岡山医療生協の理念

岡山医療生協は
いのちと心を大切にします

使えるぞ、医療生協！ 病気のときも、元気なときも。

健康と生活

2026 12月号

岡山医療生協ホームページ
岡山医療生協　検索

〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電　話（086）271-0943
岡山医療生活協同組合
編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数　58,408人
●出資金　18億978万円
●1人平均出資金　30,985円
（2026年11月16日現在）

覚えておきたい受診の7つのポイント
～あなたがいのちの主人公 あなたと医療従事者はパートナー～

2006年に『いのちの章典』の実践の一部として、医療を提供する側も受ける側も同じ立場で病気に向き合うために「上手な受診の仕方～7つのポイント～」を作成しました。昨年4月に法人事業所運営委員会で見直し、この度改訂しました。

医療生協では、組合員参加が事業の質を高め、健康づくり・まちづくり・事業継続や足腰の強い経営づくりに欠かせない大切な価値だと言われています。患者さんが安心して治療に関わり、医療従事者と互いに理解を深めながら、よりよい医療を一緒につくっていけるよう、「覚えておきたい受診の7つポイント」を育てていきたいと思います。

診療所の待合室から

「7つのポイント」を見直したきっかけは、診察室を出たあとで『聞きたいことが聞けなかった』と、再度診察室を訪れる患者さんがおられたことです。

そこで患者さん自身が受診に主体的に関わり、医療従事者とのコミュニケーションを大切にすることが、よりよい医療につながるのではないかと考え、「7つのポイント」の学習を再度各事業所に呼びかけました。

運営委員会の学習では

各事業所で「7つのポイント」について学習すると、「存在を知らなかった」「職員も知らない」「患者さんから見えるように掲示してほしい」といった声があり、十分に活用されていないことが分かりました。また、「医療者の立場から書かれていて、少し上から目線に感じる」という価値観の変化もありました。

そこで、患者さんと医療従事者がお互いを大切にし、相談しやすい関係をつくることを大切にして、組合員と職員が一緒に内容を見直し、名称も「覚えておきたい受診の7つのポイント」としました。


笑顔で寄り添う看護師

職員と組合員とともに

まずは職員の学習から始め、パンフレットを作成し、今年2月から患者さんへ配布しています。事業所の窓口にぜひおたずねください。まだ十分に浸透しているとは言えませんが、配るだけでなく、思いを実践できる環境づくりにも取り組んでいきます。

何より大切なのは、いのちの主人公は患者自身であるということです。医療従事者はそのためのサポートを行います。新しくなった「7つのポイント」を参考に、受診時の不安が少しでも軽減したら幸いです。ぜひ活用してみてください。

法人事業所運営委員会

覚えておきたい受診の7つのポイント

①受診の際はお薬手帳や伝えたいことをメモして準備しておくと安心です。
（いつから、どのような　など）

②よりよい関係づくりや事故防止のため、名前を言ってあいさつしましょう。

③病名や検査結果など、大事なことはメモをとって確認することも大切です。

④説明が分からない時は何度でも質問をしましょう。

⑤医療にも不確実なことや限界があります。
治療方法は見通しも聞きながら納得して決めていきましょう。

⑥不安な時や迷った時は、ひとりで悩まずに周りの人に相談することも大切です。

⑦お互いを大切に、ありがとうの気持ちを伝えあいましょう。

今年のけんしん 今年のうちに！

ネット予約はこちらの2次元コードから↓



時の季

みなさんは国会中継って見ますか？ 私は昔は見ることもありましたが、最近はさっぱり…だって腹立ちますよね。会議中なのに居眠りしたり、議論そっちのけで爪の手入れをしたり…以前は質問時間が余ったからと、お経を唱え始めたビックリ議員もいましたね▼「おいおい、ろくな仕事もしてねぇのに給料は税金？ そんな議員なんて減らしちまえ！」と、そう思ったあなたの気持ち、よく分かります…そんな折、自民・維新・国民が31議席の削減で合意したそうですよ▼そもそも企業・団体献金禁止を公約した維新が、自民の難色に屈し、その代わりに持ち出したのが定数削減。まさに「減らしちまえ」と思う皆さんの怒りや不信を逆手に取った形ですね。まさか、〝当然だ、よくやった〟と思っちゃったとか…？▼でも、ちょっと待ってください。削減されるのは、その怒りの矛先の議員たちですか？ 削減されるのは比例代表の定数…つまり、少数政党の切り捨て＝多様な意見の切り捨てですよ。小選挙区制でただでさえ歪められる民意がますます反映されにくくなり、自民に有利な結果を招く。これのどこが「身を切る改革」でしょう。裏金問題で批判を受けた自分たちが、より有利になる。これ、分かってやってるんですよ。そんな詐欺みたいなやり方に引っかかっていいんですか？　（N・N）

安心した生活を支える『ストーマ外来』

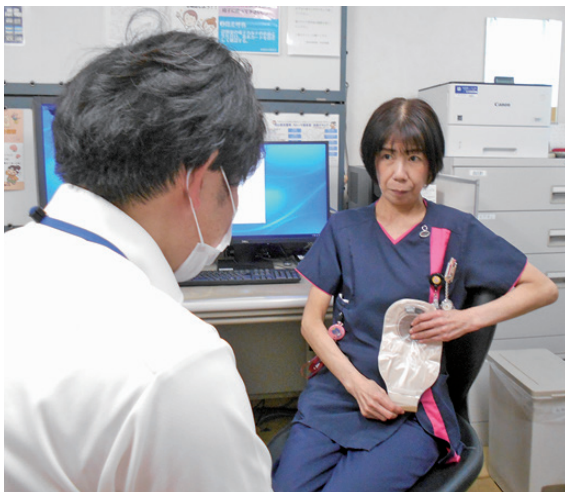
岡山協立病院ではストーマ（人工肛門）を造設された患者さんが、手術前と同じように自分らしい生活を送り、安心して過ごせるようサポートすることを目的に、ストーマ外来を行っています。

