


森のハロウィンパーティー

場 問 森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

森のパンキンカービング

カボチャを彫り、森のハロウィン会場に飾るジャック・オー・ランタンを作る。森のハロウィン2018終了後、持ち帰り可。


対 中学生以下と保護者
 日 10月27日(土)、15時～17時
 定 抽選10組
 申 10月5日(金)～19日(金)までに、森の交流館・十勝へ。



森のハロウィン2018

仮装コンテストや、スタンプラリー、お化け屋敷、絵本の読み聞かせ、工作などを行う。

対 中学生以下。小学4年生以下は保護者同伴
 日 10月28日(日)、①10時～12時30分、②13時30分～15時30分



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 問 帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎66・6200)

森の音楽会

秋の森で行う、市内小中高校生、社会人バンドによる吹奏楽の野外演奏会。木のカスタネット作り体験もあり。

日 10月7日(日)、10時～12時30分。雨天時は8日(祝)に順延

はぐくむ秋まつり


まき割りや間伐体験、たき火パンづくり、落ち葉のプールなど、多彩なプログラムで丸一日森の体験を満喫できる、年に一度の大イベント。

日 10月14日(日)、10時～15時

森の寺子屋～歩の巻～

森の探検や、まき割り、焼きイモ作りなどに挑戦する。

日 11月3日(祝)、10時～15時
 対 小学生 定 先着15人 ¥300円
 申 9月26日(水)～11月2日(金)までに、帯広の森・はぐくむへ。



* イベント

帯広の森施設巡りツアー

帯広の森にある各施設や園路を、バスと徒歩で散策。森のさまざまな魅力や楽しみ方、施設ごとの多様な過ごし方に触れられるツアー。雨天中止、少雨決行。市庁舎集合解散。

日 10月6日(土)、9時～15時
 定 先着20人(初参加者優先)

百年記念館のイベント

場 問 百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆第2回懐かしき昭和の歌謡と洋楽のコンサート

昭和の懐かしい歌謡曲や洋楽のレコードコンサート。

日 10月6日(土)、13時30分～15時

◆陶芸サークル展

百年記念館で活動している帯広陶芸会、十勝陶夢の会、帯広銀陶会、サークル・ポタリ他的作品展示。

日 10月11日(木)～21日(日)、9時30分～16時30分(最終日は15時まで)

◆第363回ロビーコンサート

「NOCHÉ・AMIGO Autumn Concert」

ちばよしお&ノーチェ・アミーゴによるラテン・ジャズコンサート。

日 10月13日(土)、18時30分～20時

◆収蔵美術作品展「美しき墨の世界」

桑原翠邦や金子鷗亭、長沼透石の書、土井博詞の水墨画など墨による美しい文字と絵を展示。

日 10月27日(土)～11月18日(日)、9時～17時

◆第364回ロビーコンサート

「帯広カホン打楽器団コンサート」

帯広カホン打楽器団による打楽器のカホンと管楽器のコンサート。

日 10月27日(土)、18時～19時10分

第50回がん予防道民大会

垣添忠生氏(日本対がん協会会長)による「人はがんとどう向き合うか?」、原千晶氏(タレント)による「大切にしたい自分の体」と題した講演会など。

日 10月12日(金)、12時45分～15時50分

場 問 市民文化ホール(西5南11)健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

帯広市からの お知らせ 10月

Information

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
<http://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)

特に記載のない申し込みは、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。

ちくだい馬フォーラム 2018


帯広畜産大学の馬に関わる取り組みの紹介を通じ、馬と人との関係について理解を深めるイベント。

日 10月6日(土)、13時～18時

場 問 帯広畜産大学(稲田町西2)帯広畜産大学畜産フィールド科学センター馬介在活動室(☎49・5312)

HP <http://www.obihiro.ac.jp/~umakaizai/index.html>

担当課政策室



児童会館のイベント

場 児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

◆野草園秋の散策会

野草園の案内を聞きながら散策。日10月6日(土)、10時〜12時

場 野草園（緑ヶ丘2）

◆親子のエンジョイ将棋

対小・中学生と保護者 日10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10月14日(日)、10時〜12時

