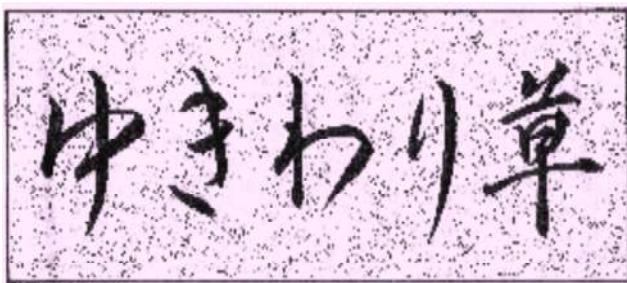


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
○私達は、健康なまちづくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 112
2023年1月1日号
発行 舞鶴健康友の会
舞鶴市上安199-30
TEL 0773-78-3201
FAX 0773-78-3202
発行責任者 迫田 薫

「草の根運動」は微力ではあるが無力ではない! 新年あけましておめでとうございます

「草の根運動」は微力ではあります
が無力で

りませ
ん。



高塚所長と松元ヒロさん

みなさん、今年も平和を支える憲法9条を守る活動をしていきます。命と暮らしを守るためにまずは平和な世の中になればなりませ

11月29日には「平和憲法9条石碑」が診療所前に設置され、除幕式がとり行われました。

中の人が幸せに暮らせるため平和を守ることが大切と訴えられました。

周年事業を「松元ヒロソロライブ」で行い盛大に終えました。今こそ世界

まいづる協立診療所
所長 高塚光一郎

はありません。今年も訴えます。よろしくお願ひ申し上げます。

舞鶴健康友の会

会長 迫田 薫

はありました。年末に向けて感染者が拡大し

かわらず、政

治が何もせず、補助金をばらまくだけに、

国民の政治不信が高まつた年でもあります。そんな状態

なので、バス旅行

をはじめとして、

ピースカフェ、カラオケなど、友の

会のほとんどの行

事を中止せざるを得ませんでした。

今年こそは、み

んなが顔を合わせ

つながりを取り戻し、

うまいお酒を酌み交わ

せる年であつてほしい、

そう願っています。2

023年が素晴らしい

年になるよう、みなさ

ん、力を合わせましょ

う。



9条の碑と除幕式



ふれあいステーション、辻所長と仲間たち



「認知症になつても住み続けられまちづくり」を目標してスタッフ一同、心を一つに頑張ります

ふれあいステーション

所長 辻 智惠

コロナ禍における認知症リスクの進行：

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染が拡大し、今まで3回目のお正月を迎えます。感染は第8波が懸念され、マスク着用が社会常識となりました。

新型コロナウイルスの流行に伴い人流の減少が起こり、特に感染すると重症化リスクの高い高齢者は外出が減った事により運動量が減少しました。それに伴い食事が進まず、夜に眠れず生活の変化にストレスを抱えています。日本認知症リスクが高まっています。

妻は「おじいさん、怒ったらあかんで」夫は「元気になつて帰つてくるんやで」とそれぞれを思いやり別れの言葉を掛け合つておられました。その姿を目の当たりにし、最期まで住み慣れ事に虚しさを感じ、同時に

夫は認知症状が進行し介護施設に入所され、妻は病院へ入院し数日後に永眠されました。夫が入所される日の朝、夫婦は手を握り合い、妻は「おじいさん、怒つた

と向にあると感じています。認知症の夫と二人暮らしの妻が、がんを患い、夫の世話を出来なくなつた結果、認知症の夫と二人暮らしの妻が、がんを患い、夫の世話を出来なくなつた結果、

