

やましろ健康医療生協ニュース



核なき世界へ、日本も核禁条約の締約国に

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.382**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyou.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4998人 (7月末現在)

2025年9月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
6・20日(土) 午前8時～
- 社会保障学習会 診療所ホールにて
10日(水) 午後2時～
- 法律相談 (予約制です)
16日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
18日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄久津川駅
19日(金) 午後5時30分～
- 健康体操教室 1部制です。
20日(土) 午前10時～
事前予約制 申し込みは診療所受付へ
- ニュース発送作業
24日(水) 午前9時～
- 健康講座 健診結果の見方と活用
29日(月) 午後2時～

特定健診を受けましょう (6月2日～10月31日まで)

～年に1度の健診があなたの健康を守ります～

対象者

宇治市・城陽市・久御山町・京都市の次の方

◇国民健康保険加入または生活保護世帯の40歳以上の方

※今年度中に40歳になる方も含む

特定健診は全員無料です

◇後期高齢医療保険加入の方

実施期間

2025年6月2日(月)～2025年10月31日(金)

受付時間

午前 8:30～12:00 ※**土**は第1・3のみ診療

夜 17:30～19:30 ※**月火水金**診療

予約方法

予約が必要⇒**月水木**の午前 ☎0774-46-5151

予約は不要⇒**火金**と**土**(第1・3)の午前、**月火水金**の夜

健診項目

診察・身体測定・検尿・心電図・血液検査

その他の検診

大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も実施しています。

こちらの検診の対象者や費用負担等は、事前に各市町に確認してください。

社会保険の家族・国保組合の特定健診

それぞれご加入の保険者に問い合わせ、受診券を取り寄せて事前にご相談ください

530万部突破のベストセラーとなった小学生向けのシリーズ本「さんねんないきものの事典」に人類は掲載されていませんが、未来の生命体から兵器を発達させて殺し合う人類が「残念な生き物」と言われないようにしたいものです。

停戦合意にもかかわらず、ガザでは住民虐殺が続き、イスラエルとイランの対立は解決していません。戦争や武力行使は、怨嗟の循環を生じ、次の戦争の火種を残すことが少なくありません。

ロシアのウクライナ侵略以降、イスラエルによるガザ地区住民虐殺やイランへの攻撃、アメリカのイラン核施設爆撃など軍事国家による武力行使が続いています。第2次世界大戦の反省の上に成立した国際連合ですが、平和維持の枠組みは有効に機能できていません。

憲法9条の碑 建立運動の成功を！
わたしの一言
理事 杉山潔志

戦争の時代の再来と戦争の足音を前にして、戦争放棄を宣言した日本国憲法を世界に広げて行く必要を感痛します。平和主義は9条だけではありません。前文第3段は「われらは、いづれの国家も、自国のことのみに専念して他国を無視してはならないのであつて、政治道徳の法則は、普遍的なものであり、この法則に従ふことは、自国の主権を維持し、他国と対等関係に立たうとする各国の責務である」と信じています。やましろ健康医療生協は「憲法9条の碑」建立運動に取り組んでいます。運動を成功させて、やましろの地域から平和を希求する思いを世界に発信していきましょう。



憲法9条の碑 建立募金のお願ひ

やましろ健康医療生協設立30周年事業として2026年5月みなさんの募金であさくら診療所内に**憲法9条の碑**建立予定で準備を進めています。1口1000円(何口でも可)診療所窓口で受付しています。郵便振替も受付しています。

やましろ健康医療生活協同組合

口座 01040258297

憲法記念碑建立募金とご記入ください。

原水禁世界大会に参加して

あさくら歯科 歯科衛生士 北 藍里

私は今回初めて原水爆禁止世界大会 広島大会に参加させていただきました。会場には、日本だけでなく世界中から多くの人が集まり、核兵器をなくすための思いや意見を語り合っていました。

特に心に残ったのは、被爆者の方の話です。たった一発の爆弾で、家族や友人、日常が一瞬で失われたこと、その悲しみと

苦しみを直接聞いて、核兵器の恐ろしさをあらためて実感しました。また、若い人たちが一緒に平和について考えている姿も印象的でした。

今回参加にあたって患者さん組合員さんにかんぱをお願いしたところ、総額117,647円ものご支援を頂きました。皆様の温かいご支援に心よりお礼申し上げます。今後ともお力添えをよろしくお願いいたします。

この大会で学んだことを忘れず、私も身近な人に核兵器のない世界の大切さを伝えていきたいと思えます。そして、平和を守るためにできる小さな行動を、これからも続けていきたいです。



