東信医療生活協同組合　機関紙

千曲川のにじ

〔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)
はつらつ倶楽部しろがね(デイサービス)
老人保健施設 ななないろ
デイケア絹の里

組合員現勢（2025年2月18日現在）
■組合員　15,662人
■出資金　520,207千円
加入時1口 1,000円 何口でも可
■一人平均　33,215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-iryou.com　E-mail kumikatsu-b@toshin-iryou.com
組合員活動部 TEL 0268-23-8001　FAX 0268-23-8095

人間ドックを受けてすこやかな暮らしを

健診センターでは、皆さんが安心して毎日を過ごせるように、人間ドックをはじめとした様々な健康診断をおこなっています。

受けてよかった人間ドック

血液検査で異常が見つかり精査したところ、肺がんが見つかった方がいました。また腹部超音波検査で腎臓がんが見つかった方や、誕生月特典無料ハガキが医療生協から届き、血液検査を追加したところ前立腺がんが見つかった方もいました。

自分にあったコースが選べます　基本はEコース

Eコース：問診・身体計測、尿検査、糖尿病検査、胃検査、便潜血検査（2日法）、腹部超音波・心電図・眼底検査、胸部レントゲン・診察

Aコース：Eコースと同内容で胃の検査なし

Bコース：Aコースに乳腺健診（乳腺エコーとマンモグラフィ）が追加されたもの

Cコース：Aコースに肺がん・肺気腫検査（胸部CT・肺活量の検査）が追加されたもの

他の人間ドックにはない特徴

上田生協診療所人間ドックの特徴は、様々なコースがあるだけでなく、他の健康診断では有料のオプションとなっていることが多い腫瘍マーカー（CEA・CA19-9）2種類が、すべてのコースについていることです。さらに組合員さんの誕生月特典として50歳以上の男性には前立腺ガンの発見に役立つ血液検査（PSA）、女性には骨密度検査も無料にしました。35歳から49歳の誕生月特典は、内臓脂肪CT検査が1000円引きで受けられます。

また下腹部超音波検査（膀胱や前立腺、子宮）も含まれています。マンモグラフィーについては女性放射線技師が曜日で担当しています。

コース	内　容	価　格	
		3時間ドック	1日ドック（頸動脈エコー・呼吸器機能検査、昼食付）
Aコース	◆基本検査	30,800円	46,200円
Eコース	◆基本検査＋胃検査	41,800円	57,200円
Bコース	◆Aコース＋乳腺検診（マンモグラフィー、乳腺エコー）	35,200円	50,600円
Cコース	◆Aコース＋肺がん・肺気腫検査（肺CT、呼吸器機能検査）	41,800円	55,000円

＊組合員対象の割安価格です。各自治体より補助があります。

リピーターも多く好評

受診者の8割がリピーターで、20代～90代前半と幅広い年齢層の方にご利用いただいております。長い方では10年から30年と毎年ドックを受けていただいています。

8時30分に始まり11時30分～12時頃に終了する3時間ドックもあります。検査項目では他院の1日ドックより充実しています。

1日ドックの昼食メニューは管理栄養士が監修し地産地消をモットーに栄養バランスを考えた献立となっています。皆さんからは「とても美味しい」と好評です。

年に一度はドック・健診を

毎年のドック結果で変わりがないと、一年おきでもいいかなと話される方もいらっしゃいますが、毎年受けているからこそ早期発見・早期治療につながります。

また年に一度の人間ドックは食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などの生活習慣を振り返り、見直す機会となります。

ご自身はもちろん、ご家族、ご友人など大切な方々と一緒にドックを受けてみてはいかがでしょう。皆様のご予約をお持ちしております。詳細につきましては、ホームページまたは健診センター（☎0800-800-1599）まで。

健診センター　窪田　信子

東信医療生協の果たす役割

ー住み慣れた場所で、最後まで自分らしい暮らしをー

この地域に絶対に必要な存在

母はがん再発・転移が判明し余命宣告を受けてから、少しずつ体力がなくなり、上田生協診療所に通うのも大変になりました。そのころ、診療所から「訪問看護もできますよ」との助言があり、訪問看護をお願いすることにしました。それまで訪問看護というものを身近に感じていなかったので、この助言はありがたかったです。

その後、体調がよくなかったり身体に異変があると、ドクターと看護師さんがすぐに医療センターと連携を取り、入院等をスムーズに進めてくださいました。また、経過の情報を医療センターと共有しあっていただいたおかげで、退院してきてからも診療所の看護師さんは適切に対処・看護にあたってくださり、本人も感謝していました。

人生の最期を自宅で迎えたいという本人の希望もあり、訪問看護・訪問診療を続けていただきました。看護師さんとドクターが、本人はもとより家族への配慮もしてくださり、大変な介護生活を支えていただけたと、本当にありがたく思っています。また、異変や不安なことが起きた深夜2時という時間帯に電話した時も丁寧に対応していただき、大変心強く感じました。

このような体験から、地域医療や看護・介護職の必要性を肌で感じ、東信医療生協はこの地域に絶対に必要な存在であると改めて実感しました。

余談ですが、母を「姓」ではなく「名」で呼んでいただいた看護師さんには感動すら覚えました。そういった心の通う診療、看護をしていただいた上田生協診療所があったおかげで、母は人間らしい最期を迎えることができたのだと感謝しています。

ありがとうございました。

成瀬　千秋（東部支部）

在宅を支える多職種間の連携

この1年、在宅での介護サービスの利用者が減っていると聞きます。高齢者世帯の増加とともに家庭での介護力が低下し、施設入所せざるを得ない方が増えたと言われます。確かに東信医療生協の老人保健施設ないろでも、在宅生活ではなく老人ホーム等へ入所という方が増えました。

ここで紹介する方は、高齢夫婦の2人暮らしの方です。2人とも持病があり、夫の入院を契機に家庭に戻ることが難しく、ご本人も施設入所を希望されていました。しかし妻が夫との生活を強く希望したため、在宅生活を選択しました。

居宅介護支援事業所でケアプランを作成し、治療を継続するために東信医療生協の事業所の連携では、上田生協診療所の往診と訪問看護ステーションの訪問、生活や身体介護のためのヘルパーステーションにじの訪問があります。また他の事業所では、身体機能維持のためのデイサービスの利用、病院受診を介助する事業所、薬を届けていただいている薬局の支援などの連携のもと、現在2人の在宅生活が支えられています。

このように住み慣れた家で最後まで暮らしたいという願いを保障するためには、地域に密着した様々な介護事業所の協力が必要です。しかし今、在宅介護事業所の経営が厳しく（24年度は過去最高の倒産件数）介護職員も不足しています。背景には介護報酬の低さ、それに伴う介護職員の給与の低さ（他産業に比べ月額平均マイナス8万円）が指摘されています。改めて地域に密着した介護事業所を守る運動が必要となっています。

東信医療生協
介護事業所担当常務理事
藤沢　薫

在宅生活を支える生協診療所の訪問診察

美しい・動きやすい姿勢を目指そう！ 前編

寒い時期は、ふだんより背中が丸まってきてはいませんか？　自宅で過ごす時間が増えることで、日常生活でも姿勢が悪くなりがちです。

よく、「よい姿勢でいましょう！」という言葉を耳にしますが、今回はそのよい姿勢とはどんな姿勢なのかを紹介し、それに近づく方法を考えたいと思います。

では美しい姿勢とは何か？　テレビで見るモデルのような姿が理想でしょうか。残念ながら人間が生まれ持った骨格は、そう簡単に変わるものではありません。しかし、次に見る〝美しい姿勢の要素〟を自分に反映させることで「昨日の自分よりよい姿勢」になることはできます。

