OTARU CITY NEWSLETTER No.877

広報おたる9

SEP. 2021
令和３年９月号
小樽市

市民体力テスト会で立ち幅跳びをする男性。両手を大きく振りかぶって、もっと遠くへジャンプ！他の５種目でも自分の限界に挑戦していました。

02　今、災害が起きたら、どうしますか
04　この街で　笑顔で生きる
06　おたるプレミアム付商品券　販売決定
07　楽しく学ぼう！第４回まちゼミおたる
08　誰もが輝ける活力ある社会へ向かって
09　大切な命を守るために
10　情報パレット
20　見つけた！小樽 ！「ポケモンマンホール」

この広報誌は、令和３年８月17日に作成したものです。新型コロナウイルス感染症の影響により、人数制限・変更・中止となる場合があります。

広報おたる9

毎月１日発行
発行・編集／小樽市総務部広報広聴課
☎0134㉜4111内線223、FAX0134㉗4331
✉koho@city.otaru.lg.jp

小樽市役所

〒047-8660 小樽市花園２丁目12番１号
☎0134㉜4111（代表）
執務時間：午前９時～午後５時20分

小樽市ホームページ
小樽市　検索

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

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53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。

住民基本台帳人口

（令和３年７月31日現在）
人　口：11万1069人
（うち外国人人口636人）
男５万66人・女６万1003人
世帯数：６万2232世帯

防災関係の連絡先

小樽市消防本部	☎㉒9137
小樽市水道局	☎㉒8111
小樽警察署	☎⑰0110

当番医の診療時間

	祝日を除く月～金曜日	祝日を除く土曜日	日曜日、祝日、年末年始
午前７時	夜間急病センター	夜間急病センター	夜間急病センター
午前９時	かかりつけ医等	かかりつけ医等	当番医
午後０時30分			
午後２時			
午後６時	夜間急病センター	夜間急病センター	夜間急病センター

当番病院は、テレホンサービス（録音による案内）☎㉒4618または小樽市医師会のホームページで確認できます。
○テレホンサービス案内時間
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。

DISCOVERED IN OTARU
見つけた！小樽！

ポケモンマンホール

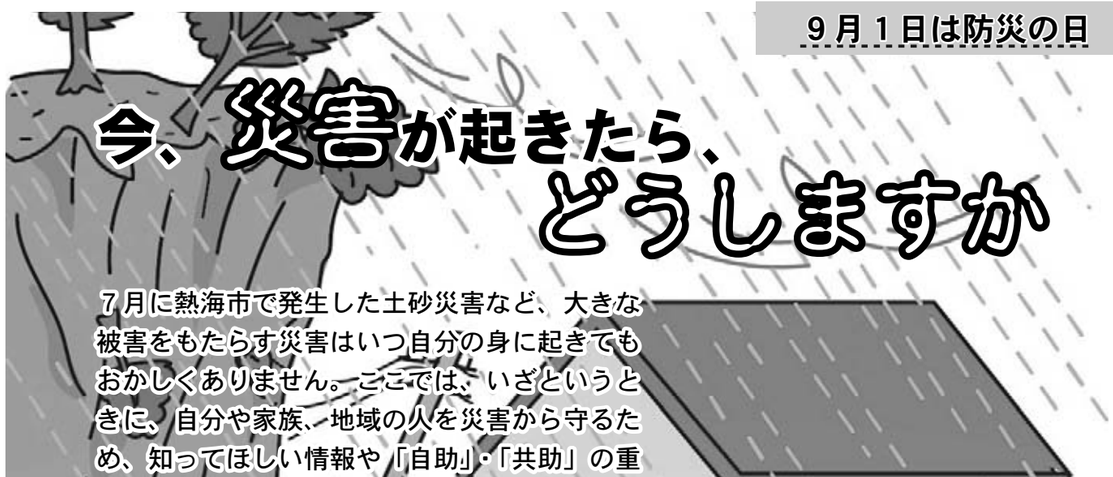
大人気ゲーム「ポケットモンスター」のキャラクターが描かれたマンホールのふたがサンモール一番街に設置されました。これは、「ポケふた」と呼ばれ、株式会社ポケモンが、地域の魅力向上を目的に、全国200近くの自治体に寄贈しているもので、小樽市では、積雪期にも楽しんでもらえるよう、アーケードのあるサンモール一番街に設置しました。

