

new!



帯広市からの

お知らせ

3月

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、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

帯広市議会（2月定例会）

2月27日(木)～3月26日(水)までの日程で開催予定です。詳細は、市議会ホームページを確認してください。

☎ 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

プラザ・エンジョイスクール

2025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を確認してください。

対 高校生以上

場申問 3月4日(火)～21日(金)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





▲元気になる筆文字



▲パッチワークキルト

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（入門、初級、中級）
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、着物、絵手紙、元気になる筆文字
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



▲背骨コンディショニング

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。

◆もっくん教室「フォト・タペストリー」

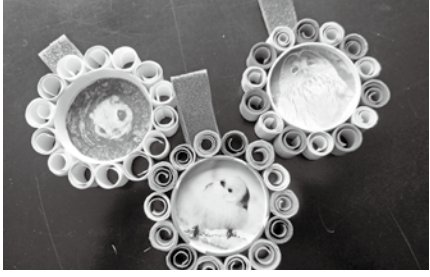
紙コップと写真で、オリジナルのタペストリーを作る。

対 幼児と保護者

日 3月5日(水)、①9時30分～9時45分、②10時～10時15分、③10時30分～10時45分、④11時～11時15分

定 各先着4家族

申込期限 3月5日(水)



◆星の観望会「月と火星、木星をみよう」

①正面玄関前駐車場→天文台、②天文台→正面玄関前駐車場、③正面玄関前駐車場の3コース。

日 3月7日(金)、19時～20時15分

定 各先着25人

申込期間 2月21日(金)～3月7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8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9日(日)、10時～12時



◆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 3月9日(日)、14時～14時40分

定 先着50人

◆もっくん教室「さかなつり」

カラーのポリ袋で魚を作る。

対 幼児と保護者

日 3月19日(水)、①9時30分～9時45分、②10時～10時15分、③10時30分～10時45分、④11時～11時15分

定 各先着4家族

申込期間 3月5日(水)～19日(水)

森の交流館・十勝のイベント

場問

森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

◆第85回キッズ・プレイグラウンド（イースター）

英会話学校の先生が、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 3月15日(土)、10時30分～12時

定 先着45組

申 3月8日(土)までに、
ウェブ
WEBフォームから申し込み。



市ホームページID.1009965



◆第104回インターナショナル・トーク（フィンランド）

日本人と外国人が気軽に交流できるイベント。トークは日本語と英語で行う。

講師 トウオマス国際交流員（フィンランド出身）

対 小学生以上

日 3月15日(土)、15時～16時30分

市ホームページID.1001475



救命講習

対 市民または勤務地が市内の人

定 電話で問い合わせください

場問 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 ①3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 ①3月2日(日)、②16日(日)

◆実技救命講習

対 応急手当WEB講習受講者

日 3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 3月12日(水)



ソーセージ、チーズ作り 体験研修

場申問各申込期限までに、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194、☎60・2514）へ。

市ホームページID.1005676

◆ソーセージ作り（約250グラム）

日 3月16日(日)、10時～14時

定 先着20人 ￥1000円

申込期限 3月7日(金)

◆チーズ作り（約1キログラム）

日 ①3月22日(土)～23日(日)、②4月5日(土)～6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①3月14日(金)、②28日(金)

◆ソーセージ作り（プレーンほか全3種、約750グラム）

日 3月30日(日)、10時～14時

定 先着10人 ￥2200円

申込期限 3月21日(金)

あそびの森のあしあとづくり

NPO法人ぷれいおん・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。小学生以下は保護者同伴。

日 3月23日(日)、10時～14時

定 先着30人 ￥100円

場申問2月26日(水)～3月22日(土)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。



百年記念館のイベント

場問百年記念館（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・5352）

◆博物館講座「学芸員のしごとと学芸活動報告会」

当館の学芸員が、今年度の調査研究成果などを発表する。

日 3月15日(土)、14時～16時

定 先着50人

申 3月1日(土)～14日(金)までに、直接または電話で百年記念館へ。



◆ロビーコンサート「マンドリンのしらべ」

出演十勝マンドリンアンサンブル

日 3月29日(土)、18時～19時



◆令和7年度前期陶芸講座

対 管内在住で18歳以上の初心者

日 4月8日(火)～8月26日(火)までの原則毎月第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(土)～18日(火)までに、往復はがきに「申込時の記載事項」（6頁）を記入の上、百年記念館へ。



