

けんしゅうと平和

11

2025
No.401



さんどめしんでん 三富新田(三芳町、所沢市)

江戸時代に川越藩主 柳沢吉保によって開拓された三富新田は、屋敷地・畑・平地林を組み合わせた地割りと、平地林の落ち葉を活用する循環型農業で知られています。総面積は1400ヘクタール、区画の奥行きは約675メートル。三富新田とその周辺地域で受け継がれている「武蔵野の落ち葉堆肥農法」は、2023年7月に世界農業遺産に認定されました。

いも街道

三芳町の特産品のひとつ「富の川越いも^{とめ}」。街道沿いには、その生産を担う農家や直売所が並びます。

場 所 入間郡三芳町上富 1279-3 周辺(全長約1.5km)

交 通 東武東上線「鶴瀬」駅西口または「ふじみ野」駅西口からライフバスに乗り(所沢・大宮方面からは西武バス)



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



多世代食堂「ココロの果実」の1シーン。
食事の後にみんなで折り紙。

「トドラーズ」のハーモニカ演奏会。
近隣の組合員もお誘いし、利用者も
ともに楽しみました。



隔月で開催している「ひなたマルシェ」。
利用者が店員として参加することも！



「ココロン森のひろば」と隣の小規模多機能型居宅
介護施設をつなげた広いスペースには、ハンドメ
イド作品の販売や、ワークショップ、キッチンカー
もきて賑わいます。

特集

“ごちゃまぜ” ふらっと立ち寄れる場所に

地域交流スペース「ココロン森のひろば」

生協ケアホーム柿沼がオープンして、約1年。
2階にはグループホーム、1階には小規模多機能型居宅介護施設と
地域交流スペース「ココロン森のひろば」があります。

生協ケアホーム柿沼の
いいづかやうだい
飯塚雄大さん



多世代食堂「ココロの果実」&学習支援「まんまる」のコラボ企画。
みんなで食事をして、宿題を持ってきた子どもは勉強もできます(毎月第2月曜日開催)。



Care Home
Kakinuma

地域の人も利用者も
みんなの交流の場に

熊谷駅から車で約15分。『生協ケアホーム
柿沼』は、閑静な住宅街の一角にあります。
一見すると介護施設には見えない、おしゃ
れな佇まいです。

地域交流スペース「ココロン森のひろば」
は、1階の小規模多機能型居宅介護施設、
2階のグループホームの利用者も自由に出
入りができます。安全に配慮しながら地域に
も開放し、利用者と地域住民の交流の場
にもなっています。

「テーマは、ごちゃまぜなんです」と話
すのは、熊谷生協ケアセンターの副所長・
飯塚雄大さん。『生協ケアホーム柿沼』の全
体の運営を担当しています。
「地域の人や施設の利用者、組合員さん
もそうでない人も『ごちゃまぜ』になって、ふ
らっと立ち寄れる場所にしたいと思っています」

「ココロン森のひろば」はカフェのよう
な雰囲気。放課後の子どもが遊びに来られ
るし、地域のサークル活動の場にも利用で
きます。キッチンが併設されているので調
理も可能。洗濯機があるランドリースペー
スもあります。サークル後に食事をしたり、
ほっと一息ついている間に洗濯もできます。

「たくさんの人に医療生協を知ってもら
うことを大切にしよう」という結論に。建設
前に自治会館や保育園で、建設を知らせる
タウンミーティングを開き、事業のコンセ
プトを説明しました。

飯塚さんは「楽しい活動を広げるなかで
若い組合員が増えてほしい」という思いか
ら、「今は種をまく時期。医療生協の魅力を、
まずは地域の人に知ってもらいたい」と運
営しています。

実際に、「ココロン森のひろば」の活動を
通して医療生協に加入する人も増えていま
す。今は休止中の地元・大幡奈良支部の復
活にもつながりたいと考えています。

「昔の茶の間のように、介護施設の利用
者さんと、ここに遊びに来る子どもたちが、
自然に交流してもらえたら」というのがみ
んなの思いです。

生協ケアホーム柿沼

住所 熊谷市柿沼898-1 TEL.048-598-7157
熊谷駅から車で約15分

公式 LINE /



Instagram /



キャンプにはまっています

職員 Mr.安全運転

焚き火と、
焼きたて団子。
最高の組み合わせ。

豪快に。
シンプルに。
それがキャンプ飯。

キャンプだからって料理をがんばらなくていい。お惣菜やお弁当だっていいし、カップラーメンだっていい！自分のやりたいことをして、自由に過ごす！それがキャンプの醍醐味です。

あたたかいねえ

キャンプ場の猫がストーブに近寄ってきます

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)

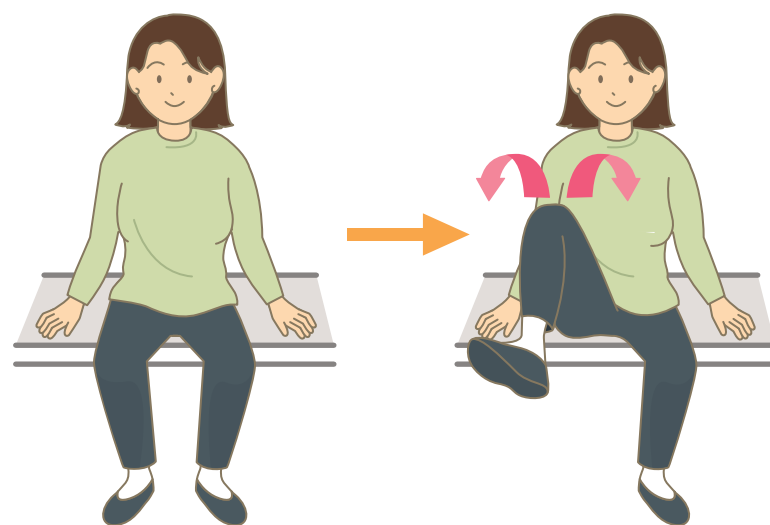
メール kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



簡単エクササイズ 股関節の運動

老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司

股関節を大きくしっかり動かすことで、転倒予防や立ち座りの動作が安定します。椅子に座って行います。股関節の手術をした方は行わないでください。



- ①肩幅程度に足を開いて、手は太ももの上、または椅子の座面をつかむ。
- ②右足を持ち上げて、外に開くように内から外へ大きく回す。
- ③右足を元の位置に戻すように外から内へ大きく回す。
- ④左足も同じように、②③を行う。
- ⑤左右交互に10回ずつ行う。

腰や股関節に痛みが生じる場合は運動を中止しましょう。

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。



コープみらいで 気軽に健康チェック!

〈さいたま市西区・大宮西支部〉



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

長年つづけている健康チェック

10年ほど前、おおみや診療所で「コープと一緒に何かやりたいね」と、すぐそばのコープみらい指扇店へ相談に行きました。コープが場所の提供をしてくれることになり、店舗で健康チェックを始めることになりました。

現在は大宮西支部・大宮南支部が交互に、毎月第4火曜日に握力や片足立ち測定などの体力チェックを行い、自宅でもできる簡単な運動を紹介しています。看護師が健康相談をすることもあります。

店内の掲示板や支部ニュースで日にちをお知らせし、親子連れから年配の方まで毎回10人ほどが参加しています。医療生協の企画のお知らせもしています。

診療所での健診や学習会の案内をしたら、関心を持って聞いてくれます



おおみや診療所で多彩な活動

大宮西支部には約3,000人の組合員がいます。地域のみなさんが気軽に集まり、健康づくりや交流できる場を大切にしています。

お茶しましよ!

- ・第2火曜日 9:30～
- ・おおみや診療所
- ・材料費200円

しもと
下戸緑地
花の会

- ・第2木曜日 9:30～
- ・おおみや診療所

健康クラブ

- ・第2、4金曜日 9:30～
- ・おおみや診療所

ブローチやぬいぐるみなどの小物づくりをしています。



診療所やその周辺の花壇の手入れをしています。



脳トレ体操やボッチャなど。季節にあわせてウォーキングも。



市から苗をいただいて活動しています

みなさんお待ちしています!

お近くの人で参加したい方はこちらへ

おおみや診療所 TEL: 048-624-0238



11月23日(日)におおみや診療所開設30周年「健康まつり&住宅デー」を開催します。

握力選手権や歩行分析のほか、バザーや野菜・パンの販売、子ども向けイベントなど、盛りだくさんです。お近くの方、遊びに来てください。

けんこうナビ

うつ病

埼玉協同病院 精神科
副部長
おぎの
医師 荻野 マリエ

みなさんはうつ病と聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

まず私が伝えたいのは、うつ病は病気であり、治療により回復するということです。うつ病のメカニズムは科学的にも解明されていて、「気の持ちよう」で解決できる問題ではありません。からだの病気と同じで、もしかして…と感じることがあったら、早めに精神科や心療内科に相談しましょう。

症状や治療法について
教えてください

うつ病になると、気分が落ち込んだり、今まで楽しく感じられたことが楽しくなくなってしまうたりします。誰しも「今日は気分が乗らない」ことはあると思いますが、うつ病ではこのような状態が長期間に渡って続き、自力ではどうしようもなくなります。重症化すると、「自分には価値がない」「何か大病にかかっているのではないか」などの妄想を伴うよ

うつ病を疑うサイン—周囲が気づく変化—



(出典)厚生労働省「うつ病を知る」を基に作成。

どんなサポートが必要ですか？

日本では約15人に1人がうつ病を発症すると言われ、ストレスの多い現代社会では誰もがうつ病になる可能性があります。

もし、みなさんの近しい人がうつ病を発症したら？うつ病の治療で最も重要なのは十分な休養です。家事や仕事、育児から離れ、ゆっくりできる時間を作れるよう、家族や職場の協力は不可欠です。時にうつ病の治療には数カ月以上かかることもあります。本人が回復を実感できるまで、焦らずに見守るようにしてください。

※頭部に密着させた専用の装置から磁気を発生させ、脳の特定の部位にある神経細胞を繰り返し刺激して脳機能を改善する治療法。

みなさんから受け取った
折り鶴を届けました。



医療生協さいたま 
NOW
事業や取り組み

「原水爆禁止2025年世界大会」に参加しました！

広島・長崎から考える 私たちの未来

本部 健康まちづくり推進課

今年8月、広島と長崎で開催された原水爆禁止世界大会に、組合員と職員あわせて46人が参加しました。被爆・戦後80年の年に、世界各国の被爆者や代表者の発言などから、さまざまな思いを感じとりました。

広島



相手の主張と価値観に目を向けて対話すること。このことが平和につながると学びました。(20代)

年代も立場も違う人たちと話すことで、自分の考え方の幅が広がりました。(70代)

戦争や原爆は、命だけでなく人とのつながりや居場所までも奪っていく。そうした孤独を二度と誰にも味わせないために、語り継ぎ、つながり合うことが大切だと感じました。(40代)

海外からもたくさんの参加者がいて、世界中に“平和を願う声”があることに希望を感じました。人生で一番平和について考えました。(20代)

医療は平和な世界で、保障や制度が整っている土台の上に成り立っていることを知りました。(20代)

他国にも被爆された方がいること、生まれたときから被爆している胎内被ばくなど、知らないことも多かったです。(50代)

被爆者の中には、生き残ったことに罪悪感のある方や、被爆者というだけで差別を受けていた方もいて衝撃的でした。核は長く深く人々の心に傷を残すのだと改めて感じました。(20代)



長崎

平和な未来をつくるため、今後も医療生協さいたまは平和の取り組みを続けていきます。



第12条

【意見を表す権利】

子どもは、自分に関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利を持っています。その意見は、子どもの発達に応じて、じゅうぶん考慮されなければなりません。

学校では授業内容が増加し、宿題も

忙しい学校と影響

子どもたちの不登校が年々増え続け、41万5252人（2023年度文科省発表）にのぼり、その子どもたちは「学校は自由がない」「勉強とテストばかり。休み時間も外で遊べない」などと言っています（5月号参照）。



子どもの声を聴くこと

多く課され、子どもたちの生活や学びのバランスが崩れかねない状況です。子どもも、教師も親も大変です。ここに、来年度開校予定の、県内のある市の「不登校特例校」のチラシがあります。

学校生活の特徴

- 不登校の生徒の実態に配慮して、「遅めの始業時間を設定」
- 1時間の授業時間を45分に設定
- 年間の授業時数を2割程度削減
- 授業中のクールダウン可能
- 個に応じた学びの時間を新設

注目すべきは、これが民間ではなく、文科省（教育委員会）に監督権のある「公の教育」だということです。長年、不登校の子どもや親の悲鳴に近い訴えに耳を傾け、実態に配慮した結果、やっとわかってくれたのです。



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

子どもの声を聴くことから始めよう

「子どもの権利条約」には「自由な時間と遊び」「子どもの「権利」だとあります（31条）。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。

「不登校特例校」に限らず、すべての公立の小中学校で、このようなゆとりとした教育が必要だと考えます。そのことこそ、「子どもの声を聴く」「子どもの権利条約の意見表明」（12条）を大事にした学校づくりになるでしょう。

子どもの声を聴きながら学校教育を見直してみてもいいでしょうか。子どもは年齢に関係なく、自分の気持ちや考えを伝えることができます。その声を大人がしっかりと聴くことが大切です。



東京（武蔵野の中島飛行機工場）を襲撃するB29爆撃機。地上では爆撃による煙が立ち上がっているのが見える。

語り継ぎたい戦争体験



二度の空襲を生き延びて — 東京・熊谷での記憶 —

せきね はるこ
熊谷市・関根 治子（86）

防空壕と兄の判断

私は1938（昭和13）年、東京の神田で男5人女5人の10人兄弟で下から3番目に生まれました。ブリキ職人の父は、東京の神田明神で屋根の張替えも行っていました。

1945（昭和20）年3月、毎晩のように警戒警報がなり、B29爆撃機が上空を飛んでいました。3月10日にはB29爆撃機が空から重油を撒き、爆弾を落とし、町は火の海。その中を私は兄に手を引かれ神田明神の下にある防空壕に逃げ込みました。しかし、扉が自動ドアなので開かなくなったら出られなくなると兄が判断し、私の家族はそこから近くにある小学校へ移動したため生き延びることができました。後で神田明神の下に逃げ込んだ人たちは、窒息で多くの人々が亡くなったと聞きました。自宅から先に逃げた私と兄、母は助かりましたが、父と姉は自宅を出るのが遅れ、姉は助かりましたが、父はその夜いくら待っても待ち合わせ場所に来ませんでした。

焼け跡に残されたもの

翌朝になり父を探しに行きました。が、町は焼け野原。煙で目が開けられず、自宅は跡形もありませんでした。父の姿は、どこを探しても見つかりません。

でした。自宅近くの道端に、父がいつも持ち歩いていた「スルメイカ」が落ちていたので、そこで爆撃を受けて亡くなったのだと思いました。

熊谷への疎開と 終戦前日の空襲

母は私たちを連れて、母の実家がある熊谷に疎開しました。そして8月14日の熊谷空襲に遭い、家族みんなで荒川土手の木の下に身をよせて一夜を過ごしました。

翌朝の8月15日、終戦を迎えました。翌年の4月に私は小学一年生になりました。教科書もランドセルもなく、下駄ばきで登校していました。

戦争のない時代を願って

今でも上空を飛ぶ旅客機のエンジン音を聞くと、あの東京大空襲と熊谷空襲の悲惨な日がいまも残ります。爆弾の投下のない、当たり前の平和な時代が続くよう、心から願います。

※1 「B29が重油（可燃性液体）をまいた」と感じた証言も残っています。実際は、焼夷弾の着弾時に飛散した可燃性物質（ナバームなど）による火災が印象を与えた可能性が考えられます。

※2 8月14日の午後11時半ごろ、米空軍のB29数十機による空襲で、熊谷市街地の3分の2が焼きつくされ、死者は266人にのぼったとされる。

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。

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 3-10-4	ケアステーションうらしん	048-711-8755
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

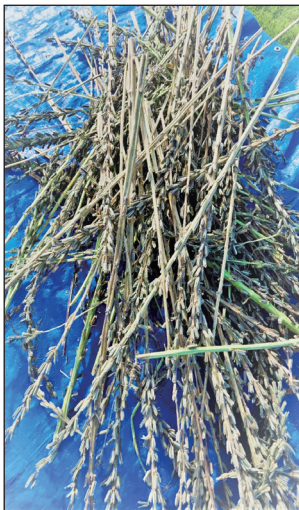
飯能市双柳 150-23	ケアセンターはんのう	042-983-8622
熊谷市上之 3854	熊谷生協病院	048-524-3841
熊谷市上之 3851-1	熊谷生協ケアセンター	048-524-0030
行田市本丸 18-3	行田協立診療所	048-556-4581
行田市本丸 18-3	ケアセンターさきたま	048-556-4612
深谷市東方町 2-15-2 B棟	深谷生協訪問看護ステーション	048-501-8170
児玉郡上里町七本木 3556-4-102	生協介護センターこだま	0495-35-3271
秩父市阿保町 1-11	秩父生協病院	0494-23-1300
秩父市阿保町 1-11	生協ちちぶケアステーション	0494-22-9902

