

第724号

発行所
〒036-8045 弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者 村上 渡
電話 0172-33-7515
ホームページ http://www.tsugaru-health.coop
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所 やまと印刷株式会社
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

協同で創る健やかライフ

健康

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。
第25条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

大軍拡 絶対反対、憲法9条を守れ！
戦争か平和か—日本の進路問われる

岸田内閣は「専守防衛」を投げ捨て、大軍拡で日本を戦争する国にしようとしています。青森県内にも軍事施設が各所にあり、大きな影響があります。青森民医連、柳谷円・社保委員会委員長にお話を聞きました。

侵略戦争の正しい解決は？

ロシアのウクライナ侵攻から1年余りが過ぎました。無論、許されないのはプーチン大統領で、その責任は厳しく追及されねばなりません。一方、ウクライナの防衛戦を「武力には武力」でと欧米諸国が後押しし、次々と戦車やロケットを戦場に送り出しています。あと何人の尊い命が奪われ、思い出の詰まった民家が壊されるのか。子供たちは、あ



青森県民主医療連合会・社保委員会委員長 柳谷 円

安全保障の本質とは？

「憲法9条で国を守れるのか」憲法改善を許さない全国署名に取り組んでいると、時々そのような声も聞こえます。ウクライナの駐日大使は、ゼレンスキー大統領が日本に軍事支援を求めなかった理由について「我々は（戦力不保持などを定めた）憲法9条や政治環境を認識している」と見解を示しています。戦後、二度と戦争

大軍拡には警戒を

いま、岸田政権が敵基地攻撃能力の保有と大軍拡を推し進めようとしています。戦争が起こればもうかる人がいます。そんな人たちに支えられた安保3文書改定の閣議決定を、今国会で押し切ろうとしています。5年間で

全土が戦場になることを想定し、全国約300の自衛隊基地を化学、生物、核兵器の攻撃に耐えられるよう強化する計画を目論んでいることも明らかになりました。国民の命を危険にさらしても、自衛隊の司令部だけは生き残ろうとする。本当に恐ろしい話です。

憲法の理念を生かそう

争に反対するのはあたり前です。日本国憲法の理念を生かし、無差別平等・公正な医療と福祉の実現をめざす、

その一つひとつの行動の積み重ねが、社会の発展と、戦争のない世の中に結びつくと思われています。これから新たに取り組む「平和、いのち、くらしを壊す大軍拡、大増税を許さない請願署名」には、隣り近所の方々にもお声掛けいただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

南中央支部 活動者交流会 3/1

3月1日に南中央支部活動者交流会を開催しました。会場は大坊温泉で参加者は15人。3年間、支部運営会議以外の活動は出来なかったの、バスに乗る時のあいさつからお互いの近況を確認し合ったり、今年の大雪で苦労したこと、事情あって参加出来なかった人の健康を気づかたりと、和やかな雰囲気が始まりました。会場に着いてからは組織部支部担当の葛西さんによる健康チェックです。どんな結果が出るのか心配しながら検査を受けました。結果は項目によっては多少標準を上下した人もありましたが、皆さん標準の範囲内で健康に問題ないとのことでした。



敵基地攻撃能力って？
敵のミサイル基地などを直接攻撃できる能力を持つこと
これは、憲法9条違反だけでなく、専守防衛を超えた国違憲章違反です。
日本の再軍備化は、周辺国に緊張をもたらし、各国との終わりのない軍拡競争につながります。

憲法9条こそ、最大の安全保障

健生病院 藤代健生病院
2024年度 4月採用
看護職員募集
看護師 10名 助産師 1名 (新卒・既卒含む)
●職種 看護師、助産師
第1回 6月3日(土) 応募期間:5月8日(月)~5月19日(金) 必着
第2回 8月26日(土) 応募期間:8月1日(火)~8月10日(木) 必着
新卒:小論文・適性検査(WEB)・面接
既卒:適性検査(WEB)・面接
新卒:①履歴書(WEB) ②成績証明書 ③卒業見込み証明書
既卒:①履歴書(WEB) ②職務経歴書 ③資格免許証(コピー可)
津軽保健生活協同組合ホームページ[採用情報]2024年4月採用看護職員募集の詳細をよく読んでからご応募ください。応募期間終了後、応募いただいた方に受験会場・適性検査等詳細案内を郵送いたします。
お問合せ先 〒036-8045 弘前市野田2丁目2番地1
津軽保健生活協同組合 看護介護部 看護職員採用係
看護介護部 担当 阿保 0172-33-7515
津軽保健生活協同組合ホームページにも詳細を掲載しております。



