

# 東信医療生活協同組合 機関紙



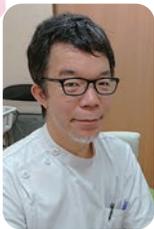
〔事業所〕  
 上田生協診療所  
 川西生協診療所  
 さかき生協診療所  
 上田生協訪問看護ステーション  
 ヘルパーステーション“にじ”  
 居宅介護支援事業所  
 元気倶楽部まゆ(デイサービス)  
 老人保健施設 なないろ  
 デイケア 絹の里

組合員現勢 (2023年10月25日現在)  
 ■組合員 15,673人  
 ■出資金 522,200千円  
 加入時1口 1,000円 何口でも可  
 ■一人平均 33,318円

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

## 2023年度 冬のインフルエンザ予防と予防接種について

上田生協診療所 所長 松澤伸洋



本年度は例年より早く、10月10日よりインフルエンザワクチンの接種がはじまりました。今回のワクチンも昨年同様、A型インフルエンザウイルス2種、B型インフルエンザウイルス2種から作られた成分を有する4価ワクチンです。(昨年のワクチンと一部の成分は同じです。)

定期接種を勧めるのは、①65歳以上の方、②60～65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器機能不全を有する方、③1歳以上から保育園・小学校・中学校・高校に通学している方、④③の家族の皆さんです。

現在、コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行している状況であり、そこでどちらにも感染する可能性を減らすことが必要です。日本感染症学会は、本年もインフルエンザワクチンの積極的な接種を強く推奨しています。

本年度のワクチンは国内3121万本が出荷される予定であり、希望される方への接種は可能と見込まれます。さかき・川西・上田の各診療所へお問い合わせください。

### 接種方法

- ① 定期通院されている方は予約不要ですが、医師または看護師に接種を希望するとお伝えください。
- ② 上記以外で上田生協診療所での接種希望の方は、**11/18(土)、11/25(土)、12/2(土)**の午後に接種できます。予約制です。TEL**23-0199**へ連絡をお願いします。
- ③ 川西生協診療所 (TEL**31-1411**)、さかき生協診療所 (TEL**82-0101**)で接種希望の方は電話で日程の確認をお願いします。

※ 18歳未満の方は保護者同伴をお願いします。  
 ※ 乳幼児は必ず母子手帳をお持ちください。

### 接種回数

- ◆ 一般 (13歳以上) 1回
- ◆ 小児 (13歳未満) 2～4週間の期間をあけて 2回

この機会に  
 東信医療生協組合員への加入を  
 おすすめします!  
 出資金1口1000円で組合員になれます。  
 ご家族の接種時も組合員価格となり  
 大変オトクです!

### 接種価格 (税込)

65歳以上 (所定の障がいのある方は60歳以上) ※自治体ごとに異なります		1,300円 (上田市在住の方)	
組合員	一般	3,000円	
	小児	1回目	2,500円
2回目		2,500円	
非組合員	一般	4,000円	
	小児	1回目	3,500円
		2回目	3,050円

※ 組合員小児2回目の価格は、当院で1回目を接種した場合に限ります。

近隣自治体の65歳以上 (所定の障がいのある方は60歳以上)			
東御市	長和町	坂城町	青木村
1,300円	1,000円	1,000円	500円

※ 近隣自治体の小児の接種価格について

- 青木村は中学3年まで3,000円を上限に補助有
- 長和町は1歳から中学3年まで1回 1,000円

# 3診療所（上田生協・さかき生協・川西生協）で 生協マルシェ・健康のつどいを開催



さかき生協マルシェの様子

◇さかき生協診療所では昨年初めて生協マルシェをおこない好評でした。そこで、今年も坂城南・北支部の運営委員会や診療所利用委員会で話し合い10月10日に実施しようと決めました。  
当日は運営委員を中心に7名が集まり、坂城南・北支部の運営委員が持ち寄った野菜や花、手作りケーキ・パンなどを、診察に来た人や組合員に販売しました。事前に組合員や団体の会員に周知していたこともあり、昨年を上回る50人以上の方に来ていただきました。



