

がん検診受けていますか？

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
太田美季
毎月1日発行

気づかぬうちに
進行している
ことも

新型コロナウイルスの流行が始まってから、がん検診の受診率が下がっています。現状と協立病院でできる検査について澁谷仁美医師に聞きました。



釧路協立病院
内科医長

澁谷 仁 美

コロナ禍でがん検診を
受ける人が減っている

新型コロナウイルス感染症の影響でがん検診を受ける方が減っています。

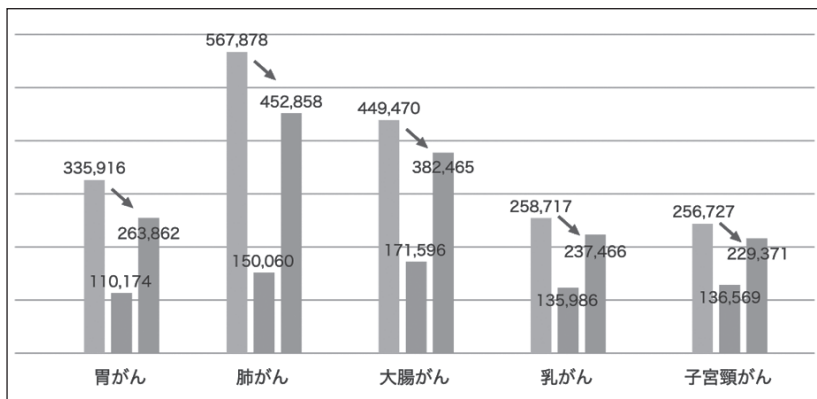
公益財団法人日本対がん協会の調査によると、2021年に実施した5つのがん検診(肺、胃、大腸、乳、子宮頸)の受診者数は国内で感染拡大が始まった2020年と比べて23.5%増と回復しましたが、コロナ流行前の2019年を10.3%下回っており、コロナ禍の影響が続いていることがわかりました。

5つのがん検診別に

2019年と2021年の受診者数を比べると、胃がんは13.2%減で減少率が最も大きく、肺がんは9.9%減、大腸がんは9.0%減、子宮頸がんは8.0%減となっています。

2020年にかん検診の受診を控えた人のうち、かなりの人が2021年に受診したとみられますが、2019年の受診者で、2020、2021年と続けて受診を控えた人も少なからずいると推測されます。

5つのがんの検診受診数の推移



各々左から■2019年、■2020年、■2021年の検診受診数
(日本対がん協会調査2019~2021年の各1~6月)

がんは早期発見

早期治療が重要

国内で数多くのがん診療を行っている病院では、早期がんの紹介患者が減っているという報告もあります。

胃がんの手術は3割近く減っていますが、最も早期であるステージ1Aの手術件数をみると、2019年から2020年でおおよそ半数にまで激減、乳がん患者の手術件数も約2割減ったようです。

日本人の2人に1人ががんになるリスクがあり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。がんは早期発見・早期治療が大切です。

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 ☎(0154)24-6811

釧路協立病院 乳がん検診のご案内 予約制です

40歳未満はエコー検査、40歳以上はマンモグラフィー検査です。
料金は年齢やお住いによって変わります。予約時にご確認ください。

金曜日は検査のみとなり、医師の診察は翌日の土曜日になります。

ご予約・お問い合わせ

釧路協立病院 電話番号 0154-24-6811

休日乳がん検診の予定

2022年 10月16日(日) 2023年 2月19日(日)

休日乳がん検診の予約開始はホームページ・ポスターなどでお知らせします

当院での検査の工夫

当院では密にならないような工夫、換気や検査機器の消毒、職員の手洗い、マスク着用、検温を徹底し、時間帯別予約や受診者数の制限にも取り組んでいます。

私は乳がん検診を担当していますが、「コロナで受けていなかったけど久しぶりに受けて安心した」と言っていたことが多くです。普段の診察の場面でも、

しばらく検査を受けていない方に検査をおすすめすると「あれ？そんなに受けてなかったっけ？」と驚く方も多くです。自分だけでなく大切な家族、友人と一緒にがん検診を受けて安心して毎日を過ごしてくださいね。

当院でできること

- 胃カメラ、経鼻胃カメラ
- 便潜血検査、大腸カメラ
- 胸部レントゲン撮影、肺CT検査
- 乳腺超音波検査(40歳未満の方)、マンモグラフィー検査(40歳以上の方)

