

2023年8月1日から運行表が改正になります。

木曜日コース

新城・西滝・大野金沢線

希望ヶ丘町会入口付近始発→西滝
→三内→浪館→金沢小学校通り→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近 (3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
コインランドリー (ピア) 三内店	9:10
吉田自動車前	9:11
西滝郵便局	9:14
青森郵便自動車前	9:16
浪館・柴田商店前	9:20
奈良勝行税理士事務所	9:21
ツルハドラッグ前	9:22
協立クリニック 着	9:27
生協さくら病院 着	9:47

築木館・諏訪沢線

築木館始発→諏訪沢→小柳→造道
→(国道)→ディサービスつつみ→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：築木館	8:30
諏訪沢バス停 (工藤商店) 前	8:33
後藤市民館前	8:35
桑原・神社向かい	8:36
戸崎町民館前	8:37
第二養護学校バス停	8:38
レジットメディカル前	8:42
跨線橋の橋のたもと	8:43
(跨線橋下りてすぐ、工藤動物病院向かい付近)	
小柳・小柳バス停	8:44
造道硝子店前 (村田歯科向かい付近)	8:45
*国道 堤方面へ左折	
浪打・スズキ自動車前	8:48
花園・剛整形外科前	8:49
*藤田組通りを海手へ右折	
港町1・川村酒店前	8:51
港町2・村久商店前	8:53
ディサービスつつみ	9:00
(中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:15
生協さくら病院 着	9:33

帰り 新城・西滝・大野金沢線 築木館・諏訪沢線 共通

生協さくら病院 発	12:10
協立クリニック 発	12:34

新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：新城紙業	10:05
消防署前	10:06
新城・西部市民センター向かい	10:07
新城郵便局前	10:08
青森県民生協新店前	10:09
美容室オアシス向かい	10:10
青森銀行石江支店前	10:11
ドコモ青森西店前	10:12
ヤクルトスイミングスクール前	10:13
青森トヨペット本社前	10:14
上古川バス停付近 (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	10:15
協立クリニック 着	10:37
生協さくら病院 着	10:57

金曜日コース

安田・細越・高田・金浜・荒川線

運動公園始発→安田→細越→高田→金浜→荒川→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：運動公園	8:40
稲荷神社向かい	8:45
安田近野バス停	8:46
上安田バス停	8:47
細越・細越公民館向かい	8:48
細越・木村商店向かい	8:49
高田・農協ガソリンスタンド前	8:51
荒川小金浜小分教室	8:54
野木バス停前 (バス回転所前)	8:58
金浜・稻田商店角	9:03
金浜・金浜市民館前	9:04
上野十文字バス停	9:06
荒川・川村自動車向かい	9:07
ハツ役・山上商店向かい (牛館入口)	9:08
ハツ役・味銀	9:13
協立クリニック 着	9:16
生協さくら病院 着	9:36

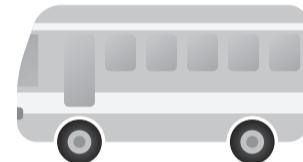
組合員バスご利用のご案内

病院や診療所などでの診察・健康診断・お見舞いなど、組合員のくらしのためにご利用ください。

運賃をいただかない「無料バス」です。利用していただき、ぜひ班会や支部、各事業所や本部で定期的な増資をお願い致します。

ひきつづき安心・安全運転を心がけて運行します。ご協力よろしくお願い致します。

総務部長 坂野友昭



帰り 新城線、安田・細越・高田・金浜・荒川線 幸畑・戸山・筒井線 共通

生協さくら病院 発	12:10
協立クリニック 発	12:34

月曜・火曜・木曜日コース(山手)

水曜・金曜日コース(海手)

三厩・今別・上磯線

※(月・木)は野木和団地経由 (火)は野木和団地には行きません。

通過場所	月・木	火	通過場所	月・木	火
始発：竜飛	7:30	//	阿弥陀川・農協向かい	8:59	//
桟榔	7:33	//	阿弥陀川・青木建材前	9:00	//
上宇鉄漁港	7:39	//	長科・公民館入口向かい	9:01	//
上宇鉄	7:40	//	中沢・会館向かい	9:02	//
釜の沢	7:42	//	中沢・蓬田天理教前	9:02	//
下中浜	7:48	//	後潟・カナヤマート向かい	9:03	//
本町通り	7:50	//	後潟・南北後潟会館向かい	9:04	//
成田水産	7:51	//	カミヤマコーポレーション向かい	9:04	//
下増川 (元宮林署前)	7:53	//	後潟・農協向かい	9:05	//
浜名・中村商店向かい	7:57	//	後潟・農協スタンンド向かい	9:06	//
西田・営林署隣り	7:58	//	小橋・公民館向かい	9:07	//
今別郵便局	7:59	//	左堰・製材所	9:08	//
今別・ふじた接骨院	8:00	//	内真部バス停	9:09	//
今別交番向かい	8:02	//	赤田商店向かい	9:09	//
大川平・高桑商店	8:05	//	清水・高森商店	9:10	//
二股・元田子商店	8:10	//	前田湯の沢バス停前	9:11	//
大平・笹木商店	8:22	//	奥内郵便局向かい	9:12	//
山本会館向かい	8:23	//	奥内農協となり	9:13	//
上小国・松寿寺前	8:26	//	西田沢小学校向かい	9:14	//
ふるさと体験館向かい	8:27	//	西田沢浜田バス停向かい	9:16	//
中小国駅入口	8:28	//	西田沢・工藤貞商店向かい	9:17	//
下小国・畠田商店向かい	8:29	//	アケミ美容室前	9:19	不通過
外黒山屯所前	8:31	//	野木和団地バスター・ミナル向かい	9:22	不通過
上磯電気	8:34	//	*野木和バイパス→生協店経由	9:23	不通過
蟹田・佐々木旅館 2軒手前車庫前	8:37	//	三厩電気	9:24	不通過
蟹田・青森銀行向かい	8:38	//	油川市民センター	9:24	不通過
蟹田・神社向かい	8:39	//	油川不動産隣駐車場前	9:28	不通過
広瀬・郵便局向かい	8:42	//	浪返バス停	9:29	不通過
広瀬・ローズ理容院前	8:42	//	（アメニティーサービス）	9:30	不通過
民生会館向かい	8:43	//	スイーツ・アーバン	9:31	不通過
スクールバス バス停留所前	8:45	//	アメニティーサービス	9:32	不通過
老人いこいの家前	8:46	//	アメニティーサービス	9:33	不通過
トイレタイム	8:46	//	アメニティーサービス	9:34	不通過
郷沢ヨモギ温泉入口	8:55	//	アメニティーサービス	9:35	不通過
蓬田診療所	8:56	//	アメニティーサービス	9:36	不通過
スクールバス バス停	8:57	//	アメニティーサービス	9:37	不通過
蓬田・中村商店前	8:58	//	アメニティーサービス	9:38	不通過

各停留所には5分前に来てください。バスがきたら手を上げてお知らせください。

*優先席は身体の不自由な方の席です。ご協力ください。

*救急車のスムーズな運行のため、9月1日より協立病院正面での発着を中止し、協立クリニックのみの発着とします。

(8月31日までは従来通り、あおもり協立病院での発着があります。)

※野木和団地には行きません。

通過場所	時刻	通過場所	時刻
始発：竜飛	7:30	スクールバス バス停	9:07</

2023年8月1日から運行表が改正になります。

組合員利用バス運行表

月曜日コース

新城・浪館・大野線

希望ヶ丘町会入口付近始発→国道7号線
→浪館通り→金沢小学校通り→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：希望ヶ丘町会入口付近 (3~11月)	8:45
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
ヤクルトスイミングスクール前	9:08
青森トヨペット本社前	9:10
篠田・すき家前	9:11
上古川バス停付近	9:13
やきとり山久	9:26
浪館・パチンコフォーラムワン前	9:27
青森銀行浪館支店前	9:28
浪館・ハッピードラッグ前	9:29
浪館・柴田商店前	9:30
奈良勝行税理士事務所	9:31
ツルハドラッグ前	9:33
協立クリニック 着	9:38
生協さくら病院 着	9:58

浅虫線

小湊駅→野内→旧東部営業所→(国道経由)→浪打
→栄町→デイサービスつつみ→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：小湊駅前 (下北交通バス停)	8:10
平内役場前	8:11
藤沢 (下北交通バス停)	8:12
西平内郵便局前 (下北交通バス停)	8:15
中野バス停	8:20
浅虫郵便局前	8:30
久栗坂郵便局前	8:35
野内郵便局前	8:43
原別保育園入口付近	8:48
サクラダ整骨院前	8:49
八重田浄化センターバス停付近	8:50
マエダストア向かい	8:52
造道小学校前	8:53
浪打・ズズキ自動車前	8:55
花園・剛整形外科前	8:56
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:05
協立クリニック 着	9:20
生協さくら病院 着	9:38

