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とその使用者に適用される北海道最低賃金が、令和４年10月より改定されています。

最低賃金時間額920円

問北海道労働局帯広労働基準監督署（☎97・1243）

１歳と歯ぐくむ教室 ～マタニティコース～

妊婦を対象に、生まれてくる子どものために準備しておくことを学びます。

日３月９日㈭、11時～12時

定先着５人　¥500円（お土産付）

場つがハウス（西９南９）

申問３月８日㈬までに、電話で認定栄養ケア・ステーションつがやす（☎21・2003）へ。

自動車税（種別割）の住所変更をお忘れなく

自動車税（種別割）は、４月１日現在の住所に基づいて課税されます。令和５年度の自動車税（種別割）納税通知書を確実にお届けするため、３月中に住所変更の手続きをお願いします。

問十勝総合振興局納税課（☎27・8533）

十勝からアスリートを探そうプロジェクト

ボルダリングジムの無料開放。

対５～12歳（保護者同伴）

日３月末までの毎週土曜日、10時～10時50分

定先着15人（予約優先）

場申問ボルダリングジム WONDER WALL（東２南５、☎090・6440・9637）へ。

図書館のオススメ

今月は地域・行政資料コーナーを紹介します。

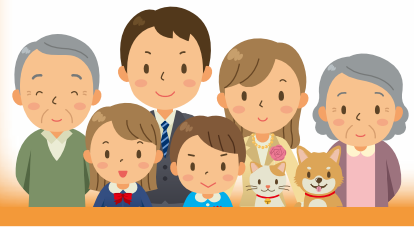
問い合わせ　図書館（西２南14、☎22・4700）

図書館２階の「地域・行政資料コーナー」には、帯広・十勝に関する各種資料を取りそろえており、帯広市や管内町村が発行した行政資料や、学校・企業・団体の記念誌・情報誌など、さまざまな資料があります。また、郷土に関連する作家の資料コーナーのほか、帯広市出身の歌人、中城ふみ子の功績を称える「中城ふみ子資料室」では、直筆の原稿など、貴重な資料をご覧いただけます。

知りたい情報が見つからない、探し方が分からないときは、レファレンスサービス（資料相談）も利用してみてください。

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。
５月号掲載の受付締め切りは３月23日㈭です。



問い合わせ　広報広聴課（市庁舎３階、☎65・4109）

定例行政相談所

行政相談委員が、道路・登記など秘密厳守で相談に応じます。

日３月９日㈭、13時30分～16時

場市庁舎10階第３会議室

問釧路行政監視行政相談センター（☎0154・23・7136）

空き家・古家対策無料個別相談会

電話相談にも随時対応。

日３月19日㈰、①10時30分～11時30分、②12時～13時、③13時30分～14時30分、④15時～16時

場とかちプラザ（西４南13）

定各先着１組（要予約）

申問３月18日㈯までに、電話で北海道空き家活用計画（☎011・838・8611）へ。ホームページからも申し込み可能。

国税専門官募集

詳細は、人事院または、帯広税務署まで問い合わせください。

HPhttp://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html（申し込み専用）

問帯広税務署（☎24・2161）

ミニバレー体験会

ミニバレー初心者でも楽しむことができる体験会です。

日３月２日㈭、８日㈬、10日㈮、いずれも13時～16時

場よつ葉アリーナ十勝（大通北１）

問1000人プロジェクト・島貫（☎090・3019・5351）

第39回豆まつり

十勝の豆即売会に限定して開催する、４年ぶりの豆まつりは、金時・小豆などの販売のほか、豆コロ王風船の配布などを行います。

日３月５日㈰、９時～12時

場とかちプラザ（西４南13）

問豆まつり実行委員会（帯広商工会議所内、☎67・7381）

第２回福祉マンパワー活用講習会「看取り」を学ぼう！

対福祉職場に興味がある人、学生

日３月11日㈯、13時～14時30分

場グリーンプラザ（公園東町３）

問帯広市福祉人材バンク（☎27・2525）

おびひろ地域若者サポートステーションパネル展

おびひろ地域若者サポートステーション（サポステ）は、「就労」「自立」の一歩を踏み出す人をサポートしています。

日３月11日㈯～16日㈭

場市民ホール（市庁舎１階）

問おびひろ若者サポートステーション（☎66・7550）

帯広三条高等学校合唱部第32回定期演奏会

北海道合唱コンクール20年連続金賞の節目のコンサートです。

日３月25日㈯、18時～20時（開場は30分前）

場市民文化ホール（西５南11）

¥大人800円、高校生以下500円

問帯広三条高等学校・森（☎37・5501）

屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

沿道家屋などからの落氷雪事故防止のため、早めの除雪を行い、歩行者などに十分に注意してください。

問帯広開発建設部帯広道路事務所（☎25・1250）

安/心/安/全/メモ

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）

春バテ注意

少しずつ暖かくなってきたこの頃、「なんだか体調がよくない…」と感じる人もいるのではないでしょうか。もしかしたら、春になると起こりやすい心身の不調の「春バテ」かもしれません。

春は一年の中でも寒暖差が大きく、気圧の変化も起きやすい時期です。また、転勤や人事異動、進学・進級など、自分や身の回りの生活環境が大きく変化する季節です。気候や環境の変化によって、気付かないうちに緊張状態が続いたり、ストレスがたまったりすると、「春バテ」の症状が出てくることがあります。心身に負担がかかりやすい春、「春バテ」を予防して、元気に新生活を迎えましょう。

春バテ　チェックリスト

- □ 疲れやすい
- □ やる気が出ない
- □ だるい
- □ イライラする
- □ 夜眠れない
- □ 落ち込む
- □ 目覚めが悪い

このような不調が出る前に…

春バテ予防法

- お風呂でリラックス
- 朝起きたら日光を浴びる
- バランス良い食事
- 適度な運動
- 寒暖差対策

休日・夜間の急病は　▷帯広市急病テレホンセンター（☎0155・26・1099）　▷北海道救急医療情報案内センター（☎0120・20・8699、携帯電話☎011・221・8699）