



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

3年ぶりのくしろ港まつりで “市民踊り”の輪を広げました！



港まつりが3年ぶりに開催されました。

コロナ禍で例年通りのイベント内容ではありませんでしたが、「魚がし音頭」など3曲を“港まつり市民広場”で踊りました。コロナ

感染に注意してマスク着用の踊りとなりましたが、楽しく参加できました。

連合町内会では、今後とも新型コロナウイルスの感染に十分注意して事業やイベントを実施、又は参加について企画していきますので、ご参加をよろしく申し上げます。



村木氏の講演、感銘を受けました ＝ 女性部幹事会 ＝

女性部幹事会では、「幹事研修会」「女性の集い」を元厚生労働事務次官である村木厚子氏の講演を聴くことに替えました。

7月16日（土）に行われた講演では、えん罪事件の容疑者となり留置所に置かれるという経験を通して「～私たちが住みたい地域で～つながることの意味を考える」を物静かに語られました。

特に「困っている人に寄り添う伴走型の支援が生きて行こうとする力を高める」という内容に感銘を受けました。

道町連主催「町内会活動実践者研修会」

コロナ禍以前は、札幌で行われていた「町内会活動実践者研修会」が、今年は札幌会場出席かZoomによるオンライン視聴のどちらかを選択できる方法で8月4日に行われ、釧路からはZoomにより3名が参加しました。



研修会のテーマは「認知症への理解～地域で見守り・支え合いの仕組みづくり」で、

札幌医科大学看護科の木島輝美氏が基調講演で「認知症の人と家族がともに笑顔であゆむために～認知症の人の心の声に耳をすませて～」と題し、認知症の症状と支援の柱について説明されました。

*町内会においてもオンラインによる参加が選択できるようにパソコン操作をしっかり習得していきましょう。

市主催の 「スマホ教室」

釧路市では、9月30日（金）からスマートフォン教室を開始します。

ご家族や町内会の仲間内でも使えるLINE機能、市からの情報を受け取る方法などを知る良い機会です。積極的にご出席ください。

なお連町では市のご提案の下、事前に取りまとめて、受付開始日に真っ先に申請しますので、連町経由の申込みもご利用ください。詳しくは次頁をご覧ください。

町内会活動研修大会のお知らせ

町内会での活動の一つにサロン活動があります。大会ではコロナ禍でのサロン活動について改めて考えます。ご出席をお願いします。

日時：9月13日（火）10：30～

場所：交流プラザさいわい 3階大ホール

内容：基調説明（社会福祉協議会）、事例発表2件

釧路市主催「スマートフォン教室」

・連町で事前に集約し、一括申込みをします・

○連町が「スマホ学習会」を6月に実施したところ、「スマホを持っているが、色んな機能があっても使い切れていない」「聞きたいことがあるが、誰に聞いて良いか分からなかった」「このスマホ古いので買い替えませんか」などの営業を受けるのがいやでお店にいかない」などの声がありました。
○そこで、釧路市で実施する「スマートフォン教室」(受講料無料)に町内会会員がスムーズに申し込めるよう、市の提案の下で連町において申し込みを事前集約することとしました。ご希望の方は、次の内容でお申込みください。なお、受講の決定及びその連絡は受託事業者が行いますので、予めご了解ください。

記

1. 連町受付 8月24日(水)～9月12日(月) (本来の申し込みは9月13日(火)から始まります)
2. 記載事項 ①所属町内会名、②住所、③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤携帯番号(又は自宅電話番号)、⑥希望する受講会場と受講コース(下記の表から【第1希望】から【第3希望】まで選択)、⑦特に覚えたい操作・質問したい事項

【記入例】スマホ教室申込み

- ① 黒金町町内会 ② 〒080-8505 黒金町7-5 ③ 連町太郎(レンチョウ タロウ)
④ 90歳 ⑤ 000-1234-5678 ⑥ 【第1希望】大楽毛西会館(AとBとC)、
【第2希望】大楽毛西会館(AとC) 【第3希望】文苑会館(BとC) (同じ会館で3回受講できます)
⑦ LINEの友達登録を覚えたい。スマホの写真をパソコンにコピーしたい。

