

一人は万人のために 万人は一人のために

たから

宝塚医療生協

平和こそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No.
191

2010.05.01

組合員数 10,070人
出資金 200,023千円
組合員 1人平均 19,863円
(2010年3月31日現在)

発行 宝塚医療生活協同組合
宝塚市鹿塩1丁目18-6
☎ 0798-57-3137 FAX 0798-57-5667

URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net



3月27日(土) 午後良元診療所1階と駐車場にて、第1回目となる「良元まつり」を開催しました。組合員と職員で屋台と紙芝居、健康チェック、介護相談などを行い、約100人の地域の方に参加していただきました。

第1回
良元まつり
開催

たくさん
の笑顔
見られて良かつた



☆マスコミで連日報じられている沖縄の米海兵隊普天間基地移設問題。1995年の海兵隊員による児童拉致暴行事件を機に、沖縄県民の積年の怒りが基地撤去の大きな運動を起こし、政府はこれに対して、普天間基地撤去を約束したのがこの起こり。当時、日米政府は、冷戦体制後の世界情勢に対応すべき、日米同盟の再編を計画しており、「移設」と称して新基地建設と部隊再編に合意。米海兵隊は、国土防衛を任務とせず、海外への戦闘行動に就く部隊である。日本駐留は、日本国憲法はもちろんのこと日米安保条約に照らしても不当で、多くの国民の認識となっている。普天間基地を即時閉鎖し、無条件撤去を米国に求めることを報じてこそマスコミの社会的使命ではないだろうか。☆介護保険料は当初、月額2911円(全国平均)、それが今では4160円に、年金が月額15000円を超えると天引きされ、介護保険で要介護度ごとに利用限度額が定められており、悪くなってくると受けるサービスを我慢するしかないのが実態。

(N)

●良元診療所・訪問リハビリ 大成町10-45
●通所リハビリ 良元診療所内
●デイサービス あったかハウス今津
●左岸センター(生協会館) 清荒神1丁目11-1
●ヘルパーステーション さがん

TEL0797-71-7288
TEL0797-71-8540
TEL0798-34-6221
TEL0797-84-1521
TEL0797-84-3965

●高松診療所 御所の前町15-21
●ケアサポート 高松診療所内
●訪問看護ステーションひだまり 高松町5-12
●ヘルパーステーションひだまり
●デイサービスひだまり 高松町5-12

TEL0797-72-2585
TEL0797-76-4536
TEL0797-77-3115
TEL0797-77-3245
TEL0797-76-4770

宝塚医療生活協同組合第42回通常総代会

日時：2010年6月19日(土) 13:30～17:30

場所：ソリオホール

(ソリオ1. 阪急宝塚駅下車すぐ)

宝塚市栄町2-1-1 ソリオ1. 3階

電話 0797-81-8200

予定議案

- 第1号議案 2009年度の取り組みのまとめと2010年度活動方針(案)の件
- 第2号議案 2009年度決算報告承認の件 (2009年度監査報告)
- 第3号議案 2010年度予算(案)の件
- 第4号議案 役員報酬決定の件
- 第5号議案 定款変更の件
- 第6号議案 「日本医療福祉生活協同組合連合会」への加入及び日本生活協同組合連合会からの脱退の件
- 第7号議案 議案決議効力発生の件



総代選挙公告

第42回通常総代会(6月19日開催)の総代選挙を下記のとおり行ないます。

一、選挙区及び定数

選挙区	定数	選挙区	定数
第一(高松)	30	第七(北)	15
第二(鹿塩)	17	第八(西宮)	22
第三(仁川)	19	第九(伊丹)	15
第四(さわやか)	20	第十(三田)	8
第五(元氣)	22	第十一(支部のない地域)	10
第六(東)	18	第十二(事業所・職域)	4

*選挙区を「支部の地域」「支部のない地域」「事業所・職域」に区分、総代数合計200人とする。

二、候補者登録の受付期間及び受付方法

*受付期間…4月12日(月)午前9時から5月21日(金)午後5時まで候補者の登録を受け付けます。

*受付方法…受付期間中、届出用紙に記入して総代選挙管理委員会(医療福祉事務局)まで届けて下さい。

2010年4月1日 宝塚医療生活協同組合
第42回通常総代会総代選挙管理委員会
電話0798 (57) 3137

日本生協連医療部会は 医療福祉生協連に

日本医療福祉生活協同組合連合会

2010年7月6日創立総会

10月1日事業開始



※会員生協は、総代会の議決によって医療福祉生協連に加入し日本生協連を脱退しますが、医療福祉生協連を通して間接的に日本生協連の構成メンバーとなります。従って日本生協連の会員向けサービスは引き続き利用することができます。

※県生協連との関係はこれまでどおりで変わりありません。

医療福祉生協連は、 全国の医療福祉事業を行う 生協の新しい全国連帯組織です

- 医療福祉生協連は、医療福祉事業を行う全国の生協が参加する、新しい連合会です。
- 全国の医療福祉生協は、これまで日本生協連に加入し「医療部会」という特別部会を構成していましたが、今後は、医療福祉生協連という新しい連合会に直接加入することになります。
- 医療福祉生協は今まで以上に、生協の事業や運動、組合員のくらしに役立つ身近な存在となります。

医療福祉生協連の役割

- ① 組合員の思いを国の政策に直接反映させる条件を拡大します
 - 医療福祉生協連は、組合員の思いを直接関係行政に伝える努力をします。
 - そのため、政策や渉外の担当者を置き、交渉力を強化します。
- ② 医療福祉事業を行う生協を代表します
 - 医療福祉事業を行う生協を代表し、その総意をもって行政や医療・福祉関係団体との協議に当たります。
- ③ 医療福祉職員 の確保育成を含め、全国の医療福祉生協を支える事業を開始します
 - 医療福祉事業を行う生協の一番の困難は人材の確保育成です。医療福祉生協連は、共同事業として、その確保育成を進めます。また経営改善のための共同購入や共同利用事業を行って会員生協に貢献します。

核兵器廃絶の行方に世界が注目

NPT再検討会議2010

NPTとは、「核兵器拡散防止に関する条約」の略です。1970年3月5日に発効しました。

NPTは5年ごとに運用状況を点検するために、再検討会議を行うことになっています。2010年は8回目の再検討会議です。

なぜ、2010年のNPT再検討会議が注目されているのか？この理由は、NPTが本来、核保有国のものであり、核軍拡競争のルール作りにすぎないと批判されてきたからです。この条約は、米露が中心になって、英米中を含む核保有国が、核兵器を保有し、

研究・開発を続けるのを認める一方で、非核保有国には、新たな製造・取得を禁止しているのです。つまり、その目的は、新たな核保有国の出現を防止し、核保有国による核兵器の独占と優越的地位を確保することにあります。

ところが、今日この条約の再検討会議が、核兵器廃絶の運動における焦点となってきたため、注目されているのです。米大統領オバマが2009年4月5日ブラハにて核兵器廃絶を宣言したことで、一層、再検討会議の重要性が増しているのです。

NPT再検討会議
参加報告&学習講演

渡辺 治 一橋大学教授講演

「憲法9条・25条が
輝く社会を」

日時：6月12日（土）

13：00開場

13：30～14：00

「NPT再検討会議」参加報告

14：00～16：30

学習講演（渡辺治先生）

会場：市立西公民館ホール
（阪急小林駅下車）

主催：宝塚医療生活協同組合
社保平和委員会／教育委員会
（電話0798-57-3137）

核兵器廃絶への
誓いを新たに非核「神戸方式」決議
35周年記念のつどい

NPT再検討会議に
参加する岩田美帆さん

3月20日（土）神戸市勤労会館大ホールにて、非核「神戸方式」決議35周年記念のつどいが行われ、800名以上の参加がありました。300名以上の方が入場できないほどの大盛況ぶりでした。不破哲三氏による記念講演では、「非核の日本、非核の世界」と題して、今後、わたしたちが進むべき道は核密約を廃棄し、「非核3原則（核兵器を持たず、作らず、持ち込ませず）」を忠実に守り、核兵器廃絶を訴えていくことだとお話されました。

講演後、5月にニューヨークで行われるNPT（核兵器拡散防止条約）再検討会議に参加される兵庫県代表団が紹介されました。代表団からは、さらなる核廃絶に向けた署名の取り組みのお願いとNPT再検討会議に向けたアピールが行われました。宝塚医療生活協からは、岩田美帆さん（あつたかハウ

ス今津）が参加し、気持ちは、もうニューヨークへと…。

組合員の皆様、「核兵器のない世界を」署名及びNPT参加のためのカンパにご協力をお願いいたします。

（社保平和委員会）

私 も 組 合 員



過ちは繰り返させないで！ 決して忘れることのないあの日の記憶

元気支部 中島 満佐子さん

加入：2006年11月

94歳の今、戦禍をくぐり抜けた記憶は今もなお鮮明です。決して声高ではありませんが、淡々と語る姿は市井しせいの人がどのように生きてきたのか、生の声を伺う貴重な機会となりました。

■今日は。宜しく願います。失礼ですがお歳はおいくつですか。

今年で94です。生まれは満州で、記憶には無いんですけど、育ったのは大阪の南です。道頓堀界隈で、芝居小屋とか寄席が並んでた所とは反対側でした。早くに両親を亡くし、親戚の家を転々しましたが、学校もろくに行けず、勉強する機会もありませんでした。

