

# おたる 7

OTARU CITY NEWSLETTER No.887

JUL. 2022  
令和4年7月号

小樽市



おたる 7

毎月1日発行  
発行・編集/小樽市総務部広報広聴課  
☎0134④4111内線223、☎0134⑦4331  
✉koho@city.otaru.lg.jp

## 小樽市役所

〒047-8660 小樽市花園2丁目12番1号  
☎0134④4111(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4年5月31日現在)

人口：10万9495人  
(うち外国人人口651人)  
男4万9437人・女6万58人  
世帯数：6万1810世帯

## 防災関係の連絡先

小樽市消防本部 ☎②9137  
小樽市水道局 ☎②8111  
小樽警察署 ☎②0110

## 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	夜間急病 センター	夜間急病 センター	夜間急病 センター
午後2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)☎②4618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!



## 小樽群来太郎丼

三枚におろした小樽産ニシンに衣を付けて揚げ、しょうゆ味のたれで煮絡めた甘辛いにしん揚げを白米に乗せた「小樽群来太郎丼」。衣の食感がニシンの小骨を目立たなくさせ、食べやすく工夫されています。これは、おたる祝津たなげ会の女性「浜の母さん」たちが、ニシンが苦手な人や子どもたちにも食べてほしいという思いから考案し、平成27年におたる祝津にしん群来祭りで初めて販売しました。

かつてニシン漁で巨万の富を生んだ小樽。たくさんの倉庫が建ち、銀行が増え、経済の基盤を築きました。にしんグルメを楽しみながら、小樽の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

今月の「まちの写真館スマイル」は休載です。

- 02 文学館・美術館に行ってみよう!
- 04 市長への手紙をお待ちしています
- 07 まち育てふれあいトーク
- 08 第56回おたる潮まつり
- 09 7月10日は参議院議員通常選挙の投票日です
- 10 小学生の医療費助成を拡大します

- 11 7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です
- 11 熱中症を予防しよう!
- 12 夏だ!海だ!海水浴だ!
- 13 その生活習慣、大丈夫?あなたの健康をサポートします
- 14 情報パレット
- 24 見つけた!小樽!「小樽群来太郎丼」

この広報誌は、令和4年6月16日に作成したものです。掲載しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

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7月29日(金)まで

募集総額 150億円

## 創立100周年記念 住宅ローン「新すまいる応援隊」

(愛称:しんぎ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

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

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。



### ⑧怪異の世界、のぞいてみる？

さまざまなテーマを設け、多角的に文学を紹介している文学館の企画展示。今月は小樽出身の注目作家で研究者の朝里樹氏の作品を紹介する企画展を開催中。

**企画展「増殖する怪異～朝里樹の仕事展」**

**とき** 7月31日(日)まで

**料金** 一般/300円、高校生・市内在住の70歳以上の方/150円



### ⑦あの「麗子」にご対面！

美術館では、美術の教科書にも載っている「麗子」を描いた画家・岸田劉生の特別展を開催。油彩、水彩、素描など、岸田が描いたいろいろな麗子像を一堂に見ることができるまたとないチャンスです。小樽ゆかりの画家たちの作品も展示しています。

**特別展「画家と娘～岸田劉生<麗子>とともに」**

**とき** 7月16日(出)～9月19日(例)

**ところ** 1階中村善策記念ホール・2階企画展示室

**料金** 一般/900円、高校生・市内在住の70歳以上の方/450円

**特別展関連事業「アートレクチャー第1回『画家とモデル、画家と娘』**

**とき** 7月16日(出)午後2時～2時30分

**内容** 麗子像のほか、画家の娘を描いた作品を実際に見ながら解説

**講師** 山田菜月(美術館学芸員)

**定員** 40人(先着)

**料金** 観覧料のみ

**申し込み** 電話で美術館へ

紹介動画を制作しました！  
館内巡りや利用者などへのインタビューを収録！右の二次元コードからご覧ください。



市立小樽文学館 ☎ 011-2388

市立小樽美術館 ☎ 011-0035、☎ 2388

**所在地** 〒047-0031・色内1-9-5

**開館時間** 午前9時30分～午後5時

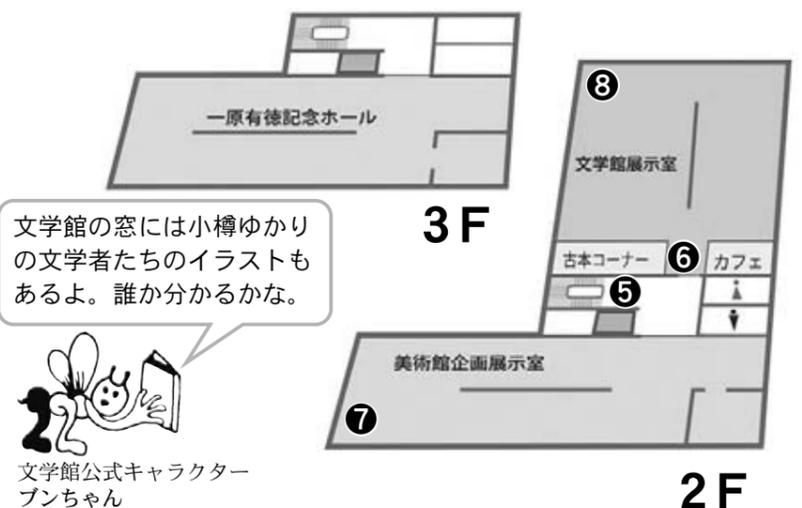
**7月の休館日**

18日(例)を除く毎週月曜日、19日(火)・20日(水)  
※美術館は展示替えのため、7月12日(火)～15日(金)まで休館。

催などを通して美術館の事業を支援している団体。5年2月からは同会主体のミュージアムショップをオープンする予定です。同会の会員証を提示すると、美術館の展示を全て無料で観覧できます(年会費3000円)。

**【小樽文学館】**  
開発したグッズの販売やイベントの開催を通して得た利益や会費によって文学館の事業を支えている団体。会員証を提示すると、文学館に無料で入館できます(年会費2000円)。

**【小樽文学館ボランティア】**  
年3回開催する古本市などと、文学館や文学舎の事業に協力している団体です。



文学館の窓には小樽ゆかりの文学者たちのイラストもあるよ。誰か分かるかな。



文学館公式キャラクター プンちゃん



### ⑥扉の向こうに憩いの場所が

文学館の入り口側の無料スペースには約2000冊の古本がずらり。募金すると5冊まで古本を持ち帰ることができます。隣にはコーヒーが飲めるカフェコーナーも。



### ⑥大きな窓が映える階段

大きな窓に面した吹き抜けの階段ホールは、その日の天気や時間によって表情を変える場所。撮影スポットとしても人気です。

外壁をリニューアル！

# 文学館・美術館に行ってみよう！

展示以外も楽しめる！

市立小樽文学館・市立小樽美術館は、33年ぶりに行った外壁補修工事を令和3年10月に終了しました。そこで、今回は文学館・美術館のおすすめスポットなどを紹介します。

### 外壁は建設当時の色に

文学館・美術館では、水彩画家・白江正夫氏(1927～2014年)の遺志を受けた寄付をきっかけに、令和2年に日銀通り側、3年に旧国鉄手宮線側の外壁補修工事を行い、外壁を竣工時に近い色に塗り直しました。

同館は、旧ホテルオークラや外務省庁舎を建設した建築家・小坂秀雄氏(1912～2000年)の設計で、1952年に小樽地方貯金局として建てられました。

歴史ある同館には、館内も含め見どころやおすすすめスポットがたくさんあります(右下からの①～③を参照)。

### 入会してみませんか？

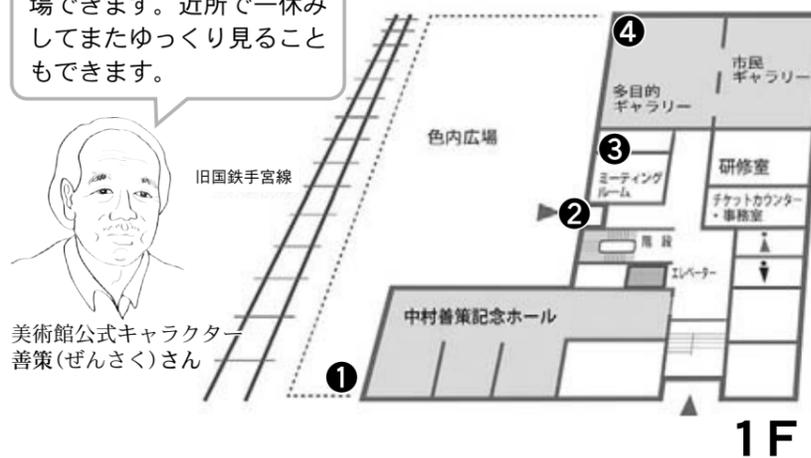
文学館・美術館は、さまざまな団体の協力によって支えられています。次の団体はどなたでも加入することができます。入会を希望する方は同館へお問い合わせください。

**【市立小樽美術館協力会】**  
資料の収集やイベントの開

チケットは当日に限り再入場できます。近所で一休みしてまたゆっくり見ることできます。



美術館公式キャラクター 善策(ぜんさく)さん



### ①外壁の文字を見上げてみよう

旧国鉄手宮線から建物を見上げると、何やら文字を発見。これは、建築家・小坂秀雄氏の作品に必ず付けられる「小坂文字」をイメージし、取り付けたものです。1文字1文字が少し縦長で、なんだか不思議な形！



### ④ギャラリーで運命の出会い

市民の皆さんの作品を無料で展示している市民ギャラリー。ちょっと寄り道してみると素敵な作品に出会えるかも！あなたの作品も展示してみませんか？



### ③一休みできるスポット

ミーティングルームは知る人ぞ知る休憩スポット。ちょっとした打ち合わせや待ち合わせ、勉強場所としても大活躍。イベントを開催していることも。※現在は座席数を減らしています。



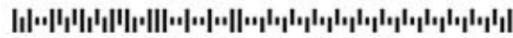
### ②竣工当時のタイルに注目

旧国鉄手宮線側入り口のタイルは、よく見ると1枚1枚違う色。貯金局の設計段階では、外壁の全面をこのタイルにする案もあったとか。実は他の場所にも使われています。

この手紙の差出有効期間は令和4年7月1日から令和5年6月30日までです

小樽市花園2丁目12番1号  
小樽市役所

小樽市長 行



料金受取人払郵便  
小樽郵便局 認  
承 2288  
差出有効期間  
2023年6月  
30日まで  
(切手不要)

0478790

001

市長への手紙

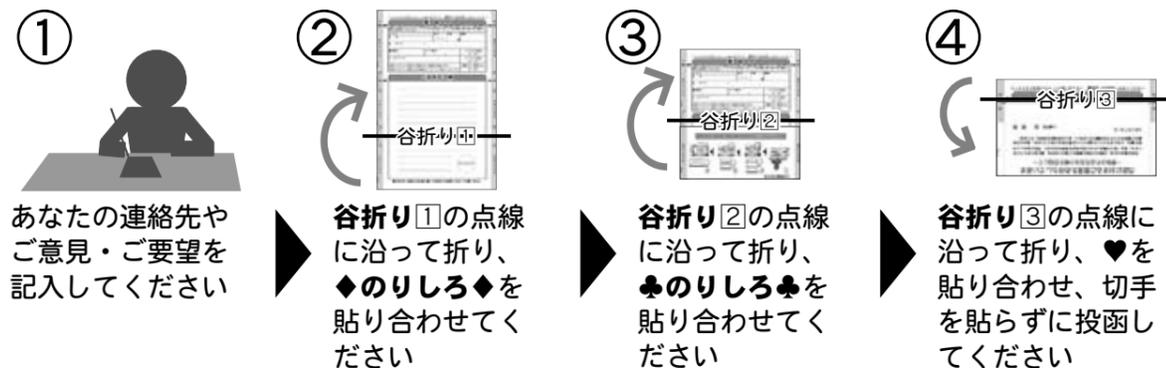
## 市政に対するご意見をお待ちしています ～夢あふれる元気な小樽を目指して～

市民の皆さんには、日頃から市政の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。安全・安心で夢あふれる元気な市政を実現するために、市民の皆さんと対話を重ね、ともにまちづくりを進めていく必要があると考えています。皆さんの率直なご意見やアイデアをお聞かせください。多くのお手紙をお待ちしています。

令和4年7月1日

小樽市長

### この用紙の作り方



問い合わせ：小樽市総務部広報広聴課 ☎③4111 内線394

# 市長への手紙

をお待ちしています

私は、まちづくりを進めていく上で、市民の皆さんとの対話が重要と考えています。皆さんからお便りをお寄せいただくことは、「つながり」を生む一つの大切な手段だと考えています。「市長への手紙」でご意見やアイデアをお寄せください。

小樽市長 迫 俊哉

### 令和3年度の「市長への手紙」

3年度に皆さんから頂いた「市長への手紙」は176通で、手紙に書かれていた意見や要望は227件になりました。

#### 【3年度のご意見から】

子どもたちが安全に自由に走り回って遊べるような清潔で広々とした公園や広場があってほしい。いつの時間帯でも子どもを遊ばせることができる場所があってほしい。

広報おたるを封筒で送るのは経費の無駄遣いでは。市長への手紙のメールフォームを作ってほしい。

手頃な家賃で住むことができる住宅を探している市民のために、民間のアパートを買い上げて、市営住宅として使ってほしい。

ご意見のほとんどは、市民生活に密着した提言や要望などでした。皆さんから寄せられた手紙は、全て最初に市長が目を通し、関係する部署へ指示を出します。ご意見は、貴重な声としてしっかりと受け止め、魅力あるまちづくりに生かしていきます。

なお、手紙の内容は「掲載可」と記されているものを匿名で市ホームページに掲載します。◆お問い合わせは、広報広聴課 ☎③4111 内線394、☎⑦4331 へどうぞ。

## 送付方法

#### ●郵送



次ページの専用用紙を切り取り、内容を記入して封をし、そのままポストに入れてください。切手は必要ありません。

#### ●ファクス



次ページの専用用紙に記入するか、別の用紙に同様の内容を記入し、広報広聴課 (☎⑦4331) へ送信してください。※専用用紙をコピーしたものは送信しないでください(記載内容が確認できないことがあります)。

#### ●スマートフォンやパソコン



市ホームページの「市長への手紙」のフォーム(上の二次元コードからアクセス)に内容を入力して送信してください。画像などのファイルも添付できます。

※専用用紙は、市役所のほか、駅前・銭函・塩谷の各サービスセンターにも置いています。また、記入欄が不足した場合は、別紙に書いて同封してください。

### 「市長への手紙」以外でもご意見等を受け付けています

#### ●「市民の声」投書箱に投函

投書箱は、市役所別館1階の渡り廊下にあります。

#### ●市ホームページ

「ご意見・お問い合わせ」から送信画像などのファイルも添付できます。



# まち育てふれあいトーク

「まち育てふれあいトーク」は、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。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ます。令和3年度は、25団体1300人の利用がありました。4年度は下のメニュー表のとおり行っていますので、ぜひご利用ください。

※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。

◆お問い合わせは、広報広聴課 ☎④111内線394、FAX⑦4331へどうぞ。

## 4年度版メニュー表 (7分野・全82項目) メニュー表にない内容を希望する場合はご相談ください。

### 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青少年の健全育成

### 市民福祉

- ④小樽の国保
- ⑤国保と健康
- ⑥国民年金のあれこれ
- ⑦75歳以上の高齢者のための医療制度  
～後期高齢者医療制度
- ⑧福祉医療制度のはなし
- ⑨丸わかり！介護保険サービスと  
高齢者福祉サービス
- ⑩脳元気！ラクラク刺激術
- ⑪暮らしのなかの楽々体操
- ⑫元気なうちから介護予防
- ⑬あなたにもできる認知症サポーター
- 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あなたに身近な感染症
- ⑱知って安心！がん予防
- ⑲ヘルスアップウォーキング
- ⑳歯と口の健康維持のために
- ㉑オーラルフレイル予防教室
- ㉒思春期のからだところ
- ㉓メンタルヘルスについて
- ㉔生活習慣の予防について
- ㉕健康づくりについて
- ㉖受動喫煙防止対策について
- ㉗熱中症について
- ㉘動物から人にうつる病気について
- ㉙食中毒の予防  
**【注目！】**  
食中毒予防のための  
食品の取り扱い方や食中毒菌に  
よる食中毒発症事例などについ  
て説明します
- ㉚HACCP（ハサップ）に基づく  
衛生管理
- ㉛小樽市立病院について
- ㉜男女共同参画社会って何だろう！

### 産業振興

- ⑳フィルムコミッション(F C)に  
ついて
- ㉑小樽の観光について
- ㉒小樽の商業振興について
- ㉓小樽の産業振興について
- ㉔小樽の農業
- ㉕小樽の漁業
- ㉖小樽港の概要

### 生活基盤

- ㉗水道のしくみと役割
- ㉘下水道のしくみと役割
- ㉙ようこそ上下水道施設へ
- ㉚公営住宅のしくみと役割
- ㉛小樽の都市計画
- ㉜わが家の耐震診断について
- ㉝新幹線とまちづくり
- ㉞小樽市の防災体制と  
わが家の防災対策  
**【注目！】**  
各種災害の危険から自分たちの  
安全をどうやって守っていくか  
を分かりやすく解説します
- ㉟消防の仕事
- ㊱住宅防火対策  
～大切な家族を火災から守る！
- ㊲「公共交通」について
- ㊳空き家等の対策について

### 環境・景観

- ㊴環境にも家計にもやさしい  
エコ・アクション・プログラム
- ㊵「小樽市環境基本計画」について
- ㊶「小樽市の環境」について
- ㊷ごみとリサイクル
- ㊸小樽市のごみ処理について
- ㊹小樽の景観と歴史的建造物について

