

広報 おたる 3

MAR. 2020
令和2年3月号

小樽市



稲穂橋

稲穂小学校校門前から住宅地を抜けて国道5号へ向かう小道に稲穂橋があります。この橋は昭和30(1955)年に竣工し、その後39(1964)年に完成した函館本線小樽・南小樽駅間の高架化事業に伴い、2.4メートルかさ上げし、両端に階段が設置されました。

橋の資材には鉄道の古いレールが再利用されており、製造年やメーカーの表記を見つけることができます。表面が塗装されているため、見つけにくいかもしれませんが、探してみませんか。



●今月の表紙



子育て支援センターの「ぴよぴよくらぶ」で、交流するお母さんと赤ちゃん。おもちゃで遊ぶ赤ちゃんをお母さんたちは優しく見守っていました。

●小樽市ホームページ

<https://www.city.otaru.lg.jp>



(QRコード)

●日曜日、祝日の当番病院のご案内

テレホンサービス（録音による案内）

土曜日：午前7時～午後2時

日曜日、祝日：午前9時～午後6時

☎04618（小樽市夜間急病センター）

※なお、医療相談は行っていません。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おたるの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 ☎01137、小樽警察署 ☎0110、
北海道電力小樽支店 ☎01111、北海道ガス小樽支店 ☎01511、小樽市水道局 ☎0111

★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／11万4269人（男5万1580人・女6万2689人）、うち外国人人口／683人、世帯数／6万3065世帯（令和2年1月31日現在）



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。

02 「安心して産めるまち」を目指して

04 ひとりで悩んでいませんか？ 大切な命を守るために

05 PET-CT検診でがんを早期発見！

06 安全・安心なまちづくりのために

08 ふれあいバス（バス乗車証）は令和3年3月31日まで引き続き使えます

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！「稲穂橋」

「安心して産めるまち」を目指して



小樽協会病院産婦人科主任医長
くろ だ たか ふみ

黒田敬史さん

あつけし
厚岸町出身。平成30年4月から現職。年間約120件の分娩を行う。小樽が好きで、潮まつりや龍宮神社例大祭などのイベントにも毎回参加している。

全国的な産婦人科医・小児科医の不足により、本市でも後志地域で唯一「地域周産期※母子医療センター」に認定されている小樽協会病院が分娩の取り扱いを休止していましたが、市や医療機関などで構成する北後志周産期医療協議会の活動により、札幌医科大学より産婦人科医の派遣を受け、平成30年7月に分娩の取り扱いを再開しました。そこで今回は、派遣された産婦人科医の一人である黒田敬史先生へのインタビューを通じて、周産期医療の現状や取り組みについてお知らせします。

※周産期とは、妊娠22週から出生後7日未満までの期間

◎産婦人科医になり、小樽協会病院で主任医長を務める現在の心境をお願いします。

私が産婦人科への専攻を決めた時、産婦人科は忙しさと責任の重大さのため、なり手の少ない科でした。その分いろいろな病院でたくさんチャンスをもらいながら育ったので、今はそれらを実践する良いチャンスと思っています。

小樽協会病院には、休止していた分娩を再開させるため、後志地域の周産期医療を引き受ける覚悟で赴任しました。実際大変なこともありましたが、それを上回る感動ややりがいを感じています。

◎周産期医療の現状や課題を教えてください。

全国の傾向どおり小樽市の出生数は減少しており、現在は10年前の3

分の2以下になっています。その少ない中でも、35歳以上で出産する高齢出産の割合が増えています。また、合併症のある妊娠など、リスクを持つていて、より心配な妊婦さんもあります。そのような方も含めて、この小樽で安心して出産できるようにすることが最大の課題であり、使命だと思っています。妊婦さんがお産の際にほとんどの時間を一緒に過ごす助産師はじめ、スタッフとどのようにチーム医療の体制を築いていくかということも大きな課題です。患者さんの安全を守りながら、職員がモチベーションを維持して働き続けられるような職場づくりを心掛けています。



