



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2019年／1月号 No.379

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。

今年こそ

私たちの願い実現へ

声をあげよう!行動で示そう!

Sさん(中央)のお話を聞く／左から西ただすさん、
きた結さん、松本のり子さん、兵頭編集委員



今年は、医療・介護の制度や保険料が変わり、消費税がややこしいことになり、いつせいで地方選挙や夏の参院選挙があり、5月には元号まで変わるなど、いろいろと大きく動く年です。「なんとかして!」の強い思いを組合員さんに聞きました。

新春のつどい

- 日時 1月12日(土) 14:00開会
- 場所 兵庫県中央労働センター 大ホール
- 講師 本田宏医師

第1部は講演「社会保障改悪と医療崩壊のルーツ～明治維新を振り返る」で、第2部は恒例の懇親会。参加をご希望の方は事務局までご連絡ください。



Sさんはいま、パート労働と家事をこなしながら、脳梗塞でリハビリ生活のご主人を支え、要介護5で96歳の義母を自宅介護する毎日です。義母の医療費は「東神戸病院で無料低額診療してもらっている」ので、とても助かっています。とのことですが、介護費用やお薬代は無料になりませ

せめて通院費補助を被災者支援の拡充を

最初に登場してもらうのは東灘区のSさん(75歳)。県議会議員きた結さん、市議員の西ただすさん、松本のり子さんと編集スタッフでSさん宅を訪れ、お話をうかがいました。

ん。阪神・淡路大震災で全壊し建て直した自宅のローンが残っているのに、昨年の大雨と台風で激しい雨漏りが始まったため、年金を担保にしてお金を借り、改修工事せざるをえなくなりました。ご主人は定期的にポートアイランドに通院しなければなりません。が、電車で乗れないのでタクシーで往復します。これで毎回1万円ほどの出費。何歳まで働き続けなければならぬのか……。 「せめてこの通院費だけでも補助がほしい」「床上浸水でなくても災害からの再建支援をしてください」——Sさんの痛切な願いです。

(2・3面に関連記事)

今号の
主な記事

薬局で～「後発医薬品(ジェネリック)のこと」……3 組織強化月間御礼……4 ロコモ予防ワンポイントレッスン……5
新春囲碁将棋大会のご案内……5 ダブルチャンス「まちがいは7つ」……6 わが家でグルメ気分「青唐辛子みそ」……8

200回目の どんぶり昼食会



住吉南支部 兵頭和子

支部の活動の一つの「どんぶり昼食会」は、2018年11月16日で200回目を迎えました。第1回目は2000年7月でした。

予約制ではないのですが、来られた方をお断りすることもなくやって来ている。新しく参加される方が、来られなくなった人を上回り、今ではスタッフを含めて40食を超えています。

メニューは季節に合わせて工夫し、今回は赤飯・サーモン照り焼き・サラダと付け合わせ・酢の物・すまし汁・漬物・果物でした。

食後は、ギターを持ってお祝いに来てくれた古谷さんと



歌で交流し、いつもよりゆったりと、時間を過ごしました。

スタッフも19年の間に入れ替わっています。いつも次に支えてくれる人がいて続けることができました。これからも、力を合わせてがんばります。

はじめての 足指力学習会

御影支部長 島田俊子

11月22日(木) 午後、御影公会堂2階和室にて、「足指力の学習会と健康チェック」を実施しました。近隣にピラ配布した効果もあり、非組合員の方も参加をいただきました。はじめての御影公会堂で



の学習会、しかも2階和室で畳に座り交流。リラックスキて、和やかな雰囲気でした。1部で三木美恵子さんの学習会、2部に足指力測定と健康チェックを実施。足指力の数値が低い方は、やはり下半身の動きが弱っていたり、転倒しやすい傾向にありました。握力が上半身の丈夫さと関係あるように、足指力も下半身の筋力や足腰の動きやバランスなどと関係あるようです。御影支部では、これからも地域での班会、学習会、健康チェックを開催していきます。一人でも多くの方と交流して、住みやすい地域にしていきたいでしょう。2019年もよろしくお願い致します。

青唐辛子みそ(辛)

