

# 健康

## 自然の村 フットパス「森の中をさ んぽしよう」

とき 5月14日(日)の朝8時～  
後3時  
コース オタモイ・祝津  
定員 20人(先着)  
参加料 1000円  
用意する物 雨具、昼食  
申し込み 5月10日(木)までの  
朝9時～後5時に自然の村へ  
☎詳細 おたる自然の村公社  
@city.otarug.jp

## 市民歩「1」運動

とき 5月14日(日)の朝9時15  
分、花園グリー  
ンロード(大正  
湯前)に集合(飲  
料水を用意して  
ください)  
行き先 長橋な  
えぼ公園(約8  
km)、現地解散  
※5月～9月の市民歩こう運  
動に全回(5回)参加された  
方は、10月の『神仙沼めぐり  
(12km)』の参加料(一人10  
00円)が無料になります。  
☎詳細 生涯スポーツ課 ☎3118、  
☎318、☎36608



## 卓球教室

とき 5月12日(金)・15日(月)・  
17日(水)・19日(金)・22日(月)・24  
日(水)・29日(月)・31日(水)の朝9  
時30分～11時30分(全8回)  
ところ 総合体育館

☎1701、☎8120  
むし歯予防デーのイベント  
とき 6月4日(日)の朝9時～  
正午  
ところ 小樽歯科衛生士専門  
学校(稲穂2-1-14)  
内容 お口の健康度チェック、  
フッ化物塗布など  
☎詳細 保健所健康増進課 ☎  
3110、☎1469

## 巡回体力テスト会

ところ 希望される場所(確  
保できない場合はご相談くだ  
さい)  
対象 ①20～64歳、②65歳以  
上、いずれも一般の方で構成  
する10人以上の団体(学生を  
除く)、③小・中学生  
内容 握力や上体起こしなど  
6種目  
申し込み 事前に生涯スポー  
ツ課へ  
☎詳細 生涯スポーツ課 ☎3118、  
☎36608  
タウンノルディックウォー  
キングイン 小樽  
とき 5月6日(土)の朝9時30  
分～正午、星観緑地(野外ス  
テージ前広場)に集合(ポー

## 健康診査やがん検診など

☎詳細 保健所保健総務課 ☎3115、☎1469

料金表	
内容	料金
①特定健診等	加入保険により異なる
②胃がん検診(40歳以上)	1000円
③大腸がん検診(40歳以上)	1000円
④肺がん検診(40～64歳)	無料(喀痰検査は300円)
⑤結核・肺がん検診(65歳以上)	300円
⑥子宮がん検診(20歳以上)	1300円
⑦乳がん検診(40歳以上)	1000円
⑧肝炎ウイルス検査	無料

**特定健診等(料金表①)**  
受診できる医療機関、料金などは加入する健康保険により異  
なります。なお、特定健診等の受診には、受診券と保険証また  
は生活保護手帳が必要です。  
**胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診(料金表②・  
③・⑥・⑦)**  
▶ところ 市内の委託医療機関▶対象 料金表に記載の年齢の方  
※料金表④・⑤は巡回検診で受診できます(16ページ右下の表を  
参照)。  
**肝炎ウイルス検査(料金表⑧)**  
▶ところ 市内の委託医療機関▶対象 これまで肝炎ウイルス  
検査を受けたことがない方

**「小樽のけんしん」(料金表①～⑧)**  
▶とき・ところ 下の表のとおり▶申し込み 直接電話で会場へ  
※市立病院のみ、聴覚障害のある方はファクス(☎4085)でも受  
付け付けます。

とき	定員	会場・申し込み
5月17日(水)・24日(水)・ 6月7日(水)の午前9時 ～正午	36人 (先着)	市立病院 同院(☎1211)で5月1日(月) の午前8時30分から受け付け
5月17日(水)の午前6時 30分～8時30分 ※子宮がん検診・乳が ん検診を除く	40人 (先着)	済生会小樽病院 同院(☎4321)で5月1日(月) の午前10時から受け付け

※市立病院で午前6時開始の検診は行いません。「地域で受け  
られるけんしん」や済生会病院での検診をご利用ください。  
**「小樽のけんしん(日曜がん検診)」(料金表②～⑤)**  
▶とき 6月11日(日)の午前9時～11時▶ところ 銭函市民セン  
ター▶対象 料金表に記載の年齢の方▶申し込み 6月1日(木)  
までに保健所保健総務課へ  
**健康相談・栄養相談・歯科相談**  
▶とき・ところ 月～金曜日の午前9時～午後5時・保健所▶  
申し込み 事前に保健所健康増進課へ  
☎詳細 保健所健康増進課 ☎3110、☎1469

※⑥・⑦は2年に1回の受診です  
※②～⑧は職場で受診できる方、加入する健康保険  
で受診できる方を除く  
※がん検診は、以下のいずれかをお持ちの方は無料となり  
ます(市民税非課税世帯の方、生活保護受給者、70歳  
以上の方)  
▷70歳以上であることを確認できる書類▷生活保護  
手帳▷市民税非課税世帯の方は、小樽市国民健康  
保険が発行する特定健康診査受診券(負担額が「無料」  
と記載されているもの)、保健所が発行する「検診費  
用(自己負担額)が無料となる連絡票(郵送でも申請で  
きます)」など

**「バスツアーけんしん」(料金表①～⑦)**  
▶とき・ところ ①6月3日(土)、②6月23日(金)・い  
ずれも札幌がん検診センター(札幌市東区・無料送迎バ  
スを利用)▶バス発着時間と場所 ①午前7時30分(桜  
交番前)▶午前7時40分(望洋ふれあいセンター前)  
▶午前7時50分(道営新光集会所前)▶午前8時20分  
(銭函市民センター前)、②午前7時35分(幸会館前)▶  
午前7時50分(小樽駅前)▶午前8時(住吉神社前)▶午  
前8時10分(築港交番前)▶定員 各50人(先着)▶申  
し込み ①5月15日(月)、②6月2日(金)までにそれぞれ  
保健所保健総務課へ

## 献血車巡回のお知らせ

▶とき・ところ 下の表のとおり▶対象 16～69歳  
の方(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験があ  
る方のみ)▶用意する物 (初回)運転免許証など  
の本人確認書類(2回目以降)献血カード  
☎詳細 保健所保健総務課 ☎3117、☎1469

とき	ところ
5月16日(火)	午前9時30分～11時 小樽赤十字会館前 午後1時～2時30分 北海道水道機材オ タモイ工場(オタ モイ1) 午後3時～4時30分 保健所
5月21日(日)	午前9時～11時 立正佼成会小樽教 会(富岡1) 午後2時30分～4時 ホテルノイシュロ ス小樽(祝津3)
5月23日(火)	午前9時30分～11時 小樽赤十字会館前 午後0時30分～4時 イオン小樽店屋外 駐車場
5月30日(火)	午前9時30分～11時 小樽赤十字会館前 午後0時30分～4時 イオン小樽店屋外 駐車場

## 肺がん・結核の巡回検診

▶とき・ところ 下の表のとおり▶料金・対象 17ページ下  
の枠内「料金表④・⑤」のとおり▶申し込み 直接各会場へ。金属類  
の付いた服装は避けてください。また妊娠中の方は受診できません  
☎詳細 保健所保健総務課 ☎3115、☎1469

とき	ところ
5月11日(木)	午後1時30分～2時30分 ヤマダデンキグループC M S 銭函店横(銭函2) 午後3時～4時 張碓町民会館前(張碓町189)
5月12日(金)	午後1時30分～2時30分 ビューティーサロンなかむら前(銭函3) 午後3時～4時 広瀬商店横(星野町12)
5月16日(火)	午後1時30分～2時30分 榎見館商店前(潮見台1) 午後3時～4時 榎タキカワ前(若松2)
5月17日(水)	午後1時30分～3時30分 潮見ヶ岡神社境内(若竹町1)
5月20日(土)	午前10時～正午 東小樽病院駐車場
5月22日(月)	午後1時30分～2時30分 東小樽会館前(桜1) 午後3時～4時 セブンイレブン桜町店前(桜5)
5月23日(火)	午後1時30分～2時30分 セブンイレブン小樽朝里3 丁目店駐車場 午後3時～4時 元生協望洋台店前(望洋台2)
5月24日(水)	午後1時30分～3時30分 入船六三町会館前(入船2)
5月25日(木)	午後1時30分～2時30分 元村川商店前(桂岡町18) 午後3時～4時 銭函1丁目公園前(銭函1)
6月5日(月)	午後1時30分～3時30分 緑本町会館前(緑2)
6月12日(月)	午後1時30分～3時30分 真栄会館前(真栄1)

## 広報おたるでお店をPRしませんか

「広報おたる」は毎月1日発行。あなたのお店や自慢  
の商品を市民の皆さんに知っていただく絶好のチャ  
ンスです。広告の1枠の料金は5万5000円(税込み)。  
お申し込みは、北海道廣告社(TEL 23-3741)  
オー・プラン (TEL 29-1003) へ

## 無料調停相談会

小樽調停協会主催の無料調停相談を開催します。  
▶とき 5月10日(水)の午前10時～午後4時▶ところ 市民会館▶内容 民事関係(金銭貸借・不動  
産・交通事故など)や家事関係(家族関係・遺産  
相続など)の相談に民事調停委員、家事調停委員  
が応じます  
☎詳細 生活安全課 ☎内線226、☎1345

自分らしく生きる いつまでも安心の「わが家」

中央バスグループ  
サービス付き高齢者向け住宅

**My マイラシック塩谷**

管理運営:中央バスグループ 株式会社 泰進建設 小樽市塩谷2丁目2-21(国道5号線沿い) 定員:84戸88名 道-11第7号登録

中央バスグループがお届けする  
**安心・快適・長寿の生活**

- 中央バス 17番塩谷線、18番余市線で小樽駅前から約15分
- 「マイラシック塩谷」下車 徒歩1分 ●日中は概ね10分間隔で運行

**TEL.0134-64-1185**

子育て  
暮らし  
教育文化  
健康  
その他

**対象** 18歳以上の方(初心者)・24人(先着)

**料金** 毎回入館料(一般200円、市内の70歳以上の方100円)とボール代が必要

**申し込み** 5月7日(日)までの午前9時～午後5時に直接、総合体育館へ

**詳細** 総合体育館 ☎37

**教室・講座**

**子どものひきこもりを考える家族セミナー**

ひきこもりや不登校の子どもの抱える家庭において、家族対応の在り方や、市で行っているひきこもりに関する相

**「シニアからだづくり教室」**

定期的な運動により健康づくりや介護予防を行います。

▶**とき・ところ** 下の表のとおり(いずれも全12回) ▶**料金** 1回500円(ソプラティコ小樽は無料) ▶**対象** 市内に住む65歳以上の方・各30人(先着) ▶**申し込み** 直接各会場へ

☒**詳細** 介護保険課 ☎内線313、☎⑥711

会場・申し込み	とき
フィットネスクラブ・ソプラティコ小樽 (☎②3100)	水曜教室 5月10日～7月26日の午前10時～11時
	木曜教室 5月11日～7月27日の午前10時～11時
	金曜教室 5月12日～7月28日の午前10時～11時
サンフィッシュスポーツクラブ (☎②0335)	日曜教室 5月14日～7月30日の午前10時30分～11時30分
	火曜教室 5月9日～7月25日の午前10時～11時 ※水中運動
コナミスポーツクラブ (ウイングベイ小樽内・☎②7777)	水曜教室 5月10日～7月26日の午前10時30分～11時30分
	金曜教室 5月12日～7月28日の午前10時30分～11時30分

# その他

**景観 歴史的建造物めぐり**

**とき** 6月1日(木)の午後1時～4時30分

**内容** 市内の教会・神社・寺院をバスで巡る

**講師** 駒木定正氏(小樽の歴史と自然を生かしたまちづくり景観審議会会長)

**定員** 40人(抽選・これまで参加したことがない方を優先)

**申し込み** 往復はがきに「歴史的建造物めぐり」と書いて、住所・氏名(ふりがな)・年齢

**免許 調理師試験**

**とき** 8月29日(火)

**ところ** 札幌市(会場は受験票で確認してください)

**受験資格** 調理実務経験2年以上

**上の方** 料金 6900円(北海道収入証紙で)



**赤十字主催の救急講習**

**【救急法基礎講習】**

▶**とき** 6月10日(土)の午後1時～5時30分 ▶**ところ** 小樽赤十字会館(市立図書館隣) ▶**内容** AEDの使用法と心肺蘇生法 ▶**対象** 15歳以上の方・30人(先着) ▶**教材費** 1500円

**【救急法救急員養成講習】**

▶**とき** 6月12日(月)～16日(金)の午後5時30分～9時30分 ▶**ところ** 小樽赤十字会館 ▶**内容** 応急手当の知識と技術の習得 ▶**対象** 救急法基礎講習修了者・30人(先着) ▶**教材費** 1700円

※申し込みは、いずれも6月2日(金)までに、日本赤十字社小樽市地区(小樽赤十字会館内)へ。

☒**詳細** 同地区 ☎②1704、☎②3103

**おたる春祭り**

▶**とき** 5月26日(金)～28日(日) ▶**ところ** 花園銀座・サンモール一番街・都通り・堺町通り各商店街など市内中心部 ▶**内容** 「食い倒れ大会」をはじめ、「商店街おいしい祭り」、「YOSAKOIソーランパレード」などの催しで春を彩ります

☒**詳細** おたる春祭り実行委員会事務局(おたる政務司内) ☎②0019(水曜日を除く午前9時～午後5時)

談等の制度・施設などについて学びます。

**とき** 5月10日(木)の午後1時30分～3時

**ところ** 保健所

**内容** 講演「就労支援について」

**講師** 小野寺正裕(生活サポートセンター所長)

☒**詳細** 保健所健康増進課 ☎②3110、☎②1469

**市民健康教室**

**とき** ①5月11日(木)、②5月25日(木)、いずれも午後6時30分～8時

**ところ** ①天神会館(天神12-1)、②新栄町会館(新富町12-2)

**内容** いずれも医師による講話①「目の病気」「頭痛」、②「消化器疾患(食道・胃・腸)」「肺がん」

☒**詳細** 小樽市医師会 ☎②4111、☎③9544

**糖尿病健康教室**

**とき** 5月17日(水)の午後2時～3時

**ところ** 市立病院

**内容** 「知って安心!!」糖尿病のお薬の話

☒**詳細** 市立病院糖尿病内科 外来 ☎⑤1211 線123

**申し込み** 5月15日(月)～26日(金)に保健所生活衛生課へ。願書は同課で配布します

☒**詳細** 保健所生活衛生課 ☎②3118、☎②1469

**募集 共同住宅を募集**

子育て世帯向けに、市営住宅として借り上げる民間の共同住宅を募集します。

戸数、対象地域、型別等の条件や申請方法など詳しくは建築住宅課までお問い合わせください。

☒**詳細** 建築住宅課 ☎③54、☎⑦4554

**助成 認知症カフェを運営する団体に補助金を交付します**

**対象** 次の主な要件を満たす団体

①市内にある医療法人、社会福祉法人、NPO法人、その他の団体で、認知症に関する活動実績があるまたは継続的な活動が見込まれる団体

②認知症ケアの経験のある看護師、介護福祉士等の資格を有する専門職を1人以上確保できる団体

**助成額** 1カ所につき上限6万円

2、☎⑤1600

**食生活改善推進員養成講座**

食生活改善の知識について学習し、健康づくりの普及・啓発活動をしていただく食生活改善推進員を養成する講座を開催します。

**開催期間** 6月15日(木)～10月31日(火)

**ところ** 保健所

**対象** 市内に住む18歳以上の方・20人(先着)

**受講料** テキスト代のみ

**申し込み** 事前に保健所健康増進課へ

☒**詳細** 保健所健康増進課 ☎②3110、☎②1469

**国民健康保険 特定健診受診促進キャンペーン**

40歳以上の国民健康保険加入者が特定健診を受診すると、抽選で100人に血圧計や塩分計が当たります。

**対象** 30年3月末までに特定健診を受診した方

※詳しくは5月中旬に送付する受診券をご覧ください。

☒**詳細** 国民健康課 ☎③95、☎④6168



**申し込み** 申請書をホームページから入手し、必要事項を記入の上、介護保険課まで※要件など詳しくは、ホームページをご覧ください。

☒**詳細** 介護保険課 ☎③13、☎⑦6711

**調査 工業統計調査を実施**

製造業を営む事業所を対象として、活動実態を把握するために工業統計調査を行います。調査対象の事業所には、5月中旬から調査員が調査票を持って伺いますので、ご協力をお願いします。

※平成29年から調査期日が6月1日へ変更になりました。

☒**詳細** 企画政策室 ☎②76、☎②6727

**自衛官を募集**

自衛官候補生(男子)、技術海上・航空幹部、技術海曹・空曹を募集します。

詳しくは、自衛隊札幌地方協力本部小樽地域事務所へお問い合わせください。

☒**詳細** 小樽地域事務所 ☎②5521

## タウン情報

人を支える人がいる。

サービス付き高齢者向け住宅

**ウイステリア小樽稲穂**

小樽市稲穂1丁目4番2号(サンモール一番街直結)

全81戸 資料請求は、お気軽にお問い合わせください。

お問合せはこちら ウイステリア小樽稲穂 ☎0120-417-065

受付時間 9:00～17:00

Laben 日本レーベン (株)日本レーベンは、(株)メディカルシステムネットワーク【東京証券取引所市場第一部(証券コード:4350)】のグループ会社です。

**自衛消防訓練のお知らせ**

▶**とき** 6月13日(火)～16日(金)の午前9時40分～10時40分(1部)、午前10時50分～11時50分(2部)、午後1時30分～2時30分(3部)、午後2時40分～3時40分(4部) ▶**ところ** 市民消防防災研修センター(天神2-18-17) ▶**内容** 火災の覚知から消火、通報および避難訓練 ▶**対象** 市内事業所の自衛消防隊 ▶**申し込み** 1組3人での申し込みを原則とし、申請書に必要事項を記入の上、直接または郵送で5月8日(月)～6月2日(金)まで(必着)に消防署消防課(〒047-0005・勝納町10-1)へ

※申請書は消防本部・消防署・支署・各出張所で配布しているほか、ホームページからも入手できます。

☒**詳細** 消防署消防課 ☎②9171、☎②9177