藤代健生病院・依存症治療の紹介 3  
酒・ギャンブル・クスリの問題で悩まれている方へ

依存症ってどんな病気？

依存症は、酒（ギャンブル、クスリ）を強く求め、自分の力で止めることができなくなる病気です。酒（ギャンブル、クスリ）がないと、イライラしたり、悲しくなったりします。手が震えたり、汗をいっぱい掻いたりする人もいます。最初はほんの少しでも、徐々に量が増えていきます。ギャンブルだと賭ける金額が増えていきます。二日酔いで仕事に行けなくなったり、借金を重ねたり、暴力をふるったりして、生活に支障が生じてきます。

依存症の人は  
だらしがないの？

だらしがない人たちではありません。意志が弱い人たちでもありません。依存症の人たちの多くは、深い傷つきを抱えていて、生きるつらさやさみしさを、酒やギャンブル、クスリで癒していると考えられます。ですから、依存症の人を叱ったり、依存対象を無理に取り上げたりしても、解決にならないばかりか、依存症の人をさらに追い詰めることになってしまいます。

依存症は回復可能？

依存症にすぐ効く薬はありません。しかし、治療を続けることで回復はじゅうぶん可能です。①専門外来を受診しましょう。初めて受診するときは勇気がいるかもしれませんが、依存症のことで叱られたり、軽蔑されたりすることを心配されているかもしれませぬ。今まで傷つき体験を重ねた方なら、さらに傷つけられるのではないかと躊躇するのでも当然です。まずは顔だけでも出してください。スタッフ一同、安心してお話しできる場を作っています。

ご家族の方へ！

日々たいへんな思いをされていると思います。酒、ギャンブル、クスリをやめさせようとしても、うまくいかずに心を痛めているのではないのでしょうか。とりわけ子どもたちは、父や母の依存症にさみしい思いをしていることでしょう。

藤代健生病院には、「ARP（アディクション・リハビリテーション・プログラム）」があります。週に2日患者さんたちが集まり、作業療法や依存症の学習を通して回復への道を歩まれています。地域の「自助グループ」への参加をお勧めします。自助グループとは、断酒会やAA、GA、NA等の当事者の集まりです。

本人が受診したがいらない場合もあります。そのような場合も、当院にご相談ください。連絡先・藤代健生病院 地域連携室



本人が受診したがいらない場合もあります。そのような場合も、当院にご相談ください。連絡先・藤代健生病院 地域連携室

教育委員会 支部学習担当者会議 3/1  
活発に意見を交換

3月1日、生協会館で支部学習担当者会議を開催しました。昨年9月21日に続き、2回目の開催です。当日は前月までの悪天候とは違ってかわって穏やかな日となり、16名の参加となりました。今年度のまとめとして通信教育や生協学校の報告を行い、皆での活発な意見交換となりました。



その中でも、支部の担い手として若い人を増やすために支部活動の見え

3年ぶりの「虹のバレンタイン行動」

3年ぶりにイトーヨーカドー弘前店前での「虹のバレンタイン行動」をしました。虹のバレンタイン行動は、健康づくりやつながりづくりを通じて、安心して暮らし続けられるまちづくりを地域へ知らせる活動のこと。また、平和をつくり社会保険充実を求める取り組みをお知らせし、医療福祉生協の存在をアピールします。コロナ前は、メッセージカード入りのポケットティッシュや

来年度から国民健康保険料を値上げするよう厚生労働省が都道府県に圧力をかけているとの新聞報道があり、8割の都道府県が、国民健康保険料を値上げしようとしています。街頭でのハンドマイクでは、主に社会保障費の削減、ロシアのウクライナへの侵略戦争を口実に軍拡を大幅に押し進めようとしている事、また安

街頭でのハンドマイクでは、主に社会保障費の削減、ロシアのウクライナへの侵略戦争を口実に軍拡を大幅に押し進めようとしている事、また安



藤代健生病院 今後の家族教室

- 5月13日(土) ギャンブル依存症～ギャンブルの方の語り
- 6月10日(土) 施設向け学習会 認知症について
- 7月8日(土) 依存症を理解する
- 8月19日(土) 生きづらさを考える～病気がかかっているかも
- 9月9日(土) 依存症について(仮)