◎印象に残っているエピソードは何ですか？

最近のお産のことですが、なかなか赤ちゃんが降りて来ず悩んでいた時、助産師が2時間あの手この手で工夫して対応してくれたおかげで赤ちゃんが無事産まれてきたことがありました。改めてお産の尊さを教えてもらいましたし、良いスタッフに恵まれていると感じました。

◎小樽協会病院にはどのような特徴がありますか？

後志管内で初めて導入されたLDR室があります。LDR室では陣痛・分娩・分娩後の回復まで、部屋を移動することなく行えるので、出産時の妊婦さんの負担を軽減できます。また、胎児超音波検診では、赤ちゃんの発育や異常の有無を丁寧に診察することを心掛けています。「お腹の赤ちゃんをゆっくり見せてくれてうれしかった」という声も聞いています。スタッフと患者の距離が近いことによるメリットもあると思いますし、数字には残らないものですが、一人一人の妊婦さんを丁寧に診ています。



陣痛・分娩・回復を行うLDR室

◎周産期医療の充実に向けた今後の取り組みについて教えてください。

小樽協会病院は比較的大きな総合病院なので、難易度の高い分娩も一手に引き受けられるよう、対応力を付けていかなければいけないと感じています。リスクの高い症例や、より多くの分娩ができるよう、シミュレーション教育を多く取り入れて、医療スタッフの教育も行える病院にしていきたいと思っています。

また、市民全体が妊婦さんを大切にする街になってほしいと思っています。必要なときに十分な休養を取らせることができるようにするなど、社会全体でもっと妊婦さんに配慮をしていく必要があると思います。そのために、妊婦さんへの理解を深めてもらう講座を開いています。救急隊員の方が妊婦さんや自宅で産まれて間もない赤ちゃんの搬送をしなければいけないことがごくまれにありますので、いざというときに対処できるように勉強会を開いていて、今後も続けていきたいと思っています。

病院の中だけでなく、街のみんなで連携して産みやすい環境にしたいと考えています。

◆お問い合わせは、保健所保健総務課 ☎ 3117、FAX 1469 へどうぞ。

利用者の声



3月に出産を控え妊婦健診を受ける由佳さん

私は小樽協会病院が分娩を休止している間、札幌の病院で第一子を出産しました。現在は第二子を妊娠中で、小樽協会病院で出産する予定です。札幌の病院へ通うには片道1時間以上バスに乗らなければいけなかったの

で、具合が悪いときも長時間我慢しなければならず、とても大変でした。小樽協会病院は家から近いので通院がとても楽ですし、家族が近くにいるので安心します。

黒田先生には第一子のお産でお世話になっていて、分娩を再開した小樽協会病院にいと知り、小樽で出産したいと思いました。黒田先生はとても人柄が良く、話しやすいのでリラックスして診察を受けることができます。



助産師の上野さん

スタッフ一同
全力で大切な
お産をサポート
します！



助産師の佐々木さん

私は初産だったので、病院で行う「母親学級」で、出産までの流れを教えてもらったり、実際に出産するLDR室を事前に見せてもらったりしたので、不安なく分娩に臨めました。小樽協会病院にはいろいろな科があり、妊娠に伴う合併症のことや妊娠中の栄養管理のことなど総合的にサポートしてもらえるので、安心して出産することができます。



昨年12月に出産した真由さん

入院中は授乳のコツや沐浴の仕方を指導してもらい、出産後も「産後ケア」で育児の相談をすることができてとても助かりました。また、医師をはじめ助産師などスタッフの皆さんも良い人ばかりで、病院の雰囲気もいいなと感じました。

ひとりで悩んでいませんか？
大切な命を守るために
国は例年自殺者が多い3月を自殺対策強化月間と定め、啓発活動や自殺予防のための支援を行っています。自殺者の多くは「心の病」にかかっていたことから、早めに「心の病」に気付く、対策をすることが大切です。そこで今回は、その兆候や周囲の方ができることをお伝えするとともに、市の相談窓口についてお知らせします。