「ポケふた」は世界に一つだけのオリジナルデザインです。感染状況が落ち着いた際には、全国の「ポケふた」を探す旅に出てみませんか。

今月の「まちの写真館スマイル」は休載です。

マイホーム建築・ご購入・リフォーム資金に！
住宅ローンのお借換えに！
取扱期間／令和４年５月31日(火)まで
創立100周年記念
募集総額100億円
住宅ローン「新すまいる応援隊」
（愛称：しんきんフルサポート団信）
就業不能保障団信をご利用いただけます。
「万が一への備え」に「病気やケガへの備え」を加えて、お客さまに住宅ローンご返済の安心をお届けします。
商品内容の詳細、返済額の試算、事前審査申込み等につきましては、下記フリーコールにお問い合わせいただくか、当金庫ホームページをご覧ください。
スマホはこちら
～地域に愛され一世紀、ともに輝く未来へ～
当金庫は令和３年12月２日に創立100周年を迎えます。
北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK
http://www.shinkin.co.jp/hokkaido/
北海道信用金庫テレホンバンク
0120-865-634

PRINTED WITH SOYINK 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。



今、災害が起きたら、どうしますか

7月に熱海市で発生した土砂災害など、大きな被害をもたらす災害はいつ自分の身に起きてもおかしくありません。ここでは、いざというときに、自分や家族、地域の人を災害から守るため、知ってほしい情報や「自助」・「共助」の重要性についてお知らせします。

「避難情報」が変更になりました

市では、水害や土砂災害などの自然災害が発生したときや、発生する恐れがあるときに、5段階からなる「警戒レベル」を基準に「避難情報」を発令します。災害対策基本法が改正され、3年5月20日に施行されたことにより、警戒レベル3から5で発令される避難情報が変更となりました（3ページを参照）。

「難」を「避（よ）」ける行動の確認を

災害が発生したときに、すぐ行動できるよう、普段からどのように行動するか決めておくことが重要です。

自分のいる場所がどのような状況になると危険なのか、ハザードマップで確認し、近くの指定避難所を確認しておきましょう。今いる場所を離れて避難する際の選択肢となるように、親戚や知人宅、ホテルや旅館の場所を確認しておくと安心です。

※各種ハザードマップ（指定避難所も記載）は、市役所や各サービスセンターで配布しているほか、市ホームページに掲載しています。

「自助」、「共助」の対応力を高める

自然災害が起きたときに必要となる役割は、「自助」、「共助」、「公助」の三つがあります（右のイラストを参照）。

災害発生直後、多くの負傷者が一斉に発生する状況で、行政が全ての被災者に対してほぼ同時に救助・援助することは、職員数や資機材の面で難しく、市役所や市職員なども被災すると、体制構築に時間がかかる場合があります。

災害対応に関する調査や研究では、災害発生直後の「公助」には限界があり、災害の規模が大きくなるほど期待できなくなるため、防災・減災には、「自助」、「共助」の対応力を高めることが最も重要であると言われています。実際に、平成7年に起きた阪神・淡路大震災では、閉じこめられた建物などから救助された人の約7割が家族を含む「自助」で、約2割が隣人等による「共助」で、約1割が救助隊による「公助」で救出されました。

自助
自分と家族を守る
災害備蓄品の用意や避難情報を入手する

共助
地域や近隣の人たちが助け合う
町内会や消防団などで避難生活を助け合う

公助
国や自治体による救助・支援
公的機関による被災者の救助や物資支援、避難所の開設など

自主防災組織の結成を

自主防災組織は、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づき、自主的に結成する組織です。東日本大震災では、この組織が普段から防災に関する広報活動や訓練を実施していたことで、災害発生時の避難誘導や救助、避難生活のサポートなどの面で有効に機能した実績があり、現在、「共助」の中核として注目されています。

市内でも町内会を中心に自主防災組織を結成しているところがあり、市では、より多くの自主防災組織が結成されるよう、防災研修・訓練を支援していますので、お気軽にご相談ください。

◆お問い合わせは、災害対策室☎㉜4111内線441、FAX㉕9955へどうぞ。

これからの避難情報　～警戒レベル4は「避難指示」へ一本化

警戒レベル5　避難が遅れた人は命を守って！

気象庁から「大雨特別警報等」が発表されるような段階で、命が危険な状況です。安全に避難できないため、少しでも安全な場所に移動し、身を守る行動をとってください。

＝＝警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！＝＝

警戒レベル4　危険な場所から全員避難

気象庁から「土砂災害警戒情報等」が発表されるような段階です。危険な場所から必ず全員避難してください。
※「避難指示」は、従来の「避難勧告」のタイミングで発令されます。

警戒レベル3　高齢者などは避難

気象庁から「洪水警報等」が発表されるような段階です。高齢者や障害のある方、避難に時間がかかると思われる方は、危険な場所から避難してください。それ以外の方も、危険を感じたら自主的に避難をしてください。

警戒レベル2　避難方法などを確認

気象庁から「大雨・洪水注意報等」が発表されるような段階です。この時点で、実際に避難することになった場合の避難場所や避難経路を確認してください。

警戒レベル1　最新情報に注意

気象庁から「早期注意情報」が発表されるような段階です。その後、気象状況が悪化する恐れがあります。

この街で笑顔で生きる

９月は、国際アルツハイマー病協会が定める「世界アルツハイマー月間」です。ここでは、認知症の方と家族が安心して暮らせるために市で行っている事業などを紹介します。

身近な病気、認知症

認知症は「脳の働きが低下して日常生活に支障を来している状態」のことです。記憶や会話、計算能力などをつかさどる「認知機能」が低下し、症状が進行すると自立生活が難しくなります。

認知症を患う方は全国的に増加しているため、特別な病気ではなく、ごく身近な病気となっています。「まだ大丈夫」と思わずに「以前と違う」と感じたら、早めに医療機関を受診する、または地域包括支援センターに相談するなど、早期発見・支援につなげることが大切です。

安心して暮らせる社会を

９月は「世界アルツハイマー月間」で、認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動が行われています。

認知症の方は、生活のさまざまな場面で暮らしにくさを抱えていますが、周囲のちょっとした手助けがあれば認知症の方やその家族はもっと安心して暮らしていくことができます。みんなが安心して暮らせるように、認知症になっても、介護する側になっても、誰もが笑顔で過ごせる街になるよう、市でもさまざまな取り組みを行っています（下の囲みを参照）。

地域包括支援センターへ相談を

地域包括支援センターでは、認知症の疑いがある方などに対して、速やかに適切な医療・介護等が受けられるよう、地域の医師と、医療・介護の専門職がチームとなって支援しています。お気軽に地域包括支援センター（左を参照）へ相談してください。

◆お問い合わせは、福祉総合相談室☎㉜4111内線3133、FAX㉝1128、✉ tiikihokatu-care@city.otaru.lg.jpへどうぞ。

市内の地域包括支援センター

お住まいの地域によって、利用できるセンターが異なります。

北西部
地域包括支援センター
☎㉘2522、FAX㉘2523
オタモイ１-20-18
（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

中部
地域包括支援センター
☎㉔2525、FAX㉔2575
稲穂２-22-１（小樽経済センタービル１階）

南部
地域包括支援センター
☎㊶7268、FAX㊶7269
築港11-５（ウイングベイ小樽５番街１階）

東南部
地域包括支援センター
☎㊶2301、FAX㊷1142
朝里川温泉２-692-109

ばあば、どこへ行ってしまったの？

世界アルツハイマーデー記念映画上映会

「ばあばは、だいじょうぶ」（字幕あり）

小樽認知症の人を支える家族の会と共催で、映画上映会を開催します。この映画は、“忘れてしまう病気”になってしまった大好きなおばあちゃんを、小学生の“ぼく”の視点から描いたベストセラー絵本を実写映画化したものです。皆さんのご来場をお待ちしています。

