

2021年11月

第277

(隔月発行)

健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……23,311 人
- 出資金 ……989,258,200 円
- 一人平均 ……42,437 円
出 資 額

2021年9月30日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <http://www.w-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



ばんどころ
番所庭園と雑賀崎



番所庭園には、紀州藩が海の防備見張りのため遠見番所を設置していました。雑賀崎の家並みは、丘にはりつくように建ち並び、独特の景観を呈しています。

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
- 和歌山生協病院附属診療所 …… (073)471-8171
- 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
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ)
 (073)474-2711
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にし… (073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 …… (073)435-6611
- 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
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 …… (073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
 ● デイサービスげんき …… (073)487-3388
- ケアプランセンターげんき …… (073)487-3388
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377

第33回地域組合員・職員活動交流集會を開催

交流会に 110名の参加

9月11日(土) 午前9時30分からプラザホープにて第33回地域組合員・職員活動交流



集會が開催されました。今回はコロナ感染が拡大していることもあり、会場と各事業所をオンラインで結ぶハイブリッド開催で行われました。

参加者は、プラザホープ会場の参加が53名、それぞれの事業所会場での参加が57名、合計110名でした。

冒頭の山本理事長の挨拶では、現在のコロナ感染拡大は人災に等しいもので、政府による対策の不備が医療崩壊を招いていることが指摘されました。秋の総選挙に向け、国民に目を向けた政権樹立が必要だと述べられました。

積極的な 社会参加がカギ

つづいての学習講演では、今回、千葉大学の近藤克則先生のお話をビデオ録画にて視聴しました。「長生きできる健康なまちづくり」について約1時間、講演を視聴して学習しました。内容は、長生きで



きる健康なまちづくりをすすめるには、そこに暮らしている人の「積極的な社会参加」が重要であることを、さまざまなデータに基づいて説明されました。医療生協の活動は、健康づくりとまちづくりに重点を置いてとりくまれていきます。それぞれの活動に積極的に参加することが、「長生きできる健康なまちづくり」につながっていることがよく理解できました。

力を合わせ 強化月間を頑張ろう

森岡専務理事からは強化月間のとりくみ方針が提起され、9月24日からはじまる強化月間について、組合員それぞれに向けとりくみの強化が呼びかけられました。力を合わせ目標に向けて頑張ることを確認しました。

後半では、各地区からのとりくみが紹介されました。南地区からは、各支部のとりくみをまとめて報告。コロナ禍にあってもそれぞれの支部で工夫活動を継続していることがよくわかりました。

河西地区からは、機関紙配布時に、組合員一人ひとりに住所と名前に間違いがないか確認する用紙をつけて配り、組合員の所在確認とお亡くなりになられた方には名義変更の手続きをすすめていることが報告されました。

那賀地区からは、強化月間

に向け岩出支部が9月27日にスタート集會を計画していることが報告され、強化月間にとりくむ意義とおおみや診療所がつくられた歴史を学ぶこととで、あらためてとりくみへの意思統一を図ることにしています。

海南海草支部からは、10月2日に開催される支部合同班會を計画し、強化月間のスタートに位置付けたとりくみにすることが紹介されました。

東中地区からは、コロナ禍により活動が停滞している中、それぞれの支部でできる範囲での活動をつづけていることを紹介。強化月間では、支部単位でのスタート集會や10月末の地区全体での中間集會を計画していることが報告されました。

そのほかに8月末に行われたフードバンク＆なんでも相談会の報告や、コロナ禍での生協病院のとりくみ状況、医学生担当者からの医学生支援のとりくみなどが報告されました。

「フードバンク&くらしのなんでも相談会」初の開催

たくさんの支援物資ありがとう！

8月28日（土）、和歌山生協病院駐車場にて、『フードバンク&くらしのなんでも相談会』を開催しました。長引くコロナ禍の影響で、地域の中で暮らしにお困りの方を少しでも支援していこうと企画し、今回初めてとりくみました。事前にマスコミでも取り上げられたこともあり、当日は高齢者や親子連れなど50組の方が来場されました。

NPO和歌山子ども食堂ネットワークから利用者さんに呼びかけいただいたこともあり、子ども連れのお母さんの姿が目に残りました。初めてのとりくみでしたが思った以上にたくさんの方が来場され、生活相談件数は1件でしたが、コロナ禍によってくらしに困難を抱えている方が和歌山にもたくさんいることを開催してみて痛感しました。継続的に開催していくことが必要であり、次回は年末ごろを予定しています。

今回のとりくみには、たくさんの医療生協の組員さんから支援物資や寄付金、および運営ボランティアの協力を頂きました。また新聞で報道されたことで、とりくみに共感いただいた多方面の方々から、食料品や生活物資までたくさんの支援物資のほか、多額の寄付金を寄せていただきました。

お一人お一人にお礼申し上げることができませんでしたが、地域に暮らすみなさんの温かい思いを強く感じることができました。本当にありがとうございました。



海南・海草支部

2021年度生協強化月間スタート

合同班会のとりくみ

加入者12名 健康チェック 60名超え！



医療生協、海南・海草支部では、2021年度、生協強化月間スタートあたり、「地域まるごと健康づくり!!」をテーマに「合同班会」を開催しました。

8月の運営委員会で提起され、企画を具体化し、前に進めるため、企画委員会を3回開催し、9名の企画委員を中心に、運営委員会がまとまるとりくみました。

合同班会では、健康チェックのフルセット（血圧、体脂肪、骨密度測定、尿・塩分チェック）と、生協病院附属診療所・所長の小西教之先生を招いて、「フレイル予防で健康な生活を」と題して、学習講演会も企画。9月号の機関紙「健康とくらし」に採尿コップと尿スピッツを、海南・海草地区の全組合員約1000人に届くよう、手配り、郵送しました。また、「合同班会のお知らせ」「健康チェックの説明」ピラと、「あなたも組合員になりませんか」のピラも折り込み、配布協力者には、お願い文書もセットし、声をかけながら配っていただきました。

その甲斐あって、事前に数件の問い合わせと、参加希望の電話もありました。支部運営委員もサークルや班に呼びかけ、1週間前には20人以上の関係者以外の参加が見込めました。

また、合同班会のとりくみに一生懸命になりすぎて、「仲間増やし」のスタートが遅れないよう、運営委員と連絡を

取り合うなど配慮もしました。

当日は12時に集合し、設営を行いました。ボランティアさんも27名の方が集まり、健康チェックを1時間前からスタートしました。小西先生の講演が始まるころには、参加者は60名を超えていました。

学習講演では、小西先生の生活習慣を参考に、健康づくりの話をお聞かせいただき、「とても参考になった」「なかなかまねできないなあ」などの感想が聞かれました。また、後日、わざわざ電話があり、「バスツアーもいいけど、自分のためになる健康チェックや、先生の話は本当によかったよー」とお礼の電話をくれる方もいました。

最後は、八畑支部長から、「組合員を紹介してください」「一緒に楽しいとりくみに参加しよう!」と訴え、海南はこれまで事業所の職員が利用者などに働きかけ4名拡大しており、このとりくみまでに運営委員会でも家族や知り合い、名義の書き換えなどがあり、このとりくみがきっかけで、加入は合計12名となりました。

お天気も良く、コロナ禍で外出を控えていた地域の組合員さんが、久しぶりに顔を合わせ、マスク越しではありましたが、笑顔あふれる、ふれあいの交流の場になり、今年の強化月間もがんばらねば!と背筋が伸びるとりくみとなりました。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

民医連

共同組織交流集会webに27人参加 活発な活動に感動

9月6日（月）、全日本民医連共同組織交流集会in山梨プレ集会在Webで行なわれ、和歌山では5か所の視聴会場に27人が参加しました。

指定報告は①食糧支援を通じて広がった共同組織の輪（甲府健康友の会）、②コロナに負けない「まちかど健康チェック」の取り組み（神奈川みなみ医療生協）、③子ども食堂と地域の援助で「働きながら高校進学」を選んだA君の物語（健康友の会みみはら）、④コロナ禍でも絆絶やさずに！～支えあいと健康づくりの班会～（倉敷医療生協）、⑤コロナ禍で支え合う共同組織のとりくみ（北九州健康友の会）、⑥つながろう！1万人対話作戦にとりくんで（道央健康友の会）、⑦沖縄のたたかい～許すな！辺野古新基地建設とコロナ感染拡大（沖縄医療生協）でした。

