

とろっぼう通信



このQRコードを読み
取るとろっぼう通信の
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182号 2025. 11. 15



来日 撮影 梶川 比呂美

自然豊かな地域とは

私が小学生の時。今から50年ほど前の私の小学校では、5・6年生の秋の遠足は来日山であった。

学校から歩いて来日山に登り山頂で昼の弁当を食べ、歩いて学校まで帰って来た事を、おぼろげながら覚えていいる。往復二十数キロになる行程だ、よく歩いたものだと思う。

当時は子どもも大人も歩いた。歩く事が日常であり生活であった。道は集落から山へ。そして、谷に入り山へと網の目の様に続いていた。農作業や山仕事で毎日人が歩き、子どもの群れが、遊び歩いた道は人が歩くもの。荷車が通れば立派な大道であった。

今、道は車の走る舗装された道路のことを言う。人が歩くだけの道は消えてしまった。谷の奥まで続いていた棚田は山に戻り、山に入って仕事をする人もいなくなった。

人の手が全く入らなくなった山や谷は、暴れて人の入れない山や谷となる。そして、津波の様に藪が集落に迫ってくる。里は、数が爆発的に増えてしまった鹿、猪、猿などの餌場となり、熊もそこまでやってくる。

この様な所を、自然豊かな地域とは言わない。集落の周りに農地があり、適度に人の手が入った里山が広がっている。動物と人の境界線が明確にある調和のとれた所を、自然豊かな地域と言うのだと思う。小学生の時、来日山から眺めた豊岡盆地は、自然豊かな地域であった。

雲海の底に町あり暮らしあり なお規

主な要望事項と豊岡市からの回答

要望事項	介護事業所の経営は極めて困難で、全国的にも赤字による事業所の閉鎖が相次ぎ、事業所がゼロになった自治体もある。豊岡市としては、必要な時に介護が受けられるよう、介護事業所が維持できるように市独自で事業所の支援をしてほしい
回答	訪問介護事業所への支援は最重要課題だと考える支援策を早急に検討したいと考えている
要望事項	バス路線の縮小などで、外出手段の確保が困難となり、生活に大きな支障が出ている地域がある。市が推進する共助交通への支援拡充を図ってほしい
回答	共助交通の実現には運転手の確保が重要な課題だ。地域が主体的に取り組みやすくなるよう、運航体制や経費面での支援のあり方について検討を進める
要望事項	2024年度から4年間、学校給食を段階的に値上げする豊岡市の計画は、子育て家庭の大きな負担になっている。全国的には無償化の方向なので、値上げせず無償化を検討してほしい
回答	国の動向などをみながら様々な観点で検討していく必要があると考える

10月23日豊岡市役所立野庁舎で、たじま医療生協の7人が、豊岡市の関係部署の方と懇談会を行いました。たじま医療生協が提出した要望書に対する豊岡市の回答に沿って意見交換をしました。

たじま医療生協からは、全国的に厳しい経営を迫られている介護事業所への援助や、子ども医療費18歳までの外来受診無料化、学校給食費の無償化などを豊岡市に要望しました。



また、地域医療や介護事業所を守るために、市から国に支援策を講じるよう要望してほしいと訴えました。

たじま医療生協では、組合員に市への要望アンケートをとり、結果をもとに毎年豊岡市と懇談会を行っています。

誰もが住みやすいまちづくりをめざして、今後も粘り強く懇談を行っていきます。

誰もが住みやすいまちづくりをめざして たじま医療生協と豊岡市との懇談会

兵庫民医連 第50回学術運動交流集会

日時：2026年 1月18日(日) 10:00～16:00 予定

＊ろっぽう診療所 7時出発、18時30分頃帰着

会場：神戸国際会議場

参加費：無料 昼食弁当付

メインテーマ 『医療・介護・まちづくりの充実は平和憲法あってこそ

～戦後80年いのち輝く社会を次世代につなごう！～』

記念講演テーマ

「被爆80年 核兵器廃絶の願いを行動に！被爆者の思いを引き継ぐのは私たち」

講師 田中弘法氏（原水爆禁止長崎県協議会代表理事）

発表はポスターセッション方式で行います。たじま医療生協からは次の3演題を発表します。

- 「ろっぽう通信」を手配りからスマホ・パソコン配信へ移行 中島昌己（神美支部長）
- 被介護者の能力と家族介護者の腰痛との関係 田淵侑美（訪問看護ステーションえがお）
- たじま医療生協の業務改善 春木圭介（本部）

＊当日朝マイクロバスに乗り合わせて行きます。参加希望の方は事務局にお申し込みください。

申し込み締め切り 2025年12月25日

虹のひろば

朝来支部

9月4日から21日まで、山東町のヒメハナ公園「ウツギの館」で「第8回あさご文化作品展」を開催しました。今回は41名2団体から56作品の出展がありました。

10日には語ろう会を実施。出展者から、作品に込めた思いなどを語って頂きました。



あさご文化作品展の会場のようす

来場者からは、「すばらしいですね。生涯青春ですね」「どの作品も力作ですね！私も来年は手芸作品を出品できるよう、少しずつ仕上げます」などの感想がありました。

来場者は市外、県外からも含めて約200人でした。出展して頂いた皆さん、来場してくださった皆さん、会場準備や片付けにご協力頂いた皆さん、本当にありがとうございました。

出石支部

新しい班 写経『入佐の会』活動始める！

『入佐の会』は、真言宗「光明院」の和室をお借りして9月に活動を始めたばかりの写経の会です。

『入佐の会』と名付けましたのは、このお寺の地名が「出石町入佐」だからです。

ところで、この「入佐」「入佐山」は古来、歌枕として有名で多くの文学作品の和歌に詠まれています。

9月には蝉の声を聞きながら、10月は虫の音だけが聞こえる静寂のものの中、ひたすら一字一字に集中して充実の時間を持つことができました。

さらに次の11月の活動日には、境内の古木の紅葉が見頃となつて私たちを迎えてくれるでしょう。



生協間交流広がる

神戸医療生協での

そば打ち体験に出張

11月7日、神戸医療生協の駒二長支部公開講座

「そば打ち体験」に、たじま医療生協から3人の組合員・職員がお伺いしました。今回のそば打ちは、今年2月に行われた兵庫民医連学術運動交流集会で、たじま医療生協の発表を聞かれた神戸医療生協理事の川崎さんからの要請を受けて実現しました。たじまは9月1日に、川崎さんによる「尼

さん理事の終活講座」でお世話になりました。

参加者からは、「初めてそば打ちをしました。見た目よりずっと難しくてうまくいかなかったけど、打ち立て、湯がきたてのそばはおいしくて大満足でした。」との声があり好評でした。今後も色々な形で生協間交流を続けていきたいと思っています。



ひまわり健康チャレンジ

2025

兵庫県生活協同組合連合会と共催で取り組んでいます。最終の応募締め切りは12月10日必着です。「Web（兵庫県生協連でチェック）」または「はがき」で結果報告をお願いします。

チャレンジ期間は11月30日
までのお好きな30回
連続しなくてもOK



組合員住所、名義等変更は
ごさいませんか？

10月上旬に、出資金現在
残高通知のハガキをお送り
しました。

お引越しをされた時や、
名義を変更されたい時は、
本部までご連絡ください。
よろしくお願いします。

生協強化月間の取組み

今年も9月25日から11月30日までの2カ月間、全国的に行われている「生協強化月間」。たじま医療生協でも組織4課題(仲間ふやし、出資金ふやし、担い手づくり、班づくり)に力を入れて取り組んでいます。たくさんの方に声を掛けてアピールし、たじま医療生協を強く、大きくしていきましょう。

医療生協は、診療所や介護事業所を利用するだけでなく、運動や趣味の班活動、平和活動等を通じて、健康で安心して住み続けられるまちづくりを進めています。

この秋に行われた行事・班活動の一部を紹介します。興味のある方は次回ぜひご参加ください。

美方支部 「そば打ち会」

一昨年の「そば打ち体験」が好評だったので、今年も実施する事に決定。

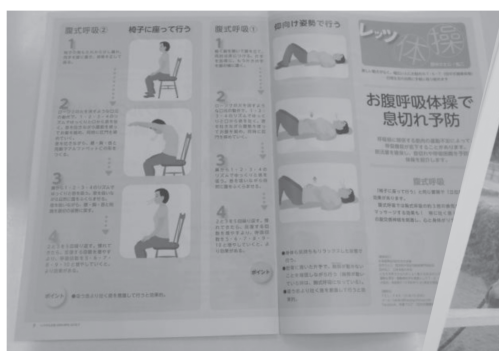
支部の皆さんと出かけた10月29日は、ちょうど『新そばまつりの日』でした。出石産の新そば粉に水を入れてこね始めると、ふわっと新そばの香りがたって大感激。初めて挑戦する会員さんも、二度目の人も和気あいあいとそば作り体験をしました。

