

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

# 友の会だより

2016年 3月10日 第57号

発行 江戸川健康友の会  
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1  
電話・5679-7130 FAX・5679-7131  
http://Kenkotomonoka.i.sakura.ne.jp  
郵便振替口座番号：00170-8-393711

## 2000万署名で

## 戦争法（安保法制）廃止を

### 安全保障法制

#### 実は戦争法

2015年9月19日に、

参議院で強行採決された

「平和安全保障関連法」は、

憲法9条が禁じる国際紛争

解決のための武力行使を可

能とするもので、明らかな

憲法違反です。「平和安全」

の名にかかわらずその内容

は、まぎれもなく戦争法と

いえます。3月29日の施行

を目前に、アフリカの南

スーダンへPKO活動とし

て派遣されている自衛隊が

武器を持って活動する危険

が出てきているのです。

“戦争させない”

その思いを署名に

その戦争法の廃止を求め

る声が全国に広がり、新し

いうねりとなつています。

幅広い団体・個人が参加す

る「総がかり行動実行委員

会」による2000万署名

は、多くの人に広がってい

けば「戦争する国づくり」

にストップをかけると共に

立憲主義をとりもどし、新

しい政治を生み出す力とな



会員宅を訪ねての署名活動

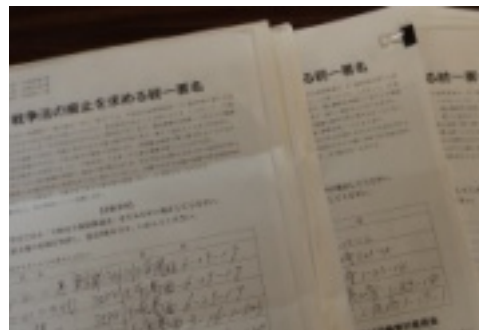
ります。

友の会4200筆

達成に向けて

江戸川健康友の会では、戦争する国づくり、医療・

介護・年金など、社会保障の解体をすすめる安倍政権をストップさせようと、この2000万統一署名に昨年からとりこんでいます。



返送されてきた署名

2月現在、約150人の会員から450筆の署名が集約されています。2月にひらいた幹事会では、1人5筆4200の目標に向かって、地域訪問、会員への電話による呼びかけなど、署名活動のテンポを早めることを決めました。

### 返信用封筒で早めに送ってください

1. 1月に会報といっしょに送った署名用紙は、ご家族や友人、知人に呼びかけて、返信用封筒で送ってください。
2. 署名は5人分でなくてもよいです。集まった分だけ送ってください。
3. 氏名・住所は“同じく、”にしないで、都道府県から書いてください。
4. 署名用紙が足りない方はコピーしてご使用ください。ご不明な点がございましたら、友の会までお電話ください。
5. 各診療所窓口でも取り扱っております。  
新小岩診療所 3651-2944  
一之江内科クリニック 3656-6688  
葛西みなみ診療所 5679-7144

# 自然増分を大幅に圧縮

## 2016年度国の予算案の焦点

### 社会保険関係費

私たちの生活に深く関わり、政府が憲法25条に規定された国民の生存権を守るのか否かの試金石になるのが、社会保険費です。安倍内閣が昨年12月24日に閣議決定した2016年度予算案について、社会保険関係費を調べてみました。

安倍政権は「安心につなぐ」です。毎年1兆円程度とながらる社会保障」を揚げ、なる自然増分を、3年間でいいますが、2016年で1・5兆円に抑える度の社会保障関係費は、「骨太方針」を受け、67年度4412億円増に、00億円の概算要求を押しとどめ、1・4%増、削って4997億円とし



社会保障の充実などを求めてひらかれた昨年の10・22全国大集会（日比谷野音）

ました。安倍政権になつてからの4年間の自然増分は、毎年5000億円以下に抑えられていまます。毎年2200億円の削減を押し付けて「医療崩壊」を招いた小泉「構造改革」路線を上回る社会保障の切捨てとなっています。

