川崎医療生協

11月号

川崎医療生協のホームページ

発行所　川崎医療生活協同組合　〒210-0804川崎市川崎区藤崎4-21-1　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

川崎医療生協の現状

〈9月末〉

組合員	38,677人
出資金	1,506,352,000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。

寒い季節　鍋で　楽しく健康に

おすすめ鍋料理とは？　免疫力アップのカギは腸活にあり！

鍋の季節がやってきました。今年の冬は暖冬と言われていますが、それでもやはりこれからの季節は鍋。体が温まるだけでなく、鍋料理は工夫によって腸内環境を整え、免疫力をアップさせる効果があります。川崎協同病院栄養科がおすすめする、免疫力が上がり、体温も上がるお手軽・鍋料理を紹介します。

「鍋と腸」、「腸と免疫」の関係は？

鍋料理は免疫力を高める効果があるといわれますが、それは免疫力と腸内環境が密接な関係にあるからです。免疫細胞がつくられる場所の一つが「腸」で、体内の免疫細胞の約70％が腸に集中しているともいわれています。腸は、体内最大の免疫器官として、とても重要な役割を果たしています。

腸というと、小腸と大腸をよく耳にします。小腸は食べたものを栄養素として吸収する器官です。体内に一緒に入り込んだ病原菌や異物が小腸までたどり着くと、小腸で作り上げた免疫細胞がそれらを捕まえて食べ、栄養素のみを体内に吸収しようとしてくれます。

しかし、小腸の攻撃を逃れた病原菌は大腸に到達します。大腸は、これらの病原菌が大腸の腸壁を通過して血管の中に入り込まないように防御し、体外へ排出する役目を担っています。

病原菌や異物を体内に取り込まないように腸に頑張ってもらうには、食事の内容も非常に重要で、この点、鍋料理は腸内環境を整えるのに効果を発揮します。

「みぞれ鍋」と「ポークカレー鍋」

腸内環境を整え、免疫細胞の活性化を促進する鍋料理を2つ紹介します。



食欲をそそるポークカレー鍋

わが家の鍋はコレ！

鍋料理は、人それぞれオリジナルがあるのもおもしろいところ。川崎医療生協麻生南支部の横矢温子さんの家で人気なのは豆乳鍋。具材は豚肉や鶏肉のほか、海鮮のときもあり、冬は毎週鍋を食べるそうです。

麻生南支部の杉山修三さんの家では、鶏つくね団子を最初に投入し出汁をとります。これに豚しゃぶしゃぶをベースにキノコ類、白菜、葱、春菊、シラタキ、豆腐など鍋の定番具材を入れ、ゴマだれやポン酢で。

麻生北支部のAさんの家の鍋は自称「貧乏鍋」。そのとき冷蔵庫にあるものを全部入れて、しょうゆだしで煮こみ、ポン酢やゴマドレッシングで。

ひとつは、「みぞれ鍋」です。鶏肉、オリーブオイル、生姜などが使われますが、質の良い油の代表格であるオリーブオイルや鶏肉に含まれるたんぱく質は、小腸が免疫細胞を作る「絨毛」という部分の健康を保つための大切な栄養素です。また、生姜は体温アップにつながります。

ふたつ目は「ポークカレー鍋」です。ここで使われる発酵食品のヨーグルトは、腸内環境を整え、免疫細胞の活性化を促進します。また、にんにくは免疫増強効果を持ち、抗ウイルス作用を持っています。

2つの鍋料理の作り方は、下のレシピを参考にしてください。

この他の鍋料理についてきいてみると、水炊きやキムチ鍋が人気で、キムチ鍋の場合は鍋用のキムチを使うのではなく、キムチ漬けを使った方がおいしいという情報もありました。

〝締め〟の鍋は翌日に

お鍋料理は、野菜や豆腐、こんにゃくやシラタキなどをたくさんとれる冬の定番料理です。いろいろな食材が入っているので、うどんなどを加えて、〝締め〟の料理まで食べてしまうと、摂取食塩量が多くなり気になってしまいます。締めの料理は翌日にまわすと良いでしょう。

ポークカレー鍋　（2人分）

1人あたり、約610kcal・タンパク質30g

（材料）
- 白菜 …… 1/4株
- しめじ …… 1株
- 豚モモ肉 …… 300g
- 無糖ヨーグルト …… 30g
- カレールゥ …… 2かけ
- トマト水煮缶 …… 1/2缶
- めんつゆ（3倍濃縮）…… 大さじ2
- おろしにんにく …… 小さじ1
- 無塩バター …… 20g
- 醤油、カレー粉、チリペッパー …… 適量

（作り方）

カレールゥは細かく刻んでおく。ヨーグルト、トマトの水煮缶、めんつゆ、おろしにんにく、お好みの量の水を鍋に入れ煮立たせる。白菜、しめじ、豚モモ肉を入れて加熱。カレールゥを入れて加熱し、最後にバターを加える。お好みで、醤油・カレー粉・チリペッパーを入れて味を調え、自分好みへカスタマイズしたら完成!

豚肉に多く含まれるビタミンB群は疲労回復に役立ちます。

みぞれ鍋　（2人分）

1人あたり、約550kcal・タンパク質30g

（材料）
- 大根 …… Mサイズ1/3本（大根おろし用）
- 鶏モモ肉 …… 300g
- 白菜 …… 1/4株
- もやし …… 1パック
- オリーブオイル …… 大さじ1
- おろし生姜 …… 小さじ1
- めんつゆ（3倍濃縮）…… 大さじ3

（作り方）

鍋にオリーブオイルをひいて、鶏肉を皮目から軽く焼いた後、鶏肉を取り出して食べやすい大きさにカットしておく。鶏肉を炒めた鍋におろし生姜、めんつゆ、お好みの量の水を入れて軽く煮立たせた後、鶏肉、白菜、もやしを入れて煮込む。食べごろになったら、大根をミキサーにかけるかおろし金で擦った大根をかけて完成！　大根は、皮付きのまま擦って、食物繊維とカリウムを余すことなく取り込みます。

青い空

今年の夏、散歩していて急に膝が痛み出し歩けなくなってしまいました。注射、薬で痛みとたたかい、2ヵ月余り歩行ができない状況が続きました。今までは若いと思っていましたが、筋力は弱り、外出も控えるようになりました。整形外科のクリニックや、リハビリに行きましたが、なんと高齢者の数多いことか▼ノルデックウォーキングを始めたところ、周りから「とうとう杖を突きだしたのか」と笑われましたが、自分も高齢者の仲間になったのかと実感するようになりました。要支援2に認定されましたが、薬頼りではなく、自らが地力をつける努力をしなければと思い、早朝の散歩や、老人会の卓球など、できるところからやり始めました▼タイミングよく、医療生協の「健康チャレンジ」が始まったので、健康増進のための手助けになっているようです。医療生協の「地域まるごと健康づくり」は大切だと思います。組合員も圧倒的に高齢者です。とにかく毎日連続して運動することです。自分の体験を生かして、組合員は元気だ、健康長寿だと言われるようにがんばります。

