

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085
<http://www.toshin-iryoku.com> E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔事業所〕
 上田生協診療所
 川西生協診療所
 さかき生協診療所
 上田生協訪問看護ステーション
 ヘルパーステーション“にじ”
 居宅介護支援事業所
 元気倶楽部まゆ(デイサービス)
 老人保健施設 なないろ
 デイケア 絹の里

組合員現勢 (2020年12月25日現在)

■組合員 16,028人
 ■出資金 549,506千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,284円

糖尿病と季節変動（新型コロナウイルス） 感染の流行期をむかえて



近藤 照貴 医師 紹介

長野中央病院 糖尿病・内分泌内科部長
 ＊専門 腎臓内科

糖尿病内科

内分泌代謝内科

＊医師経験 38年

＊所属学会 内科 糖尿病 他

糖尿病・甲状腺専門外来

近藤 照貴

東信医療生活協同組合の皆様、8月から隔週で糖尿病を中心に上田生協診療所で外来を担当している近藤です。新年のご挨拶をふくめ、この時期の糖尿病の療養などについて寄稿させていただきます。

冬季は身体活動性が低下し、年末年始で食べすぎなどもあり血糖コントロールが悪化しやすい時期です。例年、全体の傾向としてHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が悪化します。寒暖の差が大きく、足元が悪く屋外での運動がしにくいため、屋内で工夫しながら少しでも体を動かすことが大切です。

現在新型コロナウイルス感染が第3波を迎えています。糖尿病は感染の重症化リスクとなる基礎疾患です。感染予防をしながら、糖尿病治療をしっかり継続し、良好な血糖コントロールを維持する必要があります。また脳卒中や心筋梗塞など心血管系合併症も発症しやすい時期でもありますので、定期的な通院のなかで全身のチェックをしていただくことをおすすめします。

糖尿病以外に、甲状腺疾患や腎疾患も専門領域としています。心当たりのある方は是非ご相談ください。

糖尿病専門外来 開設日

1月22日（金）AM 9:00～12:00

2月5日（金）PM 14:30～16:40

2月19日（金）AM 9:00～12:00

3月5日（金）PM 14:30～16:40

3月19日（金）AM 9:00～12:00

謹賀新年

本年もよろしく申し上げます

新春
ご挨拶



東信医療生協理事長 中村 和幸

明けましておめでとうございます。
東信医療生協の再建が最大の任務と自覚して理事長になり6カ月ほどたちました。東信医療生協の火を消してはならないという多くの組合員さんのご支援と生まれ変わったつもりで頑張ってきた全職員の奮闘のおかげで、再建に向けて確固たる前進ができています。

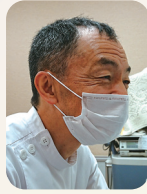
社会保障制度の改善が進められる中、困難を抱える人々たちを、医療・介護の安心ネットワークにつなげる、利用者さん・患者さん・家族のみさんの側に立った医療・介護を推進していく東信医療生協の役割はますます重要になっています。
今年度も医療生協らしさで勝負していきたいと思っていますので、よろしく申し上げます。



上田生協診療所所長 松澤 伸洋

明けましておめでとうございます。本年もよろしく願っています。2020年は経営再建に向けた激動の1年でした。2013年の複合型施設建設の事業計画の不十分さから、東信医療生協はこの間、様々な困難に直面しました。私たちはそのような状況の中で、多くを学びながら、この地に踏みとどまってきました。

2021年、今年も私たちは、組合員の皆さんと共に、この地域の医療と介護の一翼を担う組織として、全国に仲間のいる民医連の、医療生協の一員として奮闘します。
経験したことのないコロナ災禍の中でありましたが、あきらめず、希望を持ち日々の生活に向かいます。一人一人の力はささやかでも、いつか山を動かすことを目指して。



さかき生協診療所所長 矢部 潔

新しい年を迎えるにあたり、皆様のご健康を祈念申し上げます。

旧年から続くコロナウイルス感染に伴う健康不安、生活への脅威は未だ解決の糸口が見えず、目に見えない重荷に一人ひとりが必死に耐えているような状態だと思っています。また、改めて現代社会の脆さを感じ知らされた気がします。どうか無理をなさらず、マスク着用・手洗いの徹底、十分な休養をお願い致します。

