帯広病院　21−4111
柳町医院　30−3111
白樺医院　38−3500
帯広歯科医院　21−8020
ケアセンター白樺　41−1165

十勝勤医協
友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会
帯広市西9条南11丁目1番地
0155−21−4718
発行責任者　藤田　敏明
URL:http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp
E-mail :soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

要介護認定者の障害者控除申請を広めよう

十勝管内は全自治体で認定書を発行

十勝社保協が集団申請会を実施

十勝社会保障推進協議会（十勝社保協）は、介護保険の要介護認定者への障害者控除認定書発行の取組みを行っています。これは、障害者手帳を持っていなくても「介護保険で認定された方は、相応の障害を持っている」と判断され、税の控除・還付（税金が戻る）の対象になるというものです。

十勝社保協の集団申請会（2/12）。左から山本鉄雄事務局長、稲葉典昭市議

要介護認定者の障害者控除とは？

障害者手帳を持たない要介護認定者も確定申告で「障害者控除・特別障害者控除」の対象となることが、現行の「所得税法施行令」と、厚生省社会局長通知により、各市町村長の判断で「障害者控除対象者認定書」を発行できることがわかりました。新潟県での「障害者控除の対象になるのでは」との問い合わせを発端に、税務署や自治体への運動の中で二〇〇一年に全国初めて実現しました。

その取組みはすぐ新聞で報道され、「十勝でも何とか実現させたい」と十勝社保協と共産党市議団の働きかけで実現しました。十勝管内で昨年まで唯一、障害者控除認定書の発行をしていなかった大樹町も今年から発行、二十市町村全部が足並みをそろえました。支庁単位では北海道では初、全国的にも稀とのことです。

こんな人が控除の対象です

対象となるのは①六十五才以上、②介護保険で要支援・介護度Ⅰ〜Ⅴの認定者（帯広市の場合、自治体によって判断基準が違う場合あり）、③身体障害者、療育手帳の交付を受けていない、④所得税・市町村民税の納税者、です。

障害者控除手続きの方法は？

❶市町村の担当課・係（帯広市は市役所障害福祉課）で「障害者控除対象者認定書」を交付してもらう、❷税務署に「認定書」を提示する、です。

代理申請も可能です。

注：確定申告をすることで還付されます（確定申告は五年間遡れます）。確定申告をした分については、確定申告から一年以内なら還付請求をすることができます（更正の請求期限）。

障害者控除の金額は？

❶一般障害（要支援・Ⅰ〜Ⅱ）…二十七万円
❷特別障害（介護度Ⅲ〜Ⅴ）…四十万円

昨年手続きをした人から、「要支援で三万円還付された」「介護度Ⅴで九万円が還付された」と、という声が届けられています。帯広市の場合は今年から、障害の発生日が記載されるようになりました。このことにより、過年度分にも遡って申請できるようになりました。

十勝社保協が集団申請会開催

十勝社保協は、障害者控除認定書発行の集団申請会を二月十二日に帯広市内で実施しました。集団申請会には二十五人が参加、そのうち十三人が申請書を提出しました。

まだ制度を知らずにいる人が多数いるはずです。隣人・知人など多くの人に知らせ、申請を広げましょう。

◆問い合わせ先◆
十勝社会保障推進協議会
〇一五五−二一−四一四五

冬場の生活を守ろう

建設労働者の冬期技能講習で講師活動

今年も十勝勤医協職員は、建設労働者冬期技能講習の講師活動を行っています。

冬期技能講習での坪内佐恵子相談員（2/5）

今年の冬期技能講習は、三年ごとに改正される季節労働者冬期技能講習援護制度の最終年。昨年十二月に決まった来年度政府予算案では、予算を半分にバッサリ削りました。受講者の年齢制限の設定など大改悪がされようとしています。

職員が担当している講義は「労働者の健康管理」。一月十五日から三月三日まで一市十三町村の二十三会場で、様々な職種から延べ六十九人の職員が参加しています。内容は「たばこと健康」「生活習慣病」「痴呆とは」「インフルエンザ」「歯の治療」「医療情勢」など、各職員の専門分野・日常的に関わっている分野からテーマを選んで講演しています。

聴診器

大阪府岸和田市で起きた児童虐待事件が報道された。十五歳の少年が実父や継母から暴力を受けたり、食事を与えられず二十四kgにまでやせ細り意識不明になったいう。少年が受けた恐怖や絶望は計り知れない。本当にひどい事件だと衝撃を受けた方も多いと思う。▼虐待をする側にも深い問題を抱えている等、虐待の背景には様々な原因があるのだろうが、罪のない児童が犠牲になることは絶対に許されない。児童虐待防止法が二〇〇〇年に施行されたが、親から拒否されると実際には立入り調査ができないなど、今回は少年の救済に充分に効力を発揮できなかった。▼学校教員や同級生、近所の住民など地域の中には「何かおかしい」「虐待が起こっているのでは？」と気付いていた人がたくさんいたという。▼私は、家庭訪問も含めて十分に子供達に目が行き届かない教員体制、教師の誇りを奪うような人事管理、学級崩壊に対応できない行政など、教育を大切にしない政治と、それを推進する社会の歪みや、地域の繋がりの希薄さがこの事件の要因になっているのではと感じた。今後制度の見直しを図るとともに、社会の歪みを正し、お互いが支えあえる地域社会の構築が必要だと思う。（麻）

アメリカの横暴を許すな！

反戦・平和の声を広げていこう

●●●● 日本平和大会 IN 沖縄が開催される ●●●●

一月三十日から二月一日まで、沖縄県で日本平和大会が開催されました。十勝勤医協からは帯広病院病棟看護師の松原ゆかり主任が参加しました。

日本平和大会に参加して

帯広病院病棟主任　松　原　ゆかり

日本平和大会でイラク派兵に反対する千葉の青年たち

開会総会では全国各地から、また海外からも平和に対する様々な活動報告がありました。その中で、イラク・バスラ教育病院ガンセンター所長ジャワード・アル・アリさんの話が印象に残りました。米軍の使用した劣化ウラン弾で多くの人々が、特に子供達が湾岸戦争症候群で犠牲になっていること、薬品が不足していることを、あらためて知ることが出来ました。

その後、「動く分科会」の中部基地調査に参加。バスから見える風景は基地ばかり。沖縄のほとんどが基地や演習場なのです。現地の方のガイドで嘉手納基地に行きました。バスの到着と同時位に二機の戦闘機が爆音とともに飛び立ちました。一瞬耳がおかしくなりました。輸送機が飛んだりもしていました。

分科会の最後は名護市民との交流会。会場となったのは今、新基地建設がされようとしている辺野古の海辺です。そこはジュゴンの生息地とも言われているとてもきれいな所です。地元の方達が交代で見張りをしたり、若者が基地建設反対行動をしたり。現地の頑張りを実感しました。

松原ゆかり主任

今大会に参加して貴重な体験が出来ました。北海道にも基地（駐屯地・演習場）はありますが沖縄とは比べものになりません。昼間から戦闘機が飛び、戦車が通る時には道路が封鎖され、また新たに基地が建設されようとしています。

日本は戦争で悲惨な思いをしているのだから、誰もが同じ事を繰り返したくないはず。その思いをもっと多くの人が訴えなければ。

これからも平和を求めるたたかいは続きます。私もその仲間の一人として、反戦・平和の訴えをしていきたいと思います。

素晴らしいカレンダー

～独居高齢者への励ましに～

カレンダーは２Ｌサイズ・手紙も添えて

在宅介護支援センター白樺では、帯広市に独居登録をしている方々を対象に独居高齢者訪問を行っています。訪問や電話がけを通して、安否確認や高齢者福祉課のサービス・介護保険サービスの説明や利用申請の代行手続きなどを行います

一月に訪問をした独居高齢者Ｉさん（八十才・女性）はとても若々しくお元気な方です。Ｉさんから「パソコンで今年のカレンダーを作ったので、他の独居で頑張っているお年寄りの方々に是非差し上げて欲しい」と要望がありました。拝見させて頂くと、自分で撮影した白鳥の写真・インターネットから取り込んだ梅の花の写真・今年の干支の猿の絵、など3種類のカレンダーがどれもとても綺麗に作成されており、感動しました。

Ｉさんの意向により、支援センター白樺の職員が、他の独居高齢者の方々へ訪問時にお渡しすることにしました。数件お渡ししたところ、みなさんとても驚かれ、「高齢になっても、パソコンなど新しいことに興味を持ち、頑張っているのね。自分も頑張らなくては」「とても励みになる」などの声を聞くことができました。**（在宅介護支援センター白樺相談員・大口麻由子）**

「よいしょ！」とかけ声響く！

ケアセンター白樺でもちつき大会

二〇〇四年という新しい年を迎え、ケアセンター白樺の三階療養棟では、栄養科やボランティアの方などの大勢の協力のもと、利用者の皆さんと一緒に餅つきを行いました。当日は利用者さんの輪の中心に臼を置き、職員が手伝いつつ利用者さんご本人にも杵を持って頂いて、餅をついてもらいました。最初は恥ずかしがっていた方も、餅をつくたびに「よいしょー！」というかけ声が棟内に響くにつれて笑顔が見られ、餅がつき終わると皆さんから拍手をもらい嬉しそうな顔をされていました。

ついた餅は、納豆、大根おろし、砂糖醤油、あんこの中から好きなものを付けて食べて頂きました。とても好評で、おかわりをされる方もたくさんいらっしゃいました。餅をつきながら昔を思い出される方、餅をおいしそうに食べる方など、皆さんそれぞれが楽しまれた餅つきでした。心配した喉つまりもなく大成功でした。

（ケアセンター白樺　介護福祉士・猪股沙織）

「いのちの平等をⅢ」発刊のご案内

北海道民医連ソーシャルワーカー委員会では、全道の民医連院所で活動しているワーカーの事例集を発行しており、今期で第３号となりました。

私たち民医連ソーシャルワーカーの視点は、まさに「いのちの平等を」のタイトルに象徴され、各地での奮闘ぶりがぎっしり凝縮されています。内容は、【高齢者問題】、【不況・貧困・生活保護】【障がい者・その他】の３つのカテゴリーに分けられ、それぞれに関連する事例をまとめて掲載しています。語句解説もあり、使い勝手のある中身の濃い事例集だと自負できるものとなりました。

もちろん、十勝勤医協の７人の報告も掲載されています。全道の状況を把握する資料としてもぜひお求め下さい。

「いのちの平等をⅢ」は、119ページ・一部500円です。十勝では限定150部ですので、お早めにお求め下さい。なお、お申し込みやお問い合わせは、十勝勤医協各院所のソーシャルワーカーまでお願い致します。　**（相談課長　跡辺　裕行）**

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
MIN-IREN
いつでも元気
好評発売中
3月号 2004 380円
巻頭エッセイ／囲碁は平和の国際語　矢田　直己
元気スペシャル　森住卓のイラクレポート
これが米軍のイラク『掃討作戦』だ
住民をねらい撃ち虐殺、クラスター爆弾も
特集１　劣化ウラン弾使用の証拠をつかんだ
森滝春子さん（核兵器廃絶をめざすヒロシマの会）に聞く
特集２　関節リウマチ最新情報　村山　隆司
食と健康　医者のハガキから　油がコルステロールを下げる？
発行＝健保健医通研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階　電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

成人病シリーズ

シリーズの総まとめ

十勝勤医協 帯広病院病棟医長　千葉　淳

三月は卒業・転勤の季節です。「勤医協は、毎年医者が替わる。」と不満を持っている方も多くいらっしゃいますが、今年も同じメンバーで診療に当たることになりました。どうぞよろしくお願いします。

さて今回は、今まで九回にわたって連載してきた生活習慣病の総まとめです。質問に答える形で、補足したいと思います。

痛風・高尿酸血症

問1　健診で尿酸値が高いと指摘されましたが、痛みが出たことがありません。治療せずに放っておいてはダメですか？

答1　自覚症状は、治療を開始する上で、もっとも大切な事柄の一つですが、自覚症状だけにとらわれてはいけません。これは痛風・高尿酸血症に限ったことではなく、糖尿病や高血圧などの、自覚症状の乏しい病気についても同じです。

例えば、「健診で癌が見つかりましたが、自覚症状もないので、放っておいてはダメですか？」と聞かれたら、どう答えますか。

治療には二つの大きな意味があります。一つ目は、今つらい症状を取り除くこと。二つ目は、放っておいたら、将来困ることになるので、そうならないようにする、と言うことです。

