

new!

帯広市からの

お知らせ

Information

11

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、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。

イベント・講座

図書館のイベント

場 関図書館（西2南14、☎22・4700）
◆第78回読書週間

毎年10月27日～11月9日の『読書週間』に合わせ、標語「この一行に逢いにきた」に関する図書の展示やおはなし会などのイベントを開催。

◆語り手育成講習会^{プラス}

読み聞かせに興味がある人や子育て中の人に向けた読み聞かせ講座。

①講師：おがわひろき氏（絵本作家）
②講師：水野有子氏（帯広大谷短期大学附属図書館司書）

日 ①11月15日（金）、②12月6日（金）、いずれも10時30分～12時

定 各先着30人

申 ①11月14日（木）、②12月5日（木）までに、WEBフォームから申し込み。



プラザ・エンジョイスクール

12月パソコン講座

対 高校生以上

日 12月3日（火）～18日（水）の各曜日、
▶午前の部10時～12時 ▶午後の部13時30分～15時30分 ▶夜間の部18時30分～20時30分

定 各先着20人

¥ 5000円（テキスト代別途）

場 申 問 11月22日（金）までに、直接とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。



帯広市議会

市民意見交換会

市議会議員が議会議論に生かすため、委員会ごとに分かれ、市民の皆さんとの意見交換会を開催。

日 11月23日（祝）、10時～11時45分
場 市庁舎10階第6会議室（西5南7）

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.1001334

都市農村交流センター

サラダ館のイベント

場 申 問 各申込期間内に、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）へ。

◆ホワイトしめ縄作り体験会

日 12月7日（土）、10時～12時
定 先着8人 **¥** 3500円

申込期間 11月1日（金）～25日（月）

市ホームページID.1018442

◆そば打ち体験会

講師が打ったそばの試食も行う。

日 11月16日（土）、9時～12時
定 先着6人 **¥** 2000円

申込期間 11月1日（金）～9日（土）

市ホームページID.1018434

高齢者ドライビング体験会

自家用車で自動車の学校コースの走行などを行い、運転技術をチェックする。

対 自家用車を持ち込みできる満65歳以上の市民

日 11月14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 問 10月21日（月）～11月1日（金）までに、WEBフォームから申し込み、もしくは直接または電話で危機対策課（市庁舎5階、☎65・4131）へ。



児童会館のイベント

場 申 問 特に記載がない場合、各申込期間内に直接または電話で児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）へ。

◆親子おもしろ教室「かわいいハートバッグ」

色画用紙2枚を重ねて編んでウサギやクマの顔がついたバッグを作る。

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 11月23日（祝）、①9時30分～10時15分、②10時30分～11時15分

定 各先着20人（最大10組）

申込期間 11月9日（土）～22日（金）

◆プラネタリウム特別放映

日 11月10日～30日までの土・日曜日および祝日、いずれも15時～15時50分

定 各先着65人

申 各開催日の前日までに、市ホームページ内のWEBフォームから申し込み。

市ホームページID.1018530

◆きらきら人形劇場

申し込み不要。

対 幼児・小学生と保護者

日 11月17日（日）、14時～14時40分
定 先着50人

◆親子科学実験教室「ジャガイモ電池で音を鳴らそう」

ジャガイモを使った電池を作る。

対 小学生以上の子どもと保護者

日 11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）
申込期間 11月3日（祝）～17日（日）

◆親子囲碁入門教室

申し込み不要。

対 小・中学生と保護者

日 11月10日（日）、10時～12時

◆星の観察会「星はすばる…星の宝石箱をみよう」

日 11月8日（金）、19時～20時15分
定 先着75人

申込期間 10月25日（金）～11月8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 11月9日（土）、10時～12時

