

# けんこうと平和

2026  
No.408

6



## 特集 外国人の仲間とつくる 介護実践



「けんこうと平和」7月、8月号は合併号です



**あやめ・ラベンダーのブルーフェスティバル(久喜市)**  
久喜市役所菖蒲行政センター周辺では約9,600株のラベンダーと約2,600株の花しょうぶが見頃を迎えます。イベント期間中は、久喜市の特産品やラベンダーグッズなどの出店があり、多くの観光客が訪れます。

- 開催日 6月7日(日)～6月21日(日)9:00～16:00
- 場 所 久喜市菖蒲町新堀38
- 駐車場 菖蒲行政センター駐車場(無料)  
(7日のあやめ祭りは菖蒲行政センター駐車場が会場のため、使用できません)
- 交 通 ・JR宇都宮線・東武伊勢崎線「久喜駅」西口から「菖蒲仲橋行」の朝日バス「終点」下車、徒歩15分  
・JR高崎線「桶川駅」東口から「菖蒲車庫行」の朝日バス「新堀」下車、徒歩10分

# 外国人の仲間とつくる 介護実践

## 外国人技能実習制度とは？

技能や知識を習得するために、日本で外国人を受け入れる制度のこと。国の制度として受け入れています。最長5年間の実習修了後、「特定技能」の在留資格を取得すると通算10年まで日本で働くことができます。また、介護福祉士に合格すると、期間の制限なく日本で働くことが可能になります。2027年4月からは技能実習制度に代わる新たな在留資格として育成就労制度が始まり、特定技能へ移行しやすくなることが期待されます。

### 丁寧な仕事ぶりは 職場全体のいい刺激に

老人保健施設さんとは2019年にいち早く技能実習生を受け入れ、現在5カ国18人の外国籍の職員が働いています。

受け入れ当初は職員の中にも不安がありましたが、1期生の技能実習生たちが一生懸命に働く姿を見て、その不安はすぐに払拭されました。

当生協では「生協10の基本ケア」に基づいて利用者さんをケアしています。言葉の壁はあるので、きちんと指示を理解してもらっているか復唱してもらい、よく確認するようにしています。日本人に限らずみんなが理解しやすいよう、書類などをわかりやすくして、ふりがなも振り、仕事の手順も見直しました。結果として、職場全体の働きやすさにもつながっています。

### ともに支え合いながら

施設内に設置してある投書箱「虹の箱」に、技能実習生へのお礼が届いたこともあります。利用者さんが汚してしまった服を洗濯してくれて、きれいに畳んで渡してくれた、という感謝の内容でした。

外国籍職員の受け入れ背景には、介護職員の人手不足が深刻化している日本の現状があります。少子高齢社会で働く世代が減っているだけでなく、介護報酬が低くおさえられていることなども原因です。みんな礼儀正しくて丁寧に仕事をしてくれて、私たちも学ぶことが多くあります。介護福祉士の資格を取って、職場の仲間として、ずっとここで働き続けてほしいです。

医療生協さいたまの介護の魅力の一つは、多様な仲間が力を合わせ、温かい雰囲気でも利用者さんに寄り添っていることだと思います。それぞれの地域で、私たちの仲間を温かく迎え入れてもらえたらうれしいです。



なかがわ みさこ  
中川 美佐子さん  
老人保健施設さんとは  
教育研修室 主任

ミャンマー語に  
ふれてみよう！

こんにちは  
ミンガラバー  
မင်္ဂလာပါ



ありがとう  
チェズーティンバーデー  
ကျေးဇူးတင်ပါသည်

### 老人保健施設さんとは（所沢市）

入所、通所リハビリ（デイケア）、訪問リハビリ、障害児者の医療型ショートステイに対応。グループホーム、小規模多機能型居宅介護を併設。

1階の通所リハビリの1日の利用者数は60～75人程度。2階・3階は療養棟で、自宅に戻るためのリハビリをする人や、次の施設に移るまでの間を過ごす人が中心です。

当生協の病院や介護事業所には、技能実習生をはじめ、約60人の外国籍の職員が働いています。老人保健施設さんとはで働く、ミャンマー出身のイーさんとウーさん、教育担当の中川美佐子さんにお話を聞きました。



