OTARU CITY NEWSLETTER No.850

広報おたる 6

JUN. 2019
令和元年６月号
小樽市

02　65歳以上の方のための地域版介護予防教室
03　住民税非課税世帯の方の介護保険料が軽減されます
04　小樽地域雇用創造協議会が取り組む事業主・創業希望者向けのセミナーのご案内
05　食中毒に気を付けましょう
06　熱中症の予防対策を正しく理解して快適な夏を！
06　後期高齢者医療制度のお知らせ
07　国民健康保険の被保険者証と高齢受給者証が１枚になります
07　平成30年度小樽市情報公開・個人情報保護制度の運用状況
08　まち育てふれあいトーク
09　まちの写真館スマイル
10　情報パレット
20　見つけた！小樽！「渡辺翁彰徳碑」

渡辺翁彰徳碑（わたなべおうしょうとくひ）

小樽市役所構内には、渡辺翁彰徳碑があります。この石碑は、明治から大正にかけ、国会議員や小樽区長（市長）などを務め、本市の発展に尽力された渡辺兵四郎（ひょうしろう）氏の功績を讃えて建立されたもの。大正10年に渡辺家の所有地に設置されましたが、平成29年10月、市への寄贈によって、市役所正門を入ってすぐ左手の場所に移設されました。

多くの市民が行き交う場所に移り、これからも本市の未来を見守り続けることでしょう。

●今月の表紙

博物館で行われた鉄道模型公開運転会を楽しむ親子。小樽駅前のジオラマや、目の前を走り抜ける鉄道車両の模型に夢中になっていました。

広報おたる（毎月1日発行）
発行日／令和元年6月1日
発行・編集／小樽市総務部広報広聴課
〒047－8660　小樽市花園２丁目12番１号
☎0134㉜4111内線223・224、FM0134㉗4331
E-mail：koho@city.otaru.lg.jp

●小樽市ホームページ
https://www.city.otaru.lg.jp
小樽市　検索
（QRコード）

●土・日曜日、祝日の当番病院
テレホンサービス（録音による案内）
☎㉒4618（小樽市夜間急病センター）
土曜日：午前７時～午後２時
日曜日、祝日：午前９時～午後６時
※医療相談は行っていません。なお、小樽市医師会のホームページでも案内しています。

●広報番組
テレビ　小樽フラッシュニュース（STV）
毎週土曜日 午前10時25分～10時30分
ラジオ　小樽市民ニュース（FMおたる／76.3MHz）
月～金曜日：午前９時40分ごろ
土・日曜日：午前９時54分ごろ
明日へ向かってスクラムトライ！（同）
第１・３月曜日：午後２時
放送翌々日の水曜日：午後７時（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。

✱防災関係の連絡先
小樽市消防本部☎㉒9137、小樽警察署☎㉗0110、北海道電力㈱小樽支店☎㉓1111、北海道ガス㈱小樽支店☎㉔1511、小樽市水道局☎㉒8111

★市役所の執務時間は午前９時～午後５時20分です
住民基本台帳人口／11万5632人（男5万2151人・女6万3481人）、うち外国人人口／626人、世帯数／6万3544世帯（平成31年4月30日現在）

PRINTED WITH SOY INK　この広報誌は、再生紙と環境にやさしい大豆油インキを使用しています。

65歳以上の方のための

地域版介護予防教室

軽い運動やレクリエーションなどを通して、気軽に介護予防に取り組むことができる地域版介護予防教室。参加者は年々増加しており、平成30年度は22教室で延べ１万2900人が参加しました。そこで今回は、31年度（令和元年度）に開催される地域版介護予防教室についてお知らせします。

いつまでも自分らしく生活したい！

「いつまでも自分らしい生活がしたい」という思いは、誰もが持つ願いです。加齢に伴って体の機能は衰えていくもの。介護が必要になる前から介護予防をすることが大切です。

実際に介護が必要になっても、介護予防に取り組むことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させないようにしたりすることもできます。

介護予防教室に参加しましょう

市では、介護予防の取り組みとして、地域版介護予防教室を開催しています（下を参照）。

教室では、体操（ストレッチ、筋力トレーニング）や、レクリエーションなどを行っており、「姿勢が改善し、長く歩けるようになる」「立ち上がりが楽になる」などの効果が期待できます。

