

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  
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 (2022年11月30日現在)  
■組合員 15,889人  
■出資金 549,156千円  
加入時1口 1,000円 何口でも可  
■一人平均 34,562円

## 明けましておめでとうございます

### 支え合いの輪とつながりの輪が大きく広がった 年末助け合い・生協マルシェ

東信医療生協では、12月24日(土)10時から、上田生協診療所で、「年末助け合い・生協マルシェ」を開催しました。

雪が降っていたので、参加者が来てくださるか、大変心配しましたが、20名を超える参加者がありました。お子さん連れの方も何人かいました。スタッフも30名ほどでしたので、盛況のうちには終わることができました。私たちは、「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」を理念に、医療・介護・健康づくりの事業と活動を行っています。その立場から、今回の開催の目的を、経済格差と新型コロナウイルス感染症拡大で、日常的に健康問題や生活困窮が広がっている



中、生協マルシェの活動を通して、弱い立場の人でも安心して生活できる地域社会を共同の力でつくと決めました。この取り組みを通して、共同の輪が広がったことは大きな成果です。

私たちの呼びかけに賛同し、参加していただいた団体は上小・東御生活と健康を守る会、企業組合労協ながの、民主商工会、上田市丸子農産物直売加工センター「あさつゆ」などです。また、組合員さんも、お米、



らんど、野菜、生活用品など多くの支援物資を届けてくれました。参加したみなさんは「年末・年始を安心して過ごせる」と大変喜んで物資を持っていかれました。東信医療生協の理念や存在意義もアピールすることができたと思います。



# 謹賀新年 本年もよろしく願ひします

## 新春のご挨拶



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。本年も宜しく願ひいたします。方針を転換して3回目の正月が来ました。新型コロナウイルスの流行（第8波）が続く状況ですが、組合員の皆さまと職員の奮闘が、「東信医療生協の存続」という形で実を結んでいます。

地域が、日本全体が変わりゆく中、私たちは絹の里を、老健ないろを、診療所を維持・継続してきました。部分的には至らない点もありますが、自信を持っています。

東信医療生協は、皆さまの声と力が結集されて成り立っている組織です。今年もその力を積み上げていきましょう。



さかき生協診療所所長 矢部 潔

新年を迎え皆さまの健康を心から祈念いたします。コロナウイルス感染症流行の鎮静化の兆しが見えない中、昨年2月からは思いもかけなかったウクライナでの戦禍を目の当たりにし、人間社会の進む方向を案ずる方も大勢いらっしゃると思います。

一人の思いや努力だけで物事を正しい方向に進めていくことなど到底できません。含めて（を）思いやることであれば世の中は誤った方向に進まないのではないのでしょうか。生協の活動の原点もそういったところにあるのではないかと思う毎日です。



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。在宅医療に力を入れさせてもらい、様々な患者様を診ることができました。

高齢化が進み、さらに在宅医療への期待と需要は高まってくると思います。皆様も少しでも住み慣れたご自宅で生活ができるよう、スタッフ総出で努力していきたいと思ひます。

### ◆非常勤医師

三林 寛（一般内科）

渡辺 昭夫（糖尿病・一般内科）

### ◆他の医療機関からの支援

〔長野中央病院からの支援〕

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（乳腺外来）

〔松本協立病院からの支援〕

若林 靖史（循環器内科）

〔その他の医療機関からの支援〕

小林 寛子（一般内科・上部内視鏡）

高松 道生（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 職員一同

所長 宮寄 泰子 職員一同

居宅介護支援事業所

所長 小櫻 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

老人保健施設なないろ 所長 石山 一彦 職員一同

職員一同

職員一同



# シリーズ① 東信医療生協の事業所のめざしているもの

\*\*\*お気軽に問い合わせを\*\*\*



## ヘルパーステーションにじ

**目標** その方の近くで、想いに寄り添い、できる限り家での生活を、笑顔ですごしていただけるように。

ヘルパーステーションにじは、在宅で暮らす方の生活の場を支え、その人らしく「を見守るといふ大切な仕事をさせていただいています。利用者さんの一番近くで、想いに寄り添い、できる限り家での生活を、笑顔で過ごせるように、日々努めています。医療（往診・訪問看護）との連携で、医療生協ならではの視点で、利用者さんの在宅生活を見守って行きます。「医療にも強いヘルパーステーション」をめざしています。

