

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2025年6月
554号



栃木保健医療生活協同組合 50周年

1975年6月22日創立

50年間のありがとう



5/23(金)のんびりあるく湯ノ湖。

待合室

1975年6月21日に栃木保健医療生活協同組合創立総会が開かれました。「902名の賛同者のうち、出席者101名、委任状679名で成立」と「健康とくらし」第1号（1975年10月28日）が伝わっています。続けて、4か月後の10月30日に宇都宮協立診療所が開所します。医師1、看護婦（師）4、事務2の7名の小さな診療所ですが、「栃木県最初の働くものの医療機関として、みんなでお金を出し合い、運営も組合員みんなの意思を反映して行われるところに最大の特色」があると記載されていました。

「健康とくらし」第2号は、翌1976年1月15日に発行されています。初めての年末年始休が明けた1月5日の診療日誌が紹介されていました。筆者は初代所長の齊藤三郎医師です。休みの間に「（症状が）重くなっている子どもはいないか」「果たして患者さんは来るのか」との心配をよそに、午前午後と患者がひっきりなしで、そのまま新年最初の当直に入り、患者からの電話相談や、臨時の往診もこなし、11時の就寝までに計76名の患者を診たと記されていました。

第3号「健康とくらし」は1976年12月1日に発行されています。協立診療所の開業1年を振り返り、延べ14000件の外来、3190名の入院を達成、開院1月後には訪問診療・訪問看護も行ったと記録されていました。同年11月には第1回健康まつりが「寒空の中にぎやかに開かれた」と伝わっています。

文字通り「昼夜分かたず」患者のため、地域のために奮闘された先輩たちの姿がそこにはありました。しかし、この数年後、栃木保健医療生活協同組合最大の危機に直面します。詳しくはホームページで「これまでの歩み」をご参照ください。

ホームページ「これまでの歩み」

<https://www.tochigihioken.or.jp/about-coop/timeline/>



山あり谷ありの歩み

「栃木保健医療生協の50年④」

もう一つの「カエルストーリー」

4月号に掲載の漫画「虹の生協人物語」に大きな反響があり多数の感想やコメントをいただきました。そのうちの一つ、山梨から届いたお便りを紹介します。

栃木保健医療生協が医師不在で経営危機に陥ってから約2年後、1983年に山梨勤医協が倒産します。栃木とは桁違いの、全国ニュースになるような大事件でした。倒産の痛手を負いながら、経営再建に向けて懸命に努力する山梨のみなさんを励まそうと、天谷静雄医師を所長に迎え、経営再建中の宇都宮協立診療所の一行が、写真のカエルを車に積んで、職員旅行の途中に甲府協立病院を訪ねたのです。

カエルが結んだ栃木と山梨の交流がいま、よみがえる！

カエルが経営再建のシンボルに

栃木保健医療生協のみなさま

山梨民医連で事務局次長をしております今井

と申します。

4月号に掲載された漫画「虹の生協人物語」を拝読いたしました。そこに登場する大谷石のカエルが山梨勤医協の事務局にも鎮座しています。(写真参照)



宇都宮協立診療所からのカエル

1983年の山梨勤医協倒産当時、再建を願って宇都宮協立診療所のみなさんより送っていただいたものです。倒産という絶望の淵から再建に向かって歩み始めた山梨の職員にとつてどれほど大きな励ましとなり、再建運動の支えとなったか計り知れません。

このカエルはセンター病院である甲府共立病院のカウンターに置かれ、再建を願う患者さんや職員がその前を通るたびに頭を撫でたことから「手垢」で色が変わるほど、みんなから愛されました。現在は、山梨勤医協事務局の入口に置かれ、私たちの医療・介護活動を静かに見守ってくれています。

「健康とくらし」の漫画は、昭和57年(1982年)

春から始まっています。翌年の春に山梨勤医協が倒産するわけですが、当時、宇都宮協立診療所の経営も「風前の灯」だったと漫画を拝読して知りました。そのような大変な中でも山梨のことを思いカエルを送っていただいたことを知り、あらためて感謝をお伝えしたくペンを取らせていただきました。

私が山梨勤医協に入職したのは再建運動終盤の1993年です。入職当時、先輩職員に連れられて債権者訪問に行く道すがら、このカエルの由来についてもよく聞いていました。診療報酬の引き下げや諸物価高騰で、当時とはまた違った困難がありますが、民医連医療の灯を守るためにお互い頑張りましょう。

山梨県民主医療機関連合会事務局 今井 拓

※山梨勤労者医療協会倒産事件Ⅱ1983年4月、負債総額230億円を超え当時「病院では史上最大の倒産」と大きく報道されました。「良い医療は赤字になるもの。赤字は他の事業で稼いで穴埋めすればよい」という誤った医療観・経営観で、医療以外の事業に資金を投入し回収不能になったことが原因…。(山梨民医連HPより)

山梨勤医協は患者と職員の懸命な努力で「和議」による再建を見事に果たしています。栃木の経営危機の教訓も規模こそ違えど「内なる山梨問題」と総括しています。



健康づくりは お口から

歯と口の健康に関する正しい知識を学び、歯科疾患の予防を習慣にすることが大事です。今年2月に「お口の健康学習会」の講師をしていただいた関口悠紀歯科医師の寄稿です。



利根保健生活協同組合
生協みなかみ歯科
関口 悠紀 歯科医師

食べることは生きること

口は食事の入り口です。栄養摂取は口から行われ、健全な栄養摂取には口が健康であることが重要です。また、**食事は栄養摂取という機能だけではなく、人生の楽しみでもあります。**冠婚葬祭のような行事には食事が不可欠ですし、食事は生きていることの実感となります。

健康なお口でいきいき元気！

お口に取り込まれた食事は唇や舌が、口腔内に食べ物をしっかり留めて、歯の上に乗せ、噛んで細かくすり潰されることで飲み込むことができる形に

なります。これを食塊形成と言います。

唾液が十分にでてくることも大切です。唾液が足りないと食事をドロドロに加工できません。歯ですりつぶし

唾液と混ぜることで食べ物は飲み込める形になります。

健全な食塊形成はお口の病気によって困難になります。

す。代表的なものに「虫歯（う蝕）」と「歯周炎」があります。虫歯は歯が溶けて穴が開き歯の機能が障害されます。歯周炎は土台がやられて歯がぐらぐらになり、最終的には抜けてしまいます。いずれも症状が出るのは病気が進行してからです。初期では気づくことができないのが口の病気の厄介なところ。穴が開いていたり大きく揺れている歯では十分に咀嚼できないことは簡単に想像できると思います。また唇や舌が正しく動くことができなければ同じように十分な食塊形成は難しいでしょう。

毎日のケアが大切

口の病気を予防するのは毎日の歯ブラシです。口の病気は原因の大半がブラークと呼ばれる汚れです。ブラークはうがいなどでは除去できません。歯ブラシや歯間ブラシなどで物理的に落とすことしかできないのです。虫歯予防にはフッ素の使用もお勧めします。お手軽なのは市販のフッ素入りペーストです。

食事の内容も影響します。お口の健康の大敵は砂糖です。歯にべったりとくっつく甘い食べ物は、虫歯や歯周炎の原因菌の餌になります。砂糖が長時間存在する口腔内というのは虫歯や歯周炎を予防するという観点からはあまり良く無い状態と言えます。

お口の健康を守ろう

口の中で噛み砕かれた食べ物が通過するのはのど



口周りや舌の筋肉を鍛える あいうべ体操

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きめに、声は少しでOK！

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート！

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

引用：みらいクリニック

(咽頭)です。咽頭は食道と気管に分岐します。咽頭が精密に運動することで、食道に食べ物移動し、嚥下(飲み込み)は完了します。咽頭は筋肉や骨からできる構造ですから、その人の筋力量などにより嚥下の能力は決まります。正常な嚥下では飲み込んだものが全て食道に送り込まれます。気管に落ちると誤嚥であり、窒息や誤嚥性肺炎の原因となります。「健康なお口」イコール「健康な体」というわけではありませんが、お口の健康は健全な栄養摂取の重要な要素です。美味しい食事、栄養摂取のスタートである口の役割、健康について今一度考えてみてはいかがでしょうか。

私たちの介護現場

デイサービス虹 所長 直井 英典



4月から所長になりました

お問合せ デイサービス虹
028-600-1601

デイサービスは「くらし」のひび

今回はデイサービス虹の「生活の様子」をお届けしたいと思います。

朝の送迎でデイサービス虹に到着すると、利用者さんをホールへ案内する明るいスタッフの声と、利用者さん同士の元気なやりとりの声で溢れており、私自身も「デイサービスの1日が始まる」と気合が入ります。

午前中は入浴時間です。ご家庭で入浴が難しい方の中には「ここでの入浴は生きがい」と言われる方もいらっしゃるようです。また、入浴の合間の時間には、個別機能訓練やナンクロ、パズル、読書、文字の練習などに取り組まれる姿がみられます。最近では編み物が小さなブームとなっており、生協10の基本ケアにある「夢中になれる事をする」ことの大切さを感じています。

楽しい時間を過ごしていただくために

お昼の時間に近づくと、厨房で作る料理の匂いがホールに漂います。自慢の手作り昼食は、宇都宮協立診療所の管理栄養士がメニューを考案し、デイサービス虹の調理師と看護師が「〇〇さんはキザミ食がよいね」などと話し合い、一人ひとりに合った美味しく心のこもった食事を提供しています。コロナ禍の頃はできなかった「温かく心のこもった食事を親しい人達と楽しく食べる」ことは、当たり前のことですがとても大切なことだと思います。

午後は大型スクリーンを使つての全体体操やレクリエーションです。利用者さんは、普段見せない熱い表情を見せながら和気あいあいと取り組んでいます。またボランティアさんによる演奏や紙芝居、外出事（お花見、買物ツアー、お食事）なども再開し、よりいきいきとした姿を見られるようになりました。

チームケアで「その人らしさ」を支える

デイサービス虹には、介護福祉士・看護師・理学療法士・作業療法士等、様々な専門職が在籍しています。職員は、どのようにケアをするか、その人の持っている能力を発揮していただけるか、それぞれの専門的な知恵を出し合い「生活リハビリ」を念頭において日々のケアに臨んでいます。また、宇都宮協立診療所の看護師と情報共有を行っており、医療・介護の連携強化体制をとっています。

挨拶から始まり、お互いの健康を気遣ったり、励ましあったり、時には注意し合ったりと、とても家庭的で笑顔の絶えない温かな雰囲気の日々です。虹。これは利用者さん同士、そして職員との信頼関係があつてこそのものだと思います。多くの利用者

さんが身体の不安や将来の不安を抱えながらも助け合い、利用者さんと職員の笑顔あふれる中で、医療と介護のチームケアを提供できるデイサービスを目指しています。

みなさまへお願い

最後になりますが、令和の米騒動の中、デイサービス虹でも自慢の手作り昼食をいかに継続するかに悩んでいます。一部の野菜についてはボランティアさんのご協力のもと、デイサービス虹の畑で苗から育てて、利用者さんと収穫した後に昼食に出しておりますが、米については職員が親戚、知人、友人に問い合わせ安く譲っていただいているのが現状で、この先も厳しい状況が続くと考えられます。もしこの記事を読まれた組合員さんの中で、少しでも米を安く譲っていただける農家さんがいらっしゃいましたらご連絡くださるようお願いいたします。そして職員一同、デイサービス虹の新規ご利用をお待ちしております。

▶元気いっぱいの野菜が成長中



▼編み物を楽しんでいる利用者さん



のんびりあるく湯ノ湖。

健康づくり委員会

雨がちらつくいろは坂を抜けると、先ほどまでの不安は一変、優しい光の中に鮮やかな新緑が広がりました。

5月26日(金) 健康づくり委員会主催のバスハイクに計81名が参加。湯ノ湖周辺はアズマシヤクナゲやトウゴクミツバツジが見ごろを迎えていました。

「自然の空気に触れて気持ち良かった。今日はぐっすり眠れそうです」「なんとか歩いた後の足湯で疲れがとれました。お花がきれいでした」と参加者から安堵と満悦の声が聞こえました。



出発前に準備体操



いつものお弁当も外で食べると
美味しさ倍増！



5月の美しい景色を
堪能しました

医療生協の奨学生としての第一歩

獨協医科大学 篠田 千夏



篠田さん(左)と武井医師(右)

この春から医学部に入学し、医療生協の奨学生として学び始めました。小さい頃から人体に興味があり、図鑑を夢中で読んでいたことを思い出します。

医師を志すきっかけとなったのは、看護師として働く母の姿や、入院中の祖父に寄り添ってくれた医師との出会いでした。人にやさしく、強く支える姿に憧れを抱くようになりました。

現在は、医学部奨学生の学習会などを通して、社会と医療の関わりや地域医療の重要性を学んでいます。将来は、患者さんや医療スタッフと連携し、信頼される医師として、地域に恩返しできるよう努力していきたいです。

組合員の皆さまに支えられ、学びの機会をいただけていることに心より感謝申し上げます。ふるさと栃木で、皆さまのお役に立てる医師になれるよう、しっかりと歩んでまいります。

栃木県民主医療機関連合会 奨学金制度のご案内

問合せ

TEL: 025-6000-1600

学生担当 工藤



レインボー薬局だより

◎処方箋に有効期間があるのを ご存じですか？

ほとんどの方は病院で診察を受けてそのまま薬局に足を運んでくださると思いますが、でも急ぎの用事があって今日は薬局に行けない、なんて日はありませんか？処方箋には発行日を含めて4日間の有効期間があります。注意していただきたいのは、発行日から土日祝日も含めて4日間ということです。5日目に入ってしまうと処方箋が無効になってしまうのでお気をつけください。

◎処方箋がなくてもお薬はもらえるの？

ドラッグストアなどで売られている一般用医薬品とは異なり、薬局で調剤するお薬は医師の指示による処方箋がないとお渡しできません。普段飲まれている薬であつたとしても、病院を受診し、処方箋を発行してもらう必要があります。

レインボー薬局では患者さんが信頼、安心して利用していただける「かかりつけ薬局」をスタッフ一同目指しています。心配事などありましたらお気軽にお立ち寄りください。



憲法記念日集会に二五〇人

五月三日、革新懇と九条の会とちぎの共催による憲法記念日集会が健康の森で開かれ二五〇人の参加がありました。まず栃木市在住の上野かずこさんが母親から聞いた対馬丸遭難事件について講演。昭和十九年八月、学童疎開船対馬丸は九州へ航行中に米国潜水艦によって撃沈され、千五百人近くが犠牲となりました。引率教師として同乗していた母親の美津子さんは三日間漂流の上、奇跡的に助かりました。母親が死んでいれば今の私はいない。沖縄戦は本土防衛の時間稼ぎに行われたもので軍隊は県民を守らなかった。母は晩年になってようやく口を開き、「子供等は舊のままに散りゆけり嗚呼満開の桜に思ふ」などの短歌を残して九十歳で亡くなりました。母の遺志を継いでこの悲劇を語り伝えたい。平和が大事、戦争は起こしちゃいけないとよく訴えました。

次に元NHKディレクターで武蔵大名嘗教授の永田浩三さんは「原爆と俳句」と題して講演。自分の母は広島島の爆心地近くで被爆し奇跡的に助かった。戦後、歌人や俳人の戦争責任を問われたが、戦前でも戦争に抵抗した俳人もあったとして「戦争が廊下の奥に立ってゐた」などの句や京大俳句事件について紹介しまし

た。原爆については進駐軍によるプレスコードあり文学作品も公表できず。それが一九五四年のビキニ事件で原水爆禁止の署名運動声が盛り上がり五六年には被団協も結成された。その勢いで沢山の俳句が詠まれたとして金子兜太「彎曲し火傷し爆心地のマラソン」や十歳の少女の遺作の「蟬鳴くな正信ちゃんを思い出す」などを紹介。気軽に俳句を作ろう、言葉の持つ力を信じて平和を熱く語ろうと訴えました。最後に「戦争する国づくり」反対や核廃絶に向けた署名運動も呼びかけられ、盛り上がった集会となりました。

天谷 静雄



組合員の

いきいき活動



嬉しいランチタイム (5/1 宇都宮中央支部 あすなろ班)

毎月2回体操をしている、あすなろ班。今回は体操前にお食事会をしました。



元気の秘訣わっはっはー (4/18 宇都宮東支部 歩笑班)

活動をお休みしていた歩笑班が3月から再開！運動と笑いヨガを行いました。



支部総会開催 (5/19 佐野支部)

居場所「みちくさ」にて支部総会を行いました。



最後は笑顔でピースサイン (5/11 那須支部)

支部総会と議案説明会を開催。真面目な話の後、わいわい笑顔に👌！

文芸コーナー

俳句・川柳

ありがたい月に二回の訪問診療

宇都宮市 塚田 美子さん

雨あがりさえずる小鳥の恋ばなし
宇都宮市 橋本とめ子さん

短歌

朝じらけ目覚めぬ森を歩きゆく
主治医の笑顔明日への希望

ペンネーム マサコサン

お握りを握る力の無くなつた
手の皴を見る母と行く春

宇都宮市 菊池 洋勝さん

絵・写真



ツツジと高原山
宇都宮市 井上 隆夫さん



日光植物園にて
宇都宮市 茂呂満里子さん



宇都宮市 塚田 美子さん



日光市 神山キヌ子さん



栃木市 味村 節子さん

読者の声

命あつての物種

夏日かと思うと肌寒い日もあつて、変な陽気ですね。「命あつての物種」ということばがありますが命ほど重いものはないということです。

栃木市 味村 節子さん

ありがとう

「健康とくらし」を組合員宅に手くばりで届けている方、毎回ポストに届けてくれてありがたいです。先日、私の家に届けてくれている組合員さんにお会いしました。「ありがとう」と感謝の言葉をお伝えしました。これからも宜しくお願いします。

私は88才です。足が痛いので今回11月で車の免許やめます。夫婦でデイサービス？かな。その時は夫婦でお世話になります。

宇都宮市 上野 茂さん

5月号を読んで

2人の新任医師の方のあいさつがありましたが、これからよろしく願います。子育てをしながらの医者の仕事はとても大変だと思いますが、応援しています。

ペンネーム びび

感謝の気持ち

主人が大病を患って二年余り。退院時はなかなか思う医師にめぐり会えず、何か所目かにかたば診療所に。

天谷医師から、今は植木医師にお世話になっていますが、心を許し適切なアドバイスとサポート、そして送迎してくださる上田さんの手助けに日常生活を送れています。有難いです。

この感謝の気持ちは、何ものにも代え難いです。

宇都宮市 小池美美子さん

グランドゴルフ

ゴルフからグランドゴルフへと変わってもう六、七年たつたでしょうか？

身体の方にも悪い変化が出てきてしまい、器具を頼ることになってしまいました。空いている時間を有効に使うとグランドゴルフに励んでおります。

宇都宮市 軽部登志光さん

地域医療50年

地域医療に徹した50年。ありがとうございます。ございました。

待合室は顔見知りも多く、交流の場と勘違いしそう。近い将来、訪問診療や看護のお世話になるでしょうが、よろしく願います。

ペンネーム ひろじい

セルフメディケーション論

尾崎治夫東京都医師会長が新聞マスコミに登場してふりまいている。医療費節約の立場から軽い症状なら医者にかからず売薬で様子見と主張する。家庭薬メーカーのスポンサー付きだが、このような自己責任論だけでよいのか。重症化を見逃す、薬効と副作用の問題、個人の医療費は増大など。OTC類似薬の保険外しの議論とも連鎖する。医療の根幹崩す無責任発言だ。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員（4月）
……57人
 - ②組合員総数
……11,815人
 - ③増資金額（1月）
……726,000円
 - ④出資金総額
……329,447,000円
 - ⑤一人平均出資額
……27,884円
- （2025年4月30日確定）

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

クイズコーナー

中級でも比較的易しいナンプレです。梅雨を忘れて挑戦してみましょう。
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 7月15日 消印有効

4月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 村上則子さん
宇都宮市 宮下百合子さん
宇都宮市 植村富男さん



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

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 7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) 関口 武井 軽部/大澤(内視鏡)	亀井 関口(予約) 片山	軽部(予約) 片山 應武	軽部(予約) 関口 應武 山本	軽部(予約) 関口 應武 大澤(隔週) 亀井(内視鏡)	交代制
14:30～※	軽部(予約) 関口 植木 山本 18:00まで	山口 應武 大澤 瀬山 16:30まで	休診	軽部(予約) 亀井 片山 18:00まで	軽部(予約) 瀬山 亀井 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。

※曜日により終了時間が異なります。●「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 7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) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 武井 ★新妻	天谷 安倍 ★新妻	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷 ★新妻	※交替制
※14:00～18:00	天谷 ※交替制	天谷 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	関口	休診

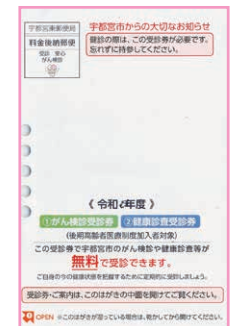
※午後の診療開始は16:00～18:00です。※月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。

★新しい医師、新妻先生の外来です。

★外来は受付時間の予約を設けております。詳しくはお問い合わせ下さい。

事業所情報

健診はがき活用ください
お住まいの自治体から健診受診はがき（写真は宇都宮市のもの）が発送されています。健診は生活習慣の改善や病気の早期発見にとっても有効です。はがきと保険証をもってお近くの医療機関で受けてください。来年3月まで有効、費用は無料です。
宇都宮市にお住まいの方は、宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所で受けられます。



【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

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



50周年特集を通じて、先人が積み重ねてきた時間を辿ることで、わたしたちの活動の土台とそこに流れる熱意を改めて感じています。日々の忙しさの中では、なかなか立ち止まって振り返る余裕がありませんが、こうした節目があることで、過去を見つめ直し、次の一歩を踏み出すきっかけになります。
そして次号はいよいよ555（GO！GO！GO！）号！この流れに乗って、これからも元気で、楽しい紙面づくりを続けていけたらと思います。
（塚）

編集後記