



新コースで 帯広の街を走り抜けよう!

問い合わせ スポーツ振興室(市庁舎8階、☎65・4210)



図 コースマップ



当日の交通規制は広報おびひろ10月号の折り込みチラシでお知らせする予定です。

表 種目と参加料

種目	一般	高校生	中学生	小学生	親子ファミリー
ハーフ	5200円	4600円	-	-	-
5km	3600円	3600円	1550円	-	-
2.5km	2600円	2600円	1550円	850円	3100円

「-」は競技対象外。親子ファミリーは、保護者1人と小学生1人のペア。

マラソンコースが新しくなります
 フードバレーとかちマラソンのコースが新しくなります。白樺通を往復していたコースから、5キロと2.5キロは西南大通を走る往復コースに、ハーフマラソンは、藤丸百貨店前をスタートした後、白樺通を西進、アルバータ通を南下し、帯広の森に向かった後は、新コースの陸上自衛隊帯広駐屯地、道道八千代帯広線を通り、中央公園前がゴールのコースになります。

周囲コースになることで、景色の変化に富み、市街地から郊外まで、まち全体の風景が楽しめます。ゴール会場の中央公園では、昨年度も実施した、十勝産食材を使用した食のイベントを、メニューを充実して開催します。種目と参加料は表の通りで、参加者全員に記念品をプレゼントします。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月27日(日)、9時スタート
コース ハーフマラソンは市内周回コース。5キロと2.5キロは西南大通を走る往復コース。(図)

大会運営ボランティアも9月17日(火)まで募集
 コース沿道の観衆の整理や走路の警備など、大会を支える運営ボランティアを募集しています。申込用紙はスポーツ振興室で配布しているので、関心のある人は気軽に問い合わせください。

参加申し込みは9月17日(火)まで
 募集要項は7月8日(月)から、スポーツ振興室や体育施設、コミセンなどで配布します。申し込みは、7月8日(月)から9月17日(火)までに、大会公式ホームページ (<http://foodvalley-mara-hon.com>) に掲載の申し込みサイトその他、募集要項に添付の払込用紙を使用し、ゆうちょ銀行または郵便局で申し込みください。

広報 **おびひろ** Public Information OBIHIRO

令和元年(2019年) **7**
 No.1142 July

発行:帯広市
 編集:政策推進部広報広聴課
 〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地
 電話(0155)24-4111 FAX(0155)23-0151
 帯広市ホームページ <https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>

データで知る帯広

5月末の人口と世帯数
 人口▶166,366人(前月比+13人)
 男▶79,346人 女▶87,020人
 世帯▶88,126世帯(前月比+65世帯)

5月の火災発生件数
 13件(前月比+3件)

5月の家庭ごみ排出量
 ごみ量 2,516t(前年同月比-91t)
 資源ごみ(Sの日)量 678t(前年同月比+36t)

今月の紙面

知っていますか? **がんのこと…… 10・11**

身近な病気であるがんについて正しく理解し、これからの健康づくりに取り組みましょう。

市長への手紙

まちづくりに皆さんの声を生かします。市政に関するご意見、ご要望などをお寄せください。

帯広市の広聴

大切な一票を

私たちの未来に

第25回参議院議員通常選挙

7月に参議院議員通常選挙が行われる予定です。皆さんの貴重な一票を忘れずに投じましょう。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局（市庁舎9階、☎65・4222）

注

本記事は、選挙の日程が決定される前に編集したものです。国会の情勢などにより、内容が変更になる場合があります。公示日・投票日などの詳細は、全戸配布を行うチラシで改めてお知らせします。

第25回参議院議員通常選挙

参議院議員通常選挙は、参議院議員の6年間の任期の満了に伴い、3年ごとに半数ずつを改選する選挙です。

公示日前日までに 投票所入場券を送付

公示日前日までに、住民票記載の住所に投票所入場券となるはがきを送付します。投票の際は、ご自身の入場券をお持ちください。投票所入場券が届かなかつたり紛失した場合

紛失した場合

投票所入場券が届かなかつたり紛失した場合でも、再発行はできません。投票できる人の要件を満たすことが確認できれば、投票することができまので、投票所で係員に申し出てください。

1枚のはがきが、2人分の投票所入場券になっています

はがきの両面を開き、ミシン目の部分を切り離してお持ちください。1人分の入場券は、はがきと同じ大きさです。

投票場所

投票所入場券に記載されている投票所(表1)で投票してください。

なお、市内で転居の届け出をした場合、時期により前住所の投票所で投票となる場合があります。

投票時間

一部の投票所を除き、7時から20時までです。

●投票終了時刻の1時間繰り上げ
一部の投票所では、投票終了時刻を1時間繰り上げ、19時までとなります。(表1)

安心して 投票いただくために

投票所内で不安な点があれば、係員が手伝いますので、遠慮なく申し出てください。

子どもと一緒に入場できます

18歳未満の子どもと一緒に投票所に入場できますので、家族で気軽にお越しください。

目の不自由な人のために

投票所入場券を郵送する際、点字による案内を同封することができます。詳細は、市選挙管理委員会事務局へ問い合わせください。

また、投票所に点字器を用意していますので、必要な人は係員に申し出てください。

●体が不自由な人などの代理投票
体が不自由などの理由で投票用紙に自書できない人は、投票所係員が代筆する代理投票ができます。投票の秘密は法律により堅く守られますので、安心して申し出てください。

介助・車いすが必要な場合

投票所係員に申し出てください。車いすに座ったまま投票用紙に記入できる記載台も用意しています。

投票1

選挙区

北海道選挙区の選出議員(3人)を決める選挙で、候補者名(1人)を投票用紙に記入します。

投票2

比例代表

全国を一つの選挙区として改選する50人の議員を決める選挙で、政党名または候補者名(1党または1人)のいずれかを投票用紙に記入します。

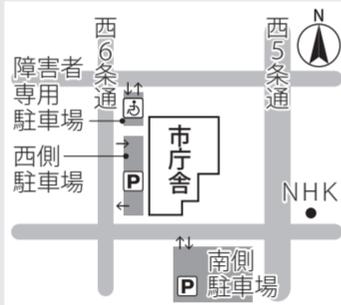
期日前投票所

投票所で日時が異なりますので、注意してください。

市庁舎3階大会議室(西5南7)

開設期間
公示日翌日から
投票日前日まで

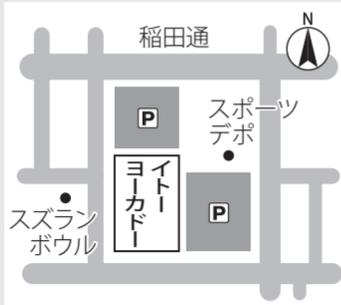
投票時間
8時30分～20時



イトーヨーカドー帯広店2階南側催事場(稲田町南8線)

開設期間
※投票所入場券を
ご確認ください

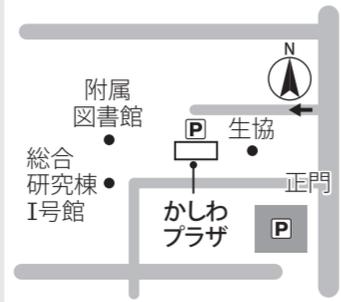
投票時間
9時～20時



帯広畜産大学かしわプラザ(稲田町西2線)

開設期間
※投票所入場券を
ご確認ください

投票時間
8時30分～20時



第25回参議院議員通常選挙 投票の流れ

投票できる人 投票日時時点で満18歳以上の人

○帯広市で投票できる人

登録基準日(公示日前日)の3カ月前までに帯広市に住民登録し、引き続き3カ月以上住民基本台帳に登録され、帯広市の選挙人名簿に登録されている人

以前住んでいた市区町村で投票

登録基準日の3カ月前の翌日以降に帯広市に転入の届け出をした人で、前住所地に3カ月以上居住していた人

あてはまらない場合

○投票所入場券の送付(公示日前日までに送付)

住民票記載の住所にはがきを送付します。1枚のはがきに2人分まで入場券を記載しています。選挙人が3人以上の世帯には、複数枚のはがきが届きます。

投票日に投票ができない場合

《公示日翌日から投票日前日まで》

期日前投票

・左に記載している期日前投票所で投票

不在者投票

・他市区町村での投票
・病院などの指定施設での投票
・郵便などによる不在者投票

投票日に投票ができる場合

《投票日》(7時～20時、一部19時まで)

投票所入場券に記載の投票所で投票してください。目や体が不自由な人をサポートする投票制度があります。

点字投票

代理投票

選挙公報を配布します

候補者や政党の政見などを掲載した選挙公報を、投票日の2日前までに各世帯に配布します。届かない場合は、市選挙管理委員会事務局まで連絡してください。
また、各コミセンや福祉センターなどにも設置します。

当日投票所へ行けない時は

期日前投票

仕事や旅行などで、投票日当日に投票に行けないと見込まれる人は、期日前投票ができます。

期日前投票所開設期間は、公示日までを送付する投票所入場券を確認してください。

期日前投票所は、2頁の図をご覧ください。



大学でも投票できます

期日前投票に必要なもの

投票所入場券を持参してください。投票所入場券の裏面に印刷してある「期日前投票宣誓書」をあらかじめ記入しておく、よりスムーズに受け付けできます。

不在者投票

選挙期間中に仕事や旅行などで

帯広市外に滞在している人、指定病院などに入院している人、体に一定の障害がある人などは不在者投票ができます。

●他市区町村で投票する方法

仕事や旅行などで帯広市外に滞在している人は、滞在先の市区町村の不在者投票所で投票できます。

「不在者投票宣誓書（兼請求書）」に必要事項を記入し、直接または郵便で、市選挙管理委員会に提出してください。投票用紙などの必要な書類を返送します。手続きに日数を要しますので、早めに手続きをしてください。

様式は、投票所入場券の裏面を利用できるほか、市ホームページから印刷することもできます。

●指定施設で投票する方法

不在者投票所として指定された病院・老人ホームなどに入院（入所）している場合は、その施設内（不在者投票所）で投票ができます。

詳細は、入院（入所）している施設に問い合わせください。

●郵便などによる投票

表2に該当する人は郵便などによる投票ができます。あらかじめ郵便等投票証明書の

表2 郵便などによる不在者投票対象者

下記に該当し各種手帳などの交付を受けている人

身体障害者手帳	障害名	障害の程度		
		1級	2級	3級
	両下肢、体幹、移動機能	○	○	対象外
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	—	○
	免疫、肝臓	○	○	○

戦傷病者手帳	障害名	障害の程度			
		特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
	両下肢、体幹	○	○	○	対象外
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

介護保険の被保険者証	要介護状態区分	
	要介護5	



【投票速報】
8時から1時間ごとの投票率
【開票速報】
22時からおおむね15分おきの得票数（選挙区のみ）

投・開票の速報

●21時から即日開票します

総合体育館（大通北1）で即日開票します。

市の選挙人名簿に登録されている人は開票作業をご覧になれます。
●市ホームページで投・開票状況を速報します。

表1 投票所一覧表

投票区	投票所名	所在地	繰り上げ
1	市民活動プラザ六中	東11条南9丁目1番地	
2	東小学校	東7条南2丁目1番地	
3	柏小学校	東8条南11丁目1番地	
4	総合体育館	大通北1丁目1番地	
5	東コミュニティセンター	東7条南9丁目1番地	
6	帯広保育所	東3条南11丁目13番地	
7	北栄小学校	西7条南1丁目2番地	
8	開西小学校	西22条南3丁目3番地	
9	第一中学校	西13条北7丁目1番地	
10	帯広小学校	西8条南5丁目1番地	
11	光南小学校	東5条南20丁目1番地	
12	おひさま保育園	東1条南23丁目2番地	
13	花園小学校	公園東町2丁目3番地	
14	鉄南コミュニティセンター	西2条南24丁目16番地	
15	第四中学校	西5条南25丁目1番地	
16	豊成小学校	清流西1丁目1番地1	
17	中央福祉センター	西7条南12丁目11番地	
18	緑丘小学校	西14条南17丁目2番地	
19	南町中学校	西17条南35丁目1番1号	
20	南コミュニティセンター	西10条南34丁目1番地30	
21	栄保育園	西17条北2丁目30番24号	
22	栄小学校	西17条北1丁目44番29号	
23	啓西小学校	柏林台中町4丁目1番地	
24	緑西コミュニティセンター	西17条南4丁目30番4号	
25	第五中学校	西16条南4丁目29番42号	
26	若葉小学校	西17条南6丁目1番地	

投票区	投票所名	所在地	繰り上げ
27	緑南福祉センター	南町18番地1	
28	稲田小学校	西15条南39丁目1番1号	
29	西小学校	西23条南1丁目83番地	
30	西10号会館	西21条南2丁目32番19号	
31	大空小学校	大空町3丁目16番地	
32	大空会館	大空町12丁目2番地1	
33	啓北コミュニティセンター	西13条北2丁目1番地6	
34	川西農業者研修センター	川西町西2線59番地48	
35	富士農業センター	富士町西3線53番地2	●
36	上帯広農業センター	上帯広町西1線73番地157	●
37	清川農業センター	清川町西1線126番地39	●
38	広野農業担い手センター	広野町西2線150番地4	●
39	戸蔦林業センター	上清川町西1線183番地	●
40	愛国農業センター	愛国町基線39番地33	●
41	大正農業者トレーニングセンター	大正本町西1条1丁目1番地	
42	以平農業センター	以平町西8線12番地9	●
43	泉連合会館	泉町西10線62番地15	●
44	広陽小学校	西19条南3丁目20番3号	
45	ときわの森保育所	西16条南5丁目22番5号	
46	西陵中学校	西18条南2丁目2番地	
47	明和小学校	西19条南4丁目24番地	
48	森の里小学校	西22条南4丁目3番地	
49	自由が丘福祉センター	自由が丘3丁目6番地1	
50	森の交流館・十勝	西20条南6丁目1番地2	
51	つつじが丘福祉センター	西24条南3丁目40番地1	

●は、投票終了時刻が19時の投票所



今年度の国保料が決定

加入者みんなで支え合う「国民健康保険制度」

国民健康保険（国保）は、加入者みんなで保険料を出し合い、病気やけが、出産などに必要な医療費などの給付を行う制度です。

問い合わせ 国保課保険料係（市庁舎1階、☎65・4139、65・4140）

国民健康保険料率が決定

今年度の国民健康保険料率と上限額が決定しました。（表1）
 保険料は、①医療保険分、②後期高齢者支援金分、③介護保険分（40歳以上65歳未満の人のみ）を合計したものです。

