

けんじと平和

2025
No.396

5



特集

新しい公害

PFAS汚染と健康への影響



医療生協さいたまの
キャラクター「ココロロン」

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



よこすえ
横瀬 鯉のぼりまつり (横瀬町)

武甲温泉の真横を流れる横瀬川の上空を約180匹の鯉のぼりが泳ぎます。春の風物詩として親しまれ、温泉とともに楽しめます。

場 所 秩父郡横瀬町横瀬4628-3 秩父湯元 武甲温泉付近 横瀬川上空
開催期間 2025年4月12日(土)～5月6日(火)まで
交 通 西武秩父線「横瀬駅」から徒歩約10分

新しい公害

ピーファス

PFAS汚染と健康への影響

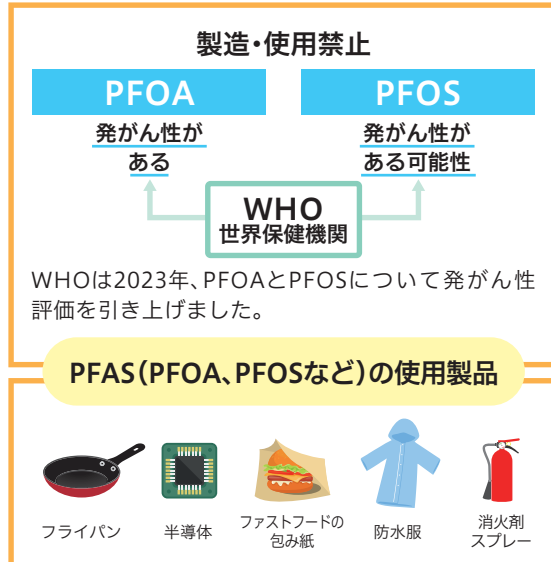
社会医療法人社団 健生会 はすいけ やすひこ
蓮池 安彦

「埼玉県内の河川からPFASが検出」とニュースで聞いたことが
ある人も多いのではないのでしょうか。
昨年、当生協で学習会の講師をしていただいた蓮池安彦さんにPFASの
健康と環境への影響について聞きました。

汚染が世界中で拡大

PFAS汚染は世界各地に広がっています。
米国ウェスト・バージニア州の化学工場周辺
では住民に下血や肝臓がんが相次ぎ、2001
年、住民3500人がメーカーを提訴。メー
カーは住民に約863億円を支払い、和解し
ました。
日本国内でも、水道水から基準を超える
PFASが検出されているところもあります。
国内の汚染源は、主に次の3つが考えられ
ています。

- ① PFOSなどを含む泡消火剤^{あわ}を使っていた
米軍・自衛隊の基地や空港
- ② PFOAを製造・使用していた工場
- ③ 産業廃棄物または産業廃棄物の最終処分場



(出所)NHKスペシャルの資料映像をもとに作成

PFASって何？

PFAS(ピーファス)とは、炭素(C)とフッ素(F)が結びついた有機フッ素化合物の総称で、1万種類以上あると言われています。1930年代以降に米国で開発され、原子爆弾を製造するときにコーティング剤として使用されるなど、現在までにさまざまな製品に使われてきました。最も広く商業的に使われてきたPFASが、PFOA(パーフォア)と、PFOS(ピーフォス)です。

元々、自然界に存在したものではありません。油や水をはじく性質や熱に強い特性を持つ化学物質です。PFASは自然界でほとんど分解されず、環境中や生物の体内に蓄積しやすいため、「永遠の化学物質(フォーエバー・ケミカル)」とも呼ばれています。環境中に長期間残留し、土壌や地下水を汚染します。最終的には飲み水や食べ物を通して私たちの体内に取り込まれ、健康に影響を及ぼす可能性があります。そのため、世界的に規制が強められています。

発がん性をWHOが認定

PFASの健康被害については、免疫系への影響、腎臓がん、乳児や胎児の成長・発達の低下、コレステロール値の上昇、ワクチン接種後の抗体反応の低下などが指摘されています。世界保健機構(WHO)の国際がん研究機関は2023年、PFOAを「発がん性がある」と認定し、ニコチンやアスベスト同様に対策強化を呼びかけています。

