



# 知っていますか? 認知症

誰もが笑顔で過ごすために

問い合わせ 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

認知症の症状や接し方を学ぶ「認知症サポーター養成講座」(帯広第二中学校の皆さん)



認知症への理解を深める「認知症支援スキルアップ研修」



認知症の人もそうでない人もひとつのタスキをつなぎ  
ゴールを目指す「RUN伴2019」

## 認知症ガイドブックを更新

認知症ガイドブックは、認知症を早期発見するためのチェックリストや、症状の進行に合わせ、いつ・どこで・どのような医療や生活支援サービスが受けられるのかなどを掲載している冊子です。

今年度は、認知症予防や自動車の運転に関することなどの内容を充実させました。

ガイドブックは、高齢者福祉課、地域包括支援センターなどで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。



▲こちらから

認知症は、さまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活や社会生活での支障が6カ月以上継続している状態をいいます。決して特別な病気ではなく、誰もがなる可能性がありますがある身近な病気です。

世界保健機関(WHO)と国際アルツハイマー病協会は共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」に制定し、日本でも9月を世界アルツハイマー月間として認知症への理解を呼び掛けます。認知症の疑いがある場合、早めの相談などの適切な対応が、早期発見やその後の生活をより良くするために重要です。

市では、高齢になっても住み慣れた地域で生き生きと暮らせるよう支援する相談窓口「地域包括支援センター」を、市内8カ所に設置し相談を受けています。

認知症に関する相談は年々増加しており「物忘れが多く心配」「家族を受診させたいがどうすればいいか」など、さまざまな悩みが寄せられています。少しでも心配なことや気になることがあれば気軽に相談してください。

次頁では、身近な人が認知症になったとき、認知症を理解し、家族や地域で見守っていくために役立つ、市の取り組みを紹介します。

## 認知症は身近な病気

## 気軽に相談してください 「地域包括支援センター」

## データで知る帯広

### 7月末の人口と世帯数

人口▶166,252人  
(前月比-20人)  
男▶79,274人  
女▶86,978人  
世帯▶88,187世帯  
(前月比+85世帯)

### 7月の火災発生件数

1件(前月比±0件)

### 7月の家庭ごみ排出量

ごみ量 2,588t  
(前年同月比+58t)  
資源ごみ(Sの日)量 644t  
(前年同月比+21t)

## 今月の紙面

### リサイクルを楽しむ…10



9月28日～10月27日は秋のごみ減量・資源化促進月間です。その皮切りに、不用品をリサイクルして楽しむイベントを開催します。

## 市長への手紙

まちづくりに皆さんの声を生かします。7頁に専用の用紙を掲載していますので、ご意見、ご要望などをお寄せください。



帯広市の広聴

### 認知症を正しく知る

普段の生活や、仕事を通じて認知症の人と関わることもあるかもしれません。そんな時、認知症のことを正しく理解していれば対応に戸惑うことも少なくなり、市や市民団体が開催している学びや交流の場を活用してください。

#### ◆認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」は、講師が企業や学校、地域に伺い、認知症の症状や、認知症の人と関わる際の心構えを伝える無料の講座です。参加者からは「声の掛け方だけで支援できることがあった」と感じたり、「対応方法を知らなければ難しいことがわかった」などの感想が寄せられています。



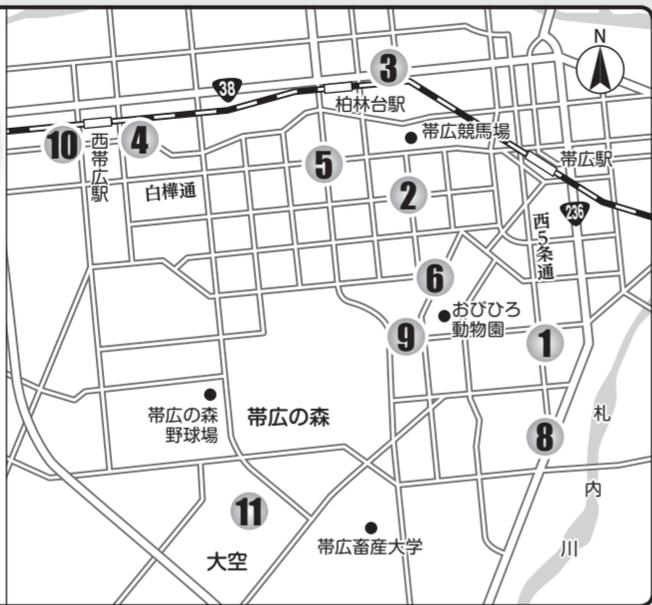
カフェえんのスタッフの皆さん

## 誰もが気軽に集える場所 認知症カフェ

認知症カフェは、市内に11カ所あり、お茶を飲みながら、参加者同士が楽しく過ごしたり、情報を交換することができます。認知症の知識がある専門職や認知症サポーターがスタッフとして活躍しているので気軽に相談もできます。(19頁の「ロバ隊長便り」も併せてご覧ください)

### 認知症カフェマップ

※開催日時や費用などは各カフェにお問い合わせください。



カフェ名	住所	電話番号	カフェ名	住所	電話番号
① café 天使のひろば	西5南30	24・9572	⑦ カフェえん	大正町西1	64・5570
② ふれあい喫茶しらかば	白樺16東5	35・8930	⑧ にこにこカフェ	西5南39	090・6260・7158
③ 喫茶フォーユー	西16北1	36・2088	⑨ なんもなんもカフェ	西17南28	48・3311
④ カフェるむ	西22南1	66・5111	⑩ なんもなんもカフェ	西24南1	61・1800
⑤ ハートサウンズオレンジカフェ	西18南3	38・3301	⑪ 杜の出会い	大空町3	47・4857
⑥ オレンジカフェ・ささえ愛	緑ヶ丘8	0120・331・891			

受講の証として、参加者には腕などにつけられるオレンジリングを、団体受講の場合は、店舗などに表示できるステッカーを希望に応じて渡しています。詳細は市ホームページで確認するか、高齢者福祉課までお問い合わせください。



▲市ホームページ

### 帯広市認知症高齢者等 SOS ネットワーク

「帯広市認知症高齢者等 SOS ネットワーク」は、行方不明になった人をいち早く家族のもとに帰し、その後の支援につながるようサポートしています。認知症が進行すると、物忘れや、自分の居場所が分からないなどの症状が現れ、自宅に戻れなかったり、事故などにつながる危険性があります。

### 地域で広がる見守りの輪

認知症に対する正しい知識を持つ人が増えたことで、認知症の人を日頃から気に掛けたり、今までの輪が広がっています。このような取り組みがさらに広がっていくことで、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりにつながります。認知症の人もそうでない人も互いに支え合い、誰もが笑顔で暮らせるまちをつくっていきましょう。

道に迷っていたり、自宅の住所がわからなくなっている高齢者に出会った時は「帯広市認知症高齢者等 SOS ネットワーク」に連絡してください。連絡先帯広警察署(☎25・0110)

## 健康を考える 体験型イベント

### 第34回おびひろ健康まつり

市民の健康を支える活動をしている「おびひろ健康まつり実行委員会」と協力して、家族で楽しめる体験型イベントを開催します。

問い合わせ 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

### 体験型イベント 「おびひろ健康まつり」

十勝・帯広の保健や医療に関する団体と、地域で活躍する健康づくりボランティアが協力して、健康な体づくりや健康管理の大切さを伝えるイベント「おびひろ健康まつり」を開催します。

日時は9月1日(日)、10時から15時まで(9時50分開場)、場所は保健福祉センターです。

おびひろ健康まつりでは、医師による講演のほか、各種測定・検査など、体験しながら自分の健康状態を知り、健康な体づくりにつなげていくことができます。また、健康についての悩みを相

談できるブースも用意しています。大人も子どもも楽しめる！

救急車の乗車体験や、薬の調剤体験などの子ども向けのイベントもあり、子どもから大人まで世代を問わず誰でも楽しみながら健康について学びます。家族で参加すると、家族の健康のチェックにもつながります。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

### とかちマルシェ(詳細9頁)にも食と健康ブースを出展

ブースでは、がん予防につながる食事の取り方を学べるほか、健康度チェックをしながら、気軽遊びに来てください！

## 第34回 おびひろ健康まつり

9月1日(日) 10時~15時 (受け付け14時45分まで)

会場 保健福祉センター全館

テーマ 見て、聞いて、学んで実行。みんなの健康。

### 見て・聞いて学ぶ!

医師によるがんについての講話や、子ども向けのショー、各種展示を通して健康の大切さを伝えます。

#### 主なイベント

講演：帯広厚生病院医師 大野耕一氏によるがんについての講演  
展示：救急パネル、膝がんのパネル 他  
配布：禁煙パンフレット、健康献立レシピ 他  
子ども向け：子ども劇場、わらべうた講座 他

### 食べて・体験して学ぶ!

試食や、各種体験をしながら健康について学べます。薬剤師体験や救急車乗車体験など、子どもも楽しめる催しが盛りだくさんです。

#### 主なイベント

試食：長イモようかん、野菜たっぷりの汁物  
体験：フッ化物洗口体験、心肺蘇生法・AED体験 他  
子ども向け：ナース服・白衣試着体験、模擬調剤体験 他

### 調べて・尋ねて学ぶ!

肺年齢や骨密度など各種測定で自分の健康度チェックを行えるほか、専門家に相談を行えるブースも用意しています。

#### 主なイベント

測定：頸動脈エコー測定、活力年齢チェック 他  
検査：アルコールパッチテスト、血糖検査、がん検診 他  
相談：歯科相談、薬の相談、検査相談、栄養相談 他

※保健福祉センター駐車場は、混雑が予想されますので、公共交通機関での来場をおすすめします。

高齢者いきいきふれあい館「まちなか」からのお知らせ おおむね1食750円以下の金額で、来館者に対してランチを提供できる事業者を募集しています。平日、10時~15時に問い合わせください。 ☎高齢者いきいきふれあい館「まちなか」(西2南7、☎67・6799)



# 国民健康保険料は 納期限までに必ず納付を

## 安定的な国保制度の運営に取り組んでいます

国民健康保険料（国保料）は、加入者の皆さんが病気やけがをしたときの医療費の支払いに充てる貴重な財源です。国保料は必ず納期限までに納めましょう。

**問い合わせ** 国保課保険料係（市庁舎1階、☎65・4139）

### 国保制度を支える保険料

国保の運営主体である北海道が、全道の医療費を推計し、必要な額を納付金として各市町村から集めます。各市町村は、配分された納付金を納めるために必要な保険料を集めて、北海道に納付します。

保険料は国保制度を安定的に運営するための重要な財源です。納期限までに納付してください。

納付忘れのない口座振替がおすすめてです（図）。口座振替の手続きは、国保課窓口で行うことができます。

### 早期未納解消に取り組んでいます

国保料の納付は、6月から3月までの毎月です。

市では、納付忘れや未納放置が多額の滞納につながるらないようコールセンターを設置し、電話による納付予定の確認や早期納付相談を実施しています。

### 保険料を滞納すると

保険料が納期限までに納められない場合は、督促状を発送します。

## 国保の保険料納付は 口座振替で

口座振替は、保険料が各納期限に自動的に引き落とされるので納め忘れの心配がありません。ぜひ、口座振替をご利用ください。

### ◎キャッシュカードで簡単手続き

下記金融機関は、国保課窓口でキャッシュカードと暗証番号により簡単に口座振替の手続きができます。

詳細は、国保課に問い合わせください。



### 対象金融機関

- \*帯広信用金庫
- \*北海道銀行
- \*北洋銀行
- \*ゆうちょ銀行



## 納期限までに保険料が支払えないときは相談してください

災害や失業、病気、その他の事由で保険料の納付が困難なときは、一定の条件を満たすと、保険料の減免などを受けられることがあります。

また、他の事情で納期限までに納付が困難なときは、具体的な完納計画を提示いただいた上で、一時的な分割納付などができます。

**納付に困ったら、滞納したまま放置せず、早めにご相談ください。**

## 注意 還付金詐欺に 注意してください！

帯広市では、保険料や医療費の還付金については必ず文書で通知しています。市職員を装って、電話で「医療費や保険料が返ってくるので、ATMへ行くように」と言われたら、それは詐欺です。医療費や保険料などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。

このような電話は、お金をだまし取る「特殊詐欺（還付金詐欺）」です。帯広警察署（☎25・0110）に相談してください。



### 滞納処分の取り組み

市では負担の公平を維持するために、滞納処分を通して滞納額を減らす取り組みを行っています。滞納処分は法律に基づき、本人の了承を得ずに行うことができます。

### 滞納が続くと 保険証の有効期間が短縮

通常、被保険者証（保険証）の有効期間は1年間で、有効期間の終了前に、国保課から新しい有効期間の保険証を郵送します。しかし、滞納が一定期間続いた場合には、有効期間が6カ月の短縮となります。

### 国保に加入・脱退する場合は 届け出が必要です

国保に加入・脱退する場合は、異動日から14日以内に国保課へ届け出てください。国保への加入手続きが遅れると、保険料をさかのぼって請求することになります。また、他の保険に加入しても自動で国保を脱退したことはありません。保険料の請求が続いてしまうので、必ず届け出をしてください。

