

広報 Public Information OBIHIRO おびひろ

令和3年
(2021年)
No.1170
November

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10月13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。

新型コロナワクチン接種実施中 予約は、**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）へ。

また、新型コロナウイルス感染症について、正しく理解し思いやりある行動を。詳しくは14頁をご覧ください。



地域とともにある 学校づくり

～コミュニティ・スクール～

これからの時代をたくましく生きる子どもたちを育てるため、学校・家庭・地域が、目標を共有し協働する学校である「コミュニティ・スクール」について紹介します。

問い合わせ 学校地域連携課（市庁舎8階、☎65・4162）

夏休み学習支援の様子（平成30年撮影）

コミュニティ・スクールってなに？

コミュニティ・スクールは、学校・家庭・地域で構成する会議（学校運営協議会）を設置した学校のことです。会議では、学校の運営や課題のほか、地域の子供たちにどのように育ててほしいかという目標を共有し、目指す子ども像の実現に向けて、学校・家庭・地域が協力を重ね、協力しながら活動します。（図）

これまでも学校では、登下校の見守り活動や放課後子ども広場など、家庭や地域と協力をしてきましたが、学校の運営や支援に関わる協議に、家庭や地域の参画を制度的に保障しているところがコミュニティ・スクールの特徴です。

図 コミュニティ・スクールのイメージ

学校運営協議会

構成メンバー

- * 学校関係者
- * 保護者
- * 地域の皆さん
- * 学校支援ボランティア など



目指す子ども像の共有と活動の振り返り

地域学校協働活動

活動例

- * 放課後子ども広場
- * 登下校の見守り
- * ミシンのサポート
- * 地域一体のお祭り
- * 本の読み聞かせ
- * 餅つき大会
- * スケートリンク造成協力 など



目指す子ども像の実現に向けた協働活動

なぜ、コミュニティ・スクールにする必要があるの？

これからの予測困難な社会を生きる力を育てるためには、学校だけでなく、地域全体で子どもの成長を支える仕組みが必要と考えられています。

子どもの学びの場を学校だけに限定せず、家庭はもとより地域全体を学びの場として捉え、学校・家庭・地域が目標を共有して、ともに子どもたちを育てていくために「コミュニティ・スクール」の導入を推進しています。

次頁では、コミュニティ・スクールを開始した学校関係者へのインタビューを紹介しています。

コミュニティ・スクール経験者に聞きました

コミュニティ・スクールは、まちづくりの第一歩

地域で学校を支え、地域で子どもを育てる

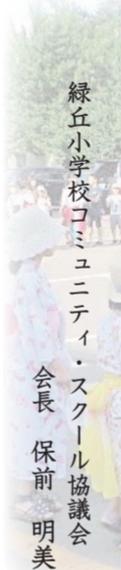
市では、地域の人の関わりを通して「ふるさと」に対する誇りと愛着を育み、よりよい地域づくりを考える子どもを育てる「おびひろ市民学」に取り組んでいます。

この学びを通して、子どもは「自分は変わることが出来る」と「自分が動くことで世の中は変わる」ことに気付き、自己有用感を高めることになり、このためにも、学校・家庭・地域が協働するコミュニティ・スクールは必然と言えるのです。

「人口が減少する中、どう地域運営をしていくかは、多くのまちが抱えている課題です。その解決の糸口は、子どもも大人も共に学び、共に地域を創ろうとすることにあります。そこから、郷土愛やふるさと教育からさらに進んだ、シビックプライドによるまちづくりが始まります。まさしく、コミュニティ・スクールは、その一歩なのです。」



帯広第五中学校
校長 野上 泰宏



緑丘小学校コミュニティ・スクール協議会
会長 保前 明美

これからの経験からコミュニティ・スクールの導入することに少しの疑問も抵抗も感じませんでした。むしろ、学校は地域と共にあるのですから、その呼称は当然とも言えます。学校が困っているときは地域が学校を助け、子どもたちが安心して通えるように学校を支える、その一方で私たちもまた学校を地域の拠り所とする。それがコミュニティ・スクールのあるべき真の姿だと考えています。

また「放課後子ども広場」を通じて、地域の人が学校に協力を惜しまないことも知っており、そのような学校と地域とを結びつける、学校支援地域コーディネーターの役割を長年担ってきました。



各学校のコミュニティ・スクール導入時期

市では、令和元年度に市内8つの小中学校でコミュニティ・スクールを導入し、下記のとおり順次導入校を拡大しています。

導入年度	学校名
令和元年度	緑丘小、啓北小、つつじが丘小、大空中校区（大空小・大空中）、第七中校区（大正小・愛国小・第七中）
令和2年度	清川中校区（清川小・清川中）、八千代中校区（広野小・八千代中）
令和3年度	帯広小、西小、明星小、北栄小、東小、啓西小、豊成小、若葉小、花園小、開西小、第一中、第二中、第五中、翔陽中、川西中校区（川西小・川西中）、南商業高校
令和4年度	柏小、光南小、稲田小、栄小、広陽小、明和小、森の里小、第四中、第八中、南町中、西陵中、緑園中

市ホームページには、各校で実施した取り組みなどを紹介した「帯広市コミュニティ・スクール通信」のバックナンバーを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

市ホームページID.1004732



もっくんひろば 《幼児～小学2年生向け》



改修後

従来のおままごと遊びや木製遊具はそのままに、より多様な遊びができるよう、知育遊具を活用した壁遊びスペースやからだ遊び遊具を設置しました。

児童会館
金田 裕子さん



児童会館の屋内遊び場が新しくなりました

10月1日リニューアルオープン

問い合わせ 児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

“子どもたちの体力づくりと豊かな創造力を育むこと”をコンセプトに、児童会館の屋内遊び場を21年ぶりにリニューアルしました。子どもの成長や発達にあわせた多様な遊びの空間に生まれ変わりましたので、ぜひご利用ください。

リニューアルのポイント

1 従来コーナーに新しい遊具を追加

幼児から小学校低学年対象の「もっくんひろば」「木の遊園地」にも新たな遊具を追加し、さらに遊びの幅が広がりました。

- さまざまな形のマグネットブロックをくっつけて遊べるウォールキャンパス
- 歯車を組み合わせ、回して遊べるギアウォール
- 乗ったり積み上げたり、いろいろ遊べるクッションブロック など

2 小学生を対象としたコーナーを新設

体を使った遊びや創造遊びを楽しむ遊具を取りそろえ、靴を脱いで遊べるコーナーを新設しました。

- 木製とポリウレタン樹脂のホールドやロープを使って壁を登る、高さ約2.8m、幅約7.2mのボルダリングウォール
- 自由に組み立てて遊べる、軽くて柔らかい大型ブロック
- くぐったり渡ったり、アスレチックのように遊べるクッションブロック
- 弾む運動ができるエアマット

新コーナー 《小学生向け》



改修後

新たに設置した小学生向けの新コーナーの名称を公募しました。決定次第、市ホームページなどで紹介します。



新型コロナウイルス感染症対策のため、各コーナーに定員を設けています。また、入退館時の手指消毒など、感染症の拡大防止にご協力をお願いします。



公共施設の現状と未来

公共施設マネジメントの取り組み

帯広市内の多くの公共施設で老朽化が進んでいます。市では、平成29年2月に策定した「帯広市公共施設マネジメント計画」に基づき、施設の長寿命化や統廃合などに取り組んでいます。

問い合わせ 企画課（市庁舎5階、☎65・4105）

公共施設マネジメントとは

「公共施設マネジメント」とは、社会経済情勢の変化に対応し、市の財政状況などを考慮しながら、長期的な視点を持って、公共施設等の機能が効果的に発揮されるよう、施設の長寿命化や施設総量の適正化などに取り組むことです。

公共施設の状況

市が所有する公共施設は、令和3年3月末現在で、281施設、

表 公共施設数と総延床面積

施設分類	H28.3.31時点		R3.3.31時点		増△減	
	施設数	延床面積	施設数	延床面積	施設数	延床面積
地域コミュニティ施設	51	2.9	52	3.0	1	0.1
市民文化・社会教育系施設	11	4.3	11	4.3	0	0.0
スポーツ・レクリエーション系施設	28	6.2	27	7.1	△1	0.9
産業系施設	14	1.9	14	2.1	0	0.2
学校教育系施設	43	26.5	43	26.5	0	0.0
子育て支援施設	55	1.5	55	1.2	0	△0.3
保健・福祉・医療施設	7	1.3	7	1.3	0	0.0
公営住宅	22	22.8	22	22.7	0	△0.1
行政系施設	22	4.2	19	4.0	△3	△0.2
その他施設・普通財産	34	3.4	31	1.9	△3	△1.4
合計	287	74.9	281	74.1	△6	△0.8

