一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

医療生協さいたま

けんこうと平和

2026
No.412
11

特集

医療生協さいたまのセンター病院

埼玉協同病院 グランドオープン！

— 2026.11.24 GRAND OPEN —



つながりが育つ年
2026
医療生協さいたま

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



ニホニウム記念碑（和光市）

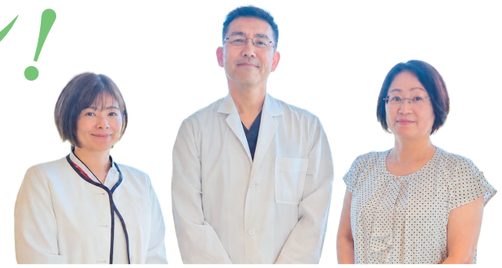
ニホニウムは、市内にある理化学研究所が世界で初めて合成に成功した元素で、新元素の認定を経て、同研究所が命名しました。ニホニウムの寿命は、わずか0.002秒。日本の科学史に刻まれる大きな快挙です。この世界的な偉業を記念してモニュメントが設置され、和光市駅前からニホニウム通りが続いています。

場所　和光市丸山台２丁目30（ニホニウム通り）
交通　東京メトロ・東武東上線「和光市駅」南口より徒歩約5分

医療生協さいたまのセンター病院

埼玉協同病院 グランドオープン!

建設計画を開始して約５年。
いよいよ11月24日にグランドオープンを迎える
埼玉協同病院について、院長、看護部長、事務長に
話を伺いました。



岡田（おかだ） 看護部長　忍（しのび） 院長　貞弘（さだひろ） 事務長

急性期を支える埼玉協同病院 在宅を支えるふれあい生協病院

事務長　今回のリニューアルでは、施設の老朽化の解消と同時に、今後どのような医療活動を展開していくか、基本的な構想から考えました。埼玉協同病院では、手術をはじめ、専門的な治療や検査を必要とする方などの診療・治療を行っています。隣接するふれあい生協病院では、外来通院や、治療を終えてご自宅に帰る前に利用できる地域包括ケア病棟、訪問診療、健康診断を担い、家での生活を支えます。これは、救急などは大きな病院へ、軽い症状や慢性疾患の外来は診療所やクリニックへという、国が推進してきた政策の影響を受けています。

院長　紹介状を持ってこられる患者さんは埼玉協同病院、ちょっと気になることがあったときに受診できる病院はふれあい生協病院と、外来機能を２つに分けています。

事務長　埼玉協同病院の強みでもある内視鏡設備も充実しました。

院長　消化器系の病気では緊急な処置が必要なこともあり、ER（救急室）からすぐに内視鏡室へ行けるようにしました。放射線関係の検査室とも隣になり、消化器の緊急処置が一つの場所で完結できるようになっています。

看護部長　急性期病院として、救急車５０００台を受け入れて拡充し、年間救急車５０００台を受け入れていきたいと思っています。

院長　先日、救急医療体制の整備・充実に貢献した医療機関として、埼玉県知事表彰「救急医療功労医療機関」を受賞しました。急性期の病院としての機能を果たすことで、県内全域の組合員さんからの期待に応えたいと思います。手術が必要なときなどは埼玉協同病院で診て、治療が終わったらかかりつけの診療所や、ふれあい生協病院に診療を引き継いでいくので、頼りにしてもらいたいです。

医療生協さいたまのセンター病院として

院長　また埼玉協同病院は医師をはじめ、医療職の教育・育成を行う病院として大きな役割を担っています。「地域の医療需要に応えられる、医師や医療者を育てる」という当生協の理念に基づき育み合った職員が、医療生協さいたまの各事業所で活躍できることをすすめていきます。

看護部長　看護部では「看護育成課」を設置し、看護職員の育成に力を入れています。質の高いケアを安定して提供し、患者さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう支援しています。