3. 申込方法 上記の内容を郵送、FAX、メール、又は持参でお申込ください。(電話では受け付けません。)
(郵送先: 085-8505 釧路市黒金町7-5、FAX: 23-2101、メール: rencyo946@bz03.plala.or.jp)
※ 受講を希望する個人でお申込みください。申し込みにあたって記入の様式は問いません。
※ 受講日決定の連絡は、基本郵送で行います。
※ 教室は原則10名、講師・アシスタントが数名で行いますので、個人の理解度に応じて説明を受けられます。
※ 貸出し用のスマートフォンもありますので、スマートフォンを持っていない方も受講できます。

【開講場所と開講日一覧】(前: 午前9時30分～ 後: 午後2時～)

A: 「入門コース」→ スマートフォンの基本的な操作方法コース(スマートフォンを持っていない方等向け)
B・C: 「初級コース」→ 便利なツールやアプリの操作方法コース(スマートフォンの操作に不慣れな方等向け)

①大楽毛西会館 A 10/17(月) 後 B 11/21(月) 後 C 1/23(月) 後	②大星会館 A 10/11(火) 前 B 11/15(火) 前 C 12/20(火) 前	③中鶴野会館 A 10/14(金) 前 B 11/18(金) 前 C 12/23(金) 前	④星が浦会館 A 10/12(水) 前 B 11/16(水) 前 C 12/21(水) 前	⑤鳥取南会館 A 10/12(水) 後 B 11/16(水) 後 C 12/21(水) 後	⑥昭園会館 A 10/13(木) 前 B 11/17(木) 前 C 12/22(木) 前
⑦鳥取北会館 A 10/13(木) 後 B 11/17(木) 後 C 12/22(木) 後	⑧鳥取東会館 A 10/11(火) 後 B 11/15(火) 後 C 12/20(火) 後	⑨昭和会館 A 10/14(金) 後 B 11/18(金) 後 C 12/23(金) 後	⑩宝浜会館 A 10/18(火) 前 B 11/22(火) 前 C 1/24(火) 前	⑪旭会館 A 10/18(火) 後 B 11/22(火) 後 C 1/24(火) 後	⑫駒場会館 A 10/ 3(月) 後 B 11/ 7(月) 後 C 12/12(月) 後
⑬若草会館 A 10/ 7(金) 前 B 11/11(金) 前 C 12/16(金) 前	⑭鉄北中央会館 A 10/ 5(水) 前 B 11/ 9(水) 前 C 12/14(水) 前	⑮共栄ふれあいセンター A 10/ 5(水) 後 B 11/ 9(水) 後 C 12/14(水) 後	⑯新橋会館 A 10/ 7(金) 後 B 11/11(金) 後 C 12/16(金) 後	⑰愛国会館 A 10/ 3(月) 前 B 11/ 7(月) 前 C 12/12(月) 前	⑱愛国東会館 A 9/30(金) 後 B 11/ 4(金) 後 C 12/ 9(金) 後
⑲文苑会館 A 10/ 6(木) 前 B 11/10(木) 前 C 12/15(木) 前	⑳芦野会館 A 10/ 6(木) 後 B 11/10(木) 後 C 12/15(木) 後	㉑美原会館 A 10/ 4(火) 後 B 11/ 8(火) 後 C 12/13(火) 後	㉒プラザよねまち A 10/19(水) 後 B 12/ 8(木) 前 C 1/25(水) 後	㉓橋南西会館 A 10/19(水) 前 B 12/ 8(木) 後 C 1/25(水) 前	㉔宮本会館 A 10/20(木) 前 B 11/24(木) 前 C 1/12(木) 前
㉕富士見会館 A 10/20(木) 後 B 11/24(木) 後 C 1/12(木) 後	㉖城山会館 A 10/27(木) 前 B 12/ 1(木) 前 C 1/19(木) 前	㉗千歳会館 A 10/27(木) 後 B 12/ 1(木) 後 C 1/19(木) 後	㉘緑ヶ岡南会館 A 10/24(月) 後 B 11/28(月) 後 C 1/16(月) 後	㉙緑ヶ岡・貝塚ふれあい A 10/24(月) 前 B 11/28(月) 前 C 1/16(月) 前	㉚武佐会館 A 10/28(金) 前 B 12/ 2(金) 前 C 1/20(金) 前
㉛春採下町会館 A 10/28(金) 後 B 12/ 2(金) 後 C 1/20(金) 後	㉜沼尻会館 A 10/25(火) 後 B 11/29(火) 前 C 1/17(火) 前	㉝春採望洋地区集会所 A 10/25(火) 前 B 11/29(火) 後 C 1/17(火) 後	㉞はまなす会館 A 10/26(水) 後 B 11/30(水) 後 C 1/18(水) 後	㉟桜ヶ岡中央会館 A 10/26(水) 前 B 11/30(水) 前 C 1/18(水) 前	㊱桜ヶ岡共和会館 A 10/21(金) 前 B 11/25(金) 後 C 1/13(金) 前
㊲白樺ふれあいセンター A 10/21(金) 後 B 11/25(金) 前 C 1/13(金) 後	㊳阿寒町公民館 A 11/ 1(火) 後 B 12/ 6(火) 後 C 1/26(木) 後	㊴阿寒湖まりむ館 A 10/31(月) 後 B 12/ 5(月) 後 C 1/10(火) 後	㊵おんぼーと A 11/ 2(水) 後 B 12/ 7(水) 後 C 1/11(水) 後	○混み状況により、希望会場がとれない場合があります。 (申し込み多数の場合は事業者が抽選で受講者を決定します。)	

