

# けんこうと平和

2022  
no.367

# 12



県中地域

10月8日(土) 吹上コスモス畑 (鴻巣市)



県南地域

10月23日(日) 錫杖寺 (川口市)



県北地域

10月23日(日) 鉢形城公園 (寄居町)



県西地域

11月9日(水) 時の鐘 (川越市)



特集

## 持続可能な社会をめざす 医療生協のSDGs



医療生協さいたま30周年記念事業は、基本理念につながるSDGsをテーマにすすめています。SDGsに取り組み意義について考えてみましょう。

# 持続可能な社会をめざす

## 医療生協のSDGs

日本協同組合連携機構(JCA) 常務理事

伊藤治郎



### SDGs達成をめぐる環境

SDGs(持続可能な開発目標)とは、2015年9月の「国連持続可能な開発サミット」で採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴールと169のターゲットから構成されており、2016年から2030年までの15年間で、飢餓や貧困、健康、教育、気候変動、平和などの課題を、世界中の人々が取り組み、「誰一人取り残さない」持続可能な世界の実現を目指しています。

SDGsはこれまでも本誌で紹介されていますが、ゴール地点である2030年(1月1日)まで7年あまり、すでに折り返し地点を過ぎていきます。しかし、世界の各地で起る豪雨災害や干ばつ、森林火災、新型コロナウイルスのパン

デミック、ロシアによるウクライナへの軍事侵襲、そして食料・エネルギーの危機などSDGs達成に向けての環境は悪化していると言わざるを得ません。

### 誰一人取り残さないための活動

そのような中で、生活協同組合として、また一人の市民として私たちは何ができるでしょうか？

※医療福祉生協連は2020年に「医療福祉生協の2030年ビジョン」を策定し、「ありたい姿」のひとつに「平和で公正な社会づくり」を掲げています。

医療生協さいたまでは、無料低額診療事業や外国人向けの健康相談を行っており、誰もが健

康的な生活を送れるような社会づくりに向けた活動を行っています。また、子ども(多世代)食堂や「健康ひろば」、「安心ルーム」など地域の居場所づくり、くらしの中の困りごとを組合員同士で助け合う「くらしサポーター」などは、SDGsの理念である「誰一人取り残さない」ための活動といえます。

しかし、「良いことをやっている」ので今まで通りで良い」では持続可能な社会は実現できません。これらの活動をさらに進め、より多くの人特に若い方々に医療生協の良さを知り、参加してもらうことが大切です。また、一人ひとりがSDGsを自分ごととしてとらえ、自らの行動を変えていくことも必要です。

### 協同組合が「あいのり」で地域課題に取り組む

JCAは生協や農協など幅広い分野・業種の協同組合が連携して、「持続可能な地域のよりよいくらし・仕事づくり」の実現を目指しています。たとえば医療生協さいたまでは、フードバンク埼玉の正会員としてフードドライブで集めた食品を提供しています。フードバンク埼玉には地域購買生協、農協や労働者協同組合などさまざまな協同組合が参加しています。また、組合員同士の助け合いの活動として「くらしサポーター



くらしサポーターが産後の家事をお手伝い(けんこうと平和2021年12月号)



フードパントリーの食材準備(けんこうと平和2020年12月号)



生活や介護の相談活動(けんこうと平和2021年3月号)



安心ルームが子どもたちの放課後の居場所に(けんこうと平和2021年6月号)



### 日本協同組合連携機構(JCA)

日本の協同組合の発展のために作られた協同組合の連合組織。幅広い分野・業種の協同組合及びその関係団体が加盟しています。

日本における協同組合の健全な発展と協同組合間連携を推進する活動、持続可能な経済社会発展への貢献活動などを行っています。

※医療福祉生協連……医療・介護・福祉事業を主たる事業とする生活協同組合の全国組織。医療生協さいたまも加入しています。

制度」を行っています。島根県や愛知県では医療生協を含む異なる協同組合が連携してさまざまな地域課題の解決のために活動しています。人と人がつながる協同組合が地域でできることはたくさんあります。JCAでは「ゆるやか」「あいのり」「やってみる」を合言葉に地域での協同組合間連携を進めています。ぜひ埼玉県の協同組合の皆さんで地域の課題について一緒に取り組めることを話し合ってみてください。





# おせち料理の減塩ポイント

管理栄養士 / 減塩料理家 若子みな美

年末年始など特別な日の食事は大きな楽しみです。すべての料理で減塩しようと思わず、調味料や素材で加減ができるものから始めましょう。ふだんの食生活に戻っても、減塩の意識を忘れずに。

## 練り製品はできるだけ控える

かまぼこなどの練り製品は塩分が高いため、食べる量は少なめに。減塩のものもあるので、上手に使いましょう。



## 煮しめは酢でさっぱり

醤油を多く使用する煮しめは、酢を活用することでさわやかに仕上がります。おすすめは、醤油を半量にして酢をプラスすること。小さじ1ほど入れてみて、味をみてみましょう。大さじ1の醤油を半量にした場合、含まれる塩分を1.3gに減らせます。

## 煮汁は少なく醤油は最後に

平たい鍋（フライパンなど）を使い、煮汁はできるだけ少なくします。だし汁などでよく煮てから、醤油は最後の香りづけ程度にするのもおすすめ。

簡単

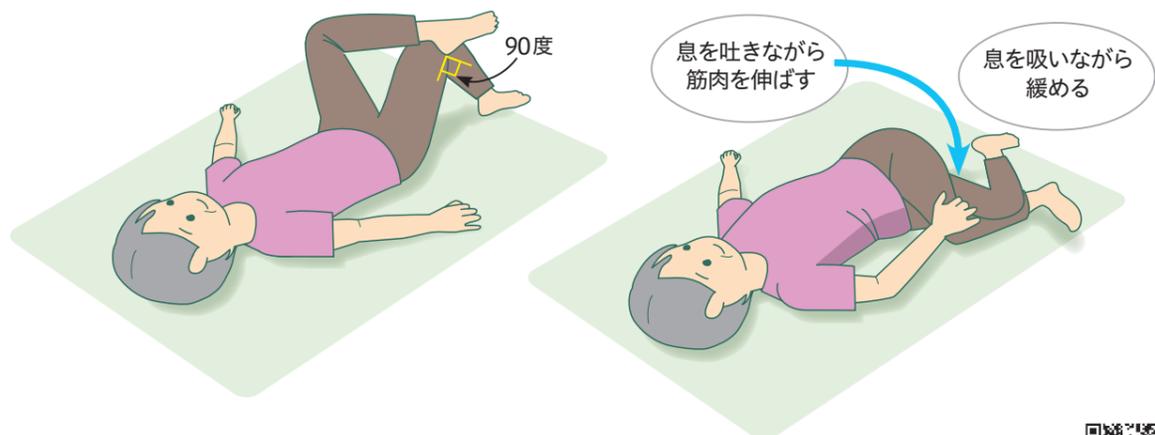
## エクササイズ

### 腹筋と背筋と殿筋のストレッチ

監修 / 埼玉協同病院 理学療法士 古山 彰

**ストレッチのポイント** 筋肉をしっかり伸ばしましょう。ストレッチしながら筋肉が伸びていることを感じましょう。筋肉が硬いと痛みを伴う場合が多いので、無理に伸ばさないように注意しましょう。

- 1 仰向けに寝る。両膝を90度程度に立てて、片側の下腿（膝から足首までの部分）を上に向けて足を組む。
- 2 上げた脚とは反対側に両脚を倒す。30秒倒したまま、ゆっくりと10回程度呼吸する。ゆっくりと姿勢を戻し、足を伸ばす。反対側も同様に行う。左右それぞれ1〜2回程度を目安に、ゆっくり行う。



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。



# フレイル予防教室を 今後の活動につなげたい

〈所沢市・中新井第二支部〉



唾液腺のマッサージで口に唾液を（10月11日）

中新井第二支部ではほぼ毎月、四季の自然を感じる地元ウォーキングを開催しています。1日かけて7〜8キロを歩き、お弁当の時間は交流の場になっています。

## 支部づくりの新たな挑戦

9月から、支部では初めて

4回シリーズでフレイル予防教室を開催しました。目的は、地域の人に医療生協の健康づくりを知ってもらうこと。

この地域には中新井第一支部と中新井第二支部があります。高齡化がすすみ第一支部の活動は休止中となっています。そのため、支部をつくり直すという計画があり、フレイル予防教室は、新たな担い手づくり