◆星の観察会「月と秋の星座をみよう〜月と火星が大接近!〜」

星空解説と天体観察。天候不良時は星空解説のみ。日10月19日(金)、18時45分〜20時30分

◆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10月20日(土)、14時〜15時

◆親子科学実験教室「恐竜の模型を作ろう」

石こうを使って、恐竜そっくりな模型を作る。対小学3〜6年生と保護者

日10月21日(日)、①13時30分〜14時30分、②14時40分〜15時40分

◆親子おもしろ教室「ダンス人形」

牛乳パックを使ってクネクネ踊る人形を作る。対幼児、小・中学生と保護者

日10月27日(土)、9時30分〜11時30分

定 先着50人

アイヌ生活文化展

アイヌ民族の伝統的な儀式や舞踊の披露、工芸品などの展示、刺しゅう教室、アイヌに関するお笑い、伝統料理の試食など。

日10月14日(日)、10時〜15時

場 生活館（柏台東町2）

場 社会課（市庁舎2階、☎65・4146）

図書館のイベント

場 図書館（西2南14、☎22・4700）

◆大人のための「ほのぼのおはなし会」

大人にゆったりとした気持ちで朗読や絵本を楽しんでもらう会。今月は「絵本の館 宇宙船みみ」の

場 宇宙船みみ

場 宇宙船みみ

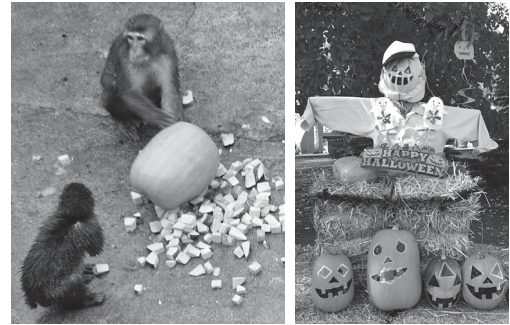
ハッピーハロウィーン! ~動物たちに秋の味覚のプレゼント~



ハロウィーンに、飼育動物へカボチャなどを給餌する。ゾウ、エゾシカ、チンパンジー、ホッキョクグマを予定。給餌時間は当日、動物園ホームページか正門・南門にあるスポットガイド予定表で発表。



日10月28日(日) 場 動物園（緑ヶ丘2、☎24・2437）



松嶋珪子氏による読み聞かせ。日10月16日(火)、11時〜30分間程度

◆第7回「ゆったり語り」に耳を傾けるひととき

第一部は幼児・児童を、第二部は中学生以上を対象に、日本や世界の昔話から創作話などをさまざまなジャンルのお話を語る。日10月21日(日)、13時30分〜15時30分

場 西7南20、とてつぽ通り

サツマイモ堀り体験

北海道では珍しいサツマイモ堀りを体験。日①10月13日(土)、②14日(日)、いずれも10時〜12時

対 中学生以上1000円、3〜12歳500円、2歳以下無料

定 各先着20組

場 甲園10月1日(月)〜6日(土)までに、とがち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）へ。

第63回岩内仙峡もみじまつり

紅葉の名所「岩内仙峡」で味覚コーナーや野菜のつかみ取りなどのほか、歌謡ショーなどステージイベントを楽しめます。日10月14日(日)、10時〜14時5分

場 岩内仙峡。雨天時は川西農業者研修センター（川西町西2）

場 岩内仙峡まつり実行委員会（西2南12、エスタ東館2階、☎22・8600）、観光課（市庁舎7階、☎65・4169）

帯広の歴史探訪

場 文化課（市庁舎8階、☎65・4209）

◆ぶらり帯広・文化財めぐり

文化財や、昭和から平成にかけて

て変遷した街並みを散策する。百年記念館（緑ヶ丘2）集只、解散。日10月14日(日)、10時〜12時

定 先着20人

場 1000円

日10月9日(火)までに、電話で文化課へ。

◆十勝鉄道蒸気機関車・客車公開

十勝鉄道の蒸気機関車と客車の内部を公開。日10月14日(日)、10時〜15時

場 西7南20、とてつぽ通り

帯広市明るい選挙推進協議会創立65周年記念講演会・研修会

嶺野侑氏（元帯広市議会議長）の講演会と、北海道選挙管理委員

会事務局による研修会を行う。日10月14日(日)、14時〜16時30分

場 市庁舎

申 10月1日(月)〜9日(火)までに、選挙管理委員会事務局選挙課（市庁舎9階、☎65・4222）へ。

帯広市わかば会「第30回生き生きふれあい祭」

高齢者自主学習グループの会員と、保育園児たちによる芸能発表。日10月18日(木)、10時〜15時10分

場 市民文化ホール（西5南11）

場 生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）

消費者問題の無料弁護士相談会

日10月18日(木)、13時30分〜15時の間で1人30分間

定 先着3人

場 10月10日(水)までに、帯広市消費生活アドバイザーセンター（西4南13、とがちプラザ内、☎22・8393）へ。

担当課 安心安全推進課

第49回おびひろ菊まつり

丹精込めて育てた大輪の菊が並ぶ「菊花展」や、総合花壇が見どころ。和の風情あふれるステージイベントや味覚コーナーなど盛りだくさん。日10月27日(土)〜31日(水)、9時〜17時（最終日は16時まで）

場 とがちプラザ（西4南13）

場 帯広のまつり推進委員会（西2南12、エスタ東館2階、☎22・8600）、観光課（市庁舎7階、☎65・4169）

森の茶会〜秋〜

外国人向けに、日本の文化を紹介するお茶会。対 十勝管内在住の外国人、市内在住の中学生以上

日10月20日(土)、お茶会体験10時〜11時50分、お点前体験13時〜14時30分

定 外国人先着50人、日本人先着10人

場 日本人のみ、お茶会体験300円、お点前体験500円

場 10月8日(祝)〜19日(金)までに、森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）へ。

とがち帯広空港ハロウィーンフェスティバル

縁日・抽選会・子ども仮装コンテストなどを行う。日10月28日(日)、10時〜15時

場 帯広とがち帯広空港（泉町西9線、☎64・5320）

親子のふれあいコンサート

市内の小・中学生や高校生などが出演する、吹奏楽・人形劇・よさこいなど親子で楽しめるコンサート。入場には市内の子育て支援センター、子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内）などで配布の整理券が必要。日10月27日(土)、10時〜11時

場 帯広北高等学校（稲田町基線8）

◆にしの風コンサート

日11月3日(祝)、10時〜11時

場 西陵中学校（西18南2）

講座・教室

語り手育成講習会〜ステップアップ編〜「言葉の響きを感じる朗読講座」

読書ボランティアを目指す人を対象として、安藤千鶴子氏（元北海道放送アナウンサー）を講師に言葉だけで物語を伝える朗読の技術・言葉の発音・発声を学ぶ。日10月12日(金)、13時〜15時

定 先着50人

場 10月11日(木)までに、図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

赤十字健康生活支援員講習支援員継続研修会

継続研修会を受講すると、資格が5年間継続。対 赤十字健康生活支援員講習支援員の資格を取得してから2年以上経過し、有効期限を迎えていない人

日11月10日(土)、9時〜13時30分

場 グリーンプラザ（公園東町3）

定 先着20人

場 400円

申 10月9日(火)〜11月9日(金)までに、研修会の認定証を持って、直接社会課（市庁舎2階、☎65・4146）へ。

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

場 400円

プラザ・エンジョイスクール 平成30年度後期講座

10月～翌4月に開催する講座の受講生を募集。詳細は総合案内(市庁舎1階)、とかちプラザ、各コミセンなどに配置のパンフレットか市ホームページで確認してください。とかちプラザ開催講座のみ、託児可能。

対 高校生以上
申 10月11日(木)～23日(火)、10時～21時30分までに、とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)へ。西帯広コミセン開催分講座のみ、10月11日(木)、10時～11時まで、西帯広コミセンでも受け付けます(それ以降はとかちプラザで受け付け)。パンフレットに折り込みの郵便振替用紙での申し込みも可能。

種類	講座
健康・スポーツ	ZUMBA&ウェーブストレッチ、背骨コンディショニング、太極拳、ヨガ・気功、社交ダンス、フラダンス、硬式テニスなど
音楽	コーラス、カラオケ、ゴスペル
書道・絵画	書道、美文字入門、油絵、パステル画
語学	英会話(入門、初級、中級)、韓国語
文学	源氏物語(初級、中級)
趣味・手工芸	パッチワークキルト、刺しゅう、ちぎり絵、ハーブ・アロマセラピー、着物、絵手紙
その他	華道、茶道、料理など

南6、消防庁舎1階、☎26・9132へ。

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11月講座。各講座、全5回。

対 高校生以上
日 11月1日～16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

講座名	日程
パソコン入門 (年賀状作成裏面)	毎週火・木 午前
30時間でマスター エクセル2013(2)	毎週火・木 午後
差し込み印刷・住所録管理	毎週水・金 午前
パソコンで年賀状(筆まめ)	毎週水・金 午後
30時間でマスター ワード2013(2)	毎週水・金 夜間
仕事に役立つ! ワード&エクセル2013(2)	毎週水・金 夜間

定 各先着20人

場 10月11日(木)～23日(火)まで

☎22・7890へ。

パソコン講座「パソコンの基本操作」エクセル編

エクセルの基本操作を学び、表やグラフを作成する学校開放講座。市内在住の18歳以上(学生を除く)で全日程に参加できる人

日 10月17日(水)～19日(金)、全3回、18時30分～20時30分

定 抽選20人

場 10月1日(月)～9日(火)まで

☎080・2471西21条南5丁

目36、☎34・5852へ。

アイヌの手仕事制作体験 「キナを作ろう」

アイヌの人たちの生活用具、キナ(ござ)を編む。

対 中学生以上
日 10月28日～11月25日の日曜日、全5回、13時～16時

場 生活館(柏台台東町2)

