

ふれあい

特集

1

下肢静脈瘤ってどんな病気？

2

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！



最新の
医師担当表

外来診察担当表
(2023年7月1日現在)

診察時間 【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00
受付は18:30まで

※諸事情により、診療時間と担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------|--|
| 午前診 | 総合診療科・外科 | 加来/担当医 (第2-4/第1-3-5) | 大山 正人 | 中平 伸 | 加来 誠一郎 | 中平 伸 | 大山 正人 | 大山 正人 |
| | 胆のう・胆石外来 | | 大山 正人 | 中平 伸 | | 中平 伸 | | |
| | 乳腺外科 | 岸本 昌浩 (第2-4/予約) | | | | | | 岸本 昌浩 (第2-4/予約) |
| | 大腸肛門科 | 大山 正 | 大山 正 | | | | 大山 正 | |
| | 内科 | 担当医 | 関谷 純一 内橋 猛 | 内田 淳 鶴田 直敏 | 関谷 純一 鶴田 直敏 | 内田 淳 関谷 純一 内橋 猛 ~11:00 | 関谷 純一 鶴田 直敏 | 内田 淳 内橋 猛 井上 亮 |
| | 糖尿病内科 | | 北野 則和 | 大串 美奈子 (第2/予約) | 北野 則和 | | 北野 則和 | 榎野 裕也 (奇数月/第4) |
| | 循環器内科 | 小林 良幸 (内科・循環器内科) | 森下 陽子 | 森下 陽子 | 小林 良幸 嶋谷 祐二 (第3/不整脈) | 中林 章 | 中林 章 | 小林 良幸(紹介・緊急) 嶋谷 祐二(第1/不整脈) |
| | 消化器内科 | | 大島 庶幾 | 高取 健人 | 高取 健人 | 大島 庶幾 | 高取 健人 | 大島 庶幾 |
| | 呼吸器内科 | | | | | 大搦 泰一郎 | | |
| | 整形外科 | 担当医 | 照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医 | 中林 ゆづき ~11:00 | 下村 隆敏 担当医 | 照喜納 光信 中林 ゆづき ~11:00 | 担当医 | 照喜納 光信(予約) 担当医 |
| | 形成外科 | | 照喜納 光信 | | | 照喜納 光信 | | 照喜納 光信 |
| | 皮膚科 | | | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 |
| | 泌尿器科 | | 加納 陽祐 | 堤 岳之 | 児島 彬 | 林 和賢 | 道場 啓介 | 岡部 知太(第1-5)/花盛 敬輝(第2) 木村 孝平(第3)/前之園 良一(第4) |
| | 婦人科 | | 森川 哲 | 森川 哲 | 森川 哲 | 森川 哲 (予約・紹介) | 森川 哲 | 森川 哲 (第1-3) |
| | 眼科 | | 西浦 正敏 | 西浦 正敏 | 西川 憲清 9:30~ | 西浦 正敏 | 西浦 正敏 | 西浦 正敏 |
| | 耳鼻咽喉科 | | | 篠原 かおる 神吉 理枝 (第2-4/予約) | 篠原 かおる | | | 齋藤 孝博 |
| 脳神経内科 | | | | | | | | |
| 午後診 | 総合診療科・外科 | | | 加来 誠一郎 | | 福田 和歌子 14:00~16:00 | | 担当医 |
| | 内科 | | | | | 関谷 純一 (予約/バスメーカ-外来) | | 高取 健人 |
| | 循環器内科 14:00~16:00 | | 小林 良幸 | 中林 章 | | | 森下 陽子 | |
| | 呼吸器内科 13:00~16:00 | | | | | 大搦 泰一郎 | | |
| | 泌尿器科 14:00~16:00 | | 加納 陽祐 | | | 林 和賢 | 道場 啓介 | 岡部 知太(第1-5)/花盛 敬輝(第2) 木村 孝平(第3)/前之園 良一(第4) 13:00~15:00 |
| | 整形外科 15:30~18:00 | | | 担当医 14:00~17:00 | 石本 勝彦 (予約) | | | |
| | 下肢静脈瘤外来 14:00~16:00 | | 福田 和歌子 | 福田 和歌子 | | 福田 和歌子 | | |
| | 婦人科 特殊外来 13:30~15:30 | | | 森川 哲 (予約) | 森川 哲 (予約) | 森川 哲 (予約) | 森川 哲 (予約) | |
| | 眼科 15:00~17:30 | | | 西浦 正敏 | 西川 憲清 ~14:00 | 西浦 正敏 | 西浦 正敏 | |
| | 耳鼻咽喉科 13:00~16:00 | | | 篠原 かおる | 篠原 かおる | | | 寺田 友紀 (第1-2-3-5) |
| 脳神経内科 14:00~16:00 | | | 神吉 理枝 (第2-4/予約) | | | | | |
| 夜間診 | 総合診療科・外科 | | 担当医 | 担当医 | 福田 和歌子 | 担当医 | 担当医 | |
| | 内科 | | 高取 健人 | 小林 良幸 | 鶴田 直敏 | 内田 淳 | 小林 良幸 | |
| | 整形外科 | | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 照喜納 光信 | 担当医 | |
| | 形成外科 | | | | | 照喜納 光信 | | |
| | 泌尿器科 | | | 堤 岳之 | | | | |
| | 皮膚科 | | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 | 太田 智秋 | |
| 耳鼻咽喉科 | | 西村 理宇 | | | 伏見 勝哉 | | | |
| 循環器科 カテーテル検査・治療 | 救急対応 | 心臓カテーテル 午後 | 救急対応 | 心臓カテーテル 午後 | 心臓カテーテル 午後 | 心臓カテーテル 全日 | 救急対応 | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 午前診 (9:00~12:00) | 生野 哲雄 | 生野 哲雄 | 内橋 猛 | 生野 哲雄 | 生野 哲雄 | 生野 哲雄 | 生野 哲雄 |
| 午後診 (16:00~18:00) | 生野 哲雄 | 生野 哲雄 | 内橋 猛 | | 生野 哲雄 | | |



正峰会
グループ
【基本理念】

1. 患者さま・お客さまの権利の尊重を第一に考え、信頼される病院・施設づくりをめざします。
2. より良い医療・福祉をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう、経営基盤を安定させます。

編集・発行
社会医療法人社団正峰会
☎ 0795-28-3688
<https://www.seihoukai-grp.jp>

正峰会グループのこれから

正峰会グループ 理事長 大山 正

梅雨のさなか、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

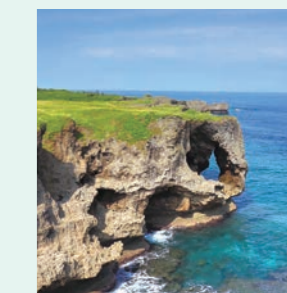
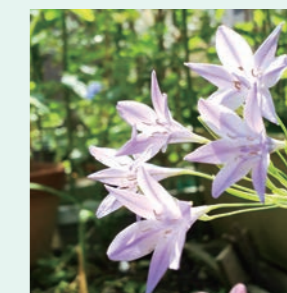
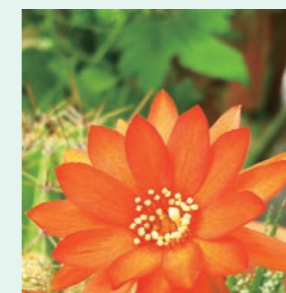
ゴールデンウィーク後に新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行され、ウイルスがなくなることはないものの、個人の選択を尊重し、自主的な取り組みを基本とした対応が求められるようになりました。世間ではこれまで制約をされていた人的交流の解放や、平常時の対応も再開され、またこの間に進んだ社会変化にも対応しようとしています。

正峰会グループでも患者さま、お客さま、地域の方々とふれあえる行事などを復活し、社内行事も再開して、業務に活かせる英気を養っていくつもりです。

この紙面でも何度か「コロナ対応には防戦一方だった」とお伝えしてきましたが、いよいよ新型コロナウイルスと共存する形で、新しい取り組みを始めています。大山記念病院での耳鼻咽喉科開設や舞鶴正峰会クリニックでの自費診療、神戸大山病院での整形外科の専門医療などです。4月以降、多くの新入職の医師を迎え、これまで以上の医療・介護サービスを提供しています。

一方で多可町立松井庄診療所のへき地診療では、どれだけ時代が変わろうと、人々に必要な医療とは何か、原点を考えさせられるよい機会となっています。

正峰会グループのなかで私は最年長となりますが、続く若者たちがいます。バトンゾーンにともに入り、5類感染症移行後も医療・介護サービスを通して、地域の皆さまに幸せをお届けできるよう力を尽くしてまいります。



Contents Vol.93



理事長からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

下肢静脈瘤ってどんな病気？

特集 2 Special Feature.2

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

西脇

住み慣れたまちで暮らし続けるお手伝い

神戸

相談しづらいお尻のお悩み
消化器外科診療

舞鶴

地域であなたの暮らしを支える

素敵な人インタビュー

上田 敦史さん

うまいもん探訪

T O R I M A R C H É T A K A C H O

おいしい健康レシピ

野菜たっぷりタコライス

2

3

5

7

9

10

11

12

13



今月の表紙

背比べ

撮影場所：兵庫県立公園あわじ花さじき

撮影者：藤本 実希 さん（兵庫県神戸市）

ひまわりが太陽に向かって背伸びしていました。

下肢静脈瘤ってどんな病気？

こんな症状ありませんか？

足がポコポコしている、足がむくみやすい、だるい、疲れやすい、足に色がついてきた。こういう症状はありますか？あなたは下肢静脈瘤という血管の病気なのかもしれません。

あしの血管がポコポコしている

あしがむくむ(浮腫)

あしが重い・だるい

あしの血管がポコポコしている

あしがむくむ(浮腫)

