



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

くしろ港まつりで“市民踊り”の輪を広げました！



8月5日(土)午後2時から港まつりの「市民踊りパレード」が耐震・旅客船ターミナルを会場に実施されました。

週間天気予報では「雨」の心配もありましたが、19団体、1,100人以上の参加があった中での「市民踊りパレード」で、踊る方も見る方も楽しめました。

「連町隊」もコロナ禍前に比べると少ない踊り手の数（16人）でしたが、踊りの講習会を実施して準備を整え、当日はお揃いの半纏を着て踊るなど「お祭り」を楽しんだところでした。

踊りパレードの終わるころには釧路特有の海霧（ジリ）が出て、火照った体を優しく冷やしてくれました。

踊りパレードの終わるころには釧路特有の海霧（ジリ）が出て、火照った体を優しく冷やしてくれました。



「町内会活動研修大会」のお知らせ

町内会活動は、隣人同士が助け合う「相互扶助」の精神が原点であり、各町内会では青少年健全育成、防火防犯対策、環境美化活動、住民福祉の向上など「安全・安心な住みよいまちづくり」を目指し、様々な地域活動をしています。

しかし近年、町内会を取巻く環境は大変厳しいものがあり、とりわけコロナ禍後に事業を再開するにあたって消極的な意見も多くみられるように感じます。

については、町内会活動の推進に資するため、これからの町内会活動の姿や望ましい町内会活動の推進策がどのようにあるべきかなどについて意見交換を行ないます。是非ご出席ください。

日時：9月13日（水）10：30～
場所：交流プラザさいわい 3階大ホール
内容：①理事会アンケートの結果報告

②今後の町内会運営を考えるパネルトーク
パネリスト：

- 星匠氏（釧路新聞社代表取締役）
- 土岐政人氏（連町副会長、光栄町内会長）
- 牧野優三氏（連町理事、第1曙町内会長）

司会：森利文（連町常務理事）

「女性の集い」のお知らせ

少子高齢化、核家族化や生活スタイルの変化など、私たちを取り巻く環境が変化していますが、日々を楽しく暮らせるためには地域で支え合う絆を深めることが大切です。

加えて、女性の町内会活動において女性部の果たす役割が益々重要になってきているものと思います。

日時：10月17日（火）10：30～
場所：交流プラザさいわい 多目的ホール

講師：森崎三記子氏
講演：（仮題）女性の活躍

講師紹介：

株式会社MOKA、代表取締役、釧路モカ女性プロジェクト代表、釧路キャリアカウンセラー工房代表。国家資格キャリアコンサルタント、CDAなど。

2002年よりキャリアコンサルタントとして業務を開始。その後、2017年に起業し、キャリアコンサルティングを軸に女性向け就労支援セミナーや女性社員向けの企業研修を行っている。釧路市委託事業として女性再就職支援の「MOKA's SCHOOL」を運営。

～～ 町内会加入を勧めましょう！ ～～

連合町内会では、10月を町内会加入促進啓発推進月間として、町内会への加入を特に勧めています。次に記すような町内会活動を紹介し、未加入の方に加入をお勧めしましょう。
(*下記の事例は全ての町内会で取り組んでいるものではありません。)

防犯灯や街路灯の維持管理

毎日通る道路を明るく照らしているのは、町内会が設置した防犯灯や街路灯です。電気料金は、町内会費で賄っています。

町内の防犯パトロール

子どもたちを守ることはもちろん、地域から犯罪や事故をなくそうと、町内の防犯パトロールを行っています。

福祉・防災

高齢者世帯等への声かけ活動・見守り・サロン活動やもしもの災害に備える避難・防災訓練を行っています。近所で必要な時に助け合うのが町内会の原点です。

子どもたちの見守り

子どもたちは地域の宝です。そうした思いから児童、生徒が登下校時に事件、事故に遭わないよう地域で気を配っています。

環境美化活動

歩道や公園の清掃、花壇整備に取り組むとともに、集団資源回収などを通して町内会活動の財源を生んでいます。

地域の交流・健康イベント開催

レクリエーションやラジオ体操、盆踊り、運動会など、近所に住む人たちとの交流で絆を固くし、集うことの楽しさを共有しています。

女性部幹事研修会を実施しました。

7月12日(水)に「家庭から災害を出さない」をテーマとして女性部幹事研修会を実施しました。研修会では、「防災は、先ず家庭から」をテーマに家庭防災推進員の本間由紀子さんからその使命に燃えて頑張っている姿が紹介されました。

日常生活を送る上で、「家庭から火災を出さないことが大事」と再認識しました。



研修会の様子



自転車に乗る際はヘルメット着用を！(防災・交通安全部)

道内の自転車乗車中の死者の約52%が頭部に致命傷を負っています。ヘルメット着用は「あなたの身を守る、安全を守るため」に必要です。

「安心バトン」をご活用ください！(福祉部)

あなたが倒れて救急車がきました。その際、安心バトンは救急隊員が行う「応急処置」や「搬送先の病院検索」にヒントを提示してくれます。そして、知らせるべき家族をも教えてくれます。是非、町内会で推進しましょう。詳しくは3ページをご覧ください。



ドクター磯部の

処方箋



釧路労災病院
脳神経外科部長
磯部 正則

コロナの扱いが、インフルエンザと同様になりましたが、でもまだ、うつる可能性はあるので、人込み・密接状況などでは注意です。

今回も頭痛の話です。病院の承認も得られて、間もなく、頭痛外来開設をします。当院ではこれまで、頭痛の診療、治療をしてきましたが、改めて皆様に我々が頭痛の専門でもあることを知って頂き、受診しやすくなればと思います、開設を考えました。

さて、症状別ランキングで上位に入る頭痛ですが、普通は痛み止めを飲んで治す、我慢するものでしょうが、痛みがつかつたり、心配な方は、病院受診をして頂き易くなり、また治療先を探して札幌、帯広に行かずに、釧路で診療できることをお伝えしたいと思います。

頭痛診療の最大の目的は、脳の病気の有無(二次性頭痛)の確認です。脳腫瘍、頭蓋内血腫、動脈解離、切迫破裂瘤(出血直前)を、画像検査(CT、MRI/MRA)で確認します。未破裂脳動脈瘤、モヤモヤ病、動静脈奇形も分かれます。もしあれば当然的確に対応していきます。

幸い画像検査で異常が無かった場合は、一安心ですが、原因分類では一次性的頭痛です。

一次性的頭痛は、風邪症状としての頭痛の他に、片頭痛、緊張型頭痛などがあります。これらの対応に差があ

ります。忙しい一般脳外科医は通常の痛み止めを処方して終わることもありますが、それで治らない場合は我慢するのですが、当科では、心を入れ替えて、頭痛の痛みの治療、特に片頭痛の相談を行うことにしています。もちろん、一次性的頭痛の髄膜炎、脳脊髄液減少症にも対応します。

緊張型頭痛は症状別ランキング上位の肩首こりと関連があり、肩こりをほぐす処方の追加などで治療します。痛み止め単独よりも有効です。

片頭痛は前駆症状後に片方がズキズキ痛む場合だけではなく、痛すぎると吐き気を伴い音光刺激を避けたいのが特徴で、仕事や生活に支障が出ることも多く、眼症状を随伴しないことも多いです。一般鎮痛薬単独でできない場合、誘因の確認の他、専用の鎮痛薬、予防薬、またかなり予防効果がある注射薬も用意しています。初めは短期間でも、進行して慢性化することもあります。また悪化して多剤服用してさらに悪化することも多いので、早めの治療がよさそうです。

片頭痛は若い女性が多いのですが、高齢者の方も片頭痛のことがあります。頭痛外来は、専用枠も設けますが、一般診療枠でも行います。まずは、MRIなどの画像検査は必須で、一次性的頭痛の分類を、問診票、診察で確認、治療(自己治療、薬治療、注射薬治療)の相談を行います。

～地域の見守り活動に「緊急連絡カード」を活用ください～

組織・団体
紹介コーナー⑮

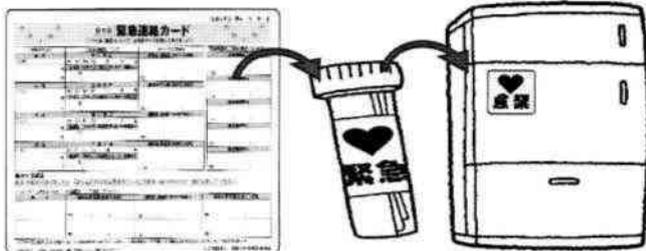
社会福祉法人 釧路市社会福祉協議会
事務局長 高瀬 勝洋

釧路市連合町内会、釧路市民生委員児童委員協議会、釧路市社協の三者が協働して重点的に推進している「緊急連絡カード(愛称:安心バトン)」の活用についてご紹介します。

このバトンは、自分や家族の命を守るための情報(緊急連絡先や持病、かかりつけ病院など)をカードに記入して冷蔵庫の中に保管することで、緊急時や災害時など、もしもの時に救急隊員や近隣の支援者に必要な情報を提供するもの

です。75歳以上の世帯にはすべて無償、74歳以下の世帯にはカードのみ無償で頒布しています(※専用ボトルは有料)。これまで事業に取り組んでいる町内会では、①救急隊員がカードを活用し速やかに救命対応ができた。②近所の方が倒れておりカードを活用し救急通報やご家族への連絡ができた。③町内会未加入世帯への訪問で町内会活動として紹介したことをきっかけとして新規の加入につながったなどの実績があります。

この取り組みに興味を持たれた町内会がございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。また、すでに実施されている町内会には更新用のカードを無償配布しておりますので、カード内容の定期見直しについてもご検討をお願いいたします。



*カードをバトンに入れて冷蔵庫に保管を!

問 釧路市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎24-1648

- 1. 元気で働き、明るく豊か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. 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. 文化を高め、命を尊ぶ平和な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. 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

「芦野地区連合町内会」発足！

7月21日に「芦野地区連合町内会」(5町内会。会長秋田慎一氏)が発足しました。一緒に頑張りましょう。

第4回 理事会報告

7月理事会の内容は次のとおりです。

- 【報告事項】女性部幹事研修会の実施他
- 【協議事項】① 町内会活動研修大会(9/13) テーマ: これからの町内会活動、② 青少年健全育成大会(11/11)、③ 関係団体の事業確認 (ア)道東5市連絡会(北見)、(イ)全国自治会連合会札幌大会、(ウ)釧路管内研修交流会(厚岸)
- 【連絡事項】①港まつり「市民踊り」参加(8/5)、②パークゴルフ大会出場者募集、③北方領土返還要求に関する署名協力依頼、④地域ふくし講座の出席案内

会議後に安心バトンの普及説明

安心バトンの扱いについて社会福祉協議会から改めての説明がありました。

青少年健全育成大会を行います

11月11日(土)10時~正午に青少年健全育成大会を実施する予定とされています。日程の確保をお願いします。

「秋の自主清掃」をお願いします！

連町を中心に春と秋の2回実施しております清掃運動は、息の長い市民運動として定着してきました。これまでのご協力ありがとうございます。

また、今年も秋の自主清掃期間を10月14日(土)~22日(日)に設定していますので、町内会皆様のご協力をお願いします。

- * 計画的なごみ収集のため、期間を設けていますが、町内会の事情によりこの期間以外に実施されてもかまいません。
- * ごみ袋を地区連を通じ配付していますが、不足の時は連町事務局にご連絡ください。

「犠牲者0(ゼロ)の部族があったのです。『潮が引いたら高台に逃げろ!』この部族の昔からの言い伝えなのです。みんなで声をかけあい、いち早く高台に避難する...東日本大震災でも言われた「津波でんでんこ」なのです。地域の力、地域の防災教育で救える多くの命があるのです。

地域防災力向上のために消防本部が果たすべき役割

釧路市消防本部 消防長 遠藤 睦男

2004年のスマトラ島沖大地震に伴う津波災害の際、クリスマス時期にも重なり、観光客を含む多くの方が犠牲になりました。そんな中でも犠牲者0(ゼロ)の部族があったのです。「潮が引いたら高台に逃げろ!」この部族の昔からの言い伝えなのです。みんなで声をかけあい、いち早く高台に避難する...東日本大震災でも言われた「津波でんでんこ」なのです。地域の力、地域の防災教育で救える多くの命があるのです。

切迫する日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震を想定すると、行政だけでなく十分な救助や支援を行うには限界があります。阪神淡路大震災においては、発災直後に救出され

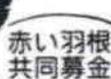
め、学校の児童・生徒に対する防災教育、各種イベント等さまざまな機会を通じて地域防災力の向上に向けた取り組みを行っています。この取り組みを効果的に推進するためには、地域防災の中核を担う町内会や自治会などの自主防災組織との連携が不可欠です。

個々の市町村の災害対応の強さは、自主防災組織など地域の力にかかっています。地域防災力向上に向けて、今後ともご理解、ご協力の程、宜しくお願いします。

主な行事予定

- 9月13日(水) 町内会活動研修大会
- 10月 加入促進啓発推進月間

※次回の連町通信は、10月25日(水)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。