①～③それぞれが、①加入者全員の前年所得^{※1}で算定する「所得割」、②加入者一人ずつに掛かる「均等割」、③世帯単位で掛かる「平等割」で構成されています。

表1 今年度の国民健康保険料率と上限額

		平成30年度	今年度
〈1〉 医療保険分	①所得割	7.58%	7.54%
	②均等割	2万2670円	2万3870円
	③平等割	2万4350円	2万3290円
	上限額	58万円	61万円
〈2〉 後期高齢者支援金分	①所得割	2.76%	2.56%
	②均等割	8000円	7920円
	③平等割	8590円	7730円
	上限額	19万円	19万円
〈3〉 介護保険分 (40歳以上65歳未満の人のみ)	①所得割	2.00%	1.78%
	②均等割	9030円	8790円
	③平等割	7140円	6240円
	上限額	16万円	16万円

表2 低所得世帯の軽減割合（今年度以降）

軽減割合	国保加入者数 (旧国保被保険者含む)	国保加入者と世帯主の前年所得 (旧国保被保険者含む)
7割	何人でも	33万円以下
5割	1人	61万円以下
	2人	89万円以下
	3人	117万円以下
2割	1人	84万円以下
	2人	135万円以下
	3人	186万円以下
	1人増えるごとに28万円を加算した金額以下	
	1人増えるごとに51万円を加算した金額以下	

表3 特別徴収の対象となる世帯の条件

- ①世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満
- ②世帯主（納付義務者）が国保に加入している
- ③国民健康保険料を口座振替で納付していない
- ④世帯主が年額18万円以上の年金^{※2}を受給している
- ⑤介護保険料と国民健康保険料の1期分の特別徴収額の合計が、1回分の年金受給額の2分の1を超えない

◎世帯主が今年度中に75歳になる世帯は、特別徴収の対象外となります。

※2 特別徴収の対象となる年金は、政令で定められています。複数の年金を受給している場合は、受給額の大小ではなく政令の定める順位により対象となる年金を決定します。年金の種類で一番順位が高いのは、「老齢基礎年金」です。

表4 普通徴収から特別徴収へ変更となる時期の目安

世帯主が65歳になる時期	特別徴収へ変更となる時期の目安
平成31年4月3日～令和元年10月2日	令和2年4月
令和元年10月3日～令和元年12月2日	令和2年6月
令和元年12月3日～令和2年2月2日	令和2年8月
令和2年2月3日～令和2年4月2日	令和2年10月

計算例 1 夫婦+子ども2人の4人世帯
 夫：41歳、給与所得199万円（給与収入310万円）
 妻：38歳、給与所得55万円（給与収入120万円）
 子ども2人：所得なし

●軽減判定（表2参照）・・・軽減非該当
 夫の給与所得199万円+妻の給与所得55万円=254万円
 4人世帯で軽減判定基準所得が254万円→軽減非該当

●所得割基礎額 188万円（1000円未満切捨て）
 夫：給与所得199万円-基礎控除33万円=166万円
 妻：給与所得55万円-基礎控除33万円=22万円

〈1〉医療保険分 26万500円（100円未満切捨て）
 ①所得割 所得割基礎額188万円×7.54%=14万1752円
 ②均等割 2万3870円×4人=9万5480円
 ③平等割 2万3290円
 医療保険分年額 ①+②+③=26万522円

〈2〉後期高齢者支援金分 8万7500円（100円未満切捨て）
 ①所得割 所得割基礎額188万円×2.56%=4万8128円
 ②均等割 7920円×4人=3万1680円
 ③平等割 7730円
 後期高齢者支援金分年額 ①+②+③=8万7538円

〈3〉介護保険分（夫のみ該当）4万4500円（100円未満切捨て）
 ①所得割 所得割基礎額166万円×1.78%=2万9548円
 ②均等割 8790円×1人=8790円
 ③平等割 6240円
 介護保険分年額 ①+②+③=4万4578円

国保料年額 〈1〉+〈2〉+〈3〉=39万2500円

低所得世帯は、4月1日の世帯内の加入者数と前年中の所得により、保険料の均等割と平等割が軽減されます。（表2）

低所得世帯の保険料軽減

※1 前年所得 前年の収入から必要経費（所得税法で定められている公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いた額で、社会保険料控除、医療費控除、配偶者控除などを差し引く前の額です。遺族年金や障害年金などの非課税の収入は含みません。

◆普通徴収
 口座振替や納付書により金融機関やコンビニで納める方法です。

保険料の納め方は2通り

◆特別徴収
 加入者数には国保（国保組合を除く）から後期高齢者医療制度に移行した「旧国保被保険者」を含みます。4月2日以降に加入した場合は、世帯主が加入した日の加入者数になります。

特別徴収で保険料を納めている世帯でも、申し出により口座振替に変更することができます。

特別徴収から普通徴収（口座振替）へ

◆普通徴収から特別徴収へ
 世帯主が65歳になり、一定の条件に当てはまる場合は、普通徴収から特別徴収に自動的に変更となります。（表3・4）
 国保の加入状況などで、開始時期が異なる場合があります。

納め方の変更

◆特別徴収
 年金天引きで納める方法です。世帯内の国保加入者の年齢など、一定の条件すべてに当てはまる世帯のみが対象です。（表3）
 既に口座振替で納めている人は、特別徴収の対象外です。

◆普通徴収
 希望者は、「被保険者証」「通帳」など口座番号が分かるもの、「口座の届け出印」を持参し、国保課保険料係に申し出てください。
 特別徴収の中止には、2～4カ月程度かかります。

計算例 2 夫婦2人世帯
 夫：72歳、年金所得138万円（年金収入258万円）
 妻：70歳、年金所得0円（年金収入90万円）

●軽減判定（表2参照）・・・2割軽減該当
 夫の年金所得138万円-15万円^{※3}+妻の年金所得0円=123万円
 2人世帯で軽減判定基準所得が123万円→2割軽減該当
 ※3 平成31年1月1日時点で65歳以上の年金所得者は、年金所得から15万円を引いた額で軽減判定基準所得を計算します。

●所得割基礎額 105万円（1000円未満切捨て）
 夫：年金所得138万円-基礎控除33万円=105万円
 妻：0円

〈1〉医療保険分 13万5900円（100円未満切捨て）
 ①所得割 所得割基礎額105万円×7.54%=7万9170円
 ②均等割 2万3870円×2人=4万7740円
 ③平等割 2万3290円
 ④軽減額（2割軽減）(②+③)×0.2=1万4206円
 医療保険分年額 ①+②+③-④=13万5994円

〈2〉後期高齢者支援金分 4万5700円（100円未満切捨て）
 ①所得割 所得割基礎額105万円×2.56%=2万6880円
 ②均等割 7920円×2人=1万5840円
 ③平等割 7730円
 ④軽減額（2割軽減）(②+③)×0.2=4714円
 後期高齢者支援金分年額 ①+②+③-④=4万5736円

国保料年額 〈1〉+〈2〉=18万1600円

希望者は、「被保険者証」「通帳」など口座番号が分かるもの、「口座の届け出印」を持参し、国保課保険料係に申し出てください。
 特別徴収の中止には、2～4カ月程度かかります。

◆口座振替の手続きが簡単に
 国保課窓口で、金融機関のキャッシュカードを専用端末に通し、暗証番号を入力することで、簡単に口座振替の手続きを行うことができます。便利な口座振替を利用してみませんか。

○対象金融機関
 帯広信用金庫、北洋銀行、北海道銀行、ゆうちょ銀行



高齢者の医療をみんなで支える 75歳以上の高齢者などが対象「後期高齢者医療制度」

今年度の保険料の計算方法や納め方などをお知らせします。

問い合わせ 国保課（市庁舎1階、保険料に関する場合は保険料係、☎65・4139、65・4140、保険証の交付や医療費に関する場合は給付係、☎65・4138）、北海道後期高齢者医療広域連合（☎011・290・5601）

後期高齢者医療制度は、医療費の約5割を税金などで、約4割を若年者の保険料、残りの1割を高年齢者の保険料で賄う仕組みです。

保険料を算出する保険料率は、制度を運営する北海道後期高齢者医療広域連合が、原則2年ごとに見直します。

今年度の保険料

今年度の保険料は、均等割額が5万205円、所得割額の基礎となる所得率が10・59%、保険料の限度額は62万円です。（図）

保険料の計算方法

国民健康保険では世帯ごとに保険料を納めますが、後期高齢者医療制度では加入者一人ひとりが保険料を納めます。保険料は、すべての加入者が等しく負担する「均等割額」と、加入者の前年所得※1に応じて負担する「所得割額」の合計で、加入者ごとに計算します。

図 今年度の保険料

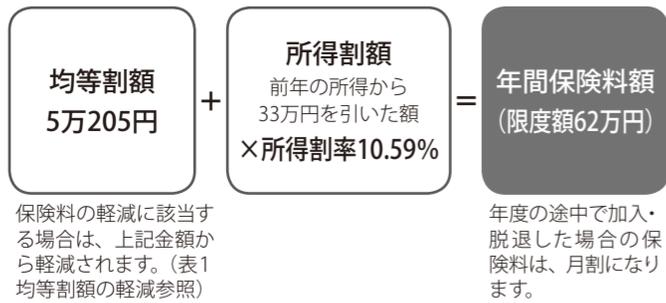


表1 均等割額の軽減

軽減割合	世帯主と加入者の前年所得の合計が次の金額以下	軽減後の均等割額
8割	33万円かつ加入者全員が所得0円（年金収入80万円以下で、その他の所得がない）	1万41円
8.5割	33万円	7530円
5割	33万円+（28万円×加入者数）	2万5102円
2割	33万円+（51万円×加入者数）	4万164円

65歳以上の公的年金所得分は、さらに15万円を限度に差し引いた額で判定します。

表2 均等割軽減の拡大内容

	平成30年度	今年度
5割	33万円+（27.5万円×加入者数）	33万円+（28万円×加入者数）
2割	33万円+（50万円×加入者数）	33万円+（51万円×加入者数）

表3 被用者保険の被扶養者であった人の軽減見直し

区分	平成30年度	今年度
所得割	かかりません	かかりません
均等割	5割軽減	制度加入から2年を経過していない期間のみ5割軽減

所得の状況により、均等割の軽減割合が8割、または8.5割に該当することがあります。

今年度から、均等割額の5割軽減と2割軽減の範囲が拡大されました。（表2）

軽減は加入者全員と世帯主の所得で判定します。世帯主が加入者でない場合も判定の対象となります。65歳以上の人の公的年金所得は、対象となる所得から15万円を限度に差し引いた額で判定します。収入がない人や扶養となっていない人、障害年金や遺族年金などの非課税所得のみの人でも、軽減対象となるには、申告が必要となります。

被用者保険の被扶養者であった人の保険料の軽減
後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険の被扶養者であった人の均等割軽減期間が、見直されました。（表3）

※2 今年度均等割の軽減割合が8割、8・5割に該当する人（表1）の均等割の軽減が、今年度から見直されました。詳細は、広報おびひろ5月号5頁の「保険料の軽減特例が見直されました」をご覧ください。

均等割額の軽減
世帯の前年所得に応じて均等割額の軽減があります。（表1）※2

保険料の納め方は2通り

◆特別徴収（年金からの天引き）
年6回の年金受給時に、保険料があらかじめ差し引かれます。
対象者
・年金受給額が年額18万円以上の人（ただし、介護保険料と後期高齢者医療保険料の1期分の特別徴収額が、1回分の年金受給額の2分の1を超える場合は除く）

◆普通徴収（口座振替または納付書）
今年度の保険料額（4月～翌年3月の12カ月分）を、7月～翌年

3月の9回に分けて口座振替または納付書で納めます。
対象者
・年金受給額が年額18万円未満の人

・納付方法を特別徴収から口座振替へ変更する手続きをした人
納め方
口座振替で納める場合、振替日は7月（第1期）から翌年3月（第9期）までの各月の末日です。ただし、12月（第6期）は除きます。末日が土・日曜日、祝日の場合は、金融機関の翌営業日が振替日となります。

なお、年度の途中で75歳になった人や、帯広市に転入してきた人、保険料の軽減などで一度特別徴収が停止になった人などは普通徴収となりますが、翌年度の途中で特別徴収に変更になる場合があります。

納め方の変更
・特別徴収から普通徴収（口座振替）へ
特別徴収で保険料を納めている人でも、口座振替に変更することができません。希望する人は、「口座振替依頼書」と「納付方法選択申出書」の提出が必要です。国保課保険料係へ申し込みください。

手続きに必要なもの
①通帳など口座番号が分かるもの
②口座の届け出印
③保険証

なお、帯広信用金庫、北洋銀行、北海道銀行、ゆうちょ銀行のいずれかで口座振替をする場合は、キャッシュカードと暗証番号による手続きも可能です。手続きは随時受け付けていますが、特別徴収を停止する際、2～4カ月程度かかるので早めに手続きをしてください。

保険証を更新します

今年度の保険証を、7月下旬に郵送します。新しい保険証（オレンジ色）が届いたら、今までお使いの保険証（桃色）は破棄してください。

また、医療機関での自己負担割合や自己負担限度額などの詳細は、保険証に同封するチラシをご確認ください。

すべての加入者へ医療費通知を送付します

受診状況の再確認と健康管理の重要性をより強く認識してもらうため、加入者が受診した医療機関名と医療費が記載された医療費通知を、年2回、9月と3月に送付します。

後期高齢者健診・歯科ドック（年1回無料）を受診しよう

4月下旬に、生活習慣病の予防や早期発見を目的とした、健診の無料受診券をオレンジ色の封筒で送付しています。健診は、指定病院やコミセンなどで受診できます。また、歯科ドックは市内の十勝歯科医師会会員の歯科医院で受診できます。詳細は、受診券に同封している「お知らせ」をご確認ください。



特定健診を受診して 生活習慣を見直そう

無料
※一部有料



帯広市国民健康保険（国保）に加入している40歳以上が対象

糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見のため、特定健診を受診しましょう。

問い合わせ 受診方法は国保課（市庁舎1階、☎65・4138）、健診結果や特定保健指導は健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

毎年、受診する必要があるの？

生活習慣病は進行するまで自覚症状のないことが多いため、「体調がいいから健康」と思っているも、体の中では病気が進行していることがあります。

自分では気付けない体の異常を発見できるのが健診です。毎年受診し、数値がどの程度変化しているか、結果を比較することで病気の予防、早期発見・治療につながります。

また、異常はなくても将来を見据えて、病気になるににくい生活習慣を身に付けることが大切です。

表 検査項目

問診	現在の健康状態、服薬、既往歴、生活習慣の確認
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI（肥満の目安）計算
血圧測定	最高血圧、最低血圧
尿検査	尿糖、尿たんぱく
血液検査	血中脂質（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）
	血糖（ヘモグロビンA1c、空腹時血糖）
	肝機能（ALT、AST、γ-GT）
	じん機能（尿酸、血清クレアチニン）
貧血（医師が検査を必要と認めた場合）	
医師の診察	触診・聴診などを行い異常がないか診察

