

こぶし会会報

令和5年10月1日

(第237号)

電友会北海道地方本部
電電こぶし会



中島公園の紅

(提供者：残間光男さん)
札幌市

contents

会務報告	1
新入会員紹介	1
こぶし通信	2
叙位・叙勲	3
安全運転セミナーの開催	6
令和五年夏季懇親会の開催	13
電友会北海道地方本部へ主道パークゴルフ大会の開催模様	17
第六一回「九人の乙女の碑平和祈念祭」に参列して	18
令和五年度 電友会認定サークル結成状況	20
LOOK-NTT等をお願い	22
特定非営利活動法人(NPO)「アクティブシニア支援機構」からのお知らせ	24
支部通信	24
令和五年度室蘭地方支部定期総会開催	25
電電こぶし会パークゴルフ支部大会の開催	26
「サ克蘭ボ狩り」を開催	27
定期総会模様	28
四年振りに集合型総会と懇親会を開催	29
「暑気払い」ビールパーティを開催	30
女性部会活動状況	31
第七回電友会「全国女性の会」に参加して	32
「小樽貴賓館、旧青山別邸」を訪問	33
女性部会厚岸あさり掘り	34
「着付け講習会」を開催	35
サークル活動状況	36
「釧路・狂鱗会」釣り大会のよう	37
ゴルフサークル状況	38
カラオケサークル活動状況	39
会員随筆	40
新入社員同期会五八年目の解散	41
文芸コーナー	42
俳句	44
IT相談室だより	46
謹んで哀悼の意を表します	67
NTT東日本札幌病院通信	67
編集後記	67



会務報告

会務

- 一、 七月 一日 会報二三六号発行
- 二、 七月 六日 電友会本部本部理事
会・評議員会（伴会
長、白髭・大澤本部評
議員出席）
- 三、 七月二五日 令和五年夏季懇親会開
催（ホテルポールスタ
ー札幌）
- 四、 七月二五日 安全運転セミナー開催
（同会場）
- 五、 八月三〇日 夏季懇親会、セミナー
の開催模様は「こぶし
通信」に掲載
- 全道パークゴルフ大会
開催（えべつ角山パー
クランド）開催模様は
「こぶし通信」に掲載

新入会員紹介

（支部別）
（入会順）
（敬称略）

新たに次の方が「電電こぶし会会員」に
なりました。

ご入会を心から歓迎します。

【北海道地方本部】

松 浦 雅 人（令和四年退職）

【旭川地方支部】

鈴 木 榮 子（平成一〇年退職）

関 栄（平成一〇年退職）

武 田 昌 子（平成六年退職）

叙位・叙勲

死亡者叙勲受章者

生前のご功績により叙勲の榮に浴されご遺族に伝達されました。

瑞宝単光章
瑞宝単光章
瑞宝単光章

荒井 加藤 勝俣

恒氏 侃氏 等氏



安全運転セミナーの開催

令和5年7月25日(火) ホテルポールスター札幌にて、安全運転セミナーを開催しました。

当日は講師として、北海道自動車学校技能検定員の林 政志部長をお招きして「高齢者講習について」と題しご講演をいただき、会員25名が聴講しました。

【以下講演要旨】

○高齢者講習の変遷について

- ・平成10年10月 高齢者講習義務化
- ・平成14年 6月 75才以上→70才以上と年齢引き下げ
- ・平成21年10月 認知機能検査（講習予備検査）の導入
- ・平成29年 3月 合理化（2時間講習）高度化（3時間講習）に分類
- ・令和 4年 5月 運転技能検査の導入

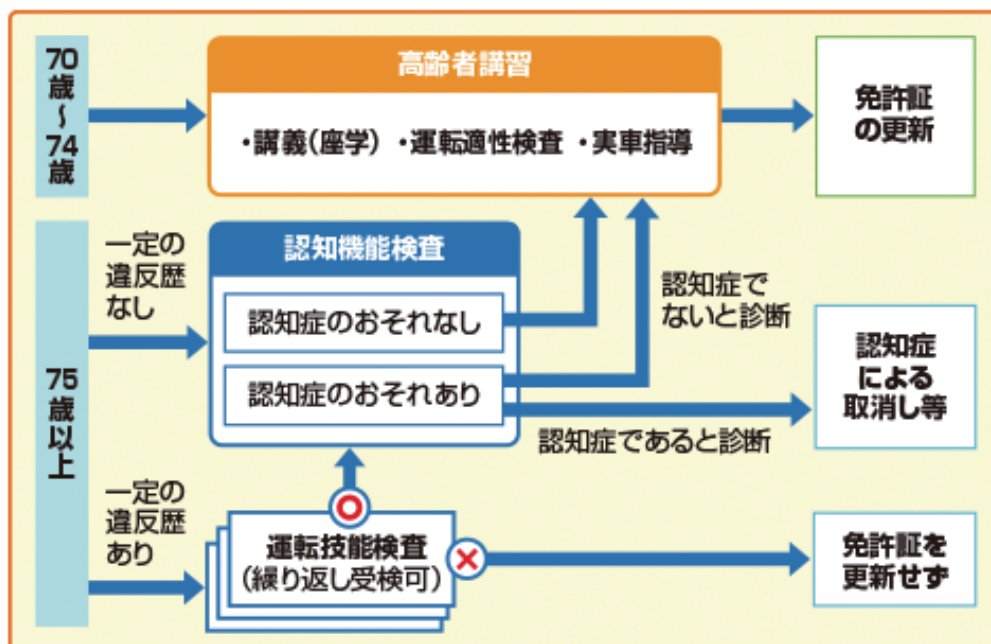
○高齢者講習の義務化・変遷の背景について

- ・75歳以上の事故の増加（全年齢層平均の約2.5倍）
- ・加齢に伴う運動能力の低下（特に動体視力）
- ・高齢運転者に対する交通安全教育の必要性を関係機関で検討

○高齢者の運転免許更新について

別表のとおり「講習（座学）」「運転適性検査」「実車指導」のほか年齢・違反歴に応じて「認知症検査」「運転技能検査」が行われる。

【高齢者の運転免許更新の概要】



○運転技能検査について

一定の違反歴がある運転者につぎの検査を実施する。

指示速度による走行



- 指示された速度で安全に走行することができるかどうかを確認
- 速過ぎたり遅過ぎたりした場合は10点の減点

一時停止



- 道路標識等によって一時停止が指定された交差点で、停止線の手前で確実に停止できるかどうかを確認
- 停止線の手前で停止できなかった場合は、その態様に応じて10点又は20点の減点

右折・左折



- 右左折時に、道路の中央線からはみ出して反対車線に入ったり、脱輪したりせずに、安全に曲がるかどうかを確認
- 車体が中央線からはみ出した場合は、その程度に応じて20点又は40点の減点
- 脱輪した場合は20点の減点

信号通過



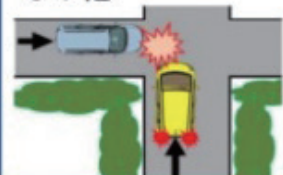
- 赤色の信号機に従って、停止線の手前で確実に停止できるかどうかを確認
- 停止線の手前で停止できなかった場合は、その態様に応じて10点又は40点の減点

段差乗り上げ



- 段差に乗り上げた後、直ちにアクセルペダルからブレーキペダルに踏み換えて安全に停止することができるかどうかを確認
- 段差に乗り上げた後、適切に停止できないときは20点の減点

その他



- 検査中、衝突等の危険を避けるために検査員が補助ブレーキを踏むなどしたときは30点の減点

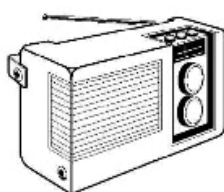
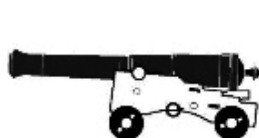
○認知機能検査の体験

実際に行われている検査を再現していただきました。

最初にスライドに表示された絵を計16点記憶する検査です。「これはオルガンです。」のように単体として記憶する方法と「この中に楽器があります。それは・・・」のように関連付けして記憶する方法の二とおりが試されます。

次に前問の答えを回答用紙に記入する前に次の検査が出題されます。スライドに表示された数字を認識し回答用紙上の数字の列から一定時間内に該当数字を消し込みます。

その後前問の絵を記憶を辿りながら回答します。一問、別の検査を挟んだため、皆さん頭を抱えながら四苦八苦でしたが、自己採点の結果どうやら総合点で検査は全員パスしたようです。



3. 6. 9

今回のセミナーは我々高齢者にとって重要な関心事であり、講師の方には非常に詳しくまた分かりやすく説明していただきました。

講師の先生および聴講いただいた会員の皆様ありがとうございました。



講師の 北海道自動車学校 林部長



セミナーの様子

令和五年

夏季懇親会の開催

電友会北海道地方本部電電こぶし会の令和五年夏季懇親会を、七月二五日（火）午後五時からホテルポールスター札幌で開催しました。

当日は、来賓として東日本電信電話（株）北海道事業部島津事業部長およびNTTグループ企業各社の方々をお招きし、総勢七〇名による盛大な懇親会となりました。

冒頭こぶし会福土事務局長が、コロナ禍により中止が続く四年ぶりの開催の運びとなった喜びとご出席の皆さまへの感謝の気持ちを述べ、今回初めて司会を務める山下裕子さんの進行により、伴会長の挨拶（別記一）、今年六月に着任された東日本北海道事業部長 島津泰様からNTTの事業動向、会員への謝辞等のご挨拶をいただきました。（別記二）

続いて、本年一月の新年交礼会以降当日までにご逝去されました六三名の物故会員に対して黙祷を捧げ、ご冥福をお祈りしました。

その後、懇親会に移り、（株）NTTネクシア ビジネスソリューション部北海道支店

長 櫻井俊実様のご発声で華々しく開宴しました。（別記三）

しばし歓談の後はお楽しみアトラクションの部、最初は内海英子さんによる日本舞踊、和服姿も凛々しく華麗に演じていただきました。

次のカラオケの部では平井美昭さんと斎藤宏二郎さんが自慢の美声を会場一杯に響かせていただきました。その後飛び入りが一名、何と司会自らが歌い出すという暴挙にでしたが、会場の皆様の寛容なお心により無事カラオケの部は終了しました。

最後に交礼のビンゴ大会を行い、NTTコムウェア（株）北海道支店の安島支店長が見事ファーストビンゴを射止め、その後各賞一五本、ホテルポールスター札幌様ご寄贈の特別賞五本が当選者に手渡されました。

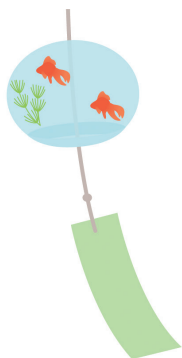
予定のアトラクションは以上でしたが、最後に斎藤宏二郎に再度ご登場いただき「北海盆唄」を熱唱、それに合わせ会場の皆様の踊りの列が出来、会場狭しと大盛り上がりでした。

しばし歓談の後、会員を代表して昨年こぶし会に入会された（株）つうけん社会基盤事業部事業総括部長の荒田正司様のご発声で終宴となりました。（別記四）

今回は久々の再会に会話もはずみ、またアトラクションも意外な展開となり楽しい

祝宴となりました。

ご臨席下さいました来賓の皆様、ご寄贈を賜りました各企業・団体の皆様、ご出席の会員の皆様に厚くお礼を申し上げます。そしてボランティアで協力いただいたスタッフの皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。





司会の山下裕子さん



福士事務局長の挨拶



受付模様



歓談の様様 2



歓談の様様 1



歓談の様様 4



歓談の様様 3



歓談の様様 6



歓談の様様 5 男子禁制?



「登竜門」を華麗に舞う内海英子さん



笑顔で記念撮影



突然歌いだす
迷?司会者



「人生一路」を熱唱する
斎藤宏二郎さん



「夕焼け雲」熱唱する
平井美昭さん



続々と手渡される豪華賞品



見事ファーストビンゴ!!
NTTコムウェア安島支店長



ビンゴ大会の様様



伴会長、島津事業部長も
参戦で大盛り上がり



会場一杯に盆踊りの輪



斎藤名人の名調子
「北海盆唄」

(別記一)

◎電電こぶし会 伴会長挨拶



伴でございます。

暑いですね。やつと何か夏らしくなりましたけれども、今、富士事務局長からお話がありました。本当に、この会、思い起こせば令和元年にやらせていただいたて、もう四年もたつ

てしまいました。夏真っ盛りの中、大通ではビアガーデンもやっております。お忙しい皆様ようこそおいでくださいました。どうぞ短い時間でございますけれども、以前のようにアトラクションも用意しているようですし、お仲間とたくさん積もる話もあると思います。いい時間に是非させていただきますなと、そんなふうに思っております。

今日は、前にお座りいただいております、NTTの北海道事業部長、島津さんに出席していただいております。まだ着任早々でございます、御挨拶回りなどで大変お忙しい中駆けつけていただきました。ありがとうございます。この後、御挨拶を

頂戴したいと思えます。

今日はそのほかにも、設備部長の平川さんが新しくお見えになっておりますし、各事業部の方々も、初めての方も多いことと思います。たくさんお集まりをいただきました。誠にありがとうございます。

先日、全国の集まりがありました。これも四年ぶりでした。それで、非常に懐かしい思いでNTTグループ各社代表、あるいは、全国各地の会長さんがお集まりになり、NTT全体のお話がありました。持株の島田社長から、NTTグループ全体の動きの話がございまして、我々どちらかというと電話で育った、せいぜい、ぎりぎり光通信ぐらいの領域でしたけれども、非常に大きな、いろいろな、例えば環境への貢献ですとか、研究開発、マーケティング、それからオープンで革新的な会社文化といったようなですね、キーワードについて行くのだけでも精一杯だったのですけれども、具体的に新しいNTTグループの動きといったものを聞かせていただきました。中身はあまり理解をしていないのですけれども、売り上げを見ましてもグループ全体で一三兆円。利益がなんと一兆円という恐るべき数字になっており、大変好調であり、また安定的であります。東日本も同様でございます。NTTグループは我々の実

家としての会社でありまして、NTTグループが業務、業態を広めて、また安定的に経営をされているということをお大層誇らしいことだなというふうに感じてまいりました。北海道も同様に、また新たな島津支店長の御指導の下に活躍されるということですので、我々も一番の応援団というふうに自認しておりますし、一緒に幾分かのお手伝いができるのかなと、こんなふうに思っております。

こぶし会のほうも、コロナの状況を見つつ慎重にはありますけれども、各地域の支部含めて活動を再開しております。ゴルフの同好会があつたり、パークゴルフがあつたり、釣りの会があつたり、全道で活動を行っております。パークゴルフは八月に全道パークゴルフ大会をやる予定でございますし、女性の部会もなかなか活発でございます。先々月は落語を聞く会というようなものをやつて楽しんだり、秋には防災の見学といえますか、勉強に行くというようなことを聞いております。この活動も、ぜひ従来と同じように進めていきたいというふうに思っております。

一つだけ最後に皆さんにお願いしたいと言いますか、思いがございました。やはり会員の数がどうしても減ってきている。これは全国的にでもありますけれども、退職と

いう感覚が今、昔みたいに五五歳とか、五〇何歳ではなくて、六五歳ということになってきておりますので、六五歳を契機にというところで、皆さんのお力を借りながら、是非お声がけをしていただいて、会員を増やしていきたいと、そんなふうにも思っております。よろしくお願い致します。

