

東信医療生活協同組合 機関紙



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
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)
はつらつ倶楽部しるがね(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 (2024年10月25日現在)
■組合員 15,654人
■出資金 520,044千円
加入時1口 1,000円 何口でも可
■一人平均 33,221円

インフルエンザ・コロナ感染予防とワクチン接種について

上田生協診療所 所長 松澤伸洋



本年度もインフルエンザワクチンの接種が始まる時期となりました。2023年～24年にかけて、日本では1800万人のインフルエンザ感染者が発生しましたが、日本・アメリカ・オーストラリアでは同ワクチンの接種によって入院患者が減少したという統計が得られています。

今年のインフルエンザワクチンは2種類のA型インフルエンザ、2種類のB型インフルエンザウイルスから作られています。インフルエンザワクチンは、高齢者やハイリスクな病気を抱える方々が罹患した場合、入院期間を短くしたり細菌性肺炎の合併症を減らす効果があります。このワクチンは、接種すれば絶対にかからないというものではありません。

しかし、インフルエンザの発症を予防すること、重症化を防ぐこと、また死亡する率を下げることに、一定の効果を持っています。

新しい定期接種として、コロナウイルスのワクチンの接種も始まりました。65歳以上の方、60歳から64歳の基礎疾患を有する方が対象となります。なお、若い世代など任意接種もおこなわれることになりました。

コロナワクチンの効果についても、接種後にかかった場合に未接種者に比べ家庭内感染率が46%低下し罹患後症状(いわゆる後遺症)の発現率が43%低下するとされています。本年度もワクチン接種が健康を守る一助となるよう取り組みます。

インフルエンザワクチン

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希望をお伝えください。
- ② ①以外の方の接種は、月曜日・水曜日・土曜日の午後です。(予約制 TEL0268-23-0199へ)
※ さかき生協診療所で接種を希望する場合は、電話でお問い合わせください。(TEL0268-82-0101)
※ 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。

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

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
- 坂城町は中学3年まで1回1,000円の補助有

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。

コロナ ワクチン

日時 12月21日 土 14:00～16:30

対象 65歳以上(一部60才以上)の自治体接種補助対象の方。

※ さかき生協診療所で接種を希望する場合は、お電話でお問い合わせください。(TEL 0268-82-0101)

詳しくは
上田生協診療所へお問い合わせ
ください。TEL 0268-23-0199

上田生協診療所・さかき生協診療所で生協マルシェ

しろがね健康いこいの広場で「歌声ひろば」を開催

上田生協診療所マルシェ

10月24日(木)に、第2回上田生協「生協マルシェ」を開催しました。第1回目に引き続き、患者さんと組合員そして職員の交流をおこない、医療生協活動が活発になることを目的に開催されました。

フリーマーケットには6支部が参加し、野菜やお米・果物や手作りの衣料品・バッグなどが販売されました。

お助け丸クラブからは災害時にも食べられる「災害時おたすけほっとケーキ」が提供されました。

三林先生が作っているかぶの出店等も大賑わいででした。

当日は署名活動や組合員加入や増資のお願いもしました。



今年で2回目の開催となりましたが、毎年より良く、より大勢の方が参加できるような企画にしていければと思います。次年度もまた大勢の方々の参加と協力をお願いいたします。

上田生協診療所
事務局長 金井友弥

さかき生協診療所マルシェ

さかき生協診療所が「生協マルシェ」を始めてから今年で3年目となり、組合員や近隣住民の間に定着してきました。

坂城南・北両支部の運営委員会が準備にあたり診察に訪れる人が多い10月15日(火)に開催しました。

当日は、両支部の運営委員会を持ち寄った米や野菜・そば・手作りケーキ・パンなどを受診者や組合員に販売しました。

事前の周知が行き届いていたせいか、大勢の参加者で



ぎわい、午前中にはほぼ完売となりました。

お客さんから「お米や野菜が高くなって大変です。ここは安くてありがたい」と感謝されたり、参加者同士の近況報告や世間話で会話が

盛り上がり、交流を深めることができました。

終了後、運営委員では強化月間の成功に向けて取り組みをつよめようと、決意を固めました。

坂城南支部 塚田 宏

集って歌ってみんな元気 しろがね歌声ひろば

旧川西生協診療所を組合員の集いの場にするプロジェクトの第一弾企画として、9月27日に「しろがね歌声ひろば」を開催しました。

歌が好きな仲間15人が集まりギターやハーモニカの伴奏で、「遠ぐりころころ」などの童謡や、「遠い世界に」などのフォークソングを



大きな声で思いっきり歌いました。体を動かし振付をしながら歌った「ふるさと」には、みんな大笑い。9月生まれのお二人には「ハッピー

バースデー」でお祝いをしました。有志のカンパのおかげで歌集もできました。「楽しかったね」「またやろう」と、次回の歌声ひろばを楽しみにしています。

青木村支部 坂井 弘子

年末助け合い活動のお知らせ

日時 12月29日(日)

