

**組織現況** 2024年11月30日現在

組合員数 **25,170** 人

出資金総額 **108,106** 万円

一人当たりの出資額 **42,950** 円



# 虹のまち

## とやま医療生協

**2025年1月号 No.501**

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8352 FAX 076-432-8031

ホームページアドレス  
http://www.toyama-hcoop.com/  
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com

毎月1回発行  
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合



**迎春 2025**

今年もよろしく お願い致します

富山医療生協  
理事・監事 一同

富山協立病院  
院長 山本 美和

富山診療所  
所長 与島 明美

水橋診療所  
所長 大堀 成

在宅福祉総合センター「ひまわり」  
施設長 徳堂 栄

在宅福祉総合センター「きずな」  
施設長 加藤 寿子

在宅福祉総合センター「えがお」  
施設長 小西 直英

在宅福祉総合センター「ほぷら」  
施設長 小河 孝英

あけましておめでとうございませう。

ついに念願の協立病院新棟が完成しました。あらためまして、ご支援いただいた皆さま方に心より厚くお礼を申し上げます。新病院では外来、検査、病棟、透析をはじめ全ての部門で快適で使いやすい環境が整いました。これまで以上に組合員、地域の皆さまのお役に立てるよう、気を引き締めががんばっていき所存です。

医療経営をとりまく情勢は厳しさを増しています。昨年十月、民間病院の全国組織である四病院団体協議会は、全病院の六十五%が赤字であることを明らかにし「このままでは医療提供が困難になる」として国に緊急財政支援を求めました。診療報酬の改悪、金利上昇、物価高騰、人口減少と人手不足、はたらき方改革と人件費の高騰、医師・看護師の確保困難などが同時発生しており、全国の医療機関・介護事業所はこれまでに経験したことのない厳しい状況に直面し、従来の延長線上のやり方では事業継続が困難になる事態となっております。私たちはいま一度、医療・介護のあり方を見つめ直し、よりいっそう組合員ならびに地域の皆さまから信頼されるよう質・量ともに改善しなくてはならないと考えています。安定的な経営を維持できるようにするための「中期経営計画」を現在、専門家の援助もいただきながら作成しているところです。

昨年ノーベル平和賞が日本原水爆被害者団体協議会(被団協)に贈られました。私たち医療生協は長年にわたり核をなくし平和を守る運動を被団協の皆さんといっしょに取り組んできましたが、こうした歩みが国連での核兵器禁止条約の発効と、さらに今回の受賞につながったことをともに喜びたいと思います。ウクライナやガザは、核兵器による脅しが公然と行われるようになってきています。「無差別平等の医療」とともに私たちのも一つの理念である「最大の健康破壊である戦争に反対」はますます重みを増しています。これらの目標実現のため全力をつくし、次の世代に引き継いでいく決意です。

皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈りし、本年もひきつづきご指導・ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

富山医療生活協同組合  
理事長 火爪 健一

**内視鏡**

「水道の水をそのまま飲む国は世界で十一カ国」。十二月初旬、新聞のコラムで見つて衝撃を受けた。少なくとも日本は十一カ国に入っていると思いつつ、コラムの出所である新聞社で教えてもらった。「国交省調、令和五年『水資源の資料』より」というから信用性は高い。列挙すると、日本、オーストラリア、モントネグロ、ノルウェー、スウェーデン、フィンランド、オランダ、アイスランド、アイルランド、ニュージーランド、フィジー。しかし安心していただ日本の一部の水道水から、有機フッ素化合物(PFAS)が検出されている。国が目安とする値をこえていないものの、不安は残る。検査、対策、規制は国がしっかりと▼「台湾有事」で与那国島が大揺れ。日本の最西端、人口一七〇〇人、台湾とは一〇kmの近距離。二〇一六年三月、沿岸監視隊として一七〇人の自衛隊員が配備。「有事」で島を十分活用したい政府(実際はアメリカ)と、生活を守りたい島民とは自ずと対立の構図。今、全島避難計画が持ち出されているという。ミサイル基地の建設が計画中だからか。穏やかに子々孫々生活を紡いできた島民がなぜこんな目に。「有事」を引き起こさせない外交を。それこそが政府の仕事。(I)



# 最期まで家族と一緒に我が家で



12月8日(日)水橋診療所併設の通所リハビリテーションのびのびにて「在宅医療についてお話ししよう」の集いが開催され、46名が参加しました。



水橋地域を中心とする組合員と水橋診療所の共同企画として「地域の方、組合員さんに在宅医療をもっともっと知ってもらおう。」という目的で講演会を開催しました。併せて会場になるのびのびで実際に利用者様が行っているマシンリハビリ体験や体組成チェック、骨密度測定も行いました。

講演では、水橋診療所、ふれあい薬局、地域包括支援センターなどから六名の職員が報告し、医療介護の連携について実際のサービス内容と利用の仕方などがわかりやすく紹介されました。

大堀所長は、訪問看護や訪問介護などいろいろな職種のサポートにより在宅医療は可能になってきていること、夜間含めて二十四時間三六五日対応していることなど診療所での取り組みを紹介し「在宅で診る事は難しくありません。生活の場で患者様が安心して療養できる在宅医療はどんな方でも可能です。」と話しました。

会場からは在宅で最期を迎える「看取り」の状況について質問があり、水橋診療所では昨年十二件あったこと、在宅での看取りならば自然で穏やかにその時を迎えられると経験が語られました。



今後水橋診療所は地域の方達が希望する場所での過

高齡化がすすむことで在宅医療・介護ニーズは今後ますます増えることは間違いありません。いざ自分や家族が在宅での介護が必要になったり、通院ができなくなった時に前もって在宅医療や介護の知識を身につけておくことにより様々な選択ができます。それがその人、家族の幸せにつながるのではないかと考えます。

様々な職種の立場からの話は説得力があり、とてもわかりやすかったのではないかと思います。「在宅医療の理解が深まった」「在宅での看取りのハードルが下がった」「たくさんの職種が連携して在宅医療があることがわかった」といった感想が出されました。

ごすことができるように、実際に訪問診療や通所リハビリテーションなどのサービス提供を自院だけでなく、様々な職種の方たちと連携しながら行っていきたいと思っております。お困りのことなどございましたらご相談ください。

事務長 前田 創



## 富山協立病院 外来自動精算機の利用方法

### ● お会計について ●

自動精算機が設置され、「現金」または、「クレジット」でのお支払いが可能となりました。モニターに受付票の番号が表示されましたら、ご自身で精算ができます。



1 受付で受け取った「受付票のバーコード」をバーコードリーダー部に置いてください。



※診察券はご使用できません  
新しい診察券が現状入手困難なため、配布できないためです

2 金額が画面に表示されますので、現金またはクレジットカードでお支払いください。



3 明細書と領収書が発行されます。  
※明細書と領収書のお取り忘れが  
ございますので、ご注意ください。  
ご不明なことがございましたら、職員にお声かけください。

- ① 経営概況の報告を受け確認しました。
- ② 各専門委員会より報告を受けました。
- ③ 日本高齢者大会参加の報告を受けました。
- ④ 病院における超音波診断装置の更新および人事について確認しました。

## 二〇二四年度 第六回理事会報告

十一月三十日(土)富山協立病院中央館三階会議室において定数二十五名中二十名の出席で第六回理事会を開催しました。

## たすけっとクラブ通信 No.128

### 助け合い・支え合いの医療生協を 本年もよろしくお願い致します。

去年はたくさんの協力者の皆様のお力添えで、地域でお困りの方のお手伝いことができました。改めまして「たすけっとクラブ」の活動にご協力いただきましたことを感謝申し上げます。

振り返りますと昨年の夏も大変な酷暑でした。協力者の皆様の安全を考慮し、熱中症アラートが発せられる日の8・9月の期間は、外作業(草むしり・草刈・剪定・溝掃除など)は中止しました。この間は利用者さんの皆様に大変ご迷惑をお掛けしました。なお、今年も8・9月の外作業を中止予定です。

また、今年の冬は例年より雪の量が多いとの予報が出ていますので、降雪に備えることが必要ですが、何せ除雪協力者が足りません。協力できる方が、おられましたら連絡いただければ大変助かります。

17年目の「たすけっとクラブ」に1人でも多くの方に協力者になっていただけるよう改めてお願いし、「助け合い・支え合う医療生協」の活動を、本年もどうぞよろしくお願い致します。

