



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 0154-31-4255

直通電話・Fax 0154-23-2101



謹賀新年



「エゾフクロウの親子」 写真提供 釧路市動物園

新年にあたって

釧路市連合町内会

会長 黒木 満

明けましておめでとうございます。

この数年新型コロナウイルス感染症への対応により町内会活動は停滞を余儀なくされてきましたが、5類への移行を期に従前の活動をとり戻しつつあります。ひとえに町内会を支える皆様のご理解のおかげであり、町内会長をはじめとする町内会役員皆様のご尽力の賜物です。厚く感謝を申し上げます。

ご承知のとおり、町内会は交通事故の防止や、大雨・地震・津波など災害の危険から地域住民の安全を守る取り組みを行うとともに、地域の公園・会館を管理することなどを通して地域住民の皆さんの生活に潤いをもたらすことにも寄与しています。これらは、皆様のお役にたっているものと自負しております。

また、私は常々から「町内会活動は楽しくなければならぬ」と思っており、日頃からそのお話しをさせていただいています。楽しい活動はその仲間の輪を大きくするとともに、運営にあたっては多くの方の知恵と労力を引き出し、事業の企画・実施に良い循環をもたらすと確信を持っているからです。是非、町内会事業に関心を持ち、企画する役員の背中を押して、楽しい活動の輪を広げていただきたいと思いますところと願っています。

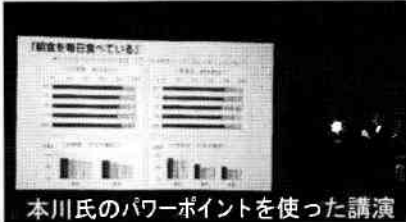
ひとつ一つの町内会の活動内容や活動範囲は限られていても、全市483町内会の総合力は、釧路市民皆様に笑顔を届けることができるものと信じ、連合町内会一丸となって事業を推進してまいります。

令和6年が皆様にとって良い年となりますようにご祈念申し上げます。年頭の挨拶いたします。

「青少年健全育成大会」開催

11月11日(土)午前10時から「青少年健全育成大会」を釧路センチュリーキャッスルホテルで開催しました。コロナ禍のため、4年ぶりの開催でしたが、約100人の出席がありました。

大会では、釧路市教育委員会教育指導参事本川敬一氏に「釧路市の子供たちの実態」と題し、「生活習慣の実態」「いじめの実態」「不登校の実態」「学力の実態」「今、求められている学校の授業について」「釧路市の学校のすがた基本計画」



「学校から地域に求めること」について現状をパワーポイントで資料を提示の上、詳しく解説していただきました。

報道等で知るおぼろげな子どもたちの姿を、具体的な数値をもって知ることができました。

町内会や子どもたちを取り囲む各機関・団体でできることには限りがありますが、出席者それぞれに「子どもたちの豊かな将来に向け、健全な育成環境づくりに一歩でも貢献しなければ」という思いが再認識されたものと思います。

講演の後、「少年の主張 釧路市大会(6月3日開催)」で最優秀賞、優秀賞を獲得した主張3点がそれぞれ本人から発表され、会場の涙を誘う場面もあったところ



左から神さん、嵯城さん、早川さん

発表された主張

「負の連鎖を断ち切る」 幣舞中3年 嵯城 蓮人さん
「祖父から教わったこと」

道教大附属義務教育学校9年 早川 和さん
「個性を尊重するために」 春採中3年 神 礼菜さん

秋の自主清掃、ありがとうございました！

「秋の自主清掃運動」として設定した10月14日(土)～22日(日)に、152町内会から事前の計画が出されました。4,000人を超える参加予定者を数えることができました。当日はこの他にもご協力いただいた皆さんが大勢いたことと思います。ご参加いただいた皆さんに感謝申し上げます。



○清掃活動は目に見える町内会活動の一つです。年間の活動計画の中でも特に「春の一斉清掃」「秋の自主清掃」活動をご予定ください。なお、令和6年度「春の一斉清掃」は4月21日(日)を予定しています。

料理教室(女性部幹事会)



女性部幹事会の料理教室を11月15日(水)に行ないました。

テーマは「釧路の魚をもっと食べましょう」で、「メンメのけんちん焼き」と「カレーの味噌バター餡かけ」に挑戦(復習)しました。

道東都市町内会・自治会連合会連絡会

管内町内会連絡協議会研修交流会

道東の5市の連合町内会から会長、事務局長、それぞれの市役所担当課が集う「道東都市町内会・自治会連合会連絡会」が10月12日に北見市で行われ、当会から黒木会長、森常務理事が出席し、意見交換・情報交換を行ってきました。

また、釧路管内1市7町村の町内会関係者が集う「研修交流会」が10月19日に厚岸町で行われ、当会から黒木会長をはじめ6名が出席しました。研修会では「町内会活動と認知症予防について～役割と雑談、目的の大切さ～」と題したお話しから、リハビリと町内会活動を結びつける発想に感心したところであり、また近隣町村の皆さんと交流を深めたところです。



音別町地区連合町内会で12月9日(土)に「子どももちつき大会」が開催されました。

大きな杵を持つ姿、並んで順番を待つ姿がカワイイですね。



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

高齢化時代、長生きできるようなことが、健康であることも望まれます。さらに健康ではあっても、今回も以下に述べる、認知症、それ以外の老化が原因で体に生じる症状にも、できるだけ対処していくという課題はありそうです。

コロナは下火で、扱いがインフルエンザ同様になりました。でも、重症な風邪であるインフル、コロナには、人込み・密接状況などを避けるなど、罹らないようにしたいです。高齢では免疫力が低下することもあり、重症化するかもしれません。重症な風邪も、高齢者では気を付けるべきことです。

認知症は、難敵の一つです。登場が期待されている薬は、まだ一般認可されていません。まだ決定版はありません。健康、体調、気力を充実させましょう。コロナ後認知症もあるようです。

特殊な認知症である、てんかん性認知症、レビー小体型認知症は、薬が有効です。今年、急に認知症になり、他院では精神科に入院するしかないと言われた状態で、当科に入院してもらい安定剤の他、数日寝てもらった強力なてんかん治療後の抗てんかん薬で、認知症が治った高齢の方がおりました。今日も元気に外来にいられました。ご主人よりボケていないとのことでした。

またどうしても進んでいく認知症でも、できるだけ家庭に居られるように、症状を緩和する薬、元気さや食欲が出る薬、貼付薬、精神症状を緩和する有

効な薬は出せます。しかしそれでも家庭内では対応できなくなることもあります。介護制度、入所制度などで対応していく道も考えなければなりません。認知症以外、頭痛の他、めまい、ふらつき、耳鳴りも年齢と共に増えるようです。脳などの病気がないことを確認後は、年齢から来るこれら症状を治すのはなかなか難しいのですが、それでも我々は緩和する薬も用意しており試して頂きたいと思えます。

最も多い腰痛の他、膝などの足腰の痛み、しびれ、怠さ、冷感も、年齢と共に増え、手術的に治せる状態もありますが、多くは、薬などでどう対処していくかです。今週も肩甲骨が痛くて他院に受診、病気はなさそうといわれ、痛み止め薬、湿布をもらったが治らないという方が来られました。筋肉をほぐす薬を追加して良さそうです。骨が大丈夫、内臓が大丈夫で、痛み止めでは治らない場合、痛みの原因が筋肉性、神経痛性のことも多く、有効な薬も処方できます。

健康にいい、病気に悪い状態として、便秘、不眠、頻尿(特に夜間)もあり、対処していくべきで、試して頂ける薬も処方しています。睡眠導入剤は認知症に悪そうに聞こえてきますが、実際そうでもなさそうであり、ほぼ悪くなさそうな薬もあり、むしろ不眠は認知症の大きい原因とも考えられています。

健康にいい、病気に悪い状態として、便秘、不眠、頻尿(特に夜間)もあり、対処していくべきで、試して頂ける薬も処方しています。睡眠導入剤は認知症に悪そうに聞こえてきますが、実際そうでもなさそうであり、ほぼ悪くなさそうな薬もあり、むしろ不眠は認知症の大きい原因とも考えられています。

～「地域全体で子どもの安全と健全な成長を見守る」～

組織・団体 紹介コーナー①⑦

釧路市青少年育成センター所長 外崎慎一

青少年育成センターでは、日頃より青少年が社会人として健全に成長することを目的に「補い導く」ことを基本として、大型商業施設を中心にその施設内や施設周辺の遊技場のほか、各地区の繁華街等の街頭、遊技場などを、関係機関・団体との連携により巡視しながら、学校や社会のルール等の規範意識の醸成とともに、非行の未然防止に向け、声かけや見守りなどの活動を行っています。

さて、子どもたちにふりかかる悲惨な事件、事故は後を絶ちません。私たちの住む釧路でこのような事件を絶対に起こしてはいけなく、思いを強くしているところであります。

子どもたちが不審者などの被害に遭わないように市のホームページでは不審者対策として「いかのおすし」と言うページを掲載しております。「こどもがよむページ」では、子どもたちの心得として掲載しております。どうか、大人も

