

川崎医療生協

6月号



日吉支部 高橋 恵子

川崎医療生協の現状

—(4月末)—

組合員 41,050人

出資金 1,529,806,500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。

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/60円 (購読代金は出資金に含まれています) TEL044 (270) 5881

受診しやすい健康診断を目ざして

最大規模の健康診断を実施・・・協同ふじさきクリニック



クリニックの駐車場のレントゲン車でも検診

川崎医療生協では、健康診断の拡充に力を入れています。同生協が運営する協同ふじさきクリニック(川崎区藤崎4丁目)では、4月23日の休日の健康診断の受診者が1日ではこれまでに最高の143人に達しました。休日の婦人科検診の実施や検診車の導入など、新たなとりくみによる成果です。

川崎医療生協では3月、4月23日は、建設関係に、健康診断などの保健予防事業の推進を図るために「保健予防事業部」を立ち上げました。組合員からは健康診断にかかる時間や健診結果がでるまでの時間の短縮をはじめ、各種がん検診の受診枠拡大、休日のレディースデー検診を受ける機会を増やして欲しいなどの要望があり、その要望に応えていくと様々な方法でとりくんでいます。一般の診療が行われない日曜日の健診もその一つです。4月23日は、建設関係の労働者とその家族の健康診断を、協同ふじさきクリニックで実施しました。法人の保健予防事業部はその日の健康診断を受け入れる目標人数を110人としていましたが、神奈川土建一般労働組合などへの宣伝を行い、神奈川土建の事務局の協力もあり、一時は170人を超える予約が入りました。実際は、平日に健康診断を受診したいという希望もあり143人が受診しました。

新たなとりくみ 検診車導入

今回の健診では川崎医療生協としては初めて、「胸部X線検査」と「胃部X線検査」の検診車を配置し、150人を超える受診者を受け入れる工夫をしました。検診車をクリニックの駐車場に適切に配置したため、自家用車で健康診断を受けに来た人へは、近隣の時間貸し駐車場への地図を作成し、約30人に案内しました。

休日健診に、検診車の導入やオプション検査などで受診者のニーズに応える

これまで胃バリウム検査は時間がかかるため予約時に人数制限(1日に11人)をしていましたが、検診車を導入したことで、以前の3倍以上の受診者を受け入れることができました。また、乳がん検診や子宮がん検診などの婦人科検診や、腫瘍マーカー等の血液検査・超音波検査など、一般の健康診断項目にプラスする「オプション検査」も受診できるように工夫したことで、当日になってこの受診を希望する人もでてきました。

今までの経験を活かし

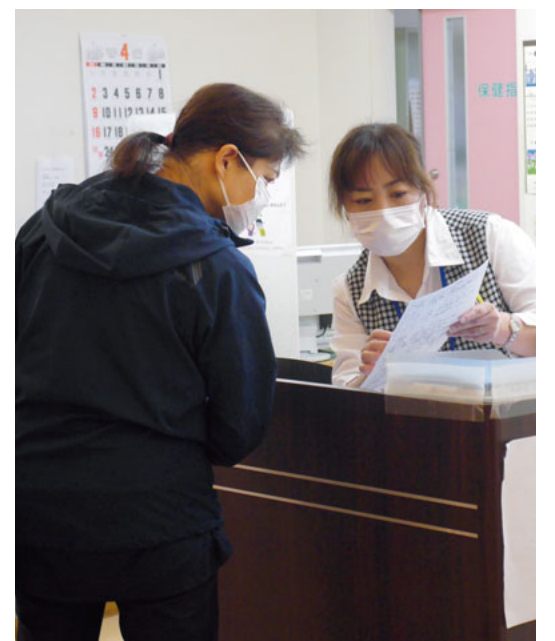
今回、大勢の人数を受け入れるにあたり、保健予防事業部では、2週間前に行った日曜健診での教訓を活かし、受診者の流れやスタッフ配置の確認も念入りに実施し、誘導の人員も厚く配置しました。

「選ばれる」健診事業所に

当日の混乱を避けるために、あらかじめ受診者の来院する時間を分けて混雑しないように工夫をしました。道路が混んでいたら遅刻してしまうと予約時間より早く到着した人もいますが、1階の待合で待機してもらい、時間になったら3階にある受付に案内するなどして、混乱なく実施しました。

受診者から 満足の声

初めての試みが多かった健康診断は、受け入れる職員の準備と当日の工夫で、受診者からは「スムーズだった」「気になっていたオ



受診者に職員がいていねいに説明

団体健康診断 などのご相談は

保健予防事業部
☎044-270-5881
(安藤・日向)

保健予防事業部 副部長 安藤 一美

青い空

5月に久しぶりにバンド仲間と神奈川の「うたごえ合唱発表交流会」で演奏

をしました。演奏した曲は、2021年に奈良で行われた「わたぼうし音楽祭」で発表した、「明日(あした)来るさ」です。「わたぼうし音楽祭」は、1976年から始まった障害のある人が書いた詞にメロディーをつけて歌う音楽祭です。楽曲「明日来るさ」の作詞は、北海道在住の10代の女性で、作曲はバンドメンバーの町澤恵です。「不安あっても 明日来るさ 世界変わっても 未来来るさ 失敗しても 一生懸命やる ゆっくり一歩ずつ歩こう」、「今日は泣いていいよ でも 明日は笑えばいいよ キミでさるさ」という言葉があります。この歌を初めて演奏したころは、コロナ対策で七転八倒していた時期で、私自身この歌詞が心にしみて元気をもらいました▼出演した発表会は予選大会を兼ねていて、勝ち進んでいくと、本選は札幌で行われることになりました。「どんどん勝ち進んで本選に進み。作詞者の人に会いに行こう!」と、バンドメンバーみんな夢を持って挑みました。さて結果はどうなるか。