▶と　　き：９月26日㈰の午後２時～４時（午後１時30分開場）
▶と こ ろ：市民ホール（マリンホール）
▶入 場 料：無料
▶定　　員：180人（先着）
▶申し込み：９月10日㈮までに電話またはファクスかメールで福祉総合相談室へ

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。
※会場での検温、マスク着用、手指消毒などにご協力ください。発熱等、体調の優れない方は入場をお控えください。

あなたの力が必要です

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り支援する応援者「認知症サポーター」を一人でも増やすため、認知症サポーター養成講座を開催しています。

▶対　　象：10人以上の団体（企業や学校、友達、地域などの集まり）
▶所要時間：60～90分程度
▶受 講 料：無料
▶申し込み：電話で福祉総合相談室へ

さらなる理解を深めよう！！

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターを対象に、認知症についてさらなる理解を深めるためのステップアップ講座を開催します。

▶と　　き：10月７日㈭の午後１時30分～３時
▶と こ ろ：生涯学習プラザ（レピオ）
▶対　　象：認知症サポーターの方・20人（先着）
▶申し込み：10月５日㈫までに電話で福祉総合相談室へ

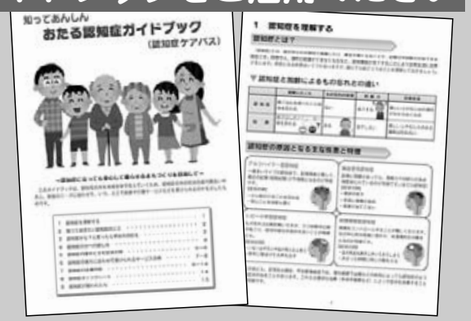
地域の集いの場♬

小樽オレンジかふぇ（認知症カフェ）

認知症の方とその家族が情報交換したり、地域住民の方と交流したりと、気軽に利用できる地域の集いの場です。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。

ガイドブックをご活用ください



知ってあんしん おたる認知症ガイドブック

認知症の方が必要とするさまざまな医療や、訪問介護などの介護サービスの情報を記載したガイドブックを、市ホームページに掲載しているほか、地域包括支援センターなどで配布しています。

販売決定

3000円分のプレミアム

コロナ禍で落ち込む消費を喚起するため、市民の皆さんを対象に、1万3000円分の商品券「おたるプレミアム付商品券」を1万円で販売します。そこで、購入前に必要となる申し込みの方法についてお知らせします。

プレミアム付商品券は、1冊1万3000円分（1000円分の商品券が13枚綴り）で、1冊1万円で販売します（1人3冊まで）。商品券13枚のうち、6枚が市内共通券、7枚が地域応援券です。取扱店の登録をした市内の店舗（専用ホームページで随時確認できます）で使用できますが、地域応援券は、市内に本社・本店がない店舗では使用できません。使用できる期間は、10月8日㈮から12月31日㈮までです。

	市内共通券	地域応援券
市内に本社・本店がある	6 使用可能	7 使用可能
市内に本社・本店がない	6 使用可能	7 使用不可

購入申込期限は9月17日㈮

購入を希望する方は、左の囲みを参照の上、期限までにお申し込みください。申し込み後に届く「購入引換券」を持って、10月8日㈮から29日㈮までに申し込み時に希望した郵便局で購入してください。

◆お問い合わせは、おたるプレミアム付商品券事業コールセンター☎0050(3163)7770（受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）または、おたるプレミアム付商品券事業実行委員会（商業労政課内）☎㉜4111内線265、FAX㉝7432へどうぞ。

