

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)

イベント・講座

帯広市議会 (令和8年2月定例会)

2月26日(木)～3月23日(月)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。

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.1001274

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 3月27日(金)、13時30分～15時
定 先着3人(1人30分)

場申問 3月19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

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

帯広市図書館の移転20周年を記念して開催。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。

日 3月6日(金)～8日(日)、10時～22時(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1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29日(日)、10時30分～12時



児童会館のイベント

場問 児童会館(緑ヶ丘2、☎24・2434)

◆もっくん教室

対 幼児と保護者

日 ①3月4日(水)、②11日(水)、いずれも①10時～10時15分、②10時30分～10時45分、③11時～11時15分

定 各回先着4家族

申 各申込期間に、直接または電話で児童会館へ。

申込期間 ①3月4日(水)まで、②2月25日(水)～3月11日(水)

①くるくる・ドール

フィルムケースやストローを使ってくるくる回る人形を作る。



②お弁当をつくろう

折り紙やちぎった紙を丸めてお弁当を作る。



◆親子囲碁入門教室

対 小・中学生と保護者

日 3月8日(日)、10時～12時

◆きらきら人形劇場

対 幼児～小学生と保護者

日 3月8日(日)、14時～14時40分

定 先着50人

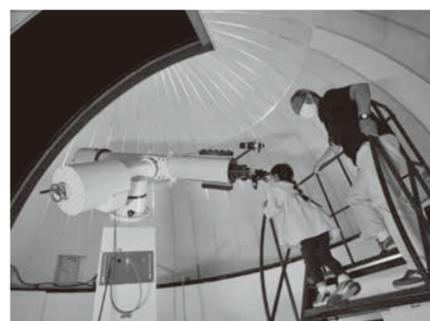
◆星の観察会「木星と星雲、星団をみよう」

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13日(金)、19時～20時15分

定 各先着25人

申 2月27日(金)～3月13日(金)までに、直接または電話で児童会館へ。



◆親子のエンジョイ将棋

対 小・中学生と保護者

日 3月14日(土)、10時～12時



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」

百年記念館の学芸スタッフが、令和7年度の調査研究成果などを発表する。

日 3月14日(土)、14時～16時

定 先着50人

申 3月3日(火)～13日(金)までに、電話で百年記念館へ。



◆ロビーコンサート

・マンダリンの夕べ

出演 十勝マンドリンアンサンブル

日 3月20日(祝)、18時～19時(17時30分開場)

・新春ラテン&ジャズの集い

出演 ちばよしお&ノーチェアミーゴ

日 3月28日(土)、18時～19時30分(17時30分開場)

◆令和8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7日(火)～8月25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30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(日)～17日(火)までに、往復はがきで百年記念館へ。記載事項などは市ホームページで確認するか、問い合わせください。

市ホームページID.1022349



プラザ・エンジョイスクール 2026年度春講座

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。
春講座からパソコン講座の申し込みが3カ月ごとになります。

対 高校生以上

場申問 3月3日(火)～24日(火)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▶



▲韓国語



▲編み物

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・手芸	パッチワークキルト、着物、元気になる筆文字、編み物
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



▲ヨガ

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)

ミニ動画



魅力アップに向けて、新たに施設がオープンした動物園。馬ふれあい舎やキリン館、休憩施設などを紹介します。(おびひろ動物園公式YouTubeチャンネルからご覧ください)

問 動物園(緑ヶ丘2番地)

☎24・2437



市民大学講座

場 第47集は帯広大谷短期大学（音更町希望が丘3）調理実習室、第48集はとかちプラザ（西4南13）、第49集は帯広市役所10階 第5B会議室集合。

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。第49集のZoom受講は3月19日（木）までに市ホームページから申し込み。第48集、第49集の未就学児（2歳以上）の託児希望は、ともに3月10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
第47集 【帯広大谷短期大学連携】 野菜がもぐもぐ 食べられるレシピ	小田原 良栄 氏 (株)日清医療食品 栄養士)、 林 千登勢 氏 (帯広大谷短期大学地域共生学科講師)	3月14日(土)、 10時～12時	先着12人 (受講料 500円)
第48集 【大塚製菓出前講座】 食について考える ～いま見直したい食習慣～	大塚製菓(株) ニュートラシュー ーティカルズ事業部	3月17日(火)、 14時30分～16時	先着50人
第49集 【男女共同参画講座】 「柔軟な働き方」で、 仕事と暮らしを変えよう！ ～ワークライフバランスが、 働くあなたにもたらす未来～	田澤 由利 氏 (株式会社テレワークマネジ メント 代表取締役)	3月24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のお知らせ

2月20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、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

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

※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
帯広の森体育館	5/8(金)～6/19(金)の 金曜日：全6回	脳活トレーニング (1回目)	50歳以上	各開催日 (各先着20人)
	5/11(月)～6/15(月)の 月曜日：全5回	スローエアロビック (1回目)	16歳以上	各開催日 (各先着35人)
	5/11(月)～7/6(月)の 月曜日：全8回	エンジョイエクササイズ!! (1回目)	16歳以上	4月21日(火)
	5/13(水)～7/22(水)の 水曜日：全10回	ストレッチパレエ	16歳以上	4月21日(火)
	5/14(木)～6/4(木)の 木曜日：全3回	5・6年生のための 走り方教室	小学5・6年生	4月21日(火)
	5/14(木)～7/9(木)の 木曜日：全8回	ピラティス(1回目)	16歳以上	4月21日(火)
	5/14(木)～7/9(木)の 木曜日：全8回	50歳からの健康体操	50歳以上	各開催日 (各先着20人)
帯広の森市民プール	4/2(木)～3/25(木)の 木曜日：全40回	水中ウォーキング& 水中エアロビクス	16歳以上	各開催日 (各先着20人)
	4/6(月)～5/18(月)の 月曜日：全6回	幼児水泳教室 (1回目)	幼稚園・保育所の 年中・年長の幼児	3月23日(月)
	4/8(水)～7/22(水)の 水曜日：全15回	50歳からの水泳教室 (1回目)	50歳以上の 初心者	3月23日(月)
	4/9(木)～6/11(木)の 木曜日：全8回	とんでけ脂肪 (1回目)	16歳以上	3月23日(月)
	4/10(金)～5/15(金)の 金曜日：全6回	体が硬い人向けヨガ (1回目)	16歳以上	3月23日(月)
	4/10(金)～7/17(金)の 金曜日：全15回	初めてスイミング	16歳以上	3月23日(月)
	4/13(月)～5/18(月)の 月曜日：全5回	おやこ水泳教室 (1回目)	1歳(歩ける幼児) ～3歳児と保護者	3月30日(月)
	4/13(月)～5/18(月)の 月曜日：全5回	ベビースイミング (1回目)	6ヵ月～1歳6ヵ月 までの幼児と保護者	3月30日(月)
	4/17(金)～11/8(日)の 金・日曜日：全30回	めだかUP	小学4～6年生	3月30日(月)

場 帯広の森体育館（南町南7線56、☎48・8912）
帯広の森市民プール（南町南7線56、☎47・3630）

帯広の森・はぐくむのイベント

場 帯広の森・はぐくむ（南町南9線49、☎66・6200）

休 館日 月曜日（祝日の場合は火曜日）

◆森の文化展

市民の皆さんから募集した森の風景、動植物などの写真や絵、絵手紙などの作品を展示。作品の応募は3月6日（金）まで。

日 3月8日（日）～22日（日）、9時～17時

◆あそびの森のあしあとづくり

NPO法人ふれいおん・とかちと共に、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29日（日）、10時～14時