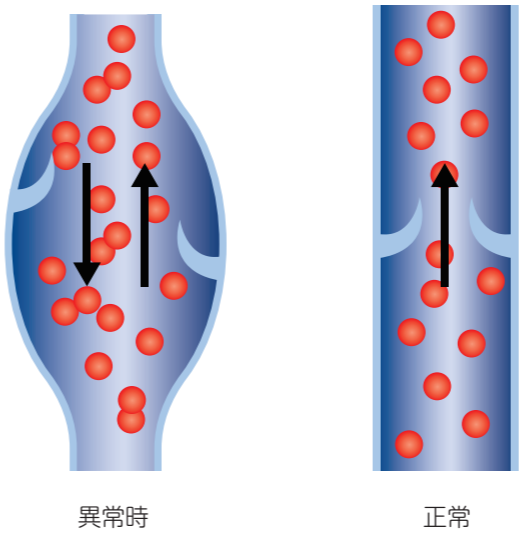
あしが重い・だるい

湿疹・潰瘍・色素沈着が治りにくい

こむら返り、あしがつる(=ふくらはぎの急激な痛み)

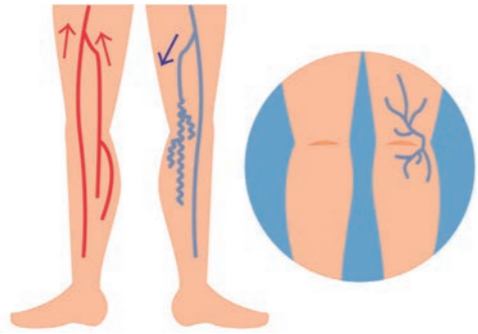
下肢静脈瘤の起因とは

では下肢静脈瘤はどのようにして起こるのでしょうか？人間の体には動脈と静脈という2種類の血管があります。静脈は動脈によって体の隅々に送り込まれた血液を心臓に戻す働きがあります。足の静脈は重力に逆らって血液を下から上へ送らなければいけないので逆流防止の弁がついています。その弁が壊れると足の静脈に血液が溜まり、そのうち静脈の壁が引き伸ばされ太くなり、へびのようにぐねぐねしてきます。これが下肢静脈瘤です。



タイプ別の下肢静脈瘤

下肢静脈瘤には4つのタイプ(伏在型、側枝型、網目状、蜘蛛の巣状)がありますが、一般的に治療の対象となるのは伏在型です。



下肢静脈瘤の治療はストリッピング、血管内治療、硬化療法、保存的療法に分けることができます。それぞれの方法にはメリットとデメリットがあるので、静脈瘤のタイプや患者さんの状態によって適切な治療を選択する必要があります。

治療方法① ストリッピング

ストリッピングは従来から行われている手術で、悪くなった静脈を引き抜く方法です。確実な治療方法ですが足を2箇所切開する必要があります。

治療方法② 血管内治療

血管内治療は体にとって負担の少ない治療で、レーザーまたは高周波(ラジオ波)

治療方法③ 硬化療法

硬化療法は静脈瘤に直接注射をして、血管を固めてしまう治療です。簡単にできる治療ですが、皮膚に茶色い色が残ることがあります。



を使用する血管内焼灼術と医療用接着剤(グルー)を使用する血管内塞栓術があります。血管内治療は傷も小さく出血も少ないため、日帰りでの手術も可能です。

当院では患者さんのニーズ、症状に合わせ最適な治療法を選んでいきます。診断から治療まで、静脈瘤治療の資格を持つ血管外科医が担当しています。足の病気は下肢静脈瘤だけではなく、深部静脈血栓症や閉塞性動脈硬化症など命に関わる病気もあります。気になる症状があれば一度受診してください。

■ 下肢静脈瘤外来

| 診療時間 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|---|--------|--------|---|--------|---|---|
| 午後診 14:00~16:00 | — | 福田 和歌子 | 福田 和歌子 | — | 福田 和歌子 | — | — |

大山記念病院

0120-05-3773 TEL: 0795-28-3773

(携帯電話・PHS からはこちらにおかけください)

【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00

どんな治療を行うの？ 教えて、先生。

下肢静脈瘤ってどんな病気だったなんて...

見た目だけの問題ではなく、汚れた血液が足に溜まるため様々な症状が起こります。下肢静脈瘤は40歳以上の女性に多く、年齢とともに増加します。詳しい原因はわかっていませんが、遺伝や立ち仕事、出産、肥満などが関係するといわれています。下肢静脈瘤は進行性の疾患で、自然に治ることはありません。薬もありません。



マイナンバーカードが令和3年10月から健康保険証として利用できるようになりました。

より良い医療が可能に！

ご本人の同意があれば、初めての医療機関でも特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医療従事者と共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。



高額療養費の手続きが簡単に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

切り替えがスムーズに！

就職・転職や引越しのときに手続きが不要になり、健康保険証としてずっと使うことができます。

※現在はまだ乳幼児・子ども医療証や高齢重度障害者医療費受給者証に対応していないため、保険証以外の証書に関しては窓口での提出が必要です。

正峰会グループの病院・診療所でも利用できます！



受付にカードリーダーを置いています



大山記念病院 医事課

医療費が高額になりそうなときは

手術や入院などで医療費が高額になる場合もあります。そのようなときに、自己負担限度額を超えて支払った額が健康保険から払い戻される「高額療養費制度」という公的医療制度があります。しかしあとから払い戻されるとはいえ、高額な医療費の支払いは大きな負担になります。そこで作られたのが「限度額適用認定証」です。医療機関などの窓口で認定証を提示すると、1ヶ月分の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。

