

## 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)

**森のパンプキンカービング**

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2017終了後、持ち帰り可。

対中学生以下と保護者  
 日10月28日(土)、15時～17時  
 定抽選10組  
 申9月23日(祝)～10月20日(金)までに、森の交流館・十勝へ。



**森のハロウィン2017**

仮装コンテストや、スタンプラリー、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29日(日)、①10時～12時30分、②13時30分～15時30分



仮装しているんなブースを楽しもう

**イベント**

未来に伝えるあそび体験「スベシールおはなし会とむかしあそび体験」

問図書館(西2南14、☎22・4700)

帯広図書館友の会おひさまによる、五感を使った遊びを交えた、昔話・エプロンシアター・パネルシアターなどを行う。時間はいずれも11時～11時40分。

**イベント**

百年記念館会場(緑ヶ丘2)  
 日9月30日(土)

児童会館会場(緑ヶ丘2)  
 日10月14日(土)

図書館会場(西2南14)  
 日11月3日(祝)

伝統料理の試食など。  
 日10月1日(日)、10時～15時

場生活館(柏林台東町2)  
 問社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

**イベント**

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9月26日(火)各開催日の前日までに、電話で帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎

66・6200)へ。

**森の音楽会**

秋の森で行う吹奏楽の野外演奏会。木のカスターネット作り体験もあり。

日10月8日(日)、10時～12時30分。  
 雨天時は、9日(祝)へ順延

**健康ウォーキング**

帯広の森の見どころを巡りながら、秋の森の園路を歩く。

日10月22日(日)、10時～12時  
 定先着30人

**森の生き物講座(鳥編)**

森に住む鳥類の生態と、森の関わりについて学ぶ。

日10月28日(土)、10時～12時  
 定先着10人

**森の生き物講座(ほ乳類編)**

大熊勲氏(森づくりサークルもりとも!)を講師に、森で暮らすほ乳類の生態、観察手法について学ぶ。

日10月28日(土)、13時～15時  
 定先着10人

**間伐とペレット作り**

間伐体験をして、出た木材をペレットに加工し、それを燃やして簡単な料理を作る。

66・6200)へ。

**馬と一緒に森づくり**

開拓期などに行われていた、馬で木材を運ぶ「馬搬」や、森に親しむ体験をする。

日11月5日(日)、10時～12時  
 定先着30人

**第62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も盛りだくさん。

日10月8日(日)、10時～14時15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)  
 問帯広観光コンベンション協会(西2南12、エスタ東館、☎22・8600)、観光課(市庁舎7階、☎65・4169)

# Information

## 帯広市からの お知らせ

# 10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。

## はぐくむ秋まつり

まき割りや間伐体験、たき火パン作り、落ち葉のプールなど、森を満喫する、年に一度の大イベント。小学生以下は保護者同伴。

日10月15日(日)、10時～15時  
 場・問帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎66・6200)



のこぎりで上手に切れるかな

### 児童会館のイベント

場・問児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

◆親子囲碁入門教室  
対小・中学生と保護者  
日10月1日(日)、10時～12時

◆野草園秋の散策会  
野草園運営委員の案内で、秋の園内を散策する。  
日10月7日(土)、10時～12時  
場野草園（緑ヶ丘2）

◆親と子のエンジョイ将棋  
対小・中学生と保護者  
日10月14日(土)、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10月14日(土)、14時～15時

◆親子科学実験教室  
アンモナイトについて学び、石膏でレプリカを作る。  
対小学3～6年生と保護者  
日10月15日(日)、①13時30分～14時30分、②14時40分～15時40分

◆星の観察会「月をみよう」月面Xを探せ！  
星空解説と天体観察。天候不良時は星空解説のみ。  
日10月27日(金)、18時45分～20時30分

◆親子おもしろ教室  
アイロンビーズを使って、好きなアルファベットのキーホルダーを作る。  
対幼児、小・中学生と保護者  
日10月28日(土)、9時30分～11時30分  
定先着50人

### 百年記念館のイベント

問百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

5352)

◆ロビー展「まちなか風景写真展」  
市街を撮影した写真資料から、暮らしの移り変わりを紹介。  
日10月6日(金)～11月5日(日)、9時～17時30分  
場百年記念館

◆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7日(土)、13時30分～15時  
場百年記念館

◆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12日(木)～22日(日)、9時30分～16時30分(最終日は15時まで)  
場百年記念館

◆川西・大正・帯広合併60周年記念写真展(出張展示・大正編)  
大正地区を中心に、大正時代から昭和60年頃までを振り返る写真展。  
日10月13日(金)～11月1日(水)、9時～22時  
場大正農業者トレーニングセンター(大正本町西1)

◆ちくだい馬フォーラム2017  
帯広畜産大学の馬に関す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7日(土)、12時30分～16時  
場帯広畜産大学(稲田町西2)  
問帯広畜産大学畜産フィロド科学センター馬介在活動室(☎49・5312)  
HP <http://www.obihiro.ac.jp/~umakazai/index.html>  
担当課政策室

### 動物園のイベント

問動物園（緑ヶ丘2、☎24・2437）

◆未来の動物園を考えるフォーラムおびひろ(市民大学講座第29集)  
若生謙二氏(大阪芸術大学教授)を講師に、「世界の動物園からみた、おびひろの動物園の可能性」と題した講演会と、パネルトークを行う。  
日10月15日(日)、13時30分～15時45分  
場とかちプラザ(西4南13)  
定先着150人  
申10月10日(火)までに、申込用受付サイト、または電話で動物園へ。



申込用受付サイト

◆ハッピーハロウィン！動物たちに秋の味覚のプレゼント！  
ハロウィンに、飼育動物にカボチャなどを給餌する。ソウ、エソシカ、ニホンザルを予定。  
給餌時間は当日、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発表。  
日10月29日(日)  
場動物園

### 帯広の歴史探訪

問文化課（市庁舎8階、☎65・4209）

◆ぶらり帯広・文化財  
学芸員と市内を散策して、指定文化財や歴史的建造物を巡る。百年記念館(緑ヶ丘2)集合、解散。  
日10月15日(日)、9時～12時  
定先着20人  
費1000円  
申10月10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15日(日)、10時～15時  
場西7南20、とてつぽ通り

### 市民文化ホールのイベント

場・問市民文化ホール(西5南11、☎23・8111)

◆木管五重奏が語る 音楽ものがたり「ピーターとおおかみ」  
子ども向けの、語りと木管楽器の演奏。  
日10月20日(金)、18時30分～20時  
定先着560人

◆古楽器によるヘンデル「メサイア」帯広演奏会  
ヘンデルの時代の音色を再現し、キリストの生誕、受難、復活を表した総勢120人の合唱。チケットは市民文化ホールなどで販売。  
日10月22日(日)、15時～17時  
費一般3500円(前売り券3000円)、高校生以下2000円(前売り券1500円)

### 市民文化ホールのイベント

場・問図書館(西2南14、☎22・4700)

◆第48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、「菊と蝶」をテーマとした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28日(土)～11月1日(水)、9時～17時(最終日は16時まで)  
場とかちプラザ(西4南13)  
問帯広のまつり推進委員会(西2南12、エスタ東館、☎22・8600)、観光課(市庁舎7階、☎65・4169)



多種多様で見事な菊が楽しめる

### 保存樹木を巡るバスツアー

市の保存樹木を中心に市内の歴史ある樹木をバスで巡り、樹木の特性や歴史を学ぶ。雨天中止、少雨決行。市庁舎集合、解散。  
日10月24日(火)、9時30分～16時  
定先着30人(初参加者優先)

申・問10月2日(月)～16日(月)までに、みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)へ。

### みなみの風コンサート

市内の小学生・高校生が出演する、吹奏楽・合唱・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28日(土)、10時～11時  
場帯広北高等学校(稲田町基線8)  
問子育て支援課(☎25・9700)

### 第48回おびひろ菊まつり

◆高田泰治チェンバロリサイタル  
「メサイア」出演者、高田泰治によるチェンバロリサイタル。チケットは市民文化ホールなどで販売。(「メサイア」との通し券あり)  
日10月23日(月)、19時～21時  
費一般2000円、高校生以下1000円

### 森の茶会～冬～

外国人向けに、日本の文化を紹介するお茶会を開催。  
対十勝管内在住の外国人、市内在住の中学生以上  
日11月12日(日)、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  
費日本人のみ、お茶会体験300円、お点前体験500円  
場・申・問10月31日(火)～11月10日(金)までに、森の交流館・十勝(西2南6、☎34・0122)へ。

### 帯広市わかば会「第29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19日(木)、10時～15時10分  
場市民文化ホール(西5南11)  
問生涯学習課(市庁舎8階、☎65・4192)

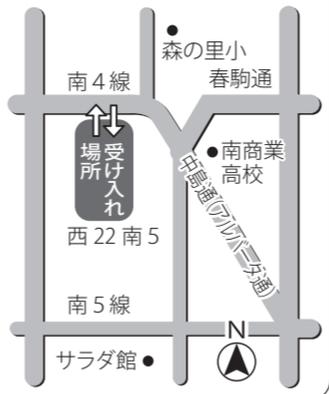
### 家庭から出る剪定枝を無料で受け入れます

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。

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11月11日(土)、10時～15時  
場帯広の森(西22南5)  
問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

### 剪定枝の受け入れについて

※安全のため、開場時間前に道路上に並ぶことは禁止します。  
※午前中は大変混み合うため、午後の来場をお勧めします。



## 講座・教室

### 百年記念館の講座・教室

場・問百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

### ◆博物館講座「とてつぼ通りの機関車と客車の系譜」

持田誠氏(浦幌町立博物館学芸員)を講師に、十勝鉄道保存車両の歴史を振り返り、鉄道文化財の抱える課題と未来を考える。  
日10月14日(土)、14時～16時

### ◆博物館講座「アイヌから見た和人、和人から見たアイヌ・アイヌ民族社会と伝統文化の仕組み」

丹菊逸治氏(北海道大学アイヌ・先住民研究センター)を講師に、アイヌ民族から見た和人、和人から見たアイヌ民族の姿を分かりやすく解説。  
日10月21日(土)、14時～16時

### 緑の健康講習会 堆肥づくり

緑の健康診断員を講師に、落ち葉を用いた堆肥づくりを学ぶ。  
日10月28日(土)、13時30分～15時  
定先着40人  
場・申・問10月20日(金)までに、電話でみどりと花のセンター(緑ヶ丘2、☎21・3172)へ。

### 初めてのパンとケーキ作り 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10月20日(金)、11月17日(金)、12月15日(金)、全3回、10時～12時30分  
定先着10人  
費6480円  
場・申・問10月13日(金)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。

### みそ造り教室

「畑のキッチンおびひろ」の会員を講師に、4キログラムのみそを作る。「麹おこし」体験を希望する人は、申し込み時に電話で確認してください。  
日11月10日(金)、10時～12時

場川西農業者研修センター(川西町西2)  
定先着20人  
費2500円  
申・問10月10日(火)～27日(金)までに、電話で農政課(川西町基線61、☎59・2323)へ。

### チーズ作り体験研修(約1キログラム)

地場産の生乳を使った加工体験。  
日①10月21日(土)、②11月4日(土)、いずれも10時～16時  
定先着10人  
費各3000円  
場・申・問①10月13日(金)、②27日(金)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。

### 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～17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
楽しくエクセル①		午後
差し込み印刷・住所録管理		夜間
パソコンで年賀状(筆まめ)	毎週水・金	午前
楽しくワード②		午後
就職や進学にも! 資格・スキルアップ エクセル①		夜間

定各先着20人  
費4000円(テキスト代別途)

場・申・問10月5日(木)～24日(火)までに、直接とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)へ。

### 赤十字資格講習・研修

定各先着30人  
申・問各申込期間に、直接社会課(市庁舎2階、☎65・4146)へ。  
◆赤十字救急法基礎講習会  
心肺蘇生法やAEDの使用など、応急手当を学ぶ。  
対15歳以上  
日①10月21日(土)、13時～17時、②11月11日(土)、9時～13時  
場①帯広の森市民プール(南町南7線56)、②グリーンプラザ(公園東町3)  
費各1500円  
申込期間①10月2日(月)～20日(金)、②10月11日(水)～11月10日(金)

### 動物園の講座・教室

場・申・問各申込期間に、①は電話で動物園へ、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 帯広市緑ヶ丘2番地、☎24・2437)へ。当選者には別途通知する。  
①おびろトークカフェ  
飲み物を片手に飼育員の話や聞くトークカフェ。テーマは「ゾウのスポットガイド特別編」です。  
日10月22日(日)、13時30分～14時30分  
定先着30人  
申込期間10月1日(日)～21日(土)  
②中高生の1日飼育係  
動物の飼育体験後、獣医師の仕事の見学などを行う。  
対中学生・高校生  
日11月4日(土)、10時～15時  
定抽選4人  
申込期間10月5日(木)～19日(木)  
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、ホッキョクグマ、ゾウ、アシカです。  
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氏名、年齢を追記。  
日11月11日(土)、14時～15時30分  
定抽選45人  
申込期間10月12日(木)～26日(木)

### 生活館の講座・教室

場生活館(柏林台東町2)  
申・問10月16日(月)～31日(火)までに、文化課(市庁舎8階、☎65・4209)へ。  
◆薬膳アイヌ料理実習体験会  
アイヌ料理を作り、試食する。  
対小学生以上。小学生は保護者同伴  
日11月5日(日)、10時～14時  
定先着30人  
費1000円

### ◆アイヌの暮らしについて自然素材を活用しながら実践的に学ぶ体験事業

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11月12日～12月10日の日曜日、全5回、13時～16時  
定先着30人

### 森の交流館・十勝の講座

場・申・問各申込期間に、森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)へ。  
◆通訳ボランティア育成セミナー  
通訳案内士を講師に、案内士業務やノウハウを学ぶ。  
対英検2級以上の英語力がある人で、十勝インターナショナル協会のボランティアに登録ができる人  
日11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、いずれも19時～20時30分  
費各500円  
申込期間10月3日(火)～各開催日当日、9時～17時

### ◆はじめての通訳者講座

会議通訳者を講師に、通訳業の内容や、プロへの道などを語る。

## プラザ・エンジョイスクール 平成29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・問10月5日（木）～24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5日（木）、10時～11時まで、西帯広コミセンで受け付けます（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（入門、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、アロマテラピー、着物、絵手紙
その他	華道、茶道、料理など

◆第31集「2017ちくどい教養人間講座」技術と文化」  
世界各地のさまざまな伝統のなかで磨かれてきた《技術》の合理性やその《文化》としての発展の営みを、現代の科学技術によって解き明かす。未就学児（2歳以上）の託児希望者は10月12日（木）までに申し込み。  
日10月19日（木）、26日（木）、11月2日（木）、全3回、18時30分～20時  
定先着150人  
申込期限10月18日（水）

◆第32集「ダイバーシティ推進は「やめられない」と「とまらない」カルビのダイバーシティ推進について」  
新谷英子氏（カルビー人事部総本部ダイバーシティ委員会委員長）を講師に、女性のキャリア支援をはじめ、多様な人材が活躍するための働き方改革を積極的に推進するカルビの取り組みを学び、ダイバーシティ推進の重要性について理解を深める。  
日10月24日（火）、15時30分～16時45分  
場帯広畜産大学（稲田町西2）  
定先着100人  
申込期限10月23日（月）

◆第33集「スクラム十勝シンポジウム2017『持続的な生産活動をめざす十勝の農畜産業』」  
農業生産活動の持続性を確保するための取り組みや、農畜産物の安全認証取得に向けた取り組みについて、各分野の専門家から学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は10月18日（木）までに申し込み。  
日10月25日（水）、13時45分～16時45分  
定先着150人

日時	場所
10月30日（月） 9時45分～15時	保健福祉センター（東8南13）
31日（火） 10時～15時	
11月1日（水） 10時30分～15時30分	
2日（木） 10時～14時30分	
7日（火） 10時～15時	帯広ファミリーサポートセンター
9日（木） 10時30分～16時	

◆第34集「男女共同参画講座」それぞれのワーク・ライフ・バランス」  
平岡祥孝氏（札幌大谷大学教授）を講師に、日常生活におけるワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の在り方について理解を深める。未就学児の託児希望者は10月19日（木）までに申し込み。  
日10月29日（日）、10時～11時30分  
定先着50人  
申込期限10月27日（金）

◆ファミリーサポートセンター事業 提供会員講習会  
子育てをサポートしたい人（提供会員）を対象に、提供会員講習会を開催。講習会を受講することで提供会員として活動できる。講習会は、事業概要、子どもの世話・遊び、小児看護の基礎知識など、全15項目。講習内容と開催時間の詳細は問い合わせください。  
対市内在住の20歳以上の入会費、食費のみ300円程度  
申・問10月2日（月）～27日（金）までに、帯広ファミリーサポートセンター（西20南5、ぶれいおん・とかち内 ☎66・4285）へ。

◆子育て支援課からのお知らせ  
場・問特に記載がないものは、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。

◆聴覚障害者学級給紙講座  
手作りの素材で温かい絵手紙を作る。  
対市内在住の聴覚障害者手帳を持つ人  
日11月12日（日）、10時～12時  
定先着16人  
費300円  
申込期限10月30日（月）～11月8日（水）

◆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3月に初出産予定の夫婦  
日11月12日（日）、13時～15時30分  
日11月16日（月）～11月8日（水）まで  
申10月16日（月）～11月8日（水）まで  
に、電話で子育て支援課へ。

10月開催	講座名・場所
3日（火）	ママと赤ちゃんの食事講座 地域子育て支援センターもりのこ（大空町1、☎49・2005）
5日（木）	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いなだ（西15南40、☎48・2206）
12日（木）	ママと赤ちゃんの歯ついで講座 地域子育て支援センターあじさい（東9南19、☎67・6231）

第13回シルバーフェア シルバー人材センターの会員が制作した作品展示やお宝市などイベントが盛りだくさん。  
日10月13日（金）、10時～15時、14日（土）、10時～13時  
場シルバーいきいきプラザ（西13南2） 問帯広市シルバー人材センター（☎38・2001）

対十勝インターナショナル協会のボランティアに登録ができる人  
日11月4日（土）、①10時～12時、②13時～15時  
費500円  
申込期間10月3日（火）～11月1日（水）  
9時～17時

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・場①11月9日（木）、消防庁舎（西6南6）、②19日（日）、南出張所（西17南41）、いずれも13時30分～16時30分  
定①先着50人、②先着30人  
費各500円  
申・問①10月3日（火）～11月2日（木）まで、②10月13日（金）～11月12日（日）までに、帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・

9132）へ。  
市民大学講座  
第29集は13頁「動物園のイベント」に掲載。  
場とかちプラザ（西4南13）（第32集を除く）  
申・問各申込期限までに、生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）へ。  
◆第30集「消費者講座」あなたを守る契約のルール～消費者のための法律を知っておこう」  
櫻井智恵氏（帯広消費者協会消費生活相談員）を講師に、よりよい消費生活を送るための契約のルールについて学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は10月12日（木）までに申し込み。  
日10月19日（木）、10時～11時30分  
定先着150人  
申込期限10月17日（火）

◆第31集「2017ちくどい教養人間講座」技術と文化」  
世界各地のさまざまな伝統のなかで磨かれてきた《技術》の合理性やその《文化》としての発展の営みを、現代の科学技術によって解き明かす。未就学児（2歳以上）の託児希望者は10月12日（木）までに申し込み。  
日10月19日（木）、26日（木）、11月2日（木）、全3回、18時30分～20時  
定先着150人  
申込期限10月18日（水）

◆第32集「ダイバーシティ推進は「やめられない」と「とまらない」カルビのダイバーシティ推進について」  
新谷英子氏（カルビー人事部総本部ダイバーシティ委員会委員長）を講師に、女性のキャリア支援をはじめ、多様な人材が活躍するための働き方改革を積極的に推進するカルビの取り組みを学び、ダイバーシティ推進の重要性について理解を深める。  
日10月24日（火）、15時30分～16時45分  
場帯広畜産大学（稲田町西2）  
定先着100人  
申込期限10月23日（月）

◆ファミリーサポートセンター事業 提供会員講習会  
子育てをサポートしたい人（提供会員）を対象に、提供会員講習会を開催。講習会を受講することで提供会員として活動できる。講習会は、事業概要、子どもの世話・遊び、小児看護の基礎知識など、全15項目。講習内容と開催時間の詳細は問い合わせください。  
対市内在住の20歳以上の入会費、食費のみ300円程度  
申・問10月2日（月）～27日（金）までに、帯広ファミリーサポートセンター（西20南5、ぶれいおん・とかち内 ☎66・4285）へ。

◆羊毛工芸講座～ニードルフェルトでつくるクリスマス  
羊毛を特殊な針でつついて、ふわふわのオーナメントを作る。  
対市内在住の障害者手帳を持つ人  
日11月1日（水）、10時～12時  
定先着16人  
費600円  
申込期間10月3日（火）～19日（木）

◆聴覚障害者学級給紙講座  
手作りの素材で温かい絵手紙を作る。  
対市内在住の聴覚障害者手帳を持つ人  
日11月12日（日）、10時～12時  
定先着16人  
費300円  
申込期限10月30日（月）～11月8日（水）

対平成29年4月生まれ  
日10月11日（水）、17日（火）、25日（水）  
・1歳6カ月児健診  
対平成28年3月生まれ  
日10月12日（木）、24日（火）、31日（火）  
・3歳児健診  
対平成26年9月生まれ  
日10月5日（木）、18日（水）、26日（木）  
◆ママと赤ちゃん向け講座  
初めての出産を迎える妊婦と、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。時間はいずれも10時～11時10分。  
対①第1子を妊娠中の人、②第1子で1歳までの赤ちゃんと保護者  
定①のみ先着5人  
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。

第13回シルバーフェア シルバー人材センターの会員が制作した作品展示やお宝市などイベントが盛りだくさん。  
日10月13日（金）、10時～15時、14日（土）、10時～13時  
場シルバーいきいきプラザ（西13南2） 問帯広市シルバー人材センター（☎38・2001）

健康推進課からのお知らせ

申・問特に記載が無い場合は、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。

◆ストレスと心の健康講座「あなたが変わればストレスが変わる」自分なりのストレス対処法を見つめるヒントを学ぶ。13時～16時まで申し込み不要でストレス測定体験もあり。

◆エキノコックス症検査 採血による血清反応検査。結果は約4週間後に通知。

◆からだスッキリ講座 テーマに沿った講話と、家庭でも簡単にできる運動を行う。



自宅でも気軽にできる運動に挑戦

◆歯から始まる健康について 日10月27日(金)、10時～11時30分

身近な感染症対策

◆健康づくり教室「チャレンジスリムコース」

◆ランチ&運動つき健診教室 病気の早期発見とメタボにならないための栄養学習と試食、手軽な運動をセットで体験できる教室。

◆ランチ&運動つき健診教室 病気の早期発見とメタボにならないための栄養学習と試食、手軽な運動をセットで体験できる教室。

◆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。

◆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。

◆家族介護者リフレッシュ事業「お食事&交流会編」 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。

◆チャレンジ☆スイミング(2回目) 対市内在住の18歳以上の初心者

手伝いが必要な場合は連絡ください。

◆50歳からの水泳教室(2回目) 対市内在住の50歳以上の初心者

◆スインピア記録会 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。競技内容については問い合わせください。

◆ビギナーズエクササイズ(3回目) 有酸素運動と目的別筋力トレーニングで、体力向上と健康の増進を図る。

◆メンタルトレーニング講習会 場・申・問11月19日(日)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、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。

◆審査委員の募集 対市内在住または通勤、通学する20歳以上で、年に2～3回程度の日中の会議に出席できる人。市が設置する委員会などの委員は除く。任期各2年間

◆とかちプラザ運営審議会委員 とかちプラザの管理や運営について審議を行う委員を募集。定2人

◆とかちプラザ運営審議会委員 とかちプラザの管理や運営について審議を行う委員を募集。定2人

スポーツ

Table with 3 columns: 開催日, 講座名・場所, 地域包括支援センター. It lists various sports and community events with their dates and locations.

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」(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、帯広の森運動公園内、☎47・3630)へ。

◆50歳からの水泳教室(2回目) 対市内在住の50歳以上の初心者

◆スインピア記録会 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。競技内容については問い合わせください。

◆ビギナーズエクササイズ(3回目) 有酸素運動と目的別筋力トレーニングで、体力向上と健康の増進を図る。

◆メンタルトレーニング講習会 場・申・問11月19日(日)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、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。

◆審査委員の募集 対市内在住または通勤、通学する20歳以上で、年に2～3回程度の日中の会議に出席できる人。市が設置する委員会などの委員は除く。任期各2年間

◆とかちプラザ運営審議会委員 とかちプラザの管理や運営について審議を行う委員を募集。定2人

任期開始日11月1日(水)

申・問10月2日(月)〜13日(金)までに、応募動機やとかちプラザに関する意見などを書いた800字以内のレポートと福祉・環境・社会教育などでのボランティア活動経験を記載した履歴書を、直接または郵送で生涯学習課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎8階、☎65・4192)へ。

◆帯広市緑化審議会委員

帯広市の緑の保全と緑化推進について調査審議を行う委員を募集。定1人

申・問10月31日(火)(消印有効)までに、応募動機や緑化に関する意見を書いた800字以内のレポートとボランティアなどの活動歴を記載した履歴書を、直接または郵送でみどりの課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎6階、☎65・4186)へ。

臨時保育士・保育業務補助員を募集

市内公立保育所10力所のいずれかに勤務する、臨時保育士と保育業務補助員を募集。資格要件などの詳細は、問い合わせください。申・問10月2日(月)〜31日(火)までに、履歴書と保育士証の写し(臨時保育士のみ)を直接または郵送でこども課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎65・4159)へ。

〜新たな門出を祝う〜  
平成30年帯広市成人の誓い

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。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9年4月2日〜平成10年4月1日までに生まれた人  
日平成30年1月7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2日(月)〜31日(火)までに、電話またはアクセス、Eメールで青少年課へ。

・「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。

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

・成人の集い「運営ボランティア」

当日にボランティアとして、受け付けや会場整理など運営に携わる人を募集。  
定15人程度

案内

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)

国民年金保険料一部免除を受けた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。

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)

慶事記念樹の手続きが10月末で終了

平成28年中に住宅を新築した人や平成28年度に出生届を提出した人、今年度小学校に入学した人には、慶事記念樹の案内チラシ(水色)を配布しています。受け付けと苗木の引き換えは10月31日(火)までです。なお、配布できる苗木引換券には限りがあるため、希望者は早めに手続きをお願いします。

問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

療養病床に入院する場合の居住費が変更になります

療養病床入院時生活療養費のうち、居住費が平成29年10月より変更されます(指定難病医療受給者を除く)。医療区分I(厚生労働省の定める一定の基準を満たす者を除く)の居住費が1日当たり320円から370円に、医療区分

II・IIIの居住費が1日当たり0円から200円に変更されます。

問国保課(市庁舎1階、☎65・4138)

プラスチック製容器包装は汚れを落とす「資源ごみ」に

プラスチック製容器包装の一部で「食べ残し」や「汚れ」がついたまま「資源ごみ」の日に出されている場合があります。汚れが付着したものはリサイクルできないばかりか、きれいなものまで汚してしまいます。どうしても汚れが落ちないものは「燃やさないごみ」に出してください。

問清掃事業課(西24北4、☎37・2311)



このような状態ではリサイクルできません

住まいのワンストップ相談窓口をご利用ください

空き家を含めた住まいの売却、相続、管理、リフォームなどに関する相談に、専門家が応じます。相談できる専門家は、弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士、土地家屋調査士および社会福祉協議会です。

日毎月第2日曜日、第4火曜日、13時〜16時(事前予約制)  
場市庁舎、市民文化ホール(西5南11)、とかちプラザ(西4南13)  
申・問事前に電話で、建築指導課

(市庁舎6階、☎65・4180)へ。

平成30年4月からの帯広の森はぐくむの指定管理者を募集

平成30年4月以降に帯広の森はぐくむを管理運営する指定管理者を募集しています。募集内容の詳細は、市ホームページで確認するか問い合わせください。

募集期限10月30日(月)  
問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

とかち帯広空港の駐車場混雑予想カレンダーを掲載

市ホームページに、2週間分の駐車場の空き状況が分かるカレンダーを掲載しています。空港利用の際に活用してください。なお、駐車場は混雑が常態化していますので時間に余裕を持ってお越しください。



帯広市 空港 駐車場 検索

問空港事務所(泉町西9線、☎64・5320)

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定の市民意見交換会

平成30年度から実施予定の第七期計画策定にあたり、高齢者の健康づくり、福祉、介護保険について多くのご意見をいただくため、意見交換会を開催。時間は1時間半程度。当日直接会場へお越しください。

日10月5日(木)、18時30分〜20時  
場市庁舎10階第5B会議室  
問高齢者福祉課(市庁舎2階、☎65・4145)

# 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。  
12月号掲載の受付締め切りは10月18日(水)です。

問い合わせ 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

問 北海道アルバイト情報社(☎0120・855・025)

## 第27回「公証週間」電話相談

10月1日～7日の公証週間に、遺言、任意後見契約などの公証事務に関する電話相談を行います。  
日10月1日(日)～7日(土)、①9時30分～12時、②13時～16時30分  
問 日本公証人連合会本部(☎03・3502・8239)

## プレママわくわくセミナー ハロー赤ちゃん!

産婦人科医、保健師、歯科医の話やコンサートなど、楽しくためになる教室を開催します。  
対 妊婦または1歳未満の子どもを育児中の人とその家族  
日 10月14日(土)、13時～15時30分(12時30分から受け付け)  
場 とかちプラザ(西4南13)  
定 先着150人  
申・問 前日までに、電話で母子衛生研究会北海道地区事務局(☎011・233・5977)へ。

## 第34回「十勝マイナー校」

長谷仁美氏(百年記念館学芸員)をゲストに迎え、「アイヌ文化」をテーマに講演とトークをします。  
日 10月15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)

## 星槎国際高等学校 全国移動美術展

全国の星槎国際高等学校の生徒たちが制作した絵画、イラスト、写真などを展示します。  
日 10月18日(水)、10時～19時、19日(木)、10時～17時  
場 市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)

問 星槎帯広学習センター(☎22・3830)

## 釧路行政監視行政相談センターからのお知らせ

場 市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)  
問 釧路行政監視行政相談センター(☎0570・090・110)

## ◆定例行政相談所

役所とのやりとりでの困り事や意見などに行政相談委員が応じます。気軽に相談してください。  
日 毎月第2木曜日、13時30分～16時  
◆1日合同行政相談所  
行政機関のほか、弁護士や司法書士も相談に応じます。  
日 10月17日(火)、10時30分～16時(受け付けは15時30分まで)

## 中高年求職者向け 合同企業説明会

企業の採用担当者と直接話をしたり、求職者の心得をテーマにワークショップセミナーを行います。  
対 おおむね35歳以上の人  
日 ①ワークショップセミナー10月19日(木)、13時～15時、②合同企業説明会10月28日(土)、13時～16時  
場 ①とかちプラザ(西4南13)、②帯広経済センタービル(西3南9)  
申・問 ①のみキャリアバンク中高年求職者安定就業促進事業事務局(☎011・281・7050)へ。

## 第1回ロービジョンの集い

目が見えにくい人とその家族が、生活での困り事や悩みを気軽に話し合える集いを開催します。  
対 弱者やその家族、視覚障害に関心のある人  
日 10月21日(土)、14時～16時  
場 北海点字図書館(東2南11)  
申・問 前日までに、十勝視覚障害者の会・鈴木(☎21・1414)へ。

## 家事と家計の講習会

家計簿をつけて、お金の使い方を考えてみませんか。日時・会場によって内容が異なります。詳細は問い合わせください。  
日 10月28日(土)～11月11日(土)、10時～12時など  
費 前売り400円(当日450円)、託児100円(要予約)  
申・問 各開催日の前日までに、帯広友の会(☎36・0701、月・水・木・金曜日、10時～15時)へ。

## 地域に根ざす消費者セミナー

消費者問題に関心のある人、知識を深めたい人向けに、倫理的な消費に関する事などについて学べるセミナーを開催します。  
日 10月21日(土)、22日(日)、全2回、10時～15時(1日でも受講可)  
場 とかちプラザ(西4南13)  
定 先着35人  
申・問 10月6日(金)までに、氏名、電話番号、ファクス番号を明記し、ファクスで全国消費生活相談員協会北海道支部(☎・F011・622・2725、月・火・木曜日、10時～15時)へ。

## 帯広リハビリテーション講習会

高次脳機能障害の実態やリハビリに関する講演や、参加者によるグループ討論などを行います。  
対 障害者と家族、医療・福祉・行政の関係者  
日 10月28日(土)、13時～17時  
場 保健福祉センター(東8南13)  
問 脳外傷友の会コポックル道東(大通南12、☎24・6974)

## 家族介護教室「腰痛予防トレーニング&腰痛を予防する介護」

腰痛を予防するためのトレーニング

## ココから 元気アップ

日本人女性の11人に1人\*がかかるといわれている乳がん。乳がんから命を守るために、「月に一度の自己検診」と「2年に一度の乳がん検診」をおすすめします。  
※国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」最新がん統計(平成28年)

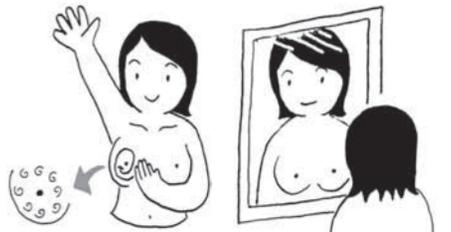
▷問 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

### 👉 触れてチェック

入浴時、せっけんがついた手で触れると乳房の凹凸がよく分かります。また、仰向けに寝た状態でも触ってみましょう。  
・4本の指で「の」の字を書くように触る。しこりがないか、一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェック。  
・乳首から分泌物がでないかを調べる。

### 👉 鏡の前でチェック

頭の後ろで手を組み、ひきつれ、くぼみなどの変化を確認する。



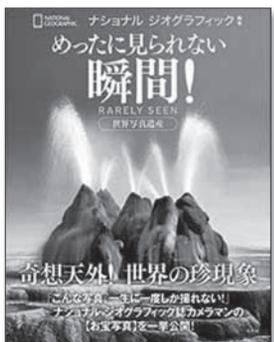
いずれも、乳房の張りが少ない月経終了後、1週間くらいの間に行うとよいです。閉経後の人は毎月1回、日を決めて行いましょう。

20頁に乳がんの予防啓発活動「ピンクリボン運動」関連の記事掲載

## 図書館のオススメ

今月は、各国のナショナルジオグラフィックのカメラマンたちが捉えた“決定的瞬間”を掲載した写真集を紹介します。

▷問 図書館(西2南14、☎22・4700)



### 『めったに見られない瞬間!』

編 著…ナショナル  
ジオグラフィック  
編 集…スーザン・タイラー・  
ヒッチコック  
発 行…二見書房

世界のあちこちで毎日、驚くべき自然現象が起きています。本書は、その瞬間を切り取り、自然界の真実として私たちに伝えてくれる一冊です。

干上がった湖をひとりで動く石、幻の鳥、自然がつくるアート、リンカーン大統領の懐中時計に刻まれた謎の文字…。生命の神秘、不思議な空間、貴重なお宝などのテーマごとに、「めったに見ることができないその瞬間」を堪能できます。

# 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 「カシワ」



帯広を150年余り見守るカシワ

帯広市は市内にある「由緒・由来のある木」や「学術的価値の高い木」として10本を、保存樹木に指定しています。中央公園（西3南7）東側には、平成2年9月に帯広市で最初の保存樹木に指定された、推定樹齢150年のカシワの木があります。

中央公園は帯広小学校の跡地に造成されましたが、この木は小学校が建築された時には、すでにそびえ立っていました。その後、小学校のシンボルとして子どもたちと共に成長してきた歴史があり、中央公園が造成された後も唯一残されてきた木でもありません。

カシワは十勝地方を代表する木で、昔はどこにでも見られましたが、今では公園や防風林などの一部に残っている程度です。

カシワの葉は、縁が丸く大きな波状になっていて、秋に枯れた葉は、春に新芽が出るまで落葉しないのが特徴です。「代が途切れない」縁起物として、塩漬けにして柏餅を包むのに用いられます。

ぜひ、まちや人々の営みを途切れることなく見守り続けてきたカシワの老木に触れて、帯広の歴史を感じてみてはいかがでしょうか。

※13頁に関連イベント「保存樹木を巡るバスツアー」の記事掲載

ングや介護方法を体験します。対在宅で介護をしている家族・今後介護をする予定の人

日11月11日(土)、9時30分～11時30分 定先着10人程度

場・申・問前日までに、電話で帯広光南病院・早坂(空港南町303、☎47・4811)へ。

### 11月期いきいき交流会

市内でひとり暮らしをしている65歳以上のを対象に、レクリエーションや昼食などで交流します。いずれか1回のみ参加可能。当日会場へ直接お越しください。

日・場いずれも10時～13時ごろ、

▽10月30日(月)、大空会館(大空町12)▽11月1日(水)、啓北コミセン(西13北2)▽6日(月)、緑栄福祉センター(西9南28)、▽8日(水)、南コミセン(西10南34)、▽14日(火)、南町福祉センター(西15南36)▽15日(水)、東コミセン(東7南9)▽17日(金)、緑西コミセン(西17南4)▽21日(火)、栄福祉センター(西17北1)▽22日(水)、西帯広コミセン(西23南2)▽24日(金)、グリーンプラザ(公園東町3)▽27日(月)、大正農業者トレンセン(大正町西1)▽29日(水)、森の里コミセン(西22南4)▽30日(木)、生活館(柏林台東町2)

問帯広市社会福祉協議会(公園東町3、グリーンプラザ内、☎21・2414)

### 全日本スキー連盟(SAJ)公認 スキーパトロール受検希望者募集

来年2月に留寿都村で開催されるSAJ公認スキーパトロール検定の受検希望者を募集。詳細は問い合わせください。

▽当年度SAJ登録会員で級別テスト1級以上▽赤十字救急員、救急I課程修了、医師、看護師、救命士(赤十字帯広市地区の救急員養成講習会は11月にグリーンプラザで開催)▽受検する年度の4月1日現在、20歳以上

申・問11月30日(木)までに、電話で十勝スキー連盟安全対策部水尻(☎090・1640・6980)へ。

### アイヌの皆さんのための専用フリーダイヤルをご利用ください

困り事、嫌がらせ、差別など、何でも相談してください。(☎0120・771・208)

日月々金曜日(年末年始、祝日を除く)、9時～17時

問人権教育啓発推進センター(☎03・5777・1802)

### ご存知ですか?労働委員会 雇用トラブルまず相談

労働問題に精通した公・労・使の各委員三人一組のあっせん員が、

# 安心安全メモ

問 安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4131)

## 盗難を防ぐには鍵のつけ方も大事

高額なツーリング自転車などが狙われる盗難が急増しています!

市内の自転車盗難被害件数	平成29年度(7月まで)	平成28年度
施錠あり	55件	31件
施錠なし	43件	54件
計	98件	85件

ツーロックと比較して、ワンロックや施錠をしていない場合は盗難に遭いやすくなります。次の盗難防止策を心掛けましょう。

### 《盗難防止策》

- 異なる鍵を二つ以上使ってロックする(地面に固定されているものと自転車のフレームをロックする)
- 自転車を離れる場合は、短時間でも鍵をする(コンビニなどに停める場合でも、必ず鍵をする)
- 駐輪場所を選ぶ(人けの少ないところには駐輪しない)



労働者個人と使用者間の労働問題について助言などを行い、解決を目指します。秘密厳守。

問▽一般の労働相談は、道の「労働相談ホットライン」(☎012011・204・5667)

0・81・6105、月々金曜日、17時～20時、土曜日、13時～16時)▽あっせん窓口、問い合わせは北海道労働委員会事務局調整課(☎