の救急当番医は急きよ変更になることがあります。最新情報は千歳市ホームページにてご確認願います。※体調不良のときは、「ちとせ健康・医療相談ダイヤル24」をご利用ください。

## ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

千歳市にお住まいの方がご利用になれます。

TEL 0120-010-293 (24時間対応 通話料・相談料無料 携帯可)

IP電話からは03-5524-8500(通話料有料)



## 北海道小児救急電話相談

夜間の子どもの急な病気やけがなどの際に、看護師や小児科医師が電話により助言を行います。

TEL 011-232-1599 (相談時間:毎日19時～翌朝8時)

【短縮ダイヤル】#8000(※この短縮ダイヤルは、プッシュ回線、携帯電話からご利用いただけます。)



## 前編



### ちゃんと de チャット

## 日帰り温泉施設にあったら良いと思う設備、施設

★ありそうなものからなさそうなものまで?をまとめてご紹介!

### ◆送迎バス

(M.Aさん 37歳 女性)



行き帰り送ってもらって、お風呂でのんびりして、ビールなんか飲んじゃったりして…最高じゃないですか~

### ◆露天風呂にテレビ

(H.Kさん 63歳 男性)



サウナにテレビはよくありますね~これは長湯確定ですね~

### ◆体育館

(U.Kさん 55歳 女性)



バスケしたり、バドミントンしたり、卓球したり…汗かいたらお風呂でスッキリ!

### ◆浴室内で幼児が楽しめる用具

(K.Iさん 71歳 男性)



親御さんが体洗っている間、それで気がまぎれたら助かりますね~

### ◆充電スペース、ソフトドリンク飲み放題、大きなくつろぎスペース

(A.Iさん 20歳 女性)

一日そこでまったりする気まんまんですね~

### ◆お一人様用に半個室の休憩場所

(M.Uさん 44歳 女性)

気兼ねなく過ごせそうですね~

### ◆フォトスポット。お風呂上がりに家族や友達で記念撮影なんいかがでしょうか??

(T.Uさん 43歳 女性)

楽しそう~!記念になりますね~

◆アイス、かき氷以外のスイーツがあったら嬉しい

(O.Mさん 36歳 女性)

なるほどですね~これからの季節なら焼き芋とか??

### ◆ペットも一緒に休める場所

(M.Oさん 61歳 女性)

ペットも家族!一緒にゴロゴロできたら最高ですね~

### ◆オートロウリュサウナ

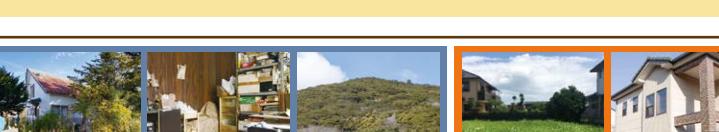
(F.Kさん 32歳 女性)

熱波師がいなくても、自ら水をかけなくても、オートなら楽ちんですね!

### ◆薄暗がりの場所

(K.Kさん 72歳 男性)

薄暗がり…というのがポイントですね~静かな音楽が小さくかかっていたり…ちょっとウトウトするのにいいですね



古家も 家財があつても 原野・山林も

土地も 住宅も アパート・店舗も

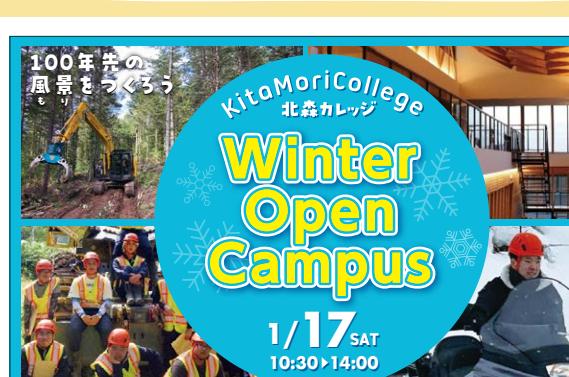
## 不動産

# 買い取ります!!

相続・終活・空地・空家・売買・販取・賃貸・管理

TEL.0123-33-3939

●何をどう相談すればいいのかわからない  
●子どもに面倒、負担をかけたくない  
●相続した(する)土地が原野・山林だった  
●貸家、貸地(借地)の今後に不安がある  
●相続登記義務化?  
●国庫帰属制度ってなに?



