

Public Information OBIHIRO

広
報

おびひろ

3月号
March

令和5年
(2023年)
No. 1186

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2月13日時点のものです。



あいじえん 愛仁園
ひがし 東さん

帯広市社会福祉協議会
藤原さん

しんりょう 帯広至心寮
かわむかい 川向さん

帯広けいせい苑
佐藤さん

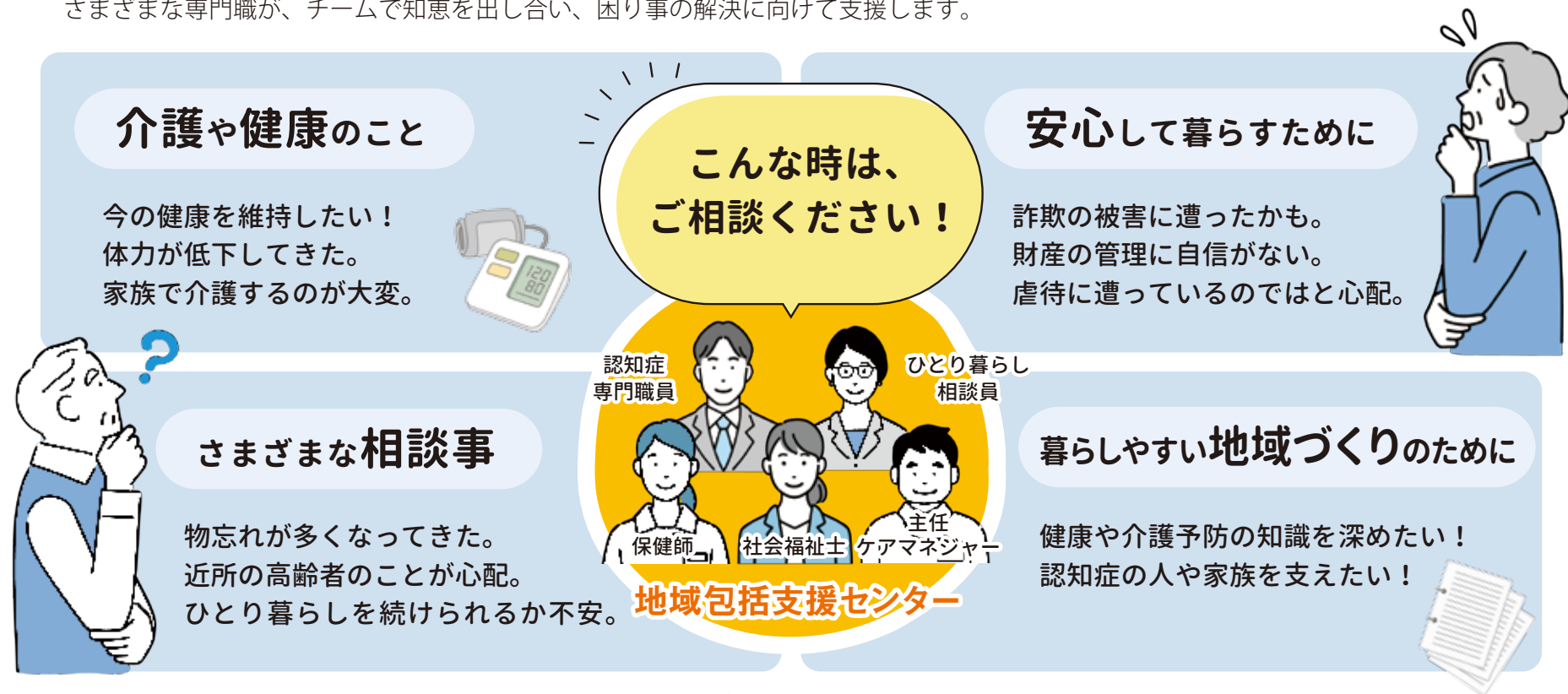
高齢者の皆さんの相談は 地域包括支援センターへ

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

地域包括支援センターとは

高齢者一人ひとりが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、総合的に高齢者とその家族を支える「地域の身近な相談窓口」であり、帯広市が設置する公的な機関です。

さまざまな専門職が、チームで知恵を出し合い、困り事の解決に向けて支援します。



介護や健康のこと

今の健康を維持したい！
体力が低下してきた。
家族で介護するのが大変。

こんな時は、 ご相談ください！

安心して暮らすために

詐欺の被害に遭ったかも。
財産の管理に自信がない。
虐待に遭っているのではと心配。

さまざまな相談事

物忘れが多くなってきた。
近所の高齢者のことが心配。
ひとり暮らしを続けられるか不安。

認知症 専門職員
ひとり暮らし 相談員
保健師
社会福祉士
ケアマネジャー
主任

暮らしやすい地域づくりのために

健康や介護予防の知識を深めたい！
認知症の人や家族を支えたい！

地域包括支援センター

※次頁では、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターなどを紹介します。



地域包括支援センターは
お住まいの地域によって
市内8カ所に分かれています

担当の地域包括支援センターがご不明な場合は、地域福祉課へ問い合わせください。

市ホームページID.1004996



お住まいの地域	地域包括支援センター	住所	電話
駅南・光南・明星・緑栄	帯広至心寮	西5南30	24・1150
東・柏・駅前（北）	帯広至心寮（東）	東13南6	66・4613
競馬場・緑ヶ丘・白樺・柏林台	帯広市社会福祉協議会	公園東町3	21・3292
北栄・啓北・栄	帯広市社会福祉協議会（北）	西14北1	66・4535
広陽・若葉	愛仁園	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	53・4771
南町・大空・豊成・稲田	帯広けいせい苑（南）	西5南37	67・8437