所長 金森 由美子



## 元気倶楽部 まゆ

**目標** 気軽に介護の相談ができ、支援ができる存在をめざして。元気倶楽部まゆでは、利用者さん本人が役割を持ち、生きがいを感じられ、今ある力をできる限り持続できるように働きかけています。

家事仕事や屋内歩行、季節を感じられる外出など、生活リハビリをおこなうことにより、利用者さんが楽しみながら、今ある力を維持できています。

「この歳で友達ができた」という満足感を感じてもらえるよう、意識的に利用者さん同士の関係づくりもしています。

●ご利用をお考えの方には「お試し利用」もできます。ケアマネさんともご相談の上、お気軽にお問い合わせください。

所長 橋爪 美由起



## 上田生協訪問看護ステーション

**目標** 地域で暮らす利用者さんが住み慣れた家で、安心してその人らしく過ごせるように支援します。

上田生協訪問看護ステーションは「最期を住み慣れた家で過ごしたい」という終末期利用者さんが、穏やかに最期を迎えられるよう、本人やご家族に寄り添いながら支援しています。介護保険でのご利用はもとより、医療保険等での医療的ケアが必要な方の依頼も受けています。訪問看護師と訪問リハビリスタッフが連携し対応させていただきます。

所長 宮崎 泰子



## 老人保健施設 なないろ

**目標** 利用者さんの尊厳と生活を守り、介護・看護・リハビリを総合的に提供します。

老人保健施設でないのは、利用者さん一人一人が住み慣れたこの地域で生活し続けられるよう、病院と在宅の中間施設・在宅復帰施設として、また、長く在宅生活の継続ができるよう利用者さんご家族の生活を支える施設として運営しています。笑顔を大切にした介護・看護・リハビリをめざしています。

●多様なニーズに応え、在宅復帰に向けた必要な支援をおこないます。

●利用者さんの個々の状態、残存機能を把握し、機能向上を目的としたリハビリを提供します。

●介護者の負担軽減を目的とした在宅生活支援をおこないます。

所長 石山 一彦

## コロナ禍の中でも貴重な成果 ―強化月間を終わって―

10月初旬、コロナ警戒レベルが下がり、組合員と職員との対話ができましたが、10月下旬から第8波が始まり高レベルとなり、職員の参加が制限される中での取り組みとなりました。そのまま11月を迎え、全体的に動きが鈍りました。

### 年間を通じて取り組み

そんな中、青木村などいくつかの支部では、理事や支部長が、年間を通じて名義変更の願いや声かけを意識的におこなった結果、目標を達成しました。この取り組みに学びたいものです。新規加入者は、川西、青木村、坂城南の3支部が目標達成。出資金では、新田、緑が丘、神川、川西、青木村の5支部が達成しています。

### 大きな力

#### ―職員の行動参加―

職員の地域行動参加は10月の約2週間に9回12名（昨年は49回43名）でした。職員が参加することで、組合員は職員から医療と介護連携の話を聞いたり、職

場の生の話を聞いたりすることにより、事業活動への関心が高まります。

また、職員が組合員と対話すればするほど、職員は組合員の日常生活や困りごとをたくさん聞くことができ、それらを事業活動に反映することができ、そこで対話の件数を意識して取り組むことが必要です。

### もうひと踏ん張り

#### しましょう

コロナ禍による会合や集会での人数および時間の制限、Web参加などの生活環境の一変、ロシアのウクライナ侵略、福祉を切り捨て先制攻撃のトマホーク購入等の軍事費大幅増と増税、それに加えて大変な物価高、これらはもはや私たちの生活を破壊するところまで来ています。こんな状況だからこそ私たちは、「安心して住み続けられるまちづくり」を進める必要があると思います。

