

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）

¥

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7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～11月上旬に日本年金機構から送付されます。

なお、電子送付サービスに登録済みの人は、10月中旬以降に順次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（いいみらい）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。詳しく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）

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2日(火)～24日(水)の各曜日、各講座全5回
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
¥ 各5000円（テキスト代別途）
場 申 問 11月5日(水)～21日(金)までに、直接とかちプラザ（西4南13、☎22・7890）へ。



募集

市営住宅入居者を募集
(11月定期募集分)

申し込み方法や入居者資格は問い合わせてください。このほか、随時受け付けている住宅もあります。
申込日11月4日(火)～6日(木)、8時45分～17時30分（初日のみ19時まで）

場 申 申込日に、直接会場（市庁舎10階第3会議室）へ。
問 住宅営繕課（市庁舎3階、☎65・4190）

審議会委員などの募集

対 市内在住または通勤・通学している18歳以上で、年数回程度の会議に出席できる人（市が設置する他の審議会などの委員は除く）
任期各2年
定 各選考2人
報酬出席1回につき8500円

申 問 各申込期限までに、応募動機を800字程度にまとめたレポートと履歴書を、直接または郵送で各問い合わせ先（〒080・8670西5条南7丁目1番地）へ。
◆帯広市公営企業経営審議会委員

市の水道・公共下水道の運営に関する事項を審議する。
申込期限11月28日(金)

問 上下水道部総務課（市庁舎水道棟2階、☎65・4211）

◆帯広市交通安全市民会議委員
市の交通安全に関する諸問題について調査・審議する。

申込期限11月30日(日)
問 危機対策課（市庁舎5階、☎65・4131）

市ホームページID.1004337



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。
対 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

日 申し込みを受けてから6カ月以内に、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）

申 問 随時受け付け。WEBフォームから申し込み、もしくは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、☎22・7890）へ。申込書はとかちプラザ、各コミセンで配布。



イベント・講座

第38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8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

図書館のイベント

場 問 図書館（西2南14、☎22・4700）

◆第79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「こころとあたまの、深呼吸。」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。

◆第79回読書週間事業「おはなしぱれっと」

市内高校の図書局員がリレー方式で読み手を務めるおはなし会。
日 11月2日(日)、13時30分～15時
定 先着50人

市民文化ホールのイベント

舞台機構や音響設備、照明設備など、普段入ることができない舞台の裏側を見学・体験する。

定 各回先着20人

¥ 各500円

場 申 問 11月2日(日)～12月26日(金)までに、電話で市民文化ホール（西5南11、☎23・8111）へ。

◆冬休み舞台探検

対 管内在住の小学3年生～中学3年生

日 12月27日(土)、①10時30分～12時30分、②14時～16時

◆バックステージツアー

対 管内在住の16歳以上

日 12月27日(土)、18時～20時

親と子のふれあいコンサート

学生やボランティア団体が出演し、楽しい出し物を披露する。

対 乳幼児と保護者

日 11月29日(土)、10時～12時

定 先着50組

申 11月1日(土)～26日(水)までに、WEBフォームから申し込み。



場 問 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）
市ホームページID.1012017

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。

「誰でも気軽に！生涯スポーツ推進の取り組み」をテーマに、実際にユニバーサルスポーツ（モルック）を体験しながら懇談を行う。

対 市内の小・中学校に通学している子どもおよびその保護者、市内の小・中学校で勤務している教員

日 11月30日(日)、14時40分～16時

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着40人

申 11月26日(水)までに、帯広市PTA連合会ホームページ内のWEBフォームから申し込み（当日参加可）。



問 企画総務課（市庁舎8階、☎65・4201）

市ホームページID.1021238

令和7年度
帯広市文化奨励賞表彰式

令和7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

該当なし

帯広市文化奨励賞

山中 康幸（山中岳師）様

加藤 かおり 様

帯広市文化活動功労賞

該当なし

◆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

とかち・市民「環境交流会」

新エネルギー・省エネルギー機器や次世代自動車を展示するほか、手回し発電によるポップコーン作りやスタンプラリーなど、楽しみながら環境について学ぶイベント。

日 11月15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

広報おびひろの感想を聞かせてください 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 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109）

もっと

\\Mottoおび広がるプロジェクト /

令和8年度実施事業公開プレゼンテーション

市民の提案によるまちづくり活動を市が支援する「Mottoおび広がるプロジェクト」に応募した団体が、提案内容を発表します。

日11月15日(土)、12時30分～16時15分

場市庁舎10階第5AB会議室

問市民活動課（市庁舎3階、☎65・4130）



市民大学講座

場第37集は市庁舎10階 第5B会議室、第38集は帯広市児童会館（緑ヶ丘2）集合。

問申会場受講の場合は、各開催日の前日まで（土・日曜日、祝日を除く）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、講座の2日前まで（土・日曜日、祝日を除く）に市ホームページから申し込み。第37集の未就学児（2歳以上）の託児希望は、10月30日(木)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
第37集 【男女共同参画講座】 見えない暴力に気づこう ～日常に潜む精神的DVとそのサイン～	野村 美香 氏（札幌カウンセ リングオフィスピース）	11月13日(木) 15時～16時30分	先着40人 (Zoom配 信あり)
第38集 望遠鏡による宇宙の旅！	寛 伸浩 氏（児童会館 天文 指導員）	11月21日(金) 18時～19時30分	先着25人

スポーツ教室についてのお知らせ

10月20日(月)から予約受付を開始する教室一覧です。

各教室の開催時間、定員、費用などの詳細は各施設に問い合わせるか、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」を確認してください。

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

HPhttps://obihiro-foundation.jp/

②直接申し込み………返信用はがきを各施設に持参

※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
帯広の森体育館	1/4(回)～1/6(火)：全3回	冬休みキッズスポ ーツ教室	幼稚園・保育所の 年中・年長児	12月23日(火)
	1/4(回)～1/6(火)：全3回	冬休みジュニアヒップ ホップダンス教室	小学2～6年生	12月23日(火)
	1/6(火)～1/20(火)の 火曜日：全3回	ふまねつと&いきいき 健康体操教室 ～脳が目覚める～	50歳以上	12月23日(火)
	1/8(木)	音楽&リズムで遊ぼう (年少児～年長児②)	幼稚園・保育所の 年少～年長児と 保護者	12月23日(火)
	1/8(木)～2/12(木)の 木曜日：全6回	ズンバ ZUMBA	16歳以上	各開催日 (各先着20人)
	1/9(金)～2/13(金)の 金曜日：全6回	転倒予防教室	50歳以上	各開催日 (各先着20人)
	1/9(金)～2/27(金)の 金曜日：全8回	からだスッキリヨガ (4期)	16歳以上	各開催日 (各先着25人)
場問 帯広の森体育館（南町南7線56、☎48・8912）				

動物園のイベント

申各申込期間内に市ホームページ内のWEBフォームから申し込み。郵便はがきで申し込む場合は、記載事項を市ホームページで確認するか、問い合わせください。

場問 動物園（〒080・0846緑ヶ丘2番地、☎24・2437）

◆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。アカカンガルー、ばん馬、ゴマフアザラシ、モルモットを予定。小学生以下は保護者同伴。

日①12月7日(日)、②14日(日)、いずれも13時30分～15時

定各抽選45人

申込期間①11月6日(木)～20日(木)、②11月13日(木)～27日(木)

市ホームページID.1005287

◆おびZoo寺子屋チンパンジー編

飼育員のガイドを聞きながら、チンパンジーの生態を学ぶ。

対小学生以上推奨。小学生以下は保護者同伴

日12月20日(土)、13時30分～14時30分

定抽選20人

申込期間11月20日(木)～12月4日(木)

市ホームページID.1005290

動物園冬期開園期間のお知らせ

夏期開園が11月3日(祝)で終了し、冬期開園が12月6日(土)からスタートします。

開園期間12月6日～翌年2月28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）

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11月12日(水)、13時～15時30分（最終受け付け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

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15日(土)、13時30分～16時30分

場市内（参加希望者はお問い合わせください）

申11月14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)



児童会館のイベント

場問 児童会館（緑ヶ丘2、☎24・2434）

◆親子とのエンジョイ将棋

対小・中学生と保護者

日11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

日11月9日(日)、10時～12時

◆星の観察会「土星のわっこみえるかな？」

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11月14日(金)、19時～20時15分

定各先着25人

申10月31日(金)～11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「フズリナ化石のキーホルダーづくり」

フズリナ化石を含む石灰岩を磨き、キーホルダーを作る。

対小学生以上と保護者

日11月16日(日)、①10時～11時、②13時15分～14時15分

定各先着10組（最大20人）

申11月2日(日)～16日(日)までに、直接または電話で児童会館へ。



◆親子おもしろ教室「ふわふわ浮き玉」

ペットボトルなどを使って、息を吹き込むと玉が浮く工作をする。

対幼児～中学生。小学2年生以下は保護者同伴

日11月22日(土)、①9時30分～10時15分、②10時30分～11時15分

定各先着10組（最大20人）

申11月8日(土)～21日(金)までに、直接または電話で児童会館へ。

◆十勝人形劇フェスティバル

対幼児～小学生と保護者

日11月24日(振)、①10時～11時30分、②13時30分～15時

都市農村交流センター
サラダ館のイベント

対市民

場申問各申込期限までに、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)へ。

◆そば打ち体験会

講師が打ったそばの試食も行う。

日11月15日(土)、9時～12時

定抽選6人 ¥2400円

申込期限11月7日(金)

市ホームページID.1018434

◆クリスマスリース作り体験会

日11月29日(土)、10時～12時

定先着8人 ¥3500円

申込期限11月24日(振)

市ホームページID.1018442

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。

◆博物館講座「アイヌ語から知るカムイとアイヌ文化1」

アイヌの人々と動植物などのカムイとの関わりをアイヌ語やアイヌの伝承と共に紹介する。

講師^{かけはた}欠ヶ端和也（百年記念館学芸員）

日11月22日(土)、14時～16時

定先着50人

申込期間11月11日(火)～21日(金)

◆冬の親子陶芸教室

作品のお渡しは1カ月程度。

日①11月22日(土)、②23日(祝)、③30日(日)、いずれも10時～12時

対管内在住の4歳～中学生と保護者

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5日(水)～18日(火)



◆ロビーコンサート

申し込み不要。

・ロビーに響け みんなの推し曲

合唱と打楽器アンサンブルの共演。

出演女声合唱団^{コンソノ}consono

日11月8日(土)、18時～19時30分（17時30分開場）

・ギターの音色で暖かい冬を

クラシックギターの演奏会。

出演アスタ・マニャーナ

日11月23日(祝)、18時～19時30分（17時30分開場）

とかち大平原交流センターのイベント

場 問とかち大平原交流センター（川西町基線61、☎53・4780）

◆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

◆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6日(土)、10時～12時

定抽選10組

￥1500円

申11月1日(土)～29日(土)までに、とかち大平原交流センターホームページ内のWEB^{ウェブ}フォームから申し込み。

市ホームページID.1010021



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(土)～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。

◆四季の森めぐり～虫の冬じたく～

晩秋の虫や、これから越冬する虫などを探して森を歩く。

日11月8日(土)、9時30分～12時

定先着20人

◆森づくりの集い

^{かんばつ}間伐や外来種の抜き取りなどの森づくり作業を行う。

日11月16日(日)、10時～12時

定先着30人

◆あそびの森のあしあとづくり

NPO法人ぶれいおん・とかちと共に、森で過ごす時間を楽しみながら、森づくりを行う。

日11月16日(日)、10時～14時

定先着30人

￥100円

◆森の手入れ^{アット}とリースづくり

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23日(祝)、9時30分～12時

定先着20人

￥200円

◆間伐とトド玉づくりワークショップ

森の回廊@十勝と共に、トドマツを間伐し、トド玉（杉玉のトドマツ版）を作る。

日11月23日(祝)、13時～15時30分

定先着20人



◆森の寺子屋～木を運ぶの巻～

大きな木の運搬や、たき火などに挑戦する。

日12月7日(日)、10時～15時

対小学生（保護者の同伴不要）

定先着15人

￥200円

みそ作り教室

地元産の大豆を使用したみそを作る。昼食会（軽食）あり。

主催畑のキッチンおびひろ

日11月21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3日(祝)～10日(月)までに、電話で農政課（川西町基線61、☎59・2323）へ。

市ホームページID.1010024

第18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15日(土)、10時～（売り切れ次第終了）

場フレスポスズランプラザ東側入口前（稲田町南8線）

問生涯学習文化課（市庁舎8階、☎65・4192）



ソーセージ、チーズ作り体験研修

地場産の生乳や肉を使った加工方法を学ぶ。

場申問10月21日(火)～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

◆チーズ作り（約1キログラム）

日①11月15日(土)～16日(日)、②29日(土)～30日(日)、③12月6日(土)～7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7日(金)、②21日(金)、③28日(金)

◆ソーセージ作り（約750グラム）

日11月23日(祝)、10時～14時

定先着10人 **￥**2000円

申込期限11月14日(金)

◆ソーセージ作り（約300グラム）

日11月24日(振)、10時～14時

定先着10組 **￥**1500円

申込期限11月17日(月)

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15歳以上

日11月29日(土)、30日(日)、いずれも9時～16時、全2回

場グリーンプラザ（公園東町3）

定先着20人 **￥**900円

申込期限11月19日(水)

◆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11月30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20日(木)

第51回国際親善市民のタベワインパーティー

在住外国人とワインや料理を囲んで交流する。

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29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29日(水)～11月26日(水)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（森の交流館・十勝の修繕工事に伴う休館期間中も従来の休館日を除き購入可）。

問森の交流館・十勝（西20南6、☎34・0122）

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21日(金)、13時30分～15時

定先着3人（1人30分）

場申問11月13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

帯広発明相談会

特許、商標などの知的財産に関する出願や権利侵害などのお悩みについて、無料で相談に応じる。

日11月19日(水)、11時～16時

場^{ランド}LAND（西2南11）

定先着4人

申問11月18日(火)までに、電話で経済企画課（市庁舎7階、☎65・4167）へ。

市ホームページID.1005527

救命講習

心肺蘇生法や止血法などの応急手当を習得する。

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WEB^{ウェブ}フォームから申し込み、もしくは直接または電話で帯広消防署救急課（西6南6、消防庁舎1階、☎26・9132）へ。

◆普通救命講習

日①11月7日(金)、②23日(祝)、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(日)、②16日(日)

◆実技救命講習

対応急手当^{ウェブ}WEB講習受講者

日11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11月12日(水)



福祉の広場

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎 1 階、☎65・4145）

高齢者の頼れる相談窓口～地域包括支援センター～

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの暮らしを地域でサポートするために、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。高齢者やその家族、友人など、誰でも無料で相談できます。

こんなときは気軽にご相談ください

- ・介護や健康、福祉、医療などについて心配な事がある
- ・自立した生活を送るため、介護予防に関する知識や必要なサービスを知りたい
- ・認知症が心配 ・虐待が心配 ・悪質な訪問販売などが心配

地域包括支援センターは市内に 8 力所あり、お住まいの地域によって担当が異なります（下表）。
担当の地域包括支援センターが不明な場合は、介護高齢福祉課まで問い合わせください。



▲高齢者の相談窓口

お住まいの地域	地域包括支援センター	住所	電話
駅南・光南・明星・緑栄	帯広至心寮	西 5 南30	24・1150
東・柏・駅前	帯広至心寮（東）	西 2 南 6	66・4613
競馬場・緑ヶ丘・白樺・柏林台	帯広市社会福祉協議会	公園東町 3	21・3292
北栄・啓北・栄	帯広市社会福祉協議会（北）	西14北 1	66・4535
広陽・若葉	愛仁園	西16南28	49・2338
西帯広・開西	愛仁園（西）	西24南 1	61・1616
川西・大正	帯広けいせい苑	川西町西 1	53・4771
南町・大空・豊成・稲田	帯広けいせい苑（南）	西 5 南37	67・8437



