

HSK ☆ いちばんぼし

236号

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

HSK通巻番号640号

発行日 令和7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 ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ 2025.07.10 ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ 地区だより ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

◇ これからの予定 _____ 1~3
医療講演会(旭川)、交流会(北見・旭川)、サロン、zoomサロン

◇ 支部総会・交流会・医療講演会を終えて _____ 4~6

◇ 新副支部長のご挨拶 _____ 7
社員総会に参加して

◇ 一般社団法人全国膠原病友の会 代表理事就任のご挨拶 _____ 8
永森志織さん

◇ 地区だより(札幌地区) _____ 9

◇ 詩歌のうたげ X _____ 10~11

◇ コミュニケーション広場 話・輪・笑 _____ 12~14

◇ 事務局からのお知らせ _____ 15~18

- ・運営協力会にご協力ください
- ・特定医療費(指定難病)受給者証の更新について
- ・難病医療・福祉相談会(苫小牧地区)
- ・第50回難病患者・障害者と家族の全道集会(札幌大会)
交通費補助について

◇ つぶやき _____ 19~20

☆☆

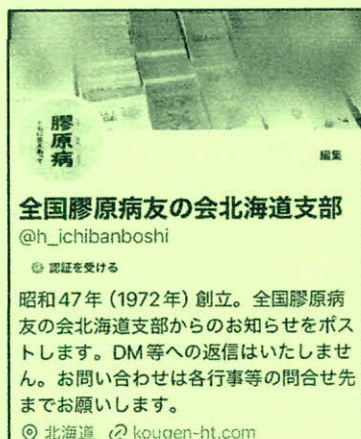


北海道支部 ホームページ・SNS一覧

エスエヌエス

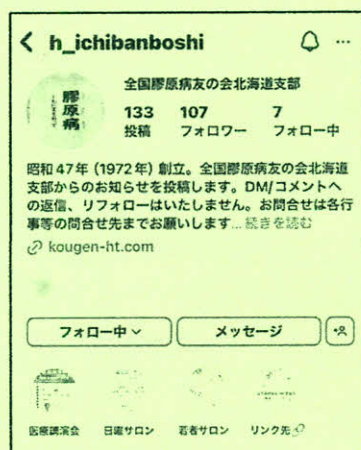
●X(エックス:旧Twitter)

https://twitter.com/h_ichibanboshi



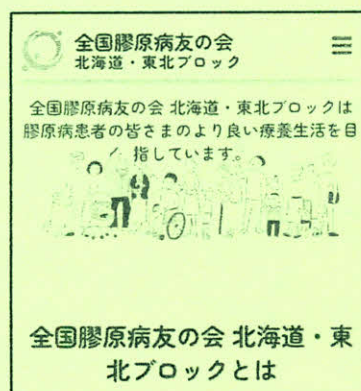
●Instagram (インスタグラム)

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。

＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊
これからの予定
＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊

【8～11月 膠原病サロン】

日にち：**8月** **お休みです**
9月11日(木) 11:00～16:00
10月9日(木) 11:00～16:00
11月13日(木) 11:00～16:00（時間内の入退室自由）

場 所：北海道難病センター 3階（会議室または団体室）
参加費：無料（一般は100円）

※中止の場合、ホームページ、SNS等（表紙の裏参照）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。

【膠原病日曜サロンのお知らせ】

日にち：**7月27日(日) 13:00～16:00**（時間内の入退室自由）
※全道集会の翌日です

場 所：かでの 2.7（札幌市中央区北二条西七丁目）10階 1020 会議室
※全道集会と同じ建物です
参加費：無料（一般は100円）

【7～11月 膠原病 zoom サロン】

7月28日(月)14時～
8月23日(土)20時～
9月22日(月)14時～
10月25日(土)20時～
11月24日(月)14時～ 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・パスコードをお知らせします。

北見地区交流会

日時：**8月24日(日)11:30** (2時間の予定)

場所：寿司&そば処 憩 (いこい)

コミュニティプラザ パラボ6階

会費：1,350円 (一部会から補助します)

申込：片岡治美 090-9081-9205 または 岡本由加里 090-6442-8581

〆切：8月15日

札幌からも遊び
に行きまーす♪

医療講演会 in 旭川

日時：**9月28日(日)10:00～**

場所：おびった2階 会議室1

旭川市障害者福祉センター

演題：シェーグレン症候群のあれこれ

講師：医療法人社団 こうの内科

円山エルムクリニック 院長 竹田 剛先生

次頁もご覧ください

旭川地区交流会

日時：**9月28日(日)12:30** (医療講演会終了後)