多額の維持管理・更新費用
すべての公共施設をこれまで通りに所有し続けた場合、今後40年間に必要となる改修・更新費用を試算すると、毎年度平均で、約72・

市では、昭和40年代後半から平成10年代にかけて、人口の増加や都市化の進展に伴い、多くの公共施設の整備を進めてきました。このため、多くの施設で老朽化が進み、大規模な改修や更新が必要となる時期を迎えています。令和3年3月末現在で、全体の55・1パーセントが、築30年以上を経過しています。（図1）

公共施設を取り巻く環境

延床面積は約74・1万平方メートルとなつています。5年前の平成28年3月末時点と比較すると、施設数は6カ所減少し、延床面積は0・8万平方メートル減少しています。（表）近年では平成28年12月に清流の里福祉センターを設置したほか、平成29年3月に帯広中央駐車場の廃止、平成30年5月には帯広駅前バス待合所の建て替えなどを行っています。

図1 公共施設の建築年別整備状況

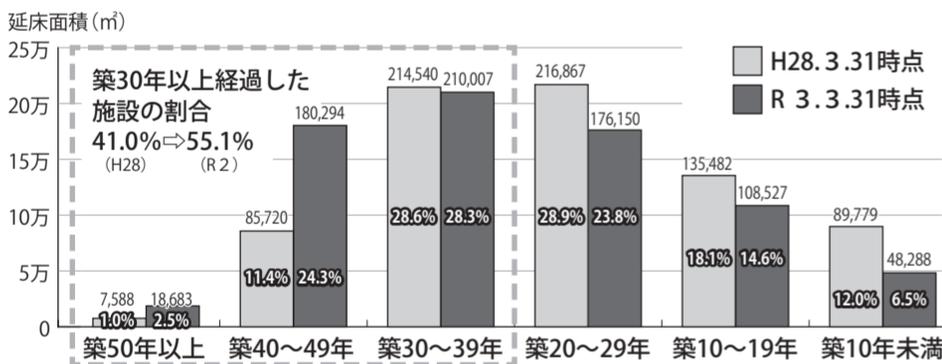
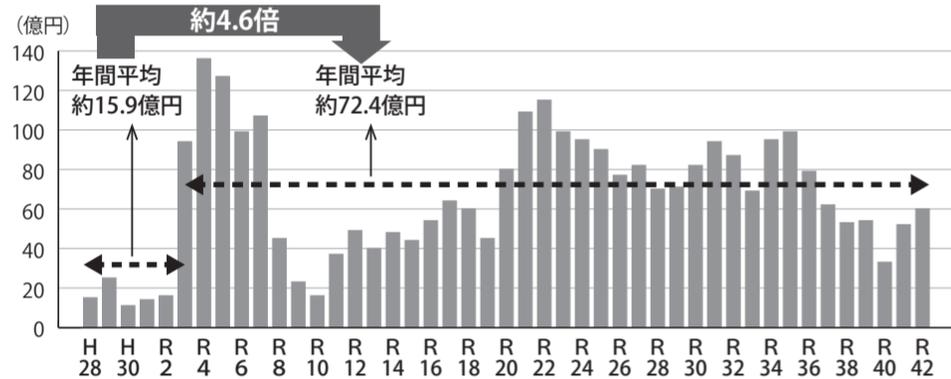


図2 今後40年間に必要となる、1年当たりの公共施設の改修・更新費用の推計



4億円となり、直近5年間に要した費用の平均となる約15・9億円の約4・6倍に相当します。（図2）今後、多くの施設で大規模改修や更新が必要となる時期を迎えますが、人口減少や少子高齢化の進行に伴う社会保障費の増加や市税収入の減少などにより、施設の整

未来につなげる公共施設の今後の取り組み

公共施設は、日常生活を支える

利用状況の変化

公共施設に対するニーズの変化や市民のライフスタイルの多様化などにより、施設によっては利用者数に偏りがみられます。また、施設内においても、部屋ごとの利用率に大きな差が生じるなど、施設整備時に想定していた利用形態と実際の利用実態に乖離が生じてきています。

備に充てられる費用は限られてくるものと見込まれます。このため、現状のまますべての公共施設を所有していくことは困難な状況にあります。

これまでの公共施設マネジメントの主な取り組み事例

【岩内自然の村】



○主に青少年の自然体験の場としての利用を目的に、昭和56年に開村。施設の老朽化が進み、耐震改修などの大規模な改修が必要な状況。
○加えて利用者の減少、類似施設の整備が進んでいることなどから、市民の自然体験施設として一定の役割を果たしたものと判断し、民間事業者などによる施設利活用の可能性について幅広く検討を行う。

民間提案型調査の実施
(令和3年9月から調査開始)

【消防署西出張所・緑ヶ丘出張所】



○西出張所は、消防署に求められる耐震性能を有しておらず、施設の老朽化も進行していた。
○建設当時よりも、火災時などの現地到着が可能な範囲が広がっていること、施設の統廃合で維持管理費の縮減が可能となることから、緑ヶ丘出張所と統合し、柏林台区に新たな出張所を整備した。

施設の統廃合
(令和2年7月から運用開始)

【火葬場】



○市内で唯一の火葬場であり、今後、高齢化の進行に伴い火葬件数の増加が予測される。
○施設の老朽化が進んでいるが、躯体自体は耐震性を有しているため、施設の長寿命化を図り、できる限り長く施設を利用する。

施設の長寿命化
(令和元年度より火葬炉の長寿命化などを実施)

【総合体育館】



○市民の体力づくりやスポーツ競技の場として、昭和47年に建設された旧総合体育館は、施設の老朽化が進み、耐震改修などが必要となっていた。
○民間の経営能力・技術力を活用した施設の整備により、事業費の抑制・平準化や質の高い施設サービスの提供を図る。

民間活力を活用した施設整備
(令和2年2月から供用開始)

市民共有の財産であり、その在り方はこれからのまちづくりにも大きな影響を与えます。単に施設を減らすだけではなく、長寿命化をはじめとする施設の保全・活用や、民間活力の導入などによる効率的な管理・運営に取り組み、コストの縮減を図っていくとともに、時代に適した施設サービスの提供に努めていくことが重要です。市民の皆さんのご理解とご協力をいただきながら、今後も取り組みを進めていきます。



国民健康保険が使える施術と使えない施術

整骨院・接骨院、はり・きゅう、マツサージのかかり方

施術にかかる費用は、内容に応じて国民健康保険などから支払われます。健康保険が使える範囲を、柔道整復師や、はり・きゅう、マツサージ師などによく確認してから、適切に受診しましょう。

問い合わせ 国保課給付係 (市庁舎1階、☎65・4138)

病院を受診するときに、健康保険が使えない医療があるように、整骨院・接骨院、はり・きゅう、マツサージなどの施術を受けるときも、健康保険が使える場合と使えない場合があります。

なお、健康保険が使えない場合でも、全額自己負担であれば施術を受けられます。

《負傷例》

- ・転んで膝を打ったり、足首をひねったりして痛みがでたとき
- ・加齢に伴って指や膝の関節が変形したり、背中が曲がったりして、わずかな動作で関節、筋肉などを痛めたとき

×健康保険が使えない場合

- ・疲労性、慢性的な要因からくる肩凝りなど
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や、症状の改善がみられない長期の施術
- ・病院、診療所などで同じけがなどを治療中の場合
- ・仕事中や通勤途中でのけがで、労災保険が適用となるもの

はり・きゅう

はり師が金属の細い針を経穴(ツボ)に刺したり、きゅう師がもぐさを燃やしてツボに刺激を加えて病気を治療します。

○健康保険が使える場合

次の病気や症状で、医師が必要と認める場合。なお、医師の同意書または診断書を施術所に提出する必要があります。



- ・神経痛
- ・リウマチ
- ・頸腕症候群
- ・五十肩
- ・腰痛症
- ・頸椎捻挫後遺症 など

- 健康保険が使える場合
- ・捻挫(くじく・ひねる)
- ・打撲(打ち身)
- ・挫傷(肉離れなど)
- ・骨折、脱臼(応急手当を除いて、医師の同意が必要)
- ・骨、筋肉、関節のけがや痛みで、その原因がはっきりしているとき



