

HSK

いちばんぼし

240 号

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

HSK 通巻番号 652 号

発行日 令和8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 (会費を含む)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆	◇	これからの予定	1~2
☆ も く じ ☆	◇	支部総会・交流会・医療講演会を終えて	3~5
☆ 2026.07.10 ☆	◇	社員総会に参加して	6
☆ 地区だより ☆	◇	地区だより (旭川地区・札幌地区)	7~10
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	◇	コミュニケーション広場 話・輪・笑	11~13
☆	◇	詩歌のうたげXIV	14~15
☆	◇	事務局からのお知らせ	16~20
☆		・ 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 (日高地区)	
☆		・ 北海道支部 ホームページ・SNS 一覧	
☆		・ なんれんカフェ	
☆		・ 書籍のご案内「ケアを学ぶ人のために」	
☆	◇	つぶやき	21~22
☆	◇	第51回難病患者・障害者と家族の全道集会 (函館大会)	23
☆		交通費補助について	

☆☆



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

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10日(木) 11:00～16:00

10月8日(木) 11:00～16:00

11月12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-18参照）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 in 函館のお知らせ】

日にち：**7月26日(日) 9:00～12:00**（時間内の入退室自由）

※全道集会の翌日です

場 所：あいよる 21 函館市総合福祉センター（函館市若松町 33-6）

※全道集会と同じ建物です

4階会議室

参加費：無料（一般は100円）

サロンのあと 12:30 よりお食事会をします！

場所：函館国際ホテル

詳しくは函館地区担当・加藤さんへお問い合わせを♪

【7～10月 膠原病 zoom サロン】

7月27日(月) 14時～

8月22日(土) 20時～

9月28日(月) 14時～

10月24日(土) 20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。

【医療講演会(帯広市)のお知らせ】

日 時：2026 年 10 月 25 日（日）10 時～12 時（9:30～受付）

場 所：帯広市グリーンプラザ（帯広市公園東町 3 丁目 9-1）

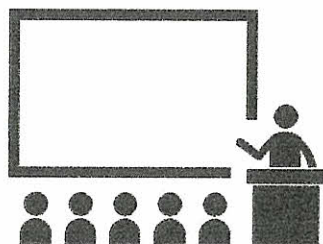
講 師：北とかちみんなのクリニック 清水裕香先生

テーマ：未定

※講演会終了後、先生を交えてお食事会を予定しています。

詳しくは 9 月頃十勝地区会員の皆さんに葉書を送りますので、
そちらをご覧ください。

札幌からも
参加します！



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 8 年 6 月 13 日、北海道難病センター大会議室にて第 53 回支部総会を開催しました。会場出席 20 名、zoom 出席 2 名、出欠葉書での承認 58 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、議長の島田さんの進行で会員の皆さん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。今年度も気持ちを引き締め、有意義な活動をしていきたいと思います。会員・ご家族の皆さん、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。体調が思うようにならなくても、なんとか「良いこと」を見つけて日々過ごしている皆さんの様子を聞くことができました。

※いちばんぼし 239 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。



総会終了後はタクシーに分乗してしゃぶしゃぶ宮之森へ。ほぼ個室状態の会場でしゃぶしゃぶの食べ放題！お肉の種類も色々、副菜も色々、飲み物の種類も色々、デザートやお惣菜もありました。インバウンドのお客様のお喋りも心地よいBGMでした。

難病センター宿泊組は2次会（遅くまでお喋り）も楽しめたようです♪



和やかな雰囲気の中で
交流を深めました



翌6月14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。講師はさっぽろ内科・リウマチ膠原病クリニック院長の近祐次郎先生。参加者は38名でした。講演録は次号(241号)のいちばんぼ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、難病連の鈴木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（2025.6.15）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://www.youtube.com/watch?v=N713UkESYmk>

