

おたる9

OTARU CITY NEWSLETTER No.937

SEP. 2026
令和8年9月号

小樽市



図書館の「ぐうちまきばあのおはなし会」で、紙芝居や絵本の読み聞かせを楽しむ子どもたち。
今年110周年を迎えた図書館。記念イベントは7ページに掲載しています。

- 02 特集 いざというときに備える～防災・消防・救急
- 05 生活道路の法定速度が60km/hから30km/hに！
- 06 歩いて健康づくり！
- 06 ひとりで抱えていませんか？
- 07 10月12日はスポーツの日～市民体力テスト会を開催します！

- 07 みんなで創る図書館 NEXT STAGE！
- 08 第9回まちゼミおたる
- 10 情報パレット～くらし、教育文化、健康、その他
- 18 ～おたる子育ていいじばん
- 20 まちの写真館 スマイル

おたる9

毎月1日発行

発行・編集/小樽市総務部広報広聴課
〒(32)4111内線223、直(27)4331
✉koho@city.otaru.lg.jp
※小樽市の市外局番は「0134」です。記載がない場合は、0134を付けておかけください。

小樽市役所

〒047-8660小樽市花園2丁目12番1号
☎(32)4111 (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
 - 小樽市民ニュース(FMおたる/76.3MHz)
 - 月～金曜：午前9時40分ごろ
 - 土・日曜：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：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8年7月31日現在)

人 口：10万1073人
世帯数：5万9388世帯

防災関係の連絡先

小樽市消防本部 ☎(22)9137
小樽市水道局 ☎(22)8111
小樽警察署 ☎(27)0110

当番医の診療時間

平日 月～金曜日	祝日を除く 土曜日	日曜日、祝日 等休業日
午前7時 午後9時	夜間急病 センター	夜間急病 センター
午後0時30分 午後2時	かかり つけ医等	当番医
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) ☎(22)4618 または小樽市医師会のホームページで確認できます。
○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。



まちの写真館 スマイル



- 1 7月24日～26日、「第60回おたる潮まつり」を開催し、90万人が来場しました。約6000人が参加した潮ねりこみでは、沿道から大きな声援が送られたほか、みこしパレードや、60回を記念したステージイベントなども行われました。最終日の大花火大会では、約5000発の花火が小樽の夜空を彩り、会場を盛り上げました。
- 2 7月24日～26日、旧国鉄手宮線で「第15回小樽がらす市」を開催しました。市内外からさまざまなガラス工房や作家が集まり、作品の販売や、製作体験などが行われました。また、会場の風物詩となっている風鈴トンネルでは、色とりどりの風鈴が涼やかな音色を響かせ、多くの来場者が小樽の夏を楽しみました。

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

創設105周年記念 個人ローン特別金利プラン

—令和8年12月2日が当金庫の創設105周年記念日です—

マイカー

教育

変動金利

保証付

固定金利

低保障

年2.5%~3.3%

低保障

年3.4%~3.8%

マイカー・脱炭素化スペシャル金利取扱中!

電話自動申込、無料電話、オンラインハイブリッド車の購入(中古車も含む)及び付帯費用にご利用いただけます。なお、付帯費用のみはご利用いただけません。

変動金利
年1.6%

当金庫に預金口座があれば、スマホ・PCで完結できます！

保証会社：一般社団法人しんきん保証基金
金利適用期間：令和8年9月30日(水)まで
【ご留意事項】
●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。
●金利の適用条件・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。お申し込みの際は、お間違いのないようお願いします。
●左記金利は令和8年8月13日現在のものです。期間中でも金利を見直す場合がございます。

商品内容の詳細返済額の試算、仮審査申込みは

北海道信用金庫
HOKKAIDO SHINKIN BANK

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/



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。

特集

いざというときに備える 防災・消防・救急

地震や風水害などの大規模災害は、いつ発生するか分かりません。地域の防災力を高めることも、必要ときに適切な医療につながることも、安心して暮らすための大切な備えです。今回は、自主防災組織の取り組みをはじめ、地域の医療や救急に関する情報を紹介します。もしものときに備え、自分や大切な人を守るため、この機会に身近な備えを見直してみませんか。