日本語は難しい！  
でも、今では1人で  
対応できるように

技能実習生  
イーピューさん ミャンマー出身  
（20代 来日3年目）

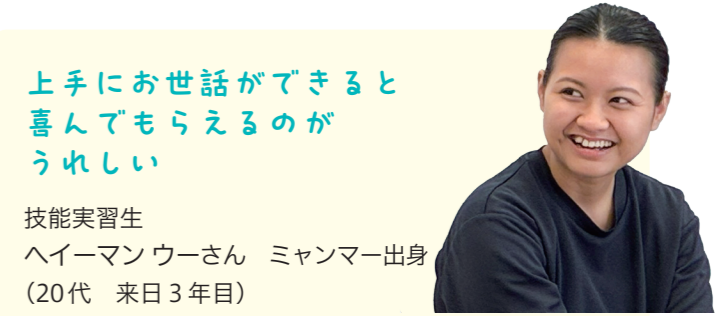
2階の療養棟で働いています。お茶を淹れたり食事を運んだり、食後の歯磨きや排せつの介助などをしています。ミャンマーではおじいさんやおばあさんの世話をした経験もあります。人のお世話をすることが好きで、介護の仕事は自分に向いていると思いました。

ミャンマーでは大学に通っていました。化学を専攻していて、将来は研究者になるのが夢でした。軍事クーデターによって大学に通えなくなり、仕事もないことから、親戚のお姉さんがいる日本で働くことを決めました。

日本語は難しく、仕事に慣れるまでは大変でした。はじめは先輩たちに助けてもらいましたが、今では1人で対応できるようになりました。将来は介護福祉士の資格を取り、日本で長く働きたいです。



「あなたたちは希望なのよ！」と利用者さんに励まされるイーさん



上手にお世話ができると  
喜んでもらえるのが  
うれしい

技能実習生  
ヘイマンウーさん ミャンマー出身  
（20代 来日3年目）

3階の療養棟で働いています。利用者さんの体を起こしたり、おしぼりを配ったり、入れ歯を入れるお手伝いもしています。自分のおばあさんの世話をしたことがあり、この仕事が向いていると思いました。もともとは看護師になるのが夢でした。

ミャンマーの家族に仕送りをしています。日本で働くことを選んだのは、タイやシンガポールよりお給料が高かったこともあります。

3階の療養棟は認知症の利用者さんが多く大変なこともあります。先輩たちが丁寧に教えてくれます。利用者さんに上手に関わることができる、喜んでもらえるのがうれしいです。日本語が難しく苦勞していますが、介護福祉士の資格を取りたいです。



真剣な表情で食事介助をするウーさん

# 生協10の基本ケアの実践 本人、ご家族の思いに 寄り添って

ケアセンターすこやか こさかい めぐみ 小塚 恵

私たち職員は一人ひとりが「よい介護を提供したい」という思いを持って働いています。そして、その「よいケア」を介護者が共通の言葉で語り、実践していくことが大切だと感じています。当生協では「生協10の基本ケア」を大切に、尊厳と人権を守りながら在宅生活と自立を支えるケアに取り組んでいます。

「生協10の基本ケア」の **10 ターミナルケアをする**に基づいた、ケアセンターすこやかの看取りの例を紹介します。

## 不安を乗り越えた看取りの決断

Aさん(男性)は高齢夫婦の二人暮らしで、昔ながらの亭主関白。そんなAさんですが認知症の進行が原因で、暴言、暴力が始まりました。そこで妻の介護負担を軽減するために、小規模多機能型居宅介護(以下、小多機)の利用を始めました。利用して間もなく、Aさんの体調が急に悪化したのをきっかけに、最期の時間を看ることになりました。ご家族は自宅と施設のどちらで看取るのか、とても悩んでいました。ご家族に迷いや不安があるのは当然です。ご家族、川口診療所と小多機の職員で何度もケア会議で話し合い、ご家族は施設で最期を迎えることを決断されました。

一方で、小多機ではこれまで3人の看取りをしてきましたが、対応する職員にも大きな不安がありました。川口診療所の主治医が小多機を訪問し、Aさ

んの状態を把握し、職員で共有しました。さらに、学習会を重ねて最期を迎えるときの対応について、理解を深めました。

## ご家族の思いに寄り添った最期の時間

Aさんはジュースが大好きで度々、飲みたがっているようすがうかがえました。口から食べることは控えていましたが、亡くなる当日、主治医に相談して、ご家族の手からジュースを口へ含むことができました。Aさんとご家族の希望が叶ったあと、Aさんは安らかな表情になり、数時間後にお亡くなりになりました。

ご家族から「ここをお願いしてよかった。自分も介護が必要になったらお願いしたい」との言葉をいただきました。



今回は診療所と密な連携によって、小多機で最期を看ることができた事例です。診療所が併設している強みを活かして、今後も利用者に寄り添ったケアを続けていきます。

## 小規模多機能型居宅介護とは

「通う(デイサービス)」を中心に、「泊まる」「訪問」を組み合わせて、必要なときに利用できるサービスです。小規模多機能型居宅介護のケアマネジャーが、利用者や家族の生活に合わせて調整します。料金は定額。どのサービスを利用しても同じ職員が対応するため、安心感が得られやすいのが特徴です。



## ケアセンターすこやか(川口診療所に併設)

小多機のほか、訪問介護、居宅介護支援、定期巡回・随時対応型訪問介護看護に対応。

# 生協10の基本ケア

生協が大切にしている介護

尊厳を護る

自立を支援

在宅を支援



## 1 換気をする

新鮮な空気を取り入れて衛生的な環境を守り、感染症を予防。

## 2 床に足をつけて座る

足を使って立ち上がる習慣を身につけ、自分でできることを増やす。

## 3 トイレに座る

トイレで排泄することは人間が守るべき尊厳。

## 4 あたたかい食事をする

自分で調理して盛りつけたり、親しい人と楽しく食べたりする。

## 5 家庭浴に入る

生活リハビリの効果を生かして、家庭浴への入浴を大切に。

## 6 座って会話をする

安心感を与えられるように座って会話。共に時間を過ごし日々を見守る。

## 7 町内におでかけをする

慣れ親しんだ地域に出かけて、社会性や精神的な豊かさを保つ。

## 8 夢中になれることをする

自分らしく好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組む。

## 9 ケア会議をする

自分の街で住み続けられるようにケアプランをつくる。

## 10 ターミナルケアをする

元気なときから人生の最期まで、地域と連携し自宅でのターミナルケアをサポート。

# 簡単 エクササイズ 肩こり予防運動②

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 みどりかわ しょうじ 緑川 昭司

うつむき姿勢で長時間のデスクワークやスマホを使用していると、首や肩回りの血行が悪くなり凝りやすくなります。凝りがひどくなると頭痛の原因にもなります。時折作業の手を止めて、ストレッチをしましょう。

## 首筋のストレッチ

- ① 右手で左後頭部を押さえて、首を右斜め前に倒す。左側の首筋が伸びているのを感じながら10秒間保持する。
- ② ①と同様に、左手で右後頭部を押さえて左斜め前に倒し、右側の首筋を伸ばす。10秒間保持する。左右を3～5回程度繰り返す。



