2026年11月
第307
〈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 ……21,652人
● 出資金…1,168,897,568円
● 一人平均出資額 ……53,985円
2026年9月30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



秋津野ガルテン（田辺市）

秋津野ガルテンは、田辺市上秋津にある都市と農村の交流施設です。2008年11月、地域住民が出資し、廃校となった旧上秋津小学校の木造校舎をリノベーションして誕生しました。昭和レトロな校舎には、ソーシャルビジネスを推進することで地域の活性化につなげていくことを目的に各種事業が行われています。

（写真・文／中嶋　一雄）



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。

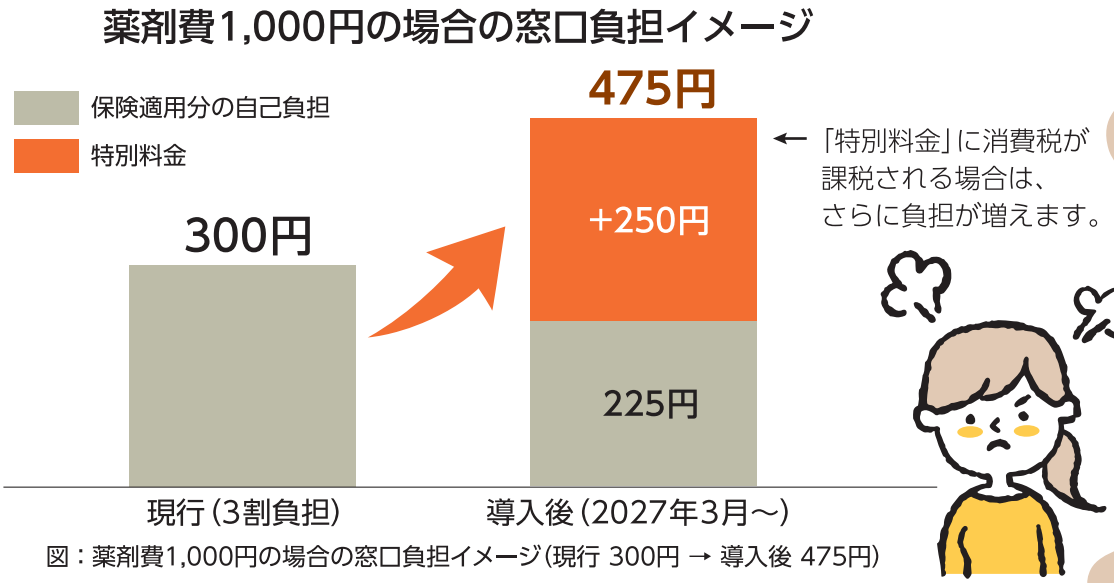
「OTC類似薬」自己負担増、2027年3月導入へ



際限ない負担増に、いま警鐘を

来年、医療用医薬品のうち、ドラッグストアで買える市販薬（OTC医薬品）と成分がほぼ同じ「OTC類似薬」に、新たな自己負担が導入されます。対象はロキソニンやアレグラ、マグミットなど77成分・約1,040品目。2027年3月から、薬剤費の4分の1（25%）を「特別の料金」として全額自己負担とし、残る4分の3に通常の1～3割負担がかかる仕組みです。

例えば薬剤費1,000円の薬なら、これまでの自己負担は3割で約300円でした。新制度では、まず薬剤費の25%にあたる250円が「特別の料金」となり、残る750円の3割225円と合わせて475円の支払いに。負担額はおよそ1.6倍に膨らみます。



図：薬剤費1,000円の場合の窓口負担イメージ（現行 300円 → 導入後 475円）

私たち医療福祉生協は、この制度導入に一貫して反対してきました。「市販薬で対応できるなら」という理屈は一見もっともらしく聞こえますが、症状の見極めは簡単ではなく、持病や体質によって処方薬が必要な人も少なくありません。とりわけ高齢者や慢性疾患を抱える組合員にとって、この負担増は暮らしに直結します。

さらに見過ごせないのは、これが「入り口」にすぎないという点です。対象の77成分は今後さらに拡大される可能性があります。「公平性の確保」「医療費抑制」の名の下に、私たちの窓口負担は際限なく積み上げられていくのではないでしょうか。

いま声を上げなければ、湿布薬、漢方薬…と負担増が次々と連鎖し、さらに国民皆保険制度が大きく崩れるきっかけになるかもしれません。医療は本来、お金の心配なく受けられるべきもの。私たちは今後も、この流れに歯止めをかけるべく声を上げ続けます。

※1「特別の料金」に消費税（10%）が課税される場合、250円は275円、合計は500円（約1.7倍）になります。
※2 制度の詳細（対象品目・免除規定など）は今後の国会審議・省令により変更される可能性もあります。


会場風景


那賀地区 おおみやカフェ報告


南地区 ニュースづくり報告


河西地区 機関紙手配り100％報告


中地区活動報告


海南・海草支部 昼食会報告


学習講演・斎藤貴男氏


四ヶ郷支部活動報告


東中地区担い手づくり報告


松下専務理事・行動提起


河西地区 機関紙配布協力者づくり報告

第38回地域組合員・職員活動交流集会

9月26日（土）午前10時から、和歌山県勤労福祉会館プラザホープで第38回地域組合員・職員活動交流集会が開催されました。学習と交流を中心に、10月からの秋の生協強化月間に向けた行動提起などが行われ、各支部で活動する組合員と役職員あわせて149名が参加しました。

学習講演では、ジャーナリストの斎藤貴男氏に「高市政権下での医療・介護・社会保障のゆくえ」と題してお話しいただきました。斎藤氏は、日本社会が抱えるさまざまな課題を示したうえで、世代間対立の扇動などによって構造的な矛盾が覆い隠されている現状を説明。自己責任論を払拭し、社会保障を権利として位置づけること、分断を乗り越えて広く連携していくことの重要性を語られました。

昼食休憩を挟んだ午後は、「医療福祉生協の価値と役割」をテーマに学習と交流が行われました。今回初めて、各支部に事前提出をお願いした「支部紹介シート」をもとに活動交流を試み、各支部から特徴的な取り組みが報告されました。最後に、10月からスタートする強化月間に向け、松下専務理事から具体的な行動が提起されました。

改めて自分たちの活動の価値や魅力を感じ合い、仲間と確かめ合う元気の出る集会となりました。

和歌山中央医療生協の職場紹介⑨

和歌山生協病院サポートセンター

医療・介護・福祉・生活をつなぐ相談窓口です



私たち『サポートセンター』は、患者さんやご家族、地域の皆さんが安心して治療を受け、退院後も住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療・介護・福祉・生活をつなぐ相談窓口です。

入院前は他院・施設との調整、入院中は退院後の暮らしを一緒に考え、ケアマネジャーやご家族との調整、転院・施設入所の支援を行います。退院後も、かかりつけ医や居宅支援事業所、訪問介護・看護、介護施設と協力し、切れ目なく支えます。在宅療養や介護保険・福祉サービスなど、地域の方の暮らしの相談もお受けします。

スタッフは、看護師8名、医療ソーシャルワーカー 3名、窓口担当の事務2名の計13名です。訪問看護認定看護師、ケアマネジャー、社会福祉士の資格をもつ職員がいます。

「いつでも、どこでも誰もが安心できるよりよい医療と福祉を」という理念のもと、組合員の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、身近な窓口として寄り添います。どうぞお気軽にお声がけください。

こんな時はご相談ください

- □ 一人で退院できるか不安
- □ 介護サービスを利用したい
- □ 在宅か施設か迷っている
- □ 転院先を探したい
- □ 他院・施設から入院相談をしたい
- □ お金の心配

サポートセンター Q&A

Q 相談にはお金がかかりますか？
A 相談は無料です。

Q 家族だけでも相談できますか？
A はい。大丈夫です。

Q いつ相談したらいいですか？
A いつでも（平日16時まで）気軽にご相談ください。

サポートセンターへの相談は、
☎073-471-7711

出会い ふれあい 支え合い ひろば

南地区 平和夏祭り



8月22日（土）17時から19時まで、生協芦原診療所にて、恒例の「平和夏まつり」が開催されました。

今年も趣向を凝らしたステージ企画や多彩な模擬店を目当てに、地域の皆さんがたくさん来場してくれ、例年以上に大盛況の夏まつりとなりました。

準備は大変ですが、地域と南地区が結び付く、みんなの元気が出るとりくみです。







東地区 平和夏祭り

8月29日（土）、河西地区・南地区と続く26年度最後の「平和夏まつり」が生協病院駐車場にて開催されました。

地元連合自治会長にもご挨拶いただき、地域に根付いた生協病院の恒例行事として、今年も大いに盛り上がりました。

また、職員・組合員さんの模擬店で得た収益の大半は、今回も平和活動への参加カンパとして活用される予定になっています。











カフェが盛況!!