長くなりましたけれども、久しぶりのこの会でございますので、短い時間、皆さんと共に楽しみ、また、コミュニケーションを図る機会にさせていただければなというふうに思います。

今日はようこそお集まりいただきまして。ありがとうございます。



(別記二)

◎東日本電信電話株式会社北海道事業部 島津事業部長挨拶



皆様こんにちは。

御紹介を賜りました六月一六日にNTT東日本の北海道事業部長で着任いたしました島津泰と申します。諸先輩の前に甚だ僭越ではございますけれども、御指名

を賜りましたので、御挨拶をさせていただきますと思います。

まずは、電電こぶし会の皆様におかれましては、日頃から私ども現役世代の事業活動に対して、多大なる御支援を賜りまして、誠にありがとうございます。そして、この四年ぶりの開催と伺っております「夏の交流会」の席に私ども多数お招きいただきました。こちらも重ねて御礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

さて、着任間もないということで伴会長からお話をいただきましたけれども、少し御挨拶の中で、自己紹介を兼ねてお話をさせていただきますと思います。

実は私は非常に久しぶりに北海道に帰っ

てまいりましたが、元々が北海道の室蘭市の生まれ、そして、会社に入ってNTTでデビューをしたのが、札幌通信機器営業支店でございます。その後、旭川で係長として勤務させていただきましたけれども、二五年ぶりにようやく北海道に帰って来ることができました。懐かしい、お世話になった先輩や、一緒に仕事をしてきた仲間たちと再び北海道のために仕事ができることを本当に嬉しく思っています。その分一生懸命頑張っていきたいというふうに思っています。

二五年ぶりということで、地方の営業所をようやく今、回り始めて、社員みんなに「こういうふうに行こうぜ」というようなお話をしておりますが、少し諸先輩に誓いも込めて、「こういうふうに行きたい」というところをお話させていただきます。

今、社員みんなには三つ話をしていきます。一つはチャレンジ精神、そして、二つ目は通信事業者としての誇りと責任感、そして、三つ目がチームワークでございます。

一つ目のチャレンジ精神、というよりは、私も北海道人でございますので、よく開拓者魂みたいな言い方のほうがしっくりくるなと言っていますけれども、そこをし

っかり持つて、先ほど伴会長からお話がありました新しい事業領域にどんどんチャレンジしてこうぜという話をしていきますが、私自身が入社したのが平成三年なのですけれども、その頃で申しますと、今日集まってくださっています諸先輩方は御記憶かと思えますけれども、北海道支社時代です。北海道支社、まだ赤字ということで、当然ですよ、これだけ広い北海道の通信インフラを守っていかうと思つたら、ほかのエリア以上に、非常に大きな重荷を背負っているエリアで、そういつた中で、そこを決して諦めることなく、私が見てきた先輩の背中というのは、その中で果敢に新しい取組にもチャレンジし、あるいはパワーシフトですとか、拠点集約ですとか、痛みの伴う改革も恐れずに乗り切つてこられた。チャレンジしてきていただいた。それが今私どもが引き継いでいる事業につながっているなというふうに思つております。その先輩たちのチャレンジ精神をぜひ引き継いで欲しいという話をまずはさせてもらっています。

それから、通信事業者としての責任感、それから誇りという話でございますけれども、北海道も四年ほど前、大変大きな災害で皆さん御苦労された方も多かったというふうに思います。私自身も北海道を離れて

から、東日本大震災のときに、宮城の営業部長を務めておりまして、ちょうど震災に遭いました。その復興もさせていただきました。それで、復興に伴つて、宮城の各エリアを回つていく中で大変たくさんのお客様から、やはり通信を頼りにしているんだというお声もいただきましたし、それを、どんな、どんな日々復旧させていくNTTグループ、パートナー企業の皆様も含めた、仲間たちの強さ、責任感というものを感じてまいりました。これをぜひ、冒頭申し上げたとおり北海道は非常に広いエリアでございますが、こういったエリアだからこそ、NTTグループ、パートナー様も含め、通信業界に寄せられる期待というのは大きいというふうに思っていますので、そこにしつかり答える事業運営をしていきたいと思っています。

三つ目はチームワークですね。先ほど伴さんから応援団という話がありました。私、札幌で配属になりました。最初、新入社員時代、三年間NTT北海道の応援団を務めさせていただいておりました。社会人のデビューに当たつて、応援団の生活の中で、本当にチームワークの大切さというものを学んできたつもりでございます。やはり、人つて一人で力を発揮するよりも、仲間のためだと思うと、出せる力というのが

必ずあるというふうに思っていますので、そのチームワークを発揮して欲しいと思つていますし、久しぶりに北海道に帰つてくると、NTT東日本だけではなくて、グループ各社、あるいはパートナー企業の中に、たくさんお世話になった先輩と一緒に仕事をしてきた仲間たちがいます。このみんなの力を合わせれば、まだまだ北海道は強く育っていくことができるのではないかなと思つています。チーム北海道として、現役世代みんなが力を合わせて頑張つていきたいと思つておりますので、ぜひ、ごぶし会の諸先輩の皆様におかれましては、私どもに引き続きの御支援と御指導をいただければなというふうに思つてます。

少し堅いお話で恐縮でございましたけれども、最後にありますけれども、本日御参集の皆様、また、皆様の御家族様の御健勝、ごぶし会様の御発展とそれから、我々の世代としては、皆さんから引き継いだ事業をますます大きくしていくという誓いを込めまして、私からの御挨拶とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。

(別記三)

◎株式会社ネクシア

ビジネスソリューション部

北海道支店

櫻井支店長 開宴乾杯のことば



皆様こんにちは。

ただいま御紹介いただきました、NTTネクシアの櫻井でございます。本日はお招きをいただきまして、誠にありがとうございます。今日は社長の高美の代理で

出席をさせていただきました。

まずもって、こぶし会の本会盛会を心よりお慶び申し上げます。

ネクシアって何か聞いたことない会社だなとお思いの方もいらっしゃるかと思いますので、ほんの一言だけ御紹介をさせていただきます。二〇一六年に当時のNTTソルコと会長もいらつしやいましたNTT北海道テレマートが合併しまして、NTTソルコ&北海道テレマートということでスタートして、二〇一八年に今のNTTネクシアという名称で現在に至っております。先ほど島津様からお話がありましたように、



に、私ども東グループの一員でございますし、もつと言えば、NTTグループの一員でございますので、各社様と連携させていただきながらですね、最近で言いますと、BTOですとかそういった事業もグループの皆様と一緒に取り組ませていただいております。

弊社の話はこれくらいにいたしまして、早速ですね、諸先輩を前にして、大変甚だ僭越ではございますけれども、乾杯の音頭を取らせていただきます。

それでは、こぶし会のますますの御発展と今日、御出席の皆様のますますの御活躍と御健勝を御祈念申し上げまして、乾杯。

(別記四)

◎株式会社つつけん社会基盤事業部

荒田事業総括部長 終宴乾杯のことば



おぼんでございます。新入会員ということですけど、昨年新入会員として入って、はや一年ということでもあります。申し遅れましたけれども、つつけんの社会

基盤事業部の荒田と申します。

甚だ僭越ではございますが、終宴の乾杯をさせていただきますと思います。

私の今やっている仕事は、無電柱化の仕事とか、NTTの基盤設備の関係等々をやらせていただいております。引き続き、無電柱化とか続いていくと思いますので、NTTさん含め仕事があれば、頂ければと思います。よろしくお願いいたします。

それでは、乾杯の発声をさせていただきます。

これからのこぶし会のますますの御発展と、皆様の御多幸と御健康を祝して乾杯させていただきます。

乾杯。

どうもありがとうございました。

電友会北海道地方本部 「全道パークゴルフ大会」の開催模様

電友会北海道地方本部の全道パークゴルフ大会を8月30日(水)に「えべつ角山パークランド(江別市)」で開催しました。

当日は晴天で気温27～28℃、前週までの猛暑もようやく納まりパークゴルフ日和となりました。

今大会は全道から42名(うち地方支部から30名)の選手に参加いただきました。

開会式では、伴大会長(こぶし会会長)より開会の挨拶があり、参加いただいた皆様への感謝の気持ちとエールが贈られました。

続いて芦田競技委員長から競技ルールについて説明があり、競技者からの説明にも丁寧に答えていただきました。

開会式終了後は12組が2カ所のスタートホールに別れ、熱戦のスターとなりました。

(さくらコース・全長909mとしらかばコース・全長910、計36ホール・パー132)

競技が進むにつれ若干気温も上がってきましたが、マーカーの方の号令で水分補給と小休止をほさみ36ホールを3時間程で全員が無事ホールアウトしました。

結果、男子の部は上位3名がグロスで並ぶ大熱戦でしたが、優勝は芦田耕治郎さん(札幌)で103ストローク、女子の部優勝は岡崎絹子さん(札幌)で98ストローク、お二人ともに三連覇の偉業を達成されました。

今大会もスコアは伯仲しており、出場者ほぼ全員がアンダーパーというハイレベルな大会でした。

みごとホールインワンを達成したのは、後藤哲也さん(札幌)、岡崎定雄さん(室蘭)、岡崎絹子さん(札幌)さんの3名でした。

表彰式の後、福士実行委員長より参加者の皆様への感謝と帰路の安全を願う言葉が述べられました。

大会終了後も、優勝の両名が再度ラウンドする姿を目にし、さらなる連覇への意気込みと強靱な体力に今回もまた感心させられました。

熱戦を繰り広げ、大会を盛り上げて頂いた選手の皆さまに改めて感謝を申し上げます。

また、競技運営にボランティアで役員を引き受けていただいた皆様に心より感謝申し上げます。

お陰様でスムーズな試合運びとなり、無事終了することが出来ました。

次回大会もまた熱戦を期待しつつ、皆様との再会を楽しみにしております。

ボランティアでご協力いただいた役員の皆様です。

- 競技委員長：芦田耕治郎 様
- スタッフ：坂野 吉則 様
- 田中 咲子 様



伴大会長のあいさつ



芦田競技委員長からの説明



開会式の模様

電友会北海道地方本部パークゴルフ大会成績 (男性上位20位、女性上位6位まで)

* 男子の部 (敬称略)

順位	氏名	所属	グロス
優勝	芦田耕治郎	札幌	103
準優勝	八嶋 一壽	帯広	103
3位	滝澤 裕	札幌	103
4位	清水 要一	帯広	104
5位	今 武夫	函館	106
6位	加藤 民雄	札幌	106
7位	村上 公雄	帯広	107
8位	後藤 哲也	札幌	109
9位	坂田 力男	札幌	111
10位	光岡 規人	北見	112
11位	鈴木 勝美	帯広	113
12位	下坂 邦夫	帯広	114
13位	辻中 征治	北見	114
14位	高坂 広志	北見	114
15位	清水 一夫	旭川	114
16位	小向 義美	函館	114
17位	宝金 保	苫小牧	115
18位	高橋 幸嗣	室蘭	116
19位	大西 喜義	室蘭	116
20位	上口 明芳	札幌	117

* 女子の部 (敬称略)

順位	氏名	所属	グロス
優勝	岡崎 絹子	札幌	98
準優勝	菊地 郷子	旭川	110
3位	村上 圭子	帯広	111
4位	坂田 章子	札幌	115
5位	高橋 淳子	室蘭	117
6位	荒谷美千代	札幌	118



中央：優勝 岡崎 絹子さん
 左：準優勝 菊地 郷子さん
 右：第3位 村上 圭子さん

※同スコアの場合の順位はカウントバック方式により決定しています。



中央：優勝 芦田耕治郎さん
 左：準優勝 八嶋 一壽さん
 右：第3位 滝澤 裕さん

●おみごと！！ホールインワン達成



左から 後藤哲也さん、岡崎絹子さん、岡崎定雄さん

※なお、本記事と会報に掲載出来なかった写真(カラー)を、こぶし会のブログに掲載しましたので、こちらも是非ご覧下さい。
 カテゴリー「北海道地方本部主催イベント」または「最新記事」から閲覧できます。



函館地方支部の皆さん



旭川地方支部の皆さん



北見地方支部の皆さん



帯広地方支部の皆さん



室蘭地方支部の皆さん



苫小牧地方支部の皆さん



同組で記念撮影 -1



同組で記念撮影 -2



同組で記念撮影 -3



同組で記念撮影 -4



同組で記念撮影 -5



同組で記念撮影 -6



同組で記念撮影 -7



同組で記念撮影 -8



同組で記念撮影 -9



同組で記念撮影 -10



同組で記念撮影 -11



優勝 芦田さんのティーショット



優勝 岡崎さんのティーショット



軸が安定してますね♡



インパクトの瞬間！



短パンいいネ！脚もスベスベ♡



美しいスタンス♡



ハットが決まってます♡



これは外せません！



堅実なプレーがモットー♡



カップに向かっているわ！



優勝の芦田さんと伴大会長



優勝の岡田さんと伴大会長



福士実行委員長の閉会挨拶

第61回 「九人の乙女の碑平和祈念祭」に参列して

8月20日、「第61回氷雪の門・九人の乙女の碑平和祈念祭」にこぶし会を代表して参列させていただきました。

NTT関係者は稚内居住のこぶし会会員の皆さん、NTT東日本北海道事業部島津事業部長、寺嶋総務部長、そして諏訪部北支店長が副実行委員長として参列されていました。

また、九人の乙女が携わっていた交換手の仕事を現在104事業としてNTTネクシアが引き継いでいることからNTTネクシアの高美社長も参列されていました。

九人の乙女の悲話については、紹介するまでも無いと思いますが、昭和20年8月15日の終戦直後に樺太の真岡市内にソ連軍が侵攻して火の手の上がる動乱の中、真岡郵便局の九人の乙女たちが電話交換の仕事をやり返して、8月20日に多くの日本人が帰国するのを見届けてから自ら青酸カリを口にして自決しました。

その時の「皆さん、これが最後です、さようなら、さようなら」と刻んだ記念碑が稚内公園に建てられています。

今では交換機は、ソフトウェアで動いていますが、当時は電話を掛けたい人が郵便局の交換手を呼び出して、交換手が希望する相手につないでいたので、九人の乙女たちがいなければ電話は繋がらなかったのです。

式典は黙とうと主催者の稚内市長の式辞で始まり、島津事業部長や日本郵便支社長たちの慰霊のことばの後、参列者全員で一人ずつ一本一本白菊を捧げました。

詩吟やコーラス隊による追悼の歌が献唱され、最後に九人の乙女たちと同世代の稚内大谷高等学校吹奏楽部の皆さんが「主よ人の望みの喜びよ」「リメンバー・ミー、見上げてごらん夜の空を」を演奏して式典を終えました。

なぜ、若き乙女たちが自ら命を絶たねばならなかったのか？　と思うと今も目頭が熱くなりますが、我々が「しっかりと見識を持ち続けなければならない」と自分に言い聞かせながら帰札しました。