（大文字・小文字の別にご注意ください）



社員総会に参加して

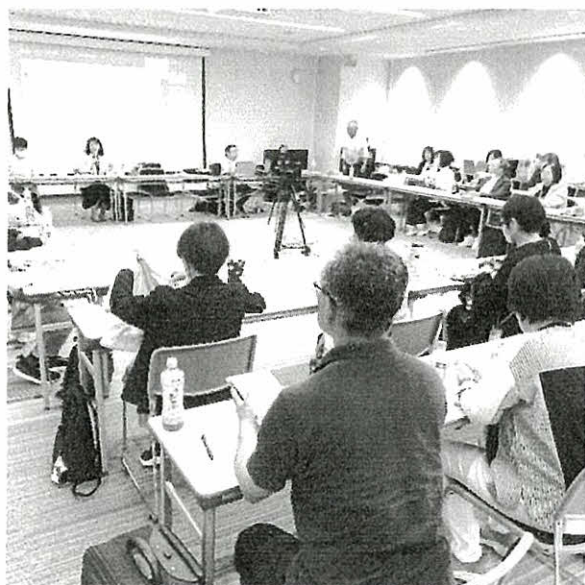
(支部長 岡本由加里)

令和8年5月24日、昨年に引き続き東京で社員総会が開かれました。会場参加とオンライン参加のハイブリッド方式でした。2025年度の活動報告、決算報告、監査報告、2026年度の活動方針(案)、収支予算(案)まで質問や意見などなく、承認されました。

午後は各支部から近況報告や困っていることなどを話しました。

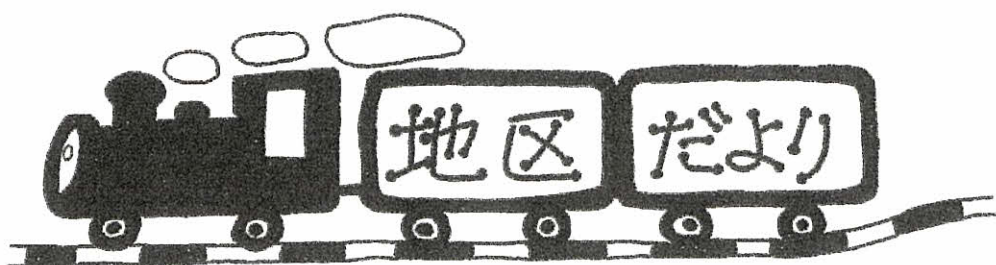
世知辛い話になりますが、活動が続けていくためにはどうしても資金が必要です。そこが尽きると最悪会を畳むことになります。私たちが納めている会費は本部と支部で半々です。なので皆さんは本部も支部も支えてくださっているということです。

北海道支部の会員数はとうとう200人を割ってしまいました。最盛期は400人を超えていましたので半分以下です。つまり活動のための資金も半減しているということです。物価高騰で誰もが苦しい生活をしている今、大変心苦しいのですがどうか友の会を辞めることなく、友の会を支え応援してください。それに報いるよう、活動が続けて参ります。



前日には東北・北海道ブロックで夕食会をしました。





《旭川地区（ひまわり会）》

***** 少しずつ活動再開中！ *****

（旭川地区担当 井下浩美）

旭川地区では5月に交流会を開催しましたが、当初しゃぶ葉でやるつもりが参加の皆さんが時間に集まらないとの事で現場はバタバタしてしまい、久しぶりの参加だった方が帰ってしまいました。結局しゃぶ葉での交流会は中止にせざるを得なくなり、後から合流した会員さんと別場所でのプチ交流会となりました。先日行われた札幌の総会では出席4名（内Zoom出席1名）で参加できました。また、難病連旭川支部が再開するにあたり、難病連のお手伝いも旭川地区からすることになりました。少しずつですが活動の幅が広がってきています。9月くらいにまた交流会を開催したいと思っています。たくさんの方が参加してくれたら嬉しいなあーと思いつつ、場所をどこにしようか思案中です。

写真を載せたいと思ったのですが、総会の時に久しぶりに会った地区のみんなと写真を撮ろうと思いつつ忘れてしまいました。プチ交流会の時もいつも写真を撮ってくれていた方がもういない（寂しい）ので今度は自分で撮らなきゃと思っています。賑やかだった旭川地区に戻れるように日々精進しています。