健康体操教室のご案内

日 時：9月20日(土)午前10時～11時30分

参加費：1回500円

講 師：友久典子（理学療法士）

会 場：あさくら診療所ホール

*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き

予約制:あさくら診療所受付まで



野山を歩こう会9月例会ご案内

- 行き先：湖南・金勝アルプスの落ヶ滝
- 日時9月27日(土) JR 京都駅西口改札内 8:15
- 費用：交通費 1820円 JR820円・バス1000円
- 靴は滑りにくいトレッキングシューズを
- 持ち物：雨具・水筒・行動食・ストック
- 検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
- 申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで



園芸サークルのおたより

次回9月6・20日(土) 午前8:00～

診療所 中庭にて実施します。

6月から9月は暑くなるので、朝8時～1時間ほど作業をしています。今夏は梅雨明けが早く猛暑続き。草花にとっても過酷な日々。職員の協力も得て水撒きが欠かせません。ひまわり・あさがお・コスモスが花を咲かせます



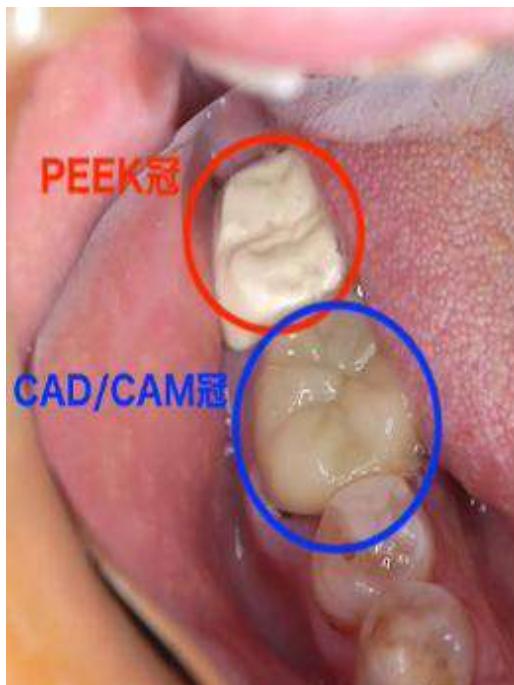
診療所中庭には四季折々の花が咲きます

CAD/CAM 冠と PEEK 冠について

あさくら歯科 技工士 高矢匡祐

保険診療で白い歯を作りたいという方におすすめるのが CAD/CAM 冠です。以前までは白い詰め物は自費でしか作ることが出来ず、高価なのがネックでした。2014 年から小臼歯限定で CAD/CAM 冠という保険で白い被せ物ができるようにになりました(現在では前歯、小臼歯、大臼歯にも使えます)。ですが割れやすいというデメリットがあり、それを改善した PEEK 冠という

被せ物が 2023 年から出来ました。しかし CAD/CAM 冠と違い PEEK 冠は割れにくいというメリットもあれば、白いけど不透明色で目立ちやすい、大臼歯にしか使えないというデメリットがあります。CAD/CAM 冠と PEEK 冠にはお互いメリット、デメリットがありますので気になる方は担当の歯科医師にご相談ください。

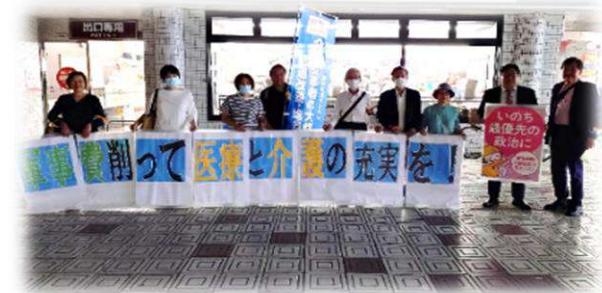


毎月第3金曜日(午後5時30分～)

宇治・城陽・新田辺等の駅にて
社会保障・平和の宣伝を実施しています。
ご参加ください。

◆9月19日(金) 午後5時30分～
近鉄久津川駅

「戦争と平和をテーマに」
社会保障・平和委員会



健康講座

2025年9月29日(月) 午後2時～ 参加費無料

場所 あさくら診療所 待合室

～健やかな生活を送るために～

【特定健診・検査結果の見方と活用方法】

講師 あさくら診療所 河本一成所長

健康づくり委員会



法律相談(予約制)

(無料・1件30分)