知ってほしい！
地域包括支援センターの
相談対応について

その
1

お電話で気軽に相談できます！

何か気になることがあれば、電話でご相談ください。
職員が自宅に訪問することもできます。

その
2

相談はすべて無料です！

訪問による相談対応も費用はかかりません。

その
3

友人や地域の人からの
情報提供・相談も受け付けています！

本人や家族以外からの相談もお待ちしています。
秘密を守りますので、安心してご相談ください。

相談対応のほか、さまざまな地域づくり活動もしています。

詳しくは、担当の地域包括支援センターへ問い合わせください。

家族介護者への支援



コーヒーの入れ方講座

高齢者を介護する家族がリフレッシュしたり、情報交換できるイベントを開催しています。

認知症の人に優しい地域づくり



高齢者役への声掛け練習

認知症の理解を深める「認知症サポーター養成講座」や行方不明者への声掛け練習を行っています。

出前講座



介護予防講座

地域の団体（町内会など）に出向いて「健康」「介護」「在宅医療」などのテーマで出前講座を行っています。

表 休日・夜間の救急医療機関・病院案内

救急医療機関				
病院名	診療日	診療時間	診療科	問い合わせ
休日夜間 急病センター	平日・土曜日	21時～翌朝 8 時	内科・小児科	柏林台西町 2、 ☎38・3700
	日曜日・祝日・年末年始	9 時～17 時 21 時～翌朝 8 時		
当番医	平日・土曜日	19 時～21 時	内科・小児科	病院案内 サービス参照 (下表)
	日曜日・祝日・年末年始	9 時～17 時	外科系	
		19 時～21 時	内科・小児科	
病院案内サービス		電話	受付時間	
帯広市急病 テレホンセンター		☎26・1099	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 年中無休	
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	24 時間・年中無休 ※医療機関の案内サービスのみ	
帯広市医師会ホームページ（休日・夜間救急医療当番案内） HP http://www.obihiro-med.or.jp/				
				

救急歯科医療機関			
病院名	診療時間	診療科	問い合わせ
十勝歯科保健センター	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	東7南9、 ☎25・2172

新型コロナウイルス感染症が疑われるときは			
相談窓口	電話	受付時間	情報内容
北海道新型コロナウイルス 感染症健康相談センター	☎0120・ 501・507	24時間・ 年中無休	どこに受診したらよいか、直ちに受診が必要か迷った場合に相談できます。

子どもが急病！病院を受診する前に…			
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/	24時間・ 年中無休	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	#8000（短縮ダイヤル） または☎011・232・1599	19時～ 翌朝8時・ 年中無休	直ちに受診が必要か、家庭でどのような応急手当てをすればよいかなどの相談ができます。



問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）

地域救急医療の適切な利用を

帯広市では、休日や夜間に急に病気になった時でも安心して医療機関を受診できるように、症状の重さに応じた救急医療体制を確保しています。（図）

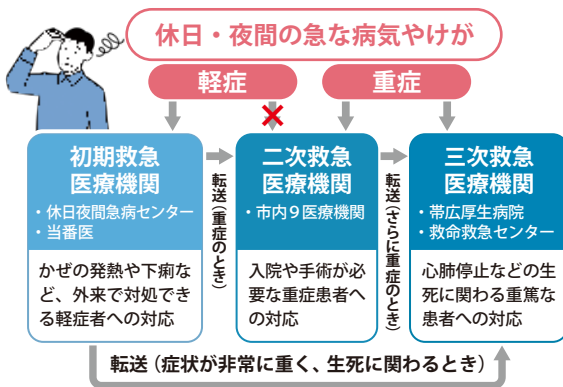
救急医療が必要なときに、必要な医療を安心して受けられるよう、救急医療機関の適切な利用にご理解とご協力をお願いします。

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。

日中から症状がある人や、家族の応急手当てで様子を見ることができるような軽い症状の人は、通常の診療時間帯でかかりつけ医などの医療機関を利用してください。

図 救急医療体制



休日・夜間に急病になったら

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）

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。

図

国保課に届け出が必要なとき

国保に加入するとき

- ①他市町村で国保に加入していた人が帯広市に転入したとき
- ②子どもが生まれたとき
- ③職場の健康保険を脱退したり扶養から外れたとき（郵送可）
- ④生活保護を受けなくなったとき

国保を脱退するとき

- ⑤帯広市から転出するとき
- ⑥職場の健康保険に加入したり被扶養者になったとき（郵送可）
- ⑦生活保護を受けたとき
- ⑧死亡したとき

その他届け出が必要なとき

- ⑨氏名・住所・世帯主の変更のとき
- ⑩修学のため住所を市外へ変更したとき
- ⑪市外の病院・施設などに入所し、住民票を移動するとき

【手続きに必要なもの】

窓口に来る人の**本人確認書類**、世帯主と対象者の**マイナンバーを確認できる書類**のほか、上記の事由別に以下のものをお持ちください。

- ①②戸籍住民課に提出した住民異動届の控え
- ③勤め先などが発行する健康保険資格喪失証明書
- ④保護廃止決定通知書など保護の廃止が分かるもの
- ⑤国保の保険証、戸籍住民課に提出した住民異動届の控え（引越しワンストップサービス利用者は提出不要）
- ⑥国保の保険証、新しい保険証または健康保険資格取得証明書
- ⑦国保の保険証、保護開始決定通知書など保護の開始が分かるもの
- ⑧国保の保険証
- ⑨戸籍住民課に提出した住民異動届の控え
- ⑩在学証明書（原本）、学生証、入学許可書、合格通知と入学金の領収書のうちいずれか1点
- ⑪入所証明書など入所していることが分かるもの



国民健康保険（国保）の加入・脱退

健康保険や世帯状況が変わるときは、国保課での手続きが必要です。

問い合わせ 国保課（〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎1階、☎65・4138）

市ホームページID.1002624



国保は皆さんからの保険料で成り立っています

国保は、病気やケガをした際に安心して病院で受診することができるよう、加入者の皆さんが保険料を出し合い、医療費の負担を支え合う、助け合いの制度です。

国保に加入する人

国保には、次の人を除き、すべての人が加入しなければなりません。

- ・被用者保険（社会保険）や国民健康保険組合などに加入している人とその扶養家族
- ・生活保護を受けている人
- ・後期高齢者医療制度に加入している人

保険料の納付方法については、市ホームページをご覧ください。



加入・脱退する場合は届け出が必要です

国保に加入・脱退する場合は、事由が生じた日から14日以内に国保課窓口へ届け出が必要です。国保への加入手続きが遅れると、保険料をさかのぼって納付する必要があります。

