HSK ☆ いちばんぼし

232号

昭和48年1月13日第三種郵便物承認
HSK通巻番号628号
発行日 令和6年7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（会費に含む）

☆もくじ☆

2024.07.10

地区だより

◇ これからの予定 ―― 1～3
◇ 支部総会・交流会・医療講演会を終えて ―― 4～6
◇ 社員総会（大阪市）に参加して ―― 7
◇ 地区だより（札幌） ―― 8～9
◇ 詩歌のうたげ VI ―― 10～11
◇ コミュニケーション広場 話・輪・笑 ―― 12～14
総会出欠ハガキから一言
◇ 事務局からのお知らせ ―― 15～19
・「特定医療費（指定難病）受給者証」の更新について
・北海道支部 ホームページ・SNS一覧
・北見地区難病医療・福祉相談会
・ラジオ番組の様子がYoutubeにアップされました
・運営協力会にご協力ください
◇ つぶやき

これからの予定

【難病患者・障害者と家族の全道集会（網走大会・ハイブリッド開催）】

日　時：**8月3日（土）13:00～16:00**

場　所：オホーツク・文化交流センター（エコーセンター2000）
1F　エコーホール（網走市北2条西3丁目3番地）

会場とオンライン、どちらかの参加が可能です。詳細は「なんれんNo.136」をご覧ください。

＊＊＊ 参加費の補助あります ＊＊＊

網走市の会場に参加する場合のみ、交通費の 30%を補助します。担当者が「膠」と書いたウチワをもっていますので、声をかけてください。印鑑をご持参ください。

【日曜サロン】 道新にも掲載予定です

日　時：**8月25日（日）**
13:00～16:00（時間内の入退室自由）

場　所：北海道難病センター3階会議室

参加費：無料（一般は100円）

普段のサロンは平日なので参加が難しい皆さん、病気についてのいろいろなことを「みんなはどうなの？」と聞いてみたい皆さん、ぜひご参加ください。会員以外の一般の方もOKなので、病院でお友達になった患者さんもお誘いください。お待ちしています！

【9～11月 膠原病サロン】

日にち：**9月12日(木) 11:00～16:00**
10月10日(木)11:00～16:00
11月8日(木) 11:00～15:00（時間内の入退室自由）

場　所：北海道難病センター　3階会議室

参加費：無料（一般は100円）

※中止の場合、ホームページ、SNS等（P-16参照）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。

【8～10月 膠原病Zoomサロン】

奇数月：第4月曜日の14：00から
偶数月：第4土曜日の20：00から

8月24日(土)20:00～
9月23日(月)14:00～
10月26日(土)20:00～　　それぞれ1～1.5時間程度

※参加希望の方は2日前までに hokkaido.ichibanboshi@gmail.com までメールをください（その際「友の会の○○です」お名前をお忘れなく）。
折り返し参加用のURL・ID・パスコードをお知らせします。

【医療講演会(函館市)】

日にち：**9月29日(日)**(詳細は次頁参照)

函館での医療講演会は久し振りとなります。
皆さんのお越しをお待ちしています

全国膠原病友の会北海道支部

医療講演会

2024年

受付9:30より

9月29日 日 10:00

函館市総合保健センター

(函館市五稜郭町23番1号)

資料代：500円（友の会会員は無料）

全身性エリテマトーデスの治療の進歩

～ステロイド単独時代から生物学的製剤時代まで～

講師

桑園中央病院院長

市立札幌病院顧問

向井正也先生

お問合せ

■主催　全国膠原病友の会北海道支部（北海道難病センター内）

TEL: 011-522-6287（平日10：00～16:00）

申込：不要

■北海道難病連函館支部　担当：佐藤

TEL: 090-6442-8890（平日10：00～16:00）

支部総会・交流会・医療講演会を終えて

（支部長　岡本由加里）

令和6年6月15日、第51回支部総会を開催ました。

支部総会は北海道難病センターで行われ、会場に集まった会員さんは17名、zoomでの出席は4名でした。事前の出欠葉書での承認は72名でした。北海道難病連代表理事竹田保さんからお祝いメッセージをいただき、議長の久保山さんの進行のもと皆さんのご協力のおかげで議事はスムーズに進み、全ての議案に承認をいただくことができました。今年度も意義のある楽しい活動を継続したいと思います。皆さんよろしくお願いします。

総会終了後、全員で近況報告をしました。治療薬の情報や病状についての情報など、タメになる話もたくさん聞くことができました。今回会場に参加くださった皆さんには函館地区会員の加藤さん手作りのアクリルタワシもプレゼント！喜んでいただけました。

※いちばんぼし231号（4月発送）に掲載の議案書は全て承認いただきましたので、議案の「案」を削除してください。これをもって今年度の活動方針と活動予算といたします。

総会終了後は観覧車のあるノルベサへ移動、「ノルベサビール園」でジンギスカン（しゃぶしゃぶ）食べ飲み放題を楽しみました。ビールもお肉も大満足！ススキノの夜を満喫しました。（その後難病センター宿泊の皆さんは2次会？を楽しんだらしい…）

翌日、6月16日、北海道難病センターで医療講演会を行いました。なんと道外からお越しの方もいました。参加者は会員22名、一般33名、合計55名でした。講演録は次号（233号）のいちばんぼしに掲載の予定ですのでしばらくお待ちください。

医療講演会ご参加の方から感想をいただきました。

今回河野先生のお話は、免疫の説明や膠原病の特徴など基本的な部分から始めていただいたので病気についてあまり詳しくない自分にもとても分かりやすく思いました。

ここ10年ほどで治療の選択肢が増えてきたとのお話ですが、その中で副作用も考えながら個々の患者さんの治療方法に苦心し心を砕いてくださっている様子が言葉の端々に感じられました。

今後もこのような機会があればぜひ参加させていただき、最先端の治療について勉強していきたいと考えています。

北海道小児膠原病の会・まつむらさん

強皮症について聞くことがほとんどないので、貴重な機会でした。薬の使い方のなかで“発症早期に効果がある”、“治療のタイミングを逃さない”とあり、医師とのコミュニケーションから自分の病勢を理解することが必要なのだと感じました。

娘が発症した10年前に比べると薬の種類が増えたことは実感としています。ただ免疫抑制剤と免疫調整剤の違いは？？など思うところがあったのですが、先生の講演から何をブロックしようとしているのかが分かり、「それで抑制ね、それで調整ね」と思いました。きっとしばらくすると忘れてしまうので、資料を見返しますが、来年も講座があると嬉しいです。

北海道小児膠原病の会・さくまさん

総会は昨年同様ハイブリッド（会場とzoomの同時開催）で行い、難病連の大橋さんにお手伝いいただきました。医療講演会は北海道難病センター・札幌市難病相談支援センターの共催をいただき、今回初めて講演の動画撮影をしました。動画視聴方法など詳細は講演録掲載と同時にお知らせいたしますので、楽しみにお待ちくださいね♪

社員総会(大阪市)に参加して

(支部長　岡本由加里)

令和6年5月26日、大阪市にて(一社)全国膠原病友の会の社員総会（旧・本部総会）が開催され、北海道からは運営委員の前川さんと副代表理事の永森さんと私の3人で出席してきました。代表理事の森幸子さんが車椅子だったことにびっくりしましたが「大丈夫なのよ」との笑顔に救われ、膠原病の人は弱音を吐かないな～と改めて感じました。

会場参加とzoom参加のハイブリッド開催でしたが、皆さん活発に発言があり圧倒されました。北海道・東北ブロックの情報共有と交流もできて、有意義な2日間でした。

社員総会の詳細については、今後発行される機関紙「膠原」をご覧ください。

(運営委員　前川しのぶ)

この度初めて社員総会に参加させていただく事となりました。今回の参加を受け入れてくださった社員総会の運営委員の皆様の並々ならぬご尽力のおかげで無事に開催出来た事を深く感謝申し上げます。

今回は大阪開催で現地参加とZoomでの参加と半数ずつの人数となりました。40人ほどの人数が揃われており意見交換も活気がありました。どの支部も会員数減少と事務局の後継者不足に悩まれていました。会員数増の為に賛助会員を募り人数を増やしている支部もあり参考になりました。

本部では大学病院や製薬会社への協力もされており、私達の意見や経験を治療・研究に活かすことで、膠原病友の会が社会に貢献できている事を実感しました。

友の会でのサロンや食事会等の開催も活動内容の一つですが、本部での厚生労働省や研究者の方々への協力によって、私たちの生活がより暮らしやすくなり、膠原病への理解や支援の充実に取り組んでいく事が会の意義だと改めて感じました。

札幌地区（アップル会）
水族館見学のお知らせ

日にち：9月4日（水）
予約は不要ですので現地に直接いらしてください。
「膠」と書いたウチワを持ってお待ちしています。

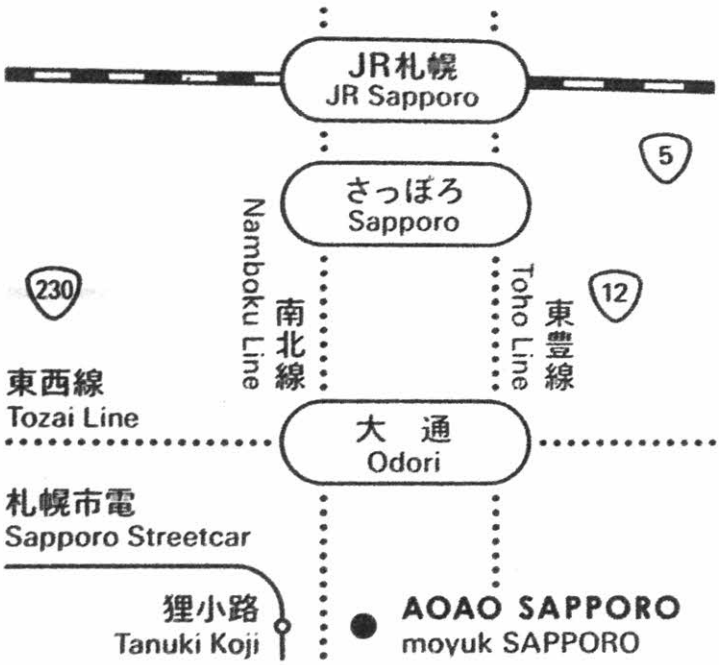
集合時間：10:45　4階受付前
上記時間までにチケットは各自で購入してください。
11:00からイベントが始まりますので時間厳守をお願いします。

場　所：AOAO SAPPORO（あおあおさっぽろ）
札幌市中央区南2条西3丁目20
moyuk SAPPORO（モユクサッポロ）4～6階
電話　011-212-1316

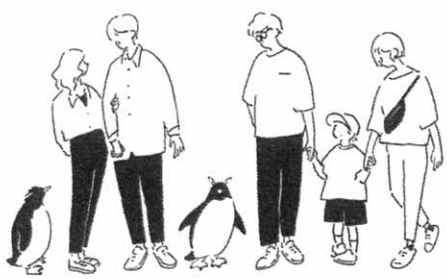
入館料：窓口2,200円
インターネットで購入2,000円
障がい者手帳お持ちの方は半額です
（いずれの場合も会から半額補助）

現地解散です。ランチは希望される方で相談しましょう。

狸小路３丁目北側に面している
市電「狸小路前」下車
地下街ポールタウンに直結、狸小路３丁目側



連絡先：アップル会担当 杉山　080-1869-8182



詩歌のうたげVI

（札幌市　大澤久子）

今回は、ちょっと早いのですが「秋」の俳句を拾いました。
俳句をつくるとは、当季雑詠といって今の季節を詠むか、先取りして次の季節を詠んだりします。
秋もたくさんの素敵な季語があります。ぜひ詠んでみてください。
爽やか・朝寒・野分・稲妻・花野・新蕎麦・案山子・木槿などなど

初秋の蝗つかめば柔らかき　芥川龍之介
新涼や白き手のひら足のうら　川端　茅舎
十月のしぐれて文も参らせず　夏目　漱石
日のくれと子供が言ひて秋の暮　高浜　虚子
長き夜やひそかに月の石だたみ　久保田万太郎
電工の登り切つたる鰯雲　西東　三鬼
白樺を幽かに霧のゆく音か　水原秋櫻子
思ひ出はけむりのごとし温め酒　八重津茎二
墓洗ふ母とわれの手相触れて　大野　林火
鳥わたるこきこきこきと罐切れば　秋元不死男
手に負えぬ萩の乱れとなりしかな　安住　敦
萱刈つて長のチセよりつくろひぬ　大澤　久子

月夜の浜辺

中原中也

月夜の晩に、ボタンが一つ
波打ち際に落ちてゐた。

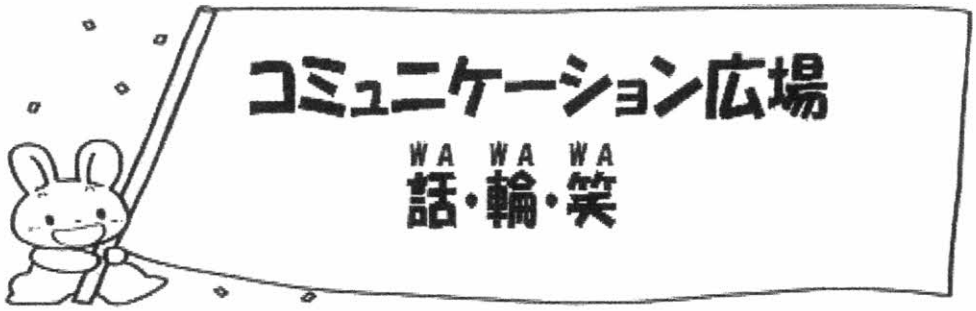
それを拾つて、役立てようと
僕は思つたわけでもないが
なぜだかそれを捨てるに忍びず
僕はそれを、袂に入れた。

月夜の晩に、ボタンが一つ
波打ち際に、落ちてゐた。

それを拾つて、役立てようと
僕は思つたわけでもないが
月に向かつてそれを抛れず
浪に向かつてそれを抛れず
僕はそれを袂に入れた

月夜の晩に拾つたボタンは
指先に沁み、心に沁みた。

月夜の晩に、拾つたボタンは
どうしてそれが、捨てられようか？



＊＊＊ 総会出欠ハガキから一言 ＊＊＊

あっという間に毎日が過ぎていきます。今年は両方の眼を手術をしました（白内障）。血圧が上がりたいへんでした。（４月に・・・）

（北見市・倉見愛子）

大変残念ですが、全て欠席になってしまいました。次のいちばんぼしやYouTube を楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。プランター野菜が豊作で、ベランダのつまみ食いが幸せな近況です。

（札幌市・大橋亜樹子）

近々白内障の手術をします。ドキドキですが、比較的体調の落ち着いている時の方が良いと、決断しました。朝のウォーキングに心が癒やされています。　（札幌市・宗方信子）

コロナ禍前までは出席しておりました総会ですが、久し振りに参加させていただきます。友の会の皆様の顔を見てお話しして元気を貰えたらと思ってます。釧網本線もおおぞらの接続終列車が廃止になり不便になりました。お会いできること楽しみにしております。

（標茶町・根本正枝）

年に１回の総会と交流会、参加できないのが残念です。次回、皆さんに会える日を楽しみにしています。

（士別市・新見洋子）

都合により総会欠席でごめんなさい。過ごしやすい気候となりましたので、総会・交流会と有意義で楽しい一時を!!　今年も元気で過ごしましょう。　（帯広市・末下みゆき）

会員の皆様、気候変動が大きい中、体調はお変わりありませんか？私といえば、そのせいかぜん息で眠れなかったり、SLE の合併症が波のように押し寄せてる毎日ですが、気合いを入れて過ごしています。この度の総会は欠席しますが、皆様が笑顔で会えます様に♡

（札幌市・大村友恵）

東京に来て 4 年半もたちました。花好きのため道路脇に鉢を並べています。今年は花がどれもきれいに咲いて、通りがかりの人達が「きれいですね」と少し話しかけてくれるようになりました。札幌から持ってきたライラックやかりんずをみつけて「めずらしいですね！」と言ってくれます。札幌ではあちこちにあるライラックも、東京ではめずらしいようです。ライラックの花の香りで札幌を思い出しています。かりんずは赤い実がやっとたくさんつきそうで楽しみにしています。

（東京都・長谷川のぞみ）

今年は今のところ入院することもなく、何とか現状維持できるようにと願っています。コーラスでは 7 月 7 日室蘭での全道大会に向けて、仲間に助けられながら頑張っています。（札幌市・久保山まき）

皆様の元気な姿見がてら出席したいと思っていましたが、体調の方が不安定で出かけていく自信がありません。狭窄症が痛かったり、フラつきがあったり、血圧が上がったりと安定しません。残念ですが、今回は欠席させていただきます。全行程が無事終わります様お祈りしております。（北見市・片岡治美）

春になりました!!　暖かくなって毎日気持ちの良い日が続き、体調も 3～4 月とまだ一度も調子が悪いことがなく、自分でもこれで大丈夫なの？と思うくらいです。その分まとめて来るかな？と多少不安でもあります。でも元気でいられることが本当に幸せ!!と思っています「口だけ元気」でもいいので、毎日過ごしています。（帯広市・丸池宣子）

初めてステロイドが 5 ㎎まで減らせました!!　子育ての合間に休息をとるのもうまくなってきました!!

（恵庭市・早坂沙紀）

気候の変化が大きくて、ついていくのにつらいです。そんな中、主人が倒れてバタバタの毎日です。自分自身も気をつけなければと思う今日この頃です。（帯広市・松見文子）

シェーグレン症候群は渇きが主な症状だと思っていましたが、稀に渇きのない人もおられると聞きました。そのような方々はどのような症状で、そしてどんな検査でシェーグレン症候群と診断されたのでしょう？　　（音更町・桐山雅子）

何事も積極的に動いていたのですが、昨年の夏頃から体調の変化日々変わり、腰が重くて行動をするまで何日もかかります。夜遅くならないと眠れず、昼間寝る生活です。ボーとしてます。もしかしたらウツかもしれません。このままではボケが早くくるのではと心配です。
（新ひだか町・山本光昭）

1 年前に多発性筋炎で入院し、通院治療中です。副作用が試練のように初体験がつづいております。サロンに参加したい思っておりますので、どうぞよろしくお願いします。「いちばんぼし」参考になってます。
（長沼町・岡部ひで子）

見た目は元気そうですが、検査結果は良くありません。家庭菜園にタネまきしました。苗も植える予定です。
（帯広市・河合佐智子）

5 年前出席の予定がノロウイルスになり行けず、それからコロナが流行し、その間に家族のこと、自分の体のこと、いろいろありました。今回 6 年振りに出席でき、皆様にお会いできるの、とても楽しみにしています。　　（妹背牛町・板垣るみ子）

運営委員へのねぎらいの言葉もたくさんいただきました。ありがとうございます。

事務局からのお知らせ

☆ご寄付をいただきました。(2024.4.1～6.30)

河野 通仁先生　藤21期 様
城堀 悦子さん　加藤 禎子さん　大和田 一夫さん
内海 厚子さん　真鍋 悦子さん　片岡 治美さん
松見 文子さん　柴田 宣子さん　永森 志織さん
匿名様2名

匿名様（切手）
加藤 典子さん（アクリルタワシ）　ありがとうございました。

☆新しく入会された方です。(2024.4.1～6.30)

河村蔦枝さん	函館市	シェーグレン症候群 深在性エリテマトーデス	S30生まれ
竹森文子さん	札幌市豊平区	全身性強皮症	S29生まれ
松浦幸子さん	江別市	全身性エリテマトーデス	S17生まれ

どうぞよろしくお願いします。

「特定医療費(指定難病)受給者証」の更新について

更新申請書の受付期間

令和6年7月1日（月）～9月30日（月）

※令和6年9月30日の消印有効

令和6年10月1日～令和6年12月31日までに受理された申請は更新の扱いとなりますが、有効期間内に受給者証が交付されませんので、9月30日までに必ず更新手続きをしましょう。

北海道支部　ホームページ・ＳＮＳ（エスエヌエス）一覧

●X(エックス：旧 Twitter)
https://twitter.com/h_ichibanboshi

●Instagram（インスタグラム）
https://instagram.com/h_ichibanboshi

●ホームページ（北海道・東北ブロック）
https://kougen-ht.com/

なお、X（旧 Twitter）と Instagram の返信・コメント・DM は使用不可としており、友の会からの発信のみとしています。お問い合わせやご連絡には使えませんので、これまで通り電話（011-512-3233）、FAX（011-512-4807）、郵便でお願いします。

北見地区難病医療・福祉相談会

（北海道補助事業）

2024年 **8/4（日） 13:00～15:30（受付12:30～）**

会場 北見市　西地区公民館 1階・2階
（北見市西富町１丁目２－２２）

＊　参加費　無料　＊お車でお越しの際は、敷地内駐車場をご利用ください
＊　会場内は土足厳禁です。スリッパの数に限りがあるため、上靴等ご持参ください

事前申込制

医療相談　パーキンソン病、重症筋無力症など神経・筋疾患の専門医がお聴きします【事前申込制】

次のような症状でお困りの方、ご相談ください。（手足がふるえる、力が入らない、急に力が抜ける。飲み込んだりしにくい、むせたり、のどにつっかえる。）

担当：国立病院機構北海道医療センター　脳神経内科　南尚哉先生
定員5名、おひとり約20分程度。

福祉相談　介護保険、障害者手帳の手続き方法や医療費、生活費のご相談【事前申込制】

事前申込制

難病と診断され今後の生活に不安を感じている方、介護の問題等にお困りの方はご相談ください。
医療ソーシャルワーカー（ＭＳＷ）がお聴きします。
担当：北見赤十字病院　ＭＳＷ　久永　聖人先生
定員5名、おひとり約20分程度。

申込不要

疾患別交流会　①パーキンソン病　②重症筋無力症　③膠原病

全国パーキンソン病友の会北海道支部、全国筋無力症友の会北海道支部、全国膠原病友の会北海道支部による出入り自由の患者・家族交流会です。症状のこと、生活のことなど気軽にお話しませんか。

もしものときの「安心・緊急カード」をつくってみよう

申込不要

災害時や体調不良時など、万一の備えとして必要な情報（持病・かかりつけの病院、緊急連絡先など）を記載できる「安心・緊急カード」の作成を体験してみませんか。作成を通して、もしものときのことを一緒に考える時間にしましょう。

実施機関　（一財）北海道難病連
〒064-8506　札幌市中央区南4条西10丁目北海道難病センター内

協力　北海道、北見保健所、北見市

医療相談 福祉相談 申込

相談申込期間　7月10日（水）10：00～ 7月24日（水）16：00まで

申込時にご相談内容をお聴きいたします。医療・福祉相談は定員制のため申込多数の場合、ご希望にそえない場合がありますことご了承ください。
疾患別交流会、「「安心・緊急カード」をつくってみよう」は、申込不要です。直接会場へお越しください。

相談申込先　北海道難病連　電話011-522-6287（平日10時～16時）

ラジオ番組の様子がYouTubeにアップされました！

前号（231 号）のいちばんぼしで大橋亜樹子さんの「ラジオ出演しました」文章を掲載しましたが、この番組がYouTube（ユーチューブ）にアップされました。

https://youtu.be/rcKreqqOrh8

本放送は音声のみ（ラジオ番組なので）ですが、YouTube はお話しされている大橋さんと永森さんの様子を見ることができます。また、番組内で大橋さんが演奏されたピアノの曲（CD）も聴くことができます。

放送日：2024 年 3 月 18 日
放送局：FM しろいし
番組名：広田まゆみのスッキリマンデー
パーソナリティー：永森志織さん
ゲスト：大橋亜樹子さん　　（お二人とも友の会会員です）

1 時間弱の番組です。ぜひ聴いてみてください♪

＊＊＊ 運営協力会にご協力ください ＊＊＊

全国膠原病友の会北海道支部は、一般財団法人 北海道難病連（以下、難病連）に所属して、難病連とともに、患者・その家族が安心して暮らせるよう、難病集団無料検診、相談会、医療講演会、陳情、請願などの活動を行っています。難病連の運営は、補助金などの他、「難病連の運営協力会」の寄付金も大きな財源の一つです。膠原病友の会としては、運営協力会の主旨に沿って、皆さまにご理解をしていただき、ご協力をお願いしています。また、その 50%は友の会にも還元されています。

次頁ちらしの振込用紙に必要事項をご記入の上、郵便局でお振り込みください。尚、この運営協力会用の振込用紙では友の会会費は納入できませんので、お間違いのないようお願いします。

また、既に今年度の運営協力会にご協力いただきました方にも同封しておりますこと、ご了承ください。

つぶやき

総会参加の為大阪に遠征となり、昨年以来の来阪となりました。家族での移動はタクシーをどんどん利用していましたが、経費削減の為に地下鉄やバスを利用、道案内はグーグルマップにお世話になりました。遠い昔20年前に訪れた時には地図や観光ガイド本を片手に移動手段を考えたものですが、すっかり便利になりそれほど迷う事もなく現地到着できました。総会前夜に皆さんで食べたお好み焼きも美味しく、また機会があれば足を運んでみたいと思いました。（まえかわ）

5月の下旬に父の米寿のお祝いのため仙台に帰省しました。約1年半ぶりに帰省しましたが両親ともに何とか元気に過ごしていて安心。しかし、二人とも高齢な事もあり家の片付けや掃除が困難な様子(料理に関しては夫婦で協力しながら出来ていました)。今回は母の希望で主に台所周りの断捨離も兼ねて掃除をしました。なにせ物が多過ぎ、しばらく使用していないシンク下の扉の中、引き出しの中はゴキブリの住処になっておりビックリ！今回は台所周りの掃除と古い衣類の片付けのほんの一部だけでしたがこれからは帰省の度に断捨離＆掃除がもれなくセットで付いてくることになりそうです。（まつした）

数十年ぶりに会う友人を迎えにJR札幌駅東口へ行きました。そこには見慣れないお弁当「ガパオライス」の自動販売機があり、しばら～く眺めてしまいました。後で調べてみると、タイの定番メニューで、ごはんの上に鶏肉や豚肉をバジルで炒めた物がのせてあり、トッピングや辛さも選ぶことができる販売機でした。勿論、友とは堰が切れたように話は炸裂しました！（すぎやま）

毎年総会と医療講演会の前に、私はオロナミンCを飲んで気合を入れます。今年は翌週の難病連評議員会でも出番があったので、それもオロナミンCの

力をもらいました。具体的な効果は不明ですがとにかく「オロナミンCを飲んだからパワーが出る！」という暗示が大切です。皆さんは「ここ一番!」という時のパワーの源は何ですか？　（おかもと）

６月の総会で久しぶりに多くの皆さんとお会いできて嬉しかったです。河野先生の講演はとても聞きやすく、今後の治療や生活のあり方などを詳しく教えていただきました。テープを何度も聴き直して、一刻も早く皆さんにお届けしたいと思いました。まだ暑い日や安定しない日が続きますが、爽やかな日々をお過ごしくださいね。　（おおさわ）

スマホを落としてヒビを入れてしまいました。セロテープを貼って補強してしばらく使っていましたが、そのまま使っているわけにもいかず、新調しました。それにしてもお値段が高い！　でも、もうスマホがない生活には戻りたくない。塗り絵アプリにはまってます。今読んでいる本はなだいなださんの「ＴＮ君の伝記」　（うめた）

＊＊＊　みんなでつぶやこう！　＊＊＊

皆さん大好きな「つぶやき」コーナー、「運営委員だけなんてずるい！私もつぶやきたいわ！」と思っていらっしゃる皆さん、みんなでつぶやいちゃいましょう！文字数はこれまでの「つぶやき」を参考に（100～190くらい）内容は自由。お名前は苗字をひらがなで載せます。締め切りは発行月の前月末（次号は11月発行なので10月末）。

メール：hokkaido.ichibanboshi@gmail.com
郵　便：064-8506 札幌市中央区南4西10 北海道難病センター内
ＦＡＸ：011-512-4807

いずれも「膠原病友の会、つぶやき」とお名前を明記してください。
楽しいつぶやきをお待ちしています。

＊＊＊　探しています！　＊＊＊

7月1日（月）に札幌市内の郵便局から会費をお振込みいただいた方、振込用紙に住所・名前等記入がなかったため、誰かわからず、会計担当者が困っています。該当される方は岡本（090-6442-8581）までご連絡ください。

＊＊＊　会費納入のお願い　＊＊＊

前号に令和6年度会費3,600円（支部＋本部）納入用の振込用紙を同封しました。まだの方は納入をよろしくお願いします。

【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。

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。

【昨年（2023年）分の会費が未納の方へ】
一度に2年分の会費納入が難しい場合は、1年分ずつの納入でもかまいません。
支部会則により会費が2年未納の場合は退会となりますのでご注意ください。

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）　ＡＴＭ：152円、　窓口：203円
郵便局ATMは窓口が閉まっている時間帯や曜日も利用できます。
（郵便局によって利用時間が異なります）

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6年7月10日（毎月10日発行）　ＨＳＫ通巻番号628号