

2025年
1月1日
No.534

ひめじ

● 組合員 18,067人 ● 出資金 414,386 千円 ● 1人平均出資金額 22,936円 (2024年11月30日現在)



1月の、いわゆる小正月の頃(14・15日頃)に各地で行われるのが「とんど」です。竹で櫓を組み、しめ縄やお飾り、古い御札などをお焚き上げして、お正月に迎えた年神様をお送りし、無病息災や家内安全等を願うお正月の風物詩です。

このとんど、地域によって「どんど焼き」「左義長」は「どんど焼き」「左義長」は「鬼火焚き」など呼び方も様々です。筆者が子どもの頃は「1年健康でいられる」と、とんどの火で焼いたみかんを食べていた思い出があります。



新たな年に願いを

▲ 家内安全や一年の無事を願う「とんど焼き」(姫路市手柄・生矢神社)

日の初詣はどここの神社・お寺も多くの人で賑わっています。ちなみに、初詣で願いをする時は、いきなり願いを言うのではなく、まず自分の名前と住所を伝え、1年間の無事を神様に感謝します。その後で願い事を1つだけ言うのが良いそうです。何事も欲張ってはダメということでしょうか。

(写真…理事 藤井なおみ
文…地域サービス部
藤木 祐弥)



これからも組合員の皆様とともに 「着実」に前進を

新年おめでとうござい
ます。

共立病院新築リニュー
アルから1年が経過しま
した。新病院は利用する
方々にたいへん喜ばれてお
り、働く職員にとっても
ても快適です。組合員の皆
様の多大なご協力により
この大事業が成功したこ
とをこの場を借りて感謝
申し上げます。これからも
かかりつけ医病院として
たくさんの方に利用してい
ただきたいと思えます。

また、昨年11月には「姫
路医療生協50周年記念祝
賀会」を来賓、組合員、職員
計300名近くで盛大に
お祝いできました。創設し
てからこの50年間にお世
話になった方々やご尽力
いただいた方々の顔が思
い出されて、大変懐かしい
時間が共有できました。

さて、これからの50年。
虹のマークのブランドが

さらに地域住民に選ばれ、
役立ち、喜ばれるようにし
ていきたいと思っていま
す。「生協10の基本ケア」の
実践をめざして一人ひと
りの尊厳を大切にした介
護・医療サービスを行って
いく所存です。組合員の皆
様とともに「着実」にす
んで行きましょう。
本年もよろしくお願
いいたします。



姫路医療生活協同組合
代表理事・理事長
西村 哲範
にしむら てつ のり

謹んで新年の
お慶びを申し上げます

役職員一同



代表理事	西村 哲範	重成 憲爾
副理事長	福居 良介	清水 静子
代表理事	黒岩 勝博	菅野 輝生
専務理事	戸部 芳隆	田中美栄子
常務理事	柿谷 純一	朽木 明美
常任理事	川井 隆	中川 智貴
	笹野 真由美	中村 純子
	福永 祐子	那倉 由利子
	安蒜 明子	名原 登
	井神 靖季	野村 千恵子
	上田 千紅	福田 朋樹
	大竹 有利子	富士 初美
	大塚 好子	藤井 なおみ
	神田 百合	松本 純子
	神田 礼子	森澤 有香
	清瀬 礼子	萱島 利美
	小林 強	中塚 隆二
特定監事		
監事		

介護と医療の連携強化・一体的サービス提供で 皆様の在宅生活を支えます



共立歯科

- ① 衛生士長 庄 文代
- ② 所長 福田 朋樹
- ③ 事務長 牧 尚美



共立病院

- ① 事務次長 福井 愛
- ② 事務長 鍛冶 絢子
- ③ 看護総師長 原 喜代美
- ④ 事務次長 赤江 由之
- ⑤ 院長 西村 哲範
- ⑥ 副院長 重成 憲爾



