

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。

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



# 沖縄から見えるこの国の未来

## 沖縄民医連会長 座波正美先生が講演

恒例の「新春のつどい」が1月6日におこなわれ、185人が参加して座波正美先生の講演「沖縄から見えるこの国の未来」を学びました。
座波先生は、沖縄の歴史や現状をよく知らない人にもわかりやすいお話をしてくれました。
70年前の沖縄戦は「本土防衛」のために米軍をできるだけ長く引き留めておく「捨て石」作戦、消耗戦でした。沖縄県民は人間の盾にされ、実に4人に1人の県民が亡くなります。犠牲の多くは米軍の攻撃によるものですが、日本兵に殺された人、日本軍に強制された集団、自決による犠牲も少なからずあり、沖縄戦の悲劇を大きくしました。
第二次大戦後、再び沖縄は「捨て石」にされます。マッカーサー宛の通称「天皇の沖縄メッセージ」は「沖縄が引き続き合衆国に軍事占領されることを希望する」と述べたのです。
全面占領下の沖縄では、米軍兵による強姦殺人など

**沖縄平和ツアー 2018**

社保平和委員会が沖縄平和ツアーを企画しました。  
6月12日(火)~14(木) (2泊3日)

料金 69000円(朝食付)

辺野古の新基地反対運動や不屈館などを見学する平和学習のコースです。

募集定員 20人。  
詳細のお問い合わせ・お申し込みは互助組合事務局まで (TEL) 078-851-9381

今号の主な記事

今年度がん検診3月末まで…2	シリーズ介護最前線「終の棲家」どこに?…3	ロコモ予防ワンポイントレッスン…5
まちがいは7つ…6	囲碁将棋大会結果報告…7	わが家でグルメ「さばカレー」…8



## 待望の定例開催 「口の出演」健康チエック

ほくら支部 片岡 圭子



ほくら支部は、長い間、毎月定例で青空健康チエックでできる場所を探していました。このほど本庄町2丁目「口の出演」さんのご厚意で、3月から軒先をお借りして毎月第4水曜午後、青空健康チエック

クを定期開催できることになりました。身長・体脂肪・血圧・骨密度などを測り、看護師さんが健康相談にも応じてくれます。ご近所の方は、健康チエックもお風呂も、ぜひご利用ください。
2月3日には今年度最後の支部行事・手配り協力者慰労会をおこない(左上の写真)、16人の方に参加していただきました。自己紹介と配布されている地域のようすを話していただきました。一人ひとり声をかけて手渡しする苦労とやりがい口々に話られ、これぞ手配りの意義だという感じがしました。組合員さんとお話する機会をできるだけ持ちましようと話して、慰労会を終えました。

## 22年続けた 1・17ウォーク支援

葺合北支部 ミチコ・プラトリイ

あの忌まわしい阪神・淡路大震災にみまわれて今年で23年が経ちました。十年ひと昔と言われますが、ふた昔以上になった今では、あのと

き盛りの人達も高齢者と呼ばれ、震災を経験していない若者が多い時代になりました。葺合北支部では1996年から震災メモリアル式典参加のために歩いて来られる「メモリアルウォーク」参加者へのねぎらいと、犠牲者の鎮魂の意味を込めて甘酒を配布してきました。
今年は珍しく本格的な雨に見舞われて、机だしの場所に苦労しましたが、無事にテント設置を完了して、冷たい雨の中を歩いて来られる方々を待ちました。
傘の列が到着、「ここまで来たら、もつちよつとやね。楽しみにしていた甘酒、いただきますね」、「足元がおぼつかない齡になりましたわ」、「地震の二、三日後に冷たい冷たい雨降りましたねえ」、「お元気で、また来年もお目にかかるのを楽しみにしています」と甘酒を飲んでくださっている間に交わす言葉も年々親しみが湧きます。
これからも地域の皆さまと共感し合い、私たちの社会参加は続きます。

## 「捨て石」にわれ

座波先生は、沖縄の歴史や現状をよく知らない人にもわかりやすいお話をしてくれました。
70年前の沖縄戦は「本土防衛」のために米軍をできるだけ長く引き留めておく「捨て石」作戦、消耗戦でした。沖縄県民は人間の盾にされ、実に4人に1人の県民が亡くなります。犠牲の多くは米軍の攻撃によるものですが、日本兵に殺された人、日本軍に強制された集団、自決による犠牲も少なからずあり、沖縄戦の悲劇を大きくしました。

