

# 帯広市からの お知らせ 8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=費用	申=申し込み	問=問い合わせ	
☎=電話	F= F A X	✉=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。

## イベント

### 図書館のイベント

図書館 (西2南14、☎22・4700)

#### ◆ マッチ箱展

百年記念館が収蔵している、かつての帯広の飲食店で置かれていたマッチ箱を展示。



懐かしのマッチに出会えるかも

日 8月1日(水)～9日(木)、10時～22時 (初日は13時から、最終日は16時まで)

場 図書館 (西2南14)

◆ えほんをのせて、おはなし隊がやってくる!

約550冊の絵本を載せて全国の図書館などを訪問しているキャラバンカーが、帯広にやってきました。おはなし会も開催。

日 8月18日(土)、15時～16時5分 (おはなし会は15時35分から)

場 保健福祉センター (東8南13)

◆ 大人のための「ほのぼのおはなし会」

ゆったりとした気持ちで、朗読や絵本を楽しむ会。8月は「帯広・十勝の民話を伝えるコロポックルの会」による朗読会。

日 8月21日(火)、11時～(30分程度)

場 図書館 (西2南14)

### 平和の大切さを考える催し

市民活動推進課 (市庁舎3階、☎65・4130)

#### ◆ 語り部の会

被爆2世による話を聞く会。

日 7月28日(土)、10時30分～11時30分

場 市民活動交流センター (西2南8、ふじまるビル8階)

#### ◆ 語り継ぐ核兵器廃絶・平和展

日 8月3日(金)～9日(木)、8時45分～17時30分 (初日は12時から、最終日は15時まで)

場 市民ホール (市庁舎1階)

### ◆ 平和コンサート

帯広南商業高等学校吹奏楽部による詩の朗読と演奏。

日 8月9日(木)、12時15分～13時

場 市民ホール (市庁舎1階)

### 百年記念館のイベント

場 百年記念館 (緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆ 特別企画展「八千代A遺跡とその時代」

国の重要文化財に指定されることになった「八千代A遺跡出土品」。それらが使われていた900年前頃の暮らしや文化について紹介。



出土品が発掘された八千代A遺跡

日 8月11日(祝)～9月17日(祝)、9時30分～17時 (入場は16時30分まで)

### ◆ 学芸員の展示品語り

企画展開催期間中に、記念館学芸員による展示品の解説を行う。

日 8月11日(祝)、25日(土)、9月17日(祝)、いずれも10時30分～11時30分

### ◆ 特別企画展関連講座「ほっかいどうの遺跡語り」

越田賢一郎氏 (札幌国際大学縄文遺産研究室長) を講師に、北海道の先史文化について最近のトピックを紹介。

日 8月11日(祝)、14時～16時

### ◆ 第361回ロビーコンサート

「十勝リコーダー協会ロビーコンサート」

十勝リコーダー協会による、リコーダーの演奏会。

日 8月18日(土)、18時～19時

### ◆ 前期陶芸講座修了作品展

陶芸講座で制作した作品を展示。

日 8月22日(水)～28日(火)、9時30分～16時30分 (最終日は11時まで)

### 児童会館のイベント

場 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 8月12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 8月18日(土)、14時～15時

### ◆ 親子科学実験教室「光る生き物たちの世界」

暗いところで光る幻想的な生き物たちを実際に観察。

対 小学3～6年生と保護者

日 8月19日(日)、①13時30分～14時30分、②14時40分～15時40分

### ◆ 星の観察会「土星と夏の星座をみよう」

星空解説と天体観察。天候不良時は星空解説のみ。

日 8月17日(金)、18時45分～20時30分

### ◆ 親子おもしろ教室「ロックン・ギター」

紙コップとテグスを使い、押さえる場所によって音が変わる、一弦ギターを作る。

対 幼児、小・中学生と保護者

日 8月25日(土)、9時30分～11時30分

分 定 先着50人

### アイヌ文化交流会 「世界の先住民の国際デー」

アイヌの伝統工芸品や文化・歴史パネルの展示、アイヌ民族に関する映画上映、アイヌ文様刺しゅう教室・木彫り教室など。開会式では、重要無形民俗文化財に指定されている古式舞踊を披露。

日 8月11日(祝)、13時～22時、12日(日)、9時～16時

場 とかちプラザ (西4南13)

場 社会課 (市庁舎2階、☎65・4146)

### ミュージカル「松浦武四郎とカイ・大地との約束」公演

北海道命名150年を記念し、北海道の名付け親「松浦武四郎」の足跡を題材にしたミュージカルを上演。

日 8月25日(土)、14時30分～16時30分

場 市民文化ホール (西5南11)

場 前売り券2000円 (大学生・高校生1000円)、当日券は500円

## 文化ホール ロビーコンサート

普段は演奏会場に使用しないエントランスホールを利用し、地域の演奏家に発表の場を提供するとともに、市民に音楽に親しんでもらうためのコンサートを行う。久保弥生氏 (エレクトーン奏者) による「アラジンメドレー」や「日本の夏メドレー」などの演奏。椅子席あり。

日 8月6日(月)、12時15分～12時45分

場 市民文化ホール (西5南11、☎23・8111)



久保弥生氏

# ひがしの風コンサート



音楽や手品など、就学前の子どもと保護者が一緒に楽しめるコンサート。学生や子育て応援ボランティアが出演する。

対 就学前の子どもと保護者  
日 8月25日(土)、10時~11時  
定 先着50組

場申問 8月1日(水)~8月17日(金)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・9700)へ。



広陽リコーダーアンサンブルによる演奏の様子

# 十勝ジンギスカン会議2018



十勝の美味しいジンギスカンが一堂に集まる、畜大発のジンギスカンの祭典を今年も開催。

日 8月31日(金)、17時~21時(肉の交換は20時30分まで)  
場 中央公園(西3・4南6・7)

¥ 前売り券1000円。1枚で1~2店舗のジンギスカンと交換可能。前売り券は帯広畜産大学生協(稲田町西2)で販売。売り切れ次第、販売終了



ジンギスカンを食べ比べ!

