



## 水戸中央支部すずかけサロン モルックの達人たち

当日の様子は7ページに掲載してあります

茨城保健生協の

# 二人に聞く vol.2

茨城保健生協で活躍する医療、介護従事者、地域組合員に登場いただき、仕事について、活動について話をうかがうコーナーです。

## 子ども食堂 「にこにこ食堂」を立ち上げ、運営

はなわ 塙 直子さん



場所をここ茨城保健生協の組合員ホールにしたのは、医療は貧富に関係なくみな平等であるべきという理念で「無料低額診療」を実施している城南病院なら、子どもの貧困にも理解が深いに違いないと思ったから。資金はゼロ。「鍋、釜から食器まで、近所を回ってもらってきました」。信頼されている病院だからこんなに集まってきたん

することができました。水戸で初めての子ども食堂の誕生でした。

## お腹を空かせた子どもにご飯を。今ではいろいろな人が集う「みんなの食堂」に

スタートして10年。見えていなかった「子どもの貧困」に社会全体が関心をもつという意味で、一定の役割を果たしたという自負があります。と同時に核家庭の子どもにとって、大学生ボランティアや、高齢スタッフとの触れ合いは得難い経験になるはず。これからは更に多世代交流の場として、おいしいご飯を媒介に「みんなの食堂」として役に立っていきたくて考えています。

(花島 実枝子理事)

「きつとママが働いていて、今日の昼ぐらいいはゆっくりしてもらおうというよゆうな事情なんじゃないか。そんな事を想像している塙さん。「それでもいいんです」。

集うことに大ブレーキをかけたコロナ禍を、持ち帰り弁当やデリバリーで乗り越え、今は訪れた親子や子ども同士が同じ食卓を囲む本来の姿に戻ってきています。

とはいえ「子ども食堂」という名前にとだわらず、実は「いろいろな人がくる、だれでも食堂、みんなの食堂になっていきます」。たとえば、若いパパが子ども3人を連れてやってくる。「きつとママが働いていて、今日の昼ぐらいいはゆっくりしてもらおうというよゆうな事情なんじゃないか。そんな事を想像している塙さん。「それでもいいんです」。

「うちも貧乏だったけど、ご飯が食べられないってことはなかった。だからその話を聞いてほんとにビックリしたのよ」  
2015年秋に、日本生協連主催の学習会に参加して、子どもの貧困について学んだ時の驚きを話す塙直子さん(73)。今年10周年を迎える茨城保健生協の子ども食堂「にこにこ食堂」を立ち上げたのは、このビックリが契機でした。  
いっけん豊かに見える日本の社会の中で、お腹を空かせたまま眠るしかない子どもが6人に1人もいる。そしてその貧困は外から見えにくい。こんなことを知ってしまったらじつとしては

「すぐ行動を開始しました」  
チャリンを作っては友人に「ばらまいたり」、自転車で新聞各社を回ったり、小学校を訪ねて挨拶しチャリンを回して

きたり、今の子ども達の現状を話してほしいと講演依頼に県庁まで足をのばしました。当時副理事長だった大内孝夫さんと元組織部長の岡部佳代子さんの尽力を得て2016年7月にオープン

です。ねと、周囲から驚きの声が上がっていたとのこと。

以来、塙さんが大切にしているのは協力してくれる個人や団体へのきめ細かいお礼や報告です。にこにこ食堂のサポーター層が厚いのは、塙さんのこんな努力の成果ともいえそうです。



# CTを買い替えます 出資金のお願い



城南病院院長 菊地 修司

## 今、なぜ買い替えが必要なのか

当院のCTは導入から長い年月が経ち、老朽化が進んでいます。機器の状態を考えると、安定した検査体制を維持していくためには、買い替えが必要な時期に来ています。

## 組合員の皆さまへのお願い

CT購入には3,700万円の費用が必要です。地域の医療を守り続けるために避けて通ることはできません。組合員の皆さまには、当院の医療を将来へつないでいく力として、ぜひ出資金のご協力をお願い申し上げます。