■結婚生活はどちらで？

大阪の南で貿易商をしました。その時3人子どもがいましたが、それなりにいい暮らしでした。それが戦争でコロッと変わりました。主人が南方（フィリピン）へ向かう途中、移送船が魚雷にやられ、すんでのところで救助されたらしいんですが、脊髄をやられ暫く行方が分かりませんでした。後で知ったんですが、横須賀や呉の病院で怪我がよつならんで病院を転々として、結局知らせが来た時は四国の高松の病院でした。久しぶりに会いに行きましたわ。でもその時の怪我で亡くなるまで（66歳）背中が曲がったままでした。

■大阪ではどうでした

大阪大空襲（昭和20年3月14日）に遭いまして焼夷弾の中を逃げました。小学校2年の長男は縁故疎開させていたんで、6歳の長女、前日5歳になったばかりの次男を両手で引いて、防火用水で服を水につけて被りながら火の中を逃げたんですけど、子どもの足がすくんで往生しましたわ。その日は普段段々たら家の下の防空壕に入るところを防空壕から出るように言われまして…。後で自分の住んでた辺りを見に行っただんですが、回りは丸焼けで涙も出ん位悲しかったですわ。台所やった辺りにビー玉の様な物がいくつかあったんですけど、ビンが溶けたらしいって、それくらい熱かったんでしょね。それで何もかも失くしました。

■その後はどちらで？

その後は主人の身内である赤穂の寺に身を寄せたんですが、何せ食べ物が無くて苦労しました。お寺の見かけは立派ですけどそこも食べ物が無くてね、お百姓さんに米を分けてもらいに行っても着物を持って来い言っんです。何もかも焼けてしもつてるのに困

りました。あの頃子どもに何を食べさせてたんでしょね。でもろくな物を食べてなくても病気はしませんでした。（笑）

その後お子さん達はそれぞれ苦学をしながらご自分の道に進まれたとの事です。中島さんは言います。また身を寄せた禅宗の寺が厳格で色々気を遣いました。子どもらは学費を賄うのに朝は新聞配達、その後本堂の拭き掃除して学校に行き、夜は家庭教師で遅くに帰ってくるんですが、当時禅宗の十か条と言つのがあって風呂は10時までと決められてるんです。でも遅くに帰ってくるので住職に見つからんかとひやひやしなうながら風呂を焚いてました。眠る時間も少なかったです。私も鐘樓の鐘を毎朝5時に起きて撞いてたんですが、ぴったりの時間でないとかあんなので氣遣いました。今思うと20年以上よう続いたと思います。

「13日付けの新聞見てあの時の事、はつきり思い出しました」と。

戦中戦後、当時の誰もがそうであつたとは言え、二度と愚かな過ちを繰り返させないためにもあの忌まわしい過去の出来事を学び、次の世代への教訓とするのが私達の使命かと思ひます。本日は貴重なお話を有難うございます。た。（インタビュー 朴 明男）

今年は天気良く 健康チェックは大賑わい

健康づくり委員会

4月10日(土)午後2時から3時、コープ宝塚店1階をお借りして、WHO世界保健デーまちかど健康チェックを参加者10名(組合員5名、職員5名)で行ないました。

例年世界保健デーの健康チェックは天気に恵まれないので、今年は先にコープ宝塚店にお願いして店内にて実施したいと協力を依頼し、建物内に実施する計画で準備進めました。当日予想に反して天気も良くお店の外では、マイクを使い世界保健デーや高齢者の医



療制度改
悪反対の
国会請願
署名とN
PT再検
討会議に
向けて取

り組み署名の宣伝も行ないました。店に入る人も出てくる人も声をかけると快く署名に応じてもらえました。

健康チェックも、はじめは呼び込みしていましたが、健康チェックを受けている様子を見て、興味を持たれた方が順々に列をつくり待って頂くようになり、3時過ぎても「次回はいつですか」「もう終わりですか」と声をかける方が多く、健康に対して関心の高い方が多かったかも知れません。また、自分の値を見て熱心に看護師さんに質問し、生活様子を話していました。「以前健康チェックをしていたように再開したい」と参加された元気支部の役員さんからの声もあり、コープ店長から「いつでもやってもらって良いですよ」返事でした。

今年のWHOの掲げた世界保健デーのテーマは、「都市で健康にくらそう、都市で健康をつくろう、都市の健康問題をあきらかにしよう」でした。当日健康チェックを受けた方は、20数名(内骨密度測定7名)後期高齢者の署名21名分医療生協加入1名でした。



明日へのヒントが分かった

「いのちの大運動とこもん全国交流集会」 に行ってきました

2010年3月1日～3月2日、熱海後楽園ホテルにて、「いのちの大運動とこもん全国交流集会」が行なわれました。全国90の医療生協1006人が集まり、初日は302演題もの

