

地区懇談会開催結果

問い合わせ 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

昨年11月1日(木)～18日(日)にかけて、市内6会場で開催された地区懇談会を開催し、223人の市民の皆さんに参加いただきました。

今年度は、「市民みんなで健康づくり」と「おびひろの子育て」の2テーマについて対話形式で懇談しました。一部、それぞれのテーマに関連するイベントと合同で実施する回を設けたことで、昨年度に比べ参加者数が増加しました。

市民みんなで健康づくり

人生100年時代を迎えつつある今、どのようにして健康な期間を伸ばしていけるか、市の事業を紹介しながら説明し、健康づくりの大切さについて意見交換を行いました。



「健康のためボランティア活動をしてみたい」との声も

おびひろの子育て

昨年度の懇談会でいただいた意見を反映して開始した「パパ講座」や、「利用者支援事業」など新たな取り組みを紹介しながら、子育て世代の困りごとなどについて意見交換を行いました。

て世代の困りごとなどについて意見交換を行いました。



「これからも、子育ての悩みなどを語り合える場を」との声も



今後も参加した皆さんから寄せられた意見を参考にしながら、より良いまちづくりを進めていきます。

懇談会で出た主な意見(抜粋)

市民みんなで健康づくり

- 面倒くさがらず、運動を習慣化したい。
- 自主活動団体に参加する人を増やしていきたい。
- 健康のことは後回しにしがちだが、予防する事が大事だと分かった。

おびひろの子育て

- 新米パパなので、自発的に子育ての情報を取り入れて子どもを育てていきたい。
- 困ったとき助け合えるように、いろいろなところでつながっていることが大切だと感じた。

タベルナ・ラ・オビヒロ

今回のテーマは「健康料理」

「タベルナ」とは欧州で食堂や居酒屋などを表す言葉です。帯広にちなんだ料理をご紹介します!

第4回 黒千石とゆり根ごはん

材料(2.5人分)

- 米(7分つき米)…1合(150g)
- 黒千石大豆 ……20g
- ゆり根 ……40g
- 塩 ……1.2g
- みつば ……適量

調理手順

1. 黒千石大豆は、一晩水につけておく。
2. 米(7分つき米)を2～3回水洗いし、20分間水に浸したあと、ザルに上げ、15分間水切りする。炊飯器の内釜に米を入れ、1合の目盛りに合わせて水(豆のつけ汁含む)を加える。その後、黒千石大豆を加えて炊く。
3. ゆり根は、丁寧に洗って、りん片を1枚づつはがし塩ゆでする。
4. 炊き上がったご飯に、3を混ぜて器に盛り、1cm程度に切ったみつばを飾り付けて完成!

黒千石大豆に含まれるポリフェノールには、老化を防止する働きがあります! ほんのり桜色になったご飯で食卓も華やかになりますね。



帯広市食生活改善推進員協議会の皆さん



過去に紹介したレシピは、市ホームページで確認できます。

レシピを実際に調理する動画も公開しているのでチェックしてみてください!



タベルナ・ラ・オビヒロ 検索

オビヒロカメラレポ

OBIHIRO CAMERA REPORT

第56回おびひろ氷まつりが開催され、巨大滑り台や回転そりに多くの子どもたちが集まり、寒さに負けない笑顔で冬の遊びを楽しみました。また、会場内に設置された、4月から放送されるNHKの連続テレビ小説「なつぞら」の主人公をイメージした巨大モザイクアートが注目を集めていた他、来場者は十勝産食材が並ぶ屋台「アイスマルシェ」でグルメを堪能し、冷えた体を温めていました。(2月1日～3日、緑ヶ丘公園)



おびひろ氷まつり

「今の自分の運転技能をチェックしたい」「冬道の運転に不安がある」などの理由から、65歳以上の市民30人が体験会に参加しました。

体験会では、自動車学校のコースに再現したアイスバーンやわだちなど特有の悪路を走行し、指導員からアドバイスを受けた他、運転シミュレーターを使った反応速度などの診断、警察による講習会を行い、交通事故を未然に防止する意識を高めました。(1月25日、帯広第一自動車学校)



高齢者ドライビング体験会

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)