この祈念祭に参列させて頂いた事に感謝いたします。

林 誠



第61回 九人の乙の碑 平和祈念祭祭壇



九人の乙女の碑（稚内公園）

令和5年度 電友会認定サークル結成状況

令和5年度電友会認定サークルはつぎのとおり決定したのでお知らせします。

なお、入会を希望される方は電電こぶし会事務局にお問合せください。（電話011-290-4747）

令和5年9月現在

支部等名	分類	サークル名	会員数	代表者	幹事(連絡先)
北海道 地方本部	ゴルフ	もみじ会	17 (18)	秋田 文也	鈴木 繁
		すずらん会	14 (26)	羽生 秀美	野口 修一
		NOC 会	9 (17)	北市 博成	阿部 秀也
		ADC ゴルフ同好会	17 (36)	相原 純一	辻村登志夫
		北海マイクロ・ゴルフ会	25 (28)	廣嶋 修	廣嶋 修
		北斗会ゴルフ愛好会 (HLC)	9 (11)	千田 宏	大舘 広之
		NTT 北海道 OBSDC 会	27 (38)	佐藤 正志	恒吉 和夫
		KU 会	27 (37)	近藤 弘悦	近藤 弘悦
		TTS 会	31 (34)	大澤 高廣	福士 哲樹
		docomo 14 倶楽部ゴルフサークル (14GC)	33 (34)	小松 直樹	小松 直樹
		四木会	35 (50)	高橋 勝嘉	安部 一彦
		HB 会	21 (30)	林 正美	高橋 盛俊
		芝楽会	20 (28)	坂田 弘	坂野 吉則
		優遊クラブ	12 (30)	西川 弘樹	西川 弘樹
		有志の会	24 (34)	沼田 喜義	山本 幸夫
		SSG 会	11 (11)	鈴木 繁	大澤 高廣
		北広倶楽部	24 (32)	原間井 昇	中山 忠
	パークゴルフ	球愛会	20 (26)	玉川 匡治	松田 信幸
		ユー愛ライフ手稲パークゴルフ同好会	9 (35)	山下 實	山下 實
		すずらん会パークゴルフ同好会	14 (22)	高田 豊一	高田 豊一
		西楽パークゴルフ同好会	8 (28)	池田 一義	池田登志子
	囲碁	すずらん会 囲碁部	13 (16)	大谷 弘知	鳴野 一美
		HDK 囲碁同好会	12 (16)	菅澤 優	福田 洋三
		マイクロ会囲碁サークル	8 (14)	吉本 史郎	吉本 史郎
		石心会	18 (38)	山下 昭	高橋 忠雄
		サロン囲碁の会	21 (34)	高橋 忠雄	山腰 重男
	麻雀	搬友会	12 (33)	米坂 純一	太田 吉泰
		※遊友会	16 (33)	玉川 匡治	高橋 勝嘉
	カラオケ	ドコモカラオケサークル	22 (23)	斎藤宏二郎	斎藤宏二郎
	その他	小樽ウォーキングスキークラブ	22 (31)	白石 則麿	吉田 誠治

注：会員数は電電こぶし会会員数で、() 内はサークル会員数です。※は新規登録サークル

支部等名	分類	サークル名	会員数	代表者	幹事(連絡先)
函 館	ゴルフ	HNO ゴルフ愛好会	10 (21)	山本 一彦	山本 一彦
	パークゴルフ	NTT退職者パークゴルフ愛好会	12 (31)	佐藤 幸江	雨宮 夏樹
	旅行	旅行愛好会	14 (14)	白井 征二	白井 征二
	麻雀	麻雀愛好会	11 (19)	松山 重紘	佐藤 俊文
	その他	夢舞隊	12 (12)	船登 教子	白井 征二
旭 川	ゴルフ	NTT退職者の会ゴルフクラブ (NOG)	10 (19)	菅原喜代勝	川森 友和
	パークゴルフ	PGEC (パークゴルフを楽しむ会)	30 (58)	川口 泰範	大京寺 修
		パークゴルフクラブさつき	10 (15)	堀 基	堀 基
釧 路	パークゴルフ	NTTパークゴルフサークル	32 (43)	越田 英子	沼内 一紀
	釣り	狂鱗会	11 (11)	門脇 一孝	矢田 常利
	囲碁	碁楽会	12 (15)	橋本 修	野澤 正敏
	ボウリング	※ボウリングサークル	14 (22)	森 健二	岩浅 正稔
	その他 (健康)	※ふまねっとサークル	11 (19)	石田 節子	平川 智恵子
北 見	ゴルフ	NTT-OBゴルフ同好会 (NOG会)	16 (22)	小野 正美	加勢 隆志
	パークゴルフ	NTT-OBパークゴルフ同好会	31 (38)	坂口 忠雄	今野 健一
	囲碁	NTT退職者北見囲碁同好会	20 (24)	松永 卓史	松永 卓史
	カラオケ	北見カラオケ同好会「トーン電会」	23 (26)	蛭名 恭子	佐伯 通俊
	ダンス	社交ダンス同好会	11 (11)	松本 守	赤坂 洋史
小 樽	パークゴルフ	踏青会	37 (37)	佐々木 治美	佐々木治美
	カラオケ	気楽会	22 (24)	富田 秀三	富田 秀三
帯 広	ゴルフ	NTT・OBゴルフ同好会	14 (17)	竹内 勝彦	小柳 信三
	パークゴルフ	帯広NTT・OBパークゴルフ同好会	23 (30)	平田 義夫	鈴木 勝美
	囲碁	NTT帯広OB囲碁クラブ	10 (19)	澤田 彰男	澤田 彰男
室 蘭	パークゴルフ	室蘭パークゴルフサークル	21 (35)	秋山 健一	菅野 耕司
	ボウリング	室蘭ボウリング同好会	13 (19)	大西 喜義	菅野 耕司
苫小牧	パークゴルフ	苫小牧こぶし会パークゴルフクラブ	30 (31)	浅沼 洋右	原口 増雄
合 計		56サークル	1,011 (1,462)		

注：会員数は電電こぶし会会員数で、() 内はサークル会員数です。※は新規登録サークル

LOOK-NTT等のお願い

NTT東日本では、日々点検・改善を行い設備の安全に万全を期していますが、台風・地震の自然災害など不測の事態も想定されますので、NTTが気づく前にこぶし会会員の皆様がこのような設備を発見されましたら、ご連絡をお願いします。



NTT 東日本

「安心・安全・信頼」の設備を維持しよう!

**このような設備を見つけたら
NTT東日本へご連絡ください。**

☎ 0120-270-794 受付時間：午前9時～午後5時
(土日・祝日・年末年始は除きます)

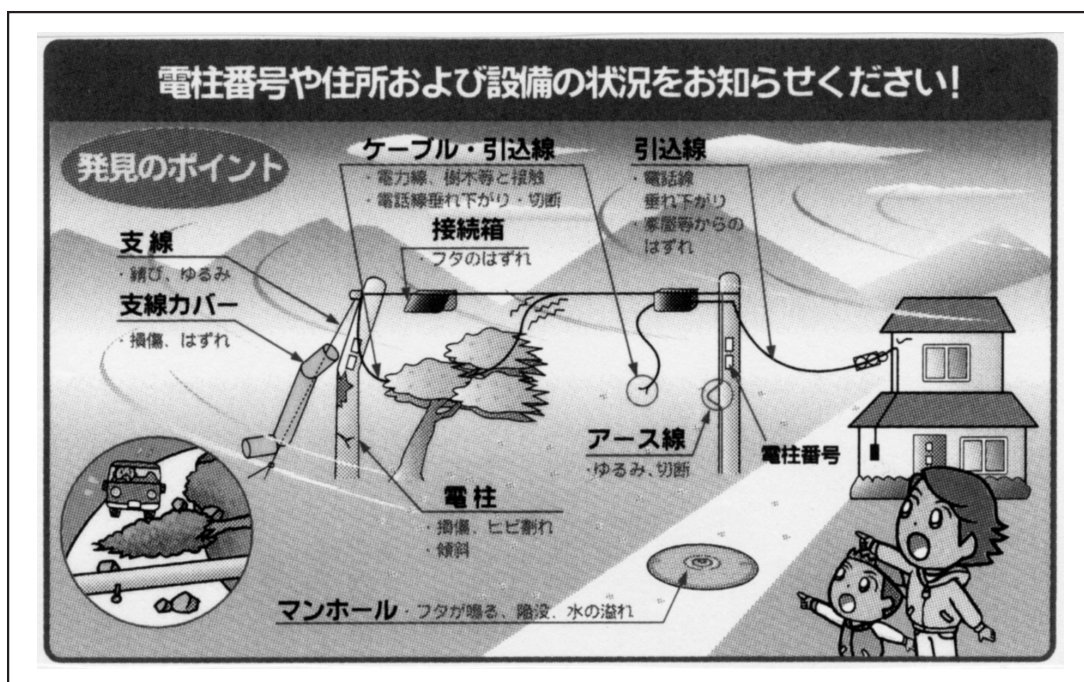
※受付時間外は、局番なしの「113」(携帯電話・PHSからは「☎ 0120-444-113」)におかけください。

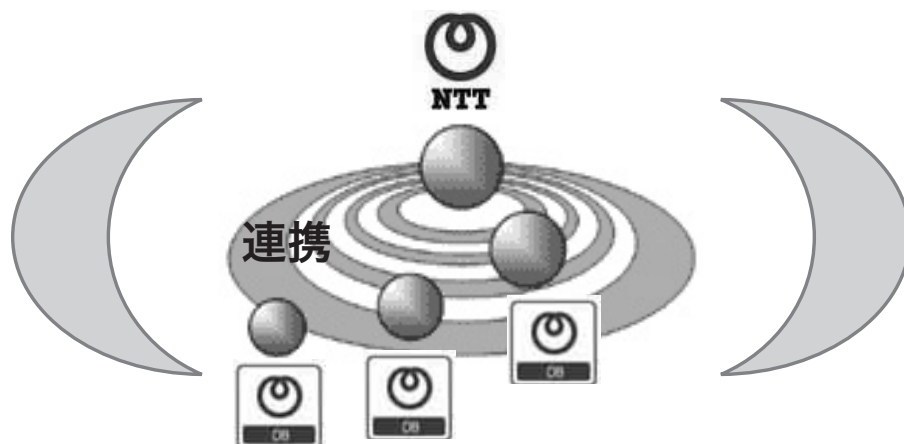
インターネットによる情報受付を開始しました。

くわしくは <http://www.ntt-east.co.jp/helloinfo/2008109-setsubi.html>
または <http://www.ntt-east.co.jp> の左下にある **① お願い** をクリック

このような設備を発見されましたらお知らせください

※本図は携帯カード式のもので、その見本です





〈 連 絡 先 〉

フリーダイヤル「0120-270-794」については

受付時間：午前9時～午後5時
(土日・祝日・年末年始は除きます)

受付時間外については「113」におかけください。
(携帯・PHSからは「0120-444-113」)

◆無人ビル、NTT保有地等の不具合発見時の連絡先

無人となっているNTTビル、交換所、社宅跡地など、NTTの保有ビル・保有地に不具合(窓ガラス破損、近隣にご迷惑となっている樹木や雑草、大量の積雪など)を発見した場合は、次の電話番号にご連絡をお願いします。

エリア	電話番号
札幌(小樽・室蘭・岩見沢・ 苫小牧を含む)	011-590-9122
旭 川	0166-20-9199
函 館	0138-31-9199
釧 路	0154-23-9199
帯 広	0155-26-9199
北 見	0157-22-9199

電友会電電こぶし会会員の皆さんへ

スマホ教室の講師募集

特定非営利活動法人（NPO）
アクティブシニア支援機構

1. スマホ教室の現状

特定非営利活動法人（NPO）「アクティブシニア支援機構」においては、発足後の2017年7月から「スマホ教室」を開催し、最近では総務省が推進するデジタル活用推進事業「地域連携型」の事業実施団体に採択され、自治体と連携した「スマホ教室」を開催しているところです。また、今年度からNTTドコモと協力して「講師派遣型」の事業を受託し、来年度からは全国エリアへ展開できるように準備を進めています。

私にも講師が出来るかなあ～



2. スマホ講師になるには

- ① 特定非営利活動法人（NPO）「アクティブシニア支援機構」が主催する「スマホ・タブレットマスター養成講座」を受講することによって認定証が授与されます。
- ② この「スマホ・タブレットマスター」は民間資格ですが、総務省においてデジタル活用支援事業のスマホ講師要件として了承されています。
- ③ 養成講座の受講料は15,000円です。講座はWeb形式（リモート）で実施され、約6時間×2日間の予定です。（詳しくはASOのホームページをご覧ください）

3. 報酬

「デジタル活用支援事業」のスマホ講師に選定された場合には、1回2～4時間の講習で、1時間あたり1,000円程度の報酬があります。



スマホがお好きな方、人と接することが好きな方、自治体とコネクションをお持ちの方、地域コミュニティなどに参加されている方は是非、お気軽にお問合せいただきますようよろしくお願いします。

【本件連絡先】

アクティブシニア支援機構：<https://www.asono.jp/>

Mail: d.advisor@asono.jp

Tel: 03-6265-3701 (担当: 市川、池田、柳浦、今井)

特定非営利活動法人（NPO）アクティブシニア支援機構とは

全国の電友会会員の皆様が、会社リタイア後において第二の人生の過ごし方について、希望を持ちつつ、その一方で様々な不安や悩みをお持ちの方も数多くおられることと思います。「アクティブシニア支援機構」はそのような皆さんを親身になって支援させていただいているNPO法人です。

したがいましてアクティブシニア支援機構の就労者はスタッフも含め、全員が仲間ですので、ご安心下さい。

特定非営利活動法人（NPO）アクティブシニア支援機構

Active Senior Outreach Nonprofit Organization



「ASO」

電友会電電こぶし会会員の皆さんへ

スマート・シニア・リーグ(SSL)メンバーの募集

特定非営利活動法人(NPO)
アクティブシニア支援機構

1. スマート・シニア・リーグ(SSL)とは

私達NTT-OB・OGが情報化社会の担い手の一員として活躍する集団の総称で、次のミッションを担います。

- ① スマホの利用促進を中心とする「地域シニアのデジタル化」を支援する。
- ② 「NTTドコモを手始めにNTTグループがリードする新しいデジタルサービスの普及に寄与する。

具体的に何をするのかなあ～



2. スマート・シニア・リーグ(SSL)メンバーのお仕事

- ① 自治会、趣味・スポーツサークル等の広義のコミュニティへの参加による日常の現場情報の収集活動
- ② 「地域デジタル化」「ドコモサービス」に関するSSLの意見交換会への出席
- ③ SSLの学修会（市場やドコモサービスの現状）、マーケティング理論等）への参加
- ④ ドコモによるアンケート・インタビュー、商品モニター等の調査協力
- ⑤ 国の「デジタル活用支援策」において、全国で行われる講師派遣型事業（スマホ教室）にドコモへの協力としての講師参加
- ⑥ 自己の属するコミュニティにおいて、ドコモシンパ（ファン）へのアンケート等の市場調査や広報・宣伝等を行う「ドコモのブランド、サービスへの理解推進活動（アンバサダー活動）」を行うアンバサダーをSSLメンバーの中から委嘱する。

なお、アンバサダー制度については 現在試行に向け準備中です。

3. 事前準備

SSL事務局が企画する各種講習会に参加して頂きます。

4. 報酬

ドコモによるアンケート・インタビュー、商品モニター等の調査協力に参加された場合には、報酬が支払われます。



NTTグループを応援したい方、地域のお役に立ちたい方はご検討をよろしくお願い致します。

また、趣味サークル、スポーツサークル等に参加している或いは参加しようと考えている方もご検討をよろしくお願い致します。

【本件連絡先】

アクティブシニア支援機構：<https://www.asono.jp/>

Mail: ssl@asono.jp

Tel: 03-6265-0823(担当:市丸、滝澤)

