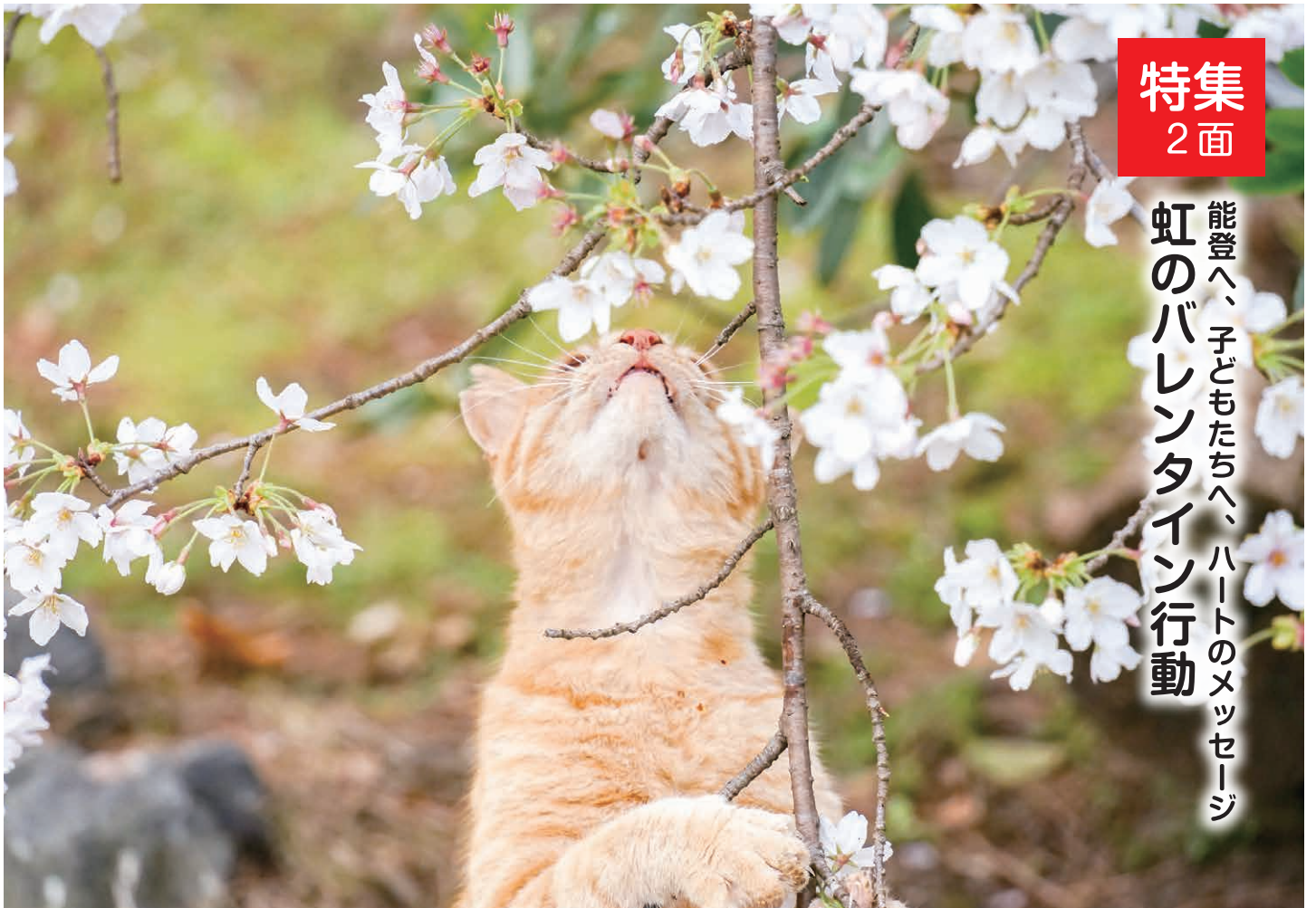


# 健康とくらし

2024年3月  
539号

特集  
2面

能登へ、子どもたちへ、ハートのメッセージ  
虹のバレンタイン行動



## 待合室

3月弥生、暖かくなりました。庭や路地に咲く草花が春を告げています。桜開花の便りも間もなくでしょう。

私が子どもの頃、近くに「ツムラの薬草園」があり、そこで体験した自然との触れ合いを今も懐かしく思い出します。薬草園の四季折々に変化する風景に触れたことが、私が植物に興味を持ったきっかけです。