場所：おびった1階

旭川市障害者福祉センター

会費：1,500円 (コーヒー付)

申込：井下浩美 090-6210-3511 または 岡本由加里 090-6442-8581

〆切：9月15日

講師の先生も
参加されます♪

医療講演会

シェーグレン症候群のあれこれ

2025年

9月28日 日 10:00～12:00

受付9:30より

旭川市障害者福祉センター

おびった 2階 会議室1

(旭川市宮前1条3丁目3-7)

資料代：500円 (友の会会員は無料)



講師

医療法人社団 こうの内科
円山エルムクリニック
院長 竹田 剛 先生

共催：全国膠原病友の会北海道支部
北海道難病センター

申込みの必要はありません。直接会場へお越しください。

お問合せ

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)

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7年6月14日、北海道難病センター大会議室にて第52回支部総会を開催しました。会場出席18名、zoom出席4名、出欠葉書での承認58名、非承認1名でした。北海道難病連代表理事佐藤秀臣さんよりお祝いのメッセージをいただき、議長の細野さんの進行で会員の皆様のご協力のもとスムーズに議事は進み、全ての議案に承認をいただくことができました。今年度から新たに前川しのぶさんが副支部長に就いていただくことになりました。今年度も楽しく有意義な活動をしていきたいと思ひます。会員・ご家族の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

総会に合わせて会場とzoomの出席者で近況報告をしました。ステロイドから免疫抑制剤や生物学的製剤へと移行している方が多いと感じました。この波に乗ってステロイドを減量していきたい！と思ひました。

※いちばんぼし235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。



Zoomで参加の皆さん

恒例の参加者集合写真



全国膠原病友の会 北海道支部

総会終了後はタクシーに分乗してノルベサへ。今年は観覧車にも乗りました（4名）。昨年と同じ「ノルベサビール園」でジンギスカンとしゃぶしゃぶ食べ放題！お肉の種類も色々、副菜も色々、飲み物の種類も色々！楽しめました。難病センター宿泊組はセンターまで徒歩で「夜のお散歩」。リフォームされて綺麗になった宿泊室（シャワールームもできました！）で快適な夜を過ごしました。



交流会の様子
皆さんいい笑顔です



翌6月15日は難病センター大会議室で医療講演会を開催しました。講師は札幌医科大学附属病院 免疫・リウマチ内科教授の高橋裕樹先生。参加者は35名でした。講演録は次号（237号）のいちばんぽしに掲載予定ですのでしばらくお待ちください。



総会は今年もハイブリッド（会場出席と zoom 出席）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・札幌市難病医療相談センターの共催をいただき、難病連の坂川さんにお手伝いいただいて動画撮影をしました。講演録の掲載と合わせて動画視聴方法などをお知らせします。

なお、昨年の医療講演会（2024.6.16）の動画（YouTube）も引き続き一般公開しています。会員以外のご家族やお友達も視聴できます。まだ見たことのない方はぜひご覧になってみてください。下記 URL と QR コードから動画のページに移動できます。

<https://youtu.be/klgRImw8BHM>

（大文字・小文字の別にご注意ください）



新副支部長・前川しのぶさんのご挨拶

初めましての方に自己紹介を。SLE になり 25 年、最近は自立神経が乱れているのか、画面酔いしてしまい趣味のゲームもあまり出来ていませんが、もう一つの趣味の推し活を地道に行っております。普段は会社員をしております。

運営委員を手伝わせていただいていたのですが、このたび岡本支部長から声がけいただき北海道支部の副支部長に着任する事になりました。

会の運営もまだわからない事だらけで勉強しながらになり、皆様にご指導いただくことばかりですが、今後ともよろしくお願いいたします。

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----* 社員総会に参加して

----------*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*
(事務局 松下直美)