支部通信

令和五年度室蘭地方支部

定期総会開催

— 室蘭地方支部 —

令和五年度第三二回室蘭地方支部の定期総会は、六月七日（水）に室蘭市のFKホールディングス生涯学習センターきらんで開催されました。

始めに、集合による定期総会が開かれなかった三年間に亡くなられた会員のご冥福をお祈りし、黙祷を捧げました。

議長に秋山健一さんを選出し、今野和幸支部長の挨拶の後、議事が進められました。

菅野事務局長から令和四年度経過報告、決算報告、令和五年度活動方針、五年度予算の提案と佐藤正義監査から監査報告を受け、討議の結果満場一致で原案通り承認されました。

◎総会終了後に懇親食事を実施

総会終了後、会員一四名が参加して室蘭市の味彩で懇親食事を開催しました。

懇親会は、斉藤長治相談役の乾杯で始まり、

四年ぶりで、顔を合わせての会となり、コミュニケーションが深まり楽しい時間を過ごすことができました。

佐藤正義さんの乾杯で終了し、交流を深める一夜となりました。

◎総会開始前にレクリエーションを実施

総会に先立ち、九時から白鳥大橋パークゴルフ場で、会員と家族二五名が参加しパークゴルフ大会を実施しました。

雨天のため開始時間を早めましたが、雨足が強くなり一八ホールに短縮となりました。

雨天の中いつもと違った面白さを経験し、全員に景品が当たり和気あいあいと楽しく開催することができました。
成績は次のとおりです。

一位	菅野 耕司氏
二位	岡崎 定雄氏
三位	今野 和幸氏



電電こぶし会 パークゴルフ支部大会の開催

— 帯広地方支部 —

令和五年七月二十七日（木）に幕別町札内ちろつとの森コースで会員十六名が参加して開催されました。

当日は、連日の熱中症警戒アラートが出された十勝地方、案の定三十五度に迫る猛暑の中で、スタート時間を急遽繰り上げ、この時期特有の転がりやすいコースと熱中症と闘う過酷な条件でしたが、参加された会員の皆さんは、水分補給や塩分補給を忘れず、優勝目指しつつ、楽しくプレイしていたようです。ただ、この猛暑、熱中症を避けるため、途中棄権した会員の方もおりました。

プレイ終了後は、今年も、幕の内弁当を食べながらの成績発表と、豪華高額景品（？）の授与が稲葉支部長からあり、全道大会への選手団を選考して無事終了しました。

また、今年も稲葉支部長から、参加者全員に自費でのお土産があり、これもまた、美味しく頂いた帯広支部大会でした。

★帯広支部大会の成績は以下の通りです。

	氏名	GROSS	Handy	Net	副賞
優勝	清水 要一	88	+4	92	BG
準優勝	村上 公雄	93	+3	96	
3位	八嶋 一壽	95	+1	96	
4位	下坂 邦夫	94	+4	98	Hin1×2
5位	鈴木 勝美	98	0	98	Hin1×1
6位	鈴木 静夫	99	0	99	
敢闘賞	角谷 義之	102	0	102	
敢闘賞	村上 圭子	104	0	104	BG(L)
敢闘賞	平田 義夫	105	0	105	C+D=52
飛び賞	山崎 静子	105	0	105	C+D=53
敢闘賞	細川 敬二	107	0	107	
敢闘賞	山崎 司朗	109	0	109	
敢闘賞	稲葉 英雄	110	0	110	
BB賞	笹原 典子	114	0	114	
BM賞	本間 茂	116	0	116	
敢闘賞	海野 公夫	55/棄権	0	—	

※ BGは、ベストグロス
BG(L)のLは、レディ
Hin1はホールインワン



参加された選手の皆さん



左から優勝の清水選手、準優勝の村上公選手第三位の八嶋選手



右がベストグロス賞の清水選手
左がベストグロレディ賞の村上圭選手



稲葉支部長から優勝の清水選手へ的高額賞金（？）の授与

「サクラランボ狩り」を開催

— 北見地方支部 —

令和五年七月七日（金）、快晴の空の元午前十時から、北見市郊外の昭和にある「石川果樹園」で「サクラランボ狩り」を開催しました。開催を待ち望んだ三十一名の老若男女は、早い時間から嬉々として集まり再会を喜び合いました。

「佐藤錦」「紅秀峰」「南陽」など四百本のサクラランボの木を所有する石川社長から、種々の注意事項を説明された後に、電友会北見支部長の松本守氏から、ユーモア溢れる挨拶があり爆笑に包まれて和やかになった後、真っ赤に実った「サクラランボ」に舌鼓を打ちました。

背の高さで取れるよう調整された「サクラランボ」は、参加した皆さんに好評でした。来年以降も開催してほしいと要望が多くありました。役員会で、今回は「サクラランボ狩り」の提案があり、以前のような「イチゴ狩り」は時期が難しいことから、今回は近郊のサクラランボ専用果樹園としました。

帰りには、直接摘み取った場合は店頭で売っているものより百円安い、百グラム百五十円なので喜んで持ち帰りました。参加した全員が大満足の「サクラランボ狩り」でした。



甘いサクラランボだね



どれどれ、取りやすいね



支部長の松本です



安いから、沢山持ち帰るか



マスクを外して、ハイポーズ

定期総会開催模様

―旭川地方支部―

令和五年六月二十四日（土）旭川トーヨーホテルに於いて「電電こぶし会旭川地方支部第五三回定期総会」が、令和元年度以来四年ぶりに会員三五名の出席と来賓として電友会北海道地方本部事務局長の福士哲樹様をお迎えして開催されました。

会議に先立ち、昨年の四月から今年の総会までの間に逝去されました二四名の会員と三名の会員の配偶者の方々の御霊へのご冥福を祈り、黙祷を捧げました。

黙祷後、昨年度中に新規入会された四名の会員の紹介がありました。

総会は、初めに清水支部長挨拶、続いて北海道地方本部事務局長福士哲樹様のご挨拶を頂き、審議に入りました。

審議は、事務局長から「令和四年度活動報告・会計決算報告」の報告議案並びに「令和五年度活動計画（案）・会計予算（案）」の提案があり、それぞれ満場一致で原案とおり承認されました。

続いて「令和五年度役員体制」の報告があり、新役員二名の紹介のあと、今年三月三二日で退任されました旭川地方支部前相談役米村昭雄様の二七年に及ぶ長期役員就

任期間の功績を讃えて、電友会北海道地方本部会長表彰の感謝状を、地方本部事務局長福士哲樹様より授与され、総会が無事、終了となりました。

総会後は、その場にて、NTT東日本北海道取締役北海道北支店長の諏訪部達也様による「NTT東日本の現在地（地域の未来を支えるソーシャルイノベーション企業を目指して）」をテーマに特別講演が開催され、NTT東日本の事業内容の現状等について諏訪部支店長の軽妙なトークに全員聞き入っていました。

総会及び特別講演の後は、会場を同ホテルの別室に移してお待ちかねの懇親会の開宴です。

懇親会には、NTT東日本・北海道取締役北海道北支店長 諏訪部達也様、同総括担当課長 谷川徳康様、㈱つうけんキャリア事業部道北事業所 執行役員道北事業所長 米村真樹様、同事業推進部長山本一仁様、株式会社ドコモCS北海道 北海道北支店長 荒井宣人様、そして総会にも出席いただきました電友会北海道地方本部 事務局長 福士哲樹様をお迎えして、和やかな雰囲気の中、懇親会の開宴となりました。

久々の大人数での宴会で最初はぎこちなさがありましたが、アルコールが回りはじめると、徐々に会話の声が弾んできて、懐かし

い話やお互いの近況を語り合う光景が見られました。

旭川トーヨーホテルでは、コロナ禍で宴会場が閉鎖されていた、カラオケオンライン契約を解約しているとのことで、カラオケ無しの宴会となりましたが、その分、定番のビンゴゲームでは、司会担当の支部役員の武永理事がピエロの衣装をし、軽妙なトークで大いに盛り上げました。

ひとしきり、懐かしい話やゲームで盛り上がった宴も、いよいよ終宴となり、来年も元気で再会出来ることを祈念してお開きとなり、三々五々、黄昏色に染まる街並みに姿を紛らせて行きました。



総会会場ひな壇



特別講演会風景（諏訪部支店長）



懇親会余興司会 武永理事



何当たったの？ 分かんない！

四年振りに集合型総会と 懇親会を開催

— 北海道地方本部 ドコモ支部 —

コロナ禍により自粛していましたが集合参加型の年度総会と懇親会を六月八日（木）四年振りに開催しました。

自粛期間中にドコモOB会の運営体制の見直しを図り、電友会北海道地方本部こぶし会傘下のドコモ支部として再出発後の初の開催となりました。

会場は皆さんが懐かしがった「ユック」にておこない、総会終了後に恒例の懇親会を開催しました。

今回は特に四年振りでもあり、また新生ドコモ支部としての再出発を兼ねての開催となりました。川上支部長挨拶のあと、富士電友会北海道こぶし会事務局長、桑原ドコモ北海道支社企画総務部長から来賓祝辞をいただき、細川ドコモCS北海道総務部長の乾杯の御発声で祝宴が始まり、コロナ後の久々に懐かしい顔の再会で宴は



総会の模様 川上会長挨拶

大いに盛り上がりました。
最後は木戸副支部長の締めめの挨拶で「祝新生ドコモ二四倶楽部 育てよう 小さな絆 羽ばたこう二四倶楽部 わが倶楽部」のスローガンを全員で唱和して盛大の内に終了しました。



懇親会の模様



総会の模様



懇親会後の記念撮影



懇親会の模様

「暑気払い」 ビールパーティを開催

— 北海道地方本部 ドコモ支部 —

一四倶楽部恒例の夏イベント「暑気払い
ビールパーティ」を八月二五日（金）に四年
振りに開催しました。

お盆明けの残暑厳しい邪気を吹き飛ばそ
うと、冷たい生ビールで大いに盛り上がり
再会と健康に感謝しつつ懇親を深めました。
豪快にジョッキを酌み交わす様は年を感じず
「若いもんには、まだまだ負けん！」の気概
がみなぎっておりました。

こうして残暑
の恒例イベント
を終え、連れだ
つてススキノへ
流れていった会
員もおり現役
時代そのまま
を感じました。



女性部会活動状況

第七回電友会 「全国女性の会」に参加して

— 北海道地方本部 —

以下のとおり開催され、北海道地方本部からは女性部会長の鈴木と副会長の阿部が参加して参りました。

一. 日時

令和五年五月三〇日(火) 一四時～

二. 場所

ホテルモントレ京都

三. 議事等

- (一) 高部会長挨拶
- (二) 参加者紹介
- (三) 事務局紹介
- (四) 意見交換

第一部 関西地方本部 女性活動委員会の活動について
兵庫支部／大阪東支部による事例発表

第二部 その他事例を交えた 意見交換

(テーマ) ・サークル／イベント活動を通じた仲間づくりについて
・会員拡大に向けた提言

(五) 懇親会

各地方本部から活動内容が発表され、「女性麻雀教室」や「支部対抗のカラオケ大会」などのユニークな取り組みや、支部間の交流が盛んに行われている状況が伺われました。

北海道は地域特性から各支部間の交流が難しいのが現状ですが、代表者による意見交換などの交流を今後検討して行きたいと考えております。

懇親会では京都の高橋支部長によるマジックが披露され、懇親会后同支部飯塚福祉部長により京都市内観光の案内をしていただくなど、心尽くしのおもてなしで交流の場をさらに盛り上げていただきました。



京都支部 高橋支部長のマジックご披露



会場のホテル前にて



会議の様様



懇親会模様



北海道地方本部の代表 2 名

「小樽貴賓館、 旧青山別邸」を訪問

— 小樽地方支部 —

六月二七日、小樽女性部会のコロナ後初の活動として小樽市祝津にある「小樽貴賓館 旧青山別邸」を訪れました。

大正六年（一九一七年）鯉漁で巨万の富を築いた青山家は現在の価格で三〇億円、六年半もの歳月をかけて見事な別荘を建てました。北前船で運ばれた銘木と匠の技が素晴らしく、一八部屋それぞれに一流画家、書家の襖絵があり往時を偲ばせています。

栄華の歴史を満喫した後はここで会食を楽しみ旧交をあたためました。庭園の牡丹、芍薬は見ごろを逃しましたが「私達が花ね！」と笑顔で集合写真を撮って楽しい一日となりました。



旧青山別邸と庭園



久しぶりの会食で近況を語りあう



小樽貴賓館の庭園前で花のような皆さん

女性部会厚岸あさり掘り

— 釧路地方支部 —

こぶし会女性部会は六月二日厚岸であさり掘りツアーを楽しんだ。当日一八名が参加、自他ともに認める雨女の幹事を裏切る最高の天気となった。

すでに二千人が掘った後で収穫が心配されたが、二キロ入るバスケットにビッグサイズのあさを山盛りに積み上げ、みんな大満足。さっそく持ち帰り、近所におすそ分け。酒蒸し・お味噌汁等とお味も最高だった。

参加者から来年もまた来たいと声が多数上がるほど大好評の一日だった。



あさり採りの模様1



あさり採りの模様2



あさりポーズで記念写真

「着付け講習会」を開催

— 北見地方支部 —

令和五年六月二十五日（日）、北見市西地区住民センターで「着付け講習会」を開催しました。昨年新築された同センターに六名が参加、新しくて広々とした畳の部屋で一年ぶりの講習会です。一年しか経っていないのに、すっかり忘れておりましたが、丁寧に教えていただき少しずつ思い出しました。

皆さん汗だくで一生懸命取り組みました。色々と工夫して素敵なお太鼓結び」を結べたことは、本当に感慨深かったです。ですが、手よりも口の方が動いていたようです。このように皆で集まり、一つの事を一緒にやり遂げる喜びを得ることが出来ました。

来年以降も、皆元気で集まれることを切に望んでいます。

【月澤恵美子】



ここはこうよ



これから「おたいこ」を結びます



お互いに思い出しながら



浴衣美人が勢ぞろい



これでいい？ ん～

サークル活動状況

「釧路・狂鱗会」

釣り大会のもよう

— 釧路地方支部 —

【第1回 音別海岸 五月二六日 快晴微風波
やや高く底あれ】

白糠町「恋問館」に会員が半年ぶりに集
合し、第一回大会が総会を兼ね行われた。

高倉幹事長から、今年の大会予定と予算
の提案があり、今年から本会の創始者でも

ある門脇一考さ

んが新会長に就
任、「会員も平

均七六歳となり

無理せず、安全

第一で釣りを楽

しみたい」と訓

示。

第一回大会は

小さなコマイが

何匹か上がる程



小谷全会長から景品をうけとる門脇さん（右）

度の状況のなか、矢田会員が竿立てごと竿
が波に流され、他の竿を使って面白い釣り
技術を見せ回収。まわりから「お見事」と
声援を受けた。

終了間際、門脇新会長がカジカを釣りあ
げ幸運な一位となった。

【5/26音別海岸・第1回成績】

(1匹身長・5匹重量)

1位	門脇 一孝	493点
2位	福井 聖雅	483点
3位	斉藤 道広	467点
4位	高倉 定男	404点
5位	小谷 芳治	303点
6位	花田 健二	302点
7位	嶋澤 一彦	270点
8位	矢田 常利	100点
9位	大本 高広	100点

大物カジカ 35.7cm 門脇
大物コマイ ①37.0cm 福井
②35.3cm 斉藤
③33.0cm 高倉

【第二回 浦雲泊 六月一六日 微風・曇り・
波ややうねり】

第二回は江別から参加の斉藤道広会員
を含め八名が参加した。船着場と足腰に自
信のある人が岩場に分かれ大会が開始され
た。

結果は岩場に入った四人がビックリする
ほどの大物アブラコを釣りあげた。一位と

なった高倉さん
は五〇cmクラ
スが入れ食い
だった。僅差の
小谷さん始め高
得点の揃った大
会となった。

【6/16浦雲泊・第2回成績】

(1匹身長・5匹重量)

1位	高倉 定男	1393点
2位	小谷 芳治	1392点
3位	門脇 一孝	1296点
4位	斉藤 道広	1260点
5位	矢田 常利	1243点
6位	二本柳 秀夫	953点
7位	嶋澤 一彦	837点
8位	花田 健二	384点

大物アブラコ ①53.1cm 高倉
②50.8cm 小谷
③50.2cm 門脇



大釣りした高倉さんの大物アブラコ



前列左 3位門脇、1位高倉、2位小谷

【記事提供 嶋澤一彦】

ゴルフサークル活動状況

北海道地方本部 ドコモ支部

第二回～第四回までの実施状況です。
多少の小雨の日もありましたが、おやじ
パワーでボールと雨も吹き飛ばし、大いに
盛り上がっています。

第二回例会は昨年度最終戦で優勝した吉
原さんが見事栄冠を勝ち取り、第一回優勝
し連覇に挑んだ川上さん（支部長）が惜し
くも準優勝となりました。

第三回例会は当会始まって以来の十一
アンダーを出した山崎さんが優勝、準優勝
の高橋さんに十二打差をつけての圧巻の優
勝でした。

第四回例会は土谷さんが見事優勝し、前
回ブービーのリベンジを果たしました。

今後も熱い戦いが続くことと思います。

（サークルリーダー 小松 直樹）

令和5年度 第2回成績表

順位	氏名	NET	記事欄
優勝	吉原 孝一	68	ニアピン賞 土谷 勇 土屋 政彦×2 小松 直樹 ブービー賞 大野 努
準優勝	川上 礼靖	69	
第1位	土谷 勇	71	
第2位	土屋 政彦	72	
第3位	中道 雅克	72	

ゴールド札幌CC 晴れ

気温： 18.0℃ 平均風速：1～3m

2023. 6. 1(木) 参加者11名



表彰式及び懇親模様



吉原さん優勝スピーチ



スタート前集合写真（ゴールド札幌CC）

令和5年度 第3回成績表

順位	氏名	NET	記事欄
優勝	山崎 和弘	61	ニアピン賞 高橋 正 土屋 政彦 石井 輝雄×2 ブービー賞 土谷 勇
準優勝	高橋 正	73	
第1位	大野 努	76	
第2位	藤田 博士	77	
第3位	土屋 政彦	78	

エムアール茨戸CC 小雨のち晴れ
気温:24.0℃ 平均風速:2~5m

2023. 7. 6(木) 参加者15名



優勝した山崎さん

スタート前の各組写真 (エムアール茨戸CC)



第3組



第1組



第4組



第2組

令和5年度 第4回成績表

順位	氏名	NET	記事欄
優勝	土谷 勇	73	ニアピン賞
準優勝	石井 輝雄	76	藤田 博士
第1位	大野 努	79	吉原 孝一
第2位	小松 直樹	81	小松 直樹×2
第3位	川上 礼靖	84	ブービー賞
			蓮沼 勝人

真駒内CC(空沼コース) 曇り一時小雨
気温: 25.0℃ 平均風速: 1~3m

2023. 8. 3(木) 参加者14名



優勝スピーチで最高の笑顔の土谷さん

スタート前の各組写真(真駒内CC)



第3組



第1組



第4組



第2組

カラオケサークル活動状況

— 北海道地方本部 ドコモ支部 —

今年はお盆が過ぎても涼しさが戻らないどころか八月二四日の新聞では「道内記録的猛暑」「札幌三六・六度一〇地点計史上最高」がトップタイトル！

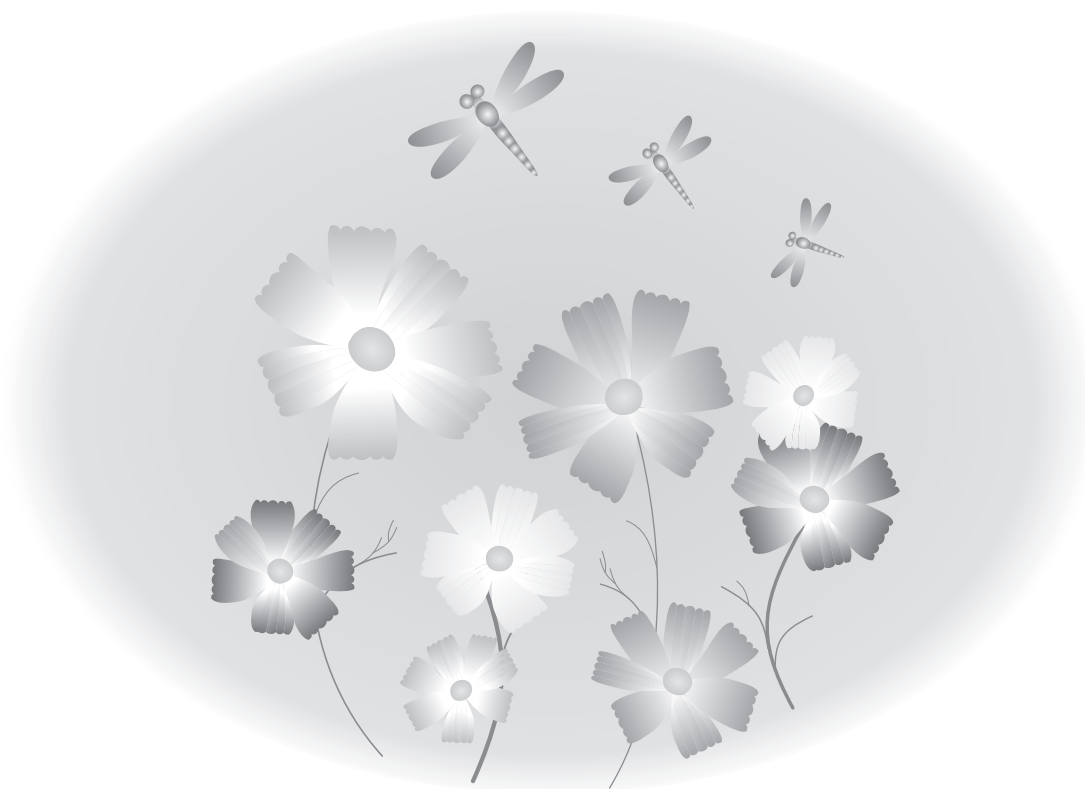
当カラオケサークルの例会日は、通常毎月第二水曜日の午後四時半からであるが今月だけはお盆のピーク時を避け八月二三日に変更した。

「墓参りが終わるころには涼しくなる」と思いきや、ナントナント二年半ぶりのラニーニャ現象で連日猛暑日の中、全身汗だくになりながら中央区の会場にたどり着くとそこはクーラーの効いた天国だった。

夜になっても暑さは収まらずママの計らいで、時間延長!!会場を出たのは二〇時過ぎでも気温三〇度を超えていた。

水分補給に努めながら二次会に向かった。

(カラオケサークルリーダー 斎藤宏二郎)



会員随筆



新入社員同期会五八年目の解散

平成一四年退職 谷 澤 繁

(ドコモ支部)

私達は一九六五年(昭和四〇年)四月(旧)日本電信電話公社札幌統制無線中継所に入社した。現在の大通西四丁目NTTビル七階機械室の窓から眼下の大通公園の噴水を毎日見ていた。

当時は東京オリピックの翌年で、全国のカラーテレビ放送が始まったばかりである。東京のテレビ局が制作する放送番組を全国の地方テレビ局へ配信するのには、その映像信号を電電公社のマイクロ波電波に乗せて、多数の山上の無線中継所を約五〇キロメートルごとにパラボラアンテナで電波中継しながら伝送する日本初の無線通信技術であった。その無線中継所を故障なく保守運営するのが私達の業務である。

クマやキツネやヘビが出る山中の専用道路を夏は四輪駆動車で冬は雪上車で、機材や食料を積んで宿泊自炊する山上中継所の機器保守作業は、上司先輩との楽しい語らいの場でもあった。

当時の組織は、杉山繁↓厨子時幸所長、第一整備課、第二整備課、試験科課、テレビジョン課、巡回保全担当、庶務課、会計課、全八〇名。

同期の新入社員は、八戸英和、斎藤勝、松下征彦、堀内利弘、五島震二、谷澤繁の六名。

入社式翌日から札幌電気通信学園に入寮して三週間の新入社員訓練が始まった。全道の各無線中継所の新入社員二八名が一堂に集まった。

札幌六人組も会社帰りにススキノ居酒屋、喫茶店等集まり、遊びの話題で盛り上がった。

八戸さんは中学生の妹(美枝子さん)をいつもミッコと呼ぶので「ミッコ会」と称した。後日、巫女の会と間違われることもあり笑った。

キャンプ、炊事遠足、宿泊旅行、ススキノ飲み会等、楽しい青春時代を過ごした。その後、面倒見の良い先輩(若松和夫、永谷史朗、相川英機、伊庭野薫、藤井照明)、気の合う後輩(中山雅行、水野豊、久保野宗俊)が参加。

サックス斎藤、ドラム八戸、ベース相川、ギター水野のミッコ会バンドを結成、社内ダンスパーティーでも活躍した。私は踊り子でした。

当時は、生バンドとダンスのナイトクラブは入

場料五百円ススキノの若者の全盛期だった。

その後全道各地に転動しても交流は続いた。

三〇周年はオーストラリア夫婦旅行だった。

毎年一〜二回親睦活動を行ってきたが近年全員が後期高齢になり病氣自慢が出始めた、上部ステージ(霊界)に昇られた方もいる。二〇二三年六月一〇日解散することとした。

当日は八戸会長が自作した五八年間の記録写真集「思い出の記念アルバム・A四版四〇頁」を全員に贈呈した。五八年の歩みが凝縮され思い出が尽きず今の幸せを皆で祝った。

谷澤の喜寿エッセイ集も全員に贈呈した。

【写真紹介】【A】表紙(二〇周年定山溪温泉家族旅行・三〇周年オーストラリア夫婦旅行)・五八年の歩み【B】新入社員札幌学園訓練生

【C】札幌手稲寮谷澤部屋で花咲かにパーティ、ミッコ会バンド結成【D】大観楓会ニセコ温泉

【E】喜寿エッセイ集【F】解散式〜みんなありがとう！

思いがけない写真【C】に見入った。大きなカニを食べそうなのは、九州大学卒の和才さん。本社から一年間研修生として私達の職場に所属していた。同年齢で明るく人柄の良い好青年だ。私達とすぐ仲良くなった。

後々、NTT本社副社長、NTTコミュニケーションズ(株)社長等を歴任している、さすが和才さんだと皆が思った。

ミッコ会は今まで続いていたの？と驚くだろう。

ありがとうミーコ会 58th Anniversary



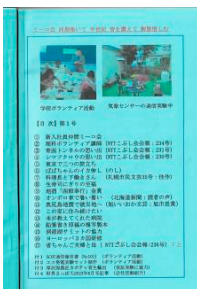
【A】



【E】

☆ ミーコ会 58年の歩み ☆

年次	日付	イベント内容	参加人数	会場	備考
1	54.2.27	大ボート大会	100	大宮	
2	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
3	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
4	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
5	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
6	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
7	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
8	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
9	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
10	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
11	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
12	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
13	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
14	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
15	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
16	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
17	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
18	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
19	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
20	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
21	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
22	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
23	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
24	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	
25	54.7.17	大ボート大会	100	大宮	



H 5 PART 1



【D】

S40~

【B】

S40. 4 月 (1965) 電電公社 無線部門に採用、楽しい人生? 始まる。



普通部技術科各班・(無線)前期訓練5組

S44~S45

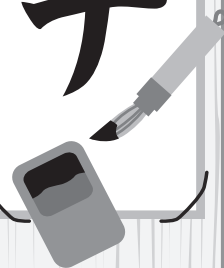
【C】



【F】



文芸コーナー



「俳句」

夏の雨生徒のリュックバスを待つ

白日傘すぼめるほどの長話

六ヶ月草々過ぎぬ半夏生

七階の湯船の外に朴の花

初牡丹切りて友へのおもてなし

平成四年退職 渡 啓子
(北海道地方本部)



IT相談室だより

電友会北海道地方本部電電こぶし会情報のブログによる提供について

IT相談員：成毛 勉

会員の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃、電電こぶし会の運用にあたり、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、電電こぶし会の情報提供を「gooブログ」による提供とさせて頂きました。

会員の皆様にはこれからgooブログ及びこぶし会会報により情報の共有化を図っていきたく存じます。

gooブログをご登録頂きご利用賜ります様よろしくお願い申し上げます。

電電こぶし会 goo ブログアドレス：<http://blog.goo.ne.jp/denyu-kobushi>

1. ブログ検索方法

Yahoo又はGoogleを活用して

電電こぶしブログ

検索

と入力する。



電友会北海道地方本部電電こぶし会ブログーgooブログ



をクリックしてください。

電友会北海道地方本部電電こぶし会ブログ

が出現します。



検索したいカテゴリーをクリックして頂き、閲覧ください。

■カテゴリー例

- | | |
|----------|-----------|
| ・トップページ | ・こぶし通信 |
| ・プロフィール | ・支部通信 |
| ・計報Ⅰ | ・サークル活動 |
| ・計報Ⅱ | ・女性部会活動状況 |
| ・叙位・叙勲 | |
| ・会報（抜すい） | |

※イメージは次ページをご覧ください。

※「パケットかけ放題」でない契約のスマホやタブレット端末から当ブログにアクセスした場合、パケット料金が高額になったり、閲覧のスピードが遅くなる場合がありますので、気をつけてご利用ください。

2. ブログに関するご要望等について

ブログに関するご意見、ご要望がありましたら、連絡頂ければ幸いです。

ご意見・ご要望等の連絡先

電話 011-290-4747 尾崎

謹んで哀悼の意を表します

次の会員の方々がご逝去されました。
謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。(敬称略)

(北海道地方本部)

中山 修 一(九〇歳)	令和四年十一月一九日逝去
宇都宮 弘(九二歳)	令和四年十二月二五日逝去
中村 孝 義(八五歳)	令和五年二月五日逝去
河島 英 二(九三歳)	令和五年四月七日逝去
山村 英 作(一〇〇歳)	令和五年五月二五日逝去
林 寿 久(八七歳)	令和五年六月七日逝去
宗田 義太郎(九二歳)	令和五年六月二一日逝去
野口 昌 弘(七九歳)	令和五年六月二七日逝去
高橋 正 光(九四歳)	令和五年六月二七日逝去
佐藤 篤 二(七七歳)	令和五年六月二九日逝去

白木 敏 雄(九四歳)

令和五年六月一九日逝去

飯島 登(九〇歳)

令和五年六月二四日逝去

吉澤 観 太(九六歳)

令和五年六月二七日逝去

富加見 輝 男(八一歳)

令和五年六月二九日逝去

青山 晴 雄(九三歳)

令和五年七月五日逝去

下 公 司(八三歳)

令和五年七月二三日逝去

中村 信 彦(八四歳)

令和五年七月二八日逝去

得原 薫(八八歳)

令和五年七月三〇日逝去

横山 進(九九歳)

令和五年八月四日逝去

山下 修 正(九〇歳)

令和五年八月四日逝去

桶田 兼 三(八九歳)

令和五年八月一九日逝去

加藤 勇(九〇歳)

令和五年九月二日逝去

(函館地方支部)

北川 佐津子(九一歳)

令和五年六月二八日逝去

(旭川地方支部)

後藤 重 利(九三歳)

令和五年六月二三日逝去

江口 正 司(九三歳)

令和五年六月二五日逝去

吉田 満(九八歳)

令和五年七月二一日逝去

(釧路地方支部)

嘉藤 英 雄(八四歳)

令和五年八月一二日逝去

(室蘭方支部)

長谷部 千枝子(九四歳)

令和五年八月一六日逝去

〈会員の配偶者〉

会員の配偶者の方々がご逝去されました。

謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

(北海道地方本部)

櫻庭 常 司氏ご令室静恵さん

令和四年一二月二二日逝去

木本 幸一氏ご令室ツル子さん

令和五年六月六日逝去

青木 忠昭氏ご令室幸子さん

令和五年七月一四日逝去



NTT東日本札幌病院 各種検診のご案内

『前立腺ドック』のご案内

前立腺ドックは、泌尿器科専門医による問診・検査により、前立腺がんや腎臓がん、膀胱がんなど、泌尿器科疾患に特化したフルコースの検診です。

前立腺がんは初期には自覚症状がほとんど無く、進行した場合にはリンパ節や骨に転移が起こりやすいとも言われています。また、前立腺肥大症については、55歳以上の男性の約20%、80歳までに80%以上になると言われております。

以下のチェックリストで二つ以上該当される方、『前立腺ドック』を受けてみませんか。

- ☐ 夜寝てから朝までに何度もトイレに起きる。
- ☐ 排尿しようと構えてから尿が出始めるまで5-6秒以上かかる。
- ☐ 排尿の勢いが悪く、遠くに飛ばなくなり、出してから終わるまで時間がかかる。
- ☐ 尿の切れが悪く、最後にポタポタつく。
- ☐ 排尿が済んでも、膀胱に尿が残っているような残尿感がある。

＜日時＞ 毎週 水 曜日

＜時間＞ 10：00～15：00頃

＜費用＞ 22,000円（税込）

＜検査内容＞ 前立腺MRI 残尿エコー 腹部CT 前立腺エコー 尿流測定
栄養相談 検尿

※完全予約制ですので、事前にお電話でご予約をお願いします。

NTT東日本札幌病院 泌尿器科外来

予約・お問合せ先番号 **011-623-7000** (受付時間 平日9:30～16:00)

『大動脈瘤検診』のご案内

大動脈瘤は殆どが無症状で、破裂するまでに症状に気づくことはありません。

ある日突然大動脈瘤が破裂すると高い確率で死に至るため、『サイレントキラー』と呼ばれています。

以下のチェックリストで二つ以上該当される方、『大動脈瘤検診』を受けてみませんか？

- ☐ 高血圧の方
- ☐ 喫煙をされている方
- ☐ 糖尿病の方
- ☐ コレステロール値、中性脂肪値が多い方
- ☐ 60歳以上の方・男性の方
- ☐ 家族に大動脈瘤の病歴のある方
- ☐ その他心臓・大動脈に不安がある方

＜日時＞ 毎週 水 曜日

＜時間＞ 8：30～11：00頃

＜費用＞ 5,500円（税込）

＜検査内容＞ 採血 CT 心電図 ABI

※完全予約制ですので、事前にお電話でご予約をお願いします。

NTT東日本札幌病院 心臓血管外科外来

予約・お問合せ先番号 **011-623-7000** (受付時間 平日9:30～16:00)

変形性ひざ関節症等の新たな治療(手術しない治療法) 「再生療法(PRP療法)」のご案内

関節などに痛みを抱える方々へ「**先進的な再生医療を提供する・手術しない治療法を提供すること**」を目的とし、変形性ひざ関節症などの疾患に対する再生医療のニーズに応えるため、整形外科において**再生医療(PRP療法)**を開始致しました。

PRP(多血小板血漿)療法とは

- 患者さん自身の血液中から治療に必要な成分を抽出し、幹部に注入する再生医療です。
- 血小板には血管が損傷した時、固まって出血を止める働きがあり、PRP療法には血小板から放出される成長因子等の成分により、炎症改善や痛みの緩和、軟骨破壊抑止効果が期待されています。
- PRP療法は欧州では既に治療法として承認されており、その結果が国際的に権威ある学術誌に報告される等、有効性の確認が進んでおります。

こんな方にお勧めです

- ☐ つらい痛みを軽減したい
- ☐ 手術を望まない・手術に踏み切れない
- ☐ 出来るだけ入院や人工関節は避けたい
- ☐ スポーツに早期復帰したい
- ☐ ヒアルロン酸の注射はほとんど効果が感じられない



治療の流れ



STEP1 患者さんの腕から少量採血(15ml)します

STEP2 採血した血液を遠心分離し、赤血球と白血球からPRP(多血小板血漿)を分離、抽出します

STEP3 PRPを幹部に注射します

治療時間(STEP1~STEP3)は30分程度です

治療効果について

- 治療効果は病気の状態等により個人差がありますが、治療後1~3週間程度で効果が表れるケースが多いです。
- PRP療法は、自分自身の治癒能力を引き出す治療法なので従来の痛み止めの内服などで症状が良くなかった患者さんでも効果を期待できます。
- ヒアルロン酸の場合は効果が短期的であり、長期間は続きませんが、PRP療法は1回の治療で6~12ヶ月は効果が持続すると言われています。

費用について(自費診療)

1回 : 55,000円(税込)【3回セット(165,000円(税込))が基本コースとなります】

NTT東日本札幌病院 整形外科外来

予約・お問合せ先番号 011-623-7000 (受付時間 平日9:30~16:00)

NTT東日本札幌病院 人間ドックのご案内

1. OB・OG割引について (NTT退職者向け)

NTTグループ 会社を退職された皆さまの「専用特別価格」です。



<通常価格> 基本コース：44,000円(税込) 充実コース：79,200円(税込)

15%割引

<特別価格> 基本コース：37,400円(税込) 充実コース：67,320円(税込)

※1 割引についてはコースのみの適用となり、オプション検査は適用外となりますのでご了承ください。

2. 低線量胸部CTのご案内

当院では低線量CT(通常行われるCTの1/10程度の低線量で検査が可能)を導入しています。従来の胸部X線写真による検診と比較して、肺がん発見率が高いと国内外の研究で報告されています。喫煙する方あるいは以前に喫煙していた方、近親者に肺がんの方がいる方に特にお勧めします。

また、肺がん以外の病気(肺気腫、肺炎、心臓や血管の動脈硬化、乳がん等)が発見されることもあるため、ドック時に合わせて検査をお勧めします。

オプション料金17,600円(税込) ※充実コースに含む



3. 新オプションのご案内

昨年度から、さらに新オプションが追加されました。人間ドック受検の際に検査可能です。

検査名	検査内容	料金(税込)	おすすめの方
【NEW】 心臓エコー	心臓超音波 ※水・金曜日のみ	10,000円	動悸・息切れを感じることもある方、高血圧・糖尿病・脂質異常等内服治療が長い方へ。
【NEW】 腸内フローラ	flora scan	19,000円	「腸内フローラのタイプ・構成」「注目の有用菌の保有」のほか「疾患との関連性」を評価します。

*** 申込方法：【完全予約制のため、事前にお電話でご予約をお願いします】**

注1) ご予約時に必ず「NTT OB・OG割引」利用の旨をお申し出ください。

注2) 本ページのクーポン券に必要事項を記入のうえ、受検日当日にご持参願います。

注3) 上記割引をお申し出頂いていない場合は通常価格となり、清算後の返金は致しかねますのでご了承下さい。

キリトリ



NTT東日本札幌病院 ドックセンター

予約・お問合せ先番号 **011-623-8364** (受付時間 平日9:30~16:00)



★ ★ ★
**NTT OB・OG向け
人間ドック 割引クーポン券** ★ ★ ★

<有効期間> 2024年3月31日受検日まで

受検日

氏名

生年月日

きらら保険サービス以外で

CHECK!

「火災保険」にご契約中の皆さまへ

火災保険
見直し
ませんか？

ご契約内容の点検をおすすめします。

まずはご契約中の「火災保険」を確認してみましょう！

CHECK!

1

団体扱割引が適用されていない。

『NTTグループ団体扱火災保険』なら一般で加入するよりも保険料がオトクです。



CHECK!

2

水災の補償がない。

近年、ゲリラ豪雨や台風による水災事故が増加しています。



CHECK!

3

地震保険に加入していない。

地震・噴火・津波による建物や家財の損害は「地震保険」でしか補償されません。



CHECK!

4

保険金額＝新価(再調達価額)になっていない。

保険金額が時価になっていると、今と同じ家や家財を新しく取得するための十分な補償が受けられない場合があります。



一つでもチェックが入ったら…



NTTグループ
団体扱

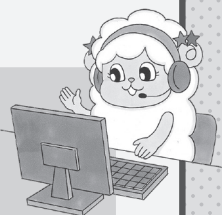
火災保険

をおすすめします！

ぜひ、きらら保険サービスに
ご相談ください。

保険のプロとして最適な

アドバイスをさせていただきます。



住まいの安心を備えませんか？

メリット1

NTTグループだから
団体扱のご契約で

10%割引に！

※ 大口団体割引は、2021年10月1日～2022年9月30日に保険始期日がある
ご契約に適用されます。(ただし、地震保険には適用されません)。大口団体割
引は団体のお取引実績に応じて毎年10月1日に見直されます。

メリット2

保険料は
振り込みナシで
便利！

退職者：
□座振替

取扱代理店

NTTグループ総合保険代理店
きらら保険サービス株式会社
〒105-6791 東京都港区芝浦1丁目2番1号
シーバンスN館

お客様コンタクトセンター

0120-590-251

受付時間 平日 午前9:00～午後4:00
(土・日・祝日はお休みさせていただきます)

きらら 火災

検索



引受保険会社

三井住友海上火災保険株式会社

MS&AD INSURANCE GROUP



わたしたちと一緒に、
北海道の未来を
つなげていこう。

つうけんグループは、
今もこれからも豊かな北海道の
創造に貢献できる様に、
情報通信、社会基盤インフラの
構築、ICTソリューションの提供
に全力で挑み続けます。



つうけんグループ 株式会社つうけん 〒060-0004 札幌市中央区北4条西15丁目1-23
TEL: 011-644-1161 <https://www.tsuken.co.jp>

株式会社つうけんアドバンスシステムズ
札幌市中央区南1条西11丁目1 TEL:011-251-1840

東亜建材工業株式会社
千歳市上長都 1039-27 TEL:0123-21-8015

株式会社つうけんアクティブ
札幌市中央区南20条西10丁目3-5 TEL:011-530-0900

株式会社セントラルビルサービス
釧路市新富士町4丁目2-28 TEL:0154-65-8181

株式会社つうけんアクト
札幌市厚別区下野幌7-42丁目3-1 TEL:011-809-1100

株式会社ヴァックスラボ
札幌市中央区南1条西9丁目4-2 TEL:011-252-5215

つうけんビジネス株式会社
札幌市白石区東札幌2条3丁目3-27 TEL:011-811-2626

北有建設株式会社
美唄市字美唄 1469-9 TEL:0126-62-7161

北海道電電輸送株式会社
札幌市白石区中央1条7丁目6-1 TEL:011-862-4301

舞鶴設備工業株式会社
千歳市上長都 1039-8 TEL:0123-24-4883



「ありがとう」その一言のために私たちは
より上質のサービスを心がけています。

ドコモの商品のお申込み、お問い合わせ、アフターサービスなど、きめ細かいサービスをお届けしております。

ドコモの携帯電話のご用命はドコモショップへ

ドコモショップ札幌店

札幌市中央区南1条西1-4
大成札幌ビル1階

 0120-376-601

ドコモショップ南郷店

札幌市白石区南郷通8丁目北2-25
第3タチカビル1階

 0120-426-650

ドコモショップ苗穂店

札幌市東区苗穂2条3丁目5-35

 0120-693-456

ドコモショップでは、安心・快適にご利用いただくための取り組みを実施しています。
ご来店される場合は、ドコモマイショップサイトおよびドコモのウェブサイト上からご指定のドコモショップへの
来店予約をお願いします。



株式会社 ドコモCS北海道

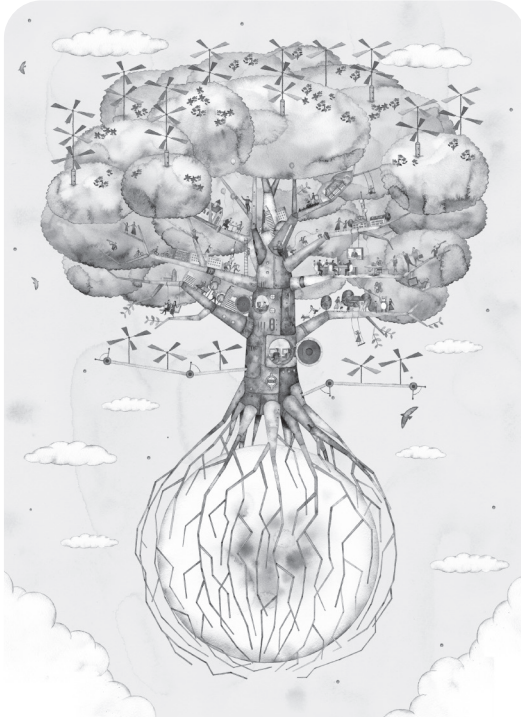
〒060-0001 札幌市中央区北1条西14丁目6 ドコモ北海道ビル
TEL(011)211-6912 FAX(011)251-8004

～緊急連絡先をお知らせいたします～

〈土曜日・日曜日・祝日等の緊急連絡は、下記までお願いいたします〉

・事務局長福士携帯 **090-8906-3975**

・次長尾崎携帯 **080-1897-5631**



時代をになう インフラづくり。

大地に根を張るインフラが、安心の暮らしを支えます。
太陽に伸ばした枝葉が、人々の笑顔を広げます。
私たちは、時代を切り拓く最先端の技術で、
豊かな社会を支える基盤づくりに挑戦します。

日本コムシス株式会社

〒141-8647 東京都品川区東五反田2-17-1
TEL 03-3448-7030 <https://www.comsys.co.jp/>

NEW NEXT.

