



情報パレット



子育て

相談

小児歯科相談日

〇10月6日開設(日時は必ず確認してください)
〇保健所
〇虫歯予防のための健診やフッ化物歯面塗布
〇9歳までの子ども

母子健康手帳、歯ブラシ

事前に郵の予約フォームへ※フッ化物塗布を希望する方は740円が必要です。

〇保健所健康増進課 〇3110、〇1469

募集

里親になりませんか

10月は「里親月間」です。里親制度は、事情により家庭で

暮らし

暮らしの講座

〇10月24日(月)〜11月4日(金) 〇市役所別館1階渡り廊下

〇保健所生活衛生課 〇3118、〇1469

マイナンバーカード

〔夜間交付〕

〇毎週木曜日の後7時まで

暮らしの講座

ゆずります・さがしています

〇読みたい物 〇キャリアバッグ(横押し)、座卓(引き出し付き)、カセットテープ(瀬戸内寂聴「寂庵法話集」全12巻) 〇探している物

〇長椅子(2人掛け)、ファクス付き電話機

〇消費者協会 〇3682、〇14798

暮らしの講座

〇10月26日(金)後1時30分〜3時30分 〇いなきたコミュニティセンター **テーマ** 市場の番人から学ぶ〜身近な商品・サービスに関するルール **講師** 松宮綾子氏(公正取引委員会事務総局北海道事務所取引課)

〇20人(先着) 〇事前までに消費者協会へ

〇消費者協会 〇3682、〇14798

講座・講習会

【おたるファミリーサポートセンター提供会員】養成講習会

〇11月7日(月)、8日(火)、9日(水)、15日(火)、16日(水)、18日(金)の午前9時30分〜午後4時(変更あり・全て受講できない方は要相談) 〇いなきたコミュニティセンターほか 〇提供会員になる(依頼会員から子どもを預かる)ための基礎知識を学ぶ 〇20人(先着) 〇10月31日(月)までにおたるファミリーサポートセンターへ

〇同センター 〇1020、〇1466

虐待防止講演会「私ってヤングケアラー？私たちはこの言葉をどう受け止めるのか」

〇11月15日(火)後1時〜3時 〇市民センター 〇10月31日(月)までに電話でこども家庭課へ

〇こども家庭課 〇5208、〇8388

相談

行政相談

〇毎月第2・4火曜日の後1時〜3時 〇生活安全課(市役所別館4階)

〇暮らしの中で困っていることなどについて行政相談委員(右の表のとおり)が相談に応じる

※10月17日〜23日は行政相談週間です。

〇北海道管区行政評価局 〇011(709)1803、〇011(709)1842

調停手続相談

〇10月12日(水)前10時〜午後4時 〇市民会館

〇民事関係(金銭貸借、不動産、交通事故)や家事関係(家族関係、遺産相続)などの調停手続きについて民事調停委員・家事調停委員が説明

〇小樽調停協会 〇9157

行政相談委員	
佐藤友子	城治子
堀口雅行	

人権擁護委員	
池田道弘	泉幸子
一柳富佐子	小澤俊丈夫
加藤孝憲	鈴木美代子
高橋房子	竹生美雪
中川めぐみ	西尾弘美
平井秀昭	安井能彦

〇住民の人権問題や家庭内の問題、隣近所とのめり事などについて人権擁護委員(右上の表のとおり)が相談に応じる

〇小樽人権擁護委員協議会(札幌法務局小樽支局内) 〇011-709-1842

子育て支援センターなどの催し

〇おひさまひろば/〇のびのびひろば

〇10月19日(水)、25日(火)の前9時45分〜11時30分、〇10月20日(木)前9時45分〜11時50分 〇子育て世代包括支援センター「にこにこ」(保健所内) 〇自由遊び、保健師・栄養士・歯科衛生士による相談と①は身体計測、②は前10時から育児に関するミニ講座 〇①おおむね1歳6カ月までの子どもと保護者、各日8組(先着)、②おおむね1歳6カ月〜2歳6カ月の子どもと保護者、8組(先着) 〇開催日前日までにこども家庭課へ

〇こども家庭課 〇5208、〇8388

げんきがまちにやってくる!

