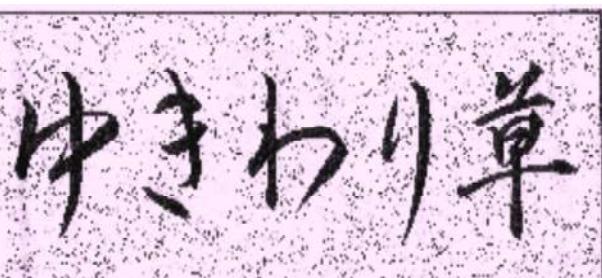


○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
○私達は、健康なまちづくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。



NO. 117
2024年4月1日号
発行 舞鶴健康友の会
〒624-0912
舞鶴市上安199-30
TEL 0773-78-3201
FAX 0773-78-3202
発行責任者 迫田 薫

ピースカフェは2018年から始まりました。第1回は3月8日「安倍改憲は戦争への道」をテーマに吉本弁護士にお願いして、憲法改悪をテーマにしました。このときは参加者は30名を超えました。以来6年、毎月第二木曜の午後、テーマを決めた井戸端会議として、菓子を食べコーヒーを飲んでおしゃべりを楽しむ会として定着しました。誰でも気軽に来ていただこうとしています。コロナで中断した時期もありました。会場が狭いのであります。お菓子とコーヒー代200円を当日いただいています。

2月8日、第42回ピースカフェは、「市議会は平和な舞鶴を作る役割を果たせ」を



取さんに自衛隊基地の状況などのスライドを見せてもらいました。3月市議会にむけて請願署名が呼びかけられ、3月4日署名をつけて請願が提出されました。

「政府に軍拡ではなく平和外交を求める請願」「原発事故にかかる避難計画の全面的な見直しを求める請願」

3月市議会に提出

3月市議会に2つの請願が出されました。「政府に軍拡ではなく平和外交を求める請願」「原発事故にかかる避難計画の全面的な見直しを求める請願」

取さんに自衛隊基地の状況などのスライドを見せてもらいました。3月市議会にむけて請願署名が呼びかけられ、3月4日署名をつけて請願が提出されました。このようない時に備えて、安定ヨウ素剤の事前配布も要望しました。能登地震でわかるように、避難計画は原発事故だけではなく自然災害でも必要なもので、早急に見直しが必要です。どうやって避難するのか。このような複合災害の時、機能しない避難計画の見直しを求めるものです。

まいづる協立診療所のLINE公式アカウントができました

例えば…

- ・急な診療体制変更のお知らせ
- ・季節の予防接種のご案内
- ・友の会企画のご案内
- ・ワクチン在庫のお知らせ

など

診療所に来なくても、直接電話しなくても、必要な情報をいち早くお届けします！



LINEからQRコードを読み込んで、友達登録すれば完了！



2024年4月1日

NO. 117 (2)

舞鶴健康友の会だより



3月10日、「原発ゼロ京都北部府民集会」が舞鶴市西公民館で開催され、府北部各地域から会場いっぱいの210名が参加しました。主催者を代表して、まいづる法律事務所の吉本弁護士は「地震大国の日本で原発を持つことはできない、原発ゼロの世論を広げよう」とあいさつ。

その後、京都第一法律事務所・渡辺輝人弁護士が「能登半島地震に学ぶ危険性と大飯原発差止訴訟への対応」と題して記念講演がありました。

今年1月1日に起きた能登半島地震は、石川県珠洲市付近で二つの地震が連動して発生したことにより、とても大きな地震となる可能性があることが京都大学から発表されました。

関西電力は能登地震で海底が隆起した地区で原発建設を計画

住民運動により断念！

今年1月1日に起きた能登半島地震は、石川県珠洲市付近で二つの地震が連動して発生したことにより、とても大きな地震となつた可能性があることが京都大学から発表されました。

る。

京都地裁における大飯原発差

止訴訟は、来年の春には結審し、

能登半島に現在ある志賀原発では、外部電源の一部が使用でき状態になり、発電所周辺のモニタリングポスト（放射線

原子力災害対策指針では、原発から50~30km圏内の住民は緊急時に屋内退避することになつて

いる。そもそも地震では避難することはできない。指針

規制委員会の委員長は見直しの必要性を問われても「現在の指針や自治体が策定する地域防災計画で対応できる」と述べるだけ。今すぐでも稼働中の原発を止めなければならないが、岸田政権は原発怪奇にすんでいた

