

# けんこうと平和

2022  
no.361

6

特集

戦争と弱者。  
そこから考える  
平和への思い



戦災者慰靈の女神（熊谷市）

第二次世界大戦の終戦前夜、熊谷大空襲では多くの市民が犠牲になりました。星川の橋の上には、8月14日に死没した266名の靈を慰め平和の祈りをこめて女神像が建てられており、毎年8月に灯籠流しが行われています。制作は「長崎平和祈念像」で知られる彫刻家の北村西望（きたむらせいぼう）。



## 特集

# そこから考える 戦争と弱者。

知的障害児教育を専門として調査・研究に取り組む  
清水寛さんに、平和への思いを寄稿していただきました。

## 軍国主義下での 幼少年期の原体験

私は、15年近くにおよぶアジア・太平洋戦争まったくなかの1936（昭和11）年に東京で生まれ、9歳のときに敗戦を迎えていました。したがって、幼少年期の前半は戦時下の軍国主義の強い風潮のなかで「欲シガリマセン勝ツマデハ！」「鬼畜米英！」などと叫びながら「皇民鍊成教育」を受け、後半は一転してアメリカ占領軍による初期民主化政策の一環である「民主主義教育」を受けて育つた世代です。

1942（昭和17）年に国民学校へ入学しましたが空襲が激しくなり、翌年、母の郷里であつた茨城県稻敷郡阿波村甘田に疎開。近くの霞ヶ浦には「予科練」（海軍飛行予科練習

生）の基地がありました。約5km離れた学校へ、上級生を先頭に兵隊のように整列して通学。登下校の途中、房総半島の九十九里海岸の近くまで攻めてきていた米軍の艦載機から機銃掃射を受け、山に逃げ込んだこともあります。

軍隊が続々と村々に集結。学校の校庭では、米軍の本土上陸に備えて模擬地雷を抱えた兵士が、突進してくる戦車の下にもぐりこんで自爆するための予行演習をしていました。

1945（昭和20）年3月10日の東京大空襲で浅草橋にある我が家は焼失。疎開が遅れいたら、私たち家族は生きていなかつたでしょう。日本が負けたとわかつたとき、母は米軍が上陸してきましたら、年寄りや女・子どもはなぶり殺されると思ったそうです。兵隊だつた男

たちが、中国などで女・子どもに悪いことをしたことを、自慢気に話すのを耳にしていたからです。

そのため、これまで供出させられて口に入ることがなかなかできなかつた新米を刈り取つて子どもたちに腹一杯食べさせ、そのうえでいよいよとなつたらわが子を殺し、自分も死のうと思つめていたそうです。

以上は、戦中の幼少年期の筆者の、とくに戦争にかかわる体験です。しかし、ここに記したようなことは戦争体験というにはおこがましいほど、ごくありふれたことです。それでも私にとつては、決して忘れる事のできない、そして二度とあつてはならぬことなのです。

※皇民鍊成教育 天皇制国家であつた日本が日中戦争、アジア・太平洋戦争期に植民地朝鮮・台湾などで行つた天皇への忠良な臣民を形成する教育のこと。

## 沖縄の集団自決と弱者

### 生存・発達する権利と 人間らしく生きる時代

太平洋戦争下、日本で唯一の地上戦が行われ県民の4人に1人が亡くなつた沖縄では、各地で「自決」と呼ばれる強いられた集団自死が起きました。

1988（昭和63）年の夏のこと。筆者は当時、”平和バス・ガイド”であつた糸数慶子さん（のち参議院議員）に案内されて、沖縄本島中部読谷村のチビチリガマという名の自然壕に入りました。

戦争末期、その村の近くの海岸に何万人もの米軍が上陸し、日本軍や住民は南北に分断されました。その時、この鍾乳洞に避難した村民たちの多くが入口をふさいで火をつけ、親子が殺しあつたりして「自決」しました。狭く細長い洞窟の奥の片隅に、さびた鎌や刃物、水が半分ほど残つている一升瓶、赤い櫛などの遺品が大切に安置されていました。この悲劇を決して忘れず、死者の靈を弔うため置かれていたのだと思います。