また、他の保険に加入した場合でも、国保の脱退手続きが必要です。保険料の請求が続いてしまうため、必ず届け出てください。

健康保険の任意継続

一定の条件を満たす場合、退職後20日以内に手続きをすれば、退職後も2年間引き続き職場の健康保険（国民健康保険組合を除く）に加入できます。希望する人は、加入していた職場の健康保険の担当窓口にご相談してください。

申請に必要なもの

- ①マイナンバーカード、もしくは通知カードなどのマイナンバーを確認できる書類と運転免許証などの本人確認書類（顔写真付きであれば1点、顔写真なしであれば2点）
- ②年金手帳または基礎年金番号通知書
- ③学生証の写し（両面）または在学証明書の原本

図1 基準額の計算方法

$$\text{基準} = 128\text{万円}^{※1} + (\text{扶養親族などの数} \times 38\text{万円}) + \text{社会保険料控除額など}$$

※1 令和2年度以前は118万円

表

	受給資格期間への算入 ^{※2}	年金額への反映
納付	○	○
学生納付特例	○	× ^{※3}
未納	×	×

※2 年金を受給するためには一定の要件があります。

※3 承認された期間から10年以内に保険料を納付（追納）すると年金額に反映されます。

追納制度

学生納付特例が承認された期間は、保険料を納めたときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。これを補うために、学生納付特例が承認された期間から10年以内であれば年金の受給前に限り、さかのぼって保険料を納めることができます。

ただし、承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に、経過期間に応じた額が加算されます。追納を希望する場合は、年金事務所で手続きしてください。

図2 過年度分の申請例

令和3年4月時点で、20歳以上で在学していた場合



令和3年4月



令和5年5月

令和5年5月中であれば、令和3年4月分までさかのぼって申請可能。

学生は国民年金保険料の納付が猶予される制度があります

国民年金保険料学生納付特例制度

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

市ホームページID.1002602



国民年金制度は、20歳から60歳まで加入し、その納付状況によって年金額が決定されます。

届け出を忘れたり、国民年金保険料の未納があると、将来受け取る年金額が減少するだけでなく、万が一の事故や病気により障害が残った場合に、障害基礎年金を受け取れない場合があります。

「保険料の納付が猶予される」「学生納付特例制度」

学生で保険料を納めることが困難な場合、本人の所得が基準額（図1）以下であれば、申請により在学中の納付が猶予されます。

令和5年度の申請受付は4月1日（土）（臨時開設）から、帯広年金事務所での受付は4月3日（月）からです。郵送での申請を希望する場合は問い合わせください。

令和4年度に学生納付特例が承認されていて、令和5年度も引き続き同じ学校に在学予定の人は、日本年金機構から4月上旬に送付

される学生納付特例申請書（はがき）に必要事項を記入して返送してください。

学生納付特例承認後の年金

学生納付特例が承認された期間は、受給する老齢基礎年金額には反映されませんが、年金を受給するための受給資格期間には算入されます。（表）

過年度分も申請できます

過去の未納期間で学生納付特例の申請をしていない期間がある場合、学生だったことを証明できるものがあれば、申請日から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。（図2）

市長コラム

夢かなうまち
おびひろ

雪 解 け

帯広市長 米沢 則寿



体の緊張がほぐれ、心もフツと軽くなっていく。そして、生命を象徴する緑の色が徐々に現れてくると、新たな意欲が湧いてくるなど、人の心の持ち様は、四季の移ろいやその土地の気候に大きく関係しているように思います。

―わたしたちは、豊かな自然と、この地によって培われたおおらかな気風に誇りをもち、住みよいまちをめざし、よりよい市民として前進するために、この憲章を定めます―

これは、この地域で暮らす私たちの行動規範を示した「市民憲章」の前文として記されているものです。この前文にある「おおらかな気風」という表現は、ひと言で開拓者精神を表わす素敵な言葉だと思っています。

立春を過ぎ、少しずつ日脚が伸びてきていることを実感する季節となりました。

以前、物事を考えたり判断したりするには、明け方の時間帯が最適、と聞いたことがあります。

まだ世の中が動き始めていない静寂な明け方の時間は、大地や空気が澄み切っているように感じ、脳や心がリセットされ、これから昇る太陽の光とともに新たなエネルギーが満ちてくるような感覚になります。

3月は、凍っていた雪が徐々に解け始める時期です。北国では、雪解けの季節も、これから来る春を思い、前向きな気持ちになれるタイミングではないでしょうか。

白い雪に覆われた景色の中で、分厚いコートを着込み、足元を気にして、身体を強張らせながら歩いていたのが、雪解けを合図に身

体の緊張がほぐれ、心もフツと軽くなっていく。そして、生命を象徴する緑の色が徐々に現れてくると、新たな意欲が湧いてくるなど、人の心の持ち様は、四季の移ろいやその土地の気候に大きく関係しているように思います。

―わたしたちは、豊かな自然と、この地によって培われたおおらかな気風に誇りをもち、住みよいまちをめざし、よりよい市民として前進するために、この憲章を定めます―

これは、この地域で暮らす私たちの行動規範を示した「市民憲章」の前文として記されているものです。この前文にある「おおらかな気風」という表現は、ひと言で開拓者精神を表わす素敵な言葉だと思っています。

立春を過ぎ、少しずつ日脚が伸びてきていることを実感する季節となりました。

以前、物事を考えたり判断したりするには、明け方の時間帯が最適、と聞いたことがあります。

まだ世の中が動き始めていない静寂な明け方の時間は、大地や空気が澄み切っているように感じ、脳や心がリセットされ、これから昇る太陽の光とともに新たなエネルギーが満ちてくるような感覚になります。

3月は、凍っていた雪が徐々に解け始める時期です。北国では、雪解けの季節も、これから来る春を思い、前向きな気持ちになれるタイミングではないでしょうか。

白い雪に覆われた景色の中で、分厚いコートを着込み、足元を気にして、身体を強張らせながら歩いていたのが、雪解けを合図に身



クレジットカードも
使えて便利に

固定資産税などの納付が可能

問い合わせ 収納課（市庁舎2階、☎65・4125）

令和5年4月より、地方税の納税手続きなどが行える「地方税お支払サイト（eLTAX）」を利用し、クレジットカードなどから簡単に、固定資産税などを納付できるようにになります。

対象税目

- ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税（種別割）
- 「地方税お支払サイト」で利用可能な納付方法
- ・クレジットカード払い
- ・インターネットバンキングなど

支払い方法

「地方税お支払サイト」にアクセス後、納付書に記載されたQR

コードを自宅のパソコンやスマートフォンなどで読み取って納付してください。

なお、令和5年3月以前に発行された納付書は対象にはなりませんので、ご注意ください。

詳しくは
地方税お支払サイト
（3月公開予定）



https://www.payment.eltax.lta.go.jp/

納付書イメージ



注意事項

- ・QRコードは、令和5年4月以降に発行される固定資産税・都市計画税および軽自動車税（種別割）の納付書に記載されています。
- ・QRコードで納付された場合、領収証書は発行されません。
- ・納付後、市が納付を確認できるまでに一定期間を要するため、すぐに納税証明書が必要な人は金融機関窓口やコンビニエンスストアで納付してください。

（QRコードは、株式会社デンソーの登録商標です。）



シニアの就労支援

「働きたい！」をサポート

問い合わせ 商業労働課（市庁舎7階、☎65・4168）

今までの経験を生かしたり、新しい分野に取り組んだり、シニアにおける仕事のニーズはさまざま。そんなシニアの就労を支援する2団体を紹介します。

帯広市シルバー人材センター

同世代の話し合える仕事仲間を「シルバー人材センター」でつくりませんか。

就業機会の提供はもとより、パソコン教室などの講習会や、スケート教室をはじめとした経験・特技を生かせる各種事業、シルバーフェアの開催など、シニアのためのコミュニティとして、社会参加や生きがいの充実、健康の増進を図っています。

対象 市内在住の60歳以上の人

帯広地域雇用創出促進協議会

シニア雇用を検討する300社以上の登録企業からオファーがくる「ジョブジョブとかちシニア」で、仕事を探してみませんか。（9割を超える登録者に企業からのリクエスト実績があります。）

「働きたいけど、どうしたらいいかわからない」など、就職活動には不安が伴いますが、サポート体制を充実し、シニア人材と企業のマッチングを図っています。また、新たな取り組みとして、専門知識や技術を持ったシニアと企業のマッチングも進めています。

対象 十勝管内在住のおおむね55歳以上の人

▼詳細は直接各団体へ問い合わせください。

帯広市シルバー人材センター

（西13南2、シルバーいきいきプラザ内、☎38・2001）



新入会員事前説明会（申し込み不要）

📅 3月1日～29日までの毎週水曜日、いずれも13時30分～15時
📍 シルバーいきいきプラザ

帯広地域雇用創出促進協議会
（ジョブジョブとかちシニア）

（西22北2、☎67・1775）



登録会（完全予約制、電話で申し込みください）

📅 毎週月～金曜日、①10時～11時30分、②13時～14時30分、③15時～16時30分（会場により時間の調整あり）
※上記以外の時間はご相談ください。
📍 帯広地域雇用創出促進協議会、ビズロケとかち（西2南12）、シルバーいきいきプラザ（西13南2）のいずれかへ相談

講座・教室

百年記念館の講座・教室

百年記念館（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352）

◆博物館講座「学芸員のしごと学芸活動報告会」

日 3月18日(土)、14時～16時

定 先着50人

申 3月1日(水)～17日(金)までに、電話で百年記念館へ。

◆令和5年度前期陶芸講座

対 十勝管内在住の18歳以上の初心者

日 4月11日(火)～8月29日(火)の原則毎月第2・4火・水曜日、10時～15時、全18回

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 3月1日(水)～19日(日)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（5頁）を書いて、百年記念館へ。

ソーセージ、チーズ作り体験研修

場申問 2月27日(月)～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（プレーンほか全3種、計約750グラム）

日 3月19日(日)、10時～14時

定 先着10人

¥2200円

申込期限 3月10日(金)

◆ソーセージ研修（約250グラム）

日 4月2日(日)、10時～14時

定 先着20人

¥1000円

申込期限 3月24日(金)

◆チーズ研修（約1キログラム）

日 ① 3月25日(土)～26日(日)、② 4月8日(土)～9日(日)、いずれも1日目は10時～13時、2日目は10時～10時30分

定 各先着8人

¥各3000円

申込期限 ① 3月17日(金)、② 31日(金)

シニア向けスマートフォン体験教室

対 おおむね60歳以上のスマートフォン未所有者・スマートフォンを所有し、より使いこなしたい人

日 ① 3月16日(木)、13時30分～15時30分、② 17日(金)、10時～12時、③ 13時30分～15時30分

場 市庁舎10階第2会議室ほか

定 各先着15人

申問 3月1日(水)～15日(水)までに、電話でICT推進課（市庁舎9階、☎65・4118）へ。

市ホームページID.1011505

百年記念館のイベント

定 各先着50人

場申問 各申込期間に、電話で百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）へ。

◆第390回「百年記念館40周年記念ロビーコンサート」

出演 ちばよしお&ノーチェ・アミーゴ

日 3月18日(土)、18時30分～20時

申込期間 3月1日(水)～15日(水)

◆第391回百年記念館ロビーコンサート「マンドリンの夕べ」

出演 十勝マンドリンアンサンブル

日 3月25日(土)、18時～19時

申込期間 3月7日(火)～21日(祝)

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。

◆チャレンジラボ（科学体験教室）

対 小学4～6年生

日 ① 3月5日(日)、② 12日(日)、いずれも① 10時～11時、② 13時15分～14時15分、③ 14時45分～15時45分（③は① 5日(日)のみ）

定 各先着10人程度

申込期間 ① ～3月5日(日)、② 2月26日(日)～3月12日(日)

◆星の観察会「星の宝石箱『星団』を見てみよう！」

日 3月10日(金)、19時～20時15分

定 先着30人

申込期間 2月23日(祝)～3月10日(金)

◆親と子のエンジョイ将棋

申し込み不要

対 小・中学生と保護者

日 3月11日(土)、10時～12時

◆親子囲碁入門教室

申し込み不要

対 小・中学生と保護者

日 3月12日(日)、10時～12時

◆きらきら人形劇場（出演ありんこ）

対 幼児、小学生と保護者

日 3月12日(日)、14時～14時40分

定 先着30人

申込期間 2月26日(日)～3月12日(日)

◆もっくん教室キラキラ☆ボトル（幼児向け工作）

対 幼児と保護者

日 3月15日(水)、① 午前10時～10時15分、② 午前10時30分～10時45分、③ 午前11時～11時15分

定 各先着2家族

申込期間 3月5日(日)～15日(水)

第30回市民ゴルゲート大会

日 3月11日(土)、9時～12時

場 よつ葉アリーナ十勝（大通北1）

定 先着50人

申問 3月7日(火)までに、電話でスポーツ課（市庁舎8階、☎65・4210）へ。

市ホームページID.1005456

帯広市からの

お知らせ

3月

new!