各地区で「カフェ」の取り組みが広がっています。飲み物やお菓子を味わうだけでなく、それぞれが楽しい時間を過ごす場所として、時にはイベントや多彩なレクリエーションを企画しています。今回、9/18（土）那賀地区「おおみやカフェ」、10/1（木）中地区「おしゃべりカフェ」、10/2（金）河西地区「ほっとカフェ」の様子を取材してきたので、写真で紹介します。



おおみやカフェ



打田支部レクリエーションクラブの皆さんによる「銭太鼓」演奏。演者と参加者が一体となって盛り上がりました。

おしゃべりカフェ





普段は演奏会・歌う会・チンドンショー・落語など、多彩な企画を開催しますが、この日は「防災学習会」を兼ねたカフェでした。



ほっとカフェ



中野事務長の「東京ブギウギ」の歌声に合わせて、団扇の太鼓演奏!? さらに、お手玉を使って認知症予防のゲーム大会と盛りだくさんでした。



気になる体のSOS
～その症状、相談してみませんか？

「どこに相談すればいいのかわからない」「こんな些細なことで病院に行ってもいいのかな…」このような悩みはありませんか。
このコーナーではシリーズで和歌山中央医療生協の病院・診療所の特徴的な診療、検査をご紹介します。

お気軽にご相談ください

〈膠原病・リウマチ外来〉

このような症状に心当たりはありませんか？

- ☐ 手の指や手首の関節が腫れて痛む
- ☐ 朝起きた時、手が握りにくく、数十分経たないとスムーズに動かない
- ☐ 熱が下がりにくく、体のだるさがずっと続いている
- ☐ 寒い場所に行くと、指先が白くなったり紫色になったりする
- ☐ 日光に当たると、顔や体に赤い湿疹が出やすい

関節の痛みや腫れ、長引く身体のだるさは、単なる疲れや加齢によるものだけではなく、「膠原病（こうげんびょう）」という病気が隠れているサインかもしれません。



〈ご相談はこちらまで〉

和歌山生協病院附属診療所　膠原病（こうげんびょう）・リウマチ外来
（毎週火曜日午後1時～2時30分＊要予約）
予約についてはこちらにお電話ください
電話番号　**073-471-8171**　和歌山生協病院附属診療所（代表）



～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

組合員さん手作りの一品料理もプラスして
組合員参加型ランチ会を開催

9月17日（木）医学生センターにて組合員参加型ランチ会を開催しました。今回、事情により組合員さん手作りの料理が用意出来ないため通常ランチ会として開催する予定でしたが、いつも組合員参加型ランチ会の際にご協力いただいている組合員さんが急きょ医学生センターに来てくれ、イワシの甘露煮、ひじきの煮物を提供してくださいました。

通常のランチ会は近くの弁当屋さんで注文した弁当を学生さんと担当者で一緒に頂きますが、この日は弁当+組合員さん手作りの一品料理と少しプレミアムなランチ会となりました。今回、料理は弁当がメインでしたが、食事をしながら学生さんと組合員さんが笑顔で話す姿がとても印象的でした。



お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当（TEL 073-441-5090）まで、ご連絡ください。

読者のひろば

鬼門は飲酒

改定された「8つの生活習慣」と「2つの健康指標」参考にします。（4）健康に配慮した飲酒が鬼門です。

橋本市　加藤久規男さん



もう15年 楽しい街歩きと山歩き

生協ハイキングに夫と参加したことがキッカケで15年。今年は9月上旬、2回目の名草山に登りました。下山した時にタヌキに出会いました。ふっくら可愛くて嬉しかったです。

和歌山市（ペンネーム）なすび



組合員になり活動に感謝しています



地域支えあいセンター虹のスマホ教室に参加させていただいています。7月末に生協病院に入院、組合員になり、医療生協の事など、色々な活動を知る事ができました。地域の為、活動なさっている皆様に感謝いたします。

和歌山市（ペンネーム）れいさんさん

ひねってたり優しかったり



パズルがとても楽しいです。答えを見つけるにあたって、ちょっとひねってあったり、優しく導いてくれるところが素敵です。

紀の川市（ペンネーム）北のみっちゃん

育てた野菜は特に美味しいね



孫が小学校から持って帰ってきた野菜の鉢植え。オクラの子、ナスの子。毎日水をやり無事収穫。オクラの唐揚げと豚バラなすが、お気に入り。自分で育てた野菜は特に美味しいらしいです。

和歌山市（ペンネーム）のりのり

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
小児科診察/午前8:00～11:00
/午後 予約制
/夜診4:00～6:30

	午前	午後	小児科		
	予約診		午前	午後	夜診
月		土生（第4）	佐藤	アレルギー特診（予約制）	佐藤
火	畑		佐藤		
水	畑		佐藤	予育て・発達外来（予約制）	細部
木			佐藤/細部		
金		畑	佐藤	予防接種（予約制）	佐藤
土			不定期		

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～
整形外科の診察開始/午前9:00～　午後1:00～
皮膚科の受付/午前8:00～11:00

	午前					午前/午後	午前	午後	夜診
	内科				外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科
	新患	予約診							
月	細部/出口	小西	藏本	福島	田端	平井（午前のみ）	診察	三谷/松岡	小西/喘息
火	小西/細部/平本	古田/出口	三谷		上垣内	久保（午後のみ）		坂口/土生/膠原病/アレルギー	
水	小西/細部	内田			田端				松岡/小西
木	小西/細部/小形	土生	（第1・3）古田		上垣内		辻岡	（第2・4）古田	
金	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
土	交代診療								

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～

	午前	夜診
月	山本	
火	山本	
水	山本	山本
木	山本	
金	山本	
土		

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～

	午前	夜診
月	木津	木津（第1・3のみ）
火	木津（検査）（第2・4）	
水	木津	
木	内田	
金	木津	木津（第2・4のみ）
土	第1・3のみ	

おおみや診療所

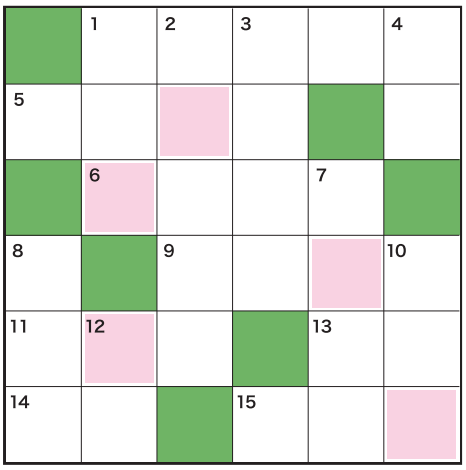
受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始/午前9:00～
夜診5:00～

	午前	夜診
月	奥村	
火	奥村	奥村
水	奥村	
木	奥村	
金	奥村	奥村
土	奥村	

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.245

〈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　甲乙つけがたく、それぞれ美しく咲きましたね



ヨコのキー

1 スポーツ選手の中にはこの時にゲン担ぎで緊張を和らげたりする
5 青森県の北東部、本州最北端の半島
6 手で触った感触やその物から受ける感じ
9 紙などをつかんで留め置く器具、文具
11 大豆から豆腐や豆乳をしぼった後に残るもの。卯の花
13 アムール、ベンガル、スマトラなど広い地域に生息するネコ科の大きな動物
14 物事が90％の確率でほぼ完全であること。九厘をつけてより高い確率を示したりする
15 物事の始まりと終わりや、一対となっているものを表す。こま犬

タテのキー

1 舞台において客席から見て左側を舞台用語でこう呼ぶ
2 コスモスを漢字でこう書くことがある
3 弱い立場の人に思いやりの気持ちで接したり自分自身や物を大切に扱ったりすること
4 海道固有の動植物に冠する。○○シカ、○○リス
7 暦の上での冬の始まり。二十四節気の一つ
8 過去の経験や情報を脳に取り込み、保存し、必要な時に思い出すもの
10 計画・予定・案・企画を表す英語
12 千枚漬けなどに用いるアブラナ科の丸い根菜

〈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／12月末必着
●発表／本紙309号（2027年3月号）
●宛先／8ページに掲載

〈当選者発表〉
健くらパズルNo.243の正解は「ひやけどめ」でした。応募総数81通のうち正解は81通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

紀の川市　土橋　千尋さん
橋本市　佐々木磐夫さん
橋本市　石川美香子さん
和歌山市　市川　葉子さん
和歌山市　山本　敏彦さん

ひ	か	く		よ	は
	け		く	さ	や
あ	じ	あ		の	し
め	く	じ	ら		か
ん		し	ー	が	た
ぼ	ん	お	ど	り	

解答/No.243「ひやけどめ」

和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり26

第27番 慈眼山（じげんざん） 正壽院（しょうじゅいん）

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の27番目は、慈眼山正壽院です。

慶長年間（1596～）に宥盛（ゆうせい）法印により、現在の和歌山市吹上・新堀のあたりに開かれました。その後、寛永年間（1624～）お城のお堀の拡張工事のルートにあたっていたため、元博労町に移ります。

本堂の天井には金色の輝くつり灯篭が吊るされており、その数に圧倒されます。また、天井内壁には、中谷紀山（きざん）画伯が描いた龍の絵が色彩も鮮やかに見事です。

毎月24日の地蔵尊祭りには、市堀川にかかる中橋のたもとに祀られているお地蔵様まで行きお参りします。



※この紹介内容は、第三版和歌山西國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。







第7回 いらっしゃい！ げんき屋台村へ！ 小雨決行

日時　2026年12月6日(日) 10:00～13:00
場所　海南げんき駐車場

今年も開催します!! 大好評「いらっしゃい！げんき屋台村へ！」
安くて新鮮な野菜や果物が盛りだくさん！
美味しいパンや総菜、スイーツなどのお店も大集合!!
キッズのお楽しみ企画も準備中!(^^)!
イートスペースもあります!!

三つの委員会が力を合わせて

新たに「地域づくり委員会」がスタート

もともと活動が関わりあっていた和歌山中央医療生協の「事業所利用委員会」「ボランティア委員会」「環境・防災委員会」の三つの委員会が、ひとつに合流し、「地域づくり委員会」として生まれ変わりました。

目的は、医療生協の理念に基づき、組合員・利用者・地域住民・職員が力を合わせ、「安心して住み続けられる地域づくり」をすすめることです。活動の柱は、①医療・介護・福祉をより良くする活動、②支えあい・ボランティア活動、③環境・防災・地域連携活動の三つ。広い視点から大きな方向性を描き、それを各地区や事業所の身近な活動へとつなげ、ひろげていく道筋づくりも、これから皆さんと一緒に考えていく大切なテーマです。

初回は活動の軸について話し合い、参加者の皆さんから率直なご意見をいただきました。事務局からは、防災を中心に、ボランティアの輪を広げ、各事業所や行政、地域の他団体とも手をつないでいくイメージの取り組みが提案されました。

いのちと健康、くらしを守ることは、医療生協の原点です。病院や診療所、介護事業所とともに、災害への備えから日々の支えあい、環境にやさしいまちづくりまで、組合員のみなさんと一緒に「ここで暮らしてよかった」と思える地域を育てていきたいと思っています。



しばらく方向性をしっかり議論し、多様な意見も取り入れながら、医療生協らしい地域づくり活動を前向きに進めていく方針です。

冬野菜のミネストローネ

ためしてクッキング 178



★つくった人からひと言

寒い日には、あったかいスープでほっこり♪
お肉は鶏肉やミンチでも、お野菜はカブや春菊でも違った味わいがあると思います



材料（2人分）※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

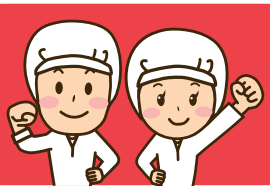
- ベーコン……50g
- にんにく……1片
- オリーブ油……10g
- 大根……50g
- れんこん……50g
- 白菜……50g
- ほうれん草……50g
- コンソメ……10g
- 粉チーズ……10g
- 塩こしょう……適量
- 水……400mℓ

〈作り方〉

1. 野菜とベーコンはそれぞれ1cm角に切り揃えておく。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油・にんにく・ベーコンと火の通りにくい大根・れんこんを入れ、塩ひとつまみ入れ火にかける。
3. 野菜と油が馴染んできたら水400mℓを入れ、蓋をして10分間煮込む。
4. ※煮込んでいると水分が減ってくるので、途中で水を足して調節する。残りの葉物野菜を加えて、もう5分煮込む。
5. コンソメ、塩こしょうで味をととのえる。
6. 器に盛り付け、粉チーズを振りかける。



エネルギー /204 kcal　塩分 /2.7g



病院調理師募集中！

未経験者も大歓迎！　※経験給加算あり　年齢制限あり（30歳以下）
問い合わせ　☎073-471-7711（担当：氏原）

編集後記

時々、我が家の家電が一斉に反乱を起こす。今年の大物で言えば、洗濯機と電子レンジが間髪入れずに壊れてしまった。そして、買い替え時に実感するのが物価高の現実だ。特に電子レンジは20年間、文句も言わず奮闘してくれた我が家の功労者。最新の製品には手が届かずとも、今の「控えめモデル」ならこれまでと同機能で格安だろうと思っていたが、甘かった。あの当時、高性能な上位モデルを選んだことが、20年後に仇となるとは…

長引く物価高や半導体・物流コストの高騰があるにせよ、そこそこ奮発しても、グレードアップどころか20年前と同性能の電子レンジしか買えない衝撃。我が家の財布だけがタイムスリップしているのかな？　いや違う。庶民の所得だけを長年置き去りにしている政治のせいに違いない。（N）



〒640-8390
和歌山市有本一三八―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。