

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第194号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

実態把握調査のお知らせ

『広報くしろ』の4月号でもお知らせしておりますが、今年度も70歳以上の方を対象に実態調査を行います。調査の対象になられた方は、是非ご協力をお願い致します。

ご協力をお願いします



- ◆目的～圏域内の高齢者の方の実態把握及び、生活機能等の低下している高齢者の方に対する介護予防の推進や、支援の必要な高齢者の方に対する地域全体での見守り等の支援体制強化等
- ◆実施期間～令和8年4月上旬～令和9年3月末
- ◆対象者～令和8年4月1日時点で70歳以上の方。事前にハガキで訪問のお知らせをします。（要支援・要介護認定を受けている方や、既に地域包括支援センターで関わっている方は除きます。）
- ◆調査内容～世帯、家族状況、受診の状況、緊急連絡先、セルフチェック等

調査員は守秘義務があるので、お聞きした事が他の人に漏れる事はありませんのでご安心下さい。

（実態把握調査員：橋）



文苑すこやかクラブに行ってきました！

3月9日（月）、文苑すこやかクラブにて「私の地域の福祉とは？」というテーマでお話をさせていただきました。「福祉」や「祉」という言葉は幸福を意味します。人が幸福に暮らしていくためには何が必要かという考えは、古代中国から日本に伝来し、現在の福祉政策にも大きな影響を与えています。福祉政策は、人口構造や社会構造に寄り添いながら、随時見直され、変化していきます。



人口減少に伴い、昨今の福祉には自助・互助・公助のバランスよい組み合わせが必要とされています。私達が暮らす地域にはどのような政策・制度のもと、どのような福祉サービスや住民主体の活動があって、どのように活用していけるのか、一緒に学びを深める機会をいただきました。（社会福祉士：伊藤）

防災についてのセンター内研修をしました！

3月12日（木）、13日（金）、釧路市防災士ネットワーク代表：小野信一氏を招き、所内で防災研修を行いました。防災についての講義、段ボールベッドの作成、仮設トイレの設置、災害時に活用できる新聞スリッパの作成をご指導いただきました。

災害時の「TKB」をご存知でしょうか？避難所におけるT（トイレ）、K（キッチン=食事）、B（ベッド=就寝環境）の頭文字を取った、災害関連死を防ぐための重要指標の事です。不衛生なトイレ、栄養不足、床の雑魚寝を避けて環境を整えることで、体調悪化による死亡を防ぐ狙いがあります。また、防災は「災害の被害を未然に防ぐ・ゼロにする」対策（耐震補強、堤防建設）であり、減災は「災害の発生を前提に、被害を最小限に抑える」考え方（避難訓練、備蓄）です。現代の災害対策では、被害の完全回避は困難であるため、この2つを組み合わせ「被害を減らす」減災の視点が重要視されています。



＜減災のための7つの備え＞

- ①自助と共助
- ②地域の避難場所、危険区域の確認
- ③地震に強い家にする
- ④家の中に安全空間をつくる
- ⑤備蓄・常備品の準備
- ⑥家族間での防災会議
- ⑦地域とのつながりを大切に



高齢者福祉サービスの紹介

ふれあい収集

可燃ゴミ・不燃ゴミ及び資源物を排出することが困難な高齢者や障がい者の世帯を対象に、声かけを行いながら戸別に訪問し収集します。

対象者：ゴミ等の排出が困難であり、下記のいずれかに該当する方のみで構成される世帯

- ①介護認定を受けている方（要支援 1 以上）
- ②障害者手帳（身体・知的・精神）の交付を受けている方
- ③夏期は自己排出が可能だが冬期に困難となる方



申込方法：申請書に必要事項を記入の上、下記提出先へ郵送またはご持参ください。

環境事業課（古川町 28 番地）・環境保全課（市役所 1 階）

問い合わせ先：環境事業課 24-4146



軽度生活援助事業

介護予防・生活支援の観点から、軽易な日常生活上の援助を行います。

内容：①家屋内の整理・整備（窓拭き、換気扇の掃除など）

②家の周りの手入れ、軽微な修繕（草取り、電球交換など）

③灯油の運搬、ストーブやポータブルタンクへの注入など

対象者：市民税非課税世帯で、この事業を利用しなければ自立した生活の継続が困難で、次のいずれかの世帯に属する方

- ①高齢者のみの世帯
- ②1 級もしくは 2 級の身体障害者手帳の交付を受けている方のみ世帯（聴覚障がいを除く）、
- ①②に該当する方のみで構成される世帯

自己負担額：1 回あたり 280 円（材料費などは実費負担となります）

利用回数：月 1 回 1 時間程度、灯油の運搬・注入のみ月 2 回まで利用できます

問い合わせ先：介護高齢課 高齢福祉係 31-4539



『おでパス』を持ってでかけましょう！

○釧路市に住民登録のある満 70 歳以上の方を対象に、路線バス、阿寒・音別地域の生活交通等（※）でのおでかけを支援するための乗車証です。

※循環バス「ぐるっと」、桂恋三津浦線乗車タクシーでも利用できます。

○おでパスを提示すると利用可能エリア内であれば 1 乗車 100 円でバスを利用することができます。（一部 500 円の区間があります）

申請場所：釧路市内の郵便局窓口

申請時間：平日 午前 9 時～午後 4 時（MOO 郵便局は午前 10 時～午後 5 時）

申請に必要な物：①健康保険証・介護保険証・マイナンバーカード等の身分証明書

②負担金 500 円 ③更新する方は、お手持ちの「おでパス」

有効期間：申請日から 1 年間有効



※期限切れに十分ご注意ください！



郵便局の風景印をご存じですか？



毎月、ほっと通信を置かせていただいている郵便局。皆さんの身近にある郵便局。郵便局では、高齢者への見守りや地域のコミュニティとしての役割もあります。局長さんは防災士の資格をもっていたり、殆どの局員さん達は認知症サポーターであります。

昨年、釧路市の各郵便局では風景印ができました。釧路愛国西郵便局と釧路豊川郵便局の風景印をデザインした近藤美保さん（局員）にお話を伺いました。

『豊川郵便局では、トヨカワちゃんというキャラクターを設定し4コマ漫画を描いて商品を紹介していました。風景印にそのトヨカワちゃんを描いてよいものかと迷いましたが、デザインが可愛いとお褒めをいただき光栄です』『愛国西郵便局では、ランドセルを背負った子供達の通学の光景を描いているので、本州の方から小学生になる我が子への記念として風景印のお取り寄せ依頼があり、私もびっくりしています』



釧路愛国西郵便局（愛国西1丁目31-18）

釧路市のベッドタウンである文苑から、釧路でも有数なマンモス小学校である愛国小学校へ登下校する小学生の行列を見守る郵便局を題材にした。（2025年8月1日）



釧路豊川郵便局（豊川町13-6）

釧路川と新釧路川を結ぶ大排水溝として木材輸送計画の為に掘削が行われたが、実際には使用されず運河と略称された。昭和54年に都市計画で災害時の避難場所として整備され、平成16年に完成した現在の「柳町公園」と、毎年4月から5月にかけて市民の目を楽しませてくれる桜「釧路八重」を題材とした。（2025年6月20日）



風景印を押してもらうには、窓口で85円以上の切手を購入し「風景印をお願いします」と伝え郵便物の郵送を依頼します。皆さんも受取先の知人の顔を思い浮かべながら、風景印の消印をお願いしてみてもはいかがでしょうか？



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



相談はすべて無料です！！

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号（ふみその東陽ビル1階）

開設日／月曜～金曜（祝日・市の年末年始の休日を除く）

開設時間／午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233