

※各サロン公共ポイント対象です。

ほっとサロン茂岩	
12月10日(水)	13:00～15:30
12月24日(水)	
場所：ひだまり交流館 送迎：コミバス④・⑥便	
ほっとサロン豊頃 ※クリスマス会	
12月 6日(土)	9:30～14:00
※9:30～10:30まで体操の時間です。	
場所：豊頃コミセン 送迎：コミバス③・⑤便	
ほっとサロン大津	
12月10日(水)	10:00～12:00
場所：大津コミセン	
お元気サロン	
12月26日(金)	9:30～10:30
場所：豊頃コミセン	

12月の
つ・ど・いの場

卓上サロン茂岩	
会場が空いていれば、いつでも使用できます。	
場所：福祉センター	
卓上サロン豊頃 ※利用料無料	
12月 6日(土)	13:00～16:00
12月 7日(日)	
12月28日(日)	
場所：豊頃コミセン	

フィットネスカフェ

12月16日(火)	10:00～12:00
参加費 200円(カフェ利用券付) 内容:モルック	
場所：ひだまり交流館	
福祉活動拠点施設ひだまり交流館	
月～土曜(祝日も開設)	10:00～17:00
トヨッピー・コミカフェ	10:30～15:30
うたカラの日(カラオケ開放) ※豊寿大学の日はお休みです	15日(月)・22日(月)
	10:00～12:00

社会福祉協議会
☎(574) 3143



募集

自衛官を募集します

▽自衛官候補生、陸上自衛隊高等工科学校生徒についてお知らせします。

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	随時 受け付けています。	受付時にご案内します。
高等工科大学生徒	一般 15歳以上17歳未満の男子 ※平成21年4月2日から 平成23年4月1日までの間に生まれた者	10月1日(水)～ 令和8年 1月15日(木)	1次:令和8年1月24日(土) 2次:令和8年2月15日(日) ※試験会場:帯広市内



子育て

赤ちゃん広場においでください

乳児(1歳6か月未満)を持つ親子が安心して遊べ、お母さん同士が子育てについて気軽にしゃべりできる広場です。

【自由遊び・手遊び・ベビーマッサージ】
▽9時～12時
▽所こどもプラザとよころ

日程	内容	備考
12月 3日(水)	自由遊び 手遊び	こどもプラザ内の部屋で自由に遊びます。
12月10日(水)	自由遊び 手遊び	こどもプラザ内の部屋で自由に遊びます。
12月17日(水)	自由遊び 手遊び ベビーマッサージ	こどもプラザ内の部屋で自由に遊びます。 ※バスタオルをご持参ください。
12月24日(水)	自由遊び 手遊び	こどもプラザ内の部屋で自由に遊びます。

対1歳6か月未満児(令和6年6月1日以降生)の親子および妊娠中の方
問子育て支援センター ☎(574) 3931

わんぱく広場においでください

子ども同士やお母さん同士の交流を目的としています。育児に関する相談にも応じますので、ご利用ください。

【発育測定】
日▽12月4日(木)、1月8日(木)
▽10時～12時▽所保健センター
備考▽母子手帳を持参してください。
【自由遊び・クリスマス】
▽9時～12時▽こどもプラザとよころ

日程	内容	備考
12月11日(木)	自由遊び	こどもプラザ内で自由に遊びます。
12月18日(木)	自由遊び	こどもプラザ内で自由に遊びます。
12月23日(火)	クリスマス	クリスマス会を行います。 申込締切:12月16日(火) ※赤ちゃん広場対象家庭の方も参加できます。
12月25日(木)	自由遊び	こどもプラザ内で自由に遊びます。

問子育て支援センター ☎(574) 3931

乳幼児・1歳6か月児・3歳児 健診のお知らせ

日▽1月26日(月)
所▽保健センター
▽無料
内容▽身体計測、問診、診察、歯科健診、各種相談

内容	受付	対 象	持ち物
3・4 か月児	14:30	令和7年8月18日～ 令和7年10月26日生	・母子手帳 ・アンケート用紙 (新生児訪問時にお渡ししている用紙をご持参ください)
7・8 か月児	13:30	令和7年4月18日～ 令和7年5月17日生	
	14:15	令和7年5月18日～ 令和7年6月26日生	
11・12か月児	13:00	令和6年12月18日～ 令和7年1月9日生	
	14:00	令和7年1月10日～ 令和7年2月26日生	



内容	受付	対象	持ち物
1歳6か月児	14:15	令和6年5月18日～ 令和6年7月26日生	・母子手帳 ・当日の尿 ・アンケート用紙 (対象児に郵送します)
3歳児	13:00	令和4年11月18日～ 令和4年12月31日生	
	13:30	令和5年1月1日～ 令和5年1月26日生	

※ご不明な点がございましたら、保健師までご相談ください。

問福祉課健康係 ☎(574) 2214



福祉

なんでも相談カフェ

健康、介護、福祉等のことで知りたいこと、生活の中での心配ごとを話してみませんか?

何かヒントになることがあるかもしれません。地域包括支援センター保健師、社会福祉協議会職員がひだまり交流館でお待ちしています。気軽にお立ち寄りください。

日▽12月9日(火) 13時30分～15時

ひとり親家庭の無料法律相談会

ひとり親家庭のお母さん・お父さんが、養育費の取り決めや離婚前後の問題、各種債務の返済等、解決困難な事例について弁護士による専門相談を受けられるよう、無料相談会を行います。ぜひ、ご利用ください。

日▽12月25日(木) 13時30分～15時
所▽帯広市グリーンプラザ(帯広市公園東町3丁目9番地1)
問福祉課包括支援係 地域包括支援センター ☎(574) 2214

対▽ひとり親家庭のお母さん・お父さん
定▽3名(1人30分) ※先着順
※参加費・託児▽無料(※事前申込みが必要)

申込締切▽12月15日(月)
申▽帯広市社会福祉協議会 母子家庭等就業・自立支援センター
〒080-0847
帯広市公園東町3丁目9番地1
帯広市グリーンプラザ

☎0155(20) 7751
✉boshi@ohiro-shakyo.jp

