

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-iryou.com> E-mail kumikatsu-b@toshin-iryou.com
 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12月26日現在)

■組合員 15,651人
 ■出資金 520,399千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,250円

新年あけましておめでとうございます

老人保健施設「なないろ」は開設10周年を迎えます！

介護・リハビリが連携して、在宅生活との架け橋になるような事業所をめざしています。
 リハビリでは、自宅に戻る体力作りのため



「なないろ」がめざすもの

「ショートステイの入所先が見つからない」「介護やリハビリが受けられる、医療生協の入所施設が欲しい」という、組合員の皆さんの思いを実現した老人保健施設「なないろ」を開設して、まもなく10年が経とうとしています。

「ちよこつと利用キャンペーン」を実施中

より多くの方に事業所をご利用いただくために、現在「ちよこつと利用キャンペーン」を実施しております。2泊3泊の「なないろ」入所を体験していただくことにより、施設内の環境やスタッフにも慣れていただくことを目的としています。

「なないろ」をご利用ください

老人保健施設は、要介護認定を受けた方が、ご自宅での日常生活が困難な場合やご家庭での介助が大変になってきた時などにご利用いただけます。概ね3カ月間の入所期間中に、身体機能の維持・向

一日のスケジュールを作成し、顔なじみの利用者さん同士で声をかけ合い、日々歩行練習に励まれています。



場合に、短期間利用することもできます。入所にあたっては、主治医からの診療情報などが必要となります。ご利用のお申し込みは、「なないろ」か「ご担当のケアマネジャー」へお願い致します。

「なないろ」運営へのご協力をお願いします

「なないろ」では、組合員さんの折り紙や書道、演奏や歌唱など様々な趣味や特技を生かして、入所されている皆さんに発表していただくなど、運営へのご協力をお願いしております。ご協力いただける方は、ぜひ「なないろ」へご連絡ください。

組合員の皆さんに支えられて歩んできた「なないろ」を、今年もよろしく願ひ致します。

「なないろ」TEL 0268・71・7716

老人保健施設 なないろ

所長 高見澤 伸也

謹賀新年

本年もよろしく申し上げます

新春のご挨拶



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。
東信医療生協に対する期待の声が寄せられました。信濃毎日新聞の投書欄に当生協診療所が月1回、温泉施設でおこなっている「まちかど健康チェック」に参加し、若返った体年齢の数値を維持するために健康習慣に努めていることが掲載されました。

また、健康班会に参加している80代の方からは、尿検査で、尿潜血が出たので、上田生協診療所で検査したら、ガンが早期に見つかり、内視鏡の手術で6日間の入院で済んだと感謝の声が寄せられました。住み慣れた我が家で生活することを決めた末期ガンの女性の娘さんからは「医師や看護師さんがいつも丁寧にあさしく接してくれた。夜、電話しても対応してくれた。東信医療生協がこの地になくてはならない存在であることがよくわかりました」と述べていました。

このように今年度も地域になくてはならない存在として、医療生協を守り発展させていきたいと思っています。



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。本年も宜しく願いいたします。倒産状態から5年目を迎えます。

2019年、私たちは経営に行き詰まり崩れ落ちようとしていました。それまでの経営と決別し、2020年度が始まりました。当時の県民医連事務局長の「県連のこれからを担う若い先生に倒産の責任を負わせるわけにはいかない」という悲痛な言葉を忘れません。

2024年、旧川西診療所はデイスサービス「はつらつ倶楽部しろがね」としてスタートを切りました。より多くの方々に利用される場所となるために、歩み始めました。私たちは「変わり続けることで、変わらず残っていく」組織でありたいと思います。

東信地域の医療・介護の一端を担う存在として、若者から高齢者まで健康と命を支える組織として、「変わりながら、変わらない」組織として歩んでいきたいと思っています。



さかき生協診療所所長 矢部 潔

新年あけましておめでとうございます。

おかげさまでさかき生協診療所は開設より25年を迎えることができました。ひとえに利用してくださる地域の皆さま、組合員の皆さまに支えていただいていたことと感謝申し上げます。

コロナ禍や高齢化など医療をめぐる様々な問題に加え、目に見えるようになってきた環境問題、報道に接するたびに気持ちを傷める軍事紛争、SNSによってもたらされる人権侵害など本来最も大切にされるべき人間の（だけでなく動植物を含めた）生命が脅かされている現状に強い危機を感じます。

ひとりでは無力であってもできることをしなければと思っています。

◆常勤医師

吉野 友康（消化器・外科）

◆非常勤医師

大橋 俊夫（ドック・健診）

三林 寛（一般内科）

◆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）

中山 一孝（糖尿病）

成田 淳（乳癌外来）

◆松本協立病院からの支援

中村奈津子（糖尿病）

若林 靖史（循環器内科）

◆他の医療機関からの支援

市川幸次郎（CT判定）

大久保浩毅（肝胆脾・外科）

倉石 貴文（糖尿病）

小林 寛子（一般内科・上部内視鏡）

佐藤 みき（糖尿病）

宮下 尚輝（総合診療科）

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

訪問看護ステーション 宮崎 泰子

居宅介護支援事業所 職員一同

ヘルパーステーションにじ 土屋 江子

所長 金森由美子 職員一同

元気倶楽部まゆ 佐々木美和 職員一同

はつらつ倶楽部しろがね 武田 美雪 職員一同

小規模老人保健施設なないろ 高見澤伸也 職員一同

所長 高見澤伸也 職員一同

職員一同

職員一同

職員一同

職員一同

職員一同

職員一同

職員一同

強化月間へのご協力・ご支援ありがとうございました

2024年度の強化月間は「誰もが健康で居心地よく、くらせるまちづくりにとりくみ、東信医療生協の担い手を増やし、安定した経営基盤づくりをすすめましょう」という目標でとりくみました。8月下旬、先陣を切って新田支部が地域訪問を開始しました。9月7日(土)には5年ぶりに全支部集合での「スタート集会」を開催し、65名が参加しました。

多くの支部が地域行動にとりくみ、対話数は合計602件になりました。理事会でも、上田生協診療所内で対話しながら、出資金のご協力や組合員加入を呼びかけました。おかげさまで全体の対話数は、昨年度を上回ることができました。地域行動に参加した職員は、訪問の中で、苦情を含めたご意見や励ましなどを直接お聞きするという貴重な体験をしました。ご協力・ご支援をいただいた皆様に感謝申し上げます。

月間中に上田・さかき両診療所ではマルシェを、は



目標達成支部の表彰式

つらつ倶楽部しろがねでは健康のつどいが開催されつつながりの輪が広がりました。

目標達成支部の教訓は

12月14日(土)に「強化月間まとめの会」が開催され、目標を達成した支部から教訓が話されました。新田支部は行動日を固定しないことで、支部運営委員の都合に合わせることができ、15回の訪問活動を行うことができました。西部支部では班会等でもどこでも訴えました。城下西支部では昨年に引き続き楽器演奏の交流会が開催され、多世代型のとくみとなりました。同じ地区の組合員さんと一緒に訪問して名義変更したとりくみ、人間ドック・健診を紹介したとりくみなど教訓が

たくさん語られました。

理事会では、引き続き医療生協の魅力を語り、事業所利用促進と組合員活動が活発になるように努めて参ります。今後もよろしく参ります。

四課題推進委員長

梶野 昭三

130人が参加した 年末くらし助け合い

くらし助け合い実行委員会は、12月29日(日)9時30分から、上田生協診療所で、「年末くらし助け合い」を開催しました。今回は5回目の開催で、夏と冬にやるようになってから3年目となります。

今回一番驚いたことは、130人という予想を上回る多くの参加者があったことです。くらし助け合いの特徴であるお子さんを連れた若いお母さんたちも前回よりたくさん来ていただきました。いつもなら残っていた衣服類も、今回は多くの方々が持っていました。

今までの反省を生かして改善されたことは、引換券を用意して、参加者には全員支援物資が平等に渡るようにしたことです。整理券を出して、寒い中、1時間以上待つこと



がないようにもしました。

異常な物価高の中で、私たちも含め、多くの方々が困っています。

ます。支援を求めている方々もこんなにたくさんいることがわかりました。本来は政治の力で、抜本的に解決しなければいけない課題ですが、私たちの取り組みで、少しでも安心して生活できる地域社会を作っていく必要もあります。

