



9月 収穫の頃

日本の棚田百選 重要文化的景観

有田川町「あらぎ島」

有田川町の清水地区にある「あらぎ島」。
日本の棚田百選にも選ばれ、2013年
には国の重要文化的景観にも選定されま
した。有田川の蛇行で自然にできた河岸
段丘の上に作られている棚田です。現在
も数件の農家で54枚の棚田を共同で管理
されているようです。

写真／室谷 寿彦さん
折り紙／平野公美子さん
文／神崎 義美



秋のあらぎ島をイメージした
折り紙作品



6月 田植えの頃

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
- 生協こども診療所 ……(073)476-4455

- 生協こども診療所 診療予約電話自動受付 050-5840-4884
- 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 ……(0736)61-6151
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

創意と工夫で新しい結びつきを

第32回地域組合員・職員活動交流集會を開催

9月12日(土) 午後1時30分
分、和歌山市北コミュニティセンターにおいて第32回

地域組合員・職員活動交流集會が行なわれました。当日は、83名の組合員さんと職員が集まりました。

はじめに、山本理事長が開会のあいさつを行いました。

新自由主義政策のもと貧富の

格差が広がっています。さらに

コロナウイルスが拡大する中

で、生活に困窮する人たちが増

えています。私たちは引き続き社会保

障の充実を訴えて運動を進めてい

きます。

また、コロナ禍の中で、人と

人の結びつきが難しい状況とな

っています。

医療生協の運動は人と人を結びつけ、助け合いの心を大切にす

る運動です。いまこそ医療生協の出番とも言えます。感染予防

に細心の注意を払いながら、結びつきを強める運動を広げま

しょう。とあいさつしました。

次に、森岡専務理事が2020年度強化月間の方針について説明を行いました。

医療生協は「お互いさま」の気持ちで大事にして、地域で

組合員どうしが助け合い、支え合う組織です。コロナ禍にあっ

て難しい条件もありますが、工夫をしながら、班会やサークル

活動をおして結びつきを強めてい

きましょう。

また、支えあいシートを活用しながら、地域住民との結び

つきを強め、一人でも多くの

たちに医療生協の助け合いの輪に加わっていただくように努め

ましょう。事業を支える増資運動も大切です。積み立て増資を増やしなが

ら、増資運動を広げてい



た。

生協病院の畑先生が、コロナウイルス感染症についての学習講演を行いました。

コロナウイルスと共に活動していくための注意点として、

過剰に怖がらないで、正しい知識で感染予防に努めること。症

状があれば発熱外来を受診して、感染の広がりを防ぐこと。

感染予防に重きを置いて閉じこもりがちになるが、筋力低下や

認知症の進行などの弊害もあるので、工夫をしながら生活を

することが重要であると話され

続いて、5つの地区から、この間の特徴的な活動について、それぞれ報告がありました。

コロナ禍でも、マスクを配ったり、弁当の配食サービスを行

なったり、各地区の工夫した取り組みが紹介されました。また、

サークル活動も、人数の多いところでは班に分かれて実施する

など、感染予防に心配りをしながら活動を再開している様子が

語られました。反対に、支えあいシートを配布したが、なかな

か反応が現れず、次のステップにどう移っていけばよいか悩ん

でいる様子などが話されました。

その後、9つのグループに分かれて、「コロナ禍のもとでの

組合員活動の工夫」や「新しいつながりづくりと月間の推

進」をテーマに、討論を行いました。

閉会のあいさつでは、久保田副理事長があらためて組合員

どうし、地域の住民との結びつきをどう強めていくか、創意と

工夫が必要な状況だということ

を強調しました。

2020年度 高齢者のための健康講座「シニア講座」

コロナ禍でも熱心にメモとり学習



今年度のシニア講座は、新型コロナウイルス感染症の影響で、開催が危ぶまれましたが、検討を重ねた結果、三密を避け、期間と参加者を縮小し、マスクの着用、手指の消毒、検温を徹底する形で、開催することを決めました。

会場は、例年と同じ、わかやま市民生協のE*KAOホール(和歌山市太田)でした。

今年は6クールで開催、8月26日から9月30日の毎週水曜日、14時～15時30分で行ないました。

今回の講座は、会場の利用が50人に制限されました。参加申し込みも少なく37名の申し込みでした。毎回の講座には20～30名が参加され、熱心にメモをとって学習されていました。どの講座も興味深く、質疑応答の時間も多めに取り、内容を深めました。