上田生協マルシェの運営委員のみなさん

買い求めに来る人たちと近況報告や世間話などで盛り上がり、交流を深めることができました。1時間半くらいでほぼ完売しました。終了後は、これから強化月間の成功に向け取り組みでいこうと決意を固めました。  
◇上田生協診療所では今年度も健康まつりはおこなわず、各事業所で「生協マルシェ」を開催しようということになり、実行委員会を立ち上げ準備にかかりました。上田生協診療所として初めての開催となり



上田生協マルシェの様子

ます。  
農産物や手作り作品などの販売により、利用者のみなさんと組合員の交流をはかり、加入・増資を訴えることを目的とし、同時に署名の呼びかけもおこなうことになりました。  
10月12日の開催日当日は真田町支部・東塩田支部・川辺1支部・川辺2支部・塩尻支部・東御市支部から野菜・果物・お米や手作りの衣料品・バッグなどが持ち込まれそれぞれのブースで販売されました。



川西生協診療所「健康のつどい」

雲ひとつない秋晴れのもと、診察に来た方や組合員、約100人の参加がありました。また署名コーナーを設け、各種署名の呼びかけもしました。  
◇川西生協診療所では「健康のつどい」ということで、10月28日に開催し、約30人が参加しました。  
健康講座や健康チェック、健康相談など看護師が参加して、悩みについての相談をおこないました。他にフリーマーケットの場所も用意して交流を深めました。

# 目標達成のためもうひと頑張りを 強化月間のとりくみの現状と課題

## 目標達成はみんなの願い

8月下旬から、坂城、上田、川西の各診療所で延べ79名が参加し、月間スタート集会をおこない、月間目標や課題、取り組み方法を各支部の参加者と理事、職員で話し合いました。また、理事会では上田生協診療所に理事会ブースを設け、新規加入、増資のおすそ分けを理事と組合員活動部でおこなうことを決めました。

## 出足快調

### 支部も職員も理事会も

一丸となつて

(10月13日まで)

新田、城下東、および青木村支部は強化月間開始当初の9月初旬から地域訪問を開始し、下の表のように多数の取り組みを実施しています。理事会ブースを上田生協診療所の通路に設置し、患者117名と対話し、この中で増資に25名が応え、3名が新たに組合員になりました。9月末には組合員も出資金も増勢となり、その勢いは10月も続いています。

## 強化月間

### 取り組みの成果

行動支部	延べ28
参加組合員	延べ91名
参加職員	29名
訪問先数	416件
対話数	272名
増資・名義変更	146件

## 組合員も出資金も担い手も

増やしましょう

すでに各支部の班活動は頻繁におこなわれ、組合員ルームの行事も順調に開催され、参加者が増えていきます。これらの活動に加え、安定した生協運営のために、運営委員や機関紙配付者などの担い手増やしの年間目標を達成しましょう。11月も多くの支部で地域訪問が予定されています。目標達成のために、組合員・役員の皆さんのもうひと頑張りをお願いします。

四課題推進委員長 梶野 昭三

**新田支部**では、強化月間のやり方について話し合いました。支部長が病気になったため、今までのように支部長が行動日を決め、みんなと一緒にやるという方式はできなくなりました。

そこで、運営委員会は機関紙を配付している運営委員と支部所属の理事と一緒に配付先を訪問する方式を提案し、運営委員と理事とで訪問日を決め取り組んでいます。

東信医療生協設立から35年が過ぎ、古くからの組合員の高齢化が進み、亡くなる方が増えていきます。これらの方の退会手続きの際、新たにご家族に出資金の名義変更をお願いすると組合員になつてくださる場合もあります。訪問先で「返金を希望される方が多く、生協の資金である出資金と組合員の減少が深刻です。ぜひ増資をお願いしたい」と訴えています。受診していかない方でも「生協はそんなたいへんな時期にきているのか、千円で良ければ」と、多くの方が増資に応じてくださいました。増資の金額よりも出資件数を増やすことにこだわっています。

新田支部 理事 齋藤 恵子

## 強化月間 各支部のとりくみ

**城下東支部**では、9月2日(土)のスタート集会を経て、9月10日(日)から小牧地区の訪問活動を始めました。当支部組合員と担当理事、および医療生協のペア職場から職員の合計6人が参加し、3班に分かれ訪問しました。「生協診療所は利用していない」という方に「良い医療機器がそろい、健診・人間ドックで早期発見ができています」と話すと「それでは少し増資します」とのことでしたが、5千円も増資していただきました。また、2年前に亡くなった旦那さんの退会手続きに訪問し、名義変更により新たに組合員になつていただいたり、前は労働組合の役員、いまは会社役員とお会いし増資していただいたりしました。この日は訪問件数28軒、対話件数14件、増資は3件で8千円でした。

2回目は10月12日(木)に6人で3班に分かれて訪問しました。多くの方からの増資がありました。上田生協診療所に通院している方で治療について不満がある方については、要望をお聞きする中で増資していただきました。他にもこの日は訪問件数32軒、対話件数16件、増資は6件で2万円でした。引き続き10月31日にも訪問活動を計画しています。

城下東支部長 北島 征治

### 4年ぶりに敬老会を開催 デイケア絹の里

絹の里では、年間行事のひとつである敬老会を9月19日〜21日の3日間にわたり開催しました。昨年までは、コロナ禍でイベントを自粛してきましたが、今年は久しぶりのお祝いに華を添えようと、紅白の壁飾りをし、長寿の表彰も実施、和菓子も用意しました。また、2団体のボランティアの協力を得、三味線やオカリナ、大正



琴による演奏や舞踊をご披露いただきました。心に響きわたる演目に、利用者の方からは「たくさんの元氣と勇氣をもらい、これからも明るい人生を歩めそうです」との感想が聞かれ、私たち職員も心温まるひと時を共に過ごさせていただきました。

デイケア絹の里 主任 塚田 大剛

### ボランティアさん大歓迎・大募集

みなさんの趣味や特技、経験や知識などを存分に発揮・披露してみませんか？ 将棋・囲碁・手品・歌声・楽器演奏・腹話術など何でもよいです。利用者の方々といっしょに毎日を楽しく、明るく、イキイキと過ごしましょう！ 年齢・性別・経験は問いません。興味のある方はお気軽にご連絡ください。

絹の里 TEL 71-7105

### 支部主催で演奏会を開催 音色の魅力「響」

昨年12月の運営委員会でハーモニカの演奏をしたことがきっかけとなり城下西支部の主催で楽器を持ち寄り地域の人たちと音色を楽しみ交流しようということになりました。この間



「千曲川のにじ」7月号の配付時に楽器の演奏者募集、9月号の配付時にお誘いの折込みをしてお知らせしてきました。また、会場（御所伊勢社境内）の使用依頼や椅子の借用・看板作成など自治会役員や多くの組合員にご協力いただきました。2週間前には現地リハーサルと会場の草取りをし、近隣の家にチラシとポスターをもって挨拶まわりと参加の呼びかけをしました。

当日は目標を超える35名もの参加で、二胡、コカリナ、ホルン、ハーモニカ演奏の後、飛び入りでハーモニカ演奏をしてくれた人もいました。

終了後、「もつと聞きたかった」という感想も寄せられました。



城下西支部長 茂木 優

### 組合員のつどい 東御市支部で3年ぶりに開催

強化月間が取り組まれている10月21日（土）、コロナ禍で見送られていた「つどい」を、18名の参加で3年ぶりに開催しました。何人かの組合員は初めての出席です。



受付には保険証残せ署名・ティッシュと増資申込書が置かれ、健康チェックは尿と握力検査を追加、フレイル予防健康体操でマゴマゴしながらよい汗をかきました。続いて齊藤茂彦組合員活動部長に「マイナカードで保険証はどうなる」話を熱く語っていただきました。早速、署名や増資に協力していただいた組合員もいました。また、人間ドックを利用して組合員も多くいますが、病気やフレイル予防のためにも、定期的な班活動に参加することが大切だと思います。