9時30分～10時30分

場所 上田生協診療所

組合員ルーム

内容

1. 生活支援物資の配布
2. 生活・医療相談
3. 子どもお楽しみコーナー
参加者交流コーナー

強化月間取り組みの現状

▼5年ぶりに合同の月間スタート集会が開かれる

2020年以降、コロナ禍で、各診療所での分散集会になっていたスタート集会でしたが、5年ぶりに9月7日（土）65名の参加を得て、西部公民館で開催されました。上伊那医療生協・辰野支部より支部活動について講演をいただきました。

行政と懇談しつつ進める活動など、私たちの取り組みに大いに参考になりました。

月間でペアとなる職場の代表と各支部が協議し、月間の取り組みの具体化が図られました。短時間の集会でしたが、地域生協の工夫した取り組みや各支部代表が顔を合わせた会合は、とても元気が出ました。

▼支部の取り組みの現状

9月末までに東部、新田、城下西、城下東、東塩田、西部塩尻、神科北、坂城北、真田町で地域訪問がおこなわれました。参加者は延べ65名（内、職員15名）、訪問件数244件、対話159人でした。出資金額では昨年を67万円程上回っていますが、参加者・訪問・対話数は減少しています。総代会・理事会で決めた目標を達成しましょう

新たに組合員を500人、出資金を2000万円増やすという今年度の目標を、通年で取り組んでおり、9〜11月までの強化月間中に80%を達成することとしています。

昨年度は、組合員数は減少しましたが組合員のみなさんが奮闘し出資金は増額することができました。地域に根差した医療福祉の拠点として、足腰のしっかりした東信医療生協をつくるのが組合員・職員の希望です。理事を先頭に組合員のみなさんの多大な協力も得て、月間目標を達成しましょう。

四課題推進委員長 梶野 昭三

新田支部の強化月間の取り組み

新田支部では、9月発行の機関紙と一緒に支部だよりをつけて「秋の強化月間へのご協力をお願いします」と呼びかけました。

支部だよりの内容は、医療生協が創立36年を過ぎ、今まで活動していた方がお亡くなりになるなど、組合員も出資金も減少する傾向になってい



えるものになりました。行動は一斉ではなく、運営委員の都合のつく日に理事と一緒に機関紙配付をしているお宅へ訪問しています。

「ぜひ増資をお願いします」の声かけに、「支部だよりを見たよ。大変な時期がきたのだね、少しでよければ」と多くの方が協力してくださっています。金額よりも、出資件数を増やす事にこだわって取り組んでいます。

また、新田地区は新築の家が多いことから生協の宣伝をしようとパンフレットも持参して訪問しましたので、新加入者も増えていきます。

新田支部 理事 斎藤 恵子

東御市支部で

組合員のつどいを開催

10月5日（土）東御市支部では「組合員のつどい」を開催しました。運営委員さんの声かけで初めて参加する方も含め、17名の参加で明るく楽しい会になりました。

斎藤茂彦組合員活動部長から、12月2日以降の保険証の方向性を説明していただき、高齢者にとってマイナ保険証はよい制度とは言えないということが改めて理解できました。

ペア職場の居宅介護支援事業所から土屋江子所長も参加しました。健康チェックと斎藤恵子理事のフレイル予防体操をおこないました。短い時間ではありましたが、楽しんでもいただけたかと思えます。支部長としては、多くの組合員の支援で生協運動が今日まで続いていることに感謝しお礼をのべ、強化月間の協力を申し上げます。今後とも組合員活動をより一層楽しいものにして続けていけたらと思っています。



東御市支部長 佐藤 玲子

音色の魅力「響」を開催して

ひびき

10月12日に2回目となる「響」が御所の祥雲寺本堂で子ども9名を含む36名の参加で、二胡、ハーモニカ、ギター、チェロ、バイオリン、コカリナの演奏が披露されました。演奏者は自己紹介後、楽器と曲の紹介をおこないました。

二胡とハーモニカの演奏では高音のハーモニカと低音のコカリナのハーモニカに皆さん聞き入っていました。

小6のお兄さんと小3の妹さんがチェロとバイオリンを一緒に演奏しました。その姿が微笑ましく、皆さん心の中で「頑張れ」と声援を送っているようでした。そして、堂々とした楽器と



