

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

2024.12月・2025.1月 合併号

健康とくらし

548号
&
549号

今年も大変お世話になりました。
2025年もよろしくお願いいたします。

日光東照宮 五重塔

待合室

今から50年前、1975（昭和50）年はどんな年だったでしょうか。「シクラメンのかほり」「年下の男の子」「いちご白書」をもう一度」などが流行りました。世相では、ベトナム戦争の終結。昭和天皇の「広島への原爆投下はやむを得なかった」発言が物議をかもしました。また、高度経済成長とオイルショックを経て、経済不況が社会全体を覆っていました。全国に革新自治体が広がり、老人医療費無料化も実現していました。

そんな社会背景の中で、1975年6月に栃木保健医療生協が誕生しました。宇都宮協立診療所は同年10月に開院します。「働く者のために親切でよい医療」を提供しようと、医師一人が始まりますが、19床の入院施設と、高額な検査機器も備えていました。当時、宇都宮市郊外の宝木地区は、マンモス団地を抱える人口急増地域でしたが医療機関の整備は進んでおらず、宇都宮協立診療所の親切丁寧で、住民本位の予防と健康を守る活動は住民から強い支持を得ることになりました。

しかし、創立から5年後の1980年に唯一の所長医師が退職し大変な経営危機に陥りました。「いい医療」の代償として身の丈に合わない設備投資を繰り返し、大きな負債を抱えてしまったことが原因だったと言われています。そんな厳しい時代を支えた先輩たち。当時の職員や地域組合員みなさん。「栃木から民医連の灯を消すな」と支援に駆けつけてくださった医師のみなさん。彼らのおかげで栃木保健医療生協創立50周年を迎えられたと言っても過言ではありません。

危機的状況をなげ乗り越えられたのか、今歴史から何を学ぶべきか、2025年を組合員と職員みんなで、「学び」「調べ」そして、「祝」1年にしたいと思います。



理事長あいさつ

栃木保健医療生活協同組合
理事長 関口 真紀

あけましておめでとうございます。

気候変動で、四季折々の美しさが様々な形で少しずつ変化してしまっている昨今ですが、新年を迎える気持ちは変わらず、静かに、しかし新たな期待をもってやってくるように思います。

ことは栃木保健医療生協が創立50年を迎える記念すべき年です。

この春はよき春なりとのらすれば妻も勇みて若水を汲む（宮本百合子）

終戦の年の正月、厳しい弾圧の中でも、時代の動きに確信をもって新年を迎える決意とすがすがしさを感じさせられ、励まさせる歌です。

この一年、私たちがゆるぎない真理と思っていた民主主義や命の尊厳が否定されるようなできごとが、世界中に暗い影を落としています。自らの経済が危うくなったとき、それまでの人権意識が脆く崩れていく人間の弱さをつきつけられているようです。

私たちは日々、誰かの支えを必要とする存在です。助け合わなければ生きていくことはできません。同時に、利己と利他の間で葛藤を繰り返す存在でもあります。生存のための弱さと人としての揺れ動きがあるからこそ、支え合い励まし合うことが必要であり、協同組合の意義もそこにあります。

医療生協は、医療や介護を受けるだけではなく、健康づくりや病気や障がいがあっても希望をもって生きるための学び合い支え合い、安心して暮らせるまちづくり、そのような主体的な活動が大切です。そして、現代社会の混沌とした潮流に流されずに、改めて協同組合の理念を学び、さらには主権者である国民の一人として憲法を学び直して、子どもや孫に希望をもてる社会を残さなければと思います。

栃木保健医療生協創立50周年の年の新春を迎えるにあたっての私自身の決意でもあります。

今年もよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶



職員を代表いたしまして、各事業所の所長よりご挨拶申し上げます。
今年も一丸となって取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。



生協ふたば診療所 所長 北岡 吉民

あけましておめでとうございます。

昨年8月、生協ふたば診療所の増築が完成しました。増築棟には、診察室2か所（うち1か所は発熱外来）と検査室、医療と介護について相談できる地域連携室を新設しました。

病気についてはもちろんですが、困っていることがあれば気軽に相談してください。私たちは、組合員の皆さんと一緒に、安心して幸せに暮らせるまちづくりを進めたいと思います。



