

人生100年時代を

いつまでも自分らしく

市では、介護予防の取り組みとして、65歳以上の方を対象に「地域版介護予防教室」を開催しています。ここでは、「地域版介護予防教室」や、教室を支える「介護予防サポーター」についてお知らせします。

地域や社会とのつながりも介護予防に

人生100年時代がやってくるにあたり、その100年をどのように豊かに生きていくか。いつまでもハツラツと過ごすためには、「介護」が必要になる状態を「予防」することが大切です。

「日頃から定期的な運動をする」「栄養に気を付ける」など、健康的な生活を送ることだけではなく、地域や社会とのつながりが豊かな方が、より長く健康でいることができ、認知症にもなりにくいと言われています。

楽しく体を動かせる介護予防教室

「地域版介護予防教室」は、

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。

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水曜日	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	毎週火曜日		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	水曜日(月3回)	午前10時30分 ～正午	オタモイ会館 (オタモイ1-25-1)
シニア元気教室 はびねず	第2・4月曜日		幸会館 (幸3-28-5)
シニア元気教室 笑顔	毎週金曜日		長栄会館 (長橋5-1-1)
シニア元気教室 なえぼ	第2・4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	午前10時 ～11時30分	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		生涯学習プラザ(レピオ) (富岡1-5-1)
介護予防教室 いっしょ2	第1・3金曜日		いなきたコミュニティセンター5階(稲穂5-10-1)
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		ふれあい桜 (桜1-19-20)
介護予防教室 びんしゃん	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		新光方面
野の花体操教室(Ⅱ)	第2・4金曜日		
介護予防教室 元気	第1・4火曜日	午前10時 ～11時30分	新光東会館 (新光2-13-4)
なでしこ体操教室	第2・4火曜日		朝里川温泉付近
介護予防教室 すまいる	第1・3水曜日		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集会所 (銭函2-28-10)

※月額250～500円の参加料(教室により異なります)、スポーツ安全保険料(月額1200円と手数料)が必要です。

あらかじめ決められた日時に、参加者20人程度が集まり、

ストレッチや筋力トレーニングなどの体操を中心に行います。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、レ



クリエーションは中止していますが、今後は、感染防止対策を徹底して、的当てやペットボトルボウリングなど楽しみながら体を動かすレクリエーションも再開する予定です。

90歳を超える参加者の1人は、「立ち上がりが楽になる」「体操することで体調が良く



無理せずできる運動を教えてくれて、自宅でも朝晩実践しています。おかげで介護保険サービスを利用していません。(90歳女性)

なる」と話しています。

延べ1万人超が参加

現在、教室は市内に22教室あり、月に2～4回開催しています(2ページの表を参照)。参加者は年々増加傾向で、元年度は延べ1万2201人が参加しました。3年度は、感染防止対策を徹底して開催していますが、新型コロナウイルス感染症の影響により開催を中止する場合があります。

定員に空きがある教室は、随時、参加者を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

介護予防サポーター

募集中!

地域版介護予防教室は、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、現在、134人が活動しています。新型コロナウイルス感染症の影響で教室が開催できないときには、家に閉じこもりがちな参加者に向けて、電話やお手紙等で励ましの支援を実施しました。

市では、今年度も介護予防サポーター養成講座を開催し(下の囲み参照)、サポーターの育成と確保に努めていきます。現在ある教室を維持するだけではなく、新たな地域で教室を開設するためには、多くのサポーターの協力が必要です。

介護予防やボランティアに関心をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。一緒に楽しみながら介護予防に携わってみませんか。

◆お問い合わせは、福祉総合相談室 ☎4111 内線313、 ☎6915 へどうぞ。

介護予防サポーター養成講座 受講生募集中!

- ▷とき・ところ 右の表のとおり
- ▷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)
- ▷募集人数 20人(先着)。ただし、最低催行人数(3人)に達しなかった場合は中止
- ▷料金 無料
- ▷申し込み 6月17日(木)までの午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)に電話で福祉総合相談室へ
- ◆詳細 福祉総合相談室 ☎4111 内線313、 ☎6915

とき	内容	ところ
6月18日(金) 午後1時30分～3時	介護予防・認知症について(サポーターの活動・教室紹介)	消防庁舎6階講堂
7月2日(金) 午後1時30分～3時30分	健康づくりのための運動を体験しよう!①	いなきたコミュニティセンター
7月16日(金) 午後1時30分～3時30分	口腔(こうくう)ケアを体験しよう!低栄養予防について知ろう!	総合福祉センター
8月6日(金) 午後1時30分～3時	レクリエーションを楽しもう!	消防庁舎6階講堂
8月20日(金) 午後1時30分～3時	音楽レクリエーションを楽しもう!	
8月27日(金) 午後1時30分～3時30分	健康づくりのための運動を体験しよう!②	
特別回(修了後)	希望者は市内で開催中の教室の見学(1日)を行います	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更・中止する場合があります。

■ワクチン接種を実施している医療機関

塩谷	高橋医院	☎26 4131	稲穂	野口病院	☎32 3775	住ノ江	小樽協会病院	☎23 6234
赤岩	高村内科医院	☎23 8141		藤澤心臓血管クリニック	☎22 2238		阿久津内科医院	☎33 5678
幸	谷口内科医院	☎22 6038		太田医院	☎27 2131		入船耳鼻咽喉科	☎32 3387
				大本内科クリニック	☎24 0066	奥沢	小野内科医院	☎22 5792
長橋	おたるイアクリニック	☎33 0301	富岡	うりた循環器科・内科 クリニック	☎31 1188	潮見台	南小樽病院	☎21 2333
	石橋病院	☎25 6655		板谷内科胃腸科医院	☎33 0733		潮見台内科クリニック	☎25 5688
	勤医協小樽診療所	☎25 5722						
梅ヶ枝 町	梅ヶ枝内科・眼科クリ ニック	☎27 2323	緑	松島内科	☎33 0551	築港	済生会小樽病院	☎25 4321
	なつ胃腸内科・歯科 クリニック	☎31 3131		札幌・すがた医院	☎23 8266	桜	いそがい内科クリニック	☎51 5888
				大橋内科胃腸科クリ ニック	☎33 0820		桜台クリニック	☎52 1616
錦町	島田脳神経外科	☎22 4310	花園	きたおか内科消化器クリニック	☎090 (8012) 1673	望洋台	ウェルネス望洋台医院	☎54 1199
	錦町医院	☎22 2929		西病院	☎33 1200	新光	木下病院	☎54 8714
	小樽まつい耳鼻咽喉科	☎61 6100		安達内科医院	☎24 0550		すみえ医院	☎52 3100
稲穂	小樽掖済会病院	☎24 0325	入船	せのた内科クリニック	☎27 7171		朝里中央病院	☎54 6543
	三ツ山病院	☎23 1289		小樽中央病院	☎21 2222		東小樽病院	☎54 7111
	外園内科医院	☎22 6911	住吉町	うのクリニック	☎33 6586	桂岡町	山口内科クリニック	☎62 6665
	越前谷脳神経クリニック	☎21 5253	若松	小樽市立病院	☎26 6005	銭函	札幌病院	☎62 5851
	松原内科クリニック	☎33 0099						
	本間内科医院	☎25 3361						

※一部の医療機関は、かかりつけ患者を優先して受け付けしています。

暑さ情報を活用して 熱中症予防！

今年も暑い夏がやってきます。気温や湿度が高いところでマスクを着用すると、息が苦しくなったり、体感温度が上昇したりして熱中症になりやすいため、暑さ情報を確認しながら、熱中症に気を付けましょう。

◆詳細 保健所健康増進課 ☎23110、FAX21469

暑さ指数と 熱中症警戒アラート

4月から開始

気温・湿度・放射熱からなる熱中症の危険性を示す「暑さ指数」と、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると発表される「熱中症警戒アラート」。日常的に確認するようにしましょう。

