

JUL. 2025
令和7年7月号

小樽市



てみや春うたライブで打演するおたる潮太鼓保存会の皆さん。あいにくの天気の中、テントを叩く雨音に負けない太鼓の音が辺りに響いていました。同会も出演するおたる潮まつりの詳細は本誌2ページで紹介しています。

- 02 特集～夏の小樽、元気と笑顔で満喫しよう！
／おたる潮まつり・小樽がらす市・海水浴・国保の保健事業
- 05 保険証・資格確認書の一斉更新
- 06 市長への手紙 お待ちしています

- 09 参議院議員通常選挙の投票に行きましょう
- 10 情報/パレット
- 20 まちの写真館スマイル

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1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7年5月31日現在)
人 口：10万3430人
(うち外国人人口1174人)
男 4万6756人・女 5万6674人
世帯数：6万95世帯

防災関係の連絡先

小樽市消防本部 ☎29137
小樽市水道局 ☎8111
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
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)☎4618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1日、道内初となる「第1回北海道豊かな海づくり大会」が開催されました。北海道の海を守り、育てることを目的としたイベントが行われ、築港臨海公園では約400人の親子がニシンの稚魚を放流。「大きくなってね」などと稚魚に声をかけていました。

2 5月18日、「おたるを学ぼう！ホタテ漁業編」が祝津漁港や炭ノ家中出張番屋などで開催されました。港で漁の仕方を学んだ子どもたちは、ホタテの殻むきに挑戦。自分でむいたホタテをその場で食べ、小樽の海の恵みを五感で体験していました。

3 5月14日、おたる案内人の最高位「マイスター」の合格証が授与されました。幅広い小樽の知識を持つ人材の育成を目指すこの制度。合格した遠藤彩香さん(写真右)は、「少し歩けば歴史を感じる。そんな小樽の魅力を発信したい」と意気込みを語りました。

4 6月6日、いなぎたコミュニティセンターで、「おやこであそぼう『おまつりわっしょい』」を開催しました。金魚すくいに挑戦した男の子は、ママのお手本を見ながら、おもちゃの金魚をそっとスコップですくい上げて見せてくれました。

「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。

定期預金 輝き

シーズン2 取扱中!

期間限定 令和7年7月31日(水)まで

個人・個人事業主の方向け
20万円以上2,000万円以内
新たな資金によるお預入が対象

預入期間：1年又は5年(自動継続)※1年の場合は利率上乗せを3年間継続

預入期間 1年

店頭表示 利率に 年 0.10% 上乗せ

所定の適用条件を満たした場合、さらに年 0.10% 上乗せ!!

預入期間 5年

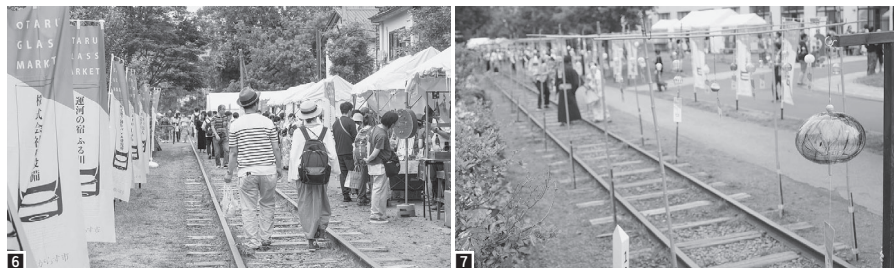
店頭表示 利率に 年 0.15% 上乗せ

※中途解約時は、預入期間に応じた中途解約利率を適用します。※預金利息には、マル優ご利用の場合を除き、20.315%の税金がかかります。

北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK

適用条件の詳細などに
つきましてはホームページを
ご覧ください。





6 小樽がらす市の会場では、多彩なガラス作品の販売や製作体験、子ども向けクイズラリーを実施するほか、ガラスデザインコンテストの入賞作品も展示。7 風鈴の音が涼を運ぶ「風鈴トンネル」は例年人気の撮影スポット！

