



香川医療生協の基本理念

わたしたちは、人が人として大切にされる社会をめざして、保健・医療・介護・福祉などの事業と運動をとおり、健康で笑顔あるまちづくりの実現に努力します。

2026

1・2月号

第267号



香川医療生活協同組合

発行責任者／福永智也 編集／機関紙編集委員会

〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 ホームページ <http://www.kagawa.coop/>

Instagram

LINE



新春座談会「医療生協の魅力って何だろう？」



*参加者（写真右から） 豊岡由里（理事・高松東ブロック担当） 落合貞夫（理事・高松南ブロック担当） 北原孝夫（理事長、高松協同病院院長）
福永智也（専務理事） 篠原めぐみ（理事・中西讃ブロック担当、「みんなの健康」編集委員会委員長）
井川依志美（理事・東讃ブロック担当）

篠原 あけましておめでとうございます。今回は、「みんなの健康」の新春座談会として、北原理事長、福永専務、地域理事のみなさんと、医療生協の魅力について語り合ってみたいと思います。

高まる協同組合 医療生協の役割

篠原 昨年は、「みんなの健康」でも特集しましたが、国連が2012年に続いて2度目の国際協同組合年と定めるなど、あらためて協同組合に対する注目や期待が集まっていますが、このことについて北原理事長から発言いただけますか？

北原 昨年2度目の国際協同組合年として国連で指定されたきっかけになったのは、コロナ禍ではないかという気がしています。コロナ禍で協同組合らしい活動がパタッと止まってしまった。そういう中で、協同組合というものが、人と人とのつながりを作る一つの役割があったということがあらためて認識されたのではないかと。

また、SDGsという観点からしても、協同組合が取り組んでいる医療や介護、あるいは農業や漁業の分野というのは、利潤だけを追求して上手くいく分野ではなく、非営利・協同の重要性というのが見直されたということも大きかったんじゃないかなと思います。

このようことが2025年という年を、世界的に協同組合の役割をあらためてみんなで確認する年として、次のステップに進んでいくっていいことになったのではないかと思います。そういう中で、私たち医療生協の役割についても、より深く認識されて、浸透していけばいいなというふうなことを期待しています。

篠原 一方で、これも前号の「みんなの健康」で特集しましたが、少子高齢化が進んでいる中、医療生協が事業活動を行っている医療や介護をめぐっては、公的・民間を問わず多くの事業所が経営的にかつてなく厳しい状況にあると聞かれていますか？

不安な時代だからこそ医療生協の活動にヒントが

福永 帝国データバンク

香川医療生協の現況（2025年11月30日現在）
組合員数…………… 47,680人
出資金額…………… 927,399千円
一人平均出資金額…………… 19,450円

組合員活動部 TEL(087)833-8115
高松南組合員センター TEL(087)888-7172
高松東組合員センター TEL(087)812-5331

健康、仕事、生活などのお困りごとは 医療生協の相談窓口まで

電話受付時間 平日9時～16時

070-3159-4975

メール：24時間受付

yoshihara@kagawa.coop

相談無料・秘密厳守



の調査によると、2025年度上半期の医療機関の倒産数は前年度をさらに上回る状況で加速しており、このまま進めば本当にまちから医療機関がなくなってしまうということが現実起こりうるような状況です。医療や介護事業所の報酬というのは公定価格で全部（2面につづく）



マルナカパワーシティでの健康教室

決まっていますので、この報酬がしっかり上がらないと、そもそもこれ以上増えない仕組みになっていきます。医療・介護の事業所は、この報酬制度の範囲の中でやり繰りしないといけないのですが、物価高が非常に高騰し、人件費も上がり、費用の伸びに収益が追いついてない状況となっています。このような現状を打開するために、他の団体とも力を合わせて、今、地域医療を守る署名活動に取り組んでいるところです。

医療生協は昔から、どんな時も健康で平和に楽しく暮らしていこうという活動を実践してきましたが、協同組合の活動は今世界的にも注目を受けています。こんな不安な時代だからこそ、長年実践してきた非営利協同の活動の中にこれらの時代を生き抜く上でのいろいろな教えがあるのではないかと思っています。

医療生協の魅力って？

篠原 北原理理事長、福永専務からのお話にあったように、社会的に協同組合・医療生協の存在価値や役割がますます高まっているわけですが、組合員活動や事業活動を通じて、皆さんはどんなところに医療生協の魅力を感じておられますか？

自主的な組合員活動と

専門職の存在

落合 高齢化社会になって、毎日健康で暮らしたいという欲求はすごくあると思います。

私は高松南ブロックで活動していますが、昨年、多肥下町にあるマルナカパワーシティレインボー店から健康教室を開いて欲しいという要望があり、3ヶ

月に1回ぐらいの頻度でよければということでお引き受けをしました。それから2回開催したんですけど、いずれも20名を超える方に参加いただくなど大変好評で、楽しく参加してくれています。

やっぱり医療生協というのは、組合員が楽しく自主的に活動するということが、もつ一つは、専門病院や診療所から専門職のスタッフが来てくれますので、それが医療生協の強みだと思っています。地域の要望にも応えられるし、スタッフも揃っていると。加えて組合員が自主的に楽しく活動するということですね。それがなんといっても医療生協の魅力だと思います。

自己実現や地域を良く

したい思いを集める場

篠原 中西讃ブロックでは、丸亀市にある鹿るぶ（組合員活動で使用する旧旧コープ歯科まるがめの跡地施設の名称）をブロックの組合員活動の拠点として、多彩な活動を行っています。しかし、鹿るぶがもう長らくは使えないという方向が出ているというので、この1年半の間は、これからどうしてい

くのかということ。を組合員のみならずいろいろな話し合ってきました。

その中で、どうにかこれからの方向を出すことができたんですけど、そのことを通じて

医療生協って本当に活動している一人ひとりの組合員にとつて、自分自身の自己実現の場であつたり、地域を良くしたいとか、そういう思いを集結する場であるということを感じました。これから新しい

拠点をつくっていくという方向が出ていますが、みんなで力を合わせて活動を行っていききたいというふうに思っています。

いろんな人が関り、

成長できる

豊岡 私は医療生協に加入したばかりの時に、県外で新しい組合員を対象とした講義のようなものがあつたんです。その時に一番印象に残っていることとして、「医療生協では、自分一人ではできない、やりたいことの望みがかなえられるか



昨年10月の「鹿るぶありがとうまつり」の様子

くつていうことが楽しいです。

建設運動の中での喜びを

共有できる

井川 東讃ブロックでは、この間、きぼうのまちみきプロジェクトを中心に、みき診療所の建て替えに向けて組合員活動を行ってきました。出資金をお願いする中で、新しい組合員が増えているということが本当に嬉しいんです。

様々な形でご協力いただいて頑張られている組合員の皆さんと一緒に組合員活動ができることに本当に感謝しています。また、職員の方と組合員がペアを組んで、毎月地域訪問をしているんですけど、成果としてはまちまちです。ですが、各支部の地域性に合わせてそれぞれの喜びがあり、その体験を東讃ブロックと三木エリアで共有できるっていうのはすごく嬉しいです。

地域の組合員が

主人公として参加している

福永 医療生協の魅力は、一般の医療機関とは違って、職員だけではなくて、地域の組合員さんが主人公として参加していることが

なと思います。単に利用者と利用を提供する側という関係ではなくて、一緒に健康活動をしている仲間として、良い事業所になるように運営に参加していただいたり、ボランティア活動を頑張っていたり、一緒に健康が守られる平和な世の中をつくる活動に取り組んでもらったりと、本当に一人ひとりが自分の人生の主体者として活動に参加し、自己実現をしようとしている。これが医療生協の一番の魅力なんだと思います。

2026年をこんな年に

篠原 皆さんの話を聞いて、医療生協の魅力として、やっぱり一人ひとりが主体的に輝いて、そしてその一人ひとりがみんなとながってというところが共通して出されたのではないかと思います。それでは最後に、皆さんの2026年の抱負や取り組みたいことを一言ずつお願いします。



12年目に入る居場所活動

参加して

楽しい実体験を通じて

北原 医療生協の活動を通じてた研究結果からも、活動に何らかの役割を持つて参加することが健康にもつながることが分かっています。活動への参加の仕方、その人の得手不得手を活かして力を発揮していただくことが大切だと思います。

また、私たちの一番大事な取り組みであるヘルスプロモーションの重要性をもっとたくさんの人に知ってもらい、参加して楽しいという実体験をもらうことを通じて、医療生協の活動に主体的に関わってもらえるような組合員が増える

ていく、そういうところにもっともっと力を入れていく年にしたいと思います。

しなければではなく、楽しく

福永 今回の座談会を通じて医療生協の魅力にあらためてたくさん気づいたことがあります。医療生協に入って楽しく活動してみたいという人をどんどん増やして、医療生協の裾野を広げていきたいと思っています。医療生協の活動に確信を持っているからこそ、地域に大きく貢献できる団体だと思いますので、何々しなければいけないではなく、もっともっと楽しもう、そんな緩やかなつながりをたくさん広げていけば、医療生協もどんどん発展していくんじゃないかと思いました。

医療生協の枠を超えて

落合

私は健康づくり委員会のメンバーの一人なんですけども、まだまだ活動が支部の運営委員会とか班活動の中に留まっているような感じがしていますので、今年の抱負としては、医療生協の枠を超えて、その家族とか知り合いも含めて、もっと地域の中に活動を広げていきたいなと思っています。

ます。そうすればもっと健康づくり運動がダイナミックに進むような気がしています。

求む「男声」の力

豊岡

「楽しくなければ居場所でない」をモットーに、居場所での活動が12年目に入るのですが、先日テレビで、男性は孤独死をしている人が多いという話を聞いたんです。居場所活動に参加している人を見ていても、やっぱり男の人があまりいなくて。逆に男の人がいる居場所って元気なんですよ。女の人はもっと元気です。

それで私が思ったのは、男性のコーラスとかを作つて人の前に出ると、すごくみんなが生き生きするということが分かったので、男性のコーラスとかも作りたいなと思っています。そういった取り組みを広げていったら、地域も全然変わってくると思うんです。だから男性のみなさん、ぜひ外に出てき

て下さい、医療生協の活動で引っぱり出して欲しいです。

新しい診療所の

オープンに向けて万全に

井川

今年は予定通りにいくと、10月には新しいみき診療所がオープンするといふことになるんですけども、それに合わせて組合員活動も進めていくことになりますので、今からその準備に関わる予定にしています。

あらゆることを想定して、建設事務局を中心に計画と対策を立てていきますが、万全とは言えませんが、できる限りの準備をして、新しい診療所のオープン



みき診療所建設運動での地域訪問

ンに備えたいと思っています。組合員や地域の方々は、これまで通りみき診療所を利用していただき、一緒に組合員活動を楽しんでいけたら、私たちの最高の喜びになるだろうと思っています。

楽しい活動と併せて

署名活動にも

篠原 私はこの間、班を2つ作ったんですが、みんなが集まると、こういうこともしたいねとか、ああいうことが始まったので、これからまた活動がますます楽しくなるだろうと思っています。一方で、やっぱり医療制度の改善について、「これからお薬どうなるの?」とか、みんな怒っています。そういう声も集めながら、一緒にその楽しい活動と併せて署名活動とかにも取り組んで、さらに医療生協に入ってくれる人を増やせていけたらいいなというふうに思っています。

篠原 組合員・職員の皆さんと一緒に2026年を、医療生協の存在価値と魅力がさらに輝く年にぜひしていきたいと思います。本日はどうもありがとうございます。



各ブロックからの新年のご挨拶 あけましておめでとうございます



高松中央ブロック

昨年度は、各支部の特色を尊重し、それぞれの良さを活かした活動に取り組みながら、仲間づくりの輪を広げる努力を重ねてまいりました。なかでも「フレイル予防活動」は、地域の枠を超えて広がりを見せており、医療生協ならではの強みを発揮できる分野として、注目を集めています。

今年はこの活動を軸に、より多くの組合員の皆さまと共に、健康づくりを進めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