まず美しい姿勢の三つの要素を紹介します。

一つ　背筋が真っすぐに伸びていること。（脊椎には生理的な弯曲がある）

二つ　足がすらっとしていること。（股関節や膝関節がしっかり伸びきっている）

三つ　体重管理がされていること。

これら三つの要素を意識して美しい姿勢や体型になるよう努めることで、若々しい見た目を保ち、ひいては健康的な身体に近づくことができます。

では美しい姿勢を意識して立ってみましょう！　図1にまとめました。

次に意識してとった姿勢がどんな状態なのか確認していきましょう！

姿勢のセルフチェックをおこないます。

方法は図2の通り、壁に背を当てて腰と壁の間の隙間を確認します。

いかがでしたか？　猫背や反り腰など自分の姿勢の特徴がわかれば、自分に合った運動を選ぶことができます。

本稿ではよい姿勢の取り方と自身の姿勢の確認をおこないました。次稿では猫背や反り腰に合った自宅でできる運動を紹介します。

上田生協訪問看護ステーション
理学療法士
児玉　大和

図1

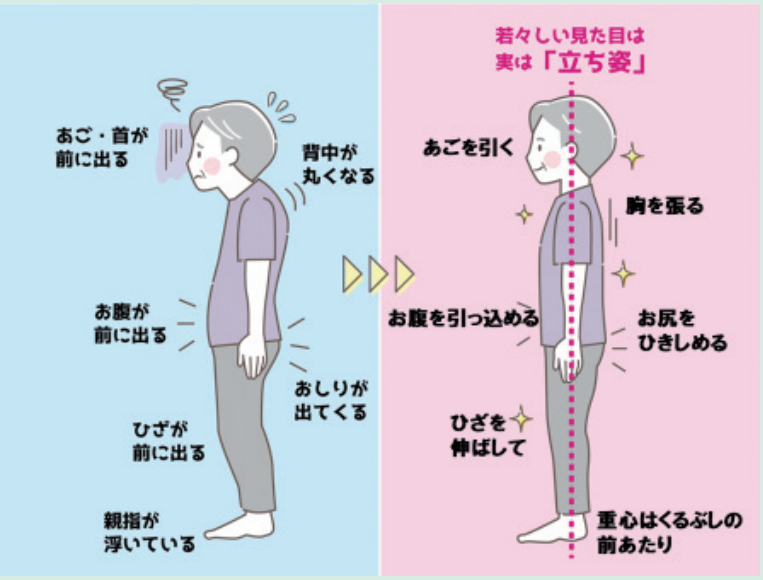
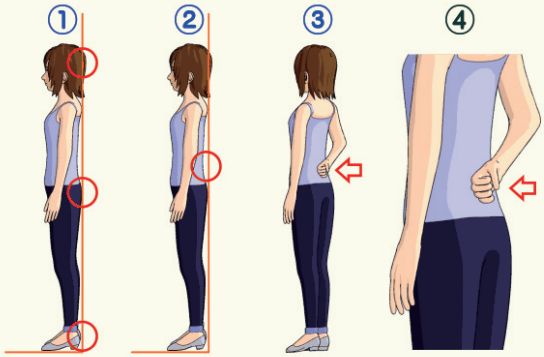


図2

みどり堂整骨院

猫背・反り腰　簡易セルフチェック



① 壁に「かかと」「お尻」「頭」の3点がつくように立ちます。
② 壁と腰との間に隙間ができます。
③ できた隙間に手を挟んでみましょう。
④-1　隙間に手が入らない　・・・　（猫背の可能性が高い）
④-2　手のひらが入る　・・・・・・　（正常）
④-3　げんこつが入る　・・・・・・　（反り腰の可能性が高い）

「はつらつ倶楽部しろがね」が1周年を迎えます

川西生協診療所の休所を受けて始まった「はつらつ倶楽部しろがね」が、早くも1周年を迎えることとなりました。

「通所リハ」から「通所介護」へのサービス転換をはじめ、すべての事業に職員全員が試行錯誤してきた日々でした。

現在利用者の登録数は45名。おかげさまでほぼ満員の状況となっています。

近隣のケアマネージャーからは「デイサービスでここまでしっかりリハビリをしているところはない」とのお言葉をいただいており、リハビリではかなりの〝運動量〟を確保しています。さらに「やりたいことができる場所」として、塗り絵や脳トレはもちろん、しろがねで使用する雑巾縫い、昼食時味噌汁に入れる野菜切り、配膳の手伝いなど。さらには野菜作りまで様々な作業をしています。

また、しんどい立ち上がり練習時には利用者同士が励ましあったり、コミュニケーションづくりがすすんでいます。

利用者の笑顔が溢れる場所になってきました。今後のしろがねも地域組合員の皆様といっしょに作っていきたいと思っています。

※ボランティアさんを募集しています。問い合わせは、「はつらつ倶楽部しろがね」（TEL 31-1411）まで

はつらつ倶楽部しろがね
所長　武田　深雪

「元気倶楽部まゆ」・「ヘルパーステーションにじ」が移転します

「元気倶楽部まゆ」は2008年4月より運営を開始し、16年が経ちました。組合員の皆様、地域の皆様には日頃のご支援、ご協力に心から厚く御礼申し上げます。

この度、施設の老朽化に伴い、「元気倶楽部まゆ」・「ヘルパーステーションにじ」を上田生協診療所内に移設し、事業を継続していくこととなりました。

現在、4月の移設を目指して、準備をしております。移設後も今まで同様に、家庭的な雰囲気を大切に、利用者おひとりおひとりに寄り添ったケアを継続し、ご利用者、ご家族が住み慣れた地域で安心して過ごし続けることができるよう、気持ちを新たに職員一丸となり励んでまいります。

今後とも「元気倶楽部まゆ」へのご支援、ご協力を何卒よろしくお願いいたします。

元気倶楽部まゆ
所長　佐々木美和

総代選挙公示

第43回通常総代会は、6月21日（土）午後1時30分より開催されます。

場所は上田市マルチメディア情報センターを予定しています。

定款および総代選挙規約により、各支部総会において総代選挙を左記のとおり実施し、6月2日（月）までに本部へ氏名の報告をお願いいたします。

東信医療生活協同組合　理事長　中村　和幸

記

一、**総代の任務**　事業報告並びに決算・監査報告および事業計画・予算の決定、役員の選任、諸活動の推進
一、**総代の任期**　1年間
一、**総代の定数**　147名（左表）
一、**立候補の締切**　支部総会の前日
一、**投　票　日**　5月1日（木）～6月2日（月）
一、**投票場所**　支部総会会場

総代選挙区および定数

支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数
東　部	390	3	川辺2	558	6
南　部	110	1	浦　里	794	9
中　央	318	1	川　西	610	7
北　部	456	4	信州鎌倉	890	7
新　田	480	5	東塩田	300	3
緑が丘	526	1	真田町	470	4
西　部	618	5	菅　平	93	1
秋　和	307	3	丸　子	365	2
塩　尻	740	8	青木村	573	6
神科北	855	8	東御市	543	6
神科南	338	2	坂城北	967	11
神　川	488	4	坂城南	1,059	14
豊　殿	227	2	武　石	33	1
城下東	514	5	職　員	117	5
城下西	562	5	他市町村	417	
川辺1	744	8	その他	196	

◎組合員総数　15,658
◎総　代　数　147
（組合員数は2025年1月31日現在）

第2回

「結の手」の目指すもの

三林 寛

現代医学に対する疑問

「結の手」は現代医学が見ていない「体外フロー」を整える活動です。

私が「体外フロー」という概念に行き着いたのは、現代医学には足りないものがあるのではないかと疑問を感じたからです。

もちろん身体の様々なメカニズムが解明され、治療が開発されたことは、現代医学の素晴らしい功績です。しかし、それだけでは不十分で、何か他のアプローチも必要なのではないかとも感じていました。

私が疑問を感じた症例

患者さんは20代の女性でした。クローン病という口から肛門まで全消化管に炎症を起こす病気でした。この方は、小腸の炎症を繰り返し、狭くなったところが詰まってしまい、腸閉塞で入院されました。結婚前の女性だったので、手術はおこなわず、内科的に治療をすることになりました。絶食にして、心臓のそばの太い血管にカテーテルを入れて、濃い栄養剤を点滴し、腸を休めます。そして、ステロイドの点滴で炎症を抑えるという治療をおこないました。

2週間の絶食の後、炎症が治まっていることを確認して食事を始めていただきました。

しかし、食事と言っても腸に負担のかからない栄養剤です。この栄養剤を少しずつ増やしていき、1日6本飲んでも炎症が起こらないことを確認して、ようやく重湯を食べて（飲んで？）いただきます。

少しずつ食上げをして、ようやく普通のお粥が食べられるようになった頃、お母さんがお見舞いに来られ、一緒に外出したいと申し出がありました。その日は桜も咲き始めた暖かい日で、気分転換になるだろうと、院外で食事をしないことを条件に外出許可を出しました。