場 帯広畜産大学(稲田町西2、☎49・5305)  
担当課 政策室

# 食育・パパと子の料理教室

~サンドイッチをつくろう~

「サンドイッチ」「クラムチャウダー」「夏野菜のはちみつマリネ」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(男性のみ)  
日 8月26日(日)、10時~13時30分  
定 先着10組(初参加者優先)

¥ 1組500円  
場申問 8月6日(月)~16日(木)までに、子育て支援課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)へ。



パパと一緒に楽しく料理

### 第40回市民防災フェスティバル

子ども向けの放水・救助体験や心肺蘇生法体験など、楽しみながら防火や防災の意識を高めてもらう体験型イベント。  
日 8月14日(火)、13時~15時  
場 西2南10(平原まつり会場)

### 消費者問題の無料弁護士相談会

日 8月17日(金)、13時30分~15時の間で1人30分間  
定 先着3人  
場申問 8月9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。  
担当課 安心安全推進課



昼間とは違う夜の森へ

◆夜の森めぐり  
夜の森を歩き、夜に活動する生き物を観察する。  
日 8月25日(土)、18時~20時  
定 先着30人  
◆森のキノコの勉強会  
「帯広キノコの会」を講師に、夏から秋に見られるキノコについて

帯広消防署指導課(西6南6、消防庁舎1階、☎26・9131)  
帯広の森・はぐくむのイベント  
小学生以下は保護者同伴。  
場申問 7月25日(水)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。  
◆夜の森めぐり  
夜の森を歩き、夜に活動する生き物を観察する。

◆「空の日」記念航空まつり関連イベント  
9月9日(日)に、とかち帯広空港で開催する「航空まつり2018」に関連で、事前に申し込みが必要なイベント。  
場申問 8月1日(水)~22日(水)までに、各イベントごとに往復はがきに「申込時の記載事項」(8頁)を書いて、空港事務所(〒089・1245 泉町西9線中8-41、☎64・5320)へ。1通で①は4人まで、②は2人まで申し込み可。

◆空港見学ナイトツアー  
市庁舎集合・解散。  
日 9月6日(木)、18時30分~21時30分  
¥ 各3000円  
申込期限 ①8月10日(金)、②24日(金)  
②ソーセージ研修(約250グラム)  
日 8月26日(日)、10時~14時  
¥ 1000円

◆「空の日」記念航空まつり関連イベント  
9月9日(日)に、とかち帯広空港で開催する「航空まつり2018」に関連で、事前に申し込みが必要なイベント。  
場申問 8月1日(水)~22日(水)までに、各イベントごとに往復はがきに「申込時の記載事項」(8頁)を書いて、空港事務所(〒089・1245 泉町西9線中8-41、☎64・5320)へ。1通で①は4人まで、②は2人まで申し込み可。

て、見分け方などを座学で学ぶ。  
日 8月26日(日)、10時~12時  
定 先着30人  
◆森のキノコの自然探索会  
「帯広キノコの会」を講師に、森を歩きながら色々なキノコを少量ずつ採取し、キノコの観察、解説を行う。  
日 9月2日(日)、9時~12時  
定 先着30人

## 講座・教室

分  
定 抽選70人  
② 管制塔・気象施設見学  
対 小学3年生~中学3年生  
日 9月9日(日)、13時~14時  
定 抽選20人

### 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  
場申問 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 ①8月18日(土)~19日(日)、②9月1日(土)~2日(日)、いずれも1日目は10時~16時、2日目は10時~10時30分  
¥ 各3000円  
申込期限 ①8月10日(金)、②24日(金)  
② ソーセージ研修(約250グラム)  
日 8月26日(日)、10時~14時  
¥ 1000円

### 百年記念館の講座・教室

場 百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆体験教室「縄文人になってみる」土のアクセサリーづくり挑戦!  
簡単な縄文のアクセサリーづくりと、火おこしを体験する。  
対 小学生以上  
日 8月18日(土)、10時~15時  
定 先着20人  
日 8月1日(水)~11日(祝)までに、電話で百年記念館へ。

◆体験教室「縄文人になってみる」土のアクセサリーづくり挑戦!  
簡単な縄文のアクセサリーづくりと、火おこしを体験する。  
対 小学生以上  
日 8月18日(土)、10時~15時  
定 先着20人  
日 8月1日(水)~11日(祝)までに、電話で百年記念館へ。

講座名	日	程
インターネットの活用(検索・電子メール・ショッピング)	毎週火・木	午前 午後
5カ月でじっくりエクセル2013基本(5)	毎週水・金	午前 午後
ワード&エクセル&パワーポイント活用(2)	毎週水・金	午前 午後
パソコンで画像加工	毎週水・金	午前 午後
5カ月でじっくりワード2013基本(5)	毎週水・金	午前 午後
エクセル2013応用(2)	毎週水・金	午前 午後

◆体験教室「縄文人になってみる」土のアクセサリーづくり挑戦!  
簡単な縄文のアクセサリーづくりと、火おこしを体験する。  
対 小学生以上  
日 8月18日(土)、10時~15時  
定 先着20人  
日 8月1日(水)~11日(祝)までに、電話で百年記念館へ。

楽しく分かりやすいパソコン9月講座。各講座、全5回。  
対 高校生以上  
日 9月4日~20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