※事前申し込みに関しては連町(23-2101)へ、教室の内容に関しては事業者(くしろ未来共創コンソーシアム 090-3606-0012)へお問い合わせください。

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、コロナの話を少し。コロナは第7波、大流行です。3回ワクチンしているのに罹ります。コロナが変異しているからでしょうか。でも重症者は、していないか2回以下という情報もあります。私どもも4回目のワクチン受ける予定です。早く普通の風邪のようになって欲しいです。

高齢化時代・健康寿命を考えていますが、寿命・健康を損なう病気順位は、一位：がん、二位：脳卒中、三位：うつ病となっています。これに認知症も入るでしょう。いつも話していますが、健康管理、コロナはいやですが、健康寿命を伸ばすために、脳卒中、認知症の予防を心がけましょう。

今回からは、病名ではありませんが「症状」を考えます。順位は、一位：腰痛、二位：肩こり、三位：手足のしびれ痛み、となっています。これらの症状で皆さんも困っているでしょう。そして高齢化で増えるでしょう。高齢化時代の問題のひとつです。

腰痛の原因として、ヘルニア、狭窄症、すべり症、圧迫骨折、炎症などがあり病院で診断し治療できます。完治できるかは別ですが。ただ何とこれら原因が分かり治療できるのは、15%なのです。85%は原因不明です。

明確な診断・治療ができない腰痛が多いのです。末梢神経性の痛みが、85%には含まれています。末梢神経の診断治療という分野があり、これを実践して治療成績を出している脳神経外科医がおります。何と釧路に。高齢化時代増える腰痛の相談ができます。

症状第二位の肩こりですが、やはり加齢で増加します。ひどいものでは頭痛、めまい、手のしびれも起きます。一般的には病気に入りにくいので、病院での対応はあまり行われません。本当に病気でないか検査で確認し、病気が隠れていれば対応しますが、隠れた病気がなくても、つらい症状の緩和を目指し対応します。

症状の上位に入る頭痛も同様に、検査で病気の有無を確認、病気がなくても症状緩和を試みます。片頭痛もその一つで、治療薬が新規で出てきています。これらも駆使して対応できます。

これまでの繰り返しですが、認知症も全く同様です。認知症をきたす病気（脳梗塞、脳腫瘍、慢性硬膜下血種以外に、軽度てんかん発作のこともあります）の有無を確認、なければ（アルツハイマー型認知症など）各種お薬で症状の緩和に努めます。ただし記憶障害の根本的な治療薬はまだ出ませんので、介護監視環境整備が必要です。

～SOS ネットワークをご存知ですか？～

組織・団体
紹介コーナー⑩

釧路市福祉部介護高齢課

「SOSネットワーク」をご存知ですか？

ラジオでこの言葉を聴いた方、行方不明者を検索する訓練に参加した方、もしかすると、ご家族が行方不明になり実際にこのネットワークを利用した方もいらっしゃるかもしれませんね。

この事業は、「認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられること」を念頭に、自宅に戻れなくなった方を速やかに発見、保護し、自宅に送り届けることを目的とした事業です。本人の安全はもちろん、介護している家族の不安も和らげることもつながっており、釧路市で始められた事業ですが、現在は全国各自治体でも取り組まれるようになりました。