当院でできないこと

- 子宮頸がん検診
(がんセンターや婦人科のある医療機関でご相談ください)

胃カメラが 新しくなります

胃カメラが以前より細いものになる予定です。9月下旬頃から随時変更予定ですので、今までより楽に検査を受けていただけたと思います。

各種検診についてのお問い合わせは
釧路協立病院 0154-24-6811まで
※自治体検診についてはできないものもあります。
友の会無料大腸がん検診の申し込みは
道東勤医協法人事務局 0154-25-6479まで

あなたの骨は大丈夫？ 検査きっかけに骨折予防を

7月2日、厚岸支部定期総会の中で、骨折予防をテーマに医療懇談会を開催し32人が集まりました。釧路協立病院内科の加藤聡一郎医師をはじめ、研修医の鳥井沙南医師、保健師や看護師、事務職員など「釧路協立病院骨粗しょう症プロジェクト」のメンバーが骨折予防のための食事や運動、骨密度検査について講演しました。

40歳以上の女性 4人に1人が骨粗しょう症



スライドを見せながら話す鳥井医師（中央）。
左は加藤医師、右は藤本美香保健師

骨がもろくなり骨折しやすい状態を骨粗しょう症と呼び、40歳以上の女性26.5%、男性12.4%がこの病気とされています。特に閉経後の女性や高齢者に多く、他には過去に骨折したことがある人、たばこを吸う人、お酒やコーヒーをよく飲む人、ステロイド系の薬を使

用している人、両親に骨折歴（特に大腿骨近位部）がある人、運動不足の人などは骨粗しょう症になりやすいと言われています。自覚症状が表れないため、なかなか気づきません。骨折してレントゲンを撮ってから判明することが多々あります。大腿骨近位部や背骨を

骨折すると、そのまま寝たきりにつながるリスクがあります。骨粗しょう症になりやすい要因にあてはまることがあれば、ぜひ検査を受けて骨折予防に取り組むきっかけにしましょう。

検査では腰と大腿骨近位部のレントゲンを撮り、骨密度を測ります。検査にかかる時間は10分ほど。被ばく量は胸部のレントゲンと同程度のため安心してください。

厚岸支部総会
・医療懇談会



骨密度検査の様子

<検査料金（骨密度のみ）>

3割負担…1,350円 1割負担…450円

※ねむる医院の料金は異なります。詳細はお問い合わせください。

骨粗しょう症 なりやすいのはこんな人

- ☐ 60～65歳以上の女性
- ☐ 糖尿病や肝臓病、関節リウマチなどの持病がある
- ☐ ステロイドを使用している
- ☐ 両親に大腿骨近位部の骨折歴がある
- ☐ やせ型
- ☐ たばこを吸う
- ☐ お酒やコーヒーをよく飲む
- ☐ カルシウムやビタミンD・Kが不足している
- ☐ リンや食塩を取りすぎている
- ☐ 運動不足

骨粗しょう症予防の食事

骨粗しょう症の治療は飲み薬や注射など薬物療法が中心ですが、食事や運動など生活習慣の改善は予防にも効果的です。

骨をつくるのに必要なカルシウムは1日700～800mg摂取するようにしましょう。乳製品や、大豆製品、小魚などに多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD

（魚介類や干しいたけなどに多く含まれる）やビタミンK（卵やブロッコリー、ホウレンソウなどに多く含まれる）も積極的に取るようにしましょう。インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料などに多く含まれるリンや食塩はカルシウムの吸収をさまたげるため、取りすぎに注意が必要です。

予防に適した食品

骨をつくる栄養素

カルシウム

乳製品、大豆製品、小魚・海藻類、野菜

吸収を助ける栄養素

ビタミンD

魚介類（サケ、サンマなど）、干しいたけ、キクラゲなど

ビタミンK

納豆、ブロッコリー、ホウレンソウ、小松菜など

たんぱく質

肉、卵など

運動はフレイル予防にも効果的

体や精神面が徐々に衰えて介護を必要とするまで、つまり健康と要介護の中間をフレイルと呼びます。フレイルが進むと転倒や骨折をしやすくなったり、感情をコントロールしにくくなったりします。様々な衰えが少しずつ進行するため、早めに気付いて体力の維持や改善につなげることが大切。「最近6か月間で2～3kg体重が減少した」「理由もなく疲労感がある」「以前より歩くのが遅くなった」「5分前のことが思い出せない」などの項目によるセルフチェックで、3つ以上あてはまる場合は要注意です。

フレイルの予防には栄養バランスのとれた食事や周囲とのコミュニケーション、適度な運動が有効です。骨粗しょう症の予防にもなるため、意識的に取り組みましょう。

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～

日時/8月24日(水)13:30～15:00

場所/協立病院1階 相談室

※協立病院の受付窓口にお声がけください

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

お問い合わせ先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811（協立病院代表番号）

参加者の感想

- 鳥井先生の話がわかりやすかったです。毎日地元の牛乳を飲んでいるから、骨には自信があります！
- 職員のみなさんと一緒に楽しく体を動かしました。家で気軽にできる運動を教えてくださいましたので早速やってみます。
- 最近足腰が弱ってきた気がするので、骨密度検査を受けてみようと思います。



職員を手本に体を動かす参加者のみなさん

あなたと医療をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 8月号 380円 好評発売中

日本兵のPTSD

がん教室 肝臓がん

被爆体験者ってなに？ 長崎

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 福島県北塩原村

医と健康 なすを賢く使い切り

「いつでも元気」道東販売所
☎(0154) 24-6623

突然ソ連兵が家に押し入る

5歳のときに南舞諸島の多楽島で終戦を迎えました。多楽島はとても良質の昆布が生え茂る豊かな島で、約1万7千人の島民のほとんどが昆布漁民でした。9月2日に前触れもなく黒く大きな船が現れました。降りてきたソ連兵たちは、まず学校などの大きな建物を占拠し、そこから数人の組に分かれて家々に押し入りました。日本兵を探すが主な目的でしたが、土足で上がり込むとタンスや仏壇をあさり略奪行為を始め、欲しいものは何でも持っていきます。特に腕時



友の会標津支部
福澤 英雄 さん
1940年生まれ
自宅の資料室で撮影

福澤英雄さんに聞きました。



故郷を奪われて

計を欲しがっていました。翌日も違う組のソ連兵がやってきて、同じように金品を要求しますが、もう渡すものがありません。腹を立てたソ連兵は私たちに銃を突きつけわめき散らし、本当に殺されると思いました。そのうち「島民は1ヶ所に集められて銃殺される」「いや穴掘って生き埋めらしい」と噂が広まり、父は家も愛馬も置き捨て、家族と島から脱出することを決めました。



30年間の交流の様子

で船が座礁し、いのちからが別海にたどり着きました。その後標津に移り住みましたが、生活は貧しく母は子どもたちの食事を用意するのに苦労しました。いつもお腹をすかせ、生の大根ですら梨のように甘く

平成4年から北方四島に住むロシア人とお互いの友好訪問が始まりましたが、最初は自宅でロシア人のホームステイを受け入れるのに抵抗がありました。

しかし、実際に会ってみるとロシア人は明るく素直で人懐っこく、歌と踊りが好きな人たちでした。交流を重ね、彼らの気風を知り友人となるうちに、「皆いい人たちだ。いつの日か平

平和な人間同士の交流で

和条約が結ばれるまで、草の根交流を大切にしよう」と思うまでになりました。新型コロナウイルスの影響で中断してしまっている交流が早く再開されることを願っています。

ウクライナの泣いている子どもの映像を見ると自分の姿を思い浮かべてしまいます。早く平和が訪れ、人々が故郷に帰ることができるよう祈ります。

感じたことや、学校では、刻んだカボチャでかき増した麦飯の弁当が恥ずかしく、同級生と一緒に食べられなかったことを覚えています。「何も悪いことをしていないのにどうしてこんな目にあうのか」とソ連人を恨んだ頃もありました。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

サラダいなり

第42回 (1人分) エネルギー 474kcal たんぱく質 15.6g
脂質 13.7g 塩分 3.8g 食物繊維 1.5g
※いなの皮を煮た残り汁の塩分量



- 不足しがちな野菜を加えることで普通のいなり寿司と比べてビタミンC、カロテン、食物繊維がアップ。
- 彩も良く、シャキシャキした食感が楽しめます。
- 夏場の食欲がない時でも食べやすい1品です。

作り方(調理時間 60分)

- ①米を研ぎ、浸水させ1合の水加減で炊飯します。
- ②きゅうり、赤パプリカは1cm大のあられ切りにします。
- ③調味料aを混ぜ合わせずし酢を作ります。
- ④すし酢の1/4量をきゅうりにかけて馴染ませます。
- ⑤同様にすし酢1/4量を赤パプリカにもかけて馴染ませます。
- ⑥小揚げは油抜きをしてから半分に切ります。
- ⑦調味料bを合わせて鍋に入れ小揚げを15分程度弱火で煮て火を止めそのまま冷まして煮含めます。
- ⑧ご飯が炊きあがったら熱いうちに残りのすし酢1/2を混ぜてすし飯を作ります。
- ⑨卵を割りほぐし、調味料cを加えて混ぜます。
- ⑩フライパンに油をひき、弱火で卵を流し入れ炒り卵を作ります。
- ⑪すし飯に汁気を切ったきゅうりと赤パプリカ、炒り卵を混ぜ合わせます。
- ⑫混ぜたすし飯を10等分にして、汁気を切った小揚げに詰めて出来上がりです。

材料 2人分(10個分)

- | | |
|-------|---------|
| 米 | 1合 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 酢 | 大さじ1.5杯 |
| a 砂糖 | 大さじ1杯 |
| 塩 | 小さじ1杯 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 赤パプリカ | 1/2個 |
| 小揚げ | 5枚 |
| b 醤油 | 大さじ2杯 |
| みりん | 大さじ2杯 |
| c 砂糖 | 大さじ3杯 |
| だし汁 | 300ml |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 小さじ1杯 |
| 塩 | ひとつまみ |

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

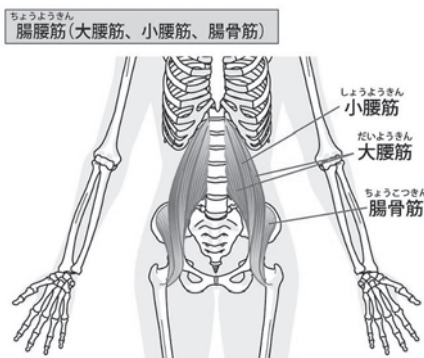
第72回

健康づくり

腸腰筋を鍛えて、キレイな姿勢を!!

ヒトはまっすぐ立つと、前方への転倒よりも後方への転倒が問題になります。股関節を曲げるために働く腸腰筋と言う、股関節の前側にある筋肉がありますが、それは立位保持するための筋として働きます。さらに座位で骨盤を起こすように作用することで、背筋の伸びた姿勢を作るのにも作用しています。また、背筋が伸びた姿勢は腕を上げやすくなるという効果もあります。

キレイな立位姿勢と立位の安定化、腕を上げやすくなる「腸腰筋」を皆さんもトレーニングしてみませんか？



- ①椅子に座り背筋を伸ばす
 - ②太ももを上げ5秒キープ
 - ③ゆっくり下す
 - ④ ②と③を左右10回程度繰り返す
 - ⑤ ④を一日3回程度目安に行う
- ①～⑤を無理のない範囲で継続して行ってください。



鉄北支部



根室支部



厚岸支部

いっしょに健康づくり

4・5月に続いて各支部で総会が開かれ、コロナ禍での取り組みを振り返りながら今後の活動方針などを話し合いました。

根室支部では6月19日に根室市総合文化会館で総会を開催し、19人が集まりま

した。長年支部長を務めた飯倉定賢さんが退任し、能登敏雄さんが新支部長に就任。地域ごとの結びつきをさらに強め、コロナ禍でもできる活動を積極的に進める方針を確認し合いました。パークゴルフ大会の再開を願う声もあがっています。

総会後には、道東勤医協の太田美季専務理事から道東勤医協の中長期計画についてお話があり、質疑応答や意見交換なども行われました。

(道東勤医協の職員・社員が順次各地域を訪ね、交流しながら道東勤医協の取り組みや中長期計画について理解を深め合っています)

6月23日に開かれた鉄北支部の総会には15人が参加。ケアコートひまわりの職員を中心に「友の会ニュース」手配りの輪が広がっていることや、「いつでも元気」の販売所を立ち上げたこと、当面の間、毎月第3木曜日に共栄ふれあいセンターで「ふまねつと」を開催することなどが報告されました。新支部長には片山節子さんが就任し、「地域の絆を深めたい」と抱負を語りました。

7月2日、厚岸支部では住之江地区会館で2年ぶりに集合形式での総会を開催。併せて医療懇談会を実施し32人が集まりました。(詳細は本紙2面をご覧ください)