みんなの声

先生が伝えたかったこと

中学生の時、社会科の先生が、憲法の前文を書き写す授業をした記憶があります。あの時は意味がわからなかったけれど、今になって先生の真剣な思いが理解できます。現在の教育現場で、憲法の授業がどうなっているのか気になります。

秩父市・三上章(70代)



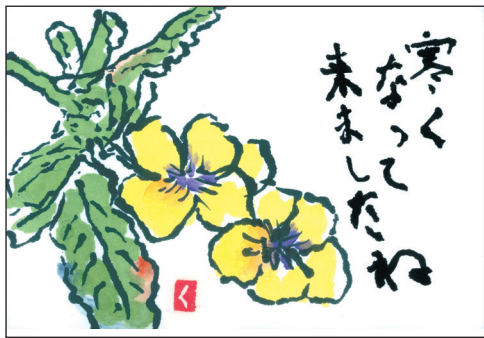
猛暑で夏野菜が実らず、白菜も発芽しませんでした。ところが、胡麻の木はすんぽ伸びてたくさん採れました。これは収穫3回目の胡麻です。何して食べようかな？

熊谷市・なあちゃん(60代)

大腸がんの記事を読んで

大腸がんについての記事は、自分の健康について考えさせられました。20代とはいえがんなどの病気は若い頃からの習慣の蓄積だと思っています。がん予防法を心がけながら、定期的に検診に行こうと改めて思いました。

川口市・みき(20代)



入間市・黒澤 美苗(70代)

暑さが止まらない

日々の暮らしにおける猛暑対策はよく紹介されますが、将来に向けての抜本的な気候対策こそ本気で論じてほしいものです。不安です。

春日部市・大貫法子

9月号の平和・憲法川柳

「ヒロシマの子らの眼を見ず読む虚文」を拝読し、其の白けた情景が目につかび、「国会で顔を上げずに読む虚文」。用意された答弁を質問者の眼を見ずに読み上げるしか脳の無い閣僚等の姿を思い起こしました。

春日部市・勿忘草(80代)

私の故郷の上里町

9月号の表紙は、私の故郷の上里町でした。小麦も作っていて、幼い頃の夕飯は毎日煮込みうどんでした。懐かしい風景です。

羽生市・千葉美千代(60代)

虫の声と裏腹に

すず虫ちゃん鳴いてますけど、すずしくありません。

久喜市・原郷子(70代)



さいたま市・内藤 康子(70代)

物価高
据え置き商品中身減る
桶川市・桶川のジョー

ご近所に
被爆者言えぬ老夫妻
草加市・翠

川口市・吉田京子(70代)

9月号の陽が喜ぶこと

悪玉菌を増やすもの、好物ばかりで困った困った。たんぱく質のとり過ぎもよくないとは、さらに困った。

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、医療生協の口座に振替えて増資

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

郵便大腸がんチェック検診 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(便潜血2回法)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です。

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、数日後、検体を送ってください。

④10日前後で結果が届きます。

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 1,600円(税込)

実施期間 2025年10月1日～2026年2月27日

申し込み先

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部

☎ 048-296-9104

HELP

「けんこうと平和」配付ボランティア募集

広報誌「けんこうと平和」は組合員による手配りで届けています。しかし、配付してくださる方が高齢化などにより年々減少しており、多くの組合員のみなさまへお届けすることが難しくなっています。

配付先は、お近くの組合員のご自宅です。10部でも20部でも、ご協力いただける方は、ご連絡ください。

問い合わせ先

最寄りの病院・診療所のMC

または本部 けんこう文化部まで。

第33回埼玉・協同して子育てをすすめる交流会『こどもは遊びでヒトになり人間になる』

講演と交流

日時 2026年1月25日(日) 13:15開場～16:45

会場 コーププラザ浦和(南浦和駅西口から徒歩5分)