これまでは発行するために健康保険組合などへの申請が必要で、手元に届くまでに時間がかかりましたが、マイナンバー保険証を使用することで限度額適用認定証を提示しなくても高額療養費制度の適用が受けられ、認定証を申請する手間を省くことができます。

マイナンバー保険証の受付方法



マイナンバーカードを置いた後は画面の指示に従って操作するだけなので簡単にご利用いただけます。

厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関等をご案内しています。

看護部コラム Vol.2

心不全手帳をご存知ですか？

心不全の患者さまは超高齢化社会において急激に増え続けると予想され、「心不全パンデミック」ともいわれています。

大山記念病院では心不全の悪化を予防・改善するために、心不全手帳の活用に取り組んでいます。

この手帳には心不全の症状や治療方法など、患者さまに知っていただきたいことが記載されています。また患者さまの情報や体重・体調を記録するページがあります。毎日記録していただくことで悪化を早期に発見し、体に起こるダメージを軽減することに繋がります。さらにご家族や医療従事者との情報共有にも役立ちます。

まだ心不全手帳をお持ちでない方は、外来窓口にご相談ください。

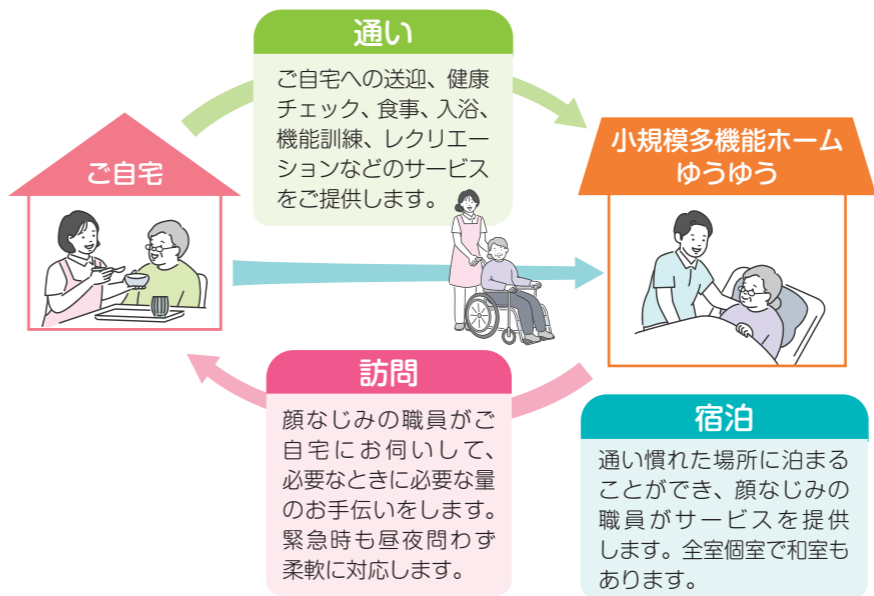


住み慣れたまちで暮らし続けるお手伝い

【お問い合わせ】
小規模多機能ホームゆうゆう
西脇市西脇518-2
☎0795-25-0333

それぞれに合わせた暮らしのお手伝い

一人ひとりの暮らしが異なるように、支援の内容も異なります。小規模多機能ホームゆうゆうでは、状況に応じて柔軟に「通い」「訪問」「宿泊」のサービスを調整し、ごごうごうごときの「安心」をご提供いたします。



例えば次のようなニーズに合わせてご利用いただけます。

- 自分の生活リズムに合わせて通いたい
- イベントやレクリエーションを楽しみたい

通い

- 退院後の在宅生活が不安
- 日用品の買い出しに付き添ってほしい

訪問

- 急な家族の用事などによって一人で家にいるのが不安
- 家族の介護の負担を軽減したい

宿泊

これらのサービスは何度でも自由に組み合わせることができます。また連日の宿泊にも対応いたします。



このまちで暮らし続けるために

同じ建物内にデイサービスとグループホームも併設しているので、連携しながら継続してご利用を支援いたします。

デイサービス
ゆうゆう

小規模多機能
ホームゆうゆう

グループホーム
ゆうゆう



地域支援ハウスゆうゆう

心も身体も元気に

安心してご自宅での暮らしが続けられるように、一人ひとりの経験を活かした活動を大切にしています。



▼家庭菜園でさつまいもを育てました。収穫後はおやつ作りに活用して美味しくいただきました。



▲リハビリの一環として、生活に必要な家事作業はお手伝いいただいています。

▼巻き寿司作りではベテランご利用者が先生となり、皆さんに教えていただきました。



デイサービスのご利用者で宿泊や訪問のサービスが必要となられた場合は、小規模多機能ホームに利用変更していただくことができます。またご自宅での生活が難しくなられた場合は、グループホームにご入居していただくことも可能です。