東御市支部長 佐藤 玲子

長野県民医連新聞（2023年6月25日）に掲載された元気倶楽部まゆの前所長の橋爪美由紀さんの投稿記事を、許可を得て転載します。

## キプリ介護

### 利用者さんの娘さんから届いた手紙

「元気倶楽部まゆ」は定員18人の地域密着型の通所介護事業所です。生活リ

ハビリを中心に季節を感じられる活動により、できるだけ自宅で暮らせることをめざしています。

ある利用者さんの事例を通して通所介護の限界、やりがいなどさまざまな経験から改めて介護の楽しさ、さらに経営的な視点を含め考えさせられました。

Aさんは80代男性、生活保護を受けながら一人で生活していました。妻と離婚して以来家族とは一切連絡をとっておらず、天涯孤独と言っていました。

利用開始当初は要支援1で、週1回の入浴が目的でした。スタッフとの信頼関係や他の利用者との馴染みの関係ができる中で、徐々に心配事や困っていることの相談も増えていきました。



その後、転倒や尿失禁による環境の悪化で要介護1となりましたが、ケアマネジャーや地域包括支援センター、上田生協診療所との連携を強め、何とか自宅での生活を続けていました。

利用開始から2年目の夏、猛暑を避けて利用を3回に増やすなどしました。しかしエアコンがない自宅では暑さをしのげず、養護老人ホームに入所となりまゆの利用は終了しました。

1年以上がたったある日見ず知らずの方から手紙が届きました。Aさんの娘さんからでした。Aさんの訃報を知らせるとともに「父の荷物の中にまゆの連絡ノートが大切に保管してあり、その内容から50年近く音信不通だった父を少しだけ知ることができました」というお礼でした。忙しい業務の中、家族や利用者さんとのかけ橋のためノートを続けてきて、本当に良かったと実感しました。

医療生協だったからAさんのような弱い立場の人を守る介護ができますが、その大前提は事業所の継続です。これからも「右手に情熱を！左手にそばを！」で頑張ります。

元気倶楽部まゆ前所長 橋爪美由紀

## 上半期のまとめについて

専務理事 藤沢 薫

東信医療生協の上半期（4月～9月）の経営状況についてご報告いたします。

上半期の医療や介護事業による収益は、予算に対して-16,864千円、前年と比べても23,565千円少ない状況で、医療も介護も収益予算を達成できませんでした。一方事業費用も抑えられ、予算に対して-13,783千円、前年に比べても12,614千円抑えられました。結果は、残念ながら経常利益では2,488千円の赤字、予算を2,141千円程下回ってしまいました。

収益予算を達成できなかった要因は、医療では管理患者数はほとんど変わってはいませんが、医師の都合や療養による休診が多かったため、外来と在宅での件数が減ってしまったことがあげられます。介護では、周辺の特養など入所施設の空きが増え、介護が必要な重度の方は入所、また地域包括ケア病棟の空きもあるようで、この空き病棟への入院を利用しながら家庭介護を続けている方が増えているようです。そのため訪問系や通所系の介護事業利用者が減り、東信医療生協でも新規の利用者確保が厳しくなったと言えます。

上半期の収益が予算に届かなかったため、手持ち資金も年度当初から、2,000万円程減少しています。計画からは1,400万円程余分に資金が流出しました。機器購入など手持ち資金で支払う、過去に借りた借金を毎月返済する中で、確実に資金は出ていきます。この資金を事業活動で確保することが必要ですが、上半期はそうなりません。

管理者が集まった上半期のまとめの会議では、これらの状況を把握して下半期に向けた課題を話し合いました。少なくとも根拠に基づいて自分たちで決めた予算、その予算がなぜ達成できなかったのか、その差異分析をして対策をすすめます。

いまは生協強化月間の最中です。組合員のみなさんには班会や組合員訪問等で、ぜひ東信医療生協の事業の紹介をお願いします。健康に不安があれば診療所、介護で困ったことがあれば介護事業所を大いに活用していただけたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

