



神奈川県 保険医新聞

発行所 神奈川県保険医協会 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 (TSプラザビルディング2階)
電話045-313-2111(代表) FAX 045-313-2113 横浜中央郵便局私書箱第319号
購読料 一部300円(会員の購読料は会費に含まれています) 発行人 田中 麻衣子

新春特集号

あけましておめでとうございます



箱根 山のホテルにて

相模原市南区 岩崎 雅充

カメラ: NIKON Z8 レンズ: NIKKOR Z 85mm f/1.8 S



新年のごあいさつ

理事長 田辺 由紀夫

新年明けましておめでとうございます。

一昨年の衆院選、昨年の参院選の結果、両院とも与党が過半数を割り、政権運

営がより注目を浴びるようになっています。現在、衆院は辛うじて与党が過半数を占めていますが、野党の主張も取り入れなければ国会審議が進まないのが現状です。多様な意見が反映される反面、つぎはぎ的で中途半端になりかねないという指摘もあります。高市首相になってまだ2ヶ月余、もう少し様子を見てみないと評価はできないと考えます。

さて、このような政治状況をつくった要因を考えると、最も大きいのは物価高ではないでしょうか。誰もが生活する上で必要な食料やエネルギーを中心に行なうべき上昇が続き、実質賃金対前年比が連続してマイナスを記録していれば、国民の不満が高まるのは当然です。その不満が過去2回の国政選挙に表れたと言つてよいでしょう。

物価高の影響を受けているのは医療界も例外ではなく、医療機関の経営状況は厳しく深刻であることは周知の通りです。このままでは、地域医療を支える開業医や中小病院が閉院し、医療体制が崩壊することが危惧されます。当協会は従前より医療費の総枠拡大を訴えてきましたが、昨年来、各医療団体も緊急の支援金や診療報酬の大増を掲げて様々な運動を開催してきたことは、皆様もご存知のことと思います。果たして、その成果はどうだったのでしょうか。その他、依然としてトラブルの続くマイナ保険証、OTC類似薬の保険外化、高齢者窓口負担の引き上げ、金バラ価格高騰による原価割れ、治療材料・衛生用品の値上げ、かかりつけ医機能報告制度等々、本年も問題山積ですが、会員の皆様のお役に立てるよう運動ならびに情報提供をしてまいります。引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

母の言葉、父の言葉

横浜市 瑠璃奈

おかれり

藤沢市 板橋 健太郎

母の言葉

藤沢市 幸田

わたしの母の言葉は「何事も自分に返つてくるから、人に接するときはそれを忘れないようにしなさい。」です。

相手に対する自分の行いは、やがて自分に返つてくるので、相手に失礼な事をしてはいけない、との事をしました。

賞賛すれば賞賛が、感謝すれば感謝が、礼をつくせば礼が、軽視すれば軽視が自分があつてもういたい態度で相手に接しなさい。

相手に対する自分の行いは、やがて自分に返つてくるので、相手に失礼な事をしてはいけない、との事をしました。

対人関係では、これを常

に意識して接するようにし

ています。

わたしの父の言葉は「信

頼・信用は半分まで」です。

それは相手に100%依

存してしまつと、その相手

との関係で何かあれば自分

もダメになつてしまふから

だというのです。

過度の期待は相手にどう

なつた。

先日、久しぶりに関西に

ある妻家に一人で帰省した。

『おかえり。じゃなかつ

たな 長旅お疲れ様。』

玄関で父が出迎えてくれ

た。

『おかげり。元気そうや

ね。』

家に入ると、料理中の母

から声をかけられた。

他の用事もあつたため、

半日弱の短い滞在であつた

が、両親からは近況報告が

続いた。『近所さんの話や

万博がどうだつたとい

う』などと、料理中の母

百寿を迎えた母

川崎市川崎区 原 弘明

先日母が百寿を迎え、総理大臣から「銀杯」をいただきました。母は70歳過ぎまで会社を切り盛りし、父をみどった後もよく動き回る人でした。老後はマンションで一人暮らしをしていましたが、90歳のころ転倒し、硬膜下血腫を発生し、その後認知症もあり、老人施設でお世話になっています。

百寿となり、さすがにロコモティブシンドromeとなり独歩不能で介護施設では車いす生活、食事・トイレは介護となっています。女学校時が私はその仲間にはなっています。

先日母が百寿を迎え、総理大臣から「銀杯」をいただきました。母は70歳過ぎまで会社を切り盛りし、父をみどった後もよく動き回る人でした。老後はマンションで一人暮らしをしていましたが、90歳のころ転倒し、硬膜下血腫を発生し、その後認知症もあり、老人施設でお世話になっています。

2004年、「日本のがんの3・2%は医療被ばくが原因」との論文がランセ

院の研修医となつた。胃透視の当番があり、照射が長いとアラームが鳴る。上司は「消して続行しろ。早期がんを見つけるのが使命だ」と言い、その説明に疑問も抱かなかつた。バイト先にはCTを積極的に撮るよう指示する病院もあつた。

2004年、「日本のがんの3・2%は医療被ばくが原因」との論文がランセ院の研修医となつた。胃透視の当番があり、照射が長いとアラームが鳴る。上司は「消して続行しろ。早期がんを見つけるのが使命だ」と言い、その説明に疑問も抱かなかつた。バイト先にはCTを積極的に撮るよう指示する病院もあつた。

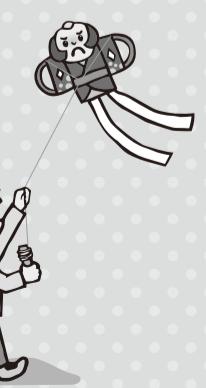
高知医大卒業後、国家試験の結果発表を待つ間、「日本海・アジア平和の船」という団体旅行に参加した。新潟を出てナホトカに向かう洋上、ソ連の原発事故のニュースが流れた。40年前、院見学で日本製のモノクロ

相模原市南区 牛山 元美

2011年3月11日、福島第一原発事故が起き、放射性物質が神奈川にも到達。小中学生だった子どもたちが守るために九州へ避難させ、学校の砂を研究者に送られた。以来15年、被ばくから子どもを守る活動に携わるようになり、必然的に原爆や核実験についても学び、さらに水俣病に関わる医師達とも出会い、公害を学ぶようになった。被ばくや公害などの社会問題は健康影響を伴うからこそ、医師として責任をもつて関わる必然性を実感している。学び続け、医師としてできる限り力を尽くしたい。

横須賀市 新明 卓夫

自由投稿



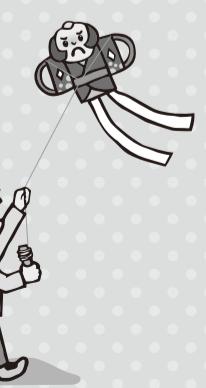
40年と15年

地図と診療と私

地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

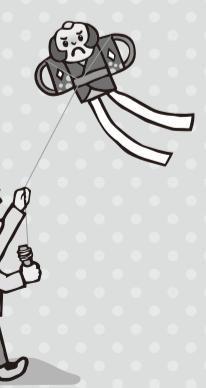
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

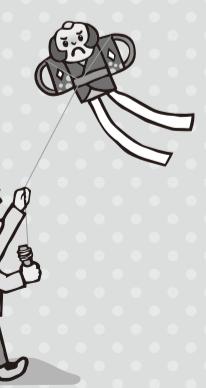
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

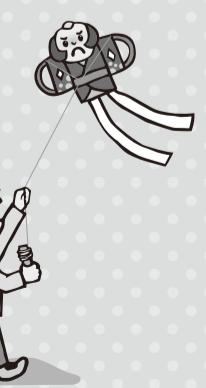
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

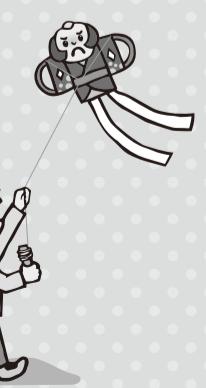
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

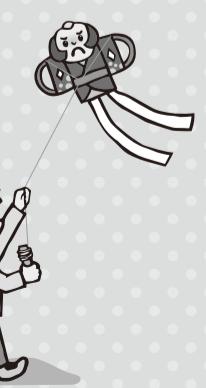
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

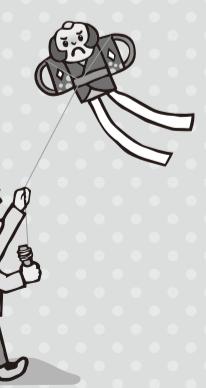
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

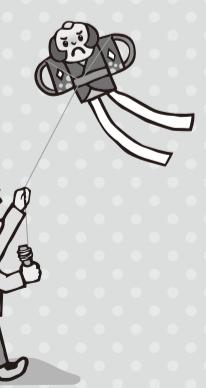
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