院長　職員の中には、医療安全管理を専門とするゼネラルリスクマネジャー（ＧＲＭ）や、感染症対策を専門とする医師（ＩＣＤ）や看護師（ＩＣＮ）などがいます。ＩＣＤ／ＩＣＮは、コロナ禍では医療生協さいたま内の病院や診療所、介護事業所の職員に教育や指導を行い、必要な情報を発信してきました。

事務長　病院のリニューアルがコロナ禍と重なり、新興感染症をどのように受け入れていくか、設備面も時間をかけて検討しました。

医療生協の病院として地域に貢献していきたい

事務長　リニューアルに向けては、何度も組合員さんたちとも話し合ってきました。建設会社からは、「組合員さんと職員が一緒になって意見を出し合うケースは初めて」と言われました。病院としても利用者としての意見を出していただけるのはとてもありがたいこと、すごく勉強になりました。

今後も医療機能を高め、急性期病院としての存在感を高めることで、埼玉県に欠かせない病院をめざします。あわせて、医療生協さいたま全体の医療・介護の質を高め、安定した経営基盤をつくります。

看護部長　埼玉協同病院には、専門分野に長け（た）た特定看護師・認定看護師※2が複数人います。地域の学習会の講師としても、希望に沿った内容で学べるよう貢献したいです。

院長　遠い方にも利用してもらえるように、これからも検討や配慮をしていきたいと考えています。生協の病院として、どのような方にも安心して来ていただけるようにしています。経済的に困っている方や、どちらの病院に行くのか迷うときは、医療福祉相談室にご相談ください。

無差別平等の医療介護を実践できるよう、組合員さんとともにつくりあげていきたいと思います。

差額ベッド代のない病院です

差額ベッド代は、入院時に個室など特別な病室を利用するときの料金で、全額自己負担（健康保険適用外）です。
いのちには差がない、無差別・平等の理念をもとに、差額ベッド代はいただきません。

※１　特定看護師＝特定行為に係る看護師の研修制度を終えた看護師。
研修を終え医師の包括指示（手順書）により一定の診療の補助（特定行為）ができる看護師。
※２　特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有し、実施・指導・相談を行う看護師。

診療科

埼玉協同病院

全科予約制／紹介状が必要※
整形外科、外科、消化器内科、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、脳神経外科、乳腺外科、麻酔科・ペインクリニック、血液内科、緩和ケア内科、産婦人科、精神科　ほか
※紹介状がない場合、初診時の選定療養費7,700円（税込）をご負担いただきます（対象外の場合あり）。

ふれあい生協病院

内科、整形外科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、婦人科、小児科、脳神経外科、健診後外来

外来診療は、埼玉協同病院とふれあい生協病院に分かれています。

予約・問い合わせ　0570-047-489（ナビダイヤル）

1 紹介状をお持ちの方　2 健診の予約・問い合わせ
3 埼玉協同病院の予約　4 ふれあい生協病院の予約

休診日
第２・４土曜日、日曜日、祝日
埼玉協同病院は時間外・休診日も24時間救急対応しています。

わたし時間を楽しむ

大根、ビールで漬けてます

みむろ支部（さいたま市）　阿部（あべ） 富美子（とみこ）

10年以上前に友達に教えてもらった「大根のビール漬け」がおいしくて、この季節になると必ず作っています。

今年１月にみむろ支部で料理教室がありました。このときのメインは野菜たっぷりの酒かす汁。その付け合わせに「大根のビール漬け」も食べてもらいました。





塩分を少なめにアレンジしました

大根のビール漬け

- 大根……1本（1kgぐらい）
- ビール……100～150cc
- 酢……50～60cc
- ざらめ……100g
- 塩……30g
- 粉からし…5～10g



ジッパー袋

①大根は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
　大きめに切るのがおすすめ。
②すべて混ぜ合わせて、ジッパー袋に入れた大根にかける。
③空気を抜くようにして袋を締める。
　冷蔵庫に保存して、５～７日から食べ頃。

ビール漬けはなぜおいしいの？

麦由来の糖類、アミノ酸などで、味にコクとうま味が出るためです。

ノンアルでもいいの？

ノンアルでも麦の風味や苦味、甘みは利用できます。独特のコクは、ビールのほうが上です。



※長期保存には向かないので早めに食べるようにしましょう。
※子どもや車を運転する人はNG。

簡単 エクササイズ 下肢ストレッチ②

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（みどりかわ） 昭司（しょうじ）

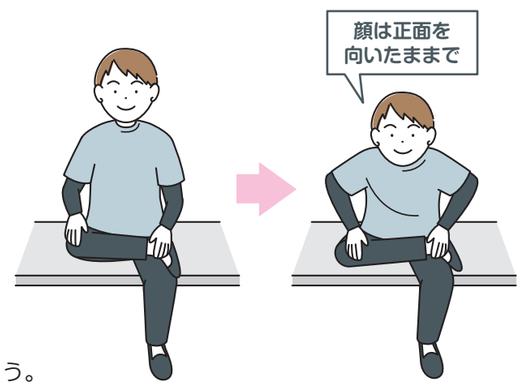
下肢のストレッチをして、痛みやケガの予防をしましょう。

お尻（大殿筋（だいでんきん）・梨状筋（りじょうきん））のストレッチ

❶ 椅子に座って片足を組むように太ももの上に乗せる。片方の手はひざ上、もう片方は足首に置く。

❷ ひざに置いてある手で上からゆっくり押し、股関節を広げるようにする。

❸ 顔は正面を向いたまま、背中は丸まらないようにゆっくり上半身を前に倒し、お尻の筋肉が気持ちよく伸びたところで10秒間保持する。左右それぞれ３～５回程度行う。



痛みが生じたらすぐに中止しましょう。
ひざ・股関節の疾患をお持ちの方は、行わないようにしましょう。

つながる笑顔

地域みんなで支え合う関係に 居場所サロン「ひよこ」〈深谷市・深谷東（ふかやひがし）支部〉

地域の拠点としての居場所

支部では、以前から深谷生協訪問看護ステーション（以下、深谷訪看）の職員と一緒に体操サークルや健康チェックなどを行っており、地域の人たちが気軽に集まれる居場所をつくりたいと考えていました。2025年12月、深谷訪看の移転に伴い空いた部屋を活用し、居場所サロン「ひよこ」を開設しました。

居場所がほしかったのは深谷訪看も同じで、地域の団体とイベント活動を行うなかで「生協を知らせるための場所がほしい」と考えていました。

現在は、支部の組合員と職員が一緒に「ひよこ」の運営会議を開き、よりよい居場所づくりを考えています。

職員も一緒に活動するからこそ

「ひよこ」では、着物リメイクや健康マージャンなど９つの支部のサークルが活動し、利用者が100人を超える月もあります。サークルには深谷訪看の職員も参加します。

社会福祉協議会の広報により参加者が増え、組合員の加入にもつながっています。「ひよこから、にわとりに成長できるようにしていきたいね」と、組合員と職員が支え合いながら運営しています。

お茶とお菓子で楽しくおしゃべりするお茶会など定期的な企画も増えてきました

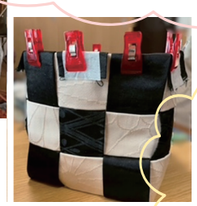




健康マージャンでは初めての方の参加が増えています



組合員、深谷訪看の利用者・職員が参加する着物リメイクのサークル



着物からバッグや洋服などを作っています

ひろがる地域のつながり

居場所ができたことで活動が定着し、他団体との連携も広がりました。「映画を観る会」や「深谷市民平和のつどい」「コープみらい深谷ママフェスタ」の健康チェックなどにも関わっています。子育て世代の若い人たちからは「骨密度測定は初めて」と好評です。

多世代が集まれる企画を考え、地域のみなさんに知っていただく機会を増やし、次の世代の活動へつないでいきたいと考えています。



支部の組合員、深谷訪看の職員、まちづくりコーディネーター（MC）の職員、取材に伺った広報委員で記念撮影



生協10の基本ケアの実践

「投票したい」を叶える
——Aさんの思いをつなぐ

ふじみ野ケアセンター

「生協10の基本ケア」の1つに**夢中になれることをする**があります。看護小規模多機能型居宅介護（看多機）の利用者Aさんが投票所での投票を通して、このことを実現できたエピソードを紹介します。

「投票したい」という願いを叶えるために

99歳のAさんは昔から投票に行くことを大切にし、3～4年前までは自分の足で投票所に行っていました。地元での選挙が近づき、Aさんに「投票に行きたいですか？」と尋ねたところ、「行く」と力強い返事がありました。Aさんはなんとか自分の力で歩くことができました。

Aさんの「投票権」と「投票したい」という意思を叶えるため、息子さんと職員でサポートすることにしました。

自分の手で一票を投じた喜び

当日は雨上がりで足元が濡れており、投票所の入口前に車を停めました。息子さんと職員が付き添い、普段は歩かないような長い距離のスロープがありましたがしっかりと歩きました。

受付では名前と年齢をお伝えし、ゆっくりと歩行器を押しながら進みました。Aさんは投票用紙に候補者の名前を書き、投票箱に入れることを、自分の手で2回できました。投票箱に入れた瞬間、投票所の職員やそばにいた方々から自然と拍手が湧き起こりました。本人もうれしそうな表情を浮かべ、息子さんもにこにこしながらその場が温かい雰囲気に包まれました。

その日、Aさんは疲労感とともに、よく休まれたようでした。そこには、何ごとにも代えがたい「達成感」があったように思います。息子さんも職員も同じような気持ちでした。

「うれしい」がつながるケアの力

夢中になって取り組み、実現できることで、「うれしい」気持ちが生まれて次の意欲へつながります。そして、私たち職員にとっても喜びになります。利用者さん、ご家族、職員の「うれしい」の連鎖は、暮らしを支える力になると実感しました。





Aさんはこの夏、100歳になりました。大好きなプロ野球チームのユニホームを着て、ご家族にも来てもらい、みんなでお祝いしました。

看護小規模多機能型居宅介護とは

「通い（デイサービス）」「泊まり（ショートステイ）」「訪問看護」「訪問介護」の4つのサービスを一体化して、利用者一人ひとりに合わせて柔軟な支援ができる介護保険サービスです。月額の固定した利用料で、自由に組み合わせてサービスを利用できます。

医療生協さいたまには4事業所あります。8～9ページをご覧ください。

困っている方に伝えたい

けんこうナビ

子育て相談①
子どものイヤ！に疲れてしまったとき



2歳半になる子どもがいます。気に入らないことがあると泣き叫び、何を言っても動かなくなってしまいます。朝の保育園に連れて行くのも、仕事から帰って寝かせるのも、毎日疲れてしまいます。今だけと思うのですが、私も泣きたくなります。

埼玉協同病院 つくし保育所※
保育士 丸岡（まるおか） 京子（きょうこ）

毎日の子育て、本当にお疲れさまです。この頃の子育ては思い通りにいかないことの連続で、大人も疲れてしまいますよね。身体の成長は目にみえますが、心の成長は目にみえないので「このまま、わがままになったらどうしよう」と不安になることもあるでしょう。

このようなお子さんの行動は一見、困った行動にみえますが、発達の面からみると心が順調に育っている証拠で、実は喜ばしいことなのです。

1歳半頃になると自我が芽生え、「自分で決めたい！」「これはイヤ！」と自分の意志や要求を持つようになり、強く主張するようになります。親なら受け止めてくれるという安心感があるので、自分の気持ちを素直に出せるのです。

いやいや期は「人生で初めての人との真剣な交渉」とも言われています。自分の思いを伝え、大人とのやり取りを重ねながら、社会性や自律心が育まれていきます。

行動を制限されたり、命令形で言われたりすると、反発が強まる傾向があります。「○○しよう！」と一緒にやるような伝え方をしたり、「いやだよね」「○○したかったんだね」と子どもの気持ちを言葉にして受け止めてあげましょう。また「赤い靴と緑の靴どっちにする？」と自分で選べる場面をつくったり、「これが終わったら保育園へ行こうね」など次の予定を前もって伝えると、気持ちの切り替えがしやすくなります。子どもは大人より切り替えに時間がかかるので、少し待つ余裕も大切です。

子どもも保育園、幼稚園で一日がんばっています。疲れてダダをこねて、甘えたい日もあります。大人も同じですよね。休日には家のことは手抜きして、一緒にゆったり過ごすことで、子どもは心が満たされ落ち着いてきます。親も、子どもと離れて少しでも一人の時間を持てるといいですよね。

いやいや期は子どもが自立へ向かう大切な通過点です。今は大変ですが必ず終わりが来ます。焦らずお子さんの成長を信じて、温かく見守っていけるといいですね。



11ページ「インフォ＆ニュース」に、「子育てこうざ」のお知らせがあります。

※つくし保育所は埼玉協同病院に隣接し、職員が利用する保育所です。

語り継ぎたい戦争体験

へいわノート No.177

戦争が奪ったもの、母が守ったもの<前編>

さいたま市・横山 清次(84歳) / 提供:川口市・横山 美苗子(義娘)



フィリピン・バギオで築いた幸せな暮らし

昭和初期、私(清次)の母はフィリピン・ルソン島のバギオ※1の地に渡った。農業開拓民として先に移住していた私の父のもとへ嫁ぐために。親同士が決めた結婚だったが2人の子どもにも恵まれ、豊かで幸せな生活だった。母の実家は当時大変厳しい生活を強いられていたので、たくさんいる母の兄弟一人、弟を呼び寄せて農業を手伝ってもらった。


1935年頃フィリピンのバギオにて。清次さんの両親が結婚をしたとき

やがて、戦争が始まりそうな不穏な空気が流れ始め、バギオでの生活は一変した。そして、母の弟に赤紙が来た。一方、父は幼い頃のケガが理由で徴兵検査に不合格となり、徴兵を免れた。父はバギオに残り、戦争が終わったら再び家族と暮らすために、土地や家を守ろうとした。

バギオを離れ、命がけの帰国

1941(昭和16)年、私を身ごもっていた母は、身の回りの荷物をまとめ2人の子どもとともに急遽、日本へ帰国することを決めた。30日間、つらい船酔いの旅に耐えた末に日本の港に着くと、時計、現金、そしてフィリピンの通貨、ペソが没収された。戦後、日本軍からお金が返還されたときには、それらはもはや紙くず同然になっていた。そして、銀の着物を着た帰国の兵士。一生忘れられない光景だった。

娘に付けられた男の名前

母は山梨県の父の実家に身を寄せ、私はそこで1942(昭和17)年に生まれた。2人の姉の下に生まれた私は女の子。男の子を望んでいた厳しい祖父は、私に男の名前を付けた。母は反論すらできず、ただ涙するだけだった。

戦禍の中で守り抜いた生活

産後、動けるようになった母は家を借り、母子4人の生活を始めた。だが、それは苦しい生活だった。公共の風呂の床は虱(しらみ)※2だらけで、母は梳櫛(すきぐし)で子どもたちの虱を取り、栄養不足で目が悪くなっても医者に行くことはできなかった。

空襲警報が鳴ると避難の準備をし、姉たちは近所の人に託され、母と私は裏の畑に毛布1枚持って逃げた。B29が落とした爆弾で、甲府の夜空が赤く染まった光景を今も朧(おぼろ)げに覚えている。


1942年日本にて。母と3姉妹。抱っこされているのが清次さん

(つづく)

※1 ルソン島にある高原都市。戦前には多くの日本人が農業などの仕事のために移り住んでいた。
※2 人の髪や衣服について血を吸う小さな虫。戦時中は衛生状態が悪く、多くの人が悩まされた。

暮らしのなかの 憲法 NO.78

憲法の理念を次の世代へ「9条の碑」建立に向けて

今年11月、日本国憲法は公布から80年を迎えます。戦争の惨禍を経験した人びとの「二度と同じ過ちを繰り返さない」という強い願いから生まれた憲法は、私たちの暮らしのすみずみに息づいています。

平和であること、自由に意見を述べられること、誰もが人として尊重されること――これらは当たり前のように思えますが、憲法があってこそ守られてきた大切な土台です。

とりわけ憲法9条は、戦争をしないと誓い、武力によらない平和の道を選び続ける決意を示しています。国際情勢が不安定さを増し、軍備拡張の動きが強まる今だからこそ、9条の価値はより鮮明に浮かび上がります。平和は医療・介護・子育て・福祉など、私たちの生活を支える基盤そのものです。戦争になれば、真っ先に壊れるのは暮らしであり、いのちです。憲法が守ってきた平和な時間が、私たちの健康と生活を支えてきたことを改めて見つめ直したいと思います。

こうした思いを形にするため、医生協さいたまでは「9条の碑」の建立取り組んでいます。争いではなく対話を、排除ではなく包摂(ほうせつ)を、分断ではなく共生を選ぶ社会の象徴としての9の碑、そこに刻む9条の言葉を未来へ向けたメッセージとして、多くの人心に届けたいと考えています。

建立には費用が必要であり、現在募金へのご協力をお願いしています。平和を願う気持ちを、碑というかたちに託す取り組みです。

憲法公布80年の節目に、9条の理念を次の世代へ手渡すため、募金へのご協力をお願いいたします。

憲法 第9条

〔戦争の放棄、戦力及び交戦権の否認〕

①日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

②前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。



「9条の碑」募金の問い合わせ先

☎048-296-4768

(本部 健康まちづくり推進課)

憲法が育んできた
平和のぬくもりを受け止め、
誰もが安心して立ち寄れる
「ひらかれた場」をめざした
デザインを検討中です



本部 健康まちづくり推進課
髙橋(たかはし) 卓哉(たくや)

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

※ピンク色の介護事務所が看多機を行っています(6ページ参照)。

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め**	04-2942-3202
所沢市中富 1622	**さんとめホーム**	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

兄の最期から考えたこと

人生の最期における医療。昨年独居の兄が救急搬送され、13日間の入院後に亡くなりました。温暖化のせいでしょうか？4つも。浅黄色でカラーの花によく似ています。

久喜市・清野（きよの） 芳子（よしこ）（80代）



十数年に一度花を咲かせるという里芋の花が咲きました。温暖化のせいでしょうか？4つも。浅黄色でカラーの花によく似ています。

久喜市・清野（きよの） 芳子（よしこ）（80代）

応援する姿に元気をもらって

久しぶりにサッカー場へ応援に行き、選手たちの奮闘を楽しみました。年配のご夫婦も赤いユニフォームを着て元気に駅からスタジアムまで歩いてました。私たちも、健康への努力をしていつまでもスタジアムへ行けるようにしなくっちゃと刺激を受けました。

所沢市・テッコ

いとこ会で温泉へ

今月末に日光湯元温泉でいとこ会があります。年の近い5組の夫婦が集い食べて、飲んで、おしゃべりで楽しい時間を過ごしてきます。

春日部市・てるてるじいさん（70代）

> 大砲で
> 民の飢餓など 救え無い
>
> 熊谷市・やまびこ（80代）

兄の最期から考えたこと

人生の最期における医療。昨年独居の兄が救急搬送され、13日間の入院後に亡くなりました。家族は他県に住む妹と私だけ。気道切開するか、人工呼吸器はつけるのか、毎日病院で決断を求められて苦労しました。亡くなった後も、生前契約していたさまざまな解約に追われました。私も最終段階の自分の考えを家族に話しておかなくては、と思いました。

春日部市・ヤスミン（70代）

90歳、「けんこうと平和」を配付

6月に90歳を迎えました。隣近所の若い人たちに囲まれ、楽しく生活しております。そして、「けんこうと平和」の仕分けの手伝い、配付もしています。夏は朝の涼しい風を受け、冬は暖かい日射（ひざ）しを浴びて。いつまで続けられるかな？

長瀞町・塩谷（しおのや） 俊子（としこ）（90代）

懐かしいなまずの記憶

地震が来る前になまずが暴れる。子どもの頃の記憶ですが、自然界でなまずを見たのは2～3回。9月号の表紙を見て懐かしくなりました。

川口市・河津（かわづ） 哲寛（てつひろ）（70代）



秩父市・
加藤（かとう） 好江（よしえ）（70代）

待ったなしの気候危機

ネパールの氷河崩落による大災害、驚くとともに恐怖を覚えました。気候危機に対して今、世界中で取り組まなければ地球は大変なことになるに違いありません。戦争などしている場合ではありません。

さいたま市・ゆっこ（70代）

私も歩きたい山手線

9月号の八潮支部の山手線一周の記事を読み、私も参加したいと思いました。電車に乗り、気になった駅で降りてまた何駅かを歩いて、という旅を経験したくなりました。気の合う仲間なら楽しいですよね。

行田市・ヒーコ（70代）



川口市・
中野（なかの） 正好（まさよし）（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います！

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

郵送 〒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：11月末日消印有効

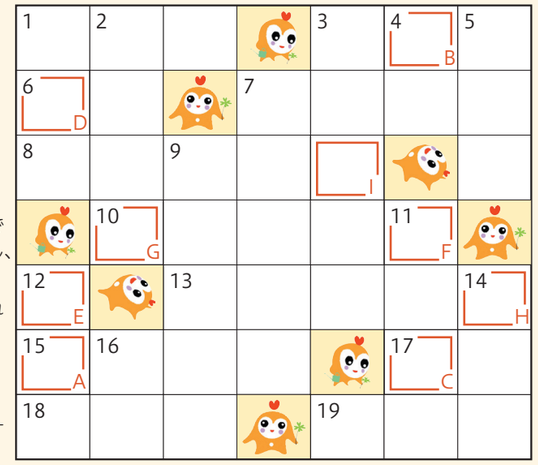
※いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがあります。また、ご本人への確認なく掲載させていただきますので、ご了承ください。本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。原稿などは原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。
※へいわノートに掲載された方は、冊子「へいわノート」発行時にも掲載させていただきます。
※個人情報の取り扱いについて…投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所（自治体名）と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするために使う場合があります。電話番号はお問い合わせの際に利用します。

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～I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 考え・態度・動作がまっすぐなこと
3 自分の物には自分のこれを付けて
6 図と絵。また単に、絵
7 草津節のかけ声
8 物事の名前、呼び名
10 だんご３〇〇〇〇
13 政令指定都市で、住民のすぐ近くで生活のサポート（住民票、引っ越し、福祉、健康など）を行う市役所の分身
15 2024年金沢駅～敦賀駅が延伸された新幹線は
17 浪費、不要
18 胃の粘膜を守ります
19 茨城県が26年連続で生産量日本一です



答え A[ ] B[ ] C[ ] D[ ] E[ ] F[ ] G[ ] H[ ] I[ ]

パズル作成/
新座市・山田 四郎

タテのカギ

1 「福来雀」などと書かれ、豊作、家内安全、繁栄をもたらす縁起のよい鳥とされています
2 長寿
3 要求を聞き入れること、引き受けること
4 野球のベース
5 教え導くこと、教授、指導
7 ジャンプ、飛躍、跳ねる
9 山野に苗木を植えて森林を育成する作業
11 古墳の内部につくられた、石材（板石や積み石）で構成された遺体や棺を安置する墓室のこと
12 その家に代々受け継がれてきた宝物や貴重な品
14 雑談。ちなみに…
16 この実は杏仁豆腐によくのっています

10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	E	F
キ	ン	モ	ク	セ	イ

「金木犀」



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9月号の正解者は、329人（応募者は335人）でした。当選者は次の方々です。
春日部市：堀勇雄／川口市：岸田雅仁、斎藤豊子、佐々啓、野村勝則、宮川文子／川越市：中島美奈子／北本市：向山正子／行田市：片柳安正、横須賀房子／熊谷市：北爪由加里、森尻映子／さいたま市：五十嵐勝則、高橋美智子、別所征洋／所沢市：深澤満／蓮田市：木村由利子／ふじみ野市：川端信、佐藤幸子、ルベル庸子

インフォ & ニュース

＼ひろげよう・つながろう月間／
スタートアップ集会を開催しました

9月8日、10会場に約260人の組合員・職員が参加し、スタートアップ集会を開催。地域や病院などで日頃どのように加入を呼びかけているかなどについて、みんなで交流しました。



居場所サロン「ひよこ」の運営に携わる組合員・職員。トークセッションを行いました

10・11月は、生協を強く大きくするため全国の生協で、組合員と職員が一緒になって取り組む期間です。健康づくりとつながりづくりを通して新しい仲間と、出資によって支えてくれる組合員を増やします。

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
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

「子育てこうざ」参加しませんか？

参加費500円
先着 各10名

日時 ①11月26日（木） 15：00 ～ 16：00
離乳食＆アレルギーのお話（4ヵ月～）
②2027年1月28日（木） 15：00 ～ 16：00
ふれあい遊び・はみがき（1歳～）
会場 老人保健施設みぬま みぬまひろば
問い合わせ先
ふれあい生協病院 小児科外来13 ～ 17時
☎0570-00-4771

申し込みはこちら



「けんこうと平和」配付ボランティア募集

HELP

広報誌「けんこうと平和」は組合員による手配りでお届けしています。しかし、配付してくださる方が高齢化などで年々減少しており、多くの組合員のみなさまへお届けすることが難しくなっています。
配付先は、お近くの組合員のご自宅です。10部でも20部でも、ご協力いただける方は、ご連絡ください。
問い合わせ先
最寄りの病院・診療所のまちづくりコーディネーター（MC）または、本部 けんこう文化部（☎048-296-9104）まで。



忙しいときの
時短メニュー!

桜えびと塩昆布の混ぜご飯

塩と上手におつきあい
すこしお

1人分／170kcal　塩分0.3g　調理時間／3分程度

担当／埼玉西協同病院 管理栄養士 志和（しわ） 千恵（ちえ）

材料（2人分）

- ご飯……200g
- 大葉……2枚
- A
  - 桜えび（干）……2g
  - 塩昆布……2g
  - 白いりごま……小さじ1
  - もみのり……0.6g

＜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。

- 塩昆布（2gあたり）……0.3g

作り方

①温かいご飯にAを入れる。

②①に千切りにした大葉を加え、混ぜて完成。



ポイント　塩昆布はうまみ成分のグルタミン酸を含んでいるため、おいしく食べられます。冷蔵庫に入れると湿気により味が落ちるため常温保存がおすすめです。

組織の現況（8月末現在）

組合員数…… 239,361人	当月の加入者数……633人
班数…… 918班	出資金総額…63億7,786万円
1人当たり平均出資金額……26,645円	
「けんこうと平和」配付者数…… 7,959人	
「けんこうと平和」配付部数……120,082部	

12月号特集は「矯正歯科」がテーマです。

編集雑感

今年もあと2ヵ月足らずとなりました。今年の目標はどのくらい達成できましたか？秋の紅葉シーズン。散歩しながら振り返ってみるのもいいのではないでしょうか。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろ浮かびますね。さぁ～みなさんはどの秋を満喫しますか？

（広報委員　大森）

けんこうと平和
No.412 2026年11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

バックナンバーも見られます▶

＼ホームページ／　＼Facebook／

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