3月の年度末まで年間目標達成のために力を出し合います。

四課題推進委員長 梶野 昭三

## 各支部の月間のとりくみ

### 職員と一緒に 地域訪問し 月間目標達成

神川支部運営委員会では、強化月間に向けて、地域訪問を2回計画しました。その2日間は、できるだけ多くの支部運営委員会さんに参加できる日を選びました。

1回目は、上田生協診療所から若い看護師さん（自分の子どもよりすぐ若い）お二人にご協力をいただきました。多分、上田生協診療所では、若い方の教育を考え、また、仕事の都合を考慮して、このお二人に決めていただいたと思います。看護師さんのお一人は、お腹の大きな妊婦さんで、みなさんと一緒に行動するのは、多分負担があったと感じましたが、意欲的に取り組んでいただきました。

2回目はコロナ感染が拡大している中で実施しました。多くの訪問先では家事の手を休めて話を聞いてくださり、少ない年金で生活が大変厳しい状況とのことでした。出資金等のご協力をいただきました。

支部運営委員のみなさんのおかげで、厳しい月間目標を達成することができました。感謝です。

上原 文夫（神川支部長）

## 坂城南支部の 月間のとりくみ

強化月間に向け、運営委員会が統一行動の日程を決め、お悔みリストと知り合い名簿を準備し、どこのお宅を訪問するか話し合いました。

10月1日の統一行動は運営委員5名が参加し約2時間おこないました。留守宅も多かったのですが、名義変更6名、増資7名の成果がありました。

訪問するとほとんどの方が名義変更に応じてくださり、「家族が大変お世話になった」と増資していただいた方が何人かおられました。

2回目の統一行動はコロナ感染拡大のため中止となりましたが、個々で知り合いなどを訪問しました。11月19日時点で組合員拡大の月間目標12名に対し新たに13名が加入し目標を達成しました。

さかき生協診療所は坂城南支部の地域内にあり、住民とのつながりを深めてきました。それだけに診療所への関心や期待が高くなっています。生協診療所が住民にとつてもっと身近なものになるような取り組みを進めたいと思います。

塚田 宏（坂城南支部）

## 仲間を増やし 組織の強化を

青木村も組合員の高齢化が進み亡くなる方も多く、「お悔み訪問」を中心に早くから取り組みを始めた。大口の出資金の組合員が亡くなり娘さんに引き継ぐことができたことなどもあり、現時点で出資金79・5万円と目標達成することができました。

10月、11月とコロナ感染拡大もあり、職員ペア行動はできませんでしたが、2回の組行動と、各役員が担当の受け持ち地区をお悔みリストをもとに訪問し、毎回成果を上げ、この間組合員増やし12名目標を達成しました。

まだお悔みリストを少し残しているため、残らず回りきりたいと思っております。

新しい担い手も増え、自分の周りの数件からやつてもらえるようになりました。

さらに仲間を増やしなから、青木村でも頑張つていきたいと思っております。

堀内 清（青木村支部長）

# どうなるの？ 介護保険制度 2024年4月制度改定に向けて

介護保険制度の改定について議論が進められていますが、その内容について  
社保平和委員会の高村京子さんにお聞きしました。



「2024年、4月に介護保険制度の改定があるとの報道ですが。」

介護保険制度は、その法律や基準などを3年に一度見直すこととされています。この見直しに基づいて介護報酬も改定されるので、その影響は、当事者である利用者さんやご家族、そして、事業所とその職員にも及んできます。広く言えば、この先、当事者もしくはその家族になるかもしれない私たち全国民に影響すると言っても過言ではないと思います。

「その改定に向けての作業が既に進められているようですが。」

来年の改定にむけて、厚労大臣の諮問機関である社会保障審議会の介護保険部会では今年の通常国会で法改正をすべく、議論が進められています。

「介護保険制度は費用面も含め、使いにくいとの話もお聞きますが、使いやすいくなっているのでしょうか。」

制度の見直しで論議されている内容には、①サービス利用の入口となるケアプラン作成の有料化といった介護保険制度自

体にアクセスできない高齢者（ケアプラン

難民）を生みだしかねないものや、②利用料の2〜3割負担の対象者の拡大などによる負担増、③要介護1・2の方の訪問介護などを介護保険給付から外し、市町村の総合事業に移行するなどといった案が示

されています。これらの提案の多くは、反対意見が多く見送られてきたもので、改善を求め東信医療生協も取り組み、国会に提出した署名や国民の声などもあり、介護保険部会から出された報告書案では、ケアプランの有料化や要介護1・2の方の訪問介護の市町村への移行などについては見

送るとされました。

それでも、あきらめたわけではなく、市町村が策定する第10期介護保険事業計画（2027〜29年度）までには「結論を出す」としている点から今後も油断はできず、また、「一定以上所得」（2割負担）の判断基準や老健施設などの多床室の室料負担の導入などは、今年の夏までには結論を出すことを目指すとしているなど、国会の動きについても注視していくことが必要ですね。

「介護保険制度改悪を断念させるためさらに反対の運動を強めていきましょう。」

## 医療費

### 窓口負担増に思う

昨年10月1日から、一定以上の所得のある後期高齢者の医療費と処方薬の自己負担割合が1割から2割へと2倍になりました。

団塊世代の高齢者増による現役世代の支援金負担増を抑え、国民皆保険制度を存続させるためと説明していますが、わが身に例えると、現在2カ所の医療機関を利用し4種の処方薬を服用しており、2割負担になると年間3万円超の負担増になります。

相次ぐ諸物価高騰に受給年金の目減りも著しく、生活に喘いでいるのが現状です。

一方、軍事費は6・1兆円と福祉関連予算を圧迫し続け

ており、今後増加の一途を辿る事は明白です。

かかる状況下で我々は感染症対策を始め徹底した保健衛生と健康管理を心掛け、医師に相談し医療施設の利用方法を

を見直し、医療費の削減と処方薬を無駄にしない適正服用を心がけ、健康的な日々を送らなければならぬとは辛い

ものです。

高山 猛雄（川辺1支部）

医療費が2倍になって

## 医療費が

### 2倍になって

昨年春頃から左奥歯が痛み出しました。医療費が2倍になるかもしれないから早めにと歯医者さんを予約しところ、2週間ごとの治療が延々続きました。初めはかなり時間をかけた治療でも数百円で済んでおり、「次回には型を取りますね」との先生の言葉にほっとしたのが9月の後半になってからでした。次回は10月ですとのこと。「医療費が2倍になるみたいですが」と言う

と、「たいがいの人はい割のままみたいですよ」と窓口の返事でした。

「許せない！ 75歳以上医療費2倍化の怒りの声」

「そうか我が家の年金なんてアリの涙位なものな…、と安心して帰宅すると、市から2割負担の保険証が届いていた…。最後の高い治療費が2割になつてしまいました。」

保険証は個人別なのだから私だけでも1割のまままでいてほしかったと痛感！

久保田直子（川西支部）

### ふれあいサロンにじ企画について

コロナウイルスの感染状況によって、ふれあいサロンにじ企画は当面見合わせています。  
問い合わせは組合員活動部へ  
TEL 0268-23-8001

### ボランティア学習会開かれる

ボランティア学習会が11月30日に組合員ルームで、コロナ禍でもあり人数と時間を制限し講師2名を含む11名の参加の下で開催されました。



はじめに、参加者は絹の里の作業療法士・塚田大剛さんから折り紙で一輪の花を折る方法を聞き、無心に折っていました。そして、絹の里の利用者さんから花束を頂き感激の面持ちでした。

