

# コロナ禍における 町内会活動スタイル

～地域のつながりを絶やさない～



JR幌別駅西口広場・市民憲章推進花壇での花苗植え作業

登別市連合町内会  
登別市市民協働グループ  
令和3年2月

# 目次

---

・ はじめに .....	1
・ 町内会活動の実施に当たって・町内会会員の理解 .....	2
・ 活動を行ううえでの基本的留意事項 .....	3
・ 活動場面別の留意事項 .....	4
・ コロナ禍においても「つながり」を絶やさない地域の支え合い活動を! 市内での孤立・孤独防止の地域福祉活動の事例 .....	5
・ 一人暮らし高齢者等の相談については、次の機関と連携しましょう! 地域包括支援センターを活用しましょう .....	6
・ 無料通信アプリ(LINE)を活用しましょう .....	7
<b>資料編</b>	
・ 町内会活動感染症対策チェックリスト(屋内・屋外共通) .....	8
・ 参加者名簿(町内会・自治会活動用) .....	9
・ おうち時間をより楽しく!まごころレター(第14号) .....	10
(※登別市社会福祉協議会が定期的に発行している通信)	
・ 発熱などの症状がある場合の相談・受診の流れ .....	12

## はじめに

---

令和2年1月にわが国で初めて新型コロナウイルス感染者が確認され、2月には北海道独自の緊急事態宣言、4月には政府から全国への緊急事態宣言が発表されました。それから、感染者数は一旦減少の傾向が見えつつも第2波、第3波と未だ収束が見えない状況が続いています。

このような状況下での町内会活動は、感染リスクが避けられないことから活動の実施、継続が困難な状況に置かれています。しかし、地域のつながりを心の拠り所としている方に活動の場を提供したり、特に一人暮らしの高齢者の見守り活動を継続したりすることは、町内会活動においてとても重要なものと考えています。

そこで、コロナ禍においても従来の活動を継続するために、何に気を付けるべきか等の基本的な感染予防策をまとめました。

つきましては、ぜひ本書をお役立ていただき、町内会活動の継続・発展にお力添えいただきますようお願いいたします。

登別市連合町内会 会長 中川 信市

登別市市民協働グループ

## 町内会活動の実施に当たって

町内会活動は、地域住民の親睦や防災・防犯・福祉などの安全・安心な地域づくりに大変重要な役割を担っています。一方で、お祭りや各種行事、会議など感染拡大が懸念される活動については、引き続き十分な配慮を行う必要があり、実施に当たっては中止や延期等も視野に入れた判断が求められます。

## 町内会会員の理解

町内会活動の活性化と感染拡大防止の両立が求められていますが、町内会活動を再開するに当たり、十分な対策を行ったうえで実施しても、感染の不安を感じる町内会会員は少なくありません。

そのため、「活動の必要性」や「感染対策」など、十分に町内会会員へ周知し、理解と協力を得たうえでの活動が望まれます。

# 新北海道スタイル



いまは、  
きよりをとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



北海道コロナ通知システムと  
接触確認アプリ(COCoA)を  
活用しよう



3つの「密」を  
さけよう



テイクアウトや  
デリバリーも



オンラインを  
上手に使おう



いまは、小声で



正しく理解し  
思いやりある行動を

はじめよう、つづけよう。「新北海道スタイル」

※ P 8 に「新北海道スタイル」に基づくチェックリストを掲載していますのでご活用ください



# 活動を行ううえでの基本的留意事項

## 1. 活動会場の消毒の徹底

- 石けん、アルコール消毒液の設置
- 会場使用前後の机、椅子、マイク、ドアノブ、手すり、蛇口等の清掃・消毒（よく触れる箇所は活動中も適宜）



## 2. 活動中の感染リスクの低減

- 参加者のマスク着用・手洗い・手指の消毒の徹底（手洗い、手指の消毒は帰宅後も必ず行うよう周知）
- 飲食を伴う行事は控える



## 3. 「3密」の回避

- 活動中は窓やドアを2箇所開け、空気の流れをつくる（30分から1時間に1回程度）
- 参加人数は室内の広さに応じて、できるだけ少なくし長時間の活動とならないよう配慮する
- 人との間隔はできるだけ2 m開ける



## 4. 体調不良の方の活動自粛

- 事前の検温を義務付け、軽い風邪症状（のどの痛みや咳、発熱）がある方や体調が優れない方の参加は控えてもらう
- 上記の症状がない方でも、体調等に不安のある方は自主的に参加を控えていただき、代表者は参加を強制しない



## 5. 参加者名簿を作成し保管する（※万一感染者が発生した際に活用）

- 行事ごとに参加者名簿（P9参照）を作成し1ヶ月程度保管する
- 参加者名簿の作成に当たっては、個人情報保護の観点から本人の同意を得る
- 参加者名簿の作成後は保管場所にも留意する



# 活動場面別の留意事項

## 1. 総会、役員会など

- 感染状況により書面での開催や、無料通信アプリ（LINE）  
を活用した会議も検討する（※P7参照）
- 集まる場合は代表者のみとするなど、最低限の人数で開催する
- 参加者が多くなる場合は、広めの会場で開催する
- 開催時間の短縮のため可能であれば資料の事前配付を行う
- 座席は対面を避け、できるだけ2m以上あける
- マスクの着用や防護シートの設置により、飛沫感染を防止する



## 2. 町内会の回覧など

- 手渡しは極力避け、郵便ポストへの投函や玄関先に置くなどする
- 町内会行事の案内チラシ等はできるだけ連合町内会の回覧と併せて行う
- 回覧の閲覧後は速やかに次のお宅へ届ける
- 回覧に触れる際はビニール手袋の使用や、手洗い・消毒を徹底する
- 回収後は除菌シートなどで除菌する



## 3. 新年会・親睦会・敬老会など

- 事前に出欠をとり、参加者が多くなる場合は広めの会場で開催したり、  
実施時間をずらして複数回開催する
- 座席は対面を避け、できるだけ2m以上あけるよう配置を工夫する
- マイクを使用して大声を出さないようにする  
(マイクは使用者が変わるたびに消毒する)
- 会場内での飲食は避け、弁当の持ち帰りなどを検討する
- 会合を中止して、記念品・お祝品等に言葉を添えて配付することも検討する



## 4. 屋外での活動（清掃活動・花壇の美化活動など）

- 作業はできるだけ2m以上離れて行う
- 参加者はマスクを着用し、近距離での会話は控えてもらう
- 指示を出す人はマイクを使用し、大声を出さないよう注意する



# コロナ禍においても「つながり」を絶やさない 地域の支え合い活動を！

新型コロナウイルス感染症により、町内会活動も中止・自粛を余儀なくされ、人と人との接触が制限され住民同士の交流が途絶えている中で、一人暮らしの高齢者等は自宅で誰にも会わずに過ごす時間が長くなっています。

町内の一人暮らし高齢者等に視点を置き、孤立・孤独を防ぐ支援の輪を地域で広げていかねばならないと考えています。

今一度、各町内会で実施している小地域ネットワーク事業で高齢者等への声かけ・見守り活動を感染症に十分留意しながら取り組んでいただきたいと思います。

## 市内での孤立・孤独防止の地域福祉活動の事例

- 町内会での小地域ネットワーク事業で把握している要援護者宅に町内会役員が手分けして、週1回程度自宅に伺い玄関先で安否確認を行っている
- 登別市社会福祉協議会が定期的に発行している「まごころレター」(P10参照)を役員等が一人暮らし高齢者宅に玄関先で声かけして手渡しし安否確認を行っている
- 要援護者宅に町内会役員が電話連絡で安否確認と本人の体調や生活の様子を把握している
- ウォーキングや花壇の草取りなど換気の必要がない屋外活動を、参加者同士が距離を取って行っている



