

けんじと平和

2026
No.411

10



特集

平和であってこそその舞台

Interview with 浜名実貴さん

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



渡良瀬遊水地 de サイクリング (加須市)

総面積約 33km²を誇る日本最大の遊水地を囲むように整備され、気軽に楽しめるサイクリングコースです。レンタサイクルも利用でき、栃木県・群馬県・埼玉県が接する珍しい「三県境」に立ち寄れるのも魅力。

場 所 加須市小野袋

交 通 東武日光線^{やぎゅう}「柳生駅」下車、三県境 徒歩約10分

平和であってこそ舞台

—— Interview with 浜名実貴さん

戦前から活動を続ける劇団「前進座」は、人々の幸せのため平和な世の中を守ることを理念の一つとして、戦争や平和をテーマにした舞台を数多く上演してきました。いのちと平和を何よりも大切にする医療生協の理念とも重なります。今年は、日本国憲法が公布されて80年。同劇団の浜名実貴さんとともに、文化・芸術と平和の大切さについて考えました。

人々に支えられてきた劇団

—— 前進座は戦前からの長い歴史がありますね。

創立は1931（昭和6）年で、今年95周年を迎えました。創立した先輩たちは歌舞伎の出身です。当時の歌舞伎界は封建的で、歌舞伎の家に生まれなければ演技がよくても一生、主役にはなれない世界でした。そして、その歌舞伎の門閥制度（血筋や「家」の格式を重視する仕組み）から飛び出し、若手の俳優たちでつくったのが前進座です。

創立の理念として、「伝統的な演劇を大切にしつつ、時代に合わせて新しい視点で継承していこう」、「世の中の人々の進歩的な要求に合ったよいお芝居をつくる」といったことを掲げました。

当時は大日本帝国憲法の時代なので、自由に物も言えず、苦勞も絶えませんでした。現在まで続けてこられたのは、多くの人たちに支えられてきたからだと思っています。

反戦・平和をテーマに取り組む理由

—— 戦時中、公演はできたのでしょうか？

前進座は1937（昭和12）年、吉祥寺に本拠を構えますが、戦時中は長野などに疎開せざるをえませんでした。戦争中にお芝居を続けるのは本当に困難で、国の政策に協力するような作品を上演したこともあります。進歩的な信念を持っていた先輩たちでも、戦争賛美の圧力に巻き込まれてしまった。そうした

文化や芸術は生きていくのに不可欠

—— 舞台を通じて反戦・平和を訴えるのは、どんな思いからですか？

平和な世の中を守りたい、これに尽きます。平和でこそ、お芝居もつくれるわけです。文化・芸術は本来、戦争とは全く相容れないものです。

私たちはコロナ禍を経験しましたが、あの時、演劇などは「不要不急」とされました。一方でドイツでは、大臣が「生きる上で必要不可欠な生命維持装置だ」と発言したそうです。日本とは大違いですね。

その後、舞台が再開できるようになり、みなさんから拍手や笑顔をいただけたときは本当にありがたかったです。舞台は双方向だと改めて実感しました。舞台の仕上げは、劇場でお客さまと一緒につくるものだ。

コロナ禍のもとでも、公演を続けていました。『東海道四谷怪談』で演劇鑑賞会の巡演をしたのです。一人の感染者も出さずに巡演を終えたのですが、一切報道されませんでした。劇場やライブ会場などで感染者が出た際には大々的に報じたのに…。メディアのあり方も考えさせられましたね。

文化や芸術は、決して贅沢品ではない。むしろ、私たちが生きていく上でのインフラ（生活を支える基盤）の一つとして認めてほしいです。お芝居や音楽などに触れることは健康にもよいと思います。



『母』の舞台より
小林多喜二の母・小林セキを演じる
いまむらいづみさん



『夢千代日記』の舞台より
金魚を演じる浜名さん（一番右）

ただ、今は不景気で物価が高騰し、給料が上がらない。お芝居を観に行くのはハードルが高くなっています。国が、文化や芸術にもっと予算を使い、みんなが気軽に楽しめるようにしてほしいと思います。残念ながら、今は軍費にばかりお金が使われている状況ですね。

はまな みき 浜名 実貴

静岡県出身。前進座附属養成所12期を経て、1989年入座。子どもの頃、学校にきた劇団の公演を見たときの感動が俳優を志した原点。大学卒業後、法律事務所に勤務しながら養成所の夜間授業に通い、前進座に入座したという異色の経歴を持つ。可憐な娘役から老け役まで、座のヒロインを数多くつとめる。最近の主な舞台は『雪間草一利久の娘お吟一』お吟役、『出雲の阿国』阿国役など。

前進座の稽古場でインタビュー
させていただきました



『出雲の阿国』で阿国を演じる浜名さん
（2026年1月の京都での公演より）

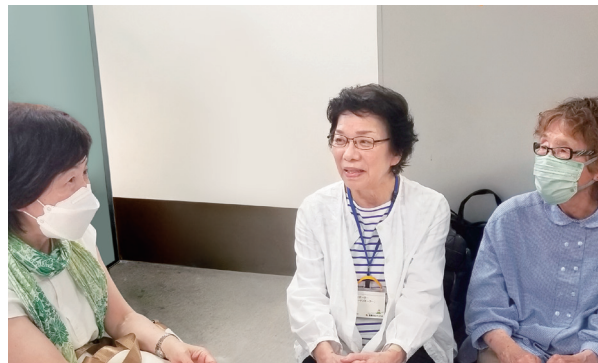
- ※1 戦時中、北海道の小学校教師らが治安維持法違反容疑で大量に逮捕された思想弾圧事件。
※2 特別高等警察の略。戦時中に国体護持を理由に無政府主義者や共産主義者などを取り締まった。戦後、GHQによって廃止された。

相談もよかったことも くらしサポーター交流会を開催 （県西地域）

6月、県西地域の「くらしサポーター」とコーディネーターが集まって『くらしサポーター学習交流会』を開催。グループに分かれて、やっていてよかったこと、困っていることなど率直に意見交流を行いました。

サポーターになって 毎日をもっと豊かにしませんか！

くらしサポーターになったきっかけは、「運営委員だからやり始めた」「声をかけられて」など、さまざま。「自分も年を取ればできなくなるので、今できることをやってあげたい」と取り組んでいます。苦勞がないわけではありませんが、活動を通じて学ぶことがたくさんあります。利用されている方がとにかく感謝してくださるので、それが喜びです。



コーディネーターのみなさん



交流会のようす

たくさんの人に知ってほしい

高齢で独居の方も多く、近所付き合いも少なくなっているのが、地域を支えるという思いもあります。サポーターになることを迷っているという声も聞きますが「話し相手になってほしい」など、できることはいろいろあります。ぜひ一歩踏み出してほしいと思います。

新座支部では、利用する方を増やしていくために駅で宣伝を行い、困っていることがないかの聞きとりを行いました。多くの人に知ってもらうため、各地域で工夫してお知らせしています。

医療生協さいたまの助け合いの活動である「くらしサポーター制度」を大きく広げていきたいと思っています。

くらしサポーター制度とは

利用者・サポーター 募集中！

「くらしの中の困りごと」を組合員同士で支え合う、助け合いの活動です。今までできていたことができなくなったとき、また、介護保険制度では対応できないようなことを組合員ができる範囲でお手伝いします。

サポートの一例



歩くことが難しくなった方のために、ゴミ捨てを毎週サポート



お風呂やトイレなどの掃除、買い物などをサポート



庭の草取り（7～9月の期間、また気温が30℃を超える日はお受けしていません）

■利用料金

60分800円 延長は15分ごとに200円

《お問い合わせ》

医療生協さいたま
くらしサポーター事務局

☎ 048-296-8692

（平日 月曜日～金曜日 9:00～16:00） [詳しくはこちら](#)



2月号で
くらしサポーター制度についてご紹介します。



※3 1968年に発生した国内最大規模の食品公害事件。食用油にダイオキシン類が製造過程で混入。

お客さんの反応が何よりの喜び

——今後の抱負を聞かせてください。

10月からは『出雲の阿国』に主役・阿国役で出演します。1960年代の小説が原作です。「芝居を見て踊りを見て歌を聴いて、それで何が残るのか」がテーマの一つです。コロナ禍のときに私たちが突きつけられた問題ですね。この作品が描かれた頃はカネミ油症事件があった頃で、公害の問題も含まれています。阿国の故郷・出雲は、たたら（伝統的な製鉄技術）で鉄を生産していた地域です。その際に出た砂を垂れ流して、それが下流に堆積して洪水のもとになる…といったことも描かれる、社会性のある作品です。ぜひ、劇場に足を運んでいただければと思います。

前進座創立95周年記念 『出雲の阿国』東京公演

10月17日（土）～24日（土）
日本橋 三越劇場（日本橋三越本店本館6階）
11月5日（木）
立川 たましんRISURUホール 大ホール
11月6日（金）
武蔵野市民文化会館 大ホール

お席には限りがあります。
お申し込みは早め！

医療生協さいたま組合員 特別鑑賞料金

一等席：9,000円→7,000円
二等席：6,000円→5,400円
三等席：3,500円→3,150円

お申し込みは、本部けんこう文化部まで
☎048-296-5612

取材を終えて

お話を伺い、前進座の歴史は私たち医療生協さいたまの歩みやルーツと重なっていると強く感じました。当生協の事業所が属する全日本民医連の始まりも、20代の医師や看護師、住民が一体となってつくり、貧富の差がなく誰でも受診できる民主的な医療の実現に取り組んできました。しかし、その歴史のなかで戦時中にはつぶされました。

「この劇団は歴史のなかで関わってきた方たちや観てくれる方、支えてくれる方、みんなのものだ」という言葉がありました。私たちも同じ。コロナ禍当初は、現場で働く職員が差別を受けたり、病院での寝泊まりを余儀なくされたり、家族とは部屋を隔てて生活したり、子どもを保育園に預けられないなど、厳しい状況におかれました。医療物資の確保が困難な状況のなか、組合員さんから届けられた手作りマスクや医療用ガウン、そして温かいメッセージは職員にとって大きな支えでした。どれほど勇気づけられたかわかりません。

芸術はいのちと暮らしのインフラ、それがなく世界は暗闇です。政府の考えでその大切なものが奪われた時代でも、奪われてなるものと離さなかった芸術家や観客がいたおかげで、今、芸術を楽しむことができます。

私たちも、健康や心の幸せのために大前提の平和と、いのちのインフラである医療や介護、社会保障が大事だと表現し続け、組合員さんとともに力を合わせて取り組んでいきたいと思っています。

やまぐち あきの
本部けんこう文化部 部長 **山口 晶乃**

医療生協を広げよう ひろげよう・ つながろう月間スタート！

医療生協さいたま  **NOW** 事業や取り組み

2026年度のひろげよう・つながろう月間(生協強化月間)のテーマは、「発見しよう！知らせよう！やってみよう！一きょうどうの魅力」です。健康づくりとつながりづくりを通じて組合員を増やし、生協を強く大きくしましょう。



組合員って？

A. 健康的な生活を守り、つくっていく仲間です。
出資金を出し合い、医療生協の運営や活動に取り組みます。また、健康に関する学習会やイベント、班活動など多種多様な活動があります。



出資金って？

A. 出資金は自己資本金の一部として、医療生協の事業と組合員活動の安定した基盤を支えています。
出資することで組合員になり、医療生協の運営や活動に参加して意見を言うことができます。寄付や会費ではありません。脱退の時は全額お返しいたします。

医療生協を体験する企画が盛りだくさん

健康まつりなどを開催します。みなさまのお越しをお待ちしています！

健康チェック、職業体験、キッチンカー、バザーなど楽しい企画があります

日時		開催事業所	
10/11	(日)	10:00～13:00	おおみや診療所・おおみやケアセンター
10/18	(日)	10:00～13:00	川口診療所・ケアセンターすこやか
10/24・25	(土・日)	10:00～16:00	埼玉西協同病院・老人保健施設さんとも・さんともホーム (所沢市民フェスティバルに出展します。会場は所沢航空記念公園)
10/25	(日)	10:00～13:00	行田協立診療所・ケアセンターさきたま
11/1	(日)	10:00～14:00	かすかべ生協診療所・ケアセンターひだまり
		10:00～15:00	熊谷生協病院・熊谷生協ケアセンター
11/3	(火・祝)	10:00～15:30	生協歯科
11/14	(土)	10:00～14:00	埼玉協同病院・ふれあい生協病院 \グランドオープン記念/ 病院内覧会を行います
		10:30～14:30	あさか虹の歯科
11/21	(土)	10:00～13:00	ケアステーションかしの木
11/22	(日)	10:00～14:00	所沢診療所・ケアセンターとこしん・桂の樹
11/29	(日)	10:00～14:00	大井協同診療所 \80周年/ ・ふじみ野ケアセンター・生協ケアセンターたかしな

問い合わせ先

事業所、または
医療生協さいたま 本部 けんこう文化部 ☎ 048-296-8291 まで。

事業所の連絡先は
8～9ページに掲載しています。

わたし時間を
楽しむ

趣味は「自転車」

柳崎支部(川口市) おおの くみこ 大野 久美子



地方で行われるサイクルロゲイニング※の大会にも参加しています。最近私だけイーバイク(電動の自転車)を選択し、ラクをしています。その土地の美味しいものを途中で食べたり、よい景色を見たりするのを楽しんでいます。

※自転車で各地に設置されたチェックポイントを制限時間内に各チームが自由に回り、獲得ポイントを競う。同時にその土地の自然や文化に触れることも楽しむサイクリングイベント。

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 下肢ストレッチ①

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

下肢のストレッチをして、痛みやケガの予防をしましょう。

太もも裏～ふくらはぎのストレッチ

- ① 椅子に座って片足を前に伸ばす。
- ② 両手でタオルを持ち、伸ばした足先にタオルを引っかける。
- ③ 伸ばす足の力は抜き、ひざをしっかりと伸ばした状態でタオルを自分の方へ引っ張り、ひざやもも裏を伸ばした状態で10秒間保持する。左右それぞれ3～5回程度行う。



もも裏が気持ちよく
伸びる程度に

痛みが生じたらすぐに中止しましょう。

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。



けんこうナビ

逆流性食道炎と

上手に付き合う方法



埼玉協同病院・ふれあい生協病院
内科 医師 木村 和俊

どのような病気？

「食後、胸が焼けるように熱い」「酸っぱいものがこみ上げる」「風邪ではないのに咳が長引く」など、こんな症状に悩まされていませんか。それは、最近幅広い世代で増えている「逆流性食道炎」のサインかもしれません。

私たちの胃と食道のつなぎ目には、食べ物が入り戻らないようフタの役割をする筋肉があります。しかし、加齢や食べ過ぎ、前かがみの姿勢などでのフタが緩むと、強い酸である胃液が食道へ逆流してしまいます。

食道には胃酸から身を守るバリアがないため、酸に触れるとただれて炎症が起き、不快な症状を引き起こすのです。

どんなときに受診した方がいいの？治療は？

「市販の胃薬を飲んでもスッキリしない」「食事がおいしくない」「夜眠れない」など、毎日の生活に少しでも支障が出ているなら、我慢せずに消化器内科や胃腸科を受診しましょう。

治療は、主に胃酸の分泌を抑える薬を飲むことから始まります。自分に合った薬を飲むことで、多くの場合、スーッと症状が楽になっていきます。

ピロリ菌と関係はあるの？

胃の不調といえば「ピロリ菌」を思い浮かべる方も多いかもしれません。実は、ピロリ菌の退治（除菌）に成功して胃が本来の元氣を取り戻すと、胃酸が正常に分泌されるようになります。その結果、一時的に逆流性食道炎の症状が出やすくなる場合があります。胃が健康になった証拠でもあるのですが、症状がつかないときは決して無理をせず、医師に相談して薬で調整してもらうのが安心です。

食事など気をつけたいことは？

薬での治療と同じくらい大切なのが生活習慣の工夫です。まず、胃の中に食べ物がある状態は逆流を引き起こしやすいため、食後2時間から3時間は横にならずに起きているよう心がけてください。

また、きついベルトや下着、そして体重の増加によるぽっこりお腹も、外から胃を強く圧迫して逆流の原因になります。お腹周りをゆったりさせ、腹八分目の食事を心がけることが大切です。脂っこいものや甘いもの、カフェインやアルコールの摂り過ぎも、胃酸を増やしたりフタの筋肉を緩めたりするので控えるにしましょう。

逆流性食道炎は、ちょっとした心がけでコントロールできる病気です。「年のせいか」「いつものこと」と諦めず、早めにお医者さんに相談して、おいしくご飯が食べられる快適な毎日を取り戻しましょう。



語り継ぎたい戦争体験



一夜で何もかもを奪った戦争

しまぎき まさえ しばやま ゆうこ
川口市・島崎 眞佐江 (92歳) (聞き書き 柴山 祐子)

家族と離れて迎えた疎開の日々

私は1934(昭和9)年2月3日に東京の亀戸で生まれました。家は質屋を営んでおり、両親、兄、姉、妹、弟の7人家族で賑やかに暮らしていました。私が生まれる3年前には満州事変、3年後に日中戦争と、日本は戦争の真っただ中へと進んでいた時代でした。幼い頃は何も知らずに過ごしていましたが、国民学校に入学し、太平洋戦争が始まると、戦争が、子どもの生活にも色濃く影を落とすようになりました。食物は配給になり、美しい物は街から消えました。

やがてB29が飛来するようになり、集団児童疎開が始まりました。対象は国

父との最後の思い出

年が明けて少し経った頃、父が面会に来てくれました。私は嬉しくて、一生懸命いろいろな話をしました。お正月、地元の人々が各家庭に私たちを招き、お餅をついてご馳走してくださったことを話すと、父はお礼を言いに行ってくれました。それが、家族との最後の思い出です。

その2ヵ月後、3月10日の夜中に、東京大空襲が起こって、私の家も家族もすべて焼けてしまいました。骨も残っていません。私は大きなショックを受け、同じような境遇の子どもたちと、秋頃まで天童で過ごしました。

ある日友だちが、「お父さんが来たよ」と言うので、急いで行ってみると、

失った命を胸に、平和を願う

やがてご縁があり、4年生のときの担任の先生の弟と結婚し、3人の息子にも恵まれました。夫は7年前に亡くなりましたが、優しい人でした。苦労を共にした昔の友とは、今でも親交があります。

長い戦後を生きてきて思うのは、死んだ私の家族にも他の何百万の人にもそれぞれ、悲喜交々の長い人生が、つなぐ命があったということです。それを一夜にして奪った戦争だけは、二度と起こしてはなりません。



将棋のまちとして知られる、現在の天童温泉の風景(写真：山形県公式観光サイト)

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おめ	04-2942-3202
所沢市中富 1622	さんとおめホーム	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

診療所の庭掃除に参加しました

先日、おおみや診療所の庭掃除「グリーンアップウォーキング」に参加しました。当日は10名のスタッフと一緒に清掃作業をして、終了後は庭が見違えるほどきれいになりました。自分自身も心が和みました。

さいたま市・川部孝(60代)

父のせん妄にシヨック

父が入院して、1カ月以上たちました。毎日電話をして、毎週末お見舞いに行ってますが、先日せん妄の症状が！シヨックでした。知恵の輪やルービックキューブを持って行って、できるだけ話を聞いていますが、心配な毎日です。

羽生市・みちよんぐ(60代)



久喜市・ウサギ(60代)



川口市・柴原 節子

健康麻雀で元気に！

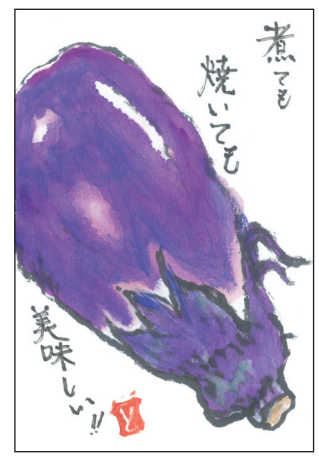
和光市では健康麻雀が盛んで、お世話になっているグループでは3卓に12名が集まります。腰が痛い、足が痛いと言った声もありませんが、麻雀が始まると「ロン！」「当たり」と元気な声が聞こえます。体の健康、心の健康、頭の健康をモットーに長く続けていきたいと思っています。

和光市・富澤 秀雄

初めての子ども食堂

先日、夫と2人で「こみつキッチン」に参加。おいしいカレーとカラ揚げをいただきました。みなさんと楽しくおしゃべりして、いしさもアップです。そしておどろいたのは、ボランティアのみなさんの多さです。17歳からおとしよりまで！頼もしかったです。

川口市・上野 美佐子(70代)



川口市・若林 敬子(80代)



川口市・尾上 朋子

インフォ & ニュース

原水禁に参加しました

8月4日～6日、原水爆禁止世界大会(広島)へ組合員5名、職員16名の計21名で参加しました。参加者からは「二度と戦争をおこさせないためには、国境を越えてつながりを途絶えさせず、未来へつないでいくことは必要不可欠」「戦争の当事国であっても反戦の意思を持つ人はたくさんおり、大きな流れのひとつであることを実感しました」「核兵器と人類は共存できないという外国の人たちのスピーチに強く共感しました」との感想がありました。

核兵器のない世界の実現に向けて、被爆者の証言や国内外からの報告を通して学びを深めることができました。



市民公開講座 埼玉協同病院・ふれあい生協病院

申し込み不要
参加費無料

会場は、ふれあい生協病院大会議室です。東浦和駅から病院バスがあります。

「大腸がん」

日時 10月17日(土) 10:00～11:30
講師 埼玉協同病院院長 医師 忍 哲也

「耳と認知症」

日時 11月21日(土) 10:00～11:30
講師 埼玉協同・ふれあい生協病院 耳鼻咽喉科部長 医師 堤内 亮博



問い合わせ・申し込み先
ふれあい生協病院 健康まちづくり課
☎048-296-8180

第62回埼玉県消費者大会に参加しませんか

先着順
定員あり

日時 10月29日(木) 13:30～15:30
会場 埼玉県庁第三庁舎4階講堂(浦和駅西口徒歩12分、またはバス県庁前下車)

記念講演 「明日の幸せにつながるくらしかた」
講師 荻原 博子さん(経済ジャーナリスト)

申込締切は10月15日(木)まで。
※先着順のため参加できない場合もあります。ご了承ください。



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
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

●締切日:10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～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 食べるときの方向が決まっている 巻寿司
- 5 針とコンビ
- 6 異人さんと女の子。この子がはいていた
- 9 「私は」と出される小さな紙は
- 10 着る物。スポーツ○○○
- 11 「小夜」と書いて○○と読む
- 12 昼が一番短い日
- 14 「下」の反対は
- 16 ○○がネギをしょってくる
- 17 「太陽」は英語で

タテのカギ

- 2 日本で一番面積の広い都道府県は
- 3 カラオケで使います
- 4 七五三、長い袋の中味は
- 6 傘の出番です
- 7 ○○○頭、○○ころ、○○段
- 8 社員が入入りする○○○門
- 12 一年に一つ増える○○の数
- 13 そのときの値段
- 15 魚釣りには○○が必要

1	2		3		4
				A	
					5
6		7		D	
9					10
12		13			15
		16			
					B

答え A B C D E F

パズル作成/川口市・桜井 武

9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!

「共に生きる」

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7・8月号の正解者は、326人(応募者は334人)でした。当選者は次の方々です。
川口市: 青木由希夫、岡田恵美子、上村裕子、高久田邦子、登坂昇/川越市: 岩本重彦/久喜市: 鈴木賀雄/熊谷市: 大沢裕子、吉永裕亮/さいたま市: 風間元子、川満昌美、川本正章、樋口克子/秩父市: 根岸朋代/所沢市: 牧裕子、吉田文枝/戸田市: 長畑郁子/ふじみ野市: 田辺洋子/東松山市: 篠田博/杉戸町: 芝口加世



すこしお

鮭の香味ドレッシングかけ

1人分/217kcal 塩分0.4g 調理時間🕒/20分程度

担当/熊谷生協病院 管理栄養士 松本 紀美子

材料(1人分)

- ・生鮭……………1切れ(70g)
- ・こしょう……………少々
- ・小麦粉……………5g
- ・油……………5g
- ・みょうが……………10g (1/2個)
- ・長ねぎ……………15g
- ・おいししょうが……………1.5g
- ・酢……………5g
- ・しょうゆ……………3g (小さじ1/2)
- ・砂糖……………0.7g (約小さじ1/4)
- ・ごま油……………1g (小さじ1/4)
- ・かいわれ大根……………10g

<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。

- ・しょうゆ(3gあたり)……………0.4g



ポイント

香味野菜(みょうが・長ねぎ・おいししょうが)の香りで薄味でもおいしく食べられます。

作り方

- ①鮭の両面にこしょう少々を振り、小麦粉をまぶす(まぶした後、余分な粉をはたいて落とす)。
- ②フライパンに油をひき熱して、①を入れ、中に火が通るまで両面を焼く。
- ③みょうが・長ねぎは粗みじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
- ④皿に焼き上がった鮭を盛り付け③をかける。根を取ってさっと洗って水気を切ったかいわれ大根を上のにせる。

組織の現況(7月末現在)

組合員数……………	238,891人	当月の加入者数……………	808人
班数……………	932班	出資金総額……………	63億7,637万円
1人当たり平均出資金額……………	26,691円		
「けんこうと平和」配付者数……………	7,960人		
「けんこうと平和」配付部数……………	120,013部		

11月号特集は「埼玉協同病院グランドオープン」がテーマです。

編集雑感

今年の夏は熊本地震、千葉の大雨、関東の深夜の地震など立て続けに異変が起きました。まるで、地球が怒っているのでは?と思うほど。そこで「けんこうと平和」7・8月合併号を再読。「健康を守るためには地球が健全であることが必要」と。私にできることは?(広報委員 池田)

けんこうと平和

No.411 2026年10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