

らぼり通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第148号 2020.3.15



撮影 藤木 澄男

「冬の風景・水仙」

水仙というと、寒さや雪に耐え凜と咲く花で清楚な花、潔い純粋なイメージを持って語られる花である。普通、水仙と言えば白色の方で黄色の方は黄水仙と呼ばれている。

実際に私たちが水仙を見るのは、庭先や花壇などに植え込まれた観賞用のものが多いが、伊豆の爪木崎や越前岬、淡路島などのように海辺に自生しているものを長年にわたって世話をし、手入れして公園とし公開しているものも有名である。

淡路島・灘黒岩水仙郷は日本三大群生地の一つで、約7ヘクタールの敷地に500万本の水仙が咲き誇っている。斜面を見上げると急斜面に群生する白・黄色の水仙と青い空のコントラスト。標高608メートルの山頂から見ると、海に飛び込む程の45度の急斜面に野生の水仙が咲き広がっている。海の青と水仙の白・黄色のコントラスト。多くの人がその自然の雄大さと美しさに心を奪われる。

日本の風景の多くは、自然と人が、暮らしの中で深く係わり、繊細なハーモニーとバランスを生み出して作られてきた。自然と人との共同作品である。

冬の最中に咲き誇る水仙の大群落、この野性味溢れる風景も、堂々とした人々の営みが、基礎にある。

今、当たり前にある風景は、人々の暮らしの中で守られてきたものである。暮らしが無くなれば、あつという間に消えてしまう風景なのだ。そして、風景が変わる時は一瞬である。

日本の風景を守る事は、人々の暮らしを守る事である。風景も暮らしも、一度壊れたら元に戻す事は難しい。守る事の方が何倍もたやすいのである。

歌声の転がり降るや野水仙

なお規

**4月20日より
ろっぽう診療所は
新しい診療体制となります**

2年間お世話になりました千葉所長が4月20日をもって退任されることになりました。その後の新しい診療体制は次の通りです。

所長に就任される高田泰幸医師(東神戸病院前院長)をはじめ兵庫民医連からの派遣のほか、藤井高雄医師も引き続き診療を担当していただきます。

診療科目は内科・小児科・リハビリテーション科、予防接種・健診のほか訪問診療など継続し、今後とも地域の医療と介護の連携をすすめ、組合員・地域のみならず安心してできる「かかりつけ診療所」の役割をめざしてまいります。

今まで
週3日だ
った夜間
診療は、
月曜日は
なくなり、
水曜日・
金曜日の
2日だけ
となりま
すのでご
了承くだ
さい。

4月20日以降の診療体制

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前	外来	外来	外来	外来	外来	外来
午後	~往診・予防接種~					
夜間			夜間診		夜間診	

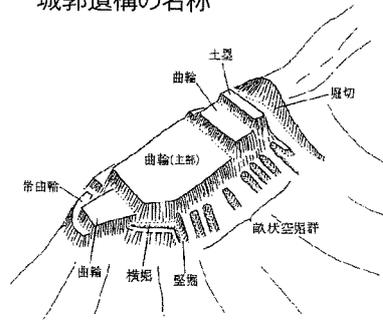
新シリーズ 中近世城郭の歴史と縄張(城郭遺構) 第1回 西尾孝昌

「城」という字は「土」と「成」で構成される文字の成り立ちから分かるように、元来は土で造られていた。南北朝期から戦国期にかけての激動期に築かれ、戦に使用された城は、山城を主とする「土城」である。姫路城や出石城など高石垣が出現する以前の城を「中世城郭」という。一方「近世城郭」は、織田信長や豊臣秀吉が全国統一に奔走した織豊期から江戸期にかけて築かれた。特に徳川政権が不安定な江戸初期には「築城ラッシュ」となり、現在の都市部に姫路城や篠山城など総石垣をもつ大規模な拠点城郭が出現した。但馬に存在する350を超える城のほとんどは土城で、高石垣をもつ近世城郭は出石城・有子山城・豊岡城・竹田城・八木城・生野城の6城しかない。因みに、姫路城などのように城の建物が現存するものを「城」といい、竹田城など石垣は残っていても建物が現存しないものは「城跡」という。一般的には「〇〇城」と呼び習わしてはいるが、厳密には但馬の城は総てが「城跡」(しろあと)である。

では土城の場合、どのような遺構(造り)があれば城跡といえるのであろうか。山城は険しい山を城砦化し、そこに立籠ることによって山裾から攻めてくる敵を撃退し、味方(城兵や領民)の生命・財産を守るうとする防御施設である。従って、敵が攻めにくく、味方が守り易い防御施設が要求される。山頂や尾根筋を階段状に削平して平坦地(陣地)としたものを「曲輪(郭)」といい、曲輪間の斜面を人工的にカットしたものを「切岸」という。曲輪が広ければそれだけ大勢の守備兵を収容できる。また切岸が高ければ高いほど敵の攻撃がし難くなり、斜面をよじ登ってくる敵兵を、守備兵が上の曲輪から弓・鉄砲・槍・飛礮・木などで迎撃することが容易となる。比較的登り易い尾根筋に、高い切岸をもつ曲輪を階段状に連続させるのはこのためである。

山頂に設けられた曲輪(中世城郭では主郭という)が最後の砦となり、主郭を攻略されたらその城は落城となる。さらに尾根筋の防御効果を高めるために、尾根筋に対して直角に掘り込んで障害を設けたものが「堀切」、谷など斜面からの攻撃を防ぐ施設が「縦堀」だ。斜面に縦堀を三条(本)以上並べた遺構を「畝状縦堀」とよぶ。また尾根筋と斜面の防御を一体化させた「堀切・縦堀」がある。これらは下から攻め寄せる敵兵の横移動を難しくし、堀に入った敵を上郭から容易に攻撃できる。特に戦国期には斜面の防御強化を図るため、沢山の縦堀や畝状縦堀、「横堀」(斜面の等高線に平行して掘られた溝)を構築することが一般的となる。さらに、曲輪の防御性を高めるために、戦国期には曲輪の縁辺部や曲輪の出入口である「虎口」などに「土塁」を設けることも行われた。土塁の上には塀や柵が設けられ、虎口には城門が構築された。

城郭遺構の名称



このように、山城の防御施設(城郭遺構)としては、曲輪、堀(堀切・縦堀・畝状縦堀・横堀)、土塁が一般的なものである。従って、自然地形とは明らかに異なるこのような遺構が山中に見られる場合、城郭として認定するのである。なお、「城の縄張」ということばは、元来城を造る場合縄を張って普請(土木工事)したことに由来するといひ、城郭遺構の配置(城郭プラン)という意味である。

2020年度 第25回通常総代会の公告

2020年3月15日
たじま医療生活協同組合

2020年度第25回通常総代会の開催をご案内いたします。

記

と き：2020年6月20日（土）13時から16時30分

ところ：但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

- 議 案：第1号議案 2019年度のまとめと2020年度の事業と運動のすすめかた
 第2号議案 2019年度の決算報告および監査報告承認の件
 第3号議案 2020年度予算承認の件および役員報酬承認の件
 第4号議案 役員選任の件
 第5号議案 総代選挙規約改正の件
 第6号議案 議案議決効力発生承認の件

以上

総代選出 選挙区・定数の確認公告 3月31日現在での組合員登録者（理事・監事・家族組合員は不可）

受付期間：各支部総会の前日まで 総代の届出締切りは5月15日（事務局まで）

支部名 地域名	新田 中筋	神美	鶴城	亀城	北西	日高	出石	きたみ	やぶ	朝来	美方	職員	合計
総代数	19	9	9	11	12	9	5	6	4	4	4	8	100

地域区分理事候補推薦に先立っての公告

区 域	全体 区分	港地区を除 く旧豊岡市	港地区以外の旧豊 岡市を除く北但	南但	合計
理事数	6	10	7	2	25
監事数	3				3

区域別推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員は、申し出を事務局で受け付けます。
 申し出期間は3月15日から4月末日までとします。

理事のつづやき

稲葉 世津子

年明けより雪もなく、暖かな冬を過ごしている。こんな冬を過ごせるなんて一人住まいの身にはとても有り難い。

米作りの時期に水が無い、夏の日照りも気になるけれど除雪という大仕事、本当に大仕事、これをしなくて良いのは何と有り難い事だろう！

思い返せば嫁いで40年以上になるが、新婚旅行から帰ったその日、3月も20日を過ぎているというのに、長靴以上の大雪で家に辿り着けなかつた。これが始まり！育ったところ

は雪の恩恵で町の財政が潤っていたのか、目が覚めた頃には除雪など済んでいた。なのにこの地は起きてまず除雪、車庫に入れない時には車の掘り起こし、帰った時のために目印までつける。積雪の多い時期はいつもつた。

そのうち除雪作業は随分進

んだ。しかしながら降雪があると、風の吹き溜まりの我が家は今でも雪が多い。

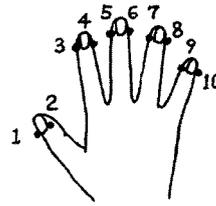
除雪一つ取っても先人は苦勞して生活し、今日の礎を築いてくれたという事、今を生きる私達はその恩恵に感謝し、次の時代を生きる子や孫の為に何が残せるのだろうか。感謝してもらえる様に少しでも考えていきたい。



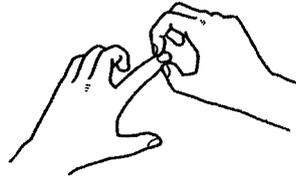
「がん」と向き合って 10 和田邦子

(前回の続き)

- ③ 運動以外にも免疫力を上げることをする。
 - ・腹式呼吸、爪もみ、ふくらはぎマッサージなど
- ④ 趣味とボランティアを大切にす。
 - ・民謡（唄、三味線、太鼓）は私の喜び！
 - ・三味線を生かして、尺八の人との介護施設へのボランティアや、老人会などへの参加
 - ・月1回、友人とカラオケを楽しむ
- ⑤ 何事も前向きに考える
 - ・これからの人生は楽しく、自分のしたいことやすべきことをする
 - ・病気のことはばかり考えず、くよくよしない



●刺激する場所
もむのは爪の生え際の両角です



●刺激の仕方
爪の生え際の角を、反対側の親指と人差し指で両側からつまみ、そのまま痛いぐらいの強さで押しもみます

「9割の医者は、がんを誤解している！」岡本裕 より

14. 転移して

2015年11月、4ヶ月に1回の血液検査と半年に1回のCT検査を無事に終わりました。手術から3年たっているのに「私はもう大丈夫」という安心感がありました。せっかく「e-クリニック」の考え方でやろうとしていたつもりでしたが、自分の中に油断があったのでしょうか。「これくらいはいいや」という軽い考えで、決めたことが崩れかけてきていました。

12月頃から、車に乗ってシートベルトをすると左横腹部に、時折違和感を覚えるようになりました。「変だな、筋肉痛かな」と思っていました、よくなりません。1月末から子ども達と旅行する予定でしたので、八鹿病院に旅行後受診するよう予約を入れ、少し不安はありましたが、旅行を楽しむことができました。

2月初めに八鹿病院で「脾臓や肝臓は大丈夫だが、脾臓がおかしいので、すぐにごがんセンターを受診したほうがよい」と言われ、5日後の予約を取り、がんセンターを受診しました。検査の結果、がんが再発していました。再発しないようにと、色々してきたつもりでいましたので、正直に言ってショックでした。結局、脾臓をとる手術を行うことになりました。

一方「e-クリニック」の岡本先生の意見も聞いてみたいと思いました。そこで、クリニックの会員は先生と面接相談できるという権利を使い、大阪まで出向きました。先生は「手術をして、もしも脾臓にもがんがあるのであれば、一緒に取ってしまうほうがいい。脾臓自身は取ってしまってもそんなに大きな影響はないだろう」と助言してくださいました。

ろっぽうクイズ

総代会を行うのは何月でしょう？

- ◎ 3月
- ◎ 6月
- ◎ 9月

はがき、FAX、メール

または待合室の応募箱にてクイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」まで応募ください。

正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は併せてご記入ください。締め切りは4月15日です。

ご意見・ご感想より

● 「世帯分離」初めて聞く言葉です。色々な方法があるんですね。困った時は、専門の方に相談するのが良いですね。この記事がいつか役立つかも：と思い、切り抜き保存することにしました。

● いつも「ろっぽうクイズ」だのしみにしています。

● はじめて手にとり読みました。色々と参考になりました。今後も気をつけて拝見したいです。

● 前回の答えは「◎望年会」でした。

● 正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。

● あめでどうぞございます。

- Y・Tさん (豊岡市)
- M・Tさん (豊岡市)
- k a s a n (豊岡市)

宛先
 〒668-0851
 豊岡市今森465-1
 たじま医療生協クイズ係
 FAX 0796-24-7010
 メールアドレス
 info@tajima-coop.com



ご存知ですか? ～各種控除を活用して住民税を非課税にしよう～

「障害者」や「寡婦・寡夫」であれば住民税が非課税になる場合も

税法上の「障害者」や「寡婦・寡夫」は、前年の所得が125万円以下であれば、住民税が非課税になります。所得125万円を超える場合は非課税にはなりません。所得控除により税金が安くなります。

(所得125万円とは給与収入204万円、年金収入(65歳以上)245万円です)

(遺族年金、障害年金、健康保険の傷病手当、雇用保険の失業給付金、労災の給付金などは税法上では所得になりません)

退職金は分離課税で別計算となります。



「障害者手帳」がなくても「障害者控除」認定を受けることができます

高齢者にとって「障害者手帳」取得は医療機関にいき診断書をもらわないといけないうなど、寝たきりや認知症の方にとってはたいへん負担が重いものです。

介護認定を受けている方は市区町に申請することによって「障害者控除認定書」が発行されます。認定基準は市区町によってちがいますので「介護保険の認定を受けているので障害者控除認定の手続きをしたい」ととりあえず介護保険窓口にお問い合わせください。

以前から認定を受けているのなら「障害者控除認定」のさかのぼりが可能です

税の申告は最長5年間のさかのぼりが可能です。もちろん「障害者控除」も5年間のさかのぼりが可能です。

障害者控除対象者認定について ～豊岡市の例～

◆障害者控除について

65歳以上の方で、以下の条件に該当する方は、所得税法の規定により、精神又は知的障害者、身体障害者に準じる者として、障害者控除の適用が受けられます。

◆対象となる方

要介護認定を受けている方で、その認定審査資料において、主治医意見書又は認定調査票のいずれかで以下の判断をされている方。

障害者	認知高齢者の日常生活自立度	Ⅲ	精神又は知的障害者に準じる者
	障害高齢者の日常生活自立度	B	身体障害者に準じる者
特別障害者	認知高齢者の日常生活自立度	Ⅳ 又は M	精神又は知的障害者に準じる者
	障害高齢者の日常生活自立度	C	身体障害者に準じる者

所得控除の基準日は、控除を受けようとする所得があった年の12月31日(この日までに死亡した場合は死亡の日)です。対象者の認定は、この日に有効な要介護認定に係る主治医意見書及び認定調査票により行います。

◆申請方法

市役所又は各振興局の介護保険担当窓口で『障害者控除対象者認定申請書』を提出してください。

◆認定

認定要件に該当するときは、障害者控除対象者認定書を交付します。該当しない場合もその旨を書面で通知します。

◆材料2人分◆

- 豆腐(絹ごし).....1丁(300g)
- 豚ひき肉.....150g
- プチトマト.....10個
- にら.....5本
- にんにく.....1片(10g)
- 生姜.....1かけ(10g)
- 油.....小さじ1
- A {
 - 味噌.....大さじ1
 - オイスターソース.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1
 - 豆板醤.....小さじ1/2
- B {
 - 水.....1カップ
 - 中華スープの素.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ1/2



1人分

391Kカロリー・蛋白質 24.2g
塩分 2.4g

「私のおすすめ料理」④8
プチトマトで爽やかな、味噌でコクの味わいを！
みそマーボー豆腐

管理栄養士 川戸 宏子

◆作り方

- ① 豆腐は1.5cm角に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れ、電子レンジで2分ほど加熱して、水きりをする。
 - ② プチトマトはヘタを取り、にらは5mm幅に切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて強火で2分ほど炒め、色が変わってきたら、にんにく、生姜を入れ、香りが出るまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒める。
 - ④ Bを加えてひと煮立ちしたら、①の豆腐を入れて3分ほど煮る。
 - ⑤ 水溶き片栗粉(大さじ1/2ずつ)を加え、混ぜながらとろみをつける。
- プチトマトとにらを加えて1分ほど煮て最後にごま油をさっと混ぜる。

学術運動交流集会

たじまから17人が参加



午後からの順天堂大学医学部医学教育研究部の武田裕子教授による講演では、SDH

参加者からは「色々な取り組み発表が聞けて、今後の活動の参考になった」「支部組合員数1000人で、35人が分担して手配り100%を続けている生活協の話が印象に残った。すごい！」などの感想がありました。

2月11日(火)兵庫民医連「学術運動交流集会」が神戸国際会議場で行われ、136演題の発表がありました。今回は左の写真のようなポスターセッションでの発表が多く、ゆっくりと見て回る事ができました。

(健康の社会的決定要因)を

わかりやすく教えていただきました。誰もが社会的に排除されないように、居場所・つながりを作り、役割を持つてもらふことと、健康でいられることとの関係性を学び、その大切さを改めて感じました。

たじま医療生協からの発表

「求められるものへの対応
～訪問介護のやりがいを知る～」
ヘルパーステーションえがお 細田 彩
「8年で20回 グラウンド・ゴルフ大会の取り組み」
事務局 春木 圭介