自殺者の現状

平成30年の自殺者数は、全国で2万840人で、小樽市では14の方が亡くなっています。

自殺の原因・動機はさまざまですが、男女ともに「健康問題」が最も多く、体の病気のほか、うつ病など「心の病」の悩みから自殺してしまうケースが多いと考えられています。

誰でもなりうる「心の病」

日常生活で、悲しみ、不安、憂うつな気分になり、ストレスを感じると、皆さんはさまざまな工夫をしてストレスから身を守り、時間の経過とともにストレスは和らいでいきます。しかし、ストレスが過剰に積み

心の健康度チェックをしてみましょう

下記の質問に答えて、心の健康度（うつ状態）をチェックしてみましょう。最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
A	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
	気分がひどく落ちこんで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか（それはどのようなことですか）	はい	いいえ

太字に当てはまる回答が、Aで2つ以上、またはBで1つ以上、Cは内容（配偶者や家族の死、親戚や近隣の自殺など）により判断。いずれかに該当すれば、専門家への相談を勧めます。

（出典）大野裕、厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年）

周囲の方ができること

変化に気付く

一見、幸せそうなことでも、本人にとっては大きな悩みになっている場合があります。まずはその変化に気付いてあげましょう。

- ♥眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと違う様子がある
- ♥生活上の変化（借金、死別体験、配置転換、昇進、引っ越し、出産など）があった

声をかける

変化に気付いたら、声をかけてみましょう。

○声かけの例

- ♥最近元気ないけど大丈夫？眠れてる？
- ♥なにか悩んでる？良かったら話して
- ♥なにか力になれることはない？

耳を傾ける

悩みを打ち明けてくれたら、相手の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう。

- ♥話せる環境を作りましょう
- ♥心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- ♥相手の気持ちを尊重して、感情や考えを否定せずに誠実に対応しましょう
- ♥責めたり、安易に励ましたりすることは避けましょう
- ♥話を聴いたら、「大変でしたね」などねぎらいの気持ちを言葉で伝えましょう

専門家につなげ、見守る

早めに専門家に相談するように促し、温かく寄り添いましょう。

- ♥まずは保健所で実施している「こころの健康相談」を紹介してください
- ♥相談機関を紹介した後も必要があれば相談に乗ることを伝えましょう



お悩みの方はご相談を

相談内容等	相談窓口	電話番号／受付日時
心の健康や病気について本人、家族、関係者などからの相談	小樽市保健所 こころの健康相談	☎0134②3110 月・水・金曜日の午後1時30分～5時 ※要事前予約
	北海道いのちの電話	☎011(231)4343 24時間（年中無休）
自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている方の相談	自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル☎0120(783)556 毎月10日の午前8時～翌日午前8時 ナビダイヤル☎0570(783)556 毎日午前10時～午後10時

この他、福祉に関する相談窓口や多重債務などの相談窓口は、右記QRコードから保健所ホームページ（こころの相談等窓口一覧）をご覧ください。



「メンタルヘルスの健康教育」出張講座

市民の皆さんの心の健康づくりを応援するため、保健師などによる出張講座を行っています。希望される方は、保健所健康増進課へお申し込みください。

- 申込単位 職場などの団体・グループ（5人程度以上）
- 申込期限 実施希望日の1カ月前まで
- 実施時間 平日の午前9時～午後5時まで



重なると、悲観的になったり、視野が狭くなったり、解決の方法が思い浮かびにくくなります。
このような期間が長く続くと、うつ病などの「心の病」の原因となります。「心の病」は心身のバランスを崩し、日常生活に支障を来してしまう病気で、症状が長引くと、自力で回復することが難しくなります。「心の病」は、決して特別な人がか

いつもと違う…と感じたら

かる病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気なのです。

「心の病」にかかり、長期にわたっていくつかの問題が重なると、徐々に自殺への気持ちが高まる可能性があります。「死んでしまいたい」、「死ねば楽になる」と思うのは、死にと

らわれてしまい、本来の正常な心の状態ではなくなっています。

そんなときは、家族や友人など周囲の人に悩みを打ち明ける、相談機関などに相談するなど、ストレスを一人で抱え込まないようにすることが重要です。また、いつもと違う心身の変化に気付いたら、相談窓口（上の表を参照）の利用や、医療機関への受診を検討してください。早い段階で適切な治療を受けることで、重症化を防ぐことができます。

