



## 健康フェスタ

11/2日開催  
みんな集まれ! 協同の“わ”

健康第一!

楽しかったね!

たかしん健康フェスタは、高茶屋診療所・デイサービスなどで津地域・第4ブロックの各支部(高茶屋北・高茶屋南・城山・久居・雲出)と数多くの関係者・組合員・職員に支えられて開催をしている年1回の催しです。過去には高茶屋健康まつりとして、何十年にも渡って開催してきた歴史があります。組合員内外に医療福祉生協の魅力を伝え・感じ・広げ、他団体とのつながりも深めながら、健康づくりもすすめていこう!と内容盛り沢山となっています。毎年開催予定ですので、またの機会には是非遊びに来てください♪

【理事コラム】



おいなおいな | 鈴亀地域理事 羽田さん

2025年も終わりとなりました。今年が昭和100年と戦後80年という節目の年でした。マスコミはこぞ特集を組みました。懐かしい歌手や歌。思い出に残る出来事等々。そういえばあんなこともあったな、と。昭和を長く生きた私は毎回楽しく見て、思い出にひたりました。なかでも池上彰さんと吉永小百合さんの対談は心に残りました。吉永さんは戦争の跡を訪ねているそうです。知覧の特攻平和会館やアウシュビッツに行った感想を話してみえました。そして、戦後80年というけれど、これを、100年、120年と続かせていかなければならない、と。ほんとにそのとおりだと思います。小百合さんはいつも「戦争はダメです。」とさっぱり言われます。映画「キューポラのある街」以来の小百合ファンの私は、タレントさんなのにこんなにはっきりものを言っているのかしら?と心配になります。小百合さんの想いを一人だけのものにさせないで、周

りの人たちみんな「戦後を守り続けよう」と声を上げれば、小百合さんを孤立させないで済みますね。今年、中国旅行をしました。そこで中国の歴史の深さと人間の懐の深さをみてきました。中国は電気自動車が主流だし、料理も種類が豊富。良いものをどんどん取り入れる懐の深さがここにあらわれている気がします。街の人も気さくで、公園で踊っているのを見ていると、一緒にどう?と誘ってくれたりします。言葉はわからなくても笑顔で挨拶すればそれでよし。中国だけでなく、朝鮮半島、東南アジアの国々、みんな友達になって話をすれば戦争なんか起こらないのに。自分だけが完璧だと思い込んで、ほかの人を見下す態度。これが戦争につながるのです。国や地方が違ってもどの人もみんな大事。来年も戦後が続いてみんなが平和に生活できますように。



### 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

国連は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標(SDGs)に貢献している協同組合を評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために2025年を国際協同組合年に決めました。

津生協病院会議室をメイン会場に、各地域をWEBでつないで



# 戦後80年

となる

# 平和学習会

を開催しました。

10/16  
[木]

## 講座タイトル

戦後・被爆から80年。改めて平和や核兵器について考える。『あれから80年』

1945年8月6日広島、9日長崎に原子爆弾が投下されました。その年のうちに広島では約14万人が、長崎では約7万人が亡くなりました。『原爆は人間として死ぬことも人間らしく生きることも許しません』という被爆者の言葉にあるように、強烈な熱線・爆風・目に見えない放射能によって多くの人々の人生が狂わされました。戦後も核兵器を持つことで、相手からの攻撃をさげられるという「核抑止力論」を根拠に、とめどない核開発競争がすすめられました。結果、実験などで多くの人々がまた犠牲となりました。

1980年代には世界全体で7万発を超える核兵器が蓄積され、地球上の人類を何度でも絶滅できる状態となりました。何度も世界は核戦争の危機に直面してきました。まさ

に世界の人類は破滅の恐怖と隣り合わせとなりました。一方でこのような危機の打開、核兵器の廃絶をめざす世界の人々の運動もすすみました。日本ではビキニ事件をきっかけに大きく原水爆禁止の世論が盛り上がり、1955年第1回世界大会が開催され、翌年被団協が作られました。被爆者たちの訴えが世界に広がり『核兵器の非人道性』という新しい視点が提起され、2017年の核兵器禁止条約につながりました。

この条約には国連加盟国の過半数の国が賛同し、『核兵器の廃絶、国際紛争の平和的解決』は世界の大勢となっています。憲法9条を持ち恒久平和を念願する日本こそ先頭に立ってこの条約に加入すべき時です。



講師

西尾 比呂也さん  
みえ医療福祉生協・理事  
(三重県原水協理事長)



## 被爆から80年の原水禁世界大会に参加して

全県からの派遣カンパ(72,592円)ありがとうございました

津生協病院・リハビリ課 坂口 友架さん

原水禁世界大会を通じて広島や原爆について学び直し、被爆者の証言や資料館で戦争の悲惨さを実感しました。日常や命を一瞬で奪う恐ろしさに触れ、平和の尊さを強く感じました。海外の方からの関心に尊敬の気持ちがある一方、日本人としての知識不足を痛感しました。今後も原水爆(核兵器)や戦争について考え、関心を持ち続けたいと思います。



▲原爆資料館にあった被爆した福助

## 10月 理事会報告

日時 2025年10月25日(土)14:00~16:40

会場 津生協病院会議室・WEB

出席者 (出席理事)31名中24名 (出席監事)4名中4名

### 協議・報告事項

1. 「生協強化月間」前半の取り組みについて交流を行いました。引き続き「支部のなかまづくり計画」シートに基づいて行動計画を実行していくことが呼びかけられました。
2. 9月の経営状況について報告がありました。9月は事業収益は前年は上回ったものの予算には届きませんでした。医療事業収益、介護事業収益ともに予算を下回っています。事業費用も予算比を下回りましたが経常剰余も予算を下回る状況となりました。上半期の累計では、経常剰余は予算を上回っていることが報告されました。

### 議決事項

1. 育児介護休業規則の変更を確認しました。
2. パート職員の賃金改定について確認しました。

津生協病院・1病棟 東山 祐未さん



▲原爆投下時間で止まった時計

義務教育で原爆について学んだことはありましたが、被爆地である広島を訪れたのは初めてでした。被爆80年というタイミングで参加させて頂いたことに感謝し、私も平和な世界を願います。被爆された方の平均年齢が80歳を超えている現状で、この活動が途切れることなく、次世代へ語り継がれていく必要があると学びました。

津生協病院・3病棟 北林 杏菜さん

原水禁世界大会に参加して特に印象に残っているのは、「次世代と描く原爆の絵プロジェクト」です。被爆者数は年々減少し2025年時点で10万人を切り、平均年齢86.13歳と高齢です。10年後には被爆者がいなくなると言われている中で、実際に被爆体験証言者に当時の状況を聞き、模写したものを記録として残すことは今の状況をより深く理解する上で大切だと感じました。



▲次世代と描く原爆の絵プロジェクト



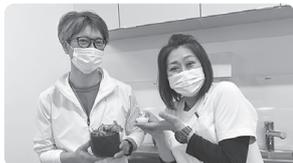
また、患者様本人だけでなく、介護をされている方にも困っていることを伺い、介護サービス機関と連携しながら、地域で暮らす方法を一緒に考えています。

◆「その人らしく暮らせるように」に「想いに寄り添う医療」職員一人ひとりが言葉遣いや動作一つひとつに配慮しながら、疾病だけでなく生活を診

・患者様や家族様に寄り添い、信頼関係を築く。気持ちや不安に寄り添う。  
・日常的な様子や環境を把握し、負担を軽減する。

◆「地域で暮らし続けたい」という願いを支える  
私たちは「地域で暮らし続けたい」という願いを実現するために、患者様のご自宅に伺って診療を行う「訪問診療」を行っています。月に1〜2回の定期的な診察で患者様の健康状態を把握しつつ、往診や電話での相談などを行いながら24時間体制でご自宅での療養を支えます。

◆「仕事をするうえで心がけていること」をスタッフに聴きました！  
・患者様や周りのスタッフに対応してもとにかく笑顔で対応！丁寧な言葉遣い、相手を思いやる言葉かけ。  
・電話でも患者様の症状を見落とさないように！  
・携わるスタッフ、患者様、家族様がみんな笑顔になれるようにスタッフ間のつながりを大切に！人生におじゃましているという意識で。



(訪問診療室 事務 森谷 秀香)

て、想いに寄り添った医療ができるように心がけています。  
自宅で過ごされる方や家族様の中には「急に状態が悪くなったらどうしよう」「看病をする人がいないときはどうしよう」などといった不安や悩みをお持ちの方もいらっしゃると思います。私たちは、そういった不安や悩みも一緒に考え「地域で暮らし続ける」という願いをサポートし、安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組んでいきます。

津地域  
「想いに寄り添い」「願いを支える」  
訪問診療  
津生協病院 訪問診療室



お問い合わせ窓口  
津生協病院 訪問診療室  
☎059-225-2848(代表)

えがお編集委員からの  
**挑戦状!!**  
BINGO  
今月号を読んで  
ビンゴを狙おう!

高診健康フェスタがどのような人たちに支えられて開催しているか分かった	核兵器を廃絶するために生まれた条約の名前が分かった	3 班会に参加した
4 みんなクイズに挑戦した	「みんなのえがお」を読んだ	5 今月の「おいなおいな」の筆者の名前が分かった
6 原水禁世界大会に参加した3名の職員の名前が分かった	7 出資金増資をした	8 マイナ保険証について分かった

組合員活動部 古野からの挑戦状です!

どうしてもビンゴができない! そんなあなたに。お困りの方は私が相談に乗ります。

組合員活動部 古野まで  
059-330-0808

ビンゴが何個できるか、挑戦してみてください! みんなのえがおを読んでくれた方なら簡単でしょうか? 「みんなクイズ」の応募はがきに、ビンゴのご意見・ご感想もお待ちしています。

脳トレ!  
**みんなクイズ**  
バラバラ言葉  
ある2つの乗り物の名前をバラバラにして並べ替えたら、下の3つの言葉になりました。もとの2つの乗り物は何でしょう?

腕(ウデ)   
気品(キヒン)   
車庫(シャコ)

答え

11月号の答え

な	つ	まつり
や	て	きを
し	ぼ	うし
や	そ	あて
い	く	すよ
ぎ		

解けなくても考えることで脳が活性化します。少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

応募方法① ハガキに、①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤「みんなのえがお」へのご意見・ご感想をお書き添えのうえご応募ください。抽選で5名の方に500円のQUOカードを差し上げます。  
応募方法② QRコードの応募フォームに必要事項を入力していただきご応募ください。  
応募QRコード(携帯電話で読み取ってください)

送り先 〒514-0803 津市柳山津興1548 みえ医療福祉生活協同組合 組合員活動部  
締切日 ハガキ・QRともに2025年12月20日(当日消印有効)  
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

お願  
い

- 転居および氏名に変更があった場合は、組合活動部(059-213-8668)までご連絡ください。なお、定款に基づき、毎年定期的に全組合員に対して「みんなのえがお」を郵送し、住所の確認を行っています。住所の確認ができず、3年間連続して郵便物が返送されてきた場合は、みなし脱退の対象となります。
- 機関紙は組合員のボランティアが手配りしてお届けしています。郵送で届いている方で、ご近所への配布にご協力いただける方は、最寄りの組合員活動部へご連絡ください。

安心してください!

暮らしの  
コラム

# マイナ保険証が無くても 受診できますヨ



昨年の2024年12月2日をもって健康保険証の新規発行は終了しました。よって、2025年12月2日以降は既存の健康保険証の利用ができなくなります。(後期高齢者医療制度は7月31日、国民健康保険は9月30日をもって有効期限が切れていますが、自治体等で「資格確認書」発行等で対応済みです)

❓ 保険証の有効期限が切れて、マイナ保険証を持っていない! 受診できない? 窓口で10割払わないといけない?? 絶対にマイナ保険証を作らないとダメ???

## A そんなことはありません。大丈夫です。

マイナ保険証を持っていない方(マイナンバーカード自体作っていない・マイナンバーカードと保険証を紐づけていない方等)には、各保険者(協会けんぽや自治体など)から保険証に代わる「資格確認書」が発行されます。これを持っていけば大丈夫です。これまで通り受診できます。健康保険証と同様にこの「資格確認書」を医療機関の窓口で提示して下さい。ただし、この資格確認証は保険者によって様式・発行形態が違ったり、有効期限内を5年以内で保険者が設定することになっていますので、ご不明点等は保険者にご確認下さい。



▲健康保険資格確認書  
(全国健康保険協会HPより)



▲後期高齢者医療資格確認書  
(三重県後期高齢者医療広域連合HPより)

## ⚠️ マイナ保険証利用の方も注意点はあります。

マイナ保険証にも有効期限があるので気を付けて下さい。

### ① マイナンバーカードの有効期限は10年です。

※カード自体の有効期限  
※発行日から10回目の誕生日まで・未成年者は5回目の誕生日まで

### ② マイナンバーカード内の電子証明書の有効期限は5年です。

※カード内の証明書データの有効期限  
※発行日から年齢に関わらず5回目の誕生日まで

①と②の2種類の有効期限があるので注意が必要です。有効期限の2〜3か月前くらいに自治体から有効期限通知書が送られてきますので、更新を忘れずに。有効期限が切れた後も3か月間はマイナ保険証での受診は可能です。マイナンバーカードの紛失等で再発行の手続きを行わなかった場合や、マイナ保険証の利用解除を行った場合は、資格確認証が交付されます。

このようにマイナ保険証が無くても、資格確認書があればこれまでの保険証と同じように受診することができます。ご安心を。ご不明・不安な点がありましたらありましたら、各自治体や保険者等へお問い合わせ下さい。病院・診療所の窓口でお尋ねいただいても結構です。(組合員活動部 部長 桐山)

## とっておきレシピ

### クリスマスメニュー

1人分  
423kcal  
塩分0.8g



スティックフライドチキンと  
手作りディップソース

#### ●材料(4人分)

- |             |      |              |                               |
|-------------|------|--------------|-------------------------------|
| 鶏ささみ        | 12本  | ☆コチュジャンマヨソース |                               |
| (鶏胸肉の場合は3枚) |      | マヨネーズ        | 大さじ1                          |
| 揚げ油         | 適量   | ケチャップ        | 大さじ1/2                        |
| 卵           | 2個   | コチュジャン       | 小さじ1/2(お好みで)                  |
| 水           | 60cc | ☆ハニーマスタードソース |                               |
| 衣小麦粉        | 60g  | フレンチマスタード    | 大さじ1                          |
| パン粉(細かめのもの) | 50g  | マヨネーズ        | 小さじ1                          |
| 片栗粉         | 50g  | ケチャップ        | 小さじ1                          |
| お好みでレタス、    | 適量   | はちみつ         | 小さじ1~2(マスタードの酸味に合わせて調整してください) |
| 千切りきゃべつなど   |      |              |                               |

#### 作り方

- 鶏ささみの筋を取り、縦半分切る。
- 卵と水と小麦粉をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉も入れて衣をしっかりとまとわせる。
- バットに、パン粉と片栗粉を混ぜて衣を作り、②の鶏肉にまぶす。
- 170度の油で、3〜4分カリッとなるまで揚げ、キッチンペーパーの上で油を切る。
- ディップソースは、それぞれの調味料をよく混ぜ合わせる。
- 器に、鶏肉、ディップソース、野菜を盛り付けて完成!

鶏胸肉の場合は皮を取り、食べやすいスティック状に切ってください!



津生協病院  
加藤唯(調理師)