



# 連町通信

安全で安心して暮らせるまちづくりをめざして

発行  
釧路市連合町内会

☎085-8505 釧路市黒金町7丁目5番地  
釧路市役所内  
電話 0154-23-5151  
内線 6716  
直通電話・Fax 0154-23-2101

## 連町定期総会のご案内（町内会長さんへのご案内）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため2年続けて書面総会となりましたが、下記の日程で釧路市連合町内会定期総会を行います。

なお、新しいコロナウイルス株も出て、新規感染者数が「0」にならない状況ですので、体調のすぐれない場合、持病をお持ちの場合、お近くに陽性者がいる場合には書面での意思表示を積極的に行ってくださいますようお願いいたします。

記

日時 5月21日（土）午後1時30分から

場所 釧路市生涯学習センター2階多目的ホール

※出席のご案内及び議案書は町内会長さんにお送りします。（4月末発送予定）

※出席者は町内会長さんです。（代理出席は委任状がある場合にのみできます）

### 地区会館運営や街路灯整備費補助について

地区連会長懇談会での事前アンケートで意見が出された、「地区会館運営管理費の不足を町内会に求めなくても良いように指定管理料を底上げして欲しい」、「LED街路灯の整備に対する補助率を引き上げて欲しい」の2点について、3月22日に連町を代表して黒木会長、安藤副会長、富樫副会長、森常務理事の4人が釧路市（秋里副市長対応）に要請を行いました。

市民福祉の向上と安全安心な生活につな



黒木会長（左）が秋里副市長（右）へ要請しました

がることですので、早期に取り組まれるよう、今後とも連町として現状をしっかりと伝えていきたいと思っております。

### スマホ学習会の開催

携帯電話やスマホ所有者でのスマホ占有率が9割を超え、スマホの利用が当たり前となってきていますが、「スマホの持っている機能を十分生かせていますか？」の問いに「はい」と答えられない現状です。「町内会でアプリを使って情報交換している」という紹介記事が出て、なかなか自分の町内会に取り込めない現状から、スマホをどのように町内会に生かしていけるかを学ぶ町内会関係者向け学習会を企画しました。ご参加ください。

日時 6月13日（月）午後1時30分～

会場 交流プラザさいわい 多目的ホール

定員 50人（先着順。応募者多数の時は追加企画を検討します。）

内容 町内会事業における活用例の紹介やアプリの特長把握など

その他 当日はスマホをご持参ください。

## 「防災研修会」を町内会で企画しませんか？

地震、津波、洪水、土砂崩れなどの予期せぬ災害に備えるため、これまで市連合町内会では、町内会長や町内会役員を対象に下記の研修テーマについて概要を紹介してきました。これからは、各地区連、各町内会に研修を企画・実施していただけるようにサポートしていきたいと思っております。是非町内会で「防災研修会」の実施に向けご検討をお願いします。

研修等のテーマ	支援機関（電話）	案内、メモ・留意事項等
○災害図上訓練 (DIG)	釧路警察署警備課 (23-0110)	5人程度の班を作って、避難経路を検討します。1～2時間程度要します。
○「防災マイ・まっぴらランナー」養成	釧路市民防災センター (23-0425)	地域や企業内で災害図上訓練を活用し、日常から考えておくべき備えなどを導く人材を養成する講座で、2時間程度の研修です。
○避難所運営等 (避難所運営ゲーム(HUG))	釧路総合振興局 地域政策課 (43-9144)	5～8人で班を作って、避難所でのあらゆる出来事への対応を模擬体験します。2～4時間程度要します。
○北の災害食レシポ		「北の災害食」の作り方を講習します。調理は、準備状況により1～2時間程度要します。また、食材や調理器具等が必要です。
○防災講話等		災害時の備えなどについて講話します。災害時の対応力を高め、地域全体の防災力の向上につながります。
○レスキューキッチン (炊き出し訓練)	ボランティアセンター釧路 (釧路市社会福祉協議会内) (24-1648)	電気・ガスの供給停止下でも約100～200食が約30分で出来るレスキューキッチンを用い、炊き出し訓練のサポートを行います。※訓練の際には調理場が必要となります。
○防災グッズづくり		いざというときに身の回りのもので作れる便利グッズとして、スリッパや粉塵マスクなどの作り方を講習します。