❖8月友の会支部の行事予定

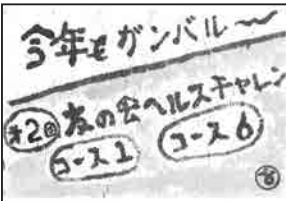
友の会連合会	第35回健康まつり	8/21(日)10:00	治水公園
--------	-----------	--------------	------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	8/18(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと	8/ 1(月)	13:30	第1月曜	愛国会館
たんぼ支部	ふまねつと	8/ 6(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
	若返りレッスン	8/ 9(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	8/ 3(水)・8/17(水)	18:00	毎1・3水曜	生駒支部長宅
		8/ 4(木)・8/18(木)	13:30	毎1・3木曜	
		8/ 5(金)・8/19(金)	13:30	毎1・3金曜	
		8/ 6(土)・8/20(土)	13:30	毎1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	8/11(木)・8/25(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	8/15(月)・8/23(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロンの顔(えがき)	8/ 8(月)・8/22(月)	10:00	第2・第4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	8/ 1(月)	13:00	第1月曜	大楽毛生活館
	太極拳	8/ 8(月)・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	8/24(水)	10:00	第4水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	8/11(木)・8/25(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	8/21(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	中止		第3水曜	はんのき公園
健康サークル	すこやか	中止		第3水曜	はるか薬局3F
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	8/13(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	8/23(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
桜ヶ岡支部	ふまねつと	8/27(土)	10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
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	ふまねつと	8/13(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	8/12(金)・8/26(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		休止	10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	8/ 8(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		8/24(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	中止		第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8/ 1(月)・8/ 8(月) 8/15(月)・8/22(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトピリカ	8/13(土)・8/27(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトピリカ	8/13(土)・8/27(土)	14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトピリカ	中止		第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	中止		第2土曜	ねむろ医院

●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

絵手紙



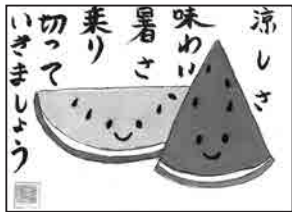
釧路市 平井洋子さん



浜中町 平野勝枝さん



釧路市 西田俊子さん



帯広市 山口京子さん

※掲載の方には図書カードを贈呈します。

根室市 安達乃布予さん
コロナの感染再拡大。まだまだ油断できませんね。

標茶町 斉藤明美さん
「スタミナ!ぶっつけ冷そうめん」を早速作りました。栄養バランスがよく、満足感もあつて美味しかったです。

声・こえ・VOICE

「お楽しみパズル」毎回来しみにしています。

釧路市 平野喜美代さん
脳の活性化になるので

おたのしみパズル

ヒント：甘い樹液が大好物
締切り 9月10日。発表は2022年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 0154-22-0275
E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

② ○○○○○
代表曲は「上を向いて歩こう」

③ ○○○
「葡萄」何と読む?

④ ○○○
対義語は「権利」

応募のきまり 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・QRコードから。住所氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

【9月号の正解発表】

正解 ナガクツ(長靴)
当選者(敬称略)内田ミツ子、辻裕子、鈴木田鶴子、福岡滋松田美枝子、堀内将子、中原多加子、佐々木文弥、土肥稔、澤野美津子
応募82通 正解75通



平和で安全・安心のまちづくりをめざして

道東勤医協
第35回

健康まつり

2022年8月21日(日)

10:00~12:00

釧路市治水公園

雨天中止、コロナ感染が拡大した場合は中止します

3年ぶりの開催！楽しい企画を用意しています
よさこい/ミナオ・ドーレくしろ、佐藤裕子先生の健康体操、
内科・整形・お薬相談会、健康チェック、健康パネル展、
お楽しみ抽選会、友の会各支部の物産展、その他



下記の感染予防対策にご協力ください

- 発熱や風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- 必ずマスク着用でご参加ください。
- 各所の消毒液で、小まめな手指消毒をお願いします。
- 食品の販売はパックしたものに限定しています。テイクアウト（持ち帰り）にご協力ください。
- ステージの前は飲食禁止とさせていただきます。
- 飲食する場合は、飲食コーナーで黙食をお守りください。
- 参加者全員の氏名・連絡先を把握します。下にある「参加券」にお名前などを記入し、切りとって会場の受付でご提出ください。（参加券は会場にも置いてあります）

