令和6年 (2024年)

No. 1201

# らびてかろ

**Public Information OBIHIRO** 

帯広市



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

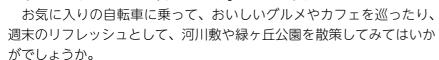


### 十勝のサイクリングの楽しみ方

十勝には、国が指定する道内唯一のナショナルサイクルルート「ト カプチ400」があり、美しい景色やグルメ、観光スポットを巡るサイ クリングに、全国から多くの愛好家が訪れています。

「サイクリング」と聞くと、専用の服装で、ロードバイクに乗って 長距離を走るイメージがありますが、最近では、自転車でのんびり散 歩する「ポタリング」も人気が高まっています。

車種や服装を選ばず、散歩するようにゆっくり と楽しむサイクリングを [ポタリング] といいます。





### 「自転車安全利用五則」を守って、安全運転に努めましょう

- 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止

0

ヘルメットを着用



### 今年も開催! 十勝サイクルウィーク 9/23 版~29 <sup>(1)</sup>

子どもから大人まで楽しめるサイクリングイベン トを計画しています。

参加申し込みや持ち物など、詳細については、決 まり次第、十勝サイクルウィークのホームページで お知らせします。



とかち帯広空港 ランウェイサイクリング 9/23 個

普段は入れない空港の滑走路を自転 車で駆け抜けます。



トカプチエクストラ

アドベンチャー 9/26(木)~29(日)

トカプチ400と地域の魅力あるサブ ルートを走ります。



グラベルツアー

9/23 振・24 火

十勝の未舗装路(グラベル)をガイ ドと共に走ります。



十勝川クリテリウム



自転車の試乗体験、レースのほか、グ ルメや野菜、雑貨の出店などを予定。

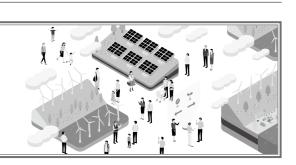


データで知る帯広 MM4月末の人口と世帯数 人口▶161,607人(前月比+220人)男▶77,102人 女▶84,505人 世帯▶90,294世帯(前月比+423世帯) **値 4月の火災発生件数** 6件(先月比+4件) **値 4月の家庭ごみ排出量** ごみ量▶2,313t(前年同月比+270t)資源ごみ(Sの日)量▶667t(前年同月比+50t)

# 環境と家計にやさしい暮らしへ

帯広市では、2050年ゼロカーボンの実現を見据え、帯広市ゼロカーボン推進計画を策定しました。 地球環境や皆さんの生活を守るため、できることから少しずつ取り組んでいきましょう。

(問い合わせ)環境課(市庁舎6階、☎65・4135)



### ゼロカーボンとは



そもそもゼロカーボンって何のこと?

地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの**温室** 効果ガスの「排出量」から植林や森林保全活動によ る「吸収量」を差し引いて、合計を実質ゼロにする こと (脱炭素社会) です。

政府は、2050年までに脱炭素社会の実現を目指 しており、北海道をはじめ、国内各地でも脱炭素 社会に向けた取り組みが加速してきています。



環境課 清水主任補



どうしてゼロカーボンが必要なの?

地球温暖化により地球の温度が上昇すると、 気候の変動など、自然環境や私たちの生活にも 大きな影響を及ぼすといわれています。地球温 暖化を防止することは、人類の喫緊の課題です。

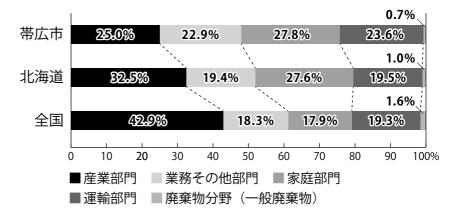


### 帯広市の現状とゼロカーボンの実現に向けて

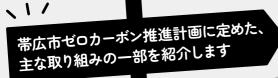
市の温室効果ガス排出量は令和2年度時点で約144万トンで、特に 家庭部門からの排出割合が大きくなっています。(図)

ゼロカーボンの達成には、市民の皆さんや事業者などが、お互いに 連携・協働して取り組みを進めることが重要です。そのため、市では エネルギー消費量の大幅削減や再生可能エネルギーの活用などを進め ながら「持続可能な脱炭素社会」の実現を目指す、帯広市ゼロカーボ ン推進計画を策定しました。皆さんも、環境と家計にやさしい暮らし へ生活を見直してみませんか。

### 図 二酸化炭素の排出割合(令和2年度)



### ゼロカーボンにつながる暮らしのポイント



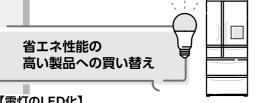


太陽光発電の導入

·定置型蓄電池やV2H充放電設備の導入

電気代がお得になり、災害時にも電気が使える

➡電気代が約5万3000円/年お得(太陽光発電の導入)

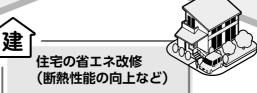


### 【電灯のLED化】

- 経済的で取り替えの回数が蛍光灯の1/7
- →電気代が約2900円/年お得

### 【家電製品の買い替え】

- · 省エネ家電への買い替えで**快適・便利でお得**
- ◆電気代が約1万9000円/年お得 (エアコンと冷蔵庫を買い替えた場合)



· 光熱費がお得で寒暖差が少なく**快適** →光熱費が約9万4000円/年お得

エネルギー効率が高い暖房や 給湯機器などの導入

> →光熱費が約6200円~ 3万5000円/年お得

食品ロス削減や地場産製品を購入するこ とも、ゼロカーボンにつながります。(ごみ の焼却や輸送にかかる二酸化炭素の削減) できることから取り組んでみましょう!



次世代自動車の導入



:環境課に補助金があるもの

: 建築開発課に補助金があるもの

・自宅で充電でき、給油の手間を軽減 →燃料費が約7万5000円/年お得

(詳細は3頁)



公共交通や自転車の利用

・近距離通勤は自転車や徒歩に切り替える →ガソリン代が約1万2000円/年お得



※節約額などは一定の 前提を置いて試算さ れたもので、条件に よって異なります。 詳細は環境省ホーム ページを確認

してください。

### 再生可能エネルギー・省エネルギー機器などの導入に役立つ制度

市では、再生可能エネルギー・省エネルギー機器の導入を促進するため、導入時の 費用補助と資金の貸し付けを行っています。(先着順)

### 太陽光発電システム導入資金貸付(右の補助金と併せて申請可能)

貸付対象設備	利率	限度額	保証料	募集件数
太陽光発電システム	無利子	170万円	自己負担	7件

申請書や手続きのポイントをまとめた

「申請ガイド」を環境課で配布している 新エネルギー 「中頭ルイト」を塚児詸で配布している 新エネルギー はか、市ホームページにも掲載していま 導入促進補助金 ► あるの

太陽光発電システム 導入資金貸付▶ す。事前に確認の上、申し込みください。 市ホームページID.1003733 | 市ホームページID.1003734

### 新エネルギー導入促進補助金

補助	対象設備	補助率	補助上限	募集件数
太陽光発電システム		対象経費の 1/10	5 万円	200件
定置型蓄電池			10万円	100件
V2H充放電設備			6万円	5件
木質ペレットストーブ (今年度分は募集件数に達したため終了)		対象経費の 1/2	10万円	5件
エコキュート 【CO <sub>2</sub> 冷媒ヒートポンプ給湯器】		116 (77 # -	3万円	計230件
エコジョーズ	併設機器なし	対象経費の 1/10		
【潜熱回収型ガス 給湯暖房機】	ガスコージェネ併設 家庭用燃料電池併設		11万円	計20件

**広報おびひろを左開きに変更しました** これまでの広報おびひろは、縦書きと横書きが混在していましたが、目線の移動のしやすさを考慮するため横書きを 基本とし、令和6年5月号(4月配布分)から、右開きを左開きに変更しました。 問広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)



# 住まいの悩み、解決しませんか

住まいの支援制度一覧▶



リフォーム、新築、空き家対策などを支援する制度を紹介します。 対象となる工事内容、所得による対象者、申請に必要な書類など、 詳細は問い合わせるか、市ホームページを確認してください。

市ホームページID.1003054

問い合わせ 建築開発課(市庁舎6階、☎65・4179)

## 住まいをリフォームしたい

※昭和56年5月31日以前に建てられた住宅は、木造住宅の無料耐震簡易診断が必要



### 住まいの改修助成金

住宅の性能が向上する10万円以上の改修に対し一部を補助します

- 工事内容)・耐久性向上や長寿命化のための工事 例) 外壁・屋根の塗装、屋根のふき替え など
  - ・ユニバーサルデザイン化のための工事(UD化) 例) 手すり設置、段差解消、浴室改修 など
  - ・省エネルギー化のための工事 例)建物全体の断熱改修、節水型トイレ、高断熱浴槽 など

補 助 額: 5万円

募集件数:長寿命化·UD化160件、省工ネ化220件程度

申請期間:申請額が予算額に達するまで

### あんしん住宅改修補助金

身体障害者手帳 1・2級または要介護(要支援)認定者が居住している 住宅、工事後に居住する空き家などの改修に対し一部を補助します

### ( 工事内容 )

現在の身体状況(必要に応じて主治医意 見書などにより確認) に応じて、住まい の障壁を取り除くための工事

例) 手すり設置、段差解消、浴室改修 など

補助額:最大30万円(補助率80%)

募集件数:20件程度

申請期間:申請額が予算額に達するまで

# 環境に配慮した良質な持ち家を建てたい



# 北方型住宅 ZERO 補助金

北方型住宅ZEROの基準を満たす新築工事に対し一部を補助します

### 【北方型住宅ZERO】

再生可能エネルギーの活用や道産木材の 活用など、脱炭素化に資する対策を地域 特性に応じて取り入れた住宅

補助額:45万円 募集件数:10件程度

申請期間:10月31日休まで



# 空き家を改修、建て替えしたい



### 空家購入等補助金

空き家を購入した後の、改修または建て替えに対し一部を補助し ます

(対象住宅) 下記のいずれかに該当する空き家

改 修 建築後20年以上経過している、帯広市空き家マッチング システム対象物件、北海道空き家情報バンク登録物件

**建て替え** 空き家となって5年以上経過している、帯広市空き 家マッチングシステム対象物件

補 助 額:最大30万円(対象工事費用の30%)

募集件数:20件程度

申請期間:申請額が予算額に達するまで

この他にも、「空き家の解体」や「木造住宅の耐震化」に関する補助制度などがあります。お気軽に問い合わせください。



# 帯広市空き家マッチングシステム

「空き家を売却したいけれど、どこに相談すればよいのか分 からない」「相続で空き家を取得したけれど、どうすべきか分 からない」などのお悩みを抱えていませんか?

空き家マッチングシステムは、市が空き家所有者と不動産 業者をつなぐシステムです。

システムの利用を希望する場合は、空き家と空き家所有者 の情報を不動産業者に提供することへの同意が必要です。



同意書 (イメージ)

下記情報を公益社団法人北海道宅地 ことに同意します。

氏名:帯広 太郎 住所:・・・・・

電話番号: . . . . .

空き家所在地:帯広市・・・・・ 今後の意向: ☑ 売却 □ 賃貸

同意書は市ホームページから ダウンロード可能

### Q & A

- **Q** 売却するか悩んでいるが利用 できますか?
- **A** まずはご相談ください。
- ②システムを利用すると必ず売 却や賃貸につながりますか?
- A売却、賃貸などの結果を約束 するものではありません。

帯広市空き家 マッチングシステム▶



市ホームページID.1015142

# できることからはじめる健康づくり

~第三期けんこう帯広21を策定しました~

(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)

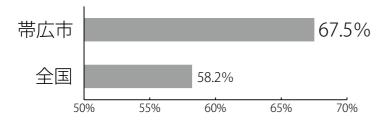
市ホームページID.1016903



### 知っていますか?市民の健康状態

### ● 糖尿病発症リスクの高い人が多い

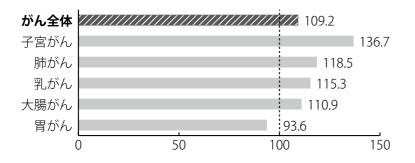
過去1~2カ月の血糖の状態を示す値(HbA1c)が 基準値を超えている割合



出典:国保データベースシステム(令和4年度)

### 2 全国と比べてがんによる死亡率が高い

全国を100として帯広市の死亡率を比較したもの



出典:北海道における主要死因の概要11

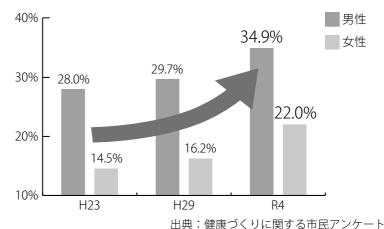
### けんこう帯広21とは?

健康寿命の延伸を目標に、年齢や性別、障害の有無や健康への 関心度に関わらず、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むため の計画です。

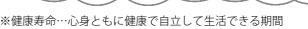
家庭や学校、地域、関係団体などの市民と行政が、それぞれの 役割を持って連携・協働し、健康づくりの取り組みを進めていき ます。

### ❸ 肥満の人が男女とも増加傾向

肥満度 (BMI) が25以上の市民の割合



こういった状況を改善することで、健康寿命<sup>®</sup> を延ばし、平均寿命との差を縮めていくよ。





# 重点課題は「糖尿病」と「がん」

糖尿病やがんを予防するためには、今の生活習慣を見直し、改善して、望ましい食生活や運動習慣を身に付けることが大切です。

### 糖尿病を予防するためには

糖尿病は、初期では自覚症状がほとんどなく、進行すると、 3大合併症と呼ばれる「神経障害」、「網膜症」、「腎症」を引き 起こす恐れがあります。

また、動脈硬化が進むと、脳血管疾患や心疾患のリスクが高ま ります。発症や重症化を予防するためには、定期的な健診での 早期発見や早期治療による血糖値のコントロールが重要です。

今月は『血糖値改善講座』があります。 7 頁をご覧ください。

### がんを予防するためには

がんは、生活習慣の改善だけでなく、感染予防や がん検診の受診が重要です。

<感染予防の例>

がん検診▶



- ・HPVワクチン・・・子宮頸がんの95%以上はHPVが原因。
- ・肝炎ウイルス検診・・・感染が長引くと肝がんになりやすい。
- ・ピロリ菌検査・・・胃がんの98%はピロリ菌が原因。 市では中学3年生を対象に検査を実施。

### ~ 今からでもできる!取り組みを紹介します ~

### **★☆ 食生活のポイント ☆★**

- ・ごはん、パン、麵などの炭水化物は、おかずと一緒に食べま しょう。
- ・よく噛み、ゆっくり食べて、腹八分目までにしましょう。
- ・塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- ・間食を食べるときは、日中の活動時間の合間にしましょう。
- 野菜をしっかり摂りましょう。

# ★☆ スマホ用アプリ『SPOBY』☆★

活動量を増やすきっかけとして、手軽に始 められるのが「歩くこと」です。

歩いたり、特定の場所に行くことでポイン トが貯まり、お得な特典と交換で きるSPOBYで、楽しく体を動かし てみましょう。





# POINT 01

# 第44回 八千代牧場まつり

牛乳・乳製品の無料配布や ピザ・アイス作り教室、ステ ージイベント、牧草ロール転 がし体験など、楽しいイベン トが盛りだくさんです。



■ 6月16日(日)、10時~14時(雨天決行)

場八千代公共育成牧場(八千代町西4線)

間農政課(川西町基線61、農業技術センター内、

**☎**59 ⋅ 2323)

市ホームページID.1005856







### 帯広まちなか歩行者天国 02 「ホコテン2024」

グループ活動の発表のほ か、手作り作品の展示、体 験ワークショップなどさま ざまなイベントを開催予定



開催期間6月16日(日)~9月8日(日)の間の毎週日曜日 (8月11日を除く)、全12回、11時~16時

場平原通(西2条南8・9丁目)、南8丁目線(西1~2 条旧藤丸南側まで)

間商業労働課(市庁舎7階、☎65・4164)

市ホームページID.1005855







# 08

# とかち大平原 交流センター 夕市

地元生産者が季節ごとの 新鮮な野菜や果物、加工品 などをさまざまな品揃えで 販売します。



■6月6日(水)~9月26日(水)の毎週木曜日、 16時~16時30分(売り切れ次第終了)

場間とかち大平原交流センター (川西町基線61、

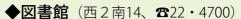
**☎**53 ⋅ 4780)

| 市ホームページID.1008628 |

# POINT 04

# 図書館・児童会館・百年 記念館の臨時開館

市内小中学校の運動会・体育祭の振替休日 に合わせて臨時開館します。



■ 6月3日(月)、10日(月)、いずれも10時~20時、 4日(火)と11日(火)は休館

※3日側は中学生向け、10日側は小学生向けのイ ベントを開催予定。詳細は図書館ホームページを 確認してください。



◆児童会館(緑ケ丘2、☎24・2434)

■ 6月10日(月)、9時~17時

◆百年記念館(緑ケ丘2、☎24・5352)

■ 6月3日(月)、10日(月)、いずれも9時~17時(最終入場 16時30分)、常設展示室のみ



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

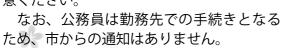
- ①イベント・教室名(希望する日時・曜日・コースなど)
- ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④電話番号
- ⑤生年月日(スポーツ教室のみ) ⑥性別(スポーツ教室のみ)
- ⑦年齢(高校生以下は学校名・学年、年中、年長なども)
- ⑧保護者氏名(小学生以下の場合) ⑨返送先(往復はがきの場合)

特に記載のない、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。

### 令和6年度児童手当現況届

児童手当の受給者に義務付けられていた現況届は、原則提出が 不要となっています。しかしながら、単身赴任などで児童と別居 している人、離婚協議中で配偶者と別居している人、里親または 施設に入所している人のほか、帯広市から案内があった人は、現 況届の提出が必要です。

対象者には、6月中旬に文書を郵送しま すので、6月28日 金までに提出してくださ い。期限までに提出がない場合、手当を受 けられなくなることもありますので、ご注 意ください。





### 提出先直接または郵送で、下記のいずれかへ

こども課(〒080・8670帯広市西5条南7丁目1番地) 川西支所(〒089・1182帯広市川西町西 2線59番地) 大正支所(〒089・1241帯広市大正本町西1条1丁目) 聞こども課(市庁舎3階、☎65・4160)

## 障害者手帳アプリ「ミライロID」が 市の施設で利用できます

障害のある人が施設の利用料免除などを受ける際、本人確認と して障害者手帳アプリ「ミライロID」が利用できるようになり ました。

対象者や免除などの詳細については、施設によって異なります ので、各施設へ問い合わせください。

よつ葉アリーナ十勝、帯広の森陸上競技場、帯広の森体育館、帯 広の森アイスアリーナ、帯広の森第二アイスアリーナ、帯広の森 スポーツセンター、帯広の森市民プール、帯広の森弓道場・アー チェリー場、帯広の森研修センター、明治北海道十勝オーバル、 光南小学校・豊成小学校・啓西小学校のプール、とかちプラザ(ト レーニングルーム、軽運動室、フィットネススタジオ)、百年記念 館、児童会館、動物園、森の交流館・十勝、図書館

**間障害福祉課(市庁舎1階、☎65・4148)** 

市ホームページID.1016777

### ママと赤ちゃんの相談会

以下のテーマごとに講話を行 い、個別の相談に応じる。

- 対妊娠中または1歳までの赤 ちゃんと保護者。1歳以上の兄姉 は参加不可
- 定電話で問い合わせください
- 間健康推進課(東8南13、保健 福祉センター内、 25・9722)
- ●ママと赤ちゃんのわくわく母乳 講座
- 6月13日(木)、10時~11時10分 場 申 6月12日 🕠 までに、直接ま たは電話で地域子育て支援セン ターいなだ(西15南40、☎67・ 6088)  $\land$

### ②ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事 講座

■ 6月20日休、10時~11時10分 場 申 6月19日 似までに、直接ま たは電話で地域子育て支援セン ターこでまり(西14北2、☎38・ 2690) ^。

### ❸ママと赤ちゃんの歯っぴい講座

■ 6月25日火火、10時~11時10分 場 申 6月24日 例までに、直接ま たは電話で地域子育で支援セン ターつばさ(西22南3、☎41・ 6800)  $\wedge_{\circ}$ 

### 4ママと赤ちゃんの歯っぴい講座

■ 7月1日(月)、10時~11時10分 場申6月28日 金までに、直接ま たは電話で地域子育て支援セン ターすずらん(柏林台西町 5、🗗 36 · 2388) ∧<sub>o</sub>

### 母ママと赤ちゃんのもぐもぐ食事 講座

■ 7月5日 (金) (10時~11時10分) 場申7月4日休までに、直接ま たは電話で地域子育て支援セン ターあじさい(東9南19、☎67・ 6231)  $\wedge_{\circ}$ 

### 食育・親子料理教室

手打ちうどん、いなり寿司、蒸 し鶏サラダを作る。

- 対市内在住の幼稚園・保育所の 年中児~小学1年生と保護者
- 6月29日生)、10時30分~13時
- **建**先着8組
- ¥ 1人300円
- 6月5日(水)~20日(木) □珠□ までに、「子育てアプリおびモ」から申し込



**圆間**健康推進課(東8南13、保 健福祉センター内、☎25・9722)

市ホームページID.1013978

### 6月ほんわかファミリー教室

- 対市内在住の令和6年10月に初 出産予定の夫婦
- 6月15日出、①10時~11時30 分、②13時30分~15時
- **即**6月12日(水)までに、 「子育てアプリおびモ」 から申し込み。



**圆間**健康推進課(東8南13、保 健福祉センター内、☎25・9722)



健康·福祉

### 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
- 7月8日/1、12時15分~13時
- 陽啓北コミセン(西13北2)
- **定**先着12人
- ■6月28日 金までに、電話で北 海道対がん協会帯広出張所(🕿 27 · 2345)  $\land$

担当課健康推進課

市ホームページID.1004846

### 歯科ドックのお知らせ

歯科健診を年1回無料で受診で きる。健診内容は問診、歯列や顎 関節の状態確認、口腔粘膜、歯周 病、唾液検査ほか。受診時は必ず 健康保険証を持参。

- 対 18歳以上の帯広市国民健康保 険加入者、市内在住の北海道後期 高齢者医療制度加入者
- 6月1日(土)~翌年3月31日(月)
- 場用電話で市内の十 勝歯科医師会会員の歯 科医院(約100カ所)へ。



間国保課(市庁舎1階、☎65・ 4138)

### 認知症・家族の集い「茶話会」

- 对市民
- 6月27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)

市ホームページID.1014775

### 健康相談

- 対市内在住の18歳以上
- ① 6月13日休、②26日休、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)
- 場申問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)

糖尿病予防をテーマに、講話と ウオーキング(雨天時は室内運動) のほか、血糖測定も行う。

- 对市民
- 6月28日 金、10時~11時30分
- 場百年記念館(緑ケ丘2)
- 定先着20人

**申問**6月26日 例までに、電話で 健康推進課(東8南13、保健福 祉センター内、☎25・9721)へ。





### 国際姉妹・友好都市高校生の ホストファミリーを募集

相互派遣事業で来帯する、米国・ スワード市と中国・朝陽市の高校 生のホストファミリーを募集。

対市内在住で、受け入れ中に高 校生の食事などの提供と市が指定 する集合・解散場所へ毎日送迎が 可能な家庭

■8月9日(金)~17日(土)のうち2泊 以上

- 定選考12家族程度
- ¥食事など実費
- **1** 6月1日出~30日旧までに、 WEBフォームから申し込み。
- 問観光交流課(市庁舎7階、☎ 65 • 4133)

市ホームページID.1001470

# 帯広市健康生活支援審議会の

保健・福祉・医療に関する施策 の審議を行う委員を募集。

対市内在住または通勤・通学して いる18歳以上で、年3~6回程度 の夜間の会議に出席できる人

定選考5人

**1 間** 6月25日火までに、応募動 機や保健・福祉・医療に関する活 動経験などを書いた800字程度の レポートと履歴書を、郵送または 直接地域福祉課(〒080・8670西 5条南7丁目1番地、市庁舎3階、

**☎**65 ⋅ 4146) ∧₀

### 「市民文藝」第64号作品募集

小記・戯曲・又芸評論・随筆・ ノンフィクション・童話・詩・短 歌・俳句・川柳を募集。

応募の際は、図書館で配布して いる応募要項、または

図書館ホームページを 確認してください。



対管内在住または以前 住んでいた人

募集期間6月1日(土)~8月1日(木) 間図書館(西2南14、☎22・4700)



### 男女共同参画週間パネル展

男女共同参画の目的や取り組み などを紹介したパネルや「女と男 の一行詩」の入賞作品などを展示。 今年度の「女と男の一行詩」の 応募も受け付ける。

■ 6月15日(土)~21日(金)、平日は8 時45分~19時(最終日は16時ま で)、土・日曜日は10時~17時まで

場市民ホール(市庁舎1階)

圖市民活動課(市庁舎3階、☎ 65 • 4134)

市ホームページID.1003513

### 児童会館のイベント

場間児童会館(緑ケ丘2、☎24・ 2434)

- ◆親と子のエンジョイ将棋
- 対小・中学生と保護者
- 6月8日(土)、10時~12時
- ◆親子囲碁入門教室
- 対小・中学生と保護者
- ■6月9日(日)、10時~12時
- ◆星の観察会「上弦の月をみよう」 望遠鏡を使用して天体観察を行 う。
- 6月14日金、19時~20時15分 定先着75人
- 5月31日 金~6月14日 金まで に、直接または電話で児童会館へ。
- ◆親子科学実験教室「身近なもの で染めものをしよう」

台所にあるスパイスや紅茶、 コーヒーを使って、白い布を染め

- 対小学生以上と保護者
- 6月16日(日)、①10時~11時、 ②13時15分~14時15分
- **屋**各先着10家族(最大20人まで)
- **聞**6月2日(日)~16日(日)までに、 直接または電話で児童会館へ。

### 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
- **田間**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

- ■①6月9日(日)、②23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**①6月2日(日)、②16日(日)
- ◆実技救命講習
- 对応急手当WEB講習受講者
- 6月19日(水)、18時30分~20時 30分
- 場南出張所(西17南41)
- 申込期限6月12日(水)

# 市民大学講座

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、直接または電話で生涯学習 文化課(市庁舎8階、 65・4192)へ。 Zoom 受講の場合は、各開催日の2日 前までに市ホームページから申し込み。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直接または電話で申し込み。

### 市ホームページID.1017141

講座名	講師(役職)	日時	定員
<b>第6集</b> 落花生の基礎知識 〜栽培方法と栄養価〜	秋本 正博 氏 (帯広畜産大学准教授)	6月5日(x) 19時~20時30分	先着80人 Zoom 配信あり
<b>第7集</b> 風呂敷で包もう	河瀬 清子 氏 (環境課職員)	6月14日) 14時30分~ 15時30分	先着20人
第8集 【消費者講座】 こんな時どうする? 〜悪質商法があなたを 狙っています〜	椿 操 氏 (消費生活アドバイスセン ター消費生活相談員)	6月21日) 10時~11時30分	先着70人
<b>第9集</b> アイヌ神謡を聴く	欠ヶ端 和也 氏 (百年記念館学芸職員)	6月29日(土) 10時~11時30分	先着50人

# ■ スポーツ教室についてのお知らせ 🗬

5月17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。

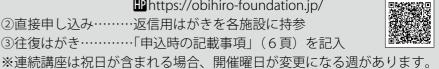
申し込み方法(各教室の定員を超えた場合は抽選となります)

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

**I** 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」(6頁)を記入



会場 ————————————————————————————————————	日程:回数	講座・教室名	対象者	申込期限
	7/29月~8/3生 :6日間	Jr.サマースイミング (集中Aコース)	  小学1~3年生の  初心者 	7月8日(月)
帯広の森市民プール	7/29月~8/3生 :6日間	幼児サマースイミング (集中 A コース)	幼稚園・保育所の 年中・年長の幼児	7月8日(月)
市広の林中氏ノール	8/5/月)~8/10(±) :6日間	Jr. サマースイミング (集中Bコース)	小学1~3年生の 初心者	7月15日儭
	8/5/月)~8/10(±) :6日間	幼児サマースイミング (集中Bコース)	幼稚園・保育所の 年中・年長の幼児	7月15日(祝)
	7/29月~8/1休 :4日間	   夏休みジュニアヒップ   ホップダンス	小学2~6年生	7月16日(火)
帯広の森体育館	7 /29月~7 /31休 :3日間	夏休みキッズスポー ツ教室 (3日間集中)	年中・年長	7月16日似
	8/1(木)	音楽&リズムであそ ぼう (夏休み)	1・2歳と保護者	7月16日(火)
すぱーく帯広 (問い合わせは 帯広の森体育館へ)	8/1 (水〜9/12(水)の 木曜日:全6回	硬式テニス教室 (すぱーく)	16歳以上の方	7月16日(火)
帯広市南町テニスコート (問い合わせは 帯広の森野球場へ)	7月13日(土) 【予備日 7月20日(土)】	小学生硬式テニス体 験教室	小学1~6年生	6月28日(金

圆間帯広の森市民プール(〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630) 帯広の森体育館(〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912) すぱーく帯広 (〒080・0856南町南9線37番18) 帯広市南町テニスコート(〒080・0856南町南9線33番地5) 帯広の森野球場(248・8338)

# ●●●外国人講師派遣事業●●●

十勝在住の外国人が、自国の文化や料理、遊びを紹介します。 グループの仲間と一緒に国際交流してみませんか? ボランティア通訳の紹介も可能です。

対市内在住のおおむね10人以上のグループ

国翌年3月15日出までの希望する日のう ち、9時~21時の間で2時間以内

場森の交流館・十勝または市内公共施設 (市内公共施設の場合は、申込者が用意)

¥会場費、材料費など

**申問**年間を通じて随時受け付け。直接ま たは電話で森の交流館・十勝(西20南6、

☎34 · 0122) へ。

市ホームページID.1010751





# プラザ・エンジョイスクール 2024 年度第2期講座

6月下旬から9月までに開催する講座の受講生を募集します。 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確認してください。

開講期間6月25日火~9月30 種 日(月)

对高校生以上

場申問6月4日(火)~20日(木)ま でに、直接とかちプラザ(西4 南13、西22・7890)へ。



◀とかちプラザ





▲絵手紙

性規	神と生
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(入門、初級)
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、中級)
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、ハーブ& アロマテラピー
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



▲はじめてのウクレレ教室

# 8月に名古屋便が運航します

8月の1カ月間、日本航空(JAL) がとかち帯広―名古屋(中部)間の 直行便を運航します。

航空券の予約など詳細 は、日本航空ホームペー ジを確認してください。

間観光交流課

▲名古屋城

(市庁舎7階、☎65・4169)







運行時刻表 8月の日・月・水・金曜日 JAL3303 名古屋(中部)発 とかち帯広着 12時5分 13時50分

とかち帯広-名古屋(中部)線

JAL3304 とかち帯広発 名古屋(中部)着 16時20分 14時30分



### 森の交流館・十勝のイベント

場間森の交流館・十勝(西20南6、 **☎**34 ⋅ 0122)

### ◆森の茶会~春~

未経験者も大歓迎。

对定管内在住外国人先着50人、小 学校中学年以上の市民先着10人

- 6月29日(土)、10時~14時30分
- ¥小学校中学年以上の市民のみ お茶会体験会(午前)300円、お 点前体験会(午後)500円
- **围**6月4日火~28日 金までに、 直接または電話で森の交流館・十 勝へ。



### **◆ポットラック・パーティー (イ** ンドネシア)

世界のおいしい料理を食べなが ら、在住外国人のゲストと一緒に 楽しい時間を過ごすイベント。

今回は帯広畜産大学留学生ジャ ミルさん (インドネシア出身) が、 マルタバ・マニス(インドネシア のホットケーキ)を紹介し、交流 を行う。食べ物と飲み物を持参。 (お酒はご遠慮ください)

### 对市民

■ 6月8日(土)、16時~18時 市ホームページID.1001475



### ◆ベトナム料理教室

ベトナム出身のハー国際交流員 が、ベトナム名物のバインセオと ココナッツコーヒーの料理教室を 開催。料理を楽しみながらベトナ ムの話を聞き、気軽に講師と交流 できる。

- 対中学生以上の市民
- 6月22日(土)、10時~13時30分
- **屆**先着20人
- ¥ 500円

**1** 6月1日(土)~20日(木)までに、直 接または電話で森の交流館・十勝



# 帯広の森・はぐく一むの

小学生以下は保護者同伴。

場申間 5月25日(土)~各開催日の前 日までに、電話で帯広の森・はぐ く一む(南町南9線49、☎66・ 6200)  $\land$ 

### ◆森の寺子屋~火の巻~

木こり体験やたき火を行う。

- 对小学生
- 6月15日(土)、10時~15時
- 定先着15人 ¥ 200円



### ◆森と絵本の集い

葉っぱをテーマにしたワーク ショップと「森を伝える」トーク ショーを通じて、森の楽しみ方を 考える。トークショーは申し込み

講師小寺卓矢氏(写真絵本作家)、 平田美紗子氏(林業漫画家)

**■**6月29日(土)、**▶ワークショップ** 10時~12時▶トークショー13時~ 15時

**屋**ワークショップのみ先着30人

### ◆写真絵本をつくろう

帯広の森で写真を撮影し、自分 だけの写真絵本を作る。

講師小寺卓矢氏(写真絵本作家)

- 6月30日(日)、10時~15時
- 定先着20人 ¥600円
- ◆森の昆虫探し

昼と夜に森を歩き、昆虫を探す。 どちらかのみの参加も可。

■ 7月6日出、▶昼の部10時~ 12時▶夜の部19時~21時

定各先着15人



### そば打ち体験会

そば打ち体験のほか、講師が 打ったそばの試食も行う。

■ 6月29日(土)、9時~12時

**屋**先着6人 ¥ 2000円

場申問6月22日出までに、直接 または電話で都市農村交流セン ターサラダ館(西22南6、☎36・ 8095)  $\wedge$ 

市ホームページID.1016847



### 百年記念館のイベント・講座

**場申間**各申込期間に電話で百年記念館(緑ケ丘2、☎24·5352)へ。

◆ロビーコンサート「クロモニカ のソロとアンサンブルの夕べ」 申し込み不要。

**出演**早川クロマティックハーモニカ・ソサエティ

■ 6月15日(土)、18時~19時15分

**屆**入場者多数の場合、入場を制限する場合があります

### ◆親子陶芸教室

**園**管内在住の4歳~中学生と保護者

■ ① 6月29日仕)、②30日旧)、③ 7月6日仕)、いずれも10時~12時

定各先着親子で36人

¥親子2人で1200円、3人で1500円(白粘土1kgを含む)

**申込期間**6月11日(火)~21日(金)

◆博物館講座「とかちで学ぶブタ の話」

ブタを畜産の観点から、最新の 研究を含めて紹介。

**講師**村西由紀氏(帯広畜産大学准 教授)

■ 6月15日(土)、14時~16時

定先着50人

**申込期間**6月4日(火)~14日(金)



### ソーセージ、チーズ作り 体験研修

**場申問**5月24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

### 

■①6月22日出~23日旧、②7月6日出~7日旧、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**①6月14日(金)、②28日(金)

◆ソーセージ研修(約250グラム)

■ 6月30日(日)、10時~14時

定先着20人

¥ 1000円

申込期限6月21日金



### 動物園のイベント・講座

**園田** 問各申込期間に、郵便はがきに「申込時の記載事項」(6頁)に加えて、②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緑ケ丘2番地、

**☎**24 · 2437) △。

### ●親子で飼育体験

対小学1~3年生と保護者

■ 6月29日(土)、10時~12時

**屆**抽選4組(1組2人まで、初回 優先)

申込期間 5月30日(木)~6月13日(木) 市ホームページID.1005291



# ②親子で挑戦!動物園のミステリークイズ

親子で園内を歩いて考えるウオークラリークイズ。

対 5歳以上の子どもと保護者

■①7月6日仕、②7日旧、いずれも13時~14時45分

定各抽選10組

**申込期間**6月6日(木)~20日(木)

市ホームページID.1005286



### 教科書展示会の開催について

小中学校で使用されている教科 書などを展示。

**園目▶市民ホール**(市庁舎1階)、6月14日金~7月3日(水)、8時45分~17時30分(土・日曜日を除く)▶教科書センター(西8南5、帯広小学校内)、6月14日金~7月3日(水)、14時~17時(土・日曜日を除く)▶図書館(西2南14)、6月14日金~29日(土)、10時~20時(休館日を除く。土・日曜日および最終日は18時まで)

**圓**学校教育課(市庁舎8階、**☎** 65⋅4203)

市ホームページID.1003433





### 保険·年金·税金

### 介護保険料に関するお知らせ

令和6年度は介護保険料および 保険料段階の改定の年です。

詳細は、6月中旬に郵送する通知または市ホームページを確認してください。

なお、保険料を滞納すると、差し押さえなどの滞納処分や、将来介護サービスを利用する際に利用者負担割合が引き上げられるなどの保険給付の制限を受ける場合があります。納付が困難な場合はお早めに収納課(市庁舎2階、☎65・4128/4129/4126)へご相談ください。

**間**介護高齢福祉課(市庁舎1階、 ☎65・4150)

市ホームページID.1007938

### 国民年金に関するお知らせ

間帯広年金事務所(西1南1、1 南1、21・1511、音声案内1番→2番、

**②**☎25・8113、音声案内2番→ 2番)

担当課戸籍住民課

### ●各種通知書の送付について

6月に1年分の年金支払額などをお知らせする「年金額改定通知書」兼「年金振込通知書」が送付されます。年金額については、ねんきんダイヤル(20570・05・1165)または帯広年金事務所へ問い合わせください。

### ❷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(株式会社アイヴィジット)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。

# その他

### 受水槽の清掃と点検は 忘れずに

有効容量10立方メートルを超える受水槽を設置しているビルやマンションなどの所有者は、毎年1回以上定期的な清掃と点検の実施、法定検査の受検が義務付けられています。なお、有効容量10立方メートル以下の受水槽でも、飲料水の安全や衛生を守るために、定期的な清掃と点検を行い、適正な管理に努めてください。

**間**水道課(市庁舎水道棟1階、**四** 65・4215)

### 特定計量器の定期検査

取引や証明に使用するはかり、 分銅や重りは、法律に基づき2年 に1度の定期検査が義務付けられ ています。事業所や店舗におい て、はかりなどを使用している場 合は、検査が必要な場合がありま すので事前にご相談ください。

検査期間6月10日(月)~12月23日(月) 令和6年度の検査対象区域西4条 以東および愛国町、川西町、大正 町、その他郊外区域

手数料検査時に現金で納入 ※料金は種類によって異なります。 週商業労働課(市庁舎7階、☎

### 帯広市議会 (令和6年6月定例会)

65 • 4132)

6月10日(月)~25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確認してください。

・関議会事務局総務課(市庁舎議会棟2階、☎65・4221)

市ホームページID.1001274

# 国保料の軽減・減免制度

間国保課(市庁舎1階、☎65・4140)

国民健康保険には、やむを得ず失業した人や所得が一定基準以下の世帯などを対象とした軽減制度や減免制度があります。

6月中旬に郵送する納入通知書を持参の上、国保課で手続きしてください。

なお、減免の事由によっては、別途、証明書類が必要となる場合があります。詳しくは問い合わせください。

### やむを得ず失業した人

対象は、失業により新たに国保に加入した人か、すでに国保に加入していて失業した人のうち、雇用保険の「特定受給資格者」または「特定理由離職者」に該当する人です。

### 所得が一定基準以下の世帯

世帯全員の資産や預貯金などを活用しても生活が著しく困難である世帯は、所得割の2分の1が減免になる場合があります。

# **給食センターの施設見学・試食**

対市民または市民グループ

目▶見学できる日(見学のみ)学校給食センターの稼働日

▶試食できる日(見学・試食のセット)翌年2月28日 ( までの中学校の 給食提供日、9時~12時15分(見学の説明時間は1時間弱を予定)

定 5~40人

¥325円(試食)

場目間事前に日程などを確認の上、見学の2週間前までに、申込書を直接またはファクスで学校給食センター(南町南8線42、☎49・1900、〒49・1901)へ。申込書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.1006183





# 給食のメニューを作ってみよう! 【肉じゃが編】

(問い合わせ)学校給食センター(南町南8線42、☎49・1900)

今回は、30年以上前から子ども達に 大人気で、毎年給食の人気ランキン グで上位に入っている「肉じゃが」 のレシピを紹介します。



### 材料(4人分)

じゃがいも 中サイズ5個(約470g)、揚げ油 適量(いもが浸る程度)、豚もも肉こま切れ 180g、塩 ひとつまみ、⑥【三温糖 大さじ2と1/2、しょうゆ 大さじ2と1/2、水(煮込み用)100cc】、片栗粉大さじ1/2、水(片栗粉溶き用)大さじ1、炒め油

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大の 乱切りにする。
- ②揚げ物用鍋に①を入れ、浸る程度 の油を加えてから火にかける。
- ③②の油が180℃前後になるまで じっくりじゃがいもに火を通し、 きつね色になるまで揚げる。
- ④フライパンに炒め油を熱し、豚も も肉に塩を振り炒める。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を入れてとろみ をつける。
- ⑦⑥に揚げたじゃがいもを加え、くずれないようにさっと混ぜ合わせて出来上がり。



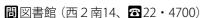




# 図書館利用者カードの更新手続きをお願いします

利用者の登録情報を更新し、適切な管理をするために利用者カードに有効期限を設けています。有効期限までに更新手続きをお願いします。更新手続きは有効期限の2カ月前から可能です。

有効期限は、図書館ホームページへのログインなどで確認 できます。詳細は図書館ホームページを確認してください。





# 狂犬病を防ぐために

問い合わせ 環境課 (市庁舎6階、265・4136)

### 畜犬登録と予防接種は飼い主の義務です

狂犬病は、狂犬病ウイルスを持つ犬などの動物にかまれたり、ひっかかれたりすることで、人も感染する恐ろしい病気です。

そのため、狂犬病予防法により、畜犬登録および年に一度の狂犬病予防 注射の接種が義務付けられています。(屋内で飼育している犬も同様)

### ●畜犬登録の手続き

畜犬登録とは、市町村に飼い犬の所在地、犬種、生年月日などを届け出ることです。登録手続きをすると「鑑札」と「門標」が交付されます。

登録場所 環境課(市庁舎6階)、大正支所、川西支所

この他、受付可能な動物病院もあるので、各動物病院へ問い合 わせください。

**登録手数料** 3000円

### ●狂犬病予防注射の手続き

狂犬病予防注射は、動物病院などで接種でき、接種後、「狂犬病予防注 射済証」と「狂犬病予防注射済票 (プレート)」が交付されます。

注射済票が交付されなかった場合は、接種後に渡される「狂犬病予防注射済証」を環境課に持参の上、注射済票の交付を受けてください。

狂犬病予防注射済票交付手数料 550円







▲鑑札

▲門標

▲注射済票

# 中心市街地を活性化させる「魅力的で革新的な事業」を募集

中心市街地において魅力的で革新的な事業を展開しようとする意欲的な事業者に、最大で500万円\*を補助しています。昨年度までに本補助金を活用し、4事業者が新たな事業を立ち上げました。

あなたの事業アイデアで、夢の実現とまちなか活性化に取り組んでみませんか?

り組んでみませんか? ※補助率は審査により変動します(1/3または1/2)で覧ください▶

申問事前に連絡の上、直接、商業労働課(市庁舎7階、☎65・4164)へ。



コバトヤ&Sika Hair



市ホームページID.1005521

十勝 e スポーツ教育センター



yoshiyuki cafe



T19(日本旅行 帯広支店内)

# 市民の掲示板

帯広市以外からの市民向けのお知らせを掲載しています。 8月号掲載の締め切りは6月13日(水)です。



9月号以降の掲載方法などは、 市ホームページを確認してください。

市ホームページID.1004001

担当課広報広聴課

### 陸上自衛隊帯広駐屯地 ▮ からのお知らせ

場間陸上自衛隊帯広駐屯地(南町 南7線、四48・5121)

### ◆第5旅団創立20周年 帯広駐 屯地創設73周年 記念行事

旅団創立20周年を迎え、新イ ベントなど盛りだくさんの内容で 開催します。

また、6月11日(火)~16日(日)の 間、駐屯地内で空包を使用するた め大きな音が発生します。詳細は、

第5旅団ホームページ を確認してください。

■ 6月16日(日)、8時30 分~15時



### ◆十勝飛行場周辺の高さ制限につ いて

帯広駐屯地内にある「十勝飛行 場」周辺の一定地域内では、航空 法により物件などの高さが制限さ れています。

周辺で建物やアンテナなどの設 備の使用・設置、打ち上げ花火を 行う際は問い合わせください。

### 「人権擁護委員の日」 |特設人権相談所

「人権擁護委員の日」の啓発活 動の一環として人権擁護委員が、 人権に関する困り事や悩み事など の相談に応じます。

- 对市民
- ■6月8日出、13時~15時
- 場とかちプラザ(西4南13)
- 間帯広人権擁護委員協議会事務 局(**24** · 5853)

### 第80代帯広畜産大学寮祭

帯広畜産大学の学生による飲食 店の出店・展示・発表に加え、チャ リティーバザーも行います。

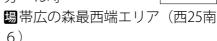
- ■6月22日(土)、23日(日)、いずれも 10時~19時
- 場帯広畜産大学(稲田町西2線)
- 間第80代帯広畜産大学寮祭実行 委員会(☎49・5750、☎chikudai ryousai2024@gmail.com)



### 初夏の帯広の森を 散策しませんか

帯広の森サポーターの会の森づ くりの活動エリアを1日限定で開 放します。詳細は、ホームページ を確認してください。 

■ 6月16日(日)、9時30 分~15時



間帯広の森サポーターの会・オバ ラ (2090・8636・2951)

### 第 16 回ブックリユースカフェ

当館で不要になった図書や雑誌 を無料提供する古本市です。

- 6月8日出、13時~15時
- 場音更町プロスパ6 (音更町大通
- 間帯広大谷短期大学附属図書館 (☎42·4424、内線153、☑library @oojc.ac.jp)

### 歌で元気! 北海道歌まつりin帯広

岩本公水氏をゲストに、十勝の カラオケファンが歌って楽しむイ ベントです。

- 6月14日 金、12時30分~16時 (開場は30分前)
- 場市民文化ホール(西5南11)
- ¥2500円(当日券あり)
- 間北海道歌まつり実行委員会事務 局・勇金 (2090・6213・1478)

