

令和5年
(2023年)
9月号
No. 1192

広 報

おびひろ

Public Information OBIHIRO

発行
帯広市
〒080・8670
帯広市西5条南7丁目1番地
電話 (0155) 24・4111
FAX (0155) 23・0151



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

子育てアプリ おびモ

8月1日より、母子手帳アプリ「母子モ」に帯広版の機能を備えた「子育てアプリ おびモ」のサービスを開始しました。子育て中のママや妊婦さんはもちろん、家族の皆さんもぜひダウンロードしてください。



市ホームページID.1015183



問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9722)

「子育てアプリ おびモ」の便利な機能を紹介します!

妊婦さん・ママ・
家族向け

子どもの成長などを簡単に記録・共有できる!

成長記録や楽しい思い出を写真とコメント付きで記録できます。また、妊娠中の記録もグラフで確認できます。



子どもの成長記録を、パパや離れた家族などと共有できます。



ママ・パパ向け

予防接種のスケジュールをお知らせ!

接種する時期や種類が複雑な子どもの予防接種。誕生日と接種状況に応じた最適な接種スケジュールをお知らせし、接種忘れなどを防ぎます。



妊婦さん・ママ・パパ向け

市からののお知らせが届いて安心!

妊娠中や子育て中の時期に合わせた市からの情報をタイムリーに受け取ることができます。自宅周辺の病院や子育て施設も簡単に検索できます。

妊婦さん・ママ向け

母子手帳の交付予約や子育て相談ができる!

スマホやパソコンで24時間いつでも母子手帳の交付予約ができるほか、子育て中や妊娠中の相談もオンラインでできるようになりました。



妊婦さんや子育て中の方はもちろん、おじいちゃんおばあちゃんも「母子モ」をダウンロードして、お孫さんの成長を一緒に見守りませんか。

ダウンロードはこちら▶





みんなが知って支える「認知症」

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

問い合わせ 地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）

認知症は身近な病気

認知症とは、さまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活や社会生活における支障が6カ月以上継続している状態を言います。

令和7年には、65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると言われており、認知症は、特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。

そのため、認知症になっても、誰もが安心して住み慣れた地域で過ごせるよう、認知症について正しく理解することがとても大切です。

認知症を知るために

認知症ガイドブック

認知症ガイドブックには認知症の基礎知識や症状の進行に合わせて受けられる医療や生活支援サービスなどを掲載しています。



地域福祉課、地域包括支援センター（3頁右上）などで配布しているほか、市ホームページからもご覧いただけます。

市ホームページ
ID.1004994



認知症の人と接するときは

「何も分からない」は、間違い

認知症になっても、すべてのことが分からなくなるわけではありません。自らの変化に気づき、戸惑い、誰よりも自分のことが心配で、苦しくて悲しいと感じています。相手の気持ちに寄り添った対応が大切です。

本人ができることを生かす

物忘れによる失敗や、今までできていたことがうまくいかないなどの出来事が次第に多くなり、誰よりも早く本人が「何かおかしい」と感じ始めます。やり場のない怒りや不安から、突然怒りだし、家族や周りの人を困らせることもあるかもしれません。

本人の不安や苦しみを理解して、本人ができることを生かしながら、さりげなく声掛けや手助けをしていきましょう。



知る



支える



世界アルツハイマー月間

国際アルツハイマー病協会が、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界中で認知症の啓発活動が行われています。

帯広市でも、これに合わせ、認知症の周知・啓発に取り組んでいます。この機会に、認知症について学びを深めましょう。

認知症啓発パネル展

認知症に関する冊子の配布やパネルを展示。

期間 9月13日(水)～15日(金)

場所 とかちプラザ（西4南13）



令和4年度のパネル展の様子 ▶

認知症関連図書特設コーナー

認知症に関する内容の図書を集めたコーナーを設置。

期間 9月1日(金)～18日(祝)

場所 図書館（西2南14）

認知症サポーター養成講座を 受講しませんか



認知症サポーターとは、認知症の人とその家族を見守る応援者です。養成講座では、具体的な症状や認知症の人との接し方などを学ぶことができます。

市民または市内に通勤・通学している人であれば誰でも受講できます。「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、一緒に取り組みませんか。

認知症サポーター養成講座開催日程

参加費
無料

開催日時	場所
9月26日(火)、18時30分～20時	図書館（西2南14）
10月26日(木)、13時30分～15時	つつじが丘福祉センター（西24南3）
12月15日(金)、10時～11時30分	啓北コミセン（西13北2）
翌年2月28日(水)、13時30分～15時	保健福祉センター（東8南13）

申込方法 各開催日の2日前までに、地域福祉課へ電話するか、右の二次元コードから



行方不明者の早期発見にご協力ください

認知症などによる行方不明者の早期発見のため、令和4年9月より行方不明者の情報を「みまもりサポーター」へメールで配信しています。「みまもりサポーター」は認知症サポーター養成講座を受けていれば誰でもなることができます。詳細は問い合わせください。



みんなで防ごう 高齢者虐待

高齢者の中には、虐待を受けてい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？



市ホームページID.1009456

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

「高齢者虐待」とは？

法律では、家族などの養護者による虐待、または養介護施設従事者などによる虐待と定義しています。

虐待をしている人に自覚がない場合もあります

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。

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

たたく、つねる、殴る、蹴る、体を拘束をする

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



虐待かもと思ったらまずは相談を

虐待は、第三者が早期に介入することで、深刻化を未然に防ぐことができます。

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、下の地域包括支援センター*に相談してください。

お住まいの地区	担当の地域包括支援センター		
鉄南	帯広至心寮	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	あいじえん 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線	☎53・4771
南	帯広けいせい苑(南)	西5南37	☎67・8437

*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。

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を続けることができます。

さりげない手助けや見守り、日頃からのあいさつ、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。



障害のある人や その家族のための相談窓口

困り事や悩みなどの相談窓口となる事業所を4カ所設けています。お気軽にご相談ください。



市ホームページID.1012668

問い合わせ 障害福祉課（市庁舎1階、☎65・4147）

どんな相談ができるの？

- ・家事の援助や働く場所など障害福祉サービスの内容、手続きについて教えて欲しい
- ・親が亡くなった後のことが心配
- ・人間関係がうまくいかない

などの相談が寄せられています。

相談費用はかからず、秘密は必ず守りますので、お気軽にご相談ください。

4カ所の事業所ならどこに相談してもいいの？

お住まいの地区を担当する事業所に相談してください。担当の事業所は、市ホームページで確認するか、問い合わせください。

相談窓口となる4カ所の事業所



そうだしえんじぎょうしょ 相談支援事業所 つつじ

【広陽・若葉、西帯広・開西地区担当】

住所：西24条南3丁目70番地11
電話：66・7230
FAX：66・7230
Eメール：soudan_tsutsuji@obifuku.jp



地域の相談窓口の一つとして、お役に立てるように努めています。

そうだしえんじぎょうしょ ひまわり 相談支援事業所 向日葵

【川北、西地区担当】

住所：西15条北4丁目1番地81
電話：67・8352
FAX：35・5029
Eメール：s-himawari@toukeikai.or.jp



困り事など一緒に考えていきましょう。お気軽にご相談ください。

まずはお電話などでご連絡ください。

そうだしえんじぎょうしょ 相談支援事業所 おびひろ えん 帯広はちす園

【南、川西・大正地区担当】

住所：西11条南41丁目7番6号
電話：47・1515
FAX：47・1521
Eメール：h-soudan@shinsyukyoukai.jp



福祉サービスに関することや生活に関する事など、さまざまな相談に対応しています。

そうだしえん 相談支援センター けいせい会

【東、鉄南地区担当】

住所：西6条南6丁目3 ソネビル2階
電話：25・6112
FAX：20・7367
Eメール：firenze@cameo.plala.or.jp



総合的な視点で相談に応じるように心掛けています。



知ってほしい！がん予防

日本人は2人に1人が何らかのがんにかかると言われています。
生活習慣を見直し、早期発見のために毎年がん検診を受けましょう。

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）



▲がんに関する
ことはこちら

市ホームページID.1004884



▲がん予防についてもっ
と知りたい人はこちら

「国立がん研究センター
がん情報サービス」

がんのリスクを減らす五つの生活習慣

帯広市の主な死因の第1位はがんです。全国と比較して、がんで亡くなる人の割合が高く、約3人に1人ががんで亡くなっています。次の五つの生活習慣を見直して、がんを予防しましょう。

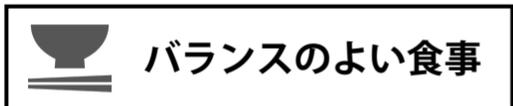


喫煙者はがんになるリスクが1.5倍高まるということが分かっています。他者のタバコの煙を吸い込む受動喫煙もがんのリスクを高めます。



過度の飲酒は食道がんや大腸がんのリスクが高くなります。1日当たりの飲酒量は次のいずれかの量までにとどめましょう。

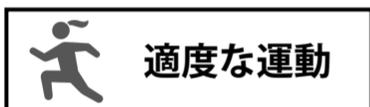
日本酒 1合 (180ml)		ビール 瓶1本 (500ml)		ワイン グラス2杯 (240ml・ボトル1/3程度)	
-----------------------------	--	------------------------------	--	---	--



「塩分の摂り過ぎ」「野菜や果物の不足」「熱すぎる飲み物や食べ物」はがんの原因となることが、これまでの研究から分かっています。両手に山盛りの野菜（350g）が1日の摂取量の目安です。加熱することでかさが減り、食べやすくなります。カット野菜や冷凍野菜も上手に活用しましょう。また、果物も適度に食べましょう。