高松西ブロック

今年も地域の皆様が、より参加できる、より健康づくりの良さを実感できるよう創意工夫を重ねていきます。

「まちかど健康チェック」や「健康セミナー」を市内各所で繰り返し開きます。お近くの会場にぜひお越しください！



高松南ブロック

高松南ブロックでは、健康チェックや、はもに一カフェ、季節のイベントなど、地域のみなさんと笑顔でつながる活動を続けています。昨年は多くの組合員さんに参加していただき、交流の輪が広がりました。

2026年は「もっと身近に、もっと楽しく」をテーマに、健康づくりや仲間づくりをいっそう進めていきます。



高松東ブロック

昨年は、コロナ禍が明けて2回目の健康まつりを無事開催することができました。色々困難なこともありましたが、職員、組合員、また地域の方々の協力のおかげで、大盛況に終わりました。

今後も楽しく健康になれる取り組みを地域の中で広げられるよう頑張っていきたいと思います。



中西讃ブロック

昨年はイオン綾川での街角健康チェックや署名活動、また各地域のお祭りでの健康チェックなど、中西讃ブロック皆で力を合わせて楽しく実施することができました。

今年もブロック皆が協力をして地域に出ていき、多くの人に参加してもらえる楽しい企画を計画したいと思います。



東讃ブロック

東讃ブロックでは、拠点施設である生協みき診療所の造成工事がいよいよ始まりました。今年の秋ごろには完成し、新しい施設で「きぼうのまちみき」がスタートします。生協みき診療所を中心とする医療・介護の施設は、医療生協の特徴である組合員活動のネットワークを活かしながら、三木町だけでなく東讃地域での住民の健康（身も心も）を幸せにする一助になると思います。そのためには各々が考え、努力をしながらブロックの組合員皆で作っていきたくと思っています。



子ども発達支援おむすび 開所2周年

地域と交わり、子どもたちの笑顔が広がる

昨年の10月1日、子ども発達支援おむすび（高松市太田上町）が開所2周年を迎えました。おかげさまで、利用児童は定員一杯になり、現在はお問い合わせに応えられない状態となっています。

人と交わる時間の大切さを実感

「今は、白いご飯が好きで…」と、ご飯が好んで食べないんですよと聞かされた子が、職員や同年代の子と一緒に、キャッキョッと声を出して笑いあっている事。おむすびに来てくれた方たちとの出会いに感謝し、2年間の交流を深め、



広い世代の方が来場した2周年祭り

少しずつではあるけれども確実に心を結んでいっている子どもたちの成長を、本当にうれしく思いながら、人と交わって過ごす時間の大切さを実感しています。「うちの事業所は恵まれているよね」と、毎日のように職員と話し合っ

います。駐車場があり、テラスがあり、お散歩できるあぜ道があり、そして何より、毎日地域の方が来られて、その方々とお顔を合わせる関係があるということです。柿や柚、大根にかぼちゃなど、「使うんな?」と言って持ってきてくださいます。すべて子どもたちの給食や、おやつに使わせてもらっています。

幅広い世代の人が2周年のお祭りに来場

昨年11月1日に開催した2周年のお祭りには、地域の方も一昨年以上にたくさん来てくれました。高松南ブロックの組合員のみならず、



2周年祭りでは組合員のみさんも大活躍

んどの合同開催だったことで、組合員さんが組合員さんを呼び、「子どもたちには是非!!」とお餅つきもしてくれました。小さい子からお年寄りまでの幅広い世代の人達が集い、楽しそうな笑顔は最高でした。「ここにおむすびができてよかったね」「おむすびがあつてよかったね」「また来年もしようね」の声がたくさん届いています。私たちもまた、これからも「さすがおむすび!!」「さすが3年目」と、地域に方たちに愛される事業所を目指して、頑張っていきます。子ども発達支援おむすび 所長 長町邦子

「きぼうのまちみき」通信⑧

2022年3月に「建て替え」という言葉が出てから、早くも3年半が経ちました。その間、さまざまな議論や取り組みを重ねてきました。地域の方からは「いつ建つの?」という声を多くいただきましたが、昨年11月17日より待望の工事が始まりました。それに先立つ11月10日には土地の所有権移転が完了し、土地の名義が香川医療生活協同組合のものとなりました。

