



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

9・10月号

第271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

香川医療生活協同組合 HP

LINE



地域とともに完成した新診療所

「きぼうのまちみき」通信 12 地域の皆様とともに 新たな一歩を

「きぼうのまちみき」の建設工事も、いよいよ完成を迎えます。長い間、工事へのご理解と温かいご支援をいただいた地域の皆さまに、心より感謝申し上げます。

振り返ると、建設予定地の造成工事から始まり、地鎮祭や餅つき大会、棟上げなど、多くの方々とともに歩んできた日々でした。工事が進むにつれ建物が少しずつ形になっていく様

子を見ながら、「地域の皆さまに喜んでいただける場所にしたい」という思いを胸に、職員一同準備を進めてきました。

8月14日には建物の引き渡しを受け、その後は医療機器や備品の搬入、引っ越しなど、開院に向けた最終準備が本格的に始まります。そして、9月12日（土）には、午前9時30分から竣工式、午前10時から内覧会を開催します。

新しい診療所の設備や院内をご覧いただきながら、地域の皆さまと完成の喜びを分かち合える一日にしたいと考えています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

「きぼうのまちみき」は、診療所だけでなく、介護や健康づくり、地域の交流を支える拠点として、「誰もが安心して集える場所」を目指しています。この建物は、職員だけでつくり上げたものではありません。

建設増資や寄付にご協力いただいた皆さま、工事を温かく見守ってくださった地域の皆さま、関係者の皆さま、一人ひとりの支えがあったからこそ完成の日を迎えることができました。いよいよ10月2日、新し

い生協みき診療所がスタートします。これからも地域の皆さまに寄り添い、「ここがあってよかった」と思っていただけの診療所を目指してまいります。皆さまのお越しを、職員一同心よりお待ちしております。

事務長 田村 孝

内覧会へぜひお越しください！

新しい診療所を地域の皆さまにご覧いただけるよう、竣工式および内覧会を開催いたします。「新しい診療所はどんな建物なのだろう」と興味をお持ちの方は、ぜひお気軽にお立ち寄りください。職員一同、皆さまとお会いできることを心より楽しみにしています。

開催概要 ●日時：9月12日（土） 9：30～竣工式

10：00～15：00 内覧会

※10：00～12：00は組合員様向け優先時間となっております。

●対象：どなたでもご自由にご見学いただけます

【ご来場時のお願い】スリッパ等（上履き）のご用意に限りがございます。お越しの際は、なるべくご持参いただけますようご協力をお願い申し上げます。

介護保険制度介護報酬の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名にご協力ください！

●請願事項●

1. 介護報酬を大幅に引き上げ、利用者負担が増えないよう対策を講じること。
 2. 利用者負担の拡大や給付削減を行わず、誰もが介護サービスを利用しやすい制度を維持すること。
 3. 介護従事者の賃金を引き上げ、人材確保と労働環境の改善（一人夜勤の解消、人員配置の充実）を進めること。
 4. 介護保険制度を抜本的に見直し、国の財政負担を増やして、必要な介護を全国どこでも受けられる制度を実現すること。
- 署名にご協力いただける方は、お近くの香川医療生協の事業所、もしくは組合員活動部（☎087-833-8115）まで。

香川医療生協の現況（2026年7月31日現在）

組合員数..... 47,046人

出資金額..... 885,621千円

一人平均出資金額..... 18,825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とは

医療生協の相談窓口まで

香川医療生協相談窓口

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

今年こそ健康チャレンジをきっかけに 生活習慣を見直してみませんか!!

短期間だから続けやすい。まずは30日間の健康づくり

毎年多くの人がご参加いただいている健康チャレンジですが、今年は達成期間を60日間から30日間に短縮しました。また、「みんなの健康」の全戸郵送に併せてチャレンジ用紙をお届けし、より多くの方に取り組んでいただけるようにしました。

3年間の参加状況と意識の変化

参加人数は2024年が最多。意識の変化を感じた割合は年々上昇し、継続意欲も高い水準で安定しています。

「フレイル予防のため」「自分の健康維持のため」「ダブルプレゼントが楽しみだから」と動機はなんでも大歓迎です。まずは30日間、健康づくりを意識した

嬉しい声が続々！「健康チャレンジ」で実感した変化
3力年にわたり実施してきました。

健康チャレンジ2026

香川医療生協

健康づくりを、気軽に始めて、習慣に

チャレンジ期間 10月1日～11月30日
この間に合計30日

アンケート提出締切 2026年12月29日

アンケートを提出すると
全員に参加賞プレゼント

30日達成者から抽選で
ダブルプレゼントも!

コースを1つ選んで期間内にチャレンジ

合計30日達成!

アンケートを提出

ダブルプレゼントも!

1等 商品券 3,000円 × 1名
2等 商品券 2,000円 × 2名
3等 商品券 1,000円 × 3名
4等 商品券 500円 × 84名
こども賞 コース12 選択者から商品券 500円 × 10組
合計100名にチャンス!!

1つ選んで! 12のコース

- すこしお生活 塩分1日6g未満へ
- 野菜を食べる 1日350g以上
- ながら運動 片足立ち、つま先立ち...
- ウォーキング 1日プラス1000歩
- 早寝早起き スマホ・ゲームはほどほどに
- 自分満喫好きなことでストレス解消
- あいうべ体操 口&のど力を保つ
- しっかり歯磨き 1日1回は6分以上
- からだ測定 体重・血圧...自分で管理
- 鏡にスマイル シェイプアップ&気持ち向上
- 自由に目標設定 体操、1日3食、適量飲酒...
- 子どもと一緒に 自由に目標を決めて

※ご自分の体調に合わせて無理のないコースを選びを! ※コース12は、必ず親子でエントリーを!

香川医療生協同組合 健康づくり活動推進委員会

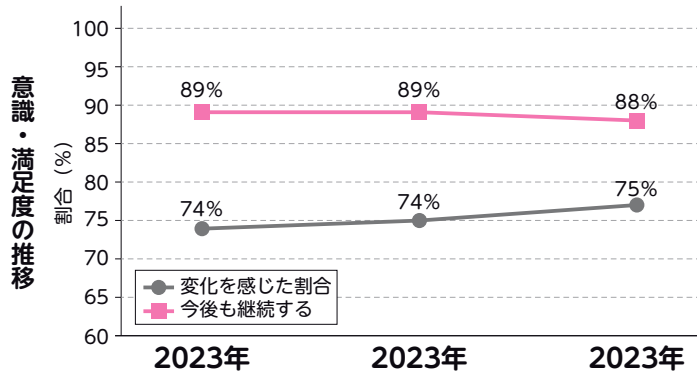
お問い合わせ【香川医療生協同組合活動部】
電話:087-833-8115 FAX:087-833-7131

医療福祉生協がすすめる健康習慣

8つの生活習慣
●生活リズムを整え快活な睡眠をとる
●心身の疲労を避け、充分な栄養をとる
●禁煙にとりくむ
●不適切な飲酒をしない

2つの健康指標
●適正体重、適正体脂肪、適正腹囲を維持する
●適正な血圧をめざす

過去の参加人数	2023年	2024年	2025年
参加人数	794名	923名	695名
変化を感じた割合	74%	75%	77%
今後も継続する	89%	89%	88%



提出先はこちら!

●各病院・各診療所の受付
高松平和病院・高松協同病院・みき診療所・善通寺診療所
●生協へいわ歯科
●各組合員センター
●地元の支部運営委員さん

大雨のときの「避難のきまり」が変わりました!

重要なお知らせ

「避難」ってどこに行けばいい? あなたに合うのはどの方法?