参加者からは、「いのちのポスター 500枚貼りだしや、1万人対話の提起を本気でやりきったみなさんに敬意を表します。」「コロナ感染が収まらない中、創意・工夫して取り組んでいる」「班の活動が活発なところが多く感動」など、出されました。

指定報告の他では、憲法ミュージカル「Lucky Dragon」や、全日本民医連副会長の根岸京田氏が『コロナ禍における民医連のとりくみ』の講演がありました。



河西診療所
利用委員会

剪定や公用車の点検を頑張りました

河西診療所・診療所利用委員会は、3か月に1回（年に4回）開催しています。

2020年秋、診療所玄関に設置している虹のポストに「診療所前に植えてある木が診療所建物にかぶさってきて見苦しい。」との意見を頂きました。12月11日に利用委員と職員が7名集まり木の剪定を行いました。長い年月を掛けて育った木は枝も太く伸び剪定するのも一苦労でした。素人が行った剪定なので、プロが剪定を行うようにはいきませんが、壁とのすき間もでき、すっきりしました。

また、今年の6月の利用委員会では診療所の公用車5台の点検を行いました。点検は、日常点検チェックシートを活用し、15項目の点検「ブレーキランプが切れていないか、タイヤの空気は十分入っているか、ワイパーのゴムが傷んでいないか、エンジンオイルの交換時期は来っていないか、

ウォッシャー液が不足していないか」などを調査しました。当日はウォッシャー液が少なくなっている車の充填を行い、後日ワイパーのゴムの交換を行いました。



診療所利用委員会内での討議で今後の課題は、診療所内の蛍光灯が水銀使用の蛍光灯である為、震災時などで落下すると危険ではないか。LEDの蛍光灯に交換していかないといけないのではないかと。しかし、蛍光灯の在庫も残っているので、在庫が無くなり次第LED化して行ければと検討中です。

虹のポストをもっと活用いただけるようにし、患者さまや組合員のみなさまに寄り添えるように努めてまいります。

フレイル予防で健康に 第5回 姿勢について



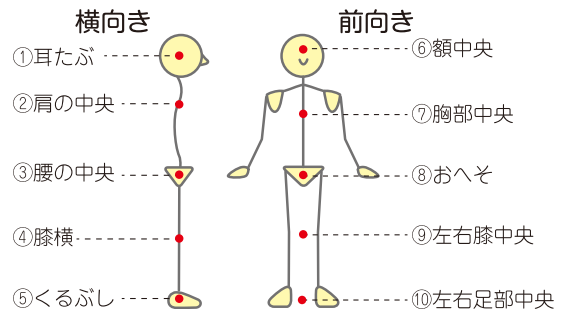
リハビリテーション課 岩崎 仁子

今回は運動していくに当たって、膝や腰を痛めない為にも出来るだけ正しい姿勢の作り方を提案したいと思います。

私たちの姿勢はその人の癖等により長年の間に形作られてしまう事が非常に多いです。それはほとんどの場合知らず知らずにつくられ、年齢と共に顕著になってしまいます。つまり、身体の中でよく使われている筋肉や関節と、使われていない筋肉や関節が混在し、それにより姿勢が非対称になってしまいます。そのままさらに年齢を重ねると、よ

く使われている筋肉や関節に負担がかかり、膝や腰が痛くなってしまう事に繋がりがねません。

好ましい基本の姿勢



上記のようにできれば①～⑤、⑥～⑩が一直線に並べるよう心掛けていただけたらと思います。

次回はいよいよ運動の方法についてお知らせしたいと思います。



朝食にしっかりタンパク質を！



古田 光明院長

朝食を摂取する重要性は、①体内時計を朝にリセットする、②肥満予防、③エネルギー消費しやすい体を作る、④体温を上昇させる、⑤セロトニンというホルモンの血中濃度を上げて集中力を高める、⑥朝食でタンパク質を摂取して筋力低下を予防するなどです。1日3食摂取する人でも、カロリー割合をみると朝食で24%、昼食で32%、夕食で44%と、朝食のカロリー割合が低いのが問題となっています。特に高齢者では筋力低下(サルコペニア)による転倒骨折が多くな

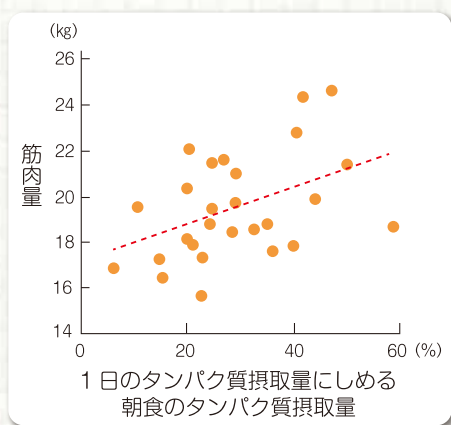
増加する朝の欠食率

日本人は朝食を欠食する割合は、男性で14.3%、女性で10.2%です。なかでも40歳代の男性は28.5%、30歳代の女性は22.4%と欠食率が増加しています。これは健康への影響は無視できません。

朝食の重要性

健康維持やフレイル予防に朝食が大切

同じタンパク質でも朝に摂取した方が、夜に摂取するより吸収がよく筋合成に有利と言われています。このことから夕食よりも、朝食にしっかりタンパク質を摂取することをおすすめします。しかし実際は80%の人が、朝食にタンパク質を20g未満しか摂れていません。あまりにも朝食でのタンパク質摂取量が少ないのです。(図参照)朝は生体内の代謝が活発に行われている時間帯です。この時間帯にしっかりタンパク質を摂



取することは、健康維持、フレイル(高齢者の虚弱)を予防するためにも極めて重要になります。アメリカの研究では朝食を摂らない人は脳卒中になる死亡リスクが3倍も高くなることが分かりました。日本人のデータでも朝食を欠食する人は、脳卒中のリスクが18%高いことも報告されています。

朝食に30gの摂取を

健康寿命を延ばす、寝たきりにならないために、朝食でのタンパク質の摂取を重視してください。朝食でタンパク質を最低でも30gは摂取したいものです。



摂取できるタンパク質

- 卵(1個)7g
- 納豆(1パック)7g
- 豆乳(200ml)6g
- ヨーグルト(100g)3.4g
- カニ蒲鉾(1パック)7g
- シラス(50g)20g
- 鮭(100g)22g
- カマンベールチーズ(100g)19g
- 鶏肉、豚肉、牛肉(100g)約20g

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

全国医学生ゼミで「みかんの会」も奮闘！



8/11日(水)～13日(金)にかけて全国医学生ゼミナールin信州が開催されました。昨年に続きオンラインでの開催になり、医学生・一般参加を合わせて170名が参加しました。

和歌山からは「みかんの会(和歌山医ゼミに行く会)」のメンバーの医学生が4名参加しました。医ゼミは学生が主体となって運営する企画で、みかんの会のみなさんも準備から運営に関わり、当日は全体企画の発表を担当するなど積極的な参加をしていました。

みかんの会は13日に分科会を開き、「発達障害」をテーマに発表やディスカッションの運営を行いました。内容には生協病院の佐藤医師から受けた講演の事なども盛り込まれ、16名が参加し、ディスカッションも大変盛り上がりしていました。



読者のひろば

早く薬の開発を

コロナの予防接種、2回済みでした。少しは安心かなと思いますが、接種していない幼い子どもが心配です。早くマスクをしなくても生活ができるように、薬の開発を祈るばかりです。

和歌山市 片木 立夫

気持ち良く受診

コロナの中でも、除菌ソーシャルディスタンスに気をつけていただいて、安心に気持ち良く受診させてください。ありがとうございます。

和歌山市 中村 潤子

家族夏まつり開催



コロナで夏のイベントもなく子ども達もヒマをもちあましていました。自宅家族だけの夏まつりを開催しました。フクチン接種もすませましたが、まだまだ新規感染者も増加しています。油断できませんが、その中で楽しみを見つかる方

法をさがしています。この冬は何をしようかな？！

龍神村 天野 美和

一年半も続くと...

