医療福祉生協連
茨城保健生活協同組合

くらしと健康

2026
9月
vol.
317

スグレモノ
新CT入りました



被ばく量が５分の１になりました。
患者さんの負担は激減。
これはものすごい、画期的なことです。

林 達也　放射線科科長

正確な内臓脂肪、筋力量が分かります。
生活習慣病のリスクを見つけ、その後の予防診療の下支えになるはず。

永島 隆志　放射線技師

皆さまの出資ご協力を力に
城南の医療をさらにレベルアップ

CT利用には

①どういう症状の時に？
頭痛、めまい、腹痛、食べたものを吐くなど。
※確定診断ができる場合　副鼻腔炎、尿路結石、虫垂炎、イレウス、胆石、各種癌。

②どういう手順で？
まず受診、医師の診断によってCT利用へ。

③服装は？
金属製のものを身につけていなければそのままで。検査着にきがえる場合も。

④料金は？
３割負担で4,500円。

茨城保健生協の

この人に聞く vol.4

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。

鹿嶋の組合員活動を支えて

田原（たわら）　ウメ子（こ）さん



安心して暮らせるコミュニティーを目指して奮闘

水戸から車でおよそ1時間、城南病院の診療圏からは遠く離れた鹿嶋で、保健生協の組合員活動を支えてきた田原ウメ子さん（76）。班会、健康チェック、健康まつりなどの開催を通じて、健康を軸に鹿嶋で人々の輪を広げて来ました。

2014年8月に友人らと共に、その名も「たんぽぽ班」（踏まれても育つタンポポの生命力の強さから命名とか）を立ち上げ、班会をスタートさせました。サプリメントの正しい知識や口腔ケア、病院にかかる際の準備、市職員を講師に迎えた防災など、暮らしや健康に役立つさまざまな学習会を開催するとともに、調理実習や果物狩り、施設見学などの交流活動にも取り組んできました。

2018年には、「鹿嶋でも健康チェックを実施しないか、とお声がけをいただき」地域の皆さんの生活や健康づくりを支える機会・場をつくりたいとの思いから、健康チェック活動を開始しました。地元スーパーを会場に、組合員だけではなく、地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員、近隣病院の医療相談員まで巻き込んで、まさに地域まるごとの健康づくりを実現しました。

◆

鹿嶋市は首都圏在住者にとって距離感もよく、豊かな自然もあって移住者の多い地域です。田原さんも、川崎市のマンション13階で暮らしていましたが、夫の定年退職を機に2011年12月に鹿嶋へ移住しました。のんびり暮らしたいという思いからインターネットで移住先を探し、鹿嶋市の一戸建てを選びました。「とにかく玄関開けたら地べた、という生活をしたかったのよ」。エレベーターで降りないと「地べた」に出られないこれまでの生活に比べ「時間短縮になった」と笑います。移住を先導したのはウメ子さん、でも釣りが好きな田原夫妻にとって鹿嶋の海は魅力的でした。

◆

2011年といえば東日本大震災の年ですが、田原家にとってもウメ子さんの乳がん発症という大きな出来事に見舞われた年でした。「乳がんになって筑波で手術。引っ越したばかりで何も分からず、相談するところもなくてね」。そんな中で知り合った仲間たちと健康について気軽に話したり学んだりできる場をつくりたいと考えるようになり、「それなら保健生協に入ればいいんじゃない？」という勧めをきっかけに、2014年に茨城保健生協へ加入しました。健康のことを話せる場所を得た安心感が、その後のウメ子さんの活動の原点といえそうです。

◆

そして今、集うことに大ブレーキがかかったコロナ禍による痛手は大きく、活動の様相も変化を余儀なくされました。一時中断した健康チェックは、その後人手不足を理由に自治体や病院の職員の参加は難しいようになりました。そんな中でも、給食無償化を市に働きかける運動を通じてつながった若いママさんたちを含め、組合員と地域の方々を合わせて10人ほどがスタッフとなって月に1回の健康チェックを再開。現実では難しいとは思いつつ「データがデータで終わらないチェックの場にできればいいなあ。愚痴をこぼす場、情報交換の場が必要です。それが安心して住んでいられるコミュニティーだと思うから」。田原さん自身も体調を崩し、たんぽぽ班の活動も思うようではなくなりました。とはいえ、昨年11月に開催した「健康まつり」には約100人の人々が参加し大盛況。「体調が悪いからといって、座り込んではいられない」と自らを奮い立たせています。