ヘルプーステーション
定期巡回・随時対応サービス

- ① 副統括責任者 園部 仁美
- ② 統括責任者 稲田 由紀



ヘルスコープあぼし診療所

- ① 通所リハビリテーション所長 北島 理加
- ② 看護師長 大賀 有美子
- ③ 所長 宗實 英行
- ④ 事務長 水田 央



デイサービス

統括責任者 中村 純子



小規模多機能ホーム

- ① 統括責任者 長谷川 徹
- ② 副統括責任者 大野 郁美



居宅介護支援事業所

- ① 副統括責任者 稲垣 弘子
- ② 統括責任者 神田 百合



訪問入浴

訪問入浴サービス共立
主任 久保 大輔



グループホーム

グループホームめぐ
所長 赤山 まゆみ



リハビリテーション

部門長
網干 慎太郎



福祉用具
レンタル

統括責任者
澤井 雅子



訪問看護ステーション
看護小規模多機能

- ① 訪問看護ステーション統括責任者 岡本 佐百合
- ② 看護小規模多機能副統括責任者 豊田 美早子

小規模多機能ホーム 野里

所長 小田 衣織

年齢層豊かな職員
一同、心をひとつ
に、笑い声が絶え
ない、ひと皮むけ
た野里を目指しま
す！



福祉介護センター 花北

センター長 新田 佳奈子

地域包括支援セン
ターと居宅の2事
業所で、介護予防
から重度の利用者
様まで幅広く地域
ケアに貢献してま
いります



福祉介護センター すずかぜ

センター長 園部 仁美

地域に根ざした
サービスを提供
し、お一人お一人
が笑顔で過ごせる
よう寄り添います



福祉介護センター香寺 (居宅介護支援事業所香寺)

所長 小林 恭子

本格的に“風の時
代”に突入した新
年を迎え、逆風に
負けず、追い風に
乗り遅れないよう
笑顔をお届けます



小規模多機能ホーム 香寺

所長 大野 郁美

利用者様・ご家族・
地域の皆様の笑顔
が見られるよう！
(^^)2025年も更
に職員一丸となっ
て、大笑いの年
にしていけます



福祉介護 センター

からの

福祉介護センター なだ

センター長 笹井 幸子

昨年8月に内装を
リニューアルしま
した。居宅と訪問
看護の2事業所
で気分一新、職員
一同奮闘しています



福祉介護センター さろお

センター長 安友 由実

小規模多機能ホ
ーム、デイサービス
共に昨年10月より
管理者が交代しま
した。センターさ
ろお、新たなスタ
ートで頑張ります



福祉介護センター めが

センター長 赤山 まゆみ

地域の皆様とのつ
ながりを大切に、
利用者様が毎日笑
顔で過ごせるよう
、センターめが職
員一同元気に頑張
ります



福祉介護センター 別所

センター長 吉田 英代

皆様に笑顔と元
気を届けられるよ
う、また、さらな
るサービス向上を
目指して職員一同
今年も頑張ります！



福祉介護センター てがら

センター長 福崎 祐実

2025年、医療・介
護にとって重要な
年です。脱皮して
成長するてがらを
末なが〜く、ご支
援ください



福祉用具レンタル 共立

所長 小笠原 加織

人と人との繋がり
を大切に、地域の
皆様に寄り添い、
安心して過ごして
いただけるよう頑
張ってまいります



小規模多機能ホーム 城北

所長 橋本 美加

今年も巳(実)のり
の1年になるよう
、巳のごとく粘り
強く、しなやかに
、へビー級の笑顔
で職員一同頑張
ります



小規模多機能ホーム ふるさと

所長 中井 麻美

12月より管理者
に就任致しました
。多職種連携し、
職員一同頑張って
まいります



福祉介護センター ひがし

センター長 野邑 修平

機能強化型Iの訪
問看護や定期巡回
、居宅、訪問介護
による多職種連携
で、質の高いケア
と皆様に寄り添
う介護・看護を提
供します



福祉介護センター つどい

センター長 嶋尾 重光

地域に寄り添い、
地域に信頼される
センターでありたい
と思います。今年
は、さらに一皮剥
けるべく努力して
まいります



地域サービスセンター (地域サービス部)

