

おたる3

OTARU CITY NEWSLETTER No.895

MAR. 2023
令和5年3月号
小樽市



1月に市指定文化財に指定された「林家旧蔵アイヌ風俗画」の解説を聞くはつらつ講座の受講生。国内では珍しい、笑顔の描写や日常のスケッチなど、細部まで興味深く見ていました。

- 02 自宅付近以外の緊急避難場所・避難所も確認を
04 乗って守ろう！公共交通！
05 一人で悩まずに相談してみませんか？

- 06 情報パレット
16 見つけた！小樽！「蓮葉氷」

この広報誌は、令和5年2月13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。

おたる3
毎月1日発行
発行・編集/小樽市総務部広報広聴課
☎0134-24111内線223 ㊟0134-24331
✉koho@city.otaru.lg.jp

小樽市役所

〒047-8660 小樽市花園2丁目2番1号
☎0134-24111(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



広報番組

テレビ

○小樽フラッシュニュース(S・T・V)
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5年1月31日現在)

人口：10万8354人
(うち外国人人口727人)
男4万8974人・女5万9380人
世帯数：6万1332世帯

防災関係の連絡先

小樽市消防本部 ☎0137
小樽市水道局 ☎0111
小樽警察署 ☎0110

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	午前7時 夜間急病 センター	午前7時 夜間急病 センター
午前9時 かかり つけ医等	午前9時 かかり つけ医等	午前9時 かかり つけ医等
午後0時30分 つけ医等	午後0時30分 つけ医等	午後0時30分 つけ医等
午後2時 夜間急病 センター	午後2時 夜間急病 センター	午後2時 夜間急病 センター
午後6時 夜間急病 センター	午後6時 夜間急病 センター	午後6時 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)☎0137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！



蓮葉氷

円い板状の氷が、まるで蓮の葉のように連なる「蓮葉氷」。水面のうねりで氷が互いにぶつかることで、まわりが割れて円くなり、縁が外側に巻き上がるのが特徴です。これは、風も波も穏やかで水面がかき混ぜられないこと、水面が凍るほどの低い気温が続くなど、いくつかの条件が重なったときにだけ観測できる珍しい現象です。小樽では、海水よりも軽く凍りやすい淡水が、海水の上に薄く広がりのやすい小樽港の観光船乗り場付近でのみ見られます。春には、「高島おばけ」と呼ばれる蜃気楼が見られるなど、小樽では季節ごとに海がもたらす珍しい現象を楽しむことができます。海沿いを散策してみると、新たな発見があるかもしれません。

今月の「まちの写真館スマイル」は休載です。

教育カードローン キャンパスサポート

ご利用イメージ	ローンカードを使って、ATMで必要額をお借入れ		卒業後は、毎月分割返済(証書貸付)に切り替え	
	カードローン期間 (原則利息支払のみ) ※元金のご返済もOK		証書貸付期間 (毎月分割返済)	
	入学前 9か月以内	在学中 4年以内	証書貸付期間 3か月以内	卒業後 3か月以上10年以内

ご融資利率 年2.6% (保証料込)

カードローン期間：固定金利
証書貸付期間：変動金利

教育関連費用全般にご利用いただけます。
ご融資限度額は50万円以上500万円以内

【ご利用期間】カードローン期間：原則5年以内(1年更新)/証書貸付期間：3か月以上10年以内
【ご返済方法】カードローン期間：原則利息支払のみ(毎月10日)/証書貸付期間：毎月元金又は元金均等返済【保証会社】しんきん保証基金
※当金庫及び保証会社の審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。また、上記金利は令和5年2月15日現在のものです。期間中も金利を見直す場合がございます。

北海道信用金庫テレホンバンク
0120-865-634
(平日9:00～17:00)
http://www.shinkin.co.jp/hokkaido/

北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK

商品内容の詳細、返済額の試算、仮審査申込みは



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。

相談をお待ちしています

相談窓口	電話番号／受付時間
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	☎0134②3110 月・水・金曜日（祝日を除く）の午後1時30分～5時（要予約）
北海道立 精神保健福祉センター こころの電話相談	☎0570(064)556(ナビダイヤル) 月～金曜日／午前9時～午後9時 土・日曜日、祝日／午前10時～午後4時
北海道 こころの健康 SNS相談窓口	月～土曜日／午後6時～10時 日曜日／午後6時～翌日午前6時



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
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

その他の窓口



自殺の危険が 迫っているサイン

- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 仕事の負担が急に増えた
- ☐ 大きな失敗をした
- ☐ 職場や家庭でサポートを得られていない
- ☐ 原因不明の体の不調が続いている
- ☐ 大切にしているもの（仕事、地位、家族、財産など）を失った
- ☐ うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、不眠など）がある
- ☐ 重い病気にかかった
- ☐ 自殺に関することを口にする
- ☐ 自殺未遂に及ぶ

「死にたい」と 悩みを打ち明けて くれたときは……

- ◇話を聞こうとしていることを伝える
- ◇つらい気持ちやその背景を聞き、受け止める
- ◇時間の許す限り、共感しながら、じっくり話を聞く
- ◇相談窓口や医療機関など、必要な支援につなぐ

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとこの間で激しく揺れ動いており、さまざまなサインを発して、さきまざまなサイン、いつもと様子が違うと感じたら、声をかけてみましょう。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、☎1469 へどうぞ。



一人で悩まずに 相談してみませんか？

3月は自殺対策強化月間です。進学や就職、転勤など、変化する時期で、自殺者が多くなる傾向にあります。今回は、相談窓口などについて紹介します。

悩みを打ち明ける勇気を

自殺した人のおおよそ9割は、何らかの心の病気だったことが分かっています。その要因は、健康の悪化やストレス、多重債務などさまざまですが、その多くが、心理的に追い詰められてしまったものの死であるといえます。

心理的に追い詰められると、視野が狭くなり、解決の方法が思い浮かびにくくなります。家族や友人など周囲の人に悩みを打ち明けたら、相談窓口に相談したりして、一人で思い詰めることが重要です。

大切な人の命を守るために

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとこの間で激しく揺れ動いており、さまざまなサインを発して、さきまざまなサイン、いつもと様子が違うと感じたら、声をかけてみましょう。



私たちの暮らしに欠かせない公共交通。中でも路線バスは、利用者の減少や燃料の価格高騰による収支の悪化、近年深刻化している乗務員不足などにより、運営を維持することが困難な状況です。ここでは、公共交通を利用することで得られるメリットについて紹介します。

公共交通を利用する メリット



家計にやさしい

自家用車は、車両の購入費用や、ガソリン代、車検、保険料、駐車料金など、さまざまな費用がかかるのに対して、公共交通は乗車代金のみ。かなりの節約が期待できます。

健康増進につながる

駅やバス停まで歩いたり、乗り換えで階段を上り下りしたり、自然と運動量が増えます。毎日少しずつ運動することが健康への第一歩に。



環境にやさしい

公共交通は一度に多くの人を運ぶことができるため、二酸化炭素の排出量を抑えることができます。小さな積み重ねが「カーボンニュートラル」の実現へ。

移動時間を有効に使える

移動中に読書や勉強ができたり、道すがら新しいお店と出会えたり、運転していたら気が付かない街の変化を感じたり、ただの移動時間ではない時間を過ごすことができます。



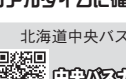
短編動画を作成しました！

バスが呼び起こす
小樽の街の記憶…



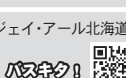
バスの位置を リアルタイムに確認！

北海道中央バス



中央バスナビ

ジェイ・アール北海道バス



バスキタ！

乗務員を募集中！

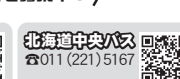


ジェイ・アール北海道バス

☎011(622)8000

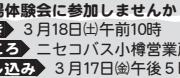


バスキタ！



北海道中央バス

☎011(221)5167



バスキタ！

ニセコバス

☎0136(56)8111

職場体験会に参加しませんか？

とき 3月18日(出午前10時)

ところ ニセコバス小樽営業所

申し込み 3月17日(金)午後5時

までに電話でニセコバスへ