

2023 新春号

〈577号〉

医療生活協同組合やまがたの現勢(2022年11月末)  
●組合員数 41,601人  
●班数 1,193班  
●出資金総額 2,881,980,137円

# 健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会

発行責任者：小川 裕

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769

y-mcoop.com

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



年頭に当たつて



医療生活協同組合やまがた

理事長  
小川 裕

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が発生から四年目に入っています。国内では近隣国のミサイル発射を利用して必要以上に危機感をあたりながら『憲法改正』や『軍備増強』を進めようしたり、根拠に乏しい電力危機論で不安をあおつて原発を再稼働させようとしたり、運転期間の制限を緩和しようとする動きが活発化しています。

ロシアのウクライナへの軍事侵略は世界を分断して核戦争の危機を高め、私たちの平和への願いを踏みにじっています。国内では近隣国のミサイル発射を利用して必要以上に危機感をあたりながら『憲法改正』や『軍備増強』を進めようしたり、根拠に乏しい電力危機論で不安をあおつて原発を再稼働させようとしたり、運転期間の制限を緩和しようとする動きが活発化しています。

また、ロシアの軍事侵略に端を発した世界的な物価高騰や円安は私たちの生活を直撃しています。食料品や電気・ガス料金などさまざまなもののが値上げされました。加えて一定以上の所得がある後期高齢者の医療費窓口負担2割化が実施されるなど暮らしにくさが増しています。

そして、安倍元首相の銃撃事件をきっかけに明らかになつた旧統一教会と政府・与党との癒着ぶり、東京五輪にからんだ汚職なども大きな事件でした。

私たちがを目指す『いつまでも住み続けられるまち』は『いつまでも住み続けたい国』であることが前提です。平和や生命・健康を大切にする運動に一層力を入れて取り組んで行かなければなりません。

組合員の皆様が今年も健やかに過ごせますよう、そして協同組合の運動・運営がますます発展しますよう祈念致します。

三川支部  
宇野仁一さん

漢字一字  
**「天」**



今年の抱負は、健康で、ゲートボール大会の全国大会でメダルを取りたいです。

「天」の文字は、私が尊敬する西郷隆盛の「敬天愛人」という言葉からとりました。天を敬い人を愛せという意味で、常に天を敬い天の導きによって生かされるとのことです。



**HAPPY NEW YEAR**

第5学区支部  
宮野 廉さん

漢字一字  
**「竹」**



この文字には竹のようにしっかりと根を張り、しなやかになごやかに生きたいという思いがあり、昔からの私の目標です。



2023年の  
干支は **卯**

年男・年女のみなさんに  
新年の抱負を  
語っていただきました



サポートセンターあさひ  
阿部吉和さん

漢字一字「光」



新年あけまして、おめでとうございます。

今年は年男だけでなく還暦という、人生の中でも節目の1年となります。ここまであっという間でしたが、健康で仕事が出来ていることを感謝しつつ、これからも走り続けていきたいと思っております。



鶴岡協立  
リハビリテーション病院  
リハ技士部 理学療法科  
佐藤 亘さん

漢字一字  
**「聴」**



入職から早13年。中堅からベテランに差し掛かる年代になりました。今年は職場や家庭において、うさぎの様に聞き耳を立て、積極的に「聴く」ことを意識してより良い方向へ進めていけるよう頑張りたいと思います。



**西部支部  
田中國雄さん**

**漢字一字  
「道」**



動画もチェック!  


兎年からもう7回目になり、84年の長い道のりですので『道』と書きました。60歳のころ小川先生にお世話になりました元気であります。もう少し元気で、世のため、家族のために頑張りますので、小川先生、スタッフの皆さんよろしくお願いします。

**鶴岡協立リハビリテーション病院  
医療相談室 三浦寛子さん**

**漢字一字「器」**



四度目の卯年を迎えた私の一文字は「器」です。

職業人としても生活者としても、私の寿命はもう折り返しを過ぎたと思います。未だに未完成な器ですが、今ある自分を受入れて心身ともにじっくりと磨きをかけていきたいです。

**鶴岡協立病院 4病棟  
渡部夏帆さん**

**漢字一字「実」**



今までの学びや、積み重ねたことが「実(みのる)」1年にしたいです。去年は看護技術を含め、たくさんのこと学びました。この字の意味のように、誠実で自分の気持ちに正直に、中身のある人間になろうと思います。

**鶴岡協立病院 4病棟  
佐藤瑠花さん**

**漢字一字「笑」**



看護師になって3年目に突入しようとしています。2023年は患者様、家族、他職種と連携を図り、その人らしさを一番に考えた看護を行います。そして、1人でも多くの笑顔が見られるよう日々学び成長していきたいと思っています!