## 本土復帰後も 変わらぬ基地被害

県民は占領者と不屈にたたかい、1972年、やっと平和憲法下の日本に復帰できましたが、なんと米軍の占領支配の実態はほとんど

の凶悪事件や事故、土地強奪が続きました。本土では「わざわざ基地周辺に住むほうが悪い」と中傷する人がいるのですが、事実上、国際法に違反して銃剣とブルドーザーで大規模に民家を破壊し、土地を奪い、住民を周囲に立ち退かせて基地建設が進められたのです。

復帰後も凶悪事件や事故が繰り返されるたびに抗議行動が広がりましたが、一向に変わらない現実が蓄積されていきました。それが現在のオール沖縄のたたかいつながっています。
座波先生は最後に、民主主義も、平和も、安全も、尊厳も、何もせずに得られるものではない、知って考え、見て考え、そして行動すること。動かなければ、何も変えられない。私たちの未来は、私たちがつくることしめくりました。
過重な基地負担を沖縄に押しつけておきながら知らぬふりする本土世論を変えるのは、私たちの責任です。



## さばカレー

良質たんぱく質源の青魚を使って さっぱりしたカレーはいかがですか

### 【材料(4人分)】

- さば.....1匹
- ひよこ豆(大豆でもOK).....1/2カップ
- たまねぎ.....大1個
- しめじ.....1パック
- ピーマン.....3個
- 赤ピーマン.....2個
- 【カレールー】
- たまねぎ.....1個
- ニンニク.....1かけ
- トマト(完熟).....小1個
- スープ.....4カップ(氷+茅の含野菜だし2袋)
- カレールー.....100g(辛口)
- バター.....大さじ2
- サラダ油.....50cc
- カレー粉.....大さじ1
- 塩・こしょう.....適量



芦屋支部 久保 克美さん

### 【作り方】

- ①さばは中骨を抜き3cm幅のそぎ切りにし、塩・胡椒・カレー粉をまぶしておく。
- ②ひよこ豆は、もどして固めにゆでておく。たまねぎは1cm幅のくし切り、ピーマン2種類は1cm幅の縦切りにし、しめじは小分けする。
- ③ルー用のたまねぎとニンニクはみじん切りにする。
- ④煮込み鍋にバターを溶かし、③を入れゆっくりいためて量が半分ぐらいい目減りしたら、種をとりざく切りにしたトマトとひよこ豆を加え、スープを注ぎ、15分くらい煮込む。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①のさばの両面をしっかりと焼き取り出しておく。余分な油を除き、続けてたまねぎ、しめじ、ピーマンの順に炒め、④の鍋にいれカレールーを煮とかし、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥炊き立てご飯をもり、カレーをたっぷりかけ、さばをのせていただく。





「終の棲家」どこに？  
シリーズ「介護最前線」②  
**特別養護老人ホーム**

「介護保険3施設」（左下の表参照）のうち今回は特別養護老人ホームについて、メリット、デメリットそして金額について紹介いたします。

特別養護老人ホームとはひとこと言えば、「自立した生活が困難な人向けの公的施設」です。

入所している方に対して介

①費用が比較的安価  
高額な一時金はかかりません。月々の利用料金も民間の有料老人ホームに比べると安い傾向にあります。もちろん生活保護の方も入居できます。

②長期入所が可能  
同じ公的介護施設である介護老人保健施設では原則3か月までと限定されていることに対して終身

③24時間体制の介護  
要介護度が高い方のための公的介護施設であるからこそ、人員配置基準があり、比較的厚い介護が24時間365日受けられます。

④医療が整っていない  
医師の配置義務はありません。医師の配置義務はありませぬから、医療的ケア（胃瘻、褥瘡、経管栄養等）が全ての施設で可能ではないので、施設によっては退去しなければ

	特別養護老人ホーム		老人保健施設		介護療養型医療施設		65歳以上人口
	施設数	定員	施設数	定員	施設数	定員	
芦屋市	6	328 (1.26%)	4	275 (1.06%)			25,943
東灘区	11	560 (1.13%)	5	413 (0.83%)			49,623
灘区	7	356 (1.06%)	4	405 (1.21%)	2	71 (0.21%)	33,522
中央区	8	415 (1.24%)	7	544 (1.62%)			33,518
兵庫区	8	442 (1.38%)	6	350 (1.09%)	1	10 (0.03%)	32,099
北区	21	1,121 (1.80%)	11	972 (1.56%)	3	93 (0.15%)	62,118
合計	61	3,222 (1.36%)	37	2,959 (1.25%)	6	174 (0.07%)	236,823

互助組合の支部地域にある介護保険3施設の数や定員など（編集部調べ）



《利用料》  
特別養護老人ホームの利用料は、要介護度（世帯収入や部屋の種類によっても）に合わせて日額の利用料が決まり、同時に自己負担額も変わります（生活保護の方も入居できます）。食費は別です。また、レクリエーションや日用品、おやつ等も、別途費用が必要で

写真が社会福祉法人駒どりが北区西大池につくった特別養護老人ホーム「駒どりの郷」（定員80人）の全景と4階の屋上庭園。共和会の小規模多機能介護事業所「いろどりの家・大池」に隣接しており、協力して運営されている。

## 胃がん・乳がん検診

神戸市の胃がん検診・乳がん検診を、もう受診しましたか？対象の方は、3月末までに受診しないと、2年後まで制度が利用できなくなります！

### 【神戸市 胃がん検診】

『胃カメラ検査』の委託開始しました☆

対象年齢 平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に50歳以上の偶数年のお誕生日を迎えられる方

費用 2,000円（70歳以上：無料）



### 【神戸市 乳がん検診】

対象年齢 平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に40歳以上の偶数年のお誕生日を迎えられる方



40歳代	50歳以上	70歳以上
2,000円 (2方向)	1,500円 (1方向)	無料 (1方向)

\*制度乳がん検診は50歳以上になると1方向での撮影となります。  
\*クーポン券などをお持ちの場合も無料で実施が可能です。

### ご予約・お問合せ

東神戸病院 健診予約（直通）：078-841-5673  
予約受付時間：平日 9：00～16：00

この冬はとてつもなく寒い日が続きます。自宅近くで借りている畑で畝をつくらぬといけない時期なのですが、しばし畑から遠のいています。ただ愛犬チヨロ松の朝夕の散歩には、できるだけつきあっています▼私も5月には後期高齢者の仲間入り。加齢による体力の低下も感じないわけではありませんが、大いに外に出て、人と交わり、何かひとつでも趣味をみつけ、集中できることを増やしたいと思っています▼人間という字は人の間と書きます。人間は人の間でしか生きていけません。わすらわしいことも多い世の中ですが、これは格言です▼ちなみに、みんなには半ば内緒にしていますが、私は週に一度「シャンソン講座」に通っています。外に出て人と交わり、歌詞を記憶し、声を出す。これは認知症予防にもなります▼新年度、みなさんも何かに挑戦してみたいかがでしょうか。

(A・O)

神戸市の制度利用  
**今年度の検診は  
3月末まで**

### 特定健診

今年度の特定健診は、受診しましたか？  
受診券がご自宅に届いていた方は、ぜひ一度お問合せ下さい！

対象 神戸市国保・国保外にかかわらず、特定健診の受診券をお持ちの方

費用 健保により異なります。お問合せください。

☆互助組合にご加入の方は、特定健診の受診券を使うと…トクトク健診が1,080円で受けられます！

（便潜血・貧血・心電  
図検査などがついて、  
とっておトクです。）



色  
えんじ

名護市長選挙惜敗

差別分断攻撃乗り越えつぎは勝利者に



社保平和委員長 北嶋 寿一

無力感・孤立感 植えつける作戦

今回の選挙は、4年前の選挙と大きく違いました。

懐かしい(ー) 集団もさかんにヒラをまいていました。 前回の市長選挙では、突然「500億円の名護振興基金」をちらつかせながら露骨な利益誘導を試みましたが、札束で良心を奪うことはできませんでした。

安倍9条改憲NO! 3000万署名にご協力ください

ことし5月3日の憲法記念日には3000万筆を国会提出する目標で署名運動にとりかかっています。ぜひみなさんのまわりでも、もう一回り大きく広げてください。写真は2月1日午後、共和会グループ4者でとりくんだ署名行動のようす。40人が行動に参加し、改札口前と階段下の出入口をほぼ「制圧」。署名せずには通れないほどの空気をつくり、1時間で90筆の署名が集まりました。ここまでやるよ、迷惑行為でしようか(笑)。

1月24日から26日の3日間、兵庫民医連の仲間4人とともに、名護市の稲嶺ススム市長の選挙応援に行ってきた。曇り時々雨で肌寒い気候でしたが、ゼッタイ辺野古に新基地をつくらせないという強い思いで、朝7時半からの街頭宣伝(交通量の多い交差点での宣伝)、ピラ折リ、配布、街角でのハンドマイク宣伝、夕方5時からの街頭スタンディングアピールなど、多彩な活動に全力でとりくみました。



知事選挙では かならず雪辱を 札束で頬を叩かれても沖縄の誇りと平和への想いは捨て



11月に予定される沖縄県知事選挙で再びオール沖縄の勢力が勝利できるよう、連帯を強めましょう。

「産経新聞」が沖縄2紙に謝罪

名護市長選挙後の2月8日

基地に反対する人たちが『琉球新報』『沖縄タイムス』への差別的侮蔑的な中傷を執拗に流す某インターネット放送がある。米軍ヘリの部品落

さらには重大なのは、ネットで拡散されるデマを一部の全国紙やテレビが検証もせずに取り上げることだ。産経新聞は昨年12月、ネット上の

放送倫理違反」を指摘された。テレビ東京は「再発防止」をうへの監視と批判は全国的課題だ。

神鋼石炭火力発電 不正あっても ほとぼりさまして GO?

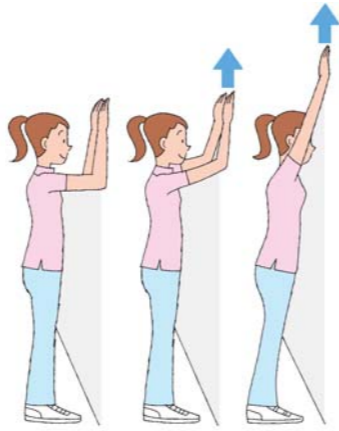
昨年、神戸製鋼がアルミや銅製品について、検査証明書データを書き換えるなどの不正行為をおこなっていたことが発覚しました。このため兵庫県は、石炭火力発電増設の問題でも、準備書記載の数値データ等に不正がないか検証をおこなうとして、環境アセスメントの手続きを中断していました。

野鳥撮影をライフワークにしています。野鳥を季節で分類すると、留鳥、夏鳥、冬鳥、旅鳥、迷鳥と分けられます。冬鳥のなかに、ロシア東部のバイカル湖から東のシベリアー帯とサハリンで繁殖し、朝鮮半島と中国東部沿岸部、日本では中部以北に渡来して越冬するオオマシコという野鳥がいます。この野鳥は稀にしか見ることができません。写真の個体は6年前に氷点下4度の森林植物園で2時間待って撮影した雄の若鳥です。今年出会えることを心待ちにしています。



稀に見る野鳥

葦合南支部 長井 良弘さん



- ①壁から10cm離れて、両手両肘をつきます。
②息を吐きながら両手を壁伝いにすり上がり、身体を十分に伸ばし、これより上がらないところでまで来たら、そのままの状態30秒間保つ。
③その状態のまま下り、最初の位置に戻る。
④1セット10回を朝、昼、晩に3セットおこなう。
※できる方はさらに、伸ばす時間を30秒間から10秒ずつ増やしてみてください。目標は3分。
※腰痛、五十肩、腰部脊椎管狭窄症の方は十分に注意しておこなってください。

ロコモ予防 ワンポイントレッスン シリーズ2 16 壁伝い背伸び 背筋を伸ばしネコ背を予防します

ところが12月26日、兵庫県と神戸市は「不適切な処理は確認されていない」と発表して、アセスメントの手続きを再開してしまつたのです。
しかし今回の検証作業は、測定値の集計プロセス(たとえば、ばいじん測定結果から計算表への転記、及び、計算表から計量証明書への転記)に転記ミスや意図的な誤転記があったかどうかの検証にとどまっています。審査会委員の発言にもあったとおり、実際の測定値の信ぴょう性については、何ら検証されていません。
神鋼の子会社による製品データの改ざん事件では、実際の測定値(いわゆる生データ)そのものが、コベルコ科研により改ざんされていた。今回の検証に際しても、コベルコ科研が作成したデータ(測定値)の信ぴょう性が担保できない以上、データの信頼性を前提とする環境アセスメント手続を進めることはできないはず。
かねてより「不正のデパート」「不正のDNAをもつ」とまで言われてきた神鋼と関連会社が測定した大気汚染調査結果を信用せよというほうが無理ではないでしょうか。信頼のできる第三者により環境データを測定し直し、環境アセスメントのプロセスをやりなおすことが必要です。

## 兵庫民医連 奨学生募集



医学生・医学部をめざしている  
お医者さんのタマゴ ご紹介ください

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いのなかに、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか？ぜひご紹介ください。

### 【奨学金の月額】

- 1・2年生 50,000円
- 3・4年生 60,000円
- 5・6年生 70,000円

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。「兵庫民医連 奨学金」で検索。

■ご紹介・お問い合わせ・奨学金資料のご請求は■

兵庫民医連事務局 担当：荒川まで

電話番号 078-303-7351

メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

※メールの場合には、医学生（または医学部をめざしている人）のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力してください。



## 第30回囲碁将棋大会

### こしも熱戦

2月4日(日)、神戸市勤労会館(三宮)に選手61人を含む75人が集い、腕を競い合った(囲碁：43人、将棋18人)。漁島理事長の挨拶の後、大会はスタート。一日を通して、囲碁、将棋どのクラスでも火花散る熱戦が繰り広げられました。

今年度も囲碁では敗者復活戦をおこない参加された方が数多く対局できるようにしました。また、将棋では時間が

料理教室、今年はヘルシー中華料理ということで、少し太り気味の私にぴったりの感じがして、楽しんで料理しました。できあがった食事を、同じ班の方と自己紹介をした

1年前の料理教室で習ったさつまいものきんとん伊達巻きを今年もつくってみました。また料理教室楽しみにしています。友達に話したらしじみほしといわれ、コピーしてあげました。

最後の一つがわからず、あきらめてほっておいたんですが、今日、捨てる前にもう一回と見て見たら、7つめを見つけた。このハガキが当たるかどうかで今年の運勢が決まる。



りして、料理のレパートリーだけでなく、知り合いも増えて、とても有意義でした。

シリーズ介護最前線・終の棲家、とても気になります。詳しくお願いします。

子どもも近くにいって、ありがたいことにいつも気にかけてくれますが、一人住まいです。「介護最前線」人ごとではありません。

東神戸病院二ユースのほうに総合診療外来の記事がありました。テレビではよく聞きますが、どこにあるのかなと思っていたら、東神戸病院にあることがわかって安心しました。

東灘の方々の楽しそうなお話を聞いて、少しさみしく思っていました。垂水よりもっと遠い加古川や岡山にもお仲間がいると知って心強いです。

### 【卒業式】

2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？(印刷のよれやかすれを除く)

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  
4月10日到着分まで

※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈(5月下旬発送予定)。

★373号では173通の応募があり、151通の正解でした。

★373号の答え——①右の羽根 ②右の羽子板 ③男の子の履き物 ④中央の犬の尾 ⑤犬のくわえている骨 ⑥女の子の振り袖 ⑦髪飾り

■当選者(373号)

- 北山うた子さん(東灘区) 稲葉さち子さん(北区)
- 富本 幸さん(灘区) 天野 民子さん(垂水区)
- 田中美智子さん(兵庫区) 小笠原 博さん(中央区)
- 得平 裕さん(東灘区) 前畑 周さん(灘区)
- 茹 秀 珍さん(中央区) 福富 香さん(東灘区)
- 橋田 典子さん(西区) 清水 知子さん(東灘区)
- 内藤三和子さん(中央区) 井上千佳子さん(灘区)
- 大川 幸子さん(北区) 藤田 雅美さん(北区)
- 横山裕美子さん(灘区) 奥藤 勲さん(東灘区)
- 金光 綾子さん(東灘区) 荒木 千年さん(西宮市)

## まちがいは7つ



年ごとに迎春を簡素化していく自分に若干の淋しさを覚えます。時代の流れとは、こういうことを言うのでしょうか？

ほんとうに毎日寒い。電気の請求金額を見てビックリです。

近所で毎朝ラジオ体操の会があります。参加したり、しなかったり…。口ごも予防は続けたいです。

### 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。

### いつもご苦労様です

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327人。お世話になります。



近藤 満男さん  
葦合南支部  
配達地域 脇浜海岸通3丁目



北風 正二さん  
北支部  
配達地域 南五葉1~3丁目

### 2018年2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) 20,068世帯
- 出資金 1,220,219,029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 TEL(078)851-9381
- うはら支部 TEL(078)851-9381
- 住吉北支部 TEL(078)851-9381
- 住吉南支部 TEL(078)851-9381
- 六甲アイランド支部 TEL(078)851-9381

- 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)
- 葦合北支部 TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)
- 葦合南支部 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 までしこ内)
- 北神支部 TEL(078)202-2820 (支部長個人宅)