

広報 Public Information OBIHIRO

おびひろ

3月号

令和3年
(2021年)
No.1162
March

発行: 帯広市
編集: 政策推進部広報秘書室広報広聴課
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地
電話(0155) 24-4111
FAX(0155) 23-0151
<https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>

掲載情報は2月12日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響などにより、掲載内容や行事などの日程が変更になる場合があります。
新型コロナウイルス感染症の影響を受けた個人事業主の皆さまへ 支援制度の申請期限が迫っています（詳細は、10頁をご確認ください）



「食」を学ぶ
楽しむ
考える

新型コロナウイルス感染症の影響で、食生活が変化した人もいるのではないでしょうか。
楽しく「食」を学び、改めて「食」の大切さを考えてみませんか。

問い合わせ 農政課（川西町基線61、農業技術センター内、☎59・2323）

「食育」を始めよう！

食育とは、「食」に関する正しい知識と「食」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。

食べることは心身の健康の基礎となり、生涯にわたって続くため、「食育」はすべての世代にとって重要な取り組みです。



ピザづくり教室

丈夫な体づくりは毎日の食事から

健康で丈夫な体をつくるには、適度な運動や十分な休養・睡眠だけでなく、健全な食生活を実践していくことが大切だと言われています。

3食しっかり食べ、栄養バランスの良い食事を心掛けるなど、食を通じてウイルスなどに負けない丈夫な体づくりを目指しましょう。



生産者による出前授業

詳しい食育活動などは
次頁で紹介します！

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種について

インフルエンザウイルスや肺炎球菌と同じく、新型コロナウイルスにもワクチンを接種することにより、重症化の予防や感染のまん延を防止することが期待されています。現在、帯広市では、國の方針を踏まえ新型コロナワクチンの接種体制の整備を進めています。（2月12日現在）

【接種順位（接種開始時期）】

- ① 医療従事者など（2月中旬～3月）
- ② 令和3年度中に65歳以上となる高齢者（4月以降）
- ③ ②以外で基礎疾患を有する人など（②の後）
- ④ 上記以外の人（③の後）

【費用】無料

【接種方法】

現時点で接種場所や手続きなどの詳細は決まっていないため、②③④の対象者には順次個別に通知を送付する予定です。準備状況は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

国ホームページ▶



市ホームページ▶



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）

市ホームページID.1007994

特集 | 「食」を学ぶ・楽しむ・考える

パパと子の料理教室

お父さんと年中児から小学1年生のお子さんを対象に、地場産食材を使用した料理教室を開催しています。普段なかなか一緒に料理をすることが少ないお父さんとお子さんが一緒に料理をする機会になります。

とで、親子のコミュニケーションを深める良い機会になります。

詳細は、健康推進課(☎25・9722)へ問い合わせください。



地場農畜産物たっぷりの学校給食!

教育の取り組み事例

帯広市では、幅広い世代を対象とした食育活動に取り組んでいます。

農業技術センターでは、十勝で主に栽培されている畑作4品（小麦、馬鈴薯、豆類、てん菜）などを栽培しています。市内の小学3年生を対象に行う農作物の説明や収穫体験を通じて、地域農業への理解を深めています。

「今まで農家の人が一生懸命作った野菜なんだから、しっかりと食べなさい」と子どもに言つて、今行つた農家の人があつても平気で残していました。しかし、今日行つた農家の人があつたアスパラだと伝えると、残さず食べていました」。



地域の基幹産業である農業への理解を深め、郷土を愛する心を育むことを目的に、農作物の収穫期である9月から11月までの各月に1日ずつ、地場農畜産物をたくさん使つた特別献立を提供する「ふるさとの日」を設けています。

写真は、すべて川西産の野菜や豊西牛を使用した「川西力レ」です。



生産者の顔が見える 産直市

生産者の皆さん、自分の畠で取れた新鮮な農畜産物を持ち寄り、手頃な価格で販売しています。

産直市は、消費者と生産者が直接触れる会場として、安全・安心な農畜産物の生産や地産地消の推進につながっています。

簡単蒸しパン

子どもと一緒に楽しく作れる!

材料 (6個分)

- ホットケーキミックス 200グラム
- 水 180ミリリットル
- 金時豆の甘納豆 30粒
- 牛乳パック
- お弁当用アルミカップ
- ポリ袋



作り方

- 牛乳パックを底から高さ5センチほどに切り、1センチほど入れたら、ふたをして中火で加熱する。
- フライパンに牛乳パックごと並べ、水を1センチほど入れたら、甘納豆を押し込む。
- 袋の先を切って、アルミカップに生地を7分目ほど入れたら、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ポリ袋にホットケーキミックスと水を入れ、袋を振つてよく混ぜる。
- 沸騰したら弱火にし、12分蒸して完成。途中で水が少なくなったら水を足す。



このレシピを教えてくれた人
食の寺子屋
なほ
「直歩塾」
代表 浦木 明子さん

食育推進サポーターの一人。地元食材を使用した料理教室を開催し、食事を作る楽しみや一緒に食べる楽しみなどを伝える活動を行っている。

畑をもつと身边に、農作業体験!

食育推進サポーターに聞きました!

食への興味の種まき

以前、アスパラの収穫体験に来た親子のお母さんからこんなお手紙をいただきました。

「今まで農家の人が一生懸命作った野菜なんだから、しっかりと食べなさい」と子どもに言つて、今行つた農家の人があつても平気で残していました。しかし、今日行つた農家の人があつたアスパラだと伝えると、残さず食べていました」。

人間は連想することができる生き物です。顔が見えるアスパラから別の野菜や食べ物へと、関心が広がつていったための種まきのようなきつかけづくりを目指しています。

十勝とやま農場
外山 聖子さん

生産者と食卓をつなぐ

いただきますカンパニー
岡野 香子さん

食育は、栄養学や農学など多岐にわたりますが、共通の

目的は、食料自給率を上げることだと思います。同じ食べ物を買うにしても、何も考えずに選ぶのと、知識や選ぶ目を持つた上で選ぶのとでは大きな差があります。

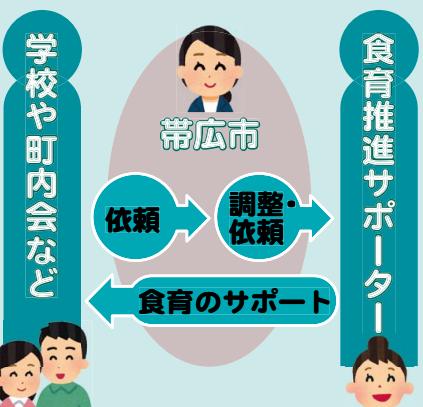
食料自給率低下の原因の一つに、生産者と食卓が離れてしまつてることが挙げられます。偶然目にに入った畠の野菜が何なのかを考えるだけで意識が変わることを、子どもから大人まで実感してもらえるとうれしいですね。



「食」のプロがサポートします

食育推進サポーター事業

食育推進サポーター事業の流れ



「食の大切さを子どもに知ってほしい」「栄養相談に乗ってほしい」など、食について学んでみたい人は、食育推進サポーターを活用してください。費用はサポーターの交通費などの実費を除いて、原則無料です。

また食育活動の推進にご協力いただける人はぜひ、サポーターの登録をご検討ください。

サポーターの利用・登録についての詳細は、市ホームページを確認するか、農政課へ問い合わせください。

市ホームページID. 1005651



表1 障害者差別解消法のポイント

ポイント	不当な差別的取扱い	合理的配慮の提供
国の行政機関・地方公共団体	不当な差別的取扱いが禁止されています。 禁止	障害者に対し、合理的配慮を行なわなければなりません。 法的義務
民間事業者 (個人事業者・NPOなどの非営利事業者も含む)	不当な差別的取扱いが禁止されています。 努力義務	障害者に対し、合理的配慮を行なうよう努めなければなりません。 と「合理的配慮の提供」を求めています。(表1)

障害のある人が利用しづらい設備・施設や制度、障害のある人への偏見など、日常生活や社会生活を送る上での支障があることを社会的障壁と言います。障害のある人にとって社会的障壁となるものを理解したり、取り除こうという思いやりのある対応ができます。北海道や市のホームページで見ることができます。参考にしてください。



▲市ホームページ

ヘルプマークを**心**ご存じですか？

ヘルプマークは、外見からは分からなくても、援助や配慮を必要としていることを周囲の人々に知らせることができるマークです。



◆対象となる人

- 義足や人工関節を使用している人
- 内部障害や難病の人
- 高齢者、妊娠初期の人など

◆配布先

- 障害福祉課（市庁舎1階）
- 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内）

ヘルプマークを見掛けたときは、思いやりのある行動をお願いします。あなたのちょっとした手助けが、障害のある人の安心につながります。

表2 障害の種類やその特性、合理的配慮の例

障害の種類	特 性	合理的配慮の例
肢体不自由	上肢や下肢に切断や機能障害のある人、座ったり立ったりする姿勢保持が困難な人、脳性マヒの人などがいます。障害の程度や状態により、さまざまな生活上の動きに不自由さがあります。	<ul style="list-style-type: none"> スロープ、自動ドアなどのハードの整備のほか、移動を手伝うため手を貸す 代わりに取る、拾う 代筆など
視覚障害	全く見えない人と見えづらい人（光がまぶしい、暗いところで見えにくい、見える範囲が狭く視野の一部が欠けたり、望遠鏡でのぞいているように見えるなど）があります。歩行や読み書き、身の回りのことをするときなど困る場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> 点字ブロックなどのハードの整備のほか、腕につかまってもらい誘導する 読み上げ、点字、代筆 具体的な説明など
聴覚・言語障害	全く聞こえない人と聞こえにくい人、さらに、言語障害を伴う人とほとんど伴わない人がいます。また、言語障害のある人は、その原因によって、聴覚障害を伴う場合があります。両障害とも、他人とのコミュニケーションなどの社会生活に困難が生じる場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> 文字や絵を利用した情報提供 手話、要約筆記、筆談、口話、空書（空中に字を大きく書くそぶり）など
内部障害	心臓、呼吸器、じん臓、ぼうこう・直腸、小腸、免疫機能の6種類の機能障害があり、障害によってペースメーカーや人工呼吸器（ベンチレーター）の使用、排泄口（ストマ）の造設、人工透析をしている人、疲れやすく長時間の歩行や作業に困難を抱えている人などがいます。外見からは障害があることが分からない人が多いです。	<ul style="list-style-type: none"> 番号札などによる順番待ち、座って待てる仕組み オストメイトトイレ、多目的トイレの設置など
知的障害	先天性または出生時などに、脳に何らかの障害を受けたために知的な発達が遅れ、考えること、読み書き、計算、他人とのコミュニケーションなどの社会生活に困難が生じる場合があります。	<ul style="list-style-type: none"> ルビをふった資料 話すときは、ゆっくりと、丁寧に説明 具体的な表現、指示など
発達障害	自閉症、アスペルガー症候群などの広汎性発達障害（PDD）、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）など、脳機能の障害でいくつかの障害が重複していることが多いです。	<ul style="list-style-type: none"> 丁寧な説明 具体的な表現 別室を用意するなど
精神障害	統合失調症、気分障害（うつ病）などのさまざまな精神疾患により、精神症状や身体症状、意欲の低下などが見られる場合があり、日常生活や社会生活のしづらさを抱える障害です。	<ul style="list-style-type: none"> 丁寧な説明 具体的な表現 他人の視線を遮断する仕切り 不安を感じさせないよう、穏やかに対応など

※ここに記載しているものは、一例です。障害の種類や個人の状態・場面などに応じて、必要となる合理的配慮も変わります。

障害を特別なものと考えるのではなく、相手の視点に立って考え、思いやりであふれる地域をつくるために、自分ができるることと一緒に考えてみましょう。

問い合わせ 障害福祉課（市庁舎1階、☎ 65-4147）



互いに支え合う共生社会を目指して 人がやさしいまち

とかち帯広空港 40周年

とかち帯広空港は3月1日で、現在地に開港して40年を迎えます。

問い合わせ 空港事務所（泉町、☎ 64・5320）、3月1日以降は観光交流課（市庁舎7階、☎ 65・4169）

ジェット機対応の 空港誕生

旧帯広空港は、昭和39年、現在の南町地区に開港しました。その後、利用者の増加に伴い、多くの旅客を輸送できるジェット機の運航に対応するため、昭和56年に現在地に移転しました。



帯広一東京線 初就航時のセレモニー

とかち帯広空港は、道内4番目のジェット機対応空港で、東京線と札幌線が運航していました。その後、JR石勝線の開通に伴い、札幌線と名古屋線（季節便）を運航しています。

40年間で変わった空港

とかち帯広空港の歩み	
昭和56年	現在地に開港（滑走路2000メートル）
60年	滑走路を2500メートルに延伸
平成8年	利用者500万人達成
13年	愛称が「とかち帯広空港」となる
15年	利用者1000万人達成
23年	東京線ダブルラッキング化（日本航空とエア・ドゥの2社運航）、利用者1500万人達成
29年	国際線対応の空港ターミナルビル増築
令和元年	利用者2000万人達成

開港時と現在の比較

【昭和56年度】

運航路線

東京線 3往復
札幌線 2往復

【令和元年度】

東京線 7往復
名古屋線 季節便

(8月1カ月間)

【昭和56年度】

旅客数

31万3222人

【令和元年度】



開港当時の空港



現在の空港▶

申請に必要なもの

▶個人番号カード

個人番号カードをお持ちでない場合は、通知カードなどの個人番号を確認できる書類と運転免許証などの本人確認書類（顔写真付きであれば1点、顔写真なしであれば2点）

▶年金手帳

▶学生であることを証明できるもの
学生証の写し（両面）、または在学証明書の原本

図1 基準額の計算方法

基準額 = 128万円 + (扶養親族などの数 × 38万円) + 社会保険控除額など

表 学生納付特例承認後の年金

	受給資格期間 への算入※1	年金額への反映
納付	○	○
学生納付特例	○	×※2
未納	×	×

※1 年金を受給するためには一定の要件があります。

※2 保険料を承認された期間から10年以内に納付（追納）すると年金額に反映されます。

追納制度

学生納付特例が承認された期間は、保険料を納めたときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。これを補うために、学生納付特例が承認された期間から10年以内であれば、年金の受給前に限り、さかのぼって保険料を納めることができます。

ただし、承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に、経過期間に応じた額が加算されます。追納を希望する場合は、年金事務所で手続きをしてください。

とかち帯広空港の
これから



令和3年度の申請受付は4月1日(木)から

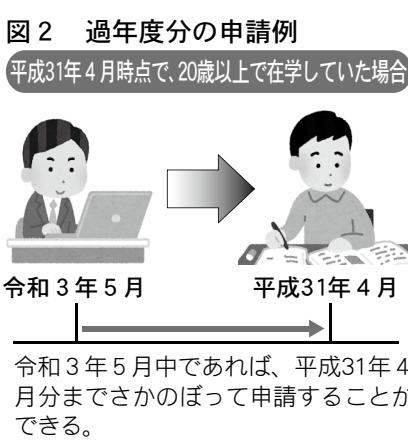
学生で国民年金保険料を納めることが難しい場合、申請し承認されると国民年金保険料の納付が猶予される制度があります。

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

過去の期間で学生納付特例の申請をしていても、学生だったことを証明できるものがあれば、申請日から2年1カ月前の分までさかのぼって申請ができます。（図2）

過去の期間で学生納付特例の申請をしていても、学生だったことを証明できるものがあれば、申請日から2年1カ月前の分までさかのぼって申請ができます。（図2）

過去の期間で学生納付特例の申請をしていても、学生だったことを証明できるものがあれば、申請日から2年1カ月前の分までさかのぼって申請ができます。（図2）



過去の期間で学生納付特例の申請をしていても、学生だったことを証明できるものがあれば、申請日から2年1カ月前の分までさかのぼって申請ができます。（図2）

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

国民年金保険料 学生納付特例制度

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

保険料を未納のままにしておくと、万が一の事故や病気により障害が残った場合、障害基礎年金を受け取れない場合があります。


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）

◆高校生フェスタ2021冬～英語で十勝を紹介しよう～

通訳案内士を講師に通訳の初步を学ぶ。

対 十勝管内在住の高校生。英検3級程度以上の英語力がある人

日 3月6日(土)、14時～16時

定 先着30人

申 3月4日(木)までに、十勝インターナショナル協会ホームページから申し込み。予約方法など詳細は、同協会ホームページをご覧ください。



◆第61回キッズ・プレイグラウンド（アイルランド）

歌や絵本などを通じて、外国文化に触れられる遊びの場。今回はアイルランド出身の国際交流員が、アイルランドの有名なお祭り「セントパトリックス・デー」をテーマに、工作や絵本を紹介します。

対 6歳までの子どもと保護者。兄弟も参加可能

日 3月13日(土)、10時30分～12時

定 先着30人

申 2月26日(金)～3月12日(金)までに、電話または直接森の交流館・十勝へ。

◆第81回インターナショナル・トーク（アメリカ）

アメリカ出身の国際交流員をゲストに、アメリカならではの文化や生活などについてクイズを交えて紹介するトークイベント。

対 中学生以上

日 3月20日(祝)、18時30分～20時


第28回市民ゴルグート大会

帯広市発祥のゴルグートで、冬期間の運動不足を解消する。パークゴルフかゲートボールのスタイルを持参してください。

日 3月13日(土)、9時～12時

場 よつ葉アリーナ十勝（大通北1）

定 先着100人

申 3月9日(火)までに、直接または電話でスポーツ課（市庁舎8階、☎65・4210）へ。



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 2月25日(木)から各開催日の前日までに、直接または電話で帯広の森・はぐくーむ（南町南9線49、☎66・6200）へ。

◆グリーンウッドワーク

森で間伐体験をして、切った木で自由に工作をする。

日 3月13日(土)、9時30分～12時

定 先着15人

◆森の文化展

市民の皆さんから募集した森の風景、動植物などの写真や、俳句などの作品を展示する。3月12日(金)まで、作品の出展者も募集。

展示期間 3月14日(日)～28日(日)

◆冬のバードウォッチング

森を歩き、冬から春にかけてよく見られる野鳥を観察する。

日 3月21日(日)、10時～12時

定 先着15人

◆帯広の森・はぐくーむ活動報告会

はぐくーむのこれまでの活動をスライドで振り返る。申し込み不要。

日 3月21日(日)、14時～15時30分


児童会館のイベント

場申問 各申込期間に、直接または電話で児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）へ。

◆もっくん教室「パクパクカスター」

紙皿とペットボトルのふたを使って、動物の顔のカスタネットを作る。

対 幼児と保護者

日 3月3日(水)、①10時～10時15分、②10時30分～10時45分、③11時～11時15分

定 各回先着親子2組

申込期間 2月21日(日)～3月3日(水)

◆もっくん教室「もしもしホース」

糸電話の糸のかわりに、ホースを使ったホース電話を作る。

対 幼児と保護者

日 3月10日(水)、①10時～10時15分、②10時30分～10時45分、③11時～11時15分

定 各回先着親子2組

申込期間 2月28日(日)～3月10日(水)

◆親子囲碁入門教室

囲碁の基礎を学び、考える遊びの楽しさを体験する。申し込み不要。

対 小・中学生と保護者

日 3月14日(日)、10時～12時

◆きらきら人形劇場

幼児から小学校低学年向けの人形劇。

日 3月14日(日)、14時～15時

定 先着20人

申込期間 3月2日(火)～14日(日)

Information

帯広市からのお知らせ

3月

申し込み方法など、特に記載がない場合は、参加無料ですので当日会場へ直接お越しください。

詳細は、各問い合わせ先に確認してください。（施設ごとに業務時間が異なります）

市役所代表 ☎24・4111、FAX 23・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 <https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>

お知らせの見方

対=対象 日=日時 場=場所 定=定員 ¥=費用
申=申し込み 問=問い合わせ ☎=電話 F=FAX
✉=Eメール HP=ホームページ

カテゴリアイコンの見方



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(スポーツの教室のみ)
- 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)
特に記載がない申し込みは1人(組)1通。

直接窓口で申し込む場合は、返信用のはがきを持参。

広報掲載記事に対応するWEBページを簡単に探せます！

広報記事内に記載されている7桁の数字(ページID)を、市ホームページ内の「広報ページID検索」欄に入力するだけで該当WEBページのより詳細な情報を確認できます。ぜひご活用ください。

問 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

新型コロナウイルス感染症対策について

各種イベントなどに参加される際には、マスクの着用、施設入館時の手指消毒、3密(密集・密接・密閉)を避けるなど、新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください。

また、掲載している情報は編集時点(2月12日現在)のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止・変更になる場合がありますので、ご了承ください。

最新の実施予定は、各問い合わせ先に確認してください。

大ホールでスタンウェイを弾いてみよう!

ピアノを習っている子どもたちに、大ホールで世界最高峰のピアノ「スタンウェイ」を弾いてもらう体験会を開催。令和3年度も毎月1回開催予定。5月以降の開催日は、帯広市文化スポーツ振興財団ホームページを確認ください。

対 十勝管内在住の小中高生でピアノを習っている人

日 4月18日(日)、10時～20時の間で1組50分

定 抽選10組

¥ 1組500円(1組3人まで)

場 申問 3月14日(日)～4月2日(金)までに、帯広市文化スポーツ振興財団ホームページから申し込むか、直接または電話で市民文化ホール(西5南11、☎23・8111)へ。





ソーセージ、チーズ作り体験研修

地場産の生乳や肉を使った加工方法を学ぶ。

場 申問 2月24日(水)から各申込期限までに、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ソーセージ研修(プレーンほか全3種、計約700グラム)

日 ①3月14日(日)、②4月11日(日)、いずれも10時~14時

定 各先着10人 ¥ 各2200円

申込期限 ①3月5日(金)、②4月2日(金)

②チーズ研修(約1キログラム)

日 ①3月20日(祝)~21日(日)、②4月3日(土)~4日(日)、いずれも1日目は10時~16時、2日目は10時~10時30分

定 各先着8人 ¥ 各3000円

申込期限 ①3月12日(金)、②26日(金)

③ソーセージ研修(約250グラム)

日 3月28日(日)、10時~14時

定 先着20人 ¥ 1000円

申込期限 3月19日(金)



サラダ館の講座・教室

場 申問 各申込期限までに、電話で都市農村交流センターサラダ館(西22南6、☎ 36・8095)へ。

◆草木染め教室

日 3月15日(月)、4月19日(月)、5月17日(月)、全3回、10時~11時30分

定 先着10人 ¥ 6600円

申込期限 3月8日(月)

◆初めてのパンとケーキ作り教室

日 3月19日(金)、4月16日(金)、5月21日(金)、全3回、10時~12時30分

定 先着10人 ¥ 6600円

申込期限 3月12日(金)



◆初めての押し花教室

日 3月25日(木)、4月22日(木)、5月27日(木)、全3回、10時30分~12時

定 先着10人 ¥ 6600円

申込期限 3月15日(月)



帯広の森 展示キャラバン

帯広の森の歴史や森づくりの様子、森での楽しみ方などを、パネルや航空写真などの展示で紹介。

日 【図書館会場(西2南14)】 3月9日(火)~14日(日)、開館時間に合わせて開催(初日は13時から)

【市庁舎会場(西5南7)】 3月16日(火)~22日(月)、8時45分~17時30分(初日は15時から、最終日は12時まで)

問 みどりの課(市庁舎6階、☎ 65・4186)



男女共同参画セミナー「一緒に生きて行きましょう~生きるということ~」

「極道の妻たち®」などの著者である家田莊子氏による講演会。

日 3月7日(日)、10時30分~12時

場 とかちプラザ(西4南13)

定 先着175人

申問 3月5日(金)までに、直接または電話、ファクス、Eメール、郵送で市民活動課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎ 65・4134、F 23・0156、✉ danjyo@city.obihiro.hokkaido.jp)へ。



百年記念館の講座・教室

場 申問 百年記念館(〒080・0846緑ヶ丘2、☎ 24・5352)

◆博物館講座「学芸員のしごと学芸活動報告会」

百年記念館の学芸スタッフが、今年度行った調査研究成果などを発表する。

日 3月13日(土)、14時~16時

定 先着50人

申 3月2日(火)~12日(金)までに、電話で百年記念館へ。

◆令和3年度前期陶芸講座受講生を募集

対 十勝管内在住の18歳以上の初心者

日 4月13日~8月24日の原則第2・4火・水曜日、全18回、10時~15時

定 抽選36人(初受講の人優先)

¥ 1万円(別途材料費8000円程度)

申 3月2日(火)~17日(水)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」(5頁)を書いて、百年記念館へ。

スポーツ教室についてのお知らせ

● 2月19日(金)から予約受付を開始する教室一覧です。

各教室の開催時間、定員、費用、申し込み期限などの詳細は各施設に問い合わせるか、帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ、または総合案内(市庁舎1階)、各スポーツ施設、各コミセンに配置している生涯学習情報誌「まなびや」で確認してください。



申し込み方法(各教室の定員を超えた場合は抽選となります)

①ホームページから…希望の教室を選択し、申し込みフォームから送信 <https://obihiro-foundation.jp/>

②直接申し込み…返信用はがきを各施設に持参

③往復はがき…「申込時の記載事項」(5頁)を記入

*連続講座は祝日が含まれる場合、開催曜日が変更になる週があります。

開催施設	日程・回数	講座・教室名	対象者
帯広の森 市民プール	4月2日(金)~5月28日(金)の金曜日:全8回	水中ウォーキング教室(1回目)	16歳以上の人
	4月5日(月)~5月31日(月)の月曜日:全8回	ピラティス(1回目)	16歳以上の人
	4月5日(月)~5月17日(月)の月曜日:全6回	おやこ水泳教室(1回目)	2~4歳児と保護者
	4月5日(月)~5月17日(月)の月曜日:全6回	ベビースイミング(1回目)	6ヶ月~2歳未満の幼児と保護者
	4月7日(水)~6月2日(水)の水曜日:全8回	とんだけ脂肪(1回目)	16歳以上の人
	4月9日(金)~7月16日(金)の金曜日:全14回	50歳からの水泳教室(1回目)	50歳以上の人
	4月9日(金)~6月4日(金)の金曜日:全8回	水中エアロビクス(1回目)	16歳以上の人
	4月12日(月)~5月24日(月)の月曜日:全6回	幼児水泳教室(1回目)	幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児
	4月14日(水)~4月17日(土):全4回	春めだか短期水泳教室(1回目)	小学生の初心者
	4月21日(水)~4月24日(土):全4回	春めだか短期水泳教室(2回目)	小学生の初心者
明治北海道 十勝オーバル	4月6日(火)~5月18日(火)の火曜日:全6回	ショートヨガ - short-	16歳以上の人
	4月7日(水)~6月23日(水)の水曜日:全12回	誰でもできる!自重でつくる「しなやかボディ」①	16歳以上の人
	4月7日(水)~6月23日(水)の水曜日:全12回	誰でもできる!自重でつくる「しなやかボディ」②	16歳以上の人

問 帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地7、☎ 47・3630)
明治北海道十勝オーバル(〒080・0856南町南7線56番地7、☎ 49・4000)

スポーツ指導者登録制度 登録受け付けを開始します

自主的な練習活動を行うスポーツ団体の指導者が登録すると、市の体育施設の一般開放を利用する際、指導者の施設使用料が免除されます。団体の利用人数で免除される指導者数が異なります。詳細は登録受付施設に問い合わせください。

申 3月2日(火)から随時受け付け。登録申請書と団体所属者の名簿を直接または郵送で、登録受付施設へ提出してください。

免許対象施設	登録受付施設
・よつ葉アリーナ十勝	よつ葉アリーナ十勝(〒080・0030大通北1丁目1番地、☎ 22・7828)
・明治北海道十勝オーバル ・帯広の森体育館 ・帯広の森アイスアリーナ(第二アイスアリーナを含む) ・帯広の森市民プール ・帯広の森陸上競技場 ・帯広の森弓道場・アーチェリー場 ・帯広の森スポーツセンター	帯広の森アイスアリーナ(〒080・0856南町南7線56番地7、☎ 48・6256)

市民大学講座

場 とかちプラザ（西4南13）

申問 今月の講座は、会場受講か、Zoom受講を選択できます。各開催日の2日前までに、Zoom受講希望者は市ホームページから申し込みください。会場受講希望者は市ホームページもしくは生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4192）へ。

未就学児（2歳以上）の託児希望は、各開催日の一週間前までに申し込み。

講座名	講師（役職）/ 講座内容	開催日/開催時間	定員
第21集 【帯広畜産大学 連携講座】 極寒を生き抜く生物 ～樹木はどうやって 越冬する？～	春日 純氏（帯広畜産大学 グローバルアグロメディシン研究センター 助教） 身近な樹木がどのようにしてマイナス20度を下回る冬を乗り越えているのかを解説する。また、醸造用のブドウの越冬や凍害発生についても触れる。	3月4日(木) 18時30分～20時	先着50人
第22集 【帯広大谷短期大学 連携講座】 身近な画材再発見講座 ～クレヨンって おもしろい～	高橋 由紀雄氏（帯広大谷短期大学 社会福祉科子ども福祉専攻 講師） 幼児向けの画材と思われているクレヨンだが、その使い方次第でさまざまな表情を見せる。はがきの大きさの作品を制作して、実際に飾ってみることで起こる変化を体験する。	3月10日(水) 14時～15時30分	先着40人



市ホームページID.1006968



障害者生活支援センター からのお知らせ

場 申問 各申込期間に、直接または電話、ファッ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、FAX 25・9703）へ。

◆聴覚障害者学級「聞こえない障害者の視点に立った防災対策」

講話と身近なものを使った防災グッズの製作体験を行う。

対 市内在住の聴覚障害者と家族

日 3月24日(水)、10時～11時30分

定 先着15人

申込期間 2月25日(木)～3月5日(金)

◆令和3年度前期 障害者生活支援センター基礎的事業の受講生を募集

初めての人は見学が可能。詳細は問い合わせください。

対 身体障害者手帳を持つ市内在住の18歳以上

日 いずれも4～9月の各曜日、全8回、①書道（火曜日10時～11時30分）、②陶芸（金曜日13時30分～15時）、③卓球（水曜日10時～11時30分）、④革工芸（水曜日13時30分～15時）

定 ①②④各先着15人、③先着20人、いずれも初めての人優先

￥ 材料費などの実費

申込期間 2月25日(木)～3月12日(金)

◆障害者生活支援センター機能強化事業の利用者を募集

在宅身体障害者の健康増進や機能維持を目指すトレーニング事業。定員など詳細は問い合わせください。通年申し込み可能。初参加者は事前に見学が必要。

対 身体障害者手帳を持つ市内在住の18歳以上で、就労などは困難だが、自力でのトレーニングができる人

日 月曜日（午前・午後）、火曜日（午後）、木曜日（午前・午後）、金曜日（午前）



救命講習

対 市内在住または勤務地が市内の人に電話で問い合わせください。

申問 各申込期限までに、帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132）へ。

◆普通救命講習

出血時の止血法や心臓停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方など応急手当を習得する。

日 ①3月9日(火)、②28日(日)、いずれも13時30分～16時30分

場 ①消防庁舎（西6南6）、②柏林台出張所（柏林台西町2）

申込期間 ①3月2日(火)、②21日(日)

◆実技救命講習

インターネットで簡単に受講できる「応急手当WEB講習」を受講した人が対象の講習会。普通救命講習と同じ修了証を交付。

日 3月19日(金)、18時30分～20時30分

場 南出張所（西17南41）

申込期間 3月12日(金)



くらしとこころの総合相談会

心や体の健康、育児や仕事の問題、生活での困りごとの相談会を保健福祉センターで行う。

相談機関 健康推進課、帯広厚生病院（臨床心理士）、自立相談支援センターふらつと、母子家庭等就業・自立支援センター、おびひろ若者サポートステーション/おびサポートプラス

日 3月6日(土)、①10時～12時、②13時～16時

定 ①先着10人、②先着15人

場 申問 3月3日(水)までに、直接または電話で健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）へ。



予防接種の受け忘れは ありませんか

接種期間は、3月31日(水)までです。詳細は問い合わせください。

問 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）

◆麻しん・風しん混合の二期（年長児）

対 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ（無料）

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

対 令和3年4月1日時点で、65歳～100歳までの5歳刻みの年齢に当たる人で、過去に肺炎球菌予防接種を受けていない人

￥ 2900円

子育て広場



場 申問 各申込期限までに、直接または電話で健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722）へ。

◆ママと赤ちゃんの相談会

テーマごとの講話のほか、個別の相談に応じる。時間はいずれも10時～11時10分。

対 妊娠中または1歳までの赤ちゃんと保護者。1歳以上の兄姉も参加可能。

定 各先着15組

申込期間 ①2月26日(金)、②3月12日(金)

開催日	講座名 / 開催施設
①3月1日(月)	ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事講座 保健福祉センター
②3月15日(月)	ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座 保健福祉センター

◆3月乳幼児健診のお知らせ

対象日は個別通知。事前申し込み不要。

【5ヶ月児健診】3月3日(水)、17日(水)、24日(水)

【1歳6ヶ月児健診】3月2日(火)、11日(木)、16日(火)

【3歳児健診】3月4日(木)、9日(火)、25日(木)

◆ほんわかファミリー教室

対 令和3年7月初出産予定の夫婦

日 3月14日(日)、①10時～11時、②13時～14時

申込期間 3月10日(水)



げんき活動コースチャレンジデー

介護予防のための運動などを体験。詳細は、各事業所に問い合わせください。

所要時間はいずれも1時間30分。

対 市内在住の65歳以上



担当課 地域福祉課



国民年金係からのお知らせ

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、音声案内2番→2番）

◆令和3年度の国民年金保険料について

国民年金保険料は、毎年4月に改訂されます。令和3年度の国民年金保険料額は、1万6610円です。納付書で支払うほか、口座振替やクレジットカードでの納付も可能です。また、まとめて払うとお得な前納制度があります。詳細は問い合わせください。

◆国民年金の種別変更を忘れずに

国民年金の第3号被保険者（会社員や公務員などに扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者）は次のときに切り替えをして、保険料を納付する必要があります。届け出を忘れる、将来受け取る年金額が減ったり、受けられなくなることがあるので、忘れずに届け出てください。▶配偶者の退職や死亡により被扶養配偶者でなくなったとき▶離婚・収入超過により、被扶養配偶者でなくなったとき▶配偶者が65歳に到達したとき

届け出に必要なものなど、詳細は問い合わせください。第3号被保険者になるときは、配偶者の勤務先へ届け出を行ってください。

清掃事業課からのお知らせ

◆くりりんセンターへのごみの持ち込みについて

春は引っ越しなどで大変混雑するため、計画的にごみ収集日に決められたごみステーションに出してください。なお、くりりんセンターへの家庭ごみの持ち込みには、10キログラムごとに170円の料金が掛かります。

開館日 月～土曜日（7月第3月曜日、10月第2月曜日、年末年始を除く）、9時～17時

問 十勝圏複合事務組合くりりんセンター（西24北4、☎ 37・3550）

◆燃やさないごみ・有害ごみ収集日程表などを配布

令和3年度版燃やさないごみ・有害ごみ収集日程表とごみとりサイクルの情報誌「ごみユニティメール」（第41号）を3月中旬以降に各家庭に配布します。

ごみ収集日程表は、市ホームページからも確認できます。

問 清掃事業課（西24北4、☎ 37・2311）

市ホームページID.1002760

お墓に関するお知らせ

問 戸籍住民課（市庁舎1階、☎ 65・4144）

◆お墓参りのマナーを守りましょう

彼岸参りでお供えした物は、カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れます。お供えした物などはお持ち帰りください。

◆中島靈園墓地の貸し出し

市内、市外の居住を問わず、随時、個人で申し込みできます。

マイナポイント事業が令和3年9月まで延長

マイナポイントの申し込みと対象となるキャッシュレス決済サービスの利用期限が令和3年9月末まで延長されました。3月末までにマイナンバーカードの交付申請をした人が対象ですので、希望される場合はお早めに申請してください。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120・95・0178）、マイナンバー制度についてはICT推進課（市庁舎9階、☎ 65・4117）、申請・交付については戸籍住民課（市庁舎3階大会議室、☎ 65・4234）

図書館利用者カードの更新手続きをお願いします

平成30年4月1日以降使用していない図書館利用者カードの利用を停止しています。再度カードを使用したい場合は、図書館窓口にて更新の手続きをお願いします。

問 図書館（西2南14、☎ 22・4700）

ばんえい十勝LINEスタンプ発売中！

ばんえい十勝では、LINE STOREおよびLINEアプリ内スタンプショップにて「ばんえい十勝LINEスタンプ」（全40種）を発売しています。ばんえい十勝のキャラクター、リッキーとミルキーが登場するとてもかわいいスタンプです。

発売価格 120円（50コイン）

問 ばんえい振興課（西13南9、☎ 34・0825）



健康相談

保健師、栄養士などが、健診の結果や健康づくりなど健康に関する相談に応じる。

対 市内在住の18歳以上

日 ①3月10日(水)、②22日(月)、いずれも8時45分～17時30分、1人60分程度

場 申問 各開催日の前日までに、電話で健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎ 25・9721）へ。

自衛官などを募集

申込期間などの詳細は、問い合わせください。

申問 自衛隊帯広募集案内

所（西5南14、☎ 23・8718）へ。

担当課 危機対策課

市ホームページID.1007314



3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、マイナンバー確認書類および身元確認書類を持参の上、直接お越しください。申し込み方法、入居者資格、募集住宅などは問い合わせください。その他、随時受け付けをしている住宅もあります。

日 3月1日(月)、8時45分～19時、2日(火)、3日(水)、8時45分～17時30分

場 市庁舎10階第5A会議室

申問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎ 65・4190）

道路占用料・河川占用料を改定します

国・北海道の占用料改定に併せ、4月1日より道路占用料・河川占用料を改定します。詳細は問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

問 管理課（市庁舎6階、☎ 65・4177）

市ホームページID.1008080



地域福祉課からのお知らせ

問 地域福祉課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎ 65・4113、FAX 23・0158）

◆第6回帯広市生活援助員養成研修

市の介護予防・日常生活支援総合事業における「てだすけサービス」の従事者を養成。研修の全課程（12時間）を修了し、てだすけサービスを実施する事業所に就職すると、生活援助員として従事できる。

受講中の託児も応相談。日程や学習内容など、詳細は問い合わせください。

申込書は、地域福祉課で配布しているほか、市ホームページからも印刷可能。

対 てだすけサービス事業所への就職希望や予定のある人

日 3月6日(土)～7日(日)、いずれも10時～17時

場 帯広コア専門学校（西11南41）

定 先着20人

申 3月3日(水)までに、郵送またはファックスで地域福祉課へ。

市ホームページID.1005018



◆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が気軽に参加し、相談・交流できる。介護を終えた人も参加可能。申し込み不要。

日 3月25日(木)、13時30分～15時

場 グリーンプラザ（公園東町3）

¥ 100円



図書館のオススメ

今月は、中高生向けヤングアダルトコーナーの本を紹介します。

問い合わせ 図書館（西2南14、☎ 22・4700）

『お笑い芸人と学ぶ13歳からのSDGs』

日常でもよく目にしたり耳にしたりするようになったSDGs。でも「SDGsって何?」「自分には何ができるの?」と思った時におすすめの一冊です。

世界を変えるための17の目標についての解説と、すぐにできそうな100の実例が、どの年代にも分かりやすく書かれています。

この本を読んであなたもSDGsを始めてみませんか。



(表紙画像使用承諾済)

編著…たかまつ なな/佐藤 真久/監修

出版社…くもん出版

春の転入・転出届などの受付時間の延長について

3月下旬から4月上旬は引っ越しのシーズンに当たり、市役所の窓口が大変混雑します。混雑を緩和するため、3月25日(木)から4月7日(水)まで、一部の窓口で平日の受付時間の延長と、土曜日の臨時開設を行います。

問 各担当課

令和3年臨時窓口カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
通常						
3/28	休	29	○	30	○	3/25 ◎ 26 ○ 27 ☆
4/4	休	5	○	6	○	7 ○ 通 常

◎8時45分～19時00分（平日夜間延長）

○8時45分～18時00分（平日夜間短時間延長）

☆8時45分～17時30分（土曜日臨時開設）

※通常の受付時間は、祝日を除く月～金曜日の8時45分～17時30分です。

対象窓口（平日の受付時間の延長、土曜日の窓口の臨時開設）

業務内容	担当窓口
転入・転出・転居・印鑑登録・諸証明の発行・パスポートの交付・戸籍の届け出、国民年金の手続き	戸籍住民課 (市庁舎1階、☎65・4141)
マイナンバーカードに関する手続き・交付	戸籍住民課 (市庁舎3階大会議室、☎65・4234)
国民健康保険・後期高齢者医療の異動の届け出受け付け	国保課 (市庁舎1階、☎65・4138)
上下水道使用開始・休止受け付け、上下水道料金の納付	料金課 (市庁舎1階、☎65・4213)
所得証明、課税証明の発行	市民税課 (市庁舎2階、☎65・4121)
児童手当、児童扶養手当、乳幼児等医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成の申請受け付け	こども課 (市庁舎3階、☎65・4160)
転居・転入に伴う小・中学生への入学通知書発行	学校教育課 (市庁舎8階、☎65・4204)

市税などの徴収・収納窓口を一本化します

令和3年4月より、市税などの納付相談をひとつの窓口で受け付けます。

介護保険料（介護高齢福祉課）と国民健康保険料・後期高齢者医療保険料（国保課）の徴収・収納業務を収納課へ移管します。これにより、市税に加え、それぞれの納付に関する一括相談や、納付相談のきめ細かな対応などが可能になります。詳細は問い合わせください。