9時30分～10時講義 10時～11時30分 語り合い 当院を受診していない方のご家族も参加可能です。

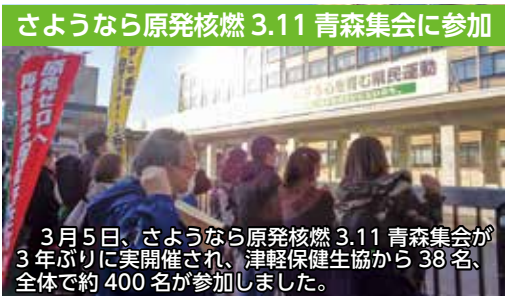
【参加希望の方は右記までご一報を！】 地域連携室 Tel.0172-36-5181

組合員バス

2023年4月1日より、地域バス（曜日ごとに各地域を走っているバス）の「帰りの出発時刻が変更となります。」

- ① 11:30 → これまで通り (西北コースの帰りは②のみです)
- ② 13:30 → 14:00へ変更

※「健康」次号に4月1日からの組合員バス時刻表「地域版」を掲載する予定です。



3月5日、さようなら原発核燃3.11 青森集会在津軽保健生協から38名、全体で約400名が参加しました。



2月度定例理事会 (2月28日)

- 2月度の主な経過報告と3月・4月・5月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 1月度の月次仮決算報告
- 1月度の組合員活動報告
- 青森県生活協同組合連合会理事会報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 2023年度 第2回総代選挙管理委員会報告書
- 2023年春闘 健生病院労働組合独自要求書他
- 青森県民医連共済給付事業継続にむけた資金貸与について
- 【審議事項】
- 〔議決事項〕
- 〔協議事項〕
- 組合員・班等表彰選考委員会の設置
- 新型コロナウイルス感染症対応について





# 2023年度 総代のご紹介

2023年2月1日に総代選挙を公示し、立候補受付を2月10日から2月16日まで行ったところ、総代立候補者が選挙定数を超過ませんでした。総代選挙規約第15条に基づき、総代の当選者を決定しました。  
総代選挙管理委員長 柴田文男

弘前時敏区・10名	浅田節子	石田久功	岡山すみ子	小松子	藤岐村海澤	工土中鳴西	美代子祝美子憲				
弘前和徳区・9名	今井勝子	齋藤義利	高松明彦	高屋洋子	中日照山	澤田幸山	トシエフミ子				
弘前北東区・11名	阿部茂子	後藤愛子	櫻庭和子	相馬亮子	藤田トミエ	藤原三浦	田原裕義	美竹貴子	江二子		
弘前河西区・12名	小田桐照子	小野満里子	小山秀人子	工藤恵利子	黒沼悦子	田中成三	朝康和子	子彦夫謙子			
弘前下町区・8名	蟻塚裕子	石田静枝	小山内敬子	弘前大成区・5名	鎌田和子	黒瀧典子	野呂さゆり	弘前三大区・5名	小野元子	佐原禮子	中嶋悦子
弘前文京区・6名	石岡アキ子	佐藤真津子	白川美津子	弘前四中さくら区・5名	五十嵐貞子	岩崎昭和	三上和郎	四中りんご区・11名	阿保芳子	石岡憲子	

宇野宏	野平和	今野とも子	笹竹奈子	内岡初子	サ江子												
弘前五中区・12名	五十嵐照	五十嵐ハツ工	板垣貞子	小西安希子	小西勇一子	齋藤幸子	一戸あつ子	一戸礼参子	鎌田昌文	北工藤静	竹對西三	谷馬村橋	光和順あや子				
弘前東中区・9名	阿工齋下	保藤山	富士武律	子志子	西八木山	谷橋口	加代子	テル美	明みどり								
田舎館区・7名	葛原光枝	鈴木和久	鈴木とよ子	鈴木雪子	須相福	藤原幸	絹えり子										
平賀区・18名	岩岡落葛	加古藤	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内	須々内
大鰐・碓ヶ関区・8名	石塚あき子	小笠原富美子	小田桐信子	小野いね	浪岡区・18名	天内慎也	荒井はつえ	荒田美千代	小笠原勝江	兼平江津子	釜我満澄	工藤藤子	熊澤睦子	常盤区・6名	赤石次子	浅利直志	小田桐泰英
岩木区・12名	大高信一	大森義光	小山内治子	木村英子	栗原マツ工	相馬区・3名	中澤京子	三上ユキ工	目屋区・4名	竹内アイコ	中野せつ	三浦三	浦登美子				

黒石区・18名	宇野俊	大平誠	鎌田和	工藤禎	佐々木義	佐藤晶	洪川貞	神祝子	衛治子	須須高	藤橋高	龍優厚	子子子	子子子	子子子	子子子	子子子			
尾上区・8名	阿工齋下	保藤山	富士武律	子志子	西八木山	谷橋口	加代子	テル美	明みどり											
五所川原区・15名	一川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後			
金木区・3名	丹場富純	中里村	小林純子	市浦区・1名	青山玲子	小泊区・1名	金澤恵子	木造新田区・9名	長内謙三	長内夕三	葛西清三	中村正敏	長谷川敏子	大福悦子	大境ひさ子	深浦・岩崎区・3名	亀川匡清	齊藤清秀	東青他区・1名	佐藤光夫

藤崎区・9名	新谷清子	小笠原千雪	小笠原雪江	清野チル子	成田早苗	藤間村上	本山上	朝千鶴子	子鶴子	ふみ子	すや										
板柳区・12名	青上一	山原西	葛西村	木村美	鶴田区・5名	奥野瀨	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和	菅野和
五所川原区・15名	一川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後	川後
津軽区・2名	小林純子	市浦区・1名	青山玲子	小泊区・1名	金澤恵子	木造新田区・9名	長内謙三	長内夕三	葛西清三	中村正敏	長谷川敏子	大福悦子	大境ひさ子	深浦・岩崎区・3名	亀川匡清	齊藤清秀	東青他区・1名	佐藤光夫			

総計 300名

《タテのカギ》

- 2人が噂しているのが、花粉症なのか、鼻がムズムズ
- 3永い年月にわたって、
- 4本に挟んだりして作る花の標本
- 5お裁縫のこと。針

《ヨコのカギ》

- 1はじめからやり直す。
- 2人に笑わせて終わりを結ぶ。話に
- 3転出・転入の届出をするところ。弘前だと
- 4可燃・不燃、資源
- 5茶色い斑点が出てきたら食べ頃です

第724号(3/1付)パズルの正解「ヒッコシ引越し」

1	オ	ハ	ギ	コ
2		ツ		ケ
3	チ	ラ	シ	ズ
4	シ	ツ		ウ
5	キ		ヒ	ミ
6				ツ

抽選で次の10名の方にQUOカードを差し上げます。(敬称略)

弘前市 石岡 昭子  
 平川市 佐藤 恵子  
 五所川原市 大川 和子  
 葛西町 山崎 昭子  
 佐藤町 佐藤 紀子  
 大川町 大川 和子  
 山崎町 山崎 昭子  
 佐藤町 佐藤 恵子  
 石岡市 石岡 昭子  
 平川市 佐藤 恵子

健康パズル

応募方法

▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。

▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。(紙上ペンネーム可)

お締め日4月12日必着。正解者から10人にQUOカードを  
お贈りします。

▼送り先 〒036-18045 弘前市野田2丁目2の1  
津軽保健生協・健康パズル係  
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

《ヒント》(4文字)  
春といえば

五所川原支部 合同班会 2/24

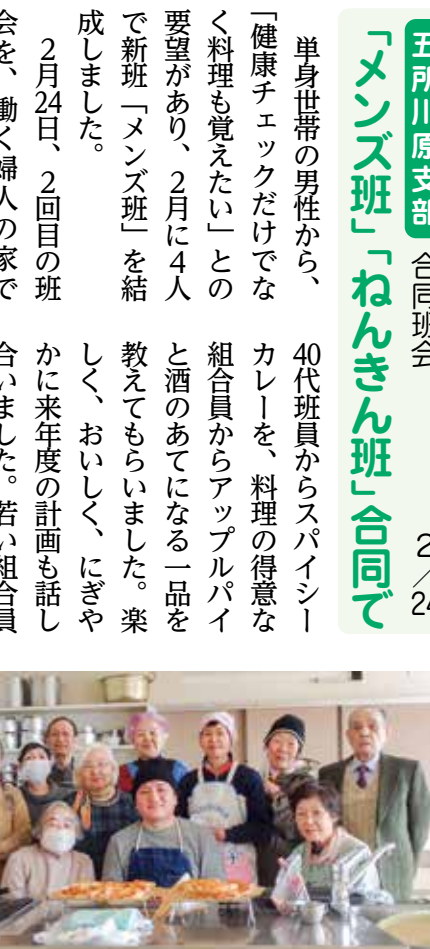
「メンズ班」「ねんきん班」合同で

单身世帯の男性から、「健康チェックだけだけでなく料理も覚えたい」との要望があり、2月に4人で新班「メンズ班」を結成しました。

2月24日、2回目の班会を、働く婦人の家で「メンズ班」「ねんきん班」合同で健康チェックと料理を14人参加で行いました。「メンズ班」の

40代班員からスパイシーカレーを、料理の得意な組合員からアップルパイと酒のあてになる一品を教えてもらいました。楽しく、おいしく、にぎやかに来年度の計画も話し合いました。若い組合員が参加できる班会にしたいと張り切っています。

(メンズ班班長 富士章)



http://www.kensei-hp.jp/

健生 0172-5

藤代健 0172-3

健生ク 0172-5

津軽 0172-6

健生五所 0173-3

健生黒 0172-5

生協 0172-3

組合員 0172-3

健生介護 0172-4

健生訪問看護 たまち 0172-3

ナーシング たまち 0172-5

訪問看護 たまち 0172-3

健生訪問看護 たまち 0172-5

地域生活支 ぴ 0172-3

弘前市第 包括支援 0172-3



健生の取り組み

健康増進活動拠点病院Ⅱ  
健生病院。健康に対する取  
り組みに深い感銘を受けま  
した。

手配りさん、もつと！

弘前市 泥女

冬の冬、友人2人が、雪  
で骨折。転ばぬ先のツエ  
と、すべらない高額の  
ブーツを購入。「健  
康」配布をこのブー  
ツで、小幅の兵隊歩  
きで50部。今のところ  
転んでいないが、手  
配りさん増やしてひ  
とりの負担を少なく  
したい。職員さんの  
手配り、よろしくね。

心も体も

藤崎町 成田 令子

雪解けも進み、春  
めいてきました。暖  
かくなるといろいろ  
なことがやりたくな  
り、そのひとつが家  
庭菜園です。今年  
何を育てようかと、  
たぐいまる案中です。

春のロケっ

中泊町 F

春の日ざしが雪解けを手  
助けしてくれています。一  
日前とは違い、土が顔をの  
ぞかせています。あー！みど  
りの草も…。

チャレンジ精神

黒石市 クリームパンダ

HPHを初めて知りまし  
た。率先して新たなことに  
チャレンジする皆様に敬服  
します。

楽しいお料理

平川市 大川 和子

冷蔵庫に入っている材料  
ですべての料理で、毎回  
楽しみにしています。カロ  
リー、塩分を気遣って料理  
する私には、とても参考に  
なります。

いつも参考に

青森市 三浦 陽子

身近にあるもので  
で作れるので、と  
てもいいです。コ  
ロナで楽しみがな  
く三度の食事がと  
ても楽しみで、レ  
パートリーが広く  
なります。

長芋料理

弘前市 石岡 昭子

ジャーマン長  
芋、レシピを参考  
に作ってみました。  
ベーコンの塩気も  
利用して、ホクホ  
クの長芋が美味し  
そうです。

3児のパパ

平川市 阿部 央

2月に3人目が  
生まれ、3児のパ  
パとなりました。またにぎ  
やかにありますが、家族み  
んなで頑張ります。

HPHの記事拝見

平川市 りんごちゃん

1面の記事にカチカチや  
英字が出てむずかしいかな  
あと思いましたが、単語・  
言葉の説明で重要な所に線  
引きして読みました。

独居女性の場合

弘前市 外崎てる子

ヘルスプロモーション。  
健康とは良い状態を指すだ  
けでなく、自分が持てる力  
を充分に活用できている状  
態。なるほど、でもどうす  
れば出来るの？ 高齢の独  
居女性がひとりで食事をし  
ていると、2.7倍うつに  
なりやすい!! ほとんどの  
人があてはまるじゃん。

歩ける幸せ

弘前市 るるママ

我が家に保護犬を迎えて  
1年が経ちました。本当に  
小さくて弱々しかった子が、  
今では明るく散歩も出来る  
ようになりました。足腰が  
丈夫でなければいけないの  
は人も動物も一緒ですね。

保育教諭1年

平川市 中村 真菜

保育教諭になり1年にな  
ります。好きなだけではで  
きない仕事だと実感しまし  
た。子供たち一人ひとりの  
生育環境も観ながら…。で  
ももっと好きになるよう頑  
張ります。

当選者でした

弘前市 アップルおばさん

今日「健康」が届きまし  
た。真っ先に「健康パスル」  
を開き、私の名前が書かれ  
ているのを見て、プラボー  
と叫んでしまいました。年  
女なので、きっと神様が私  
にさずけてくださったので  
しょう。これからもがんば  
って応募するつもりです。

雪むろりんご

弘前市 工藤 幸子

今年雪が多かったの  
で、自家製雪むろりんごを  
作りました。今から取り出  
すのが楽しみです。

異動の時期

黒石市 阿部 誠

異動の時期ですね。新し  
いドクターと職員の方々の  
心から歓迎いたします。ぜ  
ひ地域医療の活性化にがん  
ばってほしいと思います。



永澤 陽向ちゃん  
産まれてきてくれてありがとう。  
大きく育ってね!



尾野 綾海ちゃん  
笑顔いっぱい!!  
元気に大きくなってね。



玉田 莉久ちゃん  
元気いっぱい  
大きくなってね♡



田田 真穂ちゃん  
我が家のめこ子♡  
元気に育ってね!!



鳴海 リマナちゃん  
いっぱい食べて、  
大きくなってね♡



葛西 結月ちゃん  
可愛い天使♡産まれて  
きてくれてありがとう♡



水木 結平ちゃん  
健康で元気に育ってね♡



工藤 蒼夫ちゃん  
元気に育ってくれて  
ありがとう!



八木橋 朔空ちゃん  
元気に育ってね。



白井 大河ちゃん  
健康で元気に育ってね。



山崎 琥友ちゃん  
毎日幸せをありがとう♡



木村 心楓ちゃん  
これからも元気に育ってね。



小堀 真雅ちゃん  
元気に育ってね!

楽しいお料理

☆献立紹介…  
健生病院  
管理栄養士  
田澤 華歩

新じゃが芋のごまみそ肉巻き

～新じゃがは免疫力を高めるビタミンCたっぷり!  
皮ごと食べて無駄なく栄養を摂りましょう～



<材料2人分>

新じゃがいも2個(300g) 豚バラ肉  
(8枚)200g 大葉4枚 白ごま適量  
A(酒・みりん・砂糖各大さじ1 醤油・  
みそ各小さじ2 白すりごま小さじ1  
片栗粉ひとつまみ) 水大さじ1

<作り方>

①新じゃが芋は水でよく洗い、皮ごと  
1cm幅の輪切り(全部で8枚になるよ  
うに)にしてさっと水にくらせる。耐  
熱容器に入れ、ラップをかけて電子レ  
ンジ(600W)で3分加熱する。

②粗熱が取れたら、豚バラ肉に①を1  
枚ずつ巻き付ける。Aの調味料を混ぜ  
ておく。

③フライパンを中火で熱し、②の巻き  
終わりを下にして3分焼く。焼き目が  
付いたら裏返して水大さじ1をふり、  
蓋をして3分蒸し焼きにする。

④両面に焼き目が付いたら、余分な水  
分をふき取り、Aを加えて全体にから  
める。器に大葉を敷いた上に盛り、白  
ごまをふりかける。

一人当たり エネルギー 375Kcal 塩分 1.8g

このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時…。
- ・引っ越しされた時…。
- ・「健康」新聞が2部届いている時…。
- ・組合員がお亡くなりになられた時…。

津軽保健生活協同組合 組織部  
電話0172-35-8933

食材提供にご協力を!

新型コロナウイルスの影響によりアルバイト  
ができないなど、経済的に困っている医学生を  
支援するため、食料品を配布しています。  
そこで、医学生への食料品提供にご協力いた  
だける方を広く募集致します。  
どうかご協力をお願いします!!

お問合せ先:  
青森民医連 弘前事務所  
tel:0172-34-5455