「自主防災組織」とは？

災害から命を守るためには、日頃からの備えが大切です。その備えの一つとして、地域住民が協力して防災活動に取り組む「自主防災組織」があります。

自主防災組織とは、地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもとに自主的に結成する防災組織です。災害対策基本法の中でも定められている、住民相互の「共助」の精神に基づき自主的に活動しています。

災害時に重要となる「共助」

自主防災組織が必要だと考えられる理由の一つとして、過去の経験から

ら、大規模災害の発生時には、公的な救助隊（消防、警察、自衛隊など）による「公助」だけでは対応が難しい状況が生じることが挙げられます。特に、「72時間」と言われる人命救助のタイムリミットまでに、全ての災害現場へ救助隊を派遣し、救助活動を行うことは容易ではありません。

災害による被害を軽減するためには、自分や家族の命を守る「自助」、地域で助け合う「共助」、行政による支援や救助活動である「公助」が、それぞれの役割を果たすことが大切です。中でも「共助」は、地域住民が互いに支え合う取り組みであり、自主防災組織はその中心的役割を担っています。平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、倒壊家屋などから救出された人の多くが家族や近隣住民によって助け出されたとされており、自主防災組織には地域における「共助」の担い手としての役割が期待されています。

自主防災組織の主な活動

自主防災組織は、災害に備えて地域の防災力を高める活動を行っています。平常時には、防災知識の普及や防災訓練、避難経路の確認、防災資機材や食料などの備蓄に取り組みます。

また、災害発生時には、地域の情報収集や伝達、初期消火、避難誘導、被災者の救出・救護など、地域住民による助け合い活動の中心的役割

を担います（下を参照）。

自主防災組織の輪を広げるために

市では、自主防災組織の結成や活動を後押しするため、防災訓練や人材育成などさまざまな支援を行っています（下を参照）。また、令和8年5月には「小樽市自主防災組織連絡会」を設立し、自主防災組織同士の交流や情報交換を進めることで、地域の防災力向上に取り組んでいます。こうした取り組みや市民の防災意識の高まりを背景に、自主防災組織の結成数は年々増加しており、市内の組織数は令和3年の7団体から現在は16団体となっています。

自主防災組織の結成や連絡会への参加については、年間を通じて相談を受け付けています。また、市職員が地域に出向いて市政情報をお伝えする「まち育てふれあいトーク」を通じて、活動内容や結成方法を紹介しています。地域の防災活動に関心のある方は、災害対策室までお気軽にお問い合わせください。



自主防災組織の活動内容

災害発生前の平常時の活動

- ①防災に関する知識の普及
- ②高齢者、障がい者、乳幼児などの要配慮者の把握
- ③防災訓練の実施・参加及び救護技術などの習得
- ④一時避難場所の決定及び周知や避難経路の確認
- ⑤必要な資機材、食料及び飲料水等の備蓄
- ⑥市が実施する防災・減災活動への参加及び協力、など

災害発生時の活動

- ①町会などに関する情報の収集と伝達
- ②初期消火
- ③地域の住民などの避難誘導
- ④被災者の救出および救護活動
- ⑤災害時における要配慮者の安全確保
- ⑥被災者に対する給食・給水活動、など

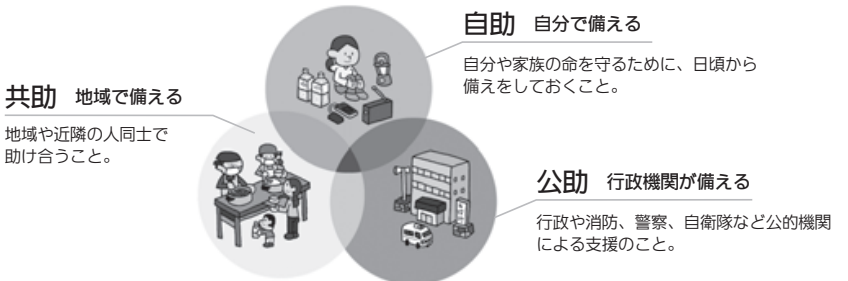
自主防災組織に対する市からの支援

自主防災組織の活動に対して、市は、次のような支援を行っています。

- ①防災訓練や防災講話の実施を支援します。
- ②市が行う避難所開設・運営訓練や職員研修を見学・参観できます。
- ③防災士の資格取得や研修受講にかかる費用を助成します。
- ④全国自主防災組織リーダー研修会への参加申し込みを支援します。
- ⑤コミュニティ助成事業（宝くじ助成）の申請を支援します。
- ⑥北海道地域防災マスター養成研修への参加や認定取得を支援します。



