

JA長野厚生連

Vol.
100
2024.Jul

厚生連ながの

KOUSEIREN NAGANO

1986 ▶ 2024
KOUSEIREN NAGANO



皆さまに支えられ、おかげさまで創刊100号

「厚生連ながの」と共に振り返るJA長野厚生連 02

当院のやさし医、たのし医、くわし医、お医者さん 06

旬菜堂 08

健康相談Q&A 09

佐久総合病院看護専門学校だより 10

TOPICS 11



JA長野厚生連

「厚生連ながの」と共に振り返るJA長野厚生連

【FUGUJ】

1986(昭和61)年5月に創刊した「厚生連ながの」は、第100号を迎えました。これまで40年近くにわたって、地域住民の皆さまに情報発信を行なってきた。これまでの歴史と「厚生連ながの」の当時の発行の様子などを振り返ります。(歴史については、一部抜粋しています。各病院の写真は、開設当時の外観となります)



1956年(昭和31年)

鹿教湯温泉療養所開設

2005(平成17)年鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院と改称



1959年(昭和34年)

佐久総合病院による八千穂村全村健康管理開始



1952年(昭和27年)

松代病院開設

1995(平成7)年長野松代総合病院と改称



1950

1943年(昭和18年)

長野県農業会設立

1960

1940



1961年(昭和36年)

第1回農村医学夏季大学講座開講



1950年(昭和25年)

安曇病院開設

2015(平成27)年北アルプス医療センターあづみ病院と改称

長野県厚生農業協同組合連合会発足



1944年(昭和19年)

県農業会佐久病院開設

1955(昭和30)年佐久総合病院と改称



1945年(昭和20年)

県農業会北信病院開設

1958(昭和33)年北信総合病院と改称



1960年(昭和35年)

佐久総合病院小諸分院開設

1986年 昭和61年5月

厚生連ながの

創刊号

創刊号は、故若月俊一先生と農協女性部による対談を紹介しました。地域と病院との関わりや当会設立の歴史も紹介。健康な地域づくりを語る対談となりました。



そのほか、「健康相談室」「医療最前線」「地域だより」などのコーナーを開始。当会健康管理センターからは「検診隊だより」と題して、集団健康スクリーニングの受診者状況などを紹介しました。



1981年 昭和56年

富士見高原病院 開設

2012(平成24)年富士見高原医療福祉センターと改称

1980年 昭和55年

佐久総合病院小諸 分院が小諸厚生病 院として改称

2017(平成29)年浅間南麓こもろ医療センターと改称・移転



1962年 昭和37年

新町病院開設

2017(平成29)年南長野医療センター新町病院と改称

1980 1970

1989年 平成元年

鹿教湯三才山病院 開設



1987(昭和62)年第4号発行から 中面がフルカラーに



写真やイラストがカラーになり、より見やすくなりました。



1967年 昭和42年

篠ノ井病院開設

2017(平成29)年南長野医療センター篠ノ井総合病院と改称

1989年 平成元年

～昭和から平成へ～ 第7号



誌面のデザインリニューアルをし、特集ページとして各事業所の特色のある診療科や事業を紹介しました。表紙写真は、特集ページ担当事業所の地元風景や記事内容に合わせた写真を掲載し、同号から毎号、各事業所の事業紹介をはじめました。



1986年 昭和61年

下伊那診療所開設

1999(平成11)年下伊那厚生病院と改称

【医療最前線】

最新の医療機器導入や治療法に関する内容を紹介。創刊から約25年連載しましたが、時代の流れを感じるコーナーとなりました。



<連載開始当時>



↑2003(平成15)年当時↓



2003年 平成15年

第35号

デザインのリニューアルを行いました。さらに、多くのカラーを取り入れページタイトルも見やすい構成にしました。また、本文中のフォントも丸ゴシックを取り入れるなど、見た目も柔らかく親しみやすい広報誌にしました。



2005年 平成17年

リハビリテーションセンター鹿教湯病院と鹿教湯三才山病院が鹿教湯三才山リハビリテーションセンターとして統合

1998年 平成10年

第26号

デザインリニューアルに併せ、B5判からA4判サイズに変更。手に取りやすいサイズになりました。



2000

1990

2005年 平成17年

第39号

2000年がスタートしてから約5年が経ち、第39号から誌面のデザインリニューアルを行いました。2009(平成21)年発行の第47号からは、環境に優しいソイインキ(現在はベジタブルオイルインキ※)を採用しました。
※植物油を含有した印刷インキ



2000年 平成12年

第30号

2000年を迎えデザインを一新し、全体的に明るいイメージとなりました。写真も多く取り入れ、見やすい誌面作りをしました。



2004年 平成16年

第38号

2004(平成16)年発行の第38号では、事業所の新診療棟・病棟増築、増床の増改築工事に着手した内容や、分院・老健施設などの新築工事について紹介しました。事業所の工事に関する内容を多く紹介した号となりました。



【地域だより】

創刊から第50号まで連載。各事業所から、主に地域と病院との関わりについて紹介しました。



2011（平成23）年発行第52号からは、事業所での再構築事業の開始に合わせ、シリーズ「再構築へのみち」を紹介。2014（平成26）年発行の第59号まで連載しました。



2011年 平成23年8月

第51号 特集号

会内報「厚生連だより」と統合し、新「厚生連ながの」として広報誌の全面リニューアルを行いました。年2回から4回の発行としました。



当会の状況を皆さまに知っていただき、医療・保健・福祉の情報をできるだけわかりやすくお伝えし、各ページもリニューアルしました。また、県内当会病院の外来や受付など、多くの皆さまにご覧いただけるよう設置しました。

また、新コーナーとして「当院のやさし医、たのし医、くわし医、お医者さん」「こちらナースステーション」「介護・福祉のひろば」などの連載開始。主に各事業所の職員を紹介しています。こちらのコーナーは、現在も連載中です。



2019年 令和元年

～平成から令和へ～ 第80号

5月1日から新元号「令和」となり新しい時代のスタートと共に、また第80号という節目の数字でもあり、誌面のデザインリニューアルをしました。表紙写真は、各事業所職員から選出された写真を掲載しています。インパクトのある表紙となり読者からも好評です。

また、ページのリニューアルも行い、新コーナー「佐久総合病院看護専門学校だより」をスタートしました。以前から続いているコーナー（一部）も引き続き、同内容で第99号まで続いています。



2023年 令和5年

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
三才山病院 閉院（鹿教湯病院へ統合）

2020

2019年 平成31年

南長野医療センター
として篠ノ井総合病院・新町病院が経営
統合



2014年 平成26年

佐久総合病院佐久
医療センター開設



2007年 平成19年

長野PET・
画像診断センター開設



～60周年を迎えて～

2010（平成22）年発行の第49号では、60年を迎えた当会のこれまでの歩みを紹介しました。長野県厚生農業協同組合連合会の誕生から農村医学夏季大学講座の開始など、当会事業の歴史を振り返りました。



【最後に】

創刊から第100号まで、その時代のトレンドやデザインを取り入れ誌面構成を行ってきましたが、このたびの第100号発行に伴い、誌面のデザインリニューアルを行いました。今後は新たなコーナーを設け、当会の様子を発信していく予定です。

近年は、SNSの普及によりパーパス化が進んでいますが、実際に取ってご覧いただけるように、各事業所の取り組みやスタッフの紹介、いつの時代もその時々々の医療情報や最新医療機器紹介、病院の利用方法など、さまざまな情報を発信していきます。

これからも当会広報誌「厚生連ながの」は、2000、3000号…と後世に繋げていけるような、皆さまに親しまれる広報誌作りに努めていきます。

絶えず変化をしていく今日の情勢を踏まえ全職員の英知を結集し、地域の皆さまから信頼され、当会の事業である医療事業・健康管理事業・介護福祉事業をご提供できるよう、職員一同努めてまいります。

今回は、北アルプス医療センターあづみ病院の小田切優也先生にお話を伺いました。



北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医師

こたぎり ゆうや
小田切 優也 先生

Q1 出身地はどちらでしようか

A 長野県の上伊那郡の宮田村になります。長野県はどこもそうですが、宮田村も自然は綺麗ですし、緑が豊かなところかなと思います。大学進学で一度佐賀に行きましたが、それ以外は長野県内で過ごしています。就職の際、県外で過ごしている自分がイメージできず、地元に戻ってこようという思いがあり、信州大学で研修医として勤めまし

た。それからはずっと長野で勤務しています。あづみ病院には一昨年に赴任しました。



本所職員が医師へインタビュー

当院のやさし医、たのし医、くわし医、
お医者さん

Q2 医師をめざしたきっかけを教えてください

A 私が医師をめざしたきっかけは、学生時代、小学校から大学まで野球をやっている高校2年のときにけがをして先生に手術してもらったのですが、その先生が漠然とカッコよかったというのと、野球やそのほかのスポーツに携わりたいと思いこの仕事を選びました。兄弟は医療職で働いています。

医師以外の仕事だと、学校の教員になって野球の監督をできればいいとも思っていました。野球ありきの生活をしていたので野球に関われる仕事以外はありませんでした。野球は今も続けていて、あづみ病院の野球部として今年の厚生連体育大会にも出場しました。

略歴

- 学歴
2017 (平成29) 年3月 佐賀大学 医学部 卒業
- 職歴
2017 (平成29) 年4月 信州大学医学部附属病院
2018 (平成30) 年4月 伊那中央病院
2019 (平成31) 年4月 信州大学医学部附属病院
2020 (令和2) 年7月 飯田市立病院
2021 (令和3) 年7月 独立行政法人国立病院機構まつもと医療センター
2022 (令和4) 年7月 北アルプス医療センターあづみ病院

整形外科は常勤医師11人を有し、骨折やスポーツ外傷の治療から、肩・膝・人工関節置換手術やヘルニアの脊椎手術などの高度な治療まであらゆる整形外科疾患の治療が可能です。専門診療として、肩関節(肩関節治療センター)、肘・手関節(上肢再建外科センター)、および脊椎外科などの専門的な知識と技術を要する治療に力を入れています。

Q3

患者さんや普段の診療に際して心がけていることはありますか



▲診療風景

A 特別心がけているというわけではないですが、

しっかりと診察するという
ことと、若い方からお年寄
りまで幅広く診察するの
で、わかりやすい言葉でき
ちんとお伝えすることを
なるべく意識するように
しています。私は整形外科
のなかでも特に肩をメイ
ンに診ています。ほかにも
骨折や外傷部分は場所に
関わらず診察してきたの
で、その辺りは自信をもつ
て皆さんに医療を提供で

Q4

あづみ病院の
良いところを教えてください

A スタッフの皆さんが、
非常に患者さんの近いとこ
ろにいるような気がしま
す。とても親身になって対
応をしていらっしゃるって、
患者さんとの結びつきが非

常にいいような気がしま
す。しっかりとリハビリなど
を行なっており、術後を見
ていても患者さんの満足度
も含めて、かなりいいよう
な気がします。

Q5

趣味を
教えてください



◀趣味の釣り

きると思います。肩の手術
も年間200件ほど行なっ
ております。患者さんの傾
向としては若い方のスポー
ツでのけがだったり、働き
盛りの方で重い物を持つ
たり使いすぎて肩が痛く
なったりという方がたく
さんいます。あとは家のな
かで転んで骨折するのは
特定の年齢層にいたりし
ますね。

A 趣味は大学から釣りを
始めたので、野球より釣り
にちよつとシフトしている
かなという感じです。休
みも暇があれば海へ釣りに
行ったりもしました。好き
になっただけで学校では
大学のときに学校の友達に
誘われて連れて行っても
らってからです、やらせて
もらったら楽しくてハマった
という感じです。結構道具
も揃えるくらい好きな趣味
ですが、コロナでちよつと
間が空いてしまい、その流
れで最近では行けていな
いですね。



▲厚生連体育大会の様子

インタビューの一言

仕事に対する熱心な姿、また趣味も楽しんでいる姿など、仕事以外の部分でもアクティブに活動されている印象を受けました。これからは充実された日々をお過ごしください。お忙しいところ、ありがとうございました。(編集担当)



皆さんもお仕事を頑張られて、不調がどこかしら出てくると思います。ちよつとしたことでもいいので、ぜひ相談いただければ私たち整形外科でお力になれるかなと思います。

地域の方へ一言
お願いします

J A長野厚生連は、
国産国産に積極的に
取り組んでいます。

旬菜堂



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院

管理栄養士
丸山あけみ



今回の主たる食材

トマト

本来の旬は6月下旬から8月ですが、品種改良やハウス栽培などの技術がすすみ、ほぼ一年中栽培され出荷されています。自然に近い環境で育った露地栽培のトマトは酸味がありトマト本来の味が楽しめます。

食材の栄養価と特徴

リコピン、カロテン、ビタミンCが豊富

- 皮の赤い色素に含まれるリコピンは、抗酸化作用があり生活習慣病の予防や、老化を遅延させる効果が期待されています。
- うま味成分のグルタミン酸が豊富で、イノシン酸を含む肉や魚と一緒に食べると味の相乗効果でうま味がアップします。
- ビタミンCやカロテンなどもたっぷりです。特にミニトマトは皮がしっかりとっていて完熟してから収穫されるため、普通のサイズのトマトよりも栄養価が高いといわれています。



トマトの栄養価
(100g当たり)

エネルギー 20kcal / 炭水化物 4.7g / たんぱく質 0.7g
脂質 0.1g / ビタミンC 15mg / カロテン 540μg

レシピ

トマトと油揚げの味噌汁

グ ルタミン酸は昆布や味噌にも含まれ、味噌汁にトマトを加えることでうま味が増し、味噌を控えてもおいしくできあがります。



1人分の
栄養素

エネルギー : 50kcal
たんぱく質 : 2.7g
脂質 : 2.2g
塩分相当量 : 0.7g

材料のしめじは
長野県産を
使用しています。



材料 (1人分)

- トマト 中1/2個
- 油揚げ 1/4枚
- しめじ 10g
- 味噌 小さじ1
- だし汁 150ml

作り方

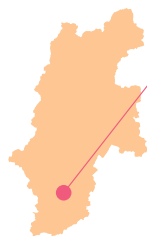
- 1 トマトはくし形に4等分、油揚げは好みの大きさにカットします。
- 2 だし汁で油揚げ・しめじを柔らかくなるまで煮ます。
- 3 トマトを加え火が通り過ぎない程度に煮て、味を見ながら味噌を少しずつ溶かします。
皮が気になる場合は湯むきをしてかまいませんが、リコピンが減ってしまうので一緒に食べるのがおすすめです。

料理のPOINT!

最初に小さくカットしたトマトを油で炒めてから具材を煮たり、味噌を入れる前にトマトケチャップを小スプーン1杯程度加えても同様にうま味成分が増しておいしく食べることができます。

健康相談

Q&A



下伊那厚生病院
保健師
きよ さわ めぐみ
清澤 恵



食中毒に気をつけよう! ~食中毒予防の3原則~

家庭での食中毒は症状が軽かったり、集団発生ではなかったりすることから、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。普段から意識をして家庭から食中毒をなくしましょう。

Q どうして食中毒になるの?

食中毒のもととなる細菌やウイルス、有害な物質がついた食品を食べることで、食中毒が引き起こされます。食中毒になると、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が出ます。

Q 食中毒が多い季節は?

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月から8月）に多く発生しています。

代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。ウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月から3月）に多く発生しています。代表的なものはノロウイルスです。このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。このように、さまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

Q 食中毒を予防するには?

食中毒を予防するための3原則・・・原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

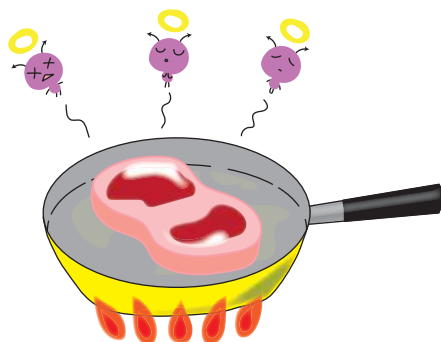
①「つけない」ために新鮮な食材を購入し、調理用具と手は洗剤や石けんを使ってよく洗いま

しょう。野菜は流水できれいに洗い、肉・魚などの生ものを触った手で、生で食べる野菜や果物を触らないように注意してください。

②食べ物に付着した菌を「増やさない」ためには低温で保存することが大切です。細菌の多くは10℃以下

で増殖がゆっくりになります。調理前の要冷蔵・要冷凍の食品は、持ち帰ったらすぐに保存してください。調理後はなるべく早く食べ、残った物を常温で放置しないようにしましょう。

③ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。菌を「やっつける」ために肉や魚は十分に加熱しましょう。また肉や魚などを使った後の調理用具は洗剤をつけてよく洗い、熱湯をかけて殺菌すると良いです。手洗いも徹底しましょう。



佐久総合病院

看護専門学校だより



佐久総合病院
看護専門学校

2024（令和6）年度は、38人の新入生を迎え、来賓や各厚生連事業所の院長・看護部長、在校生も出席するなか、ほぼコロナ禍前と同じ形式で入学式が開催されました。今年度からさまざまな制限が緩和されていく兆しが見えるスタートとなりました。今回は佐久大学との教育連携協定後、初めての連携授業の様子や、久しぶりに看護専門学校のブースを設けて参加した病院祭の様子をお伝えします。

佐久大学との教育連携授業の様子

今年度から、当校と佐久大学で教育連携協定が締結され、5月に初めての連携授業がありました。佐久大学に国際演習に訪れていたタイ国立ブラパ大学看護学部の4年生3人が、当校で1カ月間寮生と生活を共にし、3年生の実習にも同行しました。



タイ留学生との交流会

留学生は、5月2日に当校のオリエンテーションを受け、ゴールデンウィーク最終日の5月5日に入寮となりました。3年生が交流会を企画し、タイの留学生からは文化や食生活を学ぶ機会もあり、お互いの距離を縮める良い機会となりました。また、日本の医療や看護について「国際看護学」のなかで、オンラインを活用しながら、佐久大学の学生と共に学びました。その後は、実習グループのメンバーと6日間実習に同行しました。5月末に無事帰国した3人からは実習に関して、当校の学生が親身に対応できていたことや、給食がおいしかったなど感謝の言葉をいただきました。



▲実習風景

病院祭

5月19日に第76回佐久総合病院 病院祭が開催されました。ここ数年、コロナ禍で中止や縮小開催となっていたため参加できませんでしたが、今年度は久しぶりに当校のブースを配置し、1年生が参加しました。事前に東洋医学研究所の職員からツボ押しを学び、分かりやすく図解にまとめました。当日は約250人の方が訪れ、一般来場者、当校のOB、病院職員からたくさんの方の感謝の言葉をいただき、今後のコミュニケーションに自信が持てたようです。



◀病院祭ブースでの様子

あしさんり
足三里

胃が活発になる

こうけい
後谿

肩こり

てでんり
手三里

肩こり

いらいら
解酒

たいよう
太衝

ツボ押しのポイント

痛気持ちいいくらいの力加減がベスト
123で押して456で緩める
佐久総合病院看護専門学校

いんりょうせん
陰陵泉

生理痛、むくみ

さんいんこう
三陰交

生理痛、むくみ

ごうこく
合谷

便秘、肩こり、目の疲れ、頭痛

ないかん
内関

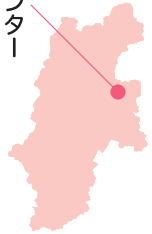
こころの不調

2025年度(令和7年度) 入学試験スケジュール

入試区分	出願期間	入学試験日	合格発表	入学手続き締切日
各種推薦・社会人	2024年9月27日(金)～ 2024年10月7日(月)〈必着〉	2024年10月26日(土)	2024年11月15日(金)	2024年12月2日(月)
一般Ⅰ期	2024年11月28日(木)～ 2024年12月5日(木)〈必着〉	2025年1月7日(火)	2025年1月18日(土)	2025年2月3日(月)
一般Ⅱ期	2025年1月27日(月)～ 2025年2月3日(月)〈必着〉	2025年2月22日(土)	2025年3月6日(木)	2025年3月14日(金)

回復期リハビリテーション病棟

浅間南麓こもろ医療センター



当院の回復期リハビリテーション病棟は31床を有し「回復期リハビリテーション病棟入院料1」を取得しています。急性期の治療を終えて自宅や社会に戻ってからの生活を、少しでも元に近い状態に近づけるためのリハビリテーションを専門に実施する病棟です。療養生活のリズムから、社会生活の社会リズムへの復帰を考慮した機能訓練、並びに

▼回復期リハビリテーション病棟を中心とする患者さんが訓練する様子

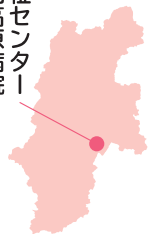


▲回復期リハビリテーション病棟のチームスタッフ

生活訓練を各分野の専門家がチームで行なっています。また、手厚く医療スタッフを配置し、重症患者さんの入院に対応できるような体制を整え休日のリハビリテーションも実施しています。患者さんの1日も早い社会復帰に向けた退院をめざしてスタッフ一同、全力でサポートします。

切れ目のないリハビリテーションを、モンゴル国で

富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院



当センターのリハビリテーションの見学に、モンゴル国の医師5名が



4月1日から5日まで来日されました。当院リハビリテーションスタッフが、昨年の2023（令和5）年5月からJICA海外協力隊としてモンゴル国で活動するなかで、ウランバートル市バヤンズルフ区保健担当との出会いがご縁となりました。

短い期間ではありませんが、病院での急性期リハビリから、老人保健施設での生活リハビリと訪問リハビリテーション、また地域への健康増進活動と、たくさんノウハウを5日間にぎゅっと濃縮してお伝えし



▲入院患者さんのリハビリテーションを見学、熱心にメモをとって装具の説明を聞いています。(向かって左5名がモンゴル国医師、通訳、当院リハビリテーションスタッフ)

▼2日前に見学した時よりもスムーズに歩けるようになってきていることに、リハビリテーションの重要性を実感されたようです。



ました。今後、モンゴル国におけるリハビリテーションがさらに発展することを願っています。



長寿県長野で
第一線の地域医療を
私たちと実践してみませんか。

RECRUIT 01 医師募集

**私たちと一緒に、
地域医療を実践しませんか。**

長野県は低医療費・長寿で有名です。本会は県下に13病院を有し、救命救急センターや周産期母子医療センター、がん診療連携拠点病院などさまざまな指定を受け、保健・医療・福祉活動を包括的に展開し、その一翼を担っています。信州の自然豊かな環境のなかで、四季折々の変化を存分に感じながら、一緒に地域医療を実践しませんか。

RECRUIT 03 薬剤師・医療技術職 随時募集中

長野県厚生農業協同組合連合会 人事部 人材育成課

〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル10階)

☎026-236-2305 ✉saiyo@kou.nn-ja.or.jp 📠026-236-2307

編集後記

当会広報誌「厚生連ながの」は100号を迎えました。

創刊号から第99号まで見返しましたが、当時の最先端医療や主な出来事など時代の流れを感じながら編集作業をしていました。当広報誌はこれからも続きますが、どのような内容を紹介させていただくことになるのでしょうか。 つづく…(A・Y)

●佐久総合病院 ☎0267-82-3131
 佐久医療センター ☎0267-62-8181
 小海分院 ☎0267-92-2077
 ●浅間南麓こども医療センター ☎0267-22-1070
 ●北アルプス医療センター
 あづみ病院 ☎0261-62-3166

●長野松代総合病院 ☎026-278-2031
 附属若穂病院 ☎026-282-7111
 ●北信総合病院 ☎0269-22-2151
 ●鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
 鹿教湯病院 ☎0268-44-2111

●南長野医療センター
 篠ノ井総合病院 ☎026-292-2261
 新町病院 ☎026-262-3111
 ●富士見高原医療福祉センター
 富士見高原病院 ☎0266-62-3030

●下伊那厚生病院 ☎0265-35-7511
 ●長野PET-画像診断センター ☎026-269-0550
 ●健康管理センター ☎0267-82-2677
 ●佐久総合病院看護専門学校 ☎0267-82-2474
 ●JA長野厚生連 本所 ☎026-236-2305
<https://nagano-kouseiren.jp>

RECRUIT 02 看護師募集

**夢が実現できる
看護職のキャリア形成を支援します!!**

- 新人看護職の卒後研修が充実しています
- 再就職支援をさまざまな形で行なっています
- 院内保育所や育児介護支援制度などがあります
- 認定看護師など資格取得を支援します

お問い合わせは下記または各病院まで

地域医療を担うメンバーとして
共に歩んでみませんか



「厚生連ながの」の感想をお聞かせください。

JA長野厚生連 本所「厚生連ながの」係
 〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル)
 FAX: 026-236-2307 E-mail: info.honsyo@kou.nn-ja.or.jp



JA長野厚生連 facebookのご案内
 当会の活動や情報など、随時情報発信しています。
 ぜひ、ご覧ください。

