



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
 鉧路市連合町内会
 ☎085-8505 鉧路市黒金町7丁目5番地
 鉧路市役所内
 電話 0154-31-4255
 直通電話・Fax 0154-23-2101



防災について考える

本年元日に能登半島で地震が起きました。その被害を受けた同じ地域で9月21日に豪雨被害が起きました。

まずもって、地震、豪雨による川の氾濫など立て続けに起きた災害で命を落とされた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆さんに心からお見舞い申し上げます。

自然災害はいつ、どのような形で私たちを襲うか分かりません。ここ鉧路でも地震や津波、火山の噴火、暴風雪などによる被害が心配されます。

「備えがなかった」、「心構えができていなかった」ことで大切な自分の命を、家族の命を失うことは絶対に避けなければなりません。

連町の「防災研修会」で鉧路市防災士ネットワーク代表の石割氏が発表した講話の中からキープレーズを紹介します。当たり前に見えることが多くありますが、是非心に止めてください。

○家の中にも危険がいっぱいです。

大地震がきたらタンスや冷蔵庫などの大きな家具・家電があなたや家族の上に倒れてくるかも・・・

○大きな地震が来たらまずすること

頭を守る。ガスを使っていたらすぐ止める。玄関や部屋のドアを開けたいところですが、命を最優先し揺れが収まるまで安全を保つ。

○大きな地震が来るとこうなります。

- ①電気・バス・水道・揺れが収まるとすぐ止まる。
- ②携帯電話・固定電話・・・すぐにつながらなくなる。奇跡的につながる場合がある。
公衆電話・・・使える。伝言ダイヤル有効
- ③道路・・・電柱倒壊や道路陥没等で車や車いす通行不可。タイヤの付いた乗り物は厳しい。
- ④エレベーター・・・揺れを感知してすぐに止まる。
全部の階のボタンを押してすぐに降りる。
- ⑤車両・・・渋滞ですぐに動かなくなる。

○ケガをしないこと

- ①足の裏をケガしたら、自分では一歩も歩けなくなる。
- ②救急車を呼んでも来ない。救急搬送かなわず。
- ③各自で持っている衛生用品で手当てをするしか方法がない。

○寝ているところにスニーカー、靴下、手袋、懐中電灯をおいておく。

割れたガラスなどで、足の裏をケガしたら避難どころではない。一歩も歩けなくなる。

○救援物資が届くのは早くても4日後から・・・

避難所には、簡易トイレキットは無いと思ってください。備蓄は、水は1人500mlが1本と、アルファ米が100人分しかありません。各自の非常食で命を繋いでください。

そして避難所は本当に寒いです。備蓄してあってもポータブルストーブ2台。寒さで体調を壊し、持病悪化などで亡くなっています。（これが災害関連死です）

○各地域（町内会）で事前にできる事

- ・避難経路と避難場所の確認（危険なところの把握）
 - ・要支援者への事前対応（共助の意識を持ち、地域で情報集め）
 - ・住民への周知・啓発の実施（各町内会において住民への働きかけや災害への備え・心構えの啓発が重要）
- いざという時、すぐに行動をおこせるように準備が重要。5分で避難行動、命を守り切る気持ちが大事です。

町内会で防災研修会を開催しませんか？

地域の皆さんに「災害への備えが大事だよ」と繰り返し伝えることも意義あることです。

町内会で防災研修会などを企画される際には連町で企画づくりを支援しますので、ご相談ください。

「鉧路防災ワンデー2025」

「鉧路沖地震を風化させてはいけない」という思いで連町も実行委員会のメンバーとして「防災ワンデー」実施に協力しています。

現在、2025. 1. 19開催に向け準備中です。参加をご予定ください。（次号で詳細案内）

道路功労者表彰の受賞 おめでとうございます！

8月23日、国土交通省が実施している道路功労者表彰において、道路の清掃・美化活動の功績により阿寒湖温泉連合町内会が公益社団法人日本道路協会会長表彰を受賞しました。

おめでとうございます！

活動内容：阿寒湖温泉の景観向上のため、国道約1.3kmの区間において植樹帯へ花植や除草などの美化活動を行ない、美しい景観と安らぎの提供に貢献を続けている。



・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。その調査の中に今年は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。（有効回答282件）

	令和5年度実施状況		令和6年度実施予定	
	件数	割合	件数	割合
総 会	252件	89.4%	266件	94.3%
ラジオ体操	121件	42.9%	125件	44.3%
盆 踊 り	57件	20.2%	59件	20.9%
忘年会・新年会	93件	33.0%	119件	42.2%
避難訓練・ 防災研修会	79件	28.0%	83件	29.4%

（傾向）

- ・「総会」については「コロナの為中止」という状況から抜け出したようです。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呼び掛けを工夫している事例があります。
- ・「盆踊り」を「夏祭り」としてやぐらを組まないイベントに変更している事例があります。
- ・「忘年会・新年会」の実施が復活しているようです。ただ、聞こえてくる内容としては、大皿を敬遠し、弁当タイプでコップ酒・缶ビールというスタイルが増えているようです。
- ・「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。一度研修会実施の実績を作ってもらえるように情報提供していきたいと思えます。

「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。是非ご参加ください。

日時：11月9日（土）10:00～ 場所：釧路キャッスルホテル3階

講演：「少年鑑別所から見た子どもの育ち～非行少年と健全育成～（仮）」

講師：釧路少年鑑別支所 支所長 小澤楠美氏

*中学生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。参加ご希望の方は至急町内会又は連町事務局（31-4255）にご連絡ください。

「パークゴルフ大会」、「町内会活動研修大会」 = 中止 =

【パークゴルフ大会 8月31日予定】

4会場とも雨天のため中止となりました。（抽選で景品を渡しました）

【町内会活動研修大会 9月19日予定】

講師の都合上、急遽中止となりました。参加申し込みをいただいていた町内会には「救急医療利用のルール」や「親子で学ぶ予防接種」などのパンフレットを配布して「救急医療」に対する理解促進をお願いしたところです。



井須ドクターの診察室

第12回



釧路労災病院
脳神経外科部長
井須豊彦

先日、70歳代の男性患者さんが来院しました。他院で腰椎固定術を4回施行されましたが、腰痛は改善せず、知人に当科を勧められたと。画像では特に問題なかったですが、臀部に圧痛があり殿皮神経障害（おしり神経障害）を疑い、ブロック治療を行ったところ腰痛は著明に改善し、喜ばれました。外科医は手術、特に自分が得意とする手術手技で治療を行うおとするものです。私も若いころはそのように考えていましたが、身体に触れて診断が確定する殿皮神経障害」と言う病気を知ってから、考え方が変わりました。ものには順序というものがあります(図1)。

<図1>

ものには順序というものがある

照明器具なら・・・

不具合が生じたときは、まずは手近なところから点検を始めるのが普通

灯りが消えた/チカチカする



電球を交換してみよう



送電線の問題だろうか？



発電所にトラブルが生じた？

出典「しつこい腰の痛みを治す本」(講談社、2013) 筆者監修

<図2> 腰下肢痛の治療の流れ

薬物治療



殿皮神経ブロック治療



腰椎手術

・腰椎制動術*

↓

・腰椎後方除圧術
(顕微鏡下または内視鏡下)



・腰椎固定術

*腰椎制動術は腰部脊柱管狭窄症に対する手術法。局所麻酔下手術が可能で(手術時間は約30分~1時間)、神経に触れないため、究極の低侵襲手術法です。

照明器具で不具合を生じたときには手近なところから点検を行うのが普通ではないでしょうか。腰下肢痛の治療で言えば(図2)、まず、薬物治療、効果がなければ神経ブロック、それでも改善しなければ腰椎手術と言う流れです。さらに、腰椎手術でも、最初に低侵襲な腰椎制動術、改善しなければ腰椎後方除圧術(顕微鏡下、内視鏡下)、腰椎固定術でしようか。今回の患者さんに関しては、治療の順番が逆になってしまいました。「ものには順序というものがある」という名言を忘れてはいけないと、再認識しました。

～交通安全について、もっと学んでみませんか～

組織・団体 紹介コーナー①

釧路市市民環境部市民生活課

市民生活課は、みなさんの身近にある街路灯や地区会館に関すること、さらには消費生活や防犯推進など市民が安全安心に暮らせるよう支援をする部署です。今回は、当課が担当する様々な業務の内の一つである「交通安全」について、ご紹介いたします。

