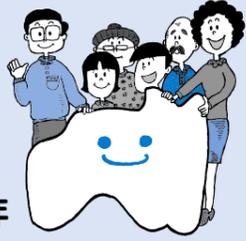


きらり健康生活協同組合



2026年

3月号

いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <https://www.kirari-hcoop.com/>
e-mail seikyuu@kirari-hcoop.com

●発行人/専務理事 橋本一弘
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



生協の現況

2026年1月31日現在

★組合員数.....20,281名
★出資総額.....635,827,000円
★一人平均出資額.....31,351円



この度、福島県立医科大学保健科学部作業療法学科の木村夏実先生の研究とタッグを組んで、班会の皆さんと「語らいタイム」を楽しみました。
ルールはとてもシンプル。一〇〇色のカードを目の前に広げ、先生が五十の読み札からお題をひとつ取り上げます。参加者は「これだ」と感じた色カードを手に取り、順番にその色を選んだ理由(思い出や体験にまつわるエピソード)を語っていきます。周りのみんなは

その物語に耳を傾け、うなずいたり笑ったりしながらその場が温まっていく。そんなやり取りの中で、仲間の意外な一面に気付き、これまで以上に親しみが深まり、自然と距離が縮まるひとときになります。
勝ち負けもなく、答えも決まっていなくても、カードを選ばず話を聴くだけでも良い。それが「色カルタ」
現在、研究にご協力いただけるグループを募集しています。およそ二ヶ月に一度のペースでお伺いし、その日の様子を記録させていただきます。実施できる人数は一度につき三〜九名ほどです。
「うちの班会でもやってみたい」「参加してみたい」という方がいらっしゃいましたら、どうぞ気軽にご連絡ください。
みなさんと一緒に、色をきっかけにした楽しい語らいの時間をつくれたら嬉しいです。

お問い合わせ先
生協本部
☎024-531-6262
(担当:平野)

あなたの記憶に残る色は何色ですか?

色にまつわる話題を通して、他者との会話を楽しむアソビ「色カルタ」クオリアゲーム
記憶をたどって自己表現をすることは、脳の活性化や安心できる環境、なじみの関係づくりにもつながります。



2025年度 診療所利用委員会交流会開催!

コロナ感染症の影響でしばらく開催できずにいた利用委員会交流会でしたが、2026年1月15日(木)、約5年ぶりに開催されました。

交流会では各診療所利用委員会の活動報告がされた後、グループに分かれ、意見交換を行いました。

「待ち時間の課題」、「安全安心に診療所を使ってもらうには」、「環境美化のために取り組んでいること」など活発な意見交換がなされました。今回の交流会で新たに得られたアイデアなど、今後もそれぞれの利用委員会で活かしていきたいと思います。



健康づくり活動交流集会開催のお知らせ

ニュースポーツで楽しく交流しましょう!

- と き: 4月23日(木) 10:00~11:30
- と ころ: トヨタ クラウンアリーナ メインアリーナ
- 内 容: ニュースポーツ交流(どなたでもできるゲーム)
- 持 ち 物: 上履き、タオル、飲み物

ポッチャに引き続き、どなたでも楽しく参加できる交流集会を企画します。みんなで参加しましょう!

*詳細は後日チラシ等でお知らせします。多くの方の参加お待ちしております。



病気には無縁と元気に働いて来たが、退職と同じに肩の荷が下りたのか、なぜか次々と病院のお世話になっていく。胆石が大きくなり悪さしているとのことで胆嚢除去手術から始まり、声帯ポリープの切除、顔面神経麻痺、前立腺癌手術、円形脱毛症、そして糖尿病の治療中と今も忙しい。声帯ポリープは歌っていた時、突然のかすれた声に驚き検査の結果ポリープが出来ていた。今まで喉を酷使して歌ってきたからなのか残念ながらきれいに切り切れず以前の様な声は出ない。カラオケに行ってもかすれた声で歌っているが、今はもっぱら聞き役に徹している。前立腺癌は幸いにして毎年の市民検診で見つかり、治療にはいくつかの選択肢はあったが、手術による全摘。術後のリスクとして尿漏れが発生。今では「パット」が必需品。ストレスが原因なのか円形脱毛症では人に後ろを見られたくない恥ずかしい状態に。後頭部のハゲた所に白髪が生えてきて白と黒とのコントラスト。これで後ろは見せられない。腹を括って「何を今さら辛くはないが」などとかすれた声で口ずさみながら病気に負けずパットした前向きな生き方をしている今日この頃です。

