



ご当地 **太坊さん** 茨城

茨 歯 会 報

No.647

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

July
2023
令和5年

7



Contents

デンタルアイ	1
渡辺 進	
理事会報告	3
会務日誌	4
スポーツ歯科委員会だより	6
専門学校だより	8
投稿	10
有波 三千晴	

表紙写真について

GWに福島県のスパリゾートハワイアンズに行ってきました。
コロナ明けの今年は多くの家族連れで賑わっていました。
フラダンスやファイヤーダンスも迫力が伝わってきました。

(社) 茨城県つくば歯科医師会 坂入 正彦

不備があっても マイナンバー制度



専務理事
渡 辺 進

前回デンタルアイで、デジタル化の波が押し寄せている旨の記載をいたしました。今回はマイナンバーカードで今起きている不具合と今後の展望を歯科医師の立場からさせていただきます。今まで何回も失敗してきた（鳴かず飛ばず）デジタル化の波。日本では失敗してきたが、諸外国ではほぼほぼ体裁を成している。それによって日本は遅れを取り戻そうと必死にやって来たものの、人為的ミスが重なり最近のニュースでは不備の羅列に事欠かない。大きくクローズアップされて報道されるが、紙ベース時代の間違いも報道されないだけで相当数あったはず。マックスシンプの私にとっては少々機械やプログラムが可哀想な気がする。

人為的なミスは結構頻繁に起こっており、自分も入力時にカルテ番号を入れ間違える事がある（2435→2453）。これで立派に個人情報が入るのところにやってしまいます。電話のかけ間違いも然りです。数字一つの間違いでも別の所へつながってしまいます。間違いをしないために同じ項目をコピー無しに違う画面で2度入力させ、一致しているか確かめるようなシステムが必要だったのでしょうが、それをしたら入力が面倒と相当の批判を浴びたでしょう。今後も電子処方箋やその他の事項が追加され、混乱する

のは想定されると思いますが、システムが運用されて不具合が指摘され、改良され成熟したものになっていくのでしょうか。時間がかかるが通らなくてはならない道なのでしょう。

自分が若い頃は鉄道は切符に硬券を使っていた（ボール紙で出来た材質の切符で、0.7ミリ程の厚紙の切符です。現在の自動券売機で発行する切符とは厚みが全く違い、自動改札機に通す事は出来ない）。薄い切符は当初自動改札機に詰まったりしていたが、今はよほど折ったり、湿らせたりしないと詰まらない。二枚一緒に入れても特急券だけ回収し、乗車券を返してくれたりする。それがSuicaになり、モバイルSuicaになり、ウェアラブル端末のSuicaとなり、システム障害もほぼ無くなっている。航空機に乗るのもスマホひとつでチェックイン、荷物を預けるところから搭乗口の通過まで一切航空会社のカウンターに寄らず、紙の搭乗券も要らずに航空機に乗る事ができる。その上搭乗口の変更、便の遅延までスマホに連絡が入ってくる。（電光掲示板の確認必要なし）

一方、紙の搭乗券QRコード付きを貰うためには長い列に並ばなくてはならない。やはりデジタル化の波に抗う事は出来ないように思う。

話を今回の顔認証システム戻しますが、私は

まだ導入していません。今年3/31に開始延長届を出し、9月末に導入予定です。カードリーダーは一番最初に申請して何年も前に届いているのですが、最終便に乗るため導入を遅らせていました。未導入の診療所にどんなアプローチがあり、どう誘導されるかを検証する為の実験でもありました。

政府は、どうしても今回のDXを成功させるため多大の予算を使っている。ポータルサイトには登録しているが、メールは一切無視して導入を遅らせていた（メールの無い先生も居るだろうからどうやって連絡を取るのか？）。支払い基金から電話が入り、導入できない理由についての聞き取り、導入への手順についての説明等数回の電話対応があった。あまり手間を取らせるのも迷惑かと思い、3月末の延長申請予定と伝えた。延長申請を出すと電話の主体は支払基金からNTTに代わり、回線のことについて電話で数回対応、その後実地調査、回線変更、機器の導入（現時点では回線変更まで）。

今後顔認証用PCの導入予定である。これが完了すると、電話の相手はレセコンのベンダーさんになるのだろう。レセコンと連動させて今年9月末にはシステム稼働となる予定です。メー

