組織現況 2016年11月30日現在

組合員数
26,710 人

出資金総額
94,849万円

一人当たりの出資額
35,510 円

虹のまち とやま医療生協

2017年1月号　No.405

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 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

笑顔でつながる　まちづくり

理事長
与島　明美

あけましておめでとうございます。

昨年中は組合員の皆様にはたいへんお世話になり、本当にありがとうございました。

医療や介護、年金の問題、高齢者の交通事故の問題などが日々報道されています。生きにくい時代になっていくのでしょうか。このような時だからこそ、医療生協の役割がますます大きくなっています。

富山医療生協では、昨年八月に看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」を開設することができました。二十四時間三六五日在宅での生活や療養を支えるために通いやお泊りなどのサービスを柔軟に利用できるものです。組合員の助け合い活動「たすけっとクラブ」も広がってきています。地域包括支援センター訪問を行うことでつながりができ、協力できる関係も生まれてきています。一方、「高齢になっても障害があっても、社会で、役割や生きがいを持って過ごしたい」という思いをかなえるための活動は、充分には広がっていません。さらに、子どもや働く世代の課題もたくさんあります。これからの医療生協の活動を支える方を迎えることも大きな課題です。ぜひ支部・班の活動をすすめていく力になって下さい。

家族や仲間とともに、よりよい生活習慣をつくり、健診を受け健康をつくる活動を進めましょう。そして何よりも平和な日本を守っていきましょう。

「医療生協があってよかった」と実感できるような一年にしていきましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

本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
職員一同

富山協立病院
院長　山本　美和

富山診療所
所長　古野　利夫

水橋診療所
所長　田村　有希

在宅福祉総合センター「ひまわり」
施設長　中田　昌子

在宅福祉総合センター「きずな」
施設長　唐島田美和子

在宅福祉総合センター「えがお」
施設長　髙野　治美

在宅福祉総合センター「ぽぷら」
施設長　大塚　剛

組合員のつどい

日時：**3月4日(土)**
13：30～16：30
場所：富山県中小企業研修センター
2017年度方針骨子の提案　他

内視鏡

正月には家族そろって炬燵を囲み、花札・トランプ・双六などに興じてきました。こんな光景が決定的に変えられようとしています▼自民党とその補完勢力は「カジノ解禁推進法案」を強行採決しました。「IR（総合型リゾート）であり、会議場・レストランなどでもうけるものだ」などとしていますが、シンガポールの例では、収益の八割がカジノであり、実質は賭博場であることは明らかです▼「地方の経済成長が図れる」と推進派は言っていますが、「次々にカジノが倒産し、二五％の雇用が減り、一九％の税収入が減った」（米国アトランティックシティー）というのが現実です▼政府は「勤労の美徳を害する。副次的な犯罪を誘発する」と賭博行為を刑法で禁じてきたことにも触れ、賭博禁止の歴史は持続天皇による「すごろく禁止令」（六八九年）にさかのぼると指摘しています。しかも現在日本の人口の約五％がギャンブル依存症というのが実態です。新たな依存症を生まないために、社会に不幸を生む賭博ビジネス＝カジノを作らないのが一番です。私たちの小さな力を、束ねれば未来は見えてきます。しっかり手を取り合いましょう。（S）

健康長寿と運動（三）

富山協立病院　整形外科　石井　佐宏

運動器の栄養

運動器への栄養について考えてみましょう。

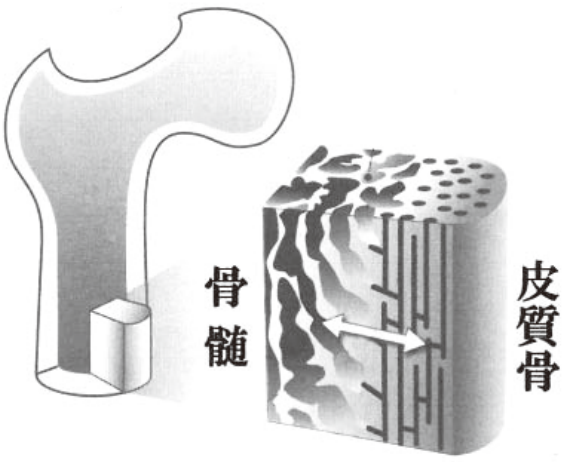
筋肉ならタンパク質、骨ならカルシウムという答えが返ってきそうですが、今回は「機能的な」栄養のお話。

