

## 東信医療生活協同組合 機関紙

## 千曲川のにじ

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-iryuu.com> E-mail [sosiki@dolphin.ocn.ne.jp](mailto: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 (2021年8月27日現在)  
 ■組合員 15,970人  
 ■出資金 546,795千円  
 加入時1口 1,000円 何口でも可  
 ■一人平均 34,238円

## 新しいマンモグラフィによる健診のおすすめ

さかき生協診療所所長 矢部 潔



日頃より東信医療生協の医療・介護活動への協力ありがとうございます。

さて、上田生協診療所では、より正確な乳がん診断を行うため、マンモグラフィ撮影機器の更新をこの12月に予定しています。

上田生協診療所では2001年に乳腺外来を開始、2004年にマンモグラフィを導入し現在に至っております。乳がん検診を中心に、乳房のしこりや痛み、乳頭分泌などの症状のある方の診療を通して、乳がんの早期診断に努めてまいりました。乳がんの疑い・診断となった方については乳腺専門医が対応できる医療機関を紹介し、精査・治療をうけていただいております。

マンモグラフィは乳腺の診断に欠かせない検査方法で、乳がんに伴う小石灰化という所見などで、早期の癌を見つけることができる有用な手段です。さらに超音波検査と合わせて行うことでそれぞれの欠点を補完し、より正確に診断ができるようになります。

癌(悪性疾患)である以上、生命に関わる危険をゼロにすることは難しいですが、乳がんについて

についてはより小さい状態で発見することが完治のために大変重要になります。どうかご自身・ご家族の健康に関心を持ち、毎日を過ごしていただきたいと思っています。

最後に、この場をお借りして、地域の乳がん予防と早期発見を、より進めることになる今回のマンモグラフィ撮影機器更新のため、出資・増資にぜひご協力賜りますよう、お願い申し上げます。

## マンモグラフィ検査の予約の方法と料金

## ① 外来健診の場合

乳腺外来を予約の上、医師が必要と判断した場合に検査を受けていただきます。検査料の窓口負担は**560円**(1割負担の方)です。

## ② 健康診断の場合

当院健診センターに電話でご予約下さい。組合員の皆さん向けに乳がん検診(医師の診察+触診+マンモグラフィ+乳腺エコー)を用意しています。また、組合員の皆さんが人間ドック内でマンモグラフィ検査をする場合、今年度限定で通常料金より**2,200円**(税込)割引価格で受けられます。

## 当診療所のマンモグラフィ検査について

● 上半身は全て衣類を脱ぎ、専用の検査着に着替えいただけます。

● この検査ではできるだけ多くの部位を良い画像で撮影するため、圧迫板で乳房を薄く延ばして撮影するので、痛みを伴うことがあります。所要時間は15分です。

● 当院では主に40歳以上の方におすすめしています。(30歳代までの方は乳腺が多く乳がんの判別が難しいことが多いため)

# 今年も組織強化月間がはじまります 担い手を増やし、東信医療生協を守り発展させましょう

## 具体的な取り組みについて

### 東信医療生協の医療・介護連携を地域に知らせ利用結集に繋がります。

- ① 上田生協診療所での無料低額診療について地域に知らせていきます。
- ② 訪問診察・訪問看護・訪問介護など在宅連携を知らせていきます。
- ③ 人間ドックのマンモグラフィ検査を今年度限定で割引をします。特定健診・健診者を増やして事業所利用に繋がります。
- ④ 各事業所のパンフレットを活用し上田・川西・さかき生協診療所・各介護事業所を利用する組合員を増やします。

### 支部活動を地域に知らせていきます。

- ① 医療・介護・生活での困りごとをお聞きする地域訪問に取り組みます。
- ② 支部リーフレットや支部だよりを活用し、支部活動を知らせていきます。
- ③ コロナ禍の中で工夫して班会を開催し、組合員どうしの繋がりをつくりまします。
- ④ 次世代に医療生協活動を知らせていきたいと思います。

### 繋がる機会をつくり、お互いさま活動も支部の活動に繋がらしましょう。

- ① 暮らしを支え合う「お助け丸クラブ」の活動を知らせてゆきます。

### 地域まるごと健康づくりに取り組みます。

- ① 信州まるごと健康づくりチャレンジを通じて一緒に取り組む仲間を増やしていきます。
- ② ピンクリボン運動を支部・班会で取り組み健診や外来受診に繋がっていきます。

日頃より東信医療生協の事業や組合員活動にご理解ご協力をいただき、感謝しております。

長引くコロナ禍の中で、さらに変異株の増加で不安な気持ちで過ごしていることと思います。心配ごとがありましたらご相談ください。

今年も組織強化月間を取り組めます。地域医療と介護の一端を担い、組合員の健康やくらしの願いを実現しようとする東信医療生協です。あらためて増資と組合員増やしへのご協力をお願いいたします。

2021年6月の総代会では、経営改善の到達と新たな課題が確認されました。事業継続と発展のためには、組合員はじめ地域の方々の利用を増やすことが重要です。

2年に及ぶコロナ禍のもとで広がる健康被害が心配されます。体力低下や受診控え、利用控えで、うつや発症やフレイル（心身の衰え）や認知症の進行などが指摘されています。感染対策をしながら人と会って会話する、つながりの中で笑顔になることが健康づくりの

きっかけとなると言われます。支えあいながら班会や地域行動に力をつくしましょう。

さらに「千曲川のじ」の配布者や地域支部の運営委員を募集しております。ご協力よろしくお願ひします。

一人でも多くの方に担い手になっていただき、東信医療生協を守り発展させるために頑張りましょう。

強化月間推進委員長

小林 孝子

## 運営委員全員で 取り組んで 昨年の強化月間について

川西支部は組合員数が5百十数名の中規模支部です。

10数年前に浦里支部と分かれて以来、主に地元、川西生協診療所を盛り立てていこうと運営委員一同力を出し合ってきました。

5年間頑張ってくれた初代白鳥支部長が退任するにあたり、代わって誰が支部長を引き受けるかについて議論した際、「年令順に2年ずつやろう、でも誰がなっても全員協力して支部活動を盛り立てよう」と話し合いました。

毎年の地域行動では支部内の3地区（上室賀・下室賀・小泉）を、一度ずつ訪問します。運営委員ほぼ全員が参加し、川西生協診療所職員の応援も受け組合員宅や未加入の知人を訪問し、診療所のPRや要望などをお聞きして廻ります。大切なのは日頃の個人的な交流です。

今年もなんとか目標をやり切りたいと思っています。

川西支部前支部長

林 真澄

# 信州まるごと健康チャレンジ

“コロナ”のときだからこそ!

2021

健康づくりチャレンジで  
繋がるう!!

Webで  
さらに  
詳しく!!



参加費  
無料

## チャレンジ9コース

無理なく、楽しく  
続けよう!