〇10月6日(水)、〇10月13日(水)、〇10月20日(水)、〇10月27日(水)のいずれも前10時15分〜11時45分 〇①幸会館(幸3)、②ふれあい桜(桜1)、③住吉クラブ(住吉町)、④緑本町会館(緑2) 〇保育士が出張し自由遊びや歌、工作などを実施 〇就学前の子どもと保護者

あかちゃんランド

〇10月19日(水)後2時〜3時30分 〇富岡公民館(富岡1) 〇自由遊びや手遊びなど 〇1歳6カ月までの子どもと保護者

あかちゃんランド

〇10月14日(金)、28日(金)の前10時30分〜正午 〇いなきた児童館 〇自由遊びや手遊びなど 〇1歳6カ月までの子どもと保護者、各日10組(先着)

〇11月22日(火)、29日(火)、12月6日(火)

〇記事についての詳しい内容は、直接お問い合わせください。

あさり Otaru Driver's School

小樽自動車学校

あなたにあったコースをお選びください!!

- 〇早期・夜間コース
- 〇キッズルーム完備
- 〇ペーパードライバー講習

無料 送迎バス 運行中!!!

〇学生ローンも取扱い(高校生活からお申し込みいただけます)

〇各種カード・ローン取扱い

http://www.kelshin-g.com/otaru/

0120-24-8131

e-mail otaruds@kelshin-g.com

信頼できる弁護士を探している方へ

お困りでは
ありませんか?

- 〇家庭の問題(離婚・相続)
- 〇借金の問題
- 〇交通事故の問題

※その他民事一般の相談にも対応しています!

弁護士法人
小樽法律事務所

札幌弁士会 弁護士 村越 仁

0134-61-1440

小樽市稲穂2丁目2番1号 小樽経済センタービル6階(小樽駅から徒歩2分)

自分らしく生きる いつまでも安心の「わが家」

中央バスグループ
サービス付き高齢者向け住宅

Myラシック塩谷

管理運営:中央バスグループ 株式会社泰進建設 小樽市塩谷2丁目2-21(国道5号線沿い) 定員:84戸88名 道-11第7号登録

中央バスグループがお届けする
安心・快適・長寿の生活

- 利用料金 79,560円/月(税込)〜食費は別になります。
- 入居資格 満60歳以上の方(要支援・要介護の方は60歳未満でも入居可能)

TEL.0134-64-1185



子育て

くらし

教育文化

健康

その他

子育て

くらし

教育文化

健康

その他

「ストップ温暖化」近くへのお出掛けは、車を控えて徒歩や自転車です。

る施設訪問や野球教室、フットボールによるダンス教室など。詳しくは〇へ

①〇生涯スポーツ課 7415、〇6608

第5回タウンノルディックウォーキング

〇10月22日(日) 9時30分〜正午

〇朝里川公園周辺(約8km・現地解散)

〇ストック・持っていない方には当日無料でお貸ししますので、申込時に小樽健康づくりウォーキングサポーターの会へ

〇10月20日(木)までに同会へ

①〇同会 090(2)053(5)586、〇7558

初心者水泳教室

〇11月11日〜5年2月8日の水・金曜日、〇10時30分〜正午(全20回)

〇フィットネスクラブ・ソプラテイク小樽

〇市内に住むまたは通勤・通学する18歳以上の方(初心者・30人(抽選・初めての方を優先))

〇1回につき一般450円、市内の70歳以上の方220円、障害がある方無料

〔市民体力カテスト会〕

〇10月10日(祝)10時〜正午

〇総合体育館

〇①握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅跳び・20mシャトルラン、②握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

〇市内在住の①20〜64歳の方、②65歳以上の方・いずれも30人(先着)

〇10月6日(木)までに電話で生涯スポーツ課へ

〇生涯スポーツ課 7318、〇6608

ひきこもりの居場所「ヒッコグ」

〇10月20日(日) 2時〜4時

〇生涯学習プラザ

〇ピアスタッフによる話題提供や参加者間の対話交流

〇ひきこもり当事者とその家族等

〇特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 090(3890)7048

ファイターズスポーツキャラバン小樽

〇10月21日(金) 23日(日)

〇選手や球団マスコットによる

講座・教室

講座「楽しく元気にフレイル予防」

〇10月26日(金) 1時〜3時50分

〇いなきたコミュニティセンター

〇テーマ ①お口からいきいき生活を始めましょう、②元気な生活をいつまでも〜認知症の予防、③転ばないカラダづくりをしよう

〇講師 ①角田裕子氏(歯科衛生士)、②武田康弘氏(作業療法士)、③菅田葉月氏(理学療法士)

〇20人(先着)

〇10月24日(木)までに福祉総合相談室へ

※講演後に個別相談あり。

①〇福祉総合相談室 313、〇1128

地域版介護予防教室「シニア元氣教室『いきいき』」

〇毎月第2・4金曜日の〇10時〜11時30分

〇赤岩会館(赤岩1)

〇ストレッチや筋力トレーニングなど

〇市内在住の65歳以上の方

〇月300円と保険料年額1200円(振込手数料別)

〇事前(土・日曜日、祝日を除く〇9時〜〇5時)に福祉総合相談室へ

①〇福祉総合相談室 313、〇1128

シニアからだづくり教室

〇右の表のとおり(いずれも全12回・1回1時間)

〇フィットネスクラブ・ソプラテイク小樽

〇ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など

〇市内在住の65歳以上の方・各教室15人(先着・申込人数が10人以下の教室は中止の場合あり)

〇各回500円

〇初回のみ本人確認書類

〇10月14日(金)からの〇10時〜〇5時にソプラテイク小樽 3100へ(電話でのみ受け付け)。10月14日(金)は1人1教室まで、10月15日(土)以降は空き状況により1人2教室まで申し込み可

①〇福祉総合相談室 313、〇1128

教室名	とき
月曜教室	11月7日〜2月13日の〇10時
火曜教室	11月1日〜1月31日の〇10時
水曜教室	11月2日〜2月8日の〇10時
	11月2日〜2月8日の〇後1時
木曜教室	11月10日〜2月9日の〇10時
金曜教室	11月4日〜2月3日の〇10時
土曜教室	11月5日〜2月4日の〇10時
日曜教室	11月6日〜2月5日の〇10時

予防接種

麻疹・風しんの予防接種

〇市内の委託医療機関

〇下の表のとおり

対象	接種時期	
第1期	生後12〜24カ月未満の方 ※予約票は母子健康手帳セットに同封。	随時
第2期	平成28年4月2日〜29年4月1日生まれの方(令和5年4月に小学校に入学する子ども) ※予約票は4月上旬に送付済み。	5年3月31日まで

①〇保健所保健総務課 3117、〇1469

高齢者等のインフルエンザ予防接種

〇5年3月31日(金)まで

〇市内の予防接種実施医療機関

〇市内に住み登録のある65歳以上の方または60〜64歳で一定の障害がある方

〇1400円(期間中1回のみ)

〇保険証・身体障害者手帳など

〇事前に実施する医療機関へ

※対象者のうち次の方は接種料金が無料になります。

- 市民税非課税世帯の方/4年度の介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書もしくは介護保険料納入通知書または後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関に提示してください。通知書を紛失した方は、保健所で発行する無料券を医療機関に提出してください。無料券の申請には本人および代理人の印鑑と身分証明書が必要です
- 生活保護受給世帯の方/生活保護手帳を医療機関に提示してください

①〇保健所保健総務課 3117、〇1469

新型コロナウイルスワクチン

オミクロン株対応ワクチン

の接種が始まります

接種場所 市内の委託医療機関

種類 ファイザー社製・モデルナ社製(いずれも従来株とオミクロン株を組み合わせた2価ワクチン)

〇2回目の接種を完了した12歳以上の方

※接種券は黄色で、封筒に「オミクロン株対応接種券」と記載しています。3回目接種済みで4回目は未接種の方から順次発送しています。

5歳から11歳までの子どもの3回目接種

が始まっています

接種場所 市内の委託医療機関

種類 小児用ファイザー社製

〇前の接種から5カ月以上経過している方

※接種券を順次発送しています。

詳細 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 0120(315)616(〇9時〜〇5時30分)、小樽市新型コロナウイルスワクチンガイド(https://vaccines-otaru-city.jp/または右の二次元コードからアクセス)

インフルエンザ予防のポイント

市内では、新型コロナウイルスが流行してから2年以上、インフルエンザの流行が確認されておらず、インフルエンザに対する抵抗力が低下しています。一方で、国外ではインフルエンザの流行がみられており、今シーズンは日本でも流行するのではないかとわれています。発熱者の増加による医療機関の負担を軽減するためにも、流行する前に、予防に努めましょう。

①〇保健所健康増進課 3117、〇1469

インフルエンザのワクチン接種

人混みではマスクの着用とせきエチケット

室内の温度と湿度を一定に

適切な湿度は50〜60%

3密を回避

定期的な換気

十分な栄養と休養を

感染予防の基本は手洗い

手をよく濡らしてせっけんをつける

手のひらをよくこする

手の甲にのぼす

指先や爪の間も念入りに

指の間も

親指と手のひらはねじるように

手首も忘れずに

せっけんが60秒間もみ洗いすると、流水だけで15秒間手洗ったときに比べて、約100倍のウイルスを除去できます。

新型コロナウイルス感染症に関するご相談

熱はないけど、体調に不安が…新型コロナウイルスが心配。

新型コロナウイルスに感染して、療養が終わったけど、症状が長引いている心配。

昨日会った友人が感染。どんなときに濃厚接触者に該当するのかな?

フリーダイヤル 毎日 〇9時〜〇9時

新型コロナウイルス感染症一般相談窓口へ

0120 - 890 - 177

〇011 - 330 - 2424、〇covid-sodan@vcn-otaru-city.com

- 子育て
- くらし
- 教育文化
- 健康
- その他

毎月1日発行 広報おたる

▼ホームページ
1日の午前0時に公開(LINEアカウントからも開けます)

▼折り込み
北海道新聞・朝日新聞・読売新聞・毎日新聞・日本経済新聞の朝刊

▼配置
市内のローソン・セイコーマート全店、JR小樽駅など

▼個別郵送
新聞購読していない方やインターネット環境がない方に無料で郵送していますので、広報広聴課までご連絡ください

① 広報広聴課 223、011-24331、koho@city.otaru.lg.jp

その他

防火・防災ポスターコンクール展示会

① 10月14日(金)〜28日(金) 10月21日(金)〜28日(金)

② ウイングベイ小樽、②市役所別館1階渡り廊下

③ 消防本部予防課 291 81、011-29182

小樽築港駅周辺地区地区計画の変更と条例の一部改正

小樽築港駅周辺地区の地区計画の区域内における建築物等の制限を一部変更しました。

① 都市計画課 7331、011-23963、または建築指

タウン情報

労働関連情報PRコラボイベントinチカホ

① 10月1日(日) 10時〜16時
札幌駅前通地下歩行空間(札幌市中央区)

② 労使トラブルの解決を支援する「個別あせせん制度」のパネル展や、社会保険労務士による無料相談会

③ 北海道労働委員会事務局 011-20045667

青園中学校吹奏楽部「第14回定期演奏会」

① 10月29日(土) 2時から
市民会館

② プログラム 吹奏楽のための戯

第50回小樽市民大学講座

10月4日(火) 全力疾走／森本稀哲(野球解説者)

10月6日(木) アジアと日本・北海道／穴沢眞(小樽商科大学学長)

10月13日(木) 歴史の中の「運河論争」／堀川三郎(法政大学社会学部教授)

10月20日(木) 小説の現場／朝倉かすみ(小説家)

③ 各日 6時30分〜8時 小樽経済センター 1講座受講料1500円

④ 開催日前日までに電話(土・日・祝日、祝日を除く)かメールで実行委員会事務局へ。希望講座・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記

⑤ 同事務局(生涯学習課) 7532、011-26608、syogaigakusyuka@city.otaru.lg.jp

小樽市市制施行100周年記念誌の販売

① 10月下旬から 市内書店、市役所売店など ② 小樽市史写真編」をコンセプトに、写真を中心に小樽市のこれまでの歩みを紹介

価格 1冊700円

③ 総務部総務課 213、011-2487

勤労者共済会

小樽市勤労者共済会(かもめ共済)では、市内の事業所で働く方を対象に、慶弔給付事業や福利厚生事業を行っています。1人月額500円の掛け金で、見舞金・祝い金などの給付やスポーツ・文化鑑賞などの各種助成を受けることができます。加入の申し込みは同会へ。

④ 同会事務局(商業労政課内) 262、011-27432

自衛官を募集

自衛官候補生(男子・女子、陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般推薦)、貸費学生、医科・歯科幹部を募集します。

① 青園中学校 9272、011-29271

曲々漆黒の精彩・小樽市制100周年記念メドレー・交響組曲「君の名は」

② 青園中学校 9272、011-29271

※自衛官候補生および一般書候補生の採用年齢が18歳以上33歳未満に改正されました。

③ 小樽地域事務所 521

健康診断やがん検診など

① 11月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)の午前10時〜11時30分(全4回)

② 総合体育館

③ 市内に住むまたは通学する小学生・初心者・15人(抽選)

④ 10月7日(金) 30日(日)へ必ず申込書を直接または郵送からファクスで総合体育館へ

⑤ 総合体育館 3710、011-24334、047-024・花園5-2

健康診断やがん検診など

① 11〜4/保健所保健総務課 3117、011-1469、5/札幌がん検診センター 011(748)5522

種別	左記メニュー※1				
	1	2	3	4	5
特定健診等 加入保険による 受診回数 1年1回	△	○	○	×	×
がん検診(内視鏡検査)※2 50歳以上の方のうち、5年3月31日までに偶数年齢になる方※3 3000円※4 受診回数 2年に1回	△	×	×	×	×
がん検診(バリウム検査)※2 40歳以上の方※3 1000円※4 受診回数 1年に1回	△	○	○	○	○
大腸がん検診 40歳以上の方※3 1000円※4 受診回数 1年に1回	△	○	○	○	○
肺がん・結核検診 40〜64歳の方※3、65歳以上の方は結核検診を兼ねる 無料(喀痰検査500円※4) 受診回数 1年に1回	×	○	○	○	○
乳がん検診 40歳以上の方※3 1000円※4 受診回数 2年に1回	△	○	△	×	○
子宮頸(けい)がん検診 20歳以上の方※3 1300円※4 受診回数 2年に1回	△	○	△	×	○
肝炎ウイルス検査 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 無料 受診回数 1回だけ	△	×	○	×	×

※1...○受けられます、×受けられません、△医療機関や日程によって受けられます。
 ※2...同じ年度内に内視鏡検査とバリウム検査の両方を受けることはできません。
 ※3...職場で受診できる方や、加入する健康保険で受診できる方を除きます。
 ※4...70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯は、受診の際に次のいずれかを提示することで無料となります。>70歳以上であることを確認できる書類>生活保護手帳>小樽市国民健康保険が発行する特定健康診査受診券(負担額が無料(非課)と記載のもの)>小樽市国民健康保険が発行する後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証>保健所が発行する「検診費用(自己負担額)が無料となる連絡票」(郵送で請求可)など

小樽市公式 LINE 友だち募集中

小樽市公式LINEを「友だち」追加すると、緊急情報が届いたり、市からのお知らせを簡単に検索したりできます!

下の二次元コードを読み取るか、「@otarucity」でID検索すると「友だち」追加できます

情報を配信しています!

その他公式アカウント
 ・Facebook
 ・Twitter
 ・YouTube
 ・Instagram

観光振興のためのアンケートにご協力ください

簡単な質問が7問だけ! 1分で終わります!

アンケートはこちらから

※受付期間 令和6年3月31日まで(予定) ① 観光振興室 7451、011-28600