



2025年10月号

発行所 沖縄医療生活協同組合

豊見城市字根差部588-3

☎ (098) 856-3107

ホームページアドレス <http://www.oki-iseikyo.jp>

発行人 上原 昌義

沖縄医療生協の現状 2025年8月末

組合員数 97,659人

出資金 18億8,580万5千円



9月19日(金)に沖縄空手会館で「2025年度組合員活動交流集会」を開催しました。理事、支部運営委員、職員など70名が参加し、全国四課題の目標達成に向けた意思

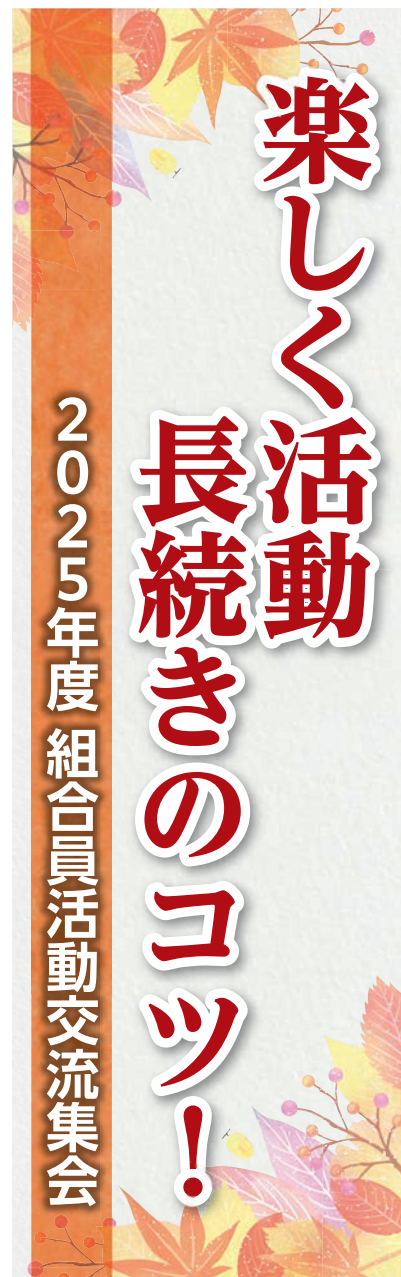
統一と、つながりづくり強化月間を前にした組合員活動の実践交流が行われました。

学習講演では、小森佳子氏(医療福祉生協おおさか常任理事)が「あかがわ地区の医療生協活動について」と題して、子どもから地域住民まで巻き込む「元氣まつり」や、誰でも自由に使える「たまり場」の運営事例が紹介されました。参加者からは、「たまり場づくりの大切さ」や「ニーズに対しての行動力を見習いたい」といった声が上ががり、「つながりづくり」を推進するための具体的なヒント

を得ました。

続くグループワークでは、つながりづくり強化月間の取り組みについて活発に意見が交わされました。各支部の活動や問題点が共有され、「好きなことをすることが長続きのコツ」、「すぐに成果が出なくても、声をかける活動をすることが大事」といった、活動を継続するための具体的な教訓が共有されました。話が途切れることなく時間が足りない状況に職員から「地域組合員さん達のパワーがすごい」や、普段の忙しさから活動に十分関わっていないこと、そして「職員も関わっていく大切さがわかった」という感想がありました。

今回の集会を通じて、「楽しく活動できる」ことが継続の鍵であることを確認しました。全国四課題の達成、そしてつながりづくり強化月間の成功は、私たち一人ひとりの「やってみよう!」という気持ちから始まります。ぜひ、支部活動や健康づくりに加わり、私たちと一緒に医療生協



介護ウェーブのつどい2025

日時 11月15日(土) 9時30分～12時30分

場所 とよみ生協病院3階ホール

問い合わせ先

社会福祉法人沖縄にじの会わらていーだ(岡元)
098-996-3291

を、そして地域をもっと元気にしていきたいと思います!