詳細はこちらから

事前予約制(※申込期限1/14まで)



が返信されますので、そちらよりお申し込みください  
その他／年長はどちらでも選択できます。どの地域からでも参加可能(要引率)  
問合せ・申込／遠藤 TEL 090-2815-8899(平日14時～17時) MAIL genki\_eniwa@yahoo.co.jp

### 大人の鍵盤ハーモニカ体験会 音楽を楽しみながら深い呼吸で健康に

音符が読めなくても大丈夫。誰でもイチからはじめられます。歌うような表現が魅力です。楽器のレンタルあります。要事前申込。  
とき／令和8年1月23日(金) 10時30分～11時30分  
ところ／Cafe and Gallery 紡ぎ(桂木1-1-9)  
参加費／1000円(ドリンク付き) 楽器レンタルの場合は1500円(噴口付き)  
持ち物・服装／筆記用具、タオル、飲み物、鍵盤ハーモニカ  
問合せ・申込／クボノ TEL 090-3777-9068(ショートメッセージ可)

### 千歳市民活動交流センター ミナクール

\*千歳市民フォーラム 超高齢社会サバイバル術 市民が支える地域コミュニティ

日本は10年後には「超高齢化社会」を迎えます。基調講演と超高齢化社会体験ゲームを通して10年後の自分と一緒に考えてみませんか。基礎講演のみの参加も可能です。要事前申込。  
とき／令和8年2月21日(土) 13時30分～16時  
ところ／北ガス文化ホール4階大会議室  
募集人数／50人

申込方法／PC(ちとせタウンネットで検索)にてまたは、ミナクールに来館、受付よりお申し込み  
問合せ・申込／TEL 24-0847(受付9時～20時30分) ※毎週月曜休館日(月曜日祝日の場合は翌週火曜)、最終金曜、12月28日(日)～令和8年1月5日(月)

### えにわ市民プラザ・アイル

①スマホのギモン解決 相談会  
個別でスマホの困りごとを解決。お店の二次元コード読み取り、スマートの使い方などをお手伝いします。要事前申込。  
とき／12月22日(月) 13時～16時  
参加費／500円(30分)  
募集人数／7人  
持ち物／お持ちのスマホ、タブレット、筆記用具  
②映画観賞会 だから映画はやめられない  
愉快なズッコケホラーコメディの「ヤング・フランケンシュタイン」(1974)を上映します。参加無料。事前申込不要。  
とき／12月20日(土) 18時～20時30分  
募集人数／25人  
①②共通  
ところ／えにわ市民プラザ・アイル  
問合せ・申込／TEL 39-3355(10時～16時)、休館日曜



### 恵庭市郷土資料館

\*学芸員による展示解説 12月  
長町章弘学芸員が西島松5遺跡を中心とした遺跡の展示解説を行います。参加無料。事前申込不要。  
とき／12月20日(土) 13時～14時  
ところ／集合：恵庭市郷土資料館1階ロビー(13時まで)  
問合せ・申込／長町 TEL 37-1288

### Yoga KULA 今年最後にヨガ三昧！

①KULA クラシック  
バイオリンとヨガのクリスマスコラボ企画。クリスマスミニコンサートあります。参加無料。要事前申込。  
とき／12月23日(火) 9時45分～11時20分  
参加費／2000円  
②感謝の太陽礼拝 2025  
簡単にアレンジした太陽礼拝のヨガの動きを繰り返し行います。要事前申込。  
とき／12月26日(金) 10時20分～11時50分  
参加費／1000円  
③ヨガ納め癒しのヨガ  
1年の疲れを癒し、身体を整え、眠りの質を高めましょう。要事前申込。  
とき／12月27日(土) 10時～11時20分  
参加費／1000円  
①～③共通  
ところ／えにわあす会議室  
持ち物・服装／動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット  
問合せ・申込／タグチ TEL 090-6992-0199

### 未来の会 例会

不登校やひきこもりのお子さんを持つ親御さんのための情報交換と雑談が中心の会です。悩みや不安を分かち合い、共に支え合える場所を目



指しています。事前申込不要。

とき／12月26日(金) 10時～14時  
ところ／恵庭市福祉会館2階  
参加費／300円  
問合せ・申込／村田 TEL 090-1305-0950

### えにわ楽々歩こう会

癒しの道(豊栄神社参拝) 3.8kmを歩きます。事前申込不要。  
とき／令和8年1月7日(水) 9時30分～12時  
ところ／集合：恵庭市民会館前  
参加費／100円(保険料)  
持ち物・服装／タオル、飲み物、帽子  
問合せ・申込／山岡 TEL 33-3023