実行委員会に参加する団体の皆様、組合員の皆様に、お米、野菜、生活用品、衣服など多くの支援物資を届けていただきました。おかげで多くの参加者に喜んでもらって年末くらし助け合いを終えることができました。

くらし助け合い実行委員長

中村 和幸



健康保険証を残して！

マイナ保険証を取得しなくても、従来の健康保険証で受診していただけます

組合員活動部長 斉藤 茂彦

昨年12月2日以降、従来の健康保険証は新規発行がされなくなりました。「マイナ保険証への一本化」などという表現で報道されましたが、そんなことはありません。そもそも、マイナンバーカードの取得はあくまで任意であり、義務ではありません。また、従来の健康保険証が新規発行されなくなったからといって、我が国の皆保険制度が後退したわけでもありません。以下、Q&Aをご紹介します。（全国保険医団体連合会のQ&Aをもとに作成）

- Q** 24年12月2日以降は、マイナ保険証がないと医療が受けられませんか？
- A** ① そんなことはありません。保険の種類により有効期限が異なりますが、従来の健康保険証は**24年12月2日から最大1年間有効**です。後期高齢者医療保険制度の場合は、**25年7月31日まで有効**です。
② 会社員、公務員など被雇用者と家族が加入する健保組合、協会けんぽ、共済組合などは**25年12月1日まで有効**です。
- Q** 従来の健康保険証の有効期限が切れた後はどうなりますか？
- A** ① ご安心ください。従来の健康保険証の有効期限が切れた以後は、健康保険証とほぼ同じ内容が記載されている「**資格確認書**」が、自治体や保険者から交付されます（申請する必要は当分の間ありません）
② ただし、マイナ保険証を持っていない方に限定されます。
- Q** マイナ保険証の利用登録をしました。それでも資格確認書はもらえますか？
- A** マイナ保険証の利用登録をされた方は、登録解除をしないと資格確認書はもらえません。
- Q** マイナ保険証の利用登録はどうすれば解除できますか？
- A** マイナ保険証利用登録の解除申請窓口は、所属の保険者（保険組合）となります。解除は書面での申請が必要になります。
「現行の保険証を残してください」署名を引き続きひろげましょう。
不明な点は生協診療所の受付でご相談ください。

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2024年12月27日

東信医療生活協同組合理事長 中 村 和 幸

東信医療生活協同組合定款9条（届出の義務）、10条（自由脱退）に基づき、以下に記載した対象となる組合員を「のみなし脱退対象者」として公示致します。 公示期間2025年1月29日～2025年3月14日です。

〈対象となる組合員〉

- ① 組合員からの住所変更届が2021年より3年間出されず、住所確認ができない方
- ② 組合員死亡後、親族と3年間連絡がつかない方
- ③ 「千曲川のにじ」を送付しても宛名不在で戻り、その後登録いただいた電話番号への連絡と郵便での確認でも転居先が不明の方

なお、対象となっている組合員のお名前は組合員活動部（TEL：0268-23-8001）にて確認できますので、お問合せください。 受付は、月～金曜日 8時30分～16時です。

看護師 ケアマネージャー 介護福祉士 ヘルパー を紹介してください

東信医療生協では2024年度の欠員補充と2025年度に向けて職員を募集しています。
ぜひお知り合いの方をご紹介ください。雇用形態、勤務条件、勤務場所などは連絡ください

【問い合わせ】上田生協診療所 TEL 0268-28-1085



自然とのつながりを取り戻し
美味しく・楽しく・みんな元気に！

自然とつながる 田舎の拠点

結の手
ゆいのて

yuinode.health yuinode.cooking

2021年から上田生協診療所に勤務している三林寛(みばやし ひろし)医師は、2024年4月からは地元の石川県を離れ青木村に移住し、週3日は医師業・週4日は農業という生活を送っています。

忙しい医師業と農業の二足の草鞋を履く理由は何か、6回シリーズでお届けします。

第1回

「結の手」の目指すもの

私は4月から青木村に移住し、「結の手」という屋号で現代医学では対応できない病気にも対応できる場を作りたいと考え、半農半医生活を送っています。

私は医師として24年目になります。現代医学ではうまく対応できない病気をたくさん診てきました。例えば、進行癌を治すことはとても難しいですし、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症など)もお薬で検査値を下げることはできませんが、完治させることはなかなかできません。花粉症や喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患や、潰瘍性大腸炎や慢性関節リウマチなどの自己免疫性疾患もお薬で炎症を抑えることはできますが、根本的に治すことはなかなかできません。