曲の紹介に大きな拍手が起こりました。

住職のギターを弾きながらの歌は、日頃子どもたちと歌っているもので慣れたものでした。リクエストに応えての住職の歌声

に、参加者はこぶしを振り上げて「のりの雰囲気になりました。

たつぷり堪能した予定の90分はあっという間という感じでした。

演奏会終了後、「来年は娘と一緒に演奏してみたい」、「来年も祥雲寺でやってほしい」、「アットホームでよかったよ」との嬉しい感想が続々とだされました。

3日後の運営委員会では、「最高の会場だった」「6種類の楽器の音色が近くで聞けるとは凄い」との声があり、私たち主催者は大満足でした。

城下西支部 茂木 優

患者に寄りそう東信医療生協

東信医療生協組合員活動部で「折り紙教室」「生協シネマ」などで中心的なメンバーとして活動されている上田市在住のAさんは一昨年、夫のBさんをお見送りし、現在は一人暮らしです。

Aさんは最近車の運転をやめ行動範囲が狭くなり寂しそうなので、私はご自宅にお寄りし、お茶をいただきながらいろいろお話を伺いました。

茶の間には、Bさんの写真が飾られ、花がきれいに供えられていました。亡くなられた今も話しかけたり、3度の食事をお供えしているとのこと、今でもBさんを大切にしているのだと感じました。

Bさんは「元気だった頃、『元気倶楽部まゆ』のボランテアを10年ほどしていました。体調を崩してから、1日に何度も医療生協の訪問看護師さんに来ていただいたこともありました。「とてもお世話になり、感謝しています」とおっしゃっていました。

Bさんがお亡くなりになる少し前、結婚した娘さんと一緒に松澤先生とお会いしました。「介護し

ているお母さんの身体が心配なので、お父さんを入院させて欲しい」とお願いしたら、「Bさんとは、最後まで自宅でお世話すると約束しています」とおっしゃったので、その言葉に支えられて介護サービスを利用しながら自宅で介護を続ける決意をしたそうです。Bさんはしばらくして家族がそろっていきるときに静かに息を引き取ったと話されました。

私はAさんのお話を聞き、Bさんは自分の望む通り自宅で家族に見守られながら幸せな最後を迎えられ、そしてAさんは悔いのないお見送りができたのではないかと思いました。また、患者から信頼を寄せられながら献身的に向き合う医師がいる「医療生協」の組合員として関わっている自分を誇らしく感じるとともに、嬉しく感動し胸が熱くなりました。

家庭によって事情は異なるとは思いますが、Bさんのような幸せな最後を迎えられる方が1人でも多くなれば良いと思っています。

坂城北支部 塚田美知子

11・12月 ふれあいサロンにじ企画

コロナやインフルエンザの感染状況によっては急な変更もありえます。確認する場合は組合員活動部（TEL0268-23-8001）へご連絡ください。

場所はコカリナサークル以外は組合員ルームです

☆せいきょうシネマ

「ハリーポッター 第1話」 11月28日木 13:30～
「ラストゲーム」 2025年 2月27日木 13:30～

☆健康マージャン 毎週水曜日 9:00～

☆スクエアステップ 毎月第2・4木曜日 10:00～
11月14日・28日 12月12日・26日

☆お菓子作り
「ナッツのお菓子」 11月26日火 10:00～

☆コカリナサークル 場所：地域交流室
毎月第1水曜日 13:30～

☆おりがみ
クリスマスツリーづくり 12月2日月 10:00～



上伊那医療生協 有償ボランティア 「お手伝いの会」との研修会

10月7日、お助け丸クラブ支援者の研修会で上伊那生協病院を訪問してきました。上伊那医療生協の「お手伝いの会」は昨年10月から取り組みを開始し1年になります。「お助け丸」の活動は今年で7年目になります。

東信医療生協からは組合員18名、組合員活動部職員2名の合計20名、上伊那医療生協からは約15名が参加しました。それぞれの代表から現状についての報告の後、交流をおこないました。約1時間の交流の中で「お助け丸」の活動の見直しも必要と思うこともありました。

昼食はみはらしファームの美味しいバイキングをいただき、諏訪大社を見学してきました。バスの中では参加者の皆さんとの交流や歌で大変盛り上がり楽しい時間を過ごすことができました。