次のいずれかの方法で申し込む

9月17日(金)締め切り【必着】

方法1 専用ホームページの入力フォームから申し込む

お手持ちのパソコンやスマートフォンからアクセスして、**入力フォームに必要事項を入力してください。**

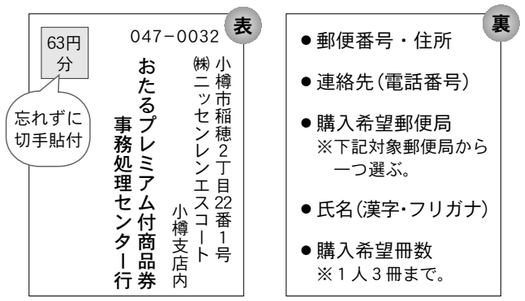
方法2 専用はがきで申し込む

専用はがきに必要事項を記入し、切手を貼って郵送してください。はがき1枚につき同一住所4人分まで申し込みできます。

専用はがき設置場所　市役所渡り廊下、駅前・銭函・塩谷の各サービスセンター、対象郵便局（下の囲み参照）、㈱ニッセンレンエスコート小樽支店（経済センタービル地下1階）

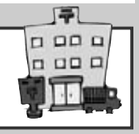
方法3 市販のはがきで申し込む

市販のはがきに下記のとおり必要事項を記入し、切手を貼って郵送してください。はがき1枚につき同一住所4人分まで申し込みできます。



対象郵便局

塩谷・高島・長橋・錦町・緑町・奥沢・望洋台・朝里・銭函西・銭函・小樽駅前・産業会館内・ウイングベイ小樽内・小樽郵便局



※申し込みは、方法に関わらず**1人につき1回・3冊まで**です。
※希望冊数の記入がない場合、3冊を希望したものとします。
※購入希望郵便局の記入がない場合、小樽郵便局での購入となります。
※販売冊数（6万冊）以上の申し込みがあった場合は抽選となり、抽選結果は、購入引換券の発送をもってお知らせします。この場合、希望冊数どおりとならない場合があります。
※個人情報は、本事業に関わることにのみ使用します。

購入引換券で購入する

10月8日(金)～10月29日(金)販売

10月上旬に「購入引換券」を送付しますので、販売期間内に、購入引換券を持って、申し込み時に希望した郵便局で購入してください。

※複数回に分けて購入することはできません。
※購入引換券に記載されている郵便局以外で購入することはできません。
※いかなる理由でも、購入した商品券の返品・返金はできません。

簡単リフトアップヘッドスパ！！
【Hair&Hawaiian Lomi Lomi salon Hau´oli ☎⑥7174】
9月16日㈭・23日㈷・29日㈬、10月3日㈰・15日㈮

手持ちのグッズで＋α デイリーヘアメイク
【アリス ビューティー コンプレックス ☎㉜0983】
9月15日㈬・17日㈮・27日㈪

おうちでできる1分簡単健康体操
【SALON de BEAUTE SEKI☎㉜7913】
9月21日㈫・28日㈫、10月6日㈬

マスクの下のスキンケア、マスクの上のメイク
【KOMACHIYA☎㉓3014】
9月21日㈫・30日㈭、10月4日㈪・8日㈮・15日㈮

自宅でできる タオルを使った体ほぐし
【So Nice☎090(2693)0804
※土・日曜日の午後のみ受け付け】
9月18日㈯、10月3日㈰
※この他の日程は応相談。

運動習慣を身につけよう！
【～unique運動処方laboratory～bami ☎080(4044)2408】
9月17日㈮・27日㈪、10月4日㈪・8日㈮・15日㈮

貴女の似合う色のスカーフで素敵な巻き方をアドバイス
【ディッセンバー3 小樽本店☎㉒9973】
9月17日㈮、10月1日㈮・15日㈮

カンタン！キレイ！ セルフネイルケア
【hair laboratory Mellow☎⑭5533】
9月30日㈭、10月7日㈭・14日㈭

和をインテリアに！ 畳職人と作るミニ畳講座
【東畳工業㈱☎㉝5555】
9月15日㈬・29日㈬、10月13日㈬

金箔（きんぱく）工芸を体験
【片桐仏壇店☎㉓1309】
9月18日㈯・21日㈫・25日㈯
※材料費1500円が必要。

みんなで篆刻（てんこく）
【松田印判店☎㉒8767】
9月18日㈯・24日㈮・28日㈫、10月4日㈪・10日㈰・15日㈮
※材料費300円が必要。

クラフトビール飲み比べ
【Craft Liquor Bar SHARAKU☎㉔1155】
9月26日㈰、10月9日㈯
※材料費1200円が必要。

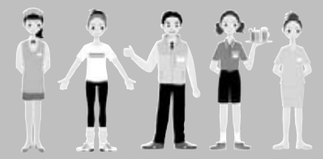
コーヒーの美味しい淹れ方、焙煎士が教えます
【コーヒーロースト小樽☎⑭6837】
9月15日㈬・22日㈬、10月6日㈬

