

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

6  
月号

# みなみ

発行月 2026年6月  
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合  
横須賀市平作 7-10-27  
TEL 046(853)8105  
E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp  
URL https://www.k-minami.or.jp  
編集 機関紙編集委員会

神奈川県内  
5月7日~19日

## 国民平和大行進に参加しました。



衣笠駅前 宣伝行動

神奈川県内の平和行進は毎年5月7日から19日の13日間行われます。5月6日に東京夢の島を出発した平和行進は、誰でもいつでもどこからでも参加できる行進として雨の日も暑い日も休まず、沿道の市民に平和をよびかけ8月4日に広島市に到着します。5月8日に三浦、9日に横須賀、15日に葉山・逗子で、国民平和大行進が開催されました。三浦では三浦海岸駅前での宣伝行動に職員・組合員が参加、横須賀では市内数か所でスタンディング宣伝のあと汐入に集合し、市役所前公園まで行進を行いました。神奈川みなみ医療生協は衣笠駅前の宣伝を担当。職員・組合員あわせて20名が参加しました。葉山・逗子では職員・組合員5名が参加。葉山町役場から逗子市役所、池子米軍住宅まで行進しました。



横須賀市役所前公園で集会



三浦海岸駅前宣伝

平和行進は沿道のどこからでも、どなたでも参加できます。来年は皆さんも一緒に歩きますか？



葉山・逗子コース



若者や女性の参加が目立ちました

## 参加者50,000人！2026憲法大集会

5月3日、江東区にある東京臨海防災公園で「つなごろう 憲法いかして平和な世界を」と、憲法大集会が行われました。最寄りの国際展示場駅から公園まで、次から次へと人が続き途切れることがありません。これまで何回か参加していますが、これほどの人は初めてです。会場は広大な芝生の広場ですが、ど

んどん人が増えて5万人もの人で埋めつくされました。作家吉岡忍さんに続いて、一般社団法人COI a b o代表の仁藤夢乃さんが「戦争で真っ先に奪われるのは女性と子どもの人権 私たちは一人ではない、世代を超えてつながろう」とスピーチ。福島瑞穂（社民党）吉田忠智（立憲民主党）田村智子（日本共産党）山本ジョージ（れいわ新撰組）イハ洋一（沖縄の風）の方々が、国会で多数を占める改憲勢力に対して国民とともに闘う姿勢を、力強く訴えたのが印象的でした。その他リレートークなどの合間に、音楽に合わせた「退陣退陣 高市政権」「憲法守れ」「主権者は私たち」などのコールが行われ、会場がひとつになった熱い一日でした。

4月19日の国会前集会にも九条の会の仲間と参加しましたが、「戦争反対」などのコールが音楽に合わせたノリの良さで楽しいこと。ステージに向かつて前方は労働組合や諸団体の旗が多かったものの後方は、カラフルでユニークな旗が目につき仲間や個人で参加の人数が増えていくことを、この会場でも実感！武器輸出の解禁など日本の平和主義を壊す政権への怒りと、平和憲法への関心の高まりに元気つけられました。これだけの大集会が、新聞報道はあっても少なく、テレビは全く無視。政権に付随するメディアの実態は、深刻です。YouTubeでいくつも動画が出ていますので、可能ならばご家族の力を借りて見てみてください。全国で「憲法守れ」の声が若い世代に広がっていることを、実感できると思います。



「武器よりご飯」ののぼりに共感

理事 富塚鈴江

# 三浦半島 地名の由来 68

## 「望洋台」(横須賀市)

望洋台(ぼうようだい)は横須賀市の北東部に位置し、丁目の設定のない単独町名です。

トンネルの多い街として有名な横須賀市の中でも、個性的なトンネルが衣笠栄町と望洋台の間にあるのをご存知でしょうか? 通称「望洋台トンネル」正式には「枇杷山トンネル」という人道トンネルです。



枇杷山トンネル

望洋台町内会によってトンネル内に「枇杷山トンネル」の銘板が取り付けられています。銘板には「1956年(昭和31年)、望洋台の佐藤留次郎氏が私財を投じて建設されました。ここに先人の偉業を称え、感謝の思いを表します。」と書かれています。町内会の説明では「1953年(昭和28年)ごろ、望洋台地区は枇杷山と呼ばれる山林で、衣笠駅(衣笠栄町)から望洋台・汐見台・鶴が丘地区には山越えするしかなく非常に不便でした。当時56歳で望洋台在住の佐藤留次郎氏が自己資金を投入し、家族総出で工事にあたり素掘りのトンネルを建設、枇杷山トンネルと名付けました。のちに横須賀市の管理となりました」と記されています。現在は「望洋台トンネル画廊」として子ども達などの作品が展示されています。



望洋台トンネル画廊

そんな望洋台ですが、1949年(昭和24年)に誕生した地名です。その名の通り、「海(太平洋や東京湾)を見渡すことができる高台」という素晴らしい眺望に由来しています。

## 2026年4月度 理事会報告

### 1. 通常総代会について話し合われました。

- ①議案について検討しました。  
機関紙みなみ4月号に議案書のダイジェスト版を掲載。支部や総会で討議をお願いします。
- ②開催に向けての準備について話し合いました。  
総代の選出状況や役員を選出状況、次期役員を推薦状況など確認しました。

### 2. さいごまでやりきろう月間のまとめについて話しあわれました。

2月・3月で実施した「さいごまでやりきろう月間」は加入54件、出資金390万4千5百円の到達でした。残念ながら、加入増資ともに年間目標に届きませんでした。

### 5. 2026年3月度の患者利用者状況報告

外来患者：3319人、訪問看護：119人  
訪問ヘルパー：69人、デイサービス：113人  
ショートステイ：64人、ケアプラン：269人

### 6. 2026年3月度の経営状況報告

3月度の経常利益は1,273万3千円の赤字でした。  
累計経常利益は1,369万9千円の赤字です。

### 7. 2026年4月度 組織活動統計の報告

仲間ふやしは35人でした。出資金増資は99万3千5百円でした。

2026年4月末現在 組合員数 12,782人 / 出資金 361,428,000円

からだ動がそう!

# 健康 ヨガ

## Lesson⑧ 側屈のポーズ

効果：ワキ痩せ。四十肩、五十肩の予防、猫背、巻き肩の予防

1. どちらかの膝を曲げます。反対側の足をかけます。  
両手を組んで、息を吸って両手を頭上に上げます。
2. 息を吐きながら、どちらか横に倒します。10秒くらい置きます。
3. 息を吸いながら真ん中に戻ります。息を吐きながら、反対側に側屈します。10秒くらい置きます。
4. 息を吸って真ん中に戻ります。息を吐きながら両腕を下ろします。
5. 一息リラックスします。



足を組み替えて反対側もやってみましょう。

## やさしいヨガ教室

日時：毎週水曜日 ①9：45～ ②11：00～

定員：各回7名(要予約)

会場：横須賀組合員ルーム

料金：1回1,000円

※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。

問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105

監修/折戸めぐみ

(横須賀ピラティス・  
ヨガ教室主宰・  
やさしいヨガ教室講師)

ピラティス・ヨガ教室の  
YouTubeチャンネルは  
こちら⇒



## 支部総会を開催中

神奈川みなみ医療生協の各支部は、4月から5月に総会を開催しています。この時期に総会を開催し、昨年度の活動のふりかえりや今年度の活動計画などを話し合っています。



葉山北支部総会

### 支部活動を上げよう

支部の活動を通じて地域のつながりをひろげましょう。人と人とのつながりをひろげることで、健康づくりや平和を守る運動、助けあいの活動などがひろがります。



三崎東支部総会

支部が発展するためには、

- ① 地域とのきずなをつくる活動
- ② 班活動を援助する活動
- ③ 医療福祉生協を強く大きくする活動
- ④ 生協と地域、理事会と組合員を結ぶ活動

が重要です。

支部活動は医療生協を発展させ、組織を大きく強くし、組合員活動を充実させていく役割を持っています。仲間ふやしや出資金増やしなど全国4課題目標達成に向けて支部活動を活発にしていきたいと思います。



城北支部総会



南下浦支部総会

# 医療相談室

湿度や気温が高くなる梅雨時は、食中毒が発生しやすい時期です。一般家庭はもちろん、特に高齢の方がいる家庭では、免疫力の低下や胃酸の減少などから症状が重くなりやすく注意が必要です。食中毒の主な原因は、細菌によるもの（作り置きや常温放置）、ウイルスによるもの（手洗いが不足）があります。食中毒予防の三原則「付けない！増やさない！やっつける！」に十分注意し、食中毒の発生を防ぎましょう。家庭でできる対策です。

- ①食品の購入時は、肉や魚の生鮮食品は最後に購入し、汁が漏れないようそれぞれ分けてポリ袋等にいれます。保冷剤を使用し帰宅後は速やかに冷蔵庫へ入れましょう。エコバックの汚れは細菌付着の恐れがあります。こまめに洗浄するようにしましょう。
- ②特に調理前やトイレの後はしっかりと手を洗いましょう。
- ③調理器具は肉・魚・野菜と分けるのが理想です。器具の使用後は熱湯や洗剤で殺菌しましょう。調理の際には中心までしっかり熱を通す様にし（中心部の温度が75℃以上）、作った料理は早めに食べてください。常温で長時間放置すると危険です。
- ④冷蔵庫で保存しても時間が経ちすぎたものは思い切って廃棄しましょう。アツアツに温めなおしても殺菌できない菌があるので注意が必要です。少しでも怪しいと思ったら口に入れないようにしてください。
- ⑤高カロリーな飲み物（ジュース、栄養ドリンク、経口補水液等）や、栄養剤・補助食品（エンシュア、メイバランス、テルミール等）は、細菌にとって格好の栄養源となるので開封後に常温で放置するのは危険です。一度開封したら冷蔵庫で保管し、数時間のうちに使いきるか、残った分は廃棄してください。



食中毒は少しの注意で防ぐことができます。体調が悪いと感じたら無理せず受診してください。

三浦診療所 看護師 永塚彰子

## 班会を開きましよう！

「班」とは？

「班」とは医療生協の活動をする最小単位のグループです。組合員が3人集まれば「班」をつくる事ができます。班活動の主な目的は、仲間づくりと健康づくりです。具体的な活動内容は班のメンバーの自主性に任されています。やってみたり、など、なんでもOKです。楽しく健康になれる班会を開きましょう。

康チエック」を大切にしています。血圧測定や体組成、骨密度、足指力や握力のチエックなど様々なチエックがありますが、この時期はウロペーパーソルトを使った尿塩分チエックをおすすめしています。定期的に集まる班会を開くことで、地域の助け合いや孤立防止にも役立っています。

ともできます。医療や介護の専門家から正しい知識を学ぶことができます。気になる班会を探してみよう。5月号の機関紙「みなみ」には班会マップが掲載され、体操やセラバンド、脳トレ、趣味など多彩な班会が紹介されています。気になる班会やご自宅の近くで開催されている班会に参加してみませんか？

班づくり・班会開催についてのお問い合わせは、本部組織部まで ☎046(853)8105



三崎西支部 そよ風班のウクレレ演奏



組合員さんのお宅を訪問しました

## 今年も開催 旧葉山クリニックで健康診断

5月15日（金）、旧葉山クリニックに衣笠診療所が出張して行う健康診断が行われました。葉山町の要請で上山口地区周

辺の健康診断受診希望者の希望に対応するため、年2回実施しています。この日は予約枠いっぱい40名の方に受診していただきました。

この日に向けて、機関紙みなみや支部ニュースなどで健康診断のお知らせを行いました。また、葉山南・葉山北支部の運営委員と職員が協力してクリニック周辺の組合員さんをお訪問し、健康診断のご案内をしました。健康診断を気持ちよく受診

してもらえらるようにと、建物周辺の草刈りも行い、環境整備を行いました。健康診断には、医療生協本部職員や返子診療所の職員が応援スタッフとしてかけつけ、一般社団法人協同かながわからレントゲン車、検査技師などが派遣され、運営されています。回を重ねるごとに、事前準備や当日の流れには、工夫や配慮をしていますが、まだまだ改善の余地がありそうです。

健康づくりの第一歩は健康診断です。生活習慣病などの病気を自覚症状のない早期に発見し、毎日の生活を見直ししましょう。年に1回必ず定期受診することで、自身の体を客観的に把握することができます。次回は9月11日（金）の開催で、予約は8月1日から開始します。また、随時衣笠診療所や返子診療所でも健康診断は受診できますので、ご希望の場合はそれぞれのお問い合わせ下さい。

衣笠診療所 ☎046(851)1062  
返子診療所 ☎046(872)3520

## コラム

### 医療費適正化計画

#### 2 OTC 類似薬（その2）

機関紙みなみ3月号に「医療費適正化計画」、その中でもOTC類似薬の保険外しについてご紹介しました。その後の動きを追ってみましょう。

政府は3月13日に「健康保険法等の一部を改正する法律案」を閣議決定し、現在開かれている国会（会期2026年2月18日から7月17日まで）に法案を提出しました。同法案は、4月28日に衆議院を通過し、現在は参議院で審議されています。

この法案は①市販薬（OTC）類似薬の保険外しの創設。②高額療養費制度の見直し③金融所得の反映などがセットになっていて、それぞれに問題点があります。

今回ご紹介する「市販薬（OTC）類似薬の保険外し」について具体的な制度設計が見えてきましたのでお知らせします。

「市販薬（OTC）類似薬の保険外し」は27年3月実施予定で、保険対象外となるのは当面は薬剤料の4分の1とされています。残りの4分の3は保険給付の対象で、70歳未満の人はそのうちの3割を自己負担します。

例えば、花粉症で抗アレルギー薬を30日分処方してもらった場合、1回あたりの薬剤料は1200円とすると。現在はOTC類似薬も薬剤料の全額に保険適用

されているので、70歳未満の人なら3割の360円を自己負担すればよいのですが、別に薬局への調剤報酬などがかかります。

制度改正されると、薬剤料の4分の1の300円は公的医療保険が適用されなくなり、全額自己負担となります。自費の医療費には消費税（10%）の30円がかかります。保険適用されるのは残りの900円なので、70歳未満の人は270円を自己負担します。合計すると、1カ月分の薬剤料の自己負担分は600円となり、これまでより240円負担が増えることとなります。

「保険料を支払っているにもかかわらず保険を使えなくなり、結果として自己負担が増えたり薬の適正使用が難しくなるような仕組みは、国民にとって望ましくありません。国民皆保険制度では、すでに小さなリスクは「定率負担」、大きなリスクは「高額療養費」で対応するという基本的な考え方が組み込まれています。国民の生活を支える基盤として、「必要かつ適切な医療は保険診療により確保する」という国民皆保険制度の理念を今後とも堅持すべきであり、国民皆保険制度において、給付範囲を縮小すべきではありません。



# 組合員のひろば



## 変わる季節

日本の四季は将来二季になってしまおうのではよいか。春の光の眩しさや、秋の豊かな色彩を楽しむ期間が短くなっている気がします。夏の暑さも40度以上の日を「酷暑日」と言うとか……何もかもめまぐるしく変化していきます。

逗子市 小林絃子

## 看護体験

看護体験開催を読んで、夢がかなうためワクワクしながら体験をする姿は素晴らしいと思いました。

三浦市 谷芳枝

## 菖蒲湯

子どもが小さい頃は、

シウブ湯をしていました。頭にまいたり、チャンバラの真似事をしたり……もう何年もしていません。クイズの答えが出た時いろんなことを思い出しました。

横須賀市 川添啓子

## 明るい希望

本格的な看護体験をした高校生記事を読んで、彼女たちの夢を語る志に感動しました。医療の未来を明るく照らす希望を感じました。

逗子市 藤田愛

## 気になります

「班会マップ」よその班はどんなことをしているのかな？参考になります。

葉山町 小峰昭子

## 花より苗

先日孫に、「おばあちゃんはお花より食べられる苗の方が好き」と言ったら、ナスの苗を母の日に届けてくれました。丁度サヤエンドウも片付けようとしていたので、すぐ苗を植えました。いつもの食べられるのか楽しみです。

三浦市 K・O



葉山町 飯島ミチエ

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

## 文芸コーナー

### 俳句

幾度なくポストを覗く日永かな  
無意識に夜具はねとばす熱帯夜  
炎天下家の天国早歩き  
山並みをうつす棚田の水光る  
六月は吾が生まれ月いざ生きめやも  
夏来たる浜屋顔の風の歌

横須賀市 河合滋晴  
横須賀市 堀江美帆  
横須賀市 堀江美羽  
葉山町 石井富貴子  
葉山町 神山功  
三浦市 宮川一滴

### 短歌

雑草は日ごとに伸びて草刈りに 刈れども伸びし持つ鎌重く  
看護師は奉仕献身微笑みと 未来を背負うナイチンゲール  
十葉の花はクルスの形して この世の限り平和であれと  
春の朝白きカラーの一番花 大きく開き亡夫に献花す  
春の山みどり黄緑濃いみどり 山にかぶせた手づくり帽子  
白波は異国の岸も洗い来て 夏の香りを道連れにして

横須賀市 今井順子  
横須賀市 島森隆司  
横須賀市 三堀千鶴子  
逗子市 湊美根子  
逗子市 菊池早苗  
横須賀市 重森康平

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	岡田 原 (糖尿)	田中 岡田 10:00~	岡田 高橋(市大)	原 (糖尿) 川端(市大)	市川(市大) 石原(市大) 岡田 10:00~	岡田 (第1-3-4) 李 (第1-2-3-5) 平野 (第2-4)
午後 2:00 ~ 4:30	岡田 1:30~3:00	岡田 田中	休診	二瓶 (第1-第3) 堀内 (整形外科) (第2-4)	岡田 2:30~ (第2-4-5) 原 (第1-3)	休診
夜診 5:00 ~ 6:00	休診	休診	休診	休診	岡田	休診

※整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:45 (水曜11:30まで)	竹内 (9:15~)	竹内 (9:15~) 平野	國本 (市大) 天野	竹内 (9:15~) 清水	竹内 (9:15~)	竹内 9:15~ (外来 第1-3-5) 天野 (外来 第2-4)
午後 受付時間 2:00 ~ 4:30	休診	平野	休診	清水	濱中 (第1-3-5) 房野 (市大)	休診

※都合により変更になる場合もあります。

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	藁谷 立壁	藁谷 原 (女医)	中村 杉山 (糖尿) [予約] (第2)	藁谷 大橋	原 (女医)	藁谷 (第1,3,5) 新海 (第2) 大西 (第4)
午後 診療	立壁 藁谷 1:00~2:30 2:00~5:00	原 (女医) 藁谷 2:00~5:00 3:00~6:00	休診	休診	山本(市大) 2:00~5:00	休診

※都合により変更になる場合もあります。

## 5月号の正解

ブ	ア	キ	ツ	ク	
シ	シ	イ	ツ	リ	
カ	ヤ	ク	ヨ	ム	
ニ	タ	チ	ゲ	キ	
ユ	ク	テ	ン	キ	
ウ	カ	コ	ウ	エ	
ウ	リ	テ	ヒ	デ	リ

正解〈ショウブユ〉

当選者(敬称略) 応募総数 56通

【当選者】

横須賀市/川上晴美 島森隆司  
三浦市/小下久美 角田和枝 藤田和夫  
逗子市/藤田愛 松本敏子  
葉山町/飯島ミチエ 小峰昭子  
横浜市/布川美喜子

◆問題◆  
二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょうか？  
◆ルール◆  
①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。  
②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
答:ご住所・お名前・紙面についての感想を下記までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(6月末日必着。発表は7月号)抽選に間に合わなかったお便りは、次号で抽選をします。クロスワードの問題を募集しています。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

5	3			2		
	9		5	1	8	4
	6		9	4		5
		5		2	7	6
	1	6		9	7	
					3	
	5		7			8

出題者: 機関紙編集委員会

## 6月号

# おたのしみパズル



あて先

〒238-0032 横須賀市平作7-10-27 神奈川みなみ医療生協 しんぶん係  
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp