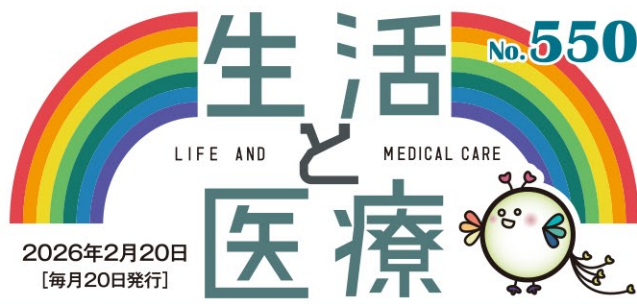


組織の現況 (2025年12月31日現在)	
組合員数	47,646名 (前月比 ±0名)
出資金総額	804,178,500円 (前月比 -1,620,500円)
1人平均出資金	16,878円 (前月比 -34円)
班数	431班



**高知医療生活協同組合**  
 〒780-0963 高知市口細山206-9  
 TEL088-843-0025 FAX088-840-0649  
 発行責任者 吉本 拓生  
 編集 「生活と医療」編集委員会  
 ホームページ  
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>  
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

**本日のルール**  
 一、移動には公共交通を使うこと (バス・電車一日乗車券を使用)  
 二、10時までに高知生協病院へ  
 三、12時までに乃暮-nokuraへ  
 ※乃暮-nokura-は高知市東秦泉寺に3月からオープンする高知市通所型サービスB事業です。今回会場をお借りしました。



**今回の参加者**

①吉本 拓生  
②専務  
③平和団地  
④バスは何十年ぶり

①桑原 英生  
②さんばし支部  
③棧橋通三丁目  
④ペーパードライバー車は運転できません。

①黒川 桂子  
②健康まちづくり課  
③曙町東町  
④幼児の子育て中

①府川 洋  
②城北支部  
③宗安寺分岐  
④乗り鉄です

①塩田 早智子  
②旭南支部  
③旭三丁目  
④旭はどこいくにも便利

①原 成子  
②支部  
③いづみ保育園前  
④手書きのMY時刻表

①岡村 多美  
②高知生協病院検査科  
③竹ノ下  
④本日の司会

①お名前 ②所属 (支部・部署) ③最寄りの停留所 ④コメント  
 ※このほかに編集委員の大鳥と宮本が参加しています。

**車で30分が公共交通だと1時間40分!**  
 雪のちらつく12月末、「公共交通使ってみよう」座談会を行いました。組合員4名、編集委員3名が実際に家から公共交通に乗って集合し、高知市内の交通網や今後の移動のことについて語り合いました。2回シリーズでお伝えします。

**家から病院までバスには何人?**  
 岡村：本日は高知生協病院(以下、病院)へ集合してもらいました。どうやって来たのかと、バスに何人乗っていたかを教えてください。  
 まず私から。7時半に家を出て、最寄りの竹ノ下まで徒歩5分。バスの中は私1人だけ。旭グリーンヒルズ入口(以下ヒルズ入口)まで約10分でした。  
 黒川：私は子どもを保育園へ送り、最寄り

の曙町東町を8時26分頃出発。電車で上町二丁目へ。鳥越行のバスに乗り、ヒルズ入口へ9時5分頃到着。電車は満杯でしたが、バスはほぼ1人でした。  
 原：私は8時10分に家を出て、いづみ保育園前から8時20分のバスへ。人は5人くらい。愛宕二丁目降り30分待って、ヒルズ入口へ。人は3人くらい。9時20分くらいに到着。別のルートがあるけれど、イオン出発が11時台だから10時までにつかないかと思って。塩田：私は7時40分に家を出て約5分で旭三丁目のバス停へ。8時台のバスがないので7時51分の川口線に生まれて初めて乗りました。人は私ともう1人だけ。10分程で福井分岐に到着。10分程歩き病院へ。

**何十年ぶりのバス**  
 吉本：僕は何十年ぶりのバス。昔の路線がなくなり、「本当にバス来るろうか」と不安でした。今日は普段より1時間早く起き犬の散歩をして、6時52分のバスへ。平和団地まで徒歩5分。棧橋、はりまや橋等を通って最終の県庁前まで約50分。途中南が丘、時絵台

横浜ニュータウン団地の各停留所をぐるぐる回ってかなり時間がとられます。バスは最初は僕1人、途中で満席に。県庁からは鏡川橋まで電車で約10分。鏡川橋で降りて、そこから徒歩で病院へ。25分くらい。  
 一同：徒歩で?!  
 吉本：そう。結果平和団地6時52分に出て8時20分やき、普段でいったら遅刻しそうですね。  
 塩田：真っ暗かった? 吉本：真っ暗かったです。あんまりひやくて写真を撮ることを忘れました(笑)。  
 一同(笑)。

**寒くてバス停で待てない**  
 桑原：私は徒歩6分、7分で棧橋通三丁目へ。電車に乗り、高知城前で降車。時間が余って、日陰で寒くて：県庁前から升形まで歩くとい日向があり待てました。バスに乗ってヒルズ入口で降りて、病院に着いたのが10時の少し前でした。  
 府川：皆さん本日にまじめな方ばかりで(笑)。私は乗り鉄で、その後のバスが11時20分台にあることも、今日は寒いということもわかっていました。なので勝手に出発時間遅

僕は、宗安寺分岐まで徒歩1分。バスに乗ったのは定刻で10時58分、実際は11時10分です。そこからヒルズ入口へ来て病院で写真を撮り、またすつとこちら(座談会会場)へ。  
 バス・路面電車に乗り放題 一日乗車券2000円

**ふだんは公共交通つかう?**  
 岡村：普段、公共交通は使いますか。また使うとしたら何か教えてください。  
 府川：私はJR。宗安寺分岐から円行寺口までバスで行き、JRで土佐山田方面へ。JRのいいところは時間がずれない、そして一番遅くまで動いている。高知駅から円行寺口へ22時50分がある。街で飲んだ後の救いはJRだけ(笑)。  
 桑原：私は、実は運転できません。40歳までペーパードライバー。初めて買った車に妻を乗せたら「あんたはもう乗つたらいかん」と。妻の言うことは絶対なので、それ以来、運転していません(笑)。趣味がハイキングなので、電車も結構使います。鏡の川口より奥の線がなくなり非常に不便ですね。どこの山にも大体登りました。

**原：私は運転免許を返納したから、時刻表の本とノートを買って行き先を書いて、便利などところは人へも教えてください。一週間に1、2回はバスに。週に1回愛宕二丁目へ。それ以外に習い事で3ヶ月に一回ですけど、知寄町まで行ったり、土佐山からのバスに乗って升形へ行ったり。それから午後の3時半と5時半に県庁へ行くバス。これをよく買い物に使います。**  
 ◆後編(3月号)へ続きます。皆さんが公共交通へ思うことなどをぜひお寄せください。

**吉本：僕はバスは全然乗っていないですけど、電車は年に何回か。普段は車です。**  
 塩田：私は息子に「バイクは病院だけ。遠くへはダメ。帰りが雨の日もダメ」と言われており、約束は守っています。旭は便利。高知駅まで用事があればJRで8分。あとは映画。月に1回自分へのご褒美で行きます。バスに乗ってイオンまで。

**ふれあい**  
 厚労省の2024年度調査によると、全国の医療機関の7割が赤字である。高知医療生協も例外ではない。赤字とはいえ倒産の心配がない公立病院と違い、民間医療機関の経営悪化は存亡の危機に直結する。医療機関の倒産が過去最多に迫るペースで推移するなか地域の医療格差が拡大しているように思われる。  
 赤字の背景は費用の増加が主な原因ではないだろうか。医療収益が伸び悩む中、人件費、材料費、電気、ガス、水道などエネルギーコストも加わりさまざまな運営費の上昇のしかかってきている。  
 診療報酬が規定され、固定化された収入の下でのコスト吸収には自ずと限界があり、こうしたしわ寄せが表面化したのは必然でもあった。まさに物価高、人件費上昇、人手不足に翻弄される医療現場を映している。  
 地域医療を守っていくためには、今年6月からの診療報酬大幅アップにかかっている。持続可能な医療供給体制がとれることを望む。



ひとりで悩まず、私たちに相談ください「高知いのちの電話」TEL(088)824-6300(9時~21時)※年末年始10時~18時

### 手軽にクッキング

今回のメニュー

さばのケチャップあんかけ

材料(2人分)

- さば切身(骨を除いたもの)・・・150g 1人分
- 酒・・・小さじ2 ●エネルギー 250kcal
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2 ●塩分1.4g
- しょうが汁・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・大さじ1
- 揚げ油・・・適宜

【ケチャップあん】

- トマトケチャップ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ2/3
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうが(みじん切り)・・・少々
- にんにく(みじん切り)・・・少々
- 水・・・40cc
- 片栗粉・・・大さじ1/2

作り方

- さばの切身は食べやすい大ききのそぎ切りにする。
- ボールに①と(A)の調味液を入れ味をからませる。(時々ひっくり返し、20分程おいておく)
- さばを調味液から取り出し、片栗粉をつける。
- ③を170℃~180℃に熱した油で、カリッと揚げる。
- ケチャップあんを作る。片栗粉以外の材料を鍋に入れて混ぜる。中火~弱火で煮立て、最後に水溶性片栗粉でトロミをつける。
- 揚げたさばを器に盛り、⑤をかける。

高知医療生協YouTubeチャンネル  
毎月の手軽にクッキング、過去の分も見ることができます。ぜひチャンネル登録をお願いします!

### 写真ルポ

#### 11月2日 ソフトボール大会

昨年も高知医療生協チームでソフトボール大会に参加しました。4大会ぶりの優勝を目指し頑張りましたが、結果は惜しくも4位。それでも青空の下、皆で楽しくプレーすることができました。今年こそ優勝目指して頑張ります!

#### 12月24日 モンゴルとロシアの踊りと歌

高知生協病院の入院病棟で、留学生とご家族がモンゴルとロシアの踊りと歌を披露してくれました。

#### 1月17日 秦支部 配達員交流新年会

配達員の皆さんに案内して、初の交流新年会が秦ふれあいセンターで17名参加で開催されました。お寿司とオードブル、手作りおでんに生ビールで乾杯!日本舞踊やカラオケ、詩吟、そして大鳥理事の妻からにわか指導を受けた長野支部長ら6名でのフラで大盛り上がりの宴となりました。

#### 1月20日 土佐市支部 童謡懐メロ歌う会

今回が2回目の歌う会、1回目より参加者がグッと増えて13人が集まりました。喫茶モーニングのカラオケで事前にリクエストを書きだしてみんなで歌います。支部運営委員会で「あの人に声をかけてみよう」という作戦が功をそうしました。

### 仲間のこえ

黒潮町 徳弘 呉羽様  
編集後記に載っていた「赤毛のアン」の島プリンスエドワード島へ、私も娘と行きまして。もう10年も昔の事になります。海に沈む夕日がとてもきれいでした。「グリーンゲイブルスの夕日」と題して一枚の絵も描きました。思い出深い絵です。

高知市 酒井 弘様  
初めて応募します。「保険証を捨てないで」の記事がとても参考にさせていただきます。

香南市 ベんちいちゃん様  
和の盆栽はよく聞きますが、洋盆栽、塊根植物、面白そうですね。剪定もあるとか、奥が深そうですね。

四万十市 岩合 可也様  
高知いのちの電話があることは心強いことです。古里、土佐清水に「ひまわり班」誕生、おめでとうございます。

高知市 入野 節子様  
あっちこちでできたよ新班「いどばた班」ネーミングがいいですね!私の幼いころ家はどこの井戸がありまして。桶に水をためて洗う物につかいます。なつかしいなあ。

高知市 澤田 桂子様  
カラー版となり、読みやすく知識が増えて毎号楽しいです。前号で当選者となり、プレゼントをいただき嬉しかったです。再度の当選はうれしいです。

四万十市 南部 多鶴子様  
今年5月になったから85歳になる事に驚くばかりです。月1回の新聞配達、いいウォーキングのキッカケ作りになっています。月1回の医療生協の班会のおかげです。

高知市 三谷 千代美様  
どのも楽しみでした。旭診療所から始まった高知医療生協。閉院というお知らせ、とても残念です。

高知市 齊藤 やす子様  
県立幡多農業高校の馬術部の活躍、期待しています。

四万十市 土居 由美様  
毎回お料理コーナーが楽しみです。

## あっちこちでできたよ新班

### 香南市支部 「まりちゃん班」

結成:2025年9月10日 人数:3人  
班会定例日:第2,4木曜日 13:30~14:30  
場所:不特定 班長:長崎万里子 (班長右から2番目)

#### 一人ではなく みんなで歩こう

この度ポールウォーキングの会を立ち上げました。理由は簡単。ポールを買ったが一人では歩く気がしないのです。みんななら歩く気が湧いてくるかなとみんなに相談したらみんな共感してくれたと言うわけです。

月2回集まり、準備体操の後1500歩ほど大股、早足で歩きます。平均年齢72歳、みんな元気です。終わった後ストレッチを疲れる程してコーヒータムで終わります。吉川町の天然色劇場や野市町のあじさい街道など、色んな場所を歩いて楽しんでいます。みなさんも一緒に歩いてみませんか?

文:香南市支部 長崎万里子



高橋さんは前列右

バスケットをした  
り、キャンプ、  
ゲーム、漫画を  
読んだりと趣味  
がある中で、い  
ま最も夢中なの  
が、高知ユナイ  
テッド観戦です。  
興味をもった  
きっかけは、従  
兄弟の佐々木敦  
河(ささきたい

が)選手が高知  
ユナイテッドに  
移籍してきてく  
れたことです。  
サッカー観戦  
の一番の魅力は、  
勝った瞬間や  
ゴールが決まっ  
た時などに会場  
全体が一体とな  
り盛りあがるこ  
ろです。また、



what I've been into lately

高知ユナイテッド  
観戦の魅力

今回は高知生協病院で働く看護  
師、高橋さんのマイブームです。

動画観戦やスタ  
ジアムに足を運  
び生で観戦する  
ことで、ほとん  
ど知らなかった  
他の選手もわか  
るようになり、  
推しの選手も増  
えていきました。  
また家族・親  
戚一同で高知ユ  
ナイテッドを応  
援しているのも、  
会話も増え、家  
族同士の交流が  
できる大事な場  
所です。

今シーズンは  
J3残留の結果  
で終わりました  
が、J2、J1  
と昇格していっ  
てくれるように  
今後とも応援し  
ていきたいです。

高知生協病院 1 病棟  
看護師  
高橋 信睦

### 奨学金の種類

#### ●医師候補

Aコース 1~2回生	50,000円	B・Cコース 1~6回生	150,000円
3~4回生	60,000円		
5~6回生	70,000円		

#### ●看護師候補

Aコース 1~4回生	50,000円	Bコース 1~4回生	80,000円
------------	---------	------------	---------

### 奨学生募集中(医学生・看護学生)

高知医療生協には医師・看護師を目指す学生への奨学金制度があります。県外の大学に進学された方でも受け取る事が可能です。また、金額面のサポートだけではなく他大学の学生や病院職員と交流しながら成長できる制度となっております。制度に興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

※詳しい支給条件等はお問い合わせください。

【お問い合わせ】高知医療生活協同組合 学生担当(小松) 電話:090-3787-7203  
メール:qqvc5wyd@future.ocn.ne.jp

## 2026年4月1日より 健康診断料金改定

※「セット価格」とは、成人健診や特定健診など、メインとなる健診とセットで受けたときの価格です。その他、事業所健診の改定を予定しております。詳しくは下記までお問合せください。

高知生協病院健診センター 088-843-0051

潮江診療所 088-833-9511

		組員		一般	
		改定前	新料金	改定前	新料金
成人健診		7,000	8,000	9,000	10,000
乳腺エコー検診	健康センターのみ	2,800	3,500	4,200	4,300
胃カメラ健診 (経口・経鼻)	単独	10,000	12,500	15,000	15,600
	セット	8,000	10,000	10,000	12,500
腹部エコー検診	単独	4,800	5,600	7,200	7,200
	セット	3,800	4,500	4,800	5,600

#### 編集後記

昨年、母の初盆で親戚が集まった勢いで、2月15日の高知龍馬マラソンに長男とペアリレーで出場することになり、「6ヶ月あるし余裕だろう」と高をくくっていたものの、気づけばもう2026年。練

習計画はどこかで迷子になり、私の体力も行方不明のまま。残りわずかな時間で奇跡の巻き返しを狙っているが、「生活と医療」2月号が届く頃には、なんと笑顔で完走していた:はずだと信じている。(Y)

「仲間のこえ」に掲載させていただく場合があります。匿名をご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。お寄せいただいた個人情報はいづの抽選にのみ利用いたします。



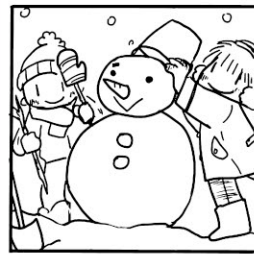
LINEの応募はこちらのQRコードから!

- 必要事項  
1、住所・郵便番号 2、お名前 3、でんわ  
4、解答 (550号)  
5、紙面記事への意見ご感想、近況  
①ハガキ 〒780-0963 高知市口細山 206-9  
高知医療生協クイズ係  
088-840-0649  
②FAX  
③LINE QRコードからお友達登録をして、  
公式LINEにメッセージを。  
④メール k.kurokawa@kochi-iryoseikyoo.jp (黒川)  
※必要事項をご記入いただき、上記①~④のいずれかの方法でご応募ください。

#### おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 547号 応募数36通  
高知市 比江森 民子様  
高知市 加藤 洋子様  
安芸市 刈谷 こうた様  
須崎市 ハムス 淳希様  
四万十市 土居 由美様
- 548号 応募数21通  
高知市 戸梶 順子様  
高知市 三谷 千代美様  
須崎市 中村 ひとみ様  
黒潮町 橋田 由美子様  
佐川町 三宮 忠子様

メ切り日 4月20日



左の絵には8カ所まちがいがありません。さてどこでしょう? 正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

## まちがいがし