定 先着30人

申 10月1日(月)～19日(金)までに、文化課(市庁舎8階、☎65・4209)へ。

起業家育成事業「Step Up Next」

主に若年層の起業への動機付けを行うプログラム。「自分の本当にやりたいことを見つけよう」という一つの進路指導」をテーマに、ワークショップなどを行う。

対 十勝管内在住の15歳～29歳

日 11月3日(祝)、④4日(日)、いずれも10時～18時、両日同内容

場 とかちプラザ(西4南13)

定 各先着30人

申 10月29日(月)までに、商業まちづくり課(市庁舎7階、☎65・4165)へ。

動物園の講座・教室

場 各申込期間に、①は電話で、②③は郵便はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、動物園(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2437)へ。当選者には別途通知する。

①おびZOOトークカフェ
飲み物を片手に飼育員の話やトークカフェ。テーマは「おじいちゃんやがから考える高齢動物

のケア」。

日 10月21日(日)、13時30分～14時30分

定 先着30人

申 10月1日(月)～19日(金)

①1日飼育係

普段とは違う視点から動物園を見て体験することで、動物園の動物や野生動物との向き合い方、動物園の役割などを考える。

対 中学生以上

日 11月6日(火)、10時～15時15分

定 抽選4人

申 10月9日(火)～23日(火)

③秋の裏側探検隊

閉園中の動物たちの様子を、飼育員の説明を聞きながら観察して回るガイドツアー。今回は、キリン、カンガルー、ゾウ、新サル舎です。小学生以下は保護者同伴。郵便はがき1枚で1組申し込み可能。グループの場合は、「申込時の記載事項」のほかに参加者全員の名前、年齢を追記。

日 11月10日(土)、14時～15時30分

定 抽選45人

申 10月11日(木)～25日(木)

場 15歳以上

特に記載がない場合は、とかちプラザ(西4南13)

申 各申込期間までに、生涯学習課(市庁舎8階、☎65・4192)へ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は、特別講座を除き各開催日の一週間前までに申し込み。

◆第19集「大切な命のバトン」

取りとは...

佐藤ゆかり氏(公認看取り士)

日本看取り士会北海道支部帯広研修室「縁じえる」代表を講師に、あなたや、あなたの大切な家

族が自分らしく生きるための「命のバトン」看取り」について学ぶ。

日 10月4日(木)、15時～16時30分

定 各先着50人

申 10月3日(水)

◆第20集「大切な人、家族の命を守る。もしもの時に備える応急手当」

佐藤悦弘氏(帯広ライフサポート協会)を講師に、自分や家族の身を守る手当ての方法を学ぶ。

日 10月5日(金)、14時30分～16時

定 先着30人

申 10月4日(木)

◆第21集「自宅で実践!住みやすく、暮らしやすい我が家へ」

中村光宏氏(パナソニックエコソリューションズ社)を講師に、「安全」「防犯」「省エネ」を鍵として、暮らしの見直し方を学ぶ。

日 10月5日(金)、18時30分～20時

定 先着50人

申 10月4日(木)

◆第22集「おとなも子どももみんな笑顔になあれ!不登校・コミュニケーション・ストレスマネジメントについて」

佐々木祥子氏(ケアストレスカウンセラー)を講師に、不登校問題・コミュニケーション・ストレスマネジメントを通して、自分と向き合い、困難に立ち向かう方法を楽しく学ぶ。

日 10月16日(火)、23日(火)、30日(火)、全3回、18時30分～20時

場 500円(3回分)

定 先着150人

申 10月15日(月)

◆第23集「北海道命名150年の今、私たち、国民の財産を知ろう!身近に感じる国有財産」

高桑誠氏(帯広財務事務所長)を講師に、国有財産とは何か、ど

緑の健康講習会

緑の健康診断員を講師に、落ち葉を用いた堆肥づくりやブドウの育て方を学ぶ。

定 各先着40人

場 各申込期間に、電話でみどりとのセンター(緑ヶ丘2、☎21・3172)へ。

◆堆肥づくり

日 10月27日(土)、13時30分～15時

申 10月27日(土)

◆ブドウの育て方

日 11月10日(土)、13時30分～15時

申 11月10日(土)

