

しっかり眠れていますか？ 良い睡眠の話

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

4月30日にねむる医院で開かれた医療懇談会「良い睡眠の話」の内容を紹介します。



ねむる医院 院長
寺前 晃介 医師

長さよりも「休養の実感」が重要

良い睡眠とは何でしょう？大切なのは睡眠時間だけではありません。厚生労働省は良い睡眠を「睡眠によって休養がとれていると本人が感じる」と定義しています。良い睡眠のためには生活習慣や睡眠環境を整えることがとても重要です。一般的に、加齢とともに必要な睡眠時間は短くなります。

15歳…約8時間
25歳…約7時間



公演する寺前医師。当日は友の会と職員あわせて70人が参加しました。

45歳…約6.5時間
65歳…約6時間
65歳より上…6時間未満
ここで注意したいのは「布団に眠っている時間」です。高齢になるにつれて、実際に眠っている時間よりも布団に眠っている時間が長くなる傾向があります。20〜30代では布団に眠っている時間は約7時間ですが、75歳以上になると7.5時間以上になることもあります。研究では、8時間以上布団に眠っている人は6〜7時間睡眠の人よりも死亡率リスクが1.57倍に上昇するという結果も出ています。これは、長く寝ていることで筋肉量の低下や肺活量の減少、運動不足による心疾患のリスクなどが高まるためです。布団で過ごすのは、実際に眠っている時間にプラス30分程度までにしましょう。

良い睡眠のための習慣

では、質の高い睡眠を得るためには具体的にどのようなことに気をつければ良いのでしょうか？

朝は毎日同じ時間に起きる
起床時間を一定に保つことで、体内時計が整い、睡眠リズムが安定します。起床時間は毎日同じ時間に起きる。起床時間を一定に保つことで、体内時計が整い、睡眠リズムが安定します。

きたら太陽の光を30分程度浴びると、体内時計のリセットに効果的です。
朝食をきちんと食べる
朝食は、体を活動モードに切り替えます。消化器官が動き出し、一日を元気に過ごすためのエネルギー源となります。

食後すぐに寝ると、消化活動が睡眠を妨げることがあります。胃が空になるまで待つ。

団にいる人は6〜7時間睡眠の人に比べて死亡リスクが1.57倍に上昇する。これは、長く寝ていることで筋肉量の低下や肺活量の減少、運動不足による心疾患のリスクなどが高まるためです。布団で過ごすのは、実際に眠っている時間にプラス30分程度までにしましょう。

少、運動不足による心疾患のリスクなどが高まるためです。布団で過ごすのは、実際に眠っている時間にプラス30分程度までにしましょう。

昼寝は3時までに、20〜30分程度に
短時間の昼寝は疲労回復に効果的ですが、長すぎる昼寝や遅い時間の昼寝は夜の睡眠を妨げる可能性があります。

では2〜3時間かかると言われています。入浴は寝る1〜3時間前に、ぬるま湯で入浴して体温が上がり、その後徐々に下がることで眠気が促されます。熱いお湯は交感神経を刺激し、覚醒を促してしまうため、ぬるま湯がおすすです。

また、タバコに含まれるニコチンは覚醒物質であり、睡眠を妨げます。もし夜中に目が覚めてしまっても時計は見ないようにしましょう。時間を確認することで焦りや不安が生じ、さらに眠りにくくなる可能性があります。

ねむりを妨げるNG習慣

良い睡眠のために避けたほうがいいことも紹介しましょう。

コーヒーやお茶などに含まれるカフェインは、覚醒作用があり睡眠を妨げます。寝る4時間前からは摂取を控えましょう。アルコールは一時的に眠気を誘いますが、睡眠の質を低下させ、夜中に覚醒しやすくなります。

時間にこだわりすぎない

特に高齢の方に多いのですが、睡眠時間にこだわってしまうことは、かえってストレスとなり、不眠につながることがあります。年齢とともに必要な睡眠時間は変化しますので、時間よりも「体がしっかりと休まっているか」という感覚を大切にしてください。

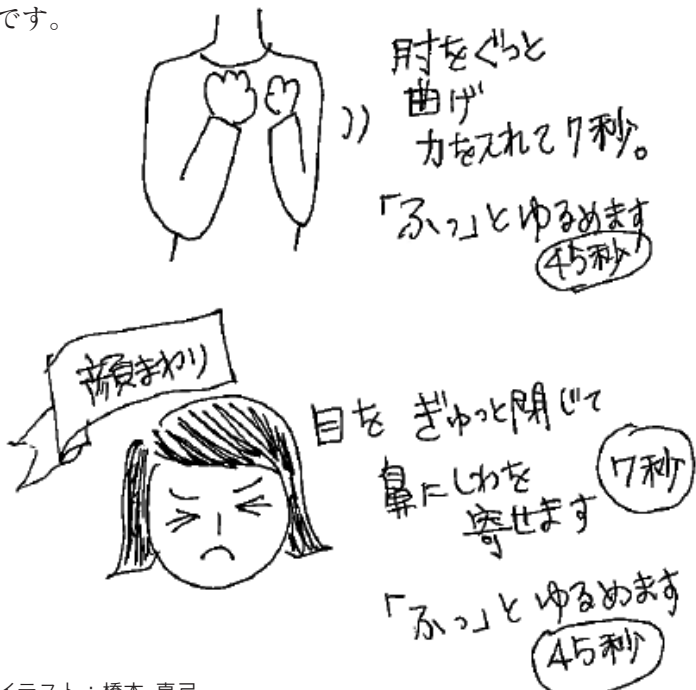
もし夜眠れない時は、無理に寝ようとせず、「朝まで寝なくても良い」と開き直ることも大切です。焦らず、リラックスできるような工夫してみてください。

治療が必要な場合も

生活習慣の改善に取り組んでも、なかなか不眠が改善しない場合は、依存性が低く認知症になりにくい安全な睡眠薬も出てきています。生活習慣の改善と合わせて、遠慮せず薬の相談もしてください。

おやすみ前のリラックス体操

身体の一部に力を入れ緊張させ力を抜く体操です。その場のリラックス状態を促進するだけではなく、ストレスに対する耐性もつくことが知られています。特に、寝る前や夜中に起きてしまって眠れない時に効果的です。



イラスト：橋本 真弓

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
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)24-6811

を利用
できます



9・10月
友の会
仲間ふやし月間

地域の医療と介護を守り よりどころとなる友の会に

仲間と担い手ふやし 友の会を強く大きく

9・10月は道東勤医協と友の会連合会が取り組む「秋の大運動と友の会の仲間ふやし月間」です。力を合わせて友の会の輪を広げ、雑誌『いつでも元気』の読者をふやしましょう。

1985年に結成された友の会連合会は、今年結成40周年の節目を迎えました。結成当時15支部・班だった友の会は、現在32支部、約3万4千人の組織に発展しています。

新型コロナウイルスの流行で思うように活動できない時期もありましたが、昨年は過去最多となる734回の行事にのべ1万人ほどが参加。医療懇談会も2010年以降では最多の43回開催されました。医師やリハビリ技士などが講師を務め、認知症やロコモティブシンドロームなどについて学びあいました。

また、健康づくりの取り組みでは、「ポッチャ」や「モルック」が浸透してきているほか、複数の支部が合同でサークルを運営・開催するなど、横のつながりも広がりをみせています。

さらに、道東勤医協が運営する釧路市の高齢者住宅「すずらん会」が、入居者による「すずらん会」が発足。童謡や歌謡曲などの「唄う会」を中心に、医師を講師に招いて医療懇談会を開催するなど、入居者同士が交流を深めています。

人口減少と高齢化が進む中、高齢者世帯やひとり暮らしの世帯がふえています。地域のよりどころとして友の会が果たす役割はますます大きくなっています。仲間ふやしとともに活動の担



桜ヶ岡支部と白樺支部が合同で開催しているポッチャ



愛国支部の会員と職員による地域訪問の様子（昨年度）

職員と友の会が一緒に 地域へ足をふみ出そう

コロナ禍以降、家に閉じこもりがちになることで、心身の機能が低下したり、認知症になる高齢者が増加傾向にあると言われていました。諸物価の高騰が続き、ひつ迫した生活を送る方も少なくありません。地域には、様々な困難を抱えながら誰にも相談できずにいる

方がたくさんいます。職員と友の会と一緒に地域へ出て、暮らしぶりなどの実態を知り、困りごとに寄り添う支援をめざしましょう。

今年の「月間」では、地域の医療・介護崩壊を食い止めるための呼びかけや、平和、社会保障を守るための運動を積極的に進めます。



白樺支部での医療懇談会の様子
講師は山崎雅男医師

い手をふやし、友の会を強く大きく発展させましょう。今年の目標は、年間700人の仲間ふやしと、『いつでも元気』誌80部の普及です。

大腸がん無料検診を 広めよう

年に1回、無料で大腸がん検診が受けられるのも友の会の魅力のひとつ。大腸がんは早期発見で治療が可能な病気です。検査を受けていない会員さんや、未入会の方にぜひおすすめしてください。

また、雑誌『いつでも元気』は医療や介護に役立つ記事はもちろん、国内外の街の紹介やクイズ、手軽にできる料理の紹介などフルカラーで見どころ満載。見本誌を活用して普及を進めましょう。

医療崩壊防ぐため協力を



道東勤医協

太田 美季 専務理事

今、日本全国で少子・高齢化が進行する中、とくに道東のような人口減少・過疎化が激しく高齢者の独り暮らしや高齢者のみ世帯が増加する地域では、医療と介護サービスの充実がいちを暮らし暮らし続けるための必要条件になっています。

しかし、この間、国の財政難を理由に社会保障予算が削減され、診療報酬と介護報酬は据え置かれ、物価高騰の中で実質的に引き下げ続けられてきました。また、人手不足による人件費の高騰などで医療機関と介護事業所の経営は危機的な状況に陥っています。さらに先日の参議院選挙では、医療費削減を主張する政党が議席を増やすなど、医療と介護をめぐる状況は極めて深刻です。このままでは、「ある日突然、地域の医療

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/9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

問い合わせ先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811 (代表)

いつでも元気

2025 9月号 380円

好評発売中

遺骨は今も海の底

けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(中)

米不足 本当のこと

PEASDキムメンタリー映画「ウナイ」

まのちカラ 特別編 長野県上田市

食と健康 気候変動と梅干し



「いつでも元気」道東販売所
☎(0154)24-6623

地域の医療機関を絶対にくすことはできません。医療機関の経営については各地の医師会をはじめ、民間病院だけでなく自治体病院や国立大学病院なども「このままでは破たんする」と危機感を募らせており、来春の定期改定を待たずに報酬改定をおこなうよう求める声が上がっています。

道東勤医協は、全日本民医連と道民医連に結集し、釧路市議会や釧路市医師会などに働きかけ、地域で必要な医療を守り発展させるために、政府に対して医療機関への緊急の支援を求めるとともに、期中での診療報酬の改定と、物価高騰など経済情勢に合わせて診療報酬を適正に引き上げる仕組みをこの機会に導入するよう求める署名運動にとりくみます。みなさんの署名が政治を動かす、医療機関や介護事業所を守る力になります。すべての友の会員のみなさんのご協力を心からお願いいたします。

生活保護「いのちのとりで裁判」 歴史的勝訴から次の闘いへ

2025年6月27日、最高裁判所が「生活保護基準引き下げは違法」とする判決を下しました。8月3日、釧路社会保障推進協議会の総会で「北海道生活と健康を守る会連合会」の三浦誠一会長が歴史的勝訴について講演した内容を紹介합니다。



講演する三浦誠一会長

勝訴したが 憤りも

この12年間、生活保護基準引き下げに反対する運動を続けてきて、正直、疲れていたところに、最高裁で勝利の判決が出ました。

札幌では100人ほどが集まって喜びあいましたが、そんなにいい判決でもありません。

まず、厚労省がおこなった「デフレ調整」は違法だとされました。これは、物価が下がったから生活保護費も下げるという理屈ですが、実際には生活保護世帯が買わない大型テレビやパソコンなどの値下がりが大に反映され、実態と合っていない（※注1）。そのことを裁判所が「裁量権の逸脱・濫用」と認めてくれたのは、大きな成果です。

一方で、「ゆがみ調整」は合法とされました。これは、生活保護を受けている人の生活が、他の低所得層より高いという理由で引き下げたものです（※注2）。大臣の裁量権の範囲を逸脱しており違法とする裁判官もいましたが、最高裁は厚労省の判断に合理性があるとしていました。

また、違法とされた部分も、国の損害賠償責任は認められませんでした。本当に憤りを感じています。

顔を出し闘った 原告たち

勝てたのは、弁護団の戦略と、1万人の審査請求、1000人を超える原告の力です。2012年頃は、生活保護バッシングがひどく、運動ができるのか迷いました（※注3）。

でも、世間に問うてみようという集会を開いたら700人も来てくれた。街頭宣伝では、若い人たちが「うちのおばあちゃんが受けていた」「大人になってから不安だ」と次々と署名してく

れて署名の順番待ちの列ができたんです。

これで「世間は我々の味方」と確信して、裁判に踏み切ることができました。

北海道の運動では、多くの原告が顔と名前を出し、自分の苦しい生活を赤裸々に語り、このことが生活保護に対する偏見との闘いとなり、大きな共感を呼び運動の力になりました。

権利を明確にする運動へ

闘いはまだ終わっていません。最高裁で違法とされたのに、厚労省は謝罪すらしていない。審議会を作っ

て対応を議論するとしていますが、これは不誠実で司法を軽視する態度です。これからは、窓口になっている自治体に対して、「厚労省の指示を待たず、違法とされた分を早く補償してください」という運動を始めなければなりません。

そして何より、この裁判では「健康で文化的な最低限度の生活とは何か」が議論されませんでした。これが定義されていないから、政権の都合で基準が簡単に下げられてしまう。だから、生活保護法を「生活保障法」に変えて、制度の権利性を明確にする必要があります。

行政に制度を広報する義務を課し、誰でもためらわずに申請できる環境をつくることを、法律に書き込ませるのです。

この判決を後押しにして、制度そのものを変える運動を、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

※注1…デフレ調整とは、

2013年に厚労省が「物価が下がった分、生活保護費も下げる」とした措置。実際には生活保護世帯が購入しない品目の価格下落を過大に反映していたため、「物価偽装」と批判された。

※注2…ゆがみ調整とは、

生活保護基準を、一般の低所得世帯の消費実態に合わせて見直すための措置。専門家の審議を経ず、厚労省が独断で計算方法を変更した点が問題視された。

※注3…生活保護バッシングとは、

2012年頃に一部の政治家やメディアが「不正受給」キャンペーンを展開し、生活保護利用者に対する偏見を煽った社会現象。



管理栄養士の 今月一品

さつまいも蒸しパン

第78回

(1人分) エネルギー 195kcal たんぱく質 5.3g
脂質 3.6g 塩分 0.5g 食物繊維 1.0g



作り方(調理時間 20分)

- ①さつまいもを0.5cm角にカットし、5分程水にさらす。
- ②水気を切り、濡らしたキッチンペーパーを被せ、600wのレンジで3分加熱する。
- ③トッピング用に15g取り、残り45gをフォーク等で粗く潰す。
- ④ボウルに●を入れ混ぜ、★、潰したさつまいもの順に加え、都度混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱容器にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、トッピング用のさつまいも・黒ゴマをのせる。
- ⑥600wレンジで3分加熱する。

※竹串をさして生地がついてこなければok



材料

さつまいも	60g	★米粉	36g (大4)
●卵	1個	★ベーキングパウダー	4g (小1)
●豆乳	45g (大3)	黒ゴマ	少々
●はちみつ	21g (大1)		

原水爆禁止2025年 世界大会(長崎)に参加して



桜ヶ岡支部
長内敏之さん

代表派遣のために折り鶴を折ってくれたかた、署名や募金を集めてくれた大勢のみなさん、募金に応じてくれたみなさんに心から感謝します。この署名や募金にはみなさんの、「戦争は絶対に許さない、核兵器は地球上から無くそう」という平和への強い願いが込められています。ありがとうございます。

私も、50年以上署名、募金運動、代表団派遣にかかわってきました。今回の大会は、二人の高校生や道東勤医協の若い仲間たちと一緒に歩いてその真面目さに驚きました。

戦争をしたい者たちがいる限り、平和を作り出す運動は休むことを許されません。戦争になれば、国が莫大な資金を短期間に無制限に企業へばらまくため、企業家や投資家は、短期間に莫大なもうけを手に入れることができます。もちろんその資金は国の借金で、最終的に国民が負担しなければなりません。

戦争は、国民の福祉や人権を犠牲にしなければ行うことができません。その意味では、福祉・医療の予算拡大や人権擁護の運動は、戦争の抑止になり、政権や

企業を監視して戦争をやめさせる力にもなります。

最後に八坂スミさんの歌を二つ紹介します。

言うこともできない
なくなったが手には
まだ平和を守る一
票がある

生きることが反戦
平和につながるは
わたしは生きるは
いずろうとも

平和のために生きたと言
い切れるように生き抜きた
いものです。

いっぴぐいっぴふんピース

雨天でも大盛況の夏祭り

老人保健施設ケアコートひまわり

8月2日、ケアコートひまわりで、「ひまわり夏祭り」を開催。同時に行われた食料配布企画「ひまわりフレンドパントリー」には、開始前から行列ができ、用意した米や飲料など40人分が10分ほどで全て配られました。ソーシャルワーカーの浅野洋郎さんは、「開催を重ねることに協力してくれる企業も増えており、パントリーの取り組みが地域に浸透してきた実感がある。多くの人に来てもらえるのはうれし

と話しました。

夏祭りの開会と共に雨脚が強まりましたが、入所棟のスタッフらによる傘踊りや「マッケンサンバ」、リハビリ技士の体操などで大盛り上がり。遠方から訪れた利用者さんの家族から「楽しい時間をすごせました。雨の中で頑張ってくれたスタッフのみなさんに感謝です」などの言葉がありました。



平和祈って集いおどる

矢白別平和盆おどり

8月9日、陸上自衛隊矢白別演習場の中にある矢白別平和碑広場（川瀬牧場）で、第60回矢白別平和盆おどり大会を開催。職員とその家族ら約50人を含め、全国から300人以上が集まりました。昨年から矢白別に住む寺川真幸さんは「米軍による訓練は、沖縄では実施していない夜間演習を平然と行うなど、様子が変化し戦争に近づいていると感じる。それを食い止めるためにも監視を続ける」と話しました。

地元別海町のみなさんによる合唱などのステージ企画に続いて、道東勤医協の黒川聰則理事長が花火を打ち上げると、会場からはひと際大きな歓声があがりました。やぐらを囲んで歌っておどり、平和を願う仲間たちが親睦を深めました。4回目の参加となった、釧路協立病院事務課の柏原大輝さん（入職6年目）は「矢白別盆おどりは平和を願う人々の祈りが形になった特別な祭り」と話しました。

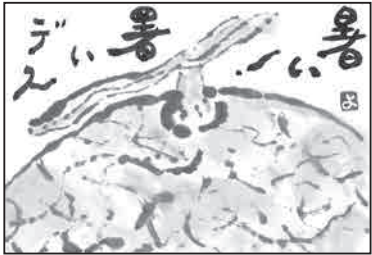
❖9月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと&ポッチャ	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&ポッチャ	1(月)・21(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	モルック	12(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	26(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	3(水)・17(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		4(木)・18(木)	13:30	第1・3木曜	
		5(金)・19(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	たんぼぼ会	4(木)・18(木)	13:00	第1・3木曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	ポッチャ鳥取	10(水)・24(水)	13:00	第2・4水曜	
	百人一首の会	11(木)・25(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	祝日のため休止		第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン童顔 (えがお)	8(月)・22(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	1(月)・15(月)	13:00	第1・3月曜	
	太極拳	8(月)・22(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	17(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	11(木)・25(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
美原支部	美原さんぽ会	17(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	13(土)	10:00	第2土曜	ひぶな幼稚園裏
	パークゴルフ交流会	23(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
	ふまねつと+ポッチャ	16(火)	13:00	第3火曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	23(火)・30(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	26(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポッチャ	12(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	9(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポッチャ・お茶会	23(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	22(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	13(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	12(金)・26(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	8(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		18(木)	13:30	第3木曜	河畔地区会館
標茶支部	ふまねつと	24(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		16(火)	10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	ふまねつとストレッチ	A 6(土)・20(土)	9:30	第1・3土曜	ねむろ医院
		B 6(土)・20(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポッチャ	21(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●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。

声・こえ・VOICE

釧路市 三沢知佳さん
健康レシピを献立の参考にしています。「冷やしカレーうどん」ととても美味しかったです。



釧路市 平井洋子さん

根室市 村越やよいさん
数年前から小玉スイカにはまっています。冷蔵庫に入るし、とても甘くて種も小さく、4回くらいで食べ切れるので最高。でも、店頭にあまり出ていないのが残念です。



上富良野町 谷口君子さん

標津町 出口諒さん
戦後80年、我々は今一度きちんと歴史を学ぶ時期にきているんですね。

釧路市 田辺正一さん
加齢性難聴の記事を読み、耳スクワットを始めました。簡単にできて良いですね。

釧路市 白田圭一さん
友の会のヘルスチャレンジでウォーキングを頑張っています。今年の釧路は暑い日が多いので、しっかりと熱中症対策をして目標を達成できればと思います。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…GETできた？お祭りの楽しみ

①○○○○○○ウ

代表曲は『荒城の月』

②○○○

英語で「mouth」体の

③○○○グラフィ

乳房のX線検査

④○○○×

「鴈」と書く鳥は？

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。

締切り 10月10日。発表は2025年11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

※絵手紙や

本紙への意

見・要望・地

域の話題な

どをお寄せ

ください。

7月号の正解発表

正解「カイタン(怪談)」

当選者敬称略 中川薫、栗原紀

子、古川信子、工藤香住、大森

啓子、伊賀幸一、若松邦子、境

ひとみ、桂欽子、木村峰明

応募98通 正解90通



平和で安全・安心のまちづくりをめざして

友の会連合会 結成40周年記念

道東勤医協
第37回

健康まつり

2025年9月21日(日)

※雨天中止 10:00~14:00 釧路市治水公園

ステージ企画

- ・ミナオ・ドーレくしろ よさこい演舞
- ・釧路市立景雲中学校 合唱部
- ・釧路江南高校 蝦夷太鼓部
- ・協立病院の医師らによる健康体操
- ・つぼみダンス研究所
- ・もちまき ほか

おたのしみ抽選会

医療相談・健康づくりコーナー

- ・整形／お薬相談
- ・歯科相談

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。

主催 道東勤医協第37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





時刻表

※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

(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

(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
釧路町・釧路市内	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(まなぼっと向かい)
	8:54	ホテルルートイン
	9:01	協立病院

* 帰りの運行について

- ❶ 14時に協立病院を出発します。
始発時点で利用者がいない場合は運行しません。
- ❷ 降りる方のいない停留所では停車しません。
- ❸ 乗客がいなくなり次第、運行を終了します。



休日乳がん検診のご案内

10月19日 (日)
9:00~14:00

予約：0154-24-6811 (協立病院代表)

定員：32人 (定員になり次第受付終了)

医師・検査技師・看護師・事務などすべて女性スタッフで対応します。

※お子様連れでも検診を受けられます。

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識を学び、認知症の人やその家族の「応援者」となってもらうための講座です。

日 時 9月17日 (水) 10:30~12:00 (開場10:00)
会 場 釧路市中央図書館7階多目的ホール
講 師 中部南包括支援センター認知症地域支援推進員 柏木由起子さん
参加費 無料

申し込み〆切 9月9日 (火)

【同日開催】認知症相談会 (予約不要)

時 間 13:30~16:00
会 場 同図書館7階学習室
参加費 無料

申し込み・問い合わせ
中部南包括支援センター・柏木 TEL：0154-24-1102