

森のハロウィーンパーティー

場・問森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

●森のパンキンカーヴィング

カボチャを彫り、ジャック・オー・ランタンを作る。作品は森のハロウィーン会場に飾り、終了後お持ち帰り可。

対中学生以下と保護者

日10月29日(土)、15時～17時

定抽選10組

申10月5日(水)～20日(木)

までに、森の交流館・十勝へ。



●森のハロウィーン2016

仮装コンテストや、トリック・オア・トリート、工作などを行う。

対中学生以下。10歳以下は保護者同伴

日10月30日(日)、①10時～12時30分、

②13時30分～15時30分



イベント

市民活動交流センター10周年記念イベント

「まちなか親子遊び体験」をテーマに、工作教室やジバサンダーのヒーローショー、子どもの居場所づくり事業の紹介など、幼児、小学生などの子どもを対象としたイベント。
日10月1日(土)、11時～15時
場市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)
問商業まちづくり課(市庁舎7階、☎65・4164)

図書館のイベント

場・問図書館(西2南14、☎22・)

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。直接窓口で申し込み場合は、返信用のはがきをお持ちください。

帯広の森・はぐくーむのイベント

小学生以下は保護者同伴。
場・申・問9月25日(日)各開催日の前日までに、電話で帯広の森・はぐくーむ(南町南9線49、☎66・6200)へ。

◆森の音楽会

色づき始めた秋の森で行う、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9日(日)、10時～12時30分。
雨天時は、10日(祝)へ順延

◆森の生き物講座(鳥編)

石下亜衣紗氏(野付半島ネイチ

4700) ゆつたり語りに耳を傾けるひととき
第1部は幼児・児童を、第2部は中学生以上を対象に、日本や世界の昔話から創作話などをさまざまなジャンルのお話を語る。
日10月8日(土)、13時30分～15時30分

◆第3回朗読のひととき

帯広朗読研究会「なすの会」が、詩、民話、童話などを朗読。
日10月15日(土)、13時30分～14時30分

ヤーセンターを講師に、鳥類の生態、観察手法などを学ぶ。
日10月22日(土)、9時～12時
定先着10人

◆健康ウォーキング

ストレッチや歩き方などを学び、森の園路を一周する。
日10月23日(日)、10時～12時
定先着30人

◆ペレットを作ってパンを焼こう

自分で間伐した木材をペレットに加工する作業を体験。ペレットを燃やしてパンを焼く。
日10月29日(土)、9時～12時
定先着15人

◆秋の小さな森づくり

森に生えている幼樹を利用して、盆栽風の小さな鉢植えを作る。
日11月3日(祝)、10時～12時
定先着15人

◆みなで森をはぐくーむる晩秋

森の掃除や木こり体験、野外クッキング、生き物調べなど、楽しみながら森づくりを行う。
日11月6日(日)、10時～15時
定先着20人

はぐくーむ秋まつり

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16日(日)、10時～15時
場・問帯広の森・はぐくーむ(南町南9線49、☎66・6200)



第61回岩内仙峡もみじまつり

紅葉の名勝「岩内仙峡」で、秋の味覚を楽しみませんか。野菜のつかみ取りや、歌謡ショーなどステージイベントも盛りだくさん。



秋の空気と味覚を楽しむ

日10月9日(日)、10時～14時30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)

広告

市民文化ホールのイベント

チケットは市民文化ホールなどで販売。

場・問市民文化ホール(西5南11、☎23・8111)

◆W.A.H.A.H.A本舗・実験コメディ劇場「名もなく、貧しくもなく、美しくもなく最強じゃない2人」
ろう者と聴者の女優2人による、手話と言葉で会話を繰り広げる演劇公演。

日10月2日(日)、15時〜17時
費一般2000円、小学〜高校生1000円、障害者割引(付き添い1人まで無料、障害者手帳の提示が必要)は一般1000円、小学〜高校生500円

◆デイズニー・オン・クラシック「まぼつ夜の音楽会〜真実の愛は心をとくす〜」
「アナと雪の女王」を中心に、デイズニー映画の輝く名曲の数々を演奏。

日10月26日(水)、19時〜21時
費全席指定、S席8300円、A席6700円

ちくだい馬フォーラム2016

馬に関わる帯広畜産大学の取り組み紹介を通して、馬と人との関係について理解を深めるイベント。

日10月8日(土)、13時30分〜16時
場帯広畜産大学(稲田町西2線11)
問帯広畜産大学畜産フイールド科学センター馬介在活動室(☎49・5346)
HP http://www.obihiro.ac.jp/~u_makaizai/index.html

担当課政策室(市庁舎5階、☎65)

・4104)

▼講演会 13時30分〜15時
南保泰雄氏(同大学馬介在活動室長、教授)による馬介在活動室の紹介と、一般財団法人ホースコミュニケーションによる「高齢者に対する乗馬の利活用」と題した講演。

▼障がい者乗馬デモンストレーション 15時30分〜16時
障害のある人の乗馬を知ってもらうため、アイマスクなどを着用して乗馬のデモンストレーションを行う。

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2日(日)、10時〜12時

◆親子のエンジョイ将棋
対小・中学生と保護者
日10月8日(土)、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8日(土)、10時〜12時
場野草園(緑ヶ丘2)

◆さらさ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15日(土)、14時〜15時

◆親子科学実験教室
岩石のでき方を学び、フズリナ化石のキーホルダーを作る。
対小学3〜6年生と保護者
日10月16日(日)、①13時30分〜14時30分、②14時40分〜15時40分

◆第2回星空のコンサート
プラネタリウムの星空の下で楽器演奏のコンサートを行う。
日10月16日(日)、19時〜20時

定先着60人

申10月4日(火)〜14日(金)までに、電話で児童会館へ。

◆親子おもしろ教室
プラコップなどでアクセサリを作る。
対幼児、小・中学生と保護者
日10月22日(土)、9時30分〜11時30分

◆星の観察会「天王星を見よう」
星空解説と天体観察。天候不順時は星空解説のみ。
日10月28日(金)、19時〜20時30分

第28回帯広市わかば会
生き生きふれあい祭
高齢者自主学習グループの会員と、保育所(園)児童たちによる芸能発表。
日10月13日(木)、10時〜15時20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)

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「アイヌ語で自然かんさつ展」
アイヌ文化で伝承されている動植物を、大きな写真で紹介。
日10月1日(土)〜11月3日(祝)、9時〜17時30分

◆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13日(木)〜23日(日)、9時30分〜16時30分(最終日は15時まで)

◆企画展「中村俊白の世界」
市内在住の美術作家、中村俊白氏の日本画・彫刻を展示。
日10月28日(金)〜11月13日(日)、10時〜18時

◆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29日(土)、13時30分〜15時

◆未来に伝えるあそび体験「スペシャ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)
場帯広図書館友の会おひさまや、

消防ふれあいフェア

「見て・知って・学んで・遊ぶ」をテーマに、消防署を一般開放して消火、救急体験など、いざというときに役立つ体験コーナーのほか、住警レンジャーショーやはしご車の搭乗体験などを行う。

日10月16日(日)、10時30分〜12時30分、雨天開催
場・問帯広消防署指導課(西6南6、☎26・9131)



子どもも楽しく消火体験

市長と語ろう

「夢かなうまち おびひろ」地区懇談会

これからの帯広のまちづくりについて、市民の皆さんと米沢市長が意見交換をする地区懇談会を開催。身近な話題をテーマに、十勝・帯広のまちづくりを市長と一緒に考える。当日、直接会場にお越しください。託児対応あり。

11月実施分は、広報おびひろ11月号でお知らせします。

問広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)



市長とともに考えます

地区懇談会日程

日時	場所
10月29日(土) 14時〜15時30分	図書館 ※託児あり (西2南14)

みなみの風コンサート

市内の小中学生・高校生が出演する、小さな子どもも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29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)

この本だいたすきの会帯広支部による絵本や紙芝居の読み聞かせ、手足や全身を使ったむかし遊びを行う。いずれも11時〜11時40分。
◆児童会館会場(緑ヶ丘2)
日10月22日(土)
◆動物園会場(緑ヶ丘2)
日10月29日(土)
◆図書館会場(西2南14)
日11月3日(祝)
◆百年記念館会場(緑ヶ丘2)
日11月5日(土)

へき地保育所 地域・保護者意見交換会

国の制度改正に伴い、へき地保育所の保育内容や保育料に関する意見交換会を各日2会場で開催します。

日時	会場1	会場2
10月12日(水)	川西保育所 (川西町西2線59)	ことぶき保育所 (昭和町東1線108)
10月13日(木)	清川保育所 (清川町西2線125)	愛国保育所 (愛国町基線37)
10月14日(金)	富士保育所 (富士町西3線53)	広野保育所 (広野町西3線149)

第12回シルバーフェア

シルバー人材センター事業法人化30周年を記念し、昨年よりも内容を充実させ、会員が制作した絵画や手芸、工芸、書道、写真などの作品展示やお宝市などを開催。日10月14日(金)、10時～15時、15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)

担当課 工業労政課(市庁舎7階、☎65・4168)

映画「クロスロード」上映会

森の交流館・十勝、JICA北海道(帯広)、十勝インターナショナル協会の設置・設立20周年を記念し、青年海外協力隊の活動を描いた映画を上映。日10月15日(土)、14時～15時45分

場 帯広畜産大学(稲田町西2線11) 定先着450人

申・問 10月14日(金)13時までに、電話またはEメールでJICA北海道(帯広)(☎35・1210、

mailto:obitp-event@jicagohp)へ。担当課 親善交流課(西20南6、森の交流館・十勝内、☎34・0122)

帯広の歴史探訪

問 文化課(市庁舎8階、☎65・4209)

◆十勝鉄道蒸気機関車公開 十勝鉄道の蒸気機関車と客車の内部を公開。日10月16日(日)、10時～15時

場 西7条南20丁目とてつぽ通

文化財めぐり

百年記念館周辺を散策して、指定文化財を巡る。百年記念館(緑ヶ丘2)集合、解散。日10月16日(日)、10時～12時30分

定先着20人 費1000円

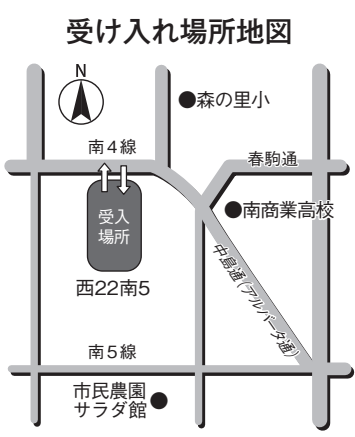
申 10月7日(金)までに、電話で文化課へ。

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を、無料で受け入れられます。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。希望者は破砕後のチップを一部持ち帰ることが可能です。

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(事業者による持ち込みはできません) 日11月5日(土)、10時～15時、小雨決行、荒天時は6日(日)に順延

場 帯広の森(西22南5) 問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)



消費者問題の無料弁護士相談会

日10月21日(金)、13時30分～15時30分の間で1人30分間

定先着4人

場・申 10月14日(金)までに、帯広市消費生活アドバイスセンター(西4南13、とかちプラザ内、☎22・8393)へ。

担当課 安心安全推進課(市庁舎3階、☎65・4132)

講座・教室

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ソーセージ教室(プレーンほか全3種・計約700グラム) 日10月9日(日)、10時～14時 費2200円

②チーズ教室(約1キログラム) 日10月15日(土)、10時～16時 費3000円

③ソーセージ教室(約250グラム) 日10月23日(日)、10時～14時 費1000円

申込期限 10月20日(木)

図書館の講座・教室

場・問 図書館(西2南14、☎22・4700)

◆図書館マタニティママ講座 「赤ちゃん絵本 de HAPPY おはなし会」

赤ちゃんとママに大人気の「ここにおはなし会」のほか、図書館をうまく使うコツや、妊娠中に

役立つ本を紹介。

日10月26日(水)、11時～11時40分

◆家族が「もしかしたら認知症かも!？」と思った時に... 認知症への理解と知識を深め、いざというときに、適切な支援を求められるようになる講座。

日10月29日(土)、10時30分～12時 定先着20人

申 10月1日(土)～28日(金)までに、電話で図書館へ。

初めての押し花教室

日10月27日(木)、11月17日(木)、12月22日(木)、全3回、10時～12時 定抽選20人

費6480円

場・申 問 10月17日(月)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(12頁)を書いて、帯広の森市民農園サラダ館(〒080・2472西22条南6丁目6、☎36・8095)へ。

緑の健康講習会 「堆肥づくり」

緑の健康診断員を講師に、堆肥づくりを学ぶ。 日10月30日(日)、13時30分～15時 定先着30人

場・申 問 10月27日(木)までに、電話でみどりと花のセンター(緑ヶ丘2、☎21・3172)へ。

普通救命講習

出血時の止血法や、心臓停止、呼吸停止時の救命手当て、AEDの使い方など心肺蘇生法を習得する。 日・場 ①11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5000円

申・問 ①は10月3日(月)～11月2日(水)まで、②は10月13日(木)～11月12日(土)までに、帯広消防署救急課(西6南6、☎26・9131)へ。

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。

はじめての通訳者講座

岩崎修子氏(北海道通訳者協会代表)が、通訳業やプロへの道などを語る。 対 十勝インターナショナル協会へのボランティア登録ができる人

日11月4日(金)、18時30分～20時30分、5日(土)、①10時～12時、②13時～15時、全3回 費5000円

申込期間 10月4日(火)～11月3日(祝)

◆通訳ボランティア育成セミナー 通訳案内士を講師に、通訳トレーニングを行う。

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へのボランティア登録ができる人

日11月10日(木)、17日(木)、12月1日(木)、いずれも19時～20時30分 費各5000円

申込期間 10月4日(火)～12月1日(木)

大人の1日飼育係

飼育係の仕事体験し、動物園の果たす役割を考える。 対 18歳以上(高校生不可)

日11月12日(土)、10時～15時 定抽選4人

場・申 問 10月13日(木)～27日(木)までに、官製はがきに「申込時の記

載事項」(12頁)を書いて、動物園(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2437)へ。当選者には別途通知する。

博物館講座 「アイヌ語で自然かんさつ」

場・問 百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆観察編 アイヌの人たちが利用していた動植物を観察しながら、アイヌ文化を紹介。 日10月22日(土)、9時30分～12時

講演編

内田祐一氏(文化庁伝統文化課)が、アイヌの人々の知恵や考え方を、豊富な研究をもとに紹介。 日10月22日(土)、14時～16時

市民大学講座

対 15歳以上 申・問 各申込期限までに、生涯学習課(市庁舎8階、☎65・4192)へ。第31集は託児のみ申し込み必要。

◆第29集「終活!自分らしく生きるため様々な視点から学ぶ最新の終活事情」

各分野のスペシャリストを講師に、エンディングノート、生前整理、遺言・相続、葬儀など、最新の終活事情を学ぶ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は9月28日(水)までに申し込み。

日10月5日(水)、13日(木)、19日(水)、27日(木)、全4回、10時30分～12時

場とかちプラザ(西4南13)

場とかちプラザ(西4南13)

プラザ・エンジョイスクール 平成28年度後期講座

11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、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。

とかちプラザ本校開催講座のみ、託児可能。

対高校生以上

申・問10月12日(水)～20日(木)までに、直接とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)へ。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 & ウエーブストレッチ、ヨガ、ダンス・フィットネス、太極拳、気功、フラダンス、硬式テニス、背骨コンディショニングなど
音楽	コーラス、カラオケ、ゴスペル
書道・絵画	書道、美文字入門、油絵、パステル画
語学	英会話(入門、初級、中級)、韓国語
文学	源氏物語(初級、中級)など
趣味・手工芸	パッチワークキルト、刺しゅう、ちぎり絵、アロマセラピー、着物、絵手紙
その他	華道、茶道、料理

定先着50人
費500円(4回分)
申込期限10月4日(火)

◆第30集「子育て家庭の上手な家計のやりくり」気になる保険・住宅ローン・教育費(貯蓄)の最新事情から〜」
早川靖志氏(早川FP事務所アドバイザー)を講師に、子育て家庭の気になる保険や住宅ローン、教育費(貯蓄)の最新事情を学び、家計のやりくりを考える。未就学児(2歳以上)の託児希望者は10月5日(水)までに申し込み。

日①10月12日(水)、10時30分〜12時、
②10月16日(日)、18時30分〜20時
場とかちプラザ(西4南13)
定先着50人
申込期限10月11日(火)

◆第31集「ちくちくだいたい教養人間講座『世界の民族楽器―南米・琉球・北東亜の響き―』」
世界各地に受け継がれる伝統楽

器。その独特の音色に迫るとともに、気鋭の奏者がその奥深い魅力へといざなう。未就学児(2歳以上)の託児希望者は10月13日(木)までに申し込み。

日10月20日(木)、28日(金)、全2回、
18時30分〜20時
場とかちプラザ(西4南13)
定先着150人

◆第32集「今こそ考える十勝の価値」農業をデザインで活性化!おいしさと感動を消費者へ伝えるために〜」
長岡淳一氏(ファームステッド代表取締役)を講師に、十勝の農畜産物のブランド価値をデザインで高め、「おいしい」を「美しく」発信するファームステッドの地域農業活性化の取り組みを学ぶ。未就学児(2歳以上)の託児希望者は、10月14日(金)までに申し込み。

日10月21日(金)、19時〜20時30分
場とかちプラザ(西4南13)
定先着50人

申込期限10月20日(木)

◆第33集「地域活性、郷土愛とエントメ小説」
八木圭一氏(十勝出身のミステリー作家)を講師に、地域活性をテーマにしたエントメ小説や文芸の世界の裏話を交え、外から見て感じる故郷の魅力を語る。未就学児(2歳以上)の託児希望者は10月20日(木)までに申し込み。

日10月27日(木)、18時30分〜20時
場とかちプラザ(西4南13)
定先着150人
申込期限10月26日(水)

◆第34集「地域活性、郷土愛とエントメ小説」
八木圭一氏(十勝出身のミステリー作家)を講師に、地域活性をテーマにしたエントメ小説や文芸の世界の裏話を交え、外から見て感じる故郷の魅力を語る。未就学児(2歳以上)の託児希望者は10月20日(木)までに申し込み。

日10月27日(木)、18時30分〜20時
場とかちプラザ(西4南13)
定先着150人
申込期限10月26日(水)

健康・福祉

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・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28年4月生まれ
日10月5日(水)、18日(火)、26日(水)

・1歳6カ月児健診
対平成27年3月生まれ
日10月12日(水)、20日(木)、27日(木)

・3歳児健診
対平成25年9月生まれ
日10月6日(木)、13日(木)、25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3月に初出産予定の夫婦
日11月13日(日)、13時〜15時30分
日11月17日(月)、11月9日(水)までに、電話で子育て支援課へ。

健康推進課からののお知らせ

手話・要約筆記通訳の希望者は早めに申し込みください。
対市内在住の障害のある人
日10月18日(火)、10時〜12時
定先着20人
費400円
申込期間10月3日(月)〜12日(水)

◆筆跡心理学ミニ講座
筆跡から相手のことを知るために、簡単な筆跡心理学を学ぶ。
対市内在住の障害のある人
日11月2日(水)、10時〜12時
定先着20人
申込期間10月13日(木)〜25日(火)

健康推進課からののお知らせ

問健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

◆乳がん検診を知るパネル展
市内医療機関での取り組みや検診を紹介するパネル展示。10月11日(火)〜14日(金)、11時〜14時に、保健師が自己検診法を説明。
日10月8日(土)〜14日(金)、8時45分〜17時30分
場市民ホール(市庁舎1階)

◆からだスッキリ講座ウォーキング編
柏林台公園・西町公園で正しいウォーキングを学びながら実践する。
対市内在住の18歳以上
日10月17日(月)、10時〜12時
場休日夜間急病センター(柏林台西町2)
定先着40人
申10月13日(木)までに、健康推進課へ。

第9回音声ガイド&字幕付き映画上映会「その街のこころ」

視覚・聴覚障害者向けに、音声ガイド・字幕付きで上映。意見交換会もあり。一般の人も参加可能。
日10月2日(日)、14時〜16時30分
場・問図書館(西2南14、☎22・4700)

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。
対特定健診、がん検診申込者
日11月4日(金)、11時〜12時40分
場森の里コミセン(西22南4)
定先着20人
申10月24日(月)までに、電話で北海道がん協会帯広出張所(☎27・2345)へ。

障害者料理教室

腸内環境を良くする食材を意識した、手作り行楽ランチをテーマに料理教室を開催。
◆障害者料理教室
場・申・問各申込期間に、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。

◆ストレスと心の健康講座〜今日、気分転換に何をしますか?〜

自分なりのストレス対処法を見

高齢者福祉課からのお知らせ

問高齢者福祉課（市庁舎2階、☎65・4145）

◆認知症・家族の集い「茶話会」

認知症の人を介護している家族の交流会。介護を終えた人や、認知症の人と一緒に参加も可能。介助など手伝いが必要な場合は連絡ください。

日10月27日(木)、13時30分～15時
場グリーンプラザ（公園東町3）
費1000円

◆いきいき温泉事業（後期）

簡単な体操とレクリエーション、温泉療法医などの講話を聞いて、健康づくりに取り組む。（前期に実施した入浴はありません）
対市内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない、今年度の介護予防事業（前期のいきいき温泉事業含む）に参加していない人

日11月～翌年3月の月・水曜日は10時～11時30分、金曜日は14時～15時30分。いずれかの曜日で5カ月間利用できる
場グリーンプラザ（公園東町3）
定各曜日20人（新規、年長者優先）
申10月3日(月)～17日(月)までに、高齢者福祉課へ。

家族介護者リフレッシュ事業

介護者の心身の元気を回復するため、情報交換や交流などを行う。いずれも時間は10時～15時。いずれか1回参加可能。

対65歳以上の要支援1～2、要介護1～5の市内在住の高齢者を在宅で介護している市民（別居でも可）
定各先着15人

申各開催日の1カ月前～1週間前までに、電話で各申込先へ。

申込先①帯広けいせい苑（☎53・4771）、②愛仁園（☎49・2338）、③帯広至心寮（☎24・1150）、④帯広市社会福祉協議会（☎21・3292）

問高齢者福祉課（市庁舎2階、☎65・4145）

①おりがみ絵手紙とお食事会

日・場11月11日(金)、もみじ乃（西6南20）

②そば打ち体験

日・場12月2日(金)、地域包括支援センター愛仁園（西24南1）

③お食事会と健康ツボ講話

日・場12月13日(火)、ディステリア京屋minimarche（西8南6）

④お食事会と交流会

日・場平成29年1月25日(水)、グリーンプラザ（公園東町3）

スポーツ

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
日11月2日～翌2月22日の水曜日、全12回、12時～12時50分
定抽選20人
費6000円
申込期限10月22日(出)

◆チャレンジ☆スイミング

背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライに挑戦。

対市内在住の18歳以上

日11月11日～翌2月24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10月22日(出)

◆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。

種目は50メートル（板キック、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）、100メートル（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）。400メートル自由形、200メートル個人メドレー。

対小学生以上

日12月4日(日)、9時～12時
定先着150人
費2000円
申込期限11月9日(水)

帯広の森野球場からのお知らせ

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。

◆キッズスポーツ教室（年中・年長）

対幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児
日11月7日(月)、21日(月)、全2回、15時30分～16時30分
場総合体育館（大通北1丁目1）
定抽選30人
申込期限10月21日(金)

◆レッツ！バルシューレボールゲーム教室

対幼稚園・保育所の年中児に当たる幼児～小学2年生
日11月20日(日)、年中・年長9時45分～10時45分、小学1・2年生11時15分～12時15分
場帯広の森体育館（南町南7線56）
定各抽選30人
申込期限11月4日(金)

分～10時45分、小学1・2年生11時15分～12時15分

場帯広の森体育館（南町南7線56）
定各抽選30人
申込期限11月4日(金)



ボールを使って楽しく運動

◆親子で楽しく！リトミック

対0～3歳児と保護者
日11月22日(火)、2歳児10時～10時45分、3歳児11時10分～11時55分
0、1歳児11月29日(火)、10時30分～11時15分
場明治北海道十勝オーバル（南町南7線56）
定各抽選40組
申込期限11月7日(月)

ピギナーズエクササイズ（3回目）

エアロビクスやピラティスなどの有酸素運動と筋肉トレーニングで、体力向上と健康の増進を図る。
対市内在住の18歳以上
日11月17日～翌2月2日の木曜日、①初級10時～11時、②中級11時15分～12時15分、各全10回
定抽選①20人、②30人
費各3500円
場・申・問11月4日(金)（当日消印有効）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番地、☎22・7828）へ。

ちびっこスケート教室

基礎中心の初心者教室。

対市内在住の小学生の初心者
日11月21日(月)～25日(金)、全5回、17時～18時
定抽選120人
費2000円
場・申・問11月1日(火)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（12頁）を書いて、明治北海道十勝オーバル（〒080・0856南町南7線56番地、帯広の森運動公園内、☎49・4000）へ。

文化ホールカルチャー「はじめてのベリーダンス」

アラブの音楽に合わせて楽しく踊る初心者のためのダンス講習会。
対市内在住の18歳以上
日10月19日～12月14日の水曜日、全8回、10時～11時
定先着15人
費8回券4000円、4回券2400円
場・申・問10月18日(火)までに、電話で市民文化ホール（西5南11、☎23・8111）へ。

募集

省エネナビモニターを募集

電力使用量や使用料金、二酸化炭素排出量を表示する機器「省エネナビ」を設置して、日常生活で省エネ行動を実施しながら、測定データや効果を報告するモニターを募集。機器の貸し出しは無料。
モニター期間11月1日(火)～平成29年1月31日(火)

定先着8人

申・問10月3日(月)～17日(月)までに、電話で申込予約をした上で環境都市推進課（市庁舎8階、☎65・4135）へ。詳細は問い合わせください。

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ください。か、問い合わせください。
申・問図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

新たな門出を祝う、平成29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するので、当日持参してください。市内に住民登録がない人でも、当日、運転免許証や学生証など生年月日を確認できるものを受け付けに提示して参加できます。
対平成8年4月2日～平成9年4月1日までに生まれた人
日平成29年1月8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）

◆「二十歳の誓い」宣誓者を募集

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、当日午前からのリハールから参加可能な人

定選考、男性1人、女性1人
申10月3日(月)～31日(月)までに、電
話またはファクス、Eメールで青
少年課へ。

◆成人の集い「運営ボランティア」を募集

当日の受け付けや会場整理など、ボランティアとして運営に携わる人を募集。
定選考15人
申10月3日(月)～31日(月)までに、電話またはファクス、Eメールで青少年課へ。



成人式をみんなで作るう

第10回国際文化祭のフォトコンテスト出展作品・ボランティア出演者募集

11月26日(土)に森の交流館・十勝で開催する「第10回国際文化祭」のフォト・コンテスト出展作品と、ボランティア出演者を募集。
場・問森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

▼フォト・コンテスト作品募集

国内外で未発表の作品で、「世界に平和を」がテーマの写真を募集。パソコンでの加工は自由。1人2作品まで。

申11月11日(金)までに、Eメールに応募作品を添付し、「申込時の記載事項」(12頁)と作品の概要を書いて、外国人留学生まちづくりを考える会(☒mcfotocon@gmail.com)へ。

▼ボランティア出演者募集

世界の踊り、合唱、武術、楽器演奏を披露できる人、世界の民族衣装ファッションショーに参加できる人を募集。
申11月12日(土)までに、森の交流館・十勝へ。

案内

10月10日「体育の日」はごみの収集をお休みします

10月10日(月)体育の日は、くりりんセンターの整備点検などのため、ごみの収集は休みです。くりりんセンターへのごみの持ち込みもできません。ご注意ください。

問清掃事業課(西24北4、☎37・2311)

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一部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(市庁舎1階、☎65・4143)、帯広年金事務所(西1南1、☎25・8113)

市街化調整区域での建築・土地購入にご注意を

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)

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ます。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・4136)

市有財産(土地)を先着順により売り払い

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。

売払物件▽西23条南1丁目114番地15、宅地、536・40平方メートル▽売却価格783万円

申・問10月21日(金)～平成29年3月10日(金)までに、「随意契約(先着順)売払申込書」に必要書類を添えて直接、契約管財課(市庁舎5階、☎65・4115)へ。ただし、同日受け付けはくじ引き。

耕地防風林の苗木を助成します

耕地防風林は、風害から耕地を保護し、農作物の増収や品質向上に役立つほか、十勝の美しい農村景観の形成にも寄与しています。

耕地防風林を造成するため、苗木を助成しています。詳細は問い合わせください。

問農村振興課(市庁舎7階、☎65・4161)

青少年の健全育成にご協力ください

青少年センターでは、指導協力員の皆さんと協力して街頭巡回を行っています。

平成27年度は、476回の巡回を行い、515回の声掛け指導を行いました。

指導内容は、小・中学生の大型店などのゲームコーナーの利用に関する校則指導(71パーセント)、交通マナー(23パーセント)でした。喫煙や深夜徘徊といった不良行為は、1パーセントでした。

青少年の健全育成には、大人が目配りするなど、子どもたちを温かく見守りながら、地域で守り育てることが大切です。青少年センターの活動へのご理解とご協力をお願いします。

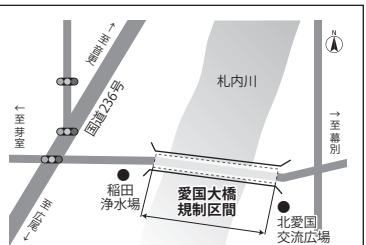
問青少年課(市庁舎3階、☎65・4161)

橋梁の補修工事による交通規制のお知らせ(予定)

ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。
問土木課(市庁舎6階、☎65・4183)

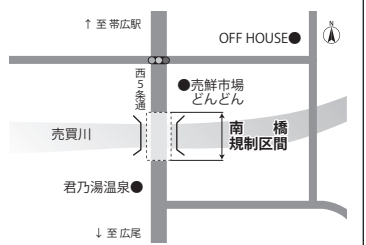
片側交互通行

場所 爱国大橋(爱国町)
期間 10月17日(月)
～平成29年1月20日(金)



車線数減少(夜間のみ)

場所 南橋(西5南31)
期間 11月1日(火)
～12月28日(水)



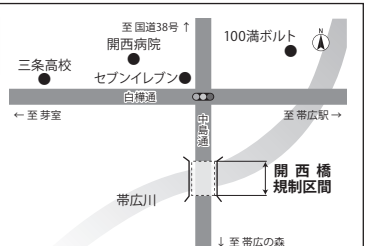
通行止め

場所 養鯉橋(西11南9)
期間 10月17日(月)
～12月28日(水)
歩行者も通行できません。



車線数減少(昼間のみ)

場所 開西橋(西23南3)
期間 11月1日(火)
～平成29年1月20日(金)



広告

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(火)です。

問い合わせ 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

方法などを講演します。
日時10月22日(土)、14時～16時
場所とかちプラザ(西4南13)
定員先着60人

若年者職場定着支援セミナー

対象市内企業の経営者・管理職など、若年層の管理・指導育成に関わっている人
場所とかちプラザ(西4南13)
定員先着25人

申し込み・問い合わせ各申込期限

までに、電話でキャリアバンク帯広支店(☎67・7270)へ。
◆第1回「若年者の育成とギャップ課題解決」
日時10月13日(木)、13時30分～16時30分
申込期限10月6日(木)

◆第2回「若年者のメンタル不調を防ぐメンタルヘルスの重要性」

日時10月21日(金)、13時30分～16時30分
申込期限10月14日(金)

◆第3回「若年者の職場環境に配慮するハラスメント防止」

日時10月26日(水)、13時30分～16時30分
申込期限10月19日(水)

地域住民公開講座「骨髄移植について」

若狭健太郎氏(血液内科医)を講師に公開講座を行います。当日会場へ直接お越しください。
日時10月20日(木)、14時～15時
場所・問い合わせ帯広厚生病院がん相談支援課(西6南8、☎24・4161、内線2503)

釧路行政評価分室からのお知らせ

場所市民活動交流センター(西2南8、ふじまるビル8階)

◆定例行政相談所

役所とのやりとりで困っていることや意見などを気軽に相談できる定例相談所を設置しています。
日時毎月第2木曜日、13時30分～16時

◆1日合同行政相談所

弁護士や司法書士も相談に応じます。気軽に相談してください。
日時10月18日(火)、10時30分～16時(受け付けは15時30分まで)

母子家庭等就業・自立支援センターからのお知らせ

対象十勝管内在住のひとり親家庭の親
申し込み・問い合わせ各申込期限までに、電話で母子家庭等就業・自立支援センター(☎20・7751)へ。
◆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。
日時10月21日(金)、13時～15時の間で1人30分
場所グリーンプラザ(公園東町3) 定員先着4人
申込期限10月14日(金)

高裁判事の故園藤重光博士の旧蔵資料から、死刑制度や裁判・裁判員制度を考えます。当日会場へ直接お越しください。
日時10月20日(木)、10時30分～12時
場所帯広畜産大学(稲田町西2線) 問帯広畜産大学研究支援課社会貢献事業担当(☎49・5776)

北海道医療大学子育てセミナー「乳幼児期における薬の安全な使い方」

本学の教員が、乳幼児向けの薬の例を紹介しながら、安全で有効な薬の活用方法の基本を話します。対象子育て世帯、子どもと関わる仕事をしている人、孫がいる人
日時10月22日(土)、13時～14時30分
場所リッチモンドホテル帯広駅前(西2南11) 定員先着20人
申し込み・問い合わせ10月17日(月)までに、電話で北海道医療大学教育研究推進課(☎0133・23・1129)へ。

女性活躍推進リーダー養成研修

女性が活躍しやすい職場環境整備を推進するリーダーを養成する研修です。
日時10月25日(火)、13時30分～17時26日(水)、9時30分～17時、全2回
場所とかちプラザ(西4南13) 定員先着20人
申し込み・問い合わせ10月18日(火)までに、電話でMamiyapro(☎011・206・9150)へ。

司法書士・行政書士合同無料相談会

相続、遺言、不動産・商業登記、会社設立、成年後見、農地転用、離婚などの相談に応じます。
日時10月26日(水)、10時～15時
場所とかちプラザ(西4南13) 問い合わせ釧路司法書士会十勝支部

帯広畜産大学オープンセミナー「死刑制度と裁判員制度」

岡崎まゆみ氏(帯広畜産大学人間科学研究部門講師)を講師に、戦後刑事法学の第一人者で、元最

帯広畜産大学オープンセミナー

日時10月24日(月)

就業支援講習会「パソコン講習会」

エクセルを学びます。託児希望者は申し込み時に連絡ください。
日時基礎編10月27日(木)、応用編28日(金)、いずれも10時～15時
場所とかちプラザ(西4南13) 定員先着10人
申込期限10月24日(月)

帯広畜産大学オープンセミナー

日時10月24日(月)

帯広畜産大学オープンセミナー

日時10月24日(月)

図書館のオススメ

今月は、生活のコーナーより、食欲の秋にぴったりのおなががいってくるような料理の本を紹介します。

▶問 図書館(西2南14、☎22・4700)

『パラダイス山元 餃子の創り方』

☆著者…パラダイス山元 ☆出版社…光文社



※表紙画像使用許諾済

タコ、ウニ、イクラ、イチゴ、赤飯！なんとこれは、餃子の具です。日本でもっとも予約が取りにくいといわれる会員制餃子レストラン「蔓餃苑」のオーナーシェフが惜しげもなくレシピを公開。たこつぼ型やペンギン型など独創的な餃子の包み方や、これまでに食べたことのない新しいジャンルの具材に、驚きと笑顔がこぼれます。みんなで楽しみながら作るのもよし、こっそり作ってびっくりさせるのもよし。餃子の概念を覆す1冊です。

ふるさと見聞録

写真・文 百年記念館 長谷 仁美

アイヌの人々の生活～豊漁を占う～



ホザキシモツケの花

北海道の秋の風物詩のひとつに、サケの遡上(さけのぼり)があります。アイヌ語でサケのことを、シペ(「本当の食べ物」の意味)やカムイチェップ(「神の魚」の意味)といいます。秋に漁獲シーズンを迎え、冬の保存食にも最適なサケは、かつてのアイヌの人々の生活に欠かせない大切な食料でした。そのため、季節の移ろいや自然現象からサケの豊漁を占う伝承が各地で伝わっています。例えば、昭和26年の足寄での記録には、ホザキシモツケの花が散りかかるとサケが遡上し始めたことあります。

昭和34年の芽室太での記録には、星にまつわる占いがあります。それは「天の川の中にたくさん星をみることができれば豊漁、少なれば不漁」と言われています。また、「天の川がはつきりすると豊漁、ぼやけると不漁」というものもあります。皆さんも周りの自然環境を注意深く観察すると、何か新しい発見があるかもしれません。

部 (☎23・5262)、北海道行政書士会十勝支部 (☎27・1977)

障害年金講座と無料相談会

障害年金のことを社会保険労務士が解説します。

約1時間の講座終了後、希望者の相談に応じます。

日時 10月30日(日)、13時30分～17時

場所 とちプラザ (西4南13)

定員 先着20人

申し込み・問い合わせ前日までに電話で関根労務行政事務所 (☎28・3570)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歳以上の人を対象に、昼食やレクリエーションなどで交流します。

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。

日時・場所 いずれも10時～13時ごろ、▽10月31日(月)、東コミセン (東7南9)▽11月2日(水)、啓北コミセン (西13北2)▽9日(水)、西帯広コミセン (西23南2)▽11日(金)、大空会館 (大空町12)▽14日(月)、南コミセン (西10南34)▽17日(木)、緑西コミセン (西17南4)▽18日(金)、鉄南コミセン (西2南24)▽22日(火)、栄福祉センター (西17北1)▽24日(木)、生活館 (柏林台東町2)▽25日(金)、コスモス福祉センター (西20南3)▽28日(月)、大正農業者トレセン (大正本町西1)▽29日(火)、グリーンプラザ (公園東町3)▽30日(水)、南町福祉センター (西15南36)

問い合わせ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)

ワンポイント手話講座



▷問 障害福祉課 (市庁舎1階、☎65・4147)

手指や体の動き、表情を使って意思疎通を図る「手話」。このコーナーでは簡単ですぐに使える一言を紹介します。

今月の手話「お疲れさま」



会釈しながら、左腕を右手こぶしで軽く2回たたく。気持ちを込めて、表情も加えましょう。動作の由来…肩をたたいて労をねぎらっている様子

イラスト出典：石狩市「手話でつながるいしかり」

草花ひと口アドバイス

秋植え球根の植え込み ▷問 みどりと花のセンター (緑ヶ丘2、☎25・3414)

秋に植え込み、翌春以降に開花する球根を「秋植え球根」といいます。秋植え球根は、花が咲き終わった後、新しい球根が育つと、茎葉が枯れて休眠に入ります。

毎年球根を掘り上げ、分球 (球根を手などで分ける) して植えるのが理想ですが、2～3年は植えたままの状態でも構いません。



植え込み前の球根

○植え込みの準備

植え込む前に、必要に応じて堆肥とヨウリン、石灰を土に入れて耕しておきます。球根は花が咲くまでの養分を蓄えているので、元肥はあまり必要ありません。

○植え込み時期

- ・チューリップ→9月下旬～11月上旬 ・スイセン→9月中旬～10月上旬
- ・購入して植え込みをするユリ→10月下旬～11月上旬
- ※早植えすると芽が伸びて枯れる場合があります。

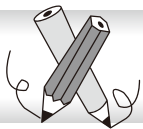
○掘り上げ時期

- ・花が咲き終り、茎葉が枯れてきたとき。

○掘り上げ後

- ・ユリは、掘り上げたら茎葉を取り除いて、すぐに植え込みます。
- ・チューリップやスイセンは、茎葉を取り除いた球根を、日陰で風通しの良い場所に保管します。

安心安全メモ



▷問 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

普段から血圧を管理しよう

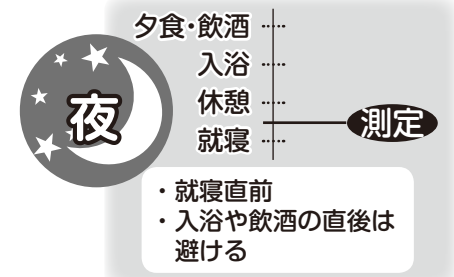
脳血管疾患や心疾患の死亡数は、10月ごろ～12月、1月をピークに増加します。この要因の一つに「冬季の高血圧」が考えられます。寒いときには交感神経の働きで血管が収縮し、血液の通り道が狭くなるため血圧が高くなります。もともと高血圧の人はさらにリスクが高まります。

高血圧症は自分では気付かず進行して、突然脳卒中などを引き起こします。自覚症状がないからと放置せず、普段から家で血圧を測ることを習慣にしましょう。基準を超える場合※には、内科・循環器内科のかかりつけ医に相談してください。

※基準を超える場合：家での測定値が上の血圧135以上、または下の血圧85以上

測定のタイミング

○1日2回 (朝・夜) 測定する



測定のポイント



1～3回程測定し、その平均値をとりましょう

座った状態で1～2分安静にしてから測定

カフは上腕に心臓と同じ高さにつける



※血圧計について、日本高血圧学会は上腕式電子血圧計を推奨しています。

広告

休日・夜間の急病は

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

▷北海道救急医療情報案内センター (☎0120・20・