編集委員　宮澤 明

〈お願い〉　住所（住居表示変更含む）や家族の変更がありましたら、本部までご連絡ください。

川崎医療生協　10月理事会報告

経営状況

●９月単月経常利益で▲24,327千円の赤字（予算差▲6,100千円　前年差＋7,072千円）。
●累計経常利益は▲114,927千円（予算差▲56,156千円　前年差＋64,600千円）。
●９月の事業収益は、全体では予算差▲14,524千円と届かなかった。入院収益は、延べ患者数は予算を達成したが、入院患者が少なく、病床稼働率は95.4%。手術での収益は、眼科の手術件数の回復しておらず、 昨年比68.0%と落ち込んだ。外来収益は、予算差▲1,581千円と届かなかったのと、昨年よりも▲2,615千円と届かなかった。インフルエンザの流行はあったが、収益を確保することができなかった。
●９月の事業費用は、予算を▲8,118千円下回り予算内に収めた。

議決事項

●ふじさきクリニックの給水ユニット更新工事（税込み6,930千円）
●協同病院の空調熱源更新工事（税込み93,500千円）
●「支部規程」2026.11改訂。「支部・班の活動補助費支給細則」2027.4改訂
●就業規則「賃金号俸表別表①諸手当主任ケアマネ手当」廃止

主な協議

●川崎医療生協の訪問診療と各事業所の機能についての構想の議論をした
●坂戸診療所リニューアルについて、組合員の意見を踏まえながら具体化を進める方針
●北央医療生協との合併について、県連に合併協議会を設置することが報告。両生協が共有すべき合併の基本方針を整理する
●人事制度改革の案が提案。目的として①職員の幸せを起点に労働環境を整え患者サービスを向上する循環を作る。②コンピテンシー評価を導入し行動特性や成果へのプロセスを可視化し、公平に報いる仕組みをつくる。③初任給改善やインセンティブ設計による採用力強化。④手当の整理による制度のシンプル化。

お知らせ

組合員無利子貸付制度の廃止について

生協組合員のみなさまへ

日頃より川崎医療生協の事業運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。このたび当生協では、生協関係団体からの指摘により、「組合員無利子貸付制度」を廃止することといたしましたので、お知らせいたします。

※組合員無利子貸付制度とは

原則、減資や自由脱退は年度末（３月末）に払い戻す規定になっていますが、年度末以前に払い戻しが必要な方に、出資額の範囲内で無利子で貸し付けを行う制度です。

廃止時期　2027年３月31日

※2027年４月１日以降は、組合員無利子貸付制度は利用できません。

2027年４月以降の取り扱い

組合員無利子貸付制度の廃止に伴い、出資金の減口および自由脱退に伴う出資金の払戻しについては、定款の規定に基づき、原則として事業年度末の90日前（12月末日）までに手続きをし、年度末（３月末）に返金となります。

そのため、年度途中に減口や自由脱退のお申し出をいただいた場合でも、実際の払戻しは年度末となります。

ただし、緊急事態その他、やむを得ない事情がある場合は、生協本部かお近くの事業所までご相談ください。

また、死亡や転居などによる法定脱退については、従来どおり定款の規定に基づいて対応いたします。

今回の制度廃止は、法令や定款に基づいた適正な運営を継続するための見直しです。生協関係団体より、出資金の減口や自由脱退による払戻しは、原則として事業年度の終了時に行うことを徹底するよう指摘を受けました。

組合員のみなさまにはご不便をおかけする場合もございますが、組合員の共有財産である出資金を適切に管理するための対応となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、生協本部またはお近くの事業所までお問い合わせください。

2026年10月
川崎医療生活協同組合
理事長　高村 彰夫



ご存じですか？
～無料低額診療事業～



経済的な理由により、医療費の支払いが困難な人に対し、医療費の減額や免除を行う制度です。川崎医療生協では10事業所がこの事業を行っています。制度の利用には所定の申請書による手続きが必要です。まずは、お近くの診療所または健康まちづくり推進部（044-266-7532）でご相談ください。

シリーズ　# 医療のアレコレ



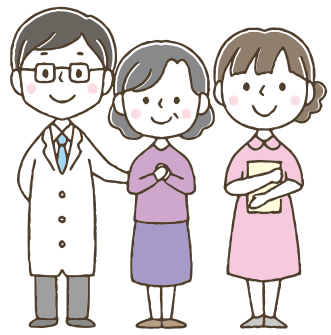
第4回　訪問診療

川崎医療生協　理事長　高村 彰夫

川崎医療生協では「住み慣れた街で最後まで健やかに過ごしたいという組合員さんの思いに応える」ということを第一義に、全ての診療所で訪問診療を行っており、川崎全域で合計600人を超える人にご利用いただいています。

現在の医療情勢は、特に都市部は高齢者数の急増と単身高齢者の多さにより、医療・介護需要が確実に上昇することが分かっており、在宅医療の受け皿不足が懸念されています。ただ、同じ川崎市内でも地域によって必要とされる在宅医療のニーズや種類が異なります。

例えば、川崎南部、特に川崎区は単身高齢者割合が高いため訪問診療の数だけでなく在宅療養が困難になった時に早期入院しやすい受け皿も不足しており、病院側においても在宅医療を支援する機能強化が求められます。



一方、中部地域では高津区を中心に訪問診療を行っている医療機関が潤沢にあるため、利用者側に多くの選択肢があります。さらに北部に目を向けると、多摩区では現在の訪問診療利用者数と潜在患者数を比較すると1000人以上の供給不足があり、一口に川崎市内の在宅医療といっても医療機関がとらなければいけないアプローチは大きく異なります。

このような在宅医療患者数の増加とともに、医療の高度化や疾患の重症化傾向もあり、国としては訪問診療を行う施設の大規模化を勧めています。そのため川崎医療生協でも時代に合わせ、病院における訪問診療を支援する部門を強化しつつ、診療所群の訪問診療機能を集約することを計画しています。

それにより多くの組合員・患者さんを診療できるだけでなく、利用者が臨時で診察が必要な時に迅速に対応できる体制を作り上げることができます。より質の高い在宅医療を行うことは、地域から求められる医療機関として選ばれると同時に川崎医療生協の経営基盤を強化することにもつながります。

組合員の皆さまやご家族、お知り合いで訪問診療が必要な時にはお気軽に最寄りの診療所や訪問看護ステーションへご相談ください。

川崎医療生協から

「ありがとう」の距離が近い場所
その人らしさ
を支える医療と介護

スタッフ募集中



看護師
正社員（新卒・中途）／パート
就業場所：川崎市内の病院・訪問看護ステーション等

リハビリ（PT・OT・ST）
正社員（新卒・中途）
就業場所：病院（川崎区）

介護職（介護福祉士・ヘルパー等）
正社員（中途）／パート
就業場所：川崎市内の病院・訪問看護ステーション・ヘルパーステーション等

事務総合職
正社員（新卒）
就業場所：市内の病院・診療所

応募はホームページからお気軽にお申し込みください↓
https://www.kawasaki-coop.jp/recruitment
【問い合わせ】川崎医療生活協同組合
本部・人事部　044-270-5882

くらし・社会

コラム 時の風
おどろきの刑事司法

「これはおかしい、正さなくてはいけない」と、感じても身近な問題でないと実際は社会正義にかなり反することでも見過ごされがちです。冤罪・再審問題はその代表的なものではないでしょうか。

たいていの人は逮捕されたり裁判にかけられたりした経験はないし、自分の身にそうしたことが起きるとは想像していないでしょう。したがって罪もないのに逮捕され有罪にされる冤罪や、裁判のやり直しを求める再審問題についても、自分の身に置き換えて考え、深く関心を寄せることは難しいです。

また、冤罪はきわめて特殊な例だと思っているのではないでしょうか。確かに数からすればまれです。しかし、こうした世間の関心や認識の度合いが低いこと、そして警察・検察、裁判というきわめて専門的な領域の問題であるのをいいことに、冤罪を生む司法の体質は根本的に改められていないことを、今年3月に出版された『おどろきの刑事司法 〝犯罪者〟の作り方』（講談社現代新書）の著者、村木厚子さんは訴えます。



村木さんは、厚生労働省の課長だった2009年、障害者団体の関係者から依頼を受けて公文書を偽造したとして虚偽有印公文書作成・同行使の容疑で逮捕されました。全く身に覚えのないことでした。

裁判では、容疑が事実無根であることが明らかになり、翌年の判決で村木さんは無罪に。さらに、担当検察官が証拠を改ざんしていたとして証拠隠滅罪で有罪となるなど検察の不正も明らかになりました。

無実の人を証拠を改ざんまでして強引に有罪に持ち込もうとするとんでもない事件です。しかし、それが単なるこの事件に限った一過性の過ちではなく検察という組織の本質的な問題であることを、具体的な事例をもとに村木さんは説きます。

普通の人にとって逮捕されるのは大変なことです。周囲から犯罪者として見られ、仕事を失い、家族も苦しみ、一生を台無しにすることもあります。それだけに逮捕・起訴する側は、自らの判断に厳格さを求められて当然です。しかし、現実はまったく異なり有罪を前提に容疑を固めていっていることがわかります。

人質司法といわれるように長期に拘留し取り調べをし、あらかじめ描いたストーリーに基づき調書を作り、不利な証拠は開示しない。公務員である検察官は安定した身分と権力を盾に検察側に有利な方法を限りなく用いる。

そうした体質が、2年前再審無罪の判決がでた袴田事件をはじめいくつもの冤罪事件を引き起こし、無実の人を犯罪者に仕立て上げていることに、税金で生計を立てている一市民でもある検察官は恥しくないのだろうかとも思えるほどです。

残念ながら自浄作用は期待できないようです。であれば、村木さんが訴えるように市民の常識と良識からして、検察、そして検察寄りである裁判所に厳しい目を向けていくしかないようです。（波）

マイ・ベスト・トリップ
心に残る最高の旅
⑪はるばる来たぜイースター島

だれにでも人それぞれ「心に残る旅」があるのでは？　若いころの一人旅、友人との旅、家族旅行…。長い旅、たった一日の旅。旅に違いはあれど、忘れられない最良の旅について、さまざまな人がその思い出を語ります。今回は、海底に没した伝説のムー大陸の先端と言いわれていた、南太平洋の孤島イースター島への家族3人での旅行です。

地域理事　塩田 儀夫

2000年7月、日本から飛行機に乗って、ハワイ→タヒチ→イースター島へと太平洋を渡りました。私たちと、添乗員、高齢の女性が一緒の旅行となり、現地では日本人ガイドが案内してくれて助かりました。

イースター島は現地では「ラパヌイ(広い大地)」と呼ばれているそうで、四方は全部水平線！　15体のモアイ像が立つ有名なアフ・トンガリキ、製作途中のたくさんのモアイの像があったり一面散らばっているラノ・ララク。みんな海へ向かって立っています。

あんな重たい石像をどうやって海岸まで運んだのかは今もって不明だそうで、「像は自分で歩いて行った」との伝説もあるし、島民の超能力でピョンピョンと跳ねながら誘導されたという噂もあります。

宿泊したホテルの周りはネオンもなく、静寂そのもの。日本では見られない南十字星は、今でも目に焼きついています。モアイ像以外は放し飼いの馬と犬と人間がいるだけの島で、自然の中の人間の営みを実感できる旅でした。


巨大なモアイ像と小学4年生（当時）の息子

帰路の飛行機は「恐怖体験」でした。乱気流で飛行機が降下して、機内中に悲鳴があがりました。幸いだったのは着陸が近かったので、全員シートベルトを着けていたことです。

書類や本などが散乱し、客席最前列のベビーコーナーに載せられていたベビーワゴンがフワーッと浮き上がったと、ツアー同行の女性が話していました。

機内ではスペイン語のあわただしいアナウンスがありましたが、意味が全然分からない状況でした。時間はそれほど長くはなかったと思いますが、機体は大きく旋回を繰り返すだけでした。重苦しい沈黙の中で、すすり泣きの声も聞こえ、私も万が一を覚悟しました。

無事にタヒチのパペーテ空港に到着した時は、機内には割れるような拍手がおこり、連帯感の高揚と歓声で、映画のワンシーンのような光景でした。添乗員さんは後で「過去2番目に怖い出来事だった」と語っていました。

小学4年生の息子が、級友全員へのお土産に、モアイのキーホルダーを買いましたが（親の分も含めて70個くらい）、現地では翌日からいっせいに値上がりしたそうです。


お土産のキーホルダー

からだにやさしい料理 第92回



大豆を食べよう！⑦
★おからのパウンドケーキ★

川崎協同病院 栄養科 調理師　荒 久仁寛

【材料】　10人分

- バター…… 100ｇ
- グラニュー糖…… 100ｇ
- 全卵…… 100ｇ（およそMサイズ2個分）
- 薄力粉…70ｇ
- おからパウダー……30ｇ
- ベーキングパウダー…… 4ｇ
- パウンドケーキの型（100円ショップなどで売っている長さ21cm×幅8cm×高さ6cmの紙製使い捨て容器が管理も簡単でオススメ）

【作り方】

1. バターを湯煎にかけて溶かす。
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. ボウルで卵とグラニュー糖をよく混ぜ、2を加えて混ぜる。
4. 良く混ざったら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：普通のパウンドケーキと風味、食感が変わって美味しいです。是非、試してみて下さい。



1人分　160ｋcal　塩分0.1g

組合員の広場

第21回日帰りバス旅行

10月4日、溝ノ口支部で毎年恒例のバス旅行に行きました。今年は山梨県、忍野八海と山中湖近くの「花の都公園」を訪れました。参加者は44人と大盛況で、大変楽しい旅行となりました。