教育・子育て

ママと赤ちゃんの相談会

各テーマで講話を行い、個別の相談に応じる。

対 妊婦または 0 歳児と保護者。①と④は 1 歳以上の兄弟も参加可能
申 各開催日の前日まで（土・日曜日、祝日を除く）に、直接または電話で各開催施設へ。

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.1004573

① 歯っぴい講座
日 11月 7 日(金)、10時～11時10分
場 保健福祉センター（東 8 南13、☎25・9722）

② もぐもぐ食事講座
日 11月10日(月)、10時～11時10分
場 地域子育て支援センターこでまり（西14北 2、☎38・2690）

③ わくわく母乳講座
日 11月27日(木)、10時～11時10分
場 地域子育て支援センターいなだ（西15南40、☎67・6088）

④ もぐもぐ食事講座
日 12月 5 日(金)、10時～11時10分
場 保健福祉センター

食育・パパと子の料理教室

大豆ドライカレー、かぼちゃサラダ、フルーツ豆腐白玉を作る。

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22日(土)、10時30分～13時
定 先着 8 組 ¥ 1 人300円

申 11月 4 日(火)～14日(金)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



ほんわかファミリー教室

対 市内在住の令和 8 年 3 月に初出産予定の夫婦

日 11月15日(土) 13時30分～15時30分

申 11月12日(水)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）



健康・福祉

健康相談

対 市内在住の18歳以上

日 ①11月 7 日(金)、②19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。

ランチ＆運動教室

生活習慣病予防のための食事と栄養学習、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

日 ①11月29日(土)、②12月 3 日(水)、いずれも12時15分～13時45分

場 ①森の里コミセン（西22南 4）、②啓北コミセン（西13北 2）

定 各先着12人

申問 各開催日の10日前までに、電話で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）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

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 年生以上の市民のうち、過去 5 年間受診していない人

日 11月18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



こどもの未来を守るために

11月は児童虐待防止推進月間です

問い合わせ 子育て支援課（東 8 南13、保健福祉センター内、☎25・9700）

「児童虐待」とは？

子どもを守るべき立場の保護者が、子どもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なうことをいいます。

児童虐待は社会全体で解決していくべき問題です

「児童虐待かも」と思ったらまずは相談を！

児童虐待が疑われる場合は、相談窓口にご連絡ください。

周囲の大人のちょっとした気付きが、子どもを虐待から守り、保護者を救うきっかけにつながります。

※連絡者や連絡内容の秘密は守られます

児童相談所虐待対応ダイヤル
〈お近くの児童相談所につながります〉

☎ いち はや く
[24時間] **1 8 9**

帯広市児童虐待
防止相談フォーム
(インターネット受け付け)



ひとりで悩まないでみんなで子育てしよう

子育ての悩みは誰にでもあります。「子育てがづらい」「子どもの気持ち分からない」などと悩んだときは、ひとりで悩まず、まずは相談してください。

相談窓口一覧

- 子育て支援課（☎25・9700）
- 帯広児童相談所（東 1 南 1、☎22・5100）
- 児童相談所相談専用ダイヤル（24時間、☎0120・189・783）

● 親子のための
相談LINE
（こども家庭庁）



自衛官などを募集 応募資格などの詳細は、募集案内所へ問い合わせください。

市ホームページID.1010704、1012923

問 自衛隊帯広募集案内所（西 5 南14、☎23・8718）

令和8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 8 年 4 月に小学校へ入学予定の児童（平成31年 4 月 2 日～令和 2 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）

帯広市ひきこもり支援事業 家族の会「茶輪かい」

ひきこもり状態の人の家族が交流する場所を提供する。

対 市内在住のひきこもり状態にある人の家族

日 11月26日(水)、13時30分～15時30分
場 ソネビル3階（西6南6）

申 11月25日(火)までに、電話またはメールで、帯広市ひきこもり支援ステーションゆっくりん（西6南6、ソネビル2階、☎67・6121、✉yukkurin@smail.plala.or.jp）へ。
担当課 地域福祉課