教室の見学を希望する方は、事前に介護保険課までお問い合わせください。

地域版介護予防教室

教室名	曜日	時間	ところ
シニア元気教室「ひまわり」	第１・３木曜日	午前10時～11時30分	丸山下会館（塩谷４－89）
シニア元気教室「しおかぜ」	火曜日		塩谷サービスセンター（塩谷１－18－７）
シニア元気教室「わいわい」	第１・２・３水曜日	午前10時30分～正午	特別養護老人ホームやすらぎ荘わいわい広場（オタモイ１－20－18）
シニア元気教室「はぴねす」	第２・４月曜日	午前10時～11時30分	幸会館（幸３－28－５）
シニア元気教室「笑顔」	金曜日		長栄会館（長橋５－１－27）
シニア元気教室「なえぼ」	火曜日		長和会館（長橋３－11－１）
シニア元気教室「いきいき」	第２・４金曜日		赤岩会館（赤岩１－21－４）
シニア体操教室「かもめ」	第２・４火曜日		手宮公園住宅会館（手宮２－３）
介護予防教室「いっしょ１」	第２・４水曜日		道新ホール３階（稲穂２－８－４）
介護予防教室「いっしょ２」	第１・３水曜日		
介護予防教室「からまつ」	第２・４水曜日		最上会館（最上１－19－17）
介護予防教室「すみのえ」	第２・４木曜日		住ノ江会館（入船２－５－３）
介護予防教室おくさわ	第１・３金曜日		奥沢本町会会館（奥沢２－８－13）
介護予防教室「健太くん」	第１・３水曜日	午後１時30分～３時	東小樽会館（桜１－４－16）
介護予防教室「ふれあい」	第１・３金曜日	午前10時～11時30分	ふれあい桜（桜１－19－20）
介護予防教室「さくら」	第２・４金曜日		
介護予防教室「ぴんしゃん」	第１・３水曜日		望洋ふれあいセンター（望洋台２－２－11）
野の花体操教室（Ⅰ）	第１・３火曜日		朝里中央病院スペース１（新光１－21－５）
野の花体操教室（Ⅱ）	第２・４金曜日		
介護予防教室「元気」	第２・４火曜日		新光東会館（新光２－13－４）
なでしこ体操教室	第２・４火曜日	午前９時45分～11時15分	特別養護老人ホーム朝里温泉２階（朝里川温泉２－708－１）
介護予防教室「すまいる」	第１・３水曜日	午前10時～11時30分	桂岡十万坪会館（桂岡町５－５）
介護予防教室「なごみ会」	第２・４水曜日		銭函市民センター第１集会室（銭函２－28－10）

参加料：月額250円～500円とスポーツ安全保険料（年額1200円と手数料）（教室により異なります）
※定員に達し、募集を中止している教室もあります。

参加者の皆さんの声

健康でいるために参加しました。通っているうちに段差でつまずくことが減り、物忘れをしなくなってきました。

近所の人や老人クラブの人に誘われて、参加しました。

教室の帰りに病院や買い物に行くことで、気分転換にもなっています。

友達が増えました。友達に会えるのが楽しみで通っています。

シニア元気教室「笑顔」

介護予防サポーターを募集しています

地域版介護予防教室は、市民ボランティアである介護予防サポーターが運営しています。

介護予防サポーターは、地域の介護予防を支える担い手として、参加者の介護予防の意識を高めることにも貢献しています。また、介護予防を体験できる「介護予防フェア」などのイベントに参加し、市民の皆さんに教室を紹介する活動も行っています。

現在は、１３５人のサポーターが活動しています。今ある教室を維持するだけではなく、新しく教室を開設するためにも、多くのサポーターが必要であり、まだまだ不足しているのが現状です。

そこで市では、毎年、介護予防サポーター養成講座を開催し、サポーターの育成と確保に努めています（下を参照）。

介護予防の担い手として、地域の皆さんと活動してみませんか。サポーターに関心をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

