

# まちかどトピックス

## 千歳コスプレ・アニメフェスティバル「チトコス」開催!!

千歳のまちを、若者たちの力で盛り上げたい。漫画やアニメ、ゲームなどのキャラクターに扮したコスプレイヤーが地域を盛り上げる「第1回千歳コスプレ・アニメフェスティバル」(愛称チトコス)が10月26日、メイン会場のグリーンベルトおまつり広場や千歳市商店街一帯で開催されます。



2026年の新千歳空港開港100年や、翌27年に最先端半導体の量産化を目指すラピダス社の進出など、明るい話題が続く空の玄関口・千歳。一方で、後継者不足や店舗老朽化による閉店などで中心市街地のにぎわいが失われつつあります。そうした中、漫画・アニメ・ゲームといったサブカルチャーによる集客イベントを企画し、まちのにぎわい創出につなげようと市民有志が実行委員会を設立。記念すべき第1回イベント開催を目指し、関係各所への協力・後援取り付けに動きまわりました。

当日は、メイン会場でコスプレイヤーによるステージパフォーマンスを中心に、キッチンカーの出店や商店街ハッピー・ハロウィンイベントとのコラボ開催など楽しい内容が盛りだくさん。実行委員会では、1000人規模の熱量で来年以降のイベント継続・拡大開催につなげようと、国内外からのコスプレイヤーはもちろん、市内や近郊からの多くのギャラリー来場を呼び掛けています。また、コスプレや千歳市を愛する皆さんがイベント運営に協賛するクラウドファンディングへの参加も呼び掛けています。詳しくは『チトコス クラウドファンディング』で検索。



**第1回 千歳コスプレ・アニメフェスティバル**  
**チトコス**  
 CHITOSE COSFES  
 2024.10.26(土)  
 千歳グリーンベルト  
 #チトコス  
**千歳に  
 人集え。**

「若者たちの力で、千歳市を活気のある街へ」そんな想いと志を持った仲間が集まり企画されました。

- 日時: 2024年10月26日(土) 11:00~17:00
- 場所: 千歳市グリーンベルトおまつり広場(メイン)、千歳市商店街
- 内容: コスプレイヤーによるステージ(パフォーマンス) (当日YouTubeライブ配信予定)
- 協力: キッチンカー 商店街ハッピー・ハロウィンイベントとコラボ
- 後援: 千歳市、千歳市商店街振興組合連合会、一般社団法人千歳観光連盟

お問い合わせ先 千歳市観光課 0123-27-0911 (受付時間: 9:00~18:00) 担当: 菅・近江

## 今日も元気に! お達者ライフ

Vol.109 糖尿病の治療

古泉循環器内科クリニック  
 こいずみ 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: 医療法人ヒエタ会 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様、こんにちは。急速に気温が下がってきてどんどん着膨れしていく季節が来ました。もう冬が近いですね。先月は、私の都合で休載してしまい、大変申し訳ありませんでした。今月からまた再開します。

さて、糖尿病シリーズ、今回からは、「治療」についてお話ししていきます。そもそもなぜ痛くも苦しくもない糖尿病を治療しないといけないのでしょうかという話をまず先にしておきます。糖尿病の害というのは様々なものがあり、例えば体の抵抗力が弱くなったり、認知症になりやすくなったりとかがありますが、最も重要なものは「動脈硬化」です。特に目の血管、腎臓の血管、神経を栄養する血管などの細い動脈が硬く細くなるのがいちばんの特徴で「三大合併症」と呼ばれています。そして太い血管、動脈にも同様のことが起こります。「大血管合併症」と呼ばれ、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などがあります。

糖尿病の治療の目標とは、言い換えると「動脈硬化がなるべく進まない」ことであると言えます。そのために必要な血糖コントロールとは何か、というのが糖尿病治療の原則でもあります。

さて、それでは血糖をどうするのが「動脈硬化」の予防になるのでしょうか?まずは「できるだけ早く治療する」です。発症初期に厳格な血糖コントロールをすると、「動脈硬化」に対する予防効果が長期に渡って持続することが分かっています。これはレガシー効果といって我々医療従事者が「糖尿病だと言われた最初が肝心」だという大きな一因です。以前この連載の中で、「糖尿病教育入院」をお勧めしたのもそういう理由もあります。

2番目に重要なことは「人それぞれ」だということです。誰に対しても強い薬を使ってとにかく血糖を下げるのは必ずしも良い結果になっていません。糖尿病は人によってその原因や状態によって目指すべき治療が大きく異なり、以前HbA1Cのお話をした通りかなり個人差があります。その中でも特に気をつけないといけないことは「できるだけ低血糖を起こさないように血糖コントロールをする」です。糖尿病の薬が効きすぎて低血糖を起こすと、糖尿病の合併症である「糖尿病性網膜症」などが急速に進行します。また、夜間の低血糖が認知症の原因となることはよく知られています。低血糖を起こさない安全閾を確保できる範囲で血糖を下げる治療が望ましいということです。

# 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。日時等都合に合わせて面接いたします。履歴書は不要です。  
**応募「ちゃんと編集部」 ☎0123-27-0911**  
 [受付時間] 9:00~18:00 担当: 菅・近江 (M) 朝日メディアコム ■千歳市北斗4丁目13番20号

家事や育児の合間でOK!  
 出社不要! 時間を有効に  
 使いたい健康な方!!

**step1** ご自宅に配布物が届きます  
**step2** チラシを折り込みます  
**step3** 担当エリアに投函!

### 恵庭市募集地域

島松本町3丁目	155部	黄金南3丁目	320部
島松旭町2丁目	140部	北柏木町2丁目	80部
島松東町2丁目	150部	幸町1、2丁目	180部
島松東町3丁目	180部	幸町2、3丁目	230部
島松仲町1丁目	115部	相生町4丁目	235部
島松仲町3丁目	65部	駒場町3丁目	135部
黄金南2丁目	140部		

### 千歳市募集地域

北陽	270部	北斗5、6丁目	190部
富丘1丁目	310部	信濃3丁目	270部
自由ヶ丘2丁目	180部	桂木3丁目	160部
自由ヶ丘5丁目	135部	里美1、2、3丁目	205部
北斗4丁目	300部	里美4、5丁目	180部

報酬例: 200部配布の場合  
**15,000円~22,000円くらい**

さらに 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 **勤務** 毎週木・金曜日(週1~2日のおシゴト) **資格** 年齢不問  
**時間** 5:00~18:00の間で **報酬** ●1部配布24ページで10.5円~ ●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上  
 実働2~4時間くらい (4ページ増ごとに1円アップ) ※配布のお仕事は**業務委託**となります