### 診療報酬削減

#### 1%を超える

国民が受ける医療内容を決める診療報酬は、10年ぶりに実質1%を超える削減で、患者追い出しや医師・看護師不足に拍車をかけるものです。

14年度から始まった70才の医療費負担増は今年度に新たに70才になる人の窓口負担が1割から2割に引き上げられます。現役世代（65才未満）の入院給食費の値上



<しんぶん赤旗> 2・1付けより

げ（一食100円増、月9000円増）が開始されます。紹介状なしの大病院受診にも5000円以上の追加負担を求められます。

### 年金据え置き 物価上昇でも

年金は、物価上昇にもかかわらず、給付を据置き実質削減です。15年度補正予算で低年金者に3万円の臨時給付金を計上していますが、来年4月からの消費税10%など負担増が待ち受けています。

自然増を連続で圧縮、社会保障の自然増は、高齢者の増加や医療技術の進歩などに伴って、制度を変えなくても増えていく費用です。安倍政権は自然増を抑制するため、制度を改悪し、医療・介護・年金など、社会保障を徹底して抑制する姿勢を示しています。

# 止めよう！辺野古埋立て 国会大包围行動



友の会の青いはっぴでアピール

2月21日午後1時葛西駅集合で江戸川健康友の会15名、国会大包围行動に参加しました。衆議院第二議員会館前に陣取りました。青色で意思表示しようと呼びかけに、友の会の真っ青なはっぴはぴったり。おおいに目立ちました。

沖縄選出の国会議員や野党、市民団体の代表が米軍基地建設反対、埋立て阻止、オスプレイ配備撤回、野党は共闘、安倍政権退陣に追い込もう、稲嶺名護市長の正義はわ

れわれにある、力を貸してください。い等々つぎつぎと訴えていました。辺野古埋立地への残土搬入や残土を提供する搬出を阻止しようとして立ち上がった団体があることも初めて知り、こんな事も関係するんだと多様なかわりにびっくりしました。

参加者2万8千人が寒さも吹きとばす勢いでシュプレヒコールを大声で叫び、「沖縄をかえせ」を歌い決意も新たに帰ってきました。

（猪瀬）

（太田）

## 先のみえない 避難者の苦しみ

放射能汚染と原発をなくす江戸川センター総会

2月12日、「放射能汚染と原発をなくす江戸川センター」総会に参加しました。川区の放射能汚染と子ども原発事故からもうすぐ5年になりませんが、事故収束はしていません。避難生活を送っている方は10万人を超えているそうです。

総会では、世話人の大越

さん（東京公害患者と家族の会副会長）による「江戸川の放射能汚染と子ども健康を考える」という報告があり、都内土壌汚染の測定結果とチェルノブイリ周辺の汚染地域との比較から、今後の健康被害についての懸念が示されました。



福島を歌うYUKARIさん

また、事務局から「福島の前行動、その他原発をなくす取り組み」などの経過報告がなされ、次の活動方針が決定されました。

駅頭宣伝、学習会、国会制の強化、戦争法反対署名

推進

総会後、福島から自主避難のKさん（2児のお母さん）の講演といわき市出身でKさんと同じ避難所に入ったというシンガーYUKARIさんのステージがありました。

Kさんは、自主避難のため、経済的にも苦しい、子供がいじめにあっている、事故直後の政府発表の汚染マップには人口集中地域が計測対象になっていなかった、避難所で一緒だった乳飲み子を抱えたお母さんは、母乳を出すため、安全と言われた水道水をたくさん飲んだが、後から水道水も汚染されていたことを知った、などを豊富な写真やデータをスクリーンに映しながら話してくれました。

江戸川区内の放射線測定と除染の実現  
区議会への陳情署名（甲状腺がん検診の区議会決議を求める陳情）  
福島原発事故被害者への支援

# 友の会 気持ちも新たに

## 新春のつどい

戦争法（平和安全保障閣連法）の廃止を求める署名を1人5筆をひろげ、安心



5階ホールでひろかれ、70人が参加しました。医療法人・南葛勤医協をはじめ、江戸川社協協・江戸川原水協・生活と健康を守る会、年金者組合などの代表から新年の祝辞を受けました。日本共産党の河野ゆりえ都議や5名の区議さんも参加された。

## 新春歩こう会

2016年の新春歩こう会が1月11日に行なわれま

した。芥川龍之介、菊地寛、室生犀星、サトウハチロー…。北区田端界隈を歩いて回る文学散歩に48名が参加しました。明治から昭和にかけて活躍した作家や芸術家が住んだ旧居跡が一キロ四方にまとまって残っています。田端駅にほど近い住宅街の道端にひっそりと芥川の旧居跡を三すく看板が立っています。「200坪敷地に



新春歩こう会の参加者、田端文士村記念館の前で

## 子どもの貧困過去最悪

### 江戸川社保協が学習会

「子どもの貧困から社会保障を考える」学習会が2月23日に東京土建会館でひらかれました。江戸川社会保障推進協議会が主催したもので、約60人が出席しました。

この日の講師で早稲田大学非常勤講師の宮武正明さんは、2014年度の政府発表で、子ども6人に1人（325万人）が貧困に該当し、過去最悪の16.3%に達している。安倍政権のもとで貧困問題が深刻化していること、2000年代から非正規雇用の増加にとも

なって、子どもへの虐待も比例して増加していること、小泉「構造改革」によって社会保障費が毎年2200億円も削られ、生活保護の老齢加算や母子加算などが削減されたことなどをお話しされました。

小俣のりこ区議会議員からは、江戸川区の地域包括ケアシステムの実施に向けて、子ども向けの食堂や学習支援としての居場所づくりにとりくむ準備がすすめられていることが報告されました。（西葛西 石井つた）

### 2016年 友の会お花見会のお知らせ

**松島中央地域 4月2日(土) 東小松川公園**  
参加費500円(お弁当を用意します。申込みは3月25日まで)  
雨天：新小岩診療所3Fで懇親会

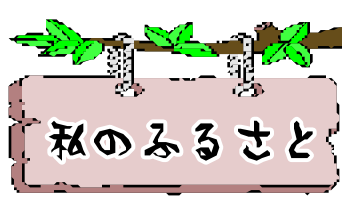
**葛西地域 4月3日(日) 南葛西フラワーガーデン**  
お弁当・おつまみは各自で持参。酒類は実費販売します。  
雨天：葛西みなみ診療所5Fで懇親会

**一之江地域 4月6日(水) 一之江ひだまり公園**  
お弁当・おつまみは各自で持参。雨天：渡部さん宅で懇親会

### カラオケサークル

カラオケ好きな方、一緒に歌いましょう！  
毎月第4水曜日 13時～  
会場 葛西駅前「歌広場」  
参加費 1000円

ちぎり絵 佐藤敬子



秋田県 西葛西 中村圭一

吾がむねに香りただよう故郷の山の緑と人の温もり（自作）

故郷のなまり懐かし停車場のなんと心地良い響きでしょう。

40数年前12年続いたバイク仲間3人で太平洋から日本海へのジグザグ横断の旅、その岩手の起点が花巻、カップ伝

## 口べただか純朴で心があたたかい

湖、武家屋敷とされ桜の角

館、花火の大典、かまくらの横手、県境に一番近い湯沢、私が産湯を使った銘水の町です。

子供の頃が懐かしい。雪深い冬は犬っ子祭、春は祭の大名行列、夏は七夕絵灯籠、夜

たと思えます。

昭和16年戦争が始まって我が家はドン底の暮しになったのです。父の家業の小運送業

が国営の「マル通」今の日通だけとなり、17年18年と父母が逝ってしまいました。私と弟の二人は、姉二人と別れ、

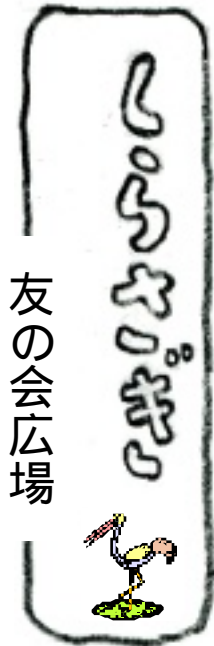
北の国夕張で生活することになったのです。

今でもやさしかった叔父に感謝しつつも、夕張での思い出はひもじさの連日でした。イモ、カボチャ、家畜用のコーン、燕麦、フスマ(麦のかす)喉も通らず思い出したくもない。「戦争はいやだ、いやだ」

そんな訳で私にはふるさとが二つあります。生まれた秋田とひもじかった夕張と…

ふるさと秋田のお国なまりもだんだん聞けなくなりまた秋田の人は口べただか純朴で心があたたかい。雪に埋もれているせいか。やっぱり俺のルーツは、秋田だ、秋田だ。

|  |   |  |   |  |  |   |   |   |  |   |
|--|---|--|---|--|--|---|---|---|--|---|
| <h3>小物作りサークル</h3> <p>季節に合わせた小物を作りましょう</p> <p>今月は 3月14日(月) 14時～16時</p> <p>参加費：700円<br/>新小岩診療所 3階会議室</p> | <h3>カラオケお楽しみ会</h3> <p>楽しく歌いましょう</p> <p>3月18日(金) 13時～16時<br/>会費：900円<br/>「居酒屋こうし」<br/>申込先：新小岩診療所 .03-3651-2944</p> | <h3>着物リメイクの会</h3> <p>着なくなった着物で洋服や小物づくり</p> <p>毎週 金曜日 10時～15時<br/>葛西みなみ診療所 5階ホール<br/>参加無料・お昼持参。</p> | <h3>囲碁・将棋クラブ</h3> <p>毎週 金曜日 14時～16時<br/>新小岩診療所 3F会議室<br/>参加無料です。<br/>みなさんの参加をお待ちしております。</p> | <h3>ユカリササークル アミティエ</h3> <p>木の音色を奏でませんか</p> <p>第1・3木曜日 10時～12時<br/>葛西みなみ診療所 5Fホール<br/>入会、見学いつでもどうぞ。直接会場へ。</p> | <h3>さわやか喫茶</h3> <p>楽しく元気になるあなたの居場所</p> <p>毎週 月曜日 第4週にちぎり絵始めます<br/>食事代コーヒー付 600円<br/>葛西みなみ診療所 5階ホール</p> | <h3>健康体操教室</h3> <p>楽しく体を動かそう！</p> <p>第2・4土曜日 10時30分～12時<br/>葛西みなみ診療所 5階ホール<br/>参加費：200円</p> | <h3>健康づくりウォーキング</h3> <p>毎月 第3土曜日</p> <p>葛西駅 地下鉄博物館前集合<br/>9時30分集合出発<br/>コースは、参加者の希望で決めています。<br/>雨天中止。直接集合場所へ。</p> | <h3>うたごえ喫茶</h3> <p>楽しく歌って元気になるう</p> <p>毎月第4土曜日 14時～16時<br/>葛西みなみ診療所 5Fホール</p> | <h3>手芸サークル</h3> <p>毎月第1・2・3水曜日 13時～16時<br/>会費 1500円<br/>参加費 1/5<br/>葛西みなみ診療所 5階ホール<br/>参加無料ですが作品の実費必要です。</p> | <h3>一之江センター</h3> <p>毎週火・水・木10時～15時<br/>みなさんの来所をお待ちしています。<br/>一之江ハーモラス 第2(土)14～16時<br/>小物作り<br/>火/水/木 10～15時<br/>男の時間<br/>第1・3(水)11～15時<br/>場所：一之江内科4階</p> |
|--|---|--|---|--|--|---|---|---|--|---|



# 友の会広場

## 俳句

江戸川 長沢 常良

孟宗の朝の輝き初景色  
水鳥の群れに日の差す四温かな  
せせらぎの凍てて水車の動かざる  
揺れ合へる花の重さよ福寿草

## 川柳

清新町 石川 優

負の金利鍵付きたんす売れ筋に  
助成金止めりや定数増やせませす  
スマップも社員だと知る一騒動

西一之江 永井 嶽

寒明けの雨脚けふる筑波山  
梅林の果てまで埋まる人の波  
春近し散歩の足も軽るがると

南葛西 小宮山 鑑二

観光バス今は山中今は街  
大横綱立ち合い飛び勝ち威敵無し  
モンゴル勢一〇年振りに遠慮する

三郷市 石塚ふさ子  
藁衣装初雪かさね紅牡丹  
積る雪はらり被うや梅小枝  
雪溶けの日だまり緑路新芽

## 短歌

西瑞江 豊田 育子

「白樺日誌」テレビ画像を見ながらに舞鶴行きを心にきめぬ  
抑留者の六万人通りたる舞鶴棧橋かくも狭きか  
白樺の日誌は乾き重なりてガラスケースの中に呷くも  
ざりぎりの生くる声なり凍て土に鋤ふるさまも短歌に遺す  
「抑留」とタブレット開けど幾万の慟哭の声辞書にはあらず

東葛西 新 真

農村と高台の土地が文士らの一大文学碑の街並づくり  
田端には行けども往けども坂ばかり 文士坂へも5682歩  
近代の名をあげ文学隆盛す 北の「田端」と南の「馬込」



俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

## エッセイ

### 「忘れないことが供養」

#### 父と母の死

平井 三宅研太郎

のど赤き玄鳥つばくらめふたつ梁にいて  
垂乳根たらちねの母は死にたまふなり

三十〜四十代のころ、この斉藤茂吉の短歌を読んだとき、いつか私もこういう場面に立ち会う時がくるのかな、そのときどんな気持ちになるのだろう、と寂しい気持ちになりながら想像しました。

六十四歳になった今、九年前に父、一昨年母と、二人の死に立ち会いました。私がその時感じたのは、深い孤独感と「自分を含めて生物はいつか必ず死ぬ時がくるのだ」という実感をともなった思いでした。母は息を引き取ったあと体温が下がっていききました。私は母の顔や腕をさすり続けました。「今、母は

生命活動を終え、体温はその辺の物と同じ温度に下がっていつ

ているのだ」と母の死を実感しました。

私は高校まで岡山県で過ごし、東京の大学に進学し上京しました。そして、そのまま東京で就職しました。働いている間は郷里に帰るのは盆と正月の二回くらいでした。父と母は持病を抱えていましたが、二人で助け合って暮らしていました。

私は退職してから六年間くらい母の生活の手助けをしながら一緒に生活しました。夕食を食べた後一時間ほどいろいろな話をすることが習慣になっていました。父と母の小さい頃、結婚した頃、子育ての喜びと苦労など私が知らなかったこともたくさんありました。

瀬戸内寂聴のことばに「忘れないということが何よりの供養です」というのがあります。母の人生の思いを十分聴くことができた、ということが今の私の気持ちの救いにもなっています。

## 役立つ健康メモ 37 薬の話

### 花粉症の薬

Q：花粉症について教えて

A：花粉が原因でおこる、アレルギー性の病気で、主な症状として、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが現れます。家族が花粉症、気管支喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎などある方は、花粉症になりやすいとされています。

花粉症の予防は「花粉を避ける」ことが一番です。花粉の飛散はスギ花粉が1月～4月、ヒノキ花粉は4月～5月になります。テレビなどで花粉情報を確認し、外出時はマスクなどの対策が必要です。お酒やタバコは鼻の粘膜を刺激し、鼻づまりを起しやすいと言われていたので、控えたほうがよいでしょう。免疫力を保つためにタンパク質やビタミンなどをとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

Q：薬がたくさんあるみたいだけど

A：花粉症の薬は主に3種類に分けられます。

抗アレルギー薬：強力な効果はありませんが、眠気やふらつきなどの副作用が少なく、服用しやすい薬です。花粉症の症状が軽い方は効果が期待で

きます。

抗ヒスタミン薬：比較的早く効果が出ますが、眠気や注意力の低下、口の渇きや、尿が出にくいなどの副作用があり、前立腺肥大や緑内障の患者さんには使えないことがあります。ただし、薬の開発が進むにつれ、副作用を起しにくいものも出てきています。

ステロイド薬：強い抗炎症作用があり、強い症状を抑えることができます。ステロイドの内服ではまれに全身的な副作用（骨粗しょう症など）が起きる場合もあるので、なるべく短期間の使用にとどめるように推奨されています。

やむを得ず長く使用する場合には、副作用の少ない点鼻薬や点眼薬などで、治療を続けます。花粉症シーズン中は自己判断で薬の使用を止めずに、継続することが大切です。

Q：受診せずに市販薬ですませてもいいの？

A：医療機関を受診して医師の処方を受けたほうが安心です。市販薬を購入する場合も、副作用や飲み合わせがないとはいえないので必ずお薬手帳を持参し、薬剤師に相談しましょう。



名医連機関誌「いつでも元気」より抜粋

#### 編集後記

豊田育子さんの今号の短歌は、「シベリア抑留」がテーマ。テレビで白樺日誌の存在を知り急ぎ舞鶴に駆けつけて生まれた歌だ。彼女は先月の書展では、その白樺の皮に煤で書いた白樺日誌を見事に再現していた。過酷な抑留生活の中でお歌を忘れず生き抜いた人々への想い 俳句でおなじみの長沢常良さんから句集『常良』をいただいた。これがまたすばらしい。私などは難しい句に出会うと戸惑うことがある

が、長沢さんの句は明快。棟梁として仕事を続けながらの句作の努力と、句を通して感じられる大らかな人柄のせいだろうか 四月から政権に批判的なキャスターが何人か降板する。メディアへの執拗な干渉が「電波停止」の高市答弁で本音を露にした。「口利き」疑惑の甘利を筆頭に閣僚・自民議員の暴言・無知・醜聞が後を絶たない。何一つ責任を取らない安倍政権は野党共闘と国民運動で退陣を！ 三月十日東京大空襲。卒業式のために疎開先から帰京して命を失った子どもたちの無念を想う。(小林)

どこの処方箋でもお受けいたします

## なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、おくすり手帳をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。

医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

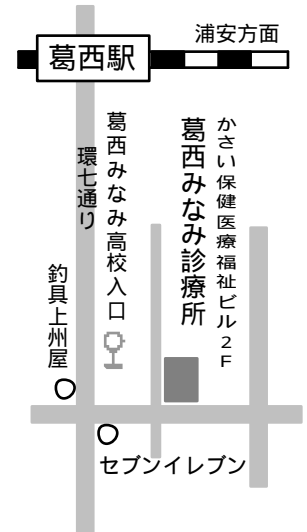
| 受付時間                | 月                              | 火                      | 水                                  | 木              | 金                              | 土                                      |
|---------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------|--------------------------------|--|
| 午前<br>9時～<br>12時30分 | 田村倫朗<br>(内科)                   | 田村倫朗<br>(内科)           | 佐藤 望<br>(内科・神経内科)                  | 田村倫朗<br>(健康診断) | 田村倫朗<br>(内科)<br>恩田圭司<br>(整形外科) | 吉川俊治<br>第1.3(内科)<br>江花有亮<br>第2.4.5(内科) |
| 午後<br>14時～16時       | 田村倫朗<br>(内科)<br>手塚大介<br>(訪問診療) | 外来休診<br>田村倫朗<br>(訪問診療) | 馬淵 卓<br>(内科・糖尿病)<br>守麻里奈<br>(訪問診療) | 田村倫朗<br>(内科)   | 外来休診<br>田村倫朗<br>(訪問診療)         | 休診                                     |
| 夜間<br>18時～20時       | 休診                             | 田村倫朗<br>(内科)           | 大倉哲朗<br>(内科外科)                     | 休診             | 田村倫朗<br>(内科)                   | 休診                                     |



### 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

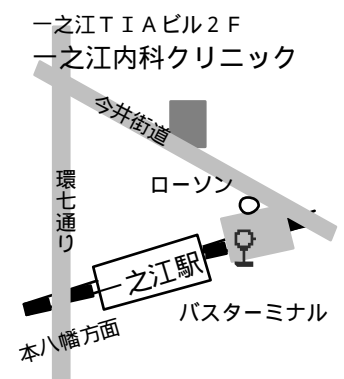
| 診療時間             | 月            | 火            | 水           | 木            | 金    | 土    |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------|------|
| 午前<br>9時～12時30分  | 松村所長         | 和泉祐一         | 松村所長        | 福山朋房         | 関口康宣 | 松村所長 |
| 午後               | 予約外来<br>松村所長 | 予約外来<br>松村所長 | 休診：<br>往診など | 予約外来<br>松村所長 |      |      |
| 夜間<br>18時～19時30分 |              | 松村所長         |             | 松村所長         |      |      |



### 一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

| 診療時間             | 月    | 火    | 水          | 木    | 金          | 土  |
|------------------|------|------|------------|------|------------|----|
| 午前<br>9時～12時     | 高野所長 | 高野所長 | 高野所長       | 高野所長 | 松村         | 元田 |
| 午後<br>14時～17時    | 高野所長 | 高野所長 | 訪問診療<br>高野 | 高野所長 | 訪問診療<br>宮崎 | 休診 |
| 夜間<br>17時～18時30分 | 休診   | 高野所長 | 休診         | 高野所長 | 休診         | 休診 |



休診日は日曜・祭日・年未年始  
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。