《札幌地区（アップル会）》

『札幌大通ビアガーデン』のご案内

今年はビアガーデン初日にアップル会を開催いたします。アルコールだけでなくソフトドリンクも用意されています。飲める人もそうでない人も、ぜひご参加下さい。

短い北国の夏を楽しみましょう！

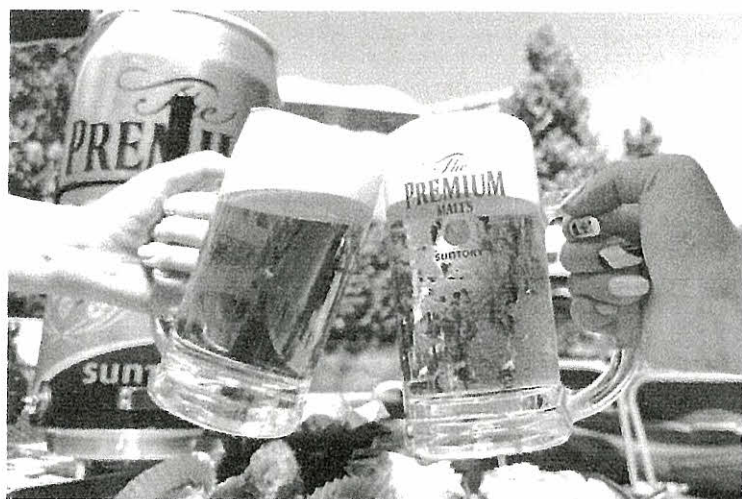
日時：7月23日（木）12:00～

場所：大通西5丁目「サントリー ザ・プレミアム・モルツガーデン」
（ビニールテント内）

申込み：7月20日まで 会から補助もあります。

連絡先：080-1869-8182（杉山）

* 当日参加も若干名可能な場合があります。



『札幌市中央卸売市場見学』のご案内

札幌市中央卸売市場は、北海道の拠点市場として札幌市を中心とした約230万人の食を支えています。毎日1,200tもの食材を流通させ、かつ安全安心な食の発信施設です。(HPより引用)

なんと言っても、市場の迫力は「せり」です。

水産物部はAM5:15～AM6:00頃、青果部はAM6:30～AM7:20頃。

しかし、私としてはこの時間に計画を立てるのは不可能です。

そこで、この度は施設内の展示室・資料室の見学といたします。

日時：9月28日(月) 10:00

集合場所：地下鉄東西線「二十四軒駅」5番出口

申込み：9月16日(水)まで

連絡先：080-1869-8182(杉山)

*①参加者が十名以上になると説明して下さる方がつきます。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