いのちを守るために

今では、PFASフリー(PFASの使用禁止)が世界の常識になっています。

米国環境保護庁では、「PFAS汚染から1億人を守るための飲料水規制」として原則ゼロを目標に、法的強制力をもたせてPFOAとPFOSの基準値を厳しく規制しています。米国内の米軍施設では、既に55カ所で浄化措置を開始しています。ヨーロッパでも法的な規制が進んでおり、日本の水質基準も欧米並みに厳しくすることが求められます。

日本国内でも新たな公害であるPFAS汚染の実態が明らかになるなかで、住民の運動も大きく広がり、国連での訴えや各自治体への要請も強まっています。PFAS汚染は、誰もが無関係ではられません。全日本民医連の病院では「PFAS相談外来」を行っているところもあり、国連人権理事会から「積極的な取り組み」と国際的な評価を受けています。

私は熊本県天草の出身ということもあり、PFAS汚染と「水俣病」には通じるものを強く感じます。企業や国は、多くの住民の健康被害が判明してから対応するなど規制や対策が後手になり、今なお多くの方が苦しんでいます。リスクを考え事前に対策をとる「予防原則」の立場で、健康を守る取り組みが必要です。いのちと健康が優先される社会であってほしいと思います。

国別PFAS(PFOA、PFOSなど)の水道水の基準値

アメリカ	PFOA	PFOS	それぞれ 1Lあたり4ナノグラム以下
ドイツ(2028年～)	PFOA	PFOS	など4種類の合計が 1Lあたり20ナノグラム以下
日本(目標値)	PFOA	PFOS	の合計が 1Lあたり50ナノグラム以下

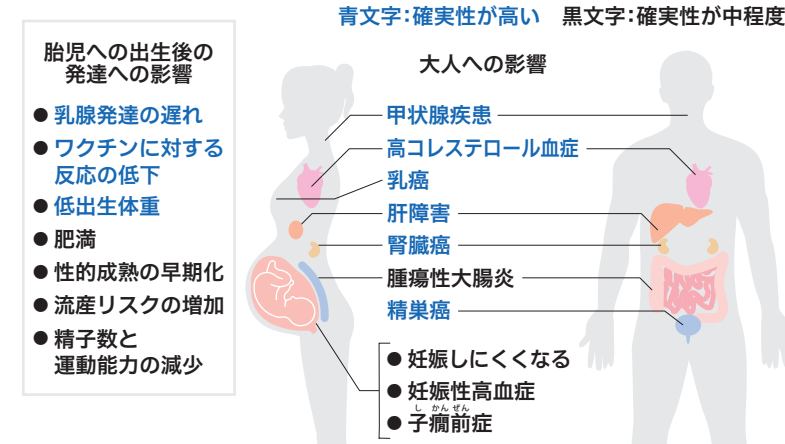
現在、日本は「目標値」にとどまり、その値も海外と比較すると緩やかです。環境省は2026年4月から目標値を水道法上の「水質基準」に引き上げ、法的に強化します。

※1ナノグラム=0.000000001g

(出所)環境省ホームページをもとに作成

医療生協さいたまでは、各自治体にPFAS水質調査と情報公開を求める要請を行いました。7・8月の合併号で紹介します。

PFASのヒトへの影響(欧州環境機関)



(出所)社会医療法人社団・健生会PFAS専門委員会「PFASガイドブック」をもとに作成

昨年12月のNHKスペシャルでは、イタリアのベネット州の疫学調査の結果、「PFASばく露地域では死亡率が高い、とりわけ心疾患は12%と多い」とされています。日本のエコチル調査(2011年から、日本全国で約10万人の子どもの出生前から40歳まで追跡)でも昨年9月、「母親の体内でPFASの血中濃度が2倍になると、子どもが染色体異常になる割合が2.25倍に増える」との研究報告がされています。

※1
※2

2つともPFASの一種。PFOAはフライパンのコーティングや防水加工、PFOSは消火剤や撥水剤などに広く使われてきた。現在は世界的に使用が制限されている。
全国の病院、介護施設など1700以上の事業所が加盟。社会保障を充実させる運動や、無差別で平等の医療・福祉の実現と平和を求める活動なども行っている。当生協の全ての事業所も加盟。

わたし時間を
楽しむ

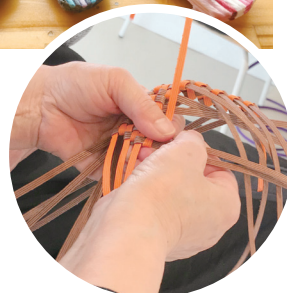
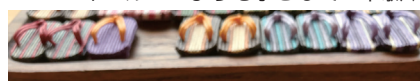
季節の小物づくり