### 恵庭市生涯学習施設かしわのもり

日本習字はまなす会の先生の指導で書初めカレンダーを作りましょう。習字道具は会場で用意しています。参加無料。要事前申込。  
とき／令和8年1月10日(土) 13時～15時  
ところ／かしかわのもり会議室(大町1-5-7)  
募集人数／30人  
持ち物・服装／汚れても良い服装  
その他／保護者からの申し込みのみ受け付けます  
問合せ・申込／TEL 33-7171(13時～17時30分)

## 生活情報紙 ちゃんと 折込・配布員募集

まずはお気軽にお電話ください。日時等ご都合に合わせて面接いたします。  
履歴書は不要です。

応募

[受付時間] 9:00～18:00

毎日メディアコム ■千歳市北斗4丁目13番20号

空いてる時間を利用  
健康づくりをしながら  
お小遣い稼ぎ!!  
出社不要!ご自分のペース  
でお仕事できます。



配布のお仕事は  
業務委託となります



ご自宅に配布物が届きます



チラシを折り込みます



担当エリアに投函!

報酬例:200部配布の場合

15,000円～22,000円くらい 1ヶ月休まず配ると 皆勤賞 がつきます!

仕事 「ちゃんと」のチラシ折込・配布

時間 5:00～18:00の間で 実働2～4時間くらい

勤務 毎週木・金曜日(週1～2日のおシゴト) 資格 年齢不問

●1部配布24ページで10.5円～(4ページ増ごとに1円アップ)

●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上

### 恵庭市募集地域

島松東町1丁目	115部	恵み野西6丁目	105件
島松東町2丁目	145部	黄金南7丁目	180部
恵み野東2丁目	200部	黄金中央2丁目	240部
恵み野東4丁目	275部	黄金南3丁目	175部
恵み野東5丁目	220部	黄金北1丁目Ⓐ	180部
恵み野東7丁目	195部	黄金北1丁目Ⓑ	135部
恵み野北4丁目	135部	北柏木町2丁目	250部

### 千歳市募集地域

北光1丁目	130部	富士4丁目Ⓑ	180部
長都駅前4丁目	235部	北斗3丁目	160部
勇舞5丁目Ⓐ	140部	里美1丁目	55部
勇舞5丁目Ⓑ	160部	白樺4丁目	135部
桜木5丁目	180部	白樺5丁目	150部
桂木3丁目	160部	若草2丁目	135部
富士4丁目Ⓐ	145部	里美4・5丁目	185部

# タウンニュース



1月9日(金) 発行の  
タウンニュース原稿の締め切りは  
**12月23日(火) 16時**  
までとなります。

下記注意事項を必ずお読みいただき、ご理解、ご了承のうえお申し込みください。

- 掲載申込は掲載前週の水曜16時までとなりますので、ご注意ください。
- 情報掲載には審査、抽選がございます。掲載の可否についてのお問合せはお受けしておりません。
- 1回の申込で掲載できるイベント数は1団体につき最大3項目までとなります。イベント説明は最大4行(60字程度)でお願いいたします。文字数が多い場合は編集・短縮する場合がございます。
- 材料費・保険代などイベント参加に係る費用総額が2,000円を超える内容については掲載ができません。また、営利目的の情報や開催場所など詳細が不明な場合も同様となります。
- 美容効果や病気治療をうたうものの(例→美白。若返る。肩凝り腰痛が治る・解消。癌が治る)は掲載できません。

## 掲載のご依頼はこちらから

[FAX] 0123-27-4911

[Eメール] chat@chanto.biz

[掲載依頼書がダウンロードできます]