重複不可×



×健康保険が使えない場合

- ・医療上、はり・きゅうを必要とする症例以外のもの
- ・病院、診療所などで同じ疾患を治療中の場合

・医師の同意がない場合

マツサージ

マツサージ師などが手を使って血行をよくすることで治療します。

○健康保険が使える場合

次のような症状で、医師が必要と認める場合。なお、医師の同意書または診断書を施術所に提出する必要があります。

- ・筋肉がまひして自由に動かせない症状(筋まひ)
- ・関節が硬くて動きが悪い症状(関節拘縮) など

×健康保険が使えない場合

- ・医療上、マツサージを必要とする症例以外のもの
- ・疲労回復や癒しを目的とするもの
- ・医師の同意がない場合

施術を受けるときの注意事項

負傷原因をはっきり伝えましょう
いつ、どこで、何を、どのようにして、どんな症状があるのかを、正確に伝えて、健康保険が使えるのかを相談しましょう。



受診内容などの照会にご協力ください

市では、整骨院・接骨院、はり・きゅうなどにかかる「療養費支給申請書」の内容点検と施術内容の確認を行っています。適正な医療費を支払う上で調査が必要と判断したときには、文書で負傷原因や治療日数・内容などを照会する場合があります。照会の文書が届いたら、回答にご協力をお願いします。※皆さんからの回答結果は、この目的以外に利用することはありません。

治療記録・領収書は必ず保管してください

整骨院・接骨院などで治療したときは、負傷部位、施術内容、施術年月日を記録して、領収書を保管してください。



「療養費支給申請書」は患者本人が署名を

整骨院などで施術を受けた際に署名を求められる「療養費支給申請書」は、患者が柔道整復師などに委任をして、治療費を保険者に請求し、支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に記入する際は、傷病名、日数、金額をよく確認し、原則患者本人が自筆で署名をしてください。

知の金額などに相違があった場合は、国保課へ連絡してください。なお、領収書は、医療費控除を受ける際にも必要になるので大切に保管してください。

施術が長期にわたる場合は、医師の診察を受けましょう

長期の施術を受けても改善がみられない場合には、内科的要因も考えられるので、医師の診察を受けましょう。

領収書は保管しておきましょう

市が定期的に送付する医療費通



長引けば病院に行くか...

マイナンバーカードの申請方法

スマートフォンで 半分以上の人がオンラインからの申請なんだって!

- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書の二次元バーコードを読み取る
- ③申請用WEBサイトにメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコンで

- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトにメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便で

- ①交付申請書に必要事項を記入し、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合
専用サイトから申請書がダウンロードできます
プリントアウトしてお使いください

証明用写真機で

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元バーコードをバーコードリーダーにかざす
- ③画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

ますます便利になるマイナンバーカード



マイナンバーカードが健康保険証としても使用できるようになりました

問い合わせ マイナンバー制度に関することはICT推進課(市庁舎9階、☎65・4117)、マイナンバーカードの申請・交付に関することは戸籍住民課(市庁舎水道棟3階、☎65・4234)

マイナンバーカードの健康保険証利用が10月から開始

10月20日から順次、準備の整った医療機関・薬局などで、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。

なお、健康保険証として利用するためには、マイナポータルなどからの事前申し込みが必要です。

健康保険証利用のメリット

- 顔認証付きカードリーダーが設置されている病院や薬局で、顔認証による自動受付が行えます。
- 過去に処方された薬や特定健診の情報が連携され、本人が同意すると医師なども参照できます。
- 本人が同意すると、限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支

払いが不要になります。

●健康保険が変更となった際、新しい医療保険者へ手続きが完了していれば、保険証発行前でも保険が適用されます。

●令和3年分所得税の確定申告から、マイナポータルを通じた医療費通知情報の反映が可能になります。

マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みについて不明な点がある場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル0120・95・0178(内閣府)または、お持ちの健康保険証の発行機関に問い合わせください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者は、国保課(市庁舎1階、☎65・4138)へ相談してください。

マイナポイントの予約・申込期限が12月末まで延長

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した人や、すでにマイナンバーカードを取得している人はマイナポイントの付与対象です。

マイナンバーカード受領後、マイナポイントを申し込み、12月末までにチャージまたは買い物をするなどで最大50000円分のポイントを受け取ることができます。

マイナンバーカードの手続きについて、平日の来庁が困難な人向けに、火曜夜間延長窓口と土曜臨時窓口(交付専用、事前予約制)を開設しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ホームページID.1009263



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

ひとりりで悩まないで

パープルリボン運動

11月12日〜25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。令和2〜4年度のテーマは「性暴力をなくそう」です。

問い合わせ 市民活動課男女共同参画係(市庁舎3階、☎65・4134)

市ホームページID.1003526

女性に対する暴力と新型コロナウイルスの影響

配偶者からの暴力やデートDV、性犯罪・性暴力、売買春、セクハラ、ストーカー行為、人身取引などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、決して許されない行為です。

新型コロナウイルス感染症に伴う生活不安やストレスにより、DVの増加や深刻化が懸念されています。そのため、国では「DV相談+」を開設し、多様なニーズに対応できるように、24時間の電話相談、WEB面談、SNSやメールでの相談を10カ国語対応で受け付けています。

性暴力をなくそう



性犯罪・性暴力は、被害者の尊厳を著しく踏みにじり、長期にわたり心身に重大な悪影響を及ぼします。近年では、AV(アダルトビデオ)出演の強要や、児童の性を売り物とする「JK(女子高生)ビジネス」など、10代20代の女性に対する性暴力の手法が巧妙になっていきます。同意のない性的行為の強要は、すべて性暴力です。

ひとりで悩まずに相談してください。

パープルリボン運動とは



パープル(紫色)のリボンには、女性に対する暴力根絶と、被害者への「あなたはひとりではない」というメッセージが込められており、パープルリボンを身に着けることで、それらのメッセージに賛同していることを示します。

パネル展会場にパープルリボンを用意していますので、この機会

女性に対する暴力の相談窓口

DV被害者相談 ☎65・4230
(女性相談サポートライン)

場所 市民活動課(市庁舎3階)
受付時間 平日8時45分〜17時30分(年末年始を除く)

「女性相談の日」 ☎65・4200

場所 市民相談室(市庁舎1階)
受付時間 毎週木曜日8時45分〜17時30分(祝日・年末年始を除く)

DV相談+ ☎0120・279・889

まずは、話してみませんか?

性被害・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(全国共通番号)

#8891

性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで、ためらわずに、お電話ください。



にパープルリボン運動に参加し、暴力のない社会づくりを考えてみませんか?

女性に対する暴力をなくす運動パネル展

市ではこの期間に合わせて、毎年パネル展を開催しています。

日時 11月12日(金)〜25日(木)、平日8時45分〜19時、▼土・日曜日、祝日10時〜17時

場所 市民ホール(市庁舎1階)



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

いちはやく 189「だれか」「じゃ なくて」「あなた」から

児童虐待防止推進月間

虐待されている子どもたちを守ることができるのは「あなた」かも知れません。つなげてください、「子どもたちの声」を。

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）

11月は児童虐待防止推進月間で、児童虐待とは、子どもを守るべき立場の保護者が、子どもに心理的・身体的な危害を加えたり、衣食住のケアを行わないなど、子どもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なうことです。

しつけと虐待は違う

しつけは、子どもが自分で感情や行動をコントロールできるように、大人が教えることで、虐待は、子どもの行動を暴力などでコントロールすることです。親はしつけのつもりでも、子どもにとって有害な行為であれば虐待です。

虐待を知らせるSOSサイン

虐待を防止するためには、早い段階で発見し、対応することが重要です。体罰は法律で禁止されています。

子ども

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴っている声が聞こえる
- 不自然な外傷（あざ、打撲、やけどなど）がある
- 衣類や身体が極度に不潔である
- 食事に異常な執着を示す
- ひどく落ち着きがなく乱暴、情緒不安定である
- 表情が乏しく活気がない

保護者

- 地域や親族などと交流がなく、孤立している
- 小さい子どもを家に残したまま、よく外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どもを甘やかすのは良くないと強調する
- 子どもに対して拒否的な発言をする
- 気分の変動が激しく、子どもや他人にかんしゃくを爆発させることがある

SOSサインを見逃さないで!

