



一人は万人のために  
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

# ふくしま



発行所  
福島医療生協

# 医療生協

2026年4月号 第462号  
発行責任者 山口 裕  
<http://www.watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合	TEL 024-522-1236	〒960-8141	福島市渡利字中江町66
医療生協わたり病院	TEL 024-521-2056	〒960-8141	福島市渡利字中江町34
生協いの診療所	TEL 024-562-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字塗谷地20-1

## 参加者の感想

原発は自国に向けられた核兵器だという言葉がとても印象に残りました。すべての人が心に留めておくべき言葉だと強く思いました。

樋口さんのような方がいることを知りとても勇気づけられました。15年の節目に講演会に参加できて良かったです。

今まで原発の問題といえば、国の対応や被災地域、避難している方ばかりに意識が向いていました。しかし、講演を聞いて、本当の問題は原発の本質そのものにあると、新しい視点に気付かせていただきました。参加できてとても良かったです。

分かりやすい語り口ながら、常に「いのち」と「暮らし」を守る視点から原発問題を見つめ続けてきた樋口さんならではの説得力でした。原発の有無の判断基準は極めてシンプルで常識的であり、深く共感しました。福島の経験を踏まえると「二度と同じ被害(過ち)を繰り返してはならない」という思いを改めて強くした講演でした。



3/10

原発を止めた元裁判官

## 樋口英明さん講演会

「原発を動かしてはいけない理由」と題して、元裁判官の樋口英明さんの講演会が、アクティおろしまちで160名の参加で行われました。やわらかい口調で会場の笑いを誘いながら、原発の本質は「人が管理し続けないと暴走する。そして暴走した時の被害は、想像を絶するほど大きい。」と述べられ、原発を反対する理由を分かりやすく説明しました。

脱原発を世論にするためには、原発の本質と危険性等を理解したうえで、あなたの大切な人二人に「あなたも私と同じように大切な人二人に伝えてね」と言葉を添えて広げることだと話されていました。

## 東日本大震災・福島第一原発事故 3.11 スタンディング

3月11日に、北條徹わたり病院院長の呼びかけのもと地震発生時刻に合わせて追悼の黙とうを行いました。また、わたり病院とふれあいクリニックさくらみずでスタンディングを行い、被災した方に思いを寄せるとともに、普段と変わらず過ごせる日々を感謝しました。組合員、職員、諸団体合計75名の参加でした。



クリニックさくらみず



わたり病院



# わたり病院で健康診断を受けましょう!

6月から福島市民検診がはじまります

健康診断は、検査によって身体の健康状態を総合的に確認し、病気を予防する目的で行われます。

## ◎40歳以上の国保加入の方におすすめプラン

### 男性

国保特定健診  
医療生協オリジナルセットA  
+腹部エコー+前立腺がん ¥5,060

### 女性

国保特定健診  
医療生協オリジナルセットA  
+腹部エコー  
+子宮頸がん/乳がん(一方向) ¥9,680  
(40~49歳の方は乳がん二方向で¥10,780)

## ◎75歳以上の方におすすめプラン

### 男性

後期高齢者健診  
+医療生協オリジナルセットB  
+聴力検査 ¥2,900

### 女性

後期高齢者健診+医療生協オリジナルセットB  
+聴力検査  
+子宮体がん(もしくは子宮がんセット) ¥9,060  
※眼科に通っていない方は、さらに「眼底検査」(組合員料金 ¥1,100)の追加もおすすめです。

### 健診予約受付日

5/30(土)、5/31(日)

8:30~11:00

場所:わたり病院 健診センター

・受診券  
持ち物 ・健康保険証、資格確認証、マイナンバーカード

※わたり病院での福島市民検診の受診開始日は6/8(月)からです。  
※電話での予約受付は6/1(月)8:30から開始します。

胃カメラ予約は、前期(6~8月)と後期(9~10月)に分かれます。

- ◎前期(6~8月)に受診希望の方は、上記の日程で予約をお取りいただく必要があります。胃カメラの数に限りがありますのでご注意ください。
- ◎後期(9~10月)をご希望の方は、8/1(土)に予約受付にお越しく下さい。