コロナ禍で飲みに行くことができない。自分でうまいものをつくって飲めば、それもまた楽し、と最初はたかをくくっていたが、1年半も行けない日が続くとストレスがたまる。たまにはカウンターに座って、人様が作ってくれるおいしい物を着に飲みたいものだ。

和歌山市 山本 敏彦

ストレスがたまる

コロナがおさまりません。いろいろな行事が中止になり、外出も控え、ストレスがたまります。

和歌山市 益田 啓子

収穫の秋に向けポチポチと

いつまで続くのか、コロナ禍の社会不安で心配な毎日です。元気で活動を続けておられるみなさんの記事、何よりです。自分も収穫の

秋にむけ、成長する稲や柿の世話、無理せずポチポチ農作業をする毎日です。

和歌山市 山野井 弘子

ちよūdoyoi頭の運動

毎回、パズルを楽しみにしています。簡単でもなく、難しすぎず。私にはちよūdoyoiと良い頭の運動になっています。表紙の名草山は、小学校3年生のときに学校の行事で、ハイキングに行った思い出があり、なつかしく思いました。

和歌山市 上北 和恵

特技がひとつ増えました

コロナ禍で行動が制限される中、新しく始めた釣り。最初は子どもが釣った魚を食べたいというので仕方なしに、料理していました。ところが今は、魚の捌き方も覚え、ナイフまで揃える始末。特技とまではいきませんが、できることが一つ増えたことが、単純に嬉しいです。

和歌山市 岸川 卓司

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
発熱・風邪外来の受付時間/午前9:00～11:30

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9:15～ 午後2:00～
皮膚科の受付時間/午前8:00～11:00

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

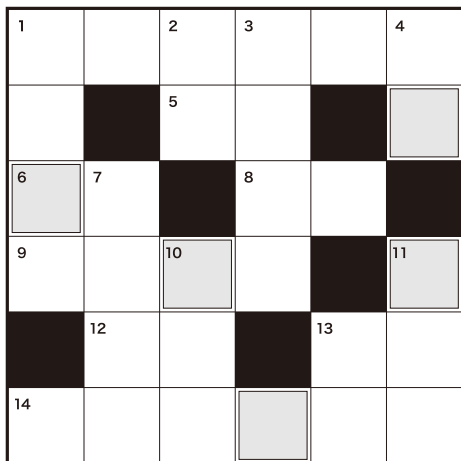
受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

月	和歌山生協病院		和歌山生協病院附属診療所										生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所		月		
	午前	午後	午前		午後	夜診	小児科			午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診				
	予約診	発熱・風邪外来	新患	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	夜診	午前診	午後診	夜診	山本	夜診	山本	夜診	木津		夜診	奥村
		土生(第4)	佐藤	小西	三谷	田端	松本	国本	三谷	小西	喘息	アレルギー特診(予約制)	佐藤	山本		木津	木津	奥村	奥村		
火	古田	土生	佐藤	小西	畑	松岡	上垣内		三谷	坂口				山本		木津	検査(第1・3)	奥村		奥村	
水			佐藤	小西	内田	畑	三谷	田端			松岡	小西	子育て・発達外来(予約制)	細部	山本	山本	木津		奥村	奥村	
木	古田(第1第3)	古田(心臓特診)	佐藤	小西	土生	岡井	上垣内							山本		内田		奥村		奥村	
金	古田	畑	佐藤	内田	土生(第1第3)	坂口	小西	田端	松本			特診(予約制)土生川西	予防接種(予約制)	佐藤	山本	木津	木津	奥村	奥村		
土				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。発熱のある方は、受診前に前もって、附属診療所へご連絡ください。小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

健康からパズル 懸賞付 No.215

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 さてさて(こ)らで

ヨコのキー

1 京都市右京区にある寺。白砂と石だけの庭が有名

5 宮沢賢治『○○の又三郎』

6 ↓答え

8 『猿カニ合戦』でカニの助つ人となった木の美

9 たいへん薄い。かすかに。ほのかに

12 ○○を冷やす、○○をつぶす

13 「○○がちがう規模だ」

14 加茂なす、聖護院大根、九条ネギ、伏見唐辛子などの総称

タテのキー

1 冬の始め。二十四節気

2 昆虫のさなぎが成虫となること

3 奈良正倉院の建築様式。三角材を横に組んで壁を作る

4 ↓派手

7 一度に、一回に。「このホームランで○○○○に形勢逆転」

10 土俵を使うもののほか、腕、尻指足、けんけん…もある

11 おでこ。「猫の○○○○ほどの土地」

13 今日朝

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「QUO(クオ)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、短文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。

●必切/12月末必着

●発表/本紙279号

(2022年3月号)

