一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

けんこうと平和

2022
no.363
8

特集

ともに生きる地域をみんなでつくる

地域とともに30年
30th
医療生協さいたま
ありがとう健康・つながる笑顔∞無限大

旧小川町立小川小学校下里分校（比企郡小川町）

下里分校は明治７年に開校。2011 年３月、児童数減少に伴い廃校となりました。現在は、開校当時の趣を残しながら、地域の交流スペースになっています。カフェも併設され、気軽に立ち寄れる施設として開放されています。

だいすき埼玉

特集

ともに生きる地域をみんなでつくる

「クルド」という民族をご存知でしょうか？「国を持たない最大の民族」といわれ、トルコ、シリア、イラクなどにまたがる山岳地帯に推定で2000〜3000万人が住んでいます。川口市や蕨市で暮らすクルド人を支援している団体「在日クルド人と共に」の温井立央さんに、クルド人の現状や問題、私たちにできることをお聞きしました。

「在日クルド人と共に」
代表 温井立央（ぬくいたつひろ）さん

日本の難民の状況

日本で暮らすクルド人の多くは、トルコで差別や迫害を受けて暮らせなくなり、日本に来ています。川口市や蕨市など埼玉県南部には、2000人以上のクルド人がいると言われています。日本の難民制度はとても厳しく、申請してもほとんどの人が認定されません。多くのクルド人が在留資格を得ることができないまま、さまざまな制限がある「仮放免」という状態で生活しています。

仮放免では就労が禁止されており、働いて収入を得ることができません。住民票がなく、国民健康保険には加入できないので医療費は全額自己負担です。また、移動の制限があり、子どもの修学旅行や通学さえも居住県を出る場合は手続きが必要です。仮放免から在留資格やビザを得られることはほとんどなく、ストレスで精神的に不安定になる人も少なくありません。

私の知るクルドの人たちは、支援してほしいとは言いません。「在留が許可されたら、働いて税金を納めるし健康保険料も払う、自力でやりたい」と言っています。一人の人間としてみてほしいと願っています。

外国人とともに地域社会づくりを

人権擁護のための難民認定を、「治安維持」の役割を担う出入国在留管理庁が行なっており、そもそも根本的な認識が異なります。難民認定制度や入国管理制度を見直すべきだと思います。

日本には現在300万人近くの外国人が暮らしています。外国をルーツとする人たちと地域社会をどのようにつくっていくのか、みんなで考える必要があるということです。

交流から、お互いの理解へ

クルド人と日本人は言葉の壁もあり、お互いの文化について知る機会がほとんどありません。人として理解し合うために、交流の場や機会を大切にしたいと考えています。

入学の時期は、子どもたちの学用品準備で、持ち物に日本語で名前の記入ができないケースが多々あります。そこで中古のランドセル、制服、水筒、上履き袋などを集めたり、記名を手伝ったりしています。

私たちは、クルドの踊りや音楽を紹介し、子どもと遊ぶイベントも行っています。地域の人も参加して、一緒に楽しみながら交流することが、最初の一歩だと思います。

こうした活動を、地域の人たちとどのようにして取り組んでいくのかが課題です。一方的に日本のやり方を教えるのではなく、理解し合おうという姿勢で、試行錯誤をしながらよい方向に進んでいきたいと思います。

クルドの祭り「ネウロズ」。
抑圧からの解放と新しい春を
祝う祭りです。春分の日に開催されます。
2018年3月 さいたま市秋ヶ瀬公園で開催された時のようす。

毎月開催される日本語教室。旭町公民館（蕨市）でボランティアから日本語を学ぶクルド人たち。〈撮影者 横関一浩〉

クルド語でのあいさつ

「こんにちは」silav〈スィラヴ〉 「さようなら」xatire te〈ハティレ テ〉
※「こんにちは」は、トルコ語の〈メルハバ〉で通じます。

埼玉協同病院の取り組み

在日クルド人のくらしと健康に寄り添って

埼玉協同病院 医療社会事業課　社会福祉士　竹本耕造（たけもとこうぞう）さん

埼玉協同病院では、日常的に来院するクルドの人たちの医療、健康、生活の相談に対応しています。

充分な収入が得られず、生活を保障する制度も利用できず、過酷な生い立ちと不安定な生活の中で健康状態のよくない人がみられます。一つ一つのケースに合わせて、少しでも生活問題が解決するよう一緒に考えていきます。