図書館のイベント

場問図書館（西2南14、☎22・4700）

◆日本華道院十勝支部生け花展

展示コーナーやエントランスに色とりどりの作品を展示します。

日 3月7日(金)～9日(日)、10時～18時(初日は20時まで、最終日は16時まで)

◆おはなし会

対 小学生以下の子どもと保護者、おはなし会に興味のある人

定 各先着50人

・ひなまつりスペシャルおはなし会

出演帯広図書館友の会おひさま

日 3月2日(日)、11時～11時40分

・春休みおはなしのせかい

出演十勝童話会

日 3月23日(日)、10時30分～12時



市民大学講座

場第47集はとかちプラザ（西4南13）、第48集は市庁舎10階第6会議室

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、第47集は各開催日の1週間前まで、第48集は3月11日(火)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47集 【3回講座】 自分史講座	高原 淳氏 (株式会社クナウパブリッシング代表取締役、自費出版アドバイザー1級)	3月7日(金)、14日(金)、21日(金)、いずれも14時30分～16時、全3回	先着50人 (受講料500円)
第48集 【男女共同参画講座】 「職場の人間関係がうまくいく」 考え方と伝え方 ～アサーティブコミュニケーション術～	中村 舞氏 (マイコーチングオフィス代表)	3月25日(火)、19時～20時30分	先着40人 (Zoom配信あり)

スポーツ教室についてのお知らせ

2月20日(木)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

🌐 <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	講座名	日程：回数	対象者	申込期限
明治北海道十勝オーバル	ヨガ①	4/3(木)～6/5(木)の木曜日：全10回	16歳以上	3月24日(月)
帯広の森体育館	ストレッチ/バレエ	5/14(水)～7/23(水)の水曜日：全10回	16歳以上	4月22日(火)
	ピラティス(1期)	5/15(木)～7/10(木)の木曜日：全8回	16歳以上	4月22日(火)
	50歳からの健康体操	5/8(木)～7/3(木)の木曜日：全8回	50歳以上	各開催日 (各先着20人)
	5・6年生のための走り方教室(3回コース)	5/8(木)～5/29(木)の木曜日：全3回	小学5・6年生	4月22日(火)
	脳活トレーニング(1回目)	5/9(金)～6/27(金)の金曜日：全6回	50歳以上	各開催日 (各先着20人)
	からだスッキリヨガ(1期)	5/9(金)～7/4(金)の金曜日：全8回	16歳以上	各開催日 (各先着25人)
	エンジョイ♪エクササイズ!!(1回目)	5/12(月)～7/7(月)の月曜日：全8回	16歳以上	4月22日(火)
	キッズバレエ教室(リトルバレリーナクラス)①	5/14(水)～7/16(水)の水曜日：全8回	小学1～3年生	4月22日(火)
帯広の森市民プール	水中ウォーキング&水中エアロビクス	4/3(木)～3/19(木)の木曜日：全40回	16歳以上	各開催日 (各先着20人)
	初めてスイミング	4/4(金)～7/11(金)の金曜日：全15回	16歳以上	3月17日(月)
	50歳からの水泳教室(1回目)	4/9(水)～7/30(水)の水曜日：全15回	50歳以上の初心者	3月17日(月)
	おやこ水泳教室(1回目)	4/14(月)～5/19(月)の月曜日：全5回	1歳(歩ける幼児)～3歳児と保護者	3月24日(月)
	ベビースイミング(1回目)	4/14(月)～5/19(月)の月曜日：全5回	6カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者	3月24日(月)
	幼児水泳教室(1回目)	4/14(月)～5/26(月)の月曜日：全6回	幼稚園・保育所の年中・年長に当たる幼児	3月24日(月)
	年少児水泳教室(1回目)	4/19(土)～5/31(土)の土曜日：全6回	幼稚園・保育所の年少に当たる幼児	3月24日(月)

