

飯伊民医連 だより

11月

2024
No.257
隔月刊

マイナ保険証は 任意です！



紙の 今までどおり
「保険証」でも
受診 できます

12月2日以降の 医療機関・調剤薬局での受診に備えて

国民の多くが不安や不信感を持ち、全国で180を超える地方議会が廃止の延期か存続を求める意見書を採択しているなか、マイナ保険証の押し付けのために政府が決めた健康保険証の新規発行の終了が12月2日に迫りました。

この飯田下伊那でも、「マイナ保険証持っていないけど、12月からどうすりゃいいんだい?」「薬局でマイナ保険証がないと薬は出せません」と言われた。病院窓口では「これ(保険証を)、廃棄して下さい」と患者さんから渡されたなど、政府の誤解を与える広報、強引なマイナ保険証の推進策で、多くの住民、そして医療現場にも混乱がもたらされています。

昨年6月から続出しているマイナ保険証による「資格情報無効」「住所・名前の相違」「顔認証がうまくできない」などのトラブルの原因は「誤紐づけ」「誤登録」だけではなく、転職や転居等によって保険者が変わった手続きがリアルタイムに反映されないなど、今なお多くの問題を抱えています。さらに受付では「顔認証」や「暗証番号」が困難な患者さんも多数います。従来の健康保険証なら「見せるだけ」だったのに、「顔認証」などの手間によって、患者さんにも、医療機関の業務にも負担になっています。これらを解決するのは「見せるだけ」だった健康保険証を残すことが最大の解決策です。そのためにも私たちは保険証残せの訴えを広げていきます。

※今回、12月2日以降の医療機関・調剤薬局の受診についてQ&Aでお知らせします。(2面へ続く)



Q1 12月2日で健康保険証が廃止されるため、マイナ保険証が無いと医療が受けられなくなるのですか？

A いいえ、12月2日以降も、マイナ保険証がなくても医療はこれまでどおり受けられます。

●すべての医療機関・薬局で現在の健康保険証での受診が可能です。保険診療をする際に、マイナ保険証がないと受診ができない医療機関・薬局はありません。「マイナ保険証でない」と受付できない」との説明は、間違いです。

●今、手元にある健康保険証は12月2日以降も使えます。12月1日より前に発行された健康保険証は、最長1年間、

その有効期限が切れるまで使えます。有効期限は加入している公的医療保険（国保、健康保険、共済組合、後期高齢）によって異なりますので、お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください。

●今の健康保険証の有効期限が切れたあとは、「資格確認書」が交付されます。ただし、マイナ保険証を持っていない人に限定されます。「資格確認書」は今の健康保険証と同じように医療機関の窓口で見せるだけで使えます。

●マイナ保険証を持っていない方が、12月2日以降に加入保険が変更になった場合は、変更日以降は「資格確認書」で受診できます。

Q2 「資格確認書」は、いつ、どのような手続きでもらえますか？

A 「資格確認書」は、今の健康保険証の有効期間が切れる前に医療保険者からお手元に届けられる予定です。「当分の間」は申請しなくても自動で交付され、送られてくる予定です。詳細は、各医療保険者からの案内をご確認ください。

◎健和会病院・かやの木診療所、ひまわり薬局も従来の保険証、マイナ保険証どちらも利用できます。

◎飯伊民医連ではマイナ保険証学習会と相談会を行います。

*11月20日(水)
25日(月)
12月10日(火)

*いずれも
15:00～1時間程度

*「かなえ寄り合い茶屋」予定にて
参加希望者は事前に友の会事務局までご連絡ください。

1～2面
健和会病院外来医事課長
久保田 博文

Q3 いったんマイナ保険証を登録してしまったら「資格確認書」はもらえないのでしょうか？

A マイナ保険証の利用登録の解除ができます。申請先は加入する健康保険(国保は自治体)です。マイナンバーカードは使うが保険証としての利用はしない、「資格確認書」を使いたいなどの場合は、「資格登録の解除をすれば、「資格確認書」が交付されます。

Q4 マイナ保険証の登録を解除すると、付与されたマイナポイントは返さないとはいえないのでしょうか？

A ポイントを返還する必要はありません。マイナ保険証の登録を解除した場合も、マイナンバーカードを返上した場合もマイナポイントを返還する必要はありません。



9月26日に東京の日比谷野外音楽堂で「医療・介護・福祉に国の予算を増やせ!いのちまもる9・26総行動」が行われ、全国各地から2400人、飯伊民医連からは職員と友の会役員合わせて22人が参加しました。



働者から「医療・介護・福祉従事者の大幅増員・大幅賃上げ、診療報酬・介護報酬の再改定を実現すること」「医療・社会保障費を増やし、患者・利用者の負担増を止めること」「紙の保険証維持・保健所増設で地域の医療・介護をまもること」「軍事ではなく外交・社会保障重視の政治に転換すること」が訴えられ、松元ヒロさんのトークや日本共産党、立憲民主党議員等による連帯挨拶がありました。集会后は東京駅まで集会内容のアピールを行いながらパレードが行われました。

健和会病院 副事務長
郷津 久美子



社会福祉法人

ゆいの里

テーマ
「繋ぐ心をつなぐ」

敬老式典

ハートヒル川路では9月7日に敬老式典を開催しました。

今年度はこの間、途絶えてしまった縁をふたたび繋いでいけるよう「繋ぐ心をつなぐ」をテーマとして、式典を行いました。

ここ数年はコロナ禍のために中断していましたが、式典参加者へのお化粧をソーマ化粧品の方にお願いいただき、再び縁をつなげることができました。

また、式典後は厨房職員が特別なお祝い膳を用意し、理事長の乾杯を合図に祝賀会が行われました。参加された方は口々に「美味しい食事だったよ」などのお声をいただきました。



式典は、副市長をはじめ7名の来賓に参加していただきました。百寿・米寿を迎えられた方には市よりお祝いの品を授与していただきました。また、日々の施設などへの奉仕活動にご尽力いただいている方々にも御礼を込めた表彰をさせていただきました。



ました。

また、式典後は厨房職員が特別なお祝い膳を用意し、理事長の乾杯を合図に祝賀会が行われました。参加された方は口々に「美味しい食事だったよ」などのお声をいただきました。

これからもみなさんが、笑顔で元気にお過ごしいただけるよう、入居者と職員の間をつないだケアをしていきたいと思います。

ハートヒル川路
敬老式典実行委員長

村澤 朋美

養護老人ホーム施設と 広域連合との意見交換会

8月6日に、飯伊地域の養護老人ホーム4施設と南信州広域連合担当課との意見交換会が行われました。ハートヒル川路では、これまで各自自治体を個別に訪問し、意見交換を行ってききましたが、今回の会議では特に契約入所に関する問題が議論されました。

過ぎず、本来は自治体が責任を持って満床となる入所措置を行うべきであり、対象となる方の間口を広く考えていただく必要があるという意見が共有されました。

ハートヒル川路 事務長
川越 大輔

念願の

プロ野球観戦



8月11日に、入居さんと名古屋ドームのプロ野球観戦に出かけました!

きっかけは、入居されてから「ここは体操・お話ができるところだと思っていた…」

「こんな人たちと暮らしたくない…」と不満な言葉が出てしまうこともあり、ご飯以外は自室にこもる生活でした。生き甲斐のある生活を送っていただくためには何ができるのかを他部署を巻き込んで検討しました。アセスメントする中で、野球が好き、昔キャッチャーをやっていた、巨人が好きと3つのワードを引き出すことができた中で、ケアプランに野球というキーワードに取り入れ実行していきました。飯田市で行われた社会人リーグの野球観戦をきっかけに、プロ野球観戦に出かける大きな目標を持ちました。

名古屋バンテリンドームに行くための体力作り(歩行・立位)を始めると、何事にも前向きな姿や発言が引き出せるようになり、8月11日に念願のプロ野球観戦が実現しました。試合中は前のめりで熱中して観戦する姿も見られ、目標を達成できた喜びを職員と一緒に分かち合える貴重な時間となりました。

特別養護老人ホームゆい 宮毛 智紀

保険薬局でも選定療養費の徴収が始まりました

かなえ
ひまわり薬局

2024年10月から

選定療養とは、患者さんが追加費用を支払って選ぶ特別な医療サービスで、保険診療と併用が認められている制度です。具体的には個室利用などの差額のベッド代や、紹介状なく大病院を

機会により多くの方に後発医薬品の利用への切り替えをご検討してもらいたいと考えています。しかし、医療費の高騰を抑えるために先発医薬品の使用者からペナルティ的に徴収する今回の制度に、国民皆保険制度の行く末の不安を感じます。

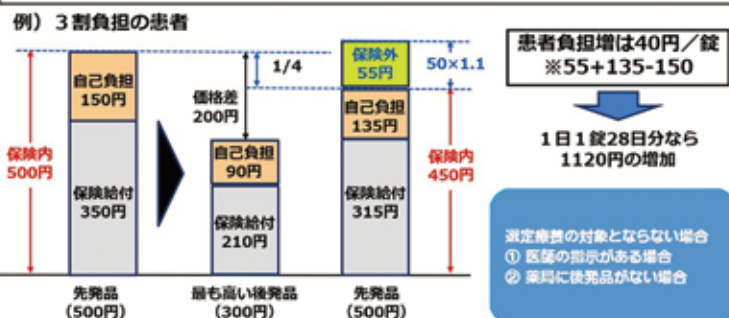
かなえひまわり薬局 事務局長
片桐利文

2024年10月からかなえひまわり薬局でも長期収載品（後発医薬品のある先発医薬品）を患者さんの希望で使用する際に、選定療養費「特別の料金」として、長期収載品と後発医薬品の差額の4分の1に相当する金額を患者さんに保険外（自費）としてご負担いただくようになりました。

厚労省は将来にわたって国民皆保険を守っていくためのもので、目的は患者さんに特別の料金を支払ってもらうことではなく、この

選定療養の仕組み（概要）

2024年10月以降、患者さんが先発品を希望するなら、最も高い後発品との差額の1/4は保険外（自費）になる



介護報酬引き下げの早期中止と引き上げを…陳情書を提出した全ての議会で採択!

東京商工リサーチは10/7に「介護事業者の倒産が止まらず、10月には年間最多を更新する見込みとなった。2024年度上半期（4-9月）の「介護事業者」倒産は95件（前年同期比66.6%増）で、2022年度上半期（73件）を大幅に上回り、上半期では過去最多を記録した。特に、「訪問介護」が46件と急伸した。人手不足やコスト増、報酬の引き下げ改定など、介護業界を取り巻く経営環境は厳しく、先行きが見通せない企業の脱落が相次ぎ、記録的な増加が続いている。」と発表しました。

長野県内で訪問介護事業所が0～1ヶ所の町村が34ありますが、飯田下伊那ではその内の32.3%を占める11町村あることから、上記のような倒産が起きれば住民の生活に大きな影響が出るのは目に見えています。

飯伊地区社保協は住民のいのちを守るためにも引き下げを撤回させようと9月の市町村議会に「訪問介護費の引き下げ撤回と、介護報酬引き上げの再改定を早急に行うことを求める」陳情を飯田下伊那の10市町村議会へ提出し、全ての議会で採択されました。今回、委員会説明には介護職員が出席し、燃料費高騰で移動にかかる費用が増えたことやヘルパー不足や高齢化など

の現状に報酬の引き下げは経営破綻を来す可能性があるなど、現場の苦しい状況を訴えました。議員からは「都市部を基準に引き下げられることはあってはならない」「うちの村（町）も人員不足で大変な状況」と賛成意見が相次ぎ、この問題に対する世論の広がりを実感しました。訪問介護費引き下げ撤回の要求は切実で議会の態度にも表れたように世論が後押ししているということです。ここに確信をもって、引き下げが撤



回され、引き上げの実現まで引き続き運動をすすめていきます。



採択：飯田市※1・松川町・高森町・豊丘村・喬木村・阿南町・下條村・天龍村・大鹿村・売木村・阿智村※2・喬木村※2
※1 社保協の陳情は否決、議員提案の要望書を採択
※2 6月議会で他団体提出の陳情を採択

飯伊地区社保協 事務局長
唐澤 一夫

高次脳機能障害と 専門外来

皆さんは
「高次脳機能障害」
という病名を
聞いたことが
ありますか？

健和会病院
リハビリテーション科
医師 山本 ひつみ

高次脳機能障害は、脳の働きのなかでも、「高次」の障害、つまり、麻痺や嚥下などの身体機能ではなく、記憶力、注意力、言語能力、判断力、感情のコントロールなど、認知力の症状のために、社会生活に影響するような障害です。生まれつきのものや、精神障害、認知症とは違い、原因が脳卒中や脳外傷、脳腫瘍などの脳の病気でされています。身体の障害が合併していない方では、一見障害が無いように見えることもあり、「見えにくい障害」とも言われます。入院中には気が付かれず、仕事や家事など、社会生活にもどったところ、症状が明らかになり、困ることがあります。入院中からわかっている方も、社会復帰するまでに時



間がかかることがあります。このような患者さんを支援するために、2022年5月より、高次脳機能障害専門外来を始めました。患者会、家族会も外来の日に合わせて開催しています。3か月ごとの開催で、2年間外来受診はのべ34人。患者会、家族会もあわせるとのべ107人の参加がありました。健和会病院は長野県の高次脳機能障害支援拠点病院に指定されており、今後も入院、外来治療に力を入れていきます。

問い合わせ●相談室MSW松井俊

ヤングケアラーの支援を みんなで考える 研修会に参加して

鼎地区地域ケア会議はかなえ包括支援センター、あぐりかなえ居宅支援事業所、健和会の3事業所が主体となり、行政や民生委員など地域の方々と顔の見える関係を築き、連携やネットワークづくりのため事例検討、意見交換などを年に2回行っています。2024年5月22日の会議では、あるヤングケアラーの事例についてグループワークを行いました。

2022年12月に県が実施した実態調査では自分がヤングケアラーだと認識のある小学生から大学生は約1000人で全国平均の倍と報告されました。当事者には自分がヤングケアラーだと認識がなく、周囲も気づきにくいため支援に繋がらず、子どもの生活や将来への影響が危惧されています。県社協はヤングケ

アラーコーディネーターの配置、スクールカウンセラーとの協力を行い実態把握と支援をしています。この会議を通じて子どもが勉強、部活、友人との時間が十分持てるように我々ケアマネも訪問などで気付いたことを行政や関係者に相談して行政、地域、事業者など地域全体で支援する必要性を感じました。

健和会特定在宅総合支援センター
飯島 克也

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



©一般社団法人日本ケアラー連盟 / Illustration : izumi Shiga

中国731部隊跡地 訪問を終えて



今回、大阪保険医協会の協力のもと、清水さんと同行し訪中できたこと。

募金に協力いただき多くのみなさんのおかげで無事この場に戻ってくることができました。まずは感謝いたします。

私は、飯田市平和祈念館を考える会の会員代表として今回訪中させてもらい、現地で見学を受ける清水さんの傍らから感じたことを述べるに過ぎませんが、中国メディアからの質問はなかなか直球でした。たとえば、「何故少年兵と

※731部隊とは、戦時中に旧満州で細菌兵器の開発や人体実験を行った部隊、正式名称は「関東軍防疫給水部」

なりこのような行為に関わる加害者側になってしまったのか」や「亡くなられたみなさんに思うことは」などです。当時軍国主義下の日本で上官に逆らうことができなかったはずなのに、その時代のせいにはせず、清水さんは自分事として、行ったことに向き合おうとしていたことが印象的でした。それは日本と中国との間で被害者と加害者という関係があり、一言では片付けられない重い課題であることを実感した時間でもありました。もう少し、罪証陳列館の展示物を丁寧に見学したかったのですが、メディアに囲まれ、会見に時間が削がれ、時間が確保できなかったことが少し心残りです。

清水さん自身も731部隊に入隊して侵略犯罪行為の手先になってしまったことを、後悔と謝罪の気持ちを抑えることができないのがこれまでの会見からも伝わってきました。このことは個人の問題で済まされません。過去、日本人が人権を脅かし倫理観のない行為に及んだこと。その先頭にいたのが医師であったこと。

と。二度とあつてはならないことであることを知る必要があると思います。

清水さんが元731部隊の少年兵となるまでには、学校の先生のすすめなどその時代がどんな時代であったのかも踏まえて考えないと個々の加害者をただ責める格好になってしまおうと思います。世の中が

下久堅支部旅行



10月11日に下久堅支部は強化月間に合わせて行っている恒例の旅行があり、会員23人が参加しました。昨年は「どうする家康」の舞台の愛知県岡崎市に行き、海なし県から行く参加者は美味しい海鮮料理に期待していましたが、そ

向いている方向によつて同じことが繰り返されかねないと感じる体験でした。

あらためて、送り出していたいたみなさんに感謝をいたします。

飯田民医連労働組合
伊壺 一輝

※8月12日〜15日に731部隊の元少年隊員の清水英男さんの跡地訪問に同行。

これは大河ドラマの聖地、家康が食べたとされる精進料理が出され、参加者はやや拍子抜け、そこで、今年は行程を考える班長会議内で昼食は海鮮料理をしっかりとお願いされ、旅行会社にも念押ししました。当日、一行は飯田市を出発し、ミツカンミュージアム、みかん狩り、明太パークへ立ち寄り、目的地の知多半島に到着しました。昼食は、近海の刺身を中心に、大きなエビフライ、ぶりの照り焼き、あら汁と食べきれないほどの海鮮三昧に参加者は大満足でした。帰りの車内は「何を食べても美味しかった」「食べきれなくてももったいない」など感想が飛び交い盛り上がり、1年越しの旅行の目的を果た

