

| | | |
|------------|-------------|---------|
| 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 |

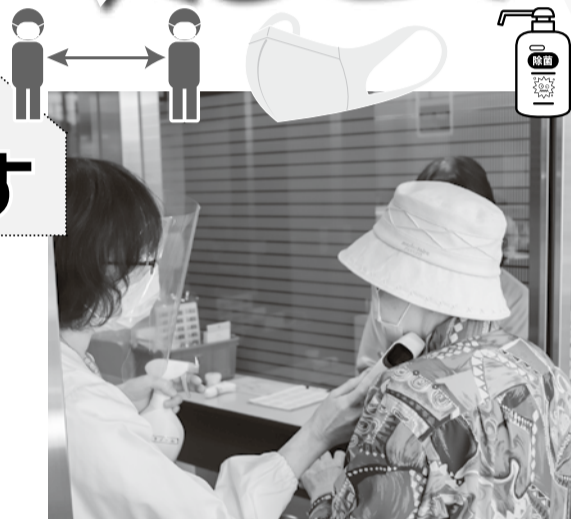
道北の医療

2020年7月1日
第531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-Mail tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
 発行者 橋本浩徳

感染予防対策に全力で取り組んでいます

安心して受診してください

安心・安全な医療・介護を 実践するのは私たちの使命です



患者さんへの検温

新型コロナウイルス感染症対策のため道北勤労協会の各事業所ではさまざまな対策を行っています。

一条通病院では①玄関入り口での検温や体調聞き取り②手指消毒③職員による診察終了後の待合室消毒④外来の換気⑤職員の毎日の検温報告、さらに発熱症状のある患者さんと発熱以外の患者さんで待合室、診察室を分けて診察するなど感染予防対策を行っています。

一条クリニック外来看護師もフェイスシールドを着用し問診、処置にあたっては、また病棟でもご家族やお見舞いの方への入室制限をお願いするなどして入院患者さんの感染防止に努めています。

○検温実施や待合室の消毒、換気の徹底

道北勤労協では新型コロナウイルス感染症拡大が始まった3月から感染対策本部を立ち上げ毎朝、会議を行い、問題点や対策、最新情報の周知、職員の健康状況の把握など感染対策ニュースを発信し、その情報を全職員で共有しています。

○感染対策本部で
日常の対策を進めています

○介護事業所でも
感染対策を進めています

老人保健施設かたくりの郷では職員や利用者さんの検温・マスク装着・うがい手洗い・施設内の消毒作業、テーブルにパーテーションを設置し、互いの間隔を空けるなどの対策を行っています。

通所リハビリテーションを利用されるみなさんの安全をしっかりと確保するため取り組んでいます。

さらに入所されているみなさんの感染予防のため面会を控えていただく措置を継続させていただいております。ご理解、ご協力をお願いいたします。また、かたくりの郷以外の各通所施設でも同様の対策を取っております。ご不明な点がありましたら各診療所へお問い合わせください。

ながやま医院・旭川北医院 の診療拡大について

7月から、ながやま医院の診療が月曜～金曜までの週5日診療となります。

なお、旭川北医院については8月からの診療拡大を予定していますが詳細については今後お知らせ致します。

※詳しいお問い合わせは、ながやま医院までお願いします。

ながやま医院
☎ 0166-46-2211

道北勤労協感染対策本部の佐藤一人院長は毎日の感染動向を注視しながら日々、対策を進めています。職員には感染防止対策事項に基づき行動するよう指示しています。

患者さんには体調不良などで治療の必要があるにもかかわらず、感染の不安から受診を控えることのないよう、今後病



かたくりの郷での感染対策

○治療の必要な方が感染の不安から受診を控えることのないよう

不安から受診を控えることのないよう、今後も病院・クリニック、各診療所、介護事業所での感染予防のため環境を整えていきます。

新型コロナウイルスの終息はまだ見えませんが、普段から基本的対策を怠らないことが道北勤労協の病院、クリニック、診療所、介護施設を利用してくださる友の会、地域のみなさんに対する責任だと考えています。

どうぞ安心して受診してください。新型コロナウイルスに対する不安や疑問があれば各事業所へ遠慮なくお問い合わせください。

また道北勤労協では「無料低額診療」を行っています。医療費負担でお困りの方は一条通病院、一条クリニック受付までご相談ください。

「余人をもつて代えがたい必要不可欠な存在」と安倍首相が評した人物が辞任し、検察庁法改正案は急転直下で成立が見送られた▼ルイ十四世の「朕は国家である」との言葉を彷彿とさせる全国紙の社説。イギリスの哲学者ジョン・ロックの統治二論は、後のアメリカ独立宣言やフランス人権宣言に影響を与え、現在の基本的人権、国民主権や三権分立を唱えた▼その一節「法が終わるところ、暴政が始まる」。二元検事総長ら検察OBが法務省に検察庁法改正案に反対する意見書を提出。「検察の人事への権力の介入を正当化し、政権の意に沿わない検察の動きを封じ込め、検察の力を殺ぐことを意図している」と法案の問題点を指摘した▼なぜ定年延長に固執するのか。メディアは首相をはじめ閣僚らの疑惑が相次ぐ中、政権中枢に捜査の手が伸びないようにするために指摘した。森友学園での公文書改ざん問題の不起訴、桜を見る会の告発状も特捜部は不受理を通知した。「訓告」処分的人物は「官邸の守護神」と言われていた。先の閣議決定と検察幹部の定年を内閣が延長できる改定案の撤回が必要。(た)

あなたと民医連をつなぐ月報誌

いつでも元気

MIN IREN

2020 7月号 380円 好評発売中

病院はいま コロナ禍
うちでも元気 レッツ体操&脳トレ
けんこう教室 働く人のほんとうの健康法(下)
やんばるの森に米軍のゴミ
終活講座 本人が亡くなったら
食と健康 免疫力を高める発酵食

発行=札幌民医連研究所 〒113-0034 東京都中央区墨田区2-4-4 平報と岩瀬センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



上村 和清 医師
福井大学医学部(16卒)
東京都出身
総合内科専攻医3年目
所属 千葉東葛病院
趣味 ドライブ・剣道



橋爪 裕子 医師
旭川医科大学(80卒)
長崎県五島生まれ
前職 老人保健施設
旭苑施設長
趣味 音楽鑑賞・読書



高橋 政明 医師
旭川医科大学(93卒)
東京都出身
前職 旭川医療センター
呼吸器内科医長
趣味 音楽鑑賞・スキー

7月から新たに 3人の医師が着任



昨年の総会風景

道北勤医協友の会連合会第28回総会開催

今年の第28回総会は「新型コロナウイルス」の感染拡大の状況の中、「国の緊急事態宣言」をうけ、一堂に会することを避け「文章総会」として開催しました。これまで27回の友の会連合会総会の歴史の中で異例の総会となりました。

道北の医療7月号では総会議案をもとに19年度活動のまとめと20年度活動方針を紹介します。

2019年度活動のまとめ

1. 健康で顔の見える幅広い友の会活動をめざして

(1) 「無料低額診療制度」の薬代助成と「たすけあい募金」活動

高知市について全国で2番目に薬代の公的助成を実現した旭川市と東神楽町、東川町は3ヶ月から6ヶ月に助成が拡大し、さらに運動の成果が

実り2019年度には12ヶ月の助成が実現しました。

募金活動については宗谷友の会をはじめ、全ての友の会から個人募金が寄せられています。また職員、「いつでも元気」定期購読者による還元金の募金にも支えられました。

今後も長期的視野に立ち募金の結集を広く呼びかけます。

(2) 地域の健康づくりとつながりを求める活動

多くの友の会で「健康を守る活動」の一環として「特定健診」「保険予防活動」「医療懇談会」等院所と共同して進めてきました。さらに大腸がん検診、骨密度検診を呼びかけました。

「大腸がん検診キット」の全戸配布では東光、豊岡西、緑ヶ丘、豊岡東友の会が取り組みました。

2019年度の大腸がん検診は1,298件、陽

性は161件、陽性率12.4%でした。また旭川市以外でも美瑛町との「大腸がん検診」の委託契約が結ばれました。

さらに地域友の会の要求に応える「健康づくり活動」は各友の会で行われ「エクササイズ」や「パークゴルフ」「ふまねっ」となど健康づくりの大きな広がりを作り出しています。

(3) 医療・社会保障を守る運動と憲法を守り、戦争させない国づくり

安倍政権が進める新自由主義的「構造改革」は貧困と格差を深刻化させました。2018年から始まった国保の「都道府県単位化」は国が社会保障としての国保の性格を後退させました。

高すぎる国保料の引き下げ、短期保険証・資格証明書の発行をやめさせるたかが重要で

2. 友の会の発展・強化をめざす取り組み

2019年度の友の会の年間拡大到達点は642人でした。会員数は年々、減少傾向にあり、5月31日時点で32,908人となっています。

減少の要因は地域で進む高齢化が主な要因です。私たちが友の会を大きくしていく主たる目的は①会員や地域の方の命と健康を守る②社会保障の充実や生活要求の実現などにあります。

多くの会員の声は制度を動かす力になります。引き続き会員を増やす努力を続けましょう。

3. 「道北の医療」配布活動の取り組み

2020年5月現在の配布部数は、手配り16,270部、郵送2,303部、配布参加者数1,047人です。

多くの会員・職員の献身的な努力に支えられてい

4. 「いつでも元気」の普及と活用を努力する。

2019年度末の購読数は780部で目標の850部にあと70部となりました。今後も繋がりのある方への購読のお願いを続けましょう。

「いつでも元気」は一冊380円で豊富な写真と解説で読みやすく、地域の集会でも健康学習会の資料に活用され大変好評です。

5. 総会議案に関する質問や意見のまとめについて

文書総会となった第28回総会では各友の会の役員のみならず事前に議案書を送付し、その後文書で質問、意見、感想を返信していただく方法としました。どなたも総会議案及び・会計・役員関連議案に賛成を表明されました。

一方、個々の問題についての質問や意見については幹事会で議論し各友の会にお返ししていく予定です。

最後にすべての友の会の方が力を合わせてコロナ危機に立ち向かい無差別・平等の医療・介護の実践を進めることを呼びかけます。

2020.5.31現在

| | 友の会会員数 | いつでも元気購読者数 |
|---------|--------|------------|
| 旭川市内 | 22,402 | 544 |
| 旭川近郊市町村 | 3,696 | 82 |
| 宗谷管内 | 6,114 | 147 |
| その他地域外 | 696 | 3 |
| 計 | 32,908 | 776 |

役員名簿

| | |
|---------|-----------|
| 【会長】 | 上ヶ嶋哲雄 (再) |
| 【副会長】 | 田中 俊美 (再) |
| | 田辺 八郎 (再) |
| | 前田 冷子 (再) |
| | 山田 富雄 (再) |
| 【事務局長】 | 高野 哲哉 (再) |
| 【事務局次長】 | 神長まゆみ (再) |
| | 清水 建夫 (再) |
| 【幹事】 | 赤川 雅則 (再) |
| | 飯田 光 (再) |
| | 伊藤千恵子 (再) |
| | 請川 尊史 (再) |
| | 田中 洋子 (再) |
| 【事務局員】 | 齊藤 恵理 (再) |
| | 廣岡 良典 (再) |
| 【会計監査】 | 平野 武弘 (再) |
| | 森崎 正勝 (再) |

シリーズ みんなの医療講座



みなさん、今まで「めまい」でつらい思いをされた事はありませんか？一言で「めまい」といっても、「グルグル回る」「フワフワする」「ふらつく」「目の前がぼやけたり真つ暗になったりする」など症状の性質はいろいろです。

また、急激に起こった強いめまいのために動けなくなってしまうたり、普段のちよつとした場面で繰り返されるめまいに悩まされたり、と症状の出かたも様々です。

「めまい」をあつかう専門分野は、おもに耳鼻科、ときに脳外科・神経内科であったりします。

一条クリニックや診療所の外来にも「めまい」の患者さんが受診されることがありますが、我々一般内科では、大筋の判断をして、耳鼻科に紹介したり、必要なときには頭のCTやMRIを行ったりします。

めまいの主な原因は①

前庭障害・耳の奥の内耳にある平衡感覚器官や、その神経の障害

② 脳出血や脳梗塞などの脳血管障害（特に小脳や脳幹部）や脳腫瘍

③ 血圧の変動や不整脈などの心疾患④ その他（ストレスなど）です。

突然発症した激しいめまいでは、ときには嘔吐をとまったりして、動けなくなってしまう。

そんな時は「頭の中が

めまいについて

ながやま医院 院長 百瀬 浩

覚器官や、その神経の障害)によるものなのです。突然に起こる前庭障害によるめまいの中で、最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。

内耳には身体の回転を感じる三半規管という器官があります。水で満たされた前・後・水平の3つの管の輪があり、回転で生ずる水の流れを感じする仕組みです。

別の平衡感覚器官の耳石器（平衡斑）から耳石がはがれて三半規管に入り込むと、耳石が動くことにより水の流れが生じてめまいが起きます。

1週間〜10数日で徐々に自然に改善していきませんが、適切な診断にもとづき適切な治療（耳石再置換法）を行えば、さらに早く改善します。（数回の治療が必要なことがあります。）

「良性」の名前のとおり、それが致命的になる事はありませんが、①症状がつかない②再発する（一年で15〜18%／全体として50%）③発作を反復するうちに慢性化することがある、などから、診断・治療が大切です。

とくに発作の再発時に、患者さん自身が確に判断し、あらかじめ指導された耳石再置換法で自己対応することを目的として、自己診断用の簡単な質問表を考案したという論文が、お隣の国・

韓国から発表されました。第1問・周囲や自分自身に回っているような感じがしますか

第2問・頭を動かしたときにめまいがおきますか

第3問・めまいが続く時間は3分間以内ですか

↓この3問に全て「イエス」の人の80%は良性発作性頭位めまい症だそうです。

さらに一般的に言われている特徴としては、

a) めまいの持続時間は数秒間〜1分間以内と非常に短い

b) 頭を動かすとめまいが出る↓じつとしていれば大丈夫

c) 頭を動かしてから実際にめまいが出現するまで数秒間かかる（潜時がある）の3つです。

先ほどの3問や3つの特徴を考えればだいたいの検討がつきそうです。

ただし、手足の脱力（麻痺）やしびれ・ろれつが回らないといった症状をとまれば、脳梗塞や脳出血が疑われるので、救急病院や脳外科などへの受診が勧められます。

安静でも持続するならばメンエール病や前庭神経炎なども考えられ、耳鼻科へ。

頭から血の気がひける・目の前が暗くなるといった症状なら心臓や血管の病気が疑われます。慢性的に持続するフラッ

は、限られた年金でアパートの家賃、光熱費、食費など生活費をやりくりしながら一人暮らしをしていました。整形疾患から外出・買い物負担になり、タクシーや通販の

利用が増え、気づけば光熱費を滞納してしまい一時的に電気を止められてしまいました。困ったAさんから受診時に「何か良い方法がないか」と相談がありました。Aさん

は、日常生活自立支援事業、社会福祉協議会が実施主体です。困っていることや支援してほしいことから支援計画・契約内容を作成し、「生活支援員」の方がサポートしてくれま

す。Aさんも定期的に生活支援員の方に生活費の収支などを確認してもらい、ライフラインが止まることもなくなり一人暮らしを継続しています。

前述の各制度は相談窓口・利用までの流れ・費用なども異なりますので、詳細は一条通病院医療福祉課までご相談下さい。

一条通病院 医療ソーシャルワーカー 辻栄 孝枝

「めまい」をあつかう専門分野は、おもに耳鼻科、ときに脳外科・神経内科であったりします。

一条クリニックや診療所の外来にも「めまい」の患者さんが受診されることがありますが、我々一般内科では、大筋の判断をして、耳鼻科に紹介したり、必要なときには頭のCTやMRIを行ったりします。

めまいの主な原因は①

めまいについて

ながやま医院 院長 百瀬 浩

覚器官や、その神経の障害)によるものなのです。突然に起こる前庭障害によるめまいの中で、最も多いのが「良性発作性頭位めまい症」です。

内耳には身体の回転を感じる三半規管という器官があります。水で満たされた前・後・水平の3つの管の輪があり、回転で生ずる水の流れを感じする仕組みです。

別の平衡感覚器官の耳石器（平衡斑）から耳石がはがれて三半規管に入り込むと、耳石が動くことにより水の流れが生じてめまいが起きます。

1週間〜10数日で徐々に自然に改善していきませんが、適切な診断にもとづき適切な治療（耳石再置換法）を行えば、さらに早く改善します。（数回の治療が必要なことがあります。）

「良性」の名前のとおり、それが致命的になる事はありませんが、①症状がつかない②再発する（一年で15〜18%／全体として50%）③発作を反復するうちに慢性化することがある、などから、診断・治療が大切です。

とくに発作の再発時に、患者さん自身が確に判断し、あらかじめ指導された耳石再置換法で自己対応することを目的として、自己診断用の簡単な質問表を考案したという論文が、お隣の国・

参考文献

- 1) めまい診療シンプルアプローチ：城倉 健 / 医学書院
- 2) いつでも元気2011.4 No.234：今田隆一
- 3) Questionnaire-based diagnosis of benign positional vertigo：Hyo-Jung Kim,PhD,etc / Neurology/Volume 94, Number 9/March 3, 2020
- 4) それって本当にBPPV?! プライマリ・ケア Vol.5 No.1 2020年：坂本 壮

相談室の窓

安心して在宅生活を継続するために

日常生活自立支援事業の活用

は、限られた年金でアパートの家賃、光熱費、食費など生活費をやりくりしながら一人暮らしをしていました。整形疾患から外出・買い物負担になり、タクシーや通販の利用が増え、気づけば光熱費を滞納してしまい一時的に電気を止められてしまいました。困ったAさんから受診時に「何か良い方法がないか」と相談がありました。Aさん

は、日常生活自立支援事業、社会福祉協議会が実施主体です。困っていることや支援してほしいことから支援計画・契約内容を作成し、「生活支援員」の方がサポートしてくれま

す。Aさんも定期的に生活支援員の方に生活費の収支などを確認してもらい、ライフラインが止まることもなくなり一人暮らしを継続しています。

前述の各制度は相談窓口・利用までの流れ・費用なども異なりますので、詳細は一条通病院医療福祉課までご相談下さい。

一条通病院 医療ソーシャルワーカー 辻栄 孝枝

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

介護技術のみではなく利用者さんを全人的な視点で



一条通病院4病棟に勤務する介護福祉士の梅本宜宏さんは旭川市出身です。ご自身が介護の道に進むきっかけは近くに住んでいた祖父母の影響が大きかったそうです。

丁度、介護保険が始まる時期と重なり、梅本さんも専門学校に入学しました。

学校も定員数を超えるほど生徒が多い時期でした。実習では褒められたことより、怒られたことを今でも思い出しますと話されます。そこで学んだことは介護は技術だけでなく相手を理解することが大切。自分の引き出しを多くもつことが必要と痛感したそうです。身の回りの事象にも注意を払うようになりました。

梅本さんが病院介護を選択した理由は治療効果

により患者さんの生活の質が上がるのが体感できることです。退院日が決まって喜ぶ姿が嬉しいと話されます。また退院後にご家族からお礼の手紙をいただく事もあり、少しでもお手伝いできていることにやりがいを感じているそうです。

最後に梅本さんは進路を決める上で人から聞くだけでなく実態を自分で見て判断してほしい。興味があるなら食わず嫌いにならず是非、挑戦してほしい。待っていますと熱いメールで締めくくりました。

一条通病院4病棟 介護福祉士 梅本 宜宏

道北勤医協では昨年までみなさまにご協力をいただき「安倍改憲NO!」全国3000万人署名に引き続き新たに左記の緊急署名に取り組みます。

これまでのみなさんの努力は改憲勢力に「改憲発議」をさせない成果を生み出す原動力となってきました。しかし、安倍首相は2021年までの改憲を諦めてはいません。

いま新型コロナウイルス感染症問題で国民生活が困難を極めて

安倍9条改憲NO!

緊急署名にご協力ください。

いる際に「改憲発議」を強行されては大変です。事態は緊急です。もう一度、みなさんの力で安倍首相らがすすめる憲法9条などの「改憲発議」を食い止めましょう。

「道北の医療7月号」に緊急署名ハガキが折り込まれています。署名後切手を貼らずにご投函ください。なお、第一次集約を9月末とします。みなさまのご協力をお願いいたします。



改憲発議に反対する全国緊急署名ハガキ

お詫びと訂正
道北の医療6月号1面記事の中で波路専務と記載しましたが正しくは波治専務です。お詫びして訂正いたします。



7月21日(火)、午後2時から「あかつき法律事務所」の畑地雅之弁護士がご相談をお受けします。※予約制です(担当者が事前に相談内容をお聞きしますが、秘密は厳守いたします)。連絡先33・0854(友の会連合会)

「道北の医療」宅配しています

いつも職員や友の会の仲間たちに励まされています。豊岡西友の会 藤原 真由美さん

シリーズ⑩

豊岡にお住まいの藤原さんはご主人との2人暮らし。出身は網走市、生まれて間もなく旭川に転居されて来ました。小・中・高と旭川で過ごし、大学進学は網走市、生まれ



お母さんの遺稿集「母の足音」手に藤原さん

なりました。そのつながり、「ふだん記旭川」の岡田勝美さんと出会い、友の会との関わりが始まります。後に役

学に伴い札幌で生活を始めます。大学では社会福祉を専攻し、卒業後、知的障害者施設、養護学校等で16年間障害者教育と向き合ってきました。大学時代は自治会活動に参加し、学費値上げ反対運動やデモにも参加するなど活動的でした。

勤医協との関わりは2013年、お母さんの病気がきっかけでした。その後、お母さんは他界されましたが、自分史を「ふだん記旭川」や、あさひかわ新聞に掲載するなど文筆活動

最後に「医師や看護師のみなさんの頑張りに感謝しています。大変な中、命の平等、弱者への思いやりを大切にしている民医連の理念をあらためて感じています」と結ばれました。



医療関係の方々に感謝

旭川市 高松 範子さん

コロナウイルスの影響は多方面にわたり、医療関係の方々には頭が下がります。私のような年齢は不要不急の外出を控えて、食事もきちんとバランスをとって、少しでも体を動かすくらいしか世の中のお役に立てませんが、どうぞがんばって乗り切ってください。



一日も早い終息を

がんばっている姿を見て知り合いの方が「宅配しています」に掲載され、がんばっている姿を見て嬉しかったです。

春の息吹



旭川市 寺島 洋子さん

お身体に気をつけて

旭川市 竹川 桂子さん

毎日が大変な時だと思えます。皆様お身体に気をつけて。我が家でもぬり絵をしたり、クロスワードをしたりと家で過ごしています。

苗植えの楽しみ

岩見沢市 清水 達子さん

私の家ではサクランボの花、水仙、チューリップ、ヒヤシンスが咲いています。昨年植えたホウレン草やニラ、アスパラを食べています。これから野菜の苗を植えるのが楽しみです。

マスクをして

旭川市 池田 悦子さん

マスクをして近所の桜や景色を眺めて歩けるこ

- ①「辛辣」の読み方。
- ②〇〇マーク。〇〇デザイン。
- ③ホームランで逆転の〇〇〇をかける。
- ④しびれて感覚がなくなること。
- ⑤北欧の国、ノルウェーの首都。
- ⑥「梅雨のない北海道」と言われていました。
- ⑦〇〇〇〇と表現する地域もあります。
- ⑧お酒のリキュールのひとつです。
- ⑨会う約束をする。〇〇をとる。
- ⑩応募方法②
- ⑪2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。

- ①木材を食い、家屋などに大害を与える害虫。
- ②果肉は黄や橙黄色で南国フルーツの一つ。
- ③将棋で互角の手合い。〇〇手。
- ④日本の将棋と比べて西洋の将棋とも表現されます。
- ⑤土を小高く盛り上げた場所。
- ⑥2個のサイコロを振った時に同じ数字(目)が出ること。
- ⑦冬、ワカサギ釣りで賑わう札幌周辺の三日月湖。〇〇〇湖。
- ⑧テクノ。〇〇〇。アクロ
- ⑨豆乳を煮た時に上面にできる薄黄色の皮膜。

タテのかぎ

加藤美代子、加藤優、黒住利美子、竹口祥子、坪川さより、前川原紀子、宮内裕子、森田宏、吉村憲三(以上旭川市)、田中友子(当麻町)、木村せつ子(士別市)、石井あや子、葛西亜紀子、佐々木康、田尾一代、高橋雅子、新岡枝利子(以上稚内市)、岩西英子(天塩町)、藪下里奈(札幌市)、鈴木恵美子(深川市)

クモ タン ボタ
モ ノ フ タン
イ セ ス
ウイ カ キ
ゲ チ ャ ツ ミ
ツ メ ゴ プ チ

クロスワードパズル 375

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ① | ② | ③ | | |
| ④ | | | | | ⑤ |
| ⑥ | | | | ⑦ | ⑧ |
| | ⑨ | ⑩ | | | ⑪ |
| ⑫ | | | ⑬ | | |
| ⑭ | | | | | ⑮ |

名称が変わり、今年7月となりました。

クロスワードパズル5月号解答

応募方法②

募集総数は174通

応募用紙4通

募集用紙4通