

やましろ健康医療生協ニュース



土地取得、トイレ・玄関の改修を実施。PFAS 問題で
宇治市に要望書の提出など、挨拶をする河本理事長



議案に賛成し、「健康づくり委員会」の
補足発言をする総代

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.381**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

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

<http://www.iryouseikyoku.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 4996人（7月末現在）

2025年8月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
2・16日(土) 午前8時～
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄小倉駅
15日(金) 午後5時30分～
- 健康体操教室 1部制です。
16日(土) 午前10時～
事前予約制 申し込みは診療所受付へ
- 法律相談(予約制です)
19日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
21日(木) 午前10時～12時
- ニュース発送作業
25日(月) 午前9時～
- サマーコンサート 原水禁世界大会報告
27日(水) 午後6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

◇後期高齢医療保険加入の方

特定健診は全員無料です

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



初めまして、歯科衛生士の山田桃子です。半年前に香川県から引越してきました。香川といえば「うどん」！コシのある本場の味は別格なので、ぜひ一度食べに行ってみてください。お勧めのお店もいくつかありますので、気軽に聞いて下さいね。京都での暮らしはまだ慣れない事も多く、知らない事もたくさんあるので、色々教えていただけるとうれしいです！地域の皆様のお口の健康を守るお手伝いが出来るよう、歯科衛生士として精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

7月に入職しました。
あさくら診療所歯科衛生士
山田桃子です。



私たちの加盟する全日本民医連の綱領にて原爆は学生の時に授業は、「人類のいのちと健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」とあります。医療生協や職場での議論を経て、8月4日「広島大会に、北藍里さんを代表派遣する事となりました。多くの皆さんから代表派遣へのカンパを心よりお願いします。」「この度、職場の皆さん、組合員の皆さんのご厚意により、原水禁大会に参加させて頂けることになりました。私たちが生まれの私にとつて原爆は学生の時に授業は、「人類のいのちと健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」とあります。実際に自分の目で見て、耳で聞いて、心で感じるが思いを次に伝えていけるようにしていきたいです。そして、職場や地元にもその思いを持ち帰りたいと思います。今回、参加のためにカンパをお寄せいただいたいます。皆さんにお礼を申し上げます。ありがとうございます。」※医科・歯科窓口にカンパ箱を設置しています。心からお願ひします。郵便振替も受け付けています。

原水爆禁止2025年世界大会・広島
あさくら歯科 北藍里歯科衛生士を代表派遣
く代表派遣のカンパのお願いく

加入者 やましろ健康医療生活協同組合
口座番号 010401
2158297
通信欄に「原水禁カンパ」と記載ください。

「2025年度総代会にて全議案が全会一致で可決されました。

憲法9条の碑建立、組合員と共に発展する医療生協めざし奮闘を確認

2025年の総代会が6月22日（日）午後1時30分から、あさくら診療所ホールにて開催されました。河本理事長より、昨年は診療所の土地を購入し、医療生協の資産とすることができました。あわせてトイレと玄関の改修を行いました。多くの皆さんに目標を超える増資と寄付をいただきました。本当にありがとうございます。医療を取り巻く社会情勢は年々悪くなっています。

2024年度診療報酬、介護報酬、薬価のトリプル改定が行われましたが、医療、社会保障の充実には程遠く、医療機関、介護事業所は経営の危機に直面しています。

健康を損なう最大の要因が戦争です。ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルによるガザ攻撃は停戦交渉が進まず、新たな攻撃が起っています。広島、長崎への原爆投下から80年。核兵器の非人道性を、身をもって訴えてきた被団協の皆さんの思いを受け継ぎ、平和な世界を目指す運動を進めなければなりません。

2025年度からの取り組みとして憲法9条の碑を診療所に建てます。（折込に募金の訴えを入れています。）

新たな環境問題、社会問題である有機フッ素化合物PFAS問題に対する取り組みも進めます。

14人の方から発言がありました。

・24年度あさくら診療所歯科の医療活動について

・社保駅頭宣伝への参加の訴え

・医療生協ニュース紙面の提案

・診療報酬、介護報酬引き上げについて

・24年度あさくら診療所医科の医療活動について

・班会の経験について

・憲法9条の碑建立について

・やましろ健康医療生活協同組合の各委員会参加への訴え

・健康体操教室の参加訴えと取り組み報告

・精神科又は心療内科の設置要望について

・さぼーとゆうゆうのヘルパー事業の今後の展望について

・24年度健康づくり委員会の報告と25年度企画への参加について

・マイナ保険証問題について

・ケアマネジャー業務の実情とケアマネジャー募集について

※出された意見は今後理事会で議論していきます。

総代出席状況・各議案採決結果

◆総代定数 120人 出席 112人(本人出席 50人・委任状 4人・書面議決書 58人)

◆議長 萩原寿樹・坂口智子 書記 村主 新（議長は採択に加わらず）

第1号議案 2024年度事業報告書・決算関係書類承認の件 全会一致の賛成により原案通り可決した。(賛成 110人・反対 0人・保留 0人)

第2号議案 2025年度事業計画および予算決定の件 全会一致の賛成により原案通り可決した。(賛成 110人・反対 0人・保留 0人)

第3号議案 役員報酬決定の件 全会一致の賛成により原案通り可決した。(賛成 110人・反対 0人・保留 0人)

第4号議案 議案議決効力発生の件 全会一致の賛成により原案通り可決した。(賛成 110人・反対 0人・保留 0人)

※京都府に総代会議案書・議事録とともに提出を完了しました。

園芸サークルのおたより

次回8月2・16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

“チャレンジ”私の健康づくり 2025 年

今年も「チャレンジ私の健康づくり」がはじまります
**10 コースの中からチャレンジ目標を決めて
 エントリーしてください（複数でも OK）
 健康習慣を身に付けて、クオカードをゲットしよう**



① おてがるウォーキングコース

- ・ 3ヶ月で〇万歩歩く



② 食事で健康コース

- ・ ゆっくりよくかんで食べる
- ・ 3食規則正しく食べる
- ・ 野菜から先に食べる
- ・ 腹八分目にする

など



③ 間食控えてすっきりコース

- ・ 間食をやめる
- ・ 夕食後は間食をしない
- ・ 時間と量を決めてとる

など



④ うす味減塩コース

- ・ めん類の汁を残す
- ・ 漬物を減らす
- ・ 薄味にする

など



⑤ むりなくダイエットコース

- ・ 3ヶ月で〇kg 減量



⑥ きっぱり禁煙コース

- ・ 家族やグループの応援でチャレンジを



⑦ アルコールほどほどコース

- ・ 休肝日を週〇日



⑧ ぐっすり快眠コース

- ・ 1日〇時間以上の睡眠
- ・ 〇時に寝る



⑨ おいしく長生きピカピカ歯みがきコース

- ・ 1日1回は 5分以上の歯みがき

⑩ わたしのオリジナル健康法コース

- ・ スイミング ・ ジョギング
- ・ サイクリング ・ スクワット
- ・ 血圧測定 ・ ラジオ体操

1日〇回 1日〇分 1日〇km など
 その他、ご自由に目標をたててください



◆実施の要領

実施期間 2025年9月 1日（月）～2025年11月30日（日）（3ヶ月間）

申込締切 2025年8月29日（金）

申し込み先 下記の「申込書」にエントリーコース番号・チャレンジ内容を記入して、
参加費300円をそえて、あさくら診療所受付までお願いします。
記録用紙は申し込み時にお渡しします。

※期間終了後、12月8日（月）までに受付へ持参かFAX(0774-46-5201)して下さい。

達成された方には、結果集計が取れ次第、郵送か手渡しで記念品（500円のクオカード）を贈呈いたします。

法律相談（予約制）

（無料・1件30分）

●8月19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 18日（月）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 さぽーと 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

今年是被爆80年。私たちは、世界の人々と連帯し、「戦争ではなく平和を」「核による威嚇ではなく核兵器廃絶を」の声を広げ歩き続けています。

6月23日 午前9時、宇治市役所前で集会を行い、大久保を経由し、城陽市役所まで「平和行進」を実施しました。途中、雷雨・豪雨のため、中止をせざるをえませんでした。が、核廃絶・紛争のない平和な日本・世界の実現に向け広島に向け一歩歩みを進めました。



8月4日から原水禁世界大会・広島大会に北藍里さん(あさくら歯科衛生士)が参加をします。

平和の夏、「核兵器のない世界」を求める願いを共に胸にし、広島で汗をかいてきます。やましろ健康医療生協の組合員のみなさんに支えていただきたいと思います。

世界大会参加に向け、募金を心よりお願いします。

サマーコンサート2025 原水爆禁止世界大会 参加報告会 & 音楽のタベ

日時 8月27日(水) 午後6時
場所 あさくら診療所ホール
出演者 オカリナサークル
「カーリーナ」のみなさん
参加費 無料
みなさんの参加をお待ちしています



昨年のサマーコンサート

絵手紙サークル

8月21日木

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
(090・2014・0326)

山本宣治が少女まんが誌に

わたしの一言

「アツ」と驚く」うれしい出来事

理事 小松正明

昭和のはじめ、日本が戦争へと突き進もうとしていた時、反戦平和と国民を弾圧する悪法・治安維持法絶対反対を貫き、ついに暗殺された山本宣治。この山本宣治が少女まんが誌に載ったのです。

6月初め、花やしき浮舟園のフロントで1冊の本が手渡されました。これまでに見たこともない本で、題名は『flowers』7月号。タイトルの横には、「フラワーズ 珠玉の少女まんが進化形」と書かれています。出版社は小学館。

「この本は？」と尋ねると、「山本宣治資料館が載っています」と。ページをメックってビックリ！花やしき山宣資料館の外観や館内が描かれていました。ページ数は6ページ。展示されている山宣の写真や選挙ポスター、デスマスク、

葬列を描いた大月源二作の絵画「告別」などとともに、山宣の生い立ちや人物像、たたかいが記されています。作者はグレゴリ青山さん、紹

介・案内したのは国立科学博物館副館長の栗原祐司さん(元・京都国立博物館副館長)です。来館者記帳ノートを見ると4月16日に2人の署名がありました。

早速書店へ買いに行きました。驚いたことに、書店にはこの種の少女まんがが幾種類もあり、その中から探し出すのも一苦労、やっと探し出してレジへ持って行くのも何となく「気恥ずかしい」感じでした。

今、資料館の来館者記帳ノートの横に説明書きを添えて置いています。

これまで全く縁のなかった若い人たちに、「山宣」を少しでも知ってもらえる機会になったのでは感謝！です。税込650円(460ページ)。

なお、6月22日付「京都市民報」には、雑誌の表紙や1ページ分の写真入りで大きな記事が載りました。現物を見たらビックリしますよ！



宇治市 布川庸子さん

日本の国なのにニュースをつけるたび聞こえて来るトランプと言う名前。いまいさながらアメリカ市民も大変な人を大統領にえらんでくれたものだと思います。全世界の市民によいとは思えない方向にひっぱる人を。

城陽市 清水澄子さん

短い梅雨が終わり、今年は暑い暑い夏が続く。熱中症注意！

宇治市 橋本悦子さん

28日夜、久しぶりにとてもきれいな三日月を見ました。夫は梅をとりて和歌山に行ってます。夕方からの水やりで疲れましたが、カラス、ウグイスのササヤキでいやされ、きれいな月でイヤされホッと一息。

精華町 酒井幸男さん

沖縄戦で「ひめゆりの塔」の展示内容を、「歴史の書き換え」と発言した西田昌司議員が今時、国政選挙に、性懲りもなく立候補を表明している。県民は皆、国家を守るために米軍と戦ったとしても言うのか。日本軍の玉碎と県民の集団自決を美しい物語にしてはならない。

宇治市 岡本幸子さん

健康クイズいつも楽しんでます。多くの人の声を載せておられ、とてもいいなあと思っています。

宇治市 狭間良子さん

高齢者専用の精神科医の和田秀樹さんの80歳の壁を越えていくための言葉が好きです。欲望は長生きの源、枯れて生きるなんて百年早い。でも（血圧、血糖値はさげなくていい）と言葉はうれしいけれど河本先生には怒られるかな！

宇治市 山根ますおさん

声に載せていただいて7

年。あるテレビ番組で農家の近くに移住してきた住民の一言、粃殻を畑で燃やしておられたところ、こんな所で燃やして煙してと悪態。この一言に心が痛んだ。子供の頃、ご飯を残すとチヤント食べと言われたものだ。稲刈りの時から一粒も溢さず農作業を見てきた。時代がかわってしまったのか贅沢が美徳の今頃。主食のお米まで政治の中では輸入とやたら口にする無責任さに腹が立つ。農家の近くに移住した方はお米食べてるん。

宇治市 南川多津夫さん

今年は核爆弾という無差別大量虐殺破壊兵器が広島・長崎に落とされてから80年です。爆心地付近は鉄やガラスをも蒸発するほどの高温に晒され、強烈な熱線により屋外にいた人は全身の皮膚が炭化し、内臓組織に至るまで高温で水分が蒸発して、苦悶の姿態の形状を示す「水気の無い黒焦げの遺骸」が道路などに大量に残されました。爆発に伴う熱線と放射線、周囲の大気が瞬間的に膨張してできた強烈な爆風と衝撃波を巻き起こしました。衝撃波や音速を越えた爆風、強烈な熱戦による被害は甚大で、3.5キロメートル離れた場所でも素肌に直接熱線を浴びた人は火傷を負い、爆心地から2キロメートルの範囲では（木造家屋を含む）建物の殆んど全てが吹き飛びました。（一部ウィキペディアより引用）

このような非人道的破壊兵器を禁止する「核兵器禁止条約」に被爆国である日本が未だ署名も批准もしていないことに驚きと共に情けない思いです。原爆が炸裂した広島・長崎の状況を詠んだ一首です。

このような非人道的破壊兵器を禁止する「核兵器禁止条約」に被爆国である日本が未だ署名も批准もしていないことに驚きと共に情けない思いです。原爆が炸裂した広島・長崎の状況を詠んだ一首です。

宇治市 森川和子さん

やりたい放題のトランプ大統領に腹が立ちます。

宇治市 雑賀三代子さん

テレビ番組で昔の歌が流れていると歌詞をほぼ覚えていきます。今の歌はぜんぜん覚えられません。これっ

て記憶力がいいのか老化現象なのかと思ったらしてます。どっちかな。

城陽市 稲富喜美子さん

梅雨明けが早かったので夏本番3ヶ月しつかり体力維持して乗りこえなければと食事、睡眠に十分に気を付けているこの頃です。熱中症には水分・塩分しっかりと、と思う今日この頃です。

宇治市 石野望さん

危険です！外国人差別を許さない！

大切な参議院選挙が始まりましたが、危険な発言を繰り返しデマ振りまく小グループが「日本人ファースト」を掲げてます。アジア太平洋戦争は、「日本の自衛戦争であつた」という考え方もできる「日本は自分達の領土にしようとの野心が起こした戦争ではなかった」と戦争美化したり、外国人が日本に来ると犯罪がおきて治安悪くなり、「安い労働力の外国人入れると日本人の賃金が下がる」などと格差と貧困の責任を外国人

の労働力に押し付けています。あろうことか男女共同参画は間違いで女性の働くことを促進しすぎると子どもが増えない。高齢女性は子供産めないと女性蔑視発言も。差別ゆるさず日本の民主主義を守りましょう。