まだ収束が見えない新型コロナウイルス感染症ですが、  
正しく向き合いながら、地域一丸となって  
孤立・孤独のない地域社会を目指しましょう！

# 一人暮らし高齢者等の相談については、 次の関係機関と連携しましょう！

○登別市社会福祉協議会 ☎88 - 0860

○登別市民生委員・児童委員協議会

(地区民生委員が不明な場合) ○登別市社会福祉グループ

☎85 - 1911



○登別市高齢・介護グループ

☎85 - 5720

○登別市地域包括支援センター(あおい(愛桜)・ゆのか・けいあい)

## 地域包括支援センターを活用しましょう

市内の地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、いつまでも健やかに安心して生活していけるよう、医療・介護・生活支援など、さまざまな面から総合的に支援しています。

### 1. こんなときに相談

- 最近、足腰が弱ってきて心配。
- 食事の支度が大変。お弁当の宅配や、いろいろなサービスについて知りたい。
- 最近、物忘れが気になる。
- 介護をしている家族が疲れていて大変。
- 一人暮らしのお隣さんの姿を最近見かけないので心配。
- 一人暮らしのお隣さんがどうやら悪質な訪問販売に引っかかっているようで心配。



### 2. 市内の地域包括支援センター

**あおい(愛桜)**

☎83 - 0511

登別東町3丁目1番地2

<担当地区>

カルルス町・上登別町

登別温泉町・中登別町

登別東町・登別本町

登別港町・札内町

富浦町・新栄町・幸町

千歳町・幌別町・来馬町

常盤町・中央町

**ゆのか**

☎88 - 2106

片倉町6丁目9番地1

(総合福祉センターしんた21内)

<担当地区>

柏木町・富士町

片倉町・新川町

鉦山町・桜木町

川上町・青葉町

緑町・大和町

若山町・富岸町

**けいあい**

☎82 - 5005

鷺別町2丁目32番地1

<担当地区>

新生町・栄町

若草町・鷺別町

美園町・上鷺別町



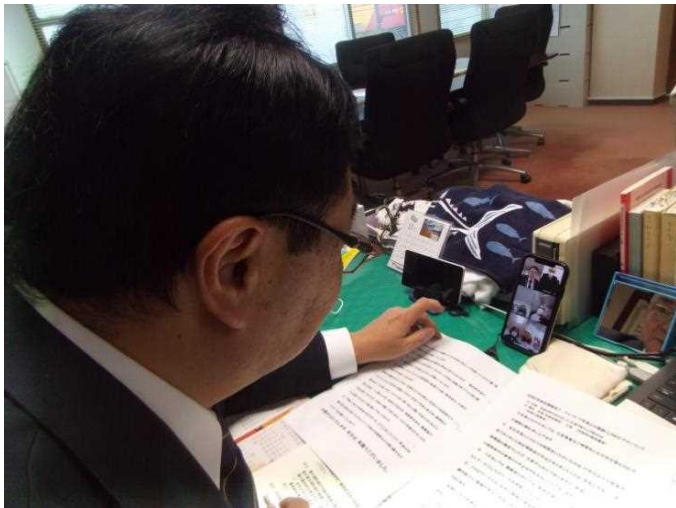


# 無料通信アプリ(LINE)を活用しよう

スマートフォン等で無料通信アプリ(LINE)のビデオ通話機能を活用することにより、自宅からでも複数人で同時に会話することが可能です。簡単な打合せや会議などに活用しましょう。



オンライン会議のイメージ図とLINEのビデオ通話機能を活用して会議を行っている実際の様子



★無料通信アプリ(LINE)を活用した会議方法等について

**登別市市民協働グループ**

☎84 - 1079

(※町内会単位での出前講座も行います)

