

いっしょに平和

2026
No.404

2



特集

地域の医療・介護を 守るために



医療生協さいたまの
キャラクター「ヨコロン」

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として
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



ねのこんげん

子ノ権現 天龍寺: 鉄わらじ(飯能市)

重さ2トンを超える巨大な鉄わらじが奉納され、足腰守護の象徴となっています。足腰が悪い人をはじめ、相撲力士、スポーツ選手など、多くの人々が訪れます。

2月10日は「フットケアの日」です。

場 所 飯能市南461

交 通 ・西武秩父線「吾野駅」「西吾野駅」から徒歩約90分(ハイキング道)
・西武池袋線「飯能駅」または西武秩父線「東飯能駅」からタクシーで約40分

写真: 山本英二

地域の医療・介護を守るために



ますだ つよし
増田 剛
医療生協さいたま 理事長

早いもので理事長に就任して約半年が経過しました。39年も働いてきましたが改めて、医療生協さいたまの組織の「役割」や「存在意義」「県民からの期待」などを再確認しています。

1月号の新年の挨拶でもお伝えしたように、医療機関・介護事業所の経営は過去にないほど厳しい環境にあります。今日はそのことについてお話しします。

地域医療や介護の崩壊を防ぐのは国の責務

そのようななか、新しい内閣が始動しました。憲政史上初の女性首相の誕生については、歴史の進歩として評価されるべきだと思います。しかしながら、政府は軍拡推進、排外主義、憲法改正を進め、医療費の年間4兆円削減や介護保険サービスの「2割負担」の対象拡大などを計画しています。このままでは必要な時に必要な医療や介護が受けられず、「国民の権利の危機」となりかねません。地域医療や介護の崩壊を防ぐことは、国の責務ではないでしょうか。

私たちの未来を守るために！

人は誰もが歳を重ねると病気になるようになります。医療・介護制度は、私たち自身や家族の将来に関わる重要な課題でもあります。病気になる時、誰もが医療機関にかかれる制度は日本の宝です。一度壊されたら元に戻すのは容易ではありません。

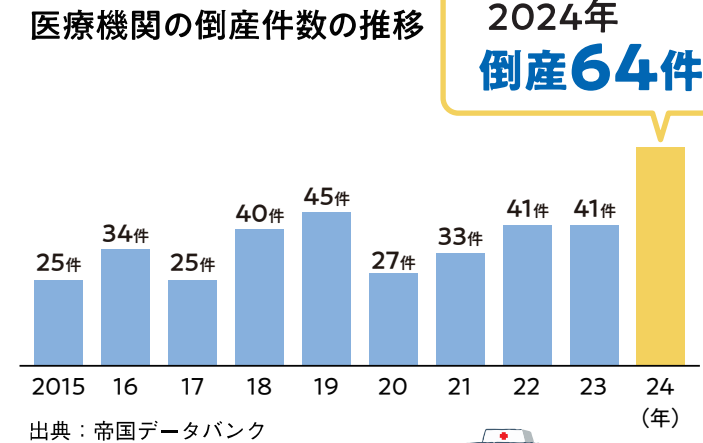
当生協の事業所が加盟する全国の病院諸団体や日本医師会は合同で、①補助金による緊急の病院支援②診療報酬のプラス改定など、国への要求を掲げてきました。介護では、介護保険制度の改善を求める請願署名に取り組んでいます。要求の実現に向けて、これらの運動を強める必要があります。

医療機関の約7割が赤字経営

現在、ふれあい生協病院の開設と埼玉協同病院のリニューアルという6年に及ぶ大きな事業が進行中です。ふれあい生協病院はすでに開院し、2026年の秋に埼玉協同病院はグランドオープンをめざしています。

しかし、この間に新型コロナウイルス感染症の世界的流行と、予想外の物価高騰に見舞われました。この影響は私たちの組織だけでなく、全国的に深刻な問題で、医療機関の約7割が赤字経営に陥っています。また、医療機関の倒産も相次ぎ、2024年度は過去最多となりました。

医療機関の倒産件数の推移



救急で受診できる病院がみつからない



物価高騰に見合わない診療報酬

日本の医療費は病院が決めるのではなく、誰でもどこでも必要な医療を受けることができるよう、国によって定められた診療報酬となっています。病院で、価格を自由に設定することはできないのです。その診療報酬がこの間、低く抑えられてきたうえに、急激な物価高騰や人件費の上昇に迫りつつあります。医療品や入院給食の食料、医療機器などの医療材料も高騰しています。

