

なまじと平和

2026
No.410

9



特集

わたしとわたしの大切な人の 医療とケアの選択

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
様々な人々と手をつなぎあい
平和とくらしを守り健康で笑顔あるまちをつくります

＼ 9月1日は防災の日 /

金のなまずポスト(吉川市)

市内郵便局と吉川市の連携で誕生した「金のなまずポスト」。市の食文化を代表する川魚、ナマズをモチーフにしています。一方で、ナマズは古くから地震を予兆する生き物としても語り継がれてきました。

9月1日の「防災の日」を機に、このポストをきっかけとして地域の歴史に思いをはせるとともに、日頃の備えを見直してみてもはいかがでしょうか。

場 所 吉川市美南2丁目

交 通 JR武蔵野線「吉川美南駅」西口ロータリー

わたしとわたしの大切な人の医療とケアの選択

お話ししてくれたのは



ふれあい生協病院
院長
やまだ あゆみ
医師 山田 歩美

人生の最期を自分らしく迎えられたら——。
そのためには、最期のときに希望する医療やケア、価値観や人生観などについて、普段から身近な人と話しておくことが大切です。ふれあい生協病院の山田歩美院長による市民公開講座(2026年2月28日開催)の内容を紹介します。

縁起でもない話でも、大事な話

人生の最期のときにどんな医療を受けたいか、という話(ACP、下の図参照)は、基本的には縁起でもない話ですね。そのため、話題にしづらいと思います。

でも、なぜ必要なのかといえば、人生の最終段階で、医療上の大切な選択を突然迫られることがよくあるからです。そして、その決定は後の生活や余命に大きく影響します。選択肢は、延命治療から自然な看取りまでさまざま。大事なことは、本人を中心に家族、身近な人など本人の信頼できる人が状況をよく理解した上で、自分らしく主体的に選択できることです。

普段から自分の考えを話しておく

厚生労働省は、「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を策定しています。そのポイントは、本人による意思決定を基本として進めることです。今は健康でも、最期の場面を想定して、自分の考えを言葉にしておきましょう。本人の意識がない場合は、過去の本人の言葉や、これまでの振る舞いなどを手がかりに考えます。家族よりも、本人と親しかった友人的の方が詳しい場合もあります。いつか来ることを考えて、あらかじめ話しておくこと、繰り返し話すこと、そして文字

ACPの5つのステップ

ACP

Advance: もしものときに備えて、前もって Care: 最期に向けて大切なことを
Planning: 話し合っておく このことをアドバンス・ケア・プランニング(ACP)と言います。

STEP 01

考えてみましょう
あなたにとって最も大切なこと(人生における価値観)は何ですか？

STEP 02

信頼できる人が誰かを考えてみましょう
いざというときに、医療やケアについてあなたの代理人になってくれる人は誰ですか？

STEP 03

主治医に質問してみましょう
病名や病状、予想される今後の経過は？

STEP 04

話し合いましょう
自分の考えが伝えられなくなったとき、どんな治療を望みますか？

STEP 05

伝えましよう
もしものときに、どこまで代理人に判断を任せますか？



厚生労働省「第3回 人生の最終段階における医療の普及・啓発の在り方に関する検討会」(これからの治療・ケアに関する話し合い(アドバンス・ケア・プランニング))より

にすること、その過程がとても大切です。意思は変化することもあります。そのため「希望は書いてあるから」ではなく、日常的に繰り返し話すことが重要なのです。

Q「延命措置はしないで」と書き残すだけではダメですか？

元気なときにそう思っている、実際に意識がない状態では、自分の意思は伝えられません。家族は「治療をご希望されますか？」と聞かれると、助かってほしい一心から「お願いします」と答えることがとても多いです。

書面も大切ですが、人生観や価値観など、信頼できる家族や友人などと共有しておくことが何よりも大切です。

困ったときはお互いさま 助け合いながら自立する
「最期は周りの人に迷惑をかけたくない」という人はとても多いです。でも、「困ったときはお互いさま」の社会の方が生きやすいですよ。医療生協は「困ったときはお互いさま」の気持ちを大切に、地域でつながり、支え合う活動をしています。ふれあい生協病院も困ったときに支援できる地域のみなさんのパートナーでありたいと考えています。みなさんは家族や親しい友人など、身近な信頼できる人と話していますか？これをきっかけに、何を大切に生きていくか、最期をどのように迎えたいか、話してみましょ。

意識障害のある90代のAさん(女性)の場合

90代のAさんは意識がはっきりしない状態で、救急車で運ばれてきました。医師は検査をした上で、延命治療についてAさんの息子に相談しました。息子はあわてて「必要なことはすべてやってください！」と答えました。

Aさんは息子夫婦と同居し、高血圧と慢性心不全で通院していました。最近では食事量が減って筋力も低下。トイレにも這って行っていました。そして、「無理に食べたくない。入院してまで治療したくない」と意思表示していました。ある朝、Aさんが起きてこないの息子に呼びに行くと反応がなく、救急車を呼ぶことになったのです。

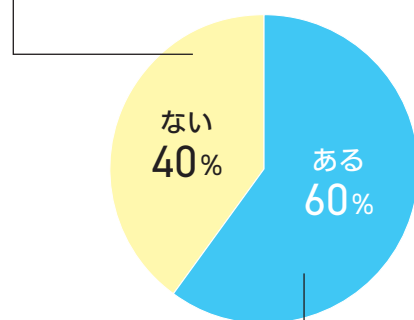
普段のAさんのようすを医師は知りません。そのため、息子に治療の決断を迫る状況となり、息子も冷静な判断が難しい状況で「すべてやってください！」となりました。

Aさんの意思が事前に確認できていれば、希望しない治療は避けられたかもしれません。

ふれあい生協病院外来でのアンケート結果(回答者182人)

Q 自分が望む医療やケアについて家族や医療関係者と話し合った経験がありますか？

- 考えたことない・考えたくない
- 話したいがきっかけがない
- 話したくない・話せる人がいない など



- 延命治療の話
- 介護の話
- 最後の居場所 など

「もしバナゲーム」やってみませんか？

医療生協さいたまは「いのちの章典」を大切に、「私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います」(自己決定に関する権利)——の理念のもと、活動しています。

人生の最終段階の医療やケアについて組合員・職員と一緒に学び、考えるきっかけの一つとして「もしバナゲーム」があります。重い病気や最期のときを想定し、「もしもの話」として考えるカードゲームです。「どんなケアを受けたいか」「誰にそばにいてほしいか」など言葉にして周りの人と共有できます。支部や班でやってみたい場合は、本部にご連絡ください。

お貸しします！

医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎ 048-296-9104



上尾西支部 もとやま よしゆき
元山 欣之

燻製作りを30年以上続けています。きっかけは、子どもに食品添加物の多いウィンナーなどの加工肉を食べさせたくなかったからです。種類は牛肉・豚肉のハムやジャーキー、ベーコンなどさまざま。味付けは塩のほか、砂糖、しょうが、ニンニク、こしょう、ナツメグなどを入れています。

最近は鶏胸肉の燻製にはまっています。中低温(55度程度)で3時間ほど燻すと生ハムっぽく、やわらかに仕上がります。

冷凍で2～3カ月は保存可能。ビールのつまみにも最高です！

燻製の作り方

① 串に刺して干す



カラスなど鳥たちに食べられないよう、防鳥ネットをかぶせています。

2 燻製ボックスに入れて燻す



ボックスは手作り。木の箱で解体できるようにしています。

できあがり



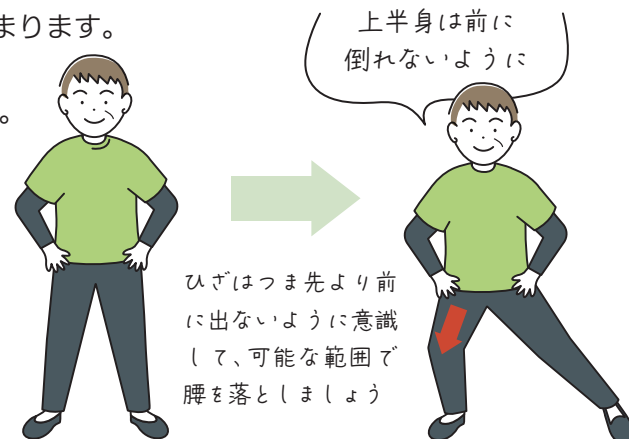
 エクササイズ
立って行うバランストレーニング②

監修／老人保健施設みぬま 理学療法士 緑川 昭司 みどりかわ しょうじ

加齢とともに筋力・バランス能力が低下し、転倒の危険性が高まります。
若い人でも運動習慣がないとバランス能力が衰えていきます。
バランストレーニングを通して、けがのリスクを防ぎましょう。

左右方向への運動

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
- ②右足を大きく横へ踏み出す。
- ③踏み出した右足に体重をかけ、息を止めずに4秒カウントしながら、腰を落とすように右ひざを曲げて体の重心を下げる。
- ④4秒カウントしながら、右ひざを伸ばし、右足で床をけって①の姿勢に戻る。1セット10回を1～3セット。左側も同様に行う。



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。



運動中に痛みが生じたり、気分がすぐれない場合は中止してください。

つながる
笑顔

寄り道におしゃべりに

ゆっくり楽しく山手線一周 やしお
〈八潮支部〉

やしお
〔八潮支部〕

テーマを持って定期的に歩きたい！

昨年10月、「定期的に歩く企画がしたい」という副支部長の思いから「山手線一周ウォーキング」を考え、支部ニュースで参加者を募集しました。秋葉原駅からスタートし、全5回で月に1回ずつ歩き、3月に山手線一周を達成。毎回16,000～20,000歩、ランチも合わせて約4時間の行程でした。

八潮市は足立区と隣接しています。運営委員の中には東京に住んでいた人、仕事をしていた人もいて、東京には馴染みがありましたが、みんなで歩くからこそ感じられる「土地の雰囲気」がありました。



レトロな目白駅でした

寄り道も楽しみのひとつ

5～6人でのウォーキングは、おしゃべりしながらの寄り道こそ、楽しい時間でした。気づけば目的の駅を通り過ぎていたり、歩き始めて早々に重たいお土産を買って1日持ったまま歩いたり、笑い話もたくさん。「実は昔このあたりに住んでいたのよ」「じゃあ寄ってみようか」とそれぞれの思い出をたどりながら5回歩き、絆が深まりました。



国立代々木競技場第二体育館の前で

支部で出会った特別な存在

家族ぐるみで支部のお出かけを企画していたのは30年前。今では子どもたちも巣立ち、全員で出かけることも少なくなりました。それでも話しながら一緒に何日も歩けるのは、支部で出会い、ともに活動してきたからこそ。

拠点となる活動場所がないので苦労することもあります。楽しい企画を考え（ポッチャの体験会では、会場近くにお住まいの方が加入！）、外に出づらくなっている人にも参加した気持ちになってもらえるような支部ニュースを作るなど、みんなで工夫しながら支部活動をしています。

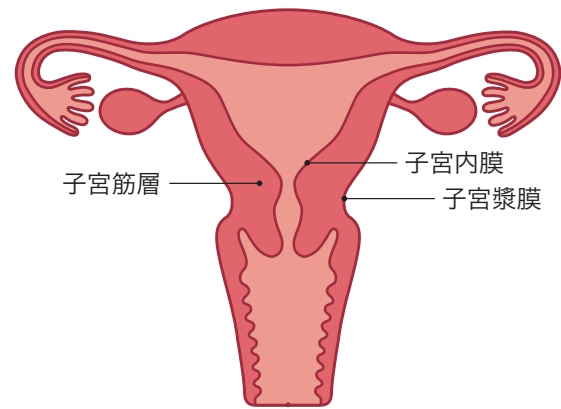


「山手線一周ウォーキング」の記録。到着時間や歩数、ランチの記録もあり、見るだけで楽しさがよみがえります

秋葉原駅でゴール！



けんこうナビ



子宮は、成人女性では長さ約7cm、重さ約60〜70gほどの臓器で、内側から子宮内膜、子宮筋層、子宮漿膜の三層構造となっています。卵巣ホルモンの影響を受けて子宮内膜が周期的に厚くなり、剥がれ落ちることで月経が起こります。

子宮の構造は？



埼玉協同病院
産婦人科
医師 橋本 弥生

子宮筋腫

どのような病気？

子宮筋腫は、子宮の筋層にできる良性の腫瘍で、成人女性の40〜60%にみられる一般的な疾患です。女性ホルモンの影響で徐々に大きくなります。私の経験で一番大きかった筋腫は3.3kgありました。閉経後は縮小傾向となりますが、自然に消失することはほとんどなく、現時点では、子宮筋腫の原因は解明されていません。

代表的な症状は、過多月経や不正性器出血、それに伴う貧血です。筋腫が大きくなると、頻尿、便秘、腰痛の原因となるほか、場所によっては不妊や流産に関与する場合もあります。気になる症状がある場合は、婦人科を受診しましょう。

検査や治療について教えてください

診断は内診や超音波検査、必要に応じてMRI検査や血液検査を追加で行います。

治療法は、症状、筋腫の大きさや位置、年齢、妊娠希望の有無などを考慮して決定します。症状が軽い場合は、経過観察も可能です。

薬物療法では、鉄剤やLEEP製剤（いわゆるピル）を使用します。その他のホ

- ※1 腹部に小さな穴を数カ所あけ、細い内視鏡を入れてカメラでみながら行う手術。
- ※2 腹部を切らずに、子宮の入口から子宮用の細い内視鏡を入れてカメラでみながら行う手術。
- ※3 高周波、レーザー、薬品などを用いて生体組織を意図的に焼き、病変部を壊死させたり、血管を閉塞させたりする治療。

※症状には個人差があります。気になる症状がある場合は婦人科を受診しましょう。

近年は、筋腫への血流を止める子宮動脈塞栓術や、筋腫を焼灼する治療も選択されています。それぞれにメリット・デメリットがあるため、担当医と相談しながら治療を進めましょう。

手術には、妊娠を希望する場合は子宮筋腫のみを摘出する手術、希望がない場合は根本的な治療としての子宮全摘術があります。開腹手術、腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術など、筋腫の場所や大きさに応じて最適な方法が選択されます。

ルモン療法には、女性ホルモンを閉経状態まで減少させ、筋腫を一時的に小さくする方法もあります。しかし、更年期のような症状が出たり、骨密度低下のリスクがあったりするため、手術前の補助療法として使われることが多いです。

NPT再検討会議2026

ニューヨーク行動に参加しました

NPT（核兵器不拡散条約）再検討会議は、核兵器を増やさず、核軍縮や核の平和利用の進展を確認するため、NPT加盟国が5年ごとに米国ニューヨークの国連本部で開催する国際会議です。

今年4〜5月に開催され、原水爆禁止日本協議会の代表団として当生協から2名が会議の傍聴や集会に参加しました。

4月27日

国際連合事務次長 中満 泉さんは「各国が協調して核軍縮と不拡散に取り組む必要がある」と強い危機感を訴えました



組合員 やばぎ よしえ
矢作 芳恵

「問題というのは一見バラバラに見えるけれど、実はつながっているんです」と話してくださった方がいました。社会の課題や問題はつながっていると考えれば、平和への取り組みや社会問題は自分ごとになると思います。私は戦後生まれですが、21歳の息子が戦争に行ったら…と想像することはできません。小さなつながりを身近に考え、想像することが大切ではないでしょうか。

その息子に今回のことを伝え、「若い世代には最初のきっかけが大事だよ。話の入口が怖かったら何を言われても受け入れられない」と言われました。その反面、「人生の経験者から直接話を聴く機会が少なく、実は近い距離でのぬくもりも求めている」とも話してくれました。

私が仲間と一緒にできることは、今回の報告会、戦争体験者の語る会の開催、平和団体への支援、SNSでの発信などがあります。二度と核兵器を使わない世界にするため、健康と福祉、人々とのつながりを大切にしながら、平和活動に微力ですが貢献していきたいです。

6月に支部で開催した報告会（報告者が矢作さん）



開会の冒頭、グテーレス国連事務総長が演説を行い、核軍縮の停滞、核兵器増強への危機感、NPT体制の弱体化への警告、日本被団協のノーベル平和賞受賞にふれ、「軍縮こそが平和の土台」と核廃絶の緊急性を訴えました。

5月1日

ワシントン・スクエア公園でメーデーに参加しました



左から矢作さん、日本被団協の濱中 紀子さん、田中さん
おおみや診療所 事務長 たなか さよ
田中 紗代

NPT再検討会議では、各国の意見の相違が顕著で、成果文書（最終合意の文書）が出せるのか、不安を感じる始まりでした。しかし、国連事務総長や各国の市民団体などからは、「核兵器廃絶は世界が存続するために必要不可欠」と発言があり、国際会議での意思表示の重要さを感じました。

ニューヨークでは関連するイベントにも参加し、日本と韓国の被爆者、被爆二世の方のお話を聞く機会がありました。話すだけでもつらい経験を、私たちの未来のために話してくださいました。世界は危機的状況に直面していますが、各国で幅広い世代の市民が平和や核廃絶のために活動していることに、大変勇気をもらいました。

世の中で何が起きているかを知ること、平和への取り組みの第一歩です。少しでも多くの職員に知る機会を提供するとともに、自分ごととして一緒にアクションを起こせるよう働きかけをしていければと思います。

父の出征②

まつもと とみこ
深谷市・松本 富子(91歳)

終戦前夜の熊谷大空襲

熊谷大空襲は1945(昭和20)年8月14日で、15日に日が変わる真夜中でした。終戦の日の未明に、熊谷の市街は焼け野原になってしまったのです。

あの夜、防空壕から出て深谷から見た東の空全体の真っ赤で異様な明るさは、恐ろしいものでした。

熊谷女学校の生徒だった姉は、空襲後2、3日経ったくらいから、焼け落ちた校舎の片付けに行きました。焼け野原の町を歩き、けが人や亡くなった人々のようすは、妹たちにはつぶさに話ませんでした。

忘れられない鮭ごはんの味

父は終戦後、間もなく帰ってきて、「土産だ」と鮭缶を数個持ってきました。軍隊での食料備品のあまりものだったのでしょうか。母は喜んで白米を炊き、白ごはんに鮭をのせてしょう油をかけ、家族そろって食べました。父はこんな日のために大事にとっておいたのでしょう。

あの日の食事のおいしかったこと、忘れることはありません。

戦争のない世界を願って

直接戦火をくぐり抜けてきたわけではありませんが、戦中戦後を生きてきて91年。いまだに世界が不安定なことは本当に悲しいことです。

戦争なき世界となりますよう、心から願い祈るばかりです。



四姉妹の父



四姉妹。前列右が筆者



未成年者の事故と親の責任

親権者は、その子に対し、さまざまな法的義務を負っています。憲法上の親権者の義務として、子に「普通教育を受けさせる義務」(憲法26条2項)がありますが、今回のテーマは個人の損害賠償責任ですので、憲法とは別の問題です。

未成年者(18歳未満)が自転車事故を起こして第三者にけがをさせたような場合、未成年者に責任能力がなければ未成年者自身は賠償責任を負わず(民法712条)、親権者など未成年者を監督する義務のある者が賠償責任を負います(民法714条1項本文)。

未成年者の責任能力の有無は、実務上、主に年齢、学年で判断されます。概ね13歳以上は責任能力あり、11歳以下は責任能力なし、12歳はケースバイケースという傾向にあります(事故当時の生活歴や事故の内容、事故後の状

子どもが事故を起こしたら

親が問われる

損害賠償責任は？

況等にもよります。

親が責任を負うケース

未成年者に責任能力がない場合、原則として親権者等が賠償責任を負いますが、監督義務を怠らなかった、又は怠らなくても損害が発生していたときは免責されます(民法714条1項ただし書)。この監督義務は、日頃から未成年者が危険行為をしないよう教育するという行動全般の監督義務を指します。

11歳の子が放課後に校庭で蹴ったサッカーボールが校庭の外に飛び出し、そのボールをよけようとした走行中のバイクの第三者が転倒した事故について、親の免責を認めた最高裁の判決があります。一般的に、被害者の救済という観点から、免責が認められる範囲は限定的です。

他方、未成年者に責任能力がある場

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5回です。



埼玉総合法律事務所 弁護士
谷川 生子

合も、親権者等が民法709条による損害賠償責任を負うことがあります。この場合、未成年者による不法行為を予見できたか、適切な指導をすれば結果を避けられたか、という点が特に問題となります。

事故を未然に防ぐためにも、日頃から子どもの成長に応じた適切な見守りや声かけを心がけることが大切です。

自転車保険への備え

埼玉県では自転車保険の加入が義務化されています。高額の賠償責任が発生する場合に備え、補償内容を確認の上、個人賠償保険に加入しておくことも大事です。



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 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

旅を思い描く時間

物価高で気軽に旅行できなくなった昨今、テレビの紀行番組を見て要所をメモしてます。後日、そのノートを見返しなが、1年に一度、実際に行きたいところを絞りこんでいくのが楽しみです。

新座市・町田洋(70代)

感謝の気持ちを胸に

戦後80年以上たった今、感慨深いものがあります。父は南の島で逝きました。残された母が、3人の兄妹をそれはそれは苦勞して育ててくれました。母の亡くなった歳に近づいた今、改めて感謝の気持ちを新たにしました。

宮代町・小歩(80代)

にぎやかに！

娘の夫が単身赴任で海外へ。それと同時に妊娠中の娘と2歳の孫と、一緒に住み始めました。今まで夫婦二人の生活だったので、一気ににぎやかになりました。孫もかわいく成長が楽しみです。娘たちは出産後、夫の赴任先へ行きます。かみさん、世話がたいへんそうですが、楽しんでいるみたいです。

深谷市・大谷尚史(70代)



久喜市・木伏羲一(80代)

「推し」は孫

8歳と6歳の孫がサッカーを始めました。時々試合観戦に出かけ、大声で応援して身体も気分もスッキリ！私の自慢の「推し」です。

富士見市・ニコばあば(60代)

宮代町役場前のスキップ広場



宮代町・みっつー(60代)

一見すると、何の役にも立たないであろうと思われる日曜日の夕方の公園であつても、何も考えない「無」の時間であつても、OFFが有るからONが輝く。

安全運転で

4月から自転車に青切符が導入されました。この背景には、たくさん事故があります。ハンドルを握る以上、ルールを守り安全運転に徹してほしいものです。私は毎日通勤で自転車を利用するので、引き続き、気を引き締めて安全運転に努めていきたいです。

さいたま市・ハルノ(30代)

運転やめました

高齢者になり、車に乗るのをやめることにしました。バスを利用する生活になって、とても不便してます。バスの時刻、到着時間がよめず、天気を考えて、なかなか大変です。早く慣れるようにゆつくり生活するしかないですね。

八潮市・浅田恵美子(70代)

前向きな生き方に尊敬

夫は胃がんの手術から1年たちました。あつという間でした。10キロ痩せたのでがんばって食べて食べて4キロ太りました。血液検査も異常なしでも嬉しそうです。前向きな生き方に、私の夫ながら尊敬しました。私の自慢の夫です。一緒に生きて行こうね。



上尾市・リトルみみ(70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
048-294-1601
kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



投稿・応募は
こちらから

●締切日:9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(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。

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。

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 F

パズル作成/所沢市・安東 彰義

7・8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!

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6月号の正解者は、346人(応募者は351人)でした。当選者は次の方々です。
桶川市: 星静江/春日部市: 大貫法子、高橋政昭/川口市: 川島健次、小柳一宇、中里愛子、早船千江子/行田市: 小松原節子/さいたま市: 加藤正子、高山秀子、福田耀子、藤田耕三/秩父市: 阿左美和代、黒沢秀久/所沢市: 大重久恵、中田博文、花田文人/ふじみ野市: 内海サト子、西山哲也/小鹿野町: 中村照代

インフォ & ニュース

第47回通常総代会を開催しました

6月24日(水)、越谷・サンシティホールにおいて第47回通常総代会を開催しました。議案として、「2025年度のまとめ」「2025年にに向けた10年構想の振り返りと次期中期計画」「2026年度基本方針、事業計画」「役員選任(補充)」が提出され、会場内で13人の総代から発言がありました(ほか、文書による発言1)。全議案が賛成多数で可決・承認されました。また、2026年度の新入職員が紹介され、2人が代表して挨拶や決意を述べ、参加者から大きな拍手と声援が送られました。



議案の採決のようす



新入職員の挨拶

ピースフォーラム2026を開催します

日時 9月19日(土) 14:00～16:30
※Zoom配信もあります。

<第1部> 対談企画
青井 未帆さん(学習院大学教授・憲法学者)、
栗原 俊雄さん(毎日新聞社 専門記者)、
仁藤 夢乃さん(Colabo代表・社会活動家)

<第2部> 原水爆禁止世界大会の参加報告
場 所 埼玉県県民健康センター
(浦和駅西口から徒歩約15分) 申し込みはこちら

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



組合員活動推進員を募集しています

組合員活動推進員は、お住まいの地域で、組合員活動の企画・運営をサポートします。各地で説明会を開催します。

活動内容 組合員活動の推進、月に50時間程度(目安)など
活動費 月額4万円(交通費、別途支給)
応募資格 県内にお住まいの方、年齢不問
選考方法 ①書類選考 ②面接

問い合わせ先
医療生協さいたま本部 けんこう文化部
☎ 048-296-5408
✉ healthy-town@mcp-saitama.or.jp



住所変更時は、届け出をお願いします

住所が変更になったときは、最寄りの事業所または本部までお知らせください。

問い合わせ先
医療生協さいたま本部
☎ 048-294-6111(代表)月～金曜日 9:00～16:00

組織の現況(5月末現在) 7・8月合併号に伴い、今号は2ヵ月分掲載します。

組合員数…… 237,779人 当月の加入者数…… 595人
班数…… 916班 出資金総額…… 63億4,799万円
1人当たり平均出資金額…… 26,697円
「けんこうと平和」配付者数…… 7,977人
「けんこうと平和」配付部数…… 119,343部



塩と上手におつきあい
すこしお

トマトカレー

1人分/424kcal 塩分0.8g
※ご飯150gと合わせると664kcal。

調理時間 30分程度

担当/熊谷生協病院 管理栄養士 矢野 麗奈

材料(4人分)

- A
- ・カットトマト水煮缶……………1缶
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・豚バラ肉……………300g
 - ・玉ねぎ……………1/2個(100g)
 - ・ズッキーニ……………1/2個(60g)
 - ・マッシュルーム……………4個(40g)
 - ・にんにく……………1かけ(5g)
 - ・カレー粉……………小さじ2
 - ・唐辛子……………1本
 - ・こしょう……………少々
 - ・オリーブ油……………大さじ3
 - ・白ワイン……………大さじ2
 - ・水……………大さじ2

作り方

- ①小鍋にAを入れ沸騰するまで強火、半量程度になるまで中火で煮詰め、トマトソースを作る。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ズッキーニは7mmの半月切り、マッシュルームは3～5mmの薄切り、豚肉は4cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、にんにく、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ズッキーニ、豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。白ワインを加えて少し煮詰め、唐辛子1本、こしょうを加える。
- ⑤①のトマトソース、水、マッシュルームを入れ、強火で2～3分煮る。
- ⑥火を弱め、カレー粉を全体に混ぜる。

ポイント

豚バラ肉のコクとオリーブ油の風味、トマトの酸味で、減塩でも満足感が出ます。



組織の現況(6月末現在)

組合員数……………238,293人 当月の加入者数……………735人
 班数……………921班 出資金総額……………63億5,375万円
 1人当たり平均出資金額……………26,663円
 「けんこうと平和」配付者数……………7,963人
 「けんこうと平和」配付部数……………119,550部

10月号特集は「舞台芸術と平和」がテーマです。

編集雑感

「最期まで、自分らしく生きたい！」そのためには、ふだんから家族や知人と話し合うことが、とても大切なのですね。そして元気なうちは、一日一日を自分の意志で行動して楽しく笑顔で過ごしたいですね。

(広報委員 霜田)

けんこうと平和

No.410 2026年9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