

(広報)

おびひろ

Public Information OBIHIRO

平成30年
(2018年)
No.1126
March

3

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

データで知る帯広

1月末の人口と世帯数

人口 ▶ 167,597人 (前月比-56人)
男 ▶ 79,974人
女 ▶ 87,623人
世帯 ▶ 87,124世帯 (前月比-42世帯)

1月の火災発生件数

1件 (前月比-7件)

1月の家庭ごみ排出量

ごみ量 1,939t (前年同月比+94t)
資源ごみ(Sの日)量 665t (前年同月比+27t)

今月の紙面

消防団員と協力・応援企業の募集 4



地域の安全を守る消防団員として活動しませんか。また、消防団を応援しませんか。

■ 地区懇談会開催結果 3

■ 子どもも大人も運動を始めよう 8

■ 春の転入・転出届などの受付時間を延長します...9



ひきこもりから 抜け出すために

迷惑だなんて
思っていないよ

今できる事を少しずつ
増やしてみる事が
大事だよ

誰だって
問題を抱えているはず

家族に心配ばかりかけて、
きっと迷惑に思っているに
違いない

自分だけみんなから
取り残されたみたい

何とかしたいけど
どうすればいいのかわからない

同調査によると、ひきこもりになった年齢は「15～19歳」「20～24歳」で約65%を占め、若い時期からひきこもり状態になっている傾向が見られます。また、「35～39歳」

最も多いひきこもり期間は7年以上

ひきこもりとは、いじめ、受験や就職活動の失敗、病気、働くことへの不安など、さまざまな要因により学校や仕事などに行けず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、6カ月以上自宅にとどまり続けている状態をいいます。平成28年に内閣府が発表した調査結果によると、全国で「15～39歳」のひきこもり状態の人は、約54万1000人と推計されています。これを市の人口に換算した場合、約700人の若者がひきこもり状態にあると推計されます。

表1 ひきこもりになった年齢

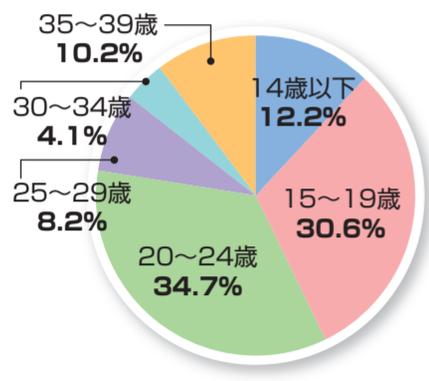
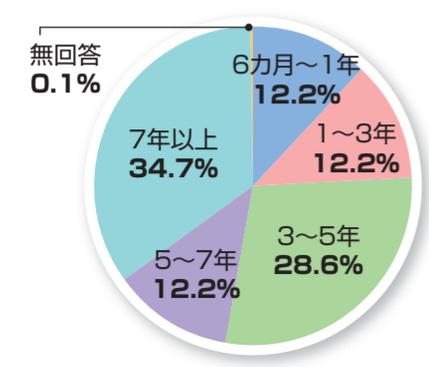


表2 ひきこもりになってからの期間



平成28年 内閣府「若者の生活に関する調査報告書」より

若い世代から増えているひきこもり

ひきこもりとは、いじめ、受験や就職活動の失敗、病気、働くことへの不安など、さまざまな要因により学校や仕事などに行けず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、6カ月以上自宅にとどまり続けている状態をいいます。平成28年に内閣府が発表した調査結果によると、全国で「15～39歳」のひきこもり状態の人は、約54万1000人と推計されています。これを市の人口に換算した場合、約700人の若者がひきこもり状態にあると推計されます。

問い合わせ 青少年課(市庁舎3階、☎65・4161)

社会とのつながりを再び

不登校、なじめない職場、人間関係など、「ひきこもり」のきっかけは、さまざまです。悩みや不安を抱え込まず、各種機関に相談してみませんか。

は10・2%で、平成22年の調査より増加しました。(表1)

ひきこもりになってからの期間は「7年以上」が34・7%と最も多く、「3～5年」が28・6%、「6カ月～1年」「1～3年」「5～7年」が各12・2%と、ひきこもりが長期化する傾向も明らかになっています。(表2)

一方で、関係機関への相談は6割以上の人が望んでいない実態があります。その理由として、「う

帯広市子ども・若者支援地域協議会を立ち上げ

市では昨年5月、社会生活を送る上で、不安・困難を抱えた若者が置かれている境遇や、心身の状況に応じた支援を図るため、「帯広市子ども・若者支援地域協議会」を設置しました。

「健康」「雇用」「教育」などの33の専門機関が参加し、事例ごとに解決方法を分析して、具体的な支援策を検討しています。ひきこもりの対応は、一つの機関だけでは限界があるため、多くの機関が連携して対応することが重要です。次頁では、ひきこもり状態の人との家族の接し方や、各種相談窓口などを紹介します。

焦りは禁物 理解する姿勢が大切

ひきこもり状態の人を支える家族は、早く解決させようと行動を促したり、他の人と比べるなど、周囲を気にしたり体面にこだわりがちです。しかし、家族が焦ると、当事者には逆効果となってしまう。否定的な言葉や態度、あおり立てる口調は慎み、本人が安心できるように肯定的な言葉を使うことを心掛けましょう。

また、家族からの一方通行でもよいので、あいさつなど声を掛けていくことが大切です。

【家族にできること】

- ・ありのままの現状を受け止める。
- ・適度な距離とコミュニケーションをとる。
- ・本人なりにやっていることを認める。

ひきこもりは抜け出せる

ひきこもりの当事者は「このままではいけない」と思い、家族や友人との関わりを通して自分を見



自身の経験を生かし ひきこもりで 苦しむ人の 力になりたい

おおえメンタルクリニックゆう
酒井 一浩 作業療法士

幼少期を海外で過ごしたせいか、物心ついた頃から周りとの違和感があり、高校まではなんとか学校へ行けましたが、大学生だった20代前半に3年ほどひきこもり状態になりました。

その後、なんとかひきこもりを脱出し、今は作業療法士として働いています。この経験を生かして何かできることはないかと、ひきこもりの人たちの社会復帰に向けた、スポーツ活動や農作業アルバイト、自助グループなどを手掛けました。人との出会いが解決へのきっかけになることがあります。ひきこもりから抜け出す第一歩として、これからも支援していきたいです。

つめ直し、やりたいことを少しずつ見つけ出そうとしています。

先の内閣府調査によると、ひきこもり経験者で、現在ひきこもり状態ではない人の過去のひきこもり期間は、「6カ月〜1年」が39・2%を占め、「1〜3年」が28・5%、「3〜5年」が9・8%、「7年以上」が14・6%となっています。

ひきこもりから抜け出すきっかけとして、「フリースクールに通った」「アルバイトで社会とのつながりを持たせた」「同じ境遇を経験している人と知り合えた」「家族

受け入れて寄り添う

が頻繁に外へ連れ出してくれた」などの実例があります。いずれも社会生活との接点を見いだせたことによるものです。

ひきこもりの当事者や家族にとつて、少しでも共感してくれる、自分たちを心配してくれる人がいると感じられることは、大きな支えになります。

周囲の皆さんは、ひきこもりの人の存在を受け入れ、親身になって寄り添うことが大切です。

抱え込まず まずは相談を

ひきこもり状態の期間が長くなればなるほど、社会とつながることが難しくなるといわれています。市や各種機関では、ひきこもりや心の健康、若者の悩みや就職に関する相談窓口を開設しています。また、家族の会などによる当事者や家族との交流の集いも行われています。(表)
悩みや不安を抱え込まず、相談してください。

同じ悩みを持つ 家族同士 交流や情報交換を



ひきこもり家族の会「たんぼぼ」
清水 マチ子 さん

周囲に話しづらいことも、ここでは同じ悩みを持つ家族同士、安心して語り合い、悩みを分かち合っています。

同じ思いでいる親同士で交流、情報交換することで親自身がほっとすることがあります。親の気持ちが落ち着くと、子どもの心も穏やかになり、対処方法が見えてくることもあります。

「家族の会に参加して良かった」と思ってもらえる運営を心掛けています。一度、気楽な気持ちで参加してみませんか。

※家族の会は、毎月第2水曜日、13時30分～15時30分まで、帯広保健所で開催。問い合わせは下表参照。

表 各種相談窓口

※携帯電話からメールを送信される場合は、パソコンからのメールを受信できるよう、設定確認を必ず行ってください

ひきこもり、心の健康

健康相談(東8南13、保健福祉センター内)

☎25・9721

保健師や看護師が、心の健康相談に、電話、面談で応じる。匿名による相談可。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、8時45分～17時30分



こころの健康相談・精神保健相談(東3南3、帯広保健所内)

☎21・9110

保健師が、心の健康相談に、電話、面談(予約制)で応じる。精神科医師が、精神科医療の必要性に関する相談に応じる「精神保健相談」は要問い合わせ。(精神科医療機関に主治医がいる場合は対象外)

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、8時45分～17時

若者の悩み、就職のこと

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時30分～17時30分
場所 西6南6、ソネビル2階

ヤングテレホン相談

☎22・8349 ☒ wakamono-soudan@keisei-kai.jp

相談員がさまざまな困り事の相談に、電話、面談(予約制)、Eメールで応じる。必要に応じて適切な専門機関を紹介。

対象 小学生～39歳までの人と保護者

おびひろ地域若者サポートステーション

☎67・5202 ☒ obi-saposute@keisei-kai.jp

精神保健福祉士、社会福祉士、キャリアコンサルタント、産業カウンセラーなどが、就職に関する相談に、電話、面談(予約制)、Eメールで応じる。

対象 15～39歳までの人と保護者など

いじめ、不登校

教育相談センター(市庁舎8階)

☎25・2595

教育相談員が、いじめや不登校に関する相談に、電話、面談(予約制)で応じる。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時～17時

不登校・登校拒否と向き合う親の会

「はるにれの会」

☎38・2427(清水)、☎22・0234(川尻)、

☎0156・62・7396(片寄)

☒ harunirenokai@yahoo.co.jp

子どもの不登校などに悩んでいる家族や当事者からの相談に、電話、面談、Eメールで応じる。

受付日時 決まった時間はなし

場所 要相談

家族からの相談や子どもの居場所

ひきこもり家族の会「たんぼぼ」

☎38・2427(清水)

たんぼぼの会の会員が、子どものひきこもりに悩む家族や当事者の相談に、電話、面談(予約制)で応じる。

受付日時 決まった時間はなし

場所 要相談

寺子屋の集い(緑ヶ丘8、禅林寺別院)

☎090・8635・9481(高松)、☎090・2073・9009(田中)

☒ houmei.y.t@softbank.jp

禅林寺副住職らが、ひきこもりの子どもに対する支援、親の亡き後に遺された子どもの生活、ひきこもる子どもの居場所探しに、電話、面談、Eメールで応じる。

受付日時 9時～17時

市外の相談窓口

北海道ひきこもり成年相談センター(札幌市白石区平和通17)

☎011・863・8733

精神保健福祉士、保健師、精神科医師などが、電話、面談(予約制)、Eメール(ホームページ内にあるメールフォームから)で相談に応じる。

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)、9時30分～12時、13時～16時(電話の場合)



ホームページ

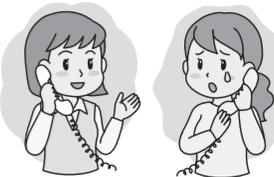
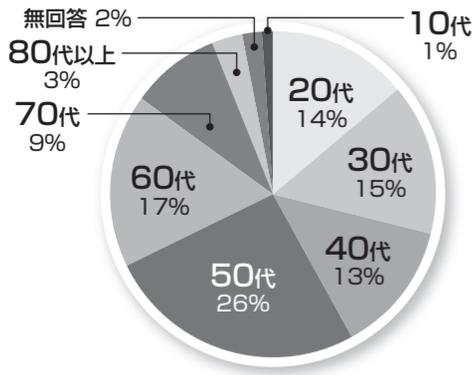


表 平成29年度地区懇談会 年代別参加者割合



懇談会で出た主な意見(抜粋)

防災

- ・災害時には市ができることにも限界があると思う。地域で自主的にチェックできる簡単な避難行動の確認リストを作成し、地域に配布してはどうか。
- ・毎年、町内会で防災出前講座を実施しているが、全員の参加には至っていない。自助の励めなど、市からのさらなる広報周知をお願いしたい。

子育て

- ・地域子育て支援センターにはいろいろな講座があるが、パパ向けが少ない。夫婦間の子育ての知識の差を埋めるため、土日でパパが参加できる「育て方講座」などを開催してほしい。

ご意見、ありがとうございました

地区懇談会開催結果

おびひろの防災 おびひろの子育て

市長が市内各地区に出向き、市民の皆さんと一緒に帯広のまちづくりを考える「地区懇談会」を開催しました。いただいたご意見の一部を紹介します。

問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

など、より多くの皆さんに参加してもらえよう環境づくりに努めました。昨年度までは、全体のおよそ2割に満たなかった40代以下の参加者が、約4割まで上昇し、幅広い世代の皆さんと有意義な懇談ができました。(表)

おびひろの防災



市長の問いかけに応える参加者



おびひろの子育て

市の切れ目のない子育て支援サービスの紹介や、他市との助成の比較、子育て中のママたちが作った、子育てにすぐに役立つ「子育てあれこれ便利帳」や、新たな子育て支援情報サイトなどを紹介しました。意見交換では、「今後は市に悩みを相談しようと思う」などの声もあり、子育ての不安を軽減する機会にもつながりました。



市の子育て支援について意見交換

昨年10月28日(土)～11月24日(金)にかけて、市内6会場で開催し、210人に参加していただきました。今年度は、市民の暮らしに身近で関心の高い「防災」と「子育て」の2テーマについて、対話形式で懇談しました。

阪神・淡路大震災の際に、崩れた建物などに閉じ込められた人の約97%が、自力、もしくは身近な人などによって助け出されたことを例に、自助・共助の大切さを紹介しました。十勝で起こりえる地震や水害の解説や市の備え、各家庭でできる防災・減災準備などを説明した後、昨年度の台風発生時

参加した皆さんから寄せられたさまざまな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。

市長コラム

夢かなうまち おびひろ

十勝の青空の下で

帯広市長 米沢 則寿



「朝ドラ」でおなじみのNHK朝の「連続テレビ小説」100作目の舞台が、ここ十勝に決定しました。来年4月から放映される朝ドラのタイトルは「夏空」。十勝のシンボルでもある、突き抜けるような爽やかな青空を連想させます。ドラマの舞台は終戦直後の十勝。戦争で両親を失った少女が、十勝の養父の元で育てられます。少女は、十勝の開拓者精神を受け継ぎながらたくましく成長し、上京後、当時はまだ「漫画映画」と呼ばれていたアニメーションの世界を開拓していく話だそうです。

この夏から、半年以上にわたって撮影が行われ、撮影スタッフや俳優が十勝・帯広に滞在します。また、「夏空」の放送が始まれば、多くの視聴者や観光客が訪れるほか、さまざまなメディアがこの十勝を取り上げ、注目される機会が増えるのではないのでしょうか。

ドラマでは、戦後の十勝という設定で、のどかな風景やその時代の人たちを演じる役者が映像として映し出されますが、ここ十勝を訪れる人たちは、十勝のまちの明るさや元気といった雰囲気、ここに暮らす人たちの気質、人柄などを、このドラマと重ね合わせながら、敏感に感じるのだと思います。帯広市が開基100年を迎えた昭和57年に、市民共通の規範として制定された「帯広市憲章」を皆さんはご存じでしょうか。

- 一 明るい働き、豊かなまちにしましょう。
 - 一 きまりを守り、なごやかなまちにしましょう。
 - 一 あたたかい心を持ち、うるおいのあるまちにしましょう。
 - 一 自然を大切にし、やすらぎのあるまちにしましょう。
 - 一 北国の文化を高め、楽しいまちにしましょう。
- 豊かな自然と、この地によって培われたおらかな気風に誇りをもち、よりよい市民として前進するために、われわれ帯広市民が心にとどめておくべき姿勢について、平易な言葉で、端的に表現したすてきな文章だと私は思います。
- 明治時代の開拓者、戦後の「夏空」のヒロイン、そして今を生きる私たち。時代は違っても、多くの苦難を乗り越えて、夢に向かってチャレンジしていく、ここ十勝の人々の気概やたくましさ。
- そして、この地の自然と文化を慈しみながら、明るく親切で健やかな人が暮らすまち十勝・帯広が、「夏空」の放送を通じて発信され、多くの人たちの明日への活力につながり、元気な気持ちになれば素晴らしいと思います。



消防団員と 協力・応援企業の募集

災害時に、消防団の活躍で大勢の命が救われています。地域の安全を守る消防団員として活動しませんか。また、消防団を応援しませんか。

問い合わせ 消防推進室（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9128）

消防団は消防署と同様に、市町村に設置される消防機関です。住民などの有志で構成され、消防・防災活動を通じて、住民の安全と安心を守る大切な役割があります。消防署は、消防職員が常時消防業務に当たるのに対して、消防団は、サラリーマンや自営業など、それぞれの職業に就いている人が、大規模災害が発生したときなどに消防団員として、消防職員とともに活動します。現在、帯広市消防団では、約350人（うち女性21人）が、市内12カ所の区域で消防団員として活躍しています。

消防団員になるためには

特別な資格は必要ありません。気軽に相談してください。

主要要件

- 市内に居住している人
 - 18歳以上の人
 - 心身ともに健康な人
- このほかにも要件があるので、問い合わせください。

事業所向けのお知らせ 消防団を支援して社会貢献

大規模災害が起きたときには、自宅や職場から現場へ駆け付け、主に消火、救助、避難誘導を行います。普段は、災害に備えた消火



消防団員による応急手当の指導

「消防団協力事業所」および「消防団応援の店」に登録して、消防団活動を支援していただける企業を募集しています。登録すると、帯広市や北海道がホームページなどに事業所名を掲載するほか、表示証・ステッカーを店頭などに掲出することで、消防団活動の支援を通じて社会貢献していることをPRできます。申請はいつでも消防推進室で随時受け付けています。詳細は問い

合わせください。

消防団協力事業所に登録

社員に消防団員が2人以上いるなどの事業所に、表示証を交付します。



消防団協力事業所表示証

消防団協力事業所 認定事業所

事業所	団員数
帯広市川西農業協同組合	6人
帯広大正農業協同組合	4人
北海道エコシス	2人
仁科建設	2人
宮坂建設工業	2人
ネットトヨタ帯広	2人
第一飼料	2人
損保ジャパン日本興亜帯広支社	3人
北海道エネライン道東支店帯広営業所	2人
六花亭製菓	4人
日本通運帯広総代理支店	2人

消防団応援の店に登録

消防団員やその家族が登録店を利用する際、割り引きなど自主的に優遇サービスを行う、消防団員を支援できます。登録店に、ステッカーを交付します。



消防団応援の店ステッカー



広がる 姉妹都市交流

姉妹・友好都市との
青少年相互訪問

問い合わせ

親善交流課（市庁舎3階、☎65・4133）



帯広市と各姉妹・友好都市では、青少年の相互訪問を行っています。お互いの地域の歴史や文化を学び、ホームステイなどさまざまな体験を通じて交流を深めています。

開拓姉妹都市 松崎町

夏休みに、帯広市9人と松崎町10人の小学生がお互いのまちを訪問しました。松崎町では、帯広開拓の祖で同町出身の依田勉三ゆかりの地などを訪れ、帯広市では、ジャガイモ掘り体験やアイススケート体験などで交流しました。

産業文化姉妹都市 徳島市 観光文化姉妹都市 大分市

夏休みに、帯広市の小学生5人が徳島市を、6人が大分市を訪問し、藍染め体験（徳島）や野生のサル寄せ場見学（大分）、海水浴やシーカヤックなどを体験しました。冬休みには徳島市、大分市の小学生が帯広市を訪れ、雪遊びやスケート体験などで交流しました。



海水浴って最高！

国際姉妹都市 スワード市

帯広市から高校生5人が米国スワード市を訪問し、水河や犬ぞりなどアラスカの大自然を満喫しました。昨年、帯広市を訪れたスワード市の高校生宅にもホームステイし、交流の輪が広がっています。



歓迎会で茶道のお点前披露

このほかにも、米国マディソン市と国際姉妹都市を、中国朝陽市と国際友好都市を提携しています。

参加した子どもたちの保護者の声

- 子どもが一回り成長して帰ってきました。
- 本人の大きな自信になったようだ。
- 遠くに友達ができたことなど、かけがえのない時間を過ごせたようです。

Information

帯広市からの お知らせ

3月

申し込み方法など、特に記載のないものは、参加無料ですので当日会場へ直接お越しください。

詳しい内容は、担当課へ問い合わせください。(施設ごとに業務時間が異なります)

市役所代表
☎24・4111、F23・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/>

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

場・問図書館 (西2南14、☎22・4700)

◆おひさまおはなし会 ひなまつりスペシャル

帯広図書館友の会「おひさま」による紙芝居やエプロンシアターなど、ひな祭りにちなんだおはなし会。

日3月3日(出)、13時30分～14時10分



ひな祭りの楽しいおはなし会

◆大人のための「ほのぼのおはなし会」

ゆったりほのぼのとした気持ちで、朗読や絵本を楽しむ会。3月

は「朗読サークル秋桜」による朗読会。

日3月20日(火)、11時～11時30分

◆第41回おはなしのせかい

十勝童話会による、手作り紙芝居や語りなどのおはなし会。

日3月25日(日)、10時30分～12時

第107回虹コン

「シルバースクソフオンクインテット」による各種スクソフオンでのアンサンブル。クラシックからジャズ、オリジナル曲まで幅広いジャンルの演奏が楽しめる。

日3月3日(土)、19時～20時30分
場・問とかちプラザ (西4南13、☎22・7890)

明治北海道十勝オーバル感謝デー

スケートリンク営業の最終日は、スケートリンク、トレーニング室、ランニング走路を無料開放。なお、中地多目的広場は16時から通常通り開放。(有料)

日3月4日(日)、▽スケートリンク・ランニング走路、16時～22時

▽トレーニング室、9時～22時
場明治北海道十勝オーバル(南町南7線56、帯広の森運動公園内)

問スポーツ振興室(市庁舎8階、☎65・4210)

企画展「新着資料展」

平成29年度に寄贈された資料を中心に展示。

日3月3日(土)～25日(日)、10時～16時

場・問百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

児童会館のイベント

場・問児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)

◆もつくん教室

親子で簡単な工作をする。

①ミニ空気砲ヤクルトの容器を使って、小さな空気砲を作る。

②紙皿でんでん太鼓自由に装飾した紙皿と割りばしで、でんでん太鼓を作る。

対幼児と保護者
日①3月7日(水)、②14日(水)、いずれも10時～11時30分

れも10時～11時30分

◆親子のエンジョイ将棋

対小・中学生と保護者
日3月10日(出)、10時～12時

◆親子囲碁入門教室

対小・中学生と保護者
日3月11日(日)、10時～12時

◆きらきらパペットシアター

幼児から小学校低学年向けの人形劇。

日3月11日(日)、14時～15時



どんなおはなしが見られるかな

◆第44回全十勝小中学生将棋大会

対十勝管内在住の小・中学生
日3月18日(日)、10時～15時

◆春休みわくわく教室

春休み中の2日間、楽しい工作と実験の教室を開催。

対幼児、小・中学生。幼児は保護者同伴

日3月27日(火)、28日(水)、いずれも13時～15時

帯広の森展示キャラバン

帯広の森の概要や歴史、森での活動の様子を、パネルや航空写真などの展示で紹介。

・市民ホール(市庁舎1階)

日3月28日(水)～4月3日(火)、8時45分～17時30分(最終日は12時まで)

・図書館(西2南14)

日4月4日(水)～10日(火)、10時～22時(最終日は12時まで)

問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

帯広の森・はぐくむものイベント

小学生以下は保護者同伴。

場・申・問2月25日(日)～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。

◆森の寺子屋くしの巻

火おこしや野外クッキングなどに挑戦する。

対小学生

日3月10日(土)、10時～15時

定先着15人

費300円

◆森の文化展

市民の皆さんから募集した森の風景や動植物などの写真、俳句などの作品を展示する。期間中自由にご覧ください。3月11日(日)まで作品の出展者も募集。

日3月13日(火)～25日(日)

◆冬のバードウォッチング

森を歩き、冬から春にかけてよく見られる野鳥を観察する。

日3月18日(日)、10時～12時

定先着15人

◆みんなで森をはぐくむ冬

「帯広の森を育む会」とともに、森の散策やものづくりなど、楽しみながら森づくりを行う。

日3月24日(土)、10時～15時

定先着15人

森の交流館・十勝のイベント

場・問森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

◆キッズ・プレイグラウンド

歌や絵本などを通じて、外国文化に触れられる遊びの場。今回は、タイ出身の帯広畜産大学留学生がタイの遊びや紙芝居、工作などを行う。

対6歳までの子どもと保護者。兄弟も参加可能

日3月17日(土)、10時～11時30分



◆インターナショナル・トーク

(日タイの異食文化：これはタイではありえない！)

タイ出身の帯広畜産大学留学生が、自国紹介のほか、タイと日本の食文化の違いなどを紹介。

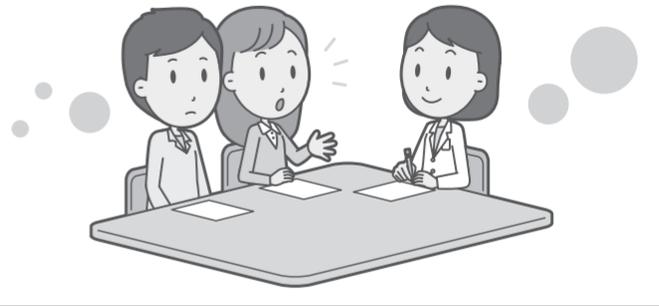
対中学生以上

日3月17日(土)、18時30分～20時

しごと・くらしの相談会

帯広市自立相談支援センターふらっと、とかち生活あんしんセンター、おびひろ地域若者サポートステーション、母子家庭等就業・自立支援センター、法テラス釧路が、合同で日常生活、仕事、金銭問題、法律などの悩みに幅広く相談に応じる。

日 3月17日(土)、13時～16時
場 とかちプラザ(西4南13)
問 母子家庭等就業・自立支援センター(公園東町3、☎20・7751)
担当課 保護課



講座・教室

初めての押し花教室

3回の講習で、押し花を学ぶ。
日 3月29日(木)、4月26日(木)、5月31日(木)、全3回、10時～12時
定員 20人
費 6480円

百年記念館の講座・教室

場・問 百年記念館(〒080・0846 緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆学芸員のごとく 平成29年度学芸活動報告会

今年度、百年記念館が行ったさまざまな研究や教育活動を、学芸員が報告する。

日 3月10日(土)、14時～16時
◆平成30年度前期陶芸講座

対 十勝管内在住の18歳以上の初心者

日 4月～8月、毎月第2・4の火・水曜日、全18回、10時～15時
定員 36人
費 1万円(別途材料費など8000円程度)

申 3月1日(木)～21日(木)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(5頁)を書いて、百年記念館へ。



講座修了作品展も行う

市民大学講座

対 15歳以上(第57集を除く)
場 とかちプラザ(西4南13)

インテリア教室

「インテリアコーディネーターとつくる住まいづくり」

帯広インテリアコーディネータークラブで活躍中の中川真理子氏と加藤久恵氏を講師に、インテリアコーディネートのコツを学ぶ。

日 3月29日(木)、14時～15時30分
定員 27人
場・申・問 3月6日(火)～20日(火)までに、図書館(西2南14、☎22・4700)へ。



プロから学んだあとは、インテリアの本も借りられる

申・問 特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。

◆第55集「突然の事故や病気…あなたは大変な人を救えますか?」
知っておくべき救命手当と応急手当

帯広消防署救急救命士を講師に、救急車が到着するまでに行うべき心肺蘇生とAEDの取り扱い方、身の回りにある物を使ったさまざまな応急手当を学ぶ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は、2月23日(金)までに申し込み。
日 3月2日(金)、10時～12時
定員 50人

◆第56集「もしも家族が認知症になったら」
認知症の人を支える心構え

菅野節子氏(帯広大谷短期大学教授)を講師に、家族などの身近な人が認知症になったときの不安を少しでも軽減できるよう、もしもの場合に利用できる相談窓口やサービスを紹介するほか、介護のポイントや心構えを学ぶ。未就学

児(2歳以上)の託児希望者は2月28日(木)までに申し込み。
日 3月7日(水)、10時～11時30分
定員 50人

◆第57集「聴きながら学ぶクラシック音楽」
ベートーヴェンの生涯と作品②

三谷温氏(ピアニスト/昭和音楽大学教授)が、ベートーヴェンの生涯と彼が残した多くの素晴らしい作品について、演奏を交えて分かりやすく解説する。
日 3月9日(金)、15時～16時30分
定員 350人
費 5000円

◆第58集「帯広市における商店街の形成と歴史」

嶺野侑氏(二元帯広市議会議長を講師に、電信通から大通、平原を経て、郊外に分散・発展してきた帯広市内の商店街の歩みと歴史を学ぶ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は3月8日(木)までに申し込み。
日 3月15日(木)、18時30分～20時
定員 150人

◆第59集「成長期の運動と食事」
がんばれる体をつくらう!

平川浩司氏(明治北日本支社札幌オフィス業務部 コミュニケーション課課長)を講師に、たくさんの栄養を必要とする成長期にスポーツや体を動かす活動をしている場合のバランスのよい食事の摂り方をトップアスリートの事例を交えて考えるほか、女子選手が自分の体について知り、よりよい競技生活を送るためのノウハウを学ぶ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は3月15日(木)までに申し込み。
日 3月22日(木)、18時30分～20時
定員 50人
申込期限 3月20日(火)

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。

定員 各先着10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。



楽しくて、おいしい手作りソーセージ

◆チーズ研修(約1キログラム)
日 ① 3月17日(土)、② 4月7日(土)、いずれも10時～16時
費 3000円
申込期限 ① 3月9日(金)、② 3月30日(金)

◆ソーセージ研修(プレーンほか全3種、計約700グラム)
日 4月15日(日)、10時～14時
費 2200円 申込期限 4月6日(金)

申・問 3月14日(水)までに、帯広畜産大学附属図書館(☎49・5340)へ。

担当課 図書館

健康・福祉



情報検索のいろはを学ぶ

認知症・家族の集い「茶話会」

認知症の人を介護している家族の交流会。介護を終えた人や、認知症の人と一緒に参加も可能。手伝いが必要な場合は連絡ください。
日 3月22日(木)、13時30分～15時
場 グリーンプラザ(公園東町3)
費 1000円

問 高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

はじめよう! インターネットで情報検索

インターネットで検索をするコツを学ぶ。

対 ウェブによる情報検索の初心者
日 3月15日(木)、14時～15時30分
場 帯広畜産大学(稲田町西2線)
定員 25人

子育て支援課からの
お知らせ

場・問子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）へ。

◆乳幼児健診のお知らせ

対象日は個別通知を確認。受け付けは12時20分～13時15分

・5カ月児健診とBCG接種

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

対平成29年9月生まれ

日3月6日(火)、14日(水)、28日(水)

・1歳6カ月児健診

対平成28年8月生まれ

日3月1日(木)、7日(水)、13日(火)

・3歳児健診

対平成27年2月生まれ

日3月8日(木)、15日(木)、27日(火)

◆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8月に初出産予定の夫婦

日4月15日(日)、13時～15時30分

申3月12日(月)～4月11日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

予防接種の受け忘れは
ありませんか

病気に対する抵抗力をつけるためにも、予防接種が有効です。受け忘れていた予防接種がないか、確認してください。

接種期間は、3月31日(土)までです。詳細は問い合わせください。

問健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

◆麻しん・風しん混合の二期（年長児）

対平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ（無料）

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

対平成30年4月1日時点で、65歳～100歳までの5歳刻みの人で、過去に肺炎球菌予防接種を受けていない人

費2900円

パパと子どもの遊び講座

子どもとの関わり方や育児につ

からだスッキリ
講座

ミニ講話と簡単な体操やストレッチを行う。

対市内在住の18歳以上

定各先着40人

場・申・問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。

◆糖尿病予防について

日3月6日(火)、10時～11時30分

◆胃の気持ち

日3月16日(金)、10時～11時30分



簡単な運動で体を動かしませんか

いての情報交換、親子で一緒に楽しめる遊びを紹介。

対未就学児と父親

日3月18日(日)、10時30分～11時30分

定先着10組

場・申・問3月1日(木)～15日(木)までに、電話で地域子育て支援センター（柏林台西町5、☎36・2388）へ。

スポーツ

第25回市民ゴルフ大会

帯広市発祥のゴルフで、冬季の運動不足を解消する。

パークゴルフがゲートボールのスティックを持参してください。

日3月17日(土)、9時30分～13時

場総合体育館（大通北1）

定先着100人

申・問3月9日(金)までに、スポーツ振興室（市庁舎8階、☎65・4210）へ。

ヨガ（1回目）

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。

対十勝管内在住の16歳以上

日4月10日～6月19日の火曜日、全10回、20時～21時

定抽選25人

費5000円

場・申・問3月19日(月)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」

（5頁）を書いて、帯広の森屋内スピードスケート場研修室（〒080・0856南町南7線56番地、帯広の森運動公園内、☎49・4000）へ。

帯広の森体育館からのお知らせ

申・問各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(5頁)を書いて、帯広の森体育館(〒080・0856南町南7線56番地、帯広の森運動公園内、☎48・8912)へ。



◆みんなで楽しく!リトミック～1歳・2歳児～

親子でスキンシップを図りながら、音楽に合わせて体を動かすことで表現力や感受性、運動能力や心の発達を促す。

対1、2歳児と保護者

日3月13日(火)、10時30分～11時15分

場市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)

定抽選30組

費500円

申込期限3月4日(日)



親子で一緒に楽しめる

◆フィジカルリズム～年中・年長児～

いろいろな動きをすることで基礎体力・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

日4月18日～6月27日の水曜日、全8回、16時～17時

場帯広の森体育館 定抽選20人

費3200円

申込期限4月6日(金)



楽しみながら能力アップ

◆コンフォートヨガ～年中から小2～

対年中児に当たる幼児～小学2年生

日4月19日～6月7日、全6回、16時～17時

場帯広の森体育館

定抽選20人

費2400円

申込期限4月6日(金)



気持ちよく体をほぐす

子どもも大人も運動を始めよう 帯広の森市民プールからのお知らせ

場・申・問各申込期限までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(5頁)を書いて、帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地、帯広の森運動公園内、☎47・3630)へ。



◆水中ウォーキング教室 (1回目)

プールが初めての人も参加しやすい水中運動教室。



対市内在住の18歳以上
日4月5日～5月31日の木曜日、全8回、10時～10時50分
定抽選30人
費4000円
申込期限3月15日(木)

◆水中エアロビクス (1回目)

音楽に合わせてエアロビクスを行う水中運動教室。



対市内在住の18歳以上
日4月5日～5月31日の木曜日、全8回、20時～20時50分
定抽選30人
費4000円
申込期限3月15日(木)

◆50歳からの水泳教室 (1回目)

プールが初めての人も参加しやすい水泳教室。



対市内在住の50歳以上の初心者
日4月6日～6月29日の金曜日、全12回、12時～12時50分
定抽選20人
費6000円
申込期限3月15日(木)

◆とんでけ脂肪 (1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。

対市内在住の18歳以上
日4月11日～6月6日の水曜日、全8回、20時～20時50分
定抽選30人
費4000円
申込期限3月23日(金)

★ベビースイミング (1回目)

幼児の水慣れと親子のスキンシップ、子育て中の親同士の交流の場。

対市内在住の6カ月～2歳未満の幼児と保護者
日4月6日～5月18日の金曜日、全6回、10時～10時50分
定抽選10組
費3000円
申込期限3月15日(木)

★おやこ水泳教室 (1回目)

親子でプールに入り、水遊びを通して楽しみながら水に慣れる。



対市内在住の2～4歳児と保護者
日4月9日～5月21日の月曜日、全6回、10時～10時50分
定抽選20組
費3000円
申込期限3月23日(金)

★幼児水泳教室 (1回目)

水遊びから水泳の基礎を習う。

対市内在住の年中・年長児に当たる幼児
日4月9日～5月21日の月曜日、全6回▷Aコース15時～15時50分▷Bコース16時～16時50分▷Cコース17時～17時50分
定各コース抽選40人
費各3000円
申込期限3月23日(金)

★春めだか短期水泳教室

水慣れから水泳の基礎を学ぶ。

対市内在住の小学生の初心者
定各コース抽選60人
費各2000円
◆1回目 日4月18日(水)～21日(土)、全4回、17時～17時50分
申込期限3月29日(木)
◆2回目 日5月9日(水)～12日(土)、全4回、17時～17時50分
申込期限4月19日(木)

★OCSF※キッズスクール

ゆっくりとしたペースで、水泳とスケートの基礎を学ぶ。

対市内在住の年長児に当たる幼児
日4月20日～翌年3月1日▷水泳金曜日、全30回、Aコース16時～16時50分、Bコース17時～17時50分▷スケート各コース共通で月曜日、全8回、16時10分～17時
場水泳は帯広の森市民プール、スケートは帯広の森第二アイスアリーナ
定各コース抽選33人 費各2万1000円
申込期限3月31日(土)



※OCSFとはObihiro City Sports Foundation(帯広スポーツ財団)の略称

●ピラティス(1回目)

呼吸を意識した動きで、全身の筋強化、柔軟性、バランス能力を高める。

対市内在住の18歳以上
日4月9日～5月28日の月曜日、全8回▷Aコース10時～10時50分▷Bコース11時～11時50分
定各コース抽選25人
費各4000円
申込期限3月23日(金)

●プールサイドヨガ (1回目)

湿度・室温が高いプールサイドで、体を温めて行う初心者向けのヨガ。



対市内在住の18歳以上
日4月11日～5月30日の水曜日、全8回、12時～12時50分
定抽選10人
費4000円
申込期限3月23日(金)

募集

北海道後期高齢者医療広域連合の運営協議会委員を募集

後期高齢者医療制度の運営に関する重要事項を審議する運営協議会委員を募集。詳細は、国保課に配置の応募要綱を確認してください。

対道内在住の満20歳以上で、年3回程度の会議に出席できる人(議員や公務員を除く)
任期7月から2年間
定選考5人
報酬出席1回につき5000円と旅費
申3月1日(木)～4月27日(金)までに、必要書類を持参の場合は国保課、郵送の場合は北海道後期高齢者医療広域連合(〒060・0062札幌市中央区南2条西14丁目、国保会館6階)へ。
問国保課(市庁舎1階、☎65・4137)、北海道後期高齢者医療広域連合(☎011・290・5601)

帯広市図書館協議会委員を募集

図書館の運営や図書館で行う奉仕活動について、市に意見を述べる委員を募集。

対市内在住の満20歳以上で、年2～3回、2時間程度の会議に出席できる人。(市が設置する委員会などの委員を除く)
任期5月から2年間
定選考1人
報酬出席1回につき8500円
申・問3月1日(木)～4月8日(日)までに、応募動機と図書館に対する考えを書いた800字以内のレポートと、各種団体などでの活動経験を記載した履歴書を、直接または郵送で図書館(〒080・0012西2条南14丁目、☎22・4700)へ。

案内

帯広市長選挙等立候補予定者説明会

4月15日(日)執行予定の帯広市長選挙および帯広市議会議員補欠選

3月募集分 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と本人確認書類を持参の上、直接お越しください。申し込み方法や入居者資格、募集住宅は問い合わせください。
なお、市営住宅の収入基準を超える人向けの、特定公共賃貸住宅は随時受け付けしています。
日3月1日(木)～7日(水)、8時45分～17時30分(土・日曜日を除く、5日は19時まで)
場市庁舎10階第5B会議室
問住宅課(市庁舎3階、☎65・4190)



募集対象の住宅は問い合わせください

帯広児童劇団の 団員を募集

平成30年度の新メンバーを募集。演劇やダンス、歌を練習して、毎年11月の公演で披露。体験、見学も可能。対新小学1年生～高校3年生 費月額3000円程度
申・問児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)へ。




昨年の公演の様子

マイナンバーによる国民年金の届け出・申請が始まります

平成30年3月から国民年金の被保険者資格取得届・種別変更届、

問くりりんセンター(西24北4、☎37・3550)
担当課清掃事業課

くりりんセンターへのごみの持ち込みについて

春は引っ越しなどで大変混雑するため、計画的にごみ収集日に出してください。なお、家庭ごみの持ち込みには、10キログラムごとに170円の料金が掛かります。
開館日月～土曜日(海の日、体育の日、年末年始を除く)、9時～17時

選挙に立候補を予定している人を対象とした、立候補手続きなどの事前説明会。1候補予定者につき2人まで出席可能。

日3月15日(木)、13時30分～15時
場市庁舎10階第2会議室
問選挙管理委員会事務局選挙課(市庁舎9階、☎65・4222)

保険料免除申請書などの年金関係の届け出・申請がマイナンバーで手続きできるようになります。手続きをするときは、番号・本人確認ができるものとして「個人番号カード」、または「通知カード」と運転免許証やパスポートなどを提示してください。
詳細は問い合わせください。
問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↓2)

スポーツ指導者の施設使用料を免除 登録受け付け中

自主的な練習活動を行うスポーツ団体の指導者が登録すると、市の体育施設の一般開放を利用する際、指導者の施設使用料が免除されます。団体の利用人数で免除される指導者数が異なります。詳細は問い合わせください。
申・問3月1日(木)から随時、登録申請書と団体所属者の名簿を直接、帯広の森アイスアリーナ(南町南7線56、帯広の森運動公園内、☎

場市庁舎議会議棟4階
問議会事務局総務課(市庁舎議会議棟2階、☎65・4221)

平成30年第1回 帯広市議会定例会

開催中は会議を傍聴できます。事前申し込みで、幼児の一時預かり、手話通訳者の派遣、携帯型補聴器誘導システムが利用できます。また、市ホームページから生中継映像を見ることがあります。日程は変更になる場合があります。

お墓に関するお知らせ

問戸籍住民課(市庁舎1階、☎65・4144)
◆お墓参りのマナーを守りましょう
3月18日(日)からお彼岸です。お墓参りでお供えた物は、カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れます。お供えた物などはお持ち帰りください。
◆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す。

48・6256)へ。

春の転入・転出届などの受付時間を延長します

3月下旬から4月上旬は引っ越しのシーズンに当たり、市役所の窓口が大変混雑します。戸籍住民課、国保課、上下水道部料金課、市民税課、こども課、学校教育課では、平日の受付時間を延長し、土曜日に臨時窓口を開設します。
日3月26日(月)～4月7日(土)
(平日は19時まで、土曜日は17時30分まで)
問各担当課

平成30年臨時窓口体制カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
×	3/25	■ 26	■ 27	■ 28	■ 29	● 31
×	4/1	■ 2	■ 3	■ 4	■ 5	● 7

■ 8時45分～19時 (平日夜間延長) ×受け付けていません
● 8時45分～17時30分(土曜日臨時開設)
※ 通常の受付時間は、祝日を除く月曜～金曜日の8時45分～17時30分です。

対象窓口(平日の受付時間を延長、土曜日に臨時窓口を開設)

受付内容	担当窓口	場所・電話
転入・転出・転居・印鑑登録・諸証明の発行、戸籍の届け出、国民年金の手続き	戸籍住民課	市庁舎1階(☎65・4141)
通知カード・マイナンバーカードに関する手続き・交付		市庁舎1階(☎65・4234)
国民健康保険・後期高齢者医療の異動の届け出、相談業務	国保課	市庁舎1階(☎65・4138、65・4139)
上下水道使用開始・休止受け付け、上下水道料金の納付	上下水道部料金課	市庁舎水道棟1階(☎65・4213)
所得証明、課税証明の発行	市民税課	市庁舎2階(☎65・4121)
児童手当、児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成、乳幼児等医療費助成の申請受け付け	こども課	市庁舎3階(☎65・4160)
小・中学校の転入学手続き	学校教育課	市庁舎8階(☎65・4203)

みんなの広場

市以外からの市民向けのお知らせを掲載しています。
5月号掲載の受付締め切りは3月22日(木)です。

問い合わせ 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

第37回豆まつり

毎年好評の十勝の豆即売会、物産展のほか、豆のはり絵や塗り絵、豆射的など、無料で楽しめるイベントが盛りだくさんです。

日3月4日(日)、10時〜14時
場とかちプラザ(西4南13)
問豆まつり実行委員会(帯広商工会議所内、☎25・7121)

帯森レコードコンサート

春を感じる日本の歌や民謡、童謡など16曲をレコードで楽しみます。

日3月7日(水)、13時30分〜15時
場帯広の森コミセン(空港南町南11)
問帯広の森コミセンレコードボランティアの会・垣谷(☎47・1170)

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。託児希望は申し込み時に連絡ください。対十勝管内在住のひとり親家庭の父母

日3月9日(金)、13時〜15時の間で1人30分

定先着4人

場・申・問3月2日(金)までに、電話で母子家庭等就業・自立支援センター(公園東町3、グリーンプラザ内、☎20・7751)へ。

第49回糖尿病患者講習会

横山宏樹氏(横山内科クリニック院長)が高齢者の心身の虚弱(フレイル)について、薬剤師が口腔ケアのアンケート結果で分かる健康についてお話しします。

日3月9日(金)、17時〜18時

場横山内科クリニック西側ステノYホール(西6南6)

問横山内科クリニック(☎20・5011)

十勝合同企業説明会

十勝管内の企業約40社の担当者と就職面談できます。入退場自由なので、気軽にお越しください。

日3月13日(火)、14時〜17時

場とかちプラザ(西4南13)

問帯広地域雇用創出促進協議会(☎20・5123)

要約筆記のミニ体験講座

「要約筆記」は聞こえの不自由な人のために、会話や講演内容などを文字に変えて伝えるコミュニケーション手段です。要約筆記のいろいろな方法を体験してみませんか。

日3月17日(土)、13時30分〜15時30分
場グリーンプラザ(公園東町3)

定先着20人

図書館のオススメ

今月は、思春期の少年の内面を丁寧に描いた小説を紹介します。

▷問 図書館(西2南14、☎22・4700)



(表紙画像許諾済)

『言の葉の庭』

著者…加納 新太
原作…新海 誠
出版社…株式会社KADOKAWA

靴職人を目指す高校生・秋月孝雄と、ユキノと名乗る少し謎めいた女性との、不思議で淡い恋を描いた作品です。アニメーション映像の小説版で、原作者は大ヒット映画「君の名は。」の監督、新海誠氏です。主人公の視点でセリフも多用されていて、とても読みやすく、普段小説を読まない人にもオススメの一冊です。図書館では新海氏が執筆した同じ題名の小説も所蔵しているので、読み比べるのも面白いかもしれません。

申・問3月12日(月)までに、帯広要約筆記サークルたんぽぽ・白木

(☎27・2007)へ。

第28回市民健康講座「前立腺がんに対するロボット支援」

佐澤陽氏(帯広厚生病院副院長)が、近年発展してきた手術支援ロボットを用いた腹腔鏡下前立腺全摘除術などについてお話しします。

日3月17日(土)、14時〜15時30分

場とかちプラザ(西4南13)

定先着150人

問北海道保険医会帯広・十勝支部(☎24・2802)

第37回「十勝マイナー校」

井上朋一氏(十勝毎日新聞社)をゲストに、「地方新聞」をテーマに講演とトークをします。

日3月18日(日)、15時〜16時

場とかちプラザ(西4南13)

問北海道シーブ・フリーディング・サービス代表福井(☎42・519)

5)

司法書士無料法律相談会(予約制)

多重債務、相続の手続き、登記、成年後見などの相談に応じます。

日3月20日(火)、18時〜20時

場とかちプラザ(西4南13)

申・問3月15日(木)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。

3946)へ。

北海道帯広三条高等学校合唱部 第28回定期演奏会

全日本合唱コンクールでの全国銀賞受賞曲や合唱名曲の演奏のほか、柏葉高校・第一中学校などの特別合同ステージを行います。

日3月25日(日)、開場17時30分、開演18時

場市民文化ホール(西5南11)

費大人前売り800円、高校生以下400円(当日はいずれも100円増)

問帯広三条高校・坂野(☎37・5)

5)

5)

5)

5)

5)

5)

ココから元気アップ

▷問 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

3月、4月は卒業や入学、就職や異動などで環境が大きく変わり、「ココろ」や「からだ」が知らず知らずのうちに疲れやすくなります。「苦しい」と感じた時は、次のことを思い出してください。



「ココろ」や「からだ」が苦しい時は、誰にでもある

誰でも苦しいことやつらいことがあります。時には「消えてしまいたい」といった気持ちが高まることもあるかもしれません。



どんなに苦しくても、一生は続かない

とても苦しい気持ちになったとしても、時間の経過や環境の変化、視点が変わることによって苦しい気持ちも変わります。



誰かに相談をしてみる

苦しい時は、自分ひとりで抱え込まず、信頼できる人に話してみませんか。



周りに相談できる人がいなければ

北海道いのちの電話
☎011・231・4343
(24時間、年中無休)

よりそいホットライン
☎0120・279・338
(24時間、年中無休)

※携帯電話からもつながります

ココろの体温計で自分のストレス度合いをチェック

ココろの体温計 帯広 検索



ココろやからだの苦しさは誰にでもあることです。周りの誰かも自分と同じように悩んでいるかもしれません。

体調が良くなさそう、元気がなさそうなど周りの人のちょっとした変化に気づき、一声掛けることが助けになります

ふるさと 見聞録

写真・文
／帯広の森・はぐく一む
たちもり
日月 伸



枯れたトドマツ(平成30年1月撮影)

台風の傷痕

昨年夏、帯広の森の一角にある植樹後40年のトドマツが枯れているのを見つけました。心当たりは、おとし夏の連続台風の大雨です。この一帯はほぼ平坦で乾燥した林でしたが、大雨が続いた後は一部が池のようになり、水が引くまで10日ほどかかりました。平坦に見えたこの区域には、実際はゆるやかな凸凹があり、枯れたのはやや低くなった箇所^①に生育していたトドマツです。わずかに数十センチ高い場所のトドマツは被害を免れ今も健在です。

トドマツは湿気が多い場所では育たない木で、大雨が続いたことによる滞水が原因で枯死したと思われる。枯れたトドマツがそれまで順調に育っていたことを思うと、ここまで水に浸かったのは、40年前の植栽以降初めてのことだったでしょう。同様に、枯れたトドマツが枯れる現象は、市内の他の林でも観察されました。

森づくりの世界には、立地環境に適した樹木を選んで植えるという意味の「適地適木^②」という言葉があります。それを実践する難しさを実感しました。

適地適木は、自然界に備わった原理でもあります。枯れたトドマツの下には新たな木が芽生え、やがてその地に適した木が森を形づくることでしょう。自然の再生力に期待し、経過を見守りたいと思います。

501 肝がん検診のお知らせ

問診・採血・腹部エコーのほか、肝臓専門医による療養相談を実施します。

日4月15日(日)、9時～13時
場とかちプラザ(西4南13)
定先着50人
費6000円

申・問3月28日(水)までに、電話で肝がん検診団事務局(☎011・728・1008)へ。

帯広市老連趣味の会ダンス部 無料見学

美容と健康のためにダンスを始めたい方へ。
対市内在住の60歳以上
日毎週月曜日、9時～12時、毎週

火・水・木曜日、13時～15時
場グリーンプラザ(公園東町3)
問帯広市老連趣味の会ダンス部・阿部(☎48・2065)

引越して住所が変わったときなどは、運輸支局が道税ホームページで3月中に変更手続きをしてください。手続きが間に合わない場合は、相談してください。
問札幌道税事務所自動車税部(☎011・746・1197)

石綿による疾病への
労災補償制度
中皮腫や肺がんなどを発症し、労働者として石綿(アスベスト)ばく露作業に従事していたことが原因と認められた場合は、労災保険給付や石綿救済法に基づく特別給付金が支給されます。詳細は問い合わせください。

問北海道労働局労働基準部労災補償課(☎011・709・2311)

自動車税の住所変更は忘れなく

自動車税は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

雇用保険 正しい受給で
確かな就職
雇用保険は、失業中の生活を心配せずに仕事探しに専念してもらうために、失業等給付を支給する制度です。就職未申告などで不正受給をすると厳しい処分を受けることとなります。本趣旨を理解いただき、正しい受給に協力願います。

問ハローワーク帯広(☎23・8296)

安心安全メモ

健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

とても危険です！ 一気飲み

短時間で多量のお酒を飲むことで起こる「急性アルコール中毒」は、脳の機能をまひさせ、呼吸困難や心臓停止などを起こす危険があります。問題は一気飲みや無理強いなどの飲み方と「お酒が飲めない体質」への無知です。日本人の4割は「お酒が飲めない体質」といわれ、すぐに顔が赤くなり、動悸や吐き気などが強く表れたり、コップ1杯のビールで倒れる人もいます。飲めない人はきっぱりと断わり、無理にお酒を飲まないことが大切です。また、一気飲みや相手に無理強いすることは絶対にやめましょう。



右のような症状が現れたら、急性アルコール中毒の可能性あります。意識がないまま吐いて、窒息するなどの危険があるので、周りの人は目を離さないでください。

- ・自力で立ち上がれない
- ・悪寒や震えが止まらない
- ・ろれつが回らない
- ・激しい頭痛がする など

- #### 飲酒時の4つの注意点
- ①過度な飲酒はしない
 - ②空腹で飲まない
 - ③自分の適量を知る
 - ④相手に無理に飲ませない

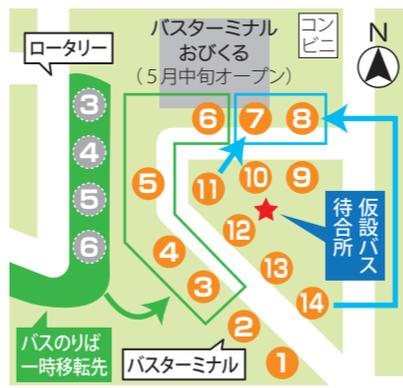
■戻るバスのりば 路線一覧

十勝バス→**+** 北海道拓殖バス→**拓**

3月31日まで	4月1日から	行き先
ロータリー 3	ターミナル 3	拓 一中・療養所線、運転免許試験場線
ロータリー 4	ターミナル 4	拓 新得・鹿追・然別湖線、緑陽台・雄飛が丘団地線、音更・駒場線（駒場・音更高校）、中鈴蘭線
ロータリー 5	ターミナル 5	+ 音更（柳町団地経由）行き 都市間バス「旭川行きノースライナー」
ロータリー 6	ターミナル 6	+ 十勝川温泉・エコロジーパーク行き、上土幌行き、ぬかびら源泉郷行き 拓 上土幌線、音更高校・駒場線、上土幌線（土幌・上土幌行き） 都市間バス「札幌行きポテトライナー」・「新千歳空港・南千歳駅行きとかちミルキーライナー」
ターミナル 11	ターミナル 7	+ あかしや団地・幕別温泉行き、江陵高校スクールバス、柏葉高・十勝総合振興局行き、幕別行き、幕別・池田本別・足寄・陸別行き、柏葉高行き
ターミナル 14	ターミナル 8	+ 循環線（ヨーカドー・北高・北斗病院・工業高・帯広記念病院行き）、循環線（市役所・電信通・東13条行き）、東8条・光南福祉センター行き、水光線（大川町・東13条行き）

※のりばに関する詳細は、各バス会社に問い合わせください。

図 バスのりば



移動するバスのりばは、3番〜8番です（図）。対象のバス路線の

これまでのバス乗車券などの販売やレンタサイクル貸し出しに加え、観光情報の発信なども行います。



完成イメージ

新しい施設の名称は、一般公募で応募があった216件のアイデアの中から、市内在住の笠原隼子さんが考案した「バスターミナルおびくる」に決まりました。バスターミナルおびくるでは、

4月1日からバスのりばが
帯広駅前バスターミナルに戻ります

問い合わせ 商業まちづくり課（市庁舎7階、☎65・4165）

詳細は、路線一覧をご覧ください。

「バスターミナルおびくる」
5月中旬オープン

情報ピックアップ



オビヒロカメラレポート obihiro camera report



寒さを楽しむ笑顔あふれる氷まつり

第55回おびひろ氷まつりが緑ヶ丘公園で開催されました。毎年大人気の「巨大滑り台」が多く家族連れでにぎわったほか、人力で回す「高速回転そり」では、子どもたちの楽しそうな笑顔があふれていました。細工が細かく芸術的な氷像の数々は、昼と夜では違う顔を見せ、幻想的に輝くその美しさに大人も思わず息をのむほどでした。また、3夜連続で行われた花火大会を見ようと大勢の人が訪れ、澄んだ夜空を彩る花火に、大きな拍手と歓声が上がっていました。来場者数は過去最多の18万5400人にのびりました。（2月2日～4日、緑ヶ丘公園）



冬季防災訓練

市内で震度7の地震が発生したと想定した冬季防災訓練が行われました。市民や協力団体関係者ら約200人が参加し、ボールや木材を使って家屋の下敷きになった人を助ける救助救出訓練や、炊き出し訓練などが行われました。また、市民約30人が体育館での宿泊を体験し、ブルーシートを使った寒さ対策や段ボールベッドの組み立てなど、厳冬の災害対策を学んでいました。（1月27日、帯広小学校）



ばんえい十勝冬まつり開催

帯広競馬場で、ばんえい十勝冬まつりが開催されました。入り口では、ホットスープが配られ、来場者の体を温めてくれました。この日に向けて制作された雪の大滑り台を、子どもたちは夢中になって、タイヤチューブで滑っていました。このほか、ばん馬のキング号が引く馬そりで競馬場内を周遊するイベントも行われ、馬そりに揺られた後は、エンジンをあげたり、記念撮影をするなどキング号との触れ合いを楽しんでいました。（2月3日、帯広競馬場）

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 (M-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 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109、F23・0156、✉report@city.obihiro.hokkaido.jp）