加えて、かかる費用の消費税は医療機関が負担しなければならず、赤字の大きな要因にもなっています。

このままでは、ある日突然、あなたの地域から病院がなくなります

- 診療報酬は公定価格です。しかし、物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
- 医療・介護に従事するスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
- 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みと、患者・利用者の自己負担の軽減が必要なのです。

ニュースで見たよ。病院なくなったら暮らしにくい



10月、12月、1月に「医療・介護を守ろう！」と県内各地で一斉宣伝行動を行いました。2月、3月も行います。「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」8,880筆、「介護保険制度の改善を求める請願署名」5,996筆が集まっています(1月8日現在)。

いつもお世話になってるよ。がんばって



地域に小児科や産婦人科がなくて困っている

これには組合員みなさんのご協力が必要です。一人でも多くの人にこの現状を伝えてください。地域医療と介護を支える一歩につながります。私たちの未来を守るため、一緒に力をあわせていきましょう。

病院が経営難で大変なんだから

知らなかった！



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

※今月号の「けんこうと平和」は郵便振込用紙を入れてお届けしています。

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

小さい頃から折り紙が好きでした。大人になってからは、ふとできた時間で折ることを楽しんでいます。作り出すと止まらないものの飽き性なので、急にお休みすることもあります。YouTubeで新しい作品を覚えて、失敗したり、何度もトライしたり、脳の活性化に役立っているなと思います。孫にも教えています。



十二単の中の折り紙は普通の折り紙で、外側は高級な和紙で彩ります。10人を飾る台は、組み立てた工作用紙に金色紙や布を貼っています。



雛人形は10人1セットです。3月に飾れるよう2月から何セットか作っています。友達とワイワイおしゃべりしながら作ることもあります。そのときは三人官女と五人囃子、台までは先に作っておいて、男雛と女雛をみんなで作ります。

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



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。



監修/老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司

簡単エクササイズ 腰痛予防・改善①

背骨全体を動かし柔軟性を高めるストレッチです。背骨周囲の柔軟性が向上すると正しい姿勢に近づき腰への負担が軽減されるため、腰痛予防につながります。

背中を伸ばすストレッチ

- ①四つんばいになって背中をの力を抜く。
- ②背中を反らせるようにゆっくり天井を見上げる。
- ③しっかり反らしたところで姿勢を5秒間止めて、ゆっくり元に戻す(①の体勢)。
- ④首を曲げておへそを覗くようにしながら、腰を持ち上げてゆっくり背中を丸める。
- ⑤しっかり丸めたところで姿勢を5秒間止めて、ゆっくり元に戻す(①の体勢)。①～⑤を5～10回繰り返す。

運動中に痛みが生じたり、気分がすぐれない場合は運動を中止してください。腰の痛みが強い方・腰の手術後の方は行わないようにしましょう。



4年前に新たな一歩

もともと現在の中条支部(熊谷市)と一つの支部でしたが、行田市と旧南河原村の合併をきっかけに地域ごとに支部を分けて、南河原支部ができました。支部としては4年前に新たに歩み始め、運営委員4人を中心に活動しています。そのなかには、支部長に誘われて新しく運営委員になった人もいます。

田んぼが広がっていて、時間がゆっくり流れるような、のどかな地域です。顔見知りが多く、「みんな知っている仲だから活動もしやすい」と支部長の工藤さんは言います。今も中条支部とはイベントなどで交流があり、気持ちはつながっています。

ここに来れば元気になれる！

支部ができてまもなく「健康ひろば」をスタート。毎月第2火曜日に13人ほどが参加し、ストレッチやラダー、モルック、ボッチャなどで盛り上がります。定期的に「健康チェック」も行い、骨密度や握力、血圧などを測定します。農作業で一汗流してから参加する人たちもいます。