## 新しいCTで何が変わるのか

新しいCTに更新することで、皆さまにとって大きなメリットがあります。

### ◆被ばく量が減ります

最新の技術により、より少ないエックス線の量で検査ができるため、お体への負担が軽くなります。

### ◆より鮮明な画像で、小さな病変も発見しやすくなります

画像の精度が大きく向上し、これまで以上に早い段階で病気を見つけられるようになります。早期発見は治療の選択肢を広げ、皆さまの健康を守ることに繋がります。

## CTってどんな検査？

CTとは、体にエックス線を当てて、体の中を「輪切り」にした画像を撮影する検査です。これにより、がん・脳卒中・骨折・肺炎など、さまざまな病気を早い段階で見つけることができます。

当院にはMRIなどの高度な画像診断機器がなく、CTは当院の医療を支える「かなめ」ともいえる存在です。日々の診療のなかで、患者さんの病状を正しく見極め、適切な治療につなげるために、CTは欠かせない設備なのです。



## 【出資金のご案内】

出資金は1口1,000円からお申し込みいただけます。同封した振込票をご利用ください。

お問い合わせは広報組織部までお気軽にご連絡ください。

皆さまお一人おひとりのお力添えが、この地域の医療を支える大きな力になります。

どうぞよろしくお願いいたします。

## ハートの付箋で広がる“ありがとう”

法人職員育成委員会からの発信が「サンキュープロジェクト」をスタートさせました。職員通用口付近に模造紙を掲示し、ハート型の付箋に日頃の「ありがとう」の気持ちを書いて貼り出しています。名前の記入は自由で、ちょっとした感謝や嬉しかった出来事など、気軽に表現できる取り組みです。職員間の「ありがとう」が行ったり来たり、職場の空気が温かいものになっています。1か月ごとに模造紙を張り替えながら、この取り組みを1年間継続し、感謝が循環する職場づくりを目指していきます。

医事課の皆さん  
いつも電話のとりこぎ  
ありがとうございます  
やさしい対応に  
日々感謝  
しています



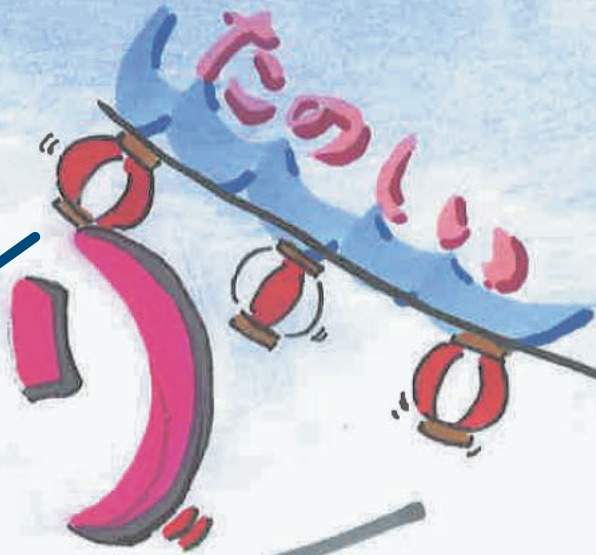
保健生協

026

ま

みんな  
来て来て

まつり



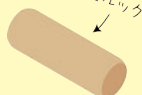
カレー

お好み焼

やきそば



附属クリニックで  
モルック・ボツチャ  
体験





# 健康

オープニングは国田太鼓

健康チェック  
加賀美Drの  
健康相談

お米が当たる  
大抽選会

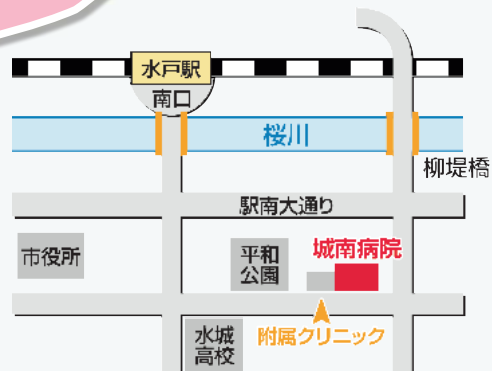
いばらきコープの  
ベジチェック

スタンプラリー  
お菓子や景品あり!  
楽しいバザーも

## 5月31日(日) 10時~13時

場所：城南病院附属クリニック隣の駐車場  
(水戸市城南3-15-17)