野菜350gの目安▲



日頃の運動によって、がんになるリスクが低下します。

<簡単にできる運動の例>

- *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する

など

推奨される活動量の目安
18～64歳
歩行またはそれと同等以上の強度の活動を1日60分程度行いましょう。
また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。
65歳以上
強度を問わず1日40分程度の活動を行いましょう。



太りすぎや痩せすぎに注意し、適正体重を維持しましょう。研究報告によると、肥満度を示すBMI値は、男性21.0～26.9、女性21.0～24.9の範囲である場合、がんの死亡リスクが低いことが示されています。

自分のBMI値を計算してみましょう

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI値}$$

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

がん検診で早期発見・早期治療

がんが進行する前に見つける「早期発見」も重要です。がん検診の対象は、自覚症状がない人です。症状がないため「健康だから大丈夫」と考え、検診を後回しにしがちですが、早期に発見し、治療を開始すれば、がんの9割以上が完治すると言われています。比較的少額で受けられる市の検診を活用し、定期的ながん検診を受けましょう。



検診の申し込みはこちら▶

市ホームページID.1006477



ひとりで悩まず話してみませんか

詳細は各ホームページ（二次元コード）から確認できます。

がんについて相談できます



「がんと診断されたけど心の整理がつかない」「職場復帰はどうしたらよいか」など、不安を感じたら一人で悩まず、がん相談支援センターにご相談ください。患者や家族のほか、地域の人は誰でも相談できます。

帯広厚生病院 がん相談支援センター

全国に設置されているがん診療連携拠点病院の一つです。北海道産業保健総合支援センターと連携し、治療と仕事の両立も支援します。



帯広協会病院 がん相談支援センター

高度ながん医療を提供する医療機関として、北海道に認定された、北海道がん診療連携指定病院です。



同じ経験をした人と交流できます

同じ経験をした人と、がんに関するさまざまな経験や悩み、日頃の生活について、来所やオンラインなどで気軽に語り合える場があります。通っている病院に関わらず参加できます。

エンポックル

毎月第3水曜日、14時～15時30分

えぞりすカフェ

毎月第1土曜日、10時～11時30分



がんを経験した当事者が支援します

がんを経験した当事者が、検診の啓発、患者や家族の支援に関する活動をしています。

がん患者・家族の支援会 ^{エン}enn（代表世話人 古城 剛氏）

二度のがん手術を経験し、患者本人だけではなく、家族にも悩みがあることを知り、がん患者サロンの運営や個別相談など、患者と家族双方を支援することを念頭に活動しています。



とかち女性がん患者の集いプレシャス（代表 鈴木 千鶴氏）

道内温泉施設に対して入浴着への理解を求めるポスター配布、ボランティアと作るケア帽子、手編み乳房パッド配布、ピンクリボン活動、がんピアサポートなどを通じ、さまざまな悩みを共有し合える活動を行っています。





市民の8割が 住みやすさを実感

市民まちづくりアンケート結果

本年4月から5月にかけて実施した「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ちやまちづくりについての住みやすさを調査するため「市民まちづくりアンケート」を毎年実施しています。

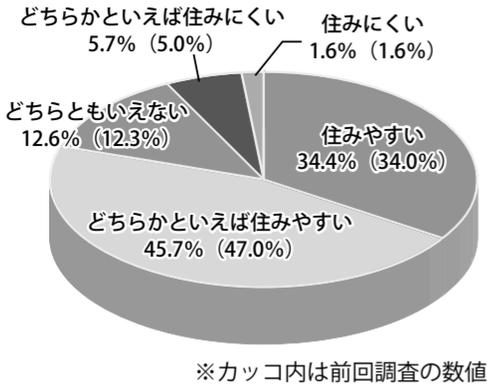
今年度は、無作為に抽出した18歳以上の市民3000人のうち、1380人から回答がありました。

今年度も「住みやすい」と多くが回答

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、80.1%となりました。（図1）

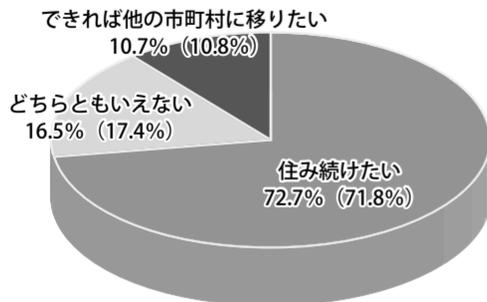
過去10年間で見ても、継続して8割を超えており、多くの市民の皆さんが住みやすさを実感している結果となっています。

図1 住みごちについて



※カッコ内は前回調査の数値

図2 定住意識について



※カッコ内は前回調査の数値

表1 住み続けたい理由（複数回答）

主な理由（上位3つ）	回答割合
1 自然に恵まれているから	38.5%
2 気候が好きだから	36.0%
3 広々としているから	21.8%

表2 移りたい理由（複数回答）

主な理由（上位3つ）	回答割合
1 まちに魅力が少ないから	35.3%
2 都市的な便利さが不足しているから	32.4%
3 公共サービスの質が低いから	19.4%
家族の都合	19.4%

一方で「住みにくい」または、「どちらかといえば住みにくい」と回答した人の合計は7.3%ですが、その理由としては、交通の不便さが最も多く、次いで商業施設の充実度の低さ、働く場所の不足などが挙げられています。

十勝・帯広の気候や自然環境が定住意識にも影響

帯広市に「住み続けたい」と回答した人の割合は72.7%となり、前回調査から0.9ポイント増加しました。（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。（表1）一方で、帯広市から移りたい理由として、まちの魅力や都市的な

市ホームページには過去のアンケート結果も併せて掲載しています。

市ホームページ ID.1003263

あなたのSOSに 気づいていきますか

9月10日から16日は自殺予防週間

あなたの大切な人に、いつもと違う様子はありますか？大切な命を守るために、私たちにもできることがあります。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

あなたの周りに

悩んでいる人はいませんか？

「怒りっぽい」「遅刻が増える」「急に痩せる・太る」など、「いつもと違う様子」がある人はいませんか？もしかすると、それは、こちらのSOSのサインなのかもしれません。

悩んでいる人は、人に言えなかつたり、相談先が分からなかつたりするため、周囲の人たちが「ゲートキーパー」となって支えることが重要です。

「気づく」から始まる

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る

あなたもなれるゲートキーパー

こころのSOSに気づく 相手の気持ちに寄り添い聴く

相談機関につなぐ つないだ後も見守る

気づく
家族や仲間の変化に気づいたら声を掛けてみましょう。

聴く
本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

つなぐ
早めに専門家に相談するように促しましょう。

見守る
寄り添いながら、温かく見守りましょう。

人のことです。特別な資格は必要なく、誰でもなれます。周りの人のこころのSOSに気づいたら、まずは「大丈夫？」と声を掛けてみましょう。あなたのその一言で見守ってくれていると感じ、救われる人がいるかもしれません。

ゲートキーパーの養成講座もあります

こころのSOSに気づいたけれど、どのように声を掛けたら良いか分からない、相談に乗れるか不安：という人に向けて、市では「ゲートキーパー養成講座」を行っています。家族や友人、同僚など、周りの人の大切なこころと命を守るために、あなたにできることを一緒に考えてみませんか？詳しくは、下の案内を確認ください。

ゲートキーパー養成講座

声の掛け方や寄り添い方、寄り添う人のストレスケアなどについて学びませんか？

日時 9月28日(木)、14時～15時30分

場所 図書館（西2南14）1階多目的視聴覚室

申込 9月22日(金)までに、健康推進課へ直接電話するか、右記の二次元コードから。

帯広市 Obihiro City

疲れている、眠れない、人に会いたくない、気力がない、最近いつもイライラする…
あなたのこころ、大丈夫ですか？

携帯・スマホはこちらから

パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/obihiro/>

ためしてみませんか？
こころの体温計

ひとり悩まず相談を

悩みや問題はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで解決方法が見つかるかもしれません。悩んでいる人だけでなく、寄り添う人も、身近な人に話さずらい、身近に相談できる人がいない場合は、相談窓口を活用ください。

市ホームページでは、悩みの内容ごとに専門の相談窓口を掲載しています。

市ホームページ ID.1004897



ごみの減量に 取り組もう

9月20日(水)～10月31日(火)は
秋のごみ減量・資源化促進期間

問い合わせ 清掃事業課 (西24北4、☎37・2311)

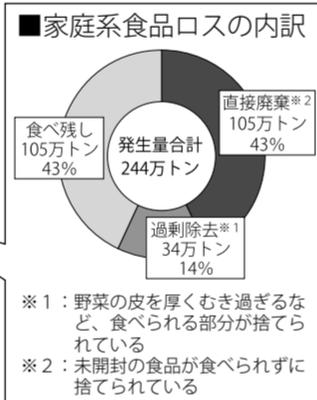
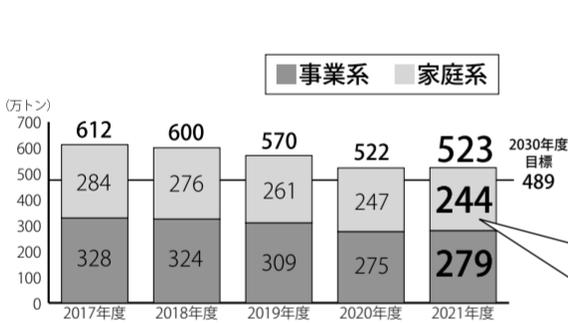
帯広市の令和4年度のごみの総排出量は5万3789トンで、前年より1026トン減少しました。帯広市民1人当たり1日約900グラムのごみを排出した計算になります。