ご利用のサービスが変わってもなじみのある場所で、なじみのあるご利用者や職員とお過ごしいただけます。

3つの事業所で連携し、住み慣れたまちで暮らし続けるお手伝いをさせていただきます。



住み慣れたご自宅で暮らす

またバドミントンや卓球、バレーボールなどの運動にもチャレンジしています。楽しみながら身体を鍛え、心も身体も元気になっていただけます。笑い声のたえない事業所です。

認知症になったり、寝たきりになったりしても、訪問リハビリ、訪問看護、訪問診療、福祉用具の貸し出しなどのサービスを組み合わせ支援します。

ご自宅で自由に暮らしたいご家族やご友人と過ごしたい、そんな思いにも可能な限りお応えします。



相談しづらいお尻のお悩み 「消化器外科診療」

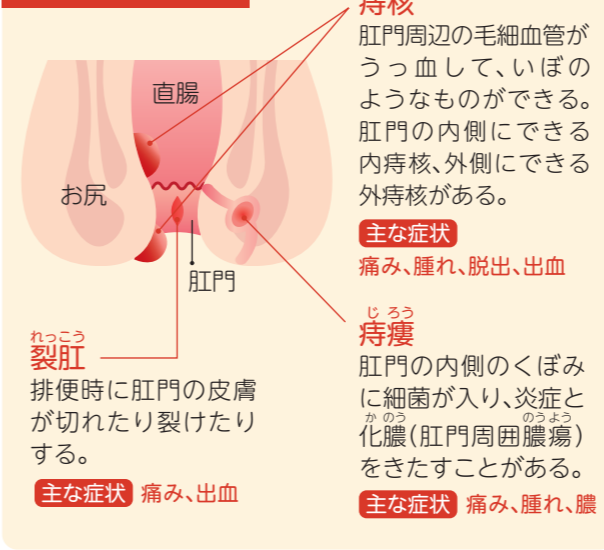
「お問い合わせ」
谷上ノリツクリニック
神戸市北区谷上東町1-3-22
☎078-595-8731

お尻のトラブル

谷上ノリツクリニックでは女性医師による**消化器外科(肛門疾患)**診療を行なっています。女性にも安心して治療を受けていただけるよう、診察から外来手術までプライバシーに配慮したきめ細かな診療に努めています。

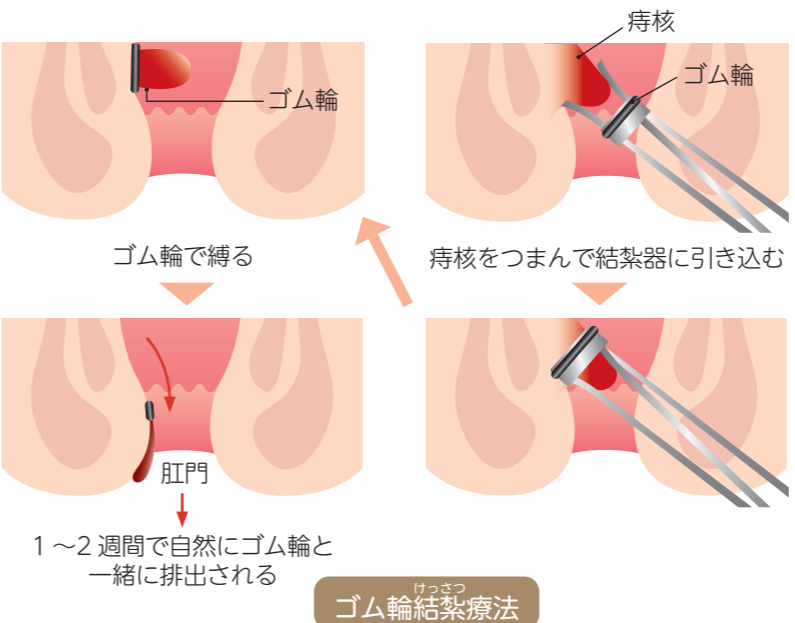
ご来院される患者さまの疾患で多いものに痔があります。早期に適切な治療を行えば、ほとんどの場合、お薬を中心とした保存的療法で楽に、そして比較的早く治すことができます。必要に応じて外来で処置手術を行います。

お尻のトラブル



ゴム輪結紮療法

痔核が悪化し、肛門から脱出するようになった場合は**ゴム輪結紮療法**を行います。ゴム輪結紮器という器具を使って内痔核の根元にゴム輪をはめ込むと、根元が徐々に締め付けられ1〜2週間で痔核が取れるという治療方法です。外来にて治療ができます。



痔核とゴム輪は取れたあと、便と一緒に排泄されます。治療の間、痛みはほとんどなく、患者さまは普段通りの生活を送ることができます。

このような症状はありませんか？

- ☑ 排便時に出血痛みがある
- ☑ 肛門周囲の皮膚に違和感やかゆみ、痛みがある
- ☑ 肛門周囲にいぼや腫れがある
- ☑ 肛門周囲から膿や分泌物が出ている
- ☑ 便秘がち、または便が漏れることがある

