

2026年

9月発刊

ほ っ と 通 信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第198号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみどの東陽ビル TEL36-1233

これからの地域づくりを考える会を開催しました！

7月23日（木）コアかがやきにて、美原地区の「これからの地域づくりを考える会」を開催し、関係機関の方や地域住民の皆さま27名にご参加いただきました。

今回のテーマは「美原の魅力を再発見」とし、グループワークでは「我がまちの好きなところ」「地域の強みや宝」「困っている事・不便に感じている事」について、それぞれの思いや意見を語り合いました。参加者からは、長く美原に住んでいる方でも知らなかった地域の歴史や、かつて地域にあった商店の話などが紹介され、会場は和やかな雰囲気になりました。また、「町内会活動や地域活動が活発で、人とのつながりがある事が美原の魅力」といった意見も多く聞かれ、改めて地域の良さを再発見する機会となりました。皆さまから頂いた貴重なご意見を、今後の地域づくりに生かしてまいります。

（生活支援コーディネーター：美濃本）



認知症キッズサポーター養成講座（愛国小5年生・芦野小4年生）

当センター職員が、愛国小学校5年生3クラス（7月3日 実施）芦野小学校4年生2クラス（7月16日 実施）の児童に認知症のお話をしてきました。はじめに、当センターの場所を説明し建物の周囲の写真を見ていただいたところ、沢山の児童が「ここ知ってる!」と、大盛り上がりでした。これは、毎度恒例ながら感心してしまいます。なかには「同じ車（当センターの公用車）が沢山ある所でしょう?」という児童までいます（公用車が駐車している場所は裏通りなのに!）。大人は何気なく通り過ぎているようなことでも、子供はいろいろなものを見ていろいろなことを感じているのだらうと思うと、感慨深いものがあります。

北海道には希望大使（認知症の本人の方）が3名います。認知症になったからわかることが沢山あり、それらを発信し、認知症ではない人にも理解していただけるよう啓発活動をしています。また、その姿をみて多くの認知症の方にも希望をもていただけるよう、道及び市町村、関係団体が一緒に取り組んでいます。今回は、希望大使の1人である横山弥生さんの公式メッセージ動画も観ていただきました。児童からは「認知症になっても大丈夫なんだと安心しました」との感想がいただきました。認知症になっても安心して暮らしていけるように地域の皆さん（大人もキッズも）の理解が広まるよう、私達センター職員も活動していきます。

（認知症地域支援推進員：盛）

まとめ

もしも困っている様子の人を見かけたら…声をかけるのはむずかしいので、まわりの大人に知らせて下さい。学校の近くだったら先生に、顔見知りの人だったなら、その家の人や近所の人に知らせて下さい。皆さんの家の人でも良いです。どうかお願いします。



地域の方とゴミ拾いを開催しました！

7月17日（金）、美原商業地区周辺を中心にゴミ拾いを行いました。今回は、翌日から開催の『美原ふれあい祭り』を前に、地域の皆さまが気持ちよくお祭りに参加できるようにと実施しました。清掃活動には、地域住民の皆さま、おたっしゃサービスひだまりの会、美原デイサービスセンター、あいいろケアプランセンター、NPO法人まなざしの和、当包括支援センターの計10名が参加しました。活動中は、参加者同士で交流を深めながら和やかな雰囲気の中でゴミ拾いを行うことができました。初めて参加された方からは、「気持ちよくゴミ拾いが出来ました」との感想や、お祭り会場の設営を行っていた町内会の皆さまからは、「会場がきれい準備しやすくなりました」と温かいお言葉をいただき、充実した清掃活動となりました。



（生活支援コーディネーター：美濃本）



消費者被害

釧路市では、消費者被害を未然に防ぐことを目的に、毎年消費生活センター主催による消費者被害防止ネットワーク定例会議というものが開催されています。そこでは、昨今の消費者被害の状況、新しい詐欺の手口などを市役所、釧路警察署生活安全課、司法関係者、教育委員会、障がい福祉、高齢福祉、釧路市連合町内会、社会福祉協議会等様々な領域の関係者が一堂に会し、情報共有を図ります。

消費生活センターによると、昨今の消費者被害の傾向は、デジタル社会が拡大したことにより、従来の物品大量購入等発見機能であった家族やヘルパーによる消費被害の発覚がわからなくなってきたということです。

デジタルだから、高齢者に無関係と思われるかもしれませんが、釧路市連合町内会によると高齢者向けスマホ教室の普及でスマホへの敷居が低くなり、高齢者であってもデジタル社会が身近なものになっていると感じるそうです。

消費者被害の相談件数はR7年度（前年度の統計）も、依然として半数の49.4%が60～80歳代を占めています。一番多い相談は「商品一般」です。不審なメールや電話から直接やり取りができるよう誘導される形式が多く、「電気が止まります」「未達の配達物があります」と音声ガイダンスが流れ、相手に誘導されてしまいます。

相談の増加率が高いものが「保健衛生品」です。定期購入相談がほとんどを占め、一回きりと思い契約したはずが、続けて届いてしまうという内容が多いそうです。定期購入は自ら選択して購入しているため、クーリングオフ制度の対象外です。注意しましょう。

釧路警察署生活安全課によると、R8年6月まで、SNS（ソーシャルネットワーキングサービスの略：人と人のつながりを中心に情報を発信・共有できるインターネット上のサービス）を悪用した投資詐欺、SNSロマンス詐欺、オレオレ詐欺などの特殊詐欺が目立つそうです。

スマホへのメールや不審な電話から、直接やり取りできるように誘導する形式が目立ち、高齢者に限らず幅広い年代が詐欺の被害にあっています。

- 二セ警官詐欺
（警官を装い、口座が悪用されているなどと偽ってキャッシュカードや暗証番号をだまし盗ろうとする）
- 二セ市役所詐欺
（市役所職員を装い、還付金が戻ってくるなどと偽って金銭を振り込ませようとする）
- 二セ社長詐欺
（社長を装って二セの取引を持ち掛け、個人や企業から金銭をだまし盗ろうとする）



消費者被害の特徴を把握しておくことは、被害の未然防止に役立ちます。

抱え込まず、周囲に相談・発信していきましょう！（社会福祉士：伊藤）

「避難場所」についてのお話

災害が発生した時、または発生するおそれがある時に避難する所が「避難場所」です。沿岸に近い地域では、津波警報（津波高 1.1m～3m以下）の時の避難場所の指定もあります。

- ①大津波警報（津波高 3.1m以上）が発表された時
- ②洪水や土砂災害により避難指示等が発令された時



中部北地域の避難場所（上記①②の時）

コアかがやき	美原小学校	美原中学校	ウインドヒル釧路アリーナ
釧路公立大学	芦野小学校	愛国小学校	愛国 191 番地敷地 (愛国 191-2193)
明輝高校	江南高校	景雲中学校	釧路中央 I C 避難高台広場
光陽小学校	古川下水終末処理場	北海道職員住宅 RC-94-4 及び双鶴寮（文苑）	

他、大火災が発生し延焼拡大により輻射（ふくしゃ）熱や煙におかされる場合は「広域避難場所」に避難して身を守ります。

災害時にそなえ、ハザードマップ等をご覧いただき、近くの「避難場所」を確認しておきましょう。



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