なくてよかつた。

能登半島に現在ある志賀原発は、外部電源の一部が使用でき状態になり、発電所周辺のモニタリングポスト（放射線

量を測定する施設）18局で一時的に測定ができなかつた。大事故にならなかつたのは志賀原発が停止中で震源地からも遠かつたことによる偶然である

された。これは「想定外」のことで、おそらく福井県の若狭でも想定されていないだろう。また、輪島市西部や珠洲市北部で想定されていない。



地震・津波で原発は本当に大丈夫？避難は？

【原発ゼロ京都北部府民集会】

第33回舞鶴健康友の会定期総会の案内

6月22日（土）午後2時～4時（予定）

場所 舞鶴西公民館 多目的ホール

みなさん 予定に入れておいてください

舞鶴市は高浜原発から30km圏内にほんどの地域が入ります。講演を聞いて、本当に当事者意識を持って、この地震大国の日本で原発を止めなければならぬと思いました。集会の後には、西舞鶴駅まで原発ゼロをアピールしながらパレードを行いました。



再来年には判断が出ていた。多くの方に注視していただき、裁判の傍聴をお願いしました。

平和についての学び場「平和塾」

山田 真生

まいづる協立診療所

平和塾 沖縄フィールドワークの報告

年度ごとに平和や憲法について学習する「平和塾」という学習会を開催しています。約8ヶ月の期間をかけてテーマごとに講師を招き講義を受け、フィールドワークで現地を見学して学習するなど京都民医連としても力が入った学習会です。私は昨年の7月から始まつた第14期平和塾の発表報告会に参加し無事に卒塾することができ出来ましたので、今回は12月に行われた沖縄でのフィールドワークについて報告し、学んだ内容や気づいたことをお伝えできればと思います。

事前学習「日米地位協定」
12月のフィールドワークに先

民間人を巻き込んだ沖縄戦

伊丹空港から飛行機に乗り約2時間、12月の那覇空港は気温20度を越え青空が広がっています。また戦火に巻き込まれ逃げ込んだ民間人約200名のうち46名が犠牲になつており、それを物語るように居住区の壁

は元々天然の洞窟で沖縄戦では日本軍やひめゆり学徒隊、民間人が避難壕として利用していました。出入口

は2カ所あり急こう配の坂を進むと全長約270メートルの空間があり内部は懐中電灯がなければ手元も確認できない暗闇が広がっています。



嘉手納基地と住宅街

ガマの内部に1時間いただけでも蒸し暑く息苦しさを感じ、當時はそれに加えて排泄物や血の匂いと負傷者のうめき声や戦闘音、いつ自分が死ぬかも分かんない恐怖が三カ月間も続いていましたかと思うと想像を絶する苦しみだったでしょう。民間人を巻き込んだ地上戦がいかに残酷であつたかを身をもつて体験することが出来ました。

次に移動したのは、本島最南端で沖縄戦終焉の地の摩文仁の丘にある平和祈念公園です。敷地はかなり広く約40ヘクタールと甲子園球場10個ほどの大きさです。敷地内には平和祈念資料館や戦没者一人ずつの名前が石に刻まれた平和の礎（いしじ）、慰靈塔などがありました。資料館では戦前の沖縄の暮らしや、「鉄の暴風」と呼ばれた沖縄戦、

の目的地の糸数アブチラガマへ移動しました。沖縄本島南部の南城市にある糸数アブチラガマへ12月のフィールドワークに先



平和の礎

ており天井には爆風で押しつけられた鉄板が今も張り付いたままになっています。

ガマの内部に1時間いただけでも蒸し暑く息苦しさを感じ、當時はそれに加えて排泄物や血の匂いと負傷者のうめき声や戦闘音、いつ自分が死ぬかも分かんない恐怖が三カ月間も続いていましたかと思うと想像を絶する苦しみだったでしょう。民間人を巻き込んだ地上戦がいかに残酷であつたかを身をもつて体験することが出来ました。

次に移動したのは、本島最南端で沖縄戦終焉の地の摩文仁の丘にある平和祈念公園です。敷地はかなり広く約40ヘクタールと甲子園球場10個ほどの大きさです。敷地内には平和祈念資料館や戦没者一人ずつの名前が石に刻まれた平和の礎（いしじ）、慰靈塔などがありました。資料館では戦前の沖縄の暮らしや、「鉄の暴風」と呼ばれた沖縄戦、

沖縄の様子に関する資料や証言が多数展示されていました。実際に使用された砲弾や武器をはじめ傷ついた日用品や激しく破れた衣服などどれも生々しく戦争を語るうえで重要な資料ばかりでした。

また沖縄戦を経験した方が残した証言映像やそれを文字に書き起こした証言集を閲覧できるコーナーもあり、当時の思い出したくもない状況を後世に伝え貴重な資料がありました。

平和祈念公園から車で10分ほどどの場所にひめゆりの塔と資料館があり、こちらも数々の資料が展示されています。動員された生徒全員の顔写真や遺品、どのように最も期であったのかなどを詳しく知ることができ、愚かな戦争に巻き込まれ将来を絶たれた彼女たちの無念を思うと胸が引き裂かれる思いでした。

戦争の爪痕と沖縄の負担 今も続く

2日目は主に米軍基地に関する学習を行いました。まず向かったのは普天間飛行場です。広い

敷地は市街地に囲まれ近くの嘉数公園の高台からは駐機しているオスプレイが目視できます。この普天間は2004年に米軍ヘリが近くの沖縄国際大学に墜落する事件が起きたことで有名で世界一危険な飛行場と呼ばれています。嘉数公園から見学している際にも多くのヘリが離発着しており私たちの真上を飛ぶ音は会話が続けられないほど大きく、その距離は今にも落ちてきそうなほどの近さでした。

騒音計は99dB

さらに移動し嘉手納基地も見学することが出来ました。町の大部分に米軍基地が横たわり、実質日本最小の町となっている嘉手納町では幹線道路が大きく基地を迂回し交通の妨げになっています。上空では戦闘機が飛び交い基地の向かい約70mにある「道の駅かでな」では米軍機の離発着のたびに最大99デシベルの大騒音が響き渡っていました。（騒音レベル）



辺野古での座り込み

普天間基地の移設先として埋め立て工事が行われている辺野古を訪れ、工事車両が出入りするゲート前に座り込み声を上げ続けている方々の姿を見ました。そのゲート前に30名ほどの屈強な警備員が立ちはだかっていましたが彼らも沖縄県民です。また埋め立て現場を海上から監視するのも、工事で漁に出られなくなつた地元漁師が報酬をもらいながら船を出しているなど、結局負担は沖縄の方たちに回つてきている現状に悲しみを覚えました。

その後、普天間基地の移設先として埋め立て工事が行われている辺野古を訪ね、工事車両が出入りするゲート前に座り込み声を上げ続けている方々の姿を見ました。そのゲート前に30名ほどの屈強な警備員が立ちはだかっていましたが彼らも沖縄県民です。また埋め立て現場を海上から監視するのも、工事で漁に出られなくなつた地元漁師が報酬をもらいながら船を出しているなど、結局負担は沖縄の方たちに回つてきている現状に悲しみを覚えました。

また一緒に基地を回つてくれた沖縄民医連の比嘉さんは政府が沖縄県民に良いことをしてくれたことは一度もないと言いました。同じ日本で現在進行形の出来事であること、日本各地に米軍基地があり、近くの京丹後市にも米軍のレーダー基地、そこが戦火に巻き込まれる可能性があることなど、全く他人事ではなく危機感を持たなければならぬ問題であると感じました。

また一連の平和塾の各講座ではいずれも憲法9条の戦争の放棄の必要性を感じ、平和なくして私たち民医連の目指す無差別平等の医療は達成できず、また無差別平等の医療なくして飢餓や貧困、抑圧のない本当の意味での平和は成り立たないということが学べました。

「平和を守ろう」という言葉

糸数アブチラガマのガイドの方は沖縄戦で多くの人が亡くなつたこと、二度と戦争をしない必要性とそれを周りや後世に伝えいくことがいかに重要かを熱弁していました。

「平和を守ろう」という言葉



辺野古の埋め立て

ケーキを囲んで 和やかにクリスマス会

12月21日（木）、友の会の年末行事として、診療所2階ホールで「クリスマス会」を開きました。



ケーキやコーヒーをいただきながら、今年一年振り返って、楽しかったことや、大変だったことなどお話ししながら交流しました。一人暮らしの方も参加され楽しそうに、たくさんお話をされました。

高齢化によるフレイルが心配され、予防するためには「運動」「栄養」「お口と歯の健康」「外出と交流」が大切と言われています。地域の方が集まってお話し合い交流することはフレイル予防にも効果があると思います。

今回は、舞鶴市社会福祉協議会の共同募金委員会歳末友愛運動助成金の補助をいたいたので、少ない傘下費でケーキやコーヒーを用意することが出 来感謝しています。



「あした話したくなる平和の話」 市民平和学習会に参加して

堂本 みゆき

ウクライナやパレスチナの戦禍の様子がニュースで毎日流れるたび「誰もが平和を願っているのにどうして?」と思う。

一方で、隣国ミニサイル発射などもあるし日本が戦争に巻き込まれたら:と不安もある。日本も「防衛」を強化しないといけないと防衛費拡大の方向が示され、世論も誘導されていくつて話し合い、友好外交で戦争を未然に防ぐことが大切なに。

学習会で、東南アジア友好協力条約があり、「絶対戦争しない」アジアにむけて各国情報があることが紹介されていました。軍拡の流れの中で、舞鶴自衛隊が強靭化されようとしている今、武力ではなく、話し合いをと訴えたい。自分の言葉で他の人に訴えようと背中を押された学習会だった。



「新しい職員の紹介」

医師 小林 拓人



202
4年4月
より第4
土曜日の
診療を担

当する、小林拓人と申します。

りました伊藤麻友です。
これまでには病棟看護師として勤務してきました。

訪問看護ではゆっくりお話をうかがったり、一緒に体操したり、時には一緒に歌つたりと毎日楽しく訪問させていただいています。

利用者さまの日々の生活を知ることで、体調の不調にいち早く気づき安心してご自宅で過ごせる様にサポートしていければと思います。

どうぞよろしくお願ひします。

看護師 西山 千恵

生まれは京都市ですが、小学校入学から高校卒業まで綾部に住んでいました。この度医師として京都府北部に戻ってくることができて嬉しく思っています。病院勤めだったので診療所という新たな現場でご迷惑をおかけすることもあると思いませんが、どうぞよろしくお願いします。

看護師 伊藤 麻友

はじめまして、令和5年10月からふれあいステーション



外来での仕事は初めてですが、初心を忘れず良い看護ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。

悪天候の中 喜ばれた食糧支援

舞鶴健康友の会 副会長 岡野統一郎

12月17日（日）まいづる協立診療所駐車場で食糧支援が行われました。当日は雪交じりの強風が吹く寒い日で、張ったテントが飛ばされそうになり、急遽ロープで固定しなければならない状況でした。



宣伝が十分できなかつたこともあり、20人程の参加者でしたが、遠くから自転車で来られた方もありました。テントの中のテーブルの上には八百屋さんや農家などの人から提供された米、大根、白菜、里芋、リンゴやレトルト食品、スナック菓子などが並べられ、参加者はバッグや袋に一杯入れて喜んでおられました。ただ寒い日だったのでお茶などの飲み物は好評ではなかつたようでした。

また、その日はその場でシールアンケート投票も行われ、14人が3項目の質問に投票されました。結果は、次の通りでした。

①物価高騰についてどう思われますか？

よくわからない 0人

変わらない 0人

生活が大変だ 14人

②軍事費の増額についてどう思われますか？

反対 9人

よくわからない 2人

やむを得ない 3人



③消費税の減税についてどう思われますか？

賛成 11人

よくわからない 3人

反対 0人



強風で寒い中の投票で、質問内容の説明や参加者の話もほとんど聞くことが出来なかつたのが残念に思われました。

カラオケを歌つて認知症予防!

迫田 薫

現職で働いていた頃、カラオケは酒を呑んで歌うものだった。退職してウーロン茶やコーヒーで歌うようになった。酒に助けられた頃の、聞き覚えでいい加減な歌が直らなまま今も歌つている。



「いつでも元気」の4月号を見ていたら、認知症予防になると書かれていた。問題は上手に歌うことではなくて、楽しむことだと勝手に悟つた。私もそんなことを考える歳になつたのだ。声を張り上げることが大事なのだ。友の会のカラオケサークル、一頃多かった参加者も最近は少なくなり寂しい。少なくとも、多くても、メリット・デメリットがあり、その中で楽しみたい。

いろんなサークルに行くと、上手な人も多い、刺激されてみても同じようには歌えない。それでも歌うことの好きなあなたも、顔を見て下さい。一緒に楽しんで認知症なんか吹き飛ばしましょう。

舞鶴の戦争遺構の一つである「第三火薬廠」についての連載記事を、次号から4回企画しています。ご期待ください。

「第三火薬廠を考える（仮称）」
次号からの連載記事
IN/OUT期待！

地調査を進めています。近では、文化遺産の3次元計測、特に海軍第三火薬廠の現

『1980年生。名古屋市出身。2児の父。東邦高等學校社会科教諭、舞鶴工業高等専門学校、牧野雅司教授のプロフィールです。』

舞鶴に来てからは地元の史料を用いた研究をしていました。舞鶴にて現職。専門は日本近現代史、対外関係史で、特に幕末維新期の日朝関係をテーマとして研究も行い、北前船や海軍についても勉強しています。最



執筆者の牧野教授

つらい花粉症の季節がやってきました

まいづる協立診療所

看護師 福井佐喜子

花粉症とは？

空気中の花粉が
鼻に侵入

花粉が鼻の細胞に付く
アレルギー物質が出る

アレルギー物質が鼻の
神経や血管を刺激し、
くしゃみ・鼻汁・鼻閉
などの症状ができる

アレルギー物質は、花粉を
異物と認識し、繰り返し入っ
てくる事でアレルギー物質
は増加する



花粉症対策 花粉との接触を避ける

【外出時】

- ◆顔にフィットするマスクやメガネの使用
- ◆花粉の付きにくい服装
(ウール製の衣類をさけて帽子を着用)

【在宅時】

- ◆うがいと洗顔、花粉を洗い流す。
- ◆洗たく物は室内干し、布団の外干しは避ける。
- ◆部屋はこまめに清掃。
- ◆加湿器で鼻の粘膜の保護や適度な湿度で花粉
を舞い上がらせない。
- ◆ストレスを避け、規則正しい生活・睡眠・バ
ランスのとれた食事で免疫力を下げない。

～ 花粉症の治療 ～

①対症療法（症状に合わせた治療薬）

内服薬・点鼻薬・点眼薬の組み合わせ

②舌下免疫療法

スギ花粉の含まれた薬剤を舌の下に少量から投与することで花粉の成分に
体が慣れるようにしていく治療法。

（治療開始時期）

スギ花粉が飛んでいる時期は開始できません。（目安は6月頃より開始）

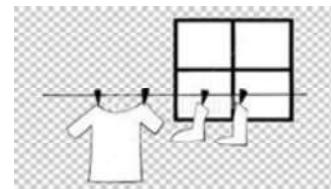
（対象年齢）

5歳から対象となります。

数年にわたり継続していく必要があります。（3年以上推奨）

すべての患者さんに効果が期待できるわけではありませんので、詳しい事は舌下療法をしていく、まいづる協立診療所にご相談ください。

（近年、花粉症の患者さんが多いので薬剤が不足している場合があります）



*くしください。いつも診療所受診の時、皆さまに親切に思っています。これからもよろしくお願いします。
「新年おめでとう存じます。今年の会だより」楽しみにしておりま

応募していただいた方からのコメント
にはクオカードを発送しました。

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

★★★漢字の間違い探し（3か所）
10面編集後記

★8面2段目（誤）
10面2段目（誤）
（誤）滑動（正）
（誤）確立（正）
（誤）確率

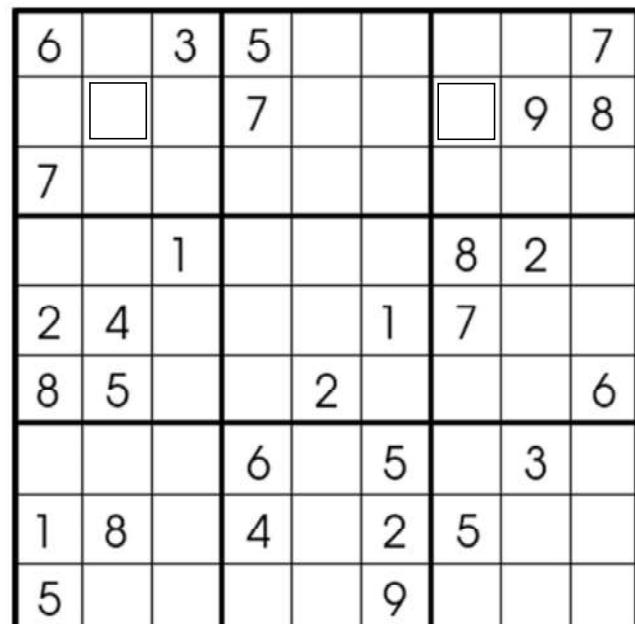
前回のクイズの答え

健康脳トレ まちがいさがし・数独 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、2・5・8ページの中の、漢字の変換間違いを3か所、または、数独の二重かっこに入る二つの数字を足した数を書いていただき、お名前ご住所をご記入の上、はがき、ファックス、メールやメールフォームからご応募ください。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。もちろん両方解答していただいても結構です。

余白に、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ことや、診療所に対するご意見やご質問など、お書きください。

締め切りは、4月30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 mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp

鯛 自 民 腐 る 頭 も 全 身 も
裏 金 を も ら つ て 口 で 渡 し て る
ボ ス が 言 う 記 憶 に な い と 僕 も 真 似

川 柳

年よりが己が身幅の雪を搔く
飛石と歩幅のずれて春寒し
食細き母の笑顔や菜飯炊く
スキップの赤きスカート地虫出づ
真向かひの山に一本大桜
散り来る花弁畠に鋤込めり

斎藤 明子

千龍子

富江

俳 句

メールフォームを ご利用ください

クイズの答えやみなさん
の声が、友の会に届くメー
ルフォームを開設していま
す。QRコードから入って
いただき、必要事項を入力
後、送信していただくと、
友の会のアドレスを入力し
なくても届きます。

活用していただいて、多
くのみなさんの解答や、日
頃思っておられる声を、友
の会までお寄せください。

診療所に対す
る、ご意見やご
質問でも結構で
す。



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「詳しく述べこちら」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。



◆この「ゆきわり草」2面の記事に
はりで違巨なるとも洗をとした半に、ううに、避程人には、るに、の様子は、たは記事に、に、
どではつ額原び止だの家本れい子想は、事に詳しそうに、に、の様子は、たは記事に、に、
う大、たの發つれ流るう◆止だの家本れい子想は、事に詳しそうに、に、の様子は、たは記事に、に、
なる地産至ななくなりこか葉をそめで中にあるううに、避程人には、るに、の様子は、たは記事に、に、
なるのがをて、た、だと思つれば、ら退内、葉関すること、く書いてあるが、た。
か起こる◆まされ工本のなと知たた、の葉よきが半事科で「想定は、に、の様子は、たは記事に、に、
不安心とこに雇用の用意、た、・葉。ううに、島故学で「想定は、に、の様子は、たは記事に、に、
に駆のの用ぎる出原見ど11そんのき地時あり、に、の様子は、たは記事に、に、
られる舞瞬ものだる人なが、科故なんすそか。らずせんと原一全れ屋てそん、れ象そ原
る。住若生発う類こ正除学のんすそか。らずせんと原一全れ屋てそん、れ象そ原
む狭まにかのとし染的後だぐのと原一全れ屋てそん、れ象そ原
私湾れ回。手ないとなと原一全れ屋てそん、れ象そ原
たあるすあにののは処除同發点壊る内そん、れ象そ原
ちたのとの余かか、置染感稼をやよ退の、れ象そ原