宇都宮協立診療所 所長 軽部 憲彦

あけましておめでとうございます。本年が皆さまにとって素晴らしい年になるように願っています。被災した地域の復興が進み、安心して暮らせる生活ができるように、平和を守り、一人一人が大切にされる世の中となるように、職員一同、組合員の皆さまと共に歩んでいきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

訪問看護ステーション虹

所長 馬場 明美



昨年は、新しい職員も加わり、看護師19名、リハビリ2名、事務2名での大規模な事業運営を行って参りました。皆さまに支えられながらの一年でした。今年も、感謝の気持ちを忘れずに、職員一丸となって、「笑顔」と「安らぎ」を届けて参ります。

居宅介護支援ふたば

所長 柳澤 聖加子



あけましておめでとうございます。今後も在宅での生活を続けられるようお手伝いをさせていただきます。巳年の「巳」は「実」にかけて、「実を結ぶ」年とも言われるそうです。皆さまの願いが実を結ぶ良い一年になりますようお祈り申し上げます。

緑が丘・陽光地域包括支援センター

所長 沼子 典正



能登半島の地震から1年。月日の経つ早さを感じます。まちづくりには防災の観点も欠かせないと改めて思った、この1年でした。これからも暮らしやすいまちづくりのために、地域の皆さまと協力していきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

居宅介護支援虹

所長 鈴木 勝也



明けましておめでとうございます。2025年は法人創立50周年です。地域の皆さまの声のもと、介護の支えになれるよう顔の見える関係づくりに努めます。お困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

ヘルパーステーション虹

所長 須藤 弥生



明けましておめでとうございます。皆さまに笑顔と安心感をお届けできるよう、スタッフ一同頑張っています。何かお困りごとがありましたらご相談ください。本年もよろしくお願いいたします。

デイサービス虹

所長 金田 千恵



多くの組合員さんのご支援をいただき、新しくなったデイサービス虹も3年目を迎えることができました。新しい年も「地域の皆さんに利用したいと思っていただける事業所」を目指して職員一同頑張ります。



わたしたちの 2024年

各支部・地域の代表にこの一年を振り返っていただきました。



宇都宮中央支部

宇都宮中央支部の特徴的なとりくみは、毎月の地域組合員訪問がひとつ。そして、“美術館を訪ねる”でしょうか。5月に“星野富弘美術館”、10月は“館林近代美術館”を訪ね、その中で新しい組合員さんとの出会いがいくつも生まれました。(鈴木)



佐野支部

佐野支部は4つの班会を毎月開きたいと、他団体交流、平和運動、市民活動に参加しています。6月に雨の中デマンドバス体験学習で10数名参加、閑馬で食事会。皆さん大きな声で楽しそうにおしゃべりしている様子がこれが医療生協の活動の基だなあと思いました。また日々居場所探しに役員一同鵜の目鷹の目で過ごしています。(峯岸)



矢板班

矢板班は毎月1回、班会を開いています。参加者は高齢者が多く、最年長の方は97歳です。

健康教室の中では、体操終了後のランチも楽しみの一つで、一人暮らしでは不足しがちな食材を使い、メニューを決めています。おしゃべりも楽しみで、健康のこと、家族のこと、世の中の動きなど際限がありません。(渡瀬)



宇都宮北西支部

宇都宮北西支部には班会が23班あり、それぞれが元気にイキキと活動しています。

2024年度は「バスハイク」を5年ぶりに実施しました。さらに、6月からはお買い物が困難な方のために本部の駐車場へコープ「移動店舗」に来ていただき新たな「居場所」になりつつあります。これからも、楽しい支部活動を進めていきたいと思います。(大坪)



安蘇支部

今年で24年目になる「デイサービスからさわ」は、2021年から介護予防・日常生活総合事業となりました。11月13日の企画は人形劇「キャベツ村」。手作りのマリオネットが歩いたり、トランペットを吹いたりする姿に笑いと拍手喝采。「面白いかどうかは皆さんとつくるもの」という言葉通り、楽しく、いねむりする人の目がパッチリあいた午後でした。(中島)



真岡支部

春の支部総会＆バーベキュー、秋のバス旅行が恒例行事です。

今年は、10月末に茨城県へ牛久大仏と海鮮市場の旅でした。以前ほど活発な活動はできていませんが、つながりを絶やさないように続けていきたいです。(玉木)



