



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



津波避難について考える

ロシア極東カムチャツカ半島沖の巨大地震に伴う津波警報発令から3か月が経とうとしています。津波に関する警報の発表は2011年3月の東日本大震災以来となります。今回は地震や津波による被害はなかったものの、釧路市でも多くの課題に直面しました。課題の中には市民の準備不足も…。

開設されていない避難場所への避難。自動車での津波浸水想定区域（以下、『浸水区域』）からの避難。そして、交通渋滞。警報発表中であるのに浸水区域の自宅に帰宅等々…そこで、釧路市総務部防災危機管理課（以下、『市防災』）にお話を伺いました。

問 今回の津波警報発令で様々な課題が見つかったが、たとえば？

警報発表でまずは避難する

気象庁からの警報が発表されたら、浸水区域に居る方は直ちに避難行動をとって欲しい。市防災では、警報発表と同時に防災行政無線やFMくしろで、その後、防災メールやSNSなどで避難を呼びかけた。北海道防災情報システム（Lアラート）による避難の呼びかけは、様々な情報入力が必要で遅延したため、北海道には改善を求めている。

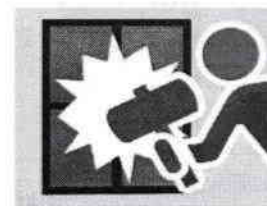
正しく恐れ、安全に避難する！

津波警報の発表直後から避難場所の問合せが相次ぎ電話がパンク状態となった。

「正しく恐れ、安全に避難する」ために大津波や津波など災害の種別や規模を認識することと、普段から自分が避難する施設をしっかりと把握することが大切。念のため避難することもあるが、津波警報の場合、浸水区域以外にお住まいの方も、次の段階に備え、自宅で非常用持出し袋の準備をしておく、今後の情報を収集する、あるいは町内会役員と連絡し合うことが大切。

問 津波警報時の避難場所は、誰が来て開設するの？

平日は市役所から職員が避難場所に向かい開設する。休日や夜間は、避難場所周辺に居住する市職員が代行して開設する。しかし、大津波警報時は、市職員も最寄りの避難場所に避難するため、施設の指定された窓等を破壊して、鍵を開けて避難することとなる。



大津波のときは
ここを割って
カギをあげ、
避難口を確保
してください。

避難場所には備蓄は無い！

避難先で必要となる、水、食料や薬、乳幼児のミルク、ペット用のシート等は、自ら用意して持参のうえ避難すること。一時的な避難となる避難場所に備蓄はない。

問 警報解除前に帰宅した人がいたが？

自宅が浸水区域であれば、警報解除まで帰宅してはいけない。

問 車での避難について？

今回は、地震での被害がなかったため車で移動できたが、釧路周辺で地震が起きた場合、能登半島地震のように道路損壊などにより車での移動はできない。車での避難が良い例だと思うのは危険。徒歩での避難が安全というのは、これまでの災害が語っている。ただし、歩行が困難な避難行動要支援者など一部の方は車の使用を認めている。

<了>

連合町内会の『防災研修会』でのキーワードは“備え”自分でできることは自分でやっておく。自助としての“備え”をみんなで広めていきましょう。

・町内会における事業の実施状況（集計報告）・

「町内会現況調査」を毎年行っています。その調査の中に事業の実施状況を聞く項目を設け、集計しましたのでその結果を報告します。多くの回答ありがとうございます。（有効回答324件）

	令和6年度実施状況		令和7年度実施予定	
総 会	311件	95.9%	317件	97.8%
ラジオ体操	146件	45.0%	144件	44.4%
盆 踊 り	54件	16.6%	59件	18.2%
忘年会・新年会	113件	34.8%	129件	39.8%
避難訓練・ 防災研修会	90件	27.7%	98件	30.2%

（傾向）

- ・「総会」については特段の理由がない限り開催されています。
- ・ラジオ体操は、最終日だけに限らず平均して参加してもらえるように様々な工夫をしているようです。予定がない町内会が増えたようです。
- ・昨年同様「盆踊り」を「夏祭り」

として小規模化しております。若干ですが未実施の町内会が増えたのが気になります。

- ・「忘年会・新年会」が復活し、横ばいに推移しております。
- ・「避難訓練・防災研修会」は実施実績のある町内会の継続が多いところです。ただ、予定されている町内会が増えたことは良い傾向です。研修訓練の実施を引き続き働きかけていきたいです。