介護保険で支えられる訪問看護・介護の限界：

昨年の訪問看護、介護を通して、老老介護、老認介護、認認介護世帯が増加傾

大や、要介護1、2の方のサービス削減など、高齢者の方が必要な時に必要なサービスを受けられない内容の提案が検討されています。

2023年の介護保険の見直しに向け、国は利用料添い、切れ目のない医療・介護を目指して

学会が行つたアンケートでの進行は深刻な問題となつています。



「インフルエンザ予防接種500円補助券」は、インフルエンザ以外の予防接種にも使えるようになりました

毎年9月末に、会員さんには『インフルエンザ予防接種500円補助券』をお配りしています。

この間、「費用負担の無い会員は使えない」「インフルエンザ予防接種以外の利用を検討して欲しい」とのご意見をいただきました。診療所や友の会世話人会でも検討し、インフルエンザ以外の予防接種でも利用できるようになりました。

補助券は一年間有効です！

補助券は一年間有効（毎年10月1日～翌年9月30日まで）とし、「予防接種500円補助券(仮)」としたいと思います。今年度にお配りした補助券も同様の扱いとしますので、利用していない方は予防接種を受ける際に診療所の窓口でご提出ください。

お知らせ

機関紙編集委員会から、

ゆきわり草への投稿のお願い

日頃から「ゆきわり草」へのご投稿ありがとうございます。

会員さんをつなぐ大切な器官紙ですので、会員さんの生の声をできるだけ掲載したいと、毎号頭をひねりながら企画しています。

昨秋、舞鶴市民の声を市政に届ける市会議員選挙が行われましたが、舞鶴健康友の会の会員さんにも議員になられた方がいらっしゃいます。議会に臨まれる思いや抱負などご投稿いただけたらと思います。

また、市民の皆さんから議員さんへのご意見やご要望もお寄せください。よろしくお願ひいたします。

**30周年記念事業「松元ヒロソロライブ」を振り返って
まいづる協立診療所**

事務 山田 真生

光陰ドローンの如し

2022年10月で

まいづる協立診療所は開設30周年を迎えました。1990年に発足した「舞鶴に診療所を作る会」

(のちの舞鶴健康友の会)の方々の尽力と地域住民の皆様の支えで創設された、まいづる協立診療所はこれまで30年間に渡り高塚光二郎所長と診療所スタッフの奮闘で走り抜けてきました。

松元ヒロさん ソロライブ

今回の記念事業の目玉は何といつても「テレビで会えない芸人」でおなじみの松元ヒロさんをゲストに招いたソロライブ。松元ヒロさんは、80年代後半から政治風刺の笑いで人気を博した「ザ・ニュースペーパー」というユニットの結成メンバーであり、のちの独立後も時の政府を風刺したネタで全国各地の公演を行っているフリーの芸人さんです。

今回の公演では沢山の題材を元にしたネタを軽快なジョークを交えて披露して頂けました。アメリカに押し付けられたという声もある日本国憲法の制定において、当時の首相である幣原喜重郎自らがマッカーサーとの会談で戦争の放棄を提案したという話や、ベトナム戦争から帰還後PTSDを患う催者挨拶があり、開戦から早くも

**憲法9条石碑お披露目会
まいづる協立診療所**
事務長 稲次 豊

11月29日午後、憲法9条石碑のお披露目会を行いました。ご案内

の発送が遅くなりましたが、職員含めて約30人の参加がありました。

日本は、武力ではなく

憲法9条で外交を!

最後に友の会の迫田会長からお披露目会では、はじめに高塚所長より「開設30周年に何か記念になることをしようと、松元ヒロソロライブと憲法九条の石碑建立を企画した。ロシアとウクライナの戦争がいろんなところに飛び火している。政府は今後軍事費を2倍にしようと言っている。日本は戦後一度も戦争してこなかつたのは憲法9条があるから。日本は、武力ではなく憲法九条でもつて外交をしなければならない。この石碑を見て、今一度平和について考えてほしいと願う」とあいさつがありました。



