

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

第25条 すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。



第752号

登行所

〒036-8045
弘前市大字野田2丁目2の1
津軽保健生活協同組合
発行責任者 泉 谷 雅 人
電話 0172-33-7515
ホームページ <http://www.tsugaru-health.coop>
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop
印刷所 有限公司 新和印刷
◎組合員の購読料は出資金に含まれます

健 康

市民連合津軽・津軽保健生活協同組合 共催シンポジウム

国会議員が参加

医療崩壊STOP！ 地域医療を守れ 国の「診療報酬の大幅な見直し急務」



90人が会場を埋めました



講師の泉谷氏

講演で私からは、20
24年に全国で医療機関
の倒産64件、休業72
件、病院の約7割が去
字に陥っていること、毎

10月11日、生協会館2階ホールで、「医療崩壊STOP！」をテーマに、講演とシンポジウムが行われました。講師は専務理事の泉谷雅人氏、シンポジストは立憲民主党の岡田はなこ衆議院議員、日本共産党の高橋ちづ子前衆議院議員、れいわ新選組の佐原若子衆議院議員の各氏でした。約90人が参加し、医療機関の経営危機と地域医療を守るための集会となりました。その内容について、泉谷専務理事がまとめました。

原因は、診療報酬といふ公定価格が物価や賃金の上昇に追いついておらず、医薬品や診療材料、委託費、光熱費が急激に

田一つの医療機関が閉鎖している現実を示しました。青森県でも公立20病院のうち18病院が赤字で、地域の医療機関の運営が厳しい状況です。

病床削減や医師抑制を推進してきた政府の責任に触れ、社会保障を国の大優先事項とすべきだと訴えました。私からは、「病院の黒字のためだけではなく、国民の受療権（誰もが安心して医療を受けられる）の問題であり、

署名は、医療費抑制政策の見直しと診療報酬の改善を国に求める請願です。ぜひ署名にご協力ください。ご家族や友人、職場の仲間にも広めてください。班会や地域の会合で呼びかけ人となり、目標にしています。この

て多くの人にこの問題を知らせ、運動を大きく広げましょう。地域の医療を守るために、皆さんの方が必要です。一筆一筆が大きな力になります。ぜひご協力を願います。



3人のミニポジクト

県内の医療機関

先日母校の闘球部創部六十周年記念式典に参加してきました。その時代時代の部員が歴史を紡いできたことを多くの世代と共有することができた大変感慨深い式典でした。▼私の入職から今日迄の三十年弱を振り返つてみますと、その時代時代に最前線で現場を引っ張つて頂いた諸先輩方や苦楽を共にした同僚のことが思い出されます。医療のあるべき姿を追い求める信念がその時代をつくり、津軽

曾が重音
(東奥日報 10.10.かこ)

先日母校の闘球部創部六十周年記念式典に参加してきました。その時代時代の部員が歴史を紡いできたことを多くの世代と共有することができた大変感慨深い式典でした。▼私の入職から今日迄の三十年弱を振り返ってみると、その時代時代に最前線で現場を引っ張つて頂いた諸先輩方や苦楽を共にした同僚のことが思い出されます。医療のあるべき姿を追い求める信念がその時代をつくり、津軽保健生協の歴史が紡がれてきたと実感しています。▼コロナ禍以降、医療や介護を取巻く環境は大きく様変わりしました。私自身も働き方が大きく変わり、外科外来で患者さんと時間をともにする「ささやかな楽しみ」から離れて何年にもなります。▼国の医療費削減政策の下では、我々が信念としている全人的で良質な医療や介護を提供できなくなっています。▼全職員や組合員さんがこつこつと紡いで織り上げてきたこの津軽保健生協の歴史を絶やさぬため、今後ともご支援宜しくお願いします。

あるのではないか。 次に病床の問題です。政府が病床削減支援金をやううとしている。いま急性期病床がもつとも収益が下がっていて。国は7000床を目指していたところ、苦しい病院からは5万床の希望が出ました。それからベッドを減らせば人も要らなくなるでしようというのが、早期退職リストラ支援金です。国によるリストラ支援です。本来は人を残して、ゆとりある働き方ができるようにするべきなんですね。ずんずん悪い方向にいつてしまっています。青森県では青森市と八戸市、弘前市くらいには病院が残るかもしれないけれど、他の市町村はどうなるのか。負のスパイラル

船のすぐがした勤をたましくてないといとしましてます続くんでもうござりますますぐだがした勤をたましくてないといとしましてます続くんでもうござりますます

。子育て中の看護師が夜勤で、使命感を持ってやつてやさっているということをひしひしと伝わってきました。せんじに済むように、自分が3交代勤務についているのが、この状況がいつまでも続むのか。我々ももう限界があります。人を補充してくれなづらいでです、と訴えていました。病院に看護師が戻るようないかどりの体制にしていかなければなりません。森県は医療の空白地帯が少なくてきている。「産科が無い、都会の方の小児科が無い、地方の方のいや」となつて、地方の減少が加速化すること。一番の問題だと思ってい

未来が無いでしょう。年4兆円の医療費削減するんだつて、あつさり言つじやない。この国の医療を支えているのは、自分のことを後にして一生懸命働いている方々なんです。このことを思うと、国はもつともっと支援しなければいけないし、そうしなければ、この国の医療は無くなってしまいますよ。病床だってどんどん減らしていく。おかしいじゃないですか。税金払ってきたのは私たちだよ。法人税を引き下げるために、消費税を上げていって…。そんな国、良くなるわけないんですよ。これからは、みんなのためにしっかり行動していきましょう。

25年度の経理目標を達成するための提言 (目標管理・課題と達成の明確化と見える化)

目標達成のため、各部署に数値目標を与え、月次報告で達成を報告させ、達成できていない場合は、同時に対策計画を提出させ、次の月次にてその成果を発表確認する。まだ達成できていない時は、同じことを繰り返し、年度末には目標を達成させる。

毎月、月次の数値による成果発表の見える化により全職員に経営健全化を意識付け、津軽保健生協を維持発展させる。

また、月次のような〈トップダウントップ〉だけでなく各職場の〈ボトムアップ〉が必要である。 6月14日の

6月14日の総代会での発言通告用紙ですが、当日の発言を辞退されましたので、紙面でお答えします。

各支部予定

- | | | | |
|----------|---------|---------|----------|
| 11/15(土) | 文京支部 | 活動者交流集会 | ●城南会館 |
| 11/25(火) | 岩木支部 | 支部レク | ●青荷温泉 |
| 12/ 7(日) | 黒石支部 | 支部レク | ●深浦観光ホテル |
| 12/13(土) | 浪岡支部 | 活動者交流集会 | ●桜温泉 |
| 12/20(土) | 大鰐碇ヶ関支部 | 活動者交流集会 | ●関の庄 |

専門委員会報告
8月度の月次仮決算報告
8月度の組合員活動報告書
青森県生活協同組合連合会
2025年度第2回理事会

● 9月度の主な経過報告と
【報告事項】

● 青森県議会各派に対する
「地域医療を守るための
社会保障制度の拡充を求
める請願」実施報告会

● 「虹の投書」法人ホーム
ページ掲載について

● 黒石診療所電子カルテシ
ステム入替について

● 第4回理事会議事録
全日本民医連第20回理事
会報告

● 2025年度 上半期会
計監査通知

● 9月度定例理事会

10月7日

【審議事項】

【議決事項】

理事会
概況

医師からの紙ヒヨーキ

不都合な現実

那須智彦

2024年4月に「医師の働き方改革」がスタートした。働き方改革は、大企業を対象に2019年4月から適用され、中小企業には1年遅れて2020年4月から、医師、建設業、運送業などの自動車運転業、鹿児島県・沖縄県の製糖業に従事する人には5年の猶予を経て適用された。一般則では時間外労働の上限は月45時間、年360時間が原則（特例でも年720時間、単月100時間未満、複数月平均80時間）だが、医師の場合、月100時間未満、年間960時間という上限規制が設けられ（A水準）、特例で1860時間まで認められている（B・C水準）。働き方改革の目的は労働時間短縮であり、A水準を守ることが原則である。

労働基準法上の時間外労働は「法定労働時間（1日8時間、1週40時間）を超えた労働」を指し、「企業が定める所定労働時間を超えた労働」＝残業とは厳密には異なる。

現場で働く医師としては、業務内容は変わらずに時間外労働に対する認識・労務管理が変わったという印象のほうが大きい。企業により所定労働時間の扱いが異なるが、自分の場合、これまで調整給（みなし残業）の範囲で平日であれば朝8時から夜8時まで残業代を発生させずに働くことができた。

のに対し、働き方改革以降はみなし残業時間にも上限が設けられ、同じように働くと3時間50分の残業が発生するようになった。個人的には控えめに残業を申請しても、これまで経験したことのない残業時間が計上される状況に陥った（健生病院は宿日直許可を取得しており、宿日直の時間はもちろん残業に含まれない）。

残業を減らすべく働き方を改革する必要があるのだが、整形外科とリハビリテーション科のダブルボードでそもそもその仕事量が多く、予定調和することのない日常に、病棟再編や複数の医師の異動・退職、経営改善など、仕事を減らす要素を見出すのは本当に難しい。

ベストセラーになった河合雅司氏の人口減少問題を扱った著書「未来の年表」シリーズには、コロナ禍前の2017年時点で今後日本で起こることが予言のように記載され、現実の世界で同じようなことが生じてきている。人口減少が急速に進み生産年齢人口が減少する中、2040年頃までは高齢者数が増え続けると予想される日本で、今後も不都合な現実を突きつけられることになるのかもしれないが、現実に目を背けず向き合っていきたいと思う。

A portrait of a woman with short dark hair and glasses, wearing a dark blazer over a white shirt. She is holding a black microphone and looking towards the camera.

A portrait of Yuko Obuchi, a woman with short dark hair, wearing a dark blazer over a white shirt, holding a microphone.

A portrait of Setsuko Thurlow, a woman with dark hair, wearing a black jacket, speaking into a microphone.

高橋ちづ子氏 削減する、医療費を削減す
、国民の負担増の路線が変

A vertical portrait of a woman with short brown hair, wearing a dark blazer over a white shirt. She is holding a black microphone close to her mouth, looking directly at the camera with a slight smile.

原若子氏 最近、公立病院に入院していましたが、あ時廊下での話し声が聞こえさて、「キミ、今日で辞めなんだって」「うんそうなの」れじやあ、他の医療機関行くのか」「ううん、医療契約には行かない」「そつだ

1面から続く シンポジウム



9月25日、健生病院・院では院長、事務局長、健生クリニックで、スタートデーを実施しました。竹内院長の月間に向けてのあいさつ、健生病務長、リハビリ技師長が外来で組合員の加入や増資の訴えを行いました。また、職員が病棟を訪問し加入の呼びかけを行いました。スタートデーでは5名が新たに組合員になりました。（健生サポートセンター・工藤千総）

各事業所・地域で「生協強化月間」スタートデー

各ブロック月間推進委員会で 意思統一を図る



10月から始まった秋の生協強化月間に向けて、9月各ブロックで月間推進委員会が開催されました。

月間中それぞれの支部

で、仲間ふやしや増資、

機関紙「健康」配布の新

たな扱い手づくり、そし

て「医療機関の維持存続

名」の取り組みなど、積

極的に計画されています。

とが報告され、秋の月間

へ向けた意思統一を図

ました。今年は健康まつりの招待状を配布してみ

たり、機関紙配布をお願

いする手紙を出すなど、

職員も活動に参加してほ

月、目標達成へ向けて支

部・事業所ともに頑張っ

ています。

（組織部・齋藤淳二）

今年の黒石支部健康まつりでは、坂戸先生の講演の中で「どせばいい？カード」を使ったゲームを行いました。

自分が重病になつた時や万が一の時、「どのようにケアして欲しいか」、「誰にそばにいて欲しいか」、そして「自分で何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

人生の締めくくり方を考えることは、そのときまでの生き方を考えることにつながります。大分にとって何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

人生の締めくくり方を考えることは、そのときまでの生き方を考えることにつながります。大分にとって何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

もしものときを考える
～縁起でもない話を大切な人と～

黒石支部 健康まつり

9 / 7



お笑いライブに60人

藤代健生病院 デイケア

8 / 26

藤代健生病院体育館にて早稲田大学の寄席演芸研究会のメンバーを招き

お笑いライブを開催しました。

デイケアの特別プログラムとして企画した

ものが、せつかくの機会ということ

で入院患者さんの

他、健生クリニック

法人花や組合員など

院外の方にもお知らせし、当日々総勢約60名の方がライブを観に来てくれました。

研究会メンバー

お笑いライブが生まれるかもという秘かな楽しみもありました。

研究会のメンバー、ご協力頂いた方、観に来てくださいました！



50枚あります。グループで話し合いながら、人生の最期を迎える時、自分は何が重要なのか、そしてなぜそれが必要なのかを考え、理解しながら本当に大事にしたい3枚のカードを決めていきます。

自分が重病になつた時や万が一の時、「どのようにケアして欲しいか」、「誰にそばにいて欲しいか」が津軽弁で書かれたカードが

人生の締めくくり方を考えることは、そのときまでの生き方を考えることにつながります。大分にとって何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

人生の締めくくり方を考えることは、そのときまでの生き方を考えることにつながります。大分にとって何が大事か」が津軽弁で書かれたカードが

初めての支部「健康まつり」

深浦岩崎支部

10 / 4

深浦町苗代沢地区の12
区集会所（ふれあいプラ
ザ）を会場に、当支部初
の「健康まつり」を開催。
参加者数に不安を感じ
たが、秋晴れに恵まれ

たことや運営委員の積極
的な呼びかけに、想定を
上回る41名が参加、関係
者を含め総勢57名でし
た。五所川原支部の応援
者も早めに来てくれ、ベ
ジチェックと血



管年齢測定を担
当。ファルマ薬
局は骨密度測定
とお薬相談の担
当。受付後、早
速に折り紙体
験で指先訓練
する方もいまし
た。健康チエッ
クコーナーには
多くの行列が出
来、竹内病院
長、村上研修医
も登壇しておられ
ました。

腎臓は一般的に血液を
ろ過して老廃物を尿とし
て体外に排泄し、体内の
水分、塩分、カリウム、
リンなどのバランスを整
え、血圧調整や骨代謝の
調整など多様な働きを持
っています。

講話を受けました。
内病院長から「腎臓病に
ついて」と題し、配布資
料とスライドによる医療
講話を受けました。
腎臓器です。普段から適
度な運動、塩分控えめの
食事などに気をつけるこ
とが大事と説明がありま
した。聴講した組合員か
ら「腎臓の重要性を改め
て確認できました」「今
回参加できなかつたけど、
次回は参加したい」との
声など参加者から「よ
かったね」とねぎらいの
言葉もいただきました。

初企画でしたが、健康
新聞を見たと鰺ヶ沢町、
弘前市、つがる市や五所
川原市からの参加者もあ
り、健康新聞の大切さを
実感。竹内病院長から、
また呼んでくださいとの
お言葉に、実行してよ
かつたと運営委員一同感
謝しております。

当日は署名や増資のご
協力もいただきました。
ご支援いただいた五所川
原支部、ファルマ薬局の
皆様に紙面よりお礼を申
し上げます。



ハビリは年々利用される方が増加しており、この地域での需要が増えてきていることを実感しています。

最後に、健診、予防接種です。事業所健診や特定健診は多くの企業・個人にご利用いただいているが、まだ受け入れに余裕がありますのでぜひご活用ください。また大腸がん（便潜血）、胃がん（バリウム、胃カメラ）、肺がん（レントゲン）の検診を強くお勧めしています。予防接種はインフルエンザ、コロナ、帯状疱疹、肺炎球菌を実施しています。今年はインフルエンザの流行期が早まる予想されており、重症化を防ぐためにも早めのワクチン接種をお勧めします。津軽医院に限らず、津軽保健生協内の各医療機関で実施しておりますのでぜひご利用ください。

インフルエンザワクチン価格 組合員：3,300円 未組合員：4,400円（いずれも税込）

（副専務理事／事務長・村上 渡）



和徳支部 サロンつくし 落語を聴く会

9 / 23



生協会館2階ホ
ルで「サロンつく
し」が開催されま
した。今回は弘前大学
落語研究会をお招き
して「落語を聴く
会」を実施し、22名
が参加されました。
当日は、「時そば」
を含めた3本の落語
が披露され、参加者
からは「非常に聞き
やすくて楽しい時間
だった」との感想が聞か
れました。

（組織部・佐々木海斗）

（深浦岩崎支部
・八木橋 健）

いきいき 事業所紹介

⑤ 津軽医院

青森市浪岡にある津軽医院では、外来診療、訪問診療、健診、予防接種、通所リハビリ、訪問リハビリの各サービスを提供しています。

外来診療は生活習慣病（主に糖尿病、高脂血症、高血圧症）の管理を中心としながら、発熱外来（当日の電話予約制）を設置して発熱や風邪症状がある方の診察もお断りせずに受け入れることをめざしています。そのほか、たとえば熱中症や虫刺され



石森所長と外来・医事課のスタッフ

などの疾患も「まず診る」ことを重視しており、症状が重かったりくわしい検査が必要と判断される場合は、健生病院ほか近隣の病院（国立青森病院、黒石病院など）と連携して、患者さんの治療がスムーズに進むためのサポートに努めています。

通所リハビリでは、利用者さんの心身の機能維持回復を図る理学療法・作業療法、その他必要なリハビリテーションを行います。「もう少し楽に歩けるようになりたい」「家で安全に家事をできるようになりたい」「家のお風呂に入れるようになりたい」といったご要望に応えられるよう、普段とは違った環境での歩行や、刺激を取り入れるためのレクリエーションも積極的におこなっています。利用者さんの個性、目的に合わせたリハビリメニューを用意し、楽しみながら身体を動かします。青森市浪岡だけではなく、黒石市、平川市など南黒地域から広くご利用いただいている

同様に訪問リハビリにも力を入れています。リハビリ専門スタッフがご自宅や施設に伺い、楽しみや生きがいを持って生活を送ることができるよう、歩行・外出訓練、ADL（身の回り動作）訓練、身体機能維持訓練などの支援をおこなっています。訪問リ



2025年 津軽保健生協 生協学校

日 時 2025年11月21日(金) 13:30~15:00
場 所 津軽保健生協会館 2階ホール
参加費 無料



経営の見方

講師: 荒木 関匡孝氏(津軽保健生協 経理部長)

全国の医療機関の経営が厳しい中、これからも元気に存在していくためには今の経営状態をしっかりと理解することも大切です。経営と聞くと難しそう…と思う方も多いかも知れません。

そこで今回は経営の基本的な考え方をわかりやすく、やさしく学べる学習会を開催します。「経営ってなに?」「どこを見ればいいの?」そんな疑問と一緒に向き合ってみませんか?

主催 津軽保健生活協同組合 教育委員会
問合せ:組織部(0172-35-8933)鶴ヶ谷

シリーズ② 骨折はふせげる

健生病院の骨折リエゾンサービス

骨粗鬆症とは~骨密度検診のすすめ~

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは、骨の密度や強度が低下し、骨がもろくなっ骨折しやすくなる病気です。高齢者、閉経後の女性に多く見られる原発性骨粗鬆症、特定の病気や薬剤の影響によって生じる続発性骨粗鬆症の大きく2つに分けられます。

◆重いものを持ち上げただけで骨折も

閉経後の女性に多いのは、エストロゲンという女性ホルモンが分泌されなくなるため、骨密度が急激に低下してしまいます。「骨折=転倒、転落」と連想されることが多いと思いますが、重いものを持ち上げたときに骨折することもあります。ぎっくり腰だと思っていたら、痛みが続くのでレントゲンを撮影してみると、

脊椎の骨折を生じていたという話はよくあります。

また、骨粗鬆症が重度になると、車が段差を跳ねた衝撃で脊椎の骨折をしてしまうこともあるほか、寝たきりの人ではオムツ交換などの介護関連動作で四肢の骨折を生じてしまうことも少なくありません。

◆まず骨密度の検診を

骨の状態は目に見えにくく、骨折して初めて運動器の重要さに気づかれることが多いです。

整形外科では骨折の治療だけではなく骨粗鬆症の診療も行っていますが、中高年以降の方にはまず骨密度検診をおすすめします。骨密度検査は健診科へお問い合わせください。



〈健診科〉

受付時間 10:30~16:00

電話番号 0172-55-7717(代表) /
0120-32-1179(直通フリーダイヤル)

第15回

おらほのいいどご 発表会

組合員や職員の活動を相互理解する場として開催します。医療福祉生協の「いいどご」を深め合って今後の活動に活かしていただければと思います。参加費は無料です。たくさんの方の参加をお待ちしています。



お問い合わせ 津軽保健生協 教育委員会(担当:組織部 鶴ヶ谷喜之)
TEL: 0172-35-8933

*ご存じですか? ⑤ 介護サポート事業

家族介護慰労金支給事業

介護負担の軽減を図るため、在宅で中重度の要介護者を日常的に介護している家族に対して慰労金を支給する市町村による任意事業です。



《対象》介護している人が市民税非課税世帯

で、介護されている人が次のA~Cにすべて該当する場合

- A. 市内に住所を有する
- B. 市民税非課税世帯
- C. 過去1年間、介護3・4・5に相当し、その期間に介護保険サービスを利用していない(年間1週間程度のショートステイ、福祉用具貸与、特定福祉用具販売及び住宅改修を除く)

《支給額》 年額100,000円程度

◎各市町村によって対応が異なる場合がありますが、せっかくある制度です。お住まいの市町村介護ご担当にお問い合わせください。

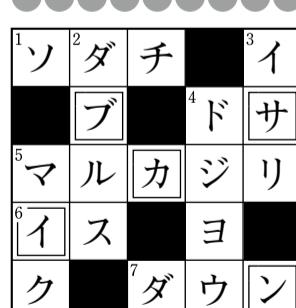
(弘前市の介護保険を良くする会 代表幹事:木村 宗一郎)

医師 奨 学金制度

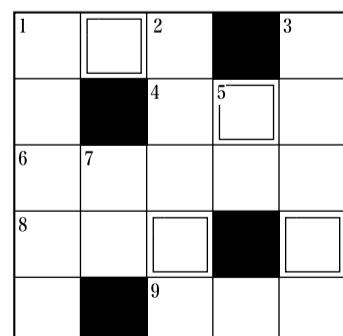
青森民医連では将来の青森県の医療を担う後継者の育成を目的として奨学金制度を設けています。

■特別／一般奨学金制度の概要

	特別奨学金	一般奨学金
入学金貸与	あり(1年次のみ)	なし
奨学金貸与額	20万円以内/月	10万円以内/月
入学金	貸与あり (弘前大学に準拠する額)	なし
定員	各学年5名	なし
対象者/大学	医学部医学科生/国内医学部すべて	
返還免除の条件	卒業後に一定期間、青森民医連の病院・診療所に勤務すると返還が免除されます	貸与期間の1.5倍
勤務地	初期臨床研修は津軽保健生活協同組合健生病院にて研修。その後は青森県内民医連院所で研修・勤務。 (新専門医制度により専門医取得のため青森民医連外の医療機関に勤務する場合は返還が据え置きとなります)	貸与期間の1.0倍



正解
751号
ブ
10
1付
文化祭



《ヒント》(4文字)
友だちとの帰り道、
つい話がはずんだ

田鶴藤板五黒青
舍田崎柳川石森 前
村町町町市市市

鹿田高対古笛鎌木神小野寺妙太郎
内木馬川井田留成次
春よ智智基次トキ子梨子幸子
美智智次子

抽選で次の10名の方にQUO
カードを差し上げます。
(敬称略)

1 兵庫県の有馬、岐阜県の下呂、群馬県の
第一に身の安全を——して
3 伊能忠敬が行脚し作成
5 だれでも7つはあるとい
7 ヒキガエルのこと
9 ブルーの付く種類も
6 U V、お肌の大敵
8 枝豆を——にビールで乾杯！

1 「四季」、「運命」などの音楽のジャンル
2 『のないお金は貯蓄へ
3 『身のまわりのこと』を記入
4 『興味を感じた記事』や、『日頃の
5 下さい。おたよりは一部紙面に掲載
6 ハガキやメールでパズルの答えと、
7 締切日11月20日必着。正解者から10
8 人にQUOカードを贈ります。
9 送り先
10 弘前市野田2丁目2の1
Eメール
kenkou@tsugaru-health.coop

健康パズル

応募方法

護師さんのやさしい声掛けと先生のすばらしい手さまで苦痛も感じずに終わり、「胃はきれいでしたよ」と先生にいわれ安心しました。

一 団體からのお手紙
弘前市 木村留理子

平和な日々を
弘前市 小野寺妙太郎

わたしも期待！
「骨折はふせげる」の連載が楽しみです。

読者サヨシ

〈投稿のお誘い〉身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

弘前市 こまき 仕事に復帰 最近育休が終りました。フルタイム勤務での一日はめまぐるしく、帰つてからでは、怒涛の日々です。子供たちにもバタバタと忙しくゆつくりする時間もなく、寂しい思いをさせます。もつと効率よく頑張りましたが、集団検診で胃の要精検の結果が出で、胃カメラを受ける事になりました。とても不安でしたが、看護師さんのやさしさと先生のすばらしさで苦痛も感じず、胃はぎり

文化祭シーズン
五所川原市 斎藤 哲
高校のブンカサイで米
とか野菜などを買うのを
楽しみにしております。

前方、周囲に目配り
藤崎町 高木 浩
とうとう藤崎町にも熊が出没しました。日撃された場所が、私のウオーキングコースとたいして離れていないことから、1週間位コースを変更しました。そして昨日からいつものコースに戻しましたが、常に前方、周囲に気をつけながら歩いており、何となく怖いです。

冬の準備を藤崎町 中田 真弓

「母をみとり感謝の日々」読ませてもらい、私も14年間主人の介護経験があるので、その頃を思い出し、お疲れ様という気持です。

藤崎町 せつちやん
10月に三味線の発表会があるので、目下特訓中です。芸術の秋です。

つがる市 長谷川誠司
「一歩一歩
デイサービスでお世話を
していくうれしいのは、
利用者さんの症状が改善
すること。ところが、最
近元気になつたといふこ
とで脚立に上つたところ、
バランスをくずして倒れ、骨折したとのこ
と。これまでの努力が…
と思いますが、その元気
で治るよ、とアドバイス
しました。

娘が医療体験を
弘前市 大久保悦子



このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時…。
 - ・引っ越しされた時…。
 - ・「健康」新聞が2部届いている時…。
 - ・組合員がお亡くなりになられた時…。

津輕保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

手取のギハ十貫集

5. 12部ぐるり手配れ出来る本

ご協力出来る方は組織部
(☎ 0172-35-8933)へ！



楽しい・お料理

大豆は「瘤の肉」と呼ばれており、良質なたんぱく質が含まれているだけではなく、食物繊維も豊富で腸内環境を整えてくれます。

大豆製品で高たんぱくヘルシーピザ
(ピザ生地を生揚げに置きかえました)



＜作り方＞

- ①玉ねぎをあらみじん切り、ピーマンは輪切りに切る。
 - ②生揚げを横半分に切り、両面に塩・こしょうを振つておく。(切った断面を上にしておく)
 - ③フライパンで大豆、豚ひき肉、玉ねぎを炒め、豚ひき肉に火が通り玉ねぎがしんなりしてきたらケチャップ

にくを入れて炒め、最後にピーマンを加えさっと炒める。

④フライパンに②を置き3分くらい焼いた後、③の具をのせチーズを散りばめ蓋をして予熱で溶かす。お好みでブラックペッパーやタバスコをかけ完成。

1人分 エネルギー 300kcal たんぱく質18g 塩分 1.2g



健生病院・クリニック 組合員バス時刻表 <郊外篇>

安全確保のため、停留所以外での乗降はお断りさせていただきます。また、利用される方は、各停留所で手を上げて合図してください。
組合員バスに関するお問い合わせは 生協本部 ☎0172-33-7515まで。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

平賀コース

小和森バス停付近	8:40	唐竹(JASS前)	9:03
荒田(柏農入口付近)	8:42	下唐竹郵便局前	9:05
平田森(齊藤理容前)	8:45	沖館農協倉庫付近	9:08
新屋公民館前	8:47	堀越 鎮山建設工業	9:19
尾崎西口バス停付近	8:50	門外十文字(熊野神社向い)	9:21
町居(柳引医院)	8:55	健生病院・クリニック	9:25

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

石川コース

小金崎(石田建設向い)	8:55
石川郵便局バス停付近	9:00
大沢弘南電鉄駅付近	9:04
松木平精米所向い	9:08
小栗山公民館向い	9:11
千年公民館付近	9:12
松原(くみあいマーケット向い)	9:14
中野児童公園前(桜形分署向い)	9:17
富田町 薬王堂付近	9:19
健生病院・クリニック	9:25

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

碇ヶ関コース

碇ヶ関(東酸前)	8:30
関の庄(道の駅道路沿い)	8:32
唐牛(元JA唐牛支店付近)	8:34
長峰(郵便局バス停付近)	8:38
大鰐駅向い	8:45
宿川原バス停付近	8:48
鯖石十文字	8:51
八幡館 十文字付近	8:52
乳井神社前	8:54

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

三和コース

中畠(楳木商店)	8:10	三世寺農協前	8:38
三和農協前	8:15	色吉(小山商店)	8:40
笠館入口前	8:16	中崎(旧スタンド)	8:42
笠館給油所前	8:18	町田(小野商店・町田バス停)	8:45
小友屯所前	8:23	浜の町(東奥信金)	8:50
種市(田中ダイヤ店前)	8:26	藤代健生病院	8:55
下青女子屯所前	8:32	富士見橋 スタンド向い	9:00
上青女子屯所前	8:33	亀甲ねぶた村付近	9:02
大川(大金冷蔵庫前)	8:35	北瓦ヶ町 弘善商會付近	9:10

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

西北コース

五所川原駅前	8:30	飯田(バス停付近)	9:12
五所川原診療所	8:35	藤崎(保食神社前)	9:17
尾崎タクシー付近(サンルート)	8:37	藤崎 船場旧GS付近	9:21
湊バス停付近(さかえ保育園)	8:40	ファミリーマート 岩賀店前	9:24
亀田(坂本精米所前)	8:49	石渡バス停付近(大瀬塗装店付近)	9:30
鶴田(旧バイパスGS)	8:53	浜の町(東奥信金)	9:31
菖蒲川(田中美容院)	8:58	促進住宅前(浜の町)	9:33
大性(バス停付近)	9:00	藤代健生病院	9:35
掛落林(旧土岐商店)	9:03	富士見橋 スタンド向い	9:40
板柳(青森みちのく銀行前)	9:08	東長町 茶房じゃがいも	9:43
海童神社前	9:10	健生病院・クリニック	10:00

*帰りの出発時刻 ①14:00

組合員バスは
このマークが
目印です。



十腰内コース

赤石駅(*要予約)	7:40	高杉(津軽クボタ前)	8:40
鰺ヶ沢海の駅(*要予約)	7:50	前坂(西公民館)	8:42
鰺ヶ沢駅(*要予約)	7:53	独狐(屯所)	8:45
十腰内(白取商店前)	8:15	独狐(旧木村商店)	8:46
三日月入口前	8:16	三浦酒店前(鰺ヶ沢街道)	8:50
十面沢(佐藤商店前)	8:19	浜の町(東奥信金)	8:51
十面沢(増田商店前)	8:20	藤代健生病院	8:54
裾野郵便局向い	8:25	富士見橋 スタンド向い	9:00
小友入口	8:30	亀甲門前バス停付近	9:01
堂ヶ沢(小野商店前)	8:32	東長町 茶房じゃがいも	9:05
榎ノ木バス停付近	8:33	健生病院・クリニック	9:20

*ご予約は生協本部へ

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

岩木コース (富田・松森町経由)

三本柳温泉前	8:30	五代(福士商店前)	8:50
中野バス停付近	8:31	兼平十文字(バイパス)	8:51
百沢(公共駐車場前)	8:32	兼平公民館前	8:52
百沢神社前	8:33	賀田(バイパス)	8:55
新法師東口(玉田京子宅前)	8:36	一町田(バイパス)	8:57
葛原入口	8:38	駒越 愛宕神社付近	8:58
葛原(竹原商店前)	8:39	藤代健生病院	9:00
新岡(公民館前)	8:43	城西4丁目 ピーターパン洋菓子店前	9:06
愛宕(喜多山商店前)	8:45	金子整形(富田3丁目バス停付近)	9:14
馬子橋(工藤宅前)	8:48	和菓子・小金沢付近	9:15
五代(木村商店前)	8:49	健生病院・クリニック	9:25

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

船沢・岩木コース (松原・安原経由)

船沢郵便局	8:40
小島入口	8:42
蒔苗十文字手前	8:43
高屋(松岡板金)	8:47
如来瀬(コミュニティーセンター)	8:55
鳥井野 JAつがる弘前支所付近	8:56
龍ノ口(研修館)	8:59
真土(公民館)	9:01
金子整形外科前(富田3丁目バス停付近)	9:10
舟形分署付近(中野バス停)	9:13
健生病院・クリニック	9:25

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

黒石・尾上コース

ハローワーク黒石向い(Seria黒石一番町店前)	8:20	尾上駅前	8:45
黒石市役所付近	8:24	長田(担い手センター前)	8:50
黒石診療所	8:30	猿賀神社前	8:52
浅瀬石整骨院前	8:32	八幡崎(屯所前)	8:55
金屋(かなや食堂前)	8:37	八幡崎(有馬商店前)	8:56
南田中十文字	8:39	野曽江	8:58
南田中(東公民館前)	8:41	杉館農協前(元)	9:00
李平(大津鮮魚店前)	8:43	平川市文化センター前(旧道側)	9:10

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

小沢・桜ヶ丘コース (富田・松森町経由)

第四中学校	8:50
ゴールドパック	8:52
弘前温清園	8:55
青樹町(リンク向い)	8:56
トライアル 大原店	8:59
小沢 今商店付近	9:03
(株)中央塗工社前	9:08
緑ヶ丘幼稚園付近	9:11
健生病院・クリニック	9:25

*帰りの出発時刻 ①11:30 ②14:00

目屋・相馬コース (松原・安原経由)

西目屋役場前	8:20
目屋郵便局前(元	