**○釧路市出前講座：講座受付は生涯学習課（31-4579）が行い、講座担当課につなぎます。**

釧路市出前講座	出前講座メニュー例	担当課	内 容
	自然災害から身を守るために	防災危機管理課	地震や津波などの自然災害に対する家庭での備えや市の防災対策について
	避難行動要支援者避難支援事業	社会援護課	災害時に自力での避難が困難な方々に対し、地域の方々が連携して避難支援を実施する事業の概要や仕組みについて
	学んで安心119 火災予防教室	消防本部 予防課	火災から「命」を守るためのポイントについて
	市民救急教室	消防本部 警防課	救命知識と技術について (一般救急講習及び救命入門コースがあります。)
*上記以外でも、対応できます。まずは希望する内容をご相談ください。			

### 【防災関連イベント】

内 容	担当課（電話）	メモ・留意事項等
○避難訓練	防災危機管理課 31-4207	町内会の自主企画訓練にアドバイスします。年に1～2回、市が行う訓練もありますので、該当地域内の町内会は参加をお願いします。
○防災ワンデー (講演等)	実行委員会 23-0426 (事務局：消防本部予防課)	釧路沖地震（H5.1.15）の恐ろしさや被害を風化させないために例年1月に実施しています。

「釧路市防災士ネットワーク」が市連合町内会の「減災アドバイザー」として、無料で分かりやすく研修を行ってまいります。企画や内容等について相談を希望される場合は、石割(いしわり)氏にご連絡ください。連絡先：090-8909-6763 E-mail：ip.kushiro@ishiwariipro.com

ドクター磯部の  
処方箋

処方箋



釧路労災病院  
脳神経外科部長  
磯部正則

今回も、コロナの話の少し。ワクチンをしているのにコロナ禍が終わりません。コロナに罹ってしまっています。幸いなことに症状は重症化が少ないようで、ワクチンのおかげかもしれない。でも普通の風邪よりは症状が重そうだし、罹ったり濃厚接触者ともなれば仕事も休まなければなりません。ワクチンの追加接種と我々の得意な基本的な感染予防の励行で、早く普通の風邪のようになって欲しいです。

そして繰り返しですが、人口密度の低い釧路では、コロナ禍でも屋外活動もできます。認知症予防にも健康維持にも良いですから、運動不足解消、ストレス解消をしましょう。

さて、高齢化時代を考えます。癌などの病気でやられなければ、人生100年時代です。本人・家族の同意・希望で、最近97歳の方、101歳の方の脳手術をしました。調子は良いです。もちろん、体も脳も健康な方です。

寿命が延びてうれしい反面、不健康・具合が悪い状態で過ごすのであれば、つらい場合もあります。健康である年数(健康寿命)を伸ばしたいです。不健康である期間を少なくしたいです。寿命が80歳そこそこだった昔とは

違い、80歳になっても、あと20年寿命があるならば、残りの人生を不健康で苦しむわけにはいかなないので、健康管理を考える時代です。喫煙は論外ですが、高血圧、糖尿病、高脂血症を確認しながらの食生活という意識は必要でしょう。ただ、塩分・脂分を気にして、味の無いものしか食べないままでは不要ですが。医療機関での採血で糖尿・脂質の確認と血圧の相談をしてください。

そして脳の検査MRI/MRAに関しては、是非受けて下さい。若い方も、くも膜下出血に至る動脈瘤の確認などのため一度は受けて下さい。問題所見がなければ、数年ごとで十分です。(毎年は不要です。)

なかなか治療薬が出来ない認知症は、健康的に意欲的に活動的に過ごすことが一番ですが、検査としてはCTやMRIで脳の状態を確認(脳梗塞は認知症の一因です)、記憶力検査も参考にしますが、診断の決め手は問診です。どういふふうに忘れるのか、言動はどうおかしいのか、行動はどうかなのか。

今後は、違う側面からも、高齢化時代を考えます。



～防火・防災の女子会！釧路市家庭防災推進員連絡協議会～

組織・団体 紹介コーナー⑧

釧路市家庭防災推進員連絡協議会事務局

皆さんは、火災の多くがどこから発生しているか知っていますか？

火災統計調査によると、釧路市消防本部管轄内での過去10年間の火災件数630件のうち、約400件が建物火災となっており、そのうち6割を占めるおよそ240件が住宅から発生しています。