組合員活動部 清水 竹子

川西支部 池下班の班会



班会は20年以上開催しています。井出さんは2代目の班長さんです。

池下集会所には椅子はなく、バランスボールを椅子代わりに体操・脳トレをおこない、戸外にお出かけして活動しています。

組合員活動部 清水 竹子

川辺2支部のリンゴ狩り



10月10日（火）川辺2支部では、支部長さんのリンゴ畑でリンゴ狩りをおこないました。班会のメンバーや機関紙配付者へも参加を呼びかけ、7名の参加者がありました。最初に、支部

長さんから、リンゴの簡単な取り方を教えてもらいました。

温暖化の影響で、昨年と今年は害虫や病気が発生し、収穫量は激減しているそうです。参加者は楽しく交流しながら、シナノゴールド（長野県生まれの黄色いリンゴ）を収穫することができました。

川辺2支部 中村 和幸

訃報

東信医療生協の理事長を務められた櫻井利市さんが10月28日にご逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます。

1997年から2024年まで長きにわたりご尽力いただいた渡辺昭夫先生が2024年6月30日をもって勇退されました。前号で東京民医連での医師生活の様子を記載しましたが、今号は東信医療生協との出会いから現在までを書いていただきました。

私の医師人生 (2)

渡辺昭夫

東信医療生協との出会い

上田生協診療所が1988年にオープンし、しばらくして、民医連主催の関東甲信越・研修医合宿があり、私は東京民医連の研修医として参加しました。その交流会の席で東信医療生協の武舎専務と初めて出会い、「将来、東信で働きませんか」と声をかけられ、上田市に医療生協ができたことを知りました。

『東御市出身の医師が東京民医連にいる』ことが、初代所長の小林秀雄先生に伝わり、「学会のときに新宿で飲もう」と誘われました。具体的に声をかけている他の医師の名前を挙げながら「先生も上田と一緒にやろう」と熱く語りかけられたときに、自分の気持ちは大きく東信へと向きました。また、「糖尿病患者会の創立総会を開くので医療講演をして欲しい」と看護師の清水竹子さ



2002年4月17日 第6回在宅お花見会

んから突然電話がかかってきました。講演会会場の塩尻の公民館には多くの患者さんが集まり、この地域には糖尿病医療が必要とされていると強く感じました。この医療講演がきっかけとなり、上田生協診療所で月一回土曜日に診療するようになりました。

1995年から1997年は府中診療所で所長をしながら、週末に自分の親の様子をみるために東御市に戻り、

もともと自分は、地元の人に役立つ仕事に就きたい、そして、ありふれた病気で手遅れになることを防ぐことができる医師になることを目指していました。

2001年～2011年 川西生協診療所の 所長に就任

け持ち、総合的に診療できる充実した日々を過ごしました。

糖尿病は全身性疾患ですから、その人の生活状態・健康状態・家族の状態を丸ごと知ってアドバイスすることを中心がけました。

川西生協診療所での診療は自分がやりたいことができた10年間でした。同時に地域の皆さんからも大いに力をもりました。やっている医療について「役に立っている」という実感が日々の診療の中で持てたからです。「健康のつどい」では、マッケンサンバ・きよしのズンドコ節も踊るなど、組合員さんとの交流も楽しく、地域に根ざしている実感が持てました。

地域の皆様へ

1997年6月には東信医療生協に移籍し、外来・入院診療、健診、在宅診療を受

年を取ったなりに、もう少し元気に医師生活を続けたかったのですが、突然の病気で身体がいう事をきかなくなりました。「最後まで看取ってほしい」と



10月24日 自宅にて

思っています。自分が患者の立場になったらなつたで皆様に伝えたいことがあります。

- ◎できるだけ、足腰を丈夫に！
- ◎持病があっても、中断せずに定期的に通院できれば、健康のあかし
- ◎何でも相談できるかかりつけ医と良い関係を築くことが大事
- ◎定期的に必要な検査をして何かあればすぐに対応してもらおう

これらの点から見ても、他医療機関との連携やスタッフ間との協力体制がある東信医療生協は優れていると思えます。

なお、東信医療生協は差別しない医療、患者さんの全身を診ていく姿勢、医療介護を社会面からもとらえて対応する点で、地域に欠かせない民医連事業所といえます。

東信医療生協で働けた喜びを感じ、医師としての役割を果たせたかな、と思えるのは地域の皆様のおかげだと思っています。幸せな医師人生をおくらせていただいております。ありがとうございました。

短歌



雑詠五首

皆川 宏 (青木村支部)

リズムある猫の軒が聞こえる
戦争のない縁側の隅

本当に疑うことは信じることよりも
悪ですか夏雲に問う

亡き父のウエストポーチ腰につけ
一日過ごす十年目にして

「おわたたかい」野沢菜つけの終わりしを
今年の締めあいさつとする

吹雪くなか赤い単車の配達員
雪だるまにも目を入れて去る



東城 洋子 (坂城南支部)

第106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

四字熟語(孔子の言葉)

タテのカギ

- ① 古代の交通路。「熊野○○○」「旧道
- ② 菌類のうちで茸(きのこ)を生じないもの。主に糸状菌をいう。「○○が生える」
- ③ 祭りの儀式。またそれを行う順序や作法。
- ④ 幼い子供。稚児。
- ⑤ 黒石と白石を使って争う頭脳ゲーム。
- ⑥ 鍛冶を職業とする人。またその家。「村○○○」
- ⑦ 便利な器具。「文明の○○○」
- ⑧ 本物の刀剣。まじめ。ほんき。「○○○勝負」

ヨコのカギ

- ① 古く由緒ある寺。「古刹」と書く。
- ② 法律上何らかの欠点・欠陥があること。きず。欠点。「瑕疵」と書く。
- ③ 防御のためにめぐらした土塁(どるい)どて。堤。「土居」と書く。
- ④ 互いに知っている人。知り合い。「○○○を訪ねる」
- ⑤ 海水の満ち引き。それによって起る潮流。「○○○汁」
- ⑥ 物事が思い通りにならず投げやりな気持ち。「○○をおこす」「自棄」と書く。
- ⑦ 他ではあまり見られない珍しい祭り。変わった祭り。

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

- ⑧ 物事の過ぎ去った後、その気配が残ること。「○○○が尽きない」余韻。
- ⑨ 数字合わせによる遊戯の一種。縦、横、斜めの一列の五つの数字を早く消した者が勝ち。「○○○ゲーム」
- ⑩ 動物の歯で、特に鋭く長大になったもの。「マンモスの○○○の化石」

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみなど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「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、図書券の発送をもってかえさせていただきます。

〒386-0004 上田市上塩原393-1

東信医療生協「さわやかパズル」係

★締切は、12月18日(水)。

※前回の答えは、

「切磋琢磨(せつさたくま)」でした。

読者の声

● 千曲川のにじ、わかりやすく行事等細かく掲載され内容が素晴らしいです。友人の姿も拝見し楽しい様子が見られ嬉しかったです。(上田市)

● 千曲川のにじを読ませていただき、いろいろの方が支部活動等をしていることを知り素晴らしいと思います。(上田市)

● いろいろな情報がわかり参考になります。インフルエンザワクチン接種費用が安くてよいです。(上田市)

● 「私の医師人生」を興味深く読ませていただきました。次号も楽しみにしています。(上田市)

● 明日から(10月1日)から郵便料金が値上げになるので慌てて出しました。間に合いそうです。(上田市)

● 田中管理栄養士さんの「苦労がわかりました。大変ななかで「おやつバイキング」を考えられたりすごいと思います。信州健康チャレンジでは過去2回タオルをいただきました。(青木村)

集記 編後

日本被団協にノーベル平和賞が授与されました。日本と世界での長年にわたる核兵器廃絶運動における被爆者の貢献を高く評価したものです。心より歓迎したいと思います。

いま世界では核使用をめぐってかつてない危機的状況だと言われています。日本政府のやるべきことは、唯一の被爆国として核兵器禁止条約に参加し核兵器廃絶に向け世界に呼びかけていくことです。

次号発行は1月15日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2024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	吉野	大橋	大橋 / 松澤	吉野	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～)	三林	三林	松澤	小林(哲)(10:00～)	第1	松澤	中山	
		三林		若林	吉野 (10:00～)	宮下	第2	松澤		
		中村 (4週)		矢部 (1,2,4,5週)	倉石	近藤 (3週)	第3	吉澤	小林(哲)	國府田
乳腺外来					佐藤 (2,4週)	第4	松澤	大久保		
						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)	松澤	吉野	小林(寛)(3週休診)	宮下	休 診			
		吉野				吉野 (2,4週)				
	乳腺外来			矢部	矢部 (1,3,5週)	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	松澤 (1,3,5週)		松澤				
午後		三林	三林 吉野	三林	松澤 吉野	小林(哲)				

□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)	矢部	休 診	休 診		
				松澤 (2,4週)					
午後 15:00～18:00 (受付 17:30 まで)	一般外来	/		休 診	矢部 (2,4週)	休 診			
		訪問診療	松澤 (2,4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)

