

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 帯広歯科医院 21-8020
 ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 藤田 敏明

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp



差し入れを受け取る岡山実行委員長

今回の自転車リレーでは、「職員と地域との連携を強めた」との思いから、友の会にも協力を呼びかけさせて頂きました。実施当日は天候に恵まれた為、中継地点での冷たい飲み物やおしぼりは何

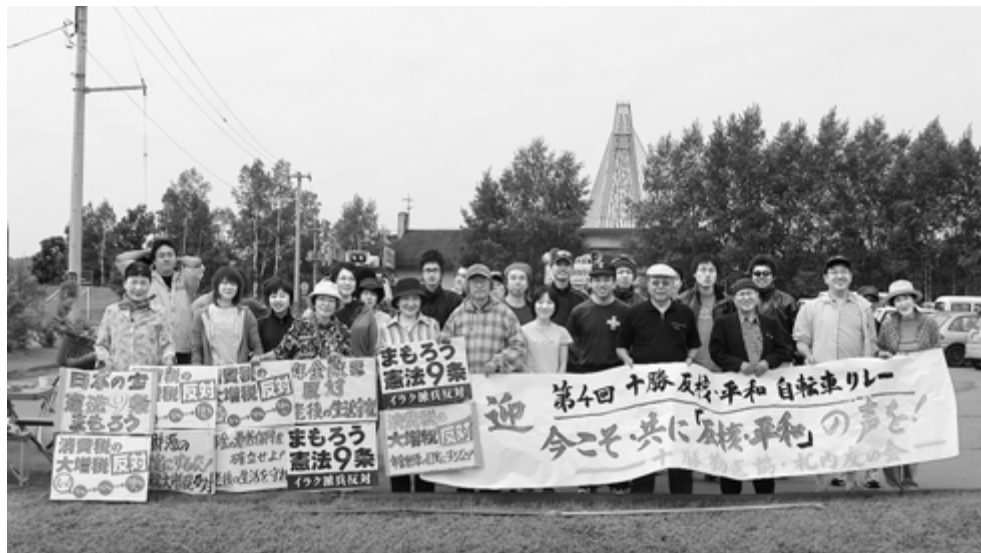
友の会の皆さん
ありがとうございます

よりも助かりました。昼食も大変おいしかったです。また財政的にも行程上にある友の会を中心に大きな援助を頂いた事も、この企画を成功させる上で大きな支えとなりました。ありがとうございました。

(十勝反核・平和自転車リレー・岡山和也実行委員長)

青年職員らが約164kmをリレー 音更→池田→本別→足寄→上士幌→鹿追→音更

第4回 十勝反核・平和自転車リレー (6月26～27日)



十勝川温泉郷で札内友の会が横断幕を持って激励に

各地で友の会が激励
横断幕・冷めたいおしぼりや飲み物・学習会講師・豚汁・手打ちそば……



J R 利別駅で池田友の会と幕別友の会が激励に



柳町医院をスタート。音更友の会が見送りに



足寄道の駅に足寄友の会も激励に



本別友の会の皆さん。「また来年も来いよ～」



本別友の会は豚汁を用意してくれました

ゴールの柳町医院では菅原一晴さん(音更)から手打ちそばが振舞われる



扇ヶ原展望台で平和学習会の後、2日目スタート。講師は大浦正志さん(音更)



糠平の入り口では上士幌友の会が冷たいタオルを用意して激励に

聴診器

参議院選挙が終わった。最大の争点は年金改悪と消費税増税、そして平和の問題ではイラク多国籍軍への自衛隊参加と憲法改悪だった。結果は、自民党が比例で大きく減らし第二党に、民主党は改選議席で第一党になった。年金やイラクなど、小泉内閣に対する国民の批判と怒りがマスコミの「自民か民主か」という流れの中で、民主党への投票行動となったようだ。しかし、この選挙戦を通じて、自民党も民主党も年金問題、消費税増税問題、憲法九条改定などと同じ政治の流れにあることがますます明瞭になり、今後の日本の進路にたい重大問題となるだろう。日本共産党は比例の四議席にとどまったが、マスコミの「二大政党」への誘導の中で、得票数は全国でも十勝でもほぼ維持した。世論調査では、「年金改悪を元に戻せ」六七%、消費税増税反対「六六%」、「多国籍軍参加反対」七七%、「憲法九条を変えろ」が六六%だ。「最低保障年金制度」の提案や国民負担なしでの社会保障の充実など、切実な要求実現の運動を草の根から起こしていくことだ。歴史は前進と後退を繰り返しながらつくられる。その歴史をつくるのは私たち自身だ。(稲)

民医連十勝ブロック

各院所から四人の代表を派遣

原水爆禁止世界大会（広島）

八月四日から広島市で原水爆禁止世界大会が開催されます。地球的規模に広がった反核・平和のたたかいと願いを結集し、来年の被爆六十年にむけた草の根運動の発展がはかられます。

民医連十勝ブロックの代表四人を紹介します。



デイサービスすずらん
角 張 友 香
(介護福祉士)



帯広病院
大 道 七 恵
(看護師)



あじさい薬局
阿 部 浩 文
(薬剤師)



ケアセンター白樺
佐 藤 美 由 紀
(理学療法士)



自衛隊が浜大樹で搭載訓練実施

「沖縄海兵隊は矢臼別に来るな！」

北海道矢臼別演習場（別海町など三町）で実施している陸上自衛隊の北方機動特別演習の一環として東北方面隊（第六師団）の搭載訓練が七月六日、

浜大樹演習場（十勝管内大樹町）で行われました。今年は、初めて海岸から海上の輸送艦に隊員や車両を運ぶ搭載訓練を実施しました。搭載訓練では、海上自衛隊の大型揚陸艦「しもきた」

「くにさき」の二隻から発進したホーパークラフト型揚陸艇LCAC（エルキャック）四隻が同海岸に音を響かせながら上陸し、ジープやトラックなど車両を積み込み、沖合に向かいました。同演習場を見下ろす丘では訓練に抗議する全道集会所が開かれ、十勝勤医協からは木村孝医師と事務職員三人が参加しました。四人は道内各地から参加した平和団体、労働組合、女性団体などの約五十人とともに、「揚搭載訓練に断固反対」「沖縄海兵隊は矢臼別に来るな」「自衛隊はイラクから撤退せよ」など、唱和しました。

38人が申請手続き 国保の集団減免申請実施

次回は8月27日に予定

十勝社会保険推進協議会は六月二十五日午後、とかちプラザで帯広市の国保料減免申請相談会を開催しました。会場いっぱいになり五十一人が集まり、そのうち三十八人が減免申請の手続きを行いました。

今年度は国保の申請減免は、六十五歳以上の高齢者の世帯の減免対象額の上限が引き下げられ、二千七百七十世帯の減免が廃止されました。そのため参加者の中には、申請できなかった人もいました。

リストラで失業中の人や手術で無収入になった人、息子の失業で収入のなくなった人、高齢で病院へ行くタクシー代や医療費、介護保険の利用料



負担が高くて、国保料の支払いが困難な人が減免の申請をしました。十勝社保協では、多くの市民が申請に参加できるように、二回目の申請相談会を八月二十七日に計画しています。

目の前で打ったそばでバイキング

ケアセンター白樺療養棟

七月八日（木）、ケアセンター白樺療養棟で、「手打ちそばバイキング」が行われました。

抹茶風味そば、梅風味そばと珍しい味もあり、用意されたそばはほとんど完売でした！



「初めて、食べるけど本当に美味しかった。」「そば打ちを目の前で見て楽しかった」など、皆さん大好評でした。（ケアセンター白樺・栄養科主任・長谷川美幸）

友の会ララック世話人会議

●九会場で九十七人が参加●

地域に根ざした友の会活動を進めるにあたって、世話人の存在はますます重要になっていきます。友の会連絡会では、六月十七日から帯広市内四会場と町村部五会場で、全世話人を対象にしたブロッ

ク世話人会議を開催しました。全体で九十七人の世話人の参加がありました。

会議では、友の会総会の決定事項の伝達や、当面の取り組み、十勝勤医協への要望など意見交換しました。まちづくり運動、旺盛な友の会活動づくりの課題など、様々な意見が出されました。

友の会事務局では今後、各友の会の世話人会にも参加し、さらに意見交換を深めていこうと話しています。



て頂きました。痴呆高齢者を抱える家族の思いや、痴呆の方本人の心の中をしっかりとらえた上で、私たち介護の仕事に携わる者がどの様に関わっていけば良いのか、改めて学び直す機会にしたいと考えていましたので、今回の立野氏の話は大変一心に響き勉強になりました。

痴呆の高齢者を抱える 家族の視点で学ぶ

●第十回老健学習交流会●

去る六月十六日、介護老人保健施設アメリテイ帯広にて第十回老健学習交流会が開催され、管内の老健施設八か所から約二百三十名の職員が集まりました。

今回は「痴呆の理解、対応について」と題し、「北海道ボケ老人を支える家族の会」の名誉会長・立野新平氏に講演し



次回は十月に予定しています。内容については他施設の職員の方からも多数要望が出されており、今後、検討していきます。（ケアセンター白樺看護師長・浅沼双枝）

十勝勤医協の診療案内

7月1日からの基本診療体制についてお知らせします。

※各院所とも第2・第4土曜日は休診です

帯広病院 (0155-21-4111、病棟直通0155-24-9552)

受付時間 午前8：00～11：30 午後13：30～16：30 夜間診療17：00～19：00

	曜 日	月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	深 町	深 町 ^(予約)	深 町 ^(予約)	深 町 ^(予約)	深 町	○ *3
		千 葉 ^(予約)	千 葉	千 葉	小 倉	小 倉	
		瀬 川	瀬 川	浅 沼	瀬 川	瀬 川 ^(予約)	
	午 後	浅沼/小倉 ^{*1}	深 町	浅 沼	休 診	小 倉	—
	夜間診療	○ *2	—	—	○ *2	—	—
耳 鼻 科	午 前	—	—	木 村	木 村	—	木 村
	午 後	木 村	木 村	—	—	木 村	—

*1 浅沼医師は13：30～15：00

小倉医師は15：00～16：30

*2 日によって変更となります（2診体制）

*3 日によって変更となります（1診体制）

柳町医院 (0155-30-3111)

受付時間 午前8：00～11：30

曜 日	月		火		水		木		金		土
時 間 帯	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
担 当 医	小 倉		小 倉		小 倉		千 葉		千 葉		小 倉

白樺医院 (0155-38-3500)

受付時間 午前8：00～11：30 夜間診療17：00～19：00

曜 日	月		火		水		木			金		土
時 間 帯	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜間診療	午 前	午 後	午 前
担 当 医	浅 沼		浅 沼		瀬 川		浅 沼		浅 沼	浅 沼		浅 沼

帯広歯科医院 (0155-21-8020)

診療時間は曜日によって異なります。お電話でご確認下さい。

曜 日	月		火			水		木		金		土
時 間 帯	午 前	午 後	午 前	午 後	夜間診療	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
担 当 医	高 橋	高 橋		高 橋	高 橋	高 橋	* 高 橋	高 橋	高 橋	高 橋	高 橋	高 橋

* 隔週で往診実施（外来は休診となります）



瀬川 高志

四月から毎週水曜日に白樺医院の診療を担当している瀬川高志です。特に糖尿病を中心に腎



千葉 淳

白樺医院の水曜の診療を担当

四月から毎週水曜日に白樺医院の診療を担当している瀬川高志です。特に糖尿病を中心に腎臓病などの患者さんを診ていきたいと思っています。幸い白樺医院にはCTも内視鏡もあり、病院と同じレベルで診察することが出来ます。浅沼先生と一緒に頑張るつもりです。よろしくお願いします。

こんにちは、五月から木・金曜日の外来担当となった千葉淳です。十勝に来る直前二年間

柳町医院の木・金曜の診療を担当

は、道東勤医協桜ヶ岡医院で診療に当たっています。病院での勤務より診療所勤務の方が性に合っているの、楽しく仕事をさせていたいています。これからもよろしくお願

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 8月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ／スポーツを通じて友好を 松下 浩二

元気スペシャル

障害あっても水中散歩

スキューバダイビングを満喫 和歌山・串本

特集1 介護保険「見直し」現場の声を聞いて！

軽度要介護者にヘルパーは不要？

特集2 **脳梗塞** 前ぶれにご注意 田代 隆

食と健康 読者のハガキから 糖尿病だけど中華が食べたい

発行＝株式会社民医連 平113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

在宅総合センター白樺のご案内



居宅介護支援事業所白樺 0155-41-1167
訪問看護ステーションほっとらいん白樺 0155-41-4165
ヘルパーステーション白樺 0155-41-1154
FAX共通 0155-41-1162

これまで以上に迅速で 効率的な在宅系サービスを提供

今年3月15日から、ヘルパーステーション、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、在宅介護支援センターの4つの事業所を1ユニットとしてまとめ、在宅総合センター白樺として運用を開始しました。従来、在宅系サービスはそれぞれ運営されていましたが、センターとして一体運営することによって、これまで以上に迅速で効率的な提供ができるようになりました。

現在、在宅総合センター白樺は、12名の常勤者と18名の登録ヘルパーの30名で「安心・安全・納得」のサービス提供をモットーに日々の業務すすめています。介護や制度、サービスに関するご相談は随時お受け致しておりますので、お気軽にお申し付け下さい。

(在宅総合センター白樺センター長 跡辺裕行)

事業内容変更のお知らせ

十勝勤医協柳町医院の併設施設であった「通所リハビリセンターすずらん」を廃止し、7月1日から「デイサービスすずらん」として通所介護サービス事業所を新設しました。

実際のサービス内容や職員及び施設・備品はは従来通りとなっています。今後とも、サービスの充実に努めて参りますので、引き続きよろしく願います。

デイサービスすずらん

所長 石川千春

電話 0155-30-3111
 FAX 0155-30-3112



外出行事で記念撮影 (7/9 帯広百年記念館)

新規事業所開設のお知らせ

十勝勤医協は訪問看護ステーションほっとらいん西南と居宅介護支援事業所西南を帯広病院内に開設し、6月21日から活動を開始しました。

◎訪問看護ステーション

ほっとらいん西南

所長 真田 若子

スタッフ 清水久美子、辻 美幸

電話 0155-22-0912
 FAX 0155-25-0912

◎居宅介護支援事業所西南

所長 真田 若子

ケアマネジャー 清水久美子

電話 0155-25-0912
 FAX 0155-25-0912

＝ 8月健康相談会開催予定 ＝

日程	曜	開始時間	テーマ	開催会場
10日	火	19:00	甲状腺について	花園福祉センター
11日	水	19:00	膵臓癌について	中士幌公民館
18日	水	14:30	スーパー健康チェック	ダイイチハーモニー店
19日	木	14:00	青空健康チェック	白人の森パークゴルフ場
24日	火	19:00	耳・鼻のはなし	新得公民館
24日	火	19:00	生活習慣病について	塚原三平氏宅(音更)
25日	水	19:00	生活習慣病と食生活について	札内みずほ近隣センター
27日	金	19:00	生活習慣病について	酒井省三氏宅(音更)
27日	金	19:00	介護のための福祉用具について	帯広病院大会議室
31日	水	19:00	うつ病などの精神的な病気について	上士幌ふれあいプラザ
31日	水	19:00	介護の仕方と予防	光南福祉センター

※19日に行われる幕別町札内・白人の森パークゴルフ場での青空健康チェックは、帯広病院の深町知博院長が参加し個人相談もお受けします。お気軽にお立ち寄りください。

※友の会会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで(21-4144)ご確認ください。

第15回 十勝健康まつりのお知らせ 入場無料

とき 9月12日(日) 午前10時～午後2時

ところ ドリームタウン白樺(十勝勤医協ケアセンター白樺横)

主催 十勝健康まつり実行委員会(事務局21-4144)

今後の実行委員会の予定

第4回実行委員会 7月26日(月)

第6回実行委員会 8月23日(月)

第5回実行委員会 8月9日(月)

第7回実行委員会 9月6日(月)



睡眠時無呼吸症候群③

睡眠時無呼吸症候群の治療

十勝勤医協 帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝

「睡眠時無呼吸症候群」、文字通り寝ている間に無呼吸になる状態です。睡眠時無呼吸症候群の定義は「一晩（七時間）の睡眠中に十秒以上の無呼吸が三十回以上おこるか、睡眠一時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が五回以上の場合」とされており、重度の症例では呼吸困難になり死を招くなど生存率が低下します。

睡眠中酸素不足になりやすいため、日中の眠気や集中力不足に陥りやすく、交通事故など多くの重大事故の原因となることもあります。

さらに精神不安定などの症状が現れることにも注意しましょう。

検査はアプノモニターという呼吸・酸素飽和度をはかる器械を一、二晩体につけて測定します。針を刺したり痛いことはいらないで検査ができます。帯広では現在、帯広厚生病院第一内科でできます。

一、眠るとき姿勢をいとも変える

横向きに寝る…舌の落ち込みによる気道の圧迫がある程度防止する。

枕を低くする…枕をとって寝ると気道が真っ直ぐになり空気の通りがよくなります。

二、減量

体重の増加とともに、いびきの発生も増加します。

腹まわりの脂肪などで圧迫され肺の運動（呼吸）が制限されることや、あごや首の周りが太くなることで結果として気道を前後左右全体で圧迫させ、睡眠時に気道が狭くなるのが原因となります。肥満傾向の方は減量することが、いびきの減少につながるでしょう。

三、禁酒

お酒、ビール、ワインなどアルコール類には筋肉の緊張を緩和させる作用と鼻粘膜のうっ血、充血といった作用があります。

四、治療としては負担の少ない歯科でのマウスピース作成

鼻マスク（CPAP）治療、耳鼻科的手術療法などがあります。

第1回 十勝ヘルスチャレンジ

115人がチャレンジ開始!



川西友の会での合同ウォーキング参加者。万歩計を腰につけてます。(7/10)

第一回十勝健康チャレンジは、百十五人もの友の会が参加、七月一日からチャレンジを開始しています。

各友の会総会、ブロック世話人会、健康相談会などで、誘い合って五人六人と申し込みのあった友の会がいくつもありません。

全員一緒にウォーキング。地域友の会員の健康づくりに、積極的に取り組んでいます。

チャレンジ期間は八月末日まで。参加の皆さん、目標達成に向かって気楽に、頑張りましょう。

職員体制変更のお知らせ

帯広歯科医院

「歯のおはなし」を一年間にわたり担当しておりました菅原衛生士が退職することとなりました。今回の「歯のおはなし」はお休みとさせていただきます。次号から、よりいっそう皆さんのお役に立てるコラムをご提供いたしますので、今後とも



山田衛生士は一九九五年に歯科衛生士の資格をとり、出産で休んだ以外はずっと第一線の現場で働いてきたベテラン衛生士です。早く職場に慣れてみなさんのお口の健康に貢献できればと張り切っています。是非よろしくお願いいたします。

臨時の一般生活費とは

六月のある日、様子を伺いにSさん宅にお邪魔しました。Sさんの妻は特養入所中で、ご本人は生活保護を受けながら暮らしています。玄關に入った途端、鼻を突く異臭に驚き、いつになく浮かない顔のSさんに事情を伺いました。実はずっと調子の悪かった冷蔵庫が壊れてしまったとのこと。修理を頼みましたが古い機種で部品もなく、買い換えるしかないけれども、当然そんな余裕もなく途方暮れていました。

生活費とは

ソーシャルワーカー奮闘記⑮

東奔西走

生活保護を考える ～冷蔵庫は贅沢品か？～

当する必要があります。Sさんの場合、いずれも適用条件には該当しませんが、保護開始時に自分の冷蔵庫があつたから必要なかっただけで、今回の件は「開始時からの著しい条件の変化」であり、①の条件を準用できる可能性があると考えました。

憲法と生活保護の大きな乖離

早速保護課に問い合わせたところ、「前例がないので相談する」との返答でしたが、「趣旨は理解できます」と概ね好意的で、適用に期待が持てるものでした。ところが、数時間後の返答では、「適用にならない。そもそも自分が壊したのだから保護とは関係ない」、「冷蔵庫がなくても支障ない」挙げ句の果てに、「前は冷蔵庫なんかない家は沢山あつた」等という始末で、僅か数時間前の対応とは全く違う内容に唖然とさせられました。彼らの「相談」とは、断る理由を考える時間だったのでしょうか？