### 国保に加入するとき

- ①他の市町村で国保に加入していた人が帯広市に転入したとき
- ②職場の健康保険を脱退、または扶養から外れたとき
- ③生活保護を受けなくなったとき
- ④子どもが生まれたとき

### 国保を脱退するとき

- ⑤帯広市から転出するとき
- ⑥職場の健康保険に加入、または被扶養者になったとき
- ⑦生活保護を受けたとき
- ⑧死亡したとき

手続きには、国保の保険証、窓口に来る人の印鑑と本人確認書類、世帯主と対象者のマイナンバーが分かるもののほか、⑤⑧は戸籍住民課に提出した住民異動届の控え、⑥は新しい保険証※、または健康

## 夜間・休日相談窓口を 開設しています

日中に相談が困難な場合は、毎週火曜日の夜間相談窓口（20時まで）と、毎月最終日曜日の休日相談窓口（8時45分～17時30分）を開設しているので、ご利用ください。

### 健康保険の任意継続

一定の条件を満たす場合、退職後20日以内に手続きをすれば、退職後も引き続き職場の健康保険（国民健康保険組合を除く）に入ることができます。希望する人は、加入していた職場の健康保険の担当窓口にお問い合わせください。

保険資格取得証明書※、⑦は保護開始決定通知書が必要です。※マイナンバー制度による情報連携に伴い、省略可能となる場合があります。詳細は、国保課給付係（☎65・4138）へ問い合わせください。



# 国民健康保険が使える施術と使えない施術

## 整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージのわかり方

施術に掛かる費用は、内容に応じて国民健康保険などから支払われます。健康保険が使える範囲を、柔道整復師や、はり・きゅう、マッサージ師などによく相談して、適切に受診しましょう。

**問い合わせ** 国保課給付係（市庁舎1階、☎65・4138）

病院を受診するときに、健康保険が使えない医療があるように、整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けるときも、健康保険が使える場合と使えない場合があります。

なお、健康保険が使えない場合でも、全額自己負担であれば施術を受けられます。

### 《負傷例》

- ・転んで膝を打ったり、足首をひねったりして痛みがでたとき
- ・加齢に伴って指や膝の関節が変形したり、背中が曲がったりして、わずかな動作で関節、筋肉などを痛めたとき

### ×健康保険が使えない場合

- ・疲労性、慢性的な要因からくる肩凝りなど
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- ・病院、診療所などで同じけがなどを治療中の場合
- ・仕事中や通勤途中でのけがで、労災保険が適用となるもの

### はり・きゅう

はり師が金属の細い針を経穴（ツボ）に刺したり、きゅう師がもぐさを燃やしてツボに刺激を加えて病気を治療します。

### ○健康保険が使える場合

次の病気や症状で、医師が必要と認める場合。なお、医師の同意書または診断書を施術所に提出する必要があります。



- ・神経痛
- ・リウマチ
- ・頸腕症候群
- ・五十肩
- ・腰痛症
- ・頸椎捻挫後遺症

慢性的な痛みで、神経痛・リウマチなど同じ範囲と認められる疾患や、変形性膝関節症を含む関節症も、健康保険が使える場合があります。詳細は医師に相談してください。

### ×健康保険が使えない場合

- ・前記疾患以外のもの
- ・病院、診療所などで同じ疾患を治療中の場合
- ・医師の同意がない場合

### マッサージ

マッサージ師などが手を使って血行をよくすることで治療します。

### ○健康保険が使える場合

次のような症状で、医師が必要と認める場合。なお、医師の同意書または診断書を施術所に提出する必要があります。

- ・筋肉がまひして自由に動かせない症状（筋まひ）
- ・関節が硬くて動きが悪い症状（関節拘縮）

### ×健康保険が使えない場合

- ・医療上、マッサージを必要とする症例以外のもの
- ・疲労回復や癒しを目的とするもの
- ・医師の同意がない場合

### 施術を受けるときの注意事項

負傷原因をはっきり伝えましょう

いつ、どこで、何を、どんな症状があるのかを、正確に伝えて、健康保険が使えるのかを相談しましょう。



「療養費支給申請書」は患者本人が署名、押印を

整骨院などで施術を受けた際に署名を求められる「療養費支給申請書」は、患者が柔道整復師などに委任をして、本人に代わって治療費を保険者に請求し、支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に記入する際は、傷病名、日数、金額をよく確認し、原則患者本人が自筆で署名してください。

手首の負傷などにより自筆できない場合は代筆でも可能ですが、その場合は押印が必要です。

白紙の用紙に署名をしたり、印鑑を渡したりするのは、誤った請求につながる恐れがあるので注意してください。

### 領収書を必ずもらいましょう

帯広市が定期的に送付する医療費通知の金額などに相違があった

## 受診内容などの照会にご協力ください

帯広市では、整骨院・接骨院、はり・きゅうなどにかかる「療養費支給申請書」の内容点検と施術内容の照会を行っています。全国的に不適切な医療費請求が一部で見受けられます。適正な医療費を支払う上で調査が必要と判断したときには、電話または文書で負傷原因や治療日数・内容などを聞き取る場合があります。照会の手紙が届いたら、回答にご協力をお願いします。※皆さんからの回答結果は、この目的以外に利用することはありません。

### 治療記録・領収書は必ず保管してください

整骨院・接骨院などで治療したときは、負傷部位、施術内容、施術年月日を記録して、領収書を保管してください。



場合は、国保課へ連絡してください。なお、領収書は、医療費控除を受けるときにも必要になるので大事に保管してください。

施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けましょう

長期の施術を受けても改善がみられない場合には、内科的要因も考えられるので、医師の診断を受けましょう。



図1 公共施設等の区分(平成31年3月末時点)



# 公共施設のこれからを考える

## 公共施設マネジメントの取り組み

現在、帯広市内の多くの公共施設等で老朽化が進んでいます。市では、平成29年2月に策定した「帯広市公共施設マネジメント計画」に基づき、施設の長寿命化や統廃合などに取り組んでいます。

問い合わせ 企画課(市庁舎5階、☎65・4105)

### 公共施設マネジメントとは

「公共施設マネジメント」とは、社会経済情勢の変化に対応し、市の財政状況などを考慮しながら、長期的な視点を持って、公共施設の機能が効果的に発揮されるよう、

施設の長寿命化や施設総量の適正化などに取り組むことです。

### 公共施設の状況

市が所有する公共施設は、平成31年3月末時点で、286施設、延べ床面積73・3万平方メートルとなっています。(図1)

### 公共施設等をとり巻く環境

5年前(平成26年)との比較では、1施設増加したものの、延べ床面積は約0・2万平方メートル減少しています。

各公共施設を取り巻く環境は、建設した当時と大きく変化しており、市民の皆さんと現状や課題を共有し、公共施設の必要性や今後の在り方について、一緒に考えていくことが大切です。

### 施設などの老朽化

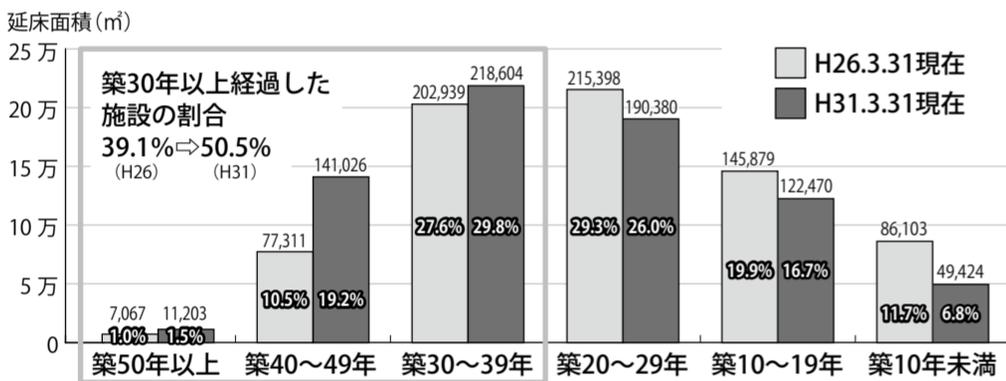
市では、昭和40年代後半から平成10年代にかけて、人口の増加や都市化の進展に伴い、多くの公共施設の整備を進めてきました。

現在、これらの公共施設の多くで年数の経過による老朽化が進み、全体の50・5%の施設が、一般的に大規模改修が必要とされる築30年以上を経過しています。(図2)

### 多額の改修・更新費用

すべての公共施設等を保有し続けた場合、今後40年間に必要となる改修・更新費用を試算すると、毎年度平均で、約18・1億円になります。これは直近5年間に公共

図2 公共施設の建築年別整備状況



施設の改修や更新などに要した費用の平均に対して約2・7倍に当たります。

こうした費用の面から、これまでと同じように、すべての公共施設を改修・更新していくことは、難しい状況となっています。

### 利用状況の変化

人口構成の変化や市民のライフスタイルの多様化などにより、施設によっては利用者数に偏りがみられます。

また、施設内においても部屋ごとの利用率に大きな差が生じるなど、施設整備時に想定していた利用形態と実際の利用実態に乖離が生じてきています。

## 「帯広市公共施設マネジメント計画」策定後の主な取り組み事例

### 未来につなげる公共施設の今後の取り組み

公共施設は、日常生活を支える市民共有の財産であり、その在り方はこれからのまちづくりにも大きな影響を与えます。

長寿命化をはじめとする施設の保全・活用や、民間活力の導入などによる効率的な管理・運営に取り組む、コストの削減を図っていくことが必要です。

市民の皆さんの理解と協力をいっただきながら、今後も取り組みを進めていきます。

#### 【職員会館】



- 帯広市職員の福利厚生を目的に昭和45年に建設。老朽化が進み、耐震改修が必要となっていた。
- 建設当時と比較し、民間による他の飲食・娯楽施設が充実し、福利厚生施設として維持していく意義が低下してきた。

#### 施設の廃止(取り壊し)

#### 【消防署西出張所・緑ヶ丘出張所】



- 西出張所は、消防署に求められる耐震性能を有しておらず、老朽化も進行。
- 建設当時よりも、火災時などの現地到着が可能な範囲が広がっていること、施設の統廃合で維持管理費の削減が可能なことから、緑ヶ丘出張所と統合し、柏台地区に新たな出張所を整備する。

#### 施設の統廃合

(令和2年度新出張所整備予定)

#### 【公害防止センター】



- 公害の監視などのため、昭和58年に建設。近年、施設機能の大部分が市庁舎や民間への業務委託に移行していた。
- 公害の監視業務など、施設が担う機能の多くで、民間への業務委託が可能になってきた。

#### 施設機能の廃止

#### 【火葬場】



- 市内で唯一の火葬場であり、今後、高齢化の進行に伴い火葬件数の増加が予測される。
- 施設の老朽化が進んでいるが、施設の躯体は耐震性を有しており、長寿命化を図り、できる限り長く施設を利用する。

#### 施設の長寿命化



# 知っていますか？ クール CHOICE

「賢い選択」で地球に優しいまちに

帯広市は「環境モデル都市」として温暖化対策を進めています。地球温暖化を抑えるために日常生活の中でできる「賢い選択」COOL CHOICEを実践してみませんか？

問い合わせ 環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4135）

## 地球温暖化の影響

近年、記録的な豪雨や猛暑などの異常気象が多発しています。これらの大きな要因の一つとして、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスによる地球温暖化が挙げられています。すでに帯広市でも、豪雨や猛暑の他に次のような変化が現れています。（表1）

表1 帯広市ですでに生じている影響

平均気温	・約2度上昇 (過去100年間)	
桜の開花	・7日以上早まる (過去60年間)	
楓の紅葉	・10日以上遅れる (過去60年間)	

出典：北海道の気候変化（第2版）

## 21世紀末の帯広市

さらに、今世紀末には、帯広市の平均気温は最大で5度以上上昇すると言われています。その場合、夏日（日最高気温25度以上）が年間80日程度観測され、私たちの健康や農業への悪影響や、これまでに以上に異常気象が頻発する恐れがあります。（表2）

表2 21世紀末の帯広市の気候予測

平均気温	・最大5度以上上昇
夏日	・およそ80日/年 (現在の約2倍)
予測される影響	・熱中症患者の増加 ・感染症の発生 ・さらなる異常気象の増加など

出典：北海道地方地球温暖化予測情報

## 始めよう「COOL CHOICE」

地球温暖化の影響を少しでも抑えるには、一人ひとりが環境に配慮した選択をすることが大切です。「COOL CHOICE」とは、身近な生活の中で、買い物やサービ、行動などを選ぶ時、環境に優しいモノ、コトを選ぶ「賢い選択」をしようという国民運動です。

例えば、電気は主に火力発電所で化石燃料を燃やしてつくるため、多くの二酸化炭素を排出しています。節電により電気の使用を減らすことは、電気料金削減だけでなく、環境にも優しい選択です。皆さんも「COOL CHOICE」を始めましょう。