### 市民大学講座

生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）

#### ◆特別講座「とかちプラザ指定管理者自主事業」 「命の授業」

ゴルゴ松本氏（お笑いコンビ「M」）を講師に、「命」や「人生」をテーマに、漢字や文字に込められたメッセージを独自の解釈で伝える。未就学児は会場の親子室を利用可。

日 8月5日(日)、14時～15時30分  
場とかちプラザ（西4南13）

定 先着350人

費 一般1500円、小・中学生1000円、当日券は500円増し。チケットはとかちプラザなどで販売。

#### ◆第13集「吹矢の基本と腹式呼吸法」

細川善正氏（日本吹矢レクリエーション協会公認指導員）を講師に、スポーツ吹矢の呼吸法を学び健康づくりに生かす。未就学児（2歳以上）の託児希望者は8月15日(水)までに申し込み。

対 15歳以上

日 8月22日(水)、14時30分～16時

場とかちプラザ（西4南13）

定 先着30人

申 8月21日(火)までに、生涯学習課へ。

#### ◆特別講座「帯広市わかば会合同学習会」 「樹はいつぼんでなければならぬ」

時田則雄氏（歌人）が、自身の詩に関するエピソードから、北海道・帯広の自然を語る。

対 15歳以上

日 8月23日(木)、10時～11時30分

場 市民文化ホール（西5南11）

定 先着50人  
申 8月22日(水)までに、生涯学習課へ。

### 動物園の講座・教室

場 各申込期間に、①は郵便はがきに「申込時の記載事項」（8頁）を書いて、動物園（〒080・0846 緑ヶ丘2番地、☎24・2437）へ。郵便はがき1枚で各日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氏名、年齢、希望日を追記。②は電話で直接動物園へ。

#### ①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、キリン・ゾウ舎を回る。小学生以下は保護者同伴。



動物たちの寝室にご招待

日 8月18日(土)、9月1日(土)、いずれも18時30分～20時

定 各日抽選30人

申 申込期限 8月2日(木)

#### ②おびろトークカフェ

飲み物を片手に飼育員の話やトークカフェ。テーマは「アメリカ驚嘆バイソントーク」です。

日 8月19日(日)、13時30分～14時30分

定 先着30人

申 申込期間 8月1日(水)～17日(金)

### 図書館の講座・教室

場 各申込期間に、図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

#### ◆製本講習会

本作りの基本を学び、自分好みの手帳を作る。

日 8月26日(日)、10時～12時30分

定 先着10人

費 500円程度

申 申込期間 8月2日(木)～10日(金)



本作りの基本を体験しよう

#### ◆ジュニアフロアボランティア体験

図書館で利用者から戻ってきた本を、本棚に戻す作業を体験。

対 小学生以上

日 8月26日(日)、11時～12時

定 先着10人

申 申込期間 8月2日(木)～24日(金)



図書館の仕事って面白い！

### クチャ（仮小屋）を作ろう！

アイヌ民族が山で猟をするときに、寝泊りをするために使っていた「クチャ（仮小屋）」作りを体験。市庁舎集合、解散。雨天決行。荒天時はイオルの森内の休憩所でアイヌ文化講座を行う。



自然の材料を使って作ります

### 赤十字資格継続研修

継続研修を受講すると、資格が5年間継続。

場 グリーンプラザ（公園東町3）

定 各先着30人

費 各1000円

申 各申込期間に、各資格認定証を持って直接社会課（市庁舎2階、☎65・4146）へ。

#### ◆赤十字水上安全法救助員I資格継続研修会

対 赤十字水上安全法救助員I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 9月2日(日)、9時～13時

場 イオルの森（上士幌町）

### サラダ館の体験・教室

場 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）

#### パンとケーキ作り教室 3カ月コース

3回の講習でおいしいパンとケーキ作りを学ぶ。

日 8月24日(金)、9月21日(金)、10月19日(金)、全3回、10時～12時30分

定 先着10人 費 6480円

申 8月17日(金)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（8頁）を書いて、帯広市都市農村交流センターサラダ館へ。



#### いも・ミニトマト収穫体験

サラダ館の畑で栽培している、安全でおいしい馬鈴薯、ミニトマトの収穫体験を行う。

対 親子  
日 9月1日(土)、10時～11時

定 先着10組

費 800円(子ども2人以上の場合、1人につき300円追加)

申 8月25日(土)までに、電話で帯広市都市農村交流センターサラダ館へ。



### 消費者講座「生産者と消費者をつなぐパイプ役（施設見学編）」

座学を離れて、実際に施設を見学するバス学習。市庁舎集合、解散。

日 8月23日(木)、9時30分～12時

場 帯広地方卸売市場（西21北1）

定 先着40人

申 8月1日(水)～16日(木)までに、安心安全推進課（市庁舎3階、☎65・4132）へ。

### 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 ①9月9日(日)、消防庁舎（西6南6）、②19日(水)、南出張所（西17南41）、いずれも13時30分～16時30分

場 市庁舎2階、☎65・414

申 8月24日(金)までに、直接社会課（市庁舎2階、☎65・4146）へ。

費 900円

定①先着50人、②先着30人  
 各5000円  
 申 8月3日(金)～9月2日(木)まで、②は8月13日(月)～9月12日(水)までに、帯広消防署救急課(西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132)へ。

### 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 9月30日(日)、9時～14時、10月3日(水)、10時～16時、6日(土)、9時～13時、全3回  
 場 帯広コア専門学校(西11南41)  
 定 先着20人

申 9月14日(金)までに、介護保険課(市庁舎1階、☎65・4150)へ。

## \*スポーツ

### 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」(8頁)を書いて、総合体育館(〒080・0030大通北1丁目1、☎22・7828)へ。

#### ◆ピラティス

骨盤のゆがみを改善して体の調子を整え、柔軟で引き締まった体づくりを目指す。

対 16歳以上  
 日 8月23日～10月25日の木曜日、全10回、10時～11時  
 定 抽選20人

5000円

申 8月16日(木)

◆ビギナーズエクササイズ(2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。



バランスよく体カアップ

対 16歳以上  
 日 8月23日～10月25日の木曜日、全10回、11時15分～12時15分  
 定 抽選30人  
 5000円

申 8月16日(木)

#### ◆卓球教室(2回目)

卓球の基礎を学ぶ。

対 16歳以上の初心者・中級者程度  
 日 8月28日～11月6日の火曜日(9月26日、10月10日は水曜日)、全10回、19時～20時30分  
 定 抽選30人  
 5000円

申 8月14日(火)

#### ◆脂肪燃焼トレーニング教室(2回目)

ダンベルなどを使った筋トレと有酸素運動を組み合わせた運動。

対 16歳以上  
 日 9月6日～10月25日の木曜日、全8回、13時～14時  
 定 抽選15人  
 4000円

申 8月23日(木)

#### ◆ヘルスアップ教室「ZUMBA」(2回目)

世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。

対 16歳以上

日 9月19日～11月14日の水曜日、全8回、10時～10時45分  
 定 抽選20人  
 4000円

申 9月5日(水)

### 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」(8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。

#### ◆めだか水泳教室(4回目)

水慣れから水泳の基礎を学ぶ。

対 小学生の初心者  
 日 9月21日～10月17日の水・金曜日、全8回、17時～17時50分  
 定 抽選60人  
 4000円

申 9月6日(木)

#### ◆とんでけ脂肪(2回目)

初心者向けの水中リズム運動と筋力トレーニングで、太りにくい体を目指す。

対 16歳以上  
 日 9月27日～11月15日の木曜日、全8回、20時～20時50分  
 定 抽選30人  
 4000円

申 9月6日(木)

### 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」(8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。

#### ◆レッツ！バルシューレ(2回目)

ボールなどを使った運動遊び。

対 幼稚園・保育所の年中児に当たる幼児・小学2年生  
 日 9月26日～10月31日の水曜日、全6回、15時30分～16時20分  
 定 抽選30人  
 1800円

申 9月6日(木)

#### ◆子ども体力向上プロジェクト(2回目) ～年中・年長～

子どもの発育に合わせた運動をして、将来スポーツをする上で必要な身体能力を身に付ける。



目指せスポーツ選手!

対 幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児とその保護者  
 日 10月4日～25日の木曜日、全4回、15時30分～16時30分  
 定 抽選20組  
 2000円

申 9月12日(水)

## ヨガ

呼吸とさまざまなポーズを学び、体の柔軟性を高める初心者向けヨガ講座。

対 16歳以上  
 日 10月11日～12月20日の木曜日、全10回、20時～21時  
 定 抽選25人  
 5000円

場 申 9月21日(金)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(8

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。

## \*健康・福祉

### 高齢者福祉課からのお知らせ

問 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。



気軽な雰囲気ですり合えます

日 8月23日(木)、13時30分～15時  
 場 グリーンプラザ(公園東町3)  
 1000円

#### ◆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、認知症の人を地域で見守る応援者を養成する。

日 8月30日(木)、10時～11時30分  
 場 鉄南コミュニティセンター(西2南24)  
 定 先着30人

申 8月1日(水)～28日(火)までに、高齢者福祉課へ。

#### ◆家族介護者リフレッシュ事業

介護者の心身の元気回復を目的に、情報交換や交流などを行う。

対 65歳以上の要支援1～2、要介護1～5の市内在住の高齢者を在宅で介護している市民(別居でも可)  
 日 ①9月14日(金)、②28日(金)、③10月11日(木)、④16日(火)、いずれも10時～15時30分

場 十勝川温泉第一ホテル豊洲亭  
 定 各先着15人  
 申 8月1日(水)～各開催日の一週間前までに、電話で各申込先へ。

申 込先各地域包括支援センター①愛仁園(☎49・2338)、②帯広けいせい苑(☎53・4771)、③帯広市社会福祉協議会(☎21・3292)、④帯広至心寮(☎24・1150)

### 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 ①8月30日(木)、②9月6日(木)、③20日(木)、いずれも10時30分～12時  
 定 各5人程度

場 申 ①8月6日(月)～17日(金)、②8月13日(月)～24日(金)、③8月27日(月)～9月7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、✉syogai@obhio.ac.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

### 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)

#### ◆ママと赤ちゃん向け講座

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。

開催日時	講座名/会場・申し込み先	対象/定員
8月2日(木) 10時~11時10分	ママと赤ちゃんの歯つびい講座 地域子育て支援センターいなだ(西15南40、☎48・2206)	<b>対</b> ①妊娠中の人、②1歳までの赤ちゃんと保護者 <b>定</b> ①のみ先着5人
8月10日(金) 10時~11時10分	ママと赤ちゃんの食事講座 保健福祉センター(東8南13、☎25・9722)	<b>対</b> 妊娠中の人、1歳までの赤ちゃんと保護者 <b>定</b> 先着10人

#### ◆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。



親子で楽しめる絵本を紹介しています

**対** 平成30年2月生まれ

**日** 8月8日(水)、22日(水)、28日(火)

#### ◆1歳6カ月児健診

**対** 平成29年1月生まれ

**日** 8月9日(木)、21日(火)、30日(木)

#### ◆3歳児健診

**対** 平成27年7月生まれ

**日** 8月2日(木)、7日(火)、23日(木)

#### ◆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** 平成31年1月に初出産予定の夫婦

**日** 9月9日(日)、13時~15時30分

**申** 8月20日(月)~9月5日(水)までに電話で子育て支援課へ。

#### 健康推進課からのお知らせ

**対** 市内在住の18歳以上

**場** 申 園特に記載がない場合は、各申込期限までに、健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)へ。

#### ◆健康相談・栄養相談

保健師、管理栄養士などが、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。別の日程を希望する人は要相談。

**日** ①8月7日(火)、②27日(月)、時間は応相談

**申** 込期限 ①8月6日(月)、②24日(金)

#### ◆からだスッキリ講座

「熱中症予防」についての健康講話とストレッチ、オビロビなどの簡単な運動を行う。

**日** 8月8日(水)、10時~11時30分

**申** 込期限 8月7日(火)

#### ◆からだスッキリ講座水中ウォーキング編

泳ぎが苦手な人でもできる水中運動を行う。

**日** 8月23日(木)、19時~19時40分

**場** 光南小学校プール(東5南20)

**定** 先着20人

**申** 込期限 8月22日(水)

## セラピー犬学習会

~学ぼう!ふれ合おう!~



障害者がセラピー犬と触れ合うことで、心の安定や気力を呼び起こし、日中活動の拡大や社会参加の促進を目的とした学習会。セラピー犬や活動内容の説明、セラピー犬の訓練や適性検査の実演のほか、実際にセラピー犬と触れ合うことができる。

**対** 市内在住の障害者手帳を持つ人とその家族  
**日** 9月12日(水)、10時~12時  
**定** 先着25人  
**場** 申 園 8月13日(月)~9月7日(金)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、F 25・9703)へ。

#### こども課からのお知らせ

**場** こども課(市庁舎3階、☎65・4160)  
詳細は問い合わせください。

#### ◆ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭などの、医療費を一部助成。所得制限あり。扶養親族などの数で所得制限額が異なります。

現在受給中の人で該当する人には、新しい受給者証を7月下旬に交付。新たに申請は不要。

#### ◆ひとり親家庭等医療費助成制度

**対** 配偶者と死別または離別、生死不明、障害(障害年金1級程度)の場合などの父または母▽未婚の父または母▽ひとり親家庭の児童▽両親が行方不明などで養育者に扶養されている児童(養育者は助成対象外)

#### ◆乳幼児などの医療費を助成

子どもの医療費を一部助成。所得制限あり。扶養親族などの数で所得制限額が異なります。子どもが生まれたり、転入した場合は、申請してください。受給者証の交付を受けていない人も申請が必要。

現在受給中の人で該当する人には、新しい受給者証を7月下旬に交付。新たに申請は不要。

なお、8月より十勝管外の北海道内各医療機関などでも受給者証が利用できるようになります。

#### ◆0歳~12歳(小学校卒業前まで)の子ども

**対** 申請に必要なもの▽子どもの健康保険証、印鑑▽帯広市に所得課税の生計を維持する者(保護者)の所得課税証明書(転入者など)

#### プール開放事業

水泳を通じて心身障害者(児)の体力保持と自立心を養う。

**対** 市内在住の身体障害者手帳・療育手帳を持つ人(特別支援学級通級者も可)と保護者、介助者

**日** 8月1日~9月5日の水曜日(8月15日を除く)、全5回、18時~19時

**場** 帯広の森市民プール(南町南7線56)

**費** 1回30円程度

**場** 障害福祉課(市庁舎1階、☎65・4147)

#### ◆ビジネス

##### 北海道排水設備工事責任技術者試験

排水設備工事責任技術者試験を実施します。  
**試験日時** 10月25日(木)、13時30分~15時30分  
**試験会場** ホテルグランテラス帯広(西1南11)  
**試験手数料** 7000円

**申** 込期限 8月23日(木)~9月3日(月)までに、直接上下水道部下水道課(市庁舎水道棟2階、☎65・4219)へ。問い合わせは随時。

#### ◆募集

##### おびひろ・街の建物を描き残す展 作品募集

11月29日(木)~12月4日(火)に行う展示会に向けて、中心市街地の建物や公園、学校などを描いた作品を募集します。出品は1人1点。水彩や色鉛筆など絵の具の種類は自由です。出品者には記念品を差し上げます。作品は展示終了後に返却します。作品規格など詳細は問い合わせください。

**対** 十勝管内在住の小・中・高校生、勤労者など18歳以下の人  
**申** 込期限 8月1日(水)~10月10日(水)までに、直接または郵送で図書館(〒080・0012西2条南14丁目3、☎22・4700)へ。詳細は、図書館で配布の応募要項または図書館ホームページで確認してください。



#### ◆「帯広市野草園の花」作品の募集

野草園に咲く野草や樹木の写真、絵手紙を募集。応募作品は作品展で展示。

**規** 格 写真はキャビネ判以上で1人20点まで。絵手紙は、はがきサイズで何点でも応募可能

**申** 込期限 7月24日(火)~8月15日(水)までに事前に電話で連絡の上、直接児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)へ。

#### ◆第31回「帯広市野草園の花」作品展

**日** 8月27日(月)~31日(金)、9時~17時(最終日は16時30分まで)  
**場** 市民ホール(市庁舎1階)

### 児童会館理科クラブ員を募集

科学の不思議や実験の楽しさを学ぶ、理科クラブ員を募集。

対十勝管内在住の小学4～6年生  
9月～翌年2月までの第1・3土曜日（9月は第5土曜日のみ、1月は第3土曜日のみ実施）、9時30分～11時30分（ただし、10月6日は9時30分～15時まで）

定員20人

¥1900円

申込 8月15日(水)～24日(金)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(8頁)を書いて、児童会館(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2434)へ。

### 帯広市文化賞・文化奨励賞・文化活動功労賞候補者を推薦してください

対市民または市内に事務所がある団体

申込 8月1日(水)～31日(金)までに、

推薦書を直接または郵送で文化課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎8階、☎65・4209)へ。推薦書は文化課で配布。市ホームページからも印刷可能。

#### ◆文化賞

芸術・科学・教育・その他の文化の向上発展に、特に功労が顕著な個人、団体。

#### ◆文化奨励賞

芸術・科学・教育・その他の文化の向上の活動や研究を続けている者、および文化的技能が特に優秀と認められる個人、団体。

#### ◆文化活動功労賞

芸術・科学・教育・その他の文化の向上推進に長年の活動または功績が顕著な個人、団体。

### 帯広市スポーツ賞・スポーツ奨励賞候補者を推薦してください

市のスポーツ振興に貢献したり、スポーツ大会などで優秀な成績を収めたりした個人や団体を表彰す

るため、候補者を募集。詳細は問い合わせください。

申込 8月1日(水)～9月5日(水)までに、推薦書を直接または郵送で、スポーツ振興室(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎8階、☎65・4210)へ。推薦書はスポーツ振興室で配布。市ホームページからも印刷可能。

## 案内

### 国民年金からお知らせ

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)

◆60歳前に会社などを退職したとき  
厚生年金の資格を喪失したときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、その人に扶養されている配偶者が60歳未満であれば、種別変更の手続きが必要になります。

必要なもの ①年金手帳、②個人番号と本人確認ができる書類、③退職日を証明する離職票・退職辞令・資格喪失証明書などの書類、④印鑑、⑤代理人が手続きをする場合は委任状と代理人の印鑑

◆退職して配偶者の扶養に入るとき  
(配偶者が厚生年金加入者の場合)  
配偶者の勤務先へ届け出が必要

### お墓に関するお知らせ

戸籍住民課(市庁舎1階、☎65・4144)

◆お墓参りの供え物やごみはお持ち帰りください  
お盆期間中は多くの人がお参りに訪れます。供え物は、カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れます。供え物やごみは持ち帰りください。

◆中島霊園墓地の貸し出し  
市内、市外の居住を問わず、随

時、個人で申し込みできません。

### ブロック塀の安全性を確認しましょう

震災などにより、老朽化したブロック塀が倒壊し、人的被害につながる事例が発生しています。

ブロック塀は、正しく施工されていないと、耐震性に欠け、経年劣化によるブロックのひび割れや欠け、鉄筋のサビ、塀の傾きなどが発生します。

ブロック塀の倒壊は危険だけでなく、避難や救助活動の障害になります。安全点検を行い、危険性が確認された場合には、付近通行者への速やかな注意表示および補修・撤去を行ってください。

建築指導課(市庁舎6階、☎65・4180)

### 愛国稲田線(愛国大橋)が8月20日より片側交互通行になります

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。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制期間 8月20日(月)～翌年3月8日(金)  
土木課(市庁舎6階、☎65・4183)

## 平成31年度採用帯広市職員の募集

後期日程

平成31年4月1日採用予定の総合職の職員を募集。

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、8月6日(月)から総合案内(市庁舎1階)と職員課で配布のほか、市ホームページにも掲載。

◆試験区分 年齢などの受験資格は、試験案内で確認ください。

・総合職(7区分を予定) 事務(大学卒)、事務(短大卒)、事務(高校卒)、事務(身体障害者)、土木、建築、保育士

◆採用人数 試験案内で確認ください。

◆試験日程 9月24日(振)に1次試験(筆記試験)。2次試験以降の日程は試験案内で確認ください。

◆試験会場(帯広と東京で全試験区分を実施)

・帯広会場 市本庁舎ほか

・東京会場 新国際ビル(東京都千代田区丸の内3-4-1)

申込 8月6日(月)～24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、直接または郵送で職員課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎5階、☎65・4108)へ。

## 平成31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



平成31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、8月6日(月)から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)で配布するほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載。

◆試験区分

・高校卒 年齢などの受験資格は、試験案内で確認ください。

◆採用人数 試験案内で確認ください。

◆試験日程 9月23日(祝)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ください。

◆試験会場 とかち広域消防局庁舎ほか

申込 8月30日(木)～9月7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。



**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。  
10月号掲載の受付締め切りは  
8月17日(金)です。

**問い合わせ** 広報広聴課  
(市庁舎3階、☎65・4109)



### 十勝合同企業説明会

十勝の企業約40社の経営者・採用担当者が、企業・仕事内容などの説明を行います。入退場自由。  
対求職者、平成31年3月卒業予定者(高校卒は除く)

**日** 8月1日(水)、13時30分～16時30分  
**場** ホテル日航ノースランド帯広(西2南13)  
**問** 帯広地域雇用創出促進協議会(☎20・5123)

### 法テラス無料法律相談会

弁護士が借金、家庭、職場の問題などについて、自立相談支援センター「ふらっと」などの相談支援員が生活や仕事などの身近なことにについて相談に応じます。

**日** 8月7日(火)、13時～15時30分  
**場** 市庁舎(西5南7)  
**定** 法律相談は完全予約制で先着15人、生活仕事相談は予約優先

**申** 8月3日(金)までに、法律相談は法テラス釧路(☎050・3383・5567)、生活仕事相談は「ふらっと」(☎20・7366)へ。  
**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** 8月2日(木)、10時～16時  
**場** 市庁舎(西5南7)