第17回大正・川西収穫祭

帯広市の農業青年たちが育てた農作物を直接販売する。

日 11月17日（日）、9時～（売り切れ次第終了）

場 コメリパワー帯広南店（清流東2）
問 生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4192）



百年記念館のイベント

場 申 問 各申込期間内に、直接または電話で百年記念館（緑ヶ丘2、☎24・5352）へ。

◆アイヌの料理体験交流会

実際にアイヌの人たちが食べていた伝統料理を作り、試食する。

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

日 12月8日（日）、10時～14時

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着20人 **¥** 100円

申込期間 11月19日（火）～12月5日（木）

◆博物館講座「道東のアットウシ製作・歴史と展望」

道東のアットウシ（アイヌの織物）の歴史を振り返り、近年の取り組みも紹介。

講師 城石梨奈氏（釧路市立博物館学芸員）

日 11月24日（日）、14時～16時

定 先着50人

申込期間 11月12日（火）～23日（祝）

◆博物館講座「近代文学者の見た十勝アイヌ」

岩野泡鳴や山本露滴など十勝アイヌのコタン（集落）を調査した近代文学者と協力者、その資料を紹介。

講師 欠ヶ端和也（百年記念館学芸員）

日 11月30日（土）、14時～16時

定 先着50人

申込期間 11月14日（木）～29日（金）

◆ロビーコンサート

申し込み不要。

・TDR（とかちダブルリードアンサンブル）コンサート

オーボエやファゴットの演奏会。

日 11月3日（祝）、18時～19時30分（17時30分開場）

・ギターで名曲を

クラシックギターの演奏会。

日 11月16日（土）、18時～19時30分（17時30分開場）

◆冬の親子陶芸教室

日 ①11月23日（祝）、②24日（日）、③12月1日（日）、いずれも10時～12時

対 管内在住の4歳～中学生の子どもと保護者

定 各先着親子で36人

¥ 親子2人で1200円、3人で1500円

申込期間 11月6日（水）～19日（火）

ブドウの育て方講習会

ブドウのせん定や管理について実演で学ぶ。

日 11月16日（土）、①9時30分～10時30分、②11時～12時

定 各先着15人

申 11月7日（木）～9日（土）までに、電話でみどりと花のセンター（緑ヶ丘2、☎21・3172）へ。



救命講習

対 市内在住または勤務地が市内の人
定 電話で問い合わせください
申 問 各申込期限までに、帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132）へ。
◆普通救命講習
日 ①11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 ①11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 11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 11月12日(火)

とかち大平原交流センターのイベント

場 間 とかち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）
◆小麦でリース作り体験
小麦の穂や茎を使ったクリスマスリースを作る。
対 子どもと保護者
日 12月7日(土)、10時～12時
定 抽選10組 ￥1500円
申 11月20日(水)までに、とかち大平原交流センターホームページ内のWEBフォームから申し込み。



市ホームページID.1010021

◆越冬野菜市
地元生産者が新鮮な冬野菜や保存食用の野菜・豆などを販売。
日 11月3日(祝)、11時～12時（売り切れ次第終了）

市ホームページID.1009792

第7回帯広市民オペラ公演「アイダ」

ソリスト、合唱、バレエ、助演など約150人が出演し、指導者、スタッフなど多くの市民が参加するグランドオペラ公演。
オペラの最高傑作ジュゼッペ・ヴェルディ作曲「アイダ」全4幕を上演する。イタリア語上演、日本語字幕付き。未就学児入場不可。
指揮 柴田真郁氏、**演出** 飯塚励生氏、**管弦楽** 帯広交響楽団
日 ①12月21日(土)、18時～21時、②22日(日)、14時～17時
定 各1384人
¥【指定席】SS席4500円、S席3500円、A席3000円、〔自由席〕B席(一般)2000円、B席(高校生以下)1000円。
チケットは市民文化ホールで販売
場 間 市民文化ホール（西5南11、☎23・8111）



ソーセージ、チーズ作り体験研修

場 申 問 10月21日(月)～各申込期限までに、直接または電話で畜産物加工研修センター（八千代町西4線、☎60・2514）へ。
◆チーズ研修（約1キログラム）
日 ①11月9日(土)～10日(日)、②23日(祝)～24日(日)、③12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 ￥各3000円
申込期限 ①11月1日(金)、②15日(金)、③29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 12月1日(日)、10時～14時
定 先着10人 ￥2200円
申込期限 11月22日(金)
◆ソーセージ研修（約250グラム）
日 11月17日(日)、10時～14時
定 先着20人 ￥1000円
申込期限 11月8日(金)

市ホームページID.1005676



教育懇談会

帯広市の教育について、教育長と教育委員が地域の皆さんと意見交換を行う。
問 企画総務課（市庁舎8階、☎65・4201）
市ホームページID.1018471
◆児童会館60周年～みんなで科学実験～（市民大学講座第36集）
科学実験の体験や施設見学を交えながら懇談を行う。
日 11月2日(土)、15時～16時40分
場 児童会館（緑ヶ丘2）
定 先着60人
申 市ホームページを確認の上、科学実験を選択し、11月1日(金)までに、WEBフォームから申し込み、もしくは直接または電話で生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4192）へ。



◆おびひろ市民学を学ぼう
市内の子どもたちが学ぶ「おびひろ市民学」について授業体験を交えながら懇談を行う。
対 市内の小・中学校に通学している子どもの保護者、市内の小・中学校で勤務している教員
日 11月17日(日)、14時40分～16時
場 とかちプラザ（西4南13）
定 先着75人
申 11月1日(金)までに、WEBフォームから申し込み。（当日参加可）



スポーツ教室についてのお知らせ

10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」（6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
帯広の森スポーツセンター	12/26(木)～12/28(土)：全3回	冬休み初心者スピードスケート教室	小学1年生～3年生の初心者	12月5日(木)
帯広の森体育館	1/5(日)～1/7(火)：全3回	冬休みジュニアヒップホップダンス	小学2～6年生	12月24日(火)
	1/5(日)～1/7(火)：全3回	冬休みキッズスポーツ教室（3日間集中）	幼稚園・保育所の年中・年長児	12月24日(火)
	1/7(火)～1/21(火)の火曜日：全3回	ふまねっと&いきいき健康体操教室～脳が目覚める～	50歳以上の人	12月24日(火)
	1/9(木)	音楽&リズムであそぼう(冬休み)	1・2歳児と保護者	12月24日(火)
	1/22(水)～2/26(水)の水曜日：全6回	レッツ！バルシューレ(2回目)	幼稚園・保育所の年中児～小学2年生	1月7日(火)
	1/22(水)～3/12(水)の水曜日：全8回	骨盤矯正ヨガ(2期)	16歳以上の人	1月7日(火)
	1/23(木)～3/13(木)の木曜日：全8回	ピラティス(4期)	16歳以上の人	1月7日(火)

場 間 帯広の森スポーツセンター（〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・2401）
帯広の森体育館（〒080・0856南町南7線56番地7、☎48・8912）

市民大学講座

場 とかちプラザ（西4南13）。なお、第37集は帯広大谷短期大学（音更町）、第38集は市庁舎10階第5B会議室（西5南7）
申 問 会場受講の場合は、各開催日の前日までに、市ホームページから申し込み、もしくは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、開催日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、とかちプラザが会場の講座は各開催日の一週間前まで、第38集は11月8日(金)までに申し込み。

市ホームページID.1006968

講座名	講師（役職）	日時	定員(備考)
第36集【教育懇談会】児童会館60周年～みんなで科学実験～については、左記を確認してください。			
第37集【帯広大谷短期大学連携】日々の骨活で骨粗しょう症予防	林千登勢氏（帯広大谷短期大学 地域共生学科 専任講師）	11月7日(木) 10時～12時	先着15人 (¥500円)
第38集【男女共同参画講座】もしもの時どうする？～ストーカー・DV被害にあったら～	高橋 駿弥氏（帯広警察署生活安全課 巡査部長）	11月15日(金) 16時～17時30分	先着40人 (Zoom配信あり)
第39集【釧路工業高等専門学校連携】河崎秋子「絞め殺しの樹」を読む	小田島 本有氏（釧路工業高等専門学校 名誉教授）	11月24日(日) 13時30分～15時30分	先着60人
第40集【帯広大谷短期大学連携】パリの市民生活	高橋 啓氏（翻訳家）	11月27日(水) 14時～15時30分	先着40人 (Zoom配信あり)

森の交流館・十勝のイベント

問 森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

◆第50回国際親善市民のタベ～ワインパーティー～

主催 帯広市国際親善交流市民の会

対 市民、在住外国人

日 11月30日(土)、18時30分～20時

場 とかち館（西7南6）

定 先着200人

¥ 一般3000円、在住外国人2000円、大学生・専門学生2000円、小中高生500円

申 10月30日(水)～11月22日(金)までに、森の交流館・十勝または観光交流課（市庁舎7階）でチケットを購入。



◆キッズ・プレイグラウンド(フィンランド)

トゥオマス国際交流員（フィンランド出身）が、簡単な英語を使って歌やダンスで子どもたちと交流する。

対 6歳までの子どもと保護者（兄妹の参加も可能）

日 11月16日(土)、10時30分～12時

場 森の交流館・十勝

定 先着45組

申 11月9日(土)までに、 WEBフォームから申し込み。

市ホームページID.1009965



◆森の茶会～冬～

未経験者も大歓迎。

対 定 管内在住外国人先着50人、小学校3年生以上の市民先着10人

日 11月23日(祝)、10時～14時30分

¥ 小学校3年生以上の市民のみ

▶お茶会体験会（午前）300円▶

お点前体験会（午後）500円

場 申 10月30日(水)～11月22日(金)までに、直接または電話で森の交流館・十勝へ。

◆世界のテーブルゲームで遊ぼう！

家族や友だち、在住外国人と一緒に楽しくゲームをしながら交流する。

対 市民、在住外国人

日 11月24日(日)、13時～15時30分

定 先着20人

場 申 10月22日(火)～11月19日(火)までに、 WEBフォームから申し込み、もしくは直接または電話で森の交流館・十勝へ。

動物園のイベント

小学生以下は保護者同伴。

場 申 問 各申込期間に、WEBフォームから申し込み、または郵便はがきに「申込時の記載事項」（6頁）を書いて動物園（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2437）へ。

◆おびZoo探検隊

普段見ることのできない動物たちの様子を観察する。チンパンジー・マンドリル・ばん馬・アカカンガルーを予定。

日 ①12月1日(日)、②14日(土)、いずれも13時30分～15時

定 各抽選45人

申込期間 ①10月31日(木)～11月14日(木)、②11月14日(木)～28日(木)

市ホームページID.1005287



◆おびZoo寺子屋エゾユキウサギ編

エゾユキウサギの生態について、飼育員のガイドを聞きながら、実際に見たり触ったり、においをかいだりなどの体験をしながら学ぶ。

日 12月8日(日)、13時30分～14時30分

定 抽選20人

申込期間 11月7日(木)～21日(木)

市ホームページID.1005290

とかち・市民「環境交流会」

環境に関するパネル、新エネルギーや省エネルギー機器、次世代自動車を展示するほか、子どもから大人まで楽しめる体験コーナーも設置。

日 11月9日(土)、10時～15時

場 とかちプラザ（西4南13）

問 環境課（市庁舎6階、☎65・4135）

市ホームページID.1006703

みそ作り教室

4kgのみそを作る。昼食あり。

主催 畑のキッチンおびひろ

日 11月15日(金)、11時～16時

場 川西農業者研修センター（川西町西2線59）

定 先着16人 **¥** 2500円

申 問 11月1日(金)～8日(金)までに、直接または電話で農政課（川西町基線61、☎59・2323）へ。

市ホームページID.1010024



赤十字講習

申 問 各申込期限までに、直接または電話で地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4146）へ。

◆赤十字救急法基礎講習

手当ての基本、人口呼吸、AEDの使用方法などを学ぶ。

対 満15歳以上

日 11月9日(土)、9時～13時30分

場 グリーンプラザ（公園東町3）

定 先着20人程度

¥ 1500円

申込期限 11月1日(金)

◆赤十字救急法救急員養成講習

急病や傷、骨折の手当てなどを学ぶ。

対 救急法基礎講習修了者

日 11月10日(日)、16日(土)、いずれも9時～17時15分、全2回

場 グリーンプラザ（公園東町3）

定 先着20人程度

¥ 2100円

申込期限 11月1日(金)

◆着衣泳を学ぼう～水から命を守る知識～

救助されるまでの知識や身近なもので人を助ける方法を学ぶ。

対 小学4年生以上（小学生は保護者同伴）

日 12月1日(日)、14時～16時

場 帯広の森市民プール(南町南7線)

定 先着50人

申込期限 11月25日(月)

◆赤十字健康生活支援講習

健康増進の知識や高齢者の支援・自立に役立つ介護技術を学ぶ。

対 満15歳以上

日 12月7日(土)、8日(日)、いずれも9時～17時15分、全2回

場 市庁舎10階第6会議室(西5南7)

定 先着20人

¥ 900円

申込期限 11月29日(金)

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。

対 市民

日 11月15日(金)、13時30分～15時

定 先着3人（1人30分）

場 申 問 11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（西4南13、とかちプラザ内、☎22・8393）へ。

担当課 商業労働課

第37回中学生からの
メッセージ

市内の中学生が、日常生活での感動・体験・考えなどを発表する。

日 11月9日(土)、13時～15時40分

場 とかちプラザ（西4南13）

問 学校地域連携課（市庁舎8階、☎65・4162）

市ホームページID.1004809

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 10月25日(金)～各開催日の前日までに、直接または電話で帯広の森・はぐくむ（南町南9線49、☎66・6200）へ。

◆巣箱の掃除と生き物調べ

日 11月9日(土)、10時～12時

定 先着15人



◆あそびの森のあしあとづくり

NPO法人ぶれいおん・とかちとともに、森で過ごす時間を楽しみながら、親子で参加できる森づくりを行う。

日 11月17日(日)、10時～14時

定 先着30人 **¥** 100円

◆森のリースづくり

森の回廊@十勝と共に、森の木に巻き付いたつるを取り、つる材を活用してリース飾りを作る。

日 11月24日(日)、9時30分～12時

定 先着20人 **¥** 100円



◆間伐とものづくり

日 12月1日(日)、9時30分～12時

定 先着15人 **¥** 100円

LGBT等の若者居場所づくり
事業「VIVID!!」

参加者同士でゲームなどにより交流を行うほか、専門のスタッフが悩み相談にも応じる。

対 管内在住の10代～23歳までのLGBT等当事者

日 11月16日(土) 13時30分～16時30分

場 市内（参加希望者は問い合わせください）

申 11月15日(金)までに、 WEBフォームから申し込み。

問 市民活動課（市庁舎3階、☎65・4134）

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。

対 女性

日 11月12日(火)、13時～15時30分（最終受付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

教育・子育て

ママと赤ちゃんの相談会

テーマごとの講話を行い、個別の相談に応じる。

対 妊娠中または0歳の赤ちゃん
と保護者。第2子以降の人も参加
できるが、**①**は1歳以上の兄妹は
参加不可

問 健康推進課（東8南13、保健
福祉センター内、☎25・9722）

①わくわく母乳講座

日 11月13日(水)、10時～11時10分

定 地域子育て支援センターもりの
こ（☎49・2005）へ問い合わせ

場申 10月21日(月)～11月12日(火)ま
でに、直接または電話で地域子育
て支援センターもりのこ（大空町
1）へ。

②歯っぴい講座

日 11月18日(月)、10時～11時10分

定 先着15組

場申 10月21日(月)～11月15日(金)ま
でに、直接または電話で健康推進
課へ。

ほんわかファミリー教室

対 市内在住で令和7年3月に初
出産予定の夫婦

日 11月16日(土)、①10時～11時30
分、②13時30分～15時

申 10月21日(月)～11月
13日(水)までに、「子育てアプ
リおびモ」から



場問 健康推進課（東8南13、保
健福祉センター内、☎25・9722）

食育・パパと子の料理教室

手打ちきつねうどん、ころころ
おむすび、蒸し鶏サラダを作る。

対 市内在住の父と年中児～小学
1年生までの子ども

日 11月30日(土)、10時30分～13時

定 先着8組

￥ 1人300円

申 11月6日(水)～21日(木)
までに、「子育てアプ
リおびモ」から申し込み。



場問 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.1013979

健康・福祉

健康相談

対 市内在住の18歳以上

日 ①11月15日(金)、②21日(木)、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）へ。

働き盛りのバランスご飯教室

豆入りヘルシータコライス、ホ
タテのごちそうジュレ、鮮やかグ
リーンポタージュ、もちもち団子
のごまソースを作る。

対 20歳～49歳の市民

日 12月7日(土)、10時～13時

定 先着12人

場申問 11月1日(金)～27日(水)ま
でに、直接または電話で健康推進課
（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

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。

対 特定健診、がん検診申込者

日 ①11月27日(水)、②12月12日(木)、
いずれも12時15分～13時45分

場 ①西帯広コミセン（西23南2）、
②保健福祉センター（東8南13）

定 各先着12人

申問 各開催日の10日前までに、
直接または電話で北海道対がん協
会帯広出張所（東8南13、保健
福祉センター内、☎27・2345）へ。

担当課健康推進課

市ホームページID.1004846

エキノコックス症検診

対 小学校3年生以上の市民のう
ち、過去5年間受診していない人

日 11月19日(火)、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

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できます。開催場所や時間な
ど、詳細は各事業者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
11月4日(木)、7日(木)	ツクイ帯広WOW（☎20・1562）
11月7日(木)、29日(金)	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）
11月7日(木)、28日(木)	認定NPO法人ふまねっと帯広支部 （☎080・6090・5939）
11月8日(金)	ジョイリハ西5条（☎49・3060）
11月13日(水)	デイサービスセンター太陽園（☎64・5565）
11月13日(水)、15日(金)、21日(木)	通所介護事業所ふるさと（☎41・8341）

障害者週間記念事業

場 とかちプラザ（西4南13）

問 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）

市ホームページID.1013132

オビパラフェスタ

事業所・団体の活動内容を紹介するパネル展示や障害のある人
が作成した作品などの販売、ものづくりやボッチャなどを体験で
きるワークショップを開催します。

日 11月28日(木)～30日(土)、10時～22時（販売は各日16時まで）、ワー
クショップは30日(土)のみ開催（16時まで）

共生フォーラム

障害のある当事者の地域社会における活動から共生のまちづく
りを考えます。

日 11月29日(金)、13時30分～15時30分

定 先着100人

申 10月28日(月)～11月22日(金)までに、
WEBフォームから申し込み、もしくは
直接、電話またはファク
スで障害者生活支援セン
ターへ。



糖尿病を予防しよう

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）

糖尿病は食生活や運動習慣を見直し適切な治療を受けることで、発症や重症化を予防することができます。以下のポイントに気を付けて生活することを心掛けましょう。

食生活

3食規則正しく、
よく噛んで
食べましょう



野菜は1日350g、
小鉢5つ分が目安



間食は日中の
活動時間の合間に
食べましょう



運動習慣

週3日以上、1回20分以上の
運動を行いましょう。
家の中でもでき
る体操「オビロビ」
もおすすめです。



糖尿病に関するイベント

11月14日の世界糖尿病デーを含む1週間は全国糖尿病週間です。

市では全国糖尿病週間に合わせ、糖尿病予防のためのパネル展や講座を開催します。この機会に、日ご
ろの生活習慣などを見直してみましょう。

糖尿病予防のためのパネル展

日 11月12日(火)～19日(火)、10時
～20時（初日は12時から、最
終日は15時まで、土・日曜日
は18時まで、休館日を除く）
場 図書館（西2南14）



血糖値改善講座

講話と軽運動のほか、血糖測定を行う。

対 市民

日 11月14日(木)、13時30分～15時

場 図書館（西2南14）

定 先着20人
申問 11月8日(金)までに、直接または電話で健康推進課へ。



「介護の日」パネル展・介護ロボット展示と介護関連本の特設コーナー

介護の日（11月11日）に合わせ、介護保険制度の紹介やパネル展・介護ロボットの展示を実施する。また、図書館（西2南14）に介護関連本の特設コーナーを設置する。

日 11月5日（火）～14日（木）、9時～17時30分、介護ロボットの展示は11月11日（月）～12日（火）、10時～17時

場 市民ホール（市庁舎1階）

問 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4150）

令和6年度第3回
帯広市生活援助員養成研修

高齢者（要支援1・2）などに対し、掃除や洗濯、調理などの生活支援を行う「生活援助員」を養成する。受講中の託児も応相談。

対 てだすけサービス事業所に就職を希望または予定している人

日 11月23日（祝）、10時～17時、24日（日）、9時30分～16時30分

場 帯広コア専門学校（西11南41）

定 先着20人

¥ 1000円程度の実費（食材費など）

申問 11月15日（金）までに、申込書を直接、郵送またはファクスで地域福祉課（〒080・8670西5条南7丁目1、市庁舎3階、☎65・4113、F23・0158）へ。市ホームページからも応募可能。

申込書は地域福祉課で配布のほか、市ホームページからダウンロード可能。

市ホームページID.1009154

認知症・在宅医療に関する
パネル展

在宅医療の日（11月23日）に合わせ、認知症や在宅医療に関するパネルのほか、高齢者の作品を展示する。

日 11月22日（金）～27日（水）、9時～22時（最終日は12時まで）、休館日を除く

場 とかちプラザ（西4南13）

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

認知症の基本的な知識や認知症の人への接し方などを学ぶ。

対 市民または市内に通学、通勤している人

日 11月27日（水）、13時30分～15時

場 緑西コミセン（西17南4）

定 先着20人程度

申問 11月25日（月）までに、WEBフォームから申し込み、もしくは直接または電話で地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）へ。

市ホームページID.1004989

認知症フォーラム

認知症に関する講演のほか、地域包括支援センター職員による相談コーナーを設置する。

対 管内在住者

日 11月23日（祝）、13時30分～15時30分

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着330人

申問 11月22日（金）までに、WEBフォームから申し込み、もしくは直接または電話で地域福祉課（市庁舎3階、☎65・4113）へ。

聴覚障害者学級

エンディングノートについて学ぶ。手話・要約筆記通訳あり。

講師 鈴木政昭氏（行政書士、終活サービス提供業）

対 市内在住の障害者手帳（聴覚）を持っている人とその家族

日 11月23日（祝）、10時～11時30分

定 先着15人

場申問 10月24日（木）～11月8日（金）までに、直接、電話または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。

認知症・家族の集い「茶話会」

対 市民

日 11月28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

保険・年金・税金

国民年金に関するお知らせ

担当課 戸籍住民課

◆控除証明書の送付

令和6年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人に対し、確定申告などに必要となる控除証明書が10月下旬から11月上旬に送付されます。

なお、電子送付サービスに登録済みの人は、10月中旬～下旬にマイナポータルから確認できます。

問 帯広年金事務所（西1南1、☎25・8113、音声案内2番→2番）

◆11月30日は「年金の日」

「ねんきんネット」で自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」の利用方法は日本年金機構ホームページを確認してください。

問 ねんきんネット専用ダイヤル（☎0570・058・555）

国民健康保険・後期高齢者医療保険の一部負担金減免制度

上記保険の被保険者で次の事由に該当し、一時的に著しく生活が困難になったと認められる場合、医療機関で支払う自己負担額（一部負担金）が一定期間減免される制度があります。