たすけっとクラブ 担当 理事 土肥 和廣

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ事務局」 ☎076-441-8354 まで



# まだ使える！健康保険証

## — マイナじゃなくても大丈夫 —

二〇二四年十二月二日で保険証の新規発行は行われなくなりま  
した。ではマイナンバーカードと健康保険証を紐づけしていない  
人は受診ができなくなるのでしょうか？そんなこ  
とはありません。現在持っている保険証は有効期  
限まで使うことができます。



有効期限まで  
使える保険証

有効期限がきたら  
「資格確認証」

保険証は有効期限まで使うこ  
とができます。新規発行は行わ  
れませんが、既存の保険証はそ  
の有効期限まで使用可能です。  
医療機関では、マイナ保険証が  
なくても従来通り保険診療を受  
けられます。  
マイナ保険証であっても国や  
自治体の医療費助成制度を受け  
る場合には、今まで通り該当の  
受給者証が必要です。

健康保険証の有効期限が切れ  
ると、資格確認証が自動的に送  
付されます。資格確認証は、従  
来の健康保険証と同様に医療機  
関での保険資格確認に使用でき  
ます。これにより、引き続き保  
険診療を受けることが可能で  
す。  
※マイナ保険証の利用登録をさ  
れた場合、資格確認証は届き  
ません。

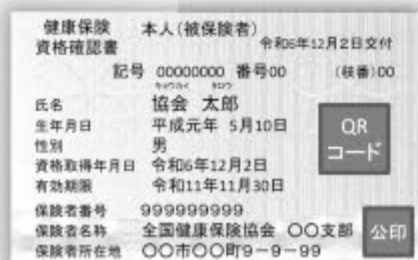
保険の種類により  
有効期限が異なります

2025年  
7月31日  
まで有効

後期高齢者  
医療保険  
国民健康保険

2025年  
12月1日  
まで有効

健保組合  
協会けんぽ  
共済組合など  
(お勤めの人とその家族が加入)



富山医療生協の病院、診療所では、  
今まで通り、健康保険証が使えますので安心してください。

### 2024年度 生協強化月間

## 集まろう！話そう！つながろう！

10月～11月、多世代に医療生協を知ってもらい、活動への参加を呼びかける「生協強化月間」に取り組みました。

今年度は、協立病院の新棟完成を地域に知らせる「病院お知らせ一斉行動」や、健康づくり企画「まめにエンジョイイベント」、まちかど健康チェックなどに取り組みました。「新しいつながり」を求めて、地域で多彩な企画が行われ、多くの方が参加しました。



10/5  
病院お知らせ一斉行動

組合員・職員38名の参加で、豊田地域の訪問を行い、医療生協の活動をお知らせしました。



WHOまめに  
エンジョイイベント

32支部で、ウォーキングだけでなく脳トレ体操、美術館等施設見学、日帰り温泉など多彩な取り組みを行い、473人が参加しました。



事業所イベント

きずな25周年・ぼぶら20周年・ひまわり文化祭など、組合員さんや地域の方々と一緒に事業所のイベントが行われました。



健康チェック

福祉施設主催「大ふーりり市」や、子育てイベント「あすフェス」、中田かかし祭りなど、各地のイベントや地域の文化祭に出かけて健康チェックを行いました。

### 集まれ！かがやく未来のチカラ！

## 奨学生募集

どうぞお気軽に  
お問い合わせ  
ください。



対象者：  
医学生・看護学生・介護学生  
(学年は問いません)

※返済免除制度あり。  
随時受け付けております。

詳細は富山協立病院の  
ホームページをご覧ください

問い合わせ 富山協立病院 学生担当/宮腰・土肥  
☎076-433-1077 E-mail:toyamin@aioros.ocn.ne.jp

### 未来の医師たちへ

## 模擬面接



「医学部を受験する高校生の模擬面接」には過去最高の74名が参加しました。待ち時間には「医学生からのアドバイス」や「無差別平等の医療を事例から考える」といったプログラムが行われ、富山協立病院の紹介も行いました。

参加者は「大変、緊張したが、練習になった」「面接で志望動機がしっかりとっていた、とほめられ自信になった」「緊張で頭が真っ白になった。落ち着いた対応ができるよう練習したい」などの感想がありました。



模擬面接後のアンケート結果では、アドバイスが非常に参考になったという回答が多く、今後の企画にも参加したいという学生が多いことがわかりました。

富山民医連医学生委員会





# 医療生協で まるごと づくり

医療生協は「地域まるごと健康づくり」を目指して組合員さん、地域のみなさんと一緒に健康づくりをすすめています。班や支部の日常的な活動を通じて地域とのつながりを深め、「つながりづくりは健康づくり」を実践しています。

昨年の目玉はオーラルフレイル予防。「吹き戻し」を使って支部の運営委員会で継続して体操を行ってきました。

今年も医療生協がおすすめる、健康チェック、フレイル対策などの健康班会メニューを活用して「仲間と一緒に」健康づくり始めませんか？

## ウイメンズヘルス



鍛えることで、姿勢の改善、腰痛・肩こりの改善、産後太りの解消、尿もれの改善などが期待できます。

### 班会新メニュー！ 女性のための骨盤ケア

医療生協の新しいメニュー「女性のための骨盤ケア教室」では、女性の体について、特に骨盤や体幹のしくみを学び、骨盤底筋群のトレーニングを行います。産後は特に取り組んだ方がよい運動ですし、更年期前後にもおすすめる運動で、すべての年齢の女性に知っていただきたい内容です。

## 健康チェック

### 健康づくりの基本！ 健康チェック

医療生協の活動は、「班」を単位におこなわれこの班活動の中心になるのが「健康チェック」。**血圧や尿(タンパク・糖・潜血)、骨密度、血管年齢、骨格筋量・体組成、足指力**などのさまざまなチェックを行っています。

### まちかどでも健康チェック

スーパーなどの商業施設、銭湯などさまざまな場所で「まちかど健康チェック」を実施し、地域での健康づくりをすすめています。誰もが利用する場所で健康チェックを実施することで、より多くの人々が気軽に参加し、早期発見・早期治療につなげたり、健康づくりを意識してもらう機会となったりしています。

### 下肢筋力をチェック！ 足の力を知って、転倒予防を

足指力測定は気軽に簡単な健康チェック！

#### 新聞紙ギャザーで足指力鍛えよう

- ① 手で新聞紙をしっかりかたくまるめる。  
(片手でやってみよう)
- ② まるまった新聞紙を足元におき、足の指先をうまく使いながら新聞紙を破かない様に広げる
- ③ 再び新聞紙を足でまるめる
- ④ 再び足指を使って新聞紙を広げる



足指力計測器「チェッカーくん」を使用し、下肢筋力を測ります。

女性の体は、ライフステージの中で大きく変化します。特に大きなライフイベントとして「妊娠・出産」があり、心身の変化に加え、出産は交通事故のようなものと言われるほど大きなダメージも体に与えます。出産後すぐの時期のみが産後ではなく、出産を経験した女性はすべて「産後」といえます。出産経験がなくても、年齢を重ねるとともに骨盤周囲を含め体には変化が起きてきます。例えば、腰痛・尿失禁・骨盤臓器脱などは女性が経験しやすい症状です。骨盤周囲の筋肉を良い状態に保つことで、これらの症状を予防することができます。骨盤はゆがみやすい構造をしているため、何気ない日常のしぐさでも歪み、姿勢・体型が崩れる原因となります。骨盤底筋群を



# オーラルフレイル対策

フレイルのひとつに、お口の機能が低下した「オーラルフレイル」があります。話しにくい・むせる・噛みにくいなどの症状があり、放っておくと栄養不足や心身の機能低下を引き起こす可能性があります。

## 「吹き戻し」で筋力アップ!

医療生協で取り組んでいる「吹き戻し」は、腹式呼吸の練習と、唇や口の周りの筋肉を強化する運動です。呼吸が安定し、口の周りに筋力がつくと、呑み込みがスムーズになり、誤嚥予防にもつながります。また、呼吸筋をしっかりと働かせることで、体幹が安定し、ふらつきにくくなります。

# フレイル対策

「フレイル（虚弱）」とは、加齢により心身機能が低下した、要介護の手前の状態のことです。そのまま放っておくと、要介護状態や病気になりやすく、また寿命も短くなることがわかっています。しかし、「フレイル」状態に早く気づいて対策をすれば、再び元気な状態に戻ることができます。

## シルバーリハビリ体操でフレイル対策!

「シルバーリハビリ体操」は、身体を柔らかくして日常生活の動きを楽にする「ストレッチ」と、筋力をつける「筋トレ」を行います。道具もいらず、いつでも・どこでもできる体操で、元気な方も、体力に自信のない方も取り組むことのできる体操です。リハビリ専門職が、フレイル対策、介護予防にはこの体操が良いと、自信を持ってお勧めしています。また筋力の低下は30代から始まるため、高齢者に限らず、早いうちから運動に取り組むことで、体力の低下をゆるやかにすることができます。この体操で行う「筋トレ」は、負荷を強くかけることもできるため、働き盛り世代の健康維持にも役立ちます。



## フレイルチェック

- ① 体重減少  
(意図せず年間4.5kgまたは5%以上の体重減)
- ② 疲れやすい、何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下(男性<28kg、女性<18kg)
- ⑤ 身体活動量の低下

\*3つ以上該当でフレイル、1-2項目でフレイル前段階(プレフレイル)



# 2025年も地域健康

## ヨガ



医療生協の「椅子ヨガ教室」で、講師の宮坂医師は以下のように伝えています。

「ひとりひとりが誰の指図でもなく自分の体の声を聴き、自分で頑張るところと手放すことを選んでいく。ヨガのポーズでそれを練習することで、日常でも自分の幸せを自分でつかんでいくことができます。椅子ヨガでも、ご自身の体の声を聴いて、痛みがあればそれをやめる・ゆるめるという勇気を持って、穏やかに呼吸ができるところで動きを行うようにしてください」

ゆったりした時間の中で、ご自身の体との対話をしてみませんか? 2か月に1回開催しています。

## 次回の「椅子ヨガ教室」は

予約制

- とき 2月14日(金) ところ 文苑堂富山豊田店 2階多目的室
- 時間 10:00～と11:00～の2部制 定員 各部12名

〈お申し込み〉 組織部 ☎ 076-441-8351





### クロスワードパズル 十一月号の解答ハガキより

楽しく待っています

富山市海津通 水口久美子  
まめにエンジョイイベン

トやまちかど健康チェック  
など毎月読むところばかり  
です。毎月新聞のくるのが  
楽しく待っています。これか  
らいろいろなこと

つばい教えて下さい。  
マイナカード

中新川郡上市町 有山静子  
医院、薬局へ行くとき〇月

からマイナカードがないと  
診察できませんと度々驚か  
されます。マイナカードは

持っていないけど、保険料は  
払っているのに…とウーン  
と思ってしまう。

健診しなきゃ

富山市堀川町 杉本勝己  
新棟、新設備気持ち良い  
ですね。大丈夫と思いきや

も健診しなきゃと健康に気  
をつけています。

毎月の班会

高岡市石湍中町 岡百合子  
毎月の班会に参加させて  
いただくようになって約一

年。手話で歌う等リズムダ  
ンスとかやさしく教えてい  
ただけるのでとても楽し  
みにしています。

送迎

富山市水橋新大町 土肥良治  
協立病院さんの玄関から  
玄関までの送迎は本当にあ  
りがたいです。他の病院で  
はありません。とてもとて  
もありがたく思っています。

交流出来たら

黒部市六天 能沢一代  
虹のまちのたよりを楽し  
みにしています。体を自分  
で守っていく知恵が書いて  
あり、「ハッ」と気づかさ  
れることが多々あります。

新川地区にも出張所らしき  
ものがあると嬉しいです。  
交流出来たらいいなと思  
います。

クロスワードパズルの  
解答を送る際にも是非、  
紙面の感想や近況、絵手  
紙や写真などを添えていた  
だけたらうれしいです。  
お待ちしております。

無料法律相談のご案内

## 西山貞義弁護士

(富山中央法律事務所)  
時間は午後2時～4時

- 1月22日(水)
- 2月12日(水)
- 3月19日(水)

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室  
☎076-444-5708

予約してください

【あて先】  
〒931-1850 富山市  
豊田町一ー八 富山医療  
生協「虹のまち」パズル係

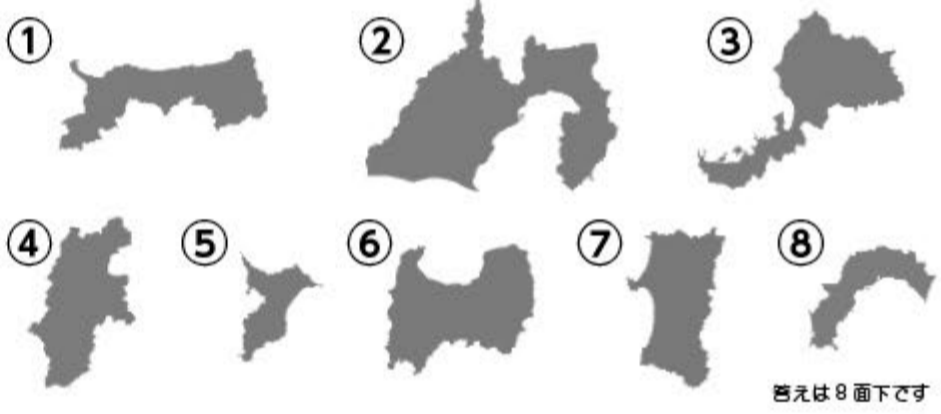
【賞品】  
正解者の中から今月号は  
十名の方に千円分の図書カ  
ードを贈呈

### 家族で Let's Play!! 脳イフレッシュ 家族そろって頭の体操はいかがですか?

### 都道府県シルエットクイズ

問題：今年(2024年)は都道府県のシルエットクイズ!  
向きを変えずに出題しています。(面積比率は無視)

小学生は得意らしい…負けちゃいけない!



- ★たこのカギ★
- ① 書籍・新聞・雑誌などの数。
  - ② 金属元素の一つ。元素記号 Fe。かたくて銀色のつやを持つ。
  - ③ 出たり入ったりすること。
  - ④ 岩石のかけら、土砂・化石などが積み重なってできた地下の層。
  - ⑤ 衣服をぬぐうために使う針。先に糸を通す穴がある。
  - ⑥ 海面からの高さ。海拔。程度が高いさま。
  - ⑦ 湯や茶を飲むのに使う、小ぶりの茶碗。
  - ⑧ 一年間の月・日・曜日などを日を追って記したものの。カレンダー。
  - ⑨ 前もって防ぐこと。「○○○接種」。
  - ⑩ 英語で油のこと。
  - ⑪ 思ったことや感じたことを文字で書き表したものの。
  - ⑫ 加熱調理していないもの。
  - ⑬ 矢をつがえて飛ばすための道具。
  - ⑭ 手元にあること。今持っている現金。
  - ⑮ 千の十倍。百の百倍。
  - ⑯ 木材を引き切る道具。
  - ⑰ 共同作業。コラボレーションの略。
  - ⑱ 不用品や廃棄物を資源として再利用すること。資源再生。
  - ⑲ 成熟期から老年期へ移行する時期。
  - ⑳ 世間から身を隠すように逃げたり移り住むこと。
  - ㉑ 絵画をかく技法。
  - ㉒ 英語で夏のこと。
  - ㉓ 山に登ること。山登り。
  - ㉔ 物を入れるうつわ。入れ物。
  - ㉕ 葉は梅干の着色に使われる、大変香りのいい一年草。
  - ㉖ まつすくで細長いもの。犬も歩けば…。
- ★よこのカギ★
- ① 余った分。余計なもの。
  - ② 中から外へ出るための口。
  - ③ 言うことや動作がおどけていて、おかしいさま。
  - ④ 二つの物・事柄の間に違いがあること。
  - ⑤ 友人としての親しい交わり。
  - ⑥ 料金がいらぬこと。ただ。
  - ⑦ 夜から朝まで物事を行うこと。一晩中。
  - ⑧ 代表的な出世魚。大型の近海魚。「ワカシ→イナダ→ウラサ→○○」。
  - ⑨ 太陽が出てくる方に向かって右側の方角。
  - ⑩ 個体がとけて液体になり始める温度。
  - ⑪ かみくだかないで、そのまま飲み込むこと。
  - ⑫ リモートコントロールの略。
  - ⑬ 地域性・風土・その人々の性格「○○柄」。
  - ⑭ 脳の左半分。言語・文字などの情報処理を行っていること。
  - ⑮ 仕事をすること。
  - ⑯ 完全ではないが近い状態であるさま。だいたい。おおよそ。
  - ⑰ ある期間、そこに宿泊すること。
  - ⑱ 何かの目的のためにかかるお金。
  - ⑲ 研磨剤・洗剤などをまぜて作った、みがき粉。
  - ㉑ 直感・経験・知識などをもとに、あれこれと思いつくこと。
  - ㉒ 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
  - ㉓ 理想として描かれる完全な世界。ユートピア。

### クロスワードパズル

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えて  
できる言葉は何?  
ヒント 集まって、笑って目指そう!

【問題】

【応募方法】  
パズルの解答住所・氏名  
年齢と、虹のまちの紙面や  
医療生協へのご意見・ご要望  
などがありましたら併せて  
明記の上ハガキ、又は富山  
医療生協ホームページ(一  
面右上に記載)の「お問合せ」  
メールにてご応募下さい。  
尚、虹のまちに掲載させて  
頂く事がありますのでご  
了承下さい。

【しめきり】  
一月末日の消印有効

【十一月号の解答】

チヨ	クシヨ	ヒン	タカ	イカ	クシヨ	ヒン
ミノ	ウミ	トコ	コウ	ウツ	シモ	ヒン
ノリ	キ	ガ	ツ	モ		

応募 100 通  
正解 100 通

【十一月号の当選者10名】

市川 洋子(富山市西大泉)  
山口 知代(富山市豊若町)  
大場 芳子(富山市蓮町)  
今市眞由美(富山市粟島町)  
岩崎千鶴子(富山市中田)  
宮本 司(富山市野町)  
河合三千代(富山市五福)  
吉田 美華(滑川市法花寺)  
端崎めぐみ(富山市婦中町)  
五十野春美(砺波市杉木)

おめでとーございませう  
※賞品の発送は月末になります。

転居先を必ず  
連絡して下さい。  
住所・電話番号の変更や  
家族の変更がありましたら、  
生協本部まで連絡下さい。



# 1月外来診療体制表

## 富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	与島明美	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美	与島明美 黒田昌弘 (内科輪番)

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 14:30~16:30	与島明美			斉藤隆義		

## 水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	大堀成	大堀成	大堀成	大堀成	大堀成	担当医

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄				金崎照雄	

### 訪問診療(往診)

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では訪問診療(往診)を行っています。お気軽にご相談ください。

## 休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を!



休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。

お早目にお問い合わせください。



平日の月曜~金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

### 医療費でお困りの方はご相談ください 【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方は、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をうけることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方がおられたら、まずご相談ください。



富山医療生活協同組合 地域連携室 ☎076-444-5708

## 救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

### 内科

午前 診療時間 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予 約	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	寺島 嘉宏	百谷 泉	山本 美和 (隔週)
	古野 利夫	山本 美和	山本 美和	古野 利夫		岡部 圭介 (隔週)
	古川 杏奈 10:30~			古川 杏奈 10:30~	林 洋平	
糖 尿 病	田村 有希		田村 有希	田村 有希	田村 有希	田村 有希 (隔週)
						林 洋平 (隔週)
循環器・漢方			大原 一将 (循環器) 9:00~		柴原 直利 (漢方) 9:00~	

午後 診療時間 午後2時~4時半

	月	火	水	木	金	土
内 科	古川 杏奈	古野 利夫	古川 杏奈	古川 杏奈	担当医	休 診
	百谷 泉	林 洋平	百谷 泉	田村 有希	担当医	
漢 方			藤元 誠 3:00~		柴原 直利 3:00~	

夜間 診療時間 午後4時半~6時(金曜午後4時~7時まで)

	月	火	水	木	金	土
内 科	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	休 診
					山本 美和 4:00~	
漢 方					柴原 直利	

### 整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00		石井 佐宏	石井 佐宏	石井 佐宏 (第1・3・5) 市村 和徳 (第2・4)		

### 消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00				火爪 健一		

### 泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	池端 良紀 初診受付11:30まで		大学医師 初診受付11:30まで			大学医 初診受付11:30まで
午後 2:00~4:00	池端 良紀		大学医師			

### 皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	大学医師		大学医師			
午後 2:00~4:30						
夜間 5:00~7:00					大学医師	

### 耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午後 2:00~4:30				大学医師		

### 内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	北川 桂子	横井 健二	田中 裕	田中 裕	田中 裕	大学医師
午後 (下部消化管)		火爪 健一		火爪 健一		

### 栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:40~	9:30~
夜間					4:00~	

☆受付開始時間は8時15分からです。☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。☆内科・泌尿器科・皮膚科の予約が出来ます。



# 新春 組合員作品展

俳句・川柳

初日の出 金運願う 巳年かな

浦沢 純子 (呉羽支部)



油絵 「暁の剱岳」 萩原 隆 (上市支部)



鏡餅 (布) 進士 京子 (とよた東支部)



編みぐるみ 舟田 照美 (桜谷支部)

## アルコールインクアート



中島 碧優 (藤ノ木支部)



中島 猶子 (藤ノ木支部)



(呉羽支部 高木班)

## 千支の絵付け



(射水支部)

# 2025 祝 年 男 ・ 年 女



岩城 光造 (富山協立病院・医師)

いまどき、60歳で区切りは感じません!まだまだ頑張ります。6回目の年男の72歳くらいが区切りでしょうか。その頃には人生の振り返りをしたいと思います。それまで元気であるために、家の中でニンテンドー・リングフィットネスをしています。目指せ!グランドマスター!これからもよろしくお願いします。



有田 美春 (わたぼうし)

わたぼうしに異動し、ケアマネジャーから20年ぶりに看護師に復帰しました。力仕事もあるので体力維持を心がけては。たまに会える娘と孫との温泉が楽しみの一つです。?回目の年女ですが、気分は新人ナースで頑張ります!

米澤 早紀 (富山協立病院・リハビリ科) 入社して9ヶ月、日々頑張っています!仕事の中で患者さんと一緒に「クロスワードパズル」をやっているうちに楽しくなって、最近、クロスワードの本を買いました!



畠田 歩美 (富山協立病院・検査科)

入社して10年、年女とかさなり一つの節目を感じます。育児休暇から復帰して3人の子育ては大変ですが、家族が支えてくれているので頑張っています。子供たちの笑顔を見て、ホッとできる家族の時間も大切にしたいと思います。



藤井 麻結 (富山協立病院・検査科)

入社して1ヶ月です。まだまだできないことが多く迷惑をかけるばかりですが、皆さんに優しく教えていただき少しずつできることが増えてきました。早く業務に慣れ先輩方から多くのことを学び、成長していけるように頑張りたいと思っています。映画が好きなのでプライベートも充実させたいです。



横井 一仁 (富山協立病院・放射線科)

入社して1年ちょっとです。趣味は、一緒にいるだけでとても楽しい存在の子供の写真を撮ることです。

## 駅ナカ署名行動

12月18日(水) 15:00から、今年4回目の駅ナカ署名行動を実施しました。署名39筆、シール投票78と多くの集約でした。次回は2月21日(金)に実施予定です。



## 6面 都道府県シルエットクイズの答え

- ①鳥取県 ②静岡県 ③福井県 ④長野県
- ⑤千葉県 ⑥富山県 ⑦秋田県 ⑧高知県

## すこしお & 噛む力を育てるレシピ

## かむかむドライカレー

噛む食材を使ってカレーも噛みごたえアップ。「カレーは飲み物」とは言わせません! 1人分 (ルーのみで) エネルギー 327Kcal たんぱく質 18g 塩分 2.3g

### 材料 / 2人分

- 鶏ひき肉..... 100g
- 玉ねぎ..... 1/2個
- レンコン..... 100g
- 人参..... 1/4個
- 大豆水煮..... 100g
- にんにく..... 1かけ(チューブでもOK)
- しょうが..... 1かけ(チューブでもOK)
- 油..... 大さじ1
- コンソメ顆粒..... 小さじ1
- 水..... 50cc
- トマトケチャップ... 大さじ3
- ウスターソース..... 大さじ1
- カレー粉..... 大さじ1~2
- ご飯..... お好みの量

### 作り方

- ①玉ねぎ、レンコンは粗めのみじん切り、人参、にんにく、しょうがは小さめのみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、鶏ひき肉を加え炒める。
- ③②に玉ねぎを加え炒め、さらに、レンコン、人参を加え炒める。
- ④③に大豆水煮を加え、コンソメ、水、トマトケチャップ、ウスターソースを加え炒める。
- ⑤④にカレー粉を加え味を整える。
- ⑥お皿にご飯を盛り、⑤をかけて完成。



栄養科 柴田 真弓