## COOL CHOICEの取り組み ～未来のために、いま選ぼう～

**節約額**  
約2680円/年

**二酸化炭素削減量**  
約60kg/年

白熱電球からLEDに交換

**節約額**  
約3200円/年

**二酸化炭素削減量**  
約72kg/年

電気ポットの保温をやめる

**節約額**  
約940円/年

**二酸化炭素削減量**  
約21kg/年

パソコンを使わないときは電源OFF

**節約額**  
約1万550円/年

**二酸化炭素削減量**  
約194kg/年

ふんわりアクセル  
5秒で20km/hの加速

出典：実践！おうちで省エネ（北海道経済産業局）

## 先輩の声を聞いてみました！

子どもと文化を楽しむ市民の会 代表 酒井 保行氏



会を設立して10年。毎年、子どもたちに喜んでもらえるようなコンサートを目標して準備をしています。

楽器の演奏や歌、ダンスや手品、人形劇など、出演してくれるボランティアの皆さんは、子どもたちと一緒に楽しめる素敵な出し物を毎回考えてくれています。

苦労はありますが、コンサートが無事終了したときに感じる充足感が、取り組みを継続する力になっています。ぜひ一緒に活動しませんか？

5カ月児健診の会場で、絵本の紹介や絵本をプレゼントする活動をしています。

絵本との出会い事業「ゆりかご」

保育所・幼稚園・地域子育て支援センターで、絵本の読み聞かせ、おもちゃの作成・修理のほか「あそびの広場」のサポート活動などを行います。また、人形劇やダンス、楽器演奏、スポーツの指導など、メンバーの趣味や特技を生かした発表も行います。



子どもが文化に触れる機会をつくりませんか



## 子育てを 応援しませんか

子育てを支えるボランティア

問い合わせ 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）

市には、子どもたちの成長を応援するボランティア団体があります。自分の生活スタイルに合わせて活動できるので、参加したい、話を聞いてみたいという人は、子育て支援課に問い合わせください。

月3回実施する健診のうち、都合の良い日に2時間程度活動します。

## 子育て応援ボランティア

市民、学生ボランティアや子育て応援事業所と一緒に、年3回の「親と子のふれあいコンサート」を開催します。毎年、多くの親子が参加し、音楽に合わせて子どもたちが歌ったり踊ったり楽しんでいます。

子どもと文化を楽しむ市民の会





# 市長に寄せられた 市民の声

まちづくりを生かす市民の声

市では、皆さんのご意見やご要望である「市民の声」をお聴きし、まちづくりへ反映するように努めています。

**問い合わせ** 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4110）

平成30年度は、「市長への手紙」や「陳情・要望」などを通じて、都市建設部門や、商工観光部門、福祉部門や教育部門に多くの市民の声が寄せられました。（表1・2）

## 市長への手紙

昨年度、寄せられた意見と回答の一部をお知らせします。

内容は、意見が寄せられた時点のものです。

### 声①

グリーンパークでの市民による焼き肉で、芝が焦げたり、網や炭が放置されているので、焼き肉などを禁止するか、監視カメラを設置するなど、ゴミの放置を少なくするように、対策をしてほしい。

### 回答①

市では、グリーンパーク内での焼き肉を禁止しているほか、他の公園での焼き肉においても芝生を傷めないことや、ごみを持ち帰ることなどの周知啓発に努めているところですが、

しかしながら、公園内の芝生の焦げやごみの散乱など、一部利用者のマナー違反が後を絶たず、市民の憩いの場である公園の美化が損なわれている現状に、市でも頭

を悩ませているところです。

今後は、緑ヶ丘公園を含む焼き肉の利用が多い公園の巡回指導を強化するとともに、不適切な公園利用の写真を公開するなど、公園の適正利用について、市民の皆さまの理解を促進する取り組みを進めてまいります。

**（担当）** みどりの課、緑ヶ丘2、みどりと花のセンター内、☎21・3172）

### 声②

町内会への加入を促進してほしい。

### 回答②

町内会は、地域で生活する上でコミュニティの中心となる住民組織であり、災害発生時などにおい

て身近なセーフティネットでもあると考えています。

高齢化の進行やライフスタイルの変化などを背景に、地域コミュニティが希薄化してきていますが、一方で、町内会や近隣の人と人とのつながりは、近年の自然災害の多発や、独居高齢者の増加などを背景に、ますます重要になるものと捉えています。

こうした中、帯広市では、平成30年度、町内会に加入するメリツトを改めてアピールするため、加入促進に向けたチラシのリニューアルを行ったほか、町内会長や企業、市民団体などを対象とした地域実態調査を実施し、今後のコミュニティ活性化に向けた検討を進めています。

町内会活動の低下は、地域コミュニティの弱体化につながり、災害や防犯、子どもの見守りなどへの対応力の低下を招くことから、今後とも、町内会の重要性に関する周知・啓発はもとより、加入促進に向けた取り組みを進めたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。  
**（担当）** 市民活動推進課、市庁舎3階、☎65・4130）

表1 「市民の声」の受理方法別件数

受理方法	件数	比率
市長への手紙	382	39.8%
陳情・要望	504	52.5%
市長との懇談会 (地区懇談会・市民トーク・ ティーミーティング・ おじゃまします)	37	3.9%
その他(電話・Eメールなど)	37	3.9%
合計	960	100.0%

※比率は、小数点以下第2位で四捨五入し、端数調整はしていない

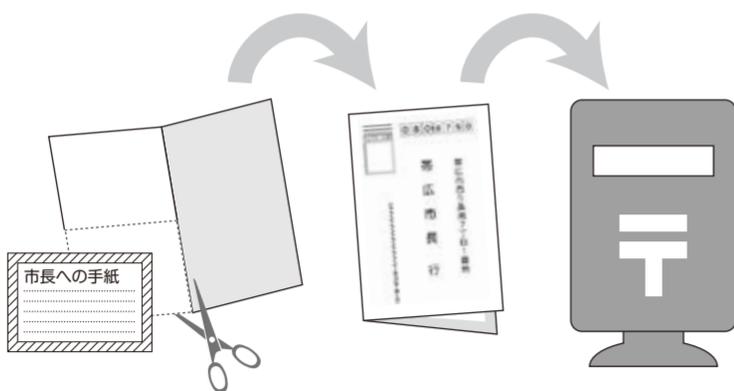
表2 担当部門別「市民の声」

担当部門	件数	比率	担当部門	件数	比率
政策推進	57	5.9%	農政	32	3.3%
総務	67	7.0%	都市建設	200	20.8%
市民活動	80	8.3%	教育	110	11.5%
市民環境	56	5.8%	消防	22	2.3%
保健福祉	110	11.5%	上下水道	8	0.8%
こども未来	55	5.7%	その他	18	1.9%
商工観光	145	15.1%	合計	960	100.0%

※比率は、小数点以下第2位で四捨五入し、端数調整はしていない

●手紙用紙を紙面から切り離してお使いください

- ①キリトリセンに沿って 切り離し、手紙を書く
- ②二つ折りにし、のりしろ 部分を貼り合わせて投函



080-8790

帯広市長行  
帯広市西5条南7丁目1番地

キリトリセン

キリトリセン

山折

キリトリセン



フェイスブック



▲スタンプラリーHP

十勝の豊かな食材を使った料理をテーマとした、作る人と食べる人の出会いの場「とちマルシェ」を8月30日(金)～9月1日(日)まで開催します。

**問い合わせ** とちマルシェ運営協議会事務局(西3南9、帯広商工会議所内、☎25・7121)、観光課(市庁舎7階、☎65・4169)



# 十勝最大の食の祭典

とちマルシェ



とちマルシェ

検索

## JR帯広駅一帯が「フードバレータウン」に

十勝産の食材を使った料理や加工品を販売する店、地元学生による店舗や食育ブースなど約130店が出店します。また、ピザづくりなどの各種体験もできます。

## 会場へのアクセス

会場周辺は混雑が予想されるため、公共交通機関による来場にご協力ください。会場周辺施設への迷惑駐車や、駐車違反、違法な路上駐車はお止めください。

## 路線バスの無料乗車券(片道分)を差し上げます

十勝管内の路線バスで来場した人に、会場内本部(南側・北側)で復路の無料乗車券を差し上げます。無料乗車券の配布は、往路乗車時に乗車証明書が発行された人に限ります。乗車証明書の発行は、バス乗務員へ申し出てください。

駅北側広場		物産	
飲食		Myとち産地産地消エリア	
ダイニングカフェエリア		こだわりの食材エリア	
8/30(金)	17時～21時	夜も開催!! ナイトマルシェ	
8/31(土)	10時～21時		10時～18時
9/1(日)	10時～16時		10時～16時

駅南側広場		南公園・とちプラザ	
帯広駅南口		サウスフードパーク	
グルメキャンパス		キッチンカーストリート	
グルメガーデン			
8/31(土)	10時～18時		10時～18時
9/1(日)	10時～16時		10時～16時

9/1(日)はとちプラザ(西4南13)で「とちマルシェ料理甲子園」開催!

## 表 対象駐車場と収容台数

図	駐車場名	台数	住所
1	アクセス29	44	西2南9
2	都通リパーキング	53	西3南9
3	サクラ駐車場	47	西2南8
4	くるまちゃんパーキング	30	西3南10
5	パーキング1.11	40	西1南11
6	大通10パーキング	62	大通南10
7	コアラパーキング	26	西1南10
8	帯広モータープール	200	西3南8
9	帯広駅北地下駐車場	200	西2南12
10	帯広駅南駐車場	25	西3南13
11	マルキチパーキング	24	西2南9

## 図 イベント関連駐車場



## 無料シャトルバスを運行

会場と帯広厚生病院(西14南10)を結ぶ無料シャトルバスを31日(土)、1日(日)に運行します。(図)帯広厚生病院駐車場は通常有料ですが、駐車券を会場内南側本部にお持ちいただくと無料になります。

**運行時間** 8月31日(土)、9時40分～18時、9月1日(日)、9時40分～16時20分、いずれも20分間隔で運行

## 会場周辺で使える共通駐車券を配布

31日(土)、1日(日)に、帯広駅南北の市営駐車場を含めた11カ所の有料駐車場(表)で使える1000円分の駐車券を配布します。会場内本部で駐車券を提示してください。なお、市庁舎南側の来庁者駐車場は、とちマルシェ来場者を対象に31日(土)、1日(日)に開放します。



# 国内最大級のラリー大会

ラリー北海道2019

**問い合わせ** 国際ラリー支援歓迎実行委員会(西2南12、帯広駅エスタ東館2階、帯広観光コンベンション協会内、☎22・8600)、観光課(市庁舎7階、☎65・4169)

## 迫力あるラリーの醍醐味を味わおう

今年も、北愛国交流広場を拠点に、十勝管内各地をラリーカーが疾走します。今年で18回目となるラリー北海道は、大会規模、総距離ともに国内最大級です。

昨年は、国内外から68台が参加し、延べ3万8000人の観客が集まりました。

**開催日** 9月20日(金)～22日(日)

**場所** 北愛国交流広場ほか  
**開催市町村** 帯広市、音更町、本別町、足寄町、陸別町

## 各種イベント同時開催

開催期間中は、北愛国交流広場でコスプレイベント、「痛車」展示、自衛隊車両の体験搭乗など、各種イベントを同時開催する予定です。



大迫力のレースを観戦しよう

## 十勝管内在住者はお得に観戦前売りチケット販売中

前売り観戦チケットは十勝管内在住者に限り、1200円(通常2000円)で販売しています。ぜひお買い求めください。

**販売場所** 十勝観光情報センター(西2南12、帯広駅エスタ東館2階)

## 北愛国サービスパーク&SSSサマーサツナイ(北愛国交流広場)

**9月20日(金)**  
15時45分～ラリーショー  
16時45分～セレモニアルスタート  
18時00分～スペシャルステージ1

**9月21日(土)**  
16時35分～スペシャルステージ8

**9月22日(日)**  
14時24分～スペシャルステージ14  
(JAF全日本ラリー選手権のみ)

**表彰式**  
14時54分～JAF全日本ラリー選手権  
17時26分～FIAアジア・パシフィックラリー選手権

## 平原通(藤丸前)

**9月21日(土)**  
14時30分～沿道応援

※スペシャルステージでラリーを観戦できます。  
※開催スケジュールの詳細は、ラリー北海道ホームページをご覧ください。  
※スケジュールは予告なく、変更になる場合があります。



ラリー北海道

検索



# リサイクルを 楽しむ

## 秋のリサイクルまつり

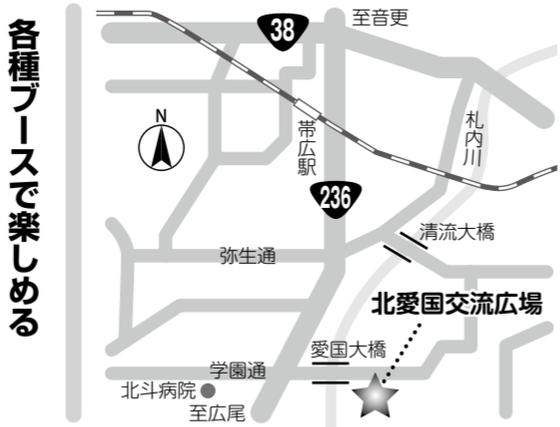
9月28日～10月27日は秋のごみ減量・資源化促進月間です。その皮切りに、不用品をリサイクルして楽しむイベントを開催します。