城陽市 竹村心一さん

仕事に行く日は、朝5時過ぎに起き、ご飯を炊き弁当のおかずを作り、コーヒーをいれ、お茶を沸かしてから簡単に朝食をとる。そんな流れがもうすぐ一年になる。われながらよく続いたものだと思う。まだまだ体は動くので、無理のない範囲で頑張っていきたい。

久御山町 中村都子さん

北陸新幹線延伸反対の署名活動をしている。あさくら診療所の待合室にも置かせて頂き、今まで沢山の方に御協力をして頂いている。感謝の言葉しかない。9月の議会に向け引き続き知人、友人に声を掛け反対の声をしっかりと届け、延伸を阻止していきたい。ありがとうございます。

宇治市 寺内直子さん

8029達成！若い頃から目標8020が実現できてうれしい。これもDrや衛生士さんのおかげと、心から感謝しています。思い返してみれば、80年は十分に長い。生後2ヶ月で、首もすわらないまま小6の姉におぶわれて、樺太から引き揚

城陽市 山口美子さん

今年も7月に入り毎日暑い日が続いています。熱中症にならないように水分補給をして家の中ではクーラーつけて暑さに負けないように過ごしたいです。

宇治市 木下節子さん

日傘波 行き着くところ万博に 青芝に 声高らかに んごの唄 ひまわりや はげみ励まされ 手話の友 母の声 いつも背中おすなすの花

木津川市 中野やすこさん

「身体は神様からの借り物、傷つけ合ったり、言葉の暴力で相手を苦しめることのない人生を歩んで天の神様に、お返しするのよね。」1968年七夕選挙の時、天理大学生2名の方と一緒に行動をしていました。先生方は「教え子を再び戦場に送らない」との思いで行動され、所々で私達と合流して地域の人々と道端に座り込んで話し合ってたのを思い出しています。「生きていてくれるだけでいいよ」時々電話を下さる方があり元気をもらっています。

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

健康体操教室のご案内

日時 8月16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



ニュース配達員・発送作業の協力をお願いします
「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・祝日は翌週）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一報ください。

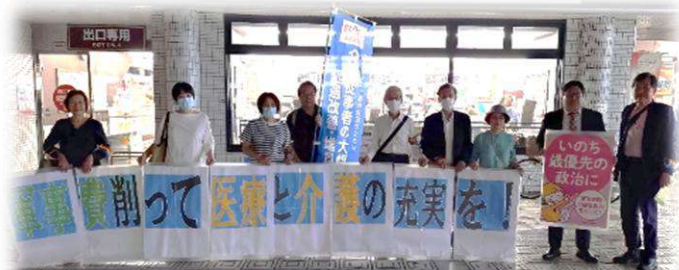
毎月第3金曜日（午後5時30分～）

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。

◆8月15日(金) 午後5時30分～
近鉄小倉駅

「戦争と平和をテーマに」

社会保障・平和委員会



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 8月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「彦星の頭の星」「彦星の帯の幅」「笹飾りの葉の数」「短冊の七夕」「天野川のハート」「織姫の口」「織姫のシユールの長さ」の7ヶ所でした。

応募数26人・正解は21人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

高林 榮子 (宇治市)
桑原 元子 (宇治市)
稲富 喜美子 (城陽市)
中野 やすこ (木津川市)
桜井 昇 (宇治市)

クイズの答えといつしよに
いただいたお便りは「声」欄で
紹介させていただくことがあ
ります。ご了承ください。

絵や線の濃淡は含みません



ーニュースの封筒詰めにご協力下
さい。9月号の封筒詰め作業日は
8月25日(月)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 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
腹部エコー
をはじめ
各種エコー
栄養指導
各種予防接種は随時実施 要予約

第1・3土曜午前
第1・3・5火曜午前
第2・第4 木曜午前
第1土曜午前
第1・2・4・5金曜夜
第3土曜午前

	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	

「チャレンジ私の健康づくり 2025」で健康増進を！