座っても立っても行える運動です。

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。

# けんこうナビ

## 皮膚がん

ふれあい生協病院 皮膚科科長  
医師 飯島孝四郎

「皮膚がん」は、皮膚を構成する細胞が何らかの原因で異常に増殖し、放っておくと周囲の組織を壊したり、他の臓器に転移したりする病気です。原因の多くは長年の紫外線の蓄積ですが、それ以外にも加齢、火傷の痕、慢性的な刺激、あるいは遺伝的な要因が関係することもあります。

### 皮膚がんにはどんな種類がある？

皮膚がんにはいくつかの種類があります。主な5つの種類について説明します。

#### 基底細胞がん

最も頻度が高い「皮膚がん」です。鼻の周りなど顔に黒いしこりとして現れることが多いです。転移することは極めて稀で、手術で取り除けばその後の経過は良好です。

#### 日光角化症

長年の日焼けが原因で起こる「がんになる一歩手前(前がん状態)」です。カサカ

#### ボーエン病

サした赤いシミやかさぶたが特徴で、液体窒素療法や外用薬などで治療します。表皮という皮膚の浅い層に留まっている「皮膚がん」です。表面が赤くてザラザラし、湿疹に似ています。手術で治療が期待できます。

#### 有棘細胞がん

日光角化症やボーエン病を放置すると進行するタイプです。じくじくした塊や盛り上がりが見られ、放置すると転移の可能性があります。

#### 悪性黒色腫(メラノーマ)

皮膚の色素細胞ががん化した「ほくろのがん」とも呼ばれます。皮膚がんの中でも特に悪性度が高く、進行が早いので、早期の発見と治療が重要です。

### 検査と治療について教えてください

皮膚科で「ダーモスコピー」という特殊な拡大鏡を使った検査を受けます。これは痛みもなく、その場でがんの疑いがあるかを確認できる非常に有効な手段です。確定診断のためには、皮膚の一部を採取する「生検」を行うこともあります。

治療の基本は、がん細胞を完全に切り除く手術(切除)です。早期であれば日帰りや短期間の入院でできることが多いです。また、種類や進行度によっては、高度医療機関へ紹介することもあります。

### 気をつけたいことは？

最も大切なのは、自分の肌の変化に敏感になることです。「ただの加齢によるシミだ」「昔からあるほくろだ」と自己判断せず、形が歪になったり、急に大きくなったり、出血したりした場合は、迷わず皮膚科へ相談してください。

皮膚がんは、早期に見つけることができれば、決して怖い病気ではありません。治療後も定期的に通院し、肌の健康を守り続けることで、これまで通りの生活を送ることが十分に可能です。

#### 紫外線対策を忘れずに

紫外線は皮膚がんの原因の一つと言われています。



※マイナス19.6度の液体窒素で、異常な細胞を凍結・壊死させる治療法。

つながる  
笑顔

今日用 きょうよう / 今日行く きょういく / 顎力 がくりよく / で  
元気に楽しく

〈秩父市・大田尾田蔭支部〉

### 日々の生活に活かせる「健康料理教室」

年に2回開催している「健康料理教室」は15年ほど前、地区での郷土料理作りをきっかけに始まりました。すこしおメニューで作り、塩を入れなくても野菜がきれいに茹でられるなど、習慣で使っていた塩分を減らせると好評です。どのメニューもおいしく手軽なので、毎日の食事にも活かせるのがよいところ。「ここに来て食事を見直したら血圧が下がった」という人もいます。



2月のメニューは厚揚げの肉巻き、水菜のごま味噌和え、豆乳スープなど。食塩相当量は2.0g



秩父生協病院の調理師を講師に作ります

### 毎月「ウォーキング」

毎月第4木曜日の9時から開催しているのが「ミューズパークウォーキング」。秩父市と小鹿野町にまたがる大きな公園内のさまざまなコースを3kmほど歩きます。支部や地区合同で入川渓谷を歩くこともあり、外出を控えがちな人にもよい運動になると好評です。



奥秩父にある入川渓谷を歩きました。中には90歳代の参加者も！

### 9人が医療生協に！『けんこうと平和』配付率80%以上

昨年度は「健康まつり」や「秩父生協病院創立70周年記念式典」をはじめ、イベントや訪問行動で声をかけ、9人が加入して目標を達成しました。支部の『けんこうと平和』の配付率は80%以上です。配付者のつどいでは、フレイル学習や笑いヨガ、ポッチャ大会などで交流を深めています。



当日のメニューを考えてくださった2人の調理師と運営委員でパチリ！

つながりを深めてきたのは班会です。3つの班があり、30年以上の歴史があります。きょうよう=今日用事がある、きょういく=今日行く場所がある、がくりよく=顎力(噛んで顎の力を鍛える)で元気に過ごせるよう、楽しく活動していきます。

熊谷女学校への入学と勤労奉仕

私は1941(昭和16)年に12歳で熊谷女学校へ入学しました。2年生の頃から勤労奉仕で農家へ行き、蚕の世話、草取り、稲刈りをし、勉強の合間に軍服の襟や肩に付ける肩章の星を赤い糸で縫い付ける仕事や、校庭の隅に防空壕を掘ったり、畑も作りました。勉強はあまりしなかったように思います。

3年生の頃より学徒動員で飛行機の部品を作る理研の工場へ行き、飛行機の部品・ピストンリングの製作、施盤工をしていました。金属を削るのでマスクをしていても鉄粉で鼻の穴は真っ黒重いものを扱うのに足元は下駄ばきで危険な仕事でした。13歳や14歳の子が作るものでまともに飛べるのかと

思っていました。それが特攻隊用に使用されていきました。

列車から降りると学校へは寄らず、理研へ向かいました。仕事の時は「神風」と書いた鉢巻きをして行きました。空襲警報が鳴ると仕事をやめ防空壕へ。女学生の防空壕は一番遠く、機銃掃射で追われるので近くの壕へ逃げ込んだとたんに、前の宿舎の窓ガラスが次々と音をたてて割れ落ちたことがありました。

夜空を焦がした炎

16歳になっていた1945(昭和20)年8月14日の晩、東の空が真っ赤に燃えて見えました。後にわかった熊谷大空襲です。火に追われ、近くを流れる星川に飛び込み、たくさんの人が亡くなりました。熱くて飛び込んででもその数が多く、死体もたくさん浮いていて身動きがとれなかったそうです。

2、3日してから熊谷駅に降り地獄の様を見ました。見渡す限り、焼け野原で異常に焦げたにおいが鼻をつきました。学校へ向かう途中、着物をズルズル引きずりながら、女の人が正気を失って歩いていたので覚えています。やっこの思いで学校に着くと、学校の西門から中に向かって、簡素な木の桶に入った死体がずらりと積んでありました。

灰の中の学校

それから毎日焼け跡の後片付けに学校へ行きました。作法室の畳が黒焦げで、そのままの形で残っていました。そっと足をのせると、そのままズボンと落ちてしまいました。ピアノは骨組みだけ残り、骸骨のようでした。

卒業写真は校庭にひな壇のようなものを作り、クラスごとに撮影しました。1枚ずつ修了証書ももらいましたが、卒業証書はありませんでした。星川では、毎年お盆に灯笼流しが行われています。

- ※1 第二次世界大戦中、農村や工場の深刻な労働力不足を補うため、強制的に行われた学生・生徒の動員のこと。
※2 理化学研究所。日本の産業の発展に貢献することを目的に設立された。
※3 素材を加工する機械を操作し、主に金属を丸い形状に加工する技術者。
※4 低空飛行の戦闘機の機関銃で、連射・速射により攻撃すること。
※5 和室での立ち居振る舞い、茶道などの作法を学ぶために使われる部屋。



四姉妹。後列右が筆者

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。



免許はなくても ドライバー

監修/埼玉総合法律事務所

自転車にも「青切符」を導入

4月から16歳以上を対象に自転車にも「青切符」が導入されました。自転車の交通違反はこれまで、検察官による起訴・不起訴の判断や裁判を含めた刑事手続で処理されてきました。しかし、このような手続きをとられたケースはごく一部で、違反があっても悪質・重大なものでなければ、警察による指導警告だけで済まされてきたのが実情です。しかし、これからは自転車も自動車と同じように、交通違反をしたら反則金の納付が必要な「青切符」の制度で処理されることが多くなるかもしれません。取締りを逃げるのは、どんなとき？

違反と反則金の例 ※ごく一例です。

Infographic showing bicycle traffic rules and penalties. Includes icons for 'No two-way traffic' (12,000 yen), 'No one-way entry' (5,000 yen), 'No pedestrian use' (5,000 yen), 'No mobile phone use' (5,000 yen), 'No umbrella use' (5,000 yen), 'No lights' (5,000 yen), and 'No one-way traffic' (5,000 yen).

青切符とは？ 軽微な交通違反をした際に交付される「交通反則切符」のこと。反則金を納付すれば、刑事罰を受けずに手続きが終了する。



警察庁「自転車交通安全」ホームページ

自転車は検挙が行われ、違反者として罰則・罰金・反則金などの対象となります。検挙されるもののうち、たとえば妨害運転により、交通事故を起こした場合、携帯電話の使用で危険を生じさせた場合などは刑事手続の対象です。青切符の対象は図にある事例をはじめ、113の違反です。青切符の対象であっても、期間内に反則金を納めない、逃亡した、といった場合には刑事手続に移ります。自転車の交通事故の抑止のために 自転車に関わる交通事故は、交通事故故全体が減少傾向にあるなか、横ばい状態が続いており、その多くで自転車側にも法令違反が見られます。青切符の導入は、自転車の関わる交通事故を減らすことが一番の目的です。自転車も車両です。この機会にあらためて交通ルールを見直し、自転車損害保険加入(埼玉県では義務)を確認、ヘルメットの正しい着用(努力義務)などを通じて安全・安心な運転を心がけましょう！

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

Table of medical and welfare facilities including 埼玉協同病院, ふれあい生協病院, 老人保健施設みぬま, etc.

Table of medical facilities including かすかべ生協診療所, ケアセンターひだまり, 浦和民主診療所, etc.

Table of medical facilities including 老人保健施設さんとめ, さんとめホーム, 所沢診療所, etc.

Table of medical facilities including ケアセンターはんのう, 熊谷生協病院, 熊谷生協ケアセンター, etc.

# みんなの声

## 日記帳、手作りしたいな

「わたし時間を楽しむ」を読んで、すてきななと思いました。私も今年から日記を始めました。3行日記です。今の日記帳が終わったら次の物は手作りしたいと思えます。

秩父市・梅澤君子

## 自作の旅ノート

私は旅行が好きで、お気に入りのノートをスタンプ帳として持ち歩き、空港や観光地のスタンプを押すことが楽しみです。最近、わたし時間を楽しむの「手作り日記帳」のように、パンフレットやシールを貼ってノートを作っています。

熊谷市・ともこ



何が見えるの!?  
戸田市・いぼこ(20代)



秩父市・ありあ(50代)

## 介護の正解って…

先日、同居している80代の父の暴言や奇声に耐え兼ね、ショートステイに預けました。事情を知らない人からは「実の娘なのに親の世話ができないなんてね」と…。私は悪いことをしてしまったのでしようか。昼夜問わずの大声や繰り返される排泄の始末を「認知症が進んでるんだから仕方ない」と我慢して世話すれば、「よい娘さん」に見えるのでしょうか。一体長生きとは、本当の介護とは…。正解なんてあるのかな。

秩父市・ゆみや(50代)

## 歩行分析、意外な結果に

毎年12月の「吹上ココロコンさろん」でフレイルチェックをしている。昨年は初めて、歩行分析なるものを実施した。5メートルほどを歩き、AIが分析してくれる。速度、ふらつき、リズム、左右差を分析して、歩く力を評価する。その人に必要な運動も提案してくれる。私の結果は、リズム(歩くテンポ)にはらつきがあるとのこと。お調子者なのに!

鴻巣市・中島光知子(70代)

## 表紙の写真がすてき!!

表紙の写真がいつもはつとるほどセンスがいいです。行けなくても楽しんでます。さいたま市・おたんこナース(70代)

## 気候変動の悪影響

気候変動で野菜作りに影響がでていることを実感している。両親が高齢になり無理もできなくなってきた。いつまで続けられるかわからない。高温、水不足、鳥獣被害など、どんどん状況が悪くなっている。両親が作る野菜は本当においしく、ありがたい。  
川口市・茶葉(50代)

## 花の季節を楽しむ

今年は鎌倉、飛鳥山と思いがけずお花見ができて最高でした。次は、ツツジにバラと楽しみな花の季節です。健康と歩ける体カづくりを気をつけていきたいです。  
富士見市・テンテン



川口市・斎藤尚子(70代)

**投稿募集中!**  
掲載された方に  
ココロのクリアファイル  
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  
048-294-1601  
kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



投稿・応募はこちら

●締切日:6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に、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。

# 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

## 2026年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2026年度の総代選挙を行います。  
任期 2026年9月1日(火)~2027年8月31日(火)  
総代立候補・推薦届出期間 6月下旬から(予定)  
詳しくは、各事業所に掲示する公告をご覧ください(6月上旬を予定しています)。  
なお、ホームページからもご覧いただけます。  
問い合わせ先 医療生協さいたま 本部 総代選挙事務局  
☎048-294-6111(代表)  
月~金曜 9:00~16:00

## 原水爆禁止2026年世界大会in広島に参加しませんか

組合員と職員と一緒に平和について学び、行動します。参加ご希望の方はお問い合わせください。

日程 8月4日(火)~6日(木)  
参加費 20,000円  
対象 平和活動に関心のある方、取り組んでみたい方  
締め切り 6月22日(月)



Googleフォーム  
からも申し込みできます

代表派遣へのカンパにたくさんのご協力  
ありがとうございます!

## NPT再検討会議(ニューヨーク行動)の報告会

日時 7月30日(木) 14:00~15:30  
場所 本部 ふれあい会館(埼玉協同病院の敷地内)  
※Zoom 配信もあります。  
報告者 矢作 芳恵 さん、田中 紗代 さん



Googleフォーム  
からも申し込みできます

## 自治体要請キャラバンが始まります

2026年度自治体要請キャラバンが、7月14日~24日に埼玉県内63市町村で行われます。埼玉県社会保障推進協議会(社保協)が主催し、医療生協さいたまをはじめ、社保協に加盟する諸団体が参加します。自治体ごとに懇談を行い、医療、介護、障害者福祉、子育て支援、生活保護について統一要望書を提出し、改善に向けた働きかけと意見交換を行います。参加をご希望の方はご連絡ください。

### 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  
healthy-town@mcp-saitama.or.jp

# 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~G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 縄文○○、弥生○○
  - 3 白河天皇を悩ませたのは、「○○○○の水とサイコロの目、山法師」
  - 6 圧力を加えて、しばりとのこと
  - 8 屋根の上に落ちた雨水を集めます
  - 9 白いカビを生やして熟成させたチーズ。別名「チーズの女王」
  - 11 水泳や水遊びなどをするために設けた施設
  - 12 怖いものの例え。「地震、○○○○、火事、オヤジ」
  - 14 インド原産のミカン科の果物、クエン酸たっぷり
  - 16 黒い殻を持つ二枚貝。ムラサキガイとも呼ばれる
  - 18 拳・蹴りなどが当たる寸前に止めること
  - 19 煙にまぎって飛ぶ黒色の炭素の粉

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

答え A B C D E F G  
パズル作成/ 所沢市・結川 義明

### 5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!

ハ	シ	ラ	ノ	キ	ズ
---	---	---	---	---	---

「柱の傷」

ハ	ナ	マ	ツ	リ	エ
キ	ス	ナ	カ	ユ	ビ
モ	ニ	ワ	シ	ガ	ニ
ツ	キ	タ	シ	ニ	
ク	リ	オ	キ		
ツ	ジ	リ	シ		
ア	キ	ラ	カ	キ	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4月号の正解者は、342人(応募者は351人)でした。当選者は次の方々です。  
桶川市: 小野初江/春日部市: 江川昂子/川口市: 葛西静二、田尻由美子、西方孝治、蓮澤節子/川越市: 新井忠雄/熊谷市: 水野京子、宮脇流/越谷市: 石田優子、道膳優子/さいたま市: 梅本正勝、桑原喜美子、佐藤玲子、宮本貞雄/秩父市: 豊田日出子、松澤瑞枝/所沢市: 勝田康夫、新保幾子/ふじみ野市: 杉本裕美

- タテのカギ**
- 1 戸や扉、○○○のぶ、自動○○
  - 2 ボールをける人
  - 3 代々の家に伝わる教えや戒め
  - 4 フランス語でケーキや焼き菓子を指す
  - 5 野生であるさま。未開であるさま
  - 7 シルクロードで栄えたウズベキスタンの古都
  - 10 東南アジアの国で首都はハノイ
  - 11 プロフェッショナルレスリングの略称
  - 13 一定期間使用するために借りる契約のこと
  - 15 家の出入り口。正○○、裏○○外出して家にいないこと



# しらすとアスパラガスの和風パスタ

塩と上手におつきあい  
すこしお

1人分/362kcal 塩分0.9g 調理時間🕒/10分程度

担当/秩父生協病院 管理栄養士 いぬい ゆきみ 乾 幸巳

## 材料(2人分)

- ・スパゲッティ……………140g
- ・アスパラガス……………4本
- ・釜揚げしらす……………40g
- ・にんにく(みじん切り)……………1かけ
- ・オリーブオイル……………大さじ1.5
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・水……………大さじ2
- ・鷹の爪(輪切り)……………お好み
- ・大葉(せん切り)……………適量

## <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。

- ・釜揚げしらす(40gあたり)……………0.8g
- ・しょうゆ(小さじ1)……………0.9g

## 作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむき、3 cm程度の斜め切りにする。
- ②スパゲッティに塩は入れず、表示時間通りに茹でる。茹で上がる2分前にアスパラガスと一緒に茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で香りがたつまで炒める。
- ④茹で上がったスパゲッティとアスパラガスの湯を切ってフライパンに入れ、しょうゆと水を加えて手早く混ぜる。
- ⑤器に盛り付けて、釜揚げしらすと大葉をのせる。

## ポイント

しらすの塩味を生かします。しょうゆは風味付け程度に。



## 組織の現況(3月末現在)

組合員数……………	236,896人	当月の加入者数……………	817人
班数……………	923班	出資金総額……………	63億7,882万円
1人当たり平均出資金額……………	26,926円		
「けんこうと平和」配付者数……………	8,012人		
「けんこうと平和」配付部数……………	118,828部		

7・8月合併号は「地球と人の健康を未来につなぐ考え方」の特集です。

## 編集雑感

介護に従事する、日本にルーツを持たない二人のひたむきな姿勢に触れ、日本社会に根強く残る差別と偏見を考える。「反移民」のヘイトスピーチ、根拠のない攻撃であることは明確だが支持する人も少なくない。私たちは理性と良識で状況を見極める必要がある。多様性、多文化共生こそ明るい未来が開けてくる。(広報委員 竹内)

けんこうと平和

No.408 2026年6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