



体操を実演する手塚医師（左）と研修医の山元美帆乃医師（右）



釧路協立病院
手塚 拓馬 医師

便秘に悩む人は60歳をすぎると急激に増加します。もともと女性に多い症状で

すが、高齢になると男性にも増えます。厚生労働省の2019年の調査では、全

7月3日、友の会大楽毛支部は総会と医療懇談会を開催。「便秘のお話し」と題して釧路協立病院の手塚拓馬医師が講演した内容を紹介します。

便秘のお悩みは食事と運動ですっきり

国で476万人が便秘症とされています。北海道の人口が約500万人なので、全国で北海道の全人口くらいの方が便秘で悩んでいることになりました。診断基準は左の表1の通りです。排便回数が少なければ便秘というわけではありません。

表1 便秘の診断基準

- a. 強くいきまないと出ない
- b. 便が硬い（コロコロ便、硬い便）
- c. 排便後もすっきりしない
- d. 便が詰まっている感覚がある
- e. 排便しないと出ない
- f. 自発的な排便回数が週に3回未満

- a～fのうち、2項目以上あてはまると便秘症
 - a～e 排便困難型便秘症
 - f 排便回数減少型便秘症
 - 6か月以上前から症状があり、直近3か月間は診断基準を満たしている場合→慢性
- 出典：「慢性便秘症診療ガイドライン2017」

まず生活習慣の見直しを

便秘は症状や原因別に、食事性・弛緩性・痙攣性・直腸性の4つのタイプがあります。最も多いのは食事性の便秘です。食事量の減少や、食物繊維の摂取不足が主な要因です。弛緩性の便秘は女性や、やせた高齢者に多くみられ

ます。大腸の筋力低下や、腸の動きを抑える薬を長期間連用することで起こります。痙攣性の便秘は、加齢やストレスなどで自律神経が乱れ、腸がスムーズに動かなくなるのが原因です。直腸性の便秘は、便の出口付近の反射が低下するこ

◆道東勤医協
友の会ニュース

発行所
社会医療法人
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ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック

無料・低額診療制度を利用できます

お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)2416811

薬は効果と注意点理解して

酸化マグネシウム製剤に代表される浸透圧性下剤は、便を軟らかく、排便しやすくする効果があります。一方で、マグネシウムが体内に蓄積されると、不整脈や脱力感などの症状が起こる場合があります。腎臓の機能が悪い方は定期的に受診してください。刺激性下剤は、腸を刺激

参加者からのQ&A

- Q. 便器の温水洗浄機能で肛門を刺激しないと排便できません。癖になつていますが大丈夫ですか？
A. 強い水圧に慣れてしまうと便の反射が鈍くなります。本来の使い方ではないので、長期的な解決策にはなりません。かかりつけ医に相談しましょう。
- Q. 週に2回くらいの排便が普通になっています。これも便秘でしょうか？
A. 排便リズムには個人差があります。困っている症状がなければ問題ありません。
- Q. 便が出そうでも出ません。どうすれば良いですか？
A. 便が出ない原因はさまざまです。危険な病気が隠れている場合もあるため、かかりつけ医に相談しましょう。

【お通じが良くなる体操】

①腹式呼吸
[イスの場合] ~呼吸から始める~

②ねじる運動
背もたれをつかむ
下半身は動かさない

③「の」の字マッサージ
約30回ゆっくり軽くマッサージします

②ひざ上げ運動
両脚上げ10回

④つらいときは……
手をなるべく後ろにつく ●仰向けでお尻上げ
手をなるべく後ろにつく ●仰向けでお尻上げ

①仰向けになりひざを立て、お腹の上に両手を乗せる。
②お腹をへこませながら息を吐き、お尻をお腹側に引き上げる。

【お通じが良くなる食事】

○食物繊維
水溶性食物繊維 わかめ、ひじきなどの海藻類、芋類、菌類 →便をやわらかくする
不溶性食物繊維 ごぼうなどの根菜類 →便のもとになる

○発酵食品 →腸内環境を整える

○乳酸菌 →消化吸収を良くする

○オリゴ糖 →善玉菌を増やす

2023年
9月10日(日)
10時～14時
治水公園にて

道東勤医協第35回
健康まつり開催

詳細は5面をご覧ください

食で広がる

地域の輪

子どもや高齢者、生活困窮者などに、食事を無料や安価で提供する地域食堂。孤食防止にとどまらず、地域の人が集いつながる居場所としての役割を担っています。各運営団体で、限られた予算でなるべく安く美味しいものをと工夫を凝らしていますが、物価高で運営は厳しさを増しています。釧路市内での取り組みを紹介します。



老若男女が楽しみに集います

武佐

温かい食事と交流を わかば★わくわくキッチン

釧路市武佐のわかば会館では、2か月に1回、武佐地域の3つの町内会が合同で「わかば★わくわくキッチン」を開催しています。ひとり暮らしの高齢者は自炊がおっくうになっている方も多く、できあいの惣菜や弁当で食事をすませることもしばしば。手づくりの温かい料理を食べながら、地域の仲間とふれ合うきっかけになればと、5年前に東部北包括支援センターが町内会に呼びかけて実行委員会を結成。献立や調



カレーを盛り付ける石川さん（中央）

9月に阿寒かぞく食堂「おかぞく」をスタート。名称には、わが家のようにホッと安らぐ居場所にできればとの思いが込められています。月1回の開催

阿寒

地域のよりよい暮らし 阿寒かぞく食堂「おかぞく」

代表を務める石川善道さん（40）は、阿寒町出身の友の会員で、人と人をつなぎ、生まれ育った町を元気にしたいと感じていました。

地域にはひとり暮らしの高齢者が多く、みなさんのよきところになる場所をと、家族や地域の方々の協力を得て、十数名で2018年

で料金は1食200円（小学生以下100円）。コロナ禍で2020年3月から2021年11月まで休止を余儀なくされ、その後はテイクアウトのみで実施してきましたが、今年5月から会場での飲食を再開。待ちわびた地域の方でにぎわっています。6月24日は30人ほどが来場。「友達と一緒にここへランチに来るのを楽しみにしています」などの声がありました。この日のメニューはカレーとヤクルト、スイーツで、テイクアウトでも約70食の注文がありました。

理も町内の有志が担っています。コロナ禍で休止や規模を縮小した開催もありましたが、1食400円（小学生以下100円）で定食や麺類にデザートまで味わえるのとあって、毎回多くの老若男女が集まり食事や会話を楽しんでいます。

実行委員長の南隆夫さん（友の会武佐支部長）は、「食事は大切なコミュニケーションのひとつ。美味しいものを食べればみんな笑顔になる。会場費や食材の高騰など悩ましい課題もありますが、助け合いながら楽しい憩いの場にできれば嬉しいです」と話しました。

友の会員と職員が 学べる連続学習会

ねむろ医院

ねむろ医院では服薬と生活習慣の改善で治療効果を高めようと高院長を講師に患者、職員向けの学習会を開催しています。7月4日に「便秘」、12日には「骨粗鬆症」をテーマに開催されましたので取材しました。

便を育てる食事、 押し出す生活習慣が大事



ねむろ医院待合室で職員と友の会員が学んでいます

「便秘」の話は、まずなぜ便秘になるのか、その原因を身体の仕組みや生活習慣から学びました。食事を食べると便意を催すホルモンが出されますが、その時にトイレに行かないことが続くことで便秘につながります。便意を催すためには朝一杯の水（牛乳でさらに効果）を飲み、水分の補給をすること、便は24〜48時間間で排出される仕組みなので便意があつたら我慢しないこと、また、腸の形状から前かがみ（ロダン）の考え（人スタイル）になると便が出やすく、そのため、洋式よりも和式の方が都合良いことなど、日常生活の中の工夫が大切です。

た、便を育てる食事の摂取、便を押し出す筋肉（腸腰筋）を元気にするための歩く運動が大切であることが話されました。

高齢者も安全な運動を 取り入れた生活に挑戦しよう

どちらの話も「生活習慣に安全な運動を」というのがポイントでした。ねむろ医院では今後も疾患や治療

骨が減るのを遅らせる生活を

「骨粗鬆症」の話は、骨の役割、骨を減らさない生活習慣が大事であることを学びました。骨粗鬆症は、女性が閉経を迎えると女性ホルモンが減少することで骨形成が滞る一方で破骨細胞が活発になるので骨の量が大幅に減っていくため骨折しやすくなる、圧倒的に女性に多い疾患です。骨折

をきっかけに動けなくなり、日常生活が不自由になるなど健康寿命に関わります。高院長は、骨は身体を支えるだけではなく内臓全ての代謝を助け、血液をつくり免疫など重要な機能があることがわかってきているが、一生分の骨形成の時期は女性は18歳、男性は20歳と言われ、この成長期に運動などによって骨を形成することが大事で、若い人からぜひ骨粗鬆症の話聞いてほしいと強調しました。

そして、この時期を過ぎたら骨量が増大することはなく誰もが減少していくので、検査や服薬期間を考える必要があること。特に、女性は閉経後に骨量が大幅に減っていくので、この時期に検査をするのであれば腰椎と大腿骨の骨量を測り、結果に合わせて必要治療が計画されることが推奨されます。しかし、服薬しても骨量が増加することはほばないので、意識的に運動に取り組むことが最も大切です。高齢者はまず安全に、そして効果的な運動に取り組ましようと言っていました。

国際平和のため史実と証言に学ぶ

「日韓・日朝の明日を考える釧路かささぎの会」は韓国・朝鮮と日本の歴史問題や情勢を学び、交流する活動を続けています。かささぎの会代表代行の井上薫さんに聞きました。



井上 薫さん
釧路短期大学 教授
日韓・日朝の明日を考える釧路かささぎの会 代表代行

釧根での強制労働を調査

戦争中、釧根地域では炭鉱や工事現場などで、多くの朝鮮人や中国人が働いていました。

中標津町の計根別では、占領された千島からの攻撃に備えるため、緊急に飛行場が作られました。同時に攻撃を誘う偽装飛行場も第1〜第4飛行場のうち2〜3か所が作られています。

工事中に亡くなられた方は近隣の村で埋葬されたのは良い方で、野焼きされたのを見たとの証言もありました。その人たちの埋火葬許可証を確認すると、本籍地が朝鮮の地名のものが多くあります。創氏改名（植民地支配のため、朝鮮人に日本式の名前へ改名させた政策）後も出自がわかるように朝鮮人の本籍は朝鮮のままであったためです。中には8才の少年のものもあり

ました。死因の多くは病死とありますが、タコ部屋の環境の悪さ、粗末な食事により、栄養状態の良くない中での過酷な労働によって命を落としたのではと考えられています。

のは、戦後数十年が経過しても、悲しみや日本政府への怒りが強く残っていることでした。

った朝鮮人は在日外国人として管理の対象とされ、権利も制限される生活を強いられましたことなどから、朝鮮人関係の記録はあまり残っていませんが、多くの証言が日本の加害の事実を明らかにしています。

事実が矮小化される

安倍内閣の時期に教科書の検定基準が改正され、政府見解が教科書の記述の判断基準になっています。

伝える資料がまとめられています。そのため、政府は加害の実態を隠し通せず、言葉を変えさせ矮小化しているのです。

「強制連行」は「徴用」や「動員」へと修正されています。しかし、かささぎの会のように全国各地で調査が行われ、戦争の実態を

政治的圧力によって歴史教育が変えられようとしています。それも国会審議ではなく、閣議決定レベルでできてしまうことは非常に問題です。

人間らしさを見えなくするもの

今も続くウクライナとロシアの戦争では、日本は欧米とともにウクライナを支援しています。しかしこのことは、正義と悪という考え方に陥りかねません。単純に正義を振りかざし、相手を悪とすることは、相手の人間らしさを見えなくしてしまいます。

戦前は人格化された天皇を中心にした価値観で、教育勅語の内容に沿う人間が善だとして子どもたちを教育し、国民に他国への優越感をもたせ、侵略戦争に突き進みました。国家が価値観を一つに定めてしまうというところは恐ろしいことです。

たとえ客観的に見て正しい側があつたとしても、攻撃に加担すれば、相手側の人々の被害を生むことにな

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第83回

健康づくり

『だいじょうぶですか？嚥下(えんげ)障害 ~自分でできる簡単チェック~』

このコーナーでもたびたび取り上げていますが、脳卒中や認知症、神経疾患のみならず、加齢や栄養状態の低下などによっても引き起こされる可能性のある「飲み込みの障害」が摂食嚥下障害です。

最近、むせることが増えた、食後や寝ている時に痰が絡むことがある、食べこぼしが増えた、食欲が減退している、口が乾く、原因不明の発熱があるなどの場合には、摂食嚥下障害の可能性があり要注意です。

今回は自分（または家族や身の回りの方）でも簡単にできる、摂食嚥下障害の簡単チェックをご紹介します。ぜひ、これを機会にご自身やご家族の嚥下状態に目を向けてみてください。

【反復唾液嚥下テスト】

- 1) 写真のように自分（または検査者）の指で、喉仏を軽く触れておきます。
- 2) 30秒間、時間を計りながら、できるだけ何回も唾を飲み込みます。飲み込んだ時は喉仏が上方へ挙がるため、軽く指で触れておくとわかりやすいです。
- 3) 30秒で3回未満の場合、摂食嚥下に異常を来している可能性があります。



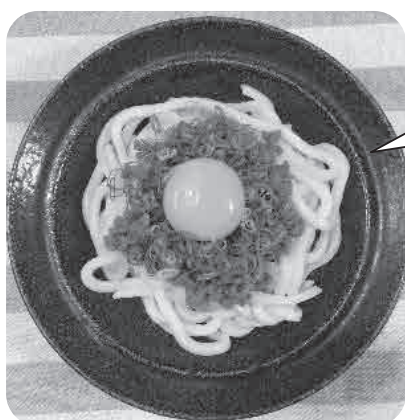
いかがでしたか？
摂食嚥下障害も他の障害や疾病と同様に、早期発見が重要です。30秒で3回未満の方は、一度医師や言語聴覚士への相談をお勧めします。

管理栄養士の 今月一品



汁なし冷肉うどん

第54回 (1人分) エネルギー 450kcal たんぱく質 22.4g
脂質 21.6g 塩分 2.3g 食物繊維 2.9g



暑い夏場や食欲の無い時も、レンジとフライパンで作れるお手軽メニューです。麺は冷やしても温かいままでもOKです。

作り方(調理時間 5分)

- ①玉ネギと生姜はみじん切り、青ネギ（長ネギの青い部分）は小口切りにしておく
- ②ゆでうどんを熱湯で軽くほぐし、冷水で冷やしてザルに上げておく
- ③熱したフライパンにゴマ油を入れ生姜を入れ軽く炒め、玉ネギをよく炒める。玉ネギに火が通ったら、ひき肉を入れ炒め、火が通ったら調味料（醤油・酒・砂糖）を加え味付けする
- ④皿にうどんを盛り、ひき肉、卵黄、青ネギを飾る

材料 1人分

- うどん(冷凍).....1玉
- 豚ひき肉.....50g
- 玉ネギ.....1/4個
- 生姜.....少々
- 醤油.....小さじ2
- 酒.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1/2
- 卵黄.....1個分
- 長ネギ.....適量
- 一味唐辛子.....お好みで



署名の束を手渡す釧路社保協の川村成子代表委員

道東勤医協も加盟する釧路社会保障推進協議会（釧

補聴器購入に補助を 署名3149筆を提出

釧路社会保障推進協議会

7月6日、別海交流館ふらとで、4年ぶりとなる支部総会を開催し11人が参加しました。昨年度は、コロナ禍でも感染症対策をしながら「ふまねつと」を継続してきたほか、「いつでも元気」の交流会にもオンラインで4人が参加しました。今年度は、医療懇談会や懇親会の実施など、より積極的に健康づくりや仲間づくりを進めようと方針を確認。健康づくりサポーター養成講座への参加やノルディックウォーキングの開催なども案が出されましたが、まずは会員5人と「いつでも元気」の読者を3人ふやす目標を達成しようと話し合いました。

路社保協）は7月20日、市長宛の「難聴者の補聴器購入に補助を求める署名」3149筆を市に提出しました。難聴は70才を超えると約半数の人がなると言われ、認知症の発症リスクを高めます。しかし、補聴器は非常に高額なため、使っているのは難聴者の14%程です。釧路社保協の参加者は、「年金ではとても買えない」という声をよく聞く。根室

や北見のように釧路でも補助制度を「欧州諸国では医療の一環として公費助成がある。日本でも国の施策が求められるが、それまで自治体が力を発揮して欲しい」と要望。対応した市の熊谷福祉部長は、「難聴が認知症の危険因子であることは認識している。先進的に市で補助をとるという意見は、財政的な問題もありませんが、皆さんの声は受けとめます」と応えました。



友の会 別海支部

半数が初めての総会参加 6月22日、くしろの森を会場に鉄北支部の総会が開かれ、友の会員11人が参加しました。このうち6人は初めての総会参加です。職員を含めると24人の参加でした。昨年度の活動報告や、中部南包括支援センターからの鉄北地域の現状、職員の職場紹介などがあり「色々な話が聞けてよかったです」との感想がありました。白田圭一事務局長からの活動方針の提案では、「私にもできることがあったらやりやすい」という初参加者からのうれしい言葉も聞かれました。



友の会 鉄北支部

◆定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	8/17(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	8/7(月)・8/20(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼ支部	ふまねつと	8/5(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		8/11(金)	14:00	第2金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	8/2(水)・8/16(水)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		8/3(木)・8/17(木)	13:30	第1・3木曜	
		8/4(金)・8/18(金)	13:30	第1・3金曜	
		8/5(土)・8/19(土)	13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	8/10(木)・8/24(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	8/21(月)・8/22(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン(童謡(仮))	8/14(月)・8/28(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	8/7(月)・8/21(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	8/14(月)・8/28(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	8/30(水)	10:00	第5水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	8/10(木)・8/24(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	8/20(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぼ会	8/16(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	8/12(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	パークゴルフ交流会	8/29(火)	10:00	第5火曜	太平洋PG場
	ふまねつと	8/21(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	8/22(火)・8/29(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	8/11(金)	10:00	第2金曜	武佐の森
興津支部	ふまねつと	8/8(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	8/12(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	8/11(金)・8/25(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		8/14(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねつと例会	8/23(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	8/15(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8/2(水)・8/9(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		8/16(水)・8/23(水)			
根室支部	健康サークル・イトピカ	8/12(土)・8/26(土)	9:30	第2・4土曜	ねむる医院
		8/12(土)・8/26(土)	14:00	第2・4土曜	

●詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

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23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)

乳がん検診実施中
 (予約制)
 診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。
 ご予約は協立病院代表
 0154-24-6811まで

声・心・VOICE
 釧路市 落合行仁さん
 マイナンバーカードと紐づけするために健康保険証を廃止するのは納得できません。絶対反対です！
 釧路市 上山みち子さん
 「健康レシピ」の奴人参を作りました。暑い日にピッタリで、美味しかったです。

釧路市 高橋美由紀さん
 「めまいのリハビリ」とも参考になりました。無理をせず、マイペースで続けていこうと思います。
 釧路市 工藤順子さん
 「お楽しみパズル」は頭の体操にピッタリですね。
 釧路市 平井洋子さん

釧路市 大森千恵子さん
 親しい方が入所や入院をしています。早くコロナが収まって面会でできれば嬉しいです。
 札幌市 山田英子さん
 今年も家庭菜園の季節になり、レタス、さやえんどう、大根、きゅうりの収穫が始まりました。
 恵庭市 北口毅さん
 記事を切り抜いて老人クラブの資料に活用しています。
 ※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル
 ヒント…外で飲むの良いんです
 2023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

① ○○○
 対義語は「柔軟」
 ② ○○○
 洋弓で標的を射る競技
 ③ ○○○
 「たまや〜」かぎや〜
 ④ ○○○○○○○
 夏目漱石の後期三部作
 『行人』『こころ』あとひとつは？
 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・二次元コードから。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。
 【6月号の正解発表】
 正解「雨宿り(アマドリ)」
 当選者(敬称略)大竹アツ子、鍋島勇子、阿部好江、星川政光、樽石知子、前田多美子、若月聡美、原田靖子、黒谷厚子、菅原美涼
 応募92通 正解84通



❖ステージ企画

- ・よさこい ミナオ・ドーレくしろ
- ・治水どんぐりの家保育園うたあそび
- ・佐藤裕子さんの健康体操 (釧路市スポーツ振興財団体育指導員)
- ・桜が丘金管同好会演奏
- ・釧路市立景雲中学校合唱部の合唱
- ・おたのしみ抽選会
- ・もちまき

❖相談コーナー

- ・内科／整形／お薬相談
- ・歯科相談 ・介護相談
- ・リハビリ技士による健康づくり指導

❖友の会各支部と職員による物産展とフリーマーケット

❖健康パネル展

※企画は変更になる場合があります。ご了承ください。

主催 道東勤医協第35回健康まつり実行委員会・社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
後援 釧路市・釧路市教育委員会・釧路町・釧路町教育委員会



～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、ご遠慮ください。
- ◎ マスク着用、小まめな手指消毒をお願いします。
- ◎ 飲食の際は黙食をお願いします。

切りとり

健康まつり川柳 募集 (お一人3首まで)

事前に審査を行い、まつり当日に入選者を発表し、記念品をお渡しします。入選作品は友の会ニュースに掲載して発表します。雅号の応募でも結構ですが、本名も必ずお書きください。

応募は、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31日(木)

川柳記入欄

1. _____
 2. _____
 3. _____

氏名

電話

住所

(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

(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

(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	馬場カニ屋(国道44号線沿い)
	7:25	門静駅
	7:35	JA尾幌支所
	7:47	上尾幌コミュニティセンター
釧路町・釧路市内	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

(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



時刻表

帰りの運行について

① 14時に協立病院を出発します。始発時点で利用
 ② 降りの方はい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)



沖縄のたたかいに呼応し 北からの安保闘争を!

第58回 矢白別 平和盆おどり

2023年 8月5日(土) 18:00~

〈雨天決行〉 矢白別平和碑広場

17:00~22:30頃までYouTubeライブ放映

<https://youtube.com/live/KSY3AqqgM>