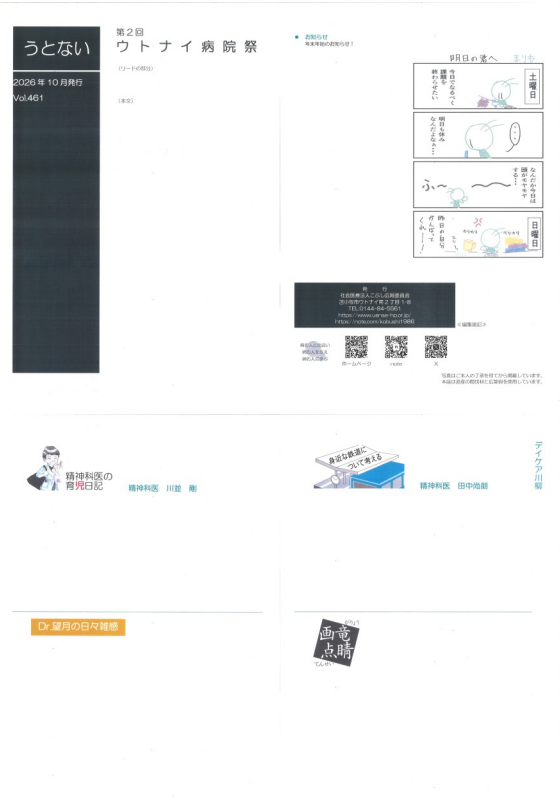
うとない

Vol.460 2026.9

うとない
１０月リニューアル

1986年のワープロ手作り壁新聞から始まった当法人の広報紙は、時代の変化とともに進化を重ねてまいりました。このたび制作ツールの変更に伴い、2026年10月号より紙面デザインをリニューアルいたします。本号では、新しいデザインの工夫や、これまでの広報紙の歩みについてご紹介いたします。



検討中の新うとないのレイアウト

制作体制リニューアル

社会医療法人こぶしの広報紙である「うとない」はこれまで、患者さんや利用者のみなさま、ご家族、そして地域のみなさまに病院や法人が取り組んでいることをお届けするため、毎月発行を重ねてきました。これまで広報紙の制作には、長年にわたりDTPソフトであるMicrosoft Publisherを活用してきました。が、ソフトウェアのサポート終了と利用環境の変更に伴い、従来の制作ツールが使用できなくなってしまいました。これを受け、広報委員会では今後の広報活動のあり方を見直し、2026年10月号より紙面デザインと制作体制を全面リニューアルすることになりました。

新しい紙面づくり

新たな制作環境として、今後はWordを活用した紙面作成への移行を検討しています。身近で柔軟な操作が可能なWordを活用することで、従来の枠組みにとらわれない自由な紙面構成を目指しています。現在、広報委員会を中心に新しいデザインテンプレートの策定を進めていて、文字の大きさやフォントの見やすさ、配色バランスに配慮し、これまで以上に写真やイラストを効果的に配置した、情報がわかりやすく、親しみやすいレイアウトへと生まれ変わる予定です。

新しくなる「うとない」

1986年創刊号は手書きで、2号からはワープロで切り貼りして作成していた「リハビリニュース」から始まり、2006年のカラー化、そして今回のWordへの移行と、時代の技術とともに制作環境は変化してきました。しかし、ツールが変わっても、私たちが大切にしてきた「病む人と出会い、病む人を支え、病む人に学ぶ」という法人の理念と、温かみのある情報をお届けする姿勢に変わりはありません。今後もみなさまに愛され、病院と地域をつなぐ貴重な記録物として歩み続けてまいります。新しくなる「うとない」に、どうぞご期待ください。



精神科医の育児日記

精神科医　川並　剛

第16回　「離乳食」

みなさま、いつも読んでいただきありがとうございます。今回は離乳食について書いてみたいと思います。離乳食への思いも変遷してきました。一番上の子はやはり一人目、どうしたもんだろうと恐る恐る…。お出汁とおも湯を少しずつ混ぜて与えるのが最初で、少しずつご飯の量を増やしていきました。その後、別茹での野菜をすりつぶしておかゆに混ぜ、１歳少しになるころには魚やミンチ肉を細かくして中華、洋風、和風などの素を作って冷凍し、おやきのようなものを大量に作っては冷凍をしていました。２人目になると1人目の子がいるので家庭でててくるごはんも子ども向けになるので、野菜や肉など煮込んだものから素を作って（残りは味噌汁に）、おかゆの時期が過ぎれば上の子と同じ料理を2人目が食べやすくするようにして出すので、おやきを作ることはほとんどなくなりました。3人目の子になると上の子たちと同じものを食べたがって、料理を細かく刻むと怒り始めるのもあり、適度な大きさにしたりする程度で、おやきの「お」の文字も出てこなかったです。あれだけ慎重だった離乳食づくりも、こんなものかと適当になっていくのでした。

Dr.望月の日々雑感

空気なしタイヤ地域支える？

滋賀県東近江市で運行される低速自動運転サービスの車両に、空気なしタイヤ「AirFree（エアフリー）」が採用された。国内の公道において、空気不要のタイヤが日常的に使われる実用化の事例は今回が初めてとなる。今後は2030年までに一定の事業規模へと育てていく計画だ。

エアフリーの大きな特徴は、接地面に熱を加えると柔らかくなる樹脂を波状に配置した構造にある。車両の重さがかかった際に適度にひずむことで、車体を支える力と快適な乗り心地を両立させている。

実用面におけるメリットは、空気が入っていないためパンクの心配が一切ない。日々のメンテナンスも簡単な目視点検だけで済む。さらに、素材が樹脂でできているため、使用後は溶かして再び原料へと戻すことが可能である。この「資源循環」の実現も、従来のゴム製タイヤにはない大きな強みだ。

パンクレスによる安全で安心な運行と環境への配慮を両立したこの技術は、地域の移動を支える次世代の足として、今後の普及と発展に大きな期待が集まっている。



精神科医　田中　尚朗

第41回　ニュートン・サーキット

みなさんこんにちは。今回は、これまで見てきたウースター線の南側を走っている地下鉄グリーンラインD線と、両線が2カ所で結ばれて形成された「サーキット」(環状線)についてお話ししたいと思います。

ボストンエリアの地下鉄は赤、青、オレンジといったように色で名付けられ、「グリーンライン」というのは都心から西側へ向かう路線です。込み入ったことに、この線だけB-Eの4路線があり、A線は1969年に廃止されるという現状となっています。地下鉄とはいうものの、都心部の区間を除いてほとんどが地上を走っており、車両はストリートカーで札幌の市電のようなものです。日本の近畿車輛が製造した車両が導入されていることでも知られています。

このグリーンラインの4線のうち、異彩を放っているのがD線です。ボストンから日本人の多く住むブルックライン、そしてニュートン市のリバーサイド駅まで25の駅があります。前回まで紹介してきたウースター線はニュートンの北側、D線は南側を走っており、カバーする地域が異なっています。D線が独特なのは、他のB, C, E線が路面電車を前身としているのに対し、鉄道を起源としていることです。1848年にボストン-ブルックライン間がボストン・アンド・ウースター鉄道の枝線として開業。その先、南西にむけては1852年に「チャールズ・リバー鉄道」が開通。一方、ニュートン市の西側、オーバーンデイル駅(前回登場)の隣、リバーサイド駅からは、南東に向けて1886年に「ハイランド線」が建設され、 チャールズ・リバー鉄道に接続します。ここに至って、ウースター線・ハイランド線・ チャールズ・リバー鉄道・ブルックライン線を結ぶ環状線ができあがり、「サーキット」と呼ばれるようになりました。

現在は「サーキット」は旅客鉄道としては消滅していますが、線路はつながっており、ときどき利用されているようです。



画竜点睛（がりょうてんせい）

今年は詩人茨木のり子さんの生誕100周年にあたる年だという。戦後詩を代表する詩人で今も人気が高く「自分の感受性くらい」や「わたしが一番きれいだったとき」、「倚りからず」などご存じの方も多いだろう。

私も大好きな詩人のひとりである。自分の感受性を大切に、自分の価値や信念を貫いて生きてきた人で、詩を読む度に矜持を正され、新たな発見をする。50歳になって韓国語を習い始め、晩年には韓国の詩も翻訳した。いまでこそ韓国語を習う人やK-POPに惹かれる人が多くなったが、50年前は韓国語に関心を持つ人は少なかったと思う。 「もはや/できあいの思想には倚りかかりたくない/もはや/できあいの宗教には倚りかかりたくない/もはや/できあいの学問には倚りかかりたくない/もはや/いかなる権威にも倚りかかりたくはない/ながく生きて/心底学んだのはそれぐらい/じぶんの耳目/じぶんの二本足のみで立っていて/なに不都合のことやある/倚りかかるとすれば/それは/椅子の背もたれだけ」（倚りかからず：茨木のり子） こんな生き方ができればと願うが、平凡なー市民には難しい。しかし、主義主張や権威にもたれ倚りかかることなく、今、生きている時間を愛おしみ、自分の道を歩きたい。 もはや/AIにも寄りかかりたくはないの一文を加え…

（M.K）

お　知　ら　せ

◆　開院記念日に伴う休診のお知らせ　◆

2026年12月1日（火）は開院記念日により、外来診療が休診となります。皆様にはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。





病む人と出会い
病む人を支え
病む人に学ぶ

発　行
社会医療法人こぶし広報委員会
苫小牧市ウトナイ南２丁目1-8
TEL:0144-84-5561
http://www.uenae-hp.or.jp/


体調10cm以上のカマキリ

〈後記〉
夏の終わりにカマキリが出現。元々北海道にはいないはずで、珍しさもあって写真におさめました。写真付きの編集後記は今月号で終わりますが、こんな風に載せたい写真があった時はブログを活用していきたいと思います。　（H）

写真はご本人の了承を得てから掲載しています。
本誌は道産間伐材と道産の広葉樹を使用しています。