言葉の壁があり文化も違う中で、意思の疎通が難しいこともありますが、ともに地域社会を構成する仲間です。クルド人の人権を守る取り組みを今後も継続していきます。

任意団体
在日クルド人と共に

◎在日クルド人支援のための寄付も受け付けています。

連絡先
埼玉県蕨市
中央1-28-4-311
☎ 048-242-5452
http://kurd-tomoni.com

つながる笑顔

合併30年・つないできた笑顔のバトン

訪問行動で組合員同士がコミュニケーション

〈川口市・根岸支部〉

根岸支部は「いつまでも元気に」をモットーに活動を行っています。メインの活動は、「安心ルーム」での小物づくりや脳トレゲーム。もう一つは毎月の訪問行動です。コロナ禍でしばらく休んでいましたが、今年4月から再開しました。

訪問行動にチャレンジ

今から約15年前の、支部の運営委員会でのことです。仲間づくりや増資の目標達成に向け「組合員のお宅を訪問してはどうか」という提案が職員から出されました。最初は、「どんな反応があるだろうか」と戸別訪問に戸惑う声もありましたが、「まずはやってみないとわからないよね！」と、活動がスタートしました。

毎月の訪問地域は運営委員が決めます。訪問先は広報誌「けんこうと平和」を配布している組合員のお宅です。「連絡くれたら増資の準備をしておくよ」とうれしい声もあり、訪問日時をお知らせする運営委員作成のチラシを事前に配布してから訪ねます。お知らせすることで楽しみに待っている組合員さんもいて、訪問しやすくなりました。

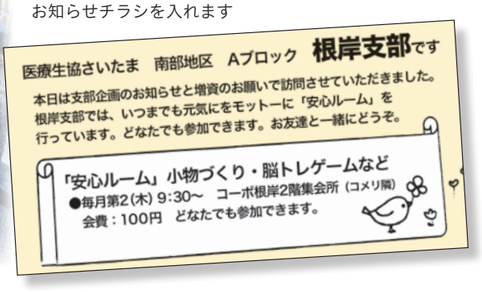
医療生協を伝えたい

5月の訪問行動では、5人の運営委員が2コースに分かれ、約40軒の組合員宅を訪問。「医療生協さいたまから来ました！」と声をかけると、「チラシを見たよ」と出迎えてくれる組合員も。長年続けてきたのでお互いの近況や、埼玉協同病院リニューアルへの期待の声など会話が弾み、この日は14名から増資のご協力をいただきました。

また、訪問時には、さまざまな相談を受けることがあります。家族の認知症の相談などは地域包括支援センターにつないだり、一人暮らしの人には安心ルームをお誘いすることもありました。

根岸支部で20年以上支部長を務める衣幡靖子（えばたやすこ）さんは「訪問行動のきっかけは増資のお願いでしたが、今は組合員のみなさんとコミュニケーションをとることが大切な目的です」と話します。毎月の活動を組合員と医療生協さいたまをつなぐ懸け橋にしたいと考え継続しています。できるだけ多くの組合員を訪問することが目標です。

留守のお宅には「訪問しました」の意味を込めて安心ルームのお知らせチラシを入れます



SDGs

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

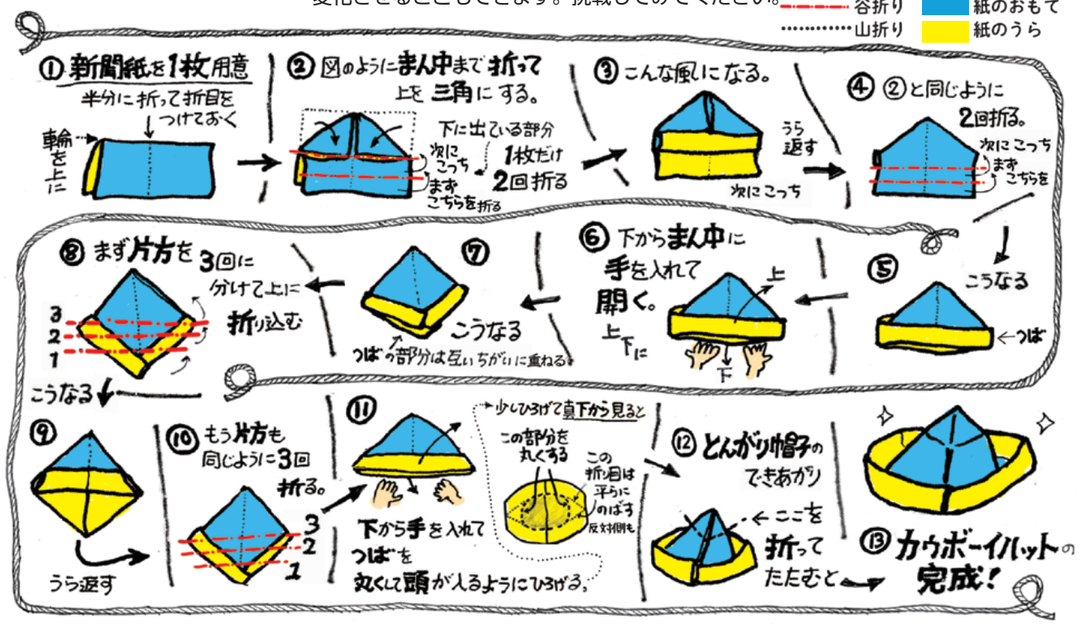
わたし時間を楽しむ

新聞紙でつくる カウボーイハット

あそびの名人　伊藤正人（いとうまさと）

新聞紙を２枚重ねて作ると、丈夫な帽子になります。色を塗ったり、シールを貼ったりしてオリジナル帽子を作ってください。折り方の途中から、いろんな形の帽子に変化させることもできます。挑戦してみてください。

谷折り　山折り　紙のおもて　紙のうら



簡単 エクササイズ

「疲れにくい」カラダになる②　ワイドスクワット

監修／埼玉協同病院 理学療法士　古山　彰（ふるやま あきら）

効果　内ももにある内転筋（ないてんきん）、太ももの裏側、お腹や背中の筋肉が鍛えられます。下半身の安定性が高くなり、普段の生活でも疲れにくくなります。美脚にも効果的です。

1 直立状態から股を45度に開き中腰になる。そのとき、膝とつま先が同じ向きになるようにする。お腹に力を入れ、手は腰にあてる。

2 お尻を後ろに突き出しながら腰をおとしていき、1秒キープし、また腰をあげる。これを5回繰り返す。

医療生協さいたまのホームページで、過去掲載したエクササイズを紹介しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標

1 貧困をなくそう　2 飢餓をゼロに　3 すべての人に健康と福祉を　4 質の高い教育をみんなに　5 ジェンダー平等を実現しよう　6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに　8 働きがいも経済成長も　9 産業と技術革新の基盤をつくろう　10 人や国の不平等をなくそう　11 住み続けられるまちづくりを　12 つくる責任つかう責任　13 気候変動に具体的な対策を　14 海の豊かさを守ろう　15 陸の豊かさも守ろう　16 平和と公正をすべての人に　17 パートナーシップで目標を達成しよう

医療生協さいたま NOW

事業や取り組みを紹介します

埼玉西協同病院（所沢市）

富岡診療所開設から70年。熱い思いを記録に残して…

2021年5月1日、埼玉西協同病院は前身の富岡診療所開設から数えて70周年となり、隣接する老人保健施設さんとめ（以下、さんとめ）は同年6月1日で開設20周年となりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で祝賀行事は開催できませんでしたが、記念誌と記念映像の制作に取り組みました。