ストーマ外来とは

皮膚・排泄ケア認定看護師が、ストーマや周囲の皮膚の状態を確認しながら、その方の年齢や体型、体調、生活スタイルに合わせた装具の選択や管理方法をご提案しています。また、日常生活でのお困り事や不安についても、一緒に考え、解決に向けたお手伝いをしています。ストーマとともに生活する中で、「こんなことを相談してもいいのかな」と思うような些細なことでも構いません。安心してご相談ください。

ストーマ造設後の生活の変化

ストーマを造設すると、排泄方法や日常生活が変化し、装具の管理や皮膚トラブル、外出や旅行、入浴、食事など、さまざまな不安や困り事が生じることがあります。また、退院後は年齢や体調、生活環境の変化によって、これまで使用していた装具が合わなくなったり、新たな悩みが出てきたりすることもあります。



患者さんに丁寧に説明

他院で手術を受けた方も相談可能

なお、当院でストーマ造設術を受けられた方だけでなく、他院で手術を受けられた方も受診していただけます。ストーマを造設された皆さんが、これからも自分らしく、より快適な生活を送れるよう、一人ひとりに寄り添った支援を大切にしています。

●ストーマ外来：毎月第1月曜日13時30分～16時
●予約受付：外科外来
＊電話予約可
086-271-7826
●受付：外科外来

岡山協立病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
相賀和美

自分らしく生き生きと生活できるために「グループホーム福浜」

グループホーム福浜は今年開設15年目を迎えました。認知症対応専門の職員の援助を受けながら共同生活をする施設です。2ユニットで18人の利用者さんが生活されています。

岡山協立病院や岡山東中央病院をはじめ、医療・倉田歯科・訪問看護との連携などもしております。いざという時にすぐに対応ができるのが強みで、家族の方からも安心できるとの声をいただいております。

認知症があっても安心して自分らしく生き生きと生活するために職員と入居者が協力しながら在宅の生活を送っています。季節に応じた行事を開催し、施設でも在宅生活と変わりなく日常生活にアクセントを添えています。

生協10の基本ケアを取り入れながら自分の「できる・やりたい」を継続できるように職員が同じ気持ちで寄り添えるように取り組んでいます。



グループホーム福浜

在宅福祉総合センター福浜
センター長　小椋郁枝

岡山医療生協 組合員さん限定
2027年 健診キャンペーン
人間ドック&郵送健診のご案内



人間ドック
今年度まだ健診を受けていない方、詳しく検査したい方へ
27,000円
通常組合員価格 32,230円
実施期間　2027年1月～4月



検査内容　身体計測、血液・尿、心電図、聴力、腹部超音波、胸部・胃部X線、便潜血、眼底・眼圧、肺機能、内科診察　※胃カメラ変更は+3,300円
実施事業所　岡山協立病院・岡山東中央病院

郵送健診
便を採って送るだけ。自宅でカンタン便検査。
実施期間　2027年1月～3月
玉野診療所では行っておりません

郵送大腸がん検査キット
1,450円
40歳以上は、年に1回の便検査を。

ピロリ菌便検査キット
2,950円
胃がんの大きなリスク因子である「ピロリ菌」。感染しているか便で調べられます。

キット購入 › 採便して郵送 › 結果が届く

お申し込み・お問い合わせは
岡山協立病院 健診センター　☎ 0570-007-845
岡山東中央病院 健診科　☎ 086-277-6887
西大寺診療所　☎ 086-944-0088
みんなの診療所　☎ 086-278-8522
玉野診療所　☎ 0863-81-1696

みんなでつくるみんなの事業所

〔意見・要望〕

●岡山協立病院の整形では火曜日が休診ですが、受付の機械で診察券を通したら、整形のランプも点灯していて「診察」の項目がありました。「今日は診察してもらえるのかな」と思い、診察を選択し、整形に行くと休診…リハビリはあるとスタッフの方にお聞きしましたが、もっと分かり易くしてもらえたらと思いました。

⬇当院の導入している受付システムの仕様上、再来機では『診察』『診察（投薬）』、『診察（リハビリ）』というように診察の項目が分かれている表記となっております。分かりにくくご不便をおかけしております。いただきましたご意見は貴重な改善案として、今後のシステム変更や仕様変更の際に検討課題とさせていただきます。

（協立病院　外来チーム）

〔感謝の言葉〕

●私は、首・手・足のしびれで困り、協立病院で手術をしてもらいました。すばらしい先生に出会い、しびれは全部とれ、心から感謝しております。そして、リハビリの先生方による温かい心にしみる処置に感謝しております。

※今回掲載している虹の意見については、2026年9月にお寄せいただいたご意見です。

おうちでできるゆる筋トレ ⑦フレイルをチェック

岡山協立病院
リハビリテーション部
理学療法士　草地海翔

フレイルの要因でもあるサルコペニアとは、加齢や病気、運動不足、栄養不足などによって筋肉量が減り、筋力や身体機能が低下した状態であり、転倒や日常生活の不自由につながることがあります。予防には、運動と十分な栄養をとることが大切です。

運動では、ももの筋肉を鍛えることが重要であり、立ち上がりやスクワットなどが良いとされています。

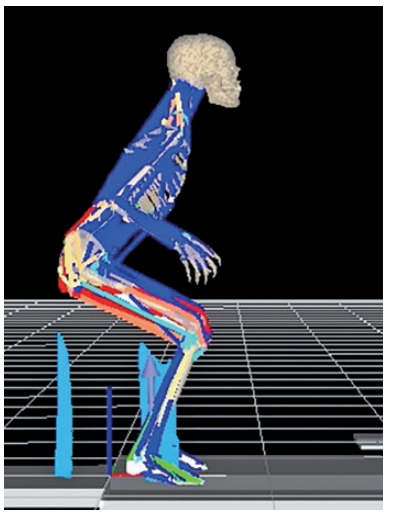


図1　立ち上がり時のももの筋肉
※赤い所が強く働く筋肉を示す。

私自身の研究では、立ち上がり動作の前半でももの筋肉がしっかり働くことが判明しています（図1）。そのため、5回立ち上がる時間を計測してフレイルをチェックする方法もあります（図2）。ぜひ、椅子からの立ち上がり運動から、フレイル予防を始めてみてください。