<p><b>1</b> つつけよう 『減塩生活』</p> <p>いつもよりうす味に心がけよう!</p> <p>減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。</p> <p><b>減塩</b></p>	<p><b>2</b> いいこといっぱい 早寝早起き</p> <p>生活リズムを整えよう</p> <p>スマホは布団に持ち込まない テレビ・ゲームは早く消す... など工夫してみよう!</p> <p>質の良い睡眠を心掛りよう!</p>	<p><b>3</b> きっぱり禁煙</p> <p>禁煙外来を上手に利用しよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●完全禁煙</li> <li>●タバコを買わない、もらわない</li> <li>●吸いたくなったら〇〇をする</li> </ul>
<p><b>4</b> お酒は上手に</p> <p>食事と一緒にゆっくりと飲もう!</p> <p>1日のお酒の適量(目安)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日本酒なら1合</li> <li>●ビール500ml缶なら1本</li> </ul>	<p><b>5</b> 運動習慣をもつ</p> <p>30分以上の運動を週に2日以上行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーキング</li> <li>●筋トレ・ストレッチ</li> <li>●ラジオ体操</li> <li>●マレットゴルフ</li> <li>●フレイル予防体操</li> </ul>	<p><b>6</b> バランスの良い食事</p> <p>1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●糖分をひかえる</li> <li>●野菜を毎日食べる</li> <li>●1日3食バランス良く食べよう!</li> </ul>
<p><b>7</b> あいうべ体操</p> <p>1日30セットを目安に!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。(詳細は右ページイラスト参照)</li> </ul>	<p><b>8</b> だれかとおしゃべり</p> <p>1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう!</p>	<p><b>9</b> しぶんで決めよう マイチャレンジ</p> <p>例) ●体重計乗るだけダイエット ●毎朝1杯の水 ●歌って、踊って健康づくり ●おうちでのおやつだい ●しゅくだい ●外で元気にあそぶ...等</p>

今年の信州まるごと健康づくりチャレンジは長野県全体では8月～11月の取り組みとなります。

東信医療生協では例年と同様 **9月～11月**の3カ月間のうち60日間の取り組みです。2020年度は746人の方に取り組んでいただきました。今年の目標は1000人です。

パンフレットは各支部の健康づくり委員・班長さんにお問い合わせください。なかなかみんなが集まることができない状況ですが、健康づくりチャレンジを話題に多くの方と繋がっていきましょう。

健康づくり委員長 清水 正明

## 健康チャレンジ参加方法

- ① コースを選択してください。9個のチャレンジコースの中からコースを選んで目標を決めましょう。複数チャレンジOKです。
- ② チャレンジ期間は9月から11月のうち60日間です。チャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張具合を記録します。1日1回実施で1マス色を塗ってください。
- ③ 結果報告締め切り **2021年12月15日**

## 西部地域包括支援センターと懇談しました

「お助け丸クラブ」担当理事 山 極 紀 子

2021年4月1日から上田市西部地域包括支援センターを上田市から社会福祉法人敬老園が受託し、事務所が敬老園本部に設置されました。担当地域は上田市西部・塩尻です。

「お助け丸」はお互い様の活動を通して、暮らしやすい街づくりを目指して活動しています。今回受託者の変更に伴い7月19日にセンターを訪問しました。医療生協からは担当地区支部の3名を含む5名が参加、4名のセンター職員と懇談しました。

西部地域包括支援センターエリア内65歳以上の高齢者で要支援者は170名とのこと。サロン活動と地域リハビリ活動に力を入れているそうです。

上田市には10カ所の地域包括センターがあり、次のような仕事をしています。気軽に利用しましょう。

- ① さまざまな相談事について無料で相談できます。
- ② 介護予防や健康づくりのお手伝い。
- ③ 虐待への対応・悪質な訪問販売による被害の防止。
- ④ 暮らしやすい地域づくり。



# 東信医療生協への提言

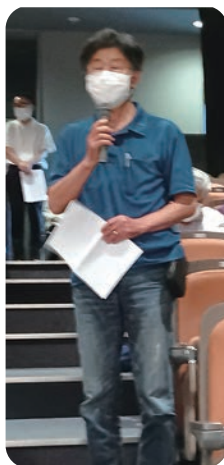
## 第39回総代会の発言より シリーズ②

### 診療所の

### 収益増のための提言

川辺2支部

奈倉 正宣



日頃の役職員の皆さんの奮闘に敬意を表しつつ、送迎ボランティアや身近な組合員との会話を通じて感じていることを述べます。

### 1 患者の気持ちに寄り添う診療所づくり

「誰でもいつでも診てもらえる医療生協」に期待されていることをまとめてみると、急な病気で診察を希望した時その日のうちに診察してもらえること、待っている間の対処を指示してもらえること、職員的笑顔、そして診察室での医師との心通う対話などがあげられ

