

ひとはみんなのために、みんなはひとりのために

栃木保健医療生活協同組合

健康とくらし

2024年10月
546号

特集
2・3面

集まろう！話そう！つながろう！
生協強化月間はじまる

撮影 宇都宮市 酒井 茂 さん

待合室

宇都宮市内で、始業前の10分間が絵本の読み聞かせに組まれている小学校があります。保護者や地域ボランティアが児童に絵本の世界を伝えます。私も10年続けて絵本の楽しさを広げています。沢山の本が出版されて選び取るのも大変ですが、私は、●ユーモアたっぷりもの●平和の願い●命のふしぎ●勇気と冒険ものなどを選んでしまいます。読み聞かせが終わってからの交流で他者の選んだ本を知るのも勉強で発見があります。絵の素敵な本を選んでくれる方もいます。絵本の世界の深さ・多様を知ります。

また子ども時代の自転車やてくる紙芝居屋さんの思い出を忘れたく、紙芝居も舞台を使って児童に紹介します。参加型紙芝居という作品があり、子どもたちに一緒に呪文や応援の声をかけてもらうと大変に盛り上がりします。以前に本部の健康まつりで視覚障がいHさんが紙芝居を上演されました。場面抜きのタイミングや見ている人の反応を感じている様子に大変感動しました。（Hさんは「健康とくらし」の点字版作成でご活躍です）紙芝居は日本独自の文化で、アジアでも注目されています。

パラリンピック競技で障がい者の活躍が伝えられています。試合のテレビ中継が限られているのは残念です。人間の可能性を知る機会になったでしょう。一政党の総裁選の報道にテレビが独占された感じがします。マスコミ報道に「はて？」と思うことも大切ですね。

気候も落ち着く秋です。読書や文化、スポーツを楽しんで、人間の素晴らしさを知り、希望を広げて、これとは真逆の軍事行動が世界から消えるように考えていきたいです。

つながるう月間 スタート!

「コロナ禍を経て見えた「つながり」の大切さ

2019年末から5年にも及ぶコロナ禍の経験は、私たちが当たり前に行ってきた班会や健康づくり、サロンなどの居場所づくり活動の大切さを改めて見直すきっかけになりました。

栃木保健医療生協は、誰もが健康で安心してくらし続けられる社会をつくるために、診療所や介護事業所などの事業を運営し、地域で暮らす組合員が「地域まるごと健康づくり」に取り組んでいます。2030ビジョン（医療生協の中期計画）実現のための着実な事業経営活動とともに、より地域に根差した活動を展開し、ゆるやかなつながりづくり、仲間づくりを進めます。

「つながるう月間」に向けて

毎年10・11月は、生協強化月間です。全国の医療福祉生協が、組合員ふやし、出資金ふやしなどの活動・強化に取り組みます。2024年度は、「集まろう!話そう!つながろう!」多種多様な参加で地域に開かれた医療福祉生協をとにつくろう」と呼びかけています。



栃木保健医療生協は、この生協

強化月間を「つながるう月間」として取り組みます。その一環として本紙とともに「加入・増資のお願い」をお送りします。皆さまから預かりした出資金は、生協の健全な運営の礎として活用されます。

関信越エリア組合員活動交流集会

9/13(金)～14(土) 組合員活動交流集会が開催され、栃木保健医療生協からは組合員11名、職員5名が参加しました。白樺リゾート池の平ホテルを会場に、長野県の皆さまの温かいおもてなしで幕を開けました。



長野の仲間たちの
温かい歓迎を受けました

1日目は、医療福祉生協の2024年度重点課題と強化月間に関する基調報告が行われました。一人ひとりが尊重される社会の実現に向けて、全国の医療福祉生協連が取り組む地域づくりや居場所づくりと、助け合いの重要性を強調した内容でした。

午後は、尚絅学院大学の松田道雄教授による「等話」に関する講演が行われ、お互いを尊重し、平等な会話を通して人間関係を築くことの大切さを

学びました。参加者同士でペアになり、実際に「等話」を体験する時間も設けられ、活気あふれる会となりました。

2日目は、分科会や演題発表が行われました。「ゲアマフ作り」や長野県の戦争の歴史に触れるなどの多様なテーマが取り上げられました。また、宇都宮中央支部と栃木支部による演題発表では、それぞれの支部で行われている組合員活動について紹介しました。