次いで、斉藤恵子理事から東信医療生協のボランティアの歴史についての話があり、参加者からは「長い歴史を感じた」「活動について理解できた」などの感想が出されました。有意義な学習会となりました。

ボランティア委員長 中村 みち子

### 信州まるごと健康チャレンジ ハガキ回収 681枚

2022年度の信州まるごと健康チャレンジ9月～11月取り組みご苦労さまでした。

今年もコロナ禍で班会など活動が制限される中、各支部で繋がりのある方々に声をかけ、人との繋がりを大切に取り組んできました。

青木村支部では小学校や役場にパンフレットを持参し呼びかけ、手作りの回収箱を小学校に設置させていただいたそうです。

健康づくり委員事務局 清水 竹子



### あらためて「憲法改悪を許さない全国署名」のご協力をお願いします。

昨年夏の参議院選挙では「改憲勢力」が国会発議に必要な3分の2以上の議席を獲得しました。この結果を経て改憲に向けた動きや軍事大国化が一層推し進められようとしています。

岸田首相は関係閣僚に今後5年間の防衛関係予算を国内総生産（GDP）の2%とするよう指示しました。総額は43兆円、27年度は11兆円になります。また岸田政権は12月16日、「安全保障3文書（国家安全保障戦略、国家防衛戦略、防衛力整備計画）」を閣議決定しました。その内容は「戦後の安全保障政策の大転換」であり、「専守防衛」を放棄し、「反撃能力」という敵基地攻撃能力の保有を進めるものになっています。私たちは今まで以上に「憲法を守って平和とくらしを守る政治」の実現を求めていかなければなりません。

あらためて「憲法改悪を許さない全国署名」のご協力をお願い致します。今回の署名はこれまでの署名の表題と請願項目は変わらず、請願趣旨を参議院選挙後の状況に変更したものです。秋の臨時国会以降に改めて提出しますので、これまでご協力していただいた方も含め、幅広く署名のご協力をお願い致します。

ご協力いただける方は、返信用封筒にてご返信いただきますようお願い致します。

社平和委員長 高木 義隆



上田生協診療所にある署名ポスト

### 筋力付けて健康生活 川辺2支部 築地健康班会

今回は班会でやってきた居間でもできる簡単な運動を2つ紹介します。

- ① 毎日やれば脚に筋肉が付き転倒防止に役立つ運動です。足を肩幅より少し広めに立ち、左右どちらかの足に重心を乗せながらゆっくり息を吐きつつできるだけ低い姿勢まで沈み込みます。元の立ち姿に戻り反対の足に重心を移し同じ動作をおこないます。左右交互に最大5分ほど繰り返してください。膝が痛い時の無理は禁物です。
- ② 医療生協お勧めの「気管に物が入ることによる誤えん性肺炎防止」に役立つ「アイウベ」体操です。この体操を1度に10回、1日3度ほど繰り返してください。

### オミクロン株対応新型コロナワクチン接種のお知らせ

上田生協診療所を会場とした個別接種をおこないます。

予約方法 上田市のホームページから予約をおとりください。

※上田生協診療所では予約はお取りできません。

日時 1月27日 金 16:30～17:30

短歌

虹の文芸

雑詠五首

皆川 宏  
(青木村支部)

カラマツの落葉の香り踏みしめて  
間望めば白秋となる

父宛の郵便物届く天国に  
転送したい栄養剤見本

かつこよく伸びた手の先確かめて  
横断する朝の小学生

月食は地球が月を食べてると  
幼子は言うウ露に平和を

財源も定まらぬまま軍拡を  
ひた走る国W杯に酔う



シャコバサボテン  
今井 紹夫 (浦里支部)

さわやかパズル

第96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。

ヒント

「コロナの終息いつ? 今年は…」

タテのカギ

- ① 十二支「今年の干支(えと)は○○○○」。
- ② タデ科の一年生作物。「信州○○」更科(せうしな)○○。
- ③ 十二支の第五番目。動物では竜に当てる。来年の干支(えと)は○○○。
- ④ 呼吸と吸気。「○○○の呼吸」。
- ⑤ へ「○○○○の○○○のまがりかど……」。
- ⑥ 節日。気候の変わり目の祝日。特に正月の饗応。「○○○料理」。
- ⑦ 基本となる見取り図。
- ⑧ 住むところ。すまい。「終(つい)の○○○」。
- ⑨ ありがたいと思わせるもの。「○○○に着る」。
- ⑩ 五穀をつかさどる神様。またキツネの好物とされることから油揚げのこと。「○○○ずし」「○○○神社」

ヨコのカギ

- ① 歌人が集まり、よんだ歌を披露する会。「○○○○始」。
- ② 小説家。著書に「吾輩は猫である」「坊ちゃん」等。「夏目○○○○」。
- ③ 尺貫法で長さの単位。3・03センチメートル。「いっ○○先は闇」。
- ④ ちょっと前。いましがた。「つい○○○○帰った」「○○○○から雨です」。

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

- 12 「ハツカ○○○」「クマ○○○○」十二支の第一番目。動物では○○○○に当てる。
- 13 会の進行をつかさどること。またその人。「○○○者」。
- 14 町、村、字などの地域内を区分してつけた番号。「所(ところ)○○○」。
- 15 十二支の第10番目。動物では「にわ○○」「西」と書く。

★ 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券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ「千曲川のじ」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

上田市上塩尻393-1

★ 締切は、2月15日(水)。

※ 前回の答えは、「まつたけやま」でした。

読者の声

● インフルエンザワクチン、いつも子どもと小児科で打っていました。千曲川のじを見てびっくり、組合員は接種価格が上田生協診療所の方がお安い！ 来年からはこちらでお世話になりたいなと思いました。今年もインフルエンザやコロナにならないよう元気に冬を乗り越えたいと思います。(上田市)

● 体調が良いのでお世話になることは少ないですが、頼りになる存在です。千曲川のじを配付しています。皆様読んでいただくことを祈って、毎回配付に出かけます。(上田市)

● コロナ禍の中、感染者がどんどん増えて大変ですね。最近短期間入院しました。ベッド数が少なく、何度も病室移動をさせられて看護師さんたちは大変で忙しそうでした。「上田市は病院が少ないね」とつぶやきながら走り回っていました。上田市にもっと病院が欲しい！ 高村京子さんをお先に私たちが頑張りましょう。(青木村)

集記 編集後

昨年暮れに岸田内閣は安保3文書を閣議決定しました。軍事大国化の道を許してはなりません。際限のない軍事費増は社会保障費が削減され国民生活は増々厳しくなります。

近隣諸国とは武力による威嚇や脅しではなく平和外交に努めるべきです。憲法を守る運動を広げましょう。

次号発行は3月8日(水)です。

# 生協診療所 診療担当表 2023年 1月1日～

□上田生協診療所      ☎ 23-0199      ☎ 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	松澤	矢部 / 松澤	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		矢部 (10:00～)	小林 哲(10:00～)	第1 中山
		矢部 (2～5週)	弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺昭 松澤
				若林	渡辺	近藤 (3週)	第3 吉澤 小林哲
乳腺外来				成田		第4 松澤	
午後 14:00～16:40 (受付 16:30まで)	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺		小林 寛(3週休診)	高松	休 診
					渡辺	吉野 (2,4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 (2,4週)	
						松澤 (1,3週)	
午前	訪問診療	矢部 (10:00～) 1週のみ	松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週) 矢部 (2,4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      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	休 診	吉野	休 診	休 診
午後 14:00～15:40 (受付 15:30まで)	一般外来					松澤 (2,4週)	
	訪問診療	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野 (1,3,5週)	

□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						
	訪問診療	松澤 (2,4週)		休 診	休 診	矢部	

### 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、および掲載希望の詩、俳句、川柳、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)