講師 野井 真吾さん

日本体育大学体育学部教授、子どものからだ研究所所長

参加費 1,000円

後援 埼玉県 埼玉県教育委員会

さいたま市 さいたま市教育委員会

主催 埼玉・協同して子育てをすすめる交流会実行委員会

問い合わせ・申し込み先

さいたま教育文化研究所教育相談室

☎ 048-825-2041(月・水・金) メール bcy24mr@gmail.com

表紙の写真提供：三芳町役場、OIMO cafe 上里

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

●締切日:12月末日消印有効



投稿・応募は
こちらから

※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。

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～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 陰暦の9月
- 4 物をしばったり、つないだり
- 6 削っただけで塗料を塗っていない木材
- 7 ○○○にはまる
- 8 マッコウ○○○
- 10 方角の1つ
- 11 「上・下」あります
- 13 山口県○○市
- 14 いろは歌
「○○のおくやまけふこえて」
- 15 親族・血族としての関係
- 17 不一致

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

答え A B C D E パズル作成/ ぶじみ野市・田辺 洋子

10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
チ	ユ	ウ	シ	ユ	ウ
G	H	I	J	K	L
ノ	メ	イ	ゲ	ツ	

「中秋の名月」

又	ザ	シ	キ	ノ	コ
イ	ブ	ゲ	イ	ハ	
シ	ソ	イ	チ	シ	ク
	ア	リ	ジ	ゴ	ク
ハ	ク	シ	ユ	ウ	キ
イ	ヨ	ツ	バ	ク	ウ
ク	ラ	ク	ネ	ボ	ウ

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9月号の正解者は、301人(応募者は305人)でした。当選者は次の方々です。
春日部市：上野恭子/川口市：大川京子、古澤美代子、山口則郎/熊谷市：上杉正巳、吉場久子/
さいたま市：相馬和子、中村満夫、宮澤春美/秩父市：新井宏/所沢市：稲村彰、壽福史典/富士見市：前田秀子/ふじみ野市：山下光行/小鹿野町：近藤時子/皆野町：引間和子/宮代町：池田晴之、渡辺フサエ/三芳町：工藤浩美/寄居町：新田美智子

すこしお・らくらく
COOKING

めざそう
塩分1日6g



具たっぷり白菜スープ



塩と上手におつきあい
すこしお

1人分/164kcal 塩分0.8g 調理時間🕒/15分程度

担当/ふれあい生協病院 管理栄養士 和田 千恵

材料(2人分)

- ・白菜……………200g(およそ1/8玉)
- ・鶏モモ肉(皮付き)……………100g
- ・緑豆春雨(乾)……………30g
- ・鶏ガラスープの素……………3g
- ・塩……………1.5g
- ・こしょう……………少々
- ・ゆずの皮(レモンでもOK)……………3g

<参考>材料の食塩相当量の目安

- ・鶏モモ肉(皮付き)(100gあたり)…0.2g
- ・鶏ガラスープの素(3gあたり)…0.003g

※製品によって食塩相当量が異なります。

ポイント

白菜のおいしい季節です。柔らかく甘みのある白菜と鶏肉がよく合います。春雨を加えて、たんぱく質もしっかりとれるスープです。

汁物は塩分が多く含まれるため、飲み過ぎに注意です。



作り方

- ①白菜は2～3cmの幅のざく切り、鶏ももは1口大に切る。
- ②春雨はキッチンばさみで10cmくらいの長さにカットし、熱湯で戻しておく。
- ③鍋に水300mlを入れ、鶏ガラスープの素と鶏もも肉と白菜を入れ火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ④③に②を入れ塩、こしょうをして味を調える。
- ⑤スープ皿に盛りつけ、ゆずの皮を添える。

12月号特集は「平和」がテーマです。

組織の現況(8月末現在)

組合員数……………	237,690人	当月の加入者数……………	666人
班数……………	1,037班	出資金総額……………	64億4,567万円
1人当たり平均出資金額……………	27,117円		
「けんこうと平和」配布者数……………	8,103人		
「けんこうと平和」配布部数……………	119,880部		

編集雑感

「けんこうと平和」の表紙の写真は、埼玉県内各地から広く探しています。掲載月に合わせた季節の景観、地域の暮らしや行事情報から選んでいます。広報委員会では、幅広い層の組合員さんに楽しんでいただけるよう、毎回いろいろな意見交換をしています。「こんなところがあったのね」「行ってみたい～」お出かけのきっかけにもなってほしいです。今月は三芳町。食欲の秋～さつまいもスイーツ美味しそうですね！

(広報委員 斉藤)

けんこうと平和

No.401 2025年11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』(デジータ録音)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