つまり、尿酸値が高くても、将来困ったことにならないのなら、治療は必要ないし、困ったことになるのなら、治療をしなければならないと言うことです。

では、尿酸値が高いと、将来何が起こるのでしょうか。

高尿酸血症の合併症で、もっとも恐ろしいのは腎障害です。

高尿酸血症自体が腎臓に負担をかけ、腎機能を悪化させますが、腎機能が悪化すると、腎臓からの尿酸の排泄が減り、血中尿酸値がさらに上がります。

腎臓は血液中の不要老廃物を尿として排泄する働きがあります。もし腎臓が働かなくなったらどうなるでしょう。老廃物が血液中に溜まってきて、生命を維持するのは困難になります。尿を点滴する姿を想像してみて下さい。鳥肌が立ちませんか。

痛風発作がないからと言って、放っておくとそういう事態になる可能性があるのです。

高脂血症

問2　コレステロールはあまり下げる必要がないという話を聞きましたが、本当のところはどうなのでしょうか？

答2　本編でコレステロールの働きについて簡単に述べましたが、コレステロールに大切な働きがあるのは明らかです。また、コレステロールが低い人に癌の発生が多いという統計もあります。

生身の人間は、いろいろな環境、体調の中で生活しているので、実験動物のようにはいきません。また捏造は論外ですが、統計でどのデータをとるのかによって、結果が異なることがあるので難しいのですが、総コレステロール値が一八〇～二〇〇mg／dlで一番死亡率が低く、そこから数値が上がるに従って死亡率が高くなるのは、間違いない事実です。高血圧の治療目標が変わってきているように、コレステロールの目標も将来的には変わることがあるのかもしれませんが、治療の指針に従って治療をすることが、その時々のもっとも良い治療と考えるのが、良いのではないでしょうか。

高血圧

問3　右腕で測るのと、左腕で測るのでは、どちらが良いのですか？

答3　水銀血圧計で左右同時に測った場合、右腕の方が、五～一〇mmHg高いという通説がありましたが、最近では左右差は個人差が大きいとの見解が増えてきています。約八〇％の人は、左右差は一〇mmHgですが、二〇％の人はそれ以上の差があります。

さて、どちらを基準として採用すべきかということですが、高い方を治療効果の判定に用いるべきだというのが一般的のようです。

大動脈炎症候群（高安病）のように左右差が著名な病気もあるので、注意が必要です。

おわりに

約一年にわたり生活習慣病についてお話ししてきましたが、まだまだ語り尽くせない部分があります。

日常の診察場面では、時間をとってお話しすることはなかなか難しいので（必要な場合は時間をとって説明していますが）、友の会の健康相談会などは時間が十分にあるので、疑問に思っていることをどんどん聞いて下さい。

一年間ありがとうございました。

健康相談会で講演する千葉淳医長

皆さん、少しずつ日が長くなってきて、春が近づいてきているのを、肌で感じられます。

東奔西走

ある高齢者夫婦の一例

八十四歳のAさんが夫とお嫁さんに付き添われて来院されました。とても一人で歩ける状態ではなく、車椅子が必要となっていました。

診断は脱水と低栄養。夏が過ぎる頃から自分で動かなくなってきたと夫は言います。

以前は歩いて近所の診療所へ受診していましたが、寒さが厳しくなってきた頃からベッドから起きあがらなくなってしまいました。食べることも面倒な様子が見られ、排泄もオムツに頼る、入浴も三か月ほどされていない等一日中寝ている生活が続いていたようです。

八十七歳の夫と二人暮らしですが、夫が掃除・洗濯・調理と家事全般を行ってきました。そしてAさんの介護も夫が一人で行ってきました。だんだんと夫も疲れていき、Aさんへの介護も十分に出来なくなり、介護への限界を感じてお嫁さんに連絡したことから受診につながっています。翌日から入院され、脱水と低栄養を改善させるための点滴等を行うとともに、今後の生活について検討する場ともなりました。夫はこの入院まで大変だったと振り返っていましたが、今後も在宅での生活を希望されました。

Aさんは介護サービスを受ける際に必要な介護認定の更新をしておらず、サービスを受けたい時に受けられない、使いたい時に使えない状況でした。今回は入院が必要だったため準備期間が取れましたが、制度を知らない地域の方々にとって、拠り所となるべく、私たちの迅速な対応と適切な援助が求められます。