まちづくり推進部

課長 津波古早苗



2025年度 健康づくり講話「子どもとスマホ」

日時 11月15日(土) 14時～15時30分

場所 とよみ生協病院3階ホール

講師 雨積涼子医師(沖縄協同病院小児科)

問い合わせ先

健康づくり委員会(香村) 098-856-3107



沖縄医療生協 辺野古座り込み21周年連帯行動

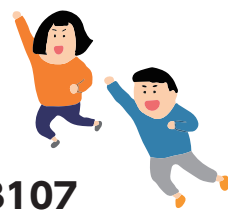
日時 11月21日(金) 10時～12時

場所 名護市辺野古テント村

対象 地域組合員、職員組合員

問い合わせ先

平和活動委員会(松田) 098-856-3107



2025年度第61回の総代当選者公告

2025年9月20日

総代選挙規約第9条「選挙は、各選挙区ごとの定数を超えた選挙区について、投票をもって行う。ただし候補者が各選挙区ごとの定数内である選挙区については、投票を省略して候補者全員を当選とする」にもとづいて次の通り2025年度の総代が当選しましたのでここに公告します。

沖縄医療生活協同組合 総代選挙管理委員会
委員長 湧 川 朝 章

なご支部	石川支部	浦添きた支部	国吉朝子	渡久地栄子	子中澤とも子	亀井道子	運喜天準人
具志堅徹	伊波宏俊	平田ヒデ子	宮城春美	金城秀子	玉城かずえ	翁長孝夫	喜宮具志
比嘉聖子	玉城直樹	西平守伸	新里嘉子	上田支部	糸満南支部	みやこ支部	瀨城志城
福地信昭	山内英子	比比嘉愛子	北上原富子	喜屋武敬子	嘉手苅幸子	川満温美	具大金城
岸本清理	島袋安智子	比比嘉城正明	宮城畑翔吾	大古堅直子	浦垣紹太	下地間城栄子	大金城坪志
大城恵子	宮波功史	田比嘉西光子	比宮嘉由美子	古比嘉仲京子	新金城崎豊子	外那里清美	岩徳留原う
梶原資子	伊鈴木章子	仲西安子	比仲嘉悦子	国福元英次	トニオ口亜加根	上良山幸子	棚上砂上又
名護北支部	与勝支部	浦添みなみ支部	宜志富政子	伊良波支部	糸満東支部	久米島町	中部協同病院
金城美智子	山城信子	伊礼保子	狩俣隆江子	大城尚美	我謝恵子	山城和満	伊佐真流
浜川初子	山野美津子	仲西安子	大城絹初子	大城郁男	小堀端美智子	沖縄協同病院	玉城喜里
大田さとみ	伊保妙子	比嘉悦子	具志堅重子	儀間盛朝	上原百合子	有銘一朗	與那城美恵
岸本いその	伊保義雄	大田英子	東恩納ミサ子	原国まゆみ	玉城廣子	田敷村秀一郎	津波仁屋由紀
宮里久子	伊盛サチ子	西銘健	嘉数康子	瀬長宏智子	佐久川澄江子	藤内鈴香	金城朱美人
東江英明	伊波泰智子	中村綾子	比嘉ハツ子	座安支部	知念支部	金川千秋也	比嘉茂乃
屋部支部	沖縄がんじゅう支部	ちやたん支部	上里敏一枝	當銘由美子	親川澄江子	湧城間博和	賀数裕規
宮城尚司	金城美智子	渡具知恵子	當間知恵子	伊佐春美	仲里高江子	大城敷サエ	神谷勝達二
吉元苗子	池原秀明	嘉手納町	嘉城数須賀子	島尻吉信	村上政隆	渡嘉敷ミサエ	赤嶺川長海
吉元和男	与那修弘子	北中城村	新垣隆男	新城富苗子	親川幸隆	賀城数智香	砂嶺沙雄
呉屋信竹	伊禮邦子	嘉手納町	我如古るみ子	とみしろ支部	南風原支部	町田綾子	瑞慶覧長
伊江島支部	島袋勝枝	北中城村	我如古いつ子	座安支部	新垣恵次	宮城初子	平良綾義
