

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

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 (2025年10月22日現在)

■組合員 15,490人
 ■出資金 499,156千円
 加入時1口1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,224円

インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチン接種のすすめ



今年は例年より1ヵ月早くインフルエンザの流行期に入ったというニュースが流れました。夏の猛暑に続き、健康への影響が大きい事態が続いています。インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって生じる感染症です。38℃を超えるような高熱、全身の倦怠感や筋肉痛、咽頭痛を生じ、場合によっては強い咳や呼吸困難、腹痛などをともなうこともあります。感染すると数日以内に症状が出ます。本年度のインフルエンザワクチンは、2024年から25年の冬に流行した複数のウイルスを用いて作製されています。インフルエンザワクチンは、接種したら必ず感染を防げるというものではありません。しかし、接種することで、感染した場合の症状を軽くする、合併症の肺炎が生じる割合を減らす、ひいては、高齢者集団の死亡率を下げることで報告されています。接種を迷っている皆さんには、接種をすすめます。

今年も新型コロナウイルスワクチンを接種できるようになりました。現在も新型コロナウイルス感染症の患者さんが発生しています。この8月に流行していた型では、強い咽頭痛が特徴だったとのこと。咳や鼻水、発熱、倦怠感、味覚・嗅覚障害などを生じます。このワクチンも、接種すれば必ず予防できるというものではありません。しかし、接種した場合、60歳以上の入院予防効果が63%(日本国内)、また、18歳以上の成人において、救急外来の受診予防効果が33%(海外)、との報告があります。慎重さを維持しながら、それぞれのワクチン接種を推奨します。

上田生協診療所・さかき生協診療所・老健なないろでワクチン接種をおこないます。

上田生協診療所 所長 松澤伸洋

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。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、各診療所へお電話ください。
 (予約制 上田生協診療所 TEL0268-23-0199、さかき生協診療所 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。

この機会に東信医療生活協同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。
 ご家族も組合員価格で接種できます。

近隣自治体の65歳以上 (特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1,000円の補助有
- 坂城町は中学3年まで1,000円の補助有

コロナウイルス
ワクチン

各生協診療所へお問い合わせください

● 上田生協診療所 TEL0268-23-0199 ● さかき生協診療所 TEL0268-82-0101

上田生協診療所・さかき生協診療所で生協マルシェを開催



上田生協診療所事務長 金井 友弥

10月24日（金）、上田生協診療所で「生協マルシェ」が開かれました。

今年で3回目となり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。

患者さんや地域の皆さん、組合員など、約80名が来場し、会場は笑顔と活気にあふれました。

7つの支部から手づくりの小物や洋服、採れたての野菜や果物、お米などが並びました。また三林先生からは自然栽培で作られた、大根、空心菜が届けられました。どのブースも大盛況ですべての商品が売り切れるほどの人気でした。

「おたすけ丸くらぶ」からは災害時にも食べられる「災害時おたすけホットケーキ」が提供されました。また署名活動などもおこなわれました。

地域のつながりを感じながら、あたたかい交流の時間を過ごすことができました。



さかき生協マルシェ

日（火）に開催しました。

当日は、坂城南・北の運営委員10名が参加し、持ち寄った米や野菜・りんご・かき・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。

約40人の来客でにぎわい9時に開始して11時ごろにはほぼ完売となりました。

来訪者からは「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、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、運営委員会では強化月間の成功に向けて取り組みをつめようと、決意を固めました。

さかき生協

診療所が「生協マルシェ」を始めてから今年で4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10月14

「国民署名」の

さらなる

取り組みのお願い

組合員の皆さま方をお願いしている「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名（国民署名）」について、100万筆をめざして全国各地で創意あふれる取り組みが進んでいます。そんな中、9月10日、6病院団体は改めて厚生労働大臣に対し「2026診療報酬改定率は10%超を」等の緊急要望をおこないました。9月17日には日本医師会が定例記者会見で診療所の緊急経営調査結果を踏まえ「診療所の厳しい経営状況が今後も続けば、多くの診療所が地域から撤退し、病院と共に担っている地域の患者への医療の継続が困難になる」と指摘しました。

しかし一方で、診療報酬の内容を検討する中央社会保険医療協議会では、従前通り医療費抑制の意見があげられていることが報道されています。

現在までの国民署名の到達は東信医療生協は目標1000筆に対して、達成まじかになっています。全国では約27万筆です。もう一回り署名活動を広げましょう。

専務理事 中村 靖

坂城南支部 塚田 宏

強化月間とりのくみの現状

今年は
手持ち資料も豊富に

誰もが健康で
居心地よく暮らせる
まちづくりへの挑戦

9月6日(土)に63名の参加、3支部(城下西、川西、青木村)からの活動報告、ペア職場との打ち合わせ等をおこない、強化月間がスタートしました。

すばやいスタートダッシュ

新田支部が8月から地域訪問を開始したのに続き、9月17日までに6支部が職員を含めて41名の参加者で



116軒を訪問、46件の増資となりました。新田支部は、9月末までに13回の訪問日を設け旺盛に行動しています。また、秋和支部は、組合員活動部と協力して訪問活動を進めています。

強化月間にのご協力を

現在の「生協・人間ドック・介護紹介パンフ」の他に、今回追加された「外来診療のご案内」や「介護施設のご紹介」パンフは、高齢化が進んでいる訪問先では「わかりやすく説明ができる」と大変好評です。また、「医療機関の維持継続への支援を求める請願署名」は、若い組合員を含め多くの賛同をいただいています。新しいパンフをお読みいただき、また署名へのご協力もお願いします。

組合員のみなさんは誰もが主役です。担い手への協力、班会への参加、診療所・介護施設の利用を進めましょう。

東信医療生協は厳しい経営状況にあります。組合員と出資金増やしなど目標達成のために皆さんのお力を発揮していただき、この強化月間で足腰を強めていきます。

組合員のみなさんのご協力をお願いします。

四課題推進委員長 梶野 昭三

地域訪問を取り組み中!

新田支部では、昨年から強化月間の取り組み方を運営委員が「千曲川のにじ」を配布している家に理事と一緒に訪問する方法にしました。8月末から土日を中心に毎週行動しています。

訪問してまず「診療所を利用していますか?」とお聞きし、利用している方には「担当医は誰ですか?」と会話を進めます。話を聞きながら医事課で作ったチラシを見せ、医療機器の説明などをします。利用してない方にはチラシを渡し「組合員さんの出資金で買った医療機器です」などと話します。

東信医療生協も設立37年になり当初からの組合員でお亡くなりになる方が多く、亡くなると生協法では出資金は返す決まりになっているので基金がいま減ってきています。そこで、「10000円でも20000円でもいいのでご協力をお願いします」と声がけしています。また、高齢の方がいらっしゃる家では、介護について持参したチラシで説明します。

増資のお願いも「一口、二口」でもと話しているので金額は少ない方が多いですが、件数を増やす事にこだわって取り組んでいます。

新田支部理事 斎藤 恵子

組合員から届いた声

先日、上田生協診療所に定期検査に行きました。

スタッフの皆さん方がそれぞれ利用者の心に寄り添った温かく優しく丁寧に対応してくれました。

昨年から胃カメラ検査を小林寛子先生が担当してくれるようになりました。前任の先生もお上手でしたが、小林先生の素晴らしい誘導と技術で機器を操作しながら、丁寧な説明もしてくださいました。その手際の良さにたいへん感動しました。

今年も小林先生の胃カメラ検査を楽しみに向かいました。本当に見事で「魔法にかけられたみたいにお上手でした」とお伝えするほどでした。こんなに胃カメラを積極的に受けようと思うのは小林先生のおかげと感謝しています。すべてにおいて安心してお任せできました。

スタッフのすばらしさを感じ満足の日でした。このような気持ちは上田生協診療所でしか経験したことがありません。

今後、上田生協診療所がますます発展することを願っています。

(I・H)

第43回通常総代会の発言(要旨)

総代が発言した主な内容を、前回に引き続き紹介します。

利用者本位の老健なないろ

利用者の皆さまには、ご家族との時間を大切に過ごしていただけるよう配慮しています。そして、「なないろ」に来るのが楽しみになるように、栄養士による季節の行事食やボランティアさんによるコース、ハーモニカ、ハンドマッサージなどの楽しい企画の他に、職員の仕事委員会が中心に計画した季節の行事もおこなっています。

制度上必須となっている研修だけでなく、基本的な対応やケア技術の学習会を毎月実施しています。これらによつて、日頃の自分のケアを振り返るとともに、新たな知識を実践に生かすようにしています。

老健なないろ看護主任 齊藤 友子

上田生協診療所の新たなとりくみ

病気の早期発見、早期治療につなげていくために、午後の検診を始めました。昨年の診療報酬の改定により、療養計画書の導入をおこないました。これにより、今まで以上に患者の皆さまと診療所が治療方針を共有しながら療養を進めていくことが出来ています。

