

HSK

いちばんぼし

226号

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

HSK通巻611号

発行 令和5年2月10日(毎月10日発行)

<編集人>〒064-8506

北海道札幌市中央区南4条西10丁目

北海道難病センター内

全国膠原病友の会北海道支部

TEL 011(512)3233 FAX 011(512)4807

<https://kougen-ht.com>

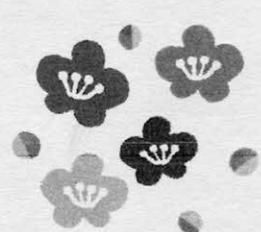
<発行人>北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)

定価 100円(会費を含む)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆	☆	◇ はじめに -----	1
☆	もくじ ☆ ☆	◇ これからの予定 -----	2~3
☆	☆ ☆	◇ 地区だより(札幌地区) -----	4~5
☆	2023.02.10 ☆ ☆	◇ コミュニケーション広場 話・輪・笑 -----	6~9
☆	地区だより ☆ ☆	◇ 若者サロン【冬】のご報告 -----	10
☆	☆ ☆	◇ 「冬」そして「新年」という季語 -----	11
☆	☆ ☆	◇ 友の会に入会して素朴なギモン -----	12~13
☆	☆ ☆	◇ 事務局からのお知らせ -----	14~16
☆	☆	RDD2023 in 北海道(道庁キャンペーン)	
☆	☆	携帯原話会社の障害者(難病患者)割引について	
☆	☆	書籍紹介	
☆	☆	◇ つぶやき	
☆	☆		

☆☆



----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

はじめに

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

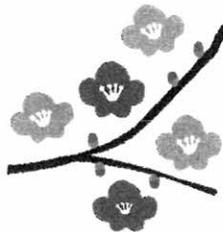
(支部長 岡本由加里)

令和5年が始まって1ヶ月半が過ぎました。会員の皆さん、ご家族の皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。大雪や荒天が目立つ日々ですが体調を崩されてはいませんか。穏やかに春に向かうことを願っています。

SLEの新薬としてプラケニルについて医療講演会で伺ったのが2018年でした。最近そのプラケニルやベンリスタ注を使っているという話を聞くことが多くなってきました。やはり治療はその歩みを進めているのだなと実感します。毎日毎日コロナの報道を聞いているとそちらにばかり気持ちが削がれますが、やはり私たちは膠原病の治療を第一として注視していきたいと思っています。

3月に入るとWBC（ワールドベースボールクラシック）が開幕します。現在アメリカで活躍しているダルビッシュ投手、大谷選手も日本代表として出場するようです。また、日ハムの新球場「エスコンフィールドHOKKAIDO」もオープン。一度は観戦してみたい！と心躍ります。なにか小さなことでも楽しみを見つけて笑顔で過ごしていきたいものですね。

今年も多少は制約を受ける事態があるかもしれませんが、できる限り友の会の活動を進めて参りたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



これからの予定

【3～4月 膠原病サロン】

日にち：**3月9日(木)**

4月13日(木)

時 間：13時～16時（時間内出入り自由）

会 場：難病センター3階中会議室

参加費：会員→無料、一般→100円

【注意事項】

- ①発熱・咳などの症状があり、体調の悪い方は参加をお控えください
- ②マスクを着用するなど、咳エチケットの励行をお願いします
- ③手洗い・消毒等、感染予防にご協力ください
- ④広い会議室で座席の間隔を広く取ります。適宜換気をします
- ⑤政府や自治体からイベント自粛要請や行動制限要請が出された場合はサロンを中止することがあります

※中止の場合、ホームページ、SNS等に掲載します。

お問合せは難病連 011-512-3233、または岡本 090-6442-8581
までお願いします。

【2～4月 膠原病 Zoom サロン】

2月27日(月)20時

3月27日(月)14時

4月24日(月)20時

それぞれ1時間程度

※参加希望の方は前日までに hokkaido.ichibanboshi@gmail.com までメールをください（その際「友の会の〇〇です」お名前をお忘れなく）。
折り返し参加用の URL・ID・パスワードをお知らせします。