（花島実枝子理事）

「わたし」と「あなた」の性のあり方
～誰もが持っている「SOGIE」のお話～

茨城保健生活協同組合　理事長　　菊地　修司

LGBTQとSOGIEの違いって？

実は近年、医療や福祉の現場では「SOGIE（ソジー）」という言葉も使われるようになっています。SOGIEとは、「どんな性別の人を好きになるか（性的指向）」、「自分の性をどう感じているか（性自認）」、「服装や髪型などで性をどう表現するか（性表現）」の頭文字をとった言葉です。LGBTQが「特定の人たち」を指す言葉であるのに対し、SOGIEは「すべての人が持っている性のあり方」を表しています。

100人いれば、100通りのあり方

たとえば、「私は女性として生まれ、自分のことを女性だと感じていて、男性を好きになって結婚した」というのも、SOGIEの一つです。人の顔や性格が一人ひとり違うように、性のあり方も「男か女か」の二つだけではなく、人の数だけ違いがあります。少しずつ色が変化する「グラデーション」のようなもので、誰もが自分だけのSOGIEを持っているのです。

医療の場での小さな心配り

医療生協の病院や診療所でも、SOGIEの考え方を大切にしています。たとえば、診察室でスタッフが付き添いの方に声をかけるとき、見た目で「ご主人ですか？」「奥さんですか？」と決めつけず、「パートナーの方ですか？」などとお聞きする工夫をはじめています。こうした小さな心配りの継続が、戸籍上のご夫婦でなくても支え合って生きている方々が気兼ねなく医療を受けられる安心感につながるからです。

「自分と同じように、隣の人にもその人なりの生き方や性のあり方があるんだな」と想像し、違いを静かに受け止めることが、誰もが安心して暮らせる地域づくりへの第一歩になります。



【きくち　しゅうじ】
1999年３月　山梨医科大学医学部卒業
同　年４月　茨城保健生活協同組合入職
2021年４月　城南病院院長
2024年７月　茨城保健生活協同組合理事長
2023年６月　から全日本民医連SOGIEコミュニティ運営の中心を担っている

組合員・職員がともに認知症について学びました

★医療福祉生協の実践事例として、全国版ニュースで紹介

健康づくり委員会で実施した「認知症基本法に関する動画」の学習会が、日本医療福祉生活協同組合連合会発行の「2026教育学習月間news」に、全国の医療福祉生協の実践事例として紹介されました。職員と組合員がともに学ぶ取り組みが全国へ紹介されたものです。

参加者からは、

「認知症の人を『支える対象』ではなく、一人の生活者として捉える考え方が印象に残った」

「本人の思いや希望を尊重しながら地域で暮らし続けられるよう活動を進めていきたい」

などの感想が寄せられ、学びを地域活動につなげていこうという思いが共有されました。

これからも、組合員・職員がともに学び、地域で安心して暮らせるまちづくりにつながる学習活動をすすめていきます。



職員と組合員がともに動画視聴しました

各支部・各委員会の活動報告

歌って、笑って、健康チェック！柳堤荘で再開しています（元吉田支部）

お待たせしました!!改装後の柳堤荘で、健康チェックを再開しました。

この一年間は水戸中央支部を借りて開催していましたが、５月から柳堤荘に戻りました。初日は懐かしい顔ぶれや初めて参加される方も多く、準備した飲み物が足りなくなるほどの盛況ぶり。自己紹介を終えると、以前と変わらない和やかな雰囲気に包まれました。





最初は長沼さんのアコーディオン伴奏による歌声でスタート。懐メロや童謡、流行歌、替え歌などを気兼ねなく歌い、お口も肺もリフレッシュします。その後はレクリエーションや頭の体操を行い、ときにはフラワーアレンジメントやお茶会などのサプライズ企画も楽しんでいます。