特定健診の受け方は？

受診するには予約が必要です。

特定健診では、BMI（肥満の目安）や血圧・血液検査などの数値から、現在の体の状態を調べる事ができます。（表）

また、血圧などの数値により医師が必要と判断した場合、心電図検査、眼底検査を追加で行うこともあります。

帯広市の国保に加入している対象者には、4月下旬に黄色の封筒に入れた受診券を郵送しています。受診の方法は、「特定健診の受け方」(図)を参照してください。

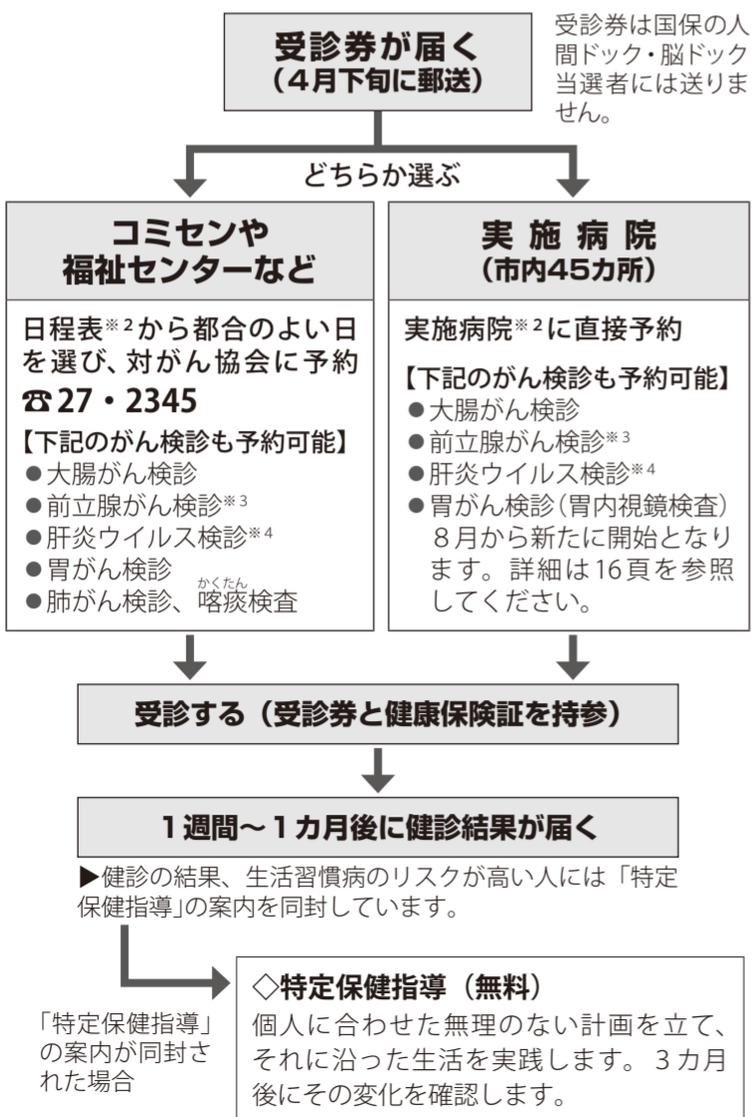
対象者 国保に加入している40歳以上の
国保以外の健康保険に加入している人は、加入している医療保険



者に問い合わせください。
持ち物 受診券と健康保険証
年度途中で国保に新規加入した人や受診券を紛失した人は、受診券を発行するので、国保課へ連絡してください。

帯広市 特定健診 検索

特定健診の受け方



生活習慣を見直す

これらの各種検診も国保加入者は無料(胃内視鏡検査は一部有料)です。病気の早期発見に役立ててください。受診するには事前予約が必要です。がん検診のみ受診の際は、受診券は不要です。

※1 病院により実施する検診が異なります。

職場健診を受診、定期通院で検査を行っている国保加入者



特定保健指導の様子

特定健診の結果から、生活習慣を改善する必要があると判定された人は、無料で特定保健指導を受けることができます。

長年の生活習慣を変えるのは難しいことですが、特定保健指導を利用することで、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが協力して、その人と一緒に目標を考え、生活習慣を見直すことができますようにアドバイスします。

指導後は、多くの人に血圧や血液検査の数値の改善が見られます。

また、定期通院により特定健診と同等の検査を行っている人は、検査結果を国保課に提出することで、特定健診を受診したことに代えられます。市に情報提供が可能な医療機関など詳細は、受診券に同封のお知らせ3頁を参照してください。

医療費が増えたと保険料が高くなる

国保では、加入者の医療費の7割を負担していますが、その医療費は年々増え続けています。帯広市国保の場合、全国・北海道と比べて、「糖尿病」の1人当たりの医療費の割合が大きいという特徴があります。男女ともに50~60歳代に生活習慣病を発症する割合が増えるため、40歳代からの健診受診がより重要です。

医療費は加入者が納める保険料などで賄われています。いつまでも健康でいるため、また、医療費の増加によって保険料が高くなるようにするために、継続的に運動するなど、生活習慣病を予防しましょう。

市が考案した健康づくり体操「オビロビ」は、家の中でできる簡単な体操です。国保課、健康推進課でDVDを配布しているほか、市ホームページで公開しています。

*2 日程表や実施病院は、受診券に同封のお知らせに掲載しています。
*3 前立腺がん検診の対象は、50歳以上です。
*4 肝炎ウイルス検診の対象は、過去に当検診を受診していない人です。



国民年金保険料 免除・納付猶予制度

今年度の受け付けは7月1日(月)から

収入の減少や失業などの理由で、国民年金保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

問い合わせ 戸籍住民課国民年金係(市庁舎1階、☎65・4143)、
帯広年金事務所(西1南1、☎25・8113 音声案内2番→2番)

免除や納付猶予が認められる期間は、翌年6月までです。申請日時点から2年1カ月前分までさかのぼって申請することができます。

免除制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年などの所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が全額または一部免除となります。

納付猶予制度

50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年などの所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

老齢基礎年金を受け取るには、受給資格期間(国民年金の保険料を納付した期間や厚生年金の被保険者期間などの期間)が10年以上必要です。

全額免除が承認された期間と一部免除された保険料を納付した期間は、老齢基礎年金額に一部反映され、受給資格期間にも算入されます。猶予となった期間は老齢基礎年金額に反映されませんが、受給資格期間には算入されます。

追納制度

免除・納付猶予が承認された期間の保険料をさかのぼって納める追納をすると、老齢基礎年金額を増やすことができます。

追納ができるのは、追納の手続きをした月の前10年以内の免除等期間に限られています。また、承認期間の翌年度から3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。追納を希望する場合は、帯広年金事務所まで手続きしてください。

免除・納付猶予申請に必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号通知書
 - ②個人番号確認と本人確認ができる書類
 - ▷個人番号(マイナンバー)カード
 - ▷通知カード+運転免許証など(顔写真付きであれば1点、顔写真なしであれば2点)
 - ③印鑑 ④代理人が申請する場合は委任状
- 【失業などを理由とした特例免除申請の場合】**
- ⑤失業証明書類(退職票、退職辞令、雇用保険受給資格者証など)
- 特例免除申請の詳細は問い合わせください。

免除・納付猶予制度の対象者と所得基準・年金額に反映する割合

対象者	前年所得基準(目安)	受け取る年金額の割合(全額納めた場合との比較)
全額免除	(扶養親族等の数+1) × 35万円+22万円	8分の4
3/4免除(1/4納付) ^{※1}	78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の5
半額免除(半額納付) ^{※1}	118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の6
1/4免除(3/4納付) ^{※1}	158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の7
納付猶予	・50歳未満の人 ・本人と配偶者それぞれの前年などの所得が一定額以下の人	追納しないと反映しません(受給資格期間に含まれます)
未納	(扶養親族等の数+1) × 35万円+22万円	反映しません(受給資格期間に含まれません)

※1 一部免除された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますので注意してください。
 ※2 一定額を超えていても、失業などの理由があれば特例免除を受けられる場合があります。



心の不安を 打ち明けてみよう

ヤングテレホン相談

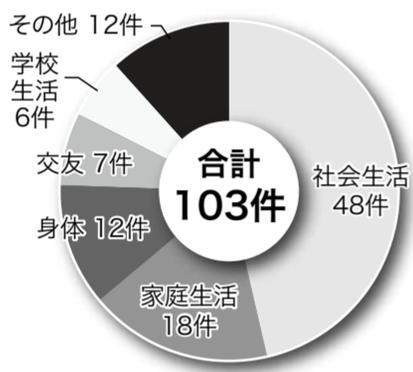
問い合わせ 青少年課(市庁舎3階、☎65・4161)

不安や悩みを抱えているとき、誰に、どのように相談すればいいのか戸惑うものです。そんなときには一度、ヤングテレホン相談に電話をしてみませんか。

仕事への不安や家族の悩みに関する相談が寄せられています

昨年度の相談内訳は、仕事に就くことや仕事を続けることへの不安など社会生活に関するものが48件と多く、次いで家族の病気への不安など家庭生活に関するものや、性など身体に関する相談などが寄せられ、合計103件でした。(図) 最近の相談の特徴として、男性は自分自身についての悩み、女性は家族や友人などに関する相談が多く寄せられています。

図 平成30年度の相談状況

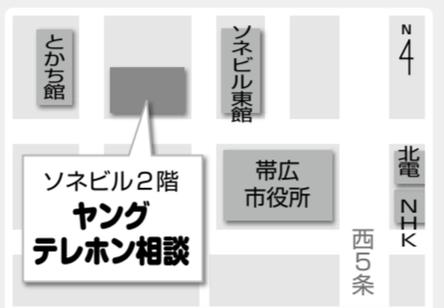


対話によって心を解きほぐす

相談することで気持ちが解きほぐす

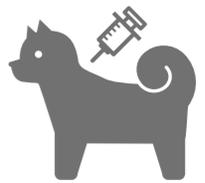
ヤングテレホン相談窓口

- 受付日時 月～金曜日(祝日を除く)、9時～17時30分
 - 場所 西6条南6丁目3、ソネビル2階 おびひろ地域若者サポートステーション内
- 相談専用電話 ☎ 22・8349
 ✉ wakamono-soudan@keisei-kai.jp



相談方法 電話や面談、Eメールでの相談も受け付けています。希望があれば、専門相談機関への紹介も行うことができます。

※携帯電話からEメールで相談する場合は、パソコンからの発信メールを受信できる設定にしてください。



ストップ狂犬病

犬の登録と予防注射は飼い主の義務

問い合わせ 環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4136）

狂犬病はとても恐ろしい

狂犬病は、狂犬病ウイルスを持つ犬などの動物にかまれたり、引つかかれて感染する人獣共通感染症です。一般的に潜伏期間が1〜2カ月で、風邪に似た症状からはじまり、錯乱したり攻撃的になるなどし、昏睡状態になります。治療法はなく、発症すると、ほぼ100パーセント死亡するといわれる恐ろしい病気です。

現在、日本での発生はありませんが、世界のほとんどの地域で発生が見られ、日本にも侵入する恐れがあるので、万が一に備えることが大切です。

登録と予防注射は屋内犬もすべて対象

生後91日以上の犬は生涯に1度の登録、年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられていて、屋内で飼育している犬も同様です。狂犬病発生時のまん延を防ぐためには、予防注射が重要です。

また、狂犬病が発生した場合に、その地域の飼い犬の検診などを速やかに行うために、飼い主の情報を市が把握しておく必要があります。

登録手続き

登録手続きをすると、「鑑札」

と「門標」が交付されます。（写真）

鑑札は首輪に付け、門標は家の入り口などの見やすい場所に貼ってください。登録手続きは次の場所のほか、受け付け可能な動物病院もあるので、各動物病院に問い合わせください。

場所 環境都市推進課（市庁舎8階）、大正支所（大正本町西1）、川西支所（川西町西2）
登録手数料 3000円

狂犬病予防注射

動物病院などで接種することができます。接種後、「狂犬病予防注射済証」と「狂犬病予防注射済票（プレート）」が交付されます（写真）。注射だけでなく、済票の交付も受けなければなりません。

済票が交付されなかった場合は、接種後に渡される「狂犬病予防注射済証」を持って、環境都市推進課で交付を受けてください。
狂犬病予防注射済票交付手数料 550円



アライグマにご用心

アライグマの生態と防除

問い合わせ 目撃情報などは環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4136）、農業被害に関する場合は農村振興課（市庁舎7階、☎65・4173）

アライグマ増加による悪影響

アライグマは、もともと北米大陸からペットとして日本に輸入され、逃げ出したものが野生化し、増えたとされています。

アライグマは、雑食で繁殖力も強く急激に数を増やすため、納屋などをすみかにして汚す他、農作物や水産物、家畜飼料、地域にもとといった動植物を食べるなど、農林水産業や自然環境、人の財産へ悪い影響をもたらすとして、特定外来生物に指定されています。

帯広市でも個体数が増えている

市におけるアライグマの捕獲頭数は、平成27年度まで年間1〜2



アライグマの足跡（農林水産省「野生鳥獣被害防止マニュアル」）

アライグマってどんな生物？

- 暮らし** 夜行性。水辺の近くを好み、寒さに強く、北海道の冬も問題なく過ごせる。
- すみか** 樹洞の他、家屋の屋根裏や畜舎、物置、牧草ロールの隙間など。
- 食べ物** 雑食性。果物、トウモロコシ、家畜飼料など。
- 見た目** タヌキと似ているが、尻尾がしま模様で顔は眉間に黒い線がある。体重は4〜10キログラムほどで、柴犬ぐらいの大きさ。歩いたあとに人の手足のような足跡が残る。

頭でしたが、平成28年度、平成29年度はともに16頭、平成30年度は33頭と急増しています。

また、北海道におけるアライグマによる農業被害額は平成29年度は9500万円を超え、増加傾向にあります。

北海道にはアライグマの天敵となる生物がいらないことから、個体数の増加とさらなる被害の拡大が懸念されます。

目撃情報をお寄せください

帯広市では、アライグマによる被害を防ぐために、アライグマに関する情報を集めています。アライグマを見かけたり、足跡を見つけたときは環境都市推進課に連絡してください。



帯広市 アライグマ 防止 検索



さまざまな悩みの問題解決をサポート

帯広市自立相談支援センター「ふらっと」

問い合わせ 保護課（市庁舎1階、☎65・4235）

「このような相談が寄せられています」

- なかなか就職ができない。
- 長く失業している。
- 働いた経験がない。
- 支援を受ける方法が分からない。
- 公共料金が支払えない。
- 家族や友人が悩んでいる。
- 親の介護、子どもの養育など

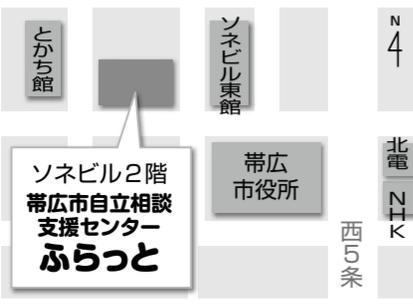
私たちが解決に向けサポート！気軽に相談してください



帯広市自立相談支援センター「ふらっと」

- 受付日時** 月〜土曜日、8時45分〜17時30分 ※祝日・年末年始を除く。火曜日のみ17時30分〜20時での面談も受け付け（要予約）
- 場所** 西6条南6丁目3、ソネビル2階（ソネビル東館に駐車場あり）

☎ 20・7366
✉ obihiro-flat@keisei-kai.jp



届け出に必要なもの

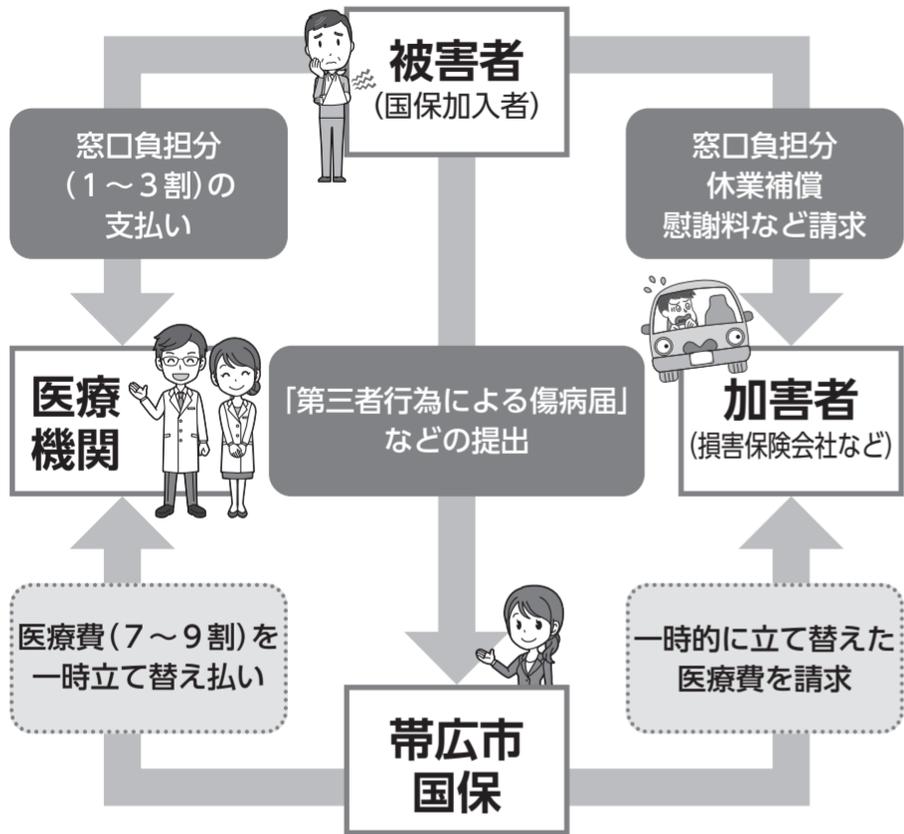
①本人確認書類(運転免許証など) ②印鑑
 ③国保の保険証 ④第三者行為による傷病届
 ⑤念書(兼同意書) ⑥事故発生状況報告書
 ⑦交通事故証明書 など

※④～⑥については、国保課で配布。市ホームページからも印刷可能。
 届け出などの記載方法や交通事故証明書の入手方法については、国保課または加入している損害保険会社に問い合わせください。

加害者の行為(第三者行為)による交通事故などで受けたけがや病気の治療をした場合でも、国保の保険証を使用することができます。ただし、本来加害者が負担すべき医療費を、帯広市が一時的に立て替え、後日加害者に請求するため、国保課への届け出が必要です。

(図) 国保以外の被用者保険(会社の健康保険など)の保険証を使う場合は、加入している健康保険組合などに問い合わせください。

図 第三者行為により国保を使用した場合の流れ



交通事故などの被害に遭ったら

第三者行為による国保利用

加害者のいる交通事故などで国民健康保険(国保)の保険証を使用した場合、届け出が必要です。

問い合わせ 国保課(市庁舎1階、☎65・4138)



帯広市 第三者 検索

第三者行為の国保利用時は届け出が必要

第三者行為の例

- ・相手のいる交通事故
 - ・他人からの暴力行為
 - ・飲食店での食事による食中毒
 - ・他人のペットにかまれた など
- 第三者行為には、次のようなものがあります。
- ・労災が適用されるもの
 - ・本人の犯罪行為や故意によるもの
 - ・法令違反によるもの など

負傷原因の照会を行うことがあります

医療費を適正に給付するため、交通事故などの第三者行為によるけがの可能性がある人に対して、負傷原因の照会を行っています。負傷原因の照会文書が届いた人は、回答にご協力をお願いします。

このようなときは国保の保険証を使用できません

次のような事故やけがの場合には、国保の保険証を使用できないので注意してください。

ジェネリック医薬品を 使用しませんか

上手に使用し薬代を節約

国民健康保険(国保)は、ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進に取り組んでいます。

問い合わせ 国保課(市庁舎1階、☎65・4138)



帯広市 ジェネリック 検索

医療の高度化、高齢化の進行などを背景に、国保の被保険者1人当たりの医療費は増加傾向にあります。市は、国民健康保険制度を将来にわたって安定的に運営していくため、医療費を抑える取り組みの一つとして、ジェネリック医薬品の普及啓発に努めています。

ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に発売される医薬品です。先発医薬品の特許期間(20～25年)終了後に厚生労働省の承認を得て製造・販売されるもので、先

ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師に相談してください。初めて使用する場合は、一週間だけなど、短期間だけジェネリック医薬品に変更するこ

ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向にあります。(図)

ジェネリック医薬品とは

使用するためには

ジェネリック医薬品Q&A

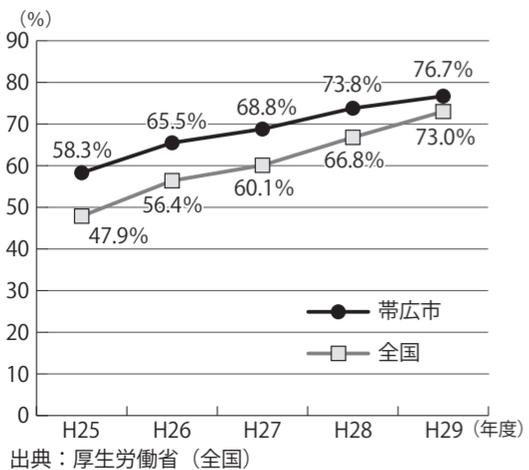
Q どんなメリットがあるの?

A 先発医薬品に比べて開発費用が大幅に抑えられるので、低価格での提供が可能です。先発医薬品と比べて5割程度、中には、それ以上安くなる薬もあります。

Q 効き目や安全性は大丈夫?

A 先発医薬品と同様にさまざまな基準を守って製造され、厚生労働省が効き目や安全性について審査しています。製品によっては薬の大きさや味、においや保存性の向上など、よりよく工夫されたものもあります。

図 国保加入者におけるジェネリック医薬品の使用割合の推移



ともできます。なお、ジェネリック医薬品変更後、体調の変化、副作用が疑われる症状の有無などを医師・薬剤師が確認した上で、本人の意向も踏まえて先発医薬品に戻すことができます。

ジェネリック医薬品の差額通知を送付しています

市では、対象月に処方された薬に対し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の例を提示し、対象月の削減可能額をお知らせする差額通知を送付しています。

1回分の差額は小さくても、累積すると薬代の削減効果が大きくなるので、特徴やメリットを理解した上で、ジェネリック医薬品を上手に使用してください。

対象者 国保に加入している7歳以上の人(主に慢性疾患などの先発医薬品を服用されている人)で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担額が一定以上安くなると見込まれる人

ジェネリック医薬品に関する詳細は、市ホームページか、毎年保険証の更新時に同封する「国保のしおり」をご覧ください。

知っていますか？ がんのこと



日本人は、2人に1人が何らかのがんにかかるといわれています。身近な病気であるがんについて正しく理解し、これからの健康づくりに取り組みましょう。

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）

がんを取り巻く現状

1981年以降30年以上もの長い期間、がんは日本人の亡くなる原因の第1位となっています。

国の統計によると、帯広市は、全国と比較して、がんによって亡くなる人の割合が高く、約三人に一人ががんで亡くなっています。

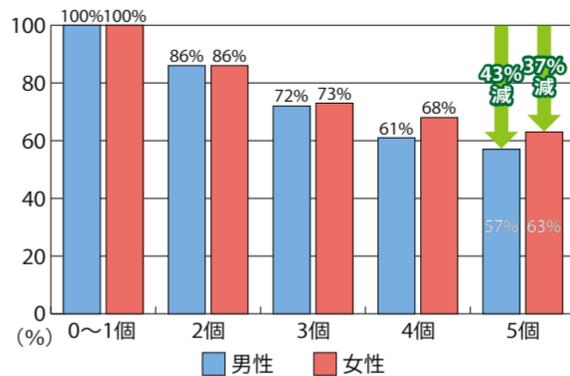
日本においては、男性のがんの5割以上、女性の3割弱が生活習慣や感染が原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直し、がん予防に取り組みましょう。

がんのリスクを減らす 5つの生活習慣

国立がん研究センターが実施した調査によると、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの習慣に気を付けて生

活している人と、そうでない人では、がんになるリスクに差があるという結果が示されています。この5つの習慣を実践する人は、実践しない、または一つだけ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという結果が出ています。（表）一つでも多く健康習慣を取り入れ、がんを予防しましょう。

表 実践した健康習慣の数によるリスク割合



症状がないうちに がん検診を受けましょう

「がん予防のための生活習慣」を心掛けるだけでなく、がんが進行する前に見つける「早期発見」が重要です。

がん検診の対象は、自覚症状がない人です。症状がないため「健康だからまだ大丈夫」と考え、検診を後回しにしがちですが、無症状の人は進行がんの場合が少なく、早期の段階で発見できるので、症状がないうちに受診しましょう。「がん」と診断されることが怖くて受診できない人もいるかもしれませんが、早期であれば多くの場合で9割以上が完治するといわれています。

がんを予防する5つの生活習慣

1 禁煙をする

たばこを吸っている人は禁煙を目指し、吸わない人もなるべく、たばこの煙を避けて生活しましょう。禁煙には次のようなメリットがあります。



禁煙期間	健康上の変化
2週間~3カ月	肺の機能が高まる
1年	心疾患のリスクが喫煙者の半分に低下する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部周辺、すい臓がんのリスクも低下する

出典：世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」
※受動喫煙について新たな制度が始まります。詳細は、17頁をご覧ください。

2 お酒はほどほどに

過度の飲酒は食道がんや大腸がんのリスクが高くなります。1日に飲むお酒の量は、次のいずれかの量までにとどめましょう。



3 バランスの良い食生活

- ・塩分の多い食品の食べ過ぎには注意しましょう。減塩は胃がんのリスクの低下につながります。
- ・1日に野菜を350g食べることを心掛けましょう。（写真）
- ・果物も適度に食べましょう。



両手に山盛りの量が目安

4 適度な運動をする

日頃の活発な活動によって、がんになるリスクが低下します。



運動習慣がない人も、小さなことからコツコツと実践しましょう！

運動を始める・続けるポイント

- 歩数計をつける
- 運動する日と時間を決める
- 歩数と体重を毎日記録する
- 人と会う時間を増やす
- 友だちや家族と運動の話をする

5 適正体重を維持

太り過ぎや痩せ過ぎに注意し適正体重を維持することで、がんになるリスクは低くなります。肥満度を示すBMIを定期的にチェックしましょう。



自分のBMI値を計算してみよう

$$\text{kg} \div \left[\text{m} \times \text{m} \right] = \text{BMI値}$$

適正なBMI値 → 男性21~27、女性21~25

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

国立がん研究センターが20年にわたり10万件のデータを対象に行った研究を基に、45歳~74歳の人を対象に普段の生活習慣から今後10年の「がん罹患リスク」を判断するウェブサイトです。

自分の生活習慣を見直すきっかけとし、がん予防に向けて実践できることから始めましょう。

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

検索



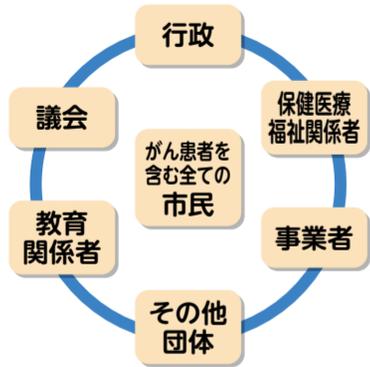
胃がんは、男性の発症するがん

8月から新たなメニュー「胃内視鏡検査」

検診名	検診内容	対象者の概要
胃がん検診	胃部X線検査	35歳以上
	胃内視鏡検査	50歳以上(偶数年齢)
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上
結核検診	胸部X線検査	15~39歳
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部検査	20歳以上(偶数年齢)の女性
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上(偶数年齢)の女性
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で過去に受診していない人

市では、8月から新たに、50歳以上の偶数年齢の市民で、胃疾患に関する症状がない人を対象に、胃内視鏡検査によるがん検診を実施します。

がんと共にできるまち(イメージ)



がんと共にできるまち(イメージ) 行政や議会、保健医療福祉関係者、教育関係者などすべての市民が、それぞれの役割を果たしながら、がんに向き合い、がんの克服に取り組みことで、安心して生活できるまちを目指しましょう。

市では、6種類のがん検診と肝炎ウイルス、結核の検診を行っています。比較的少額で受けられる市の検診を活用してください。対象者や検診料などの詳細は、市ホームページや広報おびひろ5月号、市内公共施設に設置している「健康づくりガイド大人編」をご覧ください。

8種の検診で早期発見



▲詳細はこちら

早期発見の3つのメリット

- ①多くのがんで約9割が完治する。
- ②治療方法が軽く済む場合が多く、心身への負担が少ない。
- ③医療費など経済的負担が少なく済む場合が多い。

がんにも負けないがんと共にできるまちを目指して

市では、4月から「帯広市がん対策推進条例」を施行しています。すべての市民が一体となって、がんにならない、がんにも負けない、がんになっても尊厳をもって安心して暮らせる地域社会をつくり上げるために策定しました。市では、「情報の収集や提供、広報の推進」「がん教育の推進」「がん予防や早期発見の推進」「がん患者などに対する支援」を中心に対策を行っています。

の中で最も多く、女性では乳がん、大腸がんに次いで3番目に多いがんです。早期の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、早期発見のためには定期的な検診を受けることが大切です。対象者の要件や、実施医療機関、申し込み方法など詳細は、16頁を参照してください。

「がん相談支援センター」

がんについて、不安に思い、どこに相談したらよいか迷っていませんか。

帯広厚生病院は、全国に設置されているがん診療連携拠点病院であり、誰でもがんに関する相談ができる「がん相談支援センター」があります。

「がんと診断されたけど、心の整理がつかない」「職場復帰はどのようにしたらよいか」など、がんという病気にはさまざまな不安がつかまいます。

不安やつらさを軽減させるため、また大切な人を支えるために、気軽にご相談ください。

帯広厚生病院がん相談支援科

予約不要

- 【時間】 8時30分~17時(土・日曜日、祝日を除く)
- 【場所】 帯広厚生病院(西14南10)4相談窓口
- 【相談方法】 面談(相談料、駐車料金は無料)
電話相談(☎65・0101、内線2124)
- 【相談内容】 治療や検査、医療費、生活や仕事、緩和ケアなど



▲詳細はこちら



医療用ウィッグに関する情報などもあります。

患者さんやご家族のほか、帯広厚生病院に通院していない人でも、相談することができます。看護師がじっくりとお話に耳を傾け、相談に応じます。



「がん患者サロン」

がんに関するさまざまな疑問や悩み、日頃の生活について気軽に語り合うことができ、同じ体験をした仲間と交流できる場です。

体験者だからこそ、気持ちに寄り添い、支え合えることがあります。



「えぞりすカフェ」

- 【日時】 毎月第1土曜日、10時~11時30分(原則)
- 【場所】 帯広協会病院(東5南9)3階講堂
- 【問い合わせ】 帯広協会病院がん相談支援センター(☎22・6600)

「エンポックル」

- 【日時】 毎月第3水曜日、14時~16時
- 【場所】 帯広厚生病院(西14南10)3階セミナールーム
- 【問い合わせ】 帯広厚生病院がん相談支援科(☎65・0101)

がん当事者が活動しています

がんを体験した当事者が、がん検診の啓発やがん患者や家族の支援に関する活動をしています。

がん患者・家族の支援会 enn

代表世話人 古城 剛氏

2度のがん手術を経験し、がん患者本人だけでなく、家族にも多くの悩みがあることを知りました。

このことから「がん患者」と「家族」の双方を「支援する会」として支援することを念頭に置き活動しています。



月1回の茶話会。写真左が古城氏

とかち女性がん患者の集い プレシャス

代表 鈴木 千鶴氏

温泉施設で、手術痕を隠す入浴用の着用を断られた体験から、この会を立ち上げました。

十勝管内の温泉施設への入浴啓蒙ポスターの配布や、手作りケア帽子、手編みの乳房パッドの配布、がん患者の集いなどを開催しています。



鈴木氏(左)とメンバー



ふうしん 風疹の感染を防ぐ

新たな風疹対策の実施

風疹が全国的に流行しています。感染の拡大を防ぎ、子どもや妊婦を守るためには、一人ひとりの予防活動が重要です。

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）

風疹の患者数が全国的に増加

風疹は、数年に一度のタイミングで流行が繰り返されていて、最近では、平成25年に成人男性を中心に大流行しました。

平成30年から、関東を中心に同様の流行がみられ、現在は全国に感染が広がっています。患者数は前年の30倍以上になっていて、十勝でも患者が発生しています。

感染拡大は患者との接触

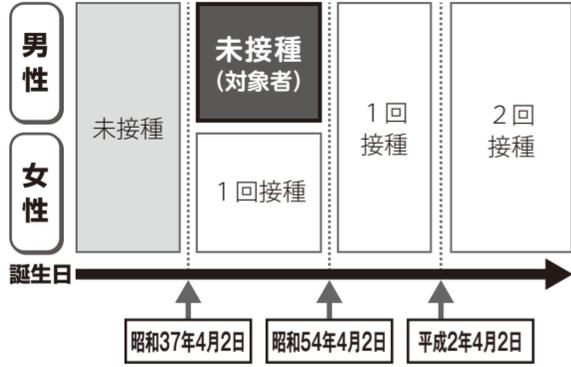
風疹に感染すると、約2〜3週間後に発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。

また、発疹の出る前後約1週間は人に感染させる可能性があります。症状が出ていないため感染に気付かず、他の人との接触によって感染が拡大していきます。

風疹とは

風疹ウイルスに感染して起こる発疹症。子どもの感染は比較的軽症だが、大人がかかると症状が重くなりやすい。治療は対症療法のみであることから、予防接種により免疫を獲得することが重要。

図 風疹の予防接種の実施状況



一般的に感染症対策で有効なのは「うがい」や「手洗い」ですが、風疹は感染力が強いため通常の方法では予防できず、予防接種が最も有効です。

予防接種が最も有効

妊婦に先天性風疹症候群の危険性が風疹に感染すると、胎児もウイルスの影響を受け、眼や耳、心臓などに障害を持つ子ども（先天性風疹症候群）が生まれる可能性があります。（妊娠1カ月で50%以上、妊娠2カ月で35%）

妊婦に先天性風疹症候群の危険性

平成2年4月2日以降に生まれた人は2回予防接種を実施していますが、それ以前は1回接種、または予防接種を行っていない人がいます。（図）

そのため、市民一人ひとりが母子手帳や家族への確認を通して、感染履歴や予防接種の有無を知り、不明確な場合は、抗体検査や予防接種を行うといった予防活動を実施する必要があります。

風疹予防接種の追加対策

風疹の全国的な感染拡大を受け、市では抗体保有率の低い40〜57歳の男性を対象に、今年度から3年間で、無料の抗体検査・予防接種を行います。

今年度の対象者に 抗体検査のクーポン券(無料)を送付します

対象者 昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性。昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日生まれの男性には、次年度以降にクーポン券を送付しますが、今年度中に検査を受けたい人は、健康推進課に連絡してください。

受診方法 クーポン券と本人確認書類（免許証やマイナンバーカードなど）を持参し、指定の医療機関（クーポン券に同封の書類または市ホームページで確認）で抗体検査を受けてください。抗体検査で結果が陰性（抗体がない）と判断された人は、予防接種を受けてください。

市長コラム

夢かなうまち おびひろ

歩くこと

帯広市長 米沢 則寿



以前、「一歩つて、どういう状態をいうの？」とチコちゃんのように聞かれて、言葉に詰まったことがありました。片足だけ踏み出した分を「一歩」と思い込んでいた私は、左右半歩ずつ、つまり「半歩+半歩」で一歩と数える説もあると聞いて、大変驚きました。

皆さんは、日々、どのくらい歩いているでしょうか。歩数計やスマホの計測アプリでは、片足を踏み出すと、一歩としてカウントされるようですが、全国的な調査では、一日の平均歩数は、成人の男性で約6800歩、女性で約5800歩だそうです。私も、なるべく歩こうと思えば、毎日計測していますが、仕事をしていると、歩く時間が少なくなり、あまり平均値を超えることができません。

歩くことは、手軽な運動法の一つですが、寝たきりや認知症などの病気に予防効果があることも、

これまでの研究でわかってきています。また、車に乗っていると見過ごしてしまう景色を、違う視線でゆっくり見ることができたり、街の空気や音、匂いなどを体感できる、思考がまとまる、集中力が高まるなど、歩くことで刺激や気付きを得ることもあります。

先日、人間国宝で作家の柳家小三治師匠が、自身の闘病や舞台裏などについて、密着取材を受けている番組が放送されていました。その中で、今年、80歳になる師匠が、「さあ、また、歩きはじめるかな」と、さりげなくつぶやいたひと言が、とてもすてきで心に残りました。状況は違いますが、私にも30歳になった時、アキレス腱を切ってしまった、3カ月間ほど歩けなくなった経験があります。周りのスピードについていけず、仕事や社会においても、自分だけが立ち止まっている感覚になり、精神的にもつらい時期でしたが、その分、再び、歩けることの喜びを実感する出来事でもありました。

私たちは、生きる力や新しく始める意欲を、「人生を歩む」「一歩、踏み出す」など、歩くという言葉に重ねることがあります。「歩くこと」にはいろいろな効用がありますが、人の心や気持ちを明るく前向きにさせる、元気の源と言えるのかもしれない。

昨年度に引き続き、「健康」をテーマに、市民の皆さんと意見交換する地区懇談会が始まりました。7月は、企業の協力を得て、フィットネスクラブでの開催を予定しており、健康と「歩く・走る」ことの関連性についてもお話しします。歩くことの大切さについて、一緒に考えてみませんか。

Information

帯広市からの お知らせ 7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

おびひろ軽トラ市

地元農家の皆さんが、新鮮な農産物を持ち寄る産直市です。

場所	開催日	時間
テキサス本店 (西20南2)	6月25日～10月15日までの毎週火曜日	16時～17時 (10月は15時～16時)
駅北多目的広場 (西2南11)	6月22日～10月26日までの毎週土曜日	7時30分～8時
岡書 帯広イーストモール店 (東4南16)	7月3日～10月30日までの毎週水曜日	14時～17時

問 おびひろ軽トラ市運営協議会事務局 (☎29・3211) 担当課 農政課

第69回社会を明るくする運動 帯広大会

非行防止と更生保護活動の理解を深め、犯罪のない明るい社会を築くための啓発活動として、バンドワラーズの演舞などを行う。ホコナンでパレードも実施。

7月7日(日)、10時～12時。パレードは11時30分から

場とかちプラザ(西4南13)

問 社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

森の交流館・十勝のイベント

場 園 森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

◆ 世界のともだち2019
世界の料理が味わえる屋台やステージなど、外国文化に触れられるイベント。JICA北海道センター(帯広)も会場です。

日 7月7日(日)、10時30分～15時

◆ キッズ・プレイグラウンド(マライイ)
歌や絵本などを通じて、外国文化に触れられる遊びの場。今回は、マライイ出身の畜大留学生が、自国の遊びや、工作などを行う。

対 未就学児と保護者。兄弟も参加可能

日 7月20日(土)、10時～11時30分

◆ 第74回インターナショナル・トーク(シンガポール)
7月未で任期を終えるシンガ

帯広畜産大学リベラルアーツ講演会

天野浩氏(ノーベル物理学賞受賞者)を講師に、「世界を照らすLED」と題した講演会を開催。

入場には、総合案内(市庁舎1階)、帯広畜産大学、勝毎サロン(西2南8、ふじまるビル7階)などで配布の整理券が必要。

日 7月11日(木)、10時～11時30分

場 市民文化ホール(西5南11) 定先着1500人

問 帯広畜産大学基金・広報戦略室(稲田町西2線、☎49・5995) 担当課 政策室

みどりの課のイベント

申 園 各申込期間に、電話でみどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)へ。



樹高約21メートルの「ヤチダモ」※19頁参照

花巡りバスツアー

緑の健康診断員をガイドに、十勝管内の花壇を巡るバスツアー。みどりと花のセンター(緑ヶ丘2)集合、解散。

日 7月9日(火)、9時～17時

定 先着30人(初参加者優先) ¥1000円程度(昼食代)

申 込期間 7月1日(月)～5日(金)

◆ 歴史のある木を学ぶバスツアー
市の保存樹木を中心に、樹木の特性や歴史を学ぶ。子どもの自由研究にもおすすめ。雨天中止、少雨決行。市庁舎集合、解散。

日 7月25日(木)、9時～12時

定 先着30人(初参加者優先) 申込期間 7月1日(月)～19日(金)

児童会館のイベント

場 園 児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)

◆ 親子のエンジョイ将棋
対 小・中学生と保護者

日 7月13日(土)、10時～12時

◆ 親子囲碁入門教室
対 小・中学生と保護者

日 7月14日(日)、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。

日 7月20日(土)、14時～15時

◆ 親子科学実験教室「立体万華鏡を作ろう」
さいころ型の万華鏡を作る。

対 幼児、小・中学生と保護者

日 7月21日(日)、①13時30分～14時30分、②14時40分～15時40分

◆ 星の観察会「木星と夏の星座をみよう」ガリレオ衛星を探そう!
星空解説と天体観察。天候不良時は星空解説のみ。

日 7月26日(金)、18時45分～20時30分

◆ 親子おもしろ教室「インドのまじり」
自由自在に形が変わる、きれいで不思議なボールを針金で作る。

対 小・中学生と保護者

日 7月27日(土)、9時30分～11時30分

定 先着50人

◆ 夏休みわくわく教室
幼児も楽しめる科学実験や工作教室を行う。

対 中学生以下。幼児は保護者同伴

日 7月28日(日)、10時～15時

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 申 園 6月25日(火)から各開催日

の前日までに、帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎66・6200)へ。

◆ 森の寺子屋く虫の巻
昆虫の観察やセミの抜け殻調べなどに挑戦。

対 小学生

日 7月13日(土)、10時～15時

定 先着15人 ¥300円

◆ 四季の森めぐり夏
夏の花や生き物などを観察。散策の後はお茶会を開催。

日 7月14日(日)、9時30分～12時

定 先着30人 ¥1000円

◆ 森の生き物講座(草花編)
伊東捷夫氏(伊東応用植物研究所)を講師に、イネ科植物の見分け方や観察のポイントを学ぶ。

日 7月20日(土)、9時30分～12時

定 先着10人

◆ 森の生き物講座(菌類編)
宮谷恵美子氏(帯広の森ファンクラブ)を講師に、菌類の生態や観察手法を学ぶ。

日 7月20日(土)、13時～15時

定 先着10人

◆ 森の生き物講座(昆虫編)
セミの生態や見分け方を学ぶ。

日 7月27日(土)、10時～12時

定 先着10人

◆ 森の昆虫探し
堤公宏氏(森の回廊@十勝)を講師に、森や草原を歩き昆虫を探して観察する。

日 8月3日(土)、10時～12時

定 先着15人

◆ 夜の森めぐり
夜の森を歩き、夜に活動する生き物や光で集めた昆虫を観察する。

日 8月3日(土)、18時30分～20時30分

定 先着30人

消防団総合演習

地域の安全安心を守る消防団員が、火災や大規模な災害に迅速に対応できるように総合演習を実施。

標的注水訓練や一斉放水など、日ごろの訓練成果を披露。当日は8時に招集サイレンが鳴ります。
日7月11日(木)、8時30分～11時45分
場 緑ヶ丘公園多目的広場(緑ヶ丘2)

