

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 kumikatsu-b@toshin-iryuu.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12月26日現在)
 ■組合員 15,465人
 ■出資金 499,727千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,313円

上田生協診療所 所長に4月から就任する 小林哲之 医師

東信医療生協への想いを語る



新年明けましておめでとう
 ございます。

2026年4月から上田生協診療所の所長に就任します
 小林哲之と申します。

私は、上田生協診療所初代
 所長を父として生まれ、その
 姿に憧れて医師になりました。
 当初から「診療所の専門家」
 として身近な病気や相談事を
 扱えるようになりたいと思っ
 ていたので総合診療専門医の
 資格を取得し研鑽を積んで参
 りました。

長野中央病院の常勤医師と
 して勤務し、2021年から

の声がかかり、幼少の頃から
 の夢が叶うことになりました。

私個人は、総合診療専門医
 として、風邪や喘息などの小
 児の受け入れ、予防接種の充
 実、婦人科疾患や診断のつか
 ない症状の相談も積極的に対
 応していきたいと思えます。

私たち東信医療生協は、労
 働者や市民から「親身になっ
 て診てもらえない、夜間救急
 で診てもらえない」との声が
 あったそんな時代に、「自分
 たちの医療機関をつくらう」
 と住民運動が起こり設立され
 た組織です。

は非常勤
 として週
 1日上田
 生協診療
 所に勤務
 してきま
 したが、
 その後、
 東信医療
 生協の常
 勤医にと

しかしこの数年、棟閉鎖
 や医師の体制が整わず、残念
 ながら組合員の皆さま、なら
 びに地域の要求に答えられな
 いこともありましたが、根底
 にある「いのちの平等を守
 る」という組織の理念は今も
 変わりません。

上田生協診療所は、糖尿病
 や高血圧症などの慢性疾患管
 理・在宅診療・健診事業の3
 つの柱に、今まで通り注力し
 ていきます。これらを通じ、
 健康増進のサポートをおこな
 い、同時に、単にお薬をもら
 うだけの場所ではなく、患者さ
 んや地域で暮らす方々の色々
 な相談に応えられる、皆さん
 の人生の「名脇役」になれる
 場所を目指します。
 新年度からよろしくお願
 い
 します。

※次号3月号では、小林医師の
 経歴や抱負、目指す医師像な
 どを語っていただきます。



新たな体制の東信医療生協・事業所を 健康に暮らすために役立てましょう

新春のごあいさつ

東信医師協理理事長

中村 和幸



明けましておめでとう
ございます。

今年の強化月間での地域訪問では、「訪問診療を月2回受けられてありがたい」「訪問リハビリのおかげで歩行練習ができています」「家族がお世話になったから、自分も医療生協に加入したい」など感謝の声が寄せられました。

国は医療・介護制度を次々と改悪しようとしています。このような情勢のなか、東信医療生協は地域の医療・介護を守るために、さらに受診しやすい診療所を目指し全職員で取り組んでいます。

本年4月からは、長い間患者の皆さまから親しまれてきたさかさ生協診療所・所長の矢部潔医師は体調面を考慮し非常勤医師となります。これに伴い、6年前より上田生協診療所・所長として経営再建の中心として奮闘してきた松澤伸洋医師が地元のさかさ生協診療所の所長に返り咲きます。このような事情の中で、小林哲之医師から上田生協診療所・所長就任の快諾を得ました。今後とも2つの診療所のご支援、ご利用をお願いします。

新任のあいさつ

老人保健施設なないろ

所長 塚田 大剛



新年明けましてお
めでたうございます。

私は昨年12月16日付で老人保健施設なないろの所長に任命されました。

これまで作業療法士として医療機関や介護施設で17年にわたり多くの方々に支えていただきながら、切磋琢磨して歩んできました。その経験を活かし、多くの方に愛される施設運営に力を注ぐ所存です。

原点回帰をめざして、取り組みの軸となる個別リハビリをはじめ、レクリエーションや季節行事などの特色を前面に掲げ、「楽しい・嬉しい・喜ばしい」気持ちでご入所いただけるよう、職員一同、自信を持ち、安心を提供させていただきます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

本年も皆様にとりまして幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。なお、新しいパンフレットを作成しましたので、ご覧いただければ幸いです。



謹賀新年 今年もよろしくお願ひします

◆上田生協診療所所長

松澤伸洋 (一般内科・呼吸器科)

◆さかさ生協診療所所長

矢部 潔 (一般内科・乳腺外来)

◆常勤医師

吉野 友康 (消化器・外科)

三城 孝寛 (一般内科)

月城 孝志 (一般内科)

◆長野中央病院からの支援医師

小林 哲之 (一般内科)

近藤 照貴 (糖尿病・甲状腺)

中山 一孝 (糖尿病)

成田 淳 (乳腺外来)

◆松本協立病院からの支援医師

若林 靖史 (循環器内科)

◆他の医療機関からの支援医師

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)

國府田 元 (一般内科)

佐藤 みき (糖尿病)

吉澤 寿英 (一般内科)

◆事業所職員

上田生協診療所 職員 一同

さかさ生協診療所 職員 一同

訪問看護ステーション

所長 宮 啓 泰 子

居宅介護支援事業所 職員 一同

所長 土 屋 江 子

ヘルパーステーションにじ 職員 一同

所長 島 中 直 子

元氣倶楽部まゆ 職員 一同

所長 高見澤 伸 也

はつらつ倶楽部しろがね 職員 一同

所長 武 田 美 雪

小規模老人保健施設なないろ 職員 一同

所長 塚 田 大 剛

強化月間へのご支援・ご協力 ありがとうございました

旺盛に取り組まれた地域行動 増資は出足快調、 後半やや息切れに

8月からすばやく訪問活動を開始した新田支部を先頭に、11月末には昨年比4%増の81回の地域行動が取り生まれ、月間を終了しました。対話数も増加し、11月末には2%増の816件でした。対話は、生協を理解していただくと同時に施設の利用につながる大切な取り組みです。

また、出資金は、3カ月間合計で昨年比86%の約740万円増となりました。止まるところを知らない物価高騰で生活も厳しい中、125名の皆さんが新規に加入・出資され生協の組合員になりました。

地域・組合員とともに まちづくり

10月には、恒例のマルシェが上田とさかきの診療所で、11月には神科北支部が砥石米山城まつりで140名超の健康チェック、塩尻支部は7年ぶりに34名で組合員交流集會を、

川西・浦里・信州鎌倉・青木村支部は健康のつどいをそれぞれ工夫を凝らして開催しました。

この間、いくつかの支部では文化祭や祭り会場での健康チェックなども取り生まれ、地域や組合員とともに、健康で居心地良くくらせるまちづくりが進みました。



強化月間まとめの会 (12月13日)

加入コーナーを設置

理事会として、強化月間中に上田生協診療所内に生協加入コーナーを設置し来院された方と対話を進めてきました。常設のブースとなつていきますので是非お立ち寄りください。

四課題推進委員長 梶野 昭三

100人が参加した 年末くらし助け合い

12月28日(日)9時30分より上田生協診療所待合室にて、年末「くらし助け合い」をおこないました。この「くらし助け合い」は、今回で7回目となり、参加者はおよそ100人でした。

信濃毎日新聞を見て、丸子からわざわざ参加した方は、「初めて来たが、こんなにあなたかく迎えてもらつてうれしかった。次回も邪魔させてください」と喜んで帰つていきました。帰りの生活状況のシールアンケートにもたくさんの方に答えていただき、「やっぱ



り水道・光熱費が大変」、「夫婦そろつて病院にかかつているが、医療費も心配」などの声が聞かれました。物価高騰で生活が厳しくなる中、たくさんの方の支援物資をお寄せいただき、

たくさんの方の支援物資をお寄せいただき、



に心より感謝申し上げます。同時にがんばっている方々が安心して生活できる政治の在り方も求めていきたいと思ひます。

今回お寄せいただいた支援物資は米約300kg、りんごコンテナで約10箱、餅約50kg、カップラーメン類の副食や野菜や衣類、その他などでした。

くらし助け合い実行委員会

事務局 藤沢 薫

医療・介護の改悪を許さない いつそう大きな運動を

医療機関の維持存続への支援を求める請願署名「国民100万人署名」は、昨年11月末時点で全国で55万8千筆に到達しました。そのうち東信医療生協の署名は目標の1000筆を大きく超えて1638筆に達しました。全日本民医連は11月25日に第一弾として第219回臨時国会への請願署名提出集会・国会議員要請行動をおこない、22万筆を国会に提出しました。

これらの医療団体や地域住民を巻き込んだ運動は、診療報酬改定の議論に大きな影響を与えた結果、政府は医師の技術料や人件費に当たる「本体」部分を3・09%引き上げる方針を出しました。（12/19現在）。

しかし、財政制度等審議会では、診療所は利益率が高いとして、診療所の診療報酬を抑制し病院への重点配分の財源にするとの提言をしています。日本医師会が実施した診療所の緊急経営調査においても、医療法人立の診療所の医業利益の赤字診療所は45・2%、経常利益の赤字診療所は39・2%となっているにもかかわらず、住民の不信と現場の分断を招くこの提言を許すことはできません。

介護保険に関しては、これまでわれわれの運動で止めてきた「利用料2割負担

化」が、2027年8月に実施されようとしています。現行の基準では2割負担となる人は年金収入などが280万円以上が対象ですが、これを230万円以上に変更し、さらに「預貯金等が一定額未満の者は申請により1割負担に戻す」という仕組みをつくらうとしています。現在では把握が困難な預貯金額等を申告させることで、将来の原則全員2割負担化につなげようとしているのです。2割負担化が実施されると、施設入所や在宅サービス利用の継続を求める利用者・家族に深刻な困難を生じさせます。

高市首相が医療・介護事業所への支援を述べると、一方、政府の公的社会保障抑制を強行する動きは止まりません。1月の通常国会での国民署名提出を結節点に、医療界の結束を強化しいつそう大きな運動に広げていくことが重要です。



全日本民医連の署名提出集会（衆議院第2議員会館）

専務理事 中村 靖

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2025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「みなし脱退対象者」として公示致します。条件に該当すると思われる組合員の方は3月13日までに東信医療生活協同組合の組合員活動部までご連絡ください。ご住所を確認された方につきましては「みなし脱退対象者」から除外致します。

なお、対象となっている組合員の方のお名前は組合員活動部事務所で確認できますのでお申し付けください。ご本人からの連絡がない場合は2026年3月27日をもって脱会手続きを取らせていただきます。

（公示期間 2026年1月26日～2026年3月13日）

〔対象となる方〕

2022年より3年間住所の変更届をおこなわず、住所確認ができなかった組合員が対象です。今回の該当組合員は2022年9月に「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に電話をし、郵送で確認しても転居先が不明の方です。

問い合わせ先 東信医療生活協同組合 組合員活動部（Tel. 0268-23-8001）
《受付》 月～金曜日 8時30分～16時

健康づくりチャレンジ2025年の取り組み

各支部の皆さんのご協力でハガキの回収は670枚となりました。青木村健康づくり委員の坂井弘子さんは青木小学校にお願いし2・4年生53人に取り組んでいただきました。

健康づくり委員会

しろがね健康のつどい

「アーユルヴェーダの体質診断」について

三 林 寛 (上田生協診療所医師)



昨年11月29日(土)、はつらつ倶楽部しろがね(旧川西生協診療所)にて「しろがね健康のつどい」がおこなわれました。当日は多くの皆さまにお集まりいただき、ありがとうございます。私は健康講座として「アーユルヴェーダの体質診断」についてお話しさせていただきました。アーユルヴェーダを皆様にご紹介する機会までいただき、重ねて御礼申し上げます。

アーユルヴェーダは約5000年の歴史を持つインドの伝統医学で、「身体は自然の循環の一部であり、流れが滞ったり、調和が乱れると不調が起る」と考えています。現代医学が身体だけを診るのに対し、アーユルヴェーダは“全体のバランス”を見ながら身体を整えていきます。

このバランスを見るために必要なのが「体質診断」です。体質がわかると、自分に合った食事や生活を知ることができ、日々の生活を健やかに送ることができ、また、自分の苦手なことやストレスを感じやすい場面が理解できるため、日常生活がぐっと楽になります。さらに、家族や身近な人の体質を知ると、相手の行動が理解しやすくなり、人間関係も円滑になるというメリットがあります。

アーユルヴェーダでは、人の体質を「風・火・水」という三つの性質の組み合わせで考えます。これは色の三原色のようなものです。三つの色の割合によってさまざまな色ができ

るように、風・火・水の割合によって、さまざまな体質や特徴が表れてきます。

風のタイプの方は、軽やかで動きが早く、アイデアが豊富です。良い状態では明るく創造的ですが、冷えや乾燥に弱く、不眠や不安が出やすいのが特徴です。

火のタイプの方は、頭の回転が速く、意欲的でリーダーシップがあります。反面、イライラしやすかったり、炎症が起りやすかったりします。

水のタイプの方は、穏やかで落ち着きがあり、体力もありますが、むくみや体重増加が起りやすい傾向があります。

この三つの性質は、季節や年齢、生

活習慣によっても変化します。たとえば、寒い季節や不規則な生活が続くと「風」の性質が強まり、冷えや不眠が出やすくなります。「火」は暑さやストレスで強まり、怒りや炎症につながります。「水」は運動不足や食べ過ぎで体重が増え、だるさやむくみを招きやすくなります。

つまり、私たちは日々の行動によって、風・火・水のバランスを整えることができるのです。周りの環境に合わせて、食事・睡眠・運動・入浴——そんな小さな工夫でも、バランスを取ることに繋がります。

アーユルヴェーダを学ぶことで、環境の変化や、バランスの取り方が分かるようになります。毎日の生活が少しでも楽になり、心も身体も軽やかに過ごせるようになる——そのためのヒントがたくさん詰まっています。

今回の講座が、皆さまの生活を改善するための小さなきっかけとなり、日々をより気持ちよく過ごす助けになれば幸いです。

※昨年11月29日しろがね健康のつどいで三林先生の講演内容を掲載しました。



1・2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、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

「さくら」 神山征二郎監督作品

2月26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(木)曜日 10:00～(定例開催)

1月15日・29日 2月12日・26日

※1月は第3・第5木曜に変更になります。

★お菓子づくり

「生チョコ」づくり

1月27日(火) 10:00～

★コカリナサークル 場所：地域交流室

毎月第1(木)曜日 13:30～

★おりがみ

おひなさまづくり

2月2日(月) 10:00～

1・2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」

1月13日(火) 10:00～11:00

2月10日(火) 10:00～11:00

★歌ってしゃべってハッピー企画

2月10日(火) 11:00～12:00

第26期健康づくり塾開催



健康づくり塾が昨年10月7日から全4講座で開催し11月19日に修了しました。5支部から10人が受講し、修了者は前年

の補講者3人を含め8人でした。

医療講演では三林医師に講演を依頼し「腸内細菌と共に生きよう～腸内細菌のエサを摂って、いきいき元気に!～」のお話はわかりやすくとても好評でした。

組合員活動部 清水 竹子

地域まるごと健康、花づくり班会



昨年春に開催した「寄せ植え講習会」を今年は秋の花を知りたいと10月30日におこないました。

講師の武田美恵子さんが新聞記事を引用され、花を育てる事は「組み合わせを考えたり、育て方を研究したり、お世話のため、動いたりするので頭も身体も健康になりますね」と話されました。うんうんとうなづきながら、聞き終わるのもそこそこに持参の鉢に植え込みました。また挿し芽、発芽した苗や採取した種も分け合いました。霜が降るこの頃は夕方に取り込み、天気の良い日はあちこちの玄関先を彩っています。そして顔を合わせるとお手入れ談議に花が咲いています。笑顔で元気な地域づくりの一助になったかなと思う日々です。

東塩田支部 柳沢健康班 宮原摩利子

塩尻支部交流会開かれる

昨年11月18日に、7年ぶりに塩尻支部交流会をおこないました。34名の参加者を迎え、盛大に開催されました。マジックショーあり、歌あり、イントロクイズがありました。清水悟さんに筒けんのパフォーマンスも披露していただき、あっという間の2時間でした。これからも手作りの交流会を続けていくことができればと思います。



塩尻支部 岩月 充子

Recipe #5

さつまいもケーキ

材料

- さつまいも 220g
- たまご 2個
- 豆乳 120cc 砂糖 40g
- 米粉 90g
- ベーキングパウダー 4g
- 米油 大さじ1

作り方

- ① さつまいもはスライスして水にさらして水をきる。
- ② その他の材料は、ボールに入れて混ぜる。
- ③ ②のボールに①のさつまいもを入れる。
- ④ 型に③を重ねて並べ流し入れる。
- ⑤ 170℃のオーブンで40～50分焼く。

塚田美知子(坂城北支部)



川柳

虹の文芸

柄澤 國博 (神科北支部)

晚餐に指折る勘定秋刀魚かな

天高し再訪誓う無言館

診察待つコスモス揺れた窓の外

生命繫ぐ生業誇れアキアカネ

野分だつ虎の望夢の決勝打

色なき風凌ぐ重ね着山装ふ



福寿草

今井紹夫 (浦里支部)

第113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。

1月20日。現在11日頃。

タテのカギ

① 手先や道具を使って工作物や建造物を作る職人。「匠」と書く。

② めったに無いこと。「希有」と書く。

③ 医師の職業団体。「歯科○○○○」

④ ピアノ、オルガンなどで指でたたく所。キーボード。「○○○○楽器」

⑤ 漢字をその意味に当てた日本語の読み方。音。「おん」。

⑥ 劇場・寄席などで出演者が支度や休息をする部屋。(舞台の裏にある)

⑦ はなやかで美しくまた、派手でぜいたくなこと。「華美」と書く。

⑧ 相撲・寄席・芝居などの興業で途中でしばらく休憩すること。またその時間。

ヨコのカギ

① なみはずれてすぐれた才能。またそれを持っている人。「○○○晩成」

⑥ にせもの・うそ・でたらめ。「○○ねた。(種)」

⑨ 食べ物などを刺し通して焼いたり干したりするのに使つ細長い棒。多くは竹製や鉄製。「○○焼」

⑩ 中国では人の悪夢を食うという想像上の動物。「猿」と書く。

⑪ 外から見ただけの様子。外見。「○○○倒(だお)し」

⑫ 川の瀬に杭・石などを並べて水を一カ所に集めそこに張つた簀(す)の上で流れて

①	③			⑥	
⑨			⑩		
⑪		④		⑫	⑧
	⑬		⑤		
②		⑭		⑦	
⑮				⑰	

くる魚を捕らえる仕掛け。「梁」「築」と書く。

⑬ 筆記や印刷に使う着色した液体。「○○○消し」

⑭ 失ったものを取り戻すこと。「名誉○○○○」

⑮ 放射性元素の一つ。元素記号U。原子番号92。原子爆弾や原子炉の原料などに利用される。

⑰ 順位、順番の一番あと。最下位。どんじり。

★ 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。

〒386-0004

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16日(月)。

※ 前回の答えは、

「大相撲(おおずもう)」でした。

読者の声

「組合員から届いた声」を読んで私もまったく同感です。12月にドックの申込をしようと考えています。私は出される昼食が楽しみです。今年はクリスマスケーキ何を作るかいろいろ試作品を作っています。バナナケーキ作りを参考にしてくるミ・干しブドウ等入れて作ってみました。(U・Y)

「千曲川のにじ」毎回楽しみに読んでいます。写真も多くて見やすいです。「パズル」を楽しんでいます。お菓子作りのレシピもありがたいです。(S・M)

「結の手」を目指すものを読んで戦後信濃町の山奥で両親とともにヤギやブタを飼育していた日々を思い出します。本当に大変ですが三林先生の活動が広がってほしいと思います。(Y・M)

先日、三林先生のアーユルヴェーダの講演会に参加しました。少々難しいかなと思いつつも聞き入りました。もう少し元気でいられるかななんて思いました。(I・K)

編集後記

今年4月から東信医療生協は新体制になります。みなさんのさらなる利用促進をお願いいたします。そして健康で生き生きとした生活を送りましょう。

次号発行は3月11日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2026年1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 ☎ 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		
		月	火	水	木	金	第2	矢部	
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3	吉澤	小林(哲) 國府田
				松澤 (1,3,5週)	倉石	佐藤 (2,4,5週)	第4	松澤	大久保
乳腺外来				成田 (3週)		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)	吉野	休 診		
		吉野	三林			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 (1,3,5週) (10:00～)		吉野 (2,4週)			
				月城 (2,4週)		松澤 (1,3週)			

午前			松澤	三林	月城	松澤
午後	訪問診療	三林	月城	三林	松澤	小林(哲)
			吉野	月城 (1,3,5週)	月城	

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

内容		月	火	水	木	金	土
		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)

