

やましろ健康医療生協ニュース



原水禁世界大会参加の岡本やすよ理事のスライド報告を聞き、宇治シティーフィルハーモニーのフルートとトロンボーンの素敵な演奏を楽しみ、核兵器廃絶の誓いを新たにしました。



2024 サマーコンサート & 原水禁世界大会報告会を開催
 (8月28日 18:30～診療所ホール)
 会場一杯の50人が参加

発行：やましろ健康医療生活協同組合
 編集：広報委員会 **No.371**
 〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1
 TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyoku.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4970人 (8月末現在)

10月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
5日・19日(土) 8時30分～
- 法律相談 (予約制です)
15日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
17日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄寺田駅
18日(金) 午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。
19日(土) 午前9時～・11時～
事前予約制 申し込みは受付へ
- ニュース発送作業
24日(木) 午前9時～

2024年の特定健診は10月まで。この機会に受けましょう。

お楽しみ 健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい7ヶ所を書いて、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介されます。

●締切り 10月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「月の目」「下の雲」「木のふくろう」「猫の模様」「左の人の番号」「コップのストロー」「右のうさぎ」の7ヶ所でした。
応募数21人・正解は19人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

大槻謙治	(宇治市)
福田光恵	(京田辺市)
石野望	(宇治市)
畑中富佐子	(宇治市)
南川多津夫	(宇治市)

クイズの答えといっしょにいただいたお便りは「声」欄で紹介させていただきますことがあります。ご了承ください。



絵や線の濃淡は含みません



10月24日(木)の午前中です。
11月号の封筒詰め作業日は10月24日(木)の午前中です。
一ニュースの封筒詰めにご協力下さい。
広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内	河本内	河本内 池野内	河本内 平松内	河本内 倉田(1・3)	河本(1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内科(2・4)	往診	
夜	河本内	上赤内	富岡内	休診	河本内	

★あさくら診療所 医師体制表
午前の診察は 9時～12時
夜の診察は 6時～8時
電話 0774-46-5151
倉田医師はしばらくの間休診とさせていただきます。再開時はお知らせいたします。

★あさくら診療所歯科 医師体制表
診察は予約制です。時間はお問い合わせ下さい。急患の場合はご連絡下さい。
電話 0774-41-3335

予約外来・検査(医科)

胃カメラ 第1・3土曜午前
腹部エコー 第1・3・5火曜午前
をはじめ 第2・第4 木曜午前
各種エコー 第1土曜午前
栄養指導 第1・2・4・5金曜夜
第3土曜午前
各種予防接種は随時実施 要予約

	月	火	水	木	金	土
午前	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村赤毛	休診	赤毛	

マイナンバーカードが無くても、従来の保険証・医療証で受診・投薬は可能です。

牌とご住職さんの当時の一生忘れられない思い出を語って頂きました。お近くの事ですから住職さんは替わって居られると思いますすが、語り継がれているお話もあります。お友達とお参りしてください。

宇治市 小林孝企さん

外出も危険と言われた今年の夏の暑さ！朝晩は少し過ぎしやすく、クーラーから解放される日も。出不精気味に、少し衰えた体力の回復へ「野山を歩こう会」一緒にあるきませんか。おしゃべりも楽しみましょう。

宇治市 桑山久美さん

「戦雲（いくさふむ）」という映画をみた。沖繩から南西諸島にかけて、美しい島々に次々と配備されるミサイル弾薬庫の大増設、基地の地下化とそれに反対し戦う島民の姿が映し出される。山上智恵監督による渾身のルポルターージュ。しかし、このことを報じるメディアはほとんど見たことがない。私も軍備費が増えつづけていることは知ってい

るがここまで日米政府の軍事化が進行していることに恐ろしくなった。圧殺されるのは沖繩の声だけではないと。まさに日本は戦後ではなく戦前だと思った。

久御山町 中村都子さん

後期高齢者になったと勝手に膝に痛みがやって来た。テレビのCMみたい！と言ったら、笑い事ちがうと怒られた。带状疱疹をやったので運動不足になったのが悪かったと思う。体力の低下と体重の増加が原因？わかり安い!!