場問 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）

帯広の森市民プール（〒080・0856南町南7線56番地7、☎47・3630）

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6日(木)、14日(金)、18日(火)、27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12日(水)	通所介護事業所ふるさと（☎41・8341）

HPVワクチン キャッチアップ接種

HPVワクチン（全3回）を無料で接種できるキャッチアップ接種期間が延長されました。

接種の方法など、詳細は市ホームページを確認してください。

対 平成9～20年度生まれの女子で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人

接種可能期間 令和8年3月31日(火)まで

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.1006705



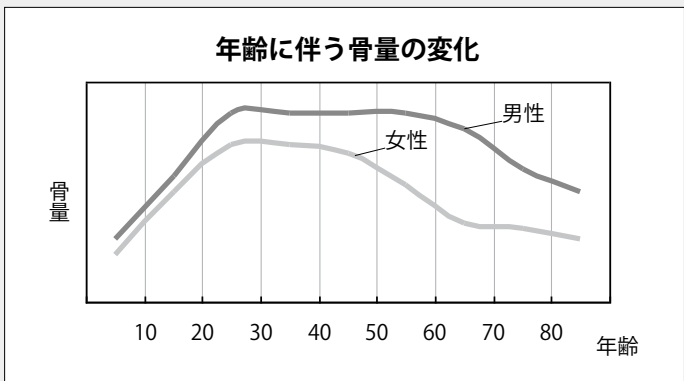
骨粗しょう症を防ぐため 骨密度を測りましょう

今年度の
検診は
3月末まで！

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）

骨粗しょう症とは、骨量が減って骨がスカスカになり、骨折しやすくなってしまった状態のことです。特に女性の骨量は、ホルモンバランスの影響で、40代から急激に骨量が減少し始めます。定期的に検診を受けて、骨量の変化を把握しましょう。



【骨粗しょう症検診】

X線検査または超音波検査による骨量測定を実施します。

対 令和6年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

¥ X線検査1300円、超音波検査1100円

※帯広市国民健康保険加入者、医療保険各法の高齢受給者証の交付該当者（70～74歳）、生活保護受給者、受診日現在の市民税が世帯全員非課税の人は無料

申 実施医療機関を市ホームページで確認の上、実施医療機関へ直接申し込み。

市ホームページID.1006489

そば作り教室

十勝産のそば粉を使用し、家庭にある道具だけでそばを作る。

講師 畑のキッチンおびひろ会員

日 3月18日(火)、14時～16時

場 川西農業者研修センター（川西町西2線59）

定 抽選8人

¥ 1200円

申 問 3月3日(月)～10日(月)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.1019083



教育・子育て

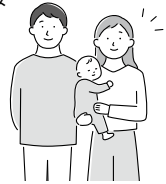
3月ほんわかファミリー教室

対 市内在住で令和7年7月に初出産予定の夫婦

日 3月15日(土)、①10時～11時30分、②13時30分～15時

申 3月12日(水)までに、「子育てアプリおびも」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）



健康・福祉

健康相談

対 市内在住の18歳以上

日 ①3月7日(金)、②25日(火)、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。

令和6年度第7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 3月24日(月)、10時～17時、25日(火)、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 3月14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

くらしとこころの総合相談会

こころとからだの健康、育児や仕事、金銭や生活での困り事などについて相談できる。

対 市民

日 3月22日(土)、13時～16時（15時最終受け付け）

定 先着18人

場 申 問 3月22日(土)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.1018862

認知症・家族の集い「茶話会」

対 市民

日 3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

麻しん風しん混合第2期の 予防接種

無料で接種を受けられるのは3月31日(月)までです。

対 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

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.1004582

障害者生活支援センターからの お知らせ

初めての人は見学が可能。

場 申 問 2月25日(火)～3月7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。

市ホームページID.1004947

◆令和7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

日 いずれも4～9月の各曜日、①陶芸（金曜日13時30分～15時）、②卓球（水曜日10時～11時30分）、③革工芸（水曜日13時30分～15時）、④書道（木曜日9時45分～11時15分）、いずれも全16回

定 ①③④先着15人、②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。

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

日 月曜日（午前・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

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 3月24日(月)、13時30分～15時

場 森の里コミセン（西22南4）

定 先着20人

申 **問** 3月21日(金)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。



募 集

3月定期募集分 市営住宅入居者を募集

申し込み方法や入居者資格は問い合わせください。このほか、随時受け付けている住宅もあります。

募集期間 3月3日(月)～5日(水)、8時45分～17時30分（初日のみ19時まで）

場 **申** 募集期間内に、直接会場（市庁舎10階第5B会議室）へ。

問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）



保険・年金・税金

軽自動車税に関する手続き

軽自動車や小型特殊自動車、バイクを4月1日時点で所有する人は、軽自動車税が課税されます。5月に納税通知書を送付しますので、期日までに納付してください。

車を売却や譲渡した、死亡した人名義の車両を相続して使用する、他の市町村へ転入したなどの場合、名義変更や住所変更が必要です。また、廃車した場合は、抹消の手続きを速やかに行ってください。

なお、障害のある人やその家族など、一定の条件を満たす人は、申請することで課税が免除されます。詳細は問い合わせください。

問 市民税課（市庁舎2階、☎65・4119）

市ホームページID.1002552



その他

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ます。このたび、若林眞希子さんが再任され、法務大臣から委嘱されました。人権擁護委員は、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。

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

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

彼岸参りでお供えした物は、カラスやキツネに荒らされて、お墓が汚れます。お供えした物などは、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。

ごみに関するお知らせ

◆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、計画的に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持ち込む家庭ごみは、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）

◆令和7年度燃やさないごみ・有害危険ごみ収集日程表を配布

広報おびひろ4月号に折り込んで配布します。日程表は市ホームページからも確認できます。

問 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）

市ホームページID.1002760

帯広の森学童農園の利用団体を募集

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

※申し込み多数の場合は抽選

日 ▶**はしほ** 播種体験 5月8日(木)～31日(土) ▶収穫体験 8月18日(月)～9月20日(土)、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3日(月)～17日(月)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、ファクスまたは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）で配布しているほか、市ホームページから印刷可能。

市ホームページID.1014146

… … 年金に関するお知らせ … …

問 帯広年金事務所（西1南1、☎①25・8113、音声案内2番→2番、②21・1511、音声案内1番→2番）

担当課 戸籍住民課

①令和7年度の国民年金保険料

令和7年度の国民年金保険料（毎年4月に改訂）は、1万7510円です。納付書払いのほか、口座振替やクレジットカード、対応する決済アプリを利用した電子決済でのお支払いが可能です。また、まとめて払うと引きされる前納制度もあります。

②年金受給者の世帯状況に変更があれば手続きを

一定の条件を満たした年金受給者には年金生活者支援給付金が支給されます。現在支給対象でない年金受給者がいる世帯で、転出や転居などにより世帯状況に変更がある場合、新たに給付金の対象者となる可能性があります。支給対象者となった場合は、請求月の翌月分からの支給となるので、早めに届け出てください。

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月上旬は引っ越しシーズンのため、市役所の窓口が大変混雑します。混雑緩和のため、3月24日(月)から4月5日(土)まで、一部の窓口で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7年臨時窓口カレンダー

日		月		火		水		木		金		土	
3/23	休	24	◎	25	◎	26	◎	27	◎	28	◎	29	☆
3/30	休	31	○	4/1	◎	2	◎	3	◎	4	◎	5	☆

◎ 8時45分～19時 ○ 8時45分～18時 ☆ 8時45分～17時30分

※通常の受付時間は、祝日を除く月～金曜日の8時45分～17時30分

対象窓口

業 務 内 容	担当窓口
転入・転出・印鑑登録・諸証明の発行・パスポートの交付	戸籍住民課 (市庁舎1階、☎65・4141)
国民年金の手続き	戸籍住民課 (市庁舎1階、☎65・4143)
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1階、☎65・4234)
国民健康保険・後期高齢者医療の異動の届出受け付け	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	上下水道お客様センター (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、子ども医療費助成、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)

自衛官を募集 応募資格などの詳細は問い合わせください。 **問** 自衛隊帯広募集案内所（西5南14、☎23・8718）

市ホームページID.1010705

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。団体の利用人数によって免除される指導者数は異なります。詳細は登録受け付け施設に問い合わせください。

申 3月1日(土)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け付け施設へ提出してください。
担 担当課スポーツ課

免除対象施設	登録受け付け施設
・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)

図書館のオススメ

ばんか『挽歌の華』

著者：道浦 母都子
出版社：角川文化振興財団



(表紙画像使用許諾済)

図書館には帯広市出身の歌人で、現代短歌史に大きな功績を残した「中城ふみ子資料室」があります。これにちなんで、歌人である道浦母都子の短歌エッセイを紹介します。

40人の歌人による個性豊かな作品とその背景にある人生を紹介するこの本は、深い共感と短歌の魅力を再発見できる一冊です。もちろん中城ふみ子についての章もあります。

問 図書館 (西2南14、☎22・4700)

給食のメニューを作ってみよう!

スタミナ丼

問 学校給食センター (南町南8線42、☎49・1900)

職場体験学習の中学生が考えたレシピが、定番メニューになりました。ご飯がとても進む一杯です。

材料(4人分)

豚もも肉スライス 400g、タマネギ 小サイズ1個(約160g)、ニンジン 中サイズ 1/2本(約50g)、ニラ 1/4束(約25g)、炒め油 適量、塩 ひとつまみ、おろしニンニク 小さじ 2/3、おろしショウガ 小さじ1、A(しょうゆ 大さじ2と1/3、日本酒 大さじ1、みりん 大さじ1と1/2、三温糖 小さじ2)

作り方

- ①タマネギはスライス、ニンジンは千切り、ニラは2cm幅に切る。
- ②鍋に炒め油を熱し、豚もも肉に塩をひとつまみ振り、炒める。
- ③おろしニンニクとおろしショウガを加える。
- ④火が通ったら、タマネギ、ニンジンの順に加えて炒める。
- ⑤Aの調味料を加え味付けし、仕上げにニラを加えてさっと炒めたら、ご飯にかけて出来上がり。



引っ越しに役立つ デジタルサービス



市役所で行う手続きを、スマホなどから行うことができるオンラインサービスを紹介します。

市ホームページID.1004152

引っ越しワンストップサービス

マイナンバーカードを用いて、スマホなどからマイナポータル上で、24時間いつでも引っ越しに関する一部の手続きができます。転出時の来庁が不要になるほか、転入時には手続きの予約ができます。



問 戸籍住民課 (市庁舎1階、☎65・4141)

大型ごみインターネット受け付け

大型ごみ収集の申し込みができます。



問 清掃事業課 (西24北4、☎37・2311)

その他の電子申請

水道の開始・中止や児童手当の手続きが可能です。順次、対応可能な手続きの拡大を検討しています。



問 ICT推進課 (市庁舎9階、☎65・4117)

安心安全メモ

問 危機対策課 (市庁舎5階、☎65・4131)

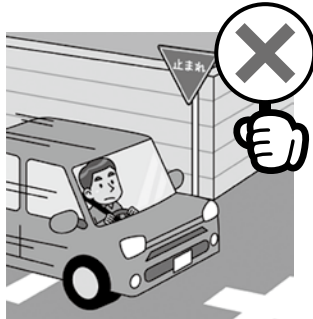
冬はより一層安全運転を心掛けましょう

歩行者や車両はいつ飛び出してくるか分かりません。安全速度を必ず守り、一時停止や左右の安全確認を徹底しましょう。

また、凍結路面では制動距離が大幅に伸びるため、早めのブレーキを心掛けましょう。

安全運転5則

- 1 安全速度を必ず守る
- 2 カーブの手前でスピードを落とす
- 3 交差点では必ず安全を確かめる
- 4 一時停止で横断歩行者の安全を守る
- 5 飲酒運転は絶対にしない



令和6年中に市内で3件の交通死亡事故が発生しました。ドライバーは、一時停止や左右確認など、周囲をしっかり見渡し、車両や歩行者がいないことを確認してから発進しましょう。