ルの無い先生もこの対応ができるかどうか不安だったので、自分で実験した結果、メールがなくとも導入可能なのではないかと思われました。

しかし、導入してからも苦難の道は続くと思われます。システム障害、通信障害、機器特有の機械的障害、自分の誤操作による障害など数えきれません。

学生時代を思い起こせば、毎朝バッテリーにお湯を掛けて車を始動していました。小さい頃は石油を小さいポリタンクに入れて壁にかけ、（重力で石油が降りてくる）火付の悪い石油バーナーに火をつけてお風呂を沸かしていました。今は寒い朝、リモコンでエンジンを始動し、風呂は自動で沸き、保温や何やらしてくれます。これもデジタル化の恩恵（ICチップレベルで）でしょうから、素敵なシステムに仕上がるまで顔認証を見守っていきたいと思っています。

（現在まで私的に使うPCを8台乗り換えてきました。今のものはフリーズしない、コンフリクトしない。何よりスピードが速いのでとても幸せ。やはり民間の作ったものだからでしょうか？）

理事会報告

第2回理事会

日 時 令和5年5月18日（木）午後4時

場 所 茨城県歯科医師会館 役員室

1. 開 会

2. 会長挨拶

3. 監査報告

4. 連盟報告

5. 報 告

(1) 一般会務報告

(3) 開業予定の歯科医院について

(4) 疾病共済金の支払いについて

(5) 第13回関東障害者歯科臨床研修会茨城大会
への後援について

(6) 笠間市医療福祉費支給制度の対象範囲の拡
大について

(7) 各委員会報告について

医療管理委員会、広報委員会、社会保険委
員会、専門学校、フッ化物洗口プロジェクト
委員会

(8) その他

6. 協議事項

(1) 入会申込みの受理について

(2) 第172回定時代議員会議案書（案）につい
て

(3) 代議員数の決定及び地区歯科医師会への委
員会委員選出依頼について

(4) 令和4年度備品の廃棄処分について

(5) その他

【今後の行事予定について】

6月8日（木）

16時から 第3回理事会

6月22日（木）

14時から 第172回定時代議員会
代議員会終了後 第4回理事会

7月20日（木）

13時から 第5回理事会

15時から 第173回臨時代議員会

会務日誌

- 5月18日 厚生労働省並びに関東信越厚生局および茨城県による共同指導が、2日間にわたり厚生局茨城事務所にて実施された。
対象医療機関 4
- 5月18日 第1回備品・消耗品監査を執行。土浦センターと茨歯会館にて、土地、建物、備品、消耗品の管理保管並びに整備状況について監査を行った。
出席者 野堀監事ほか7名
- 5月18日 第1回業務会計監査を執行。業務並びに制度に関する監査（2月1日～3月31日）、会計に関する監査（令和4年度収支決算）を行った。
出席者 野堀監事ほか6名
- 5月18日 第2回理事会を開催。入会申込みの受理、第172回定時代議員会議案書（案）、代議員数の決定及び地区歯科医師会への委員会委員選出依頼、令和4年度備品の廃棄処分について協議を行った。
出席者 榎会長ほか15名
- 5月18日 第1回選挙管理委員会を開催。役員選挙立候補者の資格審査、日歯代議員・予備代議員選挙立候補者の資格審査、役員選挙、日歯代議員・予備代議員選挙の運営について協議を行った。
出席者 堀江選挙管理委員長ほか9名
- 5月22日 第1回医療審議会保健医療計画部会がWEB会議として開催され、第8次茨城県保健医療計画の策定ほかについて協議が行われた。
出席者 榎会長
- 5月23日 健康いばらき推進協議会がWEB会議として開催され、協議会長及び副会長の選任ほかについて協議が行われた。
出席者 榎会長
- 5月23日 第2回学術委員会をWEB会議として開催し、第31回茨城県歯科医学会誌校正、令和5年度生涯研修セミナー、学術シンポジウム、有病者歯科医療実践のためのスキルアップセミナー、がん医科歯科連携講習会、第32回茨城県歯科医学会について協議を行った。
出席者 鶴屋副会長ほか9名
- 5月25日 日歯認定歯科助手講習会の第1回目を開催。開講式の後、一般教養についてマナー講師の中村八恵子先生が講義された後、「歯科助手の心得」の講義が行われた。
受講者 43名
- 5月26日 県栄養士会の定時総会がザ・ヒロサワ・シティ会館にて開催された。
出席者 榎会長
- 5月26日 第136回都道府県会長会議が日歯会館で開催され、時局問題について協議が行われた。