*②昼食は場外市場を考えていますが、距離がありそうなので検討中です。良い案がありましたら教えてください。会から補助があります。

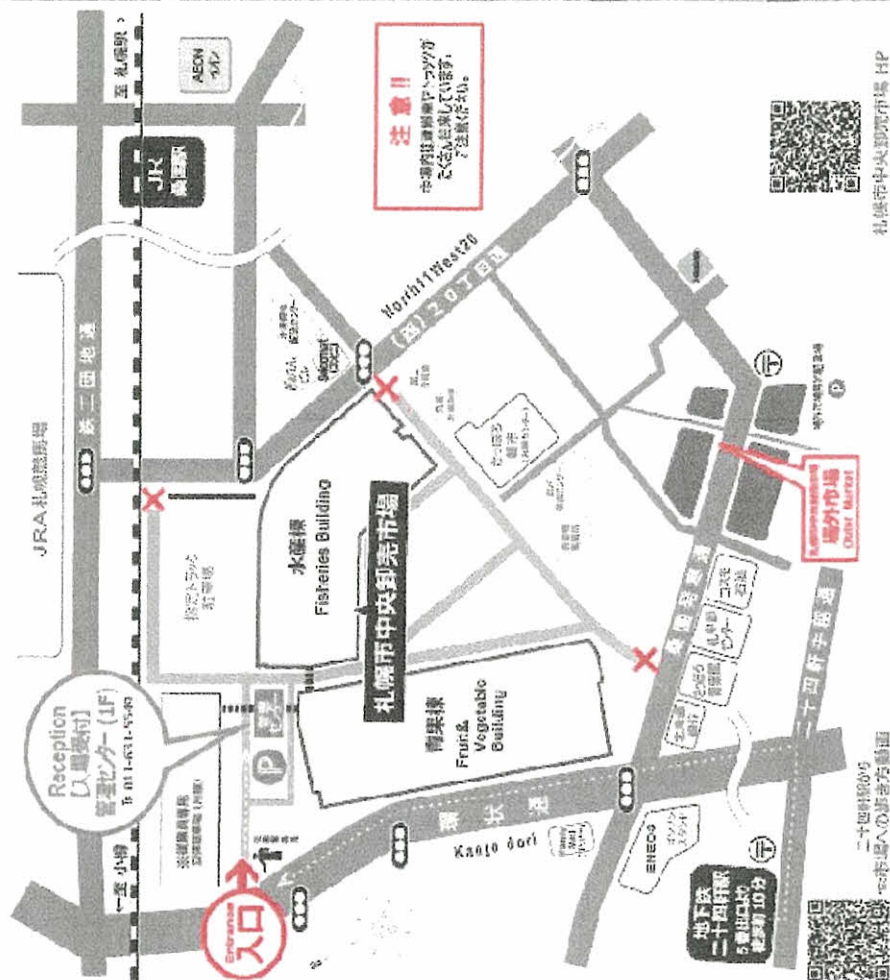


市場案内地図

札幌市中央卸売市場

〒080-0012

札幌市中央区北12条西20丁目



■アクセス

- 【地下鉄】・「水産市場」駅より徒歩約10分
- 【車】・「札幌市中央卸売市場」駐車場より徒歩約15分
- 【バス】・「札幌市中央卸売市場」バス停より徒歩約10分
- 【自転車】・「札幌市中央卸売市場」自転車専用駐車場あり
- 入口にて、交通手帳購入に一旦停まる必要があります
- 利用料金を支払う必要はありません

■見学者の方へ

- 見学は7F見学通路からのご案内です。
- 水産棟・南果棟の1F見学場には入場できません。
- 事前に見学予約が必要です。
- 1F見学場は、見学時間内に入場できます。
- 1F見学場には、見学時間内に入場できません。
- 1F見学場には、見学時間内に入場できません。
- 1F見学場には、見学時間内に入場できません。
- 1F見学場には、見学時間内に入場できません。

■観望室を ご利用の方へ

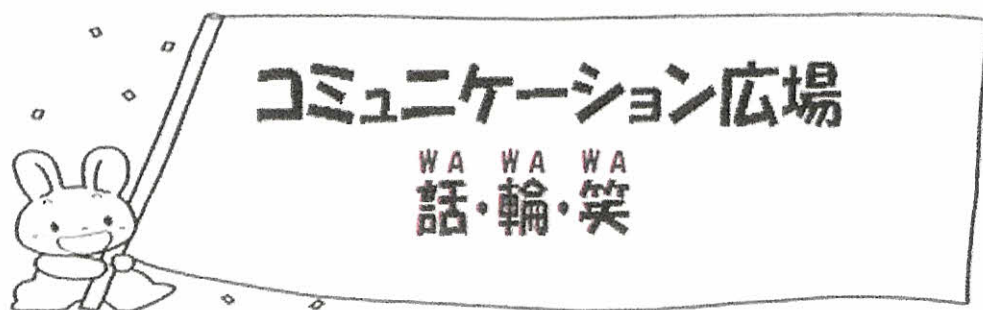
- 観望室は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 1F 見学通路のエレベーターをご利用ください。
- 手帳をお持ちの方は、観望室へ入場いただけます。
- 観望室は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 観望室は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 観望室は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 観望室は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。

■取材・報道関係の方へ

- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。
- 取材・報道関係の方は、札幌市中央卸売市場2Fにあります。

■お問合せ

一社団法人 札幌市中央卸売市場協会 (公益4F)
 【総務部】 8:00~16:00
 Tel: 011-611-3176 / Fax: 011-611-3179
 Mail: kyokai@sapporo-market.gr.jp



*** 総会出欠ハガキから一言 ***

最近相撲にはまり、テレビ中継をわくわくして観ています。推しは尊富士と一山本です。
(函館市・加藤典子)

いつもお世話になっております。今冬の怪我の回復がゆっくりなため、残念ですが今年は全欠席させていただきます。
近況は、美味しいお餅探しにハマっています。昔ながらの添加物の入らない、すぐ固くなってしまうお餅の情報を見つけては主人に買ってきてもらい、お茶を淹れてもらい…と、感謝しながらいただいています♡
(札幌市・大橋亜樹子)

今回はコーラスとの都合で出席できず残念です。皆様ともお会いしたかったのですが…。年々現状維持が難しくなってきましたが、何とかできる様頑張りたいと思っています。皆様、お元気で！
(札幌市・久保山まき)