平安山尚	又吉和広美	中城村	謝花シマ子	當銘由美子	當真嗣春勇	上原勝也	玉城浩子
崎浜智子	遠藤優泉	那覇支部	石川佐登美	伊島赤嶺	新里肇	神谷徹一	山田浩佳
喜屋武宗信	沖縄市東南支部	中城村	安次嶺美咲	とよみ支部	南風原南星支部	赤嶺川綾子	本村美秋
大宜味支部	眞榮平文枝子	那覇支部	嘉数覧長信	兼子健一	大城恵美子	與那嶺長	新野城おり
大山美佐子	眞榮平史枝子	中城村	目取真八重子	伊良皆美喜子	梅澤永治子	平良城村	眞志喜未鈴
大宜味支部	安里麗子	那覇支部	安次嶺榮子	浦添正光	金城初盛	神谷清徹	上江田翔梧
国頭村	照屋幸子	那覇支部	屋良博一	津波古恵子	大城盛寛	伊禮るり子	玉城悦枝
東村	前宮徳久子	中城村	名嘉座元信	伊計ノブ子	新里寛	黒澤藤光	齊原邦子
今帰仁村	安里美津子	那覇支部	野村スミ子	とよみ支部	宮城龍治	黒藤光枝	山田宏哉
菊地昇	前宮茂徳	中城村	潮平淳剛	伊良皆美喜子	長嶺支部	斉原邦子	本村美秋
伊藤やよい	安里嗣津子	那覇支部	赤嶺由美子	浦添正光	兼子健一	神谷清徹	新野城おり
菊地艶子	前宮美津子	中城村	渡嘉敷新美	伊計ノブ子	伊良皆美喜子	伊禮るり子	玉城悦枝
本部町	宮国茂徳	那覇支部	名嘉座元信	新垣龍治	浦添正光	伊禮るり子	上江田翔梧
比嘉キヨ子	古謝源徳	中城村	野村スミ子	とよみ支部	伊良皆美喜子	伊禮るり子	玉城悦枝
比嘉和夫	宜野湾支部	那覇支部	潮平淳剛	長嶺支部	浦添正光	伊禮るり子	上江田翔梧
比嘉宗信	玉城安信	那覇支部	高良剛	兼子健一	金城初盛	伊禮るり子	玉城悦枝
恩納村	知念幸枝	中城村	赤嶺由美子	伊良皆美喜子	大城盛寛	伊禮るり子	上江田翔梧
友寄正子	知念君枝	那覇支部	渡嘉敷新美	浦添正光	新里寛	伊禮るり子	玉城悦枝
金武町	知念真史	中城村	名嘉座元信	伊計ノブ子	伊良皆美喜子	伊禮るり子	上江田翔梧
上原和雄	桃原典子	那覇支部	野村スミ子	とよみ支部	浦添正光	伊禮るり子	玉城悦枝
うるま具志川北支部	藤阿波連スギ	中城村	潮平淳剛	長嶺支部	金城初盛	伊禮るり子	上江田翔梧
新城光子	読谷支部	那覇支部	高良剛	兼子健一	大城恵美子	與那嶺長	新野城おり
山田義富	伊佐絹子	中城村	渡嘉敷新美	伊良皆美喜子	梅澤永治子	平良城村	眞志喜未鈴
小渡善吉	比嘉義信	那覇支部	名嘉座元信	浦添正光	金城初盛	神谷清徹	上江田翔梧
久高将吉	照屋清弘	中城村	野村スミ子	とよみ支部	新垣龍治	黒澤藤光	齊原邦子
小渡米子	伊佐眞政	那覇支部	潮平淳剛	長嶺支部	宮城龍治	黒藤光枝	山田宏哉
石川澄明	伊佐眞武	中城村	高良剛	兼子健一	伊良皆美喜子	伊禮るり子	玉城悦枝
藤田義明	伊佐眞武	那覇支部	渡嘉敷新美	伊計ノブ子	浦添正光	伊禮るり子	上江田翔梧
うるま具志川南支部	當眞嗣一	中城村	赤嶺由美子	浦添正光	金城初盛	伊禮るり子	玉城悦枝
瑞慶覧長文	伊礼一美	那覇支部	名嘉座元信	伊計ノブ子	大城盛寛	伊禮るり子	上江田翔梧
和宇慶昌子	伊礼一美	中城村	渡嘉敷新美	浦添正光	新里寛	伊禮るり子	玉城悦枝
浜川サヨ子	當眞嗣一	那覇支部	高良剛	兼子健一	伊良皆美喜子	伊禮るり子	上江田翔梧
勝連好子	伊礼						