さらに、最近は「頑張らないといけないのに、心と体がついてこない」とか「今の自分は本来の自分とは程遠い」と感じていらつしやる方も多くいらつします。このような方々にも現代医学はうまく対応することができず、「異常なし」とか「気のせい」と言われ、納得がいかないまま、

いろんな医療機関を受診している方も見受けられます。

私はこれらの現代医学でうまく対応で

きない状態は、身体の外に原因があるのではないかと考えています。身体は食べ物からできていて、食べ物は農業や畜産業、漁業など一次産業が担っていて、一次産業は自然から大きな影響を受けます。つまり、私たちの身体も自然とつながる流れの中にあります。しかし、医学部では栄養学の講座がある大学すら少ないです。一次産業について学んでいる医師はほとんどいません。つまり現代医学は身体の外の流れ「体外フロア」を見ることができていないのです。

「体外フロア」が乱れる例として、食品の精製についてみてみましょう。私たちの周りには砂糖・食塩・油・白米・小麦粉など精製された食品が多くあります。砂糖はサトウキビや甜菜(てんさい)を原料にして精製されたものです。サトウキビや甜菜(てん



三林寛

やミネラルが足りなくなるため、代謝がうまく回らなくなり、なんとなく調子が悪くなる原因にもなります。このように現代医学は身体しか見ていないので、原因を見ることができず、対症療法をせざるを得ない状況になってしまっているのではないかと、と思うわけです。

そこで、「体外フロア」を整えることで、多くの人を元気にできるのではないか? という考えに基づいて始まったのが「結の手」です。

「結の手」では、食事や農業、環境整備などの活動を通して、自然とのつながりを取り戻し、現代医学が見ていない「体外フロア」を整えることによって、「美味しく・楽しく・みんな元気に!」を目指して活動を進めます。応援よろしくお願い申し上げます。

1・2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、特別記載のないものはすべて「組合員ルーム」です

★せいきょうシネマ

「ラストゲーム」 2025年 2月27日（木） 13:30～
「東京原発」 3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～
1月9日・30日 2月13日・27日

★お菓子作り

「レンチンケーキ」（レンジでチンするケーキ）
1月28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

ひな人形づくり 2月3日（月） 10:00～

★しろがね健康いこいの広場企画 1・2月

場所：しろがね健康いこいの広場
歌って・笑っておめでとう！
「うた声&お楽しみゲーム」 1月30日（木） 13:30～
参加費：100円

第25回健康づくり塾が開かれる



健康づくり塾が10月8日より全4講座で開講され11月20日に終了しました。今年は8支部から14人が受講し、修了者は昨年の補講者3人を含め13人でした。「実践しよう!健康チェック」では入職2年目職員も加わり楽しく健康チェックを体験しました。

医療講演では三林寛医師に講師をお願いし「微量栄養素欠乏」のお話をお聞きました。「豊かな生態系に支えられた食物を食べよう」と先生が活動されている菌ちゃん農法「結の手」の報告もあり元気になる講演でした。

組合員活動部 清水 竹子

川西支部 神宮寺班会



鑑賞ができ話も弾みました。

神宮寺班は年に数回班会を開催しています。11月は健康チェックと映画鑑賞『医師中村哲の仕事・働くということ』を皆で鑑賞しました。

お借りしたお宅にはシアタールームがありとても良く

組合員活動部 清水 竹子

新田支部 配布者の慰労会



布についてお互いをねぎらいながら、新しい配布者の方も参加し楽しい交流ができました。

組合員活動部長 斉藤 茂彦

12月13日午後、新田自治会館で「配布者の慰労会」を開催し14人が集まりました。日頃の機関紙配

健康づくり委員会より
2024年信州まるごと健康づくりチャレンジの
はがきの回収数は、732枚でした。

きのこ探しウォーキングを開催



10月24日に青木村支部で、きのこ探しウォーキングを14人が参加しました。赤ちゃんを連れた若いお母さんも参加されました。

トラックで支部長の堀内清さんの山に行き、山登り班と里山歩き班に分かれてきのこ探しに出発し、山登り班は、トラックにたくさんのきのこを採り、里山歩き班は、森林浴を楽しみながら歩きました。約1時間で終了して戻りました。

