とやま医療生協 虹のまち

2016年3月号　No.395

〒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

組織現況 2016年1月31日現在

組合員数
26,806 人

出資金総額
96,356万円

一人当たりの出資額
35,945 円

虹のバレンタイン行動　対話ひろがる

毎年二月、バレンタインデーの時期にあわせて、全国一斉に「虹のバレンタイン行動」が取り組まれています。

富山医療生協でも事業所の窓口、スーパーでの健康相談会などで取り組みました。

今年は医療・介護の制度改定の動きを知らせ、社会保障の充実を求めるカードを配りながら、あわせて「戦争法廃止を求める二〇〇〇万筆統一署名」を呼びかけました。

患者様に署名のお願い（富山協立病院外来）

談笑する患者様と組合員ボランティア（富山診療所）

「介護も医療も自己負担が増えて大変」「社会保障費がふくらんで財政が大変…というが、予算が削減されると将来が心配」など、不安の声が多く聞かれました。

二〇〇〇万筆署名には戦争体験された方だけでなく、若い人も「戦争になるのは絶対嫌です」と署名に応じる人も多くおられました。

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」理念の下、医療生協は、活動をすすめていきます。

健康相談会の会場で（和合八重津支部）

第63回通常総代会の公示

二〇一六年三月一日　富山医療生活協同組合　理事長　与島　明美

第六十三回通常総代会を左記の通り開催いたします。

日　時　二〇一六年六月二十五日（土）
午後一時三十分から午後五時まで

場　所　富山県中小企業研修センター　二階ホール

総代の選挙に関する公示

第六十三回通常総代会を六月二十五日に開催するにあたり、定款四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。

一、**総代の選出基準及び定数**
総代は、組合員一三〇名につき一名を基準に定数を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。

二、**総代の資格と選挙権**
・該当選挙区の組合員本人。

三、**総代の選挙**
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。

四、**立候補の届け出及び締切日**
・立候補締切日は、該当する支部総代会の三日前とする。
支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理人に届け出る。（尚、代理受付場所を生協本部におく）

＊総代定数
204名

支部名	月日	時間	場所	支部総代定数	本部総代定数
広田	3月18日(金)	13時30分～15時30分	ララ	15	8
三郷	3月21日(月)	10時～	しらいわ苑	20	6
射水	3月23日(水)	13時30分～	はなみずき	20	5
五福神明	3月24日(木)	10時～	五福4区公民館	15	4
和合ローズ	3月26日(土)	9時30分～	八幡公民館	15	4
やくし	3月27日(日)	10時～	立山町民会館	30	5
高岡	3月27日(日)	13時30分～	高岡ふれあい福祉センター	20	4
婦中	3月27日(日)	10時～	ぽぷら	20	8
奥田東	3月28日(月)	10時～11時30分	ひまわりプラ	15	5
桜谷	3月29日(火)	10時～	安養坊公民館	15	3
荻浦	3月29日(火)	13時30分～	森公民館	20	6
和合八重津	3月30日(水)	13時30分～	四方地区センター	15	6
針原	3月30日(水)	10時～	針原中町公民館	15	4
水橋西部	4月2日(土)	14時～16時	舟橋会館	20	7
上市	4月3日(日)	10時～	アルプスの湯	12	4
奥田北	4月4日(月)	10時～11時30分	ひまわりプラ	10	4
新庄北	4月5日(火)	13時30分～	新庄地区センター	20	5
新庄	4月6日(水)	14時～16時	新庄地区センター	10	3
とよた北	4月8日(金)	10時～11時30分	コープ北部センター	20	7
浜黒崎	4月8日(金)	13時～14時40分	古志町中公民館	16	3
呉羽	4月8日(金)	14時～	砺波体育センター和室	20	7
となみ野	4月8日(金)	13時30分～	えがお	20	2
山室	4月9日(土)	10時～12時	ひまわりプラ	16	7
とよた中央	4月9日(土)	10時～11時30分	きずな	20	5
中央東	4月10日(日)	10時～12時	滑川市民交流プラザ	18	8
滑川	4月10日(日)	13時～	蓮台寺	10	5
中央西	4月12日(火)	13時30分～	水橋小出公民館	10	4
上条	4月12日(火)	10時～12時30分	豊若町公民館	15	3
とよた東	4月12日(火)	10時～12時30分	富山診療所	15	5
富山	4月13日(水)	13時30分～	ひまわりプラ	15	4
とよた南	4月14日(木)	10時～	八尾ゆうゆう館	15	5
岩瀬	4月14日(木)	10時30分～	浄光寺	15	4
富南	4月14日(木)	14時～16時	呉羽ハイツ	15	3
大広田	4月15日(金)	10時30分～	富山診療所	15	7
南部	4月15日(金)	13時～	ひまわりプラ	17	7
奥田	4月16日(土)	9時30分～	のびのび	15	5
水橋	4月17日(日)	10時～12時30分	えがお	22	11
藤ノ木	4月17日(日)	14時～16時		15	3
富山市で支部のない地域					5
支部のない市町村					4