ごみの収集や焼却には多くのエネルギーを消費します。エネルギーを削減し、住みよい環境を守るため、さらなるごみの減量に取り組みましょう。

日本で発生する食品ロスは1年間に約523万トン

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、国民1人当たり約114グラムが、毎日ごみとして排出されています。これは、お茶碗約1杯分のご飯と同じ量に相当します。

日本の食品ロス発生量の推移



一人ひとりができること

食品ロス削減で大切なことは、食品を「おいしく、残さず、食べること」

一人ひとりの小さな心掛けで食品ごみを減らすことができます。

- 必要な分だけ買う
- 買った食材は使い切る
- ごみが出ない調理方法を選ぶ
- 保存方法を工夫する など

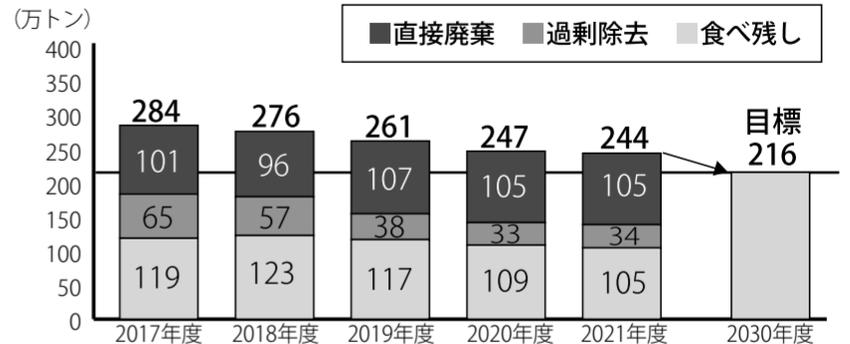
他にも『フードドライブ』『フードバンク』という取り組みもあるでござる！
気になる人は調べてみるでござる！

食品ロスを削減し、ごみの減量につなげましょう。

リサイクル忍者
わけすけ



家庭系食品ロス量の推移と削減目標



外食時も食品ロスを削減！ 宴会五箇条

- まずは、適量注文
- 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声掛け
- 開始30分、終了10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム！」
- 食べきれない料理は仲間で分け合おう
- それでも、食べきれなかった料理は、お店の人に確認して持ち帰りましょう

ヒグマの出没に 注意！

秋はキノコ採りなどにより、ヒグマとの接触が多くなる季節です。野山はヒグマの生息域であることを認識し、事前にヒグマの情報を確認しましょう。

問い合わせ 農村振興課 (市庁舎7階、☎65・4173)

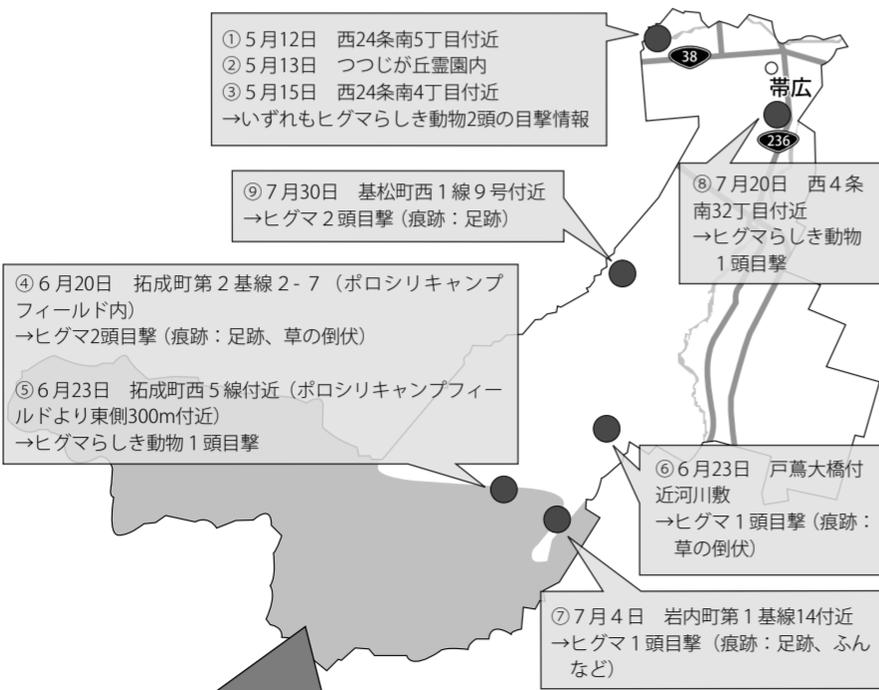
ヒグマってどんな動物？

ヒグマの生態

- オス**
体長：2.0m弱
体重：約150～400kg
- メス**
体長：約1.5m
体重：約100～200kg

●聴覚 聴力に優れ、音に対しては敏感。
 ●視覚 昼夜を問わず行動できる視力を持ち、目は決して悪くはない。ただ、あまり遠距離の物はよく見えづらい。
 ●嗅覚 敏感で、埋めた残飯などもすぐに見つけます。
 ●暮らし 極力人間を避けて、やぶの中などに隠れて行動することが多い。早朝や夕方に比較的活発に歩き回る。
 ●運動能力 逃げるものを追いかける習性があり、時速50km程度で走る事ができる。

今年度のヒグマ目撃情報 (8月7日時点)



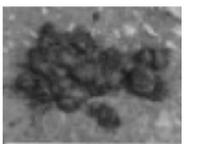
八千代・拓成・岩内方面はヒグマの生息が確認されています！

八千代町や拓成町は目撃情報も多く、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山林周辺でのキャンプなど、立ち入る際は十分に注意してください。

ヒグマと出会わないために

ヒグマと遭遇した時に確実に身を守る方法はありません。何より大切なのは、ヒグマと出会わないことです。

- ヒグマに近づかないためには**
 - ・鈴やラジオなど音の出るものの携行、複数で行動し大声で話す、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
 - ・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
 - ・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
- ヒグマを引き寄せないためには**
 - ・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、にお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 (土中に埋めてもいけません)



ヒグマの情報はここでチェック！

●市ホームページ

市ホームページ ID.1003094



●市公式LINEでも配信しています
友だち登録はこちら▶





とがち最大級の 食の祭典

とがちマルシェ

9/1(金)~
3日開催!

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

十勝の豊かな食材を使った料理を堪能できる、作る人と食べる人の出会いの場「とがちマルシェ」がJR帯広駅周辺で開催されます。



▲ホームページ



▲Facebook

✂ JR帯広駅一帯が「フードバレータウン」に

十勝産の食材を使った料理や加工品の販売、地元学生による店舗や食育ブース、ピザ作り体験など十勝を堪能できる店舗が、多種多様に出没します。

駅北側のステージでは、地元で活動するミュージシャンらの演奏も楽しめます。

✂ 四大グルメイベントスタンプラリーを実施

4年ぶり

帯広市、函館市、旭川市、札幌市のグルメイベントを巡るスタンプラリーを実施します。

スタンプラリー台紙は、当日会場で配布するほか、JR帯広駅待合室（西3南12）、とがち観光情報センター（帯広駅内）で配布します。スタンプラリーの詳細は、台紙または市ホームページをご覧ください。



会場周辺は混雑が予想されるため、公共交通機関による来場にご協力ください。

また、会場周辺施設への迷惑駐車や駐車違反、違法な路上駐車は絶対におやめください。

路線バスの無料乗車券（復路・片道分）を配布

対象者 十勝管内の路線バスで来場し、往路の乗車証明書をお持ちの人。乗車証明書の発行は、往路乗車時にバス乗務員へ申し出てください。

配布場所 会場内本部（南側・北側）

会場と帯広厚生病院を結ぶ無料シャトルバスを運行

運行日時 2日(土)：9時40分～18時、3日(日)：9時40分～16時20分、いずれも20分間隔で運行（2日18時、3日16時以降は会場発のみ）

※帯広厚生病院駐車場（西14南10）の有料駐車券は、会場内南側本部で無料駐車券に変更します。

市庁舎南側の来庁者駐車場の開放

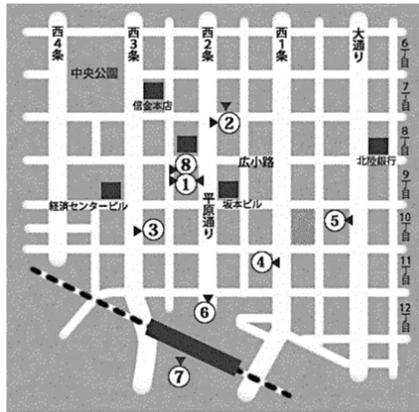
対象者 とがちマルシェ来場者

開放日時 2日(土)、3日(日)、いずれも9時～22時

下図の会場周辺で使える共通駐車券（100円分）を配布

配布日 2日(土)、3日(日)

配布場所 会場内本部（南側・北側）。駐車券の提示が必要です。



	駐車場	台数
①	アクセス29	44
②	サクラ駐車場	47
③	くるまちゃんパーキング	30
④	パーキング1.11	40
⑤	大通10/パーキング	62
⑥	市営帯広駅北地下駐車場	200
⑦	市営帯広駅南駐車場	25
⑧	マルキチパーキング	24