出席者 榊会長

5月26日 第1回オープンキャンパスを実施。ガイダンス、学校施設説明等を行った。

参加者 10名

6月 1日 第2回歯科助手講習会を開催。「歯科疾患の概要」「歯科診療の概要」「歯科医療の特質」について講義を行った。

受講者 43名

6月 2日 日本歯科医学会第110回評議員会がWEB会議として開催され、会務運営について協議が行われた。

出席者 榊日本歯科医学会評議員

6月 4日 春のテニス大会が4年ぶりに霞ヶ浦総合運動公園水郷テニスコートにて開催された。

参加者 10名



株式会社岩瀬歯科商会 と 株式会社ウチャマ は ヘンリーシャインジャパンイースト株式会社に社名変更いたしました



ヘンリーシャインジャパンイースト株式会社

改めまして、私たちはヘンリーシャインジャパンイーストです！

We try best! -for healthy and white teeth-

事業所案内

宇都宮支店	宇都宮市平出工業団地37-6	TEL:028-613-5858
水戸支店	水戸市白梅2-8-18	TEL:029-225-6543
松戸支店	松戸市幸谷1504-4	TEL:047-345-3131
千葉支店	千葉市中央区浜野町879-1	TEL:043-305-1182
上野支店	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
古河支店	古河市下山町9-60	TEL:0280-30-1582
福島支店	福島市鎌田字卸町4-1	TEL:024-552-1161
世田谷支店	世田谷区玉川台2-11-17-101	TEL:03-5491-7595
練馬営業所	練馬区豊玉北4-14-11 1F	TEL:03-5912-1180
横浜支店	横浜市磯子区中原2-1-19 1F	TEL:045-770-4182
前橋支店	高崎市京目町176-2	TEL:027-350-8241
厚木支店	厚木市酒井2087-14	TEL:046-228-5550
大宮支店	さいたま市見沼区東大宮7-41-1	TEL:048-688-1740
盛岡上堂支店	盛岡市上堂1-6-5	TEL:019-648-2777
盛岡本宮支店	盛岡市本宮6-24-43 1F	TEL:019-635-7750
東大和支店	東大和市立野3-640-1	TEL:042-590-5770
つくば営業所	つくば市花室940-6	TEL:029-863-0720
仙台支店	仙台市若林区荒井5-7-6	TEL:022-794-7066



岩手県歯科医師会8020健康フェスタに参加して

いばらきスポーツ健康づくり歯学協議会運営委員会

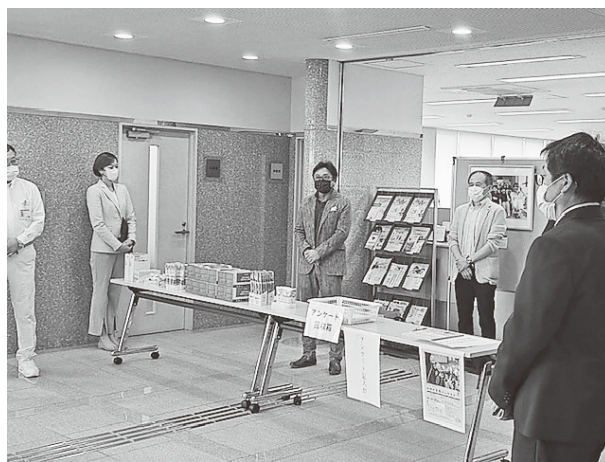
深谷 聖

6月4日（日）、第18回8020健康フェスタが岩手県歯科医師会館で行われました。このフェスタは岩手県歯科医師会地域保健委員会が主催であり、今回初めてスポーツ歯科委員会も参加するという事で水戸市から片道430キロ、車を運転して参加してまいりました。



開会に先立ち、岩手県歯科医師会副会長の前川洋先生の挨拶があり、午前10時からフェスタが始まりました。

私は、さっそく5階の大ホールロビーのスポーツ歯科委員会の吹き矢体験コーナーに行き、スポーツ吹き矢を体験してきました。スポーツ吹き矢は、オーラルフレイル予防の観点から岩手県歯科医師会スポーツ歯科委員会と岩手県スポーツウェルネス協会のコラボにより、今回体験コーナーとして



実施されました。

参加者には、まず各個人用のマウスピースが渡され、マウスピースを1メートル半弱の装具に装着し、5本の吹き矢を自分の呼気を使って、いかに的の中心（真ん中から7点、5点、3点、1点）付近に命中させるかというものでした（最高得点は35点）。今回は的までの距離は3メートルでしたが、実際のスポーツ吹き矢は競技者のレベルによ