似たような症状の病気に大腸がんなどもありま
す。なにことも早期発見
が重要ですので、お尻で
気になる症状がある方は、
すぐにご相談ください。



院長・消化器外科・内科
加藤祥穂 医師

【診察時間】 午前診9〜12時、午後診15〜18時

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|-----|---|---|---|---|
| 消化器外科 | 午後診 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 内科 (~17:00) | 午前診 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後診 | ○ | ○ | ○ | ○ |

地域であなただの暮らしを支える

一人ひとりに合った支援を

複合施設きょうらくは次の5つの事業所を併設し、「利用者」とご家族に安心して暮らしいただけるよう支援を行なっています。

- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション
- ヘルパーステーション
- 有料老人ホーム



また令和3年からは行政の委託を受けて倉梯・倉一・与保呂地域包括支援センターを運営しています。センター内には定期巡回のサテライト事業所が設置されていて、地域密着型のサービスをご提供する体制を整えています。

地域包括支援センターの役割

介護が必要な方やご家族に適切なサービスを案内する総合的な相談窓口です。「初めての介護で分からないことだらけ」というときも、まずはご相談ください。経験豊富でさまざまな職種が在籍しているので、迅速に適切な機関にお繋ぎします。

またレクリエーションや介護予防サロンなども定期的開催しています。



▲体操サロン



▲季節の飾り制作



▲介護予防講話

いつまでもこの地域で

舞鶴市内には正峰会グループの事業所が数多くあり、サービス内容も多岐にわたります。法人内の事業所で連携できるという強みを活かし、一人ひとりの状態に合った在宅医療、介護サービスの提供ができるよう努めています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、今後も地域に密着したサービスをご提供させていただきます。



「お問い合わせ」
複合施設きょうらく
舞鶴市余部下8-16 ☎0773-6513600
(倉梯・倉一・与保呂地域包括支援センター 舞鶴市丸山町5-1 ☎0773-775002)

医療・介護の法律相談

身近な法律相談に
弁護士がお答えします。

正峰会グループ法律顧問
協和総合法律事務所
今川忠 弁護士

【公正証書遺言とは?】

公証人に遺言書を作成してもらうことです。遺言する本人と証人になる人2名が、公証役場に行くこととなります。証人になる人は、利害関係のない人でなければなりません。たとえば、相続人になる可能性のある人や遺言で贈与を受ける人などは証人にはなりません。そうすると、自分で遺言書を作成すればよいと考えられるかもしれませんが、これを自筆証書遺言といいます。しかし公正証書遺言は自筆証書遺言と比べて、法的正確性、保管という点で優れています。

公証人には一定の試験に合格した者や裁判官・検察官を退官した者しかありませんので、専門性が高く法的正確性が担保されます。自筆証書遺言では、遺言者自らが法律で定められた形式を備えているか否かの判断をしなければなりません。

また公正証書遺言の原本は、遺言者が生まれた年月日から120年、公証役場で保管され、遺言者も公正証書遺言(正本や謄本)をもらえます。自筆証書遺言も自ら保管することはできますが、紛失のおそれもあります。

遺言を考えている方には、このような特色を有する公正証書遺言をお勧めします。

こんな場合どうなるの?あなたの質問を募集します。郵便はがきで14ページの宛先へ、もしくは左のQRコードからお送りください。



うみたて播州地卵 たまごかけご飯 1,200円(税込)
卵かけご飯、メイン(写真はチキン南蛮)、小鉢、スープがセット。
お好みでガラスミ仕立ての卵黄をふりかける
ことができます。



うまいもん探訪
vol. 37 TORI MARCHÉ -TAKACHO-



▲代表・養鶏農家の石塚 竜司さん



▲粗びきの播州百日どりがぎっしりつまって食べ応え満点の煮込みハンバーグ。8時間じっくり煮込んだスープは鶏の旨味が身体に染み渡る。



「播州百日どり」は肉厚で締まりがよく、しっとりしていて旨味が強いのが特徴です。

店内にはうみたての卵や新鮮なお肉などの販売スペースがあり、テラス席では購入した食材でバーベキューも楽しめます。

今後について石塚さんにお伺いすると、未来を担う子どもたちのために食育にも力を入れていきたいと教えてくださいました。「この地域には都会のようなテーマパークはないけれど、そのぶん美味しい食材や恵まれた環境がある。それを守り、伝えていくことが自分の使命だと思っています。若い人たちに“自分の地元には誇れるものがある”と思ってもらえるように活動していきたいです。」と笑顔で地域のこれからを見つめていらっしゃいました。



▲贈答品としても人気の「播州地卵」。有名菓子店でも使われている。

たいという、代表であり養鶏農家の石塚さんの思いが詰まったお店です。6月にオープン1周年を迎えました。料理には自家養鶏場から直送の卵や鶏を使用されています。広い鶏舎でのびのびと愛情込めて育てられた鶏は、肉質や卵の質が上がり、美味しさに繋がっているそうです。