スポーツの秋 を楽しもう！

2023

帯広市スポーツフェスティバル

問い合わせ スポーツ課（市庁舎8階、☎65・4210）

10月9日(祝)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、下記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るか、市ホームページ、各生涯学習施設などに設置のチラシをご確認ください。

市ホームページ ID.1005456



【無料開放施設一覧】

- よつ葉アリーナ十勝（スタジアムを除く）
- 帯広の森市民プール
- 明治北海道十勝オーバル トレーニング室
- 帯広の森テニスコート
- 自由が丘テニスコート
- 豊成小学校プール
- 帯広の森体育館 第2・第3体育室
- 帯広の森研修センター トレーニング室
- 帯広の森スポーツセンター
- 南町テニスコート
- 光南小学校プール
- 啓西小学校プール

◆ 10月9日(祝)以外に開催するイベント

実施日	事業名	★問い合わせ/☆申し込み	申込期限
10月1日(日)	黒ねこカップ2023(体操競技)	ちくだいKIP ☎info@chikudaikip.com	9月22日(金)
10月1日(日)	ミニテニス・卓球・水中歩行・プール遊び	清柳スポーツクラブ ☎26・8910	申込不要
10月7日(土)・8日(日)	2023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	帯広スケート連盟 ☎090・6696・0309	9月25日(月)
10月14日(土)	カーリング体験会	帯広カーリング協会 ☎obi.curling@gmail.com	9月29日(金)
10月15日(日)	2023市民スポーツ弓道大会	帯広弓道協会 ☎47・7721	10月4日(水)

◆ 10月9日(祝)に開催するイベント

事業名	★問い合わせ/☆申し込み	申込期限
ポッチャ体験会	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 ☎050・3460・1435	申込不要
学年別卓球大会	★帯広卓球連盟 ☆小学：スポーツ課 ☎090・4874・2594 ☆中学：帯広卓球連盟 ☎65・4210	9月30日(土)
2023マイクロミニチャレンジ・ザ・バスケットボール	帯広地区バスケットボール協会 ☎obiba32@yahoo.co.jp	9月30日(土)
向井流泳法・游法公開	向井流泳法会帯広支部 ☎37・5587	申込不要
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
十勝ジュニアフットサル大会	十勝地区サッカー協会 ☎090・1305・4193	10月1日(日)
バドミントン	十勝バドミントン協会 ☎090・5225・4484	申込不要
第11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3日(火)
『トカブチ400』を走る秋の散策サイクリング	十勝サイクリング協会 ☎27・3846	10月4日(水)
公式テニス	帯広テニス協会 ☎25・6066	10月1日(日)
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22日(金)
ミニバレーフェスティバル	帯広ミニバレー協会 ☎obihiro_mini@yahoo.co.jp	9月25日(月)
パークゴルフ大会	★帯広市パークゴルフ協会 ☆スポーツ課 ☎36・8934 ☎65・4210	9月22日(金)
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16日(土)
ラジオ体操	帯広トレーニングクラブ ☎080・5580・4858	申込不要
ユニバーサルスポーツディスコン大会	北海道ディスコン協会 ☎090・8429・0245	9月25日(月)
ウォーキング	★帯広楽走会 ☆スポーツ課 ☎090・2074・7318 ☎65・4210	9月30日(土)
体力測定会	帯広軟式野球連盟 ☎48・7790	申込不要

ホームページからご意見・お問い合わせができます 市政や業務に関する問い合わせや意見は、帯広市ホームページの各ページの下にある「ご意見・お問い合わせフォーム」から、各課でも直接受け付けていますのでご活用ください。 ☎広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

01 「健康」でいるために体を動かそう

まだ元気だと思っても、50歳を超えると人の握力や下肢の筋力は、徐々に低下していくため、早めの取り組みが重要です。



02 「生きがい」を見つけ社会とつながろう

仲間と集まって趣味を楽しんだり、文化活動をするなど、生活の中で意識せず行っている活動も、介護予防につながります。



03 「学び直し」で新たな自分を見つけよう

新たな知識を習得することで、刺激や楽しさを再発見し、セカンドライフ（第二の人生）のさらなる充実につながります。



イキイキ シニアライフ

～目指すは元気な高齢者！～

令和5年7月末現在、帯広市の65歳以上の人口割合（高齢化率）は30.5%で、市民の約3人に1人が高齢者です。人生100年時代と言われている今。高齢者が住み慣れた地域で安心して生活をするためには、できるだけ長く健康な状態であることが大切です。

今月は、サークル活動や学びの場などを通し、体を動かしたり、生きがいやつながりを見つけて、イキイキと暮らす人にインタビューをしてきました。

「何か始めたい！」と思っている人、いませんか？
担当課広報広聴課

活動支援者

として活動しませんか

趣味や特技を生かしたい
と思ったら

高齢者の介護予防活動に協力できる人を募集しています。皆さんの趣味や特技を生かして、介護予防の活動支援者になって、ご自身の介護予防にもつなげませんか。
対さまざまな心身の状態の高齢者に合わせて運動、趣味、教養など介護予防に関する分野の支援ができる人など

活動報酬 1回あたり1000円

申問地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）へ。地域福祉課でチラシも配布しています。

市ホームページID.1006493



自分の 介護予防にも

泉 テル子さん (93歳)

活動支援者・フラダンス講師



健康のためになればと、ほんの軽い気持ちで26～7年前に始めたフラダンス。フラダンスのおかげで、体の痛いところは何一つありませんし、手・足・腰とリズムに合わせて動かすので、脳トレにもなっています。そんなフラダンスが「人のためになれば」と思い、活動支援者になりました。

レッスンを一人で受け持つことは大変ですが、「まちなか」では、声を掛けてくれる人や音楽を流してくれる人など、サポートしてくれる仲間がいます。そんな皆さんと活動していることが何よりも楽しいですし、皆さんがどんどん上手になっているのを見てると、とても嬉しくなります。

フラダンスで皆さんと関わりながら、生涯現役を目指せたらいいなと思っています。

人と交流したい
と思ったら

高齢者いきいきふれあい館

「まちなか」に行ってみよう！

2階の活動スペースでは、高齢者が運動や文化活動などを通じて、介護予防・認知症予防などに役立つ活動を展開する場となっています。活動開催のスケジュールはホームページに掲載しているほか、「まちなか」でも活動カレンダーを配布しています。

なお、1階のカフェは高齢者に限らず、どなたでもご利用いただけますので、気軽にお立ち寄りください。

開館日 平日10時～15時

場 高齢者いきいきふれあい館「まちなか」（西2南7、帯広信金第3ビル、☎67・6799）

※駐車場はありませんので、お車でお越しの場合は「まちなか」から徒歩8分の市役所南側駐車場（西5南7）をご利用ください。

担当課 介護高齢福祉課

市ホームページID.1004973



「まちなか」は、活動者を中心に委員会を構成して運営しています。また、各種活動や館内の清掃、カフェなどで多くのボランティアに携わっていただいています。

ボランティアで社会参加をしませんか？

他の活動で「まちなか」に行った際、きれいで明るいこの施設に好印象を持ち、ボランティア活動を始めました。現在は週3回ほど参加しています。

「人のためにしているボランティア」というよりは、皆さんから活力・パワーをもらい、自分の生きがいにもなっています。

ボランティア女性 70代



げんき活動コース に行ってみよう！

介護予防に取り組みたい
と思ったら

楽しく無理のない運動や体操、脳トレやレクリエーションのほか、栄養やお口の健康、健康づくりに関する専門職の講話などを行う教室です。

対65歳以上の市民

場市内コミセン、福祉センターなど

参加時間1回あたり1時間30分

参加回数年度内にいずれかの会場で1人12回まで

申各実施事業所へ。お試して1回から参加できるチャレンジデーの9月の日程は、13頁をご覧ください。

問地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）。
地域福祉課でチラシも配布しています。

市ホームページID.1006491



ストレッチ



ラダー体操

新たな発見 があります

梶川 和雄さん(64歳)

「ふたば」2年生



退職後、ずっと家にいるのも良くないなと思い、「ふたば」に入会しました。

「ふたば」では、仕事では行けなかったところや、やれなかったことができます。昨年のバス学習では、とかち帯広空港へ行き、空港の裏側を知ることができただけでなく、普段は行けないバックヤードの見学もあり、とても良い経験になりました。工夫を凝らした講座・教室などもあるので、月数回、このような場があることがとてもありがたいです。新たな「気付き」などもあり、とても充実しています。

新たなつながり ができます

浦野 秀樹さん(66歳)

「ふたば」2年生



定年退職し、人との関わりがなくなってしまうと思っていたところ「ふたば」を知り、入会しました。

「ふたば」では、昔の街並みなどを聞き、実際に街中を歩き、グループごとに気付いたことなどを模造紙に書き下ろして発表する場があります。みんなそれぞれの視点があるので、とてもおもしろいですし、今まで触れていなかった世界に触れることができます。いろいろな催し物もあるので、私にとって「ふたば」は、楽しい場となっています。

定期的な運動で 健康に

坂田 榮美子さん(80歳)

ジョイリハ西5条が実施
している教室に参加



以前は、家で草むしりや庭いじりなど、最低限のことでした。体は動かしていませんでした。それでは腰もどんどん曲がっていき、良くないなと思って、体を動かすために、3年ほど前から参加しています。

継続して参加することで、体を維持しながら、生活をコントロールできるようになっていると感じています。

参加者同士、声を掛け合ったりしながら、無理のない運動などを行うことができるので、今後も、今の生活を維持していく上でも、続けていきたいと思っています。

シニアサークル 「ふたば」で 仲間をつくらう！

新たな知識を習得したい
と思ったら

健康で明るく生きがいのある人生を見いだすために学習を進め、仲間をつくり、さらに学習の成果をまちづくりに生かすために活動しています。

文化鑑賞やクリスマス会などのイベントのほか、クラブ活動もあります。

対帯広市在住の人

場とかちプラザ（西4南13）など

学習期間原則2年間（2023年度は2023年4月～2025年3月）ですが、随時受け付けています。2024年度募集は、広報おびひろ2月号に掲載予定です。

学習時間月3回程度、平日の午前中2時間程度

¥年会費1000円（別途施設見学費用など年4000円程度）

申問帯広シニアサークルふたば事務局（とかちプラザ2階事務所内、☎22・7890）へ。

担当課生涯学習文化課

市ホームページID.1005102



バス学習



コーヒー講座



交流会



ダンスクラブ

※8・9頁で紹介した以外にも、市内各施設では各種イベントや講座も行っています。これを機に、ぜひ参加してみませんか？
詳しくは、お知らせページ（10～14頁）や市ホームページをご確認ください。

帯広の森・はぐくむのイベント

小学生以下は保護者同伴。

定各先着15人

場申8月25日(金)～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。

◆グリーンウッドワークの日

森の間伐材と人力の道具を使った工作を行う。

日①9月23日(祝)、②24日(日)、いずれも9時30分～12時

◆森の寺子屋～葉の巻～

木こり体験や草木染めなどに挑戦する。

対小学生

日9月30日(土)、10時～15時

歴史のある木を学ぶバスツアー

市内にある保存樹木の特性や歴史を学ぶ。市庁舎集合、解散。

日9月29日(金)、9時～12時

定先着15人(初参加者優先)

申9月1日(金)～15日(金)までに、電話でみどりの課(市庁舎6階、☎65・4186)へ。

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)

◆第76回キッズ・プレイグラウンド(ハロウィーン)

市内の英会話学校の先生と、簡単な英語を使って交流する。

対6歳までの子どもと保護者。兄妹の参加も可能

日9月16日(土)、10時30分～12時

定先着30組

申9月6日(水)までに、WEBフォームから申し込み。



市ホームページID.1009965



◆第3回国際親善スポーツ大会

外国人と交流できるスポーツ大会。大会後はバーベキューを行う。

主催帯広市国際親善交流市民の会

対市民、市内在住外国人

日9月23日(祝)、9時～14時

定先着10人 費1500円

申9月8日(金)までに、電話で森の交流館・十勝へ。

令和5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(木)、11時～12時

場とかちプラザ(西4南13)

問地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)

イベント

女性のための 人権なんでも相談所

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。

対女性

日9月12日(火)、13時～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(☎24・5853)

担当課市民活動課

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9月15日(金)、13時30分～15時

場とかちプラザ(西4南13)

定先着3人(1人30分)

申9月7日(木)までに、直接または電話で帯広市消費生活アドバイスセンター(☎22・8393)へ。

担当課商業労働課

児童会館のイベント

場児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)

◆親子のエンジョイ将棋

対小・中学生と保護者

日9月9日(土)、10時～12時

◆きらきら人形劇場

出演でく

対幼児・小学生と保護者

日9月9日(土)、14時～14時40分

定先着50人

◆親子囲碁入門教室

対小・中学生と保護者

日9月10日(日)、10時～12時

◆親子科学実験教室「最強生物クマムシに会おう」

緑ヶ丘公園のギンゴケから、顕微鏡を使い、最強生物クマムシを見つける。

対小学生以上と保護者

日9月17日(日)、①10時～11時、

②13時15分～14時15分

定各先着10家族(最大20人まで)

申9月3日(日)～17日(日)までに、直接または電話で児童会館へ。

◆星の観察会「土星のわっこをみよう」

日9月22日(金)、19時～20時15分

定先着65人

申9月8日(金)～22日(金)までに、直接または電話で児童会館へ。

◆親子おもしろ教室「くねくねへびさん」

トイレットペーパーの芯を使い、くねくね動くへびさんを作る。

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9月23日(祝)、①9時30分～10時、②10時30分～11時

定各先着20人(最大10組まで)

申9月9日(土)～23日(祝)までに、直接または電話で児童会館へ。

帯広市からの お知らせ

Information

9月

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。

第22回「女と男の一行詩」 作品展・一般投票

男女共同参画をテーマに募集した一行詩の作品展示と、入賞作品を決める一般投票を行う。市ホームページからも9月2日(土)～27日(水)まで投票可能。

日場▶とかちプラザ(西4南13)、9月2日(土)～27日(水)、9時～20時

▶図書館(西2南14)、13日(水)～27日(水)、10時～20時(最終日は16時まで)▶市民ホール(市庁舎1階)、4日(月)～10日(日)、8時45分～17時30分(初日は10時から)

問市民活動課(市庁舎3階、☎65・4134)

市ホームページID.1003516



第52回みんなの消費生活展

「こうしたい暮らし・未来を考える」をテーマに、消費生活に関する耳寄り情報を、楽しみながら知ることができるイベント。

今年度は第25回プラザまつりに合わせて開催。

詳細は、市ホームページをご確認ください。

主催第52回みんなの消費生活展実行委員会

日9月2日(土)、10時～16時

場とかちプラザ(西4南13)

問商業労働課(市庁舎7階、☎65・4132)

市ホームページID.1011087

◆主な内容(予定)

体験	はかりにチャレンジ ※あめを量って、100gぴったり当ててみよう!
展示	消費者被害対策情報「気を付けようこんな手口」 知ってお得な消費生活情報 帯広消費者協会活動の紹介
頒布	ネコキャップ、アクリルたわし(有料) 各種消費生活情報誌など(無料)



講座・教室

第1回多文化共生セミナー

外国人とコミュニケーションを取るための「やさしい日本語」を学ぶ。

主催 十勝インターナショナル協会

対象 市民、市内在住外国人

日 9月24日(日)、14時～16時

場 とかちプラザ(西4南13)

定 先着30人

申 9月20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)

第15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るイベント。

対象 16歳以上の人

日 10月7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線)

定 抽選80人 **料** 1000円

申 8月21日(月)～9月19日(火)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、帯広の森運動公園内、☎47・1188)へ。

担当課 スポーツ課

秋のリサイクル広場

ごみの減量やリサイクルに関するパネルなどの展示を行う。

日 9月20日(水)～22日(金)、9時～17時(最終日は15時まで)

場 市民ホール(市庁舎1階)

問 清掃事業課(西24北4、☎37・2311)



図書館のイベント

場 問 図書館(西2南14、☎22・4700)

◆草森紳一1/230蔵書展～蔵書の中の十勝～

蔵書約3万2000冊の中から十勝にゆかりのある人物や作品など、130冊程度を展示。

日 9月1日(金)～3日(日)、11時～17時

◆草森紳一のある視点―草森紳一写真展2

草森氏撮影の写真の中から「箒」「穴」「後ろ姿」など、執筆の参考のために撮影された写真を展示。

日 9月2日(土)～12日(火)、10時～17時

◆日本の名作と世界の名作＝朗読劇

日本と世界の名作朗読劇のほか、懐かしの昭和歌謡曲とギターに乗せて「歌謡」朗読ステージも行う。

日 9月17日(日)、13時30分～15時10分

定 先着50人(13時から整理券配布)

市民文化ホールのイベント

場 問 市民文化ホール(西5南11、☎23・8111)

◆弦巻楽団「セプテンバー」

札幌市を拠点に道内外で演劇活動を行っている弦巻楽団が今回、活動20周年記念新作書き下ろしの公演として、道内3カ所で開催。

日 9月20日(水)、19時～20時20分

料 一般3000円(当日3500円)、ペア5000円(前売りのみ)、U-25 2500円(当日3000円)、高校生以下1000円(当日同額)、全席自由。未就学児は入場不可

◆劇団四季「クレイジー・フォー・ユー」

珠玉のガーシュインナンバーに心地良いタップをはじめ、多彩なダンス、笑いあふれるラブコメディと魅力満載の、劇団四季の代表的なミュージカル。

日 10月22日(日)、17時30分～20時30分

料 S席1万円、A席8000円、B席5000円、全席指定。8月26日(土)より、チケット販売

とかち大平原交流センターのイベント

場 問 各申込期間に、往復はがきに「申込時の記載事項」(10頁)を書いて、郵送でとかち大平原交流センター(〒089・1182川西町基線61番地13、☎53・4780)へ。WEBフォームからの申し込みも可能。



◆子育て支援じゃがいも収穫体験

対象 十勝管内在住の未就学児の親子

日 9月1日(金)～30日(土)の休館日を除く、毎日10時～16時の約1時間

料 500円(約2株)

申込期限 開催日の前日

市ホームページID.1012632

◆親子で学ぼう! 収穫&ピザ作り体験

収穫した野菜でピザを作る。

対象 親子

日 9月16日(土)、10時～12時30分

定 抽選7組

料 1組500円(子ども1人追加につき別途200円)

申込期限 9月4日(月)

市ホームページID.1012636



◆ハロウween飾り作り体験

畑で好きなカボチャを収穫して、ハロウween飾りを作る。

対象 親子(大人だけでも可)

日 9月30日(土)、①10時～12時、②13時～15時

定 各抽選10組

料 各1組1500円

申込期間 8月20日(日)～9月20日(水)

市ホームページID.1012634

◆さつまいも収穫体験

対象 親子(大人だけでも可)

日 10月14日(土)、①10時～12時、②13時～15時(成長具合、天候により日程変更もしくは中止する場合があります)

定 各抽選12組

料 各1組1500円

申込期間 8月20日(日)～9月30日(土)

市ホームページID.1012631

高齢者ドライビング体験会

自動車学校コースでの走行や視力検査などで、運転技術・適正をチェックする。

対象 家用車の持ち込みができる満65歳以上の市民

日 9月28日(木)、9時～11時

場 帯広第一自動車学校(稲田町東1線)

定 抽選20人

申 9月1日(金)～20日(水)までに、電話で危機対策課(市庁舎5階、☎65・4131)へ。

スポーツ教室についてのお知らせ

8月18日(金)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」(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場合があります。



会場	日程：回数	講座・教室名	対象者	申込期限
市民活動交流センター(問い合わせは帯広の森体育館へ)	10/17(火)	みんなで楽しく！リトミック(0歳)	0歳児と保護者	10月3日(火)
帯広の森体育館	10/25(水)～12/13(水)の水曜日：全8回	骨盤矯正ヨガ	16歳以上の人	10月10日(火)
	10/26(木)～12/21(木)の木曜日：全8回	からだ回復ピラティス(3期)	16歳以上の人	10月10日(火)
	11/15(水)～12/20(水)の水曜日：全6回	プレスボジュニア(2回目)	小学1～3年生	10月31日(火)
	11/17(金)～12/22(金)の金曜日：全6回	転倒予防教室(2回目)	50歳以上の人	10月31日(火)
帯広の森市民プール	9/22(金)～12/1(金)の金曜日：全10回	みんなで自重トレーニング(3回目)	16歳以上の人	9月11日(月)
	9/27(水)～10/20(金)の水・金曜日：全8回	めだか水泳教室(4回目)	小学生の初心者	9月11日(月)
	10/2(月)～12/4(月)の月曜日：全10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	9月22日(金)
	10/11(水)～翌年3/20(水)の水曜日：全15回	50歳からの水泳教室(2回目)	50歳以上の初心者	9月25日(月)
	10/16(月)～11/20(月)の月曜日：全6回	おやこ水泳教室(4回目)	歩ける1～3歳児と保護者	9月25日(月)
	10/16(月)～11/20(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25日(月)
	10/18(水)～11/22(水)の水曜日：全6回	朝水中エアロビクス(2回目)	16歳以上の人	各開催日まで
明治北海道十勝オーバル(問い合わせは帯広の森研修センターへ)	10/4(水)～10/25(水)の水曜日：全4回	楽しくステップエクササイズ	16歳以上の人	9月11日(月)
帯広の森第二アイスアリーナ	10/2(月)～10/18(水)の月・水・土曜日：全8回	ちびっこスケート教室(2回目)	小学1・2年生または3～6年生の未経験者	9月15日(金)

場 問 市民活動交流センター(〒080・0014西4条南9丁目1番地4)
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)
明治北海道十勝オーバル(〒080・0856南町南7線56番地7)
帯広の森研修センター(☎48・8048)
帯広の森第二アイスアリーナ(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・6256)

おびひろ動物園の講座・教室

場申問各申込期間に、①は電話、②③④は郵便はがきに「申込時の記載事項」(10頁)に加えて、⑤は参加者全員の氏名(ふりがな)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特別講演会「動物のくらしがもっとわかる!-フィールドワークのすすめ-」(市民大学講座連携)

緑ヶ丘公園で見られる生き物やフィールドワークの方法について学ぶ。小学生以下は保護者同伴。講師大熊勳氏(みどりと花のセンター副センター長)

日 10月1日(日)、13時~15時
定 先着20人
申込期間 9月2日(土)~29日(金)
市ホームページID.1013701

②親子で飼育体験

対 小学1~3年生と保護者
日 10月7日(土)、10時~12時
定 抽選4組(1組2人まで、初回優先)
申込期間 9月7日(木)~21日(木)
市ホームページID.1005291

③おびZoo寺子屋ラマ編

小学生以下は保護者同伴。
日 10月15日(日)、13時30分~14時30分
定 抽選20人
申込期間 9月14日(木)~28日(木)
市ホームページID.1005290

④1日飼育係

対 中学生以上
日 10月21日(土)、10時~15時15分
定 抽選4人(初回優先)
申込期間 9月21日(木)~10月5日(木)
市ホームページID.1005289

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。

◆上級救命講習

深い知識を得たい人向けの講習。
日 9月8日(金)、9時~16時
場 消防庁舎(西6南6)
申込期限 9月1日(金)

◆普通救命講習

日 ①9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 ①9月2日(土)、②17日(日)

◆実技救命講習

対 応急手当WEB講習受講者
日 9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 9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、①~⑥は電話、⑦は往復はがきに「申込時の記載事項」(10頁)を書いて、百年記念館(〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352)へ。

①博物館講座 みんなでつくる自然マップ 北海道・札幌・十勝

住民が自ら行う地域の自然調査で見えてくることを紹介する。講師渡辺修氏(さっぽろ自然調査館)
日 9月2日(土)、14時~16時
定 先着50人
申込期間 8月22日(火)~9月1日(金)

②古文書教室

古文書の読み方や仕組みを学習する、初心者向けの教室。講師榎本洋介氏(札幌市)
日 9月9日(土)、14時~17時、10日(日)、10時~12時、全2回
定 先着30人
申込期間 8月29日(火)~9月8日(金)

③博物館講座「ぶらり帯広」

街並みや市内に残る文化財から分かる歴史・自然を訪ね、探索。
日 9月23日(祝)、9時30分~12時
定 先着20人 費 100円
申込期間 9月12日(火)~21日(木)

④アイヌの知恵を学ぶ~植物観察会~

植物の利用方法やアイヌ語名を学ぶ。
対 小学生以上。小学生は保護者同伴
日 9月24日(日)、9時50分~12時
場 野草園(緑ヶ丘2)。百年記念館集合、解散
定 先着30人 費 100円

⑤連続講座「十勝の古文書を読む」

十勝に残る古文書をテキストを読み解きながら、基礎知識を学ぶ。
日 10月1日(日)、15日(日)、29日(日)、11月12日(日)、いずれも14時~16時、全4回
定 先着30人

⑥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
日 10月7日~28日までの毎週土曜日、いずれも13時30分~15時30分、全4回
定 先着24人 費 500円
申込期間 9月1日(金)~22日(金)

⑦令和5年度後期陶芸講座

対 十勝管内在住の18歳以上の初心者
日 10月3日~翌年2月27日までの原則毎月第1・3火・水曜日、いずれも10時~15時、全18回
定 抽選36人(初受講者優先)
費 1万円、別途材料費など6000円程度
申込期間 9月1日(金)~18日(祝)

プラザ・エンジョイスクール 2023年度第3期講座

10月から12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をご覧ください。



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、お手軽和・洋・中料理、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

対 高校生以上

場申問 9月5日(火)~21日(木)までに、直接とかちプラザ(西4南13、☎22・7890)へ。



家庭料理

ソーセージ、チーズ作り体験研修

場申問 8月25日(金)~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 9月17日(日)、10時~14時
定 先着20人 費 1000円
申込期限 9月8日(金)
◆ソーセージ研修(プレーンほか全3種、計約750グラム)
日 10月1日(日)、10時~14時
定 先着10人 費 2200円
申込期限 9月22日(金)
◆チーズ研修(約1キログラム)
日 ①9月23日(祝)~24日(日)、②10月7日(土)~8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 費 各3000円
申込期限 ①9月15日(金)、②29日(金)

ミニ動画

「路線バスに乗ってみよう!」
をYouTubeで公開しています。

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)。なお、第22集は児童会館(緑ヶ丘2)。第23集は市庁舎1階へ集合
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。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)	日時	定員(備考)
第21集 新聞紙で エコバッグ作り	河瀬 清子氏、小畑 遥氏 (環境課職員)	9月6日(水) 10時30分~12時	先着30人
第22集 十勝帯広から宙を見上げて ~望遠鏡による宇宙の旅~	寛 伸浩氏、井上 英二氏 (児童会館天文指導員)	9月8日(金) 18時30分~20時30分	先着25人 (中学生以上参加可能)
第23集 オビヒロホコテンの あゆみを学ぼう!	金澤 和彦氏 (帯広まちなか歩行者天国 実行委員会事務局長)	9月10日(日) 13時~14時30分	先着20人 (動きやすい服装、雨具)
第24集 老後のお金の チェックポイント	山崎 増美氏 (金融広報アドバイザー)	9月21日(木) 15時~16時30分	先着45人
第25集 NISA、iDeCoではじめる 資産運用基礎講座	日本証券業協会 金融・証券インストラクター	9月22日(金)・29日(金) 18時30分~20時	先着70人

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。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 保育士の資格があり市内の保育施設に就労を希望している人、保育の仕事に興味があり保育補助として働いてみたい人
日 10月4日(水)、9時30分～12時
場 保健福祉センター(東8南13)
申 9月29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。

市ホームページID.1004605

健康相談

対 市内在住の18歳以上
日 ①9月5日(火)、②27日(水)、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。

働き盛りのバランスご飯教室

旬の地場産食材をふんだんに活用し、減塩で栄養バランスの整ったご飯を作る料理教室。

メニュー 韓国風生春巻き、デザートほか

対 20歳～49歳の市民
日 10月14日(土)、10時～13時
定 先着12人
場 申 9月13日(水)～10月5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・9721)へ。

