

サッポロビールが販売する北海道限定ビール「サッポロクラシック」が、6月12日に発売40周年を迎えました。これを記念し制作されたPR video chain of people toasting(乾杯した世界最大のオンラインビデオチェーン)のギネス世界記録®に認定

「サッポロ クラシック」40周年記念乾杯動画がギネス世界記録®に認定

サッポロビールが販売する北海道限定ビール「サッポロクラシック」が、6月12日に発売40周年を迎えました。これを記念し制作されたPR video chain of people toasting(乾杯した世界最大のオンラインビデオチェーン)のギネス世界記録®に認定

動画「サッポロクラシック40周年 みんなでつなぐカンパイルリー」が5月21日、「Largest online video chain of people toasting(乾杯した世界最大のオンラインビデオチェーン)」のギネス世界記録®に認定されました。道民ら400人が登場するこの動画は、従来の記録だったブラジルの最多記録285人を大きく上回りました。

動画は2月から4月にかけて道内各地で撮影。参加者がサッポロクラシックの缶を右端から左端へ動かしている動画をつなぎ、一連の「乾杯リレー」を表現した構成です。動画には札幌雪まつりの来場者のほか、プロ野球北海道日本ハムファイターズの元選手でサッポロクラシック応援団長の杉谷拳士さん、Jリーグの北海道コンサドーレ札幌元選手河合竜二さん、プロバスケットボールBリーグ1部レバンガ北海道の折茂武彦社長らも出演しています。

6月11日にサッポロビール北海道工場(恵庭市戸磯)で認定式が行われ公式認定員の藤渕文香さんから、北海道本社代表の牧野成寿本部長に認定書を手渡されました。

牧野本部長は「みんなでチャレンジしたことに大きな価値があります。この40年、北海道の皆さまと歩んできたサッポロクラシックを、これからも皆さまとともに歩み、楽しんでいければ」と笑顔で語りました。

乾杯リレーのプロモーション動画は、サッポロクラシックのブランドサイトで公開されています。

(編集 大谷)

「ごみ減量・リサイクル標語」コンクールで18人を表彰

千歳市内の小学4年生を対象に、ごみの減量とリサイクル推進をテーマとした「ごみ減量・リサイクル標語」コンクールの表彰式が5月30日、千歳市総合福祉センターで行われました。

同コンクールは、脱炭素社会の実現に向けた啓発を目的に、市が毎年「ごみゼロの日」(5月30日)に合わせて実施しています。今年には市内18校812人が応募し、その中から18人が入選しました。

表彰式では、審査員を代表して高台小学校の瀬野裕子教頭が「日常の行動を促すものから、地球環境全体への視点を持つものまで多様な作品が寄せられま

した。限られた文字数でごみ減量やリサイクルの重要性を表現する言葉選びに、審査員一同感銘を受けました」と述べました。さらに「皆さんの熱意あふれる作品から、ごみ問題への意識の高さと、よりよい未来への願いが伝わってきました」と続けました。

千歳市市民環境部の渡邊誠司部長は「皆さんが大人になっても千歳市がきれいで住みよい街であり続けるに

は、家族みんなで意識して日々小さなことからごみを分別し、リサイクルに取り組むことが大切です」と呼びかけ、児童一人ひとりに賞状を手渡しました。

最優秀賞は、北陽小4年の大徳広人(ひろと)さんの「分別は未来を守る 言葉だよ」。このほか優秀賞に3作品、入選14作品が選ばれました。

大徳さんは「ごみはリサイクルすれば、まだ使えることを伝えたい。最優秀賞に選ばれて驚いたけど、とてもうれしい」と笑顔で話していました。

入選作品は各小学校のほか、市内のコミュニケーションセンターなどの公共施設に来年の5月30日まで展示される予定です。

(編集 大谷)

令和7年度 季節労働者資格取得促進事業

千歳市季節労働者通年雇用促進協議会

通年雇用を希望する季節労働者を応援!!

資格取得に要した費用の

50%助成!!

〈限度額166,666円まで〉※予算に到達次第受付を終了します

申込受付中

・本助成を初めて利用する方の受付は6/10(火)から

・過去に本助成を利用した方の受付は6/25(水)から

教育訓練・資格取得講座の一例

運転免許教習(下記8教習に限る)

・大型免許

・大型二種免許

・大型特殊免許

・中型免許

・中型二種免許

・けん引免許

・準中型免許

・普通二種免許

※但し普通免許所持者に限る

厚生労働大臣が指定した教育訓練

厚生労働省ホームページの教育訓練給付制度、厚生労働大臣指定教育訓練講座検索システムで閲覧できます。

教育訓練講座検索システム

検索

受講対象者

①千歳市に住民登録があり、資格を取得することにより通年で就きたい仕事がある等の明確な理由がある季節労働者の方で、雇用保険の短期雇用特例被保険者として雇用されている方、又は、離職者であって(令和7年4月1日の1年以上前に離職した方を除く)前職又は前々職に係る雇用保険の被保険者種類が短期雇用特例被保険者であった方で、当協議会が技能講習の受講を承認した方を対象とします。

②令和8年2月に開催予定の「就職支援セミナー」へ参加できる方

お申し込み・お問い合わせ先

千歳市季節労働者通年雇用促進協議会

千歳市東雲町2丁目34番地 千歳市役所本庁舎1階 商業労働課 労政係内(窓口11番)

TEL:(0123)24-0602(直通)

千歳市ホームページでも詳細を確認できます▶▶▶

エンジョイアー 布団の丸洗い

ダンダンセール!

6月2日月~8月31日日

3枚以上で!!!

2枚で!!

1枚で!

20%OFF

25%OFF

30%OFF

まとめて出すと安くなる

じゅうたんクリーニング

定価より20%OFF

やわらかソフター仕上げ 集配無料

こたつ布団 肌掛布団 定価より15%OFF

毛布 定価より15%OFF

下記全店舗でご利用いただけます

■ダイイチ千歳店 (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)

■スーパーアークス千歳店 (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(駅前ショッピングモール内) (恵庭市恵み野西2丁目2-5)

■JOYWASH恵庭恵み野店 (恵庭市恵み野里美1丁目2-9)

1枚当りの料金例 (シングルサイズ)	定価	1枚 20%OFF	2枚 25%OFF	3枚 30%OFF
和掛・敷布団	5,060円(税込)	4,048円(税込)	3,795円(税込)	3,542円(税込)
羊毛掛・敷布団	5,720円(税込)	4,576円(税込)	4,290円(税込)	4,004円(税込)
羽毛布団	6,820円(税込)	5,456円(税込)	5,115円(税込)	4,774円(税込)

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

栄養シリーズ① 栄養について知ろう

春も終わりに近づき、夏に近づいております。たくさん食べて栄養をとる事が重要となってきます。

栄養が足りなくなってしまうと……『筋肉』や『体力』が少なくなってきました。そこで栄養がなぜ大切なのか……考えていきましょう！

栄養素はその働きによって、

- 1) エネルギーになるもの(主に炭水化物、脂質)
- 2) からだをつくるもの(主にタンパク質、ミネラル、脂質)
- 3) からだの調子を整えるもの(主にビタミン、ミネラル)

の大きく3つに分けられます。

エネルギーになるもの

炭水化物や脂質の摂取量が足りないと、たんぱく質が分解されてエネルギー源となります。安静にしているだけでも、臓器を動かすなど、生命を維持するためにはエネルギーが必要です。また活動量が多いほど、たくさんのエネルギーが使われます。逆に、活動量で使う分より多くの糖質や脂質をとると、その分は身体に蓄積されます。

からだをつくるもの

筋肉や髪や爪などをつくるたんぱく質、骨や歯をつくるミネラルのほか、細胞膜などをつくる脂質の3つです。中でもたんぱく質は身体のすべての部分をつくることに関係しています。

からだの調子を整えるもの

ビタミンとミネラルです。体温を調節したり、体内で必要な物質をつくったり、神経の働きに関わるなど、身体の状態を一定に保つために大事な栄養素です。ビタミンの一部を除いては体内でつくることができない物質なので、食事から取り入れなければなりません。



バランスのよい食事とは、これらの3つの要素(エネルギーになる・からだをつくる・からだの調子を整える)を必要量に見合った分だけとり入れられる食事を意味しています。

5大栄養素



漢字読みクイズ

先週号の「漢字読みクイズ」の答え合わせだよ！
全問正解したあなたは、みんなに自慢しよう！

解答



国名編
NO.4

解答1 新西蘭 ニュージーランド 解答2 土耳古 トルコ

解答3 葡萄牙 ポルトガル 解答4 捷克 チェコ

解答5 氷島 アイスランド 次回もお楽しみに



読める？
北海道
の地名



ゆうらっぷ
遊楽部
(北海道二海郡八雲町)



スーパーアークス千歳店 限定開催！ このマークが目印！

※写真はイメージです

数量限定！
売切必至！
当店だけの
タイムセールズ！

しょうゆ、カレー、シーフード

あっさり
おいしい
カップヌードル
あっさりシリーズ

6/22日

16:00～18:00

当日は紹介した商品以外にも
お得な商品多数!!
「タ方の市」のマークを探してね!

お1人様 10個限り

300
個限定

本体
価格

各79円
(税込86円)

茨城県産ほかなす

1本

35円
(税込38円)

300
個限定

本体
価格

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。
千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画！

6/21±・22日

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定
本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。

対象商品全品
一会計本体価格合計より

5%割引

※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。★割引除外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さまに限りです。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 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



あすか税理士法人グループの やさしい法律講座

所得税の基礎控除が改正されます

令和7年度税制改正により所得税の基礎控除の引き上げと「上乗せ特例措置」が創設されました。これらは令和7年分の所得税から適用されますので、今回は所得税の基礎控除の改正についてお届けします。

そもそも基礎控除とは？

基礎控除とは、生活に必要な最低限の所得に税を課さない(課税最低限)ようにするため、課税所得を計算する際に所得から差し引くことができる控除金額のことです。控除金額は、合計所得金額に応じて段階的に定められており、所得が低い場合には基礎控除額を多くし、所得が高い場合には少なくなるようにされています。

基礎控除の引き上げ

物価上昇に伴い、課税最低限を引き上げる必要があることから、基礎控除を48万円から物価上昇率を勘案した20%相当の10万円を引き上げ58万円に改正されます。

基礎控除の上乗せ特例

基礎控除の引き上げとともに、低所得者層には生活保護基準や最低賃金の水準等を勘案し、課税最低限を引き上げるための恒久的措置となる基礎控除の引き上げ、また、中所得者層には物価上昇に賃金上昇が追いついていない状況を踏まえ、高所得者優遇とならないよう税負担の軽減を図るため、「基礎控除の上乗せ特例」が創設されました。

改正後の基礎控除表

合計所得金額	基礎控除改正後 (上乗せ特例含む)	上乗せ特例		基礎控除 改正前
		令和7・8年分	令和9年分以降	
132万円以下	95万円	37万円	37万円	48万円
132万円超 336万円以下	88万円	30万円	—	
336万円超 489万円以下	68万円	10万円	—	
489万円超 655万円以下	63万円	5万円	—	
655万円超 2350万円以下	58万円	—	—	

あすか税理士法人

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

お問合せはお気軽にお電話ください。TEL 0123-40-1200

犬猫のおやつ sizuka 工場直売所

いつでも工場特価!

sizuka+
chitose

テイクアウトコーヒー
ソフトクリームあります♪

中標津の牧場直送
生乳とてんさい糖の
ふわふわソフト♪

宮の森アルケミスト
コーヒーさんの
sizuka オリジナルブレンド

sizuka+
犬猫のおやつ sizuka 工場直売所 sizuka+(シズカプラス)

〒066-0081 北海道千歳市清流2丁目3-3
TEL. 0123-42-1001
OPEN. 10:00-17:00 (テイクアウト L.O.-16:30)
年中無休 (年末年始を除く)

千歳初開催! キッチンカーも多数♪

ワンちゃんと一緒に楽しめるマルシェイベント
HOLIDAY WAN MARKET vol.4
2025.6.29.SUN 10:00-16:00
公式インスタグラムをチェック! ▶ @holidaywanmarket

トライアル
千歳清流店

ローソン

道駅
サーモンパーク千歳

千歳川

遺跡公園

BY PLANE
新千歳空港から車で約15分

BY CAR
千歳ICから車で約13分

BY TAXI
JR千歳駅から
タクシーで約6分

BY BUS
JR千歳駅南口バス乗り場から
バスで約11分
「22 稲穂団地 市民病院方面」
「清流2丁目」下車 徒歩約40秒

※駐車スペース多数あります。※お客様のお手洗いはご用意しておりません。近隣の公共施設をご利用ください。※ワンちゃん同伴の際はマナーパンツ・ベルトの着用をお願いいたします。

ちゃんと かわら版 千歳



千歳市立末広小学校（高橋真校長）が6月7日に実施された運動会で、児童といっしょに教職員や保護者、地域住民がアイヌの古式舞踊「ホリッパ

アイヌ伝統古式舞踊「ホリッパ」を披露 千歳市立末広小学校運動会

（輪踊り）を披露する全校種目が行われました。同校のホリッパは平成24年から毎年踊りを披露しており、今年で13回目を迎え、1200人以上の参加者となりました。

ホリッパは、平成6年に国の重要無形文化財に指定、平成21年にはユネスコの無形文化遺産に登録されています。

今年は千歳アイヌ協会と千歳アイヌ文化伝承保存会の会員19名が全校ホリッパに協力。5月30日と6月3日に全体練習を行い、さらに各学年でも

踊りを練習。2年生が1年生に踊り方を教えることもありました。

当日は児童の先導で校庭に保護者も入り混じって踊つてくれるというのはアイヌ文化の理解促進につながっているなど思います」と述べました。

（編集 佐々木）



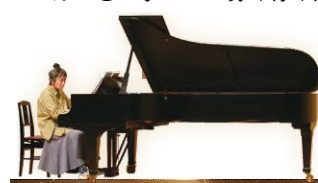
大切にすることは良いことだと学びました」と話しました。

千歳アイヌ協会会長の中村吉雄氏は「ホリッパが子どもたちのご家族に自然に受け入れられ、踊ってくれるというのはアイヌ文化の理解促進につながっているなど思います」と述べました。

（編集 佐々木）

北ガス文化ホールの大ホールを貸し切つて楽しむ企画「大ホールひとりじめ」が、5月24日に実施されました。

参加料1000円で、大ホールと最高級ピアノ「スタインウェイピアノ」を備えた本格的な舞台空間を、最大1時間50分、個人や家族で演奏や練習に利用できます。利用中はほかの来場者が入場することとはなく、文字通り「ひとりじめ」できるのが特徴です。



北ガス文化ホール 大ホールをひとりじめ

この催しは4月26日に受付を開始し、5月上旬には枠がすべて埋まるほどの人気となりました。当日は6歳から70代までの計6人がホールを利用し、ピアノの練習や弾き語りなどに取り組んでいました。

来年の発表会に向けて練習に訪れた大倉みどりさんは「普段はなかなか触れる機会のない高級ピアノで練習できて、とてもうれしかったです。ホールの音響も素晴らしい、より多くの方に大

しく、鍵盤が軽くて弾きやすいのでとても楽しく練習できました。このような企画がまたあれば、ぜひ参加したいです」と話していました。

同施設の川越みのり事業課長は「このたび、新たに同施設の指定管理者となったツールツリーグループが、他施設で実施している同様の企画を、北ガス文化ホールでも展開することになりました。今回多くの反響があり、次の開催も検討しています。今後は枠数を増やし、より多くの方に大



ホールとスタインウェイピアノの魅力を体験していただければ」と述べていました。

（編集 大谷）

千歳警察署は、6月9日（ロックの日）に合わせて、JR千歳駅第一駐輪場および第二駐輪場で自転車の防犯診断および盗難防止啓発を実施しました。参加者は約10人で千歳警察署員のほか、千歳防犯協会会員も参加しました。

今年は千歳・恵庭での自転車盗難が多く、昨年5月末までの被害は41件でしたが、今年は97件と大幅に増加しています。

参加者は二手に分かれ自転車を一台中ずつ見て回り、防犯登録の有無やツーロック施錠がされているかをチェック。不備がある自転車にはタグを取り付け、注意を促しました。また、駐輪場を利用する学生や一般人にポケットティッシュの配布や啓発パネルを活用しながら、自転車盗難のほかに特殊詐欺などにも注意するよう熱心に



警察・防犯協会が千歳駅で市民に自転車防犯啓発を実施



呼びかけました。

生活安全課生活安全係長、佐々木拓未警部補は「ツーロックをしている自転車は少なく、中には鍵が刺さったままの自転車もありました。市民に啓発活動も行いましたが、ツーロックという言葉は知っている方は多かったです。ただ、やはり実際にやっている方は少なく、理由を聞くと大体は面倒くさいからでした。しかし、何万円もする自転車が盗難されるより、数百円かけてチェーンロックなどで施錠した方が絶対によいと思います。この活動で1台でも被害が減るようにしたいです」と話しました。

竹谷親千歳防犯協会事務局長は「施錠もそうだが、ヘルメットをかごにそのまま入れている自転車もあり、盗難の危険があるので、対策していくべきだ」と危惧しました。

（編集 佐々木）

モデルハウス1

モデルハウス2

モデルハウス3

LEAVES YAMATO リーヴス大和会場
千歳市大和3丁目 746番162他

モデルハウス4

モデルハウス5

WITH LAND AZUSA ウィズランドあずさ会場
千歳市あずさ4丁目 12番12号

モデルハウス1

モデルハウス2

モデルハウス3

モデルハウス4

モデルハウス5

3会場同時見学会

6/21 Sat 22 Sun 10:00~17:00

事前予約のうえ見学いただくと

1棟につき商品券2,000円分プレゼント!