【第 50 回支部総会】

日にち：**6月10日(日)**

会 場：北海道難病センター大会議室

総会後に「友の会 50 周年記念祝賀会」(会場未定)

【医療講演会】

日にち：**6月11日(日)**

会 場：北海道難病センター大会議室

詳細は次号いちばんぼし 227 号 (4 月発行) でお知らせします。



《札幌地区》

*** 新年会に参加して ***

(札幌市 佐々木郁子)

私は3年ぶりの参加でした。新年らしく和服姿の人もいて素敵だなと思いました。参加者は12名で役員の方は一般会員の間に入られるなど気配りされた宴席でした。テーブルにはたくさんのおやつ・お弁当・お吸い物があり美味しくいただきました。皆さん和気あいあいと話をされ盛り上がっていました。

余興が始まり佐藤寛之さんが沖縄の楽器三線の説明をされ、歌ってくれました。お腹の底から出るひびきのある素晴らしい歌声でした。歌を聴いていると、かつて沖縄を旅した時のあの青いきれいな海を思いだし、とても優雅な気分になりました。

最後に皆さんで安里（あさとや）ユンタを歌い「サア ユイユイ」「マタハーリヌツィンダラカヌシャマヨ」と言うかけ声にも良い響きを感じられました。皆さんで大きな拍手を送りました。

その後、自己紹介があり、それぞれ今後の抱負や悩みなどを話され お互いに共有し寄り添いながら励まし合い、そしてその後は笑がありました。ふと私も発症時のことを思い出しみんなに助けて頂き、たくさん励ましと勇気を頂いたことを思い出しました。歌あり笑ありで楽しいひと時でした。



*** アップル会新年会 ***

(札幌地区担当 杉山喜美子)

1月22日、市民ホール会議室で新年会を開催しました。参加者12名。初めて参加された方、遠方(東京都)からいらした方、久しぶりに参加された方等の皆さんが集い、4時間弱の時間もあっという間にすぎ、終始話に花が咲いていました。

また、昨年コロナの関係でお流れになった三線の演奏と歌を聴くことが出来ました。この時期20℃近く温度差のある南国の暖かい情景を思い浮かびながら、ほっこりする時間を過ごしました。伊藤さんはこれから開店準備と言われておかえりになりました。お忙しい中ありがとうございました。

参加された皆様ありがとうございました。



アップル会命名の由来

1989年8月26日の札幌地区例会(8名)で決定。顔がまるくほほが赤いりんごのイメージから。



*** 友の会と私 ***

(北広島市 塚原弘子)

友の会の皆さん、こんにちは。

大変ご無沙汰いたしまして、久々にお便りします。友の会北海道支部が昨年50周年を迎え、51年目になったということ。すると私が今の疾患を得て、入会して35年経過しまして、まさしく友の会と共に歩んできたという想いがあります。“いちばんぼし”の50周年記念誌にはぜひ投稿したいと思っていたのですが、一昨年暮れの12月と昨年真夏の8月と、2度ウィルス性肺炎にかかり入院、コロナ禍ということもあり病院側としても一日も早い退院をと手を尽くしてくださり幸い長期の入院には至らず済みました。札幌医大Hpで診ていただいていた頃から、毎月の採血や入院時の点滴などに手を焼いてきて、Drとの話し合いの結果CV Portの埋め込みをしようということになり、昨年の10月の手術は失敗に終わり2度目の11月手術が終了しました。そうした経緯があり、投稿に向かって心をまとめることができず残念な想いがありました。会員の皆さんの声と諸先生からの温かいエールを読んで、来年こそは入院やコロナは勿論のこと、インフルエンザ他、病に負けない明るい年にしようと強く思いました。

今は昨年末40年になるフルートを毎日練習する日々を過ごせるようになり、入所者の皆の迷惑にならぬよう心掛けて“肺を鍛えて”おります。友の会のお陰であちこちの支部の友と文通を続けてきて、今は大阪支部の同病の友とポメラニアン6歳になるワンちゃんの話を紹介してつくづく「北国は

辛いなあ」と、雪のない景色をワンちゃんと共に拝見しています。今年は機関紙に投稿させていただいて、皆さんとの絆を深めたいと思っています。どうか皆様、ご自愛のほどをお祈りします。

*** 年賀状ありがとうございました ***

今年もたくさんの方より年賀状、寒中お見舞いをいただきました。ここに、紙面を借りまして厚くお礼申し上げるとともに、お名前のみご紹介させていただきます。(敬称略、順不同)

- 札幌市 大橋 晃 医師
- 札幌市 高橋裕樹 医師
- 北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)

- 札幌市 榎本さとみ
- 苫小牧市 本田千草
- // 大橋亜樹子
- 函館市 江岸芳子
- // 大藤美喜子
- // 加藤典子
- // 大村友恵
- 木古内町 手塚喜美子
- // 菊田悦子
- 旭川市 長坂由美子
- // 久保山まき
- 士別市 柏木幸
- // 駒木タミ
- // 新見洋子
- // 笹原聖司
- 留萌市 片野道子
- // 塩谷元美
- 北見市 大谷真由美
- // 日野京子
- // 片岡治美
- // 真鍋悦子
- // 倉見愛子
- 北広島市 塚原弘子
- // 信本和美
- 石狩市 南部美恵子
- 遠軽町 澤田ゆかり
- 芦別市 野崎礼子
- // 菅原亜希
- 余市町 吉田陽子
- 帯広市 末下みゆき

- 帯広市 松見文子
- 士幌町 戸水祐也
- 釧路市 佐々木浩
- // 鈴木裕子
- 標茶町 根本正枝
- 根室市 角鹿泰司
- 角鹿邦子
- 東京都 長谷川のぞみ

- 全国膠原病友の会青森県支部
- 全国膠原病友の会茨城県支部
- 全国膠原病友の会栃木県支部
- 埼玉県膠原病友の会
- 千葉県膠原病友の会
- 全国膠原病友の会東京支部
- 全国膠原病友の会神奈川県支部
- 全国膠原病友の会山梨県支部
- 全国膠原病友の会長野県支部
- 全国膠原病友の会滋賀支部
- 全国膠原病友の会大阪支部
- 全国膠原病友の会兵庫支部
- 全国膠原病友の会奈良支部
- 全国膠原病友の会島根県支部
- 全国膠原病友の会高知支部
- 全国膠原病友の会福岡県支部
- 佐賀県膠原病友の会

*** 年賀状に書かれていた一言 ***

◎ことしも膠原病となんとか折合いを見つけながら頑張ります。コロナが収束して早く皆様とお会いしたいと願っています。膠原病発病から今年で5年目になります。いろいろな方にお世話になっています。感謝の日々です。

◎コロナワクチンを5回受けました。熱が出たりで副作用がひどく大変でした。

◎2019.7.1に入所して以来、翌年から続くマスク生活ですが、コロナと“さよなら”できる日はいつのことでしょうね。

◎新年会には行きたかったのですが、行けませんでした。3月末に人工関節を入れ、楽になりました。また今度逢える日を楽しみにします。

◎昨年はコロナで仕事が忙しかったですが、体調は大丈夫でした。皆様もお身体大切にお過ごしください。

◎病気が進行してしんどいけどなんとかやっています。

◎（母の介護のため関東圏で同居を始めましたが）自分のことは自分でできる母なので、助かっています。空いた時間には美術館めぐりをしています。

◎雪とケンカしながら頑張っています。

◎皆様には大変お世話になっております。のんびりしたいのですが・・・お手伝いしたいのですが・・・お会いしたいのですが・・・。

◎SLE が再燃してまして新年会は欠席かな・・・。一日も早く病気が落ちつくようなんびり過ごしますね。

◎今年は札幌で総会できるといいですね。

◎皆さんにお逢いしたいと思います。

◎コロナはいつまで続くのでしょうか！！

◎今年はぜひ皆さんとお会いしたいです。

◎いつまでもコロナがおさまらないので、友の会にも行けません。節々痛む日々です。

◎何回も大きな手術ばかりで皆様にお会いできなくて残念でした。今年は参加できますように。

◎今年こそは皆様に会える日を楽しみにしています。毎日3匹の猫に癒やされています。

◎2022年は1月末に腰椎の手術を受け（3回目）、杖をつけてですがなんとか歩いています。9月にはコーラスの30周年記念演奏会を無事終えました。コーラスもハーモニカもなんとか続けていきたいと思っております。

他、役員への労いの言葉やお礼の言葉をたくさんいただきました。そして、今年はお年玉切手シートが2本当たりました。ありがとうございます。

若者サロン[冬]のご報告

1月14日(土)19時からZoomによる若者サロンを行いました。今年度、夏に続いて2回目の開催となりました。若者3名とお世話係2名、総勢5名の参加となりました。

以下は参加者の菅原さんからいただいた感想です。

1月14日、若者サロンが開催されました。参加者は、前回は7名だったようですが、私は参加出来ませんでしたので、今回は参加しようと思ってなんとか参加させていただきました。

3名でしたが、岡本さんや埋田さんが入って下さりサポートして下さいました。

主に病気と、仕事について話したりしましたが、就職先に理解していただくこと、就職先の周りの方々に理解してもらおう事がなかなか難しいというのが課題なのかな…と感じました。

けれども、コロナ禍でもあって、なかなか難しい時代ですが、、また何か難病の人たちに対して就職とかの方法が変わる時が来るといいな…と思います。久しぶりに、皆さんと会えて話せて良かったなと思いました。また参加出来ることを楽しみにしています。そして、また沢山の方に参加していただきたいと思いました。

また、よろしく願いいたします。



----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

「冬」そして「新年」という季語

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

札幌市 大澤久子

「冬」は立冬（11月7・8日頃）～ 立春の前日（2月4・5日頃）の期間をさし、月でいうと陽暦の11月・12月・翌年1月になります。

俳句では四季のほか「新年」という候があり12月31日午前零時から1月20日小正月の期間をさします。去年今年は大晦日の一夜が明けて去年から今年に移り変わる、旧年を送り新年を迎えたことをいいます。

新年の季語：一日、二日、三日、四日、五日、六日、七日、初春、初空、初明り淑気、注連飾、若水、春着、書初、独楽、福引、寒紅、嫁が君、福寿草、若菜等。

旅に病んで夢は枯野をかけ廻る	松尾 芭蕉
極寒のちりもとゞめず巖ふすま	飯田 蛇笏
大仏の冬日は山に移りけり	星野 立子
降る雪や明治は遠くなりけり	中村 草田男
樹氷咲き微塵のひかり天に満つ	相馬 遷子
佐渡ヶ島ほどに布団を離しけり	權 未知子
白指も編棒のうち毛糸編み	鷹羽 狩行
雑炊に卵二つをぼんと割る	星野 椿
かりそめの生のなかばに焚火爆ぜ	上田 五千石
熊の子が飼はれて鉄の鎖舐む	山口 誓子
父も夫も師もあらぬ世の寒椿	桂 信子
去年今年貫く棒の如きもの	高浜 虚子
元旦の手を洗ひをる夕ごろ	芥川 龍之介
沖かけて波一つなき二日かな	久保田 万太郎
酒少し剩し三日も過ぎてをり	石塚 友二
四日より山にひびけや湯揉唄	石田 波郷
黒燦々正月五日の護美袋	林 翔
祓はれて馬の嘶く六日かな	原 茂美
七福神五つ巡りて七日暮れ	竹内 政子
寒明けの朝の湖畔の円舞曲	大澤 久子

しらしらと氷かがやき千鳥なく
釧路の海の冬の月かな 石川 啄木

友の会に入会して素朴なギモン

最近友の会に入会された皆さんへ、ちょっと分かりにくいかも？と思う「素朴なギモン」をまとめてみました。古株の皆さんにとっても「今更聞けないギモン」もあるかもしれないので！？読んでみてくださいね。

友の会、難病連、…何が何やら！？

皆さんは「全国膠原病友の会北海道支部（以下、友の会）」の会員さんです。

友の会は「一般財団法人北海道難病連（以下、難病連）」と「一般社団法人全国膠原病友の会（以下、本部）」に加盟しています。難病連には友の会を含め 32 の疾病団体が加盟しています。本部には友の会を含め 35 の都道府県支部が加盟しています。

機関紙「いちばんぼし」 ←友の会

機関紙「なんれん」 ←難病連

機関紙「膠原」 ←本部 が、それぞれ発行しています。

友の会として各団体に加盟していますので、それぞれの行事等に参加できます。機関紙やホームページからぜひ情報をご覧ください。

ところで、機関紙の表紙にある「HSK」って何？

正式名称は「北海道障害者団体定期刊行物協会」といいます。

機関紙は「第三種郵便」という低廉な料金で送付しているのですが、そのために「HSKの刊行物である」という体を取る必要があり、表紙に「HSK」と明示が義務付けられています。（ざっくりした説明ですみません）

毎年書く署名用紙の「JPA」っていうのは何？

正式名称は「一般社団法人日本難病・疾病団体協議会」といいます。

難病・長期慢性疾病、小児慢性疾病等の患者団体及び地域難病連で構成する患者・家族の会の中央団体です。難病連も本部も JPA に加盟しており、私たち友の会も JPA と相互に協力する関係にあります。

友の会の「地区」というのは？

北海道は広いので、6つの地区に分けています。

- ・札幌地区（アップル会）
- ・旭川地区（ひまわり会）
- ・北見地区（じゃがいもの会）
- ・函館地区（はまなすの会）
- ・十勝地区（わたぼうしの会）
- ・釧路地区（休会中）

各地区で交流会や食事会などを開くことがあり、それに関しては各地区の担当から連絡がいきます。ぜひ参加してみてください。

年会費 3,600 円収めてるけど…

会員の皆さんから毎年 3,600 円の会費をいただいておりますが、1,800 円を本部へ、残り 1,800 円を友の会で使わせていただいております（友の会から本部へ送金しています）。昨年の 50 周年記念誌制作のために助成金をいただいたり、自治体等から助成金（補助金）もいただきますが、活動の財源のほとんどが皆さんからの会費です。活動の大きな支えですので、年度初めには会費の納入をよろしく願います。もっと細かな収支に関しては、支部総会の議案書をご覧ください。

難病センターに行けば役員さんはいつもいるんですか？

友の会の運営委員（役員）は難病センターに常勤している訳ではなく、不定期で行って業務をしています。難病センターに電話をもらって不在の時は、事務室から運営委員へ連絡が入り対応しています。

運営委員への連絡は、①お手紙（郵便）、②FAX（難病センター宛）、③電話（難病センターまたは岡本の携帯電話）、④メール、いずれでも構いません。

他にもギモンとされていることがありましたら、どんどんお問い合わせくださいね。どんなことでも遠慮なく～♪

----------*-----*-----*-----*-----*-----*

事務局からのお知らせ

----------*-----*-----*-----*-----*-----*

☆ご寄付をいただきました。(2022.11.1~2023.1.31)

勝俣一晃先生	阿部 敬先生	本多佐保先生
大西直樹先生	片岡 浩先生	
中峰由美子さん	渡邊 力さん	近藤絹子さん

ありがとうございました。

JPA 国会請願署名・募金に

ご協力いただきありがとうございました

RDD2023 in 北海道(道庁キャンペーン)

日にち：2月24日(金) 11時~15時

場 所：北海道庁本庁舎1階 道政広報コーナー・交流広場
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

<活動紹介パネル展示>

北海道難病連加盟疾病団体 活動パネル展示
北海道難病医療提供体制整備事業 紹介パネル展示
RDD(世界希少・難治性疾患の日) 紹介パネル展示

<ロビーコンサート> 12時頃

ピアノ/演奏 大橋 亜樹子さん(友の会の会員さんです)

参加費；無料

申 込；不要

携帯電話会社(大手キャリア3社)の 障害者(難病患者)割引について

2010～13年に、それまで障害者が対象だった割引サービスが難病患者にも拡充されました。当時大変話題となりいちばんぼしにも掲載しましたが、10年が経過しご存知ない方もいるかもしれないと思い再掲します。特に変更があるものではないので、既にご利用の方はそのまま継続で良いと思います。

※「大手キャリア3社」とは

- ・NTT docomo (ドコモ)
- ・SoftBank (ソフトバンク)
- ・au (エーユー) 以上3社のことを指します。

それ以外の携帯電話会社には割引サービスはないようです。

◎NTT docomo (ドコモ) サービスの名称「ハーティ割引」

◎SoftBank (ソフトバンク) サービスの名称「ハートフレンド割引」

◎au (エーユー) サービスの名称「スマイルハート割引」

3社とも「特定医療費(指定難病)受給者証」の提示が必要です。

(身体障害者手帳をお持ちの方はこちらでも可)

基本料金、各種手数料が割引になります。

他にも様々な使用料の割引がありますが、詳しくは各社のホームページをご覧ください。

また、他の割引サービスの方がお得な場合もありますので、よくご検討の上ご利用ください。

*** 書籍紹介 ***

「全身性強皮症とともに生きる -生活の工夫-」
満川博美（栃木県支部会員）

内容は下記の通りとなります。症状ごとの工夫が掲載されていて、参考になることがたくさんありそうです（軟膏の保存場所、目薬の差し方、スキンケアなど）。また、私（埋田）は索引がいいなと思いました。自分の困りごとから選んで読んでいくこともできます。友の会に1冊ありますので、ご希望の方に貸し出します。

よりよい療養生活のために—— 症状への対応をわかりやすく説明

はじめに（抜粋）

大多数の患者さんはこの病気の発見、診断に時間がかります。その原因は、症状が多彩で、どこが悪いというよりは、冷えたとか、ただただ疲労を感じたとか、加齢によるものかと受診に至らなったり、受診しても専門医でないと診断しにくいことのためなどです。……

療養生活の第一歩は、まず病気について知ることです。頑張っって知るようにしましょう。そして、できることからやりましょう。

療養中の疑問や生活の工夫の参考にお役に立てたら幸いです。

もくじ

第1章 全身性強皮症とは	第6章 その他の症状
第2章 皮膚の症状	第7章 身体活動の目安
第3章 心疾患系の症状	第8章 リハビリとセルフケア
第4章 消化管の症状	第9章 福祉制度の活用
第5章 呼吸器の症状	第10章 療養生活の工夫

著者プロフィール

満川博美（みづかわ・ひろみ）

35歳レイノー現象出現。68歳左第1趾骨髄炎。70歳右手第5指壊死。全身性強皮症と診断され、特定医療費受給者証を交付される。同時に全国膠原病友の会に入会。72歳携帯型酸素濃縮装置の使用を開始。74歳胃食道逆流症発症。76歳左肘部骨膜炎。78歳右第4趾潰瘍。現在週に2日間ほど医療機関で就労中。

全身性強皮症と ともに生きる

— 生活の工夫 —

満川 博美

こうげんびんご
膠原病の一種の
全身性強皮症について、
自らも患者である医師が
分かりやすく解説

定価 1100円（本体1000円＋税） あけび書房

定価 1100円（本体1000円＋税10%）

2022年11月発売予定 四六判並製 106頁
ISBN978 4 87154 220 3 C2047

あけび書房 TEL:03-5888-4142
FAX:03-5888-4448

〒167-0054 東京都杉並区松庵3-39-13-103
https://akebishobo.com/ Mail:info@akebishobo.com



＊ ＊ つぶやき ＊ ＊

引越と共に身辺整理をし、本箱も整理しつつ処分する前に本を読み直していると新たに新鮮な感覚がよみがえってきています。その合間あいまに撮り溜めていたTV録画「100分で名著」の「ハイジ」「ピノキオ」「嵐が丘」などを観ると原作者の意図や時代背景などが説明されていて、これまた新たな発見があります。ようやく自分の時間を楽しめています。 (おおさわ)

昨年夏頃から体調管理を考え乳酸菌飲料を摂取しています。CMでも有名な「強さ引き出す乳酸菌」です。以前は時々、スーパーやコンビニで購入していましたが今は宅配なのでほぼ毎日飲んでます。今のところ感染症にもかからず経過。仕事にも行けています。続けることに意味があるのか…。厳しい冬をこれで乗り越えられたら良いなと思っています。「冬の私は弱いから」 皆さんも体調には気を付けてお過ごし下さい。 (まつした)

3月から2度目の大規模修繕工事が始まり8月31日までの長丁場です。建物全体がネットで覆われ、日中はレースカーテンを引いておくといいでしょうと言われてる。しばらくはうっとうしい日々が続きますが辛抱・しんぼう！今年は干支女。「籠の鳥」ならぬ「籠のうさぎ」にならないように気力・体力を保持したいです。 (すぎやま)

ご近所のご厚意で雪を捨てさせてもらっていた空き地にとうとう家が建ってしまい、今シーズンから自宅の融雪槽で雪を融かしています。運ばなくていいので労力は減りましたが灯油代が恐ろしいです。息子と二人（夫は単身赴任）で頑張っていますがすっかり主戦力は息子。私は10分でへたばっています…。 (おかもと)

先日、難病センター近くでお昼ご飯をとりました。私がお店に入った後にあっという間に外国の方でいっぱいになりました。雪まつりの観光客なのかしら、大通からはちょっと離れているけれどこのお店は人気なのね、などど思いました。もちろん、私も美味しくいただきました。今読んでる本は畠中恵著「こいごころ」 (うめた)

*** 会費納入のお願い ***

令和4年度（令和4年4月～令和5年3月）会費（3,600円）が未納の方はお早めに納入いただきますようよろしくお願い致します。会費納入が困難な場合はご相談ください。振込用紙を紛失された方は郵便局にある振込用紙に下記を記入していただければ振込むことができます。

【振込み時のお願い】

- ・振込用紙に住所・氏名・電話番号を記入してください。
- ・その際、住所等に変更があった場合は「変更あり」とご記入ください。
- ・電話番号につきましては、今連絡のつく番号を記入してください。

いちばんぼしが迷子にならないようにご協力をお願いします。

郵便振替：02780—9—9448

加入者名：全国膠原病友の会北海道支部

振込用紙を紛失された方は郵便局にある振込用紙に上記を記入してお振込みいただけます。

（振込手数料について）

ATM	通帳・カード	152円	←	一番安いです
//	現金	262円		
窓口	通帳・カード	203円		
//	現金	313円		

郵便局 ATM は、郵便局によって利用時間は異なりますが、窓口が閉まっている時間帯や曜日でも利用できます

HSKいちばんぼし

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

発行 令和5年2月10日（毎月10日発行） HSK通巻番号611号