



けんこうと平和

2015年
No.277
(毎月1回1日発行)

4

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

- みんなの診療室……………2面
大人の喘息
- 今月の見て聞いて……………4面
NPT(核兵器不拡散条約)再検討会議
- わかった! ニュースのギモン……………6面
原発再稼働の問題点
- 旬彩クッキング……………7面
玉ねぎ

●1部30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

紫外線対策はなぜ必要なの?

■さいたま市の紫外線の強さ(平均値) [2014年]

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
UVインデックス(推定値)	1.9	2.3	3.3	4.5	5.9	5.4	6.6	6.0	4.7	3.2	2.1	1.5

出典: 気象庁の日最大UVインデックス(推定値)の年間推移より
UVインデックス(推定値): 紫外線が人体に及ぼす影響を示すために紅斑紫外線量を指標化したもの。衛星による上空のオゾン量や気象台・アメダスで観測された日照時間などのデータ(1時間積算値)を用いて推定

UVインデックス(推定値)の目安:
13+: 極端に強い
12-11: 非常に強い
10-8: 強い
7-6: 中程度
5-4: 弱い
3-2: 弱い
1-0: 弱い

春からの紫外線対策が肌の老化を防止

日本では3月頃から紫外線が徐々に強くなり始めます。

紫外線(UV)は波長によってA波、B波、C波に分けられ、地上に届くのはA波とB波です。波長の長いA波は降り注ぐ率が多く皮膚の深いところまでたどり着き、活性酸素を発生し間接的にDNA(遺伝子)を傷つけることがあります。波長の短いB波は降り注ぐ率は少ないのですが直接DNAを傷つけます。

紫外線はシワ、シミなどの原因になるだけでなく、長年大量に浴び続けると健康にも害を及ぼします。美容と健康のために春からの紫外線防止が大切です。

子どもほど紫外線のダメージを受ける

紫外線で心配されるのが皮膚がんです。有色人種の日本人は白人に比べて紫外線による悪性皮膚がんは少ないです。しかしむやみに浴びるのは良くありません。日焼けサロンでは、人工的に紫外線B波をカットして紫外線A波だけを照射しますが、シワやシミはもちろん健康にも良くありません。WHO(世界保健機関)では18歳以下の日焼けサロン利用の禁止勧告をし、欧米では多くの国が法律によって規制を始めています。しかし、日本ではまだ行われていません。

また18歳までの間に生涯における約半分の紫外線を浴びることもわかってきました。特に細胞分裂が活発な小児期は紫外線によるダメージが大きく、大量に浴びることで将来的に皮膚がんを発症するリスクを高めます。現在は母子手帳から「日光浴のすすめ」の記載はなくなり「外気浴に変更されています」。

紫外線を浴びて作られるビタミンDの不足を気にする人もいますが、今の日本人の栄養状況は良く、健康な人は紫外線に当たらなくても不足することはほとんどありません。ビタミンDを多く必要とする妊娠中の女性は体の一部(部位は問わず)を15分くらい日光に当てると効果的です。

UVカット製品の効果

手袋などのUVカット製品は、繊維自体がUVカット素材のものと普通素材にUVカット加工しているものと2つに分けられます。製品により差はありますがUVカット素材のものは洗濯しても効果はそれほど変わらず、普通素材を加工したものは少しずつ効果が落ちてくるといわれています。

日焼け止め製品に表示されている「SPF」「PA」は、どれくらい紫外線をカットできるのかを表したものです。紫外線の強い季節に日焼け止めを使用せずに過ごすことはB波の影響で、20分程度で肌は赤く焼けて始めます。SPF 20の日焼け止めクリームは赤くなるまでの時間を20倍(7時間弱)に延ばします。つまりB波の影響を1/20に防ぐという意味です。紫外線A波をカットするPAは「プラス」で表示され、シミやシワ予防の目的にはPA値が重要になります。日焼け止めは量が少なかつたり、こすつたり、汗をかいいたりすると効果が落ちるため、十分な量をこまめに塗り直してください。美容のために紫外線の防止対策をするかしないかは価値観の問題ですが、紫外線への正しい知識を持つことは大切です。



監修: 埼玉協同病院 皮膚科部長 伊藤理恵



みんなの診察室



監修：埼玉協同病院 呼吸器科科長 原澤慶次

喘息はどんな病気ですか？

正式な病名は気管支喘息といいます。空気の通り道である気道に炎症が起こり、気道が狭くなり呼吸がしにくくなります。

大人の喘息とは？

大人の喘息の場合、小児喘息が再発するケースもありますが、大半が成人してから発症しています。はっきりとしたアレルギーの原因となるものが見つかからないケースが多いのですが、たばこの煙や排気ガスなどの影響が大きいと考えられています。

