

ちとせっこセンター
千歳市花園4丁目3-1
TEL40-1717、40-1727
(9時～17時30分)

① **休日開館～子育てコンシェルジュ勤務日**

日曜日に開館します。※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／5月11日(日) ①9:30～12:00 ②13:00～16:00
対象／就学前の子と保護者

② **教えて!ファミサポ繋が**

仕組みについてのお話を聞いて、登録ができます。
とき／5月19日(月) 10:00～11:30
対象／就学前の子の保護者、妊娠中の方
定員／12組(申込順)
申込／5月14日(水)・15日(木)

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?
とき／5月19日(月)～23日(金) 10:00～11:00、5月24日(土) 16:30～17:30
対象／初めてママになる方、初めてママになった産後2カ月までの方
申込／つどいの広場 0123-40-2105 (9:00～17:30)

④ **おしゃべりタイム**

同じくらいのお子さんを持つ保護者同士で集まっておしゃべりを楽しみませんか?
とき／5月21日(水) 10:00～10:30
対象／生後6カ月までの子の保護者
定員／20組(抽選)
申込／5月15日(木)・16日(金)

⑤ **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／5月27日(火) 10:00～

11:00
対象／1歳～1歳6カ月の子と保護者
定員／20組(抽選)
講師／Wakaピアノ・リトミック教室 佐藤 和華氏
申込／5月19日(月)、20日(火)

⑥ **R7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／5月28日(水) 10:30～11:30
対象／R7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 **祖父母講座～知っておくためになる!祖父母が孫を預かる時。～**

緊急時に役立つ救急対処法を看護師さんから学びましょう。後半は孫育ての方法やコツ、孫育ての今と昔について学びます。
とき／6月1日(日) 10:00～11:30
講師／奥山 佳子氏(子育て応援クラブ代表)・井上 ゆり氏(看護師)
対象／就学前の子の祖父母(ご家族も一緒に参加できます)
定員／15組(申込順)
申込／前日まで受付可

⑧ **赤ちゃんママのための～快適な抱っこ講座～**

とき／6月5日(木) 10:30～11:30
対象／生後6カ月頃までの子と母親
定員／20組(抽選)
講師／助産院はぐくみ 渡部 智佳子氏、ライフ・オステオパシー・センター 青山 花奈恵氏
申込／5月21日(水)・22日(木)

げんきっこセンター
千歳市新富1丁目2-14
TEL26-2070、26-2080
(9時～17時30分)

① **プレママ プレパパ タイム**

出産前にげんきっこセンターに来館してみませんか? 妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。
とき／5月17日(土) 17:00～18:00
対象／出産を控えている方(ご夫婦での来館もお待ちします)

② **楽しく楽しく!(楽楽) 離乳食&幼児食**

管理栄養士が離乳食や幼児食の進め方についてお話しします。
とき／5月29日(木) ①10:00～10:50 離乳食 初期・中期・後期 ②11:10～12:00 離乳食完了期・幼児食
対象／①妊婦からおおむね10カ月 ②おおむね10カ月～
定員／12組
申込／5月8日(木)・5月9日(金)

③ **転動してきた人あ～つまれ♪**

千歳市へ転入してきて間もない方向士の交流会などがあります。
とき／6月3日(火) 10:00～11:00
対象／千歳市へ転入して3年未満の就学前の子と保護者
定員／12組(抽選)
申込／5月15日(木)・16日(金)

④ **おしゃべり大陸+6カ月までのあかちゃんふれあいあそび**

あかちゃんと遊んだり、おしゃべりを楽しむ時間です。
とき／6月6日(金) 10:30～11:15
対象／6カ月までの赤ちゃんとの保護者
申込／5月20日(火)・5月21日(水)

⑤ **おしゃべり大陸+7カ月から**

11カ月までのあかちゃんとふれあいあそび
あかちゃんと遊んだり、おしゃべりを楽しむ時間です。
とき／6月10日(火) 10:30～11:15
対象／7カ月～1歳の赤ちゃんとの保護者
申込／5月20日(火)・5月21日(水)

⑥ **休日「ベビーマッサージ」**

ママやパパがベビーマッサージを学び赤ちゃんとの絆を深めていきましょう。
とき／6月15日(日) 10:00～11:00
対象／6カ月までの子と保護者
定員／12組(抽選)
申込／5月22日(木)・5月23日(金)

アリスセンター
千歳市勇舞1丁目1-1
TEL24-8341
(月～金:10時～15時)

① **毎週金曜日はアリスDEランチ**

一緒にランチタイムを楽しみませんか。みんなで食べることで食欲も気分もUP!
とき／5月2、9、16、23、30日(金) 12:00～13:00
対象／乳幼児と保護者
持ち物／昼食、飲み物、おしぼり
申込／不要

② **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、お子さまの発育など、お気軽にご相談してください。
とき／5月21日(水) 13:00～14:00
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

③ **5月誕生会**

5月生まれのお友達の誕生会で。お子さまの手形か足形のお

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／5月13日(火)11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

④ **アリスシアター**

エプロンシアターやパネルシアターなどで、いろいろなお話の世界が盛りだくさん!
とき／5月12、19、26日(月)11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

⑤ **ハビジャム**

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／5月27日(火)11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

⑥ **プチヨガ**

肩・腰など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／5月7、14、21、28日(水)11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

⑦ **音楽隊みーつけた♪**

みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみよう。
とき／5月1、15、22、29日(木)11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

⑧ **HUGっとベビマ**

赤ちゃんはスキンシップが大好き! 凹凸マットなどで足裏を刺激し、元気な身体を作りましょう。
とき／5月2、9、30日(金) 11:00～
対象／乳幼児と保護者
申込／不要

ちゃんととは毎週 **約360名の専属の配布員** によって配布されています。

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

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。日時など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

空いてる時間を有効利用!



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。



恵庭市募集地域

島松仲町 1丁目	120部	幸町 1、2丁目	175部
黄金南 2丁目	280部	相生町 4丁目	230部
黄金南 3丁目	335部	緑町 2丁目	290部
黄金南 5丁目	145部	住吉町 4丁目	200部
北柏木町 2丁目	245部	駒場町 1丁目	135部
文京町 4丁目	225部		

千歳市募集地域

北光 1丁目	125部	里美 4、5丁目	180部
富丘 1丁目	165部	福住 1、2丁目	165部
信濃 3丁目	225部	福住 3、4丁目	120部

報酬例:200部配布の場合

15,000円～22,000円くらい

さらに **皆勤賞** がつきます!
1カ月休まず配ると

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の間で実働2～4時間くらい

報酬 ●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

配布のお仕事は**業務委託**となります

からのお知らせ

●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