火曜日コース

鶴ヶ坂・新城・中部経由線

鶴ヶ坂始発→戸門→白旗野→新城→上古川→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：鶴ヶ坂駅	8:50
戸門・支村バス停	8:52
戸門・川原田酒店向かい	8:55
白旗野バス停	8:57
新城・メグミルク (元雪印工場) 向かい	8:58
新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前 (西郵便局となり)	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
ファミリーマート青森沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近	9:28
(中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:37
生協さくら病院 着	9:57

水曜日コース

新城・石江富田線

新城紙業始発→石江→石江富田→沖館中通り→上古川→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：新城紙業	9:00
消防署前	9:01
新城・西部市民センター向かい	9:02
新城郵便局前	9:03
青森県民生協新店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森銀行石江支店前	9:06
ドコモ青森西店前	9:07
青森トヨペット青森西店前 (西郵便局となり)	9:08
パワー美容室前	9:15
小川商店付近	9:18
ファミリーマート青森沖館店前	9:20
西口・工藤米店前	9:25
上古川バス停付近	9:28
(中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	
協立クリニック 着	9:37
生協さくら病院 着	9:57

雲谷・松原通り・桜川線

雲谷→横内→妙見→松原→桜川→藤田組通り→デイサービスつつみ→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：雲谷十文字	8:30
「たねのわなべ」看板向かい	8:30
青年の家入り口	8:31
*合子沢地区には入ません	
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前	8:38
*筒井、松原方面へ	
やまもと歯科前	8:44
奥野・藤聖母園向かい	8:47
奥野・菓子処かんげつ前	8:48
*桜川大通りへ右折	
桜川・須藤米穀店前	8:51
*タケ美容室を駒込川方面へ左折	
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近	8:53
*福田橋経由	
山本モータース前	8:56
*藤田組通り海手へ	
松森・ワークマン前	8:46
*桜川方面に左折	
山本モータース向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近	8:48
桜川・須藤米穀店前	8:49
桜川福祉館バス停付近	8:50
桜川3丁目バス停付近	8:51
*松原通り海手へ右折	
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:05
*八甲田大橋	
協立クリニック 着	9:20
生協さくら病院 着	9:38

帰り

新城・浪館・大野線

共通

生協さくら病院 発	12:10
協立クリニック 発	12:34

帰り

鶴ヶ坂・新城・中部経由線

小柳・浪打・佃線 共通

生協さくら病院 発	12:10
協立クリニック 発	12:34

帰り

新城・石江富田線

雲谷・松原通り・桜川線 共通

生協さくら病院 発	12:10
協立クリニック 発	12:34

1時間に1本走っています！便利な市中心部から循環バスもご利用ください

協立・国道循環コース

ふきのとう 発	通りません	8:57	9:57	10:57	11:57	12:57	13:57	14:57	15:57	16:57
協立クリニック 発		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
大野十文字バス停付近		9:04	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:04	16:04	17:04
日の出タクシー前		9:07	10:07	11:07	12:07	13:07	14:07	15:07	16:07	17:07
工藤パン前		9:08	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08	16:08	17:08
マエダストア旭町店前		9:10	10:10	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10	16:10	17:10
青森タネ店前(古川)		9:12	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12	16:12	17:12
村上整形外科前(みち銀古川支店の県庁側)		8:15	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15
市役所横(日本銀行横)		8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25
吉川米穀店前		8:28	9:28	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:28	16:28
スーパー福や前		8:31	9:31	10:31	11:31	12:31	13:31	1		

○定期増資にご協力ください。 ○組合員証のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けしています。



あのひ
あのとき

60歳定年退職と同時に理事を引き受け、気が付いたら20年が経過していました。私にとっては第一の人生とでもいえます。

むつ釜臥山レーダー基地前
大腸がん検診のおすすめ

大間原発に反対する「あさこはうす」を17名の組合員で訪問しまして、大間原発開設予定地の「真ん中にある自分の土地を守り、体を張って戦っている姿に感動しました。また、むつ釜臥山レーダー基地建設の現地調査に一度訪問したことや、沖縄

に歩んできたような、思い出いっぱいの経験をさせてもらいました。

社保平和委員会では、大間原発開設予定地の組合員で訪問しまして、大間原発に反対する「あ

第二回 青森保健生協は私の第一の人生です。



油川・西田沢支部
元理事 相馬 治昭

70周年記念連載

70th 私と青森保健生協

平和学習会に参加し、戦跡めぐりや辺野古米軍基地建設反対の座り込みに参加したこと等々が思

い出されます。

地域まるごと健康づく

りの一環として取り組ん

できた支部での「大腸が

ん検診のおすすめ」では、

2015年から5年連続

で100名の目標を達

成したことは忘れられま

せん。支部運営委員の皆

さんが先頭に立ち、「事

前チラシ」を配布しての

個別訪問を行った成果で

ます。特に職員の皆さん

と一緒に行動に参加してく

れることは、私たちに

とって大きな励みになり

ました。コロナ禍を乗り

越えて頑張りたいと思

います。

精神リハビリ科では、ここに障害を抱える方へ、入院中の回復に向けた精神科作業療法・外来での精神科デイケアなど、ここにからだの回復や自立に向けた支援を行います。特にここに障害を抱える方は、障害と付き合いながら自分に合った生活を組み立てることを目指します。



【お知らせ】「知っていますか?病院職員」は今号で最終回です。
今後は新連載「専門職がお答えします!質問コーナー」がスタートします。お楽しみに!

生協さくら病院 精神リハビリ科の紹介

前々号まではあおもり協立病院精神リハビリテーション科の紹介でした。が、今回は当院における「精神科リハビリテーション」について紹介いたします。

具体的には入院作業療法や精神科デイケアでプログラムされた活動(創作活動、レクリエーション、就労に向けたプログラムなど)を通して、「楽しい体験」「自信の回復」「人と交流する練習」「生活の不調への気づき」「スポーツなど余暇活動への支援」などを援助しています。今後も活動を通して、「かけがえのない、その人しさのために、どうすれば、もっと一人ひとりの豊かな生活に役立てるのか?」を追求し、その人らしい生活を送れるように、過ごす場や仲間づくりの場を提供し、生活を支援していきます。



生協さくら病院
精神リハビリ科
科長
佐々木 良範

12 つくる責任
つかう責任
GO

わが支部 わが班
5月20日、中部クリニックの澤岡孝幸所長を講師に医療講演会を開催し、地域の組合員18名が参加しました。今回、「健康長寿をめざして」をテーマに、がんや老化予防、健診の大切さについてお話ししていただきました。参加した組合員からは、「食生活など老化予防について学ぶことができたので、実践していくたい」「健診だと思っていても、突然発作が起きたりするということを改めて実感したので、しっかり健診を受けたい」などの感想が寄せられていました。

医療講演会 開催

中央・長島支部 支部長 市川 敦子



(理事会報告)

2022年度第13回 5月25日

- 2023年度役員報酬決定について、役員報酬算定規則に則り、理事40名の報酬総額7,660万円以内、監事4名の報酬総額100万円以内として総代会議案とすることを決定しました。
- 2023年度通常総代会での議案書について、最終決定しました。
- 自費料金設定について、HBVサブジェンタイプ※1判定検査の料金を、11,000円とすることを決定しました。
- 2023年度通常総代会関連について、議事日程案、大会役員案、特別決議案、表彰支部を承認しました。また、総会方針学習会の報告がされ、意見や質問を総代会で説明していくことを含めて承認しました。

※1 HBVサブジェンタイプ…B型肝炎ウイルスの遺伝型判定

「くらしとからだ」掲載についての訂正とお詫び

くらしとからだ「とておきレシピ」において、管理栄養士と栄養士の表記に誤りがありました。お詫び申し上げます。

7月の日程

- 8日(土) まちかど健康チェック
- 27日(木) 理事会
- 29日(土) 支部代表者交流会
- 30日(日) 桜川支部まつり

7月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分
 - 中部クリニック
【相談日】26日(水) 定例:第4水曜日
【時間】午後1時30分～3時30分
 - つつみ(旧堤診療所)
【相談日】21日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時～3時
- 尚、青森保健生協では「無料低額診療」を実施しております。医療費などでお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (5月末現在)

組合員	43,547人 (+20人)
出資金	1,652,168,400円 (+7,787,600円)
一人平均出資額	37,940円 ※()内は前月比です。

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

投稿者 横口 恵美子さん【幸畠支部】



**看護助手
急募**

あおもり協立病院で
一緒に働きませんか?

あおもり協立病院
年齢 60歳まで 性別 不問
勤務場所 あおもり協立病院
資格 不問(資格はなくても構いません。)
時間 相談に応じます。
(6:30~20:00の間)
内容 ・環境整備
・患者さんの身の回りのお世話
・物品の補充など
(食事・清拭・移送・排泄など)

お問い合わせ あおもり協立病院 看護長室
橋まで(017-762-5500)

あおもり協立病院 患者サポートセンター 開設のお知らせ

2023年4月1日、あおもり協立病院正面受付となりに患者サポートセンターを開設しました。

患者サポートセンターでは、入院を予定している患者さんやご家族が、これからの病棟での過ごし方や治療過程をイメージでき、安心して療養生活を送っていただけるよう専任のスタッフが説明を行います。具体的には、

- ①これから行われる治療の説明
- ②療養生活におけるオリエンテーション(説明)
- ③服薬状況の確認
- ④褥瘡^{※1}・栄養スクリーニング^{※2}などです。

このようにあらかじめ丁寧な説明を行うことで入院に関する不安を取り除き患者さん、ご家族のサポートを行うことを目的としています。

入院が決まってから不安なことなどがありましたら、まずは患者サポートセンターにご相談ください。地域医療連携室の中に3つのブースを設置し、プライバシーを保護しながら相談にのっています。ぜひ一度見学にいらしてください。



地域医療連携室
看護長
齊藤 久美

*1褥瘡…寝たきり状態などで皮膚の一部が赤くなったり、ただれたりすること。
*2スクリーニング…本人にとって必要な支援を選別すること。

お問い合わせ先 あおもり協立病院 017-762-5500
あおもり協立病院地域医療連携室... 017-729-3360

子宮頸がん検診の実施日が増えました

子宮頸がんはHPVウイルスに感染し、その一部が長い時間をかけて「がん」になります。定期的な検診で早期発見・早期治療することが重要です。

20歳以上の方は定期的に検診を受けましょう。
当センターでは2023年4月より、火曜日も子宮頸がん検診が可能となり、火・水・金曜日にご予約いただけようになりました。ぜひご利用ください。

あおもり協立病院 健診科 科長 加藤 美香

子宮頸がん検診

月	火	水	木	金	土	日
/	○○	/○	/	/	/	/

内臓脂肪CT検診



料 金 組合員3,300円(税込)

組合員ではない方4,400円(税込)

※検診当日に組合加入できます。

時 間 月～金 9:00～11:00(予約制)

こんな方に
おすすめ!

- 標準的な体重だがおなかが出ている(脂肪が気になる)
- 血圧が高い、運動不足ぎみ
- 血糖・中性脂肪が高い
- 腹囲が女性90cm以上、男性85cm以上

※1メタボリックシンドローム…生活習慣病の前段階の状態。

お申し込み・お問い合わせ 中部クリニック ☎017-777-6206

問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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



クイズで頭の体操!

ルール

- ①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つあります。重複してはいけません。

【応募方法】ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
【住所・氏名・年齢・電話番号・二重枠内の数字の合計・コメント】
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。

【宛先】〒030-0847

青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛

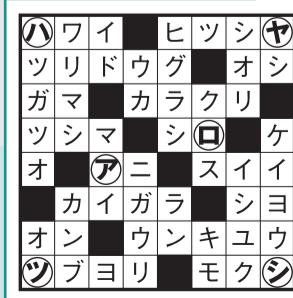
【締切】7月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者71名/正解71名

【当選者】神孝則(弘前市)・原子順子(北金沢)・鳴海景子(桜川)・長内一(中央)・東野ヤス(筒井)・谷村秀敏(大野)・西塚たかえ(浪岡)・加福祥子(橋本)・大柳佐栄子(高田)・齊藤靖子(浪館前田)

※7月中旬、図書カードを発送します。

5月号の答え アロハシャツ



Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

オクラは水溶性食物繊維のペクチンが豊富です。
ペクチンは胃の粘膜を保護し、腸内環境を整えてくれる作用があります。
夏の暑さで食欲が落ちたり、冷たいものを食べる機会も多くなり、胃腸が弱くなりがち。夏の弱った胃腸の働きを助けてくれる野菜です。

★オクラとちくわのポン酢だれサラダ★

【材料】4人分

・オクラ 1パック(7~8本)

・板ずり用塩 適量

・ちくわ 2本

・かいわれ大根 1パック

・ポン酢 大さじ1と1/2

Ⓐ・砂糖 小さじ1/2

・ごま油 数滴

・白ごま 小さじ1

【作り方】

①オクラは塩を振り、板ずりしてガクを取る。

②Ⓐのオクラは塩がつい

たまま40秒~1分程度下ゆでし、冷水で冷まして水気をふき取る。

③オクラは1cm幅の斜め切りにする。ちくわは縦半分にしてから1cm幅の斜め切りにする。

④かいわれ大根は根を取り、半分の長さに切る。

⑤ボウルにⒶを合わせたら、オクラ、ちくわ、かいわれ大根を和える。

⑥最後に白ごまを混ぜたら出来上がり。



オクラはタンパク質も多いので、そうめんの際の副菜としてもピッタリです。
ごま油をラー油に変えるとピリ辛風味になります。

One Point

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。
◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

転居及び氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は組織部「017(762)5888」までご連絡ください。※本紙は一部お届けしています。複数冊いている場合はお手数ですがお知らせください。

青森保健生協70周年記念事業

70周年記念企画

青森保健生協は今年で70周年を迎えます。
70周年を記念する数々の企画を予定しています。

70th

人間の本当の価値は
何をしたかでない。
何をしようとしているかだ。



演劇

時代・状況こそ違え、「新型コロナウイルス感染症」の治療に全力を挙げて闘っている医療・介護従事者の方々と重なる感動の物語。

無差別平等の医療の実現を綱領に掲げる民医連の源流を感じる物語をぜひ劇場で。

2023年10月19日【木】
リンクモア平安閣市民ホール

昼夜2回公演 昼14:00～夜18:15～

鑑賞券(昼夜共に)… 4,500円

お問合せ

青森保健生活協同組合 組織部
青森市東大野二丁目9-2 ☎017-762-5888

まちかど健康チェック

5月27日、青森市内すべての県民生協11店舗とマエダストア蟹田店にて、組合員・職員・新入職員が参加し、一斉まちかど健康チェックを実施しました。

多くの方が健康チェックに参加し、血圧測定、体脂肪率測定、体組成計などを使った簡易健康チェック、健康相談、大腸がん検診のおすすめなどを行いました。



花壇ボランティア

3年ぶりに協立病院東口付近の花壇エリアに花卉(かき)の植栽を行う、「花壇ボランティア」を開催し、組合員9名、職員8名が参加しました。

今年は創業70周年記念ということもあり、サルビアの花で「70」と表現しました。約800株の色とりどりの花を植え、参加した組合員からは、「また活動することができてうれしい」「花壇がきれいになって気持ちがいい」など喜びの声が聞かれました。お時間がありましたら、ぜひご覧になってみてください。



色とりどりの花を
植えました。

青森保健生協 マスコットキャラクター 大募集

70周年を記念して末永く愛される青森保健生協のマスコットキャラクターを作成します。皆さんでアイデアを出し合い、素敵なキャラクターを生み出しましょう。

※キャラクターに対する
想いも記載ください。

2013年の60周年では
60周年記念キャラクター
「ろくまるくん」を作成し
ました!



採用された方には
記念品を贈呈します



【応募条件】

1. 青森保健生協らしさがある
2. 応募者は青森保健生協の「地域組合員」「職員組合員」の方のみ
3. 応募作品はオリジナルの未発表作品に限ります

みなさんのご応募
お待ちしています

【募集期間】 2023年8月31日(木)必着

【応募方法】 1. 郵送(事業所に置いてある応募用紙をご活用ください)
2. メール(下記メールアドレスに送信ください)
3. Googleフォーム(下記QRコードから応募可能)

【備考】 応募されたキャラクターについて、製作者は投稿した時点で著作権の全てを青森保健生活協同組合へ譲渡することとします。

【郵送先】 青森保健生活協同組合 組織部
〒030-0847 青森市東大野二丁目9-2
☎017-762-5888
Mail:soshikibu@aomori-h-coop.com



次号以降も70周年記念事業について掲載予定です。続報をお楽しみに!