私が「きらり健康生活協同組合」に夢中になる理由

理事 作業療法士 平野聖子

第3回

白熱した卓球大会の影響なのか、「協同組合」を学び直し、その力に魅了され、地域に必要とされる組織とは何かを考えていたからなのか、気持ちが高ぶったままよく眠れずに研修二日目を迎えた。

南医療生協の「組合員活動実践コース前期」二日目は、自法人の良いところをまとめ、互いにおすすりポイントを出し合うグループワークが中心だ。改めて、きらり健康生協の活動を振り返ってみたい。

【事業所の取り組み】

毎年「健康まつり」を開催し、地域に開かれた事業所づくりを進めている。入院施設はなくなったものの、住み慣れた地域で最期を迎えられるよう、施設・往診・訪問介護・訪問看護などの支援体制が整っている。各事業所が地域に密着し、包括的に支える仕組みがある。

【組合員活動】

リハシユールや出前講座など、介護予防に積極的に取り組んでいる。まちかど健康チェックや健康づくりチャレンジで、住民の健康意識を高める活動を展開。班会やサロンが豊富で、親子支援や学童とのつながりも広がっている。

【まちづくりの取り組み】

子ども食堂やフードドライブを継続して実施。買い物支援の一環として、各診療所で定期的にマルシェを開催。エコライフ運動やにじいろ文庫など、「誰かの必要」に応える活動が根付いてきている。



こうして見えてきた、きらり健康生協の強みは大きく二つある。①地域活動や介護予防の取り組みが盛んであること。②医療・介護の事業所やサービスが豊富で、最期まで自分らしく生きられる支援が整っていること。

専門職である私たちが身

近に感じてもらえれば、相談しやすくなり、健康づくりの支えにもなれるはずだ。

しかし考えれば考えるほど、「理想を並べただけで、絵に描いた餅になっていないか」という不安もよぎった。そう、これが今、私が考える課題だ。私だけが思うと思っているのかもしれないが、きらり健康生協の強みを十分に活かしていきたい。組織と職員、そして地域・組合員との間に、どこか微妙な距離を感じてしまふ。協同組合とは本来、「困りごとを共有し、できることを持ち寄り、出資金も出し合い、私たちの暮らしの安心は、私たちみんなで作るもの」という意味を持つ。きらり健康生協は地域住民の「もしもの時の安心」につながっているだろうか。未来の自分を守ってくれる存在になっているだろうか。地域での支え合いこそ健康への最良の処方箋と言われているが、力になれているだろうか…。

あつという間に駆け抜けた前期二日間。濃密で刺激的で、胸の奥にある思いがさらに強くなった。山ほどある課題が、むしろ希望に見えた帰り道、「きらり健康生協にしかできないことが、必ずある」そんな確信が体の芯から湧き上がり、抑えきれないワクワクが広がっていった。

減塩推進 イベントから

コープふくしま
一月十七日(土)コープふくしま方木田店にて減塩推進イベントが行われました。

きらり健康生協では「減塩みそ汁の試飲」「塩分チェック」「お菓子の塩分クイズ」「甘いお菓子や主食の塩分」「野菜の適量」と盛り沢山な内容でブースを用意。当日は各ブロックの保健委員さん、各事業所の職員が交代でブースを担当。来店者の皆さんへ少しでも「減塩」について考えてもらえるように取り組み

が少し濃い目だったとの気が少し濃くなったようです。福島県の年間塩分摂取量の平均と目標量は実際の塩の量を展示。積み重ねられた塩袋にビックリ！しかも理想と現実では1kg以上も差が！一日の摂り過ぎが塵も積もれば…です。日々の意識がいかに大事かを感じ取っていただけたのではないのでしょうか。

また、今回はあえて「甘い物」に焦点を当てました。クイズ形式で甘い物に含まれている塩分を見える化。思いもよらない結果に驚く声が続々と聞かれました。



▲野菜はどれくらいが良いかな？



▲おうちのみそ汁とちがう？



▲へ～一年だとこんなに塩を…

同じように主食についても展示。ご飯と麺とパン…それぞれ塩分はどの位だと思えますか？ぜひ皆さん、パンや麺の栄養成分表示もご覧ください。ご飯はお米と水だけなのでもちろん0gです！

野菜のブースでは、一日に必要な目安量(三百五十g)を展示。別に用意した野菜から一食分に使う想定で選んでもらい、適量(百二十g)あるかどうかを量りました。摂り過ぎた塩分を排出するためにも適量の野菜摂取が必要です。ぜひ

野菜の力も借りて減塩に取り組みましょう。ところで皆さんは自分のどの位の塩分を摂っているかご存知ですか？イベントでは希望する方に塩分測定も行いました。気になる方はどうぞお近くのきらりの診療所へお問合せください。まずは現状把握をおすすめします！減塩に取り組みむ一歩として、またはその成果を見るためにもご利用ください。これからもみなさんで減塩推進を目指していきましょう！

被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

振津かつみ 先生

兵庫県西宮市在住
兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

日時 ※日程は調整致します。
ところ 本部健康の家2階(野田町1丁目15-12)
料金 無料
申込先 ☎531-6262

班会あれこれ

12/2	須川診療所	三期生	班運動
12/2	信夫支部	もみじ	班ポッチャをしよう
12/4	瀬上第2支部	さくら	班クリスマス手芸
12/4	杉妻支部	カラオケ	班カラオケ
12/4	三河台西支部	ピンパン	班クリスマス踊り
12/6	吾妻東支部	どんぐり	班時事放談
12/6	信夫支部	もみじ	班ポッチャをしよう
12/8	三河台東支部	とんぼ	班マフづくり他、マフラー・ベスト等編んでみよう
12/8	余目支部	S S W	班近況報告
12/8	吾妻西支部	スギちゃん	班忘年会
12/8	矢野目ブロック	北矢野目	班セラバンド体操など
12/9	吾妻西支部	マスカット	班忘年会
12/10	須川診療所	めがねちゃん	班運動など
12/10	信夫支部	ひまわり	班ウォーキング
12/11	杉妻支部	フレイル予防体操クラブ	班体操をする
12/11	せのう健康クリニック	つばき	班「痛み」について
12/12	佐倉支部	西部さくら	班リハシユールと一周年記念会食
12/12	吾妻東支部	男の料理	班水餃子を作って食す
12/12	吾妻西支部	すずらん	班クリスマス会
12/12	瀬上第2支部	P P K	班健康診断について
12/15	信夫支部	F N G	班冬の感染症予防と手洗い実習
12/16	三河台西支部	写経する会	班写経
12/17	上松川診療所	メロン班	班四季桜
12/17	杉妻支部	あきづき	班健康マージャン等
12/17	上松川診療所	外来班	班認知症予防のシナプソロジー
12/18	三河台西支部	スッキリ	班セラバンド体操と健康にかかわる学習
12/19	吾妻西支部	うさぎとかめ	班令和7年12月定例会議
12/22	三河台東支部	スマイル	班クリスマスかざり作り
12/23	吾妻東支部	ミモザの園	班編み物をしよう
12/24	三河台中支部	小富	班室内体操
12/25	吉井田支部	体操広場	班お正月飾りを作る
12/26	上松川診療所	すいよう会	班新聞紙であそぼう
12/27	須川診療所	保大卒業生	班ポッチャをしよう
12/27	吾妻東支部	どんぐり	班時事放談、来年の話
3回開催	森合支部	カラオケ	班カラオケを楽しむ
2回開催	森合支部	体操広場	班セラバンド体操など

まちづくり委員会より

「CAP」ってなあに？

CAPという言葉をご存じですか。なじみのない言葉かもしれませんがね。では「子どもへの虐待」ならご存じでしょうか。子どもへの虐待は、①身体的虐待 ②性的虐待 ③ネグレクト ④心理的虐待の四つがあります。これはまさに「子どもたちの人権を侵害する行為」ですね。

さてCAPですが「子どもへの暴力防止プログラム」の意味です。

子どもたちは「社会的な力を持たず」「暴力についての知識も不足し」「孤立させられて」います。

CAPプログラムでは、「自分には人権があり」「安心・自信・自由」に生きていいこと、「自分には問題解決の力がある」こと、「孤立せず」おとなに相談してもいいことなどを教えます。子どもの発達段階に応じて、寸劇、歌、人形劇、討論などを盛り込み、従来の「～してはならない」式の危険回避の方法ではなく、「～することができるよ」と身を守るための行動の選択肢を広げる訓練をします。

CAPを推進するために、全国的な組織があり、今回、福島県のグループ連絡会による北信地区のおとな向けの学習会に参加しました。「嫌なのにもいつも帰りにカバンを持たされる」事例に対し、寸劇で対応策などを探りました。そこでは「お友達と一緒に断ろう」という方向が導かれるようでした。今回はCAP自体の学習はもちろん、子どもたちのおかれている環境を知り、そしておとなは何ができるのだろうか、などといった意見交換も行いました。

子どもの環境を左右するのはおとなです。おとなが子どものことを理解し、その力を尊重し、その中でどのように関わったら良いのかを常に考えることで、本当の子どもの味方になっていてもらいたい…との願いからおとな向けの学習会も開催されているとのこと。この学習会で感じたのは、親だけでなく地域の中で子どもたちを育む環境をつくるのが大切ということでした。

生協でも取り組まれている「子ども食堂」などの取り組みは、地域のおとなが「見守っているよ」ということの発信の端緒になるのかもしれない。

健康づくりチャレンジ 2025

働く世代、65歳以上の振り返り

健康づくりチャレンジ2025は12月で終了しました。

2025年は働く世代と65歳以上にシートを分けて行い、合計660名の方がチャレンジに取り組みました。働く世代では企業にも声かけをし、職場全員で取り組んでいたところもありました。65歳以上の取り組みテーマでは、1位が「いきいき生活コース」で163名、2位が「気軽に運動コース」で147名が参加しました。一方働く世代の1位は、はつらつ運動コースで59名、2位がしっかり睡眠・休息コースで48名でした。働く世代では仕事が忙しく、運動や睡眠・休息に取り組む時間がない状況がうかがえました。

参加者の感想

☆気軽に運動コース

- つかまっけての片足立ちから少しずつ、つかまらない片足立ちの時間が増えてきました。
- 最初は歩くのもゆっくりで、すぐに椅子に腰かけて休み休みだったが今では休む回数も減って足が上がるようになった。

働く世代/

☆しっかり睡眠・休息コース

- できるかぎり早く寝る準備をして、就寝時間が近づいたらスマホは触らないなどの行動をとることができた。

☆健康チェックコース

- たくさん食べてしまった次の日は少し控えるなど、体重計に乗ることで管理できた。



ゆるっとフレイル予防くらぶからきた / 「なかよし班」をご紹介します

北ブロックでは、去年の9月より4か月間16回コースで「ゆるっとフレイル予防くらぶ」を開催し、12月で終了しました。参加者から、「これで終了ではなく、また集まって運動したいね」という意見が多くあり、卒業生が「なかよし班」として、水曜日の午後、上松川診療所に毎週集まり、運動することになりました。



自分たちのペースで習った運動を行っています。参加者は、「運動もいいけど、運動後みんなでお話するのもとても楽しみ」と運動の後のお茶会も楽しんでいます。お茶会の中で、「次回は、〇〇の運動しようか」「他の運動もやってみたいね」「また、春になったら歩いてお花見をしようね」など活動の幅が広がりそうです。運動だけでなく、3月開講する保健大学に参加し勉強したい、脳トレもやってみたく興味・関心が広がっている班活動になっています。

「ゆるっとフレイル予防くらぶ」は、1月から第2弾が開催されて多くの参加者が楽しく活動しています。第3弾は、5月から始まる予定です。興味のある方は、上松川診療所までお問い合わせをお願いします。

みなさんの「すきま時間」を「誰かの笑顔に」！

老健にじのまちで「ちょいボラ」さん募集します！

老人保健施設にじのまちは、約100名のスタッフが勤務をしている大所帯です。20歳から80歳手前の幅広いスタッフが活躍をしています。

利用者さんに快適な環境を提供するためには、まだまだ人手がたりません。

みなさんのすきま時間を活用して、にじのまちでボランティアをしてみませんか？

比較的力仕事なもの

①加湿器の水入れ（台車を使用します）

にじのまちでは感染症予防の対策として10月からゴールデンウィーク明けまでの約7か月、加湿器をフル稼働させています。入所フロアには約50台の加湿器を設置しており、スタッフだけでは給水作業がとても追いつきません。にじのまちの廊下はなんと約60～70m！！この作業だけでもかなりの運動量です！！フレイル予防にいかがでしょうか？

時間 午前中と午後 曜日 日～土まで毎日募集



軽作業・その他

②一部食器の洗浄と片付け

厨房業者で対応ができない一部の食器に関して食洗機を使用し洗浄と片付けのお手伝いをお願いします。

時間 午前と午後 曜日 日～土まで毎日募集



③利用者さん対応

入浴後の利用者さんのドライヤーがけとお風呂場からフロアへの付き添い誘導をお願いします。

時間 午前中と午後 曜日 日以外

活動時間は1時間から可能です。お気軽にご相談ください。特に土日祝できる方、お待ちしております！

問い合わせ先：老人保健施設にじのまち
担当：伊藤（施設長）

2026年4月からの診療体制のお知らせ

*新たに着任される先生は次号でご紹介します

須川診療所

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 (外来)	廣川 健 菊池寛昭 松本沙織 鈴木 晋	後藤 等 後藤和子 菊池寛昭 松本沙織	廣川 健 後藤 等 菊池寛昭 松本沙織	交代制	廣川 健 後藤和子 松本沙織 佐藤一俊 (第2・4) 振津かつみ (月2回)	交代制
	(訪問診療)		廣川 健 (松本沙織)	中島 大	(廣川 健)		
午後	14:30 ～ 18:00 (外来)	鈴木 晋 菊池寛昭	松本沙織 菊池寛昭 廣川 健 16:30～	廣川 健 菊池寛昭 石川和信 (月2回)		松本沙織 佐藤一俊 (第2・4) 振津かつみ (月1回)	
	(訪問診療)	松本沙織	廣川 健	松本沙織	(松本沙織)	廣川 健	

上松川診療所

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 (外来)	春日良之 中田奈緒 岸本裕子	春日良之 中田奈緒 菅家智史	春日良之 中田奈緒 岸本裕子	交代制	春日良之 中田奈緒 山並寛明	交代制
	(訪問診療)				月2回 春日良之		
午後	14:30 ～ 18:00 (外来)	中田奈緒	中田奈緒	中田奈緒 春日良之		山並寛明	
	(訪問診療)		春日良之	高橋和郎	月2回 中田奈緒	中田奈緒	

せのうえ健康クリニック

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 (外来)	川添隆司 高橋和郎	川添隆司 岸本祥克	岸本祥克	交代制	川添隆司	川添隆司
	(訪問診療)	川添隆司	岸本祥克			岸本祥克	川添隆司
午後	14:30 ～ 18:00 (外来)		川添隆司			川添隆司	
	(訪問診療)	川添隆司	岸本祥克			岸本祥克	川添隆司

とやのクリニック

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00 (外来)	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志		山本喜代志	山本喜代志
	(訪問診療)	山本喜代志				山本喜代志	
午後	14:30 ～ 18:00 (外来)	山本喜代志 16:30～	山本喜代志	山本喜代志			
	(訪問診療)	山本喜代志				山本喜代志	

肺炎は、悪性腫瘍、心疾患についで我が国における死亡者の第九位で、肺炎による死亡者の九六%以上が六十五歳以上の高齢者であるとされています。肺炎にかかると高齢者は入院治療となる場合が多く、肺炎から回復した後、長期のリハビリが必要となることも多いです。ある研究では、肺炎治療後一年を経過しても生活の質は完全には元に戻らず、その損失の度合いは心不全や脳卒中と同程度であったと報告されています。

肺炎の原因菌としては、肺炎球菌が最も頻度が高いことが広く認識されています。この肺炎球菌は小児や成人が感染すると、中耳炎や副鼻腔炎、肺炎などの一般的な感染症を生じますが、髄液や血液中に侵入した場合に、菌血症や髄膜炎などのより重篤な疾患を引き起こす場合があります。

肺炎球菌はこれまで百種類以上の血清型が同定されていて、従



とやのクリニック
所長
山本喜代志

新しい肺炎球菌ワクチンが使えるようになりました!

肺炎は、悪性腫瘍、心疾患についで我が国における死亡者の第九位で、肺炎による死亡者の九六%以上が六十五歳以上の高齢者であるとされています。肺炎にかかると高齢者は入院治療となる場合が多く、肺炎から回復した後、長期のリハビリが必要となることも多いです。ある研究では、肺炎治療後一年を経過しても生活の質は完全には元に戻らず、その損失の度合いは心不全や脳卒中と同程度であったと報告されています。

肺炎の原因菌としては、肺炎球菌が最も頻度が高いことが広く認識されています。この肺炎球菌は小児や成人が感染すると、中耳炎や副鼻腔炎、肺炎などの一般的な感染症を生じますが、髄液や血液中に侵入した場合に、菌血症や髄膜炎などのより重篤な疾患を引き起こす場合があります。

肺炎球菌はこれまで百種類以上の血清型が同定されていて、従

きまり 新春スペシャル
懸賞付き **大クイズ大会** 当選者発表
おめでとうございます!!

たくさんのご応募ありがとうございました。

クイズの答え

- Q1 きらり健康生協では「健康づくり」、「仲間づくり」とあともう一つ何づくりを「私たちの理念」の柱としているでしょう。
答：まちづくり
- Q2 きらり健康生協では2025年子育てサロンを開始しました。その名前はなんでしょう。
答：とやのんクラブ
- Q3 きらり健康生協では機関紙配布者を随時募集していますが、機関紙の配布はどのくらいの頻度でしょう。下の選択肢から1つ選んでください。
答：①月1回

【当選者発表】 厳正な抽選の結果、以下の10名の方が当選されました。
 ●佐藤 弘子 様 ●佐々木恒子 様 ●植野 松男 様 ●笠間 節子 様
 ●東海林幸子 様 ●板垣 徳治 様 ●大槻由美子 様 ●高橋 洋子 様
 ●渡辺 友子 様 ●大久保シゲ 様 (順不同、申し込み順)
 *景品は、後日お届けいたします。
 *当選されなかった方も、ご意見ご要望ありがとうございました。感謝の品を送らせていただきます。
 皆様からたくさんのおたがひご意見・ご感想を頂戴しました。これを励みにこれからもためになる読みやすい紙面を作ってまいります。

肺炎は、悪性腫瘍、心疾患についで我が国における死亡者の第九位で、肺炎による死亡者の九六%以上が六十五歳以上の高齢者であるとされています。肺炎にかかると高齢者は入院治療となる場合が多く、肺炎から回復した後、長期のリハビリが必要となることも多いです。ある研究では、肺炎治療後一年を経過しても生活の質は完全には元に戻らず、その損失の度合いは心不全や脳卒中と同程度であったと報告されています。

肺炎の原因菌としては、肺炎球菌が最も頻度が高いことが広く認識されています。この肺炎球菌は小児や成人が感染すると、中耳炎や副鼻腔炎、肺炎などの一般的な感染症を生じますが、髄液や血液中に侵入した場合に、菌血症や髄膜炎などのより重篤な疾患を引き起こす場合があります。

肺炎球菌はこれまで百種類以上の血清型が同定されていて、従

従来のワクチンにかわって定期接種に採用されることが決まっています。しかしこのワクチンも重篤な疾患を引き起こす血清型については、従来のワクチンと同程度のカバー率とされています。一方、昨年九月に新たに承認されたキャップボックスは、この重篤な疾患を引き起こす血清型のカバー率が八〇%前後とされ、より有効性が高く、また効果の持続も期待されています(二〇二四年六月発売のためその効果の持続については、今後報告されると思います)。

今後定期接種で接種される場合(該当する年度に六十五歳となる方)は、プレベナー20の一択になります。プレベナー20は、希望の方にはキャップボックスをお勧めします(自費扱い)。当生協でも接種できます。最寄りの事業所へお問い合わせください。

料金 一万三千二百円 (組合員価格)