

退職者 NO.134-  
**こだま会報**



発行日：2021年11月15日／季刊第134号  
 編集・発行：神奈川県職労連退職者こだま会  
 〒231-8588 横浜市中区日本大通1 県庁地下1階  
 発行人：加瀬文隆  
 ☎045 (212) 3179 (代) Fax 045 (212) 3178 (代)  
 Eメール kodama@kodamakai.sakura.ne.jp  
 URL http://tekuteku.jeez.jp



さらさらと川面を渡る秋の風

**フォト俳句**

石山の石より白し秋の風

石川県の那谷寺で詠まれた松尾芭蕉の句です。

白い石よりも白く清浄に感じるのが秋の風だということ、私もそういう感じの句を何とか作りたいと思っていました。

掲載のフォト俳句では、風は目に見えないので、白いスキの穂がなびいているところを切り取ること、上手く風を表現できたと自負しております。

また、背景の川の流れもいい感じで波打っており、風を感じさせます。

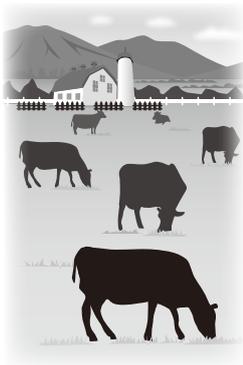
撮影場所は藤沢市内を流れる引地川。

加藤武久

**散歩道**

およそ十五、六年前から殆ど牛肉を食べていない▼始めは好物のすき焼きを、病を得た夫に食べさせないまま急死してしまったこと

とにあった▼その内雑誌に牛を育てるには牧草や飼料用の莫大な農地を必要とし、世界中で飢えている何億という人の食料を圧迫しているのはと記述されていた▼また牛の吐く息にはメタンガスが含まれていて大気汚染につながる▼人は今、食べなくてもいい物を食べさせられ健康を害しているのではない▼スーパーやコンビニ等に並んでいる食品の殆んどに使われている大量の添加物▼次々と売られるために目先を変えて出てくる商品、方や大食い競争や旨い物探しの旅番組がテレビを席巻している▼三食満足に食べられない人が増えているというコロナ危機下でさえも▼後ろめたさを感じながらテレビを見ているが。  
 (新井通子)



# 原発事故後10年 地球の未来を 日々の生活の中で

父が亡くなり40歳で県職員を退職。その後、母の住む福島で再就職。この間母が亡くなり、東日本大震災・原発事故が起きましたが、私は定年を無事に迎えることができました。

さあ、これから海外に行こうと思った途端、コロナです。福島でのんびり過ご

せということでしょうか？

9月に入り、寒い雨降りの日々でしたが、12日ようやく秋晴れとなり、吾妻山にある浄土平湿原へ行ってきました。

山の上は秋の花々でいっぱいでした。エゾリンドウ、ヤマハハコ、ハナゴケ、ナナカマドの実、草モミジなどなど小さな楽しみをみつけています。

—————

東日本大震災・原発事故から10年8カ月。皆様にはご心配をいただき、

この場を借りて感謝いたします。

震災からの復興は進んでいますが、原発事故からの復興は進んでいるとは言えません。

未だ廃炉への道筋は見えず、新たな汚染水の海への放出が提案されています。漁業者の皆さんは、また風評被害が起きるのではないかと心配が絶えません。50年、100年単位で考えるしかないかと思えます。

原発は、今の快適な生活のために、未来への負の遺産になるのではない



秋の花々でいっぱいの  
浄土平湿原で

か、この地球の未来のことを、日々の生活の中で少しずつ考えようと思っている今日この頃です。

(野地寿子)

## 神奈川県初となる 豚熱の防疫業務へ動員されて



再任用3年目です。去る7月8日に相模原市内で発生した豚熱の家畜防疫法に基づく殺処分には、私は現場事務所担当として従事しました。

### 4400頭の豚を 徹夜で殺処分

県内の養豚場としては規模が大きく、約4400頭の豚を殺処分。

8日、夕方から4名で現場拠点となる現場事務所のテント設置をはじめ、夜中に大量の資機材の受入れ、トイレ、水場の設置ほか、設営作業を梅雨末期の小雨が降りしきり街灯

もない中を徹夜で敢行。その後、ローションで21日まで現場事務所の運営業務、設備強化、終了後の撤収作業にと、徹夜3回を含め従事しました。

まずは殺処分が先行し、その後の焼却の事前処理となるレンダリング作業（豚を丸ごとミンチにして高温の蒸気で蒸し上げ、密閉容器へ詰める）の現地作業場整地（レンダリング機械の設置、同作業開始へと、手探りでスタート。鳥インフルエンザの対応マニュアルに準じて、環境農政局の職員が昼夜3交代でこの2つ