▽SOSサインを見つけたら

**児童相談所
全国共通ダイヤル**

(お近くの児童相談所につながります)

いち はやく
189
24時間

帯広市児童虐待防止110番

21-0110

※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

相談窓口

**子育て世代包括支援センター
(子育て支援課内、☎25・9700)**

帯広児童相談所(☎22・5100)

子育てに役立つ情報を掲載しています

▲市ホームページ ▲すこやかネット

しつけと称して子どもをたたいたり、怒鳴ったりすることは、子どもの成長にとって悪影響となる可能性があります。体罰によらない子育て「愛の鞭」を進めましょう。

愛の鞭 ゼロ 作戦

- * 子育てに、体罰や暴言を使わない。
- * 子どもが、親に恐怖心を持つとSOSを伝えられない。
- * 爆発寸前のイライラをクールダウン。
- * 親自身がSOSを出そう。
- * 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援する。

ひとりで悩まないでみんなで子育てしよう

子育ての悩みは誰にでもあります。ひとりで悩まず、まずは、信頼できる人や相談機関へ話してみましょう。

帯広市や児童相談所は、通報を受け付けるだけでなく「子育てがづらい」「子どもの気持ちがかかからない」などの相談にも応じています。

表 休日・夜間の救急医療機関・救急当番医・小児救急医療の案内

救急医療機関				
診療日	診療時間	病院名	診療科	問い合わせ
平日	19時～21時	夜間の当番医	内科・小児科	※1
	21時～翌朝8時	休日夜間急病センター	内科・小児科	柏林台西町2、☎38・3700※2
日曜日・祝日・年末年始	9時～17時	休日の当番医	外科系	※1
	19時～21時	夜間の当番医	内科・小児科	※1
	9時～17時 21時～翌朝8時	休日夜間急病センター	内科・小児科	柏林台西町2、☎38・3700※2

※1 当番医は以下の病院案内サービスに問い合わせるか、帯広市医師会のホームページをご覧ください。
 ※2 夜間診療の混雑により、午前8時45分の休日診療受付開始に支障が見込まれる場合は、夜間診療の受付終了時間を早め、休日診療へご案内する場合があります。

病院案内サービス	電話番号	携帯電話から	受付時間
帯広市急病 テレホンセンター	☎26・1099	同左	平日・日曜日・祝日：16時～22時 土曜日：12時～21時 上記以外の時間帯は、音声案内となります。 年中無休
北海道救急医療 情報案内センター	☎0120・20・8699	☎011・221・8699	24時間・年中無休 医療機関案内サービスのみで、医療相談は行っていません。

帯広市医師会ホームページ
HP▶<http://www.obihiro-med.or.jp/>

帯広市医師会

休日・夜間救急
医療当番案内

病院名	電話番号	所在	診療時間	診療科
十勝歯科 保健センター	☎25・2172	東7南9	日曜日・祝日：9時～13時 年末年始・ゴールデンウィーク：9時～16時	歯科

子どもが急病！病院へかかる前に…

医療情報サービス	問い合わせ先	受付時間	情報内容
日本小児科学会「こどもの救急」	HP▶ http://kodomo-qq.jp/ こどもの救急 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	24時間・年中無休	子どもの病気の症状から、簡単な対処法や診察前に確認しておくことなどを調べることができます。
北海道小児救急電話相談	☎011・232・1599 家庭のプッシュ回線または携帯電話からは、局番なし#8000	19時～翌朝8時 年中無休	直ちに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急処置をすればよいかなど、アドバイスします。

地域救急医療の 適切な利用を

市民の命を守る救急医療

必要に応じて、必要な医療を安心して受けられるよう、救急医療機関を適切に利用し、受診する際は各施設の感染症対策にご協力ください。

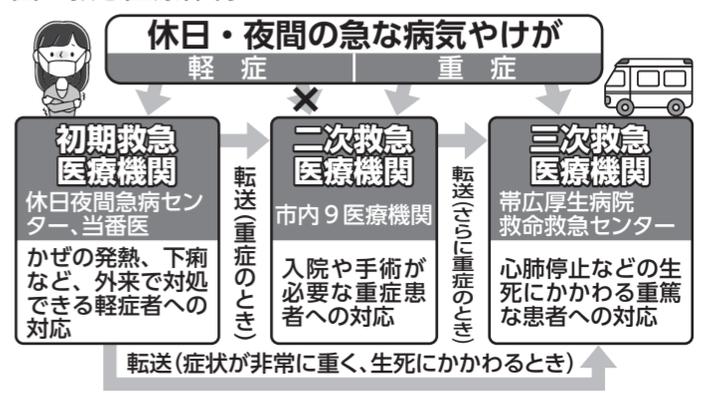
問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）

帯広市では、休日や夜間に急に病気になる時でも安心して医療機関を受診できるように、症状の重さに応じて、救急医療機関の役割を三段階に区分して、救急患者に対応しています。(図)

救急医療機関の役割

休日や夜間の救急医療機関は、突発的な症状で、緊急処置が必要な患者が対象の受診窓口です。軽症者が二次・三次救急医療機関を受診する場合は、休日や夜間に急病になったときは、休日夜間急病センターを受診してください。休日夜間急病センターで対応していない時間帯や診療科目は、救急医療当番医が対応します。(表)

図 救急医療体制



緊急を要するときは

意識がない・呼吸困難・激しい胸痛や頭痛・多量出血・広範囲のやけどなどの緊急時は、迷わず119番通報しましょう。



「どうしたらこの地域に人が集まるだろうか？」人口減少社会を迎えたわが国の地方都市における共通するまちづくりの課題です。

私は、地域に人が集まるためには、生活の糧となる「仕事」があることが重要だと考えます。

言うまでもなく、人が生きていくためには食べ物が必要です。人には絶対になくならない「農」をつくる基本価値としての「農」がこの地域にあります。食べ物をつくり、その食べ物に冷凍やフリーズドライといった「技術」や「加工」を施せば保存や運搬が可能となり、付加価値をつけて、より早く遠くに安く運ぶことができます。

世界基準の安全管理に基づいた加工であれば、国内はもとより取り引きのなかった外国にも売れる可能性が広がります。

これまで地域の外にお金を払っ

ていたまちが、外からお金が入ってくるまち、つまり稼ぐまちに変わる。結果、地域の経済がより早く大きく回り、豊かになる。そして、食や農の周辺ビジネスの裾野や機会が広がり、外からも集まってくるようになる。一言でいうと「十勝の強みである農業をさらに成長・変革させて、新たな仕事を創出する」これがオール十勝で進めてきた「フードバレーとかち」の考え方です。

国においても、昨年、全国で八つの拠点都市を選定し、起業・創業の取り組みを優先的に支援する枠組みをつくりました。帯広市も札幌市と組んで、その拠点に加わることができました。

過日、札幌で開かれた拠点都市の報告会で、フードバレーとかちについて説明する機会がありました。取り組みを通じて多くの事業構想が生まれ、新設会社数が増加したこと、そして事業創発プログラムに参加してくれた延べ500人の人たちが、その後も互いに繋がる「起業家コミュニティ」が、十勝に出来つつあることを紹介しました。こうした動きが、十勝・帯広の人口や税収の堅調な推移、公示地価や基準地価といった土地の価値の上昇などに結びついている可能性があることについて、内閣府の委員の方をはじめ、参加者の皆さんに大変熱心に議論をいただき、併せて期待の言葉をいただきました。

豊かな生活を送るために必要な仕事づくりを生み出す機運や活力を感じる前向きなまちと、そうでないまちは、今後の人口推移において大きな差が出てくるのではないのでしょうか。

表1 火災発生状況

令和2年	帯広市	全国(概数)
総出火件数	32件	3万4602件
住宅火災	16件	1万468件
総死者数	4人	1321人
住宅火災による死者数	4人	862人

表2 帯広市の住宅火災被害状況

令和2年	設置なし	設置あり
負傷者	6人	0人
焼損床面積	470㎡	110㎡
損害額	1905万1000円	712万2000円

住宅用火災警報器は、煙や熱を感知し、火災が発生したことを知らせる警報器です。

令和2年中における帯広市の住宅火災の被害状況を見ると、住宅用火災警報器を設置していた場合は、負傷者は出ておらず、また、未設置の場合に比べ、焼損床面積は約8割、損害額は約6割低くなっており、被害軽減に大きな効果があると言えます。(表1)

今年全国で実施した住宅用火災警報器の設置状況の調査では、十勝は全国・全道平均よりも設置率が低いことが分かりました。(表3)

表3 全国の設置率 (令和3年6月1日時点)

全国	83%
北海道	84%
十勝	79%

現在、住宅に設置してない場合は、早急に設置し、すでに設置している場合は定期的に点検しましょう。

今年全国で実施した住宅用火災警報器の設置状況の調査では、十勝は全国・全道平均よりも設置率が低いことが分かりました。(表3)

果があると言えます。(表2)

10年たったなら、とりかえろ。

私たちの命を守る

住宅用火災警報器

住宅防火の切り札

問い合わせ とかち広域消防局予防課 (西6南6、消防庁舎3階、☎26・9124)

住宅用火災警報器のおかげで火災を防ぐことができた道内の事例

- 事例1** 台所でフライパンをこんろの火にかけたまま、居間で寝てしまったため、内容物が焦げて煙が部屋に充満した。煙に反応した住宅用火災警報器の警報音で目が覚め、こんろの火を止めたため火災には至らなかった。
- 事例2** 調理中にIHクッキングヒーターから目を離れたことにより、鍋が空焚き状態となり、室内に煙が充満した。煙に反応した住宅用火災警報器の警報音で居住者が気づき、火災には至らなかった。

ごみステーションを利用する際の注意点!

- CHECK!!** 自分の出したごみが収集されているか確認してください
- ルールを守らずにごみを出した場合、収集できない理由を書いた指導シールを貼ってごみステーションに置いていきます。ごみ出しの際には、前回自分の出したごみが収集されているかを確認してください。
- CHECK!!** マスクやティッシュペーパーは、「燃やすごみ」です
- 「プラスチック製容器包装」などの資源ごみの袋の中に使用済みのマスクやティッシュペーパーが誤って混入している場合があります。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、使用済みのマスクなどは「燃やすごみ」の指定袋に入れ、しっかりとしばってからごみステーションに出してください。

道路上にごみステーションを設置する場合は、固定式ではなく、飛散防止ネットや、折りたたみ式のガラスよけサークルなどを使用し、ごみ収集後は、通行の妨げにならないように収納してください。

「ごみステーションの設置の手引き」を作成しました

一般住宅用と共同住宅用の手引きを作成し、市ホームページで公開しています。ごみステーションの設置や管理の際にご活用いただき、不明な場合は清掃事業課にお問い合わせください。

手引きはこちら

固定式ごみボックスを道路上に設置するのは危険です

固定式ごみボックスを道路上に設置すると、歩行者や自転車、通行する車両がぶつかるなど、けがや重大な事故につながる恐れがあります。設置する場合は、道路に面した私有地内の安全な場所に設置しましょう。

また、ごみステーションの新設や場所を変更する場合は、事前にご相談ください。

飛散防止ネット

ガラスよけサークル

ルールを守って 正しくごみ出し

ごみステーションは正しく安全に使いましょ

問い合わせ 清掃事業課 (西24北4、☎37・2311)

帯広の森・はぐくむ 11月のお知らせ

小学生以下は保護者同伴。
場申 10月26日(火)～各開催日の前日までに、帯広の森・はぐくむ(南町南9線49、☎66・6200)へ。

◆わくわく巣箱観察会

森に設置した巣箱の観察と清掃、利用状況の記録を行う。

日 11月7日(日)、10時～12時

定 先着15人

◆森の寺子屋～木の巻～

間伐やまき割り、たき火などに挑戦する。

対 小学1～6年生

日 11月13日(土)、10時～15時

定 先着15人

◆まき割り体験

時間内の好きな時間に来て、まき割りを体験。申し込み不要。

日 11月14日(日)、9時30分～12時

◆森のリースづくり

森の回廊@十勝と共に、森の木に巻き付いたつるを取る作業を行い、つる材を活用してリース飾りを作る。

日 11月28日(日)、9時30分～12時

定 先着20人 費 100円

◆森の生き物講座(ほ乳類編)～映像で見るエゾユキウサギの生態～

野崎司春氏(帯广大谷短期大学特任教授)を講師に、エゾユキウサギの生態について学ぶ。

日 12月5日(日)、10時～12時

定 先着10人

姉妹都市大分市の物産イベント

姉妹都市締結55周年を記念して、生鮮品などの特産品を販売するほか、マテナ珈琲で限定メニューを販売する。

日 11月6日(土)～7日(日)、10時～16時(マテナ珈琲は18時まで)

場 とかちむら(西13南8、帯広競馬場内)

問 観光交流課(市庁舎7階、☎65・4133)

おびZoo探検隊

閉園中の動物園で、普段見ることのできない動物たちの様子を観察する。今回のコースは、アカカンガルー、ミニチュアホース、リスザル、マンドリルです。小学生以下は保護者同伴。

日 11月28日(日)、13時30分～15時

定 抽選45人

場申 11月4日(木)～18日(木)までに、郵便はがきに「申込時の記載事項」(8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。

市ホームページID.1005287

第65回 キッズ・プレイグラウンド(クリスマス)

帯広の英会話学校の講師が、簡単な英語を使って歌やダンスで子どもたちと交流。テーマはクリスマス。

対 6歳までの子どもと保護者。兄妹の参加も可能

日 11月13日(土)、10時30分～12時

定 抽選40人

申 11月2日(火)までに、右のWEBフォームから申し込み。



場 森の交流館・十勝(西20南6、☎34・0122)

市ホームページID.1001476

第34回 中学生からのメッセージ

市内中学校の代表生徒が感動した体験や自分の考えなどを発表。

日 11月13日(土)、13時～15時40分

場 とかちプラザ(西4南13)

問 学校地域連携課(市庁舎8階、☎65・4162)

市ホームページID.1004809



独身男性農業者とのオンライン婚活

20歳から35歳までの独身男性農業者とオンラインで1対1のトークやゲームを通じて交流を行う。

対 20歳～39歳の独身女性

日 12月3日(金)、18時30分～20時30分

定 先着5人

申 11月22日(月)までに、電話で農業委員会事務局農地課(市庁舎7階、☎65・4224)へ。

市ホームページID.1009919

百年記念館のイベント

場 百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)

◆ロビー展「マッチ箱展5」

帯広・十勝のお店に置かれていたマッチ箱を展示。

日 11月25日(木)～12月26日(日)、9時～17時30分

◆アイヌの料理体験交流会

実際にアイヌの人たちが食べていた伝統料理を作り、試食する。

対 小学生以上。小学生は保護者同伴

日 11月28日(日)、10時～14時

場 とかちプラザ(西4南13)

定 先着20人 費 100円

申 11月2日(火)～23日(祝)までに、電話で百年記念館へ。

帯広市からの お知らせ

Information

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=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

- イベント
- 講座
- 健康・福祉
- 募集
- お知らせ

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ページの詳細な情報を確認できます。ぜひご利用ください。

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(10月13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。

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 11月19日(金)、13時30分～15時

定 先着3人

場申 11月11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中心となり、無料で相談に応じる。(秘密厳守)

日 11月17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、釧路地方務局帯広支局内、☎24・5853)

担当課 市民活動課

B型肝炎訴訟 帯広説明会 B型肝炎訴訟について知りたい人などを対象に説明会を開催します。当日、直接お越しください。日 11月28日(日)、13時30分～16時30分 定 先着35人 場 とかちプラザ(西4南13) 問 全国B型肝炎訴訟北海道弁護団・倉本(☎050・3786・1570)



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 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 ①11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 申込期限①11月2日(火)、②21日(日)

◆実技救命講習

1カ月前から前日までに、インターネット上の「応急手当WEB講習」を受講した人が対象の講習会。

日 11月19日(金)、18時30分～20時30分

場 南出張所（西17南41）

申 申込期限11月12日(金)



国際交流ボランティアセミナー

定 各先着30人

場 森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

☎34・0122)

◆第1回（通訳ボランティア育成講座）

通訳のボランティアとして活動するために、通訳に活用できる基本的な英語表現を学ぶ。

対 英検準2級相当以上で、十勝インターナショナル協会の国際交流ボランティアに登録可能な人

日 11月13日(土)、15時～17時

申 10月22日(金)～11月10

日(水)までに、右のWEB

◆第2回（「やさしい日本語」講座）

外国人とコミュニケーションを取る「やさしい日本語」を学ぶ。

対 とかち国際交流ボランティアに登録している人や登録予定の人

日 11月20日(土)、14時～16時

申 10月29日(金)～11月17

日(水)までに、右のWEB

◆ソークセージ、チーズ作り体験研修



ソークセージ、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 10月27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。

市ホームページID.1005676

◆チーズ研修（約1キログラム）

日 ①11月27日(土)～28日(日)、②12月11日(土)～12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 申込期限①11月19日(金)、②12月3日(金)

◆ソークセージ研修（約250グラム）

日 11月21日(日)、10時～14時

定 先着20人 ￥1000円

申 申込期限11月12日(金)

◆ソークセージ研修（プレーンほか全3種、計約700グラム）

日 12月5日(日)、10時～14時

定 先着10人 ￥2200円

申 申込期限11月26日(金)



みそ作り教室

市内の農家グループ「畑のキッチンおびひろ」の会員の皆さんによる「みそ作り教室」を開催。地元産の大豆を使用し、4キログラムのみそを作る。

日 12月3日(金)、14時～16時

場 川西農業者研修センター（川西町西2線59）

定 先着10人 ￥1人2500円

申 11月1日(月)～16日(火)までに、電話で農政課（川西町基線61、☎59・2323）へ。

市ホームページID.1010024



とかち大平原交流センターからのお知らせ

場 申 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。

◆醤油麴作り体験

1升分（1.8リットル）の醤油が作れる量の醤油麴を作る。

対 ①大人コース18歳以上、②親子コース親子

日 11月20日(土)、①10時～11時30分、②14時～15時30分

定 各先着8人(組)

￥1人(組)2000円

申 申込期限11月13日(土)

市ホームページID.1010019



◆小麦のクリスマスクラフト作り体験

小麦の穂や茎を使って、クリスマスリースや飾りを作る。

対 親子（大人だけでも可）

日 12月4日(土)、10時～12時

定 先着12組

￥800円(1個)

申 申込期限11月27日(土)

市ホームページID.1010021



◆十勝の豆を使ったアイピロー作り体験

十勝の豆を使ってアイピローを作る。

対 親子（大人だけでも可）

日 12月11日(土)、10時～12時

定 先着12組

￥800円(1個)

申 申込期限12月4日(土)

市ホームページID.1010023

児童会館のイベント

場 申 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。

◆親子のエンジョイ将棋

親子で将棋を楽しく学ぶ。申し込み不要。

対 小・中学生と保護者

日 11月13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 11月14日(日)、10時～12時

◆星の観察会『月食をみよう!』

望遠鏡での天体観察。天候不良時は星空解説のみ。

日 11月19日(金)、19時～20時15分

定 先着20人

申 申込期間11月5日(金)～19日(金)

◆親子科学実験教室「色々なペンで実験しよう」

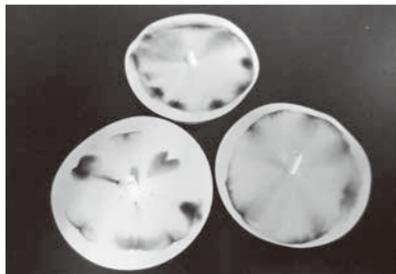
子どもも大人も楽しめる面白い実験、楽しい科学遊びを行う教室。今回は、水性ペン、フリクションペン、ホワイトボードペンのインクの実験した後、かわいいカードを作る。

対 小学生以上の親子

日 11月21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20人まで）

申 申込期間11月7日(日)～21日(日)



◆親子おもしろ教室

「ティッシュペーパーで手作りカード」

身近なティッシュペーパーとペットボトルなどを使って、紙漉きをし、すてきなクリスマスカードや年賀状を作る。

対 幼児、小・中学生と保護者。小学校低学年以下は保護者同伴

日 11月27日(土)、①9時30分～10時、②10時30分～11時

定 各先着6組

申 申込期間11月13日(土)～26日(金)

◆きらきら人形劇場

幼児から小学生向けの人形劇。11月は十勝人形劇フェスティバルとして開催。

対 幼児・小学生と保護者

日 11月28日(日)、①10時～11時30分、②13時～14時30分

定 各先着40人

申 申込期間11月14日(日)～28日(日)

◆もっくん教室「かわいい楽器」

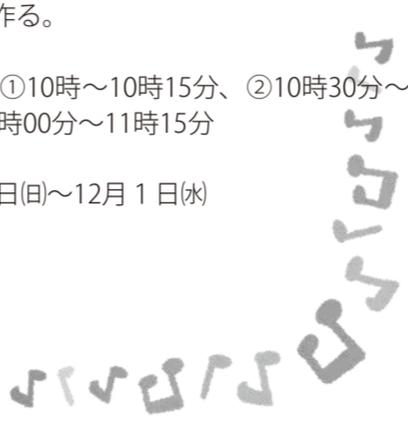
ゴムや紙コップ、発泡トレイを使ってかわいいギターやハーブを作る。

対 幼児と保護者

日 12月1日(水)、①10時～10時15分、②10時30分～10時45分、③11時00分～11時15分

定 各先着2家族

申 申込期間11月21日(日)～12月1日(水)



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 ①11月2日(火)、②18日(木)、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 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。

血糖値改善講座

糖尿病予防をテーマに、食事など生活習慣の改善のポイントを伝える講座。参加者には、血糖値測定を行う。

日 11月11日(木)、10時30分～12時

場 図書館(西2南14)

定 先着20人

申 11月9日(火)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。

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 11月18日(木)、13時30分～14時

費 300円(中学生以下無料)

場 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。

百年記念館の講座・教室

場申 各申込期間に、電話で百年記念館(緑ヶ丘2、☎24・5352)へ。

◆博物館講座「ものがたりの昆虫9」

帯広にも関わりのある、いろいろな物語に登場する昆虫について紹介する。

日 11月13日(土)、14時～15時30分

定 先着50人

申込期間 11月2日(火)～12日(金)

◆冬の親子陶芸教室

親子で陶芸を楽しむことを目的として、冬の親子陶芸教室を開催。

対 十勝管内在住の4歳～中学生と保護者

日 ①11月27日(土)、②28日(日)、③12月4日(土)、いずれも10時～12時

定 各先着親子で36人

費 親子2人で1200円、3人で1500円(白粘土1キログラムを含む)

申込期間 11月2日(火)～14日(日)

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

日場 ▶森の里コミセン(西22南4)、11月27日(土) ▶保健福祉センター(東8南13)、12月7日(火)、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

スポーツ教室についてのお知らせ

10月20日(水)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
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」(8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	12/6月～翌年2/28月の月曜日:全10回	エンジョイ♪エクササイズ!! (3回目)	16歳以上の人	11月15日(月)
	12/6月～翌年2/28月の月曜日:全10回	背骨コンディショニング (4回目)	16歳以上の人	11月22日(月)
帯広の森市民プール	翌年1/13(木)～3/10(木)の木曜日:全8回	ピラティス (4回目)	16歳以上の人	12月14日(火)
帯広の森アイスアリーナ	11/15(月)～11/24(水)の月・水・土曜日:全5回	ちびっこスケート教室 (5回目)	小学生の未経験者	11月1日(月)

◎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)

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 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22集 【スクラム+勝シンポジウム2021】 SDGsの実現に寄与する 食料システムの構築へ向けて	各分野の専門家6人 安定的な食料供給の継続と地球環境維持などへの貢献を両立するため、スクラム+勝の構成機関において実施している生産・加工に関わる技術開発の取り組みを紹介する。	11月2日(火) 13時15分～15時30分	先着40人 (Zoom配信あり)
第23集 【知るぼると塾 in 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) あらゆるリスクに備えるために、医療保険制度・介護保険制度について基礎から学ぶ。	11月12日(金) 15時～16時30分	先着25人 (Zoom配信あり)
第24集 【消費者講座】 元気なうちに考えたい人生の しまい方～生前整理のポイント～	鈴木 政昭氏 (合同会社Tuttiほうゆう 代表社員) いつの間にか衰える体力や気力、判断力。元気なうちに整理を始めて、これからの生き方について考える。	11月19日(金) 10時～11時30分	先着50人
第25集 【男女共同参画講座】 一人で悩まないで ～DV支援について考える～	駆け込みシェルターとかち職員 国の「女性に対する暴力をなくす運動」にあわせて、DVの実態や昨今の相談・一時保護の状況、シェルターでのDV被害者支援について学ぶ。	11月19日(金) 19時～20時30分	先着40人
第26集 【釧路高専公開講座 連携】 河崎秋子の文学	小田島 本有氏 (釧路工業高等専門学校一般教育部 教授) 『颯風の王』で三浦綾子文学賞を受賞し、次の『肉弾』では大藪春彦賞を受賞した期待の若手作家である河崎秋子の文学作品の魅力はどこにあるのかを考察する。	11月20日(土) 14時～16時	先着70人

子育て広場

場 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。①③④は第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
①11月5日(金)	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あじさい(東9南19、☎67・6231)
②11月12日(金)	ママと赤ちゃんの歯つばい講座 場 保健福祉センター(東8南13、☎25・9722)
③11月18日(木)	ママと赤ちゃんの歯つばい講座 場 地域子育て支援センターいなだ(西15南40、☎48・2206)
④11月26日(金)	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すずらん(柏林台西町5、☎36・2388)

◆11月乳幼児健診のお知らせ

5カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診の対象者には事前に個別通知しています。通知が届かない場合や転入された場合など、不明な点は問い合わせください。

帯広市交通安全市民会議の委員を募集 応募資格など、詳細は問い合わせください。 **申** 11月1日(月)～12月8日(水)までに、応募動機や交通安全に関する意見などを記入した800字以内の作文と履歴書を、直接または郵送で危機対策課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎5階、☎65・4131)へ。

任期付職員・会計年度任用職員を募集

①任期付職員（令和4年1月1日採用予定）と②会計年度任用職員（令和4年4月1日付採用）を募集。①は試験案内、②は募集要項で詳細を確認してください。試験案内・募集要項は、10月下旬に人事課や総合案内（市庁舎1階）に設置するほか、市ホームページからも確認できます。

☎人事課（市庁舎5階、☎65・4108）
①市ホームページID.1009179
②市ホームページID.1004434

11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。
☎11月1日（月）、8時45分～19時、2日（火）、4日（木）、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。

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 11月24日（水）、13時30分～15時
☎場 南コミセン（西10南34）
☎定 先着15人
☎申問 11月22日（月）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