宇都宮南支部

2024南支部のイチ押し活動

一つ、春と秋のバスハイクを実現。大型バス一台40名。二つ、地域のイベントや虹フェスに子ども向けの駄菓子屋を出して、子どもたちとの交流をハラドキドキ、楽しみました。(増山)



那須支部

20年2月28日のサロン中止以降3年半ぶりに、7月26日に復活！！

役員会で、柴山さんから提案あり、高原公民館の会場の目途が付き、木庭シェフの掛け声で、7月26日に開催した「冷やし中華で暑気払い」の段取りが進められました。(森)



日光ゆかい班

新型コロナが感染症5類移行から一年。つながりを広げるために、日光・今市地区の組合員さん訪問を始めました。涼ませてもらったり活動報告をしたり。おしゃべりは組合員さんの表情がゆるんでほっこりさせてくれます。「また来まーす。」「はい。」次雄さんと柴田のコンビで毎月少しずつおじゃましまーす。ご要望ご遠慮なく！(柴田)



宇都宮東支部

新班が2班でき、うち1班は宇都宮大学の学生班です。虹フェスで生協連の雑誌「comcom」の取材を受けました。コロナ禍で休止していたお抹茶班が活動再開しました。

楽しい「組合員交流会」も開催できました。活動できる場所と仲間がいることに感謝しています。

最後に日本全国各地で被災された方々の健康をお祈りいたします。(鈴木)



栃木支部

2024年は、支部設立総会や班会、手配り交流会の他に、健康づくり委員会主催の那須散策や虹フェスへの参加、協立診療所見学など初めての体験が印象的でした。特に職業や地域にとらわれずに、人と人とが繋がれる栃木保健医療生協の良さを実感した1年でした。(中村)



足利班

医療生協も知らない頃から始まり例年通り「レインボー体操」を11回行い、10年経ちます。足利班の特徴は、和気藹々で時たま脱線しますが、楽しく過ごしています。10年近くたちますが初めて本部の祭りに参加して生協の真髄を感じました。今年も元気に頑張ります。(秋元)

2024.11.2(土)

虹フェス開催!

室内企画「お医者さんに聞いてみよう!」
協立診療所の医師4名が参加しました



ピロティの様子
バザーや野菜、軽食販売で大賑わい



エイサー披露
(西が岡小エイサーチーム)



虹の杜は実行委員会が中心になって飾り付けを行い、100個以上の色鮮やかな風船が楽しい気分になさてくれました。宇都宮協立診療所が販売したあたたかいコーヒーを片手に談笑する皆さんの姿や、パネルシアターやコース、宇都宮空襲の紙芝居などに耳を傾ける姿が多くみられました。



宇都宮東支部 わたあめづくり

11/2(土) 虹の健康まつり(愛称:虹フェス)を開催しました。当日は雨天にもかかわらず多くの方が訪れました。雨を避けるためにピロティと屋内(虹の杜、2階ラウンジ)を活用し、フリーマーケットを含め計19件の出店と、6つの企画を実施しました。自治会の出店や地元商店のご協力、子ども食堂やフードバンク宇都宮の出展、フリーマーケットの開催など、たくさんの方に携わっていただきました。

2階は子どもの工作コーナーとレインボー薬局のアロマサンドキヤンドルづくり、健康づくり委員会による健康チェック等が開催され、子どもから大人まで、幅広い年齢の方に楽しんでいただきました。

虹フェス実行委員長の鈴木順子理事は、「雨の中、地域の方も組合員さんもとくさんご参加いただき、大成功だったのではないかと思います。今回の取り組みで、多少の雨にも負けず虹フェスができるということに確信が持てたと思います。何より地域の皆さんの出店や子どもたちの演技、そしてデイサービスの皆さんが楽しそうに参加している姿を見ることができ、とても感動しました。来年につながる虹フェスが出来たと思います」と語りました。

▶宇都宮中央支部
新鮮野菜の販売



◀工作コーナー
お子さんたちが
大活躍!