編集長 城谷 創一

健康・医療

コロナ5類になってどうなるの？

マスクは？ 費用は？ ワクチンは？

5月8日、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが2類から5類に変わりました。コロナを疑う症状が出たらどうしたらよいのか。予防接種はどうなるのか、川崎市のホームページを参考に説明します。

マスクは外していいの？

マスク着用については、今年の3月13日以降は個人の判断に委ねることになっていますが、病院や診療所などではマスクの着用が呼びかけられています。いつも持ち歩くカバンの中に、マスクを1枚常備しておけば、いざというときに役に立ちます。

疑わしい症状が出たら

発熱やせきなどの症状があり、検査キットで陽性になった高齢者や、症状が重い人、薬を飲んでも症状がおさまらない人は、かかりつけ医か近隣の診療所に電話をしてから受診をしてください。また、受診したときには診療代や薬代の自己負担が、通常の診察と同じようにかかるようになります。ただ、高額な抗ウイルス薬は、9月までは自己負担はありません。

陽性者の外出制限はなし

コロナ陽性になった人の外出制限はなくなりまし

は他人に感染させるリスクが高いため、発症日を0日目として5日間は外出を控えること、かつ、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がりが痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ることが推奨されています。また、発症から10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用し、高齢者など感染によるリスクが高い人との接触は控えましょう。

ワクチン接種について

川崎市民で12歳以上の人にはすでに新型コロナウイルスの接種券が届く予定です。今年度は「65歳以上」「基礎疾患のある人」「医療従事者」は春と秋の2回接種します。それ以外の方は秋の1回接種のみです。

5月8日から8月までは、初回のコロナワクチン接種を終えている人で、65歳以上・基礎疾患のある人・医療従事者がワクチンを接種する期間です。これ以外で接種券が届いている人たちは9月から接種開始となるので、接種券は大切に保管しておいてください。今年度も接種は無料です。

川崎市新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種コールセンター
電話: 044-200-0730
ファクス: 044-200-3928
受付時間 24時間(土日・祝日含む)

小児医療費助成制度 申請手続きが必要な人がいます
川崎市が今年9月から小児医療費助成の対象を広げます。しかし、「新中学1〜3年生」「小学6年生以下で、今まで小児医療費助成制度を申請したことがない人」は手続きをしないと制度を活用できません。

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。
川崎すみれ薬局 川崎薬局 大師薬局
そよかぜ薬局 川崎コスモス薬局 くじら薬局
かりん(介護用品・レンタル) 一般社団法人メディホープかながわ

生命科学の歴史 人間の過去・現在・未来
第30回 こころは脳のどこにある？
協同ふじさきクリニック 所長 桑島 政臣

これまで「心」は脳にあるらしい(第26回)、脳は神経細胞が徐々に頭の方にかたまってきたものであり(第27回)、アリにも心はありそう(第28回)と話を進めてきました。さらに前回では高度な人工知能(AI)は人間の言葉を理解する可能性が出てきたことをお話ししました。この原稿を書きながら感じていることは、まさしく自分の脳が考え、書いているということであり、心が脳にあるという確信です。では考えているのは脳のどこの部分なのでしょう？
脳は神経細胞(ニューロン)のかたまりであり、今風にいえばネットワークでしかありません。脳の真ん中に小指の先端ほどの大きさの「松果体」という組織があり、哲学者のデカルト(1596-1650)は「心と身体を結びつける働きがある」と考え、松果体はある種のホルモンを出す内分泌器官であり、「心」とは無縁であることがわかっています。
ではネットワーク(神経細胞の網状構造)に心が存在しているのでしょうか？ 世界中に張りめぐらされているインターネットも巨大なネットワークですが、現在の規模では人間の脳にある1000億個の神経細胞のネットワークには、まだ全



然かなわれないとのことで。しかしいずれ人間の脳をのぐときが来て、インターネットに「心」が出現する可能性を指摘する研究者もいます。また生命現象を研究する学問は、これまで主として生物学・化学・物理学・情報科学・哲学などでしたが、これらでは説明できないとする研究者もおり、有力な考え方のひとつに「意識は量子力学的現象である」という説があります。量子コンピュータが実用化され始めており、「量子生物学」という分野も発展してきています。

くらし・社会

コラム

時の風

差別に向き合う

韓国・朝鮮人などの在日外国人が日本人とふれ

あい、相互に理解を深めるための多文化総合施設「ふれあい館」(川崎区桜本、青丘社)の館長の崔江以子(チェカンイチャ)さんは、2016年にインターネット上で「さつさと祖国へ帰れ」などの差別的な発言をされました。これに対して崔さんは、同年11月ヘイトスピーチ解消法に基づき、ネット上に投稿した男性を相手取り損害賠償を求め訴えを起こし、いまも裁判は続いています。

こうした「差別」をめぐる事件は世界中で続いています。アメリカのトランプ前大統領が、新型コロナウイルスを「チャイナウイルス」と呼び、中国人のみならずアジア人への偏見を煽ったことや、同じアメリカで3年前黒人のジョージ・フロイドさんが警官に暴力を受け死んだこと、日本国内でも入管施設での外国人への不当な扱いなど、国家や人種、民族にかかわる差別は絶えません。

差別とは何なのか。差別はどうして起きるのか。差別については長年日本でも議論されて来ましたが、もちろん「差別」がよくないことだというのが社会の了解事項です。しかし、差別について深く掘り下げることが、人間の暗部に触れるようで、できれば避けたいと思っている人も多いでしょう。

最近出版された『差別の教室』(藤原章生著、集英社新書)は、この問題に正面から取り組んでいます。といっても難しい話ではなく、著者は、世界で起きている差別の実例を中心に、内外の学者・文学者などの見識や、書籍や映画のなかでとらえられている差別を示しながら考察しています。ノンフィクション作家の著者は、以前新聞記者として南アフリカ、メキシコ、ローマに駐在し、世界各地で取材をしてきたなかでさまざまな「差別の場面」に遭遇します。2021年から4年間にわたり中央大学法学部の総合講座「職業・差別・人権」で、差別をテーマにした講義をまとめたものが本書です。



