

**「市民スポーツ」**  
レクリエーションの日

10月8日(例)に、市民を対象に次の事業を実施します。

【体育施設の無料開放】  
開放施設 総合体育館、運動場(小樽公園、平磯公園、からまつ公園、手宮公園、競技場)、庭球場(小樽公園、入船公園、からまつ公園、朝里川公園、朝里ダム湖畔園地)、高島小学校温水プール、銭函パークゴルフ場

【市民体力テスト会】  
ところ 総合体育館  
内容 握力や上体起こしなど6種目  
対象 20歳以上の方  
申し込み 直接会場へ(前)9時50分まで受け付け

☒詳細 生涯スポーツ課 ☎318、☎③6608



**バスケットボール教室**

とき 11月10日、12月8日の土曜日、(前)9時30分(全5回)

ところ 総合体育館

対象 小学4、6年生・男女各20人(抽選)

申し込み 10月22日(月)～28日

☒詳細 総合体育館 ☎3710、☎④4334

**健康診査やがん検診など 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。健康保険証の発行元(受診券を送付してきた事務局)に確認してください。

**胃がん・大腸がん・肺がん・結核・乳がん・子宮頸(けい)がん検診(料金表②～⑧)**

▶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

**肝炎ウイルス検査(料金表⑨)**

▶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・③～⑨)**

▶とき・ところ 下の表のとおり▶申し込み 直接電話で会場へ

※胃がん検診はバリウム検査となります。  
※市立病院のみ、聴覚または言語に障害のある方はファクス(☎4085)でも受け付けます。

とき	定員	会場・申し込み
10月17日(休)、11月7日(休)・14日(休)の午前9時～正午	36人(先着)	市立病院 同院(☎⑩1211)で10月1日(月)の午前8時30分から受け付け
10月17日(休)の午前6時30分～8時30分 ※子宮頸(けい)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(☎④4321)で10月1日(月)の午前10時から受け付け

**「自分で札幌がん検診センターへ行けるのがん検診(日曜健診)」(料金表③～⑧)**

▶とき ①10月28日(日)、②11月11日(日)のいずれも午前8時30分～10時30分▶ところ 札幌がん検診センター(札幌市東区)▶対象 料金表に記載の年齢の方▶申し込み ①は10月12日(金)、②は10月26日(金)までに札幌がん検診センターへ

☒詳細 札幌がん検診センター ☎011(748)5522

☒詳細 保健所保健総務課 ☎⑩3115、☎⑩1469

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(内視鏡検査・50歳以上)	3000円
③胃がん検診(バリウム検査・40歳以上)	1000円
④大腸がん検診(40歳以上)	1000円
⑤肺がん検診(40～64歳)	無料(喀痰検査は300円)
⑥結核・肺がん検診(65歳以上)	1000円
⑦乳がん検診(40歳以上)	1300円
⑧子宮頸(けい)がん検診(20歳以上)	1300円
⑨肝炎ウイルス検査	無料

※②・⑦・⑧は2年に1回の受診です  
※②は年度により対象者が異なります。平成30年度は受診日に50歳以上、かつ30年4月1日から31年3月31日の誕生日で偶数年齢になる(予定の方)が対象です  
※同じ年度内に②・③の両方を受けることはできません  
※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きます  
※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(70歳以上の方、生活保護受給者、市民税非課税世帯の方)▶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)または限度額適用・標準負担額減額認定証、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・③～⑧)**

▶とき・ところ 11月30日(金)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 午前7時35分(幸会館)▶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)▶定員 50人(先着)▶申し込み 11月9日(金)までに保健所保健総務課へ

**タウンノルディックウォーキングイン 小樽**

とき 10月20日(土)の(前)9時30分～正午、花園グリーンロード(大正湯前)に集合(ポールを用意してください)行き先 奥沢水源地(約5・0km)、現地解散

※ポールをお持ちではない方は10月18日(木)までに「小樽健康づくりウォーキングサポート」

**初心者水泳教室**

とき 11月14日、31年2月6日の水・金曜日(全20回)、(前)10時30分

ところ フィットネスクラブ・ソプラテイク小樽

対象 18歳以上・30人(抽選)

料金 毎回入館料(一般)450円、市内の70歳以上の方220円が必要

申し込み 直接または往復はがきかファクスに「初心者水泳教室」と書いて、住所・氏名(ふりがな・年齢・性別・電話番号(ファクスの場合はファクス番号も記入)を明記し、10月9日(火)～14日(日)(消印有効)にソプラテイク小樽(〒047-0024・花園4-17-3)へ

☒詳細 フィットネスクラブ

**ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽**

とき 10月14日(日)の(前)10時30分～(後)4時

ところ 生涯学習プラザ

内容 ひきこもり当事者による体験談や情報の提供

料金 500円

申し込み 10月17日(水)の(後)2時～4時

ところ 総合福祉センター

内容 50歳代ひきこもり当事者の体験発表

☒詳細 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク ☎090(3890)7048

**FMおたる新番組 「明日へ向かってスクラムトライ！」**

10月1日から新番組「明日へ向かってスクラムトライ！」が始まります。市の業務内容やイベント情報などについて、市民の皆さんに分かりやすくお伝えします。

FMおたる / 76.3MHz

【明日へ向かってスクラムトライ！】約30分間  
第1・3月曜日：午後2時ごろ  
第2・4火曜日：午後7時ごろ(再放送)  
※FMおたるホームページからも聴くことができます。

☒詳細 広報広聴課 ☎内線223、☎⑩4331

講座・講習会・催しのお知らせ

- 市民健康教室**
- ▶とき 10月11日(木)の午後6時30分～8時▶ところ 住ノ江会館▶内容①「高血圧と心臓病」、②「エコーで見る動脈硬化と脳梗塞」▶講師 ①高木千佳(たかぎちか)氏(小樽協会病院医師)、②小野晃裕(おのあきひろ)氏(小野内科医院医師)
- ☒詳細 小樽市医師会 ☎⑩4111、☎③9544
- 健康セミナー**
- ▶とき 10月15日(月)の午後1時30分～3時30分▶ところ 小樽経済センター▶内容 講話「やせと肥満どっちが長生き?～生活習慣病に関連して」(手話通訳あり)▶講師 島野雄実(しまのゆうみ)氏(医療法人社団北星会理事)
- ☒詳細 国保年金課 ☎内線395、☎⑩6168
- 糖尿病健康教室**
- ▶とき 10月17日(水)の午後2時～3時▶ところ 市立病院▶内容 「歯周病と口腔ケア～糖尿病との深い関係」▶講師 館宏(たちひろし)氏(館歯科医院長)
- ☒詳細 市立病院糖尿病内科外科 ☎⑩1211内線1232、☎⑩1600
- 第3回小樽市健口(けんこう)講座**
- ▶とき 10月18日(木)の午後2時▶ところ いなきたコミュニティセンター▶内容 「老化のサインはお口から～口腔(こうくう)機能低下症・オーラルフレイルについて」▶講師 加藤友一(かとうゆういち)氏(かとう歯科医院長)▶申し込み 10月15日(月)までに保健所健康増進課へ
- ☒詳細 保健所健康増進課 ☎⑩3110、☎⑩1469
- 小樽市立病院90周年記念「第4回病院まつり」**
- ▶とき 10月27日(土)の午前10時～午後3時▶ところ 市立病院▶内容 90周年パネル展、自己血糖測定、子ども医療体験など
- ☒詳細 市立病院事務課 ☎⑩1211内線2050、☎⑩6424
- 市民公開講座**
- ▶とき 10月27日(土)の午後1時30分～3時▶ところ 市立病院▶内容 脳卒中、腰痛、健康診断について(手話通訳あり)▶講師 市立病院脳神経外科医師、市立病院整形外科医師、市立病院検査科医師
- ☒詳細 市立病院地域医療連携室 ☎⑩1211内線1600、☎⑩1600
- ヘルシークッキング**
- ▶とき 11月1日(木)の午前10時30分～午後1時30分▶ところ 総合福祉センター▶内容 元気に過ごすための食生活についての講話と調理実習▶定員 24人(先着)▶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 ☎⑩3110、☎⑩1469

**10月15日～31日は秋の火災予防運動期間です**

これからの季節は、ストーブなどの暖房器具を使う機会が増え、火災が発生しやすい季節です。大切な生命と財産を守るため、次のことに注意し、火災の発生を未然に防ぎましょう。

・たばこの投げ捨てや寝たばこはしない・料理中の電話はコンロの火を消してから・地域で放火されない環境作りを・外出および就寝時は火の元を確認・暖房器具の周りには燃えやすいものを置かない

☒詳細 消防本部予防課 ☎⑩9181、☎⑩9182

**中央バスグループがお届けする 安心・快適・長寿の生活**

●利用料金 79,560円/月(税込)～食費は別になります。  
●入居資格 満60歳以上の方(要支援・要介護の方は60歳未満でも入居可能)

**My ランク 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

TEL.0134-64-1185

**10月15日～31日は秋の火災予防運動期間です**

これからの季節は、ストーブなどの暖房器具を使う機会が増え、火災が発生しやすい季節です。大切な生命と財産を守るため、次のことに注意し、火災の発生を未然に防ぎましょう。

・たばこの投げ捨てや寝たばこはしない・料理中の電話はコンロの火を消してから・地域で放火されない環境作りを・外出および就寝時は火の元を確認・暖房器具の周りには燃えやすいものを置かない

☒詳細 消防本部予防課 ☎⑩9181、☎⑩9182

その他

文化財 旧日本郵船(株)小樽支店の長期休館

大規模な保存修理工事のため、旧日本郵船(株)小樽支店を長期休館します。

灯台150周年特別展

国内初の洋式灯台設置から150周年を記念し、特別展を開催します。

石狩後志海漁業調整委員会選挙人名簿の縦覧

9月1日現在で作成した選

接、または封書で調査書を配布します。協力を願います。

を把握するため、農林水産省では、11月1日を調査期日として「2018年漁業センサス」を実施します。



調査をお願いします。いする世帯や法人には、10月

各種講習会のお知らせ

甲種防火管理新規講習および防火・防災管理新規講習
甲種防火管理再講習および防火・防災管理再講習

10月のクルーズ客船寄港予定

Table with columns: 船名, とき, ところ. Includes Norewegian Jewel.

日本赤十字社の講習

赤十字救急法基礎講習(AED使用法と心肺蘇生法)
赤十字救急法救急員養成講習

高齢者等のインフルエンザ予防接種

実施期間 31年3月31日(日)まで
接種場所 市内の予防接種実施医療機関等
対象 65歳以上の方または60~64歳で一定の障害

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)

Table with columns: とき, ところ. Lists blood donation routes and locations.

タウン情報

自衛官を募集

自衛官候補生(男子・女子)を募集します。自衛官の仕事内容や採用試験に関する事務

第9回海洋科学研究センター市民公開講座「小樽の周辺の海をしらべろ」

とき 10月20日(土)の午後1時30分
ところ 海洋科学研究センター(築港3-1)

消防・防災ポスターコンクール展示会

とき ①10月15日(月)~19日(金)
②10月20日(土)~26日(金)

商業労政 勤労者共済会にご加入を

小樽市勤労共済会(かもめ共済)では、市内の事業所で働く方を対象に、慶弔給付事業や福利厚生事業を行っています。

農地基本台帳補正調査

10月1日現在、市内で10アール以上の農地を耕作している方を対象に農業委員が直

29、☎243839

小樽港大規模地震・津波総合防災訓練

とき 10月28日(日)の午前10時30分~正午
ところ 勝納ふ頭

除草刈講習会

とき 10月9日(火)の午前9時
ところ 小樽市シルバー人材センター(東雲町9-12)

おたるろうあ文化祭

とき 10月28日(日)の午前10時~午後4時
ところ 身体障害者福祉センター(稲穂4-1-2)

おたるろうあ協会
☎3724

合同企業説明会協力企業を募集します

企業と地域求職者のマッチングを目的とした合同企業説明会の開催に伴い、ご協力いただける企業を募集します。

杉村太蔵氏のセミナーに参加しませんか?

とき 10月18日(木)の午後6時
内容 「どん底からの人生大逆転劇~タイゾー流キャリアと資産形成」

Wisteria 小樽稲穂 入居者募集中 お気軽にお問合せください 全81戸