30th Anniversary

医療生協さいたま

けんこうと平和

2023
no.370
3

地域とともに30年
ありがとう健康・つながる笑顔∞
無限大

特集
30周年イベント報告

30周年記念動画ができました!

SDGsトレジャーハント宝さがしウォーク&健康フェスタ

11月27日(日)
大宮第二公園

医療生協さいたまの30周年事業では、「WFPウォーク・ザ・ワールドin埼玉」に２つの目標を掲げて取り組みました。1つ目は、“届けよう子どもたちへ、栄養と希望”をテーマに、国連WFPが行う途上国の子どもたちの学校給食支援へ100万円の募金をめざすこと。2つ目は、“守ろう地球！私たちは歩いて地球1周”、身体も地球も元気にすること。その企画の一つとして2022年11月27日(日)、大宮第二公園にて「SDGsトレジャーハント宝さがしウォーク&健康フェスタ」を開催しました。爽やかな秋空のもと、近隣の小学生や園児などの親子連れも参加し、3,000人を超える人が楽しみました。

SDGsトレジャーハント宝さがしウォーク

地図を頼りにSDGsを学びながら宝物を探す参加型ウォーク。危機にさらされている星・地球を守るためのヒントが隠された宝箱を求めて、子どもから大人まで574人がチャレンジしました。

出店コーナー

医療生協さいたまの13支部が出店。日頃の活動を活かした多彩な内容でした。フリーマーケットは、SNSなどで出店を募集。高校生や県外からの応募もあり、28店舗が並びました。

メインステージ

地元の中学校による吹奏楽の演奏やダンス、SNSから応募があった参加者などがステージで大いに盛り上げてくれました。

健康チェックコーナー

美肌チェック・ベジタブルチェックは大人気。医師や看護師、管理栄養士に相談する姿もみられました。

救急車展示

子どもコーナー

なりきりドクター＆ナースは大人気！小さな子どもたちで賑わいました。

県内の生協や行政との協同も

埼玉県のコバトン健康マイレージのブースでは、60名を超える新規登録がありました。

購買生協はSDGsの取り組みを紹介しました。

コープみらい

パルシステム埼玉

生活クラブ生協

みなさんご存知のコバトン、さいたまっちも登場！

30周年記念動画は、地域や支部で視聴できるよう準備しています。

合併30周年記念式典

2月5日(日)大宮ソニックシティと（以下、大宮会場）、川口フレンディア（以下、川口会場）にて記念式典を開催しました。

未来に向かって、新たな一歩を

〈大宮会場　職員・組合員など 324 名が参加〉

ウクライナの歌姫ナターシャ・グジーさんの透き通った歌声で始まった記念式典。「30周年の歩み」をまとめた映像で、改めてその歴史を振り返りました。

来賓の大野元裕（おおのもとひろ）埼玉県知事からは「生協の助け合いの理念に基づき、多くの新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れていただき感謝いたします。貴生協の環境方針では地球環境の保全と創造は持続可能な社会の実現に向けた人類共通の課題であると位置づけられており、今後も地域社会の活性化と持続可能な社会の実現のためにお力添えをお願いいたします」とご挨拶をいただきました。また、埼玉県生活協同組合連合会吉川尚彦（よしかわたかひこ）会長理事は「地域包括ケアシステムの構築が求められるなか、助け合いの組織の医療生協さいたまの役割が一層重要です」と当生協への期待を述べられました。

閉会の挨拶では、副実行委員長　守谷能和（もりやよしかず）医師が「ここは通過点。事業と運動を粘り強く継続しましょう」と話され、未来に向けてみんなの思いが一つになりました。

ナターシャ・グジーさんの演奏

大野元裕
埼玉県知事

「SDGsフォトアワード in 埼玉」受賞者のみなさん。審査委員長の日本協同組合連携機構　伊藤治郎（いとうじろう）常務理事より総評をいただきました。詳しくは「けんこうと平和」4 月号で特集します。

「WFP ウォーク･ザ･ワールド in 埼玉」では、認定 NPO 法人国連 WFP 協会　鈴木邦夫（すずきくにお）事務局長から国連 WFP の食料支援活動に対する感謝状をいただきました。

地域に根差した独自企画

〈川口会場　組合員・職員など 210 名が参加〉

記念式典に先がけて、「南部地区独自企画」が行われました。プチ劇場「ふれあい生協病院って　どんな病院…？」では、8 月オープンのふれあい生協病院（川口市）を地区理事の名演技でわかりやすく紹介しました。続いて川口診療所「地域まるごと　家族まるごと　みんなで一緒にくらそうよ」、さいわい診療所「虹のテラスから つながる ひろがる　笑顔」の動画が上映がされました。医療生協の家庭医とともにつくる、安心して暮らせる地域づくりをみんなで感じることができた企画でした。その後は、大宮会場をオンラインでつなぎ、30 周年を祝いました。

川口診療所 元所長の寺島萬里子（てらしままりこ）さん（右）と瀧井未来（たきいみく）医師。

川口診療所所長の髙橋慶（たかはしけい）医師とさいわい診療所所長の山田歩美（やまだあゆみ）医師による司会で和やかにすすめられました。

30周年記念事業のまとめ

WFP ウォーク・ザ・ワールド in 埼玉	守ろう地球！歩いて地球一周	地域とつながる・世界がつながるあなたのまちウォーク	埼玉まるごとヘルスチャレンジ ～WFP チャリティーウォークコース～	SDGs フォトアワード in 埼玉
チャリティー募金額 1,237,000 円	地球約4.4周分達成！ 3,086 人参加	県内 18 ヶ所 1,255 人参加	1,257 人参加	応募総数 1,682 点

けんこうナビ

どうする？

子どもの発熱時の対応

埼玉協同病院
小児科副部長
医師
平澤（ひらさわ）　薫（かおる）

なぜ熱は上がるの？発熱の仕組み

体には免疫機能が働き、体内に侵入した異物を排除する働きがあります。ウイルスは熱に弱いので、体温が上がると排除しやすくなります。そのため、ウイルスが侵入すると体は熱を出します。これが風邪で「熱が出る」という状態です。

そのほかに体が自分の一部を異物と誤認する免疫の誤作動による発熱や、熱中症など体温調整の破綻による発熱などがあります。

熱は脳にダメージを与えるの？

普段経験する発熱で多いのは、ウイルスの侵入によるものです。その際、高熱が脳にダメージを与えないか心配されることがありますが、髄膜炎や脳炎など一部の例外を除き、高熱が脳に障害を与えることはありません。

注意が必要な発熱は？

そうは言っても、注意が必要な発熱があります。

次の①～③のときは、すぐに病院を受診しましょう。④～⑥のときも早めに受診した方がよいでしょう。

①けいれんがある、意識の状態がおかしい
②ぐったりしている、顔色が悪い
③水分がほとんど摂（と）れない、尿が出ない
④体温が41℃を超える
⑤発熱以外の症状が悪化している
⑥38℃以上の発熱が3～5日以上続く

解熱剤は使っていいの？

解熱剤は一時的に熱を下げますが、病気の根本的治療にはなりません。髄膜炎や脳炎など特殊な熱の場合は積極的に熱を下げる必要がありますが、一般的な風邪であれば、解熱を急ぐ必要はありません。

解熱剤を使用する場合、子ども（15歳未満）に使えるのは、アセトアミノフェン（カロナールなど）だけです。これ以外の解熱剤を使用すると、インフルエンザや特殊なウイルスに感染していた場合、脳や肝臓などに重篤な病気を発生させる可能性があります。市販の解熱剤を使用する場合は、成分表示を確かめましょう。

体を温める・冷やすの判断は？

発熱時、「体は温めたほうがいいのか、冷やしたほうがいいのか」迷うことがあると思います。そのときは、手足の先を触って判断しましょう。手足の先が冷たければまだ熱が上がってきているので体を温めます。反対に手足の先が温かいときは、熱が上がりきって熱を放出している段階なので、体を冷やしましょう。