の作業へ動員。（現場事務所は2交代）

暑くなり始めの時期と重なり、また、初めてのことから現場事務所の態勢も不十分のなか、通気性ゼロの防護服を2枚重ねで着用して作業にあたる職員に、休憩時に冷たい飲み物や軽食も用意できないスタート。忸怩たる思いで運営業務にあたりました。

### 暑さと強烈な 臭気のなかの作業

作業の具体的な内容も知らされずに来た方もおられたようですが、現場はかなりの暑さと、強烈な臭気の中、生きている豚を電気ショックで、子豚は袋に数頭詰めて炭酸ガスで窒

息させ殺す作業の補助。また、レンダリングは異様に強烈な臭気の中、豚を丸ごとミンチ機へ投入作業とミンチを蒸し上げた生成物の密閉容器詰め作業で、肉体的・精神的タフさが必要な状況でした。

熱中症で動けなくなった方、救急搬送となった方がでるなど、本当にお疲れ様でした。

私も短期に3回の徹夜で体調が戻るまで2週間ほどかかり、年齢を感じました。

他県でも発生しており、同様に県職員が携わっておられます。被害にあった畜産農家さんの無念さを思うと、最初で最後の体験となつて欲しいと強く思う体験でした。

(塚本哲也)

こだま俳壇(9月通信句会)

秋の水流れを分ける石一つ 島田多嘉子  
 揃へたる手話の指先涼新た 坂守  
 街の灯を離るる舟や水の秋 中野みどり  
 薄闇に池の浮草秋の風 本山 文字  
 一人居の自粛の日々や虫の声 松尾佐知子  
 阿豆流爲の駆けし天地や星流る 友井 眞言  
 すくい取る水の軽さや秋の水 中村 桂子  
 マンションの足場作業に西日かな 瀧澤 正行  
 昼の月白さ極める残暑かな 三井 光子  
 添水鳴る茶席の気配深みゆく 木村 武子  
 ワクチンの接種祝いに新酒かな 柳瀬 節子  
 宅配の荷物の運ぶ残暑かな 田中 一男  
 駅降りて荷物の重み残暑尚 並木まり子  
 秋の水光を受けて山写す 小室 豊子  
 チヌ<sup>黒鯛</sup>待ちて我慢比べの秋暑し 角田 英昭  
 地に注ぐ流星群や何処落ち 後藤 貞夫  
 蛸の声透き通る夕間暮 白井保次郎  
 瓶に挿すハーバリウムの水中花 高橋 和江  
 秋の水山よりひいて鮎放つ 常世田芳子  
 流れ星釣り人一人居なくなる 太田 士男

こだま句会のあゆみ

2001年(平成13年)こだま句会  
 は発足した。当時の代表幹事鈴木志  
 げ子さんと小川水草さんの力による。  
 第一回の句会は、八名位の参加で  
 こだま会事務所(横浜合庁6F)で  
 開かれた。以来、在職中の職場や年  
 令の違う仲間が、月一回、第二木曜  
 日の13~16時程の間、句会に集い  
 しみなながら腕をみがき合っている。  
 時には吟行(野外に出、あちこち歩  
 いて句を詠み句会を持つ)もした。  
 句会の指導は、当初山本つばみ先  
 生(阿夫利嶺主宰)、次に太田士男  
 先生(草笛代表)です。太田先生の  
 言「句の一つ一つには人生がのって  
 いる」は、日常性の高い「自分史」  
 を積み上げていくことのようなだ。

活動あれこれ

会の運営は①楽しく②自主組織③



2014年5月14日飯坂温泉駅芭蕉像前で

合同句集

話し合うをもとに、20年経つ。句会  
 は年11回(8月は休み)だから、単  
 純に考えれば、今まで220回の句  
 会開催だ。  
 対外的には、総会準備の短冊俳句  
 展、こだま会報の俳句欄の設定など、  
 みなさんに句会の結果をみて頂いた  
 ことだ。今も例年のこだま会員喜寿  
 の催しには、祝歌を贈っている。  
 句会が続いていることの一つは、  
 会場が県職労連の施設で、経費がか  
 らず安定している故でもある。  
 こだま会結成20周年(2004年)  
 に合わせて、句会では『合同句集こ  
 だま』を刊行。これはあと第4集ま  
 で続いた。現在の会員は増減があつ  
 たものの21名の大所帯である。  
 コロナ禍時代、集会不可となつた  
 が、現在、苦心して通信句会を続け  
 ている。  
 なお、会費は800円。投句は5  
 00円である。(木村武子)

