

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第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。

◎定 価 一部30円
◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合
発行責任者 宮本達也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2
☎017-729-3274 FAX017-729-3560

各事業所
あおもり協立病院 ☎762-5500
生協さくら病院 ☎738-2101
協立クリニック ☎762-5511
中部クリニック ☎777-6206

H P 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com



青森保健生活協同組合 2026年度通常総代会報告 ①

〔2026年度のテーマ〕

誰もが健康で居心地よくくらしせる まちづくりへの挑戦

「すべての活動を「私たちの価値をつくる事業」ととらえて
多様な参加と協同」で「組合員参加の危機」と
「経営・事業継続の危機」を乗り越えよう」

青森保健生活協同組合2026年度通常総代会を6月19日(金)、ホテル青森にて開催しました。相馬裕理事長から本総代会の開催にあたってのあいさつの後、2025年度の活動報告と決算、2026年度の事業計画と予算などが討論審議され、第1号議案から第6号議案まで全会一致で可決されました。

相馬裕理事長あいさつ



相馬裕理事長はあいさつの中で、1953年の長島診療所開設以来「誰もが安心して医療を受けられる社会をつくりたい」という精神を引き継ぎ、現在では組合員約4万人、職員約800人の大きな組織に成長できたことに對し、これまでの支援や協力を感謝を述べました。

二人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします。弘前大学に開設されたウエルビーイング研究所の記念講演を例に挙げ、健康をより広い「総合的な幸福状態」であるウエルビーイングとして捉える重要性について述べました。専門家が「健康や長生きには、医療に直接お金をかけるだけでなく、暮らしやすい生活基盤や平等な社会、地域でのコミュニティといった「まちづくり」が大切だ」と訴えたことに触れ、青森保健生協が目指す「健康づくりは仲間づくり・まちづくり」という方向性がまさに世界標準であると強調しました。さらに、命を奪う

戦争は健康の真逆であり、平和な社会こそが健康づくりの第一歩であると述べました。一方で、5月の国会で可決された健康保険法改正案に對し強い危機感を示しました。OTC類似薬への25%自己負担の追加など、将来的にさまざまな医療行為が給付対象から外される可能性を含んでおり、国民皆保険制度の根幹を歪めるものだと述べました。また、署名運動により医療介護支援パッケージを勝ち取った矢先の暴挙のため、医療制度の改悪に立ち向かい地域の健康を守り、青森保健生協に力を結集してさらに強固な組織にしようと呼びかけました。



議長 工藤 亨さん(左)
田中 昌子さん(右)



連絡船

地元紙に「財政難の小児医療」の見出しで国立成育医療研究センターの、小児集中治療室の様子が報道されていた。小児医療は不採算部門とも言われ、今までは小児病棟は病院のお荷物となり、子どもの救急や入院医療を中止する総合病院が増える危険性がある。同センターは、資金調達部門を新たに設置して、「社会の善意」に期待し寄付を集めると同時に、国には診療報酬の改定を要望している。病院の経営を、善意の寄付に頼っていて、それでいいのか？あしなが募金に立つ高校生や大学生たちの報道にも、同じ憤りを覚える。個人の努力ではどうにもできない事に、政治は手を差しのべてほしい。軍事費や政党助成金に、あれだけの予算を出しているのだから！深刻さでは比べるまでもないが、風邪で病院に行ったら、先生が病気で一ヶ月後に入院するため、受診を断られた。また、歯科医院に通っていた知人が、治療途中で突然閉院になりとても困った話を聞いた。病院が消えていく恐怖を感じたが、同時に青森保健生協の存在がかけがえのないものであり、その存続と発展が私たちの大きな安心に繋がるのだと、改めて強く思った。さあ、行動しよう。

(理事 池邊せつ子)



青森保健生活協同組合 2026年度通常総代会報告 2

第1号議案

2025年度事業報告および決算関係書類に関する件

戦後80年を迎える中、国の安全保障関連費の増大や医療費削減の動きにより、平和と地域医療はかつてない危機に瀕しています。こうした情勢下において、当法人は「誰もが健康で居心地よくくらすためのまちづくり」への挑戦をメインテーマに掲げ、2つの重点課題と4つの継続的課題を設定し、取り組んでまいりました。

