

# 去年は8人からがん発見

(図1)大腸がん無料検診の推移 \*①は2015年11月~2016年12月

期間	受検者	陽性者(陽性率)	がん発見(発見率)
①2015~16年	3,184人	293人 (9.20%)	18人 (0.56%)
②2017年度	3,429人	283人 (8.25%)	8人 (0.23%)
③2018年度	3,106人	246人 (7.90%)	8人 (0.26%)

大腸がんになった人の数

部位	人数
1位 大腸	152,100人
2位 胃	128,700人
3位 肺	125,100人

大腸がんで亡くなる人の数

性別	人数
男性	28,700人
女性	24,800人
男女計	53,500人

2018年 部位別がん罹患数予測

2018年 部位別がん死亡数予測

(図2)国立がん研究センター統計より作成

# 友の会ニュース



# 大腸がん無料検診

## 今年もキットをお届けします

道東勤医協では2015年から毎年、40歳以上の友の会員を対象に「大腸がん無料検診」を実施しています。昨年度は3106人が検診を受け、8人からがんが見つかりました。(図1参照)今年も6月から9月にかけて検査キットをお届けします。大腸がんは早期に見つければ9割以上が完治しますが、がんの進行とともに治癒率が下がります。自覚症状がない場合でも、ぜひ毎年1回検診を受けましょう。

発行所  
道東勤労者医療協会  
釧路市治水町3番5号  
☎(0154)25-6479  
発行責任者  
吉野和彦  
毎月1日発行

## 定期通院の方もぜひ検診を

Mさん(77歳女性)は、高血圧などで協立すこやかクリニックに定期通院しています。2018年に、「大腸がん無料検診」で陽性反応が出ました。

70歳までは新聞配達などの仕事をしてきたため体力には自信があり、特に大きな病気にかかったこともありませんでした。普段から食事や喫煙もありません。自覚症状は全くありませんでした。また、前年にも大腸がん検診を受けて

罹患数は第1位 死亡数も第2位  
食生活の欧米化などの影響で日本人に急速に増えているのが大腸がんです。国立がん研究センターの統計では、この20年間で死亡数は1.5倍に増加。2018年の予測罹患数は、男女

あわせて約15万2千百人と全てのがんの中で最も多く、前年より増えていきます。死亡数は男女あわせて約5万3千5百人と肺がんに次いで多く、こちらも前年を上回りました。大腸がんは、日本人にとって身近な脅威となっており定期的な検診による早期発見が不可欠です。一般財団法人日本健康増進財団の調べでは、自覚症状が出てから病院で診察を受けて大腸がんが発見されたケースでは、その3分の2がすでに進行中のがん。それに対し、検診で大腸がんが見つかった約7割は早期のがんでした。

## 毎年の検診で健康管理

検診の受診状況を調べると、1回のみ受診の方が最も多く、定期的に受けている方は少ないのが現状です。2018年度に検診を受けて要治療の所見が見つかったのは31人。そのうち12人は過去にも検診を受けていました。その後の精密検査の結果、2人から悪性疾患が見つかっています。検診を1度受けて、そのとき何もなければ安心というわけではありません。健康管理の一環として、ぜひ毎年1回継続して検診を受けましょう。

# 大腸がん無料検診の受け方

### 無料検診の対象・内容

- 釧路・根室地域にお住まいで40歳以上の友の会員が対象です。新たに入会された方も対象となります。
- 1人2本1セットです。
- 1日1本、合計2本、便を採取していただきます。検査キット同封の説明書をよくお読み下さい。

### 検査キットをお届けします

- 友の会ニュースと一緒に検査キットを友の会員宅へお届けします。友の会ニュース6月号から9月号まで、以下の地域別にお届けします。

### 6月号と一緒に届け

釧路市の釧路川から新釧路川の間のお住まいの会員宅、根室市西浜・宝林・光洋町

### 7月号と一緒に届け

釧路市の新釧路川より西の地域にお住まいの会員宅(阿寒・音別町を含む)

