



紀州海南 ひなめぐり

「紀州海南ひなめぐり」は、海南のまちなかに雛人形を飾り、観光客にまち歩きを楽しんでもらうイベントです。

JR 海南駅、海南駅前商店街、黒江川端通りなどを中心に、雛人形が飾られます。お店のショーウィンドーの中や、お店の中の片隅に飾られています。眼鏡屋さんの人形が眼鏡をかけていたり、お店の工夫が出されているものもあります。(写真は昨年の様子です)

写真・文／神崎 義美

和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
- ヘルパーステーション・協同 ……(073)471-7728
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協子ども診療所 ……(073)476-4455

- 生協子ども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
- サービス付き高齢者住宅「生協にし」 (073)476-4477
- 生協中之島
- デイサービス ……(073)422-2003
- 訪問看護ステーション・生協みなみ ……(073)435-5661
- 地域支えあいセンター虹 ……(073)435-6611

- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(073)61-6151
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

1・19 和歌山県民のつどい

危ないぞ! みんなで止めよう安倍改憲

「憲法9条を守るわかやま県民の会」や各地「9条の会」、「市民連合わかやま」などが実行委員会を構成して企画された、「危ないぞ!みんなで止めよう安倍改憲1・19和歌山県民のつどい」(以下「県民のつどい」)が、1月19日(土)和歌山県民文化会館で開催され、県下から約900名が参加しました。

「“安倍壊憲”をなぜ阻止しなければならないのか」をテーマに講演された、慶応大学名誉教授・小林節氏は、安倍政権により、特定秘密保護法(知る権利)、安保安法(=戦争法)、共謀罪(プライバシー)、労働法制改悪(生存権)、入管法改正(立法権の空洞化)などの憲法破壊が次々と進んでいるとその内容を詳しく説明。そして、安倍政権の改憲提案の“本命”は、9条に「必要な自衛を行う自衛隊を保持する」ことを憲法に明記し、“日本を戦争できる国”にするものだとズバリ指摘しました。

小林氏は、今年7月の参議院選挙について、最近の選挙で与野党それぞれ40%台の大差ない得票結果の中、“安倍壊憲”を



許さないために野党が、「人心一新」でまとまりをつくり、まず政権交代を図るべきであるとし、“9条守れ”の国民が10%増えることで選挙結果は大きく変わると訴えました。

「県民のつどい」は、小林節氏の講演の他に、立憲野党からのメッセージ紹介、芸人9条の会の創立以来のメンバー・落語家の桂文福さんのステージ、龍絃会の津軽三味線とWakayama Peace Bandの演奏、パパとママ、子どもたちの「あの青い空のように」合唱があり、最後に「つどいからのメッセージ」が提案され拍手で確認されました。

安倍9条改憲NO!の3000万署名を集める行動推進へ、確信となるつどいでした。

海南・海草支部

海南・海草総合介護支援センターげんき10周年記念祝賀会報告

医療生協 海南・海草支部は2月10日(日)、げんきからほど近い海南市住民センターで「海南・海草総合介護支援センターげんき10周年記念祝賀会」を開催しました。当日は、165人の参加者があり、会場はいっぱいになりました。

第1部の司会は運営委員の八畑美知子さんがつとめました。実行委員長長の山田順子副支部長、和歌山中央医療生協の山本純嗣理事長からあいさつがありました。

来賓あいさつでは、海南市長の神出政己様からメッセージが寄せられ、日本共産党の雑賀光夫県議会議員と沖野々自治会の谷端達弘自治会長から、お祝いの言葉をいただきました。

記念イベントとして、桂文福一座の公演があり、紀の川市出身の桂文福さんの落語と、海南市出身の千田やすしさんの腹話術が公演され、会場は笑いに包まれました。

第2部の司会



は、中本博仁さんと田畑美佳さんに代わり進められました。海南支部、海南げんきのあゆみを、山田順子(元所長)実行委員長が紹介しました。詩舞の演舞や、銭太鼓、リメイク班が自分たちで作った服を着ての、ファッションショーが行われました。

和歌山生協病院のリハビリ課の岩崎仁子課長が「転ばぬ予防」をテーマに体操をとりいれた講演をおこないました。井澤慶三氏とうたごえオールスターズによる「一緒に歌おう」のコーナーでは、アコーデオンと、ピアノに合わせて参加者全員で歌いました。最後に、山本美穂子所長から、職員の紹介と、職員全員で踊るげんき音頭を披露しました。

閉会の挨拶は、実行委員会 副委員長、中谷澄雄支部長からされ、祝賀会は無事に終了しました。



楽しみながら親睦を深める

河西地区

「まんさくの会」

「まんさくの会」は河西診療所開設後まもなく、「フレンドの会」としてカラオケや演歌舞踊の好きな有志が集まり楽しんでいました。私(乾)が理事になってお手伝いを始め、約22年前、「この集まりで高齢者の諸問題に取り組むべきだ」との助言もあり、会則を作り、「まんさくの会」とし、新たな活動を始めました。

“高齢者の生き甲斐”と“暮らしの保障”を勝ち取るための運動を、県・市の高齢者運動と連帯して活動し、また、お互いの親睦を深めることとし、会費は月250円と決めました。

会の運営は、“楽しみ7分”“学習3分”を基本に、年4回例会を開き、誕生日のお祝い、お楽しみ会、学習を

計画し、12月は総会とし、2年毎に料理店で昼食を楽しみながら親睦を深めています。2018年は“笹一”で森さんのマジックショーを楽しみました。

高齢者の生活にとって、年金・医療・介護は重大な柱であり、健康長寿が一番です。昨年6月の例会では河西診療所看護主任の畑さんに“食中毒”について、9月の例会では原水禁世界大会に参加した病院の青年職員の話をしていただきました。

総会ではオカリナとギターの演奏、二胡演奏、童謡を皆さんと一緒に唄い楽しむことができました。

全国・県・市の高齢者大会への参加と参加費のカンパの取り組みなどは、直近の例会でその報告をしています。

くすみ支部 10年続く「子ども教室」 この冬はぐにゃぐにゃ凧作り

くすみ支部では、毎年、「夏休み工作教室」や「冬休み凧作り教室」を開催しています。

森教二さんの指導で、もう10年近く続いています。会場は河西診療所の組合員ホールで、時間は2時間ぐらいです。参加者は主に小学生ですが、幼稚園児も来てくれます。又、参加人数は、「工作教室」で20名前後、「凧作り」は10名ぐらいです。運営委員も進行の補助をします。

紐を結んだり、テープがうまく巻けなかった子たち



が、何年かたつと、年少の子に教えられるようになっていたり、保護者と来ていた子が、一人で来るようになったりと、子どもたちの成長が目に見え、今後も続けていきたいと思う楽しい取り組みです。

今年の「工作教室」では、吹きあげ風車などを、「凧作り教室」では、ぐにゃぐにゃ凧を作りました。

事業所の紹介

生協病院 デイケア ～在宅生活をサポート!!～

～2プランからお選びいただけます～

「デイケア」とは、「通所リハビリテーション」とも呼ばれ、介護保険を利用し日帰りでリハビリを受けて頂くサービスの事です。筋力や体力などの心身機能の維持・向上、日常生活に不安がある方への自立支援の援助を目的としています。住み慣れた地域で在宅生活を安全に送ることができるよう、医師の指示のもとリハビリ専門職・介護職員が中心となり、リハビリや自主トレーニング等を提供しています。要支援・要介護認定を受けられている方が対象です!!

一日デイケア (生協病院4階)



日々の天気と移りゆく季節を感じることができる4階からの眺め☆

- ゆったり、ご自分のペースに合わせて過ごして頂けるコース(食事付)です。
- 御家族の介護負担の軽減にもなります。

短時間デイケア (附属診療所1階)



スタッフと利用者間のコミュニケーションがとれる整ったフロア♪

- 食事やレクリエーションは不要で、短時間でリハビリを集中的に行いたい方
- 退院後も継続してリハビリが必要な方

出会い ふれあい 支え合い ひろば

南地区

虹の昼食会

おでんとおにぎりとお二胡演奏♪

南地区では1月20日に虹の昼食会を開催しました。当日はあいにくの雨にもかかわらず45名が参加されました。

今回のメニューはボランティアの組合員さんが朝から大奮闘して作ったおでんとおにぎり。参加された皆さんも美味しそうに平らげていました。食後には今回のゲスト、小藪真一さんの二胡演奏をお楽しみいただきました。小藪さんの演奏を聞き、そしてみんなで合唱するなど楽しい昼食会となりました。次回は3月17日の開催予定です。

南地区では組合員さんのご協力をいただき2ヶ月に1回、奇数月に虹の昼食会を開催しています。昨年は台風の影響で中止せざるを得ない回もありましたが、会場のデイルームが満杯になるなどたくさんの方々にご参加いただきました。より多くの



組合員さんに芦原診療所の活動をもっと知っていただくため、また組合員さんの交流の場として今後とも続けていきたいと思っています。

心も体も脳もイキイキ、古和田班♪



古和田班は、紀の川市(旧打田町)にある古和田会館で月2回第2・4水曜日午後、脳いきいき教室を楽しく続けています。2013年3月10名弱のメンバーで始まった古和田班も、現在は30名弱が登録し、毎回15、6名は集まっています。実は現在97歳の方も元気に参加してくれています。みんな一緒に5か条の確認から始まり、音読、歌、脳トレ、体操、時には作品作りも行い、楽しく活発に、おしゃべりが長くなりすぎることありますが、活動しています。気になる方がいると誘い合って参加し、閉じこもらず声をかけあって集まります。年1回は、おおみや診療所の職員による健康チェックを行い、昨年は奥村所長による『ゆる体操』も体験しました。

おおみやカフェや昼食会にもみんなで行き、楽しかったゲームは古和田班での活動に取り入れれたりもします。2018年は打田支部総会や那賀地区バスツアー、医療生協シニア講座にも参加しました。

2019年も脳いきいきを基本に、いろいろな活動にもみんなで楽しく参加しようと考えています。

各地区の新年会



河西地区



河北支部



河北東支部



宮支部



宮北支部



中・本町城北支部



四ヶ郷支部



小倉支部



那賀地区



南地区



有本支部



第2回



減塩のコツを知って かしく減塩を

前回の復習

前回は、塩の事について知ってもらい塩分を多く摂りすぎるとどうなるの？といったことをお伝えしました。今回は減塩食のコツについてお話ししますが、その前に少し復習をしましょう。

塩分を多く摂りすぎると、血圧が上がり血圧が高い状態が続くと血管が固くなって動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中中のリスクが上がってしまいます。
高血圧を防ぐためにも毎日の食事で、少しずつ塩分の量を減らしていきますしょう。

5つのポイント

- ① 漬け物・佃煮は控えよう
- ② つどんやラーメンの汁は残そう
- ③ 塩分は少しずつ減らす
- ④ 旬の食材を使おう
- ⑤ 香味野菜や香辛料を上手に使おう

漬け物・佃煮は控えよう

気がつけばご飯のおともが漬け物や佃煮になっていませんか？ご飯がすすむものには塩分が多く入っています。漬け物や佃煮を抜くだけでも1g〜2g減らすことができます。

つどんやラーメンの汁は残そう

うどんやそばなどの和風の麺類はだいたい4〜5g、ラーメンで7〜8g、汁を飲まずに食べても半分は口に入ってしまうます。汁は飲まないようにしまししょう。

塩分は少しずつ減らす

今日から減塩だーと思っていきなり味付けをがらりと変えてしまうと、物足りなさを感じてしまい、長く続かない事に。少しずつ味付けをうすくしてなれることが大事です。

煮物の場合、砂糖を控える事も大切です。砂糖を無意識にいれてしまふといつもの味付けになってしまふます。

旬の食材を使おう

旬を迎える食材は、素材そのものの旨味や風味が強いので料理にメリハリを与えてくれます。この時期のキャベツは甘みがありそのままでも十分においしいので塩分の少なさをカバーしてくれます。

香味野菜や香辛料を上手に使おう

わさび、からし、しょうが、しそ、三つ葉、こしょうや七味など…香りの良いものやピリっとしたものを使うと香味が効いて薄味が気にならなくなります。



減塩食を作るといって、少し肩肘をはってしまふかもしれません。まずは、漬け物や汁物を控えてみたり、少し頑張ればできるようなことから始めてみるのがどうでしょうか？

なによりも大切なのは、無理なく続けて行くことです。自分に合ったペースでコツコツと続けて行きましょう。

次回は、減塩食の献立についてお話しします。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～入試アンケートで対話しました～



2月、和医大医学部で推薦入試と一般入試がありました。和歌山民医連では、毎年、職員・理事・組合員の皆さんで入試アンケートを行って受験生と対話しています。



今年もたくさんの受験生と対話しました。試験を終えた受験生の表情は様々ですが、皆さんそれぞれに医療に対する純粋な思いを語ってくれます。30分近く対話した人もいました。自身や身近な人の病気がきっかけで医師を志した人、地域の医療を担いたいという人が多くいました。

高校生一日医師体験や模擬面接会に参加した人にも再会しました。医師体験に参加して医師を志す気持ちが固まった、在宅医療がしたいという人や、病院見学に行ってみたいと話す人もいました。

毎年、この対話から繋がりができます。その後、研修医として生協病院に勤務した方もいます。今年対話した受験生とは、これからどんな繋がりが生まれていくのか、とても楽しみです。

お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・医学生担当 (TEL 073-441-5090) まで、ご連絡ください。

読者のひろば

今年も那智の滝へ

今回の表紙は、那智の滝で子どもたちも喜んでいました。私たちは、毎年夏に那智の滝に参拝しているから、それを覚えていたのだと思います。今年も私も40歳になる年。今年も那智の滝へ元気に参拝できることを願っています。

和歌山市 岸川 卓司

今年の楽しみは



夏休み1か月、長男家族がウィーンから来てくれるのと、長女家族が、クリスマスに、福岡から来てくれるので、それをとても楽しみに暮らしています。

和歌山市 坂口 俊美

初日の出に願う

元日は天気が良くて、和歌山城にて初日の出を見ることができました。今年も災害の少ない平和な日本でありますように願っています。

和歌山市 中島 忍

生ゴミ堆肥はすごい

生ゴミの堆肥を元肥にして植えつけたら、大きな白菜がいくつもできました。生ゴミ堆肥はすごい。



貴志川町 千葉 豊子

看護師さんに

なりたいたい

小学生の娘が病院探検に申し込んで参加して来ました。迎えの時、ナース姿の娘にビックリ！本人も開口一番「楽しかった」。看護師さんになりたい！とのこと。いろいろな体験をさせてもらって、とても喜んでいました。ありがとうございました。

和歌山市 中村 淳子

「健康と食事」

を読んで

我が家は、塩分の摂取量が多いと、いつも気にしています。本当に近い将来高血圧や動脈硬化で心筋梗塞や脳卒中のリスクになることを強く意識しました。

薄くても、おいしく頂ける工夫をしていきたいと、お料理に香り等も取り入れてがんばっています。

和歌山市 西村 紀代子

繋がりたいたいと思い 初ハガキ

健くらは、毎月すみずみまで読みますが、ハガキを出すのは初めてです。少しでもみんなと仲間になりたいから。これからは、ハガキを出すことで繋がっていたいと思っています。最近ウォーキングも挑戦していますが、坂がきついかなか、歩けるかなとか、行くまで心配しながらの私です。

紀の川市 畑 敦子

川柳

孫の顔見れば

緩みてお正月

岩出市 阿部 和子

短歌

平昌につどう南北若人の

かべとかす日を

世界はいのる

海南市 藤木 早苗

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制
午後 全予約制

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00～11:30 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～
整形外科/午後の診察開始時間/午後2:00～

生協こども診療所

受付/午前8:30～11:30
夜診4:00～7:00
診療開始時間/午前9:00～
夜診4:30～

生協芦原診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～
夜診5:00～

河西診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00～
夜診5:00～

おおみや診療所

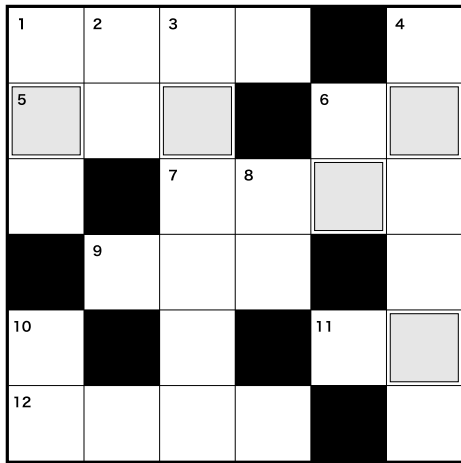
受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～
夜診5:00～

月	午前		午後		夜診												
	午前	午後	午前	午後	午前	午後											
月	予約診	土生(第4)	新患	予約診	外科	整形 外科	内科 特診	内科	午前診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診
火	古田	土生	木下 診療	小西	田端	松本	松岡	小西 喘息	佐藤	特診	佐藤	山本	山本	木津 検査 (第1-3)	木津	奥村	奥村
水			小西	内田	畑	三谷	田端	松岡 小西	森田	予防 接種	佐藤	山本	山本	木津	奥村	奥村	奥村
木	古田 (第1-第3)	古田 (心臓特診)	小西	土生	畑	岡井	上垣内		佐藤			山本	山本	内田	奥村	奥村	奥村
金	古田		内田		坂口	小西	田端	松本	佐藤	予防 接種	佐藤	山本	山本	木津	木津	奥村	奥村
土			交代診療							交代 診療				交代 診療		奥村	

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。

健くらパズル 懸賞付 No.199

あなたも挑戦してみませんか



〈解き方〉
2重枠の5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント 最近の色や形が多彩です

- ヨコのキー**
- 1 ♪おぼろ月夜「○○○○○鳥に入り日うるれ」
 - 2 祝儀袋の右肩に貼ってある細長い六角形のもの
 - 3 ハンカチ代わりにポケットに入れます
 - 4 ↓酸性
 - 5 船や航空機などで方位を測定するための器具を○○○○盤、磁針盤と言ふ
 - 6 ○○首、○○洗い、○○材、○○太
 - 7 大勢の人が○○○○勢いよく入ってきた
 - 8 ○○○芝居、○○切れ、○○包み
 - 9 関西にある空港
 - 10 「モナリザの○○笑みには多くのなぞがある」
 - 11 本物にみせかけた偽りのもの。○○ブランド商品
 - 12 ハワイの州都
- タテのキー**
- 1 学校の朝礼の風景。「一同、両腕を上げて前へ○○○○」
 - 2 祝儀袋の右肩に貼ってある細長い六角形のもの
 - 3 ハンカチ代わりにポケットに入れます
 - 4 ↓酸性
 - 5 船や航空機などで方位を測定するための器具を○○○○盤、磁針盤と言ふ
 - 6 ○○首、○○洗い、○○材、○○太
 - 7 大勢の人が○○○○勢いよく入ってきた
 - 8 ○○○芝居、○○切れ、○○包み
 - 9 関西にある空港
 - 10 「モナリザの○○笑みには多くのなぞがある」
 - 11 本物にみせかけた偽りのもの。○○ブランド商品
 - 12 ハワイの州都

●宛先／8ページに掲載
●発表／本紙263号 (2019年7月号)
●バ切／4月末必着

掲載させていただきます方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。



解答/No.197「とくいわざ(得意技)」

- 和歌山市 小川 雅史
和歌山市 神徳 美佐
和歌山市 和田 敏子
和歌山市 西野 綾
海南市 西野 綾
古座川町 岩崎 優

ぶらり、紀のくに ミニ紀行 ⑳

紀美野町 釜滝薬師(金剛寺)
眼病に霊験

満生 明蔵 (東中地区歩こう会)

紀美野町鳥居峠東側、高野山へ通じる道を少し下って、小集落の端に釜滝薬師がある。標高200メートル、谷間の真国川の釜滝の音が夜には聞こえそうな山寺だ。去年の暮れに参拝の折、ご本尊が本堂を出て山を散策しているような気がして見回すと、寺の幟旗がゆらゆらとはたため

ていただけだった。庫裏で住職のお母さまが「94歳です、80歳から90歳まではすぐでした、90歳で車の運転をやめました」と話された。お守りも買った。車に乗ると来た時より景色が良く見えた。



おしらせ



生協ハイキング

【難易度】について、生石山を【技術:5、体力:5】として概略表示。

●第400回記念予定
六甲山系「横尾山(312.1m)+須磨アルプス」 9km
日程:2019年4月21日(日) 【技術:5 体力:5】
集合場所:JR和歌山駅(7:21発紀州路快速乗車) ⑤大阪(8:42着・8:52発快速加古川行乗車)⑥乗り場)須磨駅(9:34着・下車)
《ダイヤ改正の場合は予定時刻の次の紀州路快速で》
歩行コース:須磨駅⇒須磨浦公園駅⇒鉢伏山⇒鉄拐山(テッカイ山)⇒高倉台団地⇒柵尾山⇒横尾山⇒須磨アルプス馬の背⇒東山⇒板宿(いたやど)八幡神社⇒板宿駅⇒JR新長田駅
《シパング会員の方は往復で切符を事前購入してください。》
【中止】について、前日19時発表の降水確率60%以上の場合【詳しくは安田073-473-0668まで】
なお、5月以降の医療生協ハイキングは、都合により休会となります。
再開のめどが立ち次第、組合員の皆様にお知らせいたします。

久保田農園さん・宗農園さん 新鮮野菜の提供

海南げんき昼食会は常時参加者40名、送迎・調理ボランティア20名で2ヶ月に1回開催しています。8年前から始め、今回は46回目。楽しいアトラクションと和やかな交流。

なんと言っても目玉は新鮮野菜を使ったおいしい料理。久保田さん、宗さんは毎回野菜を提供してくれるボランティアさん!!

げんき昼食会に合わせ野菜作りに励んでくれています。その野菜を使って毎回料理を作ります。



みんな満腹(^^) 満腹(^^)

無料低額診療事業を広めよう 医療費でお困りの方は、ご相談を

和歌山中央医療生活協同組合では、「無料低額診療事業」をおこなっています。



この事業は、「誰もが平等に安心して医療を受けられるように、生活に困難な方が経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業」です。医療費の自己負担金(窓口負担)が減額または免除になります。

2018年度の実績では、生協病院入院患者6人、外来患者7人、附属診療所外来では30人の方々が利用されました。減免対象額では、生協病院では、656,391円、附属診療所で305,340円、合計961,731円の実績がありました。医療生協ではこの事業を組合員さ

ん、地域の方々に知ってもらい、もっともっと広めていきたいと考えています。実際に利用された方の声として「お金のことを心配せずに安心して入院が継続できた」、「大腸ガン検診で何もなくて良かった。本当に助かりました」等の声が聞かれました。

これまで経済的に困窮した生活を送り、医療にかかりたくても費用が払えなくて受診できない、そして、どうしても我慢できなくなって病院を受診したときには重篤な状態になっている患者さんや、時には手遅れとなり命を落としてしまう患者さんがいらっしゃいました。私たち医療生協では、こういった患者さまをひとりでも医療に繋がれたいと思ってこの事業を進めています。無料低額診療事業を受けるには審査が必要です。医療費でお困りの方は、先ずはお気軽にご相談下さい。担当の職員がお聞きし、相談に応じます。

かぼちゃと春雨の蒸し煮

ためして 133
クッキング



★つくった人からひと言

重ねて蒸すだけなので、簡単です。かぼちゃを減らして、しめじやまいたけなどを入れたり、豆板醤でびり辛味にしてもおいしいです。



〈一人分〉 エネルギー 400kcal
塩分 2.9g

材料(2人分)

かぼちゃ……………300g(小1/4)
牛肉こまぎれ……………100g
さやいんげん……………6本
春雨……………40g

蒸し汁

鶏ガラスープの素(顆粒)… 小さじ1/2
オイスター・ソース、酒… 各大さじ2
砂糖・しょうゆ……………各小さじ1
水……………1カップ

〈作り方〉

- ① かぼちゃは、種とワタを取り長さを半分に切って、7～8mmのくし形に切る。
- ② さやいんげんは、へたを取って斜めに3等分に切る。
- ③ 春雨は、キッチンばさみで7～8cmに切る
- ④ 蒸し汁の材料を混ぜる。
- ⑤ 牛肉はひと口大に切り、酒としょうゆ少々で下味をつけておく。
- ⑥ フライパンに春雨、かぼちゃ、牛肉の順に広げ、いんげんを散らす。
- ⑦ 蒸し汁を回しかけて、ふたをし中火にかける。
- ⑧ 煮立ったら弱火にして、10～12分蒸し、火を止めて全体をざっと混ぜる。

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

つ。 たちに明るい未来を約束しましよ (富)

「NO」の声を選挙で態度を示し、新しい時代が政治改革元年となる事を願い、新元号生まれのことも

消費税10%、改憲、辺野古新基地建設、原発、など安倍政権、

議院選挙があります。

10月までには統一地方選挙、参

等など国民の不信感が満載です。

安倍政権は隠蔽・改ざん・忖度、

民の生活は苦しくなります。

た平成生まれの人を含む多くの国

ば、生まれた時から消費税があっ

き上げられるとの事。10%になれ

導入され、今年の10月に10%に引

30年前の4月1日には消費税が

ていますか?

おめでとございます。

4月1日、新生活が始まる方々

今年5月1日から施行される

新元号が4月1日に発表するとの

事。新元号が何になろうが興味は

ありませんが、みなさんはどう思っ

ていますか?

編集後記

〒640-8390
和歌山市有本一三八―四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。