GIFT CARD ¥1,000

各モデルご来場で

お菓子すくいに1回チャレンジ!

※写真・イラストはすべてイメージです。※商品券は後日発送させていただきます。※期間中1組につき1回限りの進呈です。



恵庭市役所に、交通事故死ゼロ500日達成に伴い、北山雄彦石狩振興局長が横道義孝恵庭副市長と北林優恵庭市交通安全運動推進委員長に感謝状を贈呈しました。恵庭市は昨年1月16日に発生



恵庭市交通事故死ゼロ500日を達成 感謝状を贈呈される



した単独事故で高齢者が亡くなる事案が発生して以来、交通事故による死亡者は出ず、5月30日に交通事故死ゼロ500日が達成されました。

す。恵庭市は1日3万台の車が通る国道36号と基幹道路である道道46号を縦断しているため大変交通量が多く、そのような状況の中で500日を達成できたことは本当に意義深いものがあります。前回は1000日が達成できましたので、今回はまず1000日を目標し、交通事故死のない町づくりをしていきたいです」と感謝と目標を述べました。

を対象とした「恵庭市自転車普及促進モニター事業」を実施。また、5月からは市内在住の小学生を対象に補助金額上限3000円の「恵庭市自転車用ヘルメット購入費助成事業」も実施され、先着100人のところ、想定を超える申請がきたため、助成枠の増加を検討しています。

北林委員長は「500日を達成できて感激です。次は運動や活動など日々の積み重ねの結果として交通事故死ゼロ1000日という数字を残していけたらと思います」と語りました。

(編集 佐々木)

恵庭市の夢創館(島松仲町)で6月8日、ヴァイオリニスト伊藤光湖さんによる「ギャラリーコンサート」が開かれました。恵庭市にゆかりのある彫刻家、鈴木吾郎さんの作品展示にあわせた企画で、彫像やデッサンに囲まれた空間で音楽と芸術の調和を楽しむ催しとなりました。



鈴木氏の作品とヴァイオリンの調べを楽しむ 「ギャラリーコンサート」開催

6月15日まで開催されました。コンサート当日は鈴木さんと親交のある伊藤さんの演奏を聴こうと、多くの来場者が詰めかけました。演奏はシモネッティ作曲「マドリガル」の爽やかな旋律で幕を開け、続いてクライスラー作曲「愛の三部作」と呼ばれている「愛の喜び」

「愛の悲しみ」「美しきロスマリン」「リムスキー・コルサコフ作曲の「熊蜂の飛行」など多彩な楽曲が披露されました。なかでも注目を集めたのは、伊藤さんがパリ滞任時に体験した大雨による屋根裏部屋からの激しい雨漏りの様子を描いたオリジナル曲の「レインドロップスフルツ」。全10曲を通じて、来場者は音楽と彫刻が織りなす芸術の世界に浸っていました。

札幌市から訪れた田中耕子さんは「鈴



木先生の作品に囲まれながら、伊藤さんの素晴らしい演奏を聴けて、とても素敵な時間を過ごせました」と話していました。鈴木さんは「熱意と想いが伝わってくる、素晴らしい演奏でした」と振り返りました。

この日、同大学の青晴海副学長(写真右から2番目)と、同大学院グローバルコミュニケーション研究科1年の野藤颯人(はやと)さん(写真右)が代表として恵庭市社協を訪問。同地区事務局を勤める恵庭市社会福祉協議会の船田清副地区長(写真左から2番目)に目録を手渡しました。

同大学は地震発生を受け、4月上旬から5月まで学内の国際交流センターと教職員スペースに募金箱を設置。国際学部の学生や大学院生、教職

員らが協力して寄付を募りました。

青副学長は「ミャンマーで大地震が発生したという報道を見て、私たちが何か支援できることがないだろうかと考え、募金を始めました。今回の取り組みをきっかけに、学生が国内の出来事だけでなく、世界で起きていることを自分のこととして考えるきっかけになれば」と述べ「大きな災害の復旧には長い時間がかかります。そうした中、赤十字社は長期にわたり医療などの支援を続けており、安心して救援金を託すことができます」と話しました。

野藤さんは「この寄付金が遠いミャンマーの地で、一人でも多くの被災者の助けになればうれしいです」と語りました。

また、船田副地区長は「北海道文教大学の学生と教職員の皆さまには、心を込めて貴重な浄財を集めていただき、非常にありがたいと思います。しっかりと現地へ届け、支援活動に役立てていきます」と謝辞を述べました。

(編集 大谷)



ミャンマー地震被災地へ 北海道文教大学が 救援金を寄付



員らが協力して寄付を募りました。

青副学長は「ミャンマーで大地震が発生したという報道を見て、私たちが何か支援できることがないだろうかと考え、募金を始めました。今回の取り組みをきっかけに、学生が国内の出来事だけでなく、世界で起きていることを自分のこととして考えるきっかけになれば」と述べ「大きな災害の復旧には長い時間がかかります。そうした中、赤十字社は長期にわたり医療などの支援を続けており、安心して救援金を託すことができます」と話しました。

野藤さんは「この寄付金が遠いミャンマーの地で、一人でも多くの被災者の助けになればうれしいです」と語りました。

また、船田副地区長は「北海道文教大学の学生と教職員の皆さまには、心を込めて貴重な浄財を集めていただき、非常にありがたいと思います。しっかりと現地へ届け、支援活動に役立てていきます」と謝辞を述べました。

(編集 大谷)

先週号「まちがい探し」の答え

一切クレームはお受けできません。



●店主 大根 ●店主 おにぎり ●店主前のバナナ 本数 ●看板「各物」 ●男の子 手元 ●男の子 洋服の裾 ●お父さん メガネ ●女の子 手元のバナナ

夏の増改築&リフォームフェア

6/21±22日
open 10:00 close 17:00

ご相談
お見積
無料です

水廻りコーナー
屋根板金・塗装コーナー
玄関ドア・サッシコーナー
給水・給湯・暖房コーナー
外壁コーナー
車庫・物置コーナー
外構コーナー
クロス・カーテンコーナー

解体&リノベ
承ります

主催 特定建築業・一級建築士事務所
郷土建設株式会社
創設63年
施工実績
北海道知事許可(特・29)右第01140号北海道知事登録(右)第1054号
北海道知事免許石狩(右)第5947号

協賛
Panasonic
LIXIL
YKK AP
Takara standard

会場
恵庭市恵み野里2丁目
Frespo
DCM恵庭店
オカモトセルフ
オートバックス
セブイレブン
恵み野駅

TEL:0123-32-2828
詳しくはHPへ 郷土建設株式会社

軽自動車

4WD

新車の軽自動車が オールメーカー取り扱い!!

車検込 自賠責込 諸費用込 自動車税込 オイル交換込

月々コミコミで!!

急な転勤や引越しでも、全国展開のフラット7なら安心です!!

頭金ナシ!

11万円~

(税込)

月額

コストを抑えたい方に!

月々1万円

4WD

DAIHATSU e:S

ミライースLSAⅢ

新車 4WD

初回:11,000円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

11万円

月々x84回

SUZUKI ALTO

アルト A

新車 4WD

初回:11,000円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

11万円

月々x84回

DAIHATSU MOVE

ムーヴ L

新車 4WD

初回:12,100円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

12.1万円

月々x84回

人気の車種が勢揃い!

月々1.32万円

4WD

SUZUKI WAGONR

ワゴンR FX

新車 4WD

初回:13,200円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.32万円

月々x84回

SUZUKI LAPIN

ラパン G

新車 4WD

初回:13,200円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.32万円

月々x84回

DAIHATSU Tanto

タント L

新車 4WD

初回:14,300円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.43万円

月々x84回

SUZUKI SPACIA

スペーシア G

新車 4WD

初回:14,300円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.43万円

月々x84回

SUZUKI HUSTLER

ハスラー G

新車 4WD

初回:15,400円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.54万円

月々x84回

HONDA N-BOX

N-BOX

新車 4WD

初回:16,500円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.65万円

月々x84回

こだわりのあなたに!

ハイグレードカスタム!!

月々1.43万円

4WD

DAIHATSU TAFT

タフト X

新車 4WD

初回:14,300円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.43万円

月々x84回

DAIHATSU ATRAI

アドレー X

新車 4WD

初回:16,500円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.65万円

月々x84回

DAIHATSU CANBUS

ムーヴキャンバス ストライプス G

新車 4WD

初回:17,270円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.727万円

月々x84回

まだまだあります!!

人気車種、充実装備、
広告掲載以外の車種・グレード、
対応いたします。

SUZUKI SPACIA Custom

スペーシアカスタム GS

新車 4WD

初回:17,600円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.76万円

月々x84回

DAIHATSU Tanto CUSTOM

タントカスタム X

新車 4WD

初回:18,700円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.87万円

月々x84回

HONDA N-BOX カスタム

N-BOX カスタム

新車 4WD

初回:19,800円(税込)×1回
ポ一テス時:38,500円(税込)×14回
頭金:0円 ■7年リース

頭金ナシ!

1.98万円

月々x84回

軽新車月々払い専門店

フラット7

千歳

0123-26-2191

営業時間/あさ10:00~よる7:00 水曜日定休

千歳市東雲町5丁目7-3

【運営元】株式会社 スターオート千歳店

丸亀製麺 千歳駅前

歌屋 千歳駅前

はるやま 千歳駅前

山岡家 千歳駅前

新千歳空港

GS

フラット7千歳

スターオート千歳店

レンタカー業務 短期 アルバイト 募集

Wワーク可・男女問わず募集、土・日・祝に勤務できる方大歓迎!! 未経験者歓迎・経験者なお歓迎

9月下旬までの(更新の可能性有)

短期アルバイト

時給 **1,300円~**

(※長期アルバイト応相談)

■仕事/

- 受付、入力業務 ほか
- 洗車、送迎車両管理 ほか

■資格/要普通免許(AT限定OK)

■時間/7:30~19:00の間で3時間程度~

※残業が発生する場合があります

※勤務時間など委細面談

■休日/4週8休、ほかシフト制、年末年始

※会社カレンダーによる

■待遇/正社員登用制度有、車通勤可、カップ式飲料機使い放題、社内禁煙、

まずはお電話のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

ニコニコレンタカー

千歳東雲町店

0123-21-9318

受付時間/10:00~18:00 面接日時はご相談に応じます

090-6447-2088

求人担当/つのだ

運営元

株式会社プレデアス

千歳市東雲町5丁目7-3



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/>

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 ア パ ホール

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶料理、ドリンクの配膳、片付け、セッティングなど
資 格▶未経験者歓迎、経験者優遇、学生可(高校生OK)
給 与▶**一般/時給1,200円 高校生/時給1,050円**
時 間▶17:00~21:00 ※18:00~も可
※実働4~5h、残業なし
※土日祝はお昼の時間もOK!
勤 務▶週1~5日 ※応相談
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1カ月、店内全面禁煙

応募 ☎0123-33-4343
担当/進藤 受付/10:00~20:00

旬のお料理・釜めし いちえ
恵庭市柏木町3丁目3-2

千歳 契 パ バスドライバー

路線バスドライバー募集!

期 間▶通年
資 格▶大型二種免許保持者
給 与▶**契/基本給:月223,000円**
バ/時給1,100円
時 間▶当社規定 ※残業月0~5h程度
勤 務▶5勤1休 ★向陽台線は1人3往復
※連休有 ※年間休日96日
待 遇▶各社保完備、賞与有、有休有、受動喫煙対策有、
正社員登用制度有、労働組合有
勤務先▶契/路線バス:本社(千歳市里美2丁目1-5)
バ/スクールバス:長都営業所(千歳市北信濃859-2)

路線バスは入社祝金20万円有! ※規定有
下記住所に写真付履歴書をご郵送ください。書類選考後、ご連絡いたします。

千歳相互観光バス
〒066-0055 問い合わせ ☎0123-49-7788 (担当)坂下
千歳市里美2丁目1-5

千歳 パ ベッドメイク

期 間▶長期(3カ月更新)
仕 事▶ベッドメイク
時 間▶9:00~15:00、19:00~翌1:00
給 与▶**時給1,200円~**
※試用期間2カ月(時給1,080円~)
※22時以降深夜割増有
勤 務▶週2~3日程度
待 遇▶労災保険、昇給有、
受動喫煙対策(喫煙所有)

電話のうえ、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 パ 厨房、ホール

時給 1,300円

✓ 余裕の出動時間
✓ フリーター歓迎
✓ カレー好き歓迎

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶カレー専門店厨房での調理補助、ホール業務
給 与▶**時給1,300円**
時 間▶12:00~20:00
※実働7h、休憩1h
※状況により時間に変動有
勤 務▶週4日程度 ※応相談
待 遇▶各社保完備、交通費規定支給、制服貸与、
食事付き(無料)、有給休暇、受動喫煙対策有

まずはお気軽にお電話ください。 **☎0123-46-5637** 担当 高橋

カレーハウス **キタカレー** 釧路レストハウス(株)
千歳市美々新千歳空港 ターミナルビル3F

千歳 パ 検品作業・フォークリフト作業

倉庫作業 高時給 1,500円

期 間▶短期(2~3カ月) ※更新有
資 格▶フォークリフト免許保持者、未経験者歓迎
仕 事▶飲料の検品作業、フォークリフトを使用した工場内の簡単な運搬、整理整頓
時 間▶8:00~17:00
※休憩1h、ほぼ残業なし
給 与▶**時給1,500円**
休 日▶週休2日制 ※シフト制
待 遇▶各社保完備、交通費規定支給(上限1,000円/日)、制服貸与、車通勤可、
受動喫煙対策有

勤務先▶千歳市北信濃

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。
☎011-862-8291 受付/8:30~17:30 担当/瀬川

共通運送株式会社 労働者派遣事業(派01-23-0019) 紹介料(01-ユ-300059)業務請負
札幌市白石区平和通12丁目北5番43号

千歳 正 歯科衛生士

産休・育休にともない スタッフ増員募集

◆**歯科衛生士** **パート勤務も 応相談**

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶歯科衛生士業務全般
資 格▶歯科衛生士資格
時 間▶月火水金/9:00~19:00(実働8h)
※休憩12:00~14:00、
場合により残業有
木土/9:00~13:00(実働4h)
休 日▶日・祝、週休2.5日
(木・土曜日のどちらか)
給 与▶**月給210,000~300,000円**
待 遇▶厚生年金、歯科国保、雇用・労災保険、
交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、
昇給年1回、賞与年2回、有給休暇制度、
残業手当、敷地内禁煙

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。
☎0123-23-1365 [受付/9~18時] 担当/佐竹
医療法人社団 千将会 **富丘歯科医院**
千歳市富丘2丁目18-7

千歳 ア パ 店内業務

週1~OK!! サイワークもOK!

