

健診は、1年に1度 自分の体と向き合い、 健康へ 一歩踏み出す日

尼崎医療生協病院 健診センター

1年に1度、受けていますか？ 健康診断。

「毎回異常なし。まだ受けなくてもいいかなあ…」なんて言っていないですか？

年齢とともに異常が見つかることは多くなり、病気の予防や早めの対策にも、

健康診断は活かします。今回は尼崎医療生協病院の健診センターのスタッ

フの想いを聞きました。(編集委員会)

健診センターの医師としての 喜びとやりがい

当院の健診は、たくさんの声というよりは、ちっちゃい声を拾い上げ作り上げてきました。

健診担当になってから、外科医として直接治療することはないけれど、より多くの方に病気治療に向かってもらうことができる仕事だと思っています。特に乳がんの早期発見は患者さんの予後に大きく影響します。一人でも多くの方が適切な治療につながることが何よりの喜びですね。紹介した患者さんから感謝の言葉をいただいたり、乳がんを見つけた患者さんがお母さんと妹に健診を勧めて受けに来てくれたり。それは大きな励みになるし、やりがいです。

尾形 泰規(外科医)



尾形医師

平野医師

尼崎医療生協病院
健診センターの
ここがいいね!



受診者さんとの 距離が近い

一人ひとりの声に耳を傾け、その方に合った予防方法やオプションをご提案。小さな疑問にも丁寧にお答えします。

健診から治療へ 安心連携

健診中に気になる点が見つかって、院内の専門科へスムーズに紹介。健診から治療まで、安心して医療を受けられる体制です。

4つのポイント

多職種で 多角的に サポート

医師、看護師、管理栄養士、検査技師、事務スタッフ等が協力し、健康維持を多角的にサポートします。

充実した 検査メニュー

特定健診の基本項目に加え、心電図や便潜血検査(大腸がん検査)などを自己負担なしで追加できる特典も。皆さまのご要望に応え、毎年更新されるオプション検査。

NO.318
尼崎医療生活協同組合
機関紙2025年7・8月号

にじ健康

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> 尼崎医療生協病院 健診センター
- 3面 医療生協でがんばる「こぶし親子療育教室」
- 4面 兵庫憲法集会・メーデー・平和の取り組み
- 5面 支部レター・体操
- 7面 掲示板・レシピ

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <https://amagasaki-hewcoop.jp>

「また来たよ」の言葉が 1番嬉しいです

2024年に健診を受けられた約2,000人の中で10人以上の方に乳がんが発見でき、治療につながりました。乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかる身近な病気です。でも、早期発見・早期治療で克服できる可能性が高

い病気なので、ぜひ健診をうけてほしいです。

健診が「安心」につながるよう、ご予約の電話で要望をしっかりお聞きして、最適な検査をご案内できるように日々努めています。またインターネット予約も可能です。

「また来たよ」と、1年後に訪れてくださることは、私達にとって最高の喜びであり、日々の励みになっています。

瀬戸 美由紀(事務)



スタッフ

医療生協で がんばる17 こぶし親子療育教室



あおぞら生協クリニックのこぶし親子教室(こぶし教室)は毎週水曜日の午前中、発達が気になるお子さんや保護者が通う親子療育教室です。発達相談員の古川さん、保育士の向さん、中家さんにお話を聞きました。(編集委員会)

親子療育教室は 子も親も育つ場所になりたい

—こぶし教室ができた背景を教えてください—

小児科が生協病院の中にあった時から、藤岡先生を中心に障害児医療に取り組んできました。子どもたちの発達の権利を保障するためには、医者だけでなく、いろいろな職種の関わりが不可欠だと考え、当時は珍しかった常勤の発達相談員(古川)が加わりしました。40年前はまだ障害児の療育の場が限られていて、療育を受けられない子どもたちがたくさんいたんです。

そんな子どもたちの受け皿を作れないかと呼びかけて、病院のソーシャルワーカーや事務職、地域の保育士さんなどがスタッフとなって、1982年5月に旧ナニワ診療所の3階の部屋で始めたのがこぶし教室です。2年目からは重度の子どもたちも通うようになり、旧生協病院(現あおぞら会館)の会議室に場所を移しました。生協病院の建て替え中は、毎回、地域の会館におもちゃを運んで開催しました。組合員ひろば①が

土足厳禁になったのは、こぶし教室仕様だからなんですよ。

—今は何人のお子さんが通われてますか?—

前は10人以上でしたが、去年は5人、今は2人です。最近は1歳児さんでも、保育園などに通うお子さんが半数以上になってきているし、送迎付きの児童発達支援の事業所の数も年々増えてきていますしね。でも、こぶし教室では、親子で参加して一緒に遊ぶ「親子療育」という形を大切にしています。お子さんが楽しく遊ぶ姿を見ることで、お父さん、お母さんが「うちの子、こんなふうにと遊ぶと、いい笑顔になるんや」と実感できるんです。

毎週通う中で、同じような悩みを持つ親同士のつながりができるのも大きいですね。こぶしを修了してもつながりは続いて、2011年からは月1回、保護者OBの懇談会を開き、保護者同士の交流の場にもなっています。

—発達のことが気になって相談したい時にはどうしたらいいですか?—

お子さんやお孫さんで、ことばが遅い、外に行くと目が離せないなど、気になることがあれば、水曜日午前の小児科・合田先生の発達外来(予約制)にお越し下さい。福居先生の一般外来で相談していただいてもいいですよ。

こぶし教室は受給者証も療育手帳も必要なく、気軽に利用していただくことができます。ただいま1、2歳児さんを募集中です。

—私(編集委員)の子どもは発達障

害の診断を今は受けているのですが2歳の頃はことばが遅いのも、そこまで心配をしていませんでした。他人に興味を持たず、癇癪がひどいけど診断を受けるのは怖い、そんな保護者の相談もできる場は貴重だと思います

発達の特性を持つお子さんの子育ては育児書通りにいかないことも多くて、ひと工夫が必要です。大切なのは、まず保護者がわが子のことをよく理解することなんです。そのためのお手伝いの場がこぶし教室です。

最近では、小学校で発達面で特別な配慮を必要とするお子さんは10人に1人を越えています。障害があるかないか決めることが先ではありません。気になったときから療育は始められます。こぶし教室に参加すると、あおぞら生協クリニックで発達相談を受けることもできますよ。

—最後に、こぶし教室の名前の由来を教えてください—

こぶしの花です。拳じゃないですよ。以前、あおぞら会館の前にも1本ありました。派手な花じゃないけれど、早春に咲く、春の訪れを告げる素敵な花です。

こぶし教室への参加については
あおぞら生協クリニック
Tel 06-6436-1724
までお問い合わせください。ひとりで悩まず、まず、相談してみましよう。
毎回参加時にあおぞら生協クリニックで健康チェックも受けられます。



【前号のお詫びと訂正】にじと健康317号にて宮城先生の所属・役職に誤りがございました。正しくは「萌クリニック 所長」となります。訂正してお詫び申し上げます。

知っとこ健康情報

おススメ 4つの ポイント



ポイント1 組合員基本健診は自己負担なしで充実の健診!

組合員基本健診	
対象者	「特定健診受診券(尼崎市内の国保、協会けんぽなど)」または「後期高齢者医療被保険者証(市内の75歳以上)」をお持ちの 組合員さん
料金	自己負担なし! (※受診券に自己負担額の表示がある場合はその負担額)
健診内容	基本健診 ①問診表 ②身長・体重・BMI・腹囲 ③身体診察 ④血圧 ⑤尿検査 ⑥血液検査 組合員特典 ⑦心電図 ⑧便潜血検査(大腸がん検査) ⑨血液検査項目の追加 自己負担なしで追加!

ポイント2

組合員価格の オプション検査で さらに詳しく

通常の健診ではカバーしきれない検査も、**組合員価格**でお得に受診できます。オプション検査が充実しており、気になる項目を個別に選択可能。

ポイント3

5歳刻みの節目健診で もっとお得に

40歳からは5年ごとにさらにお得です。

ポイント4

毎年更新される オプション

皆さまのご要望に応え、甲状腺検査、脳ドックに続き、今年は胃カメラでのピロリ菌検査(胃液PCR法)も導入。ご希望の検査があれば、お気軽にご相談ください。

主なオプション検査			
メニュー	検査の目的	組合員価格(税込)	一般価格(税込)
胸部レントゲン	肺結核、肺がん、心拡大等を調べます。	1,650円 組合員基本健診と併用(65歳以上)550円	1,650円
腹部エコー	肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓等を調べます。	4,400円	4,400円
胃透視	胃や食道・十二指腸の状態を調べます。	9,130円 尼崎市がん健診(40歳以上)1,500円	10,450円 2,700円
胃内視鏡	胃や食道・十二指腸の状態を調べます。	10,450円 尼崎市がん健診(2年1回(50歳以上))4,300円	12,100円 4,300円
低線量胸部CT(肺がん検診)	肺がんなどの早期発見にオススメです。	8,382円	10,472円
PSA	前立腺肥大・前立腺がんなどを調べます。	2,200円	2,200円
脳ドック(MRI・MRA)	脳梗塞や動脈瘤などの早期発見にオススメです。	20,900円	23,100円
骨こつ検診(DEXA)	骨粗鬆症を調べます。	3,300円	4,500円
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	子宮頸がんを調べます。 3,300円 尼崎市がん健診(2年1回(20歳以上))1,000円	4,400円 1,500円
	経膈超音波検査	子宮や卵巣を調べます。	1,100円
乳がん検診	マンモグラフィ	乳がんの早期発見に有効です。 4,070円 尼崎市がん健診(2年1回(40歳以上))2,000円	6,270円 2,200円
	3Dオプション	マンモグラフィでは乳腺の重なりでみつけにくい病変を発見できます。	1,320円
節目健診 40歳から5歳刻みでの節目健診。腹部エコー、眼底検査、胸部レントゲンの3点セット!		4500円	7370円

健康な毎日を尼崎医療生協病院健診センターとともに

ご予約は **尼崎医療生協病院 健診センター**
TEL(06)6436-1845(健診センター直通)

つながりにくい場合は 病院代表まで
TEL(06)6436-1701 月～金(祝日を除く)9時～16時





戦争させない、9条壊すな！ 5・3兵庫憲法集会



5月3日(土・祝)の憲法記念日、神戸・みなとのもり公園で3,500人(主催者発表)がつどい、「5・3兵庫憲法集会」が開催され、尼崎医療生協からは37名参加(組合員30名、職員7名)しました。今年は戦後80年、憲法施行78年になります。

集会は川口真由美さんの反戦歌、平和の歌でスタート。9条の心ネットワークの羽柴弁護士が「パレスチナ問題やロシアとウクライナの戦争など世界で惨劇が続く今こそ憲法9条を守るたたかいが重要」と挨拶。今年のメインスピーカー、ピースボート共同代表の島山澄子さんは「19歳でピースボートに乗った。数を重ねるうちに戦争の傷跡を残す国の人達と、日本で平和に暮らす自分との隔たりは何なのか自問する日々が続いた」と、ピースボートの旅を通じて「平和のための活動」という自らの航路を決めたと話されました。

集会後は3つのコースに分かれ、尼崎医療生協グループは元町の大丸前までパレード。その先頭には大澤理事長(兵庫民医連会長)が横断幕を持ち、元気よく行進しました。



第69回東阪神地域 メーデーin尼崎に参加しました

絶好のメーデー日和となった5月1日(木)、橘公園において『第69回東阪神地域メーデーin尼崎』が開かれました。参加者は全体で150人、尼崎医療生協からは21人が参加しました。

集会後は公園とカフェが出来て綺麗になった阪神尼崎駅までパレード。「賃上げと最賃1,500円以上! 雇用を守れ!」とシュプレヒコールを上げながら行進しました。



3年目のつどい場は皆さんのコミュニケーションの場になってます

尼崎医療生協・戸ノ内支部 戸ノ内組合員センター(つどい場)

戸ノ内診療所閉院後、東部地域に組合員センターがなく、また、東尼崎診療所・潮江診療所に受診される方のための巡回バスの拠点として戸ノ内組合員センターを立ち上げ、つどい場として活動が始まりました。

職員3名とボランティア15名でスタートし、今年で3年目になります(現在は2名と12名)。つどい場としての役割の一つとして、組合員カフェを開始し、1杯100円のコーヒーでゆっくり過ごしてもらう場所を提供しています。1年目は年間延べ2400人が利用、2年目は4106人が利用されました。ボラン



ティアさんが常時いる事も利用しやすい理由になっていと思います。「ここに来れば誰か居てる」「楽しい」「いつもきれいにしてある」等、評価をいただいています。

認知カフェ「メダカカフェ」も、地域包括支援センターと連携し、月に2回実施しています。毎月1回は看護学生さんの研修も受け入れ、尼崎市職員さんの見学もありました。班活動も現在10班あり、戸ノ内組合員センターが皆さんのコミュニケーションの場になっています。ふまねっとも人気の一つです。杖をついて歩行されていた方が、現在は自力歩行ができ、一番の頑張り屋さんです。

昨年は支部長・副支部長が通常総代会でもこの間の取組を発表しました。とてもいい経験になりました。

今後も戸ノ内組合員センターを地域の組合員交流の場として位置付け、尼崎医療生協戸ノ内支部として、組合員拡大・増資等に向けて取り組んでいきたいと思っています。



ちょこっとかんたん体操 59 腰痛予防体操

腰痛予防はお腹に力をいれることが大事です

前屈みや中腰の姿勢、腰を捻ったり、重い物を持ち上げたり、長時間同じ姿勢でいたりするのは腰痛の原因になります。腰痛は、腰とその周辺の筋肉が緊張することで起こるため、体の血行をよくし、筋肉の凝りをほぐすストレッチやお腹の筋肉をつける体操は、腰痛予防に有効です。今回は、椅子に座ったままできるストレッチと体操を紹介します。



理学療法士
村田 賢志

筋肉の凝りをほぐすストレッチ

正面から



①



②

横から



①



②

- ①両手を組み、体を前に倒して背中を伸ばします。
- ②次に両手を頭の上にあげながら伸びあがります。ストレッチは息を止めずに20秒以上かけてゆっくり、痛くなく気持ちよい程度伸ばします。

お腹の筋肉をきたえる体操

正面から



①



②

横から



①



②

- ①おへそを覗き込んで息を吐きながらお腹に力を入れます。
- ②その後、息を吸いながらしっかり体を起こします。腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です。

★朝昼晩に各10回を、週2〜3回続けてみましょう!

夏の平和の取り組み

2025年 平和 行進

7月7日(月)

兵庫県入り

7月8日(火)

14:15 阪急塚口

さんさんタウンにて
スタンディング

15:30 尼崎市役所・橘公園(行進)

17:30 阪神尼崎駅(終結集会)



7月9日(水)

9:00 橘公園(出発集会)

9:30 橘公園(行進)

10:50 武庫川橋河川敷にて
引継ぎ集会

2025年 原水禁世界大会

広島大会 8月4日(月)~6日(水)

長崎大会 8月7日(木)~9日(土)

原水禁世界大会壮行会&学習会

日程: 7月30日(水) 17:00~19:30

会場: 病院4F 食堂

講師: 梶本修史氏(兵庫県原水協事務局長)

原水禁世界大会報告集会

日程: 8月29日(金) 17:00~19:30

会場: 病院4F 食堂

たまには梅田の真ん中で 緑と花の中を歩いてみる

歩いて健康
歩けば出会い

今回のコース JR大阪駅→うめきた広場→うめきた公園

もともとは国鉄の貨物操車場

今回は兵庫を出て、最近オープンした大阪のうめきた広場へ行ってみました。

JR大阪駅で待ち合わせしたものの、「北はどっち?」「北のほうなの?」「『うめきた』って言うんやから北でしようよ」という4人ですが、とりあえず歩き出します。

大阪駅と隣接するショッピングビルの間を抜けると広い階段があります(写真①)。見下ろすこの辺りは、かつて国鉄の梅田貨物駅で「北ヤード」と呼ばれた場所。それがうめきた広場になったようです。

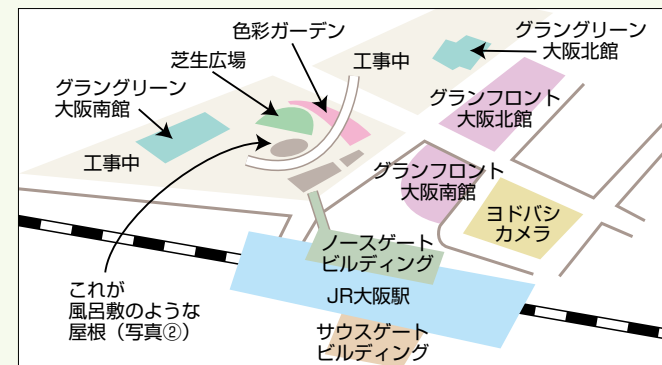
すぐ下の広い水場の中に巨大な黄緑色のカエルのオブジェ。階段を降りカエルを過ぎて、なんとか車道を渡り、風呂敷をフワッと広げたような屋根の下(写真②)を抜けると、うめきた公園のようです(いずれもどこからどこまでが「広場」なのか、「公園」なのか不明)。

珍しい植物にも出会えました

まだ丈の短い芝生広場が目の前に広がりますが、



注意：この地図は大雑把なもので参考になりません。工事などの場所も進捗が変わっているかも知れません



手入れ作業中で、中には入れません。

その周辺の建物は飲食店ですが、企業が提供する子どもが遊べるコーナーを通り抜け、その建物を出て、緑の木々で森のような一角へ。ここが色彩ガーデンかな?

入口で記念撮影をして(写真③)道を進むと…大島桜、エゴノキ、ヤマボウシ、擬宝珠(ぎぼうし)、あやめと、普段あまり見かけない植物も植えられています。エゴノキ(写真④)とヤマボウシ(写真⑤)は満開、あじさいは咲いている種類もある(写真⑥)という時期でした。

公園から北東側にあるグラングリーン大阪北館1階に植物を販売している店があるので行ってみました。観葉植物やハーブの鉢がたくさんあります。切り花もあり、珍しい青紫のバラもあります。水草や流木で美しい水槽にはカラフルな熱帯魚もいます。LED照明で育てる植物や、透明容器の中に森をつくるテラリウムも。飽きることなくグルグル見てから店を出ました。

歩いてお腹が空いたけど…

外は天気もよくて、樹木の間のテーブルで、日を浴びて風に吹かれてのおしゃべりは気持ちいい〜!(写真⑦⑧)都会の真ん中に来たはずなのにずっと緑の中を歩いています。なんだか不思議です。

「けっこう歩いてお腹が空いたな」と近くの飲食店をのぞき、その値段に、現実には引き戻されました。公園から西南の方向にあるグラングリーン大阪南館には、すごく広いフードコートもあるそうですが、もう歩き疲れたので、そちらはまた次の機会にのぞいてみましょうか。

生協にじのボランティア

ボランティア講座開催のお知らせ

一人ひとりが自分のできる範囲で、得意なことをボランティア活動に活かしていただければと思っております。経験の有無は問いません、どなたでも参加できます。

第4回ボランティア講座(初級)

日時：7月23日(水)
14時～17時
会場：尼崎医療生協病院
2階フロア
参加費：無料



講座内容は…

- ①転倒予防のための体操
- ②ボランティアってどんなことをするの
- ③高齢者の入院生活でのボランティアさんが必要な理由
- ④コロナ禍のボランティア活動で気を付けたい感染対策
- ⑤ボランティアを通じての自分のやりがい

申込問合せ TEL 06-6436-1701
小林(病院管理室副総看護師長)

※QRコードからも
申し込みできます



掲 示 板

看護小規模多機能 虹のきずな 7月1日から開設します

開設に向けて多くの方々のご支援・ご協力、ありがとうございました。地域の方々、組合員の皆さまの在宅生活を支えられるよう、職員一同、頑張ります!今後ともよろしくお願いします。



お 詫 び

『にじと健康』317号4面「尼崎医療生活協同組合民主医療運動発足75年合併50周年記念式典で歴史を学び、祝いました」にて誤りがございました。
誤)宮城医療生協
正)みやぎ県南医療生協
訂正してお詫び申し上げます。

いきいき虹の健康レシピ



1人分
カロリー217kcal
塩分2g

モヤシで巣ごもり卵

昔は「ひ弱な印象」だったモヤシですが、物価高には最強の味方。しかも、色々な栄養素を含んでおり、侮れません! 緑豆モヤシや豆モヤシが一般的です。栄養素としてカリウム、カルシウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維が含まれ、カリウムは細胞内外の水分量の調整や血圧上昇の抑制、カルシウムは骨や歯の健康や筋肉の収縮、葉酸は造血に関わるビタミンです。ビタミンCは皮膚の健康や抗酸化作用、食物繊維には便通や腸内環境の改善効果が期待できます。

巣ごもり卵は、細切りにした野菜の中に卵を割り落とし加熱して鳥の巣に見立てた料理です。仕上がりの卵の固さは半熟か完熟かお好みで仕上げて、ご飯にのせてもよいでしょう。この一皿で一人1食分の野菜がしっかり摂れますよ。ぜひモヤシ料理のレパートリーを増やしましょう。

尼崎医療生活協同組合 管理栄養士 寺岡伸子

材料(2人分)

- ・モヤシ……………1袋
- ・人参……………1/3
- ・ニラ……………1束
- ・ちくわ……………2本
- ・卵……………2個
- ・油……………少々
(ごま油でも)
- ・焼き肉のたれ…大さじ2

作り方

- ①ニラ、人参はモヤシに合わせた形(約3cm位、人参は千切り)に切る。ちくわは輪切りにする。
- ②フライパンに油をいれて熱し、人参を炒め柔らかくなったらちくわ、モヤシ、ニラを入れて炒め、火が通ってきたら焼き肉のたれで味付けをする。
- ③フライパンの中で、具材を2人分の円形にして、中央を少しへこませ卵を割り入れ蓋をして、卵がお好みの仕上がりにになったら出来上がり。
※味付けは焼き肉のたれ以外に「めんつゆ」「塩コショウ」「出し醤油」などでも美味しいですよ。

これからも、できるだけシンプルにできる料理を紹介出来たらと思っています。ぜひ「○○をつかった料理を教えてください!」「カロリー控えて満足したい!」などなどご希望をお寄せ下さい。



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方は書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つのまちがいさがし 図書券が当たる
メ切 7月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.317 5・6月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 園田の梅林、来年行ってみます。メジロも見たい。
- 「いきいき虹の健康レシピ」を毎回楽しみにしております。料理のレパートリーが少ない私にはとてもありがたいです。
- 宮城先生が尼崎医療生協に来られた時にパートで働いておりました。お写真を見て、なつかしい思い出が浮かんできました。いつも「まちがいさがし」子供たちと楽しんでいますが、今回とても苦戦のうえ8つ見つけたので送ってみよう!!と思いました。今後も楽しみにしています。(匿名希望)
- 各支部の新春のつどい、皆さん、楽しそうな様子が伝わってきます。宮城先生のような立派な先生がおられて、心強いです。いろんな所に、自分の居場所を作る事が、大切なと思いました。
- いつもお世話になっていますが、医療生協のお医者さんのお話をもっと聞きたいです。
- 各支部の取り組みを見て、家の近くの富松支部に参加していこうと思いました。今回の「まちがいさがし」はむづかしくて、8つ目がなかなかわかりませんでした。
- 玉ねぎ焼きしました。各支部の新春のつどいがとてもよかったです。2ページの「健診で安心」を見ました。医療生

組合員のこえ

- 協病院に申込み入れました。
- 「あま体操～自分の足で100まで歩こう」良い企画ですね。私も100万歩運動事業に参加しています。夜のビールがうまい!!
- 「園田の梅巡り」良かったです。歩くキロ数を書いてもらえると、自分で歩けるかどうか、とか時間の目安とかがわかって、さらによいのではないのでしょうか。あと、小さなことですが文中には「市バス」とありましたが、尼崎を走っているのは阪神バスと阪急バスです。伊丹市バスは走っていますが塚口駅からです。
→阪神バスの間違いでした(編集委員会)
- 今年3月に組合員となり『にじと健康』読ませていただきました。皆様の幅広い活動の様子や宮城先生の患者さんや介護者を応援して下さる行動力と熱意はとても素晴らしいです。

尼崎医療生活協同組合 (2025年5月31日現在)

- 組合員：60,378人 ●出資金：2,070,418,300円
- 1人平均出資額：34,290円 ●支部数：36支部 ●班数：180班
- サークル数：31サークル ●グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,042部／部内資料／奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1,387人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920