人間ドックのお勧め

人間ドックは隠れた病気を見つけます。手遅れだったということがないように、自治体の定期健診をはじめ精密な人間ドックを定期的に受診されるよう、お勧めします。

健診機関名	所在地	電話番号	最寄り駅
かながわ クリニック	横浜市中区元浜4-32 県民共済馬車道ビル4階 神奈川県結核予防会	045-201- 8521	みなとみらい線 馬車道駅下車 徒歩2分
京浜 健診クリニック	横浜市金沢区柳町3-9	045-782- 3222	京急線 金沢八景駅下車 徒歩10分
けいゆう病院 健診センター	横浜市西区 みなとみらい3-7-3	045-221- 8291	みなとみらい線みなとみらい 駅下車 2番・4番出口から徒歩3分
JA健康管理 センターあつぎ	厚木市酒井3132	046-229- 3731	小田急線 本厚木駅南口下車 専用送迎バスまたは神奈中バ ス13番より平塚駅行き、また は田村車庫行き「リバーサイ ド前」下車、徒歩5分
JA健康管理 センター さがみはら	相模原市緑区橋本 6-1-14 ザ・ハシモトタワー4階	予約は 046-229- 3731 (JA健康管理 センターあ つぎ)へ	JR・京王線 橋本駅北口から徒歩2分

- ★こだま会の人間ドックは団体割引です。一般料金よりも4千円~1万円ほど割引されます。
- ★健診内容・料金等は、各健診機関にお問い合わせください。
- ★お申し込みの際は、「こだま会」会員であることを必ず申し出てください。

第34回 日本高齢者大会 in那の

コロナ禍の今こそ！ みんなの知恵と共同で！

9月23日、コロナ禍により1年延期された第34回日本高齢者大会が「コロナ禍の今こそ！憲法を生かし、命とくらし・人権と環境を守り、平和で福祉を大切にする社会を」

みなとの知恵と協同で！」をスローガンに長野市内で開催されました。

県内は会場参加、県外はWEB参加となり全国で3000人以上が参加。こだま会からは3人が自宅で、私が県内の会場でWEB参加しました。

●記念講演は中野晃一氏 全体会は「長沼こまち太鼓」で幕開け。主催者あいさつ、歓迎のあいさつ、来賓あいさつ、基調報告、記念講演、大会アピール採択と続き、次期開催の京都に大会旗が手渡され閉会しました。

来年は11月23日・24日に開催予定。政治学者の中野晃一氏が行った記念講演「コロナ後のめざすべき社会は？その実現のために必要なことは？」では、連日のようにテレビ・新聞などで報道されている自民党総



裁選にふれ、「各候補のボスである安倍・菅・麻生・二階の各氏の権力争いであり、新しい政治は生まれない」と批判しました。

また、立憲野党と市民の共同に闘連して、市民連合と野党4党が9月8日に合意した野党共通政策を踏まえ、「9条をはじめ憲法を中心に個人の尊厳を擁護し育むための政治をめざすべき」と強調。政権の土俵に乗った「対案」ではなく、9条改憲反対、女性・ジェンダー、選択的夫婦別姓、外国人の尊厳・権利など「対立争点」を鮮明にし、社会を進める政策を発信していくことが大事と強調しました。

●高齢者を激励 高齢者の実態は大変だが、高齢者が自分だけでなく、自分の周りの人のためのいろいろな課題に声を上げてがんばっている。子や孫の世代のための社会づくりのためにがんばっているとお褒めの言葉をいただき激励されました。

(仲戸川実)

著者は、日本が高齢化社会に突入する以前から高齢者の精神医療の臨床にとりくんできた、この分野の先駆者である。

著者によると高齢者はすでに自身の脳梗塞や骨折などにより傷ついている。さらに近親者の死や病気で、日常生活が心身ともに不安定な状態になっている。

喪失体験、孤独、孤立、死の現前化などである。

本書の前半は、うつ病の事例が多く登場する。ある女性は60歳の時に離婚してマンションで独居したが、夕方になると別の部屋に人の気配を感じ、影がよぎると訴えた。彼女は息子夫婦を伴い、著者に受診した。軽症なら3週間程度で治る。もし再び症状が現れて長びくなら、うつ症の慢性化が危惧される。

本書に登場するうつ病の症状は、多種多様だが、著者の助言に従って行動すれば重症化することは少ない。しかし「肢切断」の手術を受けた70歳の男性は術後飛び降り自殺した。



おすすめの1冊

竹中 星郎

『精神科医がみた 老いの不安・抑うつと成熟』

朝日新聞出版、2019年刊

本書の後半は認知症の事例が紹介される。認知症はわかりにくい。「徘徊」、「ごみ屋敷」、本人の訴えによる「脳が溶けて喉を流れ落ちる」、「足の裏にボールがたくさん生えて痛い」などは家族でも理解が困難である。したがって治療は医師と専門の介護担当者が行う。

本書の随所で言及されているのは、高齢患者の家族の対応である。特にうつ病の治療にあたっては、家族の協力が不可欠である。患者の障害は、家族との関係の中から発生することが多い。医師は両者の言い分を聞き分けながら治療を行う。認知症の家族はすでに亡くなっているか、本人の識別能力が不全であるので、断片的な言葉から本人の中で生きている家族像を探す。

本書のタイトルにある『成熟』は多くの事例で示される。或る人は最後の最後まで人生と闘い抜く。他方淡々と最後を迎える人もいる。それぞれがその人らしい成熟である。

(長谷川光児)

# 核兵器禁止2021年世界大会 平和行進、神奈川でも



投稿

## コロナ禍で地域は：：

### 高齢者からの相談あれこれ

知り合いがコロナ感染、入院したけど必要物品の差し入れ、退院してきたけどまだ自宅療養中なので、どうしたらよいかの相談があります。自宅に、体温計はあっても、そのほかはない家庭がほとんど。血液中の酸素飽和度を簡単にチェックできるパルスオキシメーターを持つて訪問。お年寄りには脱水もどき、熱中症もどきとコロナだけでなく、いろいろな対応が必要な場合が多く、えっ！と、病院勤務していた時とは違う対

### ●オンラインで開催

こんなに多くの海外・国内の核廃絶運動に関わっている人々からの発信を見聞きしたのは初めてでした。

2021年世界大会がコロナパンデミックの最中に、オンラインで開催され、8月2日から9日まで8日間で7つの企画を視聴しました。どれも新鮮で、現在をしつかりとらえ、未来への課題と展望を発信していて、感動しました。記録集も発行されました。ぜひご覧ください。今年、1月に核兵器禁止条約が発効して初めての世界大会でした。

応が求められました。

昨年は、まず、発熱して心配という場合は？とあちこちで求められました。発熱・相談センターに電話してもつながらない、その場合発熱外来を開設しているところに電話をすれば、できればその医療機関の診察券があればなお良い、なくても、その医療機関のある地域の住民と云えば、診察受けられる順番が速いなど、地域の皆さんにノウハウを口込みで伝えたり。

### 地域で、特養ホームで

地域で、コロナの感染者が増えた時に、まず公的機関の会場確保が難しくなり、お年寄りのサークルなど

### ●神奈川県内でも平和行進

5月には、神奈川県内でも平和行進が取り組まれましたが、どこでも「禁止条約発効を祝福します」「唯一の被爆体験を持つ日本が条約に背を向けているのが悲しい」「政府に参加の意思がないなら、政府を変えなくては」との声が、日増しに高まってきたことが12日間22コースに、国民平和大行進リレー横断幕・県被災者の会横断幕・平和行進の幟を繋いだ中で強く感じられました。平和行進記録集も9月に発行され、県内の首長さんのメッセージか

社会参加が難しくなりました。地域の老人福祉センターの責任者と懇談した時に、感染防止対策がその施設に任せつきりになっている、お年寄りのたまり場がなくなったら、社会参加が少なくなり、つながりが持てず、孤立化、認知機能の衰えも進むから何とかしてと寄せられたこともありました。

家族が特養ホームにいる人からは、毎日のように面会に行ったのに、様子がわからない…などのフォローも必要。タブレットやスマホでの面会、ようやく短時間でも面会できたときの、本人・家族の笑顔を写メでもらった時はほんとに私もうれしかった。

らも、世界の核兵器廃絶への動きと住民・市民の世論の高まりがうかがえます。

核兵器廃絶は、コロナ危機、気候危機そして格差と貧困の危機をどう乗り越えるかとともに、人類の課題です。やはり、被災者に寄り添う、とりわけ、「証言を伝承する熱意」「社会に訴え続ける行動」「署名活動など誰でも参加できる運動」などアピールし、世論を変えることが求められています。「私でもできることがあるのでは」と思う毎日です。(鈴木薫)

### 政府の無為無策

こんなにコロナ感染が広がったのは、政府の無為無策のせいと誰もがわかっています。そして、私たち含めて、検査ができていない問題は大きい。離れている孫にも会えないし、こどもたちの学校行事がなくなったことに怒りを覚えます(オリパラはやったのに)。

PCR検査、手軽な抗原キットはどこでも使えるようにすべき。自前で抗原キット使用で定期的にチェックはしていますが、ほんとは、行政が対応すべきですね。

(植木眞理子)

◆コロナ禍の自粛の毎日

終息するの？

こだま会定期総会お疲れ様でした。西日本は毎日集中豪雨のニュースばかり、被害が出ない様祈っています。コロナの感染者も毎日増加をたどり、緊急事態宣言が出されても減少せず、ほとんど家に閉じこもっている毎日です。いつになったら減少し、終息するのか？夕方涼しくなったら野菜の水やりや庭木の剪定等で過しています。

小林平治(藤沢)

◆生活課題山積

ささやかな夢持ちたい酷暑、猛暑の夏が去り、やれやれと思ったら連日の雨降り。楽しい話題、嬉しい出来事、…思い浮かぶ？あったかな？最近の物価上昇傾向、諸々の増税計画、医療費負担増、年金の減額、コロナの今後は？など課題山積み。残された人生、少しは夢を持てるでしょうか？持ちたい。これからこんなことしたい！旧知の友と会う。友人とランチ。家族の食事会。父母の年忌、お墓参り。百貨店での買物。コロナ前に計画した旅行の実行…。ささやかでしょう。

加藤和子(相模原)

◆文化の衰退に危惧

コロナ禍の中、会員の皆様には、毎日の日々、暮らしの智慧を生かしながら、切に過ごしておられる様子を垣間見させていただきました。先人が自然に手を加えて作り上げてきた衣食住・科学・学問等々が失われてきているように感じられ、文化の衰退につながらねばよいが…と老婆心ながら思う近頃です。

横田富久子(横浜)

◆私も83歳！

会報が届くと計報欄を最初に見ます。懐かしい人を見つけ、昔を偲んでいます。何人かは失礼ながらご遺族に御悔みの手紙を出しています。私も83歳、近いことを感じるこの頃です。

湯川勉(二宮町)

◆カジノ誘致ストップ、

市民の声が届く市長が誕生!! 8月22日午後8時過ぎ、横浜市長選挙の開票速報を見ようとしたら、電話が鳴り、「おめでとう!山中竹春さん当確だよ」の知らせ。その後友人や家族から「良かったね」の声が届きました。思わず「やったー」

【7面につづく】



会員の広場

クロスワードパズルで頭の体操

◆応募要領◆

- ①ヒント：2重枠に入った文字をAからEの順に並べてできる文字は？
- ②回答送付先：231-8588横浜市中区日本大通1 県庁舎地下1階神奈川県職労連退職者こだま会パズル係
- ③郵便葉書に答、住所、郵便番号、氏名を記入し、12月20日までに上記②へお送りください。メールも可。
- ④賞品：正解者から抽選で5人の方にクオカード進呈します。
- ⑤発表：次号(2月15日号)

前回の答「スイカワリ」

ア	オ	サ	ハ	キ
オ	ユ	カ	タ	
リ	キ	ラ	グ	
ツ	キ	ミ	ソ	ウ
イ	ツ	ワ	ト	ス
ト	キ	メ	キ	ウ

●当選おめでとう●

抽選で次の5人の方にクオカードを進呈しました。(敬称略) 藤巻照久、蒲原洋子、藤原慎一、小林平治、城所和子

答	A	B	C	D	E
---	---	---	---	---	---

1	2	3	4		
5			6	7	
		8	9		
10	11		12		
			13		14
15				16	

係から：回答はがきの余白に、本紙についての感想や要望、身近な話題などひとことを。「会員の広場」欄などに掲載させていただく場合があります。匿名の場合は「匿名希望」とご記入ください。

- ヨコのカギ
- 1 5番目の曜日
- 5 秋に見られる雲
- 6 「ジーンギスカン」で使う肉
- 8 ○○にならないように
- 10 意見の○○○○がある
- 13 一番大切なもの
- 15 ○○○、共助、公助
- 16 自分だけの利益をはかって、他人を顧みないこと
- タテのカギ
- 1 16
- 2 あいつは○○だ
- 3 はなしが○○○○にはいりこむ
- 4 朝の○○まき
- 7 旧国名の一つ。りんごの名前にもある
- 9 ふたつ組み合わせになったもの
- 11 乳幼児を育てること
- 12 ○○○を捧げる
- 14 NHKの人気番組の「○○ちゃんに叱られる!」

【6面よりつづく】

と叫んでいました。考えてみれば、  
昨年のIR誘致の是非を問う住民投票を求め、地域を回った暑い夏を思い起こしました。20万近い署名を集めたのに、議会では自民党と公明党に否決され、本当にこの横浜に民主主義は有るのか?と悔しい思いをし

てきました。ようやく候補者が決まり、今度こそカジノをストップと期待してきました。これまでの市政の転換を実現するために何はともあれ、これからが大変だけど、とにかく「やったー!!」と仲間と喜びを噛み締めました。

長浜みち子(横浜)

投稿

菅義偉首相の退陣に思う

9月3日、突然、菅義偉首相が退陣表明してびっくりしました。新型コロナウイルスの感染対策で「民の命と安全」が守れず、後手後手、信用を大きく失ってしまいました。また横浜市長選で敗れた盟友の前国家公安委員長・小此木氏の支えも失われた事が一因だと思えます。

気になってる事があります。菅義偉首相が日本学術会議の会員候補6人を任命拒否した問題が明らかにならないことです。まだあります。安倍元総理のサクラを見る会、加計森友学園問題もあやふや、赤木さんは文書改ざんに耐えられなく自殺をしています。古くは自衛隊の日報隠し、加計森友問題納得できません。国会議員は、保身ばかりで嘘をついています。メディアの方々は眼を光



らせて、悪いことは悪いと政治家に教えていただきたいです。

心配です。軍事研究に批判的な学術会議の学者を排除することは、保身者の都合の良いように付度をしたいからです。偉い人々が嘘をつくのが多くなると大変な国になってしまいます。秋の選挙には慎重に選挙広報を読み、民の事に役立つ人に一票を投じます。

増子忠治(平塚)

全国自治体退職者連絡会 8/18総会(書面)を終えて

昨年に続き、今年もコロナウイルス感染拡大が続いており、対面での総会ができないことを幹事会で判断しました。本来、リアルでの総会の場面では、全国の参加者の討論で内容を深め、方針を練り上げていきますが、民主的に意見を集約していくことについての議論をし、一定の期間で、幹事会としてのコメント、対応とすること、方針の具体化を図ろうと決めました。

総会の在り方、連絡会通信への意見、全国の活動の交流などについての意見があり、幹事会としての答弁を通信に掲載しました。全国各地での取り組みを何らかの形にできないかと討議し、対策委員会を作りました。コロナ禍での相談についても、ズームで会議をやりながら検討しています。当面、75歳以上の医療費窓口負担2倍化ストップの課題で取り組むこと、全国の取り組みを集約することを進めています。

連絡会通信は紙ベースだけでなくデジタル化してはという意見も出され、検討課題となっています。(全国自治体退職者連絡会事務局次長 植木真理子)

お悔み申し上げます

8月15日以降に事務局に連絡があった亡くなられた会員です。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。( )内は享年。

- 増山 幸三(91)
- 菊地 和夫(84)
- 吉田 正夫(87)
- 吉原 明(88)
- 西山 貞夫(89)
- 船橋まさ子(98)

投稿募集!!

「こだま会報」の充実のために、皆さんからの投稿大歓迎です。お待ちしております。

- ①投稿文 趣味の事、紀行文、最近思うこと…なんでも構いません。600字程度
  - ②写真、絵手紙、書道・絵画・創作作品(画像に収めたもの)など
- \*締め切りは、12月20日までをお願いします。  
\*いただいた投稿の掲載については、編集委員会で検討し、決定します。  
\*掲載された場合は、クオカード(500円)をお贈りします。