当課では、交通弱者とされる歩行者の安全を確保し交通事故をなくすために、園児や小学生はもちろん町内会や老人クラブを対象に講習会や交通安全教室を行っています。特に交通安全教室では、交通安全の専門職員が交通安全についてもっと知ってもらうため、普段何気なく目にする標識の本当の意味や最新の交通ルールや事故傾向などを丁寧に解説します。悲惨な事故を減らすために、町内会でも「交通安全教室」を企画されませんか？

その他にも交通安全に関する様々なイベント

をしているので、紹介します。

- (7) 衝突被害軽減ブレーキなど先進安全装備を搭載したサポートカーの運転体験会
- (4) (高齢の方向け) ゲーム感覚で俊敏性を測定できる装置を使った俊敏年齢の確認

また、当課が事務局となる釧路市交通安全指導員会の会員は、子ども達の安全を見守る他、地域のイベントの際に歩行者安全確保のため出動するなど、町内会と連携の深い組織とも言えます。町内会とは別の組織となりますが、引き続き交通安全指導員との連携をよろしく願います。

交通事故の少ない街は、そこに住む住民の交通安全意識も高いと言われていています。みんなで交通安全について考え、事故の無い笑顔溢れる地域づくりを目指しましょう。

問：釧路市 市民生活課 電話 31-4590

- 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

10月4日(金)の理事会で、次の事業の開催について協議しました。

- ①加入促進について
- ②秋の自主清掃
(「連町通信」発行時には設定期間終了)
- ③地域ふくし講座の実施
 - ・11月7日(木)～
 - ・総合福祉センター
- ④青少年健全育成大会
 - ・11月9日(土) 午前10時～
 - ・釧路センチュリーキャッスルホテル
- ⑤料理教室
 - ・11月22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。
- ⑥新年交礼会
 - ・1月17日(金) 午後6時～
 - ・釧路センチュリーキャッスルホテル
 - ・会費6,000円
 - *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 2025
 - ・1月19日(日) 午後1時～
 - ・観光国際交流センター
 - ・定員300人

※理事会後「理事研修会」を行いました。

町内会活動をはじめ各種活動を楽しむ行うためには健康が大事なことを再確認したところです。研修の中で釧路市民の傾向として「肥満者の割合が高い(全国を100として男性116.8 女性125.1)」「肺がんで死亡する割合が高い(男性131.4 女性125.1)」「腎不全で死亡する割合が高い(男性176.1 女性161.3)」というデータが示されました。食生活、運動などに気を配り、人生を末永く楽しみましょう!

“くしろの読書週間 10/27-11/9”

本を読み始めるまではおっくうでも、「読み始めるとやめられない」という方も多いのではないのでしょうか。

小説の中には心の琴線に触れてくるものもありますが、読書後には日頃のストレスが解消されていてそれは嬉しいものです。素敵な読書を是非楽しみましょう(事務局)

今日

連合町内会会員の皆さま、こんにちは。釧路市議会副議長の日頃からの地域活動に対し、深く感謝申し上げます。

私も早いもので、10月で市議会議員活動が23年目を迎えます。この間、町内会では主に一会員として、地域においては、地区社会福祉協議会や小学校のPTA活動、コミュニティスクールなど、皆さまと共にさまざまな場で取り組んでまいりました。

は、今年で5回目となる小学校のジ

街づくり

釧路市議会副議長 宮田 団

り組みとして、広報委員会を中心に昨年は北陽高校、今年は公立大学の生徒・学生との意見交換を行いました。多少の緊張感がありましたが、さまざまなご意見や、釧路の街に対

ち一人ひとりが考え、行動すること社会は変わっていきます。これからも地域の皆さまと共に、より良い街づくりに尽力してまいります。

ヨブカフェで、さまざまな職業の一つとして市議会について、中学校を会場に3校の児童に講師としてお話しさせていただいております。また、開かれた市議会を指す取る想いを聞くことができ、大変有意義な時間となりました。私から必ずお伝えしているのは、より良い街づくりや社会について考え、選挙の際には候補者の政策をしっかりとし、聞き、自分の考えに最も近い人に投票してほしいということです。豊かな学びや暮らし、働き方、生き方、そして平和について、私たちが一人ひとりが考え、行動すること社会は変わっていきます。

主な行事予定

- 11月 9日(土) 青少年健全育成大会
- 11月22日(金) 女性部幹事会料理教室
- ※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。