また、周囲の方も、いつもと様子が違うと感じたら、相手の気持ちに共感しながら、じっくりと話を聴くようにしましょう（4ページの下を参照）。

「生きる」を支え合うまちを目指して

市では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目指して、31年3月に小樽市自殺対策計画を策定しました。この計画に基づき、関係機関との連携を強化し、自殺対策を支える人材育成、相談窓口の周知、「メンタルヘルスの健康教育」出張講座（上の囲みを参照）を行うなど、自殺対策に取り組んでいます。
◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎②3110、FAX②1469 へどうぞ。

小樽市立病院



PET-CT検診でがんを早期発見！

- 予約受付時間 月～金曜日（祝日を除く）の午前9時から午後5時
- 検診料金 7万7000円（税込み）
- ※オプション検査については、ご相談ください。
- ※完全予約制です。希望日の10日前までに電話でお申し込みください。
- ◆詳細 市立病院けんしんセンター ☎②1211内線3700・3708、FAX②4085

小樽市立病院では、PET-CTを使用したがん検診を行っています。PET-CT検診は、PET検査とCT検査の特徴を合わせた検査方法で、がん細胞が正常細胞に比べ多くのブドウ糖を消費する性質を利用して、ブドウ糖類似物質の薬剤を体内に投与し、その物質が多く集まる場所からがんを発見します。一度の検査でほぼ全身を調べることができますので、がんの早期発見や、転移、病期診断等に有効です。

安全・安心なまちづくりのために

市では、防災・減災に関する取り組みを行っています。今回は、市民の皆さんを災害から守るために整備を進めている防災行政無線や自主防災組織などについてお知らせします。

防災行政無線の拡声子局

防災行政無線の運用を開始します

速やかに避難するために

津波などの災害から生命を守るためには、危険な場所からできるだけ早く避難することが大切です。地震や津波などが発生した際に、緊急情報を素早く、広い範囲へ一斉に知らせるため、市では防災行政無線の運用を4月から開始します。防災行政無線は、市役所からの情報を電波で発信し、屋外拡声子局（屋外スピーカー）から放送する仕組みになっています。



元年度は13カ所、2年度には25カ所に屋外拡声子局を設置する予定です。屋外拡声子局は、約15mの高さから放送を流し、その音声は400m前後の距離まで届きます。また、蓄電池を備えているため、停電時でも放送することができます。

防災行政無線では、地震や津波についての情報や避難についての情報などを放送する予定です。町会の防災訓練などで防災行政無線の利用を希望する際は、事前に災害対策室へご相談ください。

防災行政無線の試験放送

市では、屋外スピーカーからの放送の聞こえ方を最終的に確認し、調整するための試験放送を下記のとおり予定しています。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。※当日の気象状況などによって放送日時や放送内容を変更する場合があります。

日時	場所
3月2日(月) 午前	蘭島海水浴場付近
	蘭島駅前公園
	忍路漁港付近
3月2日(月) 午後	桃内町内会館
	塩谷1丁目26番付近
	塩谷1丁目32番付近
3月3日(火) 午前	「祝津」バス停付近
	旧祝津小学校
	祝津うみねこ公園
3月3日(火) 午後	「豊井」バス停付近
	消防署高島支所
	高島中継ポンプ場 総合博物館（本館）

沿岸地域に設置します

海に面している本市では、特に津波に注意が必要です。北海道が公表した「平成28年度北海道地震被害想定調査結果」によれば、想定される最大規模の地震が発生した場合、市内の一番早い地域では地震発生から約20分で津波が到達するとされています。このため、速やかな避難が必要です。このため、速やかな避難が必要である沿岸地域を中心に屋外拡声子局の設置を計画しています。なお、元年度に設置する屋外拡声子局で試験放送を行います（右の表を参照）。

正確な情報収集を！

防災行政無線の放送は、屋外での放送ですので、気密性が高い建物の

自主防災組織を結成しましょう

自分たちで地域を守る

大規模な災害が起こると、各地域で通信や交通障害が多発するなどさまざまな悪条件が重なり、市や消防、警察などの災害対応能力が低下する場合があります。このような状況で被害の防止や軽減を図るためには、地域住民の方々の連帯意識に基づいた自発的な防災活動が極めて重要になります。

阪神・淡路大震災では、救出された方のうち、自力によってまたは家族や近所の方によって救出された割合が90%以上上るといいう調査結果もあり、「自助」と「共助」の重要性の高さが伺えます。

本市の自主防災組織

平成30年版消防白書（30年4月1日現在）によると全国平均の自主防災組織活動力パー率（組織地域世帯数／市町村世帯数）は約83%、北海道平均が約60%ですが、本市は5団体のみ、約22%で低い水準となっています。

結成には、町内会や自治会などの団体を自主防災組織として兼ねる場合や、既存の団体内に防災部門を作

本市の主な指定避難場所 (令和元年度)

名称	避難所				緊急避難場所	
	土砂	地震	津波	洪水	地震	津波
忍路中央小学校	○	△	○	－	○	○
塩谷小学校	○	○	○	－	○	○
高島小学校	○	○	○	－	○	○
幸小学校	○	△	－	－	○	－
長橋小学校	○	○	－	－	○	－
手宮中央小学校	○	○	○	－	○	○
稲穂小学校	○	○	○	－	○	○
花園小学校	○	○	－	－	○	－
山の手小学校	○	○	－	－	○	－
奥沢小学校	×	○	－	－	○	－
潮見台小学校	○	○	○	－	○	○
桜小学校	×	○	○	－	○	○
望洋台小学校	○	○	－	－	○	－
豊倉小学校	×	○	－	－	○	－
朝里小学校	○	○	○	－	○	○
張碓小学校	×	○	－	－	○	－
桂岡小学校	○	△	－	－	○	－
銭函小学校	○	○	○	○	○	○
忍路中学校	○	△	○	－	○	○
長橋中学校	○	○	－	－	○	－
北陵中学校	×	○	－	－	○	－
西陵中学校	×	○	－	－	○	－
菁園中学校	○	○	－	－	○	－
松ヶ枝中学校	×	○	－	－	○	－
向陽中学校	○	○	－	－	○	－
潮見台中学校	○	○	－	－	○	－
桜町中学校	○	○	－	－	○	－
望洋台中学校	○	○	－	－	○	－
朝里中学校	○	○	○	－	○	○
銭函中学校	○	○	○	○	○	○
旧堺小学校	○	△	○	－	○	○
旧祝津小学校	×	○	○	－	○	○
いなきたコミュニティセンター	○	○	○	－	○	○



【凡例】

○：開設する

×：開設しない

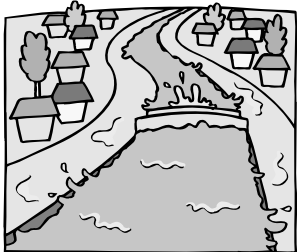
△：安全が確認された場合開設する
－：災害の恐れが無いため対象外

避難所：自宅での生活継続が困難な場合に生活するところ
避難場所：被害を避けるために一時的に逃げるところ

※お住まいの場所によって、避難先を限定するものではありません。
※指定避難所となっても、災害の種類や被災状況(建物の安全や避難経路が確保できないなど)によって、開設しないことがあります。
※開設している避難所については、災害時に市がお知らせする避難所開設情報でご確認ください。
※豊倉小学校は閉校後の4月以降も避難所指定を継続します。
※松ヶ枝中学校は移転後の校舎へ避難所機能も移転します。

洪水ハザードマップを作成しました

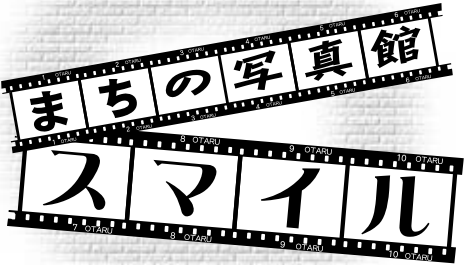
北海道が指定した星置川・新川の浸水想定に基づく「洪水ハザードマップ」を作成しました。市役所、銭函サービスセンターで交付しているほか、ホームページからダウンロードすることができます。





