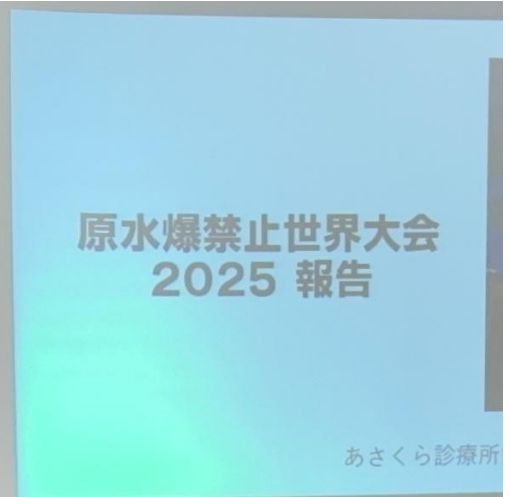


やましろ健康医療生活協ニュース



原水禁世界大会広島大会参加報告する
北藍里さん（あさくら歯科 歯科衛生士）



オカリナ演奏 「カリーナ」のみなさん

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.383**

〒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活協」

※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 4997人（8月末現在）

2025年 10月のご案内

- 園芸サークル 診療所中庭
4・18日(土) 午前8時～
- 健康講座 「高齢者を消費者被害から守る」
8日(水) 午後2時～ 診療所ホールにて
- 絵手紙サークル
16日(木) 午前10時～12時
- 駅頭宣伝「医療崩壊阻止」近鉄大久保駅
17日(金) 午後5時30分～
- 健康体操教室 無料体験会。
18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）
21日(火) 午後6時～8時
- スマホ講座 診療所ホールにて
22日(水) 午後5時30分～
- ニュース発送作業
24日(金) 午前9時～ 診療所2階
- 11月1日(土) 午後2時30分～
「憲法学習と文化のつどい」
南宇治コミュニティセンター

特定健診を受けましょう（10月31日まで）

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 10月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は…「左下コスモス」「左の人の髪型」「左の人のシャツの柄」「中の人のスケッチ」「右の人のポケット」「犬の柄」「右上のコスモス」の7ヶ所でした。応募数33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。

近藤 邦江 (京都府)
加藤 明美 (城陽市)
田村 静夫 (城陽市)
東野 和正 (宇治市)
新木 隆子 (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。11月号の封筒詰め作業日は11月25日(火)の午前中です。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・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

年生まれの人は胃癌↓2000円、乳がん↓7000円、子宮頸がん↓8000円の自己負担金が生じるとありました。そこで長岡京市に予約申し込みをしたところ「がん検診については宇治市で」と言われ宇治市に申し込むことになりました。宇治市では胃癌↓3000円、乳がん↓1600円、子宮頸がん↓1600円のこと（全部受けると長岡京市より2700円高い）。さらに（ここからが肝心です）長岡京市では70歳以上は無料。宇治市は75歳以上が無料。71歳の私は6200円の自己負担：トホホです。

宇治市 雑賀三代子さん

農家さんの家の前を通ったら白なすを売っておられました。はじめてなので食べ方を教えてもらいました。厚めの輪切りにして焼くとトロ〜ッとした食感で甘みもありとても美味しかったです。

宇治市 石野望さん

戦後80年、先日兄から「日立艦砲射撃」についての記

事のコピーが送られてきました。当時父は日立製作所に勤務。子供長男小6を先頭に5、4、3歳の兄弟たちと6人家族7月17日（18日）にかけ激しい「艦砲射撃」。17日にはわずか20数分間で市内の狭い地域に530発撃ち込まれ、2日目も340発。逃げまどい防空壕に逃げ込み生き延びたそうです。家は廃墟に、この家に10日間住んだようです。生前母は「お兄ちゃん、お姉ちゃん、小さくて、降り注ぐ砲弾火に包まれる家屋、何度もうだめだと思ったことか。戦争は絶対しちやダメだよ。たくさんの人の運命を無茶苦茶にする」と言っていたことを思い出しました。小さい子4人連れて3日かけて山口へ帰郷。よくぞ頑張ってくれた。生き抜いてくれたと思いました。今自分が居るのは生き抜いた家族がいたからだと言和についてもっと深く学び「戦争させない」決意で頑張ります。

宇治市 南川多津夫さん

沖繩戦中の1945年、久米島で旧日本軍に虐殺された住民を追悼する集会在8月20日、久米島町の本願寺久米島布教所で開かれました。沖繩戦は45年6月23日に旧日本軍による組織的戦闘が終わったとされ、日本は8月15日、無条件降伏しました。ところが、久米島では6月27日から8月20日にかけて、島に駐留・潜伏していた旧日本海軍の守備隊、通称「鹿山隊」によって「スパイ」容疑をかけられた乳幼児を含む住民計20人が虐殺されました。

2025年8月21日（木）「しんぶん赤旗」より久米島で鹿山隊に虐殺された人達の遺族は、いま遺族会をつくって、政府への慰謝料要求と新日本軍（自衛隊）「現地妻が告白する『沖繩の怨』」『サンデー毎日』（1972年6月4日）より

戦後、誰も裁かれず、何の責任も取ろうとしない政府への抗議の気持ちで詠んだ一首です。スパイだと決めつけ赤子をも殺す虐殺非道 旧日本軍

宇治市 森川和子さん

「街の医療機関がなくなる？」の記事。大変ですね。署名もし、声をあげて医療機関を守らなければ。

宇治市 木下節子さん

月明かし 宇宙の広さに深呼吸
今年米 苦労ねざらい
手合わす 稲田の香 おおきくすう
や 里の道 友の和にとけ
りんご飴

宇治市 中川 明さん

私は、昨年8月腰部脊柱管狭窄症で整形外科手術を受けました。術後は以前よりも、腰の痛み、足のしびれ、冷え感覚で苦しんでいます。ご存じの方、ぜひご教示ください。

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）

「スマートフォン講座」基本編 全3回予定

日時：第1回 10/22（水）17:30～
参加希望者は 診療所受付に申し込みください。
場所：あさくら診療所ホール
スマートフォンを所持していないが興味がある方や、既にスマートフォンをお持ちだが扱いに慣れていらない方、一緒に学びませんか？
＊既にスマートフォンをお持ちの方はご持参ください。

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・祝日はの時は休み明け）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一報ください。

～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 月～金 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⇒ **月水金**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

わたしの一言

水道は市民の財産！

常務理事 滝澤 松代

城陽の市長選挙も終わり、水道事業の所有権を市に残した「包括的民間委託」を推進する方が市長となりました。

予定では9月末、共同企業体と10年間の契約をすることになっていきます。この企業体の代表企業はヴェオリア・ジェネツツと言いつ、フランスに本社を置くヴェオリアグループの日本人です。

パリ市ではヴェオリア社・スエズ社による民営化の中、24年間で水道料金が物価の3.5倍になり、水質も悪く水道水が飲めないという状況の中で再公営化も図られました。しかし、再公営化にあたっては、困難を極めたとも。長年の民営化で、水道事業をわかる人材がいらない等々。大変な苦労があったと聞きます。

今回城陽市は10年契約をすると思いますが、今後城陽市には、水道事業の

中身を知る人が少なくなくなり、チェック機能が働くのか気になるところで。そのことを「申し入れ」で確認したところ、委託業者が「セルフモニタリング」をするとのこと。「市のチェックは？」本当に大丈夫ですか？」と言いたところ。厚生労働省が令和元年に出した告示でこんな文章がありました。「水道の需要者である住民等は(中略)水道は地域における固有財産であり、その水道経営に自らも参画

している認識で水道に関わることが重要である。」
「水」は命の元です。「水は権利である。」とも。今後とも関わり続けたいものです。

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。



重い障害をお持ちで、日常的に特別な介護が必要な人は「特別障害者手当」が受け取れる可能性があります。障害の程度と、「日常生活動作評価表」が基準を満たせば対象となります。

障害の程度では5つの認定基準がありますが、肢体不自由の場合、「表1」に該当し、かつ日常生活動作評価表（表2）による点数が10点以上となる必要があります。申請には医師の診断書が必要で、障害認定の申請とあわせて行う場合の診断書が利

用できる場合もあります。ご自身やご家族などが該当しそうな場合、市町村役場（福祉課等）に相談してみたいかがでしょうか。あさくら診療所

の在宅患者さんにも対象の方がおられ、申請のお手伝いなどをしています。
※特別養護老人ホームに入居中や一定所得があるなど、一部対象外となる場合があります。

【表1】肢体不自由の基準（いずれか1つに該当する場合）

- 両上肢の機能に著しい障害を有するもの、または両上肢のすべての指を欠くもの、もしくは両上肢のすべての指に著しい障害を有するもの
- 両下肢の機能に著しい障害を有するもの、または両下肢を足関節以上で欠くもの
- 体幹の機能に座っていることができない程度、または立ち上がることができない程度の障害を有するもの

【表2】日常生活動作評価表（概要）…合計10点以上が対象

動作	点数
タオルを絞る 座る 立ち上がる 片足で立つ 階段の昇降	ひとりでできる…0点 ひとりでは上手く できない場合…1点 ひとりでは全く できない場合…2点
とじひもを結ぶ	5秒以内にできる…0点 10秒以内にできる…1点 10秒ではできない…2点
かぶりシャツを着て脱ぐ ワイシャツのボタンをとめる	30秒以内にできる…0点 1分以内にできる…1点 1分ではできない…2点



野山を歩こう会 10月例会ご案内

- 行き先：奈良 鳥見山
- 日時 10月19日(日) 近鉄大久保駅 8:20
- 費用：交通費 1820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 10月4・18日(土) 午前8:00～
診療所 中庭にて実施します。
暑さもひと段落。暑い夏は草花にとっても過酷な日々でした。これからは、台風・豪雨対策が欠かせません。
秋の草花が花を咲かせ、皆さんをお待ちしています。

健康体操教室のご案内

日時：10月18日(土) 午前10時～11時30分
参加費：今回は無料体験会として開催します。
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

私の1日はあさくらの指示を守ることからはじまります。

食べ過ぎは禁物です。

いま87歳と半分、家族の誰よりも私が長生きです。そしていて不思議。最後までよろしくお願い致します。

宇治市 佐野 春代さん

映画『国宝』見てきました。映画館で20年ぶり位とつてもよかったです。

宇治市 山根ますおさん

暦の上では立秋とは言え夏日和だが時季を知らずよに日暮れセミが庭木にとまってました。話に聞くとアブラゼミは絶滅種になるとやら。生き物も安心して暮らしにくくなりましたなあ。

地震に大雨と大災害のニュース。日本列島津波情報が出て万博取り止めもせん。大阪メトロ故障して万博内に足止め、どんな災難が起きるか分からんこの頃。他人事のように言う政治家。お米の問題でも。私の言う事は聞くような事を言う古い御上の政治はあかん。

城陽市 竹村心一さん

今年の夏は本当に異常な暑さです。あれ！去年はこんなに暑かったつけ？と思いつながら来年はどうなるんだろうと考えてしまっています。

地球温暖化がどんどん加速し熱中症患者が後を絶ちません。異常気象により地球全体の生態系が崩れ、様々な社会現象が生まれています。

先般の国政選挙ではこの地球温暖化問題について、とりあげる候補者が見受けられなかったことは残念です。命がかかわる大きな問題として国政でも取り上げてほしいものです。

宇治市 宮本博一さん

電波掛け時計が止まった事。電池切れと思い新しい電池を入れたが：さて動かない。少したいたいても動かない。さて困った。見上げる所に時計がない。不便である。100均見に行った。2000円、5000円で売っていた。電波時計ではない。時々時刻を修正。同じ所にあるとなくな

落ち着く。

宇治市 橋本悦子さん

今年は暑すぎてたくさん花を枯らしてしまいました。植木鉢の花は枯れたけど今年はそんなに多くなかった。雑草が勢いよく育っています。ゆっくり片づけます。

城陽市 田村静夫さん

生活苦の原因が「外国人の存在」にもとめるかの「排外主義」は問題をそらせるものです。「排外主義」はおかしいとの声を高くしたいです。

木津川市 中野やすこさん

「憲法9条の碑」建立募金少しですが送金させて頂きます。

倒れかけた家に住んでおりますが、「日本国憲法前文」と「第9条」の2つの額だけは一番目につきやすい場所に掲げております。

「平和なくして、明日は語れない」「憲法9条」を守らせましょう。「憲法9条」を守れ、心からの叫びをこゝろに上げて行きましょう。
久御山町 中村都子さん
子供園の3才児クラスで

アンパンマンの紙芝居をやらせてもらった。バイキンマンの掛け声ハヒフヘホー！笑 子供達は大喜びで笑顔満開!!

これでうんちうちのおばちゃんからアンパンマンのおばちゃんに変わるってことは：甘いかな？

宇治市 畑中富佐子さん

みなさん、怒り心頭に発する(調べる)と達するではなく、これが正しい(そう)ではないですか？

日本ってアメリカの植民地でしたつけ、テレビで大臣が交渉が終わってニコニコとホッとしている。どの顔して言ってるの？コメントーターの人が車の関税は2.5%から15%、80兆円の投資はいつ、いくらを振り込むまで書かされていると。

どこまでアメリカに媚びるんですか！国民はやはり下がない米、毎週のように値上がりする食品に窮しているというのに日米交渉のニュースを見るたび頭に血が上ります。

宇治市 東野和正さん

対日関税下げにやっと落

ち着いた米大統領のアメリカファーストを唯一自分の主義とし自己満足で世界経済を混とんとさせ、対アメリカ輸入品への想像も付かない高関税を押し付け、日本のみならず今迄にない多くの国へ無理な高関税を押し付けて来た。

自国の連邦高裁が憲法違反と判断した程、日本や欧州連合にも多大な経済打撃を与えてきたが、これで一先ず安心かも赤沢経済再生相の幾度となく、訪米交渉の努力に敬意を表したい。

城陽市 稲富喜美子さん

関東大震災から9月1日で102年目。今年の様に猛暑の折にあのような震災が起こればどうなるのかと：そらおそろしくなります。常々非常持ち出し袋の点検行わなければならない今日この頃

宇治市 中平一二三さん

私は住民票は宇治市ですが「特例条項」とかで、国保料は長岡京市に納めております。先日長岡京市から「特定検診」の案内があり、がん検診については西暦偶数年

崩壊寸前の介護保険

さぽーと ゆう・ゆう・ゆう 所長 小野るい子

2024年4月の報酬 なくなりそうです。

引き下げによって訪問介護事業所の倒産が2025年1月～6月で過去最多となりました（東京商工リサーチ調査）。訪問介護事業所がない自治体数も2024年6月末は97.2025年6月末には一気に18増の115となつています（厚労省調査）。

事業所の倒産、廃業件数は訪問介護が過去最多の784件（2024年）。保険料は払っているのに必要時に必要な介護が受けられないようなことになっていきます。

小さな町村や山間部など訪問介護事業所がない地域がどんどん増えて地域での介護格差が広がってしまうでしょう。介護現場の人手不足は更に深刻で利用者の依頼はたくさんあるのにヘルパーがいないため事業所運営を維持することが困難。結局は介護保険制度も維持出来

なくなりそうです。

2025年度の介護ウエーブが9月から始まりました。今回の署名は「STOP!介護崩壊」

「介護保険制度の抜本改善、ケアが大切にされる社会の実現に向けて」です。

政府は利用料2割負担の対象者拡大・ケアプランの有料化・要介護1・2

の生活援助等のサービスを保険給付から外すなど、負担を引き上げてサービスを削る新たな見直しを計画しています。必要な時に必要な介護が保証されるよう、持続可能な介護保険制度の改善・立て直しを私たちの署名活動で訴えていきましょう。

証されるよう、持続可能な介護保険制度の改善・立て直しを私たちの署名活動で訴えていきましょう。

証されるよう、持続可能な介護保険制度の改善・立て直しを私たちの署名活動で訴えていきましょう。

絵手紙サークル

10月16日木

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
(090・2014・0326)

「虹の箱」に 投書が1件ありました

父の受診についてきました。久々に丸テーブルが復活しているのを見て（受診が久々です）ホッとしました。丸テーブルを囲って、知り合いの方同士話されていたり、署名されている姿を見て、ようやく、失われてたあさくららしさが戻ってきたなーと嬉しく思いました。

ご回答

ご意見ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症対策として、私たちとしても忸怩たる思いでしたが、丸テーブルを撤去せざるを得ませんでした。こうして丸テーブルを再設置できたことは、私たち、役職員にとっても喜ばしいことです。あさくら診療所らしく組合員さんと手をたずさえながら、組合員さんの期待にこたえる活動に取り組んでいく所存です。

声

声

声

宇治市 狭間良子さん

8月に1つ年をとりました。

来年よりも今年が一番若いという言葉があつてとても元氣が出ます。

新婦人の会でかわいい手作りカードを貰いました。

私の誕生日は寂しいなと思つていたので本当に嬉しい、ありがとうございます。

キーキは自分で買うことにする。

宇治市 布川庸子さん

戦争をくぐっている者は、当時は、嘘と分らないかったけど、非科学的なことや理不尽な事を政策として国民に押し付けてきたという事を伝えていきたい。防衛力とかなんとか今もテレビから自衛隊の増強の話をしているが憲法を守ろうと叫びたい。反省という言葉が今年のは出てきたが、もっと史実をしつかり学習し

たい。

精華町 酒井幸男さん

年齢のため来月9月で介護パートが解雇になる。家人からは認知症、まだらボケ等と言われて次第に追い込まれる気分。然し自分を支えてきたことだけは崩さないで欲しいと思う。十代から持続して来た万葉集と中世・バロックから、古典派西洋音楽への関心だけは今も旺盛にある。来月には我が万葉学習会に参加される方をむかえるし、母校のオケのコンサートにも行けるといいうのも嬉しいではないか。

宇治市 櫻井 昇さん

実感温度 毎日、外気（日陰）の温度を確かめている。ただし、40℃以上は計れない温度計。梅雨明け後、ほぼ毎日計測不能。かんかん照りのある日、別の温度計で道路の日陰で測ったら、照り返しが激しく、なんと42℃！気象庁の発表より実感温度は高いのだ。
城陽市 加藤節子さん
毎日元気にしています。あさくらのお陰です。



循環器医師のご紹介

第4水曜 午前担当

三浦優人 医師

京科大学医学部

内科一般 循環器内科一般 心不全・弁膜症・主要循環器を専門としています。

4月から第4水曜日の内科外来を担当しています。金沢大学卒業後、亀田総合病院、京科大学医学部附属病院での研修を経て、昨年までは国立循環器病研究センターにて心不全や弁膜症を専門に診療してきました。現在は京科大学で心不全の研究も行ってまいります。息切れや動悸といった心臓のことから、風邪や生活習慣病まで、どんなことでもお気軽にご相談ください。よろしく願います。

「唾液腺マッサージ」聞いたことありますか？

あさくら歯科 歯科衛生士 金澤芽衣

口の渇きや粘着き、口臭が気になることありませんか？その様な症状がある方は唾液の分泌量が低下している恐れがあります。唾液腺マッサージは唾液の分泌を促進し、口腔内を健康に保つために有効です。

唾液腺マッサージの方法は、口の中にある大きな3つの唾液腺「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」をマッサージしていきます。

「耳下腺のマッサージ」耳の前、顎の下あたりを指で軽く圧をかけ、円を描くように優しくマッサージします。

「顎下腺のマッサージ」顎の下に親指を当てて、軽く押しながら少しずつ前後に動かすと効果的です。

「舌下腺のマッサージ」顎の真下から親指で圧をかけ押すことで効率よく刺激できます。

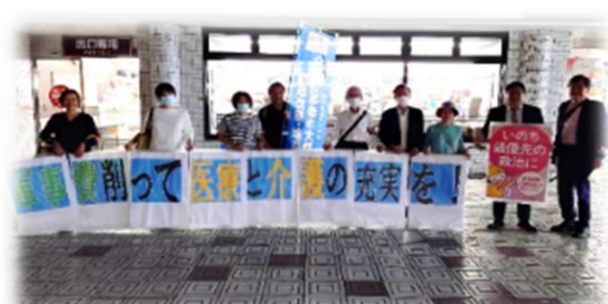
マッサージのタイミングは食後や口が乾燥している時に行うと効果的です。過度

な圧力をかけ過ぎないように注意して行いましょう。唾液腺マッサージはどんなにすぐに行う事にも出来ないので、ぜひ行ってみて下さい。



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。

◆10月17日(金) 午後5時30分～
近鉄大久保駅
「医療崩壊を食い止める」
社会保障・平和委員会

法律相談（予約制）
（無料・1件30分）

- 10月21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20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。

健康講座

2025年10月8日(水) 午後2時～ 参加費無料
場所 あさくら診療所 ホール

～高齢者を消費者被害から守るために～

【特殊詐欺・悪質商法の現状と見守り】

講師 京都府消費者団体連絡協議会
溝内啓介事務局長 健康づくり委員会