白樺湖を一望できる温泉につかりながら、他生協の組合員の方と交流できたことが、今回の集会で最も印象に残ったことです。2日間の貴重な経験を通して、医療福祉生協活動の意義を改めて感じることができました。

(地域活動部 石塚記)



集会を終えて、笑顔の栃木保健医療生協の参加者



集まろう！話そう！ つながろう！



おしゃべりをする事、つながりをつくることは、心身の健康に効果があると言われています。各地で開催されている支部活動や班会は、まさに「健康づくり」そのものです。栃木県内でどのような活動が行われているのか、集いの場、つながりづくりの実践をいくつかご紹介します。



調理の様子

那須支部が毎月開催しているおしゃべりサロンでは、コロナ禍で一時中断していた食事が復活しました。料理長の木庭さんは、組合員の皆さんに調理の指示を出しながら、中華鍋を巧みに操ります。晩酌で培った料理の腕が光ります。みんなで協力して作った料理を、みんなで楽しみながらいただきます。今回の麻婆茄子のメニューは、支部の「歩こう会」での会話がきっかけに決まりました。森支部長は「運営委員さんの声を形にすることで、活動に参加する喜びが生まれます。楽しければ自然と人が集まります」と語っています。

得意を活かして
やってみたい！を叶える

那須支部



移動店舗にあわせ、虹の杜で
「健康チェック・健康カフェ」を開催しました

毎週金曜日14時〜とちぎコープの移動店舗に来ていただいています。
9月からは移動店舗に合わせ、毎月第3金曜日に北西支部ではいくつかの企画を行っています。初回は健康チェック（協力：健康づくり委員会）と加入・増資コーナー、お喋りコーナーを設けました。移動店舗で買い物をした地域の方が集い、にぎやかなおしゃべりの声が響きました。
10月は支部でバスハイクを行います。人が集い、交流する「場」や「機会」をひろげていきます。

楽しい「場」をつくらう！

宇都宮北西支部

協同でひろげる輪

佐野支部

9/12（木）コープ佐野センター内で健康チェックを行いました。とちぎコープの職員さんや組合員さんなどにお立ち寄りいただき、医療生協の組合員・職員を含め計21名が参加しました。活動の発信とともに、交流が生まれる機会となりました。

佐野支部では班会を通して他団体が主催する平和活動に参加するなど、協力とつながりの力で活動を推進しています。



健康チェックにあわせて、前田看護部長の健康相談を行いました

いっしょに歩こう、支部ウォーキング

宇都宮東支部

毎年、支部では、ウォーキングを実施しています。今年は LRT に乗って唐桶溜山公園（芳賀町）へ。普段はなかなか会えない組合員同士の交流がありました。「楽しかったね、桜の季節にまた来ようね」と話しながら、和気あいあいと楽しく歩きました。

11 月には組合員交流会を予定しています。支部行事を開催することで、参加者の活力やつながりが築かれることを期待しています。



唐桶溜の前で
ハイ、ポーズ



すこしおのすすめ

塩と上手におつきあい

「すこしお」とは、「少しの塩分です。すこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。塩分過剰な状態が続くと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

減塩は、自分がいくら食塩をとっているのか把握しづらいため、とても難しいのです。「すこしお」の生活を意識して、塩と上手にお付き合いしてみましょ。

塩分摂取量の目安

- 日本では男性7.5g未満・女性6.5g未満を推奨
(高血圧治療ガイドラインは6.0g、WHOは5.0g)

★医療福祉生協では、**1日あたり6g**をめざしています

塩分摂取量		
平均塩分摂取量	男性	女性
日本(令和元年)	10.9g	9.3g
栃木県	10.7g	8.8g

すこしおポイント

①食品の塩分量に注目しよう！

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認してみましょ。「減塩」と記載がある商品を選んでみることもおすすめです。

②調味料の塩分量を知ろう！

調味料に含まれる塩分を意識し、選んでみましょ。調味料を減らし、酸味(レモン、お酢など)や薬味、香

すこしお学習会開催！

9/26(木)健康づくり委員会が「すこしお学習会」を開催しました。宇都宮協立診療所の管理栄養士と訪問看護ステーション虹の看護師による講義・質疑の後には、クイズや試食会を行い、楽しく学びました。