市ホームページID.1016890

認知症・家族の集い「茶話会」

認知症の人の家族や認知症について知りたい人が交流できる。

対 市民

日 11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 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

市ホームページID.1014775



「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6日(木)～13日(木)、9時～17時30分（初日は16時から、最終日は11時まで）、介護ロボットの展示は11月10日(月)～11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）



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、在宅医療に関するパネルを展示する。

日 11月19日(水)～27日(木)、10時～22時（最終日は13時まで）、休館日を除く

場 図書館（西2南14）

問 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

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(木)、14時～15時30分

場 啓北コミセン（西13北2）

定 先着20人程度

申 11月25日(火)までに、直接または電話で介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）へ。
ウェブ WEBフォームからの申し込みも可能。



市ホームページID.1004989

障害者作品展示会および 川柳展示会の作品を募集

応募作品は12月に保健福祉センターに展示。

出品点数 作品展・川柳展いずれも1人3点以内。

作品内容（作品展） 絵画（油彩・水彩・アクリル画）、彫刻、工芸（陶芸・革工芸）、書道作品など。

対 市内在住の障害者手帳を持つか難病などの人

申 11月17日(月)～28日(金)までに、直接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、F 25・9703）へ。川柳はファクスによる提出も可能。



障害者差別解消法道民フォーラム in 帯広

障害のある人もない人も共に暮らしていくため、お互いに関心を持てることを考えるイベントです。手話・要約筆記通訳もあります。また障害のある人が生産した手芸製品などの販売会（出張ふくふくミニマルシェ）も開催します。

基調講演

テーマ みんなで「私の心」をのぞいてみよう

講師 門屋 充郎氏

（特定非営利活動法人十勝障がい者支援センター理事長）

対 管内在住者

日 11月8日(土)、13時30分～15時30分

場 とかちプラザ（西4南13）

定 先着100人程度

申 11月6日(木)までに、**ウェブ** WEBフォームから申し込み、もしくは電話またはファクスで北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課（☎011・231・4111、F 011・232・4068）へ。申し込みなしで当日参加も可。

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 介護高齢福祉課

市ホームページID.1006491

開催日	実施事業所
11月5日(水)、26日(水)	デイサービスセンター太陽園 (☎64・5565)
11月6日(木)、20日(木)	コムコの里おびひろ 小規模多機能型居宅介護事業所 (☎20・1600)
11月6日(木)	認定NPO法人ふまねっと帯広支部 (☎080・6090・5939)
11月12日(水)、20日(木)、21日(金)	通所介護事業所ふるさと (☎41・8341)
11月13日(木)	ジョイリハ西5条 (☎49・3060)
11月20日(木)、27日(木)、28日(金)	ツクイ帯広WOW (☎20・1562)

みんなで健康づくり

糖尿病を予防しよう

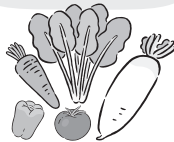
11月14日の世界糖尿病デーを含む1週間は全国糖尿病週間（ダイアベティスウィーク）です。帯広市は糖尿病発症リスクの高い人が多いことを知っていますか？糖尿病は食生活や運動習慣を見直し適切な治療を受けることで、発症や重症化を予防することができます。

食生活

3食規則正しく、よくかんで食べましょう。



野菜は1日350グラム、小鉢五つ分が目安です。



ごはん、パン、麺などの炭水化物はおかずと一緒に食べましょう。



運動習慣

家の中でも行うことができる体操「オビロビ」で楽しく体を動かしてみましょう



糖尿病に関するイベント

市では全国糖尿病週間に合わせ、糖尿病予防に関するイベントを開催します。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。

パネル展

日 11月11日(火)～18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）

血糖値測定会

日 11月13日(木)、13時30分～15時30分
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(金)、13時30分～15時
場 図書館（西2南14）
定 先着20人
申 11月10日(月)までに、直接または電話で健康推進課へ。

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(土)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）