心温まる手作りの明かり

手作りにこだわったスノーオブジェや温かなろうそくの明かりが来場者を魅了する「第22回小樽雪あかりの路」が2月9日から16日まで開催されました。2月8日は運河会場で前夜祭が行われ、ゴスペルライブやキャンドルへの点灯セレモニーなどが行われました。訪れた皆さんは、写真を撮るなど、会場の散策を楽しんでいました。



「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。



ピアノの音色に癒やされて

1月30日、市立病院で「患者さんご家族のための新春ピアノコンサート」を行いました。このコンサートは北海道を拠点に活動するピアニスト中川和子さんのご厚意により、平成元年から始まり、今回で32回目となります。訪れた皆さんは、ピアノの音色に聞き入り、演奏に合わせて合唱も楽しんでいました。



貴重な文化財を火災から守る

「第66回文化財防火デー」における啓発行事の一環として、1月24日、総合博物館本館で火災防御訓練を実施しました。訓練は、国指定重要文化財である旧手宮鉄道施設機関車庫から出火したという想定で行いました。訓練では、初期消火や119番通報、避難誘導、重要な資料の持ち出しなどの手順を確認しました。

ふれあいパス(バス乗車証)は 令和3年3月31日まで 引き続き使えます



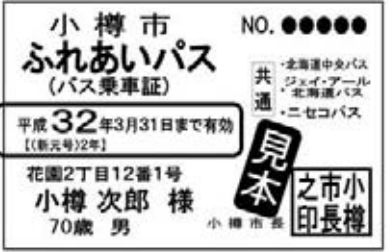
◆詳細 地域福祉課 ☎ ☎4111内線412、FAX ☎6915

ふれあいパス(バス乗車証)の有効期限を延長します

「平成30年3月31日まで有効」と「平成32年3月31日まで有効」と記載のあるふれあいパス(バス乗車証)とふれあい回数券は、事業継続のため令和3年3月31日まで有効期限を延長します。

ふれあいパス(男性…緑色 女性…ピンク色)

ふれあい回数券(オレンジ色)



令和3年3月31日まで有効

4月以降の
ふれあい回数券

4月から市内のバス運賃が改定されますが、
ふれあい回数券は、4月以降も1冊1200円で購入できます。

ふれあい乗車券(ＪＲ乗車券) の交付を希望する方へ

下の表のとおり交付します。

交付日時	交付会場
3月19日(木)午前10時～午後4時 ※桂岡町、銭函、張碓町、春香町、星野町、見晴町に住所がある方に限る	銭函市民センター (銭函2-28-10)
3月23日(月)～ 土・日曜日、祝日を除く 午前9時～午後5時20分	市役所本館1階 3番窓口

※住所・氏名・生年月日が確認できる公的身分証明書(健康保険証や運転免許証など)と印鑑をお持ちください。

ふれあいパスとは

小樽市内にお住まいの70歳以上の方に対して、公共交通機関(バスまたは、ＪＲ)の利用助成を行っています。対象となる方への個別の案内はしていませんので、70歳の誕生日を迎えられた方は、公的身分証明書(健康保険証や運転免許証など)と印鑑をお持ちの上、地域福祉課(市役所本館1階3番窓口)へお越しください。

バスからＪＲへ 変更を希望する方へ

下の表のとおり受け付けます。なお、年度途中で変更することはできませんのでご注意ください。

交付日時	交付会場
3月19日(木)午前10時～午後4時 ※桂岡町、銭函、張碓町、春香町、星野町、見晴町に住所がある方に限る	銭函市民センター (銭函2-28-10)
3月23日(月)～4月28日(火) 土・日曜日、祝日を除く 午前9時～午後5時20分	市役所本館1階 3番窓口

※現在お持ちのふれあいパス(バス乗車証)、住所・氏名・生年月日が確認できる公的身分証明書(健康保険証や運転免許証など)と印鑑をお持ちください。