

知ってほしい！免除・納付猶予制度に関する Q&A

免除・納付猶予の申請には何が必要なの？



各種申請には、①年金手帳または基礎年金番号通知書、②個人番号確認と本人確認書類（マイナンバーカードなど*）、③委任状（代理人が申請する場合のみ）、④失業証明書類（失業などを理由とした免除申請の場合のみ）が必要です。

*マイナンバーカードが無い場合は、個人番号確認書類（通知カードや個人番号記載の住民票）と本人確認書類（運転免許証など顔写真付きであれば1点、健康保険証や年金手帳など顔写真なしであれば2点）が必要です。

保険料を未納のままにしておくとうなるの？



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、将来受け取る年金額が減額されます。また、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。

免除や納付猶予を受けると、将来の年金に影響はあるの？



免除・納付猶予が承認された期間は、受給資格期間には参入しますが、将来受け取る年金額が減額されます。ただし、10年以内にさかのぼって保険料を追納すると、年金額は減額されません。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。



国民年金保険料 免除・納付猶予制度



▲日本年金機構ホームページ

令和4年度の受け付けは7月1日金から

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

収入の減少や失業などの理由で、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。

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が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合は、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。詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

なお、過年度分は申請日時点から2年1カ月前分までさかのぼって申請できます。

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

臨時特例措置として保険料の免除申請が可能な場合があります。詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。



「やりたい」を実現する事業創発拠点「LAND」

公益財団法人とかち財団が運営する、LANDは、十勝で起業・創業、事業創発など新たなビジネスを始める人を支援しています。

LANDには、コーディネーターが常駐し、事業相談や情報提供を行うほか、地域内外の事業者同士や専門家をつなぎ、皆さんのビジネスをサポートします。

さらに、コワーキングスペースとしても利用可能で、Wi-Fiや電源を無料で提供しているほか、登録会員向けに施設内スペースの専有利用などのサービス(有料)も提供しています。

LANDの利用や事業の相談など、お気軽に問い合わせください。新たな事業をつくる皆さんの活動を応援します。

問い合わせ LAND（西2南11、天光堂ビル1階、☎67・7895）



▲LANDホームページ



▲LAND内観(作業がはかどるおしゃれな空間)



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）

帯広市・支援機関が一体となって創業者を支援

「特定創業支援等事業」

市ホームページID.1005554

帯広市では、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、創業希望者の活動を継続的に支援する「特定創業支援等事業」を実施しています。商工会議所や金融機関の相談窓口などから、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、市の認定を受けた人は、創業時に会社設立時の登録免許税の軽減など、各種支援策を活用できるほか、国の補助金の申請にも活用できる場合があります。

帯広市中小企業振興融資制度

市ホームページID.1005534

市内の金融機関を通じて、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。

こんな悩みはありませんか？



誰かに悩みを話すことは、解決への第一歩となります。身近な人に相談しづらい不安や困り事を相談してみませんか？

- ◇小・中学生、高校生
 - ・学校でいじめられている
 - ・親からいつも怒られる
 - ・悩みを友だちや先生に相談してみたが、解決しない
- ◇若者
 - ・何をやってもうまくいかない
 - ・仕事や職場の人間関係がうまくいかない
 - ・ただ、話を聞いてほしい
- ◇家族
 - ・子育ての悩みやつらい気持ちを聞いてほしい
 - ・子どもの様子が最近おかしい
 - ・不登校、ひきこもり、ニートについて相談したい

ヤングテレホン相談窓口

対象者 小学生からおおむね39歳までの人とその家族
相談方法 電話、Eメール、面談 ※匿名での相談も可能です
受付日時 月～金曜日（祝日を除く）、9時～17時30分
場所 西6条南6丁目3、ソネビル2階