貼る保冷剤は、解熱効果が少ないと言われているので、嫌がるようであれば無理に使う必要はありません。貼ると気持ちがいいのであれば使用してもいいでしょう。

発熱時の入浴は、長湯は避け、シャワーなどを使って体をきれいにする程度は問題ありません。

脱水状態を防ぐために水分と、あわせて塩分・糖分をこまめに摂るようにしましょう。

つながる笑顔

合併30年・つないできた笑顔のバトン

医療生協の価値を伝えたい

〈寄居・花園・川本支部〉

その名の通り、埼玉県北西部にある寄居町、旧花園町、旧川本町（ともに現在は深谷市）を中心に活動しています。約30年ほど前に立ち上がりました。今は7人の運営委員を中心に活動しています。

医療生協の意義

支部は医療生協の事業所から離れた場所にあります。「支部ができた当時、地域には小児科が少なく、熊谷小児病院（熊谷生協病院の前身）は本当にありがたい存在でした」と話すのは、運営委員の西野さんです。だからこそ、医療生協の病院の意義を知らせていきたいと思っています。支部では、「悪くなってから受診するだけの病院ではなく、普段から健康づくりに力を入れていることを、みなさんに知らせたい」と活動しています。

30周年地区ウォーク参加者へのプレゼントづくり

地域に医療生協が見える活動を大切に、仲間づくりの訪問行動にも取り組んできました。

つながりづくりと健康づくり

一方で、支部の仲間のつながりも大切にしてきました。暮らしや健康について考える学習会や健康チェック、月2回のウォーキング、手芸などさまざまな活動のなかで「みんなで集まり、支え合い、助け合えるようなつながりをつくろう」と声を掛け合ってきました。

コロナ禍で家にとじこもりがちにならないようにと、昨年9月にフレイル予防の学習会を開催。そこで、「気軽におしゃべりできる場がほしい」という声が出て毎月集まるようになった班もあります。おしゃべりの場を作ることで、外に出るきっかけになっています。

昨年は2名の新しい運営委員が加わりました。一人は、退職を機に近所に住む運営委員に誘われ、もう一人は以前から支部の企画に参加していて「地域や社会の役に立ちたい」と進んで引き受けてくれました。

「医療生協らしく、地域住民の健康づくりに役立つ支部活動や企画をしていきたい」と夢が膨らんでいます。

昨年12月16日、雀宮（すずめのみや）公園でのウォーキング

今月のSDGs

3 すべての人に健康と福祉を

17 パートナーシップで目標を達成しよう

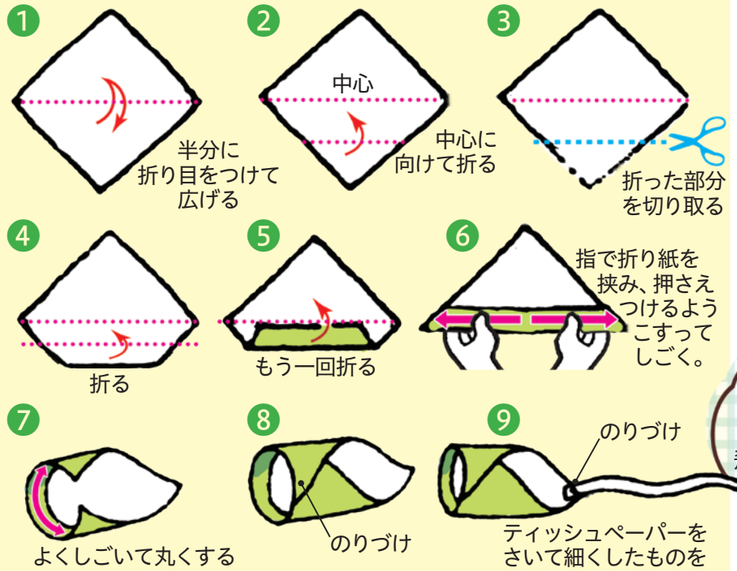
わたし時間を楽しむ

作って遊ぼう！ひとだま飛行機

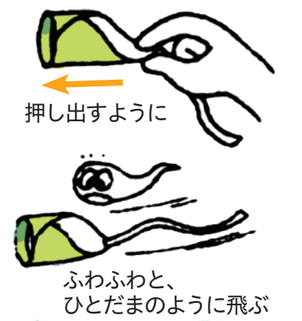
遊びの名人　伊藤正人（いとうまさと）

〈用意するもの〉折り紙・ティッシュペーパー、のり、はさみ

作り方



飛ばし方のコツ



しっぽの長さや太さを工夫して、飛び方の違いをみてみよう。飛行機に絵をかいてもいいね。

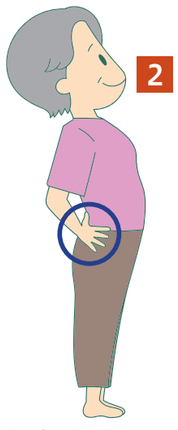
簡単

エクササイズ　背筋を伸ばし猫背を予防しましょう

監修／おおみや診療所　理学療法士　遠藤正夫（えんどうまさお）

猫背は肩や首、腰に負担がかかるほか、進行すると円背（えんぱい）という深刻な状態になる可能性もあります。正しい姿勢を心がけ、猫背防止のために腹筋と背筋を鍛えましょう。

1 胸とお腹を伸ばし、腰より少し上に手を置きます。その状態で首と胸を伸ばすように意識しながらゆっくり体を反らします。5秒ほど反らす動きを2～3回行います。



2 骨盤に手を置き、胸、お腹を伸ばすように意識しながらゆっくり体を反らします。5秒ほど反らす動きを2～3回行います。

後ろに転びそうな場合は、椅子の背もたれやテーブルなどにつかまって反らしましょう。

※勢いよく反らしたり、力を入れすぎると痛みの原因になるので注意してください。

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

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート

NO.138

3月の空襲と8月の終戦を迎えて

所沢市・小畑清子（おばたきよこ）さん（82）

東京大空襲を経験して

戦争のさなかであっても、夜が明け、朝の暖かい日差しが出てくれば、小鳥たちが我が家から続く野原にエサを求めて集まってくる。私は母の目を避けながら大切なお米を鳥たちにまく、そんなのどかな朝を送っていた。あの日までは…。

3月の東京大空襲で新宿の我が家は焼け、一面焼け野原と化したが、幸いにも家族6人はみな無事だった。とりあえず知人を頼って早稲田に移り住むことができた。日中、母は2歳の弟を背負いながら焼け残った必要品をリヤカーに積み、6歳の私はそのリヤカーにつかまり、焼けた新宿と早稲田の間を歩いた。

焼け跡の光景は鮮明に思い出すが、今思えば悲惨な現実にみな泣くこともできず、人々は無になって日々を乗り越えていたのだと思う。

母の里へ疎開

移り住んだ早稲田も2か月ほどでまた焼け、6月、父の勤務先の文京区大塚になんとか落ち着くことができた。しかし、ここも夜中に火の手が近づき、逃げ惑った。まさに明日の命をも知れない日々を送っていたが、両親の大きな気がかりは、私が6月になっても小学校に入学すらできずにいることだった。

私を入学させるために、母の里である新潟県鯨波（くじらなみ）に母、私、弟の3人で疎開。6月末になって遅ればせながら1年生になった。「両親の強い思いのおかげで現在の私があるのだ」と、歳を重ねるほどに感謝の念は強くなっている。

いくつもの苦しみを乗り越えて

悲しみ、苦しみぬいた戦争も8月15日にやっと終戦となった。家族は1人も欠けることなくこの日を迎えることができた。学童疎開に行っていた4年生の兄も後日無事に帰ってきた。

終戦間もなく8月の強い日差しのなか、リュックを背負い、腰に手拭いを下げた男の人が野道の脇の清水で顔を洗っていた。その人が私たちを迎えに来た父だった。8月末には東京に帰ることができて、2学期から文京区の小学校に転校した。

