



JR余市駅集合し、道の駅ベース・アップル(約8.8km)タオル、飲料水等

①生涯スポーツ課7415、㊦336608

施設

高島小学校温水プール一般開放時間の変更

水泳競技大会のため、10月10日(土)・24日(土)の④4時以降と、10月11日(日)・25日(日)の終日は一般開放なし。

㊦高島小学校温水プール㊦2500003

相談

ひきこもり家族相談会

㊦10月21日(水)㊦1時～3時

㊦生涯学習プラザ

㊦ひきこもり当事者やその家族など

㊦地域活動支援センターやすらぎ㊦316878

その他

小樽市地域福祉計画推進委員会委員

㊦小樽市地域福祉計画の進行

健康

初心者水泳教室

㊦11月4日～9年1月29日の水・金曜日、㊦10時30分～正午(全20回)

㊦フィットネスクラブ・ソプラティコ小樽

㊦市内に在住または通勤・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) ㊦1回につき一般450円、市内在住の70歳以上の方220円、障がいのある方無料

10月6日(火)～11日(日)(消印有効)に直接または往復はがき同所へ。【初心者水泳教室】と書いて、住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、電話番号(ファクスの方はファクス番号)を明記

㊦ソプラティコ小樽㊦22(3)100、㊦22(2)0350、㊦047-0024・花園4-17-3

いきいきクッキング

㊦10月29日(木)㊦10時30分～㊦1時30分

㊦勤労女性センター

㊦元気な長生きするための食事を学ぶ料理講習会

㊦市内に在住で健康的な食生活に興味のある65歳以上の方・24人(先着) ㊦300円

㊦10月19日(月)までに㊦の申し込みフォームまたは電話で保健所健康増進課へ

㊦生涯太くクッキング

㊦11月11日(水)㊦10時30分～㊦1時30分

㊦勤労女性センター

㊦カールシウムの大切さや上手なとり方

㊦市内に在住で健康的な食生活に興味のある方・24人(先着) ㊦300円

㊦11月2日(月)までに㊦の申し込みフォームまたは電話で保健所健康増進課へ

市民のためのこころの健康セミナー

【こころと身体を整える食事～毎日の食卓からはじめる心のセルフケア】

㊦10月13日(火)㊦1時30分～3時

㊦保健所講堂

㊦栄養士講話、健康機器測定、椅子ヨガ

㊦(株)なの花薬局認定栄養ステーション管理栄養士

㊦30人(先着) ㊦10月8日(木)までに㊦の申し込みフォームまたは電話で保健所健康増進課へ

㊦保健所健康増進課㊦22(2)3110、㊦22(2)1469

タウンソールディックウォーキングイン小樽

㊦10月24日(土)㊦9時30分～正午

㊦大正湯前～長橋なえぼ公園(約7km)

㊦ボール、飲み物。ボールを持っていない方には事前予約で貸し出し可

10月22日(木)までに小樽健康づくりウォーキングサポーターの会へ

㊦同会㊦090(6214)3608

施設

【スポーツの日】市民スポーツ・レクリエーションの日

【施設の無料開放】

㊦10月12日(祝)㊦9時～㊦5時(各施設により異なる)

㊦総合体育館、運動場(小樽公園、平磯公園、からまつ公園、手宮公園競技場)、庭球場(小樽公園、入船公園、からまつ公園、朝里川公園、朝里ダム湖畔園地)、銭函パークゴルフ場、高島小学校温水プール

㊦市内に在住の方

【市民体力テスト】

㊦10月12日(祝)㊦10時～正午

㊦総合体育館

㊦㊦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、㊦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

㊦㊦20～64歳の方、㊦65歳以上の方

㊦10月8日(木)までに㊦の申し込みフォームまたは電話で生涯スポーツ課へ

㊦生涯スポーツ課㊦7318、㊦336608

歯周病検診

㊦9年3月31日まで

㊦案内に同封した歯科医院一覧のとおり(案内は対象者に5月下旬に送付済)