課長 久保 茂

50周年を記念した
組合員参加型のイ
ベントを計画して
います！2025年
も楽しい組合員活
動を推進します！



福祉介護センター あぼし南

センター長 南淵 絵理子

移転に伴い「福祉
介護センターあぼ
し南」となりました
。気持ちも新たに
地域の皆様に求め
られる事業所づく
りに取り組みます



福祉介護センター あぼし

センター長 神田 百合

あぼしと太子の統
合で、新しい福祉
介護センターあぼ
しになりました。
職員一同、新たな
気持ちで頑張ら
ます



福祉介護センター おおつ

センター長 竹岡 友香子

「おおつ」があっ
てよかった！と思
っていただけるよ
う、利用者様・地
域の皆様へ寄り添
ったサービスの提
供に努めてまいり
ます



白鷺・琴陵 地域包括支援センター

所長 杉岡 眞由美

地域包括ケアの進
化を意識して、地
域の方の様々な意
見を伺う機会を増
やし、いつも気軽
に相談できる窓口
となるよう努め
ていきます



年賀状

明けまして
おめでとーござい
ます
あなたのまぢの
福祉介護センタ
ーを
本年もよろしく
お願いいたします

ゆるやかに、楽しく
つながる私たちの活動

支部ブロック通信
2025新春



▲支部合同で取り組んだ「コープこうべ コープ姫路砥堀店」組合員まつりの健康チェック

中ブロック

2024年の新春のついでには、城東・香寺・東第1の各支部が歌やハンドベ

ル、健康体操など個性を活かした出しもので大盛り上がり。姫路医療生協が創立50周年を迎えた記念の年に最高のスタートが切れました。

11月には小規模多機能ホーム野里で「第2回 にじいろマルシェ」を開催。中ブロックも、地元野里支部が受付を担当したリブロックとして健康チェックで参加したりと、事業所のみならずと一緒に取り組みました。イベントといえば、私が担当している東第1支部のハンドベル班会「♪つながり♪」も、嬉しいことにマルシェなど色々なところからお声をかけていただけるので、練習にも熱が入ります！

これからも、出来ないことを嘆くより出来ることに感謝しながら、地域とのつながり・他支部との交流を大切に、2025年も頑張っていきます。

(中ブロック理事 松本純子)



▲かわいい妖怪にも出会えて楽しかった「妖怪探し班会」(花田支部)

(東ブロック理事 神田礼子)

東ブロック

2024年の東ブロックは色々変化があった1年でした。

別所・御国野支部では新しい支部長さんが誕生。花田支部やなだ支部、高砂支部では新しい運営委員さんが

複数人増えたことで運営委員会も活発化するなど支部内に新しい風が吹きました。飾東支部も生協マルシェに出展されるなど、自分たちのペースで活動を広げておられます。その他、各支部でポッチャヤ回想かるた、妖怪探しにまちかど健康チェックなど、コロナ前のような活動も増えてきました。

2025年は「生協10の基本ケアの学習」と「地域とのつながり」を深めていくことを目標に、2024年の活動を継続しつつ、ブロック内事業所との交流も増やせるようブロック全体で協力していきます。今年もよろしくお願ひいたします。



▲英賀・津田支部の料理班会。楽しい食事は自然と笑顔になりますね

南ブロック

2025年巳年、おめでとございます。

新型コロナウイルスが5類に移行してから2年近くが経過し、やっと私たちの周りも通常の活動ができるようになっていきます。まちかど健康チェックは、これまでお休みしていた毎月の亀山・本徳寺朝市をはじめ、高浜支部や英賀津田支部も再始動しました。認知症カフェや班会、学習会などの活動も再スタートできました。コロナ禍で対面での話し合いが制限されていた組合員さんが積極的に参加できるように感じます。