専用電話 ☎22・8349 ✉ wakamono-soudan@keisei-kai.jp



話せる場所があります 子ども・若者の悩み

ヤングテレホン相談

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

帯広市では、子どもや若者とその家族が安心して悩みを相談できる窓口として「ヤングテレホン相談」を開設しています。

社会生活や親子関係などの相談が寄せられています

令和3年度は年間247件の相談がありました。子ども・若者からは仕事や人間関係についての悩みが、家族からは親子関係についての相談が多く寄せられました。

ヤングテレホン相談では、社会福祉士の資格を有する相談員などが、相談の内容に応じて、聞き役に徹したり、悩み事との上手な付き合い方を一緒に考えたりします。また、具体的な困り事を抱えている場合には、教育や就労などの専門機関の紹介も行っています。相談にあたり、名前を名乗る必要はありませんので、お気軽にご相談ください。

市ホームページID.1004815

図書館のイベント

場 函館図書館 (西2南14、☎22・4700)

◆**マッチ箱展5**
百年記念館が収蔵する昔懐かしいお店のマッチ箱を展示する。
日 7月26日(火)～8月14日(日)、10時～20時(土・日曜日、祝日は18時まで)



◆**絵本にでてくる虫のおはなし**
「虫」をテーマにした子ども向け講演会。本の展示・貸出も行う。
日 7月30日(土)、13時30分～14時20分

定 先着15人
申 7月1日(金)～30日(土)までに、WEBフォームから申し込み。



市ホームページID.1011517

アイヌ文化交流会 ～世界の先住民の国際デー～

日 7月30日(土)、13時～18時、31日(日)、9時30分～16時
場 とかちプラザ (西4南13)
申 ③④のみ、6月27日(月)～7月15日(金)までに、電話で地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)へ。

①**開会式**
帯広カムイトウウポポ保存会による古式舞踊を披露。
日 7月30日(土)、13時～13時30分



②**伝統工芸品・パネル展示**
アイヌの伝統工芸品や、文化・歴史のパネル展示。
③**アイヌ文様刺しゅう体験教室**
定 各日先着10人
④**アイヌ木彫教室**
定 各日先着5人

第72回社会を明るくする運動パネル展

犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くため、再犯防止や更生保護について理解を深めるパネル展を開催。
日 7月19日(火)～21日(木)、8時45分～17時30分(初日は12時～、最終日は12時まで)
場 市民ホール (市庁舎1階)
問 地域福祉課 (市庁舎3階、☎65・4146)

動物園のイベント

場 函館動物園 (緑ヶ丘2、☎24・2437)

◆**十勝管内高校写真部写真展「高校生から見た動物たち」**
十勝管内高校写真部部員が撮影した写真を展示する。
日 7月15日(金)～8月28日(日)、9時～16時30分

◆**海の日イベント～動物たちに氷のプレゼント～**
暑い夏を過ごす動物たちに、果物の入った氷などの特別メニューを給餌する。ホッキョクグマ、ニホンザル、チンパンジーを予定。
日 7月18日(祝)、10時～16時30分
市ホームページID.1007135

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。
◆**星の観察会「月の凹凸はなんだろう？」**

望遠鏡での天体観察を行い、時季の夜空を見上げる。

日 7月8日(金)、19時～20時15分
定 先着30人

申込期間 6月24日(金)～7月8日(金)
◆**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10日(日)、10時～12時

◆**親子科学実験教室「花の作りを調べよう」**

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。
今回は、花の作りを調べた後、押し花を作ってコースターなどに仕上げる。

対 小学生以上の親子
日 7月17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)
申込期間 7月3日(日)～17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17日(日)、14時～14時40分

定 先着30人
申込期間 7月3日(日)～17日(日)

◆**親子おもしろ教室「ロックンギター」**

紙コップと丸棒とテグスでギターを作る。

対 幼児～中学生と保護者。小学校低学年以下は保護者同伴

日 7月23日(土)、①9時30分～10時、②10時30分～11時

定 各先着親子6組
申込期間 7月9日(土)～22日(金)

new!

帯広市からの
お知らせ
7月
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、FAX23・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が確認できます。ぜひご利用ください。
問 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

しらかんば×帯広140年 Twitterを開設

帯広市広報マスコットキャラクターしらかんばが、期間限定でTwitterを開設し、帯広市開拓140年・市制施行90年の記念事業に関わる情報を発信しています。
ぜひフォローしてください。

ユーザー名 : @shirakanba_o140



問 広報広聴課 (市庁舎3階、☎65・4109)

オフィス300「私の恋人beyond」

芥川賞作家、上田岳弘の同名作品をベースに、30人の役を小日向文世、のん、渡辺えりの3人で演じる音楽劇。道内4都市で初公演。
(作・演出：渡辺えり)

日 7月24日(日)、14時～16時
¥ 一般7000円(当日7500円)、ペア券1万3000円(前売りのみ)、全席指定、未就学児入場不可
場 市民文化ホール (西5南11、☎23・8111)



花巡りバスツアー

緑の健康診断員をガイドに、十勝管内のオープンガーデンを巡るバスツアー。みどりと花のセンター（緑ヶ丘2）集合、解散。
日 7月8日(金)、13時～17時
定 先着15人（初参加者優先）
申 6月29日(水)～7月4日(月)までに、電話でみどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）へ。

動物園の講座・教室

場申 各申込期間に、郵便はがきに「申込時の記載事項」（11頁）に加えて、①②は参加者全員の氏名（ふりがな）と年齢を書いて、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。

①夜Zoo探検隊

夜の動物園で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。今回はホッキョクグマ、ビーバー、カンガルー、アザラシ。小学生以下は保護者同伴。
日 7月23日(土)、18時30分～20時
定 抽選30人

申込期間 6月23日(木)～7月7日(木)
市ホームページID.1005292

②おびZoo寺子屋

①はライオン、②はアミメキリンの生態について、飼育員のガイドを聞きながら、実際に見たり触ったり、においをかいだりなどの体験をしながら学ぶ。小学生以下は保護者同伴。

日 ①7月24日(日)、②8月20日(土)、いずれも13時30分～14時30分
定 各抽選20人

申込期間 ①6月23日(木)～7月7日(木)、②7月21日(木)～8月4日(木)
市ホームページID.1005290

③小学生のための動物園塾「野生動物との共存を考えよう」

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、みんなで学習する講座。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 8月5日(金)～7日(日)、いずれも10時～15時、全3回
定 抽選12人