宇治市 畑中富佐子さん

酷暑の夏も過ぎつつあるが、夏はやはり「戦争と平和」について思う。NHKのドキュメンタリー（NHKスペシャル）もいっぱいすごいのがあったけれど、8月火曜日連載だった赤旗新聞の記事に目がとまり、図書館で借りて読んだ。写真絵本「ヒロシマ、消えたかぞく」と「ヒロシマ、消えたかぞく」と「ヒロシマ、消えたかぞく」のあしあと」写

真がほほえましくかわいすぎるゆえと、作者の指田和さんの「伝えねばという思い」が胸にずーんとひびいた。

宇治市 桜井千春さん

診療所開設30周年、医科、歯科共に安心して受診させてもらってきました。感謝。施設改修も楽しみみです。増資の協力ができたらと考えています。私ごとですが、眼（黄斑）を患い、字が見づらい読みづらい自分の書いた字もよく判らないという状態が進み、困っています。このニュースの「声」欄「クイズ」など楽しみにしていたのにもう無理になりそうで残念。今後どのようにしたらよいものか。そういう仲間はあるのだろうかと組合員（会員）さんに情報をいただけたら嬉しいですよ。

宇治市 南川多津夫さん

自民党の裏金問題は怒り心頭です。総裁選挙候補者の誰も裏金問題を説明する気がないようです。そこで、墳りをこめた二首です。看板を 付け替え後は

知らん顔 裏金議員 忘れものか
裏金で 肥え太りたる代
議士や 露頭されても 居直る輩

宇治市 宮崎久美子さん

幸いなことにこのあたりは台風の害も少なく、セミの声も弱く重なって夜には秋の虫の声も聞けるようになってホッとひと安心。でも昼の暑さはまだまだ熱中症が不安になる。

木津川市 岡本明子さん

88歳になって半年。寝こんでしまったら娘に迷惑をかけることになるので、ボツボツでも動けるじぶんでありたいと思っています。

京田辺市 福田光恵さん

やさしい雨だといいいね。あじさいのやさしい顔

紫陽花は終わってしまいましたが。雨が降ってほしい

紫陽花は終わってしまいましたが。雨が降ってほしい

宇治市 木下節子さん

満天の 星見上げおり
風の道
手つなぎ 田んぼ畦道
彼岸花

稲穂垂る 稲架組み立て

し 父思う
空高し パリパラリンピック
ツク みな笑顔

城陽市 山口美美子さん

パリでパラリンピックが始まりますね。ハンドを背負っても頑張る姿に拍手を送ります。台風10号が近畿地方にノロノロで来るみたいですが湿った空気の影響で雨みたいですよ。

精華町 酒井幸男さん

私が1980年結婚で精華町に住み始めた頃、大阪の火薬庫が大爆発して祝園に移設し東洋一の弾薬庫を造った話は戦中派だった父親から聞いたし、学生の頃、戦後進駐軍が核兵器を保管していたというのも本で読んだことがある。これまでマスコミは殆んど黙殺だったが。私はもう消極的な関心で済ませておけない。

いつも、たくさんの「声」
ありがとうございます。2
00字以内で10日までにお
願います。(広報委員会)

飲みなれた薬を選んだら負担増？ あさくら診療所 事務 村主 新
撤回が求められる10月から一部「先発医薬品」処方での新たな患者負担導入

厚生労働省は、患者が一部の「先発医薬品」の処方を希望する場合、健康保険の自己負担分とは別枠で新たな「特別の料金」を徴収する制度を10月受診時から開始すると通知しました。適切な医療を受けているにもかかわらず保険外の新たな患者負担を強制するものであり、撤回が求められる

「先発」「後発」って何？

「後発医薬品」は「ジェネリック医薬品」とも呼ばれ、すでに販売されていた医薬品（先発医薬品）と同じ成分・効能を持つとされ、先発医薬品の特許期間が終了した後に、先発品よりも安く流通される医薬品のことです。

国は社会保障費抑制のためこうした後発医薬品の利用を推進していますが、一方、効果や副作用などが先発品とは異なる場合があるという指摘や、流通が不安定な製品もあり、現在はこちらを選ぶかは医師と患者の判断に委ねられ

ています。

後発品との「差額」の4分の1を「特別料金」として徴収する。患者が先発医薬品（※）を希望した場合、安い後発品との差額を患者から徴収する、というのが今回の「特別の料金」で、消費税もかかります（図参照）。

こうした保険医療費以外の患者負担は「選定医療」と呼ばれ、これまで入院時の差額ベッド代や、将来の保険適用を見越した新しい治療法・医薬品など限られた場合のみ認められてきました。

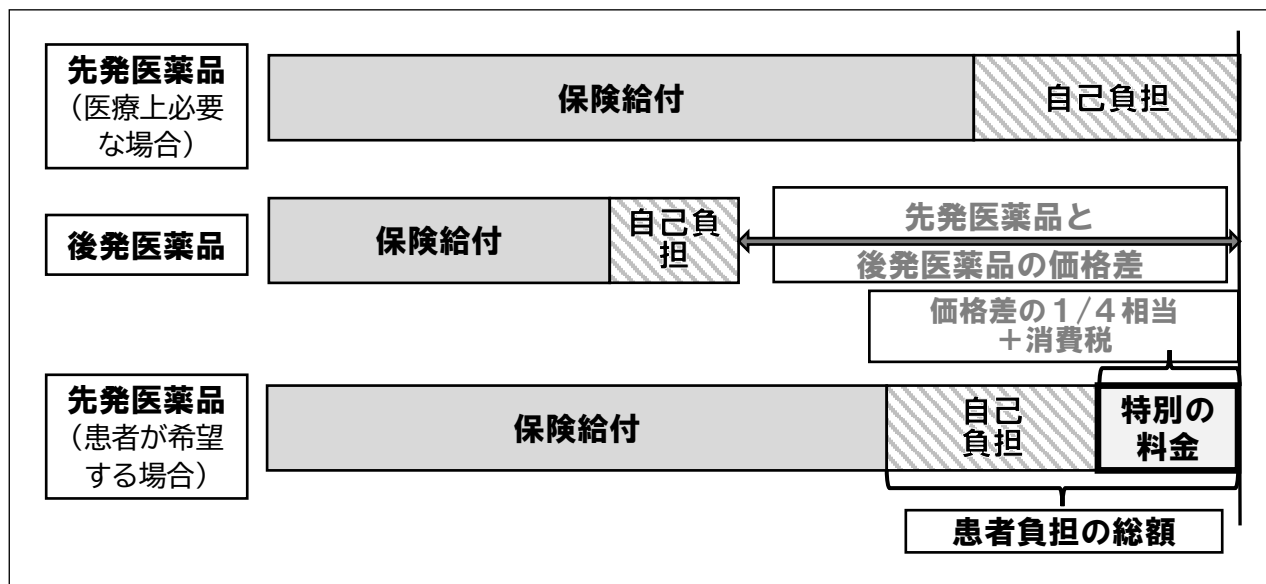
ところが今回の制度は、「自分にあつた医薬品を選びたい」という患者の希望を「医学的に根拠のないえり好み」と一方的に断じ、懲罰的に追加料金を徴収するに等しいものです。また、「お金のある人は自分の好きな医薬品が選べ、負担能力のない人はその自由がない」という「混合診療」の拡大に道を開くもので

す。

※従来の「先発医薬品」を希望する場合先発医薬品のうち、流通開始から5年が経過したもの、または後発品の流通割合が50%を超えているものが主に今回の「特別の料金」徴収の対象となります。ただし、

- ①先発品と後発品で効能・効果に差異がある場合、
- ②副作用などが先発品と異なる場合、
- ③学会が先発品の使用を推奨している場合、
- ④服用や一包装が困難な形状をしている

以上のような場合は、先発品の処方であっても「特別の料金」の徴収の対象とはなりません（いずれも医師または薬剤師の判断が必要）。また、医療機関や薬局で後発品の取り扱いがない場合も、追加徴収の対象外です。これまで通りの先発医薬品を希望される場合は、医師や薬局の薬剤師にご相談ください。



増資・寄付金のお礼と引き続きの協力をお願いします。

理事長 河本一成

9月号の「やましろ健康ニュース」に土地取得と診療所改修の増資・寄付金の訴えに多くの組合員から協力をいただいています。9月に診療所のトイレと入口のドアの設置と入口の段差の改修を実施しました。工事の期間中のご協力を心より感謝いたします。

増資・寄付の取組は、ニュースを見たと協力をいただき、9月13日の段階で150人の方から650万を超えるご協力をいただいています。30年を迎え、引き続き、組合員みなさんの受診環境の改善と診療所が組合員と未来に向け発展できるように、役員・職員で奮闘するように、取組を強めていきたいと考えています。みなさんとのつながりを強め、声が反映できる医療生協として努力を重ねていきます。引き続きのご協力を心よりお願いいたします。

これだけは知っておこう
No.304
インフルエンザと
コロナワクチン
所長 河本一成

インフルエンザはウイルス感染後、1〜3日の潜伏期の後、突然の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などで発症します。冬場が流行のピークになります。小児や高齢者、心臓や肺の疾患を持つている方は、脳炎や肺炎などの合併症に注意が必要です。

持病の治療をしつかり行う事、規則正しい生活、十分な栄養と休養などで体の抵抗力をつける事、無理をしない事が大切です。温度や湿度の管理、換気をこまめに行うことも重要です。流行前のワクチン接種によって高齢者の死亡リスクが1/5に、入院リスクは1/3から1/2になります。接種部の腫れや痛みなど

の副反応がみられることがありますが、通常は2〜3日でおさまります。今年は10月から公費の接種が始まります。新型コロナワクチンも今年から定期接種となります。インフルエンザワクチンとの同時接種も可能ですが、新型コロナウイルスワクチンは未確定などころがあります。詳しいことは診療所にお問い合わせください。

インフルエンザワクチン接種のご案内
予約制で受付を実施
期間: 10月1日〜1月31日まで
(なくなり次第終了となります)
費用: 医療生協組合員・家族 2,750円
医療生協組合員以外 3,850円
65歳以上は 1,500円
詳細は職員にお尋ねください。

くろあはのひつじつ
わたしのひつじつ
理事 山本いつみ

私事ですが今年4月に二人目の孫が誕生しました。以前は携帯の待ち受けをお孫さんの写真にしている先輩に「絶対にそんなことしない！」と言っていた私ですが、今待ち受けはもちろん孫の写真！頼まれると孫の面倒や家事のヘルプに通う日が続いています。それほど愛おしさは格別でその笑顔に日々元気をもらっています。孫の母である娘は二人の子育てに奮闘中！今やどここの自治体も「子育てに優しい街」を掲げ、様々な子育て支援が行われていますが、現実はその簡単ではないようで、子育てセンターの催しや、サークル・イベントを利用しながら情報を集めママ友の輪をひろげて育休中にしかもてない我が子との時間を楽しみなながらも、事あるごとに「二人の自宅育児は大変！」と言います。

子育て支援サービスは山ほどあるし、子育てグッズは「こんなんホンマにいるん？」という物までお店やネットに溢れていて私自身の子育て時代と比べるとオムツを洗わないだけでも楽だなあと思うのですが、違うのです。娘を見ていると「子育ての大変さ」というのは育児そのものではなく、「母」になる前あたりまでだった自分の時間や居場所の自由さがなくなることじゃないかと思えます。我が子の可愛さや子育ての責任と同じように母である「自分自身を大切にすること」を認めてほしい、そんな願いが叶えられることが求められているのではないかと。もちろん父親も同じです。子育て支援には親が一人の人として尊重されることが欠かせないと思うのです。「昔はこうだった」だけを伝えるのではなく、今の時代の価値観を認めながら娘の子育てを応援していきたいと思えます。娘「お母さん、ちょっとスタバ行ってきていい？」私「どうぞ、次のおっぱいまでやで！」こんな感じで！

声 声 声

城陽市 稲富喜美子さん

台風10号の迷走で台風本体より遠く離れた所で大雨が降って被害が出ています。やはり地球温暖化で海水温度が上がっているのが原因なのでしょうか。心配ですね。

宇治市 中平一二三さん

「ワクチン」と聞くと、ビビってしまいます。初めてのコロナワクチンは打つてすぐ身体が拒絶反応したから1回で打ち止め。インフルエンザも気分が悪くなるため、最近打っていない。「No.303(これだけ知っておこう) 带状疱疹ワクチン」を呼んで、うんこれは打つといた方がよいかなあど悩んでしまう。高価な分副作用も多いのね?

宇治市 狭間良子さん

アサクラニュース配って下さる知人がニュース断ら

れた時に若い方にこんな良い事がのつてる。「読まなそん」と言って下さった事。本当にありがたく思いました。

宇治市 深津充子さん

暑すぎてバテそうです。いつもありがとうございませう。

城陽市 今西静生さん

診療所開設30周年おめでとうございます。余り診療所は使ったことはないのですが介護の時や困った時には心強い存在だと思いい、出資加入しています。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く物価が安定をしてほしいです。

宇治市 橋本悦子さん

7月9日犬の散歩の途中で久しぶりにとてもきれいな三日月を見ました。雲が多かった為すぐに見えなくなりました。7月20日雲が多い中、満月が上がるのを見ました。空を見上げるとほっこりする事が多いです。

城陽市 加藤節子さん

猛暑の季節のりこえましかか。

今夏の暑さは特別の猛暑

で一日いちにちが過ぎるのがやつとという毎日。皆さんはどんな工夫をされましたか。私は冷たい城陽の水(水道水)をうんと飲みました。この城陽の水が営業を民営化するという案が出ているのをご存知ですか。いま、城陽では、勉強会が各所で開かれています。民営化で、自慢の美味しい城陽の水が守られるのでしょうか。心配です。お知り合いの市議さんに話を聞きましょう。

宇治市 山根ますおさん

オリンピックが終わったと思つたら、お盆の最中に地震や南海トラフや言うて新幹線がストップする。店頭からお米・水が無いや

つて。お盆で娘達が顔を見

せてくれた。お父さんの所

でお米有るか言いますん

や。何か一つ物事が起こる

と右往左往さす。経済大国

とお言やるが主食であるお

米求め、騒ぎたてんとあか

ん。おかしな国だ。一方で

一政党の席の取り合いにマスコミが騒ぎたてる。自分の事にケジメもつけんゴタク言う。怒らんとあかん。

宇治市 寺内直子さん

とにかく忘れっぽくなった。これまでしたことのないような勘違いも時々ある。その度に老いを感じる。何かをしている時、ヒョイと思いつくことがある。そのままにすると秒で忘れる。なので、例えば歯磨きの時に思いついたら、それをするためにすぐ移動する。便器の蓋を閉め忘れたら、出先で傘や扇子を忘れることもよくある。そこで「見返り美人」を心がけることにした。振り返って確認するだけで、ずい分効果がある。いつか「見返り美人」になることさえ忘れたりするのだろうか。

宇治市 岡本幸子さん

いつもニュースを配達してくださりありがとうございます。木下節子さんの俳句を特に楽しみに読ませていただいています。

宇治市 森川和子さん

十月一日から郵便料金が

値上がりしますね。手紙八四円→一〇円、ハガキ六三円→八五円!民営化つてこう言う事ですね。

宇治市 石野望さん

米不足 お米の安定供給を日本人の主食であるお米が不足し新米含め価格も上昇しています。主食のお米が買えない食べられない事態が起きており特に生活の厳しい家庭はなおさらです。日本共産党は早くから緊急の対策と備蓄米の子ども食堂等への活用を要請したとのこと。さすがです。政府の緊急対策の正確な情報提供を求めます。災害もあり、自民党総裁選などやってくる時ではありません。

木津川市 中野やすこさん

9月号の吉岡さんへ

説明不足で申し訳ありません。1945年6月5日朝木津川河川敷に米軍の

B29が墜落した件に係わ

つて。戦争遺跡の会有志と、

東京でB29墜落後捕虜にな

っておられた元米兵(ハ

ロランさん)が通訳の方と

一緒に深広寺へお参りとお

札に来られ、私も一緒にさ

せて頂きました。立派な位

9月に入り、まだ残暑の厳しい日が続いています。配を感じることにもあります。夏の暑さや忙しさで、心や身体に疲れが溜まっています。少しでも余裕を持って、自分の心と身体を大切に過ごしていきたいですね。

どんな時に「自分を大切にできている」と感じますか？ 私自身は、5分や10分でも休息を取ったり、好きなことをする時間を持つたり、自分の感情や気持ちを見つめる時間を取っている時に、自分を大切にできていると感じます。

お話し会や講座でも、自分の心と身体を大切にすることに繋がる視点で、性についてお伝えしています。その方法は人それぞれです。たとえば、性に関する

学びに興味を持ち、大切だと感じる方もいれば、抵抗を感じたり、あまり聞きたくないと思う方もいるかもしれません。どんな気持ちでも、あなたにとって大切なものです。その感情を大切にしていいのです。



健康体操教室のお知らせ
 日時 10月19日(土) 参加費 1回500円
 1回目 午前9時 ~ 10時30分
 2回目 午前11時 ~ 12時30分
 講師：友久典子さん(理学療法士)
 会場：あさくら診療所ホール
 *動きやすい服装・タオル・水筒・上履き
 予約制です。あさくら診療所受付まで。

園芸サークルのおたより

次回 10月5日・19日(土) 午前8:30~

今年の猛暑に草花達も抗えず枯れてしまうものも多数ありました。そんな中でも雑草の逞しさには驚かされます。8月から4人が集まり草取りをしました。中庭だけで精一杯でした。お時間のある方、ぜひ当日のご参加をお待ちしています。