ご存じですか？

小売価格調査結果



毎月10日ごろに調べた食料品・雑貨・燃料（32品目36点）の小売価格調査の結果を、市ホームページで公表しています。

暮らしに身近な物価を知ること、家計管理や買い物の参考になります。ぜひご覧ください。

こんな情報を掲載しています

- ・米や野菜など32品目の価格推移グラフ（過去3年間分）
- ・月ごとの価格調査結果（品目ごとの価格詳細、前月比など）
- ・価格調査結果の概況

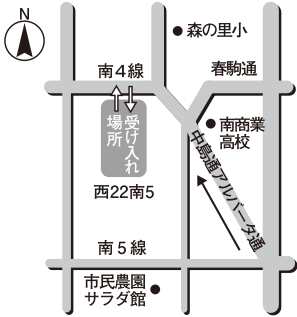


問 商業労働課（市庁舎 7 階、☎65・4132）

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25センチメートル未満）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8日(土)、10時～15時（雨天決行。開始時刻前に、道路上に並ぶことは禁止）
場 帯広の森（西22南5）
問 みどりの課（市庁舎 6 階、☎65・4186）

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 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。

リサイクル忍者

市ホームページID.1002795

「わけすけ」▶



家庭や職場における省エネの取り組みに協力をお願いします



問い合わせ 環境課（市庁舎 6 階、☎65・4135）

帯広市は令和6年3月にゼロカーボン推進計画を策定し、温室効果ガス排出量を2030年度までに2013年度比48%削減を目標としています。目標の達成には、市、市民、事業者などが互いに連携・協力して取り組みを進めることが重要です。

やってみよう！ ゼロカーボンにつながる取り組みの一例

☑ リビング

- ・白熱電球からLED電球に
- ・テレビの時間を毎日1時間減らす

☑ トイレ・バス

- ・トイレのフタを閉める（暖房便座）
- ・身体や髪を洗うときはシャワーを止める

☑ キッチン

- ・冷蔵庫にものを詰め込みすぎない
- ・電気ポットの保温を切る
- ・炊飯器の保温を切る

☑ 自動車

- ・ふんわりアクセル（5秒間で20km/時程度）
- ・早めのアクセルオフ

☑ 生活

- ・食品ロスの削減
- ・サステナブルなファッションを
- ・3Rを推進しよう

家庭で
できること

☑ 空調

- ・設定温度を下げる
- ・定期的なメンテナンス
- ・こまめに空調停止
- ・夕方以降はブラインドを閉める

☑ パソコン

- ・「ディスプレイ電源OFF」や「PCスリープ状態」の時間を短くする

☑ コピー機

- ・長時間使用しないときはスタンバイモードに

☑ 照明

- ・こまめに消灯
- ・人感センサー付きやLED電球に

☑ 電気ポット

- ・温度の見直し、省エネモードの活用
- ・こまめに電源オフ

☑ 省エネ診断

- ・専門家からアドバイスを受ける

職場で
できること

女性に対する暴力をなくすために

問い合わせ 市民活動課（市庁舎 3 階、☎65・4134）

市ホームページID.1003526

ひとりで悩まず相談してください

配偶者などからの暴力（DV）、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引やセクシュアル・ハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するものであり、決して許されない行為です。

市では、女性に対するさまざまな暴力の相談を受け付けています。女性相談支援員が対応し、個人情報を守ります。安心して相談してください。

【相談先】

女性相談サポートライン（☎65・4230）

場 市民活動課

時間：8時45分～17時30分

（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

女性に対する暴力根絶
のためのシンボルマーク



「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」に合わせてパネル展を開催します。

会場には、女性に対する暴力根絶のシンボルである「パープルリボン」を用意しています。パープルリボンを身に着けることで、「暴力を絶対に許さない」という意思を表すとともに、被害者へ「あなたはひとりではない」というメッセージを伝えることができます。

この機会に、女性に対する暴力と暴力のない社会について考えてみませんか？

日 11月12日(水)～25日(火)、8時45分～17時30分
（初日は10時から、土・日曜日、祝日は10時～17時）

場 市民ホール（市庁舎 1 階）