主催 道東勤医協第35回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

切りとり

健康まつり川柳 募集（お一人3句まで） 審査は後日に行い、入選者に記念品をお送りします。入選作品は友の会ニュースに掲載して発表します。雅号・ペンネームの応募でも結構ですが、本名も必ずお書きください。 お申込みは、郵送・持参・FAX・メールで（用紙・体裁は問いません） ▶郵送 085-0055 釧路市治水町3-5 道東勤医協友の会連合会 宛 ▶FAX 0154-22-0275 ▶mail : doto-soshiki@dotokin-medwel.or.jp ▶切 8月21日(日)（健康まつりの会場でも受け付けます。）	川柳記入欄 1. _____ 2. _____ 3. _____ 氏名 _____ 電話 _____ 住所 _____
--	---

切りとり

道東勤医協第35回健康まつり 参加券 < おたのしみ抽選会の抽選券を兼ねます > 氏名 _____ 電話 _____ 住所 _____ この用紙を切りとって、来場時に受付でご提出ください。	道東勤医協第35回健康まつり 参加券 < おたのしみ抽選会の抽選券を兼ねます > 氏名 _____ 電話 _____ 住所 _____ この用紙を切りとって、来場時に受付でご提出ください。
---	---



時刻表

*帰りの運行はなし

- ① 始発時点で利用者がいない場合は運行しません。
- ② 降りる方のない停留所では停車しません。
- ③ 乗客がいなくなり次第、運行を終了します。

※悪天候で運休する場合があります。

お問い合わせ先

0154-24-6811 (協立病院事務課)

(月曜日) 音別・白糠コース

	時刻	停留所
音別町内	7:30	川東堤会館
	7:32	共栄・林業研修センター
	7:35	音別駅
	7:40	海光団地会館
白糠町内	7:58	白糠高校
	8:00	山内精肉店(セイコーマート隣り)
	8:05	白糠駅
	8:13	西庶路駅
釧路市内	8:16	庶路駅
	8:26	釧路工業高等専門学校
	8:30	釧路信用組合大楽毛支店
	8:38	釧路日産マイカーセンター星が浦店
	8:45	新富士駅
	8:54	協立病院

帰り 14:00病院出発～と逆順

(火曜日) 阿寒コース

	時刻	停留所
阿寒町内	7:50	布伏内コミュニティーセンター
	8:00	阿寒中学校
	8:02	喫茶店エルム
	8:04	阿寒町役場
	8:06	富士見町(阿寒小学校前)
	8:07	仲町1丁目(阿寒高校前)
釧路市内	8:20	マルシェ山花
	8:30	鶴野ニュータウン入口
	8:32	鶴野小学校
	8:34	鶴野弘宣寺
	8:45	協立病院

帰り 14:00病院出発～と逆順



(木曜日) 標茶コース

	時刻	停留所
標茶町内	7:15	磯分内公民館
	7:28	総合社会福祉センター
	7:30	まつもと文具店(図書館向かい側)
	7:35	標茶駅バスターミナル
	7:38	佐々木タバコ店
釧路町・釧路市内	8:19	柏町内会館
	8:24	河畔団地(セイコーマート向かい側)
	8:35	曙4丁目(セイコーマート向かい側)
	8:40	美原公設市場駐車場内(郵便局前)
	8:50	協立病院

帰り 14:00病院出発～と逆順

(金曜日) 厚岸コース

	時刻	停留所
厚岸町内	7:00	子野日公園駐車場
	7:05	黒部商店
	7:08	金岩竹中商店
	7:10	厚岸町役場
	7:13	石山商店
	7:18	公住入口
	7:21	馬場力二屋(国道44号線沿い)
	7:25	門静駅
釧路町・釧路市内	7:35	JA尾幌支所
	7:47	上尾幌コミュニティーセンター
	8:10	日の出会館
	8:13	双河辺生活館
	8:16	別保駅
	8:33	東雲小学校
	8:36	桜ヶ岡電話局
	8:39	益浦入口
	8:41	桜ヶ岡医院
	8:43	コープさっぽろ春採店
	8:50	坂の上会館(まなぼつと向かい)
	8:54	ホテルルートイン
	9:01	協立病院

帰り 14:00病院出発～と逆順

沖縄のたたかいに呼応し 北からの安保闘争を!

第57回 矢臼別 平和盆おどり

2022年 8月6日(土) 19:00～

オンライン開催決定!

花火や歌声の様子を動画でお届けします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮し、
会場でのリアル開催は中止となりました。

主催●矢臼別平和盆おどり総実行委員会 事務局 釧路市星が浦大通3-5-40 星が浦教育会館内 TEL 0154-51-0476

