

やましろ健康医療生協ニュース



介護保険制度の情勢について報告する
全日本民医連事務局次長 松田貴弘氏

介護現場の実情を報告する
ケアステーションあさくら柴田所長

ニュースの配達、封筒詰めにご協力ください。
「やましろ健康医療生協ニュース」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）に封筒詰め作業を行っています。封筒詰めは午前9時から10時半頃までです。また、地域での配達にもご協力お願いします。

発行：やましろ健康医療生活協同組合
編集：広報委員会 **No.388**
〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1
TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<https://yamashiro-kis.org>

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 5,003人（1月末現在）

2026年3月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
7・21日(土) 午前8時～
- 野山を歩こう会
8日(日) くつわ池～六石山～天ヶ瀬へ
- PFAS 学習会 東宇治コミセン
14日(土) 午後2時～
- 法律相談（予約制です）
17日(火) 午後6時～8時
- 絵手紙サークル
19日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝 「憲法と平和」3月は中止
- 健康体操教室
21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 診療所2階
24日(火) 午前9時～1時間半程度

「健康まつり」4月26日(日)開催で準備を進めます。

～組合員健診を是非活用してください！
健康診断があなたの健康を守ります～

健康診断は、病気を見つけるためだけではありません。今の自分の状態を知り、これからも、健康で長く生き続けるための、大切な機会です。「医療生協では病気にならないための予防や健康づくりを重視しています。」

又、病気の早期発見・早期治療がとても大事なことです。自覚症状がなくても年に1度は健診を受けましょう。職場で健診を受ける機会がある方でも年齢制限なしで組合員さんであれば誰でも受けられます！！

組合員健診 3300円(税込み) 各種オプション検査もご用意しています！！

組合員健診内容

*医師による診察、問診

*身体測定(身長、体重、腹囲)

*視力検査、聴力検査、血圧測定

*胸部レントゲン

*尿検査

*心電図検査

*血液検査(肝機能、脂質、腎臓、膵臓、痛風、糖尿、貧血)

健診結果

・健診日より2週間以降で事前に予約を取り、結果を聞きにご来院ください。

担当医師より直接健診結果の説明をいたします。

*一般外来と並行して行いますので、ご来所順となります。混みあう場合は待ち時間がかることもありますので予めご了承ください。

注

・組合員健診結果による、診断書等の作成はできません。

あさくら組合員健診 4月1日～4月24日まで

年齢制限はありません。電話にて1週間前までに予約してください。

オプション検査(税込)

①腹部エコー 3300円

②検便(便潜血) 1回法 1100円

③検便(便潜血) 2回法 1650円

④PSA(前立腺ガン) 1650円

⑤肝炎ウイルス 2783円

⑥ペプシノーゲン 2200円

⑦ピロリ抗体 2200円

⑧甲状腺検査 4400円

⑨骨密度測定 2200円

*オプション検査の詳細はお問い合わせください。



第28回やましろ健康まつり 4/26(日)開催

場所：あさくら診療所 10:00～15:30



昨年の健康まつり

【ステージ企画】オカリナ、うたごえ、和太鼓、フラダンスほか
各種模擬店、健康チェック、骨密度測定
無料法律相談
生活相談など



参加協力券300円。お問い合わせは診療所受付まで

5月23日(土) 憲法記念碑除幕式を計画します。

午前10時30分〜 あさくら診療所にて

「今こそ憲法記念碑を掲げよう！」

政府は軍事大国化に走り、戦争の放棄を定めた憲法九条の改悪を狙っています。高市首相の「国論を二分する政策、改革に挑戦する」とは、大軍拡、「非核三原則」の見直し、「スパイ防止法」の制定、「憲法9条」の改憲を考えてのことだろう。しかし国民は高市首相に「白紙委任」をしたわけではない。これからの戦い一つ一つが本場の正念場である。「パパも・おじいちゃんも戦争止めてくれるぞ！」。今こそ「憲法記念碑」を全国に広めよう！

日本国憲法九条の条文を刻む碑が全国各地に建てられています。私たちの暮らす京都府南部の地でも石碑をあさくら診療所に建立を予定します。市民のみなさんが平和について考える機会になればと考えました。憲法九条を守り戦争に反対することが健康を守る医療生協の使命であり、意思であると、診療所に来られる方々や地域に大きく発信するため、「憲法九条記念碑」を建立する事といたしました。

みなさんからの募金で200万円を目標に呼びかけを行い、2月10日



設置イメージ

には150万円を超過する募金を寄せていただきました。3月から、玄関入口横に設置の工事を予定いたします。みなさんには大変ご不便をおかけいたしますがご協力よろしくお願いいたします。5月23日(土)午前10時30分から、除幕式を計画いたしました。みなさんに「憲法9条の碑」をお披露目させていただきます。なお、引き続きの記念碑募金を中心よりお願いいたします。

歯磨剤も用途によって変わります。

白い歯に適した「ブリリアントモア」をお勧め

あさくら歯科 歯科衛生士 山田桃子

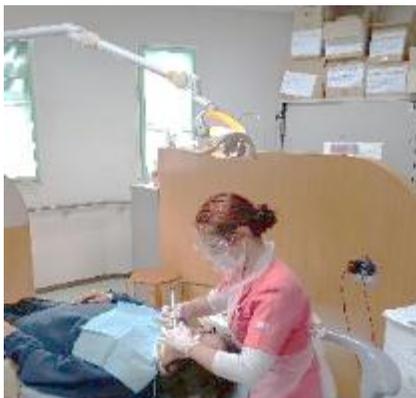
歯の色や着色が気になる方にはホワイトニングという方法があります。ホワイトニングの方法には2種類あります。薬剤と光を使い短時間で白くする方法と、マウスピースを作成し自宅で徐々に白くする方法があります。

ホワイトニング成分配合の歯磨剤はホワイトニングの様に劇的な白さは出にくいですが日常のケアに有効です。当院では着色予防効果のある「ブリリアントモア」という歯磨剤を取り扱っています。ステイン(コーヒー

ー・茶渋等)を浮かせて落とすピロリン酸ナトリウムやポリリン酸ナトリウム、虫歯予防効果のあるフッ化ナトリウム配合で、毎日の歯磨きで歯本来の白さを保ちます。ホワイトニングの目的やお口の状態に合わせて歯科で行うホワイトニングかホワイトニング歯磨剤を選ぶことが大切です。迷われた際にはお気軽にご相談ください。

あさくら診療所では、歯ブラシ・歯磨剤、口腔ケアの材料を提供しています。

個人にあった物を、スタッフがアドバイスしています。組合員の方には値引きしている物もあります。歯科職員にお尋ねください。



※香味イメージ

マイルドな甘さ
アプリコットミント

「民医連の医療機関が地域にある事のありがたさ」
わたしの一言 理事 村松秀一

義理の姉（80歳代）が昨年5月末に路上で転倒し、救急搬送された先でガンが発覚し、陽子線治療で延命を図るか、足を付け根から切断して積極的治療を試みるかの判断をせまられ、生き抜くためにと、「足の切断」を選択しました。しかしがんに細胞の進行は食い止められず両肺にまで転移し、転院先の病院から、7月末にホスピス探しを命じられました。

いくつかのホスピスを紹介されたが、幸いなことに、自宅に近く、しかも自分の生まれ育った地域の病院（民医連あすかい病院内）にあるホスピス病棟が見つかりました。残り短い余生を穏やかに過ごすことになりました。

幸いなことに「早くて夏、長くて年内」と通告されていた余命も、年を越した今も存命できています。途中には、一般病院への転院の検討・指導も受けました。聞けば、こうしたケースの民医連関連

の「療養型施設」も近くにあるとのことでした。病院の理解があつて、年明けもホスピス生活を送れています。あさくら診療所のスタッフの方の情報提供も大変役に立ちました。

選択肢の第一番目であつた医療費も、なんと自分の年金等の範囲内でやりくりできていたとのこと。「民医連のありがたさ、ここにあり」 民医連の大切さを改めて実感しました。大事な大事な組織、もつともっと大きくなってほしいものです。

選

絵手紙サークル

3月19日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
(090・2014・0326)

21回目の「憲法意見広告」に
あなたの意思を!!
5月3日の洛タイ新報1面広告掲載
「平和のために出来る限りの行動を」
同封のビラに記載いただき500円を事業所窓口か振込でお願いします
申込は4月22日まで。

法律相談（予約制）
（無料・1件30分）

- 3月17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16日(月)の午前中までに、あさくら診療所受付にお申し込みください。

健康体操教室のご案内

日時：3月21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



憲法9条の碑 建立募金のお願い

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。目標を200万円とし、現在150万円の募金をいただきました。引き続きのご協力を心よりお願いいたします。

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。

同封のチラシをご覧ください

介護を受けたときにすぐ
に受けられる時代は「終わり」

介護、2025年問題とは団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、日本人口の約5人に1人が後期高齢者となる社会状況でした。次は2030年問題がやってきます。団塊の世代が全員75歳以上の「後期高齢者」となり要介護が増え、かし支え手となる現役世代が減少して32万人の介護人材が不足すると予想されています。現状ではヘルパー不足は以前よりも深刻化し最近では訪問介護事業所がどんどん潰れて、過疎化地域にはヘルパー事業所がなくなっています。生き残りをかけて中小事業所は合併、統合、大規模事業所に吸収されています。この現象はヘルパーレーションだけでなくケアマネ事業所でも起きています。宇治市、城陽市でも1人、2人ケアマネの事業所は赤字。閉鎖して大きな事業所へ吸収され大規模事業所が生き残る。

介護する人、受ける人が大切にされる介護保険制度へ

さぼーとゆう・ゆう・ゆう 所長 小野るい子

介護を受けたくても受けられない時代に入っています。悪くなるまで待たなければなりません。その悪くなる間に、待っている間に、認知症が進み、生活の質が落ち、病気になる。認知症の人もどんだん増え、適切に対処されず、支援が届かない認知症の方は近所では珍しくなくなるでしょう。

「自分らしく生きる生活を維持する」ために介護は絶対必要です。介護難民を増やさないためにも、「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」変えていかなければならないと思います。



介護の充実を求める宣伝

常勤ケアマネジャー募集

その人らしい在宅生活が続けられるように 一緒に働きませんか！

ケアステーションあさくらは、やましろ健康医療生協の医療・介護事業所や地域の関係機関・地域包括支援センターと連携し、組合員さんが要支援・要介護状態になっても住み慣れた家で安心して生活が送れるようなケアプラン作成を心がけています。外部研修や学習会へ積極的に参加しケアマネジャーとしてのスキルアップに繋がります。地域にしっかり根差したアットホームな職場です。

働き方満足度
最高点保障

勤務地：宇治市大久保町北ノ山104 サンビーム大久保105 ケアステーションあさくら

資格要件：介護支援専門員、居宅ケアマネ経験者歓迎、主任資格をお持ちの方歓迎

勤務日：月曜～金曜 9:00～17:30(休憩1時間)完全週休2日制

休日・休暇：土日祝、年末年始(12/29～1/3)、夏期(3日)、年休の他に有給の恩引・生理等

給与等：職種資格に応じ経験等を考慮した規程による。さらに各種手当を規程により

ケアステーションあさくら 担当：柴田いずみ 連絡先：0774-48-3222

パート看護師募集

あさくら診療所は、動脈硬化性疾患を中心に合併症の予防とがんの早期発見に取り組んでいます。あなたも一緒に働きませんか。まずはご連絡をお願いします。

勤務地：宇治市大久保町山ノ内19-1 あさくら診療所

仕事内容：外来看護師一般業務

勤務日：月～金 17:30～20:00 木曜を除く週2回

土 8:30～12:00 月1回

時間給：1,800円～2,210円(経験10年から年数に応じ)

あさくら診療所 担当：福本悦子 連絡先：0774-46-5151



この度「虹の箱」をインターネットでもご利用いただけるようになりました。

上のQRLコードを読み取りください。



「虹の箱」は、あさくら診療所医科・歯科・ケアステーションあさくら・さぼーとゆうゆうゆうの各事業所を組合員さんや患者さん利用者さんが、利用しやすいものにしていくための提案等の意見箱です。

皆様から頂くご意見やご提案を今後の事業活動の改善・施設の充実につなげたいと思っております。

声 声

宇治市 挟間良子さん

今年は初めて八朔取りを経験しました。高い所にたくさん実っているので来年は初めから脚立があればと思います。男の方は木に登って本当にごくろうさまでした。とつても楽しかったです。

城陽市 山口笑美子さん

1月も後半から寒波で寒く、外へ出かけるのがおっくうになります。でもグラウンドゴルフにも行ったり、自分なりに頑張っています。でも風邪をひいてあさくらに受診しました。やつとよくなつた気がします。友だちが脳梗塞で倒れて岡本記念病院に入院しています。言語の右脳に心臓から脳に行つてマヒが残るかも心配です。リハビリを頑張っています。冬は脳梗塞、心筋梗塞やヒートショック

に気を付けましょう。

宇治市 山根ますおさん

今年は今より年であれと願うが、年明けから火災に地震のニュース。島根、鳥取の地震では、弟が米子市で所帯を持っていて、電話を入れたが何事もなかったとの事でひと安心。また争い事のニュースで他国を支配する。我が国でも訳の分からん理屈をつけて好き勝手な振る舞いをする。自分たちの約束も実行せん。物が高くなるうが他人事。思いのようにならんなんだから国会解散。これが民主主義か、子どもに聞かされんわ。

精華町 酒井幸男さん

山の会OBを誘つて宇治市文化センターで行われた宇治シティファイルハーマニー定期演奏会に行きました。ベートーベンとマーラーの第1シンフォニーです。バスがなかなか来ず殆んど大久保駅まで歩いて戻りました。

城陽市 山本良子さん 当選するかなあー笑

いつも楽しみに拝見しております。よろしくお願いたします。

宇治市 大西利明さん

城陽市 竹村心一さん

昨年12月から友達とヴァイオリンとギターの合奏を楽しんでいます。一人で弾くのも楽しいけれど、合奏もまた楽しいです。そして、何よりも今までより練習時間を多くとるようになったことが嬉しいのです。

城陽市 稲富喜美子さん

日本海側の大雪、雪の降らない地方に住むものには想像もつかない大雪…。年齢の高い人は大変なおもいでお住まいになっておられる事、建具が動かないとか一日も早く雪がやみますように祈るのみです。

宇治市 南川多津夫さん

自民党総裁選挙で国会の空白が長期間続きました。が、今回は身勝手な解散で

国会審議が始まらない事態に…。いきなりの総選挙で各自自治体は忙殺され、更に莫大な選挙費用が掛かります。財務省によりますと前回2024年の総選挙では費用総額が728億8095万円でした。解散の大義なし、身勝手なうえ税金無駄遣いの高市総理。怒りを込めた一首です。

解散でまたも空白国民の声拒絶して税金浪費

ました。12月議会に届けたのですが共産党以外の議員全員反対で否決されました。自分たちの子供や孫にどんな被害を及ぼすのか全く考えていないんですね。とても残念でしたがこれに負けずにこれからもたくさんの人々に実体を知らせながら地域の方と力を合わせて頑張っていこうと思ひます。

京田辺市 岡本美保さん

まだまだ寒い毎日が続きます。寒い時こそ体にムチ打ち運動を！と今まで思っていました。近頃本当に体がこたえます。年齢を感じますが、適度な運動を続けます。

宇治市 東野和正さん

節分の恵方巻の由来

我が家も節分の巻き寿司を頂いた。この節分に巻き寿司を頂く習わしはいつ頃から始まったのか調べた。古く江戸川明治初め頃で大阪船場辺りの商家や花街の間で商売繁盛を願ひ、七福神のご利益を得たいと節分に巻き寿司を丸かぶりする(包丁で切ると縁を切ると考へ) 寿司の具は七福神に因む縁起を担ぎ七種を使う(具は省略) これを寿司店や海苔間屋が売り上げを伸ばそうとし一般人用に店頭に出した。これに目を付けたのがコンビニで2000年頃から店頭で並べて売り

久御山町 中村都子さん

北陸新幹線延伸反対の署名を沢山ありがとうございます

宇治市 森川和子さん

あさくら診療所で診察を待つ間、手入れの行き届いた中庭の花に癒されています。園芸サークルの皆さんありがとうございます。

出した。これが一般人に広がったものらしい。

宇治市 大槻謙治さん
物価も高いし消費減税もどうなるのかな。早く安定してほしいです。

木津川市 中野やすこさん
来年で33回忌を迎える亡夫に自民党京都府連会長様を始め、木津川市や五ヶ町様からの個人演説会の案内状が届きました。亡父、母、亡夫に早速報告しました。「私は何があっても自分の気持ちを変えません。見守って下さい。」体力も気力もありませんが頑固者です。

宇治市 石野望さん
3月11日福島事故から15年、原発再稼働、新増設に反対しましょう。

事故から15年も経つのに事故は収束せず今も膨大な核物質を海に放出し続け多くの被害者が避難を続けています。

政府自民党は「エネルギー基本計画」で原発の最大

限活用を掲げ、建て替えや新規の原発開発も具体化する。ことまで表明しています。原発事故に対する反省など全くありませんし地震、津波国日本で危険で高コストな原発依存をこれからも続け、行き場のない核のゴミを大量に発生させ再生エネルギー推進を阻害しようとしています。自民党と彼らに手をかす「野党」の原発推進の大合唱に負けず、原発再稼働・新増設反対の声を大きく上げましょう。

宇治市 木下節子さん
春の日の 福丸落語 笑い
い寄席
雪山や 五輪旗なびく
美しき
田の中に 雪だるま見つけ
母の声
いろいろ火の けむりたかすや 外は雪

みなさんの「声」を載せたいと思います。2000字以内、10日必着でお願いします。(広報委員会)

野山を歩こう会3月例会ご案内

- 行き先： くつわ池～六石山～天ヶ瀬へ
- 日時： 3月8日(日)
- 集合 JR 宇治駅東側 9時30分バス 330円
- くつわ池通行料 100円
- 持ち物： 弁当・雨具・水筒・行動食・ストック
- 雨天等の延期・中止は LINE・TEL で連絡。
- 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3月7・21日(土) 午前8:00～

診療所 中庭にて実施します。

春にむけ草花が花を咲かせ、皆さんをお待ちしています。

*レンガを寄付していただける方を募集しています。(花壇の周囲に使用予定)



PFAS 問題報告学習会 参加費無料

3月14日(土) 14時～

東宇治コミュニティセンター

- 1からわかる PFAS と健康
あさくら診療所 河本一成医師
- PFAS 汚染の現状と課題
水谷修 京都府会議員

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されます。

●締切り 3月10日

前回の当選者敬称略

前回の正解は：「左の人の帽子」「左の人の服」「右の人の襟」「右の人の口」「吹き出しハート」「チョコの数」「ケーキの上のフルーツ」の7ヶ所でした。応募数25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。

奥田 茂 (宇治田原町)
中野 やすこ (木津川市)
竹村 心一 (城陽市)
南川 多津夫 (宇治市)
返見 正雄 (城陽市)

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。4月号の封筒詰め作業日は3月24日(火)午前9時から1時間半程度。診療所2階会議室。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。急患の場合はご連絡ください。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内 消化器	河本内	河本内 京大病院内 循環器	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
	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	