### 生きがい・文化

- ㊺小樽の文学あれこれ
- ㊻小樽の美術
- ㊼図書館は面白い！役に立つ！  
～図書館利用講座

### 申し込みは・・・

希望日の約3週間前までに電話で広報広聴課へ。日時等は下のとおりです。

**日時** 午前9時～午後5時の間の2時間以内（土・日曜日、祝日を除く）

※それ以外の時間帯を希望する場合はご相談ください。

**会場** 皆さんでご用意ください。会場利用料（市有施設見学等の場合には、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

**対象** 市内に住むまたは通勤・通学する方で、原則10人以上の団体・グループ

- ①広げよう！読み聞かせの輪
- ②おはなし広場
- ③知って納得、本と読書の話
- ④社会教育の全般について
- ⑤歴史と文化財
- ⑥国際交流について

### その他

- ⑦小樽市の行財政改革
- ⑧小樽市の台所事情(市の財政状況)
- ⑨公共施設等の取組について
- ⑩市民ニーズを市政に反映するまで
- ⑪市税の納付方法のはなし
- ⑫あなたの暮らしと市民税
- ⑬土地・建物の評価のしくみ
- ⑭「出生からお墓までの届け出」のはなし
- ⑮小樽の総合計画について
- ⑯統計で見るわが街おたる
- ⑰小樽市議会のしくみ
- ⑱選挙のしくみ
- ⑲自治基本条例と協働のまちづくり
- ⑳マイナンバー制度について
- ㉑犬の飼い方
- ㉒猫の飼い方

ファクスをご利用の方は、この面に記入の上、FAX27-4331へお送りください

## 差出人

ご意見やご要望に対応するため、氏名と連絡先の記入をお願いします。匿名の場合は回答ができなかったり、事実や場所の確認が必要な場合に対応できなかったりします。なお、秘密は厳守し、記入された個人情報は手紙の回答や内容の確認以外のために使用することはありません。

フリガナ	年齢	
氏名	歳	
住所(〒 — )		
電話番号 ( )	FAX番号 ( )	FAXでの回答 可・不可
メールアドレス		メールでの回答 可・不可
お寄せいただいたご意見やご要望に対する回答を希望しますか		希望する・希望しない
お寄せいただいたご意見などを広報誌やホームページで紹介してよいですか		可・不可

## ご意見記入欄

谷折り②

谷折り①

受け付け印

書ききれない場合は、別の紙に書いて同封または送信いただいても構いません

## 建設部庁舎投票所を廃止します

小樽市建設部庁舎（前小樽市教育委員会庁舎・旧東山中学校）が、改修により投票所として適さなくなったことや、代替施設がなかったことから、投票区を廃止し、周辺の投票区に統合しました。建設部庁舎で投票していた方は、下の表のとおり投票所が変更となります。投票所整理券でご確認ください。

住所（居住地）	新しい投票所
入船4丁目28、30～32番	山の手小学校
入船5丁目1～19番	松ヶ枝会館
入船4丁目7～9、25～27、29番	
入船5丁目20～24番	花園小学校
花園5丁目10番	
入船2丁目7～19番	
入船4丁目1～6、33～35番	奥沢小学校
入船2丁目20～25番	

また、長期間の出張等により小樽市で投票ができない方は、滞在先の

期日前投票では、午前10時頃から正午までの時間帯が最も混み合う傾向があります。また、投票日が近づくほど混雑しますので、混雑する時間帯を避ける分散投票にご協力ください。事前に投票所整理券裏面の宣誓書を記入しておくこと受け付けが早く済みます。

また、長期の出張等により小樽市で投票ができない方は、滞在先の

### 投票方法と感染対策

参議院議員通常選挙では、最初に選挙区選挙の投票で候補者1人の氏名をクリーム色の投票用紙に書いて投票します。次に、比例代表選挙の投票で候補者名または政党名をのび

れか一つを白色の投票用紙に書いて投票します。また、昨年の選挙に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、投票所に手指消毒用のアルコールを設置するほか、飛沫感染防止のためのビニールの障壁を設置するな

ど、さまざまな対策を実施します。有権者の皆さんも、投票所内ではマスクの着用や手指消毒をお願いいたします。

### 投票日前でも投票

仕事や冠婚葬祭、レジャーなどの理由で、投票日当日の投票が困難な方は、期日前投票を利用できます（右下を参照）。

期日前投票では、午前10時頃から正午までの時間帯が最も混み合う傾向があります。また、投票日が近づくほど混雑しますので、混雑する時間帯を避ける分散投票にご協力ください。事前に投票所整理券裏面の宣誓書を記入しておくこと受け付けが早く済みます。

# 7月10日は参議院議員通常選挙の投票日です

3年に一度行われる参議院議員通常選挙。参議院議員248人のうち、148人は選挙区選挙、100人は比例代表選挙で選ばれます。任期は6年で、3年ごとに半数が改選されます（今回の選挙では北海道選挙区で3人が当選します）。ここでは参議院選挙の投票方法などについてお知らせします。

## 投票日などの日程

- 投票日** 7月10日(日)  
午前7時～午後8時
- 期日前投票**
- 小樽市役所 / 7月9日(土)まで
  - 塩谷サービスセンター / 7月5日(火)・6日(水)
  - 銭函市民センター / 7月7日(木)・8日(金)
- 受付時間はいずれも午前8時30分～午後8時。

7月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10						

投票日

### 投票日前でも投票

仕事や冠婚葬祭、レジャーなどの理由で、投票日当日の投票が困難な方は、期日前投票を利用できます（右下を参照）。

期日前投票では、午前10時頃から正午までの時間帯が最も混み合う傾向があります。また、投票日が近づくほど混雑しますので、混雑する時間帯を避ける分散投票にご協力ください。事前に投票所整理券裏面の宣誓書を記入しておくこと受け付けが早く済みます。

### コロナ療養中は郵便で投票

新型コロナウイルス感染症に感染し、自宅または宿泊施設などで療養している方（濃厚接触者を除く）のうち、療養期間が7月10日(日)（投票日）までの期間にかかると見込まれる方は、投票方法の特例により、郵便による投票をすることができます。

郵便投票をするには、7月6日(木)までに請求書などを郵送等で選挙管理委員会事務局に届ける必要があります。詳しくは選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

◆お問い合わせは、選挙管理委員会事務局 ☎ 4111 内線534、FAX 4551 へどうぞ。

市制施行100周年記念 コロナ退散！大玉花火！！

# おたる潮まつり 7月22日～24日

夏の一大イベント「おたる潮まつり」を3年ぶりに通常開催します！小樽の夏を一緒に盛り上げて楽しい思い出を作りましょう！  
◆詳細 おたる潮まつり実行委員会事務局（観光振興室内） ☎ 4111 内線7267、FAX 78600

## 潮ふれこみ コース短縮 22日(金)午後6時～7時30分

実行委員会役員、潮コンシェルジュ（小樽コンシェルジュ）、踊り社中による踊り行列。ピシッと決まった正調の踊りが見所です。

## 潮ねりこみ コース短縮 23日(土)午後1時～9時

市内の企業や団体、学校などの梯団が、潮音頭・潮おどり唄に合わせて踊り歩きます。

※当日参加の「とびいりDE踊り隊」は行いません。  
※沿道で観覧する方は、密にならないよう周囲との距離を十分に確保してください。

## 道新納涼花火大会 24日(日)午後8時から

最終日、市制100周年を記念した3尺玉を含む約2000発の花火が打ち上がります。海面にも写り込む鮮やかな花火をぜひご覧ください。

※花火打ち上げに伴い、色内埠頭公園周辺の立ち入りが規制されます。

- ※新型コロナウイルス感染対策として、以下に該当する方は来場をご遠慮ください。
- ① 当日に発熱した方
  - ② 開催前3週間以内に、公的機関によるPCR検査等で陽性と判定された方
  - ③ 開催前2週間以内に、陽性者との濃厚接触がある方
  - ④ 開催前2週間以内に、同居家族や身近な知人に陽性者または感染が疑われる方がいる方

## その他イベントや出店ブース等

詳細情報は、7月22日(金)の新聞折り込み、または、おたる潮まつりの公式サイトをご覧ください。  
公式サイト ▶▶ <http://otaru.ushiomatsuri.net/> または上の二次元コードからアクセス

潮まつりの後は…夏はまだ終わらない！

# OTARU SUMMER FES 2022 7月30日(土)～31日(日)

20年以上前、当時の青年有志が日銀通りを中心に実施した野外イベントを、市制施行100周年の今年、現在の青年有志と学生が中心となって復活させます。  
◆詳細 オタルサマーフェス実行委員会（小樽堺町通り商店街内） ☎ 1133、FAX 0477

**小樽運河エリア** 高校生カフェ「カナルカフェ&マーケット」等

**日銀通りエリア** 音楽ライブ、ピアガーデン、旧三井銀行小樽支店での写真展等

**北運河エリア** 旧北海製缶第3倉庫のライトアップと連動したレストラン&ジャズライブ等

**旧国鉄手宮線エリア** 夜のトロッコ運行、線路の枕木を鍵盤に見立てた光と音のインスタレーション（体験できる芸術作品）等

毎年100作品以上の応募があります

**作文コンテスト**

市内の小・中学生を対象に、日常生活での体験を基にした犯罪や非行について、考えていることや感じたことをテーマにした作文を募集しています。

**申し込み** 在籍する学校へ確認してください

**詳細** 小樽市推進委員会事務局 (青少年課内) ☎0920-090909

3年ぶり!

**街頭啓発 社会を明るくする運動**

内閣総理大臣からの手紙を読み上げた後、菁園中学校の吹奏楽部の演奏とともに、啓発物品を配布します。

**とき** 7月2日(土)午後2時から1時間程度  
**ところ** サンモール一番街

**夏の暴力追放運動**

暴力犯罪の防止や青少年を取り巻く有害な環境の浄化を目的に、街頭啓発を行います。

**街頭放送や広報車による巡回啓発**

**とき** 7月21日(休)～8月20日(土)

**物品配布による啓発**

**とき** 7月22日(日)午後2時から1時間程度  
**ところ** ウイングベイ小樽5番街1階

**おたる子ども会議**

市内の中学生が「小樽運河の活用」についてグループ討議を行います。自由な意見交換を通じて、子どもたちがお互いの理解を深め合うだけでなく、大人も子どもたちの声に積極的に耳を傾ける機会を設けます。

7月は

**「社会を明るくする運動」の強調月間です**

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全・安心な社会を築こうとする全国的な運動です。今回は、強調月間に行うさまざまなイベントについてお知らせします。

◆詳細 青少年課 ☎0920-090909

**4年8月からの小学生への助成内容**

入院外	課税世帯	<b>7月31日まで</b> 医療費の1割 <b>8月1日から</b> 初診時一部負担金のみ 内科 580円 歯科 510円 柔道整復 270円※ (入院時の食事代や予防接種等の保険適用外診療は助成対象外となります)
	非課税世帯	初診時一部負担金のみ 内科 580円 歯科 510円 柔道整復 270円※
入院	課税世帯	初診時一部負担金のみ 内科 580円 歯科 510円
	非課税世帯	初診時一部負担金のみ 内科 580円 歯科 510円

※ひとり親家庭等医療費助成と重度心身障害者医療費助成のみ。

**受給者証を提示できないとき**

受給者証を提示できないときや、道外の医療機関を受診するときは、受診後に領収書を添えてこども福祉課へ申請することにより、自己負担分より多く支払った金額(保険適用外診療を除く)を給付します。

受給者の皆さんには、7月下旬に新しい受給者証を送付しますので、8月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい受給者証と健康保険証を提示し、受給者証に記載している自己負担分をお支払いください。なお、これらの医療費助成を受けるには、従来と同様に所得の制限があります。また、新たに対象となる方は、申請が必要となりますので、詳細はこども福祉課へお問い合わせください。

◆お問い合わせは、こども福祉課 ☎4111内線311、☎7031へどうぞ。



市では、「こども医療費助成制度」「ひとり親家庭等医療費助成制度」「重度心身障害者医療費助成制度」を見直し、課税世帯の小学生について、令和4年8月からの医療費(入院外)の自己負担が軽減されます。そこで、助成内容や新しい受給者証についてお知らせします。

**小学生の医療費助成を拡大します**

小学生の医療費を実質無料化

医療費の自己負担の一部を市が助成する「こども医療費助成制度」「ひとり親家庭等医療費助成制度」「重度心身障害者医療費助成制度」を見直し、これまで自己負担を1割としていた課税世帯の小学生の医療費助成(入院外)を、8月診療分からは、初診時一部負担金のみ(内科580円、歯科510円)へ拡大します(上の表を参照)。

**熱中症を予防しよう!**

気候変動の影響で、一年の平均気温は世界的に年々上昇し、北海道でも最高気温が30℃以上となる真夏日が増え、昨年、小樽市においても、観測史上最も高い36.2℃を観測しました。今年も全国的に暑くなることが予想されています。熱中症警戒アラートなども活用しながら、熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう。

◆詳細 保健所健康増進課 ☎3110、☎1469

**熱中症のサインに気づきましょう**

- 軽度 目まい、立ちくらみ、大量の発汗、足がつる(こむらえり)
- 中程度 力が入らない、体がだるい、頭痛、吐き気
- 重度 けいれん、まっすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない

**特に注意が必要!**

- 急に暑くなった日
- 気温や湿度が高い日
- 高齢者、子ども、糖尿病や心臓病等の持病のある方

日頃から体温測定や健康チェックをして、体調が悪いときは無理せず療養しましょう

**適宜マスクを外しましょう**

- 屋外で人との距離(2m以上)が確保できるときや、会話がないうち
- 屋内で人との距離が確保でき、会話がないうち

**暑さ情報をチェック!**

暑さ指数や熱中症警戒アラートを活用しましょう

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**

**暑さを避ける**

- 通気性や吸汗性の良い衣服を選ぶ
- 扇風機やエアコンをつける
- 部屋の換気をする
- 保冷剤や氷などを体に当てる
- 外出時は、日傘や帽子を着用
- 日陰を利用して、小まめに休憩する
- 暑い時は無理をしない

**暑さに備える**

1日30～40分、軽く汗をかく運動を日頃から習慣づける

**水分補給**

小まめに水分補給(1日あたり1.2ℓが目安)をする

**事例**  
**特定保健指導で改善**

おいしいな〜  
毎日、お菓子や炭酸飲料を摂取

今の生活を見直せば  
良くなるのかな

体重 80.0kg  
腹囲 87cm  
血圧 140/90mmHg  
BMI(肥満度) 25以上

たるトク健診で血圧が少し高いことが判明

↓特定保健指導を利用↓

無理のない範囲で  
取り組みましょう

目標体重を設定し、保健師と改善方法を考え、毎日20分のウォーキングを実施。お菓子の量も減らすことに

取り組みの成果  
だ！これからも  
続けていこう！

84cm  
77.0kg  
130/85mmHg

体重と腹囲の数値が減少。血圧も改善

重症化する前に適切な治療を  
小樽市国民健康保険に加入している40歳から75歳未満の方を対象に実施している「たるトク健診」。昨年、たるトク健診を受けた約55%の方に、血圧・血糖・血中脂質のいずれ

かで医療機関の受診や治療が必要な値が見つかったにもかかわらず、このうち約半数の方が適切な治療を受けていません。  
高血圧や高血糖、脂質異常が続くと、生活習慣病が疑われます。生活習慣病は自覚症状がなく進行する病気で、放置していると、がんや心筋

梗塞、脳卒中などの重大な病気を引き起こします。健診の結果をしっかりと確認し、必要に応じて適切な治療を受けましょう。  
特定保健指導により  
7割以上が改善  
たるトク健診の結果、今の生活を

# その生活習慣、大丈夫？ あなたの健康をサポートします

多くの方に運動不足や食生活の変化が生じる中、生活習慣病にかかる人が増加していることや、生活習慣病の重症化のリスクが心配されています。それらを防ぐためには、自分の健康状態をチェックすることが大切です。今回は、小樽市国民健康保険の事業の一つとして実施する特定保健指導や、糖尿病の治療を受けている方への支援についてお知らせします。

見直すことで生活習慣病を防ぐ効果が期待できる方には、特定保健指導をご案内しています。保健師などの専門職が、個別にお話を伺い、生活状況の見直し、生活習慣の改善方法などを考えるサポートをしています。実際に特定保健指導を受けた方の70%以上が、減量や血圧低下に成功していますので、ぜひ、ご利用ください。

**糖尿病生活支援  
プログラムの利用を！**

市では、糖尿病を原因とする人工透析患者が増加していることを受けて、令和元年度に、医師や歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士などで構成する「小樽市糖尿病性腎症重症化予防対策協議会」を設置し、糖尿病重症化予防に取り組んでいます。

また、市の取り組みの一つとして、市内の協力医療機関で糖尿病の治療を受けている方に、市が委託する事業者が、日常生活の食事、運動を個別にサポートする「糖尿病生活支援プログラム」を実施しています。該当する方に案内文書を送付しますので、プログラムへの参加を希望する方は、かかりつけ医に相談してください。

◆お問い合わせは、**保険年金課** ☎4111 内線395、FAX ☎6168 へどうぞ。

# 夏だ！海だ！海水浴だ！

今年も海水浴のシーズンがやってきました。遊泳する際は、開設の届け出をしている海水浴場を利用し、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しながら、ルールを守り、海水浴を楽しみましょう  
◆詳細 観光振興室 ☎4111内線7266、FAX ☎8600

① 蘭島海水浴場 蘭島海水浴場組合連絡所 ☎2831 7.8(金)~8.21(日)	② 塩谷海水浴場 塩谷海水浴場組合(太田) ☎070(8366)3593 7.9(土)~8.17(水)	③ 東小樽海水浴場 東小樽海水浴場組合(石田) ☎090(7656)9832 7.9(土)~8.21(日)	④ 朝里海水浴場 朝里海水浴場組合連絡所 ☎21873 7.9(土)~8.21(日)	⑤ 銭函海水浴場 銭函海水浴場組合(鎌田) ☎090(7513)5043 7.2(土)~8.24(水)	⑥ おたるドリームビーチ 小樽ドリームビーチ管理事務所 ☎24233 6.24(金)~8.31(水)
--	--	--	---	--	---

海水浴場が開設されていない海岸は、監視・救護の体制が整っていません。開設の届け出をしている海水浴場を利用しましょう。

離岸流に流されたときは、慌てず落ち着いて、岸と平行に泳ぎ、沖への流れを感じなくなったら岸に向かって泳ぎましょう。泳ぎに自信のない方は水面に浮くことに専念しましょう

水上バイクなどの進入規制区域となっている海水浴場もあります。人に当たるとけがをする恐れがあるものは乗り入れないようにしましょう

遊泳区域内で泳ぎましょう。日没後は泳がないようにしましょう

監視員の指示に従いましょう

準備体操をして、体を海水に慣らしながら海に入りましょう

小さな子どもから目を離さないようにしましょう

体調が悪い時や飲酒後は、海に入らないようにしましょう

海岸の環境を守るため、また、感染防止のためにも、ごみは持ち帰り、各家庭で処分しましょう

人との距離を保って、感染防止対策を徹底しましょう

テントや火の使用などは各海水浴場の開設者の指示に従いましょう