◎ 医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

 WHO世界禁煙デー 「医療生協やまがた禁煙ポスターコンクール」 結果発表!

2022年10月24日(月)～11月30日(水)まで鶴岡協立病院と鶴岡協立附属クリニックで開催していました、禁煙ポスターコンクールの投票結果をお知らせします。得票総数324票。ご応募いただいた25作品の中から、以下の3名が入賞されました。おめでとうございます!



**最優秀賞作品**  
とがし ひいろ  
富樫陽色さん(10歳)



**優秀賞作品**  
さいとう あやせ  
齋藤綾星さん(12歳)



**優秀賞作品**  
いがらし さき  
五十嵐咲希さん(12歳)

ご応募いただいたみなさま、ご投票いただいたみなさまありがとうございました。

入賞された3名には賞状と図書券を進呈します。  
また、ご応募いただいたみなさまには参加賞を進呈します。

◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。

**1月** 新年の抱負を言う

**2月** 組合員活動が自粛一回お休み

**3月** うさぎの真似をする

**4月** 自分の好きな食べ物を発表する

「月三の会」はいつも楽しいおしゃべりで大盛り上がり♪

**5月** スマホ講習会を開催!

**6月** 歯と口の健康習慣! ('あ・い・う・べ'と10回繰り返す)

自粛期間中も自宅にいながらオンライン体操で健康づくり

**7月**

**8月** 8月生まれの人は2マスすすむ

ゲートボール大会開催

**9月**

ぬか漬けチャレンジスタート!

グラウンド・ゴルフ大会開催

**10月** その場で足踏みをする

4年ぶりにたまり場活動交流集会を開催!

**11月** 大きく深呼吸をする

保健委員連絡会開催(村山地域)

**12月** 2022年一番楽しかった事を発表

ウォーキングコースが複数誕生しました

**2023年 ゴール**

すごろくで2022年を振り返ってみよう! スタート

## 市内通院組合員バス「帰りの便」のご案内

●利用できる方 組合員 ●お迎えの時間 9時前後 ●帰りの時間 12時15分(鶴岡協立病院 ロータリー前)

申し込み

本部組織部

☎ 0235-22-5769

これまで市内(第1学区～第6学区)通院組合員バスのご利用は、お迎えのみの対応でしたが、この度「帰り便」もご利用いただけるようになりました。ご希望の方は下記までお申し込みください。  
※ただし、当日の天気・運行状況により遅延する場合やご希望に沿えない場合があります。

## &lt;健康づくりチャレンジ特別企画&gt;



今年度初めての企画となった「ぬか漬けチャレンジ」は79人が挑戦し、22人が2カ月間のぬか漬け作りを継続することが出来ました。今回はその中から4の方から、ご自慢のぬか漬けを披露していただきながら、鶴岡協立病院の堀内院長とのスペシャル懇談会を開催しました。その様子をご紹介します。

動画もチェック!



**ぬか漬けチャレンジを  
何故はじめたのか**



皆さんがチャレンジした  
きっかけは何ですか？



ぬか漬けは今まで2回失敗しているので、もう一度とやらないと思つていました。しかし、たまたま私の子どもたちが始めたので、それに触発されて再チャレンジしてみました。YOUTUBEで作り方や発酵を抑える方法等を色々勉強しました。みなさんと同じように、どの味が正解かわかりません。全部味が違うし、ぬか床も違うし、優劣を付けるものではないと思います。体力づくりの健康づくりチャレンジはこれまであります。しかし、食べるものは健康づくりの基礎です。ぬか漬けは作る工程で色々考え、手と頭を使うので、今までに無いチャレンジだと思い、やってみようとした提案しました。



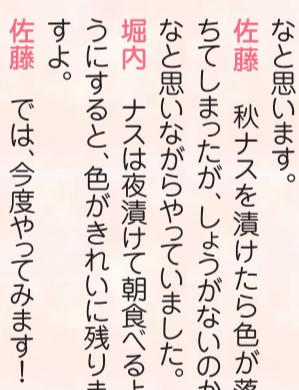
最初チャレンジの話が来た時に、随分昔にやった時は失敗しました。今回のチャレンジでは色々教えてもらえるかなと思い挑戦してみました。



班のみんなで申し込みました。忙しい日が多く、一日混ぜない日があつたら、味が酸っぱくなりぬか床は一度捨てました。今回はまた漬け直したぬか漬けを持つてきました。



梅田 ずつと漬けてみたいなと思いつつ、本を見ながらやった事があるんです。その時はぬかが手に付くので手袋をして混せたら、次の日には真っ白になり失敗したなと思いつめちゃいました。そんな中今回機会があつたので、また挑戦してみたんです。



佐藤 以前テレビを見てやつた時は、すぐ酸っぱくなり失敗しました。今回のチャレンジでは色々教えてもらえるかなと思い挑戦してみました。

今後について

斎藤 夜漬けて朝食べる浅漬けを、これからやってみたいと思います。それと今旬のりんごを今度漬けてみようと思います。

菅原 毎日時間で混ぜなきゃいけないなと思い、時間を決めて忘れなっていません。また夏が過ぎてようかたなど思います。が、みんな暑い夏をどう越していくのかなと思っています。

梅田 毎日タッパーを開けて、ぬかを寄せて手につく感覚が最近うれしくなってきました。そして右手がすべすべになつて楽しみになっています。

**チャレンジしてみて  
どうでしたか？**

**堀内院長のぬか漬けの活用術！**

- ★深漬けになってしまったものは、細かく切って具沢山味噌汁の中にいれたりします。またぬか漬けの水分も入れると、とてもおいしい味噌汁が完成しますよ。
- ★塩分が気になる方は、半日程度の浅漬けもおすすめです。
- ★肉をぬかに漬けて、ささっと水で洗って油で焼くと美味しいです。



**堀内** 新鮮な食べ物にどんどん敏感になっていきます。また、自分でつくるぬか漬けには、まつたく添加物が入っています。畑から採ってきたナスやミニトマト、産直で買った野菜達をぬか床に漬ける中で、愛おしさを感じるようになってくると思いまして。そしてそれを食べることに幸せを感じることで、私は毎日のごはんがうれしくなってきました。今回は楽しいぬか床生活の始まりになつた気がします。是非みなさんも、そんなことに思いをはせていただければありがとうございます。

**最後に**

**第6回 医療生協やまがた卓球大会**

**【大会日時】**2023年3月18日(土) 受付9:30~、終了後競技開始  
**【開催場所】**藤島体育館  
**【参加費】**500円  
**【競技方法】**団体戦(4~6人)  
**【締め切り】**2月17日(金)迄



申し込み・お問合せ

本部組織部 ☎ 0235-22-5769

**第2回 医療生協やまがた輪投げ大会**

**【大会日時】**2023年2月10日(金) 受付9:00、競技開始9:30  
**【開催場所】**櫛引スポーツセンター  
**【参加費】**500円  
**【競技方法】**団体戦(5人一組)  
**【締め切り】**1月16日迄



申し込み・お問合せ

本部組織部 ☎ 0235-22-5769

○スマートフォンの使い方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

## わが家の★アイドル

**くどう ゆうり**  
**工藤 悠李くん (10ヶ月)**

公園遊び大好き  
いつも癒しをありがとうございます  
家族みんなから愛情をたっぷり受けて  
すくすく健康に育ってね! 大好きだよ!

朝日支部 工藤あき子さんのお孫さんです。

5歳以下の赤ちゃんの写真を募集しています。  
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

## 今月のひと

### 配り物の達人 田村幸雄さん

豊浦支部 豊浦支部運営委員会

今年から支部長のお説いで豊浦支部の運営委員となつた田村幸雄さんです。田村さんは5年前から健康維持とボケ防止のため配りものをやつています。自転車に乗り4時間かけて地域全戸配布しているというのでまた驚きです。動けるうちに自分の為に続けたいそうです。

田村さんは毎年山菜採りに行くのを楽しみにしています。春は月山筍・タラの芽・ワラビなど、秋は山ぶどう・もだし・アケビです。それとカラオケも好きで月1回は必ず行くそうです。今年は山ぶどうジュース作りに初挑戦し、「上手くいった!」とふるまつていただきました。田村さんがこれから挑戦してみたい事はのんびり景色を眺めながら走るサイクリングで、まずは羽黒のサイクリングロードを走りたいとおっしゃっていました。

自身の健康づくりや趣味も豊富な田村さん、今後の運営委員の活躍にも期待です。

### 組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介!

#### 「趣味・特技」コーナー

北村山支部 菅野真治(biyahasuru)さん

菅野真治(biyahasuru)さん

献血とマラソン

動画もチェック!