すこしおレシピ

フレンチドレッシング(4人分)
 オリーブオイル 大さじ3
 レモン汁 大さじ3
 砂糖 小さじ1/2
 塩 小さじ1/4
 こしょう 少々
 乾燥パセリ(なくても大丈夫) 少々
 →1人 92kcal、塩分0.3g

レモンの酸味でさっぱり美味しい！

お味噌汁は出汁のうま味を活用し、具だくさんにする
と塩分摂取を抑えることができます。

④お味噌汁は具だくさん！

塩蔵品や、練り製品などの加工品には、思っている以上に塩分が含まれています。食べる回数を減らしてみましょ。

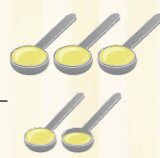
③加工食品を抑えよう！

塩分1gの分量



マヨネーズ

大さじ3杯と
小さじ2杯弱



トマトケチャップ

大さじ2杯



濃い口しょう油

小さじ1杯強



みそ

小さじ1杯強

辛料を活用すると減塩することができます。

問い合わせ 健康づくり委員会

TEL: 028-6000-1606

今年度も健康チャレンジ・きつずチャレンジを実施します。この取り組みは、皆さまの健康習慣づくりのきっかけになることを目的としています。「朝一杯の水を飲む」「好きな運動をする」などのコースに合わせた目標を決め、子どもは2週間、大人は1カ月間継続することをめざしましょう。昨年度までは子ども用、大人用、それぞれのシートをご用意しておりましたが、今年は1つにまとめました！ご家庭でお子さん、お孫さんと同じシートを見て、家族で会話を楽しみながら取り組んでいただけます。個人での参加や、班会やお友達との参加も大歓迎です。報告ハガキをご提出いただいた方全員に、プレゼントをご用意しています。

チャレンジシートは診療所や本部で配布しています。報告はがきの回収も行っております。お近くの支部や事業所へお渡しいただけますよう、ご協力をお願いいたします。

0歳から110歳までの
けんこ
健康チャレンジ2024
どちど
参加無料
報告はかき出し費金具に
記念品をプレゼント

健康づくりをしよう！
健康増進を日課に取り組みます
毎日目標とて目標に近づけていきます
お家で、みんなと、レッツチャレンジ！

期間 ▶ 2024年10月1日～2024年11月30日のうち
キッズ(～小学生): 2週間 おとな(中学生以上): 1か月間
締切 ▶ 2024年12月31日までに報告

協賛
栃木県健康増進生活協同組合、健康づくり委員会
とちぎコトコト生活協同組合、よつぎ生活協同組合、C O O P 共同(コトコト共同)
宇都宮市、宇都宮市教育委員会、株式会社下野利信社、栃木県宇都宮市支所、
栃木県宇都宮市支所、毎日新聞宇都宮支所
N H K 宇都宮放送局、株式会社とちぎテレビ、株式会社栃木放送

健康づくり

レッツ！チャレンジ

虹フェス

日時 2024年 11月2日(土) 11:00~13:30

場所 栃木保健医療生協 虹・本部棟駐車場
(宇都宮市宝木町 2-1028-17)

内容 出店：バザー、野菜・果物販売
軽食(草餅、わたあめ、おしるこ、スープなど)
お菓子釣り大会、健康チェック ほか

企画：エイサー(西が岡小エイサーチーム)、
日光和楽踊り
パネルシアター、医療生協のドクターに
聞いてみよう! ほか

フリーマーケット出店者募集!

出店料：無料 先着 8組(締切：10/25)
お電話にてお申し込みください

問合せ

TEL 028-600-1606
(地域活動部)

レインボーウォーキング

日時 2024年 11月9日(土)

時間 14時~16時

場所 とちぎ健康の森

参加費 無料

持ち物 水分

★動きやすい服装・運動靴での参加をお願いします

雨天時 医療生協本部の虹の杜でポッチャをやります
天気判断は、当日の朝に行います
晴天時・雨天時も電話連絡いたします

申し込み方法

①協立診療所受付で直接 ②電話
上記いずれかの方法で、お申し込みくださいお問い合わせは 協立診療所 事務 入佐 まで
電話 028-650-7881

インフルエンザワクチン接種料金(税込)

	回数	組合員	非組合員	備考
65歳以上	1回目	1,500円	1,500円	宇都宮市民の場合 ※接種無料券が必要
		無料	無料	
6ヵ月~64歳	1回目	3,520円	4,510円	13歳未満の方
	2回目	2,970円	4,180円	

※65歳以上の方で、市民税非課税世帯及び生活保護世帯の方は地区市民センターや出張所・市役所にて無料券をもらってから接種に来て下さい

※65歳以上の方の料金はお住いの自治体の助成額によって異なります

※13歳未満は2回接種となります

※宇都宮市民で満1歳児は、助成制度により1,000円少なく接種できます

※6ヵ月未満の乳児は接種できません

新型コロナワクチン定期予防接種のご案内

両診療所10月1日(火)より接種を開始します。

65歳以上の宇都宮市在住の方は自己負担2000円で接種できます。

65歳以下の方も接種可能です。診療所へお問合せください(組合員割引あり)

※宇都宮市にお住いの市民税非課税世帯及び生活保護世帯の方は無料券をもらってから接種に来て下さい

※宇都宮市以外の方はお住まいの自治体窓口へご確認ください

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所では10月15日(火)からインフルエンザワクチンの接種を開始します。予約は取らずに随時受け付けます。体調をみはからって年内には接種を済ませましょう。

組合員本人と同居のご家族は組合員価格になります。

インフルエンザ予防接種
はじまります

宇都宮中央支部 鈴木順子

の森を抜け鶴田沼へ。雨の歌を口ずさみながらの散歩も良いものです。中央支部では、以前お弁当を持ってこのコースを歩いたことがありとても好評でした。みなさんも是非訪れてみてください。

野口雨情旧居

「しゃぼんだまとんだく...」からすくなぜなこの歌を作詞したのは、皆さん良くご存じの野口雨情です。その野口雨情が疎開と病氣療養のため、亡くなるまでのわずか1年間(1944年から1945年)ですが、妻と6人の子どもたちと暮らしていたのがこの家でした。

場所は県道宇都宮鹿沼線沿いの鶴田町(中央支部の地域)。関東バス鹿沼行で「雨情前」で下車、徒歩2分位のところに、羽黒山を背に静かに佇んでいます。2005年国の登録有形文化財に、2021年「みや遺産」に認定されています。宇都宮の名所や観光案内などにたくさん紹介されていますので、ここで紹介をするまでもありませんね。駐車場もあり無料で見学できます。

近くに住む私のお気に入り入廊下の雨戸?に使われている「ガラス」。このガラスに映る姿や景色は歪んでぼんやり見えて、なぜか心温まる不思議なガラスです。そして、おすすめしたいのは、雨情旧居をスタートして南に歩いて小1時間?のところにある「鶴田沼」までの散歩です。育成牧場の牧草地からグリーントラストの森を抜け鶴田沼へ。雨の歌を口ずさみながらの散歩も良いものです。中央支部では、以前お弁当を持ってこのコースを歩いたことがありとても好評でした。みなさんも是非訪れてみてください。

めぐる、
とちぎ
宇都宮中央支部

体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代700円がかかります)
まずはお問合せください。



作業療法士のリードでリハビリ体操

通所介護 デイサービス虹
リハビリ体操も楽しく
今回は個別機能訓練の様子を紹介します。デイサービス虹では月曜日から金曜日まで、リハビリを希望される利用者に個別機能訓練の時間を設けています。理学療法士・作業療法士3名が交代で担当し、必要な機能訓練をプログラムして提供しています。個別に歩行訓練等を行ったりすることもあります。時には写真のように小グループで楽しく一緒に体操することもあります。個別機能訓練を目的にデイサービス虹を選んでくださる利用者も多く、職員も目標を持って意欲的に参加されている利用者の姿に励まされています。

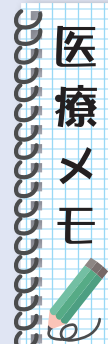
デイサービス虹 所長 金田 千恵
☎028-600-1601



生協ふたば診療所 医師
天谷 静雄

ジギタリスは南欧原産の多年生草で夏にピンク色の釣鐘形の花を咲かせる。觀賞用に栽培されるが強い毒性あり中世ヨーロッパでは暗殺にも使われた。ただし少量を用いると強心利尿効果あり、民間薬として用いられた葉の乾燥粉末から抽出されたのがジギトキシンないしジゴキシンと言う成分だ。これらは心不全、心房細動治療薬として用いられ今日に至っている。

毒草由来の強心薬



組合員のいきいき活動



お箸で豆つかみに挑戦
(8/29 宇都宮北西支部 宝木1丁目班)



