

2026年7月

第305

(隔月発行)

健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……21,634人
- 出資金…1,195,873,219円
- 一人平均 ……55,277円
出 資 額

2026年5月31日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <https://www.w-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会

第70回通常総代会開催



6月27日(土) 和歌山市北コミュニティセンターにおいて、第70回通常総代会が開催されました。

8つの議案ならびに特別決議・スローガンが圧倒的多数で採択されました。また今年は、2年に1回の理事改選が行われ、新理事会を先頭に、事業と地域組合員活動の発展、平和・社会保障を守る運動に全力で取り組んでいくことが決まりました。

(写真/まちづくり・組合員活動部員)



平和・社会保障を守る運動に全力で



森岡専務理事

和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
 - 小児科併設「病児保育室くじらっこ」…(073)476-4455
 - 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
 - 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
 - 河西診療所 ……(073)451-6177
 - おおみや診療所 ……(0736)61-6151
 - 生協中之島
 - デイサービス ……(073)422-2003
 - 複合型サービス ……(073)423-3500
 - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
 - 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) (073)474-2711
 - 放課後等デイサービス生協レインボー ……(073)494-5704
 - サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
 - サービス付き高齢者向け住宅 生協ありもと (073)494-5700
 - サービス付き高齢者向け住宅 生協にじ ……(073)476-4477
 - 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
 - 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
 - ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
 - 海南・海草総合介護支援センター げんき
 - デイサービスげんき ……(073)487-3388
 - ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377
- 介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

和歌山中央医療生活協同組合 第70回通常総代会開催



古田理事長

和歌山中央医療生活協同組合第70回通常総代会が6月27日(土)午前10時より、和歌山市北コミュニティセンターにおいて開催されました。2つの台風が同時に接近し公共交通機関の乱れも懸念される状況下でしたが、悪天候にもかかわらず、総代実出席143名(書面出席52名で合計195名/定数200名)、オブザーバー9名、役職員80名、総勢232名の参加者で成立することができました。

総代会は、畑伸弘副理事長の開会宣言ではじまり、議長に田中和子総代(東中地区)と佐藤英昭総代(河西地区)が選出され議事が進められました。

古田光明理事長は開会あ

新役員

代表理事・理事長	古田 光明
副理事長	久保田泰造
//	畑 伸弘
//	森岡 佳昭
代表理事・専務理事	松下 和史
常務理事	石原 久子
//	氏原 忠孝
//	藤澤 衛
理 事	有竹 昭
//	稲田 優子
//	岩田 知子
//	大泉 英次
//	太田 智恵
//	加納 美祈
//	川崎百合子
//	木下 洋
//	坂口志津子
//	杉山 俊雄
//	田畑 安敏
//	富村 佳子
//	中尾 歌代
//	中嶋 一雄
//	林 李果
//	深谷 郁
//	藤井 孝宣
//	松本 弘子
//	森 和也
//	山田三代土
//	山本 績
//	山本 敏彦
監 事	目 祐二郎
//	濱端 康匡
//	渡辺 保

今総代会で退任された役員

理 事	輦澤 啓輔
//	西本 三平

敬称略

いさつの中で、今の世界情勢に鑑みて平和と民主主義の重大な危機が広がっているとの認識を示し、日本でも青天井の軍事費に対し必要な社会保障の削減が続く現状を訴え、8割以上の国民が将来に不安をもつ日本社会を変えていこうと呼びかけました。

続いて森岡佳昭専務理事より、2025年度の活動報告ならびに2026年度方針を中心に、議案の提案が行われました。2025年度のまとめでは、これまでにない厳しい経営環境の中でも踏ん張っている事業活動と各地区で広がる活発な地域組合員活動の内容が報告されました。また方針説明では、和歌山中央医療生協の役割・原点を再確認し「進化・深化」させること、「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」を乗り越えること、「きょうどう(協同・協働)」と「連携」をさらに強め

