

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川医院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷医院	稚内市末広3丁目(稚)	24-1117
ながやま医院	旭川市永山5条11丁目	46-2211
一条クリニック	旭川市東光1条1丁目	34-1136
かたくりの郷(老健)	旭川市神楽3条4丁目	63-1165
東光ぬくもりポート	旭川市東光1条1丁目	34-2917
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223



2017年1月1日  
**第489号**  
 発行所  
**道北勤労者医療協会**  
 〒078-8341 旭川市東光1条1丁目  
 TEL 0166-33-1117  
 FAX 0166-32-6925  
 Eメール tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp  
 発行者 八重樫典生

**2017  
 謹賀新年**

# 地域の中に 歩み出す一年に



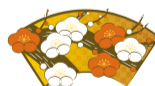
往診中の一条通病院在宅医療部（左から吉田忠司事務課長、佐藤一人副院長、松田由紀看護師）

道北勤労者医療協会は41年前の創設時より、在宅での療養に対応するべく力を注いできました。住み慣れた自宅や施設での療養や最期の時を迎えることを希望される患者さん、ご家族の思いをかなえるべく複数の事業所が連携して支援体制をとっており、その中心は一条通病院在宅医療部と東光ぬくもりポートです。

医師を中心に、看護師、リハビリ技師、医療相談員、ケアマネージャー、事務職などが協力して行う「その人の思いに寄り添う在宅支援」を、今年もさらに推進します。

## 患者さん、ご家族の思いに寄り添う在宅支援

**新年明けましておめでとうございます**



地域の皆さん、友の会の皆さん、新年明けましておめでとうございます。昨年は戦争法廃止20



**無差別平等でいのちと健康をまもる**

道北勤労者医療協会 理事長

鈴木 和仁

00万人署名の取り組みや、無料低額診療制度の就学援助世帯への拡充、旭川市と東神楽町での薬代公的助成期間延長といった、いのちと平和をまもる活動を友の会の皆さんとともに進めました。

また、熊本大地震、南富良野の洪水被害など、大災害の発生に対しては、医療班の派遣や緊急の募金活動・ボランティアの派遣などに取り組みました。災害時の対応では、かたくりの郷を福祉避難所として利用する協

定を旭川市と締結しました。道北勤労者医療協会は今年も無差別平等の医療介護活動を進めます。また友の会や地域の諸団体と協同して、地域の困難に寄り添い、安心して暮らせる地域づくりに貢献できますよう努力して参ります。皆様にとりまして今年一年がすばらしいものとなりますことを御祈念申し上げますとともに、道北勤労者医療協に対する変わらぬご支援をお願いしまして新年のご挨拶と致します。



訪問看護・リハビリを担う東光ぬくもりポート職員



# 暮らせる地域包括ケアシステムとは

## 地域づくりをめざして

### 2017年 新春座談会

### 日本に貧困と格差が広がる中、 高齢者の暮らしとその支援は

司会：谷

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。



鈴木理事長

本日は超高齢社会に向けた地域包括ケアシステムづくり、まちづくりについて、それぞれの立場からお話し頂きます。

鈴木

団塊の世代の方々が後期高齢者になる2025年に向け、医療・介護・生活支援のあり方を転換す

るために登場したのが地域包括ケアシステムという考え方です。

国の進める地域包括ケアは社会保障のあり方を抜本的に変えて、基本は自助・互助で、次に共助、最後に公助という考え方です。貧困と格差が大き

く広がる中、基本的には「自分でやりなさい」、行政側は「いよいよ困ったらお手伝いはしますよ」という立場です。

一貫して在宅中心の医療提供体制と介護・生活支援が利活用が目論まれているのが特徴です。

今

地域包括支援センターは65歳以上の高齢者を対象に様々な相談を受けています。最近では高齢者を介護する家族が精神疾患を抱えている等、高齢者本人のみならず、家族全体に対する幅広い制度を活用した支援が求

- 参加者**
- 道北勤医協 理事長 鈴木 和仁
  - 西神楽友の会 会長 森崎 正勝
  - 旭川市東光地域包括支援センター 精神保健福祉士(PSW) 今 由佳里
  - 友の会連合会 会長 上ヶ嶋 哲雄

司会：老人保健施設かたくりの郷事務長 谷 知己



今 PSW



居場所づくりをすすめる東光元気会の様子

められている現状です。高齢者の多くは国民年金で暮らしており生活は厳しく、介護サービスの利用や医療機関の受診を制限される方もいます。地域に埋もれている高齢者の貧困問題をどうしていくか支援していくか課題となっています。

認知症の高齢者支援では、認知症があっても住み慣れた地域や自宅で暮らしたいというご本人の思いを叶えられる地域づくりが重要となっています。地域の方が認知症を正しく理解し、温かい目で見守り、助け合う関係が築けるよう支援していきたいと思えます。

西神楽地区は高齢化率市内ナンバー1、まもなく50%に迫ろうとしています。そんな中、昨年2件の孤独死が発生しました。住民の高齢化が進み、町内会役員確保も大変な状況で、見守り活動も困難な状況にあります。

友の会は地域に根を張る活動を進めてきました。「創る・繋がる・助け合う」が大きな仕事です。「創る」は自分の体の健康づくり。「繋がる」は友の会員同士や地域の方と顔見知りになって声かけあつて交流する。「助

け合う」は無料低額診療、助け合い募金の取り組み等でこの間多くの人たちの命を救ってきました。その中で友の会が中心となって呼びかけ、地域包括や老人クラブ、町内会と連携した「高齢者の居場所づくり」が広がっています。これをさらにどう広げるかが課題です。

社会的孤立は都会でも多いと言われていますが、地方都市でも孤独死は多いです。安否確認も介入拒否や訪問での留守、門前払いのケース等ありますが、単純ではないですが、社会的孤立をいかに地域で防ぐかという動きは重要だと思えます。

世界先進国も日本も行き過ぎた市場原理主義がますます国民の間に格差を広げ、多くの人たちの怨嗟の声が変革を求めている結果といえます。高齢化社会を迎えるに

西神楽まちおこしプロジェクト委員会が西神楽全世帯に行ったアンケート調査では外出、買い物、健康維持、除雪など生活の課題が山積していることが分かりました。しかし、それでも80%の人が西神楽に住み続けたいと回答しています。



上ヶ嶋会長

昨年イギリスのEU離脱、アメリカ大統領選挙でトランプ氏の当選、国際政治の舞台でのロシア、中国の台頭などが印象に残ります。対する日本は相変わらずアメリカ追従で大企業優遇、国民無視、軍事前のめり路線の安倍政権です。

世界先進国も日本も行き過ぎた市場原理主義がますます国民の間に格差を広げ、多くの人たちの怨嗟の声が変革を求めている結果といえます。高齢化社会を迎えるに

各地で活躍されている職員の方、友の会員の皆さん、新年おめでとうございます。

私たちが安心して暮らしていける社会に変えていくためにはこの国の政策の根本を変えないことにはどうにもなりません。そのためにもひとりひとりが、いろいろなつながりを活かして、今の政治にあきらめを抱いている人や自公政権以外に選ばれる人が思っている人に声をかけ、世の中を変えていくために、ともに政治参加することが地道に追求することが大事です。

憲法を守り、人権を守るために、平和な国、世界をかち取るためにとがんばりましょう。

道北各地で友の会を支援していただいています。皆さんの皆さん、いつも患者さんに寄り添う医療・介

### 新春のご挨拶

地域で共同の輪を広げる  
北海道民連 会長 堺 慎



堺 慎

創る・繋がる・助け合うを胸に  
道北勤医協友の会連合会 会長 上ヶ嶋哲雄

道北各地で友の会を支援していただいています。皆さんの皆さん、いつも患者さんに寄り添う医療・介

昨年、日本の国のあらゆる分野の政策で「国民の命か、一部の人の富か」が鋭く問われました。2017年度も世界的規

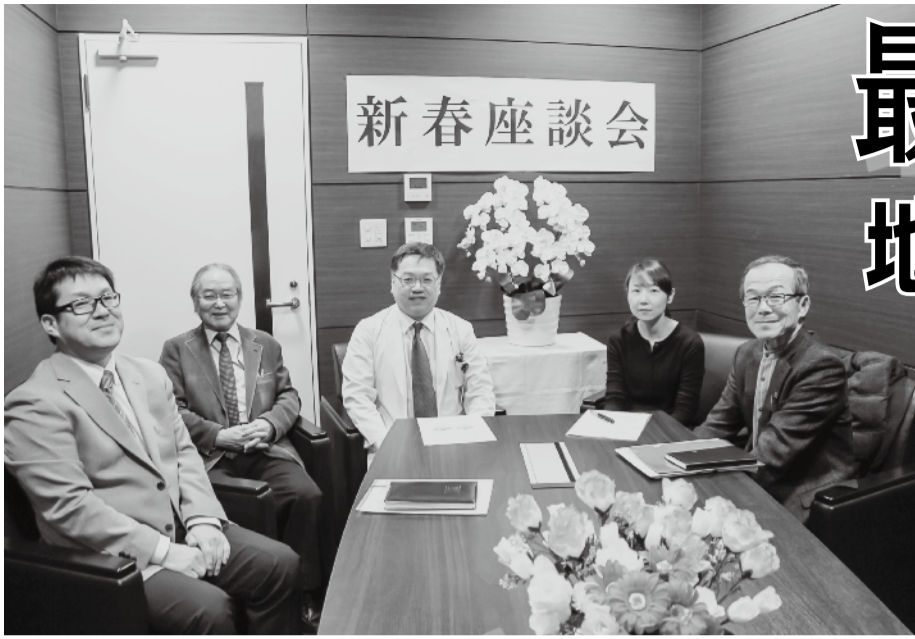
護の活動に頑張っている職員の方、新年あけましておめでとうございます。

道北各地で友の会を支援していただいています。皆さんの皆さん、いつも患者さんに寄り添う医療・介

道北各地で友の会を支援していただいています。皆さんの皆さん、いつも患者さんに寄り添う医療・介



# 最期まで自分らしく 地域を丸ごとケアする



新春座談会

## 防災対策をキツカケと したまちづくりの形

鈴木

昨年、かたくりの郷が旭川市と協定を結んで災害時の福祉避難所に指定されました。

地域の現状をどう把握していくか、そのうえでどう手を打つかという点の手掛かりとしては、防災の問題から入っていくのが切り口としてはいいと思っています。

防災はどの自治体でも積極的に取り組もうとしています。認知症、高齢化、医療介護が関係しておらず、情報も共有さ

森崎

先日、西神楽防火クラブの主催で、町内にある介護事業所にて市消防本部から講師を招いて「災害図上訓練」を実施しました。近くの川に近接する二つの町内会が、高齢化が進む地域での住民の安心安全のため、情報交換、交流を図りました。

握でき、万一に備えた情報が共有できるようにになりました。昨年の道内での水害の影響から、防災は地域と一緒に対応しなければ限界があると感じている介護事業所が増え、その意識の高まりを感じています。

## 道北勤医協の存在意義が 試される時代であること

谷

最後に今後の地域づくりに関する道北勤医協の

鈴木

それは地域に出ていくことです。医療も介護も現場はものすごく忙しく、人手もいなく、経営も厳しいという三重苦ですが、それでも地域と結びついて「道北勤医



谷事務長

協の得意分野です。医療と



森崎会長

## 「地域丸ごとケア」を 職員・友の会が一体となって



協がこの地域にあつて良かった」と言っていた

介護が壁なくつながっているし、大きな友の会があつて、地域の方たちと日常的につながりがあるのは私たちの大きな特色であり、地域づくりの上でも優位性があります。

地域づくりで民生児童委員や町内会役員の方々をはじめ、高齢者や子どもなど貧困に向きあっている方など私たちの目に見えないところで努力されている人もいます。そういう人たちは地域づくりの希望だと思えます。ぜひ連携して運動を進めたいですね。

地域包括ケアという言葉はありますが、めざすべきは「地域丸ごとケア」で、職員と友の会員が一体となって地域づくりを旺盛に関わり合う1年にしたいと思っています。

上ケ嶋 地域づくりで民生児童委員や町内会役員の方々をはじめ、高齢者や子どもなど貧困に向きあっている方など私たちの目に見えないところで努力されている人もいます。そういう人たちは地域づくりの希望だと思えます。ぜひ連携して運動を進めたいですね。

上ケ嶋 地域づくりで民生児童委員や町内会役員の方々をはじめ、高齢者や子どもなど貧困に向きあっている方など私たちの目に見えないところで努力されている人もいます。そういう人たちは地域づくりの希望だと思えます。ぜひ連携して運動を進めたいですね。

模で「格差と貧困」に苦しめられている人々の声と運動が大きくなるでしょう。私たちが友の会は、この間「会員の方の健康を創り、地域での孤立をなくすために繋がり、無差別・平等の理念で助け合う」ことをめざして運動を続けてきました。特に、7年にもわたり実践してきた「無料低額診療事業と助け合い募金運動」は、新たに就学援助の子どもたちとその家族まで適用



## いのち、平和を守る声を挙げよう

道北勤医協労働組合 執行委員長 中村 亮

し、声を挙げていくことの必要性を今一度確認し合ったうえで、これからの闘いを進めていくことが重要です。

医療・介護の自己負担増、病床削減や介護保険給付は、進められる中、私たち医療・介護福祉労働者は、社会情勢に常にアンテナを張りめぐらせ、取り組むべきことをしっかりと見定めて、職場・地域での存在意義を十二分に発揮できるように、大きく成長を遂げなくてはなりません。

戦争法の廃止、憲法を生かした医療・介護・社会保障、そして人間らしく生き、働き続けられる賃金・労働条件の実現に向けて、共に声を挙げていきましょう。





# 2016友の会強化月間終了

## 職員と友の会が共同して 取り組んだ実践が今後の力に

### 会員461人、 いつでも元気購読58部を広げ



雪の中の訪問行動  
(北医院職員と北星友の会)

9月14日のスタート集  
会を皮切りに、2か月半  
に渡って運動を進めた2  
016年度の友の会強化  
月間は、11月末で終了し  
ました。

今回の月間は、「全職  
員、友の会が共同して地  
域に踏み出  
し、困難事例  
に寄り添う活  
動を実践しよ  
う」をテーマ  
とし、友の会  
入会と「いつ  
でも元気」購  
読の拡大を目  
標にしなが  
ら、いのちと  
くらし、憲法を守り活  
かす多彩な取り組みが  
進められました。

一条通病院地域への  
無料低額診療の周知を  
広める取り組みでは、  
町内会長さん、民生児  
童委員さん、配布世話  
人さんなどへの訪問や  
公営団地への案内チラ  
シ配布活動を行いまし  
た。

参加、医療懇談会や配布  
交流会の開催などが取  
り組みられました。その中  
で無料低額診療や無差別  
平等の医療介護などを訴  
え、多くの賛同と署名が  
寄せられました。



まちかど健康チェックで  
対話する看護師

各診療  
所では気  
になる  
患者訪  
問、風除  
室や待合  
での署名  
行動、地  
域の老人  
クラブの  
集会への  
参加、医療懇談会や配布  
交流会の開催などが取  
り組みられました。その中  
で無料低額診療や無差別  
平等の医療介護などを訴  
え、多くの賛同と署名が  
寄せられました。

あなたに元気を届ける雑誌

## いつでも元気

2017 1月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ 無関心からの脱却 谷口真由美

特集 **人権と社会保障**

新連載 6年目の福島  
トランプで、どうなる日本  
「けんごう」胸焼けを感じたら 池田俊夫  
五七五短歌 わが家のお雑煮

発行：一条通病院事務局 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 中野c方編センター10階 電話 03-5642-9266(代) FAX 03-5642-9597



一列に並んだ機動隊が道路封鎖

# 沖縄・高江にヘリパッド 建設許さない!

## 建設許さない!

### 12/8~9 緊急支援 行動報告

沖縄・高江のヘリパッド建設中止を求める緊急支援行動に参加した、鈴木徹さん  
(一条通病院事務係長) から、緊迫した現地の様子の報告です。

沖縄県東村高江のある  
沖繩本島北部の「やんば  
る国立公園」に隣合わせ  
で米軍の北部訓練場があ  
り、対ゲリラの様々な訓  
練が行われています。  
高江を取り囲むように  
ヘリパッド建設が強行さ  
れ2箇所が完成し、オス  
プレイによる演習が始ま  
っています。演習は夜間  
11時頃まで続き、日常会  
話が聞こえないほどの大  
きな爆音と低周波の振動  
が住民を不安にしていま

す。住民は「今の2箇所  
でこの状況なら、残りの  
4つがで  
きたらも  
う住める  
状態じゃ  
ない」と  
言いま  
す。しか  
し政府  
は、今月  
中に残りのヘリパッドを  
完成させようと突貫工事

## 人口150人の集落に 全国から500人の 機動隊が動員

をすすめています。  
現地はゲート前  
の道路片側を警察  
車両が埋めつく  
し、民間警備会社  
が交通整理とゲー  
トの警備を行う中、パト  
カーに前後を警備された  
トラックが次々と工事の  
土砂を搬入していきま  
す。機動隊は反対運動  
参加者をビデオ撮影した  
り、一列に並んで反対住  
民を無言で威圧していま  
す。警察が一般市民を威  
圧するなどはあつてはな  
らないことです。私達の  
抗議行動はプラカードを  
掲げて、非暴力を貫きま  
した。



ゲート内に土砂  
を運ぶトラック

沖繩から戻ってまもな  
く、沖縄辺野古の基地裁  
判で県の敗訴決定という  
報道がありました。辺野  
古沿岸部の埋め立て承認  
を知事が取り消したこと  
に対して国が県を訴えて  
いた異例の裁判です。  
この判決は出されまし  
たが、住民の平和な日常  
を脅かし、貴重な大自然  
を破壊するヘリパッド建  
設、基地建設は絶対に許  
されません。

## 就学援助世帯に 無低診を周知

## 旭川市教育委員会と懇談行う



久保田医師を中心に申し入れ

4人に1人が就学援助  
を受けている旭川市。子  
どもの貧困についての  
北海道議会での審議を経  
て、市町村教育委員会に  
制度周知を促す「就学援  
助事業の充実」に関する  
通達が出されました。  
それを受けて道北勤医  
協は、旭川市教育委員会  
に無料低額診療事業の周  
知徹底の申し入れを行  
いました。  
一条通病院小児科の久  
保田知樹医師、坂牧由美  
子主任看護師、一条クリ  
ニック田代民典事務長、  
八重樫典生専務理事が参  
加。仲介役で日本共産党  
市議が同席しました。旭  
川市は教育次長、学校教  
育部課長が対応しました。  
久保田医師は「就学援  
助世帯は受診を控えた  
り、慢性疾患管理も滞り  
がちです。受診代がかか  
るとなると尚更受診につ  
ながりません。医療機関  
側からの周知にも限界が  
ありますので、ぜひこの  
制度を広く周知して頂き  
たい」と訴えました。  
市教委側は「新年度の  
案内をするこの時期が絶  
好の機会。全市の2万5  
千人の児童世帯に案内で  
きればよいと考えている  
ので、就学援助の周知  
担当の福祉部と連携しま  
す」と回答しました。

## 介護改善の意見書、議会提出を請願

### 道北自治体へキャラバン

道北勤医協が加盟する  
旭川・上川社会保障推進  
協議会は10月末から11月  
にかけて、道北の21自治  
体を回り、「現行の介護  
保険サービスの継続と介  
護従事者の処遇改善を求  
める意見書」の議会提出  
を請願する取り組みを行  
いました。  
各自治体の議長、副議  
長、介護保険担当者、議  
会事務局長らと懇談し、  
介護サービスの総合事業  
移行への対応に苦慮して  
いることや、介護職員の  
確保に困難を抱えている  
ことが話されました。  
また、公的病院の縮小  
や病床機能の転換、経営



意見書を直接手渡し

## 2017年 友の会 新年会日程

- 旭川医院地域  
1月22日(日)  
12時から  
神楽岡地区センター
- 一条通病院地域  
1月28日(土)  
12時30分から  
東部住民センター
- 旭川北医院地域  
1月29日(日)  
11時30分から  
北星地区センター
- ながやま医院地域  
2月5日(日)  
10時から  
永山三区会館

※詳細につきましては、各地域の  
折込み案内をご覧ください。

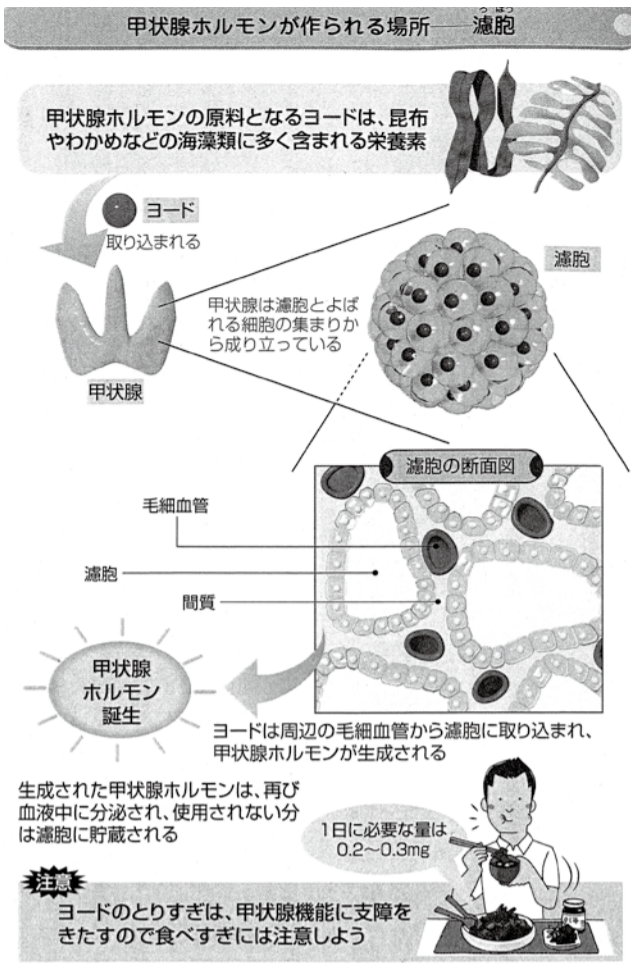


# シリーズ みんなの医療講座

TSHとは、決して東京ステーションホテルのCMではありません。ちよつと素敵なホルモンの話です。

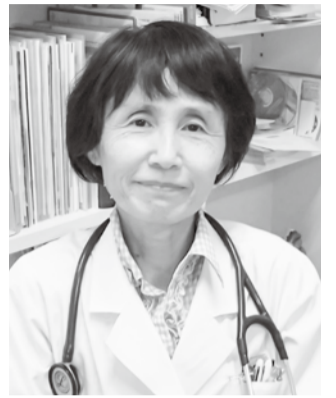
## 甲状腺ホルモンの役割は？

まずは甲状腺の働きからお話しします。甲状腺は首の一番下で真ん中に蝶々のような形で気管に張り付いています。甲状腺から甲状腺ホルモンがでるので



# TSH(ティーエスエイチ)ってなあに？

ながやま医院院長 中川 直子



も症状が出て困ります。何でもほどほどが肝心です。

## 甲状腺ホルモンとTSHの関係は？

ちよつと甲状腺ホルモンの出方が弱まると、皮膚がカサカサしたり、むくんだり、寒がりになったり、髪の毛が抜けたり、倦怠感が出たり、元気が出なくなったりします。ホルモンの出方を元に戻そうと脳から指令を出し、ホルモンバランスを整えるためにTSHがいっぱい出てきます。

が、①体を活発にする、②発育成長に欠かせない、ホルモンです。

## TSHはどういう時に調べるの？

ホルモンは一生懸命に体内調節してバランスをとろうとするため、症状がはつきりしないこともあり、最近の忘れするなあ「元気が出ないなあ」と訴える人には「もしや甲状腺ホルモンに原因が？」と考え、TSHを血液で調べています。

血液で簡単に測れる検査ですが、残念ながら一般的な健康診断の項目には含まれていません。前述のような体調で血液検査を受けられたら、検査項目にTSHがあるか見て下さいね。

参考文献 内科学(朝倉書店) 甲状腺の病気 伊藤公一(法研)

## 読者の皆さまへお知らせ

今号は新年号企画のため、「相談室の窓」「きらりNs」、「道北の医療宅配しています」はお休みとなります。ご了承下さい。

(編集部)

# 稚内での在宅医療と地域包括ケア構築

## まちづくりに欠かせない

## 最北の民医連 宗谷医院

稚内では在宅の看取りを行う医療機関、在宅療養支援診療所は最北端の民医連事業所である宗谷医院しかありません。

その宗谷医院は2016年4月から稚内市より在宅医療介護連携推進事業を委託され、「稚内市在宅医療・介護連携推進検討会(通称、てっぺんの会)」の事務局として地域包括支援センターと共同で、高齢者分野の多職種連携と在宅医療の地域啓発に取り組んでいます。

この間、てっぺんの会事務局会議を毎月開催し

多様な企画を検討、多職種研修や市民講座を開催しました。さらに、医療・介護・行政・地域・教育分野など様々な専門職で構成される37名の検討会を隔月開催し、大懇親会も行っています。

このように、顔の見えるネットワークを構築し、稚内の多職種をつなげて信頼関係が育まれています。

様々な関係づくりの中で宗谷医院は、医療と介護の連携の「つなぎ役」として重要な役割を發揮し、今では地域支援を行

っていくうえでは無くてはならない存在となつていきます。

てっぺんの会事務局としては行政と何でも相談し合える良好な関係です。医師は市立稚内病院の医師と毎週定期的にドクターカンファレンスを行い、入院から在宅へ・在宅から入院へと垣根のない連携関係ができ、看護師は市内の訪問看護事業所や市立稚内病院の看護師と何でも相談できる関係ができています。

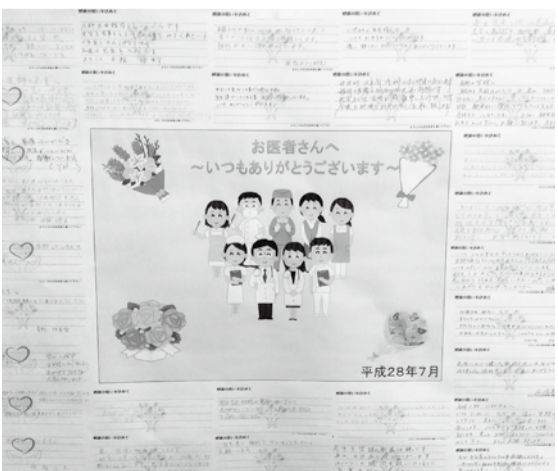
また、「地域医療を考える稚内市民会議」の事務局を宗谷友の会と一緒に担い、稚内の医療と健康のまちづくりのため、行政・地域・関係者のかけはしとなり、大きな力を發揮しています。

これからは、市民から多数寄せられた医師への感謝の手紙



てっぺんの会の大懇親会 稚内の事業所から多くの職種が集まった

市民から多数寄せられた医師への感謝の手紙



市民から多数寄せられた医師への感謝の手紙



第2回稚内の医療を考える市民の集いで発言する宗谷医院坂牧院長

稚内市在宅医療・介護連携推進検討会事務局長 道北勤医協宗谷医院 社会福祉士 石山武浩



# 友の会 だより

各地からのトピックス



熊田医師講演に聞き入る

12月8日、西神楽友の会は2年ぶりにバスツアーを開催し、18人の参加者が旭川市の高砂温泉に行きました。

## 2年ぶりの温泉バスツアー

西神楽友の会

森崎正勝会長の挨拶では、介護保険制度改善署名への協力が訴えられました。

その後、一条通病院の熊田肇医師による「身近な慢性疾患について」の医療講演が行われました。内容がわかりやすく話され、多くの質疑応答で交流しました。

講演後は、楽しみのお風呂につかり、おいしい昼食を食べ、楽しい時間を過ごしました。



札幌市・浜口敬子さんの作品

## 笑顔あふれる地域の健康づくり

豊岡東友の会 元気会の取り組み

会場に響く、体操を行う参加者のかけ声や笑い

声。心地よい疲れの中にも充実感が見える。

そんな健康づくりの取り組みとなつていくのが、豊岡東友の会が主催する元気会です。

前々会長の時代から長きに渡り、地域の公民館を会場として毎回30人程度の会員さんが集まり、地域包括支援センターの保健師、一条通病

全員で輪になって運動



院のリハビリ技師を講師に健康体操を中心に行なっています。これまで休みなく参加している会員も多いそうです。



参加者には笑顔が

## ローカル線の維持を

旭川市 五十嵐良弘さん

新幹線よりローカル線の維持の方が大切だと思います。地方創生のためにも、JR北海道は国の支援を求めるべきです。このままでは地方はますます先細りです。



## 道北の医療待ってます

旭川市 保浦 利枝さん

今年は例年になく降雪が早く、積雪も多くて道北の医療を配布されている皆さまは何かと大変な事と存じます。楽しみに待っている私達のためにどうぞ気を付けて。

## 日常の運動を心がけて

旭川市 樋口 聖子さん

読書が大好き。寒くなってくると、ますます家にいる事が多くなります。散歩や料理等、身近な事で体を動かしながら「健康寿命」も伸ばしたいと思っています。

## 冬は暖かい気持ちで

稚内市 奈良 志乃さん

北海道は長い長い冬を迎えました。雪投げ、吹雪、インフルエンザ流行などため息が出てきますが、気持ちで暖かく乗りこえていきたいですね。

## 災害がない年を祈る

札幌市 佐賀 裕美さん

「道北の医療」を初めて読みました。台風10号の災害支援に多くの職員の方が参加され、本当にみんなの力になったことを知りました。来年は良い年であることを祈念しています。

## 灯油価格が心配

紋別市 千葉 和子さん

寒い季節がやってきました。灯油などの価格が心配です。年金生活にとっては一番重要な事です。少しでも安く利用できます様に願ってやみません。

## 二人三脚で除雪を

浜頓別町 上野真知子さん

除雪の日々がまたやってきました。運動と思って頑張ることにします。夫が除雪機、私がママさんダンブで二人三脚です。



旭川市・小足幸子さんの作品

## 新年お年玉クイズ

(正解者20人に図書カードプレゼント)

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨
⑩	⑪	⑫

年初めに感謝と祈願を

### ヨコのかぎ

- ①○○○ことば。
- ②アニメ「ドラえもん」に出てくるキャラクター。
- ③「縛れる」の読み方。
- ④「氷柱」の読み方。
- ⑤〇〇厳禁。
- ⑥針〇〇〇。
- ⑦赤穂義士討ち入りの目的は？
- ⑧消防〇〇〇式。
- ⑨タテのかぎ

- ⑩1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願った遊び。
- ⑪静かに、ゆつくりと。
- ⑫正月の松飾りを立てておく期間のこと。
- ⑬古代より「砂漠の船」と呼ばれ、乗用・運搬用に使われた動物。
- ⑭もみじともいいます。
- ⑮邦画の反対。
- ⑯塩〇〇、カンロ〇〇など色々な味がありますね。
- ⑰応募方法

- ⑱2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。
- ⑳答えは、ハガキか、各院所にある「応募用紙」に、お名前、住所を記入のうえ応募ください。
- ㉑Eメールでも応募できます (tomonokai@dnok-u-kinkiyo.or.jp)。
- ㉒抽選で20人の方に図書カードを送ります。
- ㉓締め切りは1月末日。

- ㉔「意見」「要望」「近況」などもお待ちしています。「読者のひろば」に掲載させていただいた方に、図書カードをお送りします。
- ㉕郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番10号 道北協同本部 社保組織部。
- ㉖11月号の答えは「予防接種」。応募総数は134通(ハガキ66通・メール30通・応募用紙38通)でした。20人の方が当選しました。

- ㉗**当選者**(敬称略)
- 笠松調開代、川村和恵、北川友子、後藤清乃、佐藤依子、早苗健作、花本陽子、前田和子(以上旭川市)後藤邦子(士別市)青田あけ美(美瑛町)須賀真知子(愛別町)網慧子、嶋崎慶子、船木俊明、山田和子、和田啓子(以上稚内市)船木二俊(猿払村)菊池良平(深川市)山崎文雄(札幌市)大野心春(岩見沢市)

## クロスワードパズル11月号解答

マ	セ	サ	ビ
ユ	キ	カ	ヨ
ゲ	ン	ガ	ク
ソ	シ	ナ	ス
ジ	リ	ツ	ウ