その地は現在、1965年開学の白百合女子大学のキャンパスになっています。

当時、子どもの私は薬草園の意義を分かっていませんでした。長じて薬草、薬木が漢方薬として広く利用されていることを知りました。漢方薬は東洋医学の理論のもとに処方された薬です。

一方、庶民の間に伝承されてきた薬を民間薬といい、多くは植物起源の生薬が江戸時代以前から用いられていました。

身近な薬草の代表に「ドクダミ」があります。皆さんもご存知の通り万病に効く薬草で「十薬」とも言い、便秘、利尿、腫れもの、できもの、高血圧、動脈硬化、神経痛、アトピーに効くと言われています。

この他身近な植物、例えばセンブリ、ゲンノシヨウコ、ユキノシタ、アロエ、ヨモギ、そしてイチジク葉、モモ葉、カキ葉なども薬草です。（紙面の都合上、薬効は省略します）

人の生命活動に対して有利に働くものが薬、不利に働くのが毒とすると、その毒成分を制御して薬としたものがあり、トリカブトはその一つです。福寿草も根、茎、葉に毒成分を含み、これを活用して強心剤として利用されます。

ジェネリック医薬品を製造する企業で不適切な製造が発覚して以降、薬が足りない、入手できないと言った深刻な事態が今尚続いています。官民が一体となって早期に解決し、必要とする人に滞り無く薬が供給される体制になって欲しいと願っています。



能登へ、子どもたちへ、ハートのメッセージ

# 虹のバレンタイン行動



2月14日(水)日本医療福祉生協連の全国一斉街頭宣伝「虹のバレンタイン行動」を行い、組合員14名、職員30名が参加しました。例年は東武宇都宮駅近辺で開催していましたが、今年はJR宇都宮駅の東口通路及びベデストリアンデッキに場所を移しました。

通行者に学校給食無償化の署名活動と能登半島地震義援金集めを呼びかけ、署名108筆、義援金1万7663円が集まりました。



JR宇都宮駅西口での行動



JR宇都宮駅 東口連絡通路



配布したバレンタインカード



署名を集める田中さん(左)と檜山さん(中央)

当生協の組合員であり栃木県の学校給食を考える会の野村和史さんは「今回、栃木保健医療生協のバレンタイン行動にて、当会の署名活動を行わせていただきました。目標は1万筆、現在1045筆が集まっています。このような機会がちよこちよこであれば良いなと思います。これからよろしくお願いします」と語りました。

生協ふたば診療所の諏訪師長は「今回初めて参加しました。みんなで署名活動や募金活動を一緒に出来て、本当に良かったと思います。必要な事だと思って訴え、署名を書いてもらえた時は嬉しかったですし、このような声をあげていく活動がとても大切だと感じました」と話しました。

## 活動レポート 宇都宮中央支部 田中なほみこ

とても活気があり、行動するには良い場所でした。中には警戒する人や逃げてしまう人もいましたが「何となくこの人は話を聞いてくれそうだな」と思う人に声をかけると、意外とうまくいきました。

意外と多かったのが高校生で「お母さんたち、教育費の事でばやいてない？」と声をかけたら、お互いに冗談を言い合うような雰囲気になり、「あなた達もお父さんになるんだから署名だけでもして行ったら」と言うことみなさん署名をしてくれました。駅ということもあり、他県から来た方も多く、おすすめの餃子を聞いてくる方がいたりして交流を楽しみました。

檜山さん(宇都宮中央支部)と協力して20筆近くの署名が集まりました。若い子も声のかけ方次第で話を聞いてくれて、とても楽しかったです。



## 旅立ちの春、感謝を込めて — 退任挨拶 —



宇都宮協立診療所  
医師 川口 雄史ゆうし

### お世話になった皆様へ

このたび、3月末をもって診療所を離れることになりました。協立診療所と関わりができてから早5年が経ちましたが、未熟な私を温かく受け入れて頂いた患者様とご家族の皆様、組合員の皆様、そして職員の皆様に心から感謝申し上げます。

もともと家庭医療を学ぶために後期研修医として宇都宮に来ました。来た当初は知識も経験も不足しており、皆様にはご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、日々皆様との関わりのおかげで多くのことを学ばせて頂きました。

今でも忘れない出会いがいくつかあります。病院に入院していたときには全く食事が食べられず「もうお看取りかもしれない」と言われていた方が、いざ家に帰ってきてみると元通りごはんを食べ歩いて歩けるようになったり、癌末期で点滴がなくなつた状態で退院された方が、小康状態のタイミングをみて温泉に出かけ「最高だった！」と笑顔で話して

くれたことがあり、人間の強さや家族の温かさを改めて実感しました。一方で、もう少し早く手を打てばまだ元気でいられたのではないかと後悔することや、ただ一緒に悩むことしかできないような経験も数多くありましたが、それらも含めて日々学びの連続でした。そのほかここではとても書ききれない素晴らしい出会いと貴重な学びの機会が多くありましたが、それも日々支えて頂いた組合員の皆様、職員の皆様のおかげです。

4月からは、地元の長崎に戻って、協立診療所のような医療の実践ができるようにチャレンジしていく予定です。最後になりますが、今までのご支援とご協力に心より感謝申し上げます。これからも元気がお過ごしください。ありがとうございました。



宇都宮協立診療所  
医師 平野 貴佐雄たかひこ

### 困っている人の力になれるよう…

2021年4月から本格的に協立診療所で働かせて頂いておりました。(初めて赴任したのは2017年10月頃だったと思います。)病院よりも身近で、また、お子さんからご年配の方と関われる事が当院の素晴らしい所だと思います。

中には病気の知識や技術では解決が難しい社会的背景の方と関わる事、きつと病院で働いていたならば、無かった機会と思います。制度の事も知らない

となりません。うまくいかない事が多く、無力感を感じる中、その人のためになっているのか、なっていないのかに関わらず、関わり続ける事が大事であると教えられました。

他のスタッフに相談しなければならぬ事、何度もあったと思います。自分だけではどうにもならない事が多い事、とても痛感いたしました。そんな環境で働いているからこそ、同じように感じている方もおり、共有できたりすると、少し、ほっとする事もございました。このような環境は、医師としても、人間としても成長出来る環境なのだと思います。日々、仕事をしている中で新たな発見や学びとなる機会もあったのだと思います。ご自宅まで伺わせて頂き、患者さん本人だけでなくご家族のご様子や生活に触れて診療させて頂いた事は、有難い事です。はたして私は何かお役に立てたのだろうかと自問自答する日々ではございましたが。

医師として力になってあげられない事というのはとても苦しい事です。今よりも、もう少し困っている誰かに、これなら少しは力になってあげられる技術を身につける事ができるよう、一度、この場を離れて学びに行こうと考えるに至りました。また、働かせていただける機会がございましたらよろしくお願ひ致します。至らぬ所、多々あったとは思いますが、今までありがとうございました。



**医学部奨学生通信**  
**「患者さんの背景も考えられる医師になりたい」**

栃木保健医療生協の医学部奨学生の現在をお伝えします。林創太医師は2023年に医学部を卒業し、現在は立川相互病院で2年間の初期研修を行っています。島田優果さんは奨学生学習会に定期的に参加しており、同病院にて医学生実習を行いました。



島田優果さん（左）と林創太医師（右）

**研修医1年目**  
**林創太（はやし そつた）医師**

東京民医連、立川相互病院での初期研修が始まるからもうすぐ1年が経とうとしています。研修の日々はとても充実しており、毎日が学びの連続です。当初は右も左もわかりませんでした。今は少しずつです

が医師として働けるようになってきました。目の前の患者さんの病気だけでなく、学生時代から学んできた、患者さんの生活などの背景まで把握し介入できる医師になれるよう、残り1年と少しになった研修も引き続き頑張ります。2024年4月から5月中旬までは宇都宮協立診療所で研修をさせていただきますので、その際はよろしくお願ひします。

**医学部奨学生 医学部3年**  
**島田 優果（しまだ ゆうか）さん**

私は将来、診療所で働く総合医を目指しています。初めての病院実習では、大学や奨学生の学習会で学んでいることで、実習の中でも分かることがあったり、つながりを感じることが出来ました。さらに、民医連の病院なので民医連綱領の元、同じ目標に向かって医療をする仲間がいることを改めて知ることが出来て、とても嬉しく思いました。病院全体の雰囲気がとてもあたたかく、将来の研修病院を考える上でとても参考になり安心しました。

**奨学生募集中**

栃木保健医療生協には現在1名の研修医（奨学生）と5名の医学部奨学生が在籍しています。医学部での勉強とあわせて、奨学生学習会も行つて

います。医師としての力をつけて、地域医療に貢献できるよう日々研鑽を続けています。ぜひこれからも応援よろしくお願いします。

医療生協の奨学金制度の特徴は「患者さんの背景（生活・経済・家族など）も考えられる医療者になる」ことを目標に、学び成長していくところにあります。ぜひ医学部・看護学部に入學予定の方をご紹介ください。（医学生担当 工藤 鉄明）



立川相互病院で実習する島田さん（右）

**奨学金制度**

- 医学部** 10万円+10万円(貸付)+入学金30万(公立) 100万(私立)
- 看護学部** 5万円+5万円(貸付)+入学金30万(公立) 100万(私立)

**問合せ** 工藤  
 080-5419-8040

**ようこそ、ゲストティーチャー!**  
**西が岡小学校 夢いっぱい教室**

「お医者さんの仕事で嬉しかったことはなんですか?」元気いっぱいの声で質問がありました。

2月14日、西が岡小学校6年生「総合的な学習 夢いっぱい教室」に、宇都宮協立診療所の植木孝典医師が参加し「医師の仕事」のお話をしました。小学生は、医師の一言一言に目を輝かせながら、細かくメモを取っていました。質問の時間にはたくさん手が上がり「医師のお仕事で大切にしていることは何ですか?」「大変なことはありませんか?」「一日どれくらい勉強しましたか?」など、時間いっぱいまで使い、植木医師も一つ一つ丁寧に答えています。参加後、植木医師は「小学生からこちら元気をもらいました」と目を細めていました。（工藤）



小学生と交流する植木医師





# おいでよ 虹の杜

栃木保健医療生協の虹・本部棟新築移転から約1年4カ月が経過しました。1階にある地域交流スペース「虹の杜」は、職員の会議や研修だけでなく、支部・班活動に使われています。

「虹の杜」を地域のみなさんが安心して集える場所にしたい、という目的のもと、2月6日（火）に「あつまれ！しもつかれ」という企画を開催しました。「七軒のしもつかれを食べると病気になる」といわれる、栄養満点のしもつかれ。当日はデイサービス厨房で作られたものを含め、9軒のしもつかれが集まりました。各家庭の味の違いを楽しみながら、参加者は交流を深めました。

「虹の杜」には小さなキッチンがついている他、給茶機、プロジェクトカー等の設備があります。お友達と新しい班会を作りたい方や「虹の杜」を利用したい方、ちょっと遊びに行きたいなという方は、ぜひご連絡ください。

地域活動部

TEL: 028-6000-1606



個性豊かなしもつかれが集まりました



しもつかれ企画の様子

## レインボー薬局 宝木店より

レインボー薬局は、2006年開局の宝木店と2009年開局のふたば店の2店舗があります。現在、薬剤師11名、事務6名が働いています。

薬が安全に効果的に使われているかを確認し、安心して薬による治療が行われるようにと様々なことに取り組んでいます。毎回みなさまに色々な質問をするのもそのひとつです。薬の副作用が出ていないか、症状に合った薬が処方されているかなどを確認するため、安心安全のための大切な取り組みです。

他にも薬の量や用法、飲み合わせに問題はないかを調べたり、処方せんの内容について不明な点があれば医師に問い合わせたりもします。お薬手帳からは、他の病院で処方されている薬との重なりがないか、飲み合わせは大丈夫かなどを確認します。また、アレルギーや副作用を起こしたことがある薬が処方されていないかも調べて、薬による健康被害を防ぎます。

処方せんをお持ちでなくても、服用中の薬についての質問や市販薬や健康食品についての相談もお受けしていま

す。また、薬がたくさん余っているがどうしたらいいか、薬の飲む種類を減らしたい、飲み忘れや飲み間違いが心配なので薬を1回ずつにまとめて欲しいなどの相談もお受けしています。

今後も地域のみなさまから信頼される薬局、みなさまに寄り添い丁寧で分かりやすい説明が出来る薬局、気軽に相談していただける「かかりつけ薬局」になれるよう頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願ひいたします。

レインボー薬局宝木店

薬局長 刑部 明美



薬と健康の週間イベント時の集合写真。前列右端が刑部さん



## 通所介護 デイサービス虹

みんなで笑って鬼退治

二月三日は節分ということで、その日來所された利用者さんの前に、突然鬼の格好をした職員が現れました。利用者さんは手に持ったお手玉を投げて鬼退治！みんなで童心に帰り、大笑いして節分を楽しみました。デイサービス虹ではこれからもなるべく季節の行事を味わえる催しを企画していきたいと思っています。次は何か？お楽しみに。

デイサービス虹 所長 金田千恵  
☎028-6000-1601



体験利用・見学を実施しています。  
(体験利用は昼食代700円がかかります)  
まずはお問合せください。



組合員の

# いきいき活動



### 仲間の取組みから学ぶ (1/31 栃木民医連)

第16回栃木民医連学術運動交流集会を開催しました。各事業所から12演題が発表され、学びと交流を深めました。



### 白鳥に会いに行こう！ (2/6 宇都宮南支部 増友班)

白鳥に会うため、黒川へ。毎年恒例になっています。1時間ほどおしゃべりをしながら、交流しました。



### 店頭で健康チェックを実施 (2/15 宇都宮東支部)

とちぎコープ越戸店内で、年金支給日に合わせて健康チェックを実施しています。測定結果より脚力に不安があった方には、簡単な足の体操を一緒にお伝えしました。



### 知りたい！認知症のはなし (2/19 宇都宮北西支部 ほほえみ班)

認知症についての知識や、身近な人が認知症になったときの対応など、日頃気になっていることを学びました。



### 茂呂山を歩く (2/26 宇都宮北西支部 やまとも班)

鹿沼市にある茂呂山と花木センターへハイキング。梅の花を楽しみながら、楽しく歩きました。

# 文芸コーナー

## 俳句・川柳

代々の庭木にわびて庭じまい  
ペンネーム 草詩  
骨づくりながら体操日だまりで  
宇都宮市 橋本とめ子さん  
木洩れ日の木立の中のかまがい草は  
佐野市 西村久子さん

## 短歌

在宅医の自費出版す紀行記の  
厚さといい紙の匂ひといい  
宇都宮市 菊池 洋勝さん  
梅の蕊ほのかな香りただよいて  
静かに思う皆の平和を  
ペンネーム マーサン  
あら不思議民謡歌えば相の手を  
とうに我が子も知らぬ母  
宇都宮市 関節子さん

## 絵・写真



雪景色  
宇都宮市 齊藤 千恵さん



紅梅（茂木町烏生田地区）  
宇都宮市 井上 隆夫さん



栃木市 味村 節子さん

## 読者の声

### ナンプレ大好き病？

毎月楽しみに読ませて頂いて  
ます。話題が豊富でホロリとさせ  
られることも多々あり。  
久しぶりにクイズコーナーへの  
応募です。一日の始まりはナンプレ  
から。大好きです。一日中集中  
できるかも？…病気かな？  
ペンネーム すっかりおばさん

### 防災を考える

この寒空の中、水もトイレも  
不自由な中、耐えてくらす能登  
のみなさん、お疲れさまです。  
電気がないとお手上げのくらし  
をしているので、水の備蓄同様、  
防災のことを考え準備しないと  
いけませんね。根拠のない過信  
があります。ダメダメ!!  
栃木市 味村節子さん

### 今年の目標

今年の目標はストレッチとり  
ハビリをしっかりやろうと思っ  
ます。去年の7月に3ヶ月の入  
院をして体力と筋力が急激に落  
ちビクビクしました。回復する  
のに大変苦労したのです。  
体力維持と筋力アップをしな  
ければと痛感しました。自分の  
必然性に基づいてやれば三日坊  
主にはならないと思う。  
ペンネーム コウレイシヤ

### 子ども達に未来を

宝木で「子ども塾☆わいわい  
食堂」が運営されていたのです  
ね。最近、新聞で子どもの不遇、  
事故を知るにつけ、心を痛めて  
いました。未来ある子ども達に  
大人目線で手を差し伸べ、成長  
を見守る。この上ないことです。  
宇都宮市 小池美美子さん

### 目からうろこ

2月号の「創傷治癒における  
湿潤環境のスヌメ」は大変為に  
なりました。湿潤な状態が続く  
ことで美しい傷跡が期待出来る  
とは恐れ入りました。  
さくら市 菊重洋さん

### 待ち遠しいリニューアル

生協ふたば診療所に今年7  
月、診察室が3つになり、感染  
症対策として東側に専用入口を  
作っていただけとのこと。これ  
からは、個人の自動車内診察  
を受けることがなくなると思っ  
たので、オープンが待ち遠しいで  
す。  
宇都宮市 佐伯節子さん

### インタビュウを読んで

先生方の志と信念の基に在宅  
で母を看取り、今は私もお世話  
になっていて感謝です。皆さま  
の健康とご発展を願っています。  
宇都宮市 宇梶美津江さん

## 心の病、最も多い年齢層は

心の病にかかった人はどの年齢層に多いか。日本生産性  
本部の調査で、2023年は10〜20代が43.9%に急増し初  
めて最多となった。同本部はコロナ禍で入社した若手が、  
テレワークで対人関係や仕事のスキルを十分身に付けられ  
ないまま、5類移行で出社を余儀なくされたことが負担に  
なったのではと分析する。一過性の現象か、今後のトレン  
ドになるのか、注視が必要だ。

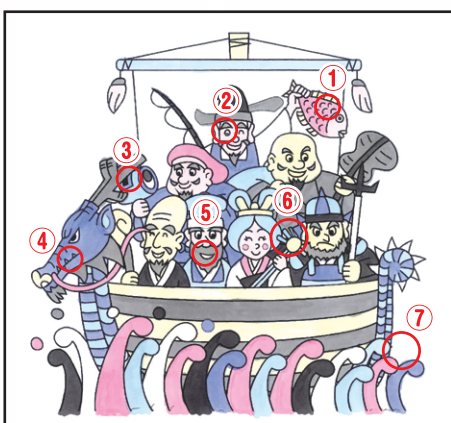
生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

## クイズコーナー 1月号 回答

### 問題 1 ナンプレクイズ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	2	4	1	3	6	7	8	5
8	6	1	5	7	9	2	3	4
7	3	5	8	2	4	1	6	9
2	5	6	7	8	3	4	9	1
3	7	9	6	4	1	5	2	8
1	4	8	9	5	2	3	7	6
4	8	7	3	6	5	9	1	2
6	1	2	4	9	7	8	5	3
5	9	3	2	1	8	6	4	7

### 問題 2 間違い探し (間違いは全部で7個)



- ①鯛のうろこが1コ多い
- ②恵比寿天がウィンクしている
- ③大黒天の小槌の色 白→黒
- ④龍のキバが1本少ない
- ⑤寿老人の口が笑っている
- ⑥弁財天の琵琶の駒が1本多い
- ⑦波が1コ消えている



# 出資金情報

- いま生協は
- ①加入組合員(1月) ……54人
- ②組合員総数 ……11,961人
- ③増資金額(12月) ……1,285,000円
- ④出資金総額 ……330,809,000円
- ⑤一人平均出資額 ……27,691円
- (2023年1月31日確定)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	5		3		×	=		
×		2		1		5		
			8		4		6	
	4			2			9	
			7		8			2
	2	5		9		1	6	
		×	=					
1		4	9		6	2		5
	6		5		7		4	

# クイズコーナー

☆今月は九九ナンプレです。ハッチングした3箇所には九九の式が入ります。目標タイムは16分です。

抽選で3名の方にグルメカードをプレゼント!  
応募締切 4月15日 消印有効

1月号クイズの当選者

ナンプレ 宇都宮市 加藤 信雄さん 宇都宮市 金親 信江さん ペンネーム ひろじい	間違い探し 宇都宮市 小池美英子さん ペンネーム ガンバルバーバ ペンネーム マロニエドラゴン
--	--

## 夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。☎ 028-625-2211

宇都宮協立診療所の外来診療表 〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL 028-650-7881(代) FAX 028-650-7884  
新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:45	植木(予約) 関口 武井 軽部/川口 (内視鏡)	関口(予約) 池田 川口 應武	軽部(予約) 水曜担当医 (笠原/平野) 應武	軽部(予約) 関口 川口 應武	軽部(予約) 関口 瀬山 平野(内視鏡)	交替制 11:45まで受付 午後休診
15:00 ~ 18:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木) 18:00まで受付	火曜担当医 (平野/池田/笠原) 16:30まで受付	休診	軽部(予約) 木曜担当医 (武井/平野/池田) 18:00まで受付	軽部(予約) 金曜担当医 (武井/池田/瀬山) 16:30まで受付	

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月)希望の方は、事前にお電話下さい。

●火曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。担当する医師は外来に掲示します。

お知らせとお願い 予約の変更や診療時間や検査の問い合わせは、朝9時から夜7時の間をお願いします。朝の玄関の開錠時間は8時35分頃(朝礼後)です。受付開始時間は、朝は8時35分から、午後は2時30分からです。ご協力をお願いします。病棟の面会は事前予約制となっております。外来終了後、玄関を施錠します。

生協ふたば診療所の外来診療表 〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL 028-684-6200 FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:45	北岡 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 植木 古橋	天谷 千嶋	交替制
16:00 ~ 18:00	天谷	軽部(予約) 鈴木	休診	千嶋	関口	休診

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。/手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受付します。/毎月の投稿締め切りは翌月15日です。/お名前(ペンネーム可)、住所、連絡先を明記してください。/感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていただきます。返却希望の方は必ず投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

### 連絡・投稿先

📍 栃木保健医療生活協同組合  
「健康とくらし」編集委員会 宛  
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17  
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607  
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>  
メール [chiiki@tochigihoken.or.jp](mailto:chiiki@tochigihoken.or.jp)  
発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルダイ印刷  
毎月1回20日発行

HPはこちら



## 事業所情報

コロナワクチン助成が終了へ  
2024年3月末で新型コロナウイルス予防接種の全額公費助成が終了します。  
宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所での接種は、3月23日(土)で終了になりますのでご了承ください。  
4月1日以降は、原則自己負担での接種となり、自治体ごとに指定された医療機関での接種となります。詳細は自治体の保健窓口または、かかりつけの医療機関にお問い合わせください。

出会いと別れの春がやってきました。今月号は新天地へと羽ばたく宇都宮協立診療所の川口医師、平野医師をご紹介します。4月号はこの間新しく仲間入りをした医師をご紹介しますと思います。楽しみにお待ちください。  
虹・本部棟の新築移転時にお祝いとしていただいた胡蝶蘭が、虹の杜で大きな蕾を膨らませています。支柱を外され自由に伸びる新芽に、植物の逞しさを感じます。みなさまのもとに、優しい春風が届きますように。  
(か)

## 編集後記