「子どもの医療費助成に對して、国民健康保険の国庫負担を減額する」という、いわゆるペナルティの廃止を打ち出しました。子どもなら誰でもが経済的心配なく受診できるといふ、人権・受療権の問題を、自治体に預ける姿勢を鮮明にしたといえます。

アパルトヘイトという人種差別政策を長年とつてきた南アフリカの黒人、白人、そして名譽白人扱いされていた日本人はどういう位置にいるのか。アメリカ社会の黒人差別への反応の時代的な変化、多国籍国家であるブラジルの黒人の抱える問題、日本でのアフリカ人差別、そしてアジア系アメリカ人の抱える複雑なアイデンティティについてなど、実際に差別に関わる当事者の声を聞いてきた著者は、ときにそれまで自分が抱いていた意識とは異なるものに対して突き詰めてみます。差別される側もまた別の誰かを差別する実態がないかと思えます(波)

子どもの医療費 窓口負担に地域差

神奈川県や県内市町村が 窓口負担ゼロ制度を国に要請



小児医療費助成は自治体の独自制度です。川崎市など全国20政令指定都市の動向をみると、対象年齢は拡大傾向で、一部負担金については過半数が「入院はなし・外来はあり」として、所得制限は4自治体が採用しています。また人口減少への危機感もあり、各地の市町村が制度拡充の動きを強めるなか、自治体間の格差という矛盾が生じています。

この状況を踏まえ、今年1月には、神奈川県、県市長会、県町村会が連名で「国、都道府県、市町村が一体となって全ての子どもへの支援が可能となるよう、国の責任において、窓口での医療費負担がなく医療が受けられる全国一律の子どもの医療費助成制度を創設すること」を国に求めました。

所得制限や対象年齢について触れてはいないものの、「子どもの医療費窓口負担ゼロ」を求めた意義は大きいと言えます。このような国へのはたらきかけは、全国で続いています。

政令指定都市の状況(2023年度)

対象年齢	入院	通院
高校3年生まで	新潟、静岡、浜松、名古屋、大阪、堺、神戸、岡山、北九州、福岡	新潟、静岡、浜松、名古屋、大阪、堺、神戸、岡山、北九州、福岡
中学3年生まで	札幌、仙台、さいたま、千葉、横浜、川崎、相模原、京都、広島、熊本	仙台、さいたま、千葉、横浜、川崎、相模原、京都、熊本
小学6年生まで		札幌、広島
一部負担金	入院	通院
なし	さいたま、横浜、川崎、相模原、静岡、浜松、名古屋、神戸、岡山、広島、北九州、福岡、熊本	さいたま、横浜、名古屋
あり	札幌、仙台、千葉、新潟、京都、大阪、堺	札幌、仙台、千葉、川崎、相模原、新潟、静岡、浜松、京都、大阪、堺、神戸、岡山(軽減)、広島、北九州、福岡、熊本
所得制限	入院・通院	
なし	仙台、さいたま、千葉、横浜、川崎、新潟、静岡、浜松、名古屋、京都、堺、神戸、岡山、北九州、福岡、熊本	
あり	札幌、相模原、大阪、広島	

年度内に制度改定する自治体は、改定後を赤で表示

からだにやさしい料理 第51回

発酵食品を食べよう!③



★チョコレートのパウンドケーキ★

川崎協同病院 栄養科調理師 荒久仁寛

- 【材料】(10人分)**
- ・バター.....50g
 - ・ココアパウダー(無糖)....10g
 - ・チョコレート....50g
 - ・ベーキングパウダー....4g
 - ・全卵.....100g
 - ・上白糖.....100g
 - ・薄力粉.....90g
- ・100円ショップで売っているパウンドケーキの型紙製 長さ21cm×幅8cm×高さ6cm(金属ではなく紙製 使い捨てが管理も簡単でオススメ)

- 【作り方】**
- 1 バターとチョコレートを湯煎にかけ溶かす
 - 2 粉類を全て混ぜ、目の細かいザルで空気を含ませるように振るっておく
 - 3 ボウルに卵、砂糖をよく混ぜ②を加えて混ぜる
 - 4 良く混ぜたら①を人肌程度になるまで冷まして一気に加え良く混ぜる。ここでしっかりと混ぜ生地を乳化させる
 - 5 生地を型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで50分程度焼く。生地に竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。冷まして10等分に切ったら完成

♥一口メモ: チョコレートも実は大別すると発酵食品です。適量食べてポリフェノールの抗酸化作用で生活習慣病を予防しましょう。



1人分 150kcal 塩分0.05g

組合員の広場

みんなで初めてのモルック

5月13日、プラチナ班では初めてモルックをやってみました。当日は雨のため公園ではなく、協同ふじさきクリニック4階の会議室を2つ繋げて作った広いスペースで行ったので、みんな楽しんでいました。

プラチナ班では、モルックは体と頭を使い、楽しく遊んで学べるので、続けてとりくんでいきます。7月29日に大師公園で行われる体験会にも参加する予定です。

観音支部プラチナ班 伏島京子



頭も使い楽しくできるモルック

また一つ要求が実現

昨年夏に川崎医療生協が行った「1班1支部1職場1要求」で、川崎市に提出した「浅田3丁目の駐輪場整備」が早くも実現しました。山積みの放置自転車は撤去され、白線も引かれてキチンと並んだ自転車は、町の美観を向上させて気持ちも良いものです。



整備前



整備後

4年前にも支部から提出した「通学路にある歩道橋の補修工事」の要求も実現しました。身近な場所の安全や暮らしやすさのために、浅田支部では今後も、この活動を続けて行く方針です。