おいしく楽しい お酒の飲み方教えます
【地酒専門店酒商たかの☎㉞1100】
9月15日㈬・22日㈬、10月6日㈬・13日㈬
※材料費1000円が必要。

楽しく学ぼう！ 第4回

まちゼミおたる

商店街で働く皆さんが講師となり、プロならではの専門的な知識や趣味の楽しみ方などを伝えます。



申し込みは9月10日㈮（休業日の店舗は翌営業日）から電話で各店舗へ。全て1回講座で、材料費の記載がない講座は無料です。なお、講座により定員や受講対象、開催時間が異なります。
◆詳細　商業労政課☎㉜4111内線262、FAX㉝7432

早速作りたくなる！ 時短ヘルシー昆布料理
【㈲利尻屋みのや☎㉕4060】
9月15日㈬・16日㈭・17日㈮
※材料費100円が必要。

プロが教える太巻の上手な巻き方
【㈱おたる政寿司☎㉓0011】
9月20日㈷・27日㈪、10月4日㈪・11日㈪
※材料費300円が必要。

ふんわりタオル帽、まごころ届け
【よろず工房☎090(2876)9177】
9月15日㈬・18日㈯・20日㈷
※この他の日程は応相談。タオルをお持ちでない方は材料費500円が必要。

おしゃれなマスクチャームを作ろう！
【Jun Style☎050(5472)6268】
9月16日㈭・23日㈷・28日㈫、10月2日㈯・4日㈪・6日㈬
※材料費300円が必要。

堺町商店街の魅力をおもしろトークで伝えます
【小樽堺町通り商店街☎090(3392)4813】
9月27日㈪・28日㈫・29日㈬

あなたにおすすめの映画を紹介します！
【ZIP　レディース☎㉒6729】
9月18日㈯・24日㈮・26日㈰

サービス付き高齢者向け住宅のあれこれ
【ウィステリア小樽稲穂☎㉞1722】
10月6日㈬・9日㈯・13日㈬

筆ペンで上手に文字を書く
【㈲越後屋陶器店☎㉝1633】
9月28日㈫・30日㈭、10月5日㈫・7日㈭
※材料費500円が必要。

プロが教える！ ミシンのお手入れと使い方＋プラス
【手芸のぎんざ☎㉒4141】
9月25日㈯、10月9日㈯

リフォームってどんな？
【東畳工業㈱☎㉝5555】
9月18日㈯・25日㈯、10月2日㈯

ドクターモリモトの素粒子実験！
【㈱北海道時事放声社☎㉒2107】
9月15日㈬・28日㈫、10月14日㈭
※材料費800円が必要。

キレイ！眼鏡の正しいケアとオイシイ！お茶のいれ方
【メガネのサトウ☎㉞3434】
9月18日㈯・24日㈮・29日㈬、10月5日㈫・13日㈬
※材料費300円が必要。

★その一針に想いを込めて…★
【おたからや都通り店☎050(1377)5279】
9月15日㈬・25日㈯、10月1日㈮・9日㈯・15日㈮

こぎん刺しのブローチ
【手芸のぎんざ☎㉒4141】
9月29日㈬、10月6日㈬
※材料費500円が必要。

かぎ針でミニがま口を作ろう！
【手芸のぎんざ☎㉒4141】
9月22日㈬、10月13日㈬
※材料費1000円が必要。

紙バンドで作るゴッドアイの丸かご
【手芸のぎんざ☎㉒4141】
9月29日㈬、10月6日㈬
※材料費1100円が必要。

誰もが輝ける活力ある社会へ向かって

～(仮称)第３次小樽市男女共同参画基本計画を策定します～

市では、「第２次小樽市男女共同参画基本計画」に基づき、男女共同参画社会の実現へ向け、さまざまな施策に取り組んできました。この計画が令和４年度で終了するため、新たに第３次計画を策定する予定です。そこで、計画策定の趣旨や今後の予定などについてお知らせします。