### 8月号と一緒に届け

釧路市の釧路川より南東の地域にお住まいの会員宅

### 9月号と一緒に届け

釧路市以外の釧路市町村にお住まいの会員

宅、根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域

- 検査キットのお届けは1世帯1人分です。ご家族分をご希望の方はご連絡下さい。道東勤医協の病院・診療所でお申し出いただいても結構です。

### 提出方法

- 2日目の便がとれたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所窓口にご提出下さい。
- 窓口持参が難しい方は、速やかに同封の返信用封筒でお送り下さい。4日以上経過すると正しい結果が出なくなりますので、ご注意下さい。
- 同封の「友の会大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、必ずご提出下さい。

### 結果のお知らせ

- 検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。
- 結果が陽性だった方には、精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

### お問い合わせは

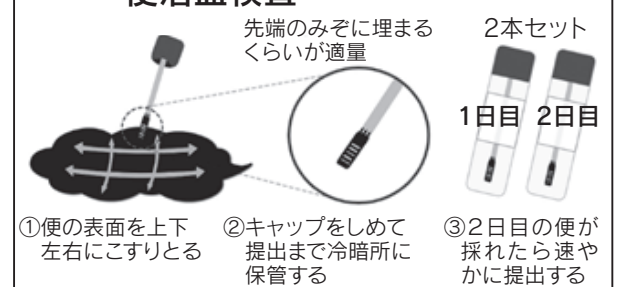
- 釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
- すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
- ねむろ医院 TEL 0153-22-2563



### 大腸がん無料検診の検査キット

ご自宅で2日間、便を採取し、申込書を添えて速やかに道東勤医協の病院・診療所窓口にご提出ください。窓口持参が難しい方は、返信用封筒での郵送をお願いします。提出用の緑色の袋とキット本体それぞれに名前と採便日時を書く欄があります。忘れずに記入してください。

### 便潜血検査(べんせんけつけんさ)



便潜血検査では、便に混じった血液の有無を調べます。

# 学習・交流・まちづくり

## 友の会各支部が総会開催

5～6月は友の会の支部総会が各地で開催され、健康づくりやまちづくり等の活動を確認しあい、役員体制も決めています。また、総会と合わせて学習会や懇親会を開き、交流しています。

### 陶芸教室に延410人参加

4月19日、ひまわり支部は、寿司店で支部総会を開き、14人が参加しました。生駒助四郎支部長は、「長く役員を務めた寺山さんが昨年転居したが、新たな役員に加わってもらい、総会を迎えられました」と挨拶。



みんなの健康を祈念して乾杯!

佐藤信子事務局長は、山田大志先生の風邪についての医療懇談会が盛況だったこと、定例開催の陶芸教室は延参加者が410人にもなること、会員16人と「いつでも元気」読者2人を増やし年間目標を達成できたこと、今後健康づくりの活動もめざすことなどを報告しました。

### 町職員から防災対策学ぶ

白糠支部は5月11日、総会と合わせて町の地域防災課から菊原秀雄課長を招き、防災対策の学習会を開催。34人が参加しました。菊原課長は、今年2月に

### 友の会白糠支部

行われた防災訓練の様子をテレビ動画で紹介。冬は防寒対策をしつかりして徒歩で避難すること、近所の高齢者を支援すること、さらに「逃げる前の準備が

重要です」と、非常時持ち出し袋に入れておく物も具体的に説明しました。



### 村の「地域サロン」に協力

5月11日、鶴居支部は幌呂農村環境改善センターで総会を開催し、子どもを含む18人が集まりました。

### 友の会鶴居支部

地域づくりの貴重な取り組みです。学習会では道東勤医協の保健師が健康づくりに

鶴居支部は、鶴居村が村内の5か所で行っている「地域サロン」の支援団体として、行政と共同の地域づくりを進めています。卓球や体操をはじめとする運動や、囲碁・将棋、おしゃべりなど、地域の高齢者が気楽に集まれるサロン活動は、毎回50人以上が参加する



