



# 健康いちばん



**ろっこう医療生活協同組合**

**2017年 2月号**

神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会

●組合員数 / 21,437人 ●出資金金額 / 559,806,000円 ●平均出資額 / 26,114円(2017年1月25日現在)

2018年 神戸市独自の保険料軽減制度が無くなれば……

# 国民健康保険料、大幅値上げ!!

反対署名にご協力をお願いします。

18万円(年)も  
アップする!?



写真 灘診療所前で街頭署名

- 署名用紙のお届け先は、お手数ですが、各診療所・本部、もしくは職員にお渡し下さい。
- 郵送される場合は、  
神戸市灘区水道筋6-7-11  
ろっこう医療生協宛 までお願いします。

3年前の国民健康保険料の改悪時、神戸市は、保険料大幅値上げを抑制するため、独自に「配偶者控除や扶養控除、障害者・寡婦(夫)控除」を設けました(図1)。ところが、2018年に予定されている「国保の都道府県単位化」に伴い、この独自控除を廃止しようとしています。そうすると、国保の保険料が大幅値上げになり、更に負担が増すこととなります(図2)。

| 神戸市の独自控除          |        |
|-------------------|--------|
| 配偶者・扶養家族          | 一人33万円 |
| 障害者・寡婦(夫)         | 一人26万円 |
| 同居特別障害者           | 一人53万円 |
| 障害者・寡婦(夫)で住民税非課税者 | 92万円   |

(図1)

## なぜ国保保険料は高い?

①国庫負担の削減  
年々高くなる保険料をつくり出している主な原因は、国保の運営

の8割が所得200万円以下で、国と神戸市の保険料減額・減免制度を利用している世帯は7割を超え、保険料未納世帯は3万世帯を超えています。これでは多くの神戸市民が、保険料を払いたくても払えない事態が生じます。

2018年の「国保の都道府県単位化」に伴い、国民健康保険の保険料が大幅値上げになる可能性が出てきました。そこで急遽、反対署名に取り組みることになりました。目標は全体で5万筆。ろっこう医療生協は2000筆です。決定される前に、たくさん署名を集めて、改悪をストップさせましょう。

暮らしを守る活動にご協力をお願いします。

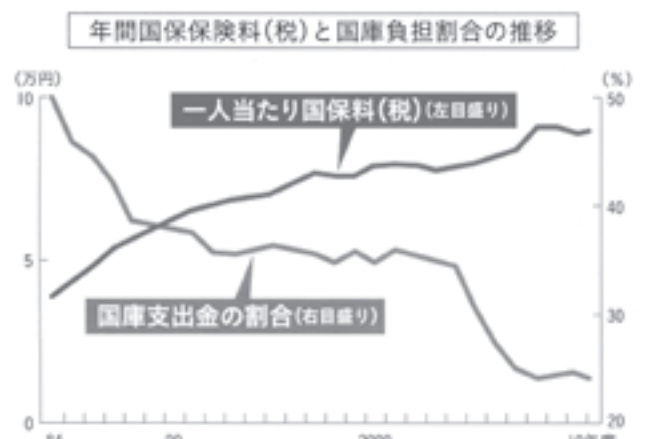
| 独自控除が無くなると、低所得ほど保険料も大幅値上げ! |           |        |      |
|----------------------------|-----------|--------|------|
| 総所得                        | 国保保険料(年間) |        |      |
|                            | 現在        | 独自控除無し | 増加分  |
| 150万円                      | 18万円      | 36万円   | 18万円 |
| 200万円                      | 28万円      | 46万円   | 18万円 |
| 300万円                      | 50万円      | 67万円   | 17万円 |
| 400万円                      | 67万円      | 84万円   | 17万円 |
| 500万円                      | 84万円      | 89万円   | 5万円  |

※2016年度保険料率で計算 四捨五入

(図2)

に対して国がお金(税金)を出さなくなったからです。1984年の国保法改定により国庫負担が削減され、国保会計の総収入に占める国庫支出金の割合は1980年代の50%から約25%になっていました。それに反比例して、1人あたりの国保保険料が値上がりしています(図3)。

②世帯の人数が多いと負担が重い  
神戸市国保保険料は、「所得割」「均等割」「世帯割」の三つで構成されています。特に「均等割」は世帯1人に対する保険料なので、世帯数が多いほど保険料が高くなります。生まれたばかりの赤ちゃんにまで、均等割として保険料がかけられます。



※1 保険料は、「国民健康保険の実態」各年度版から  
※2 「国庫支出金の割合」は、市町村国保の収入に占める国庫支出金の割合。「国民健康保険事業年報」各年度版から

(図3)

ストップ!保険料値上げ  
紹介 組合員さんの声  
●保険料の高さにびっくり  
私は退職後国保に加入しました。保険料の高さにびっくりしました。加齢と共に体はあちこち痛んできます。症状が重くならないうちに早めに病院に行きます。保険証はなくてはならないものです。このところ介護保険料は上がったし、毎日の買い物の消費税は、重くのしかかっています。僅かな年金を節約しても、一つひとつが重なり生活を窮屈にしています。この度今でも高い保険料をさらに上げるというわれ、どこまでも私たちの、ささやかな生活を壊していくつものなのかと腹がたちます。何としても値上げを止めたいと思います。

摩耶支部 山田和子さん

## 署名活動にご協力をお願いします。

- 2月7日(火) 14時～ 甲南本通商店街、食彩館前
- 2月13日(月) 10時30分～ 灘診療所前
- 2月14日(火) 11時～ 大安亭市場南側
- 2月20日(月) 10時30分～ 六甲本通商店街南側

※それぞれ、1時間弱程度。なお、雨天、寒冷、悪天候などで、中止、中断する場合あり

回は絶対値上げさせないため、みんなで力を合わせて値上げ阻止に向かって運動しよう。街頭署名にご協力をお願いします。

河原支部 齋藤秋生さん

●力を合わせて運動をしよう  
現在でも十分に高いと認識している国保料が、また値上げされるとの事。弱者いじめをせず、財源不足なら行政の無駄づかいを止めるなり他の方法を考えてもらいたい。今



# 四季のカルテ

## スギ花粉症の話



灘診療所 医師 鳴海 妥

もうずいぶん前のことになりましたが、六甲山スキー場でスキーを楽しんでいました。2月半ばごろだったでしょうか。周囲にある杉木立の梢には枝の先々に花粉がまとりついており、風が吹くたびに黄色い煙となって飛散拡散していました。「なるほど、こんなふう

なぜ、こんなに急激に増えてきたのか

戦後、国策で北海道と沖縄を除く全国の山々で一斉にスギ、ヒノキを植林した。それが、成長したところには安価で良質の海外の木材に取って代わられ、結果として放置されたまま今日に至った。そうしたスギやヒノキがあちこちで、季節には花粉を放出しまくっている。こうして花粉の飛散量がどんどん増えたとし、大量の花びらに暴露する機会も増えて花粉症を発症することにもつながっていったというわけです。また、日本の都市化が全国各地で花粉症発症するようになった要因であるといえます。都市化によって土の道や原っぱが、アスファルトやコンクリートの建造物に代わると、花粉が土に吸収されずに残り、それが風に乗り何度も再飛散するようになります。

「なるほど、こんなふう」に花粉は飛んでゆくんだ」と妙に感心しながら眺めていました。そもそも日本には近年まで花粉症という病気がなかったのです。スギ花粉症に関する公式な論文が発表されたのが1960年代半ばですが、そのころはまだ一地方の特殊事情でしかなかった。今ではスギ花粉症患者は2500万人ほどで、国民のおよそ4人に1人がスギ花粉症だということになります。ちなみに、ヒノキなど花粉症全体では3人に1人が花粉症で、年々増加傾向にあります。

ます。加えて車の排気ガスなどが相乗効果で花粉症を発症しやすくなるとの指摘もあります。

いや、それだけでないという人もいます。寄生虫学会のF先生は、私たちの生活環境が清潔になりすぎたのも原因の一つだと言います。もともと寄生虫感染に対処していた私たちの免疫機構の一部が、寄生虫が私たちの身の回りからいなくなり、活躍の場を失って、あらぬ方向で暴走する羽目になった結果が、アトピーや花粉症などのアレルギー性の病気が増えている一因であるというわけです。

たしかに寄生虫にお目にかかることができなくなりました。私の恩師がいた教室では寄生虫も扱っていたので、回虫が出たと聞くと「それっ」と教室員が、わりばし2本持つて現場に駆け付けた。(冗談です)。

いきすぎた清潔志向は問題だとは思いますが、でもこの説はF先生の考えであって定説ではないのです。こう考えている人もいますということです。

今年の飛散量予測と対策はさて、今年のスギ花粉

の飛散開始時期は、神戸あたりは2月半ばからと予測されています。花粉の飛散量は例年と比べやや多く、昨年との比較ではかなり多いとなっています。毎年、花粉症に悩まされる方は、2月に入ったら抗アレルギー剤の服用を開始するようにすれば、最盛期も症状が軽く済むでしょう。症状に応じて点鼻薬や点眼薬を使っても良いでしょう。

「自分でできる花粉症対策」をインターネットでいくつか見てみると、これをきちんとやるのはムリだと言いたくなるほど細かいことまでついています。外出は控えよう、出るなら夕方以降がよろしい、外出時はゴーグル、マスク着用の上、ツルツルした素材の帽子、コートを着用。コートや帽子をパタパタはたいてから家に入る。家では窓を閉めておく、床、布団、枕の掃除をこまめにする等等々。症状の出方も人様々なので自分でできる範囲で選んだらいいと思います。スギ花粉症に対する舌下免疫療法というのがあります。

スギ花粉を含んだ葉を舌の下に入れて使うもので、濃度の薄いものから徐々に濃いものに変えてゆき、最終的にはスギ花粉症が出ないようにするというもので、治しきることをめざした治療法と言えます。最低2年間の通院が必要で、費用がこれだけで月に30000〜50000円かかるようです。また、完全に治るのが約20%、改善は80%に認められたようです。スギ花粉以外では効き目がないので、ヒノキとか複数の花粉にアレルギーがある人には適しません。また、現時点では認定を受けた施設でしか治療ができない。ですから、現時点では、早め抗アレルギー剤の服用を開始し、シーズン中は継続してゆくのが現実的かなと思います。

## 住所不明組合員の自由脱退手続きに関する公示

2017年2月1日  
ろっこう医療生活協同組合 理事長 村上正治

ろっこう医療生活協同組合定款第10条2項により、「この組合は組合員が第9条に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなし、理事会において脱退処理を行い、当該事業年度の終わりにおいて当該組合員は脱退するものとする。」の規定に基づき、下記に当てはまる組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において脱退手続きを行いますので、公告します。

毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を提示、備え置きますので、お問い合わせ下さい。該当する組合員は、至急住所変更等の手続きをお願いいたします。

**名簿据え置き期間 2017年2月15日～2017年3月14日**

2017年3月末日までにご本人からのご連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったものとみなし」自由脱退の手続きをさせていただきます。

なお、みなし自由脱退手続きをさせていただいた方でも、本人からの申し出があり、住所が判明した場合は、その時点で従来の出資金額をもって再登録させていただきます。

「出資金現在高通知」が届かないなど、この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話下さい。

ろっこう医療生協本部 電話 078-802-3424

## 公 示

### 第33回 通常総代会について

- と き：6月24日(土) 13時
- ところ：シマブンビル・4階ホール
- 議 題：2016年度活動報告と決算、2017年度方針と予算 ほか

### 第33回 通常総代会総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第33回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月10日から3月9日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

|        |         |         |        |         |
|--------|---------|---------|--------|---------|
| 上野 11人 | 篠原 6人   | 灘中央 17人 | 原田 12人 | 摩耶 13人  |
| 河原 8人  | 西灘 9人   | 西郷 12人  |        |         |
| 鶴甲 9人  | 六甲北 19人 | 六甲南 23人 |        |         |
| 筒井 16人 | 葺合 18人  | 中央 9人   |        |         |
| 甲南 10人 | 御影住吉 9人 | 本山 3人   | 神戸 8人  |         |
|        |         |         |        | 合計 212人 |



## 年に一度は受けましょう。大腸がんチェック

大腸がんのリスクは40歳代から高まると言われています。

- 【1】医療機関に定期的に通院をされている方  
▶まずは、かかりつけ医にご相談下さい。
- 【2】70歳以上の神戸市民の方【神戸市郵送大腸がん検診/郵送方式:2月末まで】  
▶満70歳以上の方は、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申し込み先(兵庫県予防医学協会)へ郵送(ハガキ可)。  
【申し込み先】  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係  
(〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号 TEL078-856-2211)  
※満40歳以上の市民の方は500円。その他、無料対象となる方については神戸市 保健福祉局 健康づくり支援課へお問い合わせ下さい(電話:078-322-6515)
- 【3】けんこうクラブに参加をされている組合員  
▶組合員価格:400円(チェック代実費)
- 【4】70歳未満でかかりつけ医がない組合員、けんこうクラブに参加をされていない組合員  
【ろっこう医療生協・郵送大腸がん検診:申し込み期間:3月末まで】  
▶神戸市、芦屋市にお住まいの組合員とその家族が対象  
▶組合員価格:500円(チェック代実費、郵送料)  
【3】、【4】ご希望の方は、生協本部 電話:078-802-3424 月～金:9時～17時 土曜日:9時～12時

しょうわかい  
ろっこう笑和会3ヶ月に一度、みんなで  
集まって楽しむ会です。

3月8日(水) 14時から16時まで

- 会場:医療生協センターなだ組合員集会所(水道筋6丁目)
- 参加費:300円(当日) ●参加申し込み:2月28日(火)

お申し込みは、  
ろっこう医療生協本部まで ▶ ☎078-802-3424

## 交流をふかめました。

支部が主催をした18カ所で開催し、450人を超える組合員が参加。各会場では恒例のビンゴゲームや歌、体操など様々な取り組みがおこなわれました。今年も、地域の健康づくりや楽しい取り組みをおこないます。ぜひ、ご参加ください。

支部役員さんによるマジック!  
「今年も健康で恙なく」みんなで  
手をつないで体操♪

新しく支部ができました

2017年

## 新春のつどいを開催!

東灘区は3支部になりました!

東灘区では、新春のつどいと合わせて支部結成総会をおこない、新たに甲南支部、御影住吉支部、本山支部が誕生しました。

前進座「怒る富士」に  
ご参加ください

ご参加ください

これは、時の幕府の棄民政策に喘ぐ富士山麓・五十九ヶ村の農民たちと、彼らを守ろうとその復興に命を賭した関東郡代・伊奈半左衛門との、真実のものがたりである。

## 【あらすじ】

宝永4(1707)年11月23日(旧暦)、富士山が噴火した。山麓の村々は降砂に埋まり、田畑は壊滅。

幕府は急遽、関東群代・伊奈半左衛門に被災地代官の職務を任命した。ある日、半左衛門の陣屋に佐太郎、こ

とら4人の若者が訪れた。かれらは命がけで村の惨状を訴え、助けを乞う。「食する物は何もなく、鳥さえもさつていった」という話は半左衛門の胸をえぐった。

半左衛門への信頼だけが農民たちの生きる支えとなり、彼もそれにこたえて努力した。だが、幕府の援助は少なく、田畑の復旧作業は進まず、飢えに倒れる者や故郷を捨てる者が相次ぐ。

五代將軍綱吉が死去、將軍が代わり政治の実権は柳沢吉保から間部越前守に。幕府の実

力者たちは交代しても、誰一人として富士山麓に目をむけようとはしなかった。

半左衛門は己の生命と伊奈家の命運を懸けて、時の政治に敢然と反抗することを決意した。

## 【て挨拶】

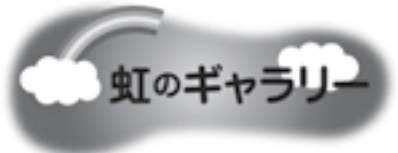
いつも医療生協にご協力いただきありがとうございます。今年の文化行事は、新田次郎原作、前進座上演「怒る富士」をおこなうことになりました。富士山最後の「宝永の大噴火」から300年、阪神淡路大震災、東北震災、昨年は熊本、鳥取地震と自然災害の不安が広がっています。噴火によって田畑を奪われた農民たちの復興への熱い思いと、その声に耳を傾け救済に奔走した伊奈半左衛門の姿は、混沌の時代に生きる私たちに熱く迫って参ります。私たちの思いや日頃の活動とも重ねてごらん頂けるのではないかと思います。

早春の一日、ぜひ、前進座の舞台をお楽しみくださいませ。みなさまのお越しをお待ちしております。

ろっこう医療生活協同組合  
実行委員長 小西達也

チケットは、生協本部、診療所で販売中です。





「相性バツゲン」 森岡 牧子 (カメラサークル)

虹のギャラリーの写真は、ホームページ上でカラーでご覧いただけます。 URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>



鯖 血行を促進し、老廃物を洗い流す効果があります。  
味噌 コレステロールの抑制や消化促進、整腸作用などがあり、これらは基礎代謝の上昇にも影響を与えてくれます。  
※栄養素の効果には、個人差があります。

### 鯖と大根のみそ煮

エネルギー (1人分) :476kcal 材料 (1人分) & 作り方

よく煮えた大根に、みそ味が染みて、ご飯にぴったりです。

サバ…………… 小片身  
大根…………… 小5cm  
土生姜…………… 1cm  
水…………… 120cc  
白糖…………… 小サジ1.5  
料理酒 ……… 小サジ2弱  
味噌 (白) ……… 大サジ1



- 鯖は2切れにそぎ切りにし、軽く塩をふっておく。(分量外) 10分ほどたったら、ペーパーで水気をとる。
- 大根は大きめの乱切りにする。調味料を合わせておく。生姜は半分薄くスライス、半分千切りにする。
- 鍋に水と大根を加えて火にかけ、煮立ったら中火にして約30分煮る。竹串がすっと通るようになるまでが目安。
- 大根がやわらかくなったら、合わせ調味料を溶かし入れ、スライスした生姜と鯖を加える。時々煮汁をかけながら、落とし蓋をして約10分煮る。鯖に火が通ったらOK。
- 鯖と大根を器に盛り、千切り生姜を鯖の上に盛る。

【資料提供】ウオクニ株式会社 (瀧診療所の給食業務等を委託しています)

## 職員募集

- ▶ **介護職** (常勤・非常勤・夜勤専従) ※資格の有無・年齢不問
- ▶ **看護職** (常勤・非常勤・夜勤専従) ※有資格(正看・准看)

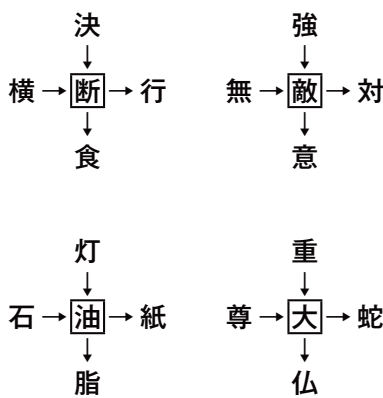
## 数独に挑戦!

- 【ルール】
- ① あいているマスに1〜9までの数字のどれかをいれます
  - ② タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかこまれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります
  - ③ 全部の数字が入ったら 問題の足し算を解きましょう。

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 1 | 9 |   | 7 |
|   |   | 5 | 4 |   |   | 6 |
| 2 | a | 1 |   | 7 | 8 | 9 |
| 9 |   | 4 | 6 | 3 |   | 1 |
|   |   |   |   |   | 3 |   |
|   | 7 |   | 8 | 1 | 6 | 5 |
|   | 8 | 3 | 2 |   | 1 |   |
|   |   | 7 |   | 6 | 2 |   |
| 2 |   | 7 |   | b |   | 6 |

A+B+C=( )

● ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送って下さい。  
● 送り先 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 ろっこう医療生活協同組合「健康いちばん係」まで  
● 締切日 2月末日  
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。



前回の「漢字パズル」の答え(1月号)

油断大敵

## 第20回理事会報告

(2017年1月28日)

- 【議題1】組合員活動の課題
- 【議題2】社会保障・平和を守る取り組み
- 【議題3】経営、総務、被災地支援の課題
- 【議題4】事業の課題
- 【議題5】第33回総代会にむけて
- 【議題6】2016年度まとめと2017年度方針づくりについて

ご協力ありがとうございました  
核兵器廃絶国際署名1,024筆を、  
日本原水爆被害者団体協議会に送付しました

## 灘診療所

通所リハビリテーション「つどい」  
内科・消化器内科・循環器内科  
糖尿病内科・放射線科・リハビリテーション科  
☎078-801-6665  
神戸市灘区水道筋6-6-3



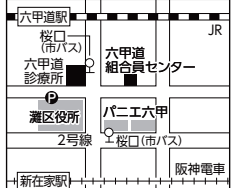
<http://www.nada-cl.jp>

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~ 7:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※日曜日と祝日は休診

## 六甲道診療所

内科・小児科  
☎078-811-0555  
神戸市灘区桜口町4-5-12



<http://www.cl-rokkomichi.com/>

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~ 7:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※日曜日と祝日は休診

## 東雲診療所

内科・糖尿病内科  
リハビリテーション科  
☎078-262-7236  
神戸市中央区東雲通1-4-24



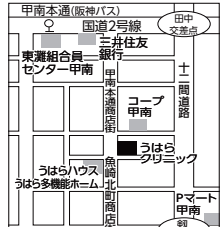
<http://shinonome-cl.jp/>

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~ 6:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※日曜日と祝日は休診

## うはらクリニック

内科・老年内科・呼吸器内科  
☎078-452-6666  
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12



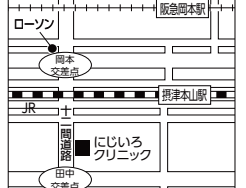
<http://uhara-cl.jp>

| 受付時間          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| 午前 9:00~12:00 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 午後 2:00~ 5:00 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 |

※日曜日と祝日は休診

## にじいろクリニック

内科・糖尿病内科  
☎078-413-3333  
神戸市東灘区田中町2-9-10  
コープは〜とらんどハイム本山1階



<http://niji-iro-clinic.jp>

| 受付時間          | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| 午前 9:00~12:00 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 午後 2:00~ 4:00 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 | 往診 |

※日曜日と祝日は休診

## 介護事業所のご案内

### 通所リハビリテーション

家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリをサポートします。

- つどい (灘診療所4階) ☎ 801-6711
- 東雲診療所 ☎ 262-7236

### 訪問リハビリテーション

作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリをサポートします。

- リハビリテーション部 ☎ 802-6031

### 訪問介護

お部屋の掃除・食事作り…あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。

- ホームヘルプサービス あおぞら ☎ 805-1023

### 居宅介護支援(ケアプラン)

介護保険の申請代行からケアプラン作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎ 805-6877
- 東雲診療所 ☎ 262-7236

### 訪問看護

看護師が訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。

- 訪問看護ステーション あんず ☎ 802-3661
- 東灘ステーション ☎ 413-3633

### 小規模多機能型居宅介護

通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らし続けられるようサポートします。

- 小規模多機能 とががわ ☎ 414-7014

### うはらハウス

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅  
☎ 452-6688 <http://uhara-care.jp/>

小規模多機能型居宅介護

うはら多機能ホーム ☎ 452-6777

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

## ろっこう医療生活協同組合

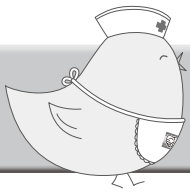
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11

☎ 078-802-3424 FAX 078-802-1649

URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

e-mail [nakama@rokko-mcoop.or.jp](mailto:nakama@rokko-mcoop.or.jp)





## とががわ

### おおきた班「小銭入れ」づくり

- 日 時：2月16日（木）10時～12時
- 会 場：En＋新在家（阪神新在家駅高架下）
- 参 加 費：500円（要申込）
- 持 ち 物：針、糸、ハサミ、ものさし  
どなたでもご参加いただけます。

## 六甲道

### ～六甲北支部主催～ いちご狩りとヤクルト工場見学バスツアー

- 日 時：3月3日（金）
- 集 合：8時45分 阪急六甲梅仙寺前
- 参 加 費：7,500円（組合員価格）
- キャンセル料：3日前まで半額 以降全額
- お申し込み：参加費を添えて六甲道診療所もしくは生協本部まで  
締め切りは2月20日（月） 但し定40名になり次第

## 中 央

### ふれあい広場さえずり 洗濯バサミを使った「猫クリップ」づくり

- 日 時：2月8日（水）14時～15時30分
- 会 場：二宮地域福祉センター
- 参 加 費：200円（申込み不要）
- 持 ち 物：裁縫道具をご持参ください



## ろっこう医療生協 子育て広場

### 親子の元気を応援する！ ろっこちゃんクラブ 2月「ひな祭り・簡単クッキングとシュシュづくり」

- 日 時：2月23日（木）10時～11時30分  
（毎月第4木曜日が定例日）
- 会 場：六甲道組合員センター
- 参 加 費：100円（材料費やお茶代）事前にお申込みください。
- 参加対象：未就学児と保護者

## 灘

### 灘中央支部 ～たのしく、つどえる居場所づくり～たまり場・ひえだ～ 「銭太鼓」

- ～友愛訪問ボランティア銭太鼓同好会のみなさんによるパフォーマンス～
- 日 時：2月20日（月）14時～15時30分
  - 会 場：灘中央自治会館（稗田小学校南、稗田公園内）
  - 参 加 費：無料（申込み不要）

### 学習会 ① 「終活」はじめてますか？ ～自分らしいエンディングに向かって今をより良く生きるために～

- 日 時：2月9日（木）14時～15時30分
- エンディングノートや葬儀のこと等、一般社団法人エンディングサポート協会の方にお話ししていただきます。エンディングノートのプレゼントもあります。

### 学習会 ② 「成年後見制度」って？ ～判断能力が不十分になった時のために～

- 日 時：3月1日（水）14時～15時30分
- 「そもそも成年後見制度とは？」「どうやって利用するの？」という内容で、神戸市の職員の方にお話ししていただきます。
- 会 場：①②ともに原田資料館1階（灘区城内通4-2-24）
- 参 加 費：無料 事前にお申込みください。

## 東 灘

### 和はは体操で健康になろう

和はは体操は、笑いヨガを中心にして歌体操やロコトレなど組み合わせた簡単なエクササイズです。自分の体に合わせて無理なく楽しく運動ができます。

- 2月15日（水）10時～11時30分 田中公会堂
- 2月15日（水）14時～15時30分 向洋地域福祉センター（六甲アイランド）
- 2月16日（木）10時～11時30分 本山西地域福祉センター
- 2月22日（水）14時～15時30分 御影大手館
- 2月24日（金）10時～11時30分 本山地域福祉センター
- 2月28日（火）14時～15時30分 うはら多機能ホーム・地域住民交流室
- 参 加 費：いずれも100円  
当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

### ロコトレ体操

皆さんと一緒に体を動かす時間をつくりませんか？

- 日 時：3月3日（金）14時～15時
- 会 場：市営青木南住宅集会所
- 参 加 費：100円 当日、動きやすい服装でタオル、飲み物もご持参ください。

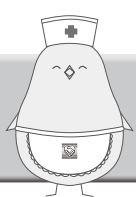
| ●【セラバンド体操】                                                   |               | ゴムバンドの負荷を利用した運動            |
|--------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|
| 2/ 8（水）                                                      | 14時～15時       | 岩屋青年会館2階                   |
| 2/10（金）                                                      | 15時～15時30分    | コープ鶴甲集会所                   |
| 2/13（月）                                                      | 14時～15時       | 河原自治会館3階                   |
| 2/22（水）                                                      | 10時～11時       | 組合員センター甲南                  |
| 2/27（月）                                                      | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階                    |
| ●【ダンベル体操】                                                    |               | 軽量のダンベルを用いた運動              |
| 2/16（木）                                                      | 14時～15時       | 原田資料館                      |
| 2/17（金）                                                      | 10時30分～11時30分 | 東雲診療所3階                    |
| 2/24（金）                                                      | 10時30分～11時30分 | とががわ地域住民交流室                |
| 2月はお休みです                                                     | 10時～11時       | 東灘組合員センター甲南                |
| 参加費無料 申込み不要 動きやすい服装でお越しください<br>※セラバンド・ダンベルをお持ちでない方にはお貸しいたします |               |                            |
| ●【セラバンド体操 & ロコトレ】                                            |               | 腕足腰の運動で、元気で歩ける体づくり ※参加費 無料 |
| 2/16（木）                                                      | 10時～11時30分    | 熊内集会所                      |

| ●【ロコトレ】                                                                 |         | 100才まで歩き続けるために ※参加費 無料        |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
| 2/6,20（月）                                                               | 10時～11時 | 東雲診療所3階                       |
| 2/ 7（火）                                                                 | 10時～11時 | 摩耶地域福祉センター                    |
| 2/ 9（木）                                                                 | 14時～15時 | グリーンヒルズ六甲4号棟前中央集会所（市バス六甲団地下車） |
| 2/13（月）                                                                 | 14時～15時 | 医療生協センター・なだ組合員集会所             |
| 2/15（水）                                                                 | 10時～11時 | 六甲地域福祉センター                    |
| 2/16（木）                                                                 | 10時～11時 | 高羽会館（高羽町4丁目）                  |
| 2/22（水）                                                                 | 14時～15時 | 六甲道組合員センター                    |
| 2/23（木）                                                                 | 10時～11時 | 篠原会館本館                        |
| ●おりがみ教室                                                                 |         | 「おひなさま」                       |
| 2/28（火）                                                                 | 13時30分～ | 春日野地域福祉センター                   |
| 参加費：300円<br>【要申込 2月14日までに<br>組合員活動支援部までご連絡ください。】<br>持ち物：はさみ、ホンド、ものさし、鉛筆 |         |                               |





# けんこうクラブのご案内



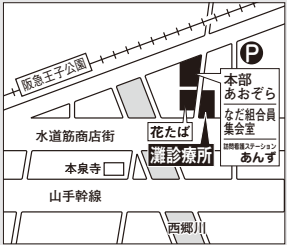
お申し込み・お問い合わせ先は…

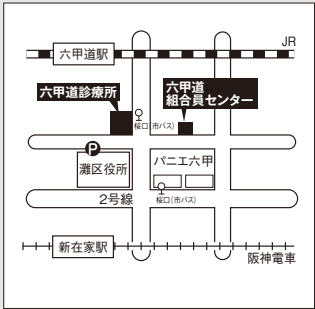
## ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部

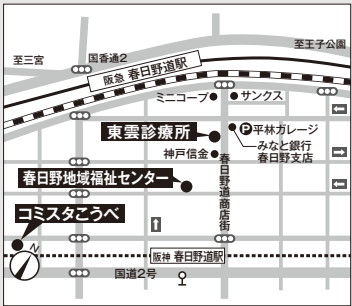
神戸市灘区水道筋6-7-11

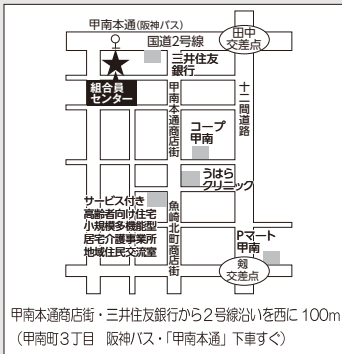
☎ 078-802-3424

受付時間：平日9時～17時

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                 |                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <div>灘</div> <div></div> <div>医療生協センター<br/>なだ組合員集会所<br/>灘区水道筋6-7-11 医療生協センター1階</div> <div>※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべてなだ組合員集会所で活動または集合しております。</div> | <b>ふれあい食事会【要申込】</b><br>2/22（水） 12時～ 参加費：500円<br>お申込、キャンセルにつきましては、2/17（金）までに組合員活動支援部へご連絡ください。<br>ボランティアさん募集しています。 | <b>ダンベル体操【申込不要】</b><br>2/3、10、17、24、3/3（金） 14時～15時<br>参加費：1回20円 | <b>【楽しい音楽会】【申込不要】</b> （「映像と歌声のつどい」改め）<br>2月はお休みです。<br>※問い合わせは、花たば ☎801-6632 |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <b>リズム体操【申込不要】</b><br>2/7、14、21、28、3/7（火） 10時～11時 参加費：1回20円                                                      | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>2/9、16、23、3/2、9（木） 9時に出発<br>参加費：無料         |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <b>絵本の読みきかせ「おはなしぽけっと」【申込不要】</b><br>2/20（月） 10時～12時 参加費：無料                                                        | <b>囲碁【申込不要】</b><br>2/8、15、3/1、8（水） 10時～12時 参加費：月100円            | <b>お手玉あそびたい（隊）【申込不要】</b><br>2/8（水） 10時～11時 参加費：1回50円                        |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <b>紙芝居サークル【申込不要】</b><br>2月はお休みです。                                                                                | <b>水彩画クラブ【申込不要】</b><br>2/15、3/1（水） 10時～12時<br>参加費：月500円         | <b>NPO 法人 花たば・お茶処</b><br>月～金曜日 10時～16時<br>会場：なだ組合員集会所すぐ隣                    |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>六甲道</div> <div></div> <div>神戸市灘区桜口町3-2-2-102</div> <div>※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動は六甲道組合員センターが会場です。</div> | <b>ふれあい食事会【要申込】</b><br>2/14（火） 11時～受付 参加費：500円<br>お申込みは六甲道診療所まで。キャンセルの場合も必ずご連絡ください。<br>奇数月はオルガン、オカリナなどの演奏ボランティアが来られます。                                            | <b>手芸【要申込】</b><br>2/16（木） 10時～12時 材料費実費              | <b>六甲道・漢字パズル【申込不要】</b><br>2/17（金） 14時～16時<br>参加費100円（資料代）<br>頭の体操にご参加をお待ちしています。                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                             | <b>憩いの広場ムーン【申込不要】</b><br>2/6、13、20、27（月） 11時～15時 喫茶100円<br>お好きな時間にいつでもお立ち寄りください。                                                                                  | <b>フラワーアレンジ【申込不要】</b><br>2/10（金） 10時～15時 材料費実費       | <b>漢字パズルクラブ【申込不要】</b><br>2/3、3/3（金）、2/16（木） 13時～15時<br>会場：いずれもこープ鶴甲集会所 参加費：月300円                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                             | <b>エクササイズびっくり3【要申込】</b><br>「運動と健康」の関係や運動インストラクター養成講座等に関心のある方<br>2/28（火） 18時～20時（毎月第4火曜日）<br>参加費：上・下半期 各1,000円 テキスト代：1,700円<br>図解入りテキスト本を利用して学習、運動のテクニックも実践練習しています | <b>男の料理</b><br>2/26（日） 9時30分～調理、12時～食事<br>参加費：1,000円 | <b>コーラス虹の会【要申込】</b><br>2/10（金） 10時30分～12時 トラストグレイス御影（場所、行き方などはお問い合わせください。送迎バスあり）<br>2/17（金） 10時～12時 神戸高校同窓会館（灘区城の下通1丁目・市バス2・18系統神戸高校前下車すぐ）<br>2/3、24（金） 9時30分～12時 六甲道組合員センター 参加費：月4回2,000円 |
|                                                                                                                                                                                             | <b>フラダンス・ハイビスカス【要申込】</b><br>2/8、15、3/1（水） 9時30分～11時30分<br>参加費：月1,500円 ※現在、募集停止中                                                                                   | <b>刺しゅう【申込不要】</b><br>2/8（水） 14時～16時<br>材料費実費         | <b>歩こう会【申込不要】</b><br>2/16（木） 大阪城公園<br>3/2（木） 酒蔵めぐり（今津郷）<br>10時六甲道診療所集合 弁当持参                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <div>中央</div> <div></div> <div>神戸市中央区東雲通1-4-24</div> <div>※会場の記載がない「けんこうクラブ」活動はすべて東雲診療所3階の「しのめ組合員センター」が会場です。</div> | <b>しのめ囲碁の会【申込不要】</b><br>2/6、13、20、27（月） 10時～12時<br>参加費：毎月100円                                                       | <b>暮らしの相談室</b><br>2/15（水） 14時～15時30分<br>参加費：無料 年金・福祉など生活相談に応じます。                                          | <b>すまいる喫茶【申込不要】</b><br>2/24（金） 10時～12時<br>参加費：300円（飲み物と月替りお菓子）        |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>ポートアイランドたまり場 なのはな【申込不要】</b><br>2/20（月） 14時～15時<br>会場：ポートアイランドUR67号棟集会所<br>内容：ロコトレ 脳トレ 音読など 参加費：無料                | <b>東雲書道教室【要申込】</b><br>2/1、8、22（水） 10時～12時と13時～15時<br>参加費：月3回3,000円                                        | <b>アレンジ生け花【要申込】</b><br>2/3、17（金） 9時30分～11時30分<br>参加費：月2回4,500円（お花代込み） |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>ふれあいお食事会【要申込】</b><br>2/21（火） 12時～ 参加費：500円<br>お申し込み、キャンセルにつきましては2/14（火）までに組合員活動支援部へご連絡ください。                      | <b>ふれあいひろば さえずり【申込不要】</b><br>2/8（水） 14時～15時30分 参加費：200円（材料費含む）<br>会場：二宮地域福祉センター<br>裁縫道具をご持参ください。[詳細は表面参照] | <b>アレンジ生け花 こどもの時間【要申込】</b><br>未定。お問い合わせください。<br>参加費：月2回4,500円（お花代込み）  |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>歩く会【初回のみ要申込】</b><br>2/7、21（火） 参加費：無料<br>9時30分に生田川水辺広場あずまや連翼亭に集合。<br>12時頃に帰省予定。<br>初めてご参加される方は組合員活動支援部へお申し込みください。 | <b>東雲フラダンス【要申込】</b><br>2/2、16（木） 13時30分～15時 会場：コムスタこうべ<br>参加費：1,800円（月ごと） ※現在募集しておりません。                   | <b>こども茶道教室【要申込】</b><br>2/4、25（土） 9時30分～12時<br>参加費：月2回2,500円（水屋料込み）    |

|                                                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>東灘</div> <div></div> <div>神戸市東灘区甲南町3-9-17 1F</div> | <b>琴友会 甲南（大正琴のサークル）【申込不要】</b><br>2/7、14、21（火） 10時～ 会費：月1,500円             | <b>とががわ</b>                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                            | <b>三線サークル【申込不要】</b><br>2/6、13、20、27（月） 14時～16時 参加費：月3,500円                | <div></div> <div>神戸市灘区灘南通1-1-1</div> |  |
|                                                                                                                                            | <b>手芸サークル【要申込】</b><br>2/23（木） 10時～12時 参加費500円と材料費実費                       | <b>とががわセラバンド体操</b><br>2/16、3/2（木） 14時～15時<br>会場：とががわ地域住民交流室                                                               |  |
|                                                                                                                                            | <b>太極拳【申込不要】</b> 2/9、16、23（木） 14時～16時<br>参加費：月1,000円（会場費） 参加者数によって会場の変更あり | <b>とががわ班</b><br>2/17（金） 14時～16時<br>会場：とががわ地域住民交流室<br>※初めての参加も大歓迎です！                                                       |  |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>歌いましょう♪昭和歌謡＆フォーク～フォークギターに合わせて～「第二土曜歌の会」【申込不要】</b><br>2/11、3/11（土） 10時～12時 御影大手会館 14時～16時 東灘区組合員センター甲南<br>参加費：200円 初めての参加者は1,000円（歌集代） | <b>楽しい書（書道サークル）</b><br>2/24（金） 13時30分～15時 参加費：500円                                                             | <b>よんさんみなみ班</b><br>2/21（火） 14時～16時<br>会場：ルネシティ新在家南町集会所                                                           |
| <b>ダンベル体操【申込不要】</b><br>2月はお休みです                                                                                                          | <b>なかよしクラブM（麻雀サークル）【申込不要】</b> 女性のグループです<br>毎週水曜日（問い合わせてください） 13時～16時 参加費：あり                                    | <b>スマート班</b><br>2/22（水） 13時30分～15時<br>会場：河原自治会館1階1号室                                                             |
| <b>和はは体操【申込不要】</b><br>2/28（火） 14時～15時30分 参加費100円 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                                                    | <b>スマホ・アイフォン【要申込】</b> 参加費：1,000円/月<br>2/16、3/2（木） 10時～12時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室3                                | <b>ボジャギサークル【要申込】</b><br>2/8、22（水） 14時30分～16時30分<br>会場：たんばぼクラブ事務所<br>参加費：1,500円<br>（3か月分まとめる場合は、6回分で5,000円になります。） |
| <b>スマホ・アンドロ【要申込】</b> 参加費：1,000円/月<br>2/9、23（木） 13時30分～15時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                                           | <b>シニアエアロ【申込不要】</b> 参加費：500円/回<br>2/15、3/1、15（水） 10時～11時 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                  | <b>河原いきいき体操クラブ</b><br>2/28（火） 10時～11時<br>会場：泉第2住宅集会所                                                             |
| <b>フラワーアフタヌーン【申込必要：7日前までに】</b><br>2/16（木） 14時～16時 参加費：3,000円 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                                        | <b>ふれあいサロン【申込不要】</b> 参加費：100円<br>2/1、8、15、22（水） 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室<br>13時30分～15時 お好きな時間にお立ち寄りください。           | <b>はなみずきロコトレ</b><br>2/3、3/3（金） 14時～15時30分<br>会場：泉第2住宅集会所                                                         |
| <b>産地直送の新鮮野菜販売 ～丹波柏原より～</b><br>2/11、25（土） 10時～完売次第終了 会場：うはら多機能ホーム・地域住民交流室                                                                | <b>ココライフ御影健康チェック【申込不要】</b><br>2/24（金） 13時30分～15時 場所：ココライフ御影（東灘警察署北約100m）<br>内容：健康チェック（血圧、体脂肪、尿）座って和はは体操 参加費：無料 | <b>おおえぼしロコトレ</b><br>3/1（水） 14時～15時30分<br>会場：大石東町市営住宅集会所                                                          |
|                                                                                                                                          |                                                                                                                | <b>おおきた班</b><br>2/16（木） 10時～12時 小銭入れづくり（参加費500円）<br>14時～16時 大腸がんチェック 会場：En＋新在家<br>初めての方も大歓迎です                    |