ます。これらが実行されれば、待合室で過ごす時間が少々長くても満足してもらえることでしょう。しかしより一層の待ち時間短縮はもちろんのことです。

### 2 新規患者確保に向けた方策の検討と実施

膝が痛いと訴える高齢者が多いので、外科を担当する非常勤医師の診察時間を増やせれば、今通院している患者さんにも地域の方々にも喜ばれます。

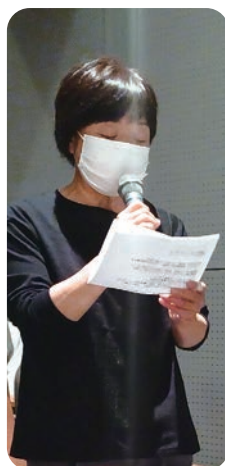
お子さんをお持ちの親御さんは、子どもの急な病気の診療を願っています。幸い、上田生協診療所には小児も診ることができる総合診療を専門とする医師がおられますので、これらの医師の診療時間を増やし、願いに応えていただきたいです。

これらのことが実施される前には、チラシ、機関紙、ネットでの分かりやすい情報発信をお願いします。

## 粘り強い地域訪問で年間目標達成！

坂城北支部

塚田 美知子



坂城北支部では毎年、組合員増やしに力を入れています。

昨年の一斉行動の取り組みについてお話ししたいと思います。

組合員活動部からの資料「お悔やみリスト」をもとに、お亡くなりになった組合員さんのお宅をすべてお訪ねしました。ご家族にはかかりつけのお医者さんとは別に、医療生協が往診、訪問看護、訪問リハビリ、医療、介護全般にわたって行っている医療機関であり、お助け丸クラブのように相互扶助をしていることをお伝えし、継続して医療生協に関わってほしい旨説明し、名義変更をしていただきました。留守宅には何度もお訪ねしました。お悔やみリストで、お会いできたご家族はみなさんが名

義変更してくださいました。

バランスボール班会では、仲間をかけ、家族に組合員になっていたかどうかようお願いしました。また、私の近所のお宅では家族5人が入ってくださいました。これらの活動で年間目標の20人の達成することができました。

今回、坂城村上地区を訪問し、対話した際、「老健なないろ」や「通所リハビリ絹の里」「訪問介護」等をすでに利用している方が何人かいらつしやることを知りました。東信医療生協が地域で重要な役割を担っていることを実感しました。

医療生協についてもっとたくさんの方に知ってもらいたい組合員になって利用していただきたいと思っています。

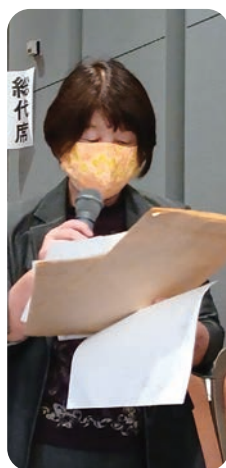
これからも坂城南支部と連携し、さかき生協診療所を支えられるよう活動していきたいと思っています。



# 東信医療生協の 更なる発展のため、 組合員として できることを広げよう

青木支部

坂井 弘子



経営破綻状態克服に踏み出したときに、予想を超える多くの職員  
の退職やコロナウイルス感染症拡  
大による影響など大きな困難に何  
度も直面しながら、目標を超えて  
経営剰余を確保し、自力再建への  
足掛かりを作ったことに対し、ま  
ず敬意を表します。

マイナス決算が当たり前のよう  
になつていたここ数年から見ると、  
この一年の頑張りがよくわかりま  
す。県連はじめ、全日本民医連の  
大きな支援と役職員の奮闘があつ  
たからこそと感謝申し上げます。

その一方で、東信医療生協の経  
営を守るために、大きな痛みを  
負ったことも忘れてはなりません。  
とりわけ職員のみなさんは、多

くの仲間が職場を去った中で、退  
職者の補充なし、賃金カット、賞  
与支給停止、そして他の事業所へ  
の出自という過酷な勤務状況の中  
で奮闘している姿に頭が下がる思  
いでです。

しかしこのままでは長続きしま  
せん。一日も早く、希望を持つて  
働き続けられるような職場になる  
ことを要望します。

また、組合員にとつても病棟の  
閉鎖、診療日の削減など、魅力あ  
る医療生協とは言えない状況が続  
いています。

青木支部の総会では一人の組合  
員から、川西生協診療所について  
「毎日診療ができないなんて、医  
療生協の体を成してない」と厳し  
い指摘がありました。決まった曜  
日に具合が悪くなるわけではあり  
ません。いつでも安心して診ても  
らえる医療機関に一日も早くなつ  
て欲しいと思います。

上田生協診療所の病棟再開も  
待つています。

無料低額診療が始まりました。  
地域にとつてかけがえのない東信  
医療生協の更なる発展のため、利  
用促進を軸に組合員としてできる  
ことを広げていきたいと思ひます。

## 総代会のまとめ

専務理事

藤 沢 薫

総代のみなさまからいくつかの  
指摘やご意見をいただきありがと  
うございました。

ひとつは、収益が前年より減少し  
たことですが、東信の経営力量で  
は病棟維持が困難で休止させてい  
ただきました。その分医業収益が  
減少しました。また甲田元所長退  
職やコロナによる受診控えの影響  
もありました。外来収益をどう増  
やすかは課題であり、慢性疾患患  
者さんや健診フォロー、かかりや  
すい外来の追求で利用者増をす  
めます。

二つ目は、正確な経営管理がで  
きなかつたことへのご意見です。  
監事の問題ではないかとの指摘も  
ありましたが、毎月の経営管理は  
法人の責任です。この間、資金管  
理を含めた中長期計画と予算に対  
して、正確な月次決算を出す努力、  
予算との差異について対策が立て  
られるよう改善してきました。大  
きな改善につながったのは民医連  
統一会計基準に基づいた経営管理  
です。今年度は民医連統一会計推  
進士の養成もすすめます。  
三つ目が職員の状況です。経営  
再建方針で他法人に出自をお願い

する中で、少なくとも職員が退職  
しました。東信医療生協を守り抜  
きたいと残つて奮闘してくれてい  
る職員は法人の宝です。賃金力ツ  
トや少ない賞与で奮闘する職員の  
処遇改善をどうしたら果たせるか、  
中期計画で具体的な展望が持てる  
ようにすすめます。

四つ目に理事会の責任が問われ  
ました。理事会は経営破綻の原因  
や要因を明らかにし、深い反省に  
もとづき総括をまとめました。そ  
の中で経営再建への具体的な道筋  
も明らかにし、理事会がその先  
頭に立ち役員と力を合わせ経営  
再建に立ち向かうこと、それが今  
の理事会が責任を果たすことに  
ながると思つていきます。

最後に、総代のみなさんから、  
東信医療生協の事業と運動を守る  
ために組合員訪問やボランティア  
活動など様々な努力をしている報  
告を聞かせていただきました。改  
めて東信医療生協を守り発展させ  
ていくために、組合員のみなさま  
と理事会、そして役員が力を合  
わせて奮闘できるようにすすめて  
参りたいと思ひます。今後ともよ  
ろしくお願い致します。

### 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5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。  
問い合わせ TEL 0268-23-8001

### 豊殿赤坂班を紹介します



診療所からは少し遠い地区で通院はできませんが、毎月健康班会を開催して、健康づくりやつながりづくりを積極的に行っています。

1年に1回は便潜血班会を実施、検査判定も自自行う積極的な班です。体操後班員一人一人が近況報告を出し合い交流と絆を深めています。

組合員活動部 丸橋留美子

### 各地で班会が行われる!

コロナ禍のなか  
感染対策を工夫しながら  
各地で班会が開かれています。

### あじさい小道のウォーキング



6月30日、健康づくり委員会主催のウォーキングが行われました。

塩田城跡から龍光院まで、あじさいをみながらの散策を楽しみました

組合員活動部長 清水竹子

### 交差点でスタンディング



4月から毎週月曜朝、職員有志で始めた交差点でのスタンディング。職員や理事会社保委員会、労組にも参加を呼びかけ、7月から土曜昼も行うことになりました。オリンピックよりいのちを守ろう、高齢者医療2割負担反対、病床削減反対など、たくさんの人々に知って貰いたいとプラカードやハンドマイクで訴えています。

師岡美紀

### 義民の里ウォーキング班会

6月10日、青木支部では9名の参加で「義民の里ウォーキング班会」を行いました。

義民とは、正義、人道をつらぬき民衆のために一身をささげた民の事です。江戸時代の上田藩では青木村を起点に5件の百姓一揆が起こっています。今回は中挾地区の義民碑「新七稻荷」にウォーキングしました。山の中なのに、村の教育委員会が管理していて、整備されています。

暑い日でしたが、木陰でハーモニカに合わせて歌ったり、交流もできました。

来年も予定しています。他の支部の方々にも参加して頂ければと思います。



青木村支部長 堀内 清

#### •お詫びと訂正•

「千曲川のにじ」202号(7月号)9面、絵手紙で作者の支部名に誤りがありました。

(正)東部支部 (誤)東御支部

お詫びし、訂正します。

機関紙編集委員会

俳句

虹の文芸

石井紀代子

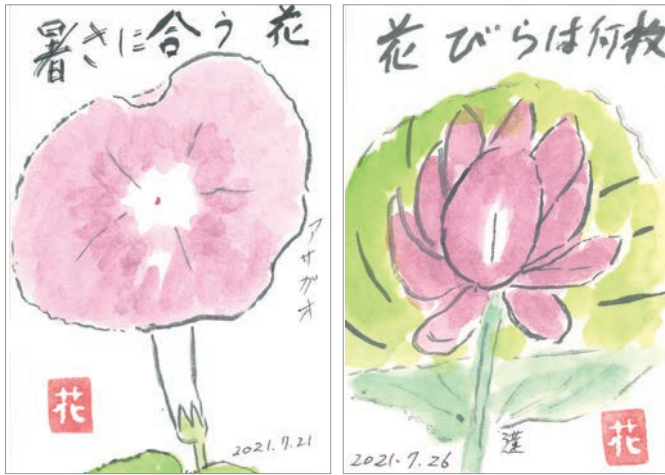
(城下西支部)

雨蛙 いっせいに鳴く 散歩道

癪にきく 夜の街ゆく 鬼灯市

ロビー席

シヤネル「5」 通り過ぎる



絵手紙 藤沢 花子

(新田支部)

第 89 回

さわやかパズル

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。

ヒント

輪抜きゲーム

タテのカギ

- ① 張った縄を飛びこしたり回転させながらくぐる遊戯。一人または数人で行う。
- ② よそおい。装飾品。「松○○」「○○○気」。
- ③ 酒・醤油・漬物などを入れる木製の容器。
- ④ 休息。「○○○のひととき」。
- ⑤ 履物をはいていないこと。「玄人(くるうと)○○○」。
- ⑥ 仕事を離れて自由に使える時間。
- ⑦ 紙を折って色々な物の形を作る遊び。「○○○○付き」

ヨコのカギ

- ① 同じ仕事をする人。「○○○意識」。
- ③ 縁起のよい魚として尾頭付きで祝事に用いる。「くざつても○○」。
- ⑤ 名譽をけがされること。「旅の○○は掻き捨て」。
- ⑥ インドに伝わる修行法。独自の呼吸法などを行って心身の統一をはかる。
- ⑧ 物事を行うための必要な技術。技能。「○○をみがく」。
- ⑨ 役に立たないこと。「時間を○○にする」。
- ⑩ 神社の参道の入り口に建っている門
- ⑪ 塩化ナトリウムを主成分とする白い結晶。「清めの○○を盛る」。