重点課題としては、まず「経営資源のフル活用と医療・介護提供体制の再構築」に取り組まれました。あおもり協立病院では地域包括ケア病棟の導入によって病床稼働率が向上し、収益拡大

につなげたほか、在宅医療においても県立中央病院等との連携が前進しました。その一方で、生協さくら病院をはじめ法人全体で医師や看護師の不足が深刻化しており、一部病床の制限を余儀なくされるなど厳しい運営が続いています。これに対し、採用強化や処遇改善に取り組むとともに、地域医療を守るための署名を国へ提出しました。また、「職場環境の整備」においては、補助金を活用したスマートフォン型カルテや離床センサーなどの導入で業務効率化と質の向上を図りました。さらに、2交代制勤務の

本実施や4週8休導入に向けた労働組合との協議を開始するなど、働きやすい環境づくりを進めつつ、不足する人員については県内の他法人からの応援を得ることで体制を維持しました。継続的課題の取り組みとしては、地域の健康づくりを推進し、大腸がん検診は5年連続で1万件を突破する成果をあげました。各種健康企画や支部独自のまつり等で地域と楽しく交流できたものの、組合員の仲間ふやしは1,125名にとどまり、出資金総額も3年連続で純減するなど課題を残しています。地域共生や環境、平和への取り組みとしては、認知症対応の強化や、生活支援物資を活用した食料支援および生活相談



宮本達也 専務理事

を実施しました。あわせて、環境団体と連携した海岸清掃、「ケアの倫理」の学習、原水爆廃絶運動への参画、各種講演会を通じた協同組合間連携など、平和で持続可能な社会づくりに向けた多角的な活動を展開しました。

2025年度の決算については、事業収益が法人として過去最高の74億6,485万円となりました。在宅部門が好調だった半面、人手不足による入院制限や介護事業の利用者確保などが課題となっており、事業費用は物価や材料費高騰の影響で予算を上回ったものの、人手不足により人件費が予算を下回る結果となりました。最終的な経常剰余は、補助金を

等々の事業外収益も寄与して予算を大幅に上回る3億2,768万円を計上しました。役職員の奮闘により、厳しい環境下でも実績として必要利益を達成し、現預金および純資産の増加につながっています。

これらを踏まえた剰余金処分案として、当期末処分剰余金約2億6,267万円のうち、今後の医療・福祉事業の費用に充てるための「医療福祉等事業積立金」として2億4,000万円を積み立てることを提案いたします。

第2号議案

2026年度事業計画および予算案決定に関する件

2026年度を中心テーマは、昨年度に引き続き「誰もが健康で居心地よくくらすためのまちづくりへの挑戦」です。全国的な組合員や出資金の減少といった「組合員参加の危機」を、多様な参加と協同で乗り越えることを目指すこととし、2つの重点課題と3つの継続的課題に沿って提案されました。

重点課題のうち、1つ目は「事業の強化やポジションの再構築」です。あおもり協立病院を地域医療の中

核と位置づける一方、生協さくら病院は深刻な人材不足により病床制限を余儀なくされており、人材確保を最優先課題とします。また、在宅医療の連携強化や、持続可能な介護事業所に向けた再編も進めます。重点課題の2つ目は「職場環境の整備」であり、4週8休制度の導入や心理的安全性のある職場づくり、専門性を活かしたチーム医療の推進などを通じて、働きがいと医療・介護の質の向上を図りま

す。継続的課題としては3つを設定しました。1つ目の「みんなの健康づくり」では、生協4課題や大腸がん検診の目標達成を目指し、改定された健康習慣の普及や地域の見守り活動、誰もがホッとできる居場所づくりを推進します。2つ目の「理念・綱領を实践する人づくり」では、民医連や医療生協の魅力を発信して職員の確保・育成に努めるとともに、「やりたいことをできることから」を合言葉に地域組合員の担い手を広げます。3つ目の「平和で公正で持続可能なまちづくり」で

は、日本国憲法施行80年や東日本大震災から15年という節目を踏まえ、平和学習や脱原発、気候正義、ジェンダー平等などの社会課題に継続して取り組みます。

2026年度の予算および経営については、将来の設備投資やあおもり協立病院の建て替えを見据え、必要利益を2億3000万円と設定しました。収益予算は、生協さくら病院の入院制限や健診の減少を見込む一方、あおもり協立病院のフル稼働や在宅医療介護事業の強化により、前年度比約0.57%増の75億714万円とします。費用

予算は、物価高騰の影響を受けつつも、職員の生活を守るための処遇改善に努めることなどにより、約1.8%増の74億3224万円を見込みます。この結果、経常剰余は2億5746万円、建物の解体費用等を差し引いた税引前経常剰余は2億2646万円となる見通しです。なお、設備投資は患者や利用者に直接影響するものを優先し1億5000万円以内と定めています。厳しい環境下においても、多様な参加と協同によって青森保健生活協の理念実現を目指していく旨を確認しました。

特別決議



あおもり協立病院 山中葵

特別決議案「医療・福祉の充実と物価高騰への対策をすすめ、いのちの平等と平和憲法を守り、誰もが自分らしくくらす地域社会を共に築こう」について、あおもり協立病院 看護師 山中葵から提案され、総代の拍手で採択しました。

監査報告



成田 茂則 監事

成田茂則監事より、2025年度の当該事業に関わる事業報告書及びその付属明細書について、監事監査規則に則り検討し、「適正に表示しており指摘事項は認められない」と報告がありました。

第5号議案

定款の一部変更に関する件
満場一致で可決されました。

第6号議案

議案決議効力発生の件
満場一致で可決されました。



坂野 友昭 理事

第3号議案

役員選任に関する件
満場一致で可決されました。

第4号議案

役員報酬承認に関する件
満場一致で可決されました。



今 仁 理事

総代の発言から

※紙面の都合上、発言の一部を抜粋して掲載します



阿部 弘子 総代
(海岸線支部)

海岸線支部では月10回の班会で必ず健康チェックを行っています。血圧の異常を放置して脳梗塞で倒れた方や、健康チェックを機に腎臓の異常が早期発見された方の実例を通し、健康チェックの重要性を実感しています。地域に根ざした健康チェックの継続が健康なまちづくりにつながると思っております。



佐藤 和子 総代
(堤川支部)

堤川支部では新拠点「くまさんホール」を活用し、体操や歌声などの班会をスタートしました。7月には地域へも呼びかけて認知症学習会を計画しており、今後もこの設備を積極的に利用して、みんなの健康づくりの輪を広げていきたいと思っております。



成田 明雅 総代
(筒井支部)

筒井支部から2点の報告です。会場と指導者に恵まれて「ピンポン班」を結成しました。地域の憩いの場にしていきたいです。会場費の対策としてチラシ配布で班員を募り大盛況だった一方、管理人からご意見などをいただいた経験から、今後行政の健康体操と共存できるような相互理解を深めていきたいです。



武井 明子 総代
(中央長島支部)

中央長島支部では月1回の地域訪問を行っています。大腸がん検診の訪問時に「今年も待っていた」と歓迎され、受診後も「陰性で良かった、来年もよろしく」と喜びの声をいただきました。今後もこのつながりを大事にし、担い手増やし等の活動に活かしていきたいです。



三上 幸穂 総代
(千刈篠田支部)

千刈篠田支部が大腸がん検診の訪問行動中、組合員宅から「助けてください」との声を聞き、室内で4日間動けず絶食状態だった組合員を発見しました。救急搬送により一命を取り留め、民生委員からも感謝された経験から、訪問行動や班会の重要性を再認識し、今後も活動を進めていきたいと思っております。



中澤 淳也
(あおもり協立病院 次長)

あおもり協立病院の地域包括ケア病棟(4階)の導入経過と役割についての報告です。入院期間が短縮される一般病棟や、制限のあるリハビリ病棟の課題を解決するため、60日間入院可能な地域包括ケア病棟へ転換しました。これにより、余裕を持った退院調整やリハビリ、緩和ケア、看取り、臨時のレスパイト入院への対応が可能となり、患者・家族の安心と経営面でのプラスに繋がりました。