急遽白紙の用紙に番号を書いてお渡しするほどでした。最終的には350名の方に参加いただきました。オープニングの「小籠獅子」にはじまり、「氷上子ども園」の園児たちによる歌やダンスなど、さまざまな催しで会場を盛り上げていただきました。支部の組合員さんによる美味しいバザーも好評で、健康祭りは大成功となりました。考えてみれば、今年は現在の場所で開催する最後の健康祭りでした。これまで多くの方々に支えられ、たくさんの方々の思いを作ることができました。来年の健康祭りは新しい場所での開催となる予定です、ぜひ楽しみにしていてください。

進むことを願っています。工事開始と並行して昨年11月22日には、毎年恒例の健康祭りを開催しました。今年は「ステップアップきぼうのまちみき」をテーマに、幅広い地域の方々へ移転のお知らせができたと思います。当日は移転の効果か来場者も例年より多く、いつもなら300枚で足りる抽選券が途中でなくなり、



350名が来場した昨年11月の健康祭り

田村孝

読者だより

1・2月号

妻亡き後

高松市 上原人志

妻が「みんなの健康」の手配りをしていたので止めるわけにいかず、後を引き継ぎ早10年を過ぎました。これも私の健康のバロメーターとして、各家に配布しています。今後ともよろしくね。

人生初の体験

高松市 三宅巳紗

動物のイベントで、人生初！へびに触らせていただきました！首にも巻いてくださったのですが、とてもおとなしくて可愛らしく、思っていたよりもすべすべした感触で感動しました！お目めもくりくりでとてもキュートなお顔で癒されたのでした。

いろんなことを

楽しんでます

高松市 野村錦一

5年くらいまではゴルフをしていましたが、コロナを機に、自治会で毎週1日ランドゴルフをしています。カラオケは、15年以上前から毎週楽しんでいます。自宅の近所で農家の

「みんなの健康」編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからの便りや様々な作品（写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々）を募集しています。採用させていただいた方にはもちろん粗品を進呈！

【送付先】〒760-0071 高松市藤塚町1-17-1
香川医療生協組合員活動部内
『みんなの健康』編集委員会
【メールアドレス】m-tsujii@kagawa.coop



診療所が

生まれ変わるのが楽しみです

三木町 有塚香織

大きい病気や怪我もなく、会社勤めをしながら毎日を送っています。冬になると生協みき診療所でインフルエンザ予防接種で世話になっています。

おたのしみクイズ

① 下の絵には5つの違いがあります。違いの箇所に○印をつけて、次の方法でご応募下さい。

★応募方法

(次のいずれかで)

・郵便はがきに右側の絵を貼って、はがきを投函。

・スマホなどで絵の写真撮り、応募用QRコードを読み取ったメールアドレスから写真を送付。

★応募の際の必要記入事項

「住所」「氏名」「年齢」「身近な出来事、ご意見、ご感想など何か一言」

※ご意見・ご感想は掲載させていただくことがあります(匿名希望の方は、その旨をお書き下さい)。

② 〆切 1月末日

③ 抽選で6名様に粗品進呈。

④ 当選者は紙面で発表します。

⑤ 宛先 〒760-0071 高松市藤塚町1-17-1

香川医療生協組合員活動部内
『みんなの健康』編集委員会

11・12月号のクイズは、正解者は42名でした。抽選の結果、次の6名の方が当選となりました。

当選者(敬称略)

東谷 敦子 高松市
濱野 恵子 高松市
西尾 好史 坂出市

向井 政代 高松市
白井 杏奈 善通寺市
西峯 京子 三木町



©MY介護の広場



～寝る前に布団の上で簡単にできる体操～

体づくり隊⑤7



善通寺診療所
作業療法士 中村涼子

今回は寝る前に布団の上で出来る体操をご紹介します。簡単に出来る体操ですのでぜひ試してみてください。10回～20回を目安に行い、体調に合わせて行いましょう。毎日継続することが大切ですので、無理しない範囲でできる回数を設定し、行いましょう。

「足上げ」

- ① 運動しない側の膝を立てます。
- ② 運動する側の膝を伸ばし足首をおこします。
- ③ 足を持ち上げ5～10秒保持します。
- ④ 足をゆっくりと元の位置に戻します(足を下す際は急に下さず、足を上げるときと同じ速さで足を下しましょう)。



「お尻上げ」

- ① 両膝を立てます。
- ② 腰をそらないようにお尻を浮かせ5～10秒保持します。
- ③ お尻をゆっくり降ろします。



診療案内

担当医師については、急な変更もありますので、事前に各事業所へお問い合わせ下さい

高松平和病院（救急指定病院）代表電話：087-833-8113

		月	火	水	木	金	土
内 科	午 前 9:00～12:00	蓮井・担当医・原田 植本真・豊岡	高木・田中 ^(2・4・5) 植本真 ^(1・3) ・担当医	担当医・植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田	豊岡・穴吹 蓮井・植本真	担当医 (一診・二診)
	午 後 3:00～5:30	高木・植本一 佐藤龍	原田 担当医	担当医		担当医	
乳 腺 外 来	午 前 9:00～12:00		何森亜	何森亜 (第1・3・5)	何森亜		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩 和 ケ ア 相 談 外 来	午 前 9:30～10:30			大西 (予約要)	穴吹 (予約要)		
	午 後 3:00～4:00	担当医 (予約要)					
整 形 外 科	午 前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	真鍋	中平	真鍋 ^(第2・4・5) 第1・第3は休診	中平	真鍋 ^(第1・3) 中平 ^(第2・4・5)
	午 後 2:30～5:00 (完全予約制)			田賀谷 ^(第1・3)			
★ に 診 療 体 制 に つ い て	●内 科	・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は3時からです。					
	●整形外科	・診察は予約制となっていますが、8:30から9:15まで当日受付も行っています。 ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしく願います。					

● 専 門 診 療 ●

内 科	循 環 器	高木医師の外来担当時に診察いたします。	緩 和 ケ ア 相 談 外 来	担当医	月	15:00～16:00
	肝 臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		大西 穴吹	水	9:30～10:30
	消 化 器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		火	木	9:30～10:30
	呼 吸 器	穴吹医師の外来担当時に診察いたします。		乳 腺 外 来	何森亜	第1・3・5水 9:00～12:00
	糖 尿 病	金午後。香大医師が担当いたします。		木	金	9:00～12:00
科			禁 煙 外 来	佐藤龍	水	16:00～17:00
			肛 門 外 来	豊岡	水	16:00～17:00
			脳 外 外 来	第2・4金	14:00～16:00	

高松協同病院 ☎(087)833-2330

■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	北原孝	久加	阪梨	間嶋 北原孝	北原孝	担当医 ^(第1・3・5) 北原孝 ^(第2・4)
午後 3:00～5:00	北原孝		阪梨		北原孝	

■整形外科 ●午後の診療はありません。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00			栗生			栗生

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぼっぽ ☎087-835-2065

	月	火	水	木	金	土
午 前	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～13:00
午 後	3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	4:00～7:00	3:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～3:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	安田	安田(11:00まで)	担当医	安田(11:00まで)	安田	支援医/安田(12:30まで)
午後 2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田/担当医	(訪問診療)	安田(17:30まで)	

●火・木午後は訪問診療を行っています。●受付は診療時間の15分前まで。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	担当医	田中(内科)	田中(内科)	蓮井 田中(訪問診療)	田中 ^(第1・3・5) 佐藤 ^(第2・4)	田中 ^(第1・3) 蓮井 ^(第2)
午後 3:00～6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	砂田・大西	砂田	尾平野・大西・合田	砂田・大西	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・大西	砂田	尾平野・砂田・合田		尾平野・砂田	担当医※

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●訪問診療もしています。 ※土曜は午後1:00までと午後2:00～5:00まで。

2026年1月1日現在

香川県救急電話相談の番号

(受付時間 毎日24時間受付)

一般向け 087-812-1055
もしくは#7119

小児向け 087-823-1588
もしくは#8000

診療予約、お問い合わせは、 代表電話をご利用下さい	
外 来 部 門	【電話対応時間】 内科 平日 9:00～17:30 土曜 9:00～12:30 乳腺外来 平日 13:30～16:30 緩和ケア相談外来 平日 9:30～16:00 整形外科 平日 11:00～17:00 土曜 11:00～12:30
	【電話対応時間】 9:00～21:00
	【電話対応時間】 平 日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30
入 院 部 門	
健 診 部 門	

〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」
☎(087)862-6541
- 介護支援センター「ほのぼの」
☎(087)862-6516
- 訪問看護ステーション「ひまわり」
☎(087)862-1039
- ヘルパーステーション「虹の里」
☎(087)862-6689
- デイサービスセンター「ぼっぽ藤塚」
☎(087)813-1621
- 児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」
☎(087)815-5631

〈高松協同病院エリア〉

- 介護支援センター協同
☎(087)812-5502
- 高松協同病院通所リハビリテーション
☎(087)833-2401
- 高松協同病院訪問リハビリテーション
☎(087)833-2416
- デイサービス「六条さんち」(民家型)
☎(087)887-2603

〈善通寺診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「ほがらか」
☎(0877)56-5566
- ヘルパーステーション「ほがらか」
☎(0877)56-5578

〈生協みき診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「みき」
☎(087)891-0503
- ヘルパーステーション「みき」
☎(087)891-0532

暮らしのお困りごと、ご相談に応じます。【連絡先：組合員活動部 ☎087-833-8115】

うちの自慢の

新春写真

千支馬
田中支部 古市レイコ



雅 -みやび-

善通寺診療所通所リハビリテーション
扇で正月らしさを表現してみました。
優雅な一年になりますように。



2026年 福を呼ぶ

デイサービスぼっぽ藤塚
華やかな正月飾りで七福神の如く馬〜く招福できる1年に。



笑顔が午れる年に
栗藤支部 中村晴恵

初めてでも簡単! 穴子の彩り巻き寿司



栄養価 (1本分) エネルギー400kcal、たんぱく質13g、
食物繊維2.0g、食塩1.3g

香ばしい焼き穴子と甘めの卵焼きを合わせた、香りが豊かな巻き寿司。穴子と卵で蛋白質も摂れて、やわらかい食材で食べ易く、酢飯を使つことで食欲もわきます。

に切った人参・めんつゆ・水を入れ軽く混ぜてふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで約2分程度加熱、1〜2分蒸らし汁気を切つて冷ます。

③ 卵はといて砂糖・みりん・塩を混ぜ合わせ、弱火で厚焼き卵を焼き、冷めたら細く切る。

④ きゅうりは鉛筆くらいの太さに、穴子は食べやすい長さに、青じそは縦半分に切る。

⑤ 巻きすに海苔を置き、1本分の酢飯を乗せる。上下1.5cmずつ残して均一に広げ、手前から1/3くらいの所に指でくぼみをつける。

⑥ くぼみのすぐ上に青じそ、たれをからめた穴子、卵、きゅうり、人参

② 耐熱皿にマッチ棒の細さ

① ご飯にすし酢を加え、切るように混ぜて冷ます。

材料 (2人分)

ご飯…………… 400g
市販のすし酢 大さじ3
焼きのり(全形)… 2枚
焼き穴子………… 1尾 (約100g)
卵…………… 2個
砂糖………… 小さじ1と1/2
みりん………… 小さじ1
塩…………… ひとつまみ
油…………… 少々
きゅうり………… 1/2本
人参…………… 1/4本
めんつゆ(3倍希釈)………… 小さじ1
水…………… 小さじ2
青じそ………… 4枚
白いりごま………… 少々

テーマ:「医療生協の魅力再発見! ~うちらこんなことしよるで~」

★日時 2月21日(土)
★会場 レクザムホール小ホール棟5F多目的大会議室
高松市玉藻町9-10
★内容 講演「まちを元気にする医療生協の力」
四国学院大学社会学部学部長・片山昭彦さん
支部・事業所の活動紹介など
★お問い合わせ・参加申し込み
香川医療生協組合員活動部 TEL 087-833-8115

香川医療生協 2025年度 組合員活動 交流集会の お知らせ

⑦ 巻きすは、具を軽く押さえながら、一気に向こう側に合わせてくっつけ、巻きすの端を少し持ち上げて転がすようにして巻き込む。上から巻きすをかぶせて、キュツ、キュツと形を整える。

⑧ 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。

高松協同病院管理栄養士 田川知津子