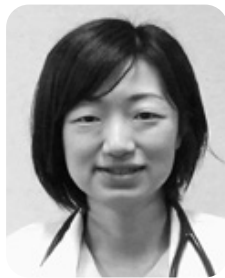


早期発見で9割以上が治癒 乳がん検診を受けましょう

乳がんは日本の女性のが
んの中で最も多く、かかる
人は年々増えています。今
では年間約9万人の女性が
かかり、女性の9人に1人
が発症すると言われていま
す。20代から発症し、40代
後半から50代前半でピーク
を迎えます。他のがんと比
べると、若い世代で多いの
が特徴です。「自分は大き
夫」と思わず、女性なら誰
でもかかる病気だと考えて
ください。

乳がんは乳腺（母乳をつ
くるところ）に発生する悪
性腫瘍です。しこり、痛
み、血液が混じつ
たような分泌物
が出るなどの症
状が出ることも
ありますが、早
期の乳がんでは
自覚症状はほと
んどありません。
だからこそ、検
診で早期発見す
ることが重要で
す。乳がんは早
期に発見して治
療すれば90%以
上の人が治ると
言われています。
(図2参照)

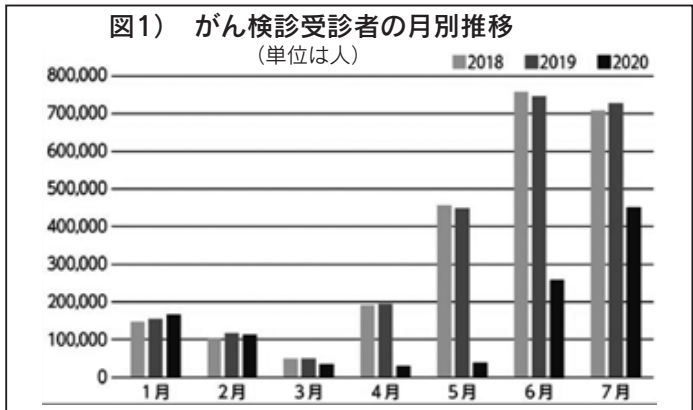
日本人女性のがんで最多



釧路協立病院 内科医長

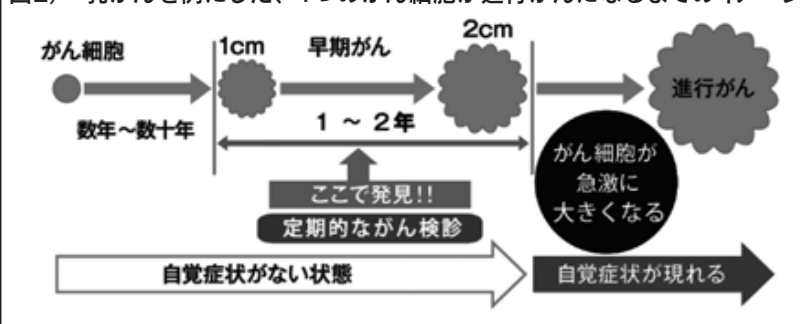
澁谷 仁美

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、がん検診の
受診者が激減しています。日本対がん協会の調べでは、
2020年にがん検診を受けた人は前年に比べて約3
割減っています(図1参照)。昨春の緊急事態宣言を
受けて多くの自治体で検診を中止・延期したことや、
人混みを避けて受診を控える傾向が強かったためと考
えられています。しかし、この間もがんは変わらず発
生しています。検診をためらっているうちに未発見の
がんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまっ
ておそれがあります。今回は、早期に発見して治療す
れば治癒率の高いがんの代表的なものとして、乳がん
にスポットをあててお話しします。



引用元:公益財団法人日本対がん協会 対がん協会報 第694号

図2) 乳がんを例にした、1つのがん細胞が進行がんになるまでのイメージ



友の会員料金で受けられます

乳がん検診の料金には、自治体の助成があります。
また、協立病院では友の会員料金を設定しています。
釧路市 40歳以上で偶数年齢の方

釧路市		友の会員料金	
40歳代	一般	1,260円	1,000円
	非課税世帯		500円
	生活保護	無料	無料
50歳以上	一般	1,050円	1,000円
	非課税世帯		500円
	生活保護	無料	無料

