



医療生協さいたまのキャラクター「ココロン」

けんこうと平和

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

2015
8
AUGUST
No.281
(毎月1回1日発行)

基本理念
私たちのところ
人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



受けて健康!

健康診断を 年間行事に!

結婚記念日に夫婦で受けます!

忘れないように誕生日に受けています!

医療生協さいたまの健康づくり健診のすすめ
医療生協さいたまでは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などのサインをキャッチするとともに、体を全体的にみることが出来る「健康づくり健診」を行っています。特定健診の対象ではない人も受けることができます。検査項目、費用など、くわしくは医療生協さいたまのホームページ、または各病院・診療所へお問い合わせください。

性別	年齢	項目名	判定ランクの意味
男	63	12-CP-060627	A 正常範囲
男	63	13-CEPH-061224	B 放置可
男	63	13-CEPH-061224	C 要観察/要指導域
男	63	13-CEPH-061224	D 要精密検査
男	63	13-CEPH-061224	E 要医療

自分の体を知るチャンス

医療生協さいたまがすすめている健康診断の目的は、健康状態を調べ、病気を予防し生活習慣の改善に生かしていくことです。しかし、埼玉県の特定健康診査(以下特定健診)の受診率は対象者(40歳~74歳)の県民全体の約34%(2012年度)というのが実情です。「元氣だから」「病氣が見つかったら怖い」「自分に限って病氣にはならない」など、健康診断に消極的な人が多いようです。

健康だから健康診断を受けなくてよいのではなく、健康でいるためのひとつの助けとして利用してください。まずは安価で受けられる国の特定健診を利用するのもよいでしょう。基本的な項目は「診察(視診、触診など)、問診(健康状態や生活習慣の確認)、身体測定、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、尿検査」と少ないのですが、健康診断を受けるきっかけになればよいと思います。健康づくりは若いときからの積み重ねが大切です。20代、30代の人たちも健康診断を受けて健康増進に役立ててください(20代、30代の検診を実施している自治体もありますので、問い合わせてください)。

世代にあった項目を追加

特定健診はメタボリック症候群に視点をおき、これまでの「健康保持、病気の早期発見・治療」を目的とした基本健康診査より検診項目が少なくなつたため、健康維持のためには特定健診だけでは不十分です。

体の老化は白髪やしわなど外見からわかるものと、目に見えないものがあります。骨の老化は目に見えない老化の代表的なもので、30代後半から40代ごろに始まります。また、女性は閉経時にホルモンバランスがくずれるので、骨粗鬆症、子宮がん、乳がん、貧

血などの検査を追加することをすすめます。男性の場合は40、50代になると前立腺がんが増えてきます。また喫煙者は肺がんのリスクも高くなりますので、検査項目に追加することをすすめます。

特定健診の案内の際、追加項目についての説明も送られてきます。金額は追加されますが、自治体によって特定健診や追加検査の自己負担額が異なりますので、お住まいの自治体に問い合わせてください。

結果を生かす受け方

健康診断の結果は、日常生活の中で生かしてこそ意義があります。かかりつけ医を決めて健康診断を受ければ、過去からの経年変化を見ることが出来ます。医師もデータを読み比べることで基準値内の数値でも体の異変に気づき、適切なアドバイスができます。

また健康診断を受けただけという人も多いです。特定健診の結果、生活習慣改善の必要がある人には食事指導などの特定保健指導の通知が届きますので、必ず受けてください。また要再検査と判定された場合は、病氣が潜んでいる可能性ががあります。「あのときに受けておけばよかった」と後悔しないためにも必ず再受診をしてください。

誕生日や結婚記念日などを健康診断の日と決めるなど、家族みんなが年間行事のひとつに加えましょう。そしていつまでも住み慣れたまちで健康に暮らし続けましょう。



監修: 埼玉西協同病院 院長 吉野 肇

スマホは
こちら
から



みんなの診察室

子宮体がん



[監修] 埼玉協同病院 産婦人科病棟医長 はが あつこ 芳賀厚子

Q どんな病気？

A 子宮は妊娠したときに胎児を育てる子宮体部と、分娩のときに産道の一部となる子宮頸部に分けられます。子宮体部に発生するのが子宮体がん、子宮頸部に発生するのが子宮頸がんです。子宮体がんは子宮内膜がんとも呼ばれるように、子宮の内側にある子宮内膜から発生するがんです。

Q 主な原因は？

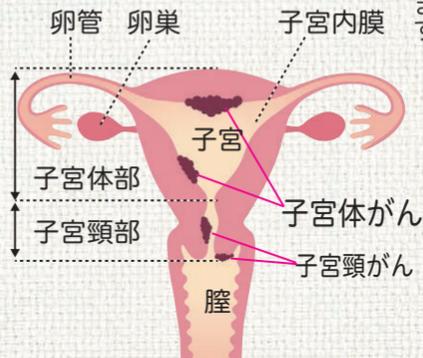
A 子宮体がんの約8割は卵胞ホルモン(エストロゲン)という女性ホルモンの長期的な刺激と関連していると考えられています。肥満、閉経が遅い、出産経験がないなどの要因で発生リスクが高くなることもわかっています。

Q 予防法は？

A ほかがんと同じように、初期の段階で治療するほど、治療効果が高まります。月経不順、不正出血、とくに閉経後に不正出血があるなど、少しでも不安がある人は必ず受診しましょう。

Q 初期症状は？

A 子宮体がんの一番多い自覚症状は不正出血です。「月経以外に出血が長く続く」「褐色のおりもある」「排尿痛、排尿が困難」「骨盤領域の痛み」などがあります。進行すると下腹部に痛みが出ることもあります。治療方法は、手術、放射線、抗がん剤があり、こ



子宮がんにかかる人は全国で年間に約21,000人います。そのうち子宮体がんは約52%、子宮頸がんは約48%です。最近子宮体がんが増えています(国立がん研究センターがん対策情報センター)。

30代の若い世代に増え、子宮体がんは40代から増え始め、50〜60代の閉経後がもっとも多くなっています。

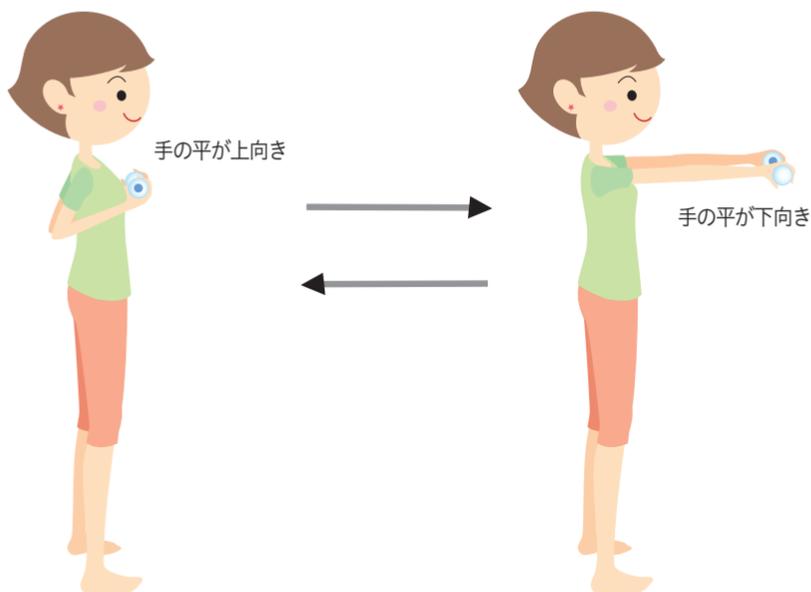
Q 検査方法は？

A 検査方法は経膈超音波検査と細胞診や組織診があります。経膈超音波検査では、子宮内膜の状態に異常がないかをみていきます。細胞診、組織診は子宮内膜細胞や組織を採取し、顕微鏡で異常があるかどうかを調べます。埼玉県の20歳以上の女性の子宮がん検診の受診率(2013年度)は、全国平均約33%に対し約29%です。(地域保健・健康増進事業報告)

今日から始める

簡単エクササイズ

腕を引いて伸ばす運動



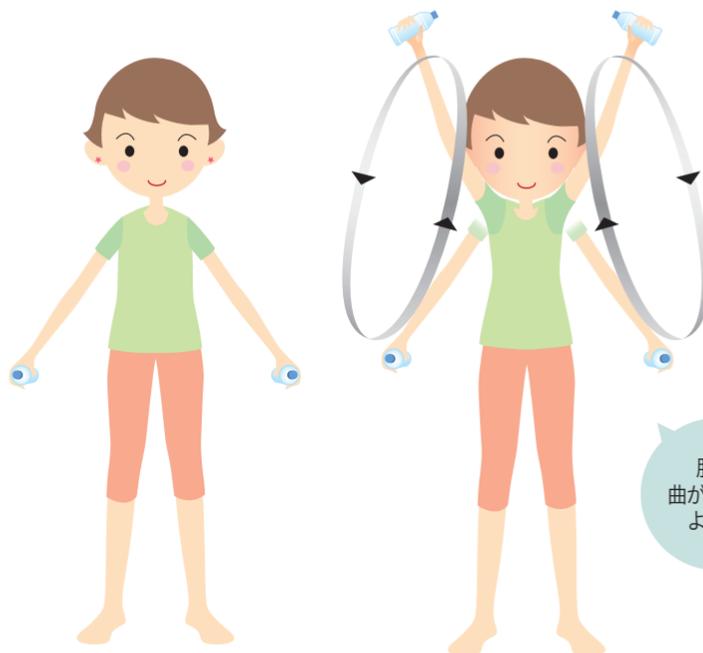
ペットボトルを両手に1本ずつ手の平が上になるようにして胸の前に持ちます。1、2、3、4とゆっくり数えながら手の甲が上になるように腕を前に伸ばします。5、6、7、8とゆっくり数えながら肘を曲げて手の平を上しながら胸の方に引き寄せます。この動きを5回行います。

