



2017 フードバレーとかちマラソン
10月29日(日) 9:00 スタート

ランナー募集
募集期間
7月10日(月) ~ 9月19日(火)

ゴールを目指してみんなで走り抜けよう!

十勝最大級の市民参加スポーツイベント

沿道では、思い思いの横断幕やメッセージボードを掲げた市民がランナーに声援を送り、大勢の市民ボランティアがランナーをサポートします。

種目と参加料金は表のとおりで、参加者全員に記念品をプレゼントします。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月29日(日)、9時スタート
コース ふじまるビル前をスタート、競馬場方面に向かい、種目ごとの折り返し点でUターンして、中央公園前がゴール。(図)

申し込みは9月19日まで

募集要項は7月10日(月)から、スポーツ振興室などで配布します。
申し込みは、7月10日(月)から9月19日(火)までに、大会公式ホームページ (<http://foodvalley-marathon.com>)

表 種目と参加料金

種目	一般	高校生	中学生	小学生	親子ファミリー
ハーフ	5200円	4600円	—	—	—
5 km	3600円	3600円	1550円	—	—
ファンラン (.5km)	2600円	2600円	1550円	850円	3100円

※「」は競技対象外。親子ファミリーは、保護者1人と小学生1人のペア。
※ハーフは日本陸上競技連盟公認コース。

図 コースマップ



※当日の交通規制は広報おびひろ10月号の折り込みチラシでお知らせします。

7月10日 参加受け付け開始

記録への挑戦から体力づくり、思い出づくりまで、走る目的はさまざまです。個人はもちろん家族や友人、学校・職場の仲間、晩秋の帯広の街を駆け抜けてみませんか。

問い合わせ スポーツ振興室 (市庁舎8階、☎65・4210)

項に添付の払込用紙を使って、うちよ銀行または郵便局で申し込みください。

フードバレーとかちマラソン

検索

大会に関する問い合わせ

2017フードバレーとかちマラソン大会実行委員会事務局 (スポーツ振興室内、☎65・4210、平日9時~17時)

申し込みに関する問い合わせ

2017フードバレーとかちマラソン大会エントリーセンター (アイサム内、☎011・622・1100、平日10時30分~16時) ※7月10日(月)より開設

Public Information OBIHIRO

おびひろ

平成29年 (2017年) 7
No.1118 July

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

5月末の人口と世帯数

人口 ▶ 167,627人 (前月比-9人)
男 ▶ 80,050人
女 ▶ 87,577人
世帯 ▶ 87,064世帯 (前月比+25世帯)

5月の火災発生件数

2件 (前月比-2件)

5月の家庭ごみ排出量

ごみ量 2,599t (前年同月比+95t)
資源ごみ(Sの日)量 650t (前年同月比+28t)

今月の紙面

中央公園の噴水が完成 8

中央公園の噴水が、まちなかの新しい顔として、7月に生まれ変わります。

年に1度は特定健診でカラダをチェック! ... 2

「食育」実践の環を広げる 6

知りたいに 応えます 9



年に1度は特定健診でカラダをチェック！

無料

帯広市国民健康保険(国保)に加入している40歳以上が対象

糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見のため、特定健康診査(特定健診)を受診しましょう。

問い合わせ 受診方法は国保課(市庁舎1階、☎65・4138)、健診結果や特定保健指導は健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

毎年、受診する必要があるの？

生活習慣病は進行するまで自覚症状のないことが多いため、「体調がいいから健康」と思っているも、体の中では異常をきたしていることがあります。太っている人に限らず、痩せているように見えてもメタボリックシンドローム※1に該当する人もいます。

自分では気付けない体の異常を発見できるのが健診です。毎年受診し、数値がどの程度変化しているか比較することで、病気の予防、早期発見・治療につながります。※1 メタボリックシンドローム 内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態

特定健診で何が分かるの？

特定健診では、BMI(肥満の目安)や血圧・血液検査などの数値から、現在の体の状態を調べるができます。(表)

生活習慣病になっていないか、どの程度生活習慣病のリスクがあるかが分かります。

帯広市では、糖尿病予防のため

に「腎機能検査」を独自に導入しています。

この検査ではクレアチニンの数値から、腎臓の血液ろ過能力を知ることができます。数値の早見表は、国保課、保健福祉センター、川西・大正支所、各コミセン、大空会館に設置しているほか、市ホームページの「特定健診・特定保健指導」のページにも掲載しています。

特定健診の受け方は？

受診するには予約が必要です。帯広市の国保に加入している対象者に、5月上旬に黄色の封筒に入れた受診券を郵送しました。

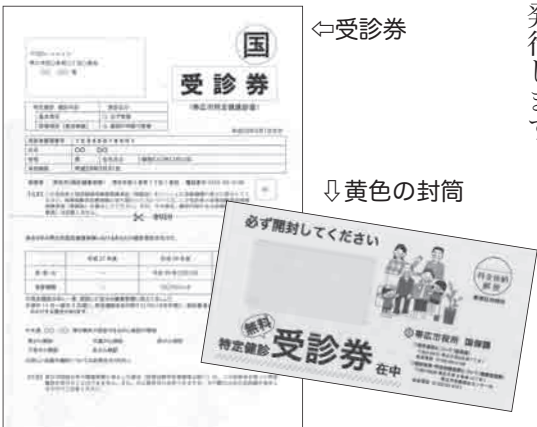
受診の方法は、「特定健診の受け方」(図)を参照してください。対象者 国保に加入している40～74歳の人

国保以外の健康保険に加入している人は、加入している医療保険者に問い合わせてください。持ち物 受診券と健康保険証 年度途中で国保に新規加入した人や受診券を紛失した人は、国保課へ連絡してください。受診券を発行します。

表

【検査項目】

身体計測	身長、体重、腹囲、BMI(肥満の目安)計算
血圧測定	最高血圧、最低血圧
尿検査	尿糖、尿たんぱく
血液検査	血中脂質(中性脂肪、HDL・LDL コレステロール) 血糖(ヘモグロビンA1c、空腹時血糖) 肝機能(γ-GTP、AST、ALT) 腎機能(クレアチニン、尿酸) 貧血(医師が検査を必要と認めた場合)
医師の診察	触診・聴診などを行い異常がないか診察



がん検診も同時にできる

帯広市が実施する「各種がん検診」や「肝炎ウイルス検診」は、特定健診と同時に受けることができます。実施病院では、大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診※2を、コミセンなどではその3種類に加え、肺がん・胃がん検診を受診することができます。

これらの各種検診も、国保加入者は無料です。病気の早期発見に役立ててください。受診するには事前予約が必要です。※2 病院により実施する検診が異なります

生活習慣を見直す

特定健診の結果から、生活習慣を改善する必要があると判定された人は、無料で特定保健指導を受けることができます。

医療費が増えると保険料が高くなる

国保では、加入者の医療費の7～8割を負担していますが、その医療費は年々増え続けています。

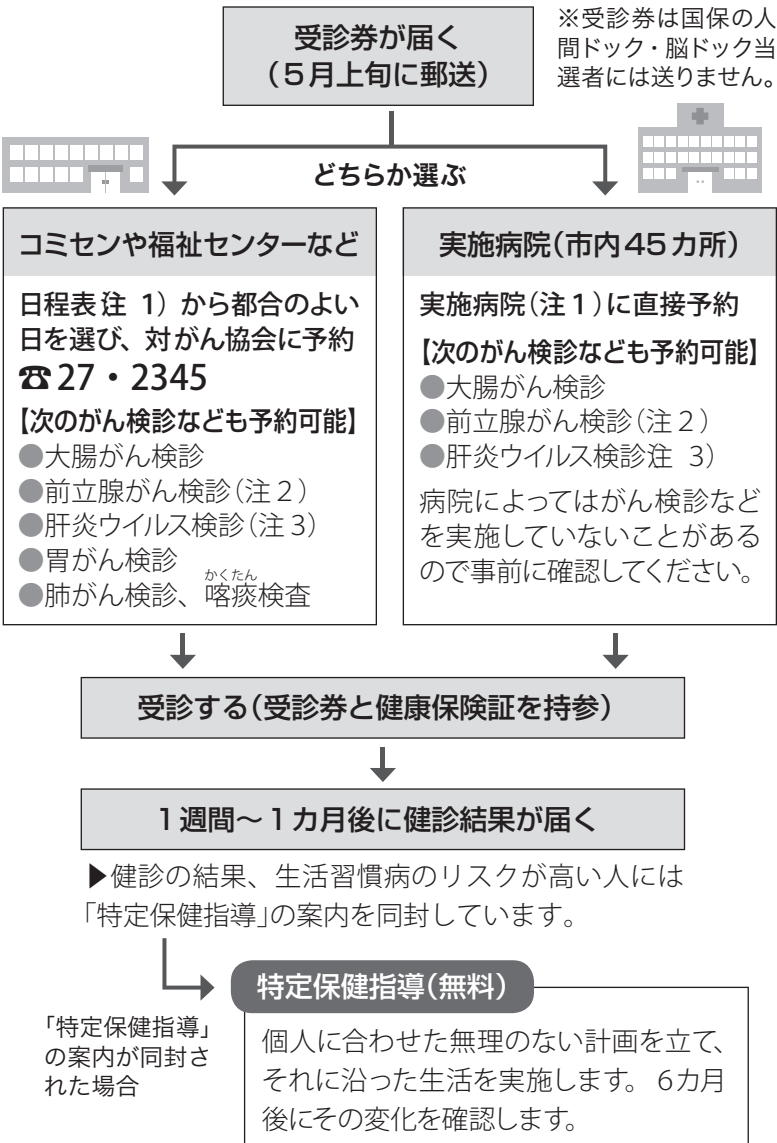


保健指導の様子

「オビロビ」で生活習慣病予防を始めよう

「おびひろエアロビクス」の略称で、家の中でできる簡単な体操です。国保課、健康推進課でDVDを配布しているほか、市ホームページに掲載しています。帯広市国保の場合、全国・北海道と比べて「糖尿病」の一人当たりの医療費の割合が大きいという特徴があります。これは、糖尿病が進行してから治療をはじめめる人が多いことがうかがえます。男女ともに50～60歳代に生活習慣病を発症する割合が増えるため、40歳代からの健診受診がより重要です。医療費は加入者が納める保険料などで賄われています。いつまでも健康でいるため、また、医療費の増加によって保険料が高くなるないようにするためにも、生活習慣病を予防しましょう。

特定健診の受け方



注1 日程表や実施病院は、受診券に同封のお知らせに掲載しています。
注2 前立腺がん検診の対象は、50歳以上です。
注3 肝炎ウイルス検診の対象は、過去に当検診を受診していない人です。

表 1
平成 29 年度の国民健康保険料率と上限額

		平成 28 年度		平成 29 年度
(1) 医療保険分	①平等割	3 万円	➡	2 万 8170 円
	②均等割	2 万 7400 円		2 万 5950 円
	③所得割	10.1%		9.69%
	上限額	54 万円		54 万円
(2) 後期高齢者 支援金分	①平等割	8400 円	➡	8890 円
	②均等割	7500 円		8190 円
	③所得割	2.4%		2.94%
	上限額	19 万円		19 万円
(3) 介護保険分 (40 歳以上 65 歳 未満の人のみ)	①平等割	7000 円	➡	7940 円
	②均等割	8600 円		9920 円
	③所得割	2.0%		2.46%
	上限額	16 万円		16 万円

表 2
低所得者の軽減割合 (平成 29 年度以降)

軽減割合	国保加入者数 (旧国保被保険 者含む)	国保加入者と世帯主の前年所得 (旧国保被保険者含む)
7 割	何人でも	33 万円以下
5 割	1 人	60 万円以下
	2 人	87 万円以下
	3 人	114 万円以下
	1 人増えるごとに 27 万円を加算した金額以下	
2 割	1 人	82 万円以下
	2 人	131 万円以下
	3 人	180 万円以下
	1 人増えるごとに 49 万円を加算した金額以下	

表 3
特別徴収の対象となる世帯の条件

- ①世帯内の国保加入者全員が 65 歳以上 75 歳未満
②世帯主 (納付義務者) が国保に加入している
③国民健康保険料を口座振替で納付していない
④世帯主が年額 18 万円以上の年金※²を受給している
⑤介護保険料と国民健康保険料の 1 期分の特別徴収額の合計が、
1 回分の年金受給額の 2 分の 1 を超えない

◎世帯主が今年度中に 75 歳になる世帯は特別徴収の対象外です。
※ 2 特別徴収の対象となる年金は国の政令で定められています。
複数の年金を受給している場合は、受給額の大小ではなく国が政令で定める
順位により対象となる年金を決定します。
年金の種類で一番順位が高いのは、「老齢基礎年金」です。

表 4
普通徴収から特別徴収へ変更となる時期の目安

世帯主が 65 歳になる時期	特別徴収へ変更と なる時期の目安
平成 29 年 4 月 3 日～平成 29 年 10 月 2 日	▶ 平成 30 年 4 月
平成 29 年 10 月 3 日～平成 29 年 12 月 2 日	▶ 平成 30 年 6 月
平成 29 年 12 月 3 日～平成 30 年 2 月 2 日	▶ 平成 30 年 8 月
平成 30 年 2 月 3 日～平成 30 年 4 月 2 日	▶ 平成 30 年 10 月

計算例 1 夫婦＋子ども 2 人の 4 人世帯
夫：41 歳、給与所得 199 万円 (給与収入 310 万円) 妻：38 歳、給与所得 55 万円 (給与収入 120 万円) 子ども 2 人：所得なし
●軽減判定 (表 2 参照) …軽減非該当 夫の給与所得 199 万円＋妻の給与所得 55 万円＝254 万円 4 人世帯で軽減判定基準所得が 254 万円→軽減非該当 ●所得割基礎額 188 万円 (1000 円未満切捨て) 夫：給与所得 199 万円－基礎控除 33 万円＝166 万円 妻：給与所得 55 万円－基礎控除 33 万円＝22 万円
(1) 医療保険分 31 万 4100 円 (100 円未満切捨て) ①平等割 2 万 8170 円 ②均等割 2 万 5950 円×4 人＝10 万 3800 円 ③所得割 所得割基礎額 188 万円×9.69%＝18 万 2172 円 医療保険分年額 ①＋②＋③＝31 万 4100 円
(2) 後期高齢者支援金分 9 万 6900 円 (100 円未満切捨て) ①平等割 8890 円 ②均等割 8190 円×4 人＝3 万 2760 円 ③所得割 所得割基礎額 188 万円×2.94%＝5 万 5272 円 後期高齢者支援金分年額 ①＋②＋③＝9 万 6900 円
(3) 介護保険分 (夫のみ該当) 5 万 8600 円 (100 円未満切捨て) ①平等割 7940 円 ②均等割 9920 円×1 人＝9920 円 ③所得割 所得割基礎額 166 万円×2.46%＝4 万 836 円 介護保険分年額 ①＋②＋③＝5 万 8600 円
国保料年額 (1)＋(2)＋(3)＝46 万 9600 円