内視鏡

三月三日は「桃の節句」。雛人形を飾り女の子の幸せを願い祝う日本の習慣である。三月八日は「国際女性デー」。黄色のミモザの花を飾り女性の人権を訴え行動する▼「国際女性デー」の始まりは二十世紀初め、女性の選挙権も女性労働者の権利もなかった時代にアメリカで「パンをよこせ、参政権を与えよ」と大規模なデモや集会があったのに端を発している。一九七五年の「国際女性年」に国連が初めて取り組み、一九七九年の国連総会で「女性差別撤廃条約」が採択され力を発揮した▼日本では明治維新以後の自由民権運動の中、婦人参政権や女性の解放を求める運動が起り、一八八六年、日本初の雨宮製糸の女工ストライキ。一九一一年に平塚らいてう等による女性文芸誌「青鞜」が発刊。当時ヨーロッパで青い靴下を履いて「女性に人権を」と訴えた運動に因んだ「青鞜（くつした）」だ。一九一八年、富山の「米騒動」が全国に広がり、時の政権を倒す民衆運動に発展。一九二三年三月八日、日本初の「国際女性デー」が開催。洋の東西を問わず社会変革運動は、まず母親・女性たちの〝生活を守る〟戦いから始まっている▼いま日本各地で「赤色」を身にまとった女性たちの運動が広がり、「戦争をゆるさない女性のレッドアクションとやま」のアピール行動は続いている。「二〇〇〇万人統一署名」で「戦争絶対反対」の声を国会に届けたい。（E）

3月3日は「耳の日」

耳について関心を持ちましょう

―難聴について―

耳鼻咽喉科医師　浅井　正嗣

難聴をきたす疾患は多々ありますが、ここでは五十才から六十才以降の方を念頭に置いて二つほど紹介します。

一つ目は「突発性難聴」です。ある日突然に、片方の耳が聞こえにくくなります。同時にめまいが出現して数日間つづくこともあります。耳が詰まった感じがして、耳鳴りを感じることも多いです。原因不明ですが、ウイルス感染、血流障害、ストレス・疲労などが考えられます。早期に治療開始すると治ることも多いので、心配なときは早めに受診してください。

二つ目は「加齢性難聴（老人性難聴）」です。いつ頃はじまったかわからないけど聞こえが悪くなった、耳鳴りもしているといった症状で受診される方が多いです。原因は加齢によって内耳や聞こえを伝える神経の細胞が老化してくることです。最初は高い音が聞きにくくなり、徐々に低い音も聞きにくくなります。通常は両耳の難聴が同じように進行します。個人差があり生活に困らない程度のことも多いですが、会話が困難になることもあります。残念ながらお薬で治すことは困難です。

難聴になると

一般的に相手の声は聞こえるけど言葉がわからないと感じることが多くなります。特に早口で話されたり、周りがうるさいところでは、その傾向は強くなります。お薬で治療してもよくならない場合は、補聴器に頼らざるを得ないこともでてきます。ただし補聴器をつければ、誰でもすぐに聞こえやすくなるとは限らず、一人一人にあった丁寧な調整も必要になってきます。このため、病院を受診されて聴力の検査をしたうえで、指導を受けて購入されることをお勧めします。

ご家族の方は

難聴の方がいらっしゃるご家族は、ご苦労も多いと思います。イライラしてつい大声で怒鳴ってしまうことがあるかもしれませんが、できるだけ冷静に本人のお顔をみて少し大きめの声で、ゆっくりと話してあげてください。それだけでも、いくらか会話しやすくなると思います。

富山協立病院では火曜日九時～十一時三十分、木曜日十四時～十六時三十分に、耳鼻咽喉科の診察を行っております。

難聴の症状が気になる方、補聴器相談、難聴による身体障害者手帳の相談など、お困りの方は遠慮なく受診してください。

介護タクシー「とまと」運賃改定のお知らせ

日頃より、介護タクシー「とまと」をご利用いただきありがとうございます。

2016年２月１日より、富山地区においてタクシー運賃改定が実施されることにともない、諸経費増加の折、当生協と致しましても、自由料金部分の運賃を改定させていただくことになりました。介護保険を利用する介護運賃部分の変更はありません。

改定前

車種	初乗り	加算運賃
中型車	1.5㎞ 660円	228m80円
小型車	1.5㎞ 650円	264m80円

改定後

車種	初乗り	加算運賃
普通車	1.2㎞ 590円	272m100円

＊2016年3月7日(月)より、変更となります。

利用者のみなさまには、ご負担をおかけいたしますが、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

当タクシーの運賃は、認可運賃の最下限水準となっています。また、迎車料金や待料金を徴収しておらず、車椅子利用料などの追加する料金もいただいていません。可能なかぎり安価に利用していただけるように引き続き努めております。

今後も、より一層の安全・安心・快適なサービスの提供に努めてまいりますので、重ねて、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ：介護タクシー「とまと」　TEL0120－80－8358

民医連奨学生の学び場

医学生心電図セミナー

▲真剣に聞き入る学生

１月18日と２月17日、富山大学杉谷キャンパス近くにある富山民医連の「医系学生サポートセンター」にて、医学科４・５年生を対象とした心電図セミナーを開催しました。開催のきっかけは、富山大学医学科の民医連奨学生から、「心電図や身体所見について少人数で学ぶ場が欲しい」と要望があったからです。

講師は富山協立病院の岩城医師で、用意した教材で心電図の基礎から学びました。４年生は、２月から大学病院で臨床実習が始まるため、心電図の問題を自分で解いてくる課題が出されており、真剣そのものでした。学生からは「２年間わからなかった謎が解けました！」と、授業だけではわからなかったことが２年越しに理解できたと喜びの声が上がりました。

今後も学生の学習や成長を援助し、医療や社会のことなど幅広く学ぶ場を設けていきます。

富山協立病院　医局事務　橋本　真琴
富山民医連　医学生担当事務　後藤友歌栄

菜の花とあさりの炊き込みご飯

～旬の食材はうま味・栄養たっぷり～

富山協立病院　管理栄養士　加藤　真弓

材料／（２合分）

米……２合
あさり（殻つき）……300ｇ
酒……大さじ１と⅔
☆みりん……小さじ１と¼
☆しょうゆ……小さじ１と¼
☆塩……小さじ¼
昆布……５ｇ
菜の花……100ｇ

写真は理研ビタミン株式会社のレシピ集参照

作り方

❶あさりは塩抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
❷フライパンに①のあさりと酒を入れ蒸し焼きにし、殻が空いたら身をとりだし汁をとっておく。
❸米を洗い、昆布、☆の調味料、②のだし汁を加え、２合分の目盛りまで水をいれて炊く。
❹③のお米が炊けたら、昆布をとり出し、②のあさりの身を入れ、１～２分蒸らす。
❺菜の花は塩水で茹で切り、ご飯と混ぜ合わせれば完成。

豆知識

春野菜のひみつ

春の訪れを知らせてくれる菜の花は、蕾の甘みと独特のほろ苦さが魅力です。蕾には、花を咲かせるための栄養分がぎゅっと詰まっているため、栄養満点です。

菜の花に限らず、春野菜や山菜は特有の香りや苦味が特徴です。日本では、古くから「春の皿には苦味を盛れ」という言葉もあり、早春の頃になると、苦味のある野菜や山菜を積極的に食べてきました。

その「苦味」の正体は“植物性アルカロイド”。独特の苦味成分で、ほのかな苦みやアクは、胃腸の働きを活発にし、細胞の新陳代謝を活発にしてくれます。冬の間に体内に蓄積された余分な老廃物を体外に排出してくれるともいわれています。

2016年度方針骨子案　医療福祉生協の理念：健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる

“協同の力で、いのちとくらしを支える事業と運動を創り上げよう！”

医療生協の「地域まるごと包括ケア」を、3つのつくろうチャレンジでステップアップ
（つながりマップ、居場所づくり、豊かで自立した支部づくり）

重点課題

（1）いのちとくらしを支える事業基盤をつくりあげる
（2）「地域まるごと包括ケア」に対応した、自立した豊かな支部活動を展開する
（3）医療生協への加入は「安心のネットワーク」と言える質・量をつくる
（4）「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめる
（5）憲法が活きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯する

（1）いのちとくらしを支える事業基盤をつくりあげます

○事業所は、中重度･認知症･在宅での看取り･生活支援のリハビリ機能など、組合員の要求とくらしに応じた切れ目のない連続的な医療介護サービスを強化します。
○安全性の確保と質の向上に引き続き取り組みます。
・「プライマリ・ケア」と在宅医療介護の強化を図ります。
・ネットワークの強化
○医療介護の抑制政策と利用者負担の増加のなかでも、地域に信頼される事業を提供し、組合員の利用促進と経営改善を進めながら、的確な収支バランスをとって剰余を確保します。
○「地域まるごと包括ケア」事業を統括するマネジメント体制を強化します。
○無料低額診療事業など、経済的社会的に困難を抱えた人達の相談と支援の輪を広げます。
○医療介護従事者の確保と育成に、組合員の力を発揮します。
○内部統制の整備を更に進めます。

（2）「地域まるごと包括ケア」に対応した、自立した豊かな支部活動を展開します

地域まるごと健康づくり
○健康チャレンジは、自治体や学校への働きかけを強め、1,500名を目標に大きく広げます。
○地域での保健力・介護力を高める各種講座や教室を推進します。
○「すこしお生活」の普及・実践をすすめます。
○要求にあった健康班会、お試し班会を開きます。
○まちかど健康チェックに取り組みます。
○全ての支部で「お試し班会」「お誘い班会」を開催しましょう。

支え合いのまちづくり
○ひとりぼっちをつくらない、認知症になっても住み続けられる、災害に備えるまちづくりを進めます。
・「一支部一居場所」づくりにチャレンジします。
・県生協連や各種協同組合、福祉ネットや行政等との連携を強化します。
・地域包括支援センターと協力して、認知症サポーター養成講座に取り組みます。
・こども居場所づくり（「夏休み無料塾」など）を企画します。
○たすっけとクラブを生協の支部活動とともに発展強化します。
○「地域まるごと包括ケア」を実現するための取り組みを行います。
・「つながりマップ」を全支部・事業所でつくり、地域の連携に役立てます。
・地域包括支援センターとの懇談を継続し共同の企画に取組みます。
・購買生協の地域委員会や地域の諸団体と日常的なつながりを持ち行事の共催をめざします。
・県「地域包括ケア活動実践団体登録」も活用しながら、医療生協の活動の「見せる化」を工夫し、自治体や地域の団体に事業と活動を知らせます。
○自治体や保健行政とも連携して大規模震災支援や対策強化をはかります。

総合事業（介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業）の取組み
○生協の仕組みを活かした総合事業を展開します。
ｉ）介護予防や生活支援を必要とする人達を対象
・「通所型サービス」…日常の活動の中から公民館や集会所を活用した事業の検討します。
・「訪問型サービス」…「たすけっとクラブ」の登録者の理解と協力を得ながら、たすけっとクラブとの共存を検討します。
ⅱ）全ての高齢者を対象に「一般介護予防事業」…健康づくりや介護予防教室などの開催を検討します。

（3）医療生協への加入は「安心のネットワーク」と言える質・量をつくります

○顔の見える生活圏域での支部づくりと支部分割、ブロック活動を強化します。
○仲間増やしは、世帯比率を意識して目標を立てましょう。法人目標は1,500人（仮・目標積上げ）です。
・事業所では組合員利用比率を意識した目標を設定しましょう。
・生協は自覚的な主権者を育てる組織でもあります。引き続き組合員本人加入の取組みを強めます。
・事業所では、仲間増やしや増資を業務として位置づける仕組みを作ります。
○増資目標は、15,000万円（仮・目標積上げ）をめざします。
・一口増資を訴え、25%の増資協力者をえます。
○担い手づくり
・「地域包括ケア」の事業と運動を支える人づくりをすすめます。
・一人15部以内になるように配付協力者を増やし、支部内手配り配付率100%をめざします。
・団塊世代の担い手を増やします。

○ホームページ、機関紙「虹のまち」、事業所ニュースなど、広報の見直しを行い、さらに有効活用を図ります。

（4）「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめます

○引き続き「いのちの章典ガイドライン」を学び、仕事や地域活動に活かします。
○職員・組合員が一緒に学び成長できる場を企画します。
○通信教育は、みんなで学ぶことを重視し、300名の受講をめざします。
教育月間スローガン：「歴史に学び、みらいをつくる～憲法公布70年と私たち～」

（5）憲法が活きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯します

○安全保障関連法（戦争法）廃止を求める活動に取り組みます。
○社会保障の改悪を許さず、充実を求めます。
○憲法を「改正」させない取り組みを強めます。
○東日本大震災への支援を継続し、原発ゼロをめざします。
○環境保全、核兵器廃絶に取り組みます。
○沖縄・辺野古基地問題は民意に沿った政策を求め、連帯を続けます。

健康キッズチャレンジャー広がる

健康チャレンジャーの登録数が千二百名を超え、過去最高の参加者となりました。医療生協では子どもたちがすこやかで豊かに育つ環境づくりや家族ぐるみでの健康づくりに取り組んでいます。今回小学校を訪問し、懇談した様子を紹介します。

健康チャレンジャーの〝あいうべ体操〟が新しい層に広がっています。

富山市内のT小学校では、全校で健康教育の一環として〝あいうべ体操〟が取り組まれています。そこで健康づくり委員が十一月上旬にT小学校を訪問しました。

健康チャレンジャーキッズ版のカードを活用していただけないか相談したところ、学校全体で取り組んでみようということになりました。今年に入り学校に問い合わせしたところ〝あいうべ体操〟を全校児童がやり遂げたというすばらしい報告をいただきました。そこで再度小学校を訪問、校長先生に感謝状をお渡しするとともに、児童の代表に「がんばったでしょうカード」と歯ブラシ」をプレゼントしました。また午後の保健委員会活動に参加させてもらい児童より〝あいうべ体操〟のおしらせ活動や実践の継続化を進めている様子、体験談や思いなどを聞かせていただき意見交換することが出来ました。その一部を紹介します。

▲懇談の様子

・委員会活動では「〝元気が一番〟心も体も強いT小学校を」合言葉にT小学校児童の健康増進の一環として〝あいうべ体操〟をしていること

・〝あいうべ体操〟を全校で取り組んだ成果もあり、学校では今のところ一人のインフルエンザ感染者もでていないこと

・誰にでもできるので家族の中でも広がったこと

・認知症の予防から自分たちの脳の活性化が図れること

このように、確信にみちた多くの意見が出されました。先生の指導と児童の自主的な健康づくりの取り組みの輪が広がり〝あいうべ体操〟を通して子どもたちの成長している姿が頼もしくみえました。とても良い経験であり他の小学校等でも広めていけたらと思います。

健康づくり委員会

被災地へ届けます

不要の着物の生地をお譲り下さい。

東北（宮城・福島）の被災者さんが集って財布などの小物を作って販売しています。ご協力お願いします

お問い合わせ　組織部まで　※ウール地以外

4.7世界保健デー 健康チェックのご案内

日程：4月9日(土)・10日(日)
場所：ちんどんコンクール会場（城址公園付近）
内容：血圧、骨密度測定

尚、場所は予定です。変更の場合もありますので、お問い合わせください。

医療生協組織部　☎076－441－8351

組合員のひろば

クロスワードパズル一月号の解答ハガキより

今年　私の干支
富山市向新庄町　村瀬　京子さん

今年は私の干支です。少しでも良い年でありますよう…、戦争のない世界でありますよう願うばかりです。元気に過ごせるよう紙面の体操などやってみようと思っています。

地域の共同広がって！
富山市森　高田　幸子さん

地域との共同が広がっていけば、安心して老後がおくれますネ。たすけっとクラブは本当に良いことです。

再検査異常なしバンザイ
富山市布目旭　高瀬　敦子さん

十二月末特定健診、ついでに腹部エコー。肝臓に異状ありの疑いで一月に再検査、正月は心配で落ち込んでいました。結果は血液数値の範囲内との事、バンザイ、うれしくて…。初め、受けたことに後悔したけど、健康維持のためには検査は必要と思いました。

いっぱつ体操から
滑川市堀江　作内　嘉文さん

今年こそ運動習慣を身につけよう！が良かった。決めたことを内容を変えずに、とにかく三十日続けてみることが大切。明日から〜、ダメダメ。今日から無理せずいっぱつ体操やってみます。

班会で予防接種
富山市道正　下田　律子さん

十一月インフルエンザの予防接種を班会で実施しました。その時初めて水橋診療所のお世話になり、わが町内から近いので大変便利に思いました。

虹のまち　楽しい
富山市大町一区　村上美代子さん

クロスワードパズル毎回楽しみです。当選者の中になつかしいお名前に出会うことがあります。組合員になって日が浅いのですが、虹のまちはいろんな記事があり楽しんで読んでいます。

運動習慣　メンタルまで
高岡市二上町　森　朝子さん

昨年末に組合員になり、初めての「虹のまち」です。運動習慣を、途中でやめないためにの記事、心がけたいです。方法ややり方はよく見るのですが、メンタル返書いてあるのでどこかに貼っておきます。

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後2時〜4時
・4月21日（木）
・5月19日（木）
・6月16日（木）
予約してください
場所　富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室　☎076-444-5708

クロスワードパズル

【問題】

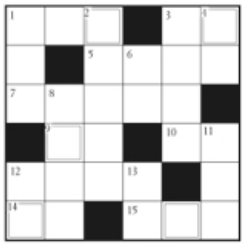
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？

★ たてのカギ ★

①一本の矢。――報いる
②剽軽。何と読む？
③苦しい立場。――に立つ
④〇〇を持して臨戦
⑥〇〇より育ち
⑧相撲で最も多い決まり手
⑪胴上げで何度も――に舞う
⑫〇〇があったら入りたい
⑬〇〇を以て〇〇を制す

★ よこのカギ ★

①沈もうとする太陽。落日
③人気ゆるキャラ、〇〇モン
⑤ピアノの訳語
⑦少年の対語
⑨利己の反対は
⑩志を〇〇に秘める
⑫商売人
⑭〇〇振り構わず突進
⑮長時間の説教は――だ



転居先を必ず連絡して下さい。住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協本部まで連絡下さい。

【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。

【あて先】
〒九三一－八五〇　富山市豊田町一－一－八　富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】
正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】
三月末日の消印有効

【一月号の解答】

ネントウニネガウトワノヘイワ
（年頃に願う永久の平和）

ア	ニ	キ	■	ド	ロ	ナ	ワ	カ
ヤ	シ	ン	カ	■	ケ	ツ	ト	カ
ト	ン	■	セ	ミ	■	ト	イ	■
リ	■	ヘ	ン	シ	ヨ	ク	■	■
■	ア	ン	シ	ヨ	ウ	■	ネ	ン
サ	カ	■	キ	ウ	■	ノ	■	ン
サ	ガ	ク	■	リ	ヨ	ウ	ウ	リ
ミ	ネ	ウ	チ	■	ワ	カ	ン	■

応募１７７通
正解１７５通

【一月号の当選者10名】敬称略

池内　理代（富山市水橋舘町）
磐田　徹男（富山市つばめ野）
片境　律子（射水市戸破）
酒井　勇人（富山市中島）
高橋　妙子（滑川市七口）
田畑明日香（富山市呉羽町）
土井　忍（富山市二口町）
中谷　幸（富山市下堀）
宮田　圭子（富山市森）
吉岡美和子（富山市蓮町）

おめでとうございます