本年度は、新たに常勤医師が2名着

任し、午後の診察が可能になり、当日連絡いただいた方々を特別のことが無い限り受付けています。

検診では、新たなオプション項目として腹部CT検査を導入しました。

在宅医療は、断らない在宅医療の方針を継続し、最後までご自宅で安心して過ごしていただけるように支援をおこなっていきます。

上田生協診療所検査主任 保坂 悦見

楽しく元気な支部活動

新班として三林医師の医療講演の会を開催し、30名を超える方たちが集まりました。医療生協の仲間たち以外の方に先生の存在が知られてきたように思います。ちなみに、今年の5月の青木村の議会だよりの表紙を飾ったのは三林先生ご夫妻です。

先生は「体の健康は医学だけでは実現できないところがある」といつもおっしゃいます。病気になるてからの活動ではなく、病気になるない体づくり・元気づくりを実践していく医療生協の活動と先生の願っていることが一致していると思います。

元気になった堀内支部長を中心にして、楽しく元気な支部活動を発信して行きたいと思っています。

青木村支部 坂井 弘子

理不尽な高額療養費制度

がん患者は「私たちを殺さないでください」と訴えて、高額療養費制度の改悪に反対しています。

この高額療養費改悪は、精神的にも、また身体的にも家庭内の生活にも大きな打撃です。政府は子育て支援制度の増設に回す財源捻出のためと説明していますが、そのこと自体がまったく本末転倒です。

私たちもいつ、高額医療に係る病に襲われるか分かりません。政府の理不尽なやり方と闘いましょう。

坂城北支部 武居 通夫

憲法9条を生かし軍事費削減

病院や診療所の医療事業は、国が決める診療報酬が低すぎるために経営に苦しみ、介護事業も介護報酬の引き下げ、介護職員の低賃金などで、経営困難に追い込まれています。25年度の国の予算案を見ると、社会保障費の伸びは、物価上昇率に対して実質引き下げです。一方軍事費は、物価上昇率に対してダントツな引き上げです。

日本にある約300の自衛隊基地は核兵器の攻撃にも耐えられるように作り直しが始まっています。松本基地も強靱化すると言っています。このようなことが充分な説明なしに、住民の反対

を押し切って進められています。

政府がやるべきことは二度と戦争をしないと誓って作った、憲法九条を生かして、東アジアの緊張を緩和するように、アメリカと中国に働きかける平和外交こそ、求められるのではないのでしょうか。軍事費を減らして暮らしに回させましょう。

城下東支部 島田 佳幸

温かい在宅医療のケアに感謝

当支部に90代のご夫婦がおられ、夫が癌の末期と診断されました。ご夫婦は最後まで家で頑張りたいと東信医療生協の往診を希望されました。そこで、在宅で酸素吸入を実施し、ケアマネージャーは毎日のように連絡を取って支えてくださり、そして訪問看護の方々のかゆいところに手が届く温かいケアをしてくださいました。

残されたご伴侶は、ケアマネージャーが包括支援センターに連絡を取ってくださり、高齢者施設に入ることでできました。地元の私たちは引越しを手伝い、包括支援センターの担当者の方は祝日土日も対応してくださいました。

新田支部 高村 京子

第6回

「結の手」の目指すもの

みばやし ひろし
三林 寛

「結の手」は、自然とのつながりを取り戻すことで「楽しく・美味しく・みんな元気に！」を実現することを目指しています。では、なぜ自然とのつながりを取り戻すことが、「楽しく・美味しく・みんな元気に！」につながるのでしょうか。

私たちは、自分の視野が狭くなっていることに気づかないまま、「木を見て森を見ず」の状態になりがちです。



青木村のみなさんと

身体だけを診て、食事・農業・環境といった身体の外側を見ていないために、病気の原因に十分対応できないこともあります。これが医学の壁です。（5月号参照）

また、石川県での風力発電事業への

反対活動を通して、環境問題を深く考える中で、人間社会そのものにも「壁」があるのではないかと感じました。科学技術の発達とともに、人間社会は自然界から離れ、自然とのつながりを失いつつあります。私たちは人間社会の中だけで通じるルールで判断し、行動してきました。

ロー（身体の外の循環）が乱れ、それがさまざまな病気の原因になっているのではないかと思うのです。

「結の手」は昨年から青木村で活動を始めました。青木村の皆さんは

自然と深くつながり、山を大切にしながら生活されています。さらに、青木村には「義民の里」と呼ばれ、理不尽なことに対して権力に屈せず、命をかけて主張してきた誇り高い精神風土があります。その姿勢にも強く惹かれました。また、村を歩くと至るところでヤギに出会います。アーユルヴェーダでは、ヤギの乳や肉は身体に良いと繰り返し語られています。いつかヤギを飼いたいと思っています。