場 3回の講習で、家庭でできる草木染めを学ぶ。

日 10月15日(月)、11月5日(月)、12月3日(月)、全3回、10時30分～11時

場 30分

定 ①先着50人、②先着30人

場 各500円

申 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

普通救命講習

出血時の止血法や心臓停止、呼吸停止時の救命手当て、AEDの使い方など心肺蘇生法を習得する。

日 11月9日(金)、消防庁舎(西6南6)、②19日(月)、南出張所(西17南41)、いずれも13時30分～16時30分

場 ①先着50人、②先着30人

定 各500円

申 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

場 ①10月3日(水)～11月2日(金)まで、②10月13日(土)～11月12日(月)までに、帯広消防署救急課(西6

のようなものがあるのかを学ぶ。

定先着50人

申込期限10月17日(水)

◆特別講座「帯広畜産大学連携講座」ゼニガタアザラシ知ッテル?

帯広畜産大学学生(ゼニガタアザラシ研究グループ)を講師に、北海道生息でありながら、あまり知られていない「ゼニガタアザラシ」について学ぶ。高校生以上は入園料が別途必要。

10月21日(日)、①11時~12時、11月4日(日)、②11時~12時、③14時~15時、各回内容は同じ

場動物園(緑ヶ丘2)

定先着40人

申込期限①は10月19日(金)、②③は11月2日(金)

◆第24集「私を色彩で語ろう」に学ぶ、自分のこころのこと」

岸泉氏(色彩心理学療法士)を講師に、色彩と心の関係性を学び、クレヨンを用いたワークを通じて、新たな自分の発見や、日々のストレスを癒す手掛かりをつかむ。

10月25日(木)、14時30分~16時

定先着20人

申込期限10月24日(水)

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。

定先着①③各10人、②20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。

◆チーズ研修(約1キログラム)

①10月20日(土)~21日(日)、②11月3日(祝)~4日(日)、いずれも1日目は10時~16時、2日目は10時~10時30分

定先着20人

各3000円

申込期限①10月12日(金)、②26日(金)

◆ソーセージ研修(約250グラム)

10月28日(日)、10時~14時

◆1000円

申込期限10月19日(金)

◆ソーセージ研修(ブレインほか全3種、計約700グラム)

11月11日(日)、10時~14時

◆2200円

申込期限11月2日(金)

スポーツ

帯広の森体育館からのお知らせ

場申各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、帯広の森体育館(〒080・0856南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎48・8912)へ。

◆Let'sエンジョイ!エクササイズ!!(2回目)

エアロビクス、リズムウォーク、簡単なボディーヒーリングなどを取り入れた、有酸素運動と目的別筋力トレーニングを行う。

対16歳以上

11月5日~翌1月28日の月曜日、全10回、13時~14時

◆5000円

申込期限10月22日(月)

◆フィジカルトレーニング<小1・2>

多種多様な動きをすることで、筋力・持久力・バランス能力などの向上を目指す。

対小学1・2年生

11月7日~翌1月30日の水曜日、全10回、16時~17時

◆4000円

申込期限11月7日(水)

5000円

申込期限10月18日(木)

◆キッズコーディネーション&幼児スポーツ

遊びの要素を加えながら、運動神経の発達を促すトレーニング。

対年中・年長児に当たる幼児

11月7日~翌1月23日の水曜日、全10回、16時~17時

◆3000円

申込期限10月18日(木)

◆フィジカルリズムおやこ&年少児

親子でいろいろな動きをして、基礎体力などの能力向上を目指す。

対年少児に当たる幼児と保護者

11月9日~12月14日の金曜日、全6回、16時~17時

◆3000円

申込期限10月18日(木)

◆フィジカルリズム&年中・年長児

基礎体力・持久力・柔軟性・バランス能力向上を目指す。

対年中・年長児に当たる幼児

11月12日~翌1月14日の月曜日、全8回、16時~17時

◆3200円

申込期限10月18日(木)

◆太極舞&タイチーダンス(2回目)

太極拳や中国舞踊の要素を取り入れた、ゆっくりとした動きのエクササイズ。

対16歳以上

11月28日~翌1月30日の水曜日、全8回、10時~11時

◆4000円

明治北海道十勝オーバルからのお知らせ
場申各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、明治北海道十勝オーバル(〒080・0856南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎49・4000)へ。
◆スポーツリズムトレーニング体験会
多様なリズムに触れ「リズム感」を高めることで、運動能力を向上させるトレーニング。リズムの緩急やリズムパターンを学習し、運動能力の向上を目指す。
開催日 時間 対象
10月20日(土) 17時~17時45分 ①小学生
18時~18時45分 ②高校生以上
10月21日(日) 10時~10時45分 ③幼稚園・保育所の年少~年長児に当たる幼児
11時~11時45分 ④小学4~6年生
※②④はスポーツ経験者のみ対象
◆50歳からの健康体操(2回目)
足腰の筋力の衰えからくる「口コモ(運動器症候群)」を予防する、高齢者や運動経験の少ない人でも参加しやすい運動教室。
対50歳以上
11月1日~12月20日の木曜日、全8回、13時~13時45分
定先着20人
◆ビギナーズエクササイズ(3回目)
有酸素運動と筋肉トレーニングで、体力向上と健康の増進を図る。
対16歳以上

基礎を中心とした初心者教室。

対小学生の初心者

12月3日(月)~7日(金)、全5回、17時~18時(初回のみ17時30分~18時30分)

◆2500円

申込期限11月16日(金)

総合体育館からのお知らせ

場申各申込期限(消印有効)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、総合体育館(〒080・0030大通北丁1、☎22・7828)へ。

◆ナイトヨガ(2回目)

呼吸法の練習や、ストレッチ効果で心と体の緊張をほぐし、簡単瞑想法でストレス解消を目指す。

対16歳以上

10月23日~12月11日の火曜日、全8回、▽Aコース18時45分~19時45分、▽Bコース20時~21時

◆各コース抽選15人

◆4000円

申込期限10月10日(水)

◆50歳からの健康体操(2回目)

足腰の筋力の衰えからくる「口コモ(運動器症候群)」を予防する、高齢者や運動経験の少ない人でも参加しやすい運動教室。

対50歳以上

11月1日~12月20日の木曜日、全8回、13時~13時45分

◆4000円

申込期限10月18日(木)

◆ビギナーズエクササイズ(3回目)

有酸素運動と筋肉トレーニングで、体力向上と健康の増進を図る。

対16歳以上

11月15日~翌1月31日の木曜日、全10回、①初級コース10時~11時

②中級コース11時15分~12時15分

定各コース抽選、①20人、②30人

◆各5000円

申込期限11月1日(木)

帯広の森市民プールからのお知らせ

場申各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎47・3630)へ。

◆チャレンジ☆スイミング(2回目)

平泳ぎ・バタフライに挑戦。

対16歳以上

11月2日~3月1日の金曜日、全12回、19時~19時50分

◆6000円

申込期限10月19日(金)

◆50歳からの水泳教室(2回目)

プールが初めての人でも参加しやすい水泳教室。

対50歳以上の初心者

11月7日~翌2月27日の水曜日、全12回、12時~12時50分

◆6000円

申込期限10月19日(金)

◆スイピア記録会

日本水泳連盟公認プールで、大会形式でタイムを計測する。競技内容は問い合わせください。

対競技種目を完泳できる小学生以上

12月2日(日)、9時~12時

◆3000円

申込期限11月8日(木)

帯広の森スポーツセンターからのお知らせ

場 帯広の森スポーツセンター
(〒080・0856 南町南7線56番地7、
帯広の森運動公園内、☎48・2401)

◆フィギュアスケート初心者教室

対 4歳以上の初心者

日 11月3日(祝)、4日(日)、全2回、
17時〜18時30分(4日は18時まで)

定 抽選20人

費 1000円

申 10月20日(土)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)と

フィギュアスケート靴の有無、無い人はサイズ、フィギュアスケート経験がどの程度あるかを書いて、

帯広の森スポーツセンターへ。

◆フィギュアスケート教室

対 補助なしで滑走できる4歳以上

日 11月12日〜12月14日の月・金曜日、全10回、19時〜20時

定 抽選20人

費 5000円

申 11月5日(月)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を

書いて、帯広の森スポーツセンターへ。フィギュアスケート靴が

用意できない場合は相談ください。

メンタルトレーニング講習会

場 帯広11月19日(月)までに、電話またはファクスで帯広の森体育館(南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎48・8912、F48・6261)へ。

◆選手向け

スポーツ選手の競技力向上に必要な心理的スキルを学ぶ。

対 中学生以上

日 12月8日(土)、9日(日)、全2回、

10時〜17時(9日は9時から)
定 先着280人
費 中学生・高校生500円、一般1000円

◆指導者・保護者向け

選手、子どもたちのやる気の引き出し方を学ぶ。

対 指導者・保護者

日 12月8日(土)、19時〜21時

定 先着60人

費 1000円

冬こそプール！ 学校開放プールの利用案内

光南小学校(東5南20)、豊成小学校(清流西1)、啓西小学校(柏林台中町4)の屋内プールは、

1月31日(木)まで一般開放しています。平日は18時〜21時まで、土・日曜日・祝日、冬休み期間中は10時〜21時まで、月曜日休館。

費 大人300円、65歳以上と高校生150円、幼児、小中学生無料

場 スポーツ振興室(市庁舎8階、☎65・4210)

ちびっこスケート教室(2回目)

帯広スケート連盟指導者による基礎を中心とした初心者教室。

対 小学1・2年生および3〜6年生のスケート未経験者

日 10月31日〜11月28日の月・水・土曜日、全10回、17時10分〜18時

場 帯広の森第二アイスアリーナ

定 抽選70人

費 5000円

申 10月15日(月)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を

書いて、帯広の森アイスアリーナ(〒080・0856 南町南7線56番地7、

帯広の森運動公園内、☎48・6256)へ。

健康・福祉

子育て支援課からのお知らせ

場 園子育て支援課(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30年4月生まれ

日 10月10日(水)、16日(火)、24日(水)

・1歳6カ月児健診

対 平成29年3月生まれ

日 10月2日(火)、18日(木)、25日(木)

・3歳児健診

対 平成27年9月生まれ

日 10月4日(木)、11日(木)、23日(火)

◆ママと赤ちゃんの相談会

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、悩み相談にも応じる。

申 定員があるものは、直接または電話で各申し込み先へ。

対 ①妊娠中の妊婦、②1歳までの赤ちゃんと保護者

定 ①のみ先着5人

場 ママと赤ちゃんの歯っぴい講座

地域子育て支援センター

もりのこ(大空町1、☎49・2005)

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

あじさい(東9南19、☎67・6231)

時間はいずれも10時〜11時10分

開 催日

10月16日(火)

10月25日(木)

対 妊婦中の妊婦、1歳までの赤ちゃんと保護者

定 ①のみ先着5人

場 ママと赤ちゃんの歯っぴい講座

地域子育て支援センター

もりのこ(大空町1、☎49・2005)

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

あじさい(東9南19、☎67・6231)

対 妊婦中の妊婦、1歳までの赤ちゃんと保護者

定 ①のみ先着5人

場 ママと赤ちゃんの歯っぴい講座

地域子育て支援センター

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 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

対 平成31年3月に初出産予定の夫婦

日 11月11日(日)、13時〜15時30分

申 10月15日(月)〜11月7日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

場 園子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

日 10月18日(木)、19時〜19時40分

場 啓西小学校プール(柏林台中町4)

対 帯広市在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

日 10月2日(火)、10時〜11時30分

場 市内在住の18歳以上

地域で見守る応援者を養成する。

日 10月24日(水)、10時〜11時30分

場 緑西コミセン(西17南4)

対 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

申 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

場 帯広市在住の18歳以上

日 10月1日(月)〜22日(月)までに、高齢者福祉課へ。

募集

新たな門出を祝う！ 平成31年帯広市成人の集い

市内に住民登録がある人には、12月上旬に案内はがきを郵送しますので、当日持参してください。

市内に住民登録がない人でも、当日、運転免許証や学生証など生年月日を確認できるものを受け付けに提示して参加できます。

対平成10年4月2日〜平成11年4月1日までに生まれた人

日平成31年1月13日(日)、14時〜15時、受け付けは13時から

場市民文化ホール(西5南11)

問青少年課(市庁舎3階、☎65・4162、F23・0155、✉youth@city.obihiro.hokkaido.jp)

◆宣誓者・ボランティア募集

申10月1日(月)〜31日(水)までに、①は市ホームページに掲載されている申込書を直接またはファクス、Eメールで、②は参加希望の旨を電話またはEメールで青少年課へ。

①「二十歳の誓い」宣誓者

新成人の代表として「二十歳の誓い」を宣誓する人を募集。

誓い」を宣誓する人を募集。

対新成人で、当日午前に行うリハーサルから参加可能な人

定選考、男性1人、女性1人

②成人の集い「運営ボランティア」

当日、受け付けや会場整理など運営に携わるボランティアを募集。定15人程度

ポスター広告(3枠)を募集

市庁舎1階待合ロビーに掲出する、ポスター広告の広告主を募集。期間掲出決定日から翌年3月まで

¥1カ月当たり6300円

申10月1日(月)〜翌1月31日(木)までに、総務課(市庁舎5階、☎65・4100)へ。

平成31年4月からの指定管理者を募集中

平成31年4月から、十勝川河川敷運動施設、札内川河川敷運動施設の管理運営を行う指定管理者を募集。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。

申10月19日(金)までに、スポーツ振興室(市庁舎8階、☎65・4210)へ。

保育士職場復帰セミナーおびひろの参加者を募集

保育士資格を持ちながら保育現場から離れている人を対象に、保育の基本や就労についての情報を紹介し、スムーズな就労・職場復帰を支援するセミナーの参加者を募集。託児は要申し込み。詳細は問い合わせください。

対保育士資格を有し、復職を目指している人

日①講義、職場説明会11月7日(水)9時〜12時、②保育体験希望者の

み、日程は要相談

場①保健福祉センター(東8南13)、②市内保育施設

申10月30日(火)までに、申込用紙を直接ごとも課(市庁舎3階、☎65・4158)へ。

申10月30日(火)までに、申込用紙を直接ごとも課(市庁舎3階、☎65・4158)へ。

申込みは、ごとも課・市内の各保育所(園)で配布のほか、市ホームページに掲載。

案内

児童用木製机・椅子を無償で提供します

小学校で使用していた木製の机・椅子を提供します。傷みが激しく修繕が必要なものもあります。事前予約は行いませんので、当日直接会場に車で来場ください。会場付近は大変混雑し、右折では入場できませんので、会場へは北一線通(工業団地通)を西側から、左折で入ってください。

対市内在住で、売却を目的としない人(1人4セットまで、サイズの希望や、机・椅子の選択は不可)

日10月12日(金)〜13日(土)、10時〜13時(なくなり次第終了)

場旧学校給食共同調理場(西22北2) 問企画総務課(市庁舎8階、☎65・4201)

市街化調整区域での建築・土地購入に注意してください

市街化調整区域では、住宅・工場のほか、基礎のない簡易な建物などの建築や農業用倉庫を他の目的に使うなどの用途変更も制限されています。原野などを宅地に見せかけて売る現状有姿分譲地は、建物の建築が制限されています。土地や建物を購入するときは事前に相談してください。

都市計画区域外であっても、1ヘクタール以上の宅地造成などを行う場合は、許可が必要となるので注意してください。

問都市計画課(市庁舎6階、☎65・4179)

帯広市議会 市民意見交換会を開催します

市議会議員が、「市政全般」と(仮称)「帯広市がんだ政策条例」について、市民の皆さんから幅広いご意見をいただき、今後の議会での議論や政策形成に生かします。当日は直接会場へお越しください。

開催日時	場所
10月13日(土)	14時〜 川西農業者研修センター(川西町西2線)
	19時〜 東コミセン(東7南9)
10月14日(日)	14時〜 森の里コミセン(西22南4)
	19時〜 緑西コミセン(西17南4)
10月15日(月)	19時〜 南コミセン(西10南34)

各回おおむね1時間30分

問議会事務局総務課(市庁舎議会議棟2階、☎65・4221)

資源ごみの分別ルールを守りましょう

最近、収集された資源ごみの中から、汚れを落としていないもの、乾電池やライター、カミソリなどの危険物、花火などが見つかっています。誤った分別でごみを排出すると、収集員・選別作業員の負傷や、機械の故障・破損が起きる可能性があります。大変危険です。

資源ごみを出す時は、汚れや容器包装マークを確認した上で、分別ルールに基づき、適正に排出するようにお願いします。

問清掃事業課(西24北4、☎37・2311)

2311)

国民年金のお知らせ

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべ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、受給できなくなる場合がありますので、忘れずに届け出をお願いします。

◆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)▽収入が増え、会社員や公務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や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき▽離婚により会社員や公務員などの被

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、勤務先へ届け出を行ってください。

◆国民年金保険料一部免除を受けたいときは残りの保険料の納付を忘れずに 経済的な理由などで保険料を納めることが困難なときは、保険料の免除制度があります。このうち4分の3免除、半額免除、4分の1免除は、免除を受けた残りの保険料を納める必要があります。残りの保険料の納付を忘れると、免除が承認されても保険料未納期間になるので注意してください。

子育てに関するアンケートに協力をお願いします

「次期おびひろ子ども未来プラン」策定のため、保育所や幼稚園子育て支援などの利用希望調査を10月に実施予定です。子育て世帯を対象に無作為で送付します。届いた際は、ご協力をお願いします。

問ごとも課(市庁舎3階、☎65・4158)

家庭から出る剪定枝を無料で受け入れます

庭木の剪定などで市内各家庭から出る枝(太さ10センチ未満)を、無料で受け入れます。持ち込まれた枝は、大型破砕機でチップ化した後、家畜の敷料や堆肥として有効活用します。枝材以外の根や幹は、受け入れできません。

対市内在住者で、乗用車や軽トラックで持ち込むことができる人(軽トラック以外のトラックや事業者による持ち込みは不可)

日10月27日(土)、10時〜15時(雨天決行)

場帯広の森(西22南5) ※安全のために、開場時間前に道路上に並ぶことは禁止します。

問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