市ホームページID.1004848

健康に関するイベント

問 健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

◆とかちマルシェ「食と健康ブース」

血管年齢測定を行えるほか、栄養相談も行える。

日 9月2日(土)、10時～15時
場 JR帯広駅周辺(西2南12)

◆第38回おびひろ健康まつり

十勝・帯広の医療や保健に関する団体と、地域で活躍する健康づくりボランティアが協力して、健康な体づくりや健康管理の大切さを伝えるイベント。

日 9月3日(日)、10時～13時
場 保健福祉センター

◆思いやりマルシェ IN 幸福駅～心も身体も幸せで健康的に～

青空の下でオビロビやヨガを体験できるイベント。

対 健康に興味のある人
日 9月24日(日)、10時～15時
場 幸福駅構内(幸福町東1線)

血糖値改善講座

糖尿病予防をテーマに、講話と軽運動のほか、血糖測定を行う。

対 市民
日 9月22日(金)、13時30分～15時
場 百年記念館(緑ヶ丘2)

定 先着20人
申 9月20日(水)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のお知らせ

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。

対 小学3年生以上の市民で、過去5年間受診していない人

日 ①9月3日(日)、10時～13時、②21日(木)、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

巡回バスによる肺がん・結核検診(胸部X線検査)

電話での事前予約も可能ですが、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 ▶西10号会館前(西21南2)、9月8日(金)▶ダイイチみなみ野店(南の森東1)、14日(木)▶WOW店(西4南29)、15日(金)▶栄福祉センター(西17北1)、25日(月)、▶西13号会館前(西24南2)、28日(木)、いずれも12時30分～13時30分

¥400円(39歳以下は無料)
問 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)

担当課 健康推進課

健康・福祉

視覚障害者のボランティア養成講座

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。

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 ①9月28日(木)、②29日(金)、③10月5日(木)、④6日(金)、⑤12日(木)、⑥13日(金)、いずれも10時～12時

場 保健福祉センター(東8南13)、北海点字図書館(東2南11)

定 ①③④各10人、②⑤⑥各6人(いずれも初めての人の優先)

申 9月22日(金)までに、電話で障害福祉課(市庁舎1階、☎65・4148)へ。市ホームページからも申し込み可能。

市ホームページID.1014974

障害者生活支援センターのお知らせ

場 申 8月28日(月)～9月8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。

◆防災を共に考える講座

災害時の対処法などを学ぶ講座。手話・要約筆記通訳が必要な人は早めに申し込みください。

講師 手塚順子氏(北海道地域防災マスター)

対 市内在住の障害者手帳を持つ人や難病の人

日 9月15日(金)、13時30分～15時

定 先着15人

◆後期基礎的事業の受講生を募集

初めての人は見学が可能。

対 市内在住の身体障害者手帳を持つ18歳以上

日 10月10日(火)～翌年3月8日(金)、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)、いずれも全16回

定 ①②④各先着15人、③先着20人(いずれも初めての人の優先)

¥材料費の実費負担あり

障害者乗馬体験事業

詳しくは、畜大ホームページをご確認ください。

日 ①9月27日(水)、②10月7日(土)、③18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の優先)

申込期間 ①9月7日(木)～14日(木)、②14日(木)～21日(木)、③28日(木)～10月5日(木)

場 問 帯広畜産大学(稲田町西2線11、☎49・5236)

担当課 障害福祉課



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

Table with 2 columns: 開催日, 実施事業所(電話). Lists various activities like walking, community events, and sports.

子育て広場

問 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
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、②は1歳以上の兄弟は参加不可

定 ①先着15組、②開催施設へ問い合わせください
場 申 各開催日の前日までに、直接または電話で開催施設へ

Table with 2 columns: 開催日, 講座名/開催施設・申し込み先. Lists seminars for breastfeeding and nutrition.

◆ほんわかファミリー教室
対 令和6年1月初産予定の夫婦

日 9月16日(土)、①10時～11時15分、②13時30分～14時45分
場 保健福祉センター

申 8月21日(月)～9月13日(水)までに、「子育てアプリおびも」から申し込み。

**帯広市議会
(令和5年9月定例会)**

9月5日(火)~29日(金)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。

☎議会議務局総務課(市庁舎議会棟2階、☎65・4221)

市ホームページID.1001274



住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

国内の住宅と、そこに居住する世帯の状況、世帯が保有する土地等の実態を把握するため、5年に1度の住宅・土地統計調査を全国一斉に行います。

対象世帯には調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。なお、調査の内容は、統計以外の目的に使用されることはありません。

☎市の全世帯から無作為に抽出された約4650世帯

調査票配布開始日 9月23日(祝)

調査票回収開始日 10月1日(日)

☎総務課(市庁舎5階、☎65・4100)

市ホームページID.1015068

国民年金に関するお知らせ

担当課 戸籍住民課

◆国民年金保険料の納付案内

日本年金機構が委託した民間事業者から、保険料が未納になっている人に対して、文書や電話による納付案内を行っています。

☎帯広年金事務所(西1南1、☎25・8113、音声案内2番→2番)

◆年金生活者支援給付金

今年新たに給付要件を満たす人に、日本年金機構より9月中旬頃から順次、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。

☎給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)、帯広年金事務所(西1南1、☎21・1511、音声案内1番→2番)

香りへの配慮をお願いします

香りの感じ方には個人差があり、香水や柔軟剤など、自分にとっては良い香りでも、においがきつく不快に感じる人や、頭痛やせき、吐き気、めまい、だるさなどの体調不良(化学物質過敏症)に悩んでいる人がいます。

皆さんの身近にも、苦しんでいる人がいるかもしれません。多くの人が集まる施設や公共交通機関を利用する場合は、周囲への配慮をお願いします。



☎健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

募集

**令和5年度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。

☎9月1日(金)、8時45分~19時、4日(月)、5日(火)、8時45分~17時30分

☎場 市庁舎10階第5B会議室

☎問 住宅営繕課(市庁舎3階、☎65・4190)

虹コン出演団体を募集

とかちプラザレインボーホールで、虹コンを開催する団体を募集。

☎クラシック音楽や邦楽、フォークソングなどの演奏を1時間30分程度可能で、十勝管内で音楽活動を行っている団体

☎申し込みを受けてから6カ月以内で、レインボーホールが空いている日

☎冷暖房費(会場使用料と物件料はとかちプラザで負担)

☎随時受け付け。申込書を直接または郵送で、とかちプラザ(〒080・0014西4条南13丁目1番地、☎22・7890)へ。申込書はとかちプラザ、各コミセンで配布。

お知らせ

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。人権擁護委員に山口弘康さんが新任され、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 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

**新型コロナワクチン
令和5年秋開始接種が始まります**

☎健康推進課(東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

現在実施中の新型コロナワクチン(令和5年春開始接種)の接種は9月19日をもって終了となります。国は、9月20日以降、対象者を拡大して接種を行うこととしています。(8月7日時点)

詳細は随時、市ホームページなどでお知らせします。

接種対象者(予定)

5歳以上で初回接種(1・2回目)を終了したすべての人

接種券

令和5年春開始接種もしくは65歳未満でオミクロン株対応2価ワクチンを接種済みの人には接種券を送付します。なお、お手元に接種券がある人はそのまま使用できます。

予約方法(これまでと同様、接種券を用いた予約が必要)

○インターネット予約(24時間)

☎HP <https://obihirovaccine.com>

○帯広市新型コロナワクチンコールセンターへ電話予約(平日8時45分~17時30分)

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

ワクチンの種類

XBB.1系統の株に対応した1価ワクチン

※初回接種は引き続き受けられます。

詳しくはこちら▶

市ホームページID.1015202



安心安全メモ

☎問い合わせ 危機対策課(市庁舎5階、☎65・4131)

夕暮れ時の交通事故防止!

日の入り時刻と重なる17時から19時は、一日の中でも自動車と歩行者が衝突する死亡交通事故が多く発生しています。この時間帯の交通事故を防ぐため、次のポイントを心掛けましょう。

●運転者の皆さんへ

- ・横断歩道を渡ろうとしている、または渡っている歩行者がいるときは、歩行者の通行を妨げないよう、その手前で一時停止しましょう。
- ・早めにライトを点灯して視界を確保し、自分の車の存在を他の歩行者や自転車に知らせましょう。
- ・夕暮れ時は歩行者や自転車の発見が遅れがちになるため、昼間より減速し慎重に運転しましょう。

●歩行者の皆さんへ

- ・少し遠回りになっても横断歩道を渡り、斜め横断や通行中・停車中の自動車などの直前・直後の横断はやめましょう。
- ・横断歩道を渡る時は、車の運転者の顔を見たり、手を上げるなど、運転者に渡る意思を伝えましょう。
- ・運転者から見えやすいよう、明るい服装や夜光反射材を身に付けましょう。



危機対策課では、夜光反射材(右)を無料で配布しています。



地域活性化雇用創造プロジェクト 研修生を募集

最大15日間の座学研修で、就職活動、企業研究、ビジネスマナーなどを学びます。

▶若年求職者支援コースおおむね34歳以下 ▶就職氷河期世代支援コースおおむね35歳以上55歳未満

日 9月1日(金)～22日(金)の土・日・祝日を除く15日間、いずれも9時30分～16時30分

場 エスタ帯広東館(西2南12)

定 各先着10人

申 電話またはEメールでキャリアバンク・佐々木(☎090・2693・8775、✉koyousouzou@career-bank.co.jp)へ。

ツール・ド・北海道2023

開催当日の交通規制情報や、大会の詳細はツール・ド・北海道ホームページをご覧ください。



会場 ▶旭川市～新得町9月8日(金) ▶帯広市～置戸町9日(土) ▶北見市～当麻町10日(日)

問 公益財団法人ツール・ド・北海道協会(☎011・222・5922)

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)

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19日(火)です。



問い合わせ 広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

目のことなんでも相談と体験会

盲導犬との触れ合い、パラスポーツ体験などを行います。詳細はホームページをご覧ください。



日 9月10日(日)、10時～13時
場 イトーヨーカドー帯広店(稲田町南8線)

問 盲導犬育成募金活動等実行委員会・久保(☎090・1644・9366)

遺言書セミナー

司法書士と法務局職員による遺言書に関するセミナーを開催します。

日 9月23日(祝)、13時～15時55分
場 帯広法務総合庁舎(東5南9)
定 先着20人

申 問 9月1日(金)から、電話で釧路地方法務局帯広支局(☎24・5830)へ。

法テラス無料法律相談会

弁護士が借金、家庭、職場の問題などについて相談に応じます。

日 10月2日(月)、13時～15時30分
場 釧路弁護士会帯広会館(東8南9)

定 先着8人
申 問 9月11日(月)～22日(金)までに、電話で法テラス釧路(☎050・3383・5567)へ。

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50回チョマトー慰霊祭
イチャルパ(先祖供養)の実施、伝統古式舞踊の奉納を行います。

日 9月3日(日)、11時～12時20分
場 チョマトー公園(西16北1)

◆第7回マレック漁体験会
アイヌ文化のマレック漁(サケの捕獲)の体験を行います。

対 小学生
日 9月17日(日)、10時～13時15分(当日9時から受け付け)

場 伏古別川 水辺の楽校(西13北6)

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。

日 9月22日(金)、10時～12時
場 問 北海道立帯広美術館(緑ヶ丘2、☎22・6963)

医療講演会・交流会・相談会のご案内

「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の療養と意思決定」をテーマにした医療講演会などを開催します。

問 患者の家族、医療関係職

日 9月10日(日)、①講演会13時35分～14時30分、②交流会・相談会14時45分～15時30分

定 各先着60人
場 グリーンプラザ(公園東町3)
問 北海道であい友の会とかち地区連絡会・大澤(☎090・2813・9444)

無料調停手続相談会

民事・家事各調停委員が親子問題、相続、金銭、土地建物などの問題について相談に応じます。

日 9月10日(日)、10時～16時
場 とかちプラザ(西4南13)
問 釧路地方・家庭裁判所帯広支部庶務課(☎23・5141)

司法書士無料法律相談会

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 ①9月20日(水)、②10月17日(火) いずれも18時～20時

場 とかちプラザ(西4南13)
申 問 ①9月14日(木)、②10月12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。

第62回道東書道展帯広展

十勝・釧路・オホーツク・根室の各管内に居住する中学生以上の人などの作品展です。

日 9月18日(祝)～24日(日)、10時～18時(最終日は15時まで)

場 帯広市民ギャラリー(西2南12)
問 帯広実行委員会事務局・池浦(☎090・1528・6272)

地場産品料理講習会

山岸牧場の山岸厚子氏を講師に、主に地元の食材を使った料理講習会を開催します。

日 9月26日(火)、10時～14時
場 とかちプラザ(西4南13)

定 先着20人
料 1500円(協会会員は500円)

申 問 9月1日(金)～12日(火)までに、電話で帯広消費者協会(☎22・7161)へ。

ふるさと 見聞録



文・写真/みどりの課

帯広市の保存樹木「ハルニレ」

「はるにれ公園のハルニレ」は、平成2年9月7日に帯広市で最初に指定された保存樹木で、指定当時は、樹齢が200年以上、高さ35メートル、幹周3.7メートルで市内では最古、最大のハルニレの木でした。

このハルニレは、大正時代、付近一帯に入植している岐阜県人によって『山の子さん』と呼ばれ、山の神様として崇拝され、春と秋に祭られていました。

市内には現在、保存樹木に指定された木が10本あります。主に「歴史のある木」などが指定され、後世に残していくため、大切に保全されています。樹木1本から、帯広市の歴史の一端が学べる「保存樹木」。いろいろ巡ってみるのも楽しいと思います。

図書館のオススメ

今月は、代読サービスを紹介します。

問い合わせ 図書館(西2南14、☎22・4700)

ご存じですか? 「対面朗読サービス」

図書館1階の朗読サービス室では、視覚に障害のある人や、活字が見えづらく本を読むことが難しいと感じる人を対象に、図書館ボランティアによる対面朗読サービスを行っています。

予約制としていますが、当日の受け付けも可能ですので、気軽にお声掛けください。



日 毎週土曜日、14時～16時

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)

市長コラム

夢かなうまち
おびひろ

アドベンチャートラベル

帯広市長 米沢 則寿



日本における旅行といえば、新しい服やカバンを一式揃え、短い時間で計画的に観光名所を巡り、その合間にショッピング。このようなスタイルで非日常を楽しむという行程がこれまで多かったように思います。一方ヨーロッパでは、普段と同じ服装で出掛け、長い日数や時間をかけてその土地の歴史や文化に触れ、家族でゆったりと深く語り合うような旅行形態が以前から多く見られます。私もロンドン滞在時代には、教会や運河、ストーンヘンジ、中世の城などを訪れ、家族と共に幾千年もの時間の流れに裏打ちされた歴史や文化に接したものです。

最近「アドベンチャートラベル」という言葉を耳にするようになりました。これは、自然の中で健康的に活動し、地域の人と触れ合いながら歴史や文化を学ぶなど、さまざまな体験を通じて自分を内面から磨き高めることを目的とした旅行のことで、欧州や米国、豪州で好まれている旅のスタイルです。十勝・帯広は、アイヌの人たちが暮らすこの地に依田勉三率いる晩成社が入植してから、いまだ140年しか経過しておらず、その歴史的な厚みはヨーロッパなどと比べようありません。しかしながら十勝・帯広の先人たちは、このわずかな時間の中で、うつそうとした森を切り拓き、厳しい自然と折り合いを付けながら、日本有数の食糧基地と言われるまでの広大な農地とさまざまな機能が集まる街をつくり上げてきました。

「国の光を観る、もって王に賓たるによろし」が語源と言われる観光。「光」とはその地域の優れたものの、価値あるものを指します。歴史は、時の流れの長さに価値が置かれることが一般的ですが、一定の時間の中で積み重ねられてきた人々の営みに価値があるとすれば、その密度というの歴史の価値と言えるのかもしれない。多くの困難を乗り越えながら、わずか140年で大きな変化を生み出した十勝・帯広の歴史・文化も、世界に誇れる「光」として発信していけるのではないのでしょうか。

世界レベルのモータースポーツ大会
ラリー北海道2023

▲大会公式ホームページ

問い合わせ 国際ラリー支援実行委員会（西2南12、帯広駅エスタ内、☎22・8600）、観光交流課（市庁舎7階、☎65・4169）

とちをラリーカーが駆け巡る

昨年、国内外から61台のラリーカーが参戦し、約2万5000人の観客を動員したラリー北海道。今年も北愛国交流広場を拠点に、十勝管内をラリーカーが疾走します。

競技の前日には、駅北多目的広場と平原通にて、セレモニアルスタートを行います。まちなかで、ぜひ、世界レベルのラリーカーの迫力を感じてください。

ラリーショー・セレモニアルスタート

開催日 9月8日(金)、15時30分から
会場 駅北多目的広場、平原通

競技

開催日程 9月9日(土)、10日(日)
会場 北愛国交流広場（愛国町10）ほか
開催市町村 帯広市、陸別町、音更町、足寄町、池田町

開催期間中は、北愛国交流広場で、自衛隊や警察車両の展示、飲食コーナーなどが設けられ、ラリーと併せて楽しめるイベントもあります。

交通規制にご協力ください

9月8日(金)10時から20時の間、右図のとおり交通規制を行います。ご理解、ご協力のほど、よろしくお祈いします。
※時間は変更になる場合があります。

OBHIRO CAMERA REPORT
おびひろ カメラレポ

仮小屋「クチャ」を作りました

アイヌの人々は、狩猟や採集などの際に、「クチャ」と呼ばれる仮小屋を作り、長ければ1カ月近く寝泊りしたそうです。今回は、ヤナギの木で作った骨組みの上に、イタドリを使った壁と屋根を作りました。季節によっては、フキを使って作ることもあるそうです。雨や風を防げるようにしっかりと覆われているので、中は暗く、少しひんやりした印象も受けました。アイヌの人々の昔の生活を肌で感じられる体験会でした。（7月23日、上士幌町イオル整備地）



科学捜査に挑戦!

児童会館では初めての、中学校への出前講座「科学捜査に挑戦！化学反応で指紋を検出しよう」を開催しました。瞬間接着剤・希ヨードチンキ・アルミの粉の3種類を使い、化学反応を応用して生徒自身の指紋を浮かせる本格的な実験。生徒からは「アルミの粉で指紋を取るのが意外に難しかった」「指紋に形があり、思っていた形状と違っておもしろかった」などの声がありました。（7月26日、翔陽中学校）



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。

市ホームページID: 1000038

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.obihoro.hokkaido.jp）