肩の運動②

肩の運動で、五十肩の予防をしましょう。呼吸を止めず、ゆっくりと数を数えながら行いましょう。 ※ペットボトル(水入り)を持つが大変な方は、持たないで行ってください。

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。

腕を回す運動



肘が曲がらないように

ペットボトルを両手に持ち、肘を伸ばして少し脇を開きます。大きく円を描くように1、2、3、4とゆっくり数えながら両腕を前に回します。5、6、7、8とゆっくり数えながら腕を後ろに回します。この動きを5回行います。

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

医療・福祉・介護のご相談は

Table with 4 columns: Location (川口市木曽呂, 川口市木曽呂, 川口市木曽呂, 川口市仲町), Facility (埼玉協同病院, ケアセンターきょうどう, 川口診療所), and Phone Number (048-296-4771, 048-296-4973, 048-252-5512).

Table with 4 columns: Location (川口市中青木, 川口市中青木, 川口市木曽呂), Facility (さいわい診療所, ケアセンターかがやき, 老人保健施設みぬま), and Phone Number (048-251-6002, 048-252-1321, 048-294-9222).



暮らしの知恵袋

暮らしの作法

気遣いの作法

幕末以降、来日した外国人が遺した記録には、よく笑う陽気な日本人の姿が度々登場します。渡辺京二著『逝きし世の面影』には、幕末にスイス通商調査団の団長として日本に滞在したルドルフ・リンダウは「日本人ほど愉快になり易い人種は殆どあるまい」と、フランスの作家シモーヌ・ド・ボヴォワールは「この民族は笑い上戸で心の底まで陽気である」と、記しています。よく笑う人々は、互いに笑顔に向けあい、異国から訪れた旅人たちにも穏やかな笑顔を惜しみなく向けたようので、多くの外国人が喜びをこめて当時の日本人の情愛のこもった出迎えを書き残しています。武士の社会では感情をあらわにすることをよしとしない向きもあつたと思うのですが、おおらかに笑いながら生きていた庶民が大勢いたことも事実のようです。

来日当初、日本人の笑顔に

「笑顔」

魅了された外国の人たちも、滞在が長くなるにつれ、本来ならば、泣いたり、怒ったりするような場面でも微笑む日本人たちに不自然さを感じたとか。それに対して、ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)は、周囲の人を気遣い、自分のことで心配をかけまいとする思いやりが日本人の微笑の根底にあるといっていました。日本人は陽気なだけでなく、他者を気遣う作法の一つとして、笑顔を抑えていたのかもしれない。

万国共通のパスポート

現代では、街の中で笑顔を見かけることが少なくなりまわらないため表情筋を動かすことができず、笑顔になれない人が増えていると聞いたことあります。

母親の腕に抱かれ、おっぱいを飲みながら赤ちゃんは母親の笑顔を見つめます。おっぱいは体の栄養、お母さんの笑顔は赤ちゃんの心の栄養に

辻川牧子 和楽舎代表

なるといわれています。幼子だけでなく、いくつになっても人から笑顔向けられるとうれしいものです。万国共通の心に届くパスポートでもあり、どんなお化粧よりも、人を美しく輝かせる笑顔。口角を上げ、形だけ笑うだけでも、心を安定させ、ストレスから体や脳を守ってくれるセロトニンが分泌されるそうです。生きていけば辛いことも多々ありますが、受け止め方で苦しさが変わることもあります。泣くも笑うも心一つ。できることなら、自分のためにも、周りの人のためにも笑顔で暮らしていけたらと思います。



安心介護のために

知っておこう

もっとも身近な相談窓口 在宅介護支援センター

7月号で紹介した地域包括支援センターは担当地域全体をカバーしていますが、在宅介護支援センターは、より身近な地域の総合相談窓口として活動をしています。介護に関する相談を訪問、電話などで総合的に行っています。たとえば、認知症の高齢者を抱える家族の相談、高齢者の虐待に関する相談などにも対応しています。さらに、福祉サービスの利用申請の手続きや代行、介護用品の使用法などのアドバイス、介護予防活動なども行っています。また、介護保険を使っていない方も継続して支援しています。

医療生協さいたまでは以下の事業所が自治体からの委託を受けて業務を行っています。

- 川口市：ケアセンターきょうどう ケアセンターかがやき
さいたま市：医療生協ケアステーションうらしん
秩父市：生協ちちぶケアステーション

より身近な地域で、安心して暮らせるように、お手伝いをいたしますので、組合員の方もそうでない方も、お気軽にご相談ください。

県中地域統括マネジャー 荒井文子

よりそう 介護

老老介護、悲喜こもごも

夫80代、私70代、母95歳の3人家族です。母は90歳まで山陰地方で一人暮らしをしていましたが、心筋梗塞で倒れ、一人暮らしをするのが困難となり同居することになりました。

現在、母は、すべてに介護が必要な状況です。往診、訪問看護、訪問入浴...、さまざまサービスを受けながら、みなさんからのアドバイスや励ましに支えられている毎日です。

「老老介護」といいますとマイナスに捉えられがちな言葉ですが、プラスの面もあります。私は30代のころ、義母の介護の経験があり、そのときには子育てと介護という状況に押しつぶされそうでした。今は、体力的にはきついときもありますが、精神的にはゆとりがあります。私たちに迫ってくるさらなる老いを教えられ、介護される側の心構

介護の現場からひと言

大変な状況でありながらも、皆でいたわり合い、助け合いながら介護生活を送っている温かいご家庭の様子が浮かびます。今の生活を継続できるように体調管理を万全に、ときには息を抜きながら過ごしていきたいと思います。心配事や不安は抱え込まずに専門家に相談ください。
熊谷生協ケアセンター
所長 養田亜矢子

(川越市 H・M 73歳)

皆さんの介護体験記(約420字)を募集しています。投稿により得られる個人情報は住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

Table with 4 columns: Location, Organization Name, Phone Number, and Address. Includes locations like 川口市南町, 春日部市草加, 春日部市谷原, 春日部市浜川戸, etc.

医療生協さいたまの今月の



ストップ！「戦争のどきる国へん」

明日の自由を守る若手弁護士の会 共同代表 黒澤いつきさん

憲法カフェなど、憲法の学習会を積極的に行っている「明日の自由を守る若手弁護士の会(あすわか)」の共同代表黒澤いつきさんに、平和についてお話をうかがいました。

「誰も戦争を望んではいない」

憲法は国の根幹をなすものであり、国民の自由と人権を守るために、どんな権力が登場しても暴走させないためにあります。憲法9条は戦争放棄・戦力不保持を宣言しています。それなのに今、「戦争のできる国づくり」が粛々と進められています。この国の行方を決めるのは私たち国民です。政府は勝手に憲法の解釈を変え、国会で説明もせず、議論をしようとしません。これは国会を軽視する、つまり国民を軽視するということなのです。

「自衛という言葉に惑わされない」

憲法で規定されている自由や人権を生活の中で実感することはほとんどありません。実感することがあるとすれば、侵害されたときです。侵害されて初めて自由の尊さや人権の大切さを感じるのです。今、安倍政権が行使容認をめざす「集団的自衛権」。これは「自衛権」とは異なるもの「自衛権」とは全く異なるものです。自衛という言葉に惑わされてはいけません。仲の良い国が攻撃されたから自分も反撃に加わる―他国の戦争に参加

また、憲法審査会で憲法学者全員が、戦争法案は違憲だと断言しても、学者よりも自分たちの方がたくさん考えてきたと、暴言を重ねています。これは医師に対して「あなたよりも医学を知っている」と言っているようなものです。そして違憲発言

今、「憲法はさておき」と議論が進められています。おき「さけまけん。そもそも今回の戦争法案は、憲法に違反している許されぬものだということ、国民は誰も戦争を望んでいない、ということ自身近なところから発信していきましょう。

「絶対に子どもたちを戦争に行かせない」

私は親になって、改めて、命の重みを感じるようになりました。妊娠が分かったときから愛おしさで胸がいっぱいになり、抱っこできる日を夢見て、命がけの出産を乗り越えて、子どもと出会ったのです。国家は、私たちが生まれながらにして持つ自由を維持するためにつづらなくてはなりません。いざというときには国家のために戦争に駆り出されて殺し、殺されなければならぬ命より尊いものなどありません。子どもたちの未来がどうなるのかを想像する力があれば、このような戦争法案が議論になることはありません。

私たちは憲法が自分たちのものだということを自覚し、ルールを守る議員を選ぶことが重要になってきます。1票の積み重ねが確実に政治を動かすことを忘れないでほしいです。



平和への思いを熱く語る黒澤いつきさん

Graphic advertisement for pamphlets about collective self-defense and the constitution. Includes illustrations of children and text: 「憲法が変わっちゃったらどうなるの?」 and 「集団的自衛権 A to Z」.

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。

医療生協さいたま インフォメーション&ニュース

お知らせ

「2015年度社会貢献に係る助成」を行う団体が決まりました

- 医療生協さいたまの「社会貢献に係る助成」制度は、非営利で国民のいのちと健康を守ることに役立つ活動を対象に、資金を助成する制度です。2015年度の助成団体は以下の3団体です。
■障がい児者支援団体「なないろ」(代表:戸井永 真紀さん)
■全国福島県人友の会(代表理事:佐藤 純俊さん)
■グループTAKIZAKURA(代表:塚田 悦子さん)

Graphic advertisement for a recipe collection: 「我が家の“元気レシピ”はこれ! 随時募集中」. Includes an illustration of a kitchen.