『みくら』の師匠の素晴らしい教え方のおかげで、楽しく上手にそばが出来上がり大満足の半日でした！



グラウンド・ゴルフ大会

10月21日(火)但馬ドームで行い、86人が参加しました。いつまでも続きそうだった今年の暑さもどこへやら。運動しやすい気候で、元気いっぱい楽しみました。



民医連の雑誌「いつでも元気」は、医療・介護の情報が充実しています。他にも、全国の民医連の取り組みや脳トレ、簡単にできる体操、地域紹介、料理レシピなど内容は盛りだくさん！
毎月発行で送料込み380円。ぜひ購読ください。お申し込みは、たじま医療生協事務局までお願いします。

いつでも元気を读みませんか

見本誌あります
(数に限りあり)

健康まつり

中止について

10月26日に行う予定でしたが、雨が予想されたため、24日に中止とさせて頂きました。楽しみにされていた組合員の皆様、また出演を予定しておられた皆様にお詫びいたします。

「なんなつと」通信

なんなつとの支援内容と支援者募集

事務局 笹本典男

なんなつとは10年活動してきましたが、利用者さんのお困りごととはどんな時代でも変わりません。しかし、支援者である我々が年々歳をとることににより支援活動が難しくなる内容が出てきています。

当初から変わらず活動している内容で、ゴミ出し、通院支援、掃除などがあります。

このような内容は継続して活動できるのですが、屋外に関する依頼で、草刈、草抜き、剪定のような重労働的な作業がこなせなくなり、お断りせざるを得なくなっています。

現在なんなつとの支援者の平均年齢は74歳です。比較的元気な方たちではありますが、高齢になってきています。

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！



ご相談は毎日あります、まだまだ支援者の手が必要です。人助け、これまで積み上げてきたスキルを活かしたい方、ボランティアにご興味のある方、人と人との交流が好きな方・・・一緒に活動していただける方を募集しております。

ろっぽうクイズ

9月29日の健康料理教室でテーマとなった栄養素は何でしょう？

- ① たんぱく質
② ビタミンA
③ 糖質

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12月15日です。

ご意見・ご感想より

● 9月1日の終活講座で、終活の力加は『知り合い』を増やすことと聞ききました。今までの縮小を方向転換します。

● 診察時の送迎や「なんなつと」の庭の手入れ・草むしりでお世話になってます。

● よつやく涼しくなってきた、秋の果物がスーパーにたくさん並び出しました。フルーツを使ったデザートレシピが知りたいです。

● 豊岡などの身近な話題など、ろっぽう通信は心暖まります。ためになる情報も載っていて、本当に助かります。レシピ欄は料理の苦手な私でも作ってみようかなって思わせてくれる、お手頃なレシピで参考になります。

前回の答えは「①69%」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呈します。

おめでとございます。
コパイバさん (豊岡市)
芋タコなんきんさん (豊岡市)
YB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)
介護支援専門員(常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
ヘルパー(登録型)
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)

健康料理教室を開催

健康推進委員会

9月29日(月) 新田地区コミュニティセンターで開催。
ろっぽう通信のわたしのおすすめレシピでおなじみの、岸本美津子さんの指導で行いました。「簡単料理でたんぱく質を摂りましょう」をテーマにして、3班に分かれて下記の5品を作りました。

参加者から「蒸し鶏はたれの種類が豊富でよかった」「つみれ汁は電子レンジで手軽に作れておいしかった」などの感想がありました。



今回の「わたしのおすすめレシピ」は、3種のたれが好評だった「レンジで蒸し鶏 たれ3種」を紹介します。特に梅味噌は、さっぱりいただけておすすめです！

お品書き

バラの花 デコ寿司

レンジで蒸し鶏 たれ3種

ピーマンとちくわの簡単和え

魚のつみれ汁

豆腐の白玉団子



わたしのおすすめレシピ②

3種のたれをお好みでどうぞ

材料 (4人分)

鶏ささ身……………4本
酒……………大さじ1
油……………適宜

作り方

- ① ささ身に酒をふり、縦の切り目を入れて観音開きにする
- ② 包丁の背で格子状に軽くトントンたたき、味の染み込みや火の通りを良くする
- ③ 油を引いて熱したフライパンに②のささ身を入れ焼き目をつけておく
- ④ ③のささ身が重ならないように広げてラップをふんわりかけ、600Wで1～2分加熱する
(ささ身の大きさによって加熱時間を調節してください)
- ⑤ あら熱が取れるまでラップをしたまま余熱を通し、好みのたれで召し上がれ！

レンジで蒸し鶏 たれ3種

栄養士 岸本 美津子

3種のたれ

オーロラソース

マヨネーズ 大さじ4
ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1/2
を混ぜる

ニンニク醤油

すりおろしニンニク 大さじ1
醤油 大さじ3
を混ぜる

梅味噌

種を取ったつぶし梅干し 50g
味噌 30g
砂糖 50g
みりん 大さじ1
をよく混ぜる