再度、保護と臨時の一般生活費についての考え方と趣旨を説明・主張しましたが、それについての反論等はなく、前記の「理由」を繰り返すだけでした。結局、交流のない娘に保護課が直接連絡して援助を取り付け、娘が買い与える格好となりました。結果的に、真新しい冷蔵庫は入りましたが、「文化的で健康な最低限度の生活」の水準が、保護行政と一般とは大きく乖離している実感を新たに出来事でした。

（在宅総合センター白樺・跡辺裕行）

友の会連絡会「生々生々広場」

パークゴルフで親睦

本別友の会

七月四日、本別公園のパークゴルフ場で、毎年恒例の本別友の会パークゴルフ大会が開催されました。好天にも恵まれ、二十人の参加で楽しいひと時を過ごしました。プレーの後は公園内のそば屋で表彰式。おいしいそばを食べながら、全員に豪華賞品が渡されました。



この大会で、新たに三人の友の会入会がありました。

初めての総会を開催

緑西友の会



は世話人・友の会員が十八名が参加。健康相談会の年六回開催、日帰り旅行の開催、会員・元気を増やすなどの活動方針が提起され承認されました。緑西友の会は、今まで世話人会は開催していませんでしたが、今回からは活動方針などの討議は総会を開いて行うことを決め、今回初めて実現しました。総会後は夕食懇親会。自己紹介の後、ビンゴゲームなどで親睦を深めました。

六月二十五日夜、緑西友の会総会が開催されました。総会に

年金問題に花が咲く

札内友の会で茶話会

札内友の会では六月三十日午後、普段は一人で食事をとられているという札内に住むお年寄り四人を招待して茶話会を開催しました。茶話会での話の中心は政治の話、年金や消費税の問題に話が尽きませんでした。



このほか日本昔話の紙芝居、ボケ防止体操の後、手作りのクッキー、ぜんざい、抹茶、メロンで、楽しいひと時を過ごしました。



友の会の名人・達人⑥ そば打ち 村越 英男さん (芽室友の会)

芽室友の会・前会長の村越英男さん（七十二）はそば打ち名人。芽室そば研究会の会長です。六十五人の会員さんたちは、全員が村

越さんのお弟子さん。そのうちの十一人は、全国麺類文化地域間交流推進協議会が認定するそば打ち有段者。村越さんは、ご自身のそば体験道場で指導しながら、NHKや北海道新聞社主催のそば打ち教室で講師を務められています。

そば打ちを始めたきっかけは、約二十五年前の芽室高校教員時代。若い先生の一人が「おいしい手打ちそばが食べたい」と声にしているのを聞き、「じゃあ私が」と本を買い、家にあつた調理道具で打ってみました。もちろん、

このときは大失敗。その後、失敗と発奮・中断を繰り返しながら、独学で研究しました。そのうち腕が上がつてきて、「人に食べてもらいたい」「人に食べさせてあげたい」と、ますますのめりこんでいったこと。取材の日が集まっていた有段者のお弟子さんたちは皆、「先生の人柄に惹かれて頑張っている」と口を揃えて話していました。村越さんの次の言葉に、秘密が隠されているように思います。「私はさびしがり屋。一人では生きていけない。仲間がほしい。人に喜んでも

※特技や趣味をお持ちの友の会の方をご紹介ください。どんな特技や趣味でもかまいません。

読者の声

友の会活動を

知っていきたい

馬場小夜子さん(音更町) 友の会ニュースを読んだ、少しづつ友の会活動のことを知って行きたいです。健康まつりにも行

きたいと思っています。

「頭の体操、やさしいといいなあ！」

古田 良子さん(清水町)

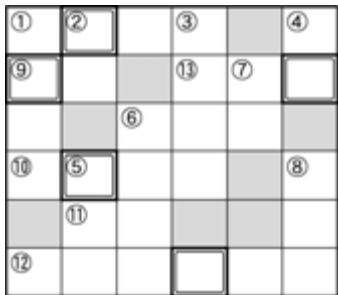
頭の体操のことです。

友の会ニュースの七月号のクロスワードパズルは、解きやすく、うれしくなりました。いつもやさしいといいな。

◇リングブル情報◇ 車椅子六台目まであと六百八十kgです。

頭の体操

二重枠の文字を組み合わせてできた言葉を書いてください。出題者は中島和子さん(幕別町)です。(ヒント：決算に必要です)



たてのかぎ

- ①「攻撃」を英語で。
- ②海面にできる高低。
- ③思いがけず起こること。
- ④帰り道。戻り道。
- ⑤汁などをよそう時に使う道具。
- ⑥製造業者。自動車○○○○。
- ⑦人間の両手両足。

(七百八十kgで車椅子一台。リングブルの交換基準が、一台九百kgから七百八十kgに変更になりました)

※友の会員の皆様へ 車椅子五台目が届きました。今後ともご協力よろしく願います。

「読者の声」への投稿をお待ちしています。住所が変更になった場合は、ご面倒でも十勝勤医協友の会事務局までご連絡ください。

【賞品】

抽選で十名の方に、千円分の図書券をお送りします。

【締め切り】

八月二十日(当日消印有効)。発表は第二四五号(十月号)紙上です。

【第二四一号の当選者】

答えはカミキリムシでした。応募総数九四通、正解者九二通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。(敬称略)

(敬称略)

大橋由美子・佐々木エツ子・佐藤セツ・前田政子(以上帯広市)・志賀喜吉・沼田久枝(以上音更町)・塩田孝司(幕別町)・山口大輔(芽室町)・西岡秀樹(本別町)・山口末紀(札幌市)

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書券を贈呈します。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】 〇一五二二一四一四四
- 【音更】 重堂 清子 〇一五二二一四二二四
- 【士幌】 和田 鶴三 〇一五二二一四四三三
- 【上士幌】 山本 政俊 〇一五二二一四〇八九
- 【新得】 西田 義雄 〇一五二二一四二八
- 【清水】 妻鳥 靖子 〇一五二二一四二七八
- 【鹿追】 武田 耕次 〇一五二二一四二七六
- 【芽室】 米倉 興幸 〇一五二二一四二八九
- 【中札内】 西村 和正 〇一五二二一四二七四
- 【更別】 小刀 裕博 〇一五二二一四二五七
- 【忠類】 増田 武夫 〇一五二二一四二〇七
- 【大樹】 有岡 繁 〇一五二二一四二二八
- 【広尾】 旗手 恵子 〇一五二二一四二〇七
- 【幕別】 野原 恵子 〇一五二二一四二二五
- 【札内】 高野 幸雄 〇一五二二一四二七八
- 【池田】 吉田 清治 〇一五二二一四二八〇
- 【本別】 加藤 孝一 〇一五二二一四二八二
- 【足寄】 中川 恵子 〇一五二二一四二八七
- 【陸別】 餌取 貢 〇一五二二一四二九〇
- 【東】 藤井 哲夫 〇一五二二一四二八二
- 【柏】 渡辺 渡 〇一五二二一四二八二
- 【光南】 村上 孝一 〇一五二二一四二八二
- 【鉄南】 後藤 等 〇一五二二一四二八二
- 【中央】 福島 保 〇一五二二一四二八二
- 【啓北】 山本 千代子 〇一五二二一四二八二
- 【栄】 岡山 啓子 〇一五二二一四二八二
- 【西帯広】 石沢 英子 〇一五二二一四二八二
- 【西南】 田所 豊之 〇一五二二一四二八二
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇一五二二一四二八二
- 【白樺】 丸山 敬三 〇一五二二一四二八二
- 【新緑】 渡辺 宗雄 〇一五二二一四二八二
- 【柏林台】 堀切 忠 〇一五二二一四二八二
- 【緑西】 村上 久美子 〇一五二二一四二八二
- 【稲田】 平 麗子 〇一五二二一四二八二
- 【大空】 見上 政次 〇一五二二一四二八二
- 【川西】 伊沢 恵子 〇一五二二一四二八二