

友の会のつながりを広げ、 安心して暮らせるまちづくりを

全国の自治体で人口減少と少子高齢化が進んでいますが、奈良市でもその傾向は顕著です。奈良市は2005年、37万人をピークに人口は減少し、現在（2026年2月）34万4千人です。さらに減少傾向は続くと見込まれ2040年には30万人を割り込むと予想されています。

年齢別構成では年少人口や生産年齢人口は大きく減少する一方で、65歳以上の高齢人口は増加し2040年には

40%を上回ることが予測されています。（市第5次総合計画）

今日、さまざまな課題や問題点が奈良市でも広がっています。例えば、地域のコミュニティや防災対策、福祉を支える自治会をはじめとした地域組織の役員や民生児童委員のなり手がいないなど深刻な地域もあります。ごみ出しや買物に自分でいけない高齢者世帯も増加しています。

加えて、この間の物価高や政府による患者・国民負担増をとまなう医療・介護・福祉などの制度改善が、ますます生じづらさ、住みにくさに拍車をかけているのではないのでしょうか。

このような中で、地域で医療懇談会や健康相談、健康チェックなど、健康を守るための催しや、医療・介護の改善、まちづくりの運動にも取り組んでいる友の会の存在は大変大きなものがあります。班会やサークル活動も地域

の中での孤立をなくし繋がりを広げる大きな力になっていると思います。

実際に私たち議員には友の会のつながりの中からお寄せいただくご相談もあります。ますます進む人口減少と少子高齢化ですが、こんな時だからこそ友の会の活動に多くの方にご参加いた

だき、地域における健康づくりやつながり、コミュニティを広げていくことが大切です。各自治体が進める計画や施策に対しての意見募集（パブリックコメント）やご意見箱（奈良市では「市長への手紙」、「ご意見箱メール」）なども活用するなど、政策提言や要望活動を通じて市政に参画をしていくこともますます大切に思います。友の会のつながりを広げ、安心して暮らせるまちづくりをすすめてみましょう。

山口 裕司 奈良市議会議員
（ならやま支部会員）



総会のご案内

記念講演

平和・いのち・人権が大切に
される自治とまちづくり

～友の会活動の希望と
これからの地域づくり～

中山徹教授の プロフィール

都市計画、子育て支援、高齢者福祉、地域経済をテーマに研究をされています。

自治体間研究所の理事長でもあり、地域問題に関する調査・研究や学習活動を積極的に行なわれています。



日頃より友の会活動に、ご理解ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。第39回平和健康友の会総会を下記の日程で執り行ないますので、皆さまお誘いあわせの上、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

総会前に奈良女子大学・中山徹名誉教授による記念講演を行ない、参加者との交流も予定しております。

なお、終了後は吉田病院から大和西大寺駅まで臨時送迎バスを運行いたします。（15時30分、50分発）

日時

5月30日（土）

13時～15時30分（終了予定）
13時～14時30分 記念講演
14時40分～15時30分 総会

場所

吉田病院内 デイケアすばる

議題

2025年度 活動報告及び決算報告
2026年度 活動方針案及び予算案

友の会
だより

季刊
発行

2026年 春号（4月）No.223

平和健康友の会 機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人健生会吉田病院 組織課内
☎(0742) 45-4601（内線387）直通（0742）45-4707（FAX兼用）

会員数 10,383世帯（2026年3月5日現在）

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
☎631-0033 奈良市あやめ池南6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
☎631-0061 奈良市三碓2-1-3第2リコービル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
☎631-0805 奈良市右京3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル

共創の リレー

みんなが主役のまちづくり

①

「こんなまちになったらいいな」——。そんな小さな願いが、誰かのアイデアと出会ったとき、まちに新しい風が吹き始めます。

特別なことではなく、日常のちょっとした関わりから始まる「まちづくり」。スタートする新シリーズでは、リレー形式で地域のキーパーソンを訪ねたり、直面する課題にも真摯に向き合いながら、みんなで作るワクワクする未来のカタチを探ります。次のランナーへ、どんな想いが託されていくのか。

「共創のリレー」がいよいよスタートします！

る、寄り添うことが大事と中野医師は語ります。

2日目に見学に行ったのは「NPO元気スタンドぷリズム」です。幸手団地は1986年に整備された大規模団地で当時は3000戸ありましたが、今は減ってきています。その団地の中心部に「元気スタンドぷリズム」があります。コミュニケーション喫茶といういちづけで、多くの方が集える場所になっています。ここでは「押し付けない介護予防」をモットーに人と人がつながる場所として存在しています。セニアカーのレンタルも行っており、買い物や受診などの外出支援を応援しています。また、地域支え合い事業「幸せ手伝い隊」の事務局として開設、日常生活の困りごとと解消＆人のための仕事を地域の方で支えあう仕組みを作っています。向かい側の空き店舗を活用して、食事提供を行う「元気スタンドぷライズ」、子どもと親の居場所「元気ス

Tand・ぷれいす」も立ち上げました。「ぷれいす」は活躍の場所&食事のサポート。見守り配食、何歳になっても働け場所づくりをこころがけ、「ぷれいす」は、子どもと親が独りで悩まない環境づくりを心掛け、開設には日本工業大学のゼミで設計、家具製作もされ、

若い感性が生かされています。今後、高齢者が増えていく、そして独居、認知症高齢者が増加するなか、こうした「居場所づくり」「つながりづくり」が大事だと感じました。

(なら健康友の会(職員)

中嶋 潤二)

フリースクールHOPあやめ池の 活動を聞いて

丸ごと受け入れ、生きる喜びを

あやめ池支部運営委員会は、地域にある奈良市公設フリースクール、HOPあやめ池の責任者K氏より取り組みの様子を伺いました。K氏は小学校の校長を退職され、HOPあやめ池が設立された3年前から務めておられます。以下の文は氏が話されたことです。「私は在職中に、数年間、低開発国の教育に携わりました。そこでは、経済的な理由で学校へ行きたくてもいけない子どもがいました。日本では、別の理由で学校へ行きたくてもいけない不登校の子がいます。奈良市では、令和になってから、小・中学生の数は少し減っています。しかし、不登校生は1・8倍にもなっています。HOPあやめ池には60余名

が登録しています。学校へ行きながらHOPへ来ている子、HOPだけ来ている子がいます。一番心配なのは学校へも、HOPへも行かない子。HOPでは、子どもたちをそのまま受け入れ、職員と子ども、子ども同士のと「つながり」と、地域の人に野菜作りを指導してもらったり、幼稚園児と触れ合う機会を持つたりするなど、地域の文化の力も借りて、子どもたちの成長をはかっています」と。

HOPあやめ池も友の会も地域の力を借り一人ひとりに伴走し生きる喜びを獲得しようとするものでは一緒です。同じ目的を持つものが共同して取り組めるものがないでしょうか。

(あやめ池支部 津幡 邦昭)



ぷリズム前でセニアカーを体験する筆者

全日本民医連は今年度から「まちづくり推進リーダー養成研修」を開催しています。埼玉県幸手市で行われた研修に参加してきました。

「幸手モデル」という地域包括ケアシステムを実践されている南越谷内科クリニック院長の中野智紀医師の話をはじめに聞きました。中野先生は東埼玉総合病院内に地域コミュニティ「菜のはな」を開設、あくまで住民が自発的に行う地域活動として、そのまちづくりの活動に医療者がかかわることとで、まさに「医療や介護が住民に巻き込まれる」視点になります。具体的には「暮らしの保

ちづくり推進リーダー養成研修」を開催しています。埼玉県幸手市で行われた研修に参加してきました。

「菜のはな」では地域活動・まちづくりの中心人物を「コミュニティ・デザイナー」と位置づけ、彼らが地域の中で解決できなかったことを共有し、解決策を共に考える機会として「みんなのカンファ」という場を設け、みんなで考えるようにしています。重要なことは問題を解決するというより、みんなで考え



選択的夫婦別氏制度の 早期実現を求めて

高市首相は、選択的夫婦別氏制度に反対し、旧姓の「通称使用」を拡大を目指そうとしている。しかし、通称使用の拡大は法的安定性を損なう对症療法に過ぎず、根本的な解決とは到底いえない。

第一に、通称使用の拡大は、「戸籍上の氏（法的な権利主体）」と「社会生活上の氏（通称）」という二つの名称の併存を国が公認する事態を招く。これは、契約関係における権利義務の帰属主体の特定を困難にし、不動産登記や商業登記における公信力を揺るがす。とりわけ、厳格な本人同一性の証明が求められるマネーロンダリング対策や国際取引において、著しい弊害と無用の混乱を

もたらすことになる。

第二に、旧姓通称使用は、氏の変更に伴う個人のアイデンティティ喪失という本質的な権利侵害を救済できません。最高裁大法廷決定において、多数意見は夫婦同姓を定める民法750条を合憲としたものの、複数の裁判官から「氏は個人のアイデンティティそのものであり、現行法は憲法24条の要請に反する」旨の説得力のある反対意見が付された。

すでに約30年前の1996年法制審議会答申において、婚姻時にあらかじめ子の氏を定めることや兄弟姉妹同氏の原則など、選択的夫婦別氏制度の具体的な設計が示され、課題はクリアされている。

社会情勢が大きく変化し、氏の改称に伴う不利益が顕在化している現在、通称使用の拡大という小手先の運用で問題を先送りすることは許されない。個人の尊厳と多様な生き方を保障する「選択的夫婦別氏制度」を導入する民法改正を、速やかに実現すべきである。

お気軽にご相談下さい

奈良合同法律事務所

☎0742-26-2457

早めの対策で 肌トラブルの予防に

「まだ春だから大丈夫」と思っていますか？実は紫外線は3月頃から増え始め、4月になると真夏に近い強さになる日もあります。これは太陽の位置が高くなり、地上に届く紫外線の量が増えるためです。紫外線は日焼けを起こすだけでなく、しみやしわ、肌の乾燥、さらには皮膚がんの原因になることもあるので早めの対策が大切です。

外出時は日焼け止めを使用したり、帽子や

あしび薬局

161

日傘、長袖の服などを上手に使って肌を守りましょう。日焼け止めには「SPF」と「PA」という紫外線からの防御効果を示す指標があります。いずれも値が高いほうが予防効果は高くなりますが、汗やこすりで落ちやすいため、外出の際はむらなく塗り、2〜3時間ごとに塗りなおしすることが理想的です。

毎日のちょっとした心がけが、将来の肌トラブル予防につながります。日焼け止めの選び方や肌のトラブルなど、気になることがあれば、いつでもご相談ください。

翁長フミコさんの支援活動に 参加して感じた市民の声



辺野古杭打機

名護市長選挙の支援行動に、1月9日から12日まで行ってきました。奈良県から計6人の参加でした。慣れないマイクを持つての街頭宣伝では、最初は不安が大きかったのですが、行き交う人やわざわざ民家から出てきてくれた人から「頑張って！」「応援しています！」など励ましの声で不安が吹き飛びました。

また10代〜20代の若い市民からの反応もありました。特に印象に残ったのが、交差点でプラカードや旗を持つてのスタンディング行動をしていた時に、4人の若者グループが近づいてきて「基地反対！」と大き

な声で一緒になつて声を上げてくれました。正直、最初は「冷やかしかない？」と思ったのですが、真剣な姿を見て沖縄という地域の平和に対する意識が他の地域とは明らかに違うことを痛感しました。世界各地で相次いでいる戦争や紛争は、決して他人事ではない。我が事としての捉えが必要だと改めて感じました。

(吉田病院職員 中川 陽介)



応援演説の様子

～あなたの声を広報紙に～

本紙では、読者の皆さまからのご感想や作品を募集しております。友の会だよりの感想や日々感じたこと、「あなたの作品（写真・絵・詩など）」をお待ちしております。投稿していただいた方から抽選で10名の方に図書カードを贈ります。

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
吉田病院内「平和健康友の会 友の会だより」係まで。

《応募方法》 ハガキ、EメールまたはLINE公式アカウントでご応募ください。

- ①氏名②住所③電話番号④クロスワードの答え⑤へいわのひろばへの投稿や本紙の感想をお寄せください。

締め切りは4月30日消印有効。

▶Eメール



▶LINE公式アカウント



今月の川柳

「ご不浄」といえぬ
窓辺に紅葉あり
龍生

今月の俳句

あやめ池支部 アイリス俳句サークル
うそがえ
鶯替や一期一会の出会いかな

胡座組み一刀彫の雛彫る

津哉子

七草の命重ねて粥を食む

多津子

私の一枚



◀佳子



◀稜子

みんなの声

奈良市秋篠町 今西大典
クロスワードの答えをも
じって「政治家のイツマデ
ツツク・スキャンダル」!?

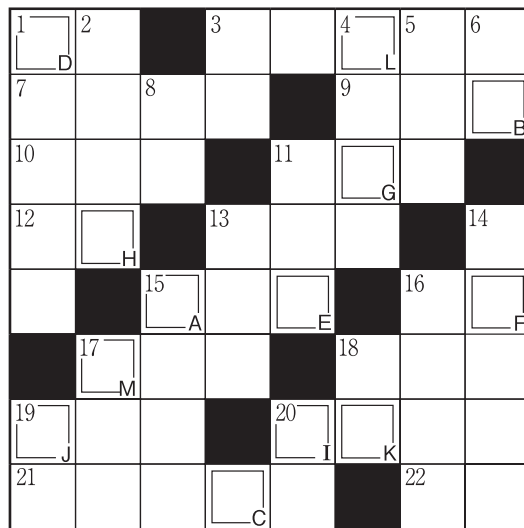
生駒市さつき台 井上朗
政治の世界では軍拡より
外交力を願望。

奈良市佐保台 橋本尚美
ラインで応募。ドキドキ
して応募しています。

奈良市中登美ヶ丘
上田佳永子
70代すぎ、「医療」もと
より「介護」も身近に考
えるように。

橿原市十市町 熨斗伸行
今年も地域密着の吉田病
院でよろしく願います
m()m

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう

ヨコのカギ

- ①貧乏〇〇なし
- ③押し縮めること
- ⑦内緒だよ、〇〇して
- ⑨予知。革命を〇〇
- ⑩〇〇惨憺して完成
- ⑪個人用の部屋
- ⑫年取って身体のあちこちに〇〇が来た
- ⑬街。ダウン〇〇
- ⑮円〇〇、折れ線〇〇
- ⑯まっすぐ前を見て見える範囲
- ⑰地位が空いている
- ⑱住まい。〇〇搜索
- ⑲パソコン画面上で選択するための装置
- ⑳足指が痒い、〇〇か
- ㉑休みの日。〇〇出勤
- ㉒文化の発展に〇〇

タテのカギ

- ①〇〇あって一利なし
- ②相撲の番付上の階級で上から3番目
- ③善〇〇をわかまえる
- ④〇〇忘るべからず
- ⑤大量に出血したので〇〇を受けた
- ⑥音読みと〇〇読み
- ⑧〇〇害賠償
- ⑪子育て支援の〇〇金
- ⑬窓口の手続きで〇〇回しにされた
- ⑭区→区役所、市は?
- ⑮2で割り切れる数
- ⑯上向きの方
- ⑰航空機で輸送する事
- ⑱お節料理の〇〇の子
- ⑲たきぎ。〇〇割り
- ㉑蜜蜂から〇〇を採取

222号のクロスワードの答えは「イツマデツツクツツカダカ（いつまで続く物価高）」でした。当選者は次の方々です。（敬称略）

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。

◎奈良市若葉台
◎奈良市神功
◎生駒市桜ヶ丘
◎奈良市北登美ヶ丘
◎奈良市秋篠町

下村 展子
水谷 勤
森田 敦子
中西 清
中川 佳子

◎奈良市中登美ヶ丘
◎生駒郡斑鳩町興留
◎木津川市兜台
◎久世郡久御山町
◎生駒市あすか野北

山上 伸子
萱野 輝一
荒川 功
傍田 務
大田真理子