

けんじと平和

2025
No.402

12



特集

未来をつくるのは私たち
核兵器のない世界へ



埼玉県立 川の博物館：大水車（寄居町）

埼玉県立 川の博物館（愛称：かわはく）は、日本一の大水車（直径24.2m、ヒノキ製）があり、荒川大模型など川に関する体験型博物館です。

12月2～25日の「かわはくライトアップ」では、大水車が幻想的に照らされ、美しい景観が広がります。

場 所 大里郡寄居町小園39 営業時間 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで
休館日 月曜日（祝日・振替休日などは開館）、年末年始（12/29～1/3）
入場料 一般410円（240円）、学生200円（120円）中学生以下無料 ※（ ）内は団体料金
交 通 東武東上線「鉢形駅」下車 徒歩20分。駐車場あり。

写真提供：埼玉県立 川の博物館



国際協同組合年

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



未来をつくるのは私たち 核兵器のない世界へ

今年は被爆・戦後80年。

医療生協さいたまは9月に「Peace Forum2025」を開催しました。

昨年ノーベル平和賞を受賞した日本被団協の田中熙巳さん、戦争をめぐる問題を長年取材してきた毎日新聞記者の栗原俊雄さんを迎え、カクワカ広島共同代表の田中美穂さんをコーディネーターに、「国に再び戦争を起こさせないために、私たちができることは？」をテーマに語り合っていました。

新聞の役割は戦争を
させないこと！



栗原 俊雄さん

毎日新聞芸芸部専門記者。日本近現代史、戦後補償史が専門。著書に、『戦争と報道——「八月ジャーナリズム」は終わらない』（岩波ブックレット 2025年）、『硫黄島に眠る戦没者 見捨てられた兵士たちの戦後史』（岩波書店 2023年）など多数。



◀ Xアカウント
(@kurishimu)

核廃絶に向けて、
みなさんの力をあわせて
動いてほしい。



田中 熙巳さん

日本被団協代表委員。中学1年の時に長崎で被爆し、核廃絶運動家に。日本被団協の事務局長を長く務め、現在は代表委員。日本被団協は2024年にノーベル平和賞を受賞。授賞式で全世界に向けスピーチした。埼玉県在住で、組合員でもある。



◀ スピーチ
(日本被団協の
ホームページより)

核兵器をなくすために
できることを広島から
発信しています！



田中 美穂さん(コーディネーター)

カクワカ広島共同代表。団体の正式名称は「核政策を知りたい広島若者有権者の会」。メーカー勤務を続けながら、SNSでの発信などを通して核問題への関心向上に取り組んでいる。



◀ カクワカ広島の Instagram
(@kakuwakahiroshima)

核兵器は未来を奪うもの

田中(美) 今年は戦後80年ですが、戦争は終わったと言えるのだろうか、今が「戦後」と呼べるのだろうか疑問を感じています。今日はお二人のお話から、私たちが具体的にどう行動していけるかを学びたいと思っています。

はじめに田中熙巳さん、ノーベル平和賞の受賞や受賞後の活動のなかで、どんなことを感じていますか？

田中(熙) ロシアのウクライナ侵攻やイスラエルのガザ攻撃のなかで、「核兵器の使用もありうる」との発言が出され、大変な時代になってしまったと感じています。ノーベル委員会も、こうした流れを食い止める、核廃絶に向け、新たな運動を切り拓いていくことが必要だと判断して、日本被団協にノーベル平和賞を与えたのだと思います。

ただ、受賞後の動きについては、日本はヨーロッパなどに比べ運動が弱いように感じています。私たち被爆者は、核兵器の悲惨さや非人道性を訴えてきましたが、みな高齢になり、訴える力が弱くなってきています。

核兵器は若いみなさんの未来を奪うもの。核兵器をなくすために力をあわせてほしい。年配のみなさんも、自分たちがこれまで学んできたことを若い人たちに伝えてほしいと思っています。

ビキニ事件をきっかけに 日本被団協を結成

田中(美) 日本被団協が結成されるまでの経緯を教えてください。

田中(熙) 日本が戦争に負けてアメリカに占領された7年間、原爆の被害について口に出すことが許されませんでした。占領からの解放後も、被爆者に対して政府は何もしませんでした。

