

※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	

  

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)	
12月7日(日)	13:00~16:00
12月28日(日)	
社会福祉協議会 ☎ (574) 3143	

12月の  
つ・ど・いの場

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)	15日(月)・22日(月) ※豊寿大学の日はお休みです
12月6日(土)	10:00~12:00
社会福祉協議会 ☎ (574) 3143	

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 学校生徒	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

▽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。

**自衛官を募集します**



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	
7・8か月児	13:30	令和7年4月18日~ 令和7年5月17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)
	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	日 ▶ 1月 26日(月)
△ 無料	
所 ▽ 保健センター	
健診、各種相談	
内 容 ▽ 身体計測、問診、診察、歯科	

**乳幼児・1歳6か月児・3歳児  
健診のお知らせ**

△ 子育て・福祉

△ 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。

12月9日(火) 13時30分~15時



**福祉**

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	

※ご不明な点がありましたら、保健師までご相談ください。

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

带広市公園東町3丁目9番地1

0155(20)7751

E-mail: boshi@obihiro-shakyo.jp

**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。

申込締切 ▶ 12月15日(月)

申 ▽ 帯広市グリーンプラザ(帯広市公園東町3丁目9番地1)

△ 参加費・託児△無料(※事前申込みが必要)

スピードスケート教室を開催します

スピードスケート教室を開催しますので、希望する方はご参加ください。

日 ▶ 1月 5日(月) 14時30分~16時

所 ▽ 豊頃町営スケートリンク(中央若葉町10番地)

講師 ▽ 池田高校スピードスケート部顧問及び部員

内容 ▽ スピードスケートの基本的な技術、マナー等の実技指導、指導方法の取得

\*荒天時、リンクコンディション不良の場合は、総合体育館で陸上トレーニングを行います。

申込 ▽ 12月19日(金)までに教育委員会体育振興係へお申し込みください。

△ 100円(当日徴収します)

問総合体育館 ☎ (574) 2480



日 程	内 容	備 考
12月3日(水)	自由遊び 手遊び	子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	子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	子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	子どもプラザ内の部屋で自由に遊びます。

【赤ちゃん広場においてください】

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おしゃべりできる広場です。

△ 9時~12時 所 ▽ こどもプラザとよこ

【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

【自由遊び・クリスマス】

△ 10時~12時 所 ▽ 所保健センター

日 程	内 容	備 考
12月11日(木)	自由遊び	子どもプラザ内で自由に遊びます。
12月18日(木)	自由遊び	子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	子どもプラザ内で自由に遊びます。

【発育測定】

△ 9時~12時 所 ▽ こどもプラザとよこ

【自由遊び・クリスマス】

△ 10時~12時 所 ▽ 所保健センター

△ 12月4日(木)、1月8日(木)

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。

△ 9時~12時 所 ▽ こどもプラザとよこ

△ 12月4日(木)、1月8日(木)

△ 10時~12時 所 ▽ 所保健センター

△ 12月4日(木)、1月8日(木)

わんぱく広場においてください



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。