「いのちの大運動」の取り組みの報告・交流が行なわれました。

宝塚医療生協からは、8支部4事業

所14人の組合員・職員が参加。残念ながら、演題の報告はありませんでしたが、参加者一様に感銘を受け、明日からの支部活動のヒントを得ることが出来ました。

2日目の立命館大学・津止正敏教授による記念講演では、男性介護者の実態をありのままに説明いただき、「今の介護・社会保障」を知ることができました。

最後に、日生協医療部会・藤谷事務局長よりまとめの報告があり、締めくくりに、「私たちを待っている人がいる、目の前の人を救おう、対話から人に関心を持つ、たくさんの方の力を借りよう、まちづくりは人づくり」と訴えられ、集会は終了しました。

宝塚医療生協からの参加者が交流できたことも大きな成果ですが、集会に参加したことで、着実に今後の支部活動のビジョンを持ち、しかも参加者皆情熱にあふれています。今年も取り組まれる「いのちの大運動」で、その思いを存分に発揮したいと思います。

(中)

組合員活動

支部総会特集

仁川支部

出合い ふれ合い 支え合い

花冷えのつづいた4月3日(土)の午後2時から、仁川支部の総会を開きました。会場は良元診療所2階の通所リハビリ室。利用者さんが帰宅されたあとを使わせていただきました。総会の前に、記念講演を拝聴しました。ひとつは北支部浜田正子さんから「北支部の助け合い110番」の活動

報告。「助け合い」を班活動として実践されているというユニークな発想に感銘を受けました。

つぎに脇野先生から「診療所活動紹介と無料・低額診療事業」について。良元診療所の診療内容が、他にくらべて、非常に先進的で優れていることがよく分かりました。

今年度の活動方針のキャッチフレーズとしては「出合い・ふれ合い・支え合い」が確認されました。(N)



高松支部

定期総会と お花見バスツアー

4月4日(日)、好天に恵まれ、絶

好のお花見日和となりました。

高松支部は、定期総会をかねて、大阪府高槻市の摂津峡・桜公園に行ってきました。マイクロバスは満席となり、追加でファミリーカーに分乗してもらい、子ども4人を含め38人の参加でした。事業所から、岡本常務、三上師長、河室所長が参加され、車中でご挨拶と事業報告がありました。

また、定期総会諸議案を配布し、支部長から議案説明を行ない、昼食会場で、質疑応答、採決する旨提案しました。

とりわけ、昨年度は、全国四課題のうち、組合員ふやし、出資金ふやし、担い手ふやしの3課題で年間目標を達成したこと、また、年間5つの支部独



自の行事成功へのご協力にお礼が述べられました。

途中、大山崎のサントリーウイスキー工場を見学(？試飲)をしました。ここでは、ハイボールを2、3杯飲んで、良い気分で目的地の桜公園内、「花の里温泉・山水館」につきました。

昼食後、支部総会を再開して、提案通り採択され、現在の運営委員・会計監査全員の留任と5人の欠員を確認して無事終了しました。

その後は、自由散策や温泉に入ったり、のんびりと過ごし、午後3時30分に帰路につき、全員無事に帰宅しました。



支部総会の日程

支部名	開催日時	会 場
元 気	5/16(日) 10:00	宝塚医療生協 事務局3階
さわやか	5/16(日) 9:30	国領温泉
北	4/25(日) 13:00	ピピアめふ4階 パーティールーム
東	4/24(土) 13:00	東公民館
伊 丹	5/23(日) 10:00	中央公民館
三 田	5/15(土) 13:00	有馬富士共生センター



た。茅野理事長は、3つのプロジェクトの立ち上げや、7月に設立される医療福祉生協連の設立について

次年度の7つの活動方針案と全国四課題の支部目標が提案され、全員拍手で承認されました。この4月から事業開始する「無料・低額診療」について、ケアサポートの水川さんからお話をしていただきました。懇親会では、3月、熱海で行なわれた「いのちの大運動とことん全国交流集会」に参加した田辺さん、片山さんからの報告もあり、和やかに終了しました。

4月11日(日)、今津公民館・別館で第13回西宮支部総会が開催されました。

出資金目標
超過達成

ふれてのあいさつ。09年度の活動のまとめの全国四課題の出資金は目標の100万円は、西宮支部ニュースをみて駆け込みの大口出資金によるものと毎月の積み立てで超過達成。仲間ふやしは13名と未達成。通信教育は、全員がレポートを提出し終了。

