

# 川崎医療生協

## 12月号



発行所 川崎医療生活協同組合 〒210-0804川崎市川崎区藤崎4-21-2 発行責任者 星野俊平  
定価 1部10円 82円 (購読代金は出資金に含まれています) TEL.044-270-5881

### 川崎医療生協の現状

—(10月末)—

組合員 42,245人  
出資金 1,563,464,500円

川崎医療生協では一世帯5万円以上の出資金をめざしています。

**〈材料〉1人前**  
鶏肉 50g チキンコンソメ大さじ1  
(豚・白身の魚でも可) レタス 50~100g  
水 300cc トマト 1/4個  
春雨 50g オリーブオイル 少々  
牛乳(豆乳) 300cc 黒コショウ 少々

**〈作り方〉**  
①鍋に水と鶏肉を入れて沸騰させる  
②沸騰したら弱火にしてあくを取る  
③鍋に春雨を入れる  
④弱火で2分間ゆでる  
⑤牛乳(豆乳)を入れて、チキンコンソメを入れて強火にする  
⑥沸騰したらレタスを入れる  
⑦しんなりしたら器に盛り付ける  
⑧生のトマトをのせ、オリーブオイル、黒コショウをかける

**ポイント** レタスや鶏肉以外にも、冷蔵庫に残った野菜や豚肉、白身の魚でもOK。ヘルシーで、見た目もカワイイ。

**ポイント** ゴーヤチャンプルーやとうふチャンプルーも基本は同じ。ゴーヤチャンプルーなら卵でとじる、とうふチャンプルーならもやしとキャベツを追加する。味付けは一緒なので簡単にアレンジできます。

**〈材料〉1人前**  
そうめん 2束(100g)  
玉ねぎ 半玉  
スパム(あれば) 1切れ  
シーチキン 1/2缶  
(なければさば缶やおかかでもOK)  
にら 少々  
塩コショウ 少々  
しょうゆ 少々

**お店情報**  
住所: 幸区南加瀬2-37-7  
電話: 044-599-8850  
定休日: 日曜日  
営業時間: 午後5時~11時

**お店情報**  
住所: 川崎区藤崎4-15-11  
高山ハイツ  
電話: 080-7626-4722  
定休日: 無休  
営業時間:  
昼 午前11時半~午後2時  
(LO午後1時半)  
夜 午後5時~午前0時  
(LO午後11時)  
※テイクアウトは午後5時まで受け付け



**③ 沖縄家庭料理 居酒屋あゆ オススメ!**  
本紙の「いいね組合員のお店」でも紹介された、幸区にある「沖縄家庭料理居酒屋あゆ」。店長久手堅鮎子さんがオススメするのは「そうめんチャンプルー」。沖縄の雰囲気も一緒に味わえます。

**① 焼き鳥かわむー オススメ!**  
川崎区協同ふじさきクリニックの前に今年オープンしたばかりの「焼き鳥かわむー」。職員が主にテイクアウトで利用している同店の箕輪利博店長がオススメ

するのは、ヘルシーな料理「Milk春サーメン」です。



**〈材料〉1人前**  
ネギの青い部分 1本  
とりむね肉(皮なし) 125g  
生姜スライス 1枚  
トマト 1/4個  
青じそドレッシング 1枚  
レタス 3枚  
ジップロック 1枚  
水菜 1/4株  
ストロー 1本

**〈作り方〉**  
①ジップロックに筋を取った鶏肉とネギの青い部分と生姜スライスを入れる  
②ジップロックにストローの先を入れてチャックを閉め、袋の中の空気を吸いだし真空にする。空気がなくなったと思ったら、ストローを抜いて、チャックを全て閉める  
③炊飯器に熱湯を入れて、②でつくった袋を入れ、落とし蓋をする。落とし蓋がない場合はお皿などでもよい  
④炊飯器のふたを閉めて保温ボタンを入れ、60分そのままにしておく  
⑤トマトやレタス、水菜を食べやすい大きさに切り、器に盛りつける  
⑥野菜を盛りつけた器に④でつくった鶏肉を食べやすい大きさに切り野菜の上に盛り付ける  
⑦市販の青じそドレッシングや胡麻ドレッシングをかけて完成

コロナに振り回された今年もあと一ヵ月。年末、年始は、忙しくつい体にむりがかりがち。そんなとき身も心も満たす、お手軽料理をつくってみては? 川崎医療生協の職員が利用する居酒屋3店舗オススメの、安く、簡単、おいしいメニューをレシピつきで紹介します。

**② 水菜とよだれ鶏のサラダ**

**ポイント** しっかり真空にして、沸騰したお湯に落とし蓋をして食品を沈めること。柔らかくふっくらした鶏肉になります。市販のドレッシングにラー油や山椒などをいれてオリジナルドレッシングで楽しむこともできます。

**お店情報**  
住所: 川崎区大島3-20-4  
電話: 044-277-5522  
定休日: 無休  
営業時間: 午後5時~午前2時

## 安い簡単おいしい料理で 元気に年越し

職員オススメ! 居酒屋のレシピ

**② 居酒屋・炉ばた 活っちゃん オススメ!**  
川崎協同病院から歩いて3分のところにある「居酒屋 活っちゃん」です。オススメは「水菜とよだれ鶏のサラダ」です。

屋敷ばた「活っちゃん(大貫一朗店長)」。川崎医療生協の職員がよく通う店です。オススメは「水菜とよだれ鶏のサラダ」です。

**青い空** 今年もわずかとなくなりました。コロナもこれで終焉だといいますが、一日も早く安定した、安全な生活に戻りたいと思います。

私は昨年暮れに1ヵ月余り入院生活を送りました。早いもので1年余りたちます。いままも1ヵ月に1度通院しています。大変なことに薬代がかさみ、月に3万円余りかかります。年金暮らしでは大変です。

酒は止めたわけではないのですが、飲みたくなないので1年余り飲んでいません。血圧、体重、歩数、食事など順守すべき項目をチェックするリストを作って毎日格闘しています。今年の3月から「はウォーキング」も始めました。そして、この機会に認知症予防にと、スマホを購入して「電話をかけるにはどうしたらいいのか」「LINEはどうやったらできるのか」脳をフル回転して、使い方を勉強しています。

年を重ねることに「病とうまく付き合わなければ」と思っています。病の早期発見、治療、野菜優先摂取、トレーニングなど、多くの人と交流する中で必要なことなどを学びました。その一方で、病気になることも安心して治療できる公助の充実をのぞきたい。命の尊さ、健康の大切さをつくづく学ばされた一年です。