同年代の友人の多くは父親が亡くなり、母親だけ。戦後の10年間、そのあとも毎日が生きるだけで大変な時代だった。

大人も子どももどれだけの苦しみを乗り越えてきたのか、振り返ってこの記を書きながら涙が止まらない。現在、また戦争が連日展開され、心が痛む。

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. 38

暮らしのなかの憲法

憲法の「アップデート」は必要？

「憲法は制定・施行されてから70数年間、1回も改正が行われていません。大きく変化した国内外の環境に合わせて、憲法にもアップデートが必要ではないでしょうか。」これは自民党ホームページ内の憲法改正の提案ページ冒頭に書かれた文章です。岸田首相も国会で「任期中に憲法改正を実現したい」と述べ、改憲に意欲を見せています。

埼玉総合法律事務所
弁護士 鴨田（かもだ） 譲（ゆずる）

憲法改正の発議が出される!?

憲法改正をするには、衆議院・参議院それぞれ総議員の3分の2以上の賛成で国会が発議し、その後、国民投票で過半数の賛成を得ることが必要です（この「過半数」の分母には、白票や誤記載等の無効票が含まれません。国民の意思が反映されているのか、この視点からも問題です）。

現在、憲法改正に前向きとみられる自民党、公明党、日本維新の会、国民民主党のいわゆる「改憲勢力」4党の議員数が衆議院、参議院ともに3分の2以上です。そう遠くはない日に憲法改正の発議がなされる可能性があります。

憲法のどの点を変えようとしているのか

自民党がいまの憲法を「変えたい」としている点は、①「自衛隊」の明記と「自衛の措置」の言及、②国会や内閣の緊急事態への対応を強化、③参議院の合区解消、各都道府県から必ず1人以上選出、④教育環境の充実の4つです。

このうち憲法9条に関わるのは①の点です。しかし、この改正を認めると、2015年に認められた集団的自衛権の行使に関して歯止めがきかなくなるのではないか、自衛隊を憲法に明記することにより、自衛隊に財政上の裏付けを与え、何の配慮もなく予算がつけられて、さらなる軍拡を招く一方で、私たちの暮らしを圧迫するような増税や社会保障費等の削減がなされるのではないか、という懸念があります。

改正によって起こること 一人ひとりが考えて

現在、ロシアによるウクライナ侵略により「日本国内でも防衛力を増強すべき」、あるいは、「防衛力増強もやむなし」の声が広がっているように感じられます。しかし、ひとたび憲法9条に自衛隊を明記することで、このような問題が起こりかねないことを国民一人ひとりがよく理解しておく必要があると思います。

インフォメーション＆ニュース

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、入間市、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

春休みに職業体験を開催します！

〈高校生看護体験〉

春休み中の高校生に向けて、看護体験を企画しています。詳しい日程やお申し込みは、Instagram または下記までご連絡ください。看護職をめざす高校生を応援します！

問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 看護課
☎ 048-296-4706

〈介護職体験〉

日程と開催場所
3月26日(日) 老人保健施設さんとめ（所沢市）
4月2日(日)　老人保健施設みぬま（川口市）
時間　9:30～12:30
参加対象　高校生、大学生、専門学生

高齢者疑似体験、車いす操作体験、認知症サポーター養成講座などを予定しています。お申し込みは、下記までご連絡ください。
問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部 介護事業支援課 山田 ☎ 048-296-4881
✉ kaigo-saiyo@mcp-saitama.or.jp

〈歯科医療体験〉

日時　4月2日(日) 1部　9:30～
2部11:00～
開催場所　生協歯科（さいたま市）
参加対象
高校生、学生、歯科分野の仕事に関心がある方

歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士の体験ができます。治療体験、人口歯石除去体験、模型を使った作業体験などを予定しています。お申し込みは、二次元コードまたは下記までご連絡ください。
問い合わせ・申し込み先
行田協立診療所 事務長 紀田（きだ）　☎ 048-556-4681

みんなでつくる 交流 のページ

みんなの声

将来が楽しみ！

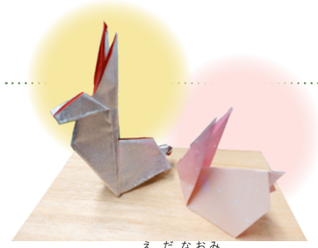
保育園の畑でさつまいもや落花生などを育て収穫している息子。家族で農道へ散歩に行った時、「あー、腐葉土の匂いがする！」と教えてくれた。少し歩くと野菜が育っている畑がみえた。息子よ、将来は土の専門家になるのかな。

さいたま市・ゆうと母（41）

大野博さんの特集を読んで

1月号特集から仕事をする姿勢を学ばせていただきました。若い職員3名も非常に参考になったことでしょうね。我が家にも医学の道を志して大学で学んでいる子どもがいますので、この特集を読ませたいと思います。

所沢市・かのま（55）



さいたま市・江田直美（64）

秩父市・豊田日出子（70）

秩父市・加藤好江（74）

別れがたい思いで

12月15日に退職しました。お世話になった事務のTさんにお礼が言いたくて本社（赤坂）に出向きお会いしました。帰りには玄関先に出てきて見送ってくれました。少し歩き振り向くと手を振っていました。何回も何回も振り向くたびに!!Tさん本当に長い間お世話になりありがとうございました。

感謝です。

熊谷市・塚本俊子（75）

設立当初の思いを学んで

「合併30年のあゆみ」大野博さんのお話はとても勉強になりました。「患者中心のチーム医療」は、設立当初からの理念なのですね。こうした運動に支部運営委員として手伝えること、うれしいです。

久喜市・坂本洋子（80）

続けることで効果あり！

エクササイズを参考にして続けています。気のせいかウォーキングのリズムが良くなりました。今回は腰まわりの筋肉を鍛えられるので頑張ります。

春日部市・伊藤照夫（74）

久喜市・枝松祥子（65）

白岡市・ころん（50）

立派なおせち料理にびっくり！

宅配おせちを初めて利用してみました。2段に重ねた重箱に彩りよく何種類もの料理が並び、ちょっと感動でした。なにもしないで美味しいおせち料理を夫と2人でいただきながら新年を楽しみました。今年が新しい戦前にならないことを祈ります。

越谷市・恩田恭子（77）

あたたかいのは…

寒すぎて寒すぎて、手足が氷のように冷たくて寝つくまで時間がかかってしょうがないのに、重ね着も布団を重ねるのも動きにくくて嫌いという私。そんなワガママぶりに高校生の娘が最近、「一緒に寝たら温かいよ」と言って寝てくれます。優しい！

川口市・柿原直美（41）

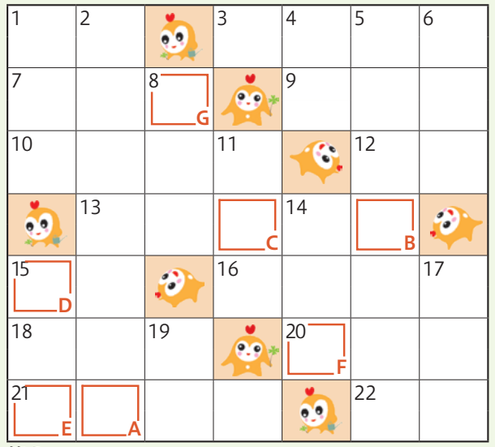
憲法川柳 入選作品

思いやり
平和の中で　培われ
出町正俊（大宮南支部）

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 肉食性ハ虫類。アリゲーター、クロコダイル、ガビアルなど
3 川獺と書きます
7 スズキ目イサキ科の海水魚。夏が旬
9 男の子。息子。他人の子にいう
10 新聞の社説など、時事的な問題について論じ述べたもの
12 五臓の一つ。呼吸をつかさどる器官
13 会議をするための部屋
15 でたらめ。ふざけたくだらないことば。○○を飛ばす
16 料理でごぼうを使います。○○○○
18 周囲を山地によって囲まれた平地
20 化学分析・実験などで、化学反応を起こさせるために用いる化学薬品
21 太宰府・大阪・東京亀戸などの天満宮で、参詣人が木製の鷽（うそ）を互いに交換し、神主から別のを受ける神事
22 細長い円筒形で中が空洞になっているもの。水道管

タテのカギ

1 袖の下。鼻薬
2 地球温暖化の原因の2番目がメタンガス。1番目は？
4 英語でホークは鷹。イーグルは？
5 多くの嘘。また、まったくのでたらめ
6 飯粒を練りつぶして作った粘り気の強いのり
8 お彼岸には墓参りに○○○する予定だが
11 枝などを切り取って、同種または近縁の他の植物の幹に接ぐこと
14 ジェントルマン
15 タテのカギ8をするにはコロナ感染○○○をしっかり
17 ヒトコブとフタコブがいます
19 地面の下。○○鉄。○○道

答え

A	B	C	D	E	F	G

パズル作成 / 新座市・春田良三

2月号の答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
ジ	ン	セ	イ	ヒ	ヤ	ク	ネ	ン

「人生100年」

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1月号の正解者は、426人（応募者は427人）でした。
●当選者は次の方々です。
春日部市 / 赤沼丈男、伊波由利子、川口市 / 荒兼敏夫、小笠原道子、長谷川京子、行田市 / 小山正隆、三島久実子、さいたま市 / 川田佳世子、相馬和子、志木市 / 小田由起子、所沢市 / 加藤幸平、関口祥子、平澤明子、羽生市 / 千葉美千代、深谷市 / 松林昌代、富士見市 / 浜崎美智子、ふじみ野市 / 斉藤美智子、高橋富男、吉川市 / 宇内陽子、三芳町 / 岡田時弘

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：3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

子どもと一緒に

春キャベツを使ったロールキャベツ

1人分 ＞ 334kcal・塩分 1.3g　調理時間 40 分程度

担当 / 老人保健施設みぬま　食養部門　調理師　櫻井一之（さくらいかずゆき）

材料（2人分）

牛・豚合い挽き肉 …… 160g
玉ねぎ …… 1/2 個
パン粉 …… 10g
牛乳（なければ水） …… 50cc
　牛乳は肉の臭みを取り除きます。
春キャベツ …… 2 枚

A
- カットトマト缶 …… 1 缶（400g）
- 固形ブイヨン …… 1 個
- 水 …… 100cc
- 砂糖 …… 小さじ 1
- ローリエの葉（お好みで） …… 1 枚

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。挽き肉をこね、玉ねぎ、牛乳（水）を入れ混ぜる。最後にパン粉を入れ、肉の硬さを調整する。
2. キャベツの葉を茹で、水気をよくきる。包丁で芯の部分を削いでおくと巻きやすくなる。
3. ②のキャベツに①をのせて巻き、鍋に入れ、A を入れる。
4. 蓋をして弱火で 20 ～ 30 分、水分が少なくなるまで煮詰める。

うまみを凝縮して減塩

煮詰めることで、味が凝縮し少ない塩分でもおいしくなります。煮崩れを防ぐために、ロールキャベツの大きさに合わせた鍋を使うとよいでしょう。

お子さんと一緒に

たねをこねたり、キャベツを巻いたり、チャレンジしてみましょう。

組織の現況（12 月末現在）

組合員数	240,673 人	出資金総額	66 億 953 万円
当月の加入者数	1,033 人	1 人当たり平均出資金額	27,462 円
班数	1,256 班	「けんこうと平和」配布者数	8,496 人
		「けんこうと平和」配布部数	123,459 部

編集雑感

「春」この文字から何を貴方は連想しますか？卒業、旅立ち、就職、出会い、花見、人それぞれの色々な春を迎えることでしょう。コロナ対策を万全にして、自分自身の春を探しに歩いてみてはどうでしょうか？　私は春の和菓子を見つけます。

（広報委員　大森）

けんこうと平和

no.370　2023 年 3 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