★コロナ禍における町内会活動全般について

**登別市連合町内会事務局 (市役所内)** ☎84 - 1079

# 「北海道スタイル」に基づく 町内会活動感染症対策チェックリスト (屋内・屋外共通)

★活動する際の代表者は、活動前・活動中・活動後にこのチェックリストを使い、十分な対策がとられているか確認してください。

<b>1. 活動会場の消毒の徹底</b>
<input type="checkbox"/> 石けん・アルコール消毒液の設置
<input type="checkbox"/> 会場使用前後の机、椅子、マイク、ドアノブ、手すり、蛇口等の 清掃・消毒（よく触れる箇所は活動中も適宜）
<b>2. 活動中の感染リスクの低減</b>
<input type="checkbox"/> 入室前後の手洗い、消毒の徹底
<input type="checkbox"/> マスクやフェイスシールドの着用の徹底
<b>3. 体調不良の方の活動自粛</b>
<input type="checkbox"/> 事前の検温、軽い風邪症状や体調のすぐれない方の参加制限
<b>4. 「3密」の徹底的な回避</b>
<input type="checkbox"/> 人と人との距離の確保（できるだけ2 m程度、屋外行事も含む）
<input type="checkbox"/> 参加人数は室内の広さに応じて、できるだけ少なく
<input type="checkbox"/> 机・椅子の配置は向かい合わせにしない
<input type="checkbox"/> 手の届く距離での会話、発声、運動を避ける
<input type="checkbox"/> マイクを使用し、大声は出さない（マイクは使用者が変わるたびに消毒）
<input type="checkbox"/> 会場の換気はこまめに行う（30分から1時間に1回、2箇所開ける）
<input type="checkbox"/> 活動時間が長時間とならないよう配慮する
<input type="checkbox"/> 会場内での飲食は行わない
<b>5. 参加者の把握</b>
<input type="checkbox"/> 参加者名簿の作成及び保管
<input type="checkbox"/> 名簿作成について、参加者への同意及び利用方法の周知

# 「北海道スタイル」に基づく 参加者名簿 (町内会・自治会活動用)

実施事業(活動)名	
実施日時	令和 年 月 日( ) : ~ :
実施(活動)場所	

**【参加者のみなさまへ】**

この名簿は、「新型コロナウイルス感染症」の感染者が出た際に、保健所への連絡用として作成しています。実施(活動)日後、2週間以内に「新型コロナウイルス感染症」の感染が判明した場合は、必ず町内会(自治会)までご連絡ください。

なお、この個人情報につきましては、上記目的又は関係法令等に定める場合を除き、無断で第三者に提供(開示)いたしません。

No.

No.	お名前	連絡先	備考
記入例	登別 太郎	自宅電話番号又は携帯番号	(例) 子ども、祖母の3人で参加
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

明けましておめでとうございます! 登別市社会福祉協議会(社協)です!

年が明け数日経りましたが、お身体にお変わりはないでしょうか?

昨年を表す漢字に「密」が選ばれました。流行語にも「3密」が選ばれるなど新型コロナウイルスが連想され、漢字に良い印象をお持ちではない方も多いかと思えます。

しかし、漢字が選ばれた背景の1つには「大切な人との関係が「密」接になり、人とのつながりの大切さを再認識する機会になった」との意味も込められており、悪い意味ばかりではないようです。目に見えない「気持ち」や「つながり」は密にしていきましょう♪

## あたまの体操

今回は漢字穴埋め問題です

次の問題の空欄に当てはまる漢字を右の枠から選んでください  
ただし、使わない漢字が「1つ」あります  
すべて「きん」という漢字が入ります

①  所付き合い

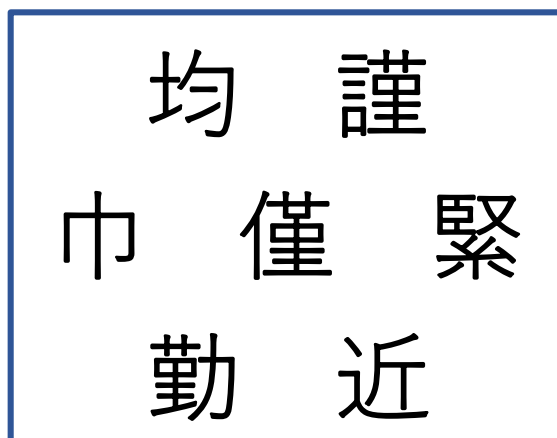
②  張の一瞬

③  賀新年

④  労感謝

⑤  差の戦い

⑥ 雑  かけ



【前回の答え】



★ 答えは2月1日発行の  
第15号で発表します ★

裏面に「からだの体操」を掲載しています



# からだの体操 今回は 踏み出し運動 です。

踏み出し運動は「ステップ」や「ランジ」とも言い、下半身や体幹の筋力強化・バランス強化等に効果があります。

スポーツ選手も行う運動ですが、踏み出す歩幅や膝を曲げる深さを調整することで運動の強度を調整することができ、だれでも気軽に行なえます。

左右交互に足を出し、10回×2～5回を目標に行ってみましょう。

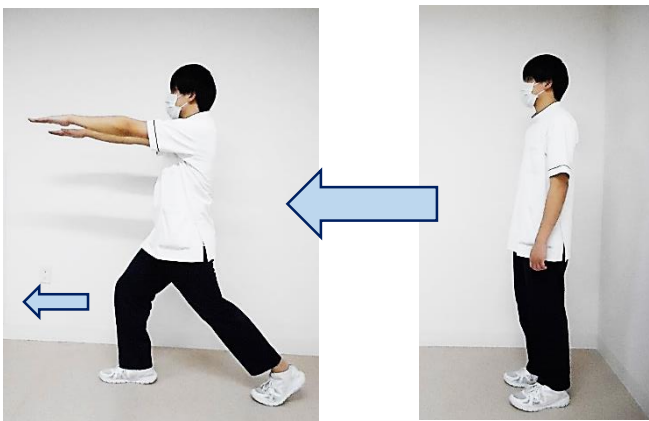
手は腰に当てて行っても良いです。

バランスに不安のある方は何かに掴まり行いましょう。

## 《体操をする際に気を付けること》

- ・ 血圧160／100以上の場合は行わない
- ・ 呼吸は止めない
- ・ 最初は歩幅を狭くして行い、慣れてきたら徐々に歩幅を広げる
- ・ ひざや腰などに痛みが出る場合は中止する。

## ①前方への踏み出し運動



①片足を一步前に出して、出した方の足へ体重をかけます。

その際、両手を前に伸ばし視線は前へ。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※両手は足を出した時には前へ、足を戻した時は下げます。

## ②側方への踏み出し運動



①足を横へ一步出し、出した方の足へ体重をかけます。

その際、足を出した方の手を床と平行に横に伸ばします。

②足を元の位置に戻します。

③左右交互に行います。

※手は足を横に出す時に伸ばし、足を戻した時は下げます。

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院  
発行・問合せ先：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町 6-9-1 電話 0143-88-0860



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています



# 発熱などの症状がある場合の 相談・受診の流れ

発熱などの症状がある方の新型コロナウイルス感染症の診療も含めた、  
相談・受診の流れは次のとおりです。

## 発熱・せきなどの症状がある場合

電話相談

かかりつけ医がない、  
休日・夜間や、  
相談先がわからない

かかりつけ医・  
身近な医療機関  
(発熱者等電話相談医療機関)

北海道新型コロナ  
ウイルス感染症  
健康相談センター  
☎0800-222-0018  
(24時間対応)

案内

案内

## 発熱者等診療・検査医療機関

- ① 診療・検査
- ② 診療・検体採取（民間検査機関）
- ③ 診療のみ + PCR検査センター紹介



まずはかかりつけ医に  
電話でご相談ください！

【裏面もあります】

# かかりつけ医がない、 休日・夜間や、相談先がわからない場合は

## 北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための「帰国者・接触者相談センター」と「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」としました。

☎0800-222-0018 (フリーコール)

24時間相談窓口

※感染症に関する一般相談：感染症の予防方法や、症状、治療に関する疑問や不安など

### ■ 少なくとも、以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方※で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で、発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合  
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

### ■ 妊婦の方へ

念のため、重症化しやすい方と同様に、お早めにご相談ください。

### ■ お子様をお持ちの方へ

小児については、小児科医による診療が望ましいため、かかりつけの小児科医にご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は上記センターへご相談ください。

問い合わせ 登別市保健福祉部健康推進グループ ☎0143-85-0100 FAX0143-85-0111