

要予約 無料法律相談

6月22日(月)14時~15時半

担当/山口第一法律事務所 横山 詩士 弁護士

7月27日(月)14時~15時半

担当/山口第一法律事務所 内山 新吾 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4月30日現在

- 組合員 18,797人
出資金額 588,886,000円
平均出資金額 31,329円
支部数 23支部
登録班数 163班

〒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

お口から「健康と元気」をつくりましょう!



6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です

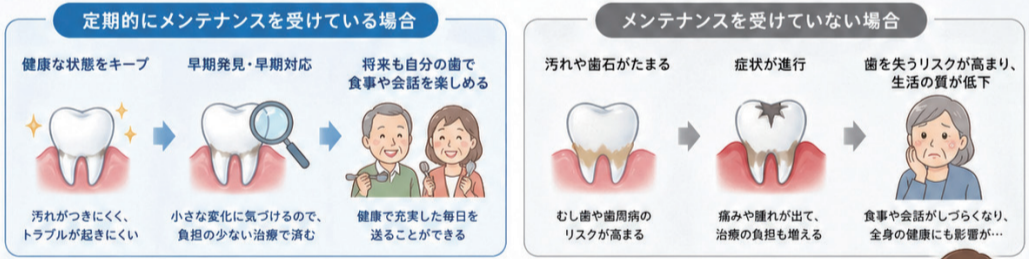
歯のメンテナンスの重要性

~健康な歯は、人生をもっと豊かにします~

毎日の歯みがきに加えて、定期的なプロのケアを受けることが、お口の健康を守り、全身の健康や生活の質の向上につながります。



メンテナンスの有無で、将来のお口は大きく変わります



だからこそ! お口の健康は、一生の財産です。定期的なメンテナンスで、未来の笑顔を守りましょう。

歯科のメンテナンスは虫歯や歯周病の予防だけでなく全身の健康維持にも重要です。定期的なクリーニングにより日常の歯磨きでは落としきれない汚れや歯石を除去し口腔内を清潔に保てます。

生協下関歯科 歯科衛生士 長谷川 洋子

光学印象機(口腔内スキャナー)



皆さん、歯の型どりをする時に苦しい思いをされたことはありませんか?

小野田歯科が導入した光学印象機(口腔内スキャナー)は精密かつ短時間で歯型をスキャンすることができ、皆さんの負担を軽減することができます。

また3D画像で確認もできるため、皆さんにもご自身の口腔内の状態を視覚的に確認してもらうこともできます。

生協小野田診療所 歯科 事務長 現海 来夢



子育てサロン



協立歯科では、毎月第3火曜日13時から14時に「子育てサロン」を開催しています。対象は、乳幼児と保護者または妊婦さんです。

協立歯科 主任 関谷 京子

原水爆禁止日本協議会

2026 国民平和大行進  
一緒に歩きましょう!

全国から被爆地広島・長崎をめざして歩く2026年原水爆禁止国民平和大行進が始まりました。山口県入りは7月20日、下関からの予定です。核に頼ろうとする人たちのせめぎあいに、平和をつくる健文会として意思表示をしていきましょう。



健康まつり2026開催のお知らせ

2026年10月4日(日)

場所は宇部市恩田スポーツパーク 少雨決行

生協強化月間のなかでのまつりです。健康づくりや楽しいイベントを沢山企画します。地域組合員、職員組合員が共同出店する模擬店などもあります。秋の一日の思い出に、ご家族・お友達を誘い合せてぜひ、遊びに来てください!



2026年度はみんなで!

班づくり 班会開催 担い手ふやし **に力を入れる年**

班は私たち協同組合の基礎単位であり、組合員の要求を実現する場として大切な役割を持っています。いつまでも「健康に暮らしたい」「豊かな人生を送りたい」という願いは一人では実現できません。班は同じ要求でつながっている組合員同士のふれあいの場であり、「医療福祉生協に入ってよかった」という満足度を高めるきっかけになります。また、地域のゲストがいちばん医療福祉生協の活動に身近に参加しやすい入り口でもあります。

担い手(班長・支部運営委員・手配り・ここって支援員など)は事業活動のなかみを一緒に考え、ときには企画を運営する役割を担っていただくこともあります。地域・事業活動を支える担い手として活躍できることが私たち組織の特徴でもあり、魅力でもあります。

2026年度は班の魅力や役割を再認識し、協同組合に関心を持っていただける人との出会いを多くつくる年にしましょう。そして、自分たちが住んでいる地域の安心のネットワークをさらにひろげましょう。

(組合活動委員会・事務局長 藤田博史)

熱中症を防ぐための予防策

POINT 01 暑さを避けましょう

- 日陰を歩く
- 日傘・帽子を使う
- 扇風機やエアコンを使う



POINT 02 服装を工夫しましょう

- 太陽光の下で黒色系の素材は避ける
- 吸汗・速乾素材や軽・涼スーツを活用



POINT 03 こまめに水分を補給しましょう

- 『水分をとり過ぎると汗をかき過ぎたり体がばててしまうのでかえってよくない』というのは間違い!!
- しっかり汗をかくのも大事  
→水分や塩分の補給をする。(水1Lに対して塩1から2g)  
→ビールは尿量を増やし体の水分を排出する
- 軽い脱水状態の時はのどの渇きを感じません。渴く前や暑いところに出る前から水分補給を



POINT 04 急に暑くなる日は注意しましょう

- 暑くなりはじめ、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は注意

POINT 05 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 梅雨の合間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日は特に注意



POINT 06 個人の条件を考慮しましょう

- 深酒をして二日酔いの人是非常に危険!
- 発熱している人、下痢などで脱水状態の人、肥満の人、小児や高齢者の人、心肺機能や腎機能が低下している人は熱中症に陥りやすいので暑い場所での運動や作業に気を付けましょう。



サロンにじ みそづくり



4月1日(水)、いつもは小物づくりの時間ですが、昨年11月に作ったお味噌が完成したため、作った人たちに配りました。とっても良い匂いがしました。食べるのが楽しみです。



山陽小野田ブロック おのだサンパーク 街頭募金

偶数月の第三木曜午後定例で続けています。この日は新しい支援部職員と支部から90代の初参加の方も交えて強い風の中、立ちました。新しい風が吹いていた為か、多くの協力が寄せられました。



地域フラスコ

恩田西支部 がんこ結び



4月17日(金)、この日の献立はちらしずし、すまし汁、たけのこの煮物、つけものとかだものでした。みんなで「いただきます」と合掌して楽しく食べました。

厚南支部 レクリエーションダンスお試し班会

4月6日(月)、民謡なごみ会の方々のご指導で新企画を開催。レクリエーションダンスとは①簡単で、②自由に、③創造性を持って、音楽に合わせて踊るダンスです。楽しくのびのびと踊りました。



有償ボランティア事業「ここって」の支援員・利用者を募集しています。

連絡先

まちづくり組合員活動支援部  
☎ 0836-34-2510

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。

介護事業所  
DIARY

協立グループホームかいなん

入所者様全員と職員とで、お花見食事会に出かけました

春の穏やかな景色に魅せられ、いつもより食がすすみました。

コロナやインフルエンザの流行で、外出食事会の企画はなかなか実現できませんでした。

今回ようやく実施できたことに職員も感無量でした。



今年もよう咲きましたね。

かめうら苑 春のお花見食事会

施設見学・入所申込み受付中

お気軽にお問い合わせください。TEL 0836-43-7571



私の職場  
紹介⑧

生協  
上宇部クリニック

生協上宇部クリニックは、地域の皆さまが住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるよう、幅広い医療・生活支援を提供しています。自治体健診や企業健診など各種健康診断、予防接種にも対応し、疾病の予防・早期発見に取り組んでいます。通院が困難な方には訪問診療を行い、ご自宅での療養をサポートいたします。また、送迎サービスや経済的な理由で受診をためらう方にも安心していただけるよう無料低額診療事業も実施しております。さらに、介護保険や日常生活に関するご相談にも丁寧に対応いたします。地域のニーズを把握し地域に寄り添い、信頼される医療機関を目指しています。



【住所】宇部市海南町2-25  
【TEL】0836-33-3395

通信教育2026  
お知らせ

学びは必ず地域や職場を支える確かな力に

- 健一 「通信教育申し込みの時期じゃね」
- 文太 「今年は健文会独自コース(仮称)がスタートするよ!」
- 会子 「健文会50周年記念誌をもとにしたオリジナルテキストなんよね?」
- 健一 「そもそも健文会っちゃあ何なんかがわかる、ちゅうこと?」
- 文太 「何を大事にして、どんなことをしてきたか。これからのことを話し合ううえで“基本のき”かもしれん」
- 会子 「うちの支部は毎年グループエントリーするんじゃけど、今年の候補になっちゃうよ」
- 健一 「そりゃええことじゃね。一緒に学ぶと、共通の言葉が増えて、話もはずむよね」
- 文太 「医福連では協同組合の価値と医療福祉生協コースが始まるらしいよ」
- 会子 「去年は国際協同組合年じゃったからICA協同組合原則のことを知る機会があったよね。これも“基本のき”かもしれんね。どれを受講するか、よう相談しよう」

ともに学ぶことで気づきが生まれ、語り・分かち合うことで、一人では得られない力が広がっていきます。こうした積み重ねが、組合員一人ひとりの成長と、健文会の前進につながります。

健文会独自コース



医福連コース  
外部コース



9月開講のお申し込みは7月20日まで。申込用紙に記入の上、総務部・育成課・渡邊まで。

お問い合わせはTEL0836-33-6644

韓国社医連との交流

4月22~24日、韓国社会的医療機関連合会(社医連)※1 加盟事業所の職員11人(医師、歯科医師、歯科衛生士、看護師、介護職など)が山口民医連※2 を訪問。山口民医連・野田浩夫会長の歓迎挨拶「医療を良くしようとする運動は必然的に患者の生活全体を支援し、社会や国家に関わる運動に発展する。そのあり方について民医連と韓国社医連は今後交流を続けて相互理解を深めることを期待したい」の言葉通り、貴重な第一歩に。健文会の各事業所見学・交流では、患者・利用者へ寄り添ったケア実践の追求や、地域組合員活動による地域活動、自治体・住民と連携したまちづくりの実践に関心が寄せられ、健文会からの参加者も地域医療運動の役割を再認識する機会となりました。



宇部協立病院前で

長生炭鉱、岩国基地、上関では、歴史認識、平和、環境・反原発の課題について学び合いました。写真は長生炭鉱水没事故犠牲者追悼碑



※1 韓国における、医療・福祉の産業化に反対し、地域住民の健康権を守り、人権・平和という社会的な価値の実現をめざす連合体  
※2 健文会の事業所が加盟する全日本民主医療機関連合会(無差別・平等の医療と福祉の実現をめざし、地域住民と医療・介護従事者が共同して活動する医療・福祉団体の連合体)の山口県内の連合組織

理事会だより

第10回定例理事会は、4月25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た。

■法人運営・承認・決済事項

- 「理念とありたい姿起草委員会」から提案された「理念(案)」を承認した。
- 健康まつり2026(仮称)を10月4日(日)宇部市恩田スポーツパークで開催する。
- この度「健文会SDGs宣言」をまとめ、健文会のとりくみをひろく知らせていく。

・第39回通常総代会の第1号議案・情勢部分について意見交換し、補強修正をおこなった。

■報告事項

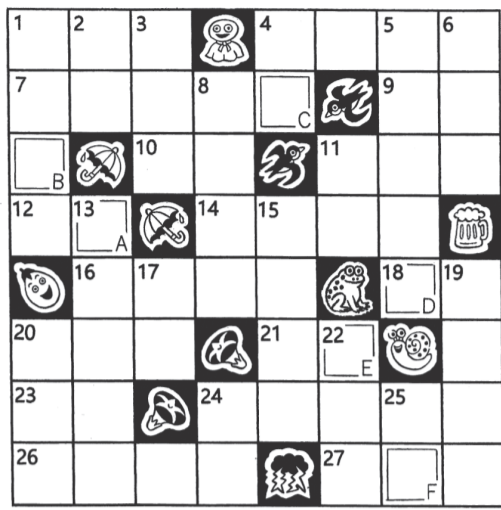
【経営報告】  
・2025年度3月度(単月)の経常利益は16万円の黒字となった。2025年度の12か月(4月~3月)累計では+5,784万円の黒字(予算比▲4,866万円、前年比△629万円)の未達となった。  
・山口民医連として4月22日(水)~4月24日(金)の3日間、韓国社会的医療機関連合会から11名の訪問団を受け入れ、視察研修や互いの活動について交流を深めた。

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 ……から目薬
- 4 イケメン。……ボーイ
- 7 明智光秀が織田信長を討った……の変
- 9 ……木も眠る丑三つ時
- 10 6月の第3日曜は……の日
- 11 ……の前の静けさ
- 12 ちょん……頭の髪姿
- 14 イギリスの国旗は……ジャック
- 16 野球に熱中する生徒
- 18 ……手帳。……家庭
- 20 穴道湖の貝と言えば?
- 21 ……書。右……上がり
- 23 愛媛県の昔の国名
- 24 リラの花のことです
- 26 腹ペコ状態
- 27 留守のふりをする

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?

●4月号の答え 花粉症  
4月号当選者(応募59通、正解59通)

- 山陽小野田市栄町 竹内信之さん
- 宇部市上宇部 肥塚稔子さん
- 宇部市黒石北 三好久子さん
- 下関市向山町 藤山恭子さん
- 宇部市東平原 田辺一恵さん
- 防府市西仁井令 津守和子さん
- 宇部市明神町 渡壁綾子さん
- 山口市阿知須 江本信子さん

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、ご意見感想など、ひと言添えて下さい。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6月末日 ●発表: 2026年8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 洋間ではなく和室です
- 2 忙中……有り
- 3 ……あつての物种
- 4 旅の……はかき捨て
- 5 チェリー
- 6 宮本……も二刀流
- 8 鳩山由紀夫元首相の愛称、……人
- 11 自転車の逆走に……切符
- 13 シアター
- 15 会合後に開く会合
- 17 矢を放つ武器
- 19 ……バックの腹筋
- 20 生き物を飼うこと
- 22 昔は行水にも使用
- 24 ……天家。千秋……
- 25 恩返しをする鳥

組合員の声

【宇部市吉見】

常富京子さん・75歳

主人の介護が10年目に入りました。朝、デイサービスの迎えの車を待つ間にやる、じゃんけんやしりとりで小さな幸せを感じながら、いつまでも続けられますようにと願っております。

【山陽小野田市中川】

野村みゆきさん・66歳

今年も我が家の桜が見事に咲きました。最近では春と秋が無い(二季化した)とよく言われるようになりましたが、本当にその通りで、我が家の桜もあつという間に咲いてすぐ散ってしまいました。四月なのにもう夏が来たかと思うような陽気です。四季が無くなるのはとても残念な気持ちになります。

【山口市宮野下】

蔵重千恵子さん・73歳

先日姉が亡くなりました。戦争中に生まれ父親は戦死。戦後、母の再婚によって養父に育てられました。苦労もいろいろしたと最近聞きました。もう少し話を聞いておけば良かったと思いました。戦

中の「母子手帳」のようなものが形見として残りました。

【下関市豊田町】

吉岡和巳さん・66歳

「お一人様」の生活にも慣れ、世に言う「終活」を始めました。物を減らすことから始めようと色々なグッズをショップに持っていくのですが、帰りには何かを買っている始末。いつになったら片付くのやら…

【山陽小野田市厚狭】

河原レイ子さん・74歳

今回の「組合員の声」でお友達が毎号脳トレでパズルを解いていると書かれているのを読みました。今まで挑戦したことがなかったのですが、脳トレという言葉に日頃

の怠慢を反省し毎号提出するのことにしました。きつかけをありがとございました。

【山口市吉敷佐畑】

藤原多美子さん

ホルムズ海峡の封鎖で食料品の包装材料が手に入らないとか。この際昔のように新聞紙とかを使えばプラごみの削減になるのではないのでしょうか。

6月は「水無月(みなづき)」といいますが、この「無」は「の」という意味なので、文字通り「水の月」=「田んぼに水を引く月」という説が有力です。こんな気候や世界情勢で、米価はどうなるのかと今から心配な毎日です。(編)

急募

お米2合カンパ募集中

日頃からお米カンパ運動にご協力頂きまして、ありがとうございます。おかげ様で食材支援を通して、困窮している方々にお配りすることができました。毎月70キロのお米を要します。お米高騰の時期ではございますが、引き続きみなさまからのご協力をお願いします。



健文会・組合員の皆様へ  
のお願い

組合員ご本人様に機関紙「健康のひろば」、「残高証明のお知らせ」を確実にお届けするため、以下の点でご変更があった際にはご連絡お待ちしています。組合員ご本人様が……

- ①「転居」または「新住居表示の変更」で住所や電話番号など、連絡先を変更された場合
- ②「氏名変更」された場合
- ③「死亡」された場合

まちづくり組合員活動支援部  
☎(0836)34-2510

お手数をお掛け致します



基石・将棋駒・麻雀牌  
ありがとうございました

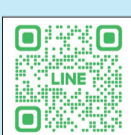
受け付け、終了させて頂きました。ご寄付頂いたものは、地域の班活動や事業所などで活用します。



診療体制表は  
こちらのQRコード  
を読み込んで  
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。



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と一緒に!

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



戦争体験集 販売中  
カンパ100円~  
お手元にどうぞ