1954年に、太平洋で行われたアメリカの水爆実験で、第五福竜丸など日本の千隻を超える漁船が被爆しました。このビキニ事件を受け、国民の間に原水爆禁止運動が広がりました。原水爆禁止を求める署名は3000万人を超えて集まり、翌年8月に広島で第1回原水爆禁止世界大会が開かれました。1956年に長崎で開かれた第2回大会のなかで、8月10日、日本被団協を結成。当初から原水爆禁止と原爆被害への国家補償要求をきっかけ、来年70周年を迎えます。

そしてその翌年の1957年、「原子爆弾被爆者の医療等に関する法律」(以下、原爆医療法)が制定されました。対象となる人に被爆者健康手帳が交付されましたが、医療については、原爆放射能に起因する疾病(認定疾病)の治療費を国費で負担するという限られたものでした。

戦争の被害はまだ終わっていない

田中(美) ノーベル平和賞授賞式のスピーチでは、戦後補償のことも訴えました。どのような思いからだったのでしょうか？

田中(熙) 私たちは、「原爆の被害は日本が起こした戦争によるものだから、全ての被害に対し国が責任を持つべきだ」と主張しています。原爆投下直後と、その後5カ月ほどの間に広島・長崎で亡くなった人は約21万人にのぼります。生き延びた人たちも放射線の後遺症で苦しみ、経済的にも苦しい生活を強いられました。

運動によってようやく制定された原爆医療法は、放射線を浴びたと推定できる人のみに手帳を交付し、無料で健康診断を実施するというものです。その後、いくつかの手当を給付する法律も制定されましたが、あくまで社会保障制度の枠内であり、国家補償ではありません。また、原爆で亡くなった人たちの償いは全く行われていません。私たちは、死没者への補償をも求め続けています。

田中(美) 戦後補償をめぐることは、「戦争被害受忍論」という国の主張があります。詳しく教えてくださいいただけますか？

栗原 日本は軍人・軍属には60兆円規模の戦後補償・援護を行っています。民間人には何も補償がありません。空襲などの被害者も同様です。民間人にも補償しているドイツやイタリアとは戦後補償への向き合い方が全く違います。日本は、戦争被害がいまだに終わっていないと感じます。

日本政府の主張は「受忍論」です。これは、戦争という国の非常事態のもとで、国民はその被害を等しく受け入れなければならない、国は補償する義務がないということです。しかし、やってはいけない戦争をした結果、多くの国民に被害を与えました。国は国民に謝罪し、補償するのが当然です。戦没者の遺骨はいまだに100万體以上が行方不明です。戦争を昔話で終わらせてはいけません。「受忍論」のもう一つの問題は、今の政府が戦争の準備をしていることです。南西諸島に基地を置き、敵基地攻撃能力も持っています。日本が将来、アメリカの戦争に巻き込まれる可能性は十分にあり、その時に「受忍論」のままでは、被害にあった国民は放置されることになります。

戦争問題を問い続けるメディアへ

田中(美) 今年7月の参院選で「核兵器は安上がり」と発言した候補者がいました。徴兵制を肯定的に捉える政治家もいます。このような状況を、どうご覧になりますか？

田中(熙) 核兵器は戦争の抑止力として有効だと言う人もいますが、「核を使うぞ」という脅しがきかずに使われる恐れは十分にあります。万が一、故意でなくても核兵器に関する事故が起きたら、広島や長崎よりもはるかに大きな被害をもたらす危険があります。核兵器は人類と共存できないのです。国連で核兵器禁止条約ができましたが、唯一の被爆国である日本は批准していません。情けないことです。

※1 被爆者に対して国が行う補償のこと。 ※2 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。

「けんこうと平和」読者のつどい開催

青木支部で「けんこうと平和」の配付をしている人は25人います。支部ニュースを見た人や支部の活動にきた人が配付者に加わり、少しずつ増えています。

8月に「けんこうと平和」読者のつどいを行い、読者や配付者20人が参加しました。紙面のことや配付時の声かけなど、ふだんできない交流ができて、医療生協のことを知る機会にもなりました。毎月の配付が見守りにもつながっています。



表紙の写真がきれいで、配るのも楽しいですね

声をかけ合うことで、安心を届けています

お話ができて楽しいです

協力して再始動

青木支部では一時期、中心になっていた人が参加できなくなり、活動が停滞していました。残っているメンバーで立て直し、現在は5人の運営委員とともに活動をしています。

マンションが多く、支部の活動を広げるのが難しい地域ですが、体操を中心とした集まりを増やしています。

ストレッチとラジ体操&キャップバッグ体操 (青木東公民館)