長牛 真理
(本部看護部)

青森県内の看護師獲得競争が激化する中、当生協では多様な働き方やキャリアアップ支援などの魅力を活かし、高校生から内定者に至るまで幅広い確保活動・定着支援を行っています。しかし奨学生が減少し採用に苦慮しているため、青森保健生協の事業継続のために一緒に働いてくれる職員さん、看護師志望の学生さんをご紹介ください。どうぞよろしくお願いたします。



館田 篤廣 総代
(油川西田沢支部)

青森保健生協で使用できるベジチェックの台数を教えてほしいです。
現在、ベジチェックは青森県生協連で5台あり、青森保健生協にはありません。ベジチェックは販売されてなく、青森保健生協でレンタルすることとなると非常に高額となることから、使用する際に都度青森県生協連から借りています。今後、班や支部での健康づくりにもっと活用



西谷 みどり 総代
(幸畑支部)

していきけるよう、青森保健生協に常備することができないか、青森県生協連と交渉していきます。

統一行動のここ数年の組合員と職員の参加者数を教えてください。また、統一行動について職場での位置づけはどのようになっているのか教えてください。

組合員と職員の参加は、詳しい数字は後日回答させていただきますが、参加者は年々減少傾向にあることが現状です。職場での位置づけについては、それぞれの支部で予定を決めた上で、各事業所へ依頼しているところであるが、職員の人材不足などで多くの参加職員を選出できないことは大変心苦しく思っています。可能な限り多くの職員を選出し、調整していかねければならないと考えております。



組合員活動表彰



《6課題達成支部》
浪館通り支部
葛西ひろ子さん(左)
石塚まり子さん(右)



《4課題達成支部》
桜川支部
宮本益衛さん



《4課題達成支部》
海岸線支部
阿部弘子さん(左)
若木牧子さん(右)



《3課題達成支部》
観光通り支部
西谷昌家さん



《3課題達成支部》
佃支部
中谷京子さん



《3課題達成支部》
新城支部
佐々木エツさん

2026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

Table with 2 columns: 通過場所 (Through Stations) and 時刻 (Time). Lists stops from 希望ヶ丘町会入口付近 to 生協さくら病院.

築木館・諏訪沢線

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

Table with 2 columns: 通過場所 (Through Stations) and 時刻 (Time). Lists stops from 築木館 to 生協さくら病院.

Table for 帰り (Return) times for 新城・西滝・大野金沢線 and 築木館・諏訪沢線. Departure times: 12:10, 12:34.

金曜日コース

新城線

新城紙業始発→西滝→上古川→協立クリニック

Table with 2 columns: 通過場所 (Through Stations) and 時刻 (Time). Lists stops from 新城紙業 to 生協さくら病院.

幸畑・戸山・筒井線

幸畑→戸山団地→筒井→松原通り経由→環状バイパス→協立クリニック

Table with 2 columns: 通過場所 (Through Stations) and 時刻 (Time). Lists stops from 幸畑 to 生協さくら病院.

Table for 帰り (Return) times for 新城線, 安田・細越・高田・金浜・荒川線, and 幸畑・戸山・筒井線. Departure times: 12:10, 12:34.

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

Table with 2 columns: 通過場所 (Through Stations) and 時刻 (Time). Lists stops from 運動公園 to 生協さくら病院.

無料組合員バスのご案内

組合員バスは医療機関への通院や健診、お見舞いだけでなく、お買い物やお出かけなど日々のくらしの足として気軽にご利用いただける運賃無料のバスです。

このバスは組合員の皆さまの「出資金」によって運営されています。これからも安心・安全に運行を継続していくため、事業所や班会、支部などでの定期的な増資へのご協力を心よりお願いいたします。

総務部



月曜・火曜・木曜日コース(山手)

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。

Table with 6 columns: 通過場所 (Through Stations), 月・木 (Mon/Wed), 火 (Tue), 通過場所 (Through Stations), 月・木 (Mon/Wed), 火 (Tue). Lists stops from 始発: 電飛 to 蓬田・中村商店前.

水曜・金曜日コース(海手)

三厩・今別・上磯線

※野木和団地には行きません。

Table with 4 columns: 通過場所 (Through Stations), 時刻 (Time), 通過場所 (Through Stations), 時刻 (Time). Lists stops from 始発: 電飛 to 蓬田診療所.

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。

帰り 三厩・今別・上磯線 共通

Table for 帰り (Return) times for 三厩・今別・上磯線. Departure times: 12:20, 12:44, 12:55, 13:05.

2026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
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森みちのく銀行石江支店前	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
青森みちのく銀行浪館支店前	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・スズキ自動車前	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
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森みちのく銀行石江支店前	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 (中部クリニック降車希望がなければ協立へ)	9:13
協立クリニック 着	9:33
生協さくら病院 着	9:53

小柳・浪打・佃線

県民生協つくだ店向かい→小柳→(東バイパス)→浪打明の星短大前
→南佃→松森→旧つみ→協立クリニック

通過場所	時刻
始発：成田本店つくだ店駐車場	8:30
本宝薬局前	8:32
小柳小学校向かい (小柳小学校前バス停付近)	8:33
元三浦歯科医院前	8:34
DCM 青森東バイパス向かい *東バイパスに出ます。左折	8:35
青森みちのく銀行八重田支店前	8:36
*国道合浦公園向かいを山手へ左折 明の星短大方面へ	
明の星短大前	8:39
アサヒスーパードラッグ佃店前	8:40
いわさき整形外科前	8:42
伊藤美容院・理容院前 *藤田組通り海手へ右折	8:45
松森・ワークマン前 *桜川方面に左折	8:46
山本モーターズ向かい	8:47
桜川1丁目バス停付近	8:48
桜川・須藤米穀店前	8:49
桜川福祉館バス停前	8:50
桜川3丁目バス停付近 *松原通り海手へ右折	8:51
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ) *八甲田大橋	9:05
協立クリニック 着	9:20
生協さくら病院 着	9:38

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
青森県民生協新城店前	9:04
美容室オアシス向かい	9:05
青森みちのく銀行石江支店前	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
コインランドリー (ピア) 沖館店向かい	9:20
西口・工藤米店前	9:25
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)	9:28
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
[たねのわたなべ] 看板向かい	8:30
青年の家入り口 *合子沢地区には入りません	8:31
横内市民館向かい	8:35
妙見・大星神社前 *筒井、松原方面へ	8:38
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 *桜川大通りへ右折	8:48
桜川・須藤米穀店前 *タケ美容室を駒込川方面へ左折	8:51
桜川福祉館バス停付近	8:52
桜川3丁目バス停付近 *福田橋経由	8:53
山本モーターズ前 *藤田組通り海手へ	8:56
松森福祉バス停前	8:57
港町1・川村酒店前	9:00
港町2・村久商店前	9:02
デイサービスつみ (中部クリニック降車希望がなければ協立へ) *八甲田大橋	9:05
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 浅虫線	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

◎太字・赤枠部分は停留所の名称の変更、発着時間の変更です。ご注意ください。

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	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	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
ハッピードラッグ旭町通り店前	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(青森みちのく銀行古川支店の奥側)	8:15発	9:15	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15
柳町バス停	8:20	9:20	10:20	11:20	12:20	13:20	14:20	15:20	16:20
吉川米穀店前	8:21	9:21	10:21	11:21	12:21	13:21	14:21	15:21	16:21
福や大野店byマエダ(旧スーパー福や)前	8:24	9:24	10:24	11:24	12:24	13:24	14:24	15:24	16:24
大野十文字バス停前	8:25	9:25	10:25	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25	16:25
協立クリニック着	8:30	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30

「市役所横日本銀行横」は柳町バス停に変更になりました。

青森駅・観光通りコース

青森駅→協立クリニック	協立クリニック→青森駅		
安方クリニック発	8:15	9:55	11:25
青森駅(ホテルルートイン)前	8:18	9:58	11:28
ホテル青森横(平和公園通り)	8:24	10:04	11:34
青い森信金営業部(国道)前	8:26	10:06	11:36
中部クリニック前	8:32	10:12	11:42
青森みちのく銀行青森中央営業部バス停付近	8:35	10:15	11:45
サンロード青森向かいローソン	8:37	10:17	11:47
ミスタードーナツ(観光通り)前	8:38	10:18	11:48
とよあきクリニック向かい	8:40	10:20	11:50
岩谷整形・あい薬局前	8:41	10:21	11:51
ふきのとう	8:42	10:22	11:52
協立クリニック着	8:44	10:24	11:54
ふきのとう発	9:08	10:38	12:13
協立クリニック	9:10	10:40	12:15
岩谷整形・あい薬局向かい	↓	↓	↓
とよあきクリニック前	↓	↓	↓
ミスタードーナツ(観光通り)向かい	↓	↓	↓
サンロード青森向かいバス停付近	↓	↓	↓
青森みちのく銀行青森中央営業部バス停付近	↓	↓	↓
中部クリニック前	9:25	10:55	12:30
青森みちのく銀行本店営業部前	↓	↓	↓
橋本小学校付近(平和公園通り)	↓	↓	↓
青森駅前(海側駐輪場付近)	↓	↓	↓
安方クリニック着	9:35	11:05	12:55

*日・祝日の運行はありません。 *土曜日はふきのとう発13:57以降の運行はありません。

バス運行に関するお問い合わせは
総務部/電話017(729)3274 組織部/電話017(762)5888

おらほの
職場紹介 13



あおもり協立病院
消化器内科病棟
(6階病棟)です

私たち6階病棟は、内視鏡や透視下での検査・治療に加え、予約や緊急入院を広く受け入れる消化器内科病棟です。目まぐるしく状況が変化する毎日ですが、私たちは「地域の皆さんの命を守る」という使命感を胸に、日々ベッドサイドに立っています。そんな多忙な日々の中、患者さんからいただいた丁寧に対応してくれてありがとうという言葉が、私たちの何よりの原動力です。



モバイル端末などの医療機器

モバイル端末は、血圧、脈拍、体温を専用の器械で測定し、端末を測定器械にかざすと電子カルテに自動送信されます。また、点滴の際、バーコード認証を行っているのですが、この端末でも実施可能となっています。そのため、夜間患者さんの入眠を妨げることなく安全に実施ができるようになりました。どちらの機能も看護師の業務軽減につながり、より患者さんのそばに寄り添える時間の確保につながっています。

また、昨年導入したモバイル端末も活用しながら、一秒でも多く患者さんと向き合う時間を作り、活気あるチームでこれからも一人ひとりに寄り添う看護を届けてまいります。
(あおもり協立病院 6階病棟 看護長 近藤 佐央里)

◎定期増資にご協力ください。

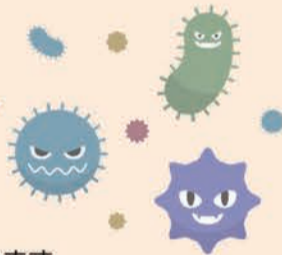
◎組合員証のカードへの切り替えは青森保健生活協の各事業所窓口でお受けしています。

みんなで防ごう!
感染症!!

家庭での食中毒予防について

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが、汚染された手で調理された食品などを通じて体内へ侵入することによって発生します。

- ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
 - 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
 - 食べ物にウイルスを「つけない」
 - 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」
- という4つのことが原則となります。



食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、吐き気がしたら、お医者さんに相談しましょう。下痢をした場合は自己判断で下痢を止める薬を内服することで毒素が身体にたまり、重症化することがありますので注意が必要です。

～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!
肉・魚はそれぞれ分けて包む
できれば保冷剤(氷)などと一緒に
寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
入れるのは7割程度に
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持
肉・魚は汁がもれないように包んで保存
停電中に庫内温度に影響を与える厚の開閉は控えましょう

