

恵庭市と漁川ダム(盤尻)を管理する札幌開発建設部は12月4日、地元の特産加工品などを保管する初の長期熟成実証実験を漁川右岸グラウトトンネル内(同)で開始しました。この取り組みは漁川ダムと地域名産品のPR・ブランド化など、地域活性化の推進を図ることが目的。実験期間は2029年3月までです。

漁川ダム右岸グラウトトンネル 長期熟成加工品など保管実証実験開始



地域資源を生かした商品開発を目指す「恵庭市農工商等連携推進ネットワーク」に加入している4事業者が実験に参加。日本酒やキウール、ハチミツ、ブドウ苗木、タマネギ、ジャガイモの6品種が搬入されました。保管場所のトンネルは、ダム建設前に周辺の地質調査のため作られた。長さ200m、年間を通じて気温が約8〜9℃、湿度は90〜100%になります。搬入された物は入り口から約30mの場所に保管します。

島田農園と市内で酒類を販売するショップ酒蔵、笹松屋の3者は、はちみつ72個と同農園産の酒米を使用した地酒「絆の花」144本を保存。約半年に1度、味や熟成度などを確認する予定です。同農園の島田龍哉代表取締役は「寝かせることによって角が取れ、まろやかになってほしい」と期待を込めました。

北海道ブドウ苗木園は、同園産ミニトマトを使用したトマトリキユール180本と、ワイン用ブドウ「メイヴ」の苗木200本を搬入。苗木は凍結や乾燥に弱く、10度以下の温度で芽吹いてしまうため保管にコストがかかっています。同農園の家島直希代表取締役は「自然を活用した保管に期待しています」と話していました。

楽々ゆたか農園はジャガイモ30kg、タマネギ10kgを保管。でんぷん質の変化や発芽の状態など、他の保管庫の野菜と比較して実験していく予定です。

(編集部 大谷)

注 ちゃんとクーポン……7ページ
年末年始必見特集……23ページ

千歳市が、地域公共交通の確保・維持に向けた自動運転バスの実証実験が10月30日から11月27日まで、千歳駅前から千歳相互観光バス本社ターミナル(里美2)までの約9km区間で実施されました。実験は期間中の平日に実施され、緊急時には運転手が手動でハンドルやアクセル、ブレーキなどを操作する「レベル2」状態で検証を行いました。

千歳市内で自動運転バスの実証実験 市民試乗会で乗り心地など広く紹介



め、市では自動運転バスの導入により必要とする人数の抑制と、持続可能な地域公共交通の路線確保を目指し、今年度から「千歳市自動運転実証調査業務」として自動運転バスの社会実装に向けた検証を実施しています。

市民向けの無料体験試乗は11月18日〜27日に実施。往復各4便ずつ運行し、朝日町7丁目、真々地、向陽台入口の各停留所に停車。乗車定員は各便20人で、車両に設置されたカメラやセンサーが歩行者や他の車両、信号障害物などを検知しながら、最高時速50km以下の自動運転を通して、実用化に向けた情報データ収集に取り組みました。

最終日の27日に乗車した白石喜啓さん(60歳)は「センサーが隣車線の車両の動きに反応した際のブレーキの強弱など、前後のゆれが若干気になりました」と課題点に触れた後「運転手不足や路線の存続など、市民生活



に欠かせない足を守るための取り組みで、技術の進歩に懸ける期待は大きいと思います」と今後の推移に期待を寄せていました。市交通政策課交通政策係では、データ解析やアンケート回答をもとに今後も実証実験を進めていく方針です。

(編集部 伊藤)

12/28 まで おたからや

おたからや ちとせモール店限定

査定された方全員に お菓子プレゼント!

買取金額10,000円以上の方に アークス商品券 1,000円分プレゼント!

残り僅か! 年内最後の大型企画!

来年が皆様にとって笑顔と幸せがあふれる素晴らしい一年になりますよう心よりお祈り申し上げます

店長 田中

千歳市勇舞8-1-1 ちとせモール内1階

0120-111-253

地図はこちら

北海道公安委員会 古物免許番号 第101040002318号 R6-6J 053

2024年 私たち日建企画はリノベーション事業に注力してきました
そこで新たに培ったさまざまなノウハウを
来たる2025年にも リノベーションはもちろん新築においても活かし
皆様のご要望にお応えできるよう一層尽力してまいります
お客様からのお問合せを心よりお待ちしております

代表取締役 伊藤 博

困ったときのアドバイス

こんなとき、どうする？



出典：(一社)北海道消費者協会「北のくらし」No.524-1

通販で注文した商品が欠品！？ 〇〇ペイで返金すると言われたが…

Q 1週間前にネット通販で洋服を注文し、指定された個人名義の口座に8000円を振り込んだ。商品発送の連絡がないためメールで問い合わせたら、「在庫不足のため、〇〇ペイを使って返金する」と連絡があった。スマホの画面共有を執拗に求められて不審に思うが、どうしたら良いか。



(20代 女性)

A 販売事業者の正確な住所や電話番号が不明で、個人名義の口座に代金を振り込ませるような偽通販サイトの相談が依然として多く寄せられています。最近では事例のように、「〇〇ペイ」などのコード決済アプリを利用した返金を事業者から持ちかけられたとの相談も増えています。

こうした手口では、まずSNSに登録をさせた上で、返金手続きのためと説明され、事業者から送られてきた二次元コードの読み取りやURLへのアクセスを求められることがあります。よくわからないまま、相手の指示に従って操作を続け、逆に送金させられてしまう被害が発生しています。

相談者には返金を装った詐欺的な手口の可能性が高いため事業者には連絡しないこと、返金を求めるのは困難かもしれませんが、振込票の控えや、やり取りのメールを用意して、最寄りの警察署に相談してみてもどうかと伝えました。

一人で悩むより…

北海道立消費生活センター 相談専用電話 TEL 050-7505-0999

道文教大のしあわせレシピ

『恵庭で育った貴重なレモン』編

北海道文教大学は、2021年にポッカサッポロ北海道株式会社と包括連携協定を締結。締結の記念にレモンの苗木をもらいました。今回はこの苗木から初めて収穫した貴重なレモンを使ったお菓子をご紹介します。

美味監修

人間科学部
健康栄養学科准教授
山森 栄美



自家栽培の旬レモンで作った レモンケーキ



材料【レモンケーキ型7個分】

- 【生地】
- ・無塩バター …………… 120g
 - ・グラニュー糖 …………… 90g
 - ・卵 …………… 2個
 - ・レモン果汁(絞る) …………… 大さじ1
 - ・レモンの果皮(すりおろす) …………… 1/4個分
 - ・(A)薄力粉 …………… 120g
 - ・(A)ベーキングパウダー …………… 小さじ1/4
- 【レモンアイシング】
- ・粉糖 …………… 50g
 - ・レモン果汁(絞る) …………… 小さじ2
- 【トッピング】
- ・ピスタチオ(刻み) …………… 適量

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
283kcal	3.0g	14.7g	34.1g	0.5g

【下準備】
型に無塩バター(分量外)を塗り、薄力粉(分量外)を振って余分な粉を落とす。オーブンは180℃に予熱する。

【つくりかた】

- ①室温に戻したバターを泡だて器でクリーム状にし、1/2量のグラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、①に卵黄を1個ずつ加えてよく混ぜ、レモン果汁とレモン果皮を加えさらに混ぜる。
- ③別のボウルに卵白を入れて軽く泡立て、残りのグラニュー糖を加え、角が立つまで泡立ててメレンゲを作る。
- ④②のボウルに③の1/2量を入れてゴムべらで混ぜ、(A)を合わせてふるい入れ手早く混ぜ合わせる。
- ⑤残りのメレンゲを加えて泡を消さないよう混ぜ、型に入れる。
- ⑥型をテーブルに軽く落として空気を抜き、180℃のオーブンで18～20分程焼く。
- ⑦オーブンから出して網にのせ、粗熱が取れたら型からはずして冷ます。
- ⑧粉糖にレモン果汁を加えてアイシングを作り、レモンケーキの表面をぐぐらせ、ピスタチオをのせる。

ポイント

「桃栗三年柿八年」と言いますが、レモンも実を付けるまで三年かかりました。目に見える結果が出ない時も諦めずに続けてみるのが大切ですね！

教えて!フクロウ先生

「デカイヘビ」という名前のヘビがいる
アメリカやカナダなどの北米地域に生息し、体長は30cm(最大でも50cm)ほどしかない小型のヘビです。由来は「De Kay's snake」を「デカイスネーク」と誤読してしまった為と言われています。



記事・コラムを作りますか？

千歳・恵庭市内で開催される各種イベントや式典等取材(写真撮影・記事執筆)する記者業務、コラムの執筆依頼や制作進行管理などの編集業務を行います。

- | | |
|--|---|
| 期 間▶雇用期間の定めなし | 仕 事▶取材、記事執筆、編集業務、他 |
| 給 与▶月240,000円～※経験により優遇 | 休 日▶4週6休(シフト制) |
| 資 格▶Wordを問題なく使える方、
土日祝日勤務可能な方、要普免 | 待 遇▶各社保完備、交通費規定支給、
車通勤可、昇給有、
冬期・夏期手当支給、
養育手当支給(1万円/1人)、
試用期間1ヶ月位有、敷地内禁煙 |
| 時 間▶9:00～18:00(休憩80分)
※月曜は若干の残業があります。
(月平均4～10h程度) | |

まずはお気軽にお電話ください。

株式会社メディアコム TEL 0123-27-0911
〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20

生活情報紙
ちやんと
編集・記者
正社員募集

空港グルメを味わおう！
新千歳空港グルメラリー

GOURMET RALLY

2024. 12.4 wed ~ 2025. 2.28 fri

新千歳空港グルメを巡って、豪華賞品をGETしよう！

- 空港グルメ満喫賞 3名様
- 空港グルメ堪能賞 5名様
- さらに抽選に外れた方の中らWチャンス! 20名様

詳しくはこちら

このマークが目印! スーパーアークス千歳店・長都店 合同開催!

数量限定! 売切必至! 当店だけのタイムセール!

夕方の市

ゆうがた

12/22日 16:00 ~ 18:00

各店 300個限定

お1人様 6個限り

マルちゃん正麺カップ 本体価格 各138円 (税込150円)

さらに、スーパーアークス千歳店のみ販売

菊水本場の味わい生ラーメン 8人前(330g) 59円 (税込64円)

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 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】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

12/20(金)・21(土)・22(日)

〈テナント除く、食品コーナー〉

対象商品全品 一会計本体価格合計より

5%割引

本券ご持参のお客様限定
本広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。★パソコン、タブレット端末などの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。★割引対象商品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算レジ係員にクーポンご提示のお客様に限り、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】 TEL0123-26-6660 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】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

ミス・バレンタインの 今週の星占い

12月20日~12月26日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おびつじ座 3.21~4.19

これまでコツコツ努力してきたことの成果が得られる時です。目上の人からの応援を得て認められるチャンスがあります。

★年長者・師匠
★グレー

おうし座 4.20~5.20

いつもより少し速くに出かけることで気分もリフレッシュできます。視野を広げ新しいことを学ぶことで幸運を受け取れます。

★海外情報・旅
★オーシャンブルー

ふたご座 5.21~6.21

人とのつながりやご縁に恵まれる時です。目に見えないものやいつも自分を守ってくれているものに感謝することで運氣も開けます。

★感謝の心
★ボルドー

かに座 6.22~7.22

愛情運に恵まれる時です。あなたの持つ優しさを特別な人に惜しみなく注ぐことで、愛情が深まる出来事があります。

★贈り物
★さくらんぼ色

しし座 7.23~8.22

自分の心と体に目を向けることが大切です。不調を感じたら無理せず休養しましょう。予定の変更など、柔軟な対応を心がけて。

★アドレス帳
★アイボリー

おとめ座 8.23~9.22

不要な物を片付けることでスッキリして新しい運氣が入って来る時です。心から感動できるものに会うチャンスがあります。

★美術館・アートイベント
★エメラルドグリーン

てんびん座 9.23~10.23

外に意識を向けるよりも、家族や身近な人と過ごす時間を大切にしましょう。おうち時間を充実させることで心地よく過ごせます。

★ホームセンター
★オレンジ色

さそり座 10.24~11.22

人との交流に忙しくなります。気になる場所を訪ねることで良い出会いがあります。新しいことを学ぶことでスキルアップできます。

★習い事
★モスグリーン

いて座 11.23~12.21

いつも頑張っている自分自身に、いつもより少し良質なご褒美をあげてください。欲しい物を導入することでヤル気もアップします。

★ショッピング
★シャンパンゴールド

やぎ座 12.22~1.19

五感が冴えます。いつもよりおしゃれをして外出してみましょ。以前から欲しかった物が手に入るチャンスに恵まれます。

★新しい洋服
★藍色

みずがめ座 1.20~2.18

少し落ちついて一呼吸することが求められています。変化の多い時期ですが、今は周囲を静かに見守る姿勢が安全です。

★深呼吸
★パープル

うお座 2.19~3.20

さまざまな人との交流に忙しくなりそうです。異業種の人達やいつもは出会えないタイプの人たちと仲良くなるチャンスがあります。

★交流会・パーティー
★マスタードイエロー

名前 アンモナイト

猫が寝る時によく見る丸まっている様子。「クレセント(三日月)」や「ドーナツ」と呼ばれることもある。この体勢は体温を保つため、敵の攻撃から胸やおなかを守るためらしい。

シーラカンスが再びみどり台に戻ってきました。

皆様のお越しをお待ちしています。

COELACANTH

BOSS MESH
KITCHEN
DA SHINYA

千歳市みどり台北1丁目7-1 ☎0123-29-6439

ランチ / 11:30~14:00 (LO 13:30) | ディナー / 18:00~22:00 (LO 21:30)

ランチ / 水・土・日 | ディナー / 火・水

**人材使用でお悩みの経営者の皆様へ
外国人スタッフを検討してみませんか?**

人材不足で悩むことがなくなります!

メリット

- 日本で3年以上の就業経験がある外国人の紹介
- 日本語N4レベル(日常会話OK)
- ベトナム通訳が恵庭市に在住しています。

■業種: 食品製造、製造業、農業、介護、宿泊、外食、他

■紹介外国人: ベトナム、インドネシア、ミャンマー

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

説明会実施

会場 / 北ガス文化ホール(千歳市民文化センター) または、恵庭市民会館

日時 / 毎月1回開催 詳細はお問い合わせください。

Fuji Outsourcing 株式会社フジアウトソーシング

TEL 011-600-1755 <https://fujiaoutsourcing.com/> スマホはコチラから

札幌市中央区大通西18丁目1番地45エースト大通205

人材派遣許可番号01-301399 人材紹介許可番号01-300647 外国人登録支援機関番号 22登札-006950

もっとお酒が楽しくなる!
しゅみしゅこう
ソムリエろまねの酒味酒好

【24杯目】酒は百薬の長

こんにちは、ソムリエのろまねです。「酒は百薬の長」ということわざを一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか?「適量のお酒はどんな薬よりも優れている」という意味で漢(現在の中国)の時代の漢書・食貨志下の中に「酒は百薬の長、嘉會の好なり(酒は多くの薬の中で最もすぐれており、祝いの席に欠かすことは出来ない)」と記述されています。このように、お酒に関することわざがたくさんありますがみなさんはいくつ知っていますか?

お酒に関することわざ

「酒は飲むとも飲まるるな」 飲み過ぎて周りの人に迷惑をかけたり、かっこ悪い姿をさらしたりすることはよくないという意

「酒は天の美祿(びろく)」 酒は天から与えられた素晴らしい報酬だという意

「酒なくて何の己が桜かな」 お酒がなかったら、桜があっても楽しくないという意

「酒は詩を釣る針」 お酒を飲むと気持ちが落ち着き、よい詩を思いつきやすくなるという意

「友と酒は古いほどいい」

長年ずっと一緒にいる友だちのほうが、気心が知れていてよいという意

「一杯目は健康のため、二杯目は喜び、三杯目は心地よさ、四杯目は愚かさのため」

飲み過ぎると酒に飲まれてしまい後悔するという意

「新しい酒は新しい革袋に盛れ」

新しい考えを表現するためには、新しい様式や環境が必要であるという意

ワインに関する偉大な人物の名言

「ワインのない食事は太陽の出ない一日」 文豪ゲーテ

「私は二つの時にしかシャンパンを飲まない。恋をしている時としていない時」

ココ・シャネル

「シャンパンは勝利の時に飲む価値があり、敗北の時には飲む必要がある」

皇帝ナポレオン

「親しい友人のような美酒は、人知れぬ悩みを追い払ってくれる」 作曲家ヴェルディ

「真理の発見はワインを飲み過ぎても駄目だが、飲まなくても駄目」

細菌学者ルイ・パスツール

「お魚には白ワインを、お肉には赤ワインを、恋にはシャンパーニュを」

オードリー・ヘップバーン(映画/屋下がり的情事)

獺祭(だっさい) Blue Type50

酒蔵/旭酒造ニューヨーク蔵
価格/4,180円(税込)720ml

獺祭の姉妹ブランドの日本酒で、旭酒造がアメリカニューヨーク州に建設した酒蔵「DASSAI BLUE SAKE BREWERY」が製造・販売。ことわざである「青は藍より出でて藍より青し(弟子が師よりまさっていることの意)」に由来し、日本の獺祭より美味しい獺祭を造るという目標を持つ、いわば獺祭のライバルとなるお酒。

キューちゃんの 今日は何の日?

12月20日は「シーラカンスの日」

1952年のこの日、アフリカ・マダガスカル島沖でシーラカンスが捕獲され、学術調査が行われた。1938年に南アフリカで捕獲されて生存は確認されていたが、学術調査が行われたのはこれが初めてだったんだよ。それ以前は、7500万年前に絶滅したと考えられていたんだ。

**1年間の感謝を込めて
歳末大売出し**

本年最終営業日!!