ニュースファイル

第35回通常総代会開催、全議案可決承認

6月27日(土)、第35回通常総代会を幸手市のアスカル幸手にて開催し、全議案が可決承認されました。議案の概要などについては別紙「通常総代会報告集」をご覧ください。



あいさつをする 雪田慎二理事長

2015自治体要請キャラバン

諸団体が同一の要求で自治体に働きかける自治体要請キャラバンが行われました。6月22日(月)のさいたま市・蓮田市を皮切りに7月10日(金)まで、全63自治体に対して住民の立場から暮らし・医療などについて、さまざまな提案を行い懇談しました。



所沢市との懇談の様子

Table with contact information for various branches: [さいたま市西区指扇] おおみや診療所, [さいたま市西区指扇] 医療生協おおみやケアセンター, [さいたま市緑区東浦和] 生協歯科, [上尾市弁財] ケアセンターかもがわ, [所沢市中富] 埼玉西協同病院, [所沢市中富] 老人保健施設さんどめ.

ココロン 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「ココロンクリアファイル」をプレゼント！

「ココロン」ファン大集合!



夏ココロン

おみやげや診療所でいつもお出迎えしてくれるココロンが、ハイビスカスの花冠をした夏バージョンに。元気いっぱいビタミンカラーで夏の増資を訴えています。

「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！ご応募、お待ちしております！



▼**魚料理が我が家の食卓に**
家内は魚が苦手なため魚料理はあまり得意ではありませんが、「旬彩クッキング」で紹介されていた「カジキの南蛮漬け」の調理方法や写

▼**唾液腺マッサージに挑戦**
「ぐるっとけんこう」の口臭の記事がよかったです。気になっていたのでさっそく、唾液腺マッサージをやってみようと思います。
春日部市 新井和代(59)

▼**懐かしい遊び**
「クロスワードパズル」の答えの「はないちもんめ」は、懐かしくてうれしくて……。今の時代は友人関係や人付き合いがむずかしいので、今こそ、こんな遊びがあったらなと感じました。
所沢市 若槻ひでみ(82)

▼**朝と夜にエクササイズを続けて**
8時間立ちっぱなしの仕事なので「簡単エクササイズ」の腰痛予防の体操を朝と夜にやっています。少し腰痛がらくになりました。ありがと〜！今月もためになる記事がたくさんありました。
川口市 伊藤弥生(59)

▼**上手に節約!**
「ハッピーライフ」の「通信費を上手に節約しよう」を読みました。確かに我が家の子どもたちも1人暮らしをしています。固定電話ではなく、携帯電話やスマートフォンですませています。我が家もキヤッチホンを解約することにします。
所沢市 末本恵子(57)

▼**戦争体験をしっかりと聞きたい**
「へいわノート」の戦争の話は、とても衝撃的でした。戦争を知らない世代なので、こうした話をどんどん聞いておきたいと思いました。そして、2度と戦争をしてはいけません。と改めて思いました。これからも体験談を聞きたいです。
川口市 廣橋ゆかり(42)

▼**原発事故の恐ろしさを実感**
先日、郡山に訪れた際、除染作業をしている様子が見受けられ、原発事故の恐ろしさを改めて感じています。「原発ゼロ」に向かって

さいたま市南区 桑島和夫(55)

真を見て、おいしそうなので作ってみるといいます。魚好きの私としては大変楽しみにしています。今後もおいしそうな料理の紹介を期待しています。

絵手紙



朝霞市 木村史子(71)



鴻巣市 針生方子(42)



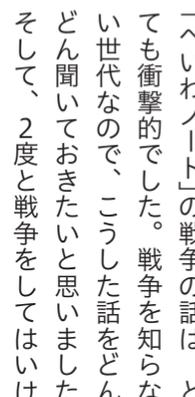
秩父市 田嶋ヨネ子(84)

▼**戦争体験者の声**
5月に亡くなった友人が見つけた和紙綴じの本におさめられた、中学の美術教師の福田忠好さん(没)の短歌を何首か記します。

陽は海に沈みても
またよみがえり
戦友は 沈み
いまもかえらず
さみもまた故国をとおく
密林に
死すせるか
若き英兵の額
さみとわれ
かかる異郷に
かけがえの
なきもの賭けて
争うわけありや

▼**俳句**
夏の朝 戦に行きし 父かえる
春日部市 福家駿吉(76)

▼**地域で集おう!**
安心ルーム お茶会&おしゃべり会(ふじみ野市)
毎月第3水曜日にみんなで持ち寄ったお茶菓子をつまみながら、楽しいおしゃべりの時間を過ごしています。参加しやすい団地の集会所なので毎回10人くらいが参加します。ここで脳いきいき教室も開催しました。毎月集まって、いろいろな人と話すことで脳も活性化され、認知症予防にもつながっていくと思っています。元気の素は楽しいおしゃべりとみんなの笑顔です！
かすみ西支部主催/「お茶会&おしゃべり会」
[日時] 毎月第3水曜日 13:00~16:00
[場所] コンフォール霞ヶ丘管理サービスセンター集会所(ふじみ野市霞ヶ丘1-4)
[参加費] 無料
[連絡先] 南西部地区組織担当・坂井 ☎080-5060-0094



福島レポート」を読み、現状がよくわかりました。今後もこのような記事を期待しています。
さいたま市浦和区 豊田明美(56)

福島レポート」を読み、現状がよくわかりました。今後もこのような記事を期待しています。
さいたま市浦和区 豊田明美(56)

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)、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。
※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 川口市木曾呂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お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(6月末現在)

組合員数 23万5,859人
6月の加入者数 903人
班数 2,972班
出資金総額 61億4,294万円
1人当たり平均出資金額 2万6,044円
「けんこうと平和」配布者数 1万1,210人
「けんこうと平和」配布部数 12万4,044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	[朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 ☎048-476-8241
	[所沢市宮本町] ケアセンターとこしん ☎04-2924-1119	[ふじみ野市ふじみ野] 大井協同診療所 ☎049-267-1101
	[飯能市双柳] ケアセンターはんのう ☎042-983-8622	[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! ニュースのキモン

核兵器を地球上から無くそう!
原水爆禁止世界大会

広島・長崎の被ばくから70年目の夏を迎えます。被ばく70年を核兵器廃絶実現の転機にするために一緒に考えてみましょう。

医療生協さいたま
 まちづくり推進課 課長
 やまだとしひこ
 山田俊彦

草の根から原水爆禁止運動へ

日本の原水爆禁止運動は1954年3月1日未明にアメリカが太平洋ビキニ環礁で行った水爆実験「ブラボー」を契機に巻き起こりました。広島に投下された原爆の1,000倍の威力があるといわれる水爆実験によって発生した「死の灰」はマーシャル諸島島民や周辺海域で操業していた日本のマグロ漁船・第五福竜丸や海上に降り注ぎ、この海域で獲れた魚類の内臓からも放射能が検出されました。

気流に乗った「死の灰」は雨に混じり日本全土に降り注ぎ、野菜やお茶、ミルクまで汚染しました。アメリカの水爆実験が他人事ではなく身近な日常生活に直結していることを明らかにし、日本国民に大きなショックを与えました。そして、改めて広島・長崎の原爆被ばくを思い出させました。原水爆禁止を求める署名運動は広島・長崎から日本各地へと広がり、1955年8月に第1回原水爆禁止世界大会が広島で開催されました。署名運動の実行委員会は名称を変更し「原水爆禁止日本協

知ってほしいこと!

▼ビキニ環礁

太平洋のほぼ真ん中にあり、サンゴが隆起してできた23の島が連なっています。ビキニ環礁が属するマーシャル諸島は第一次世界大戦で日本が占領し、1944年まで日本の統治下にありました。第二次世界大

▼死の灰

核爆発で高い放射性物質を含むチリが空気に混じって降ってきたものです。死の灰は動植物

▼死の灰

戦の敗戦によって国際連盟からの委託を受けてアメリカの信託統治領となり、1946年6月から1958年7月までにビキニ環礁で23回の原水爆実験を行いました。

初の平和行進は
 広島から
 スタートしたんだ!



核兵器廃絶に向けて

毎年8月6日、9日は「原爆の日」です。日本は2回の原爆被害にあつたうえに、原発事故まで経験しました。原爆は「大量破壊兵器」としてつくられ、1945年8月6日に広

核兵器も原発もない
 世界にしよう!



島、8月9日には長崎に投下され多くの原爆死傷者を出しました。一方、原発は核エネルギーの「平和利用」を掲げてつくられましたが、2011年3月11日には東日本大震災で発生した福島第1原発事故で放射能汚染が「死の街」をつくり、いまだに「我が家、我がふるさとに帰れない人たちが」が大勢います。原爆も原発も「ウランに核分裂反応を起こさせエネルギーをつくる」という点では同じです。被爆70年となる2015年は単なる節目ではなく、高齢化が進んでいる被ばく者の援護や核兵器廃絶の進展を、みんなで強く求めていく年にしていきたいと思います。

にとつて非常に危険な放射性粒子で、DNAに損傷を与え、がんの発生や突然変異を起こすこともあります。核爆発の種類によっては、数十年、もしくは数世紀にわたって土地が汚染され続けることもあります。土地の浄化を行うには、汚染された建物や土、そして植物を取り除かなくてはなりません。

だいすき 埼玉

広報委員レポート

さきたま古墳公園 は 古代ロマンに思いを馳せる

「さきたま古墳公園」は行田市の南東部に位置し、埼玉県名発祥の地といわれる、行田市埼玉にあり、5世紀後半から7世紀はじめにつくられた大型古墳が群集しています。園内には日本最大の円墳丸墓山古墳、国宝の金錯銘鉄剣が出土した稲荷山古墳、横穴式石室の將軍山古墳など8基の前方後円墳と1基の円墳をつなぐ約3kmの散策ルートが整備されています。

「埼玉県立さきたま史跡の博物館」には、金錯銘鉄剣をはじめ古墳から出土した埴輪、



① さきたま古墳公園航空写真

まがたま 勾玉、武器、馬具など数多くの出土品が展示されています。

「行田市はにわの館」では、オリジナルの埴輪作りを指導員が教えてくれます。夏休みに親子で作るのも楽しいです。

また、公園内はたくさんの木々や草花が植えられており、四季の美しい表情を見せてくれます。春の桜も見事ですが、夏は木々の緑、秋には彼岸花、コスモスなどが楽しめます。櫻の並木

道が色づき楓や銀杏などが紅葉し感動します。古代の歴史を感じる広い園内で、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

取材/太田セ津子(広報委員)



埼玉県名発祥の碑

①②③④の写真提供/埼玉県立さきたま史跡の博物館

埼玉県立さきたま史跡の博物館 ●行田市埼玉4834 ☎048-559-1111 ●開館時間: 9時~16時30分(入館は16時まで)、7月1日~8月31日は9時~17時(入館は16時30分まで) ●休館日: 月曜日(国民の祝日、振替休日、県民の日は開館)、12月29日~1月3日 ●観覧料: 小・中学生無料、高校生・学生100円、一般200円
 行田市はにわの館 ●行田市埼玉5239-2(古墳公園内) ☎048-559-4599 ●開館時間: 9時~16時30分、はにわづくりの受付9時~14時30分(料金/粘土1kg600円、2kg1,000円) ●休館日: 月曜日(祝日の場合は開館、その翌日が休館)、祝日の翌日(土日に当たる場合は開館)、年末年始(12月27日~1月5日)
 ●交通: JR高崎線行田駅下車、市内循環バス(観光拠点循環コース/左回り)「さきたま古墳公園前」(約15分)下車。秩父鉄道行田駅下車、市内循環バス(観光拠点循環コース/右回り)「さきたま古墳公園前」(約40分)下車、東北自動車道羽生I・Cから15km、加須I・Cから17km ※無料駐車場有

我が家の元氣レシビ

ゴーヤのナムル



緑のカーテンのつもりでゴーヤを窓に植え付けました。ゴーヤのチャンプルに飽きたころに、韓国人の友人から「こうして食べるとおいしいよ」と教えてもらったのが、ゴーヤのナムル、天ぷら、白キムチでした。作ってみたら、みんなおいしいと言って、それはそれはきれいに食べてくれました。中でも一番のオススメが、さっぱりとしたナムルです。

杉戸町 星川芳枝 (58)

【材料】
 ゴーヤ1本、かつおのだしの素 小さじ1、おろしにんにく・塩・こしょう 各少々、しょう油・砂糖 各小さじ1、ごま油大さじ1

【作り方】
 ゴーヤは半分に切って中のわたを取り除き、薄切りにします。お湯を沸かし、1~2分ゆでます。ざるに取り、フライパンで水分を飛ばします。温かいうちに調味料で和え、最後にごま油を加えて味を調えます。

■元氣レシビ募集中! 応募方法は4面を参照

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	[秩父郡長瀬町本野上] 生協ながとろケアステーション ☎0494-69-2380
	[秩父市阿保町] 秩父市協病院 ☎0494-23-1300	[熊谷市上之] 熊谷生協病院 ☎048-524-3841
	[秩父市熊木町] 生協ちちぶケアステーション ☎0494-25-2077	[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 049

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

イナゴもザリガニも食べました

川口市 矢嶋由雄さん(74)

終戦のとき私は4歳で、戦争中のことは覚えていないはずなのに…。私が育った東京都足立区西新井の近くに軍需工場があり、そこを標的にアメリカの爆撃機が頭上を飛んで行きます。空襲警報が鳴ると女子どもは少し離れた畑へ避難します。そのころは防空壕へ逃げるのはかえって危険だったようです。暗い畑の中から燃えさかる家を見てぼう然としていた人たちが、そんな光景が今でも頭に残っています。あとで大人たちの話を聞き、自分が見たかのように思っていたのかも知れません。



昭和24年、2年生の遠足。前から2列目、右から2人目が矢嶋さん

小学校にあがって何年かしたころ、空襲を受けた工場へ社会科見学に行ったとき、敷地に落ちた爆弾の跡が雨水で池となり近くの小川に流れていました。私たちは網で雑魚やエビガニ(ザリガニ)を捕り、夕方風呂たぎのかまの中に放り込んで焼き、塩

をつけて食べました。

近所のおばさんたちが越谷、春日部の農家に食糧の買い出しに行くときに一緒について行き、畑や田んぼでイナゴをたくさん捕って帰り、炒って食べました。貨車から落ちた石炭やコークスを拾って家の燃料にしました。食べ物も着るものも何もかも不足の時代でしたが、子どもたちは当たり前だと思っていました。

進駐軍のジープが来ると怖いはずなのに、アメリカ兵がニコニコしながらガムやチョコレットを投げてくれるので、いつも空腹な子どもたちがフーツと集まりました。あるとき友だちのまーちゃんがジープで連れて行かれ、警察に届けたのですが、真剣に搜索してくれなかったようです。でも数日後にガムやビスケットをたくさん持って帰ってきました。

ある日、同級生のお父さんが復員し、その子はうれしくお父さんの禪を締め「とうちゃんか帰ってきたんだ」と走り回っていました。でも同級生の中には戦死して帰らないお父さんもいて複雑な思いでした。あの時代に子どもたちを育て、生き抜いた親たちの苦労はどれほどだったのでしょうか。

このころ、あの戦争の時代に少しずつ戻っている感じがしてなりません。そうならないように、今、私たちのできることをしていきたいと思っています。

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 川口市木曾呂1-3-17 医療生協さいたま広報室

『へいわノート 戦争を語り継ぐ』が1冊の本になりました。医療生協さいたま広報委員会編 B5判72ページ 表紙:いわさきちひろ



1冊400円(本体価格370円、消費税30円) 購入は、医療生協さいたまの本部(☎048-294-6111)、病院・診療所・老人保健施設窓口へ。

福島レポート

浜通り地区の住民たちを支えている浜通り医療生協から見た福島の今を紹介していきます。

福島の現実を伝えたい

浜通り医療生活協同組合 理事長 伊東達也

原発震災からまる4年 ~福島の現実と課題②



福島県双葉郡広野町の仮置き場。県内でもっとも古い仮置場の1つで経年劣化が進んでいる



原発事故で取り残され決して市場に出ることのない牛たちの命をつないでいる希望の牧場(福島県双葉郡浪江町)。牧場の代表から原発事故の現在までの経過説明を聞く伊東理事長(左)

中間貯蔵施設建設の受け入れで 苦渋の決断

国は、県内43の市町村の除染などから出た放射性廃棄物を、福島第一原子力発電所が立地する双葉町と大熊町に集約し、30年間保管する構想を進めてきました。これが中間貯蔵施設です。法律で30年後には福島県外に運び出すことになっています。面積16km²(人口11万人が住むふじみ野市の14・6km²よりも大きい)、建設費は1兆1千億円、

地権者が2,300人を超すという巨大な施設です。

福島県内には仮置き場が662カ所、学校敷地や自宅敷地の現場保管が83,300カ所もあり、これらを抱える市町村からは、早く搬出してほしいという声があります。だが、放射性廃棄物を集められる双葉町民と大熊町民からは、ふるさとから追い出されたうえにひどい仕打ちだととられても致し方ありません。

地権者にとっては代々受けついできた土地を手放すこと、ふるさとを完全に失うこととなります。断腸の思いでしょう。

町民にとっては放射性廃棄物が「山と積まれた町」への帰還が一層困難になる問題でした。

しかし、他県に設置してほしい(県民の多くは、できれば電気を送っていた関東地方のどこかで引き受けてほしいというのが本心かもしれない)が、受け入れてくれる県はないだろうし、福島県民に拒否する権利はあっても、同様に他の県民にも拒否する権利はあっても、同様

利はあり、他県に受け入れを要求すべきではないという考えに集約されたといえます。両町にとってはまさに苦渋に満ちた決断でした。

ある地権者からは、「原発を受け入れたら最後、地元は全てを引き受けざるを得ないことを思い知らされた」と悲痛な声が出されています。

原発推進のために 福島を犠牲に

安倍政権は再稼働を急いでいます。今後再稼働すれば、その原発にはさらに使用済み燃料が溜まります。

福島県で起こっていることは、使用済み燃料や放射性廃棄物を再稼働した原発の立地県で半永久的に保管せざるを得なくなることを教えています。

原発事故を体験した福島県民は、沖縄県民に連帯する気持ちが強くなっていると思います。アメリカとの約束を守るためならば、沖縄を犠牲にしても構わない。原発を推進するためならば、福島を犠牲にしても構わない。安倍政権が進める「国策」は、

編集雑感

健診を受けると結果がわかるまで、何故か不安になります。健康に自信のない自分に気づきながらも日ごろの運動不足や食生活も心の中で言い訳しながら過ごしてしまいます。それでも今年の健診は、心穏やかな結果になりますように。(岡)

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

組合員の皆さまへのお願い 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●