<https://chanto.biz/henshu/>

※お電話での受付はしておりません。

こちらの二次元  
コードからも  
アクセスできます



## 年末年始のタウンニュース掲載スケジュールについて

タウンニュースの掲載は、ありません。

**1月1日号** ちゃんとweb版のみ[12月29日(月)更新]となります。

申込締切は12月16日(火)16:00になります。

**1月9日号** 2026年紙面で最初のタウンニュース掲載号です。

申込締切は12月23日(火)16:00となります。

**1月16日号** 通常通り、申込締切は2026年1月7日(水)16:00となります。

## スポーツ＆カルチャー

営利目的の教室・体験イベント情報は原則掲載できません。  
同じ方からのお申し込みは、続けて掲載できません。

## なごみの会

### \*背骨コンディショニング

肩こりや腰痛の改善に役立つ、誰でもできる運動です。要事前申込。

とき／12月19日(金) 19時30分～20時30分

ところ／千歳市総合福祉センター302号室

参加費／1300円

持ち物・服装／ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、動きやすい服装、ハンドタオル

問合せ・申込／ながせ TEL 080-1863-0753

## フードバンク千歳すまいるはーと

### \*フードドライブ

ひとり親とその子どもたちを支援する活動をしています。お家で眠っている「食材」の寄付を受け付けます。必要な方に届けるための寄付をお願いします。参加無料。事前申込不要。

とき／12月20日(土) 14時～19時30分

ところ／まちライブラリー@ちとせ

その他／千歳市社会福祉協議会でもフードドライブのボックスがあります

問合せ・申込／根本 TEL 090-9754-7970



## 千歳権利擁護懇談会(らいとりんく)

### \*暮らしの法律相談

遺言・相続手続き、不動産登記・行政に関することです。相談無料。事前申込不要。

とき／12月25日(木) 13時30分～15時30分

ところ／千歳市社会福祉協議会2階会議室2、3

問合せ・申込／行政書士ふるたかち事務所 TEL 40-7530、伊藤朝康司法書士事務所 TEL 25-3949

## 北星病院

### \*健康教室

「血管を元気に。脳卒中・動脈硬化・高血圧予防について」をお話しします。参加無料。要事前申込。

とき／12月25日(木) 13時～14時(開場12時30分～)

ところ／北星病院 通所リハビリセンター2階

募集人数／30人

申込期間／～12月24日(水)17時

その他／雨や雪の際には上靴をご持参ください

問合せ・申込／リハビリテーション科 坂田 TEL 080-5729-4172

## 千歳市社会福祉協議会

### \*共同募金リサイクルカレンダー市

会社や家庭の未使用カレンダーをリサイクル販売します。益金は全額赤い羽根共同募金として活用します。入場無料。事前申込不要。

とき／令和8年1月8日(木)、9日(金) 10時～17時、10日(土) 10時～15時

ところ／千歳市社会福祉協議会事務所2階

問合せ・申込／千歳市共同募金委員会 TEL 27-2526



## 千歳ラグビースクール

### \*タグラグビー教室

腰につけた「タグ」を取り合いながら、楕円のボールをパスしたり、走ってトライしてみませんか。参加無料。要事前申込。

とき／令和8年1月11日(日) 13時15分～15時30分

ところ／千歳市開基記念総合武道館アリーナ

持ち物・服装／運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴(靴底が白系のもの)

申込期間／～令和8年1月6日(火)

問合せ・申込／佐藤 TEL 090-9757-9283 MAIL chitose.masa@gmail.com

## 千歳市開基記念総合武道館

### \*ヨガ体験

①疲れた身体を整える「疲労回復ストレッチ」②心身ともにスッキリ「活力向上ストレングス」を行います。初めての方も安心してご参加いただけます。参加無料。要事前申込。

とき／令和8年1月12日(月・祝)

①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分

ところ／千歳市開基記念総合武道館会議室

募集人数／①②各15人

持ち物・服装／動きやすい服装、飲み物、タオル、あればヨガマット

申込方法／電話または武道館受け付けよりお申し込みください

その他／ストレッチマットもご用意していますが、ヨガマットをお持ちの方はご持参してください

問合せ・申込／TEL 22-2100

## 子ども体力プロジェクト

### \*キッズ体力向上プロジェクト

①幼児(年少～年長)②年長～3年生の2部に分かれて、今どきの子どもたちに合わせた運動プログラムで、遊びながら楽しく体を動かしこの時期に伸びる神経を刺激します。要事前申込。

とき／1月18日(日) ①10時～11時②11時30分～12時30分

ところ／千歳開基記念総合武道館

参加費／700円

募集人数／各50人

申込方法／「1月18日申し込み」とメールすると申し込み専用フォーム

豚バラと白菜だけで美味しい！

## 番外編 ミルフィーユ鍋

甘塩っぱいタレが最高！

### すき焼き

みんなで食べる鍋良いいよね！

### 湯豆腐

タラとか入れたら美味しい！

みかんと白いね！

みかんと白いね！

しゃぶしゃぶ

モツ鍋

水炊き

豚キムチ鍋

寄せ鍋

おでん

豆乳鍋

豚キムチ鍋

豆乳鍋

11月1日に石狩管内初!すえひろ保育園(末広町32)内に未就学の発達が気になるお子さまを対象にした「児童発達支援事業所ハッピーテラスキッズえにわスマイルルーム」(以下えにわスマイルルーム)が併設・開所いたしました。

えにわスマイルルームは、0~6才の発達が気になるお子さまを対象にした児童発達支援事業所です。児童発達支援とは、児童福祉法に基づく福祉サービスのひとつです。発達が気になる未就学児を対象に、日常生活を送るのに必要な知識やスキルを身につけ、集団生活を送ることを目指すためのサポートをおこなっています。



#### えにわスマイルルーム4つの基本方針

- ①「楽しんで学ぶ」を目指すプログラム
  - ②お子さま一人ひとりに合わせたアプローチ
  - ③「自信」を持たせ「できる!」を増やすためのレッスン
  - ④「からだ」「こころ」「くらし」「まなび」のスキルアップ
- のもと、お子さま一人ひとりの発達に合わせた楽しく学べるレッスンで、「好き得意に、苦手を好きに」を目指す支援を提供しています。

お子さまの  
課題や悩みごとを  
相談してみませんか?



**無料体験レッスン、随時受付中です!** (受付時間平日9:30~17:30)  
**ハッピーテラスキッズえにわスマイルルーム**  
**TEL.0123-25-6699**  
**住所:恵庭市末広町38番地**  
※まずはお気軽にお問い合わせください。

無料体験レッスン  
お申込みフォーム



キューチャンの



今日は何の日?

#### 12月19日は「日本人初飛行の日」

1910年(明治43年)の今日、東京の代々木練兵場(現・代々木公園)で陸軍軍人の徳川好敏(とくがわよしとし)が日本人で初めての飛行に成功したんだ。フランス製の複葉機にのって、4分間で約3kmの距離を飛んだんだって。



広告

#### 石狩管内初、保育園内に児童発達支援事業所併設。

## まちかどトピックス

あっぱれ!  
特殊詐欺防止に感謝状贈呈

11月4日、北海道信用金庫恵庭支店(三井周一支店長)において特殊詐欺防止感謝状贈呈式が行われました。

これは、9月19日、同店舗に来店していた高齢男性の言動を不審に思った窓口担当の進士裕美子さんが、同店佐藤健太郎支店長代理に相談しました。佐藤代理が同男性に声掛けをすると詐欺ではないかとの疑いを持ち、警察へ通報することで被害が未然に防止されました。この事案に対し感謝状が贈呈されたものです。

千歳警察署高橋孝佳署長より佐藤代理および進士さんへ感謝状が手渡されました。

高橋署長は「市民への被害が未然に抑えられたことに感謝いたします。これからも、防犯を意識した目を持った行動を心がけてください」と話しました。

(写真提供/千歳警察署)



## 漢字読みクイズ 解答



国名編  
NO.12

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ!

全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう!

解答1 安德爾拉 アンドラ

解答2 斯洛伐克 スロバキア

解答3 丁抹 デンマーク

解答4 摩洛哥 モロッコ

解答5 公果 コンゴ

次回もお楽しみに



## うちの子がいちばん!



さつまちゃん&ぼてとちゃん  
恵庭市島松旭町 れなさん



ころちゃん  
恵庭市恵南 やきいもあおこさん



ももちゃん&くろまめちゃん  
恵庭市柏木町 きょうすけさん



みるみちゃん  
恵庭市和光町 べちさん



うめちゃん  
恵庭市黄金南 まるんちゃんさん



チャーリーちゃん  
千歳市本町 チャーリーのねーちゃんさん



めいちゃん  
恵庭市恵み野西 T.Eさん



のりまるちゃん  
恵庭市恵央町 けめこさん

【注意:①~④に不備・記入漏れがあった場合、掲載できないことがあります】

E-mail 投稿のみ受付です。①~2枚までのペットの画像 (640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付) ②ペットの名前 ③投稿者の住所 (〇〇市〇〇町まで、枝番不要) ④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、『pet@chanto.biz』までお送りください。

※過去1カ月以内に掲載された方のご応募はお控えください。

※応募多数のため掲載の時期、可否については一切お答えできません。※多頭飼い(2匹以上)の集合写真の場合は横向きでお送りください(ただし複数枚の画像を合成し、1枚にした画像は掲載できません)。※掲載枠の関係上、画像をトリミングする場合があります。

pet@chanto.biz





出典：北海道立消費生活センター「きらめく」No.152

## 電話で言っていた話と違う… 貴金属の訪問買い取りに注意を！

**Q1** 昨日、一人暮らしをしている90代の母の家に、「使っていない植木鉢を回収するので出しておいて」と、事業者から電話があり、今日訪問してきたようだ。植木鉢を用意していたが、「貴金属はないか」と言われた。純金のネックレスを見せたところ、「8万円で買い取る」と言ってテーブルにお金を置いて、植木鉢と一緒に持て行った。その後、母から相談を受けたが、契約書はなく事業者名が不明で、着信履歴から電話番号だけは把握している。解約してネックレスを返してほしい。

(60代 男性)

**Q2** 6日前、事業者から、「使用済みの食器を引き取る」と電話があり、来訪を承諾した。ところが「この食器は買い取れない。使っていない貴金属はないか」と言われたので、アクセサリーが入った箱を見せたところ、その中から指輪等複数の貴金属を2万4千円で買い取られた。その後、形見の18金ネックレスがないことに気付き、家中を探したが見当たらぬ。契約書を見ても、18金ネックレスは買い取り品目には含まれていないが、事業者が持て行ったなら返してほしい。

(60代 女性)

消費生活相談 困ったときは…相談専用電話へ

A

特定商取引法では、事業者が消費者の自宅を訪問して物品を買い取る取引を、訪問購入として規制しています。訪問購入では勧誘に先立ち、事業者名、勧誘目的、買い取る物品の種類を明らかにする必要があります。来訪した際には事前に依頼していない物品を買い取ることは禁止されています（不招請勧誘の禁止）。また、事業者は同法で定められた内容を記した契約書面を交付する義務があります。消費者は契約書面を受領した日から8日間はクーリング・オフをすることができます。クーリング・オフ期間は、事業者に物品の引き渡しを拒むことができます。

Q1は、当センターから契約当事者に聞き取りをしたところ、家族に渡す

予定のネックレスは売らないと言つたのに、買い取られていたことが分かりました。当センターから事業者に連絡を取ったところ、契約書は交付していると主張し、後日契約書のコピーが送られてきましたが、契約当事者は受け取っていないとのことでした。事業者にクーリング・オフ通知を送付した後、買い取られた物品は返品され、受け取った8万円を返金したことを見たして相談を終了しました。

Q2は、契約書面を確認すると、見当たらない18金ネックレスについては、買い取り物品として記載がありませんでした。相談者から事業者に連絡を取ると、当該ネックレスは買い取っていないと言われたため、最寄りの警察署に相談するよう説明しました。

## 犯罪まがいの深刻なトラブルも

相談の中には、「目を離した隙に事業者に貴金属を持ち去られたようだ」「身に着けていた母の形見の指輪を事業者から強引に要求されて、怖い思いをした」などの事例も寄せられています。このようなことを防ぐために、事業者から電話がかかってきてても安易に訪問を承諾せず、承諾する場合でも、一人では対応しないようにしましょう。トラブルに遭ったら、速やかに最寄りの消費生活相談窓口に相談を。



