

イベント告知やサークル仲間募集など、いろんな情報が盛りだくさん!

タウンニュース



3月1日(金) 発行の
タウンニュース原稿の締め切りは
2月21日(水) 16時
までとなります。

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/



※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いません。
※情報の詳細を、編集・短縮することがございます。 ※お電話での受付はしていません。
※営利目的情報、高額な参加費のイベントなどは、掲載できません。ご了承ください。

千歳市

市民健康講座

***消化管の癌～早期発見と治療について～**
消化器科の医師より、早期発見と治療についてお話をさせていただきます。参加無料、要事前申込。
とき／2月17日(土) 13時～14時(開場12時30分～)
ところ／千歳市民病院 2階講義室(千歳市北光2-1-1)
講師／千歳市民病院 消化器科診療科長 大久保 俊一
その他／参加者はマスク着用。入り口は正面玄関です。
問合せ／千歳市民病院 地域医療連携課
電話／24-3000(内線8138)

みんなのまちカフェ

千歳のまち情報を知りたい!聞きたい!おしゃべり情報交流会。どなたでも参加可。「千歳のまちの情報」を知れる話せる情報交換会です。出入り自由。参加無料、事前申込不要。
とき／2月19日(月) 10時15分～12時
ところ／千歳市社会福祉協議会 2階コミュニティスペース(千歳市東雲町1-11)
問合せ・電話／080-6795-9994(うえの、ショートメール可)

千歳市介護予防センター

***ノルディックウォーキング講習会のお知らせ**
冬の間の運動不足を楽しく効果的に解消しましょう!筋肉量などがわかる体組成計測定も体験できます。参加無料、要事前申込。
とき／2月28日(水) 14時～15時30分
ところ／富丘コミュニティセンター 体育館(千歳市富丘4-12-16)
対象／40歳以上の千歳市民
定員／15人
持ち物／室内用運動靴、飲み物、ノルディックウォーキングポール(無料貸出あり)
講師／一般社団法人地域ウエルネス・ネット
申込期間／2月26日(月)まで
問合せ・申込／千歳市介護予防センター
電話／23-0012
FAX／23-0022

千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会主催事業

***令和5年度食農講座「千歳市の鳥獣被害の現状と対策、ジビエについて知ろう」**
どさんこ食材ハンター®みーやんによる講演。また、千歳市の鳥獣被害の現状と対策など。参加無料、要事前申込。
とき／3月2日(土) 10時～12時(開場・受付開始は9時30分～)
ところ／千歳市総合福祉センター 4階402号室(千歳市東雲町2-34)
定員／50人
その他／来場者に特典として、じゃがいも1袋贈呈
申込期間／2月26日(月)まで
問合せ・申込／千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会事務局(千歳市観光スポーツ部交流推進課内)
電話／24-3185(直通)
Eメール／chitose.green.tourism.lc@gmail.com

冬のスポーツチャレンジ講習会(3歳児)

260畳の広い柔道場で冬の運動不足を解消しませんか!?参加無料、要事前申込。
とき／3月2日(土) 9時30分～11時
ところ／千歳市開基記念総合武道館 柔道場(千歳市あずさ1-3-1)
対象／3歳児(H31.4.2～R2.4.1生)
定員／30人(先着順)
申込期間／2月22日(木) 17時まで
問合せ・電話／22-4150(千歳市体育協会 振興課)
申込／千歳市体育協会ホームページよりお申し込みください。

令和5年度国際理解事業「世界を広げよう!ラテン文化を知る」

ラテン文化について、誰でも楽しく踊れるサルサダンス体験を通し、理解を深めることで自分の世界を広げてみましょう。参加無料、要事前申込。
とき／3月8日(金) 18時30分～19時30分まで
ところ／千歳市総合福祉センター 4階402号室(千歳市東雲町2-34)

講師／北海道ラテン協会会長 シルベストロバルガス氏
定員／50人(先着順)
持ち物／タオル、飲み物(必要に応じて)、動きやすい服装・靴でご参加ください。
共催／千歳ユネスコ協会、千歳市教育委員会生涯学習課
問合せ・申込／千歳市教育委員会生涯学習課
電話／24-0848(直通)
FAX／27-3743

スポーツ&カルチャー

ちとせモール

①道民共済 移動相談会
とき／2月16日(金) 10時～17時
ところ／ちとせモール1階センター広場(千歳市勇舞8-1-1)
問合せ・電話／011-611-2456(道民共済)
②北海道赤十字血液センター 献血者ひまわり号
とき／2月17日(土) 10時～12時30分、14時～16時、18日(日) 9時～12時30分、14時～16時
ところ／ちとせモール平面駐車場奥
問合せ・電話／011-613-8335(北海道赤十字血液センター)
③ちとせモールの日お楽しみ抽選会
とき／2月18日(日) 9時～景品無くなり次第終了
ところ／ちとせモール1階センター広場
問合せ・電話／22-7355(ちとせモール)

こどもスマイル

子ども好きな大学生のお兄さん・お姉さんが身体を使った遊びを企画します。思い切り遊んだ後には、参加賞をもらえます。参加無料、要事前申込。
とき／2月17日(土) 10時～11時30分
ところ／千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2-10)
対象／年中さん～小学校1年生くらいまで
定員／10人(先着順)
持ち物／汗拭きタオル、飲み物
問合せ・申込／千歳リハビリテーション大学総務課
電話／28-5331

リンパを流すエクササイズで末端冷え性の改善に役立てよう

筋肉を柔軟にすることでリンパの流れが良くなり、4大リンパ節に流していきます。要事前申込。
とき／①毎週火・木 10時～11時②日曜日夜クラス2月11日(日)、25日(日) 19時～20時／千歳市東雲会館 4号室(千歳市東雲町1-10)
参加費／1回①800円②1200円
持ち物／ヨガマット、飲み物、バスタオル2枚
その他／※木曜日は女性限定です
問合せ・申込・電話／090-9437-2124(カミコヅル、ショートメール可)