超えよう、期待の先へ。

イメージを更新しよう。地域の課題に応えを出す集団へ。
できることを拡張しよう。理想の未来を提案する企業へ。
電話だけでなく、あらゆるメディアを活用した
コミュニケーションを価値創造し続ける私たち。

お客様それぞれの声に誠実に向き合い、丁寧に寄り添い、
諦めずに課題を解決してきたぶれない意志と確かな技術が、
すべての革新の土台にある。
NTTネクシアは、「New Next」。

次の快適を、次の満足を、次の発想を、常に提案し続ける。
さあ、進もう。超えよう、期待の先へ。



札幌本社（本店）
東京本社

北海道札幌市中央区大通西14丁目7 NTT東日本大通14丁目ビル10階 TEL：011-212-1111（代表）
東京都港区虎ノ門3-8-21 虎ノ門33森ビル9階

DXとともに、新しい時代へ。

NTTグループとしての
コンテンツ・デジタル基盤を構築し、
マネージドサービスを展開



新時代のニューノーマルを見据え、

5G・IOWNをベースに、

NTTアドグループが持つプロモーション

およびマーケティングのリソース、

ノウハウのさらなる活用・発展を推進。

NTTグループ各社と連携しながら

DXを核としたサービスパッケージを創出し、

One NTTの実現に貢献してまいります。



様々な切り口からNTTグループ各社との
連携を拡大し、さらなる地方創生を促進



NTTアド公式
ホームページは
こちらから



<NTTアドグループ>NTTアド、NTT出版、情報通信総合研究所、日本コンピュータ・アーツ、DX Catalyst

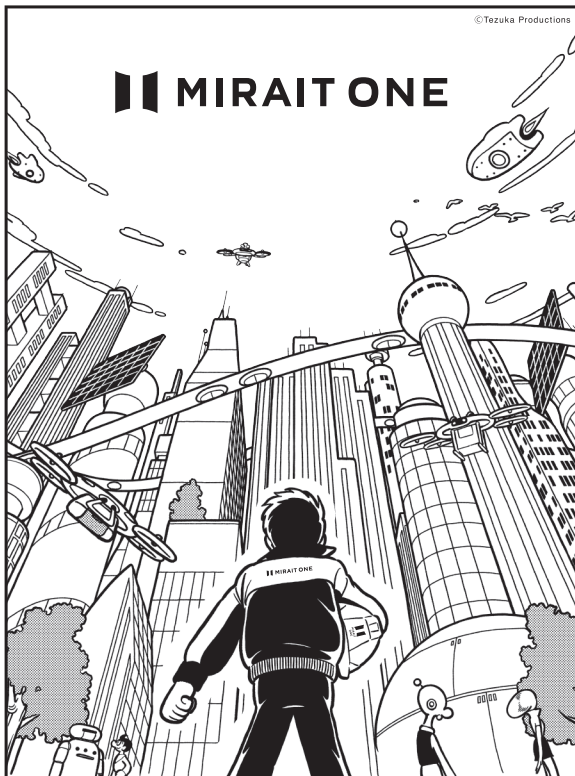
動画とタブレット・サイネージを中心とした
Digital+REALマーケティング手法
の開発とグループ横断的な活用



eスポーツをコアコンテンツとした
「eスポーツ×街づくり」プロジェクトを推進



MIRAIT ONE



未来実装力。



2022年7月1日、ミライト・ホールディングス、
ミライト、ミライト・テクノロジーズは
統合し、ミライト・ワンに生まれ変わりました。

株式会社 ミライト・ワン 北海道支店

〒003-0807

北海道札幌市白石区菊水七条 2-7-1 札幌流通倉庫東ビル 6F

TEL:011-831-3254

【本社】〒135-8111 東京都江東区豊洲 5-6-36

TEL:03-6807-3111 <https://www.mirait-one.com/>



Engineering for Fusion

社会を繋ぐエンジニアリングを
すべての未来へ

私たちの持つエンジニアリング技術は
ときに共鳴し、融合することで
ひとつの大きな“繋がり”となる。
それはきっと、人々が迎える新たな時代への
架け橋となるだろう。



エクシオグループ株式会社 北海道支店
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条3丁目2番33号
電話 011-596-6500 FAX 011-596-6504

私たちは、お客様の

物流を進化させ続け、

お客様と社会に美しく透明な流れを
つくる会社です

Your Value Partner

株式会社 **NTTロジスコ** 北海道支店

〒064-0921 北海道札幌市中央区南21条西7-1-1 TEL: 011-532-7131



時代にまっすぐ、技術にまじめです。



北海道支店

〒060-0004

札幌市中央区北4条西16丁目 テルウェル札幌第2ビル

011-644-0801(代)

電気通信施設基礎材料
設計、製作、販売、施工



株式会社

酒井機材製作所

代表取締役社長 真 嶋 明

本社、工場 〒061-3241 石狩市新港西3丁目749-11

TEL. 0133-73-8141(代表) FAX. 0133-73-8140

東京支店 〒112-0011 東京都文京区千石4-14-10 三好ビル3F

TEL. 03-5977-1700 FAX. 03-5977-1701

仙台支店 〒984-0075 仙台市若林区清水小路8-36 コムシス仙台ビル6F

TEL. 022-712-6677 FAX. 022-712-6678

宮城豊里工場 〒987-0353 宮城県登米市豊里町平林111-31

TEL. 0225-76-0088 FAX. 0225-76-5158

<http://www.sakaikizai.com/>



NTTファシリティーズ

新しい未来をつくり、守りつづける。

技術力で安心して暮らせる未来を。



環境経営に

応える



企業の不動産価値を

守る



新しい働き方を

創る



不測の事態に

備える



株式会社 NTT ファシリティーズ 東日本事業本部 北海道支店

〒060-0001 札幌市中央区北一条西 10-1-21

<https://www.ntt-f.co.jp>



アーバンネット札幌ビル

©Forward Stroke Inc.

誠実に、革新的に

街を、心を、つないでいく



NTT都市開発

NTT都市開発株式会社 北海道支店
〒060-0001 札幌市中央区北1条西6丁目1-2
アーバンネット札幌ビル
Tel: 011-252-9370 Fax: 011-252-9371
<https://www.nttud.co.jp/>

調査・企画から設計・監理まで

すべてに最新の技術で対応する 総合建築設計事務所



SAPPORO NISSOKEN ARCHITECTS & ENGINEERS Co., Ltd

一級建築士事務所 株式
会社

札幌日総建

〒060-0061 札幌市中央区南1条西8丁目 クリスタルタワー

TEL: (011) 231-4181 FAX: (011) 231-4182

URL: <http://www.s-nissoken.co.jp>



NTT・TCリース

Financial Solution Partner

お客様と社会の課題を解決する
多様なソリューションを提供してまいります。

医療関連
機器

情報関連
機器

通信機器
設備

環境・エネルギー
関連機器

教育用タブレット
学校空調

NTT・TCリース株式会社 北海道支店 札幌市中央区北1条西10丁目1-21 TEL: 011-272-4800

資材をつなぐことで、情報をつなぐ。
そしてもっと豊かな未来をつないでいきます。



2022年10月1日合併により日本全国をカバーする「新生」資材リンクコム株式会社になりました。

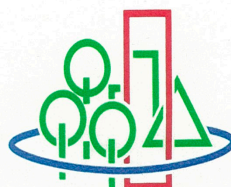
 **資材リンクコム株式会社北海道支店**

〒064-0922 札幌市中央区南22条西6丁目2-25
Tel. 011-521-8171 (案提) Tel. 011-521-8173 (民需)

<https://www.slinkcom.jp>



街をつくる 人をつなぐ



技術をいかす



共立建設株式会社 北海道支店

札幌市中央区北4条西16丁目(テルウェル札幌第2ビル)

電話 011 (644) 0811 番

FAX 011 (644) 0843 番

本社・本店 東京都渋谷区道玄坂 1-16-10

支 店 関西・東海・九州・東北・中国・四国・北海道

会報への広告募集!!

弊会では、次のスペースを用意して
広告のご利用をお待ちしています。

会 報	A4版の	全ページ広告	50,000円	年4回発行分 (7.10.1.4 の各月)
	//	1/2ページ広告	30,000円	
	//	1/3ページ広告	25,000円	

***** どうぞご用命ください *****

※一般企業および個人経営主の方の広告相談も賜っております。

あす
建物を知りつくしたDNAが 明日の環境をつくります



株式会社ロータス・ライフ・カンパニー

（全日本葬祭業協同組合連合会加盟店）

札幌市北区あいの里4条6丁目17-17

自社斎場 LLCあいあいホール家族葬プラン

入会申込**無料**（生前登録制）
年会費・積立金一切不要



お葬式プラン11万円より（全6プラン）

シンプル10 直葬 会員価格 **10万円** (税込110,000円)

シンプル25 一日葬 会員価格 **25万円** (税込275,000円)

シンプル45 家族葬 会員価格 **45万円** (税込495,000円)

蓮 65 華やかな家族葬 会員価格 **65万円** (税込715,000円)

蓮 85 一般葬 会員価格 **85万円** (税込935,000円)

蓮105 華やかな一般葬 会員価格**105万円** (税込1,155,000円)

ロータス

これからの葬儀

蓮のお葬式



0120-778-125

「ビジネス環境をより快適に」 「暮らしをより豊かに」

空気清浄機Airdog



Airdog X5D

シリコンバレーが開発した
世界最強レベルの空気清浄機

医療従事者が選ぶ空気清浄機NO.1※1
顧客満足度が高い空気清浄機 NO.1※2

※1:全国の20代～50代の男女(医療従事者)
1042名への空気清浄機10商品を対象にした
サイト比較イメージ調査

※2:全国の20代～50代の男女 1067名
【提供元：ゼネラルリサーチ】

防災用品



万が一の際に 必要な防災用品

※お客様のご要望に
合わせてセット組み
での販売も可能です。

＜お問い合わせ先＞

テルウェル東日本株式会社 北海道支店

☎ 011-205-4600 (代)

〒060-0042 札幌市中央区大通西14丁目7

23-0013【2307-2406】



電友会北海道地方本部 電電こぶし会様 特約指定店

直葬プラン	165,000円
火葬式プラン	220,000円
一日葬プラン	363,000円
マイライフプラン	440,000円

※写真はマイライフプランの一例です



(御利用にはマイライフ会員へのご入会が必要となります)

葬儀費用が大幅割引になる マイライフ会員募集中！

入会金のみで永久会員
積立金不要で年会費なし

通常入会金10,000円を

➡ **1,000円**

ご入会の方に
エンディングノート
プレゼント!!

- 各会場 家族葬ホールを完備しています。
- 御遺体の直接御安置・お預り安置も承ります。

てんぱん斎場



札幌市東区北51条東2丁目

公益社 中央霊堂



札幌市中央区南6条西9丁目

公益社 南郷斎場



札幌市白石区南郷通15丁目北

公益社 太平斎場



札幌市北区太平7条5丁目

公益社 mimosa hall 手稲あけぼの
ミモザ ホール



札幌市手稲区曙4条2丁目

公益社 mimosa hall 伏古
ミモザ ホール



札幌市東区伏古11条2丁目

公益社 mimosa hall 西野
ミモザ ホール



札幌市西区西野3条10丁目

公益社 mimosa hall 山の手
ミモザ ホール



札幌市西区山の手1条12丁目

LLCあいあいホール



札幌市北区あいの里4条6丁目

麻生斎場



札幌市北区北40条西6丁目

クラッセwithメモリエ



札幌市中央区北2条東13丁目

<提携寺院ホール> ※寺院ホールは仏式 他宗派も御利用いただけます。

- 浄圓寺・・・札幌市中央区南19条西16丁目
- 瑞雲閣ホール・・・札幌市南区石山2条4丁目



(株)北海道典範

年中無休・24時間体制



0120-444-983

〒007-0851 札幌市東区北51条東2丁目2-27 <http://www.tenpan.co.jp/>

経済産業大臣認可 全日本葬祭業協同組合連合会 加盟・一般社団法人 全国霊柩自動車協会 加盟



北海道知事許可 建設業
(特-4)上川第452号

株式会社菅原組

本社 Tel.0166-22-7000 Fax.0166-22-7007
札幌本店 Tel.011-221-1000 Fax.011-221-1151



北海道知事許可 上川(4)第1092号 宅地建物取引業

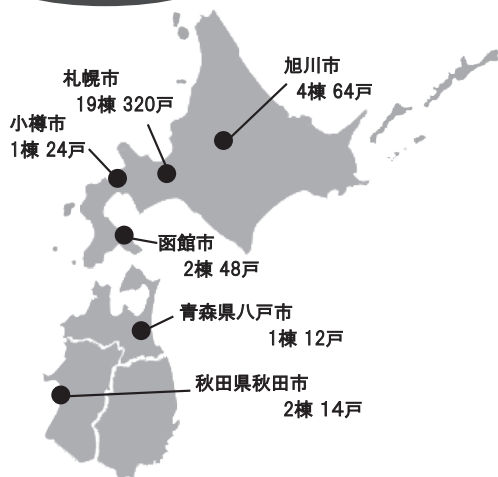
株式会社 ツインクル地所
本社 Tel.0166-22-6000 Fax.0166-22-7222
札幌本店 Tel.011-221-2222 Fax.011-221-1222

【本社】旭川市1条通10-159 【札幌本店】札幌市中央区大通西7-2 アセット・ランニング 大通ビル7F

『テレパレスシリーズ』を全国展開 ～ 旧NTT社宅をリノベーション ～

当社は、NTTグループ「テルウェル東日本㈱」様とともに旧NTT社宅をリノベーションし、『テレパレスシリーズ』として札幌・旭川・函館・小樽・青森・秋田において全29棟、482戸の管理・運営を行っております。

テレパレスシリーズ
全29棟 482戸



【マンション全景】



テレパレス西13条

【リビング】



テレパレス山鼻19条

【キッチン】



テレパレス発寒

あらゆる建物の新築・リフォーム

菅原組は、創業以来培われた「誠実なもののづくり」の精神を忘れず、会社の歴史と伝統を全社員が共有し、常にお客様にとっての最善を求め、地域社会に貢献して参ります。



中心市街地の新しい環境創造に貢献

CRYSTAL BLD. [メディカルビル]

旭川市1条通6丁目78番地の1 2015年9月竣工 (自社ビル)

不動産に関する総合コンサルタント

㈱ツインクル地所は、『テレパレスシリーズ』及び自社物件の管理・運営のほか、札幌・旭川を拠点に不動産の総合コンサルティングを展開しております。不動産に関するどのようなことでも、お気軽にご相談下さい。

■最近の仲介実績



札幌市中央区 Aマンション



旭川市 S様邸



江別市 M様邸



恵庭市 N様邸

相談役 中川 肇 (電電こぶし会員) TEL. 011-221-1000
営業担当部長 湊 徳明 (電電こぶし会員)

おひとり おひとり 違った人生があるように
 "終(つい)のかたち" も 様々です

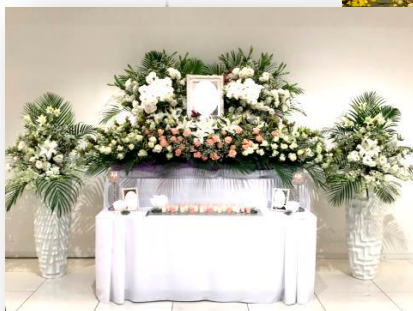
(各宗派、無宗教
 少人数～多人数のご葬儀承ります
 お気軽にご相談ください)

悲しくとも…
 温かで優しく心に残る思い出に



【家族葬会場・・・
 中央区・東区・手稲区・清田区・
 白石(南郷・北郷)・北広島・恵庭】

【葬儀会場にて】



【偲ぶ会:ホテルにて】



【ご自宅にて】



【海洋散骨】

元気な今
 だからこそ

考え…話し合い…伝えられる想いがあります。

株式会社ティ・エム

代表取締役 田村 麻由美
 顧問 阿部 勝 夫
 顧問 大山 金 光

060-0061 札幌市中央区南 1 条西 12 丁目 322-1
 TEL 011-209-1550・FAX 011-209-1551
 メールアドレス info@sapporo-tm.com
 HPアドレス http://sapporo-tm.com



技術力と探求心でエネルギーに新常識を 美しい社会と地球を持続可能なものとするために

NTT アノードエナジーは、NTT グループにおけるスマートエネルギー事業の
さらなる推進、拡大をめざし 2019 年に設立。

太陽光発電をはじめとした再生可能エネルギー事業を通じ、
カーボンニュートラルの実現、持続可能な社会の実現に向け貢献し続けます。

NTTアノードエナジー株式会社

北海道支店長 清川 一郎

〒060-0001 札幌市中央区北 1 条西 10 丁目 1-21



公式サイトはこちら

NTT アノードエナジー北海道支店は、太陽光発電の事業用地を探しています。
遊休地をお持ちの方、土地の有効活用を検討されている方に関する情報をお寄せください。

【太陽光発電所に適している土地の条件】

- ・ 平坦な更地（10,000 m²以上）
- ・ 津波洪水のハザード地域に該当しない土地
- ・ 雪が少ない土地（20cm 以上の積雪日数が 1 ～ 2 ヶ月以内）

お問い合わせ先：NTT アノードエナジー株式会社

北海道支店 担当 吉本・佐藤

電話 011 - 272 - 7770

公安委員会指定第1号 指定自動車教習所

北海道自動車学校

高齢者講習

ペーパードライバー講習

初心運転者講習

～高齢者講習とは～

70歳以上になると、免許更新の申請をする前に「高齢者講習」という講習を受けなければなりません。
75歳以上の方は高齢者講習の他に「認知機能検査」の受検も必須で、一定の違反歴がある方は「運転技能検査」と呼ばれる実車試験が義務づけられました。

当校では週2回(火曜日、金曜日)の実施になります。予約の際は余裕を持ったご連絡をお願い致します。

※高齢者講習ご案内はがきが届いてすぐの予約を推奨します。

～講習の流れ～(自動車学校により異なります)

【70歳以上の方】

高齢者講習

- 座学・運転適性検査
- 実車指導

所要時間：およそ3時間

【75歳以上の方】

認知機能検査・高齢者講習

- 認知機能検査
- 座学・運転適性検査
- 実車指導

所要時間：およそ4時間

【75歳以上の方(一定の違反歴あり)】

運転技能検査・認知機能検査・高齢者講習

- 運転技能検査
- 認知機能検査
- 座学・運転適性検査

所要時間：およそ4時間

お孫さんの免許取得にいかがですか？

講習を受けられた方、ご家族の方も割引致します。

割引対象者は、こぶし会員の皆様(ご家族の方も対象です)



普通自動車AT

【通常料金324,180円】

307,680円

普通自動車MT

【通常料金340,350円】

323,850円

オンライン学科教習
好評配信中！

いつでもどこでも
スマホ、パソコンで
受講ができます！



普通自動二輪 (普通免許をお持ちの方)

【通常料金118,250円】

112,750円

普通自動二輪 (免許なしの方)

【通常料金198,550円】

193,050円

※表示金額は全て税込です。



北海道自動車学校
+Professional

〒062-0922

北海道札幌市豊平区中の島2条6丁目2番4号

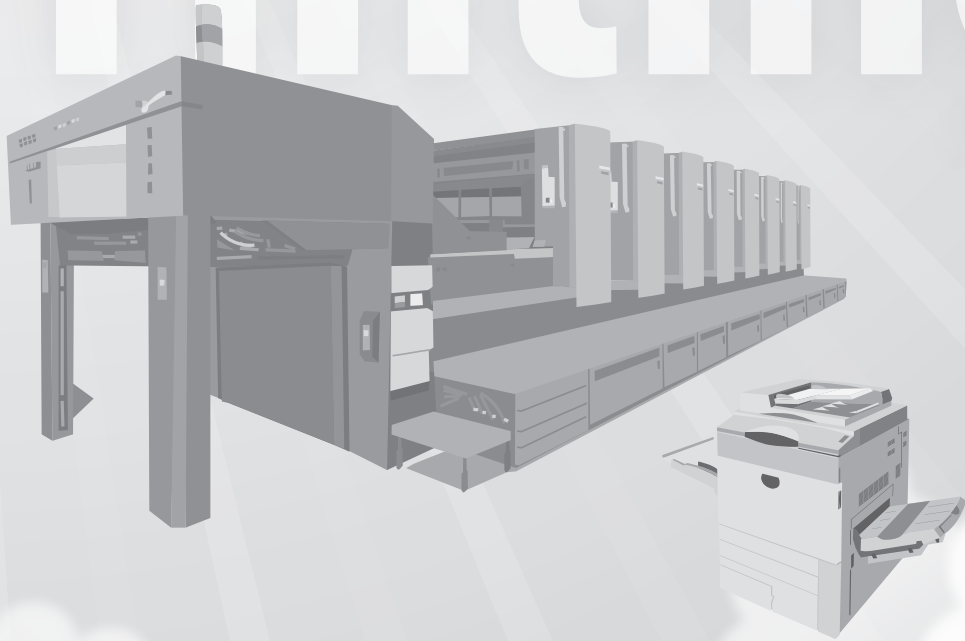
TEL : (011)821-0172 <https://ds.hus.ac.jp>

ご連絡は武田・笠井までお願い致します。



Design
Editing
Printing

斬新な美を追求し、
確実に情報を伝え、
思いどおりを型に。



株式会社 横山プリントサービス社

〒063-0830

札幌市西区発寒10条12丁目1 TEL(011)669-3915 FAX(011)669-3916

<http://yokopri.starfree.jp/>



編集後記

お天気の良い日はなるべく外に出ましよう
(紫外線に注意して日焼け止めなどの対策をし
ながら・・)。

太陽の光は、一石四鳥と言われビタミンDは
健康な骨を維持する為に欠かせないビタミンで
す。魚類やきのこ類などの食品から取るほかに
日光を浴びることで体の中で生成する事ができ
る特殊なビタミンです。

皮下脂肪には、コレステロール生成の為の中
間体があり、紫外線に反応してある種のビタミ
ンDを作ります。人間の体は奇跡です。太陽や食
べ物、環境に影響されながら、私達は生きていま
す。

公園を少し歩くと多くの生き物に出会える自
然に恵まれた北海道。北国ならではの生き物も
多く、名前に「エゾ」がつく固有種もいます。

札幌、江別、北広島の三市にまたがる道立自然
公園は、大都市近郊にまとまった森林が残され
ている日本でも数少ない平地林です。多くの野
生動物が生息し、自然観察にはうつつけの場
所です。

エゾリスは、キタリスの亜種で冬眠せず、冬の
間は秋に埋めておいた木の実などを掘り起こし
て食べます。根雪を五〇〜六〇センチも掘って
潜り、貯蔵した食べ物を探し出します。時々埋め
た木の実を忘れてしまう事もあります。春に
はそこから新たな芽が生え、森を広げる事に一

役買っています。エゾリスは昼間活発に行動す
るので、出会える確率が高いです。

皮膚を広げて滑空するエゾモモンガは、エゾ
リスと同じリス科の動物でありながら、手首か
ら足首につながる被膜を広げ、木と木の間をグ
ライダーのように滑空して飛ぶことができます。
す。夜行性なので日中はあまり見られません。

時速八〇キロで走る、国内最速のエゾユキウ
サギは、野ウサギの仲間でアナウサギを祖先と
するペット用のウサギとは違う種類です。体は
小さな柴犬ほどもあり、足を伸ばすとシカのよ
うな体型をしています。天敵の猛禽類やキツネ
から逃げる為、走る事に特化した体つきをして
います。

エゾタヌキは、昔話にもよく登場するホンド
タヌキの亜種で体がやや大きいことと長く伸び
る冬毛が特徴です。秋にたくさん食べて皮下脂
肪を蓄え、夏の体重の一・五倍の九キロほどに
なります。完全な冬眠はせず、朝夕だけ餌探しに
出かけ日中は巣穴で寝ている冬ごもり状態にな
ります。

自然観察のマナーとして①遊歩道からはずれ
ない。②動物、植物を取らない。③ゴミを捨てな
い、さらに動物や植物を持ち込むこともやめま
しょう。

たくさん歩いて疲れたら帰りの電車の中で、
腰痛の予防に良い方法があります。電車のつり

革につかまりながら背骨を意識して2〜3回、
腰をそらしたり、戻したりしましょう。「腰ゆら
し」で腰の筋肉の緊張がうまくほどけ、つり革に
つかまりながら行くと体重の負担を減らせま
す。何回も行くと周りの人達に変な人と白い眼
で見られますので程々にしましょう。

北海道の厳しい冬がやって来る前の短い季節
を思い切り堪能して足も鍛えましょう。

こぶし会会報 第二三七号

発行年月日 令和五年一〇月一日

編集発行所 札幌市中央区北二条西四丁目二丁四

NTT大通四丁目ビル

電友会北海道地方本部

電話 こぶし会

郵便振替口座 〇二七四〇・八・三八四八

電話 話 〇一一・二九〇・四七四七

FAX 〇一一・二九〇・五七〇六

E-mail: kobu02@seagreen.ocn.ne.jp

郵便番号 〇六〇・〇〇〇一

発行 月 一月・四月・七月・一〇月

北海道専門だから、お得な良質プラン満載！

温泉宿・ホテル

ぐうたび北海道 <https://www.gutabi.jp>

ぐうたび北海道の「大満足★税込1万1000円」プランなら、編集部厳選のクチコミ高評価宿がすべて3000円以上オフの1万1000円(税込)～※で泊られます！※休前日等は料金が異なります。

ご予約・詳細はウェブサイト
またはお電話で！



ぐうたび

検索

011-211-0892

平日9:30～12:00、13:00～17:00

道内人気40宿以上が
3000円～半額以上オフ！

秋の大満足★1万円(税込1万1000円)

国や北海道等の旅行支援キャンペーン実施中はさらにお得に！

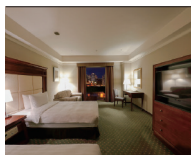
編集部厳選のクチコミ高評価宿から、通常1万4000円(税込)以上の宿泊プランを20%以上オフの1万1000円(税込)でご提供する看板企画！下記は一例です。🍷は天然温泉のある宿です。



札幌 定山溪ビューホテル

最大38%オフ！人気の新館和洋室or和室確約！約60種類の和洋中ビュッフェ付き

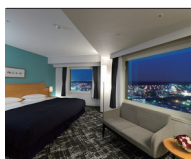
🍷 1泊2食 1万6500円～⇒1.1万円～



札幌 プレミアホテル-TSUBAKI-札幌

駐車場無料&12時レイトアウト付！広々ツインORダブルルーム。朝食はホテル自家製料理全70品。

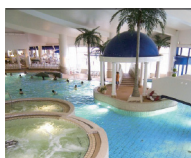
🍷 1泊朝食 1万4600円～⇒1.1万円～



札幌 ホテルエミシア札幌

最上階フロア37平米スカイコーナーツイン又はダブルに朝食&スパ入浴券付。3名なら8800円～

🍷 1泊朝食 4万3000円～⇒1.1万円～



札幌 シアトレゼガートキングダムサッポロホテル&スパリゾート

選べる部屋タイプに夕朝食ビュッフェ♪さらに、夕食時アルコール1杯&サウナ後のオロポ付き！

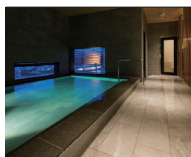
🍷 1泊2食 1万9600円～⇒1.1万円～



由仁 ユニの湯

自然に包まれた景観でコーヒー色の美肌の湯を堪能！夕食は和食会席膳&朝食は和洋バイキング♪

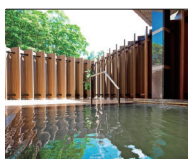
🍷 1泊2食 1万4000円～⇒1.1万円～



小樽 グリッツプレミアムホテル小樽

海側+8階以上確約！小樽の風情ある街並みと石狩湾を一望できるスーペリアツイン☆12時アウト

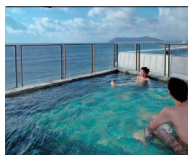
🍷 1泊朝食 1万4000円～⇒1.1万円～



ニセコ ニセコノーザンリゾート・アンスプリ

源泉かけ流し温泉と北欧風デザインが魅力！25平米ツインルームに最大23時間ステイOK。卓球1H付

🍷 1泊2食 1万4000円～⇒1.1万円～



函館 イマジンホテル&リゾート函館

津軽海峡を望む38㎡オーシャンビュールーム確約！3つの自家源泉を新設した大浴場で温泉を満喫

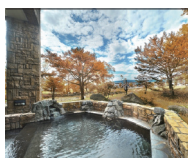
🍷 1泊2食 1万7600円～⇒1.1万円～



函館 函館湯の川温泉 湯元 啄木亭

絶景サウナが人気★飲み放題無料&①高層階確約②売店で2ドリンク③11時アウト④館内券500円付！

🍷 1泊2食 1万9570円～⇒1.1万円～



温根湯 美白の湯宿 大江本家

温泉クチコミ4.6！ワンランク上の飛燕閣和室確約&夕食竹膳+25品バイキング+ワンドリンク付♪

🍷 1泊2食 1万5500円～⇒1.1万円～



十勝川温泉 十勝川温泉 観月苑

5200円以上オフ！十勝川を望む客室確約&宿自慢の十勝の新鮮食材満載のバイキングに舌鼓！

🍷 1泊2食 1万6200円～⇒1.1万円～



網走 ホテル網走湖荘

レイクビュー客室から網走湖の絶景を一望！夕食は人気の「いさり火膳」でオホーツクの味覚を堪能

🍷 1泊2食 1万4300円～⇒1.1万円～



ぐうたびだけの特別プラン

帯広



森のスパリゾート 北海道ホテル

モール温泉露天風呂付フォレストスパツインで温泉満喫★グレードアップ洋食コース夕食&選べる朝食付

🍷 1泊2食 3万2400円～

札幌



札幌グランドホテル

ぐうたび限定12時アウト特典付♪月替わりの洋食フルコース夕食+ワンドリンク&和洋ブッフェ朝食付き！

🍷 1泊2食 1万3900円～

※料金は特典料金・サービス料込、消費税込、1室2名利用時の1名料金です。休前日や祝日等、料金が異なる場合があります。宿泊期間は基本的に2023年12月31日迄ですが一部宿により異なります。詳細はサイトにてご確認ください。

ぐうたび北海道／運営会社：北海道バリュースコープ(株)

〒060-0001 札幌市中央区北1条西3丁目2 井門札幌ビル8F
北海道知事登録旅行業 第3-804号

※情報提供日2023年8月25日