12月22日(日) 10:00~16:00

店内商品 10%OFF
表示価格より

Eniwa Farmers market KANONA

新年は1月15日(水) 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 36-2700

ちゃんと かわら版

社明運動 作文コンテスト

恵北中2年の2人が優秀賞受賞

法務省が推進する「社会を明るくする運動(社明運動)」作文コンテストの札幌地方推進委員会優秀賞表彰伝達式が12月3日、恵庭市立恵北中学校(加藤暢校長)で行われました。同校の山本そらさん(2年、写真右)と後藤莉愛さん(りあ、同、写真左)が表彰され、恵庭地区保護司会の神田美佐子会長から表彰状が手渡されました。2名受賞は市内初となります。同運動は、犯罪や非行

解を深めることが狙いです。なお同運動は74回目、作文コンテストは31回目となります。

生徒会長を務める山本さんは「受賞できるのは思わなかったので驚きました。『犯罪を繰り返すのはなぜなのか』という



テーマで書き、犯罪を繰り返す人は周りの環境が影響していることが調べていくうちに分かりました。犯罪防止に向けた環境改善を生徒会でも行っていきたいです」と意気込みを語り、後藤さんは「受賞できてうれしいです。『困っている人や悩んでいる人に一言声を掛けてあげることの大切さ』をテーマにしました。罪を犯すには何か原因があるはずだと思いました。困っている人がいたら『大丈夫ですか』と声を掛け、力になってあげることが大切だと思います」と話しました。

(編集部 大谷)

恵み野小学校区コミュニティスクール推進協議会(大西正男会長)と恵み野3町内会(南・西・里美)共催による「第19回恵み野大もちつき大会」が12月7日、恵み野小学校(吉田かおり校長)で開催されました。児童や保護者、地域住民など約260人が参加して餅をつき、できたてを味わいました。



恵み野 大もちつき大会

市内最大規模のもちつき実演

子どもたちの思い出として残せるように、これからも続けていきます」とあいさつ。原田裕恵庭市長は「皆さんが大きくなった時に大もちつき大会があったこと、町内会や地域の人たちが一生懸命準備してくれたことを思い出し、ふるさと恵み野を感じてほしい」と話しました。その後、始球式ならぬ「始もちつき式」で、岩淵隆教育長が参加者の掛け声に合わせて力強くもちをつきました。

「おもちがとてもおいしかったです。来年も大会が続いてほしい」ととても楽しかったです。来年もつきたてのおもちが食べたい。今年もとても楽しかったです。また来年も参加したい」と大会を振り返りました。

(編集部 大谷)



第18回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会 「空手道・真結氣」所属の5人が入賞



11月17日に東京で開催された全日本空手審判機構(JKJO)主催の「文部科学大臣杯第18回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会」で、恵庭市内の空手道場「空手道・真結氣(黄金北4、上野滋也代表)所属の5人が上位入賞を果たしました。12月11日に恵庭市役所を訪れ、原田裕市長に大会の結果を報告しました。

上野来実さん(柏陽中3年)は「中学2〜3年女子50kg未満の部」準優勝、山村咲煌さん(しゅんき、恵み野中1年)は「中学1年男子42kg未満の部」準優勝を勝ち取りました。安樂莉々香さん(りりか、和光小5年)、安樂瑛太さん(恵庭中3年)、安樂翔真さん(千歳高2年)兄妹はそれぞれ「小学5年女子35kg未満」「中学2〜3年男子75kg以上」「高校男子70kg未満」の部でベスト8入賞を果たしました。

原田市長は「これからも練習に励み、栄冠をつかんでほしいと思います。コーチの指導のもと技術と心を磨き、頑張ってください」とエールを送りました。

(編集部 大谷)

<p>福島県 天明 中取り壺号 純米大吟醸 720ml ¥1,870 1.8l ¥3,339</p>	<p>北海道 当店オリジナル あたごのまつ 慧星 純米大吟醸 720ml ¥1,650 1.8l ¥3,190</p>	<p>佐賀県 東鶴 冬支度おりがらみ 純米生 720ml ¥1,806 1.8l ¥3,391</p>	<p>福島県 廣戸川 純米にこり 720ml ¥1,837 1.8l ¥3,707</p>	<p>福島県 若波 純米生 720ml ¥1,595 1.8l ¥2,970</p>	<p>福島県 山の井 白 おりがらみ 720ml ¥1,724 1.8l ¥3,446</p>
<p>長崎県 飛鷹 純米生 720ml ¥1,851 1.8l ¥3,428</p>	<p>山口県 天美 特別純米生 720ml ¥1,815 1.8l ¥3,630</p>	<p>長野県 豊香 辛口 特別純米 720ml ¥1,595 1.8l ¥2,915</p>	<p>福島県 ささまさとむね 特別純米にこり 720ml ¥1,805 1.8l ¥3,210</p>	<p>福島県 Z.E. ロマン 純米吟醸生 720ml ¥1,537 1.8l ¥3,081</p>	<p>新潟県 山城屋 煉 720ml ¥1,925 1.8l ¥3,520</p>

3年連続
世界酒蔵ランキング
No.1

蔵元直送 随時入荷
新酒入荷

伯楽星
宮城県 新澤醸造店

ちゃんと かわら版



恵庭市漁町の幼保連携型認定こども園、北海道文教大学附属幼稚園(小田進一園長)の「第4回 はっぴようかい」が11月30日、同園遊戯ホールで盛大に開催されました。つぼみ組(2歳児)をはじめ、あさがお組・ちゅうりっぷ組・たんぽぽ組(いずれも3歳児以上)の園児らがクラスごとに趣向を凝らした発表を披露。会場の保護者らを喜ばせました。



園児たちの興味関心や探求心、表現しようとする気持ちを重視した保育環境の整備

道文教大附属幼稚園「第4回発表会」 園児たちが元気いっぱいお遊戯披露

る年齢の園児との交流を図ることで、社会性や思いやり、心をつなぐ教育を実践しています。はっぴようかい、午前9時のつぼみ組による「今日のはなにになる?」つぼみのごっこあそび」からスタート。続いてあさがお組の「にじいろのさかな」、ちゅうりっぷ組の「11ぴきのねこのだいぼうけん」、たんぽぽ組の「たんぽぽもりのむしむしふえすていばる」と自慢の演目を次々に披露。内容

や振り付けなどは園児たち自身が友達や先生たちと相談しながら決めるなど、自分たちの意見を集約して1つのストーリーを仕上げる難題に挑戦しました。小田園長は「園児たちが自ら考えて作り上げた演目を、保護者らに見てもらおう貴重な体験。普段の生活から得た学びの内容を一生懸命表現する子どもたちの成長ぶりに、保護者の皆さんが目を細めていました」と総括。終演後には笑顔で保護者に駆け寄り、友達同士でお互いをたたえ合う姿も多く見られました。

(編集部 伊藤)

北星病院職員が「不審者対応訓練」 護身術訓練指導の警察官が実践指導

千歳市清流の北星病院職員を対象にした不審者対応訓練が11月21日、同病院敷地内の通所リハビリセンターで実施されました。北海道警察護身術訓練指導者チーム「ASEDEL」(アセデル)のメンバーで道警本部警務部教養課の三谷英仁指導官ら3人が講師を務め、看護師や事務職員を前にさすまたの使い方や不審者につかまれた際の対処法など、誰でもできる護身術を伝授しました。

同病院では、今年8月に入院患者の家族によるカスハラ(カスハラマール)スメント)事案が発生。対応した看護師らが度重なる暴言を受け、身の不安を感じる事態に発展したこと、不審者や遭遇した際の避難誘導や受傷防止、迅速な通報など、患者・職員の安全確保や犯人確保の対応策を学ぼうと企画しました。カスハラ事案の再現動画では、診察により入院患者との面談時間に遅れた医師に対し、患者の息子が激高。「表出ろや!」



などの暴言や、職員を激しく威嚇する内容を紹介。「謝罪や冷静な呼びかけにも関わらず、相手は興奮して収束できない場合、迷わず110番通報を」と助言。異変に気付いても動けなかった同僚らに「患者や職員への

被害が増大することにつながります」と忠告し、連携した速やかな対応を求めました。その後、ASEDEL講師陣がさすまたを使って不審者の動きを封じる方法や、相手に腕などをつかまれた際の振りほどき方などの護身術を伝授しました。カスハラ

(編集部 伊藤)



富丘郵便局で強盗対策模擬訓練 全局員が本番さながらの訓練に挑む

千歳富丘郵便局(菅野直弘局長)の局員が、強盗事件発生時の対処法などを体得する強盗対策模擬訓練が11月27日に行われました。犯人役の千歳署員が模造拳銃を手に郵便局に押し入り、要求した現金を局員から奪って逃走する

活安全課の警察官2人が同局を訪れ、犯人に扮した警察官の動きや特徴を確認したほか、警察へ迅速に通報できるかを実際に検証するなか、市内他郵便局長らも見守る中で訓練を実施しました。午後4時半ごろ、拳銃のようなものを手にした犯人役が窓口にはいた局員に「金を出せ。通報するなよ」などと脅迫。菅野局長が準備した現金を持って逃走し、局員らが実際に通報するまでを演じました。局員らが通報する際、警察に通報した犯人役の特徴などに誤りが見られるなど課題点も浮き彫りとなりました。

までを演じ、犯人への対処法やその特徴を正確に伝えられるかなど、安全確保と迅速な通報の重要性について学びました。金融機関やコンビニなどを標的にした強盗事件が全国的に増えていることから、年末年始の繁忙期を前に万が一の場合に備えて冷静な対応や心がける点などを体得してもらおうのが狙い。千歳署生

(編集部 伊藤)

15th anniversary
NORTH SNOWLAND
12.30 OPEN

新春恒例
1/2(木) 3(金)
11:30~
餅つきイベント
できたておしるこプレゼント!!
※なくなり次第終了いたします。

1月イベントスケジュール

- 2(木) 3(金) 13:30~ 新春雪中宝探し ※幼児~小学生までが対象となります。
- 5(日) 18(土) 5(日) 11:00~ 18(土) 11:30~ チューブ引き大会 ※18歳以上の方1名とお子さんとご参加ください。
- 19(日) 13:30~ 雪中宝探し ※幼児~小学生までが対象となります。

ご参加は、入場料+レギュラーアイテムのいずれか1点を購入して頂いた方のみとさせていただきます。イベント詳細はこちら▶

1/12(日) **冬休み体験イベント**
親子料理教室 味噌作り体験 親子2名1組 3,500円
9:30~13:00 定員10組
ちとせ子育てカードをフロントにご提示いただくと
◆大人(中学生以上)入場料 通常800円▶400円
◆小人(小学生)入場料 通常500円▶250円

大人も子供も大満足 **レストランMENU** ラーメン、カレーなど多様なメニューでお待ちしております
お食事だけの利用も可能です!

入場料	レギュラーアイテム
大人(中学生以上) 800円	●ミニスノーモービル(小学生以上/1回70mトラック3周) 大人 1,800円 小人 1,600円
小人(小学生) 500円	●4輪バギー(中学生以上/1回70mトラック3周) 大人 1,800円
※未就学児無料	●スノーラフティング(小学生以上1回 1.5~2分) 大人 2,400円 小人 2,000円
	●歩くスキー(小学生以上1回 10~15分) 大人小人共通 800円

LINE公式アカウント
ノーススノーランドをLINEで友だち登録! 最新情報やお得な情報発信中!

ノース・スノーランド in 千歳 千歳市蘭越26番地 TEL 0123-27-2121 ■営業時間/9:00~16:00(15:30受付終了)

「いきいき百歳体操サロン」に参加し体操を始めてみませんか？

? 百歳体操をするとどんな効果があるの?? ?

筋力がつくので、からだを動かすことが楽になります

ただし!百歳体操より効果的に行うためには
「自分に合った重さの負荷」をかけながら
「正しい姿勢」で体操を行うことがとても大切です!



恵庭市では今年、恵み野病院訪問リハビリ室の健康運動実践指導者の協力を得て、市内の各百歳体操サロンで「効果的な百歳体操」の方法について6ヵ月間にわたって教室を開催しました。



教室に参加し、「負荷が自分に合った重さになった」「正しい姿勢で体操できるようになった」という参加者も多かったです。

「いきいき百歳体操」は、年齢に関わらず誰でも無理なく筋力をつけることができる体操です。サロンに関する詳細は、介護福祉課までお気軽にお問い合わせください。

シニア向けポータルサイト

<http://wellness-e.jp/> 検索

恵庭市役所介護福祉課
電話 0123-33-3131
(内線1209・1246)



YouTubeチャンネルで百歳体操の動画を配信しています



出前講座について



たよれーるは、高齢者の方が住み慣れた地域で、安心した暮らしを続けられるように支援を行う相談機関です。相談支援の窓口としての活動を知っていただくことや、地域づくりの一環として、様々な講座を行っています。

たとえば…

- 高齢者に関する介護・福祉・健康・医療について
- 消費者被害や虐待についての、高齢者の方の権利を守る話
- 健康講話や介護予防について
- 認知症の理解や予防について
- 地域づくりの話
- 終活や意思決定の話 など。



主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターなどの専門職が、皆さんからの依頼に合わせ、対応します。

町内会、老人クラブ、ふれあいサロン、サークル活動団体、高齢者の方のグループなどへ伺いますので、お気軽にお問い合わせください。



その他お困りごとは、市内に4か所あるたよれーる(地域包括支援センター)までご相談ください。



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)
恵庭市末広町125番地1 TEL 29-5541
(恵庭市第2福祉会館2階)

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

ちゃんと12月13日号 まちがい探しの答え



●女性の胸 ●女性の服のシワの致 ●豚 ●中央奥 男性の顔 ●中央手前 男性の提灯 ●右 男性の歯 ●右 男性の足 ●右 男性の拍子木のヒモの長さ

まちかどトピックス

自販連札幌支部千歳・恵庭地区が愛情銀行へ10万円寄付



一般社団法人日本自動車販売協会連合会(自販連)札幌支部千歳・恵庭地区の本間秀一会長(札幌日産千歳南店店長、写真右)が12月6日、恵庭市社会福祉協議会(恵庭市社協、船田清会長)を訪れ、愛情銀行に10万円の寄付を行いました。

愛情銀行は市民が寄付金や物品の寄付(預託)をして、必要としている市内の福祉施設などへ配分。ボランティア活動拡充に向け活用する仕組みです。

同千歳・恵庭地区は、両市の自動車ディーラー18社が加盟しています。コロナ禍で2020年から活動を休止していましたが、今年からメンバーが入れ替わり4年ぶりに再開。コロナ禍以前は千歳市社協への寄付を行っていましたが、今年度から恵庭市社協にも寄付することを協議し、決定しました。

本間会長は「寄付金が市の福祉事業など、いろいろな部分でお役に立てれば幸いです」と話していました。船田会長は「愛情銀行に寄付をいただき、とてもありがたく思います。寄付金は高齢者や障がい者のさまざまな地域福祉活動に活用させていただきます」と感謝を述べました。

9日には、千歳市社協にも20万円の寄付を行いました。

ZERO CARBON HOKKAIDO ENIWA 恵庭市では令和4年6月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年までに温室効果ガスの排出を**実質ゼロ**にすることを目標としています。

わたしたちにできることから始めよう!

暖房は室温20℃を目安に。実践しよう。

詳しくはこちらから

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！

すしや 葵 お持ち帰り専門店

12/21~1/31 限定販売!! ※12/26~1/6は販売休止

クリスマス・忘年会・御用納め・成人式に 1日10セット限定! 必ず前日までに電話を

葵のパーティー4点セット TEL 0123-21-9566

①北の焼場 3~4人用 ②オードブル 3~4人用

③お祝い御着2点セット (鯛魚・むぎとろ・揚げかまぼこ) ④スペイン産ワイン ソル・デ・ラ・ホス (赤/白/750ml)

「すしや 葵」 2024年12月21日~2025年1月31日まで有効

本券ご持参で 葵のパーティー4点セット **10,000円**

※ご利用時、必ず本券をご持参ください ※他サービス併用不可 ※2024年12月26日~2025年1月6日は販売休止

いい色発信中! 写真のお店 **Kプラス** 他にも色々あります!

今このあなたを 素敵な思い出にします

撮影予約受付中 **成人式 卒業式・入学式**

デジタルプリント L判1枚 (2日後仕上げ) **21円** (税込)

★デジタルプリントは仕上げ時間を選べます! ★あなたのお宅にも届けていませんか? ★大切な写真、写真の修復・修正承ります。

「Kプラス」 デジタルプリント(L判のみ) 3日後仕上げ 料金前払い **1枚20円** (税込)

2025年1月31日まで有効 写真修整、コピー、スタジオ撮影 **10%OFF** (証明写真除く)

※1枚1名様まで可 ※他券併用不可

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 ミオソニービル 1F(旧・鎌田フオ) ●不定休 ※12/29は14:00までの営業、年末年始は12/30-1/4まで休業

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 (ソフトドリンク付) ※生ビール付アルコール飲み放題は+1,980円

冬に食べたない鍋料理! 2年ぶり! 復活! スンドリョ 純豆腐チゲ 968円 販売開始!

おひとり様 5,500円

- 小学生 2,750円
- 幼児500円
- 3歳以下無料

「炭火焼肉くろひめ」 2025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

Instagram

「くろひめ」 2024年12月21日~2025年1月31日まで有効

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。 ジンギスカン・牛バラカルビ・豚生ホルモン 半額! 出た目でわかる商品が変わるサイコロイベント! ※ポイントカードの提示と単品ご注文が必要です。 ※ポイントカードスタンプ2枚!

TEL 0123-29-4167 ●恵庭市黄金中央3丁目11-4 ●ランチ 土曜祝11:00-14:30(LO14:00) ●ディナー 月~金17:00開店、土16:00開店、日~木22:00開店、金土23:30開店 ●駐車場10台 ●不定休なし(12/31-1/2はお休み)

そろそろ結婚準備 始めませんか?

出会い~ご婚約まで婚活カウンセラーが丁寧にサポートいたします!

ご婚約までの平均は7ヶ月です。最短はなんと2ヶ月!!

「デイジーマリッジ」 2025年1月31日まで有効

初回カウンセリング 通常1,000円 → **無料**

※他サービス併用不可

千歳市青葉5丁目(個人宅) ●TEL 050-1808-3215 ●10:00-20:00 ●日曜定休(12/30-1/3はお休み) ●http://daisymarriage.jp/

FORTUNA COFFEE

かぼちゃとクリームチーズのトースト 500円(税込) フレンチトースト 600円(税込)

「フォルトナコーヒー」 2025年1月31日まで有効

1,000円以上ご利用でお会計から **10%OFF**

※1枚1グループ可 ※他サービス併用不可

TEL 050-8880-7435 ●恵庭市栄東町1-2 レジデンスアルファ1階 ●10:00-19:00 ※季節によって変動あり ●駐車場2台分 ●月曜定休・他不定休 ※SNSにてお知らせします ●12/30-1/3はお休み

クリーニングの エンバイアー

ズボン スカート 新規入会金 (定価748円~) (定価748円~) (通常300円)

定価より **30%OFF 無料**

「エンバイアー 千歳支店」 2025年1月31日まで有効

ズボン・スカートクリーニング 新規入会金 定価より (通常税込748円~) **30%OFF & 無料** (通常税込300円)

※1枚につきお1人様1回限り ※他券併用不可

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(千歳市栄町6-51)
- ちとせモール店(千歳市勇舞8丁目1-1)
- スーパーアーク千歳店(千歳市日の出1丁目1-66)
- ビッグハウス恵庭店(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)
- JOY WASH 恵庭恵み野店(恵庭市恵み野美1丁目2-9)

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。

トモエベーグル

トモエベーグルは、産地小麦と天然酵母、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。

あん白玉包みベーグル 380円(税込)

「トモエベーグル」 2025年1月31日まで有効

ベーグル3個以上お買い上げで **10%OFF**

※ベーグル1枚1人前のみ ※他サービス併用不可 ※LINE登録クーポンとの併用可

TEL 0123-21-9129 ●恵庭市恵み野西2丁目2-12 ●11:00-17:00 ●定休日なし ※12/26-翌1/5まで休業 ●駐車場2台あり(建物裏) ●https://tomoebagel.com/

千歳店 ラ・ボンス・クープ

恵庭店 サロンド・コムサ

カット 3,465円~

ヘアカラー 5,775円~

ヘアカラー 5,775円~

ヘアマニキュア 6,353円~

「ラ・ボンス・クープ」「サロンド・コムサ」 2025年1月31日まで有効

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

TEL 0123-22-4710 ●千歳市栄町16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158 ●9:00-18:00 ●毎週水曜日・第3木曜日定休

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

「手打ちそばさくら千歳店」 2025年1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 ※他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

TEL 0123-21-8727 ●千歳市みどり台北5丁目4-1 ●11:00-20:30(LO.20:00) ●定休日なし ●駐車場26台有 ●12/31は15:00まで営業 ●1/1-1/3はお休み

腰痛、股関節痛、首、肩こりでお悩みの方、まずはお試しを

ポディケアラボ いいて

◆ご新規様限定 整体コース 初回①②お試し60分

①腰、股関節周り集中コース (初回カウンセリング+施術)

②首、肩周り集中コース

※初回カウンセリング込 通常初回90分 6,600円 → **3,300円**

※もみほくし60分コースは通常4,400円。 ※初回カウンセリング料1,100円。 ※体調により、ご利用いただけない場合がございます。 ※空間費別途280円。 ※施術のコース所要時間は目安となります。ご了承下さい。 ※全て税込です。

「ポディケアラボいいて」 2025年1月31日まで有効

■整体コース(ご新規様) 60分2,200円 → **1,100円** (もみほくし)

■酸素カプセル(ご新規様) 60分2,200円 → **1,100円** (もみほくし)

2回目以降の方 **550円OFF** 60分2,200円 各**550円OFF**

※整体ポディケアコースのカウンセリング無料 ※予約優先 ※他券併用不可 ※何回でも使用可 ※全て税込です

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 9:00-19:00、土日祝 9:00-14:00 ●不定休 (HPにて確認) ●https://b-c-s-iite.jimdo.com/ ●駐車場あり ●12/30-1/3はお休み

Trattoria SORA

1月7日(火)より営業開始! 本格イタリアンが楽しめるレストランです 新春特別クーポン

ランチメニュー **300円OFF**

「トラットリアソラ」 2025年1月7日~1月31日まで有効

※1枚1グループ可 ※他サービス併用不可

TEL 090-2871-3515 ●恵庭市恵み野西2-2-8 ●駐車場有 ●火~金11:00-14:30 / 金土18:00-23:30 ●臨時休業の場合がございます ●前日までにご予約頂くとご案内がスムーズです

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!

入会 随時受付中

見学・体験! いつでも! 何度でも!

「空手 優至会 酒井道場」 2025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枚につきお1人様1回限り ※他券併用不可

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)

セルフ脱毛の全国チェーン! 都度払いで安心!

