

# 健康とくらし

2025年3月  
551号

2面

## 山あり谷ありの歩み —栃木保健医療生協の50年②—



### 待合室

皆さんはドーナツの穴を食べることが出来ますか？ドーナツを食べてしまったら穴は無くなってしまいますよね。わたしたちがドーナツを見ると、その中心には何も無い空間があります。この空間は実体として「存在しない」はずですが、ドーナツ生地に囲まれることでドーナツの穴として「存在する」ことになります。反対に言えば、その何も無い空間があるからこそ、焼き菓子はドーナツであるとも言えます。あらためて考えてみると、なんとも不思議な話ですね。

中国の思想家・老子は次のような言葉をのこしました。「三十輻一轂を共にす（さんじつぷくいっくをともにす）其の無に当たりて車の用有り」これは、「車輪には三十本の矢があるが、中心の空洞があるからこそ車が動く」という意味の言葉で、何も無い「無」があることで、はじめて役に立つ「有」が生きているという考え方です。老子はこれを「無の用」と説きました。

学習コンテンツやトレーニングジムの広告でよく目にする「スキマ時間を有効に」といった謳い文句は、わたしたちの目に魅力的にうつります。しかし、そのような時間にあえて何もせず、一見無駄に思えるような時間を過ごすことは「無の用」の立場から言えば、むしろ心の余裕を生み出す「有」の時間ともいえるでしょう。

ドーナツの穴が無ければドーナツそのものが無いように、この世の中のあらゆるものは表裏一体で成り立っているはずですが、白黒はつきりさせなければいけない場面において「どちらも真理ですよ」とか「どちらでもありません」などと答えたら、相手にあきれられて、相手にされなくなってしまうですね。（老子はそれを良しとしています。・・・）そんな「正解探し」に疲れてしまったら、熱いコーヒーを入れてドーナツで一休みしてみるのもいいかもしれません。さて、そのドーナツを手にとって中心の穴をよく見てください。あなたはドーナツの穴を食べることが出来ますか？

# 山あり谷ありの歩み

## ― 栃木保健医療生協の50年② ―

### 夫と二人三脚で

天谷美恵子

元介護サービスセンター虹所長・看護師  
宇都宮北西支部運営委員



天谷美恵子さん

せんでした。

私は産休中だったので働くつもりはなく子育てに専念していました。隣の診療所で働く夫はしょっちゅう外来を抜けて、娘の様子を見に来るのです。夫が赴任する前は、医者が週替わり、日替わりで変わるの、患者さんが少なく、要するに暇でした。しかし、診療所のすぐ隣ですから、夜中でも急患が診療所に来ればすぐに向かい、昼間もずっと働いていました。夫は地元ですから、宇都宮の診療所を守らなければと気概を持っていたと思います。

宇都宮に来て1ヶ月たった頃に閉鎖している病棟を再開するという事になりました。夜間は男性の事務当直者と5人の看護師で回っていました。当時の医者は夫ただ一人。往診になると運転免許を持たない夫と事務当直者で出かけました。

外来看護師が足りないため、私に看護師として働いてくれないかと話がありました。師長が「ありんこ保育園という無認可の保育園がある」と。さっそくそこへ見学に行き、自然の中で子どもをのびのびと育てられるいい環境だと思い、長女を預けて、私も働くことにしました。私は昼間だけですが、病棟も診る看護師は休みなく働いていました。仕事は好きでしたし、むしろ一緒に働いて力になりたいと思っていました。

私は宮城県多賀城市の病院に勤務する看護師でした。夫の天谷静雄は同じ病院で医者をしていました。その夫が宇都宮出身だということで、全日本民医連から栃木に半年間支援を要請があり、1982年5月に初めて宇都宮協立診療所に来ました。3月末に長女が生まれたばかり。2人の職員が運転する「健康相談カー」に乗って赤ん坊を抱っこして来ました。診療所の隣に借家が用意しており、生活に必要なものは一通り揃っていて、当座のくらしには困りませんでした。今考えると、生後1ヶ月の子を抱えて、私は誰も知っている人がいない土地に、よく来たなと思います。でも当時は何の不安もありま

地域ではゲートボールが流行っていて、老人会で

とにチームをつくっていました。地域の組合員さんはとても熱心で、その方に教わって職員チームをつくり大会に参加しました。そこで「老人健診」の案内を行い、外来の患者さんがすいぶん増えました。老人健診は今でいう特定健診で公費負担でした。

そこから健診をどんどん増やしました。一般の診療が始まる前の7時半ぐらいから健診を開始して、今も現役のレントゲン技師小牧一哉さんも頑張つて、短期間に300人もバリウム検査をして、その中から3人の胃癌を発見し、協立診療所の評判はかなり上がりました。

私たち夫婦は半年間の支援を終え、いったん宮城民医連の坂総合病院に戻りました。そして、翌年の1983年4月に、夫の天谷静雄が協立診療所の所長として、私は看護師として仲間に加わることになりました。私たちが加わり職員は全員で15名くらいでした。みんな家族のようで、赤字を解消しようと頑張りました。地域の組合員活動にも積極的でみんながかかわっていました。

私は、1998年8月から訪問看護ステーション虹に配属になりました。その後、2004年3月介護サービスセンター虹がオープンしました。私は介護サービスセンター虹の所長として、デイサービスの運営も行ってきました。働きながら通信制大学で学び、2014年3月に退職したのちに、現役中から挑戦していた社会福祉士の国家資格を取得しました。2019年から1期4年間、市議会議員も経験しました。病気があり1期でバトンタッチしましたが、70代はまだまだ動けるので、もう少し医療生協の発展を願って、微力ですが北西支部の活動に参加しようと思います。

## 虹のバレンタイン行動に54人集う

2/12(水)JR宇都宮駅周辺で虹のバレンタイン行動を実施しました。

虹のバレンタイン行動は全国の医療福祉生協が事業内容や活動をお知らせする目的で行っています。この日は、医療福祉生協を紹介するバレンタインカードとポケットティッシュを配布。併せて、日本政府に対し、核兵器禁止条約の批准を求める署名とマイナ保険証の強行をやめ現行の健康保険証を残すことを求める署名に取り組みました。

駅周辺には多くの人通りがあり、若者から高齢者まで多くの方がカードを受け取り署名に応じました。若手県から帰省していた大学生は、「私もマイナ保険証には反対です。大切な個人情報漏洩してしまう。今の政府は信用できない」と署名をしていました。

行動に参加した宇都宮協立診療所事務の南雲彩花さんは、「2年前に職場の仲間たちと広島で開かれた原水禁大会に参加しました。ニュースだけでは深いところまではわかりません。被爆者の話を聞いたり原爆資料館を見学して知ることが大切だと感じました。今日は高校生など多くの若者が私たちの話を聞いてくれました。理解すると署名もしてくれて、とてもうれしかったです」と話しました。

この日の行動で、核兵器禁止条約批准署名は60筆、現行の健康保険証継続署名は85筆集まりました。



組合員15名、職員39名が参加しました



署名に応じる若者

## 食べる力は生きる力



利根保健生生活協同組合  
生協みなみ歯科  
関口 悠紀 歯科医師

2/1(土) 歯科医師の関口悠紀さんを講師に招き、お口の健康学習会が開かれました。栃木保健医療生協本部虹の杜をメイン会場に、各事業所やコミュニティセンターとWebでつなぎ、約70名の組合員と職員が参加しました。

関口歯科医師は「おいしい料理を視覚で楽しみ、口に運んで、おいしいと感じることで味覚を楽しむ。よく噛んで飲み込むことで顔や舌、のどなどの筋力を刺激する。また、噛むことでたくさんの神経が刺激され、脳の活性化にもつながる。タンパク質や糖質、脂質などを摂取することで生きる力が湧いてくる。このようにお口の健康を保つことはとても大切です」と参加者に語り掛けました。また、虫歯や歯周病にならないための口腔ケアの大切さや定期的な歯科受診についても話されました。

参加者は「口からおいしく食べられることが楽しく暮らすために必要だと思った」「関口悠紀先生の話はとても分かりやすかった」と感想を話していました。

ました。

講演の後、健康づくり委員会のみなさんが「きらきら星」の替え歌で「あいうべ体操」を紹介しました。「これなら楽しく続けられそう」「老人会の集まりがあるので来て欲しい」などの反響がありました。

続いて、宇都宮協立診療所の武井大医師が、摂食嚥下(食べ物を飲み込む力)治療の診療所での実践を紹介しました。他院で「口腔摂取は不可能」と診断された患者さんに対し嚥下内視鏡を使ってのどの状態を確認し、「とろみ食なら可能」と判断。ベッドに半身で寝た状態で食支援を行う「完全側臥位法」でおかゆを食べる様子が紹介されました。武井医師は「経管栄養摂取から口腔摂取に切り替え、体重が増え、座った姿勢を自分で支えられるように変化した。歯科と医科の連携に可能性を感じる」と話しました。

栃木保健医療生協は「2030ビジョン」で歯科事業の開始を目標にしています。



あいうべ体操をする会場の様子

# プライマリ・ケア連合学会

## 関東甲信越ブロック地方に参加しました！

12／1（日）ライトキューブ宇都宮でプライマリ・ケア連合学会が開催されました。2024年度は栃木が主幹でした。学会の実行委員を含めて医療生協からたくさんの方々が参加しました。左の写真は学会の様子です。宇都宮協立診療所の武井医師が講師になり、参加された皆さんでグループワークをしているものです。職種を問わず活発に意見交換がなされました。



プライマリ・ケア連合学会の様子

### プライマリ・ケアってなに？

あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、

プライマリ・ケアは地域をまるごと診る医療です。

多様な背景の人々や、病気だけでなく健康な人も、小児から高齢者まで地域の人々がいつでも身近に受診できる「総合的な医療」であり、その人にずっと関わり続ける「継続的」な医療でもあります。また医師や看護

師などの専門職をはじめ、介護職、行政など多くの多職種と連携や調整を図りながら実践しています。まさに医療生協で展開されている医療・介護や組合員の皆さんが地域で取り組んでいる班会をはじめとした活動そのものです。

### プライマリ・ケアは地域の中でも

ある日、地域の住民が医療生協本部に裸足で駆け込んできました。同居家族とうまくいかず、泣きながら来られました。難聴があつたため筆談で職員が話を聞き、別の職員は自分の昼食を提供し、本人の意向を確認しながら地域包括支援センターとの連携を図りました。その方は、もともと親身に相談を受けてくれたいた支部組合員の協力もあり、新しい生活を始めることが出来ました。再出発の連絡を受け、嬉しい気持ちになりました。

先日、協立診療所の病棟では、入院患者さんの家族の方が音楽会を開催してくれました。ピアノ演奏が始まると車いすに座って眠そうにしていた患者さんの顔がきりっとして歌い始めました。手拍子をする人、歌う人、笑顔で口ずさむ人、とても温かい空気が流れ幸せな時間を過ごしました。

宇都宮北西支部の皆さんが中心になり、移動販売の活動が行われています。本部に移動販売車が来るようになって8ヶ月が過ぎ、定着してきました。近くで暮らす地域の皆さんの楽しみの一つになっていると思います。

ます。買い物に行けない地域の人々にとって大きな役割を担っており、それにあわせて健康チェックや芋煮会などの企画を行い、にぎやかな地域のたまり場となっています。ご近所で誘い合い、孤立にならない取り組みの一環でもあります。

各地域で行われている組合員活動は、まさにプライマリ・ケアで大切にしている地域ケアの一つであり、住み慣れた地域でその人らしく生活することにつながっていると感じています。

（看護部長 前田弘子）



協立診療所で開催された音楽会



## 芋煮会で あったか企画



宇都宮北西支部では毎月第3金曜日にお楽しみ企画を実施しています。その一環として、2/21(金)は地域活動部と共催で芋煮会をしました。当日は100食以上の芋煮が提供され、多くの人で賑わいました。

「芋煮が美味しい」「久しぶりに会う友人と話せて楽しかった」とたくさんの笑い声に満ちた企画になりました。



お天気に恵まれた芋煮会



北西支部の有志が  
芋煮づくり



持ち寄り七輪コーナー



芋煮は醤油味、みそ味の  
2種類を作りました



郷土料理「しもつかれ」試食会

## セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること」です。具体的には①適度な運動、バランスの取れた食事十分な睡眠・休息を心掛け、体調管理を継続する、②軽度な身体の不調（かぜ、頭痛、かゆみなど）の際には処方箋なしで購入できる市販薬（OTC）を活用する、などがあります。

OTCの購入に迷った際には薬剤師にご相談ください。薬剤師は症状、年齢、副作用歴、受診の有無、服用中のお薬や健康食品との飲み合わせなどを確認してお薬を提案させていただきます。また、お伺いした症状がOTCでは対応が難しいと判断した場合には医療機関への受診を勧める場合もあります。

レインボー薬局では風邪薬をはじめ消化器用薬、ビタミン剤、皮膚用薬、点眼薬など多種類のOTC、また経口補水液、栄養補助食品などもお取り扱いしていますので、お気軽にご来局ください。

## レインボー薬局だより



## 医師の仕事を学ぼう 『夢いっぱい教室』開催

2/12(水) 西が岡小学校の6年生を対象とした『夢いっぱい教室』に、宇都宮協立診療所の植木孝典医師がゲストティーチャーとして招かれ「医師の仕事」について話しました。

植木医師は診断や治療、手術、予防接種など医療の多様な仕事を紹介し、医師のやりがいや終末期医療への関心について語りました。医学部での勉強や、医師になってからの継続的な学習の重要性についても説明しました。

また、医学部に合格した高校生2名も参加し、受験経験や医師を目指したきっかけについて話しました。児童たちは興味津々で質問を投げかけ、実際の医療器具の使用体験を通じて医療の世界を身近に感じる機会となりました。

授業を終えた植木医師は「子どもたちの純粋な好奇心に触れ、たくさんのエネルギーをもらいました」と語りました。児童から「将来医師になりたい」との声も上がり、夢を考える貴重な時間となりました。

(学生担当 工藤)



## 通所介護 デイサービス虹

編み物が流行っています

デイサービス虹の利用者さんは、入浴の待ち時間や昼食後の時間をそれぞれ自分の好きなことをして楽しんでおられます。読書をしたりパズルをしたり、会話を楽しんだり。中にはその様子を楽しそうに眺め、のんびりとされている方も。それぞれの自由な過ごし方を職員と一緒に楽しんだり、時にはそっと見守らせていただいております。

そんな中、女性の利用者さんの中で密かにブームになっているのは編み物です。黙々とご自身のマフラーを編んでいらっしゃる方や、グループになって会話を楽しみながらアクリルたわしや小物を次から次へと編んでいらっしゃる方々など様々ですが、昨年末あたりから女性利用者さんの楽しみの一つになっていることは間違いなさそうです。写真は苺をモチーフにしたアクリルたわしです。色合いが素敵ですね。

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



### 寒い日のぽかぽかランチ (1/25 矢板班)

体操後、仲間と食べる手づくりのお昼ごはんが毎月のたのしみです



### 特別なコンサート (2/4 宇都宮中央支部)

組合員さんにご近所さんが20名ほど集まり、出張コンサートを開催しました



### 手配りさん交流会 (2/8 宇都宮東支部)

ことぶきハーモニカアンサンブルさんの演奏を楽しみ、和やかに交流しました



### 日光でゆかいな笑顔 ☺ (2/8 日光ゆかい班)

健康づくり委員会がコラボ！雪が降り積もる中、ボッチャで暖かくなりました

# 文芸コーナー

## 俳句・川柳

訪問のときぱきりハビリ楽になる

宇都宮市 塚田美子さん

熟年うすら頬紅おなごころ

宇都宮市 橋本とめ子さん

## 短歌

ただ息をするだけにのに緊張し  
退散はいつインフルエンザ

ペンネーム ロウバイ

## 絵・写真



宇都宮市  
塚田美子さん



一乗院の毘沙門天（那珂市）  
宇都宮市 井上 隆夫さん



日光市  
神山キヌ子さん



栃木市  
味村 節子さん



大谷の風景  
宇都宮市 齊藤 千恵さん

## 読者の声

健康とくらしを読んで

「健康とくらし」毎回配布いた  
たいただきありがとうございます。  
す。組合員さまの活動やレシ  
ピ、クイズコーナーを楽しく  
拝見しております。

宇都宮市 飯田和子さん

歌声と楽しい時間

「健康とくらし」届くのが楽  
しみです。先日、お友達に誘  
われて虹の杜うたう会に参加  
させていただきました。皆さ  
んと楽しく共有できた時間が  
何よりも嬉しかったです。

宇都宮市 戸野塚和子さん

ちよつとの氣遣い、  
大きな安心

新年早々、友人のめまいで病  
院に付き添いました。ちよつと  
した受付の対応、耳鼻科の医師  
の説明に何か腑に落ちない気持  
ちで帰ってきました。幸い定期  
受診で主治医の診察を受け、検  
査でも異常なく安心したところ  
です。ちよつとした対応で気持  
ちが変わりますね。私もふだん  
から気をつけていこうと思いま  
した。

ペンネーム さくら

尊い日常

立て続けの不幸に見舞われ、  
友人を亡くした。ショックが大  
きく、当たり前前日常、家族と  
いる時間が、こんなにも尊いと  
改めて感じた。一日一日を大切  
に、無理のないように過ごさな  
ければいけないと思う。

宇都宮市 小池美美子さん

## 医療メモ

### PFAS（ピーファス）と環境汚染

PFASは高度にフッ素化された有機化合物であり人工化学物質で、  
泡消火薬剤、フッ素樹脂製造に使用されてきた。環境中で分解されにく  
く体内蓄積でワクチンの効果の減弱、脂質代謝異常、胎児・新生児の生  
育の制御、腎臓がんのリスク増加が懸念されている。近年、米軍基地や  
PFAS製造工場周辺の地下水汚染、飲み水汚染が問題にされた。全  
国的な水質調査、健康調査が待たれる。

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

### 問題 2 四字熟語パズル

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | 謹 | 上 | 再 | 拝 |
| 年 | 賀 | 葉 | 書 |   |
| 斬 | 新 | 奇 | 抜 |   |
| 百 | 年 | 大 | 計 |   |

## 出資金情報

いま生協は

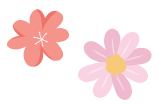
- ①加入組合員（1月）  
……41人
  - ②組合員総数  
……11,955人
  - ③増資金額（1月）  
……1,256,000円
  - ④出資金総額  
……333,833,500円
  - ⑤一人平均出資額  
……27,924円
- （2024年1月31日確定）

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

## クイズコーナー

今月のナンプレは比較的易しい出題です。頑張ってください。  
目標時間は15分。

抽選で3名の方にQUO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         | 四字熟語パズル      |
|--------------|--------------|
| ペンネーム さくら    | 宇都宮市 大脇 敏昭さん |
| 佐野市 熊倉 正子さん  | 宇都宮市 齋藤 恵子さん |
| 宇都宮市 高橋 守一さん | 宇都宮市 鈴木 廣子さん |

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

4月

〒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。

| 受付時間        | 月                                | 火                            | 水                        | 木                        | 金                                    | 土   |
|-------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----|
| 8:45～11:45  | 植木(予約)<br>関口<br>武井<br>軽部/大澤(内視鏡) | 亀井<br>関口(予約)<br>笠原<br>片山     | 軽部(予約)<br>笠原<br>片山<br>應武 | 軽部(予約)<br>関口<br>應武<br>山本 | 軽部(予約)<br>関口 應武<br>大澤(隔週)<br>亀井(内視鏡) | 交代制 |
| 14:30～18:00 | 軽部(予約)<br>関口<br>植木<br>山本         | 山口 應武<br>大澤<br>瀬山<br>16:30まで | 休診                       | 軽部(予約)<br>亀井<br>片山<br>笠原 | 軽部(予約)<br>瀬山<br>亀井<br>16:30まで        | 休診  |

※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。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。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。

### 生協ふたば診療所の外来診療表

4月

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56

TEL 028-684-6200  
FAX 028-684-6208

| 受付時間         | 月                | 火                | 水        | 木                                  | 金                            | 土    |
|--------------|------------------|------------------|----------|------------------------------------|------------------------------|------|
| 8:45～11:45   | 北岡(胃カメラあり)<br>千嶋 | 北岡(胃カメラあり)<br>武井 | 天谷<br>安倍 | 北岡<br>植木<br>古橋                     | 千嶋<br>天谷                     | ※交替制 |
| ※14:00～18:00 | 天谷<br>※交替制       | 天谷<br>軽部(予約)     | 休診       | 千嶋<br>安倍<br>15:00～16:00<br>※ワクチン外来 | 関口<br>15:30～16:00<br>※ワクチン外来 | 休診   |

★鈴木医師が3月で退職となります。6年間大変お世話になりました。  
★4月より新しい医師の着任が予定されています。皆さまよろしくお願い致します。

※午後の診療開始は16:00～18:00です。※コロナワクチン接種はワクチン外来へお願いします。  
※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。

【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。／掲載作品は原則として返却いたしません。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



「虹のバレンタイン行動」と小学校の「夢いっぱい教室」。同日に2つの企画を行いました。バレンタイン行動では核兵器問題とマイナ保険証問題の2つの署名を呼びかけました。今の問題への対応です。もう一つは、子どもたちの夢を応援する取り組み、未来への対応です。

「誰もが希望をもって生きられる平和でいのちが輝く社会をつくる」私たちの理念です。目の前にある課題解決にとりくむことは未来をつくることに通じる。理念に沿った大切な実践です。

## 編集後記