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

- ⑫ 屋形の内の人に人をのせ、その下にある2本の長柄で肩にかつき、または手で腰の辺をささえて運ぶ乗り物。神輿(しんよ)。「輿」と書く。
- ⑬ 長寿の象徴として尊ばれる大型の鳥。「○○の一声(ひとこえ)」。
- ⑭ 高い場所。「○○○の見物」。

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみみなさんに図書カードを贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ「千曲川のにし」の感想、東信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、図書カード発送をもってかえさせていただきます。

〒386-0042

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、10月11日(月)。

※前回の答えは、

「天気予報(テンキヨホウ)」でした。

〔読者の声〕

● コロナワクチンの接種が進んでいるようですが、年齢的に接種券が届きません。東信医療生協では打つていないことも初めて知りました。すでに打たれた方の副反応や感想、声などが知りたいです。特集などがあると嬉しいですよ。(上田市)

● 「自宅で気軽に呼吸筋の体操」記事を見て呼吸法、柔軟性トレーニング等、できないながらもやってみようと思います。(上田市)

● 毎日暑い日が続いていますね。できるだけ朝早くウォーキングに出かけるようにしています。きゅうりが沢山取れて、からし漬、ぬか漬、酢漬、塩・かすもみとバラエティー豊富な食卓です。(上田市)

● 毎回来しくさわやかパズル解かせていただいています。(上田市)

● 私は毎年ドックを受診しています。可能ならば胃カメラの検査の際、「経鼻内視鏡」を導入されることを望みます。(上田市)

編集後記

組織強化月間がはじまります。コロナ禍の中ですが、工夫して班会や地域訪問に取組みましょう。東信医療生協発展のため組合員のご協力をよろしくお願います。

次号発行は11月10日(水)です。

# 生協診療所 診療担当表

2021年9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 ☎ 23-0449 健診  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	松澤	大田	矢部	小林 哲	第3 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	吉野	小林 寛	吉野	第3 矢部 (10:00～)
	一般外来	松澤	渡辺	大田 (10:30～)	矢部 (10:00～)	小林 哲(10:00～)	第1 中山
			弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺昭 松澤
			増見	矢部 (2,4週)		近藤 (3週)	第3 吉澤 小林哲
乳腺外来				成田		第4 松澤	
						第5 松澤または矢部	
午後 14:00～16:40 (受付 16:30まで)	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺	大田	小林 寛(3週休診)	高松	休 診
			増見			吉野 (1,3,5週)	
	乳腺外来			矢部	矢部	近藤 (1週)	
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	矢部 (10:00～)	松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週)		松澤	
	午後	矢部	松澤	三林	松澤	小林 哲	

□川西生協診療所 ☎ 31-1411 ☎ 31-1416  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	休 診	吉野	渡辺	休 診
午後 14:00～15:40 (受付 15:30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 ☎ 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	休 診	矢部	矢部 (3週) 松澤 (2,4週)	休 診	矢部	休 診
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来		矢部	休 診	休 診		
	往 診	松澤 (2,4週)				矢部 (2,4週)	

◆阿部 満 (あべ みつる) 医師退職のお知らせ◆

3月8日(月)より毎月第2、4月曜日に一般内科を担当していただいておりますが、諸事情により急きょ退職されることになりました。9月以降で阿部医師の診察を予約されている方については、上田生協診療所よりご連絡させていただき、今後の診療についてご案内させていただきます。阿部医師の退職に伴い、上田生協診療所の第2、4月曜日の午後は、外来が休診となります。

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10千円、何円でも構いません。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、絵手紙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)