### 中新井第二支部 フレイル予防教室

1. 食事で免疫アップ
2. 骨のお話〜骨粗鬆症って？
3. お口の健康と全身疾患との関わり
4. 身体を動かし脳トレ教室

につなげたいという思いがありました。

## 成功に向けた取り組み

開催にあたっては、チラシを配るだけでは人が集まらないため、公民館などにチラシを置かせてもらったり、市の広報に載せてもらうよう働きかけました。

講師は、医療生協さいたまの看護師やリハビリ職員が担当。10月11日、埼玉協同病院で開催した「お口の健康と全身疾患との関わり」では、クイズやオーラルフレイル予防の体操、早口言葉なども盛り込み楽しく学びました。

支部長の桜井芳幸さんは、「今は地域でのつながりが必要

な時代だと思っています。『医療生協があるから安心』という存在になりたい」と言います。

フレイル予防教室の参加者からは、「介護保険制度がよくわからないので、もっと学びたい」という声がありました。支部では、こうした声に応じて企画を立て、新しいつながりをつくりたいと考えています。



ロコモスクワットを講習中（10月25日）

※フレイルとは  
日本老年医学会が、高齡になって筋力や心身の活力が衰えた虚弱な状態を「フレイル」と名づけた。健康で自立した状態から介護が必要になるまでの中間の状態。フレイルには、身体的要因・精神的要因や、孤立などの社会的要因がある。





(完成イメージ図)

## 川口診療所 (川口市)

続・「川診」のこれまで・これから②

川口診療所は赤いレンガの診療所で37年診療を行ってきました。

現建て替えの方針の元、今年2月より旧さいわい診療所の建物に移転し事業を行っています。外来診療のほか訪問診療、健康診断、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション事業を行っており、2023年度に新築リニューアルオープンします。

### 地域の健康づくりを支え続けて

診療所がある地域は錆物工

場で働いていた人が多いため、職業性肺疾患の「塵肺」などで在宅酸素を使用する患者さんが多いことが特徴でした。経済的に困難な人も少なくなく、一日の食事が「あんぱん1個」という患者さんもおり、病気の背景となる暮らしと労働のあり方が大きな課題でした。

組合員は、地域の中では保健大学社会保険学校、ボランティア学校、班会やスパー前での健康チェックなどを行い、健康づくりやまちづくりをすすめてきました。また、事業

所内ではデイケアや外来でのボランティアなど、職員とともに医療生協らしい診療所づくりに取り組んできました。

### 来年は新しい施設で

年々施設の老朽化が深刻になり、2022年総代会で「建て替え建設基本構想」が決定されました。

新しい施設は、年齢・性別・病気の種類に関わらず、日常的によくある病気をみる家庭医療を実践する診療所として、ケアセンターすこやかとともに医療と介護の複合施設



2022年6月26日、建設予定地で開催した建設まつり「Constructionフェスティバル〜川口診療所は生まれ変わります〜」には、300名余りの地域の人が来場しました。

川口診療所・ケアセンターすこやか「めざす姿」  
地域まるごと家族まるごと  
みんな一緒にくらしよう。  
ひとりひとりのその人らしくを大切に。  
だれもが ほっとしてつながれる拠り所を  
みんなで一緒につくっていきます。

# けんこう ナビ

## 痔



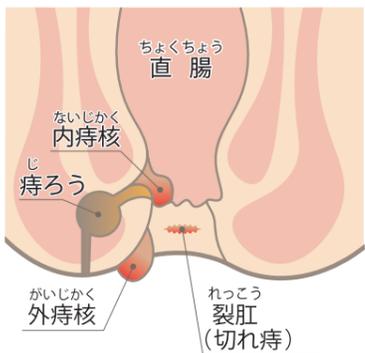
埼玉協同病院  
外科 病棟医長  
医師  
しげよし いたる  
重吉 到

### どんな病気ですか？

痔とは、肛門の病気の総称です。

原因は肛門に負担をかけることで、肛門を閉じるときにクッションの役割をする血管や筋肉、組織などが、腫れたり、弱くなって緩み肛門の外に出たり出血したりするという説が有力です。男女共通の病気で、慢性的に下痢や便秘を繰り返す人、排便時にいきむ人、高齢者などがなりやすく、女性の場合は妊娠・出産がきっかけでなる人もいます。