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）

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。ぜひご活用ください。

問 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

こころの健康パネル展

こころの健康や市の「生きるを支える」取り組みを紹介。

日場 ▶ 市民ホール（市庁舎1階）、3月1日(水)～7日(火) ▶ 図書館（西2南14）、8日(水)～14日(火)

問 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

帯広の森展示キャラバン

帯広の森の歴史などを、パネルや航空写真で紹介。

日場 ▶ 市民ホール（市庁舎1階）、3月20日(月)～28日(火) ▶ 図書館（西2南14）、4月4日(火)～11日(火)

問 みどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）

帯広の森・はぐくむのイベント

小学生以下は保護者同伴。

場申問 2月25日(土)～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。

◆グリーンウッドワーク

大人向けの木工体験

日 3月11日(土)、9時30分～12時

定 先着15人

◆冬のバードウォッチング

野鳥観察

日 3月19日(日)、10時～12時

定 先着15人

◆森の文化展

市民から募集した森の風景、動植物などの写真や絵、俳句などの作品を展示。3月10日(金)まで作品の作品展も募集中。

展示期間 3月12日(日)～26日(日)

イベント

統一地方選挙
立候補予定者説明会

4月9日(日)に執行予定の北海道議会議員選挙および、4月23日(日)に執行予定の帯広市議会議員選挙に立候補を予定している人を対象とした、立候補手続きなどの事前説明会。1候補予定者につき2人まで出席可能。

問 選挙管理委員会事務局選挙課（市庁舎9階、☎65・4222）

・北海道議会議員選挙（帯広市選挙区）立候補予定者説明会

日 3月6日(月)、15時～16時30分

場 市庁舎10階第5A会議室

・帯広市議会議員選挙立候補予定者説明会

日 3月24日(金)、16時～17時30分

場 市庁舎10階第6会議室

高校生・森のワンデースクール2023(冬)

ジャイカ
JICA研修員と英語でコミュニケーションをとる。

主催 十勝インターナショナル協会

対 英検3級程度以上の英語力のある十勝管内在住の高校生

日 3月11日(土)、14時～16時30分

場 JICA北海道センター（帯広）（西20南6）、森の交流館・十勝

定 先着12人

申 3月8日(水)までに、
WEB
フォームから申し込み。

問 森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

健康・福祉

健康推進課からの
お知らせ

場 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎①25・9720、②25・9721、③④⑤25・9722）

① 予防接種の受け忘れはありませんか

接種期間は3月31日(金)まで

・麻しん・風しん混合の二期（年長児）

対 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ（無料）

・高齢者の肺炎球菌予防接種

対 令和5年4月1日時点で、65歳～100歳までの5歳刻みの年齢に当たる人で、過去に肺炎球菌予防接種を受けていない人

費 2900円

② 健康相談

対 市内在住の18歳以上

日 ① 3月8日(水)、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）

申 各開催日の前日までに、電話で健康推進課へ。

③ ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事講座

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る

日 3月13日(月)、10時～11時10分

定 先着15組

申 3月10日(金)までに、直接または電話で健康推進課へ。

④ ほんわかファミリー教室

対 令和5年7月初産予定の夫婦

日 3月18日(土)、①10時～11時、②13時～14時

申 3月15日(水)までに、電話で健康推進課へ。

⑤ 3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。

カンナの講習会

カンナの育て方や植栽を学ぶ。

日 4月2日(日)、6月4日(日)、いずれも10時～11時30分、全2回

定 先着15人

費 500円（球根3個、用土代など）

場 **申** 3月14日(火)～31日(金)までに、電話でみどりと花のセンター（緑ヶ丘2、☎21・3172）へ。



水から命を守る知識「浮いてまで!!」を体験

服を着た状態で浮いたりする着衣泳を体験。

対 小学4年生以上。小学生は保護者同伴

日 3月5日(日)、13時～15時30分

場 帯広の森市民プール（南町南7線56）

定 先着50人

申 3月3日(金)までに、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 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

日 ① 3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 ① 3月2日(木)、②19日(日)

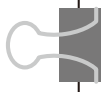
◆実技救命講習

対 応急手当WEB講習受講者

日 3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 3月12日(日)

市民大学講座

場 とかちプラザ（西4南13）

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)	開催日	定員(備考)
第35集 子どもが育つ街づくり～地域の中で、みんなで子育て～	羽賀 陽子 氏（認定NPO法人ぷれいおん・とかち事務局長、帯広ファミリーサポートセンターアドバイザー）	3月8日(水)、14時30分～16時	先着70人（Zoom配信あり）
第36集 【男女共同参画講座】スウェーデンの暮らしから「男女のこうあるべき？」を考えよう	リンデル 佐藤 良子 氏（スウェーデン・ストックホルム在住）	3月16日(木)、19時～20時30分	先着35人（Zoom配信あり）

プラザ・エンジョイスクール
2023年度第1期講座

4月から6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、とかちプラザホームページなどをご覧ください。

対 高校生以上

場 **申** 3月2日(木)～23日(木)までに、直接とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。



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、硬式テニスなど
音楽	コーラス、カラオケ教室、ゴスペル、ウクレレ
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、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

スポーツ教室についてのお知らせ

2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

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」（5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。