詳細はホームページ、掲示板、健診センターまでご連絡ください。

健診センター  
☎522-3446

## 実施しているオプション内容、料金(抜粋) 通常の健診だけでなく、オプションを追加しましょう!

コース	組合員	一般	内容
眼底検査(両目)	¥1,100	¥1,650	網膜の血管を調べます。糖尿病合併症や緑内障、動脈硬化に関連します。
聴力検査	¥700	¥1,300	1000Hz、4000Hzの音を聞き分ける検査です。
腹部エコー	¥2,750	¥3,960	上腹部から下腹部まで超音波を当てて、臓器や血管の障害の有無を確認します。肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓等を調べます。
骨密度検査(血液検査あり)	¥4,950	¥7,150	大腿骨のレントゲン、血液検査から骨密度を算出します。骨粗鬆症に関連します。
骨密度検査(血液検査なし)	¥3,200	¥4,000	大腿骨のレントゲンから骨密度を算出します。
医療生協オリジナルセットA(※1) 特定健診を受診される方の追加項目	¥660	¥1,320	血液検査(貧血、膵機能、肝機能、腎機能)、推定塩分摂取量、視力検査(※1:福島市国保特定健診)
医療生協オリジナルセットB(※2) 特定健診を受診される方の追加項目	¥2,200	¥4,290	セットA+心電図検査(※2:後期高齢者特定健診、社会保険家族特定健診)

※婦人科健診は2年に一度ですが、オプションで毎年受けられます。※クリニックさくらみず、いいの診療所については、直接お問い合わせください。

## ゴールデンウィーク休診のお知らせ

わたり病院・いいの診療所・クリニックさくらみず 5/2(土)~5/6(水)休診になります。  
※わたり病院は緊急対応いたします。受診を希望される方は、事前にお電話にてお問い合わせください。521-2056

# SDGs を考えよう



## 子ども食堂の

## 取り組み

理事 田中 茂子

「蓬莱わいわいクラブ」は2016年12月にスタートしました。当時、蓬莱の組合員さんが経済的に困難な近所の子どもたちを個人的に支援していたことを知り、支部で支援が始まりました。

現在は、毎月第3土曜日に蓬莱組合員センターで開催しています。工作やゲームで遊んだ後は、組合員さんが調理したおいしい料理をみんなで食べます。「家では野菜を食べないのに、ここなら食べる」と

保護者もビックリしています。寄付でいただいた野菜や食材もお配りしています。餅つき、夏まつり、りんご狩り、クリスマス会、ぶどう狩り等のイベントも開催します。

ここは、いつもたくさんの方の笑顔と笑いに溢れ、みんなが安心できる居場所になっています。

今後は、学生ボランティアの確保と寄付の呼びかけをしていきたいと思います。



おいしいぶどうがとれたよ!



蓬莱支部のみなさん

### ちょっといい話シリーズ

## 健康まつりがつないだ関係

理事 岩田 恭子

昨年10月のふれあいクリニックさくらみず健康まつりがきっかけで、かかりつけ医を変更された方がいます。その方の家は、クリニックが目と鼻の先です。以前から歩いて通えるクリニックをかかりつけ医に変更することを検討していたそうです。齋藤紀所長と健康相談コーナーでお話する機会があり「安心してまかせられそうだな」と決心されました。



相談コーナーで話をする齋藤紀所長

とクリニックのつながりづくりになっています。今年も、これまで以上にたくさんの方が参加したくなるような催しになるように、私もお手伝いしたいと思います。

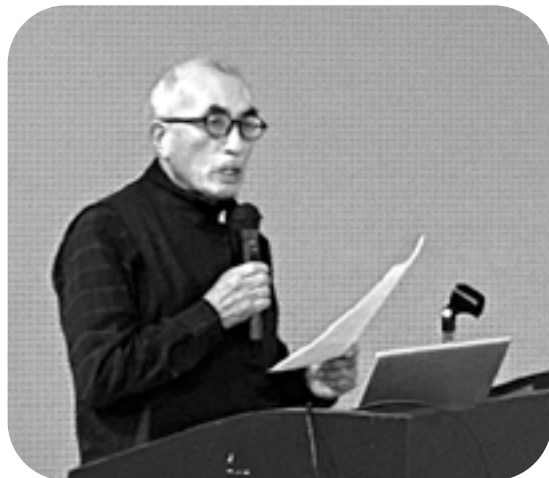
1/31

## 第45回研究集会開催しました

— アクティおろしまち —

福島医療生協とファルマプラン※の活動交流の場として、研究集会を開催しました。医療や介護、組合員活動等を中心とした18演題が発表されましたが専門的な内容で難しい部分もありました。ふだん接点の少ない組合員や職員のそれぞれの取り組みを知る良い機会になりました。