「健康とくらし」発送作業！
(8/22 宇都宮南支部)



日光白根山を散策
(8/26 宇都宮北西支部 やまとも班)



手作りホットサンドでランチ会
(9/13 宇都宮東支部 四季のグルメ)



パワー全開！レインボー体操
(9/4 足利班)

文芸コーナー

俳句・川柳

古民家の片隅に咲く彼岸花

宇都宮市 橋本トメ子さん

短歌

猛暑なかナンプレ挑み達成し思いだしたは足の体操

ペンネーム ガンバルバーバ

蛇すらも匿う菜園空はこんなにも青いの

宇都宮市 佐藤 和子さん

冷飯を温めるのに丁度良い器の割るる音寒くなる

宇都宮市 菊池 洋勝さん

絵・写真



栃木市 味村 節子さん



月待の滝（茨城県大子町）
宇都宮市 井上 隆夫さん



宇都宮市 酒井 茂さん



日光市 神山キヌ子さん

読者の声

故郷の星

星を見ることが少なくなったこの頃ですが、8月号の「待合室」の星座で思い出したのは、シベリアに抑留されていた近くの人が帰国後、故郷を思い星に涙したという話でした。改めて戦争の無慈悲さに怒りを覚えました。

ペンネーム ひろじい

夏を生きる

毎日の猛暑と地方の種々被害ニュース等には涙を流さずには見聞きが出来ないこの頃。一年中で一番夏が苦手である私は、只々生きている：そんな日々です。

パラリンピックを観ては体が不自由なあなたの方々でさえ頑張っているのに怠けてと自分に言い聞かせるのですが、情けないの一言です。

「高齢（とし）だからにこそ追加の鞭を打ち」私も頑張ります。8月号掲載のおにぎり、真似して作りました。美味しかったです!!

宇都宮市 関 節子さん

2024年8月号を読んで

ふたば診療所リニューアル完成おめでとうございませす。職員の方々のマスクの無いお顔も久しぶりです。皆良い笑顔でステキです。沢山の思いを読み、通院も楽しみです。

通所リハビリについて記載されていましたが、私も利用しています。5月の連休後半に体調を崩し、入院。退院後も気力・体力戻らず訪問リハに切り替え、やっと通所リハに戻ります。少しずつ慣れていけたら良いなあと思っています。

宇都宮市 菊池 洋子さん

生活と政治

スーパーへ買い物に行ったら、お米の値段の高さにビックリ。しかも量も少ない。調味料もおかずも軒並み上がり続けていて。汗とため息で気分はぐったり消沈です。自民党の総裁選にゾロゾロ立候補している面々は、「食料自給率を50%以上に上げます」とか「消費税を半分にしましょう」とか「軍事費を半分に減らして高齢者や子ども、学生のために使いましょ」とか誰ひとり言わない！裏金議員に政権は任せられません。

宇都宮市 市川八千代さん

実家の庭に想いを寄せる

栃木市の味村節子さんの絵手紙が好きです。大らかではげまされます。時々紙面で拝見しますがお元気でお過ごしなのだろうと（勝手に）安心していきます。

我家の庭にも百日紅（サルベリ）がさやかに咲いています。花の色も濃い↓淡い様々でサルベリア（赤）、おしろい花、グラジオラス、じゅう玉、好きな夏の花はなぜか実家（今はない）の庭に咲いていたものばかり。冬の沈丁花もなつかしいです。今はあまり見ることがなくなりました。

匿名

元気が一番！

朝晩、秋めいてはきたものの残暑の厳しい日々が続いています。みんな疲れているみたい。コロナも油断ならないし。ストレッチをためず心と身体に健康に留意しましょうね。

元気が一番。ファイト！

栃木市 味村 節子さん

育てる楽しみ、食べる楽しみ

今年も小玉スイカの苗を買って、空中栽培しました。大きな甘いスイカが収穫できました。毎日育ていくのを見るのが楽しかったです。

自分で作って食べるって最高ですね。また栽培したいです。

ペンネーム 圭ばあ

くじけないで

この夏は、どれだけ健康のありがたさを身に染みて思ったことか。持病の平衡は保ったものの、ほんの少しの油断で体調を崩してしまい、主治医のすすめもあり介護認定の申請をしました。今の季節は？今日は何月何日ですか？等々の質問にふと柴田トヨさんの詩を思い出しました。折しも政党の代表選。雨後の竹の子の様な乱立戦…。

先日の下野新聞にのった天谷先生のマイナンバーの記事、かかりつけ薬局に勧められたカード取得の件、ナル・ホ・ド：です（カードつくりました笑）

宇都宮市 小太刀節子さん

お互いさま

高齢になり、体力的にも精神的にも老いが進んでいることを実感する。段々重い物が持てなく人の助けを請うことも増えた。

「お互いさま」と言って頂き、日々気持ちよく生活できていることは有難い。

宇都宮市 小池美美子さん

出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員（8月）
……51人
 - ②組合員総数
……11,877人
 - ③増資金額（8月）
……723,000円
 - ④出資金総額
……331,199,500円
 - ⑤一人平均出資額
……27,886円
- （2024年8月31日確定）

クイズコーナー

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	6			5	8	9		
9		1		2	8			
	7	8	6					
		5	8	3		7	4	1
	8		4	1		5		9
4	1							
8			2	5		9		
1			7					3
			9	4		8		

比較的易しい出題です。
実りの秋がやってきました！
目標時間は15分。

抽選で3名の方にQUOカード
をプレゼント！

応募締切 11月15日 消印有効

8月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 戸野塚和子さん
宇都宮市 橋本時江さん
宇都宮市 伊澤 洪さん



1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	1	2	5	6	7	9	8	3
9	3	6	4	2	8	7	5	1
5	8	7	1	3	9	4	6	2
6	2	8	9	1	4	3	7	5
1	7	5	2	8	3	6	4	9
3	4	9	7	5	6	1	2	8
8	6	4	3	9	2	5	1	7
2	5	3	6	7	1	8	9	4
7	9	1	8	4	5	2	3	6

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。☎ 028-625-2211

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:45～ 11:45	植木(予約) 関口 山口 三田 軽部/武井(内視鏡)	安倍 関口(予約) 大津 亀井 大澤	軽部(予約) 大津 山口 亀井	軽部(予約) 関口 應武 三田	軽部(予約) 関口 瀬山 亀井(内視鏡)	交代制
14:30～ 18:00	軽部(予約) 関口 植木 大澤	池田 山口 大澤 三田 16:30まで	休診	軽部(予約) 大津 池田 三田	軽部(予約) 瀬山 亀井 池田 16:30まで	休診

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診（4ヵ月、10ヵ月）希望の方は、事前にお電話下さい。

お知らせ と お願い	4月1日より、朝の玄関の開錠時間が8時45分になりました。受付時間は朝は8時45分から、午後は2時30分 からになります。ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。 また、予約の変更や診療時間、検査の問い合わせは、平日朝9時から夜7時の間をお願いします。
------------------	--

●火曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの
診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、
電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。
担当する医師は外来に掲示します。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉 1-13-56

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～ 11:45	北岡(胃カメラあり) 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 千嶋 武井	鈴木(胃カメラあり) 天谷 安倍	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷	交代制
14:00～ 18:00	交代制	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍 ワクチン外来 15:00～ 16:00	関口 ワクチン外来 15:30～ 16:00	休診

●午後の診療開始は 16:00～です●コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種のための外来を設けました
●火曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。
／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形で受
付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前（ペンネーム可）、住所、
連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていた
だくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず
投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。
本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先 ♡ 栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：(株)マルタイ印刷
毎月1回20日発行

HPはこちら



今月号は「地域まるごと健康づくり」を目
指し「集まろう！話そう！つながろう！」を
スローガンに実施している各支部の実践の様
子を一部紹介しました。
コロナで制限されていた「集会・対面での
会話」。やっとその制限が緩和され、支部活動
がコロナ以前の状態に戻りつつあります。「お
しゃべりをする、つながりを持つ」ことが「心
身の健康にとっていかに大事」かを改めて実
感しています。

編集後記

組合員割引が受けられます

インフルエンザ予防接種など、自費診療となる医療行為には組合員割引が適用
されます。詳しくは本紙5面の案内記事を参照ください。
また、組合員割引は組合員と同居のご家族にも適用されます。また組合員にな
られていない方は、この機会に組合員になることをおすすめします。組合員割引
は申込書に記入し101千円以上の出資金を収めたその日から適用されます。
なお、生協は組合員の自主的参加によって成り立っている組織であるため、個
人加入をおすすめしています。加入や増資は栃木保健医療生活協の各事業所で受け
付けています。