令和 7 年 5 月 25 日、東京で開催された社員総会に初めて参加させていただきました。会場参加と Zoom での参加で行われましたが、Zoom の参加者は会場参加者よりは少なかったようです。2024 年度の活動報告、決算報告、監査報告、2025 年度の活動方針（案）、収支予算（案）の後に意見交換が行われました。いろいろな意見が出て会場は活気があり、皆さん難病患者とは思えないパワーで圧倒されてしまいました。帯状疱疹ワクチンの接種費用助成が自治体により異なる事は初耳でした。膠原病患者への対応は？など私達患者がもっと声を上げなくてはならない事が多いのですね。日頃の活動にも力を入れていきたいと改めて感じました。今回の総会参加で勉強させて頂き有り難うございました。

この度、友の会北海道支部会員の永森志織さんが（一社）全国膠原病友の会（本部）の代表理事になりました。ご挨拶をいただきましたので掲載します。体に気を付けて、頑張ってください！

一般社団法人全国膠原病友の会 代表理事就任のご挨拶

永森 志織

このたび、一般社団法人全国膠原病友の会の代表理事を拝命いたしました。2年前より副代表理事として活動してまいりましたが、2025年2月に前代表・森幸子さんが急逝され、その志を引き継ぎ、5月の総会で正式に役職をお受けしました。

私は高校1年生、16歳のときにSLE（全身性エリテマトーデス）を発病しました。高校時代に長期入院を経験し、その後も体調が安定せず将来への不安を抱えていた大学院生の頃、全国膠原病友の会に入会しました。そこで、同じ病気の方々が、辛さや困難を共有しながら、時には笑い飛ばし、自分らしく暮らしている姿に、どれほど励まされたかわかりません。

それ以来25年間、難病支援の仕事に携わってきました。体調と相談しながらの日々の中で、代表理事という重い責務をお引き受けできるのか、悩み、迷いました。でも長年共に活動してくださっている信頼できるみなさんに支えられながら、なんとか乗り越えられるのではないかと——そう思えるようになり、決心がようやくつきました。

膠原病をもつご本人やご家族が、安心して生活し、希望を持って暮らせる社会をめざして、これからもみなさんと共に歩んでまいります。

今後ともどうぞ、変わらぬご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

1973年生まれ、札幌市出身。社会福祉士。

立命館大学大学院政策科学研究科 修士課程修了

大阪大学大学院人間科学研究科 博士前期課程中退

現在：

- ・一般社団法人 全国膠原病友の会 代表理事
- ・特定非営利活動法人 難病支援ネット・ジャパン 理事
- ・全国難病センター研究会 事務局長補佐
- ・一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会(JPA) 事務局



《札幌地区（アップル会）》

北海道警察本部見学のご案内

北海道警察本部の見学会を開催します。担当職員の方から警察の歴史や現在の取り組みについて解説を受け、指令室や資料展示室などを見学します。（展示白バイに乗車できます）セキュリティ上の理由から事前申し込みが必要です。希望者は締切日までにご連絡ください。

終了後は食事を楽しみましょう。場所は未定です。皆様のご参加をお待ちしています。

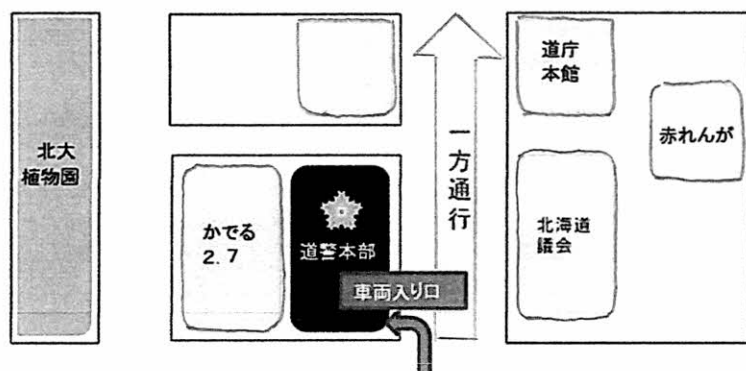
日 時：令和7年8月8日（金）9時50分

集合場所：道警本部ロビー（札幌市中央区北2条西7丁目）

見学時間：10時より約1時間15分

連絡先：杉山 080-1869-8182

締 切：7月27日（日）



詩歌のうたげX・秋

(札幌市 大澤久子)