いつもいちばんぼし楽しみにしています。私は今現在の症状は落ち着いていますが、薬の副作用等で眼科、婦人科、皮膚科と病院通いです。まだ自分がどーなったらどーなるというのが今いち分からず、手探り状況です。皆様にお会いできる日を楽しみにしています。頑張りましょう。
(函館市・寺沢三奈子)

何年かぶりにステロイドの量を減らせそうです。少しずつですが自分の体との付き合い方が分かってきたように思います。引き続き自分の体の声に耳を傾けて向き合って過ごしていきます。
(恵庭市・早坂沙紀)

子どもが10ヶ月になりました。1年間の育児休暇もあったという間でした。思い返すと、出産後はほとんど記憶がありません。妊娠してから集中力が極端になくなり、現在も日にちを間違えることが多々あります。「マザーズブレイン」と言うそうです。「ガルガル期」も5月に入ってやっと終わりました。妊娠、出産、育児に関して、知らない言葉だらけです。

(釧路市・小西明子)

暖かくなってきましたね。

去年は体調が悪く歩けなくなるかなと思うぐらい足が腫れ痛みが酷かった。日赤に入院治療をして良くなり歩けるようになりました。デイサービス（体操系）に週2回午前中に行きリハビリをしています。今年は庭の片隅に野菜でも植えてみようかと思えるようになりましたよ。

(北見市・加城美知子)

帯広市でスズランボウルというボウリング場をやっている会社に勤めています。皆様遊びに来てください。

(帯広市・大和田一夫)

日常が保たれていることに感謝しながら、あれこれ不調ケアや治療に苦心しています。特に泌尿器老化に対抗すべく、骨盤底筋スクワットにチャレンジしています。

(札幌市・宗方信子)

昨年2月、3回目の圧迫骨折！腰の骨がつぶれ腰が曲がってしまい、未だに治りません。とても辛いです。そして去年の12月頃家の中で転倒し左足の大腿骨骨折で2ヶ月半の入院生活でした。今は杖つきながら何とか歩いています。2年ぶりの総会、とても楽しみです。よろしくお願いします。

(妹背牛町・板垣るみ子)

大学院生活2年目。新しい気付きにわくわくしつつ、体力と能力で背伸びしたと苦しさもあり。あと1年で終われるように頑張ります。

あまりにPCばかりで動かないのでヨガ始めました。

(札幌市・佐久間嗣穂子)

昨年8月に一人暮らしの兄がパーキンソン病になり、品川で同居するようになりました。幸い二人とも大学病院から近くの家庭医に通院可能になっています。私の膠原病も寛解です。さわやかな札幌のヨサコイソーランを見に兄をショートステイに行ってもらい出かけるのを楽しみにしています。今具合の悪い方もきっと良くなります！少しでも毎日を楽しむように過ごしてください。

(東京都・長谷川のぞみ)

春になり心がうきうきしています。体の方は目には見えず体内で現在進行中で～す。落ち込んでいても何も良いことがない！と、マージャン、呑み会にも参加して、カラオケも楽しみ、せめて認知症にならないように…と頑張っています。幸せも不幸も病気も自分より上がいると思うと不思議と不安はなくなりました。

皆様も、春とはいえまだ寒いです。どうぞお体を労わって元気にお過ごしくださいませ。

(帯広市・丸池宣子)

今年1月頃から3月、4月上旬まで体調を崩し病院通いが多くなってしまいました(強皮症、間質性肺炎)。寒さに弱いせいか…初めて冬の寒さ対策というか自己免疫疾患を痛感しました。雪も溶け暖かくなり花の季節となり、体調も良い方へ回復してるかなあと…感じている今日この頃です。

(札幌市・中瀬志津子)

今年の4月中旬から鍼灸とケアマネジャーのダブルワークを始めています。日本が抱える超高齢社会等に、自分の残りの人生をどのように社会へ寄与できるか？日々悩み学び続けています。

(札幌市・匿名)

----- 詩歌のうたげXIV・秋 *-----*

(札幌市 大澤久子)