次の30年へ向けて

最後に友の会の迫田会長からお披露目会では、はじめに高塚所長より「開設30周年に何か記念になることをしようと、松元ヒロソロライブと憲法九条の石碑建立を企画した。ロシアとウクライナの戦争がいろんなところに飛び火している。政府は今後軍事費を2倍にしようと言っている。日本は戦後一度も戦争してこなかつたのは憲法9条があるから。日本は、武力ではなく憲法九条でもつて外交をしなければならない。この石碑を見て、今一度平和について考えてほしいと願う」とあいさつがありました。

したが、まいづる健康友の会の会員さんを中心に約150名が参加されました。あいにくの雨天となりましたが、まいづる健康友の会の会員さんを中心とした開演に先立ち高塚所長からの主催者挨拶があり、開戦から早くも

到底成り立たないでしょう。

高塚所長の言葉の通り平和という土台の上に医療と健康、さらに

は浮き沈みのあるドローンのようにかけがえのない日常生活があることを再認識した記念事業でした。

日々平和に生活できるのは憲法のおかげ
憲法改悪を許さない全国署名

にご協力を

高塚所長と迫田友の会会長の除幕のあと、来賓として革新新興吟詠会舞鶴支部の仲西支部長と池田さん憲法9条を吟じていただきました。

施工者である辻石材店さんは「日々平和に生活できているのは憲法のおかげ。この場所は小学校も近くにある。将来を担う子どもたちがこの石碑を見て、引き続き平和な世の中をつくつてほしい」と期待を述べられました。

岸田首相は昨年12月、2023年5月で、5年間の防衛費の総額を「43兆円規模」とするよう担当大臣に指示しました。現行の1.5倍です。財源はいろいろと検討されてますが、消費税がまた増税されるのではないかと心配になります。憲法を変えて、戦争する国づくりがすすめられようとしています。さらに「憲法改悪を許さない全国署名」へのご協力をよろしくお願ひします。

辻石材店さんへの感謝状



笑って、泣いた、ヒロさんライブ

七日市 品田 茂

松元ヒロさんが演じる、かわいくて、ひょうきんなミジンコ。手と足をゆらし、体をクネクネとゆらすミジンコの姿には、笑つてしましました。そして、マルセ太郎さん直伝のサルのモノマネ。マルセさんのおサルよりも、少しかわいいおサルさんでした。

森喜朗首相の「ミーツウーコント、麻生太郎首相の「下々の皆さん！」コント、村山富市首相の「右、左」コントなど、おなじみのコントに加え、アレン・ネルソンさんを演じる一人芝居は圧巻でした。

戦争は無慈悲で、残酷で、愚かで…ベトナム戦争帰還兵のアレン・ネルソンさんのお話に涙も

岸田首相は昨年12月、2023年5月で、5年間の防衛費の総額を「43兆円規模」とするよう担当大臣に指示しました。現行の1.5倍です。財源はいろいろと検討されてますが、消費税がまた増税されるのではないかと心配になります。憲法を変えて、戦争する国づくりがすすめられようとしています。さらに「憲法改悪を許さない全国署名」へのご協力をよろしくお願ひします。

寄せられた感想から

中総合会館のステージにアレン・ネルソンさんが立つて、舞鶴の私たちに「ほんとうの戦争は、無慈悲で、残酷で、愚かで、そして無意味です」と、全身で訴えかけていました。

松元ヒロさんのファンとしては、舞鶴でライブを観ることができ、とてもうれしかったです。ありがとうございました。

松元ヒロさんのファンとしては、舞鶴でライブを観ることができ、とてもうれしかったです。ありがとうございました。

ソロライブを続けるヒロ 福来 江宮 文夫

『花はどこへ行つた』は学生のときに歌つた記憶がある。また、50代のときだったか「ラジオ深夜便」でピート・シーガーが歌つて、先日のライブを通して、その歌が反戦の歌だと初めて知つた。歌が反戦の歌だと初めて知つた。歌が反戦の歌だと初めて知つた。