### 11・12月 ふれあいサロンにじ企画

コロナウイルスの感染状況によっては急な変更もあります。確認する場合は組合員活動部へ電話してください。TEL0268-23-8001

場所は、すべて「組合員ルーム」です

#### ★せいきょうシネマ

「アンダンテ・稲の旋律」 11月30日(木) 13:30～

音楽教師を目指すも挫折したヒロインが、自然農業に取り組む男性と出会い、生きる喜びを再発見する感動ドラマ。他人や自分を信じることの意味を四季の変遷を実感する農作業を通して映し出す。食と農と大地、人間賛歌の物語に考えさせられる。

★健康マージャン 毎週水曜日 9時開始

★スクエアステップ 毎月第2木曜日 10時開始

★クリスマスリースづくり 12月4日(日)曜日 10時～

### 坂城北・南支部のまちかど健康チェック

坂城北・南支部ではコロナ禍で自粛していたまちかど健康チェックを4年ぶりに再開しました。町の入浴施設「湯さん館」のご協力と組合員活動部からのご支援をいただきました。

坂城北支部は9月6日に、坂城南支部は10月4日に実施しました。実施時間はそれぞれ1時間ほど。2回とも10数人ずつ、計23人が健康チェックを受けました。



呼びかけると次から次へと人が集まり行列ができることもありました。「体組成チェックの数字は実年齢より若い」とか「血圧は正常です」などと告げると、みな笑顔になります。引き続きまちかど健康チェックに取り組んでいきます。 坂城南支部 塚田 宏

坂城南支部 塚田 宏

### お助け丸支援者交流会が開かれる



9月4日お助け丸の支援者交流会が開催されました。

現在お助け丸支援者登録者は36人。当日の参加者は担当理事

含め23人でした。定期的に支援に入っている方や、単発で草取りや剪定の支援に入っている方など、活動も多岐に渡っています。参加者より日頃感じていること、感想発表と意見交換をおこないました。6年間コーディネーターとして活躍された山極理事の講演もありました。あらためてお助け丸がはたしている事の大切さを共感することができました。 お助け丸事務局 清水 竹子

お助け丸事務局 清水 竹子

### 上小地区協同まつりで健康チェック

9月23日、4年ぶりに上小地区協同まつりに健康づくり委員と職員で参加しました。



33名の血圧測定、体組成チェックや医療相談を実施しました。「時々こういう健康チェックをしてもらうとありがたい」「やってもらってよかった。元気が出たよ」など嬉しい声が多く聞かれました。東信医療生協の保健予防活動を知っていただくよい機会になりました。

組合員活動部 丸橋 留美子

### 10・19いのちまもる総行動に参加して

医療・介護・福祉に国の予算を増やせ！ 10・19いのちまもる総行動に参加しました。集会はオンライン視聴者も合わせると全国で約3000人を超える参加者になりました。医療生協の代表として上田生協診療所より2名で現地の日比谷野外音楽堂へ参加させていただきました。約1300人集まった会場では、文化企画・国会議員挨拶・各分野のリレートークなどが行われました。挨拶に来られた国会議員からは「社会保障の充実には医療介護福祉従事者の賃上げ・人手不足や将来不安の解消につながり、経済を回すエンジンになる」との発言があり共感しました。リレートークでは保育士・介護士・看護師・医師の発言がありました。人手不足や業務過多の深刻な実態やマイナ保険証に対応できず、診療所を閉じてしまう事態が起きているという発言などがありました。本当に保険証をなくしてはいけないという声が多く、課題になっていることを実感しました。



自分たちが業務の中で感じる現場の困難さや制度の矛盾は全国でも同じように思いながら働いている仲間がいたり、さらなる困難と闘う姿がわかる発言があり、共に声を上げ政治や社会を変える推進力になることを願いました。 上田生協診療所 医事課 今井 正弥

上田生協診療所 医事課 今井 正弥

介護職員を募集しています

連絡先 中澤丈志介護事業部長まで TEL 28-1085

俳句

虹の文芸

坂爪哲子

(川辺一支部)

コスモスや赤子産声浸み渡る

今宵また疲れ知らずの虫の声

ペダル踏む胸吹き抜ける爽やかき

コスモスや白きわだてる月明かり

満月や雲駆け抜ける波の間に



絵手紙 東城 洋子

(坂城南支部)

さわやかパズル

第101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 署名人が数多く

タテのカギ

① 長野・群馬県境にある三重式火山。

「○○○山」「○○○風(おろし)」「

② 日本固有の詩歌。五・七音を基調とする長歌・短歌。

③ 同じ仲間。「○○○は友を呼ぶ」

④ キツツキの一種。森林にすみ日本各地に広く分布。「小啄木鳥」と書く。

⑤ 自分の家。「○○○療養」

⑥ ふだん居るへや。居室。

⑦ 芝居などを興業する芸人の団体。「○○○の花形」

⑧ ほそぼそと暮らしを立てること。生計。「糊口」と書く。

⑨ 光の反射を利用して、顔や姿を映し見る道具。「○○○餅(もち)」「

⑩ 粘土で作った素焼きの容器。「縄文式○○○」

ヨコのカギ

① 家や店などの持ち主。主人。「一国一城の○○○」

② 話術によって人を楽しませる芸。落語・漫才など。

③ 美しくすること。「街を○○○する」

④ 妻を持つこと。「○○○○者」こと。

⑤ 口から口へ情報を伝えること。「○○○○で広がる」

Grid for crossword puzzle with numbered squares 1-16.

⑭ 色々な種類の入りまじった小さな小物。「○○寝(ね)」「

⑮ ウコギ科の多年草。若い茎は食用。「○○○の太木(たいぼく)」「

⑯ 本州中部の高冷地に自生する落葉高木。「落葉松」とも書く。

★ 答えはハガキで。正解者の中から抽選で5名の方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。

〒386-10042

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、12月13日(水)。

※ 前回の答えは、「四字熟語(よじじゆく)」「

でした。

読者の声

人間ドックを受けるようになり今年で3回目になります。要望なのですが「結果報告書」を目で見える形、例えば基準値がありグラフや図等で自分ごとの位置にあるかひと目でわかるようにしてほしい。(数字だけでなく)

(上田市)

猛暑・酷暑の中、医療の皆様のおかげで毎日元気に暮らせ幸せ！今回も出資金に協力します。

(上田市)

信州まるごとチャレンジへ参加しました。今年79歳になるので誤嚥性肺炎にならないように気をつけたいと思っています。

(上田市)

5月に腹痛がおさまらず、電話で様子を話すと「お出かけください」と優しく対応していただきました。救急患者として処置していただき別病院に搬送されました。その間、優しく丁寧に対応していただきました。お世話になりました。現在は体調も良くなり元気にしています。

(上田市)

信州まるごと健康チャレンジに取り組んでいます。今年のチャレンジは「よくかんで食べる」にしました。地域の町会でフレイル予防に取り組んでいます

(上田市)

口、口のフレイル予防の中で「唾液の大切さを学びました。チャレンジ期間が終わっても心にとめて続けようと思っています。

(青木村)

集記 編集後

生協マルシエ、まちかど健康チェックなどコロナ禍前のようにさまざまイベント・班会が再開されてきています。交流を深め強化月間の成功に向けてとくみを進めましょ。

次号発行は1月17日(水)です。

# 生協診療所 診療担当表 2023年 11月1日～

□上田生協診療所 ☎ 23-0199 ☎ 23-0449

健診・ドックの予約は…

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	松澤	大橋	矢部 / 松澤	矢部	小林(哲)	第2	矢部		
	胃カメラ	吉野	吉野	吉野	小林(寛)	吉野	第2	矢部 (10:00～)		
	一般外来	松澤 (10:00～)	渡辺	三林	矢部 (10:00～)	小林(哲)(10:00～)	第1	松澤	中山	
		三林	弾塚	若林	松澤	宮下	第2	松澤		
						近藤 (3週)	第3	吉澤	小林(哲)	國府田
					渡辺	第4	松澤			
乳腺外来				成田		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		小林(寛)(3週休診)	宮下	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		松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週) 矢部 (2,4週)		松澤				
午後		三林	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)