南ブロックの組合員さんも高齢化が進んでいます。運営委員さん、世話人さんのパワーアップを期待して、各支部とも個性豊かに、いろいろな活動に取り組んでいきたいと思っています。

(南ブロック長 名原登)



▲ブロック全体で学びを深めてフレイルを予防するぞ！

西ブロック

2024年の西ブロックは、3月に「通所リハビリテーションについて」、11月に「腰痛を予防して、いつまでも笑顔に」をテーマに合同学習会を行いました。どちらの内容も高齢期を自分らしく、生き生きと生きるためにどう過ごすかのヒントが多く、大変参考になりました。

班会では、「食事をしながら、おしゃべりを楽しむ」班会が大変好評でした。おしゃべりの中にも参考になることはいっぱいあります。高齢になると、どこか調子が悪いとか障害が出てきたりしますが、西ブロックの皆さんは積極的に情報を取り入れ自分合った健康管理に取り組まれています。

高齢期こそ新たな出会いや、新しい事に挑戦する事が大切だと思います。お互いに刺激を受けて、ポジティブに生きていければいいなと思います。

2025年も楽しい班会・学習会を計画して、つながりを増やして一緒に健康づくりをすすめます。

(西ブロック長 枘木明美)

あぼしブロック

あぼしブロックは11支部あり、姫路医療生協で1番支部数が多いブロックです。

2024年は多くの支部が健康講座の他、ハイキングや麻雀、ウォーキングやボッチャなどの楽しい班会を定期的に開催し、地域の方との交流の場にもなりました。また、最近では組合員さんのバンドがイベントで演奏されるなど、音楽を通じた活動も活発になっていきます。

ブロックで開催する「あぼしマルシェ」も地域に定着してきました。10月の「第4回

あぼしマルシェ」では、地域の店舗のご厚意で駐車場の会場として使わせていただき、出展・来場者数が過去最多となりました。あぼしマルシェは「地域の皆様の繋がる場所」をテーマに取り組んでいます。

2025年もあぼしマルシェや班会などを通じて地域の皆様と交流し、一緒に楽しんでいくためにブロック一同頑張ります。

(あぼしブロック理事 上田千紅)



▲盛況だったあぼしマルシェ。組合員さんお手製の作品はどれもクオリティが高いです！

2024 WHO ウォークイベント 旧野里街道を歩く

今年も開催されたWHOウォークイベント。2024年は「旧野里街道を歩く」と題し、野里商店街などを散策しました。城下町の名残が残るレトロな街並みの魅力をご紹介します。



魚橋呉服店

10月30日（水）、秋晴れのさわやかな気候の中、『2024 WHOウォークイベント』を開催し、20人が参加しました。今年は「NPO 法人野里まちづくりの会」の方たちの案内で野里地区約1・2kmを散策しました。野里地域は姫路城の北東部に位置し、昔から上方と西国



お夏と清十郎の比翼塚

を結ぶ山陽道や北方の但馬道を結ぶ交通の要路として集落が発達しました。

羽柴（豊臣）秀吉が姫路城を築城後、城下町を野里まで拡大し、以後、池田輝政（播磨姫路藩初代藩主 姫路城を現在残る姿に大規模修築したことでも知られる）、本田忠政（1617年〜姫路城主、父は徳川家康の重臣 本田忠勝）の時代に城下町割が完成しました。野里は鑄物の町として有名で、今も町名として残る五郎右衛門邸は、野里の鑄物師棟梁・芥田五郎右衛門に由来するなど、住む人の職業や集団により多くの町名が付けられました。野里は伝統的な町家が数多く見られ、それを特徴付けるものとして虫籠窓むしごまどがあります。虫籠窓は、本来なら漆喰で塗り込



丸い虫籠窓

四角い虫籠窓

大野家住宅



町屋の中を見学しました



慶雲寺で参加者とパチリ



散策しながら色んな発見があるのも楽しいですね



芥田家住宅

められた窓に角材を芯とした四角い格子が組みまわっています。しかし野里では丸みを帯びた格子もあり、そこには明珍火箸の丸棒を使っているのではとも言われています。産業の特色を

垣間見ることが出来ました。街歩き途中では地域の皆様のご協力により1軒の町家が狭く奥行きが長いの中を見学させていただきました。町家についての貴重なお話や、店舗と住居が一体化した建物の内部を見たことで、町家での暮らしを想像できる貴重な体験となりました。野里には貴重な歴史的建造物も多くあります。明治33年築の主屋をはじめとする「魚橋家住宅」と「魚橋呉服店」、表屋造町家の希少例として「芥田家住宅」などが国指定登録有形文化財に、「大野家住宅」が姫路市都市景観重要建築物となっています。

「大野家住宅」は元禄時代から昭和20年代頃まで鑄物屋を営んでおり、「鍋市」と号されてきました。前述の虫籠窓も大変立派で歴史を感じさせる造りとなっています。野里商店街の近くにある慶雲寺では、井原西鶴、近松門左衛門の小説や戯曲などで有名な「お夏・清十郎」の霊を慰める「お夏・清十郎比翼塚」を見学しました。今も地域では毎



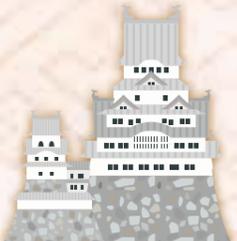
昔懐かしい丸型のポストがありました

年8月9日に「お夏清十郎まつり」が開催されており、人々から長く愛され続けてきた歴史を感じられる場所でした。現在、野里地区では町家の再生や活用の取り組みも行われており、歴史的建造物を生かした飲食店やカフェも増えてきています。寺社仏閣や町家など、昔の風情と共に街並を楽しみむにはぴったりな場所です。みなさんもぜひ訪れてみてください。

（地域サービス部 大林克実）



町家を改築したお店も増えています



姫路城

日本城郭研究センター
兵庫県立歴史博物館

よんたて
祝った

姫路医療生協 創立50周年



▲記念品の刻印入りのどら焼き



50年の歴史を振り返る動画を上映



▲西村理事長の挨拶

姫路医療生協は1974年8月1日に創立し、50年になります。昨年11月21日には、創立50周年記念祝賀会が開催されました。「ホテル日航姫路」光琳の間にこれまでお世話になった方々をお招きし、組合員・職員も合わせて273名参加の盛大な祝賀会となりました。

オープニングは中村卓也さんの津軽三味線の演奏でした。曲の合間に「僕、こう見えて19歳なんです」と始まった軽妙なトークに来場者の緊張もほぐれ、迫力

ある演奏に大きな拍手が送られました。

続く西村理事長の挨拶は、姫路医療生協とご自身の関わりの中で、この50年を語られました。会場の皆さんもお話を聞きながら、当時の自分を思い出していたのではないのでしょうか。そして、今の姫路医療生協があるのは、前理事長の荻野先生の功績が大きく、介護保険が始まって一層その手腕を発揮されたことを紹介しながら、2022年10月に急逝された荻野先生を偲ばれました。



青木陸さんによるトランペット演奏



オープニングを飾った中村卓也さんによる力強い津軽三味線



多くの組合員に支えられて50周年を迎えました



職員OBと組合員さん



皆さんとてもいい笑顔です



来賓祝辞は4人の方からあたたかい励ましの言葉をいただきました。清元姫路市長の祝電が紹介された後、福居副理事長の乾杯の音頭で祝宴がスタート。歓談タイムでは、懐かしい顔を見つけてお互いの今を喜び合う人たち、日頃の仲間と美味し

い料理を堪能する人など、あちらこちらで話が弾み、まるで会場一面におしゃべりの花が咲いているようでした。青木陸さん（コープこうべ第6地区本部マネジャー）によるトランペット演奏も、懐か

しい曲の生演奏に一層心地良くなりました。その他、職員や組合員の想いがこもったメッセージで構成された「50周年記念動画」や、50年の歴史を振り返る「創立50周年のあゆみ」が上映

され、ご自身の写真を見つけては喜んでいる方もおられ、それぞれが50年の歴史を噛みしめていました。たくさんの笑顔の中、黒岩専務理事の結びの挨拶で、私たちは次へのステップを踏み出しました。

(常任理事 福永祐子)

姫路医療生協 創立50周年記念動画公開中



スマホ・パソコンから視聴可能です。50年の歴史を振り返りながら、組合員・職員OB・現役職員のみなさんの想いを感じていただければと思います。ぜひご覧ください。
(※データが大きいスマホの方はWi-Fi環境下で視聴してください)

スマホの方 ▼

右記の二次元コードを読み込み、URLをクリックいただくと動画ページに飛びます



パソコンの方 ▼

姫路医療生協ホームページの下部にある「サービス紹介動画」からご覧いただけます
<https://himeji-mcoop.or.jp/movie/>



視聴
詳細

黒田美知子さんおすすめ



柿本神社【明石市】

明石市の天文科学館近くにある神社で、学業成就・受験の神様として有名です。孫が受験生の頃、友人に教えてもらい合格祈願で千羽鶴を持ってお参りしました。海も一望できる場所です。



荒神社【姫路市妻鹿】

甲山(妻鹿)の南麓にあり、国府山城の登り口でもあります。石段を登ったところに社殿があり、奥には三宝荒神の提燈がある祠があります。社殿には全国的にも珍しいオコゼの小絵馬が多数奉納されています。荒神さんは子どもの百日咳や喘息など「咳止め」に大変ご利益があり、近村の人たちがオコゼの絵馬を奉納し平癒を祈ったものとみられます。

新谷文子さんおすすめ



破磐神社【姫路市西脇】

氏神さんである二神社の後、必ずお参りするのが破磐神社です。ここのお守りは宮司手作りの竹炭のお守りで、願望成就のご利益で有名で10年以上前から参拝しています。神社の西の池には白い龍神が住んでいて、写真にも写る時もあるといわれています。2kmほど離れた所にある神功皇后が放った矢が当たり、巨岩が割れたという岩がご神体です。

川井隆さんおすすめ



送付のご案内 組合員の所在確認と出資金額のお知らせ

姫路医療生協へのご出資ありがとうございます。

1月中に表題のはがきを送付予定です。このはがきは、生協法及び定款に基づく組合員の所在確認と2024年10月末日時点の出資金額のお知らせです。

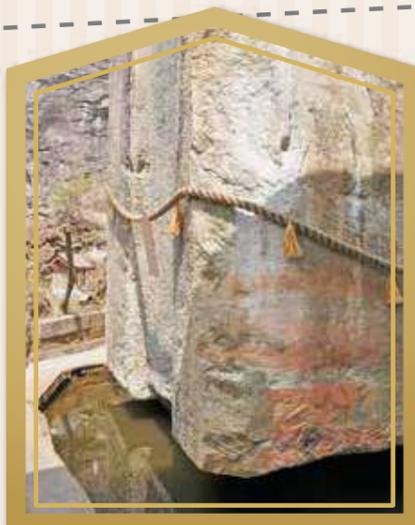
お手元にはがきが届かない方につきましては、医療生協に登録されている住所が異なっていると思われるので、お手数ですが下記までご連絡ください。

転居などによりご住所や連絡先に変更があった場合、医療生協からお送りする郵便物やお知らせをお届けすることが出来ません。組合員の皆様におかれましては、変更手続きにご理解とご協力をお願い申し上げます。

地域サービス部 電話079-285-3399
生協本部 電話079-285-3398



おみくじ



生石神社【高砂市】

世界的にも有名で、テレビで紹介もされていました。謎めいていて、石が浮いたように見え、すごい迫力で古代の方の力を感じることができる神社です。

竹嶋雅子さんおすすめ

福寿勝代さんおすすめ



御形神社【宍粟市】

私が最初にお参りしたのは1998年でした。その時に朱塗りの本殿(国指定重要文化財)を見て、歴史を感じさせる美しさに感動しました。それから毎年元旦にはお参りに行っています。写真は2023年に亡くなった主人との思い出の一枚です。寅年生まれの子と虎の大絵馬の前で。

稲田哲弥さんおすすめ



高砂神社【高砂市】

高砂神社の大鳥居には「牛頭天王」と刻まれています。牛頭天王はインドの祇園精舎の守護神です。頭が牛で恐ろしげですが、心根は優しいのです。牛頭天王はスサノオノミコトと同一身となり、病を治す神となります。最近、初詣はご無沙汰ですが、大晦日から並び干支の書いてある盃を頂いて、御神酒を注いでもらっていました。

歳徳神社【姫路市飾東町】

歳徳神社は、姫路城鬼門にあたる所らしいです。元旦にはたくさんのお参りがあり、神社の世話人の方によるくじ引きがあります。東にある階段を登れば「癒しの展望台」があり姫路の町を見渡せます。また、その先には歳徳大明神があります。

新春 特集

みんなのおすすめ

神社紹介

お正月は初詣に出かける方も多いと思います。2025年の新年号では、新春特集としまして組合員さんおすすめの神社をご紹介します!

菅野輝生さんおすすめ



播磨国総社・射楯兵主神社【姫路市総社】

子どもの頃から毎年初詣は総社に参り、自身の結婚式も総社で行いました。その後、子どもを3人授かり、お宮参りや七五三、さらには学問成就でも総社の加護をうけて子ども達は成人しました。孫達も、やはりお宮参りに七五三、合格祈願と、今も総社詣は受け継がれています。

戸部なみ子さんおすすめ





みんなの川柳 みんなの絵手紙



今月の川柳

迷わずに行けと肩押す 天の声

P.N ヤッサンさん(たつの市)

問いかかけの 答えに窮し 咳払い

三木 敏雄さん(たつの市)

顔認証 マスクもOK マイナカード

P.N しいやんさん(たつの市)

霜が降り 野菜の旨味 鍋で知る

阪田 民樹さん(太子町)

支え合う 二人は共に 足弱り

三田 哲生さん(網干区)

チエンジをば 口にする党 要注意

岸本 守さん(菅生台)

温暖化 ますます盛ん 二季来たり

藤井 真也さん(飯田)

押しよせる 年の瀬何か 忘れ物

安井 喜美子さん(豊富町)

名も知らぬ 野に咲く花の 愛おしい

P.N やよひさん(太子町)

笑顔見せ 自分の苦しさ 吹き飛ばし

P.N 三枝子さん(太子町)

※今月、川柳は12名の応募がありました。

今月の絵手紙



内橋弘子さん(飾東町)



津組万智子さん(網干区)



谷郷智美さん(たつの市)

みんなで作ろう「虹のひろば」!

「虹のひろば」では、川柳・絵手紙・かんたん料理のレシピを募集しています。味のある作品、お手軽・時短料理などどんどんお寄せください。

【送付先】〒670-0833 姫路市大善町141 姫路医療生協 地域サービス部 「虹のひろば」係 まで

読者のたより

買い物・病院など外出する以外は家の中。「ひめじ」は小宅公民館で手に取ってから私の愛読書になりました。

(大森 三佐子さん たつの市)

ミニチュア着物を頑張って縫っています。次は娘の宮参りの晴れ着をミニチュア着物にします。

(児島 妙子さん 飾磨区)

母の介護のため36年ぶりに故郷姫路に戻り二人暮らしをはじめたものの、あまりに変わっていてどこに行くにも四苦八苦。ご近所に助けられ周囲に感謝の日々。

(川飛 悦子さん 白浜町)

この間、薬屋で血管年齢を測って見たら実年齢より10歳若い数値が出て思わずニヤリとしました。

(藤岡 英一さん 増位新町)

3歳の息子が戦隊ヒーローにどハマリ中。パンチやキックにビーム、鉄砲や剣、あらゆる攻撃で倒される日々。子どもの元気に負けず体力つけなければ…(^_^;)

(井川 百合子さん 網干区)

最近、セキセイ手乗りインコを飼い始めました。大変良くおしゃべりしてくれます。かわいくて、1人暮らしなのでとても癒されています♪

(松盛 みどりさん 広畑区)

私のかんたん料理

おせちもいっけどたまには
カレー金鍋 地域サービス部



材料 (鍋スープ) 4人前
 ・カレールウ…60g ・だしの素…小さじ2 ・水…750ml
 ※具材についてはお好みのものを入れてください。

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させる。
- 沸騰したら火を止め、カレールウとだしの素を入れて溶けるまで混ぜる。
- スープが出来たらお好みの具材を入れ煮込めば完成。

…………… 具材を入れるポイント ……………

- 火が通りにくい具材(じゃがいも・根菜など) 鍋に入れる前に下ゆでやレンジで柔らかくなるまで加熱してから入れましょう
- 比較的火が通る具材(にんじんや玉ねぎなど) 作り方①のタイミングで入れましょう
 ※豚バラなど火が通りやすい具材は、スープを作ってから煮込めばOK

ザ・クロスワード 出題 ●モロヅミ勝



問題 二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

? ヨコのカギ

- ……式たばこ
- ……拓。……影。……群
- 西洋かるた
- 日本海流ともいう暖流
- かりとも言う渡り鳥
- 邦画の対義語は?
- ゆりかえしの地震
- 不要の物を無理に売りつける人
- 他の人に代わってその役をします。……地蔵
- ウナギに似た硬骨魚
- 手の指先の内側の線
- 断崖。絶壁
- ……雷火事親父
- 正式名は「駅務員」

? タテのカギ

- 自分の家で使う……車
- 木ネズミとも言います
- ……拓。……影。……群
- 日本海流ともいう暖流
- 邦画の対義語は?
- 不要の物を無理に売りつける人
- ウナギに似た硬骨魚
- 断崖。絶壁
- ……雷火事親父
- 正式名は「駅務員」
- 1 正月にお供えする……もち
- 2 新年を祝うあいさつ状
- 3 とればとるほど増えていきます
- 4 一つのものが二つに見える
- 5 王子。……メロン
- 6 ……を残す。余裕
- 7 短歌のことです
- 8 『舞姫』や『高瀬舟』を書いた小説家
- 9 中途半端な記憶
- 10 土俵上で力士の勝ち負けを判定します
- 11 ライオン。……舞い
- 12 室内用の長上着
- 13 利益を伴う権利

答 A B C D E F

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

1月16日 木
2月20日 木

時間 PM2:00～4:00
 場所 地域サービスセンター (姫路市大善町141)
 協力 姫路総合法律事務所(弁護士)
【お申込】 姫路医療生協本部
 ☎(079)285-3398

応募方法

ハガキにクロスワードパズルの答えを記入してご応募下さい。抽選で正解の方10名に図書カードをお送りします。あなたの身近な出来事やニュースの感想などもお寄せください。(読者のたよりコーナーに掲載させていただくことがあります) ※住所・氏名・電話番号は必ずご明記いただきますようお願いいたします

応募先

〒670-0833 姫路市大善町141 姫路医療生協 地域サービス部 締め切りは1月31日です。

11月号の答えと当選者 正解は「ツルベオトシ」今回は95通の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

- 藤井 千代さん(網干区) 原田 薫さん(市川町)
 村上 智美さん(勝原区) 村上 寛子さん(八家)
 小坂田隆弘さん(別所町) 高島佳奈恵さん(広畑区)
 茂見美加子さん(飾磨区) 阿山 艶子さん(城見台)
 長川隆一郎さん(余部区) 孝橋 真実さん(たつの市)

Web応募はこちらから