レインボー薬局だより



緑が丘・陽光地域包括支援センター主催の家族介護教室において機会をいただき、「知って得する！薬局の上手な活用法」というテーマで、陽光地区コミュニティセンターおよび緑が丘地区コミュニティセンターにて講演させていただきました。

講演では、高齢者の薬に関する困りごととして、薬の飲み忘れや紛失、複数の医療機関を受診することにより服用している薬の数が増えて管理が難しくなるなどを挙げました。これらの解決方法として、お薬カレンダーなどの服薬支援グッズを活用することや、薬局でできるサービスとして、薬を服用時間ごとにまとめた一つの包装にする一包化、また在宅療養中で薬局に来ることが難しい方には薬剤師による在宅訪問サービスがあることなどを紹介しました。

参加者の中には、レインボー薬局を利用されていない方や定期的に飲んでいる薬が無く薬局を利用していないという方もいらっしゃいましたが、講演の内容以外にも薬に関する質疑応答や、参加者同士の歓談もあり、和やかな雰囲気の中でお話をす

ることができました。

今回の講演を通して、普段薬局に足を運ばない方々とも交流を深めることができ、大変有意義な経験となりました。今後も、地域の皆さまが安心して薬を服用できるよう、薬局としてさまざまな事に取り組んでいきたいと思っています。

レインボー薬局ふたば店 菱沼しのぶ



原発差し止めの裁判長が講演

さようなら原発！栃木アクション

11月23日、宇都宮城址公園で「さようなら原発！栃木アクション」が開かれました。

大木一俊弁護士による主催者挨拶では、「岸田内閣が地球温暖化対策を理由に原発推進に舵を切ったがそれは誤りであり、地震大国日本はどこも立地に適さない」として脱原発を訴えました。

続いて裁判長として大飯原発の差し判決、高浜原発の差し仮処分に関わった樋口英明氏が講演。原発は人が管理し続けなければ暴走する。暴走すればとてつもない被害が起きる。福島原発事故は被害甚大で収拾の目途もたっていない。事故を起したら国家予算六年分の被害額となり国がつぶれる。さらに原発は自国に向けた核兵器であり、防衛上も問題。能登地震でも住民運動で志賀原発を作らせなかったために救われた。原発依存、原発推進を言う国や企業側はそのことに目をつぶっている。政治に何事もお任せではなく今こそ国民が自覚して脱原発を世論化しよう。このように訴えて参加者に感銘を与えました。

集会は四十年超の老朽化した原発存続や東海第二原発再稼働反対などを盛り込んだアピールを採択。約五百人が宮の橋までパレードを行なって市民に訴えました。

生協ふたば診療所 天谷 静雄



通所介護 デイサービス虹

わたしたちの自慢の昼食

デイサービス虹の昼食が美味しいと評判なことはご存知でしょうか？これは、デイサービス虹になる前からずっと変わらず好評です。協立診療所の管理栄養士さんと虹の調理師さんが相談して献立を決め、栄養面だけでなく味や栄養え、季節感にもこだわった昼食になっています。毎日バランスのとれた温かい食事がホームページにもアップされていますので、どうぞご覧ください。※写真は敬老の日の昼食です。箸袋も職員の手作りのです。

デイサービス虹 所長 金田 千恵

☎ 028-600-1601



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。



組合員の

いきいき活動



公共バスを使ってお出かけ
(10/24 宇都宮北西支部
ほほえみ班)



秋のバス旅行：牛久大仏
(10/27 真岡支部)



暮れに向けて手作り掃除用具
(11/7 宇都宮北西支部
はなみずき班)



秋の馬頭町一法輪寺と広重美術館一
(11/7 宇都宮南支部)

班会で

川柳づくりゲーム

五・七・五それぞれの言葉を書いたカードを裏返しにし、引いたカードの言葉を組み合わせて川柳をつくります。偶然の組み合わせが1つの作品になる面白さがあります。

テーマ：秋

きのうより大空高く秋ふかく
宇都宮北西支部 細谷サークルつばき班

秋の日にイチョウを見上げて天高く
宇都宮南支部 増友班

テーマ：家族

耳遠いあら今日もうるさいな
聞こえぬふりし
宇都宮北西支部 宝木1丁目班



10/31 宝木1丁目班



組合員交流会で楽しい時間
(11/16 宇都宮東支部)



すこしお

レシピ

お正月お手軽レシピ3品

今回は、忙しい年末でも手軽に作れるレシピのご紹介です。ひと手間加えることでお正月らしさを味わえる3品となっています。ぜひお試しください。

宇都宮協立診療所 管理栄養士 鈴木 美喜



松風焼き 【材料】4人分

- ・鶏ひき肉……………200g
- ・ねぎ(みじん切り)……………1/4本
- 卵……………1個
- パン粉……………大さじ2
- 味噌……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- ・白いりごま……………適量
- ・青のり……………適量

【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉、ねぎ、○調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿にラップを敷き、①を2cm厚みの四角に成型する。
- ③ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで6分加熱する。
(火の通り具合によっては1分ずつ追加加熱する)
- ④電子レンジの扉をしめたまま5分置いておく。
- ⑤一口大にカットし、ごまと青のりをかけて盛り付けたら出来上がり。

1人分：162kcal、塩分1.0g



かまぼこサンド

【材料】2人分

- ・かまぼこ……………1/3本
- ・アボカド……………1/4個
- ・とびっこ……………少々

【作り方】

- ①かまぼこは1cmくらいの厚さに切り、間に切り込みを入れて、スライスしたアボカドを挟み、とびっこをのせて出来上がり。

1人分：86kcal、塩分1.1g



紅芯大根の甘酢漬け

【材料】2人分

- ・紅芯大根……………約5cm
- ・カンタン酢(市販品) ……大さじ3

※写真は太根の梅酢漬けで代用しています

【作り方】

- ①紅芯大根の皮を剥き、薄切りにする。
- ②①を簡単酢に漬ける。30分ほど漬ければ出来上がり。

1人分：29kcal、塩分0.9g

干支の人紹介コーナー

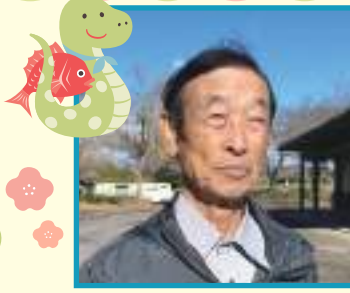
2025年は巳年です。今年の顔である干支の人を3名ご紹介します。



毎日読書

宇都宮協立診療所
池田 裕介 医師 (H.1生)

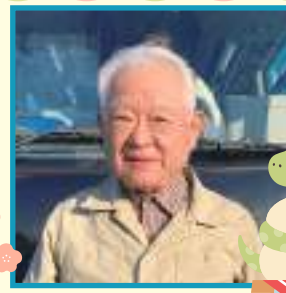
宇都宮協立診療所で外来や在宅の診療を担当しています。今年は年男ということで「毎日読書」を目標に頑張ってみようと思います！応援よろしくお願いします！



元気なうちは

栃木支部
町田 紘一 さん (S.16生)

早朝に永野川緑地公園でウォーキングと、ゴミ拾いや草取り、落葉はき等のボランティア活動をしています。昼間は、週に1~2回ほどグラウンド・ゴルフを仲間と楽しんでいます。これからも続けていきます。



わたしと医療生協

宇都宮南支部
宮本 孝司 さん (S.16生)

わたしが初めに医療生協とかかわりを持ったのは20代の時。盲腸を発見していただいた経験があります。それから私の命は医療生協といつもつながっていて、面倒をみてもらい、現在に至ります。今年も外に出ていながら、いろいろな人との結びつきを作っていきたいです。

平和に明るく過ごす年になりますように

文芸コーナー

俳句・川柳

温暖化幼木うえて森づくり 宇都宮市 橋本とめ子さん

98才若がえさせる名医です 宇都宮市 塚田美子さん

青空に突き抜く様な銀杏の木 佐野市 坂本美知子さん

鳥食わぬ渋柿干して楽しめり 佐野市 橋本京子さん

絵・写真



宇都宮市 塚田 美子さん



栃木市 味村 節子さん



日光市 神山キヌ子さん



宇都宮市 狐塚 節子さん



「霧と花」
矢板市 桑野 厚さん



渡良瀬橋の朝焼け
足利市 秋元 晴男さん



総合グラウンドのメタセコイア
宇都宮市 井上 隆夫さん

クイズコーナー

問題 1 ナンプレクイズ

2024年は貴方にとってどんな年でしたか。2025年が良い年でありますように。
目標時間は15分。

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

問題 2 4字熟語クイズ

下表の漢字を使って、空欄を埋め、4つの4字熟語を完成しなさい。

奇	計	再	斬	書	上	大	年	拝
			抜	百	葉			
			謹					
			賀					
			新					
			年					



10月号クイズの答えと当選者

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

小山市 若林敏雄さん
宇都宮市 軽部登志光さん
宇都宮市 橋本とめ子さん

抽選でそれぞれ3名(計6名)の方にQUOカードをプレゼント! どちらか1つのクイズでもご応募いただけます。 応募締切 2月15日 消印有効

医療メモ

捨てないで! 保険証

新規発行停止の12月が過ぎたが、保険証はまだ使えるため、あわてて捨てたり返納しないこと。代わりに資格確認書が発行されるので大丈夫。券面には必要情報を書き込まれ、保険証同様に使える。マイナ保険証には保険者番号など記載されておらず、オンライン資格確認のシステムに不具合あれば資格確認できない。政府が発行する「資格情報のお知らせ」など持参が必要だ。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

絵手紙の投稿

一年間、絵手紙を載せていただきありがとうございました!! そして、ちょっとだけれど輪が広がってうれしいです。
県南にも組合員の方がいて、思いがけず声をかけられることがあります。毎月届けるのが日課になりました。

栃木市 味村 節子さん

宇都宮市 茂呂満里子さん

読者の声

私の健康、夫婦の健康法

毎月の「健康とくらし」をたのしみにして読んでいます。我が家のポストへ届けてくれる会員の方に、心より感謝を申し上げます。

私は10月で87才(妻84才)になりました。年相応ですが足が痛くて困っておりま。夫婦でマッサージ治療所へ月2回定期的に通院しています。

また、私は職業訓練施設の栃木ポリテクセンターの「ビル管理科」を1年間の実習や学科を経て、28年前に卒業しました。資格を生かして、宇都宮市シルバー人材センターに入会してもう26年間にわたり就業しています。特に栃木SCのホーム開催には協力しています。夫婦ともに高齢ですが、もう少しガンバリます。これが20年以上の私の健康法です。

宇都宮市 上野 茂さん

10月号を読んで

がん検診のはがきが届いても受けたことがなかった。本誌を見て重い腰を上げた。結果は肺・胃・大腸ともOK。やっぱり「検診しての安心」が一番のようだ。

ペンネーム ひろじい

出資金情報

- いま生協は
- ①加入組合員(10月)
……82人
 - ②組合員総数
……11,927人
 - ③増資金額(10月)
……2,156,000円
 - ④出資金総額
……332,444,500円
 - ⑤一人平均出資額
……27,873円
- (2024年10月31日確定)



参加者の声

口と歯の健康の「鼻呼吸を意識する」を重視しました。毎日続けることの大切さを感じています。

80代 健康チャレンジ



手洗いはちゃんとするこによって病気や風邪を予防することができるので、これからも丁寧にしようと思います。

12歳 きっずチャレンジ

問い合わせ

健康づくり委員会

TEL 028-600-1606

健康習慣づくりに チャレンジ!

健康づくり委員会が主催する健康チャレンジ・きっずチャレンジは、健康習慣づくりを目的に毎年10月から取り組んでいます。今年も続々と報告ハガキが届いています。ハガキを送りいただいた方には、順次記念品をお送りいたします。12月末まで受付けていますので、お済みでない方は郵送もしくは各事業所でお渡しください。

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致します。
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。●原則電話での診療受付はできません。発熱や感冒症状がある方は、受診方法をご案内いたしますので、まずは受付時間内に診療所へご連絡ください。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
8:45 ~ 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	※交替制
※14:00 ~ 18:00	天谷 ※交替制	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍 15:00 ~ 16:00 ※ワクチン外来	関口 15:30 ~ 16:00 ※ワクチン外来	休診

※午後の診療開始は16:00~18:00です。※インフルワクチン接種は外来時間内でできます。

※コロナワクチン接種はワクチン外来へお願いします。※月曜の午後・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、どのような形でも受付します。／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、文章を変えずに編集させていただきます。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)マルダイ印刷

毎月1回20日発行

HPはこちら



新年のお餅は小さく薄くカット！欲張って大食いまま飲み込むと喉が大渋滞します。ゆっくり噛んで唾液と混ぜてから飲み込みましょう。お餅が乾いているとお口の中でくっついて危険なため、汁物の中に入れる(好きです)・大根おろしと和える(好きです)などして湿らせる和良しそうですね。そして飲み込み前の「おいしい」確認をお忘れなく。(塚)

編集後記