計算例 2 夫婦 2 人世帯
夫：72 歳、年金所得 138 万円 (年金収入 258 万円) 妻：70 歳、年金所得 0 円 (年金収入 90 万円)
●軽減判定 (表 2 参照) …2 割軽減該当 夫の年金所得 138 万円－15 万円※ ³ ＋妻の年金所得 0 円 ＝123 万円 2 人世帯で軽減判定基準所得が 123 万円→2 割軽減該当 ※ 3 平成 29 年 1 月 1 日時点で 65 歳以上の年金所得者は、年金所得 から 15 万円を引いた額で軽減判定基準所得を計算します。
●所得割基礎額 105 万円 (1000 円未満切捨て) 夫：年金所得 138 万円－基礎控除 33 万円＝105 万円 妻：0 円
(1) 医療保険分 16 万 5800 円 (100 円未満切捨て) ①平等割 2 万 8170 円 ②均等割 2 万 5950 円×2 人＝5 万 1900 円 ③所得割 所得割基礎額 105 万円×9.69%＝10 万 1745 円 ④軽減額 (2 割軽減) (①＋②)×0.2＝1 万 6014 円 医療保険分年額 ①＋②＋③－④＝16 万 5800 円
(2) 後期高齢者支援金分 5 万 1000 円 (100 円未満切捨て) ①平等割 8890 円 ②均等割 8190 円×2 人＝1 万 6380 円 ③所得割 所得割基礎額 105 万円×2.94%＝3 万 870 円 ④軽減額 (2 割軽減) (①＋②)×0.2＝5054 円 後期高齢者支援金分年額 ①＋②＋③－④＝5 万 1000 円
国保料年額 (1)＋(2)＝21 万 6800 円

コグニサイズ体験会
認知症予防のため、有酸素運動と脳活性化トレーニングを同時に行う「コグニサイズ」の体験会。当日直接お越しく下さい。
日 7 月 17 日 (祝)、13 時～14 時 30 分
場 グリーンプラザ (公園東町 3)
定 当日先着 40 人 (定員を超えた場合も見学可)
問 コグニサイズの会・鈴木 (☎050・3740・4283)



国民健康保険制度

平成 29 年度国保料が決定

国民健康保険 (国保) は、加入者みんなで保険料を出し合い、病気やけが、出産などに必要な医療費などの給付を行う制度です。

問い合わせ
国保課保険料係 (市庁舎 1 階、☎65・4139、65・4140)

国民健康保険料率が決定

平成 29 年度の国民健康保険料率と上限額が決定しました。(表 1)
保険料は、(1)医療保険分、(2)後期高齢者支援金分、(3)介護保険分 (40 歳以上 65 歳未満の人のみ) を合計したものです。

(1)～(3)それぞれが、①世帯単位で掛かる「平等割」、②加入者一人ずつに掛かる「均等割」、③加入者全員の前年所得※¹で算定する「所得割」で構成されています。

低所得者の保険料軽減

低所得世帯は、4 月 1 日の世帯内の加入者数と前年所得により、保険料の平等割と均等割が軽減されます。(表 2)

加入者数には国保 (国保組合を除く) から後期高齢者医療制度に移行した「旧国保被保険者」を含みます。
4 月 1 日以降に加入した場合は、世帯主が加入した日の加入者数になります。

保険料の納め方は 2 通り

◆普通徴収
口座振替や納付書により金融機関やコンビニで納める方法です。
1 年分を 6 月から翌年 3 月までの 10 回に分けて納めます。年度途中に加入した場合は、届け出の翌

月からの納付開始となります。
◆特別徴収
年金天引きで納める方法です。世帯内の国保加入者の年齢など、一定の条件全てに当てはまる世帯のみが対象です。(表 3)
既に口座振替で納めている人は、特別徴収の対象外です。

納め方の変更

◆普通徴収から特別徴収へ
世帯主が 65 歳になり、一定の条件に当てはまる場合は、普通徴収から特別徴収に自動的に変更となります。(表 3・4)
国保の加入状況などで、開始時期が異なる場合があります。
◆特別徴収から普通徴収 (口座振替) へ
特別徴収で納めている世帯でも、申し出により口座振替に変更する

ことができます。
希望者は、「被保険者証」「通帳など口座番号が分かるもの」「その口座の届け出印」を持参し、国保課保険料係に申し出てください。
特別徴収の中止には、2～4 カ月程度かかります。

※ 1 「前年所得とは」前年の収入から必要経費 (所得税法で定められている公的年金控除額や給与所得控除額など) を差し引いた額で、社会保険料控除、医療費控除、配偶者控除などを差し引く前の額です。遺族年金や障害年金などの非課税の収入は含みません。



高齢者の医療を みんなで支える

75 歳以上の高齢者などが対象「後期高齢者医療制度」

平成 29 年度の保険料の計算方法や納め方のほか、保険料の軽減や高額医療費の変更についてお知らせします。

問い合わせ 国保課（市庁舎 1 階、保険料に関することは保険料係、☎ 65・4139、65・4140、保険証の交付や医療費、健診に関することは給付係、☎ 65・4138）、北海道後期高齢者医療広域連合（☎ 011・290・5601）

後期高齢者医療制度は、75 歳以上の人と、65 歳から 74 歳のうち一定の障害のある人が対象の医療制度です。将来にわたり、高齢者が安心して医療を受けられるよう創設されました。

医療費の財源は、医療費の約 5 割を税金などで、約 4 割を若年者の保険料で、残りの 1 割を高齢者の保険料で賄っています。

保険料は、全ての加入者が等しく負担する「均等割」と、加入者の前年所得※¹に応じて負担する「所得割」の合計で、加入者一人ずつ計算します。

保険料を算出する保険料率は、制度を運営する北海道後期高齢者医療広域連合が、原則 2 年ごとに見直します。

平成 29 年度の保険料は、均等割額が 4 万 9 809 円、所得割額の基礎となる所得割率が 10・51 パーセント、保険料の限度額は 57 万円です。（図 1）

保険料の計算方法

国民健康保険では世帯ごとに保険料を納めますが、後期高齢者医療制度では加入者一人ひとりが保険料を納めます。

※ 1 「前年所得」とは

平成 28 年 1 月 1 日～12 月 31 日までの 1 年間の収入から必要経費を差し引いた額です。給与や公的年金では、収入から給与所得控除額や公的年金等控除額を差し引いた額で、社会保険料控除、配偶者控除などを差し引く前の額です。遺族年金や障害年金などの非課税の収入は含みません。

図 1 平成 29 年度の保険料

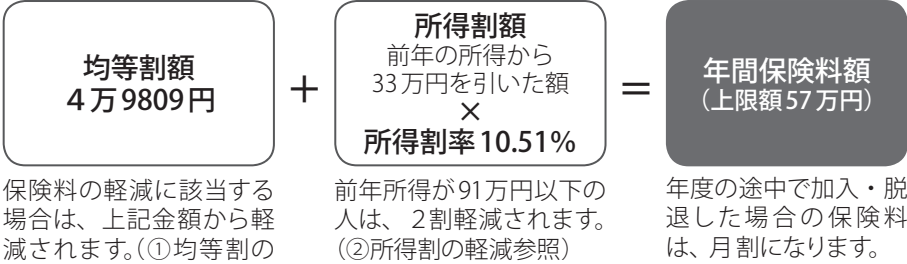


表 1 均等割の軽減

軽減割合	世帯主と被保険者の前年所得の合計が次の金額以下の世帯	軽減後の均等割額
9 割	33 万円 (被保険者全員が年金収入 80 万円以下で他の所得がない)	4 980 円
8.5 割	33 万円	7 471 円
5 割	33 万円 + (27 万円 × 被保険者の数)	2 万 4 904 円
2 割	33 万円 + (49 万円 × 被保険者の数)	3 万 9 847 円

表 2 均等割軽減の拡大内容

	平成 28 年度	平成 29 年度から
5 割	33 万円 + 26 万 5 000 円 × 被保険者数	33 万円 + 27 万円 × 被保険者数
2 割	33 万円 + 48 万円 × 被保険者数	33 万円 + 49 万円 × 被保険者数

図 2 加入者個人の前年所得が 91 万円以下の人の所得割の軽減

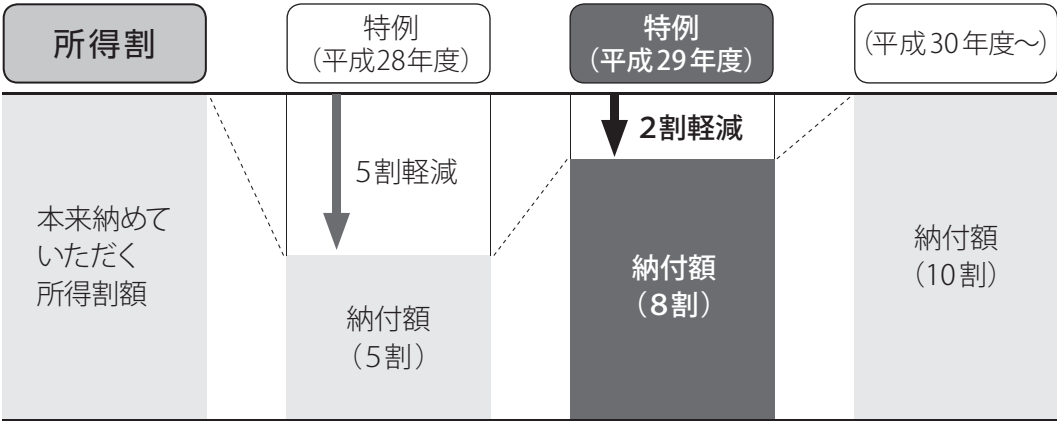
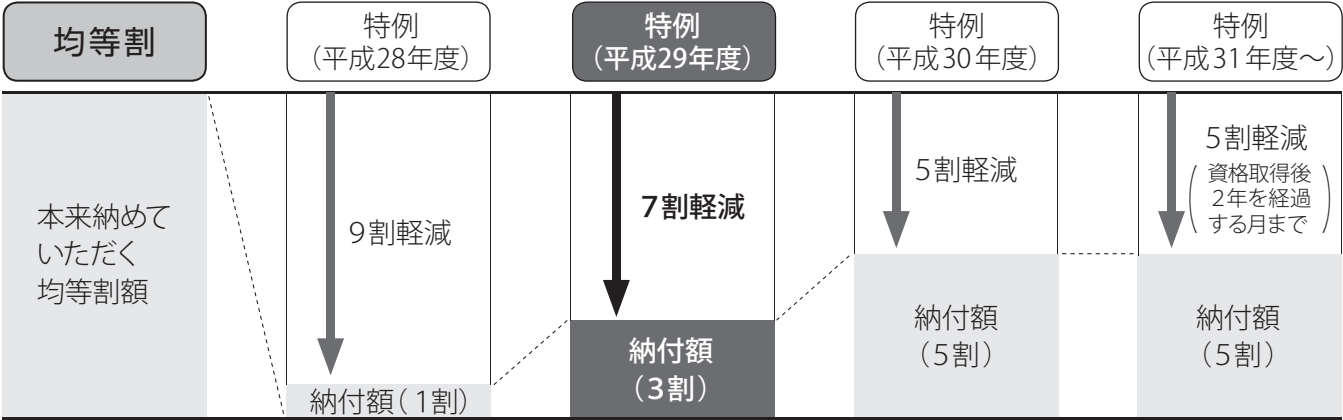


図 3 被用者保険の被扶養者だった人で、特定の要件に該当する人の保険料の軽減



※ 3 特定の要件の例

単身の人であれば、年金収入が 1 6 8 万円を超える人など。75 歳以上の夫婦 2 人世帯であれば、一方の年金収入が 1 6 8 万円を超える場合など

※ 2 被用者保険の被扶養者

後期高齢者医療制度に加入する前に、家族の会社の健康保険などで被扶養者だった人

ただし、世帯の前年所得が低い人は、均等割の軽減（9 割軽減、8・5 割軽減）が受けられます。

また、平成 30 年度からは 5 割軽減、平成 31 年度からは資格取得後 2 年を経過する月までの間に限り、5 割軽減になります。（図 3）

65 歳以上の人の公的年金所得は、対象となる所得から 15 万円を限度に差し引いた額で判定します。

収入がなかった人や非課税所得（遺族、障害年金など）のみで生活している人でも、軽減対象となるには、申告が必要です。

加入者個人の前年所得が 91 万円（年金収入相当額 211 万円）以下の人は、平成 28 年度までの所得

割は、特例的に 5 割軽減されていましたが、平成 29 年度は 2 割軽減になります。また、平成 30 年度からは軽減がなくなります。（図 2）

被用者保険の被扶養者だった人の軽減

後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険の被扶養者だった人※²で、特定の要件※³に該当する人は、平成 28 年度までの均等割は、特例的に 9 割軽減されていましたが、平成 29 年度は 7 割軽減（4 万 9 809 円が 1 万 4 942 円）になります。

表 3
単身世帯（世帯主）の場合

年金収入	均等割軽減	所得割軽減	平成 29 年度 年間保険料	前年度比
80 万円	9 割	—	4900 円	増減なし
153 万円	8.5 割	—	7400 円	増減なし
168 万円	8.5 割	2 割	2 万円	4700 円↑
195 万円	5 割	2 割	6 万 200 円	1700 円↓
211 万円	2 割	2 割	8 万 8600 円	1 万 8300 円↑
217 万円	2 割	—	10 万 7100 円	9900 円↓

表 4
夫婦 2 人世帯（共に被保険者）で、妻が被用者保険の被扶養者で年金収入 80 万円以下の場合

夫の年金収入	区分	均等割軽減	所得割軽減	平成 29 年度 年間保険料	前年度比
80 万円	夫	9 割	—	4900 円	増減なし
	妻	9 割	—	4900 円	増減なし
153 万円	夫	8.5 割	—	7400 円	増減なし
	妻	8.5 割	—	7400 円	2500 円↑
168 万円	夫	8.5 割	2 割	2 万円	4700 円↑
	妻	8.5 割	—	7400 円	2500 円↑
211 万円	夫	5 割	2 割	7 万 3600 円	1 万 8300 円↑
	妻	7 割	—	1 万 4900 円	1 万円↑
222 万円	夫	5 割	—	9 万 7400 円	1 万 4900 円↓
	妻	7 割	—	1 万 4900 円	1 万円↑
266 万円	夫	2 割	—	15 万 8600 円	9900 円↓
	妻	7 割	—	1 万 4900 円	1 万円↑

表 5
1 カ月の自己負担限度額

適用区分※ 5	自己負担限度額（月ごと）	
	外来（個人単位）	入院＋外来（世帯単位）
現役並み所得者	4 万 4400 円	8 万 100 円＋（総医療費－26 万 7000 円）× 1 % ＜多数回 4 万 4400 円＞※ 4
一般	1 万 2000 円	4 万 4400 円
区分Ⅱ	8000 円	2 万 4600 円
区分Ⅰ		1 万 5000 円

○平成 29 年 8 月以降

適用区分※ 5	自己負担限度額（月ごと）	
	外来（個人単位）	入院＋外来（世帯単位）
現役並み所得者	5 万 7600 円	8 万 100 円＋（総医療費－26 万 7000 円）× 1 % ＜多数回 4 万 4400 円＞※ 4
一般	1 万 4000 円 （年間 14 万 4000 円上限） 対象となる医療費は、 8 月～翌年 7 月診療分	5 万 7600 円 ＜多数回 4 万 4400 円＞※ 4
区分Ⅱ	8000 円	2 万 4600 円
区分Ⅰ		1 万 5000 円

