

利根保健生協 2014年2月現勢
生協組合員 ……27,813人
出資金額 ……1,362,816,000円
平均出資金額 ……48,999円
理事30名 監事3名 総代199名 班長1401名

**一坪増資運動** 1,156人から  
(2014年3月22日現在) **2,211坪 (8,844万円)**

# 利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会  
発行部数 21,700 印刷 有限会社コトブキ印刷

**利根保健生活協同組合**  
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1  
☎0278 (22) 6060 FAX (22) 6262

事業所  
利根中央病院 ☎(22)4321  
利根歯科診療所 ☎(24)9418  
介護老人保健施設とね ☎(22)8855  
とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
とね診療所 ☎(24)1202  
生協みなみ歯科 ☎(25)3399  
片生協診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス  
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



各地域から191人が参加



新治支部による「きよしのスンドヨ節」で開会

## 第37回保健組織活動交流集会

# いのち輝くまちづくり 「新病院に期待」

第37回保健組織活動交流集会が「協同の力で夢をかたちに いのち輝くまちづくり」をテーマに、新治農村環境改善センターで開かれました。組合員の活動報告をはじめ、日本医療福祉生協連の東久保浩喜副専務理事を招いての記念講演、今後の事業展開を含めた利根保健生協の現況報告、分散会での交流など、多彩な内容で行われました。

報告、分散会での交流など、多彩な内容で行われました。



東久保 浩喜 氏

3月9日(日)、池田・木村峻一理事、新治・阿部由子さんの司会で進行。来賓の鬼頭

### 復興進まず

組合員の活動報告では、東日本大震災後3年を目前にして、月夜野東支部の広橋絹代理事が、被災地のふれあいサロンで血圧チェックや歌(童謡)などを行なった「COP」OPいわて支援のとりくみ。片品支部の桑原藤太郎支部長からは、昨年引き続き行われた南相馬市への支部研修旅行の報告がされました。それぞれ復興のつち音が響くという状況ではなく、被災地で見たことを伝える、募金活動など私たちができることを考えようと呼びかけがされました。

### 「人間関係が広がった」

高坂浩明事務長からの「利根保健生協の現況」や安藤哲副院長からの「がん検診普及のためのアンケート」結果報告、憲法が変えられようとしている危うさを分かりやすく表現した「劇団たるっぺ」の寸劇、組合員の活動報告を受け、午後は分散会が7会場で行われました。新病院建設をはじめ、今後の事業についての質問、健康班会などの活動にとりくんでの感想や悩みも出され、活発な経験交流がされました。

### 組合員が主人公

記念講演では、医療福祉生協連・東久保副専務理事より「理念・いのちの章典」を活かし、組合員が主人公の医療福祉生協を創ろう」と題し、講演していただきました。協同の力でいのち輝く社会をつくるために、さまざまな実践も交え、健康のまちづくりなどの重点課題も分かりやすく話がされました。また、利根保健生協のとり

くみについても、たまり場づくりや千人会議など組合員の活動が地域や社会に向かっていくこと、他生協の活動を学び、実践していることがすばらしいと評価されました。参加者からは「具体的な話で分かりやすかった」「学習を深めて身近な活動からとりくんでいきたい」などの感想が寄せられました。

「原発のない福島を！ 県民大集会」賛同金には、一万三千円が寄せられました。ご協力ありがとうございました。



鈴木 諭 医師

### 「総合診療科」開設

この4月より、利根中央病院に赴任します鈴木諭(群馬大学2005年卒)です。2011年に、内科医師として勤務経験がありますが、今回は「総合診療科」の開設にあたり、着任することとなりました。末永くよろしくお願いたします。



分散会で経験交流

「総合診療科とは」主に総合病院において、何科を受診すれば良いかわからない患者さんの窓口として機能しています。病気を診断する事を一つの専門性として横断的な広い知識を持ち、また感染症や救急医療など臓器を特定するのが困難な領域への対応を得意とする診療科です。

このような場合は「総合診療科」への受診をお勧めします  
・どこの科を受診して良いかわからない  
・内科を受診したい方で、初めてかかる方  
・複数の「症状」や「悩み」を持って受診される方  
・在宅医療を希望される方  
・救急車で来院された場合の対応窓口

### あぜ道

4月1日利根保健生協は六〇歳の誕生日を迎えた。1954年のこの日、利根中央診療所が開設した。小泉初男さんが消費生協設立をめざし、行商をはじめた。産声を上げたばかりの群馬民医連会長から医師紹介があり、急遽、診療所建設へと舵を切った。「よい医療を地元で」はみんなの願いであった▼職員は泊まり込みで献身的に診療し、往診に出かけた。それでも給料をまともに払えなかった。念願の生協設立を県に申請したが「医療事業のみの生協は認められない」と却下され、群馬労働者生活協同組合と合併し、生協運営の診療所となった▼「親切で」「無差別・平等」の医療、24時間365日休まずの診療、外科や産婦人科の手術等は地域から歓迎された。1962年には85床の利根中央病院を建設し、医療内容は一新した。その後も増改築で病床を増やし、医療設備も拡充し、1996年の6期建設で付属棟が完成した。「よい医療を地元で」の夢はひとつひとつ「かたち」となった▼1972年には保健大学を開校し、組合員の自主的健康管理活動が大きく前進した。1976年には全県的な労生協から独立し、地域型の医療生協となった。「健康問題はくらしと地域が主戦場」、地域に根ざした組合員活動は飛躍した。六〇周年の年、利根保健生協の歴史を学び、「地域包括ケア時代」の新病院建設と生協づくりをすすめる。

(原田)



# ～地域まるごと健康づくり～



「2014 世界禁煙デーポスターコンクール」へ出展作品

2014年3月7・8日神戸ポートピアホテルにて第10回健康づくり学会が開催されました。

「地域まるごと健康づくり」をテーマにかかげ、全国の471人の組合員、職員が集まりました。全国の生協での活動内容に学び、当生協より2演題発表、4人が参加し交流をはかりました。

また今回の学会では「2014年度WHO世界禁煙デーポスターコンクール」

2014年3月7・8日神戸ポートピアホテルにて第10回健康づくり学会が開催されました。

「地域まるごと健康づくり」をテーマにかかげ、全国の471人の組合員、職員が集まりました。全国の生協での活動内容に学び、当生協より2演題発表、4人が参加し交流をはかりました。

また今回の学会では「2014年度WHO世界禁煙デーポスターコンクール」



当院では、毎年高校の後期入試日に、1、2年生を対象としたメディカルスタッフ体験を行いました。

## 看護に対する興味が高まってきた!

今年度は3月6日、7日の2日間を看護体験に絞り、「高校生看護体験」を実施しました。2日間で30人(男性5人、女性25人)の参加があり、午前中は病棟に入り血圧測定や洗髪、足浴などの看護ケアや、車椅子、ストレッチャーに乗り患者体験を行いました。

1日目は当院

「以前よりもっと看護に対する興味が高まりました」など嬉しい声が聞かれました。

今回の体験が、少しでも学生さんたちの進路選択の参考となり、近い将来一緒に働ける日を楽しみにしています。

の栄養専門療法士から栄養について学び、試食会を行いました。

2日目は、感染管理認定看護師から「高校生に必要な感染対策を学ぼう」をテーマに実際に手洗いをを行い、有効な手洗いの方法を学びました。

学生たちも初めは白衣とナースキャップを身にまとい緊張し、堅い表情でしたが、病棟でケアを通して患者さんと接するうちに表情が和らぎ笑顔となっていました。

「患者さんの足を洗っているときに、話かけてくれたり、一緒に笑ったりしてやりがいを感じました」



## 「国際HPHネットワーク」に加盟

健康な地域づくりを進めます

利根中央病院HPH推進委員会は、3月20日(木)に「国際HPHネットワーク」に加盟しました。

HPHとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」を支援する活動のことです。「HPH推進委員会」は平成25年に発足され、現在は3つのグループに分かれ、妊婦の喫煙率、職員の腰痛対策・ストレスチェック、中学生対象の尿中ピロリ菌検診に取り組んでいます。