症状は？

主な症状は小児喘息とほぼ同じで次のようなものです。

- ・咳き込む
- ・痰が出る
- ・息苦しさをを感じる
- ・呼吸をしたときにヒューヒュー、ゼーゼーという音が出る
- ・咳き込んで苦しくなり、夜中や明け方に目を覚ます

大人の喘息

- ・運動のあと息苦しくなる
- ・安静にしていても突然激しく咳き込むことがある
- ・激しく咳き込むことを繰り返す

症状を繰り返すと気道の壁は厚くなり、空気の通り道が細くなっています。発作を起こしたときは早く気道の炎症を取り去る治療が必要です。喘息の人は医師と対処法について話し合いをしておくことが大切です。

悪化させる原因は？

喘息の特徴的徴候とされる呼吸のときのヒューヒュー、ゼーゼーという喘鳴ぜんめいがなく、咳だけが続くこともあり、風邪だと思ひ市販の風邪薬でしのいでいる人も少なくありません。その結果、症状を悪化させてしまうこともあります。また苦しくなって受診される人の中には、毎年同じ時期に咳や痰が出ていたという人もいます。咳や痰が出るとすぐに風邪だと判断しがちですが、他の病気が隠れていることがあります。喘息の特徴的徴候とされる喘鳴は、心臓の病気や慢性閉塞性肺疾患まんせいへいそせいはいしゅうかんなどにもみられるので、自覚症状だけで喘息と判断することはできません。症状

自然に治りますか？

を繰り返すときは喘息の検査をおすすめします。

薬を使わずに治ることはほとんどありません。子どもときの喘息が大人になって治ったと思っている人もいますが、大人になると気道も広くなるので、同じ程度の炎症だと苦しくなくなり、治ったと思ってしまうことが多いのです。治療は発作が起きたときに発作を抑える治療と、気道の炎症を改善し発作を予防する予防的治療を行います。

日常の注意点は？

喘息を予防することは難しいですが、発作が起こらないようにすることが大切です。治療は薬に頼るだけでなく日常の自己管理も大切です。たばこを吸っている人は禁煙をする、ハウスダストなどが原因になることもありますので、室内の掃除を徹底するなど、普段から喘息を起こさないように気をつけましょう。

尿漏れを予防する体操

尿漏れを予防するために、骨盤底筋の筋力をつけることを心がけましょう。毎日50～60回を目安に、何回かに分けて無理をせず、できる範囲で続けましょう。息をしっかり吸って、ゆっくり吐きながら運動をしましょう。

回数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

※骨盤底筋は、子宮や膀胱など、体の下腹部の臓器を支える筋肉やじん帯などの総称です。

いすに座った姿勢で



背筋を伸ばして前を見る

膝の間にバスタオルを丸めて挟み、息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。息を吐きながら尿を止めるように力を入れ、膝に挟んだバスタオルをつぶします。力を抜いて5秒間ゆるめ、再びぎゅっと締めます。

仰向けの姿勢で



息を吸うときに肩を上げないように

仰向けの姿勢で両膝を立てて、息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。息を吐きながら膣や肛門をぎゅっと締めます。力を抜いて5秒間ゆるめ、再びぎゅっと締めます。

立ったままの姿勢で



肩には力を入れない

足を肩幅に開き立ちます。手のひらをテーブルにつき、両手に体重をかけながら肛門をぎゅっと締めます。力を抜いて5秒間ゆるめ、再びぎゅっと締めます。

監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 科長 遠藤正夫

今日から始める簡単エクササイズ

医療・福祉・介護のご相談は

〇川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



加工食品 表示をよく見て添加物の少ないものを選びましょう！



漬け物や総菜などは昔は家で作るものでしたが、今はスーパーなどでも手軽に買えて便利になりました。しかし、家で作るものと売られている加工食品には大きな違いがあります。

たとえばあるメンチカツには、家で作るときには使わない、色や味をつけたり長持ちさせるための食品添加物が7種類も使用されています(表1参照)。

このように加工食品には保存料、酸化防止剤、色素、香料といった、見た目が良く、長持ちさせるための食品添加物がたくさん使用されています。食品添加物は、魚の干物よりみりん干しといったように、加工度や味付けが複雑になるものほど添加物の使用種類が増えるようです。

知らないうちに 取っている添加物

厚生労働省の調査によると日本人は1～6歳でも平均1日約12gの食品添加物を取っています(平成12年12月発表)。気づかずに取っている添加物は体のなかに蓄積していきます。

表1

A店のメンチカツ
具材：食肉(牛肉・豚肉)、粒状植物性たん白、たまねぎ、パン粉、その他衣：パン粉、小麦粉、コーンフラワー、その他植物油、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、着色料(ココアアナトー、カラメル)、リン酸塩(Na)、乳化剤、焼成カルシウム

食品添加物は約1500品目あり、食品ではありません。なかには発がん性やアレルギーなどが指摘されているものや、タール色素のように後から危険性がわかり使用禁止になったものもあります。

また、他の添加物との組み合わせの害についてはよくわかっていません。そのため、このコーナーでも常に問題にしています。

品物により添加物の 使用種類に大きな違い

表2のように同じ福神漬けでも、A社とB社を比較すると、A社には着色料や甘味料など、14種類の添加物を使用されています。B社ではその約1/3の4種類と少なくなっています。

同様に佃煮、みりん干し、ハムなど、品物により使用されている添加物に大きな違いがあります。

瓶詰めは比較的使用添加物は少なめです。缶詰はかに缶のように多いものとツナのように少ないものまでいろいろあります。

ハムやタラコなど、添加物の少ないものは色が鮮やかでないものもあります。梅干しは昔ながらの塩とシソだけで漬けた物の方が酸っぱいのですが、添加物は少ないです。必ずしも安価なものに添加物が多いとはいえません。

添加物の少ない食品を 選びましょう

子どもや妊婦さんは化学物質の影響を受けやすいので、表示を見てできる限り食品添加物の少ない食品を選ぶようにしましょう。

スーパーにおされて個人商店が減っていますが、総菜、和菓子、洋菓子、パン、豆腐類など、個人商店の手作り品は添加物も比較的少なく安心なものが多いです。これからは町の手作りのお店を大事にしたいものです。

(家庭栄養研究会)

表2 同じ食品でも使用されているものがかなり異なります

	表示内容	
	A社	B社
福神漬け	だいこん、(中国、国産)、なす(中国)、きゅうり(中国)、なたまめ、れんこん、しそ、しょうが、ごま漬け原材料(砂糖、アミノ酸液、食塩、しょうゆ、香辛料)調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(黄4、赤102、赤106)香料、甘味料(アセスルファムK、スクラロース、アスパルテーム、Lフェニルアラニン化合物)、増粘多糖類、ポリグルタミン酸	国産(だいこん、なす、れんこん、しそ、しょうが、なたまめ、ごま)漬け原材料(糖類(ぶどう糖果糖液、水飴、砂糖)しょうゆ、アミノ酸液、醸造酢、梅酢、食塩)調味料(アミノ酸等)酒精、野菜色素、クチナシ色素、酸味料、香料
	C社	D社
まぐろの佃煮	まぐろ、水飴、砂糖、昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物、しょうが、ごま、寒天、ソルビット、調味料(アミノ酸等)酸味料、着色料(カラメル、黄5、赤106)増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)	まぐろ(国内産)、水飴、しょうが(国内産)、しょうゆ、砂糖、みりん、米油、一味唐辛子、寒天

※表1、2のアンダーラインは食品添加物。たんぱく加水分解物は食品添加物ではないがその過程でできる不純物に発がん性が指摘されている。

よりそう介護

よれよれ老老介護

83歳の夫が胃がんと医師から宣告されました。転移はなく全摘すれば根治するとのこと。さて、どうしましょう。介護する私は膠原病、甲状腺の病気と一応病人であり、眠さえあれば横になっている日常です。胃の手術はそのあとの食事が大変だと、よく耳にするので2人であれこれ悩み、ケアステーションかしの木の看護師さんに相談しました。すると「大丈夫よ。全部自分でやるうとしないで、私たちを頼って!!」と言われました。そうかなあ?と思うつつ、夫は手術を受けることにしました。介護保険の手続きのお手伝いもしていただき、要支援1の認定が出て、早速ヘルパーさんに週2回来ていただくことになりました。利用したことがないので、まず自分が一番やりたくない、買ひ物、野菜の下ごしらえ(大根の千切り、白菜のざく切り、人参の短冊切りなど)をお願いしました。

いよいよ老老介護の始まりです。夫の体調と私の体調が合うわけはな

く、「食事にししよう」「今は食べる気がしない」。3時頃になって「めしにするか」と、なんとか起き上がり、鍋かフライパンを出し冷蔵庫の引き出しを開けると、全部下ごしらえ済みの野菜たち!あれこれ好きなものを選び、味付けは自分好みで5、6種類の具のある美味しいおかずの出来上がり。ああ、幸せ。

(草加市 S・K 83歳)

ご自身の体調もすぐれない中、ご家族の病気が見つかったとなれば大変なご心痛ではなかったでしょうが、ヘルパーの利用をしながらご夫婦のペースで過ごされているとのことでは安心しました。「幸せ」の言葉が印象的です。私たちも多くの方に幸せと感じていただける支援を心がけたいと思います。

ケアセンターとしん 倉林奈津絵



部屋のイメージを変えて 気持ちに変化を

4月5日清明の頃～4月20日穀雨の頃

若葉が芽生え、花が咲き、すべてのものが生きいきと輝く清明。穀雨にはたくさんの穀物をうるおす恵みの春の雨が降ります。生活も活動的になるこの時期、お部屋を模様替えしてみませんか。鉢植えを置いたり家具の配置を変えて、毎日過ごしている場所に少しだけ変化をつけてみると気分も変わります。普段手の届かない場所のお掃除などもできて一石二鳥ですよ!

インテリアコーディネーター／富田陽子



NPT
とは

NPTは核兵器不拡散条約の略称で、核軍縮を目的にアメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5カ国以外の国が核兵器を持つことを禁止し、核を持つ国が増えないようにするという条約です。同時に5カ国には核兵器の削減義務があります。1963年に国連で採択され1970年3月に発効し、25年後に条約の有効性を検討することが決められました。1995年に検討した結果5カ国では少し減ったものの、核を保有する国がでてきたことから無期限延長し、5年ごとに開くことが決まりました。2000年から開かれ今年で4回目となります。核兵器の削減についての条約はNPTしかありません。核保有国がどれだけ削減したかをチェックし守らせ、核廃絶の検討をするのが5年に1度開かれるNPT再検討会議です。現在NPTの締結国は190カ国(外務省ホームページ)です。

医療生協さいたまのNPTへの取り組み

2015年は戦後70年という節目の年です。また5年に1度のNPT(核兵器の不拡散に関する条約)再検討会議がニューヨークで開かれる年でもあります。医療生協さいたまは「2014年度ピースアクション方針」として次の3つの取り組みを進めています。

■核兵器全面禁止のアピール署名

組合員の約半数である10万筆をめざして2011年から署名活動に取り組み、累計2万7420筆(2014年1月)が集まりました。第1次集約をし、3月10日(火)に日本原水協が船便でニューヨークに送付しました。第2次集約は4月10日(金)頃です。

■NPT特別募金

1人500円のワンコイン募金への協力をお願いしています。

■代表13人を派遣

2015年4月25日(土)から30日(木)、原水爆禁止日本協議会(日本原水協)代表の一員として13人を再検討会議に派遣します。

平和の願いを届けます!



医療生協さいたまから参加する皆さん

核廃絶をしっかりと訴えたい
学んだことを活動に生かしたい

活動を点から線につなげたい

現地の情報をフィードバックします
体験を自分の言葉で伝えたい
今後の平和活動につなげていきたい

私たちの願いは
核兵器ゼロ!



今日の医療生協さいたまの

見て聞いて

NPT(核兵器不拡散条約)再検討会議で核兵器禁止への流れを確かなものに

地球上で核兵器が使われて70年、被爆者にとって被爆70年。この節目の年に開催されるNPT再検討会議では、「核兵器禁止条約」の交渉を開始させることが焦点となります。

核兵器を「使用させない」新しい流れができつつある

核兵器が使われたのは日本だけです。原爆投下直後にはたくさんの人たちが亡くなり、傷つきました。残された人たちはその惨劇を目の当たりにし、今も原爆による放射線の健康被害に苦しみ、死ぬまで不安と苦しみを背負って生きています。私も長崎で13歳のときに被爆し、その惨状を目撃しました。被爆者の思いは「ふたたび被爆者をつくるな、被爆者が味わった同じ苦しみを世界中の誰にも味わわせてはならない」ということです。そのための最善の方法は核兵器をなくすことです。しかし70年経っても核兵器はなくなっていない。現在9カ国が核兵器を持ち、あわせて1万6千発あることが確認されています。

現状のNPTは核兵器を「使っていない」ということが前提となっていて、その最大の理由は核兵器を持っている国の抑止力によって平和が保たれてきたという主張です。しかし、世界の核兵器を巡る情勢は、これまでの国の力関係を保つ安全保障の立場の議論から人道的な立場の議論へと流れが変わってきています。

こうした中で2015年のNPT再検討会議は開かれます。各国の代表からは「人類にとって広島・長崎に核兵器が使われて70年の大きな節目に我々が大きな前進をしないではどうするのか」という声があがっています。

若い人たちに被爆者の平和への願いと取り組みを継承してほしい

2005年のNPT再検討会議から被爆者が参加し、市民社会の代表として発言してきました。また国連のロビーで原爆のパネル展示をして核兵器の恐ろしさ、どの

ような被害を受けたのか知ってもらい、核兵器をなくしたいという思いを伝えてきました。

今回のNPT再検討会議に日本原水爆被害者団体協議会の代表として埼玉県原爆被害者協議会からも私を含め3人が参加します。高齢化してきた被爆者にとっては直接訴える最後のNPT再検討会議になると思います。そのためには戦争を知らない若い人たちに原爆被爆者が戦ってきた歴史、核兵器をなくすための運動を伝えなければいけないと思っています。

日本政府は核兵器を使っても良いと考えています。それを認めては平和を守れません。一人ひとりの行動が政治を変えていきます。国民は平和を考えているということを知ることが大切です。そして平和の大切さを訴える運動を継承していったほしいと願っています。

埼玉県原爆被害者協議会
(2015年会長)

田中照巳氏
たなかてるみ

医療生協さいたま >>> インフォメーション&ニュース

応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください。

募集中

2015年度「分野別グループ」を募集します

分野別グループ活動は、組合員が関心のある分野別のテーマに基づいて取り組む自主的な活動です。〔「分野別グループ設置運営規則」に基づく〕7人以上の参加で登録し、年間計画を立てて活動します。

自主財政とともに、年間3万円までの補助があります。

◇2015年度に募集する分野別グループ

- ①平和グループ:平和を守るための取り組み
- ②環境グループ:生活環境をよくする取り組み
- ③健康グループ:健康づくりの取り組み
- ④福祉グループ:住みよいまちづくりの取り組み
- ⑤こどもグループ:子どもを地域で育む取り組み

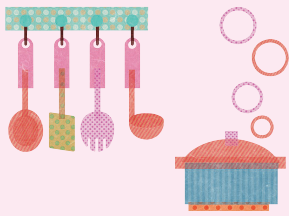
【活動期間】登録時～2016年3月

【募集期間】2015年4月～9月

【応募・問い合わせ】医療生協さいたま各事業所の組織担当者
または本部組合員サポート課(☎048-294-6111)

我が家の“元気料理”はこれ! 随時受付

元気を出したいとき、記念日などで必ずつくするなど、定番になっている料理を教えてください。エピソードと料理の写真またはイラスト、作り方を添えて、メールまたは郵送で、5面募集中の宛先までお送りください。「みんなの声」に掲載させていただきます。



ニュースファイル

第34回臨時総代会が開催され全議案採択

2月28日(土)、久喜総合文化会館で第34回臨時総代会が開催され、第1号議案「医療生協さいたま『2025年に向けた10年構想』決定の件」、第2号議案「所沢診療所増改築基本構想(介護付有料老人ホームを含む)決定の件」、第3号議案「秩父生協病院附属施設建設構想決定の件」、第4号議案「総代選挙規約改定の件」、第5号議案「役員選任規約改定の件」のすべてが、賛成多数で可決されました。(別紙の報告集もご覧ください)



全5議案を採択

3・1ビキニデー行動に参加

2月28日(土)～3月1日(日)に静岡県で行われた原水爆禁止運動の出発点である3・1ビキニデー行動に、医療生協さいたまからは8人が参加し、核兵器をなくそうとアピールしました。



雨の中の平和行進

3.8NO NUKES DAYに100人結集!

3月8日(日)に日比谷野外音楽堂で行われた「NO NUKES DAY 2015.3.8反原発☆統一行動」に、医療生協さいたまから100人が参加。デモ行進などで、震災・原発事故の問題を風化させない決意を新たにするとともに、



原発反対のメッセージを掲げる参加者

医療・福祉・
介護の
ご相談は

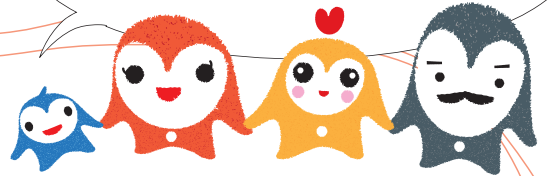
さいたま市西区指扇	おおみや診療所	☎ 048-624-0238
さいたま市西区指扇	医療生協おおみやケアセンター	☎ 048-620-2236
さいたま市緑区東浦和	生協歯科	☎ 048-810-6100

上尾市弁財	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
所沢市中富	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
所沢市中富	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202

ココロN POST

みんなの
声

皆さまからのお便り、おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」を見てくださいね！
掲載されると「ココロオリジナル絆創膏」をプレゼント！



短歌

あおき葉に
はるくたわわな夏みかん
初春の陽あびて冬実てりはゆ

吉川市 石倉尚美(74)

我が家の元気レシピ
●カレーうどん

我が家はみんなカレー好き。「ご飯だとちよつと重いな」というときはカレーうどんを作ります。お店で食べるより美味しい！と私を持ち上げてくれます。1人暮らしをしている次男は家に帰ってくる「カレーうどんが食べたい」と言ってくるので私もはきって作ります。

さいたま市岩槻区 齋藤久美子(57)

新聞ちぎり絵



川口市 おかもとはるみ 岡本晴美(59)

絵手紙



さいたま市岩槻区 さかばきゆえ 坂場絹江(73)

●散歩で健康に

夫はお医者様のすすめもあり、健康のために散歩に出かけるようになりました。3日坊主と思っていました。雨の日以外はほぼ毎日続けています。良い結果がでるように願っています。

春日部市 いわもとみちこ 岩本美智子(61)

●まさにサルコペニア肥満！

サルコペニア肥満を読んでびっくりしました。太っていないまでもなる、今の私がそうだと思います。60歳近くになり立ち上がるときにテーブルに手をつき、ちよつと歩いても足が痛くなります。これから30分を目安に犬の散歩をしたいなと思いました。

杉戸町 ほしかわよしえ 星川芳枝(58)

●カキ料理に早速チャレンジ！

「旬彩クッキング」の食材がカキ！大好きなのでぜひ作ってみたいと思いました。

川口市 いちだちのり 市村梨乃(22)

●生きるこの大切さ

「へいわノート」を読み、戦争を知らない私は生きることの大切さを知りました。今、こうして生きているだけでも幸せと思わなければいけませんね。

熊谷市 おおしましのぶ 大島儀晋(42)

●税への知識も大切です

参考になる記事が多いので毎月楽しみに読んでいます。「少ないお金でハッピーライフ」で、年金受給者の確定申告不要制度があるということを知りました。税に対する知識を持つことも大切ですね。

長瀬町 まかへ 眞壁とし子(58)

参加しませんか！！

医療生協さいたま 2015年度

健康ウォークフェスタ
in 彩湖・道満グリーンパーク

今年も健康ウォークフェスタを開催。
みんなで健康づくりの大切さを実感しましょう！

【コース】①2kmコース ②5kmコース
③自然観察コース

【受付】当日、中心広場で受け付けます。

【受付時間】9:30～13:00

【参加費】200円

(全員に記念バッジ・水500mlをプレゼント)

【交通】

ピストンバス利用の場合：JR埼京線・武蔵野線武蔵浦和駅西口から専用ピストンバスをご利用ください(無料、約15分)。車イスで専用バスを利用される方は、実行委員会までご連絡ください。

路線バス利用の場合：JR埼京線・武蔵野線武蔵浦和駅東口ロータリーより、下笹目行バスに乗り、彩湖・道満グリーンパーク入口バス停で下車(約15分)。



〈日時〉

5月16日(土)

10時～15時(13時受付終了・雨天決行)

〈場所〉

彩湖・道満グリーンパーク

(埼玉県戸田市美女木8-15-4)

〈連絡先〉

ウォークフェスタ実行委員会

☎048-294-6111(代)

〈事前申し込みは不要です〉



▲彩湖の周りをウォーキング
▲中心広場からスタート
※写真は昨年の様子

3コースの
ウォーキング

健康
チェック

フード
コーナー

ゆるキャラ
集合

グッズ
販売

ゲーム
コーナー

全員に完歩賞!!
抽選(空くじなし)で
すてきなプレゼント

後援：埼玉県・戸田市・さいたま市
一般社団法人埼玉県物産観光協会
一般社団法人戸田市観光協会
公益財団法人戸田市公園緑地公社
戸田市商工会

投稿募集中！氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、下記へ

文章(150字以内)だけでなく、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆さまからのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※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。

FAX:048-294-1601

メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

郵送:〒333-0831 川口市木曽呂1317

医療生協さいたま広報室

広報室連絡先:048-296-5612

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送りするために使う場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。

組織の現況(2月末現在)

組合員数 23万9116人

2月の加入者数 696人

班数 3000班

出資金総額 62億853万9千円

1人当たり平均出資金額 2万5964円

「けんこうと平和」配布者数 1万1229人

「けんこうと平和」配布部数 12万4274部

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〔所沢市宮本町〕	所沢診療所	☎ 04-2924-0121
〔所沢市宮本町〕	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
〔飯能市双柳〕	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

〔朝霞市浜崎〕	あさか虹の歯科	☎ 048-476-8241
〔ふじみ野市ふじみ野〕	大井協同診療所	☎ 049-267-1101
〔ふじみ野市上福岡〕	医療生協さいたまふじみ野ケアセンター	☎ 049-267-1104

わかった！
ニュース
の
ギモン

原発再稼働の問題点

東京電力福島第1原発事故が広大な地域に被害を及ぼした現実を思い出し、
原発再稼働が本当に良いことなのかを考えてみましょう。

再稼働の議論以前に
大きな問題がある

2011年3月11日に起きた東日本大震災による東京電力福島第1原子力発電所事故から4年が経過しましたが、事故原因の究明は不十分です。現在、全国すべての原発は1基も稼働していません。こうした状況の中で原子力規制委員会は新しい規制基準を策定しました。再稼働や新設する場合は規制基準に適合しなければならず、電力各社はこれに適合するための補強工事を行って再稼働させようとしています。安倍政権も原発の再稼働に前向きで、2014年4月にはエネルギー基本計画で「原発は重要なベースロード電源」と位置づけています。

原子力規制委員会も
絶対安全とは言わない

原子力規制委員会が策定した新基準は、想定した範囲の地震などに対応できるかどうか判断基準になっています。たとえば鹿児島県にある九州電力川内原発の周辺は阿蘇山や桜島など火山地帯の近くにあります。大規模な火山噴火の前兆把握が可能とする前提に立ち、審査基準がつくられています。しかし、昨年9月に起きた御嶽山の噴火でも明らか

原発ゼロに向かって
できること

莫大な費用がかかり、再稼働する原発すべてを難燃性ケーブルに交換するのは難しいという問題があります。厳格に適用して判断するのか、一部だけを交換して延焼を防止する予防対策として許可するのは重大な問題です。もし、交換せずに許可されれば安全性を証明したことはありません。

安全確認がない
なんてコワイ！

また「地元の合意」の範囲も問題です。鹿児島県と薩摩川内市は議会が再稼働に同意し、原発から6キロ余りの隣接自治体の同意は不要としていることも納得できません。福島の原発事故では40キロ離れた飯館村に避難指示が出ました。

古い原発の電気ケーブル(線)は燃えやすい材質のため、新しい基準では難燃性ケーブルの使用を要求しています。しかし



（医療生協さいたままちづくり推進課
元課長 川嶋芳男
「おわびと訂正」3月号6面「わかった！ニュースのギモン」の1段目10行目が第10条となっていました。正しくは第11条です。おわびして訂正いたします。

だいすき埼玉
広報委員
レポート

五月晴れの空の下
美しいバラが咲き誇る

与野公園ばらまつり

5月、与野公園の中にあるバラ園では約170種・3000株の美しいバラが咲き誇ります。それぞれのバラの木の下には名札がついていますので、確認しながら歩くのも楽しいです。写真を撮ったり、気に入ったバラの品さだめが始まったり飽きることはありません。華やかな香りに包まれて幸せな気分になることでしょう。広い公園は家族づれで賑わい、バラの苗木販売、ステージイベント、模擬店など盛りだくさんの内容です。

JR埼京線与野本町駅西口から徒歩15分ですが、駅から会場まで交通指導の人がいますし、人の流れがあり迷うことはありません。

静かにゆっくりと花を楽しみたい方は、まつりの日避けてその前後の日に訪れることをおすすめします。まつりを楽しみたい方は広場で遊び、敷物を持参して木陰で休むと良いでしょう。

駅の中も外もたくさんのバラ、道路沿いのお家の庭からもバラの香り、着いた公園の奥にはみごとなバラの花園。バラの香りに導かれてバラ園へどうぞ。

取材／中里あや子（広報委員）

※写真は昨年のばらまつりで撮影



多くの観光客で賑わう園内



広い公園の中にバラ園があり、華やかなバラが満開！

与野公園 ●さいたま市中央区本町西 ●交通：JR埼京線与野本町駅西口より徒歩15分
ばらまつり2015
●日時：5月16日(土)、17日(日)9:00～17:00
●会場：与野公園 ●主催：ばらまつり実行委員会
●問い合わせ先：公益社団法人さいたま観光国際協会 ☎048-647-8339(土・日・祝休)

お得に
買い物をする方法



ファイナンシャルプランナー／丸山晴美

値上げのニュースが続く中、お得に買い物ができればそれほど家計にうれしいことはありません。値引きといえば、家電量販店のイメージが強いと思いますが、家電の購入にはちょっとしたテクニックがあります。例えば、1つの商品だけで交渉せず、複数の商品で交渉すると値引率が高くなります。値段交渉の際は、価格比較サイトの上位価格の画像やチラシを見せるとスムーズです。また、購入はボーナス時期ではなく、在庫処分をする決算期や新モデルの広告が出始めた頃がおすすです。生産終了品や展示品などを集めて安く売るアウトレット店もあります。

その系列デパートでの購入であれば、どんな商品でも利用できます。例えば13万円の商品の商品券積立で支払えば、実質12万円で購入できてお得です。スーパーでの買いものは、広告の品でその日限りの数量限定の商品を狙い目です。また、天気の良い日客足の延びない日の閉店1時間前にスーパーへ行けば、生鮮食品の見切り品が投げ売りになっていることがあります。まとめ買いをし、冷凍保存などをして、ムダ無く使い切りましょう。



医療・福祉・
介護の
ご相談は

【川越市砂新田】	生協ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001
【秩父市阿保町】	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300
【秩父市熊木町】	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077

【秩父郡長瀬町本野上】	生協ながとろケアステーション	☎ 0494-69-2380
【熊谷市上之】	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
【熊谷市上之】	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

へいわノート

戦争を語り継ぐ045

15歳の夏

秩父市 関根 圓領さん(85)

高校生の孫に「戦争の話聞かせて」と、背中を押され、重い筆をとりました。1944年、国民学校高等科を2年(14歳)で終了し、軍需工場の沖電気廠工場へ就職しました。工場の機械は全て外国製のため、敵性語の英語の教育から始まりました。沖電気は戦闘機の機関銃の弾丸を作っていました。戦争遂行のため、当時の中学4年生、5年生(現在の高校2、3年生)が学徒動員され、増産に邁進していました。その頃の幼年工は、陸軍の歩兵が使用していた三八式歩兵銃を使つての軍事訓練が毎日でした。

1945年になると米軍爆撃機B29、艦載機グラマンの空襲が始まり、日本の主要都市が爆撃を受け、廃墟となりました。同年3月10日の東京大空襲では一夜にして、約10万人の命を奪いました。8月6日の広島、9日の長崎への原子爆弾の投下で20万人を超す死者



現在の関根さん

体験談や聞き書きの投稿を待ちしています

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約700字です。投稿により得られる個人情報(氏名、住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。いただいた原稿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。応募先/〒333-0831 川口市木曽町1-3-17 医療生協さいたま広報室 掲載するときは、広報室からご連絡します。

を出しました。それから空襲は続いている状態でした。私と秩父出身の3人の仲間は、お盆の帰省が待てずに憲兵の監視下の工場を抜け出し、浦和までの3キロの炎天下の道を歩きました。乗車券の発売制限の中、川越經由東上線で、秩父の父母のもとに帰郷することができました。8月15日終戦、翌16日には工場の寮へ荷物を引き取りに行きました。秩父鉄道は上熊谷と熊谷の間は、14日の熊谷空襲のため不通となっていたので歩きました。蔵駅から寮へ向かう途中の日本車輛工場に、連合軍の捕虜が収容されていました。その人たちがへの食料が7色のパラシュートで投下されていました。終戦と同時にこうした行動のできるアメリカと戦争をして、300万人あまりの犠牲者を出した日本は「あまりにも無謀ではなかったか」と強い憤りと懐疑の念がたぎります。「憲法9条をかえて、再び他国と戦争をする国になること」は絶対に許せません。

原発ゼロ

に向けて

福島レポート

福島第一原発事故直後から、現地によりそい活動続ける郡山医療生協から見た福島の実状を紹介していきます。

浪江町に帰りたくても帰れない

浪江町避難者 佐々木庸太郎さん

進めぬ除染作業

3月11日の地震のあとに消防車が回って来て「遠くに逃げてください」と呼びかけがあり、津波を逃れるために妻と98歳の父を連れて隣の地区の小学校体育館に車で避難しました。翌日の12日の夜に東電の人が来て避難するようにとの指示がありました。何人かの人が小声で「(原発が)爆発したから、遠くに逃げろ」というのを聞いて、車に乗り込み、大玉村にいる娘のところに2カ月ほど身を寄せました。

暮らしには医・職・住が必要

首相がテレビで「福島の原発は安全にコントロールされている」と言っているのを聞いて、「なに嘘を言ってるんだ!国は嘘ばかりついている」と思いました。

避難している浪江町民に行われたアンケートでは、帰りたいという町民は14%しかいません。それも75歳以上の高齢者ばかりです。若い人たちは子どもへの影響や働く場がないため、帰りたいという人はほとんどいません。私も浪江町に墓がありますが、帰れないと思っています。ダムなどの底の泥も汚染され上下水道も使用できず、復旧のめどもあ

かったかもしれませんが、原発事故の影響で私の住んでいた浪江町は除染が進まず、避難指示解除準備区域※となっています。今、役場職員や警察の人が浪江町に入って仕事をしているのを見ると、気の毒だなあと思います。

私は今、浪江町から150キロほど離れた白河市表郷の借り上げ住宅に住んでいます。一緒に避難した父は、郡山医療生協の連携施設に入所しましたが、昨年101歳で亡くなりました。近所の人を手伝ってくれて葬式を出すことができませんでした。やっぱり大事なものは人の輪です。軸足をここに決めて生活していくつもりです。先のことは考えず、今を精一杯生きていきます。(2014年12月聞き取り)



借り上げ住宅で暮らす佐々木さん



在りし日のお父様。ショートステイにて

「ココロン」ファン大集合!



真っ白なTシャツに、ココロンファミリーをペイントすれば、さわやかなココロンTシャツに変身! ウオーキングや散歩もココロンと一緒に楽しくなりますね。所沢市 小畑清子

「ココロン」への思いをカタチにしませんか? 「ココロン」をモチーフにした手づくりグッズの写真やつくり方など、どんどん送ってください!



(応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください)

編集感

外に出かけると土の下からいろいろな芽が出てきて気持ちの良い季節ですね。紫外線量が増えますので、肌に気をつけてお出かけください。今年は大きな節目の年です。世界中が平和になりますように、そして原発ゼロを願っています。(鈴)

医療・福祉・介護のご相談は

【行田市本丸】	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
【行田市本丸】	医療生協ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
【児玉郡上里町七本木】	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

組合員の皆さまへお願い 転居等により、住所が変わった場合は、医療生協さいたま本部 (048-294-6111) までお知らせください。

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

