



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

# 電車通り通信

春

2015.3  
VOL.9

FREE 無料



知っておきたい病気の話Ⅱ  
《症状チェック項目付き》

## 糖尿病 [基礎と予防]

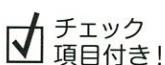
教えて!家庭でできる応急手当  
[VOL.1] 熱湯を浴びてしまったら?

介護のいろは  
[連載1] 介護する心構え

病院の資格あれこれ  
社会福祉士・介護支援専門員  
社会保険労務士(試験合格者)

旬のごちそう  
[春の旬] ほっけ

私のホツ。  
ドクターの本棚「里山資本主義」  
TOPICS  
4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ(その1)  
INFORMATION



項目付き!



## 知っておきたい病気の話Ⅱ

# 糖尿病



前編 基礎と予防

放っておくと、さまざまな合併症を引き起こす怖い糖尿病。

前編と後編に分け、糖尿病の基礎知識と予防の生活習慣、治療についてお話ししましょう。

## 血糖値が高くなる病気「糖尿病」 鍵はインスリンの働き!

糖尿病は、偏った生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病の一つです。簡単にいふと血糖値が高くなる病気のことです、日本の成人の6人に1人が患っています。

人間は、食べ物の消化によって作られるブドウ糖が、体を動かすエネルギー源です。このブドウ糖が血液の流れにのって体の細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われています。

ところが、糖尿病になると、エネルギーを必要としている細胞にブドウ糖が運ばれず、血液の中にあふれ、血液中のブドウ糖(血糖)が異常に増えてしまいます。

それはインスリンという、体で唯一血糖を下げるホルモンが不足したり作用しなかったりするのです。そもそもインスリンは、食後の血糖が上がらないよう調節する、いわばブドウ糖をコントロールする役

割を担っています。この働きが鈍くなると、血糖が上がり全身のエネルギーが足りなくなってしまい、血管にさまざまな異常を引き起こしてしまうのです。

## 引き金は、毎日の生活習慣! 糖尿病の種類と原因

糖尿病はいくつかのタイプがあります。表1にあるタイプで、1型は子どもや若年、痩せ型に多く、2型は中年で肥満型患者が多く見られ、日本人の糖尿病患者のほとんどがこの2型と言われています。その数、約95%というから驚きます。

なぜ、このような高血糖状態になってしまうのでしょうか?

主な原因是、暴飲暴食・肥満・ストレス・運動不足といった生活習慣と、遺伝子要素などの体質が、複雑に絡み合っています。特に、2型は食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が大きく影響しています。

## 糖尿病にかかりやすい? あなたの生活習慣をチェック!

では、自分は糖尿病にかかりやすいかどうか、生活習慣についてチェックしてみましょう。

表2は厚生労働省「糖尿病ホームページへようこそ」にあるチェック項目(監修:公益社団法人日本糖尿病協会)です。ほとんどが生活習慣ですが、チェック項目が多いとかかりやすいと言われています。しかし、今からなくしていくことも可能なことで、心がけ次第です。

ただ、糖尿病は、初めのうちは痛みなどの自覚症状がなく、気がつかないケースも多々あります。すでに糖尿病にかかりている場合もありますので、健康診断などの数値を心に留め、注意しましょう。



表1 糖尿病の種類

1型糖尿病	インスリンを作る細胞が破壊され、インスリンの量が絶対的に足りなくなって起る。
2型糖尿病	インスリンの出る量が減ったり、効き方が悪くなったりして起る。
遺伝子の異常や他の病気が原因	遺伝子の異常、肝臓やすい臓の病気、感染症、免疫異常など、他の病気と薬剤が原因の場合。
妊娠糖尿病	妊娠中に発見され、新生児に合併症が出ることも。

表2 糖尿病にかかりやすいかどうかをチェック!