委員会の活動を通して、組合員や患者、職員の健康水準の向上と健康な地域づくりを進めていきます。



## 「憲法が危ない」「九条の会」9周年と学習会

「憲法を学ぶ大学学習運動」を協賛して、3月15日(土)、利根沼田九条の会「9周年のつどい」がホテルベラヴィータで行われました。

講師の内藤真治先生(高校教育研究所前所長)から「憲法が危ない!」という内容でお話がありました。

「日本は戦後、憲法によって『二度と戦争をしない』と誓ってきました。世界を相手にした戦争に負け、アメリカ軍隊の占拠下つづられた日本国憲法。この憲法がアメリカに押しつけられたものと言

われていますが、そうでないことが生存権(25条)をしつかり文化していることからわかります。また、戦争の放棄・軍備を持たない(第9条)と唱えたのが幣原首相であり、日本が再び戦争を起す意思が絶対ないことを世界に納得させるためのものがあったことがマッカーサーノートの中に記されているそうです。

安倍首相が初めて「憲法を変えろ」と明文改憲をうたったが、それが難しいと「解釈改憲」で通そうとしている。戦争はすべて自衛の目的から始まっているともいいます。

60年安保は潮が引くように終わったが、原発事故・秘密保護法成立後の運動は現在も草の根の広がりが続いている。さらに若い世代が増えてきていることから希望が見えない。負けずに頑張ろう」と話されました。

参加者からは「憲法だけでなく幅広い話が聞けて勉強になった」「憲法の生い立ちがわからなかった。これからも守り続けなければ」などがよせられました。



## 第29回圍碁大会 熱闘!

第29回圍碁大会 熱闘! Sクラス優勝は 高山村の阿部八郎さん

生協主催の第29回圍碁大会が3月22日、老健とね待合室で開催されました。

当日は入門レベルから有段者まで、棋力に応じた四段階からなるクラス戦が行われ、

- ◆各クラスの成績
- Sクラス(5/10段)18人
    - 優勝 阿部 八郎(高山)
    - 二位 阿部 清貴(月夜野西)
    - 三位 原澤 良男(利南)
  - Aクラス(3/4段)9人
    - 優勝 高橋 晟(利根北)
    - 二位 堀口 稔夫(沼田中)
    - 三位 萩原 四良(利根北)
  - Bクラス(初/二段)11人
    - 優勝 大河原好一(池田)
    - 二位 広田 忠一(昭和南)
    - 三位 阿部 圭助(水上)
  - Cクラス(1級/8人)
    - 優勝 工藤 安男(薄根)
    - 二位 高橋 金作(月夜野西)
    - 三位 田中 勝行(池田)

### 利根保健生活協同組合創立60周年記念 第6回グラウンドゴルフ大会

- とき…5月9日(金) 開会:9時~
- ところ…みなかみ町総合運動場(ホッケー場)
- 参加費…300円 \*各自、弁当・飲み物・油性ボールペンを持参
- 申し込み締め切り日…4月25日(金)
- 健康チェックコーナー・増資コーナーあります。
- ◆お問い合わせ◆ 各支部の実行委員・生協本部組織部 ☎22-2300まで 主催:利根保健生活協同組合

### 第30回 憲法記念日集会

日時:5月3日(土) 11:30~15:30  
 場所:高崎音楽センター 参加協力券 500円  
 講演:戦争する国作りを止め憲法9条をいかに  
 講師:川口 創氏(弁護士)  
 講談:チェルノブイリの祈り—未来の物語  
 講談師:神田香織氏  
 ※参加申し込み先:利根保健生活協 組織部 ☎22-2300

### ようこそ 新しい仲間

2月の新加入者

▼2月の新加入者は名義変更を含めて42人でした。(敬称略)

- 沼田東支部 (池田支部)
  - 中野 浩一 (中野美喜枝)
  - 沼田中支部 (利根北支部)
  - 沼田南支部 (月夜野西支部)
  - 沼田西支部 (小野なみ子)
  - 利南支部 (高山支部)
  - 石田 英男 (吾妻町支部)
  - 堤 一恵 (田中 芳幸)
  - 茂木 広美



医療相談室

がんの早期発見で命を守る

がん検診と人間ドックのすすめ



利根中央病院 健康管理科師長 須田 良子

現在、日本人の二人に一人ががんにかかり、三人に一人はがんで死んで亡くなっています。アメリカでは減っているが原因による死亡者数が、日本では増えているのです。怖い印象のあるがんですが、早期発見できれば八割以上の人は完治できます。逆にいえば、がん検診を受けなかったがために、がんの発見が遅れ、苦しんだり、亡くなったりしている方も多いのです。

〔平成24年度沼田市事務概要〕より。肺がん検診のデータはありませんが、また、利根中央病院で「がん検診」を受けた人も、それぞれ2400人ほど(図1)で、利根沼田地域におけるがん検診の受診率がまだ高くないことが伺えます。

「がん検診を受けていますか」 群馬県は、がんによる死者数の減少や患者や家族の不安や苦痛を軽減すること等を目標とした「がん対策推進計画」を策定、各がん検診の受診率を50%にする目標を掲げています。

他、子宮頸21・6%、乳23・3%と、目標には届いておりません(群馬県「平成25年度がん検診受診率実態調査」より。前立腺がん検診のデータはありません)。

Table with 3 columns: 検診の種類, 男性(人), 女性(人). Rows include 胃がん, 肺がん, 大腸がん, 前立腺がん, 子宮がん検診, 乳がん.

〔図1〕 2012年度 利根中央病院がん検診受診者数

「通院しているし、主治医の先生が全部診てくれていてから大丈夫」と、こんな声がよく聞かれます。いえいえ、とんでもありません。治療中の病気に関する検査は行っていますが、主治医といえども症状のない時期から「がん」に対する検査は行えませんし、保険の範囲では、「症状のないがん」を探すための検査を行うことは出来ないのです。だからこそ、「がん検診」を受けてがんの早期発見に結びつけ、皆さんが安心して、健康な暮らしを送れるようになってほしいと思います。

人間ドックで受けられる「がん検診」の内容

肺・胃・大腸・乳房・子宮頸・前立腺の他、腫瘍マーカー(CA19・9)で消化器系(主に膵臓・胆道・胃・大腸)のがんを検査することになります。今年から、膵臓・胆道系(CEA)のものも同時に追加し、これまで以上に、がんの早期発見をしやすいです。

当院の人間ドックの特徴

利根中央病院では、人間ドックの標準セットの中に、婦人科疾患(乳房・子宮)検査でマンモグラフィと乳房触診、子宮頸がん検診、男性には前立腺がん検診が組み込まれています。また、胃内視鏡検査もセット料金となっています。

助成を受けておくとく

行政もがんの予防や早期発見に力を入れています。沼田市の国保加入の40歳以上の方、沼田市以外の国保加入の方は、各自自治体から、人間ドックにかかる費用の助成を受けられる制度があります。

Table with 2 columns: マーカー名, 対応するがん. Rows include AFP (肝臓), CA125 (卵巣), CA15-3 (乳), SCC (子宮・肺), DUPASN-2 (膵臓・胆道 肝臓), p53抗体 (食道・大腸 乳・子宮).

〔図2〕 新しく導入した腫瘍マーカーと対応するがん

また、ドックの際に見つかった異常所見に対して、速やかに精密検査を行い専門医への紹介、受診ができます。肺がん、大腸がん、乳がん、心疾患、慢性腎臓病等の早期発見も行うため、治療へと結び付けられ、ご好評をいただいております。

なかまの作品

俳句

鷹鳩にこころも晴るる浮かれ雲 沼市高橋町 生方 辺秋
豪雪や車振り出す老いの朝 沼市高橋町 永井 永陽
明日は雪妻の使ふや仕舞風呂 沼市高橋町 木暮 一夫
曲家に老いを忘るる難かな 沼市高橋町 名胡桃董光
つがなくくららるるらふきのたう 沼市高橋町 氏家 孝
金樓梅の花手折りきし句会席 沼市高橋町 角田ひろ子
白酒の酔ひの耳朶より目許より 沼市高橋町 諸田 正
雪解川音で聞こえぬ妻の声 沼市高橋町 丸岡 勇吉
病窓の雲ゆるやかに春兆す 沼市高橋町 桑原 昭一
紅梅や豪雪にたえ咲きいたり 沼市高橋町 小林 一康
手のひらに赤城大地の緑かな 沼市高橋町 増田 耕寿

短歌

めぐり来し三・一一の誕生日彼の日を変はらじ福 沼市高橋町 青柳 満里子
春風にパンジー・ピオラ揺れておる寒き冬にも耐 沼市高橋町 堀 越京子
へて咲きをり 沼市高橋町
公園の河津桜は咲き満ちて燥ぐるともの声孫も交 沼市高橋町 白井 恵美子
じりて 沼市高橋町
地に低く水仙の咲く春彼岸空の澁むは黄砂なるべし 沼市高橋町 田島 智恵
盃に虚しき熱燗注ぐことに慣れて夫の一周忌くる 沼市高橋町 樋口 あさ子
大雪でJ.R.高速止りて外出も出来ず終日雪掻く 沼市高橋町 今井 栄一
迷えればくるりとよその木に移る友のりんごの剪 沼市高橋町 田村 稲雀
定便り 沼市高橋町
顔のしみ気にしないはずが何気なく鏡をそっとの 沼市高橋町 宮内 学
ぞくこの頃 沼市高橋町
搦き方も伸ばし方うまさ父なりしほら見ていろよ 沼市高橋町 星野 敏子
と笑みし顔浮く 沼市高橋町
蠟梅に顔寄せ句ひ確かむる同じ仕草の園訪ふ人等 沼市高橋町 林 郁男

川柳

健康法ただバランスを良く食べる 沼市高橋町 加瀬田フサエ
広がらぬ窮状よそに九周年 沼市高橋町 宮下 筆彰
クラス会思い出話に花が咲く 沼市高橋町 森田 らく
三月の期間限定「忘れぬ」 沼市高橋町 三 歩





### 2月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容	
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	4	脳卒中と心筋梗塞の話	
	上原町 6-2	村田 定蔵	3	脳卒中と心筋梗塞の話	
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	脳いきいき班会の紹介	
	東原新町 13-2	雲越 タカ	3	脳いきいき班会の紹介	
	材木町 11-3	小林永久子	6	高齢者の肺炎について	
	東原新町 9	染谷はるい	7	筋トレ・365歩のマーチ他	
東原新町 5	高橋 道子	6	筋トレ・365歩のマーチ他		
沼田西	薄根町 10-1	松永サチ子	9	唄って笑って120分	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	乳がんについて	
	鍛冶町 5	下 ろく	3	乳がんについて	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	4	俳句会	
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	5	コレステロールについて	
池田	中発知町 木内	木内 修一	3	新病院建設について	
	中発知町 岩本1	田中 勝行	3	新病院建設について	
	中発知町 岩本2	大島 孝夫	3	新病院建設について	
	中発知町 木村	増田 桂市	3	新病院建設について	
	中発知町 店	木村 学	3	新病院建設について	
	中発知町 田中	吉沢 栄	3	新病院建設について	
	中発知町 板屋	中澤 重平	3	新病院建設について	
	中発知町 原	小沢 誠一	3	新病院建設について	
	川田	下川町 宮塚1	深津 文子	5	ロコモ体操
		下川町 宮塚2	高橋 銀子	4	ロコモ体操
利根南	タナケテケンギ	三代 芳恵	9	健康チェック・体操	
片品	菅沼 1	戸丸 長太	5	セラバンド・あいうべ体操	
	菅沼 2	星野 司	4	セラバンド・あいうべ体操	
川場	中野合同	宮田りえ子	8	映画鑑賞	
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	3	健口体操・尿チェック	
	後閑 下入	渋谷 典子	4	健口体操・尿チェック	
	政所合同	尾崎 雅子	5	骨密度チェック	
	真庭合同	真庭 利治	5	骨密度チェック	
	真庭合同	中村 秀夫	5	骨密度チェック	
	下牧 原の中	山田八重子	4	めまいについて	
	虹の会	都丸 富子	8	絵手紙教室	
	虹の会	都丸 富子	5	絵手紙教室	
月夜野西	月夜野町組 12-1	長濱 水郎	3	メタボリックシンドロームの話	
	月夜野町組 2-2	丸山 功	3	メタボリックシンドロームの話	
新治	須川 1	梅澤 貞子	3	年間計画・転倒予防体操	
	須川 2	木松 芳子	3	年間計画・転倒予防体操	
	須川 3	山岸 克子	4	年間計画・転倒予防体操	
	遊布	太田ヒサ子	7	手芸製作	
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	9	健康体操	
	福寿草	岡嶋 禎子	10	きよしのズンドコ節	
	福寿草	岡嶋 禎子	10	健康体操	
	手芸くらぶ遊布	佐藤 郁子	7	手芸・裂織製作	
	手芸くらぶ遊布	太田ヒサ子	7	手芸・裂織製作	
病棟・他	ふれあいの輪	西巻 定子	11	歯のはなし	
総計	46		233		

### 川田 宮塚



ロコモ体操／足指力チエック  
足の筋肉を鍛える簡単な  
運動をしました

### 月夜野東 後閑上入・下入



骨密度 尿チエック  
医学生も参加して、  
にぎやかな時間になりました

### 沼田東 材木町



体組成チエック／睡眠のはなし  
心身の健康に、質のいい睡眠の  
ポイントを学びました

### 沼田西 榛名町合同



大腸がん・胃がん・ピロリについて  
予防に油を控える食事方法を話し合いました



### おらがまちの 班会あれこれ

### にぎわい 障害者本人「もみの木クラブ」



新病院建設の話／ラジオ体操  
親子でおしゃべりや体操を楽しみました

### 利南 上久屋馬場



コレステロールについて／体組成チェック  
動脈硬化の予防にバランスのよい食事を考えました

### 白沢 尾合



眼の病気について  
視野の範囲をチェックシートで調べました

### 片品診利用委員会・片品支部の新年会



松井先生から24時間血圧計の説明がされ、  
カラオケなどわきあいあいと交流を深めました。

### 今月の料理

### 桜えびのコロッケ

材料(4人分)

- 桜えび…大さじ5
- 里芋(じゃがいもでも可)…8個
- 玉ねぎ…1/2
- バター…大さじ2
- 小麦粉…適量
- 溶き卵…適量
- パン粉…適量



- 作り方■ (栄養課 春日 広光)
- ① 桜えびに熱湯をかけてふやかし、水気を切って細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
  - ② 里芋(じゃがいも)はラップに包み電子レンジで4～5分加熱し皮をむいてつぶす。
  - ③ フライパンにバターをぬり、玉ねぎを炒める。
  - ④ 以上を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにする。
  - ⑤ 小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつけ、180℃の油であげて完成!!

**転居の連絡を生協事務局へ**

定款区域である沼田市、利根郡、吾妻郡、旧子持村、旧赤城村に転居される場合は、名簿の住所を転居先に移さなければなりませんので必ずご連絡ください。

区域外の場合、利根保健生協の脱退手続きをとっていただく後、出資金をお返しいたさせていただきます。

連絡先 生協本部 ☎22-6060

2014年4月より、とね診療所の医師体制が変更になります。

### 2014年度 とね診療所診療体制

曜日	月	火	水	木	金
午前	都築	長坂	都築	長坂	第1・3・5長坂 第2・4 都築
午後	休診	休診	定期訪問診療 都築	休診	休診



沼田市町田町  
桑原美月ちゃん(1歳2ヶ月)  
ジジ、ババ、大好き♡



昭利村系井  
高橋来愛ちゃん(9ヶ月)  
かわいいドレスでるんるん気分♪

### 川田支部 春のオセロ大会

日時：4月27日(日)  
午前9時～12時

場所：ひだまりの家

定員：24人

申し込み先：  
利根保健生協  
(☎22-2300)

みなさんの意見がより良い紙面をつくります

### 『利根の保健』読者モニター募集

『利根の保健』を読んで、アンケートに答える読者モニターを募集します。年間6回以上投稿していただいた方には年度末に図書カードをプレゼントしますので、奮ってご参加ください。

期間：2014年4月～2015年3月

対象：組合員またはその家族(15歳以上)

募集人数：20人(定員になり次第締め切り)

応募締切：2014年4月末日まで

応募方法：はがきかFAX、メールで氏名、年令、住所、電話番号を記入の上、お送りください。

問合せ：利根保健生協  
『利根の保健』編集委員会