(※…ぷらんたん薬局)



杉妻支部の佐藤輝道支部長からは地域訪問行動の報告


**ちょいトレ** 股関節のストレッチ & トレーニング

**腰まわし**

- 1 脚を腰幅に開いて立ち、腰に手をあてる。
- 2 腰で円を描くように右まわりにまわす。

◎10秒～20秒×1セット  
※反対側も同じように行う

**ポイント** ・ゆっくり、できるだけ大きくまわす



**すしおレシピ** 蒸し煮で、野菜の甘味が引き立つ

## オイル蒸し野菜3種



**材料** (4人分)  
 ブロッコリー …… 1/2個(150g)  
 カリフラワー …… 1/2個(約250g)  
 かぶ… 小さめのもの3個(約150g)  
 オリーブ油 …… 大さじ2  
 塩 …… 少量

**作り方**

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。かぶは皮をむき、葉柄を3cmほど残して葉を切り除き、竹串を使って葉柄の間をよく洗い、縦半分切る。
- 2 フライパンに①を入れてオリーブ油をまわしかけ、ふたをして弱めの中火で6～7分蒸し煮にする(竹串を刺してみて、かたいようならそのまま少しおいて余熱で火を通す)。塩で調味する。

ブロッコリーは2026年4月から「指定野菜」に追加され、国民生活に重要な野菜として位置づけられました。

塩分 **0.3g**  
1人分 **92kcal**

**ちょっと / おすすめの本**

渡利支部 **丹治 恵美子**

私がこの本をおすすめする理由は、①持ち運びしやすいサイズ ②文字が大きい ③1つのテーマが2～5ページで終わる ④含蓄のある言葉が満載だからです。

「結構(イエス・ノー)」という余白を残し、臨機応変に加えたり減らしたりできる曖昧さが気に入っています。「いい加減」とは本来、ほど良い状態にするために加減することですが、マイナスイメージの言葉としても使われます。この「いい加減」が日本の文化だと述べられていきます。何度読んでも飽きない面白さがあります。みなさんにも、ぜひ手に取っていただきたいです。

**103歳になってわかったこと**  
幻冬舎 篠田 桃紅

**読者の声**

●「とっておきの1枚」  
支部の活動が分かり、とても楽しそうで良かったです。自分も色々なことに挑戦する原動力になります。  
(H・F)

●「禁煙ポスターコンクール入賞作品」  
毎年組合員さんの禁煙意識を高めてくれてます！  
(K・A)

**INFORMATION**

**アオウゼ健康チェック**

- ◆日時 / 5/7(木) 13:00～15:00
- ◆場所 / アオウゼ(AOZ) MAXふくしま4階 大活動室4
- ◆内容 / 骨密度、体組成測定、他

**第1回 カタカナ語辞典**

最近、耳にする機会が増えた様々なカタカナ語、みなさんは正しい意味を知っていますか？  
よく使われる言葉や勘違いが多い単語を紹介していきます。

インフルエンサー…世間にも与える影響力が大きい人物のこと。  
「influence」(影響を与える)が語源。インフルエンザとは別語です。

エビデンス…「証拠」「根拠」「裏付け」。(例)エビデンスに基づく治療…研究の結果、効果が証明されている治療

コンテンツ…テレビや書籍、Webサイトなどの媒体を通じて提供される「情報」の内容、中身のこと。


**お詫びと訂正** 機関紙461号(3月号)の1ページの内容の一部誤りがありました。誤:校正な → 正:公正な

**無料 法律相談会**

- 日時 / 4月9日(木)、5月14日(木) 13時30分から15時30分 ※日時は変更になる場合があります。
- 場所 / 福島医療生協わたり病院内 電話申込制 TEL.522-1236
- 相談員 / あぶくま法律事務所弁護士

**福島医療生協機関紙**

福島医療生協の機関紙は、QRコードを読み取ることでホームページ上でもご覧いただけます。



**組合員活動部LINE紹介**

日々の活動、様々な情報を紹介しています。友だち追加はこちらから