「みんなでやると楽しい」「おしゃべりもできていいね」「野菜づくりの情報交換もできる」と終始にぎやかです。気軽に健康づくりを続けられる場となっています。



※フィンランド発祥のスポーツ。木製の棒「モルック」を投げて、数字が書かれた木製のピンを倒し、先に50点ピッタリになるまで得点したチームが勝ち。

地元ならではの交流を

行田協立診療所の敷地で行う組合員によるバザーは、毎回大盛況。地元の野菜、花、手作り品などを販売します。

診療所で開催する「健康まつり」にも毎年参加し、他支部と一緒に名物の妻沼寿司などを販売しています。

昨年は、行田名物のゼリーフライや減塩レシピの料理教室を行い、「またやってほしい」とリクエストの声が寄せられています。

人口が減る地域ですが、支部は前向きな力で地域を盛り上げています。



ゼリーフライを揚げているようす

けんこうナビ

1月号に書いたような「急性心筋梗塞」が疑われた場合、速やかに医療機関を受診してください。「可能な限り速やかに、循環器内科または一般内科を受診すること」が何よりも重要です。症状が軽微であり、意識状態や脈拍、血圧などが安定している場合は、必ずしも救急車を呼ぶ必要はありません。しかし、突然状態が悪化する場合もあるので、少なくとも誰かに送迎してもらうかタクシーなどを利用してください。症状が強く、状態が不安定な場合は、迷わず救急車を呼んでください。

心筋梗塞が疑われるとき、
どのように行動すればいいですか？



埼玉協同病院 循環器内科
医師 三友 悟
みとも さとる

心筋梗塞②

↑1月号からの続きです↓

診断に最も有益な検査は心電図です。心電図は最も簡便で、かつ典型的な所見を示すことから発症初期においても診断能力が高い検査であり、何より、ほぼ全ての医療機関で行うことができます。もちろん血液検査も必須ですが、迅速な治療が何より重要です。症状や病歴を考慮した上で、心電図で典型的な所見がある、もしくは強く疑う場合には、血液検査の結果を待たずに速やかに治療を前提とした冠動脈造影（心臓カテーテル検査）を行う必要があります。

心臓カテーテル検査で閉塞血管がわかったら、速やかにカテーテル治療を行います。主な治療の流れは、血管閉塞を来している血栓を吸引した後、病変部（動脈硬化による狭窄）をバルーンで拡張してステント（非常に薄い金属でできた筒状の金網）を留置することで、血管内腔を拡張して血流を再開することが治療の概要となります。もちろん、前述のような併存する病態（うつ血性心不全や不整脈など）に対する治療も、薬物などを併用して並行して行います。



予防のために日常生活で
気をつけることは？

心筋梗塞の原因を占める大部分は、動脈硬化です。高血圧、脂質異常症、糖尿病の予防や適切な治療はもとより、禁煙や適切な運動など生活習慣を見直すことは大変重要です。健康診断は毎年受け、これらのリスクを早期発見し、早期介入することで病気を発症しないための予防（一次予防）に努めていただくことが何よりも大切です。

夢を実現！

奨学生を募集しています

本部 保健看護部 佐藤 笑美子
さとう えみこ

医療生協さいたま
NOW
事業や取り組み

医療生協さいたまでは、医療・介護の資格取得をめざす学生を支援する奨学金制度があります。当生協で働く後継者を育てることが目的です。医療生協の理念や、組合員とともにつくる医療や介護活動の学びの支援を大切にしています。

職種ごとに奨学金の貸付金額が定められていて、資格取得後の在職期間に応じて返済が免除されます。

（11ページ インフォ＆ニュースでもお知らせしています。）



今回は看護奨学生の活動を紹介します。

毎月、奨学生をはじめ職員も一緒に、学習と交流の企画（ヘルスケアゼミ）を行っています。2025年度は平和をテーマに学習しました。

- 6月 所沢航空記念公園の戦跡を巡りました。
- 8月 近隣5県の看護奨学生が集まり Nurse Egg Festivalを開催。戦争体験者から「地球ごとで平和を考え、戦争はしない、核兵器は持たない、みんなが平等に真の平和で生きていきましょう」とメッセージをいただきました。



- 9月 秩父生協病院へ。お昼は恒例のバーベキュー！
- 12月 毎年すべての職種の奨学生が集まって「奨学生交流集会」を行っています。

奨学生より

看護奨学生になってよかったことは、多くの人と関わるができることです。学校での学びはどうしても限られた視点に偏りやす感じていましたが、奨学生になり、貴重な経験を通して看護に対する視野が広がりました。そして、将来同じ職場で働く仲間に、学生のうちから出会えることも魅力です。実習や国家試験、テストのことなどを話して、刺激を受けたり気持ちが楽になったりします。こうした交流を通して、自分のなりたい看護師像が少しずつ明確になってきています。



旧制中学校の写真。栄養状態が悪く小柄でした。前列右から2番目が筆者。

3年生から軍事教練

1942(昭和17)年、私(有村寛治)が国民学校3年生のときから軍事教練がありました。1メートル20センチの竹に目印をつけ、それを銃・鉄砲に見立てて持ち、「気をつけ」「前へ進め」などの訓練を徹底的にやらされました。冬は、霜柱が立つところに半ズボンのまま正座をして説教を受けました。1943(昭和18)年、4年生のときには教育勅語の暗記をさせられました。覚えていない生徒は教壇の脇に立たされたものです。

神国日本・天皇は神様

天皇は「現人神^{あらひじん}」、生きている神様で、国民は「臣民^{しんみん}(家来)」や「赤子^{せきし}」であると言われていました。「神様が行っている戦争だから正しい」「大東亜共栄圏をつくりアジアの人を救う戦争だから、絶対に負けない」「ほしがりません。勝つまでは」と教えられ、本当に信じ切っていました。大人になったら陸軍大将になると思っていました。教育の力の怖さを思い知らされました。

日本は負けるといえど国賊

「戦争に負ける」とか天皇の悪口を言おうものなら、「スパイ」と言われ、憲兵や特高警察に連れて行かれ、獄^{ごく}につ

ながれてしまう時代でした。しかし、当時でも、私の周りに3人だけ「この戦争は負けだ」と言う人がいました。

1人は海軍の将校で母の妹の夫。『ミッドウェー海戦で日本は負けて軍艦は残り少ない、だから負けだ』と。

もう1人は若い頃アメリカに行ったことがあり「米国どん」と呼ばれていた人。「米国はモノが違う、民主主義がある。日本が勝つわけがない」と。その人の家族は「お父さん、そんなことを言わないで。国賊と言われるから」と言うが、本人は頑として「ほんのこっじやったらい(本当のことだろう)」と。もう1人は私の父。「商売で行った久志沖^{くしおき}で、輸送船がアメリカの潜水艦に撃沈された。この辺まで潜水艦が来るようでは日本は負けだ」と。

しかし、みんな「日本は神の国だから必ず勝つ、神風^{かみかぜ}が吹く」と信じていました。

※1 君主(天皇)に対し、国民をその子どもにたとえて使われていた。

※2 第二次世界大戦中に日本が唱えたスローガン。日本を中心にアジアの国々を欧米の支配から解放し、広域経済圏をつくるとした。日本のアジア支配を正当化しようとした。

※3 1942(昭和17)年、日本海軍がアメリカ軍に大敗した海戦。
※4 鹿児島県南さつま市坊津の久志湾沖。



ある日、痴漢の加害者にされたら— 冤罪^{えんざい}とどう向き合う?

『99・9—刑事専門弁護士—』というドラマをご存知でしょうか。この「99・9」という数字は、一度起訴されると99・9%は有罪になる、日本の刑事事件における有罪率です。

ところで私は、担当していた痴漢冤罪事件で無罪判決を獲得しました。素晴らしいことだったのですが、99・9%の重圧は今でも忘れません。

今回は、冤罪とどう戦うのかについて、私の経験も踏まえてお伝えします。

弁護士の重要性

冤罪事件は突然に起こります。急に警察に逮捕されます。「無実だから大丈夫」と安易な考えは禁物。捜査官の追及に耐えきれず、虚偽の自白をする和有罪になってしまいます。警察・検察という強大な国家権力に、一人で立ち向かうことは困難です。

逮捕されたら、まず弁護士を呼んで

ください。「弁護士の知り合いなんかない」と思った方は、埼玉総合法律事務所にご連絡いただければ結構ですし、弁護士会が運営する「当番弁護士制度」もあります。早く弁護士を呼ぶことが大事です。ただし、急ぐあまり、インターネットだけで探すのも禁物。直接話して具体的な質問をしたり、複数の弁護士に相談したりするなどして、弁護人を選任しましょう。

取り調べでの権利

なぜ弁護士を早く呼ぶ必要があるのか。その理由は、取り調べにあります。

取り調べでは、あなたの供述を捜査機関が書面(供述調書)にまとめます。しかし捜査官は、あなたの言葉をそのまま記載するとは限りません。捜査官の都合のよい内容で書かれて、署名・押印してしまうと、裁判ではその内容があなたの証言として扱われてしまいます。後から

身近で起きた
トラブルについての法律相談
全8回シリーズの第2回です。



埼玉総合法律事務所 弁護士
ふかや なおふみ
深谷 直史

覆^{くがえ}すのは極めて困難で、有罪になる悲劇も起きています。

私が無罪を獲得した事件でも、話していない内容が供述調書に書かれていたのに、「さっき言っていたでしょ」と押し切られて、弁護士が来る前に署名・押印してしまったのです。このようなことが起こりうるので、早急に弁護士を呼ぶ必要があるのです。

冤罪を防ぐためには、①押さない(押印しない)②書かない(署名しない)③しゃべらない(黙秘する)の「お・か・し」が大事です。そして、すぐに弁護士を呼び、助言をもらいましょう。



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

クロスワードパズル楽しんでます

クイズを考える方はたいへんだなあと思いつつチャレンジしています。これからもたくさん考えてください。

八潮市・浅田 恵美子

問題つくってます

「みんなの声」を拝見しますと案外パズルに関心をお持ちのようで、何を答えにしたらよいのか、季節もの・ことわざ・時事もの、もっと難しいもの、カギがクイズのようなものと思案しています。問題を作るならば、採用されたほうが楽しいですからね。

新座市・山田 四郎(80代)



春日部市・うまっち(70代)



県北芸術部

毎日続けたいエクササイズ

昨年12月号の簡単エクササイズの尿漏れ予防読みました。寒くなってきた、朝動き出すと「アレ」と感じるものが多くなりました。これを毎日続けようと思います。

熊谷市・ちやこ(60代)

豪華なシクラメン！

お友だちにいただいたシクラメン。小さなめのガーデンシクラメンを見慣れていたのでも、とても豪華に感じます。寒い冬も、元気に長く咲いてくれますように！



所沢市・ふくみん(70代)



久喜市・千両万両(60代)

語り部がない時代に

先日「九条の会」に招かれて、「空襲の話をしてください」と依頼がありました。4歳弱の僅かの記憶なので、一度は断ったのですが、語り部がないとのことでした。話してきました。真のわが国の怖さは、これからです。戦争か、平和か「決めるのはあなた達一票」ですよ、と改めて記します！

熊谷市・あすなろじい(80代)

子どもたちが希望をもてる場所を

11月号、表紙の写真とレイアウトがとっても素敵です。暮らしのなかの憲法で、子どもの現状を知りました。子どもも、親も、先生も大変なんて、なんか、さみしいです。生きる希望をもてるように、不登校特別校が、たくさんできたらいいなと思いました。

深谷市・マーチ(60代)

福は内

まいて拾って煮て食べて

所沢市・山口 健司(80代)

インフォ & ニュース

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。名簿は、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設・本部で閲覧できます。

対象者 2024年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員

閲覧日 2月2日(月)～2月28日(土)

実施日 3月31日(火)

※閲覧は組合員に限られます。組合員証および身分証明書の提示をお願いします。名簿は、閲覧期間終了後、破棄します。

※名簿整理後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

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

医療生協さいたま・埼玉民医連の奨学生を募集しています！

医療や介護の資格取得をめざす学生を応援する奨学金制度です。説明会を開催しています。

※資格取得後、在職期間に応じて返済が免除されます。



詳しくはこちら

めざす職種	問い合わせ・申し込み先 (医療生協さいたま本部)
医師	医師・医学生課 048-296-5822
看護師・保健師	看護課 048-296-4706
歯科医師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・歯科衛生士	人事課 048-296-8823
介護福祉士	介護事業支援課 048-296-4720

気候変動を止めるために 私たちができる「賢い」選択とは ～原発に頼らない脱炭素社会をつくる～

日時 3月19日(木) 14:00～15:30

講師 森山拓也さん
気候ネットワーク

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

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:2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。

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～F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 クリスマスツリーに使う木
- 3 西洋料理長
- 5 飼われていないネコ
- 7 左官工事の際に下地として使われる金属製のメッシュのこと
- 9 雨を英語で言うところ
- 10 エンジンのついた二輪車の総称。通勤の足にも
- 11 鮎を英語で言うところ
- 13 ふりがな用の小さな文字
- 15 ○○○者は立入禁止
- 16 極上の味
- 19 コロナ以降、血液中の酸素量を計測するのが日常的になった

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

答え A B C D E F

パズル作成/川口市・鈴木 純子

1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
ア	カ	ル	イ
E	ア	シ	タ

「明るい明日」

タ	イ	フ	ウ	イ	ツ	カ
ネ	ツ	ア	イ	ル	カ	イ
ア	ク	イ	ル	カ	バ	イ
カ	ト	マ	ト	コ	コ	イ
シ	マ	グ	ウ	ス	ウ	イ
リ	ク	ロ	カ	イ	カ	イ
モ	リ	ト	カ	イ	カ	イ

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12月号の正解者は、280人(応募者は281人)でした。当選者は次の方々です。
朝霞市: 今村明美、蝶間林きよ子/入間市: 花岡迪子/春日部市: 小川博次、清水静子、浜崎文江/川口市: 門倉佳弘、武田秀雄、安岡映/熊谷市: 金子優子、鈴木啓子/鴻巣市: 吉田利江子/越谷市: 鈴木重徳/さいたま市: 柿添昌子、山田栄子/志木市: 大久保ふみ子/草加市: 石川弘子/秩父市: 小峰邦夫/所沢市: 小山修一/蓮田市: 長尾正雄

すこしお・らく
COOKING

めざそう
塩分1日6g



塩と上手におつきあい
すこしお

えびとかぶの卵とじ

1人分/200kcal 塩分0.9g 調理時間🕒/20分程度

担当/埼玉協同病院 管理栄養士 寺西 早希

材料(2人分)

- ・冷凍エビ……………10尾(100g)
- ・かぶ……………2個(200g)
- ・かぶの葉……………80g(2個分)
- ・鶏卵……………2個
- ・小ねぎ……………小さじ1
- ・だし汁 (・水……………150ml
・顆粒だし(食塩無添加)…小さじ2/3(2g))
- ・調味料 (・醤油……………大さじ2/3(10g)
・砂糖……………大さじ2/3(10g))
- ・水溶き片栗粉 (・片栗粉……………小さじ1
・水……………小さじ2)

<参考>材料の食塩相当量の目安

※製品によって食塩相当量が異なります。

- ・顆粒だし食塩無添加(2gあたり)……………0.07g
- ・醤油(10gあたり)……………1.45g
- ・冷凍エビ(100gあたり/生エビ相当)……………0.3g

作り方

下処理 エビは解凍しておく。背わたのあるものはとる。

- ①かぶと葉を水で洗い、皮をむき一口大に、葉は3cm程度に切る。
小ねぎを小口切りにする。
- ②沸騰した湯で、かぶの葉を3分茹で、ざるにあげる。
- ③鍋にだし汁(顆粒だし+水)、調味料を入れ、エビとかぶとかぶの葉と一緒に煮る。
- ④③が沸騰したら、水溶き片栗粉を入れ、とろみが付いたら溶き卵を入れる。
- ⑤④を器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント だしは自分で取ることをおすすめしますが、難しい場合は食塩無添加の顆粒だしを使用してください。だしをきかせることで減塩につながります。かぶの葉はビタミン類やカルシウムなど多くの栄養素を含んでいます。



[訂正]11月号「具たっぷり白菜スープ」の塩分量に誤りがありました。正しくは、1人分の塩分1.6g、鶏ガラスープの素(3gあたり)1.5gでした。お詫びし訂正します。

組織の現況(11月末現在)

組合員数……………	238,479人	当月の加入者数……………	1,028人
班数……………	1,045班	出資金総額……………	64億3,477万円
1人当たり平均出資金額……………	26,982円		
「けんこうと平和」配付者数……………	8,059人		
「けんこうと平和」配付部数……………	119,714部		

3月号特集はOTC類似薬がテーマです。

編集雑感

広報委員になってから10ヵ月。初めは広報委員会での活発な意見交換に圧倒されました。少しずつ雰囲気慣れ、取材にも同行するようになり、この広報誌がみなさんの努力によって作られていることを実感できました。(広報委員 横山)

けんこうと平和

No.404 2026年2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。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