額が一部変更になります。（表 5）
「現役並み所得者」と「一般」区
分の外来（個人単位）の自己負担
限度額が引き上げられるほか、「一
般」区分の入院＋外来（世帯単
位）で「多数回」該当※ 4 の限度額
4 万 4 4 0 0 円、外来（個人単位）
で年間上限額 14 万 4 0 0 0 円が新
たに設けられます。
また、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
に改正されます（指定難病医療受
給者および老齢福祉年金受給者
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
3 2 0 円から 3 7 0 円に、医療区
分Ⅱ・Ⅲの居住費が 1 日当たり 0
円から 2 0 0 円に変更されます。
※ 4 「多数回」該当
同一世帯で、高額療養費の支給
が 12 カ月以内に 4 回以上になった
ときの 4 回目以降の自己負担限度
額
※ 5 適用区分（表 5）
▽現役並み所得者：住民税課税所
得が 1 4 5 万円以上の人と、その
同一世帯の後期高齢者医療制度加
入者（ただし、生年月日が昭和 20
年 1 月 2 日以降の被保険者および
同一世帯にいる被保険者の各所得
からそれぞれ 33 万円を引いた金額
の合計額が 2 1 0 万円以下の人は
除く）
▽一般：住民税課税世帯で現役並
み所得者以外の人
▽区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課
税で「区分Ⅰ」に該当しない人
▽区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課
税で所得が 0 円の世帯の人（公的
年金収入のみの場合、受給額が
80 万円以下および老齢福祉年金受
給者）

保険料額の例
表 3・表 4 は、年金収入だけの
場合の、年間保険料の目安です。
.....
保険料の納め方は 2 通り
.....
◆特別徴収（年金からの天引き）
年 6 回の年金受給時に保険料が
あらかじめ差し引かれます。
対象者
・年金受給額が年額 18 万円以上の
人（ただし、介護保険料と後期
高齢者医療保険料の 1 期分の
特別徴収額が、1 回分の年金受
給額の 2 分の 1 を超える場合
は除く）
◆普通徴収（口座振替または納付
書）
平成 29 年度保険料額（4 月～翌
年 3 月の 12 カ月分）を 7 月～翌年

3 月の 9 回に分けて口座振替また
は納付書で納めます。
対象者
・年金受給額が年額 18 万円未満の
人
・納付方法を特別徴収（年金から
の天引き）から口座振替へ変更
する手続きをした人
納め方
口座振替で納める場合、振替日
は 7 月（第 1 期）から翌年 3 月（第
9 期）までの各月の末日です。末
日が休日、土・日曜日の場合は金
融機関の翌営業日が振替日となり
ます。
なお、平成 28・29 年度の途中で
75 歳になった人や、帯広市に転入
してきた人、保険料の軽減などで
一度特別徴収が停止になった人な
どは、年度の途中で特別徴収に変
更になる場合があります。

納め方の変更
◆特別徴収から普通徴収（口座振
替）へ
特別徴収で保険料を納めている
人でも、口座振替に変更すること
ができます。
希望する人は、「**口座振替依頼
書**」と「**納付方法選択申出書**」の
提出が必要です。国保課保険料係
へ申し込みください。
手続きに必要なもの
①保険証
②通帳など口座番号が分かるもの
③口座の届け出印
手続きは随時受け付けています
が、年金からの天引きを停止する
には 2 ～ 4 カ月程度かかるので、
早めに手続きをしてください。
ただし、口座振替に変更した後、
保険料の未納が発生した場合は、

年金からの天引きに変更となるこ
とがあります。
.....
7 月に保険証を更新します
.....
平成 29 年度の保険証を、7 月下
旬に郵送します。新しい保険証（黄
色）が届いたら、今までお使いの
保険証（水色）は破棄してくださ
い。また、医療機関での自己負担
割合や自己負担限度額などの詳細
は、保険証に同封されるチラシを
ご覧ください。
.....
**高額療養費、療養病床入院時
生活療養費が一部変更**
.....
高額療養費制度は、1 カ月（月の
初日から末日まで）の医療費（保険
診療分）が自己負担限度額を超え
た場合、その超えた額を支給する
制度です。8 月から自己負担限度

額が一部変更になります。（表 5）
「現役並み所得者」と「一般」区
分の外来（個人単位）の自己負担
限度額が引き上げられるほか、「一
般」区分の入院＋外来（世帯単
位）で「多数回」該当※ 4 の限度額
4 万 4 4 0 0 円、外来（個人単位）
で年間上限額 14 万 4 0 0 0 円が新
たに設けられます。
また、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
に改正されます（指定難病医療受
給者および老齢福祉年金受給者
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
3 2 0 円から 3 7 0 円に、医療区
分Ⅱ・Ⅲの居住費が 1 日当たり 0
円から 2 0 0 円に変更されます。
※ 4 「多数回」該当
同一世帯で、高額療養費の支給
が 12 カ月以内に 4 回以上になった
ときの 4 回目以降の自己負担限度
額

**全ての加入者へ
医療費通知を送付します**
.....
受診した医療機関名と医療費が
記載された医療費通知を、受診状
況の再確認と健康管理の重要性を
より強く認識してもらうため、受
診した全ての加入者へ、年 2 回、
9 月と 3 月に送付します。
.....
**後期高齢者健診・歯科ドック
（年 1 回無料）を受診しよう**
.....
5 月上旬に、生活習慣病の予防
や早期発見を目的とした、健診の
無料受診券をオレンジ色の封筒で
送付しています。実施病院やコミ
センなどで受診できます。また、
歯科ドックは市内の十勝歯科医師
会会員の歯科医院で受診できます。
詳細は、受診券に同封されてい
る「お知らせ」をご覧ください。

ランチ＆運動つき健診教室参加者募集 対市内在住の特定健診、またはがん検診申込者 日 7 月 29 日（土）、11 時～ 12 時 40 分 場 森の里コミセン（西 22 南 4）
定先着 20 人 申 7 月 19 日（水）までに、電話で北海道対がん協会帯広出張所（☎ 27・2345）へ。 問 健康推進課（東 8 南 13、保健福祉センター内、☎ 25・9721）



**ジェネリック医薬品を
活用してみませんか？**

ジェネリック医薬品は、新薬と
同等の効果・効能・安全性が期待
できるもので、厚生労働省の承認
を得て製造・販売されています。
また、新薬と比べて安い価格で
購入でき、医療費の削減につなが
ります。

ジェネリック医薬品の処方希望する人は、医師や薬剤師にその
旨を伝えるか、医療機関や調剤薬
局の窓口にて「希望カード」を提示
すると処方されます。「希望カー
ド」が必要な人は、国保課給付係
へ問い合わせください。
※全ての薬にジェネリック医薬品
があるとは限らず、医師の判断で、
ジェネリック医薬品に変更できな
い場合もあります。



「食育」実践の環をを広げる

帯広市における食育

帯広市では、平成29年3月に「第3次帯広市食育推進計画」を策定しました。全ての市民が、心も体も健康で生き生きとした生活を送れる地域を目指して「食育」の取り組みを進めています。

問い合わせ 農政課（川西町基線61番地、☎59・23323）



食育推進体制のイメージ

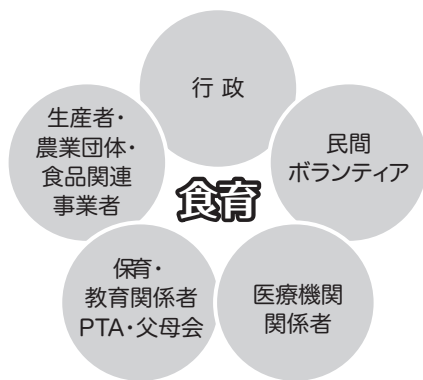


表 食育推進にあたっての数値目標(抜粋)

指標		現状値	目標値 (平成33年度)
朝食を欠食する 市民の割合	小学6年	6.8%	0%
	中学3年	6.9%	
	市 民	9.4%	
野菜を1日3回 食べる市民の 割合	小学6年	41.5%	45%以上
	中学3年	31.9%	
	市 民	34.7%	
牛乳・乳製品を 週5日以上とる 市民の割合	小学6年	75.3%	95%以上
	中学3年	66.4%	
	市 民	53.4%	
食事を家族など と一緒に食べる 児童・生徒の割合	小学6年	93.5%	100%
	中学3年	86.6%	
食育に関心を持つ 市民の割合		82.1%	90%以上
農業(畑作・酪 農)体験をした ことのある市 民の割合	小学6年	96.3%	95%以上
	中学3年	88.6%	
	市 民	70.8%	
地元の農畜産物を よく使う市民の割合		66.2%	70%以上
学校給食における 地場産野菜の導入率		53.7%	70%以上
食育推進サポーター 登録数		26個人・ 団体	35個人・ 団体以上

※現状値は平成27年度現在

近年、核家族や高齢者世帯の増加などに伴い、食を取り巻く環境は大きく変化しています。また、栄養バランスの偏り、不規則な食事といった、食習慣の乱れが問題となっています。帯広市では、市民の心身の健康増進や、食を生かした地域産業への理解を深めるため、「食育推進計画」を定め、平成19年から食育の推進を図ってきました。

朝食の欠食・孤食が増加

平成27年に実施した市民アンケート調査によると、市民の食育に対する関心の高まりなど、取り組みに一定の成果がありました。一方で、小・中学生が朝食を欠

さらに実践の環を広げる

食する割合が増加したほか、食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合が減少するなど、依然として課題があります。

みんなで取り組む

食育は、食習慣、食べ物や食に関わる人への感謝の心、生産から消費までの循環に関する正しい理解など、広い分野にわたります。そのため、市民、関係機関、行政

が広く連携して取り組む必要があります。

家庭の役割

子どもが基本的な生活習慣を身に付ける上で、最も大切な食育の「学びの場」「実践の場」としての役割を担っています。

保育所・学校の役割

家庭や地域と連携し、子どもが食の大切さや楽しさを学べるよう取り組む役割を担っています。

「食」のプロがサポート

食育を社会全体で進めるため、生産者や農業団体、食品関連事業者、自主的な活動団体などによる幅広い活動が求められます。

関係団体などの役割

食育活動を広めるため、学校や町内会などからの依頼に応じて、食育の知識がある人などが講師として訪問する「食育推進サポ

「食育」ってなあに？

「食」について意識を高めるとともに、「食」に関する正しい知識や情報を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



実践しましょう 食育

第3次食育推進計画の基本方針と基本施策

1. 食の環を広げて育む健康な「身体」

▽規則正しい食習慣を身に付ける

朝食を欠食すると1回の食事の量が増えて、肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。1日3食が大切です。



▽栄養バランスに配慮した食生活を実践する

主食・主菜・副菜でたくさんの種類の食品を食べましょう。

2. 食の環を広げて育む豊かな「心」

▽食を楽しむ

食事を作ること、みんなで一緒に食べることを楽しみましょう。



▽伝統的な食文化への理解を深める

季節・行事にちなんだ料理に親しみましょう。

▽食への感謝の心を育む

食生活が多くの動植物の命、生産者をはじめ、流通事業者などによって支えられていることを理解しましょう。

▽食の安全・安心に対する理解を深める

消費者自らの判断で、「食」を正しく選択する力を身に付けましょう。

▽食の循環や環境に対する理解を深める

「もったいない」という意識を持ち、食べ残しを減らしましょう。

3. 食の環を広げて育む元気な「地域」

▽地元の食材を使った豊かな食生活を実践する

地元の旬の食材を食べるなど、地産地消を進めましょう。



▽地域の農業や食産業に対する理解を深める

「食」の現場を知り、「食」への関心を高めましょう。

▽食を通じた人と人とのふれあいや交流を深める

生産者や地域の人とのつながりを深め、活力ある地域づくりにつなげます。



小学生へ農業に関する出前授業

▽サポーターの活動例▽
▽町内会での食に関する講演会▽
学童指導員向けに十勝産食材を活用したおやつ作り教室▽小学生向けに作物の育て方などの出前授業▽中学生向けに地場産野菜を活用したピザづくり教室など

利用にあたって、費用は原則無料ですが、材料費などの実費は依頼者側の負担になります。食に関して学びたいと考えている人は、農政課へ気軽に問い合わせください。

「食」のプロがサポート
食育を社会全体で進めるため、生産者や農業団体、食品関連事業者、自主的な活動団体などによる幅広い活動が求められます。

関係団体などの役割
食育を社会全体で進めるため、生産者や農業団体、食品関連事業者、自主的な活動団体などによる幅広い活動が求められます。

家庭の役割
子どもが基本的な生活習慣を身に付ける上で、最も大切な食育の「学びの場」「実践の場」としての役割を担っています。

保育所・学校の役割
家庭や地域と連携し、子どもが食の大切さや楽しさを学べるよう取り組む役割を担っています。

さらに実践の環を広げる
食する割合が増加したほか、食事を家族などと一緒に食べる児童・生徒の割合が減少するなど、依然として課題があります。

朝食の欠食・孤食が増加
平成27年に実施した市民アンケート調査によると、市民の食育に対する関心の高まりなど、取り組みに一定の成果がありました。一方で、小・中学生が朝食を欠



住宅新築で 20万円を補助

おびひろスマイル住宅補助金

問い合わせ 建築指導課（市庁舎6階、☎65・4180）

省エネ性能、耐久・耐震性能に 優れた住宅建設を支援

省エネ性能、耐久性能や耐震性能に優れた住宅建設の普及を進め、快適で住み心地のよい良質な持ち家取得の促進を図るため、市内に一定の条件を満たす住宅を新築する人に20万円を補助します。

受付期間
11月30日(木)まで

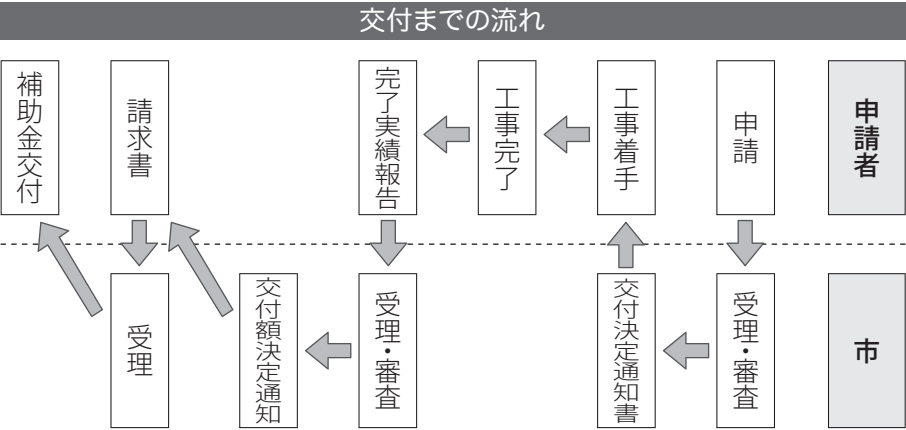
募集件数
先着50件

対象者

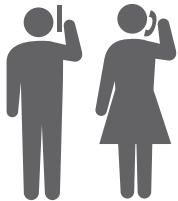
- 次の要件を全て満たす人
 - ①世帯総所得が550万円以下
 - ②世帯全員が市税を滞納していない（納付状況によっては、対象となる場合があります）
 - ③暴力団員でない
 - ④過去におびひろ住宅づくり奨励金またはおびひろスマイル住宅補助金の交付を受けていない

