

2026年7月31日現在
組合員数 140,487人
班数 1,931班
出資金 1,997,021千円

ホームページ 鹿児島医療生協 

医療生協だより

2026年9月号

鹿児島医療生活協同組合
鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
電話 (099) 268-8955
FAX (099) 269-7199
編集 機関紙編集委員会
発行責任者 専務理事 萩原直大

あなたの「ちよつとした力」がだれかの支えになる ボランティアグループ 「すまいる」「すまいる中央」 サポーター大募集!



「ゴミを出すのが大変」「掃除が1人ではできない」「話し相手が欲しい」——そんな声に、地域の仲間が寄り添います。鹿児島医療生協の「おたがいさま活動」は、くらしの困りごとを地域の力で解決する取り組みです。今年も相談が増え続けています。あなたの「ちよつとした時間」が、誰かの笑顔につながります。

おたがいさまって、どんな活動?

「おたがいさま活動」は、2017年から取り組んできた、くらしの困りごとを地域ぐるみで解決する支え合いの活動です。医療・介護サービスとは異なり、公的制度の狭間にある困りごとに対応しています。継続的なサポートを必要とする方のために、2021年に「ボランティアアグループすまいる」(谷山地域)、2023年に「すまいる中央」(紫原・鴨池地域)を発足。鹿児島市の「支えあい

活動(訪問型住民主体サービス)の補助金を活用しながら、無償で活動を行っています。地域包括支援センターとも連携し、困りごとをつなぎ、解決する役割も担っています。

相談は増えています

2017年の発足以来、これまで705件の相談に対応してきました。2025年度は47件、2026年度は4〜7月だけで既に31件と、相談件数は増え続けています。相談者の多くは高齢者ですが、20代の方からの相談もあります。相談内容で最も多いのは「くらしの不安」で、独居・老々介護・障害・生活困窮など、様々な背景を持つ方々からのSOSが届いています。日々の支援では「ゴミ出し」が全体の約4割、「室内掃除」が約4割を占めており、日常生活の継続を支える身近な活動が中心です。「利用者さんの『ありがとう』の言葉に、こちらが元

気をもらっています!」活動を通じてサポーターも実感するこの「ありがとう」の言葉こそ、おたがいさまの活動の原点です。

サポーター50名

でも、まだまだ足りません!

現在、「すまいる」「すまいる中央」を合わせて50名のサポーターが活動していますが、増え続ける相談に応えるには、まだまだ力が必要です。特別な資格や経験は必要ありません。月1回からの参加でもOK。自分の都合に合わせて、できることに立ちたい」「地域とつながりたい」——そんな思いをお持ちの方、ぜひご連絡ください。また、「困っている」「相談したい」という方のご利用もお気軽にどうぞ。

TEL: 099-260-3532



「ありがとう」がみんなのエネルギー

おたがいさま活動
詳細はこちら



▼今年は熊本地震の影響で、広島の原水爆禁止世界大会へ代表を送り出すことができませんでした。いろいろな無念さを抱えテレビや新聞で8月6日を迎えました。平和記念式典、こども代表の「平和への誓い」が、心に深く響きました。「私

たちには、被爆体験を直接聴くことができる最後の世代として、当時の記憶を事実として受け止める使命があります。目をそらす、知ろうとすること、悲しい現実でも向き合うこと」そして誓いはこのように結ばれました。「平和は世界中の人々でつくり上げるもの。私たちもその一員として一歩を踏み出します」小学6年生の言葉です。戦争を直接知らない世代が、被爆者の声を受け取り、自分の言葉で語り継ごうとしています。「自国のため」という理由で、戦争は今日も続いています。本当にいいのでしょうか。この問いを胸に11歳の子どもたちの誓いを、もう1度うけとめたいと思います。



改訂版 医療福祉生協の健康習慣を学ぼう! その①

1 生活リズムを整え 快適な睡眠をとる



- ① 1日6時間以上、8時間以内の睡眠をとる
- ② 昼夜のメリハリをつけ、日中の活動量を確保する

ポイント

- ・ 良い睡眠とは、睡眠の量（時間）と質（休養感）がともに十分であることです。
- ・ 小児期は成人より長い睡眠が必要。
(小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間)
- ・ 成人期は6時間以上を目安に。休日に長時間の睡眠をとる寝だめは、体内時計の乱れや生活習慣病、脳疾患、うつ病のリスクに関連します。
- ・ 高齢期は、必要以上に床に長く入ると睡眠の質が低下する可能性も。昼寝は30分以内にして日中の活動量を確保し、昼夜のメリハリをつけましょう。

2 心身の過労を避け、 十分な休養をとる



- ① 週1回は休養をとり、心身の疲労を回復する
- ② 余暇を楽しみ、ストレスをためない
- ③ 地域活動に積極的に参加する

ポイント

“休む”と“養う”のバランスをとりましょう

休む

仕事や日常の活動で生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと。計画的に休暇をとり、積極的に休みましょう。



養う

リラックスして自分自身を見つめなおす時間や、趣味などを通して心身を動かす時間を持ち、気力体力を蓄えましょう。



「平和文集第42号」が 発行されました



次世代に平和の尊さや戦争体験を語り継ぐことを目的として、毎年作成している文集です。体験者の経験や想いを受け止め、次世代にしっかりと語り継いでいくためにも、ぜひ手にとってご一読ください。

内容

- ・ 戦争体験談 (11名)
- ・ 各地域から平和への想い
- ・ 種子島の戦跡紹介 など

お問い合わせ：鹿児島医療生協健康まちづくり部
電話：099-260-3532

九条医療者の会がごしま

総会記念講演会



「平和の未来を語ろう」

日時 2026年9月27日(日)
14時～15時30分

会場 かごしま国際交流センター
多目的ホール
(鹿児島市加治屋町19-18
加治屋まちの杜公園横)

参加費 500円

※予約不要です。お気軽にご参加ください。



講師：畠山 澄子氏 (ピースポート共同代表)

おりづるプロジェクトや若者向けの教育プログラム「地球大学」に携わる。核をめぐる国際情勢や市民の役割について様々な場で講演を行う。



絵手紙

吉野東支部 濱田 富美子

定例理事会だより

第53期第3回定例理事会
8月8日(土)(文書報告)

1. 報告承認事項

① 第53期第2回理事会報告

② 第53期第2回常務理事会報告

2. 7月の諸活動について

(1) 組織・社保活動等の取り組みについて

(2) 診療・経営について

(3) 人事・労務・教育・管理運営について

(4) その他

II 日程及びその他の事項

1. 9月の重点課題と主な日程について

調理師さん教えて
夏野菜を使った
メニュー



鹿児島生協病院
食養部 五反田 雄二

豚しゃぶと夏野菜の梅ひじき和え

暑さで食欲が落ちやすい季節、旬の夏野菜をしっかり摂って元気に過ごしましょう。彩り豊かな夏野菜を使い、さっぱりと食べられるメニューをご紹介します。



梅干しの酸味と塩気を生かした醤油だれがよく合います。

材料 2人分 (1人分 約 200kcal、塩分約 2.2g)

豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	120 g
赤・黄パプリカ	各 1/4 個
オクラ	8 本
芽ひじき	6g
梅干し (塩分 7%)	3 個 (30g)
濃口醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	ひとつまみ

調味料

※調味料はめんつゆでも代用できます。

作り方

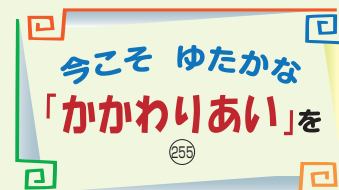
- ① ひじきはたっぷりの水に浸し、約 15 分もどし水けをきる。パプリカは長めの乱切りにしてサッとお湯をかける。オクラは沸騰したお湯に塩を少量入れ、約 30 秒程度湯がく。ザルにあげた後、斜め切りにする。
- ② 梅干しは種を除き細かくたたく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を広げて弱火で色が変わるまで茹でてザルにあげ、湯をきる。
- ④ ボウルに豚肉・パプリカ・オクラ・ひじきを入れ、調味料と梅干しを混ぜ合わせる。器に盛り、完成。

そのほっこりした雰囲気が残る 35 畳の和室で、「森の玉里子ども食堂 10 年を振り返る会」がささやかに開かれました。参加したのは食事を終えて居残った小さな子どもやそのお母さん、今日初めて加わった大学生、それに 10 周年のお祝いにと久しぶりに駆けつけて下さった往年の名ボランティアさんたちです。

みんな、スクリーンに投影されたこの 10 年の写真に見入りました。

「学校や家庭環境に関係なく、地域で温かい愛情を感じられる場を、どの子にも」との思いで立ち上げた森の玉里子ども食堂 (2016 年 6 月 13 日設立) が、活動 10 年を迎えました。

7 月 4 日 (土) 昼、いつもと変わらず、いつもの顔ぶれが、手づくりの美味しいご飯を囲み、会話したり、くつろいだりして、めいめい帰っていきました。



「森の玉里子ども食堂」
10 年を迎えた日

園田 愛美

かごしまこども食堂支援センターたくして理事長
鹿児島子ども研究センター会員

あれこれバタバタの立ち上げ当初。子ども食堂が珍しくて人が押し寄せていたコロナ前のにぎやかさ。コロナに負けず関わり合いを生み出そうとした辛抱の活動時期。そして高校生・大学生も大勢参加してくれるようになった最近の様子まで。「あら、〇〇さんがいる！まあ懐かしい」「□□さんもいるねえ。最近お元気かなあ」「ほら、これ△△ちゃんよ、こんなに小さかったねえ。今はお姉ちゃんになった！」「この時覚えてる！楽しかったねえ」…。

一緒に毎年歌ったギター伴奏のクリスマスソング。今も変わらない肩車や鬼ごっこ遊び。大きく育った子どもたち。今は鬼籍に入っている懐かしい仲間。工夫と愛情を込めた調理風景。桜の季節に作るお花見弁当。毎回手描きの献立表。どれも愛おしい人たちとの関わりが五感で思い出されます。

「これから、できるだけずっと続けて参加します」(高校生・大学生の感想)。この 10 年、いろいろなことが：楽しいことだけでなく苦しいこともあった。それでもたしかに人と人との間に幸せが生まれる。人のかかわりあいの豊かさ温かさを信じる心が次世代へと確かにつながっていくと感じたこの日。青空でした。



《すこしお》とは 【少しの塩分ですやかな生活】をめざす
医療福祉生協の取り組みの総称です



秋の味覚は「酸味と香り」ですこしお！

食欲の秋ですね。秋の味覚を楽しみながら、
酸味と香りで美味しく減塩しましょう！

すこしおを叶える料理の仕上げ

- 酢をかける：料理のコクを引き立てる
酢：穀物酢、米酢、黒酢、バルサミコ酢など

- 柑橘類を絞る：さわやかな酸味を加える
柑橘類：レモン、すだち、柚子、かぼすなど

- 香味野菜を散らす：刻んだ菜味で風味アップ
香味野菜：しょうが、にんにく、ねぎ、みょうが、しそなど

- 香辛料をひとふりする：スパイスで刺激をプラス
香辛料：カレー粉、わさび、からし、コショウ、唐辛子など

酸味は塩味を引き立て、香りは減塩の物足りなさや補うため、
減塩料理でも満足感がぐっとアップします♪

からだのふしぎ探検隊

7月25日、子どもたちが白衣を着て、聴診器を首にかけて準備OK！
ちょっと照れている表情がまたかわいらしい。

歯科衛生士さんからは「歯を磨くときは順番を決めて歯ブラシを動かそう」
手洗い博士（看護師さん）からは「手のひら、指の間、指先、爪をしっかり
洗おう」とお話がありました。位相差顕微鏡で口腔内のチェックをすると親子とも
に「わあ!」とびっくりした声。実践と目で見て分かる内容だったので、もっと
多くの人に体験してもらえたらなあと思いました。協力してくださった職員の皆
さんありがとうございました。

（南薩ブロック 扶川フミ子）



うわっ! 何かいる!

気軽に相談♪暮らしの保健室

吉野生協クリニックの「暮らしの保健室」に参加させていただきました。今
回は最初にストレッチ体操をしてから高齢者の食事について学習しました。家
族が体調を崩し、食が細くなっているの、バランスのいい食事や栄養の摂り方、
夏バテ予防など栄養士の櫻井さんから教えていただきました。学習の後には個
別に質問にも対応していただきました。クリニックで栄養指導もしていると聞い
たので、ぜひ受診してみたいです。気軽に相談できて、こんなに親身になってく
れる病院は他にはないと思います。暮らしの保健室を立ち上げてくださり感謝で
す。保健室は毎月第1月曜日の14時から開催していますので、どなたでもご参加
ください。（吉野北支部 新鍋美智子）



みんなと会える楽しい時間です

生き生き組合員 わたしも主人公

平和について考える大切な機会

日置支部では、8月5日に中福良育成会にて平和企画を行いました。今年は「ア
ニメひめゆり」の視聴を行いました。ひめゆり学徒隊について初めて知る子ども
たちもいて、みなさん真剣に視聴していました。参加した子どもたちからは「戦争っ
ておそろしいことだと知りました」や「アニメを見て全然戦争を理解してい
なかった。今ある幸せを大切にしたいです」との感想がでました。最後に
参加者全員で折り鶴をつくり、平和について考える良い時間となりました。
今後も平和への取り組みを継続していきたいと思います。

（日置支部 川添智恵）



みんな真剣に見ています

戦争体験を聞いて

ブルースカイ班では、今年の平和文集に寄稿いただいた106歳の方の戦争体
験を伺に行きました。語り始めると記憶は驚くほど鮮明で、まるで昨日の出来
事のように語られていました。徴兵で向かった中国では終戦後に捕虜となりな
がらも、現地の方々と助け合い、困らないほど多くの食事を提供していただ
いたという話は強く心に残りました。極寒の中での過酷な作業や乏しい食料の
中、命がけで帰国した体験を聞いてきたからこそ、その温かな交流は意外であり、
深い印象を受けました。「戦争は絶対にしてはならない。話し合いで避けるべき
だ」という力強い言葉は、次世代を担う若者へ託された重い願いとして胸に響き
ました。

（牧園支部 ブルースカイ班）



平和を願うひと時

戦争のない未来へ、千羽鶴に託す願い

坂之上支部では平和企画として「戦跡から学ぶ平和の大切さ 鹿屋編」（生
協コープかごしま制作）鑑賞と千羽鶴綴りをしました。DVDは鹿屋特攻基地
で若い人達が飛び立つ内容でした。戦争はいけない、してはいけないと思っ
ているものの実際の様子をみると、目を背けたくなる映像でした。

何のための戦争でしょう。現在、9条問題が大きく取り上げられてい
る社会で、私たちが出来ること、戦争反対の声をあげ、戦後築いて
きた平和を守るため努力していかなければ、と思うことでした。

（坂之上支部 小村はる代）



DVD鑑賞後、平和を願いながら千羽鶴を綴りました

平和な世界を願って

台風13号接近で天気が心配された8月8日、その朝は雨も上がり“夏の平
和企画～IN鹿屋”のバスは出発しましたが、鹿屋に着く頃には本降りの雨に
なりました。公民館をお借りして皆でお弁当を食べ、桜花の碑を見学、鹿屋
航空基地史料館では細かな説明をして頂き、改めて戦争の悲惨さを感じまし
た。今まで知覧、沖縄、長崎、広島、そして今回鹿屋の戦跡巡りをして、
自分が戦争のない時代に生まれ、育ち、今、生きていることがとても幸せだ
と思います。バスの中では平和を考える絵本や漫画を沢山紹介していただ
きました。5月の平和行進もとても意味ある行進だと思い、私も数年前ま
で参加していました。運営委員会の皆様、参加して下さった皆様、有意
義な一日を有り難うございました。

（荒田支部 深川明子）



学びの多い一日でした

戦争をさせない・しない。
憲法第9条を守ろう

坂之上支部 田口美保子

私は戦争の実体験はあ
りません。しかし、母か
ら戦争の悲惨さ・残酷さ
など、子どもの頃から色々
と聞かされてきました。
人と人が殺し合う戦
争は絶対してはいけない
と。今でも世界のあち
こちで紛争が絶えません。
犠牲になるのは未来ある
子どもたちや一般市民で
す。戦争ほどバカげたこ
とはありません。

最近の国内情勢をみる
と、二度と戦争はしない
という日本国憲法第9条
を変えようとしています。
そして、殺傷能力のある
武器の輸出を可能にし
ました。本当に恐ろしいこ
とです。外国の人を殺し
て日本は儲けようとして
いるのでしょうか。とん
でもないことです。防衛
費も年々膨らみ、日本に
ある米軍基地で戦争さな
がらの訓練もしているよ
うです。各国のトップが
平和外交（平和に関す
る話し合い）は出来ないの
でしょうか。

日本国憲法第9条を守
り絶対に戦争はしないよ
うに。ひとりの力は弱い
けれど、子どもたち、孫
たちのためにも、みんな
で声を大にしましょう。



知っておきたい高額療養費制度

国分生協病院 地域連携室
社会福祉士 村上 洋平



高額療養費制度とは？

ひと月に医療機関に支払った医療費が高額になったとき、あらかじめ決められた「上限額」を超えた分が、あとで払い戻される制度です。上限額は、年齢や世帯の所得によって異なります。2026年8月より主に2点の改正がありました。

改正後の区分と上限額



69 歳以下の方 (例)

区分	年収の目安	ひと月に支払う上限額 (入院+外来/世帯ごと)	年間に支払う上限額 (入院+外来/世帯ごと)
区分イ	約 770 万 ～ 1,160 万円	179,100 円 + 1% 多数回該当 (93,000 円)	111 万円
区分ウ	約 370 万 ～ 770 万円	85,800 円 + 1% 多数回該当 (44,400 円)	53 万円
区分エ	～ 約 370 万円	61,500 円 多数回該当 (44,400 円)	53 万円
区分オ	住民税非課税世帯	36,900 円 多数回該当 (24,600 円)	29 万円

70 歳以上の方 (例)

区分	年収の目安	ひと月に支払う上限額 (入院+外来/世帯ごと)	年間に支払う上限額 (入院+外来/世帯ごと)	外来のみの上限額 (個人ごと)
現役並みⅠ	約 370 万 ～ 770 万円	85,800 円 + 1% 多数回該当 (44,400 円)	53 万円	—
一般Ⅰ・Ⅱ	～ 約 370 万円	61,500 円 多数回該当 (44,400 円)	53 万円	月額上限 22,000 円 (年間上限 21.6 万円)
住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税	25,700 円 多数回該当 (24,600 円)	29 万円	月額上限 11,000 円 (年間上限 9.6 万円)

主な変更点

変更点① ひと月に支払う自己負担の上限額が上がります

今回の改正で全ての区分で月額上限が引き上げられます。例えば、区分ウの方は改正前の月額上限が 80,100 円でしたので、5,700 円の負担増に。区分エの方は改正前が 57,600 円でしたので、3,900 円の負担増になります。

変更点② 新たに「年間上限額」が設けられます

毎月の自己負担額が積み重なっても、1 年間の合計が「年間上限額」に達したあとは、それ以上の医療費の支払いが不要になります。

70 歳以上の方は

「外来のみ」の場合も上限があり、個人ごとの医療費を合算します。今回この上限額も引き上げられ、例えば一般Ⅰ・Ⅱの方では、改正前の上限が 18,000 円でしたので 4,000 円の負担増となります。

高額療養費制度利用方法

高額療養費制度を利用するには以下の3つの方法があります

①医療機関へマイナ保険証もしくは資格確認書の提示 ②限度額適用認定証の提示 ③窓口負担後の払い戻し申請

長期入院などで毎月高額療養費の対象になる方にとっては、年間上限額の新設は負担が軽くなる変更です。一方、短期～中期の入院・通院が中心の方は、月額上限が上がる分だけ負担が増えることになります。

また、2027 年 8 月にも所得区分そのものが細分化されるなど、新たな改正が予定されています。

鹿児島医療生協では、患者さん・ご家族が安心して治療を受けられるよう、社会保障制度のご案内や手続きの支援などでサポートいたします。医療費についてお困りごとがありましたら、各事業所の職員へご相談ください。



9月 外来診療のご案内

○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合がありますのでご了承ください。
○斜線は休診です。夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院へいつでもご相談（お電話）ください。
○訪問診療（往診）のご相談は国分生協病院、各クリニックへお電話ください。

<総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	救急・紹介	交替	交替	眞弓	交替	大川	交替
	整形外科	行田・榎田	小柴・重盛	駿河・行田		小柴 駿河・榎田	交替 (2,4)
	リハビリ	行田	交替	行田		駿河	交替 (2,4)
	眼科	福留・山藤	福宿 山藤	(予約) 福宿 福留・山藤	福宿 福留	福宿・福留 山藤	福宿 (1,2,4) 福留 (2,3) 山藤 (1,3,4)
	婦人科		柳田		柳田		
	泌尿器科	白浜	白浜		白浜	白浜	白浜 (2,4)
午後 13:45 ~ 16:30	救急・紹介	交替	交替	眞弓	交替	大川	交替
	眼科	福留・山藤 (16時まで)	(予約) 福宿		福宿 (16時まで)	(予約) 福宿・山藤	
	泌尿器科 (初診受付 16時まで)					白浜	

※午前の整形外科・眼科・泌尿器科の初診受付は11時30分までです

<国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

		月	火	水	木	金	土
午前 8:45 ~ 12:00	一般内科	山口浩	吉見	長谷	山口浩	吉見	
	税所	狩野	山口浩	徳田	川畑		
	予約内科 8:45~12:00	榎田祐 (1,2,4)	榎田祐 (1,2,3,5)		前村良 (1,3)	徳田	
		榎田久 (1,2,4)	榎田久 (1,2,3,5)	前村清	藤崎		
		前村良	小坂元 (1,2,5) 楠元 (3)		久保		
	循環器 (予約) 8:45~12:00	中野 (1,2)	中野 (1,3) 川嶋 (2)	吉見	吉見	川嶋	
午後 14:00 ~ 16:00	外科 9:30~12:00		税所		鎌谷		
	小児科 9:00~12:00	片山	酒井 (1,2,3,5)	楠元	森田	中村 (1,2,3) 森田 (4)	
	内科 14:00~15:30	山口浩	交替		山口浩	交替	
	予約のみ 14:00~17:00	榎田久 (1,2,4) (14:30~16:00)		山口浩	穂原 吉見・藤崎		
午後 14:00 ~ 16:00	予防接種 / 健診 (予約のみ)	(予約) 片山				(予約) 中村 (1,2,3) 森田 (4)	
	予約診療 ※曜日によって 診療時間が 異なります		(予約) 酒井 (3,5) (14:00~17:30)		(予約) 森田 (14:00~16:30)		

《クリニック診療のご案内》

受付および診療時間は QR コードを読み取り、ホームページをご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

川辺生協クリニック



☎ (0993) 56-6111

坂之上生協クリニック
デイケアあおぞら

☎ (099) 261-3491

紫原生協クリニック



☎ (099) 257-8691

吉野生協クリニック



☎ (099) 244-2871

中山生協クリニック



☎ (099) 275-1200

生協往診クリニック

☎ (099) 230-7770

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:30	①	蓑輪	松本	蓑輪	蓑輪	松本 (1,3,4)	
	②	溝口		川本 (1,2) 交替 (3,5)		交替 (1,2,3) 山口昭 (4)	(生活習慣病外来) 松本 (1,3,4) 蓑輪 (2) ※要予約
	③	松本	山口昭 (1,3) 生駒 (2) 交替 (5)	生駒	永田	溝口	
	⑤	中村竹	溝口	山下英	山下英	山口浩	
	呼吸器	山下英 (2,4)		栃木	山口昭	山下英	山口昭 (2) 蓑輪 (4)
午後 12:00 ~ 16:00	循環器	吉見謙	馬渡	馬渡		馬渡 (1,2,4)	春田 (1,2)
	消化器	別府	黒葛原			北島	黒葛原 (2,4)
	内分泌	佐々木直	佐々木直			池田優	
	腎			上村	上村	上村	上村 (1,2,4)
	神経 総合内科		(総合内科) 坂口		(総合内科) 坂口	(神経) 木田	
午前 8:30 ~ 12:00	①			(心) 西畠		(心) 西畠	(心) 西畠 (1,3)
	②	中村亨	中村亨	中村亨	中村亨 (1,3)	井上	交替
	③	玉江	玉江	玉江	井上	池田	交替
	④	交替		酒井 (2,5) 井上 (1,3)	片山 (1,3) 交替 (2,4)		交替
	予約・特診	(心) 西畠 (内分) 森田	(心) 西畠	(内分) 森田	(腎) 玉江 (1,3)	(神経) 酒井	(内分) 森田 (1,3,4)
午後 13:45 ~ 16:00	外科 8:30~12:00	木藤	鈴東	中尾・吉田	木藤	吉田	交替 (1,3)
	歯科 9:00~12:45	友松・上蘭	上蘭・渡辺	友松・上蘭	友松・上蘭	友松・上蘭	交替
午後 13:45 ~ 16:00	①	交替	(前半) 中村竹 (後半) 松本		山口昭	永田	
	②	溝口	山口昭 (1,3) 交替 (2,5)		永田	溝口	
	③	(循環器) 吉見謙	溝口 (内分) 藤崎		交替	松本 (1,3,4) (内分) 池田優	
	健診・予防接種						
	小児科 ワクチン	交替	交替		交替	交替	
午後 13:45 ~ 15:45	健診				吉見		
	特診					(心) 西畠・池田 (神経) 酒井	
	歯科 14:00~17:00	上蘭	友松		友松・渡辺	上蘭	交替
	内科 (予約のみ) 16:00~18:00	(生活習慣病) 松本 (19時まで)	(循環器) 春田 (腎) 上村 (1,3)				
	小児科 ①	池田	片山 (1,2,5) 川畑聡 (3)		中村亨 (1,2,3) 交替 (4)	池田	
夜間 16:00 ~ 19:00	②	中村亨	井上		酒井	片山	
	特診	(内分) 森田	(内分) 森田 (1,2,3)		(腎) 玉江 (1,3) (アレルギー) 井上	(神経) 酒井	
	歯科 17:00~20:00	交替	友松		渡辺	上蘭	

※歯科は、第4土曜日の午後は休診です

組合員バスのお知らせ

月 木 曜日 喜入・坂之上コース
火 金 曜日 谷山北部コース
水 土 曜日 紫原・鴨池コース

鹿児島生協病院
谷山生協クリニック

時刻表の詳細は
右の QR コード
を読み込んで
ください。



2026年度 秋の組合員のつどい企画

参加をご希望の方は、運営委員または下記まで事前にお問い合わせ下さい。
鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎ 099-260-3532

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
川 辺 北	9月12日	土	10:00～	ニューススポーツ体験
川 辺 南	9月26日	土	9:30～	ニューススポーツ体験
南さつま	9月19日	土	10:00～	オーラルフレイル予防
枕 崎	9月15日	火	10:00～	ニューススポーツ体験
枕 崎 西	9月18日	金	9:30～	交通安全について
知 覧	9月25日	金	10:00～	オーラルフレイル予防
谷 山	9月10日	木	10:00～	訪問看護ってどんなサービス？
西 谷 山	9月 9日	水	10:00～	栄養士さん教えて！～高齢者によい食事～
谷 山 東	9月17日	木	10:15～	健康すごろく・モルックで交流しよう
小 松 原	9月14日	月	10:00～	健康すごろく・モルックで交流しよう
坂 之 上	9月 8日	火	10:00～	老いは足から。足の筋力アップ
福 平	9月14日	月	10:00～	訪問看護ってどんなサービス？
喜 入	9月15日	火	10:30～	誤嚥性肺炎を防ぐトレーニング
指 宿	9月16日	水	10:00～	「ピアノ&サックス演奏」+こころパナダ体操
中 山	9月 8日	火	10:00～	介護保険制度について
郡山松元	9月10日	木	10:00～	ニューススポーツ体験
日 置	9月11日	金	10:00～	ニューススポーツ体験
薩摩川内	9月 7日	月	10:30～	ニューススポーツ体験
皇 徳 寺	9月10日	木	10:00～	詐欺予防について
星 ケ 峯	9月 8日	火	10:00～	ストレッチ体操
宇 宿	9月 9日	水	10:30～	ポッチャで交流しよう

支部	日程	曜日	時間	学習・交流企画
桜 ケ 丘	9月28日	月	10:00～	エンディングノートについて
鴨 池	9月 8日	火	10:00～	エネルギーと省エネについて
鴨 池 南	9月15日	火	10:00～	認知症予防のヒント！
荒 田	9月17日	木	10:00～	笑いヨガ
八 幡	9月29日	火	10:00～	ポッチャで交流
紫 原	9月11日	金	10:30～	鹿児島市の認知症施策
西 紫 原	9月17日	木	10:30～	スクエアステップ
田 上	9月 9日	水	10:00～	かんたん！ちょこトレ体操
城 山	9月 7日	月	10:00～	脳いきいきレク、よかよか体操
明 和	9月18日	金	10:00～	脳いきいきレク・体操
城 西	9月12日	土	10:00～	脳いきいきレク・体操
吉 野	9月 8日	火	13:00～	認知症について
吉 野 東	9月 7日	月	10:00～	脳ドックと「全身がん検査」DWIBS（ドゥイプス）検診について
吉 野 北	9月 9日	水	10:00～	スクエアステップ
国 分	9月24日	木	10:00～	子どもの貧困について
国 分 北	9月14日	月	10:00～	高齢者の食事について
国 分 南	9月18日	金	10:00～	オーラルフレイル
隼 人	9月11日	金	10:00～	楽しく健康体操
隼 人 南	9月 5日	土	10:00～	熱中症について
牧 園	9月 8日	火	10:00～	ゴミの分別
始 良	9月28日	月	10:00～	身体にいい食事について

組合員のつどいで楽しく学び、交流しています！



防災学習



スクエアステップ



体操



すこしおカルタ



《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、ご応募ください。
正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントいたします。

《宛て先》〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってのご応募も可能です。→



●締め切りは 2026 年 9 月 30 日 (当日消印有効)

※ ご記入いただいた個人情報は、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※ 当選者は医療生協だより 2026 年 11 月号でお知らせいたします。
※ いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

7月号クイズ当選者《おめでとうございます》

ハケ代加津子さん / 満澤アキさん / 國永大地さん / 濱崎真知子さん / 有馬恵子さん

- ①「〇〇〇〇〇〇活動」は、くらしの困りごとを地域の力で解決する取り組みです
- ② 平和文集第〇〇号が発行されました
- ③ 調理師さん教えて「豚しゃぶと夏野菜の梅〇〇〇和え」
- ④ 106歳の方に戦争体験を伺いに行ったのは何班？
- ⑤ 高額療養費制度は2026年8月より主に〇点の改正がありました