「テレビで会えない芸人」松元ヒロ

映画「テレビで会えない芸人」を紹介する鹿児島テレビの番組を見た。そこで松元ヒロを少し知つた。立川談志に「他人が言えないこと

たベトナム人の数多くの死骸を見つめることで、「自分もベトナムの人たちも、同じ人間なんだ」と気づいていきます。

中総合会館のステージにアレン・ネルソンさんが立つて、舞鶴の私たちに「ほんとうの戦争は、無慈悲で、残酷で、愚かで、そして無意味です」と、全身で訴えかけていました。

をいうヤツを芸人と呼ぶ。オレはお前を芸人と呼ぶ。」と言われて背中を押されたという。風刺をネタに20数年間、ソロの舞台で自分を表現し続けている（生活している）ことに圧倒される。東京・紀伊国屋ホールは満席になるという。ライブでの帰還兵が語る場面は心に沁みたが、それに通じるようを感じる。

未来に生きる人たちが生きやすい世界に、理論と具体的な行動を

伸びをせず、また自分の今までを背負いながら枯れないでいたい。背伸びをせずに、また自分今までをこれから未来に生きる人たちが生きやすくなるように、できることを見つけようと思う。

ヒロさんが繰り返し語つた憲法前文は国的基本的な姿勢を示している。ただ、その内容を現実にすることは厳しい。「武力で攻められたらどうするんだ。」と知人に聞かれて、応えてはいるが説得力が弱いと感じる。理論と具体的な行動が要るよう思う。

に前文の数か所を入れて投稿した。テレビ局に「視聴者がウクライナ戦争を他人事として見ないように対する各国の人々の様々な場面を紹介してほしい」とメールした。

わが故郷 舞鶴市政に思う

今の市政にひとこと言いたい
舞鶴平和委員会会長 高橋一郎

平和産業港湾都市として発展することこそ市民の願い！

とが、我々の責務だ」などと述べたことです。

私も舞鶴平和委員会は、吉本晴樹弁護士を講師に招き、9月施行の「土地利用規制法」に関する学習会を9月例会として開催、27名の参加を得ました。政府が「重要施設」と規定した施設周辺1kmの土地利用に無制限の規制が可能になるというものです。

せん。

中止にはさせたものの、パーム油火力発電所計画においても府・市は、大企業の側に立つて、公害必至を知りながら、この計画を強行しようとした。粘り強い住民運動の前に中止を余儀なくさせることができました。大企業の側に立ち、軍事強化を国と一体に進めようとする市長の政治姿勢は、「少数政党の活動軽視・否定」にとどまりません。

腰が悪くて、バス停まで歩けず、月1回、舞鶴共済病院への通院はタクシー代が4000円ほどかかるとのこと。高齢者外出支援のタクシー券を買うには、市役所までタクシーで行かなければ買えない等、交通手段のない高齢者は厳しい暮らしを強いられている。

委員に券の購入を頼んだらと助言はしたが、タクシー券も以前は、年間25000円まで購入できた。

私は幼少の頃からずっと加佐の八雲の地域に住んでいます。由良川の近くで四季折々の自然いっぱいの環境の中で暮らしてきました。

私が住んでいる地域も空き家が増え、子どもの数も少なくなっています。

自衛隊基地の存在による土地利用の規制や自由な言動にも規制が：

舞鶴においては、広大な海上自衛隊基地が存在しており、規制が市の広い地域に及ぶことが指摘されています。戦前は「要塞地帯法」などの法律で軍都舞鶴の社会に、他市にない規制の強化があり、自由な言動が大きな制限を受けたことと同様の事態が心配されます。