問い合わせ 清掃事業課 (西24北4、☎37・2311)

フリーマーケットやパネル展示など、ごみの減量やリサイクルを楽しむイベントを開催します。

ごみの分別クイズや野菜市・食べ物の販売コーナーもあります。  
日時 9月28日(土)、9時～12時  
(雨天中止)

場所 北愛国交流広場(愛国町10)



### 各種ブースで楽しめる

#### ▼青空フリーマーケット

不用になった衣類・日用品などのフリーマーケットです。出店希望者は、当日8時から会場で受け付けます。(出店は無料) なお、薬品類・食品品の販売はできません。

#### ▼使用済み小型家電の回収

家庭で不用になったデジカメやビデオレコーダーなどの小型家電(帯広市が指定した16品目)と、パソコン(ブラウン管モニターは対象外)・携帯電話などの回収を行います。

品目の詳細や注意点などは、市ホームページで確認できます。



▲詳細はこちら

#### ▼古布・古着回収

家庭で不用になったシーツなどの古布や衣料品を回収します。汚れのひどいものやクッション、布団などは回収できません。

#### ▼食品ロス削減の取り組みを紹介

食べられるのに捨てられてしま



フリーマーケットでリサイクル



帯広市 秋のリサイクルまつり

検索

「食品ロス」を削減する取り組みについて紹介します。

#### ▼ダンボールコンポスト基材無料配布(無くなり次第終了)

少ない費用で生ごみから堆肥が作れる、「ダンボールコンポスト」の基材を無料配布します。

#### ▼ごみ収集車の展示

乗車体験や記念撮影ができます。



ごみ収集車に乗ってみよう

#### ▼ごみ分別クイズ

イメージキャラクター「リサイクル忍者わけすけ」と、ごみの分別クイズを行います。参加賞もあるので、ぜひ参加してください。



ごみの分別にチャレンジ

#### ▼野菜市・食べ物の販売コーナー

新鮮な地場農産物やポップコーン、綿あめ、ジュースを販売します。

この他にも、紙飛行機教室など、親子で楽しめるイベントを行います。

# 秋はヒグマの 出没に注意!

## 八千代・拓成・岩内方面に多く生息

ヒグマの生態や、野山で出会ったり、引き寄せたりしないための方法、出会ってしまったときの対処法を知り、ヒグマとの事故を防ぎましょう。

問い合わせ 農村振興課 (市庁舎7階、☎65・4173)

秋は、キノコ採りなどで野山に立ち入る人も多く、ヒグマとの接触が多くなるシーズンです。野山はヒグマの生息域であるという心構えを持ち、新聞やテレビ、市ホームページ、注意看板などでヒグマの情報を確認しましょう。

### ヒグマと出会わないために

本来ヒグマは、極力人間を避けて行動しますが、私たちの方から近づかないために、次のことに気を付けましょう。

- ・日の出、日没時などの薄暗い時間帯は野山に立ち入らない
- ・単独ではなく複数で行動する
- ・鈴やラジオなど音の出るものを携行、大声で話すなど、人間の存在をヒグマに知らせる
- ・エゾシカなどの死骸を見つけたら、速やかにその場を離れる
- ・ヒグマのふんや足跡、臭いなど異変を感じたら直ちに引き返す

### ヒグマを引き寄せないために

人間が出す生ごみは、ヒグマにとってごちそうです。一度、その味を覚えたヒグマは餌を求めて繰り返し人里に現れる

ようになり、人間との接触事故を引き起こす原因になります。

### ポイント

- ・収穫後の農作物や、家庭から出た生ごみを野外に放置しない
- ・庭先の果物を収穫せずに、放置したままにしない
- ・山林などに、においの強い食べ物を持参しない
- ・弁当や飲み物などの食べ残しや、容器は必ず持ち帰る
- ※土中に埋めてもいけません

### それでも出会ってしまったら

ヒグマと遭遇したときに、確実に身を守る方法はありません。

一番大事なことはヒグマと出会わないことです。もし出会ってしまったら次のような行動が有効といわれています。

### ポイント

- ・冷静な状況判断のために、まずは「落ち着く」
- ・大声を上げたり、走って逃げたり、石をぶつけたりしてヒグマを刺激しない
- ・至近距離の場合、ゆっくり両腕を上げて姿を大きく見せ、ヒグマの目を見ながらゆっくりと後退する

### 特に注意が必要な地域

八千代・拓成・岩内方面では、ヒグマの生息が確認されています。特に八千代町や拓成町では、目撃情報も多くなっており、岩内町の林道ではヒグマのふんも多数確認されています。また昨年は、作業中の工事現場でもヒグマの成体が目撃されました。

戸蔭別川での釣りや、防風林・森林内でのキノコ採りをする際は、遭遇する可能性があることを十分に認識してください。

## ヒグマって どんな動物?



**大きさ** 体重は雄で150～400キロ、雌で100～200キロ程度。

**暮らし** 極力人間を避けて、やぶの中などに隠れて行動することが多い。早朝や夕方に比較的活発に歩き回る。

**特徴** 聴力に優れ、音に敏感で、嗅覚も非常に発達している。また、逃げるものを追い掛ける習性があり、時速50キロ程度で走ることができる。

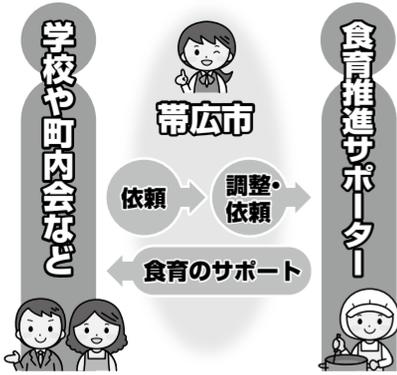


クマのふん (今年6月岩内町にて撮影)



クマの足跡 (北海道環境生活部環境局 生物多様性保全課HPより)

図 食育サポーター事業の流れ



市では、食育活動を広めるため、学校や町内会などの地域の要望に応じて、食の専門家などを講師として紹介する「食育推進サポーター事業」を実施しています。(図)

「食」のプロがサポートします



毎日、何気なく口にする食べ物。一年中お店で売っている野菜にも、栄養たっぷりの旬の時期があることや、店頭に並ぶまでにどんな過程があるのか知っていますか。食育とは、食べることや食べ物への関心を高め、正しい知識や情報を選択する力を身に付け、生涯にわたり健全な食生活を実践できる人を育てることです。

「食」を学ぶ



食材や郷土料理のほか、食の栄養に関する事など、食育推進サポーター事業は、食に関する学びを支援しています。  
問い合わせ 農政課 (川西町基線61、農業技術センター内、☎59・2323)

学ぼう「食」のこと  
食育推進サポーター事業



帯広市 食育推進サポーター 検索

食育推進サポーターの活動例



管理栄養士による離乳食に関する教室の様子



ご当地ヒーロー ジバサンダーによる食育ステージイベント

作物を育てる技術、郷土料理の作り方、栄養・健康のことなど、食に関するさまざまな技術や知識を持つ個人や企業、グループが食育推進サポーターに登録しています。その中から、依頼内容に適したサポーターを紹介します。昨年度は、学校での豆腐作り教室や、食と農業に関する講習会の開催、農作物の収穫体験などの活動依頼があり、子どもから大人まで487人が参加しました。「食の大切さを子どもにも教えた

食育推進サポーターを活用してください



「栄養相談に乗ってほしい」など、食に関して学んでみたい人は、食育推進サポーターを活用してください。原則、費用は無料ですが、材料費などの実費は依頼者の負担となります。申し込み方法などの詳細は、農政課へ問い合わせください。

あなたも食育推進サポーターに登録してみませんか

食育活動の推進にご協力いただける個人・団体を募集しています。

食育推進サポーターの役割を理解し、協力いただける人は、サポーターへの登録をお願いします。サポーターの食育活動は、市ホームページやSNSなどで紹介しています。登録を希望する場合は、農政課へ問い合わせください。

とかちマルシェ(詳細9頁)に、食育推進PRブースを出展します。ぜひお越しください。

表 対象者と月額利用者負担額

区分	対象サービス	対象者	月額利用者負担額
幼稚園、保育所、認定こども園を利用する子ども	幼稚園、保育所および認定こども園の利用料	3～5歳(小学校就学前まで) ※幼稚園、認定こども園の教育利用の子どもは、満3歳から対象	0円 【私学助成幼稚園は、月額2万5700円を超えた額】 ※副食(おかず、おやつ)の費用は実費負担となります(注1)
		0～2歳の住民税非課税世帯	0円
	幼稚園、認定こども園の預かり保育の利用料(注2)	3～5歳(小学校就学前まで) ※満3歳になった日から次の3月31日までの子どもは、住民税非課税世帯のみ対象	1万1300円を超えた額(注3) ※満3歳になった日から次の3月31日までの子どもは、1万6300円を超えた額
		0～2歳の住民税非課税世帯	1万6300円を超えた額(注3)
上記施設を利用しない子ども	認可外保育施設、認可保育所の一時保育事業、病児保育事業、ファミリーサポートセンター事業などの利用料(注2)	3～5歳(小学校就学前まで)	3万7000円を超えた額
		0～2歳の住民税非課税世帯	4万2000円を超えた額

(注1) 年収360万円未満相当世帯の子どもと第3子(幼稚園・認定こども園【教育利用】の場合は、小学校3年生から数える。認可保育所・認定こども園【保育利用】の場合は、就学前児童から数える)以降の子どもは、副食の費用が免除されます。  
(注2) 保育の必要性があることの認定が必要です。  
(注3) 利用日数に応じて月額の上限額は変動します。(450円×利用日数)

幼稚園などの  
利用料が無償化  
10月から開始

問い合わせ こども課(市庁舎3階、☎65・4159)

10月から幼児教育・保育に関する利用料の無償化が始まります。  
(表)  
対象者  
▽3～5歳までの子ども  
▽0～2歳までの住民税非課税世帯の子ども

詳しい手続きなどについては、各施設からの案内文や市ホームページ、次月号の広報紙などで随時お知らせします。



帯広市 無償化 検索

# Information 帯広市からの お知らせ 9月

申し込み方法など、特に記載がない場合は、参加無料ですので当日会場へ直接お越しください。

詳細は各問い合わせ先に確認してください。  
(施設ごとに業務時間が異なります)

## 市役所代表

☎24・4111、FAX23・0151

## 市役所本庁舎業務時間

月～金曜日 8時45分～17時30分

## 帯広市ホームページ

<https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>

## お知らせの見方

対=対象 日=日時 場=場所 定=定員  
¥=費用 申=申し込み 問=問い合わせ  
☎=電話 F=FAX E=Eメール  
HP=ホームページ

## 往復はがきなど 「申込時の記載事項」

- ① イベント・教室名  
(希望する日時・曜日・コースなど)
- ② 住所 (郵便番号も)
- ③ 氏名 (ふりがな)
- ④ 電話番号
- ⑤ 生年月日 (スポーツの教室のみ)
- ⑥ 性別
- ⑦ 年齢 (高校生以下は学校名・学年、  
年中、年長なども)
- ⑧ 保護者氏名 (小学生以下の場合)
- ⑨ 返送先 (往復はがきの場合)

特に記載がない申し込みは、申込期限必着で1人(組)1通。直接窓口で申し込む場合は、返信用のはがきをお持ちください。

## イベント

### 「草森紳一1/230歳書展」目は愉しむ〜in帯広市図書館

音更町出身の評論家、故草森紳一氏の蔵書約3万2000冊の中から、挿絵、歴史、画集、建築などの大型図書129冊を厳選した展示会を開催します。

日 8月29日(木)、31日(土)、9月1日(日)、いずれも10時～17時(初日は11時から)

場 圃図書館(西2南14、☎22・4700)

### 環境パネル展

環境にやさしい活動実践校をはじめ、市の環境保全の取り組みについて紹介するパネル展。新エネ・省エネ機器の展示も行う。

日 9月2日(月)～6日(金)、9時～17時30分(初日は11時から、最終日は15時まで)

場 市民ホール(市庁舎1階)

問 環境都市推進課(市庁舎8階、☎65・4135)

### 第18回「女と男の一行詩」作品展と一般投票

男女共同参画をテーマに募集した一行詩の作品展と、入賞作品を決める一般投票。市ホームページからも、9月7日(土)～24日(火)まで投票可能。

日時	場所
9月7日(土)～24日(火) 9時～20時	とかちプラザ(西4南13)
9月10日(火)～16日(祝) 10時～20時 (最終日は16時まで)	図書館(西2南14)
9月18日(水)～24日(火) 9時～19時 (初日は10時から、最終日は16時まで)	市民ホール(市庁舎1階)

問 男女共同参画推進課(市庁舎3階、☎65・4134)