SELFMADE セルフメイド 恵庭店

男女OK 子供OK (7歳以上) 同室OK (30分は2名まで、60分は3名まで)

ご新規様限定 *12月31日 ご予約分まで有効 **キャンペーン!**

部分脱毛 10分 通常 3,300円 **1,000円**

半身脱毛 30分 通常 5,500円 **2,000円**

全身脱毛 60分 通常 8,800円 **3,000円**

「セルフメイド恵庭店」 2025年1月31日まで有効

ご新規様限定 10分コース **500円引き**

※1枚につきお1人様1回限り ※他券併用不可

「セルフメイド恵庭店」 2025年1月31日まで有効

ご新規様限定 30分コース 60分コース **1,000円引き**

※1枚につきお1人様1回限り ※他券併用不可

TEL 0123-29-3263 ●恵庭市黄金南7丁目18-10 ●最終受付 平日・土曜日 10:00-21:00 / 日曜日・祝日 10:00-19:00 ●水曜日定休

nail & eye nico Ri

MENU

ネイル

- ◆シンプルコース ¥4,719~
- ◆デザインコース ¥6,050~

まつげパーマ・まつげエクステ

- ◆パーマ (トリートメント付) ¥4,620
- ◆フラットラッシュ 60分付放題 ¥6,050
- ◆フラットラッシュ 90分付放題 ¥7,590

まゆげ

- ◆ハリウッドブロウリフト (パーマ+スタイリング 脱毛) ¥6,490
- ◆スタイリング脱毛 ¥3,300

「ニコリータルビューティーサロン」 2025年1月31日まで有効

左記 青文字メニューが **1,000円OFF**

※お1人様1枚1回限り ※他サービス併用可 ※対象コース初めてのご利用に限る

「ニコリータルビューティーサロン」 2025年1月31日まで有効

ネイル・まつげエクステ **他店付替時オフ無料**

※お1人様1枚1回限り ※他サービス併用可

TEL 0123-22-1116 ●千歳市新富2丁目16-9 ●平日9:00-20:00/土日祝9:00-18:00 ●不定休(12/31-1/3はお休み) ●駐車場12台 ●http://nicori.shop/

恵庭市子育て支援センター

からのお知らせ

子育て支援センターで実施するイベントなどの予定は毎月発行する通信(ほっと☆ほっと通信)・えにわっこなびでもご確認できます。



January 1月

柏陽・島松・恵庭子育て支援センター

問合せ・申込/柏陽・島松・恵庭子育て支援センター

ハッピーデー♪毎日が誕生日

ひろば終了後皆で、誕生日のお祝いをし、誕生日カードのプレゼントを渡します。

■とき/1月6日(月)~1月31日(金)の平日①9時30分~11時30分②13時~16時(恵庭のみ日曜日も①②開設) ■対象/就学前のお子さんとその保護者 ■持ち物/飲み物 ■申込/希望する支援センター(柏陽・島松・恵庭)へ電話にて申してください。※誕生月の前月までにお申し込みください。

子育て支援センター はくよう

問合せ・申込/子育て支援センターはくよう
恵庭市柏陽町3丁目24-1 tel 0123-33-0037

母乳育児相談

1/8

助産師による個別相談です。授乳や卒乳など、気軽に相談してみませんか?

■とき/1月8日(水)9時30分~12時 ■対象/就学前のお子さんとその保護者5組 ■持ち物/飲み物、フェイスタオル3枚 ■申込/12月25日(水)9時より

子育てセミナー

1/15

消防島松出張所応急手当指導員による「子どもの応急手当」

■とき/1月15日(水)10時~11時 ■対象/就学前のお子さんとその保護者10組 ■持ち物/飲み物 ■申込/12月25日(水)9時より

子育て支援センターめぐみの

問合せ・申込/子育て支援センターめぐみの
恵庭市恵み野北3-1-1 tel 0123-37-6020

お正月遊びを楽しもう

1/4~13

羽子板、こま回し、凧あげ、福笑いなど、お正月ならではの遊びで遊べます。

■とき/1月4日(土)~1月13日(月)9時~17時 ■対象/就学前の子どもとその保護者10組

大型ブロックで遊ぼう

1/22

大型ブロックで作った物で遊べます。どんな物があるかは当日のお楽しみ。

■とき/1月22日(水)10時~11時30分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物、汗拭きタオル

子育て支援センターえにわ

問合せ・申込/子育て支援センターえにわ
恵庭市緑町2丁目1-1 tel 080-8295-6547

サンデーパパ

1/12 1/26

ご家族みんなで楽しめる「サンデーパパ」。今年度は月2回実施します。ホールで思い切りからだを動かして遊べますよ。

■とき/①1月12日(日)②1月26日(日)10時~11時30分、13時~15時30分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物、親子ともに運動靴(ホールで遊ぶときには必要です)

子育て支援センターこがね

問合せ・申込/子育て支援センターこがね
恵庭市黄金南5丁目11-1 tel 080-8296-1308

ミニミニえほんのひろば

1/9

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

■とき/1月9日(木)11時~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■その他/通常の子育てひろばの後に行います。

元気いっぱいホールの日

1/22

ホールならではの遊具を楽しみながら、思いっきり体を使って遊びましょう。

■とき/1月22日(水)9時30分~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■その他/おまごと、トミカ、絵本、人形などのおもちゃはお休みとなります。

HAPPY☆マッピー☆リフレッシュ

1/24

お正月飾り

■とき/1月24日(金)10時15分~11時30分(受付10時~) ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■参加費/500円 ■持ち物/動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル ■申込/1月9日(木)13時~1月21日(火)17時まで(3名以上の申込がない場合は中止) ■その他/開催当日は、「子育てひろば」はお休みです。

子育て支援センターしままつ

問合せ・申込/子育て支援センターしままつ
恵庭市島松寿町2丁目24-3 tel 080-8297-5101

リラックス・リフレッシュ!リラママ

1/17

【アロマ&ハーブ】平佐ひとみさんを講師に、羊毛フェルトで可愛く飾り付けたオリジナルのリードディフューザーを作ります。ハーブティーもお楽しみください。

■とき/1月17日(金)10時~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■参加費/300円※別途材料費300円 ■持ち物/エプロン・マグカップ・お手拭き ■申込/1月6日(月)9時より ※詳細はお問い合わせください。

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「連番禁止ナンバー」(パブリック・ブレイン)出版。

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

ナンバー プレイス

【ルール】縦・横9列のすべてに、1~9までの数字が一つずつ入ります。
太線で囲まれた3x3のブロックにも、1~9までの数字が一つずつ入ります。



答えは

来週の「ちゃんと1月1日号」に掲載! 君にこの難問が解けるかな?



不動産 買い取ります!!

相談無料
無料査定
秘密厳守

相続・終活・空地・空家・売買・買取・賃貸・管理

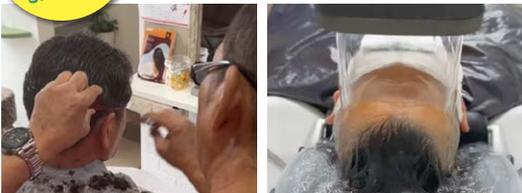
不動産の窓口
TEL.0123-33-3939

こんなお悩みありませんか?
・何をどう相談すればいいかわからない
・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?

〒061-1432
恵庭市恵中央町19-14
北海道知事 石狩(2)第8659号

予約優先
22時
まで営業

メンズカット×極上のヘッドスパで 仕事終わりのリラックスを



今まで納得のいくヘアスタイルが実現出来なかった方、男性の髪を熟知したオーナーがマンツーマンでカットします。カジュアルからビジネスシーンまで、メンズカットは当店にお任せ下さい。当店自慢の、炭酸頭身浴もやっています!

- ◆大人カット 3,500円
 - ◆カット&ヘッドスパ 7,000円
 - ◆カット&カラー 7,000円
 - ◆ヘッドスパのみ 4,500円
- その他メニューをご用意しております

恵庭市和光町5-16-18

090-2070-3285

17:00-22:00 地図はこちら

火水定休 めんず
駐車場1台有 ぷていえーる





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

恵庭農畜産物直売所

花野菜

かのな

Eniwa Farmers market KANONA

毎週木曜日は加工品Day!

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 医療事務

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶受付業務

時間▶月・土/8:30~12:30
火~金/8:30~17:30 ※休憩1h
※上記の時間帯でシフト制、時間応相談
※残業なし

資格▶経験者優遇、土曜勤務可能な方、午前・午後どちらの勤務も可能な方

給与▶時給1,100円(試用期間/時給1,010円)

勤務▶週3~4日、月1~2回土曜日出勤有

休日▶日・祝、第5土曜日、GW、お盆、年末年始

待遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、敷地内禁煙

応募 ▶ 0123-29-7037 担当/高橋

医療法人社団 健仁会 恵庭ふじたクリニック
恵庭市黄金中央1丁目4-3

千歳 介護スタッフ

介護スタッフ募集!!

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶日常生活支援(身体介助)

資格▶ホームヘルパー2級以上、初任者研修修了者

給与▶時給1,750円

時間▶①8:30~11:30
②17:00~20:00
③22:00~翌6:00(実働4h、仮眠3h)
※シフト制、残業なし

勤務▶週3日~ ※シフト制

待遇▶交通費実費支給、敷地内禁煙

まずはお気軽にご連絡ください。

0123-40-7530 受付/10~20時

メール応募 gyosei-shoshi@watch.ocn.ne.jp

パーソナルケア 千歳市北斗5丁目3-7

恵庭 店内業務

JR恵庭駅からすぐ! ワーク・扶養内OK!

学生・シニア・主婦(夫)みんな大歓迎!

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶店内業務(レジ業務メイン、慣れるまでは先輩がついてくれるので安心です。)

時間▶13:00~17:00 ※残業なし

給与▶時給1,030円

勤務▶週2~5日 ※応相談

待遇▶交通費規定支給(恵庭市外から通勤の場合)、車通勤可、無料駐車場有、制服貸与、昇給有、店内禁煙

まずは、お電話ください。

0123-33-3222 担当/堀江

セブン-イレブン 恵庭駅前店
〒061-1448 恵庭市相生町117-1

千歳 送迎

期間▶即日~2025年11月30日頃
※更新の可能性有

仕事▶送迎業務
(送迎エリア:千歳市内/大型バス使用)

資格▶学歴・年齢不問、大型二種免許

時間▶⑤5:00~ ⑥15:30~
※午前・午後、各4h程度 ※⑥選択可
※状況により時間に変動有

給与▶一回8,000円 ※午前・午後で16,000円

勤務▶週2日~ ※応相談

待遇▶各社保完備(勤務による)、車通勤可、駐車場有、事務所内禁煙(屋外に喫煙場所有)、借上げ住宅有

0123-25-6520 受付/9~18時 担当/宮本

株式会社 友愛観光バス 札幌営業所
千歳市流通2丁目2-6

千歳 清掃

駅舎清掃スタッフ募集!

★女性活躍中!

期間▶即日~翌3月末まで
※その後1年毎の更新

勤務先▶JR新千歳空港駅

仕事▶駅舎内全般の清掃(男女・バリアフリー・トイレ含む)、ゴミの収集・分別、他

時間▶①8:50~12:50 ※実働4h
②12:50~19:50 ※実働6h、休憩1h
③8:50~16:50 ※実働7h、休憩1h
※@~@シフト制
※残業ほぼなし

給与▶時給1,020円
※試用期間3ヶ月有(同条件)

勤務▶4週6休 ※シフト制、応相談

待遇▶各社保完備、有給休暇、交通費規定支給、制服貸与、駅舎内禁煙

お電話の上、写真付き履歴書を持って面接にお越しください。担当/安藤

0123-45-7160 080-2877-3015

北海道クリーン・システム株式会社 札幌鉄道支店 空港営業所
JR北海道グループ 千歳市美々JR新千歳空港駅舎内

千歳 店内業務全般

10~20代の方が活躍中!!

★服装・髪型★自由!

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶品出し、レジ、販売、その他店内業務

資格▶未経験者歓迎、経験者優遇、高校生不可

給与▶時給1,030円

時間▶①8:30~17:30(実働8h)
②10:30~19:30(実働8h)
③8:30~14:30(実働5h)
※上記時間帯以外も応相談、5h以下の短時間も応相談
※休憩0.5~1h、残業なし

休日▶シフト制 休日希望は100%承認!

勤務▶週3~5日程度

待遇▶各社保完備(勤務時間による)、交通費全額支給、エプロン貸与、昇給有、社員割引、店内全面禁煙(空港内分煙)

まずはお気軽にお電話ください。

0123-45-0039 受付/9~19時 担当/斎藤

雪ミクスカイトウン
千歳市美々987-22 新千歳空港国内線4F

恵庭 トラックドライバー

4tトラックドライバー 募集

残業なし!

定年後の再就職も歓迎!!

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶石狩~札幌市内近郊でのルート配送

資格▶要中型自動車免許

時間▶当社運行規定による
※実働8h、残業なし

休日▶月平均6日~ ※当社規定による

給与▶月280,000~300,000円

待遇▶各社保完備、車通勤可、各種手当有、有給休暇、事務所内禁煙

お勤め中の方も、まずはお電話ください。

0123-32-1111 担当/世永(よなが)

テオー運輸株式会社 恵庭市北柏木町3丁目74-1

千歳 清掃

コインランドリーの清掃スタッフ募集!

1日1時間半のオシゴトです

勤務先▶コインランドリー 千歳北陽店
(千歳市北陽1丁目)

仕事▶日常清掃、床面の掃き拭き、ガラス清掃、洗濯・乾燥機内ドラム清掃等

給与▶時給1,010円

時間▶8:00~18:00の間で実働1.5h
※残業なし

勤務▶週3~4日 ※シフト制

待遇▶エプロン貸与、試用期間3ヶ月、受動喫煙対策有(店内禁煙)

期間▶1年毎の更新制(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 トラック運搬作業、製造・出荷作業、工場設備メンテナンス作業

鶏ふんの運搬作業を行い、肥料として生産販売を行っています。

◆トラック運搬作業/2名

仕事▶11t車のトラックで鶏糞の運搬作業

資格▶大型自動車免許(大型特殊免許もあれば尚可)

◆製造・出荷作業/1名

仕事▶機械による肥料生産作業と出荷時トラックにフォークリフトで製品を積み込む作業

資格▶フォークリフト免許 ※無い場合は会社にて資格取得可能(取得費用50%当社負担)

◆工場設備メンテナンス作業/1名

仕事▶機械設備・電気設備等のメンテナンス作業

資格▶電気工事士・ガス溶接技能者資格、フォークリフト免許あれば尚可 ※無い場合は会社にて資格取得可能(取得費用50%当社負担)

《共通項目》

期間▶雇用期間の定めなし

給与▶月180,000~240,000円
※試用期間6ヶ月(短縮の場合有)
/日給9,000~10,000円

時間▶8:00~17:00 ※休憩1.5h、残業なし

休日▶土日、他、会社指定日

待遇▶各社保完備、昇給有、賞与有、資格手当、役職手当、精勤手当、交通費規定支給(10,000円/月、試用期間中300円/日)、無料駐車場、受動喫煙対策有

まずはお気軽にお電話ください。

0123-24-2810 担当/石金

(株)道央養鶏 肥料センター 千歳市駒里2451-22

千歳 業務補助

トヨタ自動車 100%出資企業

安定勤務・昇給有

普通免許(AT限定可)があれば、始められるお仕事です

オークション運営スタッフ

期間▶1年毎の更新制

仕事▶専用タブレットによる準備作業、書類作成・発送、PC入力等の自動車オークション運営業務補助作業

資格▶要普通自動車免許(AT限定可)、PC操作可能な方

時間▶9:00~17:00
※休憩1h、残業月5~10h程度

給与▶時給1,200円~

まずはお気軽にお電話ください。

0123-28-8700 担当/工藤

休日▶日曜日、GW・夏季休暇・年末年始の長期休暇有

勤務▶週5日

待遇▶社会保険完備、交通費規定支給、車通勤可(ガソリン代規定支給)、昇給有、ミニボーナス有(年2回/規定有)、福利厚生(3万円迄/車検や旅行代等に使える制度※規定有)、自家用車購入割引有、特別休暇(結婚・慶弔他)、有給休暇(半日からOK)、喫煙スペース有

(株)トヨタユーゼック TAA北海道
千歳市泉沢1007-190

千歳 店内業務

ちとせモール店 スタッフ追加募集!

週2日~勤務OK!

きらりん ふわりん

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶クリーニング店での受付、商品のお渡し、タグ付けなど

資格▶土日祝勤務できる方歓迎

時間▶【早番】10:00~15:00 ※残業なし
【遅番】15:00~20:00 ※残業なし

給与▶時給1,015円
※研修期間1~2ヶ月/時給1,010円

勤務▶週2日~

待遇▶各種保険完備、交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、誕生日ケーキプレゼント、従業員割引有、受動喫煙対策有

勤務先▶ちとせモール店/千歳市勇舞

「平日早番+週末遅番」など、働き方はお気軽にご相談ください

0123-24-2126 面接時、写真付き履歴書をお持ちください。

0123-24-2126 受付/8:30~17:00(月~金) 担当/谷口

エンルマー 千歳支店
〒066-0077 千歳市上長都1050番地1

千歳 労務・経理、健診事務

スタッフ募集! 勤務開始日ご相談ください

◆労務・経理

仕事▶病院院内管理部にて総務・経理業務を担当

資格▶年齢・学歴不問、給与計算や経理経験あれば尚可、PC操作(Excel・Word)に慣れている方

時間▶8:45~17:15
※休憩1h、残業月平均10h

◆健診事務

仕事▶窓口での受付、健康診断業務

資格▶年齢・学歴不問、健診業務・医療事務経験あれば尚可、PC操作(Excel・Word)に慣れている方

時間▶8:45~17:15
※休憩1h、残業月平均3h

医療法人同仁会 千歳第一病院
千歳市東雲町1丁目11 https://www.dojinkai-group.com/

【共通項目】

期間▶1年毎の更新制 ※原則更新
※5年目以降業務評価により無期雇用に転換予定

給与▶月161,000~200,400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

問い合わせだけでもOK!

0123-23-4111 [担当]伊藤

苫小牧 支援員

勤務開始日ご相談ください

昇給制度有!

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶障がい者支援施設での日中活動および夜間の生活支援業務等

資格▶要普免、高卒以上、PC操作ができる方、資格・経験不問、未経験者歓迎

時間▶8:45~17:30(休憩45分)、17:00~翌10:00(休憩120分)
※1ヶ月単位の变形労働時間制
※残業月2~3h程度

休日▶週1日以上 ※年間休日127日(令和5年実績)

給与▶月給220,500円~(処遇改善手当含む)
※夜勤手当/1回4,000円(月4回程度)
※職務手当/お持ちの資格に応じて各7,000円支給(介護福祉士等)

待遇▶各社保完備、損害保険有、車通勤可、交通費規定支給、退職金制度有、施設内禁煙、リフレッシュ休暇有

当法人の採用ページをぜひご覧ください!

0144-58-2435 担当/長瀬

社会福祉法人 美々川福祉会
〒059-1361 苫小牧市字美沢193番地1

千歳 ア 除雪作業
新千歳空港の除雪作業員 **短期!**
WワークOK

期間▶即日～翌3月
 仕事▶新千歳空港駐車場にて、車の間の除雪(手作業で行います)
 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
 時間▶24hの間で4～8h、降雪状況による
 ※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▶送迎有、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 千歳市末広7丁目1番14号

恵庭 バ 清掃

勤務先▶やわらぎ斎場恵庭(有明町)
 期間▶1年毎の更新制
 仕事▶日常清掃(浴室・トイレ清掃有)
 時間▶9:00～13:00、13:00～17:00
 ※実働4h ※状況により残業の場合有
 給与▶時給1,030円
 勤務▶希望日(月平均10日前後、増減有)
 ※月末に翌月の勤務可能日を
 伺い、施行日と希望が
 合う日に勤務となります。
 待遇▶交通費規定支給、雇用保険、
 制服貸与、受動喫煙対策有

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

千歳 ア カウンター・フロアスタッフ

期間▶雇用期間の定めなし
 ※短期も可
 資格▶喫煙可能場所での勤務のため、20歳以上
 時間▶20:00～翌1:00の間で応相談
 ※状況により時間変動有
 仕事▶接客
 給与▶時給1,500円～
 ※頑張り次第でWワークOK
 未経験者OK
 勤務▶週1日～OK

応募 090-8635-1551 ※ショートメールでの応募も可
 ラウンジ リリー 千歳市幸町3丁目1-2 C.S小町ビル1F

千歳 正バ 介護スタッフ
[勤務地]千歳市大和・幸福
やさしい介護
介護スタッフ
募集します!

期間▶1年毎の更新制 ※原則更新
 仕事▶各施設での介護業務等
 時間▶<基本シフト>
 ①6:00～15:00 ②7:00～16:00
 ③9:00～18:00 ④12:00～21:00
 ⑤21:00～翌6:00
 ※6h以上の勤務で休憩有、残業なし
 給与▶正/月176,000～305,000円 時間・日数
 バ/時給1,010～1,190円 応相談!!
 ※試用期間3ヶ月/時給1,010円
 勤務▶週1～5日 ※応相談 ※兼業、スポットワーク可
 待遇▶各社保完備(時間による)、車通勤可(無料駐車場有)、賞与年2回、施設内禁煙、[正のみ]退職金有

お気軽にお電話ください!
 0123-25-8244 [受付]9～18時 [担当]今成(いまなり)
 千歳市春日町4丁目18-1
 あなたの気持ちに寄り添い、共感する やさしい介護

あなた 気に入ったわ!!

来週から会社へいっしょに!!

求人出すなら 求人ナビ

苫小牧 バ 牧場作業

牧場作業
スタッフ募集!!
 長期で勤務できる方歓迎!