野菜といっしょに、
味付けにも使えます

生田支部
山本栄子さん

【材料・調味料】

(甘さ・辛さ・固さなどのお好みで分量等調整)
みそ……………750g
青唐辛子……(お好みで調整)10本程度
酒……………100cc
みりん……………100cc
にんにく……………1瓶
(きざみ又は生125g:市販品)
ラー油……………1瓶(45g:市販品)
砂糖……………150g
ゴマ……………60g程度

【作り方】

- ①ゴマ以外の材料・調味料を全て鍋に入れる。
- ②グツグツとなるまで火にかける。(中火ぐらいで)焦げるのでまぜながらおこなう。
- ③火を消して最後にゴマを入れてできあがり。



※生野菜(スティック)、煮魚、炒め物、ラーメンに少量入れたりいろいろな使えます。お好みの味を見つけてお楽しみ下さい。

辺野古新基地強行 ゼツタイ許さない！

生田診療所

鈴木佐和子

青い空と青い海。世界に誇れるほど美しい沖縄。訪れると虜になりますが、そこで目にするのは、残虐な



沖縄の新知事・玉城デニーさんと／後ろ左端が鈴木さん

地上戦の爪跡。世界一危険な普天間基地などの米軍基地です。そして辺野古にまた新しい基地建設。なぜ沖縄がまた捨石にならなければならないのか？腹が立つて怒りを押さえられないのは私だけでしょか？そんなに基地が必要なら国会議事堂の隣につくればいい。選挙の民意は？裁判での判決は？政府には民主主義も法治国家としてのプライドも無いのかと思わせるような土砂の搬入。許せないですね！わがこととしてたにかいましょう！

だけでは何も変わらない！

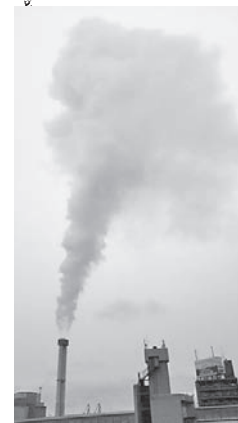
ぶつけよう

一票で

わが家のベランダから火力発電所の煙突が見え、寒い日はケムリがモクモク…。私は大石で生まれ育ち今も住んでいる。最初に火力発電所ができた時は気にも留めていなかったが、煙突を見続けていると「あのケムリの中身は何？」と疑問が湧き、資料や新聞記事を

健康被害拡大 神鋼火力発電所 やめて

瀬東支部 立石 節子



読んだり説明会や発電所見学にも参加して、見る目が変わった。神戸製鋼はさらに2基の火力発電所増設を進めている。環境アセスメントで大気汚染物質は基準をクリアしていると言ったが、データ改ざんを繰り返してきた卑劣な企業を信じる人はいない。しかし神戸市は認可し、建設が進められている。私たちの安心な生活、健康を何だと考えているのか。今からでも遅くない。STOPさせよう。

消費増税に憲法9条改悪など、年が明けても明るい話題は少ない。高齢者、子ども、生活困窮者など、弱者には厳しい暮らしが続いている。▼昨秋沖縄では首長選が続き、知事選では玉城デニー氏が、豊見城市長選では山川氏が勝利した。いずれも翁長前知事の遺志を継ぎ、新基地建設をはじめ、民意をしっかりと受け実践してくれるとの期待が持てる▼今年は4月に統一地方選挙がおこなわれるが、一番身近で顔の見える選挙として関心も高い。私たちもそれぞれの行政区で真に私たちに寄り添い、要求に耳を傾け、実践してくれる人に一票を投じたい。どういう考えを持っているか、何をしようとしているか、実際にその人物が信頼できるのかを、しっかりと見極めたい▼新年会も観梅もお花見も、その話題で盛り上げよう。黒い雲を追い払い、さわやかな初夏を迎え、その勢いで参議院選挙にも臨みたい。

(わこ)

テレビにブツブツ文句を言う

私たちの思いを

街頭行動で 署名で

消費税増税で500万 中小零細企業が廃業!?

東灘民商

堀口 裕司

消費税が日本でできて30年。平成元年4月に税率3%で導入され、少しずつ上げられてきて、今年は10%です。でも今回、今までの税率引き上げと違うのは、複数税率を導入しようとしていることです。難しい話は省略しますが、これにもない、全国500万軒もの売上高1千万円以下の中

い、廃業に追い込まれる恐れがあります。これは業者だけの問題ではありません。町の小売店が消え、歩いて行けない距離にある大規模店舗しか生き残らなければ、買いたいもの難民がますます増えることになりま。業者も消費者も一緒になって、きたるべき選挙で消費税増税中止の勢力を大きくするため、がんばりましょう。

STOP 消費税増税

兵庫支部

高橋 富枝

安倍内閣は今年10月から消費税10%にすると言っています。抵抗を減らすために、いろいろ軽減措置が検討されていると報道されていますが、結局、一世帯あたり年間で8万円の負担増になるといいます。でも、これまで、政府の消費税収入と大企業の法人税減税の累計はほとんど。つまり庶民から吸い上げたお金が大企業にまわっているという構図です。強気を助け弱気をくじくような政治は、もつやめさせたい！

75歳以上の医療費2倍化反対 被災者生活再建支援拡充 辺野古埋立の土砂搬出反対



互助組合はいま、STOP改憲3千万署名とあわせ、上記の署名も集めています。ぜひご協力ください。

後発医薬品(ジェネリック)のこと

東神戸薬局 成山 昌子



この頃どの薬局に行っても、後発医薬品をお勧めされますね。

後発医薬品は、新薬の特許が切れた後、同じ有効成分で、同等の効果があると厚生労働省の認可を得て発売される薬で、新薬より安い値段で販売されます。

国民医療費の増加を抑えるために、国は後発医薬品の使用を推奨しており、薬剤師が処方箋を応需した時、後発医薬品をお勧めすることが制度として求められています。

医師が①先発医薬品で処方を書いた場合や②一般名で処方を書いた場合は、薬局では後発医薬品での調剤をお勧めします。(先発品を薬局で後発品に変更することは認められています) 医師が③後発品で処方を書いた場合は、後発品で調剤します。(後発品の処方を薬局で先発品に変更することは認められていません)

「でもやっぱり先発品がいいわ」という方は、薬局でご相談ください。



「亥」集合

瀬東支部
立石 節子さん

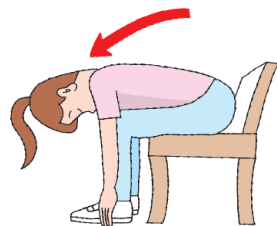
毎月第3金曜日に行っている手芸サークルで干支の「亥」を作りました。酉、犬に続き干支は3作目。手早い方や慎重な方色々ですが、亥の坊も可愛くそれぞれ個性のある猪になりました。さー健康へ猪突猛進!



ロコモ予防 ワンポイント レッスン

シリーズ2

20



上体前倒し

- ①椅子に半分ほど腰を掛けます。
- ②息を吐きながら、上半身を前に倒します。
- ③そのままの状態でも10秒間維持します。
- ④これを1セット10回、朝、昼、晩に3セットおこないます。

今年の月間到達(9~11月の合計)は仲間ふやし216件(昨年179件)、

「仲間ふやし」「出資金集め」など
昨年の実績を
大きく突破!

今年の秋の組織強化月間は「仲間ふやし」を中心に、とりくみ、健康づくりと助け合い活動も進みました。「ひとりぼっちの組合員をつくらない」を合言葉に、職員と共に地域に出かけ、「外出が少なく、人と話す機会もないので、訪問してもらって嬉しかった」などいろいろな声を寄せていただきました。

出資金約3200万円(昨年2900万円)でした。バス旅行、医療懇談会、居場所、映画サロン、食事会やカフェ、各支部各地で青空健康チェックなど、多彩なとりくみをおこないました。そのなかで意識的に仲間を迎え、出資金では振込用紙を「健康ニュース」に折り込んで訴え、12月5日までに約170万円の振込をいただきました。「病院リニューアルを期待しています」「患者さんに本当に気持ちよく対応してくださる」など多くの期待の声も寄せられています。恒例の病院内でのポスターセッションも大いに盛り上がりしました。これらで奮闘されたみなさん、ご協力いただいた組合員みなさん、新たに加入いただいたみなさん、本当にありがとうございました。これからも力をあわせ、がんばりましょう。

組織強化月間御礼 仲間と笑い喜び 仲間の輪が広がった 秋の運動

第31回

新春囲碁将棋大会

とき 2019年2月3日(日)
午前10時~
(午前9時30分受付開始)

ところ 神戸市勤労会館 403・404号室

参加費 組合員1000円 非組合員2000円

申込先 東神戸医療互助組合

☎078-851-9381

Email info@kobegojo.sakura.ne.jp

メ 切 1月18日(金)

秋の 支部旅行



10月14日 ほくら支部



11月14日 六アイ支部



10月21日 うはら支部



11月16日 兵庫支部



病院入口では遠山院長の等身大パネルがお出迎え



10月30日 地域訪問出発前の意思統一



11月21日 認知症予防インストラクター養成講座でも3人加入



11月10日 60人も参加した六アイ支部の青空健康チェック



11月23日 北神支部の漬物講座&健康チェックに22人参加



11月23日 大好評だった灘西支部の医療懇談会「エコーの話」(水間医師)

各地で
がんばり
ました。

大腸がんチェック はじまるよ

1月~3月は大腸がんチェック月間に一度はチェックしましょう!

大腸がんによる死亡率は男女とも毎年高くなっています。いまお勧めしている大腸がんチェックは、2回採便して郵送するだけの簡単なチェックです。70歳以上の方などは自治体の制度によって無料です。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。無料制度の対象外の方は、互助組合の大腸がんチェックをお勧めします。

価格は500円(採便キットをこちらから郵送する場合は600円)。

お申し込みは→東神戸医療互助組合事務局

(電話 078-851-9381, FAX 078-821-7270)



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いいたします



兵庫支部運営委員
宇城 明子



北神支部長
岡本 暁良



北支部運営委員
佐藤 フミ子



生田支部運営委員
板東 修



葦合南支部運営委員
森本 増枝



葦合北支部運営委員
東田 辰子



灘西支部運営委員
竹田 みどり



灘東支部運営委員
大永 太一郎



御影支部運営委員
伊藤 マツ子



六アイ支部長
高西 裕子



住吉南支部長
松下 長生



住吉北支部運営委員
久保 正恵



ほくら支部運営委員
片岡 圭子



うはら支部運営委員
北山 稔



芦屋支部運営委員
吉澤 宏



地域福祉会あす
理事長
細合 禮二



神戸医療研究所
代表取締役
山口 扶左子



神戸健康共和国
理事長
藤末 衛



東神戸医療互助組合
理事長
漁島 国弘



頭の体操になりました。毎回、楽しく「まちがい7つ」しています。

豊田節子（中央区）

初めて応募してみました。インフルエンザ予防接種に補助があることも、今年初めて知りました。30年前から組合員なのに、初めてつてあるんですね。お世話になってます。川澄道子（東灘区）

11月号より編集が変わったのでしょうか？正直この絵を切り取るのは面倒でした。右端に置いていただけると楽なんです。清水恭子（東灘区）

すみません、時々レイアウトの都合で……。編集子

さっそくリンゴの赤ワイン

煮つくりました。美味しかったです。いつもありがとうございます。

榎原加代子（長田区）

いろんなぴつコーナーも楽しみです。「想定外」という言葉、日々、頭に置いていたです。リンゴ赤ワイン煮、大好きです。

藤井めぐみ（長田区）

朝晩、犬のお散歩をしていると、最近は落ち葉がいつぱい。クリスマス飾りになりそうなおもいっばい落ちていて、気になります。いよいよ長い北区の冬がやってくるぞー！

村上睦子（北区）

お鍋の季節ですね。主役の肉・魚より、脇役の野菜が高くて困ります。

稲葉悦子（北区）

芸術の秋、いろいろなところで美術展やコンサート、たくさん催しがあり、どれも行きたいけど、なかなか行けません。時間をつくって、できるだけ費用のかからないものを選んで行くようにしています。

安倍9条改憲を本当にSTOPさせるため

3000万人署名を必ずやりきりましょう

平和をこよなく愛するみなさん。

昨年、みなさんと共に私たちは「安倍首相が企む憲法改憲」に反対するたたかいにとりくんできました。昨年を振り返りながらこの運動の新たな飛躍を勝ち取るために願っています。

安倍首相は国政を私物化し、憲法、国民主権をことごとく踏みにじています。国会の場で、「憲法改正は国会議員の責任」「憲法改正を」発議しないのは国会議員の怠慢」と号令をかけ、改憲に執念を燃やし改憲の暴走が止まらない動きをしています。

改憲で憲法9条に書き込むとして自衛隊は、2015年の安保法によって武器を持つ戦地におもむく、自衛隊なのです。元自衛官たちも「憲法9条も立派な国防」と呼びかけています。

改憲阻止のたたかいは、かつてない重大な局面となっています。安倍政権は焦っています。全国の小選挙区支部に「改憲推進本部」の設置を決めました。行き詰まりと崩壊が始まっている今、阻止するために世論と運動を更に広げることが求められています。

ある寒い日、老婦人が手を震わせながら「署名」にご協力をと必死に訴えられています。「戦争」の体験者です。「戦争」の体験者です。「戦争」の体験者です。

全国3000万筆を目標にしていますが、現在の到達は1850万筆。私たちは25000筆を目標にしており、まだ70000筆の到達に



ダブルチャンスまちがいさがし『初詣』

2つの絵に7か所がうとろがあります。どこでしょうか？（印刷のよこれやすれを除く）絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■宛先 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-3 東神戸医療互助組合事務局 宛

■しめきり 2月10日到着分まで ※正解者の中から抽選でいつもの2倍＝20人の方に500円の図書カードを進呈（3月下旬発送予定）。

★378号では131通の応募があり、130通の正解でした。

★378号の答え——①右の男性のメガネ ②その奥の女性のバッグ ③下の女性の帽子 ④隣の男の子の帽子 ⑤奥の山の絵 ⑥その左の男性の手 ⑦その左のオブジェ

■当選者（378号）

新森 正男さん（東灘区）
大北トシ子さん（明石市）
近藤 三郎さん（東灘区）
青木千佳子さん（中央区）
今井 令子さん（東灘区）
田中 滝子さん（中央区）
喜多村佐保子さん（東灘区）
千葉 敬子さん（兵庫区）
相沢 節子さん（東灘区）
深田 陽子さん（東灘区）

まちがい7つ



政治家、先祖代々から裕福で恵まれた人がほとんどでしょう。庶民の痛みのわかる人が立候補してほしいと常々思っています。

久次米菊榮（東灘区）

編集子

転居の際はご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となっています。転居される際は互助組合事務局（☎078-851-9381）にご連絡ください。とくに、以前の住所から転送される郵便でニュースを受け取っていらっしゃる方は、至急、ご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

いつもご苦勞様です

健康ニュース 配達協力者ご紹介

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は325人。お世話になります。

うはら支部 奥平ナオミさん



配達地域 西岡本5丁目

六アイ支部 木村 秀子さん



配達地域 向洋町中1丁目イースト4

2018年12月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数（転居先不明を除く） 19,964世帯
- 出資金 1,253,648,047円

- 各支部の連絡先一覧
- 芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)
- ほくら支部 うはら支部
- 住吉北支部 住吉南支部
- 六甲アイランド支部 御影支部
- TEL(078)851-9381
- 灘東支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)
- 灘西支部 TEL(078)801-5503 (大石川診療所内)

- 葺合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
- 葺合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内)
- 生田支部 TEL(078)351-0251 (生田診療所内)
- 兵庫支部 TEL(078)371-1841 (事務局長個人宅)
- 北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 なでしこ内)

- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)
- 出資金はこちらへ
- 郵便振替 □座番号：01180-7-29220
- 銀行振込 みなと銀行住吉支店 □座番号：普通213870
- ★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」