

広報 Public Information OBIHIRO おびひろ

9月号

令和3年
(2021年)
No.1168
September

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8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。
地域経済回復に向けて、「おびひろプレミアム商品券」を販売します。詳しくは8頁をご覧ください。

ワクチン接種を 年齢順に実施しています

問い合わせ 帯広市新型コロナワクチンコールセンター (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、☎0155・20・7777に問い合わせください





ワクチンに関する疑問にお答えします

効果と副反応を正しく理解し、接種について判断してください。

Q 新型コロナワクチンはどのような効果があるの？

A 2回目の接種後には、感染症の発症を90%以上予防する高い効果があり、重症化を予防する効果も期待されています。ただし、免疫がつくまでには、2回目の接種から1～2週間程度かかります。

Q 変異株にも効果はあるの？

A 一般的には、小さな変異でワクチンの効果がなくなるものではありませんが、現在それぞれの変異株に対する有効性について、確認が進められています。

Q ワクチンの副反応ってどんな症状ですか？

A 接種直後よりも数時間後から翌日に右表のような症状がみられることが多く、ほとんどが数日以内に回復しています。また、1回目より2回目、高齢者より若年者の方が、副反応が出やすいです。

このほか、接種直後にまれにアナフィラキシー（蕁麻疹、腹痛、息苦しさなど）を起こすことがあります。すぐに対応できるように、医薬品などを準備しています。

また、副反応に備え、仕事が休みやすい日などに、計画的に予約をしてください。

発現割合	症状	
	コミナティ (ファイザー社)	モデルナ (武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10～50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1～10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど

Q 帰宅後に副反応が出た場合はどうするの？

A 発熱した場合は、解熱鎮痛剤を服用するなど様子をみましょう。副反応は数日で改善することが多いですが、症状が強い場合などには、接種した医療機関などへ相談してください。



帯広市のワクチン接種スケジュール (8/12時点)

時期 対象年齢	8月	9月	10月	11月
64歳～60歳	予約開始			
59歳～50歳		予約開始		
49歳～12歳		年齢ごとに順次予約開始		

59歳以下の人の接種は、年齢区分ごとに、予約を8月中旬から順次開始し、接種を8月下旬から開始予定です。年齢区分ごとの予約開始時期に合わせ、予約開始に関する案内文を郵送しますので、案内文が届いたら手順に沿って予約してください。

国からのワクチン供給状況などにより、接種スケジュールが変更となる場合があります。



予約専用ページ



予約方法参考動画

ワクチンや副反応に関する問い合わせは…

- 新型コロナワクチンコールセンター
(平日8時45分～17時30分)
☎0570・015・586
- 北海道新型コロナワクチン接種相談センター
(9時～17時30分、土・日曜日、祝日も含む)
☎0120・306・154
- [参考] 厚生労働省ホームページ
新型コロナワクチンQ&A

土日や夜間に副反応の症状が強い場合は…

- 帯広市休日夜間急病センター
(夜間21時～翌8時、日曜日・祝日9時～17時)
☎0155・38・3700
- 帯広市急病テレホンセンター
(平日・日曜日・祝日16時～22時、土曜日12時～21時)
☎0155・26・1099

※このほか、帯広市医師会ホームページで、休日・夜間急病当番医を確認してください。

あなたの「こころ」は 疲れていませんか？

疲れを感じたら、ひとやすみ

眠れない、食欲がない、気分が落ち込むなどのメンタル面の不調が長く続くときは、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

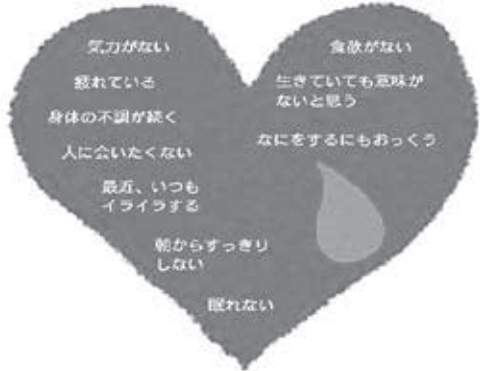
問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

こころ、大丈夫ですか？

9月10日～16日は
自殺予防週間

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活環境が大きく変わり、1年以上が経過しました。この間、健康面の心配に加え、社会・経済活動が制限されるほか、感染症の収束が見えないことによる不安など、さまざまな影響がストレスとなり、こころやからだに疲れている人も多いのではないのでしょうか。

大きなストレスは、自殺の引き金になることが多いといわれています。ストレスと上手に付き合っていくことが、こころの健康を保つ上で重要です。



携帯電話やパソコンを使ってメンタルヘルスチェック

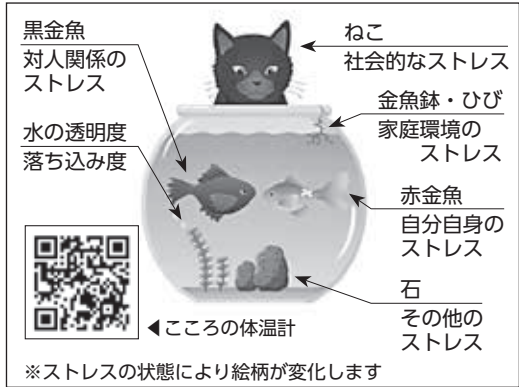
自殺に至るまでには、こころやからだの不調といった何らかのサインを発していることが多いといわれています。しかし、こころが疲れていると、このサインに自分でも気付かないことがあります。市ホームページには、メンタルヘルスをチェックするための「こころの体温計」という機能があります。自身のこころの健康状態を確認する「本人モード」のほか、家族や身近にいる人のこころの健康状態を確認できる「家族モード」など、全部で六つの種類があります。

簡単な質問に回答するだけで、現在のこころの状態を知ることが

表 相談窓口一覧

どんなとき	相談窓口	電話番号
誰かに話を聞いてほしいとき	よりそいホットライン	☎0120・279・338
自殺を考えるほどつらいとき	北海道いのちの電話	☎011・231・4343
	旭川いのちの電話	☎0166・23・4343
	こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570・064・556
こころの健康について相談したいとき	帯広市健康推進課	☎0155・25・9721

図2 こころの体温計チェック結果(例)



できますので、ぜひご利用ください(図2)。なお、利用によって個人情報取得されることはありません。

一人で悩まず
ご相談ください

悩みや問題は一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。もし、身近な人に相談しづらい、身近に相談できる人がいない場合は、左表の相談窓口をご利用ください。

図1 住みごこちについて

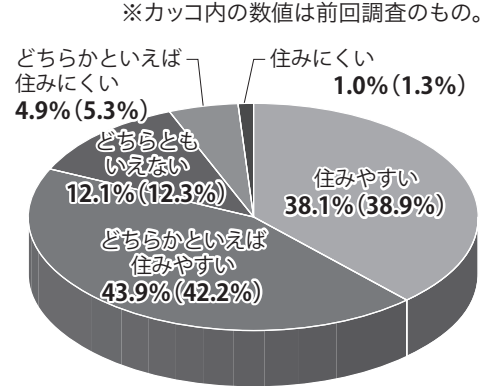
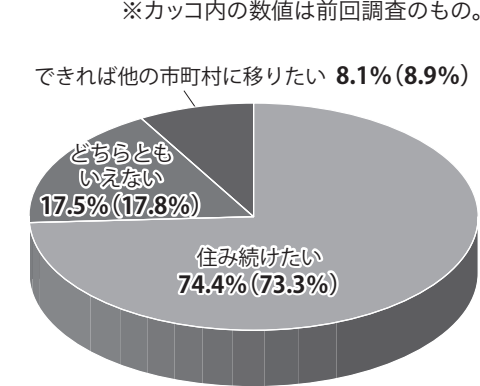


図2 定住意識について



市民の皆さんの まちづくりに対する実感



市民まちづくりアンケート結果

本年4月から5月に実施した「市民まちづくりアンケート」の集計結果をお知らせします。

問い合わせ 企画課（市庁舎5階、☎65・4105）

市では、市民の皆さんが帯広市の住みごこちやまちづくりにどのような実感を持っているかを調査するため、「市民まちづくりアンケート」を実施しています。

今年度は、無作為に抽出した18歳以上の市民3000人のうち、1687人から回答がありました。

十勝・帯広の気候や自然環境が
定住意識にも影響

帯広市は「住みやすい」または「どちらかといえば住みやすい」と回答した人の合計は、82・0%となり、前回調査から0・9ポイント上昇しました。過去10年でも、継続して8割を超えており、多くの市民の皆さんが住みやすさを実感しています。(図1)

帯広市に「住み続けたい」と回答した人の割合は74・4%となり、前回調査から1・1ポイント上昇しました(図2)。住み続けたい理由として、気候の良さや恵まれた自然環境が多く挙げられています。また、帯広市から移りたい理由として、まちの魅力や都市的な便利さの不足を挙げる人の割合が高くなっています。(表1・2)

表1 住み続けたい理由(複数回答)

住み続けたい主な理由(上位三つ)	回答割合
1 気候が好きだから	40.2%
2 自然に恵まれているから	37.6%
3 広々としているから	21.3%

表2 移りたい理由(複数回答)

移りたい主な理由(上位三つ)	回答割合
1 まちに魅力が少ないから	26.9%
2 都市的な便利さが不足しているから	26.2%
3 仕事上の理由から	19.2%

18歳以上の市民3000人を対象に、住みごこちや定住意識、暮らしぶりについてアンケート調査を実施。

市ホームページID.1003263

令和3年度
市民まちづくりアンケート
【集計結果】

～市民の声をまちづくりに～

アンケート結果は今後の
まちづくりの参考とします

アンケートでは、生涯学習や文化芸術活動、地域社会活動などについて活動・意識調査を行っているほか、自由記載欄においては、新型コロナウイルス感染症への対応も含め、さまざまなご意見をいただきました。こうした市民の皆さんの声は、今後のまちづくりの参考としてまいります。

なお、集計結果の詳細は、市庁舎や各コミセン、川西・大正支所でご覧いただけるほか、市ホームページにも掲載しています。



知って実践！がん予防

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。
がんについて知り、がんを予防する生活習慣を実践しましょう。



▲がん検診などのご案内は
市ホームページへ

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）

市ホームページID.1004865

■がんの現状

がんは1981年以降、30年以上もの長い期間、日本人の亡くなる原因の1位となっています。帯広市民の死亡率1位もがんで、その中でも、帯広市は全国と比較して、大腸がん、乳がん、肺がん、子宮がん で亡くなる人の割合が高くなっています。（表1）

がん患者のうち、男性は53.3%、女性は27.8%が生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられており、生活習慣によるがんの大きな原因は、喫煙であるといわれています。

また、感染によるがんは、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、ヒトパピローマウイルスによる子宮頸がん、ヘリコバクターピロリによる胃がんなどが大半を占めます。

表1 帯広市のがん標準化死亡比(SMR※)

	帯広市	北海道	※SMR 全国の平均を100とし、100以上の場合は、 全国より死亡率が高いと判断されます。 出典： 公益財団法人北海道健康づくり財団統計
大腸がん	113	109	
乳がん	116	109.5	
肺がん	116.6	119.7	
子宮がん	142	101.5	

子宮頸がんを防ぐために

HPV(ヒトパピローマウイルス)を知っていますか？

HPVは、子宮頸がんの原因になるウイルスで、日本では毎年約1万1000人の女性が子宮頸がんにかかり、約2800人の女性が亡くなっています。子宮頸がんは、早期発見・早期治療することで、多くの場合、命を落とさずに治すことができる病気です。

子宮頸がんに対してできること

子宮頸がんになる人は20歳代から増え始めます。市の子宮がん検診は市の助成により、少ない費用負担で受けられるので、20歳になったら、子宮がん検診を受けましょう。

■がんを予防する生活

国立がん研究センターは、これまでの調査により「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染予防」の六つを日本人のためのがん予防法として定めています。このうち、感染予防以外は生活習慣に関わるものです。そのため、日ごろから、五つの習慣に気を付けて生活することで、がんになるリスクを低くできるといわれています。

■がん検診を受けましょう

帯広市のがん検診受診率は、国の目標の50%に達していません（表2）。対象年齢になったら、がん検診を受けましょう。

また、がんは早期発見・早期治療が大切であり、がん検診により、がんによる死亡率を減少できます。がん検診は、がんが「ある」「ない」ということが判明するまでのすべての過程を指しますので、要精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

表2 帯広市のがん検診受診率

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
胃	14.7%	15.3%	15.0%	12.6%	11.7%
肺	20.2%	21.6%	21.2%	18.2%	17.2%
子宮	37.4%	41.0%	39.6%	39.6%	41.3%
乳	31.1%	35.7%	34.5%	31.6%	33.4%
大腸	35.1%	35.3%	34.9%	30.6%	29.8%

がんを予防する五つの生活習慣

○禁煙

たばこは肺がんをはじめ、食道がん、すい臓がん、胃がん、大腸がんなど多くのがんに関連しています。たばこを吸う人は、吸わない人に比べてがんになるリスクが1.5倍高まることが分かっています。

○節酒する

多量の飲酒でがんのリスクが高くなることが分かっています。
1日当たりの飲む量は次のいずれかの量までにとどめましょう。

日本酒

1合



ビール

瓶1本



ワイン

グラス2杯



○バランスの良い食事

*野菜や果物を取り入れる

食物繊維を含む野菜、果物はがんになるリスクを下げるといわれています。1日に野菜は小鉢で5皿分、果物は1皿分を目安に食べるようにしましょう。



*肉の食べ過ぎに注意

ハムやソーセージなどの加工肉や赤肉（牛、豚、羊など）は、がんのリスクを上げるといわれています。食べ過ぎには気を付け、脂肪の少ない魚なども食べるようにしましょう。

*熱いものや塩分の取り過ぎに注意

熱いものは食道がんになるリスク、塩分の取り過ぎは胃がんになるリスクを上げるといわれています。食べ物や飲み物が熱いときには、なるべく冷まし、塩分の取り過ぎにも気を付けましょう。

○運動をしましょう

仕事や運動で身体活動量が高くなるほど、がん全体の発生リスクは低くなることが分かっています。いつもより10分多く身体を動かすように心掛けましょう。

〈活動の例〉

- *エレベーターの移動を階段に変える
- *テレビを見ながら足踏みをする
- *掃除をしながら、身体を大きく動かす



○適正体重を維持する

肥満はがんのリスクを上げるといわれています。

自分の適正体重を維持することで、がんになるリスクを下げるができます。肥満度を示すBMIを確認し、適正值の範囲になるように心掛けましょう。

自分のBMI値を計算してみましょう

（BMIの適正值：男性21～27、女性21～25）

体重(kg)

身長(m)

身長(m)

BMI値



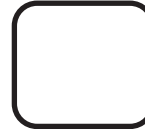
÷



÷



=



例) 身長165cm、体重60kgの場合
60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0

ポイント① ヒグマと出会わないために

ヒグマは本来、極力人間を避け、^{やぶ}藪の中などに隠れて行動しますが、私たちの方から近づかないために、次のことに気を付けましょう。

- ・日の出、日没時などの薄暗い時間帯は野山に立ち入らない
※ヒグマは夕方から早朝にかけて比較的活発に歩き回ります
- ・単独ではなく複数で行動する
- ・鈴やラジオなど音の出るものを携行し、大声で話したり、車のクラクションを鳴らすなど、人間の存在をヒグマに知らせる
- ・エゾシカなどの死骸を見掛けたら速やかにその場を離れる
- ・ヒグマのふんや足跡、臭いなど異変を感じたら直ちに引き返す

ポイント② ヒグマを引き寄せないために

人間が出す生ごみはヒグマにとってごちそうです。一度、その味を覚えたヒグマは餌を求めて繰り返し人里に現れるようになり、人間との接触事故を引き起こす原因になります。

- ・収穫後の農作物や、家庭から出た生ごみを野外に放置しない
- ・庭先の果物を収穫せずに放置しない
- ・山林などに、臭いの強い食べ物を持参しない
- ・弁当や飲み物などの食べ残しや容器は必ず持ち帰る
※土の中に埋めてもいけません

ポイント③ それでもヒグマと出会ってしまったら

ヒグマと遭遇したときに、確実に身を守る方法はありません。一番大事なことはヒグマと出会わないことですが、もし出会ってしまったら次のような行動が有効といわれています。

- ・冷静な状況判断のために、まずは「落ち着く」
- ・大声を上げたり、走って逃げたり、石をぶつけたりしてヒグマを刺激しない
- ・至近距離の場合、ゆっくり両腕を上げて姿を大きく見せ、ヒグマの目を見ながらゆっくりと後退する

ヒグマに注意！

秋はヒグマとの接触が多くなるシーズン

秋は、キノコ採りなどで野山に立ち入ることが多くなります。今年度は、道内のヒグマによる人身事故が過去最多となりました。野山はヒグマの生息域であるという意識を持ちましょう。

問い合わせ 農村振興課（市庁舎7階、☎65・4173）

ヒグマってどんな動物？

ヒグマは、雄で150〜400キロ、雌で60〜120キロ程度の体重があり、聴力に優れているため音に敏感なほか、嗅覚も非常に発達しています。また、逃げるものを追いかける習性があり、時速50キロ程度で走ることができます。

特に注意が必要な地域

八千代・拓成・岩内方面では、



また、令和元年12月には市街地でもヒグマの出没が確認されました。万が一、ヒグマを見掛けた際には、安易な気持ちで近づかないようにし、自分の身の安全を確保することを第一に考えて、行動してください。

ヒグマの生息が確認されています。八千代町や拓成町では目撃情報も多く、岩内町の林道ではヒグマのふんも多数確認されています。戸蔭別川での釣りや、防風林・森林内へ立ち入る際は、十分に注意してください。



クマのふん
(令和元年6月)
(岩内町にて撮影)

特別弔慰金の支給対象者や支給内容など

支給対象者

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法（以下「援護法」といいます）による遺族年金」などを受ける戦没者等の妻や父母などがいない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に支給されます。

- (1) 令和2年4月1日までに「援護法」による弔慰金の受給権を取得した人
- (2) 戦没者の子
- (3) 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- (4) 上記(1)〜(3)以外の戦没者等の三親等内の親族（おい、めいなど）
※戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債（年間5万円）

請求期間・窓口

令和5年3月31日までに、地域福祉課へ。

必要なもの

- ・戦没者等の遺族に対する特別弔慰金請求書
 - ・第十一回特別弔慰金国庫債券印鑑等届出書
 - ・戦没者等の遺族の現況等についての申立書
 - ・「令和2年4月1日（基準日）現在の請求者の戸籍抄本」など
 - ・印鑑
 - ・本人確認書類
- ※過去の請求状況などによって必要な書類が異なるので、窓口でご確認いただくか、問い合わせください。

窓口もしくは郵送で交付

特別弔慰金のお知らせ

戦没者等の遺族の皆さんへ

戦没者等の遺族に対して、国として改めて弔慰の意を表するため、特別弔慰金を支給します。

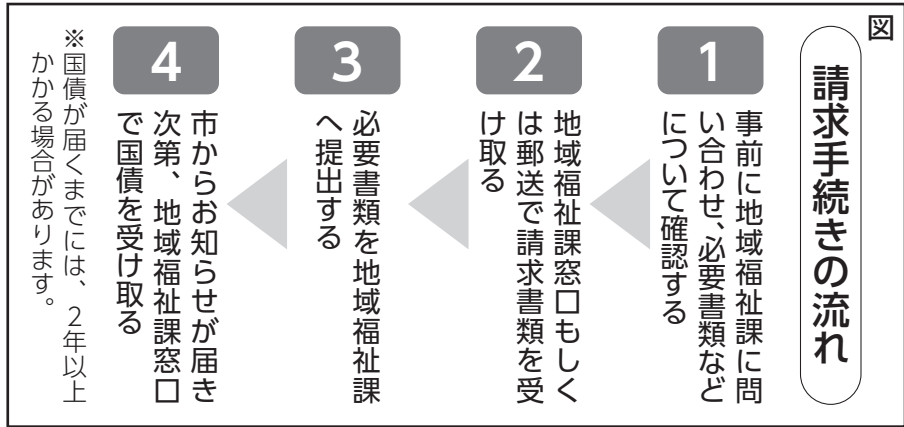
問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4146）

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金支給法」に基づく、「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第十一回特別弔慰金）」の請求の受け付けを令和2年度より行っています。

特別弔慰金の趣旨

「特別弔慰金」は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いを致し、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等の遺族に対して支給されるものです。

支給対象者は、下図を参考に、請求手続きを行ってください。請求期間を過ぎると、特別弔慰金を受け取ることができなくなるので注意してください。



市長コラム

夢かなうまち

おびひろ

「ちょうどいい」を 考えてみる

帶広市長 米沢 則寿



最近、テレビや新聞などで目にする「SDGs」という言葉。日本語にする「持続可能な開発目標」と訳されるようですが、「一体全体どういったものかよく分からない」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

簡単にいえば、「私たちが毎日生活する上で、どうしたら快適で幸せに暮らしていけるのかということ」を地球レベルで考え、そのために必要な共通の目標をみんなが実現していきましょう」というものだと、私は理解しています。

SDGsが掲げる17の目標には人が、人間らしく生きていくための最低限の条件である「貧困をなくそう」や「人や国の不平等をなくそう」などとともに、「産業と技術革新の基盤をつくろう」といった経済活動に関する項目もあります。また、「気候変動に具体的な対策を」といった地球環境への

配慮に関する項目もあります。

モノやサービスが不足していた戦後、我が国は、「より速く、より多く」といったスローガンのもと効率性を追求した生産活動を通して急激な経済成長を遂げてきました。こうした大量生産・大量消費の社会は、一方で過剰生産や過剰なエネルギー消費を生み出し、大量の売れ残りや食べ残し、温室効果ガスの排出など、さまざまな問題を深刻化させています。

日本などの先進諸国は、これまで途上国の資源を活用し、自然環境に負荷をかけて大規模な産業をつくりだしてきました。今後、地球環境の維持と経済的な開発を両立させるにはどうすればいいのかそれぞれが、一つ一つの目標だけを見て盲目的に取り組みを進めると、目標同士が相反し矛盾したり一方の目標が犠牲になったりする場合もあると思います。

「十勝・帯広はちょうどいいね」と評価していたことがありますが。人口規模や土地などのサイズ感に加え、都市機能と自然とが一方に偏らず、ほどよく調和するまちづくりを目指してきたことで、住み心地の良さや適度なゆとりを感じられるまちとなっているからだと思います。

この地域の豊かさに感謝し、一つのことに偏ることなく、多角的な視点でやり過ぎることなく、また欲張りすぎることなく「ちょうどいい」を考えてみる。今を生きる自分たちの世代のみならず、次の世代に利益や幸せを引き継ぐポジティブな視点で一人ひとりができることを実践していくことが、SDGsの理念につながるのではないのでしょうか。

※16頁「SDGsってなんだろう？」では、SDGsの解説のほか、まちづくりとの関連性について掲載しています。併せてご覧ください。



まちづくりに
あなたの声を

市長への手紙をお寄せください



市民協働のまちづくりを進めるために、この用紙を使って市政へのご意見・ご提言を、お寄せください。
回答を希望される場合は、必ず住所、氏名をご記入ください。匿名の場合は回答することができません。
また、文書で回答したものは、原則として、個人が特定できないように編集した上で広報紙やホームページなどに要旨を掲載します。お寄せいただいた内容の公開について、承諾いただけるかどうかをこの用紙のチェック欄でお知らせください。
なお、個人情報については帯広市個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います。



問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階） ☎65・4109

枠線より外側の斜線部分にのりを塗ってください。

この面を内側に二つ折で貼り合わせてください。

まちづくりにあなたの声を

～市長への手紙～

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

市からの回答（□に✓を記入してください）	ご意見と回答の要旨を、広報紙やホームページなどに掲載してよろしいですか
☐ 回答不要 ☐ 回答を希望する※ ¹	☐ 掲載してよい※ ² ☐ 掲載してほしくない（□に✓を記入してください）

ご住所：〒 帯広市	
お名前：	年齢： 歳（ 代）電話： （ ）

※¹ 住所・名前・電話が不明なもの、市政に関係のないご意見などで、市が回答できないものは回答いたしかねますのでご了承ください。
※² 文書で回答したもののうち、広くまちづくりの参考となるご意見等を編集して、個人が特定できない形で掲載します。（広報おびひろ 令和3年9月号）

この面を内側に二つ折で貼り合わせてください。

枠線より外側の斜線部分にのりを塗ってください。



市長に寄せられた 市民の声

まちづくりに生かす市民の声

市では、皆さんのご意見やご要望である「市民の声」をお聴きし、まちづくりへの反映に努めています。

問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

令和2年度は、「市長への手紙」や「陳情・要望」などを通じて、市民福祉部門や、都市環境部門、経済部門に多くの市民の声が寄せられました。（表1・2）

市長への手紙



昨年度に寄せられた意見と回答の一部をお知らせします。なお、内容は、意見が寄せられた時点のもの です。

声①

ポイ捨てによる、雪解け後の河川やまちなかでのごみが目立つため、対策をしてほしい。

回答①

市では、環境美化に対する市民一人ひとりの意識の高まりが大切であると考え、「自分たちのまちは、自分たちの手で美しく」というコンセプトのもと、行政がサポートしながら、地域住民や地元企業を中心に、まちの清掃・美化活動を進めています。また、町内会を通じたチラシの配布や、各団体が行う環境に関するイベントを支援するなど、まちを美化する意識啓発にも取り組んでいます。

河川に関わる具体的な取り組みとして、毎年5月の第2日曜日に、

市内河川の一斉清掃を帯広市町内会連合会とともに実施しています。令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から実施できませんでしたが、令和元年度は約3500人の地域住民にボランティアとしてご参加いただきました。こうした取り組みを通して、今後も生活環境の保全を図ってまいります。

（担当） 環境課、市庁舎6階、☎65・4135

声②

スマートフォンを活用した健康マイレージ事業に、参加できない高齢者などに向けた企画を考えてほしい。

回答②

市では、健康マイレージ事業のほかにも、65歳以上の人を対象に無理のない運動や体操、レクリエーションなどを行う「げんき活動コース」をコミセンや福祉センターで開催しており、「チャレンジデー」として気軽に参加できる体験日も設けています。また、介護予防に取り組む団体などの自主活動の場に、活動支援者を派遣する事業も行っています。

今回いただいたご意見も参考に、今後も、それぞれの年代が運動に

参加・継続しやすい事業を実施しながら、健康づくりの取り組みを幅広く進めてまいります。

（担当） 健康推進課、東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721

参考 「健康マイレージ事業」については、広報おびひろ7月号9頁を、「げんき活動コースチャレンジデー」については、今月号の13頁をご覧ください。



▲7月号

表1 「市民の声」の受理方法別件数

受理方法	件数	比率
市長への手紙	285	24.9%
陳情・要望	738	64.5%
市長との懇談会（市民トーク・ティーディング・おじゃまします）	19	1.7%
その他（電話・Eメールなど）	102	8.9%
合 計	1144	100.0%

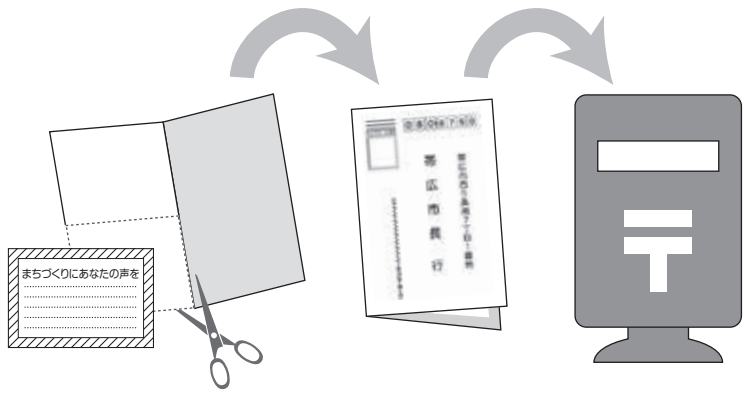
表2 担当部門別「市民の声」

担当部門	件数	比率
政策推進	72	6.3%
総務	132	11.5%
市民福祉	344	30.1%
経済	174	15.2%
農政	43	3.8%
都市環境	230	20.1%
合 計	1144	100.0%

※比率の端数調整はしていない。

●手紙用紙を紙面から切り離してお使いください

- ①キリトリセンに沿って切り離し、手紙を書く
- ②二つ折りにし、のりしろ部分を貼り合わせて投函



料金受取人払郵便
帯広局承認
522
差出有効期間
令和5年3月31日
まで（切手不要）

080-8790

帯広市西5条南7丁目1番地
帯 広 市 長 行

キリトリセン

山 折 り

キリトリセン

2021 帯広市スポーツフェスティバル

10月10日(日)を中心に、各種スポーツイベントを開催するほか、イベント終了後17時まで、一部の体育施設を無料開放します。

スポーツイベントに関する詳細は、各団体に問い合わせいただくか、市ホームページ、各スポーツ施設などに設置しているチラシをご確認ください。

市ホームページID.1005456

〈10月10日(日)に開催するイベント〉

イベント名	問い合わせ・申し込み	申込期限
2021明治北海道十勝オーバルスピードスケート競技会第2戦(10月9日～10日)	帯広スケート連盟、☎090・3394・2167	9月24日(金)
パークゴルフ大会	帯広市パークゴルフ協会、☎35・1664 市スポーツ課	9月24日(金)
ソフトボール(スローピッチ)	十勝ソフトボール協会、☎090・3899・0355	9月24日(金)
学年別卓球大会	帯広卓球連盟、☎090・4874・2594 小学生はスポーツ課、中学生は帯広卓球連盟担当者、☎090・5070・4045	9月30日(木)
硬式テニス	帯広テニス協会、☎25・6066	9月30日(木)
みんな集まれ 親子バスケットちびっこVS大人	帯広地区バスケットボール協会、☒bask33_cake@au.com 市スポーツ課	9月30日(木)
第9回全十勝タグラグビー大会	十勝ラグビーフットボール協会、☎090・1524・2826	10月1日(金)
十勝ジュニアフットサル大会	十勝フットサル連盟、☎080・3293・1446	10月4日(月)
『トコブチ400』を走る免疫力UPサイクリング	十勝サイクリング協会、☎27・3846	10月5日(火)
カーリング体験会	帯広カーリング協会、☎67・7234	10月10日(日)
バドミントン	十勝バドミントン協会、☎090・5225・4484	当日受け付け
アーチェリー体験試射会・全十勝選手権	帯広アーチェリー協会、☒obiarchery@gmail.com	申込不要
ポッチャのルール研修、ゲーム体験	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社、☎22・6101	申込不要
ラジオ体操	帯広トレーニングクラブ、☎080・5580・4858	申込不要
日本泳法・游法公開	向井流水法会帯広支部、☎37・5587	申込不要

〈10月10日(日)以外に開催するイベント〉

開催日	イベント名	問い合わせ・申し込み	申込期限
9月19日(日)	ソフトバレーボール大会	帯広市小学生バレーボール指導者協議会、☎090・9756・7084	9月1日(水)
10月3日(日)	水中運動	清柳スポーツクラブ、☎26・8910	申込不要
10月9日(土)	AKIRAカップ2021(体操競技)	一般社団法人ちくだいKIP、☒info@chikudaikip.com	9月17日(金)
10月17日(日)	2021十勝ベースボールフェスタIN帯広の森野球場	帯広の森平和球場、☎48・7790	申込不要
10月17日(日)	市民スポーツ弓道大会	帯広弓道協会、☎090・2075・1125	10月6日(水)
10月24日(日)	第51回市民スポーツ剣道大会	全十勝剣道連盟帯広支部、☎090・9085・7602	9月20日(祝)

スポーツの

秋

10月はスポーツの秋！

10月に行うスポーツイベントをご紹介します。

問い合わせ スポーツ課(市庁舎8階、☎65・4210)



フードバレー
とかちマラソン

2021 on the WEB

10.1^金～31^日

今年のフードバレーとかちマラソンも、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、スマートフォンアプリを使用したオンラインマラソン形式で開催します！

- 実施期間 10月1日(金)～31日(日)
- コース 任意のコース
- 距離測定方法 スマートフォンのGPS機能を活用した、距離などが測定可能なランニングアプリ

●種目・参加料

ハーフマラソン (21.0975km)	期間内の距離累計 (21.0975km以上)	フリー(1km以上)
1回でハーフマラソンを走破	期間内に走行した距離の累計	参加者の任意の距離を走行(累計可)
1500円	1500円	無料

●事前申込期間 9月1日(水)～24日(金)

※フリー種目については、事前申込不要です。

実施内容や申し込み方法などの詳細については、大会公式ホームページをご確認ください。

完走賞をご用意しているほか、抽選で商品が当たりますので、ぜひ家族や友人とご一緒に参加してください。

市ホームページID.1005468

大会公式ホームページ▶



このような行為は虐待に当たります

◁ 高齢者虐待の具体例 ▷

●身体的虐待

叩く、つねる、殴る、蹴る
体を拘束する

●介護・世話の放棄・放任

栄養失調の状態のままにする
異臭がするほど入浴させない

●心理的虐待

怒鳴る、ののしる、悪口を言う
排せつの失敗に対して恥をかかせる

●性的虐待

みだらな行為をしたり強要する
懲罰的に裸にして放置する

●経済的虐待

本人のお金なのに使わせない
本人の意思に反して年金を使う



高齢者の虐待について、「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」では、家族などの養護者による虐待、または要介護施設従事者などによる虐待と定義しています。虐待の例として「身体的虐待」「介護・世話の放棄・放任」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」の五つが挙げられます。

法により、虐待に気付いた人は、市町村への通報が求められています。虐待は、早期に第三者が介入することにより、深刻化を防ぐこ

高齢者虐待とは

近年、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。高齢者の中には、つらくても声を出せない人がいます。あなたの周りにも、そんな人はいませんか？

問い合わせ

介護高齢福祉課(市庁舎1階、☎65・4145)



みんなで防ごう 高齢者虐待

安心できる地域づくりを目指して

虐待をしている人に 自覚があるとは限りません

養護者が介護により、心身共に疲労し、一人で負担を抱え込むことで、気付かないうちに、虐待に発展している場合もあります。

虐待かもと思ったら
まずは相談を

表 地域包括支援センター

お住まいの地域	担当地域包括支援センター		
鉄南	帯広至心寮 ^{ししんりょう}	西5南30	☎24・1150
東	帯広至心寮(東)	東13南6	☎66・4613
西	帯広市社会福祉協議会	公園東町3	☎21・3292
川北	帯広市社会福祉協議会(北)	西14北1	☎66・4535
広陽・若葉	愛仁園 ^{あいじんえん}	西16南28	☎49・2338
西帯広・開西	愛仁園(西)	西24南1	☎61・1616
川西・大正	帯広けいせい苑	川西町西1線	☎53・4771
南	帯広けいせい苑(南)	西5南37	☎67・8437

高齢者が安心して暮らしていくために地域の皆さんの理解と支えがあれば、高齢者も介護する家族も、安心して自分らしく暮らし続けることができます。さりげない手助けや見守り、声掛けなど、ちょっとした勇気や優しさが、安全・安心なまちづくりにつながります。

※ 地域包括支援センター
ケアマネジャーや保健師などが中心となって、高齢者やその家族を支える機関です。虐待の早期発見・防止や、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな相談を受けたり、支援を行っています。

とができます。
虐待かもと思ったら、一人で抱え込んだり悩んだりせずに、介護高齢福祉課や、地域包括支援センター※にご相談ください。(表)

おびひろプレミアム商品券の種類

全店共通商品券

【1人10冊まで申し込み可能】

販売価格 1冊1万円 18万冊発行
1万2000円分の商品券（1000円券12枚綴り）
すべての登録店舗（飲食店含む）で利用可能

飲食店専用商品券

【1人3冊まで申し込み可能】

販売価格 1冊1万円 1万冊発行
1万4000円分の商品券（1000円券14枚綴り）
登録店舗のうち所定の飲食店のみで利用可能

発行・販売元 帯広市プレミアム商品券事業実行委員会

帯広商工会議所、帯広市商店街振興組合連合会、帯広観光社交組合、
帯広観光コンベンション協会、帯広市

／おトクに使エーレ!!／

おびひろ プレミアム商品券

プレミアム率
20%・40%
の2種類！

問い合わせ おびひろプレミアム商品券コールセンター（☎050・8881・6825）、
商業労働課（市庁舎7階、☎65・4164）

購入申し込みから使用までの流れ

①購入を申し込む（帯広市内在住者対象）

申込期間 8月27日(金)～9月2日(木)

購入申込受付案内チラシの「専用はがき」、または公式ホームページの「申し込みフォーム」から申し込みしてください。

②購入引換券が届く（9月23日(木)までに送付）

③商品券を購入する

購入期間 9月24日(金)～30日(木)

購入場所

日専連ジェミス、NCおびひろ、藤丸百貨店、
ダイイチ（一部店舗）、フクハラ（一部店舗）、
イオン帯広店、イトーヨーカドー帯広店、
長崎屋帯広店、MEGAドン・キホーテ西帯広店

④期間内に商品券を使用する

使用可能期間 9月24日(金)～12月31日(金)

申し込みの際の注意！

- ・申し込みは1人1回限りとします。
- ・申し込み多数の場合、次のとおり調整または抽選しますので希望に沿えない場合があります。
- 全店共通商品券**：販売上限冊数の調整および抽選の上、割り当てられた冊数のみ購入可能
- 飲食店専用商品券**：抽選の上、当選者のみ購入可能

今年はおびひろプレミアム商品券の2種類！

今年はおびひろプレミアム商品券の2種類！

9月2日(木)までに購入申し込みが必要です。

商品券の購入を希望する場合は、9月2日(木)までに「専用はがき」または「インターネット」による申し込みが必要です。

専用はがきと一体になった購入申込受付案内チラシを、8月26日までに市内全戸へ配布します。

購入申込受付案内チラシが届かない場合や、紛失した場合はコールセンターに問い合わせください。申込期限を過ぎた後の受け付けはできませんので、忘れず申込してください。

商品券の購入を希望する場合は、9月2日(木)までに「専用はがき」または「インターネット」による申し込みが必要です。

専用はがきと一体になった購入申込受付案内チラシを、8月26日までに市内全戸へ配布します。

購入申込受付案内チラシが届かない場合や、紛失した場合はコールセンターに問い合わせください。申込期限を過ぎた後の受け付けはできませんので、忘れず申込してください。

期間内にお申し込みください。

商品券の購入引換券を送付します

申込期間終了後、申込者には「購入引換券」が届きます。（9月23日(木)までに送付）

購入場所は、申し込み時に選択した場所の中から指定されます（申し込み後は変更できません）。指定された場所に購入引換券を持参し購入してください。

なお、購入期間を過ぎると購入できませんのでご注意ください。

商品券を利用できる店舗

おびひろプレミアム商品券は、取扱店に登録した市内の小売店や所定の飲食店などで使用できます。登録店舗は、公式ホームページや申込受付案内チラシに同封の一覧でお知らせします。また、登録店舗にはポスターを掲示します。

妊娠期から子育て期の悩みを気軽に相談してください！

保健福祉センターでは、妊娠や子育てに関する悩みなどについて、直接または電話で相談に応じています。予約不要です。気軽にご利用ください。

直接の場合

受付日時 平日 8時45分～17時30分
（祝日、年末年始を除く）
相談場所 保健福祉センター（東8南13）

電話の場合 妊娠・出産に関する相談（☎25・9722）
子育てに関する相談（☎25・9700）

例えばこんな相談ができます

妊娠・出産期の悩み

- ・初めての妊娠・出産で分からないことばかり
- ・母乳だけで足りているの？
- ・赤ちゃんが離乳食を食べてくれない
- ・予期しない妊娠でどうしたらいいか分からない

子育て期の悩み

- ・赤ちゃんが泣いてばかりでつらい
- ・引っ越してきたけど、子育てのサービスが分からない
- ・駄々をこねる子どもにどう対応したらいいの？
- ・隣の家のお母さんが育児でつらそう

知ってますか？子育て世代包括支援センター事業

妊娠期から 子育て期をサポート

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

子育て世代包括支援センター事業

帯広市は、妊娠期から子育て期（おおむね子どもが18歳まで）の子育て世代の身近な相談窓口となる、子育て世代包括支援センター事業を行っています。

事業では、妊娠・出産・子育てに関する切れ目のない相談支援体制を整え、各種子育てサービスによって、安心して子育てができるようサポートを行います。

個々の状況に合わせて子育てをサポート

家庭によって心配事や悩み、必要な情報は異なります。市では、保健師・保育士が連携し、妊婦や保護者それぞれの状況に応じたサポートやアドバイスをを行います。

なお、保健福祉センターでは、妊娠や子育てに関する相談を随時受け付けています。気軽に相談してください。

妊娠期からのセルフプラン作成

妊娠届出時に保健師がすべての妊婦と面談し、周囲のサポート体制や心身の状態など、一人ひとりの状況に合わせた「セルフプラン」を作成しています。同時に、妊娠・出産・子育てという今後のライフステージに応じた、市のサポート事業を案内しています。

転入者向けに子育て情報を案内しています

帯広市に転入した、おおむね就学前の子どもを持つ家庭に、子どもの健診をはじめ、歯科健診、フッ化物塗布カードなどの配布や、子育て情報を案内するサービスを行っています。

電話でご連絡いただくか、左の二次元バーコードより申し込みいただくこと子育て支援課から折り返し電話で連絡します。ぜひご利用ください。

＼ 子育て情報を配信中 ／

帯広市すこやかネット

「帯広市すこやかネット」は、市が運営する子育て支援情報サイトです。

子育てに関する情報のほか離乳食の作り方など「子育てに役立つ動画」も配信しています。

内容は随時更新しているので、ぜひご覧ください。

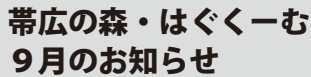




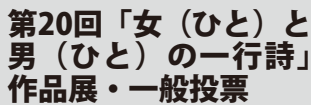
申問 9月1日(水)～17日(金)までに、
電話でみどりの課（市庁舎6階、
☎65・4186）へ。



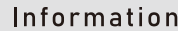
申込期間 9月11日(土)～24日(金)



定先着30人



市ホームページID.1003516



お知らせ

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。

問 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

最新の実施予定は、各問い合わせ先に確認してください。

市ホームページID.1001274

親子で学ぼう！
収穫&ピザ作り体験

畑の作物について学び、収穫した野菜でピザを作る。

- 対**親子
- 日**9月5日(日)、10時～12時
- 定**先着5組
- ¥**1組500円（子ども1人追加につき200円追加）
- 場申問**8月25日(水)～9月2日(木)までに、電話で農業技術センター（川西町基線61、☎59・2323）へ。
- 市ホームページID.1009639

動物園の講座・教室

場申問各申込期間に、郵便はがきに「申込時の記載事項」（10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。

- ◆親子で飼育体験
- 飼育員の仕事を親子で体験。
- 対**小学1～3年生と保護者
- 日**9月19日(日)、10時～12時
- 定**抽選4組
- 申込期間**8月26日(木)～9月9日(木)
- 市ホームページID.1005291

- ◆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**10月9日(土)、10時～15時15分
- 定**抽選4人
- 申込期間**9月9日(木)～23日(祝)
- 市ホームページID.1005289

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**8月27日(金)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。
- 市ホームページID.1005676
- ◆チーズ研修（約1キログラム）
- 日**①9月18日(土)～19日(日)、②10月2日(土)～3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**①9月10日(金)、②24日(金)
- ◆ソーセージ研修（約250グラム）
- 日**9月26日(日)、10時～14時
- 定**先着20人
- ¥**1000円
- 申込期限**9月17日(金)
- ◆ソーセージ研修（プレーンほか全3種、計約700グラム）
- 日**10月10日(日)、10時～14時
- 定**先着10人
- ¥**2200円
- 申込期限**10月1日(金)

草木染め教室
3カ月コース

草木染めを学ぶ。

- 日**9月27日(月)、10月18日(月)、11月15日(月)、全3回、いずれも10時～11時30分
- 定**先着10人
- ¥**6600円
- 場申問**9月20日(祝)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。
- 市ホームページID.1007831

第32回
親と子のわくわく音楽会

鬼滅の刃、ドラえもん、なつぞらなど、なじみのある曲をオーケストラで楽しめる演奏会。

- 対**小学校低学年以下の児童と保護者
- 日**9月12日(日)、14時30分～15時30分
- 定**抽選700人
- 場申問**9月2日(木)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（10頁）を書いて、市民文化ホール（〒080・0015西5条南11丁目48番地2、☎23・8111）へ。

令和3年度
帯広市戦没者追悼式

戦争で亡くなられた人を追悼し、平和への誓いを新たにする。

- 日**9月21日(火)、11時～12時
- 場**市民文化ホール（西5南11）
- 問**地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4146）

とかち大平原交流セン
ターからのお知らせ

場申問各申込期限までに、電話でとかち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）へ。

- ◆ハロウィーン飾り作り体験
- 畑で好きなカボチャを収穫して、ハロウィーン飾りを作る。
- 対**親子（大人だけでも可）
- 日**10月2日(土)、10時～12時
- 定**先着12組
- ¥**1組1000円
- 申込期限**9月25日(土)
- 市ホームページID.1009634

- ◆落花生収穫体験
- 3種類の落花生について学び、収穫体験を行う。
- 対**親子（大人だけでも可）
- 日**10月9日(土)、10時～12時
- 定**先着10組
- ¥**1組1000円
- 申込期限**10月2日(土)
- 市ホームページID.1009633

- ◆さつまいも収穫体験
- 北海道では珍しいさつまいもの収穫体験を行う。
- 対**親子（大人だけでも可）
- 日**10月10日(日)、10時～12時
- 定**先着10組
- ¥**1組1000円
- 申込期限**10月3日(日)
- 市ホームページID.1009632

- ◆子育て支援じゃがいも収穫体験
- 未就学児の子どもと一緒にじゃがいもの収穫体験を行う。
- 対**十勝管内在住の未就学児の親子
- 日**9月1日(水)～30日(木)の休館日を除く毎日、10時～16時の約1時間程度
- ¥**500円（約2キログラム）、1500円（約7キログラム）
- 申込期限**体験日の前日
- 市ホームページID.1009631

第64回キッズ・プレイグ
ラウンド(ハロウィーン)

アメリカ出身の市国際交流員クリスさんが、簡単な英語を使って歌やダンスで子どもたちと交流。テーマはハロウィーン。

- 対**6歳までの子どもと保護者。兄妹の参加も可能
- 日**9月25日(土)、10時30分～12時
- 定**抽選40人
- 申**8月27日(金)～9月10日(金)までに、WEBフォームから申し込み。
- 場問**森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）
- 市ホームページID.1001476



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**9月17日(金)、13時30分～15時
- 定**先着3人
- 場申問**9月9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

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**9月15日(水)、13時～15時30分（最終受け付け15時）
- 場**とかちプラザ（西4南13）
- 問**帯広人権擁護委員協議会（東5南9、釧路地方法務局帯広支局内、☎24・5853）
- 担当課市民活動課

成年後見フォーラム

酒井勝己氏（司法書士酒井綜合法務事務所）による成年後見制度や市民後見人についての講演と専門職による座談会を実施。

- 日**9月2日(木)、14時～16時
- 場**とかちプラザ（西4南13）
- 定**先着60人
- 申問**申込書に記入の上、持参、ファクス、郵送、または電話で帯広市成年後見支援センターみまもーる（〒080・0847公園東町3丁目9番地1、グリーンプラザ内、☎20・3225、F20・3226）へ。当日会場での申し込みも可能。
- 担当課地域福祉課



市民大学講座





場とかちプラザ（西4南13）

申問会場受講の場合は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。Zoom受講の場合は開催日2日前までに、市民大学講座ホームページから申し込みが必要。

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（備考）
第14集 はり絵はがきを作ってみよう	岩崎 ゆうこ氏 （元幼稚園教諭）	9月15日(水) 14時30分～16時	先着25人 (受講料200円)
第15集 【消費者講座】 今から知っておきたい 空き家対策～帯広市の 現状と取り組みから～	市建築開発課職員	9月24日(金) 10時～11時	先着50人
第16集 【知るぼと塾 ^{イン} 帯広】 医療保険制度・介護保険制度の 基礎知識とその利用方法	徳江 孝一氏 （金融広報アドバイザー）	9月28日(火) 13時30分～15時	先着25人 (Zoom配信あり)

年金生活者支援給付金について 今年新たに給付要件を満たした人に、日本年金機構より8月末ごろから年金生活者支援給付金請求書が送付されます。必要事項を記入して、提出してください。 **問**ねんきんダイヤル（0570・05・1165）、帯広年金事務所（西1南1、☎65・5001、音声案内1番→2番）

プラザ・エンジョイスクール

10月パソコン講座

楽しく分かりやすいパソコン10月講座。
各講座全5回。
対 高校生以上
日 10月5日～20日の各曜日、▶午前の部10時～12時▶午後の部13時30分～15時30分▶夜間の部18時30分～20時30分

日 程	講 座 名
火・木／午前	初心者のためのワード②
火・木／午後	らくらくワード講座 中級編（後編）
火・木／夜間	レベルアップ ワード&エクセル②
水・金／午前	ステップアップエクセル②
水・金／午後	作る楽しむ覚える ワード・エクセル⑤
水・金／夜間	仕事に役立つエクセル（後編）

定 各先着20人
¥ 5000円（テキスト代別途）
場申問 9月24日(金)までに、とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)へ。

救命講習

対 市内在住または勤務地が市内の人
定 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 ①9月9日(木)、②26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 ①9月2日(木)、②19日(日)

◆実技救命講習
インターネット^{ウェブ}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 9月19日(日)、18時30分～20時30分
場 南出張所（西17南41）
申込期限 9月12日(日)

健康度アップチャレンジ

健康づくりのため、ご自身で3カ月間、食事や運動の改善に取り組むことで、健康な生活習慣を身に付けることを目指す。期間中のサポートのほか、健康マイレージ事業に参加すると歩数に応じた特典があります。
対 18歳以上の市民
日 9月20日(祝)～12月20日(月)
定 先着50人
申 9月10日(金)までに、市ホームページから申し込み。
問 国保課(市庁舎1階、☎65・4138)市ホームページID.1008916

百年記念館の講座・教室

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（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352）へ。
◆博物館講座「よみがえる昭和の情景富良野のまちなみ、人々の心」
澤田健氏（富良野市博物館学芸員）を講師に、昭和20～40年代に市井の人々が撮影した写真・映像の活用事例を紹介し、動画の上映も行う。
日 9月4日(土)、14時～16時
定 先着50人
申込期間 8月24日(火)～9月3日(金)
◆ウツベツ川の生きものもっと録る！
緑ヶ丘公園を流れる小河川「ウツベツ川」の生物を採集して、観察・記録する（持ち帰り不可）。百年記念館集合。
対 小学生以上（小学4年生以下は保護者同伴）
日 9月11日(土)、9時～12時
定 先着15人 ¥ 100円
申込期間 8月28日(土)～9月9日(木)
◆古文書教室
榎本洋介氏（札幌市）を講師に、地域の歴史を読み解くために、古文書の読み方や仕組みを学習する初心者向けの教室。
日 9月11日(土)、14時～17時、12日(日)、10時～12時、全2回
定 先着30人
申込期限 9月10日(金)
◆前期陶芸講座修了作品展
今年度の前期陶芸講座で、受講生が制作した陶芸作品を展示。申込不要。
日 9月22日(水)～29日(水)、9時30分～16時30分（初日は12時から、最終日は11時まで）
◆楽しくデッサン教室
楽しみながら絵画を学ぶ。
対 十勝管内在住の小学4年生以上の人
日 10月2日～23日までの土曜日、全4回、いずれも13時30分～15時30分
定 先着24人 ¥ 500円
申込期間 9月1日(水)～22日(水)
◆令和3年度後期陶芸講座
令和3年度後期陶芸講座の受講生を募集。
対 十勝管内在住の18歳以上の初心者
日 10月12日～翌年3月8日、原則毎月第2・4火・水曜日、全18回、10時～15時
定 抽選36人（初受講者優先）
¥ 1万円、別途材料費など6000円程度
申 9月1日(水)～26日(日)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（10頁）を書いて、百年記念館へ。

語り手育成講習会～入門編～

絵本の選び方、おはなし会の進め方など、初心者向けの講習会。
対 絵本の読み聞かせなど、読書ボランティアに興味がある人
日 9月11日(土)、13時30分～15時
定 先着30人
場申問 9月10日(金)までに、WEB^{ウェブ}フォームで図書館（西2南14、☎22・4700）へ。

スポーツ教室についてのお知らせ

予約受付を行っている教室一覧です。

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

HP <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」（10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	10/6(水)～11/17(水)の水曜日：全6回	レッツ！バルシューレ（2回目）	幼稚園・保育所の年中・年長児・小学1・2年生	9月14日(火)
	10/7(木)～11/25(木)の木曜日：全8回	50歳からの健康体操	50歳以上の人	9月14日(火)
	10/8(金)～11/5(金)の金曜日：全5回	ベビー&ママピラティス（2回目）	首が完全に据わっている生後3カ月～歩行前の赤ちゃんと保護者	9月21日(火)
	10/14(木)～12/16(木)の木曜日：全10回	硬式テニス教室（森体）	16歳以上の人	9月21日(火)
	10/20(水)～12/15(水)の水曜日：全8回	はじめてのキッズバレエ	幼稚園・保育所の年中・年長児・小学1・2年生	9月27日(月)
	10/21(木)～11/25(木)の木曜日：全6回	年少児・年中児（おやこ）運動教室	幼稚園・保育所の年少・年中児と保護者	9月27日(月)
	10/29(金)～12/17(金)の金曜日：全8回	小学生（低学年）運動教室	小学1・2年生	9月28日(火)
	10/29(金)～12/17(金)の金曜日：全8回	キッズコーディネーション	幼稚園・保育所の年中・年長児	9月28日(火)
市民活動交流センター（問い合わせは帯広の森体育館へ）	10/12(火)	みんなで楽しくリトミック教室（0歳）	0歳児と保護者	9月20日(祝)
帯広の森市民プール	10/7(木)～12/2(木)の木曜日：全8回	水中ウォーキング教室（3回目）	16歳以上の人	各開催日まで
	10/11(月)～11/29(月)の月曜日：全8回	ストレッチポールで姿勢改善教室（3回目）	16歳以上の人	9月27日(月)
	10/11(月)～11/29(月)の月曜日：全8回	ピラティス（3回目）	16歳以上の人	9月27日(月)
	10/13(水)～翌年3/16(水)の水曜日：全16回	50歳からの水泳教室（2回目）	50歳以上の初心者	10月4日(月)
	10/15(金)～12/3(金)の金曜日：全8回	とんでけ脂肪（2回目）	16歳以上の人	9月27日(月)
	10/18(月)～11/22(月)の月曜日：全6回	おやこ水泳教室（4回目）	2～4歳児と保護者	9月27日(月)
	10/18(月)～11/22(月)の月曜日：全6回	幼児水泳教室（4回目）	幼稚園・保育所の年中・年長児	9月27日(月)
	9/22(水)～10/2(土)の月・水・土曜日：全5回	ちびっこスケート教室（1回目）	小学生の未経験者	9月6日(月)
帯広の森アイスアリーナ	10/4(月)～10/13(水)の月・水・土曜日：全5回	ちびっこスケート教室（2回目）	小学生の未経験者	9月15日(水)
	10/5(火)～12/21(火)の火曜日：全12回	誰でもできる！自重でつくる「しなやかボディ」⑥	16歳以上の人	9月27日(月)
	10/6(水)～12/22(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」⑤	16歳以上の人	9月27日(月)
明治北海道十勝オーバル	10/13(水)～12/22(水)の水曜日：全10回	ヨガ③	16歳以上の人	10月4日(月)

場 帯広の森体育館（〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912）
市民活動交流センター（西2南8、ふじまるビル8階、☎20・3004）
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）
明治北海道十勝オーバル（〒080・0856南町南7線56番地7、☎49・4000）

 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 9月30日(木)、13時30分～15時

場 グリーンプラザ（公園東町3）

¥ 100円

問 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

 市民後見人養成研修

病気や障害などにより、判断能力が十分でない人に対して、後見活動を行う市民後見人の養成研修。

日 10月10日(日)～11月23日(祝)

定 先着20人

場申問 9月15日(水)までに、申込書に記入の上、帯広市成年後見支援センターみまもーる（公園東町3、グリーンプラザ内、☎20・3225）へ。申込書はみまもーるで配布のほか、同ホームページから印刷可能。

担当課 地域福祉課



 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・精神障がい、発達障がいのある小学生以上の人。引率者の同伴が必要

日 ①9月18日(土)、②29日(水)、③10月2日(土)、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）

場申問 ①8月30日(月)～9月6日(月)、②9月9日(水)～16日(木)、③9月13日(月)～20日(祝)までに、申込用紙に記入の上、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。申込用紙は帯広畜産大学ホームページから印刷可能。

担当課 障害福祉課

 保育職場就労支援セミナー

保育職場への就労を応援するセミナーを開催。また、市内各保育施設を動画などで紹介するほか、希望者は保育施設で行う「保育体験」もできる。

対 保育資格があり、保育所への復職・新規就職を目指している人。資格はないが保育補助として市内の保育施設で働いてみたい人

日 10月5日(火)、9時～12時

場 市庁舎10階第3会議室

申問 9月1日(水)～10月1日(金)までに、申込用紙に記入の上、直接または郵送、電話、ファクス、Eメールでこども課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎65・4158、F23・0155、✉children@city.obihiro.hokkaido.jp）へ。申込用紙はこども課、市内保育所で配布。託児希望者は申し込み時に連絡が必要。

 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、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。

担当課 障害福祉課

◆令和3年度後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 市内在住の身体障害者手帳を持つ18歳以上の人

日 いずれも10月～翌年3月の各曜日、**①書道**（火曜日、10時～11時30分、全16回）、**②陶芸**（金曜日、13時30分～15時、全8回）、**③卓球**（水曜日、10時～11時30分、全8回）、**④革工芸**（水曜日、13時30分～15時、全8回）

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・傷害保険料などの実費

申込期間 8月30日(月)～9月10日(金)

◆視覚障害者のボランティア養成講座

視覚障害の理解のための座学や体験のほか、音訳、点字、テキストデイジー図書の作成といった視覚障害者への支援ボランティアを行うための入門講座。内容の詳細は問い合わせください。

対 市内在住で視覚障害者のボランティアに興味がある人

日 10月14日(木)、15日(金)、21日(木)、22日(金)、28日(木)、29日(金)、いずれも10時～12時

定 各先着6人、ただしテキストデイジー図書の作成は先着3人、いずれも初めての人優先

申込期間 9月6日(月)～10月1日(金)

 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 ①9月9日(木)、②27日(月)、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。

 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 ①9月29日(水)、②10月12日(火)、いずれも12時15分～13時

場 保健福祉センター（東8南13）

定 各先着10人

申問 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

 肺がん・結核検診

市内を巡回検診バスが伺い、問診・胸部X線検査を行う。

対 15歳以上で住民票が帯広市にある人

日場 ▶**西10号会館前**（西21南2）、9月2日(水)▶**栄福祉センター**（西17北1）、6日(月)▶**WOW店**（西4南29）、15日(水)▶**西13号会館前**（西24南2）、16日(木)▶**北福祉センター**（西4北2）、21日(火)▶**ダイイチみなみ野店**（南の森東1）、22日(水)、いずれも12時30分～13時30分

¥ 40歳以上400円、15～39歳の人無料

申問 事前に、電話で北海道対がん協会帯広出張所（☎27・2345）へ。当日、直接健診バスに来場も可。

担当課 健康推進課

市ホームページID.1006484

 エキノコックス症検診

採血による血清反応検査を行う。結果は約4週間後に通知する。

対 小学3年生以上の市民のうち、過去5年間受診していない人

日 9月2日(木)、28日(火)、いずれも13時30分～14時

¥ 300円（中学生以下無料）

場問 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.1004868

※エキノコックス症対策についても、市ホームページに記載してあります。併せてご確認ください。

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ください。

対 市内在住の65歳以上

開催日	実施事業所（電話）
9月1日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	デイサービスセンター太陽園（☎64・5565）
9月8日(水)・14日(火)・22日(水)	歩くデイゆりり（☎090・9801・7781）
9月9日(木)・16日(木)・30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）
9月9日(木)・30日(木)	デイサービスセンター帯広りはびり（☎29・5515）
9月16日(木)・17日(金)	通所介護事業所ふるさと（☎41・8341）
9月18日(土)	ジョイリハ西5条（☎49・3060）
9月28日(火)	ツクイ帯広WOW（☎20・1562）

担当課 地域福祉課

 **子育て広場** 

場問 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。
①③は第2子以降の人でも参加できますが、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
①9月3日(金)	ママと赤ちゃんの歯っぴい講座 場 地域子育て支援センターあじさい（東9南19、☎67・6231）
②9月6日(月)	ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事講座 場 保健福祉センター（東8南13、☎25・9722）
③9月28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つばさ（西22南3、☎41・6800）

◆9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】 9月1日(水)、15日(水)、22日(水)

【1歳6カ月児健診】 9月7日(火)、14日(火)、30日(木)

【3歳児健診】 9月2日(木)、9日(木)、16日(木)、28日(火)

9月20日(月)「敬老の日」、23日(木)「秋分の日」もごみを収集します 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。 **問** 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）



国立公園化応援！ 日高山脈フォトラリー

日高山脈の国立公園化を応援するため、Instagramを使った日高山脈フォトラリーを開催。日高山脈のよく見える対象スポットを巡って、日高山脈の魅力たっぷりの写真を投稿してください。

詳細は、日高山脈フォトラリー特設ホームページをご覧ください。



投稿期間11月30日(火)まで

問 日高山脈フォトラリー事務局（東2南25、ティワイネット内、☎67・5571）

市ホームページID.1009553

担当課環境課



人権擁護委員が 委嘱されました

帯広市には9人の人権擁護委員がいて、いじめや虐待、DV、セクハラなどの人権問題について相談を受けています。人権擁護委員に中島和典さん、鎌田則明さんが再任され、新たに中川貴志さん、甲谷千春さんが法務大臣から委嘱されました。

日 月～金曜日、8時30分～17時15分

場 問 釧路地方法務局帯広支局（東5南9、☎24・5823）

担当課市民活動課



ふるさと納税返礼品 取扱事業者募集説明会

返礼品の取り扱いに興味・関心のある事業者向けに、各事業受託者（株式会社JTB、株式会社さとふる）が制度の概要や活用方法、全国における返礼品の開発事例などを交えて解説。

対 市内に本店または主たる事業拠点を有している事業者

日 9月8日(水)、18時～20時30分

場 ソネビル（西6南6）

定 先着35人

申 問 9月7日(火)までに、電話で観光交流課（市庁舎7階、☎65・4133）へ。



新型コロナ対策に取り組む お店に協力しましょう

市内中心街の商店街・繁華街の飲食店組織のメンバーを中心とした「帯広中心街連合協議会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来店時の名前確認や店内の定期的な換気などの取り組みを進めています。来店される人は、これらの取り組みにご協力ください。

詳細は、帯広中心街連合協議会ホームページ「まってる帯広まちなか商店街」をご覧ください。

問 商業労働課（市庁舎7階、☎65・4164）



ふるさと 見聞録

文・写真／
帯広の森・はぐくむ たちもり 日月 伸



シラカバの果穂とタネ（右上）

森の先駆者～シラカバ

シラカバの枝先に、茶色い穂が垂れ下がっています。これは果穂^{かほ}といって、中にはたくさんのタネが入っています。果穂は乾燥が進むにつれてバラバラになって、中のタネが散らばっていきます。9月ごろが、タネが散らばるピークですが、遅いものは冬まで残っていて、雪上にタネが落ちていることもあります。

シラカバのタネは、一粒の大きさが4mm前後、重さが0.3mg前後と小さくて軽く、さらに翼がついていて、グライダーのように風に乗って遠くまで飛ぶことができるため、山火事跡地などの、他に木々が生えていない場所に、いち早くタネを運び込み、先に成長することができます。シラカバは、最初に森林をつくっていく樹木の代表格で、いわば「森の先駆者」です。

本州では冷涼な山地や高原にしか生育していないシラカバですが、北海道では平地でも当たり前のように見られます。十勝では、帯広市を含めて4つの自治体で市町村の木に選定されており、身近な公園や並木にも植えられているなじみ深い樹木の一つです。



9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 9月1日(水)、8時45分～19時、2日(木)、3日(金)、8時45分～17時30分

場 市庁舎10階第5B会議室

申 問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）へ。



令和4年度からの 指定管理者を募集

令和4年4月以降の公の施設を管理運営する指定管理者を募集。募集内容の詳細は、9月中旬以降に市ホームページなどで公表。

対象施設都市公園、駅南・駅北地下駐車場、北愛国交流広場、都市農村交流センター、とかち大平原交流センター、畜産物加工研修センター、畜産研修センター、市民文化ホール、体育施設（帯広の森・南町）、帯広火葬場（予定）など
問 契約管財課（市庁舎2階、☎65・4116）



令和3年度 とかち広域消防事務組合 消防職員採用資格試験(後期)

令和4年4月1日採用予定の消防職員を募集。

申し込み前に、必ず試験案内で受験資格と申込方法を確認してください。試験案内は、とかち広域消防局総務課、十勝管内各消防署と総合案内（市庁舎1階）で配布するほか、とかち広域消防事務組合ホームページにも掲載。

試験区分高校卒

採用人数・試験日程試験案内で確認してください

問 とかち広域消防局総務課（西6南6、☎26・9121）



介護士就職支援研修会

子育てなどを理由に介護職場を離職した有資格者の職場復帰の不安解消や、介護職場に就職している未資格者などに必要な知識の習得を支援するオンライン研修会（一部実習あり）。

対 介護に関わる資格があり、復職および新規就労を目指している人。介護職場に就職している未資格者
日 10月16日(土)、9時～14時、23日(土)、10時～16時、30日(土)、9時～12時、全3回（希望日のみの参加も可能）

日 程		内 容
10/16 (土)	午前	ストレスマネジメント
	午後	アンガーマネジメント
10/23 (土)	午前	V R 認知症体験
	午後	疾病・認知症の基本的な理解
10/30 (土)	午前	これからの介護の在り方を考える

定 先着20人

申 問 9月27日(月)までに、申込書に記入の上、介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4150）へ。申込書は、介護高齢福祉課で配布のほか、市ホームページからも印刷可能。

市ホームページID.1009721



「とかちジュニア文芸」 第12号作品募集

小説・戯曲・童話・詩・短歌・俳句の作品を募集。入選作品は「とかちジュニア文芸」第12号に掲載し、表彰します。また、「図書館」をテーマとした、表紙絵の募集もします。

詳細は、図書館で配布している応募要項、または図書館ホームページをご覧ください。

対 十勝管内在住の18歳以下の人
申 問 10月10日(日)までに、作品を直接または郵送で図書館（〒080・0012西2条南14丁目3番地、☎22・4700）へ。



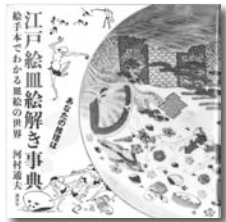
図書館のオススメ

今月は、食事を彩る絵皿の本を紹介します。

問い合わせ 図書館（西2南14、☎22・4700）

『江戸絵皿 絵解き事典』 絵手本でわかる皿絵の世界

著者…河村 通夫／出版社…講談社
ISBN978-4-06-521359-9



（表紙画像使用承諾済）

江戸の頃から庶民に使われていた「絵皿」には、人から人へ口伝で伝わってきた物事のいわれと故事来歴が秘められています。

おなじみの「麒麟」の絵柄は、信義・平安を表し縁起が良いとされ、絵皿に込められた思いは現代にも通じるものです。

器集めが趣味の人、普段使いをされている人にも興味深い絵解きの世界が広がる一冊です。お手元の「絵皿」気になりませんか？

札幌交響楽団特別演奏会

「札幌」の愛称で親しまれている北海道唯一のプロ・オーケストラ札幌交響楽団の演奏会です。クラシックの名曲をお贈りします。

日 10月6日(水)、19時～20時30分
¥ S席3000円、A席2500円（未就学児入場不可）

場 問 チケットは市民文化ホール（西5南11、☎23・8111）などで販売。

令和3年度男女平等参画関係無料法律相談

配偶者や恋人の暴力、職場のセクハラなど、さまざまな法律に関する相談に弁護士が応じます。

日 10月15日(金)、13時30分～16時30分の間で1人30分

場 市民文化ホール（西5南11）

定 先着6人

申 問 9月15日(水)～10月15日(金)までに、電話で北海道女性協会（☎011・251・6329）へ。

平日・日中の受診を心がけましょう

休日や夜間に軽症の患者が安易に医療機関を受診すると、一刻を争う救急患者の受け入れなどに支障が生じます。診療時間外は、緊急性の高い場合に受診し、低い場合は平日の診療時間を受診しましょう。

問 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部（☎011・726・0352）

第15回松元ヒロソロライブ

時事ネタをわかりやすく、熱く語る舞台です。

日 10月1日(金)、19時～
場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着150人

¥ 大人2000円、中高生1000円（当日券は500円増）

問 帯広東おやこ劇場（☎080・6092・5304）

第13回財団杯パークゴルフ大会

パークゴルフ愛好者の親睦を深めます。

日 10月2日(土)、8時～13時

場 帯広の森運動公園パークゴルフ場（南町南7）

定 抽選100人

¥ 1000円

申 問 9月20日(木)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（10頁）を書いて、帯広の森陸上競技場（〒080・0856南町南7線56番地7、帯広の森運動公園内、☎47・1188）へ。

ほっと・ぷらっと「家族の時間」のお知らせ

ほっと・ぷらっとでは、さまざまな精神障がいを持つ人たちの家族が集まり、思いを語り合う「家族の時間」を開催しています。

対 精神障がいを持つ人の家族

日 毎週月曜日、13時～14時30分

場 問 NPO法人ほっと・ぷらっと（西4南7、☎25・5004）

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。
11月号掲載の受付締め切りは9月15日(水)です。

問い合わせ

広報広聴課
(市庁舎3階、☎65・4109)

国立宮古海上技術短期大学校からのお知らせ

航海士、機関士を養成する短期大学校。詳しくは、
問い合わせください。



日 オープンキャンパス 9月18日(土)、学校推薦入試10月2日(土)、一般入試翌年1月22日(土)ほか
場 申 問 国立宮古海上技術短期大学校（岩手県宮古市磯鶏2丁目5-10、☎0193・62・5316）へ。

動物愛護パネル展

愛玩動物への関心と理解を深めるため、ペットとの防災対策のパネル展示、譲渡した犬猫の写真展示を行います。

日 9月21日(火)～24日(金)、8時45分～17時30分（23日(木)は閉庁）

場 問 十勝総合振興局保健環境部環境生活課（東3南3、☎26・9031）

帯広美術館ボランティアしらかばの会見学ツアー

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です。当日、直接お越しください。

日 9月22日(水)、13時～15時

場 問 北海道立帯広美術館（緑ヶ丘2、☎22・6963）

福祉職場説明会

職員採用を予定する福祉職場の人事担当者との個別相談や就職相談を行います。22法人参加予定。当日、直接会場へお越しください。

対 福祉職場への就職に興味がある人、学生

日 9月26日(日)、13時～15時30分（最終受付15時）

場 とかちプラザ（西4南13）

問 帯広市社会福祉協議会（☎27・2525）

知っていますか？建退共制度

建退共制度は、労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払う、業界全体の退職金制度です。詳細は問い合わせください。

問 建設業退職金共済事業北海道支部（☎011・261・6186）

看護職の求人・求職合同面接会

複数の施設の担当者から、直接話を聞くことができます。

対 看護職と看護学生（最終学年）

日 9月2日(木)、10時～13時30分（最終受付13時）

場 とかちプラザ（西4南13）

問 北海道看護協会ナースセンター帯広業務支所（☎21・3353）

帯広アイヌ協会からのお知らせ

問 帯広アイヌ協会（☎34・6552）

◆第48回チョマトー慰霊祭

イチャルパ（供養儀式）の実施、伝統古式舞踊の奉納を行います。

日 9月5日(日)、11時～

場 チョマトー公園（西16北1）

◆第5回マレック漁体験会

主に子どもを対象に、アイヌ文化のマレック漁（サケの捕獲）の体験を行います。

日 9月26日(日)、10時～

場 伏古別川 水辺の楽校（西13北6、☎がっこう）

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。

対 十勝管内在住のひとり親家庭の親

日 9月10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 9月3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3回「十勝・四国遍路会」

「私たちの四国遍路行」、「北海道のおへんろさん」をテーマに講演します。

日 9月12日(日)、14時～16時

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着80人

問 北海道シープ・ブリーディング・サービス代表・福井（☎42・5195）

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）

この街で 笑顔で生きる 認知症

2021年度世界アルツハイマー月間・デー標語

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」です。国際アルツハイマー病協会が、認知症への正しい理解がすすむことを目的に世界中で啓発活動を行っており、認知症に関する普及・啓発イベントを開催しています。

世界アルツハイマー月間に合わせ、9月17日(金)～29日(水)まで、図書館では認知症に関する図書を集めた特設コーナーを設置します。

この機会に、認知症について理解を深め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに参加してみませんか。

認知症のことを正しく知って、誰もが笑顔で暮らせるまちづくりを進めていきたいね。



十勝最大の食の祭典

十勝の豊かな食材を使った料理を通して、作る人と食べる人の出会いの場となる「とまちマルシェ」。今年も、昨年に引き続き、十勝管内の参加店を会場とした周遊型イベントとして開催します。

問い合わせ とまちマルシェ運営協議会（西3南9、帯広商工会議所内、☎67・7381）、
観光交流課（市庁舎7階、☎65・4169）

9月1日(水)～
10月31日(日)
開催！



とまちマルシェ

■ 食べるときも食べてからも！? お得！

スタンプラリーや参加店で特典サービスを受けられるクーポンを発行するほか、参加店では、十勝産食材を使用した「とまちマルシェメニュー」を用意しています。
十勝のおいしい食を楽しみ、お得にお店を巡ることができます。

■ 十勝管内の170店を巡って食べて楽しもう！

今年は、170店がエントリー！普段は足を運ばないあの町のグルメを楽しんでみては？
参加店などの詳細は、とまちマルシェ公式ホームページでチェック！

景品総額200万円のスタンプラリーを開催！

スタンプ
7個

とまちマルシェ
商品券

3万円

20名様

抽選対象：スタンプ7個

スタンプ
5個

マルシェ賞
商品券

1万円

50名様

抽選対象：スタンプ7個、6個、5個

スタンプ
3個

とまち賞
商品券

2,000円

450名様

抽選対象：スタンプ7個、6個、5個、4個、3個

スタンプを集めて応募した人の中から抽選で、参加店で使える商品券などをプレゼント！
景品総額は200万円です。たくさんのお店を巡って、応募してみませんか。

エス ディー ジーズ

SDGsって何だろう？

1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナリシップで目標を達成しよう





問い合わせ 企画課（市庁舎5階、☎65・4105）

今月の市長コラムは「SDGs」についてです。5頁も併せてご覧ください。

SDGsとは？

Sustainable Development Goalsを略したもので、日本語では「**持続可能な開発目標**」と訳されています。

気候変動やエネルギー問題、災害、貧困など、地球規模でさまざまな問題が顕在化する中、2030年までに持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択されました。

SDGsの特徴

SDGsは、上記のアイコンのとおり17の目標から構成されており、貧困や飢餓、教育など社会面の課題、エネルギーや資源の有効活用、技術革新の基盤づくり、不平等の解消など、持続的な経済成長に関する課題、地球環境や気候変動など環境面の課題を統合的に解決することで達成を目指しています。

目標の達成に向けては、各国政府による取り組みだけではなく、企業や地方自治体はもとより、すべての人の行動が求められている点が大きな特徴です。

まちづくりとSDGs

人間尊重を基本に、経済社会の発展と環境保全の両立を目指してきた帯広市のまちづくりは、こうしたSDGsの理念と相通じるものです。

市では、第七期帯広市総合計画を策定し、持続的に発展する活力ある地域社会の実現に向け、まちづくりに取り組んでいます。市民の皆さんとともに、総合計画を着実に進めることが、SDGsの達成にもつながっていくものと考えています。

OBIHIRO CAMERA REPORT

オビヒロ カメラレポ



夏休みの自由研究にピッタリな科学実験や工作を行う「夏休みわくわく教室」を児童会館で開催しました。昆布の成分と乳酸カルシウムを使い、^{つか}掴める水を作る実験に参加したまつむらとしき君は「好きな青色と黄色の水ボールが上手に出来た」と満足気。

また、この日は海上自衛隊の砕氷艦「しらせ」が持ち帰った南極の氷を展示しており、子どもたちは「家の氷より冷たい」「氷の中に南極の空気が見える」「溶ける時にプチプチ音がする」など、初めて触れる南極の氷に大喜び。30度を超える真夏日でしたが、涼しさを感じられる一日となったでしょうか。（7月31日、児童会館）



夏休みに科学を楽しもう！



パナソニック株式会社の中村光宏さんを講師に迎え、工作をしながら省エネについて学ぶ「夏休み親子消費者講座」を開催しました。今回はLEDを使った家形のライト作りにチャレンジ。LEDの歴史と特徴を教わったあと、カラーバンドと和紙でライトを納める箱とシェードを作り、赤、青、緑の3色のLEDの中から2色を選んで、オリジナルのライトを完成させました。ライトの色は選んだLEDの組み合わせによって変わるので、どの作品も個性的。取材をした回には一人だけ黄色のライトを作った子がいましたが、どの色を組み合わせると黄色になるか分かりますか？

夏休み親子消費者講座は来年の夏も開催予定です。夏休みの工作にぴったりなので、ぜひ参加してみたいかでしょうか。（8月3日、とまちプラザ）



親子で手作りLEDライト！



市政のお知らせを放送しています

◆テレビ 市役所だより (OCTV 11ch) 毎日4回放送していて、市ホームページからもご覧になれます。

◆ラジオ (毎週月・水・金曜日) おびひろタウンインフォメーション (FM-JAGA77.8MHz) 9:15～9:20 おびひろ広報メモ (FM-WING76.1MHz) 9:30～9:35

広報おびひろの感想を聞かせてください

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

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