環境省の
熱中症予防情報サイトで確認できます



※熱中症予防のポイント

体を冷やす

- 扇風機やエアコンをつける
- 保冷剤や氷、冷たいタオルを体に当てる
- シャワーを浴びる

暑さに備える

- 1日30分～40分間、ウォーキング程度の軽く汗をかく運動を日頃から習慣づけ、暑さに備えた体づくりをする

無理をしない

- 日陰を利用して意識的に休憩する
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける

直射日光を避ける

- 外出時は日傘や帽子を着用する

水分補給

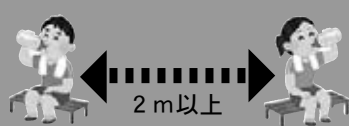
- 喉が渇く前から小まめに水や経口補水液、スポーツドリンクなどを飲む(1日当たり1.2ℓを目安)

熱をためない

- 通気性や速乾性の良い素材で、ゆったりした風通しの良い衣類を選ぶ
- 感染症予防のため窓や換気扇で換気する

適宜マスクを外す

- 周囲の人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す



65歳以上の方の

新型コロナウイルス ワクチン接種 予約受け付け中

市では、5月下旬に65歳以上の方へワクチン接種券を配布しており、ワクチンの接種には予約が必要です。今回はワクチン接種までの流れなどについてお知らせします。

◆詳細 新型コロナワクチン接種対策本部 ☎271221

1 予約する 接種券をお手元にご用意ください

インターネットで予約

小樽市ワクチン接種予約サイト
受付時間：24時間

<https://v-yoyaku.jp/012033-otaru>

①接種券番号と生年月日を入力
②接種会場と日時等を選択



または

電話で予約

小樽市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター
受付時間：午前9時～午後5時30分
土・日曜日、祝日を除く

☎0120 - 301 - 602 (無料)

※接種の予約と接種券に関する問い合わせ専用です。
※コールセンターは接種券が届いた後しばらくの間、大変つながりにくくなることが予想されます。パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、インターネット予約をお勧めします。

または

かかりつけ医を通して予約

5ページ上「ワクチン接種を実施している医療機関」の中に、かかりつけ医療機関がある方は、かかりつけ医に相談し、予約してください。

ワクチンの予約が取れなかった方

ワクチンは、順次、接種会場（医療機関）に配分されます。日を改めて予約に空きがないか確認してください。

市外に住民登録している方

現在、小樽市にお住まいで、市外に住民登録をしている方は、厚生労働省の接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」で「住所地外接種届」を行ってください(ワクチン接種時に住所地外接種届出済証が必要となります)。



基礎疾患等で通院・入院している方や施設に入所している方

通院・入院している医療機関や入所している施設へご相談ください。

ワクチン接種を受けるには

ご本人の同意が必要です

ワクチン自体の効能や健康に関する
ことなど専門的な内容はこちらへ

北海道の相談窓口
受付時間：午前9時～午後5時30分
土・日曜日、祝日も実施

☎0120-306-154

FAX011-799-0338

※ファクスは障害のある方からの相談に対応

2 ワクチン接種を受ける (無料)

- ①右の「当日の持ち物」を持参して、予約した接種会場へ
- ②医師などから説明を受ける
- ③ワクチン接種を受ける
- ④15～30分程度会場で待機する
- ⑤2回目の接種について、いつから可能なのか確認してから、予約をする



当日の持ち物

- 接種券
シールをはがしたり切り離したりせずにそのままお持ちください
- 本人確認書類
運転免許証、健康保険証など



日本遺産「炭鉄港」を紹介する ガイドンス展示がオープン！

令和元年に日本遺産に登録された「炭鉄港」や、その構成文化財である総合博物館本館の屋外展示場の「旧手宮鉄道施設」をはじめとした手宮駅構内の歴史を、ジオラマや映像で紹介しています。他にも、市内にある「炭鉄港」の構成文化財や石炭と小樽の関係についても解説しています。小樽の鉄道の歴史的変遷を見ることができるプロジェクションマッピングも必見です。

❏ (背景写真) 手宮駅構内の歴史をジオラマや映像で紹介。「おたるのてつどうクイズ」も。❏ 立体的な俯瞰図に映し出された、プロジェクションマッピング。

④(背景写真)手宮駅構内の歴史をジオラマや映像で紹介。「おたるのてつどうクイズ」も。**⑤**立体的な俯瞰図に映し出された、プロジェクトマッピング。

**ガイダンス展示
とプラネタリウム**

新しくなった!

新プラネタリウムで 小樽の星空を体験！

新型コロナウイルス感染症対策のための換気工事と機械設備などの更新を行い、プラネタリウムが生まれ変わりました。4K解像度に対応した投影機を新たに2台導入したことで、よりリアルで美しい星空を見ることができるようになりました。また、星空と一緒に、総合博物館本館の屋外展示場の景色も映し出すことができるようになるなど、新機能がめじろ押しです。



■新になった椅子は、座席の幅が広く、以前よりもゆったりと快適に星空を鑑賞することができる。

7 令和3(2021)年6月 広報おたる

■新しくなった椅子は、座席の幅が広く、以前よりもゆったりと快適に星空を鑑賞することができる。

産後ケア事業を

拡大しました

市では、産後1年未満のお母さんを対象に、助産師が利用者の自宅を訪れてケアを行う、訪問型の産後ケアを始めました。ここでは、産後ケア事業と、昨年度開設した子育て世代包括支援センター「にこにこ」の開放事業についてお知らせします。

おうちでも産後ケア 

お悩みは「にゅにゅ」へ

外出に不安があるお母さんも
利用しやすくなりました。ま

イクエア型では生後4カ月未満ですが、訪問型では生後1歳未満までに拡大しました。乳房のケアや授乳の相談、育児指導などのほか、デイクエア型では産後の疲れや体調不良が続いているときのための休息としても利用できますので、ぜひご利用ください。

◆ 利用方法 ◆

- ① 利用希望日の5日前までにこども家庭課へ申請書を提出（2回目以降は電話で申し込みができます）
- ② 保健師から電話がきたら希望するケア等を伝える

にこにこの
開放事業

おひさまひろば

おおむね1歳6カ月までのお子さんと保護者を対象に、月2回実施しています。各種相談のほか身体計測もできます。



のびのびひろば

おおむね1歳6カ月から
2歳6カ月までのお子さん
と保護者を対象に、2カ月
に1回実施しています。各
種相談のほか保健師・心理
相談員による育児や発達
のお話もあります。



③ 市から利用決定通知書が届く

※利用上限は、デイケア型と訪問型を通算して5回まで。

◆利用時間◆

📌 デイケア型は午前9時～午後4時

④訪問型は1回につき最大2時間まで

◆利用料金◆

1回1000円（ディケア型・訪問型共通）

※多胎児の場合1100円。

※市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料。

妊娠期から子育て期の
ワンストップ相談拠

昨年9月に保健所内に開設した子育て世代包括支援センター「にここ」は、保健師等が育児相談に応じているほか、子育ての悩みをどこへ相談したらよいかわからないときに、気軽に相談できるワンストップ相談拠点として、切れ目のない支援を行っています。また、希望者には個別の支援プランを作成し、安心して育児ができるよう、継続的に寄り添います。

「ふんふん」遊びは、おにこにこの開放日には、お子さんを遊ばせながら、保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職への相談ができるほか、市内の子育て関係施設等について子育て支援員へ相談することができます。保護者同士の交流や保育士によるふれあい遊びなど、親子で楽しく過ごすことができます（左の囲みを参照）。

子育てに関する情報は、本誌情報パレットのほか「おたる子育て応援アプリb y母子モ」でもお知らせしますので、ぜひご利用ください。

◆お問い合わせは、こども未来部 こども家庭課 ☎ ③② 5208、FAX ③② 8388 へどうぞ。