立秋(8/7頃)=秋立つ日。文月、残暑、新涼、処暑(8/23頃)、葉月、白露(9/8頃)、秋分(9/23頃)爽やか、冷やか、身に入む、新涼など。月と言えは秋。明月、良夜、無月、雨月、十五夜、十六夜など。星は、秋の星として白鳥座、ペガサス、秋北斗、カシオペア(璇星)など。稲光=稲妻、雷鳴が聞こえず光だけが見える場合をさすことが多い。案山子(かかし)、昔は農神でもあり藁などで人形をつくり田畑に立たせ鳥獣を威し害を防いだ。蛇穴に入るは秋彼岸以降冬眠のために穴に入ること。紅葉は晩秋の寒さや霜のため落葉樹が赤や黄色になる。楓の紅葉の色が、赤く染めた絹・紅絹(もみ)に最も似ていたことから起こった名とも。

火の山の湖は鈍色紅葉濃し	あざやかに鳥獣保護区とりかぶと	白桃の皮引く指にややちから	漕ぎやめて湖岸近しやきりぎりす	少しづつ身を押しして蛇穴に入る	山びこに耳かたむくる案山子かな	トランプの独り占ひ稲光	長城のはるばるとある良夜かな	草山に馬放ちけり秋の空	雨止んでそののち長し秋の暮	新涼や持てば生まるる筆の影	白粥の白をすくひぬ秋立つ日
大澤 久子	黒田 杏子	川崎 展宏	上田 五千石	永田 耕一郎	飯田 蛇笏	星野 立子	有馬 朗人	夏目 漱石	岸本 尚毅	鷹羽 狩行	桂 信子

詩画集「風の旅」より

星野 富弘

さくら

車椅子を押してもらって

桜の木の下まで行く

友人が枝を曲げると

私は 満開の花の中に

埋まってしまった

湧き上がってくる感動を

おさえることができず

私は

口の周りに咲いていた

桜の花を

むしゃむしゃと

食べてしまった

むらさきつゆくさ

二番目に言いたいことしか

人には言えない

一番言いたいことが

言えないもどかしさに耐えられないから

絵を書くのかも知れない

うたをうたうのかも知れない

それが言えるような気がして

人が恋しいのかも知れない

星野富弘 昭和21年生、令和6年没

体育教師として赴任した中学校の指導中鉄棒から
落下し手足の自由を失う。口に筆をくわえ創作。

事務局からのお知らせ

☆ご寄付をいただきました。(2026.4.1~6.30)

城堀悦子さん

加藤禎子さん

片岡治美さん

岡本由加里さん

加藤 典子さん (アクリルタワシ)

ありがとうございました。

「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8年7月1日(水)~9月30日(水)

※令和8年9月30日の消印有効

令和8年10月1日~令和8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。

【訂正とお詫び】

前号の機関紙29ページ掲載の「【議案6】令和8年度 役員(案)」において、北見地区担当者のお名前に誤りがありました。

正しくは「只石 富子」さんです。訂正するとともに、心よりお詫び申し上げます。

日高地区

難病医療・福祉相談会

2026
9/5

土

10:00～15:30 医療・福祉相談会

13:00～15:30 講演・交流会

会場 浦河町総合文化会館

(浦河町大通3丁目52番地) ※駐車場に限りがございます

参加費無料・事前申込制



北海道難病連
イベントページ

講演・交流会

※参加対象：患者・家族・支援者・一般の方

パーキンソン病

講演・交流会

※講演後に患者・家族交流会を開催します

講演『パーキンソン病とどう向き合うかーわたしのパーキンソン病ー』

講師 脳神経内科かしわば病院 顧問 菊地 誠志 先生

会場 地下 ミニシアター (第一研修室)

定員 30名 協力 全国パーキンソン病友の会 北海道支部

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『膠原病の基礎知識と新しい治療』

講師 苫小牧市立病院 院長 堀田 哲也 先生

会場 2階 第三研修室

定員 30名 協力 全国膠原病友の会 北海道支部

お申込み・問い合わせ 申込受付期間 7月13日(月)10時～8月28日(金)16時まで

①～③いずれかの方法

(事前申込・先着順)

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

② TEL：011-522-6287 (北海道難病連相談室、平日10時～16時)

③ FAX：011-512-4807 (氏名・電話番号を必ずご記載ください)

