

2026



One for All, All for One.

1

No.601

からだとくらし

謹賀新年

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

2026年



●保育園での餅つきの様子

●「謹賀新年」の文字は緑井支部「梶の葉班」(書道班)の方が1文字ずつ書いてくださいました

組合員数 ● 40,635人 出資金 ● 13億4,922万円 (2025年11月15日現在)

発行：機関紙編集委員会 〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目19-6 TEL.(082)879-8124 FAX.(082)879-8182
ホームページ / www.hiroshimairyo.coop 健康まちづくりセンターEmail / kenmati@hiroshimairyo.or.jp

「からだとくらし」は
毎月、公式LINEで
配信しております



からだとくらし

地域の活動 2025

1年間の活動記録

楽しい! 嬉しい!

被爆80年目の年でした。

7月、平和夏のつどいに170名以上が参加し、原爆・平和について、若い世代とともに考えました。

お問い合わせ
広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター
☎ 082-879-8124

5 | からだとくらし

からだとくらし

ふれあい地区

この日のふれあい喫茶は、手作りの沖縄の揚げ菓子サーティーアンダギー。コーヒーのいい香りが漂うなか「美味しいね」とにっこり。久しぶりに会う方、お友達同士賑やかなおしゃべりに花が咲き、穏やかな良い1日でした。

あすなろ地区

地域の組合員さんと交流するのに料理教室はどうですか?

献立や準備は大変でも組合員さんから「塩を使っていないのに美味しかった」「楽しかった」と聞くと嬉しいですよ。あすなろ地区では複数の支部で開催しました。

歯科地区

2025年も、安佐南区民まつりに参加し、木材工作のブースを開きました。

17名の組合員さんのお手伝いで100人の子どもたちが工作を楽しみました。「去年も来たよ」「来年も来るからね。約束したよ」と嬉しい声もありました。

共立地区

あさひが丘支部では9月5日に、安佐北区地域支えあい課の管理栄養士をお招きして、高齢者に必要な栄養素を摂取しやすいメニューの料理教室を開催しました。「年1回は、こんな行事も楽しいね!」と、感想がありました。

津田地区

6月13日、かがやく会総会でときめき歌声班がお招きをいただきました。緊張感とトキメキを秘めて楽しく会場の皆さんと一緒に歌った1枚です。初めての思い出に残る経験でした。これからもつながりを大切に楽しい班活動をしていきたいと思っています。

沼田地区

被爆80年の9月、医療生協組合員として平和の願いを発信しようと「平和でこその文化展」を開催。沼田診療所の組合員ルームが心のこもった64点の作品と、平和を語り合う笑顔であふれました。

佐東地区

全支部で「こけんよ体操」を行っています。川内支部では9月に半年測定を行いました。最初は出来なかった椅子からの立ち上がりが出来るようになり、皆で拍手♡主治医にこけんよ体操の事を話したら「そういう運動はどんどんやって」と言われました。

東広島地区

組合員になって良い事は?
出資しても貯金のような利子はつかない
出資すると心と身体に今貯金より良い利子

東広島の組合員ふやしはこの言葉が大きな力になっています。

県北地区

県北地区(三次・庄原・東城)のみんなでウォーキングをしました。緑豊かな自然を満喫!

健康教室のお知らせ

10月のご報告

テーマ くすりと薬局の使い方
～よくあるご質問から学ぶ～

講 師 ドレミ薬局 薬剤師 大前 進さん

参加者 40名

今日は、昨年に引き続きドレミ薬局の薬剤師の方にご講演いただき、薬に関する幅広い知識をお話しいただきました。講演の中では、実際に患者様から寄せられる質問のひとつとして「家に残っているお薬の取り扱い」が取り上げられ、保存状態や有効期限によっては効果が変わることがあるため、気になる時は薬剤師に相談してみてくださいと呼びかけがありました。また、薬を正しく安全に使うためには、身近な専門家である薬剤師とのつながりを持つことが大切です。かかりつけ薬局を見つけ、普段から相談できる薬剤師を持つことで、いざという時にも安心につながりますね。



1月のご案内

テーマ

帯状疱疹ワクチンについて

日 時 1月24日(土)14:00～

講 師

広島共立病院

総合診療科医長・内科外来医長 吉國 晋医師

場 所

広島医療生協 虹の会館1階 ほっこり
(安佐南区中須2丁目19-6)

参加費 無料 いきいきポイント 対象

参加対象 地域住民のみなさま

地域の皆さまの健康作りをサポートさせて頂いています。個別でのご相談も承っておりますので、皆さまお誘い合わせの上、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

お問い合わせ

広島共立病院 地域連携部 ☎ 082-879-1111

11月 理事会だより (11/15 開催)

坂本理事長より、上安産廃場の盛り土調査について11/30に説明会が行われることと参加の呼びかけが報告されました。

① 生協強化月間の取り組み状況

加入は879人で昨年を51人超過していますが、増資は4,033万円で昨年を約1,000万円下回っています。11月は機関紙「からだとくらし」に増資の払い込み用紙を折り込み出資のお願いを行っています。12月以降年度末まで増資対策を強化した取り組みを行うことを確認しました。

② 2025年度理事会事業所管理部合同会議について

12月13日に医療生協さいたま行田診療所の事務長さんを講師に招き、理事会事業所管理部合同会議を開催することを確認しました。

③ 経営課題について

「2025年度上半期経営活動のまとめと下半期の課題」が提案され承認しました。また、公認会計士による決算往査の評価が紹介され、各事業所から出された2025年度決算予想を確認しました。10月の経営結果は1,380万円の黒字でしたが予算を1,014万円下回っており、危機感を持って経営改善を進めて行くことを確認しました。

④ 冬期賞与資金1.8億円の借り入れについて

冬のボーナス支給のための資金借り入れについて、もみじ銀行から行なうことが提案され承認しました。

⑤ 1万筆署名の到達

地域医療の崩壊を防ぐ請願書名は前回から大幅に増え6,156筆の到達となりました。12月までに1万筆の到達を目指して更にペースアップすることを確認しました。

地域での活動

祇園西公民館祭り(山本支部)

11/9

幅広い方が健康チェックに参加されました。雨の中でも地域の方の楽しい会話で公民館は賑やかでした。



班会やお楽しみ企画など、各支部の活動を報告します

日本高齢者大会inさいたま(かがやく会) 11/11~12



今年も元気に日本高齢者大会に参加しました。97歳の講師の方の凛とした生き方に圧倒!みんなで集まり、話し合う事が大切だと感じました。

ナンバーパーフレイス

9つのマス目のうち、空いたマス目に数字を入れていく論理パズルゲームです。
赤枠の数字の合計をお答えください。



	4	5				
3			7	9		6
2			8		4	
1			5		9	
	5	6	3	7		
2			9			1
6		2	8		7	
7	9			2		
			1	5		

遊び方

- ① 使用する数字は1から9までの数字のみです。
 - ② 各行各列に同じ数字は入りません。
- ～まずは空欄の少ない列から始めてみましょう！～

答え

正解者には抽選で5名に図書カードをプレゼントします。

締め切り：2月10日(火) 送り先や詳細はp8をご覧ください。

10月号の答えは…

「アキナスハ ヨメニクワスナ」でした。



当選者 みやびさん(八木)、佐竹 絹子さん(相田)、安達 和子さん(伴中央)
太田 富貞さん(可部東)、新迫 美香さん(毘沙門台) 正解者：70人

クイズ 答ハガキより

みんなの声



安佐南区にある総合病院ということ
で、年一回の健診。両親の入院でお世
話になつてます。スタッフの方が親切
で嬉しく思つてます。

(上安 M・Hさん 54歳)

秋の花粉の季節となりました。そろそ
ろ鼻がムズムズしてきたので、酷くな
らないよう気を付けたいと思います。

(中須 M・Sさん 63歳)

久地南エルモの主催で、「OMOI-YARU」
音楽祭がありました。ゲストの木山裕策さ
んは36歳で甲状腺癌になり、手術で声を失
う可能性があると言われ、ずっと夢だった
歌手に挑戦されたそうです。

(久地 S・Gさん 71歳)

今年もカープは残念な結果でしたが、
来年も期待して応援します。

(口田 M・Mさん 75歳)

毎回楽しみに拝読しています。特に歴史
紀行は興味深く、知らない事が多くて
嬉しいです。

(伴東 E・Oさん 78歳)

簡単 正月料理

牛肉すし



錦糸卵とのり巻
散らして完成！

【材料（6~7人分）】

牛肉(こまぎれ) —— 150g
米 ———— 3合
ごぼう ———— 1本

A 合わせ酢 ———— 大5
砂糖 ———— 大3
塩 ———— 小1

醤油 ———— 大1と1/2
酒 ———— 大1と1/2
砂糖 ———— 大1

B だし汁 ———— 大5
醤油 ———— 大1
砂糖 ———— 大1
酒 ———— 大1

【作り方】

- ① 米は洗って、昆布、酒(大1)を加えて炊き、合わせ酢を合
わせ、酢めしを作る。
- ② 牛肉は1口大に切り、Aを煮立て汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ごぼうは少し大きめの笹がきにして酢水につけアク抜
きし、Bで煮る。
- ④ ①の酢めしに、牛肉、ごぼうを混ぜ合わせる。

いきいき ひろしま

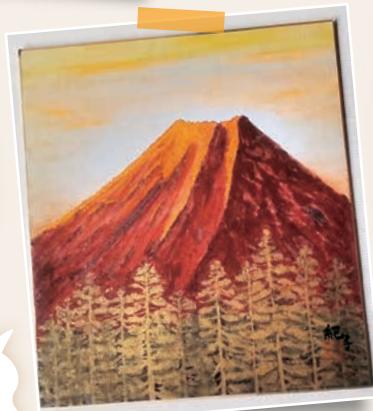
組合員のひろば



今年はヒガンバナの開花が遅れましたが、咲いてすぐは今まで以上に鮮やかな赤だったように思います。暑さのせいか花持ちが悪いようで色褪せるのが早かったように思います。
(T・Sさん)



おめでたい赤富士。
いい事がありそう～～！
写真を見ながら描いてみました♪
(N・Mさん)



「沼田絵手紙班」

「高陽西絵手紙班」



「梅林ひまわり班」

班会で干支の飾りを作りました！
みんなでわいわい、
楽しい時間でした♪
(C・Iさん)



公式LINEに
返信・またはハガキで
お送りください



おたより募集

「ナンバープレイス(p7)」
「組合員のひろば(p8)」

「組合員のひろば」では、

絵手紙・俳句・川柳・写真などを募集しています。

●氏名(ペンネーム可) ●住所 ●電話番号

●年齢 ●ひとこと ●クイズ応募の方は答え

をご記入のうえ、どしどしあ寄せください！

〒731-0121

広島市安佐南区中須2丁目19-6

広島医療生協 健康まちづくりセンター

機関紙編集委員会 宛

TEL 082-879-8124

*本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます(ペンネームでの掲載も可)。

からだくらし

仕分け作業お手伝い・
配布員募集 /

組合員の手で組合員に届け 地域のつながりを作る

月に一度 地域の見守り 散歩のついで お住まいの地域で 配布のご協力をお願いします

お気軽にお問合せください！ ☎ 082-879-8124

広島医療生活協同組合
健康まちづくりセンター

*ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます

俳句・川柳

丁寧にバナナ選り居る初老かな

中村絹枝

日だまりや翅寄せ睦む冬黄蝶

石塚節子

地の餅のチーズ黒豆道の駅

寺本東子

熊だつて絵本や歌は可愛い子

湯浅博明

手作りのお節の味も遠くなり

増宮和子



きれいに咲きました！
まっているようお正月が



広島共立病院

安佐南区中須2丁目20-20 FAX 082-879-1146

予…事前予約が必要です。可…予約無しでも受診可能です。

12月1日現在の体制です。

最新のものは広島共立病院ホームページをご確認ください

●広島共立病院

外来体制表はこちら▶

☎ 082-879-1111



診療科目	受付時間	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健 診	8:30~11:30	予 桑原・中増	桑原・大田垣	桑原・中増	桑原・友田	桑原・中増	1・3・5週 中増・下大	
	13:00~14:00	予 中増	桑原	桑原・中増	桑原	中増		
	乳腺エコー 午前・午後	予		池上	池上	池上	1・3・5週 池上(午前のみ)	
内 科 当院に初めて受診される方は、予約制ではありません。	9:00~11:30	総合診療内科 可 山肩・橋本	吉國・山肩 前谷	山肩・前谷 橋本	前谷・吉國 舟木(洋)・初鹿	山肩・鷹屋 西村	1・3・5週 交替	
		循環器内科 予 鷹屋・楠	塩田	鷹屋・村田		村田・楠		
		呼吸器内科 予 小西(花)						
		消化器内科 予 源 加太			2・4週 源 / 毎週西原	1・3週 田中(美)		
		糖尿病内科 予 森下 堀江	森下	森下	福井	森下		
	14:00~16:30 定期通院されている予約の方のみ	予 山田	山田	山田		山田		
		予			秦			
		血液内科 可			枝廣			
		循環器内科 予			鷹屋			
		消化器内科 予			西原			
		糖尿病内科 予			森下			
脳神経内科	9:00~11:30 14:00~16:30	予 徳津						
精神科	9:00~11:30	予			山本			
緩和ケア内科	9:00~11:30	予 本家	加太・舟木(洋)	本家	加太			
リハビリテーション科	9:00~11:30	○理学・作業・言語・物理の各療法 予	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	1・3・5週 ○	
	13:30~16:30							
外 科	9:00~11:30	可 大田垣・古川	長嶺・平野	大田垣 (受付 10:30まで)	大田垣・平野 岡本	長嶺・古川	1週 長嶺・平野 3週 古川・大田垣 5週 交替	
乳 腺 外 科	9:00~11:30	予 重松		重松				
呼吸器外科	14:00~15:30	予 坪川						
心臓血管外科	14:00~16:30	可			高崎 / 倉岡 交替			
脳 外 科	14:00~16:30	予				広島大学		
整 形 外 科	9:00~11:30	可 市川・五月女 瀬西	田中・竹内	竹内・中山	市川・田中 五月女	田中・瀬西	1週 竹内・瀬西 3週 田中・五月女・市川 5週 市川・瀬西	
	16:00~18:30	可	1・3・5週 市川 2・4週 五月女 毎週 瀬西		竹内・古田			
形 成 外 科	9:00~11:00	可 佐々木						
小 儿 科	9:00~11:30	可 - 友田	- 森下	- 友田	- 森下	- 友田	- 1・3・5週 森下	
	14:00~15:00	予 預防接種 乳 乳児健診	14:00~14:30 予 森下	-	14:00~14:30 予 友田	14:00~14:45 乳 1・3・5週 森下 乳 2・4週 友田		
	15:00~16:30	予	- 森下			- 森下		
	12:30~17:00	カウンセリング 予 島田・芳西			島田・芳西	島田・芳西		
婦 人 科	9:00~11:30	初診(再診) 可 藤本	藤本	藤本	三田尾	藤本	1・3・5週 藤本	
	14:00~16:00	子宮がん検診 予 藤本		藤本	三田尾	藤本	午前も休診の場合あり (要確認)	
耳鼻いんこう科	9:00~11:30	午前・午後ともに 可 津田		津田	津田	津田	1・3・5週 津田	
	14:00~16:00	月・木は補聴器外来 予 津田		津田	津田	津田	午前も休診の場合あり (要確認)	
泌 尿 器 科	9:00~11:30	可 広島大学		広島大学	広島大学	広島大学	1・3・5週 広島大学	
	14:00~16:00	可 広島大学			広島大学	山崎(彰)	午前も休診の場合あり (要確認)	
眼 科	9:00~11:30	可 出家	津村		細川			
皮 膚 科	9:00~11:00	予 森脇				渡邊		

沼田診療所 安佐南区伴東7丁目38-10

☎ 082-848-4486

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科	9:00~12:00 ※午後休診	吉國	西原	西原	山田	西原	1・3・5週 西原

あすなろ生協診療所 安佐北区口田1丁目10-1

☎ 082-845-5234

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・小児科	9:00~12:00 15:30~18:00	井口	井口	小林(内科のみ)	小林(内科のみ)	井口	1・3・5週 井口

コープ共立歯科 安佐南区中須2丁目20-39

予※急な場合はご相談ください。

☎ 082-830-5181

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午 前	8:30~10:00~11:30 木曜日 10:00~11:30	大石・阿部 佐々木・高間	大石・阿部 高間・杉本	重平・阿部 佐々木・高間	重平・阿部 杉本	重平・大石 杉本	(交替) 重平・大石・ 阿部・佐々木 高間・杉本
午 後	12:00~16:30 第2・4木 13:30~16:30	重平・大石 杉本	重平・佐々木 高間	大石・高間 杉本	第2・4診療 (第1・3休診)	阿部・佐々木 高間	
夜 間	17:00~19:30	重平・杉本	重平・佐々木	大石・杉本		阿部・佐々木 高間	
往 診	※往診の相談は お電話で受け付けています	午前			大石・佐々木 高間		
		午後	阿部・佐々木 高間	大石・阿部 杉本	重平・阿部 佐々木	重平・大石 杉本	

26年
1月



広島共立病院
無料送迎バス時刻表はこちる▼





年末年始 休診のお知らせ

当番医

1/1(木)

広島共立病院小児科(予定)

	12/27(土)	12/28(日)~1/4(日)	1/5(月)~
広島共立病院	休診	休診	平常通り
沼田診療所			
あすなろ生協診療所			
コープ共立歯科	平常通り		



広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますので、ご了承ください。

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

平日・土曜日ダイヤ

上安駅 (出発)	大町駅	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	大町駅	上安駅 (到着)
8:00	8:15	8:20			
8:40	8:55	9:00			
9:20	9:35	9:40			
10:00	10:15	10:20	10:25	10:30	10:45
10:50	11:05	11:10	11:20	11:25	11:40
			12:40	12:45	13:00
13:10	13:25	13:30	13:40	13:45	14:00
14:10	14:25	14:30	14:40	14:45	15:00
15:10	15:25	15:30	15:35	15:40	15:55
			16:15	16:20	16:35

※上安駅：喫茶「いくせい」前

※大町駅：JR大町駅 駐輪場北側

※定員13名コミューターバスでの運行となります。

フジグラン緑井～広島共立病院コース

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。

平日ダイヤ

緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)	緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)
8:00	8:05	9:25	9:30	8:00	8:05	9:45	9:50
8:15	8:20	9:45	9:50	8:15	8:20	10:05	10:10
8:30	8:35	10:05	10:10	8:30	8:35	10:25	10:30
8:45	8:50	10:30	10:35	8:45	8:50	10:55	11:00
9:00	9:05	11:00	11:05	9:10	9:15	11:20	11:25
9:15	9:20	11:45	11:50	9:30	9:35	11:40	11:45
9:35	9:40	12:05	12:10	9:55	10:00	12:15	12:20
9:55	10:00	12:30	12:35	10:15	10:20	12:50	12:55
10:20	10:25	12:55	13:00	10:40	10:45	13:10	13:15
10:40	10:45	14:00	14:05	11:10	11:15	13:30	13:35
11:10	11:15	14:30	14:35	14:00	14:05	14:20	14:25
11:55	12:00	14:50	14:55	14:50	14:55	14:50	14:55
12:15	12:20	15:20	15:25	15:20	15:25	15:10	15:15
12:45	12:50	15:50	15:55	16:20	16:25	16:30	16:35
14:20	14:25	17:00	17:05	17:45	17:50		
14:40	14:45	17:15	17:20				
15:10	15:15	17:45	17:50				
15:40	15:45						
16:10	16:15						
16:30	16:35						

※緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前



登録すると
いいことたくさん♪

広島医療生協公式LINE友達募集中!!



登録用QRコード



健康に役立つ情報が届きます

- 班会やウォーキング、コンサートなどの行事案内や、医療・介護・保育の情報
- からだとくらしと地域のニュース
- 健診センターより予約の空き情報

などが届きます!

地域の困り事の相談窓口に

- トークからメッセージを返信ください。担当部署へつなぎます
- からだとくらしのクイズの回答もお送りください。季節の写真や俳句・川柳も募集中!

※返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく



登録方法

LINEアプリを
タップ



ホームから
「友だち追加」を
タップ



「QRコード」を
タップ

登録用QRコードを
読み込んで
「友だち追加」をタップ

※登録しても管理者とのみつながり、他者とつながることはできません(管理者にも個人情報は入ません)。



健診センター

TEL 082-879-1223
FAX 082-879-6891



療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表)
月～金 9:00～16:30 広島共立病院



無料法律相談

TEL 082-879-6672
月1回 医療福祉相談室