



第44回関東学術大会神奈川大会

関東学会を エビデンスの在りかに

— 足関節固定の研究で長会員(小山)が発表 —



3月3日、第44回関東学術大会神奈川大会が川崎市スポーツ・文化総合センター（カルッツかわさき）で行われた。開会に先立ち、能登半島地震で被災し、亡くなった方々への哀悼の意を表し黙祷を捧げた。

冒頭に長尾日整会長から「柔道整復師の可能性を世に知らしめて、私たちの職域をどれだけ増やしていくのか」ということを日本柔道整復師会として考え、全国の柔

道整復師とともに歩んでいきたい」とのあいさつがあった。

特別講演では「腰痛のある人が腰痛のない人になるためのいい話」の演題で、



JA 神奈川県厚生連伊勢原協同病院病院長の鎌田修博先生が講演されたが、急性腰痛と慢性腰痛の分類と対策について具体的な症例を挙げ、鎌田先生の経験に基づいた説明で、腰痛に対する理解を深めるとともに、日々の業務で役立つ情報の多い内容であった。

特に、ぎっくり腰や腰部椎間板ヘルニア、圧迫骨折といった急性の腰痛と、脊柱管狭窄症・変形性脊椎症などの慢性腰痛に対する詳細な分類をしながらも、変形性脊椎症と急性腰痛など、急性・慢性両方のタイプの腰痛が混在している症例があることも説明された。これは慢性疾患があっても柔整師の健康保険での施術対象となるものもあることを示唆している。

具体的な疾患別では、急性腰痛は発症後1か月で急速に改善するが、約6割の患者は12か月後でも腰痛を有するという。腰痛が慢性化する原因は、脳から脊髄に向けて働くシステムである下行性疼痛抑制系に機能障害が起る「中枢機能障害性疼痛」であるということが解明されてきているそうだ。急性と慢性では治療法も異なり、慢性の場合はサインバルタという抗うつ薬を使用することが痛みを和らげることに役立つとされている。

「危険な腰痛」には、①子供の腰痛 ②寝ていても痛い（安静時痛、夜間痛）腰痛 ③痛みと一緒に熱が出る腰痛を挙げ、若年者の腰痛に関しては根治させやすいので、早めに治療を開始したほうがいいとのことであった。

①の代表的なものが腰椎分離症で、子供のころの過度なスポーツが原因で生じる疲労骨折である。腰痛が出たら無理せず安静が大切で、無理をすると腰椎分離すべり症へと進行し、将来に禍根を残すので要注意であるとのことであった。

②の寝ていても痛い腰痛の場合は、悪性腫瘍の可能性もあり、③の痛みと発熱が一緒のときは感染性疾患の可能性を疑うそうだ。

そのほかにも、坐骨神経痛の有無から腰痛の原因疾患を分類できることと、腰部椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの詳細な説明があった。

また、「いつのまにか骨折」ともいわれる骨粗鬆症から生じる椎体圧迫骨折に対する説明には興味を惹かれた。既存の椎体骨折の個数により、その後1年間の椎体骨折の発生率が上がり、それだけではなく死亡率も上がっていくという統計が出ている。大腿骨近位部骨折についても骨折後に半数の方が歩けなくなり、25%の方が施設に入所することになり、20%の方が1年以内に死亡すると報告がされているそうだ。

骨折・転倒は介護が必要になった原因の第3位で、なによりも予防が大切とのことである。薬物療法もあるが運動療法が大切であり、できれば毎日20分以上歩くことを推奨されていた。

最後はご自身のX線写真を用いて説明され、「ストレスから起こる腰痛もあるので日常生活においてリラックスすることが大切である」とのことであった。質疑応答では、鎌田先生がそれらの質問に具体例を挙げつつ、わかりやすくユーモアを交えながら答えて特別講演を締めくくった。

次に登壇した徳山日整学術教育部長からは、「柔道整復における平準治療を目指す匠の技伝承プロジェクトと柔整施術の再現性」として説明があった。

保険診療で受けることができる治療はエビデンス（科学的根拠）に基づいた最良の医療であり、柔道整復分野でもその構築が必要とのことであった。しかしながら、エビデンスの在りかは論文であるところ、柔道整復師による論文掲載はほとんどなく、柔道整復分野では研究データの蓄積がなく再現可能な施術が行えていないのが現状であると述べた。