最高を更新。20年14回、21年19回、22年12月16日で287回、年20回で過去最高です。献血可能な70歳までの目標は、年平均6回で達成です! ところで、赤血球の血液型での性格診断を信じている人がいます。白血球の血液型と言え「HLA型(ヒト白血球型抗原)」で分類すると数万種あります。

北村山支部 菅野真治(biyahasuru)さん

## 私の健康づくり vol.116

### 楽しみながら動くこと

#### 大泉支部 五十嵐千恵さん

朝、天気がいいと近くの神社まで散歩をしています。またカーブスに週3回通っています。運動をする前は、膝が痛くて整形につながりましたが、今では痛みが軽減して治りました。カーブスでは、簡単な機械を使って膝の曲げ伸ばしをしたり、足踏みをするだけの有酸素運動を交互に取り入れて体操をしています。

昔よりも体重も落ちたこともあって、やっぱり体を少しでも動かした方がいいなど実感しています。夏から秋は畑仕事をもっています。豆と野菜を育てて知人に送ったりするのが私の楽しみです。

一人暮らしでも自分のできる範囲で楽しみながら動きたいし、これからも続けたいと思います。

## くうや蒸し

豆腐や卵など家にある材料で出来る料理ですが人参を花形にしたり、みつばを使うと正月料理になる一品です。

材料 4人分

|       |                |
|-------|----------------|
| 卵     | ..... 3個(Mサイズ) |
| 絹ごし豆腐 | ..... 150g     |
| 人参    | ..... 10g      |
| みつば   | ..... 10g      |

A | だし汁 ..... 450cc  
酒 ..... 10cc  
塩 ..... 5g  
うすくち醤油 ..... 5cc

①ボウルに卵を割り入れ、菜箸で卵白を3~4回つまみ上げて切り、泡立てないように溶きほぐす。Aを加えてよく混ぜ、万能こし器でこす。②豆腐は2cm厚さの四角に切る。人参は花形に切り、茹でておく。みつばは刻んでおく。③耐熱容器に豆腐を入れ、①の卵液を1/4カップほど残して注ぎ入れる。蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で1分間、弱火にして16~17分間蒸す。④蒸しあがった③に人参をのせ、残しておいた卵液を注ぐ。再び強火で軽く蒸し、表面が固まったら取り出し、みつばをちらす。人参が見えるように卵液を2回に分けて蒸すことで見た目も華やかに仕上がります。

\* 材料4人分だと小鉢の料理になりますが、2人分にすると主菜としての一品になります。

正月におすすめの一品 熱量82kcal／塩分1.6g

鶴岡協立病院 栄養科

11月号まちがいさがしの答え

A D E H N

11月号の当選者

おめでとうございます!

PN.渕月さん/岩浪妙子さん(湯温海)/石川富久美さん(すみれ班)/深瀬久子さん(鈴川町)/和田久美子さん(本町)/菅野真治さん(若葉町)/秋葉貞子さん(楯岡)/PN.おうちゃんさん

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?  
本部組織部 ☎ 0235-22-5769

介護相談の窓口

医療生協やまがた包括支援センターわかば  
☎ 0235-26-2550

**赤い枠の文字を並べ替えて言葉を作ってください！**

# 新春クロスワード 2023


お年玉  
付き！


2023



**【タテのヒント】**

1. 医療生協やまがたの機関誌は、「健康ネットワーク〇〇〇〇」
2. 小さな石。
3. ボタンを付ける時には必需品！運命の赤い〇〇。
4. 良い〇〇〇にはリラックス効果があると言われている。
5. 日本三名泉の一つで、群馬県にある。温泉街の中心に位置する湯畠はシンボルになっている。
6. 秋になると、田んぼを黄金色に染める。新潟駅と酒田駅間を運転する特別急行列車の名称にもなっている。
7. 選挙に関する事務の管理を任務とする機関を「選挙管理〇〇〇〇〇」と言う。
8. 見て見ぬふりをすること。大目に見ること。
9. ゆで卵や、ブロッコリーなどに付けて食べると美味しい！食用油・酢・卵を主材料とした半固体状ドレッシング。
10. 2023年の干支。この年は「飛躍する」年や「契機になる」年と言われたりする。
11. 一般的に「会社勤めの男性」として使われる傾向があるが、給料で生活する人、勤め人のことを指す。
12. 医療生協やまがたの組合員交流サイトは「〇〇〇〇〇〇元気のたね」。
13. 主に室内の窓等につるし、遮光や温度調整に使われる。
14. クモの一種「ア〇〇〇クモ」。徘徊性で、網を張らずにゴキブリなどの獲物を待ち伏せ、目の前に来た獲物を捕食する。
15. 果汁などをゼラチンで固めたお菓子。色のバリエーションの豊富で、もちもちと弾力ある食感が特徴。
16. 患者を診察し、治療することを仕事とし、〇〇だけに許されている。大学では6年間の教育を受け、国家資格に合格しなければならない。
17. 絵画を描くことを仕事としている。

**【ヨコのヒント】**

1. 1日に必要な摂取量は350gと言われている。食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれている。
2. 実際の攻撃ではなく、言動で相手を脅かす行為。
3. お祝い事の際に、尾頭付きで使用されることが多い。「めで〇〇」「腐っても〇〇」。
4. 外国との交渉。国家相互の関係。
5. 退却する道。逃げ道。
6. 年末の最後の仕事のこと。この日に大掃除をする企業も多い。
7. 選挙前に、候補者として名乗り出ること。
8. 日本で夏季に行われる祖先の靈を祀る一連の行事。地域によって風習が違う。
9. 本来の道を行かず、特定の場所を避けて遠回りすること。
10. アフリカに住む動物の中では、ゾウ、カバについて3番目に体の大きな動物。今や絶滅が危惧されていて、世界には5種類が現生している。
11. 妊娠や出産の時期に妊婦さんに寄り添いアドバイスを行ったり、お産の介助を行ったりすることが主な仕事。
12. 冬季オリンピックの正式種目一つ。試合中の「もぐもぐタイム」が話題になった。
13. 債権・債務の関係をドル貨に換算した金額で表示すること。
14. 小型犬の一種。中国語で「ライオン」という意味。鼻が低く長く豊かな被毛が特徴。
15. 遊園地の代表アトラクションの一つ。大きな車輪状のフレームの周囲にゴンドラを取り付けて、人を乗せて低速で回転する。
16. 食物を盛る平たく浅い器。
17. 自分のお金のこと。
18. 受験日前日に「受験に勝つ」縁起料理として食べられることが多い。

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1  |    | 2  |    | 3  | 4  | 5  |    | 6  | 7 |
|    |    |    |    |    |    |    | 13 |    |   |
|    |    | 11 |    |    |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 8  | 10 |    |    |    | 12 |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 9  |    |    |    | 14 |    | 15 |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 16 |    |    |    |    |    |    | 27 |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 17 |    |    | 21 |    |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 22 |    |    | 23 |    |    |    | 28 | 29 |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|    |    | 25 |    |    |    |    | 30 |    |   |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |

答えをはがきまたはEメールに書いてお送りください。正解者の中から抽選で、10名の方に1,000円分の共立社CO・OP商品券もしくは図書券をお贈りいたします。

**【応募方法】**おはがき、またはメールで①答え②希望商品（ⒶCO・OP商品券1,000円分／Ⓑ図書券1,000円分）③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。

**宛先**

- 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
- おはがき → 医療生活協同組合やまがた 新春号「機関紙編集委員会」行き
- Eメール → smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

**【〆切】 1月31日**

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

**答え**

※赤い枠の文字を並べ替えて言葉を作ってください。

**再就職支度金支給します！**

既卒の看護職員・介護職員で、医療生活協同組合やまがたに再就職された方を対象に、転職活動に伴う交通費・転居費用等の支援を行う目的で、再就職支度金を支給します。※人材紹介会社等を通じての採用は対象外です。

|               |         |             |        |
|---------------|---------|-------------|--------|
| ◆看護師・准看護師・助産師 | …… 20万円 | ◆介護初任者研修修了者 | …… 8万円 |
| ◆介護福祉士        | …… 10万円 | ◆無資格の介護職員   | …… 6万円 |

パートタイム職員（週20時間 詳しくは、ホームページをご覧いただか、下記にお問い合わせください。  
以上勤務）にも半額支給します。本部総務部：採用担当 ☎ 0235-23-9142

**健康フェスタIN村山開催！**

**みんなと一緒に楽しく  
体をうごかしませんか？**

**【日 時】** 2023年2月24日(金) 13:30～15:30  
**【会 場】** 山形県体育館（霞城公園内）  
**【参加費】** 無料 **【申 込】** 1月31日迄  
**【お問合せ】** しろにし診療所 ☎ 023-643-2890

※新型コロナウィルス感染拡大状況により、変更または中止になる場合があります。

**2023年4月採用の職員を  
募集しています！**

●看護師 ●准看護師 ●助産師 ●薬剤師  
●介護福祉士 ●介護職 ●調理師 ●言語聴覚士

正規職員・臨時職員の募集は隨時おこなっています。

**オンラインサークル**

インターネットに接続して、オンライン上で楽しく交流！

**「月三の会」ご案内**

**【日 時】** 2023年1月16日(月) 14:00～15:00  
「おらほネット元気のたね」のネットで交流からご参加ください。  
**【会 場】** 本部組織部 他  
**【お申込み】** 本部組織部 ☎ 0235-22-5769

遠く離れた人とのコミュニケーションや、脳トレゲーム等を体験してみませんか。まずはお気軽にお参加ください。

**【持ち物】**

- ◆スマートフォン／タブレット／パソコン(カメラ付き)のいずれか
- ◆イヤホン

◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

# 1月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

\*新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

|                 | 月曜日                    | 火曜日             | 水曜日                  | 木曜日   | 金曜日                   |
|-----------------|------------------------|-----------------|----------------------|---|-----------------------|
| 午前<br>(9時~12時)  | 内科(新患)                 | 國井              | 辻本                   | 神谷  | 武田(第1・2・3)<br>堀内(第4)  |
|                 | 内科(肝臓)                 | 堀内              |                      | 堀内  |                       |
|                 | 外科                     | 小田嶋 10:00~11:30 |                      | 小田嶋 10:00~11:30                                     | 小田嶋 10:00~11:30       |
|                 | 循環器科※予約制               | 市川              | 香山(第2・3・4)<br>市川(第5) | 藤本(第1・4)<br>山本(第2・3)                                | 市川(第1・3)<br>細川(第4)    |
|                 | 皮フ科※予約制                | 真家              | 真家                   |   | 真家                    |
|                 | 整形外科※予約制               | 北本 10:00~12:15  | 北本 9:00~12:15        |   | 北本 9:00~12:15         |
|                 | 産婦人科<br>9:30~12:00※予約制 | 閔               | 閔                    | 閔   | 閔                     |
|                 | 脳外科※予約制                |                 |                      |   | 伊崎(第2)                |
|                 | 内科(腎臓・膠原病)             |                 | 涌井 9:00~11:00        |   | 涌井 9:00~11:00         |
| 午後<br>(13時~17時) | 内科 3:00~5:00<br>(新患)   | 國井              | 辻本                   | 武田(第1・2・3)、担当医(第4)<br>3:00~4:30<br>担当医<br>4:30~5:00 | 武田(第4)<br>担当医(第1・2・3) |
|                 | 外科                     |                 | 小林 2:30~4:50         |   |                       |
|                 | 内科(腎臓・膠原病)             |                 |                      | 涌井 6:00~7:00  |                       |
|                 | 産婦人科<br>4:00~6:00※予約制  | 閔               |                      | 閔   | 1ヶ月健診                 |
|                 | 小児科※予約制                |                 | ※午前・午後の一般診察はクリニック参照  | 石川1ヶ月健診(1:30~)<br>循環器外来(隔週)山大医師<br>(2:00~5:00)      |                       |

\*発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをお準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は☎0235-23-6060)

|     | 月曜日               | 火曜日                  | 水曜日                                  | 木曜日  | 金曜日                |
|-----|-------------------|----------------------|--------------------------------------|--|--------------------|
| 午前  | 内科<br>※予約制        | 佐藤(満)<br>高橋(牧)<br>坂本 | 佐藤(満)<br>高橋(牧)<br>坂本                 | 日々沢 1/11・25  | 佐藤(満)<br>高橋(美)     |
|     | 泌尿器科8:30~14:00    |                      |                                      | 土谷 1/4・18  |                    |
|     | 小児科9:00~12:00     | 石川                   | 石川                                   |  | 石川                 |
| 午後  | 内科<br>4:00~6:00   | 高橋(牧)<br>5:00~6:00   | 高橋(美)<br>坂本 3:00~4:30<br>日々沢 1/10・24 | 神谷 3:00~4:30(神経内科)(第1・3・4)<br>神谷 3:30~4:30(神経内科)(第2)<br>高橋(美)5:00~6:00(1/4・18) | 高橋(牧)<br>5:00~6:00 |
|     | 夜間外来<br>6:00~7:00 |                      |                                      | 高橋(美)(第2・4)<br>高橋(牧)(第2・4)   |                    |
|     | 泌尿器科              |                      |                                      |  | 渡部 1:30~4:30       |
| 小児科 | 石川 3:00~5:00      | 石川(予防接種)<br>※予約制     | 石川 4:00~5:00                         | 石川(専門外来)<br>※予約制   | 石川 3:00~5:00       |

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

\*「協立病院=リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

| 曜日 | 月        | 火  | 水                | 木  | 金                  |
|----|----------|----|------------------|----|--------------------|
| 午前 | 1診<br>茂木 | 茂木 | 茂木<br>9:00~10:00 | 茂木 | 茂木(装具外来)<br>丹治(第2) |
| 午後 | 1診       |    |                  |    | 丹治(第2)             |

\*丹治(高次脳外)※通所リハビリ(デイケア) 月~金(祝日もあり) 午前 9:00~午後 5:00

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

| 金  | 石山 2:00~4:30 | ※受付 4:00まで |
|----|--------------|------------|
| 午後 |              |            |

\*小規模かがやき通所サービス 毎週月~日曜日 午前 9:00~午後 4:00

メディカルフィットネスピビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 月・水・金 | 9時~21時(プール 9時30分~18時30分)    |
| 火・木   | 9時~17時(プール 9時30分~17時)       |
| 土・祝   | 9時30分~17時(プール 9時30分~12時30分) |

\*12時30分~14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

\*変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

\*メディカルデイサービスピビ

・地域密着型通所介護 月~土 午前 9:00~午後 1:00

・通所型デイサービスA 月~土 午前 9:00~午後 12:30 午後 1:30~午後 5:00

診察の際は「保険証」を提示してください。

年末年始の休診は  
12月30日から1月3日です。

鶴岡協立病院

24時間救急対応しています

夜間や土日、祝日に  
具合が悪く受診したい場合は  
鶴岡協立病院(0235-23-6060)  
までご連絡ください。

症状によっては他病院・診療所へ受診をお勧めする場合があります。

内科 初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合の悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっており、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。

利用時間:午前8:30~午後5:00  
お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(0235-23-6060)まで。

皮フ科 予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

産婦人科 予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。  
緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となったり、お待ちいただく事もございます。どうぞ了承ください。※不明な点などございましたら、窓口職員までお尋ねください。

鶴岡協立病院附属クリニック

●予約制となっております。  
●小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっています。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

\*小児科直通 ☎0235-23-6172

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

| 曜日 | 月 | 火                | 水                   | 木                             | 金 |
|----|---|------------------|---------------------|-------------------------------|---|
| 午前 |   | 田中<br>9:00~12:00 | 佐藤(満)<br>9:30~11:30 | 高橋(牧)(1/12・26)<br>11:00~12:00 |   |
| 午後 |   | 田中<br>2:30~6:00  |                     | 田中2:30~6:00(1/5・19)           |   |

\*田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで \*高橋(牧)(木午前)初診の場合受付11:00まで  
\*通所リハビリ(デイケア)…月~金 午前 8:30~午後 5:00(祝日を除く)

\*通所介護(デイサービス)…土・祝日

しろにし診療所 ☎023-643-2017 (担当医 小川 裕)

| 曜日 | 月                         | 火     | 水     | 木     | 金                             | 土  |
|----|---------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------|----|
| 午前 | 9:00~11:00<br>11:30~12:30 |       | 通常 外来 |       | 小川 9:00~9:15<br>松谷 9:15~12:30 | 通常 |
| 午前 | 11:00~11:30               |       | 発熱 外来 |       |                               | 通常 |
| 午後 | 3:00~3:30                 | 発熱 外来 |       | 発熱 外来 |                               |    |
| 午後 | 3:30~6:00                 | 通常 外来 |       | 通常    | 松谷 3:00~5:15<br>小川 5:15~7:00  |    |

\*日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。

\*発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。