釧路町 40歳以上で前年度に検診を受けていない方

釧路町		友の会員料金	
40歳代	一般	1,260円	1,000円
	非課税世帯	630円	無料
	生活保護	無料	無料
50歳以上	一般	1,050円	1,000円
	非課税世帯	520円	無料
	生活保護	無料	無料

この他、釧路市・釧路町などでは、乳がん検診の
「無料クーポン券」が発行されています。対象年
齢・使用期間が限られていますが、お持ちの方は
ぜひご活用下さい。

受付から検査・診察まで全て女性
スタッフが対応します

休日乳がん検診

完全予約制 定員 30人

6月13日(日)9:00~14:30

電話予約受付: 5/20(木)9:30~15:30

釧路協立病院 TEL0154-24-6811

※1回の電話で2人まで予約可

※定員になり次第受付終了

※新型コロナウイルスの流行状況により中止
になる場合があります。

気になる症状がないか、ご
家族でがんにかかった方が
いるかどうかなどをうかが
い、その後検査を受けてい
ます。超音波検査は超音波を

40歳未満の方は超音波
(エコー) 検査、40歳以上
の方はマンモグラフィで
す。超音波検査は超音波を

女性技師対応で安心です

検診当日は、まず問診で

いただきます。

- ① 家族(祖母、母、姉妹)内で乳がんにかかった人がいる
- ② 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③ 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

まず、乳がんの家族歴が
ある方は特に注意が必要で
す。遺伝する病気ではあり
ませんが、乳がんに関連す
る遺伝子を持つ方はかかり
やすくなります。
次に、乳がんの発症と関
係している、エストロゲン
という女性ホルモンにさら
される期間が長い方も注意
する必要があります。

具体的なには、初潮年齢が
早い、閉経が遅い方、ある
いは初産年齢が遅い、出産
経験がない方は、エストロ
ゲンにさらされる期間が長
くなるのでそれだけ乳がん
にかかりやすいといえま
す。以下のどれかに当ては
まる方は、ご注意ください。

こんな人は要注意

が必要です。

検診は心も救う

日本対がん協会「がん相
談ホットライン」からの
メッセージを紹介します。

検診を受けなかった方
は、がんになったショック
に加え、「検診を受けてい
たらもっと早期に見つかつ
たかもしれない」という後
悔を抱きがちです。ご家族
もまた、「どうしてもっと
強く検診をすすめたかった
のだから」と自分を責める
こともあるようです。

今回は乳がん検診を中心
にお伝えしましたが、その
他のがんも早期発見・早期
治療が重要です。検診機関
は「密」の回避、検温や消
毒などの感染防止策をとつ
ているので、安心して検診
を受けてください。



協立病院のマンモグラフィ
基本的に女性の放射線技師が撮
影します

乳房に当てて行うもので、
痛みはありません。マンモ
グラフィは乳房のレントゲ
ンのことです。初めてで痛
みを心配される方もいると
思いますが、検査を終えた
ほとんどの方が「思ってい

たより痛くなかった。こ
れなら次も受けられる」と
おっしゃっています。当院
では基本的に女性の技師が
検査を行うので、その点も
ご安心ください。

友の会ニュース

道東勤医協

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
太田美季
毎月1日発行

医療費で
お困りの方は
ご相談下さい

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。
お問い合わせは、お近くの職員へ。又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154)24-68811

認知症対応型通所介護 さくらいいきいきデイサービスセンター その人らしい時間を大切に



常に利用者さんのそばで職員が見守ります

まずは信頼関係づくりから
さくらいいきいきデイの利用者さんは認知症の患者さんです。通常のデイサービスでは、利用者さんの人数に対して職員が少ないため、複数の利用者さんが参加する集団レクリエーションや機能訓練を行います。しかし、認知症の利用者さんは知らない人たちと一緒にいると、不安になり歩き回ったり、リハビリを拒否するなどの症状が多いなど対応が難しく専門的な対応が必要で