消防推進室(西6南6、消防庁舎1階、☎26・9128)

帯広の水を見る週間イベント

水道・下水道の事業紹介やおびひろ極上水の試飲会など。

日7月22日(月)～26日(金)、9時～17時
場 市民ホール(市庁舎1階)
場 上下水道部総務課(市庁舎水道棟2階、☎65・4211)

海の日イベントと動物たちに氷のプレゼント

海の日に、飼育動物に果物の入った氷や活魚を給餌します。ニホンザル、インドゾウ、ホッキョクグマ、アライグマを予定。

動物の体調や天候などによって変更になる場合がありますので、当日、動物園ホームページが正門・南門にあるスポットガイド予定表で確認してください。

日7月15日(祝)、11時～14時30分
場 動物園(緑ヶ丘2、☎24・2437)

高齢者交通安全研修会とパークゴルフ大会

高齢者の交通安全意識を高めて交通事故防止を図るため、更別村

で研修会とパークゴルフ大会を開催。市庁舎集合。解散。

市内在住の65歳以上で、パークゴルフ用具を持参できる人

日7月24日(水)、8時～14時30分
定 抽選70人

申 7月1日(月)～12日(金)までに、電話で安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4131)へ。

アイヌ文化交流会と世界の先住民の国際デー

アイヌの伝統工芸品や、文化・歴史のパネル展示のほか、アイヌ文様刺しゅう体験、アイヌ木彫体験を開催。7月27日(土)、13時から

の開会式では帯広カムイトウポポ保存会による古式舞踊を披露。

日7月27日(土)、13時～18時、28日(日)、9時30分～16時
場 とかちプラザ(西4南13)
場 社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

とかち大平原交流センター「タ市」

地元生産者が新鮮な農産物を販売。売り切れ次第終了。

日10月24日までの木曜日、16時～16時30分(10月は15時～15時30分)
場 とかち大平原交流センター(川西町基線61、☎53・4780)

おびひろGWSと女性活躍推進異業種交流会

企業間の垣根を超えた交流をきっかけに、十勝・帯広で働く女性のさらなる活躍を目指す交流会。

対 市内企業に勤務する女性
日8月22日(木)、18時30分～20時30分
場 プレミアムホテルCABIN(西1南11)
定 先着30人

十勝ファーマーズマーケット 2019

十勝産の新鮮な野菜や加工品、十勝産食材を使った料理、雑貨などを販売するイベント。

日7月13日～9月28日までの第2、第4土曜日、9時～14時

場 緑ヶ丘公園グリーンステージ周辺(緑ヶ丘2)

問 ソーゴ印刷(西16北1、☎34・1281)
担当課 農政課



市民大学講座



場 とかちプラザ(西4南13)
申 特別に記載がない場合は、各開催日の前日までに、生涯学習課(市庁舎8階、☎65・4192)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。(特別講座のみ託児なし)

講座名	講師(役職)/講座内容	開催日/開催時間	定員
第9集 寝たきりにならないための食事で出来る五大予防	おほ 麻植 有希子氏(管理栄養士) 低栄養の早期発見や、老化、味覚低下、便秘、筋力低下などの予防方法を栄養の観点から学ぶ。	7月5日(金) 18時30分～20時	先着150人
第10集 道政物語～歴代の偉人が創りあげてきたもの～	みねのすずむ 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学ぶ。	7月9日(火) 14時30分～16時	先着150人
第11集 【3回講座】 丈夫な身体をつくろう！ 運動不足解消講座	田口 あきほ氏(健康運動指導士) 3回の連続講座を通して汗ばむ程度のトレーニングを行う。	1回目:7月11日(木) 2回目:7月17日(水) 3回目:7月25日(木) いずれも18時30分～19時30分	先着30人 (3回分500円)
特別講座 【わかば会合同学習会連携】 ヴァイオリン&ピアノコンサート「演歌、ポップスとクラシック」	和光 憂人氏(ヴァイオリニスト)、 長尾 崇人氏(ピアニスト) 曲に秘められた解説を交えながら、ヴァイオリンとピアノの協奏を鑑賞する学習会。 場 市民文化ホール(西5南11)	7月18日(木) 10時～11時30分	先着50人
第12集 【消費者講座連携】 上手に活かそう暮らしのお金～お金の貯め方、使い方～	山崎 増美氏(金融広報アドバイザー、 ファイナンシャルプランナー) 各世代のライフプランに合わせた、上手なお金の貯め方や使い方について学ぶ。	7月19日(金) 10時～11時30分	先着150人
第13集 明治の食育～神秘的食品「乳」～	有江 泰彦氏(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参与) 体験やワークを交えて、「乳」の価値を改めて考える。	7月24日(水) 18時30分～20時	先着50人

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7月2日(火)まで、②は7月12日(金)までに、帯広消防署救急課(西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132)へ。

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7月9日(火)、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。

百年記念館のイベント

場 百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆ロビー展「庄田喜與志コレクション」
シヨン14

庄田喜與志氏が撮影した、十勝・帯広の昭和の仕事や暮らしの

明治北海道十勝オーバルオープン

リンクオープン初日に、施設の無料開放(中地を除く)を行います。

日7月28日(日)、13時～22時(トレーニング室は9時～22時)

場 明治北海道十勝オーバル(南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎49・4000)

講座・教室

図書館の講座・教室

場 特別に記載がない場合は、各申込期間に、図書館(西2南14、☎22・4700)へ。

◆とかちジュニア文芸文章教室

感じたことを表現してみよう、夏休みに、文章を書くコツや題材の見つけ方などを、とかちジュニア文芸誌編集委員から学ぶ。

様子を写真で紹介。

日7月2日(火)～28日(日)、9時～17時

◆第377回ロビーコンサート

「ピアノトリオでリラックスタイム」

牧野貴博氏、佐藤祐一氏、波塚三恵子氏によるヴァイオリン、チェロ、ピアノの演奏会。
日7月21日(日)、18時～20時

対 十勝管内在住の小学4年生～中学3年生(詩教室は小・中学生)

定 各先着20人

申 申込期間7月2日(火)～21日(日)

・詩教室

日7月27日(土)、10時15分～12時15分

・小説童話教室

日7月27日(土)、13時30分～15時30分

・短歌教室

日7月28日(日)、13時～14時

・俳句教室

日7月28日(日)、14時～15時

◆夏休みの自由研究応援！動物園で体験しよう

動物園で本を使い調べる学習と飼育員によるガイドを行う。動物園集合、解散。小雨決行。
場 動物園(緑ヶ丘2)

対 小学生。3年生以下は保護者同伴

日8月8日(木)、13時～15時
定 先着25人

7月19日(金)、10時〜12時
場南出張所(西17南41)

菊作り講習会 「初心者でもわかりやすい! スプレー菊・福助の作り方」

菊に親しむため、講話と実技で華やかな菊の栽培を基礎から学ぶ。受講者には菊苗をプレゼント。

場とかちプラザ(西4南13)

定 ①先着30人、②先着20人

各500円

申 7月19日(金)までに、電話で帯広のまつり推進委員会(西2南12、エスタ東館2階、☎22・8600)へ。

①初心者向け(スプレー菊)

7月21日(日)、13時〜13時50分

②中級者向け(福助)

7月21日(日)、14時30分〜15時20分
担当課観光課

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 申 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)

7月20日(土)〜21日(日)、②8

月3日(土)〜4日(日)、いずれも初日

は10時〜16時、2日目は10時〜10

時30分

各3000円

申 7月12日(金)、②26日(金)

②ソーセージ研修(約250グラム)

7月28日(日)、10時〜14時

1000円

申 7月19日(金)

③ソーセージ研修(プレーンほか

全3種、約700グラム)

8月11日(祝)、10時〜14時

2200円
申込期限8月2日(金)

百年記念館の講座・教室

場 園特に記載のないものは、百年記念館(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352)

◆博物館講座「考古学から見たアイヌ文化の成立」

長沼正樹氏(北海道大学アイヌ・先住民研究センター准教授)を講師に、考古学から見えてくるアイヌ文化の成立について考える。

7月20日(土)、14時〜16時

◆体験教室「縄文人になつてみる」

八千代A遺跡から出土した縄文土器「曙式土器」を作り、野焼きで焼き上げる。形作りのみの参加も可能。

小学生以上

形作り8月3日(土)、10時〜15時

野焼き8月11日(祝)、10時〜15時
場 形作りは百年記念館、野焼きは植村直己野外学校(八千代町西1線165番地)。現地集合、解散

定 先着15人

500円

申 7月23日(火)までに、電話で百年記念館へ。

◆親子七宝教室

親子で七宝焼きのキーホルダーやペンダント作りを楽しむ教室。

対 十勝管内在住の4歳〜中学生と保護者

8月4日(日)、10時〜12時

定 先着15組30人

1組2000円程度

申 7月2日(火)〜20日(土)までに、電話で百年記念館へ。

◆郷土学習バス見学会「十勝平野の生い立ちを探る」

バスで然別方面の火山や湖を巡り、十勝平野の太古の歴史を探る。百年記念館集合、解散。

8月24日(土)、9時30分〜16時30分

定 抽選30人

1000円

申 7月1日(月)〜8月6日(火)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(13頁)を書いて、百年記念館へ。1通で2人まで申し込み可能。

◆草木染め教室

3回の講習で草木染めを学ぶ。

7月22日(月)、8月19日(日)、9月2日(月)、全3回、10時〜11時30分

定 抽選10人

6480円

場 申 7月15日(祝)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(13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。

8月24日(土)、9時30分〜16時30分
定 抽選30人

1000円

申 7月1日(月)〜8月6日(火)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(13頁)を書いて、百年記念館へ。1通で2人まで申し込み可能。

◆環境学習会

外来種ウチダザリガニの捕獲や試食体験、自然観察を通して帯広の自然について学ぶバス学習。市庁舎集合、解散。

対 小学3年生〜中学3年生

8月9日(金)、9時〜15時

場 場まなび野公園(清流西2)、ヌツブク川さけ・ますふ化場跡地(大正町441-53)

定 先着30人

1000円

申 7月3日(水)〜24日(水)までに、電話で環境都市推進課(市庁舎8階、☎65・4135)へ。

◆食育・親子料理教室

親子で協力して「夏のライスピザ」「キャロットゼリー」を作る。

対 市内在住の年中児に当たる幼児〜小学1年生と保護者

8月2日(金)、3日(土)、いずれも10時〜13時30分

定 各先着10組(初参加者優先)

1組500円

場 申 7月11日(木)〜25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。

◆センター探検ツアー付き! 夏休み「親子で給食づくり」

普段は入れない給食センターの調理室内を探検した後、給食で人気の洋食メニューを作る。

6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。

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

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」(13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場合があります。

スポーツ教室についてのお知らせ

6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。

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
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」(13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場合があります。

開催施設	日程:回数	講座・教室名	対象者
総合体育館	7/31(水)〜8/3(土):全4回	ジュニアヒップホップダンス	小学2〜6年生
	8/5(月)〜8/7(水):全3回	夏休み元気アップ教室	小学1〜3年生
	8/7(水)〜10/2(水)の水曜日:全8回	ヘルスアップ教室「ZUMBA」(1回目)	16歳以上の人
	8/21(水)〜10/9(水)の水曜日:全8回	脂肪燃焼トレーニング教室(2回目)	16歳以上の人
	8/22(木)〜10/10(木)の木曜日:全8回	背骨コンディショニング	16歳以上の人
	8/22(木)〜10/10(木)の木曜日:全8回	ピギナーズエクササイズ(2回目)	16歳以上の人
	8/22(木)〜10/10(木)の木曜日:全8回	50歳からの健康体操(1回目)	50歳以上の人
	8/27(火)〜11/12(火)の水曜日:全10回	卓球教室(2回目)	16歳以上の人
帯広の森体育館	8/30(金)〜10/4(金)の水曜日:全6回	ベビーダンス教室(1回目)	首がすわっている生後3カ月〜2歳前後の乳幼児と保護者
	9/2(月)〜11/25(月)の月曜日:全10回	Let's エンジョイ!エクササイズ!!(2回目)	16歳以上の人
	9/2(月)〜11/25(月)の月曜日:全10回	背骨コンディショニング	16歳以上の人
	9/4(水)〜10/30(水)の水曜日:全8回	太極舞〜タイチーダンス〜	16歳以上の人
	9/5(木)〜10/24(木)の木曜日:全8回	ロコモdeストレッチ	40歳以上の人
帯広の森市民プール	8/19(月)〜9/30(月)の月曜日:全6回	ベビースイミング(3回目)	6カ月〜2歳未満(1歳11カ月まで)の幼児と保護者
	8/19(月)〜9/30(月)の月曜日:全6回	おやこ水泳教室(3回目)	2〜4歳の幼児と保護者
	8/19(月)〜9/30(月)の月曜日:全6回	幼児水泳教室(3回目)	幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児
	8/21(水)〜10/9(水)の水曜日:全8回	水中ウォーキング教室(2回目)	16歳以上の人
	8/21(水)〜9/13(金)の水・金曜日:全8回	めだか水泳教室(3回目)	小学生の初心者
	8/24(土)〜9/28(土)の土曜日:全6回	年少児水泳教室(2回目)	幼稚園・保育所の年少に当たる幼児
	8/28(水)〜10/16(水)の水曜日:全8回	水中エアロビクス(3回目)	16歳以上の人
	9/5(木)〜10/24(木)の木曜日:全8回	ボディメンテサイズ〜メンテナンス+エクササイズ〜(2回目)	16歳以上の人
	9/5(木)〜10/24(木)の木曜日:全8回	ピラティス(3回目)	16歳以上の人
	8/23(金)〜9/27(金)の水曜日:全6回	ブラックヨガ②	16歳以上の女性
帯広の森野球場	8/6(火)〜9/17(火)の水曜日:全5回	小学生硬式テニス教室 場 南町テニスコート(南町南9線)	小学生
	7/27(土)・28(日):全2回	はじめてのスケート教室(幼稚園・保育園)	滑走ができない幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児
帯広の森アイスアリーナ	7/27(土)・28(日):全2回	はじめてのスケート教室(小学低学年)	滑走ができない小学1・2年生

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)
帯広の森野球場(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8338)
帯広の森アイスアリーナ(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・6256)

夏休み親子消費者講座

省エネやエコについて学び、親子で家型のLEDランプを作る。

対小学生と保護者

日 8月1日(木)、13時30分～15時30分

場とかちプラザ(西4南13)

定先着20組

¥1組800円

申 7月8日(月)～24日(木)までに、電話で安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4132)へ。

夏休み親子教室

親子を対象とした教室を開催。

対親子

定各抽選10組

¥各1620円

場 7月18日(木)までに、往復はがきに希望講座名と「申込時の記載事項」(13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。

◆ハーバリウム教室

日 7月27日(土)、10時30分～11時30分

◆草木染め教室

日 7月28日(日)、10時～11時30分

◆押し花教室

日 7月28日(日)、10時30分～11時30分

動物園の講座・教室

場 各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(13頁)を書いて、動物園(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2437)へ。

◆親子で挑戦!動物園のミステリークイズ

園内に設置されたヒントを基に、親子で答えを探るウォークラリー

クイズ。

対 5歳以上の子どもと保護者

日 7月20日(土)、21日(日)、いずれも13時～14時45分

定 各日抽選10組

申 申込期限7月4日(木)

◆小学生のための動物園塾

動物を取り巻く環境や人間との関わりについて学び、野生動物と共存するために、私たちができることを考える3日連続講座。3日目は飼育体験も実施。

対 小学4～6年生

日 7月26日(金)～28日(日)、全3回、10時～15時

定 抽選12人

申 申込期間6月27日(木)～7月11日(木)

◆夜の裏側探検隊

寝室で過ごす動物たちや、夜行性動物の活発な様子などを観察する、飼育員のガイドによるツアー。今回は、ホッキョクグマ・ビーバー・ゾウ・カンガルー舎を回る。小学生以下は保護者同伴。

日 8月10日(土)、24日(日)、いずれも18時30分～20時

定 各日抽選30人

申 申込期間7月11日(木)～25日(木)

健康・福祉

陶芸ミニ講座

陶芸でフクロウの置き物を作る。手話通訳・要約筆記が必要な人は早めに申し込みください。

対 市内在住の障害者手帳を持つ人

日 7月9日(火)、13時30分～15時30分

定 先着12人

¥300円

場 7月1日(月)～8日(月)までに、電話またはファ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、☎25・9703)へ。

高齢者福祉課からのお知らせ

対 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。

日 7月25日(木)、13時30分～15時

場 グリーンプラザ(公園東町3) ¥100円

◆ちよっととした支え合いサポート養成講座

高齢者支援の知識やマナーを学び、自分に合った「ちよっととした支え合い」活動をするための講座。

日 7月31日(水)、10時30分～12時

場 地域支縁くらぶ白樺(白樺16西2、ダイイチ白樺店内)

◆認知症サポーター養成講座

認知症の症状や接し方などを学び、地域で見守る応援者を養成。

日 8月2日(金)、10時～11時30分

場 東コミセン(東7南9) 定先着30人

申 7月31日(水)までに、高齢者福祉課へ。

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)

◆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1月生まれ

日 7月2日(火)、10日(水)、24日(水)

・1歳6カ月児健診

対 平成29年12月生まれ

日 7月11日(木)、18日(木)、25日(木)

・3歳児健診

対 平成28年6月生まれ

日 7月4日(木)、23日(火)、31日(水)

◆ほんわかファミリー教室

夫婦で出産・育児を学ぶ。11月に初出産予定の夫婦

日 7月21日(日)、13時～15時30分

申 7月17日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

◆ママと赤ちゃんの相談会

妊娠中の人と、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。

対 妊娠中の人、赤ちゃんと保護者

定 ①のみ先着5人

場 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つばさ(西22南3、☎41・6800)

場 ママと赤ちゃんの歯つばい講座

地域子育て支援センターこでまり(西14北2、☎38・2690)

時間はいずれも10時～11時10分

申 ①のみ直接または電話で各地域子育て支援センターへ。

健康推進課からのお知らせ

場 市内在住の18歳以上

場 申 特別に記載がない場合は、各開催日の前日までに、健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)へ。

8月から胃内視鏡検診が始まります

対 50歳以上の偶数年齢(年度末時点)の市民で、胃疾患に関する症状がない人
¥3700円(国保加入者は2600円)、ただし下記の人は無料
① 後期高齢者医療制度加入者 ② 医療保険各法の高齢受給者証所持者
③ 生活保護受給者 ④ 受診日現在の市民税が世帯全員非課税の人
申 7月1日(月)以降、電話で実施医療機関へ。
日時など詳細は、実施医療機関にお問い合わせください。

Table with 4 columns: 実施医療機関, 電話, 実施医療機関, 電話. Rows include 新井病院, 帯広西病院, 帯広第一病院, 北斗病院.

- 〈注意〉以下の人は受診できません!!
・咽頭・鼻腔などに重篤な疾患があり内視鏡の挿入ができない人
・呼吸不全のある人
・消化性潰瘍などの胃疾患で経過観察中の人、または治療中の人
・収縮期血圧が極めて高い人
・胃全摘出後の人
・急性心筋梗塞や重篤な不整脈など心疾患がある人
・明らかな出血傾向、またはその疑いのある人
・同一年度に胃がん検診(X線検査)を受けた人、または受ける予定の人

担当課健康推進課

健康相談

保健師、栄養士などが、健診の結果や健康づくりなど健康に関する相談に応じる。

日 7月11日(木)、②23日(火)、いずれも8時45分～17時30分、1人60分程度

◆健康づくり教室「体力向上コース」

簡易的な体力測定と保健師(栄養士)の講話、運動実践を通して、自分に合った健康づくりの方法を学ぶ。全2回の参加必須。

日 7月18日(木)、10月17日(木)、全2回、10時～11時30分

定先着20人

◆からだスッキリ講座「水中ウォーキング編」

市内小学校のプールで水中ウォーキング法を学ぶ。

日 7月18日(木)、19時～19時40分

場 啓西小学校(柏林台中町4)

定先着20人

◆からだスッキリ講座「健康度アップ教室編」
血管年齢測定や講話、室内運動を行う。

日 7月19日(金)、10時～11時45分

場 緑栄福祉センター(西9南28) 定先着30人

障がい者乗馬体験

馬との触れ合いや乗馬を通じ、健康の増進や生活の質の向上を図る。参加の際には、引率者の同伴が必要。体重などの制限があるので問い合わせください。

対 市内在住または市内の施設を利用して自立、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 ①8月8日(木)、②29日(木)、いずれも10時30分～12時

定各5人程度
場申開 ①7月16日(火)～26日(金)
 ②8月5日(月)～16日(金)までに、申
 込用紙をEメールまたはファクス
 で帯広畜産大学(稲田町西2線11、
 ☎49・5776、F49・5289、
 ✉stogai@obihoc.jp)へ。申
 込用紙は畜大ホームページから印
 刷するか、問い合わせください。
 担当課障害福祉課

案内

市有車両を一般競争入札で 売り払い

市有車両8台を売り払います。
 物件は①普通・小型車両(消防
 車・バス・小型貨物・除雪車)6台
 ②空港用特殊車両(消防車・除雪
 専用車)2台です。詳細は市ホ
 ームページで確認するか、問い合わ
 せください。

物件下見会 物件により時間と会
 場が異なります。①7月2日(火)、
 10時～11時30分、道路車両センタ
 ー資材置場(南町南6線61)、②
 7月3日(水)、13時30分～15時30分
 空港事務所(泉町西9線)
 入札日 7月24日(水)、10時、市庁
 舎10階

申開7月2日(火)～16日(火)までに、
 入札参加申込書と必要書類を直接
 または郵送で契約管財課(〒080・
 8670 西5条南7丁目1番地、市庁舎
 5階、☎65・4115)へ。

受水槽の清掃と点検は忘れ ずに

有効容量10立方メートルを超え
 る受水槽を設置しているビルやマ
 ションなどの所有者は、年1回
 の清掃と点検の実施、法定検査の
 受検が義務付けられています。

なお、有効容量10立方メートル
 以下の受水槽でも、飲用水の安全
 や衛生を守るために、定期的な清
 掃と点検を行い、適正な管理に努
 めてください。
開水道課(市庁舎水道棟1階、☎
 65・4216)

広陽福祉センターの駐車場 が変わりました

広陽福祉センターの駐車場が、
 5月27日から変更になりました。
 引き続き当センターの利用に、ご
 理解とご協力をお願いします。
開市民活動推進課(市庁舎3階、
 ☎65・4130)



私立高等学校の授業料の一 部を補助します

保護者の平成31年度市民税所得
 割の合計額が基準額(5万130
 0円)未満の場合、生徒1人当た
 り月額5000円以内で授業料を
 補助します。詳細な要件や申請に
 必要な書類は、市ホームページで
 確認するか、問い合わせください。
申込期限7月8日(月)
開学校教育課(市庁舎8階、☎
 65・4203)

7月1日から受動喫煙対策 が強化されます

望まない受動喫煙による、たば

こを吸わない人への健康被害を防
 止するため、7月1日から学校や
 児童施設、病院など20歳未満の子
 どもや病気の人がいる施設および
 公共施設の一部では、原則敷地内
 禁煙になります。誰もが健康に過
 ごせるよう、皆様のご協力をお
 願います。各施設の様子は、市
 ホームページに掲載しています。
開健康推進課(東8南13、保健福
 祉センター内、☎25・9721)

募集

ポスター広告を募集します

翌年3月まで、市庁舎と公用車
 に設けた「ポスター広告掲出欄」
 の広告主を募集。1カ月単位で掲
 載可能。

- ①市庁舎
 募集枠エレベーター広告3枠、1
 階待合ロビー広告4枠
- ②公用車(軽自動車2台)
 募集枠車両前側ドア広告2枠

¥1カ月当たり2160円(10月
 以降は2200円)
申開 随時受け付け。①は総務課
 庶務係(市庁舎5階、☎65・41
 00)、②は総務課車両係(市庁
 舎地下1階、☎65・4102)へ。

放送大学10月入学生の募集

放送大学は、テレビやラジオ放
 送、インターネットで学ぶ通信制
 の大学です。
 とかちプラザで授業を視聴でき
 るほか、授業のビデオやDVDな
 どを借りて学習できます。
申 9月20日(金)までに、願書を放
 送大学本部(〒261・8586 千葉市美浜
 区若葉2丁目11番地、☎043・
 276・5111)へ。募集要項
 はとかちプラザ(西4南13)、総
 合案内(市庁舎1階)、コミセン
 で配布。
開 生涯学習課(市庁舎8階、☎
 65・4192)、放送大学北海道
 学習センター(☎011・736・
 6318)

第15回帯広市まちづくり デザイン賞を募集

帯広市の良好な景観に貢献して
 いる建築物を募集。自薦、他薦は
 問いません。他薦の場合は所有者
 の同意が必要。
申開 7月1日(月)～8月31日(土)ま
 でに、応募用紙と建築物の写真な
 どを添えて、直接または郵送、E
 メールで都市計画課(〒080・8670 西
 5条南7丁目1番地、市庁舎6階、
 ☎65・4175、✉city_plan@city.
 obihoc.jp)へ。応募用
 紙は都市計画課、コミセンなどで
 配布のほか、市ホームページから
 も印刷可能。応募は1人1点まで。

第18回「女と男の一行詩」を 募集

男女共同参画を表現した自作で
 未発表の作品を募集。1人3作品
 まで応募可能。入賞者には図書力
 ードを贈呈。作品は返却しません。
開 十勝管内に在住または通勤、通
 学している人

申開 6月24日(月)～7月31日(水)ま
 でに、作品と「申込時の記載事項」
 (13頁)を書いて、直接または郵
 送、ファクスで男女共同参画推進
 課(〒080・8670 西5条南7丁目1番
 地、市庁舎3階、☎65・4134、
 F23・0171)へ。

7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。
開 7月1日(月)～3日(水)、8時45
 分～17時30分(初日のみ19時まで)
場 市庁舎10階第5B会議室
申開 住宅課(市庁舎3階、☎65・
 4190)

市民意見交換会

各計画の策定に当たり、市民意見交換会を実施します。
 事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

◆第三期帯広市地域福祉計画

開 社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

計画は、住民・地域・行政などが協力しながら、地域福祉
 の推進に向けた取り組みを進めるために、理念や施策の
 方向性などを示すものです。時間は1時間程度を予定。

日時	会場
7月 3日(水)	10時～ 西帯広コミセン(西23南2) 14時～ 帯広の森コミセン(空港南町南11)
7月 4日(木)	10時～ 東コミセン(東7南9)
7月 5日(金)	14時～ 緑西コミセン(西17南4)
7月 9日(火)	19時～ 川西農業者研修センター(川西町西2)
7月10日(水)	19時～ 大正農業者トレーニングセンター(大正本町西1)
7月11日(木)	10時～ 鉄南コミセン(西2南24) 14時～ 南コミセン(西10南34)
7月12日(金)	10時～ 啓北コミセン(西13北2) 14時～ 森の里コミセン(西22南4)

◆第三期帯広市障害者計画

開 障害福祉課(市庁舎1階、☎65・4147)

当事者やその家族、支援者などから意見をいただき計
 画策定の参考とします。時間は2時間程度を予定。

日時	会場
7月17日(水)	18時30分～ グリーンプラザ(公園東町3)
7月18日(木)	10時～ 市民活動プラザ六中(東11南9)
7月19日(金)	13時30分～ 保健福祉センター(東8南13)

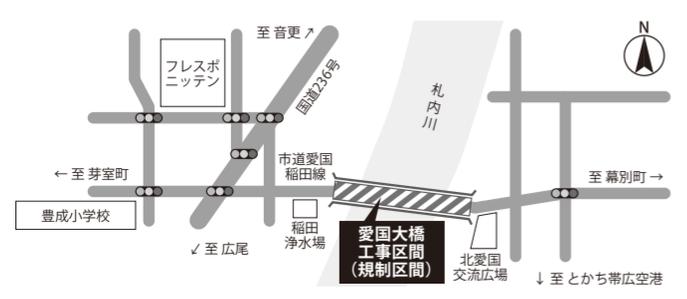
愛国稲田線(愛国大橋)が 6月25日より片側交互通行になります

きょうりょう
 橋梁補修工事により、愛国稲田線(愛国大橋)が、昼間
 のみ片側交互通行になります。ご迷惑をお掛けしますが、
 ご理解とご協力をお願いします。

規制期間 6月25日(火)～11月29日(金)

