つながろう、もっと ひろげよう、もっと
大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
# みらい
2026 12 Vol. 177
発行責任者 別所 義正
〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505
現勢 • 組合員数 25,437人 出資金額 702,830千円 平均出資金額(1人) 27,629円 支部数 29支部 2026.10.31現在




## もう待てない いのちまもる 10.29 総行動 in東京

平和と社会保障を立て直せ!

10月29日、東京・上野恩賜公園野外ステージで開催された集会に参加しました。大阪民医連から50名以上、全国からは会場を埋める1200人以上が参加し、会場は熱気に包まれていました。

集会では、主催者や国会議員のあいさつに続き、今夏の地震で被災した熊本県民医連の方から、発災当日からの生々しい被害状況や、全国の民医連職員による支援活動について報告がありました。また、熊本の国立病院の看護師さんからは、被災した病院がいまだ再開できていない現状について報告がありました。

その後のリレートークでは、たいしょう歯科で勤務されている保団連副会長の小澤力医師をはじめ、看護・介護・保育の現場や患者・利用者の立場から、それぞれ切実な訴えがなされました。

集会後には、上野・御徒町周辺をパレードし、「医療・介護・福祉・保健の現場を守れ!」「ミサイルよりケアを!」などとアピールしました。沿道からは、仕事中の美容院スタッフが大きく手を振ってくれるなど、多くの反応があり、関心の高さがうかがえました。

各方面からの切実な現状を知り、要求運動を全国的な連帯のもとで進めていく必要性を改めて実感しました。

法人本部(事務) 山本 貴昭
訪問看護ST(事務) 植田 絢子







小澤 力先生

**医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください** 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所
・みなと生協診療所 TEL.06-6571-5594
・たいしょう生協診療所(医科・歯科) TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)
・ながほり通り診療所 TEL.06-6533-0106
・西成民主診療所 TEL.06-6659-1010

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。
そのために 地域まるごと健康づくりをすすめます。 地域住民と医療や福祉の専門家が協同します。 多くのひとびとの参加で、地域に協同の"わ"をひろげます。

今月号のおもな記事 P4-5 各エリアのイベント報告



※民医連情報誌いつでも元気2026年11月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=購買ご希望の方は組合員活動部まで

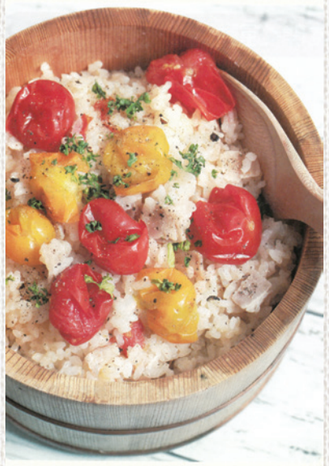
ma² ママ・ちょこ ⑫

## 発酵のある食卓

いま「腸活」がブームです。腸内環境を整えるために、発酵食品への関心も年々高まっていますよね。

発酵食品というと納豆やキムチ、ヨーグルトなど加工食品のイメージが強いかもしれませんが、普段何気なく使っている味噌やしょうゆ、みりんやお酢も発酵食品の仲間たち。もともと、発酵食品は私たち日本人の食生活において、切り離すことのできない身近な存在です。

発酵食品を語るうえで忘れてはならないのは、「麹(こうじ)」です。麹とは、蒸した米や麦、大豆などの穀物に「麹菌」を培養、繁殖させたもの。麹なくしては、味噌やしょうゆを造ることはできない大切な菌です。



口の中ではじけるフレッシュトマトとやさしい塩加減の塩麹が好相性です

### トマト塩麹ごはん

材料/作りやすい分量(ご飯茶碗 約6杯分)

| | |
|---|---|
| 米 | 3合 |
| ミニトマト(赤、黄) | 各8個 ※すべて赤でも可 |
| ベーコン | 100g |
| 塩麹 | 大さじ2 |
| バター(有塩) | 大さじ1 |
| 粗びき黒こしょう、パセリのみじん切り | 各適宜 |

作り方
1. 米は研いで30分ほど浸水させてからざるにあげ、水けを切る。トマトのヘタは取り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. 炊飯器に米と塩麹を入れて3合分の目盛りまで水を注いで軽く混ぜる。トマトとベーコンをのせて普通モードで炊く。
3. 炊き上がったらバターを加えて軽く混ぜ、器に盛る。好みでこしょうとパセリをふっていただく。

■エネルギー316kcal、たんぱく質7.46g、脂質38.8g 塩分0.92g

### 万能調味料として大活躍!

麹を使った調味料の中で、注目を集めているのが「塩麹」です。塩麹は麹に塩と水を混ぜ合わせて発酵させたもの。塩麹は塩として、食材を酵素のチカラで分解し味に深みを与えてくれるスグレモノです。(栄養価は一人分)

たべごとライター・管理栄養士 川越 光笑

編集部だより

### 診療所の人気者

普段は旅行の話が多いのですが、今回は診療所でよく読まれている本をご紹介します。

まずは一番奥の『迷路』シリーズ。大人気で、1人ではもちろん、多い時には3人ぐらいのこどもが1冊の本に頭を寄せ合ってワイワイガヤガヤ読んでいます。次は右側の『ねこいる!』。こちらは読み聞かせに演技力よりも読み手が恥ずかしさを捨てることが求められます。診療所なので大きな声は難しいですが、気持ちを込めて「ねこいる!」と叫んでいる姿を受付から期待しています。

左側の『ポケモン生体図鑑』も人気の一冊。下は3歳ぐらいから、上は大人まで。これほど読む年齢層が広いのはこの本ぐらいかな、さすがポケモン!真ん中は『プリキュアいっぱいミニずかん』。女の子から人気で、よく「いっせーのーでっ」で自分の好きなキャラを指さししています。また「お母さんが観てたんはこれやわ」「お母さんも観てたん?」と微笑ましい会話も聞こえてきます。

最後は一番手前の『はらぺこあおむし』。こどもが「それ家にもあるやん」と言われながらも本棚から持って行くランキングでは堂々の一位です。初版は1969年と半世紀を超えても愛される名作です。

他にもおすすめの本があれば教えてくださいね、田窪先生が買ってくれるかも(笑)。




170 今月のいちまい

ながほり通り診療所 事務 田路耕平

### 理事会報告

第4回 理事会

日時 2026年10月17日[土]午後2時30分〜午後5時
場所 地域交流センター 大正晴ればれ
出席 理事 26名/28名中 監事 1名/3名

常務会議事・主要項目 協議事項

(1)全日本民医連共同組織交流集会参加報告
(第5福竜丸展示館訪問他)
(2)原水爆禁止世界大会参加報告会(10/3大正エリア開催)
お話:沖縄戦を経験した家族の話
(3)組合員活動交流集会 リハビリ学校開催
日時:9/27(日) 南港ポートアイランド 会議室 参加者:70名
(4)生協強化月間及び担い手づくりの取り組み交流
(5)「第1回きづがわモルック大会」(活動交流会)に向けて
(11/11開催)
(6)各委員会報告
・健康づくり委員会:リハビリ学校を各エリア・支部で取り組む
・社保委員会:港エリアでOTC類似薬について学習会
・事業所利用委員会:事業所利用満足度アンケートの実施
(7)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
・全国コープ福祉事業連帯機構「生協10の基本ケア®講座」の案内
・11/10(火)〜11(水)「日本高齢者大会inおおさか」
大阪府立国際会議場
・11/18(水)生協大会 10:00〜13:30 オービックホール
記念講演:安田菜津紀さん「戦争と人間の尊厳」

第4回定例理事会 協議承認事項

第1号議案:10月度の事業活動報告の件
第2号議案:役員辞任の件

各報告承認事項について

次回 第5回定例理事会日程
11月21日[土]午後2時30分〜午後5時
地域交流センター 大正晴ればれ

# “健康診断”は今年のうちに

２０２６年も残すところあとわずかになりました。皆さんは健康診断を受けられましたか？健康診断は生活習慣病の予防や、様々な病気の早期発見には欠かせません。自分の健康状態を把握して、健康を維持するために健診を上手に役立てましょう。また普段から医療機関に受診している方も、１年に１度は全身検査のために健康診断を受けましょう。お正月に暴飲暴食する前に受けておくのも大切ですよ。



健診を受ける際に大切なのが「受診券」です。ご自宅にこんな封筒が届いていませんか？「受診券」を使えば無料、もしくは安価で健診を受けることが出来ます。毎年対象の方へ５月頃に発送されています。紛失した場合は再発行も可能です。




## がん検診もご一緒に

健康診断を受ける際に、忘れてはいけないのが「がん検診」です。国立がん研究センターの調査には、生涯でがんに罹患する確率は、男性61・1％（２人に１人）、女性50・1％（２人に１人）という結果が出ています（２０２３年データに基づく）。自分だけは大丈夫と思わずに健康診断と一緒に必ず「がん検診」を受けましょう。特に「肺がん」と「大腸がん」は男女ともに死亡数の多いがんですが、検査自体は負担が少なく受けやすくなっています。健康診断を申し込む際には「がん検診」をお忘れないようお願いします。



**がん死亡数の順位**（2024年）

※国立がん研究センターの調査より抜粋

| | 男女計 | 男性 | 女性 |
|---|---|---|---|
| 1位 | 肺 | 肺 | 大腸 |
| 2位 | 大腸 | 大腸 | 肺 |
| 3位 | 膵臓 | 胃 | 膵臓 |
| 4位 | 胃 | 膵臓 | 乳房 |
| 5位 | 肝臓 | 肝臓 | 胃 |





連載 19

# 照る日曇る日

西成民主診療所 前所長 小児科医　大里 光伸

新生児期から2～3ヶ月の赤ちゃんは、「神経の原始反射」の宝庫である。成人では、脳梗塞など病気の時にしか出現しない反射がこの時期にある。代表的なのは、「バビンスキー反射」で、赤ちゃんの足の裏をこすると、足の親指が反り返り、他の指が扇状に開く現象をいう。成人のみ診ていると遭遇するのは少なく、これぞ「小児科の醍醐味」といえるだろう。ここでは、赤ちゃんの健診で実際やってみて、家族に評判の高い神経反射のベスト3を紹介する。

まず、第3位は、「モロー反射」。首を後屈させたり、音を立てた時に赤ちゃんが両手を広げて抱きつくような反射動作である。一番、ポピュラーな反射と言える（Wikipedia参照：https://x.gd/T3T2s）。とっさの時に、母親や木にしがみつく樹上生活の時期の人類進化のなごりだろう。



第2位は、「原始歩行」。両脇に手を入れ、体全体を前のめりに押し出すと、足が交互に歩くように前に出る。「わたちだってあるけるんだよ!」とばかりに、あかちゃんがアピールする。1年くらい後にくる、歩行の「準備」が、この時期から始まっているのだ。人間の赤ちゃんを産んだ実感がこみあげてくるのかもしれない、図が、「原始歩行」の写真。Youtubeに動画（https://x.gd/nTCcU）がある。



いよいよ第1位。赤ちゃんの手のひらの親指あたりを押さえると、口をパクっと開ける。鯉が餌をパクつくしぐさに似ているので、勝手に「恋の口反射」（もとい、「鯉の口反射」（笑））と命名したが、正式には、「バブキン反射」と教科書にある。哺乳や哺食に関連するのだろう。なんとも可愛いしぐさなので、たいへん人気がある。ゆえにベストワン決定!右図が、「鯉の口反射」の写真。Wikipediaに動画（https://x.gd/AX9MJ）がある。

「もちもち、わたちをおもちゃにせんといてな!おいちゃちゃんのとこで、おいちゃちゃんやかんごふちゃんにしてもらってね。」と赤ちゃんの訴えが聞こえてきたので、このへんで…。

機会があれば、その後の反射と、発達の仕組みについて触れてみたい。

## 第3回 きづがわ すこしおチャレンジ

やってみよう! はじめてみよう! がんばりすぎない「すこしお」生活




**①ご自身の減塩意識と塩分摂取量を知る**

塩分チェックシートと尿チェックで塩分量を調べます。

**②1週間とりくむ減塩チャレンジ項目を設定**

野菜を多めに摂る、汁物は残すなど、減塩できそうな項目を選んで始められます。取り組めたらカレンダーにチェック

塩と上手におつきあい すこしお

すこしおチャレンジに参加希望の方は説明会に出席してください!

チャレンジ期間……12月18日～24日

**すこしおチャレンジ説明会（ミニ学習会）12月17日（木）午後2時～3時**

※会場は、各エリアに設置します。申し込みは各エリア組合員活動部まで。

西成 06-6658-7400　大正 06-6554-1383　港 06-6571-0606

## 大正エリア 晴ればれまつり開催!!

10月31日に「たいしょう晴ればれまつり」が開催され、総勢120名もの地域の皆様に来場いただきました。

会場の飲食ブースでは、ポーポー焼きをはじめ、クレープやバラ寿司が用意されましたが、いずれも大変好評につき早々に完売となりました。また、華やかなバルーンアートも人気を集め、会場全体が終始にぎやかな雰囲気に包まれました。

遊びのコーナーでは、ストラックアウトや輪投げ、缶釣りに多くの子どもたちが集まり、楽しそうな歓声が会場いっぱいに響き渡りました。さらに、世代を問わず楽しめるボッチャの体験会も大好評で、参加者の笑顔が絶えないひとときとなりました。

地域や組合員の皆様の温かい交流が生まれ、大盛況のうちに幕を閉じることができました。ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。次回もお楽しみに。




















## 西成エリア 「子どもも大人もみんなで楽しむフェスタ」に約250名参加!

11月1日、「子どもも大人もみんなで楽しむフェスタ」に子育て世帯をはじめ約250名が参加されました。こつまの里では手づくりの遊びなどが8ブース・揚げパン・たこせん・前髪カット・バザーあり。診療所デイケア室では脳トレ・カラオケなど体験。「おにぎり」は約200食をお渡し。スタンプラリーカードを手にした112名の子どもたちは、会場内を元気に回遊。受付に設置した加入コーナーで若いママが1名、加入されました。参加者から「お年寄りと子どもが交流でき素晴らしいイベントだと思います。何か、お手伝いできる事があれば何でもさせていただきます。」との感想が寄せられました。

















## 港・西エリア 港・西エリアの健康まつり開催!!








10/25（日）、港・西エリアの健康まつりが開催されました。朝の準備中には大雨が降り、開催も危ぶまれましたが、いざ開始時間になると天気は一変! さわやかな青空が広がり、無事にスタートすることができました。

みなと生協診療所の所長の中田先生による「甲状腺」についての講演では、どんな病気なのか、普段の食事で気をつけるポイントは、などみんなが気になる部分が分かりやすく解説され、みなと生協診療所で始まった「甲状腺外来」を受診してみようかなと声も聞かれました。ステージでの合唱や体操なども会場が一体になって皆さん楽しまれていました。ステージ以外の出店や健康チェックにもたくさんの人が訪れ、にぎやかな一日になりました。

# もっとひろがる!つながる! おたよりコーナー 拡大版

今月の募集テーマは ※2月号掲載予定
【(節分にちなんで)
あなたにとっての鬼(嫌い・苦手なもの)は?】
写真も投稿してください♪(理由も教えてください)

◉お便りコーナー 楽しく拝見しています。
大正区 野口 弘子さん

◉まちがいさがしいつも楽しみにしています!ナンバープレイスにもいつかチャレンジしてみたいです!
港区 近藤 節子さん

◉将棋大阪府大会B級準優勝しました。来年A級に挑戦です。
大正区 熊谷 繁雄さん

◉いつも「まちがいさがし」は最後の1つをなかなかみつけることができないけど、今回はすぐにみつけることができました!
港区 三姉妹の母さん

◉5歳の息子といつも楽しく拝見させていただいております♡まちがいさがしが大好きな息子は楽しみながら、数独が得意な母は少しでもボケないように(笑)、手けして答えを探しています☺
西区 秋好 玲衣さん

◉2026年はしっかり秋も感じられました

◉ここ何年、年と共に出掛けるのがおっくうでしたがChatGPTと話す様になり無料で入れる大阪市内の施設等教えてもらって2箇所ほど行ってきました。来年はもっと足を延ばして色んな近場に行ってみたいです。
港区 ちこJPさん

◉編集委員をしておりますが、今回間違い探しに、応募させて頂きました。来年の抱負と言っても、あまり無いのですが、今やってる事が続けられるよう、健康でいたいです♪
大正区 渡口 差知子さん

◉今年の抱負は「無病息災」です。病気をせず健康に過ごすために日々の食生活から見直し、何をするにも体が資本ですので、今年は規則正しい生活を心がけ毎朝60分以上のウォーキングを習慣化し、体力をつけることで一年間元気に駆け抜けたいと思います。
港区 山口 好孝さん

◉2027年の抱負。何とか働き続けられていたお金で好きな事に使いたいです。
西成区 てるてるさん

◉来年の抱負は健康です。笑顔で過ごせる一年でありますように。
大正区 トモキチさん

◉断捨離です。モデルルーム?って思うぐらいさっぱりした部屋にしたいです。
港区 ミッコチャンさん

◉物事をよく忘れるようになりました。気付いた時は、すぐやること。これが抱負までは言わないけれど、がんばってみます。
大正区 こうちゃんさん

◉先日、思い切って断捨離をし、かなりの量の物を処分しました。すると、部屋がスキリして、以前より快適に過ごせるようになりました。探し物にかかる時間が減り、掃除も楽になったことで、自然と掃除をする頻度も増えました。2027年も、このスッキリした状態を維持しながら、さらに暮らしを整え、心地よい毎日を過ごしていきたいです。
西区 桝谷 百合香さん

◉メールの下書きに9月号の送信前が2件ありまして…送って無かったんだと、今気づきました。2027年の抱負、姿勢を正しく…ですね。心身共に正しくあれる様に
港区 上の三月さん

◉来年も沢山食べて動いてよく眠る。1年間あっというまに過ぎていきますが健康に気をつけながら楽しく過ごしていければいいなと思います。
大正区 福浦 初美さん

◉今年は帯状疱疹の予防注射が出来るとの連絡があったので注射をしました。翌日はしんどかったです。二日とも寝てました。
浪速区 片田 ツヤ子さん

◉いつも楽しみにしています。孫と一緒に楽しんでいます。これからもよろしくお願いします。
大正区 木下 幸子さん

◉照る日曇る日の画像はお上手で、すてきです。おたよりコーナーで知人のお名前を見つけた時は嬉しいです。
港区 廣岡 良子さん

◉いつも孫と一緒にまちがいをさがして当てるのを楽しみにしています。
西区 東 洋子さん

◉大好きな秋になりました。昼間まだ暑いと思えば夜は寒い。短いけど小さい秋み~つけた♪
大正区 ノアノアさん

◉久しぶりに応募しました。
大正区 矢幡 智英さん

◉10月に83歳になります。クイズ応募するのは初めてです。これからも楽しみにしています。
大正区 南 洋治さん

◉今月号は楽しかったです。今後共期待しています頑張って下さい。
大正区 岡本 清美さん

◉いつも楽しみな「まちがいさがし」です。「みらい」が届いたらすぐにとっかかるのですが、いつも6つ目、7つ目に苦労してみつけたらホットして。今度、図書券をいただけたら字が読めるようになった孫、一年生に絵本を買ってあげようと思っています。来年のおとしだまにそえて…よろこんでくれるかたのしみ?
大正区 ユリッペさん

◉秋は、色々なイベントが有り参加してみたいと思うんですが…?
堺市西区 中島 朝子さん

◉2027年の抱負のテーマで、もう1年がたったと思い早さに驚いています。
大正区 匿名さん

◉公園の中を楽し気にかけっこする若いおばちゃんが居た。うしろから、3歳位の男の子が追って来る。ああんな頃が私にもあったわ。仕事を終えた夕方、孫の乗る補助輪付の自転車の後ろを必死で追いかけていた。四ッ辻の手前では、健太朗、ストップ、ストップと大声で叫ぶのだけれど、急ブレーキの孫は、ケタケタと笑って、すごく楽しそうだった。一時間たらずの、この町探検だったけれど、今でもはっきり覚えている。かならず決まった所で、自転車を止め、すべり台をすべり、一巡して、又出発。あの時は気付かなかったけど 自分の思いどうりに遊べて、孫は、すごくごきげんだったのだ。その孫も、今年二十才。私は八十になりました 誰も知らない私だけの大切な思い出。
大正区 満崎 ヒロミさん

◉九月十三日、西成区民センターで行われた囲碁将棋会、将棋の部で参加させて頂き、楽しいひとときを過ごす事が出来ました。対戦した二人~の顔と局面が浮かび、私にとっては 良い思い出となりました。将棋ファンが増えますように。お世話して下さった関係者の方々有難うございました。
大正区 岩田 孝枝さん

## おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用下さい

が、2027年も四季を感じられる年であって欲しいです。
大正区 ためぞーさん

◉今年、還暦となります。まだまだ健康で楽しい人生にしたいと思っています。
大正区 JKさん

◉10月からインフルエンザの予防接種が始まりましたが、10月に入る前からも、インフルエンザが流行ってると聞きました!今年は大流行するかもですね~皆さん早めの予防接種を!
港区 藤田 紀江さん

◉月日が経つのが早いですね~。10月初めには、生命保険の控除用紙が届くと、今年も終わりだなぁ。と、毎年、思います。皆様、インフルエンザ、コロナに気をつけて寒くなる季節を乗り越えましょう。
大正区 安藤 孝人さん

◉運転免許証を紛失してしまい何処にあるのか分かりません。遺失届を出しに行ったついでに、もう車を運転する事は無いと思うので免許返納手続きもしてきました。少し寂しい気持ちもあります。毎日のように車を乗り回していた若い頃の事を思い出しておりました。
港区 松岡 豊明さん

◉10月に入り、朝夕は過ごしやすくなりましたが、日中は日差しが強くまだ夏の名残を感じています。早く過ごしやすくなればいいのになあ。
港区 ヒロちゃんよりさん

◉去年はあまり秋らしさを感じませんでしたが、今年は過ごしやすい日が続いており秋を感じます。紅葉を見たり、おいしいものをたくさん食べたいです。
西区 池田さん

## 10月号で募集したテーマ 2027年の抱負



## あたまの体操 ナンバープレイス

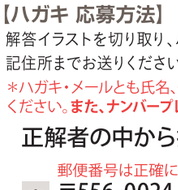
タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1~9の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

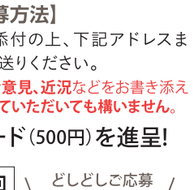
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | | | 9 | | | |
| 3 | | | | 7 | | | 5 | 1 |
| | □ | 8 | 4 | | | 3 | | |
| | | 3 | | | 2 | 6 | | 4 |
| 4 | | | 9 | | | | | |
| | 5 | | 6 | | | | 3 | 7 |
| | | 6 | | | | | 7 | |
| | 9 | | 7 | | 1 | 8 | | |
| 1 | | | | □ | 3 | | | 2 |

●2026年10月号のナンバープレイスの答えは【2+7=9】でした

10月号のこたえ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 8 | 3 | 2 | 7 | 6 | 1 | 9 |
| 6 | 1 | 2 | 8 | 9 | 5 | 3 | 4 | 7 |
| 3 | 7 | 9 | 1 | 4 | 6 | 2 | 8 | 5 |
| 7 | 8 | 1 | 6 | 5 | 3 | 4 | 9 | 2 |
| 9 | 5 | 6 | 4 | 1 | 2 | 7 | 3 | 8 |
| 4 | 2 | 3 | 7 | 8 | 9 | 1 | 5 | 6 |
| 2 | 6 | 5 | 9 | 3 | 1 | 8 | 7 | 4 |
| 8 | 3 | 7 | 5 | 6 | 4 | 9 | 2 | 1 |
| 1 | 9 | 4 | 2 | 7 | 8 | 5 | 6 | 3 |





## 左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。 どこ?どこ まちがいさがし まちがいは7つ







10月号のこたえ 応募総数89で正解者83名でした。

**10月号の当選者 20名**

景品カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。
※今月は図書カード
抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

【ハガキ 応募方法】
解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】
解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

＊ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、**今号の記事への感想やご意見、近況**などをお書き添えください。**また、ナンバープレイス・まちがいさがしのどちらを解答していただいても構いません。**

**正解者の中から抽選で20名の方に図書カード(500円)を進呈!**

応募先
郵便番号は正確に
〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop

どしどしご応募お待ちしています
12月末日〉必着

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。
※おたより掲載は景品カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)