WワークOK!
 正社員登用制度有

期間▶1年毎の更新制
 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1,150円
 時間▶7:00～10:00(実働3h) ※残業なし
 6:30～16:30(実働8h) ※休憩2h、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 (苫小牧市美沢114-2)

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 苫小牧市美沢114-2

千歳 正 清掃・警備・管理等

「正社員募集」
 未経験者歓迎!「人柄重視」で採用します!
 フラットある方も応募可! 新卒・第二新卒も歓迎!
 幅広い年代が活躍中!

期間▶雇用期間の定めなし
 仕事▶清掃、警備、設備管理のお仕事です。
 現場スタッフの労務管理、指導・育成、
 管理物件の問い合わせ対応、営業、立会業務等
 資格▶未経験者歓迎、要普通免許(AT限定可)
 時間▶8:30～17:30 ※休憩1h、残業月30h以内
 HPはこちらからご確認ください。
<https://www.toyojiitsugyo.com/index.html>
 株式会社 東洋実業 総合ビルメンテナンス
 千歳市千代田町6丁目20 第12ふじやビル4F

給与▶月給250,000円～
 ※経験・能力を考慮の上決定
 休日▶週休2日制(基本土日) ※平日休みも可
 待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、
 有給休暇、昇給有、賞与有(実績による)、
 時間外手当有、退職金制度有(勤続3年以上)、
 再雇用制度有(定年60歳、65歳まで)、
 受動喫煙対策有

電話の上、写真付き履歴書をお持ちください。
 0123-22-5280 採用係

千歳 バ ア レジ

コープさっぽろ
パセオすみよし店
土・日勤務
できる方歓迎!

レジ(サポート)
 期間▶3ヶ月更新
 仕事▶接客対応、レジ業務
 時間▶9:00～21:00の間で4h
 ※休憩、残業なし
 給与▶パート/時給1,040円～
 アルバイト/時給1,010円～
 ★日曜・祝日は時給+30円
 ※試用期間3ヶ月/時給1,010円～
 勤務▶週3～5日
 待遇▶交通費規定支給、車通勤可、
 有給休暇、共済会、施設内禁煙

電話連絡のうえ、履歴書をお持ちください。
 0123-42-5511 担当 浅野
 COOP コープさっぽろ
 千歳市住吉4丁目14-11 パセオすみよし店

北広島 正 看護師・准看護師、介護福祉士、看護補助員

看護師・介護職員 募集 **就労支援金 15～20万円 支給!**

資格をお持ちの方はもちろん、介護のお仕事未経験の方、資格がない方のご応募も歓迎

①看護師
 給与▶正/月給220,170～329,140円+他手当
 准/月給175,850～253,260円+他手当
 ※夜勤12,000円、土曜1,000円、
 日祝2,000円 別途支給
 物価高対策手当 6,000円

②介護福祉士
 給与▶月給163,570～173,570円+他手当
 ※夜勤7,000円、土曜500円、
 日祝1,000円 別途支給
 資格手当 看護補助手当 物価高対策手当
 10,000円 上限15,000円 3,000円

③看護補助員
 給与▶月給162,160～172,160円+他手当
 ※夜勤7,000円、土曜500円、
 日祝1,000円 別途支給
 物価高対策手当 看護補助手当
 3,000円 上限15,000円

●賞与年2回
 看護師 4.0ヶ月
 介護福祉士3.0ヶ月
 看護補助員2.0ヶ月

【共通項目】
 期間▶雇用期間の定めなし
 時間▶8:50～17:15(休憩50分)
 8:50～12:30(休憩なし)
 17:00～翌9:10(休憩120分)
 ※残業なし
 勤務▶4週8休・シフト制(月平均10日休み)
 待遇▶社保完備、通勤手当、車通勤可、職員送迎有
 (北広島・恵庭・福住・清田・大谷地方)、保育
 所有(病棟看護師、介護福祉士のみ)、院内禁
 煙、他手当内訳:住宅/15,000円(上限)、家族
 /10,000円(配偶者)・3,000円(子)、冬期燃
 料/35,000～120,000円迄

面接前の見学も受付けております。お気軽にお問い合わせください。
 011-377-3911 採用担当まで
 ●ホームページをご覧ください。http://www.shojinkai.or.jp
 医療法人社団 翔仁会
 輪厚三愛病院 北広島市輪厚 704番地16

千歳 ア バ 販売

HOKKAIDO FRUITS 耕人舎/
 国内線ターミナルビル2F
 仕事▶道産フルーツの販売業務全般、レジ打
 ち、生フルーツのカット、フレッシュ
 ジュース・ソフトクリーム等の提供等

Green Pockets/
 国内線ゲート内
 仕事▶サンドイッチの調理、盛付、食材の仕込
 み、ソフトクリームの提供、レジ打ち等

Milk Stand/
 国内線ターミナルビル2F
 仕事▶道産牛乳の販売、レジ打ち、ソフトク
 リーム・いちごミルク提供等のカフェ
 業務

北海道興農社
3店舗大募集!!

共通項目
 期間▶長期
 時間▶7:30～20:30(実働7.5h、休憩1h)
 ①7:30～16:00
 ②10:00～18:30
 ③12:00～20:30
 ※残業は通常なし、
 繁忙期は月10h以内
 給与▶時給1,170円
 ※試用期間3ヶ月1,050円
 休日▶月10日※シフト制
 待遇▶各種社会保険完備、交通費規定支給
 (上限25,000円/月)、制服貸与、
 社員割引有、空港施設内割引有、
 喫煙所有

電話連絡の上、写真付履歴書をお持ちください。
 0145-26-2800
 受付/平日9:00～17:30 担当/田中
 北海道興農社 勇払郡安平町 早来富岡210-20

恵庭 派 ピッキング、製造、目視検査

この他にも お仕事たくさんあります!
春からのお仕事探しも
お手伝いいたします!
お気軽にご相談ください!

◆派遣/大型物流倉庫でのピッキング
 ★空調完備◎新設倉庫で快適です!
 仕事▶倉庫内で精密部材のピッキングのお仕事です
 給与▶時給1,500円～
 時間▶①6:00～15:00 ②9:00～18:00
 ③14:00～23:00 ④22:00～翌7:00
 ※いずれも実働8h ※休憩1h、残業なし
 休日▶シフトによる週2日

◆派遣/目視検査作業員 **増員!**
 ★恵庭市内送迎有!★
 仕事▶自動車センサー部品の目視検査
 給与▶時給1,150円
 時間▶8:30～17:00 ※実働7.5h
 ※休憩1h、残業なし
 休日▶隔週土曜日・日曜日・祝日
 ほか企業カレンダー有

勤務地▶恵庭市
 共通項目
 期間▶長期(3ヶ月毎の更新制)
 待遇▶各種保険完備、交通費規定支給、制服貸与
 駐車場無料、室内原則禁煙(喫煙室・所有)

LINEで 質問・応募ができます!!
 HPで求人情報をチェック!

人材派遣業 派01-300151 職業紹介 01-ユ-300083
 有限会社イーワークス 恵庭市京町80番地
 恵庭商工会議所ビル1F
 お電話または E-mailお問い合わせください。 0123-33-5555
 info@eworks-jobnet.com

知ってるようで、知らない

コトバ

会社カレンダー

【製造ほか】会社の稼働日と休日を表したカレンダー。会社によっては休日一般的な公休日である土日祝と異なる場合がある。シフトごとの出勤日と休日を表したものを指す場合もある(シフトカレンダー)。工場の稼働日と休日を表したものは工場カレンダーという。

恵庭 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年毎の更新
 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2,000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/plt.jp/>

千歳 夜勤フロント、ベッドメイク

期間▶長期(3ヶ月更新)
 仕事▶①夜勤フロント業務 ②ベッドメイク
 時間▶①19:00~翌9:00
 ②9:00~15:00、19:00~翌1:00
 ※休憩①有②なし、残業なし
 給与▶①日給15,500円 ②時給1,200円~
 ※試用期間2ヶ月
 (①同条件、②時給1,080円~)
 ※22時以降深夜割増有
 勤務▶週2日程度
 待遇▶労災保険、昇給有、受動喫煙対策(喫煙所有)
 電話の上、写真付履歴書をお持ちください。

0123-40-2077

ホテル HOTEL HOTEL
 千歳市青葉5丁目6-10 <http://www.hotal-web.com>

千歳 除雪作業

除雪スタッフ募集

元気で健康な方!!

期間▶即日~翌3月頃まで
 仕事▶除雪機を使っての除雪作業
 給与▶時給1,500円
 時間▶5:30~ ※実働3~4h程度
 ※休憩・残業なし
 ※降雪状況により変更の場合有
 勤務▶降雪により除雪が必要な場合のみ
 休日▶日曜、祝日、年末年始
 待遇▶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、写真付き履歴書をお持ちください。

応募 0123-23-7005 採用係

(株)住吉歯科医院 千歳市住吉3丁目14-14
<http://sumi-dc.net/>

苫小牧 送迎ドライバー

送迎ドライバー募集

◆シャトルバスドライバー(契約社員)

仕事▶駐車場⇄空港間のシャトルバス(中型バス)運転
 資格▶大型一種免許
 期間▶6ヶ月(更新の可能性有) 新千歳空港より車で3分
 給与▶時給1,200円~ ※22時以降/時給1,500円
 時間▶6:20~14:40、14:40~23:00 ※シフト制
 ※休憩有、状況により残業の場合有
 勤務▶週4~6日 ※応相談、希望休有 年齢不問!
 待遇▶各社保完備、制服貸与、交通費規定支給、受動喫煙対策有

応募 0123-25-8483 採用係
 受付/9~17時
 新千歳空港ロングターム駐車場
 苫小牧市字美沢164-11

千歳 タクシー乗務員

夜勤乗務員募集!

4勤1休 週休2日 選べる働き方!

期間▶雇用期間の定めなし
 資格▶未経験者歓迎、要普通免許
 時間▶18:00~翌5:00 ※休憩2h
 ※18時~20時の間に出勤できる、フレックスタイム制(社内規程有)
 勤務▶4勤1休、もしくは週休2日(公休月10日)
 ※年間公休日数120日
 給与▶完全歩合制 ※当社規定有
 ※12~翌3月の4ヶ月間は繁忙期保証有
 4勤1休/月400,000円
 週休2日/月330,000円
 待遇▶各社保完備、入社祝金制度(10万円/規定有)、制服貸与、退職金制度、車通勤可(駐車場完備)、喫煙室有
 勤務日は相談の上決定。
 電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

0123-22-0866 担当古瀬

さわやか無線センター 検索

千歳昭和交通(株) 〒066-0015 千歳市青葉6丁目14-6

千歳 清掃

清掃スタッフ募集!

扶養内勤務OK!

勤務先▶千歳東郊ビル(千歳市東郊1丁目)
 仕事▶施設内の日常清掃
 給与▶時給1,010円
 時間▶7:30~11:30 ※実働4h、残業なし
 勤務▶月15日程度
 待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費規定支給、受動喫煙対策有、試用期間3ヶ月
 期間▶1年毎の更新制(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

いつでもどこでも

求人ナビ

毎週木曜日更新中!

WEBで手軽におシゴト探し

ちゃんと求人ナビ 検索

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

WEBなら 1週間 5,500円税込で求人広告が掲載可能!

★紙面の求人広告に出稿の場合は、WEBにも無料掲載致します!
 ~詳細はお問合せください~
 求人ナビ編集部 0123-27-2611

千歳 入浴介助

憩の郷 笑顔の郷

優しい先輩が丁寧に指導します!

入浴介助スタッフ募集

[パート]入浴介助 2名

期間▶雇用期間の定めなし
 仕事▶利用者の入浴の介助やお手洗い等
 資格▶無資格OK、介護職員初任者研修修了があれば尚可
 給与▶時給1,010円 WワークOK!!
 時間▶9:30~12:00
 ※実働2~3h程度、休憩・残業なし
 勤務▶週2~3日
 待遇▶賞与有(年2回)、交通費規定支給、受動喫煙対策有
 お電話の上、写真付履歴書をお持ちいただくか郵送ください。

0123-26-5300

小規模多機能型 いこい さと グループ えがお さと
 事業所 憩の郷 ホーム 笑顔の郷
 〒066-0073千歳市北斗4丁目5番6号

千歳 看護

看護師募集

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!

◆正社員
 期間▶雇用期間の定めなし
 給与▶月250,000~280,000円
 時間▶8:30~17:30、12:00~21:00
 ※シフト制 ※休憩1h、残業なし
 休日▶月8~9日

◆パート
 期間▶4ヶ月毎の更新制 ※原則更新
 給与▶准看護師/時給1,400円
 看護師/時給1,600円
 時間▶例/9:00~15:00等
 ※応相談、残業なし
 勤務▶週3日程度

共通項目
 仕事▶住宅型有料老人ホームに入居されている方の看護業務全般
 資格▶看護師もしくは准看護師資格、
 【正社員】64歳まで(定年を上限とする募集のため) 【パート】経験不問
 待遇▶交通費規定支給、車通勤可、無料駐車場有
 【正社員】各社保完備、試用期間3ヶ月、賞与年1回(前年2.15ヶ月分)
 【パート】労災保険
 勤務先▶住宅型有料老人ホーム ナーシングホームゆうしんかん
 生活空間 遊心館・みどり台

株式会社 ゆうしんかん ●勤務開始日応相談 ●お勤め中の方もご相談ください
 千歳市みどり台北2丁目5番15号 0123-42-3058 担当/鳴海

千歳 配達 仕分け

マグナクルーなら、魅力的なお仕事がたくさん!

★長期安定 ★週払い制度有

◆荷物の仕分け(パート)

期間▶即日~長期
 仕事▶荷物の仕分け
 資格▶自力通勤できる方、土日祝勤務できる方歓迎
 給与▶時給1,050円~
 ※22時以降/時給1,313円
 時間▶20:00~24:00(実働4h程度)
 ※残業なし
 勤務▶週2日~
 勤務先▶千歳市美々

土日祝勤務できる方歓迎!

★随時面接致します 電話連絡の上、写真付履歴書をお持ちください。

0120-357-337 [月~金曜] 9~17時
 080-5729-7602 [土・日・祝]

一般労働者派遣事業(派01-300285)
 (株)マグナクルー Magna Crew 千歳市東雲町1丁目9-6

◆配達(派遣)

期間▶長期
 仕事▶新千歳空港内にて、各店舗への荷物の配達
 資格▶未経験者歓迎 ★学生もOK!
 給与▶時給1,050円
 時間▶①5:30~14:30 ※残業月30h程度
 ②9:00~18:00 ※残業なし
 ※実働8h、休憩1h
 ※出勤・勤務は応相談
 勤務▶週4日~ ※応相談
 勤務先▶新千歳空港/千歳市美々

◆共通項目
 待遇▶各社保完備(勤務による)、交通費規定支給、車通勤可、受動喫煙対策有、週払い制度有

千歳 給食調理員、業務責任者候補

調理スタッフ募集!

★面接日・勤務開始日ご相談ください!
 ★お子様と同じスケジュールで働ける!

勤務先 千歳市学校給食センター
 千歳市流通3丁目1-11

給食調理員/契約社員

仕事▶給食調理業務全般(下ごしらえ、調理、洗浄など)
 資格▶学歴・資格・年齢不問、経験者優遇
 給与▶月給166,000円~
 時間▶8:00~16:30(実働7.5h、休憩1h)
 ※状況によっては延長の可能性有
 待遇▶各社保完備、交通費規定支給、昇給有、有給休暇、駐車場有、敷地内禁煙、制服貸与

給食調理の業務責任者候補/契約社員

仕事▶調理の統括業務、パソコンを使った帳票作成・管理、労務管理、市との窓口対応、事故対応
 資格▶調理師・管理栄養士・栄養士あれば尚可
 給与▶月給240,000~290,000円
 ※経験によって考慮します
 時間▶7:30~16:30(実働8h、休憩1h)
 ※状況によっては延長の可能性有
 待遇▶各社保完備、交通費規定支給、昇給有、有給休暇、駐車場有、敷地内禁煙、制服貸与、精勤務手当有(月6,000円)、賞与年2回有(各10万円)

《共通項目》
 期間▶1年毎の更新
 休日▶土・日・祝

勤務先 千歳市立認定こども園 ひまわり
 千歳市新富2丁目4-60
 千歳市立認定こども園つばさ
 千歳市花園4丁目3-1

給食調理員/アルバイト・パート

仕事▶給食調理業務全般(下ごしらえ、調理、洗浄など)
 資格▶学歴・資格・年齢不問、経験者優遇
 給与▶時給1,010円
 時間▶①8:00~11:30
 ②8:00~15:00
 ※残業なし、②休憩1h
 勤務▶月~土(週4日程度)
 ※規定シフトでの交代制

休日▶日・祝
 期間▶1年毎の更新
 待遇▶交通費規定支給、昇給有、有給休暇、駐車場有、敷地内禁煙、制服貸与

履歴書(写真貼付)を郵送ください。追って面接日をお知らせします。

066-0028 千歳市花園5丁目7-3-103

認定こども園 [担当]大野 千歳学校給食センター [担当]荒川
 070-8805-3677 070-4510-0065
 シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社 千歳営業所 〒066-0028 千歳市花園5丁目7-3-103

仕事の達人ずかん vol.3

調理補助

こんな人にピッタリ!

- 料理好き!
食べるのが好き!
作るのが好き!
スキが仕事に!
- 正確に作業ができる
材料や分量を量ったり、決められた工程通りに調理したり、正確さは大切です。
- チームワークを大切にできる
焼き物担当、副菜担当、麺担当等、部署ごとに分かれての作業だとしても、お互いに声を掛け合い、フォローし合える協調性も必要です。
- 衛生管理の意識
4S(整理・整頓・清掃・清潔)で作業効率もアップ!
- 臨機応変
時にはマニュアル通りにいかないことだってある!瞬時に状況を判断し、今できることを確実にこなす行動力。終わりよければすべてよしです!

エプロンと三角巾など制服も様々です!

千歳 厨房

業務拡大のため増員募集

期間▶1年毎の更新有
 仕事▶厨房
 給与▶時給1,050円～
 ※22時以降深夜割増有
 時間▶5:00～15:00の間で、
 実働3～8h、相談可
 ※6h以上で休憩1h、残業なし
 勤務▶週2日～※勤務日数応相談
 待遇▶社会保険有、交通費規定支給、
 制服貸与、敷地内禁煙、
 その他福利厚生有(規定による)
 勤務先▶千歳市祝梅
 ローソン陸上自衛隊東千歳駐屯地
 電話連絡の上、面接時に写真付き履歴書をお持ちください。面接は勤務地で行います。

0123-22-2241

一般財団法人防衛弘済会 東千歳事業所
 〒066-0026千歳市住吉2丁目3-1

千歳 商品管理

商品管理スタッフ 募集!

期間▶雇用期間の定めなし
 仕事▶商品管理、ピッキング、食肉加工業務
 資格▶普通自動車免許、未経験者歓迎、44歳未満の方(若年層キャリア形成の為)
 休日▶土日、お盆、年末年始
 時間▶8:00～17:30
 ※休憩90分
 ※状況により残業の場合有
 給与▶月給222,000～250,000円
 (固定残業代45h分/54,405～61,245円含む)
 ※試用期間3ヶ月/日給10,800円
 (固定残業代2h分/2,400円含む)
 待遇▶各社保完備、車通勤可、昇給有、決算・資格・役職・消耗手当有、退職金制度有、禁煙手当制度有、結婚・出産祝い有、受動喫煙対策有

まずはお気軽にお電話ください! 担当/採用係

牧場とキッチンを感動の食肉で結ぶ
株式会社 アイマトン 0123-23-1105
 aimaton.jp 千歳市豊里1丁目2番15号

千歳 清掃

新千歳空港国内線旅客ターミナル 清掃スタッフ 募集!

勤務先▶新千歳空港国内線旅客ターミナル
 仕事▶新千歳空港内各エリアの清掃
 給与▶時給1,100円
 時間▶①19:00～22:00(トイレ)
 ②19:30～22:30(大空ミュージアム・スーパーラウンジ)
 ※残業なし **Wワークも可能!!**
 勤務▶月20日程度
 待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費規定支給、受動喫煙対策有、試用期間3ヶ月
 期間▶1年毎の更新制(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 医療事務、看護師

医療事務・看護師 募集

◆医療事務
 仕事▶医療事務・レセプト業務等
 資格▶医療事務・レセプト経験者、小児科勤務の経験・医療事務資格あれば尚可(なくても応募可)
 給与▶時給1,100～1,300円
 ◆看護師
 仕事▶小児科外来での看護業務全般
 資格▶看護師または准看護師資格、小児科勤務の経験あれば尚可(なくても応募可)
 給与▶時給1,500～1,600円

【共通項目】
 期間▶雇用期間の定めなし
 時間▶月・火・木・金/8:15～18:45 ※休憩2h
 水/8:15～12:00
 土/8:15～14:15 ※休憩1h
 ※残業なし
 休日▶日・祝
 待遇▶各社保完備(労働時間による)、交通費規定支給、車通勤可(無料駐車場有)、制服貸与、有給休暇、院内禁煙

応募 **0123-40-1232** 受付/8～18時 担当/北村
ちとせおひさまこどもクリニック
 CHITOSE OHISAMA CHILDREN'S CLINIC
 千歳市北陽8丁目12番5号 https://ohisama-cl.com



恵庭 児童デイサービススタッフ

放課後等デイサービス こころる恵庭 スタッフ募集!

勤務先▶こころる桜町/恵庭市桜町3丁目1-1
 こころる恵庭/恵庭市島松東町2丁目1-10
 期間▶雇用期間の定めなし
 仕事▶発達に遅れのある子ども達が放課後や休日を楽しく過ごせるよう、サポートをするお仕事です。その他、送迎業務もおねがいします。
 資格▶要普通免許(AT限定可)、保育・福祉関係の資格保持者歓迎、放課後等デイサービスでの勤務経験があれば尚可、未経験者可、60歳迄(定年雇止め止めの為)
 休日▶日曜定休、他シフト制 ※日数応相談

給与▶正/【未経験者】月178,000円～
 【有資格者・経験者】月195,000～220,000円
 パ/時給1,100円～
 時間▶正/9:00～18:00 ※実働8h ※休憩1h
 パ/13:00～18:00の間で時間応相談
 ※残業なし
 待遇▶各社保完備(勤務による)、昇給有、試用期間3ヶ月、施設内禁煙、車通勤可、資格手当(保育士・児童発達支援管理者)有

ホームページはコチラから▶

応募の際、希望の勤務先をお知らせください。受付/9～18時
070-6517-8848 担当/採用係

こころる桜町 恵庭市桜町3丁目1-1
 こころる恵庭 恵庭市島松東町2丁目1-10

恵庭 清掃スタッフ、駐車場スタッフ

PARLOR 恵み野 Wワークも歓迎! 週2～5日から色々選べます

◆閉店後清掃スタッフ 女性活躍中!!
 仕事▶閉店後の店内及びバックヤードの清掃
 給与▶時給1,400円
 時間▶23:00～24:00
 ※休憩・残業なし
 勤務▶週2～5日程度(応相談)
 待遇▶車通勤可、店舗内分煙

◆駐車場スタッフ
 仕事▶駐車場のゴミ拾い・分別・除雪等、その他、店内床のモップ拭き
 給与▶時給1,060円
 資格▶未経験者歓迎、要普通免許
 時間▶7:30～11:00
 ※休憩15分、基本残業なし
 勤務▶週3日程度
 待遇▶制服貸与、交通費規定支給、車通勤可、店舗内分煙

まずはお気軽にお電話ください。
0123-36-4114 パーラー-恵み野 受付/平日9～17時 恵庭市恵み野西1丁目4番

千歳 タクシードライバー

タクシーに乗ってみませんか?

◎出来高が良ければ、そのままあなたの給与に反映!
 ◎そして安心! 毎月の保障制度もしっかりあります。仕事に慣れるまでの6ヶ月間は…
 売り上げに関わらず、月25万円支給いたします!

こんな方にオススメ!
 ◆アクティブシニア大歓迎!
 ◆定年退職後も、誰でも始められるお仕事です
 ◆年金をもらっているのでお小遣い程度に
 ◆まだ年金もかけたいし、フルタイムで働きたい

女性にもオススメ!
 ◆子育て・介護・通院中の方等、中抜け自由!
 力仕事がないので安心
 ◆女性ドライバーは女性やお年寄りの方からの指名も多く好評です!
 ◆現在2名の女性ドライバーが活躍中!!

●自動車学校通学中は保障給5,000円支給
 ●しかも、免許取得費用は当社負担!(規定有)

★二種免許取得から乗務まで会社がガッツリサポート! 意外と安定した収入が得られます!
 ★65歳以上の方・年金受給者の方!
 ★年齢的には毎日働きたくない
 ★短日数や短時間等の希望も受けます!
 ★様々な働き方のニーズにお応えいたします!

期間▶【正】雇用期間の定めなし
 【嘱・ア・パ】1年毎の更新制
 資格▶要普通免許(運転経験1年以上)、AT限定可
 時間▶【正・嘱】24時間の間で実働6.5h
 ※休憩3h、残業なし
 【ア・パ】24時間の間で実働4h
 ※応相談、残業なし
 勤務▶昼勤・夜勤・隔日勤・時短バイト
 ※希望うかがいます。
 休日▶シフト制 ※年間休日67日
 給与▶【正】基本給182,962円～+歩合給
 【嘱】基本給172,200円～+歩合給
 【ア・パ】時給1,200円
 待遇▶各社保完備、受動喫煙対策有、他 ※委細面談

応募 **0123-23-4145** [担当] 高井・松口
千歳北交ハイヤー株式会社
 千歳市信濃1丁目8番14号

千歳 宅急便等仕分け作業

ヤマト運輸株式会社 パート社員募集!

地域の集配拠点から集まった荷物を、エリアごとに振り分けるお仕事です。ベルトコンベアに荷物を流したり、流れてきた荷物を輸送用の台車へ積み込んだりする作業をお願いします。

早朝 時給 **1,500円** **深夜** 時給 **1,150～1,438円**

◆早朝短時間
 時間▶5:00～9:00
 ※残業なし
 給与▶時給1,500円
 勤務▶週3日～

◆深夜
 時間▶1:00～9:00
 ※休憩1h、残業なし
 給与▶5:00まで/時給1,438円
 5:00以降/時給1,150円
 勤務▶週3～4日

● 交通費規定支給 ● 日数・曜日応相談
 ● 主婦・主夫歓迎 ● 未経験者歓迎

【ヤマトグループは2019年に創業100周年を迎えました】
 街中でよく見かける「クロネコヤマト」 お客様からお預かりした大切なお荷物を無事お届けするためにヤマトグループの一員として一緒にお仕事しませんか?

【共通項目】
 期間▶3ヶ月毎の更新制
 仕事▶荷物の仕分け作業
 資格▶未経験者歓迎、車通勤可能な方
 待遇▶各社保完備(時間による)、交通費規定支給、ヘルメット・安全靴・制服貸与、敷地内禁煙(屋外に喫煙スペース有)
 勤務先▶ヤマト運輸(株)千歳ベース/千歳市泉沢1007-206

まずはお気軽にお電話ください
0123-48-3812 担当/猪狩・越川

恵庭 **パ** 学校給食配送ドライバー

長期安定! すぐ働けます!

期間▶雇用期間の定めなし **女性やシニアも活躍中!**

仕事▶恵庭市内の中学校へ給食、コンテナの配送と回収業務

資格▶中型自動車免許(中型免許限定解除必要)
※解除に必要な費用は当社負担(条件付)

時間▶9:30~15:00の間で4h程度 ※残業なし

休日▶土日祝、他(学校の休み期間等) ※年間184日程度

給与▶**日給5,000円**

待遇▶社保完備、交通費規定支給、車通勤可(無料駐車場有)、受動喫煙対策有

急募

応募 ☎ **0123-32-1111** 担当/世永(よなか)

テーオー運輸株式会社

〒061-1433 恵庭市北柏木町3丁目74-1

千歳 **パ** 児童デイサービススタッフ

期間▶1年毎の更新制

仕事▶放課後等デイサービスでの個別療育や運動指導等、送迎業務

資格▶教員免許、保育士、児童指導員要件を満たす方、無資格でも応募可、要普通免許

時間▶13:00~18:00 ※時間応相談 ※残業なし

給与▶**有資格者/時給1,150円**
無資格者/時給1,100円

※処遇改善手当を含む

勤務▶週2日~

待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、試用期間3ヶ月有、施設内禁煙

応募 ☎ **0123-23-0081** 採用担当

ラプアリス千歳桜木 ラプアリス千歳桜木別館

千歳市桜木3丁目1-1 千歳市桜木2丁目10-11

そろひんだ! **業界用語**
いろんな職場の

アイドルタイム

作業がなく、人手が余る時間のこと。
工場で機械が稼働しない時間や、飲食業でのランチとディナーの間など。

【主に使用される職種】
工場、飲食、アパレル、旅館など

恵庭 **パ** ドライバー

期間▶1年毎の更新制

仕事▶介護タクシーの運転業務

資格▶普通二種免許(AT限定可)、未経験者歓迎

給与▶**時給1,100円**
※試用期間1ヶ月/時給1,050円

時間▶7:30~18:00の間で状況による(1日平均2~3h程度) ※残業なし

勤務▶業務発生時 ※予め勤務可能日を伺いシフトを作成します。

待遇▶各社保完備(時間による)、車通勤可、交通費規定支給、受動喫煙対策有

勤務先▶恵庭市及び近郊

まずはお気軽にご連絡ください。受付/9:00~20:00

☎ **090-1300-3380** 担当/笹谷

介護タクシー ささやか丸 恵庭市島松本町1丁目13-2

千歳 **正** 施設管理

施設職員募集

勤務開始日
ご相談ください

千歳市葬斎場(正社員)

勤務先▶千歳市葬斎場(千歳市根志越1365)

仕事▶火葬業務及び施設の維持管理

資格▶車通勤可能な方、未経験者歓迎

給与▶**月185,000円~**

時間▶8:45~17:15 ※休憩1h、残業なし

勤務▶月23日シフト制
※友引・元旦はお休みです。

待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費規定支給、受動喫煙対策有(敷地内禁煙)、試用期間3ヶ月
※60歳~は契約社員となります。

期間▶雇用期間の定めなし

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 **準** 施設員、通所リハビリアシスタント

長期 安定して働ける環境です

仕事▶病院内の施設管理全般

資格▶普通自動車免許あれば尚可

給与▶**月額200,000円**
※例(日勤11,500円×10日)+(宿直17,000×5日)=200,000円

時間▶日勤/8:45~17:30 ※休憩45分
宿直/17:30~翌8:45

※残業なし

休日▶週休2日、シフト制

仕事▶通所リハビリ送迎時の乗降介助、リハビリテーション実施時の補助業務

資格▶未経験者可

給与▶**時給1,010円**

時間▶7:15~18:00の間でシフト制

※残業なし

休日▶土・日曜、祝日

《共通項目》

期間▶長期

待遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、受動喫煙対策有(施設内禁煙)

☎電話連絡の上、写真付履歴書を〒066-0034 千歳市富丘1丁目618-6 人事担当宛にご郵送ください。

☎ **0123-24-4191**

(医)豊友会 千歳豊友会病院

千歳 **正** **パ** 清掃

未経験者歓迎!

◆正社員・パート/新千歳空港旅客ターミナル

勤務先▶新千歳空港国内線旅客ターミナル

仕事▶商業施設エリア内の日常清掃業務

給与▶**時給1,010円**

時間▶≪トイレ清掃あり≫
8:30~17:30、
11:00~20:00、
11:30~20:30
≪トイレ清掃なし≫
7:30~16:30、
12:00~21:00

※休憩1.5h、状況により残業の場合有

勤務▶シフト制

※パートは週2日~OK(土日祝のみOK)

待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費規定支給、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
パ/1年毎の更新制(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 **正** **ア** ホール、調理

スタッフ増員募集!

◆正社員

給与▶**月20~28万円**
※試用期間1~3ヶ月/同条件

時間▶10:30~20:30の間でシフト制
※休憩1h、繁忙期のみ残業の場合有

勤務▶シフト制

◆アルバイト

給与▶**時給1,100円~**
※試用期間1~3ヶ月/時給1,010円~

時間▶10:30~20:30の間でシフト制
※休憩有(勤務時間による)、
繁忙期のみ残業の場合有

勤務▶週1日~OK

《共通項目》

期間▶長期

仕事▶①ホールでの接客、レジ対応など
②キッチンでの調理全般

待遇▶交通費規定支給、昇給有、制服貸与、店内禁煙
正/各社保完備 ア/正社員登用制度有

応募 ☎ **0123-46-2221** 担当/さいとう

かまど円山 新千歳空港店

千歳市美々新千歳空港ターミナルビル3F

恵庭 **パ** 介護職員

事業拡大につき 10代~70代まで 増員 元気に活躍中!!

期間▶即日~ ※6ヶ月毎の更新制

仕事▶介護業務全般(入浴、排泄、レクリエーション、手作業等の介助)

資格▶未経験者歓迎、経験者優遇、普通免許あれば尚可

給与▶**時給1,100円**

時間▶8:45~16:45(実働4~6h)
※応相談

※休憩有、残業なし

休日▶土曜・日曜、12/29~1/3

待遇▶有給休暇、交通費規定支給、車通勤可、賞与有、退職金有、喫煙室有

パートさんもボーナス・退職金有

まずはお気軽にお電話ください。

☎ **0123-33-0211** 受付/8~17時 担当/ワタナベ

デイサービスおしゃべりサロン わくわくサロン

恵庭市本町146

年末年始のおシゴトも
Q人ナビで!

千歳 **契** 施設警備員

空港関連施設セキュリティ スタッフ増員募集! 未経験者歓迎 資格取得制度有

シニア層の方歓迎!!

スタッフの8割は65歳以上です

期間▶1年毎の更新制

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、出入者に対する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1,010円**
月収例/時給1,010円×150h=151,500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/20,200円支給

休日▶週休2日、シフト制 ※年間休日105日

時間▶6:30~21:30の間で実働5~8h
※休憩1h(勤務時間による)
※状況により残業の場合有
※1年単位の變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

入社祝金 3万円支給!! (入社3ヶ月後)

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
【苫小牧営業所】苫小牧市東開町5丁目9番29号

応募 まずはお電話のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

☎ **011-885-4141** 担当/山田

千歳・恵庭 **ア** **パ** 店内業務

年末臨時アルバイト 時給1,100円~1,200円

いよいよ最終募集です!!

BigHouse 恵庭店 恵庭市本町210 応募 ☎ **0123-33-1122**

部門	期間	時間	休憩	給与【一般】	給与【学生】
青果	12/21~1/5	8:00~15:00	60分	時給1,100円	時給1,100円
	12/24~1/5	8:00~12:00	-	時給1,100円	時給1,100円
水産	12/31	5:00~10:00	-	時給1,200円	時給1,200円
	12/25	7:00~12:00	-	時給1,200円	時給1,200円
オードブル	12/31	5:00~8:00	-	時給1,200円	時給1,200円
		7:00~11:00	-	時給1,200円	時給1,200円
寿司	12/31	7:00~14:00	60分	時給1,200円	時給1,200円
商品受渡し	12/31	8:00~17:00	60分	時給1,100円	時給1,100円

SUPER ARCS 千歳店 千歳市日の出1丁目1-66 応募 ☎ **0123-26-6660**

部門	期間	時間	休憩	給与【一般】	給与【学生】
デリカ	即日~12/31	8:30~13:00	-	時給1,200円	時給1,200円
		8:30~16:00	60分		
		16:00~21:00	-		

期間▶表参照
仕事▶店内業務
時間▶表参照 ※残業なし
給与▶表参照
待遇▶制服貸与、施設内禁煙、マイカー通勤可(原付・バイク不可)

【応募】ご希望の店舗に電話連絡の上、履歴書をお持ちください。(担当/店長)

丸ラズ 札幌市中央区南13条西11丁目2-32

Web応募は「ちやんと」から

アルバイト体験記 恵庭市/ぱんじー

20年前の若かりし頃、宅配ピザ屋さんでアルバイトをしていました。それまでは食品工場でのアルバイトしか経験がありませんでしたが、ピザと車の運転が好きだという動機だけで働き始めました。仕事内容は、宅配の注文の電話を受けることから始まり、ピザを作って配達、という一連の作業です。

ピザ生地は冷凍ではなく、お店で小麦粉から練って発酵させた物を使用していたので、S・M・Lそれぞれのサイズに合わせて生地を伸ばします。最初は生地を均等の薄さに伸ばすことができず、穴が空いてしまったりちぎれたりするので慣れるまでは大変でした。先輩達は、テレビでたまに見かけるイタリアのピザ職人の様に頭上へクルクルと生地を飛ばして伸ばしていました。

トッピングも、最初はマニュアルを見ながら慎重に作っていましたが、慣れてくると何をどのくらい乗せるかほとんど頭に入っていて、見栄えよく美味しく作るのが楽しくなってきました。

バイトの仲間達との連携もバッチリ。誰かが注文を受けている間に誰かが生地を用意し、他の誰かが具材を準備、手のあいている人が宅配先の住所を地図で調べ、といった感じです。店長に教えられた訳でもなくマニュアルにもないことですが、暗黙のうちに助け合っていました。(あれが「阿吽の呼吸」というんですね)

配達には軽自動車で行きます。店に1冊しか地図がないので、ピザが焼き上がるまでの間、配達先の地図を頭に叩き込みました。(今はきっとムリです…)

週末やイベント行事があるときは注文が多く、一度に5~6軒の配達に行くこともありました。あまりの忙しさに1軒配達を忘れて、店長と一緒にお客様の家に謝りに行った…という失敗もありました(笑)

仕事が終わると、遅番のバイト仲間とドライブに行ったり飲みに行ったりするのも楽しかったです。その仲間の中には、20年経った今もたまに連絡を取ったりする人もいます。

1年間でしたが、とても楽しいアルバイト生活でした。

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 **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/>



毎週木曜日更新

〈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 他 その他

HBU 北海道文教大学
HOKKAIDO BUNKYO UNIVERSITY

雄々しく進む
正しく清く

学校法人 鶴岡学園 恵庭市黄金中央5-196-1 TEL.0123-34-0019

ホームヘルパー募集!
有給を取得しやすい 時間相談できます♪

仕事▶ご自宅を訪問し、買い物・掃除・移動等
期間▶即日～、毎年3月末更新
資格▶普通自動車免許、介護福祉士又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1,330円～週4日勤務/時給1,320円～※いずれも処遇改善手当を含む
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・車両借上手当他、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 恵庭市社会福祉協議会 恵庭市末広町125番地1

千歳 店内業務全般
扶養内勤務OK 勤務時間 応相談

祝日・土日働ける方大歓迎!! 20時まで勤務できる方大歓迎

期間▶雇用期間の定めなし
仕事▶レジ打ち、品出し、掃除、接客等
給与▶時給1,010円～
時間▶7:00～20:00の間で応相談※状況により残業の場合有(可能な方のみ)
資格▶週3日以上働ける方
待遇▶受動喫煙対策有(店内禁煙)

まずはお気軽にお電話ください。

☎0123-22-0233 担当/佐々木

作業服、作業用品、ユニフォームの大型専門店 **ワークマンプラス千歳店** 千歳市新富3丁目10番6号

千歳 分譲マンション管理員
未経験者歓迎! 資格・経験不問!

期間▶1年毎の更新制(65歳以上の方は半年毎の更新制)
勤務先▶千歳市文京1丁目(車通勤要相談)
仕事▶来客受付、館内外清掃、除雪作業、設備巡回、電球類交換、各種作業立会、総会・理事会準備等
給与▶月給170,000円
時間▶月～金/8:00～16:00(休憩1h) 土/8:00～13:00 ※残業なし
休日▶日曜、祝日、盆休2日(8月中)、年末年始
待遇▶社保完備、制服貸与、館内禁煙、交通費支給(月上限10,000円)

電話連絡の上、写真付履歴書を郵送ください。(12/28～1/5まで年末年始休業)

☎011-221-4836 平日9時～17時 担当/営業部 〒060-0051 札幌市中央区南1条東1丁目3番地

株式会社 **サビスコ** パークイースト札幌8階

千歳 施設警備

勤務先▶千歳市泉沢/TAA北海道会場
期間▶1年毎の更新制
仕事▶車両の入出庫受付、簡単なPC操作有
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 ※シフト制 ※状況により残業の場合有 ※月単位の變形労働時間制
勤務▶月14日程度
給与▶時給1,010円 ※22時以降深夜割増有 月収例/①×4日+②×4日+③×6日=220,710円
待遇▶社保完備、有給休暇、制服貸与、交通費規定支給、受動喫煙対策有

施設警備員募集

☎0123-33-8225 [担当]採用係

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

恵庭 清掃

勤務先▶恵庭第一病院/恵庭市福住町1丁目6-6
期間▶1年毎の更新
仕事▶外来(診察室、待合ホール、廊下、トイレ)清掃
時間▶6:00～8:30 ※状況により残業の場合有
給与▶時給1,080円 ※試用期間3ヶ月/時給1,010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

☎0123-33-8225 [担当]採用係

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

恵庭 清掃

営業前 早朝清掃 急募

短時間でできる 朝のお仕事です

期間▶1年毎の更新制
仕事▶清掃、浴室内・岩盤浴内、館内共用部、トイレ等の清掃
時間▶6:00～9:00 ※状況により残業の場合有
給与▶時給1,020円～
勤務▶週3～4日
待遇▶労災保険、交通費規定支給、制服貸与、車通勤可(無料駐車場有)、仕事終わりの温泉入浴無料、館内分煙

☎0123-32-2615 担当/なんば かまだ

えにわ温泉 ほのか 恵庭市戸磯397-2

千歳 看護師・准看護師

◆看護師・准看護師

仕事▶看護師業務全般(主に透析室勤務、内科外来勤務の一部・環境整備)
資格▶看護師もしくは准看護師
給与▶時給1,700円
時間▶①8:30～17:30 ※休憩1時間 ②11:00～17:30 ※休憩30分 ③7:30～16:30 ※休憩1時間 ④8:00～14:00 ※休憩30分 ⑤10:30～13:30 ※休憩なし ※残業は状況による ※その他の時間などは応相談

まずはお電話ください。☎0123-40-0022

HPもご覧ください。 <http://www.kcimc.net>

〒066-0062 千歳市千代田町3丁目5番地 セントラルビル4F

医療法人社団 古泉循環器内科クリニック Koizumi Cardiology Medical Clinic

扶養内勤務も可! 時間帯をお選びください!