会 場	日程：回数	講座・教室名	対象者	申込期限
帯広の森市民プール	4/ 3(月)～5/ 8(月)の月曜日：全6回	ベビースイミング（1回目）	6カ月～1歳11カ月までの幼児と保護者	3月13日(月)
	4/ 3(月)～5/ 8(月)の月曜日：全6回	おやこ水泳教室（1回目）	1歳～3歳の歩ける幼児と保護者	3月13日(月)
	4/ 5(水)～5/10(水)の水曜日：全5回	姿勢がきれいになる教室（1回目）	16歳以上の人	3月24日(金)
	4/ 5(水)～6/14(水)の水曜日：全10回	とんでけ脂肪ピクス（1回目）	16歳以上の人	3月13日(月)
	4/ 6(木)～6/15(木)の木曜日：全10回	ストレッチボールで姿勢改善教室（1回目）	16歳以上の人	3月24日(金)
	4/ 6(木)～翌年3/ 7(木)の木曜日：全36回	水中ウォーキング教室	16歳以上の人	各開催日
	4/ 7(金)～7/21(金)の金曜日：全15回	50歳からの水泳教室（1回目）	50歳以上の初心者	3月20日(月)
	4/10(月)～5/15(月)の月曜日：全6回	幼児水泳教室（1回目）	幼稚園・保育所の年中・年長児	3月20日(月)
	4/12(水)～4/15(土)：全4回	春めだか短期水泳教室（1回目）	小学生の初心者	3月20日(月)
	4/14(金)～5/19(金)の金曜日：全5回	体が硬い人向けヨガ（1回目）	16歳以上の人	4月3日(月)
	4/19(水)～4/22(土)：全4回	春めだか短期水泳教室（2回目）	小学生の初心者	3月27日(月)
	4/21(金)～6/30(金)の金曜日：全10回	みんなで自重トレーニング（1回目）	16歳以上の人	4月10日(月)
明治北海道十勝オーバル	4/ 4(火)～5/ 2(火)の火曜日：全5回	筋膜リリースヨガ①	16歳以上の人	3月27日(月)
	4/ 4(火)～6/ 6(火)の火曜日：全10回	ヨガ①	16歳以上の人	3月27日(月)
帯広の森体育館	4/17(月)～6/26(月)の月曜日：全10回	エンジョイ♪エクササイズ!!（1回目）	16歳以上の人	4月3日(月)
	5/10(水)～7/12(水)の水曜日：全10回	ストレッチバレエ	16歳以上の人	4月25日(火)
	5/11(木)～6/29(木)の木曜日：全8回	からだ回復ピラティス（1期）	16歳以上の人	4月25日(火)
	5/12(金)～6/16(金)の金曜日：全6回	脳活トレーニング（1回目）	50歳以上の人	4月25日(火)

場 帯広の森市民プール（〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630）
明治北海道十勝オーバル（〒080・0856南町南7線56番地7、☎49・4000）
帯広の森体育館（〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912）

新型コロナワクチン接種はお早めに

問 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

現時点で臨時予防接種と位置付けられている新型コロナワクチン接種の実施期間（接種券の有効期限）は、**3月31日(金)まで**です。接種を希望する人は、早期の接種をご検討ください。

なお、4月以降の接種については現在、国において検討しており、国の方針が決定され次第、お知らせします。

対 生後6カ月以上の市民

市ホームページID.1007994

予約方法

・インターネット予約（24時間）

HP <https://obihirovaccine.com>

・電話予約（平日8時45分～17時30分）



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）※ナビダイヤルに接続できないIP電話からは☎20・7777

スポーツ指導者登録制度 登録受け付けを開始します

自主的な練習活動を行うスポーツ団体の指導者が登録すると、市の体育施設の一般開放を利用する際、指導者の施設使用料が免除されます。団体の利用人数で免除される指導者数が異なります。詳細は登録受付施設へ問い合わせください。

申 3月1日(水)から随時受け付け。登録申請書と団体所属者の名簿を直接または郵送で、登録受付施設へ提出してください。

免除対象施設	登録受付施設
・よつ葉アリーナ十勝	よつ葉アリーナ十勝 (〒080・0030大通北1丁目1番地、☎22・7828)
・明治北海道十勝オーバル ・帯広の森体育館 ・帯広の森アイスアリーナ (第二アイスアリーナを含む) ・帯広の森市民プール ・帯広の森陸上競技場 ・帯広の森弓道場・アーチェリー場 ・帯広の森スポーツセンター	帯広の森アイスアリーナ (〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・6256)

ふるさと 見聞録

文・写真／
百年記念館 大和田 努



タロウエモン川

「タロウエモン川」という帯広市富士町・美栄町を流れる小さな河川をご存じでしょうか。名前の通り、佐藤太郎右衛門さんが川の近くで開拓していたことが由来になっています。

ある日百年記念館に、本州にお住まいの人から「先祖の名前がついた川が帯広にあると家に伝わっているのですが本当にあるのでしょうか？」という問い合わせがありました。

富士町の集落史『愛する郷土 富士百年史』に場所や由来が詳しく書いてあり、そこから回答したところ、その後、親族と現地を訪れることができたそうです。集落史によると、太郎右衛門さんは明治時代末から大正時代にかけて、農場管理人でありながら自分でも畑仕事をし、その傍ら川西村議会議員も務めた人物なのだそうです。

小さな河川に残る名前は、著名な開拓者以外にもいろいろな人が地域に携わってきたこと、また、帯広を離れた人の中にも地域に役割を果たした人物がいることを今に伝えています。



募 集

令和4年度3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。

回 3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6会議室

問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）



帯広の森学童農園の 利用団体を募集

帯広の森学童農園の利用団体を募集。希望多数の場合は抽選。

対 市内の保育所（園）、幼稚園、認定こども園、小・中学校、義務教育学校、児童施設などの団体（団体単位で申し込み）

回 ▶播種体験 5月8日(月)～6月2日(金)、▶収穫体験 8月21日(月)～9月22日(金)、施設休館日（水曜日）を除く各体験期間内の希望日で、時間は午前（9時～12時）または午後（13時～16時）の1時間程度（原則、播種体験と収穫体験の両方に参加）

場申問 3月2日(水)～17日(金)までに、申込書に各体験の第1・2希望日と送迎バス希望の有無を記載し、直接またはファクス、郵送で都市農村交流センター「サラダ館」（〒080・2472西22条南6丁目6番地2、☎36・8095、F67・5720）へ。申込書はサラダ館、農業技術センター（川西町基線61）で配付しているほか、市ホームページからも印刷可能。