りのまでの距離は違うとのことでした（実際のスポーツ吹き矢競技の的の最大は10メートル!!!）。



スポーツ吹き矢の姿勢や装具の持ち方を岩手県スポーツウェルネス協会の担当者に丁寧に教えていただき体験してきましたが、なかなか奥が深く、5本の吹き矢を全体的に命中

させることはできませんでした。実際の競技のスポーツ吹き矢では、最初に弓道のような礼儀作法があるらしく、肺活量と姿勢が大事であることを認識しました。

回転している4つの的を吹き矢で当てる「トルネード」にもエキシビションで挑戦させていただきました。子供から高齢者まで、沢山の体験者で吹き矢の体験コーナーは賑わっておりました。当日の天気が曇りで、時より雨が降っていましたが、フェスタの来場者は200人弱だったそうですが、

とても活気に満ちた催し物でした。記念に大学の同窓である岩手県歯科医師会常務理事の鈴木卓哉先生と理事鈴木俊一先生と写真撮影しました。



13時から行われた歴史作家の河合敦氏の特別講演「偉人の健康法～家康は健康オタクだった!?」を聴講しました。現在日曜日に放映されているNHKの大河ドラマ「どうする家康」の話や、初めて日本地図を作成した伊能忠敬の話がとても興味深かったです。さっそく河合敦氏の最新書籍「徳川家康と9つの危機」を購入して読みましたが、徳川家康が波瀾万丈の人生を歩んでいることが詳しく書いてありますので、ご興味のある方は一読いただければ幸いです。

お知らせですが、9月3日（日）茨城県歯科医師会館で、岩手県歯科医師会スポーツ歯科理事の鈴木俊一先生と元ラグビー日本代表の大久保直弥氏の講演会を行う予定です。お時間がある先生は、是非ご聴講よろしくお願いいたします。



【学校説明会】

令和5年5月24日（水）にリリーアリーナMITO（水戸市水府町）にて、高校生を対象とした学校説明会が開催されました。

大学・短期大学・専門学校の合同開催となり、広い会場には所狭しと各校のブースが設けられていました。

受付開始時間になると、県内からバスで到着した多くの高校生が来場し、各自が自分の選択した学校のブースに向かいます。

本校のブースには、合計6名の高校生と2名の高校教諭が訪れました。歯科技工士科、歯科衛生士科両科について各担当専任が動画や模型、器具を見せながら説明をしました。「歯科技工士という職種に興味をもっている」、「身内や先輩からの影響を受けて歯科衛生士を目指している」、また、「将来医療従事者という職種を考えている」などそれぞれの思いを聞くことができました。

最後にオープンキャンパスや体験入学に参加して本校の様子を少しでも体験して欲しい旨を伝えました。

また、高校教諭から入学してからの学習内容や専門科目について質問をいただくなど進路指導担当教諭の熱心な姿を目にすることができました。

全体では、高校生（生徒）、高校教諭、保護者を含め16校、1,430名と多くの来場がありました。

高校生は、将来について考える時期であることから少しでも多くの事を見聞き、体験を通じて自分に適した将来の道を見つけて欲しいと考えて

います。その中で、一人でも多くの高校生が歯科界での仕事を選択してくれることに期待します。

（文責 根目沢）

【第1回オープンキャンパス】

5月26日（金）、本校に於いて第1回オープンキャンパスが開催されました。

歯科衛生士科・歯科技工士科両科の合同での開催となり、高校生は10名、保護者5名の参加で行われました。今年度は例年より参加人数が減少してのスタートとなりました。

学校説明の後に、アロマストーンづくりの体験をしていただきました。模型作成は型の選択から色、匂いの選択をしてスタートします。型は「上下歯列模型」、「富士山」、「だるま」の中から選択しますが、予想外に10名中9名が歯列模型を選択していました。やはり、歯に興味を持っているんだ！と思えるような瞬間でした。その後、校内見学と実習見学を行いました。



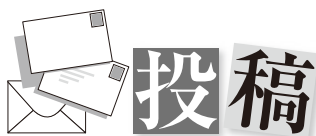
歯科衛生士科は1年生のセメント練和実習、歯牙スケッチ実習の見学、2年生の介護実習、歯科予防処置実習を見学していただきました。歯科技工士科では2年生のブリッジのワックスパターン形成、CAD/CAMの実習を見学していただきました。

参加者は実習室などを見学することで、さらに歯科医療の専門職養成の学校であることや、歯科医療の魅力を感じたようです。アンケートでは「学校や仕事の内容のことについてよくわかった」や「体験が楽しかった」という声が多く出ていました。

今後も、より多くの生徒の皆さんが本校への興味を持ち、一人でも多くの高校生が歯科医療の専門職を目指した進路を選択して入学してくれることを願います。

(文責 菱沼)





代謝を上げて、健康を維持することは大切です

(社)東西茨城歯科医師会 有波 三千晴

私は痩せるためにダイエットを行い、効果が得られない時にもう歳だから代謝が低下しているのかなと思いました。このように思われた方は多いのではないかと思います。

テーマが「代謝UPで肥満・不調対策」のあるテレビ番組の内容が肥満などを予防し、健康を維持するのに効果があると思いましたので、私自身が独自で調べた事も含めて代謝に関する事を紹介します。

メタボリックシンドロームは日本語で「代謝異常症候群」で代謝が低下すると肥満の原因の他に、不眠（寝つきが悪い）、冷え性、免疫力の低下（風邪をひきやすい）、目覚めが悪くなる等の体の不調につながります。

不眠（寝つきが悪い）は、身体も表面から熱を放散し自分の体温を下げる事が睡眠のきっかけになっていて、基礎代謝が低い人はその反応が起こりにくくなるために、寝つきが悪くなります。

冷え性は、冷え性の原因は1つではありませんが、基本的に基礎代謝が低い人は、熱が十分になく、末端に熱を伝えられないので冷え性になりやすくなります。

免疫力の低下（風邪をひきやすい）は、代謝が悪いと口や鼻など外気に触れる部分の血流が悪くなり、免疫力が低下し、風邪などの疾患にかかりやすくなります。

目覚めに関しては、人は本来、朝起きると体温が上がり徐々に活動的になります。基礎代謝が高い人は体温が上がりやすく目覚めが良い傾向にありますが、基礎代謝が低い人は朝起きてても体温が上がりにくく、目覚めが悪くなってしまう時があります。

代謝とは、生体内で行われる化学反応の総称で、生体は酸素や栄養素を外から取り込み、消化・吸収して身体に必要な物質を作成し、生命活動にエネルギーを生成します。一方で、体内の活動で不要になった老廃物を体外に排出しています。このように、体内の化学反応によって物質が変化することを代謝といいます。身体が摂取した栄養を使用し、古くなった細胞を新しい細胞に作り替える事が「新陳代謝」、生存するために必要な熱を生成する事が「エネルギー代謝」と呼ばれています。エネルギー代謝がダイエットに大きく関わっています。エネルギー代謝のカギとなるのが、1日の総エネルギー消費量で3種あり、基礎代謝（約60%）、身体活動量（活動代謝・約30%）、食事誘導性熱産生（食事誘導性代謝・約10%）になります。

基礎代謝は、体温維持、心臓の動きや呼吸など、人が生きていくために最低限必要なエネルギーの事です。

身体活動量（活動代謝）とは、家事や仕事、歩く、荷物を持つなど、日常の活動で動く事に使うエネルギーの事です。

食事誘導性熱産生（食事誘導性代謝）は、食べたものを消化・吸収するために内臓などが働き、熱が発生し、その際に使われるエネルギーの事です。

基礎代謝はキロカロリーで表記され、基礎代謝が高いと太りにくく、低いと太りやすくなります。年齢・性別の基礎代謝量（kcal／日）ですが、18～29歳男性が1,520、18～29歳女性が1,110、30～49歳男性が1,530、30～49歳女性が1,150、50～69歳男性が1,400、50～69歳女性が1,100、70歳以上男性が1,290、70歳以上女性が1,020ですが、18歳以降各年齢で基礎代謝量（kcal／日）は異なります。高齢になるほど基礎代謝量は低くなります。

基礎代謝、身体活動量（活動代謝）、食事誘導性熱産生（食事誘導性代謝）を上げるための行為、行動ですが、

- ・基礎代謝については、朝食を摂る事です。朝食を摂って体温を上げる生活を続けると基礎代謝の高い体温リズムを習慣化させる事ができます。卵などに含まれるタンパク質の摂取も大切です。タンパク質をしっかり摂取する事で基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい体になります。タンパク質が不足すると筋肉量や基礎代謝が減少するため、脂肪の燃焼が低下し痩せにくくなります。朝食を摂らない生活を続けると基礎代謝が上がりにくく、太りやすい体質になります。
- ・身体活動量（活動代謝）については、筋肉を使う事です。日常生活においては椅子に座る時は時々背筋を伸ばす事で筋肉を緊張させると良い行動になります。椅子をバランスボールに変えると意識せずに身体を支える筋肉を使う事になり、活動代謝を上げる事ができます。貧乏ゆすりも体幹の刺激になるので良い行動になります。座っている時間が長い方は、立ってできる作業を積極的に行うのも良い行動になります。簡単なストレッチも効果的です。

- ・食事誘導性熱産生（食事誘導性代謝）については、咀嚼回数を増やす事です。咀嚼回数が増えるほど、胃や小腸に血液が多く送られ血液量が増加して消化活動が活発になり、食事誘導性熱発生も大きくなります。要は咀嚼回数が増えるほど食事誘導性代謝が高まります。例えば、体重60kgの人が1日3回、1年間、ゆっくりよく噛んで食事した場合とあまり噛まないで早く食事した時を比較した場合、体脂肪に換算すると1.5kgのエネルギーを多く消費します。

「朝食を摂る」、「良く噛んで食事をする」、「椅子をバランスボールに変える」、「貧乏ゆすりをする」、「立って作業を行う」、「ストレッチを行う」の中から3つを選んで1か月続けると代謝（エネルギー代謝）は高くなるとの事です。

人間の体内には、白色脂肪組織（白色脂肪細胞）と褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）の2種類の脂肪組織（細胞）が存在します。体の脂肪組織（脂肪細胞）の大半は白色脂肪組織（白色脂肪細胞）で、体内の余分なエネルギーを貯蔵する働きがあり、皮下脂肪、内臓脂肪として存在しています。褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）は白色脂肪組織（白色脂肪細胞）を燃焼させて熱を生成する働きがあり、体温が下がった時に白色脂肪組織（白色脂肪細胞）を燃焼させて体温を上げようとします。褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）の分布場所は首周辺、肩甲骨周辺、脇の下で、特に背中や肩甲骨周辺になります。

褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）を活性化させる方法ですが、

- ・寒い環境下に身を置く事です。褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）を活性化させるためには、交感神経の刺激が必要で、寒さや冷たさを感じると交感神経が刺激され、褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）が活性化します。

- ・生姜、唐辛子を摂取し、緑茶を飲む事です。生姜に含まれる「ジンゲロール」、唐辛子に含まれる「カプサイシン」、緑茶に含まれる「カテキン」は腸で吸収される際に、交感神経を刺激します。量より継続して摂取する事が大切になります。
- ・肩甲骨周辺を動かす事です。肩、肩甲骨周辺を動かす事で活性化させる事ができます。定期的に肩を回します。水中で肩を大きく動かす「水

泳」、肩回りを大きく動かす「ラジオ体操」も褐色脂肪組織（褐色脂肪細胞）を活性化させるのに効果があります。

肥満は、糖尿病、高血圧症、心筋梗塞、脳梗塞などの疾患を引き起こす可能性がありますので、肥満予防に代謝を上げることが非常に大切だと思います。

みんなの写真館

Photo
Gallery



(社)茨城県つくば歯科医師会 坂入正彦



みんなの写真館写真募集！

このページには皆さんからの写真を掲載できます。表紙写真に関連した写真、ご自宅の古いアルバムに埋もれた写真などをお送り下さい。

1種会員 1,113名
2種会員 90名
終身会員 133名
準会員 10名
合計 1,346名

会 員 数

令和5年5月31日現在

地 区	会員数(前月比)
日 立	115
珂 北	146
水 戸	160 +2
東西茨城	73 +1
鹿 行	102
土浦石岡	175 +1
つくば	144 +1
県 南	174
県 西	151 -1
西 南	96
準 会 員	10
計	1,346 +4



Ibaraki Dental Association

公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨 歯 会 報

発行日 令和5年7月

発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和2丁目292番地の1

電 話 029(252)2561~2 FAX 029(253)1075

ホームページ <http://www.ibasikai.or.jp/>

E-mailアドレス id-05-koho@ibasikai.or.jp

発行人 渡辺 進

編集人 柴岡 永子



この会報には、環境に配慮して植物油インキを使用しております。