男女共同参画社会実現のため

男女共同参画社会とは、男女が性別に関わらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会のことです。

この男女共同参画社会の実現を理念とする「男女共同参画社会基本法」に基づき、市では、平成15年に「小樽市男女平等参画基本計画」を、25年には次の三つの基本目標を柱とする「第２次小樽市男女共同参画基本計画」を策定。

Ⅰ　男女の人権の尊重と男女共同参画の意識づくり
Ⅱ　あらゆる分野への男女共同参画の推進
Ⅲ　男女が多様な生き方を選択できる環境づくり

この基本計画に基づき、これまで、さまざまな施策に取り組んできました。

新たな計画を策定します

しかし、社会の一部では、いまだに男女の固定的な役割分担意識などが根強く残っており、男女共同参画社会の実現は道半ばの状況です。

現行計画が、令和４年度末で終了することから、これまでの取り組みを土台にして、推進すべき施策を再確認するとともに、社会の変化や新たな課題などを踏まえ、「(仮称)第３次小樽市男女共同参画基本計画」を策定します。

３年度は、市民意識調査と現計画の事業評価を行います(意識調査については、左上の囲みを参照)。また４年度は、意識調査の結果や事業評価を基に、広く市民の皆さんから意見を伺い、基本計画を策定します。

市民会議への参加を

市では、基本計画の策定や推進のほか、男女共同参画社会実現に解決が必要な課題について話し合うため、「男女共同参画推進市民会議」を設置しています。

委員は、学識経験者や関係団体などの代表者・推薦者、市民公募委員で構成し、市に意見を述べていただきます。

このたび、新たな市民委員を募集します。男女共同参画に興味をお持ちの方は、ぜひ、ご応募ください(詳しくは上の囲みをご覧ください)。

❖　❖　❖

男女共同参画課では、皆さんと協力し、さまざまな取り組みを進めていきます。

◆お問い合わせは、男女共同参画課☎㉒5904、FAX㉒6081へどうぞ。

市民意識調査を行います！

男女共同参画の意識が、どの程度市民の皆さんに浸透しているかを把握し、基本計画の基礎とするため、市民意識調査を実施します。対象は20歳以上の方2000人です。対象者の方に調査用紙を送付しますので、提出期限までに返送してください。皆さんのご協力をお願いします。

男女共同参画推進市民会議「市民委員」を募集

▶対象　市内に住むまたは通勤する方・３人**▶任期**　11月から２年間**▶申し込み**　住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、連絡先、簡単な応募動機を明記し(様式は自由)、郵送またはメールで９月24日㈮までに男女共同参画課(〒047-0024・花園２-10-18、☎㉒5904、FAX㉒6081、✉kyodo-sankaku@city.otaru.lg.jp)へ

LGBT　多様な性の在り方への理解を

社会には、男性・女性の性に当てはまる人だけではなく、恋愛対象が同性である人や身体と心の性が一致しない人がいます。ＬＧＢＴとは、

Ⓛ…レズビアン～女性を好きになる女性
Ⓖ…ゲイ～男性を好きになる男性
Ⓑ…バイセクシュアル～同性も異性も好きになる人
Ⓣ…トランスジェンダー～身体の性に違和感を持つ人

これらの頭文字を取った、性的マイノリティー(少数派)の総称の一つです。このほかにも、自分自身の性を決められない・分からない人など、さまざまな人がいます。

多くの皆さんは、身近にはいないと思っているかもしれませんが、差別や偏見を恐れて、秘密にしている人も少なくありません。大切なことは、自分の習慣や常識となっている考え方が、性的指向・性自認に関する差別やハラスメントにつながらないか、見直しが必要か考えてみることです。

