



434-0034 浜松市浜名区高畑18
☎053-585-5715 FAX 053-584-1551
https://www.mcp-hamakita.jp

組織現況(2026年1月末)	
組合員数	4,553人
出資金総額	176,669,500円



- 生協きたはま診療所 053-584-1550
- 生協訪問看護ステーションあおぞら 053-586-8723
- 生協ヘルパーステーション 053-586-8730
- 生協ケアプランセンター 053-585-6066
- 生協デイサービスにじの家 053-585-6050
- 生協デイサービスきたはまの郷 053-585-5805
- 生協小規模多機能きたはまの郷 053-585-5800

診療所だより 国保特定健康診査 受診券が届いたら

もうすぐ浜松市から特定健診・がん検診の受診券が封書で届きます。対象者は、浜松市国民健康保険及び、静岡県後期高齢者保険に加入している40歳以上の方です。

特定健診受診券は
身長・体重・血圧・腹囲・BMI・尿検査・心電図・採血などが1,500円で行えます。

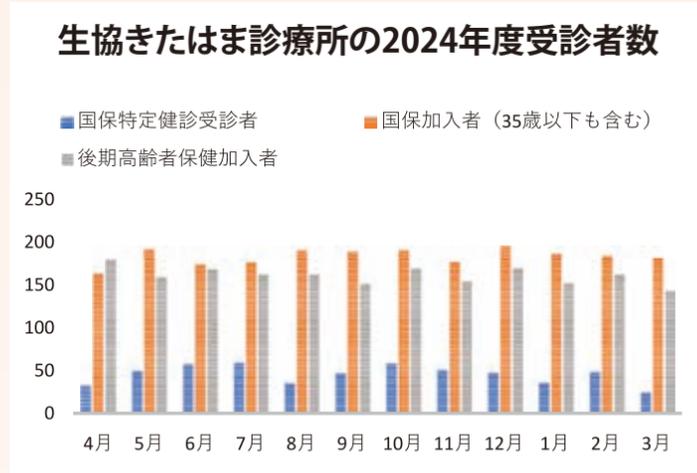
※70歳以上500円、年度内40歳及び50歳になる方は、無料です。血液検査では、中性脂肪・肝機能・腎機能・血糖・痛風、貧血などの診断が行えます。

早期発見・治療に役立つ
『いつも診察にかかっているから大丈夫』『具合が悪くなったから来るから大丈夫』という言葉が聞こえてきます。しかし、これらの検査は皆さんの普段の状態を知る大切な情報となります。普段、予防接種だけで診療所をかかりつけにしてください。採血やレントゲン・心電図などのデータがある事は、貴重な判断材料となります。

病気の早期発見、軽い段階での早期治療を行えることにも繋がってきます。

がん検診の受診券
対象者は、浜松市に住民登録がある35歳以上の方
結核・肺がんは、胸部レントゲンで検査します。 500円
大腸がんは、便潜血反応をみるた

め、ご自宅で2日間の便採取をして検査します。 300円
胃がんは、当診療所ではバリウム検査のみとなります。消化器内科での内視鏡検査(胃カメラ)にも使用可能ですのでご希望に合わせて選ぶことができます。
(35歳以上) 3,100円
前立腺がんは、がん検診の中で唯一血液検査となります。特定健診と同時にを行うことで、採血の苦痛も一度で済みます。
50歳以上の男性 900円
骨粗鬆症は、40・50・55・60・65・70歳の女性が対象の検査です。対象年齢の女性 2,000円
※70歳以上の方は、これらのがん検診がすべて無料です。



健診のおすすめ
早期退職後、人間ドックや健診を受けず4年が経とうとしていた頃、診療所の看護師さんから明るく、強く健診を薦められ、渋谷2月に受けました。
3月に結果を診た間医師から、紹介状を持ってすぐ大に行くように言われました。医師の判断は2週間後の手術でした。あれから十数年、元気に医療生協に関わらせていただいています。健診の大切さを実感しています。
花井裕子

三月中でも予約できます
受診券到着前の3月中でも、ご予約は可能です。ぜひ、お電話してください。
診療所にとっても、健診や予防接種での料金や委託料は大きな大きな財源となっております。支部での集まりの時やお知合いの方へのお声かけにご協力お願いします。

上記のグラフは診療所の2024年度国保特定健診の実施数です。
ひと月の国保加入者の受診者数に対して、特定健診を受ける方は少ないことが分かります。特に4月は、閑散期となっています。

きたはま診療所のホームページ

HPコード
予約専用電話 053-584-1570

「保険証」のかわりに「資格確認書」で受診
昨年12月から健康保険証が廃止になり、マイナンバーカードに登録された保険証(マイナ保険証)になりました。
現在、マイナンバーカードをお持ちでない、または持っているも保険証を登録していない方には、後期高齢者医療や国民健康保険、組合健保や協会けんぽから「資格確認書」が発行されます。
これには有効期限がありますが、マイナ保険証を持たない人には有効期限が切れる前に「資格確認書」が送られるはずですが、なお診療所では、マイナ保険証や「資格確認書」を持参していない場合でも健康保険の加入をオンライン上で確認できます。最近始まったスマホでの資格確認も可能です。
マイナ保険証がなくても診療に支障はありません
生協きたはま診療所 所長 間間元

外来診察時間・担当医師

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	井口	中野	井口	石野	伊藤	中野 1・3
							鈴木 2・4
午後	16:00 ~ 18:30	福田	鈴木			伊藤	

共同共生
新聞に高校生の投稿がありました。「戦争ってかっこいい」と思っていたが、原爆資料館に行くと、戦争ってこんなことになるんだ、絶対戦争はやってはいけないと思った。
「昨今、世界中で戦争が起きている。力による支配が跋扈して踏みこみ、やりたい放題の国もあります。日本もそれに負けじと戦争準備が急速に進められ、憲法で戦争を永久に放棄したはずの日本が、今や世界有数の軍事大国の一つです。」
それは、当然私達の暮らしに経済的・精神的な苦痛を強いてきています。物価は上がり、賃金は上がらず、社会保障は削られ、生活は日々苦しくなってきました。更に、軍事優先政策は人の心も貧しくしていきまます。協同よりも競争、優しさよりも強さ、深く考えるより結論を急ぐ、コスパ最優先など。逆に言えば、このように生活は苦しく、人間性が弱められ、孤立が進み、皆が疑心暗鬼になっていく中で戦争準備の土壌が作られていくのではないのでしょうか。
軍備強化が当然の様に言われるけど、武器は人を殺すために作られ、武器の先にはガザの子どもたちがいることを想像してみましよう。それでも武力強化は必要なのか。私は、現在「平和の危機」に直面していると言えます。
加藤恒一

おうちでストレッチ

椅子に座ってできる肩周りを動かす運動



① 肩甲骨の引き寄せ
両ひじを後ろに引くようにして肩甲骨を寄せます。胸を軽く開き、5秒ほどキープして戻します。



② 肩甲骨(肩)回し体操
肩に手を置き、ひじで大きな円を描くように、前から後ろへゆっくり回します。
(※片側で行うのが難しい場合は両側同時に行うと簡単だと思います。)

★アドバイス★

- ・背筋を伸ばした姿勢からスタートし、各5~10回ほど繰り返しましょう。
- ・肩や背中をやさしく動かすことで血行が促され肩こり予防や転倒予防につながります。
- ・痛みを感じる場合は無理をせず、中止してください。
- ・呼吸を止めず、ゆっくり、動きは大きく行いましょう。

理学療法士 松村 彩未

訪問看護ステーション

あおぞらでは、ご自宅へ訪問し、体調や生活状況の確認、薬の管理、入浴等の清潔援助、家での看取り、介護指導等を行っています。

現在9歳から100歳の方にご利用いただけます。一人暮らしや病気を抱えたお子さん、ベッドの上で生活されている方がおり、ご本人やご家族の思いを大切に生活できるように支援しています。24時間緊急対応をしております。「体調変化時も安心した」との声をいただいております。

理学・作業療法士によるリハビリでは、体力や生活機能が改善できるような個々に合った運動や訓練を行っています。ご自宅での療養生活に不安や心配のある方は、お気軽にご相談ください。

看護師 大城 彩子

利用者の声

妻が、昨年春から身体の動きがぎこちなくなり、生協の主治医に相談しました。浜松医大での精密検査の結果、「国の難病指定の病気」との診断が下され、生協介護サービスの支援を受けて自宅での介護生活が始まりました。

まずは介護申請手続きと福祉用具の手配です。これが済むと、訪問看護と訪問リハをどうするかを検討しました。今は「要介護2」の認定を受けてから4か月となりますが、体調維持のため、月2回の訪問看護と週3回の訪問リハのサービスを受けています。おかげで妻の症状は悪化もなく、穏やかな生活を送っています。

鈴木 守一



事業所だより

デイサービスきたはまの郷

デイサービスきたはまの郷は、理学療法士、作業療法士、看護師が連携し、マシントレーニングに頼らない個別機能訓練を実施しています。まずは、ベッドで横になり体の不調の確認をします。不調なところを中心に身体を整えるマッサージを行います。これが「気持ちいい」と、とても好評です。起き上がるとすっきり、身体が軽くなり、動きが良くなります。姿勢良く歩くことができます。

生協10の基本ケアに基づき、体に合った机と椅子を使用し、立ち座りをする生活リハビリも合わせて行うことで転ばない体を作っています。専門職によるアドバイスで普段から意識した生活を送ることができ、ますます「自分のことは自分で、人に頼らずにいたい」をサポートしたいと思っています。是非見学にいらしてください。見学ご希望の方はご連絡ください。

053158515805 所長 松嶋 万里

総代選挙の公告

浜北医療生活協同組合

総代の任期満了に伴い次の通り総代選挙を行います。

1. 総代定数 160名 全定款地域を一選挙区とします。
3. 総代選挙受付 2026年3月2日(月)~19日(木) 立候補の届け出は、所定の用紙に記入し総代選挙管理委員会または浜北医療生協本部まで提出してください。(用紙は浜北医療生協本部に用意してあります)
3. 投票日は4月3日(金)とし、生協きたはま診療所を投票所とします。但し、総代選挙規約第8条1項に基づき、立候補者が定数と同数、またはこれに満たない場合は投票を省略し、全員を当選者とすることができます。
4. 総代の任期は次期総代が選出されるまで(2027年4月末日)とします。
5. 第30回通常総代会は6月21日(日)に開催予定です。

総代選挙管理委員会 委員長 松井 志保

試食しました 納得の味

理事会では11月、きたはまの郷で利用者さんに「安心、安全さらに美味しい」という人気の食事をいただきました。湯煎や解凍したのですが、出汁を利かせた味付けや食べやすさが気に入りました。汁物は、ほぼ三食とも調理場で手作り、お米は浜北の指定農家から仕入れており、ホクホクのご飯で喜ばれています。食事は一番の楽しみだと、実食して納得しました。

笠井支部 杉本 節子



作業療法士

理学療法士

理事会より(主な審議事項)

12月20日 第8回

【理事監事研修】

- ・日程報告、会議スケジュール
- ・支部運営委員会、委員会関係等
- ・障害福祉、国会請願署名の取り組み
- ・9条の碑を建てる運動について
- ・三島病院新築について

【報告承認事項】

- ・第29期 第7回理事会議事録承認の件
- ・第29期 11月度決算報告

【協議事項】

- 1 強化月間のまとめと年度末に向けて
 - (1) 健康まつりの振り返りとまとめの協議
- (2) 経営改善、仲間づくり、増資活動の推進

- 2 第30回総代会の日程、会場決定

1月24日 第9回

【理事監事研修】

- ・日程報告、会議スケジュール
- ・支部運営委員会、委員会関係等
- ・医療福祉生協連等の研修案内と研修報告

【報告承認事項】

- ・第29期 第8回理事会議事録承認の件
- ・第29期 12月度決算報告

【協議決定事項】

- ・「浜北に9条の碑を建てる会」への参加について

【協議事項】

- 1 生協強化月間のまとめと年度末に向けて
 - (1) 月間活動のまとめ
 - (2) 年度末に向けて、経営改善や増資活動など引き続き重点課題の推進について
- 2 2026年度計画について
- (1) 2026年度方針(案)
- (2) 第30回総代会について

2025年度 健康づくりチャレンジ 参加者が広がっています

2025年度健康づくりチャレンジは539名の参加者がありました。各支部とも新しい参加者を少しずつ広げています。職員も多数参加して、子育て中の職員は家族コースの参加が目立ちました。また今年度は、デバイスにの家の利用者さんご家族も42名がチャレンジし、みなさんで健康づくりに取り組みました。

参加賞以外にラッキー賞30本の当選者には商品券をお渡しして喜ばれました。2026年度は

★ 東部支部 チャレンジ交流会 ★

職員含めて24名の参加で健康づくりチャレンジ交流会を行いました。チャレンジした人全員からさまざまな取り組みの報告がありました。みんなが健康づくりに如何に努力しているかを知り合い、お互いに励まし、励まされた素敵な交流会でした。☆ウォーキングは、もう何年も続けている。毎日一時間のウォーキングと生活歩で、一万歩歩いている。☆風呂から上がり湯船から出た後、体全体に冷水を浴びるということをずっとやっている。☆ヒートショックの心配ということもあるが、自分には健康法の一つとしてやっている。☆ラジオ体操はもう何年も欠か



大きく輪になって交流しました 1/31

加藤 新聞小説の音読で健康と気力を養っている。 40年前に夫を亡くし、ずっと一人暮らしをしている。毎日、

ラッキー賞に特別賞が新設される予定です。秋に配布するパンフレットに掲載します。ご期待ください。健康チャレンジは2ヶ月間ですが、健康づくりの取り組みは毎日続けたいものです。医療生協では年間を通して、健康づくりをセルフチェックできるようなシートを作成してひまわり11月号に入れました。ぜひご活用ください。ご家族分ほしい方は事務局へご連絡ください。健康まちづくり委員会

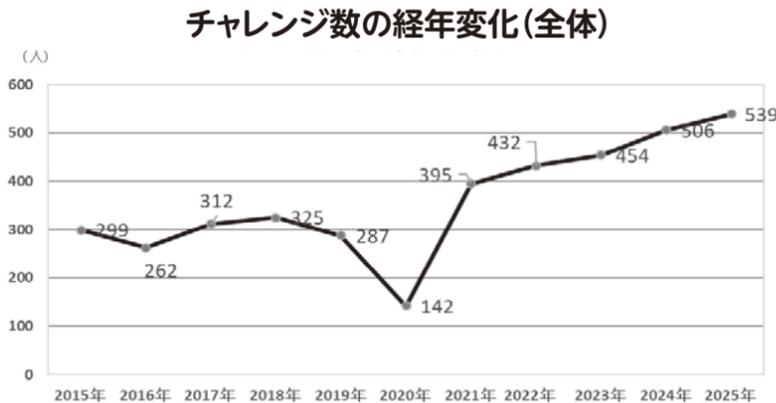
★ 健康づくりチャレンジ ラッキー賞当選者 (敬称略) ★

- 生熊利江 T・M 岡部きよ子
- 村松範子 小嶋真帆 K・I
- 高橋めぐみ K・T M・T 馬淵芽衣
- 杉山恵美子 小杉トシ子 鈴木寿夫
- 平野絢美 平田香織 小杉杏奈
- H・A 井上桃萌 加藤典子
- 坪井由紀子 桐野淳一 M・K
- T・N 平澤瑛子 C・S T・S F・S
- 清水勝久 治部すみ子 井出文江

子どもたちとウォーキングをしました。一緒に歩いて季節を感じたり、子どもとの会話が増えたり、とても楽しく参加することができました。

簡単にやれることでも時間を決め、かなりがんばってやりました。特に歯磨きは歯科検診で先生と相談しながらがんばりました。自分の歯を大切に生活しています。

結果報告の返信ハガキから



生協きたはま診療所
放射線技師
高橋 さやかさん

この度、ご縁がありご一緒させて頂く事になりました。よろしくおねがいします。

新入職員紹介

私たちは①そもそも受診時の一部負担は3割を超えないという健保法附則に反する。②アトピー皮膚炎などに使用する保湿剤や湿布薬も対象になることから、必要な患者の薬剤負担が重

「OTC類似薬」とは、健康保険で医師から処方してもらった薬なのに、同じ成分のものも薬局でも売られている薬のことです。昨年、日本維新の会が「OTC類似薬を健康保険から外して全て市販薬に」と主張し始め、その後自民党と連立政権を作りました。この結果、今年の医療費改定時から「保険外しはしないが一部負担に上乗せする特別の料金の導入」が決まりました。

OTC類似薬の二部負担が始まります

ドクター・キキマのわかる医療学 追補その1
診療所長 間間 元

③自己判断で薬を購入する場合に思わぬ副作用や過剰使用の危険がある。などの理由で反対したので、保険薬剤費を削って社会保険料を下げることに固執する政党は耳を貸しません。OTC類似薬には解熱剤や咳止め、花粉症の薬、頭痛や腰痛などの痛み止めなど、日常頻用される薬が多く含まれます。明らかに保険診療に頼る高齢者や弱者いじめのやり方であり、本来なら消費税など国税からの公費導入や企業負担割合の増などで補うものです。「軍事費を削って社会保障の充実を！」が私たちの願いです。

すしお検定 初級問題その2

- Q1, そばとうどんでは、そばに含まれる塩分の方が多い
- Q2, 白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い
- Q3, ウスターソースととんかつソースでは、ウスターソースに含まれる塩分の方が多い
- Q4, 和食と洋食では、洋食に含まれる塩分の方が多い
- Q5, 酢とラー油では、酢に含まれる塩分の方が多い

★答えは

4面に掲載

「上手な診療所のかかり方の配布について」
診療所の受診時に症状を医師・看護師に上手く伝えられない、今後の治療方針やお薬のこと、聞きたいことを聞き忘れたなど、医療スタッフとの意思疎通に不安はありませんか？
そんな不安を解消するために、ひまわり3月号に折り込みの「上手な診療所のかかり方」をぜひお読みください。意思疎通が上手にできる事で診察がスムーズに進み、待ち時間の短縮にもつながります。
事業所利用委員会

ひまわり配達ボランティア大募集

090-6037-6175

ひまわりは、組合員さんの手で配られています。ご自分の近くの組合員さん宅に、お散歩のついでに5部、10部、配布して頂けませんか？

連絡先 組合員活動事務局
090-6037-6175

ボランティア交流会

医療生協をいろいろなところで支えているたくさんいるボランティアさん。年に一度の交流会が開かれます。ぜひご参加ください。

日時 4月15日(水) 13時半から15時

場所 寺島公会堂

内容 交流とゲーム

☆「ボランティアに興味がある」「どんなことをしている」「など、未経験のみさんの参加も大歓迎です。

あなたの隙間時間で、医療生協を支えてください。職員とも親しくなり、医療生協の魅力も再発見できますヨ。

春キャベツの豚バラ肉巻き

作ってみよう 食べてみよう

材料(2人前)

春キャベツ..... 8枚
豚バラ肉..... 8枚

A [しょうゆ..... 大1.5
酒..... 大1/2
みりん..... 大1/2
砂糖..... 大1
塩・胡椒..... 適量
片栗粉..... 大2
サラダ油..... 小1

作り方

- 春キャベツは千切りにする。塩を振って混ぜ合わせ、水気が出たら絞ってボウルに入れ、片栗粉をまぶす。
- 豚バラ肉に塩、胡椒をし、2枚を少し重ね、手前に①のキャベツの1/4量をのせ巻く。
- フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。

弱火で、ふたをして3分ほど蒸し焼きにし、ペーパーで水分をふき取り、Aの調味料を加えてつやが出るまで焼く。

吉田美智代

求む!~産地の維持にあなたの力を~

しずおかの農業で働こう

検索サイトはこちら!

静岡県JA

無料法律相談

2026年
3月18日(水) 阿部弁護士
4月15日(水) 栗田弁護士

※第3水曜日午後1時30分
※事前にご予約ください
053-585-5715 (本部)

お気軽にご相談ください

3面すしおワイズの答え

- × うどん1玉1.4g、そば1束0.3gで、うどんの方が多く含まれています。減塩のポイントは「たつぷりのお湯で茹でる」こと。大きい鍋でたつぷりのお湯で茹でるとお湯に塩分が溶け出るので効果的です。つゆにつけて食べる事でさらに減塩になります。
- × 白飯には塩分が含まれていません。ご飯のお供を塩分控えめにすると効果的です。一方、食パンの塩分は6枚切りで1枚あたり0.7gです。
- とんかつソースの原材料は野菜が多く、塩分は少なめです。
- × 和食はしょう油や味噌などの調味料を多く使っているため、和食を食べる割合が多い人ほど塩分摂取量が増えてしまいます。洋食でも食塩は重要な調味料ですが、味付けに香辛料やハーブなどを使う事が多いため、和食と比べると塩分摂取量は控えめです。
- 酢大さじ1杯は0.7g程度の塩分量になります。一方、ラー油の他にゴマ油、サラダ油、オリーブオイルなどに塩分は含まれていません。上手に使いましょう。

まちがいさがしの答え

新春 2026年

読者の広場 ひまわり畑

・中学1年生です。剣道、頑張ってます

・山東 山口華月
・ブロッコリーの豆腐グラタンを作ってみました。美味しかったですよ

・宮口 高橋洋子
・まちがいさがし...家族みんなでやりました😊難しいところもあったけど楽しかったです

・於呂 石山心琴
・歌の文句は直ぐに分かりました。たがバンスイヨム?何のこっちゃと思いついた。「荒城の月」を作詞した人の名前だと知りました

・小松 佐藤政一
・Sさんからひまわりを受け取っています。寒い中を一軒一軒回りながら届けて下さいます。ニコニコと穏やかな笑顔が素敵で「高畑のお母さん」のような存在です

高畑 鈴木貴美

・土井晚翠は会津戦争のあった鶴ヶ城と故郷の仙台市にある青葉城址をイメージして「荒城の月」を書き上げました。今回も唄です。すぎもと

よこのカギ

- 指揮をとる、〇〇〇〇を振ろう
- 江戸時代の宿屋
- 武術をみがくために各地を回ること
- 受け取ること、書状を〇〇〇〇する
- 注意深く考えること
- 平成5年の津波で大被害を受けた北海道の〇〇〇〇島
- 鳥や金魚、昆虫などのご飯
- 瓜田(かでん)に覆(くつ)を入れず、李下(りか)に〇〇〇〇を正さず
- 気楽、のんびり、無頓着
- (海や川、湖に対して)陸や丘のこと
- 相撲の決まり手のひとつ
- トランプ大統領がいるところ〇〇〇〇ハウス
- 人類初の動力飛行に成功したのは〇〇〇兄弟

出題者 杉本節子

答

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
A			I	M	P	
⑧			G		S	H
⑨	L	B		⑩		
			⑪		⑫	
			D		N	⑭
⑮	R			⑯	T	J
⑰				⑱	Q	K
⑳						C
㉑	O					F
						㉒

☆回答と住所、氏名をハガキかメールで送ってください。空欄に一言メッセージをお寄せください。

〒434-0034 浜松市浜名区高畑18
きたはま診療所内
ひまわり編集室
住所氏名 忘れずにね!!

メール contact@hcoop.or.jp

頭の体操 クロスワード

へたてのカギ

- 日本の野球最強メンバーは〇〇〇〇ジャパン
- 石を刻んで細工する職人
- 「いつやるの?」「今でしょ」で人気の先生は?
- 恐れて縮こまること
- 力のない人が悔しがっても仕方がない事。ごまめの〇〇〇〇
- 〇〇〇〇がないのは良い〇〇〇〇、心配しないでネ
- 非常に欲張りなこと
- そまること、汚れ、顔の〇〇〇
- (テレビ)サザエさん家のタマが家の中で日向ぼっこをする所
- 538年仏教の〇〇〇〇〇、1543年キリスト教の〇〇〇〇〇
- しっかり保有すること
- 目録一覧表
- まんが「クレヨンしんちゃん」のしんのすけの名字は?
- お蚕の繭からとったままの糸

Q カギをヒントにマス目を埋めAからTまで読んでください。それが答えです。

11月号の答え ①「はるこうろうのはなのえん」とばんすいよむ「春高樓の花の宴」と晚翠詠む
②荒城の月

正解者のなかから抽選で次の5名のみなさんに図書カードを進呈します
伊代田節子、高野詩乃、須部かつ子、山田誉乃、高塚幸子 (敬称略)
まちがいさがし当選者
木下結菜、桐野はるか、るっち、松島かつよ、森島一子 (敬称略)