◆お問い合わせは、介護保険課☎㉜４１１１内線３１３、FAX㉗６７１１へどうぞ。

介護予防サポーターの皆さんの声

もともと介護予防教室に参加していて、楽しかったので、「私もサポーターになりたい」と思いました。

「姿勢がよくなった」「杖を使わなくても歩けるようになった」という参加者の声を聞くと、やりがいを感じますね。

サポーターとしての仕事は、誰かのためだけではなく、自分のためにもいい刺激になります。地域の皆さんとの交流もできますので、一緒に介護予防に取り組んでみませんか？

シニア元気教室「笑顔」の介護予防サポーター

ジャガイモを傘で転がし、得点を競うゲーム

介護予防サポーター養成講座

▶とき　下の表のとおり。いずれも午後１時30分～３時30分
▶ところ　総合福祉センターまたはいなきたコミュニティセンター
▶対象　講座修了後「介護予防サポーター」として、地域の皆さんと協力しながら、介護予防教室の自主運営に協力できる方（新たに教室を開設する場合は、最初の１年間は市や地域包括支援センターが協力しますので、初めての方でも安心してご参加ください）
▶料金　無料
▶申し込み　６月20日㈭までに介護保険課へ
◆詳細　介護保険課☎㉜4111内線313、FAX㉗6711

とき	内容
６月21日㈮	「介護予防について知ろう！」 サポーターの活動・教室紹介
７月５日㈮	「健康づくりのための運動を体験しよう！①」
７月19日㈮	「口腔ケアを体験しよう！」「認知症について知ろう」
８月２日㈮	「レクリエーションを楽しもう」
８月23日㈮	「低栄養予防について知ろう！」「一般救急講習」
９月６日㈮	参加者交流会～自主活動に向けて
９月27日㈮	「音楽レクリエーションを楽しもう！」
10月４日㈮	「健康づくりのための運動を体験しよう！②」
10月18日㈮	修了式 参加者交流会～これからの活動に向けて

※このほか、教室を見学する特別回があります（午前のことが多く、半日かかります）。

住民税非課税世帯の方の介護保険料が軽減されます

10月から消費税率が引き上げられることに伴い、公費によって、第1号被保険者（65歳以上の方）で住民税非課税世帯（保険料所得段階第１～３段階）の方の介護保険料が軽減されます。

※平成31年度の介護保険料額決定通知書は６月中旬に送付します。

◆詳細　介護保険課☎㉜4111内線454、FAX㉗6711

介護保険料　年間保険料額

所得段階	平成31年度	平成30年度
第１段階	２万6960円	３万2350円
第２段階	３万9170円	４万8160円
第３段階	５万2110円	５万3910円

小樽地域雇用創造協議会が取り組む

事業主・創業希望者向けのセミナーのご案内

小樽地域雇用創造協議会は、地域の特性や創意工夫を生かした雇用の創出を目的に、平成30年１月、産学官が連携して設立した団体です。30年度は、全57回のセミナーの開催や「りんご生クッキー」「にしん飯」の商品開発などの事業に取り組みました。31年度（令和元年度）もセミナー、合同企業説明会などを開催しますので、その内容をお知らせします。

31年度（令和元年度）は、①雇用機会の拡大を目的としたセミナー（事業主・創業希望者向け）の開催、②地域求職者の能力開発や人材育成を目的としたセミナー（求職者向け）の開催、③地元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、④観光や食に関する商品開発に取り組みます。

①は、下の表のとおり開催しますので、市内の事業主や創業を予定している方などは受講してみませんか。②③④は、今後、当協議会のホームページ（http://otaru-koyou.jp/）などでお知らせします。

▶とき　下の表のとおり
▶ところ　小樽経済センター（経営力・財務力向上セミナーの第１回のみ小樽道新ホール）
▶対象　事業主・経営者・従業員・今後創業を予定している方
▶受講料　無料
▶申し込み　各セミナーの第１回開催日の３日前までに小樽地域雇用創造協議会事務局（産業港湾部商業労政課）へ
◆お問い合わせは、小樽地域雇用創造協議会事務局☎㉛7881、FAX㉛7882、または商業労政課☎㉜4111内線262、FAX㉝7432へ

テーマ・内容等	講　師　※敬称は省略	開催日
経営力・財務力向上セミナー　開催時間／午後６時30分～８時30分		
第１回　経営環境の変化と企業戦略	小樽商科大学教授　李　濟民（り　じぇみん）	６月７日(金)
第２回　イノベーションと組織活性化	小樽商科大学教授　北川　泰治郎（きたがわ　たいじろう）	６月14日(金)
第３回　経営分析（基本編）	小樽商科大学准教授　後藤　英之（ごとう　ひでゆき）	６月28日(金)
第４回　経営分析（応用編）	日成コンサルティング㈱代表取締役社長　吉川　孝（よしかわ　たかし）	７月５日(金)
第５回　経営者・後継者のための事業承継		７月12日(金)
持続的企業経営セミナー　開催時間／午後６時30分～８時30分		
第１回　ビームスジャパンと日本各地での新たな取り組みについて	㈱ビームス第１事業本部ビームスジャパンディレクター　鈴木　修司（すずき　しゅうじ） ㈱ビームス第１事業本部ビームスジャパンバイヤー　太田　友梨（おおた　ゆり）	９月17日(火)
第２回　社員が育つ人事考課	人事労務コンサルタント代表　伊藤　雅之（いとう　まさゆき）	10月８日(火)
第３回　〝５Ｓ〟で売上アップ、コストダウン	岩佐経営活性化研究所長　岩佐　秀明（いわさ　ひであき）	10月29日(火)
第４回　外国人労働者受け入れ拡大～出入国管理法改正と労務管理のポイント～	社会保険労務士　越膳　恵子（えちぜん　けいこ）	11月５日(火)
第５回　ステップ・バイ・ステップ事業承継	北海道事業引継ぎ支援センター統括責任者補佐　鎌田　啓志（かまだ　ひろし）	11月19日(火)
創業フォローアップセミナー　開催時間／午後６時15分～８時45分　※個別相談有		
第１回　創業の振り返り	中小企業診断士　小西　麻衣（こにし　まい）	６月27日(木)
第２回　顧客獲得、オペレーションの改善	中小企業診断士　中村　領（なかむら　りょう）	７月25日(木)
第３回　税金の基礎知識のおさらい	税理士法人中央会計事務所　税理士　鈴木　崇史（すずき　たかふみ）	９月26日(木)
第４回　従業員・組織体制の改善	社会保険労務士　越膳　恵子（えちぜん　けいこ）	11月28日(木)
第５回　資金繰りのノウハウ	中小企業診断士　関　智英（せき　ともひで）	１月16日(木)
第６回　事業へのＷＥＢやＳＮＳの活用	中小企業診断士　中村　領（なかむら　りょう）	３月12日(木)
地域が生む出す食の力向上セミナー　開催時間／午後６時30分～８時30分		
第１回　外国人材の受入れについて	キャリアバンク㈱海外事業室長　水田　充彦（みずた　みつひこ）	６月11日(火)
第２回　小売業の〝これまでと現在〟	元㈱そごう西武商品本部グローサリーバイヤー　黒川　文利（くろかわ　ふみとし）	６月18日(火)
第３回　安心安全健康が求められる食品業界	㈱クロックワーク　大兼久　巧（おおがねく　たくみ）	６月25日(火)
第４回　ビームスジャパンと日本各地での新たな取り組みについて	㈱ビームス第１事業本部ビームスジャパンディレクター　鈴木　修司（すずき　しゅうじ） ㈱ビームス第１事業本部ビームスジャパンバイヤー　太田　友梨（おおた　ゆり）	７月２日(火)
第５回　小売業の〝現在から未来〟	元㈱そごう西武商品本部グローサリーバイヤー　黒川　文利（くろかわ　ふみとし）	７月９日(火)
地域の観光力向上セミナー　開催時間／午後２時～４時　※第５回は午後６時～８時		
第１回　デジタルマーケティング概論	㈱電通北海道デジタル・ダイレクトビジネス部長　内藤　慎也（ないとう　しんや）	８月28日(水)
第２回　SNS情報発信～概要編～	㈱ミヤノモリ・ラボラトリー代表取締役　高橋　大洋（たかはし　たいよう）	９月４日(水)
第３回　SNS情報発信～ライティング編～		９月25日(水)
第４回　SNS情報発信～画像動画活用編～		10月16日(水)
第５回　観光地が被災した際に求められる情報発信	㈱ＪＴＢ総合研究所　観光危機管理研究所室長　髙松　正人（たかまつ　まさと）	２月26日(水)

食中毒に気を付けましょう

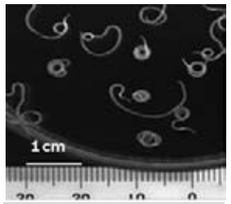
気温の高い日が続くと、心配になるのが食中毒です。食品の保存には、冷蔵庫や保冷材を利用するなど、注意している方も多いと思いますが、今回は、食品の選び方や、調理における注意点などについてお知らせします。

