

しずくえと平和

2025
No.394

3



特集

—よく見て、よく聞いて、よく話す— 平和と原発について伝えたいこと



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
様々な人々と手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくりま



見沼グリーンセンター・りすの家(さいたま市)

大きなケージの中にシマリスを放し飼いにしており、春になるとユスラウメのつぼみを食べる姿などを間近に見ることができます。入場料は無料です。

- 場所 さいたま市北区見沼2丁目94番地
- 交通 JR宇都宮線「土呂駅」下車 徒歩約10分
東武アーバンパークライン「大宮公園駅」および「大和田駅」下車 徒歩約20分
駐車場無料(約300台)

—よく見て、よく聞いて、よく話す— 平和と原発について伝えたいこと

来日43年、イスラエル人であるダニー・ネフセタイさんに、
平和のこと日本の原発のことについて、お話しを伺ってきました。

空軍はなぜ子どもを狙ったのか

私の生まれたイスラエルには徴兵制度があり、それが当たり前で育ちました。私は空軍のパイロットに憧れていたため、高校を卒業するとすぐに空軍に入隊し、3年間兵役を務めました。

2008年にイスラエル空軍が大々的にガザを攻撃したとき、住宅密集地で、345人も子どもを殺しました。そのとき、何かおかしい、と疑問に思いました。

空軍のトップで攻撃の命令を出したのは、同じパイロット養成学校の友人でした。決して悪い人ではない、ごく普通の人間であり、普通の家庭のよい父親でした。その友人が平気で大勢の子どもを殺してしまうことが起こるのです。

これをきっかけに、今のような平和の活動を始めました。当時の講演テーマは、「平和への願い」でした。

ダニーさんの仕事場は
木工房ナガリ家では
夫妻で家具を制作、販売。



ダニー・ネフセタイ氏 1957年イスラエル生まれ

徴兵制によってイスラエル軍に入隊し、3年間 空軍(パイロット)に所属。退役後、アジアの旅に出て来日。1988年、埼玉県秩父郡に移住、家具作家となる。個展、グループ展など多数開催。注文家具や木工小物を中心に制作、販売する木工房ナガリ家を夫婦で営みながら、反戦や反原発を訴える講演を全国で行っている。

著作

「国のために死ぬのはすばらしい？」高文研
「どうして戦争しちやいけなの？」あけび書房
「イスラエル軍元兵士が語る非戦論」(集英社新書)
現在、絵本を制作中

木工房ナガリ家
ホームページ



ダニー・ネフセタイ氏
インスタグラム



ゆがんだ教育が「敵」を生む

イスラエルでは、アラブ人は「敵」だと小さい頃から教育されてきました。でも、日本に来て、公園のキッチンカーでケバブを焼いているアラブ人と片言の日本語で話したとき、自分の国で「敵=悪いやつ」だったことが、本当はおかしいんじゃないかと思いはじめました。

「敵」という概念は、ゆがんだ教育によって生まれてしまうのです。遺伝によるものではありません。ゆがんだ教育と武器が手に入れば、誰でも「敵」をつくり、加害者になってしまうのです。

自分が受けてきた教育を、間違っていたと認めるのは大変なこと。その環境にいると、自分たちの方が正しいと思ってしまう。これは、今の日本にも当てはまります。

日本では伝えられない原発危機

2011年3月11日、東日本大震災、そして原発事故が起きました。私は当時イスラエルにいて、日本にいる妻と放射線による事故の被害や影響について、電話で話しました。そのとき、日本では誤った情報が流れ、真実が一つも報道されていないと強く感じました。

でも、日本にいるとそれがわかりません。この情報は真実なのか嘘なのか、ということに「気づく」ことが大事なのです。

1カ月後の4月11日、私は知人に頼まれて震災で被災した子ども達を支援する、イスラエルチームの通訳として、福島、宮城に行きました。実際に行くと、テレビに映る場面とは全然違い、どこを見渡しても、破壊された光景、なんとも言えない臭い、そして、被災した人の多さに驚きました。

その後、秩父の人たちと原発についての勉強会をするようになりました。続けるうちに、電力のために原発が必要と言われていたけれど、実際は原発事故によって苦しんでいる人たちがいる。それなら原発はなくすべきだと考えるようになりました。

誰にでも「幸せに生きる権利」

国を守るためには、戦争ではなく、相手と「対話」することが重要です。しかし、私たちは、自分の話が正しく伝わらないと、「あの人は何もわかっていない」と思い込んでしまします。そんなときは、相手を責めずに、自分の話し方がヘタだから通じないと思ってみてはどうでしょうか。相手に伝わらないのなら、自分の伝え方を変えないと「対話」はできないのです。秩父神社の三猿のように、「よく見て・よく聞いて・よく話す」ことが大事だと思います。

どこの国の人であっても、人権「幸せに生きる権利」があります。大切な人権を守れば、戦争は起きないのです。

※秩父神社の三猿は「見ざる・言わざる・聞かざる」ではなく、「よく見て・よく聞いて・よく話す」とされ、「お元気三猿」として親しまれています。前向きで活発な姿勢を象徴しています。

広報委員の感想

- 視点を変えると新たな発見がある、いろんな角度で物事を見ることが大切だと痛感しました。
- 今は、情報を得るチャンスがたくさんあるのに、イスラエルの人の考え方が変わらないのはなぜだろうと思っていましたが、受けてきた教育や徴兵制などの影響が根強いと感じました。
- 相手を責めず、自分の伝え方を変えていくことで、相互理解を深めていくという話が印象的でした。
- 人権の大切さ、誰もが幸せに生きる権利を再認識しました。



秩父神社の三猿



フランス刺繍の魅力

浦和南支部 福原 敏子

着物帯の端を台紙にしてヒヤシンスを刺繍しました。昼食後の2時間を「わたし時間」として、のんびり楽しみながら作りました。刺繍は小学校の頃に見よう見まねで覚えたものです。細かい手仕事が好きです。次はどんな花を咲かせようか、今から楽しみです。



▶刺繍ならではの立体感が魅力的。

いくつかのステッチを組み合わせています

- ・ロングアンドショートステッチ
- ・サテンステッチ
- ・ジャーマンナッツステッチ

自分流で作ってます!

- まず帯の端の土台に、カーボン用紙をあててその上に図柄、さらにその上に透明なセロファンをのせ、鉛筆や鉄ペンでなどっていきます。そうすると土台にきれいに絵柄が転写されます。セロファンをのせることでペンの滑りがよくなり仕上がりがきれいです。
- 次に花や葉、球根、根を一つひとつ刺繍します。
- 最後にオーガンジーという生地を重ねて花瓶をあしらいます。



▲3ヵ月以上かけて完成

写真や作品をお寄せください。

本部けんこう文化部 広報室

TEL 048-296-5612 (直通)

メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



簡単 エクササイズ 骨盤運動でゆがみを改善

監修/老人保健施設みぬま 作業療法士 河野 裕敏

骨盤の運動を行うことで、身体のゆがみを改善。腰痛予防などにつながります。骨盤に手を当てて前後に動いているのを確認しながら行いましょう。

前後運動

- ① いすに座り、両手を骨盤に当てます。
- ② 息を吐きながらゆっくりと体を丸めて骨盤を後ろに倒していきます。
- ③ 息を吸いながらおへそを前に突き出して背筋を伸ばします。
- ④ ①～③を10回繰り返します。



注意点: 腰の痛みが強い方や怪我をしてすぐの方は行わないようにしましょう。腰痛のある方は痛みに応じて回数を調整し、無理なく行いましょう。運動中に痛みが生じたり、気分がすぐれない場合は中止してください。

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。



手首や足首の青いバンドの中におもりが入っていて、いすに座りゆっくり動かします。



支部の運営委員。全員そろくと10人です。



新所沢東支部では、毎週水曜日にラーク所沢で「トコロん元気百歳体操」を開催しています。この体操は、高知市が開発した「いきいき百歳体操」を参考に、所沢市で10年ほど前につくり、市内に広がりました。手首や足首におもりをつけてゆっくり動かす体操で、フレイル予防に最適です。

田中支部長は、市のサポーター養成講座を受けてサポーターとなり、支部で体操を始めました。コロナでいったん休みましたが、「やってほしい」という要望が強く、3ヵ月後には再開しました。