30代・40代の子育て中のスタッフが多数活躍中です!

勤務▶週3日(月・水・金)
期間▶雇用期間の定めなし
待遇▶雇用・労災保険、交通費規定支給、車通勤可、敷地内禁煙、スタッフ会議(月1回)に参加すると会議手当5,000円支給 ※扶養内勤務可

☎0123-40-0022

医療法人社団 古泉循環器内科クリニック Koizumi Cardiology Medical Clinic

千歳 送迎ドライバー、仕分け、製造送迎ドライバー

時給200円UPキャンペーン!!
・期間(対象出勤日):12.2～2025.1.31まで
・例)通常時給1,100円のお仕事の場合。
1,300円×8h×20日=208,000円(月収約32,000円UP!)

一対象になる方は以下の通りー
・新規スタッフ(12.1～12.31入社の方)or 直近1ヶ月間勤務実績のないスタッフ
・1日7h以上勤務可能な求人

期間▶長期 ※相談に応じます
仕事▶駐車場利用者の送迎ドライバー
時間▶6:00～21:00の間で8時間 ※休憩60分、残業なし ※10:00～15:00のみなど、時間は相談に応じます。 **要大型2種免許**
給与▶時給1,800円(通常時給1,600円)
休日▶シフト制(週休2日) ※相談に応じます。
勤務先▶千歳市

期間▶長期
仕事▶洗濯物の仕分け作業
時間▶8:20～16:20 ※時短勤務も可 ※休憩80分、残業なし ※時短勤務も可
給与▶時給1,320円(通常時給1,120円)
休日▶日 ※土日休みでも可
勤務先▶千歳市 **事前見学有**

共通項目 待遇▶各社保完備、日払い有(規定有)、送迎有、受動喫煙対策有

☎0120-172-642

(株)アスクゲートノース 千歳市朝日町2丁目1-2 ASK GATE BLD 3F
■許可番号 派01-300587 当社は「社団法人 日本生産技能労務協会」会員です。

派遣求人説明会開催!
予約不要! 服装自由! 年齢不問! 履歴書不要!

12/23(日) 恵庭市民会館 小会議室
12/24(月) 北ガス文化ホール 中会議室1
9:00～12:00のお好きな時間にお越しください。

他にも掲載しきれないお仕事があります。ご希望の条件などをお気軽にお聞かせください。

期間▶長期
仕事▶お菓子づくりスタッフ 仕込み補助や成形、包装など
時間▶①6:00～15:00 ②7:30～16:30 ③8:30～17:30 ④9:30～18:30 ⑤13:00～22:00 ⑥17:00～翌2:00 ※休憩70分、残業有(原則定時退社)
給与▶時給1,350円～(通常時給1,150円)
休日▶工場カレンダーによる(土日休み)
勤務先▶千歳市 **上記以外も勤務時間応相談 最寄駅から送迎有**

自社求人(契約社員) 急募!

期間▶即日～2ヶ月更新
仕事▶送迎ドライバー(派遣スタッフの送迎業務) ※ワゴン車の貸し出し有
時間▶①16:00～19:00、22:00～翌1:00以内での4～5h ②6:00～10:00、13:00～19:00以内での4～6h ※6h以上で休憩45分、残業なし
給与▶時給1,010円～ ※22時以降深夜割増有
休日▶シフト制(週休1日～応相談)
勤務先▶千歳市近郊 **期間、勤務時間、出勤日数応相談**

冬場も安定した仕事量

前職や警備経験は問いません!
ゼロから学べる研修制度!
シニア世代活躍中!

20～70代の幅広い年齢層が活躍! スタッフの年齢構成(イメージ)▲

60代 70代 20代 30代 40代 50代

60歳以上の方も多く在籍!

まずはお気軽にお電話ください。面接時に写真付履歴書をお持ちください。

☎0123-29-3203 [採用担当] 清水

★全国に46営業所を展開! ★ご希望に合わせて配属先を決定します

警備事業(宮城県公安委員会認定第22000353号)

東洋ワークセキュリティ(株)千歳営業所 千歳市幸町3-15 エレガンスビル4階

千歳市内・近郊での現場多数!

期間▶雇用期間の定めなし ※60歳からは1年毎の更新制 ※現場多数につき、長くお勤めいただけます。

仕事▶建設現場にて、ゲートでの車両誘導(南千歳、上長都の新築建設現場)、新千歳空港付近の駐車場警備、他

資格▶18歳以上(省令2)、有資格者尚可
給与▶日給8,200～17,150円 ※残業手当・深夜手当別途支給
休日▶週休2日(他会社カレンダーによる)
時間▶24時間の中で3交代制 ※休憩1h ※状況により残業の場合有
待遇▶交通費規定支給、社保完備(勤務による)、昇給制度有、賞与年2回、有給休暇、制服貸与、法定研修有(6日間×6h×時給1,010円=36,360円支給)、遠方の宿泊費は全額会社負担、事務所内禁煙

勤務先▶千歳市美々、千歳市上長都、新千歳空港付近、他 ※現場への直行直帰可能

Qちゃんといっしょ

Q人ナビ Web版はコチラからチェック!

Qちゃん ネコミツくん

アツ!でもこの広告のラーメン 美味しそー!

まずは「こっちを食へに行こう!」

エッ!?

「Q人ナビ」なら千歳・恵庭や近郊の求人がいっぱい!

ウェブからも確認できるよ!

介護 販売 事務

すーい!

そんな君には「ちゃん」との「Q人ナビ」がオススメ!

きゅうじん?

今日から僕も北海道民だ!

お仕事探さず〜

「ようこそ北海道へ」編



毎月、第2、4週に掲載。地域の課題や出来事、まちの話題などのほか、毎月決まったテーマでの投稿や、身近な題材で自由に書いていただくエッセーを紹介します。

★2月のテーマは「卒業」。

締め切りは、2月18日(火)。年が明けると、卒業式シーズン。人生には、さまざまな「卒業」があります。エピソードを交えてお寄せください。※テーマ「夢」に多くの投稿をいただき、1月も続けて紹介します。

テーマ投稿「夢」

私には、どうしてもかなえない夢がある。老人介護施設で療養中の妻が無事回復し、帰宅することである。以前のよう旅行や、ちよっとした買い物、孫との食事もしたい。5年前の9月。私の生死にかかわる手術で共倒れを防ぐため、妻は入所した。私は退院したが一人生活を強いられる。オアシスを探して、砂漠を放浪しているような毎日だ。ふとしたとき、かつて知ったエッセー教室に入会。どれほどの潤いを与えてくれているか。

もはや願望

石岡 清司さん(88歳・無職) = 千歳市

5年が経過。充実した老後を送っている。8月に米寿を迎えた。基礎疾患があるので、いつ感染症に侵されてもおかしくない。妻の症状が気になるが、自分への配慮も必要だ。担当者によると、妻の症状は一進一退で老後が進んでいるという。一度家に連れ帰り、以前の布団に寝て、聞き慣れた柱時計の時報を聞いたら、自然に回復するか妄想を抱く。夢というより、もはや願望かもしれない。冬を迎え、その先には春が……。そう信じたい。

「次に必要になるお金は、子供の学費だ。」33歳と28歳のまだ若い私たちが夫婦は、そう思った。30年以上前の今頃のことだ。学資保険を契約し、どんな事態でも、子供の未来が暗くならないようにと、毎月の給与のたびに将来に備えた。当時3歳の息子は、まだ自分で着替えができませんでした。ある冷え込んだ朝、ストープの扉を開くと、そこに「パンサーイ」をさして、パンサーイを引張ったが、抜けなかった。座った母親より、息子

成功した人生とは

白取 有加さん(59歳・会社員) = 恵庭市

の背の方が高くなっていたのだ。これでまた楽になると成長を喜んで「もう大きいんだから着替えさせられないよ」と宣言。ところが息子は「大丈夫。僕、手伝うから」と屈んでみせ、親のくろみを台無しにした。バカな親は、いい学校に行き、いい就職をするのが成功した人生だと思っていたが、息子の方が賢かった。学資保険は無駄になり、息子は親が思った職には就かなかったが、幸せに世の中を渡っているようだ。

あの日から間もなく1年になる。例年、年末年始は、知人の旅館がある松前町で過ごしている。今年の元日、札幌に戻る途中だった。携帯からサイレンの音に続いて緊急地震速報が鳴った。16時過ぎ。能登半島地震である。状況を把握すべく、車のラジオをつけた。震源地や津波のほか、地震にまつわる情報も流れてきたが、その合間合間に、アナウンサーが「逃げてください! まだ大丈夫と思わず逃げてください!」

心に響く「声」

里形 玲子さん(59歳・会社経営) = 札幌市

と叫び続けていた。常に冷静沈着に情報を伝えるアナウンサーにあるまじき声だった。普段から大きな声が苦手な私は、恐怖すら感じ、震源地から遠くにいるにもかかわらず、足がすくむ思いだった。東日本大震災など過去の震災報道の検証と反省を生かして採用されたアナウンサーの仕方が、気がついた。放送には賛否の声が上がった。想像を絶する状況に置かれた時に、心に届くのは、どんな「声」なのか。いまだに、答えは見いだせない。

「戦後80年」

来年は、「戦後80年」。今号から、関連の投稿を随時掲載します。原稿をお待ちしています。

遺影の笑顔 父は戦地から島松駅に降り立った。1946年12月。23歳だった。負けた身として人目につく日中を避けて夜だったと聞く。駅で出迎えた祖母は、息子の無事を目にして、肩掛けで顔を覆って泣いていたという。終戦後、樺太(サハリン)でソ連の捕虜になつて、隊の仲間がシベリアに連行されたが、かかとを銃撃され、治療で残されたという。厳寒の地での強制労働。多くを語らなかつたが、晩年「よく生きて帰れた」と話していた。

何より印象深いのは、入隊後の訓練期間中に成績優秀により、上官にと推されたが、「自分は農家の長男なのでお受けできません」と答えたという話だ。妻(私の母)の病気のため、40歳で農業を断念し、家族で札幌に引っ越した。生まれながらの健康体と勤勉さで、80歳まで働き続けた。7年前、94歳で穏やかに旅立った父。遺影で毎日、笑顔を見せるその笑みは、平和の尊さを訴えているように思える。父が帰還した寒い冬が、やって来た。冬花(とうか)さん(71歳・主婦) = 恵庭市

戦後80年へ



投稿のきまり 原稿には手を加えさせていただくことがあります。一般、テーマ投稿、エッセーとも文章は4000字程度で、未発表の原稿に限りです。年齢制限はありません。ペンネームは使用可。受け付けは郵便、Eメール、ファクスで。いずれも郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号の明記を。採否のお問い合わせはご連絡ください。採用された方には薄謝をお届けします。

Table with contact info: 宛先 (〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20), Eメール (ashitanokaze@chanto.biz), FAX (0123-27-4911)

ちゃんと は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。 配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。 ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

読める? 北海道の地名 びばい 美唄 (北海道中部に位置する市) おおよそこの辺り

島松駐屯地からのお知らせ 令和7年度 「島松駐屯地モニター」募集 年間を通じて実施される島松駐屯地の各種行事、訓練等を見学していただき、ご意見(アンケート等)を伺い、それらの意見を基に、今後の駐屯地として行う施策の参考にさせていただきます。 対象 防衛問題、自衛隊に興味をお持ちの方で、駐屯地の各種行事、訓練等を見学いただきますので、平日に参加いただける方 次の各項に該当しない方 (1)国会議員および地方公共団体の議会議員(2)常勤の国家公務員および地方公務員(3)非常勤の国家公務員のうち、行政相談員) 委嘱期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)までの1年間 募集人員 5人 応募方法 はがきまたは封書で①氏名②住所③電話番号④年齢⑤職業⑥応募動機⑦生年月日を明記の上、下記応募先までご郵送ください。 募集期間 令和6年12月2日(月)～令和7年2月28日(金)まで ※定員に達した場合、締め切らせていただく場合があります。 抽選発表 電話かはがきにてご連絡いたします 問合せ 応募先 陸上自衛隊島松駐屯地広報班 担当 氣田 〒061-1393 恵庭市西島松308番地 電話0123-36-8611(内線5864) ※問合せは平日8時30分～16時45分まで

なんだっけ...? たなかしん/作・絵 金の星社 ねこさんは大事なあいさつを忘れてしまったようです。朝、起きていう言葉はなんだっけ?寝るときは?ごはんを食べるときは?公園にいるみんながおしえてくれます。 ねぞうプロレス 炎のおとまりバトル ひらぎみつえ/作・絵 教育画劇 ねぞうプロレス第2弾!今夜の舞台はおじいちゃんおばあちゃんのおうちです。あらたなワザの数々がくりだされます!いったいどんなたたかになるのでしょうか? しずかなおきやくさま スリア・フィゲラス/文 アンナ・フォン/絵 宇野和美/訳 光村教育図書 こぎつねがおるすばんをしていると、トントントンとドアをノックする音がしました。こぎつねが「だあれ?」と聞くと、「しずけさだよ」と声がして...さて、どんなおきやくさまでしょう? 本の森から 千歳市立図書館(指定管理者 柳山三ふじや) 図書館に新しく入った絵本より、3冊をご紹介します。

千歳市児童館 1~2月の親子行事

アイコンの説明 開催日 時間 対象 定員 持ち物 講師 参加料 申込 問合せ

ひので児童館
千歳市青葉5丁目8-8
TEL&FAX 0123-24-3163

***節分**
ちっちゃいオニさんあ〜つまれ!
☑ 2025年2月3日(月)
🕒 10時30分~11時30分

ちとせっこ児童館
千歳市花園4丁目3-1
TEL&FAX 0123-42-5551

***企業連携ぶちゼミ「親子でふれあい体操」**
提供: 合同会社Life
親子で無理なく楽しく身体を動かしましょう。
☑ 2025年2月20日(木)
🕒 10時30分~11時30分
👤 生後6か月~1歳11か月の子と保護者
📍 15組(申込順)
🎒 水分補給できるもの(水かお茶)、動きやすい服装
🗣️ ライフ・オステオパシー・センター 青山花奈恵氏
☑ 2025年2月3日(月)~

しなの児童館
千歳市富士2丁目3-4
TEL&FAX 0123-22-2977

***せつぶん「ちびっこ探検隊の福さがし」**
みんなで福さがしに出かけるよ。鬼を倒してお宝を見つけよう!
☑ 2025年1月17日(金)
🕒 10時30分~11時30分
📍 15組(申込順)
🎒 飲み物、動きやすい服装
☑ 2025年1月7日(火)~

ほくおう児童館
千歳市北斗5丁目6-10
TEL&FAX 0123-42-3743

***子育てサロン合同「せつぶん」**
豆まきをして鬼たいじをしましょう!
☑ 2025年1月22日(水)
🕒 10時30分~11時30分
📍 15組(申込順)
☑ 2025年1月6日(月)~

しゅくばい児童館
千歳市弥生2丁目7-4
TEL&FAX 0123-27-3126

***①子育てサロンスマイルと合同「節分」&親子ランチデー**
鬼たいじの道具をゲットして、みんなで鬼をやっつけよう!鬼たいじのあとはランチデーもやっています。
☑ 2025年1月20日(月)
🕒 10時30分~11時30分
📍 15組(申込順)
☑ 2025年1月6日(月)~

***②ひなまつり&親子ランチデー**
おこさまの健やかな成長をお祝いしましょう。ひなまつりのあとはランチデーもやっています!
☑ 2025年2月10日(月)
🕒 10時30分~11時30分
📍 15組(申込順)
☑ 2025年1月27日(月)~

せいりゅう児童館
千歳市清流2丁目4-2
TEL&FAX 0123-22-2560

***「節分」**
オニ退治大作戦!みんなで力をつけてオニを退治しよう!
☑ 2025年1月30日(木)
🕒 10時30分~11時30分
📍 15組(申込順)
☑ 2025年1月14日(火)~

いずみさわ児童館
千歳市柏陽2丁目2-1
TEL&FAX 0123-28-6110

***「節分」**
悪いオニをやっつけよう!
☑ 2025年1月31日(金)
🕒 10時30分~11時30分

ほくおう児童館
千歳市勇舞3丁目4-1
TEL&FAX 0123-26-6789

***でんでん太鼓で鬼をやっつけよう**
でんでん太鼓を作ってみんなが鬼を退治しよう!

☑ 2025年1月24日(金)
🕒 10時30分~11時15分
📍 15組(申込順)
☑ 2025年1月10日(金)~

希望が丘児童館
千歳市新富1丁目2-14
TEL&FAX 0123-26-2060

***節分ごっこ**
節分にちなんだ遊びを親子で楽しみましょう。
☑ 2025年2月3日(月)
🕒 10時30分~11時

みどり台児童館
千歳のみどり台北5丁目3-11
TEL 0123-25-6891 FAX 0123-25-6892

***①輪投げをつくろう**
親子で輪投げを作って遊ばしましょう。
☑ 2025年1月24日(金)
🕒 10時30分~11時30分
📍 10組(申込順)
☑ 2025年1月16日(木)~

***②豆まきごっこ**
鬼ボウリングや的あてなど、豆まきごっこを楽しみましょう。
☑ 2025年2月3日(月)
🕒 10時30分~11時30分

児童館においてよ!

詳細は各児童館へ!
電話申込は、午前9時からです。



ちゃんと de チャット

あなたの一番思い出深い曲名と理由を教えてください



◆「22歳の別れ」
高校の時ギターを弾き始めて一番最初に覚えた曲です。今でもなんとか弾いて歌も覚えています
(N.A 64歳 男性)

👤 弾き語りですか〜。最近の歌は忘れても、昔の歌は歌詞までしっかり覚えているものですね〜

◆「アフリカンシンフォニー」
小学生の頃の学芸会で初めて、パーカッションに選ばれて演奏したから
(K.K 49歳 男性)

👤 子どもの頃のそういう記憶って忘れないものです。私の小学生の学芸会の記憶は「剣の舞」です!

◆「イエスタデイワンズモア」
初めて覚えた英語の歌だから
(Y.T 63歳 女性)

👤 素敵です〜今でも英語で歌えるのでしょね〜

◆「勝手にしやがれ」
若い頃、お付き合いしてた彼氏が、得意な歌だったので
(Y.S 68歳 女性)

👤 きっと歌うま彼氏さんだったことでしょう!かっこいい〜!

◆中島みゆき「悪女」
当時付き合ってた子の名前が歌詞に有るから
(M.G 63歳 男性)

👤 なるほど〜!悪女かどうかには触れませんが(笑)、お名前は素敵ですよ!

半額 12/20・21・22 3日間限定!

ランドリープリカ

通常 2,200円分 使えるプリカが **1,000円**

通常 4,600円分 使えるプリカが **2,000円**

さらに! 使用済みプリカで **給油がお得に!**

ご使用済み 2,200円 プリカで ⇒ **10円/ℓ** 引き

ご使用済み 4,600円 プリカで ⇒ **20円/ℓ** 引き

全道のオカモトセルフ各店でご利用いただけます。

プリカ販売機は千円札のみご利用可能です。店頭での両替は行っておりませんので千円札ご持参の上ご来店ください *売り切れ次第販売終了

コインランドリー **JOY WASH** 24時間/年中無休

恵庭恵み野店 恵庭市恵み野里美1丁目2-9 24時間営業・年中無休

北広島店 マックスバリュ北広島店様向かい 北広島市美沢5丁目3-4 24時間営業・年中無休

【年末年始のランドリースタッフ滞在時間変更のお知らせ】●1月1日~3日はランドリースタッフ不在となります。1月4日より通常どおり常駐いたします。

千歳市・恵庭市

2025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	曜日	内科・小児科系	外科(けが等の外傷)
1	水・祝	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	木	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	金	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	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	Tel 25-5891
5	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	Tel 25-5891
11	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	Tel 25-5891
12	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	Tel 25-5891
13	月・祝	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	Tel 25-5891
18	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	Tel 25-5891
19	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	Tel 25-5891
25	土	夜間・休日急病診療所 14:00～翌6:30	Tel 25-5891
26	日	夜間・休日急病診療所 9:00～翌6:30	Tel 25-5891

千歳市 1月の診療日程

日曜日	曜日	外科系	内科系
1	水・祝	恵庭第一病院Tel 34-1155 ※整形外科領域は対応不可	休日夜間急病センターTel 25-6131
2	木	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	金		休日夜間急病センターTel 25-6131
4	土		休日夜間急病センターTel 25-6131
5	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
11	土	市立千歳市民病院 ※Tel 24-3000	休日夜間急病センターTel 25-6131
12	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
13	月・祝	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	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
19	日	恵庭第一病院 ※Tel 34-1155 ※整形外科領域は対応不可	休日夜間急病センターTel 25-6131
25	土		休日夜間急病センターTel 25-6131
26	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

夜間・休日救急診療体制

	外科系	内科系
	救急当番医療機関	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 11・18日は14時～20時	14時～翌朝7時
日曜日、祝日、 1月1日～1月3日	9時～深夜0時 2日は10時～17時 5日は9時～14時 12日は14時～20時 13・26日は9時～16時30分 19日は9時～20時	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ょ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。

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。

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。

☎ 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。)



RETRO TIME TRIP
レトロタイムトリップ

読者の方から投稿いただいた「レトロ写真」を紹介します



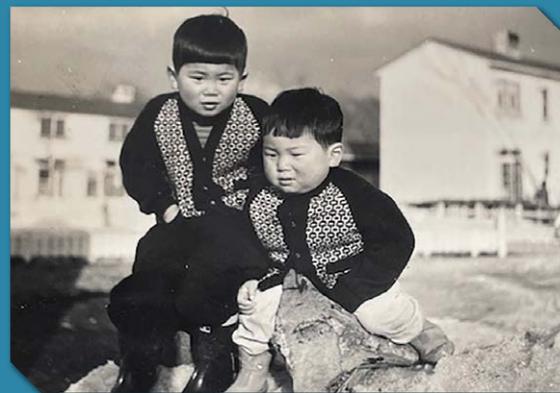
玉置様提供 / 恵み野幼稚園 / 昭和58年撮影



田中様提供 / 千歳町営住宅 / 昭和34年撮影



田中様提供 / 千歳町営住宅 / 昭和34年撮影



田中様提供 / 千歳町営住宅 / 昭和34年撮影

ちゃんとでは引き続き「昭和のレトロ写真」を募集しています。住所・氏名・電話番号を明記の上press@chanto.bizまでお送りください。

とき／1月9日(木)10時～12時
 ところ／東雲会館(千歳市東雲町1-10)
 定員／①②各10人
 その他／※インフルエンザ等感染症の発生状況により中止する場合があります。
 問合せ・申込／22-4260

千歳市共同募金委員会

*共同募金リサイクルカレンダー
 会社やご家庭の未使用のカレンダーをリサイクル販売し、その益金の全額を赤い羽根共同募金として地域の福祉活動に活用します。
 入場無料。

とき／1月9日(木)・10日(金)10時～17時、11日(土)10時～15時

ところ／千歳市社会福祉協議会事務所2階(千歳市東雲町1-11)

問合せ／27-2525またはFAX27-2528またはc-shakyo@chitose-shakyo.or.jp

千歳市南区地域包括支援センター

*みなカフェ in 千正寺

午前・折り紙&ふまねっと、11時頃～パン&おにぎり、農園産直販売。午後・アクティブシニアのためのらくらくエクササイズ。出入り自由。参加無料。事前申込不要。

とき／1月9日(木)10時～15時

ところ／千正寺(千歳市清水町1-14)

講師／エクササイズ講師・吉岡氏
 問合せ／080-6061-0697

中村和子バレエスタジオ

*幼稚園年長～小学4年生男女対象無料体験レッスンのご案内

バレエの足・腕のポジション、体の動かし方など楽しくバレエの基礎レッスンを体験してみませんか？
 要事前申込。

とき／12月24日および1月の毎週火曜日16時10分～17時40分

ところ／中村和子バレエスタジオ(恵庭市京町70、友保ビル3階)

対象／幼稚園年長～小学4年生男女

講師／公益社団法人日本バレエ協会正会員 中村和子

その他／体験用バレエシューズを

お貸しいたします※要予約
 問合せ・申込／090-3018-1793(中村)

恵庭市スポーツを語る会発会式

*第1回スポーツを語る会

5年・10年先の恵庭市のスポーツ振興まちづくりについて語り合います。一般公開しますので参加(傍聴)してみませんか。参加無料。事前申込不要。

とき／12月20日(金)18時30分～20時

ところ／恵庭市民会館2階中会議室(恵庭市新町10)

問合せ／090-9529-4829(前田)

恵庭市ファミリー・サポート・センター

*ファミサポ交流会『作ってみよう!ヘチマたわし』

種から育てたヘチマで火を使わず安全にたわしを作り、エコについて学びます。冬休みの自由研究にも!要事前申込。

とき／1月10日(金)10時～11時30分※受付9時50分～

ところ／緑と語らいの広場えにあす2階会議室8-3(恵庭市緑町2-1-1)

定員／10組※大人のみの参加可能

参加費／300円

その他／同室見守り託児あり、1組につき1個たわしをお持ち帰り頂きます。

問合せ・申込／29-6031

えにわ市民プラザアイル

①心を癒す筆文字アート～なお～

見学・体験希望の方は、気軽に手ぶらでお越しください。要事前申込。

とき／1月11日(土)13時～15時

参加費／500円

定員／8人

講師／なお氏

持ち物／絵の具、毛筆ペン(中字)、水筆、パレット、落書き帳(こちらにもご用意がありますが、道具をお持ちの方はぜひ使い慣れたものをお持ちください)

②洋服のお直し相談会

主に婦人服のリフォーム。ズボンやスカートの裾上げ、ファスナー直し、ボタンの付け替えなど。できる範囲でお直しいたします。事前

申込不要。

とき／1月11日(土)13時～15時

費用／500円～

担当／田中礼子氏

③タロット占い

タロットカード、西洋占星術、手相の3つの占術で占います。占いは自分を知るための最強のアイテムです。要事前申込。

とき／2025年1月15日(水)13時～15時30分※お1人様20分

定員／6人

費用／2000円

講師／山田小百合氏

①～③

ところ／えにわ市民プラザ・アイル(恵庭市本町110)※開館時間10時～16時、休館日・日曜日、祝日、棚卸12月26日(木)、大掃除12月27日(金)、年末年始のお休み12月26日(木)～1月5日(日)

問合せ・申込／39-3355

たよれーるの日・お医者さんによる地域の健康講座

*「糖尿病とは、どんな病気」

医師を講師に招き、糖尿病についてわかりやすくご講話いただきます。参加無料。要事前申込。

とき／①1月22日(水)10時30分～11時30分②1月28日(火)10時30分～11時30分③2月5日(水)10時30分～11時30分

ところ／①柏陽憩の家(恵庭市柏陽町1-26)②島松憩の家(恵庭市島松東町1-1-15)③和光憩の家(恵庭市和光町3-1-1)

定員／①30人②35人③30人

講師／恵み野病院糖尿病内科 酒井健太郎先生

申込期間／①1月15日(水)、②21日(火)、③29日(水)まで

問合せ・申込／25-3100(たよれーるきた)、29-5541(たよれーるひがし)、34-8467(たよれーるみなみ)、36-0036(たよれーる中島・恵み野)

千歳川かわ塾

冬の寒いとき、魚たちはどんなところにいるのか?少しだけ冬の川をのぞいて、極寒の漁川で生まれたばかりのサケやサクラマスの子稚魚を見つけよう。要事前申込。

とき／1月25日(土)9時～12時

ちゃんと☆マンガ部
 千歳高校漫画研究部 第104回
 雪☆特別 by とっきー☆



今回の掲載は1月24日発行のちゃんと957号です。お楽しみに!!

時
 集合場所／中島公園(恵庭市中島町3-1-1)

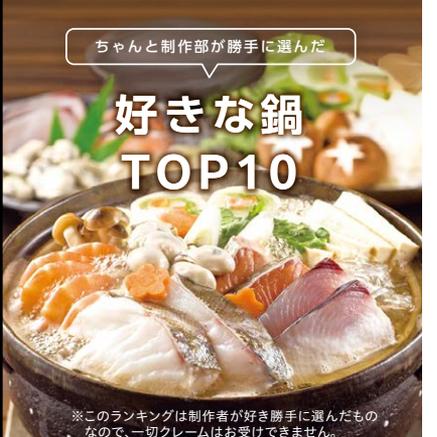
参加費／500円

持ち物／スキーウェア、手袋、帽子、耳当て等、着替え(万が一濡れた場合使用)※ウエダー(胴長)は貸し出しいたします。

問合せ・申込／「千歳川かわ塾」HPまたは011-522-8700

訂正とお詫び

ちゃんと12月13日号16ページのまちかどトピックス『「千歳子どもを守る会」子ども食堂に38万円寄付』記事中で、「今井代表」とあるのは、正しくは「今野代表」でした。ご本人ならびに関係者、読者の皆様にご迷惑をおかけしましたこととお詫びし、訂正いたします。



- 番外編
- 1 ミルフィーユ鍋
 甘塩っぱいタレが最高!
- 2 すき焼き
 みんなと食べる鍋 / 楽しいよね!
- 3 湯豆腐
 タラとか入ったら美味しい!
- 4位 ... しゃぶしゃぶ 8位 ... 寄せ鍋
 5位 ... モツ鍋 9位 ... おでん
 6位 ... 水炊き 10位 ... 豆乳鍋
 7位 ... 豚キムチ鍋

ちゃんと制作部が勝手に選んだ

おすすめ恋愛アニメ 10選

※制作者が好き勝手に選んだものなので、一切クレームなどはお受けできません。

- かぐや様は告らせたい～天才たちの恋愛頭脳戦～
- 理系が恋に落ちたので証明してみた。
- 山田くんとLv999の恋をする
- ヲタクに恋は難しい
- わたしの幸せな結婚
- フルーツバスケット
- ゆびさきと恋々
- 俺物語!!
- 五等分の花嫁
- ホリミヤ

気になる作品はぜひ検索してみてください!

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



1月10日(金) 発行の
タウンニュース原稿の締め切りは
12月25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/
※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



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。
- 美容効果や病気治癒をうたうもの(例→美白、若返り、肩凝り腰痛が治る・解消、癌が治る)は掲載できません。

年末年始のタウンニュース掲載スケジュールについて

1月1日号	タウンニュースの掲載は、ありません。 ちゃんとweb版のみ【12月29日(日)更新】となります。 申込締切は12月20日(金)16:00となります。
1月10日号	2025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25日(水)16:00となります。
1月17日号	通常通り、申込締切は2025年1月8日(水)16:00となります。

千歳市

千歳市埋蔵文化財センター

①ちとせ縄文フォーラム2024冬
*千歳の世界遺産～キウス周堤墓群と北海道の環をつなぐ～

周堤墓群についての講演と、周堤墓や環状列石を有する市町村の学芸員等と各遺跡の相違点やそれぞれの特徴・魅力、今後の活用等をお話します。参加無料。事前申込不要。

とき／12月22日(日)13時30分～16時35分

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・定員／だれでも100人
講師／北海道立埋蔵文化センター 藤井浩氏、深川市教育委員会 百々千鶴氏、千歳市教育委員会 茅原明日香氏

②令和6年度企画展

*あなたのそばの遺跡たち 千歳市内の遺跡紹介～勇舞・桜木・自由ヶ丘・長都地区編～

これまでの調査で分かった千歳市内にある遺跡を出土遺物や写真

で紹介いたします。皆さまぜひ当センターまで足をお運びください。入場無料。

とき／1月9日(木)～3月26日(水)
平日・第2日曜日9時～17時
ところ／千歳市埋蔵文化財センター企画展示室(千歳市長都42-1)

③勾玉をつくろう!

滑石を磨いて古代人のアクセサリである勾玉をつくりまします。参加無料。要事前申込。

とき／1月12日(日)13時～15時
ところ／千歳市埋蔵文化財センター

対象／小学生以上※対象年齢未満でも保護者同伴で可

定員／20人
持ち物／タオル、飲み物、汚れても良い服装

申込期間／12月25日(水)まで
その他／電話申込抽選後、結果は当選者のみ12月26日(木)以降に電話で連絡いたします。

①～③共通
問合せ・申込／24-4210(平日・第2日曜日9時～17時開館、土曜・日曜・祝日休館)

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。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

ちとせモール

*千歳市マイナンバーカード申請サポート

参加無料。事前申込不要。

とき／12月21日(土)10時～16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)

持ち物／本人確認書類

問合せ・電話／24-0127(市民環境部主幹・個人番号カード担当)

千歳市社会福祉協議会

①いぶすき茶屋

推定野菜摂取量を測定できるベジチェック測定会と、専門職による介護や健康についてのよろず相談会を実施します。参加無料。事前申込不要。

とき／12月25日(水)10時30分～11時30分

ところ／ラッキー千歳錦町店2階休憩スペース(千歳市錦町4-25)

②キッズ手話体験

耳の聞こえない先生と一緒に楽しく手話を学びましょう!あいさつや自分の名前の手話、絵本の読み聞かせもあります。手話通訳あり。参加無料。要事前申込。

とき／1月18日(土)11時～12時

ところ／千歳市社会福祉協議会2階会議室2・3(千歳市東雲町1-11)

対象／幼稚園年長～小学2年生くらの親子(兄弟の参加も可)

定員／10組(申込順)
申込期間／1月14日(火)まで

①②共通
問合せ・申込／27-2525

へび年のカレンダー制作

毛筆で好きな文字を書いて、令和7年のカレンダーを作ります。参加無料。要事前申込。

とき／①②12月25日(水)15時～17時③12月26日(木)14時～17時

ところ／①日本習字ちとせモール教室(千歳市勇舞8-1-1ちとせモール2階文化教室)、日本習字稲穂教室(千歳市稲穂1-7-19稲穂町内会館)

②日本習字朝日町教室(千歳市朝日町2-11妙心寺内)

③日本習字幸福教室(千歳市幸福4-8-1幸福町内会館)

千歳市役所だより

都市計画の決定・変更(原案)の縦覧のお知らせ

都市計画の決定・変更(原案)の縦覧を行います。内容については、縦覧場所もしくは市のホームページで閲覧できます。

【意見書の提出】

当該原案にかかる区域内の土地の所有者等で、ご意見のある方は、意見書の提出ができます。

【都市計画の種類】

都市計画地区計画の決定・変更(根志越第5地区、北信濃第6地区)

【縦覧期間】

令和7年1月6日(月)～1月20日(月)(平日の8時45分～17時15分) ※郵送時は同日必着

【縦覧場所】

千歳市まちづくり推進課(本庁舎4階)

【意見書受付期間】

令和7年1月6日(月)～1月27日(月)(平日の8時45分～17時15分) ※郵送時は同日必着

【意見書提出方法】

住所、氏名、連絡先、意見の内容、理由を明記し、持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出

【意見書提出先】
〒066-8608 東雲町2丁目34 千歳市 企画部 まちづくり推進課 都市計画係
直通電話 0123-24-0461 FAX 0123-22-8854
Eメール nach@city.chitose.lg.jp

対象／幼稚園年長～成人
問合せ・申込／①090-8896-6385(古川、ショートメールも可)
②090-9433-8500(管、ショートメールも可) ③090-5226-5229(伊阪、ショートメールも可)

暮らしの無料法律相談会

主催・千歳権利擁護懇談会。遺言・相続手続き、不動産登記・行政手続きに関することなどの相談会です。事前申込不要。

とき／12月26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1(千歳市東雲町1-11)

問合せ／40-7530(行政書士ふるたから事務所)または25-3949(伊藤朝康司法書士事務所)

千歳スキー連盟

*初滑り会

千歳スキー連盟指導者とともに楽しく滑りましょう。参加無料。要事前申込。

とき／1月4日(土)10時～12時※集合9時30分まで

ところ／マウントレースイスキー場(夕張市末広2-4)

申込期間／12月27日(金)まで
問合せ・申込／22-0776(平日19時～21時)

千歳市生活支援整備事業「ちよこつと茶屋」

*科学の不思議な世界へようこそ!

高齢者のふれあい、健康づくりや居場所づくりが目的のサロンです。健康相談や介護予防についての相談も受け付けております。参加無料。事前申込不要。

とき／1月9日(木)10時～11時

ところ／コープさっぽろパセオすみよし店内ドックステーション(千歳市住吉4-14-11)

講師／公立千歳科学技術大学 理工科工場の学生

問合せ／27-2525(千歳市社会福祉協議会)またはFAX27-2528

シルバー人材センター 指定管理者自主事業

*ウインターイベントin東雲

①昔遊び教室～折り紙でコマや動物を作ろう②手芸教室～小物入れ 可愛く飾りつけ。参加無料。要事前申込。



怪盗ちゃんからの挑戦状

解決編

ちゃんと12月13日号に掲載された「怪盗ちゃんからの挑戦状」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

ジ	ヤ	ガ	イ	モ	オ
ユ		ツ	チ		ア
ヒ	ガ	シ		ギ	リ
ヨ		ヨ	セ	ン	ト
ウ	モ	ウ	コ	ア	ラ
	メ		コ	ウ	ラ
テ	ン	ビ	ン		シ
タ					

答え ヒイラギ(柎)

クリスマス限定 げんきなえがお 特大バージョン

※この『特大バージョン』はクリスマス期間のみの特別デザインです。投稿順に掲載しています。要望は受け付けておりませんので予めご了承ください。



そうたちゃん
千歳市信濃 よっしーさん



ゆうとちゃん&りくとちゃん
千歳市春日町 ゆうりくままさん



げんやちゃん
恵庭市泉町 ちーちゃんさん



ゆあちゃん
千歳市高台 ほりうち なほさん



はるちゃん
恵庭市北柏木町 さなさん



たくみちゃん&みのりちゃん
千歳市梅ヶ丘 きむはるさん



かなとちゃん
千歳市清流 かなかなママさん



みなとちゃん&えなちゃん
千歳市春日町 あきさん



ひなごちゃん
千歳市みどり台南 ひーちゃんさん



すずちゃん&おとちゃん
千歳市みどり台南 えるぼてとさん



たすくちゃん
千歳市幸町 たーくんママさん



りんかちゃん&りくちゃん&れいかちゃん
千歳市富士 あっちゃんママさん



クリスマス限定 うちの子がいちばん 特大バージョン

※この『特大バージョン』はクリスマス期間のみの特別デザインです。投稿順に掲載しています。要望は受け付けておりませんので予めご了承ください。



パンちゃん
千歳市住吉 たなかさん



はるちゃん
千歳市日の出 まるちゃんさん



さんちゃん
千歳市富丘 なおちゃんさん



モッチーちゃん&グッチーちゃん
千歳市日の出 ナンさん



小太郎ちゃん
恵庭市有明町 小太郎ママさん



リッケちゃん
千歳市清流 ケニーさん



銀太ちゃん
千歳市旭ヶ丘 きむらさん



モカちゃん
恵庭市柏陽町 ゆわさん



まるちゃん
千歳市信濃 かつさん



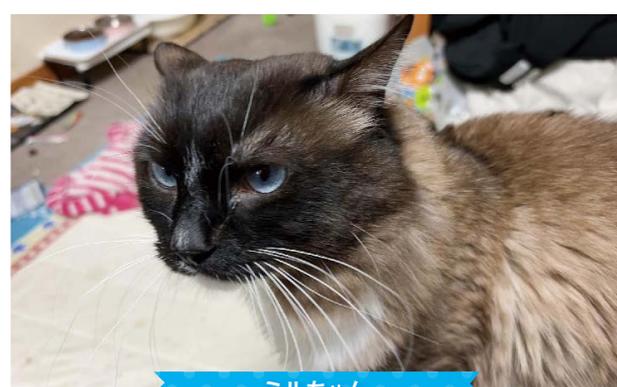
まめ助ちゃん
恵庭市柏陽町 まめの母ちゃんさん



カマミイちゃん
恵庭市駒場町 こうたろうさん



フーちゃん
千歳市春日町 きみちゃんさん



ミルちゃん
恵庭市漁町 タクさん



1月

恵庭市立図書館

からのお知らせ

【住所】恵庭市恵み野西5丁目10-2
 【問合せ】TEL 0123-37-2181
 FAX 0123-39-6173
 【指定管理者】株式会社図書館流通センター



年末年始 休館の お知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)まで図書館は休館します。
 年始の開館時間は、本館・島松分館が1月4日(土) 9:30～/恵庭分館は1月4日(土) 9:00～(スタッフ在館は9:30～)です。
 休館中の本の返却は各館のブックポストをご利用ください。

本館 冬のスペシャルおはなし会

1月11日(土)

時間/11:00～11:40 対象/乳幼児～小学生
 会場/恵庭市立図書館(本館)2階 視聴覚室 定員/50名
 おはなしさんた恵夢&おもちゃばこによる冬のスペシャルおはなし会を開催します。

お正月を遊ぼう!

1月13日(月祝)・14日(火)・11日(土)・12日(日)

時間/本館 1月13日(月祝) 14:00～15:00
 恵庭分館 1月14日(火) 終日(9:30～16:00)
 島松分館 1月11日(土)・12日(日) 終日(9:30～17:00)
 会場/本館 1階 おはなしの部屋
 恵庭分館・島松分館 閲覧室
 対象/子ども
 図書館で「かるた」や「すごろく」などのお正月遊びができます。

図書館ギャラリーの使用申込受付

1月14日(火)

時間/9:30 会場/恵庭市立図書館(本館)2階 視聴覚室
 対象/市内に居住または通勤・通学する個人、市内に所在する団体
 使用期間/4月～6月のうち連続した2週間

令和7年4月～6月のギャラリー使用予約の受付を開始します。詳しくは、本館までお問い合わせください。
 ※予約申込が同一期間に重複した場合は、抽選で決定します。※抽選は当日9:45までに来場された方を対象に実施します。※それ以降の申込は、使用可能な期間に限り、カウンターにて随時受付します。

えほんのせかいがひろがる!ニッコ☆さつえい会

2月9日(日)

時間/11:00～12:00 13:00～13:40
 ※完全予約制(20分毎の入れ替え制)
 会場/恵庭市立図書館(本館)2階 視聴覚室
 対象/0歳児 定員/10組 持ち物/カメラ、スマートフォン
 申込/1月26日(日) 9:30～ 本館窓口・電話(37-2181)
 絵本の1場面を背景にして、絵本の世界に入った赤ちゃんを撮影しませんか?

ちとせっこセンター

千歳市花園4丁目3-1
 Tel.40-1717,40-1727
 (9時～17時30分)

①「行ってみよう!ちとせっこセンター」～コンシェルジュもいるよ

支援センターへ行く「きっかけ」がないと思っている方、ぜひこの日に支援センターデビューしてみませんか?初来館記念にお子さんの手形を残せる他、子育てコンシェルジュに子育て相談もできます。*コンシェルジュへの相談は事前にお電話ください。
 とき/1月4日(土)①9時30分～12時②13時～16時
 対象/就学前の子と保護者・妊娠中の方

②休日開館

日曜日に開館します。平日遊びに来られない方も、ぜひこの機会に遊びに来てみませんか?
 とき/1月5日(日)①9時30分～12時②13時～16時
 対象/就学前の子と保護者

③マタニティウイーク

妊娠中から施設を見学に来ませんか?ドリームキャッチャー作りができます。子育てコンシェルジュに保育施設等の入園について相談もできます。
 とき/1月20日(月)～24日(金)10時～11時
 対象/初めてママになる方
 申込/前日までに申し込みください。つどいの広場40-2105(9時～17時30分)

④音楽とお友達になろう!～親子で楽しくリトミック～

音楽を聴き、心で感じて、身体で表現して遊びます。
 とき/1月20日(月)10時～11時
 対象/1歳～就学前の子と保護者
 定員/20組(抽選)
 講師/Wakaピアノ・リトミック教室 リトミック研究センター北海道第一支局指導スタッフ

フ 佐藤和華先生

申込/1月14日(火)、15日(水)

⑤赤ちゃんから始めるむし歯予防講座

歯科衛生士が赤ちゃんのむし歯予防についてお話します。
 とき/1月22日(水)10時30分～11時15分
 対象/11か月までの子の保護者
 定員/12組(抽選)
 申込/1月8日(水)、9日(木)

⑥R6ゆる会

千歳市での子育てについて、情報交換などができるお話を開催しています。
 とき/1月23日(木)10時30分～11時30分
 対象/R6年に千歳市に転入してきた就学前の子の保護者(お子さんも一緒に参加可)
 申込/前日まで受付可。

⑦お庭で雪遊び

お庭で雪遊びを楽しみましょう。
 とき/1月31日(金)10時30分～11時30分
 ところ/ちとせっこセンター1F お庭
 対象/1歳10か月～就学前の子と保護者
 定員/25組(申込順)
 申込/1月27日(月)、28日(火)

⑧link～つなぐ主催 妊婦講座「大切な赤ちゃんのお世話について」

赤ちゃんのお世話の練習(抱っこ、おむつ交換、着替え、沐浴体験)家族のサポート、妊婦ジャケット着用体験
 とき/3月2日(日)10時～11時30分
 対象/妊娠中の方(ご夫婦での参加も可)・祖父母の方
 定員/10組(抽選)
 講師/助産院はぐくみ 渡部智佳子氏
 申込/2月3日(月)～2月22日(土)つどいの広場40-2105(9時～17時30分)

げんきっこセンター

千歳市新富1丁目2-14
 Tel.26-2070,26-2080
 (9時～17時30分)

①あそびの芽～お正月あそびを楽しもう

風船羽根つき、簡単な絵合わせやコマなどで遊びましょう。
 とき/1月8日(水)11時～11時30分
 対象/就学前の子と保護者

②チェックってデコってデビューDAY

げんきっこに初めて遊びに来てくれた方は記念にチェックで写真を撮りデビューをお祝い!コンシェルジュが勤務している日なので、初めての方もリピーターも妊娠中の方も幼稚園や認定こども園のこと、育児のことなど、何でも相談できます。*コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。
 とき/1月18日(土)①9時30分～12時②13時～16時
 対象/妊娠中の方・就学前の子と保護者

③プレママ プレパパ タイム

出産前に支援センターに来館してみませんか?コンシェルジュに産後の子育てや保育施設の入園について相談できます。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。
 とき/1月18日(土)16時15分～17時
 対象/出産を控えている方(ご夫婦での来館もお待ちしています)※事前にお知らせください。

④休日開館

就学前の子と保護者が対象です。第3日曜日に開館します。平日遊びに来られない方もぜひこの機会に遊びに来てみませんか?
 とき/1月19日(日)①9時30分～12時②13時～16時

⑤簡単!スキンシップヨガ

親子でのびのびストレッチをし

ましよう。

とき/1月23日(木)①10時～10時45分②11時15分～12時

対象/①3か月～11か月の子と保護者②1歳～就学前の子と保護者
 定員/各10組(抽選)
 講師/ヨガ講師 緒方 歩実氏
 申込/1月6日(月)・1月7日(火)

アリスセンター

千歳市勇舞1丁目1-1
 Tel.24-8341
 (月～金:10時～15時)

①アリスシアター

エプロンシアターやパネルシアター等で、色々なお話の世界が盛りだくさん!
 とき/1月6日(月)、20日(月)、27日(月)11時～
 対象/乳幼児と保護者

②ハピジャム

運動遊びや体操でパパママと一緒に身体を動かしましょう。赤ちゃんも参加できますよ。
 とき/1月7日(火)、28日(火)11時～
 対象/乳幼児と保護者

③プチヨガ

肩・腰等のポイント毎にポーズを取ります。ヨガで心も身体もリラックス!
 とき/1月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)11時～
 対象/乳幼児と保護者

④音楽隊みーつけた!

みんなが知っている曲に合わせて楽器を演奏したり、リトミックで動物の動きを表現しましょう。
 とき/1月9日(木)、23日(木)、30日(木)11時～
 対象/乳幼児と保護者

⑤HUGっとベビマ

赤ちゃんはスキンシップが大好き!凹凸マット等で足裏を刺激し、元気な身体を作りましょ

う。

とき/1月10日(金)、17日(金)、31日(金)11時～
 対象/乳幼児と保護者

⑥アリスDEランチ

一緒にランチタイムを楽しみませんか。手作り弁当、コンビニ弁当何でもOK!みんなで食べるも食欲も気分もUP!
 とき/1月10日(金)、17日(金)12時～13時
 対象/乳幼児と保護者
 持ち物/昼食、飲み物、おしぼり
 申込/当週の水曜日まで

⑦1月誕生会

1月生まれのお友達の誕生会です。お子様の手形か足形のお誕生カードのプレゼントやフォトスポットで記念写真が撮れます。みんなで祝いましょう。
 とき/1月14日(火)11時～
 対象/乳幼児と保護者

⑧食育相談

こども園の栄養士がお話を聞いたり、アドバイスをしています。離乳食や食事の悩み、お子様の発育等、お気軽にご相談ください。
 とき/1月15日(水)13時～14時
 対象/乳幼児と保護者

⑨子育て講座「ストリングアート:釘と糸」(抽選)

木の台に釘を打ち、糸を張り巡らせアート作品を作ります。今回はキャラクターにも挑戦♪
 とき/1月21日(火)10時～11時
 対象/乳幼児と保護者
 定員/10組(抽選)
 申込/1月6日(月)～10日(金)12～15時

休館日:1月16日(木)・24日(金)

午後休館日:1月30日(木)10時～12時まで開館

●利用方法や詳しい内容は、各センターまでお問い合わせください。

千歳市子育て支援センターからのお知らせ



年末年始 必見情報

LIXIL FC マドリエ 寒さ対策に内窓を取り付けませんか?
小玉硝子 千歳店にお任せください!

断熱 **防音** **結露対策** **視線対策**

内窓で、季節に合わせた心地よさ

今ある窓の内側に、もう1枚窓を取り付けるだけで、断熱効果・防音効果がアップ。省エネ効果も期待でき、冷暖房費の節約にもなります。



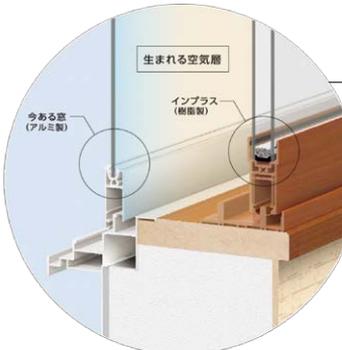
窓の内側に「インプラス」

1窓1時間ほどで施工完了!
今ある窓に **プラスするだけ。**

窓の間にある空気層が壁の役割となります。インプラスはアルミの約1/1000の熱伝導率の樹脂でできています。

引違い窓、Low-E複層ガラス(クリア)グレードの場合

大 1ヶ所	税込 240,000円~
中 1ヶ所	税込 120,000円~
小 1ヶ所	税込 66,000円~



新技術「ダストバリア」

ホコリや汚れが付着しにくいので、窓辺はいつもスッキリ!お掃除ラクラク!

※LIXIL独自の技術です。※花粉・砂ホコリ・ペットの毛など、色々なものの付着抑制に効果があります。

ダストバリア仕様 一般樹脂

その他、補助金などのご相談も承っております。お気軽にご相談ください!

ご成約特典 10万円以上のご成約で **JCBギフトカード** 5,000円分プレゼント!
※2025年2月末の間、ご成約限定

LIXIL FC マドリエ 小玉硝子トータル住器株式会社 千歳支店
千歳市豊里1丁目2番19号 TEL 0123-22-1781
12月28日~1月5日までお休みです

地域に根付いて **38年**

サービスショップ

小玉硝子 千歳店は"リクシルPATTOリフォーム"のサービスショップです。

ニューイヤーブレッド
New Year Bread
1月1日、2日、3日の3日間限定販売!!
3種類のパンを詰め合わせたドレモルタオ「パンの福袋」

オリブのめざめ 1個
フロマーシュデニッシュ 3個
クロッチ 2個

販売価格 **2,800円** (税込)

今年11月から販売を開始した生地にじゃがいもの「インカのめざめ」を練り込んだパン「オリブのめざめ」と、かつて人気商品として販売していた「フロマーシュデニッシュ」が3日間限定で復活!さらに、2025年1月11日発売予定の新商品「クロッチ」を先行販売!

ドレモルタオ Doremo
Nostalgic Modern LeTAO
Northern Sweets Manner

千歳市朝日町6丁目1-1
TEL 0123-23-1566
営業時間 10:00~17:00



北海道らーめん奥原流 久楽 千歳店
千歳市本町5丁目2-9 TEL 0123-29-5731
平日 11:00~15:00/17:00~22:00
土日祝 11:00~22:00 定休日なし
12/31は15:00まで営業 1/1はお休み

写真はお味噌ラーメン味付玉子トッピングです

1/2~10 9日間限定 新春大感謝祭 クーポン
本券ご持参で **20% OFF**
※他サービス併用不可 ※1枚1グループ可

さらに!次回来店時から使える **100円引き券プレゼント!**
※お1人様1枚限り

笹松屋 純米大吟醸 45 獺祭

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)

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

年内休まず営業!
1/1~1/3はお休みです。
1/4 10:00~ 初売り予定

今日も元気に! お達者ライフ
Vol.111 ③ 糖尿病の治療

古泉 圭透 先生
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。もう今年も終わりに近づいてしまいました。北海道では大晦日にご馳走食べる習慣がありますが、道外だとそうでもなくておそばを追加で食べる程度なんだそうです。食べ過ぎ注意です。

さて、糖尿病の食事療法のお話を続けます。今回は、食事療法というよりは目標とする体重のお話でした。目標とするカロリーは標準体重×身体活動量で計算します。

身体活動量というのは日常生活でどれだけ運動しているのかということを目安とします。概ねデスクワークだと25、立ち仕事で30、力仕事で35程度を目安とします。例えば標準体重が70キロで立ち仕事だと70×30で2100キロカロリーが目標となります。先月もお話しましたが、ざっくり見た目が太めの男性なら2200キロカロリー以下、小柄な女性なら1600キロカロリー以下、くらいが大雑把な目安です。糖尿病がすごく悪いと痩せてしまうので、その辺りは主治医の先生と相談してください。

さて、量はともかく、質の問題も重要です。前回は軽く触れましたが、以前、「低炭水化物ダイエット」というのがかなり流行った時期があります。結局長い目で見ると高い効果はないという結論が出ましたが、短期的には効果があるようです。集中してダイエットするには向いているように思います。何より「主食を抜く」というのは食事のカロリーをいちいち計算するのが面倒な方にはとっつきやすいですね。ただ、気をつけないといけないのは、脳が炭水化物しか吸収できないので、朝ご飯には炭水化物を取り入れたほうが脳が活性化されると思います。

糖尿病の食事療法の難しさは「少なくともバランスが取れている」という点にあります。闇雲に量を減らすと必要な栄養素が取れていない、なんてこともよくある話です。国内で使われる標準的なテキストである糖尿病の食事療法のための「食品交換表」を見ると6種類に分類されます。糖質を多く含む食品、果物、タンパク質が多く含まれる食品、乳製品、脂肪を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。それらのバランスを取ることが重要です。かなり難しいことですが僕からのアドバイスとしては、「果物を毎日取ること、コンビニのレジ横の揚げ物には気をつけましょう」ですかね。

2025年が皆様にとって良い一年になりますように。また来年もよろしくお願いいたします。



恵庭市通年雇用促進協議会からののお知らせ (厚生労働省委託 令和6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あらかじめご容赦願います。

事業参加の対象となる季節労働者とは恵庭市に住み票があり、令和5年度～6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

1 建設関連技能講習

1.建設機械運転技能講習・建設業安全衛生・特別教育

【受付】 令和7年3月17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】 コマツ教習所(株)北海道センタ/キャタピラー教習所(株)北海道教習センター

- 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 伐木等の業務修了者対象追加講習
- ⑭ フルハーネス型墜落制止用器具業務特別教育
- ⑮ ローラーの運転特別教育
- ⑯ 振動工具に対する振動障害のための安全衛生教育
- ⑰ 足場の組立等の業務特別教育
- ⑱ 職長教育・安全衛生責任者安全衛生教育
- ⑲ ロープ高所作業特別教育
- ⑳ 小型車両系建設機械(整地等3t未満)の運転業務
- ㉑ 有機溶剤業務従事者安全衛生教育
- ㉒ テールゲートリフター操作業務特別教育

*1 玉掛け技能講習と小型移動式クレーン運転技能講習はセットでの受講が可能です。
*2 勤務中の方は申し込みを早目に済ませることで、工事終了後の令和7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。
*4 建設安全衛生・特別教育は申し込み状況により、予算超過した場合はお引き受けできませんのでご了承ください。

2.建設作業主任者技能講習

- ① 地山掘削及び土止め支保工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

2 施設管理業務技能講習

1.ボイラー技工士関連講習

①ボイラー実技講習(3日間)

【日時】 ①令和7年 2月 4日(火)～ 2月 6日(木)
②令和7年 3月 8日(土)～ 3月10日(月)
③令和7年 3月25日(火)～ 3月27日(木)
時間はいずれも9:00～17:00

【場所】 de AUN(デアウネ)/
札幌サンプラザ他
*実施月によって会場が異なる場合があります。



②2級ボイラー技工士免許受験準備講習(1日間)

【日時】 令和7年1月29日(水) 9:00～17:00
【場所】 de AUN(デアウネ)

2.危険物取扱者乙種四類講習

①危険物取扱者乙種四類試験準備講習(2日間)

【日時】 令和7年2月18日(火)
～19日(水) 9:30～17:00

【場所】 北農健保会館



*1 実施日程や講習の詳細については協議会までお尋ねください。

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い物を彩り、満足を提供するための技能講習です。
【実施日】 令和7年1月16日(木)・17日(金)
(2日間講習)
【時間】 16日/9:30～11:50
17日/9:30～12:00
【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室

●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 スマートフォンビジネス活用講習

スマートフォンのビジネス活用術



「スマホで業務効率を上げる」+「スマホを取り巻く危険な畏と被害防止対策」を学びましょう
【日時】 令和7年1月28日(火)
13:30～15:30
【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室

●講師/(株)ハイ・フライ・サポート代表取締役 今村 進一さん
*本講習はスマートフォンの技能講習は行いません。操作確認のため、当日はスマートフォン及び充電器をご持参下さい。

4 年金の基礎知識セミナー

年金制度を知って安心な老後を設計する



年金制度の内容を知って、賢い生活設計を行なうためのセミナーです。
【日時】 令和7年1月16日(木)
13:30～15:20
【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室

●講師/(株)ファイナンシャルファシリテーターズ 代表取締役 ファイナンシャルプランナー 加藤 桂子さん

5 フラワーアレンジメント講習

プリザーブドフラワー講習



小売業・サービスへの転職を目的に実施します。本年度は「フラワーリース」と「お供えのアレンジメント」の製作演習を行います。
【日時】 お供えのアレンジメント
令和7年2月5日(水)
9:30～11:50
【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室

●講師/フラワースタジオ リビングカラーズ 主宰 コノリー 麻紀さん
*フラワーリース講習は定員に達し、募集終了となりました。

7 ドローン技能講習・活用セミナー

1.ドローン活用セミナー



ドローンの操縦に必要な関連法令や禁止事項、機材のメンテナンス方法、新たな職務や業務効率に成功した利活用事例をご紹介します。
【日時】 令和7年3月6日(木)
10:00～12:00
【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室

●講師/HELICAM(株) 代表取締役 丹野 宏柄さん
*1)右記「ドローン操縦技能講習」の受講を希望される方は本セミナーを受講してください。受講終了しない場合、「ドローン操縦技能講習」は受講できません。

2.ドローン操縦技能講習(基礎トレーニング)

*1)本講習は上記「ドローン活用セミナー」の受講終了を参加条件とします。これまでドローンに触れたことのない初心者の方を対象に実施します。女性の方も多数参加しています。



【場所】 恵庭市民会館2階視聴覚室/
福住屋内運動広場(予定)
【日時】 令和7年3月7日(金)
10:00～15:40
【講師】 HELICAM(株)スタッフ

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。

【実施日】 ①令和7年1月14日(火)～2月27日(木) 平日週3回コース
②令和7年2月12日(水)～3月24日(月) 平日週3回コース
【時間】 ①②いずれも10:00～17:10 (講習初日は9:30～16:30)
【場所】 (株)ニチイ学館札幌支社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



2.福祉有償運送運転者講習

【日時】 ①令和7年 1月10日(金)
②令和7年 2月14日(金)
【時間】 ①②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
札幌市南区真駒内旭丘7丁目8番1号



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】 恵庭市民会館2階中・大会議室
【日時】 令和7年2月15日(土)9:30～12:30
【後援】 千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳)
【その他】 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



*1) 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。
*2) 来場者の皆様にはマスクの着用をお願いします。

【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。

〈参加企業〉医療機関、介護・福祉サービス業

【順不同・敬称略】

No.	業種	法人名	事業所名	
1	介護サービス事業	社会福祉法人いちほつ会	社会福祉法人いちほつ会恵庭地区	
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		医療法人盟協会	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 他	
6		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、グループホーム萌えにわ	
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 他	
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	
12	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 他	
13		医療法人盟協会	島松病院	
14		医療機関	社会医療法人恵和会	恵庭第一病院
15		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@amail.plala.or.jp



◀問合せメールはこちら

ホームページはこちら▶

