

# さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第224号

令和8年3月1日  
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会  
会長 山口 智

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1  
第2大矢部ビル 2F東  
TEL 048-645-0416  
HPアドレス <https://saitama-harikyuu.com>  
事務所メールアドレス [saishinkai@gold.ocn.ne.jp](mailto:saishinkai@gold.ocn.ne.jp)  
(広報委員長) 阿部 琴美  
(編集委員長) 大谷 尚子  
(編集委員) 岩倉 史

## 行事予定表

3月  
29日(日) 療養費等個別指導会  
4月  
26日(日) 療養費等個別指導会

## 埼玉県鍼灸師会の活動

### 川口地区「川口市マラソン」

令和7年12月7日(日)に川口市青木運動公園陸上競技場にて、川口市マラソンが開催されました。山崎利夫先生、荻沼利光先生、岩田祐兒先生、水川泰臣先生、村上悟先生ほかお手伝い1名で50名の方へランナーズケアの施術をしました。



### オンラインサロン「彩」の開催報告

令和7年12月18日(木)に開催された第50回オンラインサロン「彩」は「不妊治療に対する鍼灸治療」のテーマで、明和鍼灸院の木津正義先生にご講演いただきました。

卵子の成長の仕方等の基礎や体外受精に対する鍼灸の効果についてのお話の他、参加者からの多くの質問にもお答えいただきました。



### 所沢地区「セルフケア講座」開催報告

1月22日(木)に所沢市松井公民館にて、所沢松井西包括支援センターの依頼でケアマネージャーを対象に「ツボを使ったセルフケア講習会」を開催しました。原澤清一先生、小川登先生、本橋明彦先生が参加しました。ケアマネージャー15名、松井西地域包括支援センターの職員5名の受講があり、とても盛況でした。



### 所沢地区「所沢シティマラソン」

1月25日(日)に、ペルーナドーム(西武ドーム)にて、所沢シティマラソンが開催されました。原澤清一先生、小川登先生、熊谷陸先生、室谷将人先生、小笠原荘介先生ほかお手伝い2名で38名の方へランナーズケアの施術をしました。



### 令和7年度 普及推進講座

2月1日(日)に、はじめてオンラインにて令和7年度の普及推進講座が開催されました。『地区ボランティア活動の振り返りと、今後について』というテーマに沿ってすすめられ、公益社団法人として「公衆衛生事業」の一環として行われているボランティア活動の意義や活動の紹介などの話がありました。また、ボランティア活動時に行っているアンケートの集計方法と結果の紹介もありました。



### 令和7年度 第2回療養費等適正運用研修会

2月1日(日)に、オンラインにて令和7年度第2回療養費等適正運用研修会が開催されました。「返戻について」「様式の変更について」「記入の注意点」などのお話がありました。(※出欠に関しては概要欄のGoogleフォームの回答をもって出席となります。続けて欠席された先生は、埼鍼会を通しての療養費申請ができなくなりますのでお早めの回答をお願いします。)



### 浦和地区「さいたまマラソン2026」

2月8日(日)にさいたまアリーナ ケヤキ広場にて、さいたまマラソン2026が開催される予定でしたが、悪天候の為中止となりました。

### 健康まつり等の 鍼灸ボランティア実施のお知らせ

3月~4月に予定されている健康まつり・マラソン大会等です。どうぞお立ち寄りください。

- 「彩湖リレーマラソン」  
日時:3月1日(日) 8:30~ 17:30  
会場:道満グリーンパーク陸上競技場
- 「入間市健康福祉センターまつり」  
日時:3月8日(日) 8:30~ 15:30  
会場:入間市健康福祉センター
- 「吉川市民なますの里マラソン大会」  
日時:3月29日(日) 7:30~12:00  
会場:吉川市民交流センター「おあしす」

### (公社)日本鍼灸師会 第7回医療連携講座のご案内

公益社団法人 日本鍼灸師会の第7回 医療連携講座のお知らせです。

「肩関節疾患」をテーマに、鑑別・運動療法・鍼灸治療・療養費まで、医療連携に必要な一連の流れを1日で体系的に学べる内容となっております。

対面参加に加え、WEB参加(Zoom)およびアーカイブ視聴も可能です。

#### ■開催概要

日時:3月15日(日) 9:50~16:40  
主催:公益社団法人 日本鍼灸師会 学術・研修委員会  
会場:大宮呉竹医療専門学校(埼玉県さいたま市大宮区桜木町)  
定員:対面参加:50名/WEB参加:50名(Zoom Webinar)  
/アーカイブ視聴のみ:定員なし

参加費:日鍼会 会員・学生:5,000円/一般:8,000円  
申込:<https://forms.gle/qmduXe6fMsKdJdxq6> (Googleフォーム)  
申込締切:3月11日(水)

※定員に達し次第、締切となる場合があります

■お申し込みはこちらのQRコードから  
お願いします



### オンラインサロン「彩」 臨床研修会のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした「オンラインサロン「彩」」は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。

臨床研究会の参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントが取得できます。

テーマ:未定  
日時:4月23日(木) 21:00~  
講師:未定

参加費:●埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生…無料  
●一般学生…500円  
●一般鍼灸師…1,500円

参加方法:QRコードからご登録ください。

お問い合わせ先:saishinkaihari9@gmail.com



## 旬を食べるという養成

「旬のものを食べよう」という言葉は、昔から当たり前のように語られてきました。旬の食材とは、その季節の気候や環境の中で最も自然に育ち、栄養や味が充実したもののこと。実はこの考え方は、東洋医学の養生とも深く結びついています。

東洋医学では、自然界の変化と人のからだは連動していると考えます。寒い冬には体を温め、春には巡りを良くし、夏には余分な熱を冷まし、秋には潤いを補う。旬の食材は、その季節に起こりやすい体の変化を穏やかに整える力を持ち、無理なく養生を助けてくれる存在です。

私たちの広報誌では、旬の食べ物をテーマにしたコラムを、気がつけば10年以上続けてきました。毎月同じように季節は巡りますが、体調や暮らし方、感じ方は年ごとに少しずつ変わっていきます。それでも旬の食材は、いつの時代もその時々々の体に寄り添い、必要な栄養と力を与えてくれます。

鍼灸治療では、自然のリズムとからだの関係を重視します。食事でもまた、治療と同じく「未病」を防ぐ大切な養生です。旬の食材を取り入れることは、季節に応じた体づくりにつながります。私たち鍼灸師会は、施術だけでなく、日々の暮らしに活かせる養生の知恵を、これからも伝えていきたいと考えています。

忙しい毎日の中でも、季節を感じながら旬を味わうことが、健やかな日々への第一歩となれば幸いです

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

春の訪れを告げる野菜のひとつが「せり」です。独特の香りとシャキッとした歯ごたえが特徴で、七草粥のひとつとしても知られ、古くから日本の食卓に親しまれてきました。水辺や湿地に自生することから、「競り合うように生える」様子が名前の由来といわれています。

主な産地は宮城県や茨城県など。特に宮城県のせりは全国的にも有名で、根まで柔らかく香り高いのが特徴です。旬は3~4月。寒さを越えて育ったせりは、香りと栄養をたっぷり蓄えています。

栄養面では、鉄分やカリウム、カルシウム、βカロテンを含み、貧血予防やむくみ対策に役立ちます。また、せり特有の香り成分には食欲を促し、胃腸の動きを整える作用があるといわれています。

東洋医学の食養生では、春は「肝」の動きが活発になり、自律神経が乱れやすい季節とされます。せりは気の巡りを助け、余分な熱や滞りを和らげる食材とされ、春の不調予防に適しています。気持ちが張りつめやすい新生活の時期にも、やさしく体を整えてくれる存在です。

おひたしや和え物、鍋料理はもちろん、さっと火を通して香りを楽しむのもおすすめ。春の香りを感じながら、季節の養生を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



協賛各社  
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