私どもはコロナ診療の最前線に立つことは出来ません。しかし、医療生協の理念に改めて立ち返り、微力ではありますが組合員の皆様のお役に立てるように努力してまいります。本年もどうかよろしく願い申し上げます。



川西生協診療所所長 吉野 友康

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も気を緩めることなく、積極的に業務に取り組んで参りたいと思います。

皆さんに更なるご協力をお願いいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。本年も良い年になるよう、がんばりましょう。

◆非常勤医師

渡辺 昭夫（糖尿病・一般内科）

◆長野医療生協からの支援医師

大田 哲夫（一般内科）

小林 哲之（総合内科）

近藤 照貴（糖尿病・甲状腺）

弾塚 孝雄（一般内科）

中山 一孝（糖尿病）

成田 淳（乳腺外科）

◆他の医療機関からの支援医師

大島 明光（一般内科）

小林 寛子（一般内科・上部内視鏡）

竹田 裕（一般内科）

吉澤 寿英（一般内科）

◆事業所職員

上田生協診療所

職員 一同

さかき生協診療所

職員 一同

川西生協診療所

職員 一同

訪問看護ステーション

所長 宮崎 泰子

職員 一同

居宅介護支援事業所

所長 小桜 王子

職員 一同

ヘルパーステーションにじ

所長 金森由美子

職員 一同

元気倶楽部まゆ

所長 橋爪美由起

職員 一同

小規模老健なないろ

所長 石山 一彦

職員 一同

理事会概要報告 (主に11月の理事会)

① 10月の経営状況

10月の経常剰余は法人全体で+1455万円の黒字、予算目標に対して+588万円となりました。内訳は、インフルエンザの予防接種の収益が予算目標に対して+420万円、人間ドック等の受診増で+163万円、在宅収益で+64万円などが主な要因です。これは東信医療生協の経営改善に協力したいという、多くの組合員さんのおかげと分析しました。

7カ月間の累計経常剰余も+2418万円の黒字、累計の予算目標に対して+738万円になりました。前年と比較しても7カ月間で+8054万円の改善となりました。

今後は外来収益を上げる対策に力を入れ、必要な人員体制の整備を進めていく方針を決めました。

② 団体交渉報告

人員不足の中、現場で働く職員さんから、厳しい実態が語られました。その発言を受けて、人員要求は、職場責任者と相談しながら具体的な改善を進めていく。来年度の合意が得られていない基本賃金5%カットの賃金体系については、誠意をもって説

明していくことを回答しました。その上で、一時金については0・8カ月の支給で妥結しました。

先行き不透明な情勢ですが、年度末に予算を上回る剰余が確保できた場合は、その段階で検討をすることをお約束しました。今後、理事会は全力を挙げて予算達成に向かう決意を伝え、労働組合のみなさんにも協力をお願いしました。

交渉終了後30分間程度、収益増の対策について意見交換を行いました。

③ 2020年度 上半期決算を総括

上半期決算を総括

12月5日と6日の2日間、上田生協診療所を会場に行われました。

上半期を総括して、年度予算をやり切るための課題を整理し、対策について意志統一しました。根拠を持った決算予測もしました。

④ 個人情報保護法案に 関わる規定を承認

東信医療生協は組合員・患者・利用者・職員の個人情報に適切に取り扱い保護することが、「東信医療生協の理念」に基づく全ての活動の基本であり、社会的責務で

あると認識しています。

ここに個人情報保護方針を強化し、保護方針を遵守すべく各規定、運用ルールを整備し、これを実行していくことを確認しました。

⑤ 利用者さんや組合員さんの声を積極的に理事が理事会で報告

送迎ボランティアをしている理事からは「会計で35分待った方がいた。もう少し短時間で会計処理ができないか」と意見が出ました。また強化月間で薬局を訪問した理事からは「電話に出てくれなくて困っている」と苦情があったことが報告されました。人員配置を含めて検討することになりました。

待ち時間が長いという課題については、医師・看護師・受付事務のみなさんの英知を集めて改善していくことになりました。

「糖尿病の患者さんの栄養指導のための入院ができなくなったので、他の病院に行っている」という声については、上田生協診療所には管理栄養士がおり、予約してもらえば他の診療所でも栄養指導が受けられることを宣伝することになりました。長野中央病院より糖尿病の専門家の近藤医師が来ているので、長野中央病院へ入院という方法も考えられることを伝えていきます。