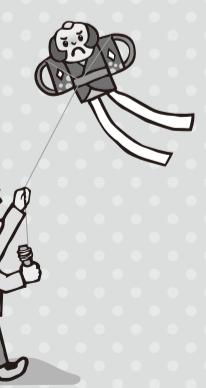
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

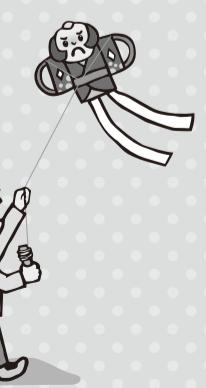
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

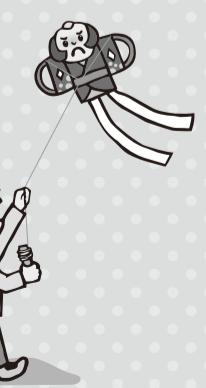
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

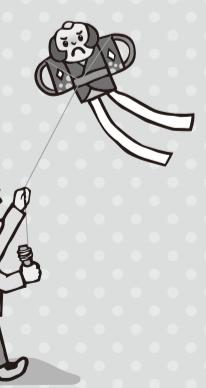
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

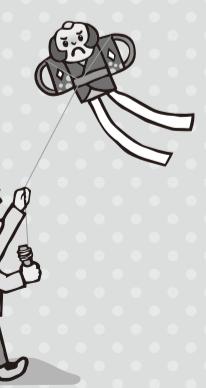
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

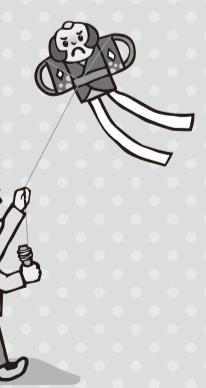
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

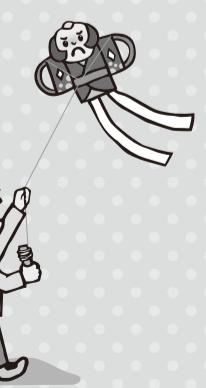
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

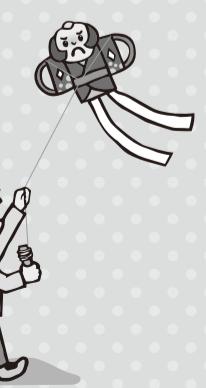
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

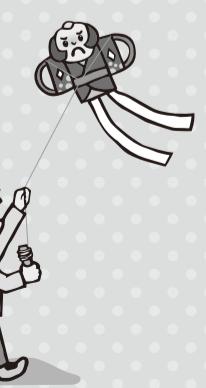
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

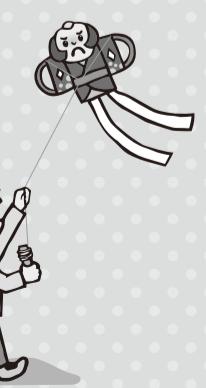
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

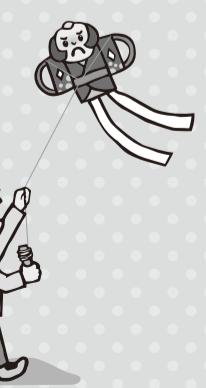
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

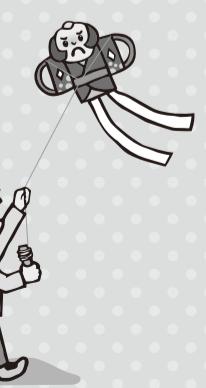
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

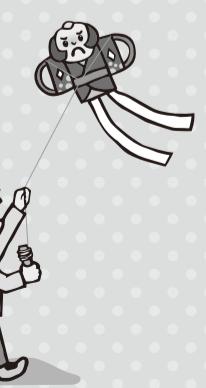
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

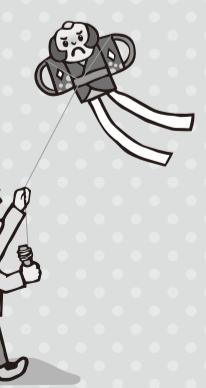
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

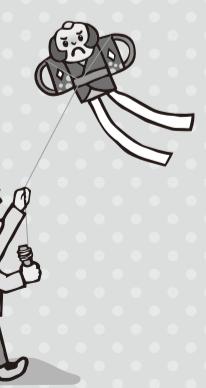
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

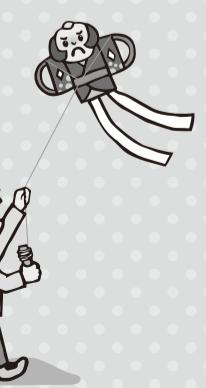
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

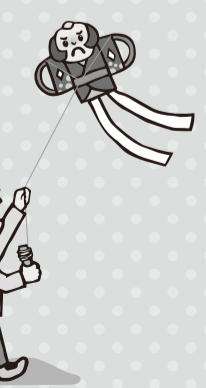
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

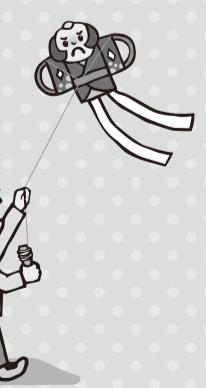
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

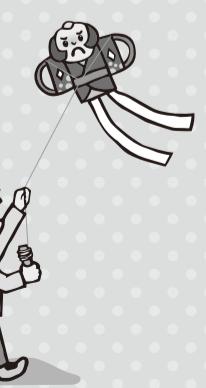
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

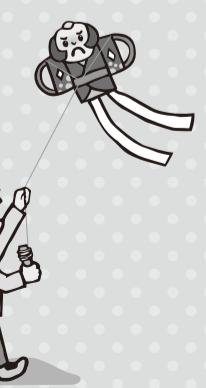
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

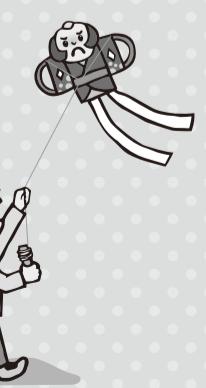
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

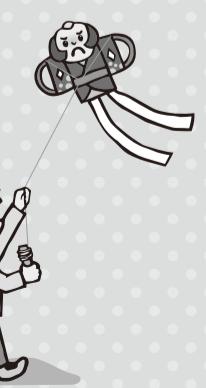
自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡検査分野等でナビゲーション等は身近なものだ

横須賀市 新明 卓夫

自由投稿



地図と聞き皆様は何を想起されるであろうか?スマートフォンの地図アプリや内視鏡

新春特集号 特別企画・紙上座談

在宅医療座談会

2040年に向けて考える



長年、在宅医療/訪問診療に尽力してきた先生方に、▽在宅医療を意識するきっかけ、▽医科歯科連携、▽ケアマネとの連携、▽労働生産年齢層の減少と高齢人口の増加が一層進むに2040年向けて、医療者が考えるべきこと一について大いに語っていただいた(司会:藤田倫成新聞部長)。

座談会メンバー

野村 良彦先生（野村内科クリニック・名誉院長）

千場 純先生（まちの診療所つるがおか・名誉院長）

石川 茂樹先生(原宿わたなべ歯科診療所。元石川歯科医院・院長)

【藤田新聞部長（以下、藤田）】本日はお集まりいただき、ありがとうございます。まずは自己紹介をお願いします。

【野村先生（以下、野村）】私は大学卒業後、横須賀市立看護専門学校へ進み、横須賀市立病院に勤務し、在宅医療は1995年の「野村内科クリニック」開業時から始めました。当時はまだ在宅医療が普及しておらず、参加する医師がいませんでした。2000年に介護保険制度が創設され、在宅医療も増加して来ました。2024年まで院長・理事長として務めましたが、今は名譽院長として現在に至ります。

千場純先生

【石川先生（以下、石川）】1988年に横浜市戸塚区で開業し、2003年にM&Aで譲渡しました。今は後輩の歯科医院で仕事をしています。

私は大学卒業後、大学に残らず開業医になりました。今考えると恐ろしいですが、卒業後2年での開業です。訪問診療を始めたのは1985年くらいで、一般病院から依頼があつて行き始めました。当時、機材はもとより大学で高齢者歯科・障害者歯科等の教育もされていなかつたように記憶しています。その後、居宅支援事業所を立ち上げたり、横浜市の介護認定審査員を20年ほど務めたりもしました。

【藤田】野村先生は開業医の在宅医療の黎明期を切り拓いたこと、千場先生は医師会・行政・病院の一体的活動や「横須賀の2040年を考える会」等の地域活動が評価され、

【藤田】 略語は分かりにくいですね。医師同士やスタッフ間ですら伝わらないことがあります。はじめは手探りで、医師や看護師の略語が分かりませんでした。知ったからにはしないで分からぬことは聞き、略語辞典も購入しました。