2025年度総代数	総代数
支部・地域	320
事業所	84
総代合計	404

全国四課題の到達			
	8月	2025年度累計	累計
組合員ふやし(人)	141	901	97,659
出資金ふやし(千円)	6,112	36,439	1,885,805
班づくり(班)	2	13	327
担い手ふやし(人)	5	25	943

困ったときは

医療・介護の相談窓口へ

医療、介護などでお困りことはありませんか？お気軽にご相談ください。

相談内容をメモしておくと、スムーズな相談に役立ちます。

〈窓口〉まちづくり推進部

Tel.098-856-2519

受付時間：月～金 9:00～15:00

困ったときは

くらしの相談窓口へ

〈窓口〉沖縄県生活と健康を守る会連合会

Tel.098-988-0512

受付時間：月・火・木(公休日のぞ)13:00～16:00

相談内容をメモしておくと、スムーズな相談に役立ちます。

LINE 公式アカウント

友だち募集中

沖縄医療生活協同組合の取り組みや健康に関する情報などを発信します！

まちづくり推進部

098-850-9004

無料法律相談のご案内

ところ：沖縄合同法律事務所(那覇民主診療所建物内)

対象：医療生協組合員

■初回法律相談(30分)無料

■ご希望の方はこちらまで(予約制)

☎098-917-1088

【受付時間】平日午前9時～12時、午後1時～5時15分

昨年4月1日から相続登記申請が義務化されています！

組合員の皆様へ

大切な出資金をお預かりしています。県外への住所変更やお亡くなりになられた場合は、名義変更や脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めにご連絡をお願いします。

また、住所や電話など変更がある場合はご連絡をお願いします。

TEL 098-850-9004 (まちづくり推進部)

タロシエント

1、陰暦の十月の呼称。十月になると日本中の神が雲に集まって他の国からいなくなる。とされる。

2、見返りを求めずに金銭や物品を贈ること。特に公共事業や教育機関、福祉施設などに贈ることをいう。

3、西洋風の料理。西洋料理。活動を行う元になるとされる。力。また、その気力が満ちている様子。体の状態に悪いところがないこと。健康。

4、麺類の一つ。小麦粉に少量の塩と水を加えて練り、細長く切った食べ物。

5、言ったところとどうにもならないことを言いつつ嘆くこと。また、その言葉。

6、四季のひとつで、春と秋にはさまれた季節。

7、細かい作業が上手い様子。何事にも要領よく立ち回ること。

8、機械や装置に動力を供給し、それを動かすこと。

9、物事を考え、正しく判断し、適切に処理する能力。

10、季節によって変わる美しい自然の風景。または、そのような自然の風景を題材にして、書画や詩歌を作った食べ物。

ミナソエント

1、他者から文句が全くでない、胸のすくような素晴らしい行い。夏の甲子園思い出すなあ

2、紙・ゴムなどの袋に空気やヘリウムなどを入れて球状にふくらませ、飛ばしたり手でついたりして遊ぶ玩具。

2025年8月号 クロスワードパズル解答

カ オ ハ カ セ
イ ミ ビ ガ ミ
ス ミ キ マ ソ
イ キ フ シ ヨ ウ
ヨ ツ シ タ コ
ク ツ シ タ コ

伊ッセイフウビ

当選者

・具志堅 美江子(名護市)
・大波 正子(うるま市)
・伊波 節子(うるま市)
・宮里 とし子(那覇市)
・嘉陽 安昭(那覇市)
・ONアロキヤン(那覇市)
・渡慶次 すが子(豊見城市)
・與座 草(南風原町)
・千田 裕子(八重瀬町)
・葉 裕子(石垣市)

29名の応募があり全員が正解しました。抽選で10名の方に図書カードをお送りいたします。

ご応募ありがとうございました。

理事会だより

定例理事会報告

◎第27期第3回理事会在8月23日に開催され、左記の議題について審議されました。

《決議事項》

1、とよみ生協病院院長の交代について

2、退職金規程の文言修正について

3、貸金及び退職金規程の改定について

4、選択制DC(確定拠出年金)について

《協議事項》

1、7月決算について

2、総代選挙管理委員の指名について

3、2025年度総代選出基準と選挙区について

4、第27期委員会の編成について

5、2025年度第1回組合員活動交流会について

6、2025年度秋の健康チェックについて

《報告事項》

1、各委員会報告について

2、沖縄民医連機構図について

ふれあい広場

おすすめの測定器

塩分測定器を購入しました。簡単に測定できるのでおすすめです。次回の24時間蓄尿塩分調査に活かしたいと思います。

我謝恵美子(与那原町)

おすめの測定器

徒歩では無理と思われる時間帯や場所は避けるので、自然と那覇市内の行動となっている。イベント等が市外であってもバスで参加している。それにしても私にできそうな活動が見当たらず、残念！

比嘉明美(那覇市)

ユーモアがあつて楽しみ

植物の名前が思い出せなくて「あゝこんなのがあつたね」沖縄協同病院はいさいのハル

「戦後80年を迎えて」を読んで

米軍が評した「ありったけの地獄を集めた」と言わしめた戦場の沖縄。断末魔と化した地上戦が繰り広げられたことが胸にせまり、二度と起こしてはいけない、思いが体に充満しました。

宮城るみ子(那覇市)

