

要予約 無料法律相談

4月17日(金)10時~11時30分
 ●担当/山口第一法律事務所
 内山 新吾 弁護士

5月22日(金)10時~11時30分
 ●担当/山口第一法律事務所
 田中 礼司 弁護士

●場所
 生協ふれあい会館2階「相談室」
 ☎0836-34-2510

健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる

健康のひろば

●発行 医療生活協同組合健文会
 ●発行責任者 専務理事 山村 義晴

医療生協健文会現勢 2026年2月28日現在

- 組合員…………… 19,042人
- 出資金額…………… 618,612,000円
- 平均出資金額…………… 32,487円
- 支部数…………… 23支部
- 登録班数…………… 164班

住所変更等ありましたら、まちづくり組合員活動支援部までご連絡ください

〒755-0005 宇部市五十目山町16-23
 TEL 0836-33-6644 FAX 0836-33-6651
<https://www.kenbunkai-yamaguchi.jp>

定款地域(活動する地域)・・・山口県全域

メインスローガン

第39回通常総代会開催!! 今年は役員改選の年!!

誰もが健康で居心地よくくらせる まちづくりへの挑戦

日にち 6月21日(日)

場所 ココランド山口・宇部
(宇部市大字上宇部75)



サブスローガン

- まちづくりの未来を語り、みんなで力を合わせて具体化しよう。「私たちは何のために存在するのか」医療福祉生協の原点を再確認し、変化に向き合いしなやかな対応を心がけよう。
- すべての活動を「医療福祉生協の価値をつくる“事業”」にとらえて、多様な参加と協同で様々な困難を乗り越えよう。
- 協同と連携をさらに強めて、だれ一人取り残されない「平和」で「公正」で持続可能な社会をつくろう。

2025年は国連の定めた二度目の「国際協同組合同年」でした。私たちはこれを契機にし、改めて協同組合の原則・価値について学び地域に協同組合をアピールしました。これからも「協同組合」であることを強みにしながら「誰もが地域で安心して暮らし続けられるまちづくり」をめざして運動をすすめていきましょう。2026年度方針(案)の骨子を紹介します。6月21日の総代会に向けて支部や職場で議案の話し合いを進め、声をよせあって未来をつくりましょう。

重点課題①

人や社会とのつながりを大切に、地域まるごと健康づくりをすすめます

健診や健康づくり活動、通院支援、見守りなど、医療・介護の専門性と人と人とのつながりを活かしながら、地域まるごとで健康を支える実践をすすめます。



重点課題②

だれもが健康で安心してくらすために、社会保障、平和、気候危機などの課題に総合的に取り組みます

健康で安心してくらすためには、平和で公正な社会が不可欠です。社会保障、平和、環境、人権などの課題に向き合い、学びと行動、対話を通じて総合的にとりくみます。



重点課題③

「事業」の質の向上や発展のために、学びを深め、地域の協同をひろげ、健全な運営を行います

理念を共有し、学びを深め、地域の協同をひろげながら、事業・経営・人づくり・組合員活動を一体として進め、医療福祉生協としての事業の質と持続可能性を高めます。



■ 経済的なご事情などで医療費のお支払いにお困りの方、「無料・低額診療事業」のご相談を受け付けています。

おもしろ
食品・栄養学
コーナー

教えて松富先生!

食べ物と健康について

山口大学名誉教授 農学博士 松富 直利



シリーズ10 「インスタント食品・冷凍食品」の賢い付き合い方

インスタント食品は適切な加工がなされ、食用に際して煩雑な調理や時間を要せず、保存や輸送に便利な食品として定義され、乾燥食品や冷凍食品を含みます。

最近インスタント食品・冷凍食品が美味しくなり人気が出ています。わが家の冷凍室にもところ狭しとこれらの食品が詰まっています。これには乾燥技術やマイナス35℃での急速冷凍技術の進歩によるところが大きい。

大きな氷結晶を作らない

インスタント食品・冷凍食品と賢く付き合うには食品中の水分の特性を知ることが大切です。食品の水分は、食品成分と結合した結合水と乾燥や吸湿などの出入り自由な自由水からなります。食品を冷凍する際、凍るのは自由水で、マイナスイオン・マイナス5℃の温度帯で最も大きな氷結晶を形成します。よってこの温度帯を素早く通過させれば大きな氷結晶ができにくくなります。この方法がマイナス35℃での急速冷凍です。大きな氷結晶は細胞組織を壊すため、解凍時に好ましい味や栄養

成分がドリップとして流出し品質低下を招きます。家庭用冷凍室はマイナス18℃なので、大きな氷結晶ができやすい温度帯に比較的長くさらされることになり。それゆえ解凍後の再凍結は禁物です。

乾燥食品(フリーズドライ)も大きな氷結晶を作らないように急速冷凍後、真空下で乾燥(昇華)させるため、変色もなく細胞組織内には味が凝縮され栄養価も高くなります。

インスタント食品・冷凍食品は価格の安定した旬の時期に製造されるので、味もよく急な価格変動リスクも少なく、保存料も必要としません。家庭でも冷凍可能な野菜としてパプリカ、かぼちゃ、そら豆、カーネーション、ポテトがあるので、安価な時に冷凍して置けば財布に優しくなります。インスタント食品・冷凍食品でも賞味期限があるので、ローリングストックを心がけうまく活用すれば、家庭で一流シェフの料理が味わえますよ。



26年度 支部総会のご案内

支部名	開催日時	開催場所 (予定含む)
常盤	3月20日(金・祝)10時~	常盤ふれあいセンター
西岐波	3月27日(金)14時~	萩原集会所
山陽	4月22日(水)10時~	みのり
岬	4月30日(木)10時~	岬ふれあいセンター
恩田南	5月11日(月)10時~	にじの家
恩田西	5月14日(木)10時~	にじの家
有帆	5月15日(金)10時~	大休団地自治会館
下関	5月17日(日)10時~	下関市勤労福祉会館
厚南	5月20日(水)10時~	厚南隣保館(予定)
東岐波	5月20日(水)10時~	東岐波ふれあいセンター
美祢	5月21日(木)10時~	秋芳地域まちづくりセンター
防府	5月22日(金)13時~	デザインプラザ防府
山口	5月23日(土)10時~	山口県総合保健会館
ふじやま	5月25日(月)10時~	YOU友館
恩田中央	5月27日(水)14時~	則貞自治会館
小羽山	5月27日(水)10時~	小羽山ふれあいセンター
見初神原	5月27日(水)10時~	見初40区公会堂
小野田中央	5月28日(木)10時~	小野田Aスクエア
小野田南	5月29日(金)10時~	ここあ もしくは 本山交流センター
新川鶴の島	5月29日(金)10時~	鶴の島団地集会所
上宇部川上	5月30日(土)10時~	上宇部ふれあいセンター(予定)
琴芝	6月16日(火)もしくは 6月8日(月)調整中	西梶返公会堂
高千帆	6月26日(金)9時~	小野田診療所組合員ルーム

役員選任に関する公告

定款及び役員選任規約に基づき、役員を選任を下記のとおり実施しますので公告します。

記

- 役員候補者は「役員推薦委員会」の推薦を受け、総代会で「役員選任議案」として議決されて役員に就任する。役員候補者は「全体区分」と「地域区分」で定数(選任数)に基づきそれぞれの役員推薦委員会により推薦される。
 - 役員選任を行う日 2026年6月21日(日)開催の第39回通常総代会
 - 選任する役員の数 理事28名、監事3名
- 役員任期 2年
- 役員選任区分と全体区分及び地域区分定数(選任数)

	選任区分	対応支部	定数(選任数)
地域区分	宇部	恩田南・恩田中央・恩田西・岬・常盤・西岐波・東岐波・見初神原・上宇部川上・琴芝・新川鶴の島・ふじやま・小羽山・厚南	理事11名
	山陽小野田	小野田高千帆・小野田有帆・小野田中央・小野田南・山陽・美祢	理事3名
	山口	山口・防府	理事2名
	下関	下関	理事1名
全体		その他の地域および職員・有識者など	理事11名 監事3名
計			理事28名 監事3名

- 「地域区分」では地域区分理事候補者の推薦に先立ち、公告し、役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員から申出および組合員による推薦を求めるものとする。
 - 申出および推薦期間 4月16日(木)~5月15日(金)
 - 受付方法 理事会(まちづくり組合員活動支援部で受付)
 - 申出のできる組合員および推薦される組合員は、2026年3月31日から継続して組合員名簿に登録された者に限る。
- 総代会に提案する役員選任議案決定
 - 全体区分役員推薦委員会は全体区分の理事及び監事候補者を、理事会が定めた定数(選任数)において決定し、理事長に報告する
 - それぞれの地域区分役員推薦委員会は地域区分の理事候補者を、申出および推薦のあった組合員の中から理事会が定めた定数(選任数)において決定し、理事長に報告する
 - 理事長は報告に基づき、役員選任議案を理事会に付議しなければならない。
 - 理事会は提案された役員選任議案について法令、定款、規約に違反する場合を除き総代会に提案することを決定しなければならない
- 総代会での決定
理事は総代会において役員選任議案の内容を説明する。総代会における役員選任議案の採決は候補者全員を一括して行う。

以上
2026年2月28日
医療生活協同組合健文会理事会

「山口宇部空港の特定利用空港指定を考える会」発足

山口宇部空港の特定利用空港指定を考える会が昨年11月29日に発足しました。山口県は災害時の住民避難や災害派遣の効率的な実施が期待されるとしていますが、公開された文章からは戦闘機による離着陸訓練も想定されています。宇部市は山口県に対して、空港周辺の住民(団体)に説明を要請しました。しかし、県は住民への説明を

行っていません。考える会は山口県へ質問状を提出しました。県からの文書回答が3月初めにある予定で、県との意見交換会も予定しています。また、市民向けのカラーパンフレットが完成しました(右写真)。この問題は市民に認知されていません。中学生や高校生に考えてもらいたいという思いで作成しましたので、広くご利用ください。



介護事業所
DIARY

リハビリデイサービスたんぽぽ

祝100歳(百寿)

今も現役でグランドゴルフ、謡、シニアカーに乗って買い物をされています。この度、100歳を迎えられ、ささやかな誕生日会を行いました。長寿の秘訣を伺うと「くよくよ悩まない事!! これからも元気でたんぽぽに通いますよ!!」と皆様の前で声高らかに宣言してくださいました。たんぽぽスタッフ一同、これから皆さまの「やりたい!」を叶えられるよう全力で支援していこうと思います。



▲祝100歳(百寿)!お祝いのメッセージカードを贈呈

民舞

組合員さんの紹介で「民謡 和み会」の皆さんが来てくださいました。利用者さん・職員も一緒になって踊りました。「初めて踊った!!嬉しかった!!」「見た事はあるけど、踊るとは思わなかった。楽しかった!」等の感想と共に涙を流して喜ばれる利用者さんもいらっしゃいました。



▲扇を使った華麗な舞いにみなさんうっとり

理事会 だより

第8回定例理事会は、2月28日(土) 14:00~17:00で開催し、議長より成立していることが宣言されました。

■法人運営・承認・決裁事項

- ①第39回通常総代会第1号議案について、全総代を対象によびかけ「ブロック別方針討論集会」を開催しました。これまで3つのブロックで議案説明および意見集約が報告。
- ②山口宇部空港の特定利用空港化の内容を知らせるパンフレットを作成し、ひろく市民、健文会組合員などへひろげます。
- ③次期、理事、監事の役員改選について区分や定数(選任数)を確認した。公告期間4月16日(木)~5月15日(金)。
- ④「新賃金体系への移行」「週休2日制(1日の所定労働時間8時間)」「昇給

月の統一(4月または10月)」それにもなう就業規則の変更などを確認しました。

- ⑤年度末「総達成」月間(つくし月間)の進捗状況について報告しました。
- ⑥「減資・自由脱退の90日前予告」の手続きについて、3月27日を振り込み日としました。

■報告事項

【経営報告】

・2025年度1月度(単月)の経常利益は314万円の黒字(予算比△203万円、前年比△430万円)となりましたが、4か月連続で予算に届きませんでした。2025年度(4~1月)の10か月累計では、+8,649万円の黒字(予算比+168万円、前年比+3,877万円)でした。1月度も予算未達となり、必要利益未達となりました。

私の職場
紹介 30

生協小野田
診療所

私たちはだれもが安心して医療を受け続けられるよう取り組んでいます。経済的に困難な方には無料低額診療事業を、通院手段がない方には無料送迎車を、通院困難な状態になった方には訪問診療(往診)を行っています。



常勤医師は山本優里所長(総合診療専門医)と藤田麻美医師の2名で、患者さんの思いや背景まで丁寧に聞き取りながら診療を行い、必要があれば地域の専門の医療機関と連携・紹介をしています。

午後は毎日訪問診療(往診)に行き、「在宅療養支援診療所」としてご自宅や施設での「看取り」まで含めてサポートをしています。

また山口大学総合診療プログラムの研修施設として研修医や医学生の受入も積極的に行っています。

生協の診療所として班会や地域訪問など地域の組合員さんとともに地域活動にも参加。地域の医療・介護・福祉の拠点となり、安心して住み続けられるまちづくりを実践していきます。

【住所】山口県山陽小野田市くし山1-17-20

【TEL】0836-84-2533

長生炭鉱の追悼式

長生炭鉱の水非常を歴史に刻む会 理事 藤本 一規

2月7日、日韓の遺族や市民ら約800人が参列する中、長生炭鉱水没事故84周年犠牲者追悼集会が開かれました。韓国からは70人を超える参加があり、韓国行政安全部の張銅洙(チャン・ドンス)過去



史関連業務支援団長は「まだ遺骨が見つからない犠牲者についても調査を継続し、韓国政府は全ての強制動員犠牲者に対して責任を果たすことを約束する」と述べました。日本側の参加は、山口県と宇部市のみで、日本政府は出席もメッセージも寄せませんでした。

同日、遺骨収容に参加していた、台湾のダイバー、ウェイ・スーさんがお亡くなりになるという痛ましい事故が起こりました。亡くなられたダイバーとご遺族に、心から哀悼の意を表します。

PEACEコンサートを開催しました



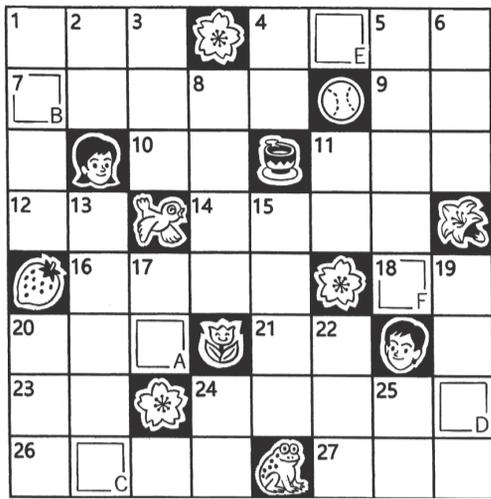
同日、平和の歌を歌いつなぐ「雑花塾」によるPEACEコンサートを開催。当日は地域組合員・職員組合員・関係者等が集まり、リハビリステップげんきの会場に50人も集まりました。

憲法 25条(生存権) 9条(平和主義) 13条(幸福追求権) が活きる社会の実現をめざします。

【ヨコのカギ】

- 1 水戸黄門の……の御紋
- 4 大河ドラマ……兄弟!
- 7 度量が大きいこと
- 9 十二支の2番目
- 10 対義語は塩基
- 11 食器をふく布
- 12 Fで表す温度
- 14 本を読むこと
- 16 見物して回ること
- 18 気が合う仲間、ナニが合う?
- 20 酒井法子主演ドラマ「星の……」
- 21 春の七草の一つ
- 23 ドストエフスキーの小説「……と罰」
- 24 市場の番人、公認……
- 26 木の年齢がわかります
- 27 ……物とは落とし物

クロスワードパズル



【問題】二重ワククの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

●2月号の答え **もうすぐ春**

2月号当選者 (応募48通、正解48通)

- 宇部市中野開作 藤永陽子さん
- 宇部市上野中町 島崎共子さん
- 宇部市今村北 豊田君江さん
- 宇部市亀浦 酒本富士江さん
- 宇部市東岐波 高草澄子さん
- 防府市田島 荒瀬スミ子さん
- 宇部市川上 飛田愛さん
- 山口市宮野下 有倉美佐枝さん

おめでとう
ございます!

応募方法

答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、身近な出来事、ご意見ご感想など、ひと言そえて下さい。ご意見ご感想は、掲載させていただくことがあります。ご了承下さい。

- 当選者に薄謝 8名様分
- 締切: 2026年4月末日 ●発表: 2026年6月号にて
- あて先: 〒755-0005 宇部市五十目山町 15の7の1 健文会「ひろばクイズ係」まで

FAX: 0836-34-2512
メール: sosiki_kenbun@yahoo.co.jp

【タテのカギ】

- 1 サハラ砂漠がある大陸
- 2 春の足……。……沙汰
- 3 やせがえる 負けるな……これにあり
- 4 鬼のパンツは……の皮
- 5 昔は江戸と言いました
- 6 切手の穴は……目
- 8 ギリシャ神話の地上最初の女性。……の箱
- 11 ……鳥はフェニックス
- 13 ……あかつきを覚えず
- 15 肉をいぶした保存食品
- 17 幼虫に羽が生えること
- 19 空室はありません
- 20 油揚げ入りの……そば
- 22 対義語は文系
- 24 フルートは……楽器
- 25 ……の上にも三年

組合員の声

【宇部市川上】

森山和美さん・64歳
宇部西高祭で買ったポインセチア・シクラメン・ビオラが元気いっぱい咲いています! 春が来たら西高はなくなるけど、三世代で楽しんだ思い出はずっと心に残り続けます。

【山陽小野田市鴨庄】

縄田香代子さん・78歳
毎号脳トレパズルを解いています。解答が出たときは嬉しいです。班会(ひろば体操の前)に「手話」を教えてもらっています。覚えて忘れたの繰り返しですが、一つでも二つでも身に付いたら嬉しい。

【防府市華城中央】

小川京子さん
山本理学療法士さんの体操班会に、友だちの紹介で四人で参加。その後二人が加入されました。友が友を呼び今では九人になりました。先日新年会があり二月末はハイキングを兼ねて花見。楽しい時間を過ごしています。

【美祿市美東町】

倉増澄子さん・81歳
健文会に入って一年足らずですがいろいろな行事や催し物に参加させていただいています。一月から美東ドレミファ倶楽部を作り、まだ六名ですが楽しく歌って語り合ったりしています。組合員も増やしていきたいと思っています。

【宇部市中村】

高巢和子さん・66歳
「花粉症について」の記事を読んでも参考になりました。昨年友だちが突然花粉症になりましたが、どこか他人事のように思っていました。でも先月から私も目が痒く風邪でもないのに鼻水がつつ! 花粉症の予備軍化も? 友だちや薬剤師さんに相談してみますね。

【宇部市中村】

待望の春が訪れました。町は色とりどりの花盛り。ピカピカの一年生に新社会人。夢と希望に溢れた春。しかし世界の紛争地帯の子どもたちはこの春を楽しめない。春を愛でられないまま命を落とす子も。一日も早く紛争が終結し平和が訪れますように。(編)

急募

お米カンパについて

現在、宇部・小野田の2か所でなんでも相談会&食材支援を隔月開催しておりますが、現在物価高騰の影響により、お米が不足しています。

皆様のご協力がたくさんの笑顔につながります。よろしくお願ひします。

職員募集!

健康をつくる 平和をつくる
いのち輝く社会をつくる仕事をご一緒に!

医師・看護師・薬剤師・歯科衛生士・介護福祉士・看護補助者・ケアマネジャー・事務職員・調理員など募集中です。

詳しくは医療生活協同組合健文会 総務部へお尋ねください。

電話: 0836-33-6644



「新住居表示」に変更になった際、ご一報、お願ひします

住居表示整備にともない、市区町村ごとに順次、新しい住居表示に変更されています。それにとともない、組合員の皆様に郵送する「残高通知」および「機関紙:健康のひろば」などが今後お届けできなくなることも想定されます。確実にお届けできるようにするため、組合員のご登録状況を順次変更しています。

お心当たりのある組合員の皆様につきましては、お手数ですが、健文会までご一報お待ちしております。氏名、住所、連絡先変更なども必ずお知らせください。

こちらのQRコードを読み取ると公式LINE (毎週月曜日に配信予定) のページへいくことができます。

麻雀牌・碁石・将棋駒
捨てる前にご寄付を

使わなくなった麻雀牌・碁石・将棋駒が眠ってませんか? 不要でしたらご寄付ください。班会、サロン・事業所などで使います。

戦争体験集

発行します

3月31日発行
1冊100円(予定)

戦後80年企画として、組合員からお寄せ頂いた戦争体験記を1冊(A5版)にまとめました! 平和について考えるきっかけになってほしいと想いを込めました。ぜひご購入下さい。

診療体制表はこちらのQRコードを読み込んでください。