歯科と医科で訪問診療の出だしに違うように思われます。医師は昔から往診の形式で在宅医療を行って、社会的地位を確立されてきたと思われます。ところが歯科医師・患者からは「歯科用チエ」(ユニット)ごと持ってくるのですか?」と尋ねられたこともあります。(笑)

さて、かくて、当時は略語説教や往診をする歯科医師のことをおらず、一人を診ると、他の方々からも要望をいたぐるようになりました。

在宅医療を意識するきっかけですが、例えば、せっかく良くなつて帰つたのに、また悪くなつて来院されてしまう…。そういう患者さんのが結構いらっしゃいました。病院では退院後の状態がわかりません。また、在宅酸素がない頃の話をですが、長期入院中の高齢男性から「お正月はどうしても帰りたい」と希望がありました。その際には外泊の手続きをとり、病棟の酸素ボンベを借り出して対応しましたが、「そこまでして帰りたいんだな」という患者さんの思いと、「でも、術がないな」という医療の現実を引きずりながら過ごしていました。

そんな折、在宅医療に取り組んでいる某老人病院の院長にお招きいただきました。在宅医療に本格的に取り組み始めたのはそこからです。野村先生が先駆で、僕らが「看手院」を引き継ぎ、白衣を脱いで街角に出で行く医療を志しました。今は社会福祉法人心の会「まちづくり系在宅医」を自称して「か」の名義院長として「まちづくり系在宅医」を自称して

目の前の患者を救いたい

お一人とも日本医師会の赤ひげ大賞を受賞されていらっしゃいますね。野村先生と石川先生の在宅医療を始めたきっかけはいかがですか。

情報を共有できる関係性に

まゝ、医師の病診車駕等を通し、開業医の先生方と一

【藤田】 医科歯科連携についてはいかがですか
【千場】 ケアマネや訪問看護師は医科と歯科を

【千場】ケアマネや訪問看護師は医科と歯科を別物に考えがちです。例えば、患者の歯の具合が悪いとすると、歯科医師には通絡しますが、歯科受診の報告が医師に届かない。「あれ、歯医者さんへ通っているのですか?」といふことがあります。

自分の病院をどうしていくべきか、医療の分野で接点を持つようにしています。多職種連携の深化を目指すイベントは、場が大きくなるほど、医療系と福祉系で参加者が固まらがらです。院のスタッフには「また次にお会いした時にまた名刺を渡して『あ、もついただいています』と認識されるまで渡し続けなさい」と教えていました。

[石川] そういった事例はたびたび耳にします。昔、脳梗塞で抗凝固薬を服用している患者の抜歯をして、怖い思いをしたことがあります。

【野村】 横須賀でも、できるだけ職種ごとに固まらないようにならぬ気を配りました。その旗を振ったのは平場先生でしたね。

野村良彦先生

私が歯科医師へ訪問診療の講演をする際は、技術的内容はあまりお話ししません。訪問前に頭に入れておくべき全体像や、患者家族・ケアマネ・担当医たちとより取り組むべき留意点をお伝えしています。私は歯科医の習字を担当

千場　当時はヘルパーが医師と直接意見を交わすことなどなかつた時代でしたから、初めは遠慮がちでした。印象深いのが言葉の問題です。ケースカンファレンスで我々が当たり前に「ゴンチュウしてください」と言つたところ、

(昭和38年8月23日可)

2026年1月5・15日

驚かれたことがあります。そのレベルから始まりましたから。いま介護関係者は（多職種連携）馴染んでいます。ところが逆に医療者の推進力は今ひとつです。やがてやう想いや時間的ゆとりがないと思います。じつは意見書の作成、ケアマネへの返事など、制度のお仕任せとう負担感があるからでしょう。本当の意味で「介護関係者と交わる」という以前、私は訪問歯科診療に一度同行したことがありますが、その場で義歯調整を行う歯科医師の姿にすぐく銘を受けました。本日の意味での連携は、そういう現場で過ごす体験と時間からくるのでしょうが、なかなか難しいですね。

ほとんどの患者は口（嚥下咀嚼）の問題があります。在宅患者全員に最初から歯科診療（スクリーニング）をお願いする、という連携もよいと考えています。そういった訪問診療連携を行える歯科医師は必ずしも多くないかもしれません……。

【石川】そうですね。医科歯科連携は医師会・歯科医師会の会長の意気込み等により取り組み状況が異なる印象があります。戸塚では戸塚区在宅療養連絡会が活発に活動しています。