ヤギといっしょに

んなにも多くのヤギに出会えることに驚きました。豊かな自然の中で、人と動物が支え合いながら暮らす青木村でな



レイズドベッド

ら「結の手」の活動を続けられると確信しています。青木村で活動できることに、心から感謝しております。

「結の手」は、青木村という舞台で、医・食・農・自然をつなぐ活動を進めていきます。上田生協診療所で医師として勤務する傍ら、自然栽培や菌ちゃん農法に取り組み、食やアーユルヴェーダのイベントを開催していきます。また、インターネット(<https://yuino-te.jp/>)を通じて健康に関する情報も発信していきます。今後も上小地区から全国へ向けて、「楽しく・美味しく・みんな元気に！」を広げていきたいと思っています。

組合員の皆さまには、今後ともご指導・ご鞭撻を賜りますとともに、イベントなどにもぜひご参加いただけたら幸いです。よろしくお願い申し上げます。

自然とつながる 田舎の拠点

yuinote.health

結の手
ゆいのて

yuinote.cooking



たとえば、循環器内科の医師が心臓ばかりを診ていて、大腸がんによる貧血を見逃してしまう。これは診療科の壁によるものです。さらに、

かき、それが自然界から見ればおかしな行動であり、その結果、自然を壊し、地球温暖化などの環境問題として跳ね返ってきているのではないのでしょうか。そして、人間社会が自然界から離れていくことで、「体外フ

11・12月 ふれあいサロンにじ企画

感染症等の発生状況によっては急な変更もあり
えます。組合員活動部（TEL0268-23-8001）へ連絡
し確認してください。

場所は、コカリナサークル以外はすべて「組合員ルーム」です

★せいきょうシネマ

「マイフェアレディ」

11月27日木 13:30～

参加費 200円

★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日曜日 10:00～

11月13日・27日 12月11日・25日

★お菓子作り

「さつまいものケーキ」づくり

11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～

★おりがみ

クリスマスリースづくり

12月1日月 10:00～

11・12月 しろがね健康いこいの広場企画

場所：しろがね健康いこいの広場

TEL 0268-23-8001

★地域リハビリ「しろがね広場」

11月11日火 10:00～11:00

12月9日火 10:00～11:00

★しろがね「健康のつどい」

日時 11月29日（土）10:00～11:30

場所 はつらつ倶楽部しろがね

（旧川西生協診療所）

健康講座 「アーユルヴェーダの
体質診断について」

講師 三林寛医師（上田生協診療所）

問合せ 組合員活動部 TEL0268-23-8001

音色の魅力「響」



10月18日 午後2時より、御所伊勢社で3回目となる「音色の響」を城下西支部主催で開催しました。

演奏者は3人、二胡・ハーモニカ・ウクレレの演奏を24人で

できました。ウクレレ演奏者は初参加で「アロハ・オエ」などハワイの雰囲気があり皆さんで楽しい時間を過ごしました。

城下西支部長 茂木 優

安曽神社でのまちかど健康チェック

10月19日（日）午前東塩田支部主催でまちかど健康チェックを安曽神社で開催しました。

握力を中心に44人の方々の健康チェックをおこないました。

組合員活動部 清水 竹子



Recipe #4

バナナケーキ

材料

薄力粉 250g サラダ油 100cc
ベーキングパウダー 小さじ2
砂糖 100g 重曹 小さじ1
バナナ 2～3本 たまご 3個 粉糖 少々

作り方

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、重曹をふるう。
- ② たまご、サラダ油、砂糖をボールに入れかき混ぜる。
- ③ ②のボールに①の粉を入れて混ぜる。
- ④ ③のボールに潰したバナナを入れて混ぜる。
- ⑤ 型にベーキングシートを敷き④を流し入れる。
- ⑥ 180℃に温めたオーブンで45分焼く。
- ⑦ ケーキが冷めたら切り分け、粉糖をかけて出来上がり。

※ 刻んだクルミを入れても美味しい。



里山登山班会



レンゲショウマ（蓮華升麻）

夏でも日陰が続く傾斜の緩い太郎山の裏参道を月1回ほど登っています。登山と言っても、花を見つけては写真を撮り、班員5人と花の感想や名称について話し合ったりしながらの通常の2倍以上のスローペース登山です。

なお、駐車スペースに限りがあるのが悩みの種です。

川辺2支部 奈倉 正宣



コオニユリ（小鬼百合）

短歌

虹の文芸

皆川 宏（青木村支部）

旧満州開拓団跡地を訪ねて

ああこれが亡父の語りし旧満州か
地平のかなたに陽の沈む見ゆ

果てしなき黒土のむこうに地平線
開拓移民想い佇む

安重根 伊藤博文射殺せし
場所そのままに哈爾濱の駅

勃利近く佐渡開拓団跡に立ち
集団自決の惨劇想う

数千の人体を生きたがりにして解剖し
燃やす仕業人間の

（七三一部隊罪証陳列館にて）



こっぱ人形

中村みち子（信州鎌倉支部）

第112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

日本の国技とも

タテのカギ

ヨコのカギ

- ① 勝ち負け。勝敗。「真剣○○○○」
- ② 心臓。「○○○（心）、わざ（技）、からだ（体）」
- ③ 調味料の一種。主成分は塩化ナトリウム。「○○加減」
- ④ 祈祷（きとう）、祈願。「○○○を捧げる」
- ⑤ 男の老人。老人の尊敬語。「翁」と書く。
- ⑥ 大きくすぐれたさま。「○○不思議」「魔訶」と書く。
- ⑦ 個人的な事柄。↑公事（こうじ）
- ⑧ 中国の北部。シベリアの南に位置する。高原地帯の国。現在名はモンゴル国。「蒙古」と書く。「○○襲来」
- ⑨ 力士（りきし）が土俵上で行う準備運動。「○○を踏む」
- ⑩ カラスとサギ。「烏・鷺の争い」：黒石と白石を使った勝負の意で囲碁のことを言う。

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

- ⑪ 材料に手を加えないこと。「○○野菜」現（げん）○○…俗語。
- ⑫ 小形の水鳥の総称。くみし易い相手。「○○が葱を背負ってくる」「鴨」と書く。
- ⑬ 和装で長着の上に着る短い外衣。「○○袴（はかま）」
- ⑭ 虎に乗ること。「○○の勢（いきおい）」

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ丁寧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

★ 締切は、12月17日（水）

★ 締切は、12月17日（水）

※ 前回の答えは、

「佐渡島（さどがしま）」でした。

読者の声

私は最近妻から「猫背になつてい
る」と言われます。そう言う妻の背
も「猫」になつています。記事を参考
にしてストレッチを始めました。毎
日とりくみ「見た目は姿勢よく、心
の姿勢もよく」生きてゆきたいと思
います。最近腰の痛みもあります。
腰痛予防のストレッチや筋肉トレ
ーニングも教えていただきたいと思
います。（U・T）

毎年、定期検診を受けていますが
不安を感じていた時にスタッフの方
が優しく声をかけてくださり安心
しました。ありがとうございました。（S・N）

機関紙は全ページ読みました。こ
れからの世の中、高齢者が増加する
時代になって来ているのに、「まちの
医療機関が無くなる」というのは
とてもショックを受けました。国は
何を考えているのでしょうか？ 莫
大な軍事費を減らしてほしい。

何年か前は生協診療所の診療を受
けていましたが会社から遠く診察
時間がかかることもあり他の病院に
移ってしまいました。退職し生協の
活動も理解していますので、また生
協診療所を利用したいと思います。（K・K）

集記

高市内閣が発足しました。
早速軍事費増の前倒しを表明
しました。医療・介護の削減が
懸念されます。安心して暮らせる社会
になるよう力を合わせていきましょう。

次号発行は1月14日（水）です。

生協診療所 診療担当表 2025年11月1日～

体調不良等で受診を希望される方は診療所へお電話ください。
送迎ボランティアご希望の方は受付で申し込みください。

□上田生協診療所 ☎ 0268-23-0199 FAX 0268-23-0449

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	月城	吉野	吉野	松澤	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	三林	月城	松澤	小林(哲)	第1	松澤	中山
		三林	月城 (10:00～)	若林	吉野 (10:00～)	近藤 (3週)	第2	松澤	
				松澤 (1,3,5週)	倉石	佐藤 (2,4,5週)	第3	吉澤	小林(哲) 國府田
午後 14:00～16:40 (受付 16:30まで)	乳腺外来				成田 (3週)		第4	松澤	大久保
							第5	松澤または矢部	
	一般外来	松澤 (1,3,5週)	松澤	吉野	小林(寛)(3週休診)	吉野	休 診		
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00まで)	一般外来	吉野	三林			近藤 (1週)			
	乳腺外来			矢部	矢部 (1,3,5週)				
訪問診療	一般外来			松澤 (1,3,5週) (10:00～)		吉野 (2,4週)			
				月城 (2,4週)		松澤 (1,3週)			
午前	訪問診療		松澤	三林	月城	松澤			
午後		三林	月城 吉野	三林 月城 (1,3,5週)	松澤 月城	小林(哲)			

□さかき生協診療所 ☎ 0268-82-0101 FAX 0268-82-0102

	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 (1,3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)