法律相談(予約制) (無料・1件30分)

- 10月15日(火) 午後6時~8時 診療所2階会議室
- 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は11日(金)の午前中までです。

ヘルパーさん募集中

ヘルパーステーション さぽーと ゆう・ゆう・ゆう
 ※時給:平日 1200円から:土・日・祝 1500円から
 ※ボーナス(年2回) 6・12月
 ※勤務時間 8:00~18:00
 ※資格:介護福祉士・介護初任者研修(旧ヘルパー2級)
 お問い合わせは(小野まで) TEL:0774-54-5055

Satokoの 性と生の おはなし

最終話



るようなイメージです。簡単なようで難しいことですが、まずは自分自身の気持ちを受け止めることから始めてみませんか?今回で最終話となります。1年間ありがとうございました。

絵手紙サークル

10月17日(木)
 午前10時から
 ・申し込み江黒さんまで
 (090・2014・0326)

～年に1度 特定健診があなたの健康を守ります～

対象者

宇治市・城陽市・久御山町・京都市在住の方

◇国民健康保険加入または生活保護世帯の40歳以上の方

※今年度中に40歳になる方も含む

特定健診は全員無料

◇後期高齢医療保険加入の方

実施期間

2024年6月1日(土)～2024年10月31日(木)

受付時間

午前 8:30～12:00 ※(土)は第1・3のみ診療

夜 17:30～19:30 ※(月)(火)(水)(金)診療

予約方法

予約が必要⇒(月)(水)(木)の午前 ☎0774-46-5151

予約は不要⇒(火)(金)(土)(第1・3)の午前、(月)(火)(水)(金)の夜

健診項目

診察・身体測定・検尿・心電図・血液検査

その他の検診

大腸がん検診、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も実施しています。

こちらの検診の対象者や費用負担等は、事前に各市町に確認してください。

社会保険の家族・国保組合の特定健診

それぞれご加入の保険者に問い合わせ、受診券を取り寄せて事前にご相談ください。

「目標をもって生き生きと 充実した生活を」
ケアステーションあさくら 柴田いずみ

先日、社交ダンスのダンスパーティーへ招待されました。ロビーで色とりどりの衣装に身を包んだ出演者の方々がいらつしやいました。年齢層はご年配の方が多く感じました。会場に入るとダンスタイムが始まっていて、テーブル席に囲まれたステージで数人がダンスを楽しまれています。曲が変わるたびにペアが入れ替わる方もあれば同じペアで踊り続けている方々が楽しそうに踊られています。出演者のダンスが始まりました。出演者のみなさんが、キラキラの衣装を着てスポットライトを浴びキラキラの笑顔で踊られているのを見て感動しました。みなさん、背筋を伸ばしシャウトした姿勢で足取りも軽く年齢を感じさせません。ダンスを踊る時以外は足を引きずって歩かれていたり、歩き方がおぼつかない方もいらしたのにステージでは立派にダンスを踊られていた。生活の中に楽しんで

める事があり、目標をもって行う事がこんなに人を生き生きさせるのだと感じました。私は仕事で、要支援者のプラン作成する時に1日の目標と1年の目標を記入する必要があります。すぐに答えられる方もいらつしやればなかなか答えが出ない方もいらつしやいます。「目標と言われても困りますよね。」と答えを待つのですが、私も目標をもって生活しているなんて言えません。趣味や楽しみにしている事、チャレンジしたい事もなかなか思いつきません。モニタリング等の訪問先で利用者さんやご家族から趣味の塗り絵を見せてもらったり、デイでの作品、畑でできた野菜、かわいがっていたお花が咲いた事、できなかった事、色んな話を聞かせて頂きました。皆さん良い表情をされています。充実した生活を送るための何かは人それぞれ違います。多くの方が見つけられるといいなと思います。

毎月 第3金曜日(午後5時30分～)
宇治・城陽・新田辺等の駅にて
社会保障・平和の宣伝を実施しています。

10/18(金)午後5時30分～ 近鉄寺田駅
「健康保険証の廃止は一旦中止を」
お近くの方のご参加をお待ちしています。
社会保障・平和委員会

野山を歩こう会 10月例会ご案内
●行き先：滋賀県近江八幡市 織山
●日時 10月20日(日) 費用：交通費 1540円
桑実寺の通行料(参拝料) 要 300円
●集合：JR 京都駅西口改札内 8時30分
●持ち物：弁当・水筒・行動食・雨具・ストック
●検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
●申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで