

医療・介護受ける権利うばう 介護保険の「補足給付」縮小

道東勤医協 友の会ニュース

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
太田美季
毎月1日発行



リハビリをする利用者(本文とは関係ありません)

2005年から介護保険施設の食費や居住費は介護保険から外され、全額自己負担になりました。ただし、低所得者でも介護サービスが利用できるように自己負担を補助する「補足給付」という仕組みがあります。この補足給付の条件が8月から縮小され、所得の少ない人の利用料が大幅に増える事例が報告されています。ケアコトひまわりの小竹勇太相談員に聞きました。

月10万円の年金でも 食費2万円増

2021年8月から低所得者の介護サービス利用料の自己負担額を軽減するための補足給付が縮小されました。

補足給付を受けている人は収入によって補助額が段階分けされていますが、今回の見直しでは、年間収入が120万円を超えると食事代が月額で2万円以上も

増えてしまいます。

老人保健施設は、自宅ではできないリハビリで身体機能を回復・維持することや、介護する家族を休ませることで、在宅での生活を継続するための施設です。

もし、経済的な理由から入所をあきらめたり、ショートステイの日数を減

あなたとあなたの大切な人の命を守るために 新型コロナウイルスのワクチン接種を受けましょう

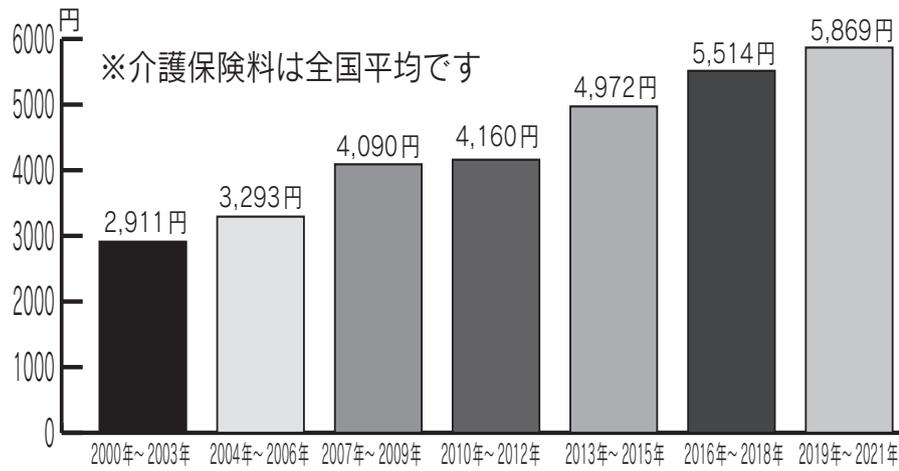
予約・お問い合わせは各自治体のコールセンターなどへ

らすことになれば、身体機能低下や認知症の進行が懸念され、在宅での生活が困難になる恐れがあります。介護保険は本来、高齢者の介護を社会全体で支えようという目的ですが、お金のない人は介護が利用でき

いのちが最優先される社会へ

支払い能力を超えた費用負担、徹底的な給付抑制のもとで、介護保険制度はそのままでは破綻し、家族介護の時代に逆行してしま

介護保険料は右肩上がりなのに



利用者負担は増え続け、介護保険料も上がり続けています

8月からの補足給付の縮小について利用者さんには事前にお知らせしていましたが、実際の請求額をみて悲鳴が上がっています。Aさんは自宅で転倒して骨折。入院治療後、ケアコトひまわりに入所して歩行のリハビリをしています。リハビリで歩けるようになるまで入所を続ける予定でした。



ケアコトひまわり
相談員・介護福祉士
小竹 勇太

リハビリ断念させた食費増 乱暴な政治許すな

心配なく、一人ひとりの人権が尊重され、その人にとって当たり前の生活ができる、自立をささげる制度として再生すべきです。政府はこれまで「自助」や「自己責任」などと責任を国民に押し付け、社会保障の削減を続けてきました。その結果、低所得者の介護難民化や、コロナ禍による医療のひっ迫など、社