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
タオルやふきんは清潔なものに交換
ゴミはこまめに捨てる
ごまめに手を洗う
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
井戸水を使ったら水質に注意
肉・魚は生で食べるものから離す
野菜もよく洗う
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
台所は清潔に
作業前に手を洗う
調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

point 5 食事

食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具、食器を使う
長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
手洗い後、清潔な器具、容器で保存
作業前に手を洗う
温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
早く冷えるように小分けする

引用文献: 厚生労働省

一斉まちかど健康チェック報告



6月6日、県民生協11店舗と、村の駅よもつにて一斉まちかど健康チェックを実施し、多くの組合員・職員が参加しました。約190名の方が血圧測定、体脂肪率測定、体組成計、ベジチェックなどを使った簡易健康チェックを行い、看護師による保健相談、大腸がん検診のおすすめも行いました。
(健診・健康づくり委員会 委員長 今仁)



理事会報告 2025年度第14回
5月28日

- 2026年度通常総代会議案について、監事監査の報告を受け、すべての議案を決定しました。
- 薬剤師奨学金返還支援の申請について、職員の薬剤師から申請が上がり、病院薬剤師奨学金返還支援制度に則り、承認することを決定しました。
- 2026年度通常総代会議案について、会場レイアウトなどを含め確認しました。
- その他、医療介護現場でのAI活用、支部交流の場の開催の希望、理事会資料のデジタル配布などについて協議しました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事

〈お問い合わせ先〉
青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



支部総会 各地で開催!



5月17日 幸畑支部



5月18日 浪館通り支部



5月23日 細越安田支部



5月25日 佃支部



5月26日 沖館支部



5月26日 小柳支部



5月26日 茶屋町港町支部



5月27日 横内支部



5月29日 金沢支部



5月30日 桜川支部



5月30日 山の手支部



5月31日 中央長島支部



5月31日 戸山支部



6月1日 奥内後潟支部



6月4日 堤川支部



6月5日 つくりみち支部



6月6日 海岸線支部



6月7日 西滝・三内支部



6月8日 千刈・篠田支部



6月9日 筒井支部



6月12日 油川・西田沢支部



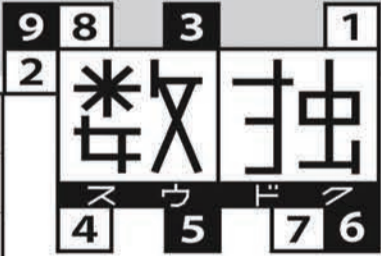
6月13日 新城・石江支部



6月13日 観光通り支部

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。

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



クイズで頭の体操!

ルビル

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つ入ります。重複してはいけません。

【応募方法】 ハガキに右記を記入し、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

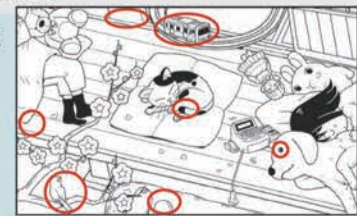
【締切】 7月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者82名/正解78名

●5月号の答え

【当選者】 三上雄太(大野若宮)・須藤めぐみ(大野前田)・結城利智子(西滝)・桐原郁子(矢田前)・吉田章子(むつ市)・工藤房子(奥野)・新谷雅子(古川)・中村守雄(妙見)・館山亨(中央)・近藤晶子(緑)

※7月中旬、図書カードを発送します。



ちよつとひとこと

◆大腸がん検診は今年で7回目です。安心です。係の方に感謝です。(左堰 赤平敬子)

◆主人が60歳を過ぎてから野菜作りを始めました。趣味ができてよかったです。ポケ防止になるのかな?(赤坂 中村ゆかり)

◆庭には「け(ふきのとう)が咲いていたので炒めて食べました。とても美味でした。(桜川 赤石敬志)

◆ゴールデンウィークに八戸市の蕪島から種差海岸まで2時間かけて歩いてきました。た「ぶり汗をかいて、その後温泉につかっておいしいビールをいただきました。(小柳 中村鉄人)

◆今年の花粉症はひどかった。周りの人に聞くと「私も」「私も」...みんな同じなんだと一安心。(沖館 古川雅比古)

◆毎日ラジオ体操を午前と午後1回、計2回やっています。(港町 一戸秋善)

◆近ごろの気候変動は激しく、温暖化のせいと思っていますが、慣れないこの頃です。(長島 三浦洋子)

◆「新玉ねぎ」をこれまで意識して食べていって食べてみたが、先日食べた。焼いて、塩コショウのみですがおいしかった!!(古川 新谷雅子)



◎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。

第29回/健康まつり開催!