サーだよりユーモアがあつて、楽しみに読んでいます。

仲宗根多恵子(那覇市)

応募の方法

○マス目に答えを記入し、2重枠の文字のヒントを参考に並べ替えて下さい。

○締め切りは11月15日(土)です。(消印有効)

○クロスワードパズルの解答・当選者は485号(12月5日発行)です。

○ハガキに答え・住所・氏名・一言コメントを記載しお送り下さい。正解者の中から10名に図書カードを贈呈します。

■送り先

〒901-0205 豊見城市字根差部588-3

沖縄医療生協本部 まちづくり推進部

☎098-850-9004

出資金残高通知のお知らせ

組合員の皆様へ住所、電話番号の確認と、お預かりしている出資金のお知らせのために出資金残高通知のはがきをお送りします。お問い合わせは次の専用ダイヤルまでお願いします。詳しくは通知はがきをご覧ください。

TEL : 098-850-4958・098-971-2946

受付時間：月曜日～木曜日 10時～13時

受付期間：9月～10月30日



募集

2026年1月新春号1面に掲載の写真、詩を募集します。

プロ・アマ問いませんが、未発表作品に限らせていただきます。

採用された方へは図書券を進呈いたします。

11月30日までに応募をお願いします。



問い合わせ まちづくり推進部 098-850-9004

私の
ベスト
ショット

この夏 家族がふえた

コメント：夏に羽化した我が家のクワガタ

（神谷 淳平さん）



地域医療を守ろう

9月24日（水）とよみ生協病院（オンライン含む）で「緊急行動決起集会」が行われ、約100名が参加しました。集会では「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」が呼びかけられました。

みなさんのご協力よろしくお願いします。

<問い合わせ先>

沖縄県民主医療機関連合会 電話 098-833-3397

日本医療福祉生活協同組合連合会

すこしおレシピコンテスト2025のご案内

開催要項

1. 開催目的

- (1)おいしくて塩分控えめな料理づくりを通して、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす「すこしお生活※1」を広く普及します。
- (2)応募作品の中から優秀レシピをcomcom等に掲載することで、「すこしおレシピ」を使った料理教室や班会など、すこしお生活のとりくみに役立てます。
- (3)各生協が「すこしおレシピコンテスト2025」企画へのとりくみを活用することで、健康づくりの「見える化」や地域の様々な団体と連携を広げる機会とします。

※1：医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心テーマの一つとして、「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

2. 応募期間

10月1日(水)～12月12日(金)

3. 応募条件

- (1)どなたでも応募できます。
- (2)班やサークルなどでも応募できます。代表者の連絡先をご記入下さい。
- (3)過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
- (4)このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募を控えて下さい。
- (5)自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。ただし組合員・職員の作品に限ります。
- (6)生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。

※詳しくはまちづくり推進部 (098-850-9004) までご連絡をお願いします。資料等をお送りします。

職員募集

※詳しくは（休日、給与、賞与、手配等）
沖縄医療生協ホームページをご覧ください。

お問合せ：沖縄医療生協人事総務部 TEL 098-850-3185

正職員
看護師、助産師、看護補助者、介護支援専門員
勤務地
沖縄協同病院、中部協同病院、とよみ生協病院、
地域包括支援センター古波蔵



とよみ生協病院
栄養管理室 調理師
佐久田 純子



エビのアヒージョ



材料（2人分）

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ・エビ …………… 6尾 | ・オリーブオイル …………… 100cc |
| ・砂肝 …………… 20g | ・ニンニク …………… 1 かけ |
| ・ソーセージ …………… 20g | ・塩 …………… 2g |
| ・ブロッコリー …………… 20g | ・胡椒 …………… 少々 |
| ・ミニトマト …………… 6個 | |
| ・マッシュルーム …………… スライス20g | |

作り方

- ①エビは、殻を剥き背ワタを竹串でとり、水洗いしておきます。
- ②トマトは、水洗いして、数ヶ所、穴を開けておきます。破裂を防ぐため。
- ③ブロッコリーは、一口大に切っておきます。ニンニクは、皮を剥いて、水洗いしておきます。
- ④砂肝は、一口大に切り、軽く茹でておきます。ソーセージも、軽く茹でておきます。
- ⑤鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニク、エビ、砂肝、ソーセージ、ブロッコリー、ミニトマトの順に入れ、塩、胡椒を加えて、中火で、10分程煮込みます。
- ⑥お皿に盛り付け仕上げます。



今回は唐辛子など使用していませんが、お好みで唐辛子、胡椒を加えても宜しいかと思います。