申込期間 7月7日(木)～21日(木)
市ホームページID.1005293

④1日飼育係

飼育員引率の下、飼育体験を行う。

対 中学生以上
日 8月14日(日)、10時～15時15分
定 抽選4人
申込期間 7月14日(木)～28日(木)
市ホームページID.1005289

森の交流館・十勝のイベント

場 森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

◆世界のともだち2022

世界各国の料理を楽しむことができる屋台（有料）や展示、体験などで、国際交流、国際協力について楽しく知ることのできるJICA北海道（帯広）との合同イベント。

日 7月3日(日)、10時～15時30分
◆第88回インターナショナル・トーク（エジプト）

アフメド アブドウさん（帯広畜産大学留学生）が、母国エジプトの面白い事実などを紹介。参加者と日本語と英語を交えたフリートークによる交流も行う。

対 中学生以上
日 7月9日(土)、15時～16時30分
市ホームページID.1001475

◆第69回キッズ・プレイグラウンド（ケニア）

ケニア出身のジェームスさん（帯広畜産大学留学生）が、簡単な英語を使って歌やダンスで子どもたちと交流。

対 6歳までの子どもと保護者。兄妹の参加も可能

日 7月30日(土)、10時30分～12時
定 抽選40人

申 6月24日(金)～7月14日(木)までに、WEBフォームから申し込み。
市ホームページID.1009965

帯広の森・はぐくむ7月のお知らせ

小学生以下は保護者同伴。
場申 6月25日(土)～各開催日の前日までに、電話で帯広の森・はぐくむ（南町南9線49、☎66・6200）へ。

◆四季の森めぐり～夏～

はぐくむ周辺の森を歩き、夏の花や生き物などを観察する。

日 7月16日(土)、9時30分～12時
定 先着30人

◆森の寺子屋～虫の巻～

昆虫探しや昆虫調べなどに挑戦する。

対 小学生
日 7月24日(日)、10時～15時
定 先着15人

◆森の昆虫探し

堤公宏氏（森の回廊@十勝）を講師に、はぐくむ周辺の森や草原で昆虫を探して観察する。

日 7月31日(日)、10時～12時
定 先着15人

◆森の生き物講座（昆虫編）

山内健生氏（帯広畜産大学准教授）を講師に、森の吸血昆虫の生態や観察手法などについて学ぶ。
日 8月6日(土)、10時～12時
定 先着10人

消費者問題の無料弁護士相談会

契約トラブルなどの消費者問題に、弁護士が無料で相談に応じる。

日 7月15日(金)、13時30分～15時
定 先着3人（1人30分）

場申 7月7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 7月13日(水)、13時～15時
場 とかちプラザ（西4南13）

場 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

帯広の水を見る週間イベント

（帯広市開拓140年、市制施行90年記念事業）

毎年行っている帯広の水を見る週間イベントを拡大し、帯広市上下水道歴史パネル展を開催。

日 7月25日(月)～29日(金)、9時～17時
場 市民ホール（市庁舎1階）
問 上下水道部総務課（市庁舎水道棟2階、☎65・4211）



スポーツ教室についてのお知らせ

6月20日(月)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 <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」（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
帯広の森スポーツセンター	8/2(火)～9/6(火)の火・金曜日：全10回	ナイター卓球教室	16歳以上の人	7月19日(火)
帯広の森アイスアリーナ	7/30(土)・7/31(日)の2日間	はじめてのスケート教室	年中児～小学2年生で滑走できない人	7月13日(水)
明治北海道十勝オーバル	8/2(火)～10/11(火)の火曜日：全10回	ヨガ②	16歳以上の人	7月25日(月)
	8/5(金)～9/9(金)の金曜日：全6回	筋膜リリースヨガ②	16歳以上の人	7月25日(月)
帯広の森市民プール	8/12(金)～9/30(金)の金曜日：全8回	体が硬い人向けヨガ(2回目)	16歳以上の人	8月1日(月)
	8/18(木)～10/6(木)の木曜日：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
	8/18(木)～9/22(木)の木曜日：全6回	ままびらていす(2回目)	首が据わっている3カ月～歩き出す前の乳幼児と保護者	8月1日(月)
	8/19(金)～11/18(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1日(月)
	8/20(土)～9/24(土)の土曜日：全6回	年少児水泳教室(2回目)	幼稚園・保育所の年少児	7月25日(月)
	8/22(月)～10/3(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	8月1日(月)
	8/22(月)～10/3(月)の月曜日：全6回	ぷれおやこ水泳教室(3回目)	1歳～1歳11カ月の歩ける幼児と保護者	8月1日(月)
	8/25(木)～9/29(木)の木曜日：全6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8日(月)
	8/26(金)～9/21(水)の水・金曜日：全8回	めだか水泳教室(3回目)	小学生の初心者	7月25日(月)
	8/29(月)～10/3(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・年長児	7月25日(月)
	8/31(水)～10/5(水)の水曜日：全6回	とんでけ脂肪陸Ver(1回目)	16歳以上の人	8月8日(月)
	8/31(水)～10/19(水)の水曜日：全8回	水中エアロビクス(2回目)	16歳以上の人	8月1日(月)
	8/31(水)～10/5(水)の水曜日：全6回	おやこ水泳教室(3回目)	2～3歳児と保護者	8月8日(月)
	9/1(木)～10/20(木)の木曜日：全8回	姿勢がきれいになる教室(2回目)	16歳以上の人	8月8日(月)

場 帯広の森スポーツセンター（〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・2401）
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）
帯広の森市民プール（〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630）



サラダ館の夏休み親子教室

対親子 **定**各先着10組
¥各1650円(材料費込)
場申問7月19日(火)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。
◆ハーバリウム教室
 親子でハーバリウムを学ぶ。
日7月30日(土)、10時30分~11時30分
市ホームページID.1009149



◆草木染め教室
 親子で草木染めを学ぶ。
日7月31日(日)、10時~11時
市ホームページID.1009150

◆押し花教室
 親子で押し花を学ぶ。
日7月31日(日)、10時30分~12時
市ホームページID.1009148



サラダ館の講座・教室

定各先着10人 **¥**各6600円
場申問各申込期限までに、電話で都市農村交流センターサラダ館(西22南6、☎36・8095)へ。
◆初めてのパンとケーキ作り教室3カ月コース
 全3回の講習でおいしいパンとケーキの作り方を学ぶ。
日7月15日(金)、8月19日(金)、9月16日(金)、いずれも10時~12時30分
申込期限7月8日(金)
市ホームページID.1007828
◆草木染め教室3カ月コース
 全3回の講習で草木染めを学ぶ。
日7月18日(祝)、8月8日(月)、9月12日(月)、いずれも10時~11時30分
申込期限7月11日(月)
市ホームページID.1007831
◆初めての押し花教室3カ月コース
 全3回の講習で押し花を学ぶ。
日7月28日(木)、8月25日(木)、9月29日(木)、いずれも10時30分~12時
申込期限7月19日(火)
市ホームページID.1007833



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6月28日(火)~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
◆ソーセージ研修(約250グラム)
日7月17日(日)、10時~14時
定先着20人 **¥**1000円
申込期限7月8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7月31日(日)、10時~14時
定先着10人 **¥**2200円
申込期限7月22日(金)
◆チーズ研修(約1キログラム)
日①7月23日(土)~24日(日)、②8月6日(土)~7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①7月15日(金)、②29日(金)



赤十字救急法基礎講習

手当の基本、人口呼吸・胸骨圧迫の方法、AEDの使用法、気道異物除去の方法などを学ぶ。
対満15歳以上
日7月5日(火)、6日(水)、いずれも18時45分~21時30分、全2回
場グリーンプラザ(公園東町3)
定先着10人 **¥**1500円
申問7月4日(月)までに、直接または電話で地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)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①7月9日(土)、②24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(土)、②17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7月19日(火)、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(火)



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(緑ヶ丘2、☎24・5352)へ。
◆博物館の展示がわかる~展示解説ボランティア養成講座
 常設展示室で十勝の郷土について学びながら、展示室を解説できる力を養う。
日7月9日(土)、13時~16時
定先着10人
申込期間7月1日(金)~8日(金)
◆博物館講座「博物館展示を通して考える『アイヌ文化』」
 大坂拓氏(北海道博物館学芸主査)を講師に、博物館に並ぶアイヌ民族の「モノ」が、どういった時代の中でどのように残されたのかを考える。
日7月16日(土)、14時~16時
定先着50人
申込期間7月1日(金)~15日(金)
◆体験教室「つくってみよう縄文土器」
 市内で見つかった縄文土器をモデルにした土器作りを体験する。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23日(土)、10時~12時、百年記念館▶野焼き8月上旬、10時~14時、植村直己野外学校(八千代町西1線165)
定先着12人 **¥**500円
申込期間7月1日(金)~17日(日)



◆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7日(日)、10時~12時
定先着親子で24人
¥1組2000円程度
申込期間7月5日(火)~10日(日)




食育・親子料理教室

親子で大豆ドライカレー・あえるだけサラダを作る。
対市内在住の年中児~小学1年生までの親子
日①8月5日(金)、②6日(土)、いずれも10時30分~12時
定各先着8組 **¥**各1組300円
場申問7月14日(木)~28日(木)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・9722)へ。