「人間ドックの結果返しを早くしてほしい」という要望については、判定システムを活用し、できるだけ早く結果返しをしていくことになりました。

また、人間ドックの来年度の予約ができるようになりましたので、健診終了後に来年度の予約を希望してください。「真田まで送迎にきてほしい」という声については組合員の互助組織である送迎ボランティアが真田町、東御市まで行ったことを知らせていくことになりました。ぜひ電話等でご相談してください。

理事長 中村 和幸

玄関前作品 制作者 内田喜代子さん



利用者さんの声

「何かあったらいつでも電話ください」
と言われ、その言葉が心にしみて涙が出た

川辺2支部 井上里子

(1) 訪問看護を
依頼した経過

夫は要支援1で、病状がだんだん進んでくる中、私ひとりの看病に自信がなくなってきました。

またコロナ禍で患者会や家族会が開かれず困っていた時、川西地域包括センターに相談にのってもらったとができ、東信医療生協の訪問看護ステーションの利用ということになりました。

(2) “患者・家族に寄り添う”を
実践している訪問看護・介護
のすばらしさ

訪問してくださる看護師さんや理学療法士さんがとても親身になってくれます。言葉ではよく「患者や家族に寄り添う」と言いますが、こういうことが本当に寄り添うことなんだと、言葉以上のありがたさを実感しています。

「痛い！ 苦しい！」と訴えられてもこれまで「困ったな、薬飲んだ、医者へ行く？」としか言えませんでした。看護師さんは「こういう時には

こうするといいよ」「薬はこういう時に飲むといいよ」と適切にアドバイスをしてくれます。さすがプロです。

訪問看護では、夫婦・家族でもやらないようなことまでしてくれず。足湯、指の間のマッサージ、皮膚の手入れ、きれいに爪まで切ってくれます。本人もとても喜んでおり、私もうれしくなります。本当に感謝です。

先日、理学療法士さんが来てくれて、夫の全身チェックをしてくださり、リハビリのプログラムを作ってもらいました。夫はいつも手術した所を痛がります。理学療法士さんは「手を当てると人の温かさが伝わって気持ちよくなります。背中の筋肉がほぐれて、次に痛い所もほぐれて、呼吸が楽になります。腰の痛いのも楽になります」と説明しながらマッサージをしてくれました。本人も気持ちよさそうでした。

痛がる時は、寝る前や夜中にも教えてもらった手当てをしています。

(3) 連携、情報交換がよく取れ
ている訪問看護・介護に感心

病状が思わしくなくて緊急に依頼した時、だれでも対応できるように

訪問看護ステーションの職員さんが交代で来てくれます。皆さんはしっかりメモを取ってバトンタッチしています。

そういうところが安心です。職員間でよく情報交換しコミュニケーションを取っていることが、会話や対応の中でよくわかります。

夫は要支援1だから、介護保険を使うのはまだ先と思っていたが、医療生協の看護師さんから「早めに対応が出来ます。遠慮しなくていいですよ」と言われました。

外来や人間ドック等は知っていましたが、訪問看護・介護で、こんなに職員さんが一生懸命やってくれていることを初めて知りました。



訪問看護STの職員のみなさん

(4) 医療生協らしさを目の当たりにして自慢したくなった

訪問看護を利用したことで、本人はもとより家族が孤立して頑張らなくてもいいと知り、困った時にはSOSが出せるという安心感が、張りつめた気持ちをやわらげてくれました。「何かあったらいつでも電話ください」と言ってもらったことが、心にしみて涙が出ました。ありがたい一言です。

夫は来てくださる皆さんに信頼を寄せ、頼りにしています。私も東信医療生協の訪問看護ステーションにお願いしてよかったと思っています。患者本人はもとより家族にとっても、こんなに寄り添う看護・介護を目の当たりにして、さすが民医連、医療生協だと自慢したくなりました。

(5) 新体制でさらなる発展を

新体制になりさらに東信医療生協が発展してほしいです。こんなによくやっていただいている職員さんたちに一刻も早く安心して生活できる賃金を保障してやらなければいけないと思います。それに皆さんオンボロ車に来てくれます。新しい車に乗れるくらいに、早く経営改善をしてほしいと願っています。

シリーズ「東信医療生協の介護・在宅医療」⑤

居宅介護支援事業所紹介

所長 小 桜 王 子

居宅介護支援事業所では、常勤の3人のケアマネージャーが、介護保険制度などを利用しながらの在宅生活の相談にのっています。

加齢に伴い、あるいは、病気により、生活や身体面で支障が出てきたときに介護保険の要介護認定を受けます。認定された介護度に応じてケアマネージャーは、利用者が望む生活を送ることができるよう、ご本人、ご家族といっしょにケアプランを考えます。

今までの生活、家族、趣味、病状など、お一人お一人それぞれ異なります。それぞれの方の意向をお聞きしながら相談し、ケアマネージャーとして、利用者様の希望に添い、医療生協内外の多様なサービスとの連携を図りながら、より良い支援ができるように努めています。

新型コロナウイルス感染症の拡大が続ぎ、不安や迷い、困難があると思います。当事業所には、社会福祉士、介護福祉士、看護師のケアマネージャーがいます。様々な相談を受けながら支援できればとよいと思っています。介護保険制度利用の入り口として、まずは、お気軽にご相談ください。



未来ある在宅医療

—住み慣れた我が家で、
その人らしく生きるとお手伝いを—

在宅主任 師 岡 美 紀

現在、上田・川西・さかきの診療所で訪問診療を行っています。当診療所では150人ほどを担当。一般の施設で暮らす患者さんの訪問診療も増加傾向です。患者さん個人と訪問診療の契約を行い、病状に合わせてあらかじめ月1・2回など回数を決めて診察に伺います。契約している患者さんであれば体調不良時は臨時往診も可能。5名の担当医が月曜日から金曜日まで交代で対応します。

通院困難な方、留置カテーテルや気管カニューレ等の医療処置が必要な方、終末期を在宅で過ごしたい方などで小児から高齢者までを対象としています。ぜひお気軽にご相談下さい。

当診療所の病棟休止の際には「残念」の声をたくさん頂きました。でも、診療所を出た先には在宅のベッドがあります。在宅医療に未来はあります！人生の終末期、お孫さんやペットに囲まれながら最後まで在宅療養をする患者さんの姿は、担当医や看護師の心の糧にもなっています。住み慣れた我が家でもその人らしく生きるお手伝いをこれからもしていきたいです。

✿寄稿✿

わたしの提言

子どもにも高齢者にも
優しい村づくり

インフルエンザ

予防接種の補助実現

〈青木村〉

青木村 坂 井 弘 子

コロナ禍で冬を迎えた今年。いつになくインフルエンザ予防接種の重要性が高まりました。青木村では、高齢者に対するインフルエンザ予防接種の補助が充実し、65歳以上の希望者は500円を窓口で支払うだけで接種できます。

しかし、これまで子どもに対しては補助がなかったため、子どもさんが多い家庭では、「2回接種すれば2万円近くかかる。インフルエンザ貧乏になつてしまう」と嘆きの声が寄せられていました。議会を通して要求を続け、昨年度、生後6ヵ月から3歳児までと中学3年生に上限3000円の補助金が出るようになり、本年度は、さらに生後6ヶ月から中3年生まで全年齢に補助が出ることになりました。

「孫を予防注射に連れていったら、ただでびっくりした。ありがたかった。」と住民からも喜びの声が上がっています。いつもの年より予防接種をした子どもも増えました。青木村の取り組みが上田市など他の市町村にも広がるよう、要望していきたいです。

詩

虹の文芸

僕はここにいます

小宮山 敬子

(坂城北支部)

ひもじくて ひもじくて
泣いている子供のために
人間に近づきすぎた熊たちよ
嫌われて怖がられて
鉄砲で撃たれてしまう
熊たちよ

芽を出しても
茎が伸びても
すぐに刈り取られてしまう
畑の草たちよ

キャベツの葉っぱを
穴だらけにしたと
割り箸でつままれ
長靴の先で踏まれる
毛虫たちよ

みんなみんな一生懸命に
生きようとしているだけなんだよね
今日も明日も明後日も
生きて生きてまた生きて
僕はここにいます
言いたいだけなんだよね

ふれあいサロンにじ企画について

長野県新型コロナ感染レベル3の状況が続いていますので、組合員ルーム企画は当面見合わせます。

問合せ 組合員活動部 ☎0268-23-8001

☆上田生協診療所内観葉植物サークル

引き続きメンバー 募集中

日時 1月23日(土) 10時～

場所 組合員ルーム

担当 宮原摩利子 小林 孝子

純増出資金1000万円超過



2020年度の強化月間は「安心のネットワークを地域に広げ、東信医療生協の経営改善をめざし組合員の力を発揮しよう」をスローガンに9月から3ヶ月間取り組みました。コロナ禍の中、事業所利用促進を積極的に語り、暮らしでのお困りごとをお聞きすること、おくやみ訪問に取り組みました。地域訪問は23支部75回、訪問件数は1240件、対話数868件で新加入293人、出資金2230万円。純増出資金は1,000万円超過することができ目標を成し遂げるため奮闘しました。皆さんのご協力に感謝致します。