金沢大学病院勤務時の皆さんと

しかし、帰院後、彼女は腸閉塞を再発し、緊急手術になってしまいました。

手術のために外科に転科する前に、彼女のところに行くと、「先生ごめんなさい」と謝られました。彼女はお母さんと大学病院近くの兼六園にお散歩に行ったそうです。そこで、お蕎麦のいい香りが漂ってきて、我慢できなくなったのです。「食べちゃダメって言われてたのに、山菜そばを一杯食べちゃいました。すみません」と言われて、私の方が申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。一ヵ月もまともなご飯も食べられない状態で我慢してもらって、山菜そば一杯も食べさせてあげられないなんて……。

クローン病の原因にはうまく対処できず、結果として起こる炎症を抑えることしかできない。そんな状況に、現代医学には何かが足りないのではないか？　何か違うアプローチが必要なのではないか？　そんなことを考えながらも、日々の忙しさに流されるように働いていました。

そんな時に、教授から消化器研究室のチーフにならないかと打診を受けました。

しかし、私はこのまま金沢大学病院にいても、疑問を持ちながらずっと働くことになり、本当に自分のやりたい医療には届かないのではないかと思いました。

そこで、このお話をお断りし、医局を辞め、新天地へと旅立つことにしたのです。

3・4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えます。確認する場合は組合員活動部へ電話してください。（℡0268-23-8001）

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
「東京原発」　3月27日木　13:30～
「ローマの休日」　5月29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～
3月13日・27日　4月10日・24日　5月8日

✪お菓子作り
クッキーづくり　3月25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～
※ 3月5日水　絹の里で発表する

✪おりがみ
こいのぼりづくり　4月7日月　10:00～
船頭さんと船　6月2日月　10:00～

✪上田城周遊ウォーキング　3月24日月　10:00～
集合場所：真田石前　※ 雨天の場合は中止します

3・4月 しろがね健康いこいの広場企画

✪上田市の地域リハビリ事業を始めます。
場所：しろがね健康いこいの広場
日程　毎月第2火曜日
4月 8日火　10:00～11:00
5月13日火　10:00～11:00
内容　理学療法士によるストレッチや体操。
どなたでも参加できます。

おしゃべりカフェのお知らせ

日時　3月31日（月）10時～12時
場所　組合員ルーム
目的　「お助け丸クラブ」の活動を多くの方に知っていただく。
内容　① グループに別れて自己紹介
② コカリナ演奏
③ うた
④ その他、ゆっくりおしゃべり
参加費　100円
連絡先　東信医療生活協同組合
お助け丸クラブ事務局
TEL23-8001　FAX23-809

動脈硬化について班会開催

浦里支部のにっこり班では1月28日、しろがね健康いこいの広場を会場に動脈硬化についての班会を開催しました。講師は臨床検査技師の保坂悦見主任。動脈硬化は何が原因でおこるのか？　診療所でできるPWV検査や頸動脈エコー検査の詳しいお話をお聞きしました。手軽にできる検査であることなど知って頂くことができ、職員と組合員の交流の場となりました。　組合員活動部　清水　竹子

歌って笑っておめでとう！うたごえ&おたのしみゲームが開かれる

1月30日、「しろがね健康いこいの広場」で「歌って笑っておめでとう～うたごえ＆お楽しみゲーム」と題して20人の参加でお楽しみ会を開催しました。歌に合わせ身体を動かしたり、齋藤百合子理事が集めたお手玉、皿回し、手作りの遊び道具に挑戦しました。

「昔とった杵づか」とはいかず、お腹をかかえて大笑いでした。楽しい交流会となりました。

川西地域支部運営会議 委員長　中村みち子

Recipe #1

レンチンケーキ（レンジでチンするケーキ）

1月28日、ふれあいサロンにじ企画で「お菓子作り」をおこないました。簡単に作れます。レシピを紹介しますので皆さんもお試しください。

材料
ホットケーキミックス　50g
きな粉　大さじ3
たまご　1個
牛乳　大さじ3
サラダ油　大さじ8分目（12cc）

作り方
① たまご、牛乳、サラダ油を混ぜる。
② ①にホットケーキミックスときな粉をざっくり混ぜる。
③ ラップをふわりとかけて、600Wの電子レンジで2分加熱して出来上がり。