ていくことが、スライド資料とともに解説され、目指していく事業展開と地域社会づくりを中心に提起されました。

議案提案後の主な質問として、第7号議案「定款改定に関する件」の出資1□300円(改正前)を100円(改正後)に変更する点について、問題点の有無が問われました。それについては、現在の1□300円は1□100円3□分に換算されるため、組合員の出資金額に変更がなく法的にも問題ないことが説明で確認されました。

質疑後の討論では、各地区・支部・職場から19通の発言通告用紙(当日発言11名、文書発言8名)が提出され、提案のあった事業活動および地域組合員活動方針が多岐にわたる形となりました。討論のあと、提案された9つの議案が、書面決議書を含め圧倒的多数で採択されました。

2026年度 総代			
東地区	佐藤サヤ子	西山 卓延	
揚村マリ子	座間美智子	野口 武寛	
稲内英佐子	清水千恵子	野崎十代子	
井本 有一	菅原勝太郎	橋本 妙子	
植田 桂子	杉谷美代子	秦田日出夫	
上田 睦子	高垣 正勝	原田 賢二	
上野山時子	武内智恵美	平谷知恵子	
宇城 公子	田中 和子	平野 和子	
梅谷 幸子	谷口 智子	福本 嘉菊	
大河原豊子	谷口 操	藤井 清人	
岡 初子	谷村トシ子	藤井健太郎	
岡田 和夫	玉野 末和	藤井 将代	
岡野 裕三	垂井登志美	穂藤 和子	
奥澤エミ子	辻 君代	前西 敏雄	
門 マスエ	土佐 明子	松坂美知子	
川村由喜代	土本 悦子	松田 豊	
北原 めり	土本 圭子	宮井 幸美	
北原 義一	中井美智子	宮崎 清子	
木下 育子	中尾興太郎	森田 隆司	
久喜 幸子	中尾て代	森野茂登子	
京井由紀子	中北 茂	安田 公義	
楠本 幸男	中島 雅子	山下 孝子	
久保仁美	中山 進	山本たみ代	
河野キミ子	南條きわゑ	山本 和子	
酒井美栄子	南條 佳弘	湯川 都男	
阪口 康悟	西田 絢子	吉田 三和	
佐々木眞理子	西本エイ子	吉田隆三郎	
中地区	亀山 節子	田中 峰子	
上田 愛子	川島 公子	東山 久代	
上田眞利子	雑本 幸子	福島 宏子	
岡崎 信子	笹木まち子	堀田 佳余	
南地区	新谷 泰宏	馬淵 峰子	
赤桐 雅子	高田キヨ子	橋角 昌子	
生熊 耀子	高野多恵子	濱田 久代	
井領 芳子	寺下 芳子	東 照美	
大井 清美	中井 和子	平井 決	
大地 節子	中村 泰久	平野公美子	
垣内 孝子	西岡 政子	藤田 初子	
境 晴子	西川 明美	前田エイ子	
白石 博則	農本 倫代	前田やよい	



新入職員紹介



班表彰「なでしこ班」



松下(新)専務理事

部「なでしこ班」が代表して表彰されました。

総代会終了後、退任された役員と新役員が紹介され、新たに選出された松下和史専務理事が新体制のもと事業と地域活動の発展に向け組合員・職員一丸となって取り組んでいこうと呼びかけ、閉会しました。

特別決議

戦争に反対し、日本国憲法を守り、平和で人権が保障される社会、居心地よく暮らせるまちの実現のため行動しましょう。

世界では、アメリカとイスラエルによる一方的なイランへの武力攻撃を契機とした中東情勢の緊迫化、ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルによるガザでのジェノサイドなど、戦争によって多くの尊い命が奪われています。特定の国で自国優先の姿勢が強まり、国連憲章と国際条約が踏みにじられ、世界は抑制が効かない危険な局面に入りつつあります。その影響は石油や関連製品の供給不安を招き、経済活動や住民生活、健康にも影響を及ぼしています。

こうした中、日本政府は武器輸出に関する制約の撤廃を閣議で決定し、殺傷能力を持つミサイルや艦船・車両などの輸出を可能とする方針を示しました。防衛費の増額、憲法改正への強い姿勢、スパイ活動防止に関する議論など、「戦争をする国」への動きが拡大しています。これらの政策は、80年間守りぬいてきた憲法と平和国家としての歩みを大きく揺さぶる転換です。

私たちは戦争に断固反対します。国際的な世論と市民の取り組みによって戦争を中止させましょう。核兵器廃絶、日本国憲法を守るために力をつくしましょう。

いのちと暮らしを守る運動の重要性はこれまでになく高まっています。政府は、OTC（主に薬局などで処方箋なしに購入できる医薬品）類似薬の患者負担増という戦後の皆保険制度の理念を揺るがす改悪、高額療養費制度の負担増など社会保障費の削減をさらに進めようとしています。国民は物価の安定、消費税率の引き下げ、賃上げ支援、年金引き上げ、医療・介護・障がい者福祉・教育の充実と無償化・子育て支援の拡充などを求めています。だれもが安心してくらすように「戦争はやめよ」「憲法をまもろう」「社会保障を充実しよう」の声をおおきく上げましょう。私たち地域組合員と職員は、学習を深め行動します。

これらの活動に、医療生協のネットワークと総合力を発揮し、地域の多くの方々、とりわけ孤立した方々の参加を呼びかけましょう。知恵を寄せ合い、創意工夫で大胆に活動を上げましょう。地域組合員と職員が地域にでかける。班・サークルを旺盛に開催する。後継者をつくる。居場所をつくる活動をすすめましょう。そして、すべての人々と手を結び居心地よく暮らせるまちづくりのために行動しましょう。

以上決議します。

2026年6月27日
和歌山中央医療生活協同組合 第70回通常総代会

誰もが健康で居心地よくくらすためのまちづくりのために

スローガン

- 「私たちは何のために存在するのか」、和歌山中央医療生協の原点を再確認し、変化に向きあい、しなやかに対応し、原点を「進化・深化」させよう！
- すべての活動を「医療福祉生協の価値をつくる“事業”」ととらえて、多様な“参加と協同”で「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」を乗り越えよう！
- 「きょうどう（協同・協働）」と「連携」をさらに強めて、誰一人取り残されない、「平和」で「公正」で「持続可能」な社会を地域からつくろう！

宮路 信乃	柳本 要介	山本佳代子
宮田 満佐子	山中美知子	
森本美美子	山本トキ子	
河内地区	久禮 多世	西本 功
浅見 京子	下代 正治	平松ルミ子
上田 和美	古賀 春美	藤井 芳美
宇田ともえ	近藤 紀子	布袋みどり
大原 俊子	阪口 國彦	堀 八重子
岡崎 昌子	佐藤 英昭	堀 孝
梶谷 実子	新谷 幸子	正垣 繁美
亀井 和子	鈴木 康子	水落 昭子
川口 和美	武田 志津	森 教二
木谷カズコ	中谷 公子	渡辺 千鶴
久保 洋治	中村 茂	
宍出市・紀の川市地区	楠本 道代	千葉 幹夫
赤井 博	甲佐 洋三	茶谷 幸子
赤阪 直美	小畑 和江	土井有紀子
市来 利恵	高岡 春子	増田 浩二
井上 幸子	高瀬 賢司	光部みさ子
井上 祥子	高橋 治雄	室谷 寿彦
宇田 英子	田上 明美	山田眞規子
門 眞一郎	田村恵利子	
川辺 典子		
〈海南市・海草郡地区〉		
川崎 道生	藤山 太栄	山中 正史
玉井 知子	古井 旬子	山本 正弘
得津 幸子	前山 光夫	
幡川 康子	八畑美知子	
平松 泰清	山田 順子	
〈橋本市・伊都郡地区〉		
父川 恵照	平田美也子	
〈有田市・有田郡地区〉		
本下美知子	宅田 紀子	山崎 秀樹
〈御坊市・日高郡地区〉		
山本真智子		
〈田辺市・西牟婁郡・新宮市・東牟婁郡地区〉		
広木 清	廣畑 敏雄	
〈選挙管理委員会〉		
高良マリン子 ※選挙管理委員長		
有馬 和子	林 普己	中嶋 一雄
駒田 晋	安田かず代	森岡 佳昭

(敬称略)

出会い ふれあい 支え合い ひろば

河西地区 バスツアー開催

今年の河西地区バスツアーは晴天の下、丹波篠山に向け41名の参加者で出発しました。

行きのバスでは、有竹理事の挨拶と事務局から連絡事項を伝えたあと、〇×クイズや篠山城跡駐車場の到着時間当てコンテストなどを行いました。交通渋滞もあり到着予想はかなり困難になりました。

到着後、歴史施設3館を回る予定が大書院1館のみとなりましたが、ガイドさんが付いて詳しく説明していただけたのでとても満足できました。その後、篠山城跡にて記念撮影。

昼食は、丹波満載御膳「黒豆ご飯に神戸牛焼き肉など地元食材を使用」に舌鼓。午後からは、個々に城下町の散策を楽しみました。行けなかった歴史館の残りを回った方



やお土産や地酒の購入、焼き栗や黒豆プリン、栗ソフトクリームの食べ歩きなど、十人十色に皆さんが丹波篠山を満喫されていました。帰路のバスでは、恒例の景品争奪ビンゴゲームで大変盛り上がりしました。最後の挨拶で河西診療所利用や河西地区や各支部での取り組みへの参加、「憲法9条改悪に反対する署名」「ストップ！患者負担増請願署名」、「バスツアーのアンケート」などのお願いをしました。今年も楽しく事故もなく、みんながより元気になって帰ってくることが出来ました。

那賀地区 滋賀県近江八幡へバスツアー

5月30日（土）那賀地区の親睦企画として、滋賀県近江八幡へのバスツアーを開催しました。当日は絶好の晴天に恵まれ、参加者50名がそろって出発しました。

今回のコースは水郷めぐりとラコリーナをめぐるツアーです。募集定員は50名でしたが、キャンセル待ちが出るほどの反響。前半の水郷めぐりでは、近江八幡の伝統的な水郷地帯を船でめぐり、新緑の植物や小鳥のさえずりを見聞きしながら、ゆったりとした時間を楽しみました。昼食を食べてからの午後は、人気観光スポット「ラコリーナ」を訪問しました。施設の特徴である自然と調和した建物を見学。パームクーヘン「クラブハリエ」などの名物商品が好



評で、多くの参加された方がお土産を購入していました。

今回のバスツアーは、天候にも恵まれ、参加された方の感想も大好評。年1回の企画ですが、組合員が気軽に参加できる魅力的な企画として継続し、地域での活動の広がりにつなげていきたいと思います。

南地区 5月と言えば「ウェルカムパーティー」

5月と言えば何の月？メーデーに、憲法企画、端午の節句に平和大行進？

いろいろ頭に浮かぶけれど、私たち南地区では支部総会と新規加入された組合員さんを歓迎する「ウェルカムパーティー」の月です。

南地区の支部は、総会と同日にホウ酸団子作りや草もち作りといったイベントを企画します。総会参加者はそれらに無料で参加できるので、楽しみにしている方々から早々に「今年もホウ酸団子づくりはありますか？」と問い合わせがはります。

ウェルカムパーティーも、チラシが届いた頃にすぐに申し込みの電話が鳴り始め、今年も当日は新旧の組合員さんや未加入者、演者とスタッフも合わせ70人の参加者となりました。

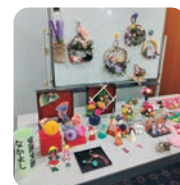
コロナ流行前は、旬の食材を使った

手作り昼食を一緒に食べて班紹介をしていましたが、今は密にならないよう会場をコミュニティセンターに変更し、手作り昼食会も中止しています。

今年是最初に医療生協と診療所の事業説明を行ったあと、体操班のKさんが面白い口上を述べながら体操や脳トレを教えてください、みんなで一緒に楽しんで大いに盛り上がりしました。

会場が一体になったところで、うたごえオールスターズさんによる歌声喫茶が始まります。マージャン班で加入された男性がお連れ合いさんと一緒に歌ってくれたのが、何とも素敵なハーモニーと美声でした。終了後に伺ったところ合唱団に入られているとのこと、みなさんの新たな一面を発見できました。

後方に並べた展示品（手芸班や絵手



紙班、ふれ愛カフェで作った作品なども好評で、今年はホワイトボードも使い立体的に飾ったので、作品を背景に記念撮影を楽しまれるグループもありました。

他地区の皆さんも歓迎しますので、5月になったらパーティーに来てください。楽しく半日過ごせますよ。



医療機関の 経営困難と政治



生協芦原診療所
山本 純嗣医師

現在、日本全国の多くの医療機関が深刻な経営困難に直面していることをご存知でしょうか。以前は新聞やテレビでもたびたび報道されていましたが、最近はあまり取り上げられなくなりました。今年の診療報酬改定によって医療機関の収入が増えるため状況は改善するかなのような印象を受けますが、現場の実感は大きく異なります。

例えば今回、「物価対応料」という項目が新設され、外来患者一人当たり20円の増額が行われる予定です。仮に1日30人の患者を診療したとしても、1か月の増収は約1万4千円程度にすぎません。一方で、医療機関が購入する薬剤や医療材料、事務用品、水道光熱費などは軒並み値上がりしています。さらに医療機関では、これらの購入時に支払う消費税10%を患者さんや診療報酬に転嫁することができず、実質的に医療機関自身が負担する構造となっています。仮に月収1000万円の診療所で、人件費を除く経費が300万円だとします。物価上昇率が1%であつて

参照：日本国憲法前文より抜粋

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。

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ずる。日本国民は、国家の名誉にかけ、全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成することを誓ふ。

も経費は月3万円増加します。今回の増収額である月1万4千円程度では、その半分すら補えません。

本にはそのような余力はありません。

このような状況の中で、多くの医療機関や介護事業所は厳しい経営を余儀なくされています。医療や介護分野には厳しい財政抑制が続いていますが、なぜこのような政策が続くのでしょうか。私は、その背景には国の予算配分の問題があると考えています。これまで平和憲法を掲げる日本が国としてきた防衛費のGDP比1%枠を米国の要求に従って2%へと倍増し、莫大な軍備増強への政策変更がなされました。高齢化が進み、国民の命と健康を支えるための医療・介護などの社会保障費を急増せざるを得なくなってきたというのに、失われた30年といわれる、長年の経済停滞が続いてしまった日

軍事大国によるむき出しの侵略戦争やイスラエルによるパレスチナ人虐殺、国連安保理事会の機能不全など、きな臭くなった現在の世界情勢をみれば、安全保障政策を強化しなければという焦りも無理からぬところでしょう。しかし、軍備拡大一辺倒で平和は守れません。安全保障の基本は日本国憲法前文（右記参照）通り、何よりもまず平和外交に徹し、福祉を充実させることで実現できるものです。「大軍拡反対、平和憲法を守れ」「対米従属をやめて中国とも仲よくしよつ」「焼野原よりもお花畑」。今こそ、日本の進むべき道について、国民一人ひとりが真剣に考える時ではないでしょうか。



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

平和への思いを込めて 学生2名の「春つどい」報告会開催



分達の思いのたけを語ってくれました。この日は普段からお世話になっている組合員さんにも来てもらい、学生さん達の平和への思いを聴いていただきました。これからも学生さん、組合員さんと一緒に平和について考えていきたいと思います。



6月12日(金)医学生センターにて3月に2泊3日で沖縄県で開催された春つどいに参加した学生さん2名が報告会を行って

くれました。つどいとは民医連に縁のある学生が一堂に会し、大いに学び大いに交流する全国企画です。昨年度のつどいの年間テーマは「平和」。戦後80年の節目の学びを沖縄の地で行いました。

学生さんからの報告では3日間で何を学び何を感じたか、今後、平和とどう向き合っていきたいかをスライドを使って自

読者のひろば

春を感じる記事

新入職員さんの写真・記事を拝見すると春を感じます。

和歌山市 浜端智徳さん



平和ってステキね

近頃の健くらバズルむずかしいです。私の頭の老化かしら。2ヶ月に1回のおしゃべりカフェ楽しくて、元気になります。どちらの誰と知らぬのに人生ばなし盛り上がる。くったくなしに歌をうたう。子どもの様に大きな声で合唱する。じいちゃんも、ばあちゃんも平和ってステキね!!素晴らしき混声合唱。

紀の川市 (ペンネーム)

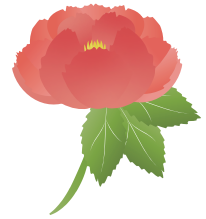
琴音ちゃん

平和な小さな庭

朝ドラの歌詞のように、世の中どんどん悪くなっていますが、我が家の小さな庭は、暖かくなるにつれ、バラやセージ、アイリス、オレガノ、そして芍薬と、水やりしかしていないのにちゃんと咲いてくれます。平和だからこそ楽しめます。

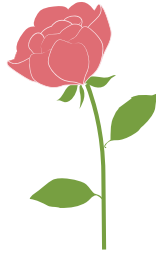
和歌山市

(ペンネーム) 花



ホウ酸だんごで快適生活

毎年、ホウ酸だんご作りに参加させていただ



QRコード読取し応募にチャレンジ

読者ひろばで「QRコードでパズル初応募」を見て、奮起しました。現在、南支部主催のスマホ講習は、新田先生の熱血指導「QRコード読取」。私も(応募に)チャレンジしました。

和歌山市 (ペンネーム)

りんご



ています。おかげで、ゴミブリも見ず、快適な生活をしています。今年も、よろしく願います。

和歌山市 宮本章子さん

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制 午後 全予約制
発熱外来の受付/午前9:00～11:30
小児科診療/午前8:00～11:00
/午後 予約制
/夜診4:00～6:30

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00～11:30 午後1:00～3:00 夜診5:00～7:00
診療開始/午前9:00～ 夜診5:00～
整形外科の診療開始/午前9:00～ 午後1:00～
皮膚科の受付/午前8:00～11:00

生協芦原診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始/午前9:00～
夜診5:00～

河西診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
(予約制)
診療開始/午前9:00～
夜診5:00～

おおみや診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始/午前9:00～
夜診5:00～

		午前		午後		小児科					午前/午後		午前		午後		夜診				午前		午後		夜診				午前		午後		夜診				午前		午後		夜診				月	
		予約診		午前		午後		夜診				新患		予約診		外科		整形外科		皮膚科		内科特診		内科				午前		夜診				午前		午後		夜診				月				
月			土生 (第4)	佐藤	アレルギー 特診 (予約制)		佐藤					細部 出口	小西	藏本	福島	田端	平井 午前のみ	東		三谷 松岡	小西 喘息			山本				木津 第1・3 のみ		奥村											月					
火		畑		佐藤								小西 細部 平本	古田	三谷		上垣内	久保 午後のみ			坂口・土生 膠原病 アレルギー			山本				木津 検査 (第2・4)		奥村	奥村									火							
水		畑		佐藤	子育て・ 発達外来 (予約制)		細部					小西 細部 石倉	内田			田端						松岡 小西	山本	山本		木津			奥村										水							
木				佐藤 細部								小西 細部 小形	土生 (第1・3)	古田		上垣内		辻岡	(第2・4) 古田				山本			内田			奥村										木							
金			畑	佐藤	予防 接種 (予約制)		佐藤					内田 細川	古田	坂口	小西 藏本	田端				福島	特診 (予約制) 土生 交代診療	山本			木津	木津 第2・4 のみ		奥村	奥村										金							
土				不定期								交代診療															第1・3 のみ		奥村									土								

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。
発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。
時間外の小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

健くらパズル 懸賞付 No.243

1	2			3	4
			5		
6		7		8	
9			10		
		11		12	
13					

〈解き方〉
ピンク色のマスの5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント お出かけの際にはこれ！

- 1 多くの自治体が核兵器廃絶と恒久平和を求め〇〇〇都市宣言を行っている
- 3 事件や災害などが一段落した後でも影響を及ぼし続けること
- 5 伊豆諸島の特産品として知られる魚の干物
- 6 地球上で最大の面積と人口を持つ大陸。日本も含まれる
- 8 日本の贈答において、慶事の贈り物に添える飾り
- 9 「〇〇〇を立てる」他人の欠点や小さな失敗を厳しく非難すること
- 11 主に血液を介して感染する肝炎ウイルスのタイプ。B型もある
- 13 帰ってきた先祖の霊魂を慰め供養するために踊られる伝統的な行事

ヨコのキー

- 2 絵画や書を紙や布で張り合わせて紐、軸、棒を取り付け壁にかけ、鑑賞するもの
- 3 出征した弟の身を案じて詠んだ「君死にたまふことなかれ」は歌人〇〇〇晶子の作
- 4 能楽や歌舞伎などにおいて、楽器の演奏を受け持つ役
- 6 田んぼの水面を長い足を広げてすいすい歩き、落ちてきたウンカの幼虫を捕食する昆虫
- 7 食塩に昆布のうま味成分を加えた調味塩
- 10 豚の脂肪から精製された食用油脂
- 12 薄切りの生姜を甘酢に付け込んだ食品

タテのキー

〈応募方法〉

できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号等をご記入のうえ、ハガキ、またはメール・ホームページの投稿フォームを活用してご応募ください。正解の方のうち、抽選で5名の方にクオカードをお送りします。

また、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名をご希望される方はその旨をお書き添えください。

● 〆切／8月末必着
● 発表／本紙307号（2026年11月号）
● 宛先／8ページに掲載

は	り	せ	ん		す
ち	あ	い		ご	い
あ		が	っ	か	
わ	か	い		い	ど
せ	い		ぎ	ど	ら
	ひ	だ	り	う	ま

解答/No.241「いちごがり」

和歌山市 矢田 凱夫さん
和歌山市 高橋佐知子さん
和歌山市 宮西乃武子さん
和歌山市 市川 紀文さん
和歌山市 石井 恵子さん



和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり24 第25番 不二山 観音寺

和歌山市西国三十三ヶ所観音霊場の25番目は、不二山観音寺です。

文禄3年(1594)に、行範が大手広芝という地を開いたと伝えられています。寛永18年(1641)嘉家作丁に移り、厄除け祈願寺として「上の観音」と親しまれ、明治年間には「下の観音」(紫雲山千手院弘誓寺)と合併します。戦災は逃れましたが、昭和26年の区画整理により現在地に移転しました。

現在、馬頭・聖・十一面・千手(もと下の観音ご本尊)の諸観世音菩薩六軀に、薬師如来、不動明王、妙見菩薩(徳川頼宣公より下賜)、弘法大師、西国三十三所の各本尊写刻像三十三軀が本堂に祀られています。

また観音寺は、江戸時代前期(元禄文化のころ)に活躍した作家・井原西鶴の浮世草子「西鶴諸国ばなし」(1685)にある「傘の御託宣」の題材にもなりました。



※この紹介内容は、第三版和歌山西国三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



各地区の「平和夏まつり」の開催予定

河西地区	7/25 (土)	場所：河西診療所
	17:00 ~ 19:00	
南地区	8/22 (土)	場所：生協芦原診療所
	17:00 ~ 19:00	
東地区	8/29 (土)	場所：生協病院
	16:00 ~ 18:00	

※中地区は秋まつりの開催を検討中。
時間については予定です。詳しくは各事業所にお問い合わせください。



ボランティア紹介

第11回 フードバンク&くらしのなんでも相談会

44名のボランティアと 支援物資193セット提供

6月13日(土) 14時より、和歌山生協病院駐車場にて第11回フードバンク&くらしのなんでも相談会を開催しました。各地区の組合員さんをはじめ、地域の方々や職員にも呼び掛けて、物資やカンパのご協力をいただきました。



相次ぐ物価高騰や社会保障費の削減により、生活に大きな不安を抱える方が増えています。今回も多くのご提供を受け、193セットの支援物資をお渡しできたほか、小学生以下のお子さんにも菓

子セットを配布することができました。また、

相談コーナーでは、生活や健康面で悩みを抱える方々の声を受け止め、必要な支援につなぐ対応を行いました。

当日は44名のボランティアの皆さんに運営を支えていただきました。厳しい情勢が続く今こそ、地域の支え合いを途切れさせず、その経験を社会へ働きかける力へと育てていきたいと考えています。次回は年末開催をめざし、さらに助け合いの輪が広がるよう取り組みをすすめます。物資支援やカンパのご協力、本当にありがとうございました。



健康づくり委員会 「ステップアップ!すこしお」 2022～2025

2025年度 すこしおマスター決定!

2025年度すこしおマスター(尿チェックで塩分4グラム以下が年間3回以上出た方)は、45人の皆さんでした。(各地区・班別の一覧表は以下の通り)

地区	支部	班名	人数	地区	支部	班名	人数
河西	にし	エレガンス	1	南	南	さくら	2
		ひまわり	2			卓球サロン	4
		カーネーション	4			さつき	12
	くすみ	つどいホール	2		広瀬	あじさい	1
		梅の会	1			岡山倶楽部	2
	のざき	なでしこ	1	南広域		夜ヨーガ	1
		カサブランカ	4			ラフターヨーガ	1
		火曜ヨーガ	3	東中	中	あざみ	1
	河西広域	セラバンド	2			河北健康チェック	1

受賞者の皆さんには、それぞれの支部を通して、表彰状が贈られます。

2025年度をもって、すこしおマスターのとりくみは終了しますが、班会で少なくとも年3回の尿チェックを実施しましょう。自分の尿塩分量を知ることから、「すこしお」の取り組みが始まります。健康な毎日の為に、引き続き、減塩にとりくみましょう。

茄子とピーマンの味噌炒め

★つくった人からひと言

お肉と合わせても、美味しいです!ちょっと足りない時おかずの1品にも、メイン料理にもおすすめです!



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

- 茄子……………2本
- ピーマン……………2個
- サラダ油……………大さじ2

- 味噌……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………45ml

- ごま油……………適量



〈作り方〉

- 1 ピーマンのヘタを取り、4等分に切る。茄子はヘタを取り、1cm幅の輪切りにする。
- 2 ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンでサラダ油を中火で熱し、茄子を炒める。油を吸ったら、蓋をして中火で3～4分蒸し焼きにする。
- 4 茄子を裏返し、ピーマンを加え蓋をしさらに2～3分蒸し焼きにする。
- 5 合わせた調味料を④に加え全体に味がなじむように混ぜる。香づけにごま油を入れ、蓋をして弱火で1～2分蒸し焼きにする。

エネルギー / 218 kcal たんぱく質 / 3.2g 塩分 / 1.7g



ドライブが好きなのは多いと思います。しかしカーナビに頼りすぎて「え、なんでこんな道通すの!」と思うこと、よくありませんか。渋滞回避とか効率的なルートを示してくれる反面、とんでもない裏道や狭い道に案内されてヒヤッとするのがよくあります。これって、仕事でも同じで、マニュアルやルールは、確かに効率を上げてくれますが、現場や相手の状況によっては「逆効果」になることもあります。だからこそ、「あれ、これって今もこのやり方でいいんだっけ?」と、自分で立ち止まって考える力が大事ではないでしょうか。カーナビやAIに全部任せるより、「この先、曲がるべきか」自分で判断できるチカラを養っておきたいです。

(丁)

編集後記



〒640-8390
和歌山市有本二三八一四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。
または、QRコードで。