四課題推進委員長 小林 孝子
組合員活動部長 清水 竹子

西部支部 バランスボール班会



「日本政府に核兵器禁止条約の署名批准を求め
る署名」へのご協力をよろしくお願いします。

筋力つけて健康生活

川辺2支部築地健康班担当 加藤 恵美子

私たちは第2第4火曜日、9時半から築地公民館で班会を開いています。まずコロナ禍の中、3密を避け、換気心がけながら組合員活動部職員の指導によるストレッチ体操を約30分おこないます。次に当生協リハビリ科監修のもとに考案された「腹式呼吸をしながら筋肉化を図る運動」を約20分実施しています。この運動は転倒防止、体のいろいろな場所で起こるしびれや痛みの防止、そして均整の取れた体形維持などに役立つといわれています。会員は毎日寝起きに布団やベッドの上でこれらの運動をすることを目指しています。

世界は、
核兵器なき未来へ
扉を開いた。

日本こそ、核兵器禁止条約へ参加を。

人類史上初めて核兵器を違法とする核兵器禁止条約が
2017年7月7日、国連総会第72回会期に採択され、
2021年1月22日に発効となりました。
しかし、日本は唯一の戦争経験国であるにもかかわらず、
この条約に賛否両論が起っています。
日本がこの条約に賛同することは、国際社会としての責務であり、
核兵器廃絶を望む世界の人々へのはげましとなります。
賛同はすでに、核兵器のない世界に向けて
前進しています。

日本は
核兵器禁止条約に
参加すべきか?

参加すべき
72%

※日本国政府

●お詫びと訂正●

「千曲川のにじ」198号(11月号)3面、「でん
ぶんと樹脂粘土の花」の制作者のお名前に誤りが
ありました。

(正)内田喜代子 (誤)内田喜美代
お詫びして訂正いたします。(機関紙編集委員会)

Uさんの作品
(塩尻支部)



さわやかパズル



第 85 回

クロスワードを解いて二重枠に入る文字を並び替えると一つの言葉になります。その言葉が答えです。

② ヒント

最近を作る人も少なくなりました。

タテのカギ

- ① 魚、野菜など包丁で切る時に下に敷く板や台。「○○○○の鯉」。
- ② ミカン科の木、また果実。芳香と酸味があり香味料に用いる。
- ③ 病気の診察や治療を職業とする人。
- ④ 台所、洗面場などに設けた物を洗ったり洗い水を流したりする設備。
- ⑤ 無意識のうちに身についてしまった言行。「なくて七(なな)○○」。
- ⑥ 和装で着物の上につけて腰から下をおおふ衣服。「羽織(はおり)○○」。
- ⑦ 糖化発酵させた甘い酒。調味料に用いる。
- ⑧ 俳句・連歌で季節を表すために詠(よ)み込むことを定められたことば。季題。

ヨコのカギ

- ① 蚕(かいこ)が口から糸を吐き出して作る俵型のおおひ。生糸の原料。
- ⑨ 手先や道具を使って工作物や建造物を作る職人。工匠。
- ⑩ 道端に自生するアブラナ科の越年草。ペンペン草。
- ⑪ 水辺や湿地に自生する多年草。若い葉は香りがよく、おひたしにして食べる。

①	②		⑨	⑤	⑦
⑩		④		⑪	
		⑫			
⑬	③			⑥	
			⑭		⑧
⑮				⑯	

- ⑫ 油絵をかくための布。カンバス。
- ⑬ 遠大な志望。「少年よ○○○を抱け」。
- ⑭ 神木として神社の境内などに植える常緑樹の総称。「榊」と書く。
- ⑮ 能楽・歌舞伎などで拍子(ひょうし)をとり雰囲気を出すために演奏する音楽。笛、太鼓、三味線などを用いる。「囃子」と書く。
- ⑯ 息子・娘の子供。「内○○」「○○娘」。

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみなさんに図書券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ「千曲川のにじ」の感想、医療生協へのご意見などを添えて、左記へお送りください。なお、パズル当選者氏名発表は、発送をもってかえさせていただきます。

〒386-0004 2

上田市上塩尻393-1

東信医療生協「さわやかパズル」係

★ 締切は、2月15日(月)。

※ 前回の答えは、

「カンジケンテイ(漢字検定)」でした。

(読者の声)

● 訪問看護を受け始めてそろそろ一年になります。皆様の介護を受けて日々元気に生活できております。適切でやさしい皆様のおいで下さることを心待ちにしております。これからもよろしくお願いいたします。(上田市) ● 観葉植物サークルが出来たのですね。部屋の中にグリーンがあるとホッとします。なお、診療所の中にあつたらとてもよいと思います。(青木村) ● 日常で漢字を書くことが減り書けない。忘れてしまった字などがあるので、小中学校で習った漢字で解くパズルを購入し毎日少しずつ挑戦しています。

● 腰痛予防体操、ウオーキング方法などコロナ禍では毎日15分、20分続けていきたいものです。(上田市)

● 前号のにじに投稿された川辺一支部の歩こう会の高山さんは会社の大先輩だった人。知り合いの名前を見つけると嬉しいものです。「千曲川のにじ」も200号までもうすぐですね。ご奮闘をお祈りしています。(坂城町)

編集後記

新しい年を迎えみなさんいかがお過ごしでしょうか。コロナを一刻も早く収束させ通常の生活を取り戻したいですね。編集長 塚田 宏

次号発行は3月17日(水)の予定です。

生協診療所 診療担当表

2021年1月～

*予約制です。来院していただく時間をご案内しています。当日の場合もお電話ください。
 *都合により医師が変更になる場合がございます。ご了承ください。

□上田生協診療所

☎ 23-0199

FAX 23-0449

健診

フリーダイヤル

0800-800-1599
(10:00～17:00)

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30 まで)	ドック・健診	矢部	竹田	大田	松澤	小林 哲	第2 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	松本協立支援医師	小林 寛	吉野	第2 矢部 (10:00～)
	一般外来	矢部 (10:00～)	渡辺	大田 (10:30～)	矢部	小林 哲(10:00～)	第1 渡辺 中山
		松澤 (1週休診)	弾塚	矢部 (1,3週)	松澤 (10:00～)	矢部 (1,3,5週)	第2 大島 小林哲
			竹田 (10:00～)	松澤 (2,4,5週)		松澤 (2,4週)	第3 松澤 吉澤
	乳腺外来				成田	近藤 (月1回)	第4 松澤 大島
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来	松澤 (1,2,4週)	渡辺	大田	小林 寛(3週休診)	吉野 (1,3,5週)	休 診
		大島 (3,5週)	竹田			小林 哲(2,4週)	
	乳腺外来			矢部	矢部	近藤 (月1回)	
夜 間 16:40～18:30 (受付 18:00 まで)	一般外来			松澤		吉野 (1,3週)	
						松澤 (2,4週)	
訪問診療	午前		松澤	支援医師			
	午後	矢部	松澤	支援医師	松澤	小林 哲(1,3,5週) 矢部 (2,4週)	

□川西生協診療所

☎ 31-1411

FAX 31-1416

有線 2166

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30 まで)	一般外来	休 診	休 診	吉野	吉野	渡辺	休 診
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来					渡辺	
	往 診	吉野	吉野	吉野	吉野		

□さかき生協診療所

☎ 82-0101

FAX 82-0102

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:40～12:00 (受付 11:30 まで)	一般外来	松澤 (1週)	矢部	矢部 (2,4,5週)	休 診	松澤 (1,3,5週) 矢部 (2,4週)	休 診
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来		矢部		休 診		
	往 診	松澤 (3,5週)		休 診	休 診	松澤 (1,3,5週)	

組合員のみなさまへ

●住所や氏名を変更された時や、お亡くなりになった方がおられた場合は、組合員活動部 (☎ 0268-23-8001) へご連絡ください。

- 出資金の増資は1口千円、何口でも構いません。いつでも受け付けています。
- 「千曲川のにじ」に掲載された記事についての感想や取り上げてほしい記事の提案、および掲載希望の俳句、川柳、詩などを下記までお送りください。

〒386-0042 上田市上塩尻393-1 機関紙編集委員会 (東信医療生協組合員活動部内ポスト)