市ホームページID.1014146

障害者生活支援センター からのお知らせ

場申問 2月27日(月)～3月10日(金)までに、直接または電話、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。

市ホームページID.1004947

◆令和5年度前期基礎的事業の受講生を募集

対 身体障害者手帳を持つか難病の18歳以上の市内在住者

回 いずれも4～9月の各曜日、全16回①書道（火曜日10時～11時30分）、②陶芸（金曜日13時30分～15時）、③卓球（水曜日10時～11時30分）、④革工芸（水曜日13時30分～15時）

定 ①②④各先着15人、③先着20人（いずれも初めての人優先）

¥ 材料費の実費

◆機能強化事業の利用者を募集

在宅身体障害者の健康増進や機能維持を目指すトレーニング事業。初めての人は事前に見学が必要。

対 身体障害者手帳を持つか難病の就労などは困難だが自力でのトレーニングが可能な18歳以上65歳未満の市内在住者

回 月曜日（午前・午後）、火曜日（午後）、木曜日（午前・午後）、金曜日（午前）※午前：10時～11時、午後：13時30分～14時30分

認知症の支援に関する お知らせ

問 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

◆認知症サポーター養成講座

対 市民または市内に通学、通勤している人

回 3月6日(月)、18時30分～20時

場 市庁舎10階第6会議室

定 先着15人

申 3月3日(金)までに、直接または電話で地域福祉課へ。

市ホームページID.1004989

◆認知症・家族の集い「茶話会」

回 3月23日(木)、13時30分～15時

場 グリーンプラザ（公園東町3）

¥ 100円

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）
3月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)	デイサービスセンター帯広りはびり (☎29・5515)
3月2日(木)、16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)

3月21日(火)「春分の日」もごみを収集します 火曜日収集地区にお住まいの人は、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）

ごみに関するお知らせ

◆令和5年度版燃やさないごみ・有害危険ごみ収集日程表などを配布

燃やさないごみ・有害危険ごみ収集日程表などを、広報おびひろ4月号に折り込んで配布します。なお、日程表は市ホームページからも確認できます。

市ホームページID.1002760

問 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）

◆くりりんセンターへのごみの持ち込みについて

3・4月は引っ越しなどで大変混雑するため、なるべくごみ収集日に決められたごみステーションに出してください。なお、くりりんセンターへの家庭ごみの持ち込みは、事前に分別してください。

搬入できる日月～土曜日（海の日、スポーツの日、年末年始を除く）、9時～17時

¥10キログラムごとに170円

問 十勝圏複合事務組合くりりんセンター（西24北4、☎37・3550）

お墓に関するお知らせ

問 戸籍住民課（市庁舎1階、☎65・4144）

◆お墓参りのマナーを守りましょう
彼岸参りでお供えた物は、カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れます。お供えた物などは、お持ち帰りください。

◆中島霊園墓地の貸し出し
市内、市外の居住を問わず、随時、個人で申し込みできます。

人権擁護委員が委嘱されました

帯広市には10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。人権擁護委員に村上早苗さんが再任され、法務大臣から委嘱されました。

相談日月～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

帯広市議会（令和5年3月定例会）

3月1日(水)～28日(火)までの日程（予定）で帯広市議会定例会を開催します。詳細は、市議会ホームページをご覧ください。

問 議会事務局総務課（市庁舎議会棟2階、☎65・4221）

市ホームページID.1001274



お知らせ

国民年金に関するお知らせ

詳細は問い合わせください。
問 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）

◆令和5年度の国民年金保険料

国民年金保険料は、毎年4月に改訂されます。令和5年度の国民年金保険料額は、1万6520円です。納付書払いのほか、口座振替やクレジットカードでの納付も可能です。また、まとめて支払うとお得な前納制度があります。

◆年金を受給されている人の世帯状況に変更があれば手続きが必要な場合があります

年金生活者支援給付金は、ある一定の条件を満たした人にのみ支給される制度です。現在、年金生活者支援給付金が支給されていない年金受給者のいる世帯で、転出や転居などにより世帯状況に変更がある場合、新たに年金生活者支援給付金の対象者となりうる場合があります。支給対象者となった場合には、請求月の翌月分からの支給となるため、早めに届け出を行ってください。

市長からの返信

～vol. 4のテーマは「デジタル化」～

問い合わせ 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

米沢市長が動画を通して、直接、市民の皆さんに向けて説明する“市長からの返信”シリーズ。第4弾では、生活に身近なデジタル化の例を挙げて説明しています。

▲動画はこちら

「帯広市学校給食カレンダー」がスマートフォンで閲覧できるようになりました

問い合わせ 学校給食センター（南町南8線42、☎49・1900）

市内小・中学校、義務教育学校の学校給食の献立やレシピなどに関する情報が、カレンダーアプリを開発している株式会社ジョルテとの連携により、スマートフォンから分かりやすく閲覧できるようになりました。生産者を紹介するコーナーなどもありますので、ぜひご覧ください。

帯広市学校給食カレンダー

HP <https://jorte.com/spotta/cards/62bd6bb28b89d01b3a05b7a8>

オビリー

春の転入・転出届などの受付時間を延長します

3月下旬から4月上旬は引っ越しのシーズンにあたり、市役所の窓口が大変混雑します。混雑を緩和するため、3月24日(金)～4月6日(木)まで、一部の窓口で平日の受付時間の延長と土曜日の臨時開設を行います。

問 各担当課

市ホームページID.1002433

令和5年臨時窓口カレンダー

日	月	火	水	木	金	土							
	通 常				3/24	◎	25	☆					
3/26	休	27	◎	28	◎	29	◎	30	◎	31	○	4/1	☆
4/2	休	3	◎	4	◎	5	◎	6	◎	通 常			

◎ 8時45分～19時00分（平日夜間延長） ○ 8時45分～18時00分（平日夜間短時間延長）
☆ 8時45分～17時30分（土曜日臨時開設） ※ 通常は、平日8時45分～17時30分