災害が起きてからでは、足元が悪くなり移動が大変危険になります。新しいルールでは、避難に時間がかかる高齢者や障害のある方は、『警戒レベル3』の段階で、早めに安全な場所へ避難することになります。

5段階の警戒レベルと防災気象情報

気象状況	気象庁等の情報	市町村の対応	住民がとるべき行動	警戒レベル
災害の切迫・発生	キキクル 災害切迫 河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮 レベル5 特別警報 (警戒レベル5相当情報)	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危険 直ちに安全確保! ・すでに安全な避難先がでず、命が危険な状況。 ・いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	5
2時間～0時間程度前	危険 レベル4 危険警報 (警戒レベル4相当情報)	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	危険な場所から全員避難 ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	4
数時間～3時間程度前	警戒 レベル3 警報 (警戒レベル3相当情報)	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
半日～数時間前	注意 レベル2 注意報 (警戒レベル2)	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制)	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	2
数日～約1日前	早期注意情報 (警戒レベル1)	第1次防災体制 (連絡要員を配置)	災害への心構えを高める	1

市町村は、防災気象情報などを参考に避難情報を発令

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

第47期第59回通常総代会が開催されました



行いました。

議案説明では、昨年度の活動まとめと2026年度方針案、昨年度決算報告、2026年度予算提案、新役員選任・役員報酬限度額が提案された他、高松平和病院やみき診療所群の建て替え計画の特別報告がありました。

さる6月25日、レクザムホール小ホールにて、第47期第59回通常総代会が開催されました。

総代、理事、事務局員など合わせて160名の参加者となりました。

北原理事長の開会挨拶で始まりました。

続いて来賓として、香川県健康福祉部次長の和田朝子様、高松市健康福祉局長寿福祉部部長の石野知津様より香川医療生協への期待を込めたご挨拶を頂きました。

次に六課題を達成した支部や、10年以上活動を継続されている居場所の表彰を

届けた素晴らしい活動報告でした。

採決では全議案が承認されました。

戦火が世界中に拡大していますが、平和と暮らしを守り健康なまちづくりをする医療生協はこんな不安な時代だからこそ社会的役割は更に高まっていくと確信できた総代会でした。

2026年度は「きぼうのまちみき」の建設が終わり、新たな歴史のスタートの年となります。次は高松平和病院をはじめとした栗林群事業所の建て替え計画が前進するよう具体化を進めていきます。

組合員の皆様、共に元気にあふれる楽しい医療生協をつくっていきましょう。

専務理事 福永智也



新しい認知症観とまちづくり
②
今年度、香川県の「加齢性難聴者の補聴器購入費一部助成制度」が実現しました!!
「難聴は認知症最大のリスク」国が正式に認定
香川みみの会連絡会

先日、「香川みみの会連絡会」は、県健康福祉部の講師を招き県政出前懇談会で新制度、認知症予防「香川県加齢性難聴対策推進事業」の学習会と、3回目の総会を行いました。

3年前、連絡会として初めに取り組んだのは、県福祉部との懇談でした。香川県の補聴器補助と自己チェックから健診・装用・調整・満足度までのパッケージ事業を要望しました。その中では、「認知症への一番のリスクが難聴である」と共通の認識ができたと思います。

そして昨年、9月県議会において全会一致で「国に対する意見書」を提出、今年県の補助制度が実現となりました。

県下で初めて自治体の補助制度を決め、来年度から実施予定の丸亀市で6月30日、第1回目の講座が開催され、定員を大きく上回る140人の参加者がありました。市民の大

65歳以上の方へ

補聴器購入費助成のご案内

加齢による難聴は、会話や社会とのつながりに影響することがあります。香川県では、補聴器購入費の一部を助成しています。

助成までのながれ

STEP 1 教室参加

STEP 2 耳鼻咽喉科受診

STEP 3 認定補聴器専門店等で見積作成

STEP 4 申請

STEP 5 交付決定通知書が届いてから購入

※交付決定前の購入は助成対象外です。
※購入後、交付請求(領収書等を添付)の手続きが必要です。

助成の内容

購入費の1/2を助成
上限 30,000円

助成は1人1回限りです。

対象となる方

次のすべてに該当する方が対象です。

- ① 高松市に住所を有する65歳以上の方(令和8年度中に65歳に達する方を含みます。)
- ② 本市の対象教室に参加した方
- ③ 耳鼻咽喉科を受診し、補聴器の使用が必要である旨の医師意見書の交付を受けた方
- ④ 身体障害者手帳(聴覚障害)の対象とならない方

