

すい臓がんの早期発見へ

糖尿病の方は年に一度、CT検査を



CT検査は身体の内部をあらゆる角度からX線で撮影し、コンピューター解析による身体の断面画像をモニターに表示するものです。痛みを伴わず迅速にできる検査で、がんなどの診断をすみやかに行えます。すい臓の場合は造影剤を注射することで、鮮明な画像を映し出すことができますようになってきました。



釧路協立病院院長
外科科長
原 隆 志

すい臓がんの予防と早期発見・治療について、協立病院院長で外科科長の原隆志先生に聞きました。

部位別のがん死亡率で第4位

今回はすい臓がんについて説明します。あまり知られていないかもしれませんが、実はすい臓がんは意外に多いのです。乳がんや大腸がん、肺がん、胃がんなど代表的ながんに関しては、がん検診による早期発見の取り組みが精力的に進められていますが、すい臓がんに関してはまだまだ普及しているとは言いがたい現状です。

日本におけるがん統計のデータをみると、生涯でがん罹患する確率は、男性

【表1】生涯にがん罹患する確率

男性62%、女性46%で、共に2人に1人

部 位	生涯がん罹患リスク		何人に1人か	
	男性	女性	男性	女性
全がん	62%	46%	2人に1人	2人に1人
食道	2%	0.4%	43人に1人	227人に1人
胃	11%	6%	9人に1人	18人に1人
結腸	6%	5%	18人に1人	19人に1人
直腸	3%	2%	29人に1人	53人に1人
大腸	9%	7%	11人に1人	14人に1人
肝臓	4%	2%	27人に1人	50人に1人
胆のう・胆管	2%	2%	59人に1人	58人に1人
すい臓	2%	2%	45人に1人	45人に1人
肺	10%	5%	10人に1人	21人に1人
乳房(女性)		9%		12人に1人
子宮		3%		31人に1人
子宮頸部		1%		74人に1人
子宮体部		2%		58人に1人
卵巣		1%		87人に1人
前立腺	10%		10人に1人	
悪性リンパ腫	2%	1%	57人に1人	70人に1人
白血病	0.9%	0.7%	108人に1人	142人に1人

【表2】2014年の死亡数が多いがんの部位(全国統計)

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	大腸	肝臓	すい臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	胃	すい臓	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸9位
男女計	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位

(地域がん登録全国推計によるがん死亡データより)

道東勤医協友の会ニュース

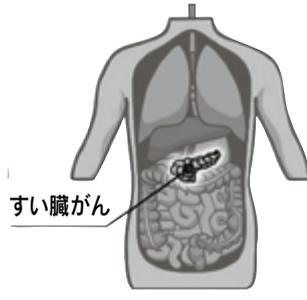
発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行

大腸がん撲滅キャンペーン

「大腸がん無料検診」実施中!

釧路根室地域のお住まいの40歳以上の友の会会員対象。配布した未使用の検査キットをぜひ活用下さい。

これまで2,600人以上の皆さんに、この検診をご利用いただき、11人から大腸がんが発見され、治療につながっています。配布した未使用の検査キットがご自宅にある方は、ぜひ検診を受けて大腸がんからのちを守りましょう。



重要な危険因子は糖尿病

すい臓はお腹の最も深い

患者とその家族への理解と支援をすすめる取り組みとして、「NPO法人膵臓がんアクションネットワークPanCAN(パンキャン)を中心に、「パープルリボンキャンペーン」という取り組みが行われています(乳がんのピンクリボンキャンペーンはよく知られていますね)。

私たちも多くのすい臓がん患者さんと関わる中で、もともと早く見つかったりすれば、と思うことがありますが、皆さんにすい臓がんのことを少しでも知って頂き、積極的に定期健診を受けて頂きたいと思えます。

腹部CT検査が有効

検査方法は腫瘍マーカーなどの血液検査もありますが、早期発見には不十分です。超音波検査、もしくは腹部CT検査の画像診断が有効とされていますが、超音

こんな症状があったら要注意

急にやせてきた

お腹や背中が痛む

皮膚や白目の色が黄色がかった

すい臓がんの発症には危険因子があります。喫煙や肥満などもその一つですが、最も重要な危険因子の一つが糖尿病です。初めて糖尿病になった方や、糖尿病の治療中にコントロールが悪化した場合は、すい臓がんの存在を疑って検査を行うことが勧められています(膵臓診療ガイドライン)。

早期発見が最も重要

一人でも多くの方がすい臓がんを克服できるよう、協立病院でもすい臓がん撲滅キャンペーンを推進します。

すい臓がんを予防するために禁煙を勧めること、肥満を解消すべく運動や食事の気をつけることなどが大切ですが、やはり早期発見が最も重要です。糖尿病の方、過去にすい臓の病気を指摘されたことがある方、ご家族内にすい臓がんになった方がいる場合は、すい臓がんの危険度が高いため、最低でも年に一度の腹部CTを含めた検査を受けることをお勧めします。

皆さんと共にすい臓がんの予防と早期発見、早期治療をすすめる、この病気に立ち向かっていきたいと思えます。



波検査ではどうしても見えない部位がありますので、腹部CTの方が確実です。早い段階で発見されれば手術によって切除することができ、進行した状態では抗がん剤治療などが行われることが多くなりますが、その際の治療成績は決して良いものではありません。



特定健診を受ける方に生活の様子を聞く浜岡保健師

さあ、特定健診を受けましょう！ ～釧路市は無料化～

多くの市町村で「特定健診」の受診券が発行されています。健診の意義について、すこやかクリニックの浜岡由衣保健師に聞きました。

病気は「氷山の一角」

氷山は大きな氷の塊で、水面に出ているのは一割位です。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、この水面上の部分のようなもので、水面下には、いろいろな自覚症状のない「小さな異常」が大きな塊となってひそんでいます。

「小さな異常」の原因は過労や運動不足、食べ過ぎ、飲み過ぎや体質など様々ですが、積み重なって氷山全体の大きくなると、水面上の病気の山も高くなったり数が増えたりしてしまいます。

この「小さな異常」を探し、その大きさを測るために「健診」です。

必要ないと思っている人にこそ受けて欲しい

「特定健診」は国民健康保険などの公的医療保険に加入している40歳以上の方が対象です。釧路市は今年度・来年度の料金を無料にしたので、釧路市民の方は今まで以上に健診を受けやすくなりました。

すこやかクリニックで特定健診を受けた方の中には症状はないのに聞かぬ何らかの異常が見つかる方もたくさんいます。「どこも悪くないから…」という方こそ、毎年の特定健診で早期に異常を見つけて

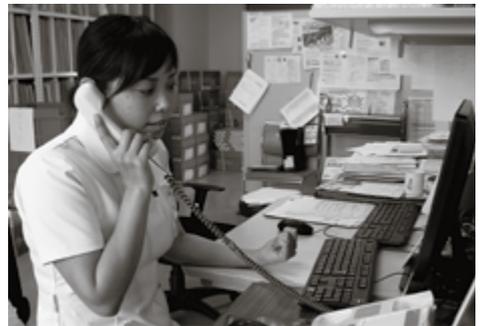
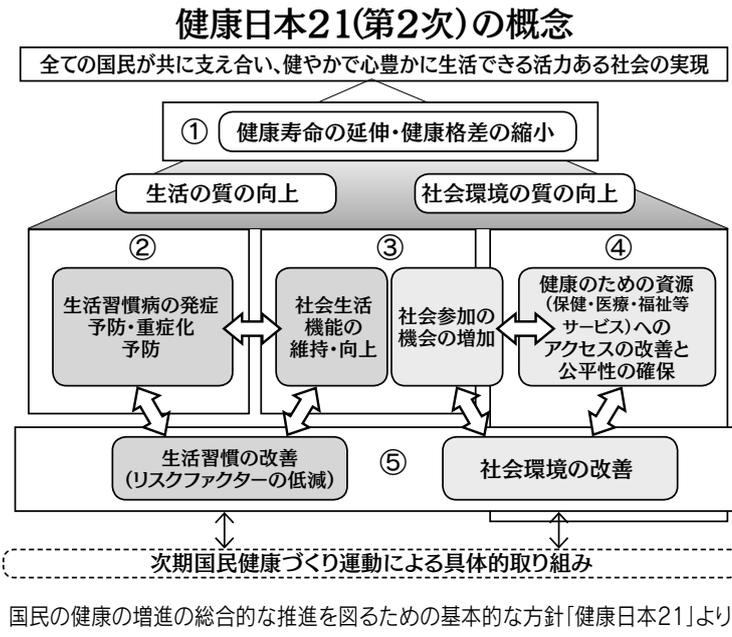
策することで、今の状態を維持していただきたいですね。毎年、同じ病院で健診を受けると過去の結果と比べて変化がわかるのでおすすめてです。

また、「すでに定期的に通院しているの…」という方にも、特定健診をおすすめます。普段の通院で受けている検査で全身の状態を調べているとは限らないからです。

全身の状態を調べ、治療中の病気の異常を見つけておくことは大事です。病気の重症化を防ぎ、病気を増やさないために、「小さな異常」を見逃さないようにしたいところです。特定健診と組み合わせることで、全身の状態を定期的にチェックしましょう。

健康増進室の関わり

道東勤医協では、定期通



予約の患者さんに特定健診の案内

院している患者さんには、定期的に血液検査をはじめ、様々な検査をおすすめていますが、特定健診には慢性疾患で治療中の方にすすめて検査の多くが含まれています。さらに患者さんの医療費の負担を軽くすることができると、私たち健康増進室の保健師は医師の指示による検査の計画に合わせて、患者さんに特定健診の案内をしています。

健診の結果によっては「特定保健指導」といって生活習慣を振り返り、改善に向かうために生活上の目標を設定し、私たち保健師が半年間サポートすることが可能です。

また、特定保健指導の対象にならなかった方でも、ご希望のある方には療養上のお手伝いをさせていただいていますので、お気軽にお問い合わせください。

生活習慣病は自己責任?
特定健診が制度化されて5年が経ちましたが、当初、生活習慣病は肥満や飲酒など、本人の健康に対する意識の原因がある自己責任の病気というイメージで捉えられていました。しかし、近年では労働環境や貧困などから、不規則な生活や食事にならざるをえない社会的要因も生活習慣病の原因として考えられる様になりました。

特定健診は国が国民の健康

康状態を知り、健康問題を見つけたするための健康診査でもあります。今、社会的要因が目ざれているのも、特定保健指導の報告の積み重ねや、特定健診の結果の集約から様々な問題が見えてきたことともあると思います。厚生労働省の方針の中で医療や福祉などのサービスを公平に受けられるような社会環境の改善が必要であると認められました。

特定健診が国づくり、まちづくりにつながる
特定健診の結果は、国全体や地域ごとの健康を阻害する問題を明らかにし、改善の必要性を表しているとも言えます。特定健診を受けることは、自らの健康寿命を伸ばしつつ、周りの環境改善にもつながる、まさに「安心して住みつけられるまちづくり」にもつながると思います。

皆さん、地域全体のためになることも期待して、ぜひ特定健診を受けましょう！

介護職員(正職員)採用試験のお知らせ

- 対象:介護福祉士の有資格者で37歳以下の方
- 試験:8月12日(金)道東勤医協会館にて
- 応募:8月5日(金)までに、履歴書を添えてご応募下さい

ご連絡・お問合せは、道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

MIN-IREN **いつでも元気** 定価 380円 購読申込み、読者紹介の方へ「元気タオル」を進呈します。

特集 71年目の命題 変わる沖縄
世論は海兵隊撤退へ

安心して住み続けられるまちづくり 認知症Q&A
食べて歌って「元気の源」 認知症に効く薬
いきいきシニアライフ くすりの話 新ほっと介護⑧
相続 その1 薬膳 アイデアひとつで快適に

お申し込みは ☎(0154)24-6623 食と健康 高血圧の方の食事

*病院・診療所・訪問看護・介護分野で働く、保健師・看護師・准看護師さんを募集しています

保健師・看護師・准看護師募集

【募集内容(正職員・パート)】 資格/保健師・看護師・准看護師

モデル給与(看護師) 給与/月給204,300円~(委細面談)
3交替勤務(準夜4回・深夜4回の場合)
21歳:245,200円 30歳:288,300円 40歳:345,300円
外来勤務(当直2回の場合)
21歳:214,300円 30歳:246,300円 40歳:303,300円
夜勤手当、通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与 年2回(パート含む)、寒冷地手当有り
年次有給休暇、夏季休暇、看護・介護休暇等、産前・産後の夜勤免除

***薬剤師・介護職員も募集中です**

♥ご連絡・お問い合わせは.....
看護師/釧路協立病院看護長室 電話0154-24-6811
その他/道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

どなたでもお気軽にどうぞ！ 地域カフェすずらんオープン

「地域カフェすずらん」は地域の高齢者がおしゃべりや交流できる場所を作ろうと、高齢者住宅すずらんと釧路市中部南包括支援センターが、町内会などの皆さんとも協力しながら、高齢者住宅すずらんの食堂を会場に開催する「つどいの場」づくりの取り組みです。

7月19日の初開催の日には、スタッフとして参加したボランティアさんも含め、30名以上の方が来場された。

今回は綺麗な音色のオカリナのミニコンサートが行われ、そのあとはオカリナ伴奏にあわせて参加者全員で「ふるさと」など3曲を歌いました。

すつかりうちとけた様子

チラシを見て友達と誘い合っただけで同じテーブルになったすずらんに入居されている方と交流。「普段も気軽に遊びに来て欲しいね」「ぶらっと遊びに来てもいいの？」とすつかりうちとけた様子でカフェタイムを楽しんでいました。

参加した治水町内会の役員の方は「こういう企画が始まったのは非常に良いこと。地域の人が育っていかねば」とすずらんカフェに期待していました。



オカリナの伴奏で、懐かしい歌を全員で歌いました



オカリナ演奏は友の会ぬさまい支部の佐々木さんと小田原さん

時沢享先生の退職とくしろ医院休止のお知らせ

道東勤医協の初代理事長で現くしろ医院院長の時沢享先生は、76歳を迎えたことから9月末をもって道東勤医協を退職されることとなりました。

これに伴い、くしろ医院への医師配置を検討してきましたが、医師体制がきわめて困難なことから、くしろ医院は8月末で休止とさせていただきます。

通院中の患者様には大変なご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、すこやかクリニック等への転院の対応に最大限の努力を行う所存です。ご了承の程、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

受けてみませんか「ご近所ボランティア講座」

釧路市社会福祉協議会では、高齢者の困り事に対する手助けや、施設でのボランティア活動について学べる講座を行っています。釧路市公認ボランティアとなって活動してみませんか？講座は座学2日・地域実習1日の3日間です。

- 第1講座/ボランティア活動の基本について
- 第2講座/地域包括支援センターについて
- 第3講座/地域実習



くわしくは釧路市社会福祉協議会までお問い合わせください。0154-24-1565

すずらんカフェのお問い合わせは、高齢者住宅すずらん 電話0154-24-6833 担当 吉野まで

内容を予定しています。ぜひみなさん、お越しください。



健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第6回

誤嚥性肺炎の予防について

前回は誤嚥性肺炎について、高齢者ではリスクが高まることやその原因について触れました。今回は誤嚥性肺炎の予防法として、口腔ケアと口腔リハビリについて紹介します。

口腔ケアとは？

口腔ケアの代表は毎日の歯みがきです。しかし、口腔内の汚れは歯だけでなく、舌や頬の内側、上あごなどの粘膜に付くこともあります。口腔ケアをすることで、唾液の分泌の促進、誤嚥性肺炎の予防、認知症予防などに効果があると言われています。

口腔リハビリについて

「健口体操」と言われているものです。代表的なものに舌体操、顔面体操、唾液腺マッサージなどがあります。大切なのは、口腔周囲

唾液には自浄作用あり

誤嚥性肺炎の予防には栄養状態や免疫力・咳反射（咳をする力）が保たれていることと共に、口腔内を清潔に保つことが重要です。唾液には自浄作用があり

ますが、唾液の分泌量が減少するとねばつきや口腔乾燥につながります。口の中が乾燥していると細菌が繁殖しやすくなり、特に唾液の分泌が減る睡眠中は細菌が繁殖しやすくなっています。また、夜間気づかないうちに唾液を誤嚥している可能性もありますので、特に就寝前の口腔ケアは有効です。

舌や入れ歯のケア

口腔内の衛生を保つために、歯だけでなく舌や入れ歯のケアも重要です。舌には舌苔（せつたじ）という白い汚れが付着することがあります。原因には免疫力の低下、薬の副作用、舌の運動機能の低下等があげられます。舌みがきを一日一回優しく行うだけで効果があると言われています。

入れ歯は毎食後の洗浄が望まれます。

① 唇・頬の運動
唇を閉じて頬をふくらませたりゆるめたりします。



② 舌の運動
口を大きく開け、舌をつきだして上下左右に動かす。



③ 唾液腺マッサージ
人さし指から小指までを頬にあてて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。（5回）



以上のように誤嚥性肺炎は適切な予防法を行うことでリスクを軽減できる疾患です。道東勤医協には口腔リハビリを行う6人の言語聴覚士がいますので、お気軽にご相談ください。

次に唇を閉じたまま突き出し、上下左右に動かしたり、引きしめたりします。



次に親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの先の方まで、ゆっくりグーッと押していきます。（5回）



今回は、言語聴覚士の磯貝智、福田彩乃と北海道医療大学学生の土江田智果が担当しました。



嚙下障害の医療懇談会

友の会中標津支部総会

中標津支部は6月25日に支部総会と医療懇談会を町文化会館で開催し、13人が参加しました。

「いつまでも楽しい食事、嚙下のしくみを知り健口生活」と題した医療懇談会は、ケアコートひまわりの島山綾子言語聴覚士が講師を担当。飲み込む仕組みを詳しく説明し、誤嚥の実際をX

線透視の動画で紹介して、高齢者の誤嚥は肺炎につながることを強調しました。また、飲食物にトロミを付けて試飲し、食事の姿勢や口腔ケアが大切なことを説明。最後は、全員で「健口体操」を行いました。

博物館見学とウォーキング

友の会文苑支部

文苑支部は釧路市博物館の見学と春採湖ウォーキングの企画を立て、7月8日に行いました。

今年80周年の博物館は65歳以上の市民は入場料が無料です。館内をじっくり見学し、春採湖周辺の動植物の情報や歴史を学びました。続けてウォーキングに出



夏の草花を観察しながら湖畔を歩きました

支部対抗で健康カルタ

桜ヶ岡健康まつり

7月17日、第28回桜ヶ岡健康まつりが開催され、さくらデイサービスセンターに約150人が集いました。

今回は開会式に続いて、桜ヶ岡病院の石川晶院長が友の会各支部の懇談会を通じて作った健康カルタを5支部対抗で行いました。石川先生は友の会の皆さんの経験と知恵を、このカル



支部対抗のミニ運動会に参加者はハッスル

認されました。また、会場でも「元気」読者が2人増えました。



誤飲のX線動画に注目する参加者

声・心・VOICE

根室市齋藤孝夫さん

介護保険が段々受けられる範囲が狭くなり、毎年のように変わり、今後どうなるか心配です。

別海町岡野まさえさん

友の会ニュースで誤嚥性肺炎について、よく理解しました。息子がたまに肺炎に、くせになり入院も。食事には気をつけて生活していきます。

釧路市飯田尚志さん

釧路市の国保加入者は、特定健康診査が16年、17年

と2年間無料で受診できます。早速、受診して自分の健康状態をたしかめました。「健康増進室」の保健師さんが、親身にアドバイスをしてくれます。みなさん、チャンスです。ぜひ受診しましょう。

釧路市板垣悦子さん

先月、大腸がん検査キックト利用させて頂きました。おかげ様で陰性でホッとしております。ありがとうございます。

根室市村越やよいさん

ふつたりやんだり、日照時間は何日もない状態。孫

とまいたミニキャロット、ほうれん草は発芽しません。インゲンには10粒全部発芽。絹サヤが白いかわいい花を咲かせ、トマトも黄色を咲かせ、頑張っていますよ。ブロッコリーもだんだん大きくなってきました。毎日楽しみです。

標茶町ミロさん

6月の沖縄慰霊の日、現地を訪れました。5月に釧路の講演会に来てくれた安次富浩さんに、辺野古移設反対のテント村で偶然お会いする事が出来ました。勝つ方法はあきらめないことと大きく掲げてあります。

8・9月友の会支部の行事予定

美原支部	パークゴルフ親睦会	8/ 5(金)12:00	高山PG場
星が浦支部	ストレッチ運動&そうめん三昧	8/23(水)10:00	星が浦会館
道東勤医協第31回健康まつり		8/28(日)10:00	治水公園
愛国支部	整形なんでも相談会	9/ 2(金)18:30	愛国会館
たんぼほ支部	転倒予防「ふまねつと」	9/ 3(土)14:00	駒場会館

※定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部	陶芸教室	8/ 3(水)18:00・8/10(水)18:00 8/17(水)18:00・8/24(水)18:00 8/ 4(木)13:00・8/18(木)13:00 8/ 6(土)13:30・8/20(土)13:30	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	8/21(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会 ふまねつと	8/25(木)12:45・※第1週は休み 8/18(木)13:00・8/23(水)13:00	第2・4木曜 第3木曜・第4火曜	鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと	8/ 1(月)13:00・8/15(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	8/ 8(月)10:00・8/22(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	8/19(金)10:00	第3金曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	8/11(木)13:30・8/25(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークル	すこやか	8/17(水)14:30	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル		8/ 6(土)10:00・8/20(土)10:00	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	8/27(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	若返りレッスン・ふまねつと	8/13(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルティックウォーキング	8/13(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと	8/ 9(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらかば	8/ 2(火)10:00・8/16(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
		8/23(火)10:00		
阿寒支部	ふまねつと	8/11(木)13:00・8/26(金)13:00※第1週は木曜	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
		8/18(木)10:30		
釧路町支部	ふまねつと例会	8/ 8(月)10:30 8/25(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	8/23(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8/1(月)13:00・8/8(月)13:00・8/15(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
		8/22(月)13:00・8/29(月)13:00		
根室支部	健康サークル・エトピカ	8/13(土) 9:45・8/27(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
		8/17(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会所
		8/13(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院
音別支部	ふまねつと	8/10(水)13:30	第2水曜	体育館

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

おたのしみパズル

ヒント：風情がありますね

①○○○シャ
オリンピック発祥の国

②○○○ウシ○○○
高校球児が目指す場所

③カ○○ス○ン
宇宙船ニュースが打ち上げられた地

④○○○E○○○
今年より4年後は…

⑤○○○E○○○
今年より4年後は…

⑥○○○E○○○
今年より4年後は…

⑦○○○E○○○
今年より4年後は…

⑧○○○E○○○
今年より4年後は…

⑨○○○E○○○
今年より4年後は…

⑩○○○E○○○
今年より4年後は…

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 9月10日。発表は10月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275

※「友の会ニュース」への意見・要望や地域の話などを余白に書いてください。紙面に掲載する場合があります。

【6月号の正解発表】
正解はクマモンでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

江端澄子、及川安子、小野榮子、木村桂子、小嶋朝子、高橋夏子、高橋美和子、早川靖子、福山輝子、鷺津昭子

応募90通 正解76通

道東勤医協設立40周年記念、平和で安全・安心のまちづくりをめざして

道東勤医協
第31回

健康まつり

2016年8月28日(日)



午前10時～午後2時 釧路市治水公園

雨天の場合は、道東勤医協会館・釧路協立病院内など

- 主催/第31回道東勤医協健康まつり実行委員会
医療法人 道東勤労者医療協会・道東勤医協友の会連合会
株式会社 あゆみ調剤・株式会社 あゆみ厚済
- 後援/釧路市・釧路市教育委員会・釧路町・釧路町教育委員会
北海道釧路保健所
- 協賛/協立病院近隣町内会・老人クラブ・「いつでも元気」道東取扱所

★健康チェック・健康づくりコーナー:

- 血圧測定 ○運動・食・健診コーナー ○骨密度測定
- 肺活量測定 ○乳がん予防

★相談コーナー:○内科・整形外科 ○歯科 ○お薬 ○医療・介護・生活

★ステージ企画:○すずらん詩吟サークル ○白糠庶路音頭
○和太鼓演奏 ○健康体操 ○お楽しみ抽選会
○紅白もちまき その他

★パネル展示:医療・介護の知識、健診・各種がん検診、
憲法と平和、友の会の活動など

★友の会各支部による物産展、野点、囲碁、ちびっこコーナーなど
※当日のプログラム内容と異なる場合もあります。ご了承下さい。

【健康まつり川柳大募集】

(お一人様3首まで)

お申し込みは、郵送・FAX・メールで

○郵送:085-0055 釧路市治水町3番5号
道東勤医協法人事務局

○FAX:0154-22-0275

○e-mail:h-soshiki@dotokin-medwel.or.jp

※当日、会場でも11時まで受け付けます。

●入選作品は当日会場で発表し、記念品を差し上げます。

-----きりとりせん-----

川柳記入欄

1. _____

2. _____

3. _____

ふりがな _____

お名前 _____

ご住所 _____

お電話 _____

演習場のどまん中から「戦争する国づくり」ノーの声を上げよう

第52回 矢臼別

平和盆おどり

2016年8月6日(土) 雨天決行



別海町矢臼別平和祈念碑広場

18:00 全体集会 開会
20:00 花火・かがり火・盆おどり
21:00 ステージ交流

5日(金) 前夜祭

18:00 ~ 矢臼別を語るつどい
19:00 ~ 焼き肉交流会

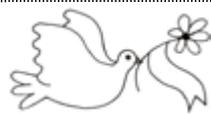
7日(日) 午前 交流

6:00 ~ 矢臼別の里めぐり
9:00 ~ 矢臼別なんでも語ろう会
さよなら集会

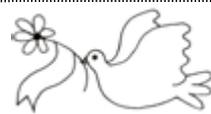
主催/矢臼別平和盆おどり総実行委員会

事務局/別海町別海131-121(吉野宣和方) ☎(0153)75-2769

渡辺佐知子さんを追悼するつどい
5日(金)16:00 ~ 矢臼別 川瀬牧場D型ハウス



被爆者の願いは核なき世界



原水爆禁止2016年世界大会へ

広島と長崎への原爆投下から71年目の夏を迎えました。昨年のNPT(核拡散防止条約)再検討会議では、国連加盟の8割を超える国々が「核兵器のない世界」の実現を核保有国に迫りました。その後、日本の被爆者の方々が「すみやかな核兵器廃絶を願い、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求める」国際署名呼びかけ、新しい署名運動も始まっています。今年の原水爆禁止世界大会には道東勤医協と友の会から6人が参加します。

戦争の惨禍を踏まえ、世界大会へ

友の会釧路町支部 平 正明



変遷しく思っております。さて、私の父は明治38年生まれで既に他界しておりますが、生前、満州に徴兵された時の様子を語っておりました。マラリヤなど様々な病気が発生し、歩けなくなった兵士はその場に置き去りにされ、何とも残酷な光景だったと。やがて食糧がなくなり、空腹に耐えられずへびやカエルを食べて命をつないだそうです。終戦を迎え、命

昭和60年に「核兵器廃絶・平和の町宣言」を行った釧路町は、広島・長崎へ毎年町民を派遣しています。私は、昨年引き続き応募しました。昨年は抽選でもれてしまいました。今年も応募者が私一人で、参加できることを大

改憲勢力が3分の2を獲得した元で

訪問看護ステーションすこやか 本間綾子



今年の4月に入職したばかりの私が原水爆禁止世界大会に行かせていただくことになり、自分自身とても驚いています。戦後70年以上が経過し、戦争については歴史で学んだ程度の知識しかない私は、原爆や戦争は、ドラ

マや映画のようなイメージしかありません。先日の選挙の結果、改憲勢力が3分の2を獲得し、憲法改正の可能性が高まっています。日本は核爆弾の脅威や東日本大震災で原爆・放射能汚染の怖さを体験しています。日本国憲法第9条の改正により、戦争しない国から戦争する国に変わっていくのではないかと不安です。広島に行くことが決まっ

「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶署名」にご協力下さい。道東勤医協の各院所にお届けいただくか、同封の返信用封筒(送料無料)でお送り下さい。また、原水爆禁止世界大会の代表派遣募金にご協力下さい。