連町事務局 高橋さん 防災士合格

7月に実施した防災研修会以降“備え”をキーワードに防災事業を展開している連町ですが、その事務局に大変心強い助っ人が登場しました。事務局員の高橋志保さんが日本防災士機構の防災士に見事合格しました。

これからの町内会活動は、防災活動を中心に繰り返し研修や訓練を継続していかなければなりません。連町と一緒に各町内会での防災研修訓練を企画してみませんか？そんな相談を何時でも受け付けておりますので是非連町事務局までご連絡をお願いします。まずもって高橋さんおめでとうございます！



「青少年健全育成大会」開催のお知らせ

町内会は地域で子どもたちを見守り育む活動を行っています。各町内会での活動がさらに効果的になることを期待して「青少年健全育成大会」を実施します。多くの皆様の参加お待ちしております。

日時：11月8日（土）10：00～

場所：釧路センチュリーキャッスルホテル3階

講演：「教育現場から見る子どもたちの実態と、身につけさせたい“生きる力”」

講師：釧路短期大学 准教授 高島 昌之氏

＊中学生4名の意見発表もあります。

＊出席案内は各町内会長に送付（8月、10月）しています。参加ご希望の方は連町事務局（31-4255）にご連絡ください。

～地域での集いの場、サロンを新しく立ち上げませんか？～

日頃より、釧路市社協が進める各種事業にご協力いただいております町内会の皆さまにお礼申し上げます。私たち社協は、「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。地域でのサロン活動とは、高齢者に限らず、障害がある方、子育て中のお母さん等、住民が集まり、つながりを深めていく場です。

お茶飲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・工夫することも大事ですが、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。

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なっております。

ご興味のある町内会の方は、ぜひお問合せください。



しびれ、腰痛外来におけるく4つのお願い

井須ドクターの診察室

第15回



釧路労災病院
脳神経外科部長
井須豊彦

1970年に発売されたへちまきなおみの4つのお願いという曲をご存じでしょうか。へ4つのお願いを聞いてくれたらあなたに夢中恋をしちゃうわではじまる曲です。私は癌、脊椎圧迫骨折、感染等重篤な疾患が画像でみられなければ、しびれ、腰痛外来の診察時には患者さんにへ4つのお願いをしています。私のへ4つのお願いとは①話を聞いて②質問させて③身体に触れさせて④診察前に画像の話をしないでくださいです。大多数の患者さんは画像ですべての診断がつくと思っているため、私が質問しすぎると不快になり気分を害される患者さんがいます。的確な診断のためにはへ4つのお願いはとても大切なお願いです。考え方が変わりました。先日、釧路地方新聞エッセイ欄にへ4つのお願いと言うタイトルでエッセイを書かせていただきました。エッセイは私の外来患者さん（大多数が中高齢者）には非常に好評でした。

先週、某公共放送番組へあしたが変わるトリセツショーの40歳前後のディレクターの方からしびれ疾患に関するWeb取材を受けました。取材が終わり雑談でしびれ、腰痛診察の時に引用するへ4つのお願いと言う曲を知っていますかと聞いたところ、全く、反応がなく、世代間ギャップを感じました。将来、へ4つのお願いを聞いてくれたら、最良の医療を提供できますと言っても通じない時代が来るのでしょうか。

しびれ腰痛外来におけるく4つのお願い

- 1つ 話を聞いて
- 2つ 質問させて
- 3つ 体に触れさせて
- 4つ 画像の話をしないで

2016年04月23日（土）放送
腰痛対策の新常識！

～令和7年度 広報紙コンクール受賞作品紹介②～

優秀賞

愛国幸恵町内会
会長 辨野 英幸

広報部長賞

春中南町内会 会長 山本 政義
文苑ほのぼの町内会 会長 黒木 満



今回は、優秀賞に輝いた愛国幸恵町内会（辨野英幸会長）と広報部長賞の2町内会、春中南町内会（山本



(1) 文苑ほのぼの町内会
(一) 春中南町内会

政義会長）と文苑ほのぼの町内会（黒木満会長）の広報紙を紹介します。

『愛国幸恵町内会だより』は、町内会活動や行事を会員に周知し、特に子育て世代へのアプローチは素晴らしい。また、かわいいイラストや写真の配置が効果的との評価を得ておりました。

『春中南町内会』は、町内会と会員を繋ぐ手段が大変身近に感じる。女流俳人の句の紹介や手書きのコメントなどとても楽しいと評価されて

おりました。

『ほのぼの』は、安全安心な町づくりを旗印に互助、共助の意識を高める情報を発信しており、日々の暮らしを豊かにするような紙面構成でした。

応募町内会すべてに作成者の町内会に寄せる愛情を感じるとともにレイアウトの工夫に洗練さが増しておりました。町内会の皆さんを繋ぐ役割を今後も期待しております。ご応募よろしくお願ひします。

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6回 理事会報告

10月7日(火)の理事会で、次の事業の開催について協議し了承されました。

①加入促進について

- ・加入促進グッズ(チラシ、ポケットティッシュ) 希望町内会は事務局まで

②秋の自主清掃

- ・10月11日(土)～19日(日)

③地域ふくし講座の実施

- ・11月6日・13日・20日(いずれも木)
- ・総合福祉センター

④料理教室

- ・11月7日(金) 午前10時～
- ・交流プラザさいわい
- ・定員30人(申し込み順)

*連町女性部幹事に案内をお届けしました。

⑤青少年健全育成大会

- ・11月8日(土) 午前10時～
- ・釧路センチュリーキャッスルホテル

⑥新年交礼会

- ・1月16日(金) 午後6時～
- ・釧路センチュリーキャッスルホテル
- ・会費6,500円(予定)

*会費と引き換えに会券をお渡しします。

=景品を多数用意して、お待ちしております!=

⑦(防災ワンデー) 釧路防災講演会2026

- ・1月18日(日) 午後1時～
- ・コーチャンフォー釧路文化ホール

理事会後「理事研修会」を行いました

特殊詐欺 急増中!! 様々な詐欺が毎日のように取りざたされておりますが、北海道の被害額は、なんと12億円! 釧路管内は、6千万円とびつくりする数字です。お金の話をされたら詐欺を疑え。よくよく考えたらあり得ないことばかりの内容…とにかく冷静に! と釧路警察署生活安全課の職員が語気を強めて注意喚起されておりました。

「くしろの読書週間～本とあそぼう!～」(10/27-11/9)

「図書館フェスタ2025in 釧路」を釧路市中央図書館ほかで開催(11/1～3)。また、「大人も子どももノーメディアデー」は、いつもゲームやインターネットに触れる時間を1日30分にして、読書や本に関する会話をする時間にするというもの。読書週間で読書習慣を養いましょう。素敵な感動がありますよ。読書後には日頃のストレスが解消されていてそれも嬉しいものです。(事務局)

今日
明日

市立釧路総合病院で管理栄養士として勤務し、心不全療養指導士として活動している永洞です。今回は「冬に向けた減塩のすすめ」と題してお話しさせていただきます。

冬に向けた減塩のすすめ

市立釧路総合病院栄養科 永洞 梓

11月に入り、これからクリスマスやお正月を迎える季節となりました。食卓にがちそうが並ぶこの時期は、塩分を摂り過ぎやすく注意が必要です。ローストチキンやスープ、おせち料理やお雑煮は華やかですが、塩分の多さは心臓や血管に負担をかけ、寒い季節に上がりやすい血圧にも影響します。

香味野菜を活かし、調味料を控えめに。汁物1杯には1～2gの塩分が含まれるため、1日1回程度にとどめるか、具を中心に食べて汁を残す工夫も有効です。おせちは濃い味の料理が多いため、少量を取り分けて

そこで心がけたいのが減塩の工夫です。味つけは塩やしょうゆ、みそに頼らず、ハーブや香辛料を加えることができます。スープやお雑煮はだしや塩や香り、だしの力を活かせば、しよっぱすぎないおいしい食事を楽しめます。すべてを一度に行う必要はありません。できることから少しずつ取り入れることが健康につながります。皆さんが笑顔で新しい年を迎えられるように、町内みなで『しよっぱすぎない食卓』を心がけていきましょう。

主な行事予定

11月 7日(金) 女性部幹事会料理教室

11月 8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。

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。