歴史を伝えていくために

制作推進のためのプロジェクトチームは、埼玉西協同病院とさんとめの若手職員を中心に17名で構成。移転・新築をくり返しながら発展した70年の歴史に着目し、富岡診療所の創設を担当する「富岡チーム」、病院の建設を担当する「中新井チーム」、さんとめの建設を担当する「中富チーム」の3つで進めました。

インタビューでは組合員はどなたも職員を温かく迎えてくれて、当時のようすを鮮明に語ってくださいました。

「無医村のため、亡くなる寸前まで医者にかかれず苦しんでいる人を救いたいと富岡村に来てくれた伊藤淳医師」「住民の力でつくられた家庭的な診療所」「所沢米軍通信基地返還のために組合員と職員一丸となり取り組んだ署名や集会」、「さんとめ建設のため所沢市内を歩き回った土地探し」。どの話からも当時の熱い思いがあふれていました。

記念映像「藪を拓く」より

理念を継承し歴史をつくる

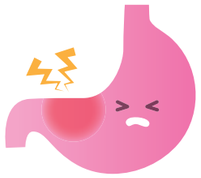
プロジェクトに関わった若手職員にとっては、無差別平等の医療と福祉の実現や、人が人として大切にされる社会をめざす医療生協さいたまの理念を実感する機会でした。開設当初を知る組合員は高齢です。70周年のこの機会に直接お話を聞き、記録に残せたことは貴重でした。

完成した記念誌や記念映像を普及し、組合員と職員が一緒に語り合い、新たな歴史をつくっていきます。

けんこうナビ

胃がん

埼玉協同病院
外科
医師
重吉（しげよし）　到（いたる）



どのような病気ですか？

胃がんは胃の粘膜から発生し、徐々に広がっていく悪性腫瘍です。中には、粘膜の下をはうように染み込み急速に進行する「スキルス胃がん」という性質の悪いがんもあります。

胃がんは、世界で3番目に死亡数が多いがんです。特に東アジアに多くみられ、ヘリコバクター・ピロリという細菌（以下、ピロリ菌）と関連することがわかっています。ピロリ菌は飲料水や乳児期の食事の口移しなど、口から感染すると考えられています。他に、塩分や喫煙との関連も指摘されています。

ピロリ菌を除菌するには、抗生物質2種類と胃酸を抑える薬1種類がセットになった薬を1週間飲みます。一度で除菌ができない場合は、抗生物質の種類を変更し2次除菌を行うことで、約9割の人が除菌できます。

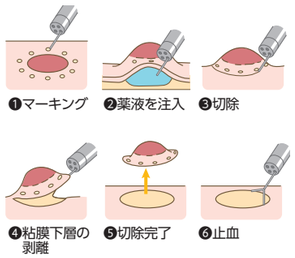
ピロリ菌の除菌率の上昇と、衛生環境が整備されて若年者の感染率が低くなったことで、胃がんの発生は少しずつ減っており、今後はさらに減少するといわれています。

ただし、除菌をしても”胃がんが発生しなくなるわけではない“ため、定期的に検診を受けましょう。

どんな治療方法がありますか？

治療には、内視鏡治療、手術、薬物療法（抗がん剤）があり、がんの進行具合や体の状態で検討します。内視鏡治療は、粘膜をはぎ取る治療（内視鏡的粘膜下層剥離術（かそうはくりじゅつ））です。

内視鏡的粘膜下層剥離術



手術は、基本的に周囲リンパ節の切除を伴う胃の切除です。胃から離れた臓器やリンパ節、腹膜など転移している場合は主に抗がん剤での治療を行います。

胃の検診について教えてください

胃がんを根本的に治療するためには、早い段階で発見、治療することが重要です。検診方法はバリウム胃透視検査、または胃カメラで、早期がんの発見には胃カメラがおすすめです。最近では、胃の粘膜に異常がない人は必ずしも毎年の検診は必要ない、という意見が主流です。一方で、胃がんのリスクが高い慢性胃炎を指摘されたことのある人などは、1～2年毎に必ず検診を受けるといいでしょう。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート NO.131

憲法９条 世界への宣言を守って

さいたま市・内山恭子（うちやまきょうこ）さん（84）

戦時中の厳しい暮らし

昭和19年4月、私は東京東中野の国民学校に入学しました。戦争の真っ最中で、授業もままならず、警戒警報が鳴ると防空頭巾をかぶり一目散に家へ帰りました。夜は灯火管制のため、電灯の笠に黒い布をかけ、外に明かりがもれないようにしていました。

当時1年生だった私は学童疎開には行かずにすみましたが、中野区の学童疎開先は長野県のお寺で、食物がなくひどくひもじい生活だったそうです。

地獄のような焼夷弾の災禍

3月10日東京大空襲の夜、南の空が真っ赤に染まりました。今でもあの空の色は忘れることができません。

5月25日夜、いつものように警戒警報が鳴り庭の防空壕へ駆け込みました。あたりが明るくなったので空を見上げると、B29が低空で東の方へ飛んでいきました。焼夷弾が落ち、あちこちで火の手が上がり、命の危険を感じながら母に手を引かれ夢中で逃げました。どのくらい時間がたったのか夜は白々と明け、火の手がおさまったので家に帰ると、家は焼け落ちていました。

仕方なく中野の伯母の家へ行くことになりました。電車も止まっているので大久保通りを歩いて行くと、途中、火傷をした人や家族を探す人がたくさんいて地獄のようでした。火災の熱でアスファルトがぐにゃぐにゃになっていて2時間かけてやっとたどり着きました。77年経過してもぐにゃぐにゃの足裏の感覚がトラウマになり、今でも怖い夢をみます。

戦争がない世界へ

今の世界情勢と私たちの身近な国政のありさまを見て、戦争がどんなに惨（むご）いものか、私の胸だけに納めておいてはならないと強く思います。戦後77年間、日本は戦争のない国でした。憲法9条という世界への宣言があればこそです。反戦思想を大切にしている憲法9条を守りましょう。世界から戦争がなくなるよう祈るばかりです。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています　文字数は約800字です。応募先は 11 ページをご覧ください

NO.32 暮らしのなかの憲法

憲法と環境の関係とは

埼玉総合法律事務所
弁護士 鈴木（すずき） 満（みつる）

環境基本法3条は、「環境を健全で恵み豊かなものとして維持することが人間の健康で文化的な生活に欠くことのできないもの」と定めるとともに、環境は「人類の存続の基盤である」としています。

環境の保全は憲法上の権利と密接に関連しており、環境の破壊は、その権利の危機につながります。

地球温暖化が人権を侵害する!?

地球温暖化は、さまざまな気候災害を生じさせるといわれており、気候災害は、生命や健康に対する被害や居住地からの退去、社会経済活動の制約、貧困などを生じさせています。例えば、猛暑によって熱中症患者が増加します。また、極端な集中豪雨や大規模な台風により、河川の氾濫などが生じて、死者や負傷者の発生、住居の喪失が生じるなどといった重大な被害が生じます。

地球温暖化による気候災害により、憲法上で保障されている権利や利益に対する脅威が生じ、国民の生活が脅かされます。そして、この地球温暖化は、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量の増加が原因だといわれています。

日本では、二酸化炭素排出量のうち、発電などエネルギー転換部門の割合が高くなっています。その原因の一つが、化石燃料による火力発電の発電電力量の割合が高いことにあります。

原子力発電は、二酸化炭素を発生させませんが、東日本大震災における東京電力福島第一原子力発電所事故で明らかになったように、原子力発電所で大規模な事故が起きれば、周辺地域には深刻な環境被害が生じます。

したがって、二酸化炭素排出量を減らすためといって、原子力発電所を増設・再稼働するのではなく、太陽光・風力などの再生可能エネルギーによる発電を増やすことが大切です。

政府は、国民の憲法上の権利利益を守るためにも、再生可能エネルギーのさらなる導入を迅速に進め、二酸化炭素排出量の削減を進めていくべきではないでしょうか。

私たちができることを考えよう

節電など、二酸化炭素排出量を減らすために私たち一人一人ができることもあります。

しかし、政府がどのようなエネルギー政策を進めていくのかがより重要です。

インフォメーション＆ニュース

第 42 回通常総代会、全議案が採択されました

6月25日（土）、ふれあい会館（川口市）において第42回通常総代会を開催しました。感染拡大防止の観点から規模を縮小し、13事業所とオンラインでつなぎ39人の総代と31人の組合員・職員が視聴しました。

理事会を代表して増永哲士（ますながてつし）専務理事より「2021年度のまとめ」、「2022年度の事業計画」、「役員選任」など6議案について提案がありました。3人の総代からの発言のあと、全議案が賛成多数で採択されました。

建設アスベスト給付金制度のご案内

2022年1月に建設アスベスト給付金制度が施行されました。石綿手帳やじん肺手帳で健康診断を受けている方や、過去に石綿（アスベスト）にばく露した方は、この給付金の対象になる可能性があります。

ご自身やご家族、知人、お亡くなりになった方のご遺族などで、お心当たりのある方や詳しく知りたい方は、下記の相談窓口までお問い合わせください。

相談窓口　埼玉協同病院・熊谷生協病院・秩父生協病院・埼玉西協同病院の相談員（社会福祉士）
埼玉協同病院 総合サポートセンター
☎ 0570-00-4771（代）

組合員活動にあなたのキャリアを活かしてみませんか

組合員活動推進員は、組合員の自主的な活動の企画や運営をサポートします。これまでの経験を活かしたい、定年退職したけどエネルギーが余っていると感じている方、まずはお問い合わせください。

・活動費　月額4万円　※交通費別途支給
・活動期間は1年ごとに更新します。

〈募集している地域〉川口市、川越市、坂戸市、東松山市、加須市、羽生市、行田市、熊谷市など

問い合わせ先　医療生協さいたま 本部
けんこう文化部　☎ 048-296-8291

詳しくはこちら

みんなでつくる 交流 のページ

みんなの声

香りを楽しみたいけれど

雨に濡れたアジサイやクチナシの季節がやってきました。マスクをはずして、鼻を近づけてクンクンとしたいところですが、人様の植木なのでグッとガマン。

朝霞市・ライオンのたてがみ（60）

1杯のコーヒー

小学生の頃は不登校だった2人の息子たち。成長してそれぞれの道をすすみはじめた今、平和だなぁと思います。真夜中1杯のコーヒーを飲みながらこのハガキを書いています。

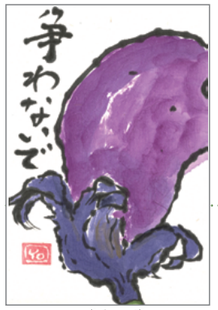
羽生市・柳沢礼子（69）

思わず大失敗

家の近くの横断歩道、立っていても車はビュンビュン走り去る。次の日、今度は私が車を運転し、そこに来る。下校途中の中学生「どうぞお先に」と手で合図してくる。思わず「ありがとう」と通り過ぎてしまった。大失敗!!

川口市・飯田マキ子（64）

川口市・菊池健児（62）



久喜市・雨も好き（64）

秩父市・加藤好江（73）

へいわノートを子どもたちにも

けんこうと平和、本当に大事だと思います。へいわノートを読み、毎回忘れてはいけないと心します。語り継いで若い人や子どもたちにも、つないでいってもらいたいです。

所沢市・鹿島美保（49）

わたし時間を楽しむ呼吸法でリラックス

日常浅い呼吸になっていることに気づくことがありますが、お腹からの深い呼吸を心がけたいです。最近、就寝前にこの呼吸法を始めたら、気持ちがゆったりしてリラックスでき、寝つきがよくなりました。

熊谷市・森尻映子（67）

この調子、この調子

いつも楽しく読んでいます。考えながら回答すると冴えてくるような気がします。この調子で物忘れが減るといいのですが。次回も楽しみにしています。

所沢市・平間清司（94）

川口市・倉崎キサイ（85）

初めての育児、楽しんで！

長女が出産しました。何年も待ちわびてやっと生まれた第一子！1か月我が家でサポートして先月、自宅へ戻りました。初めての育児、大変なこともたくさんあるけれど、のんびり、ゆったり楽しんでほしいと切に願います。

富士見市・チーバァバ（64）

俳句

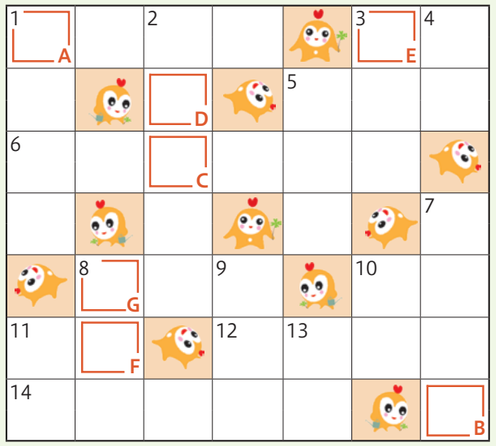
スイカ割り
順番が来て　ポンと割り
所沢市・山中泰子（87）

夏休み
命みじかし　セミの声
所沢市・池田雅子（86）

頭の柔軟体操！

クロスワードパズル

タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。
A～Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。



ヨコのカギ

1 栄養価の高い根菜類。嫌いな子どもも多い
3 釣り人はこれの動きを注目して、待つ
5 階段の○○○場。伊豆の○○○こ
6 日本には47ある
8 豆、麦などの種子を水に浸して発芽、軟白させたもの
10 琵琶湖のある県
11 抱きしめるを英語で
12 夏の甲子園名物といえば、○○○○氷
14 相手を威圧するような顔つき。不敵な○○○○○

タテのカギ

1 ちゃぼ、こーちんレグホン…
2 「くるま」といえば、普通はこれのこと
3 讃岐、稲庭、水沢。日本三大○○○。（他の説もあるけど）
4 大工道具の一つ。一本くらいはどこの家にもある
5 風が吹くと儲かるというのは？
7 風呂からあがるときに使う、きれいな湯
8 地中に住んでいる小型の哺乳類
9 姫路市南部の○○○区。古代以来、瀬戸内海の要港
10 年齢とともに気になりだす、皮膚の表面の筋目
11 牛、豚、鶏などの心臓。もつ焼きにする
13 玩具の一種。種々の形の輪を、工夫してつなぎ合わせたり抜き放したりされるようにしたもの。○○の輪

答え

A	B	C	D	E	F	G

パズル作成 / さいたま市・山木康裕

7月号の答え

A	B	C	D	E	F	G	H
コ	マ	メ	ナ	ス	イ	ブ	ン
I	J	K	L				
ホ	キ	ユ	ウ				

「こまめな水分補給」

クロスワードパズルの正解者の中から抽選で20人に図書カード（500円分）をプレゼント！

●クロスワードパズル6月号の正解者は、407人（応募者は408人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 沢崎教子、清水静子、川口市 / 今井美織、氏家アサ、大関小梅、尾形美千代、人見邑子、兵頭治代、森永康子、行田市 / 島崎弘明、越谷市 / 大矢スエ子、さいたま市 / 佐野正和、竹内登久子、志木市 / 和田哲子、所沢市 / 佐久間淳子、戸田市 / 梅澤リイ、蓮田市 / 木村由利子、富士見市 / 芝山喜巳子、豊田澄子、八潮市 / 浅田恵美子

クロスワードパズルの問題募集中！

7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。

投稿募集中！

へいわノート、クロスワードパズル、みんなの声は文章（150字以内）・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、ジャンルは問いません。
掲載された方にココロンのクリアファイルプレゼント！

応募方法
- はがき、FAX、メール、QRコードで受け付けています。
- クロスワードパズルの解答応募は、①答え、②氏名（ふりがな）、③郵便番号、④住所、⑤年齢、⑥電話番号を書いてお送りください。
- クロスワードパズルの問題、みんなの声への投稿は、①氏名（ふりがな）、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号、⑥実名掲載不可の方はペンネーム（ふりがな）を書いてお送りください。

応募先
- 郵送 〒333-0831　川口市木曽呂1317　医療生協さいたま広報室
- FAX 048-294-1601　● メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
- 締切日：8月末日消印有効

投稿・応募フォームはこちらから▶

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。いただいた原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。
※へいわノートに掲載された方は、冊子「へいわノート」発行時にも掲載させていただきます。
※個人情報の取り扱いについて…投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所（自治体名）と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

事業所案内　医療・福祉・介護のご相談は下記までお電話ください

川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771
川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222
川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321
川口市中青木 4-1-20	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 4-2	ケアセンターすこやか	048-299-8000
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143
春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630
さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
さいたま市浦和区北浦和 1-8-12	ケアステーションうらしん	048-833-7373
さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030
所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323
所沢市中富 1617	老人保健施設さんとめ	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんとめホーム	04-2941-6358
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119
所沢市宮本町 2-23-34	介護付有料老人ホーム桂の樹	04-2923-3695
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-7-2	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

すこしお・らくらく cooking

めざそう 塩分1日6g

ズッキーニと鶏肉の炒め物

1人分 ＞ 195kcal・塩分 1g　調理時間 15 分程度

担当 / 埼玉西協同病院　食養科　管理栄養士　吉田昭子（よしだあきこ）

材料（2 人分）

ズッキーニ …… 1 本
パプリカ（赤・黄）…… 各1/2 個
鶏モモ肉…… 200g
油…… 大さじ1
塩……小さじ1/ 5
こしょう …… 少々
粒マスタード …… 大さじ1

※写真には飾りにローズマリーを添えています。

作り方

1. ズッキーニは5mmの輪切り、パプリカは1㎝幅の短冊切り、鶏肉は一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めて火が通ったらズッキーニも入れ炒める。
3. 最後にパプリカ、塩、こしょう、粒マスタードを入れてからめる。

すこしおポイント

減塩は薄い味つけばかりでなく、メリハリをつけていくと長続きします。塩を減らして、マスタードの辛味と香りで風味豊かになります。

・マスタードの塩分
大さじ 1 杯（25g）で 1g
（参考　塩の塩分は大さじ 1 杯で 15g）

組織の現況（5 月末現在）

組合員数…… 238,224 人
当月の加入者数… 774 人
班数…… 1,249 班
出資金総額…… 65 億 5,166 万円
1 人当たり平均出資金額 …… 27,502 円
「けんこうと平和」配布者数 …… 8,518 人
「けんこうと平和」配布部数 …122,588 部

編集雑感

クルド人の方々が抱えている問題、こんなに近くにいるのに知りませんでした。私に何が出来るのか？まず知ることから始めようと思います。そして、同じ時代に産まれた子ども達みんなが夢を持てる世界になることを願います。

（広報委員　村瀬）

けんこうと平和
no.363　2022 年 8 月 1 日号

医療生協さいたま生活協同組合
〒 333-0831　埼玉県川口市木曽呂 1317
☎ 048-294-6111　FAX 048-294-1601
https://www.mcp-saitama.or.jp

ホームページはこちらから。バックナンバーも見られます▲

医療生協さいたまの Facebook ページがあります。

アクセスはこちらから▲

声の新聞をご紹介ください
声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』（デイジー録音）を届けています。
（申し込み先）医療生協さいたま本部　広報室　☎ 048-296-5612　メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp