

おたる 8

OTARU CITY NEWSLETTER No.912

AUG. 2024
令和6年8月号
小樽市



浴衣の着付け講座に来ていた女性。
「潮まっぴりで浴衣を着たいんです」
と話し、終始にこやかな表情で講
師の指導を受けていました。夏の
思い出がたくさんできますように。

- 02 誰もが役割を持つ地域共生社会を目指して
- 04 認知症と共に生きる街へ
- 06 今すぐ改善！生活習慣
- 07 国民健康保険と後期高齢者医療制度の保険証が廃止になります

- 08 小樽市職員募集
- 09 体験しよう！楽しもう！ニュースポーツ
- 10 情報パレット
- 20 まちの写真館スマイル

おたる 8
毎月1日発行
発行・編集/小樽市総務部広報広聴課
☎013424111内線223、☎013424331
✉koho@city.otaru.lg.jp

小樽市役所
〒047-8660 小樽市花園2丁目12番1号
☎013424111(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
 - 小樽フレッシュニュース(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6年6月30日現在)
人 口：10万5386人
(うち外国人人口976人)
男 4万7645人・女 5万7741人
世帯数：6万622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
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7時 午前9時	かかり つけ医等	当番医
午後0時30分 午後2時	夜間急病 センター	夜間急病 センター
午後5時 午後6時	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ない。



まちの写真館
スマイル



- 1 6月29日、小樽フェリーターミナルで、フェリーの船内見学会が開催されました。広い船内を回り、お腹を空かせた参加者はビーフカレーで腹ごしらえ。その後は、船員の制服を着て記念撮影をするなど、船内での体験を満喫してようでした。
- 2 7月6日～9月16日、美術館では、個性豊かで色鮮やかなガラス作品を展示・販売する特別展「現代日本のガラスアート」を開催しています。この日訪れた女性、角度によって表情を変える作品に興味深そうにのぞき込んでいました。
- 3 6月15日、銭函海水浴場で海浜清掃が行われました。集まったのは、近隣の企業や大学に勤める方やその家族、学生など計209人。お父さんと一緒に参加した女の子は、拾った小さな流木を手に、宝探しのように、ごみを探していました。
- 4 7月5日、「建築士の日」のイベントとして、北海道建築士会小樽支部から朝里幼稚園に木製ベンチ6台が寄贈され、園児約20人が塗装体験をしました。黄土色のペンキで顔や服を汚しながらも、みんな夢中になって塗り上げていました。

「広報おたる」に掲載したあなたの写真を差し上げます。ご希望の方は申し出ください。

個人ローン 生活応援特別金利プラン

マイカー・脱炭素化スペシャル金利取扱中！電気自動車、燃料電池車などのご購入や付帯費用にご利用いただけます。※付帯費用のみはご利用いただけません。

マイカー 保証付	教育 保証付	リフォーム 保証付
変動金利 年1.80%	変動金利 年1.80%	変動金利 年1.80%
固定金利 年2.30%	固定金利 年2.30%	固定金利 年2.30%

※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。
※商品内容の詳細等については、ホームページをご覧ください。また、右記連絡先にお問い合わせください。
※左記金利は令和6年7月12日現在のものです。期間中でも金利を見直し場合がございます。

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

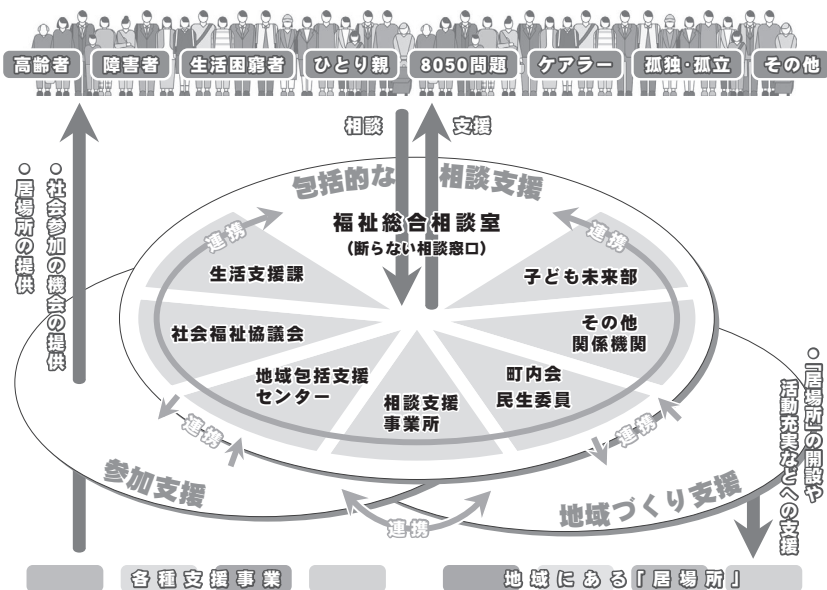
北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK

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。

小樽市の重層的支援体制のイメージ



地域共生社会のイメージ



誰もが役割を持つ
地域共生社会
を目指して

多様化する課題に対応するため、国では「地域共生社会の実現を目指す」、「重層的支援体制整備事業」を創設しました。市でも、6年度からこの事業を実施していますので、その内容をお知らせします。

複雑化する課題

80代の親が50代の子どもの生活を支える「8050問題」、家族の介護や日常生活の世話を過度に担っている「ケアラー・ヤングケアラー」、社会や家族との関係が希薄となっている「孤独・孤立問題」などが、近年、浮き彫りになっています。

このように、さまざまな問題が重なり合い、複雑化している生活課題に対応するため、国をはじめ、市でも地域共生社会の実現を目指しています。

「縦割り」から「丸ごと」へ

地域で生活している一人一人が、世代や分野を超えてつながり、それぞれの暮らしや生きがい、地域を共に創っていく地域共生社会。そのつながりは、高齢・障害・困窮という分野ごとに区切られた縦割りの制度や、支援を「受ける人」と「支える人」という立場に関係なく、全ての個人・団体が主体的に「我が事」として関わり、丸ごと支え合っている社会です（イメージは上の図を参照）。

市では、この地域共生社会の実現を目指し、3年度に「お互いさまと支え合い、誰もがしあわせを実感で

きるまち」を基本理念とした「たるたる支え愛ふらん（小樽市地域福祉計画・小樽市地域福祉活動計画）」を策定しました。

この計画では、「つながりを持てる地域づくり」、「助けてと言える地域づくり」、「安心して暮らせる地域づくり」の三つの基本目標を掲げ、これらの実現に向けた取り組みを進めています。その一環として、3年度に実施した市役所の組織改革で、市役所本館1階に高齢・障害・困窮に対応する窓口を集約した「福祉総合相談室」を開設しました。

これにより、個別の制度に関する相談だけではなく、「どこに相談したらよいのか」、「何から相談したらよいのか」ということでも、福祉総合相談室の相談窓口「たるさば」が中心となり、関係する部署と連携しながら対応しています。

三つの柱でシームレスな支援を

複雑化している生活課題を解決するためには、効果的に支援ができるよう体制を整える必要があります。そのため、市では、次の三つの支援を柱として、それらを一体的に取り組む「重層的支援体制整備事業」を6年4月から開始しました（体制のイメージは3ページの図とおり）。

1 包括的な相談支援

「断らない相談窓口」を目指して支援する制度がない、いわゆる「制度のはざま」にいる人や、複数の分野にわたり横断的な支援を必要としている人、この窓口相談すればよいかわからない人、相談した窓口（制度）で適切な支援を受けられなかった人など、支援が必要な人に届かないというケースが見受けられます。このようなケースに対応するため、世代や属性を問わず、包括的に相談を受け止める体制を整えました。

また、相談を受ける側も、担当する制度に該当しない場合は、適切な制度を担当する窓口につなげるなど、スムーズに連携が取れるようになります。

そうすることにより、これまで支援が届かなかった人にも届きやすくなり、生活課題の軽減や解決につながりやすくなりました。

2 参加支援

「8050問題」にあるように、ひきこもりの当事者や、障害サービスの対象外であるものの、一般就労を継続できない人など、社会参加に不安を抱えている人が増えています。それぞれの状況に寄り添いながら、

3 地域づくり支援

社会とのつながりを回復するため、本人が希望する支援をしている事業へつないだり、地域の「居場所」への参加を支援したり、関係機関や地域と連携して、段階的に進めていきます。

地域共生社会の実現には、住み慣れた地域で、世代や属性を問わず、支援の受け手「支え手」という関係を越えて、誰でも気軽に集い、交流できる「居場所」が必要となります。

「子ども食堂」をはじめ、すでに活動している「居場所」と連携しながら、より参加しやすい環境を整え、利用を促進するほか、新たな「居場所」の開設などへの支援を進めて、誰でも交流・活躍ができる場所を整備していきます。

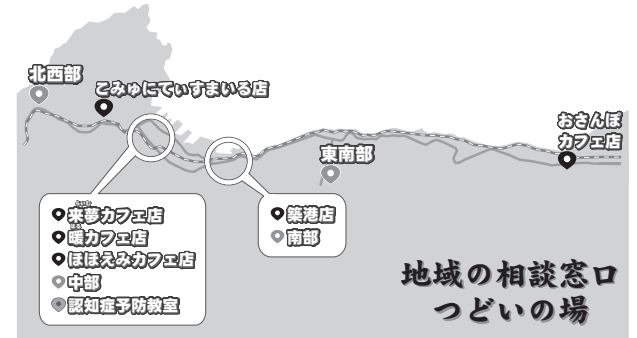
＊ ＊ ＊

市では、6年4月から福祉専門職の地域共生コーディネーターを配置し、民間の相談窓口とも連携を進めています。今後も、重層的支援体制整備事業全体の調整を図りながら、三つの支援に取り組んでいきます。

●お問い合わせは、福祉総合相談室 ☎4111 内線577、☎31128へどうぞ。

認知症と共に 生きる街へ

働き盛りの世代でも発症する可能性がある認知症。家族だけではなく地域全体で理解を深めることが大切です。ここでは、認知症の相談窓口や映画上映会についてお知らせします。



他人事ではない認知症
令和7年までに高齢者の5人に1人がなる可能性があると言われている認知症。主に記憶障害や理解力の低下、時間や場所が分からなくなる

などの症状があります。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」は、発症者が家計や子育て、親の介護などの中心的な担い手になっていることが多く、発症をきっかけに生活が大きく変わることもあります。初期の認知症は薬で進行を遅らせることができる場合がありますが、脳出血などが原因の場合は治療を受けることで進行を止められる可能性が高まります。

認知症と聞くと、「何にもできなくなる」、「今の生活が送れなくなる」など暗いイメージを持つ方が多いですが、診断後も家族や周りの助けを借りながら、「認知症と共に生きる」元氣な方が沢山います。

地域で支える認知症

市内には、認知症の方と家族、地域、支援者をつなぐ「小樽オレンジかふえ(認知症カフェ)」が6カ所(4ページ地図の○)あります。どなたでも予約不要で参加でき、困らんや情報交換のほか、認知症ケアの経験がある専門スタッフに気軽に相談することが出来ます。この機会に地域にあるつどいの場をのぞいてみませんか。

また、高齢者の健康面や生活全般に関する総合相談窓口として、「地域包括支援センター」が市内に4カ所

地域包括支援センター

●北西部 ☎2522
(オタモイ1-20-18)

●中部 ☎2525
小樽経済センタービル1階
(稲穂2-22-1)

●南部 ☎7268
ウイングベイ小樽5番街1階
(築港11-5)

●東南部 ☎2301
(朝里川温泉2-692-109)

認知症予防教室

●認知症予防教室
産業会館1階
(稲穂2-17-1)

毎週月曜日と第2・4火曜日に、計算や塗り絵などをして脳の活性化に取り組んでいます。

①☎杜のつどい事務局 ☎0028

※飲食代として100円～300円程度必要なカフェがあります。10月以降の集まりは各店へお問い合わせください。

●ぼほえみカフェ店

信教会館 (信香町11-11)

日曜日に開催しているので、仕事をしている人も参加しやすいですよ！

hohoeimi 次の集まり
8月25日(日)、9月29日(日)
午後1時30分～3時30分
①☎NPO法人ぼほえみ小樽音楽療法研究会 ☎3708

●築港店

済生会ビレッジ (築港11-5)

ウイングベイの中にあるので、買い物帰りに気軽に立ち寄れます！

次の集まり
9月8日(日)
午前10時～午後4時
①☎南部地域包括支援センター

●おさんぽカフェ店

コミュニティスペースおさんぽカフェ (銭函1-32-5)

居宅介護支援事業所の職員がお話を聞きます！

次の集まり
8月8日(日)
午後1時～3時
①☎ケアプラン銭函 ☎5115

小樽認知症の人を支える家族の会、市立病院認知症疾患医療センター共催

世界アルツハイマーデー 記念映画上映会

9月28日(土)

午後2時から
小樽市民センター(色内2)

- 入場無料
- 抽選200人
- 市内在住・通勤・通学する方対象

上映映画

オレンジ・ランプ

39歳で若年性認知症と診断された夫。夫とその妻の9年間の軌跡を、実話を基に描いた希望と再生の物語です。



(4ページ地図の○)あります。ここでは、自分や家族のことを気軽に相談でき、医療介護の専門スタッフからの支援を受けることができます。いつでもご相談ください。

偏見や差別をなくすために

認知症は、年齢を重ねると誰もがな

る可能性がある身近な病気ですが、偏見や差別が今でも根強くあります。市では、認知症への理解を深めるため、映画上映会を開催します(左を参照。ぜひお申し込みください)。

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

申し込み 1人1回(親子・夫婦の場合のみ同時に2人)まで。当選者には8月28日(木)までに通知

市ホームページ 申し込みフォーム から申し込み

往復はがきで申し込み

往信部(申し込み)	返信部(当選通知用)
63円 切手 小樽市花園2-12-1 福祉総合相談室 映画上映会担当行 おもて	63円 切手 当選通知の宛先 応募者(代表者)の氏名

応募者全員の
●住所・氏名
●年齢
●電話番号
●就学状況
(小・中学校、高校、専門学校、大学)
●職業の有無

返信部(当選通知用) 往信部(申し込み)

小樽オレンジかふえ(認知症カフェ) 各カフェには、医療 介護 福祉の知識を持つスタッフがいます。

●こみゆにていすまいる店

長栄会館 (長橋5-1-27)

包括支援センター職員とする脳トレや体操が人気です！

次の集まり
9月19日(木)
午前10時～午後0時30分
①☎北西部地域包括支援センター

●楽夢カフェ店

手しごと工房来夢2階(稲穂2-12-17)

5月に都通商店街の中に誕生した新しいお店です！

次の集まり
8月9日(金)、9月13日(金)
午前10時30分～午後2時
①☎手しごと工房来夢 ☎090(5493)7449

●暖カフェ店

暖カフェ (稲穂1-1-8)

サンモール一番街の中にある、オレンジ色の看板が目印です！

次の集まり
8月14日(木)、9月11日(木)
午前10時30分～午後0時30分
①☎暖カフェ ☎080(5839)2627

今すぐ改善！ 生活習慣

自分の健康状態を知り、生活習慣を改善することから生活習慣病の予防は始まります。ここでは、健康診査の重要性や生活習慣を改善する方法について、お知らせします。

生活習慣を改善して 健康体を手に入れよう

生活習慣によって引き起こされる疾病には、心臓病、脳卒中、糖尿病などがあります。それらの予防は、まずは自分の健康状態を知ることから始まります。年に1回、健康診査を受け、その結果が基準値内であっても、今の健康を維持できるよ、良い生活習慣を継続することが大切です。

また、健康状態に不安がある方も、病院の受診と併せて生活習慣を改善することで重症化を予防することができ、可能性がります(左を参照)。どのような健康状態にあっても、今すぐ始めることができます。のが生活習慣の改善です。すでに取り組んでいる方は継続を目標に、まだという方は今日から始めてみましょう。

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

健康に過している方

年を重ねても元気に過ごすために、年に1回、健康診査を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう



小樽市国保の40歳以上の方は、**たるトク健診**を受けましょう



リスクが出始めた方

生活習慣を見直すことで、数値が改善する可能性があります。治療が必要になる前に、運動と食事の習慣を見直してみましょう



小樽市国保の方は、**特定保健指導**をご利用ください。スタッフが生活習慣の改善についてアドバイスします



受診が必要な方や 通院を中断している方

医療機関を受診し、生活習慣を改善しましょう。三つの方向からアプローチすることで、重症化を予防することができます



小樽市国保の特定健診「たるトク健診」を受けた方で、受診が必要な方には、**別途ご連絡**します



治療中の方

医療機関での治療に加えて、生活習慣を改善することで、治療効果を高め、命に関わる重篤な疾患の予防につながります



小樽市国保で糖尿病の治療をしている方は、**糖尿病生活支援プログラム**をご利用ください。主治医とスタッフが連携し、生活習慣の改善を支援します



ゆっくり よく噛んで食べる

食べ過ぎ防止！
1食20分を目標に！



エネルギー表示 を確認する

外食やコンビニ弁当を買うときは、エネルギー表示の低い方を選ぶ！



1日10分多く歩く

階段を使ったり、いつもより長めに歩いたり、日常生活でも運動するチャンスはある！



しっかり 休息をとる

心と体をしっかり休めて疲労を回復！

国民健康保険と後期高齢者医療制度の 保険証が廃止になります

受診方法が変わります

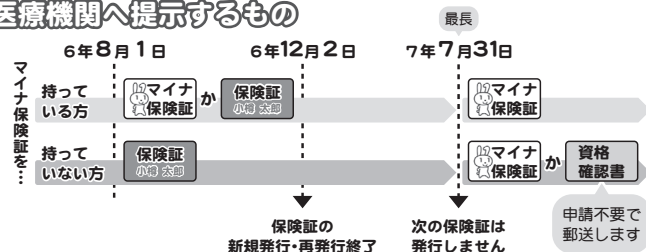
7月下旬に送付した国民健康保険と後期高齢者医療制度の保険証は、有効期限(最長で7年7月31日)まで使用できますが、それ以降は、「保険証利用登録」を済ませたマイナンバーカード(マイナ保険証)や「資格確認書」を使用して医療機関を受診することになります(下を参照)。

なお、「資格確認書」は、現在の保険証の有効期限が切れる前に、マイナ保険証がない方へ申請不要で郵送しますが、マイナ保険証を紛失した方などは申請が必要です。申請方法は、12月ごろに市ホームページでお知らせします。

また、12月2日以降は、保険証等の新規発行や、紛失等による再発行ができなくなりますので、ご注意ください。

◆お問い合わせは、保険年金課 ☎ 4111 内線 289 (国民健康保険・内線 312 (後期高齢者医療制度)、☎ 6168 へどうぞ。

医療機関へ提示するもの



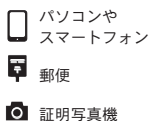
12月2日以降の紙の認定証などの取り扱い

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
限度額適用認定証と減額認定証	必要な方に発行します 必要な方は保険年金課へ申請を。マイナ保険証で受診したときや医療機関の窓口で同意した場合は、医療機関に情報を共有するため、紙の認定証は必要ありません。 ※入院日数が90日を超える住民税非課税世帯の方で、入院時の食事代の減額の対象となる場合は、これまでと同様に、保険年金課で長期入院に関する届け出が必要です。 ※マイナ保険証を持っている方は、マイナポータルで自己負担限度額(負担区分)を確認できます。	発行しません マイナ保険証で受診したときは、医療機関に情報を共有するため、紙の認定証は必要ありません。資格確認書への記載を希望する方は保険年金課へ申請を
特定疾病療養受療証	発行します(変更ありません)	

マイナ保険証の作り方

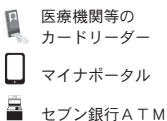
ステップ1

次のいずれかの方法でマイナンバーカードを申請



ステップ2

次のいずれかの方法で保険証利用登録



マイナ保険証
作り方の詳細

マイナポータルアプリダウンロード



マイナポータルアプリがあれば保険証利用登録をしているか確認できるよ



これまでの保険証は12月2日に廃止となり、7年8月1日以降はマイナ保険証や資格確認書で受診することになります。ここでは、保険証廃止後の受診方法などをお知らせします。

小樽市職員募集

令和7年4月1日採用の職員採用試験を実施しますので、その内容についてお知らせします。



市ホームページ
「職員採用試験情報」

熱意とチャレンジ精神がある人材を求めています

小樽市の職員は、市役所だけでなく、小樽市立病院や水道局、消防本部・消防署、保健所など幅広い分野で住民サービスを支えています。職種によっては、人事異動により仕事内容ががらりと変わることがあり、そのたびにさまざまな知識を身に付けることができます。また、幅広いながらも、それぞれ一つの仕事があり、必ず住民サービスにつながり、民間企業とは一味違うやりがいを感じることもできます。令和6年度の職員採用試験は、右下のとおり実施します。「小樽をより魅力あるまちにしたい」という熱意とチャレンジ精神がある方からの応募をお待ちしています。