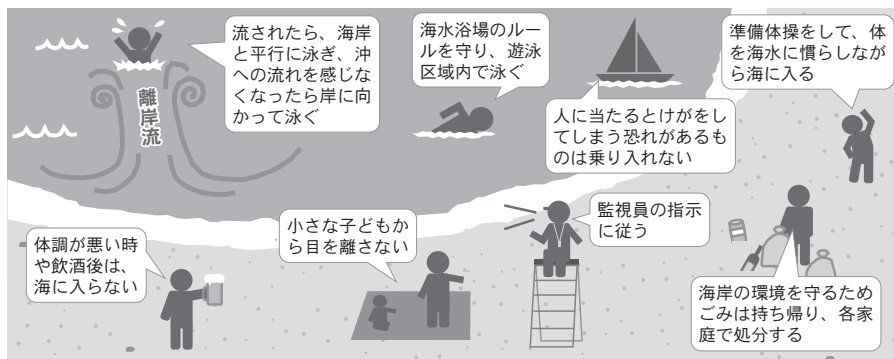
=特集= 夏の小樽、元気で

海水浴を安全に 楽しむためのルール

夏が訪れると、海水浴を楽しむにしている方も多いのではないのでしょうか。市内では、6月下旬から順次、海水浴場が開設されています。

しかし、海は楽しいだけでなく、注意が必要な場所でもあります。特に、海水浴場として開設されていない海岸では、監視員や救護体制が整っていないため、水難事故の危険性が高まります。また、「離岸流」と呼ばれる、沖へ向かって流れる強い潮の流れにも十分注意が必要です。離岸流は見た目で分かりにくいため、気づかないうちに沖に流されてしまい、事故につながったケースも報告されています。

安全に海水浴を楽しむためには、海の特徴を理解した上で、正式に開設された海水浴場を利用しましょう。海水浴場内では、必ず監視員がいる区域で泳ぎ、それぞれの場所が定められたルールを守ることが大切です。安全に気を配りながら、楽しい夏のひとときをお過ごしください。



海水浴場の開設



おたるドリームビーチ
銭函海水浴場
東小樽海水浴場
塩谷海水浴場
蘭島海水浴場

6月27日(金)～8月31日(日)／同管理事務所 ☎4233
7月5日(土)～8月24日(日)／同組合(鎌田) ☎090(7513)5043
7月12日(土)～8月24日(日)／同組合(石田) ☎090(7656)9832
7月12日(土)～8月11日(金)／同組合(太田) ☎080(4040)9517
7月11日(金)～8月24日(日)／同組合連絡所 ☎42831



1 潮ふれこみは、潮コンシェルジュ（小樽コンシェルジュ）や踊り社中などが市内の中心部をふれ回り、祭りの始まりを告げます。2 潮ねりこみは、市内の団体などが梯団を作って、市内中心部を踊り歩きます。当日、沿道から飛び入りで参加できる「とびいりD.E.踊り隊」もあります。

笑顔で満喫しよう！

潮の香りに包まれる夏、小樽には笑顔があふれます。
楽しい夏を安全に、そして健やかに過ごすヒントをお届けします。

「潮まつり」がらす市は 25日から27日まで

夏の訪れとともに、小樽のまちが活気づく季節がやってきました。今年も「おたる潮まつり」を7月25日(金)～27日(日)の3日間で開催します。このお祭りは、市民が一体となって海への感謝と小樽の発展を祈念し、まちに活気をもたらすための祭りとして始まりました。今年のテーマは「潮に響く、ふるさとの鼓動」。祭りの主役は市民の皆さんです。小樽の夏を一緒に盛り上げましょう。詳細情報は7月25日(金)の新聞折り込み、または、おたる潮まつりの公式ウェブサイトをご覧ください。

また、同じく7月25日(金)～27日(日)、旧国鉄手宮線では、「第14回小樽がらす市」を開催します。令和元年以来の夜間開催を行う「小樽がらす市」。明かりに照らされたガラス作品が演出する幻想的な雰囲気を感じてみてください。

夏の小樽を満喫する絶好の機会ですので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



第59回
おたる潮まつり



潮ふれこみ
潮ねりこみ
神輿パレード
大花火大会

25日(金)午後6時～7時
26日(土)午後1時～9時
27日(日)午後2時～4時30分
27日(日)午後8時から

第14回
小樽がらす市



25日(金)～27日(日)
午前10時～午後8時
(25日(金)のみ正午から)
今年は夜まで開催



◆お問い合わせ

おたる潮まつり・海水浴

観光振興室 ☎4111 内線7267・7266、
FAX 8600

小樽がらす市

小樽がらす市実行委員会事務局(産業
振興課内) ☎4111 内線263、FAX 7432

国保の保健事業

保険年金課 ☎4111 内線395、FAX 6168

夏はイベントやレジャーを満喫するためにも、日々健康管理を意識しながら、充実した夏を過ごしましょう。

皆さんは健診や医療機関で「血圧」「血糖」「血中脂質」の数値が高いと指摘を受けたことはありませんか。これらの数値が高くなる背景には、生活習慣が大きく影響しており、不健康な生活習慣が原因で起こるさまざまな病気を、生活習慣病と呼びます。生活習慣病の中には、重篤な病気を引き起こしてしまうケースもあります。例えば、不規則な生活を続けると内臓脂肪が増え、血圧・血糖・血中脂質が高くなり、その状態が続くことで、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患、人工透析へ移行する糖尿病性腎症などを引き起こします(下の図を参照)。

また、健康的な生活を送っていても年齢を重ねるにつれて体に変化が起きるため、どの年齢であっても生活習慣を見直すことは大切です。生活習慣の改善に加え、必要に応じて医療機関を受診し早期に治療を開始することで、重篤な病気を予防することにつながります。

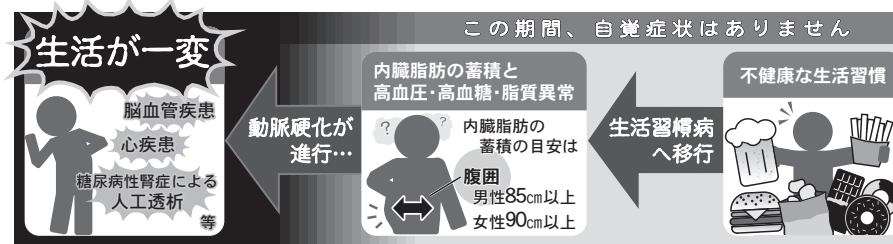
市では、国民健康保険に加入している方を対象に、生活習慣の改善や医療機関の受診が必要と思われる方や、「生活習慣を改善したいけれど、何から始めたらいいのかわからない」という方に向けた、健康になつてもらうためのプログラムを用意しています。対象者の方には市からお知らせが届きますので、ぜひ活用してください(4ページ下の「国保加入者への保健事業」を参照)。



生活習慣を見直して、
健康な夏を迎えよう！

皆さんは健診や医療機関で「血圧」「血糖」「血中脂質」の数値が高いと指摘を受けたことはありませんか。これらの数値が高くなる背景には、生活習慣が大きく影響しており、不健康な生活習慣が原因で起こるさまざまな病気を、生活習慣病と呼びます。生活習慣病の中には、重篤な病気を引き起こしてしまうケースもあります。例えば、不規則な生活を続けると内臓脂肪が増え、血圧・血糖・血中脂質が高くなり、その状態が続くことで、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患、人工透析へ移行する糖尿病性腎症などを引き起こします(下の図を参照)。

また、健康的な生活を送っていても年齢を重ねるにつれて体に変化が起きるため、どの年齢であっても生活習慣を見直すことは大切です。生活習慣の改善に加え、必要に応じて医療機関を受診し早期に治療を開始することで、重篤な病気を予防することにつながります。



保険証・資格確認書の 一斉更新

●詳細 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)、FAX 6168

国保・
後期高齢

現在使用している保険証または資格確認書の有効期限は令和7年7月31日で満了するため、8月以降は使用できなくなります。

有効期限を迎える前に、国民健康保険に加入している方で、マイナ保険証の利用登録がお済みの方には、被保険者番号や負担割合などが記載された「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証を登録していない方には「資格確認書」をお送りします。後期高齢者医療制度に加入している方へは、マイナ保険証の利用登録状況に関わらず、皆さんに「資格確認書」をお送りします(右の表のとおり)。

「限度額適用・標準負担額減額認定書及び限度額適用認定書」(「減額証等」)について、マイナ保険証を利用している方は、「減額証等」がなくても高額療養費制度の限度額を超える支払いが免除されます。国民健康保険に加入

している方で「減額証等」が必要な方は、申請すると発行することができます(本誌12ページを参照)。後期高齢者医療制度では「減額証等」は廃止されていますが、申請すると資格確認書に限度区分等を記載することができます(これまで減額証等が発行されていた方は、申請がなくても限度区分が記載されます)。

該当者へ
お送りします

	国民健康保険	後期高齢者医療制度
マイナ保険証利用登録あり	資格情報のお知らせ	資格確認書
マイナ保険証利用登録なし	資格確認書	資格確認書

国保加入者への保健事業

たるトク健診などで、生活習慣の改善や医療機関の受診が望ましいとされた方が対象です。

特定保健指導

健診後、対象者へ案内を発送

たるトク健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、直接またはオンラインで、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返りながら、アドバイスを受けることができます。

参加者の79.5%が数値の改善に成功し、平均で体重が1.8kg減少、腹囲が2.3cm減少しました。

糖尿病生活支援プログラム

対象者へ7月上旬に案内を発送

糖尿病治療中の方の重症化を遅らせるために、市と主治医が連携を取りながら、約6カ月間、食事や運動方法などの生活習慣改善に取り組みます。

76.9%の参加者が血糖値の数値の改善につながっています。

生活習慣病の重症化を予防するための受診のお勧め

対象者へ9月上旬に案内を発送

生活習慣病の診断や指摘を受けたが、まだ医療機関を受診していない方へ、はがきと電話で受診をお勧めしています。

生活習慣改善のきっかけ作りや、医療機関の受診に踏み出せない方の背中をそっと後押します。

対象者からの声

最近、気にせず生活していましたが、また気を付けてみます

自分なりに気を付けていましたが、次回受診で相談してみます
案内を見て、食事に気を付けるようになりました

この手紙の差出有効期間は令和7年7月1日から令和8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

市長への手紙

料金受取人郵便
小樽郵便局
承 認
2721

差出有効期間
2026年6月
30日まで
(切手不要)

0478790

001

市政に対するご意見をお待ちしています ～安心で、思いや希望がかなう「選ばれるまち」へ～

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7年7月1日

小樽市長

この用紙の作り方

- ① あなたの連絡先やご意見・ご要望を記入してください
- ② 谷折り①の点線に沿って折り、◆のりしろ◆を貼り合わせてください
- ③ 谷折り②の点線に沿って折り、♣のりしろ♣を貼り合わせてください
- ④ 谷折り③の点線に沿って折り、♥を貼り合わせ、切手を貼らずに投函してください

問い合わせ：小樽市総務部広報広聴課 ☎32-4111 内線394

送付方法

郵送



7～8ページの専用紙か、任意の用紙に記入し、封をして、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。

※7～8ページの専用紙は、広報広聴課や市役所本館総合案内、駅前・銭函・塩谷の各サービスセンターなどで入手できます。

ファクス



7～8ページの専用紙か、任意の用紙に記入し、広報広聴課（☎④4331）へ送信してください。

※コピーした専用紙は、ファクス送信しないでください。不鮮明になります。

スマートフォン・パソコンなど



市ホームページの「市長への手紙」フォーム（下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。



「市長への手紙」以外でも ご意見等を受け付けています

投書箱に投函

市役所渡り廊下に設置しています



市ホームページ

「ご意見・お問い合わせ」から送信



課 ☎④4111 内線394、
☎④4331へどうぞ。

大雨に備えて、堺町通りの冠水対策をしてはどうか

街路防犯灯設置にかかる助成金額を増額してほしい

おくやみに関する窓口が一本化されたら便利だと思ふ。実施してはどうか

リサイクル促進のため、市役所でインクカートリッジの回収事業に参加してはどうか

紙に書かれていた意見や要望などを内容ごとに分けると、326件になりました。
6年度に届いたご意見

市長への手紙 お待ちしております



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です。届いたお手紙は、私自ら、全て拝見していますので、この「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 成

意見やアイデアを 受け付け中

市では、小樽のまちをより良くするため、市民の皆さんからご意見やアイデアを募集する「市長への手紙」を実施しています。年齢制限はなく、専用紙（7～8ページ）や専用フォームなどから投稿することができ（左を参照）。
326件の思い
令和6年度に届いた「市長への手紙」は238通で、手

投票日前でも投票

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のいずれか一つを白色の投票用紙に書いて投票します。なお、身体に重度の障害等がある方は、事前に申請することで、自宅で投票の記載ができる「郵便等による不在者投票」制度を利用することができ、また「郵便等による不在者投票」を参照）。

線
534、
AX
22
4
5
5
1
へ
ズ

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時頃から正午までが最も混み合う傾向があり、この時間帯を避けるのがスムーズに投票することができま す。また、事前に投票所整理券裏面の宣誓書を記入しておく と受け付けが早く済みます。

長期間の出張等により小樽市で投票ができない方は、滞在先の市区町村で投票することができま 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、☎4551へどうぞ。

投票所が変わります

旧堺小学校・龍徳保育園で投票していた方は、下の表のとおり投票所が変更になります。投票所整理券でご確認ください。

旧堺小学校で投票していた方		龍徳保育園で投票していた方	
住所（居住地）	新しい投票所	住所（居住地）	新しい投票所
港町1、6、7、9、10番		奥沢1丁目15～19番	小樽双葉高校
堺町1～5番	文学館・美術館	真栄1丁目1～5番	
東雲町1～10番		潮見台1丁目1～9番	
山田町1～8番		潮見台1丁目18～23番	潮見台小学校
相生町1～9番		潮見台2丁目	
堺町6～8番	小樽双葉高校	潮見台3丁目	
港町8番		潮見台4丁目	

郵便等による不在者投票

【重要】に該当し事前に郵便で投票証明書の交付を受けた方、併せて上
記または視覚の障害の程度が**【代理】**に該当する方は、代理記
載人が選挙人に代わって記載する**【代理記載制度】**が利用できます。
詳細は右の二次元コードから市ホームページへ。
※代理記載制度に該当する方を除き、自分で投票用紙に候補者名等を書ける
人に限ります。

交付を受けた手帳など		障害名など	障害・要介護の程度
表1	身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級、2級
		心臓、腎臓、呼吸器、 ぼうこう、直腸、小腸	1級、3級
		免疫機能、肝臓	1級～3級
	戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
		心臓、腎臓、呼吸器、 ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証		要介護状態区分	要介護5

	交付を受けた手帳	障害名	障害の程度
表2	身体障害者手帳	上肢、視覚	1級
	戦傷病者手帳	上肢、視覚	特別項症～第2項症

※代理記載制度には、要介護状態区分による項目はありません。

参議院議員通常選挙の
投票に行きましよう

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。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



投票日や期日前投票の日程は市ホームページ（左の二次元コード）でお知らせします。

期日前投票所

- 市役所別館第一委員会室
 - 銭函市民センター
 - 塩谷サービスセンター
- 受付時間** いずれも午前8時30分～午後8時

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

- ・いただいた個人情報は、内容の確認や回答以外には使用しません。
- ・回答を希望する場合は、氏名と連絡先を記入してください。

フリガナ 氏 名		年齢
住 所 (〒)		
電話番号 ()	F A X 番号 ()	F A X 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

[illegible]

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