※規制期間は予定のため前後することがあります。

開 土木課(市庁舎6階、☎65・4183)



みんな
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。
9月号掲載の受付締め切りは
7月16日(火)です。

問い合わせ 広報広聴課
(市庁舎3階、☎65・4109)



ミニバレーについて
声を聞かせてください

「ミニバレーってどんなスポーツ?」「始めてみたいけど、どこで?」「詳しいルールを教えてください」などの声を聞かせてください。当日はミニバレーはしませんので、服装、入退場は自由です。

7月2日(火)、19時〜21時
場 啓親福祉センター(西14北7)
問 1000人プロジェクト声を聞かせてください・島貫(☎0990・3019・5351)

チームラボ 学ぶ!未来の遊園地と花と共に生きる動物達
デジタル領域を中心に活躍する、チームラボが企画する、テクノロジとアート、学びと遊びが融合した展示会です。

7月6日(土)〜9月1日(日)、9時30分〜17時(最終入場16時30分)
¥ 大人1400円、高大生900円



図書館のオススメ

今月は食文化コーナーより、今、大人気の水煮缶を使ったレシピ本をご紹介します。

問い合わせ 図書館
(西2南14、☎22・4700)

『10分でスグでき!ヘルシー!水煮缶レシピ』
著者…らくウマ♪キッチン
出版社…河出書房新社

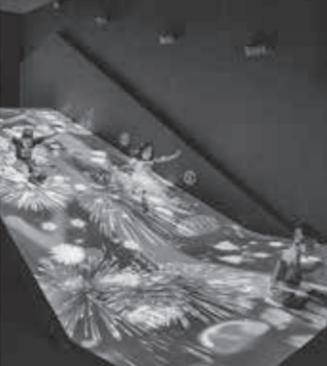
水煮缶の良いところは、1年中価格が動きにくく、100円程度から購入でき、長期保存ができること、下ごしらえが不要なところ。この本は、超時短レシピからおかずレシピまで紹介されており、どれも簡単に作れるようになっています。忙しい人にも、ぜひ活用してもらいたい1冊です。



円、小中生600円
場 帯広北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2、☎22・6963)

「手造りの会」講習会
帯広消費者協会の登録グループとして活動している「手造りの会」による、ハンカチを利用したエコキャップやアクリルたわし、新聞紙エコバックなどの講習会を開催します。参加者は針とはさみを持参してください。

7月10日(水)、10時30分〜12時
場 とかちプラザ(西4南13)
定 10人程度



すべて育てる!フルーツ畑

¥100円(ハンカチを持参の人は不要)
場 帯広消費者協会(☎22・7161)

第51回糖尿病患者講習会
1) 横山内科クリニック理学療法士が、「歩くよりも効果的な運動を知っていますか?理学療法士と学ぶ、糖尿病運動療法」をテーマに講演します。

7月10日(水)、18時30分〜19時30分
場 とかちプラザ(西4南13)
問 横山内科クリニック(☎20・5011)

ひとり親家庭の無料法律相談会
離婚、親権、消費者金融など弁護士による無料法律相談会を開催します。

7月10日(水)、10時30分〜12時
場 とかちプラザ(西4南13)
親 十勝管内在住のひとり親家庭の

7月12日(金)、13時〜15時の間で1人30分
場 グリーンプラザ(公園東町3)
定 先着4人
申 7月5日(金)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。

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。

7月17日(水)、13時〜15時30分
場 とかちプラザ(西4南13)

安心安全メモ
無理のない計画で安全運転!!

これからの時期は、イベントや帰省などで遠出をする機会も増えてきます。長距離の運転による疲れや、寝不足の状態だと、居眠り運転につながる可能性があります。また、高速道路などの単調な道では、ボーっとしたまま漫然と前の車に追従する「覚低走行」に陥り、非常に危険です。少しでも疲れや眠さを感じたときは、サービスエリアや駐車場など安全な場所ですぐに休憩しましょう。

問い合わせ
安心安全推進課
(市庁舎3階、☎65・4131)

眠くなくても2時間に1回は休憩しないとね

ガムをかんだり冷たい水などを飲むのも効果的



帯広人権擁護委員協議会(東5南9、釧路地方事務局帯広支局内、☎24・5853)

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。

7月19日(金)、13時30分〜15時の間で1人30分
定 先着3人
場 7月11日(木)までに、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。

ふるさと 見聞録



写真・文/
みどりの課 伊藤 恭平

帯広市の保存樹木「ヤチダモ」

帯広市では、市内にある「由緒・由来のある木」や「学術的価値の高い木」の10本を、保存樹木として指定しています。そのうちの1つが、「大通公園（大通南20）」中央の築山の隣にある樹高約21メートルの「ヤチダモ」です。

ヤチダモは「谷地ダモ」と表すこともでき、谷地とは湿地を意味しています。

その名の通り、湿地や根が冠水する場所でも育ち、水に強い特徴をもつ木です。また、昔はアオダモの代替品として野球のバットに使用されていたほか、木目も美しいため、調度品などにも用いられています。

このヤチダモがある大通公園は、碁盤の目状の街中を斜めに横断する斜交道路の中心にあります。この斜交道路は火防線（火災の際に延焼を防ぐための緩衝地帯）として、1892年に都市計画決定され整備されました。また、火防線は緑豊かなコミュニティ道路としても利用されています。

北米大陸の植民都市の構造を持ち込んだ日本でも珍しい街並みの斜めの道路を散歩し、雄大なヤチダモに触れてみるのはいかがでしょう。

※関連イベント（7月25日（休）歴史のある木を学ぶバスツアー）は13頁を参照

国立宮古海上技術短期大学校 オープンキャンパス

航海士、機関士を養成する短期大学の体験型オープンキャンパスを開催します。オープンキャンパスに参加すると、A O入試の受験資格が得られます。

日7月20日（土）、10月12日（土）、いずれも9時40分～

場申開国立宮古海上技術短期大学校（岩手県宮古市磯鶏2丁目5-10、☎0193・62・5316）へ。



最終回「十勝マイナー校」

「十勝マイナー校とは？」をテーマに講演します。

日7月21日（日）、15時～16時

場とかちプラザ（西4南13）

場北海道シブ・プリーディング・サービス代表・福井（☎42・5195）

親子おこめ料理教室

7大アレルゲンを使わない「とかちたつぷりビビンバ」と「ココアソースでおおかき米粉ケーキ」を作ります。

日7月25日（木）、10時～13時

場保健福祉センター（東8南13）

定先着30人

¥大人1000円、子ども（1歳以上）700円

申開7月16日（火）までに、電話でアレルギーを考える会・梶（☎48・4071）へ。

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①7月26日（金）、午前の部10時～11時30分、午後の部13時～14時30分、②9月14日（土）、10時～12時、③11月2日（土）、10時～12時

場申開①は7月9日（火）～16日（火）まで、②③は8月以降に、電話またはEメールで帯広高等看護学院（西11南39、☎47・8881、✉oikan@n2.octv.ne.jp）へ。

令和元年度北海道帯広盲学校 学校公開

ボルダリングや歩行体験、点字名刺作りなどを行うほか、校内を見学し学校を紹介します。ボルダリングを体験希望の人は、上靴を持参してください。

日7月27日（土）、9時30分～12時

場申開7月12日（金）までに、電話またはファクス、Eメールで北海道

親子ものづくり教室

木材を使って、本立て・花台・ミニ椅子を製作します。申し込み時に希望製作物をお伝えください。

日7月28日（日）、9時～12時

定先着10組程度

場申開7月19日（金）16時までに、電話で帯広工業高校建築科（清流西2、☎48・5650）へ。

夏休み楽しいマジック教室

手作りできるマジックを学んだ後、参加者に会員のマジックを披露。

対小学生。小学1～3年生は保護者同伴

日7月28日（日）、10時～11時30分

場グリーンプラザ（公園東町3）

定先着20人

¥200円

申開7月15日（祝）までに、電話で十勝マジック愛好会・鈴木（☎090・1385・6969）へ。

第40回青少年国際交流キャンプ 参加者募集

富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、野外活動などを楽しみます。

対小学3～6年生

日7月30日（火）～8月3日（土）

場静岡県立朝霧野外活動センター

定日本人80人、外国人20人

¥10万1000円（新千歳空港発着）

申開7月5日（金）までに、電話またはEメールで国際青少年研修協会（☎03・6417・9721、✉info@skk.or.jp）へ。



所得税及び復興特別所得税の予定 納税（第1期分）の納税について

予定納税が必要な人には、6月中旬に税務署から「平成31（2019）年分所得税及び復興特別所得の予定納税額の通知書」が送付されています。7月31日（水）までに、納付の手続きをしてください。

場帯広税務署（西5南8、☎24・2162）

特定医療費（指定難病）受給者証 などの更新申請について

医療受給者証を持っていて、有効期間が平成31年（令和元年）9月30日までとなっている人は、更新手続きをしてください。

受付期間7月1日（月）～9月30日（月）

「国民年金基金」 ご存じですか？

国民年金基金は、老後に受け取る国民年金（老齢基礎年金）に上乗せして、より豊かな老後を保証する公的な年金制度です。国民年金基金制度には、税制上の優遇措置があります。60歳以上65歳未満の人や海外に居住されている人も加入できます。

場全国国民年金基金北海道支部（☎0120・65・4192）

（土・日曜日、祝日を除く）、9時～17時

場場帯広保健所（東3南3、☎27・8637）へ。

OBHIRO CAMERA REPORT オビヒロカメラレポ

総勢47人の参加者が全40回の講座を通して、手話でろう者と簡単な会話ができるようになることを目指す「手話奉仕員養成講座」が、昼・夜2コース実施されています。取材したこの日のテーマは「数の表現を覚える」で、参加者は笑いを交えながらも真剣なまなざしで、講師の手の動きや表情から手話を学んでいました。（5月17日、市庁舎10階）

手話奉仕員養成講座



「おびZOO寺子屋」が開催され、初回の「インドゾウ編」に13人が参加しました。生態に関するクイズの他、インドゾウのナナが何を食べているのか、実際にナナのふんを触って調べました。今後の寺子屋は、第3回「エゾリス編」、第4回「エゾタヌキ編」を開催予定です。（5月18日、動物園）

おびZOO寺子屋



情報ピックアップ

創業希望者の活動を支援



問い合わせ 商業まちづくり課 (市庁舎7階、☎65・4165)

市・支援機関が一体的に創業希望者を支援

市では、創業希望者の活動を支援するために、十勝管内の全自治体、商工会議所・商工会、金融機関などと連携し「特定創業支援等事業」を実施しています。

この支援事業は、帯広商工会議所の「相談窓口」、金融機関の「融資、保証、相談窓口、セミナー」など、創業希望者の経営、財務、人材育成、販路開拓などの相談に対し、指導や助言を行います。

また、支援事業を継続的に受けたい人は、市の認定を受けることで、会社設立時の登録免許税軽減などの国の支援策が活用できます。詳細は、商業まちづくり課まで問い合わせください。

起業家育成事業 Step up Next

若年層に創業・起業をより身近に感じてもらうために、平成28年度から起業への動機付けを行うプログラム「Step up Next」を実施しています。

今年度は中高生を対象に、最新のIT技術を通して、新しいことに挑戦する楽しさを学ぶプログラムを実施します。Step up Nextに参加し、さまざまな刺激に触れることで皆さんの可能性を広げてみませんか。



東京の若手起業家による講演

昨年度は、若手社会人や学生など16人が参加し、「本当に自分がやりたいことを見つけよう」という一つの進路指導」と題した起業家による講演と、内省により自分のやりたいことを見つけ、「はじめの一步」を考えるワークショップを実施しました。

融資制度の詳細▶



市独自の創業支援制度

市では、中小企業者の資金調達を目的に「帯広市中小企業振興融資制度」を設け、市内中小企業者を対象に、金融機関を通じた低利融資を行っています。創業希望者は以下の2種類の制度融資を利用できます。

1 新規開業支援資金

限度額は運転資金・設備資金各1000万円。開業に必要な費用のうち、5分の1を自己資金で用意することが条件。

2 ニューフロンティア資金

限度額は運転資金3000万円・設備資金1億円。十勝の農畜産物など優位性のある地域資源を活用した事業活動を行うことが条件。
各融資制度の詳細は、商業まちづくり課に問い合わせるか市ホームページをご覧ください。

令和元年度 Step up Next ~プログラミング1日体験会~

ウェブページやスマホアプリの制作体験を通じて、新しいことに挑戦する楽しさを学んでもらい、創業・起業の精神を養うプログラムを実施します。

実施内容

- iPhoneアプリプログラミングコース
- ウェブデザインコース
- 3Dゲームプログラミングコース
- 映像制作コース

※申し込み時に希望するコースを選択してください

- 対象** 十勝管内在住または在学の中高校生
- 日時** 9月1日(日)、8時50分～17時
- 場所** LAND (西2南11、石神天光堂ビル1階)
- 定員** 抽選42人(※参加費無料)
- 申し込み** 7月1日(月)～31日(水)までに申し込みフォームより申し込み。

申し込みフォーム▶



市長と語る！地区懇談会

みんなでつくる おびひろの健康

問い合わせ、託児・運動講座申し込み

広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

懇談会 + 運動講座
7月12日(金)
託児あり

ジョイフィットセロワン JOYFIT01 (西19南2) を会場に、簡単なクイズやストレッチを行いながら、歩くことで得られる健康効果や、帯広市の死因第1位になっている「がん」の状況、市の健康事業や各種検診などを紹介します。懇談会の参加申し込みは不要です。託児、運動講座は7月10日(水)までに電話、またはインターネットで申し込みください。



▲託児・運動講座の申し込みはこちら

懇談会 10:30～11:30 運動講座 11:45～12:30

※10～11月にも、「健康」と「地域のつながり」をテーマに開催を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします。



12頁の「市長コラム」では、健康に関する話題を執筆しています。

民間企業と初のコラボレート開催



帯広市

×



懇談会后、希望者は無料でプロのトレーナーから運動講座を受けられます(先着40人)。受講できるのは、伸縮性のある特殊な布を使用する、短時間でストレスなく効果的なストレッチができるマットエクササイズです。(要申し込み)

※運動講座のみの参加はできません。運動講座参加希望者は動きやすい服装で、室内用運動靴と飲み物を持参してください。

市政のお知らせを放送しています

◆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。

◆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

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.obihiro.hokkaido.jp)