秋はもののあわれや清涼感を詠まれることが多い。空気が澄んでいるので空や星がよく見える。収穫の時に野菜・果物・実物(みもの)・酒(今年酒・新酒)が美味しい。秋に渡ってくる鳥、反対に帰ってゆく鳥ともに渡り鳥というが、俳句では渡ってくる鳥(雁、鴈、啄木鳥、ツグミ、ヒヨドリ、レンジャク等)を指す。蜻蛉を初め鳴かない虫、鳴く虫も秋。鳴かない虫で、螻蛄(けら)鳴く、蚯蚓(みみず)鳴くという季語、鳴かない虫だが秋の夜地面からジーと聞こえるところが鳴いているようだと。

怖き世の戸口に魔女の鷹の爪	ベースボール遠く見ている野菊かな	刃に触れて罅走りたる西瓜かな	ずつしりと水の重さの梨をむく	石けりのちようくのあとや鳥渡る	とつくんのあととくくと今年酒	少年のたてがみそよぐ銀河の橋	ぼつねんと生きて広がるいわし雲	秋晴れてごろんと河馬のお尻かな	秋うらら報の一つに名馬の死	サロマ湖へ窓ひらきたる夜長かな	初秋や海も青田も一みどり
大澤 久子	渥美 清	長谷川 權	永 六輔	竹下 夢二	鷹羽 狩行	寺山 修司	津沢マサ子	坪内 稔典	対馬 康子	高野富士子	松尾 芭蕉

(倒れかかった稲のあひだで)

宮沢賢治

倒れかかった稲のあひだで

ある眼は白く怒ってゐたし

ある眼はさびしく正視を避けた

……地べたについたあのまっ黒な雲の中

地べたについたあのまっ黒な雲の中……

それだからといって

いまいなづまの紫いろ

みちの粘土をかすめて行けば

幅十ミリの小さな川が

わだちのあとをせはしく走り

あらゆる波のその背も谷も明らかなのだ

……その背も谷も明らかなのだ……

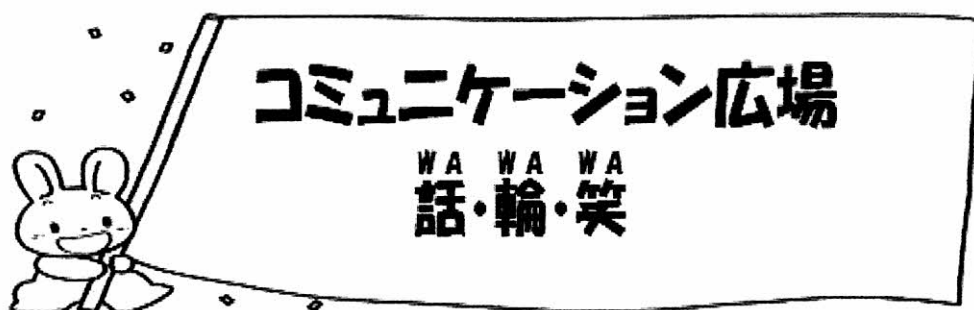
ごろごろまはるからの水車

もう村々も町々も

衰えるだけ衰へつくし

中ぶらりんのわれわれなんどは

まっ先居なくなるとする



*** 総会出欠ハガキから一言 ***

2025 年ヨシ!! と思っていたのに、12/29 日位からず〜っと体中に痛みがあったり、その次はその次はと、何か自分の体でないような日々が続き、このところようやく落ち着いてきました。佐藤愛子さん、小手毬るいさんの本を読み、落ち込んでいる心が助けられ、自分ながら情けないな〜と思っているこの頃です。ちょうど季節の変わり目です。皆様も十分に気をつけてお過ごしください。もう桜咲きますね（帯広市・丸池宣子）

体調は安定しています。時々膀胱炎になります。足の裏が痛いので歩くのがつらいため、電動自転車で遠くまで出掛けます。（帯広市・河合佐智子）

「234 号」で紹介してくださった「ヒエナース」を試してみました。私はシェーグレン歴 30 年近く。今は落ち着いていますが、常に関節の違和感と上肢の冷え感があります。秋冬にはレイノー現象様の手の冷えに困っていました。本日「ヒエナース」を試用してみて、来期の秋冬が楽しみに感じました。皆さんからの情報に感謝します。（札幌市・齋藤美和子）

いつも大変お世話になっています。ありがとうございます。月日がたつのが早く、一年もあっという間に過ぎていきます。毎日頑張って過ごしています。もの忘れが少しずつ…心配です。よろしくお願いいたします。