火災発生の多くが「家庭」であることを踏まえ、昭和55年に「防災は、先ず家庭から」と各町内会より選ばれた女性が家庭防災推進員として市長の委嘱を受け、火を扱う機会が多い自らの防火意識を高める一方で、家庭から火事を出さないための広報活動や地域の見守り活動を託されました。

そして4年後の昭和59年に釧路市家庭防

災推進員連絡協議会が結成されました。現在は消防団の分団区域を拠点として19の部会、464名のメンバーが防火・防災イベントや研修会への参加を通じて自己研鑽に努めつつ、防火・防災の啓発活動を展開しています。

大きな災害が発生した時、地域に根ざした女性の方々の活躍は、非常に大きな力となります。「自分たちの家庭や地域は自分たちで守る」ため、私たちと一緒に防火・防災活動に参加してみませんか？活動に興味のある方は当事務局へお気軽にお問合せ下さい。



問 事務局 23-0427  
(釧路市消防本部予防課内)

- 1. 元気で働き、明るく豊かなまちをつくりましょう。
- 1. きまりを守り、安全で安心な住みよいまちをつくりましょう。
- 1. 緑を育て、自然豊かなきれいなまちをつくりましょう。

- 1. 人にやさしく、心ふれあう温かいまちをつくりましょう。
- 1. 文化を高め、命を尊ぶ平和なまちをつくりましょう。
- 1. 郷土を愛し、世界に誇れるまちをつくりましょう。

## みんなでつくろう ゴミのないまち きれいなふるさと

今日・明日

私ども釧路がん検診センターが実施するがん検診事業に、日頃より大変ご協力いただいておりますこと、この場をお借りして衷心よりお礼申し上げます。

さて、釧路市連合町内会と当センターのお付き合いは、昭和60年に遡ります。当センターは札幌、旭川に続く道内3番目の拠点として同年6月に当地で事業を開始し、事業目標は「精度の高いがん検診を提供して、がんで亡くなる方を一人でも減らすこと」でした。そのために「下駄履きで受けられるがん検診」を目指し、市内のほぼ全ての町内会館に検診車を年に2回派遣して、市民がお住まいの地域で気楽にがん検診を受けていただける体制を作りました。

またその際には連合町内会のご協力をいただき、町内会回覧でがん検診の開催告知をし、受診希望者の取りまとめもお願いいたしました。さらに、がん検診の有効性・必要性を主題にした講演会もこれまで20ヶ所以上の町内会館で開催してきました。しかし、現在の釧路市のがん検診受診率をデータ(令和元年度地域保健・健康増進事業報告)で見ますと、胃がん6.1%(全道6.1%、全国7.8%)、肺がん3.7%(4.5%、6.8%)、大腸がん4.7%(5.4%、7.7%)、子宮がん14.6%(16.5%、15.7%)、乳がん15.5%(14.7%、17.0%)と、道内はもとより全国的にも低迷しています。是非、がん検診の受診率向上に今後もお手伝いいただけますようお願い申し上げます。

### 釧路市連合町内会とともに歩んできた道

公益財団法人 北海道対がん協会  
釧路がん検診センター所長

医学博士 松浦邦彦

### チューリップ&花フェア

色鮮やかなチューリップが咲き誇る鶴ヶ岱公園で春の一日を楽しみませんか？

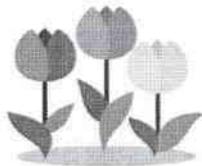
日時：5月21日(土)、22日(日)

各日10-16時

場所：鶴ヶ岱公園

問合せ先：同実行委員会

☎22-2232



【釧路警察署からの注意】



突然の電話で「老人ホーム」の話がでたら、詐欺かも!? 家族・警察に相談を!



釧路警察署・釧路地方防犯協会連絡協議会

~~町内会で高齢者を守りましょう!~~

### 連町通信の発行は偶数月の末に!

「連町通信の発行月がわからない」との指摘があったことを踏まえ、今後は偶数月の末(25日頃)に発行することとしました。

町内会で作成する「たより」などとあわせて計画的に回覧くださるようお願いいたします。

【6月以降の発行予定日】6/24(金)、8/24(水)、10/24(月)、12/23(金)、2/24(金)

### 主な行事予定

5月21日(土) 定期総会

5月23日(月) 三役会

6月6日(月) 理事会、各部会(女性部幹事は7日)

6月13日(月) スマホ学習会

※次回の連町通信は、6月24日(金)発行です。

赤い羽根共同募金

連町通信は、赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています。