さくらいいきいき
デイサービスセンター 所長
介護福祉士
大場 洋太郎

道東勤医協には、認知症に限定した小規模な通所介護サービス「認知症対応型通所介護」の施設があります。桜ヶ岡医院の近くでアットホームな雰囲気、好評のさくらいいきいきデイを紹介します。

「茶碗を洗いたい」「室内を歩き回りたい」などの利用者さんがやりたいということは制限する必要がありません。目の離せない認知症の利用者さんに対応できる職員の人数が配置されているからです。スタッフ体制が厚いので、施設での様子や気づいたことを細かく記録でき、家族と情報の共有ができています。

家族との在宅生活の支えに

利用者さんだけでなく家族の介護の負担を軽減することで、認知症の方が施設に入所せず在宅生活を送る支えになっています。家族の都合による予定外の急な

対応が必要です。認知症対応型通所介護では、利用者さんとの信頼関係づくりから始まります。初めて利用する人のなかには、自宅に迎えに行っても送迎車に乗ることすら拒否されることもあります。その場合は、無理に連れてくるのではなく、根気よく何度も訪問し顔を覚えてもらい、関係を深めて説得します。認知症がある利用者さんは知らない場所にいることが苦手で、自宅に帰ることが多いのですが、コミュニケーションを重ね信頼を得ることで施設内でも穏やかに過ごしてもらえるようになります。

その人にあった1日の過ごし方ができるのも特徴です。「体操は嫌」という利用者さんには、生活動作もリハビリになるので「じゃあお手伝い」とかたんなる家事をお願いすると意欲的に取り組んでくれたりします。比較的若い利用者さんには足の筋力をつけるため、一緒に買い物に行くこともあります。決められたプログラムに当てはめるのではなく、それぞれの利用者さんができることに挑戦することで、脳に刺激を受けています。

食事や入浴の時間も利用者さんの希望にあわせて柔軟に対応しています。通常のデイサービスでは入浴は大きなお風呂で複数人同時に入るのが普通です。で恥ずかしいと嫌がる方もいますが、一軒家のお風呂なので一人ずつ入浴し、職員の介助もあるので安心です。食事もお腹が空いたときに無理に配膳することはありません。

利用希望にもできるだけ応えています。さくらいいきいきデイでは認知症ケアの専門的な資格を持つ職員が複数いて定期的に学習会を開き知識を更新しています。利用者さんに異変があったときは桜ヶ岡医院の医師や看護師に相談できることも強みです。ベテランぞろいのスタッフが「また来たい」と思ってもらえるような環境づくりをしています。見学・体験を随時受け付けていますので、お問い合わせください。

あお手伝い」とかたんなる家事をお願いすると意欲的に取り組んでくれたりします。比較的若い利用者さんには足の筋力をつけるため、一緒に買い物に行くこともあります。決められたプログラムに当てはめるのではなく、それぞれの利用者さんができることに挑戦することで、脳に刺激を受けています。

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとをお聞かせください～

開催日時/ 5月26日(水)13:30～15:30

場所/すこやかクリニック内 友の会コーナー

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

生活と健康を守る会の相談員と釧路協立病院のソーシャルワーカーが、みなさんのお話をうかがいます。

医療費や健康保険料、生活保護、介護保険、福祉制度、成年後見、その他、くらしに関する困りごとをお聞かせください。内容によっては、専門の相談窓口を紹介させていただきます。

お問い合わせ先

釧路協立病院 医療福祉相談室・望月

TEL0154-24-6811 (代表)

道東勤医協 2021年度 診療案内

釧路協立病院 釧路市治水町3-14 ☎0154-24-6811

道東勤医協理事長・院長 黒川 聡 則 内科医長 細川 桂 輔
副院長 山崎 雅 勇 内科医長 佐賀加奈子
副院長・内科科長 石川 晶 内科医長 加藤聡一郎
内科医長 澁谷 仁 美

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内 科	午前 ○	○	○	○	○	予約
総合診療科	午後 予約	予約	予約	予約	予約	—
	夜間診 —	○	—	—	—	—
専門外来	午前 —	—	—	—	—	禁煙 乳がん検診
	午後 肝臓	—	呼吸器	—	—	—

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

土曜日(第1・3・5) 8:45～12:30

*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

桜ヶ岡医院 釧路市桜ヶ岡2-26-5 ☎0154-91-7111

院長・家庭医・総合診療医 加藤 萌

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	予約
午後	予約	—	予約	—	予約	—
夜間診	—	○	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～12:00

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

*日曜日と第2・4土曜日および祝日は休診です

*第1・3・5土曜日(午前)の診療は予約のみです

協立すこやかクリニック 釧路市治水町6-30 ☎0154-24-8405

院長・内科医 山崎 雅 勇 整形外科科長 樋口 和 東
整形外科名譽科長 吉岡 猛

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
整形外科	午前 ○	○	予約(労災)	予約	○	予約(労災)
	午後 予約	予約	予約(労災)	—	予約	—
専門外来	午前 —	—	もの忘れ	—	—	—
	午後 —	リウマチ	もの忘れ	—	—	—

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00

*水曜日の午前、第1・3土曜日の午後、
第1・3・5土曜日の午前は労災診療(予約)です

ねむろ医院 根室市曙町3-3 ☎0153-22-2563

院長・内科医 寺前 晃 介

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	—
午後	予約	—	訪問診療	予約	予約	—
夜間診	—	○	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～11:30

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

*月・木・金曜日の午後は予約診療のみです

※前月号の診療案内に誤りがありました。
訂正しておわび致します。

あなただけの健康を大切にしよう

いつでも元気

2021 5月号 380円 好評発売中

ちいさいひとはいま

ひんがし教室 マスクの肌荒れ

うちでも元気 体操&脳トレ

コロナ禍のフランス

夏のお祭り 茨城県大子町

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

革新懇例会



弁護団の共同代表を務める今重一弁護士

司法は安保法制と向き合え

釧路地裁では

違憲性判断せず

違憲判決までたたかう

4月10日はるか薬局3階会議室で、釧路革新懇会（釧路革新懇）の例会が開かれました。釧路地裁で安全保障関連法は憲法違反として国家賠償を求めた裁判をたたかった弁護士や原告から結果や今後について報告されました。

憲法改悪に等しい法律

集団的自衛権を行使できる安保法制は憲法違反と訴える「安保法制違憲訴訟の会」は全国22地域で、国を被告として裁判を続けています。

釧路地裁では道東全体から原告215人が集まりました。原告は日本が戦争に巻き込まれる可能性が高まり平和に生きる権利を侵害され、不安を抱える生活になり精神的苦痛を受けていると訴えました。裁判所は精神的な苦痛は認めましたが、具体的な被害を受けたとはいえないと訴えを退けました。原告のひとりの野瀬義昭さんは、「これでは裁判所が認める具体的な被害とは戦禍ということにな

る。戦時になってから訴えるというのか」と憤ります。また、裁判所は安保法制が憲法の前文や9条に違反するものかどうかの判断は回避しました。

担当した今重一弁護士は、「安保法制は憲法改正手続きを経ないで実質的に憲法改悪を行った。平和国家のかたちを根本から変えてしまうクーデターの内容」と指摘。国民が憲法改正に関わる権利を奪われたまま、憲法9条を改変されたに等しいと説明します。

しかし、各地での安保法制違憲訴訟で裁判所は違憲判断を避け続け、司法の三権分立の役割を果たしていません。



戦争体験を語る野瀬義昭さん

が感じていた痛みを明らかにしていくこと」を課題として挙げました。

原告の加藤弘二さんは、「開戦直前に生まれ、終戦までずっと抑圧された生活だった。もう戦争のある生活はしたくない」と人権が軽視される戦時の暮らしを振り返りました。会場からは「裁判官も若く、戦争を知らない。過去の出来事を裁判を通して伝えていかなければ」と声があがりました。原告の野瀬さんは、「本別で空襲を経験した。機銃掃射から必死で逃げた。知人の女性が撃たれ、母親に抱かれながら亡くなった。あの母娘を思い法廷で語った。最後までたたかう」と決意を新たにしました。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第58回

健康づくり

生活の工夫 ②

5月は協立病院の作業療法士で担当します。
飲み物を飲む時に十分に首を傾けることができず、コップの中に飲み物が残ってしまう事がある方いませんか？
そんな方に・・・こんな自助具があるのをご存知ですか？



★Uコップ～首を傾けることができない方に、欠けていない方に口をつけて飲むと、欠けている方に鼻がきて、鼻が当たらないので首をあまり傾けずに飲むことができます。

こんな便利なものが販売されていますが、購入するとすると1000円以上するので高いです。

それが、身近に安価で手に入るもので、ちょっとした工夫をするだけでUコップと同じような感覚で飲み物を飲めるようになります。



★紙コップに上のUコップと同様の切込みを入れるだけで、Uコップと同じように飲み物を飲めるようになります。

買うにはちょっと高いけど、身近にあるものを工夫すれば、生活が楽になりますよ。
生活の困りごとがある方、協立病院の作業療法室までお気軽にご相談ください。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

しそチーズぶりカツ

(1人分) 328kcal タンパク質 19.2g 脂質 22.7g 塩分 0.8g



第27回



材料 1人前

- | | | | |
|-------------|------|------|----|
| ・ぶり切り身 | 1切 | ・小麦粉 | |
| ・塩 | 適量 | ・溶き卵 | 適量 |
| ・こしょう | 適量 | ・パン粉 | 適量 |
| ・溶けるスライスチーズ | 1/2枚 | ・油 | |
| ・青じそ | 1枚 | | |

ぶりは釧路でも水揚げされており、スーパーで見かけることも多くなりました。
お肉の代わりに使用することで、動物性脂肪の摂り過ぎを防いでくれます。
しそとチーズを挟むことで風味とコクがアップ。トンカツにも負けない美味しさです！

作り方(調理時間 約30分)

- ① ぶりは皮と骨を取り横に切れ目を入れます
- ② 表と裏に塩とこしょうをさっと振ります
- ③ ぶりの切れ目に軽く小麦粉をまぶし、チーズと青じそをはみ出さないように挟みます
- ④ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付けます
- ⑤ 170～180℃に熱した油で途中裏返しなが、約5分ほど中までしっかり熱が入るように揚げます
- ⑥ お好みで千切りキャベツやレタスなどの野菜を添えて下さい

友の会ニュースで

元気を届け



桜ヶ岡医院

山内 規嗣さん

高校生の時まで住んでいましたので変わらなない町並みが懐かしいです。

配達先は桜ヶ岡医院の患者さんも多く、顔見知りの方に声をかけてもらうこともあります。患者さんが暮らしている地域を実際に歩いてみると、受付や会計でお会いする患者さん一人ひとりの仕事や生活などの背景まで意識して接するようになってきます。ニュースの手配りは患者さんの困りごとやまちづくりのヒントを見つけるのに役立つ活動ですね。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いつぶくいつぶ フンピース

顔合わせられる場所を大切に

4月12日、釧路町支部（別保地区）は日の出会館で「ふまねつと」を開催。5人が集まり、元気よく体を動かしました。苦戦する場面もありましたが、「惜しい！左足はそこじゃない」「つい油断して間違えちゃった」など笑顔が絶えませんでした。釧路町支部は、感染症対策を徹底し、コロナ禍の間も休まずに「ふまねつと」を続けてきました。講師を務める中家信好事務局長は、「こういふときだからこそ、顔を合わせて会話や運動を楽しめる場所を大切にしたい」と話しました。



友の会釧路町支部
手拍子に合わせてステップを踏む参加者のみなさん

5カ月ぶりのサロンに24人

4月12日、鳥取支部はコロナの影響で休止していた健康サロン「童顔えがおを再開。5カ月ぶりの集まりに会員が24人も集まり、再会を喜びました。

この日はサポーター5人がラジオ体操・反応拍手、ストレッチ、ふまねつと、ラインを15分刻みで担当。参加者は休憩をとりながら2時間近く身体を動かし、窓を開けていましたが軽く汗ばんだ様



音楽に合わせて2本のラインでステップを踏む参加者

最後は「ふむかしむかし若かった」と童顔の歌（浦島太郎の替え歌を皆で歌い、今後の予定も確認。今年もお花見を「またパークゴルフをやりたい」と要望も出ていました。

初参加の阿部郁子さんは「百人一首のお友だちに誘われて来ましたが楽しかった。これからも来ます」と笑顔でした。

7月に作品展を開催

友の会ひまわり支部 陶芸教室

ひまわり支部の陶芸教室は、隔週の水・木・金・土曜に生駒支部長宅で開催。曜日別に5人前後、全部で18人程が参加しています。



作品づくりに励む参加者。左が生駒榮子さん

4月15日は6人が集まり、茶碗などを手びねりで成形。また、素焼き後の釉薬がけや絵づけなど、それぞれの行程に取り組んでいました。皆さん手元は真剣ながら、「粘土が

言うことを聞いてくれない」などとおしゃべりしながらの楽しい時間でした。陶芸教室では昨年コロナの影響で延期した「作品展」を、7月23・25日、まなぼつと幣舞1階の展示ホールで開催します。また、講師の生駒榮子さんは、穴窯で焼いた作品を中心に6月25・27日、同会場で「二人展」を開きます。ぜひ、それぞ

声・こえ・VOICE

別海町 大野淑博さん

新型コロナウイルスの記事がとてものわかりやすかったです。身近な先生の説明は、テレビで見えるものよりも親近感や説得力があり、勇気づけられます。

会が良い企画ですね。私も少しでも力になればと思います。

伊達市 高橋恵美子さん
春らしくなり道端では福寿草が咲き始めました。晴れた日に自転車走ると気持ちいいですよ。早くみんなが笑顔ですごせる日が来るよう願っています。

友の会ニュースは簡潔な文章で活字の大きさや字体系も読みやすいですね。毎月隔々まで目を通しています。

釧路市 北野優子さん
学生さん応援の無料配布

釧路市 宮下律子さん
勤医協には、他の病院に



釧路市 平井洋子さん



釧路市 西田俊子さん

※お寄せください※声イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント：深緑色をした5月の誕生日

締切り 6月10日。発表は2021年7月号の本欄で。

①○○○チ

あて先 〒0805-0065 釧路市治水町3番5号

②○○○○ザ○○ウ

道東勤医協本部パズル係 FAX 0154-2210275

③○○ハ○マ○

E-mail: tomonokai-news @dotkin-medwel.or.jp

④○○○○

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

金・銀・銅といえは何の色？

応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえるとある言葉になります。解答はハガキ・FAX・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

正解はフキノトウでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。（敬称略）

堀内隆二 越るみ子、森真弓、前田喜代、佐々木幹彦、白川教子、宇佐美八重子、村島芳子、西川まさ子、柳澤良子

応募92通 正解85通

❖5月友の会支部の行事予定

鳥取支部 総会	5/18(火)10:00	鳥取北会館
---------	--------------	-------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねつと	5/ 9(日)13:30	第2日曜	愛国会館
たんぼ支部	わかがりレッスン	5月は中止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	5/12(水)18:00・5/26(水)18:00 5/13(木)13:30・5/27(木)13:30 5/14(金)13:30・5/28(金)13:30 5/15(土)13:30・5/29(土)13:30	第2・4水曜 第2・4木曜 第2・4金曜 第3・5土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(へこ)の会	休止	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	5/13(木)12:45・5/27(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	5/17(月)13:00・5/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン重顔(えがひ)	5/10(月)10:00・5/24(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと 太極拳	5月末まで休止	第1・3月曜 第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	5/19(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	5/28(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部/ルディックウォーキング		5/13(木)13:30・5/27(木)13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	5/16(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	5/19(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		休止	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		休止	毎週水曜	ケアコートひまわり
桜ヶ岡支部	ふまねつと	5/22(土)9:00・5/29(土)9:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	休止	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	5/11(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	5/ 8(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	5/ 7(金)13:00・5/21(金)13:00	第1・3金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	5/10(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		5/26(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	5/ 5(水)13:00・5/12(水)13:00 5/19(水)13:00・5/26(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねつと	5/18(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビリカA	5/ 8(土) 9:30・5/22(土) 9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカB	5/ 8(土)14:00・5/22(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリカA	5/12(水)13:30	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	休止	第2土曜	ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	休止	第2木曜	よろづり創り処くしろの森
地域カフェすずらん	休止	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●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