医療・福祉相談会

定員 5 名

会場 2階

美術工芸室・絵画室

次のような症状(手足が震える、急に力が抜ける、むせたり、喉につかえる)でお困りの方、医療費・福祉制度などお聞きになりたいことはございませんか。医師をはじめ医療福祉専門職がお聴きします。

相談担当 北海道医療センター 脳神経内科 南 尚哉 先生

浦河赤十字病院 医療ソーシャルワーカー 榊原 健一 氏

相談時間 おひとりあたり20～30分間となります

申込時にご相談内容をお聴きいたします。

定員制のため、相談申込多数の場合、ご希望に添えない場合がありますことをご了承ください。

申込受付期間 7月13日(月)10時～8月20日(木)15時まで (事前申込)

お申込み・問い合わせ 電話 011-522-6287 (北海道難病連相談室、平日10時～16時)

〈北海道委託事業〉 受託・実施 一般財団法人 北海道難病連 〒064-8506 札幌市中央区南4条西10丁目
後援 浦河町・様似町・えりも町・日高町・平取町・新冠町・新ひだか町

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。

ステージイベントを楽しみながら
冷たい飲み物、茶菓子で交流しましょう

なんれん カフェ

2026 8.26 水

時間 13:00~15:00

会場 北海道難病センター
3階 大会議室

定員
50名

参加
無料

GUEST



ほっかいとう希望大使 YAYOI

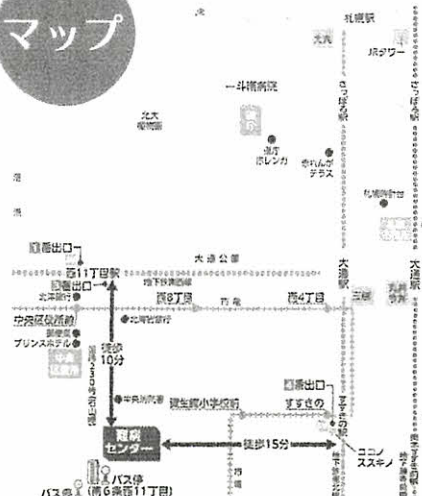
GUEST



姉妹
ダンスユニット たられぽ



マップ



事前申し込み必須【※締切 8月17日(月)】

お問い合わせ
お申し込み

北海道難病連 札幌支部

☎ 011-512-3233

☎ 011-512-4807

✉ nanren_sapporo@do-nanren.jp

札幌市中央区南4条西10丁目

全国膠原病友の会代表理事で北海道支部会員の
永森志織さんが執筆している本が出版されました



書籍の ご案内

世界思想社

『ケアを学ぶ人のために』

2026年4月発行

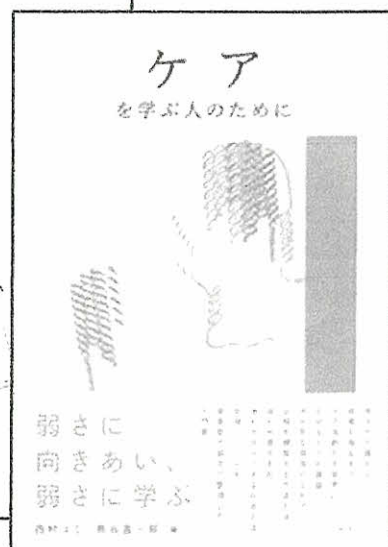
(税込 2,750円)



永森志織が、第10章
「当事者の連帯とピアサポート」
を担当しています。

膠原病当事者として活動してきた経験をもとに、患者会やピアサポート、
PPI（患者・市民参画）についてまとめています。
年表・図表・参考文献も掲載されており、研修や講演、
学習の際にも参考資料としてもご活用いただけます。
当事者の物語が多く、とても読みやすい一冊です。

<https://amzn.asia/d/03NmUagf>



膠原病当事者の立場から書かれた文章が「そうそう、そうなの！」と共感
できます。

友の会北海道支部で購入しましたので、サロン等で難病センターにお越し
の際閲覧できます。ご購入希望の方は Amazon やお近くの書店でお求めくだ
さい。



つぶやき



4月から新年度が始まりあっという間に令和8年も半年過ぎてしまいました。私事ですが子供が寮に入ることになり、2月からの入試に始まり入学の準備、寮の手続きや引っ越しと怒濤に過ぎていきようやく落ち着いたところです。自分の時間ができた事で少し余裕があり、何か新しい事を始めようかな、と思っていますがまだまだ実行にうつせていません！（まえかわ）

運転免許の更新の時期を迎えていますが約15年間、ハンドルを握っていません。息子が本州の大学に進学してから今の住まいに引っ越しましたが少しの間東京に住んでいたこともあり、車を持たない時期もありました。以前住んでいた住まいは車がないとちょっと不便な場所で、通勤、通院、買い物、保育園の送迎等で運転していましたがもともと車の運転は好きではなく生活のために運転していたようなもの。最近は目も見えずらくなりシェーグレンなので目が乾いてとても疲れて運転はもう無理かなと。60歳も過ぎて来年からは年金受給者になるので悩ましいところですが免許の返納を考えています。現在の住まいは立地における利便性が良いので車なしでもなんとか生活できています。車が必要な時は夫の車に便乗しますが運転はしてません（運転させてもらえません）。皆さんはどのタイミングで免許返納されましたか？（まつした）

果物の豊富な季節になってきました。店頭にはイチゴ、メロン、さくらんぼなど並んでいますが、その中で目立たないけれど「あじうり」も顔を出します。今は甘露とも呼ばれ、メロンのような強い甘さはありませんが、ほんわりとした爽やかな甘さが特徴です。私はこの「あじうり」が大好きで毎年楽しみにしています。その後もとうきび、ぶどうと大好きな果物が続きます。最近は気力が落ちているように感じるので、この好物を食べて元気を取り戻したいと思ってます。皆様はどの果物が好きですか？（すぎやま）

最近ちょっと薔薇を見る機会が増えました。2週間ほど前は秩父別ローズガーデンへ。小高い丘の斜面に沿って様々なバラが植えられていて、中心の真っ直ぐの階段を昇ると平野の向こうに暑寒別連山がくっきりと浮き上がり、見事な景色をつくっていました。2日ほど前は札幌の大通公園西端のバラ園です。ここも今が最盛期でバラが生き生き晴れやかに咲き誇っていました。バラを見るとすぐ香りを嗅いでみたくなるのですが、近頃のバラは香りが淡くなってきたような気がします。その中で一番香しかったのはなんとハマナスでした。原種に近いせいかしら？ 身近で見られるハマナスが香り豊かで嬉しくなります。（おおさわ）

自宅にエアコンが付きました！昨年の猛暑も扇風機3台で凌いだのですが、「つけるなら今年でしょ」とどこからか聞こえてきたのでゴールデンウィークに決断しました。付けてから涼しい日が続き開店休業状態ですが、絶対エアコン様様の暑さがやってくる！とニヤニヤしながら眺めています。（おかもと）

薬を飲むときは一口ぐらいの水で飲んでいました。なんなら水なしで飲むときもありました。でも、水の量が少ないと、薬が食道に張り付いて炎症などを起こすことがあったり、また、薬が壊れにくくなり、薬の効き目が遅くなったり低下することがあるそうです。薬は水と一緒に飲むことで胃の中で壊れて、吸収されやすくなるんだそうです。薬を飲み始めて50年以上も経つのに全然知らなかったです。今はコップ半分以上の水で飲んでいます。今読んでいる本は夏目漱石さんの「吾輩は猫である」（うめた）

*** みんなでつぶやこう！ ***

皆さんに大人気の「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！」と思っていちゃる方、ぜひご参加ください。みんなで気軽につぶやいてみませんか。

文字数は、これまでの「つぶやき」を参考に100～190字程度。内容は自由です。

お名前は、苗字をひらがなで掲載いたします。

締め切りは発行月の前月末（次号は11月発行のため10月末締め）です。

【応募先】

メール：hokkaido.ichibanboshi@gmail.com

郵便：〒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

FAX：011-512-4807

※いずれも「膠原病友の会 つぶやき」とお名前をご明記ください。



楽しいつぶやきをお待ちしています。

第51回難病患者・障害者と家族の全道集会(函館大会) 交通費補助について

全体集会に参加の場合、友の会から交通費の30%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51回 難病患者・障害者と家族の全道集会、交通費(30%)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

☐ 市電料金

円

令和8年7月25日

住所

氏名

印

*** 会費納入のお願い ***

前号に令和8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（2025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8年7月10日（毎月10日発行） HSK通巻番号652号