

### あなたも里親になりませんか

里親制度は、さまざまな理由により家庭で暮らせなくなった子どもを、家族の一員として家庭に迎え入れ、温かい愛情をもって育てていく、児童福祉法に基づく制度です。

**里親の要件** 子どもへの愛情があり、経済的に困窮していない、人柄に問題のない、所定の研修を受講した人

**対象の子ども** 親と暮らすことのできない0～18歳未満の子ども

**養育期間** 数日・数カ月間の短期間から自立するまでの十数年

**問** 北海道帯広児童相談所 (☎22・5100)



### 赤い羽根共同募金運動

赤い羽根共同募金への寄付金は、寄せられた地域の中で、社会課題を解決するための活動や、地震や豪雨などによる大規模災害被災地に向けた復興支援として、さまざまな形で有効に役立てられます。

**問** 帯広市共同募金委員会 (☎21・2414)

### 「多重債務 夜間無料相談」実施中

多重債務でお悩みの人を対象に面談形式で、毎週水曜日に夜間無料相談を実施しています。

**日** 毎週水曜日、18時30分～19時30分

**場** 市内の担当弁護士事務所

**申問** 事前に、電話で釧路弁護士会帯広会館 (☎66・4877) へ。

## みんなの市民の掲示板

市以外からの市民向けのお知らせを掲載しています。広報おびひろ1月号では、市民の掲示板はお休みです。

なお、2月号掲載の受付締め切りは12月15日(火)です。



**問い合わせ** 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

### ひとり親家庭の無料法律相談会

離婚、親権、消費者金融など弁護士による無料法律相談会を開催します。

**対** 十勝管内在住のひとり親家庭の親

**日** 11月13日(金)、13時～15時の間で1人30分

**場** グリーンプラザ (公園東町3)

**定** 先着4人

**申問** 11月6日(金)までに、電話で母子家庭等就業・自立支援センター (☎20・7751) へ。託児希望者は申し込み時に連絡ください。

### 司法書士無料法律相談会 (予約制)

相続に関する手続き、登記、多重債務の整理、民事訴訟関係、家事事件手続きなどの相談に応じます。

**日** 11月17日(火)、18時～20時

**場** とかちプラザ (西4南13)

**申問** 11月12日(木)までに、電話で釧路司法書士会司法書士総合相談センター (☎0800・800・3946) へ。

### 帯広税務署からのお知らせ

**問** 帯広税務署 (☎24・2161)

◆国税に関する申告・面接相談は、「事前予約」が必要です

税務署では、納税者の皆さんにお待ちいただくことなくスムーズに申告・面接相談ができるよう、「事前予約制」を実施しています。

#### ◆「税を考える週間」

国税庁では、国民の皆さんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として実施します。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。



#### ◆所得税および復興特別所得税の予定納税(第2期分)の納税について

予定納税が必要な人には、6月中旬に税務署から「令和2年分所得税および復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付されます。この通知書に記載された第2期分の納税の手続きを、11月30日(月)までにしてください。

### B型肝炎訴訟帯広説明会

B型肝炎訴訟について正確な情報を知りたい人や、B型肝炎給付金の請求を考えている人、その家族などを対象に説明会を行います。事前予約制。

**日** 10月31日(土)、13時30分～16時30分

**場** とかちプラザ (西4南13)

**申問** 前日までに、電話で全国B型肝炎訴訟北海道弁護士・倉本 (☎050・3786・1570) へ。

### 帯広美術館ボランティア見学ツアー

美術館ボランティアの活動を見ていただくための見学ツアーを開催します。当日、直接お越しください。

**日** 11月6日(金)、13時～15時

**場** 北海道立帯広美術館 (緑ヶ丘2、☎22・6963)

### 一般社団法人とかちシニアサポート協会からのお知らせ

**申問** 各開催日の前日までに、一般社団法人とかちシニアサポート協会 (☎40・7322) へ。

#### ◆私と家族の100年ライフ見える化ノート体験講座

「100年ライフ見える化ノート」はチェックや一行書くだけで自分や家族の未来図を描くことができるノートです。

**日** ①11月6日(金)、②13日(金)、③20日(金)、④27日(金)、いずれも10時～12時

**場** ①西帯広コミセン (西23南2)、②南コミセン (西10南34)、③東コミセン (東7南9)、④啓北コミセン (西13北2)

**定** 各先着10人

#### ◆シニアいきいきクラブ参加者募集

決まった活動ではなく、実施者と参加者の「思い」で創意工夫して、さまざまな活動ができるクラブです。

主な活動内容は脳トレ、転倒予防体操、かんたんお習字などです。

**日** 11月18日(水)、25日(水)、12月9日(水)、16日(水)、いずれも10時～12時

**場** グリーンプラザ (公園東町3)

**定** 各先着10人

## 図書館のオススメ

今月は、図書館開館100周年にちなんだ本を紹介します。

**問い合わせ** 図書館 (西2南14、☎22・4700)

### 『100』

編者…作/名久井直子  
写真/井上佐由紀  
出版社…福音館書店



(表紙画像使用許諾済)

この本は、身近なものを「100」ずつ集めた「100」を感じる写真絵本です。「100」の積み木、「100」の金魚、「100」のスーパーボールなど、さまざまなものが「100」になって登場します。読み聞かせはもちろん、子どもと一緒に、本当に「100」あるか数えながら読むのも楽しいと思います。また、被写体が美しく撮影されており、大人も楽しめる一冊です。

## 安心安全

## メモ

**問い合わせ** 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

### 寒い時期の運動も安全に

新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減ったり、雪や寒さで家にいる時間が増えるなど、運動不足になりやすい季節がやってきました。

健康維持のため、以下のポイントを意識しながら、適度に体を動かしましょう。

- ・室内でできる運動も取り入れてみましょう。
- ・屋外で運動する場合は、重ね着や手袋などの防寒対策を十分に行い、滑りにくい靴を履きましょう。
- ・寒いと筋肉が硬直し、けがをしやすいため、朝や夜などの冷え込む時間は避け、日中の日が差す時間に行いましょう。
- ・ストレッチや体操などの準備体操を行い、しっかりと体を温めてから、運動しましょう。