山登り班の案内は、すっかり青木村民になった、三林寛医師が先頭に立っていました。

天気にも恵まれて、きのこをお土産に皆さん笑顔で解散しました。

青木村支部 上原美代子

詩

虹の文芸

カラスの歌（年金者組合の誕生会へ）

石関みち子（坂城北支部）

食事のあとコーラスの方々のリードで
歌集をみながらうたになる

知っている曲知らない曲何曲かうたって

リクエスト 何かありますか

カラスのうた ポツリとつぶやいた

カラスのうたってあつたけ

七つの子だよ 誰かが言ってくれた

とたんに賑やかになった

歌集をわいて 大きな声で

♪かわいい七つの子があるからよ

幼い頃からうたってきた

懐かしいみんなが知っているうた

大きな笑顔で 大きな声で 大拍手で

うたっていいもんだね

サーテ もう少したおうか

外は寒いよ お互い元気でね



木彫り 中村みち子（信州鎌倉支部）

第 107 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。

② ヒント

郵便料金値上げで…

タテのカギ

① インドから伝わった身体的修練。
現在は健康法として有名。

② 「○○○天下（でんか）にからっ
風」上州人（群馬県人）の気質・風
土。

③ 普通の人。「○○○○」には理解し
がたい

④ 「○○二つ」よく似ているたとえ。

⑤ 地球上の東西の位置を示す座標

⇕緯度（いど）。

⑥ 思い出の日。「結婚○○○○」

⑦ 人生の終わり。最後。「○○のすみ
か」

⑧ 細部まで巧妙に作られていること。
「○○○○な機器」

ヨコのカギ

① 「○○○○は治療に勝る。」「○○○接
種」

② 官吏（かんり）。特に警官。「○○○
○の目を逃れる」

⑨ かたよった習慣。「なくて七（なな）
○○」「癖」と書く。

⑩ 物事の善悪を見分ける力。眼の力。
「鋭い○○○○」

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

⑪ 睡眠中の耳。「○○○に水」

⑫ 形が整わず歪んでいるさま。「○○
○な箱」「歪」と書く。

⑬ 家の外まわりの戸。風雨を防ぐ戸。

⑭ 栗など実を包むとげのある外皮。
「稊」と書く。

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ
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
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、図
書券の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、2月14日（金）。

※ 前回の答えは、

「温故知新（おんこちしん）」でした。

読者の声

● 組合員さんの活動状況や「医師人生
を読ませていただきました。インフ
ルエンザワクチンは12月の通院時に
受けますが、コロナワクチンはどう
しようかと思案中です。先生にご相
談してみます。（N・T）

● 渡辺先生の記事を拝読しました。以
前主人が川西生協診療所でお世話に
なりました。先生の4つの教えを胸
に生活したいと思います。長い間お
疲れさまでした。（Y・K）

● いろいろな情報がわかり参考になり
ます。ふれあいサロンにも参加して
みたいと思います。（K・M）

● 各地区のとりくみの様子、いろいろ
やっていて感心しました。私も参加
したいです。（S・T）

● 渡辺先生の患者の身になって考えて
くださる毎月の診察がありがたかつ
たです。30年の間にはいつしか家族
のように思うようになり先生も「私
のおばさんにそっくり」なんて話さ
れて、親しみをもちてしまうお医者
様でした。本当にありがとうございます。
（S・C）

編集後記

新しい年になりました。世界
各地で戦争や紛争が続いてい
ますが平和に向け前進させた
いものですね。また東信医療生協がこ
の地域にはなくてはならない存在とし
て発展できますよう頑張っていきま
しょう。

次号発行は3月12日（水）です。

生協診療所 診療担当表

2025年1月1日～

□上田生協診療所 ☎ 23-0199 FAX 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			
						佐藤 (2,4週)	第4	松澤	大久保				
						第5	松澤または矢部						
乳腺外来				成田 (3週)		休 診							
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			
		吉野								吉野 (2,4週)			
					近藤 (1週)								
乳腺外来			矢部	矢部 (1,3,5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 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	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)	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)