懐中電灯を照らしてよく見ると、白く小さな子どもの指の骨らしきものが混じつてしましました。それを手にとり、思いました。「この骨が

自分のものであつてもおかしくないな」と。私が少年だったあの夏の日、米軍が疎開先の村まで押し寄せていていたら、私たち親子も同じような状況に追いつまれたに違ひないからです。

殺し合いでなく話し合いでなく  
侵略でなく停戦を

停戦でなく平和を

青い空と黄色の豊作に似合うのは平和  
(略)

もう一度くり返す

とにかく生き延びてほしい  
たとえ、食べ物を盗んでも

遠い遠い、でも魂はすぐ傍の日本より

清水 寛（しみず ひろし）プロフィール  
教育学者。埼玉大学名誉教授。知的障害児教育が専門。全国障害者問題研究会顧問。2002年『セガン 知的障害教育・福祉の潮流』（編著）で第24回社会事業史学会文献賞受賞。2017年秋の叙勲で、瑞宝中綬章受章。



しみず ひろし  
清水 寛さん  
(埼玉大学名誉教授)



# 地域に根づく 楽しい活動を通して

〈大宮東支部〉

SDGs

3 すべての人に  
健康と福祉を



11 住み続けられる  
まちづくりを



助け合って続  
く  
「お茶しましょ」

いたい」と声が出るなど、お互  
いに助け合って、みんなでやつ  
てきました。

教え合って楽しく過  
ぐ

2000年頃に当時の支部  
長の「一人暮らしの人が集まる  
場所をつくりたい」という提  
案で、大宮東支部の「お茶しま  
しょ」が始まりました。団地の  
自治会館を借りて、健康エッ  
クと、簡単なゲームやおしゃべ  
りを楽しむことにしました。は  
じめは、午前中のみの開催でし  
たが、「お昼ご飯もみんなで食べ  
たいね」と声があがり、カレー  
や混ぜご飯などを運営委員が手  
作りするようになりました。今  
はコロナ禍のため、お弁当を持  
ち帰つてもらい、続けています。  
参加者の送迎も、運営委員が手  
分けをしています。

支部長の谷島照美さんは、長  
く続く秘訣を「一人ひとりがで  
きることを分担しているから」  
と話します。参加者からは「私  
にもできることがあつたら手伝  
う」と声があがります。でも、毎  
月、約20名が参加しています。  
意なことでお互い講師になり、  
先生役になり、和気あいあいと  
物づくりでは、上手な参加者が  
かわいい小物をつくります。で  
もおしゃべりが盛り上がりま  
す。先生役になり、和気あいあいと  
物づくりでは、上手な参加者が  
かわいい小物をつくります。で  
もおしゃべりが盛り上がりま  
す。

時間内に作品ができるあが  
め、参加者も達成感が大きいた  
め、できる人たちが協力して事  
前に材料を準備するなどの細や  
かな心づかいもあります。  
おひなさまや小物入れなど  
の作品は声がかかるればお譲りし  
て、支部活動の財政源にもなっ  
ています。

医療生協を広げたい  
楽しみながら

大宮東支部のエリアには、医  
療生協さいたまの病院や診療所  
があります。楽しい活動を通  
じて地域に医療生協を広げよう  
と、運営委員は「お茶しましょ」  
に多彩なアイデアを持ち寄りま  
す。新聞記事や市の講座など、  
あちこちにアンテナを張り、「何  
をしたら参加者に楽しんでもら  
えるかな?」と考えることが運  
営委員のやりがいです。コロナ  
禍で外出や食事が難しくなり  
ましたが、「今年こそ、バスハ  
イクや七福神めぐりを再開した  
い」と意気込んでいます。



毎月歩いて参加する90才の組合員も。

## 呼吸法のススメ Part2 深い呼吸を身につけよう

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 小河原洋子

不安を感じたり、イライラするときは、胸だけで浅く早い呼吸を繰り返している場合があります。そんなときにおすすめなのが、お腹から深く呼吸することです。

### ブランマリー呼吸法(蜂の羽音の呼吸法)

声を出しながら呼吸することで、自然に深い呼吸になります。自分の声で、内側から優しくマッサージするイメージで行ってみましょう。蜂の羽音のような声を響かせ頭蓋骨に振動を与えると、目・鼻・耳などの顔面の不調を和らげるともいわれています。

#### 準備

- あぐらや正座、または椅子に腰かけて座る。
- 背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- 2~3回ハーツと息を吐き出す。

- 歯を噛みしめないように口を閉じる。
- 親指で軽く両耳をふさぎ、目を閉じる。



- お腹をふくらませるように、鼻から大きく息を吸い込む。
- 自分だけに聞こえる程度の小さな低い声で「ン-----」といいながら、お腹をへこませる(声を出すことで自然に息を吐きだす)。
- 苦しくなる手前で、③へ。  
③~⑤を10回ほど繰り返す。



終わったら、目を閉じたまま自分の心拍や血流、心のよすなどを静かに感じてみましょう。

### 簡単

### エクササイズ

#### こうはいきん 広背筋を伸ばして、疲れにくい体に!

~姿勢がよくなり立ち姿も美しくなる~

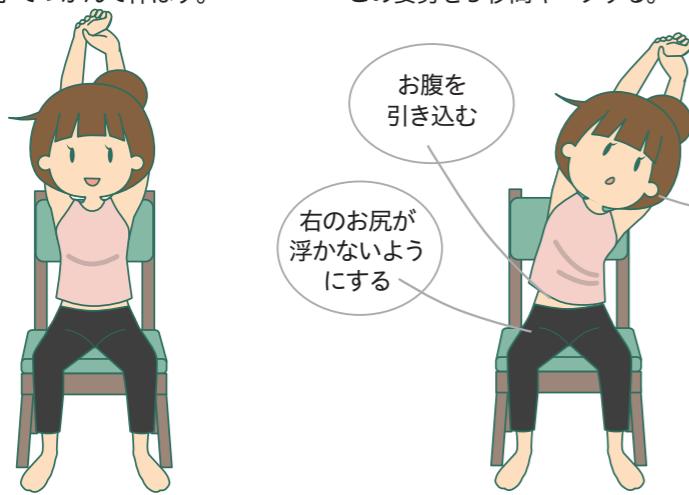
監修/埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

体を倒した際に背中の片側の筋肉が伸びて、血流がよくなり疲れにくくなります。  
広背筋は腕を動かすときに必要な筋肉なので、普段から意識的に伸ばすようにしましょう。

- 1 椅子に座って両手を真っすぐ  
に上げ、息を吸いながら右腕  
を左手でつかんで伸ばす。

- 2 息を吐きながら体を左側に倒  
し、目線は斜め上に向ける。  
この姿勢を3秒間キープする。

- 3 息を吸いながら元の位置に戻す。同  
じように今度は左腕を右手でつか  
み、息を吐きながら体を右側に倒す。  
左右それぞれ3~5回程度繰り返す。



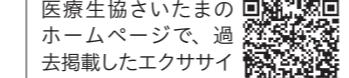
お腹を  
引き込む

右のお尻が  
浮かないよう  
にする

腕を耳の後ろ側に  
位置させると  
効果的

体は、少し斜め前に倒すとより負荷が  
かかるので効果的。

医療生協さいたまの  
ホームページで、過  
去掲載したエクササイズ  
を紹介しています。



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標



事業や取り組みを  
紹介します



## あさか虹の歯科 (朝霞市)

### 口からの健康をサポート 歯科の訪問診療

#### 外来と同水準の治療を ご自宅で

歯科の訪問診療では、外来で行うほとんどの治療をご自宅で受けることができます。

むし歯の治療では、歯を削る機械やレントゲン撮影機を持参して、つめ物、かぶせ物などの処置ができます。入れ歯の治療は、ご自宅で入れ歯の型取りをして新しい入れ歯を作ることができます。もちろん、現在お使いの入れ歯の調整も行います。



嚥下内視鏡検査

#### さまざまなものに柔軟に対応

あさか虹の歯科は、1999年の開設から今年で23年になります。「良質で信頼される歯科医療サービスと口からの健康づくりで笑顔あふれる街へ」を医療理念に、人生の最期まで口から食べることでの健康づくりを支援しています。

診療科目は一般歯科、小児歯科、インプラント、訪問診療などです。

#### 口から全身の健康づくりへ

食べ物や唾液が気管に入り、咳が出るなどのむせる症状がある人には、嚥下内視鏡検査を行っています。これは、鼻腔

ファイバーという内視鏡で食べ物などの飲み込みのようすを観察する検査です。その人に合った飲み込み（嚥下）方法を検討し、口から食べ続けられるようサポートしています。おいしいものを食べることは人生の楽しみの一つです。口から食べ続けることは、生活の質の向上につながります。