災害に備える3つの力



救急医療週間（9月6日～12日）・救急の日（9月9日）イベント

救急の広場

AEDの使い方、心肺蘇生法、救急隊員の体験コーナーを開設。着ぐるみ「ショウちゃん」との写真撮影やAED訓練機器の展示も実施します。



と き 9月12日（土）午後2時～4時
と ころ ウイングベイ小樽5番街2階喜久屋書店前



普通救命講習会

AEDの使い方、心肺蘇生法、止血法など、救命に必要な応急手当の基礎知識を実技に交えて学びます。

と き 毎月9日の午後1時～5時
と ころ 市民会館ほか
申し込み 開催日の10日前までにホームページの入力フォームに入力または申請書を消防本部警防救急課救急係へ



入力
フォーム
はこちら



申請書は
こちら

夜間の急病

小樽市夜間急病センターへ
→ ☎ (22)4618 または医師会ホームページへ

休日の急病

休日当番病院・医院へ
→ 連絡先は、夜間急病センターテレホンサービス
☎ (22)4618 または医師会ホームページへ
【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

こどもの急病

北海道小児救急電話相談へ
→ ☎ 011(232)1599 または #8000 ※短縮ダイヤル（IP電話、ひかり電話）からはつながりません。
相談時間：午後7時～翌日の午前8時

医療機関を調べたいとき

北海道救急医療・広域災害情報システムへ
→ ☎ 0120(20)8699（固定電話）
011(221)8699（携帯電話）
受診可能な医療機関情報を24時間提供します。

夜間急病センターや休日当番病院は、急なけがや病気の方への応急的な治療を行う医療機関です。本当に医療を必要としている人が適切に受診できるような、緊急性がない場合の安易な受診は避けましょう。救急対応できる医療機関や医師の数には限りがありますので、日中の診療時間内にかかりつけ医を受診するなど、限られた医療資源を守るための協力をお願いします。

また、救急車は、生命に関わるけがや急病の人を医療機関へ迅速に搬送するための大切な救急医療の資源です。緊急性がない場合の利用は控えるよう、必要な医療を受けられるよう、救急医療体制の維持にご理解とご協力をお願いします。

救急医療を守るために

自主防災組織などによる地域での備えと同様に、一人ひとりが日頃から健康管理に努めることも、いざというときへの大切な備えです。かかりつけ医を持つことで、健康に不安を感じたときに気軽に相談できるほか、普段の体調や病歴などを把握したうえで診察を受けることができます。また、病気の早期発見や重症化の予防にもつながります。日頃から信頼できるかかりつけ医を持ち、いざというときに備えましょう。

「かかりつけ医」をもちましょ

マイナ救急の流れ

- 1 傷病者が救急隊員の情報閲覧に同意する
※意識を失っているなどで同意を得ることが難しい場合は、同意なしで閲覧することもあります。
- 2 マイナナンバーカードを読み取る
※暗証番号の入力不要。
- 3 隊員が医療情報を閲覧する
- 4 より適切な処置や搬送先医療機関の選定につながる



**マイナナンバーカードで
受診歴などが伝わるように**

マイナ救急は、救急搬送時に傷病者本人の同意を得てマイナ保険証を活用し、受診歴や服用中の薬の情報などを救急隊が確認できる仕組みです（右を参照）。必要な情報を迅速に把握することで、適切な応急処置や搬送先医療機関の選定につながり、救急活動の円滑化が期待されています。いざという時に備え、マイナ保険証の利用登録と携行へのご理解・ご協力をお願いします。



お問い合わせ
災害への備え／災害対策室 ☎ (32) 4111 内線 441、☎ (25) 9955
救急医療／保健所保健総務課 ☎ (31) 1722 1469
マイナ救急・イベント等／警防救急課救急係 ☎ (22) 9139、☎ (22) 9182

心停止はいつ、どこで起こるかわかりません。救急車が到着するまでの間に、その場に居合わせた人が心肺蘇生法（CPR）やAED（自動体外式除細動器）を使用することが、命を救う重要な鍵となります。心停止後は時間の経過とともに救命率が低下するため、救急隊や医師に引き継ぐまでの迅速な応急手当が大切です。

救急医療を支えるのは医療機関や救急隊だけではなく、その場に居合わせた一人ひとりで。この機会に普通救命講習会や救急の広場（5ページ上を参照）に参加し、いざという時に行動できる知識と技術を身に付けてみませんか。あなたの勇気ある一歩が、大切な命を守るにつながります。

大切な命を救う知識を



生活道路の法定速度が 60km/hから30km/hに！

詳細 小樽警察署交通課 ☎ (27)0110
生活安全課 ☎ (32)4111 内線 295、☎ (22)1345

9月1日から、生活道路[※]の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられました。住宅地や通学路では、歩行者優先で安全運転を心がけましょう。また、この機会に、改めて交通ルール・マナーを確認しましょう。

※生活道路とは、主に地域住民の日常生活に利用される、中央線や中央分離帯などがない比較的狭い道路のことです。

生活道路の例



学校の周辺や民家・商店が多い道は特に気をつけよう。



10月12日はスポーツの日 ～市民体力テスト会を開催します！

【詳細】生涯スポーツ課 ☎(32)4111内線7415、☎(33)6608



「最近、体力が落ちてきた気がする」「自分の体力を知りたい」と感じたことはありますか。自分の体力の実態を知り、健康づくりや運動習慣を見直すきっかけとして、「市民体力テスト会」で現在の体力を測定してみませんか。

【とき】10月12日(月・祝)

受付：午前9時30分～9時50分

測定：午前10時～正午頃

※途中からの参加はできない場合があります。

【ところ】総合体育館アリーナBコート

【対象・種目】

64歳までの健康な市民 握力・上体起こし・

長座体前屈・反復横とび・20mシャトル

ラン(往復持久走)・立ち幅とび

65歳以上の健康な市民 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

【判定員】公認体力テスト指導員・判定員(小樽市スポーツ推進委員)

【参加料】無料。20歳以上で全6種目を実施した方には認定証を差し上げます

【持ち物】運動しやすい服装、運動靴、タオル、着替え

【申し込み】10月8日(木)までに電話または申し込みフォーム(右下)で生涯スポーツ課へ。当日受付も可能です

【その他】

・事前に健康診断を受けることをお勧めします。医師から運動を禁じられている方や、体調に不安のある方は参加できません。

・テスト中のけがへの対応は応急処置のみです。必要に応じて傷害保険にご加入ください。

・当日の様子を、広報おたるや市ホームページ、SNS等に掲載する場合があります。



▼申し込みフォーム



図書館創立110周年記念イベント みんなで創る図書館 NEXT STAGE！

【詳細】図書館 ☎(22)7726、☎(34)0733



【とき・ところ】

▶9月26日(土)～27日(日)

午前10時～午後4時

▶市立小樽図書館

創立110周年を迎えた市立小樽図書館。「本と人が出会い、つながりひろがる、みんなで創る小樽図書館」を目指し、スペシャル記念イベントを開催します。ご家族やお友達と、または、一人でゆっくりと、図書館でいつもと違う時間をお楽しみください。

タイムスケジュール

26日(土)

●午前10時～

記念コンテスト表彰式

●午前11時～

バルーンアートプレゼント

●午後1時～

プログラミング体験 (要予約)

●午後2時40分～

フルートコンサート

●午後3時20分～

おはなし会

27日(日)

●午前10時～

おはなし会(大人向け)

●午前11時30分～

おはなし会(子ども向け)

●午後1時～

プログラミング体験 (要予約)

●午後2時40分～

「推し本」紹介

(アナタニサマごっこ)

●午後3時30分～

バンド演奏(ザ★ホリデーズ)

プログラミング体験

【対象】小学1年生～18歳(小学3年生以下は保護者同伴) 【定員】各日10人・先着(どちらか一回のみ参加可) 【申し込み】9月5日(土)以降に直接または電話で図書館へ

カフェ&マルシェ(有料)

【とき】各日の午前11時～午後3時 【内容】カフェやキッチンカーのほか、お菓子や無農薬野菜を販売(野菜の販売は27日(日)のみ)



歩いて健康づくり！

～Vitality小樽ウォーク・ウォーキングサポーター養成講座

【詳細】保健所健康増進課 ☎(22)3110、☎(22)1469



バイタリティ

Vitality小樽ウォーク

市では、連携協定を締結している住友生命保険相互会社と「Vitality アプリ」を活用した事業を実施しています。週ごとの目標達成で、ドリンク等と交換できるチケットを獲得できます。

【実施期間】9月7日(月)～11月1日(日)

【対象】市内在住または通勤・通学する15歳以上

【定員】400人(先着)

【参加費】無料

【申し込み3ステップ】

①9月6日(日)までに市ホーム

ページ(右の二次元コード)から

申し込み

②登録、アプリをダウンロード

③歩いてポイントをためて特典をゲット！



Vitalityアプリ登録サポート会(申し込み不要)

【とき】9月1日(火)～4日(金)

午前11時～午後3時

【ところ】保健所前・市役所別館1階10番窓口横

それぞれ小樽市健康ポイント事業の対象です。

ウォーキングサポーター養成講座

「ノルディックウォーキング」を市民に広めるサポーターになりませんか？ 講義・実践形式で楽しく学べます！



【とき】

①9月25日(金)午後1時30分～4時

②10月2日(金)午後1時30分～3時30分

③10月9日(金)午後1時30分～4時

【ところ】①長橋なえぼ公園、②③保健所

【対象】

・市内在住または通勤・通学する18歳以上

・原則3回全ての講座を受講できる方

・運動するのに支障がない方

【定員】20人程度(先着)

【講師】

中川喜直氏(小樽商科大学教授)

井出幸二郎氏(北翔大学教授)

【参加料】無料

【申し込み】9月11日(金)までに申し込みフォーム(右の二次元コード)が電話で保健所健康増進課へ



詳しくは「小樽市 健康ポイント」で検索！



ひとりで抱えていませんか？ ～9月10日から16日は「自殺予防週間」です

【詳細】保健所健康増進課 ☎(22)3110、☎(22)1469



9月は学校の夏休みが明ける時期で、学校生活や家庭問題などからこころの不調が出やすく、不眠や頭痛、動悸など身体の不調も出てきます。不調を感じた時は、ご相談ください。

こころの健康相談(小樽市保健所)

☎0134(22)3110(月・水・金曜日の午後1時30分～5時・来所相談は要予約)

※その他の相談窓口は、右上の二次元コードを参照。

令和8年度市民向けゲートキーパー養成講座「あなたも臍き上手になれる」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。講座では、こころの健康に関する知識や傾聴方法を説明します。

【とき】9月29日(火)午後1時30分～2時30分

【ところ】保健所講堂

【申し込み】9月18日(金)午後5時までに専用フォーム(右の二次元コード)へ



▲ゲートキーパー養成講座の申し込みはこちら

講座名	開催日	店舗名
■心スッパリ写経体験	9月29日(火)・10月5日(月)・11日(日)	寺茶房 日光院 ☎(22)2989
■「暮らしまい」の事を聞いてみたい方へ	9月17日(木)・10月1日(木)・8日(木)	行政書士山村事務所 ☎080(3238)1014
■楽しく学べる! お金の育て方講座	9月16日(水)・17日(木)・25日(金)・26日(土)	サンモールFP事務所 ☎(65)7752
■得する楽天ポイント活用術! お話しします!	9月18日(金)・25日(金)・29日(火)	YUKIAKARI ☎080(5174)1593
■知識ゼロから知りたいチーズのあれこれ	9月16日(水)・30日(水)・10月7日(水)・14日(水)	YUKIAKARI ☎080(5174)1593
■占い男子による人生が豊かになる占いの話	9月19日(土)・10月3日(土)	㈱丸三 ミツ野薬局本店 LINE@nax9703c
■電波時計の時間の合わせ方等を教えます	10月7日(水)・14日(水)	岩永時計店 ☎(33)8618
■メガネアドバイザーがあなたに似合う眼鏡を教えます。	9月22日(祝)・23日(祝)・24日(木)	メガネのサトウ ☎(34)3434
■北米駐在歴15年と“楽しく学ぼう英会話”	9月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)・10月10日(土)・11日(日)	ヤマシシ石川酒蔵商店 ☎080(7947)0810
■サービス付き高齢者向け住宅のあれこれ	9月16日(水)・30日(水)・10月7日(水)	ウィステリア小樽稲穂 ☎(34)1722
■土地家屋調査士に聞く! 土地の境界・国庫帰属	9月24日(木)・10月8日(木)	伊早坂拓歩 土地家屋調査士事務所 ☎(21)3266
■遊んで学ぶ乳幼児のおもちゃ	9月15日(火)・28日(月)・10月9日(金)	ハンスオントイ キンダーリープ ☎(24)1031
■映像で見る小樽の魅力と撮影裏話	9月18日(金)・19日(土)・25日(金)	ZIP レディース ☎(22)6729
■社労士と語る「年収の壁」ミニ茶話会	10月7日(水)・11日(日)・12日(祝)	社会保険労務士事務所おたる オーロラサポート おたるカフェ ☎(22)6729
■フラワーデザイナーがつくるあなたのブーケ	10月2日(金)・3日(土)・4日(日)	銭函の小さな花屋 G60 ☎080(5583)3620
■ドクターモリモトの素粒子実験!	10月10日(土)・15日(木)	㈱北海道時事放声社 ☎(22)2107
■弁護士による暮らしに役立つ法律相談	9月15日(火)・29日(火)・10月7日(水)・15日(木)	鹿角健太法律事務所 ☎(24)8755
✂ 切らずにリメイク 帯タペストリー	9月16日(水)・17日(木)・19日(土)	貴tattoy ☎080(9039)1870
✂ 一級技能士のテント製品講座! 体験もあるよ	9月18日(金)・19日(土)・10月2日(金)・3日(土)	有限会社熊谷テント製作所 ☎(25)3232
✂ おいしい・かわいい「みそ玉」づくり	10月6日(火)・9日(金)	おたる味噌工房花園 ☎(64)7062
✂ オリジナルトートバッグを作ろう!	9月17日(木)・10月8日(木)	丸石サイクル ☎090(7658)5091
✂ 簡単、ワンポイントリメイク	9月26日(土)・10月3日(土)・8日(木) ※日時応相談。	ジュン スタイル ☎090(8906)9694
✂ 老舗お団子屋さんのあんつけ体験 10歳以上	10月3日(土)・6日(火)	新倉屋 駅前店 ☎(32)6270
✂ 初心者向け多肉植物寄せ植えワークショップ	10月7日(水)	植木鉢専門店 Shincoen LINE@yoko7143
✂ カルトナージュ体験	9月28日(月)・10月5日(月)	小樽ゴルフレッスン&かまくらカフェ ☎070(6471)1009
✂ みんなで篆刻	9月15日(火)・28日(月)・10月3日(土) ※他、随時。	松田印判店 ☎(22)8767
✂ 盆栽づくり体験教室	9月20日(日)	三BONSAI ☎(61)6333
✂ 堺町の隠れた魅力とおぼけ屋敷体験	10月10日(土)	一方通行 ☎090(3392)4813
✂ 海と山の幸で料理をつくろう	9月15日(火)・16日(水)	梅の石頭 ☎(25)4060
✂ 和をインテリアに! 畳職人と作るミニ畳講座	9月19日(土)・10月3日(土)	東豊工業株式会社 ☎(33)5555
✂ 酒屋でちょっと高級なみそ作りしませんか	9月15日(火)・10月2日(金)・14日(水)	地酒専門店酒商たかの ☎(34)1100
✂ プロが教える太巻きの上手な巻き方	9月21日(祝)・28日(月)・10月5日(月)・13日(火)	おたる政寿司本店 ☎(23)0011



9月9日(水)から受け付け!! 第9回まちゼミおたる

【詳細】 商業労政課 ☎(32)4111 内線265、☎(33)7432

▼詳細はこちら



店主やスタッフが講師となり、プロならではの知識などを楽しく学びます。申し込みは9月9日(水)以降の営業時間内に各店舗へ。開催時間・定員・材料費・持ち物は各店舗へお問い合わせください。

🍴食べる 🍷健康・きれい 🎓学ぶ 🛠作る

講座名	開催日	店舗名
🍵 コーヒーの美味しい淹れ方、焙煎士が教えます	9月18日(金)・24日(木)・30日(水)	コーヒーロースト小樽 ☎(64)6837
🍷 美味しいお酒の楽しみ方 選び方教えます お酒あり	9月15日(火)・10月2日(金)・14日(水)	地酒専門店酒商たかの ☎(34)1100
🍷 もっと美味しいワインの楽しみ方 お酒あり	9月16日(水)・17日(木)・18日(金)	大正硝子酒器蔵 ☎(24)2660
🍷 飲んで知るラム酒の世界 お酒あり	10月2日(金)・10日(土)・11日(日)	RUM REPUBLIC ☎080(3751)4013
🍷 家で簡単! 鍋焙煎のコツを伝授	10月1日(木)・3日(土)	Takku's Roaster LINE@424zcadw、 Instagram@takuscafe
🍷 おもしろおいしい試食会	10月4日(日)・5日(月)	みにとま ☎(64)5825
🍷 呼吸とハーブティーで自律神経を整える	9月15日(火)～10月13日(火)の 火曜日、9月19日(土)～10月10日(土) の土曜日	パーソナル スタジオノヴィ LINE Instagram
🍷 発酵の温熱で足がすべすべ、ぽかぽかに!	9月24日(木)・29日(火)	発酵の旅 おたる LINE@yoko7143
🍷 食べても太れない「やせすぎ」を改善しよう	9月26日(土)・10月10日(土)	㈱丸三 ミツ野薬局本店 ☎(24)0145 LINE@nax9703c、 Instagram@mitsuno.pharmacy
🍷 理学療法士が教える親子で学ぶバランス教室	9月16日(水)・10月14日(水)	grande foresta ☎080(5590)4378
🍷 足がつくから怖くない! 弾むバランスボール	9月16日(水)・30日(水)・10月7日(水)・14日(水)	So Nice ☎090(2693)0804
🍷 ディスコでステップ	9月25日(金)・10月3日(土)・9日(金)・14日(水)	So Nice ☎090(2693)0804
🍷 膝にやさしい楽トレしよう!	9月18日(金)・28日(月)・10月5日(月)	ウェルネス小樽院 ☎(24)4976
🍷 背骨と骨盤調整で5才若返る姿勢作りませんか?	9月20日(日)・27日(日)・10月4日(日)	がんばらない姿勢改善ミツヴァ shiseinoue@gmail.com
🍷 家族にも教えたい姿勢改善 整える心・体	10月10日(土)・15日(木)	おたるバランスボール エクササイズ LINE Instagram
🍷 笑って弾むバランスボールエクササイズ!	9月15日(火)・25日(金)・29日(火)・10月9日(金)	おたるバランスボール エクササイズ LINE Instagram
🍷 ヨガで背中すっきり! 姿勢をととのえる	10月10日(土)	yoga rimuse ☎080(1893)5774
🍷 プロがアドバイスする大人メイクのコツ	9月25日(金)・28日(月)	KOMACHIYA ☎(23)3014
🍷 見つかる! 貴方のパーソナルカラーで 眼鏡とメイク	9月19日(土)・30日(水)・10月3日(土)	メガネのサトウ×KOMACHIYA ☎(34)3434
🍷 見て聞いて納得! 初めての補聴器体験	9月26日(土)・10月13日(火)	眼鏡・補聴器専門店 メガネのサトウ ☎(34)3434
🍷 あなたの耳はだいじょうぶ? 聞こえのプロが伝授	9月15日(火)・16日(水)・29日(火)・30日(水)・10月5日(月)・9日(金)	タカダ補聴器センター認定補聴器 専門店 ☎(25)3003
■ プロが教える失敗しない不動産の選び方!	9月18日(金)・26日(土)	株式会社ニコニコホーム ☎(25)2525
■ 知って安心! 相続と終活の基本	開催期間中の週1回、計5回実施。 実施時間・場所は希望者と相談し決定。	小樽つちや行政書士事務所 ☎080(2180)6396
■ 司法書士に聞く! 不動産の相続登記	9月16日(水)・19日(土)・10月7日(水)・10日(土)・14日(水)	司法書士法人レラ・カンテ ☎(23)1467