



とやま医療生協 虹のまち

2011年11月号 No.343

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
<http://www.toyama-hcoop.com/>
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月 1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)
発行 富山医療生活協同組合



福島親子リフレッシュ in TOYAMA

十月八日～十日、朝日町にて富山医療生協も加盟する富山県生協連合会と福島県の郡山医療生協が主催し、家族二十六名が参加しました。

この取り組みは「福島の

子どもたちを安心して遊ばせ、先行きに不安を抱く現地の人たちの気持ちをやわらげたい。子どもたちの低線量被爆・内部被曝を少しでも軽減したい」との気持

ちから企画されたものです。

あさひかるさと体験推進協議会が共催、富山県、朝日町、NPOグリーンツーリズムとまが後援するなど、たくさんの方々の協力で取り組みました。

子どもの歓声

づくり体験、ピザづくり、シーソー、ブランコそして一番人気のジップライン

バスから降りた子どもたちは、芝生に駆け寄り、遊具やサッカーなどで久しぶりに思いきり遊びました。二日目からは自然体験や宮崎海岸でヒスイ探しや町自然体験村の「夢創塾」では、塩づくりや蛭谷和紙

（空中遊泳）を楽しみました。また、福島の皆さんに、少しでも気持ちを伝えようと、広田支部からは、折鶴とメッセージ付きの手作りとメッセージ付きの手作りの布巾、たくさんの方から手作りおやつなどの差し入れがありました。

重ね合わせて感激するボランティアの中には、この10年を自分の人生と開かれた。参加者の中には、「えがお開設10周年のつどい」が



▲ピザ上手に作れるかな～



福島の皆さんから届いた手紙
“福島の皆さんがいる人がいたら、
今度は自分が助けたい”
（母子）

連日の青空のもと、子どもたちには「歓声」と「笑顔」があふれ、「楽しかった」と「また富山に来たい」、「親たちの皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさんと共に息の長い支援活動を続けていきます。

「きずなをつないで

交流の中で、保護者のみなさんからは「子どもの外出は一日二時間」「放射線の線量を日記のように記録」「運動会は体育館で半日だけ」「夏も窓を閉めて中外出していた。被曝したので子どもは古米、親は新米」「報道を信用して一日授業」「放射能汚染が怖い刻な状況がたされました。

郡山の深刻な状況

連日の青空のもと、子どもたちには「歓声」と「笑顔」があふれ、「楽しかった」と「また富山に来たい」、「親たちの皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさんと共に息の長い支援活動を続けていきます。

連日の青空のもと、子どもたちには「歓声」と「笑顔」があふれ、「楽しかった」と「また富山に来たい」、「親たちの皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさん笑顔を見るだけで幸せな気分」、「前向きになれる力をもらつた」と皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさんと一緒に息の長い支

援活動を続けていきます。

連日の青空のもと、子どもたちには「歓声」と「笑顔」があふれ、「楽しかった」と「また富山に来たい」、「親たちの皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさんと一緒に息の長い支援活動を続けていきます。

連日の青空のもと、子どもたちには「歓声」と「笑顔」があふれ、「楽しかった」と「また富山に来たい」、「親たちの皆さん笑顔で帰路につきました。これからも、被災地のみなさんと一緒に息の長い支援活動を続けていきます。

内視鏡

「えがお開設10周年のつどい」が開かれた。参加者の中には、「えがお開設10周年のつどい」が

ひとりは万人のために万人はひとりのために

(5)膝を伸ばす



1.2.3.4
左膝を伸ばす
戻る
5.6.7.8
右膝を伸ばす
戻る
もう一度
1~8繰り返す

(7)膝を伸ばす



反対の足を同時に
曲げる
1.右膝を曲げる
2.3.4左膝を伸ばす
戻る
5.左膝を曲げる
6.7.8右膝を伸ばす
戻る
もう一度
1~8繰り返す



セラバンドを
二重にして8
の字にして足
首につける

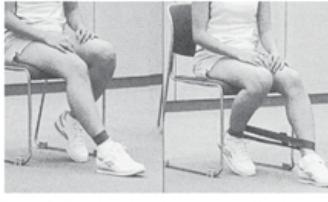
前回の「ころばん体操」と合わせて取り組んで
みませんか。セラバンドは組織部で一本八百円にて取り扱っています。

「せらばん体操」は、セラバンドというゴム製のバンドを使用して、椅子に座って脚の筋肉を強化する体操です。セラバンドを伸ばし、ゴムの力を逆らつて、ゆっくりと戻す運動を繰り返することで筋力を高めています。

せらばん体操

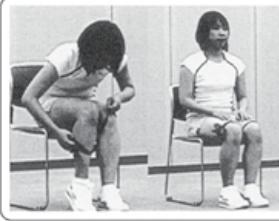
No. 2

(6)膝を曲げる



1.2.3.4
左膝を曲げる
戻る
5.6.7.8
右膝を曲げる
戻る
もう一度
1~8繰り返す

(10)膝を伸ばして足を開く



セラバンドを膝まであげる

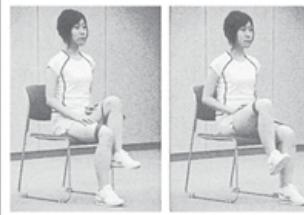
(8)伸ばした膝をあげる



1.左膝を伸ばす
2.3.4左膝をあげる
戻る
5.右膝を伸ばす
6.7.8右膝をあげる
戻る
もう一度
1~8繰り返す

1.左膝を伸ばす
2.3.4左へ
戻る
5.右膝を伸ばす
6.7.8右へ
戻る
もう一度
1~8繰り返す
深呼吸

(9)腿をあげる



1.2.3.4左腿を上げる
戻る
5.6.7.8右腿をあげる
戻る
もう一度
1~8繰り返す
深呼吸

■イスを使って、ご自分のペースで好きな音楽に合わせ、楽しくしてみましょう。
■力を入れる時は、軽く号令をかけて行いましょう。(血圧上昇を防ぐ効果があります。)
■DVDがあります。ぜひ会場でもやってみませんか! 健康運動指導士がていねいに指導致します。

(注)自分のからだの状態をよく把握したうえで無理のない範囲で行いましょう。

出典: 日本生協連医療部会発行
転倒予防「ころばん体操」「せらばん体操」解説書

2011年度 認知症サポートステップアップ講座

「傾聴について学ぶ」

一きくことから始めよう

日時 12月3日(土) 13時30分~15時30分

場所 在宅福祉総合センターひまわり1階ララ

講師 傾聴ボランティア「ピアの会」

* 参加費無料 * 定員30名

傾聴は、ただ相手の話をきくことではなく、聴くときの心構え、姿勢・表情・あいづちの仕方なども身につけ、会話(傾聴)を通して相手を理解し、相手を癒したり元気づけたり、また問題解決に結びつけることが期待できるのです。

講座を受けて傾聴のマインド(心)とスキル(方法)を身につけませんか。

虹の健康チャレジャー 締切11月末!

チャレンジされた皆さん、報告用紙の提出をされましたか。報告用紙を提出された方には歯科医推奨歯ブラシをプレゼントします。

まだ間に合います、諦めずに健康づくりに取り組みましょう!!



生姜風味の根菜汁 ~旬の食材を食べて体の芯から温まろう!!~

富山協立病院 管理栄養士 加藤真弓

材料 / 4人分

だし昆布	5cm角1枚	干し椎茸	2枚
こんにゃく	60g	大根	60g
人参	30g	ごぼう	40g
里芋	80g	豆腐	200g (1/2丁)
しょうゆ	大さじ1弱	生姜	小1かけ
塩	小さじ1弱	ねぎ	少量



作り方

- だし昆布を1cm角に切り、干し椎茸は水で戻しいちょう切りに、こんにゃくは塩茹でし手でちぎり、豆腐は水切りし大きくちぎる。
- 大根、里芋はいちょう切り、人参は短冊切り、ごぼうはささがきにし水にさらしておくる。
- 鍋に、昆布、椎茸、こんにゃく、大根、里芋、人参、ごぼう、豆腐の順に重ね水2カップほど(椎茸の戻し汁)を加え蓋をして火にかける。
- よい香りがして、湯気が出てきたら弱火にして、軟らかくなるまで煮る。水1~2カップを加えて、しょうゆ、塩を加えて味を整える。
- おろし際におろしおうが、ねぎの小口切を散らして完成。

根菜は秋冬が旬です。特にごぼうは、11月~2月が旬になります。ごぼうにたっぷり含まれる食物繊維は腸を適度に刺激し、便秘を予防し、血中のコレステロールを下げる働きがあります。

また、血糖の上昇を緩やかにする作用もあり、糖尿病予防にも効果があります。

ごぼうの旨味や栄養素は皮側に多いので、たわしでこすり洗う程度か、洗って包丁の背で、皮をこそげ落とす程度でよいでしょう。

豆知識



11月外来診療体制表

富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:30	田中 裕 田中 裕	百谷 泉 (胃カメラ)	田中 裕 (胃カメラ)	田中 裕 (整形外科)	百谷 泉 (胃カメラ)	田中 裕 黒田昌弘 (隔週) ~12:00
特別外来 9:00~12:00						

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	田中 裕 田中 裕		百谷 泉	田中 裕	休診	

水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

午前

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00~12:00	金崎照雄 金崎照雄	斎藤隆義 寺西高子	金崎照雄 寺西高子	金崎照雄 寺西高子	松井法生 金崎照雄 (隔週)	
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00~6:00	金崎照雄 百谷 泉	金崎照雄 金崎照雄	寺西高子 寺西高子	金崎照雄 寺西高子		休診
糖尿病 2:00~4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。お気軽にご相談ください。

介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市粟島町2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
	ショートステイ	☎076-433-6556
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	☎076-407-0161
	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
在宅福祉総合センター ほぶら 富山市婦中町速星398-1	デイサービス	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
	居宅介護支援	☎076-466-5227
富山協立病院併設 通所リハビリ とよたシャキシャキ		☎076-444-5626
水橋診療所併設 通所リハビリ のびのび		☎076-479-1505
やくしの里 デイサービス (立山町五百石47)		☎076-463-5860
豊田地域包括支援センター		☎076-433-7870
柳町・清水町地域包括支援センター		☎076-439-3652

救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

午前 午前 8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
内科1	百谷 泉 ~11:00	山本美和	山本美和	百谷 泉	古野利夫	内科一般
内科2	斎藤隆義	岩城光造 9:00~	斎藤隆義	斎藤隆義	斎藤隆義 (専門外来)	
内科3	古野利夫 10:30~		古野利夫 9:00~	松井法生 ~10:00		
内科4	寺西高子	浜崎 景	川端康一 ~11:00	寺島嘉宏 9:00~	柴原直利 9:00~	
内科5	与島明美 (第4週休診)	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美
内科7 (糖尿病専門)	田村有希	松井法生	松井法生	田村有希	松井法生	田村有希
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~ (第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一	火爪健一 (月2回)	火爪健一 (輪番)
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次
泌尿器科	飯田裕朗		藤内靖喜			大学医師
皮膚科	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科	9:00~	浅井正嗣 ~11:30				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科	川端康一 2:00~4:30		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
内科	2:00~4:00	斎藤隆義		与島明美 3:00~	斎藤隆義 ~3:30	
禁煙外来	2:00~3:00	山本美和		百谷 泉		
漢方外来	3:00~4:00				柴原直利	
整形外科	石井佐宏 3:00~4:30			石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	
小児科 健診・予防接種				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科	2:00~4:00		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科	2:00~4:30				大学医師	

夜間

	月	火	水	木	金	土
内科	4:00~7:00	古野利夫 (メタボリック・内科)	与島明美 ~6:00		与島明美 (高血圧)	
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病)	
			田村有希 (糖尿病) 4:30~		金山ひとみ (糖尿病) 5:00~	
漢方外来	4:00~7:00					柴原直利
整形外科	4:00~6:00	石井佐宏				
小児科	4:00~7:00	寺西高子	飯村雄次 (第1は寺西高子) (第2は飯村雄次)	寺西高子 (第3は飯村雄次)	飯村雄次 (第1・第3)	飯村雄次
皮膚科	5:00~7:00	大学医師	塩岡 誠 (第1・第3・第5)			

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	火爪健一	古野利夫	火爪健一	川端康一	岩城光造	古野利夫(火爪健一 (輪番))
午後 (下部消化管)	岩城光造	火爪健一	岩城光造	火爪健一		火爪健一 (月2回)

☆富山協立病院の受付開始時間は、午前は8時15分からです。午後、夜間は各診療開始時間の1時間前からとなります。
☆担当医変更の場合もありますのでご了承ください。
☆内科・泌尿器科の予約ができます。
☆急患の方は上記の時間に関わらず、24時間診察いたします。

ですね。
クロスワード楽しみ
いつもクロスワードパズルを楽しみにしています。
又川柳もうまく面白い作品です。ゴムテープ利用の、体操も無理なく出来ていいですね。

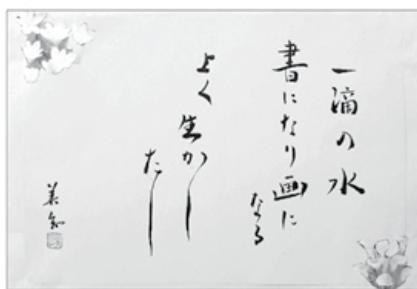
九月号の解答ハガキより
クロスワードパズル



手足口病勉強になりました
富山市城川原竹内 志織さん
子育てミニ情報に手足口病のことが書いてあって、弟も、それにかかっていた。震災救援募金しました
滑川市上梅沢 細田 福子さん
ボランティア活動などで震災救援募金しました。一日も早い復興をお祈りいたします。
射水市三ヶ 清水千恵子さん
おしつこの学習会やりたい
高岡市中曾根 木谷 隆子さん
「脳いきいき会」で虹のまちクロスワードパズルをしました。短時間でできました。短時間でできた人いるんです。スゴクナ
ウクレレの練習しています
滑川市緑町 青山 俊一さん
健康診断の結果も異常なく毎日の散歩と若い時に弾いていたウクレレの練習に励んでいます。

鼻から胃カメラ賛成です
富山市大島 山下臺代美さん
「鼻から胃カメラ」賛成です。オエーッとなるので検査を戻ごみしてました。これからは安心して受けられそうです。
班会でパズルしました
高岡市中曾根 木谷 隆子さん
「脳いきいき会」で虹のまちクロスワードパズルをしました。短時間でできました。短時間でできた人いるんです。スゴクナ
イ? 感動!
★よこの力★
①水が蒸発して――になる
②歌麿、北斎、広重といえ
③馬子にも
④馬子にも
⑤幸○○、不○○
⑥寒い朝に○○が降りる
⑦歌麿、北斎、広重といえ
⑧主な原因
⑨と実益を兼ねる
⑩幸○○、不○○
⑪雪場を参拝して回る
⑫一顧の○○を尽くす
⑬壁に○○あり
⑭応報

組合員作品コーナー



橋本美知子さん
(富山市水橋中新町)



パッチワーク

「はなみずき」
村井 悅子さん (富山市豊田町)



木工

「合掌の家」

奥田 清信さん
(富山市婦中町)



網谷 茂子さん (富山市粟島町)
ちぎり絵

新年号 組合員作品大募集!!

お正月用の作品を募集しています。
絵、切り絵、絵手紙、書道、パッチワーク、俳句、川柳など。
お気軽に応募してください。

締切: 12月10日頃 医療生協組織部まで 076-441-8351

★たての力★

【問題】カギを解き、二重

ワクに入る文字をうまく並

べてできる言葉は何?

①探偵は――をめぐらした

②○○の上にも三年

③弥生時代の前は――時代

④包装――の回収

⑤全車両――席

⑥馬子にも

⑦歌麿、北斎、広重といえ

⑧主な原因

⑨と実益を兼ねる

⑩幸○○、不○○

⑪雪場を参拝して回る

⑫一顧の○○を尽くす

⑬壁に○○あり

⑭応報

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カードを贈呈

【応募方法】パズルの解答、住所・氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見・ご要望などがありましたが併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。

【あて先】〒931-1850
富山市豊田町一一一八

【注意】十一月末日の消印有効

【九月号の解答】
(ギャンバズ)
清水千恵子 (射水市三ヶ
河原由紀子 (富山市長柄町)
升方 市子 (富山市不二葉町)
青山 俊一 (滑川市緑町)
浦山幸次郎 (富山市婦中町下柳田)

【九月号の当選者5名】
(敬称略)
清水千恵子 (射水市三ヶ
河原由紀子 (富山市長柄町)
升方 市子 (富山市不二葉町)
青山 俊一 (滑川市緑町)
浦山幸次郎 (富山市婦中町下柳田)

おめでとうございます

無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士 (富山中央法律事務所)
時間は午後2時~4時
・11月10日(木)
・12月8日(木)
・1月12日(木)
予約して下さい
● 場所 富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室 076-444-5708

生活相談

*随時受付けています。
事前にご連絡下さい。
・富山診療所 076-420-0367
・水橋診療所 076-479-1414



★よこの力★
①水が蒸発して――になる
②歌麿、北斎、広重といえ
③馬子にも
④馬子にも
⑤幸○○、不○○
⑥寒い朝に○○が降りる
⑦歌麿、北斎、広重といえ
⑧主な原因
⑨と実益を兼ねる
⑩幸○○、不○○
⑪雪場を参拝して回る
⑫一顧の○○を尽くす
⑬壁に○○あり
⑭応報

【九月号の解答】
(ギャンバズ)
清水千恵子 (射水市三ヶ
河原由紀子 (富山市長柄町)
升方 市子 (富山市不二葉町)
青山 俊一 (滑川市緑町)
浦山幸次郎 (富山市婦中町下柳田)

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

【問題】カギを解き、二重

ワクに入る文字をうまく並

べてできる言葉は何?

①探偵は――をめぐらした

②○○の上にも三年

③弥生時代の前は――時代

④包装――の回収

⑤全車両――席

⑥馬子にも

⑦歌麿、北斎、広重といえ

⑧主な原因

⑨と実益を兼ねる

⑩幸○○、不○○

⑪雪場を参拝して回る

⑫一顧の○○を尽くす

⑬壁に○○あり

⑭応報

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

【問題】カギを解き、二重

ワクに入る文字をうまく並

べてできる言葉は何?

①探偵は――をめぐらした

②○○の上にも三年

③弥生時代の前は――時代

④包装――の回収

⑤全車両――席

⑥馬子にも

⑦歌麿、北斎、広重といえ

⑧主な原因

⑨と実益を兼ねる

⑩幸○○、不○○

⑪雪場を参拝して回る

⑫一顧の○○を尽くす

⑬壁に○○あり

⑭応報

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード

ドを贈呈

【応募方法】パズルの解答、

住所・氏名・年齢と、虹のま

ちの紙面や医療生協へのご

意見・ご要望などがありま

したら併せて明記の上ハガ

キ、又は富山医療生協ホー

ムページ(一面右上に記載)

の「お問合せ」メールにてご

応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させ

て頂く事がありますのでご

了承下さい。

★よこの力★

【賞品】正解者の申からう名の方に千円分の図書カード