対 震災、火災、風水害などの災害により、資産に重大な損害を受けた場合や、事業の休廃止・失業などにより収入が著しく減少した人

問 国保課（市庁舎1階、☎65・4138）

募集

11月定期募集分
市営住宅入居者を募集

申し込み方法や持ち物などは問い合わせください。

申込日 11月1日（金）、8時45分～19時、5日（火）・6日（水）、8時45分～17時30分

場 市庁舎10階第5B会議室（西5南7）

申問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）

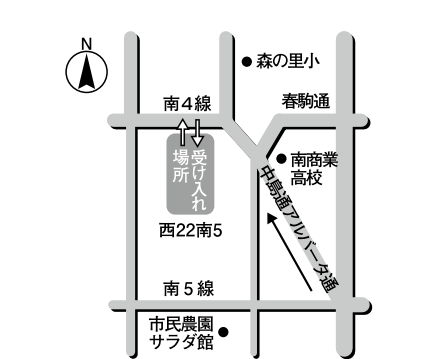
家庭から出る
「せん定枝」の受け入れ

自宅の庭などの木をせん定した枝（太さ25cm未満）を、無料で受け入れます。

対 市内在住で、乗用車や軽トラックで枝を持ち込むことができる人（軽トラック以外のトラックや事業者による枝の持ち込みは不可。根、菜園（園芸）ガラ、枯れ草などの持ち込みは不可。）

日 11月2日（土）、10時～15時（雨天決行。開始時刻前に、道路上に車両で並ぶことは禁止。）

場 帯広の森（西22南5）



問 みどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）

その他

住民票等証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します

システムメンテナンス作業に伴い、11月12日（火）～13日（水）までコンビニ交付サービスは利用できません。作業状況により期間が前後する場合があります。

問 戸籍住民課（市庁舎1階、☎65・4144）

令和7年4月に小学校へ入学予定の児童へのお知らせ

入学通知書を10月中旬に発送しました。就学時健康診断の案内も同封しています。

通知書が届いていない人は、早めに問い合わせください。

対 帯広市に住民登録があり、令和7年4月に小学校へ入学予定の児童（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）の保護者

問 学校教育課（市庁舎8階、☎65・4204）

ごみ懇談会を開催しませんか

ごみの分別や出し方のポイントについて紹介します。

対 市内の町内会、PTA、各種サークルなどの団体（おおむね10人以上）

日 各団体が希望する日（平日9時～16時の間で90分以内）

場 市内公共施設など（申込者が用意）

¥ 会場費など

申問 年間を通じて随時受け付け。開催希望日の30日前までに、直接または電話で清掃事業課（西24北4、☎37・2311）へ。

市ホームページID.1002795

令和6年度帯広市文化賞文化奨励賞等表彰式

令和6年度帯広市文化賞などの受賞者が決定しました。

帯広市文化賞
女声合唱団クールビヨン

帯広市文化奨励賞
山下 僚 様

帯広市文化活動功労賞
嶺野 すすむ 様

◆表彰式

日 11月3日（祝）、11時～12時

場 市民文化ホール（西5南11）

問 生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4209）

市ホームページID.1005202

冬期間公園トイレ・水飲み場を閉鎖します

凍結防止のため、市内公園のトイレ・水飲み場を11月1日（金）から閉鎖します。なお、次の公園のトイレは冬期間も使用できます。

▶緑ヶ丘（グリーンパーク横、多目的広場、児童遊園）▶大通▶白樺▶大空▶みなみ野▶東▶中央（南側）▶あづさ▶サケのふる里▶まなび野

問 みどりの課（市庁舎6階、☎65・4186）

動物園
冬期開園期間のお知らせ

夏期開園が11月4日（振）で終了し、冬期開園が12月1日（日）からスタートします。

開園期間 12月1日～翌年2月24日までの土・日曜日、祝日（12月29日～翌年1月3日を除く）

開園時間 11時～14時

問 動物園（緑ヶ丘2、☎24・2437）

11月4日（月）「文化の日」の振替休日もごみを収集します 月曜日収集地区にお住まいの人は、収集日当日の朝、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）