

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6月11日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響により、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。

## 基礎疾患を有する人の ワクチン接種

### 接種券の交付申請を受け付け中

**申請先 (申請書をファクスまたは郵送)**

**帯広市新型コロナワクチンコールセンター**

**FAX 0155・25・7445**

**郵送 〒080-0808 東8条南13丁目1番地**

▶ WEBまたはファクス、郵送での申請が難しい場合は、コールセンターへ問い合わせください。

**電話 ナビダイヤル 0570・015・586**

※IP電話などナビダイヤルに接続できない場合は、☎20・7777へ

**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)

**基礎疾患を有する人は  
接種予約の前に申請が必要です**

帯広市では、高齢者の接種に引き続き、基礎疾患を有する人への優先接種を行います。

基礎疾患を有する人は、接種予約の前に接種券交付の申請が必要です。申請受け付け後、市から接種券を送付します。

※療育手帳を所持している人には、申請がなくとも接種券を送付します。

**●対象者**  
12歳から64歳までの基礎疾患(表)を有する人  
※医師の診断書などは必要ありません

**●申請方法**  
申請は随時受け付けています。

① **WEB申請**: 市ホームページの「専用申請フォーム」から

② **ファクスまたは郵送での申請**: 申請書を使用  
※申請書は、保健福祉センターや市内公共施設、市内医療機関に設置しているほか、市ホームページからも印刷可能です。

③ 上記①②いずれも難しい人は、電話で問い合わせください。



市ホームページID.1009225

**●接種券**  
申請を受理した後、接種券を7月から順次送付予定です。  
接種券が届いたら、同封の案内に従い、かかりつけ医などでワクチン接種の予約を行ってください。

表 基礎疾患の範囲

◆ 次の病気や状態で、通院・入院している人 (ワクチン接種が可能かも含め、かかりつけ医に相談してください)

- \* 慢性の呼吸器の病気
- \* 慢性の心臓病 (高血圧を含む)
- \* 慢性の腎臓病
- \* 慢性の肝臓病 (肝硬変など)
- \* インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病、他の病気を併発している糖尿病
- \* 血液の病気 (鉄欠乏性貧血を除く)
- \* 免疫の機能が低下する病気 (治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む)
- \* ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- \* 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- \* 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態 (呼吸障害など)
- \* 染色体異常
- \* 重症心身障害 (重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態)
- \* 睡眠時無呼吸症候群
- \* 重い精神疾患や知的障害

◆ 次に該当する人

- \* 肥満の人 (BMI30 以上)





# ちょっとした支え合いの すすめ

## 生活支援体制整備事業

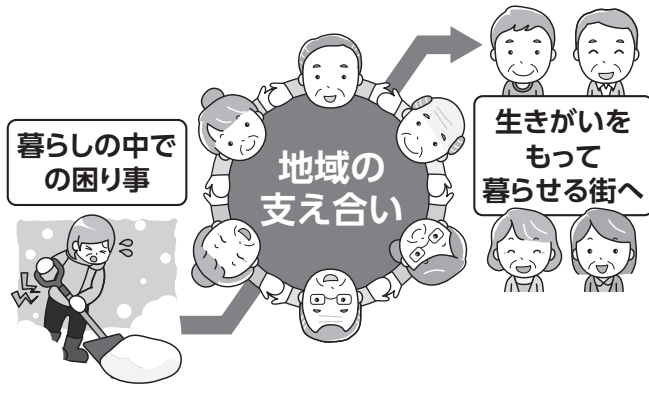
帯広市では、困り事を抱えた高齢者が地域での暮らしを続けられるよう、地域住民が相互に助け合う仕組みづくりを進めています。皆さんもちょっとした支え合いをはじめてみませんか。

**問い合わせ** 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

高齢者の中には「除雪やゴミ出しを手伝ってほしい」「手が届かないところの電球を取り替えてほしい」といったちょっとした悩みを抱えながら暮らしている人がいますが、こうした困り事は、行政や民間のサービスだけではなかなか解決できません。

高齢化が進行し、社会の在り様に変化する中、こうした困り事を地域住民同士の支え合いにより解決する仕組みを構築し、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って暮らし続けられる、そんなまちづくりを進めています。（図）

図 支え合いのイメージ



### 皆さんの活動を支えます

市では、地域住民同士の支え合い・助け合いを推進するため「①第1層生活支援コーディネーター」と「②地域支え合い推進員」を配置しています（表）。①のコーディネーターは、帯広市全域の生活支援サービスの開発・普及や、基盤整備を推進する役割を担っています。また、②の推進員は、8つの

日常生活圏域で、地域に支え合いを広げ、高齢者が地域で安心して暮らし続けられるまちづくりの推進や、地域の皆さんと一緒に支え合いをしていくための話し合いを行っています。

地域内で支え合うことで解決することはたくさんあります。「地域で何か活動してみたい」と思ったら、まずお住まいの地域を担当する推進員に相談してみてください。地域で動き出している取り組みを紹介したり、一緒にできることを考えるなど、支え合いのきっかけづくりを支援します。

表 日常生活圏域ごとの地域支え合い推進員

| 担当圏域                           | 担当法人           | 電話                |
|--------------------------------|----------------|-------------------|
| ①帯広市全体を担当<br>(第1層生活支援コーディネーター) | 社会福祉法人 真宗協会    | 080・5596・1671     |
| ②地域支え合い推進員                     | 東              | 社会福祉法人 真宗協会       |
|                                | 鉄南             | 社会福祉法人 元気の里とかち    |
|                                | 川北             | 社会福祉法人 帯広市社会福祉協議会 |
|                                | 西              | 社会福祉法人 博愛会        |
|                                | 西帯広・開西         | 社会福祉法人 普仁会        |
|                                | 広陽・若葉          | 社会医療法人 北斗         |
|                                | 南              | 社会福祉法人 慧誠会        |
| 川西・大正                          | 社会福祉法人 帯広太陽福祉会 | 64・5565           |

## 支え合いってどうすればいいの？

ちょっとした支え合いって  
どんなこと？



日常生活の中で起こるちょっとした困り事を抱えている人を、地域の皆さんで助け合うことです。気に掛けている人を見守る、趣味や仕事で培ってきたスキルを活かすなど、支え方は人それぞれです。日ごろの生活の中であなたのできることに取り組んでもらえれば、それが支え合いの活動につながります。



どうやって始めたらいいの？



個人で活動する人、仲間と活動をする人、団体を作る人など、活動の形はさまざまです。活動の仕方に迷ったら、推進員に相談してみてください。きっかけとして、ちょっとした支え合いサポーター養成講座や生活援助員養成研修を受講してみることもおすすめです。



私は「ちょっとした支え合いサポーター養成講座」で得た知識を活かして、近所を散歩しながら、畑に出ている人に声を掛けたり、お話をするなどの活動に取り組んでいます。地域の役に立てうれしいですし、自分自身の生きがいにもつながっています。



### 手助けを仕事にする

## 帯広市生活援助員養成研修

市では、高齢者宅で掃除や洗濯といった日常生活上の援助を行う「てだすけサービス」の従事者を養成するための研修を開催しています。12時間の研修を修了し、てだすけサービスを実施する事業所に就職することにより生活援助員として働くことができます。

「日ごろの家事能力を活かして働きたい」「介護の仕事に興味はあるが、何から始めたらいいかわからない」と考えている人は、生活援助員として手助けを必要とする人のために、活躍してみませんか。

#### 受講資格

- ◎生活援助員として働いてみたい人（てだすけサービス事業所へ就職希望がある人）
- ◎てだすけサービス事業所に勤めている人（予定も含む）

#### 申込方法・申込期間

市ホームページや広報おびひろでお知らせします

#### 令和3年度 開催日程

|     | 日程              |
|-----|-----------------|
| 第1回 | 7月24日(土)・25日(日) |
| 第2回 | 9月4日(土)・5日(日)   |
| 第3回 | 11月6日(土)・7日(日)  |
| 第4回 | 12月4日(土)・5日(日)  |
| 第5回 | 翌年2月5日(土)・6日(日) |
| 第6回 | 翌年3月5日(土)・6日(日) |

※第1回研修の詳細は、14頁をご覧ください。

### 支え合いをはじめてみる

## ちょっとした支え合いサポーター養成講座

地域で活動する支援者を増やすため、高齢者支援の知識やマナー、移動支援などの実技を学ぶ講座を開催しています。

令和3年3月現在、ちょっとした支え合いサポーター養成講座の受講者数は650人となりました。講座は市民向けのほか、団体向けの出張講座（無料。会場費のみ依頼者で負担）も行っています。受講希望者は、地域福祉課またはお近くの地域支え合い推進員まで問い合わせください。



講座を実施する  
第1層生活支援コーディネーターの  
**大江 教史さん**

市全域を担当する第1層生活支援コーディネーターとして、市内の企業による社会貢献活動の把握や活動者との橋渡し、「ちょっとした支え合いサポーター」の育成を行っています。各圏域の地域支え合い推進員の活動内容やちょっとした支え合いサポーター養成講座の開催日程を紹介する情報発信サイトも開設していますので、ぜひご覧ください。

<https://www.oss1.net>







帯広市空き家対策キャラクター「アキヤギ」

# 空き家が問題になる前に

## 空き家などの解体・改修・維持管理

市内にも危険な空き家や長期間利用されていない空き家があります。危険な空き家を解消するために、補助金を活用しませんか。

**問い合わせ** 建築開発課（市庁舎6階、☎65・4179）

市では、空き家の適切な維持管理などを図るため、空き家に関する各種補助を行っています。

申請書や手続きの案内は、建築開発課で配布しているほか、ホームページに掲載しています。

**募集期間** いずれも先着順で受け付け、各募集件数に達するまで（令和4年3月15日（火）までに、完了実績報告書などの提出が必要）

### 帯広市特定空き家解体補助金

生活環境の保全を図るため、住宅性能が著しく低下している特定空き家等<sup>\*</sup>を除去する費用の一部を補助します。

**補助額** 対象工事費用の80%（上限額は50万円）を補助  
**募集件数** 10件

**対象者** 次の条件をすべて満たす人

- ① 市内に所在する空き家などを所有している（所有者が死亡している場合は相続人）
- ② 市区町村民税を滞納していない（納税状況により対象となる場合があります）
- ③ 申請者の所得を基に計算した規定金額が220万円以下
- ④ 暴力団員ではない

⑤ 過去に帯広市特定空き家解体補助金の交付を受けていない

**対象住宅** 次の条件をすべて満たす住宅

- ① 市内に所在する特定空き家等
- ② 市による事前調査で、住宅地区改良法に基づく「不良住宅」と判定された住宅
- ③ 所有権以外の権利が設定されていない住宅
- ④ 補助を受ける目的で故意に破損させていない住宅

⑤ この制度以外の建築物の除去に関する補助を受けていない住宅



特定空き家等の例

### 申請方法

事前調査を行うため、事前調査申請書に必要書類を添えて、建築開発課へ提出してください。（事前調査で該当すると判断された住宅は、交付申請が可能）

### 帯広市空き家改修補助金

空き家の活用促進や、快適な住環境の充実に図るため、条件を満たす空き家を、居住用に購入した人に対し、改修工事にかかる費用の一部を補助します。

**補助額** 対象工事費用の30%（上限額は30万円）を補助  
**募集件数** 2件



解体補助金 改修補助金



**対象者** 次の条件をすべて満たす人

- ① 自らの居住用に使用するため、北海道空き家情報バンクに登録された市内の空き家を購入および所有し、居住または居住予定
- ② 市区町村民税を滞納していない（納税状況により対象となる場合があります）
- ③ 所得を基に計算した規定金額の世帯総額が550万円以下
- ④ 暴力団員ではない
- ⑤ 過去に帯広市空き家改修補助金の交付を受けていない
- ⑥ 3親等以内の親族または、これと同等と認められる者から購入していない

**対象住宅** 次の条件をすべて満たす住宅

- ① 市内に所在する専用住宅または併用住宅（併用住宅の場合は専ら居住用に使用する部分が2分の1以上のものに限る）

② 北海道空き家情報バンクに登録された住宅

- ③ 売買契約を締結した日から起算して1年を経過していない
- ④ 昭和56年5月31日以前に着工した住宅は、耐震基準を満たしている、または補助金実績報告時点に耐震基準を満たすための耐震改修工事が完了している
- ⑤ 所有者などが補助金の交付を受けてから、3親等以内の親族またはこれと同等と認められる者に売却または賃貸しない
- ⑥ 別荘ではない

**対象改修** 建築物の耐久性の向上、長寿命化、省エネルギー化またはユニバーサルデザイン化のための改修工事

**申請方法** 申請書に必要書類を添えて、工事着手前に建築開発課へ提出してください。

## 空き家の定期的な点検を行いましょ！

空き家の所有者などは、法により適切な管理を行う責任があります。相続などで空き家を管理することになった場合は、積極的に点検しましょう。

### ◎管理者になったらまず行うこと

- ① 近所の人に挨拶する
- ② 火災保険に入る
- ③ 不審者の侵入を予防する（近所の人への声掛けは、不法侵入や不法投棄の回避につながります）

### ◎月に1回程度の定期的な点検

大雨や地震の後は、雨漏りや水漏れ、建物に傷みがないか確認する。（雨漏りは早めに対処する。バルコニーやアンテナなど、家の外回りにあるものは、支持金具が腐食していないかなども確認する）

### ◎半年に1回はじっくりと点検

半年に1回は、定期点検に加えて、家の基礎や壁などをチェックする。

## 空き家を放置し続けると、さまざまなリスクが高まります！

手入れをしない建物は傷みが早く、隣近所や地域にも大きな影響を与えます。一軒だけの問題と思わずに手入れを定期的に行いましょう。

### リスク1 事故・二次災害を誘発

- ・強風などによって屋根や外壁材などが落下・飛散する
- ・積雪によって倒壊事故が起こる
- ・放火によって火災が起こるなどの事故・二次災害を誘発する

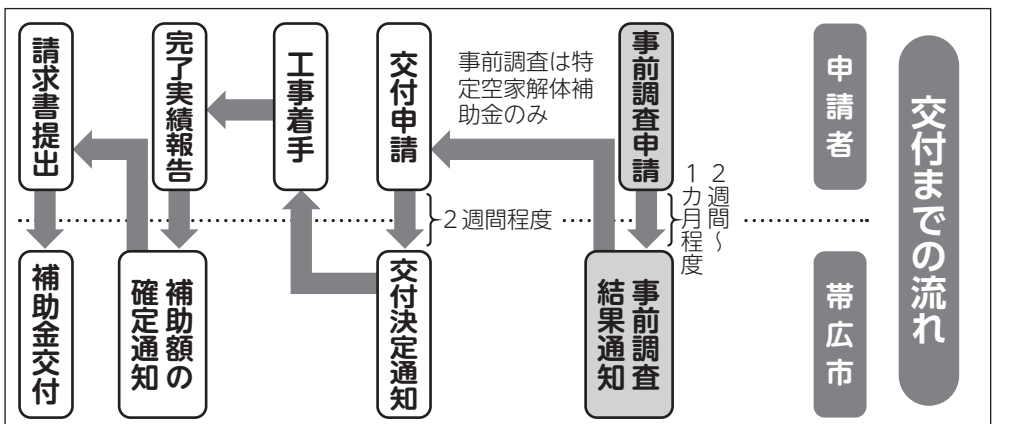
### リスク2 損害賠償の支払いに発展する

火災による隣接家屋の全焼・死亡事故、倒壊による隣接家屋の全壊・死亡事故、外壁材の落下などによる死亡事故などにより、損害賠償を負担しなければならなくなる可能性があります。



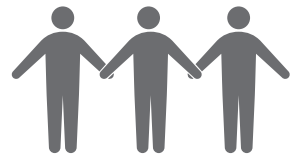
### 空き家点検チェックリスト

- 屋根・軒裏・外壁・床などに浮きや剥がれがないか確認
- 部屋の換気（窓や収納扉を1時間開き、換気扇を運転）
- 玄関や窓の立て付けに異常がないか確認
- ポストの中身の整理 □ 雨漏り、かびがないか確認
- 給水・排水の不具合（詰まりや臭い）の確認
- 室内、玄関周り、敷地内の簡単な掃除
- 蛇口の防臭・防虫（蛇口を1分間開き、水を流す）
- 庭の草刈りや庭木の手入れ
- 冬場の除雪（屋根からの落雪で近隣に迷惑をかけない）



\* 特定空き家等 「そのまま放置すれば倒壊の恐れがあるなど著しく保安上危険が予想される状態」 などがあると市が判断し、認定した空き家等





# 今年度の国保料が決定

## 加入者みんなで支え合う「国民健康保険制度」

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・4140）

### 国民健康保険料率が決定

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

表1 今年度の国民健康保険料率と上限額

|                               | 昨年度(令和2) | 今年度(令和3) |         |
|-------------------------------|----------|----------|---------|
| 〈1〉 医療保険分                     | ①所得割     | 7.51%    | 7.54%   |
|                               | ②均等割     | 2万5100円  | 2万5620円 |
|                               | ③平等割     | 2万4040円  | 2万4850円 |
|                               | 上限額      | 63万円     | 63万円    |
| 〈2〉 後期高齢者支援金分                 | ①所得割     | 2.70%    | 2.63%   |
|                               | ②均等割     | 8600円    | 8610円   |
|                               | ③平等割     | 8240円    | 8340円   |
|                               | 上限額      | 19万円     | 19万円    |
| 〈3〉 介護保険分<br>(40歳以上65歳未満の人のみ) | ①所得割     | 1.79%    | 1.86%   |
|                               | ②均等割     | 9420円    | 9420円   |
|                               | ③平等割     | 6480円    | 6520円   |
|                               | 上限額      | 17万円     | 17万円    |

表2 低所得世帯の軽減割合

| 軽減割合 | 国保加入者数<br>(旧国保被保険者含む) | 国保加入者と世帯主の前年所得<br>(旧国保被保険者含む)        |
|------|-----------------------|--------------------------------------|
| 7割   | 何人でも                  | 43万円以下                               |
| 5割   | 1人                    | 71万5000円以下                           |
|      | 2人                    | 100万円以下<br>1人増えるごとに28万5000円を加算した金額以下 |
| 2割   | 1人                    | 95万円以下                               |
|      | 2人                    | 147万円以下                              |
|      | 1人増えるごとに52万円を加算した金額以下 |                                      |

・上表は給与所得者等※2の人数が1人の場合の基準です。世帯内の給与所得者等の人数で基準となる前年所得額は変わります。  
 ※2 給与所得者等：給与等の収入が55万円を超える人や、公的年金の収入が65歳未満は60万円、65歳以上は125万円を超える人。  
 ・4月2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。

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※3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、特別徴収の対象外となります。

※3 特別徴収の対象となる年金は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政令の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 |
|---------------------|-----------------|
| 令和3年4月3日～令和3年10月2日  | 令和4年4月          |
| 令和3年10月3日～令和3年12月2日 | 令和4年6月          |
| 令和3年12月3日～令和4年2月2日  | 令和4年8月          |
| 令和4年2月3日～令和4年4月2日   | 令和4年10月         |

### 保険料の軽減

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、保険料の均等割と平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。

### 低所得世帯の軽減

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、保険料の均等割と平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。

### 保険料の減免など

災害や失業、その他の事由で保険料の納付が著しく困難になった場合は、一定の基準に該当すると減免などを受けられる場合があります。ですので、早めにご相談ください。

### 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、一定の条件すべ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。

### ◆普通徴収から特別徴収への変更

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）への変更

申し出により特別徴収から口座振替に変更できます。希望者は「被保険者証」「通帳など口座番号が分かるもの」「口座の届け出印」を持参、または国保課に問い合わせください。特別徴収の中止には、2～4カ月程度かかります。

#### 計算例 1

**夫婦+子ども2人の4人世帯**  
 夫：41歳、給与所得260万円（給与収入380万円）  
 妻：38歳、給与所得0円（給与収入50万円）  
 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260万円+妻の給与所得0円=260万円  
 4人世帯で軽減判定基準所得が260万円→軽減非該当
- 所得割基礎額 **217万円（1000円未満切り捨て）**  
 夫：給与所得260万円-基礎控除43万円=217万円  
 妻：0円

- 〈1〉医療保険分 **29万900円（100円未満切り捨て）**  
 ①所得割 所得割基礎額217万円×7.54%=16万3618円  
 ②均等割 2万5620円×4人=10万2480円  
 ③平等割 2万4850円  
 医療保険分年額 ①+②+③=29万948円
- 〈2〉後期高齢者支援金分 **9万9800円（100円未満切り捨て）**  
 ①所得割 所得割基礎額217万円×2.63%=5万7071円  
 ②均等割 8610円×4人=3万4440円  
 ③平等割 8340円  
 後期高齢者支援金分年額 ①+②+③=9万9851円
- 〈3〉介護保険分（夫のみ該当） **5万6300円（100円未満切り捨て）**  
 ①所得割 所得割基礎額217万円×1.86%=4万362円  
 ②均等割 9420円×1人=9420円  
 ③平等割 6520円  
 介護保険分年額 ①+②+③=5万6302円

国保料年額 〈1〉+〈2〉+〈3〉=44万7000円

#### 計算例 2

**夫婦2人世帯**  
 夫：72歳、年金所得148万円（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148万円-15万円※4+妻の年金所得0円=133万円  
 2人世帯で軽減判定基準所得が133万円→2割軽減該当  
 ※4 令和3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円未満切り捨て）**  
 夫：年金所得148万円-基礎控除43万円=105万円  
 妻：0円

- 〈1〉医療保険分 **14万円（100円未満切り捨て）**  
 ①所得割 所得割基礎額105万円×7.54%=7万9170円  
 ②均等割 2万5620円×2人=5万1240円  
 ③平等割 2万4850円  
 ④軽減額（2割軽減）(②+③)×0.2=1万5218円  
 医療保険分年額 ①+②+③-④=14万42円
- 〈2〉後期高齢者支援金分 **4万8000円（100円未満切り捨て）**  
 ①所得割 所得割基礎額105万円×2.63%=2万7615円  
 ②均等割 8610円×2人=1万7220円  
 ③平等割 8340円  
 ④軽減額（2割軽減）(②+③)×0.2=5112円  
 後期高齢者支援金分年額 ①+②+③-④=4万8063円

国保料年額 〈1〉+〈2〉=18万8000円





# 高齢者の医療をみんなで支える 「後期高齢者医療制度」

## 75歳以上の高齢者などが対象

今年度の保険料の計算方法や納め方などをお知らせします。

**問い合わせ** 国保課（市庁舎1階、保険料の内容に関する場合は保険料係、☎65・4140、保険証の交付や医療費に関する場合は給付係、☎65・4138）、制度の運営に関する場合は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、医療費の約5割を税金などで、約4割を若年者の保険料、残りの1割を高年齢者の保険料で賄う仕組みです。

### 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。保険料は、すべての加入者が等しく負担する「均等割額」と、加入者の前年所得※に応じて負担する「所得割額」の合計で、加入者ごとに計算します。

### 令和3年度の保険料額算出方法

|                                  |   |  |   |                               |
|----------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| <b>均等割額</b><br>5万2048円           | + | <b>所得割額</b><br>前年の所得から<br>43万円を引いた額<br>×所得割率10.98% | = | <b>年間保険料額</b><br>(限度額64万円)    |
| 前年所得により、上記金額が軽減される場合があります。(表1参照) |   | 前年所得により、控除額が異なる場合があります。                            |   | 年度の途中で加入・脱退した場合の保険料は、月割になります。 |

※前年所得については、4頁囲み内の「前年所得とは」を参照してください。

表1 均等割額の軽減

| 世帯主と被保険者の前年所得の合計が次の金額以下               | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|---------------------------------------|------|----------|
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)                | 7割   | 1万5614円  |
| 43万円+(28万5千円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1) | 5割   | 2万6024円  |
| 43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)   | 2割   | 4万1638円  |

65歳以上の公的年金所得分は、さらに15万円を限度に差し引いた額で判定します。  
給与所得者等：給与等の収入が55万円を超える人や、公的年金の収入が65歳未満は60万円、65歳以上は125万円を超える人。

表2 被用者保険の被扶養者であった人の軽減

| 区分  | 軽減の内容                         |
|-----|-------------------------------|
| 所得割 | かかりません                        |
| 均等割 | 制度加入から2年を経過する月までの期間のみ<br>5割軽減 |

所得の状況により、均等割の軽減割合が7割に該当することがあります。

### 保険料の軽減

#### 均等割額の軽減

今年度の保険料は、均等割額が5万2048円、所得割額の基礎となる所得割率が10.98%、保険料の限度額は64万円です。(図) 今年度の保険料額と納め方は、7月中旬に郵送でお知らせします。保険料は制度を支える大切な財源です。保険料の納付にご理解とご協力をお願いします。

世帯の前年所得に応じて均等割額の軽減があります(表1)。軽減の判定は、加入者全員と世帯主の所得で行い、世帯主が加入者でない場合も判定対象です。65歳以上の人の公的年金所得は、15万円を限度に差し引いた額で判定します。収入がない人や扶養となっていない人、障害年金や遺族年金などの非課税所得のみの人も、軽減対象となるには、申告が必要です。

象となるには、申告が必要です。被用者保険の被扶養者であった人の保険料の軽減  
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であった人は、所得割がかららず、制度加入から2年を経過する月までの期間は均等割額が5割軽減されます。(表2)

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)  
今年度の保険料額(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

災害や失業、その他の事由で保険料の納付が著しく困難になった場合には、一定の基準に該当すると保険料の減免などを受けられる場合がありますので、国保課保険料係へ早めに相談してください。

納付方法  
・納付方法を特別徴収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(12月は28日)。末日が土・日曜日、祝日の場合は、金融機関の翌営業日が振替日となります。  
また、年度途中で75歳になった人や、帯広市に転入してきた人、保険料の軽減で一度特別徴収が停止になった人などは普通徴収となりますが、翌年度の途中で特別徴収に変更になる場合があります。

#### 均等割の軽減特例の見直し

均等割軽減割合は、本来最大で7割軽減のところ、平成30年度まで特例として最大で9割軽減となっていました。  
しかし、高齢化の進行や医療費が増加傾向となる中、世代間における負担の公平性の観点などから、均等割軽減特例が本来の7割軽減となるよう、令和元年度から段階的に見直されています。  
令和3年度は、7・75割軽減から本来の7割軽減に変更になりました。

◆特別徴収から普通徴収(口座振替)への変更  
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。

#### 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(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

手続きに必要なもの  
①通帳など口座番号が分かるもの  
②口座の届け出印  
③保険証

なお、帯広信用金庫、北洋銀行、北海道銀行、ゆうちょ銀行のいずれかで口座振替をする場合は、キャッシュカードによる手続きが可能です(専用端末で暗証番号の入

力が必要です)。手続きは随時受け付けていますが、特別徴収を停止する際、2〜4カ月程度かかるので早めに手続きをしてください。

令和3年4月より、納付相談、口座振替、還付金などの問い合わせ先は収納課に変わりました。  
○納付相談に関する場合は☎65・4128/4129/4126  
○口座振替、還付金に関する場合は☎65・4125

### 保険証を更新します

今年度の保険証を、7月下旬に郵送します。新しい保険証(黄緑色)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、保険証に同封するチラシをご覧ください。

### すべての加入者へ医療費通知を送付します

受診状況の再確認と健康管理の重要性を認識してもらうため、加入者が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、年2回、1月と2月に送付します。

### 後期高齢者健診(年1回無料)の受診券をお送りしています

4月下旬に後期高齢者制度加入者に対して、健診の受診券をお送りしています。受診券が届いた人は、年1回無料で受診することができます。  
ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより、健診日程が変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。





# 特定健診を受診して 生活習慣を見直そう！

**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、受診する必要はあるの？

生活習慣病は、ある程度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、体の中では異常が起きていることがあります。

自分では気付けない体の異常を発見できるのが健康診査（健診）です。毎年受診し、数値がどの程度変化しているか、結果を比較することで病気の予防や早期発見、治療につながります。

また、異常はなくても将来のことを考え、病気になるににくい生活習慣を身に付けることが大切です。

## 特定健診で何がチェックできるの？

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、現在の体の状態が分かります。（表）

また、血圧などの数値により医師が必要と判断した場合、心電図検査、眼底検査を追加で行うこともあります。市独自の実施項目である「じん機能」の検査は糖尿病や高血圧などが原因となる慢性腎臓病の早期発見にも有効です。

表 検査項目

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 問診    | 現在の健康状態、服薬、既往歴、生活習慣の確認    |
| 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（ALT、AST、γ-GT）         |
|       | じん機能（尿酸、血清クレアチニン）         |
| 医師の診察 | 触診・聴診などを行い異常がないか診察        |

## 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は、4月下旬に黄色の封筒に入れた受診券を郵送しています。

受診方法は「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歳～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

## 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。受診するには事前予約が必要です。

また、病院やコミセンなどにより受診できる検診が異なります。詳細は、受診券に同封のお知らせをご覧ください。なお、がん検診のみ受診する場合は、特定健診の受診券は不要です。



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、受診券を発行するので、国保課へ連絡してください。

市ホームページID.1002649



からだ改善サポート(特定保健指導)の様子

## 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には、無料の「からだ改善サポート」(特定保健指導)利用券を送付します。

医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などが一緒に生活習慣改善のためのプランを作成し、目標に向かってプランに沿った生活を継続できるようサポートします。

## 職場健診や定期通院で検査を行っている国保加入者

職場健診を受診している人で特定健診を受診しない人は、職場健診の結果を国保課に提出してください。また、定期通院により特定健診と同等の検査を行っている人は、検査結果を国保課に提出することで、特定健診を受診したことへ代えられます。

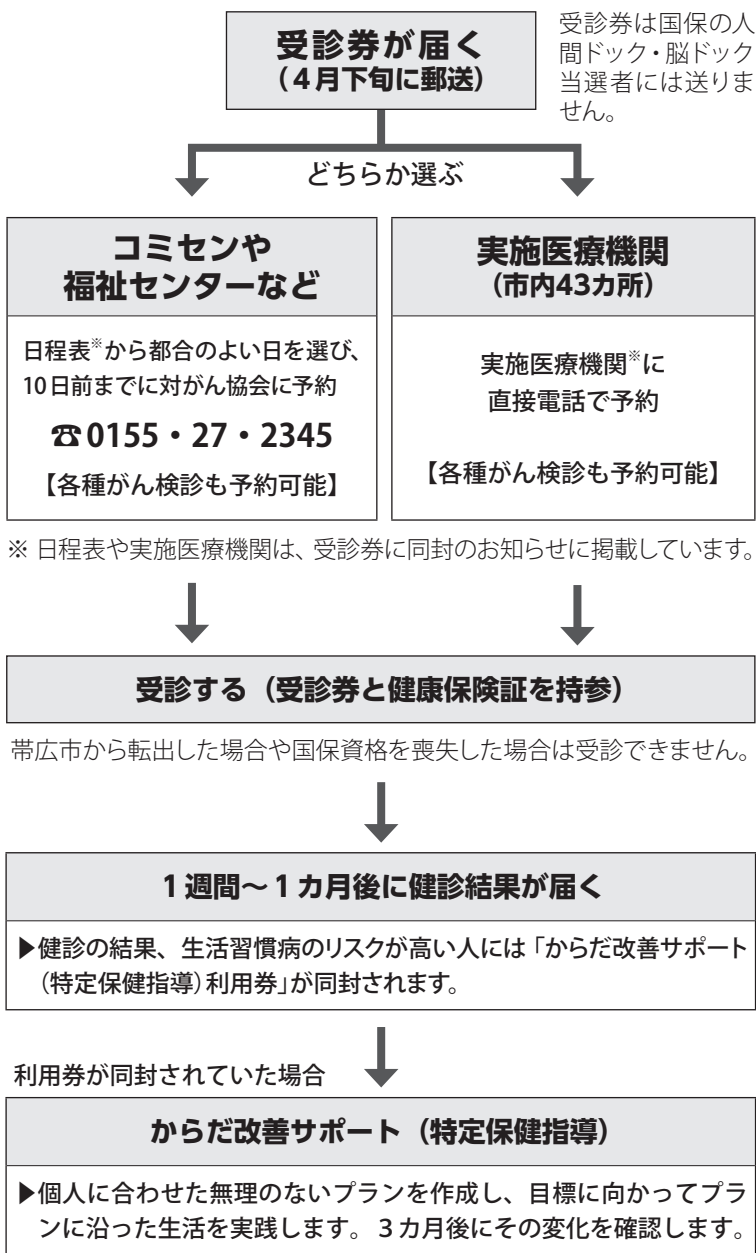
## 医療費が増えると保険料が高くなる

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。帯広市の場合「糖尿病」の一人当たりの医療費が、全国と比べて高い状況です。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ようにするためにも、継続的に運動するなど、生活習慣病を予防しましょう。

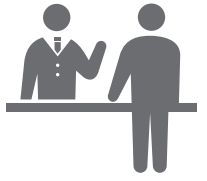
市が考案した健康づくり体操「オビロビ」は、家の中でできる簡単な体操です。国保課、健康推進課でDVDを配布しているほか、市ホームページやYouTubeで公開していますので、活用してください。（9頁参照）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、健診日程が変更または中止になる場合がありますので、ご了承ください。

## 特定健診の受け方







# 国民年金保険料 免除・納付猶予制度

令和3年度の受付は7月1日(木)から

収入の減少や失業などの理由で、国民年金保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除・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）

## 免除制度と納付猶予制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得※1が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が全額または一部免除となります。

また、50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。（ただし、免除・納付猶予が承認された期間は将来受け取る老齢基礎年金額が減額になります）

※1 令和3年度申請は令和2年中の所得で審査されます。

免除や納付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カ月前分までさかのぼって申請することができます。

### 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本人確認と個人番号確認ができる書類  
▷個人番号（マイナンバー）カード  
▷運転免許証など（顔写真付きであれば1点、顔写真なしであれば2点）+通知カード
- ③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免除申請の場合】
- ④失業証明書類  
（離職票、雇用保険受給資格者証、退職辞令など）  
特例免除申請の詳細は問い合わせください。

### 免除・納付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<br>(全額納めた場合との比較) |
|--------------------|---|-----------------------------|
| 全額免除               | (扶養親族等の数+1) × 35万円+32万円                 | 8分の4                        |
| 3/4免除<br>(1/4納付)※2 | 88万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など                | 8分の5                        |
| 半額免除<br>(半額納付)※2   | 128万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など               | 8分の6                        |
| 1/4免除<br>(3/4納付)※2 | 168万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額など               | 8分の7                        |
| 納付猶予               | ・50歳未満の人<br>・本人と配偶者それぞれの前年などの所得が一定額以下の人 | 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                 | (扶養親族等の数+1) × 35万円+32万円                 | 反映しません(受給資格期間に含まれません)       |

※2 一部免除された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますので注意してください。  
※3 一定額を超えていても、失業などの理由があれば特例免除を受けられる場合があります。

ます。猶予された期間は老齢基礎年金額に反映されませんが、受給資格期間には算入されます。

### 追納制度

免除・納付猶予が承認された期間の保険料をさかのぼって納める追納をすると、老齢基礎年金額を増やすことができます。

追納を希望する場合は、帯広年金事務所へ問い合わせください。

### 保険料を未納のままにしておく

手続きをせず、保険料の未納期間をそのままにしておくと、障害

基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

**新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な人へ**

新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで下がった場合、臨時特例措置として国民年金保険料の免除申請が可能

な場合があります。詳細は問い合わせください。

### 表 クーポン券の発行状況

| 対象者生年月日                 | 発行状況            | 助成期限                 |
|-------------------------|-----------------|----------------------|
| 昭和37年4月2日～<br>昭和41年4月1日 | 令和3年5月に<br>送付済み | 令和4年<br>2月28日<br>(月) |
| 昭和41年4月2日～<br>昭和47年4月1日 | 令和2年5月に<br>送付済み |                      |
| 昭和47年4月2日～<br>昭和54年4月1日 | 令和元年6月に<br>送付済み |                      |

※令和元年、2年に送付したクーポンの助成期限は令和4年2月28日(月)まで延長しました。

**危険性**  
免疫力の低い妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、胎児もウイルスの影響を受けやすくなります。

### 風しんとは

風しんは、風しんウイルスに感染して起こる発疹症で、咳やくしゃみ、飛沫（会話などで飛び散るしぶき）を吸い込んで感染します。

発疹の出る前後約1週間は無症状のため、感染に気付かず、他の人と接触してしまい感染が拡大していきます。

成人が感染した場合、高熱・発疹の長期化や関節痛など、重症化する可能性があります。

**妊婦に先天性風しん症候群の危険性**

風しんの予防接種は、現在1歳児・年長児を対象に公的に行われ



# 風しんの抗体検査は 受けましたか？

無料接種期間は来年2月まで

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に無料の予防接種を行っています。希望者は早めの抗体検査をお勧めします。

**問い合わせ** 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）



市ホームページID.1004859

### ～抗体検査・予防接種までの流れ～

#### 1 抗体検査を受ける

- 持参するもの
- クーポン券
  - 本人確認書類  
(運転免許証や保険証など住所が確認できるもの)

#### 2 検査結果が届く

(病院によっては自分で取りに行く場合もあります)

#### 「抗体なし」だった場合

- ・風しんへの抵抗力がありません
- ・無料の予防接種が受けられます

#### 「抗体あり」だった場合

- ・風しんへの抵抗力があります
- ・無料の予防接種は受けられません

#### 3 予防接種を受ける

- 持参するもの
- クーポン券
  - 本人確認書類  
(運転免許証や保険証など住所が確認できるもの)
  - 抗体検査結果通知

### 予防接種が最も有効

一般的に感染症対策で有効なのは「うがい」や「手洗い」ですが、風しんは感染力が強いため通常の方法では予防できず、予防接種が最も有効です。

### 助成期限

令和4年2月28日(月)

### 対象者

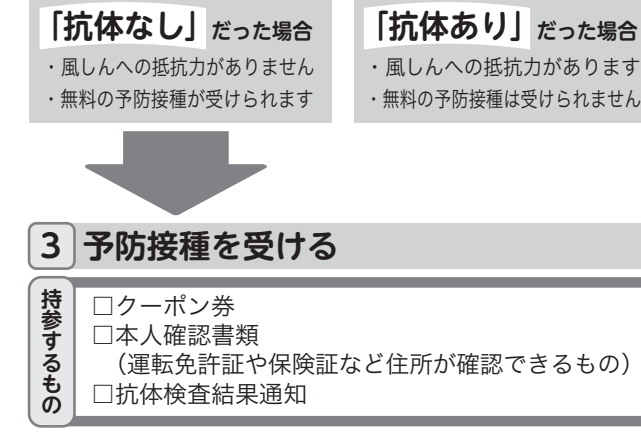
昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

### 受診方法

クーポン券と本人確認書類を持参し、指定の医療機関（クーポン券に同封の書類が市ホームページで確認）で抗体検査を受けてください。抗体検査で結果が陰性（抗体がない）と判断された人は、予防接種を受けてください。

### 費用

無料





### 市長コラム

## 夢かなうまち おびひろ

結節点から“要衝”へ

帯広市長 米沢 則寿



来たる令和6年度、道東自動車道が、釧路まで開通する見通しとなりました。高速道路のネットワーク化が進み、各圏域とのアクセスが向上することで、物流や観光面など、十勝・帯広に与える効果を期待する声も多く聞かれます。

この半世紀の間、全国で高速道路や新幹線、地方空港など、多様な交通網の整備が進められてきました。しかし、いざ「道」が広がってみると、大都市側に利益を吸い上げられたり、単なる通過地点になり、まちの活力が低下してしまつた地域もあると聞きます。

交通インフラの整備は、利便性をもたらすと同時に、自分たちのまちはこれから何を強みにして発展していくのか、まちの未来をしっかり考える機会を改めて与えてくれているのではないのでしょうか。

北海道の縦横の道がクロスする結節点に位置し、大自然に恵まれ

た「ひがし北海道」の一翼を担う十勝・帯広。

単なる交通の結節点ではなく、ヒトやモノの流れにとって欠くことのできない“要衝”になるために考えるべきことは何か。

市が管内町村とともに取り組む「フードバレーとかち」では、食と農林漁業に関する基盤づくりなどを進めるため、1市単独の視点から十勝18町村との連携や海外をターゲットに加えることなど、広域的な視点を持って取り組みを進めてきました。

例えば、これまで牛肉を輸出するには、加工のため本州の工場まで輸送する必要がありました。このため、市は諸外国の厳しい衛生管理基準もクリアできる「と畜場」の整備を支援しました。こうした販路拡大やコスト抑制などにつながる基盤整備と生産者の皆さんの意欲が結びつき、近年、十勝における畜産の取扱量や生産額は、大きく伸びてきています。

高速道路の整備により、ビジネスの時間とコストが圧縮される中、これまでの当たり前と考えてきたことや、常識を超えた新しい景色の中に、「ひがし北海道」としての姿を考えることが、ますます重要になってくると思います。

十勝・帯広が有する資源を過大にも過小にも評価することなく、冷静に正しく評価・認識しながら、従来の考え方にとらわれずに新しいものや変化を受け入れる「開放性」と、自分と違う意見も尊重する「多様性」を持ち、「ひがし北海道」という大きなエリアの中で、その“要衝”たるには、いかにあるべきか、みんなで知恵を絞る時期に来ていると考えます。



## 創業希望者の活動を支援

さまざまな支援策があります

問い合わせ 経済企画課（市庁舎7階、☎65・4163）、  
商業労働課（市庁舎7階、☎65・4165）

### 特定創業支援等事業

市では、創業希望者の活動を支援するため、十勝管内の全自治体、商工会議所・商工会、金融機関などと連携し「特定創業支援等事業」を実施しています。

事業を利用すると、創業希望者は、帯広商工会議所や金融機関の相談窓口などで、経営、財務、人材育成、販路開拓などについてのアドバイスや指導を受けることができます。

また、事業を継続的に利用し、市の認定を受けた人は、さまざまな国の支援策（①会社設立時の登録免許税の軽減、②信用保証協会の創業関連保証の特例、③日本政策金融公庫の新創業融資制度の特例、④日本政策金融公庫の新規開業支援資金の貸付利率の引き下げ）を活用できます。

市内金融機関を通じて、低利の融資を行っています。  
詳細は、市ホームページをご覧ください。か、商業労働課へお問い合わせください。



市ホームページID.1005534

### とかち・イノベーション・プログラム（事業創発）

市では、帯広信用金庫をはじめ、十勝管内18町村、とかち財団、野村総合研究所と共同で「とかち・イノベーション・プログラム」を実施しています。

このプログラムは十勝で創業・起業を目指す人が、国内の革新的な事業に取り組む経営者の講演やグループワークに参加し、新たな事業の創発を目指すものです。

これまでに6年間実施し51件の事業構想が生まれ、そのうち17件が事業化につながっています。

今年度は8月から12月まで全15回のプログラムを通じて、新たな事業の創発を目指します。

参加希望の受け付けは7月下旬から8月中旬まで行いますので、興味のある人は、経済企画課へ問い合わせください。



事業アイデアについて議論する様子



事業構想発表後の参加者集合写真



## 豊かな自然の中で 学びませんか

小規模特認校制度（愛国・清川小学校）

問い合わせ 学校教育課（市庁舎8階、☎65・4204）

### 令和4年度の募集は1月から

小規模特認校制度は、小規模ならではの、きめ細かな指導や特色ある教育活動を行っている農村地域の小学校に、区域外から入学できる制度です。

愛国小学校と清川小学校では、恵まれた自然環境のもと、児童の学力向上や健やかな成長、豊かな人間性を育むために、特色ある教育活動を行っています。

自然の中で、子どもをのびのびと学ばせたいと考えている保護者の皆さんは、小規模特認校制度を利用してみませんか。なお、学校見学の希望は、直接各学校へ問い合わせください。

申込方法など、詳細は広報おびひろ1月号や市ホームページでお知らせします。

**対象児童** 心身ともに健康で、市街地の小学校へ通学を指定されている令和4年度の小学1～6年生（受け入れ校の教育に、保護者が理解と協力をいただける人）

**入学日** 令和4年4月1日  
**期間** 原則卒業まで、最短1年以上  
**募集人数** 各学校、各学年3人程度

### 愛国小学校（愛国町基線23、☎64・4751）

農村地域でありながら市街地に近く、自然に恵まれた学校です。

料理や畑の専門家から直接「食」と「農業」の重要性や魅力を学ぶ食農教育や、愛国小伝統の一輪車検定など、特色ある教育活動を行っています。



高学年が低学年に優しく教える一輪車

### 清川小学校（清川町西3線、☎60・2035）

木をふんだんに利用した温かみのある校舎と、地域と連携した教育活動が特色です。

自然や人々とのふれあいを大切にして、心豊かな子どもたちの育成に努めているほか、清川中学校との連携も盛んです。



地域講師と一緒に氷の彫刻作り



# 「SPOBY」で 気軽に健康づくり!

健康マイレージ  
事業ホームページ



歩数記録アプリ「SPOBY」を使って  
自分のペースで無理なく、楽しく運動しませんか?

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)



## 帯広市健康マイレージ事業 SPOBYで楽しく運動

帯広市では令和2年9月より、スマートフォン用アプリ「SPOBY」を活用し、歩いたり、健診(検診)を受診することで貯まるポイント(ジュエル)を、協賛企業からの特典と交換できる「健康マイレージ事業」を実施しています。



### SPOBYで活動量アップ!

5月末時点の「SPOBY登録者」は2336名、平均歩数は5101歩となりました。

帯広は車社会といわれ、住民は運動不足になりがちな傾向があります。

登録者の活動量を調査したところ、登録時に「運動習慣がほとんどない」と回答した816人の一日の平均歩数が、利用開始後、約半年で626歩(約5分のウォーキング相当分)増加しました。この結果から「SPOBY」が歩くことへの意識付けにつながったと考えています。

運動習慣がほとんどないと  
回答した人の歩数変化



### まずは「歩いて」みませんか?

帯広市民には糖尿病や高血圧などの生活習慣病を抱えている人が多く、全国平均を上回っています。生活習慣病は身体活動量の増加などで予防することができます。最も手軽な身体活動量を増やす方法は「歩くこと」です。1日当たりの歩数によって、特定の病気の予防につながるという研究結果も発表されています。(表)

思うように外出しにくい今だからこそ、嬉しい特典がもらえるSPOBYを使いながら「エレベーターをやめて階段を上る」「少し早足で歩く」「天気がいいので歩いて通勤する」など、普段の生活の中で自分ができる無理のない運動を始めてみませんか?

表 1日当たりの歩数と予防できる病気

|             |       |
|-------------|-------|
| 寝たきり        | 2000歩 |
| うつ病         | 4000歩 |
| 認知症、心疾患、脳卒中 | 5000歩 |
| 高血圧症、糖尿病など  | 8000歩 |

出典:中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所)

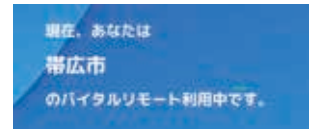
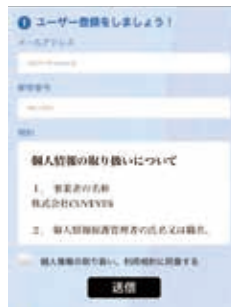
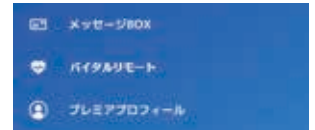
### 協賛企業を募集しています!

健康マイレージ事業は、多くの市内企業にご協力いただいています。ご協賛いただける企業を随時募集していますので、健康推進課までご連絡ください。



## スマートフォンから登録 SPOBYを始めるには

- 1 スマートフォンから二次元バーコードを読み込み、登録画面を表示する
- 2 メールアドレスと郵便番号を入力し、ユーザー登録する
- 3 「SPOBY」で検索しスマートフォンにアプリをダウンロードする
- 4 アプリのメニューボタンから「バイタルリモート」を選択する
- 5 ユーザー登録した際のアドレスに届いたIDとパスワードを入力する
- 6 属性を選択して登録完了



※登録したメールアドレスにIDとパスワードが届かない場合、メールの受信設定を確認し、plus-info@spoby.jpからのメールが届くように設定をお願いします。ご不明な場合は、スマートフォンの購入先に問い合わせください。

### SPOBY以外にも

### おすすめの健康事業

#### おびひろエアロビクス (通称オビロピ)

健康推進課では生活習慣病やメタボリックシンドローム予防を目的とした、家の中でも行うことができる簡単な体操を作成し紹介しています。保健福祉センターと国保課(市庁舎1階)にてDVDの配布、動画の配信をしています。



市ホームページID.1004851

#### 健康ロードマップ帯広

「帯広市健康づくり推進員の会」の協力により作成したロードマップで、市内6カ所のウォーキングロードを紹介しています。詳細は、市ホームページからご確認ください。



市ホームページID.1004871





# 交通事故などの被害にあったら

## 第三者行為による国保利用

加害者のいる交通事故などで国民健康保険（国保）の保険証を使用した場合、届け出が必要です。

問い合わせ 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

### 第三者行為の国保利用時は届け出が必要

加害者の行為（第三者行為）による交通事故などで受けたケガや病気の治療をした場合でも、国保の保険証を使うことができます。ただし、本来加害者が負担すべき医療費を、帯広市が一時的に立て替え、後日加害者に請求するため、国保課への届け出が必要です。

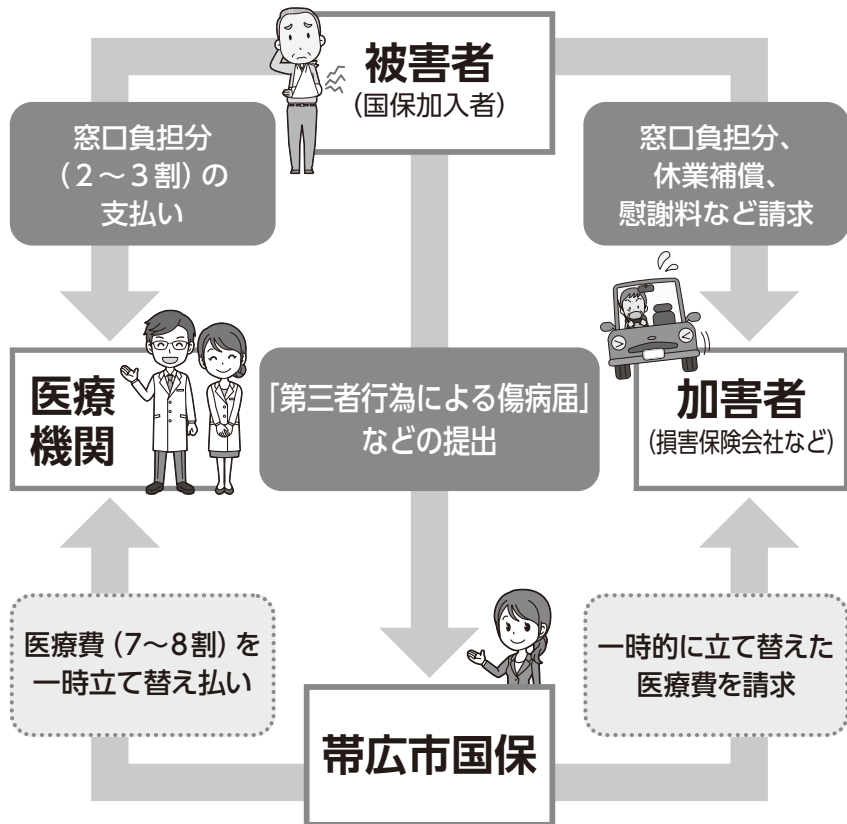
### 第三者行為の例

- ・ 第三者行為には、次のようなものがあります。
- ・ 相手のいる交通事故（同乗者を含む）
- ・ 他人からの暴力行為
- ・ 飲食店での食事による食中毒
- ・ 他人のペットにかまれた など

- ### 届け出に必要なもの
- ①本人確認書類（運転免許証など） ②印鑑
  - ③国保の保険証 ④第三者行為による傷病届
  - ⑤念書（兼同意書） ⑥事故発生状況報告書
  - ⑦交通事故証明書 など

※④～⑥については、国保課で配布しているほか、市ホームページからも印刷可能です。届け出などの記載方法や交通事故証明書の入手方法については、国保課または加入している損害保険会社に問い合わせください。

図 第三者行為により国保を使用した場合の流れ



負傷原因の照会を行うことがあります

医療費を適正に給付するため、交通事故などの第三者行為によるケガの可能性がある人に対して、負傷原因の照会を行っています。

負傷原因の照会文書が届いた人は、回答にご協力をお願いします。

このようなときは国保の保険証を使用できません

次のような事故やケガの場合には、国保の保険証を使用できないので注意してください。

- ・ 労災が適用されるもの
- ・ 故意による犯罪行為
- ・ 法令違反によるもの など

市ホームページID.1002659



# ジェネリック医薬品を使用しませんか

## 上手に使用し薬代を節約

国民健康保険（国保）は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進に取り組んでいます。

問い合わせ 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

医療の高度化、高齢化の進行などを背景に、国保の被保険者1人当たりの医療費は増加傾向にあります。市は、国民健康保険制度を将来にわたって安定的に運営していくため、医療費を抑える取り組みの一つとして、ジェネリック医薬品の普及啓発に努めています。

### ジェネリック医薬品の使用割合が増加傾向にあります

近年、ジェネリック医薬品への理解が進み、国保加入者の使用割合は増加傾向にあります。

### ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後に発売される医薬品です。

先発医薬品の特許期間（20～25年）終了後に厚生労働省の承認を得て製造・販売されるもので、先

### 使用するためには

ジェネリック医薬品の使用を希望する場合は、病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師に相談してください。初めて使用する場合は、一週間のみなど、短期間だけジェネリック医薬品に変更することもできます。なお、変更後も、体調

## ジェネリック医薬品Q&A

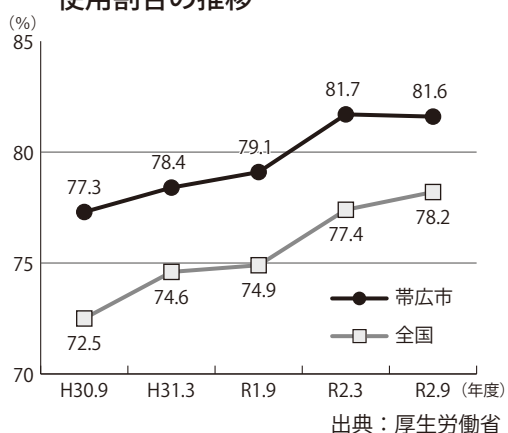
### Q どんなメリットがあるの？

A 先発医薬品に比べて開発費用が大幅に抑えられるので、低価格での提供が可能です。先発医薬品と比べて5割程度、中には、それ以上安くなる薬もあります。

### Q 効き目や安全性は大丈夫？

A 先発医薬品と同様にさまざまな基準を守って製造され、厚生労働省が効き目や安全性について審査しています。薬の大きさや味、においが飲みやすく工夫されたもののほか、保存性が向上された製品もあります。

図 国保加入者のジェネリック医薬品使用割合の推移



ジェネリック医薬品に関するお知らせは、市ホームページや、毎年保険証の更新時に同封する「国保のしおり」でもご覧いただけます。

ジェネリック医薬品の差額通知を送付しています

市では、対象月に処方された薬に対し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の例を提示し、対象月の削減可能額をお知らせする差額通知を送付しています。

1回分の差額は小さくても、累積すると薬代の削減効果が大きくなるので、特徴やメリットを理解した上で、ジェネリック医薬品を上手に使用してください。

市ホームページID.1002660





### 第63回キッズ・プレイ グラウンド(エジプト)

エジプト出身の帯広畜産大学留学生アフメドさんが、簡単な英語を使い歌や絵本を通じて、外国の文化に触れられる遊びの場。

対 6歳までの子どもと保護者、兄妹の参加も可能

日 7月24日(土)、10時30分～12時

定 抽選40人

場申問 6月25日(金)～7月9日(金)までに、電話で森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)へ。市ホームページからも応募可能。

市ホームページID.1001476

### 帯広の森・はぐく一む 7月のお知らせ

小学生以下は保護者同伴。

場申問 6月25日(金)～各開催日の前日までに、帯広の森・はぐく一む(南町南9線49、☎66・6200)へ。

#### ◆森の寺子屋～虫の巻～

昆虫探し・調べなどに挑戦する。

対 小学生

日 7月11日(日)、10時～15時

定 先着15人

#### ◆四季の森めぐり～夏～

はぐく一む周辺の森を歩き、夏の花や生き物などを観察する。

日 7月17日(土)、9時30分～12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、はぐく一む周辺の森や草原で昆虫を探して観察する。

日 7月31日(土)、10時～12時

定 先着15人

#### ◆夜の森めぐり

夜の森で活動する生き物たちを観察する。

日 7月31日(土)、18時30分～20時30分

定 先着30人

#### ◆グリーンウッドワーク

間伐体験で切ったばかりの柔らかい木と人力の道具を使い、自由に工作をする。

日 8月7日(土)、9時30分～12時

定 先着15人

### アイヌ文化交流会 ～世界の先住民の国際デー～

場 市民ホール(市庁舎1階)

問 地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)

#### ◆開会式

帯広カムイトウウポポ保存会の皆さんが民族舞踊を披露する。

日 7月14日(水)、13時15分～13時35分

#### ◆伝統工芸品・パネル展示

アイヌの伝統工芸品や文化・歴史パネルの展示を行う。

日 7月14日(水)～20日(火)、8時45分～17時30分(最終日のみ13時まで)

### 児童会館のイベント

場申問 特に記載がない場合、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。

#### ◆親と子のエンジョイ将棋

親子で楽しく将棋を学ぶ。申し込み不要。

対 小・中学生と保護者

日 7月10日(土)、10時～12時

#### ◆親子囲碁入門教室

親子で囲碁の基礎を学ぶ。申し込み不要。

対 小・中学生と保護者

日 7月11日(日)、10時～12時

#### ◆星の観察会『宵の明星&七夕の星をみよう!』

望遠鏡での天体観察。天候不良時は星空解説のみ。

日 7月16日(金)、19時～20時15分

定 先着20人

申込期間 7月2日(金)～16日(金)

#### ◆親子科学実験教室「消臭剤を作ろう!～効果てきめんウッドエキス～」

子どもも大人も楽しめる面白い実験、楽しい科学遊びを行う。今回は、カラマツに含まれる消臭成分を、アルコールを使って取り出し、トイレの臭いも消せる消臭剤を作る。

対 小学生以上の親子

日 7月18日(日)、①10時～11時、②13時15分～14時15分、③14時45分～15時45分

定 各先着6家族(最大18人まで)

申込期間 7月4日(日)～18日(日)

#### ◆きらきら人形劇場

幼児から小学生向けの人形劇。7月の出演予定は「もぐら」です。

対 幼児・小学生と保護者

日 7月18日(日)、14時～14時40分

定 先着20人

申込期間 7月4日(日)～18日(日)

### みどりの課 バスツアーのお知らせ

定 各先着15人(初参加者優先)

申問 各申込期間に、電話でみどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)へ。

#### ◆花巡りバスツアー

十勝管内の花壇を巡る。みどりと花のセンター(緑ヶ丘2)集合、解散。

日 7月8日(木)、13時～17時

申込期間 6月28日(月)～7月2日(金)

#### ◆歴史のある木を学ぶバスツアー

市の保存樹木を中心に、樹木の特性や歴史を学ぶ。市庁舎集合、解散。小学生以下は保護者同伴。

日 7月29日(木)、9時～12時

申込期間 7月1日(木)～16日(金)

# 帯広市からの お知らせ

Information

7月

申し込み方法などの記載がない場合は、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  
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(スポーツ教室のみ) ⑥ 性別(スポーツ教室のみ)
- 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)

特に記載のない場合、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。

### 広報掲載記事に関連する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、施設入退館時の手指消毒、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(6月11日現在)のもので、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。

### 世界のともだち2021

世界の料理コーナー、外国文化紹介コーナー、国際協力を知ることができる展示など、楽しく外国文化を体験できるJICA北海道(帯広)との合同イベント。

日 7月11日(日)、10時～15時30分  
場 JICA北海道(帯広)、森の交流館・十勝(西20南6)  
定 先着400人  
申 6月23日(水)～7月8日(木)までに、WEBフォームから申し込み。  
問 世界のともだち実行委員会(西20南6、森の交流館・十勝内、☎34・0122)

申し込み WEBフォーム



### サラダ館の夏休み親子教室

**対**親子 **定**各先着10組  
**費**各1650円(材料費込)  
**場**申問 7月24日(土)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。

◆押し花教室  
 親子で押し花を学ぶ。  
**日**7月31日(土)、10時30分～11時30分  
**市ホームページID.1009148**

◆草木染め教室  
 親子で草木染めを学ぶ。  
**日**8月1日(日)、10時～11時  
**市ホームページID.1009150**

◆ハーバリウム教室  
 親子でハーバリウムを学ぶ。  
**日**8月1日(日)、10時30分～12時  
**市ホームページID.1009149**



### 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る。秘密厳守。

**日**7月14日(水)、13時～15時30分  
**場**とかちプラザ(西4南13)  
**定**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**市民活動課

### 消費者問題の無料弁護士相談会

契約トラブルや悪質商法など、消費者問題についての無料弁護士相談会を開催。

**日**7月16日(金)、13時30分～15時  
**定**先着3人  
**場**申問 7月8日(木)までに、直接または電話で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**商業労働課

## スポーツ教室についてのお知らせ

6月18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  
 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」(11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                    | 申込期限     |
|------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|----------|
| 帯広の森 体育館                     | 8/19(木)～9/30(木)の木曜日:全6回   | こども運動教室～年中から小2～(2回目) | 幼稚園・保育所の年中・年長児・小学1・2年生 | 8月2日(月)  |
|                              | 8/23(月)～10/4(月)の月曜日:全6回   | 肩こり・腰痛・改善ヨガ(2期)      | 16歳以上の人                | 8月10日(火) |
|                              | 8/26(木)～10/21(木)の木曜日:全8回  | ボディメイク・エクササイズ        | 16歳以上の人                | 8月10日(火) |
| 帯広の森 市民プール                   | 8/23(月)～10/4(月)の月曜日:全6回   | おやこ水泳教室(3回目)         | 2～4歳児と保護者              | 7月29日(木) |
|                              | 8/23(月)～10/4(月)の月曜日:全6回   | ベビースイミング(3回目)        | 6カ月～1歳11カ月までの幼児と保護者    | 7月29日(木) |
|                              | 8/25(水)～9/17(金)の水・金曜日:全8回 | めだか水泳教室(3回目)         | 小学生                    | 8月2日(月)  |
|                              | 8/25(水)～9/29(水)の水曜日:全6回   | とんでけ脂肪(陸Ver)         | 16歳以上の人                | 8月2日(月)  |
|                              | 8/25(水)～10/13(水)の水曜日:全8回  | 水中エアロビクス(3回目)        | 16歳以上の人                | 8月2日(月)  |
|                              | 8/26(木)～10/14(木)の木曜日:全8回  | ストレッチポールで姿勢改善教室(2回目) | 16歳以上の人                | 8月2日(月)  |
|                              | 8/27(金)～10/22(金)の金曜日:全8回  | 水中ウォーキング教室(2回目)      | 16歳以上の人                | 各開催日まで   |
|                              | 8/27(金)～11/19(金)の金曜日:全12回 | チャレンジ☆スイミング(1回目)     | 16歳以上の人                | 8月2日(月)  |
|                              | 8/28(土)～10/2(土)の土曜日:全6回   | 年少児水泳教室(2回目)         | 幼稚園・保育所の年少に当たる幼児       | 8月2日(月)  |
|                              | 8/30(月)～10/4(月)の月曜日:全6回   | 幼児水泳教室(3回目)          | 幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児    | 7月29日(木) |
| 帯広の森 アイスアリーナ                 | 7/31(土)・8/1(日):2日間        | はじめてのスケート教室          | 年中～小学2年生               | 7月12日(月) |
| 帯広市南町 テニスコート(問い合わせは帯広の森野球場へ) | 8/17(火)～9/14(火)の火曜日:全5回   | 小学生テニス教室             | 小学1～6年生                | 7月30日(金) |

帯広の森体育館(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912)  
 帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630)  
 帯広の森アイスアリーナ(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・6256)  
 帯広の森野球場(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8338)

## 防災セミナー inとかち2021

村田真弓氏(防災士)を講師に「感染症流行下における災害への備え」と題した講演会のほか、防災グッズの展示を行う。

**日**7月29日(木)、14時30分～16時30分  
**場**とかちプラザ(西4南13) **定**先着100人  
**申問**7月26日(月)までに、電話で危機対策課(市庁舎5階、☎65・4103)へ。



## 百年記念館の講座

**場**申問 特に記載がない場合、各申込期間に、電話で百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)へ。

◆アイヌの知恵を学ぶ～植物観察会～  
 植物の利用方法やアイヌ語名を学ぶ。  
**対**小学生以上。小学生は保護者同伴  
**日**7月11日(日)、9時50分～12時  
**場**野草園(緑ヶ丘2)。百年記念館集合、解散  
**定**先着30人 **費**100円  
**申込期間**6月29日(火)～7月7日(水)



◆博物館講座「もっと知りたい・アイヌ文様」  
 北原次郎太氏(北海道大学アイヌ・先住民研究センター准教授)が地域性・素材・技法などから、アイヌ文様の持つ多様性や周囲の文化とのつながりについて紹介する。  
**日**7月17日(土)、14時～16時  
**定**先着50人  
**申込期間**7月6日(火)～16日(金)

◆つくってみよう縄文土器  
 八千代A遺跡から見つかった「アカツキ式土器」と呼ばれる縄文土器を作る。形作りのみの参加も可能。  
**対**小学生以上。小学4年生以下は保護者同伴  
**日**場▶形作り7月25日(日)、10時～15時、百年記念館(緑ヶ丘2)  
 ▶野焼き8月上旬、10時～15時、植村直己野外学校(八千代町西1線)  
**定**先着12人 **費**500円  
**申込期間**7月1日(木)～17日(土)

◆親子七宝教室  
 親子で七宝焼きのキーホルダーやペンダント作りを楽しむ教室。  
**対**十勝管内在住の4歳～中学生と保護者  
**日**8月1日(日)、10時～12時  
**定**先着親子で24人 **費**1組2000円程度  
**申込期間**7月6日(火)～20日(火)

## 市民大学講座

**場**とかちプラザ(西4南13) **市ホームページID.1006968**  
**申問**各開催日の前日までに、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7集 十勝ワインと道東のワインについて             | 尾原 基記氏(十勝ワイン製造課醸造係)<br>高級ワインと普及品の違い、十勝ワインと他地域のワイン、それぞれの特徴など、ワインに関するさまざまな疑問に答え、道東地域のワインの歴史・栽培・醸造方法を通し、分かりやすく解説する。 | 7月1日(木)<br>14時30分～16時  | 先着40人 |
| 第8集 宇宙日本食って何だろう? 北海道初の宇宙日本食開発のお話 | 藤田 恵氏(有限会社十勝スロウフード)<br>宇宙開発の未来を見据え、将来の宇宙での生活に必要な宇宙食について解説する。   | 7月9日(金)<br>18時30分～20時  | 先着40人 |
| 第9集 ゼロからはじめる絵画鑑賞 神田日勝の絵から学ぼう     | 杉本 圭吾氏(神田日勝記念美術館学芸員)<br>北海道を代表する画家・神田日勝について、彼の生涯や作品を紹介するほか、神田日勝の作品を入口に、絵画の楽しみ方を学ぶ。                               | 7月16日(金)<br>18時30分～20時 | 先着40人 |
| 第10集 ビンゴで学ぶ! 特殊詐欺の手口             | 佐藤 光晴氏(帯広警察署生活安全課)<br>特殊詐欺のさまざまな手口を解説し、「特殊詐欺キーワードビンゴ」を通して、犯人がよく使う言葉や、だまされない方法楽しく学ぶ。                              | 7月28日(水)<br>15時～16時    | 先着40人 |

自衛官などを募集 申し込み期間などの詳細は、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) **担当課**危機対策課

市ホームページID.1007314





### 救命講習

市内在住または勤務地が市内の人

☎電話で問い合わせください。

場申問 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肺停止、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①7月9日(金)、②25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）

申込期限①7月2日(金)、②18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。

日7月19日(月)、18時30分～20時30分

場南出張所（西17南41）

申込期限7月12日(月)



### 健康相談

保健師や栄養士などが、健診の結果や健康づくりなどの健康に関する相談に応じる。

市内在住の18歳以上

日①7月7日(水)、②20日(火)、いずれも9時30分～11時30分、13時30分～15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。



### プラザ・エンジョイスクール 第2期講座

8月から11月までに開催する講座の受講生を募集。

対高校生以上

日8月18日(水)～11月19日(金)

場申問 7月21日(水)までに、とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。詳細は、とかちプラザや各コミセンなどに配置してあるパンフレットのほか、とかちプラザホームページなどをご覧ください。



| 種類      | 講座   |
|---------|--|
| 健康・スポーツ | ZUMBA&ウェーブストレッチ、背骨コンディショニング、ダンスフィットネス、太極拳、ヨガ、ピラティス、フラダンスなど |
| 音楽      | コーラス、カラオケ教室、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（入門、初級）                                   |
| 華道・茶道   | 花ごころ、茶道（裏千家）   |
| 趣味・手工芸  | パッチワークキルト、ししゅう、ちぎり絵、ハーブ&アロマテラピー、着物、絵手紙                     |
| 料理      | 家庭料理、美味しい十勝、シェフの簡単料理                                       |
| パソコン    | エクセル、ワード、パソコンの基本操作など                                       |



### NECO・ECO講習会 ～ネコキャップ・エコバッグ作りに挑戦～

ネコキャップと新聞紙エコバッグ作りをセットで行う講習会。

対市民

日7月15日(木)、10時30分～12時 場とかちプラザ（西4南13）

定先着20人

¥一般500円、帯広消費者協会会員200円（1枚分。追加で作る場合は200円追加）

申問 7月9日(金)までに、電話で帯広消費者協会（☎22・7161）へ。担当課商業労働課



### 男女共同参画講座 「毎日をごきげんに過ごす！ “じぶん時間”の作り方講座」

時間の使い方を見直し、毎日をごきげんに過ごすための講座。

日7月4日(日)、14時～15時30分

場とかちプラザ（西4南13）

定先着40人

申問 7月2日(金)までに、郵送または電話、ファクス、Eメールで市民活動課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎65・4134、F23・0156、✉danjyo@city.obihiro.hokkaido.jp）へ。

市ホームページID.1009185



### 夏休み親子消費者講座

中村光宏氏（パナソニック株式会社ライフソリューションズ社）を講師に、LED電球を使ったランプ工作を通して、親子で省エネについて学ぶ。

対小学生と保護者

日8月3日(火)、①9時30分～11時30分、②13時30分～15時30分 場とかちプラザ（西4南13）

定各先着15組 ¥各1組800円

申問 7月1日(木)～30日(金)までに、電話で商業労働課（市庁舎7階、☎65・4132）へ。



### 動物園の講座・イベント

場申問 各申込期間に、郵便はがきに「申込時の記載事項」（11頁）を書いて、動物園（〒080・0846 緑ヶ丘2番地、☎24・2437）へ。市ホームページからも応募可能。当選者には別途通知。

#### ◆夜Zoo探検隊

夜の動物園で動物たちはどのように過ごしているのか、普段見ることのできない動物たちの様子や、夜行性動物を観察する。今回のコースは、ホッキョクグマ・カンガルー・エゾタヌキ・ビーバーです。小学生以下は保護者同伴。

日7月11日(日)、18時30分～20時

定抽選30人

申込期限7月1日(木)

市ホームページID.1005292



#### ◆小学生のための動物園塾「人と動物に関わる感染症について」

動物たちを取り巻く環境やその環境を守ることにについて学習する3日連続の講座。動物園センターでワークショップを行うほか、最終日は動物の飼育体験を行う。

対小学4～6年生

日7月24日(土)～26日(月)、いずれも10時～15時

定抽選12人

申込期間6月24日(木)～7月8日(木)

市ホームページID.1005293

#### ◆1日飼育係

飼育員引率のもと飼育体験を行う。

対中学生以上

日8月1日(日)、10時～15時15分

定抽選4人

申込期間7月8日(木)～22日(祝)

市ホームページID.1005289

## 子育て広場

場申問 特に記載がない場合、健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722）

#### ◆ママと赤ちゃんの相談会

テーマごとの講話を行い、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。

第2子以降の人も参加できますが、1歳以上の兄弟は参加不可。

定各開催施設へ問い合わせください。

申各開催日の前日までに、直接または電話で各開催施設へ。

| 開催日     | 講座名/開催施設・申し込み先                   |
|---------|----------------------------------|
| 7月1日(木) | ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事講座                 |
|         | 場地域子育て支援センターいなだ（西15南40、☎48・2206） |
| 7月6日(火) | ママと赤ちゃんのわくわく母乳講座                 |
|         | 場地域子育て支援センターもりのこ（大空町1、☎49・2005）  |

#### ◆7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カ月児健診】 7月13日(火)、14日(水)、28日(水)

【1歳6カ月児健診】 7月6日(火)、15日(木)、29日(木)

【3歳児健診】 7月1日(木)、8日(木)、20日(火)、27日(火)

#### ◆7月ほんわかファミリー教室

対令和3年11月に初出産予定の夫婦

日7月17日(土)、①10時～11時、②13時～14時

申7月14日(水)までに、電話で健康推進課へ。

## 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。開催場所や時間など、詳細は各事業所に問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

対市内在住の65歳以上

市ホームページID.1008607

| 開催日             | 実施事業所（電話）                         |
|-----------------|-----------------------------------|
| 7月1日(木)・15日(木)  | デイサービスセンター帯広りはびり（☎29・5515）        |
| 7月8日(木)・29日(木)  | コムニの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所（☎20・4567） |
| 7月13日(火)・14日(水) | 歩くデイゆりり（☎090・9801・7781）           |
| 7月14日(水)        | デイサービスセンター太陽園（☎64・5565）           |
| 7月15日(木)・16日(金) | 通所介護事業所ふるさと（☎41・8341）             |
| 7月20日(火)        | ジョイリハ西5条（☎49・3060）                |
| 7月27日(火)        | ツクイ帯広WOW（☎20・1562）                |

担当課地域福祉課

7月22日(木)「海の日」、23日(金)「スポーツの日」は通常通りごみを収集します。各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ンに出してください。なお、7月19日(月)はくりりんセンターの休館日です。 問 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）



### 7月定期募集分 市営住宅入居者を募集

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、入居資格、募集住宅などは問い合わせください。

**日** 7月5日(月)、8時45分～19時、6日(火)、7日(水)、いずれも8時45分～17時30分

**場** 市庁舎10階第5B会議室

**申** 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）へ。

### 第16回帯広市 まちづくりデザイン賞 を募集

帯広市の良好な景観に貢献している建築物を募集。応募は1人1点まで。自薦・他薦は問いません。他薦の場合は所有者の同意が必要。**申** 7月1日(木)～8月31日(火)までに、応募用紙と建築物の写真などを添えて、郵送またはEメールで都市政策課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎6階、☎65・4175、✉city\_plan@city.obihiro.hokkaido.jp）へ。応募用紙は都市政策課、コミセンなどで配布のほか、市ホームページからも印刷可能。

市ホームページID.1003819

### 第20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。

**対** 十勝管内に在住または通勤、通学している人

**申** 作品と「申込時の記載事項」（11頁）を書いて、6月21日(月)～7月31日(土)までに、直接または郵送、ファクスで市民活動課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎65・4134、F23・0156）へ。市ホームページからも応募可能。

市ホームページID.1003515

### 市有車両を条件付き 一般競争入札で売り払い

市有車両5台（軽自動車1台・普通車2台・消防車2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。**日** 物件下見会 7月7日(水)、9時30分～11時30分、道路車両センター（南町南6線61）、▶入札日 28日(水)、10時～

**申** 7月1日(木)～19日(月)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（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎2階、☎65・4115）へ。

市ホームページID.1003616

### 障がい者乗馬体験

馬との触れ合いや乗馬を通じ、健康の増進などを図る。

**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。引率者の同伴が必要

**日** ①7月28日(水)、②8月4日(水)、③18日(水)、いずれも10時～11時30分

**定** 各3人（参加回数の少ない人優先）

**場** **申** ①7月8日(木)～15日(木)、②15日(木)～22日(水)、③29日(木)～8月5日(木)までに、申込用紙をファクスまたはEメールで帯広畜産大学（稲田町西2線11、☎49・5776、F49・5289、✉syogai@obihiro.ac.jp）へ。申込用紙は畜大ホームページから印刷可能。

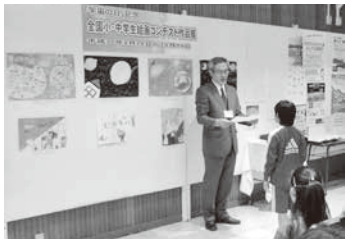
担当課障害福祉課

### 「宇宙の日」記念全国 小・中学生作文絵画 コンテスト作品の募集

「もしも自分が宇宙飛行士になったら」をテーマにした作文や絵画を募集。応募方法は、児童会館に設置のチラシか、JAXAホームページで確認してください。

応募作品は12月ごろ児童会館で開催される作品展に展示。

**申** 7月1日(木)～9月12日(日)までに、直接または郵送で児童会館（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2434）へ。



### 令和3年帯広市成人の集い 「二十歳の誓い」宣誓者募集

令和3年1月から8月へ延期した「成人の集い」については、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、安全確保の観点から、式典中止を決定しました。

式典中止に伴う代替事業として、市ホームページで公開する動画「二十歳の誓い」宣誓者を募集。

**対** 市内在住の平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人

**定** 選考2人

**申** 7月1日(木)～15日(木)までに、市ホームページに掲載の申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで生涯学習文化課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎8階、☎65・4192、F23・6142、✉social\_educate@city.obihiro.hokkaido.jp）へ。

市ホームページID.1004812

### 令和3年度第1回 帯広市生活援助員養成研修

「てだすけサービス」の従事者を養成するための研修。研修の全課程（12時間）を終了し、てだすけサービスを実施する事業所に就職することにより、生活援助員として働くことができる。

**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** 7月24日(土)、10時～17時、25日(日)、9時30分～16時30分

**場** 帯広コア専門学校（西11南41）

**定** 先着20人

**費** 1000円程度の実費(食材費など)

**申** 7月19日(月)までに、申込書を直接または郵送、ファクスで地域福祉課（〒080・8670西5条南7丁目1、市庁舎3階、☎65・4113、F23・0158）へ。市ホームページからも応募可能。申込書は地域福祉課で配布のほか、市ホームページからもダウンロード可能。

市ホームページID.1009154

### 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。

**日** 7月29日(木)、13時30分～15時

**場** グリーンプラザ（公園東町3）

**費** 100円

**場** 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

### 健診教室（運動）

生活習慣病を予防するための栄養学習と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** 7月17日(土)、緑西コミセン（西17南4）▶28日(水)、保健福祉センター（東8南13）▶8月7日(土)、南コミセン（西10南34）、いずれも12時15分～13時

**定** 各先着10人

**申** 各開催日の10日前までに、電話で北海道対がん協会帯広出張所（☎27・2345）へ。

担当課健康推進課

### 認知症サポーター 養成講座

認知症について正しく理解し、地域で認知症の人とその家族を見守る応援者を養成する。認知症の症状などの基本的な知識や認知症の人への接し方などを学ぶ。

**対** 市民または市内に通学、通勤している人

**日** 8月5日(木)、13時30分～15時

**場** 啓北コミセン（西13北2）

**定** 先着15人

**申** 7月1日(木)～8月3日(火)までに、直接または電話で地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）へ。

市ホームページID.1004989

### 家庭から出る「せん定枝」の無料受け入れ

各家庭から庭木のせん定などが出る枝（太さ10センチ未満）を、無料で受け入れます。持ち込まれた枝は、粉碎機でチップ化した後、家畜の敷料や堆肥として利活用します。

**対** 市内在住で、乗用車や軽トラックで枝を持ち込むことができる人（軽トラック以外のトラックや事業者による持ち込みは不可。幹・根・菜園（園芸）ガラ・枯れ草など枝以外の物の持ち込みは不可）

**日** 7月3日(土)、10時～15時（雨天決行）

**場** 受け入れ場所：帯広の森(西22南5)

**場** みどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）

※開場時間前に道路上に並ぶことは禁止します。  
※比較的空いている午後の来場をおすすめします。

### 図書館のオススメ

今月は、身上相談に関する本を紹介します。

**問い合わせ** 図書館（西2南14、☎22・4700）

『他人の悩みはひとつと、自分の悩みはおおごと。』  
#なんで僕に聞くんדרらう。

著者…幡野 広志 / 出版社…幻冬舎  
ISBN978-4-344-03670-3

（表紙画像使用承諾済）

「深刻な時ほど身近な人に悩みを相談出来ない」といった事はありませんか？この本は「ガンになった写真家が、ネットで寄せられた人生相談に答える。」という連載を本にまとめたもので、老若男女問わず寄せられる多様な身上相談に、著者が裏表無く率直な意見を述べています。相談者だけでなく、読んでいる自分の背中も押しもらえる一冊です。



ライフ LIFE展VII

障がい者支援施設「愛灯学園」と就労継続支援B型「あいとう」に所属する作家たちのアールブリュット作品を展示するほか、期間中ワークショップを開催予定です。
日 7月20日(火)～8月17日(火)、10時～17時(火・木曜日は15時まで)
場 地域活動拠点popke(西21南2)
☎ 障がい者支援施設 愛灯学園 (☎37・5777)

国際テロの未然防止に向けたお願い

東京オリンピックが7月23日(祝)～8月8日(日)に開催されます。警察では、国際テロの未然防止に向け対策を行い、総力を挙げて警備の万全を期すこととしていますので、活動へのご理解・ご協力をお願いします。
☎ 帯広警察署 (☎25・0110)

帯広工業高校 親子ものづくり教室

親子で協力し、木材を使ってミニ椅子または花台を製作します。
☎ 小学5～6年生と保護者
日 7月31日(土)、9時～12時
定 先着10組
場 申問 7月15日(木)16時までに、電話で帯広工業高校(清流西2、☎48・5650)へ。詳細は当校ホームページをご覧ください。



グリーンレディース無料体験会

グリーンレディースでは、免疫力を高め体力を養う軽運動を実施しています。
☎ 女性
日 毎週水曜日、10時～12時
場 西帯広コミセン(西23南2)
☎ グリーンレディース指導員・福原 (☎090・2698・1062)

みんな 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。9月号掲載の受付締め切りは7月15日(木)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 7月13日(火)、18時～20時
場 とかちプラザ(西4南13)
申問 7月8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。

カッサンドル・ポスター展

フランスのグラフィックデザイナー、カッサンドルのポスターや原画を紹介します。
日 7月17日(土)～9月26日(日)、9時30分～17時(最終入場16時30分)
¥ 大人800円、大学生・高校生500円
場 北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2、☎22・6963)

行政書士会無料法律電話相談

官公署に対する各種手続きのほか、日常生活の法的なトラブルについて、電話で相談に応じます。
日 7月21日(水)、13時～16時
☎ 北海道行政書士会十勝支部 (☎67・1778)

能楽「高砂」を文字から知る体験講座

能楽宝生流の謡曲本の文字を写し書きする写謡を、「高砂」を題材に開催します。
日 7月31日(土)、14時～16時
場 とかちプラザ(西4南13)
定 先着25人 ¥2000円
申問 7月15日(木)までに、郵送またはEメールでオフィス・フィールズ(〒080・0813東13条南5丁目5、☎officefields.obihiro@gmail.com、☎090・3392・0778)へ。

所得税及び復興特別所得税の予定納税(第1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3年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付されています。8月2日(月)までに、納付の手続きをしてください。
☎ 帯広税務署(西5南8、☎24・2161)

劇団演研第80回公演 「消えなさいローラ」

テネシー・ウィリアムズの名作「ガラスの動物園」の後日談を、演研が独自の視点で挑戦します。
日 ▶ 7月3日(土)、①17時～、②20時～▶ 4日(日)、①14時～、②17時～(時間はいずれも1時間10分)
場 演研・茶館工房(大通南6)
定 各先着25人
¥ 1800円(前売り券1500円)、高校生以下500円
☎ 劇団演研 (☎080・3266・0279)

母子家庭等就業・自立支援センターからのお知らせ

☎ 十勝管内在住のひとり親家庭の親
申問 7月2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。

◆第1回就業支援セミナー「養育費・面会交流の問題解決に向けて」

日本司法支援センター法テラス釧路の弁護士が講演します。
日 7月3日(土)、13時～15時
場 グリーンプラザ(公園東町3)
定 先着15人

◆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相談会を開催します。
日 7月9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

帯広地域若者サポートステーション(サポステ)からのお知らせ

就労・自立をサポートします。
定 各先着3人
場 申問 各開催日の前日までに、電話またはファクス、Eメールで帯広地域若者サポートステーション(西2南12、エスタ帯広東館内、☎66・7550、F66・7549、☎obisapo@career-bank.co.jp)へ。

◆保護者セミナー

☎ 求職者の保護者、家族
日 7月13日(火)、15時30分～17時
◆サポステ見学・体験会
☎ 15歳～49歳までの求職者
日 7月27日(火)、13時30分～15時30分

認知症に関する情報をお届けします!
ロバ隊長便り
こんにちは! 僕「ロバ隊長」です。認知症サポーターキャラバンのマスコット。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの先頭を歩きます。
問い合わせ 地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4113)
認知症に理解ある地域へ
3月29日に地域包括支援センター愛仁園主催の認知症サポーターフォローアップ講座が開催され、アルツハイマー型認知症の夫の介護体験を話してくれたやすこさん。
「笑ったり泣いたりしながら介護は続く」というやすこさんの言葉が印象的だったよ。認知症のことを理解してくれる人が増えて、誰もが過ごしやすい地域になるといいな。

安心安全メモ
後部座席でもシートベルトを!!
平成20年から車に乗るときは、すべての座席でシートベルト着用が義務付けられています。
車に乗るときは運転者だけでなく同乗者の命を守るためにも、後部座席を含むすべての席でシートベルトを着用しましょう。
状況 乗車中の死者
乗車別 運転席 助手席 後部席 計
ベルト非着用者 生存可能者
令和2年中、北海道では自動車の乗車中に交通事故で死亡した67人のうち、シートベルトの非着用者は37人。この中の23人はシートベルトを着用していれば、命が助かっていた可能性があります。





# 今年の夏は 新ホコテンスタイルで!

問い合わせ 商業労働課 (市庁舎7階、☎65・4164)、ホコテン事務局 (西1南8、広小路3区北側、☎23・4510、✉office@hokoten.net)

## 2年ぶりのホコテンは条件付きで開催

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、オビヒロホコテンの開催を中止しましたが、今年は感染症対策を徹底しながら、条件付きで開催できるよう準備を進めています。これまで同様の開催とはなりません、幅広い世代の市民の皆さんが安心して楽しめるイベントを行う予定です。

日曜日には、ホコテンに足を運んでみませんか。

### 2021年度の開催について

今年度のホコテンは、下記のとおり各開催日程の1カ月前時点の北海道警戒ステージの段階を基準として、開催内容を決定します。

#### 北海道警戒ステージ

- \*ステージ3以上  
中止(車両規制も行いません)
- \*ステージ2  
会場を縮小し、実行委員会主催の出店のみに開催
- \*ステージ1  
感染症対策を行った上で各イベントを開催

※警戒ステージに関わらず、地域での感染拡大の恐れがあると判断した場合は、内容を変更することがあります。

#### ◆開催日時・場所

日時…7月25日～9月12日の毎週日曜日(8月15日を除く)、11時～16時  
場所…平原通り(西2南8～9)、南8丁目線(西1～2条藤丸南側まで)(図)

図 ホコテン会場



◀運営ボランティア、参加者も募集中!  
詳細は、オビヒロホコテン公式ホームページをご覧ください

## 不要になった小型充電式電池は リサイクル協力店へ

問い合わせ 清掃事業課 (西24北4、☎37・2311)



近年、全国的に清掃工場やごみ収集車両で、ごみに混入したリチウムイオン電池などの小型充電式電池が原因となった発火事故が発生しています。不要になった小型充電式電池は、ごみには出さず、リサイクル協力店へお持ちください。

### ■「小型充電式電池」とは?

小型充電式電池(ニカド電池・ニッケル水素電池・リチウムイオン電池)は、繰り返し使用できる電池で、小さなサイズで大容量の電力を蓄えられることから、さまざまな家電製品に使用されています。

#### 小型充電式電池が使用されている 家電製品(一例)



### ■リサイクルマーク

小型充電式電池には、リサイクル可能な希少な金属(レアメタル)が含まれているため、リサイクルマークが表示されています。



※Li-ionなど英文字のみが表示されているものもあります。

### ■リサイクルの方法は?

- ①家電製品から、小型充電式電池を取り外してください。
- ②小型充電式電池の金属端子部分にテープを貼って絶縁してください。
- ③家電量販店やホームセンターなどのリサイクル協力店\*にお持ちください。



#### 注意

加熱式たばこ(一部)や小型充電式電池が取り外せない家電製品など、リサイクル協力店で回収できないものもあります。



安全面の配慮などから、目につく場所がない場合があります。

※リサイクル協力店や回収対象品目など詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページID.1008985



#### 市政のお知らせを放送しています

- ◆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
- ◆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。

#### 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「こうの方が読みやすい」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)