協賛：いばらきコープ、パルシステム茨城栃木  
共催：いばらき保健福祉 調剤薬局あすなる



# 各支部の活動報告

**応援してます!!子育て  
頑張るお母さん**  
(小美玉支部)

「にこにこ食堂みのり」は毎月第4日曜日に「小美玉市農村女性の家」で「開店」しています。

コロナ以降は弁当方式に変え、高校生までは無料、保護者や一般の大人からは200円を頂いています。このところ75食ほど準備しても足りなくなる状態が続いています。すべての食材を地元のJAとスーパーが無料で提供して下さい、社協や一般の個人から様々なサポートがあるお陰で「経営」は順調です。3ヶ月に1度はひとり親家庭に米の無料配布を実施し、頑張って子育てをされているお母さん方から喜ばれています。

併設の「O円マーケット」では、地域の方々から提供された衣類や文房具、日用品、野菜などをO円で「販売」しており売れ行きは好調です。  
月に1度だけの開催ではありますが、利用者にはほんの少しでも楽しんでもらえればいいか思っています。

山口了



**うMY味噌を作りました**  
(大洗支部)

平年より温かい陽気となった2月21日、大洗公民館調理室において、5回目となる味噌作り教室を開催しました。気鋭に満ちた13人の老若男女?が、大豆愛を發揮し、家で茹でた大豆を持ち寄り漬す作業から始まります。麴と塩を混ぜて塩麴をつくり、漬した大豆と混ぜ合わせ、丸めて味噌樽にイー!とぶち投げ、平らにならして半年程寝かせます。仕込みはここまでです。8月頃、宿敵のカビ菌が発生してないか、そっと覗きます。あつたらスプーンで取り除きます。この作業はとても重要です。10月頃から食べ頃です。

最近では麴を2倍にしたたり1.5倍にしたりと変化をさせて味噌の出来具合を楽しんでいます。最後にみんなでお茶を飲みながら、味噌談義に花を咲かせました。

皆さん、減塩中だからとそつぽを向かないで、来年こそは是非チャレンジしてみてくださいはいかがですか。みんな、うMY味噌を作りましたよ!

川上 祐葉



# モルックやってみませんか？

(水戸中央支部)

2年前の関信越組合員交流集会で、楽しさにはまった私のひとこと「モルックやりたい！」から始まり、今ではすずかけサロンの定例活動になりました。

初めて触るという人から、前回の雪辱に燃えるツワモノまで参加者は20名を超えます。

この競技は2チームに分かれて、並んだ12本のピンに交代でモルック(木の棒)を投げ、倒れた本数で競います。

複数本倒れた場合は合計本数が、1本だけ倒れた場合はそのピンに書かれた数字が点数になり加算されます。早く満点(50点)になったチームが勝ち。

ところが、狙いすぎて別のピンを倒し、合計が50点を超えてしまうと25点からの減点再スタート。なかなか思うようにならないゲーム展開。

それでも、順調に得点を増やし、「あと5点だよ、お願い!」「狙って、狙って!」の声の中、バチーン、見事5番ピンに命中、「やったー!」ハイタッチと拍手で迎えるチームメイト。

久しぶりの緊張と興奮の時間です。皆さんも味わってみませんか?

茅根 広美



## 各地で取り組んでいる組合員活動を紹介します

参加は大歓迎。興味のある方は、連絡の上ぜひいらして下さい。

連絡先: 広報組織部  
TEL029-221-3406

### 健康チェック・シルバー体操

(ふれあい支部)  
5月12日(火)  
10:00~12:00  
袴塚2丁目町内会集会所

### 健康チェックの集い

(水戸中央支部)  
5月13日(水)、6月3日(水)  
10:00~11:30  
平ホール

### 健康チェック・歌声・健康体操

(元吉田支部)  
5月19日(火)  
13:30~15:00  
柳堤荘1階(水戸市本町1-3-28)

