



灘診療所は移転20年を機に生まれかわります

## 灘診療所リニューアル計画

3月着工～5月頃完成予定

工事期間中、臨時休診せず診療いたします



灘診療所(灘区水道筋)は1981年の開設から数度の移転を経て、入院設備のある診療所として2004年11月に現在の場所に移転しました。移転から20年を経て診療機能や体制も大きく変わってきました。2024年の総代会で承認された「灘診療所大規模改修工事(リニューアル)計画」をもとにリニューアルを実施いたします。

### 灘診療所リニューアル計画のポイント

#### 1 プライバシーに配慮した待合室や問診室

- 独立した問診室を設置して、他の人に聞かれたくない話などもしっかりお聞きできるようにします。
- 血液検査や注射をする処置スペースは間仕切りをして、他の方からの目線に配慮するとともに検査時の安全性も向上させます。



#### 2 待合室の快適性の向上

- 待ち時間を快適に過ごしていただけるよう待合室を2階にも設置してゆったり過ごしていただけるようにします。
- 診察までの待ち状況がわかる大型TV表示を導入します。



待ち状況をモニター表示。手元の番号札で確認できます

#### 3 利便性の向上

- 1階のトイレを広く使いやすくします。
- 会計の自動精算機を導入して時間の短縮と現金以外での決済にも対応できるようにします。



#### 4 健康づくり・仲間づくり

- 2階待合室は「けんこうクラブ」の作品展示や活動紹介を行います。健康教室や「けんこうクラブ」の会場としても利用できます。2階待合室は医療生協の仲間づくりができる新しいコミュニティスペースです。

## 灘診療所リニューアル増資にご協力をお願いします

1面 灘診療所リニューアル計画

2面 介護相談室Q&A

6面 お知らせ、パズル

4面 大腸がんチェックを受けましょう!

3面 四季のカルテ「震災アスベストに向き合う」

7面 みんなの体操、連絡先

5面 「新春のつどい」、「阪神・淡路大震災30年の取り組み」、「スクエアステップ」案内

8面 虹のギャラリー、からだたいメニュー、だいたず絵本コーナー

私たちの4つの理念  
法人ポリシー

① 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします  
② 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

③ 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます  
④ 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

小規模多機能型居宅介護事業所とは  
なんですか？ また、どのような施設  
ですか？

A

利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、施設への「通い」(デイサービス)を中心として、「宿泊」(ショートステイ)や利用者宅への「訪問」(ホームヘルパー)を組み合わせ、アットホームな雰囲気の中で、24時間365日、日常生活上の支援や機能訓練を行います。

## 要介護・要支援の方々にご利用していただける施設です

家の中に閉じこもりがちな人／同居の家族や身近な介護者がいない人（一人暮らしの方、高齢者夫婦のみの方々など）／大勢が同時に利用するサービスになじみにくい人／身体的な介護を要する人／認知症の人／病院・施設から退院・退所されたばかりの方々など

- ◆ 登録人数は25～29名以下で、顔なじみの職員が「通い」「宿泊」「訪問」に関わります。
- ◆ 「通い」の1日の定員は15～18名と少ないので、ゆったりとくつろげる雰囲気です。
- ◆ 「泊まり」の1日の定員は9名。急なお泊りにも対応いたします。
- ◆ 「訪問」の1日の定員はありません。必要に応じて自宅を訪問いたします。
- ◆ ご家族の出勤時からのご利用や、夕食後の帰宅など、可能な限り対応いたします。
- ◆ 昼食や夕食の配食サービスも提供しております。



お気軽にご相談ください。

小規模多機能とががわ ☎078-414-7014 うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

## マイナ保険証をお持ちでなくても、これまで通り医療にかかれます

2024年12月2日より新規に保険証を発行しないとなりましたが、有効期限まではお手元の健康保険証で受診できます(期限のないものは最大1年間)。マイナ保険証の利用登録(紐づけ)をしていなければ、有効期限が切れるタイミングで「資格確認書」が発行されますので、以降は窓口でご提示ください。

資格確認書を使いたい方は、  
マイナ保険証の登録解除が必要です

国民健康保険や後期高齢者医療保険の方は区役所の保険年金医療課窓口で申請ができます。協会けんぽの場合は協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル<0570-015-369>へ、そのほかは加入している健康保険組合にお問い合わせください。

後期高齢者医療保険に移行になる方には  
自動的に資格確認書が届きます

2024(令和6)年12月2日から2025(令和7)年7月31日までの間、75歳を迎え新たに後期高齢者になる方は、マイナ保険証利用登録の有無に関わらず、「資格確認書」が交付されます。

令和6年能登半島地震  
災害義援金 受付中

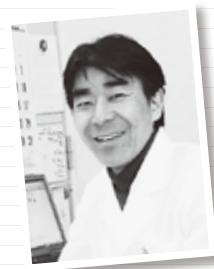
北國銀行 県庁支店 普通 28580

口座名義「日本赤十字社石川県支部 支部長 馳 浩(ハセ ヒロシ)」

日本赤十字社石川県支部を通して、石川県の被災者の皆様に配分されます。  
生協本部、診療所、クリニックでも受付中。

## 四季のカルテ 震災アスベストに 向き合う

東雲診療所・理事長  
小西 達也 医師



### 「奇跡の鉱物」 「夢の素材」だったが

私の世代は小学校の理科実験で「石綿付き金網」を使用しました。ピーカーを直火から守る「白いもの」が石綿でした。大好きな「マンガ日本の歴史」では、平賀源内が燃えない布「火流布」を幕府に献上したとあり、「奇跡の鉱物」の良いイメージでした。

アスベスト(石綿)は天然の鉱物繊維で、不燃・耐熱・耐久・電気絶縁に優れているうえに、安価なため、高度経済成長期に重宝されました。電気製品、自動車、家庭用品等、

特に建築素材として大量に使用されました。

### 実は「発がん物質」だった

製造・加工・解体などで空中に飛散したアスベスト繊維を吸入すると、肺癌や中皮腫(胸膜・腹膜などにできる悪性度の高いガン)を引き起こすことが明らかになり、欧米では日本より早い時期に使用が禁止されました。しかし、日本では利便性や企業の利益が優先され、使用禁止が遅れ、大量の石綿を輸入し、使用を続けてしまいました。

現在、アスベストによる中皮腫で1年に1500人が

亡くなっています。理論上アスベスト肺がんは中皮腫の2倍ですが証明には精査が必要で、喫煙による肺がん、原因不明の肺がんとして、労災等を見逃されているアスベスト肺がん患者が多くいるはずで。

### 「静かな時限爆弾」と 呼ばれています

アスベストによる健康被害は、長い年月を経て出てきます。肺がん発症までに15〜

40年の潜伏期間があり、ばく露量が多いほど肺がんの発症は増えます。中皮腫は、肺を取り囲む胸膜、肝臓や胃などの臓器を囲む腹膜等にできます。若い時期にアスベストを吸い込んだ人のほうが中皮腫になりやすいことが知られており、潜伏期間は20〜60年です。いずれも発症のピークは暴露から30年以降で、発症まで無症状なので、「静かな時限爆弾」なのです。

### 阪神・淡路大震災による 震災アスベスト

これまでに、建物解体に従事して中皮腫を発症した4人、直後の1カ月間、長田で救護・警戒活動に従事し中皮腫を発症した警察官1人、被災地に数年間通勤等にて大気中のアスベスト吸入で肺がん発症の1名と中皮腫発症の1名、労災認定は計7名です。また環境省のアンケートでは解体ボランテア等で17名が中皮腫に罹患したことがわかっています。

### 震災アスベストは どれくらい危険なのか

石綿繊維をリットル1本の濃度で生涯75年間吸うと、10万人あたり過剰死亡は22人という研究データがあります。阪神・淡路大震災では一般環境の石綿濃度5本×1年の仮定なら10万人で1・5人程度。神戸の人口150万人、周辺を合わせ200万人で計算すると、被災地で過ごしたという環境によるアスベストで肺がん・中皮腫を発症するのは30人です。しかし、高校生の時に1週

間だけ石綿工場でアルバイトをして50代に中皮腫で亡くなられた方もいます。震災直後、高い濃度のアスベストを吸ってしまった可能性のある子供は今40代です。20歳で解体ボランテア等に来てくれた人は今50代です。高濃度の短期吸入についてどれくらいのリスクなのかは未知数です。

### 震災アスベストと 向き合う

アスベスト肺がんや中皮腫の労災認定などをサポートしてきた、『ひょうご労働安全衛生センター』(TEL:382-2118)の西山事務局長は「阪神・淡路大震災の影響で肺がんや中皮腫などを発症する時期にさしかかっている」と注意を呼びかけています。労災の相談などお電話ください。また、がれきの粉塵を大量に吸った等、健康チェック希望のかたは東雲診療所(TEL:262-7236)に「アスベスト相談外来希望」とお問合せください。



大腸がん  
チェックの  
ご案内

# 大腸がんチェックを 受けましょう!



大腸がんのリスクは40歳代から高まると言われています。  
早期発見・治療をこの機会に!

## ①医療機関に定期的に通院を されている方

→まずは、かかりつけ医にご相談ください。

## ②70歳以上の神戸市民の方

神戸市・郵送大腸がん検診／郵送方式：2月末まで  
→満70歳以上の方は、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申込先(兵庫県予防医学協会)へ郵送(ハガキ可)。

[申込先]

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係  
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号  
TEL.078-856-2211(土曜・日曜・祝日を除く)

## ③70歳未満でかかりつけ医がない 組合員

ろっこう医療生協・郵送大腸がん検診  
申し込み期間：3月末まで

- 神戸市、芦屋市にお住いの組合員とその家族が対象
- 組合員価格：990円  
(チェック代実費・郵送代)



ろっこう医療生協の

大腸がんチェック(便潜血反応検査)

**申し込み方法** **郵送**

以下の方法で、氏名、電話番号、年齢、郵便番号、住所、希望セット数をお知らせください。

### ①二次元コード申し込み

右の二次元コードを読み取りください。



### ②電話・FAX・メール申し込み

ろっこう医療生協 生協本部  
郵送大腸がんチェック係まで

TEL 078-802-3424 (平日9時~17時)

FAX 078-802-1649

E-mail : nakama@rokko-mcoop.or.jp

内視鏡での  
治療は  
灘診療所でも  
できます

灘診療所 所長 高野 修一

今では2人に1人がかかるといわれている「がん」。中でも大腸がんは1番多いがんです。しかし、大腸がんは早いうちに発見、治療すれば完治できる病気です。早期であれば手術でもお腹を切ることなく、内視鏡を使った治療ができます。

数日後、医療生協より郵送で大腸がんチェックセットが届きます。便を容器にとり、**料金990円(110円切手9枚)**と一緒に郵便でお送りください。約2週間で検査結果をご自宅へお送りします。



料金  
**990円**  
検査費実費  
郵送費

検体の郵送  
締切  
**4月11日(金)**  
必着



# 笑顔がいっぱい みんなと集えて嬉しいわ～ 2025年 新春のつどい

今年も地域組合員と職員組合員と一緒に、ろっこう医療生協で、地域まるごと健康づくりをすすめましょう！  
1月9日进行かわきりに、8支部が新春のつどい、3ブロックが総代のつどいを開催し、約300人の組合員が集いました。自己紹介、演奏、ビンゴゲームなど、楽しい企画とおいしい食事、今年も元気にスタートしました。



おおえぼし班が再開し賑わいを増す西郷支部



職員も歌う

5年ぶりに開催した  
2支部がカンパニー!



組合員と職員がいつも一緒、仲良くスタート六甲南支部



職員も参加

## 阪神・淡路大震災30年の取り組み

### 神戸市「阪神・淡路大震災の語り部派遣」を活用した学習会

日程	時間	会場	会場住所
2月20日(木)	14時～15時	春日野地域福祉センター	神戸市中央区八雲通1丁目1-7
2月21日(金)		東灘組合員センター甲南	神戸市東灘区甲南町3丁目9-17
2月25日(火)		六甲道組合員センター	神戸市灘区桜口町3丁目2-2
2月26日(水)		なだ組合員集会室	神戸市灘区水道筋6丁目7-14
2月28日(金)		河原自治会館3階	神戸市灘区上河原町4丁目1-1

参加費無料 要申し込み  
申し込み先：ろっこう医療生協 生協本部  
☎078-802-3424  
(平日9時～17時)

## スクエアステップ

### 歩く脳トレ運動

誰でもご参加いただけます。ぜひ来てね!

申し込み不要。参加費無料。室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。

お問い合わせ先：ろっこう医療生活協同組合 生協本部  
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

日程	時間	会場
2月19日(水)	14時～15時	大石東市住集会所 (灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
2月21日(金)	14時～15時	摩耶地域福祉センター (灘区天城通3-3-7)
2月25日(火)	10時～11時	横屋会館 1階(東灘区魚崎北町2-7-1)
2月26日(水)	14時～15時	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
2月27日(木)	14時～15時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
3月 5日(水)	10時～11時	若菜地域福祉センター 2階(中央区神若通2-3-7)
3月 5日(水)	14時～15時	上野会館 1階(灘区赤坂通6-1-18)

### 住所不明組合員の自由脱退手続きに関する公示

2025年2月1日

ろっこう医療生活協同組合 理事長 小西達也

定款第10条2項により、毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において「脱退の予告があったものとみなし」脱退手続きを行いますので、公告します。

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を掲示・備え置きますので、お問い合わせください。

名簿据え置き期間 2025年2月15日～3月14日

この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話ください。

ろっこう医療生協本部

TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

### 公示 総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第41回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月1日から3月31日までに選挙管理委員会事務局（医療生協本部）に届け出ること。

選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野9人、篠原6人、灘中央15人、原田9人、摩耶12人、河原5人、西灘11人、西郷13人、鶴甲8人、六甲北18人、六甲南23人、筒井14人、葦合15人、中央3人、ポートアイランド5人、甲南11人、御影住吉11人、本山7人、神戸5人

合計200人

### 「井上カさんを偲ぶ会」のご案内

日時 2月16日(日) 14時～16時

会場 神戸市立 動物園ホール  
(神戸市灘区王子町3-1 王子動物園沿いに北へ徒歩4分)  
事前申込み、参加費不要。平服にてお出でください。

お問合せ ろっこう医療生協本部  
TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

灘診療所移転20周年記念

### 灘ブロックけんこうクラブ 春待ちあったか文化祭

場所 神戸市立灘区民ホール

作品展示 2/25(火) 12:00～2/28(金) 16:00

イベント 2/26(水)～2/28(金)

27日(木) 15:00～16:00 灘診療所高野所長の講演

28日(金) 10:30～11:30 介護保険のお話「親の老後 私の老後大丈夫?」

その他ミニウォーク、けんこうクラブ発表・体験など

入場無料! 来て! 見て! 体験してね!

詳しくは、二次元コードからご覧いただくか、灘診療所、生協本部までお問い合わせください



### 読者のまたよ!

- 1ページの雲ひとつない富士山はやはり日本一。飛行機、新幹線から富士山が見えるとオーッと何かいい事に巡りあう気がします。災害のない年になりますように。(K・Kさん)
- 介護相談室を読んで、今後も安全安楽に自宅で過ごせる様、食生活や運動することを心掛けて頑張ります。(M・Nさん)
- 阪神・淡路大震災から30年を迎えるのですね。あつという間でした。年を取るにつれてますます1年が足早に過ぎ去っていきます。健康にだけは十分留意していきたいです。(M・Iさん)
- 四季のカルテ...村上先生の様子が目に浮かびます。話を聞いていただくことが、一人の生活者には本当に心強いことだと思います。これからもよろしく願い申し上げます。(H・Jさん)

### ? 漢字パズルに挑戦!

朝 暮 南 馬

越 舟 嘗 胆

眸 皓 令 暮

面 歌 拔 蓋

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

楚 門 齒 北 改  
船 改 同 四 前  
臥 吳 明 雀 世  
山 羅 令 薪 朝

リスト

※ヒント 不景気!

#### 応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。  
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

#### 応募先

〒657-0825  
神戸市灘区中原通2-2-1  
ろっこう医療生活協同組合  
「健康いちばん係」  
FAX.078-802-1649  
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/2月末日

#### 1月号の「数独パズル」の答え

21 (A)8+(B)7+(C)6

3	4	7	6	1	8	2	5	9
5	6	2	4	9	3	7	1	<sup>A</sup> 8
1	8	9	7	5	2	6	4	3
2	<sup>B</sup> 7	1	3	8	5	9	6	4
8	3	5	9	4	6	1	7	2
6	9	4	2	7	1	3	8	5
4	2	3	5	6	7	8	9	1
9	1	<sup>C</sup> 6	8	3	4	5	2	7
7	5	8	1	2	9	4	3	6

12月号漢字パズル応募者数33人

医療 介護 年金 労働 相続 投資 子育て

### 『無料なんでも相談』

様々な暮らしの中の困りごと、相談コーナー

《受付窓口》ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎ 078-802-3424 (平日9時～17時)

担当:古市 賢二 1級ファイナンシャル・プランニング技能士



# みんなの体操

## 冷え性改善！足先マッサージ



① 足の指2本を持ち、前後する



② 足の指の間を手で広げる



③ 足の指と手の指を絡め、グルグル回す



### ポイント

- \* ①と②は親指&人差し指→人差し指&中指のように隣あった指を持ち、すべての指を行う
- \* ③はくるぶしとかかとの間のツボを反対の手で押さえながらすると効果アップ



ろっこう医療生協の  
YouTube  
「健康いちばんチャンネル」



### ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお祈りします！



### ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



## あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの方まで

### 灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3  
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科  
放射線科・リハビリテーション科  
☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	△	○	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診

### 六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12  
内科・小児科  
☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	△	○	△	○	△	△

※日曜日と祝日は休診

### 東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24  
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科  
☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~ 6:00	△	○	△	○	△	△

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※日曜日と祝日は休診

### うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12  
内科・老年内科・呼吸器内科  
☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

### にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10  
コープは〜とらんどハイム本山1階  
内科・糖尿病内科  
☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	△	○	○	△
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

### 訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

### 訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
- 東灘ステーション ☎078-413-3633

### 通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711
- 東雲診療所 ☎078-262-7236

### 居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

### 小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014
- うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

### 訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)



だいすき  
**絵本**  
コーナー

**チリとチリリ**  
ゆきのひのおはなし  
作：どい かや  
出版社：アリス館



チリとチリリの小さな  
姉妹が自転車に乗って  
おでかけする人気シリー  
ズ第5弾の季節は冬。初  
雪が降り始めたところか

らおはなしは始まります。自転車に乗ってふたりは  
森へ向かいます。真っ白な森を進むと氷の扉があ  
り中に入るとそこには…別世界の様な雪の森での  
体験を色鉛筆で描いた暖かい物語です。森の動  
物と一緒にいろいろに過ごします。色々なお花の  
つぼみが凍って出来ているビー玉を温泉のお湯  
に入れるとつぼみは溶けて花が咲きました。私は、  
この温泉の可愛らしいシーンが好きです。とても優  
しい気持ちになれる絵本です。K.O(河原支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の  
ギャラリー

「恐竜と太陽」

谷 竜馬さん (灘中央支部)



あったかいね(福井県立恐竜博物館)

**作品募集** 写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。  
必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。  
●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)  
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】 657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1  
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

**白身魚のカレーマヨ焼き**

エネルギー(1人分)  
183kcal

白身魚にはたんぱく質が豊富に含まれ、脂質が比較的少なく、血管の健康維持に働きます。

材料(1人分)

白身魚(80g) …………… 1切	「カレー粉…………… 少々
塩…………… 少々	A マヨネーズ…………… 大1
コショウ …………… 少々	油…………… 適量
小麦粉…………… 小1弱	



出来上がり

作り方

〈下処理〉

- ・白身魚は塩、コショウして小麦粉をまぶす。
- ・Aを合わせておく。
- ・ブロッコリーと赤ピーマンはボイルしておく。(カット野菜を使用)

〈レシピ〉

- ① 塩・コショウ、小麦粉をまぶした白身魚を油を熱したフライパンで焼く。
- ② ①にAを塗り、焼き目をつける。
- ③ 皿に付け合せを盛り、焼いた白身魚をのせる。



感想：

カレー風味で食が進みます。今回はカット野菜を使用しました。

【資料提供】ウオクニ株式会社  
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

