



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



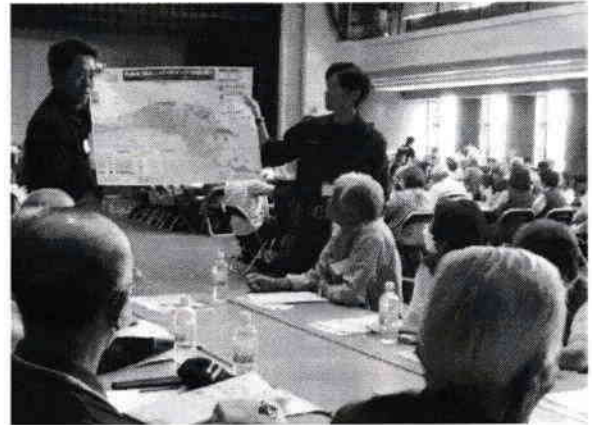
自分たちでできることはやっておく！！

7月9日(水)に防災研修会を実施しました。

キーワードは「備え」…自助としての備えについて多くの学びを得ました。これらのことを家族、親せき地域の方たちに広めていきましょう。

アンケートでは、「町内会で防災研修を実施したことがある（53%）」、「防災研修会の実施予定がある（54%）」、「町内会での研修の必要性を感じた（97%）」でした。

連町としても防災研修会の企画等に協力します。また、下記の様に支援団体もありますので、是非とも町内会での「防災研修会」実施をご検討ください。



町内会で防災について考えてみましょう

【研修内容と支援団体の例】（基本的に団体の職員が出向きます。費用負担は実費を除き不要です。）

研修等の内容	支援機関（電話番号）	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・まっぷランナー」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。
○避難先での運営等（避難所運営ゲーム（HUG） 光る道標～Dooはぐ～）	釧路総合振興局 地域創生部危機対策室（43-9144）	5～8人程度の班を作って、カードを使ったゲームを通し、避難所でのあらゆる出来事への対応を模擬体験します。研修の目標により2～4時間程度要します。ゲーム用具の貸出しも実施しています。
○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）	災害により電気・ガスの供給が停止してしまったような状況下や、加熱処理施設のない屋外・野外においても約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：講座の受付は生涯学習課（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
	自然災害から身を守るために	防災危機管理課
	ご近所で助け合う地域を目指して（避難行動要支援者避難支援事業）	社会援護課
	学んで安心119	消防本部予防課
	市民救急教室	消防本部警防課
*上記以外でも、まずは希望する内容をご相談ください。		

【釧路市防災士ネットワーク】

市内在住の防災士が、誰にでも分かりやすい防災研修を行います。（費用無料）
防災に関する企画や内容等について相談を希望される場合は下記連絡先にお問合せください。
《連絡先》 釧路市防災士ネットワーク 代表 小野 信一氏
携帯番号：090-7514-0466 E-mail：jhko-ono@amber.plala.or.jp

～～ 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

子どもたちの見守り

町内の防犯パトロール

環境美化活動

福祉・防災

地域の交流・健康イベント開催

活動を楽しく



8/2 港まつり市民踊りパレードに「連町隊」参加！



7/1 「女性部幹事研修会」若返りストレッチとリズム体操！



「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。

近年、釧路はもとより全国的に救急出動件数や搬送人員の増加、それに伴う救急隊員の負担増大が社会的にも問題となっており、本当に必要な時に利用できないなど、救急車の適正利用も含め救急体制の現状を知ることが大切な事となっています。

地域の安全と安心を守る町内会として、「救急の実態と町内会としてできること」について考えたいと思います。

日 時：9月18日（木）10：30～

場 所：交流プラザさいわい 3階大ホール

内 容：救急の現状と町内会

講 師：釧路市中央消防署長 竹内淳朗氏

申 込：9月10日（水）までに連町事務局へ（申込書は別に封入しています）

ドクター磯部の

処方箋

前回の確認と追加です。

「罹りたくない脳外科疾患（治らないので）」

①脳梗塞 ②脳内出血 ③クモ膜下出血 ④悪性脳腫瘍

「罹っても治せる脳外科疾患」

①良性脳腫瘍 ②慢性硬膜下血種 ③水頭症 ④顔面痙攣 ⑤三叉神経痛 ⑥耳鳴りの一部 ⑦眼球突出充血の一部 ⑧未破裂脳動脈瘤 ⑨頸動脈狭窄症

脳が傷んでしまっている程重症でなければ、治る治せる疾患です。放置して脳障害になる前に、是非、脳外科での確に診断されて、場合によっては治療を受けたいです。

「脊髄編…なりたくない脊髄病変」

①脊髄損傷 脊髄も脳同様傷んだ部分は治らないので後遺症になります。

「脊髄編…罹っても治せる脊髄脊椎疾患」

①腰部脊柱管狭窄症、ヘルニア ②頸椎症 ③良性脊髄腫瘍

「これらの脊髄脊椎疾患のない腰痛」

治せる場合があり、取り組んでおられます。

「脳の病気が脳外科ではない（検査で分からない）」

①頭痛（片頭痛） ②認知症（アルツハイマー型） ③不眠 ④夜間頻尿



釧路労災病院
脳神経外科部長
磯部正則

的確に診断し、適切な薬・注射で治る治せる疾患です。

「片頭痛①で悩んでいた患者様からのお手紙紹介」

長年苦しんでいた片頭痛から解放されたとのことで感謝のお手紙を頂きました。（内容一部略）

「先日は、頭痛外来での診察ありがとうございました。先生の診察を受け処方された薬を飲むと酷い頭痛はなくなり、痛み止めの効きも良くなって、苦しむことはなくなりました。検査しても異常はないと言われ頭痛を耐えるしかないつらい日々は嘘のようです。おかげさまで今は、仕事へ行き、家事、育児も思い通りできて、趣味の楽器（チェロ）も弾けています。今後は頭痛になりやすい忙しい時期のストレスを減らすなど、自分で気を付けることもやっていきます。もう元気なのですぐには受診しないかもしれませんが、略儀ながら書中をもって、お礼申し上げます。」

「注射が著効した片頭痛の方」

薬でやや頭痛が軽減したが、まだ今一つで、注射で頭痛はほぼなくなった方も多くいらつしやいます。

「薬も注射も続けている片頭痛の方」

頭痛は以前よりも軽くなったが、両治療併用を続けている方もいらつしやいます。

～令和7年度 広報紙コンクール受賞作品紹介①～

最優秀賞

昭園町内会
会長 大久保 盛男

釧路市寿町会
会長 坂本 正五郎

優秀賞



今年度の広報紙コンクールには13の町内会から応募がありました。

連町副会長の土岐政人広報部長は、

「多くの町内会では加入者の減少や役員の後継者不足に悩んでいる。今回応募の町内会でも同様の悩みを抱えていると思うが、明るいタッチで町内会のイベント紹介をするなど未来志向の作品が多かった。」

と評しており、今回は二年連続最優秀賞となりました昭園町内会の『町内会報昭園』と優秀賞の釧路市寿町会の『寿町会だより』を紹介いたしま

す。

『町内会報昭園』は、回覧板の共有記事を広報紙に落とし込んでいること、毎号の紙面構成に工夫が施されていること、さらに2024年10月号での「市長選挙立候補予定者に聞きました」という企画のインパクトが大きかったことが受賞の要因となりました。

また、『寿町会だより』は、町内会員に確かな情報を素早く知らせることを心掛けており、A4サイズ表（おもて）だけ。カラー版は回覧用としてモノクロは個別配布用としています。



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。

みんなでつくろう ゴミのないまち きれいなふるさと

第5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】

- ① 女性部幹事研修会の実施
- ② 防災研修会の実施
- ③ 福祉部会の実施
- ④ 市長懇談会の実施

【協議事項】

- ① 町内会活動研修大会 (9/18)
- ② 第6回理事会・研修会 (10/7)

【連絡事項】

- ① 港まつり「市民踊り」参加(8/2)
- ② パークゴルフ大会出場者募集
- ③ 連町ブログへの参加

第2回 釧路市と連町との意見交換会

7月24日(木)開催されました。

市長挨拶に続き黒木会長から町内会の現状について話され、引き続き①街路灯の今後の在り方について②地区会館の今後の在り方について③町内会活性化事業について意見を交わしました。詳細は、後日別にお知らせします。

青少年健全育成大会を行います

11月8日(土)10時～正午に青少年健全育成大会を実施する予定です。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一斉清掃運動は、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。

今年も秋の自主清掃期間を10月11日(土)～19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。不足の時は連町事務局にご連絡ください。



市立釧路総合病院循環器内科病棟で心不全療養指導士として活動している看護師の奥村・永金・山野・濱口です。私達からは心不全症状と早期発見のポイントに関してお話をさせていただきます。

を早期に発見し、適切に対応することが目的です。特に体重は水分貯留のサインとして重要であり、毎日同じ時間・条件で測定することが推奨され、1週間で2kg以上の増加がある場合

せる原因となります。手洗い、うがいの実施を徹底し、感染症が流行する季節にはワクチンを接種するなどの行動が大切です。

町内会の集まりでお互いに心不全

心不全予防のための自己管理方法

市立釧路総合病院循環器内科病棟

看護師 奥村・永金・山野・濱口

症状や体重に関して話してもらったことが早期発見や予防意識の向上につながります。実際に血圧や体重測定を集まりで実施してみること

心不全の症状には、体重の増加・むくみ・呼吸が苦しくなる・尿量が減る・体のだるさなどがあります。心不全の悪化を防ぐためには、これらの症状を含めた日々のセルフモニタリングが重要です。セルフモニタリングとは自分自身で体の状態を観察・記録することを指し、悪化の兆候

は早急な受診が必要です。また、高血圧は心不全の原因となるため、朝・晩に血圧測定し記録をつけて変化に早く気付くことが大切とされています。その他には感染症も心不全を悪化さ

す。毎日記録している手帳を持ちあつて皆で見せ合い、町内会全体で心不全予防に努めていただけたら嬉しいです。

主な行事予定

9月18日(木) 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。