目玉は、医療福祉生協の体組成計による測定です。記録用紙を手に一喜一憂する姿も見られ、気になる方にはアドバイスも行っています。

健康チェックだけでなく、歌やレクリエーションなども楽しめるのが、この集まりの魅力です。毎月第３火曜日の午後１時30分から開催しています。暑い季節だからこそ、家に閉じこもらず、気軽に涼しいところへ足を運んでみませんか。参加費は無料です。皆さんのお越しをお待ちしています。

細谷　ひさ代

笑顔で元気に！クローバー班の健康づくり（ふれあい支部　々（大洗支部））



今年結成したクローバー班です。よろしくお願いします。

私たちは、「のだはら団地高齢者クラブ」の平均年齢79歳の元気でチャーミングな仲間たちです。毎週水曜日に団地の集会所へ集まり、健康づくりを目的に活動しています。

まずはラジオ体操や、五感を刺激する目や手足を動かす運動を行います。水分補給をこまめに取りながら、テレビや新聞の話題、近所の出来事などを話し合い、笑ったり、ときには怒ったり、お互いの体調を気遣い合ったりと、気兼ねなく過ごせる大切な時間となっています。

その後は、太田先生考案のシルバーリハビリ体操を中心に、笑いヨガや足裏マッサージ、呼吸を大切にする練功、誤嚥予防の発声練習、季節の童謡などを楽しんでいます。時にはランチや季節の花見に出かけることもあります。

これからも活動を継続していくために、保健生協の体組成計を活用して健康状態を確認し、一人ひとりが健康を意識しながら、心身ともに元気に過ごせるよう取り組んでいきます。

竹内　容子



月1の読書会。それぞれ好みのジャンルで和気あいあい（土浦支部）



毎月第３月曜日、午後13時半から16時。土浦コープ会議室で読書会を開いています。毎回７名程度の参加があり、この１か月に読んだ本を紹介してその感想を述べます。

それに対して質問をしたり、読んだこととのある人からは自分の感想を出すなど和気あいあいと進行します。それぞれ好みのジャンルが異なるため大変興味深く聞かせてもらっています。

またメンバーのAさんはテーマを決めて専門的な本を読みこなし、私たちに紹介をしてくれます。これも大変勉強になり、読書会参加の楽しみにもなっています。最後に体組成計で測定をして、自身の健康状態をチェックし終了となります。

今井　陽子



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（小美玉支部）
9月9日（水）、10月14日（水）
14：00～16：00
スーパータイヨー美野里店

にこにこ食堂みのり
9月27日（日）、10月25日（日）
受付11：00～、会食開始12：00～
農村女性の家（小美玉市納場）
※大人は200円、高校生以下無料

健康チェック・歌声・健康体操（元吉田支部）
9月15日（火）、10月20日（火）
13：30～15：00
柳堤荘１階（水戸市本町1-3-28）

サロンわかば（元吉田支部）
9月17日（木）、10月15日（木）
13：00～15：00
健康チェック、脳トレ、体操など
訪問看護ステーションふうりん
（水戸市元吉田町2354-3）

健康チェック（那珂支部）
10月2日（金）
11：00～13：00
那珂市高齢者福祉センター

健康チェック・モルック・シルバー体操（ふれあい支部）
9月8日（火）
10：00～11：30
袴塚２丁目集会所

にこにこ食堂水戸
9月5日（土）、9月19日（土）、
10月3日（土）、10月17日（土）
11：30～
茨城保健生協組合員ホール
※高校生以上300円

夏は星空散歩[第２弾]（日立支部）
9月8日（火）
11：00～
日立シビックセンター１階第３音楽室
参加費：800円

健康チェック・健康講座（平須支部）
10月1日（木）
13：30～15：30
水戸共立診療所内
健康講座は
「健康診断結果の見方について」

健康チェック・出前講座（いしおか支部）
9月30日（水）
13：00～14：30
東地区公民館

太極拳・気功教室（いしおか支部）
9月1日（火）、9月8日（火）
9月29日（火）
10：00～11：30
茨城台公民館

サロン　絵本を読む会（かさま支部）
9月9日（金）
10：00～12：00
サロンむかご（笠間市旭町230-12）
参加費：100円

里山を歩く会 in 北山
9月28日（月）、10月26日（月）
14：50～17：00

健康チェックの集い（かさま支部）
10月19日（月）
13：15～15：50
地域交流センタートモア

困った時にはまず相談

ソーシャルワーカーによる「生活のお悩み相談会」を実施しています。

第２・４木曜日　14：30～16：30　城南病院附属クリニック２階

ケガや病気をしたとき、これからの生活やお金のこと、家族の介護などで不安になることはありませんか？

「こんなこと病院で聞いていいのかな」と、ひとりで抱え込んでしまう人は少なくありません。

そこで城南病院では、みなさんが安心して毎日を過ごせるよう、ソーシャルワーカーによる「生活のお悩み相談会」を無料で開いています。

治療費や生活の心配、介護のこと、福祉制度の使い方など、どんな些細なことでも大歓迎です。話すだけで気持ちが軽くなり、解決のヒントが見つかることもあります。その時解決方法がわからないお悩みでも、ソーシャルワーカーも一緒に悩みたいと思います。

相談会は第２・第４木曜日の14時半～16時半に、城南病院附属クリニック２階で行っています。

予約があるとスムーズなご相談ができますが、なくても大丈夫です。

「お買い物のついでに」「ちょっと話を聞いてほしい」と、当日ふらりと立ち寄っていただくのも大歓迎です。

どなたでも安心してお越しください。



城南病院　地域連携相談室
ソーシャルワーカー　児玉　桃太郎



このポスターをクリニック受付に掲示しています

茨城県

９月は「高齢者悪質商法被害防止月間」です！

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の３つの大きな不安を持っているといわれています。
悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、大切な財産を狙っています。

高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、不審な人間が出入りしていないか、困った様子がないか等、日頃から高齢者の身近にいる周りの方が変化にいち早く気づくことがとても重要です。

消費生活センター等への相談は、家族やホームヘルパー、地域包括支援センター職員など、本人以外からでも可能です。

身近な高齢者がトラブルにあっているのではないかと気づいた場合は、できるだけ早く相談してください。

また、県消費生活センターホームページやSNSで、県民のみなさまにご注意いただきたい情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

高齢者からこんな相談が寄せられています

- 分電盤の点検を口実に訪問され、「このままだと漏電して火事になる」などと不安をあおられ、交換を迫られた。
- 電力会社の委託を受けたと称する業者の点検後に交換工事を契約したが、不審だ。
- 分電盤は交換することが法律で定められているとのことで契約したが、不審だ。



アドバイス

- 安易に点検に応じないようにしましょう。
- 点検した場合もすぐに契約せず、十分に比較・検討しましょう。
- 契約後も、クーリング・オフができる場合があります。
- ４年に１回の無料法定点検について日頃から確認しましょう。
- 不安な点があれば、すぐに消費生活センター等に相談しましょう。

〈消費者ホットライン〉　☎１８８（いやや！）へ！

お近くの消費生活相談窓口、又は国民生活センターをご案内します。

茨城県消費生活センターホームページは⇒　いばらき消費生活なび　検索



一人で悩まずご相談を

未来の医療者を育てる

「後継学生対策事務局」高校生や医療系学生、奨学生を応援

主任　浪川　拓也

私たち「後継学生対策事務局」では、将来、茨城の地域医療を担う高校生や医療系学生、奨学生を応援しています。

高校生一日医療体験や、受験生向けの模擬面接会、奨学生同士の交流会などを通して、学びの機会の提供や、つながりづくりの支援などを行っています。

今回は筑波大の医学生から「子どもたちの支援に関わってみたい」という声があり、７月18日、組合員活動とつながる形で子ども食堂への参加をサポートしました。学生からは、「当初感じていたイメージと違い、『子ども食堂』は誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所なのだと認識を改めました。近所の人を少し気にかけ合うことが本来の意義であり、『みんなの食堂』としての空間づくりの大切さを学びました。」といった感想が寄せられました。

学生が地域の声や暮らしにふれることは、将来、患者さんに寄り添う医療者になるための大切な学びです。組合員の皆さんの温かい声かけや関わりは、学生にとって大きな力になります。