日時 **11月1日** 10:00~14:30 (受付開始9:30~)

会場 **青森産業会館** 青森市第二問屋町4-4-1
※当日は青森市内、東郡より送迎バスを運行いたします。

★会場を盛り上げるゲストの出演、健康づくりコーナーや模擬店、フリーマーケットなど子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさん! ぜひ遊びに来てね!

※詳細は随時くらしとからだ(本紙)にてお知らせします。

(前回(第28回)の様子)

花壇がきれいになりました!

5月16日に、あおもり協立病院・協立クリニックで花壇整備を実施しました。クマ出没多発の影響で、事前の草刈りは組合員、当日の花植えは職員のみで行いました。後日、組合員が花の確認と水やりを行い、きれいに彩られた花壇を囲んで談笑しました。

(ボランティア委員会 委員長 浅田耕一)



新コーナーを計画中! / 投稿を募集します!

機関紙委員会では、新しいコーナーの作成を計画しています。詳細は下記の通りです。



【募集内容】

- ・おすすめの旅行先や、行って良かった場所などの紹介
- ・集めているものやペットの紹介

【写真】1~2枚 【紹介コメント】50~100字程度

【応募方法】

青森保健生協組織部(017-762-5888)までお問い合わせ・ご連絡、もしくは右記の二次元コードからご応募ください。



楽しいコーナーにしていきたいと思ひます。皆さんからのたくさんのご応募お待ちしております!

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 石文 実沙樹

トマトに含まれるクエン酸はお肉の消化・吸収を助ける作用があり、暑さで食欲が低下しやすい夏でもさっぱり食べられます。

★麻婆トマト★

【材料】2人分

- ・トマト 2個
- ・チンゲン菜 1株
- ・ねぎ 1/2本
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ごま油 小さじ2
- ・にんにく 1かけら
- ・しょうが 1かけら
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- ・水 200ml
- ・片栗粉 大さじ2

【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、くし切りにする。チンゲン菜は根元までよく洗い、葉の部分は半分に切る。茎の部分は縦に4~5等分する。ねぎはみじん切りにする。
- ② にんにく・しょうがは皮を剥き、みじん切りにする。片栗粉は大さじ3の水にといておく。
- ③ フライパンにごま油をいれ、にんにく・しょうが・豆板醤を入れて弱火で熱する。
- ④ 香りがたったら中火にし、ひき肉を入れて炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったらA調味料と水を入れ、5分ほど煮詰める。
- ⑥ トマト・チンゲン菜・ねぎを入れてさっと混ぜて火を止め、蓋をして2分ほど蒸らす。
- ⑦ 片栗粉を半量ずつ回し入れて火にかけ、大きくかき混ぜて好みのトロミに調整する。
- ⑧ 盛りつけたら完成。



エネルギー	252kcal
たんぱく質	12g
脂質	11g
炭水化物	24g
塩分相当量	1.7g

One Point

・トマトの皮を剥くと口当たりが柔らかく仕上がります。

てしごとキラリ

てしごと作品 募集しています!!

掲載希望の方は、青森保健生協 組織部まで ☎017-762-5888

ペーパークラフトと小物

投稿者 櫻田 和子さん【荒川・高田支部】

町内の仲間たちと平成28年に8人位で作り始めました。最初は材料も見た事がなかったです。

やっているうちに楽しくなって、みんな一生懸命コースター、小物、バッグなどを作るようになりました。しかし、コロナ禍で集まらなくなったので、それからは1人で本を見ながら色々な物を作っています。作った物は友だちや町内の人にあげています。これからも頭がしっかりして手の動く限り作っていきたく思います。

