2026 8・9月号
―合併号―
No.514

とも friend

健康友の会みみはら 現勢 6月30日現在

- 協同基金出資者数 23,737名
- 協同基金到達額 2,176,729千円（−19,149千円）
- 個人会員数 94,238（−24）
- 会員世帯数 41,498（−6）
- 手配り 26,501（−74）
- 郵送 9,437（−22）

※次回発行は、10月号です

核兵器廃絶と平和の願いをつないで歩こう！

◀詳細は2面に

聴診器

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対応することにより熱中症の重篤化を防止するために、労働安全衛生規則が改正され、6月1日より、下記の実施が事業者に義務付けられた▼①熱中症のおそれがある労働者を把握し報告する体制の整備②熱中症の症状の悪化を防止するための措置の内容や実施手順の作成③これらの関係労働者への周知▼昔から、夏場の屋外作業、倉庫内、厨房など、多量の汗をかく作業所においては、熱中症予防のため、飲料水や塩の備え付けが義務付けられていたが、対策が強化された▼様々な要因で発生することから、特に、階段を上る、走るなど身体作業負荷が大きい場合や、防護服などを着用して耐熱の放散を妨げられる状況（草刈り、農薬散布など）において、気温や暑さ指数（WBGT値）が低くても、あるいは作業時間が短くても、熱中症を生ずるおそれが高くなることに注意しよう。

【熱中症を生ずるおそれのある作業】
- WBGT28度以上または気温31度以上の作業場において行われる作業
- 継続して1時間以上または1日4時間を超えて実施が見込まれる作業

※WBGTとは、気温だけでなく湿度や日射などの要素を含めて、熱中症の危険度を評価するための環境指標

耳原総合病院　健診科　部長
松浦　英夫

民医連
発行 健康友の会 みみはら
本部事務局組織部 機関紙編集委員会
〒590-0821 大阪府堺市堺区大仙西町6丁184-2
Tel.072-244-8061　Fax.072-244-7860
1部30円

雨にも暑さにも負けず

平和をつなぐ140人の行進

6月27日、国民平和大行進に参加しました。当日はダブル台風の影響が心配されましたが、浜寺公園から堺東市役所前まで140人以上が参加して歩きました。思っていたほど暑さも感じずに、最後まで無事に行進することができました。何度目かの参加になりますが、雨だろうが猛暑だろうが、参加されるみなさんにはいつも心が動かされます。

国民平和大行進は、核兵器のない世界と平和を願い、被爆者の思いを受け継ぎながら全国をリレー形式で歩く運動です。毎年多くの人が参加し、平和への願いをつないでいます。

医療に携わる私たちにとっても、平和で安心して暮らせる社会があってこそ、患者さんの健康を守ることができます。今回の参加を通じて、平和について考え続け、自分に出来る事を大切にしていきたいと思いました。

耳原歯科診療所
勝間 由紀子・川渕 佳恵

9時に浜寺公園で出発集会が開かれ、堺市役所に向けて行進

7月4日は泉ヶ丘綱の目コースを110名が行進

ふれあい喫茶を彩るサークル作品展

安井支部

安井支部では安井地域会館を拠点に、編み物、絵手紙、書道、映画会、出前講座、フレイル予防体操教室、おでかけ企画、バザーなど、友の会のみなさんが参加できる多彩な活動を行っています。

昨年、福祉委員会の役員さんから声がかかり、堺市立安井友楽荘「ふれあい喫茶」でサークル作品を1ヶ月展示したところ好評をいただき、今年は6月に編み物、7月に絵手紙と書道の2ヶ月連続で展示会を開催することになりました。編み物は2年間作りためた作品を展示しました。

みんなで協力して楽しく飾り付け

絵手紙と書道は、より良い作品を見てもらおうと2ヶ月前から熱心に練習し、力作が揃いました。準備や飾り付けも参加者みんなで楽しく進めました。

会員さんの素敵な作品が並びました

友楽荘は堺市福祉委員会の企画委員役員さんとボランティアで運営され、月3回のモーニングは毎回30名以上が利用しています。利用者さんに自分たちの作品を見てもらえることが、サークル参加者の励みとなり、活動への意欲向上にもつながっています。

これからも自治会や堺市の取り組みに協力しながら、友の会の活動を地域に知らせていきたいと思います。

安井支部　浅井　冨美子

もず支部10周年総会・ミニコンサート開催

もず支部

6月20日、百舌鳥地域会館で、もず支部の10周年総会&ミニコンサートを開催しました。前日からの小雨が続く天候にもかかわらず、67名の参加がありました。

総会では、健康友の会みみはら会長代行・建井さん、事務局長・篠原さんよりお祝いのご挨拶をいただき、支部の歩みを振り返り、10周年の重みを感じました。

総会は順調に進み、議案書の採択、新世話人の提案が承認されました。

その後、会員さんの協力で作っていただいた美味しい手作りケーキとコーヒーでくつろぎ、みなさんお待ちかねのミニコンサートが始まりました。

うたごえサークルのみなさん

うたごえサークルのみなさんが日頃練習した「みみはらの歌」を含む3曲を披露。続いて、メゾソプラノ歌手・北野知子さん、ピアノ伴奏・土佐昌江さんによる「オー・ソレ・ミオ」や夏のメドレーなど、全11曲をプロの美しい歌声と演奏で聴かせていただきました。