8月からの住民税非課税世帯の 食事代自己負担額

	施設入所者の場合		ショートステイ利用者の場合	
	年金収入	1日の食事代	年金収入	1日の食事代
①	80万円以下	390円 (変わらず)	80万円以下	600円 (210円増)
②	80~120万円	650円 (変わらず)	80~120万円	1000円 (350円増)
③	120万円超	1360円 (710円増)	120万円超	1300円 (650円増)

さんの帰りを待つ妻は、「こんなに高くなれば払い続け

全日本民医連では、全国で補足給付見直し後の緊急影響調査を実施し、実態を明らかにする予定です。経済的な理由で必要な介護が受けられない政治は許せません。

会を支える基盤が危機的な状態になっています。いまこそ介護・医療・福祉を再生し、いのちが最優先される社会への転換が求められます。道東勤医協が加盟する全日本民医連は2021年総選挙にあたり、社会保障の負担を弱者に強いるのではなく、国や大企業が応分の負担をすることで、誰もが安心して暮らせる、人権が守られる平和な社会を要求しています。友の会ニュースとともにリーフレットを配布していますので手に取ってみてください。

Aさんの年金は厚生年金で月に約15万ですが、妻は国民年金で約3万円。合計約18万円です。ここから10万円を払わなくてはなりません。補足給付の縮小は利用者の年金収入が基準ですが、Aさん夫妻のように年金収入が少ない世帯は少なくありません。サービス利用者の収入だけを基準にするのは世帯としての負担能力を無視した乱暴な改定には怒りを感じます。

メタボは放置すると大変 ～特定健診は忘れずに～

特定健診で実施する検査

検査項目	検査内容
身体計測	身長と体重の割合と腹囲から肥満度を調べます。
血圧	血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行しやすくなり、心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まります。
脂質	中性脂肪が増加するとHDLコレステロールが減少しやすく、動脈硬化が進行しやすくなります。また、LDLコレステロールが増加すると、血管の壁に付着し動脈硬化を進行させます。
血糖	血液中や尿中の糖の量を調べます。値が高い場合や尿糖が陽性の場合、糖尿病が疑われます。
腎機能	尿蛋白が陽性の場合やクレアチニンの値が高い場合、eGFRの値が低いと腎臓機能低下が疑われます。
肝機能	肝炎・肝硬変・脂肪肝などがいないかを調べます。心筋梗塞などでも上昇する項目もあります。
尿酸値	痛風を引き起こす血液中の尿酸の濃度を調べます。

特定健診は主にメタボリックシンドロームに着目した健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪がついた状態で血圧、血糖、脂質異常のうち2つ以上が基準値から外れている状態です。

該当する人は動脈硬化を引き起こす原因がいくつも重なっているため、脳卒中や心臓病になる可能性が高く、生活習慣の改善や治療が必要です。



協立すこやかクリニック
保健師
木曾 恵美

生活改善で脳卒中や心臓病を予防

40～75歳の公的保険加入者に受診券が配布される特定健診。毎年継続して受けることで身体の変化を見逃さず、病気の発見に役立ちます。協立すこやかクリニックの木曾保健師に聞きました。

健診の内容は身体計測・血圧測定・血液や尿などの検査と医師の診察です。さらに希望する方はオプション検査(予約制・別料金)を受けることができます。首の動脈の内壁にプラーク(脂質などの沈着物)が付着していないか、どの内臓に脂肪が蓄積されているかなどがわかる超音波を使ったエコー検査と、脳の血管が細くなっていないかを調べるMRI検査があります。



腹囲測定をする木曾保健師

エコー検査は胆石・腎結石などの結石や腫瘍が無いかも確認でき、痛みが全くない検査です。特定健診を予約するときは一緒にオプション検査もご検討ください。

健診の結果、基準に該当する方は生活改善の指導が受けられます。保健師が生活状況を聞き取り、食生活や運動習慣などの改善案と一緒に考え3カ月～6カ月間連絡や面談をしながらサポートします。運動といっても、パークゴルフやウォーキングなど楽しみながら、無理なく日常生活のなかで工夫できることを見つけていきます。新しいことを始めるきっかけにして取り組んでみましょう。

食生活の面では、カロリーだけでなく塩分にも注意が必要です。鈣路や根室では腎臓の機能障害が見つかる人が比較的多いという特徴があります。塩分とりすぎは腎臓に負担がかかるので、食事量とともに味の濃さを点検しましょう。

生活習慣病は自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行してしまいます。毎年の特定健診でデータを比較ができ、「小さな異常」を見逃さず、早めの生活改善で大きな病気を防ぐことができます。

友の会健診は心電図・貧血検査が無料で

道東勤医協では、友の会の特定健診には、不整脈や心筋梗塞、狭心症などを調べる心電図検査と、血液検査の貧血を調べると、血液検査の追加ししています。より安心な「友の会健診」です。ぜひ、周りの方にも入会をおすすめください。

コロナ禍で運動の機会が減り、メタボのリスクが高まっています。特定健診と友の会無料大腸がん健診で、定期的に身体の状態をチェックし、健康を保つ生活を心がけましょう。

桜ヶ岡医院からのお知らせ

10月から桜ヶ岡医院の夜間診療は完全予約制になります。

- ・夜間診療は、定期通院している患者様の予約診療のみです。
- ・予約の無い方は受付できません。急病の場合は救急当番病院を受診してください。
- ・定期通院の患者様で定期薬の処方希望される場合は、当日でも電話でご予約ください。

桜ヶ岡医院 TEL0154-91-7111

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとをお聞かせください～
日時/10月27日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階会議室
主催/鈣路生活と健康を守る会・鈣路協立病院
お問い合わせ先/鈣路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)

受付時間変更のお知らせ

2021年10月1日(金)より

協立病院 内科・総合診療科

【全診療日】

受付開始時刻 7:30 ⇒ 8:15

※正面玄関の開錠は変わらず6:30です。早めに来院された方も院内でお待ちいただけます。

【毎週火曜日夜間診療】

予約なし受付終了時刻 18:30 ⇒ 18:00

協立すこやかクリニック 整形外科

【月・火・木(予約のみ)・金】

受付開始時刻 7:30 ⇒ 8:15

※8:15以前に来院された方は、協立病院待合でお待ちください。整理券をお渡しますので、8:15にすこやかクリニックで受付をお願いします。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスは両方同時に感染することも報告されており、日本感染症学会ではインフルエンザの予防接種を受けることを推奨しています。

インフルエンザ予防接種料金のご案内

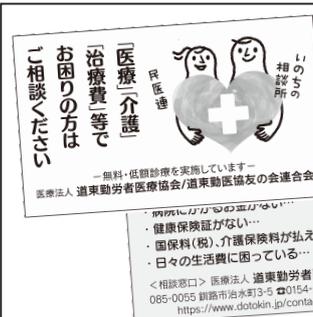
	協立病院 すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種可能年齢	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	2,800円
一般	3,170円	3,170円	3,000円

※接種開始日や予約などの詳細は各院所にお問い合わせください。(院所によって対応が異なります)

※65歳以上の公費接種の開始日、料金は自治体によって異なります。(鈣路市・鈣路町は10月18日(月)から)

ぜひ携帯を「困りごと相談カード」

本紙と共に、「困りごと相談カード」を同封しました。財布のポケットや免許証・保険証のケースに入るサイズです。ぜひ携帯いただき、医療・介護・生活費などでお困りの際は、気軽に道東勤医協へご相談ください。



いつでも元気
2021 10月号 380円 好評発売中

みんなで作った無償診療の看板 宮城
4回連続 転倒予防の知恵
うちでも元気 体操&脳トレ
映画館でまちづくり 深谷シネマ
秋の行事 山梨県忍野村
健康と笑顔のばそう健康寿命

お支払いでお困りの方は、**無料 低額 診療**

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

いつでも元気
12回分の「レッツ体操」を掲載した記念パンフレット(無料)をご希望の方は、お近くの販売所や職員、友の会員にお申し出ください。

【創刊30周年】
1991年12月創刊の「いつでも元気」は今年で30周年を迎えました。12回分の「レッツ体操」を掲載した記念パンフレット(無料)をご希望の方は、お近くの販売所や職員、友の会員にお申し出ください。

新型 コロナウイルス

ワクチン接種後の ブレイクスルー感染に注意

新型コロナウイルスについては、変異株の出現やすでにワクチン接種をした方の感染が報告されています。この間の状況や感染症を拡大させないための注意事項を黒川聰則理事長が話しました。



医療法人道東勤労者医療協会
理事長
黒川 聰 則

ワクチン接種しても 基本的な対策を

新型コロナウイルス感染症2年目、辛抱の生活が続いています。春から始まったワクチン接種も、65歳以上の方の8割以上が2回目の接種を終了し、現在12歳以上の全年齢を対象に接種が進められています。このように、ワクチン接種が進むことは、好ましいことです。

「しかし、みなさん方の中には「ワクチンを打ったからもう安心」と思われる方もおられるのではないのでしょうか？ 実は、そうではありません。しっかりとワクチンを接種したにもかかわらず感染してしまう「ブレイクスルー感染」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

ワクチン接種で得られた感染を防ぐ中和抗体（抵抗力）は、時間とともに低下していきます。このことは、

実際に感染した人と同じです。さらに、感染力の強い変異株については、まだ分かっていないことも沢山あります。実際、ほとんどがデルタ株（インド株）に置き換わった最近では、先行接種で接種した医療関係者や、早い時期に接種が済んだ高齢の方の感染が、ここ釧路でもめずらしくなくなってきました。

ですから、ワクチンを打ったからといって安心せず、これまで行ってきたマスクの着用や、こまめな手洗い、密を避けるなど、基本的な感染対策をしっかりと継続することが大切です。

そして大変辛いことでもあります。今はまだ関東や関西はもちろん札幌なども含めて、感染が拡大している地域との往来を避けること、同居家族以外との飲食をしない勇気も、自分とその家族・大切な人たちを守るために必要です。

たばこやお酒

生活習慣の見直しも

最近、3回目の接種（ブースター接種）が話題になっています。先にお話したように、ワクチンの効果は時間とともに低下します。その時期に3回目を接種することで、2回目の接種後よりも抗体の量が増えることが分かっています。す

に海外では始まった国もありますし、わが国でも3回目の接種が検討されています。しかし、優先すべきはまだ2回目が終わっていない方々の接種を1日も早く終わらせることですし、世界にはまだ1回目も進んでいない国も少なくなく、こうし

た国へのワクチンの公平な配分も必要です。高齢者や喫煙者、毎日飲酒する人ではワクチンの効果が低下しやすいとの報告もあります。ただし、ワクチンの効果がなくなるわけではありません。たばこをやめ、お酒をひかえて、できる人はしっかりとワクチンを接種する。みんなで力を合わせて、このコロナ禍を克服し、健康な社会を取り戻したいと思えます。

管理栄養士の 今月一品

タラの唐辛子煮

(1人分)エネルギー 160kcal たんぱく質 16.1g 脂質 3.4g
炭水化物 11.4g 塩分 1.5g



タラは魚介類の中では低カロリーで低脂質、消化が良いたんぱく源です。また、ビタミンB群のバランスも良く、ダイエットや筋トレ、病中病後の体力の回復に取り入れることをお勧めします。

作り方(調理時間 35分)

1. 大根は7～8mm厚さのいちょう切り、長ネギは4cm長さのぶつ切り、しめじは小房に分ける
2. フライパンにごま油を中火で熱し、大根、長ネギ、しめじを入れて返しながらかく焼き目をつける
3. 野菜を端に寄せて中央にタラを並べ入れ、酒、みりん、しょうゆ、おろしんにく、一味唐辛子を入れふたをして弱火で15分程度蒸し煮する
4. 火を止め、しばらく置いて味を含ませてから器に盛り付ける

材料 4人分

- ・タラ切り身.....4切れ(正味320g)
- ・大根.....200g
- ・しめじ.....1株
- ・長ネギ.....1本
- ・ごま油.....大さじ1
- ・酒.....大さじ3
- ・みりん.....大さじ2
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・おろしんにく.....1かけ分
- ・一味唐辛子.....適量

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第63回

『脳を鍛えるには運動しかない』

シカゴのネーパーヴィルという学校で0時間目(1時間目の前)の授業で、体操、ダンス、ランニングなどの有酸素運動を始めてから、生徒は成績が17%UPし、世界の約23万人が参加するTIMSS(国際数学・理科教育動向調査)において理科で世界1位、数学で世界6位になりました(1999年)。



当時、アメリカの生徒は中国、日本、シンガポールの生徒にこれらの分野で大きく水を開けられていたので、「ネーパーヴィルの奇跡」と言われ話題となりました。今では、有酸素運動が脳に良い影響を及ぼすことがわかっていて、『脳を鍛えるには運動しかない！最新科学でわかった脳細胞の増やし方』(ジョンJ.レイティ、エリック・ヘイガマン著、NHK出版)という本まで出版されているほどです。

運動が脳に及ぼす短期的な効果としては、ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンといった思考や感情にかかわる神経伝達物質の分泌促進があげられ、長期的な効果としては脳由来神経栄養因子(BDNF)という物質の脳内での産生があげられます。BDNFは、脳の神経細胞(ニューロン)や、脳に栄養を送る血管の形成を促すことがわかっており、有酸素運動の継続によって、脳内の海馬と呼ばれる部分の容積が増大することが明らかになっています。これによって記憶力や学習能力が向上するのです。

運動はメンタルヘルスにも良い影響を与えます。一般的には週2～3回、20分以上の運動が勧められていますが、5～15分の運動でも効果があるという報告もあります。体力には個人差がありますので、気持ちよく運動できていることを基準に、ウォーキングなど手軽にできるものから始めてみてはいかがでしょうか。

友の会ニュースで

元気を お届け

協立病院

谷本清信さん



はすこし名簿が古かったのか、すでに住んでいないお宅があったり、表札と宛名が違う、同じ家に二部届くなどあったのですが、声かけしながら配るうちに、整理できてきました。
配達先で思い切って話しかけると「勤医協さんかい、ご苦労さま」と言ってもらえて嬉しかったですね。
何度か配るうちに顔見知りの会員さんも増え、会員さん同士が親戚だとわかったり、住所不明だった会員さんの家を発見したりと、地域の様子が見えて、配達が楽しくなっています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

コロナ禍でも元気に活動!



戦車の市街地走行に抗議



市民が抗議する中、公道を走る戦車

陸上自衛隊は9月6日、釧路町の駐屯地から釧路港までの公道17kmで戦闘車両11両の走行訓練を実施。ドクトドドと振動を伴うキヤタピラの轟音が夜の市街地に響きました。また、前夜には釧路町から別海町矢白

別演習場まで約55kmの走行訓練も行われました。釧路町の沿道では、釧路連などの呼びかけで約120人が集まり、「軍事パレード反対」「軍事訓練よりコロナ対策をと」「横断幕やプラスタ」を掲げて抗議。

釧路連の山本隆幸事務局長は、「戦車の公道走行は3年連続3回目、軍事訓練に市民を慣れさせる狙いもあります。釧路の生活道路や港が、戦争の訓練に使われるのを絶対に認めるわけに行きません」と訴えていました。

秋を感じて林道歩き

9月11日、上茶路シュウトナイ川沿いの林道を10人で歩きました。ウォーキングは今年2回目です。

雨上がりの曇り空、風はなし。シュウトナイ川は大きくなく、水は澄んでいます。木々はまだ緑ですが、黄色い枯れ葉も落ちてきて、秋の気配を強く感じます。道はゆるい上り坂。空に向かって伸びる大木があります。クルミがたくさん落ちています。開けた場所に農家だつたという廃屋があり、庭先にはスモモの木が赤い実をつけていました。林道の真ん中にヒグマのフンが、縄張りを主張し

て目立つ所にするんだよ」と鳴海支部長。いろいろな植物や動物の説明もしてくれているので、マスク越しにみんなでワイワイです。川原に腰をおろしてお弁当タイム。白糠支部の農園でとれたトウキビをいただきました。