西宮支部

『いのちの山河——日本の青空Ⅱ』を観て

豪雪・貧困・多病に苦しむ奥羽山脈の麓の岩手県内村。この村が全国に先がけて老人と乳幼児の医療費を無料とし、日本で初めて、乳児死亡ゼロの成果をあげます。

これには敗戦後、外地から郷里に引き揚げた深沢晟雄さんの存在が大きい。定時制の教師をしながら生徒の弟妹が乳児のうちにコロコロ死んでいく姿や、医師との関わりは死亡診断書だけという老人のありさまを見て、村の貧困の現実を目を向けます。そして、

「人の命には格差があつてはいけない」との理念で教育長、村長として「生命行政」を、信頼できる仲間や婦人会に支えられ力を合わせて一歩一歩実現します。

深沢村長は60歳を前に死去しますが、その理念と仕事は村民に受け継がれ発展します。

村長役で初めて主役を演じた長谷川初範さんが熱演しています。感動作です。

劇映画「日本の青空」につづく平和憲法シリーズ第2弾！

いのちの山河～日本の青空Ⅱ～



監督：大澤豊／脚本：宮負秀夫／企画・製作：小室皓亮
（「日本の青空」プロデューサー）
原作：「村長ありき」（及川和男著 れんが書房新社）
「沢内村奮戦記」（あげび書房）

この映画は、製作協力券（1,000円）1枚1枚の普及によってつくられています！

【尚、製作協力券は前タイトル「日本の青空Ⅱ～いのち輝く里～」となっておりますが、そのまま使用いただけます。】

問合せ先：宝塚医療生活協同組合（電話0798-57-3137）

遠い将来に実現される夢とされた憲法25条―生存権と社会保障―を貧しい村民が乏しい財政の下で実現したのと、頭が下がります。

「小泉改革」の下で貧困・格差・医療破壊と社会保障が切り下げられている今日、多くの人がこの映画を見て、憲法9条と並ぶ憲法25条に光を当ててほしいと思いました。

（仁川支部 古池健吉）

西宮勤労会館ホールにて上映7月3日(土)
宝塚ソリオホールでの上映決定10月23日(土日)

地域で「認知症」高齢者の 見守り活動をすすめましょう

全国の医療生協では、「地域の介護力」を向上させ「明るいまちづくり」をすすめる上で、認知症への対応が非常に重要な問題と捉え、「医療生協のブランドを5つのとりくみ」として2008年度で認知症サポーター1万人の養成が提起されました。

宝塚医療生協でも「認知症サポーター養成講座」を昨年度11月に本部事務局で開催し33人が受講、2月に西宮で

の昼食会でも開催し45人が受講し、オンラインングが手渡されました。

一昨年度と合わせて、のべで160人の認知症サポーターが誕生したことになりましたが、超高齢化社会を迎える今後、「認知症になっても安心してくらしつづけられるまちづくり」を実現していく上で、行政による施策や介護保険でのサービスだけでは到底間に合いません。

医療生協の強みでもある地域のネットワークを基本に、認知症やお一人暮らしなどで、地域で困っておられる高齢者の見守り活動を支部や班でも展開していきたいと思います。そしてお困りの高齢者がおられたら、情報を寄せ合いますよ。(本部まで連絡いただければお近くのサポーターの方を紹介させていただきます。担当・岡本芳章)

また、サポーター養成講座の講師である「キャラバンメイト」も宝塚医療生協では2人のみです。こちらで職員の中でもっと養成していく必要があります。組合員と職員・事業所の協力です。「高齢者にやさしいまちづくり」を実現していきたいと思います。

ともに宝塚を よいまちに

明るいまちづくり学習会

3月28日、宝塚市立勤労市民センターで、組合員・職員を対象にした学習会が行われました。

二代にわたって、受託収賄で逮捕されてきた市長の空席を6名の候補が競い合い誕生した中川智子市長。「いのち・平和を大切にすまちづくり」のお話は、「チームこれからだ」など止め処ごろもなく、あつと言つ間。市民の目線での施政方針は、やっと市民の方を向いた。市長が代わるところまで違つたの？と実感。

リムボン立命館大学教授による「明るいまちづくりと医療生協の役割」の



学習講演では、危機のあとには、チャンスがある。キーワード「ひらく」が印象に残った。

○安心しました。ともに宝塚市をよいまちにしていけるようにと思います。○すばらしいお話でした。中川市長になつてから毎月、市政ニュースに目を通しファイルにしています。安心できるようになつて希望がもててきました。

○「医療生協の宣伝力を強めないというお話は参考になった。久しぶりに活力の出る話をお聞きし、勇気がでた」○「キーワード(ひらく)は正にそのとおり、発想に転換も必要。視野を広げよう」など多くの感想が寄せられました。

(N)

みんな受けよう！

「たから健診」

今年度も4月1日より、宝塚医療生協独自の「たから健診」が始まりました。

今年度も4月1日より、宝塚医療生

<種類>	費用(税込み)	<健診の内容>
雇入れ健診 (就学・就職前など)	6,000円	胸部レントゲン・視力・聴力・色覚・検尿・血圧・身長・体重・心電図・一般血液検査
事業所健診 (事業所などの集団健診)	6,000円	胸部レントゲン・視力・聴力・色覚・検尿・血圧・身長・体重・心電図・一般血液検査
血液型判定(ABO・Rh式)	1,000円	(ABO・Rh式)
検便検査	2,000円	(O-157・赤痢菌・サルモネラ菌等の検出)
感染症検査	3,000円	ウイルス性肝炎の有無(梅毒追加の場合500円追加)

これは、特定健康診査では不足と思われ腎機能や心電図などといった項目を増やして、組合員さんの健康を守ろうという趣旨のもと、始まりました。料金については、宝塚市国民健康保険に加入の40歳以上の方には誕生月の前、または前年受診月に市から受診券が届くことになっておりそちらをお持ちいただければ無料で受けることができます。(写真参照) もし、紛失したり、期限が過ぎたりしてしまっても問い合わせれば再発行や延長が可能ですので、お困りの際には診療所までご

相談下さい。

社会保険に加入されている方も受診券に記載されている一部負担額で受診可能ですのでお気軽に診療所までお越しく下さい。また受診券をお持ちでない方、宝塚市以外の国保の方も同じ項目の健診を1000円で受けられます。しばらく健診を受けてない方もこの機会に是非一度受けてみてはいかがでしょうか？



がん検診について

組合員の方は、無料でがん検診も受けていただけます。

その他にも事業所での集団健診や雇入れ時の健診も行なっていますのでお気軽にご連絡いただければと思います。

受けられる検診の種類は表をご参考ください。また高松診療所では乳がん検診も行なっています。完全予約制となっており、予約の空き状況や分からないことがありましたら高松診療所(0797-72-2585)までお願いします。

		組合員	
		受診券あり	受診券なし
		宝塚市民	
たから健診		受診券記載金額(組合員助成あり)	1,000円
がん検診	肺がん	無料	無料 39歳以下2,000円
	大腸がん	無料	無料 39歳以下2,000円
	肝炎ウイルス	一生に一回無料	一生に一回無料
	前立腺がん	無料	無料 49歳以下マーカー検診
	乳がん(2年に一回)	39歳以下2,500円 宝塚市国保加入40歳以上無料 宝塚市国保以外40~69歳1,000円 宝塚市国保以外70歳以上無料	2,500円
マーカー検診	肺がん(SCC)	1,000円	
	大腸がん(CEA)	1,000円	
	卵巣がん(CA125)	1,000円	
	前立腺がん(PSA)	1,000円	
	膵臓がん(CA19-9)	1,000円	

毎年健康診断、がん検診を受診して早期発見や予防にこころがけましょう

読者の ひろば



カット・塗田淳子（亀井町）

▼1月、高松診療所のマンモグラフィーで乳ガンが発見されました。去年の3月の一日ドックの検診では「異常なし」だったので、びっくりしました。幸い「初期」ということでした。一年たたなくて私のようなケースがあるの

▼久しぶりにパズルに参加しました。昨年尼崎市よりマンモ検診の無料クーポン券を頂き、今年3月受診し、異常なしでひと安心しております。（尼崎市 土橋富美）

で、周りの人には毎年の検診を勧めています。それにしても入院までの検査の多いこと。検査料も高くてびっくりしています。医療費はもつと安くして、安心して治療できるようにしてほしい。

（亀井町 草野恵）

▼バレンタインデー、アクタに行動参加。必ずポストに入れて下さいねと訴えたのがよかったです。知人より千円のカンパを頂いたのがうれしかったです。小坂田さんのインタビュ、とてもよい記事でした。

（西宮市 田中玲子）

▼朝と夕方、5人グループで散歩しています。メジロ、セキレイ、カモであつたり、いろんな花をみつけます。楽しく、ストレス発散となります。

（山本台 前田ひとみ）

▼民主党政権が誕生し、後期高齢者医療制度は廃止されるものと期待していましたが、廃止は先送りされました。その上保険料は今年から上がります。沖縄の普天間基地の移転をめぐっても民主党は右往左往しています。民主党は公約を守って下さい。もう信用できませんね！

（西宮市 土井昭治）

▼子宮ガンと子宮頸ガンは同じガンだと思っていたのですが、全く違うガンだったのですね。ためになりました。

（匿名希望）

▼もつすく子どもは小学4年生。乳幼児医療が切れてしまします。診療報酬増額も当然の事ながら、乳幼児医療等公費の制度も早急に改善して欲しいです。

（逆瀬川 上田光二）

▼ウォーキングすると汗が出るほどあつたかくなりました。やがて桜のトンネルを歩けると思うとうれしいです。

（尼崎市 西内慶子）

▼いつもパズルを楽しみにしています。組合員活動も拝見しています。一体となつて見えます。お疲れさまです。

（光明町 高地祥行）

▼球春です。選抜高校野球も近づき、プロ野球も開幕が近づきました。健康のため、甲子園球場まで歩いて行こうとトレーニングをしています。

（武庫川町 小西勲）

▼今年は孫2人増え楽しみにしています。その反対に子ども虐待が多く悲しいことです。元気に生まれてきてても親の勝手な怖い事が毎日の様に聞こえます。どうしてこんな世の中になつてしまったのでしょうか？ 若いお母さん、子どもは「天使」です。どうか責任を持って育ててほしいです。今私たちがここにいるのも親からの愛情で、大きく育ててもらったおかげです。平和な世の中を望みます。

（光明町 井之口佳子）

▼「組合員健診」をと組合員の方に言う時必ず、「あなたの健康度を確かめませんか」と言つてまいりました。60歳を過ぎた頃より、老化の波が自分自身の検査が必要になり現実になりました。どれだけクリアできるのか。

（尼崎市 石田チツコ）

▼来月5番目の曾孫の誕生が楽しみです。

（御所の前町 与那原雅）

▼今月のたからの薬食同源のぎんなんの話を読んでびっくり!! 私のないかに大きなぎんなんの木があり、80歳すぎた母がひろつて洗つてたくさん送ってくれ、ここ4ヶ月、ほとんど毎日10粒〜20粒食べました。そしたら高血圧も下がって安定し、ここ2〜3年前からかぜ、ぜんそくに苦しんでいましたが、この冬はかぜもひかず、ぜんそくも出ず、夜、度々トイレに起きていたのに、この冬全く起きることなく、朝までぐっすりねむれました。たからに書かれているぎんなんの薬効にびっくりです。びっくりです。年老いた実家の母に感謝です。母の愛は大きいですね。

（山本南 古谷順子）

▼実は2月12日の「学園祭」（多田）に医生協の方（3人、婦長さんも）が来て下さつて血圧測定などの健康チェックをしていただきました。生協に入会した人は少なかつたのですが、あのあと「私のため健康相談だったみたい」とたくさんさんの声がありました。本当にいい学習会にしていた3人の方に、深く感謝しております。この場を借りてお礼をして、失礼ですが感謝の意まで。

（村井翠）

壁掛けアートの世界 ①

さわやか支部長の岡沢正男さんが、さまざまな折り紙や紙粘土を使って作る「壁掛けアート」をご紹介します。みなさんもぜひ挑戦してみてください。

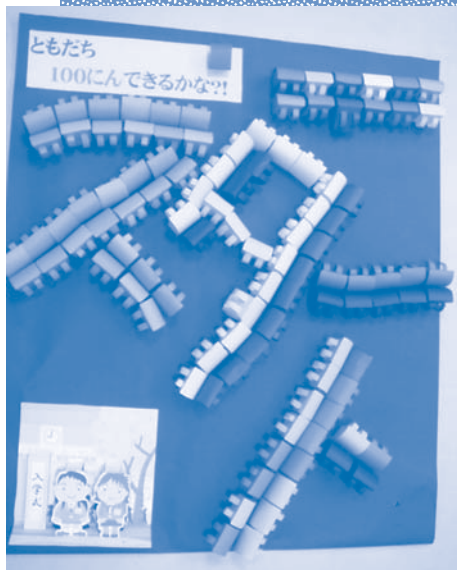
今回の作品は

「ともだち100人できるかな?」

ランドセルの型紙を切り抜き、組み立てて「スタート」の文字ができるよう並べて壁紙に貼り付けました。みなさんも多くの色でカラフルなランドセルをたくさん作ってみてください。

※作品は良元診療所1階待合に現物を飾っています。ぜひご覧下さい。毎月1日に新しい作品に更新しています。作品

の作り方に関するご質問があればお気軽にお問い合わせください。



作者プロフィール

1948年生まれ・兵庫県洲本市出身

趣味：テニス・卓球

現在良元診療所の送迎車両の運転手、用務として勤務

くり 日本で栽培されている日本ぐりの原産地は、日本から朝鮮半島南部。青森県にある約500年前の三内丸山遺跡に栽培跡が残っており、縄文時代には既に栽培が始まっていたとされる。柴ぐりは北海道西南部から九州まで、山野に自生する。小型だが品種改良のもととなる種類。筑波と銀寄は全国的に普及し、栽培されている。共に大型で、甘味が強く良質な果実。くりの栽培は、そう難しくない。背丈位の苗木を丘の赤土に植え込み、根元半径50cm位に丸く土を掘り寒肥を施し、土で蔽う。これを3、4年続けるうちに花が咲き実がなる。木の育ちと共に実も多く、甘くなる。大粒で、とても甘い。懐かしい思い出がある。中国ぐりは日本ぐりに比べて小粒で甘味が強く、渋皮がはがれやすい。焼きぐり「天津甘栗」の材料である。

「主な栄養成分」(日本ぐり生、可食部100g当り) たんぱく質2.8g 脂質0.5g 炭水化物36.9g。アミノ酸スコア

種実類⑤

くり

久保 久次

アは69。立派な数字。救荒種実たる所以。ミネラルはまんべんなく含むが、カリウム420mg、鉄、亜鉛、銅、マンガンが生種の種実としては多い方だ。ビタミンも抱負に含まれ、特にCは33mgと多い。澱粉質に包まれているので加熱によって失われる心配がない。Cは肌を美しく保ちウイルスに対する免疫力や抵抗力をつけてくれるので、美肌や、かぜ予防などに効果的。体内の糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンBを含む、エネルギー代謝を促進します。「生理機能成分」くりの渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれている。この虫害を防ぐためのタンニンは抗酸化作用が強く、抗ガン作用、殺菌作用があり、抗生物質が効きにくい細菌、コレラ菌、インフルエンザウイルスなどの繁殖を抑制する効果がある。また脂肪や糖分の吸収を阻害し、コレステロール値や血糖値を低下させ、高血圧や糖尿病の予防に役立つ。健康に良い、有効な嗜好食品の一つとして味わってゆきましょう。

季節のたより



広瀬 則子さん

読者の
ひろば

▼暑さ寒さも彼岸までとか、
ついこの間暑いくらいだった
のが、寒のもどりとかで寒く
なりよく雨が降ります。2月
中旬ふきのとうが顔を出し
「もつすく春ですよ」と話し
かけてるようでした。今年も
少し早く芽を出しています。
ふきのとうは天ぷらに、つく
しは卵とじと少し手間がかか
りましたが、季節のおかずが
出来ました。これからワラ

ビ、たけのこと5月ぐらいま
で続きます。たきこみごはん
やお寿司にと春ですね。この
間まで横に梅の花が咲き、今
桜の花が咲いています。早い
よ。下にはスイセンも咲き、
いいにおいがしています。

(チーコ)

▼焼き鱈 供えし父の

遺影かな いくお

(高松町 中島郁夫)



* パズル解答についてのお願い *

メールで応募されるとき必ず図書カード送付先のご住所、お名前を記載してください。お名前の掲載を希望されない場合匿名希望と添えてください。よろしく願いいたします。(広報委員会)

編集後記

★いつものことながら、やたらに新聞に目を通して表記をみる。

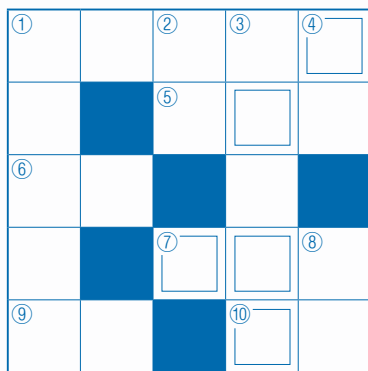
「たから」の校正のこと。「大山崎?」「大山崎」ですよ。紙面にアフレがでると原稿主とのキャッチボール。

★「旬を食べる」は63回で、諸般の事情により、完結することになりました。永年、担当して下さった柴田津由子さま、本当にお疲れさまでした。(N)

医療生協
パズル

〈ヒント〉

氷上スポーツ



〈たてのカギ〉

① 5月5日

② 石川県北部

③ 穴をあけること

④ 地球表面積の約四分の一はこれできている。

⑧ 次の冬期オリンピックの開催地

〈よこのカギ〉

① 空に泳いでいます

⑤ 話をすること

⑥ バラ科のくだもの

⑦ おだがなく質素なこと

⑨ 卵からかえったばかりの鳥

⑩ ○○を○○を○○を

応募規定

回の中のことばを組み合わせて、五文字のことばを作り、同時にご意見を必ずひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでお答え下さい。

〒665-0054 宝塚市鹿塩1丁目18-6
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は5月31日です。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。図書カード送付先の住所・氏名を必ずご記入下さい。

「おめでとうございます」

前回の解答は「オミストリ」でした。

☆正解者の中から抽選の結果左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。

☆残念ながら今回の抽選にもれた方も読者の広場への投書と「もーし・もーし」とあわせて次回のご応募をよろしく願いいたします。



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

岩崎 幸雄 高地 祥行
熊谷 弘子 土橋 富美
小西 勲 西内 慶子
申 日 粉