北星病院

①北星病院 令和5年度 第11回健康教室
***立ち座りの際の膝痛について**
参加無料、要事前申込。
とき／2月22日(木) 13時～14時(開場12時30分)
定員／30人(先着順)
持ち物／雨・雪の際は上靴をご持参ください
申込期間／2月21日(水) 17時まで
問合せ・申込／リハビリテーション科
電話／24-1121(澤野)
②北星パーソナルフィットネス ダイエット講座
***自身の筋肉量、脂肪から見直してみませんか?**
体組成の測定、ダイエットのための筋トレを実施します。参加無料、要事前申込。
とき／3月1日(金) 13時～14時(開場12時30分)
定員／5人(先着順) ※過去に参加されたことがない方限定となります。
持ち物／動きやすい服装、タオル、上靴
申込期間／2月29日(木) 17時まで
問合せ・申込／北星病院 リハビリテーション科
電話／080-5729-4172(長山)
①②共通
ところ／北星病院 通所リハビリセンター 2階(千歳市清流5-4-2)

不登校の子を支える親の会 ぽっけ

不登校や行き渋り、お子さんのことでお悩みの親御さんとの座談会です。要事前申込。
とき／2月25日(日) 14時～16時

ところ／千歳市北新コミュニティセンター(千歳市新富2-1-21)
参加費／200円
申込期間／当日まで
問合せ・電話／090-5822-8798(今野、不登校訪問支援カウンセラー)

呼吸と繋がる。自分と繋がる。

お寺でヨガを始めませんか?腰痛、首・肩凝り、頭痛、イライラ、モヤモヤ、寝付きが悪い、そんな方に古典ヨガはおすすです。要事前申込。
とき／2月25日(日)、3月3日(日)、10日(日) 8時45分～9時45分
ところ／秀法寺(千歳市北信濃632-4)
参加費／1回1800円
持ち物／ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
問合せ・申込／VYSYOGI
電話／080-4042-0141(加藤、ショートメール可)

支笏湖ビジターセンター行事(自然ふれあい行事)

①【支笏湖親子Day!】「イグルー」作りに挑戦Day
親子で雪のブロックを使った小さな家(イグルー)作りに挑戦します。参加無料・要事前申込。
とき／3月2日(土) 10時～12時30分
対象／小学生のお子さんとその家族
定員／15人(先着順)
持ち物／冬用の野外活動着、冬用長靴または冬用トレッキングシューズ、スパッツ、帽子、手袋、飲み物など
その他／悪天候時は中止
②自然ふれあい行事
***紋別岳の山腹の森へ登ってみよう!**「支笏湖スノーシューハイク」
スノーシューでビジターセンター周辺の山を自然観察しながら片道約3キロメートルの行程を登ります。参加無料、要事前申込。
とき／3月10日(日) 10時～14時
対象／中学生以上
定員／8人(先着順)
持ち物／冬用の野外活動着、冬用長靴または冬用トレッキングシューズ(スノーシューを装着できるもの)、スノーシュー(無い方は貸し出しします)、スパッツ、帽子、手袋、サングラス、昼食、飲み物など
その他／山登りができる体力がある方に限ります。悪天候時は中止。
①②共通
ところ／集合場所・支笏湖ビジターセンター(千歳市支笏湖温泉)
問合せ／一般社団法人 自然公園財団 支笏湖支部
電話／25-2453(榊原)
FAX／25-2472

3R講演会「省エネ・節電 基本の「キ」～ゼロカーボンってなんだろう?」

物価高騰の今こそ、家計の助けになる省エネや節電について学びませんか?すぐに実践できる効果の高い取り組みなどをご紹介いたします。参加無料、要事前申込。
とき／3月2日(土) 13時30分～15時
ところ／北ガス文化ホール 4階大会議室(千歳市北栄2-2-11)
対象／千歳市在住、在勤、在学の方
定員／30人(先着順) 親子参加歓迎
申込期間／2月28日(水) 17時まで
問合せ・申込／公益財団法人ちとせ環境と緑の財団 事業課資源振興係
電話／26-1213
Eメール／shigen@chitosekankyou-midori.or.jp

オープン例会「卓話『千歳出身女流作家 畔柳二美と私』」

この度、当クラブではオープン例会を開催します。千歳出身の女流作家について、市民の皆さまにも広く知っていただく機会にしたいと存じます。参加無料、要事前申込。
とき／3月5日(火) 12時30分～13時30分閉会予定
ところ／ホテルグランテラス千歳 2階鳳凰の間(千歳市本町4-4)
講師／国際ロータリー第2510地区2023-2024年度地区代表幹事、小樽南ロータリークラブ 斎藤 仁氏
申込期間／2月29日(木)までに参加者氏名、連絡先を事務局へお知らせください
問合せ・申込／千歳セントラルロータリークラブ事務局
電話／26-5788
FAX／25-9112
Eメール／membership-office@ccrc.jp

第8回 令和5年度最後の受験チャンス!!

自衛官候補生採用試験

試験日 **3月3日(日)**

受付締切 **2月22日(木)**

今回の試験に合格すると
令和6年
3・4月に入隊
 することができるモッコ!!

採用区分
(予定)

・陸上自衛隊(男性・女性)

・海上自衛隊(男性のみ)

・航空自衛隊(男性のみ)

陸・海・空 自衛官募集

お問い合わせ
お申し込み先

自衛隊札幌地方協力本部 千歳市錦町4丁目33
千歳地域事務所 ☎0123-23-2642