帰りは下り坂、歩くテンポが早くなりま



季節の変化や自然を感じながら歩きました

友の会白糠支部

声・こえ・VOICE

札幌市仲野恒雄さん
高校生対象の「お仕事フェスタ」は良い取り組みですね。医療・介護の職業体験はあまりできないことなので、今後も継続してほしいです。

釧路市亀井勝子さん
安孫子先生が戦争体験を語られた記事を、興味深く読みました。戦争のない平和な世の中を願っています。

清水町高橋広光さん
矢白別に近い地域で育ち、父に連れられて盆踊り大会にもよく足を運びました。

※行事予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる場合があります。詳しくは、道東勤医協法人事務局(0154-25-6479)までお問い合わせください。行事に参加される際は、マスクの着用や手指消毒など、感染症対策をお願いします。体調が悪い場合は参加をお控えください。

❖10月友の会支部の行事予定

ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	10/ 9(土)10:00	太平洋パークゴルフ場
美原支部	第78回パークゴルフ親睦会	10/10(日) 8:30	美原郵便局前集合
鳥取支部	秋のウォーキング	10/11(月)10:00	鳥取ドーム駐車場集合

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねつと	10/17(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんぼほ支部	転倒予防ふまねつと	休止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	10/6(水)18:00・10/20(水)18:00 10/7(木)13:30・10/21(木)13:30 10/1(金)13:30・10/15(金)13:30 10/2(土)13:30・10/16(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	百人一首の会	10/14(木)12:45・10/28(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	10/18(月)13:00・10/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン(高齢者)	10/11(月)10:00・10/25(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	10/ 4(月)13:00・10/18(月)13:00	第1・3月曜	
芦野支部	太極拳	10/11(月)10:00・10/25(月)10:00	第2・4月曜	芦野会館
	例 会	10/20(水)10:00	第3水曜	
星が浦支部	例 会	10/22(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルディックウォーキング	10/14(木)13:30・10/28(木)13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	10/17(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	10/20(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか	休止		第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり	休止		毎週水曜	ケアコートひまわり
ぬさまい支部	春探湖ウォーキング	10/23(土)10:00	第4土曜日	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねつと	10/23(土)10:00・10/30(土)10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春探支部	あへあほ体操	10/ 9(土)10:30	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	10/12(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	10/ 9(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	10/ 8(金)13:00・10/22(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
	休止		第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	10/11(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
	休止	10/27(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	10/ 6(水)13:00・10/13(水)13:00 10/20(水)13:00・10/27(水)13:	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねつと	10/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビリカ	10/9(土) 9:30・10/23(土) 9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカ	10/9(土)14:00・10/23(土)14:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカ	休止	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	休止	第2土曜	ねむろ医院

●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

開拓者の土地が演習場に飲み込まれてしまったのは悲しいですね。静かな村に響く爆撃音は異様です。



上富良野町谷口君子さん



苦小牧市佐藤和枝さん

※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。

根室市安達乃布予さん
日々の行動が制約される中でオンラインピックとバラリピックを開催し、感染が拡大したのはまさに人災です。人命より経済を優先させる政府は許せません。力を合わせて、国民の命と暮らしを守る政治を実現させましょう。



釧路市 平井 洋子さん

おたのしみパズル

締切り 11月10日。発表は2021年12月号の本欄で。
あて先 〒0885-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp
※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。
【10月号(正解発表)】
正解はナツヤスミ(夏休みでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。敬称略)
遠藤チヨ子、高橋安春、井上保雄、河合信子、惣万恵子、宮内清子、鈴木忠昭、安井千恵子、羽石ヨシ子、牧野高吉
応募78通 正解82通

① ヒント：松茸を味わったこれ！
◎◎◎
作家、脚本家 代表作は『父の詫言状』
② ○イ○
署名を英語で言ってみよう？
◎◎◎
秋といえば、食欲、スポーツ、あとは何？
④ ○サ○
すりおろして薬味に。「山葵」の読み方は？
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・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。
賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。