

### 世界の宝「憲法9条」を守ろう！

私たちの願い  
一人ひとりが人間として尊重される  
社会をめざし、様々な人々と手をつ  
なぎあい、医療、福祉、介護の事業  
と運動をととして、健康をつくる、  
平和をつくる、いのち輝く社会をつ  
くることです。

## 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況

組合員11,434人 出資金3億6,733万6千500円 (2025年2月28日現在)

新加入者307人 増資者2,449人 (4/1~2/28)

発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

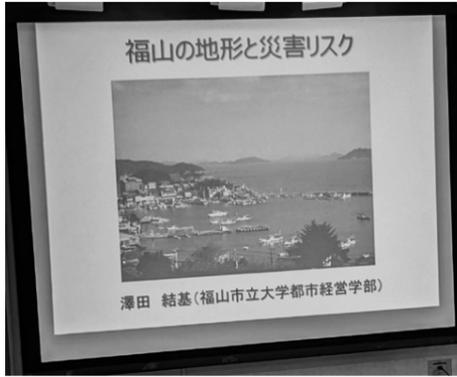
●1部10円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



柄の浦 常夜灯ライトアップ (2025年3月22日)

# まちづくり学習会「福山の災害に備えて」

～実験と講義を備後の里5階で開催！～



3月11日(火)「福山の災害に備えて」と題して環境学習会を開催しました。医療生協組合員・職員のほか、備後の里職員、北部地域からは地域包括の方や民生委員さんも参加して37名でした。講師には福山市立大学都市経営学部教授の澤田結基先生をお招きし、「福山の地形と災害リスク」について学びました。くしくも14年前の3月11日は、東日本大震災が発生した日にあたり、中川恵子まちづくり委員長の挨拶の冒頭で東日本大震災に触れ、黙とうを行ってから講義に入りました。

講義は、土地の形を研究し、理由を探ると災害リスクが分かるという興味深い内容でした。「東京には坂が多く、「台地」がある。台地は海面より高く津波は来ない。山がないので土石流は起きない」ということなどから東京は災害リスクの低い地域であるとのことでした。災害に強い台地に武家屋敷が建ち、上野や浅草など低地に下町をつくったという話は納得でした。反対に、広島県には「台地」がなく、花崗岩で出来ていて風化しやすく軟弱なため、災害リスクが高いとのことでした。その後、花崗岩の風化で出来た砂が雨に流されて三角州が出来る実験を行いました。また、水と砂の入ったペットボトルを振ると、水分が砂より上昇し砂と分離する、地震による液状化の実験も行いました。三角州や液状化がどうやってできるのかを実際に見ることができよくわかりました。

地形を理解することのひとつとして、「福山駅から南側は三角州できており、地震によって液状化するので車での避難は危険である」ということも知りました(渋滞して逃げられないというリスクもある)。福山の地形は低地(三角州)と山地できており、三角州は地震にも脆弱であるとのことでした。私たちが住んでいる土地がどういう地形で何が起こり得るのかを理解することでも大事なことだと学びました。

今回「災害について」の学習をすることで防災意識を高める良い機会となりました。皆さん、「福山は安全」という意識は捨てて、今すぐ災害への備えを始めましょう。そして災害が発生した時、どこに避難するのか、ご家族やご近所の方と避難先の情報などを普段から確認しておきましょう。

### ※澤田結基先生からの今すべき災害への備えについて

- ◎「自分の地域は安全」という意識は捨てる
- ◎住んでいる地域の地形を確認する
- ◎ハザードマップを見て、具体的な危険を認識する
- ◎豪雨、地震発生時の短期(避難)、中期(備蓄等生活維持)計画を立てる
- ◎まずは水の確保を(澤田先生自身の東日本大震災経験値より)

## みんなの家で着物市開催



城北支部は第2回着物市を3月20日(木)に開催しました。2月20日の予定がコロナ感染で1ヶ月延期したにもかかわらず、約70名の方が来られ賑わいました。遠くは沼隈の方からも来られ、「着物市初めて来ました。こんなに沢山の着物があるのも楽しみです」とおしゃべりもはさずんでいました。「着物も自分で着たらいいね」「洋服も縫ってみたい」と会話が途切れることなく続いていました。この着物市の後、リメイク班と着付班の2つの班が結成されました。

家で眠っている着物が色々な形でよみがえるのは、支部で預かっている私達もとても嬉しくなります。又、3回4回と続けていける様に頑張ります。



3度目の成人式?! 着納めができました。中には4度目の人も?



すこしお生活 今月のメニュー

鶏と春キャベツのさっぱり炒め

1人当たり・213 kcal  
・塩分：0.8 g

〈材料〉 (2人分)

- ・鶏もも肉 …… 160g
- ・醤油 …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1
- ・みりん …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ1/2
- ・春キャベツ …… 2枚(80g)
- ・しめじ …… 1/2株(50g)
- ・塩 …… 少々(0.4g)
- ・こしょう …… 少々
- ・酢 …… 小さじ1
- ・白ごま …… 小さじ1/2
- ・ごま油 …… 小さじ1



〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切り、春キャベツはざく切り、しめじはほぐしておく。
- ② ビニール袋に鶏肉を入れ、醤油、酒、みりんを入れてよく揉み込み、10分ほど置いて下味を付けたら、片栗粉を入れて全体にまぶしておく。

- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②の鶏肉を両面焼く。
- ④ ③の鶏肉に火が通ったら、春キャベツとしめじ、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ ④に酢を加え軽く炒めて、火を止める。
- ⑥ 皿に盛り、白ごまを振る。

コメント:「旬の柔らか春キャベツを使ったさっぱり炒め! 酸味がクセになる♪」 石井管理栄養士

2024年度第2回福山市国保運営協議会を開催!

1人当たり保険税額、昨年より9,903円値上げ! 4年間で26,199円値上げし、129,967円に!

2月5日(水)2024年度第2回福山市国民健康保険運営協議会が開催されました。昨年、広島県統一保険料への移行が5年先延ばしになって、各市町が保険料を算定することになりました。しかし、福山市は県が示す保険税に近づけるため、4年連続値上げを諮問しました。6月議会で採決される予定です。福山市社保協としては、福山市に対する要望書と6月議会に向けて国保税の引下げを求める請願を検討しています。

福山市によると、2024年度国保税収入は予算収納率を上回る見込みで2億3568万円の黒字となる予定。支出は、被保険者の1人当たり医療費が当初の見込みよりも減少したことで、予算を下回る見込みとのこと。ところが、2025年度の予算編成方針では、高齢化の進展や医療費の高度化により、1人当たり医療費が高騰すると判断し、値上げに踏み切っています。

少子高齢化と社会保険の適用拡大で被保険者の人数が減る中、医療の高度化による医療費の増大を考えるに、県市町の特別会計では制度維持が困難になってきています。速やかな国からの分担金を引き上げることが求められています。

公式アカウント〜福山医療生協LINE〜

友だち募集中

【登録方法】

右記のQRコードで友達登録してください。福山医療生協の医療・介護事業所や組合員活動、健康づくり等の情報をお知らせしています。ぜひ、登録をお願いします!



たすけあいの会 活動会員大募集!

暮らしの中の「困った」をサポートする有償ボランティアです。あなたの経験、技術、人助けの気持ちを心からお待ちしております。

作業内容

室内掃除など家事援助、草むしり、草刈り、剪定、伐採、網戸・障子張り替え、家具移動、不用品処分、院内付き添いなどを行っています。

《作業料》1時間800円 【連絡先】080-6340-4479(西澤)

診療所からのお知らせ

■城北診療所 ☎ 084-923-8161

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 (予約制)	山崎	松隈	山崎	山崎	山崎	交替
	松隈	水谷	水谷	水谷	水谷	
			磯田 松隈		松隈	
午後 16時~18時	山崎	松隈	休診	佐々木	休診	休診
	藤原	藤原		山崎		
		心療内科 13:30~				

※健診は16時30分までの予約制です。

※栄養相談 午前9:00~12:00(金曜日は第1、3、5) 午後月・火・木(詳しくはお問い合わせください。)

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~(要予約)

■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 (予約制)	藤原	藤原	休診	休診	藤原	休診
		磯田				

※栄養相談 火曜日:隔週、金曜日:第2、4週目 9:00~12:00(要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:30~(要予約)

※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

\*\*\*\*\* 介護の相談は \*\*\*\*\*

- しあわせ居宅介護支援事業所 …… 921-6453
- 訪問看護ステーションしあわせ …… 973-6456
- ヘルパーステーション城北 …… 973-6455
- デイサービスすみれ …… 973-2218
- 看護小規模多機能しあわせ …… 921-5511

お楽しみクイズ?

どこの都道府県のことを言っているでしょう?

Q1・かかあ天下、雷、からっ風と言えは?

- ・歴史、文化、産業、自然、人物などを「上毛かるた」で表現しています。
- ・こんにゃくの一産地で、こんにゃく料理も有名です。

Q2・北京やニューヨークとほぼ同じ、北緯40度に位置しています。

- ・日本一深い湖があります。
- ・忠犬八公が生まれた地です。

【2月号の正解と当選者】

正解 ①明星 ②童話 ③団扇(うちわ)

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。

奈良津町 M.M様 東手城町 S.Y様

【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5 福山医療生活協同組合 組織部  
電話:084-999-9900 Fax:084-999-9901 Eメール:sosiki@fico-op.jp  
Eメールの場合、住所・氏名がない方が多いです。正解しても抽選から外れますのでご注意ください。

\* 締切:2025年5月10日消印有効

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただくことがあります。ご了承ください。

【読者の声】

・新春のつどいに初めて参加させていただき詐欺のお話など勉強させていただきました。又、おいしいお弁当もいただいて大満足でした。ありがとうございました。

・最近押し入れで眠ってた「ステッパー」を出してテレビを観ながら衰えていく足腰を強化させています。

・今月のメニュー(豆腐と長芋のもっちり焼き)を早速作ってみました。塩昆布がアクセントになっているのがビールによく合い、飲み過ぎてちょっと困りました。