【お問合せ】
講座について
高松市役所 長寿福祉課 介護予防係
☎087-839-2346

制度について
香川県 健康福祉部 健康政策課
☎087-832-3271

香川県 補聴器購入助成

制度の詳細はこちら
(香川県ホームページ)

きな関心を集めているという現れでしょう。

県のこの取組は今年度予算と言われていますが、全国ですでに1都3県724自治体が補助制度をつくり、どんどん拡大しています。香川でも丸亀市を先頭に広がってほしいです。

欧米では目が悪い人がメガネをかけるように、軽中度の難聴がある人は補聴器を付けることが一般的です。保険適用も進んでいます。日本では、加齢性難聴は、健診もなく自覚しにくいことや保険適用のない補聴器は高額です。認知症予防の観点からも、補聴器の

装用を積極的に進める社会全体の取り組みの一つが「香川県加齢性難聴対策推進事業」です。軽度のうちに補聴器を着用すれば、手軽な値段のもので対応できることもあります。生活の質が上がり社会の中で生き生きと活動し続ける事ができます。

聞こえにちよつと不安を抱えている方は是非この機会に、まずお住いの市(町)の企画する「難聴と補聴器に関する講座」(教室)で、誰もが通る加齢性難聴を知り、聞こえのチェックを受けてみましょう。

みみの会は、香川県の補聴器助成が今後も継続することと全県の市町の補聴器助成を要望しています。皆さんの声で、補聴器購入補助をもっと拡大しましょう。

香川医療生協は、あらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。紛争の平和的解決を！



オリジナルお星さまそうめん

今回のメニューは、子どもたちに大人気の「お星さまそうめんランチ」でした。星やロケットの型でくり抜いた具材をそうめんの上に飾ると、お皿の中にはそれぞれ違った小さな宇宙が広がります。オリジナルそうめんを完成させました。

食後のデザートは、冷たいフルーツポンチ。シュワシュワと弾ける炭酸の泡が、そうめんを食べたあとの喉に心地よく、子どもたちから「おいしいー」の声があふれました。

午後のパソコン学習では、インターネットの学習

「わくわくクッキング&いきいきスクール」7/18 開催

お皿の中に、ぼくたちの宇宙ができた日

「お星さまそうめん」と暑中見舞いで始まった、子どもたちの夏休みー

こどもの未来応援国民運動

わくわくクッキング&いきいきスクール

ボランティアスタッフ募集!

子どもたちと一緒に、料理・学び・交流を楽しみませんか?
「分かる」と「楽しい」を言葉に、地域の子どもたちを支える活動です!

みんなで楽しくサポート!

こんな活動ができます!

- 親子クッキングのお手伝い
- パソコン・AI学習のサポート
- 子どもたちの交流
- 会場準備・受付のお手伝い

こんな方歓迎!

- 子どもが好きな方
- 料理が好きな方
- パソコンが好きな方
- 地域活動に関心のある方

初めての方でも大歓迎!

一緒に活動しよう!

活動の流れ(例)

15:30~15:45	受付・準備
15:45~17:00	親子でわくわくクッキング
17:00~18:15	わくわくランチ会
18:15~18:30	親子で学ぶパソコン学習会

※ご希望のつく時間だけの参加もOKです!

活動日時 **第一木曜日 午後3時半~**

活動場所 子育て支援センターはーもー 高松市東上町225

子どもたちの「できた!」「楽しい!」が私たちのパワーになります!

お問い合わせ・お申し込み 絵本読み聞かせボランティアたんぽぽ ☎090-4339-5069 (毎月)まで お気軽にお電話ください!

「夏休みにはこころを頑張りたい」と前向きな声も聞かれ、学びへの意欲が感じられました。

最後は、みんなで撮影した写真を使って、インターネット・CHATGPTで暑中見舞い作りに挑戦。自分たちの写真がイラストになり、世界に一枚だけの暑中見舞いが完成すると、子どもたち



世界に1枚の暑中見舞い

ちの顔にうれしそうな笑顔が広がりました。

子どもたちの夏休みは、まだ始まったばかり。次のメニューは「夏まつりちらし寿司ランチパーティー」。どんなにぎやかな食卓になるのか、今から楽しみです。



奨学金を利用しませんか!

この奨学金制度は、将来、香川医療生協・香川民医連の病院で医師として働き、地域医療に参加したいと考えている医学生を応援するためのものです。学費などの経済的な支援はもちろん、生活面の相談に乗ったり、医療や社会のことを一緒に学ぶ機会もあります。香川民医連は、「いつでも、どこでも、だれもが安心して良い医療を受けられる社会」を目指しており、その思いに共感してくれる仲間を歓迎しています。奨学生同士が定期的に集まる交流会もあり、医療従事者として成長できる環境が整っています。「地域のために医療の道を歩みたい」という気持ちを、私たちは全力でサポートします。

メディカルスカラーシップ制度

1~12万円/月額

返済免除

卒業後(金額ベースにより)香川医療生活協同組合の施設で勤務した場合、返済免除となります。

制度が新しくなりました!

1万円単位で希望額が選択できます。



いつでも、どこでも、だれもが安心できるよい医療と福祉を

民医連は、日本最大級の医療グループです。

看学生

2つのコースから選べます。

全学年

40,000円/月額
60,000円/月額

返済免除

卒業後※定められた期間香川医療生活協同組合で常勤職員として勤務した場合、返済免除となります。

※40,000円コースは受給期間と同一の期間
60,000円コースは受給期間の1.5倍の期間

薬学生

全学年

40,000円/月額

返済免除

卒業後、奨学金受給期間と同じ期間を香川民医連加盟の香川医療生活協同組合・かがわ保健企画で薬剤師として勤務した場合、返済免除となります。

お申し込み・お問合せは

香川民主医療機関連合会

〒760-0073 香川県高松市栗林町1-6-4
TEL087-836-9375 FAX087-836-9376

学生担当 E-mail: heiwhp@gmail.com



読者だより

9・10月号

久しぶりの外出で

心が軽くなった一日

高松市 熱田しのぶ

最近、暑くて出かけられ

ずにいたらLINEで友達から誘われ久々にカラオケに行きました。家族に話せないことを他人に話した時、共感してもらえたことが嬉しくなり心のつかえが取れたような感じがしました！嬉しかった（笑）

歌って大きな声を出したことで、めちやくちやストレス解消になりました。

「暑くてもたまに外に出かけるのいいな」と心から思いました。その日はぐっすりよく眠れました！！

ごみ出しの負担を

支えてくれた、

あたたかい配慮への感謝

高松市 堀川英子

身体障害がある為、「ゴミ出し」に苦労していま

した。ごみ収集の際、入れるのに困っていました。そんな状況を知った方が収集ステーションの横に手作りの箱を設置してくださり、そこに入れられるようにしていただきました。感謝の一言。本当にありがたいです。

読む楽しさと、作る楽しさを味わいました

高松市 正木幸子

いつも楽しく読ませていただいています。「豆乳プリン、作ってみました。とても美味しかったです。」

「子どもも喜ぶお手軽レシピ」はまさに「みんなが喜ぶお手軽レシピ」ですね。

「私のとっておきの作品」にあったカエルの大合唱、楽しさが伝わってきて癒されました。

痛みと向き合いながら、

再び山を目指して

高松市 岡田美津恵

昨年まで山登りをしたり里山歩きに参加したりしてましたが、今年に入って左足の痛みから膝、股関節の痛みと続き四苦八苦の日々が。

姿勢の悪さと筋肉が落ちて、いることを指摘されて、ストレッチに筋トレにと励む日々です。

また山に登れるようになることを目標に！！

美輪明宏さんの言葉が、

亡くなられてなお

平和を照らす

高松市 浅野幸代

美輪明宏さんが亡くなりました。

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

追悼の特集では、美輪さんの被爆体験や戦争前後で価値観が変わってしまった事、日本は武器や戦闘に力を注ぐのではなく、文化を守る事で他国からも尊敬される国になるべきだなど過去のインタビューが放映されています。

SNSでは、憲法9条の正しさや存在意義について、美輪さんの発言がシェアされています。

初物トマト、 楽しみにしていたのに…

ちょっと切ない出来事

三木町 黒田美弥子

菜園のトマトが実をつけ、少しずつ色づいてきました。明日は収穫できそう

だと楽しみにしているとなんとカラスに先を越されてしまった。

思わず「ええっ！」七つの子に食べさせたかったのかもしれないが、私だつて孫に初物を食べさせたかったのに。ショック…

公民館の健康器具で、 無理なく体を動かす習慣が

善通寺市 小川千恵美

市の保健指導を受けた折、公民館の健康器具が利

用できると紹介してもらいました。出かける機会に立ち寄ることで、無理なく普段使わない筋肉を動かすことができるようになりました。



① 絵の中に、左の6つのものと同じものがどこにあるか探して、同じもの6つにO印を付けて、次の方法でご応募下さい。

★応募方法（次のいずれかで）

- ・郵便はがきに絵を貼って、はがきを投函。
- ・スマホなどで絵の写真を撮り、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信。

★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 メ切 9月末日

③ 抽選で6名様に粗品進呈。当選者は紙面で発表します。

④ 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

7・8月号のおたのしみクイズの正解者は39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）

松原 智子 高松市 上久保万弓 高松市
柴野奈保美 高松市 岡田美津恵 高松市
広瀬 俊也 丸亀市 岡部ひふみ 三木町

広げよう!! 居場所づくり・班づくり

居場所

ひだまり♡るるるぶ

中西讀ブロック・丸亀南支部

開所から半年

共同農園と班活動が広がる

ひだまり♡るるるぶが開所して半年になります。これまで、運営委員会や班会の場として活用されてきました。併設の共同農園では、



農園のニンニクで焼肉のたれづくり あったかい交流の時間

農民仲間が季節の野菜づくりに励んでおり、地域の楽しみの一つになっています。今回は、共同農園で収穫したニンニクを使い、パンジー班が焼肉のたれづくりに挑戦しました。みんなでニンニクの皮をむき、他の材料と合わせてミキサーにかけ、じっくり煮込みます。出来上がるまでの時間はおしゃべりも弾み、和



やかなひとときとなりました。この取り組みは、あと二つの班でも予定しています。

次回は、田舎ならどこでもたくさん採れて余りがちなキュウリを使い、いろいろな漬物づくりを学習します。もちろん材料は共同農園で採れたものです。シシトウやナスビも順調に育っています。

また、今回参加された班員さんの胸元に、はぎれで作った素敵なブローチが目を引きました。「小物づくりや折り紙なども、みんなで集まってやってみたいね」という声も上がり、今年中には実現できるよう準備を進めていきたいと思っています。

丸亀南支部 関居京子

すずらん班

中央ブロック・栗藤支部

聴く喜びから、届ける幸せ

もともとラジオの朗読を聴いたり、図書館で本を選んだりするのが大好きで、「みんなと一緒に読んで、感想を言い合いたい!」と、手配り仲間を誘ってスタートしたのがすずらん班です。

メンバーには朗読未経験の方もいますが、班会の後にみんなでおいしい食事を囲む時間も、大きなお楽しみの一つになっています。



デイサービス訪問で実感するやりがい

それぞれの通院のスケジュールや暮らしに合わせて、お互いに無理のないよう時間を調整しながら、程よいペースで練習を重ねています。



笑顔が広がるすずらん班

の励みになり、練習にも自然と熱が入ります。「次はどの本にしようかな」と、次の作品を探す時間もワクワクが止まりません。声を通して言葉の温もりを分かち合う、笑顔いっぱいのですずらん班です。

栗藤支部 味村壽子



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

2026年 9 月 1 日現在

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) ・何森・担当医	担当医・植本一 植本真・高木	高木・担当医 原田	豊岡・穴吹 蓮井・担当医	担当医 (一診・二診)
	午 後 3:00～5:30	高木・植本一 担当医	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(予約要)	真鍋	中平 (予約要)	真鍋 ^(第2・4・5) 第1・第3は休診	中平 (予約要)	真鍋 ^(第1・3) 担当医 ^(第2・4)
	午 後 2:30～5:00 (完全予約制)			田賀谷 ^(第1・3)			
●第5土曜日は休診になります。							
★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時間は3時から4時です。					
	●整形外科	・真鍋の診察日に当日受付を8時30分から11時まで行っています。 ・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。 ・医師の体制上、診療制限をしております。					

● 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	水	9:30～10:30
	消 化 器	蓮井・何森・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		穴吹	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	火	9:00～12:00
	糖 尿 病	金午後。香大医師が担当いたします。			第1・3・5 木	9:00～12:00
			禁 煙 外 来	植本真	第2・4 木	14:00～15:00
			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	春里	阪梨	間嶋	北原孝	杉本 ^(第1・3) 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 病児保育はとぼぼ ☎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	佐藤 ^龍	佐藤 ^龍	蓮井 (訪問診療)	佐藤 ^龍	佐藤 ^龍 ^(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)	蓮井(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	砂田・大西	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・大西	砂田・大西	尾平野・砂田		尾平野	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。

香川県救急電話相談の番号

(受付時間 毎日午後7時～翌朝8時)
一般向け **087-812-1055**
小児向け **087-823-1588**

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

〈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

〈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】

材料 (●人前)

豚バラ肉 (薄切り) 200g
ナス..... 2~3本(240g)
トマト..... 2~3個(300g)
青しそ..... 5枚 (2g)
たれ
ごま油..... 大さじ1
レモン汁..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
すりおろし生姜..... 小さじ1



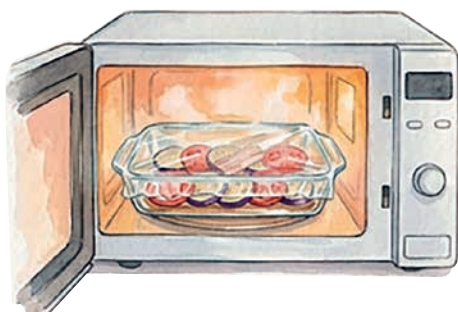
レンジ
で
簡単

茄子とトマトと
豚バラの重ね蒸し

夏の疲れが取れるメニュー

【作り方】

- ①ナスは5mm幅の斜め切りにします。
- ②トマトは5mm幅のスライスにします。
- ③豚バラ肉は5cm幅に切ります。
- ④青しそは千切りにします。



※必要に応じて完全に火が通るまで、時間を調整してください。また野菜の水分が多く出るため、深めの耐熱皿をご使用ください。

⑤耐熱皿に①②③を交互に並べてラップをかけます。豚バラ肉に火が通るまで600Wの電子レンジで10分加熱します。



⑥ボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせます。

⑦出来上がったら、青しそをのせて、たれをかけて出来上がりです。

栄養・健康ポイント

●ナス・トマト... 水分が多く、体のほてりをしずめる働きがあり、汗で失われやすいビタミンやミネラルを補うのに役立つ夏野菜です。

●豚バラ肉... エネルギー源となるたんぱく質や、夏場に不足しがちなビタミンB群が含まれており、だるさや疲れやすさの軽減に役立ちます。

●レモン・生姜... レモンの酸味はクエン酸によるもので、食欲を刺激し、疲労感の軽減にもつながります。しょうがには体をほぐす温めて血行を促進し、胃腸の動きを整えてくれるので、冷たいもののとりすぎで弱った胃腸のケアに役立ちます。

暑さで食欲が落ちているときこそ、夏バテに聞く食べ物を取り入れて、体に必要な栄養を補いましょう。

介護老人保健施設虹の里
管理栄養士 村岡恵子

私のとおき作品

デイサービスぽっぽ藤塚 のみなさん



カブトムシとスイカ

模造紙1枚分のちぎり絵の大作!

夏の吊るし飾り



花火