行きの車中では、チャップリンの映画「独裁者」を鑑賞しました。この映画は、第2次世界大戦で人々が独裁者の横暴に苦しめられていた中、コメディで独裁が批判されます。最後の演説でチャップリンがまっすぐに平和を訴えるシーンが見所です。

帰りは少々渋滞に巻き込まれましたが、参加者からは「来年の企画を楽しみにしている」と感想がよせられました。

健康まちづくり推進部　荒金 崇二



外国人も多く訪れる忍野八海

大師でハロウィン！

10月17日、川崎区の大師本通り商店会が主催するストリートハロウィンに、大師診療所が今年も招待され出店しました。このイベントは毎年行われていて、大師診療所が行っている、商店街での「まちかど健康チェック」が縁となって昨年初めて出展依頼を受け、今年も招かれました。

イベントは、事前申込の段階で380人あり、大人も合わせれば800人以上が、商店会の中を「トリックオアトリート」と協力店舗をまわり、スタンプラリーを行いました。

大師診療所は、がらぽんの景品に健康チェックグッズを提供し、ブース出店では健康チェックとして〝握力〟と〝棒反射〟、子ども向けに〝なりきりフォト〟コーナーを作りました。

用意したチラシ100部は配付でき、大師診療所や11月1日に開催する健康まつりのアピールを行うことができました。

〝なりきりフォト〟コーナーは、子どもだけでなく、親子で一緒に白衣を着て撮影する人なども人気でした。昨年はこの企画で看護師になりたいと言っていた子がいました。将来ここから医師や看護師を目指す人がいるかも知れません。

健康まちづくり推進部　竹原 亮



仮装してパシャッ！

頭と体の体操で、気分も爽快

梨の花班の班会は、9月に久地診療所2階の組合員ルームで、他の班の人もまじえ、加藤千恵子健康運動指導士を講師に体操を行いました。

頭の体操では、「3文字の動物」という指定のある言葉探して答えるゲームをしました。他の人の答えも聞いて、自分の答えと重なっていないか考えるので、身体を動かすよりもエネルギーを消費したようです。

「あんたがたどこさ」の歌を歌いながら「さ」が出たらボールを次の人に渡すゲームでは、歌詞を追って歌いながらタイミングよくボールを投げられるか、ハラハラ、ワクワクしました。

ペットボトルに水を半分だけ入れて片手で投げ上げて受け取る運動では、水の動きで微妙に揺れて取り損ねて落としてしまうことも。投げ上げて手をたたく動きが加わると集中力が増します。身近なものを使っての単純な動きに見えて指先から膝の屈伸まで全身の運動になることを実感しました。

地域の中で知り合いが増え、一緒におしゃべりしたり、うたをうたったり、広い場所がなくても全身運動ができました。雨降りの日でしたが気分も晴れて元気になれる時間を過ごすことができました。

長尾堰支部　梨の花班　樽林 敦子



輪になって楽しく

趣味をもって、みんな元気に

日本はまさに超高齢化社会に突入しています。川崎医療生協も例外ではありません。浅田支部の運営委員も気が付けば委員歴20年以上の人がほとんどで、多くは80代です。

でもみなさん元気に活躍していて、運営委員としての役割を果たしている上に、たくさんの趣味を持っています。中でも間もなく89歳になる副支部長は、長年に渡り野球の審判をしていて、また、23年前から社交ダンスも習っています。先日もダンスの発表会で5種目のダンスを披露しました。

タキシードに身を包んで踊る姿は本当に素敵です。これからもみなさんにはお元気で活躍していただきたいですし、私は60代後半ですが、みなさんをお手本にして元気に年を重ねていきたいと思います。

浅田支部　鈴木 みさ子



背すじを伸ばしてダンス

生田緑地へハイキング

明け方まで降っていた雨もやみ、雲間から太陽がのぞく9月17日、多摩支部のみずきの会主催で、生田緑地へハイキングをし、プラネタリウムを見ました。10人が参加しました。

参加者のみなさんは、地方の出身が多いので、生田緑地に展示してある蒸気機関車を見ると繰り返し「なつかしい」と言っていました。生田緑地内は、十五夜も近いので、月見飾りもあり、季節を感じながらのハイキングでした。

プラネタリウムでは、月の満ち欠けを見ました。解説者のやさしい説明と、暗やみの中でついウトウトしてしまいました。

多摩支部　服部 まち子



2つの班で「聞こえの相談会」を開催

8月26日、南大師支部の露草の会班が開催した聞こえの相談会。多くの人に聞いて欲しいとチラシを20枚ほど作って配ったこともあり、当日は露草の会班員9人の他に9人が参加し総勢18人でした。

班員9人のうち、5人は少し耳が遠く、前の席に座って熱心に聞いていました。もう少し耳の中の様子を詳しく知りたいと思いましたが、講師が専門の方ではなかったのが残念でした。

9月12日は大師東支部のプラチナ班が初めての耳の学習会として聞こえの相談会を企画しました。参加した9人のうち6人に聞き取りづらさや違和感があるなどの症状があり、集音器と補聴器の違いや補聴器の種類や値段も安価なものから高額なものと幅広くてびっくりしました。簡易聴力チェックも聞こえ方の参考なりとても良い学習会でした。

南大師支部　露草の会班
大師東支部　プラチナ班



組合員の広場

今年も小田地区で健康まつり

今年も小田地区健康まつりが11月15日の日曜日、京町1、2丁目多目的ひろば（ポンプ場）で開催します。体組成・握力・足指力・骨密度などの無料健康チェックを行います。また、舞台では倉田眞行医師による医療講演会、体操や音楽、キッズレースや抽選会を行います。そして、今年も地元のお店の出店や平和コーナの展示などを行います。是非みなさんのお越しをお待ちしております。

東小田支部　塚田 さと子



にぎわった昨年の健康まつり

桜本いこいの家での健康チェック

10月5日、桜本支部は桜本いこいの家で恒例の健康チェックを行い、34人が参加しました。今回の健康チェックは、「骨ウエーブ」「血管年齢」「ベジミル」「握力」「体組成」「血圧」の6種類です。

以前実施した際、骨ウエーブの測定器がなくてがっかりしている参加者が、今回は測定することができ、大変喜んでいました。

また、体組成測定にも興味を持って受けていました。

今回は、回覧板を見たという35歳の女性が子ども連れで参加、チラシの効果を実感しました。運営委員全員がすべての測定をこなせるようになり、測定の待ち時間が短縮されました。

結果説明には、協同ふじさきクリニックの三橋恒志看護部長が参加して、11月22日に行う協同地区健康まつりの宣伝もしながら、参加者とていねいに対話していました。

桜本支部　田島 美智代

ぷれ～ん　不登校を考える親の会の企画

描いて、話して、ほっとひと息

日時　12月13日（日）午後1時30分から

場所　川崎市教育文化会館　美術工芸室

内容　**人と比べる必要がなく、みんな違ってみんないいの**

「楽筆アート」を、楽筆講師の「にこ♥にこSUN」と、精神保健福祉士の高橋光さんをお呼びして、みんなでおしゃべりしながら、アートしちゃいます。

参加費　無料　25人定員

問い合わせ　ぷれ～ん　不登校を考える親の会
城谷（090－6706－5454）

組合員が小国支援の活動を本にして出版



ハナスダケ出版
ブルキナファソを応援する会
永田 眞一　1400円（税込み）

溝ノ口支部の永田眞一支部長が、「ブルキナファソに魅せられて」という本を出版しました。ブルキナファソは西アフリカの内陸部にある人口2350万人ほどの小国で、国連開発計画（UNDP）による人間開発指数（HDI）では、193ヵ国中186位（2025年度）と世界で最も貧しい国の一つです。

著者の永田さんは、2015年に縁あってブルキナファソの青年と出会い、日本から約13000㎞離れたこの国を支援する活動をはじめました。

永田さんが支援を通して感じたことは、物質的な支援だけでなく、雇用の創出や農業の技術習得など、自分たちで国を豊かにしていく力を身につけることでした。

永田さんが始めた、フェアトレードでのシアバター販売や、大豆の生産と加工、養鶏場や養魚場の建設と運営などすべての事業が、現地の人たちの雇用を創出して、安定した収入や食料の供給につながりました。

また、学校の建設計画をはじめました。一般的な学校ではなく、この国の未来を考え、食料の安定供給ができるよう農業の知識と技術を持った人材を育てるために「農業専門学校」を建設しました。

こうしたことのほか、日本でブルキナファソの料理を出すキッチンカーの出店を支援してきた料理人の〝エミールさん〟が、実は国王だった?など驚きのエピソードが本書で紹介されています。この本のタイトルの通り、永田さんがブルキナファソの人たちと一緒に活動を広げ、いくつもの困難に出合いながらも笑顔を絶やさず共に活動を続ける姿に、読んでいるだけで胸が熱くなる一冊です。

書籍はアマゾンでのみ販売。直接購入希望の人は、健康まちづくり推進部の荒金（090－8643－0654）まで問い合わせください。

健康まちづくり推進部　荒金 崇二

〈みんなで楽しい班会〉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う。

班会日誌

9月度　33支部　137班　852人

		人
大師東支部		
チーム中瀬	モルックを楽しむ	12
チョコトレ	身も心もしなやかに	12
プラチナ	聞こえの相談会	11
元気お話会	楽しくお話	5
大師健康麻雀	健康マージャンで交流	12
大師レインボー支部		
たまりば	学習交流会について	7
野菊の会	ちぎり絵	3
大師中央支部		
おしゃべり喫茶	秋を感じましょう	8
レインボーの家[虹輪]	もし災害が起きたら	12
ﾚｲﾝﾎﾞｰの家健康ﾏｰｼﾞｬﾝ[ﾚﾝﾚﾝじゃん]	健康麻雀	6
わろてんか	寄席	3
建設一般	秋の拡大まつり、日曜健診、住宅デー	7
民商	懇談	3
大師フレンド支部		
ウォーキング	ラジオ体操・ストレッチ体操	3
オカリナ	オカリナの練習	7
おしゃべり	睡眠の話題	5
おりづる	手芸（小銭入れ）	5
お絵かき	各自各テーマで描く	5
さくら会	中学1年生の英語	3
ひまつぶし	脳トレ	3
リヴァリエB棟	ロコモ体操	7
リフレッシュ	ラジオ体操・血圧測定	6
リメイク	洋服、その他のリメイク	5
味菜（あじさい）	昼食づくりと会食	4
歴史	これからの歴史学習の目標の話し合い	5
藤崎北支部		
健康麻雀	健康麻雀	14
向日葵	絵手紙と茶話会	4
映画を楽しむ会	家族はつらいよ　パートⅡ	8
欅の会	私の健康チャレンジを決めよう	7
藤崎南支部		
モルック	多数の参加でモルックを盛り上げよう	13
観音支部		
あるこうかい	飲食会	12
すみれ	モルック	7
健康マージャン	健康麻雀	19
池上新町支部		
カラオケ	楽しく歌う	10
ひまわり	モルック	7
手芸	ビッグヨーヨー	11
桜本支部		
黄金	組活集会での靖国神社と透析シート折り	3
大島支部		
ひこうき雲	らくらく健康体操	13
未摘花	ストレッチ健康体操	3
深瀬	お茶会	3
浜町支部		
ブラインド白百合	災害の時、どうしよう	4
プアカーネーション	フラダンスの練習	8
プルメリア	フラダンス	4
渡田支部		
健舞会	着付け、踊り	3
モルック班	モルック	7
歩いて楽しむ会	ちょこっとウォーク	7
小田支部		
ムーミン	五木ひろしコンサート	3
旅ごころ	旅行へ行こう	4
たんぽぽ	健康体操をやりました	3
ころぼっくる	葉加瀬太郎のコンサート	3
桜	配付者減少にて話し合い	3
ちょこっとウォーク	少し早目の秋	3
夏つばき	月が見えない	3
ラジオ体操	久しぶりの秋晴れ	3
雀のおやど	マージャン	4
東小田支部		
さつき	増資・血圧測定	6
小田7丁目公園	ペットボトル体操	5
浅田支部		
ひまわり	月と星の飾り	4
おりづる	月と星の飾り	4
こまくさ	気候危機の学習会	11
なかよし	健康麻雀	4
京町支部		
スキットル	モルックをしよう	6
セカンド	自彊術・食事会	3
ロード	久し振りのマージャン	3
手芸	作品作り	6
さくら	健康について	3
ひまわり	おり紙～百合の花・エッグスタンド	3
古流生花	生け花	9
川崎駅前支部		
キャロット	9月ニュース仕分け	3
あじさい	秋の七草をさがして描こう	6
なわて	食事会	6
IT	茶話会	3
ミモザ①	空中遊歩道ちょこっとウォーク&ストレッチ	13
御幸支部		
さくら	健康チャレンジへ	4
紅葉	ストレッチ・ダンベル	5
南河原支部		
絵手紙	持ちよった花・等を描く	8
オレンジ	新聞ちぎり絵	5
マウンテンヒルズ	血圧測定・インフルエンザ	3
シネマ班	映画鑑賞	7
読書会	読書会	3
古向支部		
くちなし	フレイル体操	6
新川崎支部		
エンドウ豆	健康診断結果報告	7
やよい	「マリーゴールド・スイセン」布作り	4
ラビット	ゆる体操	5
日吉支部		
シクラメン	玉ねぎの主な効用	5
玉川支部		
きら美	骨密度測定	7
住吉支部		
モルック	モルックを楽しむ	5
うたごえカラオケ	昭和歌謡を歌う	4
気功と太極拳	気功・「八式」	3
うぐいす	フレイル予防	5
小杉支部		
さくら	認知症について	5
ヤマブキ	尿もれと血圧について	3
溝ノ口支部		
いまが青春	健康麻雀、将棋	12
おたまじゃくし	唱歌童謡を唄う	4
ハイビスカス	フラダンス練習	6
ゆいの会	ニュースセット、話し合い	4
囲碁サロン	囲碁	4
楽歩会	橘処理センター見学	14
公園体操	高津公園体操	14
水彩画	秋を描く	3
橘支部		
アカシヤ	骨密度チェック	11
さくら	敬老食事会参加	4
シクラメン	敬老食事会	18
シネマ	映画観賞会	14
すずめ	健康麻雀	9
つれづれ	健康麻雀	16
ドリーム	楽しくおしゃべり/合唱近況報告	5
プラザ	脳トレ体操/昭和歌手クイズなど	14
フラワーレディズ	秋の企画話し合い	7
梶ヶ谷	ニュースセット、いつでも元気学習	4
たかつ支部		
おりづる	折り紙	7
エアボ	運動とおしゃべり	7
宮前支部		
さくらそう	音読	4
シネマ	映画観賞会	9
ジャスミン	骨密度チェック	4
しんぶんちぎり絵	作品作り	4
つぐみ	雑談	3
ピンポン	足指力、音読	4
長尾住宅	体組成チェック	3
南平	脳トレ　クロスワードパズル	4
白幡台	足指力、握力	4
野川すみれ	体組成チェック他	5
長尾堰支部		
茶の実	血管年齢測定	5
歩歩路	体操（椅子を使って）	3
すずめ	マージャンで脳トレ	8
第4長尾	水道水の話し	4
アジサイ	中の森公園	4
梨の花	ペットボトル体操	10
ひまわり	転倒防止体操	6
宿河原支部		
葵の会	楽しい班会・年間計画	5
すこやかダンベル	健康維持と親睦	3
せせらぎ	新班結成・モルック・健チャレ	4
麻生北支部		
モルック	楽しくモルックをしよう	8
コーラスミール	発表会にむけたコーラス	5
マフマフ	車椅子ストッパー②	5
麻生南支部		
キルトのなかま	コードホルダー作成	5
なんじゃもんじゃ	よみうりランドHANA・BIYORI	9

読者の広場

川崎ぶらり文学日記 第118回

かわさきのむかし話編『ミカリばさま』

師走の気配が漂う12月8日。かつて多摩丘陵沿いの村々では、この夜になると「ミカリばさま」という一つ目の妖怪がやってくる伝承が残されています。萩坂昇さんの『かわさきのむかし話』を道標に、土地の記憶を辿ってみましょう。

ミカリばさまはどんなひと？

ミカリばさまはその昔に我が子を奪われた悲しみから、12月8日の夜に松明を手に「目カセー、目カセー」とうめきながら村を徘徊するといいます。

いかにも怖そうなお婆さんですが、一方で物を大切にする心を持っていて、それは履物を外に脱ぎ捨てておく子どもには「だいじにせい」と諭し、その後病気を移し、また庭先や道に米粒が落ちていると「もったいねえ」と拾って食べたので、村では落ちこぼれの米を集めて「つじょだんご」を作って供えたという話が残っています。中原区中丸子には「ミカリばあさんだんごがすきよ」と歌う古唄も残されています。

これ以外にもミカリばさまは、目の多いものを恐れグミの木のにおいを嫌う性質がありました。村人は竹竿の先に「目カゴ（竹ザル）」を高く掲げ、目の多さにたまげたミカリばさまは苦戦しながら目を数えているうちにグミの木を燃やす臭いに慌てて多摩川を渡って逃げようとしますが、川の流れが速く多摩丘陵の山の中へ帰っていったそうです。


麻生区黒川の風景

各地域に残る伝承

川崎市内でもさまざまな伝承があります。菅仙谷（多摩区）では子どもがいうことを聞かないと「メカリ婆さんが来て、目を取り換えていくぞ」と脅したそうです。麻生区柿生では、ひとつ目の「メカリバアサン」が障子の穴からのぞきこみ、子どもをさらいに来るといわれていました。

同区下黒川では「八日僧」の晩は履物を外へ置いてはいけないとされていました。これは「帳付け婆さん」という妖怪が回ってきて履物に印を押し、帳面にその履物の持ち主の名前を付けるとのこと。各地域で少しずつ設定が変わりつつ伝承されているようです。

民俗学者・柳田國男は『ミカワリ婆の試み』の中で、「ミカワリ」とは「身変わり」、すなわち神を迎えるために身を清める「物忌（ものいみ）」のことではないかと記しています。

全国各地には12月8日に一つ目小僧や一つ目のお婆さんがやってくる伝承が各地にあります。12月8日と2月8日は民間習俗（ならわし）では古くから「事八日（ことようか）」と呼ばれ、12月8日は「事納め」2月8日を「事始め」とも呼ばれています。

12月の事納めは農作業や山入りを休み、仕事を慎む日とされていました。そんな一年間汗を流して働いた身体を休め、道具や作物を大切に扱うための戒めとして、各地でミカリばさまの伝承が創り出されたのかもしれません。

保健予防事業部　岡 琢也

読者の声

70を超えると

麻生区　小川 芳治（73）

緑内障治療で通っている眼科で、最近右目の視力が落ちてきたようなのでその旨先生に伝えると、先生曰く「白内障のせいですね、70を超えると皆さん出てきます、まだ手術するほどではないのでこのまま経過を観ましょう」だと。そんなもんなんですかね70を超えると。

チェック、天気予報

川崎区　岩本 千賀子（67）

あちこちで、線状降水帯が発生して、災害が発生しています。明日はわが身と考え、食料の備蓄と災害用トイレの準備だけはしました。

天気予報を見て、チェックが欠かせない日常です。

なにも買えない！

市外　宗形 ふじ子（67）

秋の味覚、梨、ぶどうそして秋刀魚！物価高を何とかしてくれないと、値段が高くすぎて何も買えない

自転車に乗れた娘

高津区　澤野　健（47）

小学2年生の娘がやっと自転車に乗れるようになりました。どこに行くにも自転車に乗りたがり、かわいいです。

無料法律相談

相続・遺言・離婚・労働問題・債務整理など
弁護士が無料で面談・相談に応じます

日時：毎月第３火曜日
午後２時30分～４時30分
（１人あたり30分）　※予約制

予約・問い合わせは、
協同ふじさきクリニック
（044-270-5131）まで

こんな川崎、これも川崎

シリーズ第78回　鍋転がし坂（麻生区）

東西に約31㎞、南北に約19㎞。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を紹介します。今回は、「鍋転がし坂」という、平安時代の武将、源義経に由来する場所を紹介します。　麻生南支部　杉山 修三


見晴らし公園からの西方向の眺め。富士山が見えるときも

源義経と、兄で鎌倉幕府を開いた源頼朝は異母兄弟で、平家を滅ぼすという功績を残しましたが、頼朝と対立した義経は非業の死を遂げました。麻生区には、その悲しい最期を遂げた義経にまつわる神社や橋、坂などが残っています。

その一つ「鍋ころがし坂」は、小田急小田原線「百合丘駅」から、小田急バスで「団地坂上」というバス停で下車します。

義経の伝説が残るこの坂は、平安時代から急峻な崖になっていて、義経が武蔵坊弁慶らを従え奥州平泉の藤原から鎌倉へ帰ろうとした途中で、この地に差しかかったとき、弁慶の馬が崖に怯（ひる）んで嘶（いなな）き、馬具から外れた鍋が崖から転がり落ちたことから「鍋ころがし坂」と命名されたと伝えられています。

この坂の近くに「王禅寺見晴らし公園」という小さな公園があります。そこからの展望が素晴らしく、南々西から北西方面にかけて伊豆や箱根、丹沢山系を望み、その最高峰の「蛭ケ岳（1673m）」の頂上には、「富士山（3776m）」の頂上が重なって見えます。

冬には、遠景に南アルプス「間ノ岳」「農鳥岳」などの冠雪が見えます。また、北西にかけて奥多摩、大菩薩から三頭山そして東京の最高峰「雲取山」など馴染みの山々が広がります。これだけの山並みが見られる場所は、近隣ではないようです。

またこの周辺は、1960年代、森繁久彌主演の映画「駅前シリーズ」の一つ「駅前団地」の舞台となった場所でもあります。



読者の広場

妖精かな？

多摩区　山岡 ヤス子

小学校の学校帰りに出会ったその子はおかっぱで頭のてっぺんからきれいな緑色に染まっていた。「妖精かな」とか思ったりして!?。今時はかなり個性的なのね。妙に感心した午後だった。

こんな川崎が楽しみ

川崎区　柴田 政子(75)

川崎出身ではなく、ここに来て5年。「こんな川崎、これも川崎」をじっくり楽しみに読んでいます。「10回当選しなかった」もチェック。よろしく頼みます。

捨てたもんじゃない

多摩区　山下 房子(82)

先日財布を落としてしまいました。あわててマイナンバーカードやクレジットカードを止めてもらってほっと一息。3日程たってから警察に届けたの?と友人に言われ一応届けにいくと「届いていますよ」。世の中捨てたもんじゃないと思えた出来事でした。

異常なしを願う

川崎区　小林 幸子(71)

人生3回目の胃カメラをしました。眠っているうちに終わりました。結果はまだです。異常なしを願っています。

使うことがないように

幸区　根津 美枝子

この所、天災が多いので久しぶりに非常持ち出し袋の中身の確認をしました。薬や水を取り替えたり、着替えを洗濯したり、これを使う事のないようにと思いながら…。

反省しています

麻生区　木ノ内 せつ子(82)

1・5㎝位の段差で転倒し、両膝と掌を強打した。上手く転んだので骨折もしなかったし、頭部も打たなかったと負け惜しみを言った。常々周囲から「転んで寝たきりにならないように」と言われても他人事のように聞き流していた。反省している。

席譲られて

幸区　平間 和夫(76)

杖が必要な妻とバスに乗った時、バスは満席。シルバー席には若い方がスマホに夢中で素知らぬ様子。すると突然後方から若い外国の方が笑顔でドーゾドーゾと席を譲ってくれました。



みんなで川柳

孫来てうれし帰ってヘトヘト笑　川崎区　今泉 典子(72)
親孝行そんな言葉も有ったっけ?　麻生区　脇 治以(86)
アイライン山こえ谷こえたどりつく　多摩区　坂田 祥子(85)
デジタル化回覧板までQRコード　宮前区　中村 洋子(68)
夫逝きやたら目に付く似たじーじ　宮前区　みーばば(82)
基地に負け美ら海むなしく消えてゆく　川崎区　小林 郁夫(73)
待ち遠しひらがな文字の孫便り　川崎区　市原 文子
いつかまた会えると信じて手を合わす　川崎区　杉 洋子(53)
初めての川柳応募胸踊る　川崎区　井上 一雄(75)
やってけるおかず大盛り店を見る　中原区　井上 伸栄

みなさんからのオリジナル川柳をおまちしています



編集部よりひとこと

使わなくなった言葉もありますが、「●●らしさ」など使えない言葉もでてきました。

クロスワードパズル

ヨコのカギ

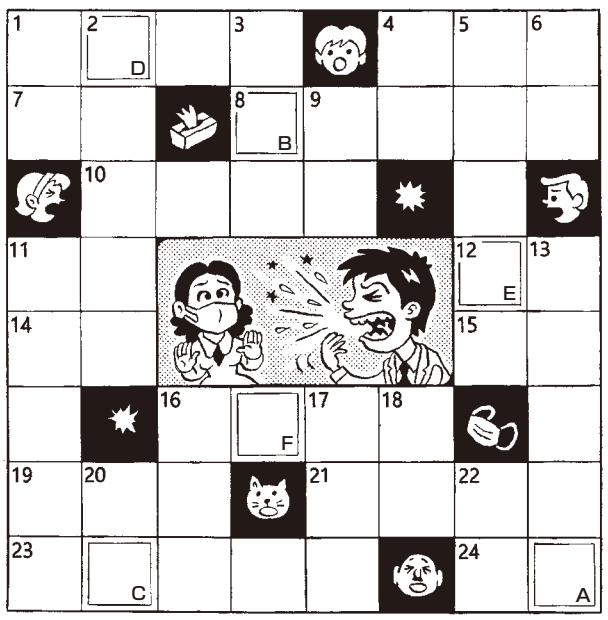
① たたいて渡る人もいます
④ フランスの画家ミレーの名画『○○○拾い』
⑦ ○○は○○屋
⑧ 和装の花嫁さんが頭にかぶります
⑩ イタリアのベネチアの小舟
⑪ 夏目漱石の作品『○○枕』
⑫ プロフィルのことを「○○顔」とも言う
⑭ つぶ○○、こし○○、うぐいす○○
⑮ ○○河。○○用。○○筆。○○送
⑯ 香木、「沈香」はどう読む?
⑲ 男女関係のうわさ。○○をながす
㉑ わざとらしいこと。自然の反対
㉓ 映画を映す幕
㉔ ただ。無料のこと。「只」を分解してカタカナ読みにしたのが語源

タテのカギ

① サツマ○○。タロ○○
② 11月15日のお宮参り
③ 空気中の水分の湿り具合
④ 平地より少し高い台地
⑤ 大阪城の○○○○○は1583年
⑥ ほうき○○。あか○○
⑨ 飼い主のいない○○ネコ
⑪ 美容・健康・保養を目的とした多目的温泉施設
⑬ 晩上好の和訳は?
⑯ 地震などの時に聞こえる地ひびきの音
⑰ 古代の身分の高い人の墓
⑱ 草木も眠る○○三つどき
⑳ ○○人形、○○酒
㉒ 松本清張「○○の焦点」

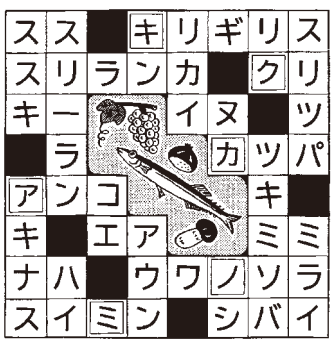
第365回

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



A　B　C　D　E　F

363回 解答と当選者



答え「アキノミカワ」

9月号の答は「アキノミカク」でした。応募者は286人（正解は283人）。内訳は川崎区175人・幸区15人・中原区16人・高津区17人・宮前区12人・多摩区22人・麻生区21人・市外5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。

松本 寿美江（川崎区）
越田 重美（川崎区）
田島 美智代（川崎区）
今井 剛司（川崎区）
塚田 さと子（川崎区）
八木原 優紀子（川崎区）
松原 誠宏（川崎区）
川口 堅吉（川崎区）
松本 紀子（高津区）
菅原 さつ子（宮前区）
堀口 真紀子（多摩区）
美原 清（多摩区）
〈敬称略〉

応募要項

パズルと川柳の応募はハガキ、メール、QRコードからも受け付けています。郵便番号、住所、氏名、電話番号とよろしければ年齢も記入してください。本誌への感想や近況も記入していただければ幸いです。なお、**川柳はひとり、一句、既に発表済のものはご遠慮下さい。**

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11月25日、当選者は新年号紙面に掲載します。

〈送り先〉
〒210-0804
川崎区藤崎4-21-1　3階
川崎医療生協本部
編集委員会

ペンネームの方もお名前をお忘れなく。

応募用QRコード



kenmachi@kawasaki.coop

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くことがあります。ご了承ください

全国の仲間が集まった
共同組織活動交流集会に約1600人



9月27日から28日にかけて、東京都江東区の東京ビックサイトで、全日本民医連が主催する「共同組織活動交流集会」が開かれ、全国から1600人の全日本民医連の職員と組合員が集まりました。1日目は全体集会を開催し、2日目は分科会に分かれて、全国の取り組みを共有しました。

1日目の記念講演では太田恵子弁護士が「そもそも憲法って何？―ふつうの生活を守るために知っておきたいこと―」を話しました。太田弁護士は2002年に弁護士登録し、家族事件やハラスメント研修、調査委員会などで幅広く活動、NHK朝ドラ「虎に翼」を題材にした憲法解説書も執筆した弁護士です。

講演ではまず「憲法とは何か」を確認し、憲法は国民が国家権力に対して突きつける〝命令書〟であり、国家権力の暴走を防ぐための仕組みだと強調しました。憲法は最高法規であり、違反する法律は無効となるが、国会は多数決で憲法違反の法律を作れてしまうため、後から裁判所が是正する構造になっていることを説明しました。

また、憲法99条は「天皇、国務大臣、国会議員、裁判官その他公務員はこの憲法を尊重し擁護する義務を負う」と定めており、民間人には法的義務はないと説明、憲法は「国家権力の乱用を防ぎ、個人の権利を守るためのもの」であり、改憲議論は本来、どの条文をどう変えるかという具体的な内容が問われるべきだと述べました。

さらに、安保法制や防衛費増額など「戦争ができる国づくり」への危機感を示し、憲法9条と市民の声が自衛隊派遣を止めた場面を挙げ、憲法は〝使って守らせる〟ものだと訴えました。最後に、騙されない市民の批判力の重要性を説き、憲法12条「自由及び権利は国民の不断の努力によって保持しなければならない」を引用、参加者へ主体的な行動を呼びかけました。



憲法をわかりやすく解説する太田さん

2日目の分科会では、27ヵ所に分かれて、300近い演題が発表され、川崎医療生協からは5演題が発表されました。



演題を発表する加藤光義理事（右）

私の戦争体験137

伝えたい思い



川崎区小田　木村　ケサ子（96歳）

不気味だったB29の爆音



私は1930（昭和5）年に埼玉県秩父市で、10人兄弟の8番目5女として生まれました。当時は「産めよ！増やせよ！」の時代で兄弟も多かったです。

家は農業と養蚕をしていました。長男は家を継ぎ、次男は東京に働きに出かけ、私は高等小学校を出ると、長男夫婦と一緒に田んぼの仕事を手伝いました。

秩父盆地にもB29が

戦争中、山に囲まれた秩父盆地にもアメリカの飛行機はやって来て、機銃掃射をすることがありました。隊列を組んだB29の爆音が不気味でとても怖かったのを覚えています。

田んぼの草取りをしているときに、白いものや赤いものを身に付けていると機銃掃射の標的になるので危ないと周囲から言われ、夏でも蓑（みの）を着て作業をしました。



都会のような「空襲」に遭うことはありませんでしたが、秩父の村もけっして安全ではありませんでした。

私の家は養蚕もやっていたので、機織りも手伝わされました。機織りはとても難しく、ちょっと油断すると糸が切れてしまうのです。

高等小学校を出てからは洋裁を習いましたが、この経験が、その後の私の人生の助けとなりました。

終戦をむかえて

戦争が終わった時、私は15歳で、8月15日には家の大広間に家族や村の人が集まり、天皇の声を聞きましたが、私にはよくわかりませんでした。

ただ、戦争が終わったことだけはわかりました。3番目の兄が戦地に行きましたが、幸い戦争で死ぬことはなく戦後まもなくして帰ってきました。

同じ高齢のみなさんのように、戦中・戦後の苦労話はできませんが、それでも戦後80年を越えて生きてこられたのは、ほんとうに幸せなことです。

戦争がないということは、私にとっても大切なことでした。私には子ども2人と孫5人、ひ孫が2人もいますが、孫やひ孫など若い人たちが、再び戦争に行くような時代にしたくないです。



1986年に第1回東京の昭島市で開かれた平和大会。
年に一度、全国から、「平和の願い」をもちより、
学び・交流・発見する大会です。
今年は、神奈川県横須賀市を中心にして開催します！

日時　11月28日（土）・29日（日）

場所　横須賀市文化会館大ホールなど

内容　**開会式**（28日12：45～ 横須賀市文化会館大ホール）
環境活動家の武本匡弘さんや台湾政治大学ジャーナリズム系兼任教授のヒョウ・ケンサン、米民主的社会主義者（DSA）のディラン・グレンツィンガーさんなどが出演する他、太鼓やうたごえの文化企画もあります。

分科会（28日16:00～横須賀市内 29日9:15～横浜市内など）
11の分科会と動く分科会

問い合わせ　日本平和委員会IN神奈川実行委員会
電話045-231-0103　FAX045-261-6577
メール：info@k-peace,org

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。