子ども食堂への参加も、学生が地域を知り、地域の皆さんとつながる大切な取り組みの一つです。これからも学生と地域をつなぐ活動を続けていきます。

＊次号の「この人に聞く」コーナーでは、後継学生対策担当・浪川さんに、後継学生対策にかける思いや日頃の活動についてお話を伺います。



筑波大医学生が子ども食堂に参加。
子どもたちと一緒にホットケーキ作りを楽しむ

茨城県

身近な買い物から始める「エシカル消費」

５問の Web クイズに答えてエシカルな賞品を当てよう！

◆エシカル消費って？

人や社会、地域、環境に配慮した商品やサービスを選ぶことです。毎日の買い物の積み重ねが、未来につながります。

例えばこんな行動

- 地元で作られた商品を選ぶ
- 食べられる分だけ購入し、食品ロスを減らす
- 環境に配慮した商品やリサイクル製品を選ぶ
- フェアトレード商品を購入する

◆キャンペーン開催中

茨城県では「エシカルいばらき2026キャンペーン」を開催しています。第1弾は、エシカル消費について楽しく学べる5問のWebクイズです。回答者中から抽選で50名様にエシカルな賞品がプレゼントされます。この機会に、ご自身の『エシカル度』をチェックしてみませんか？

応募締切
2026年９月15日(火)

エシカルいばらき
地球にやさしい消費行動

参加方法

スマートフォンやパソコンから参加できます。

詳しくはQRコード、または「エシカルいばらき」で検索してください。

主催：茨城県県民生活環境部生活文化課



漢字クイズの答え　問題１　朝夕、夕月、夕波、一夕　→　答え「夕」　問題２　①千　②一　③千　④一　→　答え「2002」

診療案内　９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	予約	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 菊地 第2・4 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	一般	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 川辺 14:00~17:00 第3・5 山川 14:00~17:00 毎週 大前 15:00~17:00	…
			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、2、3、4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	担当医 第1週 山川 第2・3・4・5週	第1・3 担当医 第2 加賀美 第4・5 山川
午後	15：30～18：00	山川	山川	…	山川	担当医 第1週 山川 第2・3・4・5週	…
訪問診療		山川	山川	山川	山川	担当医 第1週 山川 第2・3・4週	…

生協強化月間始まります（10/1～11/30）

組合員の皆様へ
増資と仲間ふやしにご協力ください

茨城保健生協は、組合員の皆様からお預かりした出資金をもとに、病院の整備や医療機器の購入などを行い、医療活動を展開しております。

茨城保健生協では引き続き「地域まるごと健康づくり」に取り組むとともに、医療生協の組織を地域で広げ、安心して暮らせるまちづくりを進めていきます。

つきましては、茨城保健生協の経営基盤を強化するために欠かせない仲間ふやしと増資にぜひご協力くださるようお願いいたします。あわせて、各事業所をご利用いただくとともに、外来受診時の送迎サービス、訪問看護、ケアプラン作成などのご相談もお気軽にお問い合わせください。

理事会だより

第14回理事会
開催日：6月27日
決裁事項：なし
協議・確認事項：5月決算報告を確認しました。事業収益は予算未達となりましたが、経費補助金の計上により経常剰余は黒字となりました。引き続き病棟稼働率の向上と外来患者の確保に取り組みます。CT更新に伴う資金調達、各事業所・組合員活動について報告を受けました。

第1回理事会
開催日：7月23日
決裁事項：なし
協議・確認事項：6月決算と第1四半期の経営状況を確認しました。透析・健診は好調でしたが、入院・外来・訪問診療は予算達成に向けた取り組みが必要です。病棟稼働率の向上、事業収益の改善と資金管理の強化、病棟の業務や職員配置などについて協議しました。

事業の状況

	事業収益(実績／予算)	経常剰余(実績／予算)
5月度	13,715/14,818	1,101/▲292
6月度	14,611/14,839	▲38/▲345

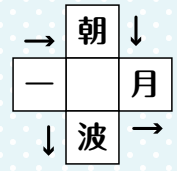
（単位：万円）

茨城保健生協の現勢
（2026.7.31現在）

組合員数	12,872人
出資総額	463,232,000円
一人平均出資金額	35,988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	慮	②	失
③	慮	④	得

★答えは7ページ

発行／茨城保健生活協同組合　〒310-0803　水戸市城南３丁目15-17　☎029-221-3406　発行責任者：赤津 義和　定価【一部20円】