対象窓口（平日の受付時間の延長、土曜日の窓口の臨時開設）

業 務 内 容	担当窓口
転入・転出・転居・印鑑登録・諸証明の発行・パスポートの交付・戸籍の届け出、国民年金の手続き	戸籍住民課 （市庁舎1階、☎65・4141）
マイナンバーカードに関する手続き・交付	戸籍住民課 （市庁舎水道棟3階、☎65・4234）
国民健康保険・後期高齢者医療の異動の届け出受け付け	国保課 （市庁舎1階、☎65・4138）
上下水道使用開始・休止受け付け、上下水道料金の納付	料金課 （市庁舎水道棟1階、☎65・4213）
所得証明、課税証明の発行	市民税課 （市庁舎2階、☎65・4121）
児童手当・児童扶養手当・乳幼児等医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成の申請受け付け	こども課 （市庁舎3階、☎65・4160）
転居・転入に伴う小中学生への入学通知書発行	学校教育課 （市庁舎8階、☎65・4204）

3月の燃やさないごみ、有害危険ごみの収集日 燃やすごみが月・木曜日収集地区にお住まいの人は、3月8日(水)、22日(水)です。燃やすごみが火・金曜日収集地区にお住まいの人は、3月1日(水)、15日(水)、29日(水)です。 問 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）

■

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(木)、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(水)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。

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(木)です。



問い合わせ

広報広聴課

(市庁舎3階、☎65・4109)

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、貴重な資料をご覧ください。

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。



■

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(木)、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(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(土)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。

HP<http://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(木)、8日(水)、10日(金)、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(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！

福祉職場に興味がある人、学生

日3月11日(土)、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」の一步を踏み出す人をサポートしています。

日3月11日(土)～16日(木)

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(土)、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のでしょうか。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



国際交流員の活動紹介

問い合わせ

観光交流課（西20南6、森の交流館・十勝内、☎34・0122）

国際交流員は、市の事業の通訳・翻訳のほか、国際交流イベントの企画や学校訪問など、さまざまな業務を担っている外国出身の職員です。現在、3人の国際交流員が勤務しています。

帯広市の国際交流員

①出身 ②好きな日本語 ③日本に来て驚いたこと ④好きな帯広名物

クリストファー・アンドラーデ



①アメリカ
②和顔愛語
③チツ文化がないこと
④六花亭のチーズケーキ

カーイン・アウ



①オーストラリア
②あかん
③スールやジムでタトゥーを隠すこと
④インディアンカレー

レ・ミン・ゴック



①ベトナム
②黄昏、侘び寂び
③車のクラクションが少なく静かなこと
④豚丼、六花亭

今年度実施したイベントの一部を紹介します

今後の実施予定は市ホームページなどをご覧ください。



▲帯広市の国際・国内交流

学校訪問



小学校を訪問し、母国の文化を児童に紹介しました。初めての授業はとても緊張しました。



カーイン

キッズ・プレイグラウンド



子どもたちと外国の歌を歌ったり、工作をして楽しく交流しました。子どもたちの笑顔に癒されます。



クリストファー

ベトナム料理教室



ブンチャーやチエゴなどのベトナム料理を作りました。参加者の皆さんにいいと言ってもらえてうれしかったです。



ゴック

インターナショナル・トーク



母国オーストラリアについて、語り尽くしました。日本との文化の違いに皆さん驚いていました。



カーイン

認知症に関する情報をお届けします！

ロバ隊長便り

こんにちは！
僕「ロバ隊長」です。



認知症サポーターキャラバンのマスコット。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの先頭を歩きます。

問い合わせ

地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

「もしかして、認知症…？」と思ったら

「最近物忘れが目立つ」「車の運転で慣れた道でも迷うことがある」「身だしなみを構わなくなった」など、日常生活の中で認知症を疑う様子があった時、どうしたらよいでしょうか。



地域包括支援センター（2頁参照）やかかりつけ医などへ相談するほかに、市内には、認知症について専門的な支援や治療を受けることができる「認知症疾患医療センター」があるんだよ！

大江病院認知症疾患医療センター

（西20南2、相談専用☎58・2690、平日9時～12時、13時30分～17時）

認知症の専門的な鑑別診断や相談を行うための医療機関として、十勝で唯一北海道から指定を受けた病院です。担当の相談員を通じて、専門のスタッフが、診断・治療のほか、生活の困り事への対応についてアドバイスをしてくれます。



医師や看護師のほか、公認心理師、若年性認知症支援コーディネーター、ピア（当事者）スタッフなどがいます。

住み慣れた地域で安心した生活を続けるために、早いうちから専門の医療相談を受けることも大切なんだね！



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）

OBIHIRO
CAMERA
REPORT

オビヒロカメラレポ



1月27日から3日間で開催されたおびひろ氷まつり。60回目の節目を記念し、今年は日本氷彫刻会名誉師範の中村順一さんが手掛けた、高さ約5メートル・幅約15メートルの迫力ある大氷壁「北の大地」が展示されました。

また、大滑り台や回転ソリなどの氷のイベントのほか、「光のサークルショー」や市民参加の冰雪像などが会場を盛り上げ、冬の緑ヶ丘公園は、3年ぶりにたくさんの笑顔であふれていました。（1月27～29日、緑ヶ丘公園）

第60回おびひろ氷まつり



冬の寒さや雪を利用して、親子でアイス作りを行いました。

室内で材料を混ぜ合わせた後、袋の中に雪と塩とアイスのもとを詰めたら外遊びスタート。アイス入りの袋を使ったサッカーやキャッチボールなど、雪だらけになりながら親子でとても楽しそうに遊んでいました。

30分ほど外で遊ぶと、あっという間にアイスが完成。「おいしい！」「家でも作れそう」と大好評のアイス作り体験でした。（2月4日、とかち大平原交流センター）

アイス作り体験



新型コロナウイルス感染症に関する相談先

- ◆感染の疑いがある場合や感染に関する一般的な相談：北海道健康相談センター（☎0120・501・507、24時間）
 - ◆陽性になり自宅療養している人の体調などに関する相談：北海道陽性者健康サポートセンター（☎0120・303・111、24時間）
- ※感染の不安やご自身の健康が心配な場合には、健康推進課でも相談を受け付けています。（☎25・9721）