

けんこうと平和♡

2023
no.374

7



特集 基地について知り、考えよう



基本理念 私たちのこころ

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



世界最大の田んぼアート（行田市）

水田に異なる色の稲を使って、絵や文字を表現（写真は2021年）。約2.8ヘクタールの迫力あるアートで、2015年にはギネス世界記録にも認定されました。7月中旬～10月中旬が見頃です。

■交通 JR高崎線「行田駅」から市内循環バスに
乗車し、バス停「古代蓮の里」下車すぐ

※隣接する古代蓮会館展望室から鑑賞できます
（入館料は大人400円、小人200円）

基地について知り、考えよう

埼玉県には多くの基地があり、海外の戦闘地域と直結した基地へと変わりつつあります。「けんこうと平和」の広報委員が入間基地を見学し、埼玉県の基地の現状や国がすすめる計画を学び、平和の尊さについて考えました。



埼玉県平和委員会 二橋元長さん

鳥のさえずりが聴こえる新緑の中、目の前にある基地を見ながら二橋さんから話を聞きました

埼玉県の主な基地・防衛省施設



- [自衛隊基地]
 - ① 航空自衛隊熊谷基地 (熊谷市)
 - ② 陸上自衛隊大宮駐屯地 (さいたま市)
 - ③ 航空自衛隊入間基地 (狭山市・入間市)
 - ④ 陸上自衛隊朝霞駐屯地 (朝霞市・和光市・新座市・東京都練馬区)
 - ⑤ 自衛隊大井通信所 (ふじみ野市)
- [米軍基地]
 - ⑥ 米軍所沢通信基地 (所沢市)
 - ⑦ 米軍大和田通信所 (新座市・東京都清瀬市)
- [防衛省施設]
 - ⑧ 防衛医科大学校 (所沢市)
 - ⑨ 防衛医科大学校病院 (所沢市)

他の軍事施設

- ⑩ 防衛統合デジタル通信網中継局
- ⑪ 航空自衛隊川角送信所 (毛呂山町)
- ⑫ AFN (米軍放送網) (和光市)

埼玉県平和委員会の資料をもとに作成

基地の体制強化

した重篤な自衛隊員を輸送機で搬送、治療・完治したら再び戻す環境が整うなど、軍事医療の拠点化がすすめられています。

現政権のもとでは、これまで「憲法違反」としてきた**敵基地攻撃能力**の保有へと、防衛政策の大転換がすすめられています。攻撃に備えるために基地の体制強化を計画しており、入間基地には全国一多い115億円を計上。電力線などライフラインの地下化・多重化を図り、火薬庫も新設する構想です。

敵基地攻撃を行えば、当然「報復攻撃」を受けることは避けられません。また、基地が攻撃されれば、周辺にも多大な被害が及びますが、そのことは基地の体制強化の計画では、まったく触れられていません。過去には自衛隊機の墜落事故や、航空機の部品落下も起きており、住民からは不安の声があがっています。

いのちと人権を守る生協として

医療生協さいたまの基本理念には「私たちは、いのちと人権を脅かす戦争や政治に反対し、行動します」と掲げられています。基地の強化が先制攻撃や全面戦争へとつながる危険性を知り、軍備拡大ストップの世論をひろげていくことが大切です。

※まだ攻められていないが、攻められそうだと判断して攻撃すること。

県内基地の役割の変化

埼玉県内には米軍基地、自衛隊基地、防衛省施設が多数配置され、全国でも有数の基地が多い県です。県内の基地には直接戦闘に関わる部隊はなく、補給・輸送・衛生・通信など後方の支援機能を任務としていました。しかし、主な基地がこの10年ほどで「海外展開」の拠点基地へと大きく変えられてきました。

特に入間基地は、アフガニスタンからの邦人輸送(2021年)、ウクライナへ物資を送るための輸送機が飛び立つ(2022年)など、国内輸送の拠点から海外出動の拠点へと変化しています。全国の航空自衛隊の中でも最大・重要な基地となっており、航空自衛隊の定員の1割に相当する4480人がいます。

軍事医療の拠点化

自衛隊入間病院は、海外の戦闘地域などに派遣された自衛隊員が、戦闘などで重傷を負うことを想定して建設された病院です。海外の戦闘地域などで傷つき、現地では手当てできない重篤な自衛隊員を受け入れる病院として、2022年3月に開業しました。市民も診療すると言われていましたが、現在まで一般診療は行われず、自衛隊員とその家族の診療を行っています。病床数は60床で、有事の際には約2倍の120床になります。

現在、入間基地の滑走路と病院を結ぶ地下道工事がすすめられ、完成すれば戦闘地域で受傷



また訓練機が飛ぶ準備をしているよ

黒い排気ガスが見える

あ、さっきと同じ機体!