行田西支部・手作りサロン「コア」

端午の節句を前に、手作りの五月人形を作りました。



ボールペンよりも小さなミニ下駄▼



色とりどりの紙バンドで編んでいます▲



花もかごも編んで作りました▲



どんなデザインに
しようかしら？

毎月2回、隔週の火曜日、行田協立診療所の地域交流棟『オシノテラス』で、紙バンド(クラフトバンド)を使ったカゴなど小物づくりを楽しんでいます♪

参加したい方は、お気軽にお問い合わせください！

行田協立診療所 TEL 048-556-4581

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



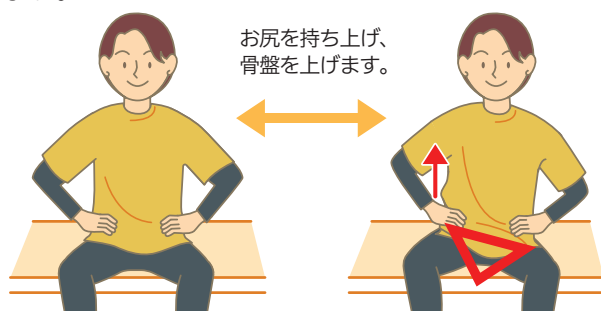
簡単エクササイズ 骨盤運動でゆがみを改善

監修／老人保健施設みぬま 作業療法士 河野 裕敏

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

左右運動

- ① いすに座り、両手を骨盤に当てます。
- ② 右のお尻を持ち上げるようにして骨盤を上げます。
＊難しい場合は、骨盤の動きを意識しながら足も一緒に持ち上げてみましょう。
- ③ 上げた骨盤を戻して、左も同様に行います。
- ④ ①～③を10回繰り返します。



お尻を持ち上げ、
骨盤を上げます。

注意点：腰の痛みが強い方や大腿骨骨折の既往のある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。
痛みが生じた場合は運動を中止してください。

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。



つながる
笑顔

きっかけは お手紙作戦！

さいたま市・美園支部

手紙がきっかけで運営委員に

美園支部では4年ほど前から、定年間近な60代前半の組合員に「医療生協の活動に参加してみませんか」という手紙を送っています。今では、この「お手紙作戦」は県中地域全体で行うようになりました。

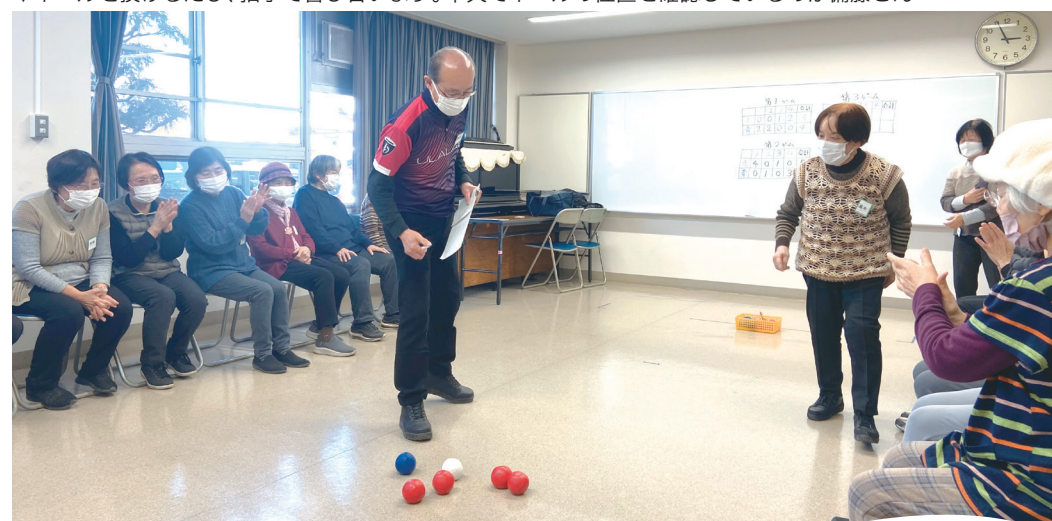
2022年に出した手紙に返信してくれたのが、備藤さんです。

「退職後は、地域に貢献したいと思っていたので、すぐに『やります！』とお返事しました」と備藤さん。長年、会社勤めだったので地域で何をしているのか興味があったそうです。

スポーツが得意な備藤さんは、実に頼もしい存在です。ヘルスチャレンジの賞品で獲得したポッチャセットが支部で使われないままでしたが、ルールや進め方を調べてくれたので、ポッチャを始めることができました。

備藤さんがリーダーとなって昨年ポッチャ班を結成し、毎月1回、公民館で体を動かしています。

▼ボールを投げるたび、拍手で喜び合います。中央でボールの位置を確認しているのが備藤さん



個々に得意なこと、
好きなことがあって、
バランスよくやっています



▲長年続いている折り紙教室。
多いときには20人が参加します

運営委員は全員そろそろ7人です▼



人とながらる喜び

備藤さんは50代で始めたボウリングで上達する喜びを実感し、退職後には「日本一周ボウリングの旅」に挑戦。旅の目標の一つが「人に話しかける」で、自分から声をかけることで、出会いが広がりました。

みんなで体を動かす楽しさや人とながらる喜びは、医療生協の活動も同じだなと感じています。

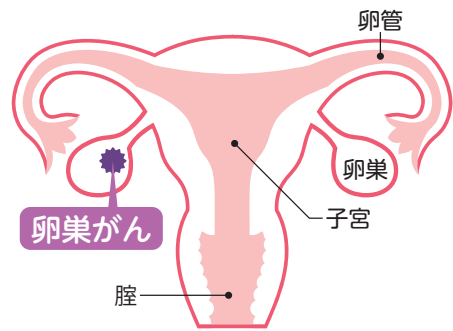
組合員の参加を増やしたい

支部では、折り紙班が運営する折り紙教室の活動も盛んで、おしゃべりをしながら楽しんでいます。

町自体が新しい地域なので、若い世代の組合員も大勢います。医療生協の病院や事業所を利用して組合員になる人は多いのですが、支部活動に若い人の参加は少ないのが現状です。運営委員にならなくても「けんこうと平和」の仕分けや配付など、ちょっとした参加も支部は大歓迎です。できる範囲で楽しく一緒に活動できる人を増やしていきたいと考えています。



けんこうナビ



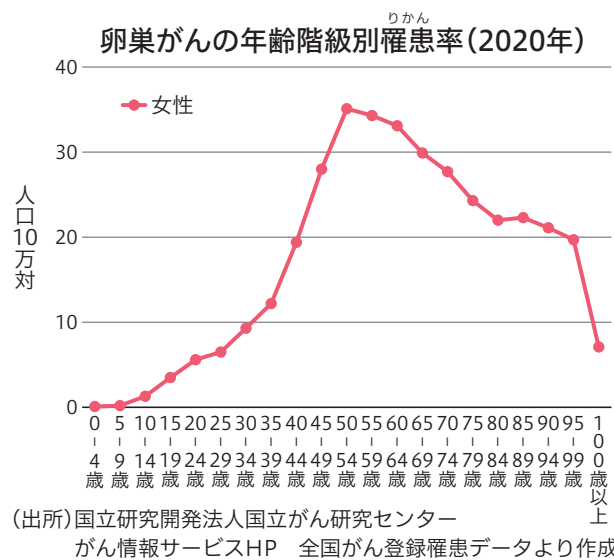
卵巣がんは自覚症状がほとんどないため、早期発見が困難です。そのため、見つかったときには60%以上の人がすでに進行してしまっているのが現状です。「お腹が張る」、「最近太った」などの訴えで受診されることがあります。

病気の特徴を教えてください

卵巣には多種多様な腫瘍が発生し、このうち、悪性の腫瘍を卵巣がんと呼んでいます。直接の原因は不明ですが、肥満や排卵回数が多い人（未産婦、初経の早い人や閉経の遅い人）は危険群に入ります。

卵巣がん

埼玉協同病院 産婦人科
医師 成清 恵



遺伝による卵巣がんの発生頻度は10%程度です。乳がんや卵巣がんの親・姉妹がいる場合は注意が必要です。

発症しやすい年齢は40代から増加し、50代がピークです。

診断と治療方法は？

※1 経膈超音波断層法(エコー検査)やMRI検査、腫瘍マーカー検査などを参考にします。しかし、腫瘍ががんなのか、がんかとしたら、どこまで広がっているのか、手術前に正確に知ることは難しいです。多くの場合、手術によってお腹の中を詳しく観察し、摘出した腫瘍を検査した後に進行期がわかります。

妊娠を望んだり、仕事の両立はできますか？

がんが早期で妊娠の可能性を残したいと願う患者さんには、がんがある方の卵巣・卵管のみを摘出し、妊娠する可能性を残せる手術(妊孕性温存手術)が選択できることもあります。

また、患者さんやその家族が安心して生活を送れるよう、治療法や家庭、仕事の悩みなど、専門職の医療ソーシャルワーカーに相談できます。職員にお声かけください。

手術+大網切除術が基本です。

早期発見のためにできることは？

毎年子宮がん検診を受ける際に、膣から骨盤の中を確認できる、経膈超音波断層法の併用をおすすめします。子宮筋腫の有無や卵巣が腫れていないかなどが確認できます。ふれあい生協病院の子宮がん検診では、超音波を併用して検診を実施しています。

※1 膣内にプローブ(細い棒状の超音波発信装置)を挿入し、卵巣や子宮の詳細な画像を得る検査法。血液や尿から、がん細胞によって作られるタンパク質などの物質を測定する。診断の補助や診断後の経過観察に用いられる。

※2

埼玉協同病院 薬剤センター
なかむら だいすけ
薬剤師 中村 大介



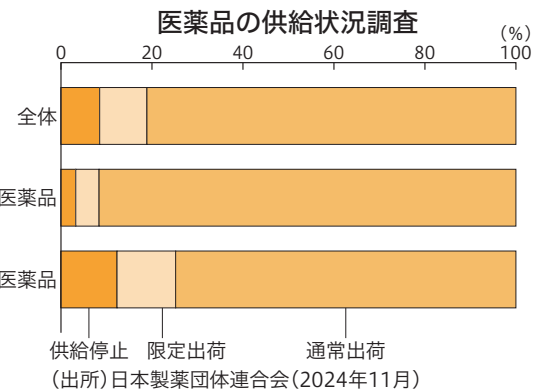
私の家族がインフルエンザになって病院に行ったのですが、薬局に行ってもその薬がなくて、なんと5カ所も探し回りました。

ここ数年、日本の医療現場では医薬品の不足が深刻な問題になっています。なぜなのか、紹介します。



厚生労働省によると、3,242品目が「供給停止」、または出荷量を調整する「限定出荷」という異常な事態です(2024年12月26日時点)。これは新型コロナウイルス感染症により、薬の需要が急増、工場が稼働停止、船便が欠便したことなどが理由にあります。ほかにもいくつかの要因が関係しています。

- ※1 現行の薬価制度もその一因です。薬価は政府(厚生労働省)が決めており、社会保障費を抑えるため毎年引き下げられています。新薬には、開発費を含めた高額な薬価をつける一方で、後発医薬品の薬価は大きく引き下げてきました。結果として、後発医薬品を製造・増産しても利益が少なくなりました。
- ※2 政府の政策による産業構造の歪みも大きく関係しています。特に後発医薬品の使用促進が進められたことで、多くの企業が参入し、過剰な競争が生まれました。その結果、いくつもの企業で不適切な製造管理が発覚し、業務停止命令を受け、医薬品が製造できなくなりました。
- ◆ 医薬品の原材料を海外からの輸入に依存していることも、医薬品不足の一因です。世界規模の自然災害や紛争などが起こると、原材料の確保ができなくなり薬の生産ができなくなるようになります。



これらの問題を解決するには、薬価制度の見直しや、流通体制の改善、製造業界全体の協力が必要です。

- ※1 医師が処方する医薬品の公定価格の制度
- ※2 「ジェネリック医薬品」とも呼ばれ、新薬の特許が切れた後に発売される、同じ有効成分の医薬品。効果や安全性は国の基準で保証されており、開発費が抑えられる分、価格が安い。

医療生協さいたまの病院・診療所でも医薬品が入手困難、代替品がないことも多くあります。そのため、医師と相談しながら一時的に薬を減量したり、処方日数を必要最低限にしたりするなどのお願いをさせていただくことも起きています。

患者さんには医薬品がないためにお待たせしたり、受け取りできる薬局を探していただくことがあり、薬剤師として心苦しく思っています。お困りの際は、薬剤師または受付窓口にご相談ください。





広島を語り継ぐために③ ～母の想いと原爆の傷跡～

ながおか げんじ
草加市・長岡 源司 (88)



お父さまが被爆当日に弁当箱を包み携帯していた風呂敷。
(90cm角サイズ程度)

父は戦没者ではないのか

朝は元気に家を出て行った夫が、火傷と骨折という瀕死の状態で帰宅するなどとは思っていなかった母。いつ夫が死に襲われるかもしれない不安を覚えながら、母は毎日を過ごしていました。

父の死後、母は父を「戦没者」(招集され被爆したことが原因で死亡した)としてあつかってほしいと、厚生労働省に「申立書」と「夫病歴書」をつけて申請しました。しかし厚生労働省からは、被爆後に5年も生き延びることはありえないと、申請を却下し続けられました。当時、被爆者は1ヵ月以内に死ぬと考えられていたのです。

その後、広島女学院の庄野病理学博士による「原爆放射能による二次被害による死亡もありうる」との意見書を申請書に添付して提出したところ、ようやく原爆の被爆による死亡だと認定されました。

この時に、父の遺品であるセルロイドが溶けた眼鏡と、文字が黒く焼け焦げた腕章を原爆資料館に寄贈しました。

病歴書に託された母の想い

母が書いた「夫病歴書」は今でも手元にあり、この病歴書のおかげで今回父のことを書くことができました。母の気持ちが手に取るようにわかり、父の壮絶な苦しみをいたわり支え看護した母の姿などを考えると、何も気づいてやれなかった自分に嫌悪します。表情に苦悩を出さなかった母の偉大さに頭が下がる思いで、私なら到底、耐えられない日々だったと思います。

広島への想いはもうごめん

戦後80年。世界の中で核兵器による脅し、核実験と危険への綱渡りが続いています。もう一度、唯一の被爆国での体験を書き、その悲惨さを思い出し、てほしくて事実を書きました。

核兵器が使われたら一度に何十万人の人が殺され、第二被爆者として何十万人の人々が苦しめられ亡くなっていくことになるでしょう。

広島への想いはもうごめんです。

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。



教育相談室から見える 子どもの権利

子どもの声から見える学校の現状

私は日頃、不登校や引きこもりをはじめ、いじめや勉強、進路などの相談にのっています。子どもたちの不登校は年々増え続け、文科省によると2023年度は41万5252人です。先日、私たちの相談室に来たお子さんに「学校はどういうところが嫌なの」と聞いてみました。真っ先に挙げたのが「学校には自由がない」「勉強(授業)がつまらない」ということでした。

子どもの権利条約ってなあに?

「子どもの権利条約」には「自由な時間と遊び」は子どもの権利だとあります。また「わかるように教えてもらって、楽しく学び、どこまでも伸びてゆく」権利を持っているともあります。

「子どもの権利条約」とは、世界中のすべての子どもの人権(権利)を定めた国際条約で、1966年の国・地域が参加しています。1989年に国連総会で採択され、日本も1994年に批准しています。

日本での子どもの権利

国連の「子どもの権利委員会」から、日本は何度も勧告を受けています。その内容には、「締結国(日本)に存在する極度に競争的な教育制度によるストレスのため、子どもの発達にゆがみが生じている」、「競争主義的な学校環境が、子ども同士のいじめ、精神的障害、不登校・登校拒否、中退及び自殺に影響することを懸念する」とありました。

「学ぶ権利」を守るために

「子どもの権利」は、日本国憲法にある「能力に応じて等しく教育を受ける権利を有する」(第26条)の上に積み重ねられた、子どもの生きる権利、成長する権利です。

「極度の競争的な教育制度によるストレス」「競争的主義的な学校環境」こそが、子どもを傷つけ、子どもから自由を奪い、学校をつまらないものにしていくのです。



さいたま教育文化研究所
教育相談室長
やなぎた さとる
柳田 智

相談日時 月・水・金
10時～16時(無料)
場 所 埼玉県庁第1庁舎地階
電 話 048-825-2041

学校教育を改善するために

OECDの統計によれば、日本は「教育の公的支出」がダントツに低く、対GDP(国内総生産)比「3.2%」です(OECD平均が4.7%)。また、小学校の1学級あたりの児童数は国際平均21.2人に遠く及ばず27.9人と、これもダントツに多いものになっています。日本政府が、一人ひとりの子どもや教職員、「教育」を軽視している証拠です。日本国憲法や子どもの権利条約の観点に立つて、子どもが楽しくのびのびと学べて、安心して過ごせる学校を取り戻しましょう。未来を担う子どもたちのために。



※経済協力開発機構

次号は「憲法のそもそものことについて学ぶシリーズ」5回目です。

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 1302-1	ふれあい生協病院	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
川口市仲町 1-36	川口診療所	048-252-5512
川口市仲町 1-36	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
春日部市谷原 2-4-12	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も	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんともホーム	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

インフォ & ニュース

「けんこうと平和」7月、8月号は合併号です

「けんこうと平和」は組合員さんのご協力により仕分け、配付をしています。近年の猛暑により、熱中症のリスクが高く危険であることから7月、8月号は合併号(7月1日発行)になります。合併号の次は9月号(9月1日発行)です。



定款第50条に基づき 第46回通常総代会を開催します

日時 6月25日(水) 13:00～16:00(予定)
会場 ウェスタ川越
(川越駅西口から徒歩約5分、本川越駅から徒歩約15分)

議案(予定)
第1号議案 2024年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2025年度 基本方針・事業計画承認の件
第3号議案 役員選任の件
その他

ようこそ、医療生協さいたまへ！ 85人が入職しました

4月1日に2025年度入職式を執り行いました。医師7人、歯科医師2人、薬剤師1人、保健師8人、助産師2人、看護師31人のほか、介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、事務総合職などが入職しました。



新入職員代表の挨拶

原水爆禁止2025年世界大会に 参加しませんか

被爆・戦後80年の今年は、広島・長崎の2つの大会に参加します。それぞれに参加者を募集し、組合員と職員と一緒に平和について学び、行動します。

- ・広島大会 8月4日(月)～6日(水)
- ・長崎大会 8月7日(木)～9日(土)

参加費 15,000円
締め切り 6月30日(月)
問い合わせ・申し込み先

本部 健康まちづくり推進課

TEL 048-296-4768

メール healthy-town@mcp-saitama.or.jp

Googleフォームから
申し込みできます



「けんこうと平和」のモニターになることでしっかり記事を「読み」、感想を「書く」機会が得られたこと、よかったと思います。図書カードありがとうございました。50代後半からスタートして70代になってしまいました。
川越市・明日香(70代)

読者モニター続けてます



所沢市・吉田 みよ(60代)

買い物シリーズ
納豆と
ごはんがあればそれでいい
買い物は
バーゲンセールか夜七時
所沢市・山口けんじ(80代)

親子で辞書の時間

連日降り続く雨のことを「積雨」というのは、初めて知りました。子どもと辞書片手に解くのは楽しい時間でした。
川口市・りんご飴(40代)

投稿募集中！
掲載された方に
ココロシのクリアファイル
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、みんなの声に載ることがあります。
- 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



投稿・応募は
こちらから

- 締切日:5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。

みんなの声

夕食後の楽しみ

けんこうナビやクロスワードパズルが好きで配達されるとその日に読んでます。パズルは夕食後の楽しみです。クッキングは高齢者にも作りやすく、毎回必ず試作して、我が家風にアレンジして写メしてレシピを増やしてます。配達員の方々、毎回ご苦労様です。
朝霞市・江口恵里子(70代)



秩父市・豊田 日出子(70代)

父の元気と地域のつながり

埼玉県所沢市の実家で貴誌を拝見しております。
93歳になる父が100歳体操に通わせていただいています。体操そのものが運動機能の維持に役立っているのはもちろん、体操に通うということが生活のリズムと地域のみなさんとのつながりになっています。

福岡県田川市・小林 一洋(50代)



家族で散歩～上尾丸山公園～
さいたま市・鯉上昇(40代)

市民公開講座よかったです

先日、医療生協の『太陽がんとってどんな病気？』の市民公開講座に行きました。わかりやすく、知識を得られてよかったです。姉を大腸がんで亡くしているのので、私自身、排便の状態に注意しています。

川口市・アライグマ(70代)

毎年みていた河津桜

私の散歩コースに河津桜の大きな木があり毎年楽しみにしていたのですが、突然伐採されとても残念です。鳥たちも蜜を吸いにたくさん来ていました。色々な事情があるのかな。他を探しましょう。

春日部市・馬場 美智子(80代)



久喜市・元気印(60代)

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～E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 清々しいようす
- 4 同行者 仲間
- 5 鎮魂歌です。♪○○○○富士の根みどりの江の島～
- 7 内戦が治まった地中海東岸にある国
- 10 小椋佳さん作詞作曲 美空ひばりさんの唄 ♪心秘そかな嬉し涙を流したりして～
- 12 インドネシア、ジャワ島の東に隣接する島。古典舞踊で有名
- 13 座するための道具
- 14 動物、植物、恐竜、星座…。たくさん情報が集められた本。
- 16 昨年、世界文化遺産に登録された新潟県の「○○の金山」
- 17 ビー玉で栓をした炭酸飲料
- 18 妊娠すると、これのせいで酸っぱいものが欲しくなることも

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

答え A B C D E

パズル作成/草加市・中村 敏勝

タテのカギ
1 唄の文句を作る事
2 山と山の間
3 歌の文句
4 夜空でウサギさんが餅をついている？
6 恋物語 春はこの季節
8 現実主義または写実主義。現実的なものを優位に考えること

9 夏祭りなどでみんなが輪になって踊ります
11 最近ではハンコよりこれで済む
15 これが沢山入ると気持ちも大きくなります
16 なでしこジャパンの元選手。〇〇穂希さん

4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！

A	B	C	D	E	F
ジ	ヤ	ノ	ミ	チ	ハ
G	ヘ	ビ			

「蛇の道は蛇」

ハ	ク	ア	カ	ジ
モ	ス	ル	メ	イ
ハ	ス	ヒ	ガ	シ
ア	イ	コ	ミ	ヤ
ハ	ク	ロ	ク	マ
カ	ソ	ウ	キ	ノ
チ	キ	カ	ビ	ン

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3月号の正解者は、358人(応募者は360人)でした。当選者は次の方々です。
上尾市：小村方光世/稲川市：星静江/春日部市：伊藤照夫/川口市：鹿島大悟、高久田邦子、高橋博詩、正木幸子/久喜市：枝松祥子/熊谷市：納見哲也、八須保積/さいたま市：岡幸子、村松良子/秩父市：高橋孝一/所沢市：越湖勇、粕谷吉一、村瀬愛子/新座市：秋吉弘子/ふじみ野市：内海サト子/本庄市：新島善弘/杉戸町：鈴木喜子



塩と上手におつきあい
すこしお

かつおの山かけ

1人分/112.7kcal 塩分1.0g 調理時間🕒/20分程度

担当/埼玉協同病院 食養科 管理栄養士 しまだ 島田 あすか

材料(2人分)

- ・かつお(刺身用).....100g
- ・玉ねぎ.....60g
- ・長芋(または冷凍とろろ).....120g
- ・あさつき.....6g
- ・しょうが(すりおろす).....6g
- ・醤油.....12g

＜参考＞材料の食塩相当量の目安

- ・かつお(刺身用): 塩分0.1g/100g
 - ・醤油: 塩分0.9g/12g
- ※製品によって食塩相当量が異なります。

作り方

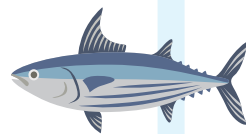
- ①かつおはぶつ切り、玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ②玉ねぎ、おろししょうがを醤油で和える。
- ③①と②を器に盛り、すりおろした長芋をかける。
- ④あさつきを小口切りにして、ちらす。

ポイント

玉ねぎ、しょうがなどの薬味で、醤油が少なくても、香りを楽しみながら食べられます。お好みでみょうがもおすすめです。
とろろを入れることで、少量の醤油でも塩味が全体に行き渡り、口当たりもよく食べられます。

かつおは暖流域にすむ回遊魚です。旬が3～5月のかつおは「初鯨」、9～11月は「戻り鯨」と呼びます。

特に、「初鯨」は脂質が少なく、良質なたんぱく質を摂ることができます。



組織の現況(2月末現在)

組合員数.....	239,792人	当月の加入者数.....	614人
班数.....	1,079班	出資金総額.....	65億5,373万円
1人当たり平均出資金額.....	27,330円		
「けんこうと平和」配布者数.....	8,166人		
「けんこうと平和」配布部数.....	121,156部		

編集雑感

新緑の美しい5月になりました。晴れて澄み渡る空は、私たちを「外へ出たがり」にさせてくれます。体づくりにはもってこいの季節！体調が悪くて落ち込んでいる人がいたら、窓を開けて大きく深呼吸をして、思いっきり空を仰いでみてください。きっときっと元気が出るはずです。

(広報委員 伊藤)

けんこうと平和

No.396 2025年5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

(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などに障がいのある組合員さんへ、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