痔の種類には、直腸側に



### どんな症状がありますか？

内痔核の場合は、初期は痛み

きる内痔核、肛門側に見える外痔核、裂肛、痔ろうがあります。頻度としては、内痔核と外痔核が多いです(図参照)。

を感じませんが、排便時に出血があります。

症状の進行程度は①〜④段階に分けられます。

- ①痔核が肛門の中にある。
- ②排便時に痔核が肛門の外に出るが自然に元に戻る。
- ③排便時に痔核が肛門の外に出て指で押さないと元に戻らない。
- ④排便時に痔核が肛門の外に出たまま元に戻らない。

外痔核の場合は、排便時にいきんだり、細菌がつくことで、急激に腫れて激しい痛みを感じることがありますが、あまり出血しません。

裂肛は、硬い便の排泄や下痢などによって、肛門の皮膚が切れて起きます。痛みと出血があり、痛みは排便後も続くことがあります。慢性化すると肛門が狭くなり便が通りにくくなります。

痔ろうは、排便時に限らず肛門に痛みを感じたり、うみが出ます。

### どんな治療をするのですか？

炎症や痛みがある場合は、痛みを抑える内服薬や座薬を処方しように見えます。あわせて生活習慣を改善しましょう。

急激な痛みで受診した場合は、入院して炎症が治まるのを待ちます。状況によっては、手術が必要になることもあります。

ほかの病気の可能性もあるので、一度は肛門専門病院、肛門科や外科の受診をおすすめします。

### 日常生活での予防法は？

- お風呂に入り血行をよくする
- お尻の清潔を保つ
- 便秘や下痢に気をつける
- トイレを我慢しない
- 長時間トイレでいきまない
- 酒や刺激物を過度にとらない
- 食べ物(胃・十二指腸・小腸・大腸・直腸を経て肛門から便として排泄されます。生活習慣の改善でよくなる人は多いです。そして適度に体を動かし、食事など生活のリズムを整えることが大切です。



# 戦争の記憶

おしまかつじ  
行田市・大嶋勝治さん (81)

## 星川堤から見た熊谷

1945年8月14日、物置屋根の上空を爆撃機の編隊が西に向かつて進行した。数知れない編隊である。祖父の「裸電球の」灯りを消せ!という声を覚えている。用水の辺まで兄と手をつないで行った。夏なのにブルブル震えがとまらなかった。

西方、連発花火のようなドカンドカンという音が響き、行田の街並の上を赤く焦がした。田のカエルの合唱は一斉に止んでいた。

庭の防空壕から出て、母の背中にしがみつき、市街から出て、星川堤に出た。熊谷方面は真っ赤であった。大勢の人々が堤に出ていた。祖父は非常に備えて待機残留であった。

※待機残留 軍隊用語で、待機のために残ること。

## 米兵との遭遇

1949年、小学校通学のため、一人で自宅を出て道路を横断しようとした時、戦車が進行してきて停止した。ハッチがあき、米兵が顔を出し、何か言っている。胸はドキドキ、訳も分からず逃げないように前を横切りちよんとお辞儀をして走り出した。

当時、進駐軍(米軍)に取り上げられた行田女子高に向かつていたと思われる。戦車を止めたことで咎められるのではないかと、捕まるのではないかと、子ども心に1週間心配した。

## シベリアから帰ってきた父

父は11人で一分隊の砲兵隊の分隊長だった。満州に出兵したが、戦後ソ連兵に捕まりシベリアに連れて行かれた。小学校3年の秋、父が帰還

すると連絡が入った。父の顔はわからないが、厚生省から写真が送られてきた。高崎線の汽車で上野駅まで迎えに行っていた。写真があったから父とわかった。父にも写真が送られていたようだ。

父が帰国したのは1952年だったが、その時に乗っていた船が最後の船だったと聞いた。シベリアでは仲間が寒さで亡くなり、仕事は開拓のためであろう、伐採だったと聞いた。

当時、行田には足袋の製造販売会社が100軒はあった。父は帰国後、農家とサラリーマンとしてそこで働いた。父は早くに亡くなった。戦争に行っていた人は早く亡くなるよう、父もその一人だった。

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

# 暮らしのなかの 憲法

NO. 36

## 氏名の読み仮名 どうか考えるか

現在、氏名の「読み仮名」についても、戸籍に記載すべきだという議論が進んでいます。その中でどの程度まで読み仮名を法的に認めるかが検討されていますが、憲法上、問題はないでしょうか。