◆お問い合わせは、消防吏員については消防本部総務課 ☎ 9130、☎ 9182、その他の職種については職員課 ☎ 4111 内線 215、☎ 1487 へどうぞ。

先輩職員の声 集めました



観光客の皆さんに「楽しかった。また来たい」と言ってもらえるように、どんな情報を、どのように伝えるかを考え、行動すること、とてもやりがいを感じています。一緒に「小樽の良さ」を伝えましょう！
(平成25年度採用職員／事務)

新卒の方も、社会人経験がある方も、小樽を好きな気持ちとやる気があれば、とてもやりがいを感じることができる仕事だと思います。
(平成27年度採用職員／事務)



自分が名付けた道路で、子どもたちが軽快に自転車をこいでいく姿を見たときは、とてもうれしい気持ちになりました。派手さはないですが、市民の方に「当たり前」のサービスを提供することや、その過程にやりがいを感じています。
(平成27年度採用職員／土木技術)



子どもたちの「できた！」という瞬間と一緒に喜び合い、近くで成長を見守れることに、保育士としてのやりがいを感じます。子どもたちの笑顔が毎日の原動力です。
(平成27年度採用職員／保育士)



市民の方々への支援を通して、自分自身が成長できることが保健師の魅力だと思います。職場には、子育てをしながら働いている先輩がたくさんいて、仕事だけではなく、子育ての相談もできるので心強いです。
(平成31年度採用職員／保健師)

出動や訓練ばかりではなく、火災を起こさないための予防業務もたくさんあります。危険な業務もありますが、「市民を守りたい」という熱意があれば活躍できます。一緒に小樽を守りましょう！
(平成30年度採用職員／消防士)

先輩職員の声をもっと見る



体験しよう！ ニュースポーツ

用具の貸し出しや出前指導をしている「ニュースポーツ」について紹介します。



木製のストーンを床の上で滑らせる
フロアカーリング

テニスと卓球を掛け合わせた
テニボウ

円盤状のディスクを投げる
フライングディスク

ディスクを九つ的に当てる
ディスクゲッター9

ディスクを投げ、輪を通過させる
アキュラシー

ボールを投げ、的に近づけていく
ベタンク

直径1.2mのボールを床に落とさないようにレシーブしていく
キンボール

ディスクを用いたドッジボール
ドッジビー

ひもでつながったボールをラダー(はしこ)に引っかける
ラダーゲッター

スポンジボールを手で打ち合う
タスバニー

輪(リング)をボールに見立てたテニス
リングテニス

用具の貸し出しもしていますので「下の囲みを参照」、各スポーツ団体はもちろんのこと、職場や学校（PTA）、町会などのレクリエーションでも、

小樽市スポーツ推進委員(旧体育指導員)
出前指導のほか、市民歩こう運動、巡回体力テスト会などのスポーツイベントに協力し、市民の皆さんのスポーツ活動を支援しています。

ニュースポーツはさまざまなありますが、そのうちの11種目（左を参照）は、小樽市スポーツ推進委員がルールや用具の扱い方を教えます。用具の貸し出しもしていますので「下の囲みを参照」、各スポーツ団体はもちろんのこと、職場や学校（PTA）、町会などのレクリエーションでも、

【無料】用具を貸し出しています

申込書に記入し、希望日の2週間前までに、メールで生涯スポーツ課へ

申込書はこちら



※小樽市スポーツ推進委員による出前指導も受け付けています。

運動が苦手でもOK！

ニュースポーツを取り入れてみませんか。

初心者大歓迎！

小樽市スポーツ推進委員会では、より多くの方々にニュースポーツを知ってもらい、楽しんでもらうため、体験会を開催します（右下を参照）。推進委員の出前指導をお願いするのは気が引ける…でもニュースポーツをやってみよう！という方は、この機会にぜひご参加ください。

【無料】 18歳以上 先着30人

ニュースポーツ 体験会

9月16日(金)午前10時～正午
教育委員会庁舎付屋屋内運動場

申し込みはこちら▶
9月10日(火)まで