●9月16日(火) 午後6時～8時
診療所2階会議室

●京都南法律事務所の弁護士さん
がお聞きします。医療生協の組合員
とご家族が対象です。

●受付は 12 日(金)の午前中までに
あさくら診療所受付に申し込みく
ださい。

ヘルパーさん募集中

ヘルパーステーション さぼーと ゆう・ゆう・ゆう

※時給:平日 1200 円から:土・日・祝 1500 円から

※ボーナス(年2回) 6・12 月

※勤務時間 8:00～18:00

※資格:介護福祉士・介護初任者研修(旧ヘルパー2級)

お問い合わせは(小野まで) TEL:0774-54-5055

介護保険負担割合証

ケアステーションあさくら 柴田いずみ

介護保険法は2000年4月にスタートしました。当初は一律1割の負担割合だったのですが、2015年(平成27年)度の改定で、一定以上の所得がある利用者には2割負担が開始されました。その時から毎年7月には保険者から『介護保険負担割合証』が郵送されるようになりました。

郵送の時期については保険者によって7月の中旬や中旬であったりしています。市町村から色々な証が送られてくるため混乱される方は少なくありません。介護保険証は認定期間によって有効期間が異なります。1年の人もいれば3年、4年の有効期間もあります。しかし負担割合証についてはすべての人が、郵送された年の8月1日から翌年の7月31日の1年間の有効期間です。8月の保険請求時までには負担割合

合の確認が必要になりますので、ケアマネジャーやサービス事業所が負担割合証の提示をお願いする時にはご協力をお願いします。

「地域医療の崩壊を食い止めるために」

ご案内

保健医療機関の現状とこれから…。

私たちはどうすべきか～

日時：9月10日(水) 午後2時～

場所：あさくら診療所 ホール

講師：中村暁氏

(京都府保険医協会事務局次長)

参加無料・予約不要 社保・平和委員会

絵手紙サークル

9月18日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで

(090・2014・

0326)

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」

「ご協力ください。」

コロナ後全国の多くの病院・診療所では、医療従事者の減少や物価の高騰に伴い、経営状況が深刻な状況となっています。個別の努力では立ち行かない構造的な事態となっています。物価の高騰・賃金の上昇に対応するため、今、診療報酬の大幅アップが必須となっています。これに、マイナンバーの義務化に伴う、機器の導入費用なども拍車をかけ、突然地域の医療機関が閉院する事態が目の前に迫っています。

② 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。

③ 医療・介護従事者の賃金を他産業と同じように上げる事が難しくなっています。

④ 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要です。

私たち、やましろ健康医療生協では、この署名を全日本民医連を通じて国会に請願を行います。全日本民医連は9月末に1次集約を行い、年末までに全国で100万筆の署名を集め、1月通常国会に提出を計画しています。

地域医療が崩壊寸前となった理由には以下の項目が考えられます。

① 診療報酬は公定価格です。しかし、物価・賃上げに対応して診療報酬が上がっていません。

多くの組合員の皆様のご協力を心より願います。

医科・歯科の窓口にお渡しください。また、診療所待合室にも設置しています。

「虹の箱」投書から

*検査結果報告には、プラス、マイナス、いくら上がったか分かる様にして下さるとありがたいです。

【ご回答】

電子カルテメーカーに問い合わせしました。前回比較での上がり下がりシステム対応できていないとの回答でした。

電子カルテメーカーにはシステム変更の要望を伝えました。直ぐには対応できませんので、ご要望がある人は診察の際に前回の検査データを時系列配置してプリントしてほしいとお申し出ください。お渡ししたデータを比較して検査値のプラス・マイナスを比較ください。

9月の健康講座で「健診結果の見方について」を開催します。是非、ご参加ください。



声 声 声

城陽市 稲富喜美子さん

8月1日で84才になります。数十年振りです。夏風邪を引いてしまいました。

いつも体力には気を付けているのに、この連日連夜の暑さにエアコンを点けて寝たのですが、タイマーにするのを忘れてしまい大失敗：だけど食欲、睡眠ありでありがたいことです。

京田辺市 福田光恵さん

酷暑の毎日、秋の訪れまでどう過ごすか体力勝負です。

遅かれしベランダに植えたゴーヤが元気に育ち大きな実を付けたので早々に夏バテに食しました。ほうづき、トマトも可愛く沢山実ります。毎日2コ3コと味わっています。煮えるようなプランターで枯れることなくたくまし生きる野菜(?)に元気を貰っています。

久御山町 内田公昭さん

極早生(ごくわせ)の稲の穂が出ました(7月20日)。9月号のニュースが出る頃には刈り取りも終わっているでしょう。自公の無策

農政は国民の主食の米を犠牲にして農家を潰してききました。参議院選での鉄槌は

当たり前、共産党への支持に繋がらなかったことは残念ですが、自民党政治を追い込んでいくことを確信し引き続き思う道を行くばかりです。

相楽郡 酒井幸男さん

新卒以来の付き合いのある「王将」仲間(飲食仲間)で

城崎の丹後周回旅行を楽しんできました。みな、いつも「これが最後の縁」と思

宇治市 山根ますおさん

まあ毎日のようにスマホに携帯を使った集団詐欺、テレビではタレントさんを使うて、放映料50%引き。そんなに宣伝せんと買うてもらえんの、えらい世の中ですわ。えらい世の中と言えほどの政党とは言わんが

バクリ政策で大口たたく不倫、セクハラ、女性蔑視なんでもする。それで開き直る。立場も遊びも区別もつかん。議員バッチが泣いてると思わんが一度我が振り見なはれ。グチを言わんとアカン世の中情けない事。

城陽市 堀井洋二さん

今年は梅が大豊作でした。今、土用干しをしています。暑もいことがありません。熱中症予防には梅干しといとか。この厳しい猛暑を、梅干しを食べて元気に過ごしましょう。

宇治田原町 奥田茂さん

日本も熱帯になってきました。信じられない気温、地球はどうなっていくのでしょうか。〇〇ファーストという考えが世の中のあちこちで叫ばれています。弱者優先という意味では、良い考えと思いますが、行き過ぎるとトランプ政治のように自分さえよければ：という流れが争いを起こし人間社会の平和を脅かしている気がしてなりません。

城陽市 山口英美子さん

毎日うだるような暑さが続いています。

暑いねーがあいさつになつて雨が降らないので水不足が心配です。

宇治市 雑賀三代子さん

先日知り合いの方からブラックベリーの実をいただきました。酸っぱいからジャムにしようと言われましたが、冷凍して凍ったまま食べてみるとシャーベットのようでも美味しくかったです。連日の猛暑、さわやかな酸味と冷たさで乗り切りたいたいです。

木津川市 中野やすこさん

参議院選は残念な結果になりましたが、私なりに行動出来なくなつた分を昔の友人や、亡夫の知人等に電話や、手紙を書いて居りました。「10年前に妻を亡くした今は1人暮らし、何も出来なくなつた。」「お父さんが亡くなつて誰の電話もかからない。」「この会は退会したけれど気持ちは変わらない、電話もらって嬉しい。」等々皆様お忙しいのは分かりますが、昔の糸を、

もう一度つなぎ引いてみて下さい。「覚えてくれて有難う。」の声を沢山聞きました。

久御山町 中村都子さん

歌手の上條恒彦さんが亡くなられた。昔同じ舞台に立った時私のギターに「愛するコロちゃんへ」とサインして下さった。その後、「出発の歌」で大ブレイクされた時は自分の事のように嬉しかった。同じ時期にご一緒したもんだよしのりさんも亡くなられ、寂しい限りだ。こぶしの効いた竹田のこもり唄と云われたのを歌っていた昔の話。

宇治市 石野望さん

今年は被爆80年 核兵器廃絶へ平和の力を大きくして行きましょう。

「核兵器と人類は共存できない。」高齢になられた被爆者の方も暑い中様々な苦難とたたかひながら「核兵器をなくせ」の語り、広島、長崎の実相を伝えられています。日本被団協も昨年、ノーベル平和賞受賞。7月には日本被団協、日本原水協、原水禁も共同アピール

発表、「核保有」を主張する政治家もいますが、地域での平和の取り組みに力合わせて成功させましょう。核兵器禁止条約締結国大きく拡大しましょう。

〇〇さん

いつも七つの間違い探しを楽しみにして居り探し初めから見つけ終わる迄何分かかるか計っています。今回は七分間で終わりました。

宇治市 寺内直子さん

「教え子を再び戦場に送るな!」。戦後の教育を進める上でこのスローガンがどれほど一人ひとりの教師にとって、戒めや希望になったことか。NHKの今朝の朝ドラでも描かれているように、戦前、教育が戦争遂行に利用されたことは、明々白々な痛恨事である。

ところが、最近、近隣自治体で「自衛官募集相談員」に現職の高校教師が新たに加わったとの記事に出くわし、仰天した。かてて加えて、更に腰を抜かすような記事を目にした。

舞鶴市教育委員会が、海上自衛隊のトップを講師に

「リーダー・リーダーシップ研修」を基地内で実施。市立小中学校の校長・教頭・教務主任のうち希望者が出席したとのこと。戦争が教育現場にヒタヒタと押し寄せてきている。平和憲法のもので働く教育者は、そのようなことに決して手を染めてはならぬ! 戦争に繋がるようなことに、決して再び加担してはならぬ!!