（北見市・倉見愛子）

自宅から約 50 km のところで菜園を趣味でやっています。体は疲れるが、自然の中で心は癒やされる。でも鹿と熊も出るので警戒心を持つことが大切なので、体の痛みを忘れ、微妙なバランスで暮らしています。

(帯広市・林 葵)

おかげさまで元気になっています。免疫疾患のメカニズムは不思議ですよ。良くなったと思えば悪くもなり、その逆も。TV の「しあわせは食べて寝て待て」のような脱力感が良いのかも。今年はぜひ一度集まりに参加したいです。(札幌市・宗方信子)

運営委員の皆様、いつもありがとうございます。何とか元気になっております。出掛けることが重なり、総会には出席しますが、残念ながら交流会は失礼させていただきます。総会で皆様にお会いするのを楽しみにしております。

(札幌市・久保山まき)

事務局の皆様、いつも機関紙を送ってくださりありがとうございます。良い季節になりました。桜梅林の中をいつも散歩しています。チューリップ、ヒヤシンス等色とりどりお花が咲き、とてもきれいです。素敵です。これからも宜しくお願いします。(札幌市・佐々木郁子)

次参加できる時参加させていただきたいと思います。いつもありがとうございます。(遠軽町・菅原亜希)

新緑の良い季節になりましたね。皆様お元気でしょうか？年々親のお世話で忙しくなり、支部の総会から足が遠のいてしまい残念に思います。少し余裕ができましたら、また参加させていただきたいと思っております。皆様どうぞお元気でお過ごしください。(帯広市・末下みゆき)

4 月に数年ぶりにカゼをひき、一週間薬を飲んでもすっきりせず、回復まで時間がかかりました。年のせいでしょうか。今は元気です。皆様に会うのを楽しみにしてます。(函館市・加藤典子)

義母の介護体制が急ピッチで進みヘトヘトな私に、ケアマネさんが「あなたの負担が減るよう私たちが頑張ります！」と言ってくださり、とても心強く、人の温かさに感謝の毎日です。友の会の役員さん、会員さんの温かさにもいつも感謝しています。(札幌市・大橋亜樹子)

役員の皆様、いつもありがとうございます。2月始め3回目の圧迫骨折！(今回は腰椎圧迫骨折)1回目2回目は2ヶ月くらいで治ったのですが、今回は骨の潰れ、そして右足の痛み痺れがなかなか治らず参っています。腰も曲がり自分の姿に情けなく思う毎日です。早く元気な身体になり、皆様にお会いできるのを楽しみにしています。(妹背牛町・板垣るみ子)

スタッフの皆様、いつもありがとうございます。現在遠距離介護と仕事と家事でヘロヘロです。(札幌市・塩谷元美)

いつもありがとうございます。私用のためなかなか参加できませんが…。
(江別市・太田恭子)

皆様に会える日を楽しみにしてます。(士別市・新見洋子)

強皮症患者の笹原です。このところ逆流性食道炎やおなかのガス等で日常生活に苦勞しています。今、漢方の方で逆流性食道炎の薬を服用しており、乾癬の方、リウマチの方でも漢方の薬があるみたいで、そちらの方もトライをして日常生活の改善をはかりたいと思っています。(札幌市・笹原聖司)

ぜひ一緒に!! 月一回のサロン。自分より辛い思いをしている人がいるとか、万が一の便利グッズ、知らなかったプチ知識など知ることができる有意義な時間を過ごせます。お時間が合えば参加してみてください。
(札幌市・細野浩子)

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。これからもよろしくお願いいたします。

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

事務局からのお知らせ

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

☆ご寄付をいただきました。(2025.4.1～6.30)

内海厚子さん	柴田宣子さん	多田祥史さん
工藤光枝さん	城堀悦子さん	片岡治美さん
前川しのぶさん	加藤禎子さん	
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。(2025.4.1～6.30)

花田美香さん 札幌市白石区 全身性エリテマトーデス S63 年生まれ

どうぞよろしく申し上げます。

*** 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。

巻末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。

「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7年7月1日(火)～9月30日(火)

※令和7年9月30日の消印有効

令和7年10月1日～令和7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。

(北海道委託事業) 受託・実施 一般社団法人 北海道難病連

難病医療・福祉相談会(苫小牧地区)