今年のシニア講座は、コロナ禍での開催でしたが、参加されたみなさんは有意義な時間を過ごされたのではないのでしょうか。

テーマ

「入浴中のヒートショック」

生協病院内科医

古田 光明院長

「フレイルを防ぐ貯筋運動」

耳原鳳クリニック 健康運動指導士

春川 智弘氏

「いのちが守られる地域をつくろう(前編)」

生協病院サポートセンター主任

長谷 英史氏

「いのちが守られる地域をつくろう(後編)」

生協病院サポートセンター主任

長谷 英史氏

「認知症と向き合う」

生協病院4階病棟主任 認知症認定看護師

箱木 奈美氏

「すこしおのすすめ」

生協病院食養課課長 管理栄養士

東 史子氏



事業所紹介

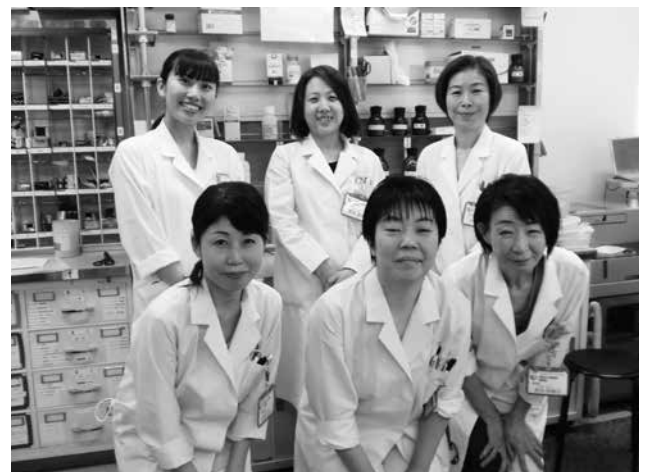
和歌山生協病院 薬剤課 最適で、有効・安全な薬物療法を提供

現在、薬剤課のスタッフは 薬剤師 5 人、調剤助手 1 人です。

業務内容は、入院患者さんの内服薬や外用、注射薬の調剤 や抗がん剤の調製、病棟ではベットサイドでの服薬指導、病院や診療所で使用する薬剤の検討、医薬品の管理や薬に関するニュースの発行等の 情報提供、薬学生の実習受け入れ など 薬 に関する様々な 業務を行っています。

薬を取り巻く問題としてポリファーマシー(多剤服用)が挙げられます。ただ単に服用している薬の数が多というわけだけでなく、服用に伴い体に悪影響を及ぼしている状態や、服用を間違いやすくなる状態のことをいいます。私たちは、入院患者さんの入院前の服用薬を確認し、漫然と服用している薬はないか、副作用をおこしている薬はないか、重複している薬はないかなどを確認し、薬を見直す機会をつくっています。

病棟には専任の薬剤師が常駐しています。医師や看護師やスタッフと協力しながら、患者さんひとりひとりに合わせた、よりよい薬の選択の提案や、作用や副作用の説明を行い、安心して、最適な薬物療法を行えるようにがんばっています。



連載「事業所紹介」は今回で終了です。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

海南・海草支部 拡大運営委員会で勢いをつける

10.1 仲間ふやしの行動で7人の組合員を増やしました

医療生協海南・海草支部は9月26日（土）海南市住民センターで「今後の海南げんきの仲間増やしと事業拡大をすすめよう!」と題して、運営委員、機関紙配布協力者、ボランティアを中心に拡大運営委員会を開催しました。参加者は40名でした。

コロナ対策を万全に、3密を避けるために広い会場で行ないました。支部長挨拶から始まり、新しい事業の説明を、久保田副理事長と定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所・生協みなみの中田氏が行ないました。たくさんの質問や、意見が出ました。高齢者の介護をしている参加者も多くいたように感じました。

中谷支部長からの仲間増やしの訴えでは、「コロナの中でこそ医療生協は頑張らなあかん」と発言、副支部長八畑さんは、勢いのつく発言をしてくれました。行動提起では、10月1日の木曜日に仲間ふやし統一行動への参加が提起されました。最後に山田理事が、今日の会を起点として、コ



ロナの中、創意工夫で活動を続けていくこと、また、いろんなことを工夫し考え、医療生協を盛り上げていこうと締めくくりました。

そして10月1日（木）9時半から、仲間増やし統一行動を行ないました。14名の組合員が行動し、7名の新規加入がありました。予約が7名あり、そのうち3名は次の日、加入申込用紙を事業所まで持ってきてくれました。

行動に参加した組合員さんは、繋がりをたどって加入対象者を絞り出し、また、組合員名簿を見ながら、未加入の対象者を探しました。初めて行動に参加された運営委員さんも一生懸命に訴え、成果には至らなかったものの、「医療生協はこうやって苦労を重ねておおきくなってきたんやなあ」と感心されていました。

今年度の組合員増やしの成果は、目標の70名に対し22名とまだまだですが、もっともっと人とのつながりを大きくし、その人たちに依拠して仲間増やしをすすめていきます。



河西地区 歩こう会

のんびり ゆっくり 片男波公園散策

9月5日（土）河西診療所に集合の後、紀ノ川駅まで歩き、電車・バスを乗り継いで不老橋バス停に10時40分着。現地集合の2名と合流総勢9名での参加。

不老橋を渡り和歌の浦アートキューブでトイレ休憩の後、歩道を片男波公園に向け出発。

台風10号の影響もあり風が強いものの、お天気に恵まれ暑いくらい。公園駐車場の横を通り遊具広場を過ぎ、少し物足りない日本庭園を通ったあと野外ステージに寄って芝生公園へ少し戻ったところの堤防にある海水浴場の休憩所にはベンチもありここで昼食。その後、公園内を戻り万葉館へ。万葉館では、コロナウイルスの影響で名前・住所・体温を記入し入館しました。展示物を見学したのち万葉シアターを見ました。シアターの内容は万葉集に載っている和歌の紹介でした。その中の一つ有名な

若ノ浦に 潮満ち来れば 瀉を無み
葦辺を指して 鶴泣き渡る

山部赤人

改めて、潮が満ちてきて干潟が無くなり葦辺の生えている方に鶴が飛んで行く様子を詠ったもので、そこから片男波と言われるようになったということを知りました。

また、その干潟の一つに黒牛瀉と呼ばれる干潟があったそうで名手酒造の黒牛という名前もそこから命名されたようです。「黒牛」飲みたくなってきました。

少し脱線してしまいましたがのんびり・ゆっくりの歩こう会となりました。

次回は、和歌山城に行く予定です。久々の登城なので城主の気分になって我が城下を眺めてこようと思っています。





連載コラム 健康と食事



和歌山生協病院
食養課 管理栄養士
寺井 洋裕



第12回

カルシウムは ビタミンDと一緒に



今回は前回に引き続きミネラルのお話を、その中でも体内に最も多く存在するカルシウムについてお話しようと思います。

カルシウムの 様々な働き

カルシウムは骨や歯を作ること欠かせない重要なミネラルです。カルシウムの約99%は骨や歯などの固い組織に含まれていて、残り1%は血液中や神経、筋肉などに含まれています。

骨や歯にはかり目がいつてしまいがちですが、筋肉を収縮したり神経の興奮を抑えたり、血液の凝固を促

したりと様々な働きをしてくれています。

カルシウムが慢性的に不足していると、骨折や骨粗鬆症を引き起こす可能性が高くなります。特に閉経後の女性はホルモンの影響などで骨粗鬆症になるリスクが高くなってしまいます。

ほかにもイライラして怒りっぽくなったりするので、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

吸収率が高い 牛乳やヨーグルト

カルシウムは腸での吸収は食品によって差があります。牛乳・乳製品に

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品、煮干し、桜エビ、ひじき、小松菜、モロヘイヤ、大豆

ビタミンDを多く含む食材



鮭、あじ、さんま、キノコ類

献立 鮭のクリームシチュー



- 材料
- ・鮭
 - ・しめじ
 - ・小松菜
 - ・たまねぎ
 - ・牛乳
 - ・クリームシチューの素

で約50%、小魚は約30%、野菜類は約20%となっています。
1日の推奨量は50代以上の男性で700mg、50代以上の女性では約650mgとなっています。
そのため、牛乳やヨーグルトなど吸収率が高く食べやすいものでるのが良いでしょう。
また、ビタミンDと一緒に摂ることとでカルシウムの吸収率を上げることができるので一緒に摂るようにしましょう。

連載コラム「食事と健康」は今回で終了です。次号より新しい連載を開始する予定です。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

「高校生医療セミナー」オンラインで15名



今年の夏、高校生一日医師体験は感染対策のために中止となりました。しかし高校生に医療現場を知ってもらう企画として「高校生医療セミナー」をオンラインで開催しました。県内5校から15名の高校生が参加してくれました。

医師の仕事について医師のインタビュー動画を視聴し、後半は実際に医師とオンラインで話をして質問してもらいました。

学生からは「実際に働いている医師と話ができ医師になるまでの道筋を知れた」「医師という仕事を身近に感じられた。やりがいを聞いてこれから頑張ろうと思った」など沢山の感想をもらいました。
また「実際に現場に行き学びたいと思った」という意見が多くみられ、ぜひ次の春の高校生一日医師体験は例年通り現場に来て直接学んでもらいたいと思いました。

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

これからもがんばって

今日も「ぶつっ」に一日が過ぎました。有難いことです。しんどい時、気軽に安心して頼れる医療機関として、これからもがんばってほしいと、願いつづけています。

和歌山市 白井 陽子

食生活を大切に、そして明るく

「健康と食事」を読むのを楽しみにしています。毎日の食生活を大切にしなければと、いきかかせています。元気に明るく生きるように、いきかせています。

海南市 山縣 佐与

サークル活動にも参加したい

私はコロナがこわくて、家庭ですぐす時間が多くなっています。これからは、できるだけサークル活動にも参加していききたいと思っています。

和歌山市 寺村 世希子

初投稿です

初めてお便りします。いろいろなパズル大好きです。新型コロナのせいで外出もままならぬ中、暑さに負けず、がんばっています。いつも「健康とくらし」届けてくださる方を存じ上げず、失礼しています。よろしくお願ひ申し上げます。

和歌山市 山本 頼子

野外ステージでストレス発散

健くからパズル毎回楽しみに、すぐ解き始めますが、ハガキに書いて出す心のゆとりがない私です。コロナでホールでの音楽活動できないので、広大なハイランドパーク粉河の野外ステージで音楽会をして、ストレスを吹き飛ばします。

紀の川市 畑 敦子

ためして、うれしゅう

「ためしてクッキング」いつも手元にある材料でできるレシピを載せてくれて

いるので、ためしています。料理のレパートリーがふえてうれしいです。

岩出市 岩西 禮子

ささやかな 楽しみのパズル

毎回「健くからパズル」を楽しんで解いています。答えがわかった時すごく嬉しく、達成感が味わえます。私のささやかな楽しみです。涼しくなったら、私も家の模様替えをしたいと思っています。

和歌山市 山本 多美子

今回のパズルは むずかしかった

今回は海藻の「アオサ」と魚の「サヨリ」がむずかしかったです。サヨリは、「細魚」ではなく「針魚」ではないでしょうか。下あごが上あごより長いというポイントには、サワラ（鱈）が思いつきました。

和歌山市 吉中 敬子

（「サヨリ」は、細魚とも針魚とも表記されるようです。）

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～
整形外科の診察開始時間/午前9:00～午後2:00
皮膚科の受付時間/午前8:00～11:00

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～

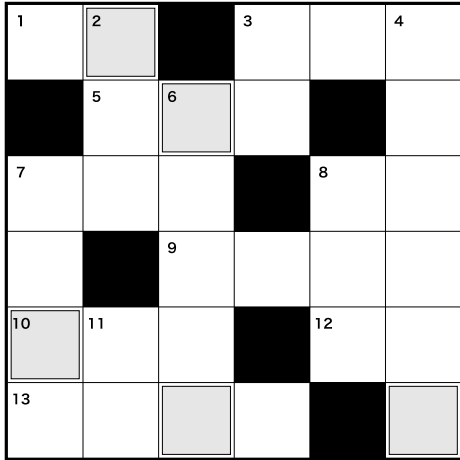
おおみや診療所

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		午 前							午後	夜診	月				
	予約診		診療		内科		外科	整形 外科	皮膚科	内科 特診	内科							
	新患	予約診	診療	予約診	診療	診療	診療	診療	診療	診療								
	土生 (第4)		小西	三谷	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 端息	佐藤	佐藤	山本	木津 木津	奥村	奥村			
火	古田	土生	小西	畑	松岡	上垣内		三谷 坂口		佐藤	特診	山本	木津 検査 (第1・3)	奥村		火		
水			小西	内田	畑	三谷	田端			佐藤	予防 接種	佐藤	山本	山本	木津	奥村	奥村	水
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	小西	土生	岡井	上垣内				佐藤			山本	内田		奥村		木
金	古田	畑 (喘息特診)	内田	土生 (第1・第3)	坂口	小西	田端	松本		佐藤	予防 接種	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村	金
土			交代診療									交代診療		奥村		土		

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。

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 恐い！刺激しないようにそつと離れましょう

- ヨコのキー**
- 1 ♪○○が枯木で鳴いている おいらはわらをといたいてる
 - 2 写真や図を系統的に配列して解説を書いた書物
 - 3 人知が発達して文化・思想・風俗が進歩すること。文明○○○
 - 4 『今度の旅行は○○○○○○に乗って行くので乗り換えなくていいね』
 - 5 「こりゃあ○○○○のない勝負だ。今のうち降参だ」
 - 6 今月は忙し！紅白に染め分けた棒の給作り
 - 7 鶴は千年、○○は万年
 - 8 舟をこぐ人
 - 9 60歳は還暦、70歳は？
 - 10 障害、障壁。「住むのに支障がないよう○○○フリーにしよう」
 - 11 教科。国語算数○○社会
 - 12 鶏肉の羽根の付け根の部分
 - 13 小ぶりのいかにもち米や野菜などをつめて煮込んだもの
- タテのキー**
- 1 障害、障壁。「住むのに支障がないよう○○○フリーにしよう」
 - 2 舟をこぐ人
 - 3 鶴は千年、○○は万年
 - 4 今度の旅行は○○○○○○に乗って行くので乗り換えなくていいね
 - 5 こりゃあ○○○○のない勝負だ。今のうち降参だ
 - 6 今月は忙し！紅白に染め分けた棒の給作り
 - 7 自分だけで売ること。○○○特許
 - 8 教科。国語算数○○社会
 - 9 細く切る。○○○○大根
 - 10 障害、障壁。「住むのに支障がないよう○○○フリーにしよう」
 - 11 鶏肉の羽根の付け根の部分
 - 12 小ぶりのいかにもち米や野菜などをつめて煮込んだもの
 - 13 小ぶりのいかにもち米や野菜などをつめて煮込んだもの

●宛先／8ページに掲載
●発表／本紙273号
●バ切／12月末必着
●2021年3月号



解答/No.207「もようがえ(模様替)」

〈応募方法〉
ハガキに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方に図書カードをお送りします。
ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短芸芸などを書いてお寄せください。
掲載させていただいた方には、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。
和歌山市 浦野 敏
和歌山市 小西佳代子
和歌山市 中村 詩織
和歌山市 真鍋 文代
和歌山市 河島 幸子
田川町 幸子

貴志川線14の駅を訪ねる⑥



竈山駅 駅番号05

1日の乗降客 約500人

所在地 和歌山市和田

神谷 治良

竈山駅が誕生したのは山東軽便鉄道の開業と同時の1916年(大正5年)です。

この駅のホームは、現在は1面ですが、かつては2面あって今では使われていない北側のホームは残っていて春には満開の桜が目を和ませてくれています。

貴志川線の駅を訪ねるシリーズを企画した(2020年1月号)時点で早速連絡を頂いた紀の川市在住のKさんによりますと、子どもの頃お母さんと高松から吉原の親戚のお家に行くのに竈山駅を利用されたそうです。

昭和30年ころ東和歌山発で竈山折り返しの電車がおり、北側のホームで終着駅客を降ろし少し岡崎前方面へ走り、南側ホームへ戻って来て客を乗せ東和歌山行きとして出発していたそうです。

竈山駅から南へ約600mの所に三社参りの一社「竈山神社」があります。

竈山神社には神武天皇の兄と言われる彦五瀬命が葬られています。



あしがみ 足守さんから四季の郷公園へ 南地区ハイキング

四季の郷公園散策、歩くのが大好きな仲間11名で出発。まずは「いつまでも元気に歩けますように」と、足守(あしがみ)さんへ。「最近、あまり歩いていないので坂道はきつい」などと、口と足をしっかり動かしながらの参拝。足守さんからは、竹林を抜け、四季の郷へ。新しい「道の駅」もオープン、みなさん「密」をさけながらも秋の一日を楽しんでいました。



帰途、歩数計を見ると12,160歩。「案外歩いているなあ」と、ちょっと満足な一日でした。



医療生協・有本支部は、昨年の夏まつりの際に大好評だったお芋を今年も農家さんからたくさんいただき販売させていただきました。今年はコロナの影響

で、楽しみにしていた夏まつりが中止となり残念でした。対面で販売する事が難しかったので、今回は予約のみの販売にさせていただきました。

売上は、今年10月から始まる発熱外来の開設費用としてカンパさせていただきました。毎年は平和運動と組合員活動の資金として使います。お芋を買って頂いた組合員の皆さん、美味しいお芋を分けて頂いた農家さん本当に有難うございました。

健康マージャン班に 仲間が増えた

南地区

南支部の健康マージャン班で二人の仲間が増えましたのでご紹介します。一人目は友達で紹介で加入されたAさん。「もと同僚やけど、合うのは30年ぶりくらい」との事。たまたま紹介者の奥さんが、ポールの掲示板に載ったAさんの名前を見つけ再会に至りました。その際に生協でマージャンをしている話しを聞き、組合加入し健康マージャン班に入ってくれました。

二人目のBさんは、45年間お仕事でキーボードを打ち続けました。退職後に指が腫れてきて受診したところ「急に指を動かさなくなったことが原因」と。そこで「ぼけ防止」も兼ねてマージャンできる場を探していました。ある日ウォーキング中に地域交流センターの前を通ったら、換気のためドアが開いていてマージャンをしている

女性の姿が見えました。そこから組合加入に繋がりました。Bさんに班活動の感想を伺うと、「話し易い雰囲気やし、機械式と違って自分で牌を並べるから指の運動になるのがいいよ。」「近所にこんな場所があって良かった。入り口に何してるか書いといたら近所の人も来てくれると思うよ」とお話ししてくださいました。



このアドバイスを参考に、今は活動案内のボードを歩道に向けて出しています。ご近所さんの目に留まり、仲間が増えますように！

ジョージア国の郷土料理 シュクメルリ

ためして
クッキング 143



★つくった人からひと言

トルコの北に位置するジョージア国の伝統料理です。にんにくとチーズのコクがあっておいしいですよ！



〈一人分〉エネルギー 634kcal 塩分 1.7g
※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(250g程度)	牛乳……………200cc
さつまいも……………1本(150g程度)	ホワイトシチューの素……………1かけ
塩コショウ……………少々	レモン汁……………数滴
サラダ油……………小さじ1	お醤油……………数滴
にんにく(すりおろし) ……10g	シュレッドチーズ(ピザ用チーズ) ……20g
無塩バター……………15g	パセリ(生でも乾燥でも) ……少々

〈作り方〉

- ① さつまいもは少し大きめの一口サイズにカットし、さっと洗う。水を切り、耐熱皿にうつしてふんわりとラップをかけ、レンジで600w3分程加熱する(串等でさして柔らかくなっていけばOK)。
- ② 鶏肉を一口大にカットし、塩こしょうをまぶす。フライパンにサラダ油を入れ中火で焼き、皮面がよく焼けたら裏返し、にんにくを入れ香りをたたせる。
- ③ 牛乳、バターを入れ蓋をして5分ほど弱火でコトコト煮る。
- ④ 一旦火を止め、さつまいもとシチューの素を入れて弱火で5分程煮込む。
- ⑤ 皿に盛り付け、レモン汁と醤油をたらして味をととのえ、シュレッドチーズとパセリをかけて出来上がり。

編集後記

先日、自民党の衆議院議員の方が自民党内閣第一会場で「女性はいくらでもうそをつけますから」と発言したと報道されました。

この発言は女性への性暴力に対する相談事業への民間委託の予算ついでのものだとされています。(共同通信)

この方は今年1月の衆院代表質問で国民民主党議員の「速かに選択的夫婦別姓を実現させるべきだ」と述べた際に「それなら結婚しなくていい」とヤシをとばしたり、男女平等参画法案を否定し、LGB Tカップルは「生産性がない」など、シエンター平等が世界的な流れとなるなかこうした性差別的な発言をくりかえし、まったく反省がみられません。

こういう方は早急に議員を辞めていただきたいものです。ちなみにこの方女性議員ですが「女性はいくらでもうそをつけますから」は、どういう思いでおっしゃったのでしょうか。

(丁)

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。

〒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