【千場】（国の在宅療養拠点モデル事業が始まった）平成24年以来、行政が旗を振っています。行政が旗を振ると介護関係者が集まりやすいと思います。

【石川】医師・歯科医師は診療終了後に時間が空きます。しかしヘルパー等は勤務時間内のやり取りを望みます。全然時間が合わない、と悩まれる先生もおられると思いますが。

【野村】カンファレンスなど頻繁なものは診療・勤務時間内に行っています。親類のための多職種連携の会は診療・勤務時間外に年3回ほど行います。行政の方も参加されて、結構続いている。私たち開業医にも気を使ってくれているのでしょうか。

【藤田】ケアマネとの連携についてはいかがですか。

【千場】ケアマネの医療への理解度によって異なります。ケアプラン作成時に訪問看護と訪問介護が同じだと誤解している患者家族が、同等額で給付算定上のサービス回数を多く受けられる訪問介護を希望し、その意見をケアマネが躊躇なく受け入れことがあります。僕らが要望しない限り訪問看護が入らないこともあります。

【野村】医師は医療面のケアを行います。ケアマネは生活面です。ケアマネが医療を医師のように理解できるかというとそれは無理です。私は「生活面はあなた方に、医療面は私に言いたい」という関係が成立立つといいます。

【藤田】お互いに顔が見えていれば、分からなければ聞けばいい、という関係が成立立つことでしょうか。

【石川】医療と介護は電車のレールと同じく、パラレルな関係で患者さんの在宅療養を支える関係にあると思います。連



石川茂樹先生

いがたことがありました。そのレベルから始まりましたが、いま介護関係者は（多職種連携）馴染んでいます。

ところが逆に医療者の推進力は今ひとつです。やがてやう想いや時間的ゆとりがないと思います。じつは意見書の作成、ケアマネへの返事など、制度のお仕任せとう負担感があるからでしょう。本当の意味で「介護関係者と交わる」という以前、私は訪問歯科診療に一度同行したことがありますが、その場で義歯調整を行う歯科医師の姿にすぐく銘を受けました。本日の意味での連携は、そういう現場で過ごす体験と時間からくるのでしょうが、なかなか難しいですね。

「私の休日 休暇の過ごし方」

テーマ投稿



10月19日、日曜日、孫の形チームのファンで、青い大学生の計画で、娘一家とユニフォームを着ており、山形県天童市まで、サッカーの試合を見に行きました。山形県のサッカーチームが、熊本のチームの対戦です。J2リーグのチームの試合でしたが、スタジアム周囲は、試合開始前から屋台やキッチンカーが出で、盛り上がっていました。東京、羽田を7時過ぎの飛行機で出て、競技場には10時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

スタジアムには「万人弱

見るほど詳細な、ボールの

スクリーンからは、テレビで

見物人が入っており、山

東京、羽田を7時過ぎの飛

行機で出て、競技場には10

時過ぎに着きました。寒い

ので温かい芋煮やラーメン

を食べて過ごしました。

</

自由投稿



私は4月から日本画を学び始めました。しかしその技法はとにかく面倒で、岩絵の具を溶き、膠を混ぜ、筆や皿を片づけるなど手間がかかる。絵を描く前に疲れてしまいました。結局、日本画は早々に挫折しました。

そこで気軽に取り組めそうな水彩画を始めました。水で薄めればよく、片づけも簡単です。世界で透明水彩のセットを買い、絵の教室にも通い始めました。ところがここでまた腹を立てています。先生は具体的に描



佐渡国際トライアスロン 完走しました

横須賀市 奥井 伸雄

桟の島のハーバー★ 北郷の舟の出港

横浜市南区 洞澤 繁

フィリピンの南に位置するボルネオ島は世界の島の中で3番目に大きな面積をもつ。マレーシア領の北部の国道沿いにある村のコンドーは年末年始でものんびりしている。レジなどではなく、もちろんカードは使えない。夜でもあたたかい風が吹き、コンドーを星明りが照らす。

NikonF3P ハードブームアーム
プロ仕様100mm



願いの通り道 元乃隅神社(山口県)

大和市 小柳 光仁

日本海を見下ろす断崖絶壁に123基の鳥居がならぶ神社です。青い海と赤い鳥居とのコントラストが美しく、高さが約6mある大鳥居の上部に賽銭箱が設置され「日本一入れづらい」賽銭箱として有名です。見事お賽銭を投げ入れる」ことが出来れば願いが叶うと語られています。