その下で、市長が9月市議会議案説明の中で、「本市は120年国防の拠点だった。今後も50年10年を見越して、その機能を強化しその役割を担えるようにするこ

の再生に全市を挙げて邁進した舞鶴市民の願いと市是逆行する異常な発言を看過することはできま

せん。

市長は舞鶴市を株式会社のようにすると標榜されているが、市政は利潤追求する会社ではない。税の使いみちを、市民が平和で安心して暮らせるようにしてほしいと願っている。

市長は利潤を追求する会社ではない！

市長は舞鶴市を株式会社のよう

舞鶴の医療に思つたこと

布敷 三宅あき

以前の半額に減額：

4年ほど前、私は悪性リンパ腫を発症し、舞鶴共済病院で半年間

来春2月の市長選挙で、日本国憲法を活かす本来の地方自治確立めざし、市政の再生・刷新をめざしたいと思います。

現在は、12500円と半額に減額されてしまった。（タクシー券は1回の利用に、最高1000円補助）

私は幼少の頃からずっと加佐の八雲の地域に住んでいます。由良川の近くで四季折々の自然いっぱいの環境の中で暮らしてきました。そんな加佐も年々過疎化が進み、私が住んでいる地域も空き家が増え、子どもの数も少なくなっています。

車の免許を返納したら、市内に出かける交通手段が心配：

センター（旧与謝ノ海病院）にし、舞鶴で治療できない病気は他市へということになってしまった。綾部市は、綾部市民病院が総合病院として機能しているのに対しても、舞鶴市民病院は療養型に特化し、終末期の患者を入院させているよ

うだ。あれで市民病院と言えるのかとずっと疑問に思っている。

舞鶴市民病院は、市民の病院として機能して、ない：

舞鶴の医療後退は、行政改革で保健所を減らした様に、京都北部医療圏を実施したことが原因だと

思う。北部の拠点病院を、福知山市民病院と府立医大附属北部医療

ります。スーパーや病院がある市内に出かけるには、今は自家用車に乗つて行けます。しかし、いつが近いうちにやつてきます。そうすれば、公共交通機関を使うかタクシーを利用するかです。JRの駅までは歩いては行けないので京都交通のバスを使うかですが、バスは一日3往復しかなく、タクシーを使うと、往復5000円以上かかります。特に私は一人暮らしなので、とても不安です。

どこに住んでいても、利用しやすい 交通手段の確保を！

今の市長は、舞鶴を「快適な田舎暮らしを」とか「コンパクトシティ」とか聞こえの良いことを言っていますが、長年住み慣れたこのふるさとを離れたくはありません。

最近、加佐から綾部に転居された高齢の方からこんな話を聞きました。舞鶴と綾部と地域の状況は違います。舞鶴と綾部も山間部や過疎の地域があり、舞鶴と共通点があります。「あやバス」が結構広い範囲を循環して走つています。それに「綾部福祉フロンティア」というNPO団体が綾部市の援助をうけて、高齢者や障がい者の福祉輸送を平成11年から始めて

免許を返納しなければならない時が近いうちにやつてきます。そうすれば、公共交通機関を使うかタクシーを利用するかです。JRの駅までは歩いては行けないので京都交通のバスを使うかですが、

バスは一日3往復しかなく、タクシーを使うと、往復5000円以上かかります。特に私は一人暮らしなので、とても不安です。

どこに住んでいても、利用しやすい 交通手段の確保を！

どんな所に住んでいても、安心して生活できるそんな舞鶴市にと願っています。

思ひます。市民に対する姿勢だと思います。

います。友人はそれを利用し、普通のタクシーの3分の1ぐらいの料金で利用することができます。自宅まで迎えにきてくれて目的地まで送つ

てくれるというのです。綾部にできて舞鶴にできないことはないと想ひます。市民に対する姿勢だと思います。

その後、K病院を退院してN病院で治療を受けたが水晶体に出血があり視力が低下していた。水晶体への注射の治療を受け、少しづつ視力は回復しつつある。私はあらためて舞鶴の医療体制の不十分さを体験することになつたわけだが、私の体験した事実を明らかにすることによって舞鶴の医療体制が一步でも二歩でも前進することを願う。

K病院に眼科はないため「なんとかN病院で注射の治療を受けられないか」と病院側に要望したが受け入れてもらえなかつた。

こうした点を市議会で追及されると、市長は「中丹圏で医療体制を考えている」「地方に医師は来ない」と市長として市民の医療体制強化の要求に努力する気持ちは全くない。

綾部や福知山の病院へ行かざるを得ないという例を多く聞く。救急車を呼んでも救急車が発車するのに30分も40分もかかる……。

高塚医師からは、胃カメラ検査をしましようと言われ、後日検査を受けました。すると「気になるポリープがある」とのことでのことで、組織を採つて検査した結果、早期の胃ガンであることが判明。すぐに○○病院

果は 病状悪化 二つの病気にかかつたら…結 果は 痘状悪化

（丁さんからの投稿）



多々見市政の市民犠牲の「医療再編」

12年前多々見市政が誕生、当時舞鶴市民病院の赤字経営が問題となり、自ら「赤ひげ」と称し、市長に就任した。市民の誰もが期待したのは、お医者さんが市長だから舞鶴の医療体制は良くなる……と。

多々見市長も就任当初は「四つの公的病院がそれぞれ機能を分担して、あたかも一つの病院のような役割を果たす」と舞鶴の医療体制の危機を開けると公言していました。

ところが、現実はどうか、脳卒中で倒れた患者は現実には、綾部の病院ヘリハビリに通わざるを得なかつたり、呼吸器関係の病気は、

私は、健康診断や予防接種などをまいづる協立診療所にお世話になつて70代の者です。令和4年6月に、年1回受けている健康診断でピロリ菌がいると言われ、特に胃の調子が悪いことはなかつたのですが、その結果を持つて診療所を受診しました。高塚医師からは、胃カメラ検査を受けました。すると「気になるポリープがある」とのことでのことで、組織を採つて検査した結果、早期の胃ガンであることが判明。



へ行くようと紹介状を書いてもらいました。

○○病院では外科の△△医師が、高塚医師の紹介状やデータを見ながら、「胃の全摘出が必要」との説明を受けました。

私は、高塚医師から「早期なので部分的な切除で済むと思います」と聞いていたので、何か釈然としない思いがありました。

帰宅してからもその思いが強かつたので、もう一度高塚医師に話を聞きたいと診療所を受診しました。高塚医師は「○○病院の医師の説明で納得ができない場合は、セカンドオピニオンに意見を求めることができます。相談にのりますよ」と言っていたとき、その言葉で少し安心できました。

その後、○○病院の医師と高塚医師が電話で話し合いをされたのでしょうか、○○病院から「もう一度胃カメラ検査をして手術方法を決めます」と家に電話がかかってきました。再度の胃カメラ検査の結果、やはり診断は早期ガンで腹腔鏡手術を受けることになりました。

7月に無事に手術を終え、1週間で退院することができました。高塚医師には丁寧な説明や相談にのつていただき、本当に感謝しています。ありがとうございました。

私はこの経験から、まずは普段から元気であっても健康診断を受けておくことが重要であること、そして疑問や不安なことはそのままにしておかないと

で、納得がいくまで主治医や担当医に話を聞くこと、もしも納得がいかなければセカンドオピニオンという方法もあることなどがよく理解できました。友の会会員のみなさまにも、今回の私の経験が何らかの参考になればと思い投稿させていただきました。

『セカンドオピニオン』

患者さんが納得してご自身の診療（検査・診断・治療）の選択・決断ができるように、検査結果や治療法、までの治療の効果、これから先の治療法や療養についてなど担当医から聞いている説明や意見とは別に、他の医療機関の医師に意見を求めることがあります。

漢字の間違い探し（3か所）		
★ 2面2段目	（誤）職印	（正）職員
★ 7面2段目	（誤）海員	（正）会員
★ 8面下（誤）	（正）軽罪	（正）経済



健康脳トレ まちがいさがし

応募してクオカードをもらおう！

今月号の新聞「ゆきわり草」の中の、漢字の変換間違いを3か所、または、絵のまちがいさがしを書いていただき、お名前、ご住所、年齢をご記入の上、はがき、ファックス、メールでご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお送りします。もちろん、両方解答いただいても結構です。

余白に、舞鶴健康友の会の活動や「ゆきわり

草」に対する感想やご意見、日ごろ思っておられるなど書いてください。締め切りは、1月31日です。

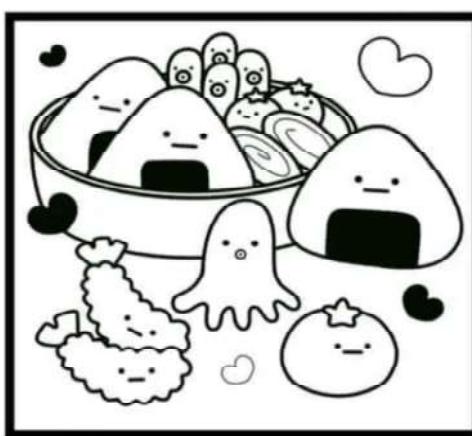
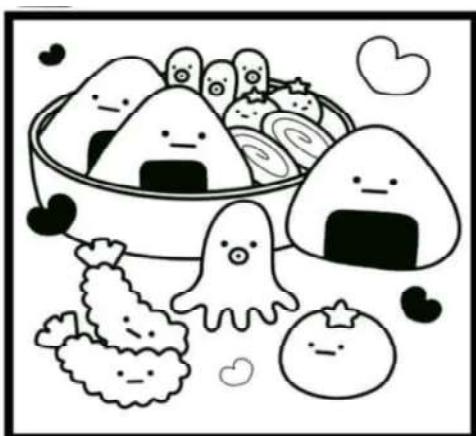
〒624-0912 舞鶴市上安199-30

舞鶴健康友の会

FAX 0773-78-3202



メールアドレス (QRコードも活用ください)
mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp



【絵のまちがいさがし】

左の二つの絵には、間違いが5か所あります。間違いの場所がどこの何なのか、お答えください。ただし、かすれや濃淡などは含みません。

たくさんの、応募を待っていますよ！



「松元ヒロ ソロライブ」と
「憲法9条の石碑」の
お披露目会の様子



財源を示さず年金上げてみて
50パー市会も市長も見限つた

川柳

千龍子

発行済みの
「ゆきわり草」が
見られます

このQRコードを読み
込んでいただき、「ま
いづる協立診療所」の
ホームページを開きます。その中の、
「健康友の会」の「詳しくはこちら」
を開いていただくと、過去の「ゆきわ
り草」が掲載されています。
ぜひお読みください。



味噌の荷にお餅も入れて年暮るる
短日や通ひ馴れたる道急ぐ

ふるさとの雑煮一口味自慢

河合 紀代子

大般若会お経の声のハモりたり
雪中の遙拝となる初詣
別売の商店街の琴音かな

俳句

齋藤 裕靖



◆ 11月の舞鶴市議員選挙、びっくりしたのは、投票率。なんと過去最低の50・1%。半数の市民が投票していない。仕方がない質問には、そっぽを向いたり、眠っている議員もいる。そこには、全く付けられたようなもの。◆ 次は、舞鶴市長選挙が、2月5日投票で行われる。今月号にも、いくつか議会と市長に対する不信感が突き付けられる。◆ 大企業とアメリカばかりに目を向け、住民の福祉の向上をめざし、社会的弱者に視点を当て、全市民に寄り添える市長を選びたい。◆ 大企業とアメリカばかりに目を向け、軍拡競争をする国政を見て、どうせ政治なんぞそんなもの、って思ふように、みんな、投票しようや。◆ 少しでも、舞鶴の医療体制が良くなるように、少しでも住みやすくなれるよう、みんなが平等に持つていい一票を大切に！

(H S)

編集後記