

# やましろ健康医療生協ニュース



相談を受ける河本所長



10月4日(土)  
ゆめりあ宇治で健康相談会

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.384**

〒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 4996人(9月末現在)

## 2025年11月のご案内

- 憲法学習と文化のつどい  
1日(土) 午後2時30分～  
南宇治コミュニティセンター
- 園芸サークル 診療所中庭  
1・15日(土) 午前8時～
- 健康体操教室  
15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)  
18日(火) 午後6時～8時
- マイナ保険証学習会 ホールにて  
19日(水) 午後2時30分～
- 絵手紙サークル  
20日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「介護崩壊阻止」近鉄大久保駅  
21日(金) 午後5時30分～
- ニュース発送作業 診療所2階  
25日(火) 午前9時～1時間程度
- スマートフォン講座 ホールにて  
26日(水) 午後4時30分～

# やましろ健康医療生協組織強化月間10月～11月 みんなの力で成功させよう!!

今、政府の社会保障切り捨て・低医療費政策の下で、民連蓮だけでなく日本中の医療機関、介護事業所が経営危機に陥り、倒産や廃業に追い込まれています。地域医療が崩壊の危機に直面しています。

こうした中で、「地域住民の命と健康、ケア」を担う私たちやましろ健康医療生協が果たす役割は非常に大切です。今年創立30周年を迎えた私たちの医療生協は、総代会で「組合員を年間50人増やすこと、班会や懇談会を年間30回開催」することを決めました。より大きくて活発な医療生協をめざして、10月、11月の強化月間で次のことに取り組みます。ご協力ください。

組合員の協同の力で50人の  
新規組合員を目指します。

「介護保険制度の抜本改善、大幅  
な処遇改善を求める署名」を集めて  
ください

やましろ健康医療生  
協30年の飛躍を!!

「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存続支援  
請願署名」を集めてください。

全日本民医連の月刊誌『いつでも  
元気』を購読してください。

10月から食料品をはじめ、電気・ガス代などが値上げとなった。ある調査では3024品目の食品をはじめ、多くの生活に直結する物が値上げされた。

年金生活者は上がらない年金額に、何とかしのいで生活をするため、節約とあらゆる知恵を出し、節約をしているが、もう限界に近い。来年には、医療・福祉に係る、健康保険料や介護保険料も値上げとなるのではと、恐ろしく感じている。

一方で、「生活保護の保護費減額は違法との最高裁判決にもかかわらず、国は謝罪も減額分の返還もしていないという。」あまりにも理不尽だ。最高裁の判断を国（厚労省）は具体化をしていない事は法治国家として、前代未聞の事ではないか。

今年の夏の酷暑の時にクーラーの設置は命を守るために必要と国は言っている

## わたしの一言

「国民生活の視点から制度の充実を求める。」

理事 堂本 吉次

が、実際市町村の窓口で、どれだけの具体化が出来たのかと疑問を感じずにはいられない。

今、全日本民医連では、国の医療政策のゆがみにより、医療機関の倒産が続く、国民の受診機会が制限されるため、医療制度の充実を呼び掛けている。介護制度は、低い報酬、過酷な労働、保険あつてサービスなしの状況となっている。政府が国民の叫びを聞かず、

大企業やアメリカの顔色ばかり見ている事を改めさせ、国民の声が届く、医療・介護・福祉の充実がはかられる政府へと転換していくことが求められている。

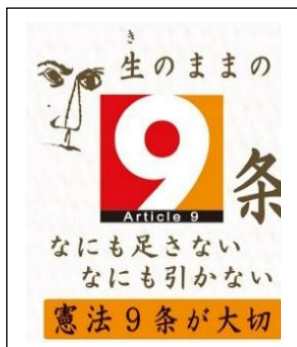
## 憲法9条の碑 建立募金のお知らせ

やましろ健康医療生協設立30周年事業とし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10000円（何口でも可）診療所窓口で受付しています。郵便振替も受付けています。

