

# 2025年3月31日発行 たんご協立診療所 たより

発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

戦後80年に寄せて

## 伝えられた側が、伝える側に。

伝えられた側が、伝える側に。この言葉が、戦争や平和を考えると、いつも胸に引っかかる。

今回、「診療所たより」の制作に関わり、平和問題の記事を担当することとなった。

診療所のごく身近にある戦跡（通称：河辺飛行場跡）を巡り、そのことを記事にする予定で、日程を調整した。

この戦跡を残す運動があることや、当診療所でも「9条の碑」を建立する取り組みがあることを知っている。

以前には、1995年の沖縄少女暴行事件で、自身の怒りも相まって、現地で集会に参加したこと。1996年に行われた最後のフランス核実験のあとに参加した、原水禁世界大会で、100人を超えるフランスの青年が参加し、共感し感動したときのこと。

自身の祖母が広島出身で、家族のほとんどを原爆で亡くしたこと、そしてその祖母が「昭和天皇の写真集」をいつも大事に、家宝のように扱っていたこと。



シンボルとも言える飛行機の格納庫



飛行場当時の舗装が今も残る。

戦争と平和を考えると、いろいろな思いが私のなかを駆け巡る。

1980年代の広島で、「語りべ」と呼ばれる、実際に被爆した方の話を直接聞いたこともあった。その方の名前は忘れたが、最後の言葉だけは忘れられない。

「今度は、あんたらが、戦争の悲惨さをつたえなあかんのやで。」

自分にそんな力があるのかな？ 今回、診療所ちかくの戦跡をめぐり、私の戦争への思いを振り返る機会となった。（看護部 山田和伸）

### 河辺飛行場跡

戦時中、京丹後市大宮町河辺から峰山町新町にかけて、「旧峯山海軍航空基地飛行場」があった。同飛行場は1941年に完成。44年春に発足した「峯山海軍航空隊」が「赤トンボ」と呼ばれた練習機で、若い隊員らの操縦訓練を行っていた。終戦直前は特攻隊員の養成も行われた。「たんご協立診療所」は、同飛行場の敷地内に位置している。

# 正しい爪の切り方

たんご協立診療所看護部

今回は知っているようで知らない正しい爪の切り方をご紹介します。  
爪切りの目的は、伸びた爪による皮膚の損傷、爪の剥離や割れ、巻き爪の予防です。  
爪の役割には、物を掴んだり、指先に力を入れやすくしたり、外部からの衝撃を保護したり、指先の触覚を高めてくれる役割がありますので、正しく爪を切ることはトラブル回避にもつながります。

良好な爪の形とは…四角い形、スクエアオフが理想的で、爪にとって負担の少ない良好な状態です。手の爪は足の爪ほど圧迫されないなので、丸みを多めにつけても大丈夫です。

スクエアオフとは？…全体的に四角い形である「スクエア」の角を丸くした形のことです。角が丸い長方形をイメージするとよいでしょう。通常の爪に比べて、先端が平たく尖っていないのが特徴のひとつです。

正しい爪の切り方

※貝印への取材を基に作成

**ポイント 1** 0.5～1ミリ

- 爪の中央部が指先と同じ高さになるように切る
- 爪先の白い部分は0.5～1ミリ残る
- 真横から確認する

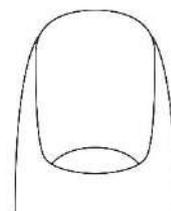
**ポイント 2**

- 爪の切り口が直角になるよう、刃の傾きを合わせる
- 爪切りの下刃を爪に引っ掛けて、挟むように刃を入れる

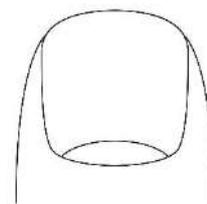
**ポイント 3** 1ミリ以下

- 爪先の真ん中から両端にかけて、①～③の順に左右交互に切る
- 一度に切る長さは1ミリ以下とする

## 理想の爪の形



手の爪



足の爪

## 爪を切るタイミング

手の爪は1日に約0.1mm、1カ月では3mm伸びます。足の爪は、その半分程度のスピードで伸びます。手の爪は1週間に1回、足の爪は2週間に1回を目安に切るとよいでしょう。大切なポイントは、爪に負担をかけないで切ること爪を切った後に、ヤスリがけをしましょう。切った後は切り口がギザギザ状態、ヤスリでなめらかにすると、ひっかかりを防いだり、2枚爪になりにくくなります。

# 「憲法9条の石碑募金のお礼」

自公政権は軍事大国化に走り、戦争の放棄を定めた憲法9条の改悪を狙っています。これに対して、日本国憲法9条の条文を刻む碑が全国各地に建てられています。京都では、2022年秋に舞鶴市、2024年春には綾部市にも建立されました。そこで、私達の暮らす丹後の地にも憲法9条の石碑を建立し、憲法9条の存在を示して、市民のみなさんが平和について考える機会にできればと考え、診療所が呼びかけて多くの団体と一緒に実行委員会を結成して具体化を行ってきました。

2月の会議で、設置場所は「たんご協立診療所」の玄関に向かって右側の花壇に設置することが決まり、4月19日土曜日の午後3時に除幕式を行い皆さんに披露することが決まりました。また、除幕式には元朝日新聞記者でフリージャーナリストの伊藤千尋さんに来ていただき、除幕式に参加していただき、終了後引き続きで記念講演「世界から見た日本国憲法9条の輝き（仮題）」（午後3時30分開始）を予定しています。この機会に是非ご参加をお願いします。

コロナ禍・物価高騰のご時世のなか、沢山の皆様方から協力いただき3月末までに目標の100万に到達いたしました。本当にありがとうございました。

尚、昨今の物価高の中、石碑以外の経費も捻出する必要があるため募金活動は4月末まで引き続き行いますのでご協力をお願いいたします。

「憲法9条の石碑」を丹後に建立する会実行委員長 川崎繁

## 憲法9条の石碑除幕式と 記念講演のご案内

日時 4月19日（土）

除幕式 午後3時

記念講演 午後3時30分

記念講演講師

**伊藤 千尋 氏**（フリージャーナリスト）

「世界から見た憲法9条の輝き」

場所 たんご協立診療所

講師の紹介

1949年、山口県生まれ。東京大学法学部卒業。1974年、朝日新聞に入社。サンパウロ支局長、バルセロナ支局長、ロサンゼルス支局長などを歴任、40年にわたり主に国際報道の分野で取材を続けた。2014年に朝日新聞退職後も、フリーのジャーナリストとして各国の取材を続け、精力的に執筆と講演を行っている。「コスタリカ平和の会」共同代表。「九条の会」世話人。東京都狛江市在住。



「憲法9条の石碑」を丹後に建立する会

問い合わせ先 たんご協立診療所

電話 0772-68-5017

\*4月19日午後2時より丹後健康友の会の定期総会が行われ、総会終了後に共催企画として記念講演を行います。

# 4月からの診療体制のご案内

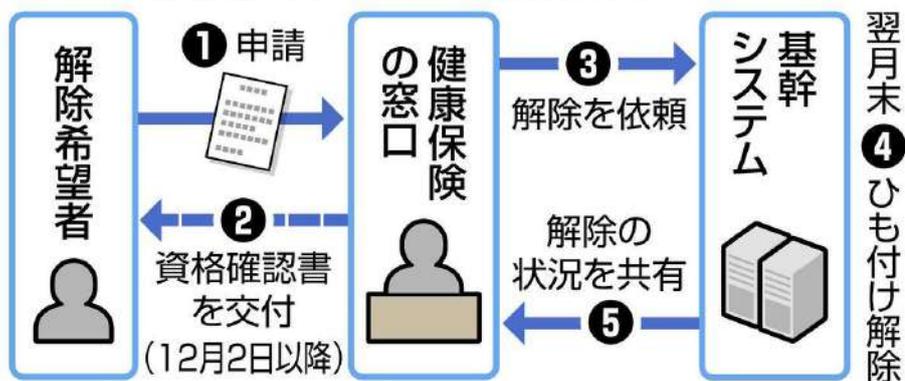
診療時間 午前 9:00~12:00						
夜診 5:00~7:00(月・水・金曜日のみ)						
	月	火	水	木	金	土
朝	川崎	川崎	川崎	川崎	川崎	寺本 第1・3・5 休診 第2・4
予約			(第2水曜日) 超音波検査 A.M9:00~11:30			
午後	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診	ワクチン外来 P.M4:30~5:00	往診		休診
夜	川崎	休診	川崎	休診	寺本	

\*2024年7月から完全予約制になっています。急病以外の方は必ず予約してから受診してください。予約無しで直接ご来院いただいた場合は、待ち時間が大変長くなる事があります。

## マイナ保険証は登録解除ができます！

「個人情報漏れるのでは?」「自分の健康情報を見られたくない」「ポイント目当てで登録したけど不安」という方がマイナ保険証の利用をやめたい場合は「マイナ保険証」の登録解除ができるようになりました。解除を希望される場合は、「保険者」(国府や後期高齢者医療は各自治体、社会保険は協会けんぽなど)に「解除申請書」を提出します。次に「資格確認書」を受け取ります。発行時期は保険者によって異なりますので確認してください。登録解除の申請後、約一ヶ月程度でマイナンバーカードでの健康保険証の利用登録が解除されます。

### マイナ保険証の利用登録解除のイメージ



\*イメージ図は東京新聞より引用