具体的には、行方不明の方が出た時に警察へ連絡することで、地域包括支援センターや町内会などが連携して検索する仕組みです。また、

ご家族に不安な高齢者がいる場合には、情報を事前登録（住所、氏名、連絡先、身長、よく行く場所、外出時の持ち物などを写真付きで）していただくこともできます。

令和3年度では市内で約50件の検索が行われ、9割以上が無事に帰宅できました。発見の多くは市民による発見、または発見につながる情報の提供があった事によるものでした。

日頃から地域包括支援センターが中心となって連携確認や模擬訓練を実施しているところですが、実際の検索には多くの方の協力が重要です。行方不明者が出て、包括支援センターから町内会に協力依頼がなされた場合には、町内会の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

問 市福祉部介護高齢課 23-5185
又は各地域包括支援センター

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。

みんなでつろう ゴミのないまち きれいなふるさと

町内会加入促進について

例年10月を「加入促進啓発推進月間」としてしています。

コロナ禍で町内会活動が停滞している向きもありますが、町内会未加入者に町内会活動を理解していただきましょう。

特に理解を頂きやすい内容は、街路灯の維持、災害対応、避難訓練、道路等の改修要請活動、子どもの見守り、レクリエーション事業、清掃事業、サロン活動などでしょうか。

加入促進用チラシやポケットティッシュを用意していますのでご活用ください。

第4回 理事会報告

7月の理事会は、コロナの感染状況や議題の内容に鑑み、書面で行いました。内容は次のとおりです。

【報告事項】①スマホ学習会、②女性部幹事研修会（村木氏講演）

【連絡事項】①港まつりやパークゴルフ大会案内、②町内会活動研修大会 他

*意見募集の中で、「コロナ感染症に関する情報提供が少ない」とありました。対応を図っていきます。

「秋の自主清掃」お願いします！

秋の自主清掃期間を10月8日(土)～16日(日)に設定しています。町内会皆様のご協力をお願いします。

「釧路市防災総合訓練」のお知らせ

大規模な地震・津波災害の発生を想定した52の防災機関が参加する総合訓練が実施されます。誰でも参観することができますので、この機会に防災についての理解を深めましょう。

日時：9月29日(木) 午後1時～4時

場所：東港区耐震旅客船ターミナル

問合先：市防災危機管理課(Tel31-4207)

*訓練中の騒音等についてご理解・ご協力をお願いします。(市防災危機管理課)

・・連町のブログもご覧ください。・・

<https://ameblo.jp/rency0946/>



今日・明日
釧路市音別地域交流拠点施設「ルート38音別館おんぼーと」は地域住民等の交流の促進を図るとともに、音別地域の産業振興、伝統文化の伝承及び交流人口の拡大に資するために整備され本年四月二十四日オープンし、当会が指定管理者として管理・運営を行っています。施設機能として「富貴紙」製造・体験による伝統文化の伝承、地域特産品の販売による地域産業の振興、金融機関入居・コミュニティバス停留所の設置による

「おんぼーと」を通じた地域振興

音別町商工会 参事 小嶋 厚博

利便性向上、地域の情報発信の機能が有しています。オープン当初は来館者より「道の駅ですか？何の施設ですか？」との質問があり施設の設置目的等を説明する機会も多くなりましたが、1ヶ月を過ぎたあたりから「椎茸ありますか？生菌の販売は何時からですか？しいカツパーガーありますか？紙漉き体験いつからですか？」との質問に変化し

ていきました。このように多くの来館者と接する中で「親戚が音別にいる(た)んです」「昔住んでいました」「音別良く通るので」「昔、音別の方と仕事をしたことがあるので」などの声を聴き、こちらで答えられる範囲で情報提供すると「懐かしい話ありがとう、また来るから！」との声を頂きました。これから「おんぼーと」を運営するにあたっては「関係人口」の増加を図るためにも音別に想いのある方の想いを、より強く持つていただけるよう創意工夫しながら運営し地域振興を図って行きたいと思えます。

主な行事予定

9月13日(火) 町内会活動研修大会

10月7日(金)三役会、12日(水)理事会

※次回の連町通信は、10月24日(月)発行です。

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。