### 定例行政相談所

行政相談委員が、行政に対する 意見・要望などの相談に応じます。

- 6月13日休、7月11日休、い ずれも13時30分~16時
- 場グリーンプラザ(公園東町3)
- 間釧路行政監視行政相談センター

### (**☎**0154 ⋅ 23 ⋅ 7136)

### ゴスペルジョイントライブ VoC & Glorv

北見Gloryとのジョイントライ ブを行います。総勢45人で、希 望の歌ゴスペルをお届けします。

- 6月29日(土)、19時~20時30分 (開場は30分前)
- 場市民文化ホール(西5南11)
- 定400人
- ¥1000円(当日券あり)
- 問VoC事業部(☎090・8370・9056)



### 健康ミニバレー

ミニバレーが好きな人、興味が ある人は参加してみませんか。当 日参加も可能です。

- ■6月4日(火) (毎月第1火曜日開 催)、13時~15時
- 場よつ葉アリーナ十勝(大通北1)
- 間1000人プロジェクト・島貫(☎ 090 • 3019 • 5351)

### ひとり親家庭のための仕事に ■ 役立つ Excel 講座(全3回)

講師井上和則氏

- **対**管内在住のひとり親家庭の親 および寡婦
- ① 6月15日(土)、②22日(土)、③ 29日(土)、いずれも10時~12時
- 場とかちプラザ(西4南13)
- 定先着10人
- **申問**6月14日 金までに、電話で母 子家庭等就業・自立支援センター
- (**☎**20 · 7751) △。

# 帯広市からのお知らせ情報

広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109、FAX23・0156、 問い合わせ Eメールreport@city.obihiro.hokkaido.jp)

### ☑ 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「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

市ホームページ ID. 1000038



### □ 市公式 SNS で発信中!

╲ いち早く情報をお届けします ╱











▲登録方法

LINE

X (IH Twitter)

友だち追加から「@ obihiro-shi」で検索

スマートフォンなどで上記二次元コードを読み取るか、



詳細な情報が確認できます。

**テレビ** 市役所だより (OCTV 11ch) 毎日放送、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-JAGA 77.8MHz) 9時15分~9時20分
- ■おびひろ広報メモ(FM-WING 76.1MHz) 9時30分~9時35分

🥱 市政のお知らせを放送しています

### 📫 休日・夜間の救急は

- ◆休日夜間急病センター 柏林台西町 2、☎38・3700
- ◆上記で対応していない時間帯や診療科目は、救急当番医へ

(携帯電話からは) ☎011・221・8699

北海道救急医療情報センター ☎0120・20・8699

帯広市急病テレホンセンター ☎26・1099

市ホームページ ID. 1002164



は健康であることが当たり前で、たことはあるでしょうか。若い時 下などをきっ しょうか。 たという方も多いのではない り自 分の体のことを考えな 頃を振り返ると、 自分の健康状態への 60代になり、体力の かけに高まってく る小さなことから健康づくりに取 みるなど、 て、健康寿命を延ばし、健やか取り組みやすい環境整備を通 心掛け、十勝・帯広の豊かな自然皆さんもバランスの良い食事を ていきます。

を感じながら近所や公園を歩いて

日の生活の中ででき

んでみては

言葉として大切にしています。 市長となった今でも自分を戒める むことができる」との意味ですが、 皆さんは5年後、 健 われるこの言葉は「心身ともに 経済学者パレートも好んだと やかに過ごせているか、考え つであれ 豊かな人生を歩 10年後の自分

市長コラム 夢 かなうまち おびひる 健康で明るいまち 带広市長 米沢 則寿

> りに心掛けている人はその におっているといわれています。 動を始めた人の約半数が健康状 偏った食生活などの積み重ねが 状態が良く、特に40代以 から休養や散歩などの健康づく 生活習慣病の発症は、運動不足 いと回答しているそうです。

のことなど考えることすら 後の健 の健康 若い

OBIHIRO CAMERA

康寿命を短くしてしまう要因にも いますが、 身ともに健康で自立して生活で のことを「健康寿命」と 生活習慣病はこの健 気前から

なりえます。

今は健康でも、

でき

るだけ若い時から健康の大切さを

自分ごととして捉えるこ

物価高騰子育で支援給付金を 支給します

んこう帯広21」がスタートしまし

個人の生活習慣の見直しや改

健康づくりに

り組みをまとめた計画

「第三期

つながっていくように思います。

今年度から市の健康づくりの

まち全体の明るさや前向きさにも 寿命の長い人が多いまちになり、 変えていくことができれば、

とが大事なのだと思います。

市民

人ひとりが将来の自分の健康に

健康的な生活習慣に

支給額 児童1人当たり 8000円

心豊かに生活できるまちを目指

- 図令和6年5月1日時点で帯広市に住民登録をしていて、平成18年4月
- に、郵送で返送してください。なお、児童手当受給者は、児童手当と 併せて支給(6月10日)するため申請不要です。

市ホームページID.1016971

- 2日から令和6年5月1日までに出生した子を扶養している世帯
- 5月下旬に、対象世帯に申請書などを送付します。 9月30日側まで
- **間**帯広市給付金コールセンター(地域福祉課) (〒080・8670西5条南7丁目1番地、市庁舎3階、☎65・4233)

# 市長からの返信



問い合わせ 広報広聴課(市庁舎3階、☎65·4109)

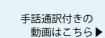
市長が動画を通して、直接、市民の皆さんに向けて説明する"市長か らの返信"シリーズ。

第8弾では、災害が身近な脅威となる中、日ごろから備えることの大 切さについてお伝えします。(市公式YouTubeチャンネルからご覧いた だけます)











# ォビヒロ **カメラレポ**

初めての

押し花教室

都市農村交流センタ ー「サラダ館」で、初め ての押し花教室を開催 しました。全3回の講 座のうち初回のこの日 は、市販の押し花を使 ってコースターを作り ました。参加者からは 「配置を考えるのがお もしろい」「もっと大き なものも作りたくなっ た」などの感想が寄せ られました。

7月開始の教室も開 催予定です。花の彩り が美しいこの季節に、



マディンシ市派遣高校生の

押し花を楽しんでみませんか。(4月25日、都市農村交流 センター「サラダ館」)

帯広・マディソン交 流協会の青少年交流事 業で3月下旬に国際姉 妹都市であるマディソ ン市 (米国) への現地派 遣を終えた帯広大谷高 校2年の長谷川怜那さ ん、荒木葵さんによる、 帰国報告会を実施しま した。派遣先ではホ ムステイし、日本とア メリカの文化や生活習 慣の違いを体験してき たとのことです。

派遣について、「マデ ィソン市は帯広のよう



に自然が豊かな美しい街だった。5日間という短い滞在期 間ではあったけれど、高校生のうちに親元を離れ海外に行 ったことは、価値観が変わる良い経験だった。」と話されて いました。(4月26日、市長室)



広報おびひろ・声の広報・点字広報 毎月1回発行

●発行日/令和6年6月1日 ●部数/7万1000部 ●製作・印刷/株式会社クナウパブリッシング