家族介護者リフレッシュ事業

高齢者を在宅で介護しているご家族に、心身のリフレッシュをしてもらうための事業。お寺の静かな空間の中で、椅子に座ってできるヨガを行う。
☎対 65歳以上の要支援1・2、要介護1～5の市内在住の高齢者を在宅で介護している市民。同居でなくても可
☎日 11月16日（火）、11時～12時30分
☎場 浄土宗大然寺（東5南8）
☎定 先着15人
☎申問 11月2日（火）までに、電話で地域包括支援センター帯広至心寮（☎24・1150）へ。
☎担当課 地域福祉課
☎市ホームページID.1004987

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 11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
☎問 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

帯広市公営企業経営審議会委員を募集

市の水道・下水道の運営に関する事項の審議を行う委員を募集。
☎対 市内に在住または通勤・通学している20歳以上で、年2～6回程度の会議に出席できる、市が設置する他の審議会などの委員になっていない人
☎任期 翌年2月22日（火）から2年間
☎報酬 出席1回につき8500円
☎定 選考2人
☎申問 11月19日（金）までに、応募動機を800字程度にまとめた小論文と履歴書を、直接または郵送で上下水道部総務課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎水道棟2階、☎65・4211）へ。

令和3年度第4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 12月4日（土）、10時～17時、5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
☎¥ 1000円程度の実費（食材費など）
☎申問 11月29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番地、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

プラザ・エンジョイスクール 2021年度 第3期講座

12月から3月までに開催する講座の受講生を募集。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、とかちプラザの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、着物、絵手紙、ハーブ&アロマテラピー
料理	家庭料理、おいしい十勝、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

☎対 高校生以上
☎場申問 11月24日（水）までに、直接とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。



☎とちプラザホームページ

令和4年4月に小学校へ入学する児童へのお知らせ

☎対 市内に住民登録があり、令和4年4月に小学校へ入学する児童（平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ）の保護者
☎問 学校教育課（市庁舎8階、☎65・4204）

◆入学通知書を10月中旬に送付しました

併せて就学時健康診断のご案内も同封しています。入学通知書が届いていない人は、早めに問い合わせください。

◆就学援助に認定されると新入学学用品費が支給されます

就学援助の対象となる人に対し、入学準備に必要な費用の一部として、児童1人につき5万1060円を入学前の2月末に支給します。申請書類は就学時健康診断の際に配布するほか、市ホームページにも掲載しています。
☎申 11月22日（月）～翌年1月21日（金）までに、直接学校教育課へ。

☎市ホームページID.1004718



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）
11月2日（火）・23日（祝）・26日（金）	ツクイ帯広WOW（☎20・1562）
11月10日（水）・16日（火）・24日（水）	歩くデイゆるり（☎090・9801・7781）
11月11日（木）・25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）
11月17日（水）・24日（水）	デイサービスセンター太陽園（☎64・5565）
11月18日（木）・19日（金）	通所介護事業所ふるさと（☎41・8341）
11月20日（土）	ジョイリハ西5条（☎49・3060）

☎担当課 地域福祉課

家庭から出る「せん定枝」の受け入れについて

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、家畜の敷料として使用後、堆肥として利活用します。

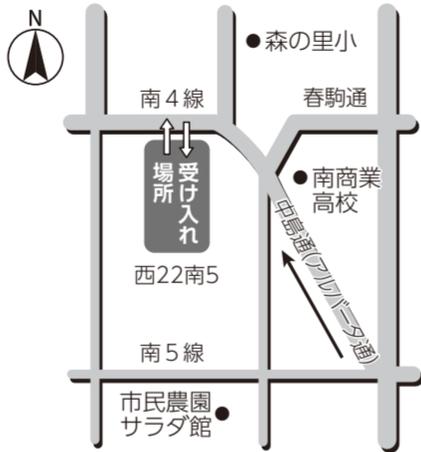
☑市内在住で、乗用車や軽トラックで枝を持ち込むことができる人（軽トラック以外のトラックや事業者による枝の持ち込みは不可）。幹・根・菜園（園芸）ガラ、枯れ草など枝以外の持ち込みは不可

☒11月6日(土)、10時～15時
(雨天決行)

＜受け入れ場所＞
帯広の森(西22南5)

※開始時間前に、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。

📍みどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）



国民健康保険・後期高齢者医療保険の一部負担金減免制度

国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者で次の事由に該当し、一時的に著しく生活が困難になったと認められる場合、医療機関で支払う自己負担額（一部負担金）が一定期間減免される制度があります。詳細は問い合わせください。

対象▶震災、火災、風水害などの災害により、資産に重大な損害を受けた場合▶事業の休廃止、失業などにより収入が著しく減少した場合
📍国保課(市庁舎1階、☎65・4138)

令和3年度帯広市文化賞・文化奨励賞等表彰式

令和3年度帯広市文化賞などの受賞者が決定しました。

帯広市文化賞

池田緑様

金子章様

帯広市文化奨励賞

帯広市郷土芸能平原太鼓様

帯広市文化活動功労賞

山中幸高様

◆文化賞などの表彰式

☒11月3日(祝)、11時～12時

📍市民文化ホール(西5南11)

📍生涯学習文化課(市庁舎8階、☎65・4192)

市ホームページID.1005202

自衛官などを募集

応募資格などの詳細は、問い合わせください。

📍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

国民年金に関するお知らせ

📍帯広年金事務所(西1南1、☎25・8113、音声案内2番→2番)

担当課戸籍住民課

◆免除した国民年金保険料の後払い(追納)ができます

国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。

これらの期間の保険料については、老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば遡って納付(追納)することができます。詳細は問い合わせください。

◆国民年金保険料控除証明書の送付

令和3年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、日本年金機構より控除証明書が送付されます。年末調整や確定申告の際に必要なもので、大切に保管してください。

ふるさと見聞録

文・写真／
百年記念館 森 久大



八千代A遺跡全景

遺跡と法律

皆さんは帯広市に何カ所の遺跡があるかご存じでしょうか。答えは64カ所。帯広市が位置する十勝平野では、平野部を河川が削り取ることで作られる階段状の地形「河岸段丘」が何段にも発達しており、市内の遺跡の多くはこの河岸段丘の縁辺部から見つかっています。中でも、北海道で最古の旧石器時代の遺跡の一つである「若葉の森遺跡」や北海道最古の縄文土器が出土した「大正3遺跡」、105軒もの竪穴住居跡が見つかった縄文時代はじめの大集落「八千代A遺跡」は、日本の人類史を語る上で重要な遺跡として全国的にも注目されています。

さて、意外と知られていないことですが、遺跡は「国や地域の歴史と文化の成り立ちを明らかにする上で欠くことのできない国民共有の財産」として、文化財保護法という法律によって守られています。このため、遺跡が所在する土地で土木工事などの開発を行う際には、法律によって定められた手続きを行い、遺跡の保存について協議する必要があります。協議の結果、遺跡の破壊が免れない場合には発掘調査を行うことになります。冒頭で紹介した三つの遺跡もこの手続きの過程で発掘調査が行われ、その重要性が明らかになりました。

帯広市では、百年記念館がこれら遺跡保護の業務を担当しています。法人・個人を問わず、住宅の建築や道路などの土木工事を計画されている人は、その予定地に遺跡がないか、百年記念館に問い合わせください。

キャッシュレス決済が使えるようになりました

戸籍住民課(市庁舎1階、☎65・4141)と市民税課(市庁舎2階、☎65・4121)の各窓口で取り扱っている証明書などの交付手数料について、従来の現金に加え、クレジットカード、電子マネー、スマホアプリでもお支払いが可能になりました。

使用できるブランドの種類については、市ホームページをご覧ください。

📍人事課(市庁舎5階、☎65・4108)

市ホームページID.1009843



図書館のオススメ

今月は、建築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)

『隈研吾建築図鑑』

著者…宮沢 洋/画・文
出版社…日経BP

国立競技場を設計したことでよく知られている隈研吾氏の建築物を紹介した一冊。イラストと手書きの文字でポイントや解説が分かりやすく描かれているため、建築の知識がなくても楽しく、また、実際に現地を訪れたような満足感も得ることができます。



(表紙画像使用承諾済)

大樹町にあるホテルも紹介されているので、ぜひ一読ください。

帯広税務署からのお知らせ

☎帯広税務署 (☎24・2161)

◆税を考える週間

国税庁では、国民の皆さんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」にしています。

詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。



◆所得税及び復興特別所得税の予定納税(第2期分)の納税について

予定納税が必要な人には、6月中旬に税務署から「令和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。この通知書に記載された第2期分の納税の手続きを、11月30日(火)までにしてください。

帯広市社会福祉協議会からのお知らせ

☎福祉職場への就職に興味がある人、学生

☎とちかちプラザ(西4南13)

☎帯広市社会福祉協議会 (☎27・2525)

◆福祉マンパワー活用講習会「はじめてのアンガーマネジメント」

福祉職場で役立つメンタルヘルスケアについて学びます。

☎11月7日(日)、13時~14時30分

☎先着30人

☎11月5日(金)までに、電話で帯広市社会福祉協議会へ。

◆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面談や就職相談を行います。22法人参加予定。当日、直接お越しください。

☎11月23日(祝)、13時~15時30分(最終受け付け15時)

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。広報おびひろ1月号では、市民の掲示板はお休みです。なお、2月号掲載の受付締め切りは12月15日(水)です。

☎問い合わせ 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

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

☎グリーンプラザ(公園東町3)

☎各申込期限までに、電話で母子家庭等就業・自立支援センター(☎20・7751)へ。託児希望者は申し込み時に連絡ください。

◆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。

☎11月12日(金)、13時~15時の間で1人30分

☎先着4人

☎申込期限11月5日(金)

◆メンタルヘルスセミナー~今すぐできる!ストレス対処法~

中岡千香子氏(小春日和)が講演を行います。

☎11月20日(土)、10時~12時

☎先着15人

☎申込期限11月19日(金)

みんなチェック!最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者およびその使用者に適用される北海道最低賃金が改定されました。

最低賃金時間額889円

☎北海道労働局帯広労働基準監督署 (☎97・1243)

国土交通省からのお知らせ

融雪剤による腐食が原因の車両不具合、不適切なタイヤ取り付けによる脱輪事故が発生しています。

事故を未然に防止するため、日常点検・法定点検の実施をお願いします。

☎北海道運輸局帯広運輸支局 (☎33・3282)

十勝川に生えている樹木を採取・利用しませんか

帯広河川事務所では、河川内の樹木を資源として有効利用する観点から「公募型樹木等採取」を行います。採取期間や場所など、詳細は問い合わせください。

☎帯広開発建設部帯広河川事務所 (☎25・1295)

北海道和種馬(どさんこ)を知ろう~駄載披露~

昭和の馬文化を令和の若者が実演します。当日、直接お越しください。

☎11月3日(祝)、13時~14時30分(荒天中止)

☎双葉幼稚園(東4南10)

☎十勝どさんこ女子会 (☎090・6412・3369)

令和3年度第3回道営住宅入居者募集

10月22日(金)から配布の募集案内のほか、随時募集の住宅もあるので、詳細は問い合わせください。

☎受付期間11月5日(金)~8日(月)

☎抽選場所十勝合同庁舎(東3南3)

☎エワン・創造設計舎コンソーシアム(西8南13、☎22・2013)へ。

第2回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。

☎11月7日(日)、10時~12時

☎帯広市立帯広美術館(緑ヶ丘2、☎22・6963)

「十勝の活性化を考える会」講演会

寺町修氏(元日本政策金融公庫職員)が「十勝アイヌ」をテーマに講演します。

☎11月13日(土)、13時~15時

☎図書館(西2南14)

☎十勝の活性化を考える会・寺町 (☎080・1887・5543)

帯広リハビリテーション講習会

「障がいをもって夢を追い続けて」、「帯広からダイバーシティを考える」をテーマに講演します。オンライン受講も可。

☎障がいをお持ちの当事者と家族、医療・福祉・行政の関係者

☎11月14日(日)、13時~16時30分

☎とちかち館(西7南6)

☎会場・オンライン各先着50人

☎前日までに、電話で脳外傷友の会コロポックル道東 (☎24・6974)へ。

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。



みんなで、心も体も元気に!

日頃から介護予防に取り組むことで、認知症になることを予防できたり、認知症となっても、その進行を遅らせることができるといわれています。そのためには、運動不足の解消や食生活の見直しなどで生活習慣の改善に取り組むことが重要です。また、サークルに参加して人と交流したり、趣味を楽しんだり、日々の生活を心豊かに過ごすことは脳の活性化につながります。

市では65歳以上の人を対象に、活動を始めるきっかけづくりとして「げんき活動コース」を開催しているほか、地域で自主的に活動をしている団体もあるので、自分にあった活動を探してみてください。

活動団体を紹介します



豊成地区で活動している団体「豊成ハッスルハッスル」では、『みんな元気になろう』という思いで気の合う仲間が集まり、クイズや軽運動を通じて介護予防に取り組んでいるよ!



脳の体操



軽運動

和気あいあいと活動している皆さんの笑顔がすてきだったよ。みんなで一緒に取り組むことで、心も体も元気になるね!



休日・夜間の急病は

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

▽北海道救急医療情報案内センター (☎0120・20・8699)



正しく理解し 思いやりある行動を

コロナ対策のつもりが過剰な反応になっていませんか

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)

コロナ差別でお悩みの人へ

■ 新型コロナウイルス人権相談窓口 (北海道) ☎011・206・0497 (平日9時~17時)

■ みんなの人権110番 (法務省) ☎0570・003・110 (平日8時30分~17時15分)

その他の相談窓口は、市ホームページをご確認ください。 [市ホームページID.1005922](#)

日常の中で無自覚になされる言動による差別や偏見に気付きましょう

○ウイルスは気を付けていても、誰でも感染する可能性があります

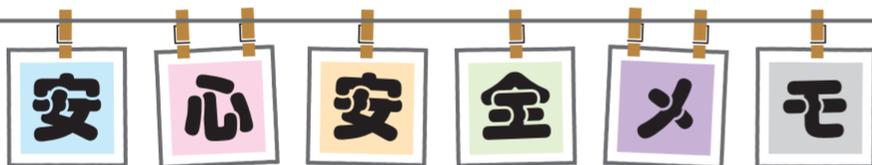
感染者や濃厚接触者を過剰に避けたり非難したりする差別や偏見、中にはプライバシーなどの人権を侵害しかねない事例が見られます。相手の立場に立って、正しい知識に基づき、感染者とその家族に思いやりを持って接しましょう。

○思い込みや過剰反応による差別や偏見をなくしましょう

特定の症状があるだけで感染を決めつけてしまうことや、感染者と同じ職場や学校というだけで差別や偏見の対象となることがあります。思い込みを避けて正しい情報を確認し、科学的根拠の乏しい過剰な反応は控え、冷静に行動するようにしましょう。

○医学的な事由などにより、新型コロナワクチンを接種できない人もいます

職場でワクチン接種を希望しないと伝えたら、接種せずに感染した場合は解雇すると告げられたなどの事例が見られます。接種していないことを理由に、解雇やいじめなどの差別的な扱いをすることは、許されるものではありません。



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)

冬場のヒートショックに注意!!

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで、失神や不整脈、心筋梗塞を引き起こすなど、体へ悪い影響を及ぼすことをいいます。

冬場の入浴では、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動して衣服を脱いだとき、体が寒さに対応するために血圧が上昇します。その後、浴槽に浸かると、体が温まり血管が広がることによって急に血圧が下がります。このような血圧の急激な変動がヒートショックの原因です。

寒くなるこれからの季節は、ヒートショックが起こりやすいので、注意と予防が必要です。

ヒートショック対策

POINT



- 食後1時間程度空けてから入浴する
- 入浴前後に水分を取る
- 浴室・脱衣所を暖めておく
- 入浴は40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯は避ける
- 浴槽から急に立ち上がらない



特に、高血圧や不整脈の人、高齢者は注意してね!



OBIHIRO CAMERA REPORT

オビヒロ カメラレポ



新鮮な空気を吸いながら帯広の森の園路を歩く健康講座「健康ウォーキング」を取材しました。

講座の前半は、ウォーキングアドバイザーの吉村先生からストレッチや呼吸法、歩く際の正しい姿勢などを教わりました。簡単な心掛けで体の可動域が広がり、参加者の皆さんは驚いていました。後半は、帯広の森・はぐく一むのスタッフによるガイドをえながら、1時間程で森の園路約5kmを歩きました。

私も参加者の皆さんと一緒に歩きましたが、感染拡大に伴う外出自粛で運動不足だった体に、程よい距離のウォーキングと、秋の森のさわやかな風や景色がとても気持ちよかったです。「健康ウォーキング」は次年度も開催予定です。ぜひ皆さんも参加してみたいはいかがでしょうか? (10月2日、帯広の森・はぐく一む)



保育士資格を持ちながら保育職場を離れている人や、保育の仕事に興味のある人を対象に、保育の基本を学ぶ講義や市内保育施設の職場を紹介する「保育職場就労支援セミナーおびひろ」を開催し、21人の参加がありました。

参加者からは「blankが長く不安でしたが、職場復帰が楽しみになりました」「あらためて保育士はやりがいのある仕事だと思いました」などの声が聞かれました。講師の横山青葉保育所長は「これまで出会った子どもたちは、全員私の宝物。魅力とやりがいがある保育職場で、楽しく一緒に働きましょう。かわいい笑顔の子どもたちが皆さんを待っています」と、呼び掛けました。(10月5日、市庁舎10階)



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)