全国で多く発生している食中毒は？

【魚介類を食べるとき】

全国における平成30年の食中毒発生件数で最も多いのは、寄生虫アニサキス（左の写真を参照）による食中毒です。30年には、アニサキスによる食中毒が市内でも３件発生しています。

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生しているアニサキスを摂取することで感染します。感染すると、食後数時間～十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐（急性胃アニサキス症）を引き起こします。



寄生虫アニサキス
（画像提供：厚生労働省ホームページ）

魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。アニサキスは、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが分かっています。丸ごと１匹をさばくときは、速やかに内臓を取り除いてください。

冷凍（マイナス20℃で24時間以上）、または加熱（70℃以上、または60℃であれば１分）することも有効です。

一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびを付けても、アニサキスは死滅しません。

【鶏肉などを食べるとき】

全国における30年の食中毒発生件数で、２番目に多いのは、カンピロバクター属菌による食中毒です。

ニワトリやウシなどの腸管内に生息し、少量の菌でも食中毒を引き起こします。食後１日～７日で下痢、腹痛、発熱、倦怠感などが現れます。

生・半生・加熱不足の鶏肉料理（鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキ、鶏わさなどの半生製品）が原因となることが多く、市販の鶏肉から高い割合で菌が見つかっています。

肉を調理するときは、サラダなど生で食べるものとは別に調理し、生肉に触れた器具類は熱湯やアルコールなどで消毒しましょう。

肉は、中心部の色が変わるまでしっかりと加熱（中心部を75℃以上で１分以上加熱）し、外食のときは、よく加熱された鶏肉料理を選びましょう。

もし、激しい腹痛があり、食中毒が疑われる際は、速やかに医療機関を受診してください。

山菜採りや家庭菜園でも注意しましょう

有毒植物を食用の植物と誤って食べて食中毒になる事例が確認されています。31年４月には、山菜のシャクに有毒植物「トリカブト」（下の図を参照）が混じっていたことにより、市内で食中毒が発生しました。

山菜を調理するときは、他の植物が混じっていないか、よく確認し、食用と確実に判断できない植物は、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」ようにしましょう。

また、家庭菜園などでは、食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのは、やめましょう。

いろいろな葉のトリカブトがある
出典：北海道「毒草ハンドブック」

◆お問い合わせは、保健所生活衛生課☎㉒3118、FAX㉒1469へどうぞ。

食中毒予防三原則

【食中毒菌を付けない】
調理の前には、よく手を洗いましょう。生肉・生魚が他の食材を汚染しないようにしましょう。

【食中毒菌を増やさない】
食品は室温に放置せず、冷蔵保管しましょう。

【加熱して殺菌する】
肉は中心部までよく加熱し、生焼けにならないようにしましょう。

熱中症の予防対策を正しく理解して快適な夏を！

近年、北海道でも最高気温30℃を超える暑い夏が多くなっています。総務省によると、平成30年は道内で1364人もの方が熱中症で救急搬送されており、その数は年々増加しています。熱中症の症状や予防対策を正しく理解し、快適な夏を過ごしましょう。

◇詳細　保健所健康増進課☎㉒3110、FAX㉒1469

1　熱中症とは？

体温を保つために汗をかくと、体の水分や塩分が減り、血液の流れが滞ります。それにより体温が上昇して重要な臓器が高温になると生じる次のような症状を熱中症と呼びます。

・軽度　（応急処置が必要、改善しなければ病院へ）
めまい、立ちくらみ、足がつる(こむらがえり)、大量の発汗
・中程度　（医療機関への搬送が必要）
力が入らない、体がだるい、頭痛、吐き気
・重度　（入院して治療が必要）
けいれん、まっすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない

2　熱中症予防のために

厚生労働省によると、昨年の入院に至る熱中症の発生場所の約5割が屋内でした。外出時はもちろん、自宅や建物の中でも、常に意識して熱中症予防を行うことが重要です。

・喉が渇く前から、こまめに水や経口補水液、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
・保冷剤、シャワー、氷、冷たいタオルで体を冷やす。
・屋内では、扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用する。部屋の温度や湿度を測る。
・外出時には、日傘や帽子を着用する。日陰を利用し、意識して休憩をとる。

3　特に注意することは？

・こんな時は注意！
暑くなり始めの時期や、寒暖差の激しい日、湿度が高い日には注意しましょう。暑さに体を慣れさせるために、日頃から汗をかく習慣を身に付けることも重要です。
・こんな方は注意！
高齢者は、暑さを感じる機能が鈍くなり、暑さや喉の渇きを感じにくく、少しの発汗でも熱中症になることがあります。乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすく、地面の照り返しの熱を強く受けるので注意が必要です。

4　熱中症が疑われたら

・涼しい場所に避難：風通しのよい日陰やクーラーの効く場所へ避難させましょう。
・脱衣と冷却：熱の放散を妨げる衣服を脱がし、首の付け根、脇の下、太腿の付け根を冷たいペットボトルや保冷剤で冷やしましょう。
・水分・塩分の補給：冷たい水や経口補水液、スポーツドリンクが有効です。大量に汗をかいている時は、塩分を同時に補うことが有効です。
・医療機関への搬送：自力で水が飲めない、呼びかけに対する返事がおかしい場合は医療機関に運びましょう。

後期高齢者医療制度のお知らせ

制度の見直しにより、保険料が変わるため、これらの内容についてお知らせします。

低所得者の均等割における軽減特例の見直し

【9割軽減は8割軽減へ】
これまで9割軽減となっていた方は8割軽減となり、均等割額が増額します（表の※①の太字を参照）。
なお、該当する方には、介護保険料が軽減され、また、年金生活者支援給付金が支給されます。

【5割軽減】
世帯の加入者数に乗じる金額（表の※②の囲みを参照）が、27万5千円から28万円に引き上げられ、対象者の範囲が拡大されました。

【2割軽減】
世帯の加入者数に乗じる金額（表の※③の囲みを参照）が、50万円から51万円に引き上げられ、対象者の範囲が拡大されました。

1年に1度は健康診査・歯科健康診査を受診しましょう！

5月中旬に健康診査・歯科健康診査受診券を送付しました。健診内容については、同封の案内文をご覧ください。

7月に新しい保険証を送付します

保険証は毎年1年ごとの更新で色が変わり、対象の方には、新しい限度額適用・標準負担額減額認定証も保険証とともに送付します。

◆お問い合わせは、後期高齢・福祉医療課☎㉜4111内線312、FAX㉕0120へどうぞ。

後期高齢者医療保険料の計算方法

均等割（加入者一人一人に等しく割り当てる額）＋所得割（加入者個人の所得に応じてかかる額）＝1年間の保険料（限度額62万円）

均等割の平成31年度（令和元年度）の変更点

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割額 30年度	均等割額 31年度
33万円かつ世帯の加入者全員が所得0円（年金収入のみの場合、受給額80万円以下）	8割 ※①	5020円	→ 1万41円
33万円＋（28万円※②×世帯の加入者数）	5割	2万5102円	2万5102円
33万円＋（51万円※③×世帯の加入者数）	2割	4万164円	4万164円

国民健康保険の被保険者証と高齢受給者証が1枚になります

これまで、国民健康保険に加入している70歳～74歳の方には、被保険者証のほか、所得などに応じて自己負担割合が記載された高齢受給者証を交付していました。8月からは、これらが1枚のカードに一体化されますので、お知らせします。

8月から1枚のカードで受診できます

これまで、医療機関等へは国民健康保険の被保険者証と高齢受給者証の2枚を提示する必要がありましたが、8月からは、被保険者証に高齢受給者証の内容が記載され、1枚のカードで医療機関等の受診ができるようになります。

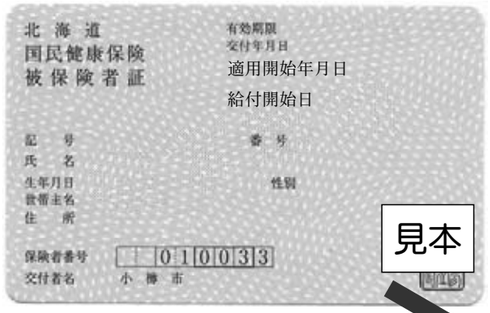
なお、現在お持ちの被保険者証と高齢受給者証は、有効期限（原則7月31日）まで使うことができます。

- **8月1日時点で70歳～74歳の方**／新しい被保険者証兼高齢受給者証を、7月末までに郵送します。
- **8月2日以降に70歳の誕生日を迎える方**／誕生月の翌月から適用となりますので、適用となる月までに被保険者証兼高齢受給者証を郵送します。

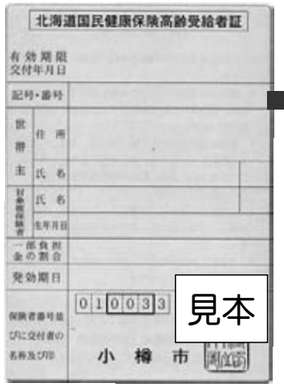
※いずれも手続きは不要です。

◆お問い合わせは、国保年金課☎㉜4111内線289、FAX㉔6168へどうぞ。

被保険者証



高齢受給者証



8月から一体化

被保険者証兼高齢受給者証

今までの被保険者証に、高齢受給者証に記載されていた発効期日と一部負担金の割合（下線部）が追加されます。

平成30年度 小樽市情報公開・個人情報保護制度の運用状況

市では公正で開かれた市政を目指し、「小樽市情報公開条例」「小樽市個人情報保護条例」に基づいて公文書や個人情報の開示を行っています。平成30年度の運用状況についてお知らせします。

平成30年度の公文書の開示請求は143件、個人情報の開示請求は13件でした。各制度の運用状況は、右の表のとおりです。

また、市政資料などによる情報提供は663件ありました。

◆お問い合わせは、総務部総務課情報公開担当☎㉜4111内線421、FAX㉕1487へどうぞ。

区分	開示請求件数	開示決定等の内訳 開示 全部	開示 一部	不開示	不存在	取り下げ
公文書	143件	38件（※1）	103件（※2）	1件	1件	0件
個人情報	13件	4件	9件	0件	0件	0件

※1　このほか平成29年度に請求があり、30年度の開示となったものが2件あります。
※2　このほか平成29年度に請求があり、30年度の開示となったものが2件あります。

まち育てふれあいトーク

「まち育てふれあいトーク」は、皆さんの市政についての疑問や暮らしに役立つ知識などについて、市の職員が直接伺ってお話しします。

◆お問い合わせは、広報広聴課☎㉜4111内線394、㈫㉗4331へどうぞ。

◎暮らしに役立つ情報を

「まち育てふれあいトーク」は、市の取り組みを知っていただくとともに、皆さんの意見をお聞きする情報交換の場です。昨年度は、79団体2381人の利用がありました。

今年度のメニューは下の表のとおり、７分野で全85項目を用意しています。市の担当職員が希望の場所に伺って説明を行うもののほか、市の施設を見学するメニューもありますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

◎時間と会場

時間は、月曜日から金曜日の午前９時から午後５時までの間で２時間以内です。それ以外の時間帯を希望する場合は、広報広聴課へご相談ください。

なお、会場は皆さんに用意していただき、会場利用料（施設見学の場合には、施設までの交通費など）も負担をお願いしています。市職員の交通費は市が負担します。

◎こんな講座も開催中です！

⑱あなたに身近な感染症

昨年以降、全国的にも成人の間で流行している風疹をはじめ、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの予防方法についてお話しします。

52空き家等の対策について

適正に管理されていない空き家に関する問題についてのほか、「小樽市空家等対策計画」に基づいた取り組みなどについてお話しします。

◎申し込み方法

市内に在住・在勤・在学する方であれば、どなたでも申し込めます。原則、10人以上の団体・グループなどが対象です。希望日の約３週間前までにお申し込みください。

ただし、政治・宗教活動、宣伝など営利を目的とする場合は利用できません。

平成31年度（令和元年度）版メニュー表

表のメニューにない内容を希望する場合は、広報広聴課へご相談ください。

①子ども・子育て	
1	家庭で教える情報モラルのポイント
2	学校給食の役割
3	市立小中学校の学校再編
4	青少年の健全育成
②市民福祉	
5	小樽の国保
6	国保と健康
7	国民年金のあれこれ
8	75歳以上の高齢者のための医療制度～後期高齢者医療制度～
9	福祉医療制度のはなし
10	丸わかり！介護保険サービスと高齢者福祉サービス
11	脳元気！ラクラク刺激術
12	暮らしのなかの楽々体操
13	元気なうちから介護予防
14	生活保護制度について
15	しあわせな地域を創るために～地域福祉計画とは！？～
16	障害者福祉制度のはなし
17	急病時に備えよう！救急医療利用のルール
18	あなたに身近な感染症
19	予防接種Q＆A
20	知って安心！がん予防
21	マナーからルールへ～受動喫煙の知識
22	高血圧の新知識
23	ヘルスアップウォーキング
24	思春期のからだとこころ
25	健康づくりは食事から～おいしく、楽しく、バランスよく～
26	おとなの健口講座
27	オーラルフレイル予防教室
28	メンタルヘルスについて
29	動物から人にうつる病気について
30	食中毒の予防
31	HACCP（ハサップ）に基づく衛生管理
32	小樽市立病院について
33	男女共同参画社会って何だろう！
③産業振興	
34	フィルムコミッション（ＦＣ）について
35	小樽の観光について
36	小樽の商業振興について
37	小樽の産業振興について
38	小樽の農業
39	小樽の漁業
40	小樽港の概要
④生活基盤	
41	水道のしくみと役割
42	下水道のしくみと役割
43	ようこそ　上下水道施設へ
44	公営住宅のしくみと役割
45	小樽の都市計画
46	わが家の耐震診断について
47	新幹線とまちづくり
48	小樽市の防災体制とわが家の防災対策
49	消防の仕事
50	住宅防火対策～大切な家族を火災から守る！
51	「小樽市地域公共交通網形成計画」について
52	空き家等の対策について
⑤環境・景観	
53	環境にも家計にもやさしいエコ・アクション・プログラム
54	「小樽市環境基本計画」について
55	「小樽市の環境」について
56	ごみとリサイクル
57	小樽市のごみ処理について
58	小樽の公園について
59	長橋なえぼ公園について
60	小樽市の景観行政について
⑥生きがい・文化	
61	小樽の文学あれこれ
62	小樽の美術
63	図書館は面白い！役に立つ！～図書館利用講座～
64	広げよう！読み聞かせの輪
65	おはなし広場
66	知って納得、本と読書の話
67	社会教育の全般について
68	歴史と文化財
69	国際交流について
⑦その他	
70	小樽市の行財政改革
71	小樽市の台所事情（市の財政状況）
72	公共施設等の取組について
73	市民ニーズを市政に反映するまで
74	市税の納付方法のはなし
75	あなたの暮らしと市民税
76	土地・建物の評価のしくみ
77	「出生からお墓までの届け出」のはなし
78	総合計画と小樽のまちづくり
79	統計で見るわが街おたる
80	小樽市議会のしくみ
81	選挙のしくみ
82	自治基本条例と協働のまちづくり
83	マイナンバー制度について
84	犬の飼い方
85	猫の飼い方

まちの写真館 スマイル

「広報おたる」に掲載したあなたの写真を差し上げます。ご希望の方はお申し出ください。

クルーズシーズンの始まり

４月24日、クルーズ船「ウエステルダム」（８万2862トン）が初寄港し、小樽港のクルーズシーズンが始まりました。平成31年度（令和元年度）は、今回も含めて16隻29回の寄港を予定しています。港に訪れた皆さんは、クルーズ船の写真を撮ったり、乗客を出迎えたりするなど、小樽への寄港を歓迎していました。

火災に備える防御訓練

４月19日、小樽地方合同庁舎で火災防御訓練を行いました。これは、「春の火災予防運動」の一環で、災害対策の確立と火災予防意識の高揚・啓発を目的として行うものです。訓練では、119番通報や職員・来庁者の避難誘導、消防隊による放水などが行われ、参加した皆さんは真剣な表情で取り組んでいました。

みんなで歩いて体力づくり

５月12日、今年最初の市民歩こう運動を開催しました。当日は、晴天にも恵まれて62人が参加し、花園グリーンロードからおたる水族館まで約８㎞のコースを散策。初の試みとして、道中でのおたる案内人による観光ガイドも行われ、参加した皆さんは、小樽の歴史を学びながら、春めいた景色を楽しんでいました。

噴き出す蒸気に歓声

４月27日、総合博物館本館で「アイアンホース号」の運行を開始しました。この蒸気機関車は、1909年に製造され、北海道内で動態保存されている最も古い蒸気機関車です。乗車した子どもたちは、汽笛を鳴らしながら力強く進むアイアンホース号に大興奮の様子でした。今年は10月20日㈰までの運行予定です。