北海道立消費生活センター 相談専用電話 電話 050-7505-0999  
消費者ホットライン 電話 188（「嫌や」泣き寝入り）

※お住まいの市町村など最寄りの消費生活相談窓口をご案内します。

千歳・恵庭のおともだち

げんきなえがお



すみれちゃん&あきちゃん  
千歳市信濃 によこちゃんママさん



しゅうちゃん  
千歳市真々地 しゅうママさん



かなめちゃん&つかさちゃん  
千歳市梅ヶ丘 ちいちゃんさん



なこちゃん  
千歳市春日町 なこママさん



おうたちゃん  
恵庭市住吉町 みきまさん



えなちゃん  
恵庭市黄金北 あぐねえさん



えいしちゃん  
恵庭市恵み野北 まっけんじーさん



みみちゃん  
千歳市春日町 かほさん



応募のきまり

kodomo@chanto.biz

E-mail投稿のみ受付です。①お子さまの画像（640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付）②お子さまの名前（愛称不可、必ずひらがな表記）③投稿者の住所（〇〇市〇〇町までを記載、枝番不要）④投稿者の名前（ペンネーム可）を明記のうえ、左記メールアドレスまでお送りください。

※掲載の時期、可否については一切お答えできません。※兄弟姉妹はなるべく「集合写真」でお送りください。集合写真は横向きでもOK！投稿前にお友達に掲載の許可をとってからお送りください。※性別年齢問わず、衣服を着用した画像をお送りください。（お風呂で撮影したもの、下着姿、水着姿などは掲載不可、またはトリミングしての掲載となることがあります。）※過去1カ月以内に掲載された投稿者のご応募はお控えください。

【注意】①～④に不備・記入漏れがあった場合は掲載できないことがあります

恵庭市通年雇用促進協議会からのお知らせ(厚生労働省委託 令和7年度通年雇用促進支援事業)

# 季節労働で働く皆さんの通年雇用化を支援します

受講料 無料

恵庭市通年雇用促進協議会ではこの冬、季節労働者の技能向上や資格取得の機会を提供して通年雇用勤務を支援します。※事業内容に変更があった場合は予めご容赦願います。

事業参加の対象となる季節労働者とは恵庭市に住民票があり、令和7年度に雇用保険短期特例被保険者である(あった)方です。失業保険受給(一律40日給付)の有無は関係ありません。現在勤務中の季節労働者の方も該当します。

えにわ通年雇用

検索

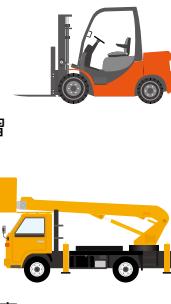
## 1 建設関連技能講習

【受付】令和8年3月23日(月)まで受付します。※注意:受講科目によって受付締切日が異なります。

【場所】キャタピラー教習所(株)北海道教習センター/コマツ教習所(株)北海道センタ

### 1.建設機械運転技能講習・建設業安全衛生・特別教育

- ① 車両系建設機械(整地・掘削)運転技能講習
- ② フォークリフト運転技能講習
- ③ 玉掛け技能講習
- ④ 小型移動式クレーン運転技能講習
- ⑤ 高所作業車運転技能講習
- ⑥ 車両系建設機械(解体用)運転技能講習
- ⑦ 不整地運搬車運転技能講習
- ⑧ ショベルローダー等運転技能講習
- ⑨ ガス溶接技能講習
- ⑩ アーク溶接特別教育
- ⑪ 刈払機取扱者安全衛生教育
- ⑫ 新伐木等の業務(チェーンソー)特別教育
- ⑬ 電気取扱業務(低圧)



### 2.建設作業主任者技能講習

- ① 地山掘削及び土止め支保作業主任者技能講習
- ② 足場組立等作業主任者技能講習
- ③ はい作業主任者技能講習
- ④ 型枠支保工の組立等作業主任者技能講習
- ⑤ コンクリート造工作物の解体等作業主任者技能講習

- ※1 玉掛け技能講習と小型移動式クレーン運転技能講習及び、アーク溶接と電気取扱業務(低圧)はセットでの受講が可能です
- ※2 現在勤務中の方はお申込みを早目に済ませることで、工事終了後の令和8年2~3月の技能講習の参加が可能です
- ※3 年度末になりますと技能講習の申し込みが混み合い、研修機関の受付状況如何では技能講習を受けられないこともありますのでご注意ください。

## 3 ギフトラッピング講習

### おもてなしのラッピング



サービス業でお客様のお買物を彩り、満足を提供するための技能講習です。

- 【日 時】令和8年1月15日(木)・16日(金)  
(2日間講習)  
いずれも9:30~12:00  
【場 所】島松公民館2階中会議室(1日目)  
島松公民館2階視聴覚室(2日目)

●講師／ルセット ラッピングコーディネーター 越野 友貴子さん

## 6 接客・接遇ビジネス英会話

### 仕事で使えるおもてなしの英会話(初級編)



外国人顧客の多いゴルフ場や観光農園、レストラン等に特化したビジネス英会話教室です。

- 【日 時】令和8年1月29日(木)  
13:30~15:30  
【場 所】えにあす会議室4

●講師／英会話教室講師 山崎 メラニーさん

## 8 介護福祉関連技能講習

### 1.介護職員初任者研修

介護サービス事業での就職に必須の技能資格です。

- 【日 時】令和8年1月22日(木)~2月28日(土) 週2回コース  
【時 間】10:00~17:10 (講習初日は9:30~16:30)  
【場 所】(株)ニチイ学館札幌支店JRタワー校  
札幌市中央区北5条西2-5 JRタワーオフィスプラザさっぽろ18階



### 9 医療・介護・福祉事業合同企業就職説明会

少子高齢化社会といわれる昨今、医療・介護業務は社会的ニーズと貢献度の高い職業です。

医療・介護・福祉サービス事業に特化した就職説明会を実施します。新たな出会いが待っています。

【場 所】島松公民館1階集会室 ※お間違ひなく

【日 時】令和8年2月14日(土)10:00~14:00

【後 援】千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳)

【その他の】入場無料、履歴書不要、入退室自由

【募集職種】看護師、准看護師、看護助手、介護福祉士、介護職員、就労支援員、その他業務職員

※参加事業所、募集内容等に変更があった場合はあらかじめご容赦願います。

【皆様へのお願い】感染症等感染防止対策について

当協議会としましては感染症等感染防止を念頭に、季節労働者や事業所の皆様の健康と安全を第一に考え、徹底した感染防止対策を講じながら事業を進めていきます。感染症の感染状況如何では、事業を延期、または中止にすることもありますので予めご了承願います。

① 感染状況により、事業に参加される方にはマスクの着用、手指の消毒をお願いすることがあります。

② 体調不良、発熱等のある方は事業への参加をお控え願います。

### 2.福祉有償運送運転者講習

- 【日 時】①令和8年 1月 9日(金)  
②令和8年 2月13日(金)  
③令和8年 3月13日(金)  
いずれも9:00~17:00

介護タクシー、介護・福祉事業所の利用者等を有料にて車で送迎するための技能資格です。

【場 所】北海道青少年会館コンパス  
札幌市南区真駒内柏丘7丁目8番1号

### 〈参加企業〉医療機関、介護・福祉サービス業

No.	業種	法人名	事業所名
1		社会福祉法人いちはつの会	社会福祉法人いちはつの会
2		医療法人社団慶心会	介護付有料老人ホーム ラ・デュース恵み野
3		社会医療法人北晨会	介護老人保健施設 恵み野ケアサポート
4		医療法人盟侑会	介護老人保健施設 アートライフ恵庭
5		社会福祉法人恵望会	特別養護老人ホーム 恵望園 ほか
6	介護サービス事業	社会福祉法人健美会	地域密着型特別養護老人ホーム ふる里えにわ
7		有限会社セカンドライフ	グループホーム 北のくにから
8		株式会社萌福祉サービス	有料老人ホーム フルールハビネスえにわ
9		株式会社GAKUSAN	小規模多機能施設・グループホーム のりこハウス
10		HITOWAケアサービス株式会社	介護付有料老人ホーム イリーゼ恵庭
11		株式会社ビジュアルビジョン	けあビジョンホーム恵庭/恵庭島松/北柏木/千歳
12		株式会社リビングプラネットフォームケア	ライプラリ恵庭 こもれびの家/めぐみの
13	障がい者福祉施設	社会福祉法人 恵庭光風会	恵庭光と風の里 ほか
14		医療法人盟侑会	島松病院
15	医 療 機 関	社会医療法人恵和会	恵庭第一病院
16		医療法人社団緩和ケアクリニック・恵庭	緩和ケアクリニック・恵庭

お問い合わせお申込みは

# 恵庭市通年雇用促進協議会

〒061-1498 北海道恵庭市京町1番地恵庭市役所経済部商工労働課内

TEL:0123-33-3131(内線3334) FAX:0123-33-3137

E-mail:eniwa-kisetsu@mail.plala.or.jp



◀問合せメールはこちら

ホームページはこちら▶