期 間▶1年ごとの更新制
仕 事▶接客、品出し、清掃など、店内業務全般
給 与▶**時給1,100円**
※22時以降深夜割増有
時 間▶6:30~10:00、
10:00~15:00、
15:00~20:00、
18:00~23:30
※残業なし ※長い時間も応相談
勤 務▶週1日~OK ※応相談
待 遇▶制服貸与、交通費支給、車・バイク通勤OK、
正社員登用有、受動喫煙対策有

まずはお気軽にお電話ください。
☎0123-25-6362 担当/坂下

ファミリーマート千歳美々店
千歳市美々758-136

千歳 パ 清掃

新千歳空港国内線旅客ターミナル 清掃スタッフ

交通費全額支給! 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1,200円**
時 間▶①19:00~22:00(トイレ)
②19:30~22:30(大空ミュージアム・スーパールウンジ)
※残業なし **Wワークも可能!!**
勤 務▶月20日程度
※土日祝のみもOK! 勤務日応相談
待 遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、
交通費全額支給、受動喫煙対策有、
試用期間3カ月
期 間▶1年ごとの更新制(長期)

まずはお気軽にお電話ください。
☎0123-22-5280 採用係

(株)東洋実業 千歳営業所
千歳市千代田町6丁目20 第12ふじやビル4F

千歳 正 看護助手

医療法人 同に会 **向陽台病院** **看護助手募集**

手当充実
住宅手当は全員に支給

●家族手当/配偶者10,000円 子4,000円
●燃料手当/3,500~7,500円
●夜勤手当/8,000円

給 与▶**月165,000~222,800円**
※職務手当/5,000~10,000円、
住宅手当/5,000~20,000円、
ベスアップ手当/10,000円含む
休 日▶シフト制
待 遇▶各社保完備、交通費規定支給、
車通勤可、無料駐車場有、制服貸与、敷地内禁煙

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶入院患者の介護業務全般
(排せつ、食事、体位交換などの介助)
資 格▶64歳まで(定年雇止めのため)、経験・資格不問
時 間▶①8:45~17:15
②16:45~翌9:15
※①②シフト制 ※休憩1h、残業月平均2h

お問い合わせだけでもOK!
☎0123-23-4111 担当/菊地

医療法人同に会 **向陽台病院** 千歳市若草1丁目10-11

恵庭 パ 調理師

学生食堂の 調理師募集!!

50~60名のお食事提供 献立に沿って作るだけ! 時給1,500円も可能!!

お客様は 学生さんのみ 調理経験者 歓迎♪

お気軽ににお問合せください。採用センター
☎0120-314-553

株式会社 **ニッコクトラスト**
☎011-737-7510
札幌市北区北7条西2丁目 37山京ビル205号

千歳 パ 日常清掃

扶養内勤務で働きやすい! 清掃スタッフ

◆**パナソニック**
時 間▶8:00~12:30 ※実働4.5h、残業なし
給 与▶**時給1,100円**
勤 務▶月~金曜(週4日)
勤務先▶千歳市上長都

◆**千歳市社会福祉協議会**
時 間▶平日7:30~12:00 ※実働4.5h
土日9:30~17:30 ※実働6h、休憩2h
※残業なし、月70h前後
給 与▶**時給1,100円**
休 日▶シフト制
勤務先▶千歳市東雲町

◆**北陽高校**
時 間▶13:00~16:30 ※残業なし
給 与▶**時給1,100円**
勤 務▶火・金曜
勤務先▶千歳市北陽

【共通項目】
期 間▶1年ごとの更新制
仕 事▶日常清掃
待 遇▶交通費規程支給、制服・手袋・安全靴貸与、
マイカー通勤可、受動喫煙対策有

応募 ☎0123-24-7787 (担当) 金子

〒066-0019 千歳市流通1丁目4-7
そのほかのお仕事も有! 詳しくはHPへ! ▶

株式会社 **クリーン開発**

千歳 正 ア パ 店内業務

7/11金 かつや千歳店 リニューアルOPEN!

★働き方自由自在のフリーシフト制!
★お子さまの夏・冬休みに合わせて長期休暇取得も可能

◆**アルバイト・パート 土日祝 時給+30円**

仕 事▶食器の片付け、注文受け、レジ、
食器洗浄、卵割り・パン粉付け・揚げ物などの
簡単な調理補助 **強化募集中**
時 間▶9:00~17:00の間で3h~
20:00~翌0:30の間で3h~
※6h以上の勤務で休憩1h、残業なし
給 与▶**一般/時給1,100円**
高校生/時給1,010円
※22時以降深夜割増有
勤 務▶週2日~ ※平日・土日のみの勤務可

応募 ☎080-8299-9972 担当/藤島

(株)金剛園システム 千歳市末広3丁目1-2

◆**正社員**

仕 事▶店内業務全般およびシフト管理や
店舗運営など
時 間▶11:00~22:00の間で実働8h
※休憩1h、残業月45h(1カ月単位の変形
労働時間制)
給 与▶**一般/月給24~29万円**
店長候補/月給32万円~
(固定残業代45h/56,000円含む
※超過分別途支給)
休 日▶月7日 ※連休や希望休の取得可

【共通項目】
期 間▶雇用期間の定めなし
待 遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、
制服貸与、昇給有、賄い有(規定有)、
社員登用制度有、有給休暇、受動喫煙対策有
【正】賞与年2回、健康診断年1回
勤務先▶かつや千歳店/千歳市北栄2丁目2-39

千歳・恵庭 パ 事務兼対応スタッフ ア 家事代行 委 商品交換・案内スタッフ

3職種 募集!

◆**パート/事務兼対応スタッフ**

勤務先▶恵庭市和光町
期 間▶長期 ※1年ごとの更新
仕 事▶電話対応・お客さま見送り対応、清掃ス
タッフ管理・PC入力、状況により清掃作業
資 格▶未経験者歓迎、
Excel入力などPC作業に抵抗がない方
時 間▶9:00~17:00の間で6h程度(週20h以下)
※休憩1h、残業なし
給 与▶**時給1,010円**
※清掃作業/時給1,060円
勤 務▶週3日のうち金曜固定 **見送り対応 手当 別途支給**

◆**アルバイト/家事代行**

勤務先▶恵庭市・千歳市担当
期 間▶長期 ※1年ごとの更新
仕 事▶固定のお客さま先の家事・お手伝いサービ
ス
資 格▶未経験者歓迎、家事が好きな方歓迎
時 間▶1勤務2hが基本 ※まれに1h、3h有
※現場による、休憩・残業なし
給 与▶**時給1,060円(実稼働時給)**
※試用期間10回程度/時給1,010円
勤 務▶週1日~ **直行直帰**

◆**委託業務/商品交換・案内スタッフ**

勤務先▶恵庭市黄金地区担当
期 間▶3カ月 ※更新有
仕 事▶一般家庭に4週間に
1回で商品の交換、商品の
案内と無料サンプルを渡す
資 格▶未経験者歓迎
時 間▶9:00~16:00の間で2~3h
報 酬▶**委託業務のため歩合制**
時給換算約2,000円以上可能
※初日の座学研修時/時給1,010円
勤 務▶週1日程度 ※勤務日数応相談

【共通項目】
休 日▶土・日・祝
待 遇▶各社保完備(勤務による)、
交通費規定支給、店内・敷地内完全禁煙

お気軽にお問い合わせください。
☎0120-35-4549 採用係

有限会社 **タスキン恵庭**
〒061-1406 恵庭市和光町4丁目7番15号

千歳 **日常清掃**

夜間清掃スタッフ

月収例 月173,400円 (17日勤務/月) **★社保完備** **★送迎有**

◆新千歳空港

期 間▶1年ごとの更新制
仕 事▶空港内の清掃業務
時 間▶22:00～翌6:00
※実働7h、休憩1h、残業なし
給 与▶時給1,500円～
※5～6時/時給1,200円
勤 務▶シフト制 ※週4日程度～ ※日数応相談
待 遇▶交通費規定支給、車通勤可、制服貸与、受動喫煙対策有

応募 ☎ 0123-24-7787 (担当) 金子

そのほかのお仕事も有! 詳しくはHPへ! ▶

株式会社 クリーン開発

〒066-0019 千歳市流通1丁目4-7

千歳 **仕分け**

時給1,200円

22時以降 時給1,500円

◆荷物の仕分け

期 間▶即日～長期 **1日4時間**
仕 事▶荷物の仕分け **週2日～OK!**
勤 務▶週2日～ **WワークOK!**
勤務先▶千歳市美々
給 与▶時給1,200円～
※22時以降/時給1,500円
資 格▶自力通勤できる方、土日祝勤務できる方歓迎
時 間▶20:00～24:00(実働4h程度) ※残業なし
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

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

☎0120-357-337 (月～金)9～17時
☎080-5729-7602 (土・日・祝) 随時面接いたします

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

千歳 **契約 片付け作業**

食器を洗って・ふいて・片づける軽作業

仕 事▶洗い・拭きなど役割ごとの分担制。
未経験でも無理なく覚えていただけます。
期 間▶7月～長期(3カ月更新) ※開始日相談OK
時 間▶8:00～17:00、9:00～18:00、10:00～19:00
※実働8h、休憩1h ※残業は繁忙状況による
給 与▶時給1,200円
月収例▶201,600円＝1,200円×8時間×21日勤務の場合
休 日▶週休2日(シフト制)
待 遇▶各種社会保険完備、交通費支給、無料駐車場完備、屋内禁煙(喫煙場所有) ※詳細は面談にてお伝えします
勤務先▶千歳市

お仕事詳細はこちら▶

ご応募・ご登録予約は、WEBより24時間受付中▶

お気軽にお問い合わせください。

☎050-1744-6601 (受付時間/平日9:00～18:00)

事業許可番号/労働者派遣事業 派 13-010538 有料職業紹介13-ユ-010554

ランスタッド株式会社 千歳支店 千歳市幸町6丁目18-3 千歳駅前ビル2F

千歳 **正** **施設管理**

施設職員募集

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) **勤務開始日ご相談ください**
仕 事▶火葬業務および施設の維持管理
資 格▶車通勤可能な方、未経験者歓迎
給 与▶月195,000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カ月
※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・恵庭 **清掃**

駅舎清掃スタッフ募集!

★男女活躍中!

期 間▶即日～翌3月末まで **未経験者歓迎**
※その後1年ごとの更新
勤務先▶JR千歳・恵庭・恵み野・島松駅
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、ほか
時 間▶⑧8:50～12:50 ※実働4h
⑨8:50～15:50 ※実働6h、休憩1h
※⑧⑨シフト制
※残業ほぼなし **時給UP!! 1,200円**
給 与▶時給1,200円
※試用期間3カ月有(同条件)
勤 務▶月18～22日 ※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

お電話のうえ、写真付履歴書を持って面接にお越しください。担当/落合

☎0123-45-7160 080-2877-3015

北海道クリーン・システム㈱ 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

苫小牧 **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!

期 間▶1年ごとの更新制
仕 事▶⑧馬が別棟にいる間に、敷いてあるワラを取り替える作業
⑨エサが入っている器の洗浄
⑩厩舎および厩舎周辺の掃き掃除
給 与▶時給1,250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) **時給1,250円**

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

Q 求人ナビを見て御社を知りました!

求人出すなら 求人ナビ

千歳 **配布管理業務員**

生活情報紙 ちゃんと 配布管理業務員

・ゆくゆくは正社員として活躍いただける方歓迎
・未経験者歓迎!

期 間▶雇用期間の定めなし
仕 事▶「ちゃんと」の配布員さんの管理、チラシの仕分け、配布など、配布業務全般
資 格▶未経験者歓迎、PC操作(Excel)可能な方、車通勤できる方

給 与▶時給1,010円～
時 間▶9:00～16:00 ※応相談
※休憩1h、残業ほぼなし
勤 務▶月～金 ※応相談
待 遇▶交通費規定支給、正社員雇用制度有、受動喫煙対策有

お気軽にお問合せください▶

■千歳・恵庭エリアの生活情報紙発行
株式会社 メディアコム 千歳市北斗4丁目13番20号

応募 ☎0123-27-0911

千歳・恵庭 **水産**

水産・さかなやの寿司 スタッフ募集!

勤務日数ご相談ください!! 学生さんも大歓迎!!

仕 事▶水産(刺身製造)
給 与▶【一般】時給1,300円
時 間▶7:00～11:00 ※残業、休憩なし
勤 務▶週1～2日
勤務先▶スーパーアークス千歳店

仕 事▶さかなやの寿司
給 与▶【一般】時給1,056円 [学生]時給1,010円
時 間▶8:00～12:00 ※残業、休憩なし
勤 務▶週1～2日
勤務先▶スーパーアークス千歳店

応募 ☎0123-26-6660

《共通項目》
期 間▶長期
待 遇▶通し勤務のみ社会保険加入、制服貸与、交通費規定支給、車通勤可、施設内禁煙

仕 事▶水産
給 与▶【一般】時給1,107円 [学生]時給1,010円
時 間▶①7:40～16:40 ②7:40～11:40 ③13:00～17:00
※残業なし、①休憩1時間
勤 務▶週5日以上
勤務先▶ビッグハウス恵庭店

応募 ☎0123-33-1122

仕 事▶水産
給 与▶【一般】時給1,051円 [学生]時給1,010円
時 間▶8:30～12:30 ※残業、休憩なし
勤 務▶要相談
勤務先▶スーパーアークス長都店

応募 ☎0123-23-7667

(株)ラルズ [応募] 希望店舗に電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。担当/店長
札幌市中央区南13条西11丁目2-32

いつでもどこでも **求人ナビ**

WEBサイトで手軽におシゴト探せます

外出先でも

いつもの移動時間でも

まずはアクセス!

ちゃんと 求人ナビ 検索 <https://chanto.biz/qnavi/>

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

WEBなら 1週間 **6,600円**で

求人広告が掲載できます

★紙面の求人広告に投稿の場合は、WEBにも無料掲載いたします!

申し込みはコチラ▶

WEB <https://chanto.biz/qnavi/ad/>
FAX **0123-27-4911**
求人ナビ編集部 **0123-27-2611**

「ちゃんと」紙面とWEBサイトのクロスメディアで求人募集が可能となります。
お問い合わせは、求人ナビ編集部 ☎0123-27-2611まで

千歳

正バ

バスドライバー

期 間

▶雇用期間の定めなし

仕 事

▶インバウンド向け観光バスの運行、国内送迎ほか

資 格

▶大型二種免許

給 与

▶月32万円 ※みなし残業代40h分/7万円、乗務手当2万円、無事故・NOクレーム手当2万円/該当者、通信補助1万円、交通費1万円含む 別途お茶代支給

時 間

▶当社運行規定による
※時期により時間に変動有

勤 務

▶シフト制

待 遇

▶各社保完備、車通勤可、駐車場有、事務所内禁煙(屋外に喫煙所有)

応募

☎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

急募

千歳

正バ

施設警備

時給

1,200円

施設警備員募集

パート勤務もご相談ください

勤務先

▶千歳市泉沢/TAA北海道会場

期 間

▶1年ごとの更新制

仕 事

▶車両の出入庫受付、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
※月単位の変形労働時間制

勤 務

▶月14日程度

給 与

▶時給1,200円 ※22時以降深夜割増有
月収例/①×4日+②×4日+③×6日
=239,100円

待 遇

▶社会保険完備、有給休暇、制服貸与、交通費規定支給、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

一緒に仕事探そう

仕事探すなら

求人ナビ

恵庭

バ

清掃

清掃スタッフ募集!!

期 間

▶1年ごとの更新制

仕 事

▶日常清掃

時 間

▶15:30～17:00 ※実働1.5h、残業なし

給 与

▶時給1,050円
※試用期間3カ月/時給1,010円

勤 務

▶月～金の中で週3日
※WワークもOKです。

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

勤務先

▶SBS東芝ロジスティクス(恵南)

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

バ

清掃

清掃スタッフ募集

勤務日数応相談

期 間

▶雇用期間の定めなし

仕 事

▶共用部の日常清掃

給 与

▶時給1,010円

資 格

▶未経験者歓迎

時 間

▶8:00～12:00
※状況により残業の場合有

勤 務

▶月15～25日 ※応相談

待 遇

▶雇用・労災保険、交通費規定支給、制服貸与、受動喫煙対策有

勤務先

▶千歳ステーションプラザ

まずはお気軽にお電話ください。

☎011-271-1749

[札幌事業部]
担当/長谷川

株式会社 バルックス 千歳営業所

千歳市柏台南1丁目3番1(千歳アルカディア・プラザ3F)

求人ナビで

仕事見つかりました!

仕事探すなら

求人ナビ

求人ナビで

仕事見つかりました!

北広島

契アバ

接客、案内、受付

話題の施設で働くチャンス!!

2025年野球シーズンのVIPラウンジでの接客♪

勤務先

エスコンフィールド北海道

期 間

▶※契約期間
2025年7月1日～2025年9月30日まで
(クライマックスシリーズ参戦の場合、1カ月雇用延長)
※(勤務開始日)2025年7月1日～

仕 事

▶VIPラウンジで接客のお仕事
・VIP専用個室、専用シートへのご案内
・入場パスのチェック
・受付、クロークなど

資 格

▶高卒以上、接客経験者優遇
未経験者OK

給 与

▶<契>時給1,450円
<ア><バ>時給1,220円
※深夜割増あり

時 間

▶変則シフト勤務(休憩:基本1時間)
デーゲーム/9:00～19:00、
ナイトゲーム/13:30～23:00
上記の時間内で

勤 務

▶北海道日本ハムファイターズ
公式戦/エスコンフィールド
HOKKAIDO開催日
※試合日程に応じる(勤務日相談可)

待 遇

▶交通費実費支給(会社規程ルート)、
社会保険完備(法令による)、制服貸与
受動喫煙対策有

ご質問などお問い合わせは、メールでも受付
させていただきます。

<お問合せ先(メール)>
ml_notice_escon-recruit@sbs.ana-g.com

まずは下記までご連絡下さい

ANAスカイビルサービス(株)

北広島市Fビレッジ1番地

応募電話番号

☎070-4873-9135

エスコン採用担当

千歳

契

ルート配達

期 間

▶雇用期間の定めなし

仕 事

▶食料・日用品のお届けや注文用紙の回収、季節・
キャンペーン商品のご紹介(配達ルート/千歳市内
※1.5tトラック使用・運転の適性検査があります。)

資 格

▶要普通免許(免許取得1年以上、AT限定可)
※長期勤務できる方

時 間

▶①9:00～18:00
②8:00～19:00または8:30～19:30
※休憩1h、残業1h/日程度有

勤 務

▶①週5日勤務 ②週4日勤務
※週40h(変形労働時間制)

休 日

▶原則土・日曜

給 与

▶月給210,000円～

待 遇

▶交通費規定支給、制服貸与、有給休暇、車通勤可、
社保完備、慶弔見舞金など、共済会、昇給有、
受動喫煙対策有

コープ宅配システムドック千歳センター

〒066-0077 千歳市上長都3-1

COOPの宅配ドック

ルート配達
スタッフ募集!!

普通免許でOK! 体験同乗OK!

お電話またはWEBでご応募ください。

☎0120-502-112

<受付> 月～金曜/9～21時、
土曜/9～18時 ※日曜休み

QRコード

千歳

正

製造スタッフ

地域に貢献できる
コンクリートブロックを造ろう

20~40代活躍中

資格取得支援制度有
(フォークリフト、天井クレーン、
玉掛、ガス・アーク溶接など)

期 間

▶雇用期間の定めなし

仕 事

▶コンクリート製品の製造業務

給 与

▶月給202,900～242,550円
+別途時間外手当有

時 間

▶7:30～17:00(実働8h、休憩1.5h)
※残業月平均20h

休 日

▶土・日曜、祝日、年末年始、GW、お盆

資 格

▶未経験者歓迎、経験者優遇、要普
通免許(自家用車で通勤できる方)

待 遇

▶各社保完備、昇給年1回、賞与年2回、車通勤可、
精勤手当(1万円)、試用期間3カ月、有給休暇、
交通費規定支給、保護帽・安全ベスト支給(衣類、
手袋、安全靴は各自用意)、事務所・工場内禁煙
(喫煙所有)

面接は勤務先の千歳工場で行います。担当/小林
まずはお気軽にお電話ください。【受付/9～16時】

☎0123-40-2571

「企業紹介」はこちらからご覧いただけます→

共和コンクリート工業(株)
千歳工場 千歳市上長都1125-2第三工業団地

恵庭

バ

製造

パン好きな方、歓迎!

土日休み! 正社員登用制度有!

期 間

▶即日～長期

仕 事

▶冷凍生地の製造、原料準備、
箱詰め、洗浄など(ライン作業)

時 間

▶6:00～15:00、18:00～翌3:00
※休憩1h、残業月/0～20h

休 日

▶土日 ※ほか工場指定の休日有

資 格

▶未経験者歓迎、主婦(夫)・フリーター歓迎

給 与

▶時給1,050円 ※22時以降は時給1,313円

待 遇

▶各種社会保険完備、有給休暇有、制服貸与、昇給有
(人事考課による)、車通勤可、交通費規定支給、
社員登用制度有、喫煙ブース有(それ以外は禁煙)

まずはお気軽にお電話ください。

☎0123-34-6866

受付/9～17時
担当/石橋

FBS 株式会社エフビーエス

恵庭工場 〒061-1411 恵庭市恵南1番地

千歳・恵庭

バ

児童支援員

児童支援員 募集

フルタイム・短時間
選べます

見学も
歓迎

期 間

▶雇用期間の定めなし

仕 事

▶子どもたちの療育・支援をするお仕事です。

資 格

▶未経験者可、保育士、幼稚園・小学校教諭、
児童指導員のいずれかの資格あればなお可

給 与

▶①有資格者/時給1,200円～
②無資格者/時給1,050円～

時 間

▶9:00～17:00、13:00～17:00
※フルタイム・短時間選べます。
※フルタイム/休憩1h、残業なし

勤 務

▶週2～5日 ※応相談

待 遇

▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、
試用期間3カ月、有給休暇、昇給有、
施設内禁煙

勤務先

すてっぷえにわ(恵庭市中島町4丁目6-1)
すてっぷちとせ(千歳市信濃3丁目20-2)
SQUARE(千歳市北光4丁目3-9)
CONET(恵庭市漁町43番地2)

応募

☎080-4296-3757

担当
やまがた

株式会社 LINQ

千歳市北光4丁目3-9

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、麺担当など、
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。

エプロンと
三角巾など
制服も様々
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!

千歳 契約 清掃

スタッフ募集

勤務開始日ご相談ください

勤務先▶千歳市開基記念総合武道館
/千歳市あずさ1丁目3-1

仕事▶契約/環境整備(草刈・外構清掃・除雪など)、
館内清掃も有
パ/床面の拭き掃き、ガラス清掃、各室・シャ
ワー室・トイレなどの日常清掃業務

給与▶**契約/時給1,020円 パ/時給1,010円**

時間▶契約/8:00~17:00、7:00~16:00、
6:00~15:00 ※実働7.5h、残業なし
パ/8:00~12:00
※状況により残業の場合有

勤務▶契約/シフト制 パ/週3日程度
※日数応相談 ※土・日・祝勤務できる方歓迎

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カ月

期間▶1年ごとの更新制(長期)

まずはお気軽にお電話ください。

0123-22-5280

(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 パ 厨房、レジ

店内厨房・レジ スタッフ同時募集

期間▶1年ごとの更新有

仕事▶厨房/厨房業務全般
レジ/レジ、そのほか店内業務

給与▶**厨房/時給1,080円~
レジ/時給1,050円~**

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

電話連絡のうえ、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

ローソン陸上自衛隊東千歳駐屯地 千歳市祝梅1016

恵庭 ア パ 農作業スタッフ

未経験者歓迎!

明るい職場で一緒に
汗を流して働きませんか?

仕事▶畑での収穫や草取り、野菜の選別や箱詰めな
どの農作業

期間▶即日~12月上旬(予定)
※収穫具合により変動有

資格▶未経験者歓迎、車通勤可能な方

給与▶**時給1,100円**

時間▶8:00~17:00(実働3h~) ※応相談
※午前のみ、午後のみ可 ※ほぼ残業なし

休日▶週1日 ※応相談
※約1週間前の相談で希望日の休み取得OK!
※雨天・悪天候時はお休みになる場合有

待遇▶労災保険、交通費規定支給(1日300円)、
受動喫煙対策なし

勤務先▶恵庭市下島松352-3
(本田記念病院と恵北中学校の間)

まずはお電話のうえ、履歴書をお持ちください。
電話に出られないときは、留守電または
ショートメッセージでお願いします。

090-9437-9992

遠藤農産 〒061-1364
恵庭市下島松352-3

千歳 パ 夜勤専従

憩の郷 笑顔の郷 夜勤専従 スタッフ募集

優しい先輩が
丁寧に指導します!

[パート] 夜勤専従 2名

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶利用者の生活の見守り、トイレの付き添い、
簡単な朝食の準備

資格▶無資格OK、土日勤務できる方歓迎

給与▶**夜勤1回17,640円~
(夜勤手当3,500円含む)**

時間▶16:30~翌9:30 ※休憩3h、残業/月0~3h

勤務▶週2日 ※応相談

待遇▶各社保完備、昇給有、交通費規定支給、
受動喫煙対策有、賞与有(年2回)

お電話のうえ、写真付き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

安平 パ 牧場作業

1日 3時間で 時給1,250円!

期間▶1年ごとの更新制

仕事▶①馬が別棟にいる間に、
敷いてあるワラを取り替える作業
②エサが入っている器の洗浄
③厩舎および厩舎周辺の掃き掃除

給与▶**時給1,250円**

時間▶6:00~9:00(実働3h) ※残業なし

勤務▶週3~6日 ※選択可

事前見学可能です。まずはお電話ください。

ノーザンファーム 早来 **0145-22-3915**
勇払郡安平町早来源武275

千歳 パ 清掃

清掃スタッフ募集

◆千歳商工会議所/千歳市東雲町

時間▶7:00~9:30
※実働2.5h、休憩・残業なし

勤務▶月・水・金(週3日)

◆千歳市役所/千歳市東雲町

時間▶7:30~10:30
※実働3h、休憩・残業なし

休日▶土・日・祝日

◆北海道ガス(株) 千歳支店/千歳市清水町

時間▶5:00~9:30
※実働4.5h、休憩・残業なし

勤務▶月・火(原則週2日)

お気軽に電話ください。

0123-24-3771

東京美装北海道 (株)千歳営業所
千歳市美々新千歳空港内ターミナル アネックスビル1階

その他 派 いちごの選別

大粒いちごを目視で選別

作業は空調のきいた倉庫内でのお仕事

その日に収穫したいちごを新鮮なまま出荷するため、選別作業を行います。色、大きさ、形を見て3種類に選別し、丁寧に一つ一つ箱に入れていきます。

北海道文教大学から
車で 20分

ちとせモールから
車で 25分

※写真提供:長沼町役場

★作業は空調のきいた倉庫内でのお仕事★
農作業のお仕事はハウス内のムシシた環境を想像してしま
いますよね。いちごは天候に左右されない倉庫内での作業です♪

応募 **0120-881-314** 《平日9~18時》

北海サポート株式会社 札幌市東区北42条東15丁目1-1 栄町ビル6F
派01-300396 01-ユ-300283

説明会のご予約
はお電話または
2次元コードから

求人ナビ
からのお知らせ

お仕事体験募集

その他、お仕事探しのあれこれ、広告内容についてお気づきの点 など

※お送りいただいたお手紙は今後の紙面づくりへの参考とさせていただきます。お便りの一部は紙面上でご紹介させていただく場合があります。その際はお名前や特定の企業名などは伏せさせていただきます。いただいた情報は紙面制作以外の目的で利用することはありません。

宛先▶otayori.qnavi@chanto.biz

千歳・ほか ア パ 警備

警備スタッフ募集!!

月収例 **311,880~345,000円**
※諸手当含む

※月23日勤務の場合 ※資格・経験による ※月収は一例で保証するものではありません

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶警備員 ※冬期間も仕事有

資格▶18歳以上(省令2)、未経験者歓迎、
定年退職された方も歓迎

時間▶8:00~17:00 ※実働8h、休憩1h
※状況により変動の場合有

給与▶**時給1,470~1,650円
日給11,760~13,200円**
※就業前研修5日間
(30h/44,100円支給)

休日▶日曜・祝日・会社の定める日 ※相談可

待遇▶定期昇給、正社員登用有、各社保完備、
制服装備品一式貸与、交通費規定支給、
資格取得支援(費用全額当社負担)、
精勤・資格・残業・深夜・出張・車両・
遠距離運転・遠距離派遣・特殊運転・
応援手当など各手当別途支給、
退職金制度有、受動喫煙対策有、有給休暇有

勤務先▶千歳市内および近郊

電話連絡のうえ、写真つき履歴書をお持ちください。
応募者皆さまに、面接交通費1,000円支給いたします。

0123-29-3831 (担当) 山本・前田

株式会社 北斗警備
千歳支店 千歳市勇舞7丁目5-9

【警備業(公安委員会認定第1200-0140号、
社団法人北海道警備業協会会員)】

勤務日数・
曜日の
相談OK♪

おシゴト体験記

うさこ(千歳市)

今から数年前、精密機械の製造工場で製品検査の仕事をしていました。それまで検査の仕事は経験がなく、検査に使われる道具のほとんどが初めて目にする物ばかり。そんな私でも先輩からの丁寧な指導のおかげで、すぐに仕事に慣れることができました。

最初は誰でもできる、目視検査から始まりました。できあがった製品の中からランダムに抜き取り、傷や汚れがないかしっかり確認します。そして『ノギス』という100分の5ミリ単位まで精密に測定できる測定器(スライド式の定規のような感じ?)で寸法を測り、検査結果を表にまとめたりしました。一通りの検査の結果が、その製品の基準値に該当していれば晴れて出荷となります。もし基準値を満たしていなければ、出荷はもちろん中止。不具合のある製品の納品はあってはならない事だからです。そんなわけで検査室は『工場の最後の砦』と呼ばれており、緊張感を持って仕事に取り組んでいました。

簡単な検査業務に慣れてくると、少しずつ難しい検査を任されるようになりました。特殊な装置を使用し、製品の平行度・平面度や角度・位置度などを測定します。最初は覚える事がたくさんありすぎて混乱する事もありましたが、難しい形状の測定ができるようになってとんとんと楽しくなりました。

何より、パートとして働いていた私ですが、仕事ぶりをきちんと評価し応援してくれた上司のおかげで、やりがいを持つことができました。

『頑張れば認めもらえる』事が、更にスキルアップを目指す励みにもなりました。休憩時間には同じ工場内で働く仲間たちと休憩室で楽しくお昼ご飯を食べたり、おしゃべりやお昼寝をしたり。リフレッシュできる環境も整っていました。

『工場で働く』というと、環境の悪さや重労働のイメージがあると思いますが、実際には福利厚生も充実しており、働きやすい職場でした。

私にとっては、働く事への意欲ややりがいを教えてくれた仕事となりました。

恵庭 正バス乗務員、事務職員

◆エコバス・貸切バス乗務員

正社員

仕事

▶エコバス/市内循環バス/の運転業務
貸切バス/マイクロバス・大型バス/の運転業務

資格

▶エコバス/大型二種 貸切バス/中型二種以上
時間▶6:30～23:00の間で早番・遅番有(実働8h)
※休憩2h、残業有

勤務

▶シフト制

給与

▶基本給 月200,000円
※ほか、無事故手当10,000円、
時間外手当15,800～45,000円、
深夜手当200～1,500円、
そのほか手当11,500～70,500円
(月収例)※月22～24日勤務
エコバス/300,000～327,000円
貸切大型バス/300,000～327,000円

◆事務職員

正社員

仕事

▶タクシーの配車係、電話応対など

時間

▶7:30～16:30、9:00～18:00
※休憩1h、残業なし

休日

▶週休2日、シフト制

給与

▶基本給 月219,240円

《全体共通項目》

期間

▶雇用期間の定めなし(65歳から1年ごとの更新制)

待遇

▶社保完備、試用期間3カ月有、喫煙所有

電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。

0123-33-6271

担当/金田一

富士交通(株)

恵庭市住吉町2丁目1-3

千歳 パSSスタッフ

空に一番近い
スタンドで
働きませんか?

期間

▶一年ごとの更新制

仕事

▶新千歳空港制限区域内給油所での
給油業務全般

資格

▶学歴・年齢・性別不問、普通自動車免許
※危険物取扱者乙4(丙)があればなお可

給与

▶時給1,100円

時間

▶6:00～12:00 ※残業の場合あり

勤務

▶週4～6日程度

待遇

▶制服貸与、通勤手当支給、マイカー通勤可、
敷地内禁煙

まずはお気軽にお電話ください。

0123-45-2345

担当/燃料部 掛田、大西
受付/9時～17時30分

千歳空港
モーター
サービス株式会社

千歳市美々 新千歳空港内

勤務先

新千歳空港
ターミナルビル

至千歳市街 至苫小牧

国際線
ターミナルビル

千歳 嘱マンション管理員

未経験者歓迎!
研修制度あります♪

勤務先

▶千歳市文京1丁目6-5

期間

▶1年ごとの更新制(原則更新)

仕事

▶受付、巡回、点検、清掃、草刈、除雪など館内清掃
がメインになります。

時間

▶月・火・水・金・土/8:30～15:30 ※休憩1h
木/8:30～12:00 ※休憩なし
※残業なし
※冬期(12/31～3/31)は8:00～となります。

給与

▶【月火水金土】日給6,060円
【木】日給3,535円
※冬期(12/31～3/31)は
【月火水金土】日給6,565円
【木】日給4,040円

60歳以上も
歓迎!!

休日

▶日、祝、年末年始

待遇

▶各社保完備、制服貸与、交通費実費支給、
車通勤応相談、敷地内禁煙

まずはお気軽にお電話ください。
その後、写真付き履歴書をお送りください。

0144-35-1371

MMS マンションマネジメントサービス(株)
～札幌時計台指定管理者～

〒053-0021 苫小牧市若草町3丁目2-7大東若草ビル4F

恵庭 パ店内業務

短時間・扶養内

■店内業務

期間

▶3カ月更新

仕事

▶レジ打ち、品出しなど

資格

▶未経験者歓迎
※高校生不可

時間

▶8:00～17:00の間で4h程度(応相談)
※残業なし

給与

▶時給1,040円
※試用期間3カ月/時給1,010円

勤務

▶週4～5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、写真付履歴書をお持ちください。

0123-37-7250

COOP 生活協同組合
SAPPORO コープさっぽろ 恵み野店

恵庭市恵み野西5丁目3-1 ★JR恵み野駅より徒歩10分程度

千歳・恵庭 派野菜の収穫・選別

20名
大募集!

自宅前から無料送迎あります
野菜の収穫・選別スタッフ

簡単軽作業 未経験者OK 前払い制度有

お仕事説明会!

予約不要 服装自由

北ガス文化ホール 小会議室2
6/25(水) 9:00～12:00

恵庭市民会館 小会議室
7/2(水) 9:00～12:00

求人情報は「アスクジョブ」で検索!

登録は来社不要!
電話・WEBで簡単受付OK!

期間

▶6月下旬～10月中旬頃 ※延長の場合有

仕事

▶野菜の収穫・選別など

給与

▶時給1,050～1,100円

時間

▶8:00～17:00もしくは8:30～17:30
※休憩90分、残業なし

休日

▶シフト制 ※勤務日数ご相談ください。

待遇

▶各社保完備、交通費規定支給、前払い制度有、
受動喫煙対策有

勤務先

▶千歳市、恵庭市

応募

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。

知ってるようで、
知らない

コトバ
にっ ぱい
日記

【スーパー】冷蔵、冷凍でしか扱えない商品。食料品(豆腐、漬物など要冷蔵のもの)、ドリンク(牛乳など)、乳製品、パン、和菓子・スイーツ、冷凍食品、アイスなど。

千歳 契嘱タクシードライバー

《日時》6/23(月) 14:00～16:00
《会場》12COFFEE(千歳市北栄2-2-32)

会社説明会開催!
予約不要 服装自由

①社員の約8割が業界未経験から
主婦やシングルマザーの方も
活躍中です。「入社支度金制度」
(10～40万円/規定準拠)

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

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

応募

0123-23-8955

担当/市川

千歳交通株式会社

千歳市末広1丁目4-8

現地

期間

▶1年ごとの更新(原則自動更新)

給与

▶保証給+歩合給
※入社1年間は、(日勤)月240,000円～、
(夜勤)月250,000円～を最低保証
※当社規定有

資格

▶要普通免許、二種免許取得(自動車学校での養成制度有)

勤務

▶4勤1休 ※週休2日など応相談

時間

▶【日勤】4:00～18:00【夜勤】18:00～翌6:00
※上記時間帯の中で、基本実働7.5h/休憩1h
ですが、勤務時間は応相談。
※フレックスタイム制度有

待遇

▶各社保完備、車通勤可(駐車場有)、制服貸与、車内禁煙(喫煙所有)

恵庭 アパン・和洋菓子・弁当などの製造補助、仕分け

ヤマザキ

フリーシフト制!!
期間中 1日～OK!
都合のよい日に働けます!

安心・安定の環境で一緒に頑張りましょう!

時給 1,140～1,200円 深夜時給 1,500円 月初・月末 手当最大 6,000円

期間

▶即日～7月末までの間で1日～OK ※延長、長期への切り替え可

仕事

▶パン・和洋菓子・弁当などの製造補助、仕分け

時間

▶①昼勤/9:00～18:00(休憩1h)、14:00～18:00
②夜勤/19:00～翌4:00(休憩1h)
※生産量に応じ、2h程度の残業の可能性有

資格

▶未経験者歓迎 ※食品衛生上マニキュア・付け爪・ひげは
禁止、貴金属類の着用不可

給与

▶①時給1,140円 ②時給1,200円
※22時以降/時給1,500円

待遇

▶交通費規定支給、車通勤可(無料駐車場完備)、勤務日にパン
のお土産有、当社製品社内販売有、格安食堂完備(パンの試食
有)、制服貸与、近郊エリア無料送迎バス有、受動喫煙対策有

まずは、お気軽にお電話ください。

0123-34-1128

《受付》9～18時
人事採用担当まで

山崎製パン(株)札幌工場

恵庭市恵南10-1 ★JRサッポロビール庭園駅より徒歩15分

千歳 ア宅急便等仕分け作業、清掃

お中元シーズンにつき
仕分け
スタッフ大募集!

7月・8月の2カ月間 単月もOK

学生・主婦(夫)・フリーター大歓迎!
★便利な送迎バスも運行中!

バスルートはこちら >>>

予約不要

6月
開催
お仕事
説明会

千歳ベース

恵庭市民会館

20金 1・2・5

21土 1・2・5 3・4

22日 1・2・5 3・4

千歳ベースで日中開催の説明会には、末広4丁目バス停(サツドラ駐車場前)からの送迎バス
をご利用いただけます。 ■10:00開催 > 9:12発 ■14:00開催 > 13:12発

各回とも開始時間の
5分前までに会場へ
お越しください。

持ち物 ●写真付き履歴書
●黒ボールペン

◆宅急便仕分けスタッフ(アルバイト)

期間

▶7月～8月の2カ月間 ※単月可

時間

▶表参照 ※残業0～30分/1日

給与

▶表参照 ※22時以降深夜割増有

勤務

▶週3～5日 ※応相談

待遇

▶ヘルメット・安全靴貸与、送迎バス有、
車通勤可(時間外の場合交通費規定支給有)、
施設内禁煙(屋外に喫煙スペース有)

応募

▶説明会にご参加ください。

	勤務時間	時給	送迎
1	9:00～12:00 (実働3h/休憩なし)	1,100円	-
2	19:30～23:00 (実働3.5h/休憩なし)		千歳・恵庭
3	19:30～翌4:00 (実働7.5h/休憩1h)		千歳・恵庭・苫小牧
4	14:00～19:00 (実働5h/休憩なし)		-
5	17:30～21:30 (実働4h/休憩なし)	1,150円	-
6	20:00～翌1:00 (実働5h/休憩なし)	22時以降	-
7	21:00～翌1:00 (実働4h/休憩なし)	1,438円	-
8	21:00～翌4:00 (実働6h/休憩1h)		-
9	23:00～翌4:00 (実働4h/休憩1h)		千歳・恵庭・苫小牧
10	16:00～19:00 (実働3h/休憩なし)		千歳

清掃スタッフ
同時募集

期間

▶7月～8月の2カ月間 ※単月可

仕事

▶構内の日常清掃

資格

▶車通勤できる方

時間

▶5:00～8:00 ※残業なし

給与

▶時給1,100円～

勤務

▶週3～5日 ※応相談

待遇

▶交通費規定支給、施設内禁煙
(屋外に喫煙スペース有)

応募

▶下記までお電話ください。

ヤマト運輸株式会社 千歳ベース 千歳市泉沢1007-206

募集 0123-48-3812

担当/
猪狩・越川

千歳 正 パ 清掃

未経験者歓迎！
交通費全額支給！ パートは日数・時間応相談

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
※トイレ清掃なし
①ゴミ回収など/正社員
②スーパールラウンド/パート
③フードコート/パート
時間▶①7:30～16:30 ※実働7.5h、休憩1.5h
②14:00～19:00 ※実働4h
③10:00～15:00 ※実働5h
※状況により残業の場合有
給与▶時給1,100円
勤務▶シフト制 ※パートは応相談(Wワーク・土日祝のみ・扶養内勤務OK)
待遇▶各社保完備(勤務による)、制服貸与、交通費全額支給、受動喫煙対策有、試用期間3カ月
※[正社員]60歳からは契約社員となります。
期間▶正/雇用期間の定めなし
バ/1年ごとの更新制(長期)
まずはお気軽にお電話ください。
0123-22-5280
(株)東洋実業 千歳営業所 採用係
千歳市千代田町6丁目20 第12ふじやビル4F

千歳 パ デイサービスセンターの調理スタッフ

早番なし！お昼だけ！
調理員募集！
食数は20食前後！

時間・日数・勤務スタート日相談ください！

期間▶雇用期間の定め有(1年更新/原則更新)
仕事▶利用者さまへ、給食に関する調理・盛り付け・配膳・下処理などの調理業務全般
時間▶8:30～11:30
※実働3時間 ※残業なし
給与▶時給1,020～1,050円
勤務▶月10日程度(月30～36時間程度)
待遇▶交通費規定支給、制服貸与、有給休暇有、車通勤可、労災・雇用保険加入、食事補助有、試用期間有、受動喫煙対策有
勤務先▶千歳市流通3丁目3-16
(中央バス「寿1丁目」停徒歩1分)
応募 ☎ 0120-13-0015 [担当] さくらい
株式会社 日総 道央第一事業部
札幌市東区伏古14条3丁目11-11

北広島 正 パ 介護職員

介護福祉士[正職員・パート]
資格▶介護福祉士、ブランク可
給与▶正/月161,050円+資格手当1万円+ほか手当(左記参照)
バ/時給1,100円
介護職員[正職員・パート]
資格▶無資格OK、未経験者可
給与▶正/月154,160円+ほか手当(左記参照)
バ/時給1,010円

正社員のみ
介護福祉士
賞与年2回(3.0カ月)
介護職員
賞与年2回(2.0カ月)
※実績に応じて処遇改善手当

法人規定 就労支援金2～10万円支給！
さらに 北広島市就労支援金5～20万円支給！
※北広島市役所HPをご確認ください。
応募 ☎ 011-377-1101
■医療法人社団翔仁会
介護付有料老人ホーム 悠々
北広島市輪厚558-143

ごんねんな
応募者ずかん

電話編
●はい、社で
●お給料は
●です
●か
●く
●ら
●で
●は
●ち
●り
●!!

自分、正直に生きてます！

NG度
★★★★★
自己中度
★★★★★
好きな言葉
自然体

まずは働きたい気持ちを伝えてみましょう！経験者なら給与面で優遇されることがあります。
アルバイト・パートは勤務時間・日数を調整して、たくさん働いて稼ぐこともできますよ。

千歳 正 雇 タクシー乗務員

夜勤乗務員募集！

ライフスタイルに合わせて働き方を選べます！
・しっかり働いて、プライベートの時間も稼ぎたい!!
・プライベートの時間を大切にしたい

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)
★二種免許取得養成制度有
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
※入社1年間は、4勤1休/月320,000円、週休2日/月250,000円を最低保証
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
令和6年2月～令和7年1月の夜勤者(週休2日制の方)
●平均給与 月391,016円
電話連絡のうえ、写真付履歴書をお持ちください。
応募 ☎ 0123-22-0866 担当飛永
千歳昭和交通(株) 〒066-0015 千歳市青葉6丁目14-6

千歳・恵庭 派 仕分け、機械操作・検査

新千歳空港／20～30代活躍中
手荷物の仕分け作業
A44-005422
空港内の従業員用施設利用OK
時給 1,400円
給与▶時給1,400円
時間▶7:15～21:30の間で実働7.5h ※休憩60分/残業なし
休日▶週休2日/シフト制(企業カレンダー有)
待遇▶社保完備、有給休暇、交通費全額、日払・週払OK、制服貸与、食堂・更衣室・ロッカー・喫煙所完備、他、福利厚生充実
※勤務地による/規定有
共通 期間▶2～3カ月毎の更新(契約月による) ☆長期歓迎
[応募]まずはお気軽にお電話ください ◎自宅で完結☆来場不要のオンライン面談実施中です！
パーソル ファクトリーパートナーズ(株) ☎ 0120-498-314 通話料無料
■請負業 派遣事業(派27-300523) ■札幌営業所/札幌市白石区東札幌二条6丁目7-14-307 ■(受付)平日9～20時/土日祝10～17時

恵庭市戸機／20～50代活躍中
機械操作・検査
A87-005576
かんたん軽作業！大手メーカー
時給 1,450円
給与▶時給1,450円
時間▶7:50～17:00/7:20～16:30(シフト制) 残業なし
休日▶土日(工場カレンダー有)、夏季・年末年始・GW休暇

千歳 ア パ ホール

日祝勤務で
時給 +100円!
お盆・年末年始も同様に支給

平日のみOK!! フルタイム歓迎!

◆ホール
期間▶雇用期間の定めなし
仕事▶ご案内・オーダー取り・配膳・下げ膳・レジなど、簡単なお仕事からスタート
資格▶未経験者歓迎、主婦(夫)・学生(高校生可)・シニア歓迎
時間▶10:30～19:30の間で4～8h ※6h以上の勤務で休憩1h
生活パターンに合わせて相談OKです。
給与▶一般/時給1,200円～学生/時給1,150円～
勤務▶週2～6日、希望日応相談
待遇▶各社保完備、交通費実費支給、制服貸与、賞与有(実績による)、食事手当支給、勤務実績により有給休暇有、昇給有、グループ施設利用割引有、受動喫煙対策有
鹿の湯グループ 千歳市美々新千歳空港ターミナルビル3F
レストランユック新千歳空港店 応募 ☎ 0123-46-5830

千歳 正 施設常駐警備員 正 パ 空港保安検査員

千歳市美々新千歳空港ターミナル

正社員 パート アルバイト

施設常駐警備員 空港保安検査員 募集

★車の免許は不要、時間調整可能！
★空港が大好きな方歓迎

◆施設常駐警備員
仕事▶国際線ターミナルビル内巡回、防災センターでの防犯・防災監視、関係者専用口の受付対応になります。1日10名程度で勤務します。
期間▶雇用期間の定めなし
資格▶学歴不問、経験者優遇、18歳以上 ※警備業法
待遇▶各種保険完備、制服貸与、交通費実費支給(上限47,600円)、育児休暇有、資格取得制度有、燃料手当有、受動喫煙対策有
時間▶変形労働時間制 9:00～翌8:59(休憩4h、仮眠4h、状況により時間変動有)
給与▶月給208,000円～(経験による)
※施設警備業務1級10,000円・2級5,000円別途支給
※深夜割増別途支給
休日▶週休2日制(ローテーション勤務)、有給休暇10日(6カ月以降から) ※年間107日
※パート・アルバイトもご相談ください。
まずはお気軽にお問い合わせください。
0123-46-5933 担当/原田

65歳以上でも健康なら大歓迎！

◆保安検査員
仕事▶航空機を利用されるお客さまの機内手荷物検査やチェックインカウンターでお預かりした預入手荷物検査業務
期間▶正/雇用期間の定めなし
ア・バ/6カ月、更新有
資格▶正/学歴不問、18歳以上64歳以下 ※警備業法 ※省令1号定年年齢未満の労働のため
ア・バ/学歴不問、18歳以上 ※警備業法
待遇▶各種保険完備(ア・バ/労災のみ)、昇給有・賞与有(正社員のみ)、制服貸与、交通費実費支給(上限47,600円)、育児休暇有、資格取得制度有、正社員登用制度有、燃料手当有、受動喫煙対策有
時間▶変形労働時間制
正/6:00～22:00の間で9h ※休憩2h
ア・バ/6:00～22:00の間で希望の時間
※6h以上勤務で1h休憩
※残業月20h、繁忙期はこれ以上になる可能性有
給与▶正/月給220,000～250,000円(経験による)
※空港保安警備業務1級30,000円・2級10,000円別途支給
ア・バ/時給1,100円 ※試用期間3カ月/同条件
休日▶正/4勤2休シフト制、有給休暇10日(6カ月以降から) ※年間120日
ア・バ/応相談
株式会社 KSP・EAST 札幌支社
〒066-0012 千歳市美々新千歳空港国際線ターミナルアネックスビル 1F

入社祝い金
資格保持:15万円
無資格:10万円

恵庭市子ども政策課からのお知らせ

えにわっこ

恵庭市子育て応援企業表彰における企業の募集について

結婚支援、仕事と家庭との両立支援、地域における子育て支援などに積極的に取り組んでいる企業を表彰します。

応募対象

市内に事業所があり、次の項目で支援活動を行っている企業です。

- 従業員や地域の若者の結婚支援
- 従業員に対する仕事と家庭を両立しやすい環境の整備などの支援
- 企業活動を通じた子どもと子育て家庭の応援
- 地域の子育て活動との協働による支援

応募方法

市ホームページにより「募集要項」「表彰対象となる活動・組例」を確認の上、申請書をダウンロードして応募ください。

応募期間

令和7年6月2日(月)～令和7年7月18日(金)

選定後、表彰式を行いますので皆さんの積極的な応募をお待ちしています。

問い合わせ先

恵庭市役所子ども未来部子ども政策課
TEL 33-3131(内線1236)

恵庭市子育て支援サイト「えにわっこナビ」

えにわっこナビは、市内の子育て情報を掲載しているほか、週1回メールマガジンを配信しているほか、市公式LINE登録者へもメールマガジンの内容を配信しています。現在およ500人の方に登録いただいています！ぜひあなたも、仲間入りしてみませんか？

問い合わせ先 恵庭市役所 子ども未来部 子ども政策課
https://eniwakko-navi.com/ TEL 0123-33-3131(内線1237)

今年もやります！ 恵庭市

脳をいつまでもいきいきに講座

ファイブ・コグ検査とは？

認知症になる前に低下しやすい「記憶」「注意」「言語」「視空間認知」「思考」の側面から脳の認知機能を測る検査を行い、自分の脳の状態を知ることができます。検査では脳の状態を把握するだけではなく、個々の検査結果に合わせた脳の鍛え方についてもお伝えします。

イラスト

検査 (1日目)

DVDを用いた45分程度の検査を行います。

採点

年齢などで調整した偏差値(自身の得意・不得意)を出します。

評価・講座 (2日目)

検査結果を返却し、結果に合わせた脳の元気を維持する方法をお伝えします。

【対 象】 おおむね65歳以上かつ過去に受けて、おおむね1年程度経過している方

【定 員】 各回20名程度

【その他】 映像による検査を行いますので、眼鏡や補聴器が必要な方はご持参ください。

【会 場】 恵庭市民会館2階 大会議室

【日 時】 14:00～15:30

	1日目	2日目
第1回目	令和7年5月28日(水)	令和7年6月11日(水)
第2回目	令和7年7月17日(木)	令和7年8月21日(木)
第3回目	令和7年11月21日(金)	令和7年12月12日(金)

※2日間で1コースの講座です。

申し込み・問い合わせ先 たよれーる みなみ(恵庭市みなみ地域包括支援センター) 認知症地域支援推進員 奥宮 啓 電話0123-34-8467

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)

健康づくりヘスイッチオン! えにわ百歳生活のこつ

PRESENT

読者プレゼント

ペア5組10名様

ミネバアミツミ レディス 北海道新聞カップ

ペア招待券を5組10名様にプレゼント

「ミネバアミツミレディス 北海道新聞カップ」(7月10日～13日)が、北海道札幌/真駒内カントリークラブ・空沼コースでいよいよ開催されます。今年の女子ツアー道内初戦を迎える本大会の開催を記念して、招待券を5組10名様にプレゼントします。

応募方法

①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんこで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨好きなゴルファーを教えてください(男女問わず) 以上すべてをご記入の上、「ミネバアミツミ レディス 北海道新聞カップ」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。

①～⑨に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。

【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号 ㈱メディアコム「ちゃんこ」編集部 【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

WEB応募フォーム

※ご応募にあたりご提供いただいた個人情報につきましては、プレゼント発送のために使用します。抽選・当選者決・商品発送後は当社の責任において情報を適切に破棄・消去いたします。

まちかどトピックス

北海道損害保険代理業協会 千歳支部がタオル寄贈

北海道損害保険代理業協会千歳支部(高橋智也支部長、以下代協)が6月10日、千歳市社会福祉協議会に未使用のタオル200本を寄贈しました。

代協千歳支部の会員は昨年より1人増加し、現在は16人います。代協では、社会貢献活動の一環として、毎年、交互に千歳市と恵庭市の社会福祉協議会に寄贈しているほか、交通安全活動なども行っています。

寄贈されたタオルは市内に居住する要援護高齢者に福祉・介護サービスを提供する複合型施設「千歳市在宅福祉総合センター」「千歳市祝梅在宅福祉センター」通称「ほっとす」ほか介護施設、訪問介護で活用されます。

千歳市社会福祉協議会の三崎直彦常務理事は「千歳は恵庭に比べて介護施設のボリュームがあります。また、介護施設でタオルを使用する場面が頻発するので、こうしてタオルをほぼ毎年のように寄贈してもらえるのは本当にありがたいです」と感謝の言葉とお礼状を手渡しました。

写真

正社員

給与▶月220,000円～※経験により優遇

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5h程度)

休日▶日曜、隔週土曜(4週月は2回、5週月は3回)

待遇▶各社保完備

パート・アルバイト

給与▶時給1,100～1,200円

※経験により優遇

時間▶9:00～18:00の間で応相談

勤務▶月～金曜の週3日～※休憩有、残業なし

共通項目

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶「Q人ナビ」「ちゃんこ」の紙面・広告制作

資格▶Illustrator・Photoshopの基本操作必須

★InDesign使用できればなお可

★Webの知識がある方なお可

待遇▶交通費規定支給、車通勤可、昇給有、夏期・冬期賞与支給、試用期間1ヵ月位有、受動喫煙対策有

デザイナー募集

正社員

パート・アルバイト

あなたの席、用意してます。

イラスト

千歳・恵庭を盛り上げる

営業スタッフ募集

期間▶雇用期間の定めなし

仕事▶生活情報紙「ちゃんこ」の広告企画営業(既存の取引先の訪問および新規開拓)、顧客管理業務(データ入力)

資格▶要普免、千歳・恵庭市内在住の方、エクセル操作できる方

給与▶月260,000円～440,000円

※業績給別途支給/月5,000～180,000円

時間▶9:00～18:00(休憩80分)

※月曜日は、若干の残業があります。(月平均3～5h程度)

休日▶日曜日、隔週土曜日(4週月は2回、5週月は3回)

待遇▶各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、夏期・冬期賞与支給、試用期間1ヵ月位有、受動喫煙対策有



まちがい探し
脳をリフレッシュ!! 頭の体操

間違いは全部で8個です。答えは次週の「ちゃんと」で掲載します。

一切クレーンはお受けできません。ご了承ください。



今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.117 糖尿病性腎症



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：医療法人ヒータ会 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

ちゃんときを閲覧の皆様、こんにちは。徐々に気温が上がってきてますね。最近では北海道にも梅雨がはっきりと現れるようになってきましたね。傘を忘れないようにしましょう。

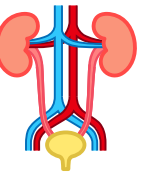
さて、今月も糖尿病の合併症のお話を続けたいと思います。今月は「糖尿病性腎症」のお話をしたいと思います。最近、この領域は治療の進歩もあるので、ちょっと詳しくお話ししたいと思います。

糖尿病性腎症は、ここまでお話ししてきた糖尿病性神経症、糖尿病性網膜症と並ぶ、糖尿病の3大合併症の一つです。いずれも小血管の障害で、糖尿病が血管病だと言われる所以です。腎臓の場合は、糸球体という毛細血管にダメージが出てきます。腎臓の働きのわかりやすいイメージは「ザル」です。体の中の老廃物をザルで濾して、必要なものは残す、その網目が糸球体と考えると分かりやすいです。

高血糖が持続すると、この糸球体の細胞に障害が出て、網目が緩くなってきます。そのため、本来は体に必要なものまで網目をくぐり抜けて捨てられてしまう、というのが糖尿病性腎症の主なメカニズムです。そして、網目がどんどん広がって血液中の大事なものが多く尿として捨てられてしまうということになります。その主な物質はタンパク質です。糖尿病性腎症が悪化すると尿から蛋白がどんどん出て行ってしまうというのが糖尿病性腎症の主な病態といえます。

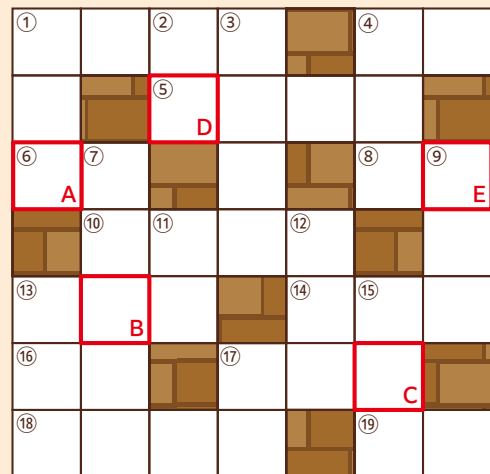
そして、それを長期間放置すると、今度は血液の水成分のコントロールがつかなくなってきます。これは糖尿病性腎症でもかなり終盤の出来事ですが、体の中の水分が抜けにくいことによって血圧のコントロールが難しくなってきたり、むくみがひどくなってきたりします。肺に水が溜まる「肺水腫」というような状態になることもあります。

また、腎臓だけでなく、全身の動脈硬化が進行してきます。薬でのコントロールが困難になると、「腎代替療法」が必要になってきます。血液透析や腹膜透析などが代表的ですが、体の負担だけではなく、時間や頻度など、生活面の負担が大きい治療になってきます。透析療法を行なっている患者様の半分以上、糖尿病性腎症が悪化しての導入となっていますので、極めてよくあることと言えるかもしれません。そして、糖尿病性腎症は一旦悪化すると改善が難しいので、早期発見することが何より重要です。



検査については次回、詳しくお話しします。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 傘は傘でも晴れた日にさす
- 畳の中身、ご存知?
- Lで表す容量の単位
- 削る大工道具。氷を削ればかき氷
- パーや銀行の細長い台
- 「アルプスの少女」ハイジの故国
- スパイダーマンは手首から出す
- ボールなどの回転。トップ〇〇〇
- マグロのお刺身で〇〇〇丼や〇〇〇巻
- 脚でかく?
- 一位のメダルや大判小判

ヨコのカギ

- ゴッホといえはこの夏の花
- ソノソノ～木の葉を揺らす
- ⇒悲観
- ハアハア、心臓破りの地形ね
- 漬物やマーボーに。紫の夏野菜
- 昔はビールスといいました
- キャンプでお泊まり、骨と皮のお家
- 貫通アクセ。耳だけじゃない
- ついには建物を覆いつくすツル植物
- トランプのK
- 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
- マトンより若いお肉

怪盗ちゃんとからの 挑戦状

答えは来週の
「ちゃんと6月27日号」
に掲載! 君にこの難問が
解けるかな?



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「連番禁止ナンプレ」(パブリック・ブレイン)出版。

占い 珠真

Jushin

女性のみ鑑定いたします

はじめまして。四柱推命鑑定師として20年の経験をもとに、今必要な「気づき」と「選択のヒント」をお届けしています。

現実的な一歩を踏み出したい方

今の状況を見つめ直したい方

どうぞ安心してご相談ください。心の奥にある想いをすくい上げ、あなたの未来が本来あるべき豊かさへと進んでいくよう、真心を込めて鑑定いたします。

鑑定メニュー

- ・手相・人相・姓名判断
- ・四柱推命・九星気学

料金

- ・30分：3,000円(税込)
- ・60分：5,000円(税込)

お電話もしくはHPから
ご予約ください



占い 珠真 恵庭市島松東1丁目9-13 TEL 090-5078-7224 HPはこちら▶

スーパーアークス 長都店衣料 / ビッグハウス 恵庭店衣料 2店舗同時企画

2店舗限定
サマーセール

6/25まで

今ついている
本体価格より
お一人様
1点限り

本体1,990円(税込2,189円)
以上の品 レジにて
3割引

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★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。★催事商品、ご予約品、学生服(長都店)ではご利用できません。詳しくは店頭にてご確認ください。

ちとせモール
CHITOSE MALL

長都店
千歳市勇舞8丁目1-1
ラルズ カジュアル衣料&寝具
通常営業時間 あさ10時～よる8時
TEL 0123-23-7021

Fresh, Discounting Everyday.
BigHouse
恵庭店
恵庭市本町210
2階 衣料コーナー
通常営業時間 あさ10時～よる8時
TEL 0123-33-1122
6/22(日)のみ9時開店

ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から
シニアライフサポート

医療法人社団 いずみ会 北星病院
地域連携室 室長 水梨いくみ(社会福祉士)



病気やけがで病院に受診や入院をすると、治療以外にもさまざまな悩みや不安、課題が生まれることがあります。たとえば、「退院後の生活が心配」「介護や福祉制度のことがよくわからない」「医療費の支払いが不安」といったことです。そのようなとき、どうしたらいいのかを一緒に考え、支援するのが医療ソーシャルワーカーです。

どんな時に相談できるの？

- ・退院後の生活が心配
 - ・施設に入所したい
 - ・金銭的な不安がある
 - ・介護が必要な状態だけれどどうしたらいいのかわからない
 - ・どこに相談したらいいのかわからない
- などお困りのことがありましたらまずご相談ください。

どこにいるの？

多くの病院には「医療相談室」や「地域連携室」があり、医療ソーシャルワーカーが所属しています。誰でもご相談いただくことができますので、お気軽にお声がけください。

第91回

「医療ソーシャルワーカー」をご存じですか？

医療機関について

医療機関には、それぞれ異なる役割があります。(※1)
そのため、病院から病院への移動(転院)が必要になる場合も多々あります。医療ソーシャルワーカーは、こうした医療機関同士の橋渡しも行っており、転院先のご紹介やご相談にも対応しています。

※1

病 期	状 態
急性期	病気やけがをしてすぐの時期。 命に関わるような状態、すぐに治療が必要な状態。
回復期	治療で症状が落ち着いたあと、日常生活に戻るためのリハビリテーションを行う時期。身体機能の回復や日常生活に復帰を目指す状態。
慢性期	病状は安定しているものの、長期的な療養やケアが必要な時期。 長期にわたり、病気や障がいと付き合う状態。

私たち医療ソーシャルワーカーは関係機関と連携をとりながら、皆様が地域の中で安心して生活できるようにお手伝いをしていきます。

お困りのことがありましたら、いつでもお声がけください。

うちの子がいちばん！



E-mail 投稿のみ受付です。①1～2匹までのペットの画像(640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付)②ペットの名前③投稿者の住所(〇〇市〇〇町まで、枝番不要)④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、『pet@chanto.biz』までお送りください。

【注意:①～④に不備・記入漏れがあった場合、掲載できないことがあります】

※過去1カ月以内に掲載された方のご応募はお控えください。

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



pet@chanto.biz



ラッキーちゃん&むぎちゃん
千歳市真々地 さとっちさん



さんちゃん
千歳市富丘 うめさん



れもんちゃん
恵庭市黄金南 びびさん



うにちゃん
千歳市白樺 えりりんこさん



ティーちゃん
千歳市あずさ ぼんたさん



のえるちゃん
千歳市勇舞 ビーちゃんさん



ハムちゃん
千歳市富士 うめぼしだいすきさん

折込・配布スタッフ募集

出社
不要

空いてる時間を有効利用！自分のペースで
健康づくりをしながらお小遣い稼ぎ！お仕事できます。



配布のお仕事は業務委託となります



ご自宅に配布物が届きます



チラシを折り込みます



担当エリアに投函！

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)

時間 5:00～18:00の間で実働2～4時間くらい 資格 年齢不問

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

報酬例:200部配布の場合

月収15,000円～22,000円くらい

※報酬例は参考値です。ページ数、チラシの枚数、配布回数によって変動します。

さらに1カ月休まず配ると皆勤賞がつきます！

応募

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

株式会社メディアコム ■千歳市北斗4丁目13番20号



0123-27-0911

「ちゃんと編集部」

受付時間
9:00～18:00

できる「万能リモコン」を手に入れたことから起こる騒動を描いた作品。コメディーだけどハンカチ必須かも？ 解説：Eniwaの映画小僧ヒロ氏。入場無料。事前申込不要。

とき／6月28日(土) 18時～20時※上映時間 107分

募集人数／25人

①～③共通

ところ／えにわ市民プラザ・アイル

問合せ・申込／39-3355 ※休館日：日曜

NPO法人 おはな

①居場所「ふれあいサロンおはな」

障がいのある無に関わらず、どなたでも参加できます。出入り自由。直接会場にお越しください。参加無料。事前申込不要。

とき／6月21日(土) 18時～20時

ところ／えにあす クッキングスタジオ

②ともにカフェ 依存症の回復を支える人たちの集い

依存症の問題を抱える方のご家族、パートナーや友人など身近で回復を支える人たちが対象のクローズドな居場所です。依存種類は問いません。参加無料。要事前申込。

とき／6月21日(土) 14時～16時

ところ／恵庭市内（現在未定の為、申し込み時に開催場所をお知らせします）

③がん予防&がんサロンおはな

がん種問わず、がん患者さんやご家族、ご遺族はもちろん、どなたでもどちらの市からでも参加できます。出入り自由。参加無料。事前申込不要。

とき／6月23日(月) 10時～12時

ところ／北海道文教大学 鶴岡記念講堂 911号室

①～③共通

問合せ・申込／石上 TEL 080-4044-8313 MAIL npoohana13@gmail.com

認定こども園 幼稚舎えるむ

*絵本にわくわく

大型絵本や紙芝居、手袋シアターなど、いろいろなお話や手遊びをしながら楽しみましょう。ぜひご参加ください。参加無料。要事前申込。

とき／6月24日(火) 10時～11時

ところ／認定こども園 幼稚舎えるむ(黄金北4-7)

申込期間／～6月23日(月)

問合せ・申込／TEL 33-0010

柏学園認定こども園

*子育て支援地域開放事業 こころぽかぽか絵本カフェ

読み聞かせのほか、おやつを食べながら子どもたちや保護者同士の交流を深めます。絵本のプレゼントもあります。参加無料。要事前申込。

とき／6月25日(水) 10時～11時30分

ところ／ ㉔認定こども園第二かしわ幼稚園(中島町5-11-33) ㉕認定こども園恵み幼稚園(恵み野南4-1-2)

対象／0～3歳の未入園児と保護者

持ち物・服装／上履き、飲み物

申込期間／～6/24(火)

問合せ・申込／ ㉔ TEL 33-9411 ㉕ TEL 36-4862

恵庭南高等学校定時制

*不登校・ひきこもり支援「夜な夜な会」

不登校やひきこもり、進路のことなど1人で悩まずに、恵庭南高校定時制の教員とお話しませんか？ 保護者の方、小・中学校の先生、教育委員会の職員の方なども、ぜひご参加ください。参加無料。事前申込不要。

とき／6月27日(金)18時～19時30分※18時30分までに参加者がいない場合は休会

ところ／北海道恵庭南高等学校

持ち物・服装／上履き

その他／参加前に必ず学校のHP(定時制)で予定の変更がないかご確認ください。HP

を開けない場合は、Googleから検索してみてください

問合せ・申込／新岡 TEL 32-2391 (17時～21時)

保健師・助産師による歩くまでの発達講座×WARA リズムコラボ ハイハイ頃まで

乳児期の運動発達の一つ一つにはその後につながる大切な意味があります。乳児期に大切な発達の土台づくりを学び、ふれあい遊びで体幹を育てます。要事前申込。

とき／6月28日(土) 10時～11時30分

ところ／えにあす会議室1

参加費／1500円

対象／生後1カ月～ハイハイ頃までのお子さまとそのご家族※対象外の月齢の方はお問い合わせください

持ち物・服装／バスタオル、筆記用具、動きやすい服装、お出かけに必要なもの

募集人数／5組

申込期間／～6月25日(水)

問合せ・申込／高橋 TEL 090-9087-1464 MAIL jetkitchen0307@gmail.com

恵庭市郷土資料館

①「古里チョイ散歩」 ボランティアガイドといっしょに散歩しませんか

市内の石碑、歴史的にゆかりのある場所や古い道筋を少人数で訪ね、恵庭の生い立ちを探り、郷土恵庭に対する理解と関心を深めることが目的です。参加無料。要事前申込。

とき／6月28日(土) 10時～12時

ところ／集合：市役所駐車場郵便ポスト前 ※9時50分まで

募集人数／5、6人

持ち物・服装／動きやすい服装と靴、帽子、飲み物など

その他／コース：漁村帷宮碑～明珍鉄工所御膳水跡碑～旧恵庭館 市民情報サロンアイル～森林鉄道

②令和7年度 アイヌ文化学習見学会

バスで白老町にある民族共生象徴空間(愛称：ウポポイ)を訪れ、専門の方の解説を交えながらアイヌ文化を学びます。午後は自由時間もあります。荒天候時以外は決行。要事前申込。

とき／8月2日(土)9時～16時(予定)

ところ／集合:恵庭市役所前※8時50分まで

参加費／入館料：大人1200円、高校生600円、中学生以下無料

募集人数／40人

対象／市内在住の小学4年生以上※小学生は保護者同伴

持ち物・服装／歩きやすい服装、靴、雨具、飲み物、昼食※または園内レストラン利用可

申 込 期 間／7月7日(月)9時～24日(木)17時

その他／中止の可能性がありそうな天候の場合は、お問い合わせください

①②共通

問合せ・申込／TEL 37-1288

恵み野北町内会 ネットワーク夢

*第156回シネマサロン例会

時代劇と現代劇二刀流のエース市川雷蔵没後、半世紀過ぎてても人気の現代アクション「ある殺し屋」(1967年)を上映します。入場無料。初参加の方は要事前申込。

とき／6月28日(土) 13時～15時30分

ところ／恵み野北町内会館(恵み野北5-8-2)

募集人数／20人

その他／マスク着用でお越しください

問合せ・申込／渡邊 TEL 36-4316

本とパンとおやつのしあわせなじかん&自衛隊とわんことキッチンカー

①本とパンとおやつのしあわせなじかん

「一般社団法人北海道ブックシェアリング」さんがチャリティ古書バザーを開催します。

また、恵庭近郊のお店がパンやおやつ、コーヒー、無添加調味料などの販売をします。入場無料。事前申込不要。

とき／6月29日(日)10時～16時(モール棟通路10時～16時、キッチンカーフェスは17時まで) ※パンやおやつのお店は売切れ次第終了

ところ／フレスポ恵み野モール

②自衛隊とわんことキッチンカー

キッチンカーと、自衛隊の車両展示、制服試着や車両乗車など。来場者に缶バッジ配布などがあります。カーブツースタイルでわんちゃんのおやつやお洋服、雑貨、ケアグッズなどを販売する「わんこマルシェ」も開催。入場無料。事前申込不要。

とき／6月29日(日)10時～16時

ところ／フレスポ恵み野駐車場

①②共通

問合せ・申込／ヤマグチ TEL 070-8493-4420 MAIL minamina-ichi@hotmail.com

恵庭美術協会

*第56回 恵美展

一般公募美術展を開催いたします。また、油彩、水彩、版画、デジタルアートなどの作品をどなたでもご出品できます※申し込みは6月23日(月)まで。入場無料。事前申込不要。

とき／7月3日(木)～5日(土) 10時～18時、6日(日)10時～16時

ところ／恵庭市民会館2階 大会議室 中会議室

参加費／出品料1000円※ひとり1点まで

申込期間／出品：～6月23日(月)

問合せ・申込／武藤 TEL 36-6607

ブックトーク第37章in 島松教会

島松教会でリアル読書会開催！参加者で好きな本を紹介し合い、楽しいひとときを過ごしませんか？ 要事前申込。

とき／7月5日(土)14時30分～16時30分

ところ／島松伝道所(島松東町4-1-8)

参加費／会場費と飲食代500円

持ち物・服装／紹介したい本一冊※ジャンル不問

問合せ・申込／野原 TEL 090-7250-4302 MAIL noppara.k.0714@gmail.com

えこにわ

*茂漁川de お宝発見！ えにわブルーサンタごみ拾い

川沿いをごみ拾いしながら、川に詳しい講師と水辺の植物や生き物を探してスケッチしよう！ 野草茶試飲あり。雨天時は室内プログラムのみ実施。要事前申込。

とき／7月6日(日)10時～12時※受付9時45分～

ところ／集合：恵庭市生涯学習施設かしわのもり 会議室

参加費／1人300円※小学生以下無料

持ち物・服装／トンぐ※貸出可、動きやすい服装、必要に応じて軍手、長靴、着替え、虫取りあみ、虫かごなど

募集人数／30人

その他／小学生以下は保護者同伴。川の中には入りません

問合せ・申込／MAIL info@eco-niwa.com

恵庭市ファミリー・サポート・センター

*ファミサポ学習会「心と体をはぐむ食と暮らし 健康的な子育てのヒント」

エコビレッジライフ体験塾の伊藤伸二さんを講師に、農的暮らしの実践や、食や子育て情報との付き合い方のヒントをお伝えしていただきます。参加無料。要事前申込。

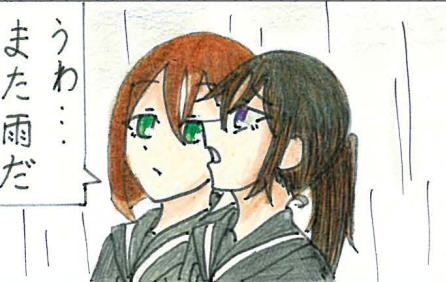
とき／7月8日(火) 9時30分～12時※受付9時20分～

ところ／はなふる センターハウス1階

募集人数／30人※見守り託児あり

ちゃんと☆マンガ部

千歳高校漫画研究部 第110回 梅雨の日 by 猫好きの犬派



次の掲載は7月18日発行のちゃんと982号の予定です。お楽しみに！！

問合せ・申込／TEL 29-6031

恵庭市保健福祉部介護福祉課

*恵庭市いきいき百歳体操サポーター養成講座

高齢期の健康づくりに関心のある方、いきいき百歳体操を地域で取り組んでみたい方、ぜひご参加ください！ 講話と実技を行います。参加無料。要事前申込。

とき／7月9日(水)、10日(木) 10時～12時30分※両日の参加が必要です

ところ／えにあす2階 会議室8

持ち物・服装／動きやすい服装、飲み物

申込期間／～7月4日(金)

問合せ・申込／33-3131(内線1246)

仲間募集

NPO法人 島松夢創館

*第10回手作り雑貨マーケット 出店者募集

出店希望の方は、必要事項を明記の上、Instagram DM(「夢創館」で検索)、当館備え付けの応募用紙にてお申し込みください。14ブース募集。参加無料。要事前申込。

とき／12月6日(土)10時～16時

ところ／島松夢創館

申込期間／7月1日(火)～7日(月)

その他／応募の必要事項はInstagram、または館内ポスターをご確認ください

問合せ・申込／TEL・FAX 36-6050 ※申し込みはFAXのみ

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

7月4日(金) 発行の
タウンニュース原稿の締め切りは
6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回の申し込みで掲載できるイベント数は1団体につき最大3つまでとなります。イベントの説明は最大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2000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。若返る。肩凝り腰痛が治る・解消。がんが治る)は掲載できません。

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。
同じ方からの申し込みは、続けて掲載できません。

ぱすてるかふえ

＊パステル体験

夏のアートやうちわアート、曼荼羅アートなど、簡単なアートが体験できます。要事前申込(当日若干名可)。

とき／6月21日(土)10時30分～15時

ところ／まちライブラリー@ちとせ

参加費／画材料500円、うちわ600円

問合せ・申込／TEL 090-7652-9680

ちとせモール

①川上産業プチプチリサイクルプロジェクトイベント

プチプチスリッパ作りや、1万粒に1粒!?「ラッキープチ探し」などを開催。参加無料。事前申込不要。

とき／6月21日(土)10時30分～16時30分

ところ／ちとせモール1階センター広場

その他／ちとせモール内スーパーアークス店頭付近に、プチプチの回収BOXを設置中※6月30日(月)まで

問合せ・申込／スーパーアークス長都店 TEL 23-7667

②フリーマーケット in ちとせモール

入場無料。事前申込不要。

とき／6月22日(日)9時～13時

ところ／ちとせモール平面駐車場特設会場

問合せ・申込／日本リサイクルネットワーク北海道 TEL 011-351-0501

③ドーレくんと写真を撮ろう!

コンサドーレの人気キャラ「ドーレくん」と写真が撮れるイベントです。参加無料。事前申込不要。

とき／6月22日(日)㉞12時～12時40分㉟13時30分～14時10分

ところ／ちとせモール1階センター広場

問合せ・申込／スーパーアークス長都店 TEL 23-7667

読書会

①平家物語をいっしょに音読しよう

参加無料。事前申込不要。

とき／6月21日(土)11時～12時

その他／読書用資料のコピー1枚につき10円申し受けます

②朗読を聞かせませんか

坂口安吾「ラムネ氏のこと」などの朗読を楽しめます。朗読者は岡本実千世氏。参加無料。事前申込不要。

とき／6月24日(火)19時～20時

①～②共通

ところ／千歳市民活動交流センター

問合せ・申込／山田律子 TEL 24-4640

千歳アイヌ協会

①アイヌ文様木彫講座

ミニイタ(お盆)とスプーンを作成します。全3回。参加無料。要事前申込。

とき／6月21日(土)、28日(土)、7月5日(土)13時～16時

ところ／蘭越生活館(新星1-3-7)

対象／市内在住の方、18歳以上、全3回受講できる方

募集人数／8人

②千歳に伝わるアイヌ民族の昔話

古くから伝わるアイヌ民族のお話をお楽しみください。参加無料。要事前申込。

とき／6月28日(土)13時～14時30分、18時～19時30分

ところ／まちライブラリー@ちとせ

対象／市内在住の方

募集人数／各回15人

①②共通

申込期間／～6月20日(金)12時

問合せ・申込／うえの TEL 23-4964

千歳つくし幼稚園

＊遊びの広場「ひだまりルーム」

講師の方を招いて「ベビーヨガ」を体験。遊び場や交流の場としてもご利用ください。参加無料。要事前申込。

とき／6月23日(月)10時～11時30分

ところ／千歳つくし幼稚園(高台2-3-11)

対象／千歳市内の未就園児と保護者

持ち物・服装／飲み物、ヨガマット※お持ちの方

申込方法／HPからお申し込みください※「千歳つくし幼稚園 ひだまりルーム」で検索

問合せ・申込／TEL 23-0203

千歳焚火会

＊キャンプ好き集まれ

今話題の「ソロキャンプ」や「車中泊」などをこれから始めてみたい方、キャンプの相談ができる仲間が欲しい方必見。参加者のニーズに合わせたキャンプのお話をします。参加無料。要事前申込。

とき／6月23日(月)16時30分～18時30分

ところ／まちライブラリー@ちとせ

申込方法／メールにて承ります。

問合せ・申込／鈴木 TEL 090-8373-9709 MAIL yukki.s1969@gmail.com

認定こども園 向陽台つくし幼稚園

＊つくしっこ広場 6月行事 園庭あそび

0歳から就学前のお子さまと保護者が自由に集い、交流を楽しみ情報交換もできる場所です。雨天時は予定変更。参加無料。要事前申込。

とき／園庭あそび：6月26日(木)10時～11時30分

ところ／認定こども園 向陽台つくし幼稚園(若草5-3-1)

持ち物・服装／飲み物

募集人数／未就園児と保護者10組

その他／詳細は向陽台つくし幼稚園HPを

ご覧ください。7月以降も行事を実施。行事日程変更の場合があります

問合せ・申込／TEL 28-2123

千歳権利擁護懇談会

＊暮らしの無料法律相談会

遺言、相続手続き、不動産登記などに関する相談会です。参加無料。事前申込不要。

とき／6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2、3

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

北海道千歳リハビリテーション大学

＊こどもスマイル

大学生のお兄さんとお姉さんが、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／7月5日(土)10時～11時30分

ところ／北海道千歳リハビリテーション大学

対象／年中～小学1年生くらい

持ち物・服装／汗拭きタオル、飲み物

募集人数／15人

問合せ・申込／TEL 28-5331

チトセコ

＊おかえりなさいサケプロジェクト

ごみ拾いとBINGOを掛け合わせた「CLEANGO」で千歳川周辺のごみ拾いを行い、楽しみながら自然や環境についていっしょに考えます。サケのふるさと千歳水族館協力のもと、15分ほどバックヤードツアーも行います。参加無料。要事前申込。

とき／7月5日(土)10時～12時

ところ／サケのふるさと千歳水族館

持ち物・服装／軍手、飲み物、暑さ対策できるもの

募集人数／40人

申込期間／～7月1日(火)

問合せ・申込／TEL 090-6447-9323 MAIL chitoseco2022@gmail.com

市立千歳市民病院

＊市民健康講座「胃がんについて」

一生のうちに2人に1人はがんと診断される現代社会において、消化器がんは全体の3分の1を占めています。今回は胃がんについて消化器科の大久保俊一診療部長がわかりやすく解説します。参加無料。事前申込不要。

とき／7月5日(土)13時～14時

ところ／市立千歳市民病院 2階 講義室

その他／マスク着用推奨、入口は正面玄関をご利用ください

問合せ・申込／地域医療連携課 TEL 24-3000(内線8138)

千歳歩こう会

＊ママチ川ウォーク

ママチ川周辺を、菖蒲の花を見ながら散策します。参加無料。事前申込不要。

とき／7月6日(日)9時30分～11時30分

ところ／集合：千歳市総合福祉センター

持ち物・服装／飲み物、雨具、各自必要なものを持参

問合せ・申込／結城 TEL090-5074-5651

千歳青少年教育財団

＊ラジオ体操講習会

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の先生をお招きして、ラジオ体操の正しい動き方を学びます。参加無料。要事前申込。

とき／7月6日(日)13時30分～15時

ところ／北陽小学校体育館

持ち物・服装／上靴、タオル、動きやすい服装、飲み物

募集人数／80人

申込期間／～7月4日(金)

申込方法／千歳青少年教育財団HPより申し込み

問合せ・申込／TEL42-3030

日本ハンギングバスケット協会 北海道支部 北海道花き振興協議会

①親子で寄せ植え作り

参加無料。要事前申込。

とき／7月12日(土)10時30分～12時

②ハンギングバスケット作り

参加無料。要事前申込。

とき／7月12日(土)13時30分～15時

①②共通

ところ／まちライブラリー@ちとせ

申込期間／6月20日(金)～24日(火)

その他／作った作品は7月14日(月)まで展示後、引き取り。

申込方法／電話番号を明記してFAXでお申し込みください。参加者には6月末までに確認のお電話をします

問合せ・申込／津田 FAX 28-4208

千歳市社会福祉協議会

＊千歳市災害ボランティアセンター設置・運営訓練

災害ボランティアに興味のある市民を対象に、大規模災害の発生に伴う災害ボランティアセンター設置シミュレーションを行い、円滑な運営ができるよう学びます。参加無料。要事前申込。

とき／7月19日(土)13時～16時

ところ／千歳市社会福祉協議会事務所

募集人数／50人

申込期間／～7月7日(月)

問合せ・申込／TEL 27-2526 FAX 27-2528

えにわプレーパーク

暖かくなり、遊びやすくなった季節にいっしょに外遊びしませんか?木工作や小さい焚き火も用意しています。どなたでもどうぞ、お待ちしております。参加無料。事前申込不要。

とき／6月21(土)10時～14時

ところ／恵庭ふるさと公園

持ち物・服装／汚れてもいい服装、帽子、タオル、飲み物、各自必要なもの

問合せ・申込／MAIL playpark.eniwa@gmail.com

花さんぽストリート祭

恵み野西1丁目～6丁目商店街通り(花さんぽ)で開催。2会場での路上パフォーマンスや音楽、ダンス、ピアノ演奏、南京玉すだれなどを披露。フリーマーケットやこども縁日など約50店舗が並びます。雨天時は22日(日)開催。参加無料。事前申込不要。

とき／6月21日(土)10時～15時

ところ／恵み野花さんぽ通り

問合せ・申込／ペーカリーハウスピーコック TEL 37-1361

えにわ市民プラザ・アイル

①アクセサリーのメンテナンス

真珠のネックレスの糸替えと宝石などの洗浄、金具の交換をします。要事前申込。

とき／6月21日(土)13時～15時

参加費／500円～

募集人数／5人

②パワーストーンブレスレットの浄化とゴム交換

家で眠っているパワーストーンのブレスレットなどのゴム交換と浄化をします。お預かりも承ります。要事前申込。

とき／6月21日(土)13時～16時

参加費／100円～

募集人数／7人

③だから映画はやめられない 上映『CLICK もしも昨日が選べたら』

仕事熱心な主人公が、人生を自由に操作

新千歳空港シアター

おすすめ映画情報



劇場情報

画 新千歳空港国内線ターミナルビル 4F 画 46-4150 画 9時～22時 画 一般1900円、大学生1400円、高校生以下1000円、幼児(3歳～) 1000円、シニア(60歳以上) 1200円 画 駐車場3時間無料(エンターテインメント施設利用で)
 予告なく、上映作品が変更になる場合がございますのでご了承ください。

上映中

名探偵コナン 隻眼の残像



©2025 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会
 監督：重原克也
 キャスト：高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、高田裕司、速水奨、小清水亜美、岸野幸正、草尾毅、飛田展男、平田広明、スペシャルゲスト：山田孝之、山下美月
 配給：東宝

上映中

ミッション：インポッシブル／ファイナル・レコニング【字幕／吹替】



©2024 PARAMOUNT PICTURES.
 監督：クリストファー・マッカーリー
 キャスト：トム・クルーズ、ヘイリー・アトウェル、ビン・レイムス、サイモン・ペッグ、パネッサ・カービー、イーサイ・モラレス、イーサイ・モラレス
 配給：東和ピクチャーズ

すべての"ミッション"はここにつながる——。映画の常識を変え、不可能を可能にし続けてきた『ミッション：インポッシブル』シリーズの集大成——『ファイナル・レコニング』。トム・クルーズ演じるイーサン・ハントの運命は？そしてタイトルが持つ“ファイナル”の意味とは…？ 2025年5月23日(金)——映画館ですべて明らかになる。

上映中

リロ&スティッチ【吹替】



©2025 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.
 監督：ディーン・フライシャー・キャンブ
 キャスト：クリス・サンダース、山寺宏一、マイア・ケアロハ、永尾柚乃
 配給：ディズニー

両親を失い姉と二人で暮らす少女リロは、少し変わった女の子。友達ができず、いつもひとりぼっちの彼女に前に現れたのは、見た目はモフモフで超キュートなのに、ものすごく暴れん坊の不思議な生き物。その正体は、破壊生物として開発されたエイリアン、別名“試作品 626 号”だった。何も知らずにスティッチと名づけ、彼を家に連れ帰るリロ。その出会いは、思いもよらぬ大事件と、素晴らしい奇跡の幕開けだった…。ハワイを舞台に、かけがえのない家族(オハナ)の絆を描く感動のハートフル・ファンタジー。

「新千歳空港シアター」で使える、特別無料鑑賞券をペア3組 合計6名様にプレゼント!

※特別鑑賞券の有効期限は2025年9月30日(火)までとなっております。
 ※1作品1回限り有効の招待券となります。※特別興行、試写会、催事などのイベントには使用できません。
 ※有効期間中にいつでもお使いいただけます。

応募方法 ①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号
 すべてをご記入の上、「新千歳空港シアター特別鑑賞券」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。
 ※①～⑥に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。

応募締切 6月25日(水) 必着 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先 【FAX】 0123-27-4911
 【住所】 〒066-0073
 千歳市北斗4丁目13番20号
 (株)メディアコム「ちゃんと」編集部



提供/新千歳空港シアター

困ったときのアドバイス

出典：北海道立消費生活センター「きらめっく」No.148

SNSに安い二重まぶた施術の広告が…高額なプランを勧められたので、解約したい

Q 高校生の娘が二重まぶた施術1万5千円とのSNS広告を見て施術を希望したため、娘とともに美容外科に出向いた。ところが診察の際に医師から「安価なプランでは希望する状態にはならない」と言われて、40万円のプランを勧められた。高額なため、いったん考えると伝えると、30万円に値下げされたので契約し、施術予定日は2週間後になった。契約金額30万円のうち2万円は現金で支払い、残額は私のクレジットカードで決済した。契約から3日後、やはり高額なため解約したいと美容外科に申し出たところ、「解約するには、違約金として契約金額の2割を支払ってもらう」と言われて、違約金6万円の支払いに応じた。しかし、返金予定日に返金されなかった。施術前なので全額返金してほしい。



(50代 女性)

A 消費者契約法では、解約に伴い違約金の定めがある場合には、事業者が生ずる平均的な損害の額を超える額は消費者に請求することはできず、超える部分は無効となります。相談者にその旨を説明したところ、違

約金を支払わず返金してもらうよう自分で交渉して、その結果を報告するとのことでした。その後、相談者から、「違約金の請求は変わらず、いまだに返金されない」との報告を受け、当センターから事業者に連絡を取りました。事業者が

ら、「解約の手続きにミスがあり、返金が遅れた。今回は違約金を請求せず、早急に返金する」と回答がありました。後日、相談者に全額返金されたことを確認し、相談を終了しました。

美容医療の契約は慎重に!

美容医療については、SNSやウェブサイトにあ価な広告の掲載や口コミなど、さまざまな情報があふれています。当センターには、カウンセリングだけを受けるために予約を取ったにもかかわらず、「今日施術をするなら割引がある」などと勧められて、その場の雰囲気ですり切れず契約してしまった

等の相談も寄せられています。当日中の契約や施術を迫られてもその場で決めず、帰宅して周囲に相談するなどしてよく検討しましょう。
 厚生労働省は、美容医療サービス等の自由診療について指針を定めています。その中では、医学上の必要性がなければ、即日施術を強要すること等の行為は厳に慎まれるべきであり、やむを得ず施術を希望する者には十分な説明を行い、施術を受けるかど

うか熟慮のため十分な時間を設けて実施しなければならないとされています。
 医師から美容医療のリスクや副作用等の説明を受け、しっかりと確認した上で施術を受けるかどうか判断し、困ったことがあれば最寄りの消費生活相談窓口にご相談しましょう。

消費生活相談 困ったときは…相談専用電話へ

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

※お住まいの市町村など最寄りの消費生活相談窓口をご案内します。

月刊一条 Vol.4

新婚さんの家づくりを応援します

宿泊体験棟

i-smart

アイ・スマート

×

3LDK+ロフト

太陽光発電パネル搭載

新築に泊まって

「暮らし」を体験できる

一条工務店のモデルハウス

📍 千歳市幸福2丁目(千歳駅から車で7分)

ルームツアー動画 内装を動画でCheck!!

ルームツアー動画



ご予約はこちらからお申込みください▶

見学や宿泊を希望される場合はその旨を予約フォームの備考欄へ記載をお願いいたします。



千歳展示場で一条こだわりの快適性能をご体感ください。いつでもご覧いただけます。

家は、性能。

一条工務店

株式会社 一条工務店 千歳展示場

〒066-0037 千歳市新富3丁目22-5

■宅建業免許/国土交通大臣(6)第5369号 ■建設業免許/国土交通大臣(特-27)第10540号

TEL.0123-40-1611

FAX.0123-27-0577

<https://www.ichijo.co.jp>



あずさモデルハウスを

4,398万円 で好評販売中!

現地で
ご確認ください
時間/10:00~17:00



あずさモデルハウス

住所／千歳市あずさ5丁目2番22

ぬくもり溢れる内装で、
快適な住空間を実現。四季を通じて
快適な高気密・高断熱の住まい。

- 駐車場アスファルト舗装
- リビングダイニング家具付き
- 自然と調和するウッドデッキ付き
- 機能的なセパレートキッチン採用♪
- 快適な暮らしをサポートするエアコンも完備!

4LDK

販売価格 **4,398万円** (税込)

確認番号／第SKK20243973号

■敷地面積：200.67㎡ (60.70坪)
■1階床面積：67.31㎡ (20.36坪)
■2階床面積：47.44㎡ (14.35坪)
■延床面積：114.75㎡ (34.71坪)
■施工面積：114.80㎡ (34.72坪)

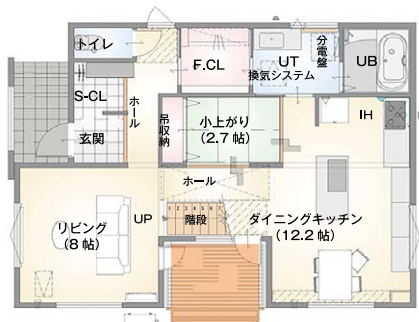
3,500万円住宅ローン控除対象

【物件概要】取引態様／売主 ●交通／あずさ2丁目バス停徒歩2分
●築年月／令和7年4月 ●建物構造／木造枠組壁工法 2階建 ●引渡／応談

モデルハウスご見学の最後に簡単なアンケートにお答えいただきますとQUOカードをプレゼントさせていただきます!



Googleマップ



1F



2F



無人モデルハウス
千歳市北陽6丁目1番2
(千歳北陽高校向かい)



Google マップ

無人モデルハウス
エコアハウス
住宅総合展示場
見学開催中!

ご見学可能時間
10:00~17:00

(最終受付は16:00とさせていただきます) ※水曜日定休



無人モデルハウス
千歳市北陽5丁目12
エコアハウス住宅総合展示場内



Google マップ



完成現場見学会!!

6/21~22

土

日

時間/10:00~17:00

2日間
限定



完成予想図/図面を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なります。

住所／千歳市長都駅前1丁目4-5-2

こだわりの外装 × 落ち着いた内装/
暮らしやすさを追求した4LDKの住まい、ぜひ現地でご体感ください。

広々とした玄関

家族もゲストも気持ちよく迎え入れる、開放感のあるエントランス。

充実の物干しスペース

インナーバルコニー&室内ポールで、天候に左右されない洗濯環境を実現。

たっぷり収納

キッチン・リビング・玄関・ホール・居室に、使い勝手の良い棚を多数設置。スッキリ片付け暮らしをサポート。

家事ラク設備

ガス乾燥機で洗濯時間を短縮。掃除や水仕事に便利なSKも完備!



Googleマップ

初めてご来場されて
お客様アンケートを
ご回答いただいた方に
ゆめぴりか 5kg
プレゼント!

※先着10家族様(1家族様1回限り)



10年後にも、笑顔でいられる家づくりを。

ecoa HOUSE
エコアハウス

0120-018-935 本社／〒066-0028 千歳市花園2丁目1番5号
(道の駅サモモンパーク千歳横) https://jinde.co.jp

■株式会社 ecoaハウス 〒066-0028 千歳市花園2丁目1番5号 TEL:0123-23-4879
一級建築士事務所(右)第9902号、特定建設業:北海道知事登録(特-4)第20920号、宅地建物取引業:北海道知事石狩(3)第7869号、
公益社団法人北海道宅地建物取引業協会会員、一般社団法人北海道不動産公正取引協議会加盟



ホームページ



YouTube



Instagram