



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



地震だ！津波だ！ まずは自分の身を守れ！！

7月10日(水)に防災研修会を実施しました。

研修の内容は「災害が起きたその瞬間、自分の安全は自分で守らなければなりません。町内会は日頃から繰り返し繰り返し災害への備えを住民に訴えましょう。」という「町内会の役割」についてでした。

参加者に行ったアンケートでは、「町内会で防災研修を行ったことがある（65%）」、「防災研修会の実施予定がある（52%）」、「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ので、是非とも「防災研修会」実施をご検討ください。



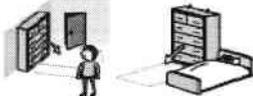
【研修時の資料から】

家の中の防火・防災対策

家の中でできる安全対策 ～ あなたはいくつできているかな？ ～

レイアウトの見直し

寝室に倒れて危ない物を置かないようにしましょう。万が一倒れてきた場合でも通路を塞がないような配置を考えましょう。

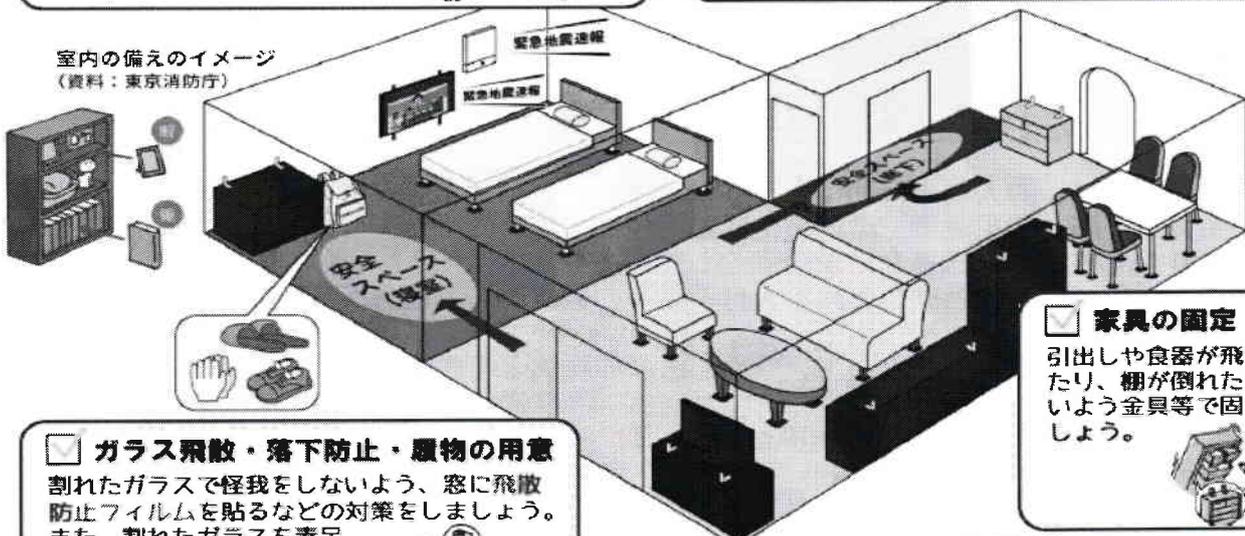


安全スペースの確保

室内になるべく物を置かない「安全スペース」を作っておきましょう。

物が落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間

室内の備えのイメージ
(資料：東京消防庁)



ガラス飛散・落下防止・履物の用意

割れたガラスで怪我をしないよう、窓に飛散防止フィルムを貼るなどの対策をしましょう。また、割れたガラスを素足で踏まないよう運動靴などの履物を用意しましょう。



家具の固定

引出しや食器が飛び出したり、棚が倒れたりしないよう金具等で固定しましょう。



連絡手段の確認

地震が発生した時の連絡手段や集合場所について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。

～～ 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

活動を楽ししく



8/3 港まつり市民踊りパレードに「連町隊」参加しました！



7/2 「女性部幹事研修会」、ランチ付きで楽しみました！



「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、釧路の医療を支える人材不足等の観点から、救急医療のあり方が変更を余儀なくされています。

地域の安全と守る町内会として、「救急医療の現状と町内会としてできること」を考えたいと思います。

日時：9月19日(木) 10:30～

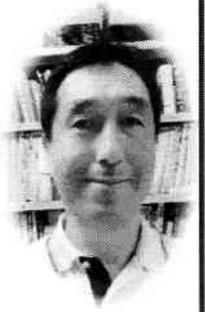
場所：交流プラザさいわい 3階大ホール

内容：医療現場の実態と日頃からの健康づくりについて

講師：釧路市医師会事務局長 三輪賢治氏

申込：9月12日(木)までに連町事務局へご連絡ください。

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

腰痛は、歩行する人類のつらい症状として第一位かもしれない。その原因で有名なものとして、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、分離すべり症がありますが、これらは症状としての腰痛もさることながら、座骨神経痛、間欠性跛行が特徴です。画像診断で原因が分かる腰痛に分類されるもうひとつは、圧迫骨折(椎体骨折)で、これは激痛に近い腰痛が症状です。これら3〜4病態は腰痛全体の10〜15%くらいです。病院で診断後はそれぞれ適切な治療へと進みます。他の85%は原因が分からない(画像診断ではわからない)腰痛です。このなかには多くの方が一度は経験する急性腰痛の代表格、ぎっくり腰があります。(急性腰痛には上述の4疾患も入ることあります)この原因は、画像では分からないですが、筋性(筋肉・筋膜)腰痛が多いです。従って対応(治療)としては、筋肉をほぐす、筋肉の負担を減らす(安静を保つ)、痛くならない姿勢で動く)ことも一つです。