健康まつりで野菜を販売することも決定しました

くりの講師をつとめたこともありました。活動計画では、今年度も村と協力して地域サロンを支援することや、会員拡

### 仲良く安心して暮らせる地域に

### 友の会芦野支部

5月18日、芦野地区会館で開かれた総会には、職員3人を含む31人が参加。梅津則行市議も駆けつけました。冒頭の挨拶で神野透支部長は、「友の会の輪で地域を元気にし、仲良く安心して暮らせる地域づくりを



楽しみながらも真剣な参加者の皆さん

そのほか、会員からは医療懇談会開催の要望があり、今年度中の開催をめざすこととなりました。続く懇親会では食事や囲んでの歓談後、お手玉リレーやかごに投げ入れたボールの数を競うゲームなどで盛り上がり、親睦を深めました。

### さらに手配り参加者ふやそう

### 友の会釧路町支部

5月18日、釧路町支部の総会が桂地区会館で開催され26人が参加しました。

釧路町支部は25人の方が友の会ニュースの手配り活動に参加し、8割以上の世帯に手配りしています。総会では、さらに手配りへの参加者を増やし、手配り率



オリジナルのクイズで大笑い

大に取り組むことなどを確認。総会終了後には恒例のパークゴルフ大会を開催し、楽しみながら交流しました。

「しましょう」と呼びかけました。また、友の会連合会の亀井武会長は、昨年1年間での支部会員数が純増となったことにふれ、「芦野支部は事務局を中心によくまとまり、積極的に活動している。今後もぜひ継続を」と労いました。

「国保料を減額できないか」、「滞納があり差押えが心配」、「保険証がもらえない」等々、何でもご相談下さい

## 国保無料相談会

日時: 6月20日(木) ①14~16時、②18~20時  
会場: 道東勤医協会館2階  
主催: 釧路民主商工会・釧路生活と健康を守る会・道東勤医協

「いつでも元気」道東販売所  
☎0154-24-6623

いつでも元気  
2019年6月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/布輪えり子  
出づ教室 食物アレルギー  
特集 国保の危機  
ハタチが見た沖縄  
新連載 あすをつむぐ看護  
2018年度通信顕彰

### 家族ぐるみでの入会を進めよう

### 友の会白樺支部

白樺支部の総会が5月19日、白樺ふれあい交流センターで開催され、14人が集まりました。



足の指のはさむ力「足趾力」を一人ずつ測定

総会では、地域の結びつきを強めるため、会員の家族に入会を勧めて家族ぐるみで友の会員になつてもらおう取り組みや、医療懇談会を開催し、医療や介護の新しい情報を取り入れていくことが活動方針として確認されました。総会後には、小川政英事務局長が講師となり「足趾

力(そくしりょく)」についての医療懇談会を行い、初めて測定する足趾力が転倒を防ぐためにどのように関わるのかを学びました。

憲法改憲を  
阻止しよう!

# 自衛隊明記で 9条は空文化

憲法記念日の5月3日、「憲法施行72周年釧路集雲」が釧路市内で開かれ、関西大学法学部の高作正博教授が講演。安倍政権がめざす改憲の問題点を指摘しました。平和運動フォーラム、釧路九条の会などによる実行委員会が主催し、約250人が参加しました。

## 関西大・高作正博教授が講演

変更しないなら  
改憲は不要

自民党は2012年に全面的な改憲をめざす「日本国憲法改正草案」をまとめましたが批判が続出。現在は9条加憲、緊急事態条項、参議院の合区解消、教育無償化の4項目に絞って、本丸は9条と緊急事態条項です。

9条加憲は、今の9条を残したまま「9条の2」を設け、自衛隊を明記するというもの。安倍首相は「自衛隊の任務や権限に変更が生じることはない」と繰り返し発言しています。政府の見解は「自衛隊は合憲で一貫していますから、これまでと何も変わらない」のであれば、850億円も

かかる国民投票をやるのはまったく不合理です。

## 戦争できる 自衛隊を合憲に

ではなぜ自衛隊の明記か。その本質は、集団的自衛権の行使が容認され、海外での武力行使が可能となった自衛隊、海外で戦争できる自衛隊を憲法で認めようということです。

法の原則により、元々ある法より、後からつくられた法が強い効力を持ちます。つまり、自衛隊を書き込んだ新条文が優位になり、戦力不保持を定めた9条2項は空文化・死文化するため、「従来と変わらない」と誤には行かないのです。法学部出身の安倍首相がこれを知らないはずはありません。

## 緊急事態宣言は 権力濫用まねく

もう一つの問題が「緊急事態条項」です。現憲法は戦争を認めていないので、戦時に国民を統制する緊急事態条項はありません。現憲法制定時には、国民の権利擁護のため行政の自由判断の余地は少なくする、特殊な事態は臨時議会等で対処する、緊急事態条項は設

けないという結論でした。

自民党の憲法改正草案では、外部からの武力攻撃、内乱等による社会秩序の混乱、大規模な自然災害等に際して、内閣が緊急事態を宣言する。すると内閣は法律と同じ効力を持つ政令を制定することができることになっていきます。

戦時中、治安維持法の最高刑を死刑とする等の法改正が国会で否決された際、時の内閣は緊急勅令により改定を強行しました。緊急事態の期間は延長可能で、ナチスは12年間も継続し独裁体制をつくりました。一旦、緊急事態が宣言されれば、権力が内閣に集中し、人権や憲法を含む法の停止など、濫用につながる危険性が大きいと言わなければなりません。

## 改憲許さぬ 社会的な行動を

明文改憲だけが改憲ではありません。昨年末に閣議決定された「防衛計画大綱」「中期防衛力整備計画」は、5年間で27兆円以上を投入する空前の大軍拡です。特に問題なのが長距離巡航ミサイルや護衛艦いずももの空母化など、専守防衛を逸脱する攻撃型装備の導入で、事実上の9条改憲です。

改憲を許さないため、問題に気づいたら、社会に訴える行動に足を踏み出すことです。みなさんの参加するデモ行進はとて大切。デモのある暮らしこそデモクラシーです。

9条改憲の問題点を指摘する高作正博教授



**健康**  
リハビリ技士の  
ワンポイントアドバイス

今回は横になってのエクササイズです。ベッドなどの安定した場所で行ってください。  
協立病院リハビリ室 理学療法士 金丸 深

**背臥位での  
胸椎伸展エクササイズ**

第37回 **肩こり解消** ④

仰向けになって、丸まった背中の下にバスタオルを筒状に丸めて置き、膝を曲げて立てます。あごを喉元に引きつけたままでバンザイをして、腕の重みに任せて30〜60秒間ストレッチを行います。同時に腰が床から浮かないように、腹筋にも軽く力を入れておきましょう。

あごが引きにくい人は、頭部の下に薄い枕かタオルをおいて行うと良いでしょう。15秒間の休みを入れながら、3回行えるようになります。

バスタオルを筒状に丸めて、丸まった背中の下に置く

管理栄養士の  
**今月の一品**  
ささ身とオクラの梅肉和え

オクラやなめこのネバネバは食物繊維の一種です。カロリーは控えめながら、整腸作用があり、高血圧の予防にも働きます。季節の変わり目は体調が整わず、食欲が低下しがちです。梅の香りやツルっとした食感は食べやすく、麺にもよく合います。

栄養成分 (1人分)	43kcal	タンパク質1.2g
		カルシウム31mg
		塩分0.8g

材料 2人分	鶏ささ身 1切れ
	オクラ 4本
	なめこ 1/2パック
	めんつゆ 小さじ2
	白だし 小さじ1
	梅干し 1粒
調理時間	約10分

- オクラを塩で洗い、爪楊枝で穴をあけて3分程ゆでる。冷水で冷やした後に輪切りにする。
- 鶏ささ身は熱湯に入れ、色が変わるまでゆでる。冷ましたら、繊維に沿って細かくほぐす。
- なめこは湯通しして冷水で冷やす。
- 1,2,3をボウルに合わせ、調味料と梅干しをちぎって混ぜ合わせる。

友の会ニュースで  
**元気を  
お届け**

友の会ぬさまい支部  
八木昌子さん

子供の頃遊びに来ていた南大通の賑わいを懐かしみながら、米町・大川町・南大通の地区で毎月30部ほどを配っています。啄木の歌碑を読みながら歩いたり、歴史ある町並みや家々の花畑を楽しんだりしながらニュースをお届けしています。昨年、配達先のお宅の方がたまたま外にいたので声をかけてみました。「いつもニュースを見ていて、参加してみたいなと思ってたよ」とおっしゃるので、すぐに支部の行事にお誘いしました。いまではすっかり常連の参加者になってくれています。すごく嬉しい出来事でした。歩くことが好きなので、四季おりおりの風景を楽しみながら配達をしています。

# 屋外で健康づくりの季節

## 友の会文苑支部



道東地域も5月に入って春らしい気候となり、屋外での諸行事が始まりました。文苑支部では5月9日、今年初めてのノルディックウォーキングを文苑南公園で実施。協立病院食養科の渡邊拓也科長も講師で参加し、11人が集まりました。

# さあ春だ、ウォーキングに出かけよう!

## マイペースが継続のコツ

### 友の会春採支部

5月10日、冬期の休止期間を経て今年初めての開催です。曇りで時折小雨が降る肌寒い天候の中、職員1人を含めて7人が参加し、春採湖畔を歩きました。

常連の参加者からは、「それぞれのペースで、景色などを楽しみながら歩くのが長続きのコツ」とアドバイスがありました。

今回初めて参加した70代の男性は、1年前に脳梗塞を発症し、リハビリを兼ねてこれまでは1人でウォーキングをしていました。友の会ニュースの行事予定を

見て、会話をしながら一緒に歩く仲間ができればと参加を決めたそうです。長年趣味で登山をしていたこともあり、軽やかな足取りでコースを1周しました。



春の風を感じながら歩く参加者の皆さん

運動に適当な日和となりました。支部ではこれまででもノルディックウォーキングを行っていて、この日の参加は全員が経験者でした。支部でポールを準備しましたが、マイポール持参の会員もいました。

渡邊科長の指導でポールを使った体操で身体をほぐし、1周約400mの公園を4周し、休憩をとってまた4周。3km以上を各自のペースで歩き、うっすらと汗ばみました。

山内庶務局長は、「支部では春採湖ウォーキングを何回かやってきたし、湿原の遊歩道を皆で歩いてみたいという声もあります。暖かい時期は外で楽しく健康づくりに取り組みたいですね」と話していました。

からは、「事前に連絡をもらえれば支部以外からの参加も歓迎です。ぜひ一緒に歩きましょう」とメッセージがありました。

# 声・心・VOICE

## 釧路市 鈴木茂子さん

嚥下治療の記事を読んで、胃ろうの患者さんでも自分で食事をしたりが話や歩行ができるようになったのはすごいことだと思えました。良い先生に巡り会えて幸せな患者さんですね。

## 帯広市 山口京子さん

友の会ニュースを読むと健康に関する様々なことがわかるので参考にしています。パズルも楽しんでいます。

## 中標津町 阿部啓子さん

今年天候が気まぐれで

急に暖かくなったかと思えば、今度は気温が一桁に。皆さん体調崩さず頑張りましょうね。

## 釧路市 樽見ユミ子さん

いつも楽しみにしています。配達の方に感謝です。

## 釧路市 佐藤容子さん

楽しみにしているふまねつと。今年は時間がとれず、なかなか参加できずにいます。残念。空いた時間でウォーキングしています。

## 沖縄県石垣市 千葉裕子さん

テレビでは大型連休や新元号の話題ばかりで、消費

税や辺野古のことなどは放送されています。ただ、ドラマ「なつぞら」は十勝が舞台なので、懐かしみながら楽しく見えています。

## 釧路市 伊藤大貴さん

ゴールデンウィークにネギ(行者にんにく)採りをおぼあちゃん(体がこわい)が口癖ですが、ネギを食べると次の日は体が楽になるそうです。仕事大変だけれど無理せず元気でいてね。また夏休みに手伝いに行くね。

## ※お寄せください※

声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

# おたのしみパズル

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。締切り 7月10日。発表は8月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275

① ゴ○○チ〇ウ 手がかりがなく方針や見込みが立たないこと

② ○○○〇セ〇 小林多喜二の代表作

③ ア〇ミ〇 みた豆に飽をかけた和菓子

④ ○キ〇〇ド 宴席やパーティーで男性が着る礼服

⑤ 応募のきまり ①〜④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

⑥ 4月号の正解発表 正解はカフシヨウ(花粉症)でした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

伊藤カズエ、小路多美子、宮沢俊枝、大島順子、貝塚裕子、新河勝廣、千葉紀彦、内藤由美子、田中慶子、杉山幸子 応募92通 正解88通

## ❖6月友の会支部の行事予定

大楽毛支部	総会・医療懇談会	6/ 8(土)10:00	大楽毛生活館
文苑支部	総会・懇親会	6/ 8(土)18:00	文苑会館
興津支部	ランチカレーの会	6/11(火)11:45	晴海町内会館
厚岸支部	総会・懇親会	6/15(土)10:30	コンキリ工
ぬさまい支部	総会・懇親会	6/16(日)11:00	富士見会館
興津支部	総会・懇親会	6/16(日)11:00	テレノ温泉
春採支部	総会・医療懇談会・懇親会	6/29(土)10:00	望洋地区会館

道東勤医協友の会連合会第35回定期総会 6月1日 13:30 まなぼつと幣舞 2階多目的ホール

## ❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼほ支部	わかがりレッスン	6/ 4(火)10:00	第1火曜	若草会館
	ふまねつと	6/15(土)14:00	第3土曜	駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	6/ 5(水)18:00・6/19(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		6/ 6(木)13:30・6/20(木)13:30	第1・3木曜	
		6/ 7(金)13:30・6/21(金)13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	丑(べこ)の会	6/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	6/13(木)12:45・6/27(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	6/17(月)13:00・6/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン童顔(はがね)	6/10(月)10:00・6/24(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	6/ 3(月)13:00・6/17(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	6/10(月)10:00・6/24(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	6/19(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	6/13(木)13:30・6/27(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークルすこやか		6/19(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		6/ 5(水)18:00・6/12(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
		6/19(水)18:00・6/26(水)18:00		
さくらストレッチサークル		6/ 1(土)10:00・6/15(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイクビスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	6/22(土)10:00・6/29(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	6/ 8(土)10:00・6/29(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ノルディックウォーキング	6/14(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺
	あへあほ体操	6/22(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	6/11(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	6/ 1(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	6/14(金)13:00・6/28(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		6/20(木)10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	6/10(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		6/27(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	6/18(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	6/ 3(月)13:00・6/10(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
		6/17(月)13:00・6/24(月)13:00		
根室支部	健康サークル・エトピカA	6/22(土)10:00※6/8(土)は中止です	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・エトピカB	6/22(土)14:00※6/8(土)は中止です	第2・4土曜	
	健康サークル・エトピカA	6/19(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	※6/8(土)は中止です	第2土曜	ねむる医院

## ❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	6/13(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	6/18(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