「播州地卵」の旨味を最大限に活かすことができるのが卵かけご飯(TKG)です。濃厚な卵黄と甘味のある白身が特徴で、卵本来の味わいが広がります。



▲左からシンプルTKG、ダブル卵黄濃厚TKG、ふわふわエアリーTKG。ランチでは3種類からお好きなものを選んで、なんと2杯までおかわり無料。

TORI MARCHÉ -TAKACHO-

〒679-1214 兵庫県多可郡多可町加美区的場145-6
【電話番号】0795-20-8526 【定休日】火曜日
【営業時間】10:00~16:00(ランチL.O. 14:00、パンケーキL.O. 15:00)



ホームページ

素敵な人
interview

上田 敦史さん(丹波市)
能楽師
重要無形文化財総合指定保持者
株式会社 伝楽舎 代表取締役

能楽師である父の影響で幼少期から能楽の稽古に励む。高校2年生のときに現人間国宝であり大倉流小鼓方十六世宗家大倉 源次郎師のもとに弟子入りし、小鼓方としての道を歩みはじめる。



丹波での活動のきっかけを教えてください。

もともとは大阪で活動していたのですが、都会では今後予測される災害から家族を守ることが難しいと感じていました。悩んだ末、自給自足に近い生活がしたいと思い、丹波への移住を決断しました。



▲新作能「村重」能楽師としても活躍される上田さん(写真右)

丹波は能楽のルーツの一つである「丹波猿楽」ゆかりの地で、その歴史は国内で最も古いといっても過言ではありません。ですがそのことを知らない地域の方も多く、「室町時代以前からの文化が残っている丹波ってすごい」と誇りを持っていただきたくて活動を始めました。ちなみに「株式会社伝楽舎」という名前は、こちらにも能楽のルーツで、田植えのときに行われた豊作を祈る芸能の一種「田楽」からきています。



▲オリジナルの台本 後世に残すため伝統的な毛筆字体・節付で制作



大切にされていることを教えてください。

能楽鑑賞はハードルが高いというイメージをもっておられる方も多いと思います。そこでこちらからイベントに出向くなど、お客さんにもっと気軽に観ていただけるような工夫をしています。

またオリジナルの台本を執筆する際は必ず丹波の

地名や人物を盛り込み、お客さんに親しみをもってもらえるようにしています。



▲ちーたん丹波竜 子どもたちによる狂言で丹波ならではの演目



▲スペクタクル新作能「光秀」約30人の甲冑隊による合戦シーンは圧巻

その他にも丹波市のマスコットキャラクターのちーたんが登場する演目や、絵本を題材にした演目も手がけました。子どもから大人まで分かりやすく楽しめる内容にすることを大切にしています。



▲妻の宏美さんが代表を務める丹波能楽振興会主宰「新丹波猿楽座」(写真は最新作「貂ノ皮」)能楽の楽しさや素晴らしさを広める活動が評価され令和4年度丹波すぐれもの大賞受賞

今後の活動について教えてください。

世界に誇るべき能楽の文化を地域に残していくために、能楽堂などの施設、道具や台本などのモノ、文化や歴史を継承する人材の育成や組織の整備を進めていきたいです。夢は、「丹波に能楽を観に行こう」と思ってもらうこと。一つひとつの活動が種となり、地域の方と手を取り合って育み、いずれはこの丹波の地域創生という形で実を結ぶことができたら嬉しいですね。



株式会社 伝楽舎

HP: <https://dengakusha.com/>



New 新任医師のご紹介 Face

大山記念病院

脳神経外科 光野 亀義 医師

4月から回復期リハビリテーション病棟担当として勤務している光野でございます。患者様に寄り添った医療を提供できたらと思います。よろしくお願いたします。



神戸大山病院

整形外科、手外科、スポーツ整形外科 田中 寿一 医師

手は繊細な運動器官/知覚器官であり、神が与えた「最高の器官」といわれています。この重要な手の障害治療を扱う手外科医は、高度な技術が要求されます。当院では、あらゆる手（肘）外科領域の疾患を、高度な医療で迅速に提供することを目標としています。ご来院お待ちしております。



谷上ノリッジクリニック

心療内科・精神科 則松 耀 医師

4月より心療内科・精神科外来を担当している則松と申します。地域の皆様に寄り添う医療を提供できればと思っております。精神的な不調でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



神戸大山病院

麻酔科、緩和ケア 宮脇 弘樹 医師

患者さまの不安、苦痛に寄り添い、安全で安心な麻酔ができるように心がけます。麻酔に関し、不安や疑問があればいつでもご相談ください。



神戸大山病院

消化器内科 齧 瑛 医師

内視鏡検査に不安をお持ちの患者さまも多くいらっしゃいますが、できるだけ苦痛の少ない胃カメラ、大腸カメラを行えるように心がけています。よろしくお願いたします。



神戸大山病院

循環器内科 原田 貴史 医師

心臓や血管などを扱う循環器内科を専門としています。根拠に基づいた医療を心がけており、皆さまに信頼されるよう努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