「参加者には90歳を超えてる方もいます。うれしいですね」と田中支部長。毎回20人ほどが参加し、長年続けてきたので、市から表彰されたこともあり、今年も支部で「トコロん元気百歳体操」を始めて9年目になります。

※ 所沢市のイメージマスコット。

毎週行っている体操ですが、第5水曜にあたる日は、体操以外のことで体を動かしています。昨年10月はポッチャを初めて行いました。初心者でしたが、楽しかった。初年10月はポッチャもあつた。定期的に行ってほしいという声もあるので、開催できるように検討しています。

これからもみんなで楽しみながら、健康づくりに励んでいきます。

楽しみながら続ける

毎週行っている体操ですが、第5水曜にあたる日は、体操以外のことで体を動かしています。昨年10月はポッチャを初めて行いました。初年10月はポッチャもあつた。定期的に行ってほしいという声もあるので、開催できるように検討しています。

ビキニ事件の新聞記事を支部長が紹介したことをきっかけに昨年、「第五福竜丸」についての学習会を行いました。今年も戦後80年。被団協のノーベル平和賞受賞もあり、「また平和について学習したい」という声が多くあります。事業所の職員と一緒に学習して、平和に対する意識を広げていきたいと考えています。

楽しく続ける

「トコロん元気百歳体操」

〈所沢市・新所沢東支部〉

フレイル予防に最適

今月のSDGs



平和について学ぶ

ビキニ事件の新聞記事を支部長が紹介したことをきっかけに昨年、「第五福竜丸」についての学習会を行いました。今年も戦後80年。被団協のノーベル平和賞受賞もあり、「また平和について学習したい」という声が多くあります。事業所の職員と一緒に学習して、平和に対する意識を広げていきたいと考えています。

青年委員会を紹介します

本部 総務部次長 はせがわ てつや 長谷川 哲也



新入職員歓迎バーベキュー
 入社したばかりの職員に「同期の友だちをたくさんつくって
 もらいたい」と春に企画。60人を超える職員が参加！

けんこうナビ

胆石症



埼玉協同病院・ふれあい生協病院
 外科部長
くりばら ただお 栗原 唯生

原因は？
 なりやすい人はどんな人ですか？

胆石は、主に次のような原因で形成されます。

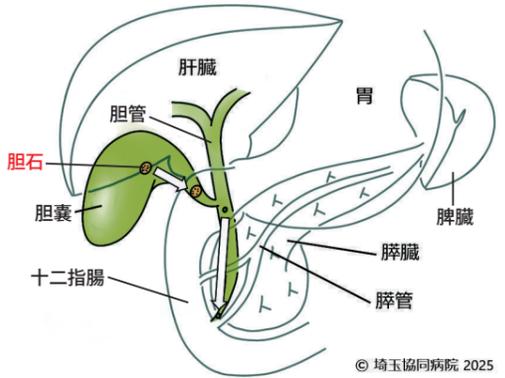
- ① コレステロールの増加や細菌の混入によって胆汁成分のバランスが崩れる
- ② 胆嚢や胆管の機能が低下することで、胆汁の流れが悪くなる

発症には先天的な素因が影響する場合もありますが、食生活や生活習慣が大きく関わっていて、「生活習慣病」としての側面もあります。

症状は？

胆石が胆汁の流れをさまたげると、激しい上腹部痛、吐き気、発熱、黄疸が現れることもあり、多くの方は無症状のまま経過します。無症状の方のうち約3割は、10年以内に症状が出るとされています。

また、胆石があると胆嚢癌の発症リスク



胆石が胆嚢や胆管の出口に詰まると、上腹部痛、吐き気、発熱、および黄疸といった症状が現れます。

検査と治療方法を教えてください。

胆石の検査には、一般的に超音波検査やCT、MRIなどの画像診断があります。治療は、胆嚢内のみで石がある場合には、手術で胆嚢ごと摘出します。胆管内にも石がある場合は、手術に加えて内視鏡で石の摘出を行うこともあります。胆嚢摘出手術は、現在ほとんどが腹腔鏡で行われ、体への負担が軽減されています。

無症状の場合は経過観察を選択することも可能ですが、症状が出た後の治療は難航する場合があります。発症リスクも考慮して、症状がない段階で胆嚢の摘出を検討することが推奨されます。内服薬で胆石を溶かす治療は、有効性や再発の問題から、現在ではほとんど行われていません。

日常生活で予防できますか？

過食や高脂肪食、不規則な食事は胆石の形成につながります。適量でバランスのよい食事を規則正しく摂ることが重要です。また、適度な運動や体重管理も予防に効果的です。

※3 小さな切開口から挿入し、お腹の中(腹腔)を鏡

※1 肝臓から分泌され、脂肪の消化吸収を助け、老廃物の排泄にも重要な役割を果たす。
 ※2 肝臓で作られた胆汁を溜めておく働きがある。胆嚢摘出手術後、脂肪の消化不良・食後の不快感など起きることもある。

医療生協さいたまには未来を担う若手職員の育成の1つとして、青年委員会があります。職員の「学びたい、交流したい」の声を大切に、職員が主体となって平和の学習やイベントを行います。委員会のメンバーは、病院・診療所・介護事業所の多職種の職員で、「青年の青年による青年のための主体的な活動」がモットーです。

平和を考えるフィールドワーク

昨年11月には、山梨県で開催された平和を考えるフィールドワークに参加しました。

北富士演習場は、富士山の麓にあり富士吉田市、山中湖村にまたがる陸上自衛隊の演習場です。米軍と自衛隊が一体になって実弾訓練を行っている、いわば「戦争のための実戦訓練」を行う拠点です。



世界文化遺産である富士山。その麓に広大な軍事施設があって驚いた。地域住民の生活も心配！

税金が上がり続ける一方で、税金の多くが軍事費に使われている。医療や介護などもっと必要なことに使ってほしい！



青年委員会の活動費用は職場でお菓子を販売するなど、委員がカンパ活動で集めています。



埼玉協同病院では、胆石症の手術および内視鏡治療の実施件数が非常に多く、経験豊富な医師が揃っています。「日本胆道学会認定指導医指導施設」であり、2名の指導医が在籍しています。胆石関連手術は年間約150～200件、3泊4日程度の短期間の入院で行っています。胆石やその症状などでお困りの方は、ふれあい生協病院の外科もしくは消化器内科でお気軽にご相談ください。



爆心地から260メートル

閃光の記憶と消えた命

1945(昭和20)年8月6日。私は8歳の小学2年生で、広島市から40km離れた大竹町の小学校に通っていました。その日は登校日で、学校に行き朝礼の準備で校庭に集まっていた。そのとき、目の前を黄色とオレンジ色の光線がサーッと流れました。一瞬、何だろうと、シーンと静まり返りました。この閃光は、爆心地から離れていたため熱線ではありませんでした。もし熱線ならケロイドを残して火傷していたでしょう。

広島市にある銀行前の石段に座って休んでいた人は、その熱線をまともにあびて自分の影だけを石段に刻み、本人の姿は一片の骨さえも残さず蒸発させられてしまったそうです。その石段は、広島平和記念資料館に展示されています(写真)。熱線は7千度だったと言われています。

キノコ雲、その下にある現実

1時限目が終わりに出てみると、東の空にキノコ型のおもしろい雲があり、変わった形の雲だなぁと思いました。まさか、その雲の下で、何十万という方が亡くなり傷つき、塗炭の苦しみにあえいでいることも知りませんでした。ましてや、父親が被爆して大火傷を負い骨折して苦しんでいるなど...

父の壮絶な被爆体験

父は「広島市の強制疎開」の義勇兵として、白紙の召集令状により召集されました。医師であったため義勇隊救護班の隊長として同行させられ、広島市の作業現場に着く直前のことでした。原爆の破裂時に被爆し、爆風に吹かれ、飛ばされて橋の欄干に叩き付けられ、膝蓋骨を粉々に砕かれて骨折。そして左後ろから熱線を受け、顔面左を火傷したため、眼鏡をコーティングしていたセルロイドは溶けて鉄芯だけに。腕に巻いていた腕章は、墨で書いた「救護班」の文字だけが、黒く焼け焦げて抜け落ちていたそうです。

まだ飛行機の爆音が聞こえていたので逃げなくてはと思い、父は木の棒を杖にして、倒れている家の板を足に当てて三角巾で固く縛り、足を引きずりながら10km離れた廿日市駅に避難しました。そこで「広島が新型爆弾で全滅させられた」と知らされ、町から救助・捜索に来ていたトラックに拾われて、命からがら帰宅しました。

この捜索隊によると、みんな火傷がひどく、人相が変わり、誰が誰だか判別できないほどのありさまだったとのことでした。(つづく)

※1 非常につらく、はなはだしく苦しい状況
※2 第二次世界大戦中に技術者らに対して出された徵用令書。

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています(約800文字)。応募先は11ページをご覧ください。



憲法と法律の関係は？

憲法の最高法規性

今回は、政治家や公務員が憲法を尊重し擁護する義務があること、についてお話ししました。その名の通り、国會議員や政治家は、憲法で保障されている権利を侵害する法律をつくってはけませんし、官僚や公務員も同じです。

読者の中には、日本国憲法が我が国の最高法規である、と知っている方もいらっしゃるかもしれませんが、「最高法規」とはどのような意味なのでしょう。日本国憲法第98条第1項には、「この憲法は、国の最高法規であつて、その条規に反する法律、命令、詔勅及び国務に関するその他の行為の全部又は一部は、その効力を有しない。」とあります。

つまり、憲法に違反するような法律がつくられてしまった場合は、その法律(条文)が無効になる、ということになります。国会で代議士が集まって、衆議院と参議院を通った法律が憲法違反という理由で効力がなくなってしまうのです。憲法がいかに強力な効果を持っているかがわかります。

このように、国家のルールの中で憲法が一番強い効力を有しているのが「最高法規」と言えます。

実際に憲法違反とされた法律について

憲法のそもそもについて学ぶシリーズの3回目です。



埼玉総合法律事務所 弁護士 深谷 直史

仮に、憲法違反の法律がつけられた場合、どうなるのでしょうか。日本国憲法が制定されてから、憲法違反とされた法律はいくつかあります。

その一例が、「尊属殺重罰規定違憲判決」です。かつては、父母や祖父母などを殺してしまった場合は死刑か無期懲役の刑(当時の刑法200条)でした。通常の殺人罪と比べて著しく重いことが「法の下の平等(憲法第14条)」に違反するとして、刑法200条が憲法違反であるとの判断が最高裁で下されました。

以降しばらくは刑法200条の条文自体は残されましたが、父母を殺害した事件にも通常の殺人罪の規定が適用されるようになりました。まさに、憲法の最高法規性によって刑法200条が無効化されたのです。現在は、刑法200条は削除されています。

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

Table with 3 columns: Location, Name, Phone Number. Includes entries for 埼玉協同病院, ふれあい生協病院, etc.

Table with 4 columns: Location, Name, Phone Number. Includes entries for かすかべ生協診療所, ケアセンターひだまり, etc.

Table with 4 columns: Location, Name, Phone Number. Includes entries for 老人保健施設さんとも, さんともホーム, etc.

Table with 4 columns: Location, Name, Phone Number. Includes entries for ケアセンターはんのう, 熊谷生協病院, etc.

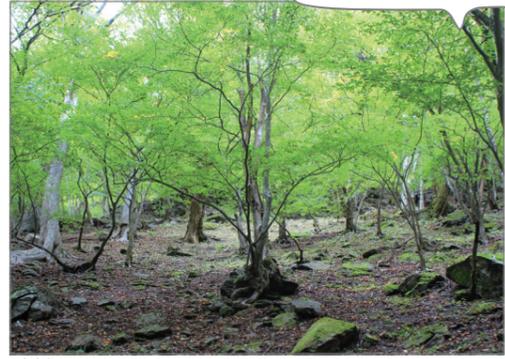
みんなの声

訪問看護に感謝

いつも笑顔で訪問看護、リハビリがありがとうございます。今年もよろしく申し上げます。
飯能市・青木秀郎(60代)

語彙力アップ

毎号このクロスワードパズルを楽しみにしています！語彙力もつくし、もつと難しいのにも挑戦してみたいです！
川口市・岸彩莉咲(11)



秩父はいいところがたくさんあります。
入川溪谷(秩父市大滝) H・S (20代)

特集とパズルが楽しみ

毎号、いろいろな特集が掲載されており勉強になっています。そして、クロスワードパズルへの応募は楽しみの一つです。
さいたま市・大呑正城(50代)



久喜市・春待草(60代)

年に1度は!

郵便大腸がんチェック検診、初めて知りました。知り合いが人間ドッグを一度も受けていなくて教えてあげようと思いましたが、忙しくて自分の体を大切に。年に一度、自分の体と向き合うのは大切ですよ！
蕨市・はな(50代)



川口市・本山 君子(80代)

ハラハラドキドキを大切に

みんなの声、大好きなコーナーです。12月号の切り絵作品すばらしいです。今年も切りに挑戦したいです。何かひとつは今までやったことがない分野を！と思って、いつもハラハラ、ドキドキ新鮮な気持ちでいたいです。50代で飼いはじめた犬も、もうすぐ6歳。まだ犬の気持ちをつかめない場面がしばしばあり、大騒ぎです。大変ですが、毎日変化があつてこれもまたよいものですね。
さいたま市・塚原美樹子(60代)



川口市・渡辺トミ(80代)



川口市・柴原節子(70代)

親子水入らずの新年

今年も家族4人、親子水入らずの新年を迎えた。今年の家族旅行は大阪万博へ行こうかと。家族団らん、最高に楽しい時間。ずっとこのままでよいと思うのだけど。子ども達も各々総合職でがんばっているのだけど。ずっと独身のままでいいのかなあ...言葉には出さないけど。
春日部市・原嶋喜代子(60代)

巳(へび)年よ
万事へビーにならないで

宮代町・みつづ(60代)

投稿募集中!
掲載された方に
ココロンのクリアファイル
プレゼント!

へいわノート、
クロスワードパズル、
みんなの声(150文字以内)
絵手紙、お気に入りの
写真などもお待ちしております!

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答え(問題)、みんなの声、そのほかの投稿は、下の①～⑤を書いてお送りください。コメントなどがある場合、みんなの声に掲載することがあります。
- ①氏名(ふりがな)実名掲載不可の方はペンネーム(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、または「掲載不可」と記載、⑤電話番号

応募先

〒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:3月末日消印有効

※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。また、ご本人への確認なく掲載させていただきますので、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。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。



投稿・応募はこちらから

インフォ & ニュース

事業と組合員活動を支える出資金にご協力をお願いします!

〈増資方法〉

- ①事業所窓口や支部で申し込み
 - ②口座振替
ご自身の預金口座から、医療生協の口座へ振替えて増資
 - ③郵便振込
郵便局、ゆうちょ銀行の窓口で増資
- ※②③は専用用紙をお送りします。

問い合わせ先 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

ピースフェスタ80 ジョイント企画 「被爆医師、肥田舜太郎を学び継承する集い」

日時 3月23日(日) 14:00～15:20
会場 埼玉会館3C会議室(浦和駅西口徒歩6分)
※自宅からZOOMで視聴できます。
定員 100人 Googleフォームからの申し込み



ピースフェスタ80

〈メイン会場〉10:00～16:00
浦和PARCO前広場(浦和駅東口徒歩1分)
被爆者の話、ワークショップ、平和のうたごえなど

「ALPS処理水」学習会

日時 4月17日(木) 14:00～15:30
テーマ ALPS処理水って何?
～汚染水発生のしくみ、海洋放出の問題点など～
会場 本部 ふれあい会館(埼玉協同病院の敷地内)
※自宅からZOOMで視聴できます。
Googleフォームからの申し込み



問い合わせ・申し込み先

医療生協さいたま本部 健康まちづくり推進課
☎ 048-296-4768
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

組合員活動を広げるお手伝いをしませんか

組合員活動推進員を募集しています。組合員と一緒に健康づくり・まちづくりの企画を考えるなど組合員の活動をサポートします。

- ・活動費 4万円/月 ※交通費別途支給
- ・活動時間の目安 50時間/月
- ・活動期間は1年ごとに更新

4月に
説明会を開催!

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
メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp



詳しくは
ホームページへ

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 1 一時的に気を失うこと
- 4 豆腐製造の際、豆汁(ご)を漉して搾ったかす
- 7 もっぱら他人の力をあてにすること
- 9 故八代重紀の名曲。♪涙がポロリとこぼれたら 歌いだすのさ〇〇を～
- 11 写本などで、字句の訂正をするのに、もとの文字が読めるようにした消し方。その文字に傍点または細い線などをしるす
- 13 供となって、つき従うこと。つれだち伴うこと
- 15 落語・講談・浄瑠璃・浪花節・手品・音楽など大衆演芸の興行場
- 17 都市計画法に基づいて指定される都市計画区域の1つで、すでに市街地を形成している区域や、今後市街化を計画的に進める区域
- 19 手先を動かして細かい物を作ること
- 20 文字の数

1	2	3	4	5	6
	D				C
7			8		
			G		E
9					
10		11		12	
13	14			15	16
					F
17			18		
			B		
19				20	
	A				

答え A B C D E F G パズル作成/かんだ おさむ

2月号の答え

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!

シーラカンス

カ	ズ	コ	ア	キ
メ	ツ	キ	ソ	ク
キ	シ	ヨ	ウ	ア
チ	ー	ー	サ	イ
ヤ	ニ	ヨ	カ	ラ
ン	カ	ー	ト	ク
ス	マ	イ	ミ	ス

クロスワードパズルの問題募集中!

7×7のマス目で考えてお送りください。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、図書カードをプレゼント。

●クロスワードパズル1月号の正解者は、343人(応募者は345人)でした。●当選者は次の方々です。
上尾市: 森田正子/春日部市: 小川博次/川口市: 武田秀雄、豊島久美子、山口瞳/川崎市: 菅原武夫/行田市: 村田正代/さいたま市: 土屋キミ/志木市: 林祐三/秩父市: 今井とみ子、彦久保七春、逸見和恵/所沢市: 新井勇、伊藤満寿美/蓮田市: 木村由利子/深谷市: 高橋和子/八潮市: 石井美津江/小鹿野町: 東敬治、小澤康子/三芳町: 木村京子



あさりと春キャベツのバター蒸し



1人分/115kcal 塩分2.1g 調理時間🕒/10分程度

担当/老人保健施設みぬま 食養部門 管理栄養士

まつなが じゅんこ 松永 順子

材料(2人分)

- ・あさり(砂抜き済み).....200g
- ・春キャベツ.....2枚(100g)
- ・にんにく.....1/2片
- ・酒.....大さじ2(30g)
- ・バター.....大さじ1(12g)

作り方

- ①砂抜きしたあさは殻をこすり合わせてよく洗う。
- ②春キャベツは一口大のざく切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ③耐熱容器に①を入れて酒をまわし入れ、②をのせてバターをのせる。
- ④ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5分程度、あさりの殻が開くまで加熱する。

【あさりの砂抜き】

ポウルに海水と同じ3% (500mlの水に対し、大さじ1杯分の塩(約15g))で塩水を作り、あさがひたひたになるくらいに2~3時間つける。

<参考>材料の食塩相当量の目安

- ・あさり: 塩分2.2g /100g (砂抜きの塩分は含まない)
 - ・バター: 塩分1.9g /100g
- ※製品によって食塩相当量が異なります。

ポイント

あさりから塩気が出るので、バターとにんにくの風味でおいしく減塩できます。
 酒は白ワインに変えても美味しくいただけます。
 料理酒には塩分が添加されているので、清酒がおすすめ。

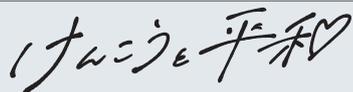


組織の現況(12月末現在)

組合員数.....	239,479人	当月の加入者数.....	882人
班数.....	1,080班	出資金総額.....	65億4,768万円
1人当たり平均出資金額.....	27,341円		
「けんこうと平和」配布者数.....	8,231人		
「けんこうと平和」配布部数.....	121,296部		

編集雑感

2025年度、広報委員の募集が始まりました。広報委員会では、幅広い年齢の方が色々な経験をいかして活躍しています。そして皆、医療生協が大好きで、その魅力を読者の皆様へ伝えるために、多くの意見が飛びかっています。あなたの意見が活かせる場所、広報委員会に来てみませんか。お待ちしております！
 (広報委員 粕谷)



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
 TEL) 048-294-6111 FAX) 048-294-1601
<https://www.mcp-saitama.or.jp>

ホームページはこちら。バックナンバーも見られます▶



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がいのある組合員さんに、音声版『けんこうと平和』(デジ録音)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

No.394 2025年3月1日号