



2025年は国際協同組合年です!

ご存知ですか?

協同組合が支える私たちの暮らし

..... 現代社会における協同組合の役割

協同組合は、単なる経済活動を行う組織にとどまらず、現代社会において多岐にわたる重要な役割を果たしています。具体的には、

地域に根ざした活動

地域経済の活性化、コミュニティ形成、社会インフラの整備など、地域社会に貢献しています。

SDGsの達成

貧困の削減、食料の安定供給、環境保護など、持続可能な社会の実現に貢献しています。

生活支援サービスの提供

福祉、教育、医療など、様々な分野で社会サービスを提供しています。

民主的な運営

組合員が経営に参加し、民主的な意思決定を行うことで、より公平な社会の実現に貢献しています。



このように、協同組合は、経済活動だけでなく、社会全体に貢献する重要な役割を担っています。私たち医療生協さいたまも協同組合の一員として、その価値を再確認し、地域での存在感をアピールする一年となるよう行動しましょう!



国際協同組合年
国際連合により正式に採択されました

イベント企画担当の水野さんにお話を伺いました。

水野さんは「2000年頃から続いている。元々は班会だったがおしゃべりと健康チェックだけではつまらないから、家にある着物で着付教室をやってみよう。着物が「タンスの肥やし」になっていてもったいない。」ということで始まった。先生は支部運営委員の久保田さん。

参加者の声



この日初めて参加したフクシマさん。義姉にもらった着物を着たくて参加した。目標は夏に浴衣を着ること。

常連のミズコシさん。年2回お祭りと初詣に着るのが楽しみ。

参加方法

毎月第3木曜10:00～、参加希望の方は所沢診療所 ☎04-2923-3691までお問い合わせください。
着物がなくても参加できます。浴衣・男性も可。



みなさん、日本の伝統文化を楽しんでいるのが印象的でした。

インタビュー：医事課橋本純枝

第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士
早苗先生の

フライパンひとつ de 簡単調理法

ナポリタン風スパゲティ

エネルギー421kcal 塩分1.4g

年度始めの4月は何かと忙しい今日の頃。「うわ、もうこんな時間!」と思った時にでもまだ間に合う『1パンレシピ』をご紹介します。

今回は、「ナポリタン風スパゲティ」です。トマトジュースを利用して、フライパン(深め)ひとつで野菜と麺を仕上げます。

材料(2人分)

スパゲティ(乾) ——— 140g
(1.7mm)
ベーコン ——— 2枚
玉ねぎ ——— 1/2個
きのこ ——— 1/3～1/2パック
にんにく ——— 1片
オリーブオイル ——— 大さじ0.5
トマトジュース ——— 1cup
(食塩添加)
水 ——— 1.5cup
塩・こしょう ——— 各少々
パセリ・粉チーズ ——— 適宜

作り方

- ①玉ねぎ5mm幅、ベーコンは1cm幅、きのこは適宜に、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパン(深め)にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったらベーコン、玉ねぎ、きのこを加えて、さっと炒め、トマトジュース、水を加えて、フタをして沸騰させる。
- ③半分に折ったスパゲティを②に加え、再び煮立て、時々混ぜながら中火～弱火で煮る。途中、水分が足りなくなったら、水(少量)を加えて調節し、指示茹で時間より5～6分ほど長く加熱して、良い加減にする。
- ④好みの状態になったら、塩・こしょうで味を整え、皿に盛り、パセリのみじん切り、粉チーズをかけて出来上がり。



外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方も
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				訪問診療(往診)			
午後	14:00 ～ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ～ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

4月より 火曜の胃カメラ、西川医師→可児医師 水曜の血液膠原病、杉戸医師→並木医師 に代わります。
水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
4/12(第2土)、4/29(昭和の日)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください



医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ホームページは
こちらから ↓