定 先着30人

料 ¥100円

申 2月25日（水）～3月28日（土）までに、直接または電話で帯広の森・はぐくむへ。



和牛ハンバーグ教室

帯広産の和牛を使ったハンバーグを作る（焼かずに持ち帰り）。十勝産牛肉の食べ比べや、ハンバーグの試食もあり。

日 3月9日（月）、10時～13時

定 先着15人

料 ¥3000円

場 申 2月24日（火）～3月5日（木）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。



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 2月21日（土）から各申込期限までに、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

◆ソーセージ作り（全3種、計約750グラム）

日 3月15日（日）、10時～14時

定 先着10人

料 ¥2200円

申 込期限 3月6日（金）

◆チーズ作り（約1キログラム）

日 ①3月21日（土）～22日（日）、②4月4日（土）～5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

料 各3000円

申 込期限 ①3月13日（金）、②27日（金）



◆ソーセージ作り（約750グラム）

日 3月29日（日）、10時～14時

定 先着10人

料 ¥2000円

申 込期限 3月20日（祝）

豆腐作り教室

地元産大豆を使用し、絹と木綿の違いなどを学びながら豆腐を作る。

主 催 畑のキッチンおびひろ

日 3月6日（金）、9時30分～12時

場 川西農業者研修センター（川西町西2線59）

定 先着8人

料 ¥1500円

申 込 3月3日（火）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.1010421

モッツアレラチーズ教室

帯広産の生乳を使ったモッツアレラチーズを作る。

チーズの試食もあり。

日 3月20日（祝）、10時～13時

定 先着15人

料 ¥3000円

場 申 3月1日（日）～10日（火）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。



市長への手紙 まちづくりに皆さんの声を生かします。市政に関するご提言、ご意見などをお寄せください。

問 広報広聴課（市庁舎3階、☎65・4109、✉tegami@city.obihiro.hokkaido.jp）

市ホームページID.1004155

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91回キッズ・プレイグラウンド（イースター）

英会話教室の先生と、簡単な英語を使って歌やダンスで交流する。イースターをテーマにした工作や物語も紹介。

対 6歳までの子どもと保護者（兄妹の参加も可能）

日 3月14日(土)、10時30分～12時

定 先着45組

申 3月6日(金)までに、
WEBフォームから申し込み。



市ホームページID.1009965



◆インターナショナル・トーク（ボリビア）

帯広畜産大学留学生のローランドさん（ボリビア出身）が自国の文化や歴史などを紹介する。トークは日本語と英語で行う。

対 小学生以上

日 3月28日(土)、15時～16時30分

市ホームページID.1001475

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 各申込期限までに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(月)、②22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(月)、②15日(日)

◆実技救命講習

対 応急手当WEB講習受講者

日 3月19日(木)、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(木)



教育・子育て

ほんわかファミリー教室

妊娠や育児に関する講話のほか、妊婦体験、沐浴体験を行う。

対 市内在住の令和8年7月に初出産予定の夫婦

日 3月14日(土)、13時30分～15時30分

申 3月11日(水)までに、「子育てアプリおびモ」から申し込み。



場 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12日(木)、②24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 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。

期限▶令和8年3月31日

予防接種の受け忘れはありませんか

令和7年度の定期接種対象者が接種費用の助成を受けられるのは3月31日(火)までです。希望する人は忘れずに接種してください。

詳細は市ホームページを確認するか、問い合わせください。

場 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）

麻しん・風しん混合の二期（年長児）

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ



带状疱疹（高齢者）

対 ①令和7年度の年度末年齢が65歳以上で5歳刻みの年齢の人、
②60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

※101歳以上の人は、令和7年度に限り、全員が対象です。

※過去に带状疱疹の予防接種を受けたことがある人は原則対象外ですが、接種歴などによっては対象となる場合がありますので、医師にご相談ください。



費 生ワクチン4400円、組み換えワクチン1回につき1万1000円（生活保護受給者は無料）

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
3月11日(水)	通所介護事業所ふるさと ☎41・8341
3月12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・1600