筋肉を強くする栄養は、筋力トレーニング、略して筋トレです。いくらマッサージで気持ちよく揉んでもらっても、関節を動かしてもらって動きが良くなっても、筋肉は自ら意識して使わないことには決して太くなりません。

高齢になっても筋トレは有効です。もともと筋肉が若者より細いので、少し太くなるとその違いは歩行などで実感出来るでしょう。**地道な筋トレは必ず報われます！**

昔から「老化は脚から」と言います。（足ではなく下肢です。）

現代の便利な生活環境下では、身体の移動に最も重要な太ももの筋肉は三十歳から毎年一％ずつ減ります。ということは、八十歳では半分…。転びやすくなるわけですなあ。



筋肉ポンプ

実は、筋肉は静脈の流れに非常に大きな役割を担っています。動脈血は心臓というポンプから全身に押し出されていますが、静脈血はそうはいかない。流れが遅いため逆流しないように弁があります。ここでポンプの働きをするのが筋肉なのです！

歩くときにふくらはぎの筋肉が縮む、つまり太くなります。すると、当然その筋肉近くの静脈が圧迫され、弁があるため血液が心臓方向のみに押し出されて流れるという仕組み。

年を取ってくると脚や足がむくむ方が多いのですが、筋肉が減ったことも一因です。

骨への栄養

寝たきりの方の骨は、骨粗鬆症に拍車がかかって全身の骨がきわめて薄く脆くなっています。ずばり、**骨の栄養は荷重です。**体重がかかると骨髄の中の血液が、ジュワ～と周囲の骨（皮質骨）に染みこんで行くのです。

関節への栄養

関節の中の骨の先端はクッション作用を持つ関節軟骨で覆われていますが、ここには栄養血管がありません。関節軟骨への栄養分は、関節内の滑膜から分泌されています。つまり、**関節を動かして初めて栄養が行き渡るのです。**

関節が痛くなってついつい動かさなくなると、関節軟骨だけでなく近くの靭帯や筋肉まで縮んで、関節全体が硬くなります**（関節拘縮）**。

まとめますと、**運動器への栄養は運動！**お忘れなく。ここまでにしとうございます。

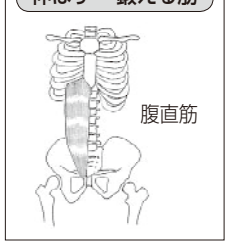
ちょこっと体操紹介

「かかと上げ・へそ覗き」運動

目的・効果

腹直筋の強化
腰痛予防

伸ばす・鍛える筋



①浅く腰掛け、背筋を伸ばし両手をお腹または太ももの上に置きましょう。
②へそを覗き込むようにあごを引き、踵を持ち上げましょう。
③大きく息を吸って、5秒数えましょう。

《ポイント》
しっかり声を出すことで、腹筋を効果的に鍛えられます。

ワンポイントアドバイス

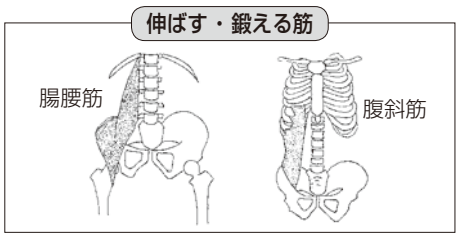
この筋肉は、起き上がり・立ち上がりためにとても重要な筋肉です。

エアロビクス風　肘・膝タッチ運動

目的・効果

腸腰筋・腹斜筋の強化
転倒予防、
バランスの強化

伸ばす・鍛える筋



①深く腰掛け、両足を肩幅に広げましょう。
②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましょう。
③右に体をひねり、右の膝を上げましょう。
※肘はその位置でキープして膝を近づけましょう。
④反対も同様に行いましょう。
※この動作を3セットを目標に行いましょう。

ワンポイントアドバイス

この運動を行うことで、腕を振って歩きやすくなります。

1～3月健診キャンペーン

げんき体感！　つながる安心！

■すこやかドック健診ギフト券

★キャンペーン価格　11,000円（税込）

内容：問診・身長・体重測定・血圧・尿（蛋白・糖・潜血）・眼底検査
血液検査（貧血・血糖・脂質・肝・腎機能など20種）・心電図
内科診察・腹部エコー・胸部X線・胃部（X線又は内視鏡）

あなたの大切な人へプレゼントしませんか？
購入される方が組合員なら、贈りたい方は誰でもOK です。

■富山市外の組合員さんのための GOGO 大腸がん検診

★キャンペーン価格　550円（税込）

検査容器で簡単に便をとり、返信用封筒に入れて、送ることもできます。
各事業所へ届けてくださってもOK です。
（通常組合員価格1,500 円 未組合員2,500円）
便を 2 日分とって血液が混じっていないか検査します。（便潜血検査）

（税別）

その他のお得な組合員健診	組合員	未組合員
肺がん検診（X線）	1,150円	1,700円
腹部超音波検診	3,000円	5,700円
前立腺検診（血液検査 PSA）	960円	2,100円
骨そしょう症検診（骨塩定量DXA法）	1,910円	4,290円
甲状腺検診（超音波・血液検査1種）	1,910円	6,000円
胃がん検診（胃透視）又は（胃カメラ･経口もしくは経鼻）	4,000円	13,000円
内臓肥満CT検査	2,860円	5,000円
乳がん検診（マンモグラフィー1方向又は超音波＋触診）	2,100円	6,000円

お申し込み・お問い合わせは…
富山協立病院 健康支援センター　☎076－444－5684（直通）
水橋診療所　☎076－479－1414　　富山診療所　☎076－420－0367

北Aブロック
保健教室

正しい血圧の測り方と食べたいおやつあれこれを学習

健康づくり委員会では、組合員の健康づくりを支援するために医療生協の健康習慣の普及をすすめています。秋の月間中に五つのブロックで保健教室（講座）が取り組まれ、のべで一二八名の参加がありました。北Aブロックの保健教室を紹介します。

十二月六日(火)ひまわりらで、北Aブロックの保健教室を行い二十九名が参加しました。

医療生協の「八つの生活習慣と二つの健康指標」をもとに、第一講座は協立病院看護師による血圧の話がありました。「血圧が高いとなぜいけないのか」「何が原因で高血圧になるのか」等の話を聞いたあと、二人ひと組で、正しい血圧の計り方を学びました。第二講座は協立病院管理栄養士による「食」に関しての話もあり、「低塩分・低脂肪を基本に、バランスのよい食事を取ることの大切さ」を学びました。参加者は、配付資料の塩分チェック表で自分の日頃の塩分摂取量を把握することができ、生活習慣を見直す良い機会となりました。テーマの「やっぱり食べたい!!おやつあれこれ」に対して、管理栄養士から「十歳ごろまでの成長期にはおやつを必要としますが、今日参加のみなさん方が、残念ながらおやつを食べても背が伸びることはありませんね」などと笑いを誘いながら、どうしてもおやつを食べるのなら「昼の明るいうちがおすすめですね」「食後すぐに食べるのもよいですよ」と参考になるアドバイスをいただきました。参加者からは、「聞いてよかった」「よく理解できた」などの感想が寄せられました。交流会ではスタッフ手作りの美味しいおやつとコーヒーをいただき終了となりました。

▲血圧測定中「できるかなぁ」

健康づくり委員会

★好評だったとうふ白玉の作り方
とうふと白玉粉1対1の割合で混ぜてまるめてゆでる。
浮き上がったら好みの味でいただきます。
〈黒みつ　きな粉　小豆　みたらし〉

▲バランスのよい食事を取りましょう

医療生協を大きくする月間まとめ

ことしの月間は、「医療生協の魅力を伝え、つながりを広げる中で、〝地域まるごと健康づくり&支え合いのまちづくりが可能な組織をつくる〟をテーマに年間目標の八割到達を目指して医療生協を大きくする月間に取り組みました。

地域や事業所では医療生協の健康づくりや支え合い運動でつながりが広がりました。

なかまふやしの八割目標を達成したのは十支部となりました。地域まるごと健康づくりに取り組んだ健康チャレンジャーは一五〇〇名を目標に掲げ七八三名の方が登録されました。キッズチャレンジャーの小学校・保育園等の申し入れ活動も、八か所で五七三枚活用されました。保健教室を団塊の世代へ案内し、初めて参加をした方もありました。まちづくりでは、たすけっとクラブへの地域包括支援センターからの依頼がふえました。富山市議会政務活動費不正の真相徹底究明署名に取り組み約一四〇〇筆を集め、まともな市議会に変える運動に貢献しました。新加入は三一一名(今年度六七四名)と四五%の到達となっています。年度末に向けて目標達成めざして声かけしていきましょう。

	年度目標	到達(11月末)
なかまふやし	1,500名	674（前年比87.3%）
出資金ふやし	1億5千万	3,771万（前年比78.5%）
班　会	1,800回	1,003回（前年比79%）

組合員活動委員会

たすけっとクラブ通信 No.45

新しい協力者さん28名増える

こんなふうに協力者さんになっていただいています。

○夫婦で、庭木手入れや除雪に登録してくださいました。
○協力者が庭の手入れの時、人手が必要と友人や息子さんに協力を得ました。それ以来協力者として登録。
○近所の利用者さんの受診付き添い日に、都合が悪くなったので、大学生の孫が「○○のばあちゃんなら私がついていくよ。以前一緒に行ったから大丈夫。」と言って付き添いをしてくれ、協力者に登録。その後も月１回受診付き添いをしています。

困った時はたすけっとクラブに連絡を

毎週のゴミ捨てを依頼されたが、近くにいない…、除雪の協力者がいない…と支部内で協力者探しをして、新たな協力者も誕生しています。「虹のまち」を見て、チラシを見て、「少しでも協力できることがあるのなら」と登録してくださる方もあり、今年度の新しい協力者さんは28名となっています。

こんな心優しい協力者さんが、多くの利用者さんの要望に応えようとたすけっとの出番を待っています。

利用できるかなと迷っている方は、どんなことでも、とりあえずご相談ください。

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

班紹介No.16 奥田北支部 下新北町班

二〇一六年一月より脳いきいき班会として新しく発足。班メンバーは五人います。以前よりイベント参加やボランティア活動を行ってきた地域サークルがその前身となっています。

班会は五カ条の実践の報告から始まります。食の話になると「どこで食べてきたがけ」「誰といったがけ」などなど、話に花が咲きます。五カ条の話の途中でも構わず会話になるのがうちとこの班なのです。多様な話題が提供され、終始笑い声が絶えません。

脳トレーニングや体操、音読などで脳がいきいきします。この班の良いところは、誰でも気軽に参加でき、話がはずむところです。今年は散歩や食事会など積極的に出掛ける班会も行っていく予定です。

班長　長谷川　博

16年度 第六回理事会報告

十一月二十六日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十五名の出席で第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

①十月の事業概況と後半期の見通しについて報告を受け、事業所・組合員の課題と実践について協議しました。健診、インフルエンザ予防接種などの利用促進を呼びかけます。

②「虹の出会い月間」について、地域の取り組みを交流しました。引き続き年度末まで目標を達成するために奮闘する意思統一を行いました。

③前進座公演「怒る富士」は、入金状況を確認しながら、数多く声かけをおこなっていくことが確認されました。

被災地ボランティアで見つけた目標

十月三日から二十六日まで、宮城県にある松島医療生協「まつしまの郷」でお世話になってきました。

「まつしまの郷（さと）」は国宝瑞巌寺のそばにあり、周辺に住む人たちが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにと、医療機関や福祉介護、ボランティアが連携してサービスを提供、応援する複合施設です。

震災前の松島医療生協は松島町に松島海岸診療所、東松島市野蒜（のびる）に「なるせの郷」その他訪問看護などの事業を運営していましたが、東日本大震災で利用者十二名、職員三名の方が亡くなり、施設設備も甚大な被害がありました。松島海岸診療所も浸水などの被害を受けました。しかし、職員や支援者の計り知れない努力により、なるせの郷と松島海岸診療所の機能を合わせ持った「まつしまの郷」として再建されました。

私は被災の年の五月に友人と石巻に行き、〝東北の復興がなければ日本はだめになる〟と思い帰ってきました。家に戻り、認知症の父の顔を見て思ったのは、父の世話を通して介護力をつけて、東北の復興に協力できないかと言う思い上がりでした。当時五十七歳の私は介護講座を受講し、デイサービスでのボランティアも経験。昨年の定年退職を機に介護の現場で働き始め、東北へ行くなら今しかないと思いました。富山医療生協の友人に相談し、松島医療生協に受け入れていただくことができました。

▲「おたっしゃデイ」のみなさんと

「おたっしゃデイサービスで」

松島のおたっしゃデイでは驚くことばかり。朝からスタッフの元気な笑い声がフロアーに満ち、利用者さんも明るくそれに応える。スタッフは常に利用者さんの健康状態や精神状態にも気を配っておられました。

また、私にも優しく接していただきました。一週間余り経ったころ、復興の取り組みを綴ったメッセージ集を見て、「毎日利用者さんと楽しく笑って過ごせる喜びを感じています」と言う言葉が目に留まりました。自分との違いにハッと気づき、それからは緊張感を持ちながらも楽しく過ごしていこうと肩の力が抜けました。

また、休日に五年前に訪ねた被災地を巡りましたが、瓦礫はすっかり片付けられ、公共施設の整備や復興住宅造成などが急ピッチで進められていました。しかし、未だに仮設住宅で不自由な生活をされている被災者が存在しました。物の傷は時間と資金で消すことができても、人の心や生活の傷は人の力でしか癒やすことができない。復興にはまだ多くの人の力が必要だと感じました。

最後に松島と富山の医療生協の皆さまの温かいご配慮で六十歳を過ぎて尚、新しい目標を見つけることができました。今後も一歩ずつ前に進んでいきます。

となみ野支部　徳田清一

組合員のひろば

クロスワードパズル十一月号の解答ハガキより

継続は力なり！

富山市犬島　大松　健昭さん

私はメタボ対策で半年前からタオルを使った体操をしています。おかげさまでポッコリお腹も解消！何事も有言実行で続ける事が大事です。

パークゴルフで得たもの

富山市森　温井　淑子さん

医療生協主催の第六回パークゴルフ大会に参加させて頂きました。皆さんご高齢でもお元気でプレーされ、私もまだまだ頑張らなくっちゃと、あらためて勇気と元気をもらってきました。

心の支え「虹のまち」

富山市豊丘町　山下　栄子さん

毎月届けて下さる「虹のまち」は四ページの読み物ですが、いつも心が明るくなります。クロスワードパズルは脳トレのつもりで取り組み、各地域での活動の様子も写真で拝見し、皆様の喜びが伝わってくるように思います。

ありがとう

富山市安野屋　山森　邦子さん

私はいつもデイサービス「きずな」に大変お世話になっています。これからもよろしくお願いします。

冬の足音

富山市田中町　松本　順子さん

日ごとに寒さが増し今年もまたいやな季節がやってきましたね！早くインフルエンザの予防接種を受けてこようと思います。カレンダーもあと一枚、皆さんも風邪ひかないように。

これからも期待

富山市西新庄　柳瀬　鏡子さん

健康長寿と運動の記事を読み、自分の知らない知識をたくさん得る事が出来る。今後も「虹のまち」の紙面が楽しみです。

認知症の専門外来を

富山市粟島町　篠塚　征則さん

高齢者が多くなり認知症の患者が増えてきていると思いますので、認知症診断専門外来をぜひとも設けて頂きたいと希望します。

無料法律相談のご案内

春山然浩（のりひろ）弁護士（富山中央法律事務所）

時間は午後２時～４時

・２月16日（木）
・３月16日（木）

予約してください

場所　富山協立病院地域連携室

◎お申込・地域連携室　☎076-444-5708

クロスワードパズル

【問題】

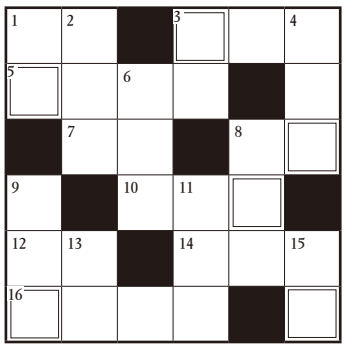
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？

★ たてのカギ ★

①おじいちゃん
②生きることの苦しい世
③色即是○○
④麻薬――で逮捕
⑥――端麗
⑧――することに意義がある
⑨まんが日本――話
⑪――大敵
⑬ウーロン○○、煎○○
⑮○○を聞いて十を知る

★ よこのカギ ★

①地○○、活断○○
③――は豹変す
⑤世の中――で何ともならぬ
⑦○○がなければ帰れ
⑧医者も○○を投げる
⑩今が――の新鮮な魚
⑫負けるが○○
⑭難局を――する
⑯セピア色の昔の――



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。

【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。

【あて先】

〒九三一―八五〇一富山市豊田町一―一―八　富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】

正解者の中から十名の方に千円分の図書カードを贈呈

【しめきり】

一月末日の消印有効

【十一月号の解答】

ブンカサイ（文化祭）

カ	イ	ヒ	■	ジ	コ	ウ
ン	■	コ	キ	ユ	ウ	■
シ	ヨ	ウ	ジ	ン	■	■
■	ク	セ	■	サ	イ	ブ
キ	ネ	ン	ビ	■	ブ	キ
カ	ン	■	ラ	イ	キ	■

応募９８通
正解９７通

【十一月号の当選者10名】　敬称略

斉藤　忠義（上市町　正印）
米田　厚子（富山市富岡町）
楠　昌子（高岡市石瀬）
吉野カオリ（富山市水橋）
山田　政信（南砺市福光）
林　伸子（富山市稲荷町）
金尾　善博（富山市総曲輪）
浅野　貴晟（魚津市新金屋）
北村　雅人（富山市長岡新）
中村　和子（富山市蓮町）

おめでとうございます

1月外来診療体制表

休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院へお電話を

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。平日の月～金は21:00まで、土・日・祝日の17:00までについては、当番の医師、看護師が待機しております。お早めにお問い合わせください。

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	古野利夫	百谷　泉	金崎照雄	古野利夫	古野利夫	古野利夫 黒田昌弘
特別外来 9:00～12:00		古野利夫（胃カメラ）	古野利夫（胃カメラ）	石井佐宏（整形外科）		

※1時30分～4時　往診のため、外来は休診です

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～6:00	古野利夫	古野利夫		百谷　泉	与島明美	

水橋診療所

☎076－479－1414　富山市水橋舘町59－1

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00～12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希 金崎照雄 （輪番）
整形外科 9:00～12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
健康診断 予防接種 2:00～3:30				寺西高子（予約制）		

往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。お気軽にご相談ください。

肺炎球菌ワクチンの接種はお済ですか？

今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になられる方は自治体より定期接種権が送付されてきています。定期接種券は3月31日までです。対象の方はお早めに。

＊富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で接種できます。お気軽にお問い合わせください。

救急指定　富山協立病院

☎076－433－1077　富山市豊田町1丁目1－8

午前　午前8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
内科（初診）（再診）	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	与島・岩城/ 与島/ 坂本・山田 （輪番）
内科（予約）	百谷　泉	山本美和	百谷　泉	百谷　泉	百谷　泉	岩城光造 ～10:30（隔週）
	与島明美	岩城光造	与島明美		与島明美	山本美和 10:30～（隔週）
		大堀　成 ～11:00		寺島嘉宏 9:00～10:30	林　洋平	与島明美 10:30～
		斉藤隆義				
糖尿病専門			松井法生	松井法生	松井法生	林/斉藤 （輪番）
専門外来			大原一将 （循環器） 9:00～		柴原直利 （漢方） 9:00～	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 （月2回）
消化器・肛門・乳腺 ～11:00					火爪健一	
泌尿器科 9:00～	柴森康介					大学医師
皮膚科 9:00～	虎井僚太郎		古川史奈			
耳鼻咽喉科 9:00～		浅井正嗣 受付11:30まで				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00～4:30	百谷　泉	休診	斉藤隆義	岩城光造	田中　裕	休診
	与島明美		与島明美 3:00～	斉藤隆義		
	大堀　成 3:00～4:00					
禁煙外来 2:00～3:00			百谷　泉			
老年外来 2:00～4:30				与島明美		
糖尿病専門 3:00～4:30					松井法生	
漢方外来 3:00～4:30					柴原直利	
整形外科 3:00～4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30～	
泌尿器科 2:00～4:00	柴森康介					
耳鼻咽喉科 2:00～4:30				大学医師		

夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～7:00	休診	林　洋平	与島明美	休診	岩城光造 4:30～	休診
		松井法生 （糖尿病）	山本美和 4:30～		松井法生 （糖尿病） ～6:00	
					金山ひとみ （糖尿病） 4:30～6:00	
漢方外来 4:00～7:00					柴原直利	
整形外科 4:00～6:00		石井佐宏				
皮膚科 5:00～7:00		清水教子			林　政雄	