プラザ・エンジョイスクール

2022年度第2期講座

8月から10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2日(火)~10月28日(金)
場申問7月21日(木)までに、直接とかちプラザ(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。

 ◀とかちプラザホームページ

種類	講座
健康・スポーツ	ファンキー・ソウルステップ、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、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、楽しい彩り料理、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

市民大学講座

市ホームページID.1006968

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9集 とかちマッシュの歴史	菊地 博氏 (農業法人鎌田きこの代表取締役) 国内外の一流シェフが愛用する「とかちマッシュ」ができるまでの道のりをもとに、おいしさの秘訣を学ぶ。	7月5日(火)、 14時30分~16時	先着70人 (Zoom 配信あり)
第10集 【消費者講座】 いざという時 暮らしを守る 防災備蓄と収納	徳本 里栄氏 (Remieux Life 代表) ライフラインが止まっても暮らし続けるには、1週間分のストックが必要とされている中、どんなモノが必要で、どこに収納すればいいのかを見直す。	7月22日(金)、 10時~11時30分	先着50人
第11集 『アフリカの真珠』と 呼ばれている国 ウガンダ共和国の魅力	曾根 裕恵氏(青年海外協力隊ウガンダ・村落開発普及員) ウガンダの自然や食・文化・現地の人々に触れて感じた魅力と、協力隊の活動について話す。	7月28日(木)、 14時30分~16時	先着70人 (受講料 200円)

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 ①7月13日(水)、②29日(金)、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。

ランチ&運動つき健診教室

生活習慣病を予防するための栄養学習と試食、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 8月6日(土)、12時15分～13時45分

場 南コミセン(西10南34)

定 先着10人

申 7月27日(水)までに、電話で北海道対がん協会釧路がん検診センター帯広出張所(東8南13、保健福祉センター内、☎27・2345)へ。担当課健康推進課

市ホームページID.1004846

障がい者乗馬体験事業

馬との触れ合いや乗馬を通じ、健康増進や生活の質の向上を図る。

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20日(水)、②8月10日(水)、いずれも10時30分～12時

定 各3人(参加回数の少ない人優先)

場申 ①6月30日(木)～7月7日(木)、②7月21日(木)～28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・5236、F49・5229、✉syogai@obihiro.ac.jp)へ。申込用紙は畜大ホームページから印刷するか、問い合わせください。

担当課障害福祉課



令和4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 7月30日(土)、10時～17時、31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22日(金)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

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28日(木)、13時30分～15時

場 グリーンプラザ(公園東町3)

費 100円

問 地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4113)

巡回バスによる肺がん・結核検診(胸部X線検査)

事前に電話予約も可能ですが、当日、直接検診バスに来場も可能。

対 15歳以上の帯広市民

日 場 ▶市民活動プラザ六中(東11南9)、7月1日(金) ▶おおきストア(西20南5)、11日(月) ▶前川クリーニング店前(緑ヶ丘1条通5)、12日(火) ▶イトーヨーカドー(稲田町南8線)、15日(金) ▶サツドラ春駒通店(西18南4)、26日(火)、いずれも12時30分～13時30分

費 400円(39歳以下は無料)

申 北海道対がん協会釧路がん検診センター帯広出張所(東8南13、保健福祉センター内、☎27・2345)へ。担当課健康推進課

申 北海道対がん協会釧路がん検診センター帯広出張所(東8南13、保健福祉センター内、☎27・2345)へ。担当課健康推進課

市ホームページID.1004859

風しんの抗体検査は受けましたか？

令和7年2月末まで、風しんの抗体検査・予防接種を無料で受けられます。まだ検査を受けていない対象者には、5月にクーポン券を送付しています。希望者はクーポン券に同封の書類または市ホームページで指定の医療機関を確認の上、クーポン券と本人確認書類を持参し、抗体検査を受けてください。

令和4年度発行の抗体検査クーポン券の有効期限は令和5年3月末です。期限を過ぎた場合はクーポン券の再発行が必要となりますので、問い合わせください。

市ホームページID.1004859

対 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

問 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720)

図書館のオススメ

今月は、介護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)

『写真とイラストですぐわかる！安全・やさしい介護術 新版』

著者…橋本 正明/監修
出版社…西東社



いつかはするかも、また受けるかもしれない介護。本書には、介護の基本的なことから、移動・食事の介助の仕方など、介護に関するあらゆることが、分かりやすく書かれています。

専門的なことはできなくても、手順やコツを知っているだけで、思っていたよりも楽にできることが増え、介護する側・受ける側双方の気持ちが軽くなるかもしれません。在宅での医療・介護を考えているご家族にも、役に立ちそうな1冊です。

(表紙画像使用許諾済)

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。1回から参加できます。開催場所や時間など、詳細は各事業所へ問い合わせください。

対 65歳以上の市民

担当課 地域福祉課

市ホームページID.1006491

開催日	実施事業所(電話)
7月8日(金)	ジョイリハ西5条 ☎49・3060
7月8日(金)、22日(金)、26日(火)	歩くデイゆり ☎090・9801・7781
7月12日(火)、15日(金)	ツクイ帯広WOW ☎20・1562
7月13日(水)	デイサービスセンター太陽園 ☎64・5565
7月13日(水)、27日(水)	デイサービスセンター帯広りはびり ☎29・5515
7月14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15日(金)、21日(木)	通所介護事業所ふるさと ☎41・8341

子育て広場

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。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
① 7月7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、☎67・6088)
② 7月12日(火)	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つばさ(西22南3、☎41・6800)
③ 7月22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)

◆ほんわかファミリー教室

対 令和4年11月初産予定の夫婦

日 7月23日(土)、①10時～11時、②13時～14時

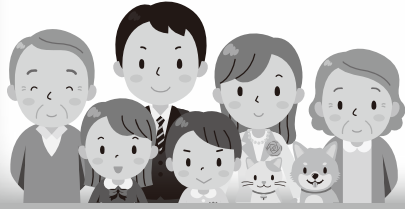
申 7月20日(水)までに、電話で健康推進課へ。

◆7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。

みんなの市民の掲示板

市以外からの市民向けのお知らせを掲載しています。
9月号掲載の受付締め切りは7月14日(木)です。



問い合わせ 広報広聴課
(市庁舎3階、☎65・4109)

第1回就業支援セミナー「養育費と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。

対管内在住のひとり親家庭の親

日7月2日(土)、13時～15時

場グリーンプラザ(公園東町3)

定先着30人

申開催日の前日までに、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。

JOB SEARCH CAFE in 帯広

対面でもオンライン(Zoom)でも参加できる合同企業説明会です。

対おおむね44歳までの就活中の
人、2023年3月卒の大学生など
日7月12日(火)、13時10分～15時50分

場とかちプラザ(西4南13)

申ホームページから申し込み。



問ジョブカフェ北海道(☎011・209・4510)

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4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1日(月)までに、納付の手続きをしてください。

問帯広税務署(☎24・2161)

北海道職員採用試験

「普及職員(農業)」のお知らせ

受験資格や試験日など、詳細はホームページをご確認いただくか、問い合わせください。

問北海道農政部技術

普及課普及推進係

(☎011・204・5379)



高齢者いきいきふれあい館「まちなか」からのお知らせ

来館者に対して、おおむね1食750円以下の金額でランチを提供してくれる事業者、およびランチの配膳・洗い物・掃除などを行うボランティアスタッフを募集しています。詳細は、開館時間(平日10時～15時)内に問い合わせください。

問高齢者いきいきふれあい館「まちなか」(西2南7、☎67・6799)

不登校個別相談会

不登校の生徒や保護者、担任の先生などからの相談を受け付けます。

日7月3日(日)、10時～16時

場とかちプラザ(西4南13)

問はるにれの会共同代表・清水(☎38・2427)

竹久夢二 小林かいち グラフィック黎明期の抒情と詩情

憂いを帯びた女性を描いた竹久夢二と、絵葉書などをモダンに表現した小林かいちの2人の作品世界を紹介します。

日7月9日(土)～9月4日(日)、9時30分～17時(最終入場16時30分)

料一般810円、大学生510円、高校生以下無料

場北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2、☎22・6963)

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、家事事件手続きなどの相談に応じます。

日7月12日(火)、18時～20時

場とかちプラザ(西4南13)

定先着4人

申7月7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。

Mottoおび広がるプロジェクトとてっば機関車交流サロン

とてっば機関車の思い出や写真を見ながら、当時のエピソードを語り合います。

日7月22日(金)、10時～16時

場ビート資料館(稲田町南8線西14)

問とてっば機関車愛好会・土田(☎080・1886・9622)

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制作します。

対小学5～6年生と保護者

日7月30日(土)、9時～12時

定先着10組

場**申**7月14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。



大空小学校跡地利活用に関するサウンディング型市場調査

大空小学校跡地の市場性や事業者のニーズなどを把握することを目的とした調査を実施する。

対開発など意向のある民間事業者

申7月11日(月)までに、エントリーシートに記載の上、Eメールで契約管財課(市庁舎2階、☎65・4115、✉contract@city.obihiro.hokkaido.jp)へ。シートは市ホームページからダウンロード可能。

市ホームページID.1011805

市有車両を条件付き一般競争入札で売り払い

市有車両6台(普通車2台、消防車1台、バス3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7月5日(火)、9時30分～11時30分、道路車両センター(南町南6線61)、**開**札日27日(水)

申6月27日(月)～7月13日(水)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

空き地の適正管理にご協力ください

空き地の雑草は、放置しておく
と害虫の発生やごみの投げ捨て、
野火の発生などの原因になります。
空き地の所有者や管理者は、定期的
に草刈りをするなど、適正な管理
をお願いします。

問環境課(市庁舎6階、☎65・4136)

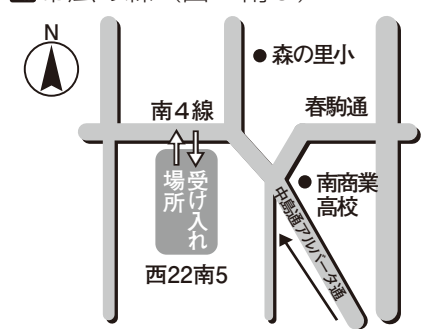
家庭から出る「せん定枝」の受け入れ

各家庭から庭木のせん定などで出る枝(太さ10センチ未満)を、無料で受け入れます。

対市内在住で、乗用車や軽トラックで枝の持ち込みが可能な人(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。)

日7月2日(土)、10時～15時(雨天決行。開始時刻前に、道路上に並ぶことは禁止。)

場帯広の森(西22南5)



問みどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)

令和4年度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、入居者資格などは、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7月4日(月)、8時45分～19時、5日(火)、6日(水)、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17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。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。応募は1人1点。

なお、昨年度の受賞建築物の紹介動画をYouTubeで公開しています。



申7月1日(金)～8

月31日(水)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、各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21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。応募は1人3作品まで。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6月23日(木)～7月31日(日)までに、作品と「申込時の記載事項」(11頁)を書いて、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

帯広市緑化審議会委員を募集

帯広市の緑の保全と緑化の推進について調査、審議する。

対市内在住または通勤・通学している18歳以上

定選考1人

任期2年

報酬出席1回につき8500円

申7月29日(金)までに、応募動機のレポート(800字以内)と履歴書を直接または郵送でみどりの課(〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎6階、☎65・4186)へ。