（帯広病院ソーシャルワーカー・山本圭介）

歯のおはなし　その36

総入れ歯で若々しい人生を！②

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士　菅原純子

総入れ歯が不安定になる理由は様々考えられます。特に問題になるのは次のような誤った入れ歯の手入れによるものです。

①歯ブラシに研磨剤の入っている歯磨剤をつけてゴシゴシ磨く…入れ歯が減り歯ぐきとの間に隙間が生じます。

②消毒のために熱湯に漬ける…変形します。

③入れ歯をはずしたまま放って置く…乾燥によって変形します。

一方、高齢になるとアゴの骨がやせる。唾液の量が減る。アゴの関節や筋肉が変化したりなど全身的にも口の周囲でも老化が始まります。

また入れ歯が不安定ですと、入れ歯による慢性的な刺激により、入れ歯直下のアゴの骨がやせてしまい、ますます不安定さが増してきます。そんな時は歯科医院にぜひご相談ください。

帯広病院患者学習会

（毎週第４金曜日定例）

と　き：３月26日(金)　14：00～
ところ：帯広病院大会議室
テーマ：耳・鼻の病気
お話しする人：木村　孝　医師

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

新緑友の会で総会・新年交流会

一月二十六日、新緑友の会の総会・新年交流会が開催されました。友の会員のほか、白樺医院やケアセンター白樺から浅沼建樹院長・瀬川美樹医師など合わせて十八人の参加がありました。

はじめに血圧測定・体脂肪測定。総会では昨年度の活動・会計報告の承認、今年度の活動計画・役員の選出を行いました。

総会の後は新年交流会。ご馳走やお酒をいただきながら、ビンゴゲームなどを楽しみました。

（新緑友の会事務局長・渡辺宗雄）

大樹友の会では総会

二月七日、大樹友の会では総会が開催され、二十二人が参加しました。大樹町では来年度予算案で、六十五歳以上七十歳未満の町独自の医療費助成制度の廃止・敬老祝い金の縮小などが提案されており、町民から不安の声が広がっています。そのことから高齢者をめぐる情勢・戦争の体験談など平和の話題について活発に討議がされました。

今年度、健康相談会の旺盛な開催、十勝勤医協施設見学ツアーの実施などの要望が出されました。

（大樹友の会事務局長・有岡千恵子）

光南友の会でも総会・交流会

二月十一日、光南友の会が総会・新年交流会が開催されました。総会は一年間の活動報告のあと、民族芸能を守る会の餅つき囃子で開会。その後は参加者から唄や踊り・ダンス・カラオケなどの自慢の芸が次々と披露されました。ビンゴゲームでは豪華景品が用意され、おおいに沸きました。

参加者は年々増加しており、今回は六十一人が参加。今後も仲良く、楽しい友の会活動を広げて行こうと思います。

（光南友の会事務局長・村上やよい）

＝3月健康相談会開催予定＝

日程	曜日	開始時間	開催会場	テーマ
2日	火	19:00	更別村福祉センター	介護の仕方・実技
12日	金	19:00	幕別町札内東コミセン	生活習慣病について
16日	火	19:00	花園福祉センター	食中毒について
23日	火	19:00	池田町清見・松原宅	
23日	火	19:00	音更町宝来・坂本宅	生活習慣病について
24日	水	19:00	本別町・酔月	歯の治療について
26日	金	18:00	西帯コミセン	調理実習
26日	金	19:00	帯広病院大会議室	膵臓病について
30日	火	19:00	光南福祉センター	インフルエンザについて

※友の会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで（21-4144）ご確認ください。

頭の体操

□の中に漢字を入れて四文字熟語を完成させて下さい。出題者は小林五生子さん（帯広市）です。

①三□四□
寒い日と暖かい日が交互に繰り返されること

②千□一□
滅多にない絶好のチャンス。

③□千□千
世の中の表も裏も知っている人

④七□八□
苦しみ悶えること

【応募方法】
解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛先】
○郵送
〒〇八〇－〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kinkyo.or.jp

【賞品】
抽選で十名の方に、千円分の図書券をお送りします。

【締め切り】
三月二十日（当日消印有効）。発表は第二四〇号（五月号）紙上です。

【第二三六号の当選者】
答えは①**終始一貫・首尾一貫・至誠一貫（三つとも正解とします）**②**栄枯盛衰**③**無味乾燥**でした。
応募総数七十六通、正解者七十三通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。（敬称略）
青木美代子・梅原達夫・霜村博子・田辺貞明・柏本洋子（帯広市）、松田亮（音更町）、森元国悦（幕別町）、植村幸代（芽室町）、山内君子（大樹町）、石井節子（足寄町）