月2回開催。終わった後のおしゃべりも楽しみ。



新聞ちぎり絵 (さいわい診療所・青木東公民館)

月4回開催。新聞やチラシのカラー部分をちぎって作ります。

フレイル予防教室 (青木東公民館)

年3回開催。ボッチャ、足踏みラダー、笑いヨガ、キャップバッグ体操のうち3〜4つ行います。



人とのつながりを大切に

活動拠点である青木東公民館では、毎年文化祭が開催されます。青木支部も、骨密度や血圧・握力測定などの健康チェックや、新聞ちぎり絵の体験コーナーを出展。さいわい診療所の看護師の健康相談も行います。いつも100人ほどが訪れ、にぎわいます。来場された方に支部ニュースを渡し、次につながるようにしています。

私たちが大切にしているのは「人とのつながり」。もっといろいろな人とつながりたいと考えています。

配付を通して地域のつながりが
広がることを期待しています



栗原 新聞の最大の目的・役割は、国家に二度と戦争を起こさせないこと。過去には戦争に加担した歴史があります。メディアは夏が過ぎると戦争関連の報道をほぼしなくなり、「8月ジャーナリズム」などと呼ばれています。しかし、8月が終わっても、戦後81年になっても、戦争の問題を問い続けなければなりません。

平和に向けて力をあわせて！

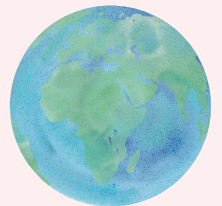
田中(美) 今、核や戦争の危機感を周囲と共有することがなかなか難しく、今の状況に多くの人が慣れてしまっていると感じています。私たちはこの状況をどう変えていくのでしょうか？

栗原 日本は核保有は国際社会から許されるはずがありません。今は、18歳以上なら誰にでも投票権があります。その権利を行使することが大切です。

田中(照) 若い人たちに伝えたいのは、みなさんの未来が核の脅威のなかにあるということです。そのことを考え、国の方針として核廃絶を進める指導者を選ぶような運動を、みんなで一緒に広げたいと思います。自分ができるべきか、いろいろな人と話して力をあわせて動きをつくっていきましょう。

平和に向けたメッセージ

Peace Forum2025では、若い職員がピースメッセージを発表しました。



命が大切にされる世界へ、行動しよう

私たちは、戦争を体験した方々から直接学べる最後の世代として、平和を築く責任があります。平和は与えられるものではなく、みんなで築くものです。原水爆禁止世界大会では、平和を願う仲間と学び合い、つながる力を実感しました。理解と優しさをもって接すれば、武器に頼らずとも対話は可能です。核や争いのない、命が大切にされる世界をめざして、一人ひとりができることを考え、行動していきましょう。

あさか虹の歯科 歯科衛生士 おおたけ うみ 大竹 海さん



自分が得た知識と経験を伝えたい

今まで平和について深く考えたことはありませんでした。しかし、事前に訪れた第五福竜丸展示館での学習が意識を変えました。原爆投下から9年後にも悲劇が続いていたことを知り、しっかり学び直そうと決意しました。核武装を支持する声を耳にする今、核の恐ろしさを知らないことが最も恐ろしいことです。核の脅威は過去ではなく、現在の問題であることを周囲に伝えていきます。

熊谷生協病院 理学療法士 たなか ゆうと 田中 優斗さん

けんこうナビ

インフルエンザの特徴は？

インフルエンザは多くの場合、突然の高熱や全身症状が始まり、咳、咽頭痛、頭痛、倦怠感、関節痛などが1週間ほど続きます。

なぜと違い「急激に、全身の症状が」強く「出るのが特徴です。

どんなとき受診した方がいいですか？
タイミングも迷います

先ほど述べたインフルエンザのような症状が出た時点で、内科を受診しましょう。

インフルエンザの抗原検査は、感染していても4割程度は陰性になります。特に、発症24時間以内では検出率が低下します。たとえ検査が陰性でも、流行期で、それらしい症状があり、家族・学校・職場などに感染者がいたら、インフルエンザの可能性はとても高いです。医療機関を受診するときは、周りの感染状況も伝えるようにしてください。

治療法は？

基本的に子どもと大人で治療法は変わりません。発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用すると、重症化や合併症を防ぎ、発熱期間を短縮できると期待されています。抗インフルエンザ薬の服用は、医師との相談になります。5〜65歳で基礎疾患のない方の多くは自然に治りますが、症状を和らげる薬を処方しています。

薬の注意点は？

以前、インフルエンザによる子どもの異常な言動が「抗インフルエンザ薬の副作用ではないか」との不安が広がりました。しかし、2007年の厚生労働省研究班により、薬を飲む・飲まないにかかわらず、感染した子どもの約1割に異常な言動がみられました。つまり薬ではなく、病気のものが原因と考えられます。

また、解熱薬として、特に子どもではアセトアミノフェン(カロナール®など)を

※インフルエンザ特有のたんばく質(抗原)を検出し、感染を判定する検査。鼻咽頭などの検体で、新型コロナウイルスとの同時検査も可能。



おうちに帰ったら、うがい・手洗い！

予防は？

インフルエンザの予防には、毎年のワクチン接種、外出後の手洗い、マスクの着用、室内の湿度を適度に保つことを心がけましょう。十分な睡眠とバランスのよい食事での抵抗力を高め、みんなで元気に冬を乗り切りましょう。

使います。急性脳症などを引き起こす可能性のあるロキソプロフェン(ロキソニン®)などは服用しないよう、市販薬でも気をつけてください。

インフルエンザ

埼玉協同病院
救急・総合内科
医師 青砥 航介

わたし時間を
楽しむ

読み聞かせを楽しむ Part 2

JPIC読書アドバイザー(広報委員) さいとう な お こ 齊藤 菜穂子

6月号のPart1では、幼児期からの読み聞かせで「話を聞く力」を育んでいくお話をしました。本には、豊かで美しい言葉があふれています。子どもたちは、読み聞かせを通してたくさんの言葉を聞き、想像力を広げていくことができます。読み聞かせは、読み手と聞き手が楽しさを共有する時間でもあります。いざ絵本選びとなると、悩むこともありますね。そんなときは季節や行事などのテーマで探すのもおすすめです。おうち時間で、ゆっくり絵本タイムを楽しみましょう。

絵本タイム「冬」をテーマに

今回は、おうち時間でクリスマス、季節の果物、冬の生活など幼児から大人まで、一緒に笑ったり、物知りになれる絵本を選んでみました。

★「ねずみくんのクリスマス」ポプラ社

作：なかえ よしを / 絵：上野 紀子
人気のねずみくんシリーズ。仲間たちとのほっこりするお話

★「てぶくろ(ウクライナ民話)」福音館書店

絵：エウゲーニー・M・ラチョフ / 訳：うちだりさこ
次々に登場する動物たちの繰り返し言葉が耳に残るお話

★「走れ！みかんのかわ」河出書房新社

著：吉田戦車
みかんの皮と実が別々に行動したら？大人も楽しめる絵本

★「パンダ銭湯」絵本館

作：tupera tupera
パンダ専用の銭湯のお話。大人も笑える幅広いファンをもつ絵本

★「きつねとうさぎ(ロシアの昔話)」福音館書店

絵：F・ヤールブソフ / 構成：Y・ノルシュテイン / 訳：こじまひろこ
特徴のある挿絵が目玉の悪者退治のお話

★「サンタクロースのおてつだい」ポプラ社

文：ロリ・エベルト / 写真：ペール・ブライハーゲン / 訳：ながわ ちひろ
美しい雪景色の写真に見入ってしまう、写真絵本

★「せかいでさいしょのポテトチップス」BL出版

文：アン・ルノー / 絵：フェリシタ・サラ / 訳：千葉 茂樹
みんなが大好きなポテトチップスは どうしてできたの？

★「ドーナツのあなのはなし」あかつき教育図書

文：パット・ミラー / 絵：ヴィンセント・X・キルシュ / 訳：金原 瑞人
いつも食べてるドーナツだけど、穴が空いてるのはなぜ？



※公益財団法人JPICが認定する、読書推進の専門家。本の紹介や読書活動の企画・支援を行う。

簡単 エクササイズ 尿漏れ予防・改善の運動

監修／老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司

年齢とともに尿漏れに悩む方もいます。尿漏れを改善させるには骨盤底筋群のトレーニングが効果的です。男性にも女性にも効果があるので、予防のためにも取り組んでみましょう。

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く立てる。
- ② 肛門周囲を「きゅっ」と締めたり・緩めたり5回繰り返す。
- ③ ②と同じように、次はゆっくり「ぎゅうっ」と締めて5秒間静止する。その後ゆっくり緩める。これを5回繰り返す。

慣れてきたら効果を高めるために手順③の静止時間を10秒間、20秒間と長くしてみましょう。骨盤底筋群を動かす感覚がつかめてきたら、椅子に座った姿勢や立ったままでもやってみましょう。



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。



語り継ぎたい戦争体験



忘れられない戦時の日々

川口市・TN (80代)

聞き取り さいわい診療所 看護師 伊集院 聖子 いじゅういん せいこ

布団に隠れて逃げた空襲の日

1945年、私は造船所のあった神戸に住んでいました。一番怖かったのは、昼間の空襲で弟と2人、爆弾の破片から身を守るために布団を被って山に逃げたことです。弟の手を引いて、道の端の溝に入って逃げました。同じように逃げてきた人たちが、次から次へと「布団に入れてください」と入ってきて、布団が取られてしまうのではないかととても怖い思いをしました。

いじめと飢え、疎開先での暮らし

神戸大空襲の後、兵庫県の母の実家に疎開しました。山の中の一軒家で、空襲はありませんでしたが、食べ物がないことが一番つらかったです。食べ

物と物々交換したのだと思いますが、着物や帽子がいつの間になくなっていました。大根の葉の干したものの、メリケン粉(小麦粉)で作ったお米の代用食などを食べていました。

「疎開っ子」ということで、同年代の子どもたちからいじめられました。目の前で白米のおにぎりを我慢気に食べる姿を見せつけられたり、雪の日に弟のおしめを湧き水で洗っていると、上から雪を投げられたり、背負ってきた籠を隠されたり。学校の先生も疎開者で、先生がみんなに話してくれて、いじめはなくなりました。

つないだ命

終戦後、父はなかなか帰ってきませんでした。母が「明日みんなで猫いらずを飲んで、死のう」と決めていた、まさにその日に帰ってきました。硬いけれどパンをたくさん持ってきてくれました。私たちはそれを食べながら眠ってしまったそうです。うれしかったのですね。

戦争が残した記憶

現在でも戦時中のことを思い出します。ガーゼタオルに縫われた千人針の赤い糸や、2人の軍人さんが父を迎えに来て出征を見送ったこと、造船所の社長さんの家が燃えたのを弟と見

たこと、終戦後に進駐軍が来てガムを投げてくれたことなどです。あまり思い出したくないこともありますけど、ウクライナなど世界の戦争のニュースを見るたび、思い出します。戦争のない世の中になってほしいと思います。

※1 黄リンや亜ヒ酸で作った、ねずみを殺すための薬。



※2 千人針(サイズ:縦17.0cm、横213.0cm) 出征兵士の無事を願い、街頭で千人の女性に依頼して白布に赤糸で一針ずつ縫い玉を作り、計1000個の結び目にして贈ったもの。虎が「千里行って千里帰る」という故事から、虎の絵柄が描かれることもあった。1人につき結び目1個だが、寅年生まれの女性には年齢の数の結び目を依頼することができた。(所蔵・写真提供:練馬区立石神井公園ふるさと文化館(公益財団法人練馬区文化振興協会))



職場で不安を感じたら 雇用トラブルと労働者の権利

働く権利と法律による保障

私たちの人生で「働く」ことは重要な位置を占めています。憲法27条1項も、「すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負ふ」と定めて、働く権利は基本的人権として保障されています。

そして、憲法27条2項では、「賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定める」とし、多くの労働者保護のための規定を置いています。

●労働基準法:労働者の1日の労働時間は原則8時間、週に40時間、これを超えて働く場合には残業代を請求できる、有給休暇を取得できるなど明記しています。

●労働契約法:解雇は客観的に合理的な理由があり、その理由が社会通念上、解雇に相当するものでなければ無効となっています。

●最低賃金法:労働者の賃金の最低額を保障しています。

雇用トラブルに直面したら?

それでも残念ながら、ハラスメントやいじめ、サービス残業や長時間労働、不当な解雇など、雇用トラブルは日々発生しています。このことは、若者の就職後3年以内の離職率が3〜4割と高い水準で推移している原因の一つにもなっています。また、最近では、実態は労働者として働いている状況にありながら、業務委託契約など雇用契約とは違う名称の契約を結ばされ、上記の労働者保護の規定の対象ではないとされている人もいます。

このような雇用トラブルに見舞われた場合、まずは家族や友人など、身近な人に相談することがあるでしょう。もし、専門的なアドバイスを受ける場合は、労働局や労働基準監督署に設置

身近な
トラブル法律相談、
全8回シリーズが始まります。



埼玉総合法律事務所
弁護士
佐渡島 啓
さどしま けい

されている「総合労働相談センター」などで相談できます。日本司法支援センターや埼玉労働弁護団などでは、弁護士の無料法律相談もあります。
雇用トラブルに直面したら、これらの相談窓口も活用しながら解決することを検討してみてください。



労働条件相談「ほっとライン」

月～金:17:00～22:00
開設時間 土・日・祝日:9:00～21:00
※12月29日～1月3日を除く

フリーダイヤル 0120-811-610

厚生労働省は電話で労働条件相談「ほっとライン」を委託事業として行っています。

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

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

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。

みんなの声

「けんこうと平和」届けています！

春くらいから「けんこうと平和」の仕分けや配付もやっています。たくさんの方の仲間を増やしていきたいと思っています。読んでいる方々にも好評です！

所沢市・本間 沢子(60代)



久喜市・咲く花(60代)

毎月「けんこうと平和」が楽しみ

特集から始まり病気を知るけんこうナビ。へいわノートは人生の先輩方の貴重な体験談。みんなの声で幸せを感じています。クロスワードで知らない言葉や知識を覚えて頂き学んでいます。大好きな食のレシピは、もう至福のひとつきのアドバイスです。「けんこうと平和」を毎月届けてくれる姉に大感謝です。けんこうと平和でいこう。

三郷市・ミユウ(50代)

祝400号

「けんこうと平和」400号おめでとうございます。届けていただくのを楽しみにしています。隅から隅まで読んでいます。

さいたま市・高橋 美智子(70代)



ご飯…まだ？ポーズ
川口市・ぺたママ(50代)

10月号で感動

10月号「暮らしのなかの憲法」で、「高齢者の人権保障は、すべての世代の人権保障」とあるのに感動しました。

さいたま市・ゆっこ(70代)

孫の成長にびっくり

来年一年生になる孫娘とランドセルを買いに行きました。カラフルな色のランドセルにびっくり。孫娘は水色のランドセルを買いました。孫の成長にもびっくり。ランドセルはとても似合っていました。

新座市・秋吉 弘子(60代)

麻雀で孫娘と対戦

最近、脳トレで麻雀を初めました。大学生の孫娘と正月に対戦しようと話しています。今から楽しみです。

さいたま市・中島 和子



秩父市・原嶋 とく子(80代)

歯みがきの落とし穴

先日、歯がしみるようになって歯科医に診てもらいました。歯髄炎とのこと。歯みがきはきちんとやっていたつもりでしたが、力を入れて磨きすぎもよくないようです。子どもの頃からやっていた歯みがきがこんなにも難しいとは…年のせいもあるかもしれません。

さいたま市・ayumi(40代)

明日から
間食絶つぞ 3年目

所沢市・店網 雪江(70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

※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送り出す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。

インフォ & ニュース

健康フェスタを開催しました

10月5日、さいたまスーパーアリーナで健康フェスタを開催しました。たくさんの方の親子連れも遊びに来てくれて、約11,000人がベジチェックや握力などの「健康チェック」や白衣を着て医師や看護師に変身できる「なりきり体験」などに参加しました。医療生協さいたまを知っていただくよい機会になりました。



子どもに人気のココロン



薬剤師のコーナーでは薬をつくる体験



医師・看護師による健康相談

埼玉まるごとヘルスチャレンジ 2025

健康習慣をみにつめなおし、できることから少しずつ健康づくりを始めるための取り組みです。埼玉県にお住まい、お勤めであればだれでも参加できます。

取り組み 7～12月の間の30日間
提出締め切り 2026年1月31日(土)
主催 埼玉まるごとヘルスチャレンジ実行委員会
後援 埼玉県、埼玉県社会福祉協議会 ほか

問い合わせ・申し込み先
医療生協さいたま 本部
ヘルスチャレンジ係
☎ 048-294-6111(代表) 詳しくはこちら

脱退・減資のお手続きについて

脱退および減資の手続きは、医療生協さいたま定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。

12月31日までに手続きされた方の出資金は、2026年3月31日に指定の口座にお振り込みいたします。(事業所窓口での申し込みは12月29日午前中までとなります。)

なお、法定脱退(死亡や県外転居)の手続きは、随時受け付けています。

申し込み先
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へ

【お詫びと訂正】
11月号インフォ&ニュースの「表紙の写真提供」に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤) OIMO cafe 上里 → 正) OIMO cafe 上富

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

- なくなった物。〇〇物
- タテ4の人は後に〇〇〇〇に
- 自分が生まれ育った家
- 小さい船には無い
- 経糸や緯糸を浮かせて織ることで、表面がなめらかで光沢があるのが特徴の絹織物のこと。「縞子」なんて読む?
- 貸したら母家を取られる?
- 動物の口の中にある、とがった大きな歯のこと
- 今日の宵
- 英語では「ハウマッチ」。フランス語では「セコンビアン」。関西弁では?
- 労働者と使用人で
- 絶好の〇〇〇〇
- 大型の家畜

タテのカギ

- タテ4の人が使って、大きくなりました
- 紙のお金は〇〇
- タテ4の人は、この主人公です
- お椀に乗って旅をして、針の刃で鬼と戦った小さい小さい人
- 季節、今の〇〇
- 月光の明るい夜
- 他人と違う意見
- 杵とコンビです

パズル作成/川口市・桜井 武

11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!

「紅葉狩り」

すこしお・らくらく
COOKING
めざそう
塩分1日6g

鮭のマリネ



塩と上手におつきあい
すこしお

1人分/約280kcal 塩分0.8g 調理時間🕒/30分程度

担当/埼玉西協同病院 管理栄養士 吉田 昭子

材料(2人分)

- | | | |
|-----------------|---|------------------------------|
| ・生鮭……………80g×2切れ | A | ・白ワインビネガー…………40cc
(酢でもOK) |
| ・塩……………0.3g | | ・オリーブ油…………大さじ2
(サラダ油でもOK) |
| ・こしょう……………少々 | | ・砂糖……………大さじ1 |
| ・小麦粉……………6g | | ・塩……………小さじ1/6 |
| ・揚げ油……………適宜 | | |
| ・玉葱……………1/4個 | | |
| ・セロリ……………1/2本 | | |
| ・人参……………1/8本 | | |
| ・レモン……………スライス2枚 | | |

<参考>材料の食塩相当量の目安

- ・生鮭(80gあたり)……………0.1g
※製品によって食塩相当量が異なります。

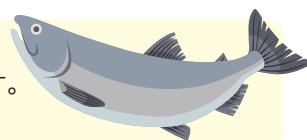
作り方

- ①生鮭は4等分に切り、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶし、揚げる。
- ②玉葱は薄切り、セロリと人参は4cmの長さの細切り、レモンはいちょう切りにする。
- ③Aに①と②を入れて、15分くらい漬け込む。

※パットなどで平らに並べて漬けると味がなじみやすくなります。
※白ワインビネガーの代わりに果樹酢を使用するとさわやかです。

生鮭は表面の水気をふき取ることでくさみが取れます。

ポイント セロリは香りのアクセントになっています。レモンを入れてさわやかに仕上がっています。
白ワインビネガーは風味がよくオリーブオイルとの相性が抜群です。



組織の現況(9月末現在)

組合員数……………238,204人	当月の加入者数……………719人
班数……………1,044班	出資金総額……………64億4,906万円
1人当たり平均出資金額……………27,073円	
「けんこうと平和」配付者数……………8,090人	
「けんこうと平和」配付部数……………120,096部	

1月号特集は堀田聡子さんと雪田慎二先生の対談です。

編集雑感

医療生協のメンタルデイケアに通り早15年。今年度でデイケアの歴史が終わることになりました。健康づくりを見直すきっかけにします。これからも平和を祈りつつ、日々を大切にしたいです。

(広報委員 坂田)

けんこうと平和

No.402 2025年12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

TEL 048-294-6111 FAX 048-294-1601

https://www.mcp-saitama.or.jp

ホームページ
はこちら。パッ
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