あさか虹の歯科では、ふじみ野ケアセンターや大井協同診療所のデイケアなどからの紹介での訪問診療を行っています。今後も近隣の医療機関との連携も強化して、さまざまな事情で外来通院ができなくなってしまった人のご自宅や施設へ伺い、口からの健康と一緒にサポートしていくきます。

#### さまざまなものに柔軟に対応

ウイルスによる感染症で、子どもを中心に、主に夏に流行します。感染した人の90%前後は5歳以下の乳幼児が占めています。原因となるウイルスは1つではなく、夏風邪のエンテロウイルスの中のコクサツキーウイルス A6、コクサツキーウイルス A16などいくつかあります。一度ウイルスに感染すると、抗体ができる再度感染しないというのが一般的ですが、手足口病は複数のウイルスが原因であるため、何度も発症することがあります。

ウイルスに感染してから3～5日後に、手の平・甲、足の裏・甲、口の中や周囲などに2～3mmの発疹が出ます。かゆみなどを吸い込む飛沫感染や、トイレやおむつ交換後の手を介して感染する接触感染などがあります。保育施設や幼稚園などで発症すると集団感染が起こりやすい病気です。

#### どのような病気ですか

#### どのように感染するのですか

#### どのような症状ですか

#### 治療法はありますか

# けんこうナビ

## てあしきちびよう 手足口病



埼玉協同病院  
小児科 副部長  
医師  
荒熊 智宏



#### 日常生活で注意することはありますか

補給も大切です。

感染した人のせきやくしゃみなどを吸い込む飛沫感染や、トイレやおむつ交換後の手を介して感染する接触感染などがあります。保育施設や幼稚園などで発症すると集団感染が起こりやすい病気です。

ウイルスに感染してから3～5日後に、手の平・甲、足の裏・甲、口の中や周囲などに2～3mmの発疹が出ます。かゆみなどを吸い込む飛沫感染や、トイレやおむつ交換後の手を介して感染する接触感染などがあります。保育施設や幼稚園などで発症すると集団感染が起こりやすい病気です。

手足口病には今のところワクチンや抗ウイルス薬はなく、特異的な治療はできません。軽い症状の病気なので、経過観察をして症状に応じた対症療法をしていきます。

口の中の水疱が破れて口内炎になると、痛みが出て食事や水分が摂りにくくなります。味付けが濃いもの、刺激が強いものなどは避け、おかゆや雑炊など飲み込みやすく、消化がよいいものを食べましょう。水分

大切なことは、日頃からうがいと手洗いをしっかりと行うことです。飛沫感染を減少させるにはマスクも有効です。接触感染を予防するためには、特におむつ交換後や食事前は、石けんで手指を洗い流しましょう。感染しても発症しないでウイルスを排せつしていることもあります。

体を拭くときに水疱がつぶれると、接触感染につながるのを防ぐためにタオルを共用しないなどの注意も必要です。

治った後も数週間は便などで、タオルを共用しないなどの注意も必要です。

からウイルスが排せつされることがありますが、学校保健室全法による出席停止の決まりはありません。

状態が安定し、ご飯が食べら  
れて普段通りの生活ができる登園・登校しても問題ありませ  
ん。

#### 患者さんからの声

初めての訪問診療の日。「ピンポン、初めまして、すぐに「ウム！こげくさい」と言って担当の歯科医師はすばやく台所にかけこみ、ガスコンロの火を止めてくれました。おかげさまで火事になることなく夕食の一品が無事にできました。

そんな出会いから訪問診療が始まりました。私は長年、歯科に通院していました。

たが、通院ができなくなり、訪問診療になりました。医療器具も揃っていて安心して治療を受けることができています。あのチャーミングな担当の先生は、私が憶劫で後回しにしていたむし歯を「エー・ヤッ」と抜歯。優しくおおらかな歯科衛生士さんとの名コンビで痛みも和らぎました。こんな具合でしばらくお世話になります。



