

やましろう健康医療生協ニュース



4/21(日)開催予定

今年は、感染対策を実施し、
模擬店も出店
※バザーは実施しません

発行：やましろう健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.365**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyoku.jp>

検索「やましろう健康医療生協」

※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 4960人(2月末現在)

4月のご案内

- 法律相談(予約制です)
16日(火)午後6時～8時
- 絵手紙サークル
18日(木)午前10時～12時
- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄久津川駅
19日(金)午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。
20日(土)午前9時～・11時～
事前予約制 申し込みは受付へ
- 第26回やましろう健康まつり
21日(日)午前10時～午後3時
- ニュース発送作業
24日(水)午前9時～

4月から介護報酬の改定となります。医療は6月から改定

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 4月10日

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「右上の花」「左のぼんぼり」「雛人形の着物の柄」「左の雛あられ台」「左の子の口」「飲み物のストロー」「右の子の足」の7ヶ所でした。

応募数26人・正解は24人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

松田 守	(城陽市)
今西 静生	(城陽市)
小島 民也	(宇治市)
堀田 捷利	(宇治市)
大畑 輝子	(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ことがあります。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。5月号の封筒詰め作業日は4月24日(水)の午前中です。」
広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。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 池野内	河本内 平松内	河本内 倉田(1・3)	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4月～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
腹部エコーをはじめ各種エコー	第1・3・5火曜午前
	第2・第4木曜午前
	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	

4月より診療体制が変更いたします。ご確認をお願いします。

5月3日の憲法記念日によせて「意見広告」を行います。(要 申し込み。1口500円)

んまに疲れた。ああしん
ど。
する事も出来ません。

宇治市 桑村久美さん

歯科の平田先生21年間
の診療ありがとうございます
ました。歯もハグキも悪く
なつてた50代の私が歯医
者さんを探していた時、あ
さくら歯科ができて、良い
先生が来られたと聞いて
嬉しかったのが昨日の事
のように思い出されます。
診察室に飾られた山の美
しい写真にもみとれ癒さ
れました。今後も平和な世
の中をめざす仲間として
共に生きていきたいです
ね。ありがとうございます
た。

宇治市 橋田安子さん

今年も知らぬ間に3月
に入っていました。年を取
ると月日の経つのが余計
に早く感じます。

宇治市 祐谷知須子さん

台風はテレビや新聞で
前もって大変なニュース
として知らせてもらえる
が、地震は何の前ぶれもな
く来るから怖いです。どう

宇治市 石野望さん

自民党の裏金事件、組織
的違法行為の徹底究明を。

今回の裏金事件は、自民
党の組織的な違法行為で
す。真相の究明は全く進ん
でいません。誰がこの様な
ことを始めたのか、国民が
知りたいのは具体的に何
に使ったのか？明らかに
せよ。「不明」「知らない」
では済まされない。私腹を
肥やし、お金で政治を動か
す。とても政治家とは思え
ません。企業・団体のパー
ティー券購入は団体トッ
プや会社役員のポケット
マネーだけではなく、労働
者が一生懸命働いて生み
出したものではないです
か。賃金向上や設備投資に
使われるものではないで
すか。金権腐敗根絶へ自民
党政治を終わりにしまし
よう。

「特別障害者手当の申請って、私もできますか？」

組合員さんから、「城陽市の
『特別障害者手当』の申請に
ついて知らなかった。そんな
制度があるのなら、私も該当
するかも…」との声がよせら
れました。そこで、このニュ
ースでも、お知らせすること
にしました。

『特別障害者手当』は各市
町村の福祉課などを窓口に応
請を受け付けています。今年
の資料では、宇治市で月2万
7350円、城陽市で2万7
980円が年4回に分けて支
給されています。

3月1日付『広報じょうよ
う』の4ページに掲載されて
いました。所得制限はありま
すが、身体または精神の重度
の障害が2つ以上重複するな
どにより、日常生活において
常時特別の介護を必要とする
20歳以上の在宅の重度障が
い者となっています。入院や
入所では、対象にはならない
ようですが、この制度を知ら
ない方もたくさんおられると
伺いました。

この制度は、心身に重度の
障害があり、常時介護が必要
な方、複数の重度の障害がある
方となります。寝たきりであつ
たり、重度の認知症の方が対象
で障害者手帳の所持は問われ
ません。

特別養護老人ホームの入居
者は対象外ですが、在宅だけ
なくグループホーム等々の施
設入所者も対象となっていま
す。

在宅で介護をされている家
庭にはこの手当も経済的支援
につながるものと思います。
23年は宇治市では延385
7件、城陽市では1589件を
支給されているとホームペー
ジに掲載されていました。

(宇治市では令和2年から減
少してきています。)

制度がありながらも、対象の
方に情報が届かず、制度活用
につながらないのは残念なこ
とです。

私も該当するかもと思われ
る方は、躊躇せずに、市役所の
福祉課などで尋ねてみてくだ
さい。また、介護を受けられて、
障害をお持ちの方のご家族も、
一度尋ねてみてはいかがでし
ようか。

法律相談（予約制） （無料・1件30分）

- 4月16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15日の午前中までです。

さぽーと ゆう・ゆう・ゆう（訪問介護） サービス提供責任者募集

- 介護福祉士・介護職員実務者研修資格
- 自転車・バイク移動が可能な方
- 週3日/1日8時間労働
- 時間給 1270円～（交通費・定期昇給あり）
- 0774-54-5055 所長 小野るい子まで

2024年度総代選出要綱

1. 総代定数並びに選挙区の確定

- (1) 総代の定数は120人とする。
- (2) 定数確定の基準は、各選挙区の2024年2月10日現在の組合員名簿登録組合員数とする。
- (3) 選挙区及び各選挙区の定数は次の通りとする。

ブロック	選挙区	組合員数	定数
宇治	① 西小倉 北小倉 南小倉 西大久保 平盛	1,330	31
	② 菟道 菟道第二 神明 槇島 北槇島 小倉 伊勢田 大久保 大開	1,170	28
	③ 宇治 三室戸 南部 岡屋 木幡 御蔵山 笠取 笠取第二	444	11
城陽	① 久世 久津川 古川	461	11
	② 深谷 寺田 寺田南 寺田西	505	13
	③ 今池 青谷 富野	201	5
久御山	久御山町	134	3
府南部	八幡市 京田辺市 木津川市 綴喜郡 相楽郡	308	8
京都市その他	京都市 区域外の地域	407	10
合計		4,960	120

2. 総代選挙管理委員会について

- (1) 選挙管理委員に、柴田いずみ・福本悦子を指名する。
- (2) 総代選出の公告は、2024年3月25日付で行う。
- (3) 立候補・推薦受付期間は、2024年4月15日（月）から5月10日（金）午後5時までとする。

3. 総代選出方法について

- (1) 総代の選挙権、被選挙権は、2024年2月10日現在の組合員名簿登録の組合員が有する。
- (2) 立候補届出用紙・推薦届出用紙は生協事務所におく。
- (3) 立候補者（推薦者を含む）が定数以内であれば全員当選者とする。
- (4) 定数を超える場合はその選挙区で選挙を行う。
- (5) 当選者が確定し次第、選挙管理委員長は当選人の氏名を理事会及び本人に速やかに通知する。
- (6) 選挙管理委員長は、当選人の氏名を公告する。

4. 総代会

- (1) 6月23日（日）午後1時30分からとする。（2024年2月17日 第416回理事会）

園芸サークルのお知らせ

毎月第3土曜午後1時～

診療所の中庭で、来院されたみなさんに、季節のお花をご覧いただきたいと活動しています。お花の好きな方、ぜひお仲間になってください。ご自宅で育てておられる草花でたくさん増えたからとおすそ分けしていただけるものがあれば大歓迎です。谷口まで 090-7766-3075

健康体操教室のお知らせ

日時4月20日(土) 参加費1回500円

1回目 午前9時～10時30分

2回目 午前11時～12時30分

講師：友久典子さん（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
予約制です。あさくら診療所受付まで。

山宣(やません)の愛称で知られ治安維持法に反対して暗殺された宇治ゆかりの政治家、旧労働党の代議士 山本宣治(1889〜1929年)の命日の3月5日に山宣のお墓のある宇治市善法墓地で第95回山宣墓前祭が冷たい雨の中開かれ180人が参加し、故人を偲び自由と民主主義を掲げて戦った故人の意志を継ぐことを誓いました。

黙とうと山宣追悼歌で墓前祭が幕開けしました。山宣祭実行委員会委員長の献花・挨拶が始まり5団体が追悼の言葉をささげました。

実行委員長は挨拶の初めに、1月の「能登半島地震」で被災された方々に哀悼とお見舞いの言葉を述べ、2月に実施された京都市長選挙での福山和人さんの奮闘を紹介し、最後に山宣の遺志を受け継ぎ、平和

第95回山宣墓前祭 3月5日 180人が集う
戦争は最大・最悪の暴力であり、人権侵害である。



と命、暮らし守る政治実現に力を合わせ頑張ろう、と呼びかけました。

やましろ健康医療生協の堂本吉次専務理事が参加者を代表して「墓前の誓い」を述べ、参加者で確認をしました。

午後からは、「山宣と民医連」と題した講演があり、山宣の暗殺後に民医連の前身「無産者診療所」が設立され、今では全国で医療・介護・福祉の取組を進めていることが紹介されました。

～健康診断があなたの健康を守ります～

わたしたちが健康で長く生き続けるためには、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)

あさくら組合員健診 4月1日～4月26日まで
年齢制限はありません。電話にて予約下さい。

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X線検査(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、ご来院順となります。混みあう場合は待ち時間がかかります。なりか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。

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
 - ④ PSA(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。



声 声 声

宇治市 布川庸子さん

政倫審でどこまで真実が明らかになるのか注目しています。よくも何年もこんな事を続けていたものですね。政治家というのは国民が平和に暮らせる世の中を目指すのが一番の役目なのに、私服をこやすことに一生懸命では倫理的におかしいです。この際しっかり明らかにし、本当の政治をして欲しいです。

宇治市 森川和子さん

三月の「高齢者の低栄養の話」大変参考になりました。高齢一人暮らしの私、食事に気をつけます。

宇治市 山根ますおさん

毎日裏金、キックバック言われ、いつまで嘘の上塗りするん。おんさんのせいにせんと辞めたらどうですんや。もし我が家族やったら、表を一人で歩けん言われ、大変なことになりますわ。悪い事したら

明らかにして、身の回りをきれいに。納税しなはれ。又つぎからつぎと税金の無駄遣いをするな。万博ト

イレ一ヶ所に2億円、なにを考えてますんや。能登被災地では簡易トイレも足りんそう。涙が出るわ。又今私も利用している訪問介護制度を見直すんや。もうおこるで。

宇治市 狭間良子さん

最近テレビがこわれて音だけで画面が出ません。それで音楽を聞いているとそれはそれでとつてもゆつくりした時間が流れていきます。

宇治市 湯口典子さん

平田高士先生 あさくら歯科が開設された時から、先生の診療を受けてきました。歯周病について、歯みがき方法について、ハブラシの選び方、ポイントブラシ、歯間ブラシの使い方などを教えていただきました。80歳になりましたが、8020で生活しているのは、これまでのご指導の賜物と思っています。先生これから

も地域でみんなを支え、見守ってください。本当にありがとうございます。ありがとうございました。

久御山町 中村都子さん

コロナで文化祭での発表がなくなつた太極拳。

今年は4月に2週連続での公演依頼が！いつもの演目に扇を加えるのでかなり楽しみ。扇が一斉に振り下ろされるとき「バシッ」という音が素敵。でも揃わないと最悪。頑張つて練習をするのみだ。

城陽市 大畑輝子さん

せめてクイズでもと思いつながら、出すのを忘れてしまふ。今年は正月早々にガツンときたが、早3月。気温変化が著しくて十年余振りに風邪をひいた。加齢です

城陽市 今西静生さん

今年も2月上旬に確定申告しました。還付申告の場合は2月1日でも出来るんですよ。昨年知りました。医療とかも我が家で年20万円もかかっています。それにしても自民党の裏金づくりに

城陽市 稲富喜美子さん

3月に入ってから寒さが戻り、老年(82歳)になり体力的にこたえますね。一

日も早く暖かい日が続いていることを思う。今日のこの頃ですが!!

木津川市 中野やすこさん

「私達は憲法に守られているのよ。」と5月3日には憲法手帳の読み合わせを子供や孫達として居りました。最近の社会情勢を考え

守らせるために私達国民が見守つて行くものになつて

来たと思います。「私は花田との名になつて居ります

が、本当の名前は(金〇〇)です」「祝園弾薬庫」で働いて居られた体験や天理柳本飛行場に居られた方のお話

も聞きました。語り続けています。

今年も2月上旬に確定申告しました。還付申告の場合は2月1日でも出来るんですよ。昨年知りました。医療とかも我が家で年20万円もかかっています。それにしても自民党の裏金づくりに

城陽市 今西静生さん

今年も2月上旬に確定申告しました。還付申告の場合は2月1日でも出来るんですよ。昨年知りました。医療とかも我が家で年20万円もかかっています。それにしても自民党の裏金づくりに

城陽市 稲富喜美子さん

3月に入ってから寒さが戻り、老年(82歳)になり体力的にこたえますね。一

す。

宇治市 木下節子さん

たんぽぽや 青色申告

だしにいく

さらさらと 春の光りや

里の屋根

春の夜や 母の声なき

夢に覚め

胸はずむ 楽譜や春の

音楽室

3月号の声の訂正です。

たんぽぽや 花赤白の 杖

の先

※盲ろう者の方の杖です※

宇治市 宮崎久美子さん

自民党の政治家の裏金のニュースで立腹した人が確定申告に来て税務所で怒鳴っている…。気持ちとはともよくわかる。でも所員さんかわいそうな気がします。悪いのは……。

宇治市 滝林康子さん

わてほんまによう言うけど、あほかいな。携帯・スマホ・通信・受信、その後FA X。記録紙確認のトラブルか、操作するがダメ。説明書読んでやつと解決。これからも操作ミス続く? わてほ

Satokoの 性と生の おはなし

第7話



前回は自分らしさについて、自分の好きを大切にしていきたい、そんなお話をしました。今回は感情についての話です。性教育と感情の関係について思うかもしれませんが、性教育は人権教育であることも以前お話ししましたが、その中でも、感情についての学びも課題の中で出てきます。感情と云っても様々なものがありますが、今回は「怒り」についてのお話です。最近、どんなことで怒りましたか？誰かにイライラして大爆発した、大爆発まではしなかったけど、ムカムカしてどうしようもなく誰かに聞いてもらった、この怒りの感情は、自分の中で抑え

たり、誰かにぶつかったりすることは、自分にも相手にも良いものではありませんよ。怒りについて知っておくと自分も相手も大切にできる手立てになるかもしれません。怒りは、「二次感情」です。すぐに出てくる感情のように思いますが、実は怒りの下には「一次感情」が隠れています。例えば、夜ご飯を一生懸命作ってパートナーの帰宅を待っていて、連絡もなく、夜中に帰宅したパートナーに、どんな言葉をかけますか？「今まで何やってたの！連絡くらいしてよ！」と怒りを相手にぶつけてしまいそうです。この時、怒りがすぐに湧いてきたように感じます

が、一次感情はどうでしょうか？最初は、心配して、事故でもあったのかな、どうしたのかと心配したり、寂しさを感じたのではないのでしょうか？もちろん、その人の感じる一次感情なので、本人の中にしか答えはありませんが、最初に感じた不安や寂しさ、落胆など、さまざまな一次感情があり、二次感情として怒りを使っているのです。その自分の一次感情に目を向け、自分自身のその感情に寄り添うことが、自分自身を大切にすることにもつながります。また、その一次感情としてアイメッセージ（私は〜と感じる、思った）など、相手に私を主語にした形で伝えてみたり、怒りが起きた時、私のその下にある気持ちとはどんな気持ちだろうと、自分自身の一次感情に目を向けること、やってみてくださいね

わたしのひらひら 理事 能塚耐子 子どもたちのテスト漬けを変えよう

私は50年近く保育の経営と子どもたちの成長を見てきました。今年2月14日の国会質疑で日本共産党の山添拓議員が「若者の教育支援」をテーマに参考人質疑をされました。「特別支援学校、学級に通う子どもたちが増えたのに学校も学級も増えていません。2022年に設置基準が見直されましたが十分改善されていません」と質問されました。

参考人の東京大学小国教授は保護者が特別支援学校を選ばざるえない現状を指摘しました。「全国学力テストの点数を上げるためにテスト漬け、教員不足、教員の長時間労働、管理競争教育がいまの子どもたちを悲惨な立場に追いやられている」と。

2月16日、政府は年々減少する少子化対策の強化にむけた関連法改定案を決定しました。児童手当の拡充「こども誰でも通園制度」

です。その財源は公的医療保険に上乗せして国民や支援金を徴収するものです。国民への負担増も必死です。2026年度から毎年支援金を300円から500円の負担増を行います。政府は能力に応じて全世代が支えあう社会保障と言っていますが、富裕層や優遇税制や大企業の内部留保の活用には手を付けません。児童手当はドイッやスウェーデンでは全額国庫負担、児童手当も所得制限なしで支給です。日本の少子化はますます進んでいきます。しっかりと政治の動きを見つめ日本の福祉と子どもたちを守っていきましょう。

絵手紙サークル

4月18日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで

(090・2014・

0326)

これだけは 知っておこう No.302 高血圧症 所長 河本一成

血圧とは、心臓から全身に送り出される血液が血管を押し流す力です。高血圧が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。高血圧の治療目的はこれらの合併症予防です。高血圧の原因として、食塩の過剰摂取、肥満、喫煙、過度の飲酒、加齢、遺伝、寒さ、気候の変化、ストレス、緊張があります。高血圧予防には生活習慣の改善が大切です。食事では、塩分を減らすだけでなく、良質なタンパク質やミネラルの摂取などバランスの良い食事を心がけましょう。運動では、自宅や職場

周辺で歩いたり、自転車に乗ったりするなど、継続できる、習慣にできる運動をしましょう。カラオケなど健全なストレス解消や十分な睡眠、規則正しい生活などが重要です。自宅での血圧測定は上腕で測る機械を使い、起床後一定の時間に測ります。薬の調節などは自己判断せず、いつでも気軽に診療所に相談しましょう。

野山を歩こう会4月例会ご案内

- 行き先：大津市 長等山・皇子が丘公園
- 日時4月6日(土) 費用：交通費 440円
- 集合：JR 京都駅 2階西改札口 9時00分
- 持ち物：弁当・水筒・行動食・雨具・ストック
運動靴は不向きです。
- 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

医療費の一部負担金免除の各種制度を活用しましょう。
「相談は診療所まで。」

「あさくら診療所」

1. 障害者手帳1級又は2級の人は医療費の一部負担金が免除になります。但し、所得制限がある場合もあります。

複数の障害がある場合は、あわせて認定します。又、加齢に伴う場合も認定基準に合えば対象となります。

①身体障害者手帳取得で使えるもの(3級以降も含む)

・公共交通機関やタクシーの運賃割引

・公共料金や所得税・住民税や自動車税などの減免。

②特別障害者手当で

・20歳以上で、日常生活において常時特別の介護を必要とする人は国の制度分

(月27,350円)が受けられます。在宅が条件ですが、グループホームやサービス付き高齢者住宅、有料老人ホーム入所者も対象となります。都道府県分と市町村独自加算がある場合もあります。お住まいの市町村役場へ問い合わせて下さい。

③障害年金

・重度の後遺症を有する場合、初診日が65歳未満もしくは国民年金・厚生年金の被保険者期間中で、保険料の納付要件を満たしている障害認定日に障害の状態に該当していること、国民年金の人は市町村役場、厚生年金の人は年金事務所に相談して下さい。*うつ病、発達障害などの精神

の障害、脳梗塞・脳出血発症後の後遺症、心臓、腎臓疾患、がん、リウマチ、パーキンソン病など難病も対象となる可能性があります。

2. 一部負担金の減免・免除制度

・災害や失業、事業の廃止、所得減少など国保の一部負担金の支払いが困った場合、減免・免除の制度があります。(国保法第44条)

3. その他の制度

①葬祭費の支給・被保険者が死亡した場合、遺族に埋葬費が支給されます。

健康保険の場合は5万

円、国保の場合は自治体によって異なります。

②退職後の傷病手当金・傷病手当金を受け始めた後に、会社を退職して、国保に変わっても最大1年半の間が経過してなければ継続して受けられます。申請先は、働いていた時の健康保険にします。

*傷病手当金は標準報酬の2/3に相当する額で、最大1年半の間受けられます。

③ひとり暮らし・寝たきりの高齢者に火災警報器、自動消火器、ひとり暮らしの高齢者に電磁調理器、緊急通報システムの貸与があります。所得によって負担金が発生します。

申請は、市町村役場かケアマネジャーがいる人はケアマネジャーまで。