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書券を贈呈します。

読者の声

友の会ニュース、京都でも読んでます

折笠　希世さん（京都市）

昨年まで帯広病院の看護師でした。友の会ニュースを転居先の京都でも読んでいます。「なつかしい」「がんばっているなぁ」などと思いながら、読んでいて楽しいです。

現在京都民医連・東山診療所に勤務しています。こちらの友の会活動も活発ですよ。民医連つながりでまたどこかでお会いできるかも…。

―――○―――

勉強になった友の会世話人交流会

山口美代子さん（帯広市）

一月の世話人交流会えは「くすりの話」の分科会には「くすりの話」の分科会にも参加したかったです。

―――○―――

自分で自分に拍手しながら…

和田　節子さん（士幌町）

「頭の体操」が楽しみです。できたときには「おっ、まだいけるわ！」と、自分で自分に拍手しております。

漢字は使わないと忘れてしまう…

石井　節子さん（足寄町）

「頭の体操」はいつも頭を使う問題でうれしいです。漢字は使わないと忘れてしまうので、思い出せるだけ考えて答えを出しています。

◇リングプル情報◇

車椅子五台目まであと四三五kgです。
（九百kgで車椅子一台）

※友の会員の皆様へ

- 「読者の声」への投稿をお待ちしています。
- 住所が変更になった場合は、ご面倒でも十勝勤医協友の会事務局までご連絡ください。

友の会の名人・達人① 健康体操

今井　孝之さん（札内友の会）

池田高校・幕別高校などで保健体育教諭として三十七年間勤務。現在は幕別町本町や札内の体育施設の指導員を委託されています。

札内友の会の副会長で、友の会連絡会の常任幹事。第五回友の会世話人交流会では、「ストレッチ・健康体操」の分科会を担当。やさしく熱心な指導に、早くも来年もぜひとの声が聞こえてきています。

体は至って健康と語る今井さん。「病院にかかる前が大切。健康づくり教室実施など、予防に力を入れては」と貴重な意見をくださいました。

各友の会連絡先

【友の会連絡協議会】○一五五－二二－四一四四
【音更】重堂　清子　○一五五－四四－二五二四
【士幌】和田　鶴三　○一五六四－七－四四三五
【上士幌】山本　政俊　○一五六四－二－三〇八九
【新得】西田　義雄　○一五六六－四－五八二八
【清水】妻鳥　靖子　○一五六六－三－二五七八
【鹿追】武田　耕次　○一五六六－六－二一　七六
【芽室】米倉　興幸　○一五五－六二－三五八九
【中札内】西村　和正　○一五五－六七－二七七四
【更別】小刀祢　博　○一五五－五二－二六五七
【忠類】増田　武夫　○一五五－八－八－二六〇七
【大樹】有岡　繁　○一五五－八－七－五二二八
【広尾】旗手　恵子　○一五五八－二－三五〇七
【幕別】野原　恵子　○一五五－六四－二二七五
【札内】高野　幸雄　○一五五－五六－五五七八
【池田】吉田　清治　○一五五七－二－八六一〇
【本別】加藤　孝一　○一五六二－二－四八二二
【足寄】中川エミ子　○一五六二－五－二八四七
【陸別】餌取　貢　○一五六二－七－三五九〇
【東】藤井　哲夫　○一五五一－二三－八二
【柏】渡辺　渡　二三－〇九二六
【光南】村上やよい　二五－五五八八
【鉄南】後藤　等　二一－四三五七
【中央】福島　保　二二－一五〇七
【啓北】山本千代子　三四－二二五七
【栄】岡山　啓子　三三－〇五三七
【西帯広】石沢　英子　三三－二二四九
【西南】田所　豊之　二二－七五八三
【緑ヶ丘】片石　祐一　三三－一四四三
【白樺】丸山　敬三　三五－二八一一
【新緑】渡辺　宗雄　二二－六二一四
【柏林台】岩崎かよ子　三五－一七二二
【緑西】村上久美子　三三－六八五二
【稲田】平　麗子　四八－〇七一五
【大空】見上　政次　四七－一四五一
【川西】伊沢佐恵子　六〇－二五〇六