### 氏名の読み仮名 法制化の必要性

戸籍に記載された氏名には読み仮名がなく、漢字しか記載されていません。しかし、情報のデジタル化がどんどん進められている現代社会において、戸籍の氏名に読み仮名がないために、行政が保持する情報システム等の検索や管理が困難となっているという実態があります。そのため、現在、氏名の読み仮名についても法制化し、戸籍等に記載すべきだと検討されています。

### 氏名の憲法上の位置づけ

最高裁は「氏名は、人が個人として尊重される基礎であり、その個人の人格の象徴であって、人格権の一内容を構

成するものというべきである」と、氏名が憲法上保障された人格権として保障されると認めています。

その上で「人は、他人からその氏名を正確に呼称されることについて、不法行為法上の保護を受けうる人格的な利益を有する」と判断しています。

### 法制化の議論状況

そのような状況の下、漢字とその読み方が多様化した、いわゆる「キラキラネーム」について、読み仮名の戸籍等への記載をどの程度まで自由に認めるかが議論されています。具体的には、①命名権の濫用や公序良俗に反するケースを除いて認める案(子の福祉を著しく害するものでない限り広く認める)、②音読み訓



埼玉総合法律事務所 弁護士 竹内 和正

読みがきたり慣例で読めたり、字句の意味との関連があれば認める案(読むことが可能なものは制限する)が出ています。なお、①は、読み仮名だけでなく命名自体にも関わるものなので、現在と同様の運用ということになります(「悪魔」ちゃん等で問題になりました)。

### 線引きの難しさ

個人的には、読み仮名も人格権の一つであり、親が子を思いつけた名前に行政が口出しすべきではなく、①案のように、子の福祉を害するような場合を除いて広く認めたいと思います。ただ、例としてあげられるキラキラネームを見ていると、なかなか線引きが難しいところです。

## インフォメーション & ニュース

### 郵便大腸がんチェック検診(便潜血2回法) 受付中

医療機関へ行かずに、自宅で便を取って郵送する検診です。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方におすすめします。

#### 検診の受け方

- ①電話で申し込みます。
- ②ご自宅に容器、振り込み票などが届きます。
- ③料金を振り込み、数日経ってから検体を送ってください。
- ④約1週間で検診結果が届きます。

#### 対象者 組合員

※組合員になっていない方は、加入していただくと実施できます。

料金 1,100円(税込)

実施期間 2022年12月1日~2023年3月10日

#### 申し込み先

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎048-296-8291

### 組合員活動にあなただ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。

〈募集地域〉さいたま市、川口市、春日部市、草加市、越谷市、八潮市、三郷市、吉川市、松伏町、川越市、所沢市、飯能市、日高市、毛呂山町、越生町、人間市、狭山市、行田市、羽生市、加須市、熊谷市、深谷市

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



### 脱退・減資のお手続きについて

脱退および減資の手続きは、医療生協さいたま定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。

12月29日までに手続きされた方の出資金は、2023年3月31日に指定の口座にお振り込みいたします。なお、法定脱退(死亡や県外転居)の手続きは、随時受け付けています。

#### 申し込み先

医療生協さいたま 本部 ☎048-294-6111(代表) または最寄りの事業所

### 行田協立診療所・ケアセンターさきたま グッドデザイン賞受賞



2021年4月に竣工した行田協立診療所・ケアセンターさきたま(行田市)の建物が、2022年度グッドデザイン賞を受賞しました。グッドデザイン賞とは、公益財団法人日本デザイン振興会の主催で、人が何らかの理想や目的を果たすために築いたものごとを評価し贈られる賞です。



審査委員の評価(抜粋) 地域交流棟のオシノテラスを別棟で併設し、誰もが気軽にアクセスできる空間は、大変魅力的である。道の駅のような立ち寄りやすさを兼ね備えた建築は、このまちの医療拠点となり、さらに中学校が隣接していることから、生きた教育体験の場としても地域への好展開が期待される。

# みんなの声

いくつになっても新しい知識を

10月号のクロスワードパズル難しかったです。みんなの声の「勉強って楽しい！」の一文は、私の今の心境と同じです。80年生きてきて知らないことばかり。今まで知っていたことも忘れることばかり。1日1個知ることを心がけています。  
さいたま市・竹内登久子(80)

## 新しい変化を楽しみに

お台場のシンボルであった観覧車が終わりを迎えました。お台場に行く時、いくつもの模様が色どりとともに変わる様子に見入ったものでした。方向音痴な私にとっての道標でもありません。時の流れを感じるとともに、変わりゆくその先を楽しみたいという想いも湧いてきます。  
上里町・村山あつ子(66)



久喜市・ぎふと(65)



川口市・なかのまさよし 中野正好(72)

## お酒の力を借りても…?

「365日毎晩飲んでますねえ」とは妻の口ぐせ。全くアルコールを口にしない妻だけに、ただただうなずくだけです。「楽しみは目の前のお酒でそばに妻」と思わず川柳ができあがりました。けれども胸の内におさめて、妻には語りかけられませんでした。とても気恥ずかしくお酒が喉を通らなくなってしまいましたので…  
久喜市・大貫康雄(76)

## 子どものために「働き方改革」

スマホがいつもそばにある生活。固定電話がなく、スマホだけが連絡手段になっている若い世代の子どもたち。孫のおもちゃもスマホの割合が大きい。じい、ばあは公園や身近にあるもので遊ばせるように時間と心の余裕があります。忙しいパパママはテレビ、スマホで子守をしていますが、これからの子どもたちの健康が心配です。「働き方改革」では親や子どもたちのための改革を望みます。  
川越市・明日香(68)



塗り絵作品 熊谷市・はやかわつねこ 早川常子(67)

## 大切にしたい平和への思い

戦争中の体験を一人ひとりに聴くのは難しいですが、「へいわノート」を通して、当時のことを知ることが出来ます。大切なコーナーだと思います。  
春日部市・まろん(28)



おりがみで作った サンタクロース 白岡市・ころん(50)

## 憲法川柳 入選作品

なぜだろっ  
最低限度で暮らせない  
金子伸比古(熊谷生協病院)  
9条は  
変身無用のヒーローさ  
柴山哲也(芝南支部)

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~Hの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1	2	3	4	5
6				
8				10
11				12
13				16
17				18
				19

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

- タテのカギ**
- 1 吹雪で○○○が止まらない
  - 2 とうもろこしを山形などの方言で
  - 3 家の壁や垣根にへばりついて伸びる
  - 4 汁もの上部に浮かせる
  - 5 小魚で(じやこ)特に小さなもの
  - 7 奈良や広島には放し飼いのコレがたくさん
  - 9 「夜」を英語で
  - 12 イチ・ジユウ・ヒヤク・○○
  - 13 暑さ○○○も彼岸まで
  - 15 ずばり「線」のこと
  - 16 卵などで作る やわらかいデザート

パズル作成 / 春日部市・徳重京子

# 頭の柔軟体操! クロスワードパズル

- ヨコのカギ**
- 1 寒くなってコレを重ねて眠る
  - 3 役所からいろいろ○○○が届く
  - 6 カレーやシチューにコレが必要
  - 7 むかし話「○○○○スズメ」
  - 8 駅構内の商業スペース。通称○○○
  - 10 ○○うるわしい女人
  - 11 わずかな志
  - 14 A~13、4種類のカードゲーム
  - 17 ○○が通れば道理がひっこむ
  - 18 地球の表面上で水に覆われていない部分
  - 19 みかんの仲間。カリウムや葉酸がたっぷり

## 11月号の答え

ケ	ン	コ	ウ	チ	エ	ツ	ク
---	---	---	---	---	---	---	---

「健康チェック」  
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!

ナ	デ	シ	コ	チ	ゴ
ク	ア	ロ	ハ	ム	
タ	ツ	キ	ヒ	ト	
ユ	ウ	ヤ	ケ	ア	ビ
エ	キ	ト	ホ		
ハ	ト	ル	ネ	ード	
ケ	ン	リ	ツ	ル	

●クロスワードパズル10月号の正解者は、346人(応募者は354人)でした。  
●当選者は次の方々です。  
朝霞市/小幡真宏、春日部市/伊藤京子、住吉勉、川口市/笠原悦子、小林義彦、高橋松代、津之浦靖、行田市/佐藤正剛、鈴木信良、久喜市/鈴木賢雄、熊谷市/橋本文雄、橋本道代、さいたま市/江口幸子、小林和子、草加市/堀井愛可、秩父市/島田泰昌、所沢市/金子亮子、蕨市/浅名スミ、加藤絢子、三芳町/若佐谷文

## 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 川口市木曾呂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: 12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送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

川口市木曾呂 1317	埼玉協同病院	0570-00-4771	春日部市浜川戸 2-13-17	ケアセンターひだまり	048-760-2630
川口市木曾呂 1347	老人保健施設みぬま	048-294-9222	さいたま市浦和区北浦和 5-10-7	浦和民主診療所	048-832-6172
川口市木曾呂 1347	ケアセンターきょうどう	048-296-4973	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
川口市西青木 5-1-40	さいわい診療所	048-251-6002	さいたま市緑区東浦和 6-16-1	生協歯科	048-810-6100
川口市西青木 5-1-40	ケアセンターかがやき	048-252-1321	さいたま市西区指扇 1100-2	おおみや診療所	048-624-0238
川口市中青木 4-1-20	川口診療所	048-252-5512	さいたま市西区指扇 1070	おおみやケアセンター	048-620-2236
川口市仲町 4-2	ケアセンターすこやか	048-299-8000	上尾市弁財 1-6-1	ケアセンターかもがわ	048-778-5030
草加市草加 1-8-13	ケアステーションかしの木	048-942-7533	所沢市中富 1865	埼玉西協同病院	0570-010-323
春日部市谷原 2-4-12	かすかべ生協診療所	048-752-6143	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	熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
所沢市宮本町 2-23-34	所沢診療所	04-2924-0121	熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
所沢市宮本町 2-23-34	ケアセンターとこしん	04-2924-1119	行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
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	行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
ふじみ野市ふじみ野 1-1-15	大井協同診療所	049-267-1101	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
ふじみ野市上福岡 3-3-7	ふじみ野ケアセンター	049-267-1104	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
川越市砂新田 4-1-4	ケアセンターたかしな	049-291-6001	秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
朝霞市浜崎 724-2	あさか虹の歯科	048-476-8241	秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902
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  
めざまし 塩分1日6g

# 鮭のハニーマスタード焼き

1人分 > 225kcal・塩分 0.8g 調理時間 20分程度

担当 / 埼玉協同病院 管理栄養士 木村芳枝

## 材料 (2人分)

- 生鮭 .....160g (2切れ) 塩..... 1g (ひとつまみ)
- 人参..... 30g (5cm) 胡椒 ..... 1.5g (小さじ 1/4)
- ズッキーニ ..... 50g (5cm) 小麦粉 ..... 5g (小さじ 1.5)
- (※ズッキーニの代わりに、ブロッコリー・チコリ・大根・ほうれん草などでも可) オリーブオイル ... 12g (大さじ1)

- A 粒マスタード... 12g (大さじ1)
- はちみつ ..... 14g (大さじ1)
- みりん ..... 6g (小さじ2)



## 作り方

- 1 人参とズッキーニは、ピーラーやスライサーで縦にスライスにする。鮭は塩ひとつまみをふり、常温に戻しておく。表面に出てきた水気をペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
- 2 弱めの中火でフライパンを熱し、オリーブオイルをひき、鮭を皮目から焼く。切り身の半分まで白くなったら、返して中火で3～4分焼く。※余分な油は、ペーパーでふき取る。
- 3 鮭に火が通ったら、フライパンの隙間で人参とズッキーニを焼きながら、混ぜ合わせたAを加え絡める。
- 4 ぐつぐつ煮たったら火を止めて皿に盛り、ソースをかける。お好みで、ミニトマトなど野菜を添えて。

## 香辛料のうまみをいかす

マスタードの他にも香辛料には、わさび、カレー粉、胡椒、唐辛子、山椒などがあります。料理のアクセントとして使用することで減塩や味のメリハリがきいたおいしさが出ます。

## 組織の現況 (9月末現在)

組合員数..... 240,840人	出資金総額.....66億26万円
当月の加入者数... 847人	1人当たり平均出資金額 ..... 27,405円
班数..... 1,254班	「けんこうと平和」配布者数 ..... 8,487人
	「けんこうと平和」配布部数 ... 123,681部

## 編集雑感

2022年の正月を迎えたのが昨日のように思っているうちに、はや12月になってしまいました。健康(コロナ禍)と平和(ロシアの侵攻)に、進展が見られなかった1年。来年こそは、健康と平和が取り戻せるようにと祈る日々です。(広報委員 鬼澤)

けんこうと平和  
no.367 2022年12月1日号

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



医療生協さいたまの Facebook ページがあります。



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▲

アクセスはこちらから▲