日時: **10月18日(土)13:00～15:30**

場所: 苫小牧市民会館 小ホール・会議室 参加費無料・事前申込制

【膠原病】講演・交流会(講演後に患者・家族交流会を開催します)

講演『最近の膠原病治療戦略～ステロイド使用をいかに減らすか～』

講師 桑園中央病院 院長 向井正也先生

定員 50名

友の会運営委員
も参加します

申込・問合せ 申込受付期間 7月28日(月)10時
～10月10日(金)16時まで

①～③いずれかの方法(事前申込・先着順)

①WEB:北海道難病連イベントページ <https://www.do-nanren.org/event>

②TEL:011-522-6287(北海道難病連、平日10時～16時)

③FAX:011-512-4807(氏名・電話番号を必ずご記載ください)

第 50 回難病患者・障害者と家族の全道集会(札幌大会)

交通費補助について

第 50 回という節目の年に、たくさんの方に来ていただきたいと思います、

全体集会に参加の場合、友の会から交通費の半額を補助します。

下記交通費精算書に事前にご記入の上、当日お持ちください。

※自家用車の場合は公共交通機関利用に換算した料金

会場入口に会計の埋田（うめた）がいますので、声をかけてください。

尚、後日精算はできかねますので、ご了承ください。

----- キリトリ -----

交通費精算書

第 50 回 難病患者・障害者と家族の全道集会、交通費（片道分）として、
下記のとおり領収いたしました。

領収金額

円

【内訳】

☐ JR 料金

円

☐ バス料金

円

☐ 地下鉄料金

円

令和 7 年 7 月 26 日

住所

氏名

印



つぶやき



最近筋肉づくりに励んでいます。まずは体幹(インナーマッスル)を鍛える。腹筋、背筋はもとより、腸腰筋、広背筋、僧帽筋を。腰痛の様子と体調と相談しながら毎日コツコツやっています。エレベーターの上り下りです。つま先立ちを大体100回くらい。おかげでふくらはぎは見るからに筋肉つき、お腹の脂肪もちょっぴり減ってきました。このまま何とか続けていきたいと思っています。乞うご期待を！(おおさわ)

最近、北海道も異常な暑さですね。夏生まれなので夏は大好きなのですが歳を重ねるにつれて辛くなってきました。シェーグレンなので常に倦怠感には悩まされています。でも最近の疲れやすさは暑さや持病によるものよりも加齢によるもののような気がする。シェーグレンの皆様はどうでしょうか？最近自宅近くのお弁当・惣菜屋さんがお気に入り。発酵食品ソムリエさん手作りのお弁当や惣菜、日替わりでスイーツ、パンもあり利用しています。少しでも体に良いものと考え、しっかり食べて休養、睡眠を心掛けています。(まつした)

今年は6月からもうすでに暑い日が続き身体が慣れていなくバテ気味です。夏バテには梅が良いようなので、梅干しの作り方を教えてもらい今年初めて梅干しを作っています。梅シロップも飲みたいなと思い、もう1Kg梅を買い足し作成中です。ようやく梅も柔らかくなって、ちょうど夏真っ盛りに飲み頃になるので楽しみです。(まえかわ)

1978年から一生飲み続けるものと思っていたステロイドですが、最近の医療の進歩により減量に挑戦中です。2023年8月に5mgから4mg、2024年5月には3mg、今年の6月に2mgとなりました。主治医からステロイドの投与量が0になる可能性があると言われていました。免疫抑制剤を併用しながら、減量が進むように体調に気をつけて過ごしたいと思っています。(すぎやま)

六花亭の「お得意様ラウンジ 極楽」をご存知ですか。六花亭ポイント450Pで特別なランチをいただけます（事前予約制・7/5から300Pになりました）。この度めでたく450P達成！せっかくなので8月に帯広本店まで行くことにしました。もうワクワクです。六花亭はスイーツだけじゃないんですね～。（おかもと）

久し振りに映画館で映画を観ました。「ミッション：インポッシブル ファイナル・レコニング」上映時間170分、長い！でも、面白くてあっという間でした。映画館で映画を観るって、やっぱりいいなあと思うのでした。今読んでいる本はなだいなださんの「心の底をのぞいたら」（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。

*** 会費納入のお願い ***

前号に令和7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いたします。

【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（2024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。

（振込手数料について）

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にも利用できます（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7年7月10日（毎月10日発行） HSK通巻番号640号