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前（上部消化管）	岩城光造	田中　裕	田中・火爪	田中　裕	田中　裕	田中　裕
午後（下部消化管）	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 （月2回）

■栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40～	9:40～	9:00～	9:40～	9:40～	
午後			2:00～			
夜間		4:00～			4:00～	

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

新春 みんなの作品展

▲絵手紙　竹盛敏子さん（萩浦支部）

◀押し絵　徳堂スミ子さん（水橋西部支部）

◀ちぎり絵　長谷川シゲ子さん（婦中支部）

▲木目込み　矢後幸子さん（和合八重津支部）

◀絵手紙　石川博子さん（とよた中央支部）

◀絵手紙　塩原冽子さん（上条支部）

▶福熊手　吉崎富士子さん（広田支部）

▼絵手紙　大城睦子さん（奥田東支部）

「甘酢しょうが」でちらしずし

富山協立病院　管理栄養士　浅井　雅子

材料／4人分

すし飯
- 温かいごはん　640ｇ（2合）
- 甘酢しょうが（汁けをきる）　80ｇ
  汁は捨てずに、具の味付けに使う
- 白いりごま　大さじ2

具
- かに缶　大１缶（かに風味かまぼこで代用可）
- 錦糸卵　卵１個（油適量）
- 人参　1/5本　40ｇ
- ゆずの皮　1/2個分

作り方

❶すし飯を作る。甘酢しょうがはせん切りにし、ごまとともにごはんに混ぜる。
❷かに缶は、身をほぐす。錦糸卵を作る(調味料は入れない)。にんじんは、薄い花型にしてゆで、甘酢しょうがの汁に30分間つけておく。
❸すし飯に、具を盛り付ける。
❹ゆずの皮を、千切りまたはおろし金で削って盛り付けたうえから散らして出来上がり。

塩分は多くなりますが、かに缶の代わりにウナギやアナゴもおいしいです。
ゆずの代わりに、青じそでアレンジも!!

すこしおポイント！ ～酸味と香り～

今回のすこしおポイントは、「酸味」と「香り」すこしお生活の定番です。
酢、レモン、ゆずなどの酸味や、しそ、みょうが、みつば、パセリなどの香味野菜を使うと、うす味でおいしく食べられます。

地域フラッシュ

◀12月13日　中央西支部　ひなげし班　望年会　8名参加

◀12月14日　水橋支部　支部レクリエーション　9名参加

◀12月13日　射水支部　組合員交流会　24名参加

◀12月15日　広田支部　ほほ笑みクラブ班　脳いきいき班会　10名参加

人と人とがつながって 安心のまちづくり

38支部　大集合!!

南ブロック

富南支部（蜷川、新保、熊野、月岡小学校区）
組合員数533人
楽しく、ためになる活動を！

南部支部（旧星井町、西田地方、堀川、光陽小学校区）
組合員数944人
富山診療所の地元支部として「たっしゃで　地域づくり」のスローガンのもと力を合わせて頑張っています。

中央東支部（旧柳町、清水町、八人町、五番町小学校区）
組合員数1,020人
今年は大きくはばたくぞ！

中央西支部（旧安野屋、愛宕、総曲輪小学校区）
組合員数503人
支部運営委員を増やし、充実して進みます。

山室支部（山室、山室中部小学校区）
組合員数861人
困っている人を見たら放っておきません。助け合いと思いやりの支部です。どんなことでもみんなで決める、一人一人がヒーローの支部です。

堀川南・太田支部（堀川南、太田小学校区）
組合員数373人
支部の旗を作りました。心ひとつに健康で楽しく進めます。

東ブロック

上条支部（上条小学校区）
組合員数327人
今年も地域の人たちと共に、話の場をより多く持っていきます。

水橋支部（水橋中部、水橋東部小学校区）
組合員数1,406人
今年も楽しい企画をやります。

水橋西部支部（水橋西部小学校区）
組合員数837人
「流葉温泉へ山菜つみ」今年もみんなで楽しみます。

三郷支部（三郷小学校区）
組合員数759人
人と人とのつながりを大切に！今年も皆が楽しめる活動を!!

滑川支部（滑川市全域）
組合員数712人
今年も組合員さんが楽しめる企画を行います。

やくし支部（立山町全域）
組合員数471人
立山町民の健康づくり、健康増進のため楽しくためになる活動を広げます。

上市支部（上市町全域）
組合員数397人
若い組合員の加入で、支部を活性化しよう。

西ブロック

射水支部（射水市全域）
組合員数655人
健康相談会を地域の人たちや学生さん達と〝コラボ〟してすすめてみたいです。

婦中支部（旧婦中町全域）
組合員数1,067人
今年も氷見の一泊研修、新春の集い、山菜取りなど楽しくためになる企画をみんなでやります。本年もよろしくお願いします。

となみ野支部（砺波市、小矢部市、南砺市）
組合員数243人
組合員さんの輪を広げ、知り知らせ助け合って活動していきます。

和合八重津支部（四方、草島小学校区）
組合員数769人
本年はすこしおに取り組んでまいります。また、運営委員を増やし、活発で楽しい運営委員会にしたいと思います。

桜谷支部（桜谷小学校区）
組合員数331人
地域のサークル、団体と協力して安心のまちづくりを進めます。

五福神明支部（五福、神明小学校区）
組合員数460名
今年も明るく楽しく元気で！

和合ローズ支部（倉垣、八幡小学校区）
組合員数638名
健康づくりは健康チャレンジャーで！今年は70人が参加、終了カードは47名届いています。「頑張っている～」、「こんないいことあったよ～」の声の交流が後押しです。

呉羽支部（呉羽、老田、長岡、寒江、池田、古沢小学校区）
組合員数941人
「力」合せて
躍進の年にしましょう！

高岡支部（高岡市全域）
組合員数598人
組合員や地域と協同の「わ」を広げ、助け合うきずなとその拠点をつくりたいと思います。

北Aブロック

とよた中央支部（豊田小学校区）
組合員数627人
地域包括支援センターや長寿会、町内会とつながりをもち、健康づくり、くらしに役立つ取り組みを進めています。

とよた南支部（豊田小学校区）
組合委員数640人
今年こそ「あってよかった！」「組合員で良かった!!」と言われる支部に。

とよた北支部（豊田小学校区）
組合員数864人
医療生協の健康づくり、顔の見える安心のまちづくりを新班をつくりながら頑張っています。

大広田支部（大広田小学校区）
組合員数860人
楽しい班会を大いに広げ、協同の力で安心のまちづくりをすすめようと活動しています。

浜黒崎支部（浜黒崎小学校区）
組合員数427人
楽しい班会を開催し、組合員の交流をもっと広げたいと思います。運営委員を募集しています、みんなで楽しく健康づくりを進めましょう。

岩瀬支部（岩瀬小学校区）
組合員数567人
今年も元気に「健康」「くらし」にこだわり、みんなの“わ”をつなげていきま～す。

とよた東支部（豊田小学校区）
組合員数640人
「つなごう“わ”、健康づくり、助け合いのあるまちづくり」のスローガンを掲げ、頑張っています。

萩浦支部（萩浦小学校区）
組合員数737人
仲間と共に健康を願い、暮らしを楽しみましょう。

広田支部（広田小学校区）
組合員数1,031人
に：20周年　わ：輪の心で
と：友だちづくり　り：理想の支部

新庄北支部（新庄北小学校区）
組合員数688人
医療生協があって良かったと言われる活動を！

北Bブロック

奥田支部（奥田小学校）
組合員数651人
仲間を増やし、活力ある楽しい支部に!!

奥田北支部（奥田北小学校）
組合員数559人
今年も脳いきいき班会を続けて健康づくりの輪を広げるぞ～!!

奥田東支部（奥田北小学校）
組合員数635人
奥田東！「今年もガンバルぞ！」

新庄支部（新庄小学校区）
組合員数428人
楽しく“わ”を広げて目標達成。

藤ノ木支部（藤ノ木小学校区）
組合員数416人
地域とともに、藤ノ木支部は永久に不滅です。

針原支部（針原小学校区）
組合員数470人
平和を守る、くらしを守る、楽しくしましょう。

みんなで見に行こう

前進座「怒る富士」公演

観劇で復興支援！

2017年 **2月9日(木)**

開演14：00（開場 13：30）

料金：5,500円（当日6,000円）

会場：富山県民会館大ホール

お問い合わせ：富山医療生協組織部　☎076－441－8351