編集委員 宮澤明

# 健康・医療

## 子どもからのSOSに 応えるには？

### 不登校・登校拒否を考える

広木 克行・神戸大学名誉教授が講演

10月にサンピアンかわさき(川崎区)で、「不登校・登校拒否を考える親の会」相談員の広木克行神戸大学名誉教授が「子どもからのSOSに応えるには」親だからこぞできること」と題し講演しました。先月号につづいて講演(後半部分)を紹介します。

#### 「普通」という言葉は凶器

親からよく出る「普通」という言葉は凶器だ。「普通」という言葉で、他の子と比較されれば、子どもは「普通でない俺は異常だ」と自分を責め、弱い自分・異常な自分を責める。そして将来が見えなくなってしまう。

#### 自分の子ども時代と比較しない

父親が子どもと接する時、2人の子ともがいてと言われている。一人は目の前のわが子、もう一人は自分の子ども時代の子どもだ。お父さんの小さい時は

#### 子どもが求めるものを考える

もにも変化を生む。何で学校に行けないのか、わが子は何を悩み苦しんでいるのか、子どもが何を求めているのかを、親は考えるべきだ。子に対する姿勢が変わると、子どもが話しかけてくるようになる。

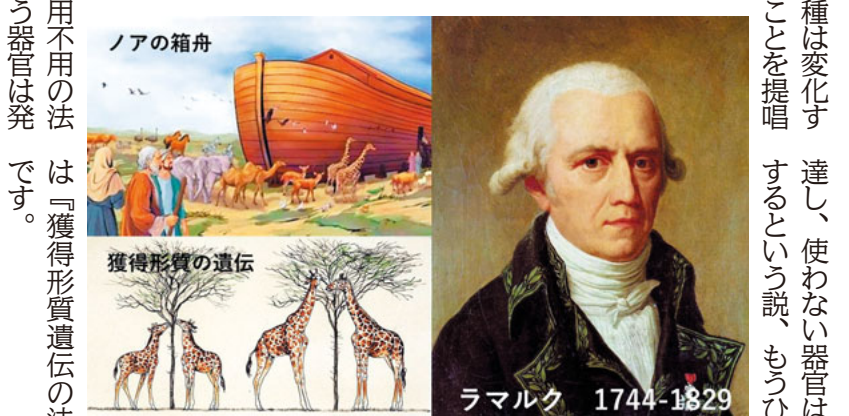
#### 親同士が互いに理解する

母親は他の人と比べてつらい思いをしなくてはいけないのかと孤立し、過去の子育てを振り返り自分のせいだと考えて不安になる。父親は子どもが自立できるのか、このまま大丈夫なのかと不安になる。

母親は過去に不安を感じ、父親は将来について不安を感じて話がかみ合わず対立してしまう。親同士が互いを理解し歩みに学んでいく姿勢が子ども



創造説とは「天地を創造し、生物を創ったのは神である」という考え方で、今でも根強く残っています。生物の種は神が創ったもので、滅りも増えもしないという考え方は、1796年、フランスの解剖学者キュヴィエは現存しない象の化石を研究し、種は絶滅すること提唱しました。しかし彼もリンネ(第9回参照)と同様に創造説の支持者であり、ノアの箱船は複数回起こると考えていました。同じくフランスの研究者ラマルク(1744-1829)は植物学を学び、後に動物学者となり、後に動物学者と



なりましたが、種は変化するものだと提唱しました。現存する生物は単純なものから非常に複雑なものまで順次階層的に変化している。生物は環境の影響を受けて変化していくのだ」というのがラマルクの考え方の基本です。それが成立するたためにふたつの原理を導入しました。まず『用不用の法則』で、よく使う器官は発達し、使われない器官は退化する」という説、もうひとつは『獲得形質の遺伝』です。

### 広木 克行さんの著書

#### 子どもは「育ちなおし」の名人！ 見えますか、子どものシグナル

広木 克行 著、清風堂書店

著者が30年以上にわたる不登校・引きこもりの相談活動を通して経験してきたことをはじめ、苦悩を乗り越え、新しい自分を見つけ出し新しい歩みを始めた子どもたちの経験が本書には詰まっています。今、親、教師そして大人たちは、子どもとどう向き合えばいいのか？ そのことを考えさせられる1冊。



### 不登校を考える親の会 in 川崎区

日時 12月12日(日) 午後1時30分  
場所 教育文化会館 3階第4会議室  
参加費 300円 予約制です  
問い合わせ Tel.044-266-7532  
健康まちづくり推進部



**レインボーの家** 上平間 川崎大師町  
空きあります 入居者募集中

健康相談会のご案内  
川崎すみれ薬局では、薬剤師による健康相談会を年4回開催しています。テーマは季節に合わせています。詳しくは薬局窓口でお尋ねください。

川崎薬局 ☎044-299-4780 川崎協同病院隣	大師薬局 ☎044-266-5759 大師診療所隣	そよかぜ薬局 ☎044-533-1223 川崎セツメント診療所ななめ前
川崎コスモス薬局 ☎044-355-6395 京町診療所隣	川崎すみれ薬局 ☎044-287-7510 ふじさきクリニック隣	くじら薬局 ☎044-820-0331 久地診療所近く

かりん(介護用品・レンタル) ☎044-287-7390  
一般社団法人メディホープかながわ  
横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6F ☎045(624)8704

# くらし・社会

## シリーズコラム

# コロナの風

## ⑬ 日本の食は大丈夫？

ガソリンの高騰をはじめ、さまざまな面でじわじわと消費者生活に影響を与えている現象が起きています。また、最近では需要の回復でコンテナ輸送費が急騰し輸入品全般が値上がりしています。報道によれば、この9月の輸入物価指数は、1年前

と比べて30%余上昇し1981年以降では最大の上げ幅となりました。こうしてみるとコロナは、生活に必要なものの自給率の低さをあぶりだしたともいえます。とくに、生きていく上での基本となる食料自給の問題は深刻です。

2011年3月の大震災のとき、地震発生10日後に私は青森県に入り、車で南下して現場の取材を試みましたが、被災地に近い青森県のコンビニやスーパーでも食料品が不足していました。日ごろはどこかの店にもあふれるほどの食品が並び、フードロスが話題になる日本で、「こんなにもすぐに食品は途絶えるのか」

と驚いたものでした。この記憶があるので今回のコロナ禍での食の安全保障を考えたとき、今後、国際的なパンデミックや紛争、あるいは内外の大規模災害などが発生した場合、

日本は食料的な危機に陥らないだろうかと心配になります。懸念を残念ながら裏付けるのが「農業消滅」農政の失敗がまねく国家存亡の危機(鈴木宣弘著、平凡社新書)です。今年7月に出版された本書の著者は、東京大学大学院農学生命科学



研究科教授で、これまでも日本の農政に警鐘を鳴らしてきましたが、本書ではコロナ禍によってより浮き彫りにされた危機も示されています。2020年3月から6

よく出てくる原産国ルール(Rules of Origin、通常、原材料の50%以上でないとは自国産と認めない)に照らせば、日本人の体はすでに「国産」ではないとさえいえる。また、「牛肉、豚肉、鶏卵の自給率はいま11%、6%、12%だが、このままだと2035年には、それぞれ4%、1%、2%になってしまおう」と試算します。

さらに野菜や穀物の源である「種」については、政府が、農家ではなく種を扱う企業寄りの制度変更をとったため海外依存度が高まり、「米も種採りの90%が海外でおこなわれ、物流が止まるような危機がおきれば米の自

給率も11%にまで低下してしまう」と憂慮します。このほか、貿易交渉の姿勢も自動車などの輸出を伸ばすために農業を犠牲にしていること、消費者が安さだけを求めているのは、農家が疲弊しひいては国内生産が縮小し、同時に海外に依存することで農業や添加物が損なわれると訴えます。大災害、パンデミックなど思いもよらない事態がこの先も起きるでしょう。そのときパニックに陥らないためには、著者が主張するように、コモンズ(共用資源)を重視して市場原理主義に決別し、地域の種からの循環による共生システムをつくっていかなくてはなりません。

「かわさき市民オンブズマン」が、川崎市に対して市長や指定管理者などへ損害賠償請求を行うよう求める裁判。もう一つは副館長をしていた浜崎好治さんが、指定管理者のアクティオ社に対し雇止め撤回と復権などを求める裁判です。

私は、新しい美術館・博物館を検討するにあたって、市民ミュージアムの総括や反省を十分にしたいうえで言うべきだと思います。そうしなければ、いい施設はできないからです。

「最近もの忘れが多くて」「以前のように手際よく家事ができない」。そんな悩みや問題に医学的にこたえる「もの忘れ外来」が、今年6月に協同ふじさきクリニックで開設され、これまでに10人以上から相談が寄せられています。

「かわさき市民オンブズマン」が、川崎市に対して市長や指定管理者などへ損害賠償請求を行うよう求める裁判。もう一つは副館長をしていた浜崎好治さんが、指定管理者のアクティオ社に対し雇止め撤回と復権などを求める裁判です。

私は、新しい美術館・博物館を検討するにあたって、市民ミュージアムの総括や反省を十分にしたいうえで言うべきだと思います。そうしなければ、いい施設はできないからです。

「最近もの忘れが多くて」「以前のように手際よく家事ができない」。そんな悩みや問題に医学的にこたえる「もの忘れ外来」が、今年6月に協同ふじさきクリニックで開設され、これまでに10人以上から相談が寄せられています。

「最近もの忘れが多くて」「以前のように手際よく家事ができない」。そんな悩みや問題に医学的にこたえる「もの忘れ外来」が、今年6月に協同ふじさきクリニックで開設され、これまでに10人以上から相談が寄せられています。

寄稿

## 新たな博物館、美術館構想に異議あり 台風で市民ミュージアム損失の責任を市は無視するな

川崎市市民ミュージアム(中原区等々力)は2019年の19号台風で被災、所蔵品約26万点のうち、約23万点が水没するという甚大な損害を出しました。損害は72億円ともいわれます。しかし、川崎市はその責任も取らないまま、今年8月、「新たな博物館、美術館に関する基本的な考え方」を発表しました。市民ミュージアムを現在地で復旧させるのは建物の構造上も経費が26億円を超えるということからも無理だ

と判断、新たな地に博物館、美術館を融合した施設を建設する方向で検討するというものです。ところが、今回の浸水被害に管理上の問題があったにも拘わらずその点には全く触れていないのです。

川崎市の付属機関に「川崎市文化芸術振興会」があります。私も委員の一員ですが、この会議では2019年1月に市民ミュージアムを対象にアセスメント(評価)を行いました。ミュージアムの館長は、聞き取り

ました。市が提供する予算では人件費を削るしかなかったのです。市の洪水ハザードマップには、市民ミュージアムの地点は5〜10mの水深が想定されています。しかも、台風が来ることは4、5日前からわかっていました。したがって地下貯蔵庫の所蔵品を3階以上に上げなければならなかったのに、それをしなかったのです。

私は、新しい美術館・博物館を検討するにあたって、市民ミュージアムの総括や反省を十分にしたいうえで言うべきだと思います。そうしなければ、いい施設はできないからです。

私は、新しい美術館・博物館を検討するにあたって、市民ミュージアムの総括や反省を十分にしたいうえで言うべきだと思います。そうしなければ、いい施設はできないからです。

## ～無料～ もの忘れ相談外来 開設しています

認知症看護認定看護師が担当  
協同ふじさきクリニック

こうした問題に対して不安や悩みを抱えている人や、またその家族から相談を受けて一緒に今後の生活について考えるのが「もの忘れ外来」です。担当するのは「認知症看護認定看護師」の資格を持つ看護師で、相談は無料です。「相談をおっくうに思っ

たり、ためらう方もいらっしゃるかと思いますが、心配や悩みをかかえてそのまま暮らすよりも現状を相談し、アドバイスをもらうことで日常生活を取り戻し、より良い人生を送ることに繋がると思います。ぜひご相談下さい」と、認知症看護認定看護師の菅野まり子さんはつづけています。毎週月曜日午後2時から4時まで協同ふじさきクリニック2階内科外来で開設しています。相談を希望する人は、内科外来予約センター(044-1270-5133)まで電話を。

谷田部洋子

(川崎文化会議副議長)

# 組合員の広場

## 東高根森林公園を散策

10月26日、宮前区の県立東高根森林公園へ行く。毎回の天気にはひやひやとさせられます。コロナ収束気味とはいえず、十分に気を付けバスと電車を乗り継ぎ、1時間程度で公園に到着。

ここが日ごろの目にして



雨予報だったけど来てよかった！

## カルシウムどれくらい摂ってる？

青空平間会班会は10月5日、中原区上平間にあるふれあいルームで「骨密度を高める食事について」と題し、協同病院の小川智子管理栄養士を講師に学習会をしました。

ふだんどのくらいカルシウムをとっているかを調べるチェック表を用いて、それぞれのカルシウム摂取量を確認し、カルシウムを多く含む食材やカルシウムの吸収を促進する食材、吸収を阻害する食材の学習をしました。

ひろろあまり参加しない班員も加わって、班員がどんなことに気



自分の食事を考える機会に

健康まちづくり推進部 杉山 基樹

ど木々が豊かで、道は木道、小川や池もあり整備されている。季節的に花は咲いていませんでしたが、湿生植物を見ることができました。

途中で陽ざしが強くなり、シラカシ林の中の木漏れ日を浴びながら探索しました。古代植物園、古代芝生広場（弥生時代に集落があった所）などもあり見所満載でした。たっぷり歩き、楽しい1日でした。

藤崎北支部 濱永 直幹

藤崎北支部 藤崎北支部 藤崎北支部

## 秋のハイキング in 生田緑地

少し色づいたメタセコイヤの林を抜けると、堂々と建つ



みんなで楽しくハイキング

「母の塔」が迎えてくれます。ここは川崎が誇る岡本太郎美術館。11月11日、雲ひとつない秋晴れのなか総勢21人と犬1頭で宮前支部主催のハイキングが行われました。

この生田緑地は川崎市が革新市政だった頃に用地を買って増して森を整備されました。今は自然に恵まれた市民の貴重な憩いの場になっており、この日も横浜市から小学生が観光バス4台で遊びに来て、にぎやかな声が響いていました。

また、この日は50年前

## 来年の干支をテーマに

10月2日に中原区にあるレインボー上平間のふれあいルームで、新川崎支部企画として来年の干支「寅年」にちなんで寅のつるしびなを作りました。10人が参加して、コロナ禍終息を願って寅作りに挑戦し、密にならないよう、感染対策をしっかりして作業しました。

「不器用な私...」「手芸が苦手な私...」という人も参加し、色々苦労がありました。笑いもあり



色々な寅ができました

新川崎支部 山中 郁子

流を深めました。

「コロナが落ち着いたので、二ユース配付者さんのご苦労さん会をしたいね」「バス旅行を楽しみたい」などの希望もでて、またの再会を約束して散会しました。

宮前支部 草嶋 弘子

## 「病院のかかり方」を知る

10月15日、組合員の柴田美子さん宅で、久

地診療所の元看護師長の武内留美子さんを講師に、「病院へのかかり方」の話を聞きました。

武内さんの話をまとめる以下のようにあります。

まず、一人の医師は20〜25人の診察をしなければいけないので、一人の患者とは8分の会話が限度だから、症状や聞きたいことや、先

## 届けよう！ 組合員・職員へのメッセージ&エピソード

川崎医療生協が10月から11月にとりくんだ「知ってもらおうキャンペーン」の企画の一つに、メッセージ&エピソード企画があります。川崎医療生協の組合員や職員が、励ましや感謝の思いを伝えるメッセージやエピソードを共有して、医療生協のつながりを強くしていくという企画です。今月は職員からのメッセージを掲載します。

### ● 川崎セツルメント診療所 西村真紀 ●

私が医療生協と出会ったのは医学部に入る直前の3月。東京のある地域で組合員さんたちが新しい診療所を作る運動をしていました。当時の私にとって診療所は医者を作るものと思っていましたから、患者・利用者さんが作るというのに驚きました。そして病気の時だけでなく健康な時も、健康増進や予防を医療者と組合員さんがともに考え実践していく活動に感銘を受けました。その時に会った組合員さんとの約束で医療生協に就職しました。地域のニーズがあって医療や福祉がある。こんな当たり前のことができていないのが日本の医療。医者のニーズで患者を集めている医療も少なからずあります。医療生協は地域をよく知る組合員さんが主役です。私は家庭医なのでこんな環境で医療に携われることを幸せに思っています。医療生協が大好きです。これからも皆さんの力を合わせて川崎医療生協を発展させ地域医療を守りましょう。

## 「すこしお」学習会で反省も

10月12日小田支部健康づくり委員会「すこしお」学習会を開き、6人が参加しました。6月18日に川崎医療生協が行なった「すこしお」について知ろう」を参考に進めました。

厚生労働省の1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、実際の摂取量は1

日10gほどだということから始まり、塩分摂取チェック表に記入して合計点を表すと、人によりかなりの差が出ました。かなり多めの塩分摂取という結果の人はスナック菓子大好きということで大反省会。

塩分の摂り過ぎからくる病気については参加者の実体験から学びました。どうやって塩を減らしているか

とか、実際に脳出血になった時のこの話になり、自分で気をつけないと塩分の摂り過ぎになりかねないということに気がつき、とてもためになりました。

ソルトペーパーによる尿中の塩分測定を行い、現在の状況を知って、半年後にまた塩分測定をしようという話し合い、勉強会を終えました。

小田支部健康づくり委員会 佐藤のり子

# 組合員の広場

## ウォーキング & ストレッチを一緒に



朝のウォーキングはきもちいい

川崎区の旭町1丁目公園で、「旭町ちよこつとウォーク&ストレッチ」(大師フレンド支部主催)が10月からはじまりました。毎週月曜日朝9時から40分程度実施しています(雨天祝祭日は休止)。大師フレンド支部では伊勢町公園(毎週金曜午

後1時30分から)に続いて2カ所目となる取り組みです。近隣の組合員が、小田公園のウォーキング(毎週金曜9時)に参加し、「自分たちの近くの公園でもやってほしい」という要望があったのをきっかけに始まりました。

最初は数人でしたが、今では毎回10人程度が集まっていて、通り返りの人もよく参加してくれます。いつも参加している別の組合員からは「室内での体操もできないか」との要望もあり、現在計画中です。

参加にあたっては事前の連絡などは不要です。問い合わせは健康まちづくり推進部まで。大師フレンド支部 田中 幸枝

## みんなでピロピロにチャレンジ



本紙「川崎医療生協」は組合員によって、読者である地域の組合員に配付されています。組合員の手によって新聞を配付することは、組合員同士のつながりや、地域の見守りにつながっています。現在川崎市内で約3万部を配布していますが、残念ながら全組合員に配付できていないのが現状です。ウォーキングなども、ボランティアでの配

桜本支部では、飲み込むときの「むせ」を予防しようということで、9月24日に生協歯科クリニックの歯科衛生士にお願いして、オーラルフレイルの学習と参加者全員の呼気圧測定をしました。

参加者全員「呼気圧測定」をした結果、思いのほか吹く力が弱いのに驚きました。その後、参加者それぞれの呼気圧に合わせた「長息生活(ピロピロ)」を全員がその場で購入し、ピロピロを朝・晩10回ずつ行うことを目標にして川崎医療生協が

呼びかけている「健康チャレンジ」に参加することになりました。今年新しく作られた団体賞もエントリーして当選を狙います。 桜本支部 理事 藤田 洋子

## ボランティアの新聞配付者募集中!

本紙「川崎医療生協」は組合員によって、読者である地域の組合員に配付されています。組合員の手によって新聞を配付することは、組合員同士のつながりや、地域の見守りにつながっています。現在川崎市内で約3万部を配布していますが、残念ながら全組合員に配付できていないのが現状です。ウォーキングなども、ボランティアでの配

布活動に御協力ください。ご連絡、問い合わせは、健康まちづくり推進部(044-266-7532)まで。現在新聞配付が必要な地域は以下のとおりです。

### 今回募集する地域

- ★幸区：大宮町、堀川町、南幸町2丁目、幸町1丁目、幸町4丁目、古市場1795～1863、塚越4丁目、南加瀬1～5丁目
- ★中原区：上平間1254～1534、田尻町、新城4丁目、上小田中2丁目、下小田中2丁目

## 組合員のお店

シリーズ⑮

鮮魚店 ちくまや商店(多摩区)



新鮮な魚が自慢のちくまや

JR南武線稲田堤駅から歩いて10分ほど、市営・芝間住宅の目の前にある「ちくまや商店」は、60年前の開店以来、近所の人たちに親しまれている魚屋さんです。

店主の井出重夫さん(83)は、22歳の時に現在の場所である「ちくまや商店」を開店、今は2人の息子と孫とともにお店を切り盛りしています。

店で一番の人気は刺身。毎朝6時に、川崎北部市場で新鮮な魚を仕入れます。お客は、近所の人だけでなく、稲城市や府中市からも「スーパーで買ってお刺身と全然違う」と来店し、年末は刺身を買いに来る客で店先がにぎわいます。

新鮮な魚が自慢のちくまや

店を利用する川崎医療生協の組合員からは「タコの刺身を買って食べたが、弾力があり、噛むほどに新鮮なタコのもつ甘味が醤油とともに広がってとても美味しかった。吸盤もプチプチと口の中で弾けた。スーパーのツ

### お店情報

鮮魚 ちくまや商店

住所：川崎市多摩区菅5-17-27  
電話：044-944-7547  
営業時間：午前9～午後7時  
定休日：水曜日



爆弾を抱えた狛犬

川崎駅から臨港バス「川崎23」系統に乗り、「大島三丁目」で下車。すぐそばにあるローソン横の路地に入り、道なりに2分ほど歩いたところに八幡神社(大島八幡神社)があります。この神社の歴史については、江戸時代に火災で一切の記録が失われてしまったため、詳しくは分からなくなりましたが、八幡太郎を名乗る源義家が、前九年・後三年の役(1051～1087年)で勝利したその時に、将兵の宿泊や兵糧の協力をした地域住民への感謝のしるしとして、源氏一族が建立したと伝わっています。

この神社の狛犬の姿は、ちょうどかわっていて、台座に錨と銃、日章旗が彫られ、砲弾を抱えています。明治39年、日露戦争の凱旋記念に建立された。作者は、地域で名高い石工、飯島吉六(11代目)です。飯島吉六の作品は神奈川県東部にいくつが残されていて、川崎市内では鹿島田神社(幸区鹿島田)、神明大社(中原区中丸子)にも狛犬が残っています。

境内には「温故知新碑」という碑があります。大島村で生まれた「伝十郎桃」が皇太子に献上されたことを記念して大正4年に建てられました。「伝十郎桃」は「白鳳」などの桃のおもにもなった品種の1つです。

### 凱旋記念狛犬

大島の地でも明治29年から大正6年頃まで盛んに生産されていましたが、周辺が工業地帯になっていくにつれ、生産農家がなくなってきました。2009年から川崎市が「伝十郎桃」の「帰郷」を計画し、現在は「伝十郎桃」を接ぎ木した桃が近隣の小・中学校で大切に育てられています。



温故知新碑

境内には「温故知新碑」という碑があります。大島村で生まれた「伝十郎桃」が皇太子に献上されたことを記念して大正4年に建てられました。「伝十郎桃」は「白鳳」などの桃のおもにもなった品種の1つです。

## こんな川崎 これも川崎 ちよつと変わった 狛犬がいる 大島八幡神社 川崎区

東西に約31km、南北に約19km。東京と横浜に挟まれた東西に細長い川崎市は、内陸の北側と海側の南では街の風景もかなり違います。そんな川崎の知られざる見どころのなかで、今回は川崎区にあるちよつと変わった狛犬を紹介します。

健康まちづくり推進部 溝口 敬人



表門から見た大島八幡神社

# 読者の広場

# 文化・地域

## ワールドヒストリーを歩く ②① ノルウェー―絶景のフィヨルド、ジェンダー平等の国を歩く―

ある年の5月、さわやかな風、青い空と海の港町ベルゲン（人口28万人）に着いた。山を背後にカラフルな木造のかわいい建物並ぶ。14〜18世紀、北欧地域商業貿易都市として大繁盛した。

とくにベルゲンの名産干しタラの輸出で大きな利益を得た。

木造建物を見学。干しタラの保存倉庫、当時そこで働いていた漁業労働者の長屋式宿舎。部屋には漁具や生活用品がそのまま展示され、くらしの様子がいろいろ想像できた。

今は表通りはカフェの店、土産店、小物づくりの工房になっている。観

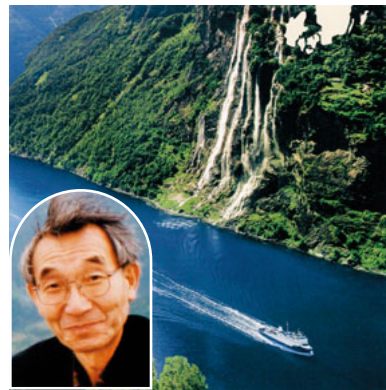


港町ベルゲンの海辺の家並

光客でにぎわっている。港に面した広場では屋台が並び干しタラ、スモークサーモン、カニ、エビなどのシーフードのほか多彩な野菜や果物がテーブルいっぱいにも売られている。

とケーブルカーの駅。降りた丘からはなんと美しいベルゲンの街が一望でき感動。

森を10分ほど行くと有名なグリーク記念館そのとケーブルカーの駅。降りた丘からはなんと美しいベルゲンの街が一望でき感動。



リグネ フィヨルド



向こうには広大なフィヨルドの絶景。

ノルウェーの作曲家グリーク（1885・1907）は『ピアノ協奏曲』や『ペール・ギュン

ト』など、フィヨルド地方の独特な景観を想起させる大曲をつくった。ダイナミックなリズムを聴くたびに胸が熱くなる。

ベルゲン港よりもっとも有名なリグネフィヨルドに向かうフェリーに乗る。両岸の岩壁は100メートル。そこから白糸のようにいくつもの滝の美しさに圧倒される。

両岸の高い岩壁の上に山羊と何百年もの間くらしている集落が見える。海上の船とのつながり



は唯一はしご網だけ。まさに絶界の孤島で生きている人びとがいることに感動。人間はどんなに過酷な地（自然）でも生きていくことのしたたかさ

に改めて考えさせられた。フィヨルドは何百万年前の氷河期に長い年月をかけて岩山を削りとった谷と海底1000メートルの深さの海が内陸へ200キロメートルに及ぶスケールの大きさと絶景はいつまでも記憶に残っている。

ノルウェーは男女平等社会（ジェンダー平等）としても世界一。国会議員の44%が女性。老後の社会福祉も安心。子ども

の学費は無料。子育ても男女で共育。福祉国家として政権的にも安定している。

つもの滝の美しさに圧倒される。

両岸の高い岩壁の上に山羊と何百年もの間くらしている集落が見える。

海上の船とのつながり

ノルウェーは男女平等社会（ジェンダー平等）としても世界一。国会議員の44%が女性。老後の社会福祉も安心。子ども

の学費は無料。子育ても男女で共育。福祉国家として政権的にも安定している。

編集委員 佐々木勝男

### 介護を始めて

川崎区 岩本千賀子(62)  
茨城県に住む父親の介護を始めて1年が過ぎました。認知症も進み介護サービスを拒否するの

で、私も妹も疲弊しています。やっとケアマネージャーも決まりました。うまくいってほしいです。



### 虹を発見

麻生区 萩原徳枝(83)  
早朝ウォーキングで久しぶりにすばらしい虹を見ました。

早起きは三文の徳。最高の朝でした。



### その時はよろしく

宮前区 石渡恵子(68)

10月号1面の消化器疾患の検査と治療の記事を読みました。今はすぐに治療が必要ということ

### 見習いたい

川崎区 郷地淑子(85)

バスル当選の図書カードをありがたうございました。今回は佐藤愛子さんの「気がつけば、終着駅」を買って読み始めたばかりですが、少しは見習いたいと思います。

### 脱走あお虫

川崎駅前支部 鈴木由利子

柚子の葉に2匹のあお虫を見つけたので飼育することにしました。何日か経って容器を見ると青虫は脱走していました。

虫は脱走して見つけた。何日か経って容器を見ると青虫は脱走していました。

やっこのことで見つけて、虫かごに入れてしばらく飼っているときさなぎになりました。1匹は緑



から茶褐色になり、もう1匹は緑のまま色は変わりませんでした。

人工的に飼育すると緑色のさなぎで越冬することもあるそうです。今年で何回か目になります

が、初めてチョウになりました。空に飛び立った時、電話越しの「今、今飛んで行ったよ」という孫の興奮した声が今も耳に残っています。

## 班会日誌

10月度 28支部 111班 715人

<b>大師東支部</b> エリカ おしゃべり喫茶手伝い 8人 <b>南大師支部</b> 茶の実 お茶のみ会 8 <b>大師中央支部</b> エンゼル① 絵手紙 5 おしゃべり喫茶 おしゃべり喫茶 8 カミツ いのちと健康を守る政治 3 はぎ 大師公園ウォーク 3 レインボーの家 おしゃべり 10 わろてんか 寄席準備 3 建設一般 例会 10 東門前 懇談 3 年金大師 懇談 3 民商 懇談 3 <b>大師フレンド支部</b> ウォーキング ストレッチ体操 9 おしゃべり おしゃべり 7 おりづる 作品作りと血圧チェック 3 お絵かき お絵描き 4 ちぎりえ ちぎり絵 3 ひまつぶし 脳トレ 4 リフレッシュ ラジオ体操・血圧チェック 7 リメイク リメイク 6 歴史班 班会についての計画づくり 4 <b>藤崎北支部</b> 健康麻雀 健康麻雀 6 向日葵 絵手紙 5 てくてく 東高根森林公園の散策 6 樺 おしゃべり会 7 <b>観音支部</b> のんき リサイクル 15 プラチナ ペーパークラフト作り 10	観音健康ボウリング ボーリング 5人 あるこうかい 海底トンネルからマリエンへ 14 健康マーじゃん 健康麻雀 13 <b>池上新町支部</b> 手芸 和紙による筆立て 19 <b>桜本支部</b> さくら 体操(脳トレ)・すこしおについてしろう 8 黄金 体操(脳トレ)・すこしおについてしろう 8 <b>大島支部</b> あかり オカリナ教室 5 すずらん 食事会 3 ロード 輪おどり 7 桑の実 化粧品講習会 4 深瀬 誕生祝いの食事会 3 未摘花 ストレッチ・ダンベル 4 <b>浜町支部</b> エチュード おしゃべりサロン(健康体操) 8 プアカーネーション フラダンス 7 プルメリア フラダンス 4 <b>小田支部</b> 夏つばき 塩分チェックとすこしおについて 3 たんぼぼ 血圧チェック 3 桜 映画鑑賞 3 <b>東小田支部</b> さつき 血圧チェック・増資 6 <b>浅田支部</b> ひまわり 折り紙 7 おりづる Hallowe'enを飾ろう 6 ばあばとじいじの手習い 字形の整え方(1)文字の外形 5 <b>京町支部</b> 椿 つるしびな&つまみ細工 3 手芸 つるしびな 5 ロード 雨の朝(小雨)迷った朝 4	古流生花 いけ花 10人 <b>川崎駅前支部</b> キャロット ニュース仕分け 4 あじさい コースターを使ってつるす飾りづくり 9 なわて 政治談話 7 IT 茶話会 3 <b>御幸支部</b> 紅葉 ストレッチ・ダンベル体操 6 さくら 1年ぶりの班会 3 <b>南河原支部</b> モンチッチ 血圧チェック 3 配食さくら草 献立検討 0 ひまわり 茶話会 3 絵手紙 血圧管理 9 マウンテンヒルズ 血圧チェック 4 <b>古向支部</b> さくら とら作り 3 くちなし フレイル体操 5 <b>新川崎支部</b> 元美人 健診チェック 13 エンドウ豆 健診の結果について 8 やよい 布で作るトラなど12支と彼岸花作り 6 ラビット ゆる体操 12 <b>玉川支部</b> 青空平間会 骨粗鬆症の学習会 9 サロン虹 脳イキキトレーニング 7 市ノ坪住宅 骨密度チェック、健診おすめ 10 きら美 健診の話他 7 ほほえみ 動画観、コロナで帰って来た体力を戻そう 10 <b>住吉支部</b> 気功と太極拳 気功と八方五歩 6 <b>小杉支部</b> さくら 脳トレ&今のコロナ生活 4 ヤマブキ 転倒予防のための体操 3 そら豆 健康で長生きしよう 7 <b>満ノ口支部</b> いきいき 脳いきいき 5	いまが青春 健康麻雀 10人 ウォーキング ノルディックウォーキング体験 3 おせき 新班員と初班会 3 おたまじゃくし 唱歌、童謡を歌う 4 コスモス 勉強会と健康チェック 3 バードウォッチング 鳥と自然観察 6 やよい コロナについて話し合う 3 囲碁サロン 囲碁 3 公園体操 高津公園体操 11 手芸編み物クラブ エコタワシ作成 4 水彩画 秋野菜と果実 3 <b>橘支部</b> アカシヤ 高津公園体操 8 シクラメン 楽食会 24 シネマ 映画鑑賞 19 すずめ 健康麻雀 5 せせらぎ 映画会 9 つれづれ 健康麻雀 12 パステル パステル画 4 プラザ 脳トレ体操 11 梶ヶ谷 転倒予防の学習 4 <b>宮前支部</b> 南平 骨密度チェック 5 野川南台 折り紙 3 すみれ 体組成チェック 5 ひまわり 血管年齢チェック 8 <b>長尾堰支部</b> ひまわり 転倒防止体操 11 アジサイ 小野路散策 6 第4長尾 病院のかかり方 7 <b>宿河原支部</b> 大津 送別会と脳トレ 6 すこやか 筋力維持と親睦 4 <b>麻生南支部</b> キルトのなかま サンプラーでベビーキルト 10 なんじゃもんじゃ 雨天のため、映画鑑賞 5
--	--	---	--

へみんなで楽しい班会を3人以上集まれば、班がつくれます。近くの町内会事務所や組合員のお宅、病院・診療所の組合員ルームなどを利用して、楽しい班会をひらきましょう。

# 読者の広場

テレパシー？

麻生区 岡野由美子(62)  
医療系ドラマが大好きなので、いつも第一面の専門分野の記事に食いついています。多少難しい言葉もありながら、素人にも大変わかりやすく解説してくれていますし、なぜか知りたかったことがタイムリーに載っていて、テレパシー？なんて思ったりしています。

初めて知った

多摩区 原口明枝  
シリーズ「こんな川崎

これも川崎」をとても楽しく読んでいます。10月号の「岡上」。飛び地なんて初めて知りました。高校の頃、友人(70年も前?)がおりました。このシリーズは大変面白く勉強にもなります。

1年続けました

幸区 ねもちゃん(71)  
自粛生活が始まった去年から、体温、血圧測定、ラジオ体操を続けている



## みんなだ川柳

既読付き息子の安否確認す  
大暴落世界が望むコロナ株  
コロナ禍でサンタのみやげ一割減  
新総理聞くのが得意だけじゃ駄目  
指さしたヒントでヒントきた答  
八十才人材センター登録し  
デジタル化何かと不安ついてくる  
師走ですコロナ公約すす払い  
流木を拾って磨く年になり  
二度見したショーウィンドウに母の顔

- 川崎区 鎌田克子(72)
- 川崎区 石井めぐみ
- 川崎区 草野みつ子
- 宮前区 佐藤寛(84)
- 宮前区 みーば(77)
- 中原区 武内由紀子(80)
- 幸区 長澤昭子
- 幸区 平間和夫(71)
- 川崎区 編集者
- 川崎区 健街伸代(56)

みなさんからのオリジナル川柳をおまちしています

**編集部より**  
ひとつこと

武内さん、80歳になっても働き口を求めなきゃいけない世の中なんでしょうね。

去年のヘルスチャレンジから「あいうべ体操」もやってみた。変顔でいやだったが1年間続けられた。

自分で頑張ります

高津区 三田はる美(73)  
主人も息子も私がクロスワードを解いていると、「わからないことは聞いて? 教えてあげるから」と言ってくれますが自分で頑張りたい。

川崎区 唐澤利子(73)  
老犬に私たち夫婦の姿を重ねている毎口です。足腰を大事にしながらいろいろ楽しんでいま

川崎区 唐澤利子(73)  
老犬に私たち夫婦の姿を重ねている毎口です。足腰を大事にしながらいろいろ楽しんでいま

勉強になります

川崎区 川端雅輝(77)  
4コママンガが毎回楽しみです。クロスワードは知らない言葉を調べて勉強になります。

夫婦で楽しんで

川崎区 唐澤利子(73)  
老犬に私たち夫婦の姿を重ねている毎口です。足腰を大事にしながらいろいろ楽しんでいま

川崎区 唐澤利子(73)  
老犬に私たち夫婦の姿を重ねている毎口です。足腰を大事にしながらいろいろ楽しんでいま

川崎区 唐澤利子(73)  
老犬に私たち夫婦の姿を重ねている毎口です。足腰を大事にしながらいろいろ楽しんでいま

まずはウォーキングから!

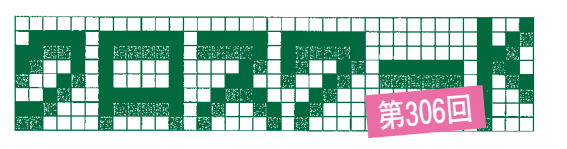
幸区 根津美枝子  
先日、外に出た時、風を感じいつもと空気が違うと思ったらマスクを忘れていて、思わずドキッとしました。

幸区 根津美枝子  
先日、外に出た時、風を感じいつもと空気が違うと思ったらマスクを忘れていて、思わずドキッとしました。

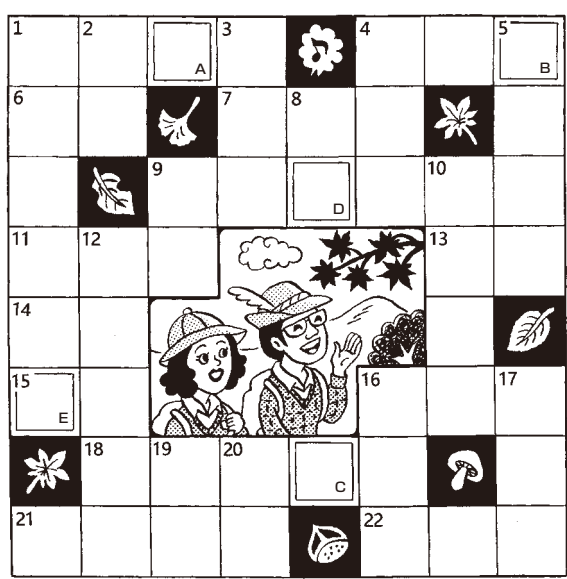
幸区 根津美枝子  
先日、外に出た時、風を感じいつもと空気が違うと思ったらマスクを忘れていて、思わずドキッとしました。

幸区 根津美枝子  
先日、外に出た時、風を感じいつもと空気が違うと思ったらマスクを忘れていて、思わずドキッとしました。

幸区 根津美枝子  
先日、外に出た時、風を感じいつもと空気が違うと思ったらマスクを忘れていて、思わずドキッとしました。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?



メールでの送付先 machizukuri@kawaikyo.or.jp

- 12月15日から受け付けます
- 「近畿の水がめ」です
- 松尾芭蕉の古里。〇〇
- ほろ〇〇、悪〇〇、船
- 〇〇を付けて返す
- 曲芸をする水族館のスター
- イノシシの肉の別名
- 「啄木鳥」と書く鳥
- 僧侶が忙しく走り回る月
- 赤穂浪士の吉良邸討ち入りの発端となった江戸城「〇〇の廊下」刃傷事件
- 埼玉県東部にある〇〇市
- 道
- 白鳥です
- カボチャを食べる日食べると物忘れするとか?
- インド
- 発祥の健康法
- 暑いものは苦手〇〇舌
- 一晩越すこと
- 最近ではネクタイをしな
- いで着る人が多いです
- ね
- 2020年末で活動休止した男性アイドルグループ
- 〇〇〇〇なぜ鳴くの、〇〇〇〇の勝手でしょう
- 赤穂浪士の吉良邸討ち入りの発端となった江戸城「〇〇の廊下」刃傷事件
- 埼玉県東部にある〇〇市

10月号の答えは「イワシグモ」でした。応募者は206人(正解は200人)。

- 正解者の内訳は川崎区110人・幸区12人・中原区11人・高津区16人・宮前区6人・多摩区23人・麻生区18人・市外4人です。編集委員会で抽選の結果、当選者には図書カードをお送りしました。

カミ	ア	リ	カ	モ	イ
グ	チ	レ	ガ	シ	ニ
ヤ	ヒ	シ	ヨ	キ	コ
メ	シ	ン	ワ	グ	チ
パ	リ	ズ	ヤ	リ	ル

答え「イワシグモ」

**波多野智子 (市外)**  
《敬省略》

今年も終わりますね暖かくしてお過ごし下さい。ご住所・お名前・答えもお忘れなく

**応募要項**

パズルの答えと川柳は、ハガキで左記までお送り下さい。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしければ年齢を記入して下さい。メールでの応募もお待ちしています。送付先のアドレスは解答枠の下をご覧ください。

アドレスが変更になっ

20人に図書カードをお贈りします(連続10回当選しなかった方にも贈呈します)。締切りは12月25日、発表は2月号紙面に掲載します。

《送り先》  
〒210-0804  
川崎区藤崎4-21-2  
川崎医療生協本部  
編集委員会

クロスワードパズルの余白に書かれた「内容」は、紙面に掲載させていただきます。ご了承ください

私の戦争体験 89



伝えたい思い

長尾堰支部 須永 一

焼け残った土地を奪われ



私は昭和11(1936)年1月11日に生まれ、池袋の立教大学の近くで育ちました。5歳のころに戦争がはじまりました。小学3年生の時に、学校は3年生、6年生までの生徒を長野県須坂市に疎開させることになりました。

疎開先での生活がうまくいかず、数カ月後に私は池袋に戻りました。そして翌日、東京大空襲がおこったのです。母とともに、あたり一面燃え盛る街中を逃げまどいました。空を見上げると焼夷弾がチカチカと落ちてきて、火花みたいだと思いました。後日、不発弾

が落ちていたのを発見しました。子供で恐怖心もあまりなかったたので中に手を突っ込むと、燃料でしょうか、ぐにやりと柔らかい感触が伝わってきました。家の燃えてしまい、母の実家の新築に避難することになりました。その間に、家のあった土地には別の人の家が建て、その後住めなくなりました。

母はとも苦勞したと思えます。戦後は、生きていくために一生懸命はたらきました。二度と戦争はおきてほしくありません。



島田氏撮影

「被ばくの島マーシャルのサンゴと人と海と」が現在開かれています。気候変動にどう対処するかいまや地球規模の課題ですが、東京江東区の第五福竜丸展示館では、「核被害と気候変動」をテーマにした企画展「被ばくの島マーシャルのサンゴと人と海と」が現在開かれています。

企画展 第五福竜丸展示館で「核被害と気候変動」

被ばくの島マーシャルのサンゴと人と海と



武本氏撮影

た現状を、長年マーシャル諸島で核被害の実態を取材してきたフォトジャーナリストの島田興生さんと、ヨットでマーシャル諸島へも航海したプロダイバーで環境活動家の武本匡弘さんの二人の言葉で解説するパネルや映像作品などが展示されています。

また、マーシャル諸島の詩人で環境活動家のキャシー・シエトニルキジナーさんの作品「Anointed」が、常時視聴できるようにになっています。映像は美しい自然を描く一方で島の未来を憂う住民の姿をとらえています。企画展は来年3月21日まで。

第五福竜丸展示館・東京都江東区夢の島2-1-1、夢の島公園内。電話03-3521-8494

トンネル工事・建設業・製造業・造船・自動車整備・石材業・林業・アスベスト関係現場などで働いたみなさん

労災・職業病 無料健康相談会

Advertisement for a free health consultation event. Includes symptoms like coughing, chest pain, and difficulty hearing. Lists dates (Dec 19) and location (Sampian Kawasaki). Contact info: TEL 03-3360-8021.

第57回 川崎市 消費生活展

Advertisement for the 57th Kawasaki Consumer Life Exhibition. Includes introduction text about consumer protection and a list of participating locations and dates.