太っている	家族や親戚に糖尿病の人がいる
食べ過ぎている	野菜や海藻類をあまり食べない
お酒をたくさん飲む	朝食は食べない
おやつを必ず食べる	ドリンク剤をよく飲む
脂っこいものが好き	運動不足である
甘いものが好き	ゆっくり休めない
夕食が遅く、極端に多く食べる	ストレスがたまっている
食事時間が不規則	40歳以上である
妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある	

## 糖尿病になる前に 予防しておきたいことは?

基本的に肥満を防ぐことが最大のポイントです。肥満かどうかは**BMI(肥満度)基準**が広く使われており、BMIの数値22のときが、最も病気が少ないと言われています。

肥満を防ぐことは、数ある生活習慣病を防ぐことでもあり、それには食事と運動のバランスが大切です。普段から「野菜をたっぷりとる」「決まった時間に時間をかけて食べ

る」「甘い・脂っぽいものは食べ過ぎない」「薄味にする」「調味料はかけずにつけて食べる」「食品のエネルギー(kcal)を知る」ことに気をつけてください。

また、無理のない適度な運動も予防の一つです。「少しだけ早めに歩く」「歩く距離を増やす」「テレビを見ながらストレッチする」といった運動を工夫し、毎日の生活に取り入れるだけで違いが出てきます。中性脂肪を減らし、基礎代謝の多い体を作ることが大事です。

### 用語CHECK

#### BMI(肥満度)基準

身長からみた体重の割合を示す体格指数のこと。計算方法は以下のとおりです。標準は22。18.5未満は低体重、18.5以上25未満であれば標準体重、25以上が肥満です。

#### BMI

$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

#### 標準体重

$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

糖尿病に限らず、痩せ過ぎも肥満もよくありません。定期的な体重測定の習慣を身につけ、生活習慣に加え、健康管理にも努めましょう！

### 監修



札幌南一条病院 呼吸器内科・糖尿病内科 医長

田上 清一 [Seiichi Tagami]

昭和60年(1985)旭川医科大学卒業後、北海道大学医学部第一内科入局。国立函館病院、市立旭川病院などを経て、北大医学部第一内科へ。在籍中にスウェーデンのルートビッヒがん研究施設で研究。平成23年(2011)より札幌南一条病院に着任。日本内科学会認定医・専門医・指導医、日本糖尿病学会専門医、日本産業医。

次号では、糖尿病の治療と、チェック項目「糖尿病にかかっているかどうか」をご紹介しましょう。



## VOL.1 热湯を浴びてしまったら？



家庭で万が一の事故や急病・発作があった場合、「あわてず騒がず」が原則です。咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器科 主任医長 原田尚雄

### 基本は「速やかに冷やす」「患部の広さと深さ」を見極めることが肝心

医学的に「熱傷(ねっしょう)」と呼ばれる「やけど」は、熱によって皮膚や粘膜が傷つく状態を指します。熱湯や火、電流、薬品などに触れたときに起こるケガです。皮膚はもともと体内に菌が侵入するのを防ぎ、水分や体温を保持する働きがあります。そのため、やけどを負うと皮膚が損傷し、適切な処置をしなければ、感染症や血圧・体温が低下する合併症を引き起こすこともあります。

家庭で多い「熱湯やけど」の場合は、速やかに冷やすことが基本です。15~30分程度を目安に、水道水で痛みが軽くなるまで流しつづけます。広範囲であれば、浴室でシャワーをかけます。ただし、冷やしつづけると低体温になる場合があるので注意ください。

衣類は脱がせないで、衣類の上から冷水をかけます。装身具を外し、水ぶくれはつぶさず、清潔な布で覆い、その上から冷やします。病院へ行く場合、感染防止と診療の妨げにならないよう軟膏や油、消毒薬は塗らないようにします。

やけどは患部が広く、深いほど危険な状態です。見た目で軽く見ても皮膚の奥まで損傷している場合があるので、判断できない場合は、すぐに119番してください。

#### 深さ別症状

深度	外傷	症状	治療期間
I度	発赤、紅斑	ヒリヒリする、痛い、熱感	1週間以内
II度浅在性	水ぶくれ、発赤	強い痛み、灼熱感	2週間程度
II度深在性	水ぶくれ、表皮脱落、白~ピンク色	強い痛み、知覚低下	2週間~数週間
III度	白~黒色で乾燥、毛が抜ける	痛みがない	皮膚再生しない

家庭で役立つ

# 介護のいろは

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

## 連載1 介護する心構え

### 介護を受ける方への心づかい

まず心に留めてほしいのは、介護を受ける方の尊厳を大切にすることです。その方の意思を尊重して、一人でできることは自分でやってもらうという自立支援を心がけましょう。

家庭で介護を受ける方といえば、親であったり、配偶者であったりします。そのため、いつまでも昔と同じように接してしまいがちですが、高齢になると心身機能の低下や認知症による意思表

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格]介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・介護技術インストラクター・応急手当普及員

示・判断力の低下なども多く見られます。誰も望んで高齢者になったり、病気になったりしません。そのことを理解して、自分のペースではなく、相手のペースに合わせるよう努めてみましょう。また、イライラしても強く怒らないよう、言葉にも気を配りましょう。

### 介護をする方も無理をしない

介護をする方の中には、仕事や家の用事を抱え、気持ちがいっぱいになってしまう場合があります。そんな辛い

介護テク  
豆知識



立ち上がりの介助をする場合、立ち上がる前に足の裏をマッサージすると踏み込みやすくなります。

気持ちを抱えたときは、一人で抱え込まず、友だちに話を聞いてもらったり、かかりつけの病院や公共の関連施設へ行ったりして、相談されると良いでしょう。一日中介護と思わず、自分の自由な時間をわずかでもつくることで切り替えができる場合もあります。

介護を受ける方も介護する方も、お互いに「無理をさせない、無理をしない」ことが肝要です。無理せず続けられ、一緒に笑顔で過ごせることが、介護の目標といえるかもしれません。

## 病院の資格あれこれ

あらゆる資格を取得しているスタッフが力をあわせ仕事をしている場所が病院です。それぞれの領分でなくてはならない存在の仕事ぶりとともに、取得している資格について紹介いたします。



### 資格File-1

#### 社会福祉士・介護支援専門員 社会保険労務士(試験合格者)

地域医療連携室 ソーシャルワーカー  
主任 熊崎 梨絵

い説明ができませんでした。これをきっかけに「社会保険労務士」の国家資格を目指すことに。

社会保険労務士は、労働・社会保険に関する法律・人事・労務管理のエキスパート。病院のソーシャルワーカーとしては、社労士の勉強をしたことで健康保険や年金制度についてより詳しくなりました。少しでも患者さんに役立てば……という熊崎さんの思いから取得了したスキルアップでした。

さらに、介護保険サービスを利用する際、ケアプランを立てる「介護支援専門員」も取得しています。この先、当院が居宅支援事業を展開するときに便利!と思ったそう。今では患者さんやそのご家族、施設担当者さんと詳しく話せるようになったと喜びます。今後も「メンタルヘルスマネジメント検定」など、病院に役立ちそうな資格を目指している熊崎さんです。

### 札幌南一条病院「地域医療連携室」は

紹介患者さんの受付から人間ドックや初診の予約受付、院外の医療施設との連携、患者さんやそのご家族の相談窓口として、各部署と情報を共有しながらフル回転で切り盛りしている部署です。

入院施設が整う病院では、「医療ソーシャルワーカー」が配属されています。患者さんとその家族が抱える経済的・心理的・社会的問題の解決と調整を援助する、総合的な専門職です。

地域医療連携室の熊崎梨絵さんも学生の頃から、その医療ソーシャルワーカーを目指していた一人。昨今では採用条件として「社会福祉士」の国家資格が挙げられていたため、この資格を取得したそう。

社会福祉士は、福祉の手を必要とする人々の相談に乗り、生活に必要な援助をする仕事です。その専門的知識や技術を生かし勤務していた熊崎さんでしたが、ある日、障害年金に関する相談を受けたところ、詳し



旬の味をいただくと  
体もおいしいと応えてくれる、  
時に「美味しい薬」にもなるのです。

## 微妙な脂の乗りとコクが 味の決め手

魚偏に花と書く「ほっけ」の旬は春と秋の2回。時期によって味わいが異なり、春に捕れたものは塩焼きや干物、フライ、秋はすり身が美味しいと言われ、煮付けにしてもコクのある一品です。最近では、水槽で一日落ち着かせてから活メ(血抜き)する生での入荷も増え、お刺身や鮓ネタとして出回っているそう。

北海道の沿岸部も春と秋にほっけが揚がります。ほっけは脂の乗りが肝心。北海道で桜が咲く5月頃に餌のプランクトンをたくさん食べ成長するため、その時期が脂の乗りが良く、美味という漁師さんもいるほどです。

種類は、飽きのこない本来の味を楽しめる「真ほっけ」と、干物で多く流通されている「北のほっけ(縞ほっけ)」が主流です。北海道の漁場で有名なのは羅臼、礼文、積丹ですが、道南の函館、椴法華、恵山で捕れる「根ぼっけ」も定着しています。回遊しない体長が大きい真ほっけのことを指し、上品な脂の乗りが持ち味です。

## 春の旬 ほっけ



[解説]  
栄養科 科長 相内 昭子

【糖尿病対策料理】

### 開きほっけ入りサラダ



エネルギー  
140kcal

たんぱく質  
9.0g

塩分  
1.4g

#### 材料(2人分)

●アボガド	.....60g (1/2個)	●めんつゆ (3倍希釈)	.....12g (小さじ2½杯)
●トマト	.....120g (中1/2個)	A ●オリーブオイル	.....2g (小さじ1/2杯)
●開きほっけ	.....80g (皮、骨をぬいた状態)	●こしょう	.....少々

#### 【作り方】

- ① 開きほっけは焼き、皮と骨をはずし、大きく身をほぐす。
- ② アボガドは、皮と種をとり、1cmくらいの角切りにする。
- ③ トマトは湯むきし、アボガドより少し大きめの角切りにする。
- ④ ボールに、①②③を入れ、Aを加えさっと混ぜあわせ、器に盛り付ける。

\*お好みで、玉ねぎ、レタスなど野菜をさらに加えてもよいでしょう。また、冷製パスタの具としてもおすすめです。開きほっけの塩分によって、めんつゆの量は調節しましょう。

#### 栄養と効能

- 干物にするとカルシウムが増し、骨粗鬆症の予防に効果的
- ビタミンB12を豊富に含み、造血作用、動脈硬化、認知症の予防・改善に期待

# 私のホツ。

看護部 8・9階病棟 科長  
高橋 由香



アヒージョはパケットと一緒にがベスト!!

## お風呂上がりのビールと相性の良い肴があれば「至福のひととき」

仕事から帰り、お風呂上がりの冷たいビールを飲むのが、私の「至福のひととき」です。その瞬間をより良いものとするため、常にグラスは冷凍庫に、ビールはチルド室に入れておきます。普段は、サッポロクラシック一辺倒ですが、秋から冬にかけては、この時期限定の「琥珀エビス」に交代します!コクがあって、とっても美味!限定なだけに箱買いました。

また、ビールに合う「肴」にもこだわってしまいます。一つのものに凝ってしまう傾向があり、少し前は鶏天(鶏肉の天ぷら)でしたが、今は「アヒージョ」です。魚介類やキノコ類(エリンギが絶品!)をオリーブオ

イルとニンニクなどの香辛料で炒め煮したスペイン料理です。アヒージョはそのままでもOKですが、パケットと一緒に食べるとより美味しく頂けます。

今年度の新入職員さんの歓迎会でのお店で食べて気になっていたところ、偶然スーパーで「アヒージョの素」を見つけ、購入! 即行、料理したところ、すっかりハマってしまい、週2回くらい作って食べていました……が、最近は「もんじゃ」に気持ちが傾いています(笑)。

ビールを美味しく頂くため、ビールに合う酒の肴を探求し、これからも家飲みを楽しみたいと思います。



### ドクターの本棚

## 里山資本主義 —日本経済は「安心の原理」で動く

読書は心を豊かにしてくれる处方薬。病院随一の読書家・  
原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介いたします。

前回の電車通り通信で、成長経済という幻想についての疑問を明らかにし、それに対する一つの答えとして紹介した書籍『定常経済』は可能だ!では、マクロ的視点が主でした。実際の経済では、個々の商い、即ちミクロの視点が必要となります。

本書は現在の経済の主流(=腫瘤?)とされる資本主義とは異なるシステムで動くバックアップシステム(サブシステム)がすでに日本で生まれ、拡がり始めていることを、取材を通して明らかにしています。

現時点では、世の中の経済=お金を中心とした経済のために働いていても消費のために支出が増え、手元にお金が残らず、働くほど自分ですることが減り、さらに支出が増え、まことに企業にとってはありがたい存在です。

里山資本主義は、経済の中心を「お金」から「もの」への転換することにより、お金に依存しない生活を実現するためのシステムです。例えば、「木」を中心に据えた産業は製材業にとどまらず、木材住宅の開発、



著者: 藤谷 浩介・NHK広島取材班  
発行: 角川書店(角川Oneテーマ21)  
定価: 781円(税別)

製材屑を利用した火力発電→電力供給+暖房、製材屑から燃料(ペレット)生産、間伐材から薪の生産など…。里山の恵みを余すことなく利用して、しかも雇用も生む。お金の経済で行き詰った地域経済をよみがえらせるヒントが『里山資本主義』にはあります。

# TOPICS

札幌南一条病院主催や職員が参加した数々のイベント・行事についてご報告します。

12月22日[月]

## 喫煙の害と禁煙の大切さを伝えるすわん君が来院！

喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識の普及・啓発活動に取り組む「禁煙推進学術ネットワーク(日本癌・日本呼吸器・日本循環器学会などの関連学会が合同で推進)」。同会では禁煙を「吸わん:スワン」と見立て、数字の2を白鳥でデザインし、毎月22日を「禁煙の日(スワンスワン)」に制定しています。

その活動に賛同した当院は、道内で初の取り組みとして、マスコットの「すわん君」とともに、外来と病室で患者さんやご家族にパンフレットを配布。喫煙・受動喫煙の害や禁煙の大切さを訴えました。



すわん君と一緒にPR！毎月22日は「禁煙の日」

12月22日[月]

## みんなで「ハッピークリスマス♪」

恒例となった当院スタッフがサンタクロースとトナカイに扮装し、入院患者さん一人ひとりにクリスマスプレゼントを手渡す「ハッピークリスマス」を催しました。受け取っていただく時の患者さんの笑顔が、私たち職員の励みになっています。



工藤院長もサンタクロースに徹して奮闘



「ハンコでポン！」

作・画 つえまろ



1月24日[土]

## 医療機能評価の認定(更新)

平成12年(2000)の初回認定より4回目となる機能評価(更新)を受審し、このたび平成27年(2015)1月に「機能別版評価項目3rdG:Ver.1.0」を認定されました。これまで同様、地域医療を支える病院施設として邁進してまいります。



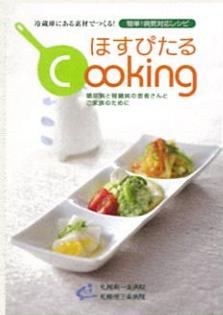
医療機能評価認定証

## 簡単！病気対策レシピ「ほすびたるCooking」が好評です！

日頃からカロリーや塩分の摂り過ぎに注意されている方、病気で食事制限を強いられている方に必見の料理レシピ冊子を作成・発行しました。当院の管理栄養士が監修したレシピは、どれも冷蔵庫にある素材で作れる簡単なものばかり。特に、糖尿病や腎臓病を患う患者さんとそのご家族に向け

て、ワンポイントアドバイスや食事制限、カロリーに関するコラムを満載しています。簡単に読めて、ササッと料理ができると、好評をいただいています。

ご希望の方は、院内もしくは、ホームページのお問い合わせに住所・氏名・連絡先を入力して送信してください。無料で購読できます。



エネルギー(kcal)・たんぱく質・塩分の含有量も表示されたレシピ集

# INFORMATION

## 気になったらご予約を!当院で実施している主な検査項目

当院では腎臓病センターとして腹膜透析や夜間も可能な血液透析に対応し、市内でも充実した腎臓検診を行っています。それ以外にも、下記の検査を受け付けております。気になる検査がありましたら、地域連携室(予約先: ☎011-271-6050)までご予約ください。また、セットになった健診ドックやオプションも各種ご用意しています。

季節の変わり目は、なにかと体調が思わしくない日が続きます。パンフレットなどの要望も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

### ●主な検査

C T: 胸部(3D処理・断層処理)、腹部(内臓脂肪)  
超音波: 頸部・甲状腺・心臓・腹部など  
内視鏡: 気管支・胃・大腸ファイバー  
循環機能: トレッドミル負荷心電図・ホルター心電図  
その他: 経気管肺生検術・腎生検・心臓カテーテル・骨塩定量・ヘリコバクターピロリ  
尿素呼気試験・血管ドック・血液サラサラ検査・血管年齢検査

### ●日帰りドックの内訳

- ①受付(保険証の提出)・問診票と検便2日分の提出
- ②身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)
- ③血圧・心拍数測定・視力・聴力検査
- ④超音波・心電図・肺機能(骨塩定量・血管年齢)
- ⑤採血(血液サラサラ)、検尿
- ⑥胸部レントゲン(腹部CT・内臓脂肪)
- ⑦胃バリウムもしくは胃カメラ
- ⑧診察・会計

## ボランティアさん随時募集中!

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいています。希望される方は、お気軽に右記までお問い合わせください。

地域医療連携室 ☎011-271-6050

## 透析患者さん 無料送迎サービスの ご案内

札幌南一条病院では、透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなった」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」などと感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。



### 個別送迎

基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ ☎011-271-3711

## 札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山	工藤	鳥井	鳥井	※1	※1 循環器・腎臓内科 3月 7 日 陳医師 3月14日 永原医師 3月21日 お休み 3月28日 青山医師 4月 4 日 鳥井医師 随時ホームページで更新します	
			鳥井						
	午後	永原	坂田 (血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)	野澤	休診		
	午後	野澤	工藤	永原	鳥井	青山	休診		
		陳			三木				
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3	※2 透析外来(完全予約制) 水・木曜 13:30~14:30	
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診		
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上(第2・4週)		
	午後	—	田上	—	—	田上	休診	※3 呼吸器科内科外来 第1週/田垣医師 第2・4週/田上医師 第3・5週/原田医師 ※4 禁煙外来(完全予約制) ①9:30~ ②10:30~ 60分程度 随時ホームページで更新します	
消化器 内科	午前	—	出張医 (内視鏡検査のみ)	—	小林 (内視鏡検査のみ)	—	休診		
	午後	—	—	—	—	—	野澤 ※4		
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	—		

## 電車通り通信 VOL.9 春号

〈発行日〉 平成27年(2015)3月1日

〈発行元〉 社会医療法人 北海道恵愛会  
札幌南一条病院 広報委員会

〒060-0061

札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

## 札幌南一条病院

社会医療法人北海道恵愛会  
〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、人工透析、専門外来、人間ドックほか

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00  
土曜 9:00~13:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〈初診予約〉 地域医療連携室／011(271)6050

電話受付時間／9:00~16:30

〈再診予約・予約変更〉 フリーダイヤル／0120(101)216

平日 9:00~16:30

土曜 9:00~12:00

### ●編集後記●

二十四節気の中に春を告げる名称があります。今年は、冬ごもりの虫が地上にはい出る「啓蟄」が3月6日で、天地が清々しく明るい空気に満ちる「清明」が4月5日となっています。とはいって、北海道の春はまだまだ待ち遠しい限り。今号よりリニューアルし、別れと出会いの季節を桜色で染めてみました。いかがでしょうか。(中村)