**申** 前日までに、電話で司法書士総合相談センター(フリーアクセス0800・800・3946)へ。

### エコパ歳時記「セタまつり」

短冊に願い事を書いたり、夏休み木工教室(有料)など、エコパで楽しく過ごしませんか。

**日** 8月4日(土)、10時～16時、5日(日)、10時～21時  
**場** 十勝エコロジックパーク(音更町十勝川温泉南18、☎32・6780)

### 地域住民公開講座「すい臓がんの早期発見と治療について」

高橋邦幸氏(手稲溪仁会病院消化器内科医)と松本讓氏(厚生病院手術第二主任部長)を講師に公開講座を行います。

**日** 8月4日(土)、13時～15時  
**場** とかちプラザ(西4南13)  
**問** 帯広厚生病院がん相談支援科(☎24・4161)

### 第32回アイヌ共同納骨堂慰霊祭公益財団法人アイヌ民族文化財団助成事業

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** 8月5日(日)、11時～12時30分  
**場** つつじが丘霊園(西25南4)  
**問** 帯広アイヌ協会(☎34・6552)

### 平成30年度十勝農試公開デー

普段見る機会のない農業試験場の仕事や作物を見学しませんか。

豆アート体験、スタンプラリー、試食などもあります。  
**日** 8月7日(火)、9時30分～13時  
**場** 十勝農業試験場(芽室町新生南9線2、☎62・2431)

### 平成30年度福祉職場説明会

午前の部は就活セミナー、午後の部は個別相談会を実施します。

**日** 8月11日(祝)、就活セミナー10時30分～12時、相談会13時～15時30分  
**場** とかちプラザ(西4南13)  
**申** 就活セミナーは前日までに、電話で社会福祉協議会・人材バンク(☎27・2525)へ。

### 第42回「十勝マイナー校」

松崎拓郎氏(池上学院高校帯広キャンパス・副センター長)をゲストに迎え、「子どもの意見、考え」をテーマに講演します。  
**日** 8月19日(日)、15時～16時  
**場** とかちプラザ(西4南13)  
**問** 北海道シブ・ブリーディング・サービス代表福井(☎42・5195)

### 帯広工業高校 学校説明会・見学会

工業高校での学習内容を理解してもらうため、進路状況の説明や実習見学を行います。  
**日** 8月21日(火)、22日(水)、いずれも12時30分～15時  
**場** 十勝管内の中学3年生の保護者、中学校の教員  
**問** 帯広工業高校(清流西2、☎48・5650)へ。

### LEEFE展4ー十勝のオールブリュット展ー

障がい者支援施設「愛灯学園」と就労継続支援B型事業所「あいとう」の利用者や、十勝で活躍し

**Library 図書館のオススメ**

今月は、うまく言葉にできない自分の気持ちにそっと寄り添ってくれる絵本を紹介します。

**問い合わせ** 図書館(西2南14、☎22・4700)

**『ぼくのきもちはね』**  
著者…コリ・ドーフェルド  
訳…石津 ちひろ  
出版社…光村教育図書

積み木でかっこいいお城を作ったテイラー。ところが鳥に壊されてしまいます。落ち込むテイラーを、動物たちがそれぞれのやり方で慰めようとしますが、元気が出ません。そんな彼を最後に救ってくれたのは…  
人にそっと寄り添う大切さを教えてくれる本です。

(表紙画像許諾済)

**おびひろクイズ**

**問い合わせ** 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

おびひろ かん だ こと わ おびひろはかせ  
帯広に関するクイズを出すよ! 答えが分かったあなたは帯広博士!

**第1問 レベル1★**  
ひづけ ごろ あ ふたどん ひ  
日付の語呂合わせから「豚丼の日」として、日本記念日協会に登録されているのは何月何日でしょうか?

**第2問 レベル2★★**  
おびひろ し にほん じゅうしょ もっと すうじ おお ちようめ  
帯広市には、日本の住所で最も数字が大きい「丁目」があります。それは何丁目でしょうか?

こた した み  
答えは下を見てね

# ふるさと見聞録

写真・文  
百年記念館  
山原 敏朗



## 八千代A遺跡の出土品、重要文化財に指定

八千代A遺跡は昭和60年から63年にかけて発掘調査が行われ、約9000年前の竪穴住居の跡がたくさん発見された縄文遺跡です。今年3月に、その出土品が国の重要文化財に指定されることが決まりました。定住的な生活が始まった頃の道東の人たちの生活や文化の様子を知る上で、とても重要な資料であると評価されたのです。出土品には、独自の特徴を備えた土器や黒曜石の刃物類のほか、日本でも最古級の動物の焼き物(クマの頭部)や玉などのアクセサリーがあります。土器は「暁式」といい、

底にホタテの貝殻の痕があることで知られています。市内の文化財が国の重要文化財の指定を受けるのは、昨年の旧双葉幼稚園園舎に続き二年連続です。美術工芸品(考古資料)としての指定は十勝初、縄文時代のものでは道東初になります。百年記念館では常設展示室の先史コーナーを部分改修して、8月11日から指定品を公開する予定です。八千代A遺跡のことをもっと知っていただくために、特別企画展も同時に開催します。(企画展の詳細は8頁に掲載)

### 民泊が始まりました

北海道に届け出を行った事業者は、住宅にて、年間180日を上

### 第9回図書館まつり

おはなし会や古本市、工作教室、手作り小物販売などを行います。  
日 8月26日(日)、10時~15時  
場 図書館(西2南14)  
関 帯広図書館友の会(☎22・4700)

ている作家たちのアールブリュット作品を展示します。  
日▽作品展示 8月16日(木)~21日(火)、10時~18時(最終日15時まで)  
▽ワークショップ「みんなでエコバッグデザインだ」 18日(土)~19日(日)、いずれも13時~17時  
場 市民ギャラリー(西2南12)  
¥ ワークショップのみ500円  
関 障がい者支援施設「愛灯学園」(西25南4、☎37・5777)

### ひとり親家庭の無料法律相談会

離婚、親権、消費者金融などの相談に弁護士が応じます。  
対 十勝管内在住のひとり親家庭の父母  
日 8月24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 8月17日(金)までに、電話で母

### 「夢降夜」の担ぎ手・踊り子募集

みこしが練り歩き、小麦の穂を手に踊り子が舞う。五穀豊稔を願う祭り「夢降夜」が8月14日(火)に開催されます。祭りを盛り上げる、みこしの担ぎ手と踊り子(男女・子ども)を募集しています。詳細は問い合わせください。  
日 8月25日(土)、9時~15時  
定 先着20組  
¥ 子ども300円、大人700円  
申 8月7日(火)~14日(火)までに、電話で十勝でアクションめぐり・赤間(☎37・5756)へ。

### 男女平等参画無料法律相談会

配偶者や恋人の暴力、職場のセクハラやストーカーなどに関する相談に弁護士が応じます。  
日 8月24日(金)、13時30分~16時30分の間で1人30分  
場 市民文化ホール(西5南11)  
定 先着6人  
申 前日までに、電話で北海道女性協会(☎011・251・6349)へ。

### 第4回十勝の良さを学ぶ子どもたちと行く十勝体験ツアー

新得町観光と、そば工場見学を行います。市庁舎集合、解散。昼食持参。  
対 小学生と保護者  
日 8月25日(土)、9時~15時  
定 先着20組  
¥ 子ども300円、大人700円  
申 8月7日(火)~14日(火)までに、電話で十勝でアクションめぐり・赤間(☎37・5756)へ。

### 帯広高等看護学院専任教員募集

平成31年4月1日採用予定の看護教員を1名程度募集します。詳細は問い合わせください。  
受験資格 昭和49年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかに該当する人。▼専任教員として必要な研修を修了した人(修了見込みを含む)▼大学で教育に関する科目を履修して卒業した人で、保健師・助産師・看護師として3年以上業務に従事した人▼保健師・助産師・看護師として5年以上業務に従事した人で、2020年度以降に看護教員養成講習会(札幌で約9カ月間)を受講可能な人  
申 込期間 8月1日(水)~31日(金)  
申 関 帯広高等看護学院(西11南39、☎47・8881)へ。

を申請していない人  
日 10月7日(日)、9時~13時  
定 先着80人  
¥ 1000円  
場 申 関 8月1日(水)~31日(金)までに、ホームページ(<http://obiniro-foundation.jp>)から申し込むか、直接帯広の森市民プール(南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎47・3630)へ。

# 安/心/安/全/メモ

## 覚えておこう熱中症対策

### 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)

熱中症は、高温・多湿な環境により、水分や塩分、ミネラルが失われ、体の熱調整がうまく行われずに起こります。水分をこまめに補給し直射日光を避け、涼しい服装で対策をしましょう。

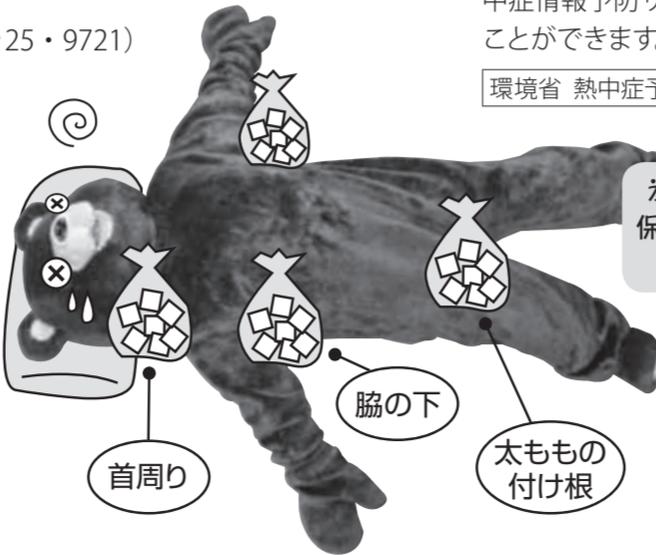
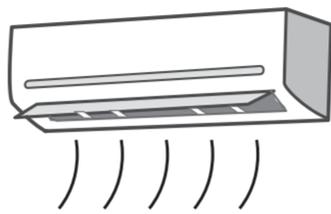
### 【主な症状】

めまい、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、意識障害など

### 熱中症になったら

- ・涼しい場所に移動する
- ・衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・体を冷ます(首、脇、太ももの付け根などを冷やすと効果的)

自力で水が飲めない、意識がない場合は、救急車を呼んでください。



ダブルピージー  
○WBGT(暑さ指数)を知っていますか?  
熱中症予防の指標になる数字で、気温や湿度などから体に与える危険度を表したものです。  
毎日のWBGTは「環境省 熱中症情報予防サイト」で確認することができます。



環境省 熱中症予防情報サイト 検索

限として住宅宿泊事業(民泊)ができるようになります。事業者は一定のルールを守る義務が発生します。詳細は問い合わせください。

問 北海道・札幌市 民泊コールセンター(☎011・211・2388)

### 休日・夜間の急病は

▷帯広市急病テレホンセンター(☎0155・26・1099) 8699、携帯電話/PHS☎011・221・8699)

▷北海道救急医療情報案内センター(☎0120・20・)