ほかに殿皮神経性腰痛、仙腸関節性腰痛、椎間関節性腰痛はやはり画像検査では分からないですが、症状で診断します。これらの対応(治療)も、痛くない姿勢を取る、ストレッチなどで筋肉筋膜を解すことが一つで、痛み部位のブロック注射も行うこともあります。

筋肉・筋膜性、関節性の腰痛の対応は、安静、痛くない姿勢、ストレッチがひとつですが、痛くならないように、再発しないように、普段から、痛くなる姿勢を避けながら動く、腰に負担がかからないような動きを心がける、適度な柔軟運動ストレッチ的な運動を行うことが重要でしょう。また、体調不良時疲労蓄積時は、これは起こりやすいです。

これら腰痛は加齢とともにになりやすくなるのでしよう。体は硬くなり、疲労回復も遅れがちになる訳ですから。腰痛対策として、体調管理、疲労蓄積管理も意識したいです。

手足の攣(つり)の原因は、完全に筋肉性です。体調管理、疲れないようにする、適度な運動でほぐしておく、攣った時は素早く動かして解(ほぐ)す、ふくらはぎの攣りは足先を手前に引っ張ってふくらはぎを伸ばして治します。頻繁になる時は対応する漢方薬あります。

人類のつらい症状として第二位かもしれない肩こりも、筋肉性です。頸部痛、背部痛も、筋肉性です。同時に頭重・頭痛、手のしびれが生じることもあります。一回にはやはり疲れもあり、筋肉を解したいですが、意外と難しく(ひどい)肩こりになって、頭痛、手のしびれになった場合には、凝りをほぐす薬も用意しています。

～スマホ相談員と一緒にスマートフォンを使ってみませんか？～

組織・団体
紹介コーナー②①

釧路市情報システム課



デジタル技術を活用した各種サービス、特にスマートフォン(以下「スマホ」と表記)を活用したサービスが増えてきました。

そこで釧路市では、市民の皆さんがスマホを用いて各種サービスを不自由なく利用できるように、各種お悩み事を解決するスマホ相談員を10月から配置します。

スマホ相談員は、電話のかけ方、メールの使い方などのスマホの基本的な操作の説明をはじめ、「LINEで写真を送りたい」、「旅行先で素敵な景色を動画に収めたい」などといった機能に関する疑問やお悩み事を一緒に解決いたします。

「スマホに興味はあるけど持っていない」、「何ができるかわからないから持つ必要がない」といった方にも電源のON・OFFから親切かつ丁寧にご説明いたしますので、まずはスマホに触れてみませんか？

また、皆さまの「スマホの操作を習いたいので、近くの地区会館で講習して欲しい」といった要望にスマホ相談員がお応えしますので、是非町内会事業として「スマホ講習会」をご企画ください。

本件に関する詳細は、今後も情報発信してまいりますので、ぜひご注目ください。

☎ 釧路市情報システム課 DX推進係
Tel 68-5983 (担当:佐々木)

【釧路市公式LINE ご存じですか？】

- 釧路市公式LINEに登録すると
 - ・防災情報や当番病院を確認できます。
 - ・子育て情報を閲覧できます。
 - ・オンラインで手続きできる申請があります。・



公式line登録用QRコード

- 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。

みんなでつくりよう ゴミのないまち きれいなふるさと

第4回 理事会報告

7月理事会（書面）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

【協議事項】

- ① 町内会活動研修大会（9/19）
- ② 釧路管内研修交流会（鶴居村）

【連絡事項】

- ① 港まつり「市民踊り」参加(8/3)
- 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

能登半島地震災害義援金報告

町内会の集めた義援金は6月末現在で152件、2,511,795円となりました。ご協力ありがとうございます。

町内会での集計は以上を持ちまして終了いたします。重ねてご協力に感謝申し上げます。

青少年健全育成大会を行います

11月9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12日（土）～20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。

告白
私は、米町近親会という約20世帯の小さな町内会の会長をしています。会員の平均年齢が70才を超えている中、3年前に最年少（当時43才）の私が会長を務めることになりました。他にもいくつかの地域活動に関わっているのですが、活動が継続できなくなる町内会や地域活動が増える中でよく感じることはありません。それは、これからの地域活動は義務感や奉仕の精神だけでは活動の継続が難しいということです。町内会には、何が必要なのか。その答え

地域活動の継続性について

米町近親会 会長 相原真樹

限らず活動が継続する理由は、二つに一つだと思っています。それは「お金」がもらえるか、あるいは「楽しさ」が得られるかです。仕事はお金がもらえるから継続できます。逆にお金をもら

は、楽しさが得られるからだと思います。これも逆に考えると、楽しさがないと活動が継続しません。私は20代のときに市民団体を立ち上げましたが、今年で活動20年目となります。自分も関わるメンバーもどうすれば楽しさが得られるか、20年間ずっと意識してきました。米町近親会は60周年を越えたところですが、今後もこれまで経験を生かし、楽しい町内会活動を目指して運営していきたいと思



相原氏撮影

主な行事予定

9月19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25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。