保険による施術を継続していくためには、確かな知識と技術を継承し、再現性のある柔道整復術の実現と後世に伝承できるような教育制度の確立が重要とのことである。

匠の技を科学的に解析して伝承のプロセスを明らかにし、EBM（科学的根拠に基づく医療）が行えるようにして、柔道整復業界への発信だけでなく異業種への発信力の向上、さらにはグローバルな活動をし、世界へ発信する実力をつけようと強く訴えた。

また、日整学術部からは「エコーを柔整師の手に」といったテーマで説明があった。



「エコーは骨・靱帯・筋・腱・軟部組織の観察に優れており、患部の評価やインフォームド・コンセントをするうえで大変役立つ機器であるから、ぜひ取り入れてほしい」と話された。説明後には匠の技伝承プロジェクトのワークショップが行われ、多くの会員で賑わっていた。

各県の代表者による会員発表では、当県代表の長秀和会員が第3発表に登壇し、「足関節捻挫の腫脹に対する厚紙副子と合成樹脂副子の優位性の検証」を発表した。

日常生活やスポーツ障害で非常に多く発生し、柔道整復師が扱うことの多い外傷である足関節捻挫。その受傷後に出現する腫脹の抑制に対する固定材料に焦点を当て、厚紙副子と合成樹脂副子の優位性を比較検討した論文であった。この研究により固定の重要性を再確認でき、今後も様々な外傷に対する最善の固定法を模索し研究を進めたいとして結んだ。

発表後の質疑応答においても、しっかりと自分の考えを述べていただけて、次回の学術大会開催県である本県の宣伝を含めて答えており、堂々とした発表であった。

来年の学術大会がより良い大会になるよう、会員の協力をお願いしたい。

学術部 大芦昌代

新学術部シリーズ

Innovative Academic Department Series

付設診療所編

とちのきクリニックでの症例をご紹介します



【症例】

- * 17 歳 男性
- * 受傷部位：左脛骨骨幹部骨折
- * 受傷日：令和5年7月27日
- * 初検日：令和5年8月3日
- * 負傷原因：サッカーの練習中に、競り合った相手選手のスパイクポイントが左脛骨に強くぶつかり負傷

【主訴・症状および施術経過】

受傷後、1週間様子をみたが痛みが引かず受診。脛骨中央部に腫脹、疼痛があるが、歩行痛は軽度。超音波観察による骨不整像はなく、打撲と判断した。アイシングを中心とした施術を行いながら練習は継続させていた。

8月下旬、痛みが引かなかったため、再び超音波観察により確認したところ、骨膜周辺に腫脹を認めた。

9月に整形外科においてレントゲン検査をしても異常はなかったが、10月27日の再診で骨折を確認した。

受傷後3か月を経過して疼痛は軽減しているが、運動は禁止としていた。症状が改善してきたため、とちのきクリニックにて競技復帰を含めての今後について指示を求めた。

【とちのきクリニックでの診察】

* 担当医師：須田利樹先生

レントゲン検査で脛骨中央部前方に骨隆起、骨折線を確認。外傷性か疲労骨折かは判断しかねる。受傷後3か月が経過し痛みもないため、運動を開始しても良いとの診断。

【まとめ】

受傷初期から中期まで画像上の異常は認められずに経過し、2～3か月後に骨折が認められたことで、後発的に競技を休むという選択肢は取りづらいが、強豪の高校サッカー部に所属する選手に対し、高校生活という限られた時間の中でいろいろな思いが交錯しても、練習を休んで治すということの大切さが分かった。



学術部 星野訓昭

栃木県から当会へ感謝状

新型コロナウイルスの位置づけが、昨年5月に5類に移行し、さらに今年4月からは通常の医療提供体制に移行となりました。

3月1日、長きにわたり医療対応や感染拡大防止に協力した医療関係団体として、福田富一知事から当会に感謝状が贈られました。



労災関係書類の記載例を当会ホームページ「柔整師のページ」に掲載しました。参考にしてください。

業務災害 通勤災害 休業証明書

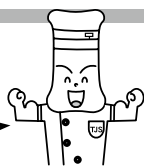
保険部

保険関係

Q

&

A



Q

労災保険で初検時に足関節捻挫を施術する患者さんに対し、伸縮性包帯とテーピングを施し特別材料費の加算を行ったところ、「加算はできません」と言われました。この場合は算定できないのでしょうか？