メゾソプラノ歌手
北野知子さん

10周年を地域のみなさんと楽しく迎えられたことに世話人一同感謝しています。これからも、もず支部、ともの家なごみをどうぞよろしくお願いします。

もず支部
古賀　光政

健診の現場から

ためらわずに、まずは受診を
産婦人科医が伝える女性の健康

こんにちは。本年4月に健診科に入職しました西川と申します。専門は産婦人科で、健診科では主に子宮がん検診と乳がん検診を担当しています。今回は、私の専門である女性の疾患だけに限定してお話します。

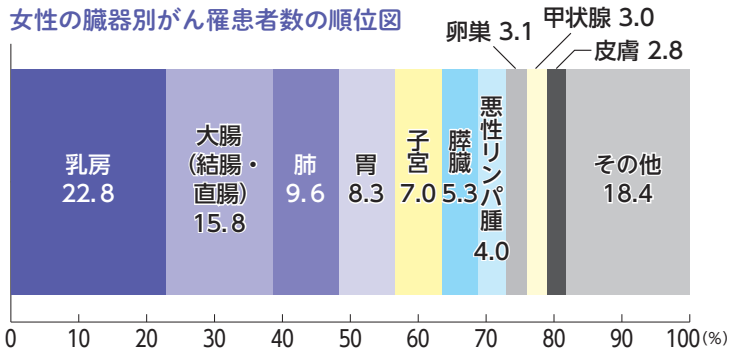
現在、女性の臓器別がん罹患者数の順位は上記の図のとおりです。

乳癌は現在も右肩上がりで増え続けており、女性のがん全体の22・8％を占めるほど多くなっています。また子宮頸癌、子宮体癌、卵巣癌の3つを足し合わせると3位の肺癌よりも多くなり全体の10％を超えます。

女性に特有の臓器だけでちょうど全体の3分の1に当たる割合です。婦人科検診の重要性がお分かりいただけたと思います。

健診科では今まで以上に婦人科検診に力を注いでいます。どうかためらわずに、ぜひ受診してください。

女性の臓器別がん罹患者数の順位図



出典：厚生労働省「2021年 全国がん登録 罹患数・率 報告」

耳原総合病院
組織健診科
医師
西川　英樹

大阪民医連 2025年 憲法まもり隊 芸術の秋 作品コンクール

みみはらから2名の方が大賞を受賞されました！

憲法まもり隊文学賞

「戦争の悲劇二度と…の思いから」

淡路 順子さん（同仁会本部）

戦争の
悲劇二度との
思いから
世界へ誓う
広がれ9条

憲法９条を持ち唯一の被爆国日本が平和外交を武器にアジアや諸外国とねばり強い対話外交で戦争のない社会を築いてほしい。

早苗より
外国人に
大人気
奈良の鹿さん
外交上手

「奈良の女」をアピールしている高市首相に違和感をおぼえていたら「奈良の鹿」が親善大使のように観光客の心を驚づかみ（笑）にしているのを観て世界中の人々が平和で穏やかな１日を過ごせるようになればと皮肉を込めて作りました。

入　選

定　利子さん（耳原ケアプランセンター堺）「憲法９条」
土岸ひとみさん（同仁会本部）「平和な世の中になるように」
田村　萌さん（同仁会本部）「オリーブの平和、アベリアの平等、チューリップの博愛」
備 真理子さん（介護事業部）「奪うより…」
庄司 美沙さん（西第３地域包括）「子どものころ戦争があった母は」

憲法まもり隊大賞

「落ち葉で平和」

大仙西支部

戦争と平和を一緒に考えよう

鳳支部

平和を考える映画を観る会を始めたきっかけは、会員さんから「ドキュメンタリー映画もやってほしい」という要望からでした。その声に後押しされ、2025年9月末に上映したのが、映画『レッドパージ～今に続く負の遺産～』です。当日は20名の参加、上映後にはコーヒーを飲みながら学習会を行いました。この時点では、参加者から「今後の予定は？」と質問されても、まだ継続するか決めていませんでした。

ところが、その直後の10月4日、高市内閣が誕生し、武器輸出3原則の見直しや憲法9条改悪など物騒な報道がされはじめました。「これはいかん、平和が危ない！」と感じ、世話人会議で議論し、班会として取り組むことになりました。

上映会の様子

上映後の感想交流

以来『教育と愛国』など毎月上映し、上映後はコーヒーを飲みながら内容を深める学習や意見交換などをしました。参加者からは「知らんかった、こんなことがあったんですか…」など感想が寄せられています。

9条を守り、平和を守る運動の力になれるよう継続していきたいと思っています。

鳳支部　小倉 孝雄

脳の若さを保つことは健康寿命を延ばすための重要な鍵になっています。

第17期 健康友の会保健学校

今年のテーマは「脳の若さを保つ方法」です

脳を若く保つための習慣は、私たちの日常生活の中に隠れています。脳の健康維持には適切な栄養摂取が欠かせません。運動、食事、咀嚼、睡眠で脳を元気にさせる方法をみんなで学びましょう！

●開催日と講師及び講習内容（予定）

2026年９月～10月　毎月第１・第３金曜日　14時～15時30分

開催日	内容	講師
①９月４日	脳への血行を良くするための運動	健康運動指導士
②９月18日	脳の若さを保つ方法について	医師
③10月２日	脳を元気にさせる食事と簡単にできる調理実習	管理栄養士 調理師
④10月16日	脳の元気はお口から―オーラルケアで育てる『噛む力』と健康づくり 脳ドック（検診）について	歯科医師 健診科スタッフ

※講師の都合で日程、内容が変わることもありますので、あらかじめご了承をお願いします。

●会　場

地域コミュニティ棟“みみっぱ”
（堺市堺区大仙西町6-176）
※南海バス 旭ヶ丘北町バス停下車５分

●受講資格

どなたでも参加できます。
※全講座受講者には、修了証を授与します。

●受 講 料

友の会会員：無料　非会員：１講座300円（資料代）
※友の会には当日入会できます。
（協同基金一口1,000円をお預かりします）

●定　員

30名（先着順とさせていただきます）

申し込み（お問い合わせ）／健康友の会みみはら事務局　TEL 072-244-8061　FAX 072-244-7860　（主催）同仁会健康づくり会議

お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

7月号の聴診器で書かれておられる憲法制定時の首相の言葉に大きな共感を持ちました。狂人の役割を果たすという志を私もその一部を担えればと思います。今の与党にこの思いを共有できる人はいないのでしょうか。いて欲しいです。

【堺市南区　田中　洋介　60歳】

「とも」リニューアルで、カラフルで楽しくとても読みやすくなりました。また、初めて各支部行事がわかりましたので、早速、参加させていただきましたところ、とてもウエルカムなご対応をいただきました。新たな機会をいただきありがとうございました。今後ともよろしくおねがいいたします。

【堺市堺区　遠藤　英子　69歳】

数年前から梅シロップを作っています。クエン酸も含まれていると思うので、夏バテ予防に炭酸水で割って飲みたいと思います。

【堺市南区　阪口　悦子　80歳】

国民平和大行進、始まりましたね。世界の核の脅威が広がる中で、この夏の世界大会は反核・平和を願うみんなの力で大きく成功させましょう。

【岸和田市　室井　宏文　62歳】

小坂 千津子（鳳支部 俳画絵手紙教室）

小山 多美子（新金岡支部 絵手紙サークル）

吉村 清子（もず支部 小物づくりサークル）

谷川 和子（和泉支部 絵手紙班）

第二回 健康友の会みみはら杯 モルック大会

10月3日(土) 午前10時開会 午後12時閉会予定

- 必ず事前に申し込み下さい。
- 3～5人のチームでお申込みください。

※各支部・団体2チームまでとします。
※1人～2人での参加もOK。
　こちらで混合チームを組ませていただきます。

- 未就学児も参加可能
　（保護者の方も一緒にご参加ください）。

★ボッチャ体験会も同時開催！

場所　大仙公園内 いこいの広場南側周辺

参加費　無料（友の会非会員の方は、1チームにつき1名ご入会ください）

申込み　健康友の会みみはら事務局（072-244-8061）まで

締切日　9月4日（先着順。定員に達し次第締め切り）

短歌

焦土地に立ちて人々生き抜けり
我ふるさとは復興の街

蓑内 豊美

俳句

南京虫すぐにまんまるあかくなり

間 静春

川柳

消費減税お茶を濁して知らん顔

堺谷 九条男

＊句を詠む時の情景や思いもお寄せください。
＊俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2026年9月2日(水)です。
＊特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

おおさかまるごと 2026 健康チャレンジ

健康寿命をのばそう! Smart Life Project 健活10 Osaka wellness action　SDGs

とりくみ期間 10月～11月

申し込み締切 9月20日(日)　報告書締切 12月20日(日)

参加費 無料

気軽に楽しく、健康づくり

小人賞　個人賞　ボールペン

※プレゼントイメージ（2025年度）

おたのしみ!!

報告書提出者には参加賞プレゼント!

ネットからのお申し込みはこちらから

おおさかまるごと健康チャレンジ

ジュニアチャレンジもあるよ!

ネットから申し込みされる場合

「大阪みなみ医療福祉生活協同組合」を選択

左のQRコードから特設サイトの申し込みフォームをタッチして必要項目を入力

「健康友の会みみはら」と入力

主催 大阪府生活協同組合連合会

パンフレットの必要な方は、健康友の会みみはら事務局（☎072-244-8061）までお電話ください

「私のおすすめ！かんたんレシピ」販売中！

1冊350円（税込）
ご希望の方は健康友の会みみはら事務局までご連絡ください。
☎072-244-8061／Fax 072-244-7860

平日に時間が取れない方へ
日曜健診をご利用ください！

各病院・クリニックでは日曜日に健診を実施しています。

- ☑ 平日は仕事で忙しい
- ☑ 家族の予定で時間が取れない
- ☑ 健診を後回しにしてしまっている

そんな方におすすめです。

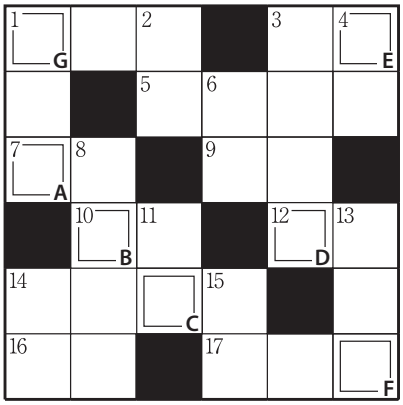
一般診療がないため、比較的ゆったりと受診いただけます。ご自身の健康のために、この機会にぜひ健診を受けましょう。

耳原総合病院
2026年10/18、2027年1/24、3/7

高砂クリニック
2026年12/13、2027年2/21、3/14

※人間ドック、胃・乳・子宮がん検診は耳原総合病院のみの実施です
※詳細は各病院・クリニックにお問い合わせください

お楽しみクイズ　クロスワードパズル



カギを解き、二重ワクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何？

タテのキー

①卯月とは今の――
②人家の間の狭い道
③学校へ通うこと
④――は着てても心は錦
⑥夕方。――闇
⑧相撲で十両の一つ下の力士の地位
⑪――より量
⑬時間と空間
⑭桃栗三年――八年
⑮石油――で物価高騰

ヨコのキー

①卒業後の――相談
③敵の思う――にはまる
⑤――で朝顔に水をやる
⑦夫の対
⑨――と甲賀は忍者発祥地として有名
⑩大阪名物、――カツ
⑫アミダ――、宝――
⑭部屋の湿度を高めるための機器
⑯ミナミの対
⑰吉――を占う

- 応募方法／郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入のうえ、〒590-0821堺市堺区大仙西町6丁184-2 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX（072-244-7860）、下の二次元コードで取得できるメール（tomo-kenkou@mimihara.or.jp）まで。
- しめきり／2026年9月2日（水）消印有効
- 当選発表／厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品（QUOカード500円分）を。賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。
- クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承ください。
- 6月号の答 シカイン（歯科医院）
- 応募数／112通　●正解者数／111人

私のおすすめ！"簡単レシピ"

ジュースゼリー

どんなジュースでもゼリーになります！
〈麦の会 木村寛さん（堺市堺区）のレシピ〉

材料
ジュース…500㎖（写真はオレンジジュースを使用）
ゼラチン…10g（濃度2wt%）
カップなどの入れ物

作り方
①ジュース、ゼラチンを40～45℃程度温める
②①を適当なカップに流し入れる
③②をラップでカバーし、冷蔵庫で2時間以上冷やし固めたら完成

簡単で美味しいレシピをご紹介ください。材料と作り方（3行程度）、写真（あれば）とおすすめポイントを書いて送ってください。採用者には、QUOカード（500円）をお贈りします。

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます

◀社会医療法人同仁会――「同仁会報みみはら」
http://www.mimihara.or.jp/mimihara.html

◀健康友の会みみはら――機関紙「とも」
http://www.mimihara.or.jp/tomo.html

◀健康友の会みみはら――Youtubeチャンネル
https://www.youtube.com/channel/UCIDhMZ3ynJ3CfHG9rAsNbZQ

会員のみなさまへお願い

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください。

連絡先 健康友の会みみはら事務局
月～金　9:00～17:00
電話 072-244-8061　FAX 072-244-7860
メール tomo-kenkou@mimihara.or.jp

8月支部行事のお知らせ

	支部名	サークル名	日にち	時　間	場　所
総　合 エリア	東　西	絵手紙・書道	毎月第1・3月曜日	14:00～16:00	ともの家『大仙ごりょう』 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-4-13)
		小物づくり	毎月第2・4土曜日		
		おしゃべり会(カラオケ、色鉛筆画など)	毎週金曜日(第2金曜休み)		
	安　井	書道	毎月第1火曜日	13:00～	安井校区地域会館2階 (堺市堺区賑町3-2)
		絵手紙	毎月第3火曜日		
		編み物	毎月第1水曜日	13:30～	
		ボッチャ体験会	8月21日(金)	10:00～11:30	安井校区地域会館1階
	大仙西	ゆんたく映画会	毎月第3火曜日	14:00～	ゆんたく (堺市堺区協和町4-449)
		体操	毎週火曜日(第3火曜休み)	13:30～	
	大　浜	体操サークル	第4火曜日	13:30～	ともの家『はまかぜ』 (堺市堺区南半町西2-3-18)
		健康麻雀	毎週月曜日		
		なんでも会	毎月第3火曜日		
		カラオケ	毎月第3木曜日		
		健康初級麻雀	毎週月曜日	10:00～12:00	
		モーニング	毎週日曜日	9:00～12:00	
	湊　西	麻雀サークル	第2・3水曜日	13:30～	高砂クリニックB棟
	浜　寺	初心者麻雀	毎週月曜日	13:30～15:30	ともの家『風車』 (堺市西区浜寺石津町中3-9-6) 8/8(土)～8/18(火)まで お盆休みにつきお休みです! (映画会は行います)
		絵手紙	毎月第1水曜日	13:00～	
		映画会①『三大怪獣　地球最大の決戦』	毎月第1木曜日		
		映画会②『怪獣大戦争』	毎月第2木曜日		
		昔の遊び	毎月第3水曜日		
		健康麻雀	毎週金曜日(第3金曜休み)	10:00～	
	上野芝 向ヶ丘	編み物	毎週月曜日	10:00～	ともの家『ほっこり』 (堺市西区上野芝向ヶ丘町2-1-7) 8/10(月)～8/20(木)まで お盆休みにつきお休みです!
		おしゃべりサロン	毎週火・金曜日	13:30～	
		健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日		
		絵手紙	毎月第4木曜日		
北　区	も　ず	モーニング	第1～4日曜日	9:30～12:00	ともの家『なごみ』 (堺市北区百舌鳥赤畑町4-305 中沢マンション101)
		健康麻雀	毎週木曜日	13:00～15:00	
		初級の健康麻雀	第1・2土曜日		
		書道・書画	第1・3金曜日	13:30～15:30	
		将棋	第2・4月曜日	14:00～16:00	
		小物づくり	8月25日(火)	10:00～12:00	
		映画会『千羽づる』	第2水曜日	13:00～15:00	
		川柳教室	第2土曜日	10:00～12:00	
		絵手紙	第3月曜日		
		スマホ教室		13:30～15:30	
		カラオケ	第4水曜日	11:30～	カラオケライブ 百舌鳥八幡店 (堺市北区百舌鳥梅北町5-472)
		うたごえ	第2金曜日	13:00～15:00	百舌鳥校区地域会館 (堺市北区百舌鳥赤畑町5-743-2)
		モルック	各地区へ出張開催　月2回予定　お近くで開催を希望の方はご連絡ください		
	新金岡	編み物	第1火曜日	10:00～16:00	ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103)
		ハーブ料理を楽しもう会	第3火曜日	10:00～15:00	
		書を楽しむ会	第1水曜日	14:00～16:00	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)
		健康麻雀	第3木曜日	13:00～16:00	
		写真クラブ	第4水曜日	13:30～16:00	
		セラバンド&ストレッチ体操	第4金曜日	14:00～16:00	
		モルックサークル	8月8日(土)	9:00～11:00	新金岡東公園 (堺市北区新金岡4-5-1)
	南花田	脳トレサークル	第1金曜日	13:30～15:30	ヒマワリ薬局3階友ルーム (堺市北区蔵前町3-5-46)
		おしゃべりクッキング	偶数月第3月曜日		
		ボッチャサークル	第3火曜日		
	南花田 新金岡合同	子ども食堂	第4土曜日	11:30～13:00	蔵前町会館 (堺市北区蔵前町3-5-32)
		ガーデンクラブ	第3月曜日	15:00～	ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103)
南　区	栂　南	健康カフェ	毎月第2水曜日	13:30～16:00	みいけサロン (事務局へお問い合わせ下さい)
和　泉	和　泉	囲碁班	毎月第1・4木曜日	13:30～	友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3)
		麻雀班	毎月第1・2・3金曜日	13:00～	
		卓球班A	毎月2・3・4月曜日		
		卓球班B	毎月1・3・4火曜日		
		スマホ班	8月19日(水)	10:00～	

お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

☎072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
詳しくは支部ニュースをご確認ください。
※機関紙のお届け時期により、掲載の月初行事に間に合わない場合があります。

	支部名	サークル名	日にち	時　間	場　所
中　区	八　田 宮　園	水彩画	毎月第1・3月曜日	13:30～	八田・宮園ともの家 (堺市中区八田北町396-2)
		切り絵・ぬり絵	毎月第1・3土曜日		
		習字	毎月第2・4月曜日		
		小物づくり	毎月第2・4火曜日		
		折り紙	毎月第2・4水曜日	10:00～	
		絵手紙	第4金曜日	13:30～	
		堺コッカラ体操	毎月第2・4土曜日	10:00～	
		モルック	毎月第1・3土曜日		
		リバイバル映画『天国と地獄』	第3火曜日	13:30～	
		映画会『ファンファーレ!ふたつの音』	第3金曜日		
	深　井	堺コッカラ体操	毎月第1・3月曜日	10:00～	深井ともの家 (堺市中区深井北町738−8)
		ちぎり絵・ぬり絵	毎月第1・3火曜日		
		習字	毎月第1・3水曜日		
		折り紙	毎月第1・3木曜日		
		切り絵	毎月第2・4火曜日		
		編み物	毎月第2・4月曜日	13:30～	
		ふれあいの日&おしゃべり会	第4木曜日		
		映画会『35年目のラブレター』	第3金曜日		
		歌おう会	第3水曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		寄席(ビデオ)	第1金曜日		
		健康マージャン	第1・3月曜日、第2・4水曜日		
	西陶器	堺コッカラ体操	毎月第2・4火曜日	13:30～	西陶器ともの家 (堺市中区東山953−1 ウィンビル2階)
		写経	第3月曜日		
		絵手紙	第4木曜日		
		小物づくり	第3木曜日		
		折り紙	第1木曜日		
		ふれあいの日&絵手紙	第4月曜日		
		映画会『おとなの事情』	第2月曜日		
		健康マージャン	毎週土曜日、第1・3水曜日	12:00～	
	土　師	習字	毎月第1・3火曜日	10:00～	土師・東深井支部 (堺市中区土師町1-12-25)
		新聞ちぎり絵	毎月第2・4火曜日		
		色鉛筆画	第1木曜日		
		和紙ちぎり絵	第1水曜日		
		ぬり絵	第2月曜日		
		パソコン教室	第2火曜日	13:00～	
		大正琴	第2金曜日	10:00～	
		絵手紙	第3水曜日		
		切り絵	第4水曜日		
		歌おう会	第4金曜日		
		映画会『雪の花ーともに在りて』	第4木曜日	13:00～	
		ふれあいの日	毎月第2・4水曜日		
		ふれあいの日	第1・4金曜日		
鳳 エリア	鳳	編み物	第1月曜日	①10:00～ ②13:00～	友の家ちぐさ (堺市西区鳳北町2-35 大鳥大社鳥居前)
		編み物	第3・4月曜日	10:00～	
		健康麻雀	第1・3金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		俳画・絵手紙	第1火曜日	10:00～	
		パッチワーク	第1・4水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1・3木曜日		
		吊るし飾り	第4金曜日	13:00～	
		手話	第4月曜日		
		スマホ教室	第4火曜日	10:00～	
		子ども食堂	第4土曜日	11:30～13:00	
		鳳平和を考える映画を観る会 『長崎―閃光の影で―』	第4木曜日	13:30～	
		「いつでも元気」読書会	第3火曜日	10:00～	
		お茶会	毎月曜日(8/10休み)	10:00～	鳳クリニック・3階多目的ホール (堺市西区鳳南町5-595)
		お茶会(唄う会)	毎金曜日(8/14休み)		
	ふくいずみ	スマホ教室	第1月曜日	10:00～12:00	友の家オリーブ (堺市西区山田1-1086-9)
		健康麻雀		13:00～15:00	
		工作	第4・5月曜日	10:00～12:00	
		ボッチャ	第1火曜日		
		写経	第4火曜日	13:30～15:00	
		小物づくり	第1・3・4水曜日	10:00～12:00	
		健康チェック(血圧・体脂肪)	第3水曜日		
		コーヒータイム	第1・3・4金曜日		
	高　石 ブロック	麻雀サークルⒶ、Ⓑ	第4月曜日	Ⓐ9:00～、Ⓑ13:00～	高石みみともセンター (旧耳原高石診療所) (高石市加茂1-1-5) (友の家「きらら」は2026年6月30日で閉鎖しました)
		ハングル初級	第3水曜日	10:00～	
		みんなの広場(おしゃべり会)			
		川柳教室	第4木曜日	13:00～	
		健康麻雀	毎週金曜日		
		麻雀初級	8月10日(月)		

9月支部行事のお知らせ

	支部名	サークル名	日にち	時　間	場　所
総　合 エリア	東　西	絵手紙・書道	毎月第1・3月曜日	14:00～16:00	ともの家『大仙ごりょう』 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-4-13)
		小物づくり	毎月第2・4土曜日		
		おしゃべり会(カラオケ、色鉛筆画など)	毎週金曜日		
		うたごえ	9月16日(水)	14:00～16:00	耳原旭ヶ丘会館3階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
		映画会『幸福の黄色いハンカチ』	毎月第2木曜日	13:30～	
	安　井	書道	毎月第1火曜日	13:00～	安井校区地域会館2階 (堺市堺区賑町3-2)
		絵手紙	毎月第3火曜日		
		編み物	毎月第1水曜日	13:30～	
		【新】ボッチャサークル	9月25日(金)	10:00～	安井校区地域会館1階
		映画会『精霊流し』	9月28日(月)	13:30～	
	大仙西	ゆんたく映画会	毎月第3火曜日	14:00～	ゆんたく (堺市堺区協和町4-449)
		体操	毎週火曜日(第3火曜休み)	13:30～	
	大　浜	体操サークル	毎月第4火曜日	13:30～	ともの家『はまかぜ』 (堺市堺区南半町西2-3-18)
		健康麻雀	毎週月曜日		
		なんでも会	毎月第3火曜日		
		カラオケ	毎月第3木曜日		
		映画会『遥かなる山の呼び声』	毎月第3金曜日		
		健康初級麻雀	毎週月曜日	10:00～12:00	
		モーニング	毎週日曜日	9:00～12:00	
	みなと	フレイル予防体操	9月10日(木)	14:00～	高砂クリニック横B棟
	湊　西	編物	第2月曜日	13:30～	高砂クリニック横B棟 (堺市堺区高砂町4-109-1)
		健康麻雀	第2・3水曜日		
		折り紙	第1月曜日(今月1回)		
		手話	第3木曜日		
		卓球	第1・3火曜日	13:30～	余野宅
		うたごえ	第3土曜日	11:30～	くすのきキリスト教会
	浜　寺	初心者麻雀	毎週月曜日	13:30～15:30	ともの家『風車』 (堺市西区浜寺石津町中3-9-6)
		絵手紙	毎月第1水曜日	13:00～	
		映画会①「フランケンシュタインVs.地底怪獣バラゴン」	毎月第1木曜日		
		映画会②「フランケンシュタインの怪獣サンダVs.ガイラ」	毎月第2木曜日		
		昔の遊び	毎月第3水曜日		
		健康麻雀	毎週金曜日(第3金曜休み)	10:00～	
	上野芝 向ヶ丘	編み物	毎週月曜日	10:00～	ともの家『ほっこり』 (堺市西区上野芝向ヶ丘町2-1-7) シルバーウイークの連休はカレンダー通り。休日はほっこりお休みです
		おしゃべりサロン	毎週火・金曜日	13:30～	
		健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日		
		映画上映『TOKYOタクシー』	毎月第2木曜日		
		絵手紙	毎月第4木曜日		
北　区	も　ず	モーニング	第1～4日曜日	9:30～12:00	ともの家『なごみ』 (堺市北区百舌鳥赤畑町4-305 中沢マンション101)
		健康麻雀	毎週木曜日	13:00～15:00	
		初級の健康麻雀	第1・2土曜日		
		書道・書画	第1・3金曜日	13:30～15:30	
		将棋	第2・4月曜日	14:00～16:00	
		小物づくり	9月8日(火)	10:00～12:00	
		映画会『いわさきちひろ～27歳の旅立ち～』	第2水曜日	13:00～15:00	
		川柳教室	第2土曜日	10:00～12:00	
		絵手紙	第3月曜日		
		スマホ教室		13:30～15:30	
		カラオケ	第4水曜日	11:30～	カラオケライブ 百舌鳥八幡店
		うたごえ	第2金曜日	13:00～15:00	百舌鳥校区地域会館
		モルック	各地区へ出張開催　月2回予定　お近くで開催を希望の方はご連絡ください		
	新金岡	編み物	第1火曜日	10:00～16:00	ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103)
		小物作り	第2月曜日		
		ハーブ料理を楽しもう会	第3火曜日	10:00～15:00	
		おひとりさま昼食会	第3水曜日	10:00～14:00	
		映画会	第4木曜日	13:30～16:00	
		バザー	第2土曜日(悪天候中止)	10:00～12:00	
		書を楽しむ会	第1水曜日	14:00～16:00	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)
		絵手紙	第2火曜日	9:30～12:00	
		健康麻雀	第3木曜日	13:00～16:00	
		写真クラブ	9月30日(水)	13:30～16:00	
		セラバンド&ストレッチ体操	第4金曜日	14:00～16:00	
		モルックサークル	9月26日(土)	9:00～11:00	新金岡東公園 大泉緑地(もみじ橋袂のクヌギ林集合)
		ラジオ体操&ウオーキング	(火)・(土)雨天中止	8:00～9:00	
	南花田	パッチワーク初級①	第1木曜日	13:00～15:00	ヒマワリ薬局3階友ルーム (堺市北区蔵前町3-5-46)
		パッチワーク初級②	第1火曜日		
		パッチワーク中級	第2火曜日	13:30～15:30	
		脳トレサークル	第1金曜日		
		おしゃべりクッキング	偶数月第3月曜日		
		ボッチャサークル	第3火曜日		
	南花田新金岡合同	子ども食堂	9月19日(土)	11:30～13:00	蔵前町会館
		ガーデンクラブ	第3月曜日	15:00～	ともの家新金岡
南　区	栂　南	健康カフェ	毎月第2水曜日	13:30～16:00	みいけサロン
和　泉	和　泉	フラワーアレンジメント	毎月第1月曜日	13:00～	友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3)
		囲碁班	毎月第1・4木曜日	13:30～	
		麻雀班	毎月第1・2・3金曜日	13:00～	
		卓球班A	毎月2・3・4月曜日		
		卓球班B	毎月1・3・4火曜日		
		すみれ班(詐欺などトラブルに巻き込まれないために)	9月10日(木)	10:00～	

お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
詳しくは支部ニュースをご確認ください。
※機関紙のお届け時期により、掲載の月初行事に間に合わない場合があります。

	支部名	サークル名	日にち	時　間	場　所
中　区	八　田 宮　園	水彩画	毎月第1・3月曜日	13:30～	八田・宮園ともの家 （堺市中区八田北町396-2）
		切り絵・ぬり絵	毎月第1・3土曜日		
		習字	毎月第2・4月曜日		
		小物づくり	毎月第2・4火曜日		
		折り紙	毎月第2・4水曜日	10:00～	
		絵手紙	毎月第2・4金曜日	13:30～	
		堺コッカラ体操	毎月第2・4土曜日	10:00～	
		モルック	毎月第1・3土曜日		
		リバイバル映画『キネマの天地』	第3火曜日	13:30～	
		映画会『雪の花ーともに在りて』	第3金曜日		
	深　井	堺コッカラ体操	毎月第1・3月曜日	10:00～	深井ともの家 （堺市中区深井北町738−8）
		ちぎり絵・ぬり絵	毎月第1・3火曜日		
		習字	毎月第1・3水曜日		
		折り紙	毎月第1・3木曜日		
		切り絵	毎月第2・4火曜日		
		編み物	毎月第2・4月曜日	13:30～	
		ふれあいの日&おしゃべり会	毎月第2・4木曜日		
		リバイバル映画『居酒屋兆治』	第2金曜日		
		映画会『あの花の咲く丘で君とまた』	第3金曜日		
		歌おう会	第3水曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		寄席（ビデオ）	第1金曜日		
		健康マージャン	第1・3月曜日、第2・4水曜日		
	西陶器	堺コッカラ体操	毎月第2・4火曜日	13:30～	西陶器ともの家 （堺市中区東山953−1 ウィンビル2階）
		写経	第3月曜日		
		絵手紙	第4木曜日		
		小物づくり	第3木曜日		
		折り紙	第1木曜日		
		ふれあいの日&絵手紙	第4月曜日		
		映画会『ローマの休日』	第2月曜日		
		健康マージャン	毎週土曜日、第1・3水曜日	12:00～	
		寄席（ビデオ）&おしゃべり会	第2木曜日	13:30～	
	土　師	習字	毎月第1・3火曜日	10:00～	土師・東深井支部 （堺市中区土師町1-12-25）
		新聞ちぎり絵	毎月第2・4火曜日		
		色鉛筆画	第1木曜日		
		和紙ちぎり絵	第1水曜日		
		ぬり絵	第2月曜日		
		パソコン教室	第2火曜日	13:00～	
		折り紙	第2木曜日	10:00～	
		大正琴	第2金曜日		
		絵手紙	第3水曜日		
		切り絵	第4水曜日		
		歌おう会	第4金曜日		
		映画会『ファンファーレ!ふたつの音』	第4木曜日	13:00～	
		ふれあいの日	毎月第2・4水曜日、第1・4金曜日		
鳳 エリア	鳳	編み物	第1・2月曜日	①10:00～ ②13:00～	友の家ちぐさ （堺市西区鳳北町2-35 大鳥大社鳥居前）
		編み物	第4月曜日	10:00～	
		健康麻雀	第2木曜日、第1・3金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		俳画・絵手紙	第1火曜日	10:00～	
		パッチワーク	第1・2水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1・3木曜日		
		大人の寺子屋（脳トレ教室）	第2火曜日	10:00～	
		映画会『TOKYOタクシー』	第2火曜日	13:00～	
		吊るし飾り	第2金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		吊るし飾り	第4金曜日	13:00～	
		手話	第4月曜日		
		子ども食堂	第4土曜日	11:30～13:00	
		鳳平和を考える映画を観る会『長崎の郵便配達』	第4木曜日	13:30～	
		「いつでも元気」読書会	第3火曜日	10:00～	
		お茶会	毎月曜日（9/21休み）	10:00～	鳳クリニック・3階多目的ホール
		お茶会（唄う会）	毎金曜日		
	ふくいずみ	スマホ教室	第1月曜日	10:00～12:00	友の家オリーブ （堺市西区山田1-1086-9）
		健康麻雀		13:00～15:00	
		工作	第2・4月曜日	10:00～12:00	
		ボッチャ	第1火曜日		
		フレイル予防教室	第3火曜日		
		小物づくり	第1・2・3・5水曜日		
		健康チェック（血圧・体脂肪）	第3水曜日		
		コーヒータイム	毎金曜日		
	高　石 ブロック	麻雀サークルⒶ、Ⓑ	第4月曜日	Ⓐ9:00～、Ⓑ13:00～	高石みみともセンター （旧耳原高石診療所） （高石市加茂1-1-5） （友の家「きらら」は2026年6月30日で閉鎖しました）
		小物づくり	第1火曜日	13:00～	
		スクエアステップ	第2火曜日	10:00～	
		書道サークル	第2・4火曜日	13:00～	
		ハングル初級	第3水曜日	10:00～	
		みんなの広場（おしゃべり会）			
		川柳教室	第4木曜日	13:00～	
		スマホ教室	奇数月第1金曜日	10:00～	
		健康麻雀	毎週金曜日	13:00～	