



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

～～日々の生活を仲間と楽しく！！～～ “サロン活動”をテーマに「町内会活動研修大会」を開催しました。

先日テレビで、豪華マンションに住む高齢夫妻の生活が紹介されていました。クラブハウスで食事をし、その後はゴルフ、卓球、ビリヤード、陶芸、麻雀、ダンスなどで過ごすというものでした。そして看護師さんがマンションに常駐していて、いつでも健康相談が受けられる。そんな充実した施設運営と両親の笑顔を見て入居を勧めた息子も安心していると…。

その番組を見て、運営を行う「誰か」が必要ですが、地区会館などを使って同じような取り組みが自分たちの周りにおいても出来るのではないかと思います。その「誰か」は必ずしも「町内会」でなくても良いと思いますが、でも「町内会」がそれを運営できるのであれば、素晴らしいことではないでしょうか。

「町内会」の可能性をそのようなところに見いだせないかと、9月13日（火）に「日々の生活を仲間と楽しく～ふれあい・いきいきサロン活動～の現場から～」と題して町内会活動研修大会を開催しましたので、その研修内容をご紹介します。

（サロン活動*：ここでは、地域の住民が気軽に集える場所で「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」などをするための活動を「サロン活動」と呼びます。）

◆サロンの開催意義

様々な地域課題が顕在…

高齢者の介護予防
障がい者の社会参加
児童虐待や子育て
防犯・防災など

社会関係、人間関係
の希薄化から、
地域社会からの孤立

地域の豊かな人間関係お互いに支え合い、助け合う
関係を作り出す継続的な地域活動として、個と社会を
つなぐ拠点として「サロン活動」が期待されています

◆参加者からの声



サロンがなく、人と話す機会がなく寂しかった。
再開して、またみんなと話せてうれしい！

以前は会食がメインで楽しみでしたが、
形が変わっても楽しめています。

☆サロンで集うことが参加者の楽しみであることを
改めて感じました！

◆サロンの効果

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 仲間づくり ～近所とのつながり～ | 悩み事・困りごと発見 ～会話を集う機会の活用～ |
| 情報交換 ～地域の情報共有～ | 介護予防 ～元気な体作り～ |
| 見守り・支え合い ～お互い助け合い～ | |

参加者の会話から、日頃の心配ごとや見守りが必要な方の存在、地域の福祉課題を発見し、解決のために関係機関と協力するなど、福祉力向上につながります。

研修大会では最初に釧路市社会福祉協議会の林主任から、サロンの開催意義などについて説明を受けました。

サロン活動については「地域の豊かな人間関係でお互いに支え合い、助け合う関係を作り出す継続的な地域活動として期待されている。」と紹介がありました。釧路市社会福祉協議会では助成金を用意してサロン活動を推進しており、その対象ヶ所は、「町内会」ばかりではありませんが、コロナ禍前の令和元年度では44、令和3年度では19でした。コロナ禍で活動ができなかったところの参加者は、サロン活動の復活を大変喜んでいるようです。



サロン活動のコーディネート例として「わかがえりレッスン(簡単にできる体操や脳活性化トレーニング)」、「ふまねっと(50cm四方のマス目を踏まないように慎重に歩く運動)」、「防災教室(避難方法などを防災士により講義)」、「ボッチャ(パラリンピック正式種目の体験)」などの他各種専門家のお話を聞く会などの例が紹介されました。自分の生活を向上させるために「サロン活動」を始めませんか？（事例紹介は次頁に）

サロン活動の事例紹介 (前頁続き)

【第一曙町内会】

発表者 会長 牧野優三氏



平成16年に春採下町地区連主催の「いきいきサロン」に町内会として参加していましたが、会場までの坂道を歩くのが困難であったり、内容のマンネリ化という壁がありました。その後、会員宅のお庭などを会場にして年2回の「茶話会」として町内会独自の活動を始めました。

次に、歩くことで健康維持・認知症予防につなげようと「お庭鑑賞会」を始めました。道端のお花だけでなく、ご家庭のお庭も拝見させていただいています。お礼は一

掴みのキャンディです。

こうした活動を楽しんでいます。

【文苑ほのぼの町内会】

発表者 村瀬正貢氏



活動は自由が一番です。成り行きに任せており、女性はおしゃべり、男性は麻雀（最近では女性の麻雀も多い）。手間をかけずワンコイン昼食でコンビニでのお弁当。多岐

にわたる情報が集まるので、円滑な町内会運営に一役かうとともに、日々のつながりとして緊急時の自助と共助の意識高揚をもたらしている。

町内会加入を勧めましょう！

新型コロナウイルス感染防止のため、丸3年もの間（町内会によっては丸2年）町内会員の多くが集まる親睦会や夏まつり等の中止が余儀なくされ、「町内会は何もしてない」と町内会活動に消極的な意見を持つ住民が増えていると感じますが、日常から行っている見守り活動や防犯灯の維持管理、災害時の備え、そして地域の清掃活動などを知ってもらって町内会への理解を深めていきましょう。

参考【取り組みの多い町内会の日常事業】

①防犯灯（街路灯）の設置・維持管理

防犯灯が設置されているところは当たり前になっているかもしれませんが、防犯灯がなく真っ暗な道は危険です。電気代の8割は市の補助となりますが、日頃の管理など町内会の果たす役割は大きいものがあります。

②子どもたちの見守り活動

小学校前で交通指導をしている皆さんを見かけます。交通安全指導員や防犯パトロール隊の皆さんなど様々な団体の皆さんと一緒に町内会役員も貢献しています。

③清掃活動、環境美化活動

定期的に通学路や公園などのごみ拾いや花壇整備を行い、生活に潤いを提供しています。

④道路補修等の要望活動

道路の舗装要望、道路の穴や飛び出たマンホールの補修要望などを市役所に伝え、対処を求めています。

⑤地区会館運営協議会や児童館運営協力会などへの参加

地域の皆さんの代表として関わっています。

※その他に、サロン活動、ごみステーションの設置・管理などにも取り組んでいます。

町内会に加入しましょう

住みよい地域づくりには、皆さんの力が大切です。

平成27年10月6日、北海道各地地取引農協会創設支部・釧路市連合町内会・釧路市は「釧路市における町内会への加入促進に関する協定」を締結しました。宅連協会員店舗窓口にて、戸建・アパート・マンションなど居住形態にかかわらず町内会加入の勧誘の取り組みをしています。

| | | |
|---|---|--|
| 防犯や交通安全活動 通学路の防犯や通学路に於ける見守りなどの交通安全活動 | 防災活動 自然災害に備えて地域の特性を考えた防災訓練や防災情報の発信 | 環境美化活動 公園や公園など町内会をきれいに保つ清掃活動 |
| 交通安全や歩道整備 町内会行事や市役所からのお願いなど安全を守る必要を伝達 | 健康づくりや福祉活動 高齢者の福祉や高齢者ひとり暮らし高齢者の見守りなどの福祉活動 | 青少年育成活動 町内会活動の青少年育成活動 |

加入については、各町内会事務局にお問い合わせください。

【このチラシを加入啓発用として使用しています。】

しびれ外来受診のすすめ

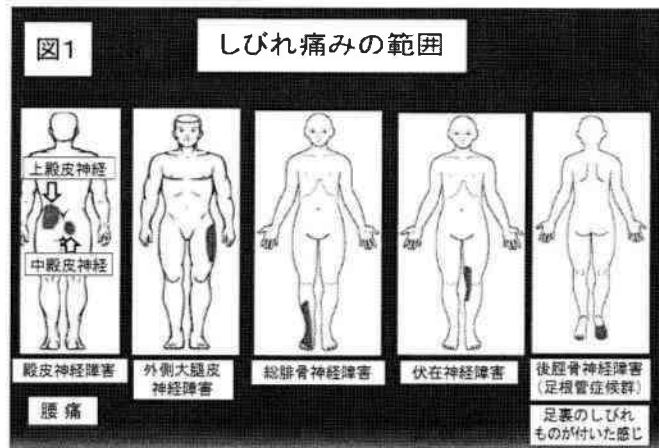
井須ドクターの診察室

第6回



釧路労災病院
脳神経外科部長
井須豊彦

手足が（しびれ）たら、何科を受診しますか。脳の病気を心配する方は脳神経外科を、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症を疑うときは脊椎脊髄外科を、糖尿病に併発する末梢神経障害ではないかと思うときには内科を受診すると思います。腰から下肢、足にかけてしびれ痛みを呈する「腰椎周辺並びに下肢の絞扼性末梢神経疾患」はMRI、CT等の画像では診断が困難であるため、詳細な病歴の聴取（しびれの範囲）、診察が必要となります。代表的な疾患（殿皮神経障害、足根管症候群等）のしびれ痛みの範囲を図に示します（図1）。



手術は手術用顕微鏡を用いて局所麻酔下に行います（手術時間は30〜60分程度で入院は数日）。腰椎周辺並びに下肢の絞扼性末梢神経疾患は医師や患者にはなじみの薄い疾患です。私は、10年以上前からこれら疾患群を治療してきました。今後、世の中に広がることを願っています。（*）

* 井須ドクターは編著「プロフェSSIONALが伝えるしびれ外来」において、診断のコツ、テクニックを解説しています。（英訳版も出版されているそうです）

地域の身近な集いの場～サロン活動～

組織・団体 紹介コーナー①

社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会
事務局長 高瀬 勝洋

釧路市社協は、住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるまちづくりを目指し、事業を推進しております。その中で今回は、各町内会で実施している「地域の身近な集いの場～サロン活動～」についてご紹介します。

地域のサロン活動とは、地域で暮らす方々が誰でも気軽に集まり、世代を超えてつながりを深めていく場です。お茶のみしながらのおしゃべりを楽しむ茶話会、レクリエーションや体操を取り入れた子育て支援・健康増進・介護予防を目的にした活動など、内容は様々です。参加者が関心を持っていることや、興味のある内容を企画・工夫することが大事ですが、サロン活動では「『みんなで集まること』そのものにとっても大切な意味がある」と考えています。

市内において、このサロン活動は町内会を中



心に年々増加し、身近な集いの場として地域に定着してきましたが、コロナ禍によって、サロン活動の根幹である『集まること』の難しさに直面しました。しかし、町内会の方々はサロンで築いたつながりを絶えないよう、自粛期間中は参加者宅の訪問などで声掛け・見守り活動、現在は感染対策を講じての開催をする等、柔軟に対応しサロン活動を継続しています。

本会では、サロン活動の活動費助成をはじめ、新規サロン立ち上げ支援を行っております。ご興味のある町内会の方は、ぜひお問合せください。

問 釧路市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL24-1648

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

第6回 理事会報告

10月12日(水)の理事会で、次の事業の開催について協議しました。ご参加お待ちしております。

- ①女性部幹事会「料理教室」
 - ・11月16日(水) 午前10時～
 - ・交流プラザさいわい
 - ・定員15人(申し込み順)
 - (コロナ感染対策のため例年より少ない定員です)
- ②青少年健全育成大会
 - ・11月19日(土) 午前10時～
 - ・釧路センチュリーキャッスルホテル
 - *多くの参加をお願いします!
- ③(防災ワンデー) 釧路防災講演会 2023
 - ・1月15日(日) 午後1時～
 - ・観光国際交流センター
 - *定員200人 申し込みはお早めに!
- ④新年交礼会(12月下旬に案内いたします。)
 - ・1月20日(金) 午後6時～
 - ・釧路センチュリーキャッスルホテル
 - *多くの参加をお願いします!
- ⑤北方領土返還要求署名への協力
 - *北方領土復帰期成同盟釧路地方支部及び千島歯舞諸島居住者連盟釧路支部から、署名活動の依頼がありました。ご協力いただける町内会はご連絡ください。(連絡先等は町内会長宛に別途案内しています。)

道町連補助金対象事業の二次募集

「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり」事業の補助金申請(二次募集)を道町連では12月23日(金)まで受け付けます。希望町内会は1週間前までに当連町事務局にご連絡ください。

議員とおしゃべりしませんか!

(議会報告会 2022)

=連町は市議会を知る機会として協力します=

- ・10/28(金) 18:30- コア鳥取
- ・10/31(月) 19:00- 市議会議場(原則40代まで)
- ・11/ 1(火) 18:30- 音別町コミュニティセンター
- ・11/ 2(水) 18:30- 阿寒町公民館
- ・11/ 4(金) 10:30- 中央図書館

*グループで議員と気軽に話せる時間もあります。



本年10月に路線バスの運行計画の変更が行われ、市内10路線のダイヤ改正が行われました。これまでの利用者減少やコロナ禍による影響などにより、現状の運行便数を維持していくことが難しい状況から、バス事業者による乗降調査や路線の分析などを踏まえ、利用者への影響が少なくなるよう配慮された形でダイヤが見直されています。しかし、路線バスの現状はやはり厳しいと言わざるをえません。バスなどの公共交通は、運行経費で見合った運賃収入が必要のため、利用者がいなければ存続できません。「今は使わないけど、あれば便利」では、交通事業は成り立たず、今ある公共交通を「使って残す」ことが

路線バスに乘ろう

もっと気軽に地域のために

釧路市地域公共交通活性化協議会

事務局長

司口幸治

地域に求められているとも言えます。では、地域を走る路線バスの魅力を再確認してみよう。自分で運転しなくて良いので、移動時間の中で携帯メール確認や調べものなど

生活を支える路線バスに「意識して乗る」ことが将来の存続に繋がります。重要な地域貢献ともなります。環境にも優しい路線バスを気軽に利用してみませんか。

私たちが、地域住民の生活を支える路線バスに「意識して乗る」ことが将来の存続に繋がります。重要な地域貢献ともなります。環境にも優しい路線バスを気軽に利用してみませんか。

主な行事予定

- 11月8・9日 管内町内会連絡協議会研修交流会
- 11月16日(水) 女性部幹事会料理教室
- 11月19日(土) 青少年健全育成大会
- *次回の連町通信は、12月23日発行です。



・・・連町のブログもご覧ください。
<https://ameblo.jp/rency946/>・・・



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。