虹の文芸

俳句

新樹俳句会有志（川西支部）

バレンタインデー
　秘密を作り始めけり　（和子）
生き抜くは
　切なきものぞ寒鳥　（和子）
春雷や介護施設の友いかに　（敬子）
花衣いまだにピンクの似合う人　（敬子）
突然の初音に会話中断す　（直子）
今年こそ
　あの花育てむ春を待つ　（直子）

春が来た!!　齋藤百合子（浦里支部）

さわやかパズル　第108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。

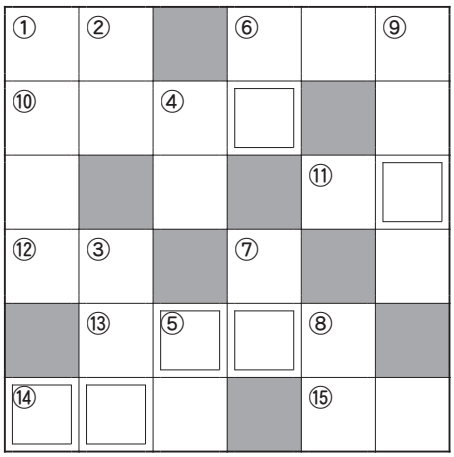
?ヒント　学問、芸術の守護神（七福神）

タテのカギ

①失敗、しくじり。「〇〇〇〇を償う」
②役に立たないこと。むだ。「〇〇を押す」
③遠慮すること。「〇〇〇のない意見」「忌憚」と書く。
④傷つくこと。負傷。「〇〇の功名」
⑤白と黒の石で勝負を競う頭脳ゲーム。
⑥わざわい。災難。「〇〇をまぬがれる」
⑦たのみにしている見込み。期待。「〇〇がはずれる」
⑧日本の国鳥。「〇〇も鳴かずば打たれまい」「雉」・「雉子」と書く。
⑨無実の罪。ぬれぎぬ。「〇〇〇〇を晴らす」「冤罪」と書く。

ヨコのカギ

①恨みを抱いている相手。かたき。「恩を〇〇で返す」「仇」。「敵」と書く。
⑥氏名・団体・組織などの名称。名義。「持ち物に〇〇〇を書く」
⑩俗に検察官（検事）を退職し、弁護士や裁判官に転職した法律家。ドラマのヒーロー（ヒロイン）となり活躍する。
⑪物事を行うために必要な技能・技術。「〇〇を磨く」
⑫友人・親友。「百年の〇〇」
⑬大勢の敵。強い敵。「油断〇〇〇〇」
⑭その人の利益になるよう主張して害を受けないよう守ること。「〇〇〇士」
⑮自ら訴え出た訴訟。自ら自分の罪を訴え出ること。「自訴」と書く。



★答えはハガキで。
正解者の中から抽選で5名の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、4月16日（水）。
※前回の答えは、「年賀状（ねんがじょう）」でした。

読者の声

●老人保健施設ななないろの様子がわかり良かったです。私も80才ですのでいずれお世話になるかも……と思ってます。今は元気ですが。（K・R）
●老健「ななないろ」10周年おめでとうございます。5年前に他界した父が2泊程度のショートステイでお世話になりました。とても温かな雰囲気で家族は安心してお願いできました。ますます充実をと願っています。（H・H）
●母の時代から大変お世話になっております。いつも看護師さんや職員の皆さんには優しく声がけしていただき弱った体に元気がもらえます。（S・S）
●「千曲川のにじ」を配付し始めて1年がたちました。今月から始まった三林医師の「結の手の目指すもの」の記事を読みよい話だと思いました。次回の話も楽しみです。（N・K）
●三林先生の記事は感動しました。あと5回の記事を楽しみにしています。（S・T）
●年末助け合いの開催はとても良い取り組みだと思います。年に2〜3回とできたら良いですね。（I・A）

編集後記

郵便料金が値上げされたため投稿者が減ってしまうのではないかと心配しましたが、多くの方からハガキが寄せられています。これからも千曲川のにじへの感想や、東信医療生協へのご意見・要望をお寄せください。

次号発行は5月14日㈬です。

生協診療所　診療担当表　2025年3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）		
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）	

休　診

❑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） / 松澤（2,4週）	矢部	休　診	休　診
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）