すべての人が個人として尊重され、自分らしく生きられる社会の実現を目指し、多様な性の在り方に理解を深めましょう。

◆詳細　男女共同参画課☎㉒5904、FAX㉒6081

大切な命を守るために

毎年９月10日～16日は、自殺予防週間です。９月は学校の夏休みが明ける時期で、自殺者が多くなる傾向にあります。ここでは、悩みの相談窓口や、周囲の人ができることを紹介します。

相談窓口	電話番号／受付日時等
心の健康や病気について、本人や家族などからの相談に応じます	
小樽市保健所 こころの健康相談	☎0134㉒3110　※要事前予約 月・水・金曜日の午後１時30分～５時(祝日を除く)
精神保健福祉全般の相談に応じます	
北海道立 精神保健福祉センター	☎011(864)7121　※要事前予約 午前９時～午後５時(土・日曜日、祝日を除く)
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に応じます	
北海道いのちの電話	☎011(231)4343 24時間・年中無休
よりそいホットライン	☎0120(279)338(フリーダイヤル) 24時間・年中無休
自殺予防いのちの電話	☎0120(783)556(フリーダイヤル) 午後４時～９時 ※毎月10日は午前８時～翌日午前８時 ☎0570(783)556(ナビダイヤル) 午前10時～午後10時
18歳までの子ども専用電話	
チャイルドライン	☎0120(99)7777(フリーダイヤル) 午後４時～９時 ※ホームページではチャット相談可

電話相談のほか、ＳＮＳやチャットで相談できる団体等を紹介

厚生労働省特設サイト
「まもろうよ　こころ」

福祉に関する相談窓口や多重債務などの相談窓口を紹介

市ホームページ
「こころの相談等窓口一覧」

一人で抱え込まず、ＳＯＳを

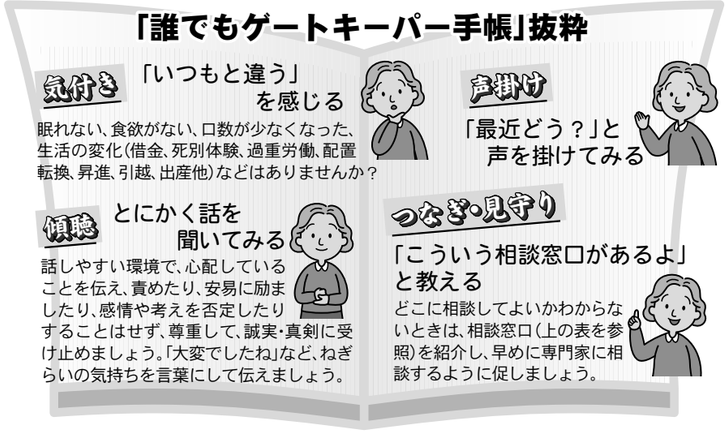
新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引くことで、多くの人が不安やストレスを感じています。ストレス状態が長期化すると、気持ちや考え方、身体にさまざまな影響が表れ、人によってはその状態が数週間続くことがあります。悲観的になり、視野が狭くなるほど、ストレス解消法や、問題解決の方法が思い浮かびにくくなってしまいます。うまくストレスを解消できなくなったときは、一人で抱え込まず、家族や周囲の人に相談したり、相談窓口を利用したりしましょう。

命の門番「ゲートキーパー」

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」。まさに「命の門番」の役割を担っています。ゲートキーパーに特別な資格は必要なく、家族や友人など、身近な人にも、その役割が期待されています。厚生労働省では、ゲートキーパーとしてのポイントをまとめた「誰でもゲートキーパー手帳」を公開しています(右下の図を参照)。

「生きる」を支え合うまちへ

新型コロナウイルス感染症による影響は、健康問題だけでなく、生活不安や経済不安など、さまざまな問題を引き起こし、自殺リスクを高めています。自殺者の多くは、「心の病」にかかっていたことから、早めの対策が大切です。

市では「小樽市自殺対策計画」を策定し、関係機関との連携を強化しています。また、自殺対策を支える人材の育成や、相談窓口の周知、啓発など、引き続き自殺対策に取り組んでいきます。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課☎㉒3110、FAX㉒1469へどうぞ。