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にご記入ください。



# これだけは 知っておこう

No.307

「予防接種」

所長 河本一成

公費接種できるワクチン4種類についてお話しします。

インフルエンザは冬季に流行し、突然の発熱や全身症状が特徴です。新型コロナウイルス感染症は

全体的には軽症化していますが、依然強い伝染性を持ち流行を繰り返しています。ワクチンで発症や重症化を予防することは有意義です。

高齢者の肺炎の最大の原因である肺炎球菌もワクチンが有効です。過去に肺炎球菌ワクチンを受けた方は5年間再接種ができません。帯状疱疹は子供のころにかかった水疱瘡のウイルスが再活性化して発

症します。発症予防や帯状疱疹後疼痛の予防にワクチンが有効です。帯状疱疹ワクチンは2種類あります。組み換えワクチン（シングリックス）は2か月開けて2回接種する必要がありますが5年後でも90%の予防効果があります。水痘生ワクチンは1回の接種ですが5年後の予防効果は40%です。インフルエンザ、肺炎球菌、水痘生ワクチンは皮下注射、コロナ、シングリックスは筋肉注射です。癌などの治療中の方や免疫抑制剤を使っている方はワクチン接種を受けられないことがあります。主治医によく相談しましょう。また接種当日に37.5度以上の発熱のある方や、明らかに体調の悪い方も受けられません。ワクチン接種の他にも普段から体調を整えておくことが大切です。ワクチンを接種した日は激しい運動などは避ける必要がありますが、特に生活に制限はありません。お風呂も入ってかまいませんが接種部位を少しこすらないようにしましょう。

## ワクチン接種は予約制です。

職員にお声掛けください。

インフルエンザ・コロナワクチンは同時接種も実施しています。

公費接種は2026年1月末まで。帯状疱疹・肺炎球菌ワクチンの公費接種は3月までです。

複数のワクチンの接種間隔についてですが、生ワクチンの接種後は27日以上開ける、同一ワクチンで複数回接種が必要な場合はワクチンごとの取り決めに従うという以外にルールはありません。インフルエンザとコロナは公費補助の期間が1月まで、帯状疱疹と肺炎球菌は3月までです。シングリックスは1回目を1月までに終える必要があります。インフルエンザとコロナは同時接種を行っています。不明な点は何でも聞いてください。

## ワクチン接種ご希望の方は受付で事前予約をお願いします

ワクチンの種類	公費対象者	公費対象者	公費以外の組合員・家族	組合員以外
インフルエンザ	65歳以上	1,500円	2,750円	3,850円
コロナワクチン	65歳以上	4,500円	14,850円	17,600円
帯状疱疹(シングリックス) (2回接種が必要です)	65歳以上	1回 6,500円	1回 20,900円	1回 26,400円
帯状疱疹(生ワクチン)	65歳以上	2,500円	5,962円	8,316円
肺炎球菌ワクチン	65歳の方	2,500円	6,090円	8,444円

宇治・城陽・久御山以外在住の方・小児の予防接種についてはお問い合わせください。



## 野山を歩こう会11月例会ご案内

- 行き先：トレイルの北山の向山から散策道
- 日時 11月22日(土) 出町柳駅改札前 9:05
- 費用：交通費 820円
- 靴は必ず登山靴を準備ください。
- 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

## 循環器医師のご紹介 第3・5水曜午前担当

### 尾上隆大 医師

はじめまして、今年度からあさくら診療所の第3・5水曜日の外来2診を担当しております。尾上隆大と申します。

昨年度までは天理よろづ相談所病院で勤務しており、今年度から京都大学大学院で基礎研究に従事しています。現在には主に心不全に関する研究に取り組んでいます。外来診療では、天理よろづ相談所病院で培った総合力を生かし、皆様の力になれるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

## 期限切れの従来の保険証でも受診出来ます!!

マイナンバーカードを持っていない人・マイナ保険証利用登録をしていない人には、従来の保険証の有効期限が切れる前に健康保険組合や地方自治体などから「資格確認書」（従来の保険証と似た形態）が送られてきます。とりわけ複雑な国民保険と後期高齢者保険を表にすると下記のようになります(厚生労働省通達より)。

### 保険診療で使える証明書（医療機関・保険薬局等で提示）

国民健康保険	後期高齢者医療制度
資格確認書・マイナ保険証	資格確認書・マイナ保険証
期限切れの従来保険証、「資格情報のお知らせ」 2026年3月末まで使用可能 【暫定措置】	期限切れの従来保険証 2026年3月末まで使用可能 【暫定措置】

つぎはぎだらけの複雑でわかりにくい制度になっています。従来の保険証の存続・復活が求められています。声を大きく上げていきましょう。

(転居などで保険資格が無効となっている場合は使用できません。)

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。

◆11月21日(金) 午後5時30分～  
近鉄大久保駅  
「介護崩壊を食い止める」  
社会保障・平和委員会



### 園芸サークルのおたより

次回11月1・15日(土) 午前8:00～

診療所 中庭にて実施します。

秋の草花が花を咲かせ、皆さんをお待ちしています。

\*レンガを寄付いただける方を募集しています。(花壇の周囲に使用予定)

2025年新たな介護請願署名にご協力お願いします  
あさくら診療所 福本悦子看護師長

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にご協力ありがとうございます。同時に「介護保険制度の改善、介護従事者の処遇改善を求める請願署名、新たな利用困難をもたらす見直しを中止し、介護する人、受ける人がともに大切にされる介護保険制度へ」署名にご協力をお願いします。

この署名は、①介護保険利用料2割負担の対象者拡大、ケアプランの有料化、要介護1・2の保険給付外し（総合事業への移行）の「改悪阻止」②訪問介護の基本報酬引き下げを撤回し利用料負担軽減などの対策を講じること「介護報酬の改善」③全額国庫負担により介護従事者の給与を全産業平均まで引き上げること「処遇改善」④介護保険料、利用料などの費用負担軽減等制度の抜本的な見直し「制度改善」のため、やましろ健康医療生活協同

組合は一人でも多くの署名を集め、誰もが安心して生活できるために医療・介護が受けられるよう全日本民医連を通じて、国会に請願を行います。医療や介護については一人で悩まず、わからない事や相談がありましたら気軽に職員に声をかけて下さい。

絵手紙サークル

11月20日木

午前10時から

・申し込み江黒さんまで  
(090・2014・0326)

「虹の箱」を玄関入口に設置しています。  
ご意見を所定の用紙に記載し、投書ください。



サンマ豊漁の裏に

あさくら診療所 歯科医師 赤毛 宏

今年サンマの豊漁ですが、サイズも申し分なく、脂ものついていて旨い。この数年、驚くほどの高値で一躍高級魚となったサンマを食べた記憶がない私は、普段あまり行かないスーパーへ足繫ぐ通い、「背中が盛り上がる」ものがある。

期などあったが近年は少くは温暖化による気候変動だろう。ここ数年の海水温の上昇は海の生態系に影響を与えていることは間違いないだろう。

とか、「いや、口が黄色いのが旨いんだ」などテレビで得た曖昧な知識をフル活用してサンマの目利きをし、購入しては一人で「生サンマと塩サンマの味の違いは」だとか、「人生におけるサンマについては」など、ぶつぶつ言いながら食べている。ここで一人というのは、家族は「もうサンマはよか、食べるなら一人で食べんね」との事だからである。初めは喜んで食べていたのに我が家ではサンマは大衆魚に逆戻りしてしまった。

しかし、なぜ今年はサンマが豊漁なのだろうか？今までもイワシが獲れない時期などあったが近年は少くは温暖化による気候変動だろう。ここ数年の海水温の上昇は海の生態系に影響を与えていることは間違いないだろう。

健康体操教室のご案内

日時：11月15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  
予約制：あさくら診療所受付まで

スマートフォン講座 第2回

日時 11月26日(水) 午後4時30分

あさくら診療所ホールにて

参加希望者は診療所受付に申込を。

SNSの方法・アプリの利用方法

スマホをお持ちの方は、ご持参ください。

事前にご質問あれば、メモなど持参を。

事業所利用委員会

野を持って臨んでもらいたい。

# 声 声 声

## 宇治市 狭間良子さん

近視の事でテレビで得た知識ですが1万円札のすかしを光に当てて、しっかりと見る事で、脳がしっかりと認知にもいいらしいとの事。一度ためしてみて下さい。

## 宇治市 大槻謙治さん

一日も早く物価が下がる事を願います。

## 城陽市 稲富喜美子さん

暑さ寒さも彼岸までとはよく言われたことですが。本当にあの猛暑がほんの少し朝夕涼しさを感じられるようになったのが不思議ですが、まだまだ残暑が厳しく10月初め頃まではゆだんしないように体力維持ガンバリます。

## 宇治市 布川庸子さん

防衛という名の再軍備。少しでも減らすように、声を挙げ、九条を守らねば、自民党は前の戦争の反省が

なく靖国参拝などする人が立候補している。私は国民学校で学校の英霊室に月に1回入れられ、将来は(男)兵士になり、後に続くと誓わされた。男性がそうだから女の私もそれなりのことをしなければと思っています。

## 宇治市 山根ますおさん

なんでこんな世の中にしたん。国民を放ったらかしにして首の付け替えに騒ぎたてる党。己の始末もでけんのに国民をどうして守れる。裏金問題にしても、物価高の問題にしても、口先でごまかす。体に染み付いた根性はいくら。この項は一人歩きもでせん事件がおきるし。突然の大雨で一町が水で埋まる。10月入のに今だエアコンを1日中入れとく、気候までおかしゅうなってますわ。

## 宇治市 内藤ミチ子さん

6月中頃、まだそんなに暑いと感じてなかったのに、3時間位屋外に居ました。夜に気分が悪くなり、とにかく首など冷やして、なんとか眠れました。以後、日中外に出られなくなり、

歩くことしかできない私は、太陽が昇る前に30分位、太陽が丘の入口まで5千歩程歩いていきます。脚から弱くなるのを遅らせたいと思っています。

## 宇治市 大西利明さん

いつも楽しみに拝見しております。よろしく願いいたします。

## 京都市 堀田捷利さん

お疲れ様です。いつもありがとうございます。楽しみにしています。今日ムカゴを取りました。266gありました。まだ少し残っています。時節柄、ご自愛ください。

## 城陽市 竹村心一さん

先日、仕事中に転倒し、両膝と顎そして右手のひらに擦過傷を負いました。車から降りて、目的地に行く時に段差に気がつかず、あれよあれよという間に倒れ、一瞬目の前が真っ白になりました。妻に話したら「足が上がってないんとちやう？」と言われました。一昨年の1月にも転倒して肋骨を骨折し、その後も歩いている途中で再三つまずいたりします。周りの環境

を無視し、注意散漫となつた時に転倒等を招くことがよくあります。今後十分に気をつけて歩きたいと思っています。

## 城陽市 濱田あつ子さん

歯科受診のため初めて送迎していただきました。タクシーを予約していても予約時間に来てくれない事もあって病院の予約時間間に合うかハラハラします。

これからは安心して通院することが出来ます。このような制度を作っていただいてありがとうございます。通院するのに困難な者にとつては大変助かっています。

## 城陽市 山口芙美子さん

今日から10月値上げラッシュ、暮らしがしにくいですね。

働いてないので節約もどれだけ出来るのか限界を感じます。

## 木津川市 中野やすこさん

「おなかすいたね、早く帰ってご飯を食べようね。」保育所へ孫の「やまださとし」を迎えに行った時のことです。「おばあちゃんお腹すい

てるの？僕の顔半分食べて」と言つて顔を近づけてきました。「僕はお腹すいてる人に空を飛んであんパンやジャムパンを持って行くからマントを作つてね。」30年くらい前のことです。理由は秋田県で「マイスター教師」と呼ばれ子供達の人気者にして頂いております。

## 宇治市 畑中富佐子さん

先日、所属する会のリクレーションに参加。皆さん人生経験が豊富で喋り出したら止まらない。世のため、人のため活動しながらも色んな事をして楽しんでおられる。

この日も楽しい一時だった。ふと、この言葉が浮かんだ。「老春を謳歌」されているなあと。

私も見習いたいものです。

## 宇治市 石野望さん

自民党の総裁選挙、広告・宣伝費無料選挙報道には疑問だらけ。国民が物価高で生活が大変で毎日苦しんでいるのに国会審議ともにしないで消費税減税の議論などどこ吹く風。

五人の誰が総裁になつて

も良くなることないのにテレビも新聞も、選挙の演出に時間とお金を費やしニュース観るのも毎日嫌々になりました。自民党政治の総括、反省が皆無に近いアメリカ言いなり財界中心の政治の転換は全く期待できません。

### 精華町 酒井幸男さん

御伽話や昔話は、学生の頃「民話」と呼ばれて、説話文学をやったかった私には違和感がありました。お年寄りにマイクを向けて昔話を採訪するのが長期休みの活動で、本当にやりたい事ではないが、ゼミの先生や学生仲間と各地を採訪したのが思い出です。テレビ時代で、お年寄りの孫にきかせた昔話と説話にかくされた御伽話昔話の接点を深く調べることは、もうできないのが残念でならない。

### 久御山町 中村都子さん

ひ孫の守りをしに、孫娘の家に行き大人になった孫娘と久しぶりにニュースを見ながら政治の話が出来た。自民党の総裁選のニュースを茶番劇だとバツサ

リ！国民の声を全く無視しているのは許せない……母になって更に大人になっていてババは嬉しかった。

### 宇治市 櫻井昇さん

NHKのプロジェクトXで死刑判決から無罪判決を勝ち取った袴田事件をみた。無罪を勝ち取るために戦った弁護団や支援者・化学に基づく真実を見抜いた専門家・良心的な判決を下した裁判官（今は弁護士）・死刑囚にされた巖さんの姉・ひで子さんの不屈の戦い・検察の「証拠捏造」等々が2回放送され見応えがあった。しかし死刑の決定的証拠として「証拠捏造」した検察への批判は一言もない。検察への付度か？

### 城陽市 三寺芳子さん

猛暑の夏がやつと過ぎ外出する日々が増えてきました。物価高が続きますが楽しみを見つけないながら生活したいと思います。

### 宇治市 南川多津夫さん

総裁選挙という自民党の党内事情で7月の参院選から国会の空白が長期間続きました。自民党は先の参院選向けポスターで「この国

を動かす責任がある」と大書しましたが……。

国民そつちのけで党内公選を繰り広げた自民党への抗議の気持ちで詠んだ一首です。

国会の空白放置総裁選裏

### 宇治市 堀岡美和子さん

長い猛暑から少しづつ秋の訪れを感じる頃となりましたね。皆様健康には十分気を付けましょう。

### 宇治市 山本いつみさん

『コロナ禍で未来につながるたい看護』（せせらぎ出版・京都民医連編）を読みました。コロナ禍の下、看護師さんたちがどんな思いで患者さんたちのいのちや暮らし、人権を守るために奮闘されていたのかが語られていました。民医連の診療所があつて本当によかったと思わずにいられない一冊です。ぜひたくさんの人に読んでほしいです！福本師長さんのストーリーも掲載されていますよ！！

### 宇治市 森川和子さん

イスラエルとハマスが停戦へ合意との事。良かった。

ガザへの人道支援を1日もはやくと願っています。

### 宇治市 木下節子さん

菊花展 香りの中へ

母といく

稲刈りの みんなの声

ひとつなり

手話の子ら 瞳かがやく

山紅葉

秋涼し まろやかな味  
お婆の昆布

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。ご協力よろしく願います。

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）

### 法律相談（予約制） （無料・1件30分）

- 11月18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ます。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は17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。

### 「どうなるマイナ保険証!?」学習会

「マイナカードに保険証登録したのかな?」

「いつまでにマイナカードが必要??」

11月19日（水）午後2時30分～

あさくら診療所 ホール

入場無料 予約不要

講師 村主新あさくら診療所事務

社保・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 11月10日

## 前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「左下花びら」「左の栗の数」「左下菊の花」「女の子の髪型」「女の子のブローチ」「籠の中の栗の数」「右上のりんご」の7ヶ所でした。応募数33人・正解は32人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

野間 ちあき (奈良市)  
岡本 美保 (京田辺市)  
窪田 波津子 (宇治市)  
大西 徳男 (木津川市)  
山本 いつみ (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」に協力下さい。12月号の封筒詰め作業日は11月25日(火)の午前9時から1時間程度です。

診療所2階会議室にて。

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)	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	

「医療機関存続」・「介護保険制度充実」の署名にご協力ください。