

らっぽう通信



このQRコードを読み
取るとらっぽう通信の
ページに直接つながり
ます。

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 藤井 高雄

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第179号 2025. 5. 15



新温泉町 猿壺の滝 撮影 梶川 比呂美

テクノ封建制

インターネットの登場以来、私たちの暮らしは劇的に変化した。検索エンジンで調べ、ネットで買い物をして、SNSで情報を収集・発信する事は、いまや当たり前になっている。便利さを謳歌しているつもりで私たちが、いつの間にかデジタル空間における「農奴」になってしまったらしい。

ギリシャの経済危機の際に財務大臣を担当した、世界的に注目を集めた経済学者のヤスニ・バルファキス氏が最新著書「テクノ封建制」の中で『現代はグーグル、アマゾンなど、一部テック巨大企業が領主で、私たち農奴を支配する「テクノ封建制」へと変貌した』と警鐘をならしている。たとえばアマゾン。私たちはアマゾンで買い物をするが、その物品を管理する倉庫で働く低賃金労働者はプロレタリアートである。領主は封土を封臣に与えるが、そこに出自し、手数料を支払う事業者が封臣にあたる。では、アマゾンを利用する私たちは何に相当するのか。なんと、無償で領主に奉仕する「農奴」なのである。

アマゾンのサイトに足を踏み入れた私たちは、自分の趣味嗜好を含む個人情報をおアマゾンに明け渡す。アマゾンはこの情報を利用して私たちを次の消費に向かわせる。そして、利用する度に無償の情報提供を続けていく。次第に私たちは囲い込まれ、柵は強固となり抜け出せなくなる。

インターネットの普及によって情報へのアクセスが拡大し、市民参加の機会が増えることで民主主義が強化されるとの期待があった。しかし、巨大テック企業の経営者やSNSの後押しを受けたトランプ大統領が再選をはたし、いまや民主主義は深い傷を負っている。貧困が固定し新たな身分制社会が生まれようとしている。テクノロジの発展で生まれた不公平に立ち向かうのは極めて困難であるが、だからこそ現実から目を背けてはならない。

春ふかし山分け入れば水の音

なお規

組合員の声を届けよう

総代会に向けて活発な議論がおこなわれました

たじま医療生協の11の支部

で支部総会が行われました。

総会では、2024年度のまとめと2025年度の事業と運動のすすめ方について、活発に議論されました。各支部の様子を紹介します。

朝来支部

毎年行っている朝来市長との交渉では、小中学校の給食費完全無償化が実現しました。支部が取り組んだ署名は1962筆が集まり、無償化への大きな力となりました。

「『健康で文化的、安心して住みつけられるまちづくり』をめざし楽しみ、学び、助け合い、行動する医療生協朝来支部を！」このまちが仲間が好ぎだから」を基本方針に、今年度も工夫を凝らした支部活動を行います。

朝来「なんなつと」の取り組みを、更に進めていきたいと思っています。

神美支部

総会に先立って実施した、

豊岡市出前講座「南極越冬記録」は、日常では味わえない貴重な体験を聞くことができました。

担い手が高齢化して、ろっぽう通信の手配りが難しくなる中、メール配信を取り入れて負担軽減につなげました。

きたみ支部

昨年10月に行った、香住へのドライブが好評だったので、今年度もたくさんの方に楽しんでもらえるような取り組みをすすめたい、と報告がありました。

仲間ふやしの進め方について意見交換をしました。

やぶ支部

今年度も、年金者組合養父班と密接に連絡を取り合い、行事や養父市長との交渉を進めます。

「そば食べよう会」や「和牛の聖地、熱田集落を訪ねる」等の支部活動を活発にして、組合員拡大を図り、担い手不足に対応していきたいと思っています。

ます。

鶴城支部

新しく発足した「たんぼっぼ班（なんでもやってみよう）」は、多様な活動になり、色々な人の参加につながりました。

総会後には介護事業所えがのお田刈作業療法士による、「元気に長生き・転ばないからだづくり」の講演がありました。



鶴城支部の講演会のようす

亀城支部

親睦行事として、「コウノトリの郷公園にハイキングに行きました。また、手配りご苦労さん会も行いました。ろっぽう通信の手配りさんを増やすことができました。

出石支部

昨年度も、ハイキング、バーベキュー、芋煮会等、組合員同士がつながり合い、元気になるような企画を行いました。他支部の行事にも参加して交流を深めました。

総会後の「落語会」には、10人ほどの組合員以外の参加もあり、みんなで大笑い。にこやかな笑顔で帰路につきました。

美方支部

仲間ふやし、出資金ふやしの支部目標を達成しました。昨年度、都合により実施できなかった「小物作り」や「ピザ作り」を中心に、支部運営委員会で行事を検討し、進めていきたいと思っています。

北西支部

出資金ふやしの支部目標を達成しました。支部の高齢化が進み、ろっぽう通信の手配りが大変になる中、手配りに参加してもいいという方がありました。支部行事としては、手配りご苦労さん会をしてほしいとの声がありました。

新田・中筋支部

昨年度は支部企画として、親子で参加できるクッキング、いちご大福作りを実施しました。

スマイル班（茶話会）やグラウンド・ゴルフ班などを継続しています。

総会終了後は「モルック」で親睦を深めました。



新田・中筋支部のモルック

日高支部

昨年度は、神鍋ハイキングやお楽しみ演芸会を行いました。

地元の日高クリニックの病床を確保する運動を進めます。

総会終了後は、マエストロ足立さんによるリサイクル楽器の演奏で大笑いしました。恒例になっている、手配りさんへのお花のプレゼントが喜ばれました。



豊岡市との懇談

誰もが安心して住み続けられるまちづくりをめざして

3月28日、豊岡市役所立野庁舎で、たじま医療生協と豊岡市が懇談しました。双方9人が出席しました。

その他に、公共交通機関の充実、新型コナやインフルエンザワクチンへの公費負担の拡大、学校給食費の無償化、こども医療費の無料化等について懇談しました。

たじま医療生協では、昨年8月に行ったアンケート結果を基に要望書を作成し、事前に提出しました。その後、回答書を受け取った上で懇談を行いました。

医療・介護に関する主な要望事項と豊岡市の回答は表の通りです(全文はホームページに掲載しています)。

医療・介護に関する主な要望事項と豊岡市からの回答	
要望事項	上がり続けている介護保険料を引き下げのため、国の負担を見直すよう要望してほしい
回答	国費負担割合の見直しについては全国市長会等を通じて国に要望を行っている
要望事項	75歳以上で一定の所得がある人の医療費窓口負担が2割になっている。1割とするよう国に要望してほしい
回答	一定以上所得者の窓口2割負担は、各保険制度を維持していくために必要と考える
要望事項	介護事業所は、介護報酬の引き下げによって経営が厳しくなり、閉鎖する所もある。介護事業所を守るための支援策の構築を国に要望してほしい
回答	基本報酬の見直しや処遇改善、介護職員の労働環境について、全国市長会等を通じて国に要望を行っている



国の医療福祉制度では、一般に医療機関窓口で3割を負担する必要があります。医療費窓口負担を軽減するため、地方自治体はさまざまな助成をしています。

豊岡市では今年7月診療分から、小学校4年生から中学3年生までの外来診療について、自己負担額が1医療機関1薬局ごとに、1カ月につき300円までとなります。但し、保護者または扶養義務者全員の市民税所得割額の合計額が12万円以上23万5千円未満の方等、条件付きです。詳しくは豊岡市役所国保・年金課、または各振興局市民福祉課へお問い合わせください。

こども医療費の無料化は少しずつ前進しており、兵庫県下では、高校生まで助成する市町が増えていきます。

18歳までのこども医療費窓口負担を完全無料化して、お金の心配なく必要な医療を受けられ、安心して子どもを産み育てられる社会にするため、ねばり強く訴えていきます。

虹のひろば

朝来支部

「あったかカフェ(班会)」

4月9日に丹波市の水分け公園に11人で出かけました。快晴の下、加古川沿いに咲く満開の桜を、車窓から愛でながら向かいました。

水分け公園を散策し、その後「水分けフィールドミュージアム」に入館。係員の方から、本州で一番低い中央分水界の成り立ちの説明を聞きました。

昼食は道の駅青垣で、近況報告をしながら取りました。

帰路青垣いきものふれあいの里にも立ち寄り、春の野草展を鑑賞。移動中の車も含めていい交流の場となりました。

出石支部

ハイキング班

4月27日に出石の有子山に10人で出かけました。稲荷神社の石段を上がり山道に入ると、「遊歩道 頂上まで970メートル」と案内があるも、なかなかの登山道。胸突き八丁、息が上がりながら、皆元気に登頂。新緑の森林浴を楽しみました。



生協行事保険あります

たじま医療生協は、組合員の皆様が安心して活動を行えるよう、行事保険に加入しています。これは、生協が主催する行事や、生協運営にかかわる諸活動に参加する組合員の方々が、急激かつ偶然な外来の事故によってケガをされた場合等の補償をする制度です。

生協行事や支部活動、班活動でのケガは対象となりますが、活動中であっても、車による賠償事故や危険なスポーツ、熱中症等、対象とならないものもあります。

詳しくは、事務局までお問い合わせください。

支部いっしょワーク

鶴城支部 支部長 稲葉 麗子

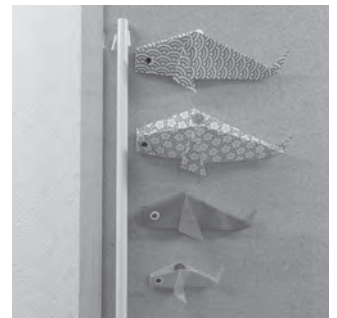
班活動で一緒に楽しく

3年前、コロナのまっただなか。何か楽しいことはないか、折り紙を教え合うことならできるかもと、夏休み子どもたちとの折り紙教室を行いました。それをきっかけに折り紙班が発足。4人から5人が出来上がったいく楽しさにはまって、今も続いています。たまには仲間とおしゃべりしながら歩くのもいいねと、ウォーキング班も始めました。6人から7人コウノトリの郷、郷の裏山探検、愛宕山などに行きました。

今、高齢になられたり、体調の思わしくない人なども出てきたりして、ウォーキングなど定期的な継続は少し難しくなってきました。でも無理だからできないことを数えるのではなく、色々な会員さんの様々な「やりたい」に少しでも応え、なんでもしてみようというような班活動があつていいのではないかと話し合い、『たんぽぽ班』として発足することにしました。支部の中で「カラオケハウスに

いつてみたいな」「あそこでオープンガーデンしなると見に行きたい」「蒸しパンしてみようと思うけど。色々なのを試して作って食べてみたいね」などなどの声があり、班活動として取り組みました。カラオケ会には6人、ガーデンは10人、蒸しパンには7人の参加がありました。カラオケの時、高齢で歩くのも少し不自由になっておられた会員の方が、昔取った杵柄で演歌を歌い、素敵なお披露を演じを沢山聞かせて下さったことは忘れられません。班の呼び掛けや活動の様子は、支部たよりでお知らせするのですが、「こんなやつとられるんですね」と話題になることもあります。

5月にはコウノトリの子育てなどについて、生き物好きな組合員さんから、楽しいお話を聞かせてもらいながらのフィールドワークを予定しています。今後皆さんの声を聞かせてもらいながら、楽しく取り組んでいきたいと思っています。



折紙のこいのぼり

平和行進はじまる

戦後・被爆80年「核兵器のない世界」の実現をめざして、2025年原水爆禁止国民平和行進が、全国11コースで始まりました。

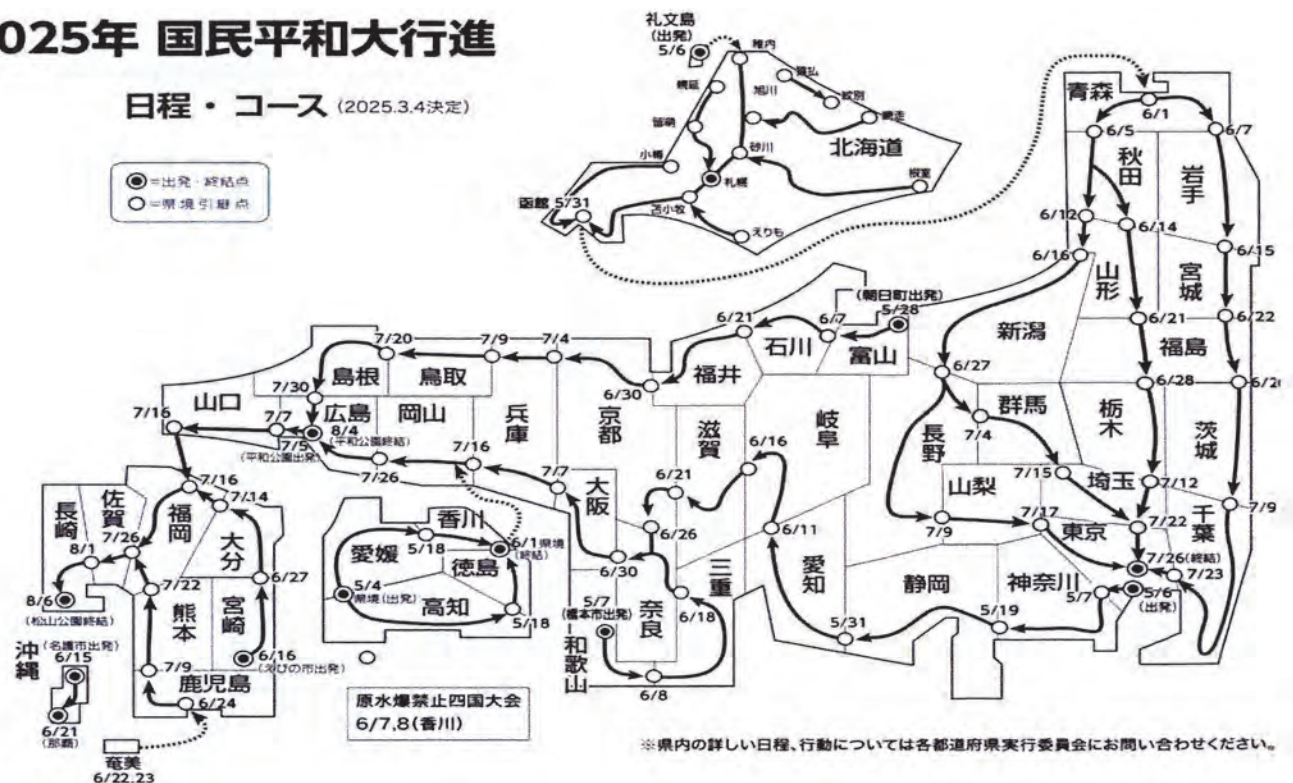
日本原水爆被害者団体協議会は昨年ノーベル平和賞を受賞しました。唯一の戦争被爆国である日本から世界平和、そして核兵器廃絶を強く訴えるべきではないでしょうか。

今年は長崎の被爆2世の尾崎さんが、富山から広島へ、日本海コースを歩かれます。但馬では7月4日から7月9日まで、私たちも一緒に歩きます。組合員の皆さん、お近くの町でぜひご参加ください。

道中でお願する署名にもご協力ください。

2025年 国民平和行進

日程・コース (2025.3.4決定)





「なんなつと」通信

なんなつとで親睦会を開催

中島 昌己

なんなつとでは毎年親睦会を開催して日頃の活動の情報交換を行うとともに、支援者間の親睦を深めています。

今年は2月26日の12時から「夢邸」で行い、何と37名の支援者が参加して盛り上がりました。

本年度は7名の新規支援者の中から3名が参加されて紹介しましたが、散髪ができるというスキルをお持ちの方もあられ、頼もしい限りです。

また朝来支部でもなんなつとを開設していますが、遠路2名の来訪で活動紹介がありました。

芸達者が揃って腹話術の披露があり、またジャンケンゲームに沢山の方が連なって盛り上がりました。

会場でアンケートを取りましたが「今後何年支援者として活動できますか？」の問いに「後〇年」と決めている方や、「身体が続く限り頑張る」という嬉しい答えもありました。

支援者の平均年齢は72歳ですが、利用者さんから「ありがとつ」の声を聴けることを喜びとして活動しています。利用者の皆さんから、また支援者同士でも交流を深めて元気をもらっていますので、ぜひ私たちの活動にご参加ください。



一緒に「助け合い活動」に参加しませんか？

お問い合わせは
「なんなつと事務局」
0796-24-7015
まで！

ろっぽうクイズ

国民平和大行進のコースは全国でいくつあるでしょう？

① 11
② 47
③ 66

はがき、FAX、メールにて、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。

川柳や俳句、短歌も募集中。正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

締め切りは6月15日です

ご意見・ご感想より

● 178号の表紙の「因果応報」の話を読んで、兵庫県民として、知事にはしっかりと現実と向き合って、然るべき対応をしてほしいと思いました。

● 胃がんリスク検診なるものがあることを初めて知りました。採血だけでリスクがわかるのはありがたいことだと思います。ぜひ受けてみたいと思いました。

● 認知症啓発映画の宣伝がのっていた。前に養父であった時に見に行つて、心がほっこりして良かったから、今度も行こうと思う。介護施設のドキュメンタリーみたいだから、自分が入所するかもしれないことを考えると興味あり。

前回の答えは「①胃がんリスク検診」でした。

正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。

おめでとつございます。

総代ですさん (豊岡市)

Y・Fさん (豊岡市)

山羊さん (養父市)

ろっぽう診療所 診療時間表

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
夜間診療 15:30~18:00			○		第3休診 ○	

- ・学会等により変更になることがあります。
- ・第3金曜日の夜間診療は休診です。
- ・日曜・祝日休診

ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎ 24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎ 24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎ 24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎ 24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎ 34-9110
F 24-4733

急募

診療所看護師(非常勤)
診療所事務員(非常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型・非常勤)
訪問入浴看護師(非常勤)
訪問入浴介助員(非常勤)

担当: 松本まで

(TEL 0796-24-7035)

たじま医療生活協組合

創立30周年記念講演のご案内

日時：2025年6月21日（土）13時～14時

場所：但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

講師：藤末 衛 氏（前全日本民主医療機関連合会会長 神戸健康共和会理事長 ろっぽう診療所医師）

第30回総代会に先立って行います。どなたでもご参加頂けます。

**健康推進委員による
まちかど健康チェック**

日時 6月24日（火）

14時30分から15時30分

場所 コープデイズ豊岡店

西口ウエルカムコート

血圧・体脂肪測定、栄養診断、
日頃の健康で気になるところを
看護師と相談できる無料の健康
チェックです。お買い物にお出
かけの際はぜひお立ち寄りくだ
さい。

4月28日（月）新田地区コ
ミュニティセンターで健康
チャレンジスタート集会を行
いました。講師に小西晶子さ
んをお迎えし、椅子に座った
まま簡単にできるチエアーク
ササイズを行いました。
膝への負担が少ない「座つ
てウォーキング」は天候に左
右されず、お家で有酸素運動
ができます。
「心の元気はからだを元気
に。からだを動かすと心が元
気に。」笑いや運動の力は、
からだの免疫力を上げ、心の
ストレスを解消することにつ
ながります。人と交流し、
笑って運動して、健康寿命を
伸ばしましょう。



フレイルとは
心身機能が低下し、社会的
つながりが弱くなった、健康
な状態と要介護状態の中間の
状態のこと

**フレイルを予防して健康寿命を伸ばそう！
健康チャレンジスタート集会**

わたしのおすすめレシピ⑱**体に良いものを食べよう**

材料（4人分）

白菜…………… 300 g ほど
しめじ……………60 g
サバ缶（味付き）……………1缶
醤油…………… 適宜

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋に白菜の白い部分を下にして、その上に葉をのせる。
- ④ ③にサバ缶を汁ごとのせ、大きくほぐす。
- ⑤ 蓋をして白菜がしんなりするまで煮込み、醤油で味を整える。

* サバ缶は手軽に購入でき、日持ちもする便利な食材です。
汁ごと使うことでDHAやEPAなども効率よく摂取できます。
* 水煮缶を使うときは、めんつゆを好みで加えると簡単です。
ショウガやネギを入れてもおいしいですよ。

簡単！白菜とサバ缶の煮物

栄養士 岸本 美津子