# みんなの声

## クロスワードで練習!

5才の息子は、私と一緒にクロスワードパズルをやりたがります。覚えたひらがなの練習!!と、マス目にがんばって書いてくれました。何事も楽ししながらやると上達が早いなあと眺めました♪

春は、ランドセルに交通安全の黄色いカバーをつけた1年生が通ります。無事故で過ごせるように祈ります。

春は、ランドセルに交通安全の黄色いカバーをつけた1年生が通ります。無事故で過ごせるように祈ります。



秩父市・原嶋とく子(78)



川口市・菊池健児(62)



秩父市・豊田日出子(70)

## これから協同病院に期待

ウチの娘は、埼玉協同病院で産まれた第1号の女の子でした。おかげさまで今では母となり、第2子を妊娠中です。娘を出産した翌朝に窓から見た景色は今でも覚えています。本当に何もない所だったのに。とても大きく立派な病院になつてうれしいです。

川口市・小野ゆか(60)

## 着物で感じる四季の変化

4月を別名「わたぬき」とも言うそうです。亡き母に教えてもらいました。綿入れのちゃんちゃんから綿を抜いて薄くすることだと。春になり、寒さから解放された嬉しさがあつたのでしょうか。栃木県鹿沼の山奥の村落で幼少期を過ごした体験のようです。一枚の着物を四季折々、大事に使つてスイスなどで使われている通い止。残念!! いたゆえにこんな別名が生まれたのですね。昔曰がしのばれます。

久喜市・大賀康雄(75)

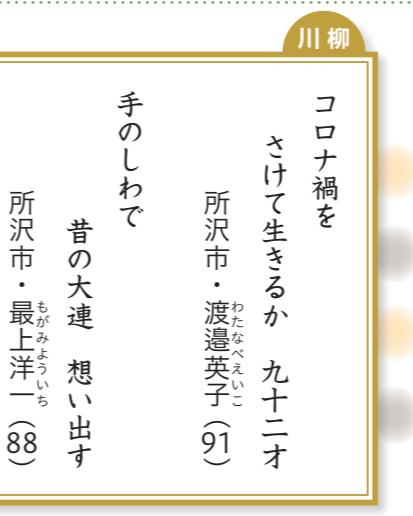


川口市・中野正好(72)

## 4月号「暮らしのなかの憲法」

不登校が取り上げられ嬉しさでいっぱいでした。息子も担任に心無い言葉を言われ続け、半年前から不登校です。フリースクールへ通っていますが、月4万近くかかります。憲法で義務教育が無償というのなら、国にはもっと経済的支援をしてほしいと強く感じました。

川口市・おぎま(48)



川柳

コロナ禍を  
さけて生きるか  
九十二才  
所沢市・渡邊英子(91)

手のしわで  
昔の大連想い出す  
所沢市・最上洋一(88)



# クロスワードパズル

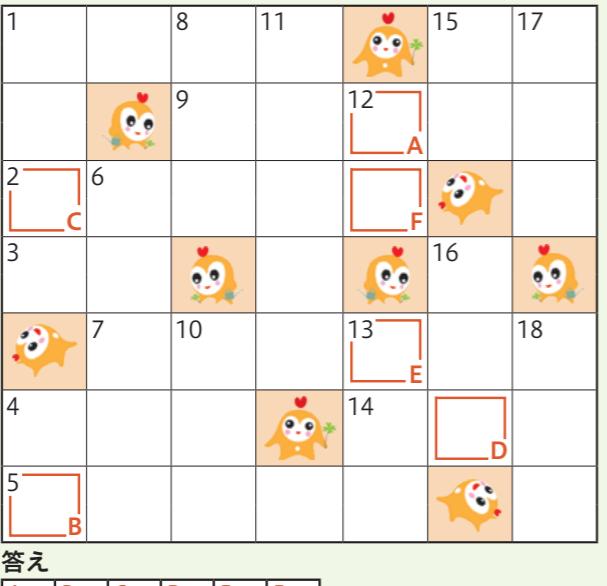
タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。  
A~Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

## ヨコのカギ

- アブラナ科の越年生植物。辛みがある
- 政権を取るための策略。〇〇〇〇〇結婚
- 地球上に一番近い天体
- 腕〇〇〇。喉〇〇〇大会
- 馬の毛色のひとつ
- 音階。〇〇〇〇〇ラシド
- サトイモの一品種。葉柄を「ずいき」という
- 色気より〇〇〇
- 父や母の父親・おじいさん

「けんこうと平和」5月号掲載の4月号の答えで誤りがありました。正しくは以下になります。お詫びして訂正いたします。

4月号の答え	ヒトツジカイトト トモダチ ヒヤクニン 「友達100人」
A	ト
B	モ
C	ダ
D	チ
E	ヒ
F	ヤ



答え

A B C D E F

パズル作成 / 所沢市・山下祥子

## 5月号の答え

A	セ
B	カ
C	イ
D	ヘ
E	イ
F	ワ

「世界平和」

クロスワードパズルの正解者の中から抽選で20人に図書カード(500円分)をプレゼント!



●クロスワードパズル4月号の正解者は、391人(応募者は392人)でした。  
●当選者は次の方々です。  
春日部市・飯塚祐三、川口市・新井よし子、上原加理加、中島信子、羽賀徳子、長谷川光子、柳沢秀夫、行田市・今村友子、佐藤康子、久喜市・原郷子、鴻巣市・常山知子、さいたま市・梅本正勝、金子直子、都築幸子、草加市・藤中照子、秩父市・新藤和子、所沢市・渡辺知以子、深谷市・小林泰代

## 投稿募集!

へいわノート、クロスワードパズル、みんなの声は文章(150字以内)・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、ジャンルは問いません。  
掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント!

### 応募方法

- はがき、FAX、メール、QRコードで受け付けています。
- クロスワードパズルの解答応募は、①答え、②氏名(ふりがな)、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
- クロスワードパズルの問題、みんなの声への投稿は、①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネーム(ふりがな)を書いてお送りください。

### 応募先

- 郵送〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報室
- FAX 048-294-1601 メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- 締切日: 6月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちらから▶

## 事業所案内 医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市中青木 4-1-20	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 4-2	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかの木	048-942-7533
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143

春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	048-833-7373
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202

所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119
所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622

熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

めざそう 塩分1日6g



## 空心菜蒸し

1人分 > 278kcal・塩分 1.5g

調理時間 10 分程度

担当 / 埼玉西協同病院 食養科 管理栄養士 よしだあさこ 吉田昭子

### 材料 (2人分)

空心菜	50g
豚肉ロース薄切り	100g
桜エビ	大さじ1杯
酒・水	各大さじ1杯
A 塩	小さじ1/2

### 作り方

- 空心菜は縦4cm位に切る。豚肉も4cm幅に切る。
- フライパンに空心菜、桜エビを入れて、豚肉をのせて、Aを加え、ひと混ぜする。
- ふたをして中火にかけて、時々混ぜながら30秒ほど蒸し煮にする。

### 夏の貴重な葉物野菜 空心菜

名前のとおり、茎の芯が空洞になっており、シャキシャキとした食感があります。ヨウサイ、アサガオナ、エンサイなどとも呼ばれ、東南アジアなど暖かい地域に自生する植物です。日本では沖縄や九州を中心に栽培され、7月～9月に旬を迎えます。ビタミンCやベータカロチンを多く含む、栄養豊富な緑黄色野菜です。

### 組織の現況 (3月末現在)

組合員数	237,029人	出資金総額	65億6,513万円
当月の加入者数	1,092人	1人当たり平均出資金額	27,697円
班数	1,250班	「けんこうと平和」配布者数	8,570人

「けんこうと平和」配布部数 122,074部

### 編集雑感

本号表紙の戦災者慰靈の女神像。一斉にあがった火の手に逃げ場を失った人々が飛び込み、多くの方が焼死した星川。像は、その星川の上に建立されているそうです。熊谷駅から徒歩10分。ぜひ一度訪ねてみたいと思います。  
(広報委員 坂村)

## けんこうと平和

no.361 2022年6月1日号

声の新聞を  
ご紹介ください

声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、  
音声版『けんこうと平和』(デイジー録音)を届けています。  
(申し込み先)医療生協さいたま本部 広報室 ☎ 048-296-5612  
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



◀ホームページ  
はこちらから。  
バックナンバー  
も見られます



30周年  
ロゴマーク

医療生協さいたま