<変更後の窓口での手続き>

○市税・介護保険料・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料に関する ・納付相談 ・納付書再発行 ・口座振替手続き	収納課 (市庁舎2階)
○国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の賦課に関する問い合わせ ○国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免申請	国保課 (市庁舎1階)
○介護保険料の賦課に関する問い合わせ ○介護保険料の減免申請	介護高齢福祉課 (市庁舎1階)

問 収納課（市庁舎2階、☎65・4127、65・4128、65・4129、65・4125）

帯広美術館からお知らせ

場問 北海道立帯広美術館（緑ヶ丘2、☎22・6963）

◆キッズ・ミュージアム「冬のまんげきょう」

託児室を開設します。お子さまが工作を楽しんでいる間、展覧会をゆっくりご覧ください。

対 就学前後の子ども

日 2月27日(土)、13時30分～15時30分（受け付けは15時まで）



◆キッズ・ツアーア

子ども向けに、学芸員の案内により展覧会「池田緑展」を楽しく鑑賞します。

対 小・中学生

日 3月13日(土)、14時～14時30分

石綿（アスベスト）による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因と認められた場合、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や、石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。詳細は問い合わせください。
問 北海道労働局労災補償課（☎011・709・2311）

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。

引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。

令和3年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするため、3月中の手続きをお願いします。
問 十勝総合振興局納税課（☎27・8533）

帯広商工会議所からお知らせ

今年は「豆まつり」は開催しませんが、十勝産の豆の普及啓発のため、抽選で300人に金時豆・大豆をプレゼントします。詳細は、帯広商工会議所ホームページをご確認ください。

申問 豆まつり実行委員会（帯広商工会議所内、☎67・7381）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。
5月号掲載の受付締め切りは3月23日(火)です。



問い合わせ 広報広聴課
(市庁舎3階、☎65・4109)

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 3月23日(火)、18時～20時

場 とかちプラザ（西4南13）

申問 3月18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（FREE 0800・800・3946）へ。

肝がん検診のお知らせ

問診・採血・腹部エコーの他、肝臓専門医による療養相談を実施します。定員になり次第、受け付け終了。

日 4月18日(日)、8時30分～14時30分

場 帯広中央病院（西7南8）

定 先着50人

￥ 6000円

申問 電話で肝がん検診団事務局（☎011・728・1008）へ。

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 3月12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 3月5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。

登記手続案内の完全予約制について

登記手続案内は「完全予約制」ですので事前に、電話または窓口で予約をお願いします。

日 月～木曜日、9時～11時30分、13時～16時

申問 釧路地方法務局帯広支局（☎24・5837）へ。

か。 ウィルスに感染し、家族に看取られることなく亡くなり、骨壺に入つて帰つてくる。災害などの危機が訪れるたび、命の有限性や人間の尊厳について考えさせられましたが、このウイルスは最期を看取ることや、親しい人と悲しみを

など、これまで想像もしていなかつた「死」のありようを見せつけました。改めて「人生とは、命とは何か」を強く問い合わせられています。

2011年3月11日、東北地方を中心甚大な被害をもたらした東日本大震災が発生してから、まもなく10年という月日が経とうとしています。

今なお収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症も多くの命が犠牲となっていますが、「死」に対する私たちの受け止めは、これまでと全く異なるように感じます。これほどまで日本中、世界中に広がり、一年を超えて毎日のよう伝えられる膨大な「死」というものを、正直受け止めきれないというのが現実ではないでしょうか。

社会の風潮として「今だけ、金だけ、自分だけ」という言葉を耳にしますが、目先のことや自分だけを守ろうとする生き方は、思考の停止や孤立を招き、未来の可能性を狭めてしまいかねません。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた個人事業主の皆さまへ支援制度の申請期限が迫っています

以前、企業にとつて大切な三つの「人」について教えていただきました。一つ目は企業に投資してくれる人、二つ目は企業の製品やサービスを消費してくれる人、そして三つ目は企業のために専門的な能力を発揮、もたらしてくれる人です。経営陣と従業員は、これらの人人が居心地よく、関心を持つてくれるよう尽力すべし。この視点は、まちづくりにも共通するものだと思います。この地域の資源に注目し投資をしてくれる人、ここで活動しサービスを利用する人、経験や知識を活かしてここで新しい価値を創出する人。これらの人たちと市民がそれぞれの役割を果たすことで社会に好循環が生まれ、将来も活気ある地域でいられるのだと考えます。

認知症に関する情報をお届けします!

ロバ隊長便り



問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

今月のテーマ 「人とつながり楽しく認知症予防！」

認知症は、認知機能が低下しさまざまな生活上の支障が出る状態のことで、誰もがなり得るもので

普段の生活の中で、楽しく人と過ごしたり脳トレや体を動かしたりすることは、脳へのよい刺激となり認知機能を保つことにつながります。



介護予防の取り組みとして開催している「げんき活動コースチャレンジデー」に行ってみたよ！



バラト福祉センターでの様子



頭と体を同時に使うことはちょっと難しいかもしれません、笑いながらやることが脳への刺激になります。
誘い合って、ぜひ参加してみましょう！



スタッフ高橋さん



広陽福祉センターでの様子



慣れないことや新しいことにチャレンジすることがポイントです。
うまくできなくても大丈夫！皆さんに楽しみながら取り組んでもらえるよう工夫しています。



感染症対策を取りながら行っていたよ！安心して参加できるよう一人一人が意識することも大切だね。



げんき活動コースチャレンジデーは市内のコミセンや福祉センターで開催しています。
これから何か始めたい、ちょっと体験してみたいという人にぴったりです。

興味のある人は、ぜひ地域福祉課に問い合わせください。（3月の日程・申し込み先などは7頁をご覧ください。）

市政のお知らせを放送しています

◆テレビ 市役所だより(OCTV11ch)
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)
おひひろタウンインフォメーション
(FM-JAGA77.8MHz) 9:15~9:20
おひひろ広報メモ
(FM-WING76.1MHz) 9:30~9:35

広報おひ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。
問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109、FAX 23・0156、Eメール report@city.obihiro.hokkaido.jp）

市長コラム

夢かなうまち おひひろ

命

帯広市長 米沢 則寿