対象住宅

- 次の要件を全て満たす住宅
 - ①きた住まいる住宅、認定長期優良住宅または認定低炭素住宅のいずれかによる新築住宅
 - ②専用住宅または併用住宅で、自らが居住する部分の床面積が、50平方メートル以上280平方メートル以下
 - ③市内に事務所、営業所がある事



おびひろスマイル住宅補助金
 検索



不安や悩みに 寄り添う

ヤングテレホン相談

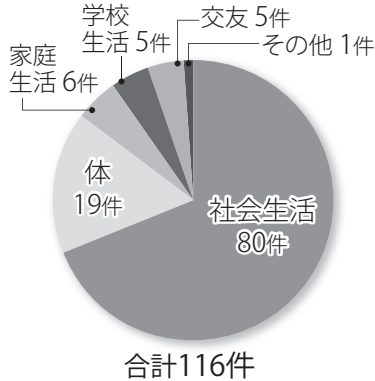
問い合わせ 青少年課（市庁舎3階、☎65・4161）

若者は家族や友人とのつながりが途切れてしまうと、悩みを抱えたまま、家に閉じこもりがちになる場合があります。

帯広市では、若者やその家族が抱える悩みを、気軽に安心して相談できる窓口として、「ヤングテレホン相談」を開設しています。

社会生活や体に関する相談が
寄せられています

図 平成28年度の相談状況



まずは悩みを相談して

昨年度は、引きこもりやニート、就労不安などの社会生活に関する相談が約7割を占めました。次に、性など体に関する相談が多く寄せられました。（図）

悩みを話せる相手が見つからなかったら、ヤングテレホンに相談してください。どんなにささいな悩みでも、匿名でも構いません。相談内容の秘密は厳守します。
 対象者 小学生～おおむね39歳までの人とその保護者や家族
 相談方法 電話やEメールのほか、面談での相談に応じます。

ヤングテレホン相談窓口 が変わりました

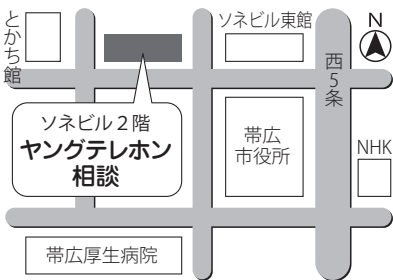
4月から、社会福祉法人慧誠会が相談窓口を開設しています。

受付日時 月～金曜日（祝日を除く）、9時～17時30分

場所 西6条南6丁目3、ソネビル2階、おびひろ地域若者サポートステーション内

相談専用電話 ☎22・8349

✉wakamono-soudan@keisei-kai.jp



◆◆創業支援策について教えてください◆◆

Q 国の支援策はどのようなものがありますか？

A 次のような、支援策があります。

- ・会社設立の際にかかる登録免許税を半額に軽減
- ・信用保証協会の無担保、第三者保証なしの創業関連保証枠の拡充（通常1000万円から1500万円へ）
- ・創業関連保証の特例期間延長（通常事業開始2カ月前から6カ月前へ）

Q 帯広市独自の創業支援制度はありますか？

A 帯広市では、中小企業者の資金調達のために「帯広市中小企業振興融資制度」を設け、市内中小企業者を対象に、金融機関を通じた低利の融資を行っています。

- ・新規開業支援資金（限度額は運転・設備各1000万円）
- ・ニューフロンティア資金（限度額は運転3000万円・設備1億円。十勝の農畜産物など地域の優位性を生かした事業活動が条件）など

 融資制度の詳細は、商業まちづくり課に問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

帯広市 融資制度
 検索



創業希望者の 活動を支援

さまざまな創業支援策があります

問い合わせ 商業まちづくり課（市庁舎7階、☎65・4165）

帯広市・支援機関が一体となつて
創業者を支援

帯広市では、創業希望者の活動を支援しようと、帯広商工会議所、金融機関などと連携して「特定創業支援事業」を実施しています。

この支援事業には、帯広商工会議所の「相談窓口」、金融機関の「融資、保証、相談窓口、セミナー」などがあり、創業希望者が経営、財務、人材育成、販路開拓について、指導や助言を受けられます。

また、継続して支援事業を受けた人は、市の認定を受けることで、会社設立の際の登録免許税軽減などの国の支援策が活用できます。

今年度は秋頃の実施を予定しています。詳細が決まり次第、市ホームページや広報おびひろなどでお知らせします。

起業家育成事業
Step Up Next

帯広市では、主に若年層の起業への動機付けを行うため、自ら課題を発見し解決する力や、新たな事に挑戦するための考え方の枠組みを学ぶプログラム「Step Up Next」を実施しています。

昨年度は、30歳未満を対象に実施し、若手社会人、大学生、高校生など19人が、全6回の講演やワークショップを通じて実践的な手法を学びました。

今年度は秋頃の実施を予定しています。詳細が決まり次第、市ホームページや広報おびひろなどでお知らせします。



バス停などを一部移転

帯広駅前バス待合所を建て替え

7 月末から、帯広駅前バス待合所の建て替えに伴い、一時的にバス待合所やバス乗り場の一部などを移転します。

問い合わせ 商業まちづくり課（市庁舎 7 階、☎ 65・4165）

来年 5 月バス待合所がリニューアル

帯広駅前バス待合所を、これまでのバス乗車券などの販売とレンタサイクル貸し出しに加え、観光情報の発信などを行う施設として新しく建て替えます。7 月末から工事を開始し、来年 5 月中旬頃にオープンする予定です。

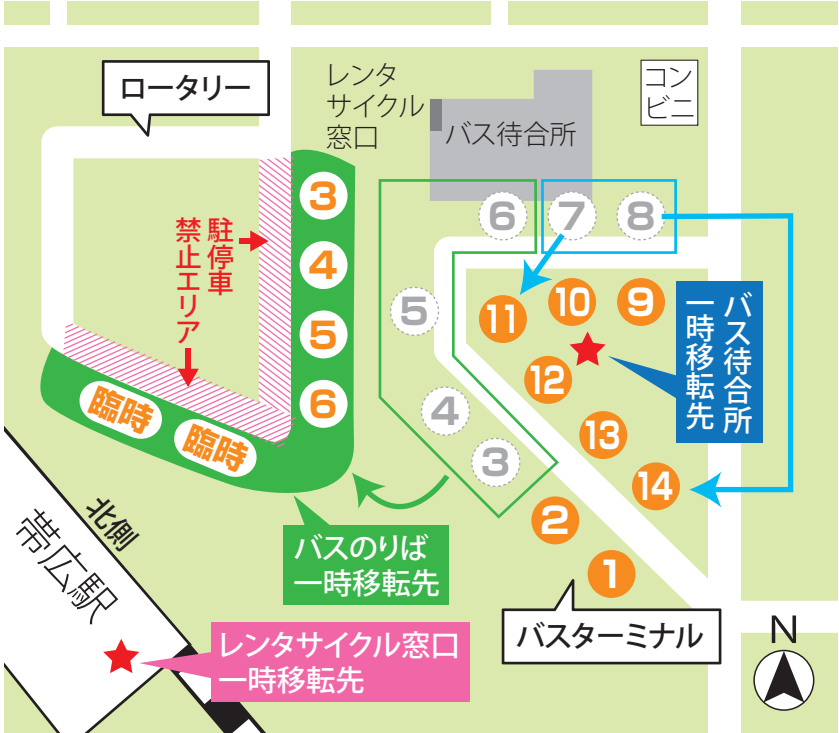
バスターミナルのバスのりばの一部や、バス待合所（乗車券等販売所）、レンタサイクル窓口を一時に移転します。

各種施設の移転期間、移転先

◆帯広駅バスターミナルバスのりば移転対象 3 番～8 番のりば

◆移転期間 8 月 1 日（予定）～新施設

図 各種施設の一時的な移転先



※駐車の際は、駅北地下駐車場・駅南駐車場を利用してください。

■移転対象バスのりば 路線一覧

十勝バス→《十》 北海道拓殖バス→《拓》

のりば	移転先	行き先
③	ロータリー③	一中・療養所線、運転免許試験場線《拓》
④	ロータリー④	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《拓》
⑤	ロータリー⑤	音更（柳町団地経由）行き《十》、都市間バス「旭川行きノースライナー」
⑥	ロータリー⑥	十勝川温泉・エコロジーパーク行き、上士幌行き、ぬかびら源泉郷行き《十》、上士幌線、音更高校・駒場経由上士幌線（上幌・上士幌行き）《拓》、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」
⑦	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《十》
⑧	ターミナル⑧	循環線（ヨーカドー・北高・北斗病院・工業高行き）、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）《十》

工事完了まで

※とかちマルシェ期間中（8 月 30 日～9 月 4 日）（準備期間含む）は、バスターミナル内に戻ります。

◆移転先 帯広駅北側ロータリー（図）

※「7 番のりば」は「11 番のりば」、「8 番のりば」は「14 番のりば」へ移ります。仮設バスのりば周辺は駐停車禁止です。

◆バス待合所（乗車券等販売所）

◆移転期間 7 月 24 日（予定）～新施設オープンまで

◆移転先 帯広駅北側バスターミナル三角地帯（図）

◆レンタサイクル窓口

◆移転期間 7 月 24 日（予定）～11 月 3 日まで

◆移転先 エスタ東館 2 階とかち観光情報センター内（図）



中央公園の噴水が完成

誰もが楽しめるまちなかの憩いの場

問い合わせ みどりの課（市庁舎 6 階、☎ 65・4187）

中央公園がこの夏生まれ変わる



中心市街地ににぎわいを生み出すため、昨年から整備を進めてきた中央公園（西 3 南 6）の噴水が、7 月に完成します。まちなかの新しい顔として、誰もが楽しめる親水広場として生まれ変わります。



多彩な演出が楽しい噴水

昼と夜で多彩な変化が楽しめる



新しい親水広場には、高さ 4 メートルまで水が噴き上がった、霧状になるなど、時間ごとにさまざまな演出が見られる噴水を造りました。水深 4 センチの「ちやぶちやぶ水路」、アーチ型に水が噴出する、ゾウ・魚・カバ・カエルのオブジェがあり、子どもから大人まで楽しめる施設です。また、夜には噴水に併設したライトがあり、時間で七色に変わる仕掛けもあり、昼間とはまた違った雰囲気を楽しむことも魅力の一つです。

もっと多くの人が安心して楽しめる公園に



噴水はバリアフリー化され、車いすの人でも噴水の中に入ることができるようになりました。

今後はさらに、車いすやベビーカーでも、公園内を安全に散策できるように、園路やトイレ、水飲み場などのバリアフリー化を進めていきます。



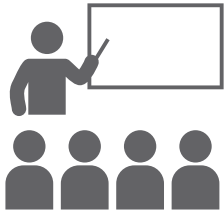
誰もが気軽に憩える公園に



子どもたちが安心して遊べる

表
 ふれあい市政講座一覧

分野	講座名	分野	講座名
防災・安全	防災講話	広報・情報公開	帯広市ホームページの活用のしかた
	交通安全教室		情報公開制度の概要
	消費者被害予防講座		帯広市役所施設見学
まちづくり・市民協働・町内会活動	帯広市の総合計画	市のしくみ・しくみ	行財政改革について
	まちづくり基本条例のはなし		帯広市の台所事情
	ユニバーサルデザインってな〜に？		出前環境講座
	公共施設マネジメントについて	環境衛生	出前環境教室
	町内会活動 応援します！		日高山脈のひみつ
	あなたが主役！市民協働のまちづくり		待った無しの地球温暖化
産業・観光	姉妹都市・友好都市について		ごみ懇談会
	帯広市の国際交流・協力について		みんなの学校に収集車がやってくる！
	帯広市の都市計画		エコエコ紙芝居
	みんなでつくろう 帯 広の森」		緑化リサイクル講習会
	中心市街地の活性化		みどりのまちづくり
	フードバレーとかちってな〜に？		水道・下水道事業について
選挙議会	帯広市の商業	税金	帯広川下水終末処理場施設見学
	帯広市の工業		稲田浄水場施設見学
	十勝・帯広の観光		市民税のはなし
	帯広の三大まつり	教育・生涯学習・男女共同参画	資産税のはなし
	十勝・帯広の農業概要		おびひろ子育てガイド
健康・福祉	十勝・帯広の農畜産物		子どもの権利条約のはなし
	めいすいくんの選挙早わかり講座		子どもの権利条約のはなし
	市議会ってどういうところ？		児童虐待の未然防止について
	出前健康講座		小中学校と子どもたち
	乳がん・子宮がん予防キャラバン		非行防止教室
	ゲートキーパー講座		帯広市の青少年健全育成
	『ナ ンこう帯広21』ってな〜に？		生涯学習のススメ
	知ってあんしん「在宅医療」		男女共同参画社会のまちづくり
	みんなの「介護保険」入門		DVってどういうこと？
	ノーマライゼーションってな〜に？		帯広市の文化行政



「知りたい」に 応えます

ふれあい市政講座

皆さんが集う場に職員が出向いて、生活に役立つ情報などをお話する「ふれあい市政講座」を実施しています。

問い合わせ
 広報広聴課（市庁舎3階、 ☎ 65・4109）



帯広市
 ふれあい市政講座

検索

ふれあい市政講座では、市で行っている各種制度の説明や事業の計画、生活に役立つ情報などを紹介します。子どもが参加できる講座もあります。地域集会やグループで気軽に利用してください。

まざまな分野があります。講座一覧（表）にないものでも対応可能な場合があるので、まずは気軽に相談してください。

申込者が用意してください。費用 職員の派遣と資料作成経費は、市が負担します。会場費などは申込者の負担です。

申し込み
 開催予定日の30日前までに、申込書を広報広聴課へ提出してください。申込書は、市内コミセン、支所、とかちプラザに備えつけているほか、市ホームページからも印刷できます。

メニューは73種類

講座は、防災や交通安全、健康、福祉、まちづくりや教育、フードバレーとかちの取り組み紹介など、

対象
 市内在住か市内に通勤・通学している10人以上のグループ

開催時間
 原則、平日9時〜21時の間の90分以内

場所
 市内に限ります。会場は申請

命を守る備えを 広めたい

総務課防災係
 牧野 紘也
 主任補



「災害時に命を守る備え」。普段はあまり考える機会がないことですが、ひとたび大災害が起これると、備えの有無で生死が分かれることさえあります。「防災講話」では、家庭での備えに関する話、ゲーム形式で避難所運営などに関する図上での模擬訓練のほか、クイズ、防災グッズの紹介などを行います。このほか親子で学べる講座もあり、昨年は114団体、約6600人の皆さんが利用しました。災害は必ず起こるとの考えのもと、命を守る備えを知る機会として、ぜひ活用してください。