「いかのおすし」を覚えて、ぜひ子どもたちに教えていただきたいと思えます。

また、子どもたちが不審者等から逃れるため、市内の各店舗や事業所等に協力いただく「こども110番の店」(ステッカーの掲示)の拡充を引き続き進めてまいります。



青少年育成センターでは、補導活動を実施するとともに、非行等の未然防止に向けた取り組みを進め、地域全体で子どもたちの安全と健全な成長を見守り、支える仕組みづくりを充実するため、各種事業を進めてまいりますので、なお一層のご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

問 同センター事務局(教育委員会内) 25-3125

1. 元気で働き、明るく豊かなまちをつくりましょう。
 1. きまわりを守り、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。

みんなで作ろう ゴミのないまち きれいなふるさと

第6回理事会報告

第6回理事会を12月4日(月)に実施しました。
 協議事項等は次のとおりです。

【報告事項】

加入促進活動、秋の自主清掃活動や道東都市町内会・自治会連合会連絡会、釧路管内町内会連絡協議会研修交流会などへの参加報告がありました。

【協議事項他】

- ①新年交礼会開催の確認 → 1月19日(金)です
- ②来年度「春の全市一斉清掃」 → 4月21日(日)



新年交礼会のご案内

とき：1月19日(金) 午後6時
 ところ：釧路センチュリーキャッスルホテル2階
 会 券：5,000円 (事務局で受付中です。1/10まで)

地域福祉フォーラムに出席しませんか？

と き：2月21日(水) 午後1時30分～
 と ころ：生涯学習センター2階多目的ホール
 講 演：「地域のつながり直し～集いの場づくりで地域に活気を～」
 講 師：齊藤征人氏 (北海道教育大学 教授)
 問・申：社会福祉協議会地域福祉課 24-1648 (担当高尾)

参加無料

防災ワンデー (無料)

と き：1月14日(日) 会場 12:00
 と ころ：釧路市観光国際交流センター
 内 容：ミニ講演会など (キッズエリアあります)

防災

くしろ防災体験キャンペーン 3/2~3/3
 “厳冬期における防災力を高めよう”

厳冬期に大地震が起きた時、私たちはどのように生活が出来るか？この機会を通して防災力を高めましょう！ (参加無料)
 主催：同実行委員会、FMくしろ
 会場：釧路短期大学
 内容：避難所宿泊体験・野外テント体験など



↑詳しくは FMくしろHPから

～釧路市道路維持事業所からのお知らせ～

— 除雪についての5つのお願い —

- ① 道路への雪出し禁止！
- ② 除雪後に残った玄関・車庫前の雪の処理はご家庭で！
- ③ 路上駐車はやめてください！
- ④ 歩道上に物を置かないでください！
- ⑤ 深夜の除雪作業にご理解を！

「町内会費納入表1-12月」準備できました



釧路公立大学が開学してから今年で35年になり、芦野、文苑の地域では学生たちの姿があるのが当たり前前の風景となりました。本学の学生数は約1300人で、その9割は釧路地域以外から入学しています。永遠に歳をとらない1千人を超える若者が全国から芦野、文苑の地域に来て生活をしていることになりました。学生たちは、地域のコミュニティと様々な関わりを持ちます。お店などアルバイトを通してお客さんと、大学祭など大学行事を通して

釧路公立大学生と地域

釧路公立大学理事長 名塚

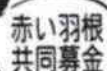
昭

を離れてひがし北海道で初めての大学生活を始めます。ご近所でお会いすることがあれば、「公立大生？優秀だね」「釧路は初めて？ようこそ」など少しだけ声をかけてください。地域の人たちからの高(好)評価は、「進学先を釧路にしてよかったな」との安堵感をもたらし、釧路地域への愛着につながります。いま、人口減少が進む地方で注目されているのは「関係人口」(旅行者以上移住者未満)です。全国で活躍する9千人を超える本学の卒業生が釧路地域に愛着や関心を持ち続けてくれれば、関係人口は増え続けます。さて、今年はどうな学生が公立大学に、釧路地域に来るのでしょいか。引き続き皆様からの応援よろしく願います。

主な行事予定

- 1月14日(日) 防災ワンデー
- 1月19日(金) 新年交礼会
- 2月6~13日 各部会、女性部幹事会
- 2月14日(水) 地区連会長懇談会
- 2月21日(水) 地域福祉フォーラム
- 3月6日(水) 理事会

※次回の連町通信は、2月22日発行です。



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。