

## 健康いちばん



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 TEL:078-802-3424

| 発行人: 村上 正治 | 編集: 機関紙編集委員会 | 組合員数 17,390人 | 出資金額 531,387,000円 | 平均出資額 30,513円 | 2021.2.19現在

神戸市原爆被害者の会  
会長 立川重則さん

## — 核兵器禁止条約発効 —

日本の批准に向けて  
力を合わせましょう

今までの核兵器不拡散条約は、先に保有した5か国の核兵器保有は認めるが、他の国には認めないという不平等条約です。そして保有国は、条約では核軍縮を進めなければならないと記しているにもかかわらず、今でも開発を進めています。今回の核兵器禁止条約は、ノーベル平和賞を受賞した<sup>※3</sup> ICANが主導し、将来的な核兵器の全廃に向け、核兵器を包括的に法的禁止とするもので、いわば市民社会が作った条約になります。現在、50数か国が批

**Q 従来の<sup>※1</sup>核兵器不拡散条約(NPT)と今回の<sup>※2</sup>核兵器禁止条約の違いを教えてください。**

2021年1月、核兵器の使用や保有、開発などを全て禁じる「核兵器禁止条約」が発効されました。しかしながらアメリカ、ロシアなどの核兵器保有国は批准せず、日本もしていません。核兵器禁止条約とは？唯一の戦争被爆国である日本のあるべき姿とは？ろっこう医療生活協同組合で、神戸市原爆被害者の会・会長の立川重則さんにお話を伺いました。

(聞き手 組合員活動支援部・吉野冬詩)

准しています。

**Q 核なき世界に向けて一歩進んだ感じがします。しかしながら、日本はこの条約に参加していません。なぜでしょうか？**

日本は同盟国のアメリカとの間で、核の傘に守られていると国民に説明していますし、この条約に賛成するとアメリカにも「核兵器は違法ですよ」と言わないといけなくなります。しかし、同盟国や核保有国が入らないというのは、「仏を作って魂を入れない」という状況です。せっかく良い条約を作ったのですから実効性を持たせるものにすべきです。

また、日本の立場として、戦争被爆国なのに条約に背を向けているという状況は、国際的にも良くないと思います。他の国は日本が参加するのを望んでいることを忘れてはいけません。

**Q 国内では原発の再稼働がとりざたされています。経済のためには必要だという声もありますが？**

核兵器も原発も核エネルギーを使用しています。東日本大震災における福島第一原子力発電所事故で、ハイリスクのある施設だといことが周知されたように感じます。「経済」や「産業の発展」という観点から必要だという意見があります。が、では「地球環境」という点は考えないのでしょいか。子や孫、さらに未来の世代以降のことも考えてほしいですし、原子力発電から自然エネルギーにシフトしていくべきだと思います。

← 2面にづく

1・2面 特集1 -核兵器禁止条約発効- 日本の批准に向けて力を合わせましょう

4面 特集2 東日本大震災から10年

2・3面 四季のカルテ「ワクチンの話」

5面 書籍紹介・健康いちばんサポーターズ募集

6面 お知らせ、ちょっとロコトレ

7面 パズル、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念  
法人ポリシー

① 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします  
② 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

③ 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます  
④ 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

**Q** 今後、わたしたちに求められるものはどのようなことでしょうか？

日本政府は核保有国と非保有国の橋渡しをするという立場を表明しています。しかし、本来の「橋渡し」の意味は、今を生きている人間が次の世代に「青い地球」を渡すということではないでしょうか？核保有は地球規模の環境汚染にも繋がっていくものです。

そうした点でも、国内においては、国会で核兵器禁止条約についての議論ができるようにしなければならぬと思います。政治に携わる議員が国民の平和や安全を本当に考えているのであれば、「自分のところで戦争はしない。」また、「ほかの国での戦争を望まない。」という意識が大切ではないでしょうか？わたしたちの身近な活動で言えば署名などもありますが、政治に携わる議員にはもつと国民の代表として核廃絶について真剣に声をあげてもらいたいです。

※1 核兵器不拡散条約…「核兵器国」(米国、ロシア、英国、フランス、中国)として核兵器の保有を認める一方、「非核兵器国」には核兵器の取得を禁止し、非核兵器国の原子力活動に対してIAEAによる保障措置(査察や検証)の実施を義務づけています。

※2 核兵器禁止条約…2017年7月7日、国連加盟国の6割を超える122か国の賛成により採択。2017年9月20日から各国による署名が開始され、2020年10月24日に、批准した国が発効要件である50か国に達しました。条約は、批准から90日後となる2021年1月22日に発効を迎えました。

※3 ICAN…正式名称「核兵器根絶国際キャンペーン」。非政府組織NGOの連合体で約468団体が世界101か国以上から参加し活動。2017年「核兵器禁止条約」の国連での採択に貢献したことが評価されノーベル平和賞を受賞。

## 四季のカルテ

### ワクチンの話

灘診療所  
並木 雅行 医師



天然痘ウイルスに対する抵抗力を持つようになる。実際、ウシの乳しぼりに従事する人たちは天然痘にかかりにくいことが知られていた。

わざとウシ痘瘡に感染させておけば、その後に天然痘

ワクチンという用語を初めて使ったのは、イギリスの医師エドワード・ジェンナー、18世紀のことである。そのころ天然痘という感染症が世界中の人々の生命を脅かしていた。天然痘は非常に感染力の強いヒト天然痘ウイルスによって引き起こされる疾患で、全身の皮膚にひどい水泡を生じ致死率は30%にも及んだ。ウシにもヒトの天然痘とそっくりなウシ痘瘡があるが、ウシ痘瘡ウイルスはヒトに感染してもせいぜい軽い水泡を生じるのみで生命を脅かすようなことはほとんどなかった。しかもウシ痘瘡ウイルスに感染した人は、ヒト

にかかって命を落とすことなく、1796年にジェンナーはあらかじめウシ痘瘡ウイルスを接種しておいたヒトに、意図的にヒト天然痘ウイルスを接種するという大胆な実験を実施したのである。その結果、ウシ痘瘡ウイルスに先に感染していたヒトでは、その後に天然痘ウイルスを接種しても発病しないことを証明した。この処置をワクチン接種(ラテン語でウシを意味するvaccinaより)と名付けた。これがワクチンという言葉の始まりである。これはとんでもない人体実験であり、現代では

新型コロナワクチンの種類

|                |                        |               |               |
|----------------|------------------------|---------------|---------------|
| 開発企業           | ファイザー社                 | モデルナ社/武田製薬    | アストラゼネカ社      |
| ワクチンの種類        | mRNAワクチン               | mRNAワクチン      | ウイルスベクターワクチン  |
| 接種回数<br>(接種間隔) | 2回<br>(21日間隔)          | 2回<br>(28日間隔) | 2回<br>(28日間隔) |
| 保管温度           | -60℃~-90℃              | -20℃          | 2~8℃          |
| 有効性            | 95%                    | 94.1%         | 90%           |
| 費用             | 無料(全額公費)               |               |               |
| 接種場所           | 原則として、住民票所在地の医療機関や接種会場 |               |               |

許されることではないが、天然痘に関して言えば1977年にソマリアで患者が確認されたのが最後であり、以降は発症者の報告はない。1980年5月にWHOが天然痘根絶宣言を出すことができたのは、世界中で広くワクチンが使用され

たおかげである。ジェンナーのこの功績を起点として、他の多くの感染症に対するワクチン開発につながり、人類が重篤な感染症の数々から守られるようになったことは医学史上の重要な事実である。

現在実際に使用されている

ワクチンは、弱毒生ワクチンと不活化ワクチンの2つのタイプに分けられる。「弱毒生ワクチン」は、ヒトに感染して体内で増殖するが、病気としての症状はほとんど引き起こさない弱い病原体である。麻疹・風疹・おたふくかぜ・ポリオなどのワクチンがこれにあたり、ジェンナーのワクチンもこのタイプだ。症状が出ないとはいえ実際に病原体

が感染するため、病原体を排除する仕組みとしての免疫システムがしっかりと反応し、その効果が強くかつ長く持続する。その代わり開発には莫大な時間と手間がかかり、新しい感染症に即座に対処し準備することは極めて困難である。「不活化ワクチン」は、病原体を構成するタンパク質の一部をヒトに接種し、そのタンパク質に対する防御反応を引き起こさせる。インフルエンザワクチンはこのタイプである。実際に感染して体内で増えたりすることはないという点で生ワクチンよりは安全なもの、効果は弱く持続も短い。その代わりウイルスの変異に即応しワクチンを改変しやすいという製造上の利点がある。

私たちはこの1年間新型コロナウイルス感染症とずっと闘っているが、いまだ終息する気配はない。2020年末の時点で東京の抗体保有率は人口の0.91%でしかなく、裏を返せば99%の人はこれから感染すると考えられる状況だ。ワクチン接種が広く行われるまで新型コロナウイルスパンデミックが終息するとは考えにくい。本稿執筆中の2月初旬の情報では、日本で最初に利用可能になるワクチンは、米大手製薬会社によるmRNA（メッセンジャーアールエヌエー）ワクチンだ。遺伝子工学を駆使して作成されたmRNAワクチン是不活化ワクチンの改良版のようなもので、新型コロナウイルス表面にあるタンパク質の遺伝子情報の写しであるmRNAを筋肉内に注射し、ヒトの体内で目的のタンパク質を一時的に作らせ作用する。このmRNAワクチンは生ワクチンではなく、感染したり体がウイルスを作り出したりすることはない。副作用として注射した場所が腫れて痛み、熱が出る頻度は多いが、これは免疫システムがしっかりとワクチンに反応していることを意味している。

発が早く、mRNAワクチンが新しい技術であると聞けば、ワクチンの接種を受けることに関して疑問があったり、不安に思ったりするのは当然だろう。過去に開発されたほかのワクチンでもそうであったように、アナフィラキシーなどといった生命にかかわるアレルギー反応を起こす人も一定数は出てしまう。そのため重篤なアレルギーを引き起こす可能性が高いと考えられる人はワクチン接種を見合わせることも必要であり、最終的には個々に判断すべきである。それでも社会生活を以前のように戻すためには、できるだけ多くの人がワクチンを打ち免疫を獲得する必要があるだろう。ジェンナーのワクチンから天然痘根絶まで200年近くの時間を要した。新型コロナウイルスでは私たちはそんなに待つことはできない。根絶はできないとしても2・3年のうちにはパンデミック終息を迎えられることを願っている。

# 東日本大震災から10年

## 今も残る帰還困難区域は

きらり健康生活協同組合 地域保健部

きらり健康生協(福島県)から原稿を寄せていただきました

斎藤 豊

新型コロナウイルスの感染拡大は人とひとのつながりを分断しています。自然の感染力は本当に脅威です。10年前のあの地震が引き金となった原発事故は、残念ながら本来避けることが出来る人災です。そこで分断されたつながりは現在も元に戻す事は出来ていません。

原発事故で未だに自宅へ帰れない方たちがおられます。残念ながら10年という時間は同じ県内でも日々の生活の中で少しずつ記憶が薄れているのも事実。今回帰還困難区域住民の方々の協力により、現地視察を当生協の職員でさせていただきました。その際のレポートの一部を掲載させていただきます。

国道114号線を川俣経由で浪江町津島地区へ。川俣を過ぎると帰還困難区域に入ります。脇へ入る道は全て未だフェンスで封鎖されています。案内の方とは津島の「スクリーニングセンター」で落ち合います。ここで帰還困難区域へ入る手続きと、防護服やトランシーバーが渡されます。帰りには靴底の放射能測定などをします。その後、視察協力者宅を訪問しました。お宅は特定除染地域の指定です。幹線道路から20m以内は除染が進んでいますがそれより奥の個人宅周辺は手つかずのまま。室内でも0.9マイクロシーベルト。年間にすれば7ミリシーベルトと法定基準の7倍にもなります。原発から30km離れたこの場所でもこの状態に改めて驚きました。

大熊地区のご自宅を見せていただきました。「まさか爆発するとは…」当時ろくな説明もなくただ「西へ逃げろ」の指示に従い、現在まで帰る事の出来ない案内者の自宅のテーブルには、あの日3月11日の新聞が置かれたままでした。「数日で帰れるだろう」「リスクや事故の際の対応などほとんど伝えられなかった」無念と原発政策に対しての怒りが言葉の端々に滲みます。

震災から10年。原発事故のその後は何故かあまり報道されてない気がします。令和3年時点、帰還困難区域指定は6つの町村で続き、まだ2.9万人が福島から県外へ避難が続けられています。この機会にあらためて原子力発電所は健康やつながりを壊す可能性がある事を知っていただきたい。そして極めて身近にある事も。



10年間当時のままの炬燵  
「すぐ戻るつもりだったのに  
未だに戻れない」と



高台から福島第1原発の  
周囲に並ぶタンクを望む



町内へ入る際に渡される  
線量測定器

可動中の  
モニタリングポスト  
4.28μシーベルトを表示



2021年度

# 健康いちばん サポーターズ募集

紙面づくりに参加してみませんか？



機関紙「健康いちばん」を、より読みやすく、親しみやすい紙面にするためのサポーターズを募集しています。

- 活動内容 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください
- 特典 期間終了後、図書カード(2,000円分)を進呈
- 期間 2021年4月～2022年3月
- 申込方法 ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。
- お問い合わせ・お申込み先 / ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11  
電話078-802-3424 FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

## 健康いちばんサポーターズの皆さんの声(一部)

▶1980年11月に設立した灘医療生協発足に関わった1人として、又その頃から職員や医師として参加してくれた仲間の活動や医療生協協同組合という組織の在り様が肥大化により、その良さが崩れない様にそこに働く仲間としての各人が「遣り甲斐、生きがい」を持って活動して欲しいので、西区在住でも関心を持ち続けております。遠くの会員が出来る事の一つとして機関紙に関してのレポート位は出来るのではとの思いで応募して現在に至ります。【O・Kさん】

逆に小生も勉強させていただいております。「サポーターズ」は生まれも育ちも異なる人の集団です、もう少し厳密に言うと「価値観、人格の異なる」人の集団、だから取り上げる編集者にあってはどれをどう選ぶかに葛藤が生じましょう。その葛藤を持ちながら進めることにより大きく成長してまいりましょう。【M・Sさん】

▶私は、まずざっと目を通し、次に四季のカルテをじっくり読み、あと、一面、お知らせ、パズル、料理、投稿等を楽しんで、アンケートに答えています。【Y・Yさん】

▶多くの方が色んな視点で感じたことの集大成ですので

2011年3月11日 あれから10年  
原発事故は終わっていない

## 原発賠償ひょうご訴訟

この訴訟は東京電力福島第1原発事故でかけがえのない「あたり前の日常」を破壊された被害者が、完全賠償だけでなく医療的措置を含めた十分な恒久的補償制度を確立させ、憲法上の自己決定を尊重する「避難する権利」を勝ち取り、東電の重度の過失責任とそれを放置してきた国の責任を明確にすることを通じて、地球上で二度と同じような賛辞を繰り返させない安心できる社会を実現して、「子どもたちの未来」を取り戻すことを求めている集団訴訟です。

第36回  
期日

**3月11日 木**

14:00～神戸地方裁判所101法廷

**傍聴席から応援しましょう**

福島で原子力災害を目の当たりにしたごく普通の私が、一人の人間として伝えたいこと。

## 災害からの命の守り方

—私が避難できたわけ—

森松 明希子

この10年間、国内外でも大きな災害・事故・事件が起こっています。しかし、原子力災害は人類の歴史上、とても大きな災害であり人災です。放射性物質を広範囲に撒き散らす「公害」の最たるものだとは私は考えます。発災当時住んでいた「福島」という地で、原子力災害を目の当たりに体験した私が「今できること」は何だろうかと、10年に及ぶ避難生活の中、ずっと考え続けてきました。

文芸社 1,870円(本体 1,700円)

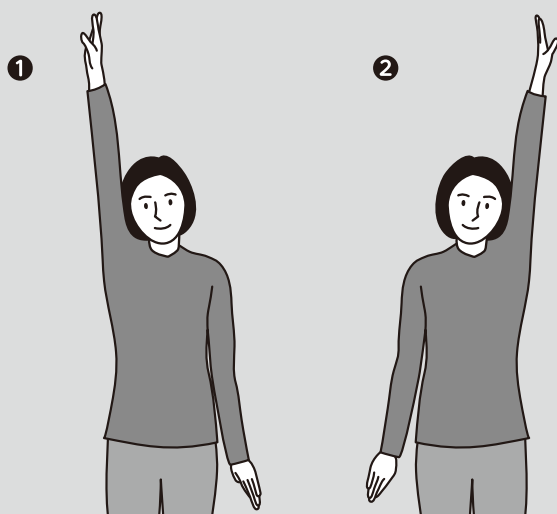


ちょっと  
ロコトレ  
LOCOMO TRAINING

### 肩甲骨回旋

【伸ばすところ】首から肩、肩甲骨の周囲と背  
【効能など】肩と肩甲骨回りのこりをほぐす

- ①片側の腕が耳につくように頭上に伸ばし、逆側の腕は、指先を下方へ突き下げて、息を吐きながら5秒キープ。(肩甲骨を回旋)
- ②逆の動作をする。



## 公 示

### 第37回通常総代会について

と き:6月26日(土)13時  
ところ:神戸市立灘区民ホール  
(灘区岸地通1-1-1)

### 第37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37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12日から3月11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。選挙区は支部を単位とし、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17人、中央5人、ポートアイランド3人、甲南11人、御影住吉9人、本山4人、神戸8人 合計212人

## 日本政府に核兵器禁止条約の 署名・批准を求める署名

被爆75年にあたる2020年10月24日、核兵器禁止条約の発効要件を満たす50カ国の批准書(加入書を含む)が寄託され、2021年1月22日に発効となりました。

被爆者が国内外で、原爆は人類と共存できない絶対悪の兵器であることを、証言し続けてきた、その核兵器の使用が国際法で禁止されたのです。

しかし、核兵器保有国やその同盟国は、この禁止条約に反対し、残念ながら唯一の戦争被爆国の日本の政府もその仲間に入っています。

そこで、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)が取り組む「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組みます。

署名にご協力いただける方は、

添付してある返信用封筒(切手不要)を使って  
お送りいただくか、ろっこう医療生協の各診療  
所・本部までお持ちください。

第一次締め切り **5月末日**

## 75歳以上医療費窓口負担 2割化撤回を求める請願署名

政府は、昨年末、75歳以上の医療費窓口負担について年収200万円以上(単身世帯の場合)の約370万人を1割から2割に引き上げることを決めました。関連法改正案を今通常国会に提出し、2022年度後半に引き上げを実施する構えです。

1割負担でも深刻になっている高齢者の受診控えが、コロナ禍の中の受診抑制と重なり、高齢者の命と健康をどのように守るのが今問われています。このような時に、窓口負担を引き上げるのは、受診控えに追い打ちをかける政策です。

そこで、「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」に取り組みます。

署名にご協力いただける方は、

添付してある返信用封筒(切手不要)を使って  
お送りいただくか、ろっこう医療生協の各診療  
所・本部までお持ちください。

最終締め切り **3月末日**

## 読者のおたより

- ★大腸がんチェックの特集が良かったです。(W・Mさん)
- ★外出好きな私がどこにも行けず、読書・クイズあさりしています。配布してくださる健康いちばんもより丁寧に見ました。簡単な体操がいいですね。やっています。(T・Kさん)
- ★コロナウイルス感染拡大が一日も早く減少して、温かい好季節の春が訪れるとともに自身の行動も活気づき、その時には、受診・検査をお願いしたいと思えます。(M・Iさん)
- ★虹のギャラリー、見ているだけでほっこりと癒されました。切り取ってノートに貼りました。じっくりシマウマの顔を見たことあったかなと思いました。(T・Yさん)
- ★私も最近大腸がんを患ってしまいました。人工肛門もつけることになってしまいました。最初、便の時に出血もしていたのですが、単なる切れ痔くらいだろう、すぐ治ると思って放置しておいたのです。皆さんも早期受診をした方がいいと切に思います。(K・Aさん)

答え (A) ( ) (B) ( ) (C) ( ) ( ) ( )

|     |   |   |     |     |   |   |   |
|-----|---|---|-----|-----|---|---|---|
|     | 9 |   |     | 4   |   | 3 |   |
| 2   |   |   | (A) |     | 9 |   |   |
|     |   | 5 | 6   | 2   |   |   | 1 |
|     |   | 2 |     | 4   |   |   | 8 |
|     | 6 |   | 5   |     |   | 2 |   |
| 1   |   |   |     | 6   |   | 5 |   |
| 6   |   |   |     | 1   | 8 |   |   |
|     |   | 4 |     | (B) |   |   | 3 |
| (C) | 3 |   | 9   | 5   |   | 6 |   |

？  
数  
独  
パ  
ズ  
ル

に挑戦！

### 応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。  
※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。

### 応募先

〒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」  
FAX.078-802-1649  
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/3月末日

### 2月号の「漢字パズル」の答え

|      |      |
|------|------|
| 白河夜船 | 空理空論 |
| 人海戦術 | 生存競争 |
| 千変万化 | 相互扶助 |
| 破顔一笑 | 自己暗示 |
| 天衣無縫 | 断崖絶壁 |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   |  |   | 和 |  |
| 同 |  |   |   |  |
|   |  |   | 雷 |  |
|   |  | 付 |   |  |

付和雷同

## あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

### 灘診療所 [入院12床] [P有]

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3  
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

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

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:30~ 7:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※日曜日と祝日は休診

### 六甲道診療所 [P有]

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12  
内科・小児科

☎078-811-0555

<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 [P有]

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24  
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<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 [P有]

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12  
内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<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 [P有]

〒658-0081 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  
内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://niji-ro-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

### 訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

### 訪問看護

- 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

### 通所リハビリテーション(デイケア)

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

### 居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎805-6877

### 小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

### 訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎802-6031

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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

介護事業所のご案内

だいすき  
絵本  
コーナー

# いたずらかんしゃ ちゅうちゅう

文・絵：バージニア・リー・バートン  
訳：むらおかはなこ 福音館書店



ちゅうちゅうは、客車  
や重い貨車をひいて小さ  
な町の駅から、大きな町  
の駅へ走っていき、また、  
もどってきます。

ある日、ちゅうちゅう  
は考えました。私、ひとり

なら、もっと速く走れる。そして、みんなが私  
だけみつめ「なんてきのきいた機関車だろう！  
速くてしゃれた、きれいで素敵な機関車だ！」  
次の日、いつもちゅうちゅうを可愛がり世話  
をしてくれる機関士のジム、機関助士のオー  
リー、車掌のアーチボルトがコーヒー店で休  
んでいる時、ちゅうちゅうはたったひとりで走  
り出しました。さあ!!ちゅうちゅうの冒険の  
始まりです。

赤と黒だけ二色刷りの表紙。中はコンテ  
(素描用のクレヨン)で迫力あるタッチの挿  
絵で機関車の疾走感があふれるこの絵本は、  
機関車の好きな子を夢中にさせます。作者  
バートンが、長男アリスのために著したこの  
絵本は1930年代から末永く読み継がれてい  
ます。Y.Tさん(上野支部)

## 虹の ギャラリー

## 「桜のトンネル」

池田君江さん(甲南支部)



### 作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。  
絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。  
(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)  
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】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 健康いちばん虹のギャラリー係

## タラのバターぽん酢焼き

エネルギー(1人分)  
122kcal

サワラやスズキなどでも美味しくつくれます。!

### 材料(1人分)

|         |    |     |        |
|---------|----|-----|--------|
| タラ切身80g | 1切 | 小麦粉 | 大さじ3/5 |
| 塩       | 適量 | バター | 大さじ2/5 |
| コショウ    | 適量 | ぽん酢 | 大さじ2/5 |

### 作り方

- ①タラは水で洗い、余分な水分を取り、塩とコショウで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ②オーブンでタラを8分目まで
- ③器に盛り付けて完成。

焼いたら、バターとぽん酢を混ぜたものをタラにかけてさらに焼く。

### Point

2度焼きにしてこんがり仕上げます。

からだ  
想い  
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社  
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