「防災講話」で行えること

講 話

- ・地震や水害への備え、自主防災組織、災害時の要援護者避難支援対策など防災全般、防災グッズの紹介

ゲ ー ム

- ・避難所運営ゲーム、防災に関するクイズ・かるたなど

訓 練

- ・応急手当て、けが人の運び方など（帯広消防署が対応）



ダンボール製寝床の製作体験

防災 クイズ

問題
 避難しなければならないとき、必要な情報はどこから手に入れますか

- ①ラジオを聞いて情報を集める
 ②自分の勘を頼りにする
 ③他人のうわさから情報を集める

答え①
 ラジオ、テレビなどの公共放送から正確な情報を得ることが重要です。インターネット上には根拠のない情報が出回ることがあります。市ホームページなど、公共機関が発信する情報を注視してください。

上記以外でとかち広域消防局が行う講座は、帯広消防署内担当課（西6南6）へ申し込み。▷家庭や職場での出火防止対策、消防署施設や車両などの説明と見学、消防隊の訓練体験など。問帯広消防署指導課（☎ 26・9131）▷応急手当て、熱中症などの予防対策を学ぶ。問帯広消防署救急課（☎ 26・9132）

国民年金保険料 免除・猶予制度

平成29年度の受け付けは7月3日から

離職や経済的な理由などで、国民年金保険料を納めることが困難な場合には、保険料の免除・猶予制度があります。

問い合わせ 戸籍住民課国民年金係（市庁舎1階、☎65・4143）、
広年金事務所（西1南1、☎25・8113 音声案内2番↓2番）

7月3日(月)から平成29年度の免除・猶予の申請受け付けが始まります。免除や猶予が認められる期間は、翌年6月までです。申請日時点から2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができます。

免除制度

免除制度には「全額免除」と「一部免除」があり、全額免除と一部免除の納付期間は老齢基礎年金額に一部反映され、受給資格期間にも算入されます。障害年金や遺族年金を受ける際は、保険料納付期間と同様に扱われます。

納付猶予制度

申請して承認された期間は、保険料の納付が猶予されます。

免除・納付猶予申請に必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号通知書
 - ②本人確認書類（免許証、保険証など）
 - ③印鑑
 - ④代理人が申請する場合は委任状
- <失業などを理由とした特例申請の場合>
- ⑤離職票、雇用保険受給資格者証、辞令など(平成27年12月31日以降離職分)
- ※過年度分を申請する場合は、問い合わせください。

表 免除・猶予制度の対象者と所得基準・年金額に反映する割合

	対象者	前年所得基準（目安）	受け取る年金額の割合（全額納めた場合との比較）
全額免除	本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の人※2	(扶養親族等の数+1) × 35万円+22万円	8分の4
3/4免除 (1/4納付)※1		78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の5
半額免除 (半額納付)※1		118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の6
1/4免除 (3/4納付)※1		158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等	8分の7
納付猶予	・50歳未満※3 ・本人と配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の人※2	(扶養親族等の数+1) × 35万円+22万円	追納しないと反映しません(受給資格期間に含まれます)
未 納			反映しません(受給資格期間に含まれません)

※1 減額された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなるので注意してください。
※2 失業などを理由とした特例申請があります。
※3 平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象です。

老齢基礎年金の受け取りに必要な受給資格期間は、現在25年以上ですが、今年8月からは10年以上に変更になります。

受給資格期間の対象となるのは、国民年金の保険料納付期間、免除・納付猶予期間、厚生年金や共済組合の被保険者期間などです。

追納制度

免除・猶予が承認された期間は、保険料を全額納めたときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。（表）

これを補うために、その期間から10年以内であれば、年金の受給前に限り保険料を納めることができます。納めると年金額は減少しませんが、承認期間から3年度目以降に納める場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。追納を希望する場合は年金事務所まで手続きしてください。

子育てを地域の みんなで支える

子育て応援事業所

帯広市では、子どもたちの成長を地域全体で応援するため、「子育て応援事業所」の取り組みを進めています。

問い合わせ 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）

帯広市では、子育てしやすいまちづくりを進めるため、子育て家庭を支援している事業所を「子育て応援事業所」として登録しています。

従業員向けサービス

事業所で働く子育て中の従業員向けに、育児休業の取得や勤務時間の短縮、学校行事などの参加に対する有給休暇制度など、従業員が仕事と子育てを両立できるような環境づくりに取り組んでいます。

提供される いろいろなサービス

4月現在で、255の事業所が子育て応援事業所に登録しています。各事業所が、市民向け、従業員向けにさまざまな取り組みを行っています。

◆市民向けサービス

事業所を利用する子育て家庭向けに、商品の割引販売などのサービスのほか、事業所内などに授乳

応援事業所を支える奨励金

子育て応援事業所に登録している事業所は、育児休業を取得した従業員を継続して雇用する場合、

帯広市子育て応援事業所促進奨励金の支給を受けることができます。奨励金の詳細は、工業労政課（市庁舎7階、☎65・4168）に問い合わせください。

このマークが目印です

左記のイラストが描かれたポスターやミニのぼりが、子育て応援事業所の目印です。このマークのあるお店や会社は、子育てを応援している事業所です。



かわいい家族のマークが目印

市ホームページもご覧ください

市ホームページに、現在登録している子育て応援事業所が行っているサービスの内容や、お店の場所などの情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

子育て応援 事業所の声



子育てをしやすい
環境づくりを
お手伝いしたい

北のハウス
代表取締役
小田 衣代さん

子どもの健康を考えた体に優しく、安全で安心できる住宅を提供したいと思い、子育て応援事業所に登録しました。

子育て応援事業所として、市内の学生やボランティアが出演する「親と子のふれあいコンサート」へ協賛しているほか、従業員に対して、育児休業制度や時間外労働の短縮、幼稚園などの行事へ参加する際に休暇を取ることができる制度を整えて、子育てしやすい環境づくりを行っています。

今後も、子育て中の人の子育てしやすく、生き生きと働くことのできる環境づくりに貢献していきたいです。





アライグマの足跡
(農林水産省「野生鳥獣被害防止マニュアル」より)

アライグマってどんな動物？

- ・暮らし…夜行性。水辺の近くを好む。
寒さに強く、北海道の冬も問題なく過ごせる。
- ・すみか…樹洞の他、空き家や牛舎の屋根裏、物置、
牧草ロールなど。
- ・食べ物…雑食性。果物、トウモロコシ、家畜飼料など。
- ・見た目…尻尾がしま模様で、顔は眉間に黒い線がある。
体重は6～10キログラムほどで、柴犬ぐらい
の大きさ。歩いたあとに人の手足のような足
跡が残る。

☑ アライグマのチェックシート

該当する内容が一つでもあったら、アライグマが来ていたり、
住み込んでいる可能性があります。

◆家の周りや畑など、身近まで来ている可能性も

- ☐ 建物の周りや畑などに5本指の足跡がある。
- ☐ 中型犬くらいの動物がいて、尻尾にしま模様がある。
- ☐ 飼い犬や飼い猫のエサが食い荒らされる。
- ☐ お供え物のまんじゅう、米、果実が食い荒らされる。
- ☐ トウモロコシが根元から倒され、皮がむかれて食べられる。
- ☐ ジャガイモ、メロンなどに農作物被害がある。

◆家や空き家、牛舎に住み込んでいる可能性も

- ☐ 軒下の壁の一部が破壊されている。
- ☐ 天井板がずれていたり、染みができている。
- ☐ 天井裏に犬のふんのようなものが大量にある。
- ☐ 天井裏から「クルクル」という、甲高い鳥のような声が聞こえる。

◆相談窓口

▽目撃情報、その他

環境都市推進課、☎65・4136

▽農業被害に関すること

農村振興課、
☎65・4173

アライグマ増加による悪影響

北米大陸からペットとして道内に持ち込まれたアライグマは、80年代頃から、野外に逃げ出す、飼い主が放すなどしたことで野生化し、増加しています。

アライグマは、雑食で繁殖力も強く、急激に数を増やすため、建物やすみかにして汚す、農作物や水産物、家畜飼料や地域にもともといた動植物を食べるなど、農林水産業や人の財産、自然環境に悪い影響をもたらすとして、特定外

来生物に指定されています。

帯広市でも個体数が増えている

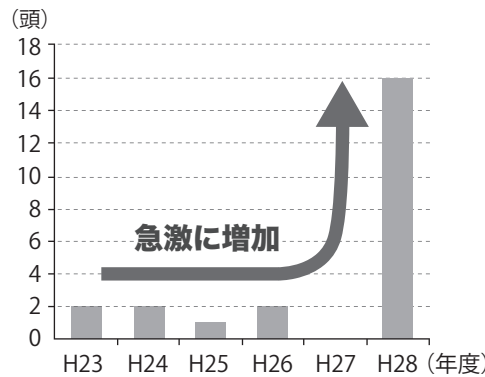
帯広市ではアライグマの対策として、箱わなや銃器による捕獲を行っています。平成23年度から平成27年度までの年間の捕獲頭数は1～2頭でしたが、昨年度は16頭と急激に増加しました(図)。ま

特定外来生物であるアライグマの目撃情報の件数が増えています。生態に関する知識や被害について知り、被害の防止にご協力ください。

アライグマの生態と防除

帯広市 アライグマ 防止

図 帯広市のアライグマの捕獲頭数



拡大が考えられます。

目撃情報をお寄せください

帯広市ではアライグマによる被害を防ぐために、アライグマに関する情報を集めています。アライグマを見かけたり足跡を見つけた時は、次の相談窓口へ連絡してください。

市長コラム

夢かなうまち
おびひろ

水の広帯

帶広市長 米沢 則寿



とすると、帯広の水道水は「十勝・帯広」が誇る大切な地域資源の一つになっています。

帯広の水を、フードバレーとかけを掲げるこの地域の魅力向上につなげられないか。帯広市では2年前から、水道水のおいしさや特性を科学的に裏付けるため、「うま水プロジェクト」を立ち上げてさまざまな分析を行っています。

これまでの研究からは、「硬度」が、国内で1割ほどしかない「超軟水」に分類され、「硬水」や「軟水」に比べて、癖がなく口当たりもまろやかなこと、食材との相性では、お茶や昆布だしなどの食材のうま味成分を引き出すのに優れているほか、パンは膨らみが大きく、生地もきめ細やかになるなど、調理の効率や食感にも良い影響を与えることが明らかになってきました。今後さらに分析を進め、おいしさや特性が科学的に実証されることを期待しています。

蛇口をひねれば、いつでも勢いよく流れ出て、好きなだけ使えることから、その有り難さを忘れてしまいがちな水道水。

私たちの暮らしに欠かせない水道水を、安全で安定的に届けられるように、浄水施設では毎日、数十項目にも及ぶ水質検査の実施や24時間体制で配水量や水圧などを集中管理しています。また、震災に備え、配水池や配水管を耐震化し、老朽化した配水管を計画的に更新しています。

7月下旬、市庁舎1階市民ホールで、水道水ができるまでの仕組みや、水の大切さを伝える「帯広の水を見る週間」展が開催されます。ぜひこの機会に、帯広の水への理解を深めてほしいと思います。

口座開設には居住地国などの届出書が必要 新規に口座開設などをする場合、金融機関などへ氏名・住所、居住地国、外国の納税者番号などを記載した届出書の提出が必要です。既に口座開設済みの場合でも、確認のため金融機関などから届出書の提出を求められる場合があります。**問帯広税務署 ☎24・2161**

Information

帯広市からの
お知らせ

7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

児童会館のイベント

場・問児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）
◆親子のエンジョイ将棋
対小・中学生と保護者
日7月8日(土)、10時～12時
◆親子囲碁入門教室
対小・中学生と保護者
日7月9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7月15日(土)、14時～15時
◆親子科学実験教室
昆虫の体はどうなっているのかを調べ、昆虫の模型を作る。
対小学3～6年生と保護者
日7月16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「ミニミニ自販機」
工作用紙を組み立てて自動販売機を作る。
対幼児、小・中学生と保護者

日7月22日(土)、9時30分～11時30分
◆星の観望会「土星と木星を見よう」
うくガリレオ衛星を何個見つけられるかな？
星空解説と天体観望。曇りや雨の時は星空解説のみ。
日7月28日(金)、18時45分～20時30分
◆「小さな世界はワンダーランド Vol.1・2」上映会
自然界の仲間、虫をテーマにした映画を上映。
日7月29日(土)、14時～15時
定先着80人
◆子ども向けプチ講演会「絵本にでてくる虫のおはなし」
絵本やお話に出てくる昆虫をテーマにしたプチ講演会。
日7月30日(日)、13時30分～14時20分

4館連携事業
社会教育施設4館が連携して、イベントや講座を行う。
場・問図書館（西2南14、☎22・4700）
◆アイヌ語で自然かんさつ in 図書館
百年記念館が開催する「アイヌ語で自然かんさつ展」のプレ展示。
日7月22日(土)～8月6日(日)、10時～22時
◆スペシャルおはなし会
帯広図書館友の会おひさまによる、自然・環境をテーマにした絵本の読み聞かせやエプロンシアターなど。
日7月23日(日)、11時～11時40分

◆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）
◆世界のともだち2017
世界の料理が味わえる屋台やステージなど、外国文化に触れられるイベント。JICA北海道国際センター（帯広）も会場です。
日7月2日(日)、10時30分～15時
◆第62回インターナショナル・トーク（フィリピン）
フィリピン出身の帯広畜産大学留学生が、自国の文化や歴史、「外国語を学ぶこつ」などを紹介。

対中学生以上
日7月15日(土)、18時30分～20時
◆キッズ・ブレイグラウンド
歌や絵本などを通じて、外国文化に触れられる遊びの場。今回はベトナム出身のゲストが参加。
対6歳までの子どもと保護者。兄弟も参加可能
日7月22日(土)、10時～11時30分

百年記念館のイベント
場・問百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）
◆ロビー展「荘田喜與志写真コレクション12」
荘田喜與志氏撮影の十勝・帯広の昭和の仕事や暮らしの様子を写真で紹介。
日7月2日(日)～30日(日)、9時～17時
◆第347回ロビーコンサート
「山口千那・やまなみ笛の会 篠コンサート」
日本の伝統楽器「篠笛」の演奏会。
日7月23日(日)、17時30分～18時45分

◆第348回ロビーコンサート
「チカチカホン打！倶楽部コンサート」
打楽器のカホンとピアノや管楽器のコンサート。
日7月29日(土)、18時～19時

図書館のイベント
場・問図書館（西2南14、☎22・4700）
◆春の図書交換会
持参した図書の冊数だけ別の図書と交換。
文庫本は文庫本同士、その他の本はジャンルを問わず交換可能。
対文庫本や単行本、児童書、絵本、コミック、美術書で保存状態が良好なもの
対象外雑誌や教習テキスト、教科書、参考書、ゲーム攻略本、自費出版本、パンフレット、カバーの無い本、汚れや破れがある本など
日7月2日(日)、10時～15時
◆なりきり図書館員第2弾！！
緒におはなし会をしよう！
絵本の読み方のこつやポイントを学び、おはなし会に挑戦する。
対小学生
日7月29日(土)、10時20分～11時40分
定先着6人
申7月8日(土)～27日(木)までに、電話または直接図書館へ。

市民文化ホールのイベント
場・申・問市民文化ホール（西5南11、☎23・8111）
◆第16回新人演奏会～初夏の夕べに～
十勝管内在住または出身の音楽家による演奏会。