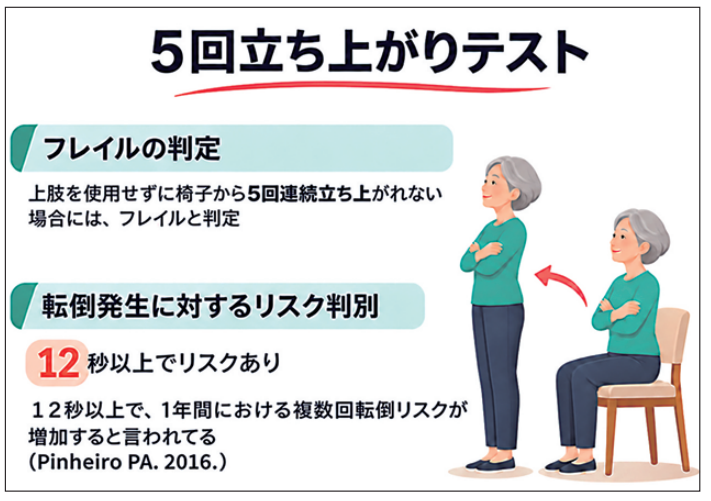


図2　簡単フレイルチェック方法

岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

12月1日現在の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。

【インフルエンザ】●65歳以上の方1,800円(税込) 助成券：900円 ＊岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般：4,620円(税込) / 組合員：3,300円(税込)

【コロナワクチン】●65歳以上の方5,500円(税込) 助成券：2,700円 ＊岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般：16,500円(税込) / 組合員：14,850円(税込)

院所名	予約電話番号	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	TEL086-272-2121(代) 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 12月：毎週月・金曜日（12/28を除く） 1月：ワクチン外来は設けておりませんので初診外来または定期外来で接種可能 ※最終1/31まで 【時間】 12月は14:30～15:30に実施予定 【備考】 ・中学生までは小児科での接種となります ・中学生以下の方はワクチン接種時に保護者の同伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種可能
岡山東中央病院	TEL086-276-3711(代) コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン　診療時間内に実施 ・コロナワクチンはご予約後の取り寄せ対応となります 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コープ西大寺診療所	TEL 086-944-0088 コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン　診療時間内に実施 ・コロナワクチン 接種ご希望の方は、お問い合わせください 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コープみんなの診療所	TEL 086-278-8522 ※14:00～16:30 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 ・インフルエンザワクチン　診療時間内に実施 ・コロナワクチン 接種ご希望の方は、お問い合わせください 【備考】 ・接種対象者は中学生以上の方 ・中学生の方は保護者の同伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種可能
せいきょう玉野診療所	TEL 0863-81-1696 コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン　診療時間内に実施 ・コロナワクチンはご予約後の取り寄せ対応となります 月・水曜日 10:00～11:00 【備考】 ・接種対象者は中学3年生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可

・岡山市以外の方は金額が違う場合があります。必ず市区町村にお問い合わせのうえ予約をお願いします。
・ワクチンの入荷状況により、ご予約されていても対応できない場合があります。予めご了承ください。
・ご不明な点は、各事業所へお気軽にお問い合わせください。

12月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は医療福祉相談室
TEL 086-272-2121 内線5115

◆法律相談　12月17日(木) 18時～
担当：岡山合同法律事務所　石田 正也・則武 透・清水 加奈子

◆生活相談
氏平三穂子県議：12月14日(月)・28日(月) 18時～
林　潤　市議：12月10日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日　17時半～19時

◆何でも相談　12月11日(金) 17時半～18時半
担当：岡山生活と健康を守る会連合会　大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子

コープみんなの診療所 TEL 086-278-8522（受付時間13時～17時）
◆生活相談　林　潤 市議（随時・予約制）

瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」（瀬戸町瀬戸359-2）
◆生活相談　毎月第1月曜日　18時半～19時半
やどめ和子市議（予約制）
予約連絡先：河井 TEL 090-4800-7814（受付時間8時半～13時）

子育てなんでも相談ネットワーク TEL 086-226-0110

気になる記事が見つかるかも！

岡山協立病院「虹のなかま」　岡山東中央病院「かりゆし」　玉野診・みんな診・西大寺診「診療所だより」



地域とのつながりを大切に 笑顔あふれる健康まつり

この秋、事業所の「健康まつり」を地域の皆さんと開催しています。
地域の中でのつながりを大切に、一緒につくった「まつり」を紹介します。

みんなの診療所 わくわくフェスタ　11月14日(土)

髙橋所長のゆるっとトーク「サロン・ド・JUN」では参加者の明るい笑い声が会場を包みました。2月に行ったバレンタインコンサートでも大好評だった「倉敷グリーンハーモニー」による木管五重奏では曲あてクイズも交え、誰もが知っている曲目で大人も子どもも一緒に盛り上がりました。



今回は地域の事業所に出店してもらいパンやスイーツの販売と、組合員さんの手づくり野菜などを持ち寄った「わくわくマルシェ」も行いました。手づくり野菜は見事なで栄えで、売切れが出るほどの人気でした。



今年の「わくわくフェスタ」もみんなの笑顔溢れるあたたかいお祭りになりました。

コープ西大寺診療所まつり　11月3日(火・祝)

当日は、すばらしい秋晴れに恵まれ、約400人の参加で西大寺診療所まつりが行われました。診療所の外では支部によるお店やスタンプラリー、福引、室内では、健康チェック、介護相談、子どもたちが楽しめるゲームなどが行われました。ステージでは、うらじゃ（太伯なでしこ連）や、バトン（バトンチーム真・OKAYAMA）、ジャザサイズ（ジャザサイズ西大寺クラス）、トランペット他の演奏（Okayama Resonance Brass）などがあり、みんなで楽しいひと時を過ごすことができました。



今回の診療所まつりを開催するにあたり、ステージに出演してくださった各グループ、運営にご協力いただいた組合員さん、近隣の皆さんに感謝いたします。

これからも、地域の方々に信頼していただける診療所をめざし、地域とのつながりを大切にしていきたいと思います。



子どもたちの健やかな成長を地域と一緒に応援！

子どもたちが健やかに成長するためには、身体を動かすことはもちろん、安心して過ごせる環境や、人とのつながりも大切です。岡山医療生協では、子どもたちの心と身体の成長、そして子育て中の保護者を応援するため、親子で参加できる健康づくりの活動にも取り組んでいます。

親子で楽しく身体を動かそう！

その一つが「親子でバランスボール教室」です。バランスボールを使った運動は、楽しみながら身体を動かすことができ、姿勢を保つための体幹やバランス感覚、身体の使い方を育むきっかけになります。親子で一緒に身体を動かし、笑顔やふれあいが生まれる時間も大切にしています。

親も子も安心して集える交流の場

また、年3回開催している「ママ's カフェ」では、子育て中の保護者がほっと一息つき、交流できる場をつくっています。毎回テーマを設け、専門職によるお話も聞くことができます。同じように子育てをする仲間と話すことで、悩みを共有できたり、新しい発見もあります。ひとりで抱え込まず、地域の中でつながることも健康づくりの一つです。さらに子どもたちの居場所作りとして、「おおのつじベース」も年3回開催しています。親子が気軽に集い、遊びや交流を楽しめる機会をつくっています。



きちんと手を洗えているかチェック！

「楽しい！」を大切に

子どもの健康は、子どもだけで育むものではありません。親も子も笑顔で過ごせること、地域の中に安心して集まれる場所があることも大切です。これからも、親子「楽しい！」を大切にしながら、地域全体で子どもたちの成長を応援していきます。

作業療法士
森　美穂

岡山医療生協健康教室 行事予定〈要予約〉

※予約制です。事前にお電話または公式LINEよりお申し込みください。
※★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。

HPイベント案内

	内　容	日にち	時　間	参加費(税込)	場　所
中区	目指せ美姿勢★	12月 4日(金) 12月15日(火) コムコム会館3階	13:30～14:30 13:00～14:00	組合員：1,000円 一　般：1,500円	コムコム会館2階 (中区赤坂本町2-20)
	若さを保つ筋トレ★	12月19日(土)	10:00～11:00		
	バランスボール教室 こども教室	12月はお休みです			
	バランスボール教室 大人教室	12月12日(土)	13:30～14:30	組合員：1,000円 一　般：1,500円	
	健康マージャン (女性限定Day)	12月 4日(金) 18日(金)	10:00～12:00	組合員：500円 一　般：600円	コムコム会館3階 (中区赤坂本町2-20)
	ゆるっと筋トレ	12月 2日(水) 9日(水) 18日(金) 23日(水)	14:00～15:00	組合員：500円 一　般：600円	みんなの診療所2階 (中区乙多見101-4)
北区	ゆるっと筋トレ	12月 1日(火) 12月10日(木) 12月16日(水) 22日(火)	10:30～11:30 13:30～14:30	組合員：500円 一　般：600円	ハッシュタグ ブランチ北長瀬 (北区北長瀬表町2-17-80)
	若さを保つ筋トレ★	12月10日(木) 22日(火)	14:45～15:45	組合員：1,000円 一　般：1,500円	
	目指せ美姿勢★	12月 7日(月) 12月21日(月)	14:00～15:00	組合員：1,000円 一　般：1,500円	ひらた旭川荘 フォレスト (北区平田407)
	若さを保つ筋トレ★	12月14日(月)	10:00～11:00		
	はじめてのピラティス	12月 9日(水) 23日(水)	10:30～11:30		
	健康マージャン	12月14日(月) 12月 7日(月) 21日(月)	10:00～12:00 14:00～16:00	組合員：500円 一　般：600円	
	あつまれ！おおのつじベース 「クリスマスリースを作ろう！」	12月 5日(土)	14:00～16:00	無料 (一部有料のものあり)	コープ大野辻 (北区今3丁目26-28)

ご予約・お問い合わせ先：健康まちづくりセンター　TEL086-271-7880

岡山医療生活協同組合 第13回経験活動交流会

経験活動交流会は、医療生協ならではの活動を報告し、交流する場です。今回は、各事業所や地域で実践している"いま知ってほしい"が詰まった報告が行われます。
岡山医療生協の魅力を再発見する機会ですのでぜひご参加ください。



日時：2027年1月20日(水) 14:00～16:00　ZOOM配信あり
会場：岡山医療生協　コムコム会館3F

発表演題の紹介（一部）
①医療人として平和活動を考える意義
（岡山協立病院　研修医）
②医療におけるメイクセラピーの実践
（岡山協立病院　事務）
③デイサービスにおける感染拡大への対応
（デイサービス虹の家　看護師）
④地域を巻き込むPR型の支部活動
（福浜支部　支部長）

お問い合わせはこちらまで　☎086-271-7880
岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

年に1度の人気企画！ フレイル予防体験会開催決定！

日時：2027年2月12日(金)
14:00～16:00　13:30受付開始
場所：岡山医療生協 コムコム会館3階
内容：オーラルフレイルや骨のチェック、運動など　景品もご用意しています
予約：先着40名
健康まちづくりセンター　TEL086-271-7880

わたしと岡山医療生協 ⑤ ～知ってもらいたいこと　届けたい思い～



藤田支部　運営委員
安部 哲志さん

偶然から始まった医療生協とのつながり

私は満州で生まれ、4歳の時に家族と日本へ引き揚げてきました。高知大学教育学部を卒業後、小学校教員となり、大阪を経て岡山で長年子どもたちと向き合ってきました。

医療生協との出会いは、妻が先に組合員になっていたことです。当時の私は名前だけの組合員でしたが、退職後、「夏休み子ども宿題応援隊を手伝ってほしい」と声をかけられたことが活動のきっかけでした。若いお母さん方や子どもたちと一緒に活動することが楽しく、自然に医療生協の輪に入っていきました。

教員時代、妻も教員をしていました。当時、0歳の子どもの預け先に困っていたところ、妻の勤務先の先生を通じて、子どもを預かってくださる方と出会いました。実は、その方が現在の藤田支部の役員さんだったのです。さらに、当時の借家の家主さんも現在の支部役員さんだったことが分かり、思いがけないご縁に医療生協との不思議なつながりを感じました。

相手の背景を理解すること

理事になってからは、教育委員会を担当しながら地域活動にも参加しました。教員時代に学んだのは、自分の考えを押しつけず、一人ひとりの思いや個性を受け止めることです。

患者さんも病気だけでなく、経済的な不安や暮らしの悩みを抱えています。表面に見える姿だけで判断せず、その人の背景まで想像できる職員であってほしいと思います。

若い世代とともに未来へ

私が共感するのは、営利を目的とせず、みんなでつくったものをみんなで分かち合うという医療生協の理念です。これからは若い人たちの声を大切にし、自分たちで未来を描ける組織であってほしい。ベテランは答えを教えるのではなく、若い人たちを支える存在であってほしいと思います。私も人とのつながりを大切に、できる範囲で地域活動を続けていきたいと思います。

楽しさいっぱい 組合員活動　12・1月支部行事のお知らせ

あなたの「参加してみたい」をみつけてネ！

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。
（TEL 086-271-7880）　＊都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日にち	時間	内容	場所
中区	旭東	毎月第1・3火曜日	13時～17時	水彩画サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館
		毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
		毎月第1木曜日	10時	ぽかぽかサロン(こどもと親のためのサロン)	旭東児童センター
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティー
		毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
		毎週水曜日	9時30分	平地ウォーキング	ハッピーズ円山 集合
		12月4日(金)	13時～16時	青空健康チェック	中区海吉 アポロ電器
	幡多	毎月第2・4土曜日	13時30分	健康マージャン	ふらっと（たまりば）
		毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	
	財田古都	毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
		毎週火曜日 毎月第1・3土曜日 毎月第2・4金曜日	10時	まーじゃん教室	
	平井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座(ストレッチ)※祝日の場合は休み	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		毎月第4月曜日	10時	サロンすまいる(参加費500円)※12月は14日(日)	
	操南	毎月第1月曜日	13時30分	操南ストレッチ教室 ※祝日の場合は第3月曜日	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス
	操明	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	操南・操明	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	旭操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはねばれ体操	旭操コミュニティハウス
		毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室 ※祝日の場合は第4月曜日	
		毎月第3金曜日	9時	布ぞうりづくり・手芸	
		毎月第4木曜日	10時	わくわくサロン(参加費600円)	
		12月9・23日(水) 1月6・20日(水)	14時～17時	フィットネスコムコム (参加費400円 理学療法士います)	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第4月曜日	10時	みんなのサロン	みんなの診療所2階
南区	藤田	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
		毎月第2・3月曜日	13時	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
	芳田	毎月第1・3水曜日	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
	福浜	12月12日(土)	10時	福浜公民館共催企画 あなたの血管、何歳ですか？～ちょっとポカポカ血管やわらか体操～	福浜公民館 ※予約不要
		毎月第1月曜日	10時30分	心と体をととのえる、ゆっくりゆったりヨガサロン（有料）	コープデイサービス福浜2階 ※要予約/詳細はお問い合わせください
		毎月最終週の土曜日	13時	生演奏で楽しむうたごえ&カラオケサロン	コープデイサービス福浜2階
		毎月第4金曜日	13時30分	ヘルシーマージャンサロン(有料)	コープデイサービス福浜2階
		12月20日(日)	10時～13時	なごやかスペースみらいの「みんなの料理教室」	福浜公民館 ※要予約/詳細はお問い合わせください
		毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネス後のおもてなしカフェサロン	コープデイサービス福浜2階
	デイサービス福浜	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコスモス（機器を使った運動）	コープデイサービス福浜 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコスモス（機器を使った運動）※参加が2回目以降の方のみ	コープデイサービス福浜 ※予約不要
東区	上道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス
		奇数月第3木曜日	10時30分	上道サロン	
	瀬戸	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター
		毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	あゆもどき（たまりば）
		毎月第1水曜日	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	
		毎月第4土曜日	13時30分	健康麻雀	
北区	北	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば（たまりば）
		毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう（料理）	三軒屋ふれあい会館
	西	第1木曜日	12時	Café・カレー	コムコム駅西館
		第2火曜日	10時	はっぴい倶楽部	
		第3火曜日	10時	サロンひばりの家	
	つだか	毎週火曜日、木曜日	10時	健康マージャン	マスカット（たまりば）
		毎月第1木曜日・第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり	
	みつ	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館
		毎月第3木曜日	10時	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター
		毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場
赤磐市	山陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)
		毎月第2水曜日	13時30分	朗読サロン	
	牛窓	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓（たまりば）
備前市	長船	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
玉野市	玉野	毎週水曜日	13時	サロンつぶやき	玉原大池集会所
		毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター
	常山	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター
		毎月第3火曜日	9時30分	スマホ教室	
		毎月第2土曜日	13時30分	健康マージャン	
		12月15日(火)	13時30分	「オレオレ詐欺」対策学習会	
全体行事		12月23日(水)	10時～11時30分	ママ's カフェ	コムコム別館
		毎月第2土曜日	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階

理事会だより

10月度定例理事会が、10月31日に開かれました。

議決事項
1. LINE診療予定システム導入（2027年2月～）

報告事項
1. 2026年9月度の経営
事業収益：7億5,669万円
事業費用：7億3,078万円
経常利益：3,476万円の黒字

協議事項
1.「エリア組合員懇談会」の運営について
2. 第9次中期計画骨子（案）
3. 上半期まとめ・下半期課題（案）

子育て応援行事のお知らせ

●あったか食堂プラザ旭東（福祉交流プラザ旭東共催）

会場：福祉交流プラザ旭東
受付時間：11時30分～12時15分
♥**12月19日(土)**
♥**1月16日(土)**
参加費300円
（18歳以下無料）
先着50名まで
※申し込み先：
健康まちづくりセンター
TEL086-271-7880
（平日9:00～17:00）



学びと体感から平和を考える
～戦跡巡りガイド養成講座開催～

11月7日、岡山空襲戦跡巡りガイド養成講座を開催しました。岡山で空襲があったことを知らない医療生協の職員も多くいます。この街に起きたことを風化させず、後世に語り継いでいくこと、自分の言葉で語り伝えることのできる職員を育成することを目的としました。



戦跡巡りガイドでまわったコースです。約２時間で歩きながらゆっくり巡ることができます

戦跡巡りガイドとは？

終戦から81年が経ち、新たに暮らしを紡いで街は発展していきました。そしてたくさんの命も生まれました。

しかし月日が流れるとともに、戦争を経験した人やその記憶を語ることのできる人は減り、戦争の実態を知ることが難しくなっています。岡山空襲戦跡巡りガイドとは空襲の記憶や戦跡を次世代に語り継ぐボランティアとして重要な役割を果たしています。

イメージすることの重要性

今回は講師に「岡山の戦争と戦災を記録する会」の谷口朋美さんをお招きしました。

講座は午前中に座学、午後から実地研修を受け『岡山空襲戦跡巡りガイド』として認定されます。岡山医療生協に12人の認定者が新たに誕生しました。

午前中のDVD鑑賞と講義を通じて、岡山空襲の実態や当時の情勢、岡山が空襲を受けるに至った経緯について学びました。DVDの映像と講義の内容が結びついており、当時の状況を具体的に捉えイメージしながら、理解を深めることができました。


焼夷弾により燃えた建物

午後の実地研修では、岡山市中区東山を巡り、午前中に説明を受けた内容を体感することで、岡山空襲への理解をさらに深めることができました。

養成講座を経て

参加者からは、普段の生活圏に残る空襲の傷跡を目の当たりにし、平和の重要性を自分事として捉え直すきっかけとなったとの感想が寄せられました。また、体験談を読んで胸が苦しくなったという声もありました。講師の谷口さんからは、完璧なガイドをめざすのではなく、自分自身の思いを伝えることや、得意な箇所を分担しながらチームで取り組むことをすすめられました。同じ方向を向き、ともにバトンをつないでいくことの大切さやこれからの期待も伝えていただきました。

今後も定期的なガイド養成講座の開催や、職員・組合員、地域の方々を対象とした「医療生協版戦跡めぐり」の開催も検討しています。岡山空襲の記憶と平和への思いを共有する機会をさらに広げ、ともに学び、語り継ぐ取り組みにつなげていきます。

岡山医療生協
社保平和環境委員会


学びを体感する様子

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの
第20回
「こんちゅう」と「かんきょう」

文・写真/和田博知

においで敬遠されがちなカメムシですが、キバラヘリカメムシは青リンゴのような爽やかな香りを放ちます。鮮やかな黄色の腹部が特徴です。

写真は岡山協立病院の東玄関横にあるマユミの木で撮った１枚。秋に赤い実が熟す頃に姿を現します。冬は成虫で越冬するため、身近な木も大切な命の拠り所です。不快害虫と決めつけず、足元の小さな生態系に目を向けてみませんか？

セミやタガメも同じカメムシ目の仲間なんですよ。



健康を保つ食事シリーズ No.263　（健診センター　コムコムクッキング）

ごぼうとにんじんの豆乳粒マスタード和え

［1人分54 kcal　食塩相当量0.3 g］

〈材料2人分〉

ごぼう……1本（80 g）
にんじん……20 g
ブロッコリー…2～3個（20 g）
豆乳……大さじ1
粒マスタード…大さじ1（15 g）
水……大さじ2
粗挽きこしょう……少々

〈作り方〉

①ごぼうはささがき、にんじんは千切り、ブロッコリーは粗いみじん切りにする。
②豆乳、粒マスタードは合わせておく。
③フライパンにごぼう、にんじん、水を入れて蓋をし、蒸し炒めにする。ごぼう、にんじんが柔らかくなったらブロッコリーも加える。
④水分が飛んで、少し焼き色が着いたらボウルにとり、②で合わせた調味料で和える。
⑤お皿に盛り付け、粗挽きこしょうを振りかける。

栄養ポイント

- ごぼうに含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑制すると共に便秘改善に効果があります。
- ブロッコリーには、抗酸化作用があり血管老化予防効果があります。



★投稿募集中！　意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、テーマ「私の好きなこと」他

虹のなかま

応募はこちらから
http://mail-to.link/m7/p05ba

初めて『健康と生活』を読みました。大好きなクロスワードがあったので、楽しく解いて応募しました。

今度、「ゆる筋トレ」を試してみようと思います。

岡山市北区　髙橋幸江

塩麹や醤油麹、中華麹が気に入って発酵メーカーを購入してしまいました。甘酒や、きのこ麹、発酵あんこと、いろいろ作って楽しんでいます。

岡山市中区　山本和美



岡山市中区　S・T



「どんぐりを使ったクリスマスの飾り」

赤磐市　よっしー

今年もわが家に燕がやってきた。1回目は卵が孵らず、2回目は巣立ち直前にカラスに食べられた。3回目は抱卵中、周りの集団ねぐらの燕達が南の国へ飛び立つ時、雄の燕も飛び立ってしまった。残ったのは雌の燕と卵だけ。母燕はヒナ達のために、日の出から日没まで1日に数百回エサを休まず運びます。

3週間後4羽の子燕が巣立って行きました。本当にドラマのような素晴らしい子育てを特等席で見守ることができて幸せでした。おかあさん燕、お疲れ様でした。子どもへの愛情は、人間も見習いたいですね。

玉野市　福山幸子



岡山市中区　K

今年も米の収穫時期です。米価が大幅に下がりそうです。主食の米を守らないと、これからの日本の食糧どうするのでしょうか。

岡山市東区　山﨑晶弘

久し振りにクロスワードに挑戦！　解く過程が、やはり楽しい。

玉野市　永石美津子

雨上りの庭に真白な丸いキノコがたくさん！　調べてみると「オオシロカラカサタケ」という毒キノコ。大きなマッシュルームみたいだから食べられたらいいのに残念。

テレビのニュースによると、首相官邸の庭にも生えているという。うちは誰も処分してくれないから、私がビニール袋に注意して入れて捨てました。

岡山市北区　片山久美子

最近は健康を意識して、ステーキ屋では牛肉ではなくラム肉を注文しています。クセになる美味しさですね。

和気郡　樫本周斗

『健康と生活』を、いつも愛読しています。健康につながるヒントがわかりやすく紹介されていて助かります。

クロスワードは楽しみにトライさせていただいています♡　脳も元気に健康長寿をめざして！

岡山市中区　村田明美

「健康を保つ食事シリーズ」のお吸物の味付けがポン酢になっているのに感心しました。美味しそうだし減塩にもなりそうだし。大根と水菜が美味しい季節になり、早速試してみようと思います。

岡山市東区　秋山久子

親の介護で施設にお世話になっています。毎年のように人件費、施設費などで利用料が上がるのですが、年金受給額は上がらず支払いが大変です。最低賃金が上がることは良いのですが、なんだかな～と言う感じです。

岡山市中区　三宅敏広



岡山市東区　K・N

ハロウィンの写真、かわいいなぁ。楽しみに毎号待っています。

岡山市南区　吉崎晋

「虹のなかま」を毎月読むのが楽しみです。皆様のエピソードが書いてあり、素晴らしいなと感心しています。

岡山市北区　三宅房江

短歌・俳句・川柳

脈をとり　やさしい言葉　かけられて
想い複雑　人肌恋し

岡山市東区　摩耶

赤とんぼ　稲穂の波を　すーいすい

岡山市中区　守安孝一

風吹いて　落葉が走る　地蔵坂

岡山市東区　ともこ



岡山市北区　大海

ザ☆クロスワード

出題●モロズミ勝



答　A　B　C　D　E　F

【問題】 二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

■ヨコのカギ

1 なぐさめたり楽しませる…旅行
3 つり道具の一つ
6 病気全快で…上げ
7 漫画「名探偵…」
8「…筆を選ばず」
10 競争で数人を一気に追いぬくこと、…抜き
12 燭台とは…立ての台
14 さなぎの状態から羽が生えて成虫になること
15 羊…。…布
16 除夜に108回つきます
18 物事の理解や認識
20 商人のやや古い言い方
22 …ボード。…マン
24 まず…より始めよ
25 河童の好物
26 バレリーナがはきます

■タテのカギ

1 父母のきょうだいの子
2 12月14日に討ち入りをした47人の義士
3 マグロ。…缶
4 アダムの…は喉仏
5 現実を無視して最高の状態を追求する人
7 よろいをつけた兵卒
9 …ずめくり
11「年忘れ」ともいう
13 自陣ゴール付近に来たボールを蹴り出すこと
15 ペッタンコペッタンコとお正月の準備
17 子ども仲間の…大将
19 1・3・5・7など
21 首都はベルリン
23 洗たく…、水…

【10月号の正解と当選者】 **正解は「イキトウゴウ」。** 今回の総応募数は63通でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。吉田清人さん、長濱和子さん、河合孝子さん、芦田尚美さん、河原久美子さん

〈応募方法〉 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2－20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただく場合があります。ご了承ください。アプリで**右上の二次元コード**を読み取ると、メールで送信できます。

締め切りは12月末日（消印有効）

12月 外来診療表

年末年始休診のお知らせ
12月30日(水)から、1月3日(日)まで休診となります。
＊協立病院では、緊急の際は、従来通り受け入れを行います。

面会時間
●面会予約不要　＊HCU病棟と緩和ケア病棟を除く
●面会時間：岡山協立病院　14時～19時
岡山東中央病院　14時～19時

総合病院 岡山協立病院

TEL(代)086・272・2121　〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8－10

受付時間 午前 8:30～11:00(予約外)
午後 予約制
夜間 16:30～18:30(予約外)

		月	火	水	木	金	土
内科 ●慢性の病気の方は予約制です。●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午前 予約制	横濱 担当医(呼) 担当医(糖) 板野	杉村 角南 若槻 浪尾(淑)	橋本 何本 桜井	杉村 板野 沼本	板野 浪尾(淑) 担当医 佐藤(知)	担当医
	午後 予約制	呉	角南 光野 塩路 (1・8・15・29日) 浪尾(淑) 14:00～16:00 桜井 14:00～16:00	北口 冨岡 橋本 13:30～16:00	角南 桜井 14:00～16:00	浪尾(淑) 14:00～16:00 (11・25日)	
	夜間			橋本 杉村 角南 (9・23日) 担当医 (9日)			
総合診療科	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午前			横田(啓)	横田(佐)		
	午後 予約制	岡野	長谷川	日野 守屋	植木 (3・10・24日) 禁煙外来 15:00～15:30 (3・10・24日) 佐藤 14:00～16:00	藤井 清水 一瀬	
脳神経内科 予約制	午前					担当医	
	午後 14:00～16:00	大野		大野			
外科	午前	鳴坂 森	浪尾(博) (1・15・29日)	馬渕 瀬下	伊藤(忠) 今井 (3・17・24日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (12日)
皮膚科	午前	井形 木村(摩)	木村(摩) (1・8・15・22日)		木村(摩) 井形 (3・17・24日)	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	古谷		古谷 担当医 (2・9・16日)		古谷	
脳神経外科 予約制	午前		近間 (8・22日)				
	午後 13:00～17:00				担当医 (3・17日)		
疼痛治療科 ペインクリニック	午後 13:00～15:00	武田			武田		
疼痛治療科 緩和ケア 予約制	午前	竹谷	竹谷	武田	武田	福田(展)	竹谷
	午後 14:00～16:00		福田(展)	竹谷		福田(展)	
疼痛治療科	「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来（武田）で行います。						
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830	午前	山崎	山崎	山崎	川口 植木	川口	担当医 (5・19日) 川口 (12・26日)
	午後 予防接種・乳児健診		山崎			川口	
	午後・診察 15:30～16:30	山崎 13:30～16:30	山崎			川口	
婦人科	午前	淺野 (7日) 平井 (14・21・28日)	淺野	平井	平井	平井	平井 (5・19日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (19日)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮 (10・24日)		
眼科	午前	担当医	担当医 (8・15・22・29日)	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 予約制	午前						担当医
	午後 13:00～15:00		担当医			担当医	
心療科 予約制	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
看護専門外来 予約制	午前 9:00～11:30		8日 呼吸器ケア外来 島田			18日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30～16:00	7日 ストーマ外来 中下					
歯科 予約制 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 柒田	伊藤 齋藤		柒田 齋藤
	午後 13:30～16:00	柒田 齋藤	伊藤 齋藤 11:00～14:00	伊藤 (9日) 齋藤 (9日)	伊藤 齋藤	伊藤 11:00～14:00 柒田 11:00～14:00	柒田 齋藤
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 柒田	

駐車場（協立）
●駐車場の料金は事前精算になります。サービス券の処理を行えば、受診の方は12時間まで、面会の方も30分まで無料になります。

岡山東中央病院

TEL 086・276・3711　〒703-8265 岡山市中区倉田677－1

受付時間 午前 7:30～12:00
午後 13:30～14:30(新患は14時まで)
夜間 16:30～19:00(新患は18時半まで)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	眞鍋 江副	石井 (初診外来)	眞鍋 中桐 (初診外来)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (5・19日) (初診外来)
	夜間 17:00～19:00			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋)(予約)			
皮膚科	午前 9:00～12:00		髙橋(阿)				
整形外科	午後 13:30～15:00				担当医		
訪問診療		○	○	○	○	○	

コープ西大寺診療所

TEL 086・944・0088　〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20－33

受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
午後 予約制
夜間 16:30～18:30(予約外)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	担当医 (7日) 吉﨑 (14・21・28日)	宇佐神	宇佐神 担当医 (2・9日) 吉﨑 (16・23日)	浪尾(淑) (予約) 宇佐神	宇佐神 吉﨑 (18・25日)	宇佐神 (5・19日) 光野 (12・26日)
	午後				浪尾(淑) (予約)		
	夜間 17:00～19:00			宇佐神			
訪問診療		○	○	○	○	○	

コープみんなの診療所

TEL 086・278・8522　〒703-8228 岡山市中区乙多見101－4

受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
夜間 16:30～18:30(予約外)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	門田 髙橋	髙橋	今井	浪尾(博)	門田 髙橋	髙橋 (5・19日)
	夜間 17:00～19:00			髙橋 (2・16・23日) 担当医 (9日)			
訪問診療			○	○	○	第2・4○	

せいきょう玉野診療所

TEL 0863・81・1696　〒706-0026 玉野市羽根崎町5－10

受付時間 午前 8:00～12:30
午後 14:40～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～12:30	中桐	谷口	谷口	新井	谷口	新井 (5・19日) 杉村 (12・26日)
	午後 15:00～19:00	谷口	谷口 15:00～17:00	谷口		谷口	
訪問診療					第2・4○		

コープ倉田歯科

TEL 086・237・8888　〒703-8265 岡山市中区倉田680－1

受付時間 午前 9:00～11:30 (初診受付は11:00まで)
午後 13:30～16:00 (初診受付は15:30まで)

		月	火	水	木	金	土
歯科 予約制	午前 9:00～12:30	吉冨 濱田	坂口 (1・8・15・22日) 中田 (1・8・15・22日)	齋藤 中田	坂口	坂口 (11・18・25日) 中田	坂口 中田 (12・19・26日)
	午後 13:30～17:00	吉冨 濱田	坂口 (1・8・15・22日) 中田 (1・8・15・22日) 29日は休診		坂口	坂口 (11・18・25日) 中田	坂口
訪問診療		○	○	○	○	○	○

岡山医療生協健診センター（岡山協立病院内）
各種健診、職場健診などのご相談は TEL 0570-007845

なんでも相談窓口 TEL 086・271・0976
地域なんでも相談窓口 TEL 086・271・7880
訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086・271・5599
ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086・901・0228

在宅福祉総合センター倉田
〒703-8265 岡山市中区倉田668－1
ヘルパーステーション レインボー TEL 086・200・1720
コープケアプラン 倉田 TEL 086・200・1729
受付時間 月～土 8:30～17:00
デイサービスセンター くらた TEL 086・276・7081
月～土曜日及び祝日運営 9:30～16:30

医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。

デイサービス 虹の家 TEL 0863・81・8801
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－26
ケアプラン 玉野 TEL 0863・81・1711
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－10

在宅福祉センター福浜
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8－7
コープデイサービス 福浜 TEL 086・902・0221
ケアプラン 福浜 TEL 086・902・0228
グループホーム 福浜 TEL 086・264・1077
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8－10