神戸大山病院

脳神経外科（回復期リハビリテーション病棟専従） 星野 大作 医師

脳神経外科を専門としています。当院では回復期リハビリテーション病棟を担当いたします。地域の皆様のために誠心誠意がんばります。よろしくお願いたします。



Topics

図書目録贈呈

2023年5月9日、黒田庄中学校を訪問し図書目録を贈呈しました。子どもたちの豊かな感性や創造力を育む読書活動の推進のために役立てていただければと思います。



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | | | | 6 | 5 | 7 | | |
| | ア | | 8 | 3 | | | | |
| | 2 | 5 | イ | | | | | |
| 3 | 2 | | | | | 9 | 4 | |
| 6 | | 9 | 3 | | 7 | | ウ | |
| 7 | 4 | | | | | | 3 | 1 |
| エ | | 6 | 7 | | | オ | | |
| | | | | 1 | 8 | | | |
| 5 | | | | 4 | 8 | 1 | | |

頭の体操

正解者の中から抽選で10名の方に、「クオカード500円分」もしくは「カフェフルドット コーヒーor紅茶 1杯無料券2枚(1,000円分相当)」をお送りいたします。なお発送をもって発表に代えさせていただきます。

【ルール】

- 3X3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
 - 縦にも1から9の数字が入ります。
 - 横にも1から9の数字が入ります。
- 空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。答えが分かった方は、郵便はがきに下記①～⑦をご記入の上、ご応募ください。
- 答え
 - お名前
 - 郵便番号、住所
 - 面白かったページ、興味深かった記事
 - 今後知りたい内容
 - 希望の景品(クオカードorカフェフルドット1杯無料券2枚)
 - (さしつかえなければ)年齢

◆締切 2023年9月11日(月)

前回の答え... 17



◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294 地域交流館くろだしょう4階 (社医)正峰会 統括本部 企画部 宛



野菜たっぷりタコライス

～夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!～

沖縄のソウルフードであるタコライスは、1品で主食・主菜・副菜が摂れる、バランスの良いメニューです。合いびき肉の代わりに鶏ひき肉を使用することでカロリーを1/3カットでき、大豆を加えることで食感が良くなり満足感アップ。タンパク質も補えます。

❖ 材料 (2人分)

- 鶏ひき肉 150g
- 油 適量
- 玉ねぎ 1/2 個
- にんじん 1/2 本
- ズッキーニ 1/2 本
- パプリカ 1 個
- トマト 1/2 個
- レタス 2 枚
- きゅうり 1/3 本
- 大豆水煮 30g
- チーズ 適量
- ご飯 2 人分
- ゆで卵 1 個

<調味料>

- ケチャップ 大さじ 5
- ウスターソース 大さじ 1.5
- お好み焼きソース 大さじ 1.5
- カレー粉 小さじ 1.5
- 塩、こしょう 適量

📖 ミニ知識

梅雨の時期になんとも感じるだるさ。湿気によって体内の水分の発散がうまくいかず、体内に水分が溜まることで「梅雨バテ」に繋がるといわれています。発汗を促す香辛料や、利尿作用のあるカリウムを多く含む夏野菜などを取り入れて、体内の余分な水分や老廃物を排出し「梅雨バテ」を乗り切りましょう!



- 鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを、油を入れたフライパンでよく炒める。
- 鶏ひき肉に火が通ったらズッキーニ、パプリカ、水気を切った大豆を①に加えて炒める。
- 調味料を②に加えて煮詰める。
- ご飯の上にレタス、きゅうり、トマト、③を盛り付ける。仕上げにチーズとゆで卵をのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー 580kcal たんぱく質 28.3g
脂質 16.6g 炭水化物 77.2g 塩分 2.6g



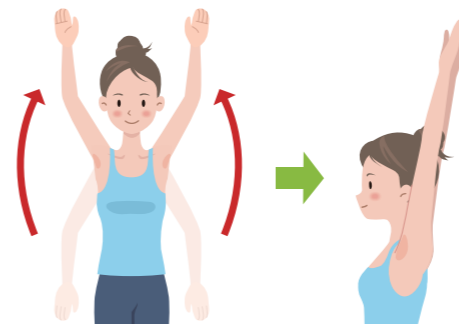
管理栄養士 岡本 朋子 さん

第6弾 健康体操

足の運動は意識しやすいですが、肩の運動はあまり意識しない方も多いのではないでしょうか。今回はいつでもできる肩の運動をご紹介します。

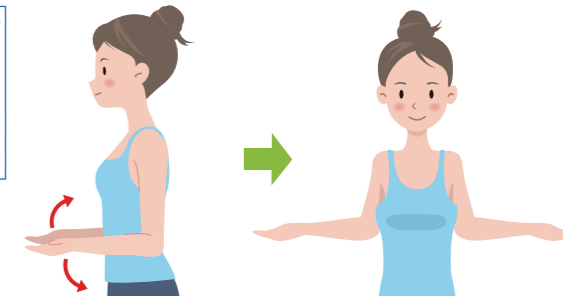
【注意点】・痛みのない範囲で10回(1日2セット)を目安に行いましょう。・無理をせずにできる範囲で行いましょう。

バンザイ体操



息を吸いながら両腕を真上に上げ、肘が耳よりも後ろにくるように伸ばしましょう。息を吐きながら腕を下ろしましょう。

肩甲骨体操



脇を締め、肘を90度に曲げて手のひらを上に向けましょう。脇が体から離れないところまで両腕を左右に開き、10秒止めましょう。