㊦歯周病など口の健康チェック

㊦8年4月1日～9年3月31日に40歳、50歳、60歳、70歳になる方

㊦案内に同封した受診券とマイナ保険証、資格確認書、生活保護世帯は生活保護手帳

㊦事前に歯科医院へ

㊦保健所健康増進課㊦22(2)3110、㊦22(2)1469

献血車巡回	とき	ところ
㊦表のとおり ㊦16～69歳の方(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある方のみ) ㊦初回/運転免許証などの本人確認書類 ㊦保健所保健総務課㊦22(3)117、㊦22(2)1469	10月4日(日)	㊦9時30分～㊦0時30分 ㊦2時～4時
	10月18日(日)	㊦9時30分～㊦0時30分 ㊦2時～4時
	10月20日(火)	㊦9時30分～10時30分 正午～㊦4時30分
		マックスバリュ手宮店駐車場(手宮1) イオン小樽店屋外駐車場(築港) 小樽地方合同庁舎(港町)

管理や評価等を行う

㊦市内に在住の18歳以上の方・2人

任期 委嘱日から3年間(年13回程度会議を開催)

㊦10月20日(火)(消印有効)

までに直接または郵送かメールで福祉総合相談室へ。任意の用紙に「誰かが住み慣れた地域で安心して暮らしているまわりのことに必要なら」との意見(400字程度)と、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、職業を明記

㊦福祉総合相談室㊦439、㊦331128、㊦047-86660・花園2-12-1、㊦titkhokatu-care@city.otaru.lg.jp

募集

HAJIMA PINKY

㊦10月28日(水)㊦10時～正午、㊦2時～3時30分

㊦保健所講堂

㊦HACCPに沿った衛生管理方法を学ぶ

㊦飲食店・販売業・小規模事業者・各回100人(先着)

㊦10月16日(金)までに保健所生活衛生課へ

㊦保健所生活衛生課㊦22(3)118、㊦22(2)14669

その他

魅力発信向上セミナー

㊦表のとおり ㊦勤労女性センター

㊦各日20人(先着) 詳細・申し込み

小樽地域雇用創造協議会ホームページ(https://otaru-jobnavi.jp/otaru-koyou/)へ

とき	内容
10月20日(火)	採用・定着を成功させる「理解」のマネジメント 講師 佐藤大輔氏(北海学園大学経営学部経営学科教授)
10月29日(木)	ミスマッチを起こさない求人票の作り方 講師 藤原優子氏(キャリアフォロアアカデミー株式会社/国家資格キャリアコンサルティング技能士2級)
11月5日(木)	誰でもできる!スマホ撮影人をうまく撮る方法 講師 森谷亮介氏(合同会社Nitalimo代表/株式会社さぎーみる代表取締役)
11月12日(木)	「うちの会社、何を発信すればいい?」自社の日常から魅力を見つける!採用サイト×SNSの情報発信 講師 滝澤愛莉氏(株式会社Sapporo Nestセールス・マーケティング部長補佐)

㊦同協議会㊦26(6)587、㊦26(6)588、

または商業労政課㊦262、㊦33(3)7432

新入社員研修

㊦10月22日(木)㊦10時～㊦4時

ウイングベイ小樽1番街4階 講師 佐藤 恵氏(社会保険労士)

㊦8年3月に高校・短大・大学等を卒業し、市内事業所に就職した方、中途採用(おおむね3年以内)の若年者

㊦10月8日(木)までに電話または申請書を直接、小樽市雇用促進協会へ

※申請書は㊦から入手可。

㊦同協会事務局(商業労政課内)㊦262、㊦33(3)7432

防火・防災ポスターコンクール展示会

㊦10月15日(木)～30日(金)、㊦11月9日(月)～20日(金)

㊦ウイングベイ小樽1番街2階、㊦アークスラズマート桂岡店(桂岡町)

㊦消防本部予防課㊦22(2)9181、㊦22(2)9182

募集

小樽市自然環境等と再生可能エネルギー発電等事業との調和に関する条例(原案)のパブリックコメント

公表場所 環境課、情報公開窓口(市役所本館2階総務課内)、駅前・銭函・塩谷の各サービスセンター、図書館、㊦提出方法 10月28日(水)(消印有効)までに郵送またはメールがファクスで環境課へ

㊦環境課㊦327、㊦32(5)032、㊦047-8660・花園2-12-1、㊦kankyo@city.otaru.lg.jp

市立高等看護学院の学生募集

試験日 筆記/11月30日(月)、面接/12月1日(火)

㊦市立高等看護学院

㊦高校卒業または9年3月卒業見込みの方・33人

㊦修業年限3年

㊦10月23日(金)～11月9日(月)(消印有効)に願書を市立高等看護学院へ

※願書や募集要項などを郵便で請求する場合は、所定の切手を貼り、郵便番号・住所・氏名を明記した返信用封筒(角2号)を同封。

㊦市立高等看護学院㊦23(8)224、㊦23(8)225、㊦047-0034・緑3-4-1

タウン情報

自衛官募集

【㊦幹部候補生(一般)、㊦高等工科学校、㊦一般曹候補生、2等陸・海・空士】

㊦筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査等

㊦㊦18歳～21歳未満、㊦15歳～17歳未満、㊦18歳～33歳未満の方

㊦10月15日(木)までに、㊦推薦/11月27日(金)までに、一般/9年1月14日(木)までに、㊦自衛隊札幌地方協力本部小樽地域事務所へ問い合わせを

㊦同事務所㊦22(5)521(祝日を除く月～金曜日の㊦9時～㊦5時30分、土・日曜日、祝日を希望する場合は事前に連絡)

自然環境に囲まれ、快適な設備 ご家族の安心をお約束します。

【要介護1～要介護5の方まで】 ㊦ご利用料金 入居一時金 0円 月利用料 187,710円

24時間介護付有料老人ホーム

ラ・ナシカあさり

※敷金100,000円が別途必要となります。敷金は退居時に居室の原状回復費等諸経費を差し引いた後返金致します。※介護保険自己負担分は月額利用料金とは別途必要です。

・介護職員24時間体制・医療連携24時間・看護職員常駐(21:00まで)

お問い合わせ ㊦株式会社シダー ㊦0120-699-244

㊦047-0152 小樽市新光1-6-25

㊦シダー ホームページ

内覧会・相談会開催中 予約制

無料にて昼食のご試食可能

※昼食をご希望の方は前日17時までのご予約をお願いいたします



催し

遊びだヨ! 全員集合!!

㊟10月17日(土)㊟10時～正午 ㊟教育委員会庁舎付属屋内運動場 ㊟講師 Sun Kids ㊟市内在住の幼稚園や保育園の園児・30人(抽選) ㊟10月7日(水)までに㊟の専用フォームへ ㊟生涯スポーツ課㊟7415、㊟(33)6608

「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

㊟11月6日(金)・10日(火)・11日(水)・12日(木)・19日(木)・20日(金)の㊟10時～㊟4時(全6回・全てを受講できない方は要相談) ㊟総合福祉センター ㊟20人(先着) ㊟10月23日(金)までに㊟のファミリーサポートセンターへ ㊟㊟同センター㊟(27)1020、㊟(64)1446

おやこの食育教室

㊟10月17日(土)㊟10時30分～㊟12時30分 ㊟勤労女性センター ㊟食べることの大切さや料理の楽しさを親子で楽しく学ぶ ㊟市内在住の4歳～小学6年生までの子どもと保護者・12組 ㊟1組500円 ㊟10月9日(金)までに㊟の予約フォームまたは電話で保健所健康増進課へ ㊟㊟保健所健康増進課㊟(22)3110、㊟(22)1469



こども家庭センター にこここ

おひさまひろば

㊟10月17日(火)・28日(水)の㊟9時45分～11時30分 ㊟自由遊び、保健師・保育士・栄養士・歯科衛生士による相談、身体計測 ㊟おむね1歳6カ月までの子どもと保護者・各日8組程度(先着) ㊟開催日前日までに㊟の申し込みフォームへ ㊟のびのびひろば

㊟10月19日(月)㊟9時45分～11時30分 ㊟自由遊び、保健師・保育士・栄養士・歯科衛生士・心理相談員による相談、㊟10時から育児に関するミニ講話 ㊟おむね1歳6カ月～2歳6カ月までの子どもと保護者・7組程度(先着) ㊟10月16日(金)までに㊟の申し込みフォームへ ㊟㊟こども家庭課㊟(32)5208、㊟(32)8388

子育てトレーニング実践編

㊟10月16日(金)・27日(火)、11月6日(金)・17日(火)の㊟10時30分～11時30分 ㊟どのような子育ての手法を学ぶ ㊟1歳～小学3年生までの子どもと保護者・全4回全てに参加できる方・5人程度(先着・就学前の子どものみ5人程度託児可) ㊟筆記用具 ㊟10月13日(火)までにこども家庭課へ ㊟㊟こども家庭課㊟(32)5208、㊟(32)8388

相談

小児歯科相談

㊟10月5日(月)・14日(水)・21日(水)・26日(月)の㊟1時～3時30分 ㊟保健所 ㊟9歳までの子ども ㊟740円(フッ化物塗布の希望者のみ) ㊟母子健康手帳・歯ブラシ ㊟事前に㊟の予約フォームへ ㊟㊟保健所健康増進課㊟(22)3110、㊟(22)1469

明日へ向かってスクラムトライ!

市長や市職員が出演し、市の取り組みやイベント情報などを発信しています!



☆放送翌々日の午後7時から再放送

災害時は市が災害情報を放送しています

RENKINDO 錬金堂

いらないものが誰かのために。買取専門店の錬金堂小樽店

全国展開中! ㊟成功約1万件突破! キャンセル無料!

なんでも査定します!

ご自宅にある“いらないもの”
例えば、古いモノ、壊れているモノ、
ガラクタや雑貨、不用品など…。
ご相談だけでも大丈夫です!

お気軽にお電話ください!

完全無料! ㊟最短即日30分!

ご自宅で簡単・安心の出張査定

㊟050-1792-2497

【電話受付10時～18時】
錬金堂小樽店 北海道小樽市若竹13-216

脳卒中後遺症でお悩みの方へ

ウイングベイ小樽にある、専門施設「やりたい」を支えるリハビリ

ストローク症が選んでいた理由

専門職による 圧倒的な マスチューメンサポート

制度に縛られない 自由度の高さ

「経験でも歩けるようになりました」50代男性/脳出血

ご相談・無料体験はこちら!

ストロークジム小樽 ㊟詳しくはこちら

【住所】小樽市堺港11 ウイングベイ小樽5階南1階

㊟011-215-1335 10:00～18:00

ホームページ 5000円～
広報おたる 2万5000円～

広告を募集しています

詳細は広告代理店へ
北海道広告社㊟(64)5980
オー・プラン㊟(29)1003

第1・第3 月曜日は 午後2時から

日 月 火 水 木 金 土

★ 2 4 5

★ 8 9 10 11 12

★ 16 18 19

★ 22 23 24 25 26

☆放送翌々日の午後7時から再放送

子育て支援センター 風の子

あそびのひろば

㊟表の㊟10時15分～11時45分
㊟月替わりのミニ行事やワークタイムなど ㊟就学前の子どもと保護者

とき	ところ
10月1日(木)	幸会館(幸3)
10月8日(木)	
10月15日(木)	であえーる稲北団地(稲穂5)
10月22日(木)	

かせのこルーム

㊟10月5日(月)・19日(月)・26日(月)の㊟2時～3時30分 ㊟であえーる稲北団地 ㊟おもちゃなどの自由遊び、絵本の読み聞かせなど ㊟3歳までの子どもと保護者

かせのこパーク

㊟10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)の㊟10時30分～正午 ㊟いなきた児童館 ㊟広い遊戯室で身体を動かす自由遊び、ミニ事業など ㊟3歳までの子どもと保護者

びびよくらぶ

㊟11月4日～18日の水曜日、㊟2時～3時30分(全3回) ㊟とみおか児童館 ㊟子どものお世話、ふれあい遊び、参加者交流など ㊟5カ月までの子どもと保護者・10組(抽選) ㊟10月25日(日)までに㊟の申し込みフォームへ ㊟㊟「風の子」㊟(22)0822、㊟(22)9536

子育て支援センター げんき

子育て講座「ベビーヨガ～心もからだもすくすく育て」
㊟10月20日(火)㊟10時～11時 ㊟子育て支援センター「げんき」(奥沢保育所併設) ㊟2歳までの子どもと保護者・7組(抽選) ㊟10月10日(土)までに㊟の申し込みフォームへ ㊟㊟「げんき」㊟(21)5039、㊟(22)4641

子育て支援センター あそぼ

子育て講座「オリジナルハーブティーを作ろう～直感で自分を観る」
㊟10月30日(金)㊟10時～11時 ㊟子育て支援センター「あそぼ」(銭函保育所併設) ㊟就学前の子どもと保護者・7人(抽選・託児あり) ㊟10月10日(土)までに㊟の申し込みフォームへ ㊟㊟「あそぼ」㊟(62)0059、㊟(62)2890

里親にな리ませんか

10月は「里親月間」。里親制度は、諸事情により家庭で暮らせない子どもを迎え入れ、養育する制度。里親制度に関心のある方は、北海道中央児童相談所へ。 ㊟㊟同相談所㊟011(631)0301、㊟011(631)4154

図書館

たるびよタイム

㊟10月9日(金)・16日(金)・23日(金)、11月6日(金)の㊟11時～11時30分 ㊟読み聞かせや絵本の紹介 ㊟乳幼児と保護者

ミニミニブックフェス

㊟10月9日(金)・16日(金)・23日(金)、11月6日(金)の㊟11時30分～㊟2時 ㊟表紙が見えるように絵本を展示

たるばとクラブ㊟「声でひろがるおはなしの世界」、㊟「たるBOOKのかみしばい」

㊟㊟10月17日(土)・㊟11月7日(土)の㊟2時～3時 ㊟㊟小さな朗読の会小樽あおばとによる朗読と工作、㊟たるBOOKによる紙芝居と工作

ぐうちよきばあのおはなし会

㊟10月14日(水)㊟3時30分～4時 ㊟おたる子ども劇場ぐうちよきばあによる絵本の読み聞かせや紙芝居など ㊟㊟図書館㊟(22)7726、㊟(34)0733

HIBAおやこよりみちる①

(子育て支援センター「おやこの集いの場」)

「親子ふれあい遊び」講座～新聞紙遊び
㊟11月9日(月)㊟11時～11時45分 ㊟就学前の子どもと保護者・15組(先着) ㊟10月13日(火)～11月2日(月)に㊟の申し込みフォーム、または電話で「とことこ」へ

わらべうた遊びと絵本の読み語り

㊟11月7日(土)・15日(日)の㊟3時45分～4時15分 ㊟就学前の子どもと保護者・20組(当日先着) ㊟㊟「とことこ」㊟080(6729)3719

子どものお困り専門コンシェルジュ

㊟10月27日(火)㊟3時～4時 ㊟就学前の子どもと保護者・8組(先着) ㊟10月26日(月)までに右の二次元コードへ

※空きがあれば当日参加可。

㊟㊟北海道済生会みどりの里㊟(32)5131

わくわく広場

わくわく講座「親子観劇～人形劇団の方の人形劇が観られます!」
㊟10月26日(月)㊟10時～11時 ㊟朝里幼稚園 ㊟就学前の子どもと保護者・10組(抽選) ㊟700円 ㊟10月18日(日)までに㊟の申し込みフォームへ ㊟㊟わくわく広場㊟(54)8003、㊟(52)1234

質問を入力すると…

パスポートの申請

AI Chatbot

手続等の質問に答えます

24時間 365日対応

市ホームページ▶ 市公式LINE友だち追加▶

※個人情報に関するお問い合わせには対応していません。名前や住所など個人情報は入力しないでください。