### 第23回「プラザまつり」

書道・俳句などの作品展やコンサート、お茶会、ふれあい動物教室、AED体験、子ども向けの体験イベントや食のコーナーなど、大人も子どもも楽しめるお祭り。初日、15時から金メダリストの高

### 児童会館のイベント



高校生による書道パフォーマンスも開催

場 圃児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)

#### ◆親子囲碁入門教室

対 小・中学生と保護者

日 9月8日(日)、10時～12時

#### ◆親と子のエンジョイ将棋

対 小・中学生と保護者

日 9月14日(土)、10時～12時

#### ◆きらきら人形劇場

幼児から小学校低学年向けの人形劇。

木姉妹によるトークショーも開催。  
日 9月7日(土)、8日(日)、いずれも10時～17時(8日は16時まで)  
場 圃とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)

◆親子科学実験教室「スライムで遊ぼう」  
スライムを作り、黒さびなどを入れていろいろな実験を行う。

対 幼児、小・中学生と保護者

日 9月15日(日)、①13時30分～14時30分、②14時40分～15時40分

◆星の観察会「土星と秋の星座をみよう」  
土星を探そう!」  
星空解説と天体観察。天候不良時は星空解説のみ。

日 9月27日(金)、18時45分～20時30分

◆親子おもしろ教室「のびのび棒」  
お祭りなどで見かける、振ると如意棒のように、びよんと伸びる紙のおもちゃを作る。

対 幼児、小・中学生と保護者

日 9月28日(土)、9時30分～11時30分  
定 先着50人

◆とち帯広空港「空の日」記念事業航空まつり2019  
空港見学バスツアーや化学消防車の展示、フライトシミュレーター体験など、空港ならではのイベント。今年からターミナルビル周辺に会場を変更。

日 9月28日(土)、9時30分～11時30分  
定 先着50人

◆健康ウォーキング  
帯広の森の見どころを巡りながら、「もりの山」周辺の園路を歩く。

日 9月29日(日)、10時～12時  
定 先着30人

◆森の寺子屋「草の巻」  
植物調べ、外来植物の抜き取り、草木染めなどに挑戦する。

対 小学生

日 9月8日(日)、10時～15時  
定 先着15人

◆四季の森めぐり「秋」  
秋の花や実、たねなどを観察しながら森を歩く。散策の後は森巡りを振り返るお茶会を開催。  
日 9月22日(日)、9時30分～12時  
定 先着30人  
¥100円

日 9月8日(日)、10時～15時  
場 圃とかち帯広空港(泉町西9線)  
問 「空の日」記念事業実行委員会事務局(泉町西9線、とかち帯広空港内、☎64・5320)  
担当課 空港事務所

### 帯広の森・はぐくむのイベント

小学生以下は保護者同伴。

場 圃 8月25日(日)～各開催日の前日までに、電話で帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎66・6200)へ。

#### ◆森の寺子屋「草の巻」

植物調べ、外来植物の抜き取り、草木染めなどに挑戦する。

対 小学生

日 9月8日(日)、10時～15時  
定 先着15人

¥300円

#### ◆四季の森めぐり「秋」

秋の花や実、たねなどを観察しながら森を歩く。散策の後は森巡りを振り返るお茶会を開催。

日 9月22日(日)、9時30分～12時  
定 先着30人

¥100円

#### ◆健康ウォーキング

帯広の森の見どころを巡りながら、「もりの山」周辺の園路を歩く。

日 9月29日(日)、10時～12時  
定 先着30人



歩く前に景色を見ながらストレッチ

### あつまれ！秋のスペシャル おはなし会

図書館（西2南14、☎22・4700）

9月から11月にかけて、動物園・児童会館・図書館の3会場でスペシャルおはなし会を開催。帯広図書館友の会おひさまによる、絵本や紙芝居の読み聞かせ、エプロンシアターなどを行う。

#### ①動物園会場（緑ヶ丘2）

9月15日（日）、11時～11時30分

#### ②児童会館会場（緑ヶ丘2）

10月6日（日）、11時～11時30分

#### ③図書館会場

11月3日（祝）、11時～11時30分



昨年の児童会館会場も大にぎわい

### 森の交流館・十勝のイベント

場 森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

#### ◆インターナショナル・トーク（アイルランド エメラルドの島）

アイルランド出身の国際交流員が、自国の文化や面白いエピソードなどを紹介。

#### 対 中学生以上

9月21日（土）、18時30分～20時

#### ◆キッズ・プレイグラウンド

歌や絵本などを通じて、外国文化に触れられる遊びの場。テーマはハロウィーン。

⑥6歳までの子どもと保護者。兄弟も参加可能  
9月28日（土）、10時～11時30分

### 女性のための 人権なんでも相談所

女性が抱えるさまざまな問題に、女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密厳守。

9月18日（水）、13時～15時

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着3人

場 9月12日（木）までに、電話で

帯広市消費生活アドバイザーセン

ター（西4南13、とかちプラザ内、☎22・8393）へ。

担当課 安心安全推進課

### 令和元年度帯広市戦没者追悼式

戦争で亡くなられた人を追悼し、平和への誓いを新たにす。

9月21日（土）、11時～12時

場 とかちプラザ（西4南13）  
問 社会課（市庁舎2階、☎65・4146）

### 消費者問題の 無料弁護士相談会

契約トラブルや悪質商法など、消費者問題についての無料弁護士相談会を開催します。

9月20日（金）、13時30分～15時の

間で1人30分間

定 先着3人

場 9月12日（木）までに、電話で

帯広市消費生活アドバイザーセン

ター（西4南13、とかちプラザ内、☎22・8393）へ。

担当課 安心安全推進課

### ばん馬と一緒に昔の農作業 体験

ばん馬と一緒に農業をしていた

## 高齢者 ドライビング体験会

自家用車で自動車学校のコースを走行して指導員からアドバイスを受けるほか、各種検査機器を使った運転技術や適性などの確認や、安全運転サポート車の体験を行う。

対 市内在住の運転免許を持つ65歳以上で、自家用車の持ち込みができる人

日 9月21日（土）、9時～12時

場 第一自動車学校（稲田町東1線12）

定 先着35人

申 9月2日（月）～13日（金）までに、電話で安心安全推進課（市庁舎3階、☎65・4131）へ。



運転シミュレーターで反応速度のテスト

## 市民大学講座

場 とかちプラザ（西4南13）

申 各開催日の前日までに、生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）へ。特別講座は、とかちプラザ（☎22・7890）へ。未就学児（2歳以上）の託児希望は、各開催日の一週間前までに申し込み。



講座名	講師（役職）／講座内容	開催日／開催時間	定員（費用）
特別講座 【とかちプラザ 指定管理者自主事業】 防災備蓄収納セミナー	徳本 里栄氏 (防災備蓄収納1級プランナー) 胆振東部地震のブラックアウトから1年。防災備蓄についてあらためて考える。	9月8日（日） 14時～15時30分	先着160人 (一般：500円、 中学生以下： 無料)
第15集 明治の食育 ～チョコレートの 世界へようこそ！～	平川 浩司氏（明治北日本支社札幌 オフィス企画管理部コミュニケーション課課長） 原材料である「カカオ」の生産や、チョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界を紹介する。	9月10日（火） 18時30分～20時	先着50人
第16集 続・道政物語 ～歴代の偉人が 創りあげてきたもの～	みわのすすむ 嶺野 侑氏（元帯広市議会議員） 話題性の多いトップリーダーの時代背景と逸話から、北海道の政治物語を伝える。	9月12日（木） 18時30分～20時	先着150人
第17集 【知るぽると塾in帯広】 それってサギかも!? ～知っておきたい 最新の消費者トラブル・ 詐欺の手口と対処法～	大淵 泰子氏（金融広報アドバイザー） ますます巧妙化する悪質商法や特殊詐欺。自身や家族の大切な資産を守るため、最新の手法と対処法を楽しく学ぶ。	9月18日（水） 13時30分～15時	先着50人
第18集 【3回講座】 人生100年時代・ AI時代に備える、私づ くりのアンテナを磨く (後期)	とかちシニアサポート協会 1回目：小林 信之氏、2回目：齊藤久恵氏、3回目：松井 香織氏 これからの時代変化を捉え、自分らしい学びと職を探る。1回目はファイナンシャルプランナー、2回目は福祉の資格、3回目は整理収納アドバイザーについて。	1回目：9月18日（水） 2回目：10月2日（水） 3回目：10月23日（水） 18時30分～20時	先着50人 (3回分： 500円)
第19集 自然の中で、 親子も共に育つ ～森のようちえん 森のたねの事例から～	中井 裕之氏（森のたね保育代表） 「森のようちえん 森のたね」の活動事例紹介を通して、「野外保育」の魅力と、子どもたちの発達における気づきを保育士目線で伝える。	9月21日（土） 14時～15時30分	先着50人
第20集 地域と共に生きる ～関わり合いから生ま れる幸福感を実感する 為の3つのステップ～	河村 知明氏（デジタルグラフィック クス代表取締役） 町内会やPTA、お祭りの実行委員会など、さまざまな地域ボランティア活動から得られる喜びや幸福感が、どのようにして生まれてくるのかを学ぶ。	9月25日（水） 18時30分～20時	先着50人

### 講座・教室

#### 帯広市男女共同参画セミナー

林美枝子氏（日本医療大学看護

時代の道具を使った農業体験。ばん馬への餌やりや、馬車に乗る体験もできる。小雨決行。  
9月14日（土）、10時～12時

場 とかち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）

令和元年度第1回「懐かしき昭和の歌謡と洋楽のコンサート」

帯広百年記念館ボランティアの会が企画する、昭和の懐かしい歌謡曲や洋楽のレコードコンサート。  
9月28日（土）、13時30分～15時

場 百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）

帯広百年記念館ボランティアの会が企画する、昭和の懐かしい歌謡曲や洋楽のレコードコンサート。

9月28日（土）、13時30分～15時

場 百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）

帯広百年記念館ボランティアの会が企画する、昭和の懐かしい歌謡曲や洋楽のレコードコンサート。

9月28日（土）、13時30分～15時

場 百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）

帯広百年記念館ボランティアの会が企画する、昭和の懐かしい歌謡曲や洋楽のレコードコンサート。

9月28日（土）、13時30分～15時

場 百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）

#### 1日飼育係

普段と違う視点から動物園を体験することで、動物との向き合い方や動物園の役割などを考える。  
対 中学生以上  
①9月29日（日）、②10月7日（月）、

9月29日（日）、②10月7日（月）、

学科教授）が講師の「緊急課題超高齢化をどう乗り切るか」新しいケアシステムに向けて、眠っている人資源の活用が急務」と題した講演会。未就学児の託児希望者は9月12日（木）までに申し込みください。

9月20日（金）、19時～20時30分

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着100人

申 9月19日（木）までに、電話で

男女共同参画推進課（市庁舎3階、☎65・4134）へ。

とかち鹿追ジオパークを視察し、火山活動によってつくられた独特な地形や生態系などについて学ぶ。

9月27日（金）、9時～16時30分

定 先着30人

場 9月5日（木）～19日（木）までに、電話で環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4135）へ。

### 大平原交流センターの体験・教室

対親子

定各先着15組

場圃各申込期限までに、電話でとかち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）へ。  
◆ハロウィン飾り作り体験  
畑でカボチャを収穫し、世界に一つだけのハロウィン飾りを作る。

日 9月28日(土)、10時〜12時  
費 800円  
申込期限 9月21日(土)



オリジナルの飾りを作ろう

### ◆落花生収穫体験

帯広畜産大学の教授から、落花生の種類や食べ方などを学びながら、収穫作業を体験する。

日 10月6日(日)、13時〜15時

費 1000円（高校生以上）、500円（小・中学生）、未就学児無料

申込期限 9月29日(日)

### 初めての押し花教室 3カ月コース

全3回の講習で押し花を学ぶ。

日 9月26日(木)、10月24日(木)、11月28日(木)、全3回、10時〜12時

定 抽選10人

費 6560円

場圃 9月16日(祝)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)

を書いて、帯広市都市農村交流センターサラダ館（〒080・2472西22条南6丁目6、☎36・8095）へ。

### 百年記念館の講座・教室

場圃 特別に記載がない場合は、各申込期間に、電話で百年記念館（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352）へ。

### ◆古文書教室

榎本洋介氏（札幌市公文書館）を講師に、地域の歴史を読み解くために古文書の読み方や仕組みを学ぶ初心者向けの教室。

日 9月7日(土)、14時〜17時、8日(日)、10時〜12時、全2回

定 先着40人

申込期限 9月6日(金)

◆特別企画展関連講座「大正期の十勝農業と井上壽『十勝農業史』稿紹介」  
白木沢旭児氏（北海道大学大学院文学研究科教授）を講師に、第一次世界大戦の好景気、移住の進展農村の組織化など、百年ほど前の十勝の発展を振り返る。

日 9月14日(土)、14時〜16時



大正期の十勝に好景気をもたらした雑穀

### ◆大人のための陶芸体験講座

陶芸初心者を対象とした半日で終わる楽しい講座。

日 9月15日(日)、10時〜12時

定 先着30人

費 1200円

申込期限 9月1日(日)〜11日(水)

### ◆博物館で学ぶ連続講座「十勝の古文書を読む」

晩成社の史料など、十勝に残された史料を読み、古文書の仕組みを学びながら、歴史を読み解く。

日 9月29日(日)、10月13日(日)、27日(日)、11月10日(日)、全4回、14時〜16時

定 先着20人

申込期間 9月10日(火)〜27日(金)

### ◆令和元年度後期陶芸講座

対 十勝管内在住の18歳以上の初心者

日 10月8日〜翌年3月4日の第2・4火・水曜日、全18回、10時〜15時

定 抽選36人

費 1万円（材料費別途）

申 9月1日(日)〜20日(金)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、百年記念館へ。

◆楽しくテッサン教室「ベニヤに絵を描こう」  
対 十勝管内在住の小学4年生以上

日 10月5日〜26日の土曜日、全4回、13時30分〜15時30分

定 先着20人

費 500円

申込期間 9月1日(日)〜20日(金)

### 救命講習

対 市内在住または勤務地が市内の人

定 ①先着50人、②先着30人

費 各500円

申 ①は9月2日(月)まで、②は9月12日(木)までに、帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132）へ。

## 2019 帯広市スポーツフェスティバル

体育の日に各種スポーツイベントを開催。当日は競技終了後17時まで、一部の体育施設を無料開放。

詳細は問い合わせください。  
日 10月14日(祝)、7時〜17時  
場 帯広の森運動公園(南町南7線)ほか  
問 スポーツ振興室(市庁舎8階、☎65・4210)

行事	申込期限
市民ソフトボール大会	9月27日(金)
みんな集まれバスケットボールチャレンジゲーム、スターキッズミニバレー大会、パークゴルフ大会、市民スポーツ柔道大会	9月30日(月)
タグラグビー大会	10月1日(火)
ジュニアフットサル大会	10月6日(日)
卓球、硬式テニス、秋の散策サイクリング、走り方教室・キッズランニング	10月7日(月)
バドミントン(ダブルス)	当日受け付け
軟式野球(スピードガン測定など)、日本泳法：游法公開・体験会、ポッチャ体験会、アーチェリー体験試射会・全十勝選手権	申し込み不要

《体育の日以外に開催される行事》

日付	行事	申込期限
9月22日(日)	ソフトバレーボール大会	9月1日(日)
10月6日(日)	AKIRAカップ2019(体操競技)	9月27日(金)
	市民スポーツ弓道大会	10月2日(水)
	ミニテニス&卓球と水中運動	申し込み不要
10月12日(土)	第1回タイムトライアル(スピードスケート競技)	10月2日(水)
	ドッジボール	10月5日(土)
10月13日(日)	カーリング体験教室	申し込み不要
10月27日(日)	第50回市民スポーツ剣道大会	9月11日(水)

### ① 普通救命講習

出血時の止血法や心臓停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方など応急手当を習得する。

日 9月9日(月)、13時30分〜16時30分

場 消防庁舎(西6南6)

### ② 実技救命講習

総務省消防庁の応急手当WEB講習受講修了者が対象の講習会。普通救命講習と同じ修了証を交付。

日 9月19日(木)、10時〜12時

場 南出張所(西17南41)

### 第2回環境見学会

ごみ処理・再資源化施設をバスで巡る見学会。市庁舎集合、解散。

対 市内在住の人

日 10月1日(火)、9時〜12時

場 くりりんセンター(西24北4)、十勝リサイクルプラザ(西23北4)

定 先着20人

申 9月9日(月)〜24日(火)までに、電話で清掃事業課(西24北4、☎37・2311)へ。

### ソーセージ、チーズ作り体験研修

地場産の生乳や肉を使った加工体験。

定 ①各先着10人、②先着20人

場圃 各申込期限までに、電話で畜産物加工研修センター(八千代町西4線、☎60・2514)へ。

① チーズ研修(約1キログラム)

日 ①9月21日(土)〜22日(日)、②10月5日(土)〜6日(日)、いずれも初日は10時〜16時、2日目は10時〜10時30分

費 各3000円

申込期限 ①9月13日(金)、②27日(金)

② ソーセージ研修(約250グラム)

日 9月29日(日)、10時〜14時

費 1000円

申込期限 9月20日(金)

③ チーズ研修(ブレインほか全3種、約700グラム)

日 ①9月15日(日)、②10月13日(日)、いずれも10時〜14時

費 各2200円

場圃 9月4日(水)〜25日(水)まで

講座名	日程
初心者のパソコン(基本から)	毎週火・木 午前
私にもできるエクセル2019①	毎週火・木 午後
ワードとエクセル①(差し込み印刷・住所録管理)	毎週火・木 夜間
ワード・エクセル①(ワード・エクセル入門)	毎週水・金 午前
私にもできるワード2019①	毎週水・金 午後
ワード・エクセル・パワーポイント+ネット基礎力向上①	毎週水・金 夜間

定 各先着20人  
費 4000円(テキスト代別途)  
場圃 9月4日(水)〜25日(水)まで

### プラザ・エンジョイスクール パソコン講座

楽しく分かりやすいパソコン10月講座。各講座、全5回。

対 高校生以上

日 10月1日〜17日の各曜日、▽午前の部10時〜12時▽午後の部13時30分〜15時30分▽夜間の部18時30分〜20時30分

場圃 各申込期限までに、電話で畜産物加工研修センター(八千代町西4線、☎60・2514)へ。

① チーズ研修(約1キログラム)

日 ①9月21日(土)〜22日(日)、②10月5日(土)〜6日(日)、いずれも初日は10時〜16時、2日目は10時〜10時30分

費 各3000円

申込期限 ①9月13日(金)、②27日(金)

② ソーセージ研修(約250グラム)

日 9月29日(日)、10時〜14時

費 1000円

申込期限 9月20日(金)

③ チーズ研修(ブレインほか全3種、約700グラム)

日 ①9月15日(日)、②10月13日(日)、いずれも10時〜14時

費 各2200円

場圃 9月4日(水)〜25日(水)まで

に、直接とかちプラザ（西4南13、22・7890）へ。

語り手育成講習会・入門編

絵本の選び方やおはなし会の進め方などを学ぶ、初心者向けの講習会。

対読書ボランティアに興味がある人

日 9月28日(土)、13時30分～15時 定先着50人

場 申 9月3日(火)～25日(水)までに 図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

食育・パパと子の料理教室 ～カレーパウダーでルーから作ろう～

パパと子で協力して「カレーライス」「手作りラッシー」を作る。

対 市内在住の年中児に当たる幼児～小学1年生と父親

日 10月5日(土)、10時～13時30分 定先着10組(初参加者優先)

場 申 9月9日(月)～19日(木)までに、電話で子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)へ。



パパと一緒に料理しよう

赤十字資格講習・研修

定 各先着20人

申 各申込期間に、直接社会課

(市庁舎2階、☎65・4146)へ。

赤十字幼児安全法支援員養成講習会

幼児期に起こりやすい事故の予防と手当て、かかりやすい病気の看病の仕方などの知識と技術を学ぶ。

対 15歳以上

日 10月12日(土)、13日(日)、全2回、9時15分～17時30分

場 グリーンプラザ(公園東町3) ¥1800円

申 込期間 9月12日(木)～10月11日(金)

赤十字救急法基礎講習会

心肺蘇生法やAEDの使用方法など、応急手当てを学ぶ。

対 15歳以上

日 10月19日(土)、13時～17時

場 帯広の森市民プール(南町南7線56番地7) ¥1500円

申 込期間 9月19日(木)～10月18日(金)

赤十字水上安全法救助員1養成講習会

水辺の事故を防ぐための実技中心の講習。申込時に赤十字救急法基礎講習認定証を持参。



実技を通して水辺での救助法を学びます

対 救急法基礎講習認定証を持つ15歳以上で、500メートル以上泳ぐことができる人

日 ①10月19日(土)、18時～21時、②20日(日)、13時～21時、③26日(土)、18時～21時、④27日(日)、13時～20時

場 帯広の森市民プール(南町南7線56番地7) ¥3000円(中学生までは無料)

健康・福祉

場 帯広の森市民プール(南町南7線56番地7) ¥700円

申 込期間 9月19日(木)～10月18日(金)

健康推進課からのお知らせ

場 申 込期間に、電話で健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)へ。

エキノコックス症検診

採血による血清反応検査。予約不要。結果は約4週間後に通知。

対 市内在住の小学3年生以上で、過去5年以内に受診していない人

日 9月1日(日)、10時～15時、26日(木)、14時～17時30分

場 豊成小学校プール(清流西1) 定先着20人

申 込期間 9月18日(水)

健康相談・栄養相談

保健師、管理栄養士などが、健康の結果や健康づくりなど、健康に関する相談に応じる。別の日程を希望する人は要相談。

対 市内在住の18歳以上

日 ①9月11日(水)、②30日(月)、9時～15時、1人60分程度

申 込期間 ①9月10日(火)、②27日(金)

からだスッキリ講座

対 市内在住の18歳以上

日 9月19日(木)、19時～19時40分

場 豊成小学校プール(清流西1) 定先着20人

申 込期間 9月18日(水)

ランチ&運動つき健診教室

生活習慣病にならないための栄養学習と試食、手軽な運動をセッ

トで体験できる教室。

対 特定健診、がん検診申込者

日 ①9月28日(土)、②10月5日(土)、いずれも11時～12時40分

場 ①保健福祉センター、②帯広の森コミセン(空港南町南11)

申 込先着20人

日 ①9月18日(水)、②25日(水)までに、電話で北海道対がん協会帯広出張所(☎27・2345)へ。

「鶏肉のハニーマスタードマリネ」レモン蒸しパンなど減塩で

栄養バランスの整った食事を学ぶ。

対 市内在住の20～40歳代

日 10月26日(土)、10時～13時30分

場 帯広の森市民プール(南町南7線56番地7) 定先着20人

申 込期間 9月19日(木)～10月18日(金)

スポーツ教室についてのお知らせ

8月20日から予約受付を開始する教室一覧です。

各教室の開催時間、定員、費用、申し込み期限などの詳細は各施設に問い合わせるか、帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ、または総合案内(市庁舎1階)、各スポーツ施設、各コミセンに配置している生涯学習情報誌「まなびや」で確認してください。



▲詳細はこちら

申し込み方法(各教室の定員を超えた場合は抽選となります)

①ホームページから…希望の教室を選択し、申し込みフォームから送信 HP http://obihiro-foundation.jp/

②直接申し込み…返信用はがきを各施設に持参

③往復はがき…「申込時の記載事項」(12頁)を記入

※連続講座は祝日が含まれる場合、開催曜日が変更になる週があります。

Table with 4 columns: 開催施設, 日程:回数, 講座・教室名, 対象者. Lists various sports classes like ZUMBA, Pilates, and swimming lessons across different venues.

総合体育館(〒080・0030大通北1丁目1、☎22・7828) 帯広の森体育館(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912) 帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630) 明治北海道十勝オーバル(〒080・0856南町南7線56番地7、☎49・4000) 帯広の森スポーツセンター(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・2401) 帯広の森アイスアリーナ(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・6256)

### 子育て支援課からのお知らせ

**場** 子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

#### ◆ママと赤ちゃん相談会

妊婦と、赤ちゃんを育児中の母親を対象に、専門職による講話のほか、育児相談にも応じる。

開催日	講座名/場所・申し込み先	対象/定員
9月17日(火)	ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座 地域子育て支援センター もりのこ (大空町1、☎49・2005)	①妊娠中の人、②1歳までの赤ちゃんの保護者 ①のみ各先着5人
9月26日(木)	ママと赤ちゃんの歯っぴい講座 地域子育て支援センター あじさい (東9南19、☎67・6231)	①のみ各先着5人

時間はいずれも10時～11時10分

**申** ①のみ電話または直接各地域子育て支援センターへ。

#### ◆乳幼児健診のお知らせ

対象日は個別通知を確認。受け付けは12時20分～13時15分

#### ・5カ月児健診とBCG接種

健診に来られなくても、希望者には絵本をプレゼント。詳細は問い合わせください。

**対** 平成31年3月生まれ  
**日** 9月11日(水)、18日(水)、25日(水)

#### ・1歳6カ月児健診

**対** 平成30年2月生まれ  
**日** 9月5日(木)、10日(火)、19日(木)

#### ・3歳児健診

**対** 平成28年8月生まれ  
**日** 9月3日(火)、12日(木)、26日(木)

#### ◆パパママおしゃべり広場・幼稚園・保育所(園)編

子育てサークルOBのママたちが、幼稚園・保育所(園)に関する質問に答えたり、入園グッズを

紹介。  
**対** 幼稚園や保育所(園)に入園を考えている保護者

**日** 10月2日(水)、10時～11時30分  
**定** 先着60組

**申** 9月2日(月)～20日(金)までに、電話または直接、子育て支援課へ。



昨年のパパママおしゃべり広場

#### ◆ほんわかファミリー教室

妊娠中の栄養のお話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、パパの妊婦体験など、出産・育児を学ぶ。

**対** 令和2年2月に初出産予定の夫婦  
**日** 10月20日(日)、13時～15時30分  
**申** 9月9日(月)～10月16日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

#### 高齢者福祉課からのお知らせ

**場** 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

#### ◆認知症・家族の集い「茶話会」

認知症の人を介護している家族の交流会。介護を終えた人や、認知症の人と一緒に参加も可能。手伝いが必要な場合は連絡ください。

**日** 9月26日(木)、13時30分～15時  
**場** グリーンプラザ(公園東町3) 100円

#### ◆帯広市生活援助員養成研修

市の介護予防・日常生活支援総合事業における「てだすけサービス」の従事者を養成。

## 潜在介護士等復職支援研修会



子育てなどを理由に介護職場を離職した有資格者を対象に、職場復帰のために必要となる知識の習得を支援する研修会。

**対** 介護福祉士、初任者研修修了などの資格を有する人で、市内か近隣町村の介護施設などに就職を希望する人

**日** 10月5日(土)、9時～14時、9日(水)、10時～16時、14日(祝)、9時～13時、全3回(希望日のみの参加も可能)

**場** 帯広コア専門学校(西11南41)

**定** 先着20人

**申** 9月13日(金)までに、介護保険課(市庁舎1階、☎65・4150)へ。



実践的に学べます

研修の全課程(原則50時間)を修了し、てだすけサービスを実施する事業所に就職すると、生活援助員として従事できる。受講中の託児は応相談。日程や学習内容など、詳細は問い合わせください。

#### 障害者生活支援センターからのお知らせ

**場** 各申込期間に、電話またはファックスで障害者生活支援センター(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9701、F25・9703)へ。手話・要約筆記通訳の希望者は早めに申し込みください。

#### ◆視覚障害者のボランティア養成講座

点字やテキストデジタイズ図書の作成など、視覚障害者への情報支援ボランティア入門講座。

**日** 10月3日(木)、4日(金)、10日(木)、11日(金)、17日(木)、18日(金)、全6回、10時～12時

**定** 先着15人  
**申** 込期間9月9日(月)～27日(金)

#### ◆障害者生活支援センター基礎的事業(後期)の受講生募集

初めての人は募集前の見学が可能。詳細は問い合わせください。  
**対** 市内在住の身体障害者手帳を持つ人  
**日** いずれも10月～翌年3月の各曜

#### 事業主の皆さんへ

## 「おびひろ暮らしと防災ガイド」に掲載する広告を募集します

各種手続きや施設案内、医療機関、防災情報など、市民生活に役立つ情報をまとめた冊子「おびひろ暮らしと防災ガイド」を令和2年3月(予定)に市民の皆さんにお届けする予定です。

官民協働事業として取り組み、協働事業者(東洋印刷)が集める広告収入で発行します。

冊子への広告掲載を希望する事業主の皆さんは、この機会に申し込みください。

**広告募集期間** 12月20日(金)まで

※帯広市広告掲載要綱、広告掲載基準に基づき、業種および広告内容によっては掲載できない場合があります。

**申** 込 東洋印刷(西10南9、☎23・1321)へ。

**担当** 課 広報広聴課

## ビジネス

### 小規模修繕契約希望者登録を受け付けます

市が発注する50万円以下の修繕業務の受注を希望する事業者は、小規模修繕契約希望者登録の申請が必要です。既に登録している事業者は、登録の有効期限が9月30日(月)までのため、市から送付する案内に従い、更新手続きを行ってください。次回の登録期間は10月1日(火)～令和3年9月30日(木)までです。新規登録は、随時受け付けており、毎月20日までに申請すると翌月から登録されます。詳細は問い合わせください。

**場** 契約管財課(市庁舎5階、☎65・4114)

**対** 市内在住または市内の施設を利用している自立、座位が可能な身体・知的・精神障害、発達障害のある小学生以上の人

**日** ①10月4日(金)、②19日(土)、③25日(金)、10時30分～12時

**定** 各5人程度

**場** 申 込 ①9月9日(月)～20日(金)、②9月24日(火)～10月4日(金)、③9月30日(月)～10月11日(金)までに、申込用紙をファックスまたはEメール

# 募集

## 住まいの改修助成金 第3回募集

消費税を除く10万円以上の改修工事をする人に、5万円を交付。  
助成金交付決定後に行う住宅性能が向上する改修工事

募集件数抽選169件（申請が募集件数に達しない場合は、10月1日より先着順で追加募集を行う）  
申請 9月2日（月）～13日（金）までに、直接建築指導課（市庁舎6階、☎65・4180）へ。

## 9月定期募集分 市営住宅入居者を募集

申し込みは郵送や電話ではできません。印鑑、マイナンバー確認書類および身元確認書類を持参の上、直接お越しください。申し込み方法、入居者資格、募集住宅などは問い合わせください。

その他、随時受け付けている住宅もあります。

9月2日（月）～4日（水）、8時45分～17時30分（初日のみ、市庁舎10階第5B会議室で19時まで受け付け）  
場 申請住宅課（市庁舎3階、☎65・4190）

## 自衛官を募集

詳細は問い合わせください。

申請 申請期間に、自衛隊帯広募集案内所（西5南14、☎23・8718）へ。  
担当課 総務課

## 案内

### お墓参りの供え物やごみはお持ち帰りください

9月20日（金）から、お彼岸です。カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れるので供え物やごみは持ち帰りください。

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の厚生年金に加入していない全ての人が加入する制度です。届け出を忘れると、将来受け取る年金額が減ったり、受けられなくなったりするので、忘れずに届け出をしましょう。

### こんなときには、国民年金の届け出が必要です

▽20歳になったとき（厚生年金に加入していない人）  
▽60歳になる前に会社などを退職したとき▽海外から転入したとき（厚生年金に加入していない人）  
▽収入が増え、会社員などの被扶養配偶者でなくなったとき  
▽配偶者の退職や死亡により会社員などの被扶養配偶者でなくなったとき  
▽離婚により会社員などの被扶養配偶者でなくなったとき

会社などに勤めている人の被扶養配偶者になるときは、その人の勤務先へ届け出を行ってください。  
場 戸籍住民課（市庁舎1階、☎65・4143）、帯広年金事務所（西1南1、☎25・8113）

### 年金生活者支援給付金制度が始まります

年金を含めても所得が一定額以下の人を支援するために、年金に上乗せして給付金が支給されます。対象者には日本年金機構から請求手続きの案内が9月上旬以降に届きます。詳細は問い合わせください。  
場 給付金専用ダイヤル（☎0570・05・4092）  
担当課 戸籍住民課

### 第三期帯広市アイヌ施策推進計画の市民意見交換会

計画策定に当たり、市民意見交換会を開催します。申し込みは不要なので直接会場へお越しください。

### 国民健康保険被保険者証の有効期限が変わります

国保の保険証は令和2年8月より高齢受給者証と併合されます。これに伴い、9月末日までに郵送する令和元年度の保険証の有効期限は、令和2年7月31日までとなります。

また、次の条件に該当する人は、有効期限が令和2年7月31日よりも早まる場合があります。  
① 令和2年7月31日までに75歳になる人  
② 退職医療制度に該当し、令和2年7月31日までに65歳になる人  
③ 保険料の滞納により短期証の交付対象となる人

詳細は問い合わせください。  
場 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

## 令和2年度採用 とかち広域消防事務組合 消防職員の募集 後期日程

令和2年4月1日採用予定の消防職員を募集。申し込みの前に、必ず試験案内で受験資格と申込方法を確認してください。試験案内は、とかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署と総合案内（市庁舎1階）で配布しているほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載しています。

### ◆試験区分

・高校卒 年齢などの受験資格は、試験案内で確認してください。

◆採用人数 試験案内で確認してください。

◆試験日程 9月22日（日）に1次試験（一般教養試験、適性試験）。2次試験以降の日程は試験案内で確認してください。

◆試験会場 とかち広域消防局庁舎ほか

申請 8月26日（月）～9月6日（金）までに、試験案内の採用試験申込書と郵便はがきを同封の上、直接または郵送でとかち広域消防局総務課人事給与係（〒080・0016西6条南6丁目3番地1、消防庁舎3階、☎26・9121）へ。



## 帯広市野草園運営委員の活動に参加しませんか

帯広市野草園運営委員会は、市内中心部にありながら、およそ380種の植物がある野草園の自然を守るために活動しており、一緒に活動できる仲間を募集しています。主な活動は、野草園の開園・閉園に向けた準備、各種行事の案内や補助、運営委員会での情報交換や、研修旅行です。申し込みは随時受け付けています。詳細は問い合わせください。



場 児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）へ。

## 間伐材を無料配布します

公園などの樹木の間伐材を無料配布。乗用車もしくは軽トラックに積める程度まで。普通トラック、大型トラックは不可。

日 10月5日（土）、9時～15時（無くなり次第終了）。

小雨決行、荒天時は6日（日）に順延

場 西22南5（アルバータ通沿い）

場 みどりと花のセンター（緑ヶ丘2、☎21・3172）



## みんなの市民の掲示板

市以外からの市民向けのお知らせを掲載しています。  
11月号掲載の受付締め切りは  
9月13日(金)です。

**問い合わせ** 広報広聴課  
(市庁舎3階、☎65・4109)



**公益財団法人アイヌ民族文化財団助成事業のお知らせ**  
 関帯広アイヌ協会 ☎34・6552

◆第46回チョマトー慰霊祭  
 イチャルパ(供養儀式)の実施、伝統古式舞踊の奉納を行います。  
 日9月1日(日)、11時〜12時30分  
 場チョマトー公園(西16北1)

◆第3回マレック漁体験会  
 主に子どもを対象に、アイヌ文化のマレック漁(サケの捕獲)の体験を行います。  
 日9月29日(日)、10時〜13時  
 場伏古別川水辺の楽校(西13北6)

◆パッチワークキルト展  
 「色・いろ・イロ」  
 パッチワークキルト作品(タペストリー、クッション、バックなど)約70点を展示します。  
 日9月4日(水)〜10日(火)、10時〜17時(最終日は15時まで)

場NHK帯広放送局ギャラリー(西5南7) ☎090・2070・9385

ツール・ド・北海道2019  
 開催当日の交通規制情報はツール・ド・北海道ホームページで確認してください。  
 日場▽9月6日(金)、旭川市〜新得町▽7日(土)、帯広市〜北見市▽8日(日)、北見市〜当麻町  
 関ツール・ド・北海道 ☎011・222・5922

◆動物愛護フェスティバル in プラザまつり  
 動物との触れ合いを通し、愛玩動物への関心と理解を深めます。  
 日9月7日(土)〜8日(日)、10時〜16時(8日は15時まで)  
 場とかちプラザ(西4南13)  
 関十勝総合振興局保健環境部環境生活課 ☎26・9031

◆帯広刑務所矯正展  
 全国の刑務所作業製品や、帯広刑務所で収穫した生鮮野菜を販売します。雨天決行。  
 日9月8日(日)、9時〜15時  
 場関帯広刑務所(別府町南13線) ☎48・7998

◆男女平等参画関係無料法律相談会(予約制)  
 弁護士がDV、セクハラ、ストーカー、雇用、離婚などの相談に応じます。  
 日9月13日(金)、13時30分〜16時30分の間で1人30分間  
 場市民文化ホール(西5南11)  
 定先着6人  
 申関電話で北海道女性協会 ☎011・251・6329へ。

◆母子家庭等就業・自立支援センターからのお知らせ  
 対十勝管内在住のひとり親家庭の親  
 申関各申込期限までに、電話で母子家庭等就業・自立支援センター ☎20・7751へ。託児希望者は申し込み時に連絡ください。  
 ◆無料法律相談会  
 日9月13日(金)、13時〜15時の間で1人30分間  
 場グリーンプラザ(公園東町3)  
 定先着4人  
 申込期限9月6日(金)

◆中級パソコン講習会  
 日①9月14日(土)、②21日(土)、いずれも10時〜12時  
 場市民活動プラザ六中(東11南9)  
 定各先着5人  
 申込期限各開催日の前日まで

◆北斎展〜師と弟子たち〜  
 江戸後期に多彩な活動を展開し、偉大な業績を残した葛飾北斎の芸術の神髄に迫ります。  
 日9月14日(土)〜11月24日(日)、9時30分〜17時(最終入場16時30分)  
 費大人1100円、高校生600円、中学生300円、小学生以下無料  
 場関北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2) ☎22・6963

◆帯広高等看護学院見学会  
 看護師に興味がある高校生以上の人を対象に見学会を開催します。  
 日①9月14日(土)、②11月2日(土)、いずれも10時〜12時  
 場申関①8月27日(火)〜9月2日(月)、②10月15日(火)〜18日(金)までに、電話またはEメールで帯広高等看護学院(西11南39) ☎47・8881、☎obikan@m2.octv.ne.jpへ。

◆メロディキッズ「音楽レッスン」  
 クニさんとミカちゃんと一緒に楽しい音楽に触れてみませんか。  
 対日9月14日(土)、①13時〜13時45分(4歳〜小学2年生)、②14時〜14時45分(小学3〜6年生)  
 定各先着10人  
 費各500円  
 場申関前日17時までに、電話で十勝エコージープーク(音更町十勝川温泉南18) ☎32・6780へ。

◆親の力をはぐくむ会 infant 講演会  
 田中康雄氏(こころとそだちのクリニックむすびめ院長)が、「受容するとは？」をテーマに講演します。  
 日9月14日(土)、13時〜16時  
 定先着300人  
 費2000円  
 場めむろ駅前プラザめむろーど(芽室町本通1)  
 関親の力をはぐくむ会代表・奥村 ☎090・6217・5529

◆司法書士無料法律相談会(予約制)  
 多重債務、相続に関する手続き、登記などの相談に応じます。  
 日9月18日(水)、18時〜20時  
 場とかちプラザ(西4南13)  
 申関9月12日(木)までに、電話で釧路司法書士会司法書士総合相談センター ☎0800・800・3946へ。

◆「合同企業説明会」中高年就職促進3Daysイン帯広  
 「ものづくり・IT・食・観光」関連企業などへの正社員就職促進のため、説明会を開催します。  
 対おおむね35歳以上の即戦力と期待される中高年求職者  
 日▽求職セミナー9月18日(水)、①

## 安心安全メモ

### 夕暮れ時の運転は早めの点灯を実施しましょう

**問い合わせ** 安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4131)

これからの時期は日没が早くなり、車と歩行者が接触する事故が多発します。車のライトは自分の車の前を明るく照らす他に、歩行者や自転車、他の通行車両に自車の存在を知らせる役目もあります。スピードダウンや小まめにライトの切り替えをするなど、道路の状況に応じた運転を心掛けましょう。



わ!! 車が来た!!

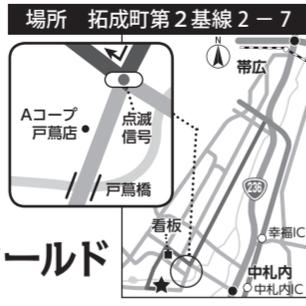
◆肩こり対策と元気づくりのツボ・体操講座  
 肩こりの予防・改善とフレイル予防に役立つ体操とツボ押しを行います。  
 日9月20日(金)、14時〜16時  
 場市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)  
 定先着30人  
 申関電話またはファクスで北海道札幌視覚支援学校附属療養研修センター ☎011・533・3253へ。

◆スポーツ流鏝馬  
 帯広神社例大祭の流鏝馬奉納  
 北海道和種馬(どさんこ)の魅

# 広報担当者が行く!

問い合わせ 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

広報担当者が市内の気になる施設に行き、取材を行うコーナーです。今回取材に行ったのはこちらです。



## スノーピーク十勝ポロシリキャンプフィールド

中心市街地から車で約40分、アウトドア総合メーカー「スノーピーク」が運営するキャンプ場です。きれいな施設とふかふかの芝生が好評で、キャンプ道具をレンタル(有料)できるので、気軽にキャンプが楽しめると家族連れや女性にも人気です。日ごろの喧噪を離れて、紅葉が始まる秋キャンプでゆったり過ごしませんか。詳細は、スノーピーク十勝ポロシリキャンプフィールド(☎60・2000)へ問い合わせください。



ポロシリ高原の四季が楽しめる

手ぶらでも宿泊できる「住箱」

力を伝える流鏝馬実演を行います。

◆スポーツ流鏝馬デモンストラーション

日9月22日(日)、10時〜11時  
場帯広競馬場(西13南9)

間十勝とさんこ女子会代表・吉近(☎090・6412・3369)

◆帯広神社例大祭の流鏝馬奉納

日9月25日(水)、▽神事9時〜▽奉納10時30分

場帯広神社(東3南2)

間十勝とさんこ弓馬会事務局・中村(☎090・6873・5261)

◆十勝の活性化を考える会講演会

福井孝志氏(北海道大学名誉教授)が、「令和新时代における十勝発展の夢と可能性」をテーマに講演します。

日9月23日(祝)、15時〜16時30分  
場とかちプラザ(西4南13)

定150人

間十勝の活性化を考える会会長・寺町(☎080・1887・5543)

ティータイムコンサート「ワンコインで楽しむ午後のひととき」

カホンとピアノのデュオ「Pia-John」の演奏会を開催します。

日9月26日(木)、13時〜14時  
¥500円  
場帯広市民文化ホール(西5南11、☎23・8111)

◆ふれいおん・とかち子育て講演会

足立隆子氏(日本プレイセンタール協会)が、「プレイセンタールで親も子も地域も育つ!」をテーマに講演します。託児あり(託児料1人500円)。

日9月28日(土)、10時〜11時30分  
場とかちプラザ(西4南13)

申間9月13日(金)までに、電話でふれいおん・とかち(☎36・0560)へ。

◆第11回財団杯帯広オープン・男女団体混合卓球大会

参加資格18歳以上で傷害保険に加入していること

日9月29日(日)、8時〜17時

場総合体育館(大通北1) ¥1チーム3000円

申9月16日(祝)までに、総合体育館で配布の申込書と参加料をT-2スポーツ(〒080・0801東1条南1丁目5-24、渡辺ビル)へ。

間帯広卓球連盟・田口(☎090・2811・9009)

◆第5旅団創立15周年・帯広駐屯地創設68周年記念行事

帯広駐屯地を一般開放し、訓練展示、音楽隊による演奏などのイベントを行います。

日9月29日(日)、8時30分〜15時  
場帯広駐屯地第5旅団司令部広報班(南町南7、☎48・5121)

◆第6回チャリティー朗読会「ふれいおん」・「童話の部屋へ」

来場者募金を図書館に寄贈し、本の購入に充ててもらおうチャリティー朗読会を行います。

日9月29日(日)、▽軽食12時30分〜13時▽朗読会13時30分  
場とかちプラザ(西4南13)

¥前売券のみ大人1000円、小

学生以下600円(軽食込み)

間「萌えの会」朗読倶楽部・東館(☎090・9518・0345)

◆第11回財団杯パークゴルフ大会

日10月5日(土)、8時〜13時  
場帯広の森運動公園パークゴルフ場(南町南7線56番地7)

定抽選100人  
¥1000円

申間9月23日(祝)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、帯広の森陸上競技場(〒080・0856南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎47・1188)へ。

◆第3回学長杯 知的書評合戦ビブリオバトル

ビブリオバトルのバトル(参戦者)と観覧希望者を募集します。観覧希望者は、当日直接会場へ。

日10月5日(土)、13時〜15時  
場帯広大谷短期大学(音更町希望が丘3)

申間バトルのみ10月3日(木)18時までに、電話またはEメールで帯広大谷短期大学附属図書館(☎42・4424・内線53、☎library@ooic.ac.jp)へ。

◆人権擁護委員が委嘱されました

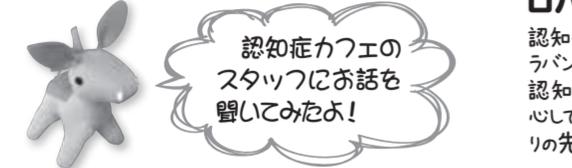
帯広市には10人の人権擁護委員がいて、いじめや虐待、DV、セクハラなどの人権問題について相談を受けています。人権擁護委員に加藤幸子さん、岩田明子さんが再任され、新たに村瀬勝広さんが法務大臣から委嘱されました。

日月〜金曜日、8時30分〜17時15分  
場間釧路地方事務局帯広支局(東5南9、☎24・5823)

## 認知症に関する情報をお届けします!

ロバ隊長便り 問い合わせ 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

## 「認知症カフェ」に行ってみよう!



認知症カフェのスタッフにお話を聞いてみたよ!



和やかな雰囲気認知症カフェ

認知症カフェの場所は、2頁を見てください!



ロバ隊長 認知症サポーターキャラバンのマスコット。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの先頭を歩きます。

- ◎ 認知症カフェは認知症の人が行く所なの?
  - ☑ 認知症カフェは誰でも参加でき、地域の人たちが交流する場でもあります。「親の物忘れが多くなってきて心配」などの悩みや、ちょっとおしゃべりしたい、という気持ちで参加して大丈夫です。参加者の体験を聞いたり、専門的な相談先を案内することもできます。
- ◎ 何か手伝えることがあればやってみたい!という人はどうしたらいいの?
  - ☑ まずは、自分ができそうなことを私たちスタッフに相談してください。認知症カフェでお待ちしています。

## 図書館のオススメ

今月は、ペット(猫)と楽しく暮らすため、飼い主として知っておきたいことがわかる本を紹介します。

問い合わせ 図書館(西2南14、☎22・4700)

### 『ネコのキモチ解剖図鑑』

ネコに好かれる暮らし方ガイド』 監修...服部 幸/出版社...エクスナレッジ



猫は、自由奔放でマイペースに振る舞う様子から、気まぐれな動物とを感じる人が多いでしょう。しかし、猫はさまざまなぐさで気持ちを雄弁に語っており、不思議に見える行動にも、すべて理由があります。本書では、しぐさや行動、表情から、猫がしてほしいこと、病気の兆候などを読み取るすべについて、わかりやすく図解されています。猫の魅力を発見し、一緒に楽しく暮らしてみませんか?現在、猫を飼っている人はもちろん、これから飼おうと思っている人にもおすすめの一冊です。

情報ピックアップ

第50回みんなの消費生活展



問い合わせ 安心安全推進課（市庁舎3階、☎65・4132）

暮らしの情報満載

事前に申し込みが必要なイベント

消費生活に関する耳寄りな情報の展示やイベント、整理収納についての講演会、地場産野菜が当たるスタンプラリーなど、子どもも大人も楽しみながら暮らしについて学べる催しが盛りだくさんです。暮らしの安全・安心、地域環境などを一緒に考えてみませんか。

▽消費者講演会 松井香織氏（整理収納アドバイザー）が、「暮らし快適クローゼット」をちよつとしたコツで楽になる！子ども服の整理と収納」をテーマに講演を行う。  
 時間 10時30分～12時  
 定員 先着100人  
 申し込み 9月20日（金）までに、電話で安心安全推進課へ。  
 ▽LEDソーラーライト作り  
 太陽電池でLEDソーラーライトを作成し、構造などを学ぶ。  
 時間 ①11時～、②13時30分～（各1時間程度）  
 定員 各回5組（小学生と保護者）  
 費用 800円  
 申し込み 9月5日（木）～18日（水）までに、電話で帯広消費者協会（☎22・7161）へ。



清涼飲料水の糖度調べの様子

消費生活展イベント一覧

体験	清涼飲料水の秘密を知ろう！糖度調べ
	秋の味覚試食会（11時～）
	LEDソーラーライト作り <b>要申込</b>
	脳トレクイズにチャレンジ
	新聞紙エコバッグ・ネコキャップ作り
	はかりにチャレンジ
	気になる塩分試飲チェック
展示	消費生活展50年を振り返る
	特殊詐欺の手口を知ろう
	新洗濯表示 知っていますか？
	「終活」をご存じですか
	介護保険制度資料コーナー
	ご存知ですか 新案内マーク
	シルバー人材センターの取り組み
その他	住宅に関する情報コーナー
	消費者講演会 <b>要申込</b>
	成年後見相談コーナー
	地場産野菜・手づくり味噌の販売
	手作りアクリルたわし販売
古布回収コーナー	

タベルナ・ラ・オビヒロ 今回のテーマは 学校給食

コロコロチキンのバジル風味

- 材料 〈4人分〉
- 若鶏もも肉ぶつ切り……………360g
  - 生塩こうじ……………大さじ1（20g）
  - おろしショウガ…………チューブ4cm（1.5g）
  - おろしニンニク…………チューブ1cm（0.5g）
  - 乾燥バジル粉……………小さじ1/2（0.5g）

- 調理手順
1. フライパンに油（分量外）を熱し、鶏もも肉を炒める。
  2. 生塩こうじ・ショウガ・ニンニクで味付けする。
  3. 火が通ったら、バジルを混ぜて出来上がり。



下森栄養士

給食の人気メニューの一つです。鶏肉だけでなく、ほかの肉や野菜にもよく合う味付けなので、お好みの具材でも試してみてください。



ふるさとの日（9月～11月）

各月に1日ずつ地場産物を使用したメニューを出す「ふるさとの日」を、帯広の農産物が豊富に出回る9～11月の収穫時期に実施しています。十勝・帯広の安全で新鮮な農畜産物や水産物を多く使うことで、地場産物に対する理解を深め、郷土を大切に作る心を育むことを目的としています。



ふるさとの日給食（川西カレー・ゴボウサラダ）

市政のお知らせを放送しています

- ◆ラジオ（毎週月・水・金曜日）おびひろタウンインフォメーション（FM-JAGA77.8MHz）9:15～9:20 おびひろ広報メモ（FM-WING76.1MHz）9:30～9:35
- ◆テレビ 市役所だより（OCTV 11ch）毎日4回放送していて、市ホームページからもご覧になれます。

広報おびひろの感想を聞かせてください

最後まで読んでいただきありがとうございます。よりよい広報紙にするために「こうした方が読みやすい」など皆さんの感想をお聞かせください。

問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109、FAX23・0156、Eメールreport@city.obihoro.hokkaido.jp）