伊那谷健康友の会事務局 0265-5317252

- かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所 11月13日(水) 12月10日(水) 16時〜17時
- 下久堅支部 下久堅公民館 11月15日(金) 12月20日(金) 10時〜11時
- 合同バランスボール班会 12月21日(土) 10時〜11時

- 鼎支部 鼎文化センター 毎週水曜日 10時〜11時
- 山本支部 東平防災センター 11月28日(木) 12月26日(木) 10時〜11時
- 高森支部 豊丘はつらつ 11月16日(土) 10時〜11時
- 松尾支部 松尾公民館 11月18日(月) 12月16日(月) 10時〜11時半

伊那谷健康友の会 11月12日の予定

すことができました。10年以上行われ、今や参加者の平均年齢70歳になる支部旅行が今年もみなさん元気に参加することができました。39歳の私は、こう言った企画に参加するたびにみなさんから元気を貰ったとなりますが、今回は逆に元気を吸い取られたぐらいの気持ちになった旅行でした。

伊那谷健康友の会 事務局長 寺澤 由弘

手軽に簡単 らくらく
レシピ 50

私たちの食に欠かせない「お米」。最近ダイエットのためにお米を食べない人もいるようですが、お米=太るには誤解があります。

お米は食物繊維も含まれており、粒で摂取するため、よく噛んで食べることで血糖値の急上昇を抑えることができます。腹持ちも良く、脂質も少ないため体脂肪になりにくい糖質です。

太りやすい糖質は砂糖や果物などに含まれる「糖類」。吸収が早く、血糖値を急上昇させ、脂肪に変わり体に蓄積します。お米を食べない、極端に少なくすることで、空腹感が増し、間食をしたり、おかずを食べすぎてしまい、逆に体重が増えてしまうこともあります。

新米が出回り、お米のおいしい季節になりました。お米の良さを再確認し、自分の適量の中で召し上がっていただくと良いと思います。(食べ過ぎるともちろん体重が増えますので、量には注意が必要です。)

きのこのあんかけ

材料

- まいたけ…1パック
- しめじ…1袋
- えのき…1袋
- 水 50ml
- しょうゆ、酒、みりん…各大さじ2
- A ●顆粒だし…小さじ1
- おろし生姜…少々
- 片栗粉…小さじ2



作り方

- ①耐熱容器に、まいたけ、しめじ(石づきを取る)、えのき(石づきを取って3等分に切る)をほぐして入れる。
 - ②Aを混ぜ合わせてから①に入れてよく混ぜる。
 - ③ふんわりとラップをして600wのレンジで3分加熱。一度取り出して混ぜ、再度600wのレンジで3分加熱する。(加熱が足りないようなら追加で30秒ずつ加熱する)
- ※そのままご飯にかけてもよし、焼いた厚揚げ、湯豆腐にかけてもよし。ゆでた野菜にかけたりして手軽に食物繊維をプラス!!



佐々木 朱美
健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

はやしの杜



第12回

はやしの杜
まつり

「おいしい」と食べました。老健の各ユニット・特養・デイケアではそれぞれにお楽しみ企画をして、そこに神輿が回りました。「今日は良かった」と泣いて喜ぶ利用者さんもありました。中庭に集まり、手をつ

10月17日、はやしの杜まつりを開催。今回初めての企画として綿菓子を作りました。甘い香りが漂うと、利用者さんたちが集まり「これは美味



なく杜の会のみなさんによる「歌声」で閉会をしました。
社会福祉法人林の杜 事務
寺沢 江理

健和会創立50周年記念式典



- 2024年 11月23日(土) 祝日
- 式典…9:30～ 記念講演…10:00～
- 場所：鼎文化センター 大ホール ※入場無料

記念講演「健康格差社会への処方箋」

講師 近藤 克則 氏

千葉大学予防医学センター・健康まちづくり共同研究部門 特任教授



社会医療法人健和会はおかげさまで昨年の12月に創立50周年を迎えました。地域の皆様や医療・福祉機関、行政など関係する全ての皆様のお力添えがあつてのことだと感謝しております。

この度、記念式典を開催することになりました。記念講演の講師には、健康格差研究の国内第一人者である近藤克則先生をお招きしました。近藤先生は所得や学齢、職業などにより健康格差が生じることや、人・地域との関わりが高齢者の健康維持につながることを長年にわたって研究・発信されてきました。どなたでも無料で参加できます。多くの方のご来場をお待ちしております。 問合せ：健和会 0265-23-3116 (代表)

読者の声 & パズル

*パズル メール(hani-miniren@kenwakai.or.jp)または郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。5名様に図書カードをお届けします。(締め切りは11月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
 *本誌のご感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。匿名希望者はペンネームをお書きください。
 [宛先] 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

医療介護の担い手になるよう

中学生、高校生が体験を通じて人との触れ合いを学んでいること、大変頼もしくうれしく感じました。わが家も介護認定1の夫がいます。とても素晴らしい希望の持てる記事を読ませてもらいました。(坂巻)

薬の分離保管

自分も行っているのに、気をつけなくてはとと思いました。他の物で多い誤飲の事例も知りたかったです。(市岡恵美子)

飲んじやいました!? にビックリ

薬のヒート飲んじやうことあるんですね。自分も薬を飲むので注意します。(すずめ)

そうめんの会を読ん

季節感や人に感謝され

ることが、日々の活力になるのだと、改めて感じました。(バナナ)

そうめんを食べて季節を感じる会

日々の業務で大変な中、患者さんの気持ちに寄り添ってケアしていただけることに感謝しかありません。(まーくんパパ)

自分の誕生日が原爆投下の日と同じ

核廃絶運動はとても関心があります。平和運動に参加された記事を読んだ一人でも多くの方に平和であることの尊さを感じてもらえればと願うひとりでです。(ミートマト)

広島に行った職員の人達の文で

次の世代に教えていく大切さを思いました。平和な生活ができるように祈りたいです。(沢柳芳彦)

はやしの杜の取組み、ステキです!!

我が子もトマトを採る

目がキラキラしていた夏でした！外での活動を支援は大変だと思いますが、職員の皆様も体調に気をつけて過ごしていただきたいと思います。(いおちまま)

「手軽に簡単にらくらくレシピ」を楽しみに利用させていたでいます

材料や調味料の中で用意できないものがあっても、おいしくいただけます。これからも楽しみます。(y.k)

マイナンバーカードの保険証でなければならぬみたいな広報はやめて欲しいです

まだ、マイナンバーカード持っていません。(中塚みね子)

.....多くの皆様から貴重なご意見をいただき、誠に嬉しく存じます。紙面の都合により、全てを掲載することが難しい状況となっておりまして、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5
	D	B		
		6	7	
8		9		
		10	11	
12			C	
		13		14
E				
15			16	F

解答	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

■9月号の解答—カイオウセイ
 ■10月号の当選者—正解者41名の中から5名の方に図書カードをお送りします。
 増田秀文／田中芳美／林宗吉／井戸茂子／井上憲一

タテのカギ

- 2 茶の湯に使う道具類。茶道具。
- 3 根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。
- 4 大気中の水蒸気が冷やされ、水のしずくになって落ちてくるもの。
- 5 飛行機などが地面に近いところを飛ぶこと。
- 7 人を呼ぶときや合図をするときに鳴らすベル。
- 8 普段。普通。「〇〇〇〇営業」
- 9 予算決定のためのたたき台。
- 11 ある事柄に対する考え。
- 14 レンコンが取れる多年生水草。

ヨコのカギ

- 1 その場にふさわしくないこと。
- 4 前もって頼りにすること。
- 6 名簿からその名前を取り除くこと。
- 8 月が明るく照る夜。
- 10 一番良いこと。
- 12 グー、チョコキ、パー。
- 13 意見。考え。プラン。
- 14 木・紙・金属などで作った四角い入れ物。
- 15 めん類の一種。ラーメンやそうめんよりも太い。
- 16 ゼロより小さい数。マイナスの数。

飯伊民医連共同組織現勢：総数 16,010 人(実数)、10,859 世帯 / 健康友の会:12,094 人 / ゆいの会:1,578 人 / ひだまり:186 人 / 杜の会:2,152 人 (9/30 現在)

このような時、事務局までご連絡ください | 住所が変わった時、引っ越しされた時、同じお宅に2部届いている時、宛名(友の会会員)の方がお亡くなりになられた時 | 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252