



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



アーモンドウォーク

ほくら支部 羽瀨 茂治

「コロナ収束が見通せないなか、組合員のみなさんに安心して参加してもらえよう」に屋外で班会ウォーキング班会を始めることにしました。まず支部お世話係で試



しに歩いてみよう」と、3月20日、深江の大日神社に集合して、魚崎のアーモンド並木を見に行きました。

あいにくの曇天模様でいつ雨がぱらつくやらと心配しながら、深江から海岸線を通り魚崎の浄水場岸壁のアーモンド並木へ。ほくら支部は5人の参加でしたが、現地で六アイ支部のお二人、うはら支部の皆さんと出会い、交流してきました。

散策中、二人の子ども連れのお母さんが、殻つきの大きなアーモンドを持って、「この中に実が入っています。子どもが好きで拾って来

ました」と見せてくれました。ミノムシの巣籠り状のような形で、「エーこれがアーモンドの実ですか」とビックリ。新しい発見や、道行く人と楽しい交流もあるので、やっぱり毎月1回、ウォーキング班会をやるつもりで話合っています。

毎月の署名行動

生田支部 伊井 公美

生田支部では、昨年12月より毎月1回生田診療所前で署



名宣伝行動をおこなっています。この間「75歳以上の負担増反対」「核兵器禁止条約の批准を」の署名に取り組み、毎回30分の行動で15筆程度を集めています。

ティッシュと署名付きはがきを配布しながら署名を訴えると受け取りは好評です。「何の署名か」と問われて内容を説明すると「医療費が高くなる」と署名してもらっています。医療・介護の負担増は大問題です。

内容を見てわかるように工夫をしながら、継続して署名行動を続けていくことが必要だと実感しています。

コロナ禍で減収、保険料が払えない……治療費が不安で受診をガマンしてるあなた

新型コロナウィルス感染症の拡大により私たちの生活は大きく変わりました。その結果、収入が減り、医療機関への受診を控えざるをえない人も少なくありません。2月22日に全国でおこなわれた「なんでも電話相談」には、716件(全国)の相談があり、「生活費」や「債務」「労働」に関する相談内容が数多くありました。

無料低額診療やってます 安心して相談してください

「治療費が心配で、治療に行けない」「そんな方は、いらっしゃいませんか?東神戸病院や神戸健康共和国の診療所

では「無料低額診療事業」を実施しています。これは社会福祉法に基づいて『生計困難者が経済的理由



により必要な医療等が受けられない」方々に対して、適切な治療を受けていただくため、無料または低額で診療を行う事業です。無料低額診療の対象となつた患者さまに対して、保険診療にかかる費用の全額、

もしくは半額を免除させていただきます。ご相談を進めるなかで、他に活用できる制度などがあれば、それを優先的に活用する場合もあります。

東神戸病院や神戸健康共和国の診療所では2009年4月に開始し、多くの方がこの無料低額診療を利用され、治療費について心配することなく治療に専念されています。

「治療をしたいけど、生活が心配で受診できない」「保険証がなくて困っている」そんなふうに治療費でお困りの方は、まず、ご相談くださ

い。相談員が世帯の収入状況などについて、お話を伺いしたうえで、必要な手続きをサポートします。

《お問い合わせ先》

- 東神戸病院 ☎(078)841-5731
- 柳筋診療所 ☎(078)231-2335
- 東神戸診療所 ☎(078)231-9031
- 生田診療所 ☎(078)351-0251

住所や名義の変更が必要な方 ご連絡ください

毎号、かなりの数が「宛先不明」となり、連絡がとれなくなっています。出資金残高があるのに、連絡がとれない組合員さんも少なくありません。

転居されるときや、組合員本人が亡くなったとき、加入時に登録した同居家族の構成が変わったときなどは、お手数ですが、東神戸医療互助組合事務局までご連絡ください。

TEL 078-851-9381
FAX 078-821-7270
Email info@kobegojo.sakura.ne.jp

今号の主な記事

- 心のスナップ...2 まちがいは7つ...3 おたよりポスト...3
- わが家でグルメ気分(トマトと玉ねぎのおひたし)...4

今号は総代会議案別刷(左綴じ横書き4頁)を折り込み、本紙は4頁に縮小して発行しました。



トマトと玉ねぎのおひたし

【材料(2人分)】

トマト	中2コ	(たれ)	
玉ねぎ	小1コ	だし汁	大さじ1.5
ピーマン	1コ	しょう油	大さじ1.5
レタス	少々	酢	大さじ1.5
かつお節	少々	砂糖	小さじ1
(ちりめんじゃこでも良い)		ゴマ	少々

【作り方】

- ①玉ねぎは半分に切り、薄切りに。そのまま少し置くと辛みがぬけます(水にさらすと栄養分が抜けますので気をつけて)
- ②トマトを縦に薄く切る。ピーマンは種を取り輪切りにしてレンジでチンする。



- ③器にレタスをひき、玉ねぎ・トマトをきれいに並べる。
- ④たれをかけピーマンを重ねる。
- ⑤油をひかずにフライパンでかつお節を炒って香りを出し、ふりかける。ゴマもふりかける。冷たくして味をしみこませてください。



御影支部 井内 節子さん

このころのナップ、ミサゴの写真が印象的でした。魚の持ち方を考える点、文系の自分よりカシコイか。機会があれば甲子園浜に行ってみようと思える写真でした。

山形朋子(長田区)

なかなかクジ運が悪く、なかなか当たりません。自分の名前を見たらうれしいでしょうね。

堀口順子(東灘区)

小さな絵の中に季節感や今の世の中がギュッとつめこまれて、いつもわかりやすく楽しくしてね。

村上睦子(北区)

日記帳にまちがいがしらの答えを貼って、次号を待ち望んでいます。

横山裕美子(灘区)



コロナワクチンについて、今わかっていくこと、わかっていることの記事、わかりやすく良かったです。

西脇満智子(東灘区)

3月号の記事のなかで大石川診療所がなくなったと初めて知りました。移転したのか、診療所そのものがなくなったのか……。

藤岡和子(西区)

移転ではなく、2019年3月末を持って閉院しました。

編集子

春らしくなってきました。政治にも春を。

釘宮延恵(垂水区)

コロナワクチンについての記事、とても参考になりました。ありがとうございます。時々なつかしい方のお名前を見つけてるので嬉しいです。

白石公子(埴玉県)



2021年4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) 19,366世帯
- 出資金 1,337,969,432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
- 六アイ支部 御影支部
- 灘東支部 灘西支部
- TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)
- 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 などでしこ内)
- 北神支部 TEL(078)597-6962 (支部長個人宅)
- 出資金はこちらへ
- 郵便振替 口座番号: 01180-7-29220
- 銀行振込 みなと銀行住吉支店 口座番号: 普通213870
- ★いすれも名義は「東神戸医療互助組合」

『こいのぼり』

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？(印刷のよごれやかすれを除く)

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 6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(7月下旬発送予定)。

★392号では145通の応募があり、132通の正解でした。

★392号の答え——①女雛の冠、②花瓶の花、③びょうぶ、④男雛の衣、⑤菱餅の三方、⑥中央の少女のマスク、⑦ぼんぼり

■当選者(392号)

- 高橋 一男さん(北区)
- 田中美智子さん(兵庫区)
- 紫藤 淑子さん(東灘区)
- 山根 直美さん(西東京市)
- 山田祐美子さん(芦屋市)
- 小野寺真弓さん(北区)
- 根津富太郎さん(須磨区)
- 樽谷 珠子さん(垂水区)
- 稲葉 健さん(北区)
- 長田かつゑさん(東灘区)

クイズ まちがいは7つ



ふきあいの郷 市民花壇

葺合北支部 無償ボランティアグループ柳鶴会

「ふきあいの郷」を囲む垣根を花で飾り、行き交う人々が足を止めて一服、四季を感じることができるコーナーに育った「ふきあいの郷・市民花壇」は発足9年目を迎えました。手入れしているボランティアの心にも和みの花が咲いています。

3月20日 うはら支部 「アーモンド&桜を見る会」

4月1日 灘東支部 「ほおずき脳いきいきクラブ」を屋外で開催

コロナに負けない! 安心の屋外行事を

3月29日 コロナ感染拡大の影響で困窮している医学生を助けようと、兵庫区荒田公園で『食材サポートプロジェクト』をおこないました。兵庫民医連医学生センターと互助組合兵庫支部のコラボ企画で、組合員のみなさんに提供を受けた食材などを、神戸大学の医学生にくばり、「とても助かりました」と喜ばれました。

4月3日 六甲アイランド支部 「チューリップを愛でる会」

4月4日 住吉南支部 「お花見ウォーキング」

4月8日 住吉北支部 「住吉のお屋敷めぐり」

「お父ちゃん、ベッドで横になりなよ」——これが今日このごろの娘からの忠告合図になっている▼昨年5月ごろより腰痛で5カ月の入院を余儀なくされた。ヘルニアで2回の手術をして、いまだに200歩歩く痛くて休憩。こんな生活を毎日続けている▼でも決して落ち込んでいないわけではない。何故なら身の回りには楽しいことがいっぱいあるから。「ナンプレ」という(または数独とも呼ばれる)パズルが、『毎日新聞』には毎朝掲載、『赤旗日曜版』にも毎回2題、雑誌などで1カ月に50題くらい、頭を悩ませながらナンプレを解いている▼また歴史ものの韓国ドラマも土日を除き毎日あり、楽しんでるし、趣味の古代史の勉強も忙しい▼同年代の老人たちよ、老け込まないで、楽しいことを探して寿命百年の時代に邁進しよう。若い者に負けないで。90歳の戯言でした。

(加藤恒夫)

