

- 組合員数 ……21,620人
- 出資金… 1,191,559,419円
- 一人平均 ……55,113円
出 資 額

2026年3月31日現在



道成寺(日高川町)

安珍清姫の物語で有名な道成寺は、701年(大宝元年)に創建された和歌山県最古のお寺です。境内には、日本で最初か二番目(三番目とも)に作成されたと伝わる千手観音像をはじめ、貴重な国宝や文化財が数多くお祀りされています。

2025年に大ヒットを記録した映画「国宝」で、道成寺を舞台とした歌舞伎の演目が重要なシーンとして描かれたことをきっかけに、県内外から映画のファンや多くの観光客も参拝に訪れています。

(写真・文/中嶋 一雄)



和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協中之島
 - デイサービス ……(073)422-2003
 - 複合型サービス ……(073)423-3500
 - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) ……(073)474-2711
- 放課後等デイサービス生協レインボー ……(073)494-5704
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協ありもと (073)494-5700
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にじ ……(073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
- 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
 - デイサービスげんき ……(073)487-3388
 - ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377

介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

2025ヘルスアップチャレンジ・キッズチャレンジまとめ集会報告



自分で決めた運動や食事生活などの目標達成に向け、2ヶ月間自身の健康習慣にとりくんでもらう企画「ヘルスアップチャレンジ」は今回で19回目、子どもたちの「キッズチャレンジ」は8回目の開催となりました。今年もわかやま市民生協との共催で、自治体やマスコミ各社の後援をいただき、「県下全域で健康づくり運動」への発展を目指しとりくみました。

医療生協が窓口となった「2025ヘルスアップチャレンジ・キッズチャレンジ」の報告カレンダー提出者数は2,010名でした。参加者アンケートからは「毎年チャレンジのおかげで運動を続けることができている」や「毎日健康生活を意識することで体調が良くなった」など、多くの方が参加して「よかった」と回答してくれています。また、キッズチャレンジでも「1日1回人をほめる習慣ができてよかった」「キッズチャレンジがきっかけで毎日お手伝いできた」など、微笑ましい感想がたくさん届けられました。

3月25日(水)に「2025年度ヘルスアップチャレンジ・キッズチャレンジまとめ集会」を開催しました。まず医療生協・健康づくり委員会委員長の小西医師より「健

康で長生きのための栄養学」と題して、血管をしなやかに保ち病気を遠ざける食事についてお話ししていただきました。その後2025年度のまとめ報告と各地区から選ばれた優秀者14名の表彰、そして最後に表彰者からチャレンジ実践の報告をしていただきました。運動や健康意識の向上、食生活改善の工夫、また目標達成に向けた苦労など、『さすが優秀者』と思わずうなってしまう前向きで励みになる貴重な経験がたくさん語られました。

次回ヘルスアップチャレンジは20回目の大きな節目を迎えます。さらに魅力的で誰もが気軽に参加したくなる企画を目指し、キッズチャレンジとともに内容の充実に向け取り組んでいきます。



「やってよかった」貴重な体験がたくさん

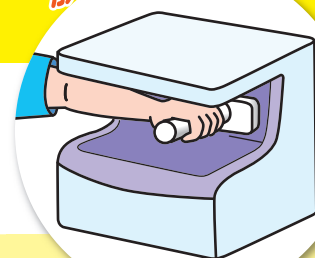
特定健診を受診される組合員限定

骨密度検査無料キャンペーン

～骨粗しょう症予防は、自分の骨密度を知ることから～

- 期間: 2026年4月～2027年3月まで
- 対象者: 和歌山生協病院、附属診療所で
特定健診を受診される組合員

検査は簡単!!
腕を使って30秒



あなたの骨は大丈夫?

この機会に特定健診とともにご予約を

こんな方に骨密度検査をおすすめします

- 身長が縮んだ
- 転んで骨折したことがある
- 背中や腰の痛みがある、腰が曲がってきた

お問い合わせ

〒640-8390 和歌山市有本 143-1

和歌山生協病院

TEL:073-471-7711

和歌山生協病院附属診療所

TEL:073-471-8171

2026年度新入職員 よろしくお願ひします



2026年度の入職式を4月1日（水）に開催しました。今年は、看護師8名、薬剤師1名、事務1名、作業療法士2名、理学療法士2名、保育士1名、研修医1名の計16名を和歌山中央医療生協の新たな仲間として迎え入れました。組合員の皆さん、どうぞよろしくお願ひします。

しば 稀愛 (2階病棟)
 なかの 中野 裕 (2階病棟)
 むろ 室 有華 (2階病棟)
 うの 宇野心都音 (3階病棟)
 きた 北 恭吾 (3階病棟)
 たけい 竹井 暁 (3階病棟)

おおまえ 大前 睦樹 (4階病棟)
 しみず 冷水 陽菜 (4階病棟)
 しみず 清水友里恵 (薬剤課)
 やまもと 山本 和泉 (おおみや診療所)
 いのうえ 井ノ上達生 (リハビリ課)
 かわはし 川橋 誉 (リハビリ課)

くにさだ 國定 那帆 (リハビリ課)
 じんぼ 神保 実李 (リハビリ課)
 しおぎき 塩崎 奈桜 (にじのこ保育所)
 なかむら 中村 流聖 (医局)

和歌山中央医療生協の職場紹介⑦

生協病院 4階病棟

笑顔で元気の出るリハビリ病棟を目指して

4階病棟は、病床数50床の回復期リハビリテーション病棟です。骨折や脳血管疾患など受傷後、急性期病棟で治療を終えたものの、すぐに自宅へ帰るには不安があるという患者さんを対象に、引き続き治療やリハビリテーションを必要とする方を受け入れ、ADL（日常生活動作）の回復や身体機能の回復、在宅復帰、社会復帰を目的としたリハビリテーションを行っています。医師や看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士、医療ソーシャルワーカー、社会福祉士、管理栄養士、薬剤師など、多くの専門職が密に連携して患者さんと関わっています。

【笑顔で元気が出る病棟】

当病棟は、「笑顔で元気の出るリハビリ病棟」を目指しています。最大180日の長期入院になる患者さんもおられます。月1回の喫茶店開催に加え、年5回の季節に合わせた行事（節分、父の日・母の日、七夕、運動会、クリスマス会）も実施し、患者さんが日々笑顔でリハビリができるよう努めています。

【その人らしさを大切に】

入院中は毎週カンファレンスを行い、それぞれの患者さんに合った目標設定をしています。個別担当制でのリハビリ訓練（1日最大3時間）と、起床から就寝までの時間、食



事や着替え、歯磨きや整容、入浴や排泄などの日常的な動作も含めた生活そのものをリハビリととらえたケアを実施しています。その人らしさを大切に、患者さんや家族の思いに寄り添った目標に向け、ともに退院支援をすすめています。生協病院4階病棟は、患者さん1人ひとりに寄り添い、一緒にゴールを目指してリハビリをすすめる笑顔と活気溢れる職場です。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

河西地区 盛りだくさんの「まんさくの会例会(お誕生会)」

3月9日(月)、医療生協河西地区の高齢者運動「まんさくの会」例会を会員30名中18名の参加で開催しました。

会長の挨拶後、まず誕生日を祝うお菓子のプレゼント！その後、県警交通部交通企画課から2名の職員さんにお越しいただき、2026年4月から一部改正される道路交通法の「自転車運転」について、みんなで学びました。2部は

お馴染み！森教二さんの「おたのしみマジックショー」で大いに盛り上がりました。



中地区 お楽しみ企画も豊かに「おしゃべりカフェ」

中地区(中・本町城北支部)の「おしゃべりカフェ」が賑わっています。コロナ禍後、誰もが気軽に集い、おしゃべりできる場所としてスタートし3年目を迎えました。当初は、お菓子とコーヒーを片手におしゃべりするだけの正に「おしゃべりカフェ」でしたが、回を重ねるごとに参加者の要望を取り入れ、最近は音楽会や歌う会、マジック

ショーにクリスマス会など、合間のお楽しみ企画も豊かになってきました。ほぼ定例で毎月第一木曜日14時から、会場は中之島地域支えあいセンター虹で開催しています。会費200円で誰でも参加OK！「中地区おしゃべりカフェ」は、人と人の繋がりを地域でゆるやかに育てています。



那賀地区 お花見会とモルック競技体験に歓声

3月末、那賀地区の貴志川、岩出、打田の3つの支部でそれぞれにお花見会を開催しました。貴志川支部は3月27日(金)四季の郷公園、岩出支部は3月30日(月)県緑花センター、打田支部は3月31日(火)紀伊国分寺跡で開催。桜の花も咲き始め、春らしい暖かい気候の中、お弁当を広

げて組合員同士で楽しく交流しました。今回はそれぞれの支部で参加された方にモルック競技を体験してもらいました。初めて体験される方も競技内容をすぐに理解して、歓声を上げて楽しんでいました。





**患者さんに
寄り添った診療が
できるよう
頑張ります**

中村 琉聖

はじめまして。この4月から和歌山生協病院で初期研修医として勤務させていただくこととなった中村琉聖と申します。奈良県立医科大学を3月に卒業し、医師として働くことができました。6年間で学んだことを活かしてまいります。在学中になりました。



中村 琉聖 医師

逢坂 亜美 医師

ですが、昨年秋頃に当院を訪れた際、地域の方々の健康を守るスタッフの皆さんの姿勢を目にし、応募させていただくことを決めました。今回御縁あつて初期研修医として採用いただけたことは大変光栄に思っております。至らぬ点多々あるかと存じますが、患者さんに寄り添った診療ができるようこれから精一杯努める所存ですので、何卒ご指導のほどよろしくお願いいたします。

**患者さん・
ご家族の思いや
背景を大切に
寄り添える医師に**



逢坂 亜美

昨年11月より和歌山生協病院で初期研修医としてお世話になっております、逢坂亜美と申します。大阪出身で、昨秋に和歌山市へ引っ越してきました。温かい人柄の方が多く、果物や海鮮も美味しく、自然にも恵まれたとても暮らしやすい場所だと感じています。

休日には花山温泉や加太の温泉に出かけ、リフレッシュしながら地域の魅力を楽しんでいます。



趣味は散歩やカフェ巡りで、休日には市内を歩きながら気になるお店に立ち寄りたり、季節の風景を楽しんだりしています。海が近い環境でもあるため、今後は釣りにも挑戦してみたいと考えており、新しい楽しみを見つけていけたらと思っています。

日々の診療では、患者さんやご家族のお話にしっかりと耳を傾け、それぞれの思いや背景を大切にしながら寄り添える医師になりたいと考えています。まだ未熟ではありますが、一日も早く皆さまのお役に立てるよう、一つひとつの経験を大切にしながら成長していきたいと思っております。今後、診療所での研修などでも皆さまにお会いする機会もあるかと思いが、その際はどうぞよろしくお願いたします。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

高校生医師体験に県内7校26名参加



3月26日(木)～4月2日(木)の期間で5日間にわたり、高校生医師体験が開催され、県内7校26名の高校生の参加がありました。今回、血圧測定のリクチャー、薬剤課体験、検査課

体験等、学びとチーム医療を支える職場体験も織り交ぜた内容で行われました。また、引き続き、血圧測定体験では元看護師の組合員さんにもご協力いただきました。

参加した高校生からは「今まで機械で自動的に測定する機会しかなかったので、今回初めて手動で血圧を測定出来ることを知って驚いた」、「血糖測定は患者1人でも方法を覚えれば

簡単に測定出来るように工夫されていると分かった」との感想がありました。医師を目指す高校生達にとって今回の医師体験が今後の進路を考える上でよき経験になればと思います。



読者のひろば

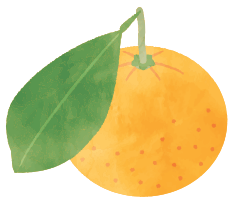
初めてのパズル 難しかった〜

(健康からパズルを)今回初めて解いてみました。難しかった〜合ってるかどうかわかんない。鑿ひついた頭の体操になりました。次回も楽しみにしています。フードバンクアンドくらしのなんでも相談会の開催私も何か協力出来たらと思います。

和歌山市 (ペンネーム)

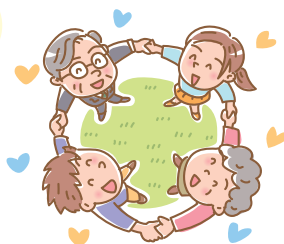
きいちちゃん

たくさんさんの夏みかん でもすっぱい



最近実家の庭の夏みかんを収穫しました。きれいな夏みかんがたくさん採れましたが、かなり実がすっぱいのでどうしたものかと思案中です。

和歌山市 吉田正子さん



地域の運動で 紀の川駅に エレベーター実現

河西地区組合員と地域のみなさんの運動が実現しました。

3月25日朝9時から南海電鉄紀の川駅のエレベーターが運転開始されました。階段の昇降で息切れしていた毎週1回の通院が楽になりました。こんなうれしいことはありません。

和歌山市 上田和美さん

懐かしい 表紙の写真



(2026年3月号表紙写真の)湯浅駅旧駅舎懐

かしいですね!!1980年に箕島駅から月4回湯浅駅に通勤(ヘルプ)に行っていました。お客さんも駅社員も良い人ばかりでした。

和歌山市 吉田英雄さん

QRコードで パズルに初応募



私も、いつも健康からパズルをひとりですべて楽しませてもらっています。今回、初めて応募させていただきました。QRコードで応募できるのが、手軽で嬉しいですね。

健康とくらしを読ませていただき、私も生かされていくんだから明日も一日頑張ろうって思っています。感謝感謝♡ありがとうございます。

和歌山市 (ペンネーム)

よっしー

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制 午後 全予約制
発熱外来の受付/午前9:00~11:30
小児科診察/午前8:00~11:00
/午後 予約制
/夜診4:00~6:30

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00~11:30 午後1:00~3:00 夜診5:00~7:00
診療開始/午前9:00~ 夜診5:00~
整形外科の診察開始/午前9:00~ 午後1:00~
皮膚科の受付/午前8:00~11:00

生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00
診療開始/午前9:00~
夜診5:00~

河西診療所

受付/午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00
(予約制)
診療開始/午前9:00~
夜診5:00~

おみや診療所

受付/午前8:30~12:00
夜診4:30~7:00
診療開始/午前9:00~
夜診5:00~

月	午前		午後		小児科		夜診	月
	予約診	土生(第4)	佐藤	アレルギー特診(予約制)	佐藤	夜診		
火	畑	畑	佐藤	畑	畑	畑	畑	火
水	畑	畑	佐藤	子育て・発熱外来(予約制)	畑	畑	畑	水
木	畑	畑	佐藤	畑	畑	畑	畑	木
金	畑	畑	佐藤	予防接種(予約制)	畑	畑	畑	金
土	畑	畑	不定期	畑	畑	畑	畑	土

午前			午後			夜診		
新患	予約診		外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	
細部	小西	藏本	福島	田端	平井	東	三谷	小西
出口	古田	三谷	上垣内	久保	坂口	土生	松岡	喘息
小西	古田	三谷	上垣内	久保	坂口	土生	松岡	喘息
細部	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
平本	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
小西	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
細部	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
石倉	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
小西	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
細部	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
小形	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
内田	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
細川	内田	田端	田端	久保	坂口	土生	松岡	喘息
交代診療								

午前	夜診	月
山本	山本	月
山本	山本	火
山本	山本	水
山本	山本	木
山本	山本	金
山本	山本	土

午前	夜診	月
木津	木津	月
木津	木津	火
木津	木津	水
木津	木津	木
木津	木津	金
木津	木津	土

午前	夜診	月
奥村	奥村	月
奥村	奥村	火
奥村	奥村	水
奥村	奥村	木
奥村	奥村	金
奥村	奥村	土

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。時間外の小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

健くらパズル 懸賞付 No.242

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

〈解き方〉
ピンク色のマスの5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント 長期間、ここに行く時何を持って行きます？

ヨコのキー

- 母の日のプレゼント「〇〇たき券」
- 物事の道理や本質、技術を深く理解し自分のものとして身につけること
- 季節の自然現象、俳句の季語、風物詩などを分類・整理した書物
- 物品を一定の速度で一方に連続運搬する機械装置
- 1946年11月3日に公布され翌年5月3日に施行された誇るべき日本の宝
- 限りが無いこと
- 政治的・意図的に流される虚偽の情報や根拠のない噂
- オーケストラのコンダクターの仕事
- 与党や政治的思惑で短期間に解散・選挙を繰り返さず、衆議院議員はこれに全うすべき

タテのキー

- ヤクルトスワローズのファンの皆さんはこれを持って応援
- 非常に遠い過去や大昔、有史以前を指す言葉
- 時々デパート地下特設会場で販売。旅行に出かけた気分を食べる
- 「小〇〇猫」はレッサーパンダを表す。〇の漢字一文字は？
- 国籍、性別、人種、宗教に関わらず、誰にも侵害されない憲法で保障された永久の権利
- 強盗や特殊詐欺の犯人グループが犯行前に家族構成や資産状況を探る下見電話
- 翅(はね)を持って飛ぶ小さな昆虫の総称「ユスリカ」コバエ、羽アリ
- ウナギの蒲焼を芯にしてだし巻き卵で巻いた和食
- 自分の考えや主張を広く述べ、同意や決起を呼びかける書状

応募方法

できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号等をご記入のうえ、ハガキ、またはメール・ホームページの投稿フォームを活用してご応募ください。正解の方のうち、抽選で5名の方にクオカードをお送りします。
また、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。掲載させていただきます。には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名をご希望される方はその旨をお書き添えください。

- 〆切 / 6月末必着
- 発表 / 本紙306号 (2026年9月号)
- 宛先 / 8ページに掲載

あ	ぶ	ら	え	の	ぐ
べ	こ	だ	し	ら	
か	つ	お	ぶ	し	
わ	わ	り	ん	ご	
も	う	り	か	ね	
ち	か	け	ー	ぶ	る

解答/No.240「かーりんぐ」

〈当選者発表〉健くらパズルNo.240の正解は「カーリング」でした。応募総数69通のうち正解は68通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

海南市 織部さやかさん
和歌山市 岩崎 和子さん
和歌山市 服部都史子さん
紀の川市 吉田美由紀さん
海南市 中 博史さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり²³ ほうりんざん あみだじ 第24番 法輪山 阿弥陀寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の24番目は、法輪山阿弥陀寺です。

鎌倉時代の中頃、恵空上人によって開かれたと伝えられています。約780年前の草創時、この辺りは平野でなく、紀ノ川の中洲になっていたため「葦寺」と呼ばれていました。葦寺は「念仏弘通道場」(念仏を究め布教する拠点)として、また庶民の祈願所として親しまれてきました。その後、南北朝時代(1335年)に「阿弥陀寺」に改められ現在に至っています。

本堂の他に観音堂、地蔵堂、鐘楼が建っていましたが、昭和20年の戦災で全焼。そのうえ、戦後の区画整理で寺域は半分以下になってしまいました。かつては境内に井戸があり、その湧き水が酒造りに適していたようで、戦前は毎日のように酒造会社の水を汲みに来ていたとか。現在は、前の道路の下に埋まってしまったということです。



※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



第70回 通常総代会

日時：2026年6月27日(土)
10:00 ~ 14:10(予定)

場所：和歌山市北コミュニティセンター
(和歌山市さんさんセンター紀の川内)
和歌山市直川326番地の7

「いきいき健康サークル」

送迎、健康チェック、食事の準備のお手伝いなど多岐にわたるボランティア活動
利用者さんの笑顔に励まされ頑張ってます



海南・海草支部は、海南げんき事業所開設当初から、高齢者の認知症予防、フレイル予防の一環として、介護予防サークル(班)を毎月第1・3木曜日に「いきいき健康サークル」と名前を付け、定期開催してきました。

最近では18名ほどが利用し、送迎、健康チェック、間違いさがしなどの脳トレ、口腔体操など午前中に行い、昼食を挟んで午後からは、体操、レクリエーション(ゲーム、歌、ぬり絵、制作)、時には

買い物などの外出、お花見、ドライブなど、季節やお天気と相談しながら計画を立てています。

このとりくみは、4人のボランティアと職員1人で、送迎、席決め、健康チェック、お茶の準備、食事の準備、集金、レクリエーションゲームの介助などを行います。10時から15時までみっちり利用者に関わるので大変ですが、利用されている方(全員組合員)は、とても喜んでくれています。「いきいきがある前の日の夜は、楽しみ

で眠れない」「友達がたくさんできて、おしゃべりもたくさんできるので嬉しい」など、毎回会うたびに言われます。そんな利用者の皆さんの笑顔や言葉に、ボランティアも励まされ元気が出ます。

4月2日のいきいきは、快晴のもと近所の公園でお花見をしました。「日頃の精進がええんやな」と、どなたも満面の笑みで満開の桜を眺めていました。そんな皆さんの様子を見て、続けていきたいと思うボランティア活動です。

エビカツ



★つくった人からひと言

手に薄く油を塗ると形が整えやすくなります。揚げ始めはさわらないようにしてください。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(4人分)

- えび…………… 150g
- はんぺん…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- パン粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

- A {
- 片栗粉…………… 大さじ1
 - マヨネーズ…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2
 - 砂糖…………… 小さじ1/2
 - 塩コショウ…………… 少々

〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切りにしレンジ600w1分で加熱し粗熱をとる。
- ②えびをきれいに洗い、水気をしっかりとってから細かく刻む。
- ③ポリ袋にはんぺんをいれて揉み、えび・たまねぎ、Aの調味料を加えてさらに揉みこむ。最後に形を整え、パン粉をまぶす。
- ④170℃の油で5～6分ほど、いい揚げ色になるまで揚げる。

エネルギー/181 kcal 塩分/1.2g

る事になります。もしも少子化対策の為ならば、若い世代の方が労働力に応じた収入を得て、将来結婚して、子どもを育てていく上で、なるべく負担の少ない世の中にしていかなければならないのでは。(一)

ことも家庭のホームページを見ると「支援金が新たに付加されますが、その裏で社会保障の歳出改革を行い、社会保障の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。」と記載されています。しかし現実的に医療保険料にプラスされる事により、独身者も支援を受けることができる子育て世代も高齢者も負担を強いられる事になります。

編集後記



2023年12月に策定されたことも未来戦略「加速化プラン」により、子ども・子育て支援金が4月分から医療保険料にプラスされて徴収されます。

被用者保険に加入の方は5月給与から天引き、国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方は6～7月に納入通知書が送られてくるそうです。

〒640-8390 和歌山市有本一三八一-四 和歌山中央医療生協 「健康とくらし」 編集委員会

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。または、QRコードで。