宇治市 森川和子さん

私は兵庫県丹波市の出身です。七月三十日丹波市が国内最高気温四十一・二度の時今も実家に住む甥夫婦電話をすると、「たまらん」と言っていました。地球温暖化対策待ったなしです。

宇治市 南川多津夫さん

日本の侵略戦争が終わって八十年、世界は未だに戦争が絶えない事態で憂きに堪えません。赤紙一枚で戦地に赴かされ、充分な後方支援もされずに、亡くなられた方々の遺骨収集は今もつづけられています。

また、沖縄戦で亡くなられた方々の遺骨が含まれる土を、米軍新基地建設の為に辺野古沖の埋め立てに使う事を否定しない防衛省(二〇二四年二月七日東京新聞)。自公政権政府誰の代表でしょうか。未だに発掘されていない遺骨の声なき声の念を思っておりま

す。過ぎし日に異国の土となりし兵 いまに至るも捨て置かれたり

宇治市 大西利明さん

いつも楽しみに拝見しております。宜しくお願い致します。

城陽市 加藤節子さん

やっと生き返りました。あの世の入り口にまで行きまして、ドンドン戸を叩きましたが入れてもらえず帰って生き返りました。しかし、八十歳、次々と病が襲いかかり毎日四苦八苦し生きています。幸い、本読み、書くことが大好き暇な退屈はしません。Drはじめ、皆さんには一方ならぬお

世話になりありがとうございます。皆さんのお力を借りてまだまだがんばります。

宇治市 桜井昇さん

「健康クイズ」当選のクオカードありがとうございました。専ら歯科でお世話になっております。「憲法9条の碑」建設募金して是非協力させていただきます。

宇治市 木下節子さん

谷の水 やかんときゅ

うり およぎ役

星月夜 地球の平和

祈る空

かき氷 大鉢山盛り

里の道

ひまわりや バケツ一杯に 水をやる

宇治市 橋本悦子さん

5月頃、アボガド、きゅうり、ササミのサラダを教えてもらい、ドレッシングを変えながらよく作って食べています。最初158円で高くて続け作れなくなりしました。アボガドが100円以下の時、2、3個買い、いろいろな野菜を組

み合わせて作るように変わってきています。

みなさんの「声」を載せたいと思います。200字以内、10日必着でお願い致します。(広報委員会)

ニュース配達員・発送作業の協力をお願い

「やましろ健康ニュース」は毎月3500部を発行しています。

毎月24日午前中(土・日・祝日は翌日)に発送作業を行っています。

発送作業・配達員の募集をしています。ご協力いただける方は職員までご連絡ください。



ニュース発送作業風景

お楽しみ 健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい7ヶ所を書いて、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介します。

●締切り 9月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「左の木の高さ」「左の人のメガネ」「左の人の足の向き」「左2人目のスカートの丈」「左3番目のスカートの丈」「右の子の服」「鳥がオリブを啄（くわ）えている」の7ヶ所でした。応募数35人・正解は31人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

木村 廣一 (宇治市)
江上 淳子 (城陽市)
狭間 良子 (宇治市)
田中 翔大 (宇治市)
木下 淳子 (宇治市)

クイズの答えといっしょにいただいたお便りは「声」欄で紹介させていただきます。ご了承ください。



絵や線の濃淡は含みません



ニュースの封筒詰めにご協力下さい。10月号の封筒詰め作業日は9月24日(水)の午前中です。

広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本 内 西田 内	河本 内	河本 内 京大病 院より 内	河本 内 平松 内	河本 内	河本 (1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内科(2・4)	往診	
夜	河本 内	上赤 内	富岡 内	休診	河本 内	

★あさくら診療所 医師体制表

午前の診察は 9時～12時
夜の診察は 6時～8時
電話 0774-46-5151

★あさくら診療所歯科 医師体制表

診察は予約制です。時間はお問い合わせ下さい。急患の場合はご連絡下さい。
電話 0774-41-3335

予約外来・検査(医科)

胃カメラ 第1・3土曜午前
腹部エコー 第1・3・5火曜午前
をはじめ 第2・第4 木曜午前
各種エコー 第1土曜午前
栄養指導 第1・2・4・5金曜夜
第3土曜午前
各種予防接種は随時実施 要予約

	月	火	水	木	金	土
午前	中村 赤毛	中村 赤毛	中村 赤毛	中村 赤毛	中村 赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村 赤毛	休診	赤毛	

「医療機関の維持存続への支援を求める請願書名」にご協力ください