### 借楽公園ウォーキング

(平須支部)  
5月21日(木)  
借楽公園駐車場10:00集合  
12:00解散  
参加費無料

### お茶会

(水戸中央支部)  
5月27日(水)  
10:00~11:30  
平ホール

### カラオケ

(ひたちなか支部)  
5月6日(水)、6月3日(水)  
10:00~12:00  
ひたちなか市笹野 まねきねこ  
参加費600円

### そばうち

(ひたちなか支部)  
5月8日(金)、6月12日(金)  
9:00~  
金上ふれあいセンター  
材料費:700円

### 健康マーじゃん

(ひたちなか支部)  
5月20日(水)、6月17日(水)  
13:00~  
フロイデ在宅サポートセンターひたちなか

### 健康チェック活動

(小美玉支部)  
5月13日(水)、6月10日(水)  
14:00~16:00  
スーパータイヨー美野里店

### 健康チェック

(那珂支部)  
6月5日(金)  
10:30~  
那珂市高齢者センター

### にこにこ食堂水戸

5月2日(土)、16日(土)  
6月6日(土)、20日(土)  
11:30~  
茨城保健生協組合員ホール  
\*高校生以上300円

### にこにこ食堂みのり

5月24日(日)、6月28日(日)  
11:45~  
農村女性の家(小美玉市納場)  
\*大人は200円

### サロン 歌声こもれび

(かさま支部)  
5月20日(水)  
10:00~11:45  
サロンむかご(笠間市旭町230-12)  
参加費100円

### サロン 絵本を読む会

(かさま支部)  
6月12日(金)  
10:00~11:45  
サロンむかご(笠間市旭町230-12)  
参加費100円

# 診療案内 5月～

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	川辺 東 大前	東 堀越 第1・3週	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 第2・4週 東 第1・3週 井上 堀越	森山 第2週 山川 第2週 川辺 第1・3・5週 大前
	一般	菊地	第1・3・5 第2・4 菊地 堀越	井上	青砥	菊地	当番医
	午後 14:00～18:00 月・金は 17:00 受付終了	川辺 14:00～16:00 東 16:00～17:00	井上 14:00～16:00 川辺 16:00～18:00	...	川辺	第1・2・4 14:00～17:00 第3・5 14:00～17:00 川辺 山川	...

人工透析は月～土（午前・午後・夕方）

診療体制が変更されることがあります。詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

城南病院 ☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	加賀美 第4のみ	...	...	...	...
泌尿器科	9:00～12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	菊地 第2・4週	東	第1・3 立川 第2・4 小根山 第5 清水	...	...
	大腸カメラ	...	...	...	第1・2・4 東	...	...
訪問診療		...	...	...	菊地 第1週 東 第3週	東 第1・2・3・4週	...

水戸共立診療所 ☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	山川	山川	...	山川	辻 第1・3・5週 山川 第2・4週	第1・3 辻 第2 加賀美 第4・5 山川
午後	15:30～18:00	山川	山川	...	山川 16:30～18:00	辻 第1・3・5週 山川 第2・4週	...
訪問診療		山川	山川	山川	山川	辻 第1・3週 山川 第2・4週	...

## 第63回通常総代会開催のお知らせ

**日時** 2026年6月27日(土) 13時30分 開会  
**場所** 茨城県青少年会館  
 茨城県水戸市緑町1丁目1-18  
**議題** 第1号議案 2025年度事業報告及び決算報告・監査報告承認の件  
 第2号議案 2026年度事業計画及び予算決定の件  
 第3号議案 2026年度役員報酬決定の件

### 第10回理事会

開催日：2月28日

決裁事項：CT機器更新を承認しました。職員による就職希望者紹介規程は、内規として運用することとしました。2026年度予算案は要確認とし、引き続き検討することとしました。就業規則改定については内容を確認し、今後さらに整理を進めることとしました。

### 第11回理事会

開催日：3月28日

決裁事項：第63回通常総代会の招集および付議事項を承認しました。協議・確認事項：決算報告では看護体制の再編と経営改善の方針が示されました。総代選挙関係は了承されました。支部活動規定については継続検討としました。

## 理事会だより

### 事業の状況

	事業収益(実績/予算)	経常剰余(実績/予算)
1月度	13,756/14,908	▲681/37
2月度	13,066/13,849	▲1,164/▲907

(単位：万円)

### 茨城保健生協の現勢

(2026.3.31現在)

組合員数	12,832人
出資総額	464,026,000円
一人平均出資金額	36,162円

### 脳が生き生き 漢字クイズ

#### 問題1

上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？  
 (矢印は読む方向です)



#### 問題2

①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。  
 ①～④の数字の合計は？

①	乗	②	騎
③	刀	④	礼

★答えは7ページ