A

令和4年10月に労災の算定基準が改正されました（令和5年6月当会保険部通知参照）。

伸縮性包帯やテーピングのみを使用した場合、以前には認められていた特別材料費の対象とならず、「包帯交換料」としての加算になります。

特別材料費の対象となるのは、金属副子、合成樹脂副子（シーネ）または副木、厚紙副子を使用した場合に限られ、骨折、不全骨折および脱臼の場合、1負傷部位につき初検時に1回、後療時に2回まで副子等の交換の算定が可能です（合計3回）。打撲、捻挫および挫傷の場合には初検時の1回のみとなります。

副子等を交換した場合、施術録に交換した日付と交換理由を、また請求書裏面「その他」の欄に同じく日付のみを記載してください。交換理由としては、①負傷部位の状態の変化により大きさや形状の変更が必要な場合②副子等が破損した場合③衛生管理上（汚れなど）必要となった場合に限られます。単なる交換あるいはもともとの副子等を修正して交換した場合には加算できません。

また、初検時にほかの医療機関などにおいて、すでに副子固定を行っている場合、初検時での加算はできません（例え交換の必要があったとしても、初検時での加算ではなく後療時での加算となります）。加算金額は、副子の材料等や大きさ、使用した数などに関わらず、1負傷部位につき骨折脱臼等で1,670円、打撲捻挫等で1,020円が目安となります。

なお、自賠責保険での取り扱いも同様となりますのでご注意ください。



県民の健康ささえ 18年

当会が県民の健康増進のために行っている公益事業のひとつ、「骨密度測定・健康相談」の継続を目的とした「超音波骨密度測定講習会」が、3月21日に当会館で行われ20人の会員が参加した。

講習では「測定装置の取扱いと実技」を高野理事から教えていただいたが、測定装置の操作と手順は思っていたよりも簡単で、数回扱えば誰しも覚えられそうだ。



「測定データの見方と健康相談」については塚原理事から「骨の専門家としての知識を持って臨む」ということで、最低限どのような知識が必要になるのか、これまでの経験を交えた具体的な説明があった。

測定データの見方は難しくはないが、その結果を健康相談に反映させるには、少しばかり努力が必要となるようだ。実際に測定結果が異常と出た方が、健康相談によって生活習慣を見直し、翌年、翌々年と結果が改善されていたケースもあり、私たちの果たす役割は重要といえよう。

当会で骨密度測定・健康相談を開始したのは、2006年に開かれた日赤のイベント「赤十字まつり（現日赤まつり）」から。それ以後も県市総合防災訓練や都市町対抗駅伝大会などに活動の場を広げ、今年で18年となる。その認知度は徐々に高まり、利用者は多いときで200人を超え、また毎年測定に訪れるリピーターもいるほど人気の活動となっている。

このように、県民の健康増進に結果を出しているこの貴重な活動は、これからも継続していくべき事業だが、人員不足とこれまで活躍されてきた一部の会員の高齢化は否めない。ぜひ、若い会員の協力をお願いしたい。

広報部 小野塚和史

柔整療養費減少の原因

療養費全体（あ・は・き等）からみると、柔整だけが平成 23 年をピークに 9 年連続で減少し続けている（本紙 2023 年 2 月号参照）。この原因となっている「特別な何か」はなんだろうか？

それは、保険者が行っている「患者調査」であろう。医科・歯科や薬局では受診のたびに明細書が発行されており、どれだけの医療費が請求されたかについて「患者通知」が行われるが、柔整のように「負傷の原因は何か？」「いつ、どこで、どうなった？」「月内に何回通院し、どの部位の施術を受けたのか？」といった詳細なアンケート式調査をすることはない。

「あはき」の場合は、申請書の疑義が施術者によって晴れることがなく、償還払いへ戻す段階になったときにだけ「患者への通知（調査）」が行われることになっている。

ところが、柔整ではたった一度の通院でも上記のような患者調査が平然と行われており、保険者によっては、通院状況に関係なく全患者を対象とした調査が何度でも定期的に行われている。

患者からすれば、ケガをして接骨院に通院しただけなのに、保険者から頻繁に行われれば「いったい何事か？」と不安になるに違いない。この異常な状況こそが「行き過ぎた患者調査」であり、患者への不安と不信感を通じて「通院抑制」につながっていることは明らかな。そして、柔整業界から何度も指摘しているが、一向に改善されることはなく、現在まで長年続けられている。

こうした「行き過ぎた患者調査」は明らかに公平性に欠け、柔整施術とその費用を抑制する目的が込められているといえるだろう。

過去の料金改定でアップした時期でも、柔整療養費は増加どころか減少を止めることはできなかったことから、「柔整療養費減少の真の理由」はここにあるといえるだろう。

参考：東京都柔道整復師会広報誌 Compass
<https://www.tjs.or.jp/compass/index.html>

石井道場にどうぞ☆

3 月 16 日、石井理事が提案した私的勉強会が当会館において行われ、田代会長が肩関節の施術を紹介した。

田代会長は、肩関節の痛みと機能障害に対して「基本的に腱板が傷ついている」との考えに基づいて施術を進めるそうだ。そして、症状がなかなか改善されずに、会長の施術所を訪れる患者の多くが、腱板の傷の修復を妨げる「揉む・運動・温める」をしているという。

施術では、まずそれらをやめさせ、傷の修復を促すことを最優先にする。さらに ADL における動作改善や運動禁止期間などを早い段階で患者に指導し、すべてを実践してもらうことが施術を進めるうえで肝要だと述べた。これらを守った患者は、約 3 週間で症状改善がみられるとのこと。



また、肩関節の痛みが起きる原因に仙腸関節・頸椎・肋椎関節の関与を挙げ、これらの可動制限が ADL の中で腱板に過度な伸張を生じさせ「腱板が傷つく」とした。患者はこうした説明を受けることで「自分は筋肉を傷めたことで施術を受けている」と認識する。

この組織に起こる微細損傷の考え方は、肩腱板に限らず他部位にも共通するが、近年の内視鏡の発達により、生体組織の観察が検体での解剖学の認識を変えるものであることがわかり、それに伴い組織の損傷の起こり方が、私たちの主張する亜急性性外傷を裏付けるものであることも根拠としている。

そのうえで、仙腸関節・頸椎・肋椎関節および肩甲胸郭関節への施術方法を学んだ。およそ西洋医学では難解な施術もあるが、臨床上“治る”変化が体に起こることは疑いようもない事実だ。先の生きた体の解剖学のように、医学の発達がこれまでの西洋医学の認識を変え、これらの徒手療法の医学的根拠が示されることを期待したい。

広報部 小野塚和史

My Box

支部リレー投稿

第241走者 足利支部 堀江 潔守

元気なお年寄りたちと…

地区の自治連会長から足利市の「元気アップ教室」の開催を依頼され8年の月日が過ぎました。専任の先生2人と共に月2回私も指導しています。



脳トレや体操・輪投げなど、教室のお年寄りたちを飽きさせないように試行錯誤する日々が続いています。そんな中で“こんなお年寄りは元気だ”、まるで“ご長寿早押しクイズ”といった楽しいエピソードを紹介させていただきます。

一つ、人の言うことを聞かない

いちご一会とちぎ国体の開会式と閉会式にダンサーとして参加するためのPCR検査。全員一緒にではなく「人数を分けてやりましょうね」と言っているそばから、全員いっぺんに開けたあげくに検査液をこぼして大騒ぎ。さらに、少ない参加費用の中から、バスの運転手さんに謝礼を渡した方がいいが「バス代が足りないわ」と本末転倒。

二つ、すぐ「冥土の土産」と言う

同じく国体で、どうせ行くなら冥土の土産に「ラーメンと宇都宮餃子が食べたい」「知事を見たい」「もう最後だから天皇陛下を生で見たい」とか、わがままいっぱいでしたが、叶えないわけにはいかず、“お土産”を持たせるのにいろいろ努力しました。



三つ、忘れても気にしない

同じ体操にならないよう悩んで工夫しても、「先週やったでしょ」と聞くと「そうでしたっけ?」と

軽く返されたり、教室に来ていない方へ連絡すると「今日でしたっけ?」は、いつものこと。

逸話はまだまだありますが、ポジティブというか気にしないというか…。

こんなお付き合いがいつまで続くのかはわかりませんが「いつもすみません、ありがとうございます。これからもよろしく」と感謝されると、「まだまだ続けていこう」と思う今日この頃です。

もののふコラム

黒羽藩校「作新館」と勝海舟

下野国黒羽藩の藩校「何陋館」は一度廃校となるが、安政4年(1857年)に新設され、黒羽15代藩主大関



増裕と親交のあった勝海舟によって「作新館」と名付けられたと伝わる。

明治以降も存続し、現在の大田原市立黒羽小学校となっている。

高校野球で有名な作新学院はこの名をとったものである。あまり知られていないが、「作新学院」という名前の小惑星があり、太陽の周囲を3.5年かけて一周している。

不識院後光守

川柳

塩谷支部 船橋 仁和

緊張に負けてマスクを外せない
笑顔さえ戻れば薬などいらぬ
煩惱に気づけば壁も低く見え



わかばやし はるみ
若林 浩美

事務局ニューフェイス

昨年9月に入社し、4月から職員としてお世話になることになりました。

わからないことが多いですが、少しでもお役に立てよう頑張りたいと思います。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

還暦ほねつぎの独り言

エリート大学生のじみ～な大会

毎年ゴールデンウィークに行われていた柔道大会が8月に移行したので、「高専柔道」という柔道ネタの一つ。

「高専柔道」とは、旧制高等学校・大学予科・旧制専門学校の柔道大会で行われた寝技中心の柔道の略称で、明治31年に誕生し大正3年には第1回全国大会が行われている。

立ち技から直接寝技に引き込むことが認められ、優勢勝ちがないなど、講道館とはルールが異なる。

ルールの最も大きな特徴は、「待て」とする規定がないことである。寝技で膠着しても審判は「待て」をかけないので、延々と寝技の攻防が続く。「場外」という概念がなく、選手が試合場の端で攻防していると、主審に「そのまま」と試合を止められ、試合場中央で同じ体勢に組み合って「よし」で試合再開となる。



高専柔道では自由に寝技にいけるため、試合が始まるや、立ち技を掛けることなく、どちらかが引き込んで寝技になることが多い。

寝技は立ち技よりも天賦の才に左右される部分が少なく、かつ短期間で技術の向上ができるため、寝技中心に移行し、その技術が異常に発達していった。柔道における三角絞めは高専柔道から生まれた技術を講道館柔道が採用した技である。

現在、高専柔道の流れを引き継いでいるのが「七帝柔道」だ。七帝柔道とは旧帝国大学（東京大学・京都大学・北海道大学・東北大学・名古屋大学・大阪大学・九州大学）だけが参加できる柔道大会で、年に一度各大学の持ち回りで行われる。

試合は15人vs15人の勝ち抜き戦。寝技に特化した柔道なので、練習量が才能を超える柔道といわれている。15人戦という多人数のチーム編成のため各大学とも白帯を多数入部させ、部員の半数近くを大学から柔道を始めた初心者が占めることもある。

柔道歴のある黒帯の「抜き役」はできるだけ勝ち抜き、初心者の「分け役」は引き分けを狙い「相手の抜き役をどう潰すか」が勝負の分かれ目となる。

「寝技はセンスではなく努力」といわれる。柔道初心者でも役目を果たし、チームに貢献できるという充実感が魅力だという。

参考：Wikipedia（一部引用）

三代目大木屋五平

北陸へ義援金を寄付

2月17日開催の賀詞交歓会で、出席された方々からいただいた能登半島地震の義援金（46,676円）を日本赤十字社栃木県支部に寄付させていただきました。



3月22日、日赤栃木県支部（宇都宮市若草）



2024 (令和6年)

行事予定

※とちのきクリニック
の受付は 9:30~
11:30です

5月

- 8日(水) 療養費支給申請書必着日
12日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・高野・星野登・小林
13日(月) 20:00 とちのき6月号編集会議 小森・木下・丸山
16日(木) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
19日(日) 9:30 理事会(支部長参加) [とちぎ健康の森]
10:00 とちのきクリニック 飯島医師・野澤・星野訓・大木
10:45 令和6年度通常総会 [とちぎ健康の森]
20日(月) 20:00 とちのき校正会議 小森・丸山・加藤
21日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
23日(木) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
24日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
28日(火) 20:00 協同組合総代会 [当会館]
29日(水) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・植木

6月

- 2日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・岡本・大芦・小林
8日(土) 療養費支給申請書必着日
13日(木) 20:00 理事会 [WEB会議]
14日(金) 20:00 とちのき7月号編集会議 小森・加藤・大関
16日(日) 10:00 とちのきクリニック 飯島医師・野澤・高橋・大木
18日(火) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
20日(木) 14:00 労災審査 [当会館]
20:00 とちのき校正会議 小森・大関・古内
21日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [パルティ]
25日(火) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
20:30 IT委員会 [当会館] 小森・松山

(変更や追加などはホームページをご覧ください)

information

お知らせ

会員数

令和6年4月1日現在

会員数

研修柔道整復師

施術所数

363名

9名

345院



会員の異動状況報告

(研)・・・研修柔道整復師

- ・宇柔整254 赤木 雄史 ふくみみ接骨院
〒320-0013 宇都宮市上大曾町489-18
☎028-307-4358 令和6年4月1日 入会
- ・宇柔整255 石川 涼介 いしかわ接骨院
〒321-0132 宇都宮市雀の宮1-6-17 Glanz C号室
☎028-653-0775 令和6年4月1日 入会

information

お知らせ

- ・那柔整90 黒金 悠人 与一接骨院
〒324-0012 大田原市南金丸1511-1
☎0287-53-7041 令和6年4月1日 入会
- ・那柔整82 山東 良輔→那柔整90 黒金 悠人
与一接骨院 〒324-0012 大田原市南金丸1511-1
☎0287-53-7041 令和6年4月1日 院主変更
- ・那柔整82 山東 良輔→那柔整91
与一接骨院→山東接骨院
〒324-0043 大田原市浅香2-3546-139 浅香Nファント2号
☎0287-48-7772 令和6年4月17日 異動
- ・宇柔整45 松岡 登 令和6年3月31日 退会
- ・宇柔整82 山本 明 令和6年3月31日 退会
- ・足柔整95 川原隆行 令和6年3月31日 退会
- ・佐柔整39 山口英行 令和6年3月31日 退会
- ・鹿柔整27 中野清光 令和6年3月31日 退会
- ・小柔整83 渡邊浩人 令和6年3月31日 退会
- ・芳柔整2 岩崎 仁 令和6年3月31日 退会
- ・那柔整15 鈴木 孝 令和6年3月31日 退会

ニューフェイス

①生年月日 ②施術所名 ③施術所住所
④TEL ⑤出身校
⑥趣味 ⑦抱負

あかぎゆうし
赤木雄史

宇都宮支部(令和6年4月1日入会)

- ①平成4年10月3日 ②ふくみみ接骨院
③宇都宮市上大曾町489-18 ④028-307-4358
⑤仙台接骨医療専門学校 ⑥筋トレ
⑦柔道整復師としてケガに悩んでいる方々が、今後より良い人生を送れるように手助けしていきます



ニューフェイス

①生年月日 ②施術所名 ③施術所住所
④TEL ⑤出身校
⑥趣味 ⑦抱負

いしかわりょうすけ
石川涼介

宇都宮支部(令和6年4月1日入会)

- ①平成元年11月20日 ②いしかわ接骨院
③宇都宮市雀の宮1-6-17 Glanz C号室
④028-653-0775 ⑤さいたま柔整専門学校
⑥サッカー・ジム ⑦施術を通して地域の方の健康な毎日をサポートできるように頑張りたいです



ニューフェイス

①生年月日 ②施術所名 ③施術所住所
④TEL ⑤出身校
⑥趣味 ⑦抱負

くろがねはると
黒金悠人

那須支部(令和6年4月1日入会)

- ①平成8年4月18日 ②与一接骨院
③大田原市南金丸1511-1 ④0287-53-7041
⑤帝京大学 宇都宮キャンパス ⑥野球
⑦地域の皆様に貢献できるように頑張りたいです



編集後記

ネイティブアメリカンは、各月の満月に、時期に合った呼び名を付けて季節を感じていたという。5月は、さまざまな花が咲き始めるところから「フラワームーン」と呼ぶそうだ。

今月は24日が満月に当たるのだが、釣りキチは「満月＝大潮」という思考が働き、竿を担いで大海原へ、いざ出陣！
ロングマン