浅田支部 鈴木みさ子

8年越しの要求が実現

川崎医療生協がとりくんでいる「1班1支部1職場1要求」で、南大師支部が提出した要求がこのほど実現しました。

川崎区の産業道路にある、観音橋交差点から塩浜へ向かう道は、以前から歩道がデコボコしていたのと、手入れされていない雑草のせいでも歩道幅も狭く、車の交通量も多いので、歩行者や自転車にとっては、危険な道で、南大師支部では8年以上にわたってこの道の整備を要求してきました。

その要求がやっと実現し、このほどこの道路の整備補修が行われました。デコボコがなく、見通しも良くなりました。安心安全の道路に変わりました。地面から木の根が隆起していたところもきれいに改善され、道路に水たまりもできなくなりました。

南大師支部 支部長 佐野セイ



整備前



整備後

フレイル予防の講義を楽しむ

5月12日、久地診療所2階の会議室で、4年ぶりに組合員を迎えての支部総会を開催しました。参加者は10人と少なく、委任状を合わせて支部総会が成立しました。運営委員以外のみなさんに支部活動の報告や2023年度の活動目標などを直接伝えることができました。

この講義がありました。聞いていただけではなく、実際に体操を体験しながらの楽しい講義でした。参加した組合員からは「久しぶりに集まって話できて楽しかった」と笑顔が見られました。

今年の高津支部は映画上映会やハイキング、モルックなどに取り組み健康づくりにチャレンジします。たかつ支部 丸田れい子



村越作業療法士の講義を楽しむ

今年度はさまざまな行事を

4月22日、東小田支部総会を、京町診療所2階の組合員ルームで開催しました。出席者は、運営委員をはじめ組合員の5人と委任状での参加者4人で、支部総会の成立要件である参加人数に達し、議事も無事終りました。

京町診療所の田中忠雄事務長も参加して挨拶をし、その他小林博理事や、健康まちづくり推進部の小林英樹さんが参加しました。東小田支部は、運営委員4人、ニュース配布者30人の支部です。毎月行っている医療生協新聞のニュース仕分けの日には、支部運営委員以外に2人の組合員が協力して仕分けを行っています。

東小田支部 福田雅子



今年度の活動を話し合う東小田支部

パルシステムかながわとコラボ モルック&健康チェックの会

パルシステムかながわと川崎医療生協がコラボして、木の棒で木のピンを倒して競う、モルックの体験会と血圧・握力・足指力・体組成・血管年齢をチェックできる企画を行います。

日時 7月29日(土)午前10時~12時
場所 大師公園 芝生広場 (川崎区大師公園1)

参加費 無料
問い合わせ 健康まちづくり推進部 電話044-266-7532



組合員の広場

健康について一緒に学ぼう

2021年の日本人「平均寿命」が、東日本大震災後10年振りに前年を下回った。がんの中でも注目しているのが大腸がんで、この半世紀で患者が70倍以上に増え、亡くなる人も男性で11倍、女性で8倍と上昇中です。

製薬会社が調査したところ、100歳以上の人の腸内細菌を調査した結果、「腸内フローラ」を整えることで健康を維持できることも解つてきました。

がんの中でも注目しているのが大腸がんで、この半世紀で患者が70倍以上に増え、亡くなる人も男性で11倍、女性で8倍と上昇中です。

製薬会社が調査したところ、100歳以上の人の腸内細菌を調査した結果、「腸内フローラ」を整えることで健康を維持できることも解つてきました。

川崎に生きる

城谷 護さん(82)・④
長崎を出て、日本鋼管で船の設計技師に

川崎医療生協の組合員や関係する人のなかで、長年、川崎で暮らし、奮闘してきた人とその歴史を振り返るシリーズ「川崎に生きる」。第1回は、川崎市幸区にある京浜協同劇団の前代表で、腹話術を始め37年になる城谷護さんです。



城谷 護(しろたに まもる)
1940年長崎県南高来郡小浜町(現・雲仙市小浜町)で生まれる。59年日本鋼管(株)に入社。川崎協同劇団(現・京浜協同劇団)に入団。85年腹話術を始める。2001年東京演芸協会に入会、プロデビュー。2009年、雲仙ふるさと大使に。川崎文化賞(2014年)日本舞台芸術家組合賞(2022年)など受賞多数。

幸区東古市場に在住の城谷さんは、妻と長女夫婦の4人暮らし。今は浅草演芸場に腹話術で出演をしながら、ときどき全国各地に出かける。その一方で、劇団のPRや地域の文化団体と連携する会議を取りまとめている。

城谷さんは、1940年長崎県雲仙市小浜町で農家の9人兄弟の4男として生まれる。1945年8月9日、長崎に原爆が落とされ

ました。腸内細菌の中の「善玉菌」は20歳位でピークに達し、その後減少するとも言われています。

麻生北支部では、健康との関係で細菌について学ぼうと、月2回ほどの読書会を準備しています。興味のある人は、麻生北支部支部長児嶋脩(電話090-8108-7259)まで連絡下さい。

ました。腸内細菌の中の「善玉菌」は20歳位でピークに達し、その後減少するとも言われています。

麻生北支部では、健康との関係で細菌について学ぼうと、月2回ほどの読書会を準備しています。興味のある人は、麻生北支部支部長児嶋脩(電話090-8108-7259)まで連絡下さい。



上映会おしらせ

映画「モルゲン、明日」
福島第一原発の事故から3ヵ月後にドイツは、2022年までにすべての原発を廃炉にすることを決め、2023年4月には最後の原発を停止させた。映画監督坂田雅子が、なぜドイツは、欧米主要国の中でいち早く脱原発を宣言し再生可能エネルギーへとシフトしていったのかを映像に収めたドキュメンタリー映画。

日時 7月8日(土) 午後6時
場所 川崎市総合自治会館ホール
定員 200人まで入場可能
参加費 無料(申し込み不要)
問い合わせ 川崎合同法律事務所
担当:川岸 ☎044-211-0121
主催 NPO法人 原発ゼロ市民共同かわさき発電所



た時、当時17歳の兄(長男)は、長崎市の三菱長崎兵器製作所に動員されていて被爆し亡くなった。中学生になった城谷さんは家庭の事情で進学をあきらめていたが、先生がなんとか高校に進学させたといと、本人に内緒で難関校の長崎工業高校に願書を出したところ合格。町の奨学金と国からの奨学金を受けることができ高校へ進学した。

労働争議で3連勝

城谷さんは「学校に来る求人募集は成績順に割り振られ、一番最初に来た日本鋼管に就職することになった」と、話す。会社では船舶設計の部門に配属され、船上の機装

の末、1番となり、生徒会長も務めた。学校の弁論大会で優勝、NHK青年の主張コンクール長崎県大会で準優勝した。

労働争議で3連勝
城谷さんは「学校に来る求人募集は成績順に割り振られ、一番最初に来た日本鋼管に就職することになった」と、話す。会社では船舶設計の部門に配属され、船上の機装

(設備)の配置設計や、船内の配管設計を行い、定年まで勤めた。

就職した年、「川鉄演劇研究会」や、地域で演劇の活動をしてきた「建設座」「もへら」の3つの劇団が一つになって、「川崎協同劇団(現・京浜協同劇団)」が誕生。城谷さんは第1期研究生になった。

1960年6月18日、研究生の卒業公演が終わった夜、劇団員から「国会へ行くぞ」と声をかけられた。深夜を過ぎると「日米安全保障条約」が自然承認されることになっていった。この頃から政治にも関心を持ち始めた。

在職中、城谷さんは日本鋼管の労働争議に3回関わった。1つ目は、「臨時工裁判(1962-78年)」だった。会社は臨時

南大師支部		大師中央支部		大師フレンド支部		藤崎北支部		観音支部		池上新町支部	
グルメ	お茶会	民商	懇談	ウォーキング	ウォーキング	てくてく	健康麻雀	あるこうかい	健康麻雀	トマト	ペットボトル体操
8		3	5	9	9	8	7	11	10	20	20
東門前	懇談	ウォーキング	ウォーキング	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	健康麻雀	手芸	ペットボトル体操
5		7	7	7	7	7	7	6	10	9	9
カミツ	おしゃべり	おしゃべり	おしゃべり	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	津川	ペットボトル体操
7		7	7	7	7	7	7	6	10	9	9
ピーガン	身体に優しい料理	お人形づくり	お人形づくり	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		7	7	7	7	7	7	6	10		
エンゼル①	折り紙でこいのぼりづくり	お絵かき	お絵かき	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
4		7	7	7	7	7	7	6	10		
建設一般	組合員活動の在り方について	さくら会	中学英語の教科書学習	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
11		4	4	7	7	7	7	6	10		
おしゃべり喫茶	おしゃべり喫茶	ひまつぶし	脳トレ	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
5		4	4	7	7	7	7	6	10		
わろてんか	寄席準備	リトルハンズ	リラクソヨガ	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
3		7	7	7	7	7	7	6	10		
大師フレンド支部	ウォーキング	リフレッシュ	ラジオ体操・血圧チェック	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
9		7	7	7	7	7	7	6	10		
ウォーキング	ウォーキング	リメイク	道行コートを通りかかると	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
9		6	6	7	7	7	7	6	10		
おしゃべり	おしゃべり	藤崎北支部	神木寺(等覚院)のつつじ鑑賞	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		8	8	7	7	7	7	6	10		
おりづる	おりづる	てくてく	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
3		8	7	7	7	7	7	6	10		
お絵かき	お絵かき	健康麻雀	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		7	7	7	7	7	7	6	10		
さくら会	中学英語の教科書学習	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
4		7	7	7	7	7	7	6	10		
ひまつぶし	脳トレ	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
4		7	7	7	7	7	7	6	10		
リトルハンズ	リラクソヨガ	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
4		7	7	7	7	7	7	6	10		
リフレッシュ	ラジオ体操・血圧チェック	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		7	7	7	7	7	7	6	10		
リメイク	道行コートを通りかかると	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
6		7	7	7	7	7	7	6	10		
藤崎北支部	神木寺(等覚院)のつつじ鑑賞	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
8		7	7	7	7	7	7	6	10		
てくてく	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		7	7	7	7	7	7	6	10		
健康麻雀	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
7		7	7	7	7	7	7	6	10		
向日葵	絵手紙	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
5		7	7	7	7	7	7	6	10		
櫻	茶話会と班会テーマについて	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
8		7	7	7	7	7	7	6	10		
観音支部	これからの計画	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
11		7	7	7	7	7	7	6	10		
あるこうかい	健康づくり学会	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
6		7	7	7	7	7	7	6	10		
プラチナ	ボーリング	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
3		7	7	7	7	7	7	6	10		
観音健康ボウリング	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
3		7	7	7	7	7	7	6	10		
健康マージャン	健康麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
10		7	7	7	7	7	7	6	10		
池上新町支部	ペットボトル体操	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
20		7	7	7	7	7	7	6	10		
トマト	PPテープでの手さげカゴ	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
9		7	7	7	7	7	7	6	10		
手芸	ペットボトル体操	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
20		7	7	7	7	7	7	6	10		
津川	ペットボトル体操	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀	観音麻雀		
20		7	7	7	7	7	7	6	10		

「みんなが楽しい班会」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。

読者の広場



通し行進する人に千羽鶴を託して

長尾堰支部 茶の実班
新島 光子
7〜8年前に、2年続
けて、広島・長崎の原水

折り鶴に 平和を込めて



爆禁止世界大会に参加
しました。多くの国の人が
参加していることに感動
し、被爆者、被爆地をこ
の目で見て心が揺さぶら
れました。それ以来、平
和行進に参加する事と、
折り鶴を思いを込めて折
り始めました。電車の中
や、喫茶店で友人とおし
やべりの時も、鶴を折つ
ていました。4年程前私
にも折らせて！とK子
さんが言ってくさり、宅
配で千羽鶴が届きます。
これからも二人三脚で、
平和への祈りを込めて折
り続け、平和行進の時に、
広島・長崎まで歩き続け
る方に千羽鶴を託したい
と思います。

気を付けましょう
宮前区 玉木雅子(73)
自転車に乗っている
とき、子どもが飛び出して
きました。「あつ大変！」
と急ブレーキをかけたら
見事に横転してしまいま
した。みなさんもどうぞ
お気をつけください。

味付け芽かぶ

多摩区 小林光子(96)
三陸産の「味付け芽か
ぶ」を愛用しています。
1パックが40gで無駄に
なりません。セロリやキ
ュウリ、ミョウガなどを
適当に刻んで足したり、
シーチキンの缶詰めと合
わせたりしています。

レシピ紹介 減塩

協同地区健康づくり委員会が優秀賞を受賞(4月号に掲載)した「すこしおレシピ」を紹介します。



♥豚ロース使用で食べ応えがある。
五目玉子焼き (1人分/塩分0.7g)
【材料】
・卵 (1個)・乾燥きくらげ (1枚)・にん
じん (小3cm)・小葱 (1本)・豚ロース薄

切り (3〜4枚)・こめ油 (小さじ1)・だ
し汁 (40ml)・減塩しょうゆ (大さじ1/2)・
砂糖 (大さじ1)
①きくらげはぬるま湯で戻して干切り。
にんじんはせん切りにしてゆでる。小
ねぎは小口切り、豚ロースは粗みじん
切りにする。
②だし汁を煮立て、にんじんときくらげ
を煮て減塩しょうゆを加える。火が通つ
たら具を取り出し、残りの煮汁で豚肉
にも火を通す。
③卵をボールに溶き、砂糖とすべての具
材を混ぜ、厚焼き玉子を焼く。

♥サラダ、冷しゃぶなど何にでもあう。
辛子味噌ドレッシング (1人分/塩分1.0g)
【材料】
・減塩みそ (小さじ2)・こめ油 (小さじ2)・
レモン汁 (少々)・ねり辛子 (少々)
①すべての材料を泡立て器などで良くま
ぜあわせる。

絵本紹介 5 思いでの おすすめ 気になる わくせいキャベジ動物図鑑



作・絵：tupera tupera
出版社：アリス館
1650円 (税込み)

野菜を動物にたとえた、ユニークな
図鑑？いえ、どうも違うみたいです。
銀河のかたすみには、みずみずしく黄
緑色に輝く惑星「キャベジ」があっ
て、そこに住むふしぎな生き物たち
はなぜか野菜みたいなのです。
生き物の姿や大きさ、惑星での生
存場所、生き物同士の関わりなど
が細かいイラストといっしょに紹
介されています。歳をとると体がし
んなりしてくるハクサイ、怒ると特
別な臭いを出して相手を泣かせ
てしまうクマネギ…。作者の大
胆な発想に驚くと同時に、いつ
た次はどんな生き物が出てくる
のだろうと、わくわくします。
スーパーの野菜売り場に行った
時に、思わず惑星キャベジの生
き物を思い出しました。
編集委員 飯野 伸代



我が国の原発の耐震性は極めて低い。原子力発電の危険性を伝えるために人生をかける元裁判長。放射能被災で一度はあきらめた農業を太陽光発電とともに蘇らせる福島の人々。使命をもった者たちの意思がスクリーンにみなぎる！

6月25日(日) かわさきゆめホール (要予約)

上映時間 92分+アフタートーク有り
一般：1000円 学生以下：200円
障がい者：500円 当日：各500円増
予約とお問合せは 電話：044-433-3003
mail: cinema@kawasakiyume.com



公園内にある核兵器廃絶平和都市宣言の碑

平和公園と平和館のある
中原区木月住吉町には、1
937 (昭和12)年、東京
航空計器株式会社の本社工
場が置かれ、航空機に使わ
れる、水平儀や旋回計、磁
気コンパスなどを製造して
いました。戦後は、米陸軍
の出版センターとして接収
されましたが、その30年
後の1975年に、川崎市と
市民団体の陳情が実って、
日本に返還されることにな
りました。
返還された跡地には、
1980年に、神奈川県
立住吉高等学校が開校。
1983年には、隣接す
る木月住吉公園と中原公



中原平和公園の碑

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。そんな川崎のしられざる
見どころのなかで、今回は、さまざまな平和交流の場
として利用されている川崎市平和館(中原区)を紹介
します。
理事 栗山克之



平和館の正面玄関

また公園内には、「平和」
をテーマとする彫刻や平和
祈念像が展示され、南側に
野外音楽堂、北側には「二
ヶ領用水」を挟んで、はだ
しの広場や、キャッチポー
ル広場、冒険の広場など、
子どもの遊べるスペースが
設けられています。
これまで川崎市民の平和
交流の場として幅広く利用
され、毎年行われる平和行
進の中継地点になっていま
す。「平和をきずく市民の
つどい」(今年は6月4日
開催)も毎年平和館を中心
とした公園内で行われ、毎
年3月には「原発ゼロカウ
ントダウンinかわさき」も
行われています。

読者の広場

病気がなくなれば

幸区 根津美枝子
何十年も服薬している
と医食同源で飲み忘れは
ありませんが、最近口の
中に残ってしまうことが
あり、水分が多めになっ
ています。将来薬はなくな
るといいな、病気がなくな
ればいいな(無理な
話)なんて思いながら飲
んでいます。

クロスワードが一番

高津区 水野靖子
クロスワードを楽しみ
にしています。一番最初
にやっています。後の記
事はゆつくり目を通して
います。

のんびり一人旅

麻生区 石川芳子(6)
今日が一番若い何人
かの人の言葉から、そう
なんだと自覚し、南伊豆
西伊豆に2泊3日の一人
のんびりの旅をしてしま
した。伊豆急行とバスに
ゆられ、桜満開の海岸線
を楽しみ、しょっぱい塩
からい温泉とごちそう

隠し爆弾?



みんな下川柳

空き地見て前の建物何だっけ
アラートの「訂正待ち」と避難せず
井戸端の会議で学ぶ詐欺手口
望んでもたやすくはないピンコロは
ブルーシート桜の宴ゴミとなる
友施設1人2人と去って行く
マスクなし挨拶されて首かしげ
大食らいグルメ番組フードロス
老舗旅館いい湯かげんはいいかげん
投票日数年ぶりの同窓会

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
ひびくと

- 川崎区 鎌田克子(73)
- 宮前区 佐藤 實86
- 高津区 梅山すみ江
- 川崎区 牧岡英夫(70)
- 市外 森智美
- 川崎区 遊佐三子(94)
- 川崎区 高橋 佳子(82)
- 中原区 伊月 秀夫(80)
- 宮前区 中村 洋子
- 市外 鈴木 将裕

高橋さんの言うように、よう
やく少しマスクが取れました
が、マスクなしだと誰だかわか
らないことが。

孫とチヨココロネ

幸区 小川智子(6)
春休み中に9歳の孫と
チヨココロネを作りまし
た。スマホを見ながら段
取りする姿を見て成長を
感じました。

頼もしくなった孫

川崎区 神保 幸子
選挙の投票所に、小学
三年生の孫娘がついてき
てくれました。あんなに
小さかったのにいつのま
にか頼もしくなったなあ。

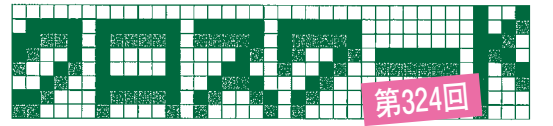


漢字を忘れそう

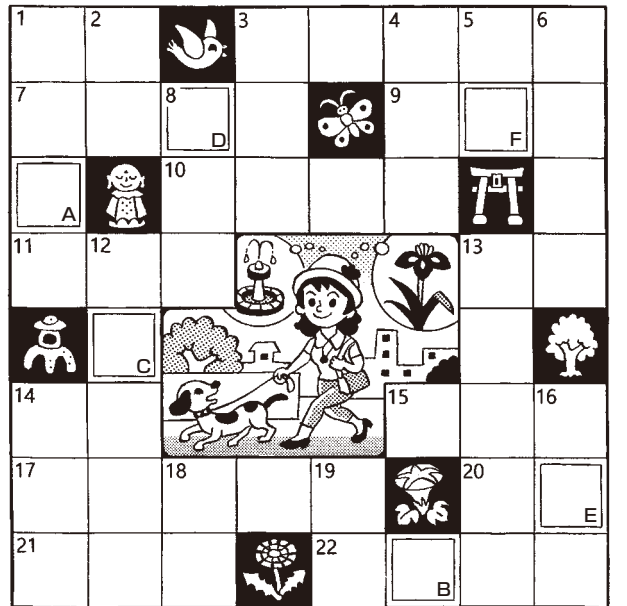
多摩区 山下 房子(9)
携帯電話が手放せなく

衣替えしない

麻生区 石鍋 敬子(6)
衣替えを控えて、そろ
そろクローゼットの整理
を始めようと思っていま
すが、なかなか腰が上げ
られません。思っているう
ちに梅雨、夏になりそう
です。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6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

- ① 花乃木坂46
- ② 電話で話します
- ③ 岐阜・長良川の夏の風物詩
- ④ 手術で使う道具の一つ
- ⑤ コミケは都内で年2回開かれる○○○○マー
- ⑥ ケットのこと
- ⑦ ○○○水、○○○枕、○○○砂糖
- ⑧ 百日天下
- ⑨ といえばこの人
- ⑩ 児童向け海洋小説の代
- ⑪ 漢字では「百足」と書
- ⑫ トウモロコシです
- ⑬ 一歩から始まる千里の
- ⑭ 札幌市を象徴する花木
- ⑮ ライラックの別名

目玉のカギ

- ① これが降ると地
- ② が固まる?
- ③ 新5千円札の顔です
- ④ 今年中にインドが中国
- ⑤ を上回るとか
- ⑥ 小学唱歌「○○○か雲
- ⑦ テレビで見ない日はな



- ⑧ い○○○芸人
- ⑨ キツネの像が迎えて
- ⑩ くれる○○○神社
- ⑪ 電○○、洗○○、魚○○
- ⑫ ○、付○○
- ⑬ 乾○○○と番○○○
- ⑭ 花が咲き乱れているよ
- ⑮ うす。春○○○○
- ⑯ お茶漬け
- ⑰ の具材と
- ⑱ といえば
- ⑳ 梅雨の時期に咲き誇る

- ① 小林光子 (多摩区)
- ② 笹木広澄 (麻生区)
- ③ 石鍋敬子 (麻生区)
- ④ 波多野智子 (市外)
- ⑤ 敬称略
- ⑥ 付先のアドレスは解答枠の下をご覧ください。医療生協新聞への感想や近況を余白に記入していただければ幸いです。なお、川柳はひとり、一句、既に発表済みのものは遠慮下さい。正解者の中から抽選で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6月25日、発表は8月号紙面に掲載します。
- ⑦ 送り先
- ⑧ 〒210-0804
- ⑨ 川崎区藤崎4-21-2
- ⑩ 川崎医療生協本部
- ⑪ 編集委員会

322回 解答と当選者

タ	ン	ポ	カ	ク	ラ	ゲ
イ	カ	ス	イ	イ	キ	ン
ツ	ブ	ト	マ	ク	リ	ン
キ	ツ	キ	ム	シ	ガ	ス
ア	ラ	一	オ	ヒ	ガ	ス
イ	ポ	シ	ヤ	ク	ス	ス

答え「スポーツクラブ」

応募要項



東北地方では「捨てる」ことを「なげる」とも言うそうです。お国言葉に関するお話を聞かせてください。

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

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 104

伝えたい思い

川崎市小田 嘉味田 朝昭 (86歳)

川崎駅まで焼け野原



私は1937(昭和12)年に川崎市川崎区中島で生まれました。8人兄弟の5番目で、15歳年が離れた長男は戦死しています。昭和19年に小学校(小田国民学校)に入学。1年生の時毎日軍歌を歌って学

校に通い、絵を描く授業では、飛行機や軍艦の絵を描く軍国少年でした。当時、バスは、川崎駅から富士電機行きのバスのみ運行だったことを覚えています。小学校に入学したの当時、田舎がある人は田舎に疎開し、周囲は空き家となっていました。私の家では、父と次男が家を守るということで家に残り、母親とほかの兄弟は横浜市港北区綱島の親戚の家に引っ越し、私は綱島で新田国民学校に通いました。綱島近辺は戦争の被害がほとんどあ

りませんでした。1945年8月、玉音放送で日本が戦争に負けたと聞きました。終戦後、綱島から川崎区小田の自宅に戻ると、家の周りは空襲で焼け落ち、遠く川崎駅が見えるほどの一面の焼け野原でした。小田へ戻ったとたん食糧難になり、母親が食糧を横浜市港北区(小机付近)へ買い出しに行っていました。当時の食べ物、粟、さつまいも、調味方法も炊くくらいしか食べ物が不味か

空襲後、渡田1丁目から川崎市役所・宮前国民学校方面をみる(川崎市平和館所蔵)

つたことや、利かん坊が子分に「芋を持ってこい」と命令していたのを記憶しています。風呂は、焼け跡から見つけてきたドラム缶のなかに木のすのこを敷いて「ドラム缶風呂」に入っていました。中学は田島中学校に通いました。校舎は2〜3年生が使い、1年生は仮校舎でした。

空襲の犠牲者を供養した地藏尊(川崎区扇町)



核兵器の廃絶、対話による平和を訴え

原水爆禁止国民平和大行進 始まる

5月6日から原水爆禁止国民平和大行進が始まりました。平和行進は、毎年8月に広島・長崎で行われる

原水爆禁止世界大会に向け、全道府県をリレーでつなぎ、核兵器の廃絶・被爆者の救援・世界



先頭を歩くわかやま市民生協の北山さんと被爆2世の村上さん(左から)

5月8日は、川崎区の稲毛公園から中原区の武蔵小杉駅までの約12キロを結んで行われ、延295人が参加しました(川崎市行進実行委員会発表)。

出発式であいさつに立った、川崎市平和行進実行委員長の沢直人さんは、「ロシアがウクライナを侵略し、多大な死傷者を出し、核兵器使用の威嚇までしている。これに乗じ日本政府は、憲法9条改憲と大幅な



軍備拡大をしようとしているが、軍事対軍事で平和は実現できない。まもなく被爆地・広島で主要7カ国首脳会議(G7サミット)が行われるが、議長を務める岸田首相には、核兵器廃絶に向けた会議をすすめるよう求めたい。戦争の一刻も早い終結、対話による平和の構築、核兵器廃絶の実現に向け、思いを込めて行進しようと呼びかけました。



8日の行進には川崎市の市長や区長からメッセージが寄せられました。川崎市平和館で一行を出迎えた館長の北村憲司さんは「私たち市民が世代や地域を超えて核兵器使用の惨禍やその非人道性を語り伝え発信する重要性は、一層高まっている。平和行進の一步一歩が核兵器のない世界に向けた歩みになることを願う」とエールを贈りました。



小杉支部の血圧チェック

行進は、誰でもどこからでも参加は自由で、近所に来るのを待って加わったり、声援する市民の姿が見られました。中原区の平間公園で行進を出迎えた大塚ミネさん(91)は、満州からの引き揚げで家族をすべて亡くした痛苦の体験の語り部として、長年活動してきました。大塚さんは「参加できないのは嫌なこと。デイサービス国際交流センターでは、川崎医療生協の小杉支部が血圧測定と飲み物のコーナを、生活協同組合ユーザーの職員が飲み物を用意して、参加者を出迎えました。東京を出発した平和行進は、広島平和記念公園に向けて8月4日まで続きます。編集委員 木下隆成

女性限定 暮らしの法律講座



女性のための はじめての離婚ガイド

後悔しない【別れ】のために 女性弁護士が解説します

会場

川崎合同法律事務所 川崎市川崎区砂子1-10-2 ソシオ砂子ビル7階 JR川崎駅から徒歩8分 京急川崎駅から徒歩5分

講師



川口 彩子 弁護士 20年以上離婚案件を中心に手がけ 離婚成立実績は150名以上にのぼる 依頼者のお気持ちを大事にしながらパートナーとして全面的にサポートすることをモットーにしている

川崎合同法律事務所 Kawasaka Goudou Law Office 神奈川県弁護士会所属

【事前予約制】お申込はこちら 044-211-0121



〔訂正〕本紙5月号「平和をきずく市民のつどい」舞台プログラムの項で、「青井未穂さん」とあるのは「青井未帆さん」の誤りでした。訂正してお詫言します。