日7月7日(金)、18時30分～20時30分
◆帯広能
初日は「源氏物語の夕べ」、2日目は「源平、修羅の苦しみ」を開催。小学生未満は入場不可。託児希望者は7月12日(水)までに申し込み。
日7月21日(金)、18時30分～21時22日(土)、14時～17時
費全席指定、A席7000円、B席5500円。チケットは市民文化ホールなどで販売。
◆子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」
東京バレエ団子どものためのバレエ「ねむれる森の美女」を開催。3歳以下は入場不可。託児希望者は7月13日(木)までに申し込み。
日7月23日(日)、14時30分～16時10分
費全席指定、S席4000円（1・2階席）、A席3000円（3・4階席）。チケットは市民文化ホールなどで販売。

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6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。
◆四季の森めぐり～夏～
夏の花や生き物などを観察する。散策の後はお茶会を開催。
日7月15日(土)、9時30分～12時
定先着30人
費1000円
◆森の生き物講座（菌類編）
伊沢正名氏（糞土研究会）を講師に、菌類の生態や自然界での役割などを学ぶ。
日7月17日(祝)、10時～12時

7月17日(月) 海の日イベント
～動物たちに氷のプレゼント～

海の日に、飼育動物に果物の入った氷や活魚を給餌します。ゾウ、チンパンジー、ニホンザル、ホッキョクグマを予定。

動物の体調や天候などによって変更になる場合がありますので、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確認してください。

日 7月17日(祝)

場・問 動物園(緑ヶ丘2、☎24・2437)



動物たちの喜ぶ姿が見られるかも

◆講演会「うんこは生き物のごちそう」うんこで巡る命の循環

伊沢正名氏(糞土研究会)が、生き物のふんが分解して土にかえっていく過程や、ふんと命のさまざまなつながりを紹介。

日 7月17日(祝)、13時～15時

定 先着30人

◆森の昆虫探し

堤公宏氏(森の回廊@十勝)を講師に森や草原を歩き、昆虫を探して観察。

日 7月23日(日)、10時～12時

定 先着15人

放浪の天才画家 山下清展

山下清の少年時代から円熟期までの貼絵やペン画、鉛筆画、油彩、陶磁器の絵付けなど約130点とともに、愛用品や映像資料を展示。

日 7月1日(土)～9月3日(日)

場 北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2)

費 一般1100円、高校・大学生600円、中学生300円、小学生

生以下無料

問 文化課(市庁舎8階、☎65・4209)

消防団総合演習

地域の安全安心を守る消防団員が、火災や大規模な災害に迅速に対応できるよう総合演習を実施。

標的注水訓練や一斉放水など、日ごろの訓練成果を披露。当日は、8時に招集サイレンが鳴ります。

日 7月6日(木)、8時30分～11時45分

場 緑ヶ丘公園多目的広場(緑ヶ丘2)

問 消防推進室(西6南6、消防庁舎1階、☎26・9128)

第67回 社会を明るくする運動

非行防止と更生保護活動の理解を深め、犯罪のない明るい社会を築くための啓発活動として、バトントワラーズの演舞などを行う。

ホコテンでパレードも実施。

日 7月9日(日)、10時～12時。ホ

コテンでのパレードは11時40分から

場とかちプラザ(西4南13)

問 社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

女性のための 人権なんでも相談所

女性が抱えるさまざまな問題に、女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密厳守。

日 7月19日(水)、13時～15時30分

場とかちプラザ(西4南13)

問 帯広人権擁護委員協議会(東5南9、釧路地方法務局帯広支局内、☎24・5853)

担当課男女共同参画推進課

明治北海道十勝オーバル オープン

今年度のスケートリンクオープン初日に、施設の無料開放を行うほか、各種イベントを開催。

日 7月23日(日)、13時～22時

場・問 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、☎49・4000)

帯広の水を見る週間イベント

水道・下水道の事業紹介やおひろ極上水の試飲会など。

日 7月24日(月)～28日(金)、9時～17時

場 市民ホール(市庁舎1階)

問 上下水道部総務課(市庁舎水道棟2階、☎65・4211)

花巡りバスツアー

緑の健康診断員をガイドに、十勝管内のオープンガーデンを中心に花壇を巡るバスツアー。みどりと花のセンター(緑ヶ丘2)集合。

解散。

日 7月25日(火)、9時～16時

定 先着15人

費 1500円程度(昼食代など)

申・問 7月3日(月)～18日(火)までに、電話でみどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)へ。

高齢者交通安全研修会と パークゴルフ大会

高齢者の交通安全意識を高めて交通事故防止を図るため、更別村で研修会とパークゴルフ大会を開催。中央公園(西3南6)集合。

対市内在住の65歳以上で、パークゴルフ用具を持参できる人

日 7月27日(木)、8時～14時30分

定 抽選70人

申・問 6月26日(月)～7月13日(木)までに、電話で安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4131)へ。

平和の大切さを考える催し

問 市民活動推進課(市庁舎3階、☎65・4130)

◆ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展

日 7月27日(木)～8月2日(水)、10時～19時、初日は12時から、最終日は15時まで

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(木)～9日(水)、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)

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 7月29日(土)、13時～22時、30日(日)、9時～16時

場とかちプラザ(西4南13)

問 社会課(市庁舎2階、☎65・4146)

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「ものがたりの昆虫5」

いろいろな物語に登場する昆虫の中から、帯広に関わりのある昆虫を紹介。

日 7月22日(土)、14時～15時30分

◆親子七宝教室

親子でブローチやペンダント作りに挑戦。

対年長児に当たる幼児・中学生と保護者

日 8月5日(土)、10時～12時

定 先着10組20人

費 1組2300円程度

申 7月1日(土)～20日(木)までに、電話で百年記念館へ。

夏休み親子消費者講座

省エネやエコについて学び、親子でLEDランプを作る。

対小学生と保護者

日 8月8日(火)、14時～16時

場とかちプラザ(西4南13)

定 先着20組

費 1組1000円

申・問 7月10日(月)～31日(月)までに、電話で安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4132)へ。

ソーセージ、チーズなどの加工体験教室

地場産の牛乳や肉を使った加工体験。

定先着 ①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チーズ教室（約1キログラム）

日①7月15日（土）、②8月5日（土）、いずれも10時～16時

費3000円

申込期限①7月7日（金）、②28日（金）

②ソーセージ教室（約250グラム）

日7月23日（日）、10時～14時

費1000円

申込期限7月14日（金）

③ソーセージ教室（ブレンンほか全3種、計約700グラム）

日8月13日（日）、10時～14時

費2200円

申込期限8月4日（金）

動物園の講座・教室

場・申・問各申込期間に、①は電話で直接動物園へ、②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。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。

①おびろトークカフェ

飲み物を片手に飼育員の話を聞くトークカフェ。テーマは「木を利用しながら森林保全を目指すFSC認証を学ぼう」です。

日7月15日（土）、13時30分～15時

定先着30人
申込期間7月1日（土）～14日（金）

②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、ホッキョクグマ・ゾウ・カンガルー・ビーバー舎を回ります。

小学生以下は保護者同伴。

日8月19日（土）、9月2日（土）、いずれも18時30分～20時

定各日抽選30人

申込期間7月20日（木）～8月3日（木）

菊作り講習会

大菊一本仕立て「福助」の作り方を学ぶ。希望者には、菊苗を実費負担で提供。筆記用具を持参。

日7月23日（日）、13時～15時

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2階、☎22・8600）、観光課（市庁舎7階、☎65・4169）

食育・親子料理教室

親子で協力して「タコライス」「切り干し大根のスープ」「豆腐白玉団子」を作る。7月28日のみ託児あり。希望者は申し込み時に要予約。

対市内在住の年中児に当たる幼児く小学校1年生と保護者

日7月28日（金）、29日（土）、いずれも10時～13時30分

定各日先着10組（初参加者優先）

場・申・問7月11日（火）～19日（水）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・9722）へ。

センター探検ツアー付き！夏休み「親子で給食づくり」

普段は入れない給食センターの調理室内を探検した後、給食で人気の「スパゲティミートソース」「まめ豆サラダ」を作る。



大釜で混ぜてみよう

対市内在住の小学4年生く中学3年生と保護者

日7月26日（水）、9時～13時

定先着12組

費1人300円

場・申・問7月3日（月）～14日（金）までに、電話で学校給食センター（南町南8線42-3、☎49・1900）へ。

環境学習会

環境について学ぶバス学習。市庁舎集合、解散。

申・問各申込期間に、電話で環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4135）へ。

◆マイナスイオンを浴びて心と体をリフレッシュ

自然観察や自然の中でアロマのハンドクリームを作る。

対市内在住の女性。親子での参加可能

日7月29日（土）、9時30分～13時30分

場ヌツク川さけますふ化場跡地自然環境保全地区

定先着20人

費600円

申込期間7月3日（月）～18日（火）

◆外来種について考える

自然観察やザリガニの捕獲体験を通し、外来生物や身近な自然について学ぶ。

対市内在住の小学3年生く中学3年生

日8月4日（金）、9時～15時30分

場まなび野公園ほか

定先着30人

費200円

申込期間7月3日（月）～20日（木）

図書館の講座・教室

場・申・問各申込期間に、図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

◆とかちジュニア文芸文章教室

く感じたことを表現してみようく

夏休み期間に、文章の書き方のコツや題材の見つけ方などをジュニア文芸誌編集委員から学ぶ。

対十勝管内在住の小学4年生く中学3年生（詩教室は小学生、中学生）

定各先着20人

申込期間7月1日（土）～20日（木）

・詩教室

日7月29日（土）、10時15分～12時15分

・短歌教室

日7月30日（日）、10時30分～12時

・俳句教室

日7月30日（日）、13時～15時

・小説・童話教室

日8月5日（土）、10時15分～12時15分

◆調べてみよう！動物のこと

動物園で動物を観察した後、図書館に移動して動物について調べてまとめる。図書館集合、解散。

対小学生。3年生以下は保護者同伴

日8月3日（木）、12時30分～16時

定先着25人

申込期間7月12日（水）～27日（木）

◆「ヤンアダ応援隊！」講座く手書きでつくるう本のPOP！

好きな本の魅力を伝えるPOPを作成し、参加者と交流を深める。

対中学生、高校生

日8月5日（土）、13時～16時

定先着10人

申込期間7月11日（火）～23日（日）

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①8月9日（水）、消防庁舎（西6南6）、②19日（土）、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①は7月3日（月）～8月2日（水）まで、②は7月13日（木）～8月12日（土）までに、帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132）へ。

赤十字幼児安全法支援員資格継続研修

継続研修を受講すると、資格が5年間継続。

対赤十字幼児安全法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8月26日（土）、9時～13時30分

場グリーンプラザ（公園東町3）

定先着15人

費1000円

申・問7月26日（水）～8月25日（金）までに、社会課（市庁舎2階、☎65・4146）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8月講座。各講座、全5回。

対高校生以上

日8月1日～23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
パソコンで画像加工（初心者）	毎週火・木	午前
楽しく学ぶワード1		午後
ワード&エクセル&パワーポイント活用1		夜間
エクセル2013基礎	毎週水・金	午前
初歩～実践パワーポイント1		午後
就職や進学にも！資格・スキルアップワード1		夜間

定各先着20人

費4000円（テキスト代別途）

場・申・問7月4日（火）～25日（火）までに、直接とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。

市民大学講座

対15歳以上

場とかちプラザ（西4南13）

申・問各申込期限までに、生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）へ。

◆第11集「誰もががしあわせ感を感じる法則く共働学舎新得農場の取り組み」

宮嶋望氏（共働学舎新得農場代表）を講師に、さまざまな生い立ちや個性をもった仲間が、共に暮らし働く「自労自活」という生活の中で、生きがいをもって牛乳の

生産からチーズづくりまでを行い、本物のチーズのおいさを追求する共働学舎新得農場の取り組みを学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は6月27日(火)までに申し込み。

日 7 月 4 日(火)、19 時～20 時 30 分
定 先着 50 人

申込期限 7 月 3 日(月)

◆第12集「自分らしく生きるための終活を考える」様々な視点から学ぶ最新の終活事情」

エンディングノート、生前整理、遺言・相続、葬儀など、各分野のスペシャリストを講師に、最新の終活事情を学び、自分らしい生き方を考える。未就学児（2歳以上）の託児希望者は6月30日(金)までに申し込み。

日 7 月 7 日(金)、11 日(火)、14 日(金)、21 日(金)、8 月 1 日(火)、全 5 回、10 時～11 時 30 分（7 月 21 日、8 月 1 日は 10 時～12 時）

定 先着 50 人
費 1 0 0 0 円（5 回分）

申込期限 7 月 6 日(木)

◆第13集「突然の事故…：あなたは大切な人を救えますか？」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、心肺蘇生と A E D の取り扱い方、熱中症対策、身の回りにある物を使ったさまざまな応急手当てを学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は7月13日(木)までに申し込み。

日 7 月 20 日(木)、10 時～11 時 30 分
定 先着 50 人

申込期限 7 月 19 日(水)

◆第14集「北海道の名付け親探検家松浦武四郎とその意志を継ぐ開拓使大判官松本十郎」

嶺野侑氏（元帯広市議会議長）

を講師に、蝦夷地を北海道と名付けた探検家の松浦武四郎と、その意志を継ぎ、場所請負人制度を廃止して漁場を開放した開拓使大判官の松本十郎の物語から、知られる歴史や十勝との関係を学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は7月21日(金)までに申し込み。

日 7 月 28 日(金)、18 時 30 分～20 時

定 先着 1 5 0 人

申込期限 7 月 27 日(木)

◆第15集「背骨コンディショニング」背骨の歪みを整えて、こころもからだもリフレッシュ」

小林秀子氏（背骨コンディショニングパーソナルトレーナー／Team ボディファンクション代表）を講師に、背骨のコンディションを整える体操を通して、ゆがみを改善し、体の痛みや疲れ、不具合を解消する方法を学ぶ。未就学児（2歳以上）の託児希望者は7月21日(金)までに申し込み。

日 7 月 30 日(日)、8 月 6 日(日)、9 日(水)、全 3 回、19 時～20 時 30 分
定 先着 50 人
費 5 0 0 円（3 回分）

申込期限 7 月 28 日(金)

健康・福祉

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。

対平成29年1月生まれ
日 7 月 13 日(木)、19 日(水)、26 日(水)
・1歳6カ月児健診
対平成27年12月生まれ
日 7 月 5 日(水)、20 日(木)、25 日(火)

・3歳児健診

対平成26年6月生まれ

日 7 月 6 日(木)、11 日(火)、27 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、第1子の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。

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。

日時	講座名・会場
7 月 13 日(木) 10 時～11 時 10 分	ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座（助産師）
	地域子育て支援センターあじさい（東9南19、☎67・6231）
7 月 25 日(火) 10 時～11 時 10 分	ママと赤ちゃんの歯っぴい講座（歯科衛生士）
	地域子育て支援センターつばさ（西22南3、☎41・6800）

◆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12月に初出産予定の夫婦

日 8 月 20 日(日)、13 時～15 時 30 分

申 7 月 10 日(月)～8 月 16 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

申・問各申込期限までに、電話で

健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）へ。
◆からだスッキリ講座水中ウォーキング編
水が苦手な人でもできる水中運動を行う。

対市内在住の18歳以上

日 7 月 20 日(木)、19 時～19 時 40 分

場豊成小学校プール（清流西1）

定 先着 20 人

申込期限 7 月 18 日(火)

◆からだスッキリ講座

「認知症予防」の講話と、家でもできるストレッチを行う。

対市内在住の18歳以上
日 8 月 9 日(水)、10 時～11 時 30 分

場保健福祉センター（東8南13）

定 先着 40 人

申込期限 8 月 7 日(月)

障がい者乗馬体験

馬との触れ合いや乗馬を通じて、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①7月21日(金)、②8月4日(金)、いずれも10時30分～12時

定各5人程度
場・申・問①6月26日(月)～7月7日(金)、②7月10日(月)～21日(金)までに、申込用紙を郵送またはファクスで帯広畜産大学（〒080・8555 稲田町西2線11、☎49・5776、F49・5289）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

陶芸ミニ講座

マイ食器を作る。手話・要約筆記通訳の希望者は早めに申し込みください。

対市内在住の障害者手帳を持つ人

日 8 月 1 日(火)、10 時～12 時

定 先着 10 人

費 3 0 0 円

場・申・問7月13日(木)～24日(月)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、F25・9703）へ。

市民後見人養成研修受講者募集

認知症や知的・精神障害などで判断能力が十分でない人を、身近な地域で支援する市民後見人を養成する。詳しい日程や募集要領、申込書などは問い合わせください。

対市内在住の満25歳以上で、募集要領の要件を満たす人
日 9 月 10 日(日)～10 月 29 日(日)、全 5 回、9 時 30 分～16 時 10 分
場グリーンプラザ（公園東町3）

定 先着 40 人

申・問 7 月 3 日(月)～31 日(月)までに、直接帯広市成年後見支援センターみまもる（公園東町3、グリーンプラザ内、☎20・3225）へ。

担当課社会課

スポーツ

始めようテニスプレー！（初級・初中級）

硬式テニスの基本を習得する。

対①初級、小学1～4年生の初心者、②初中級、小学3～6年生の初心者～中級者

日①8月5日(土)、②6日(日)、いずれも10時～12時

場①南町テニスコート（南町南9線）、②自由が丘公園庭球場（自由が丘4）

定各日抽選30人
費各100円

申・問 7 月 21 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、帯広の森野球場（〒080・0856 南町南7線56番地、帯広の森運動公園内、☎48・8338）へ。

フードバレーとかち “20歳からのバランスご飯教室”

「サバのネギ味噌 ガーリック風味」「夏野菜の柚子こしょうマリネ」「簡単！きな粉と黒糖のクッキー」など、減塩でもおいしく、栄養バランスの調ったメニューをつくる。

対市内在住の20～40歳代
日 8 月 5 日(土)、10 時～13 時 30 分
定 先着 20 人

場・申・問 7 月 5 日(水)～31 日(月)に、電話で健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）へ。



栄養たっぷりのバランスご飯(昨年度メニュー)

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。

◆めだか水泳教室（3回目）
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
日8月16日～9月8日の水・金曜日、全8回、▽Aコース16時～16時50分▽Bコース17時～17時50分
定各コース抽選60人
費各コース4000円
申込期限7月27日(木)

◆健康づくり体操教室（1回目）
椅子を使って、無理のない運動量で運動不足を解消する。
対市内在住の65歳以上
日8月19日～9月23日の土曜日、全6回、10時～10時50分
定抽選10人
費3000円
申込期限7月27日(木)

◆おやこ水泳教室（3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8月21日～10月2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7月31日(月)

◆ベビースイミング
親子のコミュニケーションを図りながら、水に慣れる。
対市内在住の6カ月～2歳未満の幼児と保護者
日8月21日～10月2日の月曜日、

全6回、11時～11時50分
定抽選10人
費3000円
申込期限7月31日(月)

◆幼児水泳教室（3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8月21日～9月25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50人
費各コース3000円
申込期限7月31日(月)

◆キッズサイズ（1回目）
遊びの要素を組み込んで行う、子ども向け運動教室。
対市内在住の年中児に当たる幼児～小学2年生
日8月23日～9月27日の水曜日、全6回、16時～16時50分
定抽選15人
費3000円
申込期限8月2日(水)

◆水中エアロビクス（2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8月23日～10月11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8月2日(水)

◆年少児水泳教室（2回目）
水遊びから水泳の基礎を学ぶ。
対市内在住の年少児に当たる幼児
日8月26日～9月30日の土曜日、全6回、▽Aコース15時～15時50分▽Bコース16時～16時50分
定各コース抽選30人
費各コース3000円
申込期限8月2日(水)

総合体育館からのお知らせ

◆ピラティス（3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教室。
対市内在住の18歳以上
日9月7日～10月26日の木曜日、全8回、20時～20時50分
定抽選25人
費4000円
申込期限8月2日(水)

場・申・問各申込期限(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1丁目1、☎22・7828）へ。

◆ジュニアヒップホップダンス
簡単なステップを習い、初歩のフリースタイルのダンスを踊れるようになることを目指す。
対市内在住の小学2～6年生
日8月7日(月)～10日(木)、11時～12時
定抽選20人
費2000円
申込期限7月25日(火)

◆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作りを目指す。
対市内在住の18歳以上
日8月24日～10月26日の木曜日、全10回、10時～11時
定抽選20人
費4000円
申込期限8月10日(木)

◆ビギナーズエクササイズ（2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。中級コース。
対市内在住の18歳以上
日8月24日～10月26日の木曜日、

全10回、11時15分～12時15分
定抽選30人
費4000円
申込期限8月10日(木)

◆50歳からの健康体操（1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。
対市内在住の50歳以上
日8月24日～10月12日の木曜日、全8回、13時～13時45分
定抽選30人
費3600円
申込期限8月10日(木)

◆卓球教室（2回目）
卓球の基礎を学ぶ。
対市内在住の18歳以上の初心者と中級者
日8月29日～10月31日の火曜日（9月20日、10月11日は水曜日）、全10回、19時～20時30分
定抽選30人
費4000円
申込期限8月15日(火)

帯広の森体育館からのお知らせ

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。

◆親子ベビードダンス教室～生後3カ月から2歳～
赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせてステップを踏むエクササイズ。
対首が完全に据わっている生後3カ月～2歳前後の乳幼児と保護者
日7月27日(木)、8月3日(木)、10日(木)、全3回、10時15分～11時



遊びを通して体の使い方を学びます

定抽選15組
費1500円
申込期限7月17日(祝)

◆レッツ！バルシューレ～ボールゲーム教室～
ボールなどを使ったさまざまな運動遊び。
対幼稚園・保育所の年少児に当たる幼児～小学2年生
日8月11日(祝)、▽午前の部10時～11時▽午後の部13時～14時
定各抽選60人
費各1000円
申込期限7月28日(金)

◆ヨガ教室（2回目）
ヨガの呼吸法や動きを行い、柔軟な筋力をつける。
対18歳以上
日8月21日～10月23日の月曜日、全8回、10時30分～11時30分
定抽選35人
費4000円
申込期限7月28日(金)

◆ストレッチバレエ（2回目）
バレエと陰ヨガの要素を取り入れた運動で、姿勢改善と血行促進し体のバランスを整える。
対市内在住の18歳以上
日8月24日～10月26日の木曜日、全10回、10時～11時
定抽選25人
費4000円
申込期限7月31日(月)

募集

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビやラジオ放送などで学ぶ通信制の大学です。とかちプラザで授業を視聴できるほか、授業のビデオやDVDなどを借りて、自分の時間に合わせて学習できます。

申9月20日(水)までに、願書を放送大学本部（〒261・8586千葉市美浜区若葉2丁目11番地、☎043・276・5111）へ。募集要項はとかちプラザ（西4南13）、総合案内（市庁舎1階）、コミセンで配布。

問生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）、放送大学北海道学習センター（☎011・736・6318）

7月定期募集分
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。印鑑とマイナンバー、身元確認書類を持参の上、直接お越しください。

入居者資格、募集住宅は問い合わせください。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ています。

日 7 月 3 日(月)～7 日(金)、8 時 45 分
～17 時 30 分(7 日は 19 時まで)
場 市庁舎 10 階第 6 会議室
問 住宅課 (市庁舎 3 階、☎ 65・
4 1 9 0)

住まいの改修助成金 第 2 回募集

消費税を除く 10 万円以上の改修
工事をする人に、5 万円を交付。
対助成金交付決定後に行う住宅性
能が向上する改修工事
募集件数抽選 1 5 0 件
申・問 7 月 3 日(月)～14 日(金)までに、
直接建築指導課 (市庁舎 6 階、☎
65・4 1 8 0)へ。

木造住宅耐震診断・ 耐震改修・建替え補助

木造住宅の耐震診断・耐震改修・
建て替えをする人を補助。
対昭和 56 年 5 月 31 日以前に建て
た、木造 2 階建て以下の一戸建て
住宅または併用住宅。詳しい要件
は問い合わせください。
申・問 各申込期限までに、直接
建築指導課 (市庁舎 6 階、☎ 65・
4 1 8 0)へ。

〈無料耐震簡易診断〉

住宅の耐震性の目安を把握する
無料耐震簡易診断。随時受け付け。
〈耐震診断補助〉

居住している所有者が行う耐震
診断の一部費用を補助。
補助限度額 5 万円 (補助率 50%)
募集件数先着 8 件
申込期限 平成 30 年 1 月 31 日(水)
〈改修補助〉

耐震診断により「倒壊する可能
性がある」と診断された住宅の耐
震改修工事費の一部を補助。
補助限度額 30 万円 (補助率は工事
費により変動)

募集件数先着 3 件
申込期限 平成 30 年 1 月 31 日(水)
〈建替え補助〉

耐震診断により「上部構造評点
が 0・4 未満」と診断され、同一
敷地内で住宅を建て替える場合、
耐震改修費用相当額の一部を補助。
補助限度額 30 万円 (補助率 23%)
募集件数先着 5 件
申込期限 11 月 30 日(木)

第 16 回「女(ひと)と男(ひと) の一行詩」を募集

男女共同参画を表現した自作で
未発表の作品を募集。1 人 3 作品
まで応募可能。入賞者には図書カ
ードを贈呈。作品は返却しません。
対十勝管内に在住または通勤、通
学している人

申・問 6 月 23 日(金)～7 月 31 日(月)
までに、作品と「申込時の記載事
項」(12 頁)を書いて、直接また
は郵送、ファクスで男女共同参
画推進課 (〒080・8670 西 5 条南 7 丁
目 1 番地、市庁舎 3 階、☎ 65・
4 1 3 4、F 23・0 1 7 1)へ。
市ホームページからも応募可。

帯広市社会教育委員の募集

社会教育行政について広く意見
を述べる委員を募集。
対生涯学習活動の実践経験がある
市内在住または通勤、通学、また
は帯広市で活動する 20 歳以上で、
年 4 回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
員は除く。
任期 8 月から 2 年間
定選考 2 人
報酬 出席 1 回につき 8 5 0 0 円
申・問 7 月 14 日(金) (消印有効) ま
でに、生涯学習活動の経験や抱負

などを書いた 8 0 0 字程度のレ
ポートと履歴書を、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・4 1 9 2)へ。

雑誌スポンサーを募集

図書館の雑誌コーナーを充実さ
せるため、雑誌スポンサーを募集。
雑誌スポンサーとは、雑誌の購
入費用を負担してもらい、その雑
誌カバーの表面にスポンサー名
称、裏面と雑誌配架棚にスポン
サー広告を掲載する制度です。詳
細は図書館ホームページをご覧
いただくか、問い合わせください。
申・問 図書館 (西 2 南 14、☎ 22・
4 7 0 0)へ。

案内

電気使用量測定機器を 貸し出します

手軽に電気使用量などを測定で
きる機器 (ワットモニター、ワッ
トチェッカー)の無料貸し出し。
家電製品ごとの使用電力量や電

気料金を知ることができ、省エネ
効果が実感できます。貸し出しは
随時。運転免許証、健康保険証な
ど本人を確認できるものと印鑑を
持参してください。

貸し出し期間 最長 2 カ月
問 環境都市推進課 (市庁舎 8 階、
☎ 65・4 1 3 5)

市有車両を一般競争入札で 売り払い

市有車両 5 台を売り払います。
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。
物件下見会 7 月 4 日(火)、14 時～16

時、道路車両センター資材置場
(南町南 6 線 61)

入札日 7 月 27 日(木)、10 時、市庁舎
10 階第 5 B 会議室

申・問 7 月 4 日(火)～18 日(火)までに、
入札参加申込書と必要書類を直
接、または郵送で契約管財課 (市
庁舎 5 階、☎ 65・4 1 1 5)へ。

生徒用木製机・椅子を 無償で提供します

中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、左折でお入りください。

対市内在住で、売却を目的としな
い人 (1 人 4 セットまで)

日 7 月 28 日(金)～29 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・4 2 0 1)

平成 30 年帯広市成人の集いは 1 月 7 日です

市内に住民登録のある人には、
12 月上旬に案内はがきを郵送しま
す。市内に住民登録のない人でも
当日、運転免許証や学生証など生
年月日の確認できるものの提示で
参加できます。早めに必要な準備
をはじめましょう。

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) (成人の日
の前日)、14 時～15 時
場 市民文化ホール (西 5 南 11)

問 青少年課 市庁舎 3 階、☎ 65・
4 1 6 2

みんなのメダルプロジェクトに ご協力ください

2 0 2 0 年東京オリンピック・
パラリンピックのメダル作成のた
め、使用済み小型家電の回収にご
協力ください。

対家庭で使用済みのパソコンと携
帯電話 (個人情報データは削除済
みのもの)
場・問 清掃事業課 (西 24 北 4、☎
37・2 3 1 1)

空き地の適正管理に ご協力ください

空き地の雑草を放置すると、害
虫の発生やごみの投げ捨て、野火
の発生などの原因になることがあ
り、周辺に住む人へ迷惑を掛ける
恐れがあります。

空き地の所有者や管理者は、草
刈りをするなど適正管理をお願い
します。

問 環境都市推進課 (市庁舎 8 階、
☎ 65・4 1 3 6)

8 月から国保加入者の 70 歳以上の 高額療養費制度※が一部変更になります

8 月から高額療養費の自己負担限度額が一部引き
上げられるほか、一般区分について、入院+外来 (世
帯単位) では多数回該当の限度額 4 万 4 400 円が、外
来 (個人単位) では年間上限額 14 万 4 000 円が新たに設
けられます。(5 頁の表 5 参照)

※月の初日から末日までの保険診療分が、自己負担限度額
を超えた場合、その超えた額を支給する制度

区 分	対 象 者
① 現役並み 所得者	70 歳以上の国保加入者のうち住民税課 税所得が 145 万円以上の人とその同一 世帯の 70 歳以上の人
② 一般	住民税課税世帯で①以外の人
③ 区分Ⅱ	世帯主と国保加入者全員が住民税非課 税の人
④ 区分Ⅰ	区分Ⅱのうち、所得が 0 円になる世帯 の人 (公的年金収入のみの場合、受給 額が 80 万円以下)

問 国保課 (市庁舎 1 階、☎ 65・4 1 3 8)

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開催

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 2 時間
程度。当日直接会場へ。

開催日時		場 所
7 月 26 日(水)	14 時～	大正農業者トレセン (大正本町西 1)
7 月 27 日(木)	10 時～	東コミセン (東 7 南 9)
7 月 28 日(金)	10 時～	鉄南コミセン (西 2 南 24)
	14 時～	緑西コミセン (西 17 南 4)
7 月 31 日(月)	10 時～	南コミセン (西 10 南 34)
	14 時～	西帯広コミセン (西 23 南 2)
8 月 2 日(水)	10 時～	森の里コミセン (西 22 南 4)
	14 時～	川西農業者研修センター (川西町西 2)
8 月 4 日(金)	10 時～	啓北コミセン (西 13 北 2)
	14 時～	帯広の森コミセン (空港南町南 11)

問 高齢者福祉課 (市庁舎 2 階、☎
65・4 1 4 5)

7 月 17 日(月)「海の日」は通常通りごみを収集します
ンに出してください。くりりんセンターは休館日です。
月曜日収集地区の人は、午前 9 時までに分別ルールに基づいて、決められたごみステーショ
ごみの持ち込みはできません。問 清掃事業課 (西 24 北 4、☎ 37・2 3 1 1)

市民公開講座歯周病を治そう！
―糖尿病やメタボとの関連から―
理学療法士、歯科医、内科医を講師に、糖尿病と歯周病の関係や、口の中を清潔に保つことの大切さについて学びます。
日時 7 月 6 日(木)、18 時 30 分～20 時
場所とかちプラザ(西 4 南 13)
問い合わせ 横山内科クリニック(☎ 20・5011)
養育費・面会交流セミナー
「子どもたちの未来を育てよう」
元家庭裁判所調査官を講師に、離婚前後の養育費や面会交流などの問題を学びます。託児希望者は 7 月 3 日(月)までに申し込み。
日時 7 月 7 日(金)、13 時 30 分～15 時 30 分
定員 先着 30 人
場所・申し込み・問い合わせ 7 月 6 日(木)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。

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。
9 月号掲載の受付締め切りは 7 月 14 日(金)です。

問い合わせ 広報広聴課(市庁舎 3 階、☎ 65・4109)

「4 歳児グループ」参加者募集
子どもは手洗いなど約 20 種類の生活習慣を楽しく練習し、保護者は子育ての悩みの情報交換や食の勉強をします。
対象 年少児に当たる幼児と保護者
日時 毎週木曜日、9 時 40 分～12 時 30 分
定員 先着 10 組
費用 入会金 3000 円、1 カ月 2000 円
場所・申し込み・問い合わせ 電話で帯広友の会(西 17 南 3、☎ 36・0701)へ。
創立 30 周年記念
「親子おこめ料理教室」
3 大アレルゲン(卵、乳、小麦)を使わない「オリジナル・マイ・ライスケーキ」「白雪姫のモンブランケーキ」を親子で作ります。
日時 7 月 25 日(火)、10 時～13 時
場所 保健福祉センター(東 8 南 13)
定員 先着 40 人
費用 大人 600 円、子ども 400 円
申し込み・問い合わせ 6 月 25 日(日)～7 月 18 日(火)までに、電話でアレルギーを考える会・梶(☎ 48・4071)へ。
帯広高等看護学院からのお知らせ
場所・申し込み・問い合わせ 各申込期間に、帯広高等看護学院(西 11 南 39、☎ 47・8881)へ。
① 帯広高等看護学院見学会
看護師に興味がある高校 2 年生以上で、初めて参加する人を対象に見学会を開催します。詳細は問い合わせください。
日時 7 月 27 日(木)、午前の部 10 時～11 時 30 分、午後の部 13 時～14 時 30 分
申込期間 7 月 10 日(月)～14 日(金)までに、電話または E メール(obiika

@m2octvne.jp)へ。
② 帯広高等看護学院専任教員募集
平成 30 年 4 月 1 日採用予定の専任教員を募集します。必要書類など詳細は問い合わせください。
受験資格 昭和 48 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、平成 30 年度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 7 日(月)～9 月 1 日(金)
第 8 回三世代でパークゴルフを楽しむ交流会
市内の小学 4～6 年生と保護者、祖父母を対象に、パークゴルフを通じた交流会を開催します。子どもへの参加も可能です。子ども用の用具は貸し出します。
日時 7 月 29 日(土)、9 時～12 時
場所 木立の広場「グリーンパーク」パークゴルフ場(緑ヶ丘 2)
定員 子ども先着 50 人、大人は定員なし
申し込み・問い合わせ 7 月 18 日(火)までに、電話で帯広パークゴルフ協会・棚瀬(☎ 35・1664)へ。
「自閉スペクトラム症手帳って、どう役立つの?」**療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・福祉サービス受給者証**
発達障害のある子を持つ保護者と帯広市の担当者を講師に、子育ての経験談や福祉サービスに関する講演会を行います。
日時 7 月 29 日(土)、13 時～15 時 30 分
場所とかちプラザ(西 4 南 13)
費用 500 円

お問い合わせ 子育てサークル h i n f a n t 代表奥村仲恵(☎ 090・6217・5529)
夏休み楽しいマジック教室
手作りで簡単にできるマジックを学んだ後、会員によるマジックショーを行います。
対象 小学生。小学 1～3 年生は保護者同伴
日時 7 月 30 日(日)、10 時～11 時 30 分
場所 グリーンプラザ(公園東町 3)
定員 先着 20 人
費用 200 円
申し込み・問い合わせ 7 月 20 日(木)までに、十勝マジック愛好会事務局・鈴木(☎ 090・1385・6969、F 66・4811)へ。

図書館のオススメ

1300 年前にタイムスリップ! 今月は、奈良時代の人々の暮らしが分かる本を紹介します。

▷ 問 図書館(西 2 南 14、☎ 22・4700)



※表紙画像許諾済

『平城京のごみ図鑑』
監 修…奈良文化財研究所
出版社…河出書房新社

奈良県にある平城京跡から出土した遺物は、大部分が当時の人々が排出した「ごみ」でした。かかとがすり減ったげたや、小指の先ほどに小さくなった墨など、当時の人たちが物を大切に使っていたことがうかがえます。平城宮跡資料館の写真や図を多く掲載し、1300 年前の奈良時代の人々の暮らしを「ごみ」から解説する、ユニークで興味深い一冊です。

動物園のいまをお届け

ZOO レター

てんしんらんまん☆ポコリン

▷ 問 動物園(緑ヶ丘 2、☎ 24・2437) 飼育担当 片桐 奈月



- ミニチュアホース
- 出生地/帯広市(おびひろ動物園)
- 性別/メス
- 生年月日/平成 23 年 7 月 4 日
- 性格/無邪気、わがまま
- 好きな食べ物/ニンジン

おびひろ動物園には 3 頭のミニチュアホースの家族がいます。お父さんのポーリーと、お母さんのモコ、そしてその娘のポコリン。

ポコリンは、平成 23 年におびひろ動物園で生まれました。両親と比べると、少し顔が大きいですが、一番脚が長く、スタイルが良い娘です。今年で 6 歳になりますが、てんしんらんまんで、まだまだ甘えん坊。小さいときから飼育員が世話をしていたため、飼育員のこと大好きで、姿を見せるとかまってほしくてしょうがない様子です。飼育員がそばにいと、背後から手を甘がみし、「追いかけてきてごらん」と言わんばかりに駆け足で逃げていきます。

好きなことは、お母さんと走り回ったり、ゴロゴロと寝転がったりすることです。夕方になってもたまに寝室に戻らず、わがままな面もありますが、ニンジンを見せると駆け足で戻ってくる姿もかわいいです。

そんなポコリンは、園内を飼育員とお散歩することがあります。お散歩しているときは、地面に生えている草を食べることに夢中です。脅かさないようにやさしく触れてくださいね。

ふるさと 見聞録

写真・文／帯広の森・
はぐくむ
たちもり
日月 伸



帯広の森に咲くベニバナイチヤクソウ

帯 広の森」にある自然のお花畑

真夏を前に、木々の葉が茂って暗くなった林の中では、ランやイチヤクソウの仲間がひっそりと花盛りを迎えています。

「帯広の森」の、ある一角では、ベニバナイチヤクソウが群生し、自然のお花畑になっています。この植物は、特定の樹木や菌との微妙な関係が成り立つ場所에서만成育できません。発芽には土の中にいる菌の働きが必要で、成長後は別の菌を介して、トドマツなどの樹木から間接的に養分を得ることで、暗い林の中でも生きられるのだそうです。

美しさの裏にある、巧みでしたたかな生き様です。

「帯広の森」はかつてあった郷土の森の再生を目指し、42年前から市民の手で植え、育ててきた人工の森ですが、鳥、昆虫、樹木、草花などさまざまな自然の生き物が姿を見せはじめています。ベニバナイチヤクソウの群落もその一つです。

もちろん、間伐や外来種の対策など、まだまだ人の手が必要です。自然の力を生かし、時に人の手を入れつつ、みんなで育てていく「帯広の森」の森づくりはこれから続きます。

帯広工業高等学校からの お知らせ

場所・申し込み・問い合わせ各申込期限までに、①はEメールで、②は電話で、帯広工業高校（清流西2、☎48・5650、✉oobienki@hokkaido-ctd.jp）へ。詳細は、7月1日(土)掲載の当校ホームページをご覧ください。

①電気科実習体験教室「プログラミングの世界」

コンピュータプログラミングに関心のある小学4年生から中学3年生を対象に、プログラミング演習を行います。基本的なパソコン操作ができる人向けです。

日時 7月31日(月)、8月1日(火)、いずれも9時～15時、全2日

定員 先着20人程度

申込期間 7月1日(土)～20日(木)

②部活動体験・見学会

対象 十勝管内の中学2・3年生と

保護者、中学校の教員

日時 ①8月5日(土)、②6日(日)、いずれも第1部8時50分～12時、第2部12時50分～16時

申込期限 いずれも7月24日(月)

肩と背中のすっきり体操＆マッサージュ法

肩こり解消・予防になる体操と、背中のマッサージュ法を紹介します。

日時 9月22日(金)、14時～16時

場所 市民活動交流センター（西2南8、ふじまるビル8階）

定員 先着40人

申し込み・問い合わせ 前日までに、電話で北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター（☎011・533・3253）へ。

市民団体協働の川づくり事業 参加団体募集

北海道が管理に必要な河川敷地で、草刈りなどを協力してくれる川沿いの町内会や河川愛護団体な

どを募集しています。実施した面積に応じて費用を支払います。

問い合わせ 帯広建設管理部事業課施設保全室（☎26・9222）

「法定相続情報証明制度」が 5月29日にスタートしました

これまでは、亡くなった人名義の預貯金や保険、不動産の登記名義の変更といった相続手続きには、金融機関や保険会社、法務局に戸籍謄本などの書類の束を何度も提出しなければなりませんでした。

この制度は、相続人が戸籍謄本などの書類と申出書などを法務局に提出し、法務局が法定相続人に必要枚数の証明書を、手数料無料で発行することで、他の手続き先には戸籍謄本などの書類の束を提出せずに法定相続人に関する証明書で対応できるものです。

問い合わせ 釧路地方法務局帯広支局（☎24・5823）

安心安全メモ

▷問 安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4131)

「ま」行で交通安全

高齢者が道路横断中に交通事故に遭う事故が発生しています。交通安全5則「ま・み・む・め・も」で、交通事故に遭わないようにしましょう。

高齢者の交通安全5則

- ま まつ…………… 次の青信号まで待つ
- み みる…………… 周囲の状況をよく見る
- む むりせず止まる… 無理して渡らない
- め め立つ…………… 夜行反射材を着用して目立つ
- も もっと知る…………… 自分の身体機能の変化をもっと知る

ドライバーの
皆さんへ

信号の変わるタイミングや、高齢者が横断歩道を歩いている時は、必ず安全確認しましょう。



情報ピックアップ

ストップ狂犬病
犬の登録と予防注射は飼い主の義務

問い合わせ 環境都市推進課（市庁舎 8 階、☎ 65・4136）

狂犬病はとても恐ろしい

狂犬病は、狂犬病ウイルスを持つ犬などの動物にかまれたり、引つかれて感染します。一般的に潜伏期間が1〜2カ月で、風邪に似た症状からはじまり、錯乱、攻撃性などを呈し、昏睡状態になります。人が感染して発症すると、ほぼ100パーセント死亡するといわれる恐ろしい病気です。

世界のほとんどの地域で発生している、日本でも感染する恐れがあるので、万が一に備えることが大切です。

登録・予防注射は屋内犬も対象

生後91日以上の犬は生涯に1度の登録、年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。狂犬病発生時のまん延を防ぐためには、予防注射が重要です。

また、狂犬病が発生した場合には、その地域の飼い犬の検診などを速やかに行うために、どこに何頭いるのか、登録情報で市が把握しておく必要があります。

屋内で飼育している犬も全て、飼い犬登録と予防注射が必要です。

登録手続き

登録手続きをすると、「鑑札」と「門票」を交付します。（写真）



動物病院などで接種することができます。接種後、「狂犬病予防注射済証」と「狂犬病予防注射済票（プレート）」が交付されます（写真）。注射だけでなく、済票の交付も受けなければなりません。済票が交付されない場合は、注射後に渡される「狂犬病予防注射済証」を持って、環境都市推進課で交付を受けてください。

狂犬病予防注射

登録手数料 3000円

オビヒロカメラレポート obihiro camera report

新総合体育館の活用法をみんなで考える



平成32年3月に供用開始予定の新総合体育館について、意見を出し合うワークショップが開催され、幅広い年代層の14人が参加しました。同施設は充実した運動施設としての整備はもちろん、さまざまな人が集うコミュニティづくりの場としての活用も期待され、参加者は発想豊かに意見交換をしました。スポーツをする人もいない人も、小さなお子さんからお年寄りまで、気軽に立ち寄り、楽しめる憩いの場となるといいですね。（5月28日、とかちプラザ）



新体育館の夢が広がる時間

災害時における市民の安全確保に向けて、指定避難所の一つである帯広北栄小学校で、避難所運営を担当する市職員を対象に研修を実施しました。



市職員向け防災研修

災害時に必要な資機材などの備蓄品や、地域防災無線、特設公衆電話の使用方法などを確認した後、昨年の台風時に避難所で実際に起こった事例などを話し合い、避難者への適切な初期対応の在り方を情報共有しました。今後も、災害時において、職員一人ひとりが最前線で避難所運営に当たれるよう、研修を重ねていきます。（5月23日、帯広北栄小学校）

年中児から小学校3年生までの200人と保護者が集まり、走り方の基本を学ぶ教室が行われました。



幼児と児童の走り方教室

年中児、年長児、小学生に分かれて、どの子も指導者のアドバイスを真剣に聞き、合図に合わせてしゃがむ、飛び跳ねるといった基本運動から、正しい姿勢で走る練習などを楽しく学んでいました。みんな運動会などで成果を発揮できたかな？（5月21日、帯広の森陸上競技場）

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 (FM-WING76.1MHz) 9:30～9:35

広報おびひろの感想を聞かせてください

最後まで読んでいただきありがとうございます。よりよい広報紙にするために「こうした方が読みやすい」など皆さんの感想をお聞かせください。

問 広報広聴課（市庁舎3階、☎ 65・4109、F 23・0156、✉ report@city.obihiro.hokkaido.jp）