柵の外から基地を見学する広報委員

入間基地の自衛隊機墜落事故

1999年11月22日

航空自衛隊入間基地所属のジェット練習機(T-33A)が、入間川の河川敷に墜落。ベテランパイロット2人が死亡し、送電線切断により約80万世帯が停電、信号や鉄道が停止しました。墜落現場の近くには学校や住宅街があり、一歩間違えれば大惨事につながる事故でした。



冷蔵庫の整理で節電

ライフオーガナイザー 森 麻紀

暑い時期、冷たい飲み物などを取り出す回数が増えると、冷蔵庫の開閉が増えて電力を消費しやすくなります。節電を意識した冷蔵庫の整理をしてみませんか？



冷蔵室は7割までの収納に

冷蔵室に食品を詰め込み過ぎると、庫内を冷やすために電気代が余計にかかります。

冷蔵室の中は、多くても「7割収納」にしましょう。庫内の冷気が循環し、食品全体がしっかりと冷やされます。

定番食品は定位置を決めて

どこに何が置いてあるかが一目でわかれば、冷蔵庫を開ける時間が短くなり、省エネにもつながります。



上段

奥が見えにくいので、忘れにくい定番品やそのストック、消費期限が長いものを入れます。

中段

見やすい場所なので、作り置きや消費期限の短い食品を。奥行きのある透明なケースを使えば、取り出しもスムーズに。

下段

冷気は下にいく性質があるため、日持ちしないものを置く場所に。

冷凍室は10割収納でOK

冷凍室は冷蔵室とは逆で、たくさん詰め込むと食品が保冷剤のような役割を果たし、扉を開けたときに外の空気が入るのを防ぎます。食品は立てて収納し、中身がわかるようにしましょう。

簡単

エクササイズ

座ってできる膝の筋力トレーニング

監修/おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫

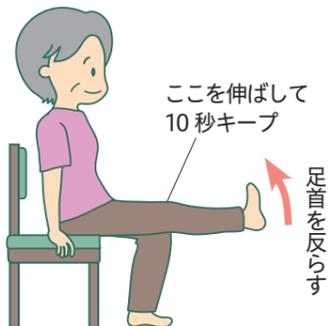
医療生協さいたまのホームページで、過去に掲載したエクササイズを紹介しています。



膝の筋力を鍛えることで、膝痛の予防になります。膝を伸ばす、曲げる動作をゆっくり行くと、トレーニング効果が高まります。2つのトレーニングを紹介します。

トレーニング①

椅子に浅く座り、片足を前に出し、つま先を上を反らせます。膝がしっかり伸びているのを意識し、10秒キープして足を元に戻します。左右各1～3回行います。



トレーニング②

- ① 椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかります。片足を前に出して膝を伸ばし、つま先を上を反らせます。
- ② 股関節・膝関節をゆっくり曲げ、膝を胸に、かかとを太ももに近づけます。できるところまで近づけたら、①の姿勢にゆっくり戻します。



①②を左右各10回、1～3セット行います。

見えてきた基地の実態 入間基地とその周辺

基地を囲む柵

外部から侵入されないよう、柵には有刺鉄線が張り巡らされています。さらに微弱電流が流れるセンサーも取り付けられ、警報線に設定値以上の外力が生じたり、切断されたときは、警報を発するようになっています。



滑走路

訓練機などが次々と飛び立ち、あたりは轟音に包まれます。入間基地には空中給油の性能を持ち、世界のどこへでも出動できるよう、大型軍用輸送機が配備されています。



攻撃への備え

基地などが攻撃されたときに備えて、ミサイル迎撃システムも配備されています。管制塔などの主要な建物には被害が及ばないように、弾薬庫は離れた場所に建てており、周辺の民家の近くに配置されています。

彩の森入間公園



公園が防災活動拠点に

基地の周りには公園は、米軍基地跡地を整備してできました。彩の森入間公園は、市民の憩いの場としてだけでなく、避難地や防災活動拠点として、大型休憩舎や防災井戸、かまどベンチなどの施設も整備されています。

五感を使って理解することが大事だと実感しました

広報委員の感想

埼玉県は基地が多く、戦争の際の一大拠点となっているとは知りませんでした。見学した日の入間基地は、5～10分おきに訓練機が飛び立ち、家のすぐ近くを低空飛行する光景を見て、もし戦争が起きたら…と想像すると恐怖を感じました。基地の隣には、緑豊かな公園や学校、病院が多数あります。「人ごとではない!」「県民に早く知らせたい」との思いに駆られました。自分の支部や地区でも、基地の見学会やピースツアーを開催し、多くの人に現状を知ってもらいたいです。

たくさんの人に知ってほしいです



ケアセンター とこしん (所沢市)

こまやかなケアで
自宅で安心して生活を

ケアセンターとこしんでは
2018年、定期巡回・随時対
応型訪問介護看護（以下、定
巡）がスタートしました。

定巡とは、要介護1〜5の
方が対象で24時間365日、
ヘルパーと看護師が連携して
自宅を訪問し、家にいながら
施設にいるようなケアを受け
られるサービスです。例えば、
「安否確認のための訪問」「イ
ンスリン注射の見守りの訪
問」など、利用者の生活に合
わせて訪問しています。利用
料金は介護度に合わせて1カ
月の定額で、「早朝・夜間」や

「緊急の訪問」も追加料金な
く利用できます。自宅にはコー
ル機を設置し、緊急時にはボ
タン1つで連絡できるように
なっています。

服薬や定期通院を サポート

70代で一人暮らしの認知症
のAさんは、薬の飲み忘れが
あるため、定巡の利用が始ま
りました。ヘルパーが毎日訪
問し、薬が飲めているかを確
認しています。ヘルパーが毎日
訪問することで薬の飲み忘れ
がなくなりました。

また所沢診療所の通院では
予約日に受診できるよう、ヘル
パーが自宅に訪問して診療所
の送迎車と一緒に乗り、通院し
ています。医師からの説明も、
ケアマネジャーが付き添って
支援しています。確実に定期
通院できるので、病状の安定に
つながっています。

訪問が楽しみに

80代で入院中だったBさ
んは、一時外出で自宅に帰宅
した際「病院に戻りたくない」
と、そのまま退院になりました。
寝たぎりの状態だったの
で、定巡の利用が始まりまし
た。介護職が1日3回のオム
ツ交換と食事の準備、週1回
の掃除や買い物などを行って
います。

1日中、一人でテレビを見
て過ごしているBさんは、ヘ
ルパーに「ニックネーム」を
つけ、訪問を楽しみにしてい
ます。ヘルパーが帰るときは
いつも「あなたたちのおかげ
です。感謝しかないよ」と言

葉をかけてくれます。

現在は、施設に入所してい
たパートナーも家に帰り、二人
で定巡を利用するようになり
ました。

Aさん、Bさんのように病
状が安定して、自分の家で安
心して暮らしている姿を見る
と、訪問を続けてよかったと、
ヘルパーのやりがいにもなっ
ています。

今後も所沢診療所やケアマ
ネジャー、地域の事業所と協
力し、家での生活が送れるよ
う、利用者の生活を支えてい
きます。



コール機は、使いやすい場所に置ける
設置型と、持ち運べるペンダント型が
あります。

ケアセンターとこしん

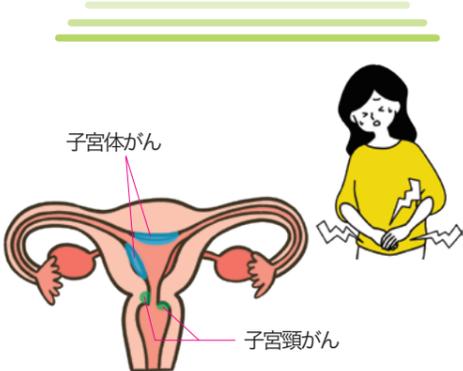
居宅介護支援(ケアプラン作成)・訪問看
護・訪問介護・定巡を行っています。
2011年に所沢市宮本町に移転。
所沢診療所の2階にあります。

けんこう ナビ

子宮がん



埼玉協同病院
産婦人科
医師
橋本 やよい
はしもと やよい



どんな病気ですか？

子宮がんは、子宮の入り口
にできる「子宮頸がん」と子宮
の奥にできる「子宮体がん(子
宮内膜がん)」に分類され、まっ
たく別の種類のがんです。

子宮頸がんの症状は、主に
は性交時の出血や不正出血、
おりものの異常などがありま
す。子宮体がんは比較的、中
高年齢に多くみられ、主な症
状は不正出血です。進行する
と多量の出血や下腹部痛、腰
の痛み、下肢のむくみなどが
出ることもあります。出血の

程度が少量でも、月経期以外
や閉経後に出血がある場合は、
産婦人科を受診しましょう。

原因は？ (子宮頸がん)

子宮頸がんの主な原因は、ヒ
トパピローマウイルス(HPV)
感染症です。性的接触などに
より感染し、男性も感染しま
す。90%以上の人は自身の免
疫により自然排除されますが、
一部の人は感染が続きます。数
年から数十年をかけて異形成
と呼ばれる前がん病変を経て、
子宮頸がんに移行します。

原因は？ (子宮体がん)

子宮体がんの主な原因は、
女性ホルモン(エストロゲン)
と関係があり、次のような危
険因子があります。

- ・ 出産経験のない方
- ・ 肥満
- ・ 月経不順
- ・ エストロゲン製剤の長期使用^{※2}
- ・ ホルモンには関係ない遺伝子
の異常
- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 近親者に乳がんや大腸がんの
方がいる など

治療法を教えてください

進行期や妊娠希望、持病な
どによって治療法は異なりま
す。手術療法、化学療法(抗
がん剤)、放射線療法の3つを
単独、もしくは組み合わせで行
います。基本的には手術によっ
て切除することが重要です。
子宮頸がんの予防はHPV

ワクチンです。世界保健機関
(WHO)でも接種が推奨さ
れ、対象者は公費による接種
も可能です。ワクチン接種に
よってHPV感染を予防でき
ますが、100%ではありません。
また、すでに感染した
HPVをワクチンで排除する
ことはできません。20歳を超
えたら、2年ごとの検診がと
ても大切です。

検診で早期発見を

一番お伝えしたいことは、子
宮頸がんも子宮体がんも検診
で前がん病変を見つけて、その
段階で治療すれば身体への負
担も少なく、病状の見通しは良
好です。症状がある場合は産
婦人科を受診しましょう。がん
が初期の場合は症状がないこ
とも多いので、検診は積極的に
受けましょう。

※1 がんになる手前の状態。
※2 エストロゲンの減少を補い、更年期障害の症状などを和らげる薬。



消えない戦争体験

川口市・齋藤十二夫さん (90)

聞き取り / 川口市・三村弘子

危険と隣り合わせの日々

私（齋藤十二夫）の生まれは北足立郡戸塚村（現在の川口市東川口周辺）。今もこの地に住んでいる。

家の近くの田畑には、米軍の焼夷弾がたくさん投下された。不発弾もあり、戦後35年ほど経った頃、近くの田んぼで不発弾の処理がされたこともあった。家の近くの稲荷神社の杉林の中には、日本軍のトラックが隠されていた。未田（現在のさいたま市岩槻区）には軍の飛行場があった。大門神社の裏には弾薬庫もあり、綾瀬川に架かる礮橋には探照灯もつけられていた。

ある日、安行（川口市）に米軍のB29戦闘機が墜落し、歩いて見に行った。米兵はま

だ息をしていたが、全身が黒くこげていて寝かされていた。棒で突ついたり、石を投げたりする人もいた。私は怖くて、走って逃げ帰ってきた。80年前前のできごとだが、まだ目に焼き付いている。

戦死した兄たちへの思い

私は13人兄弟で、男は6人いた。年長の兄2人は軍属、別の兄2人は海軍兵として戦争に加わっていた。

海軍兵の兄1人が出征してから一度、当時は貴重だった砂糖を持って戻ってきたことがある。父親は嬉しくて、誇らしげに近所に砂糖を配り回っていた。軍の差し金だったのだろうか。

兄2人は異国の地、インドネシアのメナドとフィリピンの海で19歳と20歳の若さで命

を落とした。二度と日本の地を踏むことはなく、お国の犠牲になってしまったのだ。両親にとって無念だったに違いない。

墓地に行くとき、お国のために戦った2人の勇士が墓誌に刻まれている。

兄たちがお国のために一生懸命戦ってきた思いを胸に「なにくそ。負けないぞ」と、私はいろいろなことに打ち込んできた。その精神が今でも卓球ができ、浅草まで歩いて行ける健康な体をつくったのだと思う。兄たちにも感謝している。

※1 油が詰まっている爆弾。落下中に火がつき、日本の木造家屋を一気に焼き払うため、米軍が開発した。
※2 空中からの攻撃を防ぐため、強い光源と反射鏡で遠方まで照らし出せる灯。

暮らしの中の憲法

NO. 42

国会議員の身分は

憲法でどのように規定されているのか

国会議員は国会に出席しなくてもいいの？

国会を欠席した議員が除名処分に

今年3月、昨年当選したものの海外に滞在し続けた参議院議員が、参議院で除名とする懲罰を議決され（憲法58条2項後段但書）、議員資格を失いました。当選後に開かれた臨時国会、通常国会をすべて欠席したことが理由でした。この議員は、常習的脅迫等の疑いで捜査されていると報道されていましたが、逮捕されないのであれば帰国するとも言われ、国会議員の不逮捕特権について話題になりました。

なぜ不逮捕特権が定められているのか

憲法50条は、「国会議員は、原則として国会の会期中は逮捕されない」と規定しています。このような不逮捕特権が

認められている理由は、国王などの権力者が反対派の議員を逮捕して、その活動ができなくなるようにすることが歴史上多々あったからです。行政権力による議員の不当な逮捕を防ぎ、その議員活動や国会の円滑な運営を可能にするという意味があります。そのため、このような行政権力の濫用のおそれがない場合（院外における現行犯の場合と、議員の所属する議院の許諾のある場合）には、例外的に国会の会期中でも国会議員の逮捕は可能とされています（国会法33条）。

国会への出席は義務？

このような不逮捕特権がありながらも、さきの元参議院議員は、帰国しないまま国会を欠席し続けました。



埼玉総合法律事務所 弁護士 佐渡島 啓

国会議員が国会に出席しなければならぬのは、なぜなのでしょう。憲法56条1項は、衆参両院とも本会議（国会）を開くには総議員の3分の1以上の出席が必要と規定しています。議員が国会に出席することは当然の前提とされています。ただし、出席が憲法上の義務とはされておらず、これまでも国会を欠席することが多い国会議員は存在しました。

それでも、国民の代表である国会議員（憲法43条1項）にとって、法案の審議や採決を行う国会に出席することは、最も基本的な職責です。病気療養などの正当な理由なく国会を欠席し続けられ、懲罰の対象となり得ることは当然でしょう。

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

インフォメーション & ニュース

2023年度 社会貢献に係る助成を行う団体が決まりました

医療生協さいたまでは、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、活動資金を助成しています。2023年度は、下記3団体に決定しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

- NPO法人 秩父百年の森（秩父市）
- NPO法人 越谷つばさ（越谷市）
- NPO法人 親子ふれあい教育研究所（さいたま市）

平和川柳 大募集 楽しみながら平和について考えよう！

世代問わず、たくさんのご応募をお待ちしております。

応募条件 組合員・職員 1人3句まで（18歳未満は、ご家族のどなたかが組合員であれば応募可）
応募締切 8月10日（木）
賞品 最優秀賞（1点）1万円 優秀賞（2点）5千円 入選（5点）2千円 佳作（20点）千円 クオカードで進呈
入賞特典 一部作品を「けんこうと平和」へ掲載
応募方法 住所・氏名・電話番号を記入の上、メール・FAX・はがきで送ってください。

問い合わせ・送先 医療生協さいたま 本部 健康まちづくり推進課
〒333-0831 埼玉県川口市木曾呂1317
☎ 048-296-5408 FAX 048-294-1601
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

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、入間市、狭山市、行田市、羽生市、加須市、熊谷市、深谷市、秩父市、皆野町 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



通信教育で学びませんか

医療福祉生協連では、通信教育を開講しています。パンフレットをご希望の方は、ご連絡ください。

コースと受講料の紹介

- ・「医療福祉生協と明るいまちづくり」5,170円
- ・「高齢期のいきいき生活」7,150円 など

申し込み締切 7月末

問い合わせ・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

みんなの声

子どもの日は孫と一緒に

5月号の表紙の大風の大きさに、あっぱれです。子どもの日に、大空高くあがったんでしょうね。8カ月の孫も初節句をお祝いしました。来年は孫と見に行きたいなと思っています。

深谷市・菊田千恵子(60)

やっぱり健康が一番

怪我で1カ月半休職しました。身体が思うように動かせないことを実感。復帰後はこの経験を生かし、今まで以上に寄り添った仕事ができるようにしたいと思います。

秩父市・山中奈美子(54)

美術館の展示へ

車イス生活のためゴールデンウィークも関係ない生活だが、連休明けに上野の森美術館で絵手紙展があり、田舎より弟が来て連れていってくれるそう。自分の絵手紙を見に行ける。

さいたま市・鈴木次春(73)



秩父市・原嶋とく子(79)



川口市・菊池健児(63)



富士見市・金子麻理香(32)
6カ月の娘は自由に寝返りができるようになり、どんどん表情豊かに育っています。最近絵本を自分でめくれるようになったので、図書カードが当たったら絵本を買ってあげたいです。



新聞ちぎり絵
所沢市・吉田みよ(67)

いつも見守ってるよ

孫が小学校にあがりました。気が弱く、ちよつと叱られただけに泣いてしまっただけなのに歩いて登校しています。その姿を川口から「見守りアプリ」で見ても、頑張っているなと感心してしまっ、ババ馬鹿な私です(笑)。

川口市・加藤さゆみ(61)

気持ちをもっと知りたい

私には89歳になる母と80代前半の義父母(別の施設に入所中)がいます。義母は施設職員の前に出ると緊張してしまっのか、昔から自分の意見が言えません。息子である夫にはいろいろ言うのですが、高齢者の気持ちを理解することは難しいです。

所沢市・奥山真知子(59)

「続 地域とともに産み・育み・看とる」を読んで No.2

『あじさいに気持ちを添えて』が心に残りました。私は、コロナが発生する3カ月前に闘病の末、父を亡くしました。家族でゆっくり最後の時間を看とれたこと、その時間をつくってくれた病院の方への感謝が、コロナ禍で面会もできず、密閉されたご遺体の顔すら見られなかったご遺族や、それを見送る医療従事者の方々のやるせなさを見ると、胸が痛みます。

川口市・こだま(35)

「コロナ禍で看護師さん、助産師さん、お医者さんなど、さまざまな医療関係者が患者さんを助けるために尽力してくださっていたことがわかり、感謝でいっぱいです。医療・介護の最前線でありがとうございませす。朝霞市・松山美里(40)

引き続き感想をお待ちしています。

川柳

残り物 無駄をなくして
もう一品
さいたま市・的場敦子(85)
対話より 戦支度に入力
春日部市・福家駿吉(84)

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~M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**
- ルーレット・カード・ダイスなどを備えた、公認の賭博場
 - 物事の区切れ目、節、人生の〇〇〇
 - 2023年は7月30日
 - この木の下にはどじょう、飛びつくと蛙、そばにいるのは幽霊
 - 〇〇〇千里を走る
 - 〇〇た金は返します
 - 横〇〇、由比が〇〇、白〇〇
 - 夏祭りや緑日などで着ます
 - 「魍魎魍魎」と書きます
 - 書道は墨を〇〇〇ですります
 - 仕事率の単位の一つ。荷馬車を引く馬が、一定時間に行う仕事から算出した単位

1	2	3	4	5	6
7			8		
		9			
	10			11	
12		13	14		
15		16			17
18			19		

- タテのカギ**
- 新生活の〇〇〇〇を祝う
 - 主となるものの助け、〇〇動詞
 - この野菜は無〇〇〇〇で育てました
 - 童話『〇〇〇の国のアリス』
 - 群がって生える、細くて小さい竹。メダケの一種
 - 白身の魚で、刺身や唐揚げ、塩焼きにして食べます
 - ヨコのカギの7の日は、これを食べるというかも
 - 〇〇〇〇〇は、ためると植物の水やりにも使えます
 - 一方に寄ること。また、その程度。栄養の〇〇〇〇
 - 花托の形がハチの巣に似ている、蓮の古名
 - 狩りをする場所、遊猟の場所
 - 〇〇そば、刺身〇〇合わせ
 - 釣り糸につけて水に浮かす、小さな釣り道具

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

パズル作成 / 新座市・阿津井夏代

6月号の答え

シ	エ	ア	カ	ボ	ス
テ	ル	テ	ル	ポ	ウ
ナ	ハ	イ	ノ	ア	
ミ	ン	ジ	ヨ	ウ	
マ	ト	テ	コ	コ	
リ	テ	ン	ジ	ヨ	ウ
ハ	ズ	レ	ク	ル	マ

「てるてるぼうず」

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の5月号の正解者は、459人(応募者は462人)でした。

●当選者は次の方々です。

川口市 / 飯嶋洋子、五十嵐操、門倉佳弘、高森町子、田辺百合子、永井靖浩、野口和子、行田市 / 太田昇吾、久喜市 / 武田康江、鴻巣市 / 横田すい子、さいたま市 / 土屋キミ、馬場美知子、森本明孝、狭山市 / 永島浩一、志木市 / 西川朋子、秩父市 / 岩上輝美、所沢市 / 川島幸二、戸田市 / 植野輝幸、飯能市 / 戸山ひとみ、ふじみ野市 / 大木えり子

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: 7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	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
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	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
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	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
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	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
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	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
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	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	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
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	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
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	飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622			



夏野菜と白身魚のアクアパッツァ

1人分

212kcal・塩分 1.1g

調理時間 25～30分程度

担当 / 熊谷生協病院 管理栄養士 矢野麗奈

材料 (2人分)

タラ切り身 …………… 2切れ
 塩(下味用)…………… 0.4g
 ※甘塩タラの場合はなくてよい
 ブロッコリー …………… 70g
 かぼちゃ…………… 100g
 ミントマト …………… 8個 (100g)
 あさり水煮(汁含む)…………… 30g
 オリーブオイル … 大さじ1 (12g)
 にんにく…………… 1片 (4g)
 白ワイン…………… 小さじ2 (10ml)
 水…………… 40ml
 塩…………… 0.8g
 粗挽きこしょう …………… お好みの量

作り方

- ① タラに下味用の塩と粗挽きこしょうをふる(水分はペーパータオルでふき取る)。ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは3～4cm角、にんにくはみじん切りにする。ミニトマトはへたを取ってから洗う。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくの香りが立ったら、タラを皮目を下にして中火で焼く。片面が焼けたらひっくり返し、弱火で焼く。
- ③ 両面が焼けたら、あさり水煮と汁、塩、ミニトマトを入れ、タラを崩さないように具材をかき混ぜる。
- ④ 中火にし、白ワインと水を入れる。煮立ったらかぼちゃとブロッコリーを入れ、蓋をして野菜がやわらかくなるまで蒸す(目安は5～6分程度)。
- ⑤ 粗挽きこしょうを全体にふる。

うまみ成分を凝縮

アクアパッツァは魚をソテーし、トマトなどで煮込んだイタリアの料理です。あさはり缶詰を使うことで、砂抜きの手間が省けます。トマトのグルタミン酸、あさりのコハク酸のうまみの相乗効果で、塩が少量でも満足感が出ます。



組織の現況 (4月末現在)

組合員数 …… 240,397 人	出資金総額 …………… 65億 7,623万円
当月の加入者数 … 786 人	1人当たり平均出資金額 …………… 27,355円
班数 …………… 1,182 班	「けんこうと平和」配布者数 …… 8,421 人
	「けんこうと平和」配布部数 … 122,509 部

編集雑感 今年の行田市の田んぼアートは、映画『翔んで埼玉』とコラボしたデザイン。米は4種類で4色、緑(彩のかがやき)、白(ゆきあそび)、赤(べにあそび)、黒(紫905)。古代蓮会館の展望室から見る田んぼアートは自然のキャンパスです。一度行きましたが、人混みを見て諦めて帰ってきました。そのくらい注目されています。(広報委員 榊原)

けんこうと平和

no.374 2023年7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▲

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』(デジター録音)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