みんなで健康づくり

あなたのこころ、疲れていませんか？

3月は進学や異動など環境の変化により、ストレスを感じやすい時期です。

ストレスが大きすぎたり、いくつも重なったり、長く続いたりすると、こころやからだにいろいろな症状が現れることがあります。こころのSOSに気付いたら、休息をとり、リラックスできる時間を持つなど、早めに対処することが大切です。



「こころの体温計」で、ストレスチェック

五つのモードから選んで診断できます

- ・本人モード
- ・家族モード
- ・アルコールチェックモード
- ・睡眠障害チェックモード
- ・赤ちゃんママモード



あなたの周りに、悩みを抱えている人はいませんか？

身近な人のこころのSOSに気付いたけれど、どのように声を掛けたらよいか分からない、相談に乗れるか不安…という人に向けて、市では、保健師による「ゲートキーパー養成講座」を行っています。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



こころの健康に関するイベント

国は毎年3月を「自殺対策強化月間」として、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、さまざまな取り組みを行っています。帯広市でもこれに合わせ、こころの健康に関するイベントを開催します。

パネル展

①市民ホール（市庁舎1階）

日 3月5日(木)～11日(水)、9時～17時30分（初日は10時から、最終日は14時30分まで）、土・日曜日を除く

②図書館（西2南14）

日 3月12日(木)～24日(火)、10時～22時（初日は11時から、最終日は15時まで）、休館日を除く

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14日(土)、13時～16時（15時最終受け付け）

定 先着18人

場 3月13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健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）へ。



血糖値改善講座

糖尿病予防をテーマに、講話と軽運動、血糖測定を行う。

対 市民
日 3月23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 3月19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。



認知症・家族の集い「茶話会」

認知症の人や家族、認知症について知りたい人が交流できる。

対 市民
日 3月26日(木)、13時30分～15時
場 グリーンプラザ(公園東町3)
料 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



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 2月24日(火)～3月6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8年度前期基礎的事業の受講生を募集

対 市内在住で身体障害者手帳を持つか難病の18歳以上

日 4月6日(月)～9月4日(金)、**1**卓球(水曜日、10時～11時30分)、**2**革工芸(水曜日、13時30分～15時)、**3**書道(木曜日、9時45分～11時15分)、**4**陶芸(金曜日、13時30分～15時)、いずれも全16回
定 **1**先着20人、**2**～**4**各先着15人(いずれも初めての人優先)

料 材料費の実費負担あり
◆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 市内在住で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

日 月曜日(午前・午後)、木曜日(午前・午後)、金曜日(午前)、いずれも午前は10時～11時、午後は13時30分～14時30分



募集

市営住宅入居者を募集(3月定期募集分)

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。

申 3月3日(火)～5日(木)、8時45分～17時30分(初日のみ19時まで)

場 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)



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、廃棄した場合は廃車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

帯広市長選挙 立候補予定者説明会

4月12日(日)に執行予定の帯広市長選挙に立候補を予定している人を対象とした、事前説明会。

日 3月12日(木)、13時30分～15時

場 市庁舎10階第2会議室
定 1候補予定者につき2人まで
問 選挙管理委員会事務局選挙課(市庁舎9階、☎65・4222)

人権擁護委員が委嘱されました

帯広市の人権擁護委員として、熊本貴美子さんが新任され、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、セクハラなど人権に関するさまざまな相談に応じています。
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

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。



シニアの「はたらく」を応援

問 帯広市シルバー人材センター(西13南2、シルバーいきいきプラザ内、☎38・2001)
担 当課 商業労働課(市庁舎7階、☎65・4168)



シルバー人材センター会員募集中

シルバー人材センターでは、60歳以上の人を対象に、ライフスタイルに合わせた短期的・臨時的な就業機会を提供しています。

知識や技能を生かせる専門的な業務から、未経験でも取り組みやすい軽作業まで、仕事の内容はさまざまです。「週に数日」「午前中だけ」など、自分のペースで無理なく働けます。まずは気軽に問い合わせください。

生きがい就労

健康維持

地域貢献

新入会員事前説明会のご案内

予約不要

対 市内在住の60歳以上
日 3月～5月は毎週水曜日、6月～翌年2月は第1・第3水曜日(祝日を除く)、いずれも13時30分～15時
場 シルバーいきいきプラザ(西13南2)



事務作業



草刈作業

年金に関するお知らせ

問 **1** 帯広年金事務所(西1南1、☎25・8113、音声案内2番→2番)、**2** 日本年金機構「給付金専用ダイヤル」(☎0570・05・4092)
担 当課 戸籍住民課

①令和8年度の国民年金保険料

令和8年度の国民年金保険料(毎年4月に改訂)は、1万7920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、まとめて払うと割引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る制度があります。現在支給対象でない年金受給者がいる世帯で、転出や転居などの世帯状況の変更により受給要件を満たすと、新たに給付金の対象者となる場合があります。

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、早めに届け出を行ってください。

帯広の森学童農園の利用団体を募集

農作物の種まきや収穫体験を通じて、食や農業への理解を深めてみませんか。

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▶**播種体験** 5月7日(木)～31日(日) ▶**収穫体験** 8月17日(月)～9月20日(日)、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2日(月)～17日(火)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、☎67・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ダウンロード可能。

市ホームページID.1014146

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お問い合わせください。

申**問** 3月1日(日)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)

帯広市広報マスコットキャラクター しらかんばのLINEスタンプ販売中!

広報おびひろや市ホームページで活躍しているしらかんばのLINEスタンプを販売しています。

売上金は市の広報事業に活用します。ぜひ使ってみてください。

●スタンプ名

- 帯広市公式ゆるゆる可愛いしらかんば①
 - 帯広市公式ゆるゆる可愛いしらかんば②
- ※いずれも1セット40種類

●販売価格

各120円 (LINE STOREで購入の場合) / 50コイン (LINE内通貨)

問広報広聴課(市庁舎3階、☎65・4109)

市ホームページID.1008181

おっかれさま



みんなの防災

問い合わせ 危機対策課(市庁舎5階、☎65・4103)

防災Q&A ~災害用トイレは「何回分」必要?~

Q1 災害用のトイレは何回分を備蓄しておけばいいの? 10回分くらい?



A1 一般的に、成人の排せつ回数は1日当たり5回程度といわれています。食べ物や飲み物の備蓄と同じように、最低3日分、できれば7日分の備蓄を推奨しています(5回/日×7日=35回分が目安)。

Q2 4人家族だと35回×4人=140回分ってこと? 意外とたくさん必要なんだね。

A2 そうなんです。食べたり飲んだりは多少我慢できても、トイレを我慢するにはどうしても限界がありますよね。また、トイレの回数を減らそうとして、水分や食事を控えてしまうと、思わぬ体調不良につながることもあります。「たかがトイレ…」と後回しにせず、家族の人数や状況に合わせて、早めに備蓄を進めておきましょう。



危機対策課 神谷係員

防災に関する動画を公開しています

トイレの備蓄を含む断水対策など、防災に役立つ情報を動画で紹介しています。日ごろから災害への備えを進めるためにご活用ください。



再確認! マイナンバーカードの安全性

問い合わせ

マイナンバー制度について: ICT推進課(市庁舎9階、☎65・4117)
カードの交付などについて: 戸籍住民課(市庁舎1階、☎65・4234)

マイナ保険証が本格化し、利用場面が増えているマイナンバーカード。令和7年12月末時点で、マイナンバーカードの保有率は全国平均で80.8%、帯広市は78.6%です。気になるセキュリティ面についてお答えします。

マイナンバーカードの安全性Q&A

Q マイナンバーが漏れいたら、個人情報も全部漏れる?

A 個人情報の漏れいの連鎖を防いでいます。

個人情報はこれまでどおり、管理する各機関で分散して保有しています。特定の共通データベースを作ることもありませんので、そうしたところからまとめて情報が漏れることはありません。



Q マイナンバーカードのICチップには大事な情報が入っているの?

A ICチップには税や年金などの大事な情報は入っていません!

マイナンバーカードのICチップに入っているものは、住所氏名などマイナンバーカードに記載されている情報や電子証明書などです。税や年金などのプライバシー性の高い情報は入っていません。



Q マイナンバーカードを落としたら悪用されない?

A セキュリティ対策は万全です!

マイナンバーカードのICチップを使うときは暗証番号が必要になるため、他の人は使えません。また、暗証番号は一定回数間違えると、カードの機能がロックされるようになっています。

万が一落としてしまっても、24時間365日体制のマイナンバー総合フリーダイヤルで、マイナンバーカードの一時利用停止ができます。



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178



受付時間

月～金曜日 9時30分～20時
土・日曜日、祝日 9時30分～17時30分
(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受け付けています!



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합니다。

市ホームページID.1004152

引っ越しワンストップサービス

帯広市から他の市区町村に引っ越しする人の転出届は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。来庁は原則不要です。

※引っ越し先の転入届にはマイナンバーカードを持参してください。

問 戸籍住民課（市庁舎1階、☎65・4141）



証明書のオンライン申請

マイナンバーカードとスマートフォンで交付申請ができ、住所地で受け取れるサービスです。

※対象証明書：帯広市の住民票、印鑑証明書、戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票、身分証明書、独自証明書、戸籍届出の受理証明書

※手数料などの支払いはクレジットカードが必要です。

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付

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・中止など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）



戸籍住民課での窓口手続き予約ができます

引っ越しなど住所・世帯の変更や、戸籍の変更、パスポート、マイナンバーカードに関する手続きについて、来庁時間の予約サービスが利用できます。

詳細は、市ホームページを確認してください。



※当日を含め、30日（閉庁日含む）先まで予約可能です。

※予約なしで来庁した場合、発券機で予約を行うため、翌日以降に再来庁となる可能性があります。

※証明書発行窓口は予約できません。

※マイナンバーカードの住所変更手続きは、引っ越し後の住民票が発行可能となる日以降に予約できます。

問 戸籍住民課（市庁舎1階、☎65・4141）

マイナンバーに関する手続き（市庁舎10階、☎65・4234）

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

3・4月は引っ越しなどで大変混雑し、市のごみ収集に遅れが発生します。少量のごみや重量の大きい大型ごみは、可能な限り市のごみ収集を利用し、直接搬入の台数抑制にご協力ください。

また、ごみは事前に分別（14種類）を済ませ搬入してください。

搬入できる日時

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8年度燃やさないごみ・有害危険ごみ収集日程表

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

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月上旬は引っ越しのシーズンに当たり、市役所の窓口が大変混雑します。混雑を緩和するため、3月28日(土)から4月3日(金)まで、一部の窓口で平日の受付時間の延長と、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8年臨時窓口カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3/22	休	23 通常	24 通常	25 通常	26 通常	27 通常
28	☆	29 休	30 ◎	31 ○	4/1 ◎	2 ◎
3	◎	4 休				

◎ 8時45分～19時00分（平日夜間延長） ○ 8時45分～18時00分（平日夜間短時間延長） ☆ 8時45分～17時30分（土曜日臨時開設）

※ 通常の受付時間は、祝日を除く月曜～金曜日の8時45分～17時30分です。

（上下水道お客様センターのみ、第2・4土曜日、第4日曜日も受け付けしています。）

住民票などの証明書は、市内のコミュニティセンターで土曜日にも発行しています。



対象窓口（平日の受付時間の延長、土曜日の窓口の臨時開設）

業務内容	担当窓口	場所
転入・転出・転居・印鑑登録・各種証明の発行・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		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		市庁舎10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
所得課税証明等の発行	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

3月の燃やさないごみ、有害危険ごみの収集日 燃やすごみが月・木曜日収集地区にお住まいの人は、3月11日(水)、25日(水)です。燃やすごみが火・金曜日収集地区にお住まいの人は、3月4日(水)、18日(水)です。 問 清掃事業課（西24北4、☎37・2311）