●宛先/8ページに掲載



解答/No.213「ひざごぞう」

和歌山市 赤井 章代さん
和歌山市 神徳 美佐さん
和歌山市 迫田 敏子さん
和歌山市 服部 剛さん
海南市 増田 竹子さん

貴志川線14の駅を訪ねる⑫



おいけ ゆうえん えき
大池遊園駅 駅番号11
1日の乗降客 約200人
所在地 紀の川市貴志川町長山

神谷 治良

大池遊園駅は和歌山鉄道が伊太祁曽駅から貴志駅まで延伸させたのに伴い1933年(昭和8年)に開業されました。

山東駅を出て2Km少々、峠を登り切り大池の鉄橋(鉄橋の長さは51m貴志川線で一番長い鉄橋で登録有形文化財に指定されています)を渡り切ると大池遊園駅に到着します。

駅の所在地は紀の川市になります。

駅から歩いてすぐ到大池遊園があり、春には桜が満開に咲き乱れ、池にはボートを浮かべ多くの家族連れで賑わいます。

周囲4km程の大池は和歌山市、紀の川市、海南市と境界を接しています。

1954年(昭和29年)には、動物園が開園されましたが1959年(昭和34年)に閉園になっています。

また、今はすっかり無くなっていますが、私が小学生だった頃とありますが、花火大会や、松茸狩りも行われていました。



お知らせ

「健康とくらし」全面カラーになります

2022年1月号より「健康とくらし」を、全8面をカラー印刷に変更します。今まで見にくかった写真等が見やすくなります。今後ともご愛読いただきますようお願いいたします。



ボランティア紹介

岩出支部では医療生協強化月間での成功をめざして、9月27日スタート集会を開催しました。

強化月間の行動提起をうけ議論し、スタート集会に来てもらう人を増やして、一緒に活動したり、できる形で行動する人を増やしていこうと意見が一致しました。機関紙の手配りを協力してくれている組合員さんや、これまで運営委員をされてきた組合員さん、医療生協を退職された職員など、参加対象者をリスト化し、誰がどんなかたちでお誘いするのかも具体化し、準備をすすめました。

月間の成功めざしてスタート集会開催

岩出支部

定員26人の会場に22名の参加でスタート集会が始まりました。おみやや診療所を含めコロナ禍の中で奮闘する医療・介護事業所についてDVD視聴で学習し、医療・介護の事業所としての役割があるとともに、医療や介護保険制度の改善や、国保や消費税など地域や暮らしを守る取り組みでも、医療生協の存在意義を確認することができました。岩出支部の組合員も診療所開設当時と比べると2倍以上になっていますが、まだまだ増やして岩出市や那賀地域で安全安心のまちづくりをすすめていこうと決意をあらたにすること



ができました。

集会終了後には、「近所のあの人は入って来てたかな?」「近くの組合員さんの息子さんに声をかけようかな」と参加者から問い合わせもあり、勢いよくスタートすることができました。

カジノ誘致の是非は住民投票で! あなたも署名を集める受任者に

和歌山県は、和歌山市マリーナシティにカジノを含む統合型リゾート(以下「IRカジノ」)の誘致をすすめており、クリアベストグループを事業者に選定、同グループと区域整備計画案を作成し、2022年2月の和歌山市議会において同意を求める計画です。

県政・市政運営の大きな問題であるカジノ誘致を市議会だけで決めてもいいのでしょうか?!

カジノ誘致の是非を問う和歌山市民の会(是非を問う会)は、和歌山県・市の未来を決める大きな問題は自分たちで決めようと、総選挙後にカジノ誘致の是非を問う住民投票の実施を求める条例制定要求署名をスタートさせます。2万人署名を集めるため、署名を集める人を募集しています。

- 署名期間……11月初旬から1ヶ月間
- 署名できる方……和歌山市に住民票のある18歳以上の有権者
- 署名を集める方……請求代表人から委任された「受任者」が集めます
- 署名の集め方……受任者が対面で記入してもらいます
- 署名必要数……有権者の2% (約6200筆)
是非を問う会目標は20,000筆

受任者登録、署名簿取り扱いや集め方などのご質問、説明会の開催などお気軽にお問い合わせください。
事務局：073-441-5090

ちょっとひと手間焼きそば



★つくった人からひと言

それぞれにしっかり味がついているのでさらに美味しく食べれます。具材は好きなものを。目玉焼きは半熟がおすすめです!



材料(1人分)

- スーパーに売ってる3食焼きそばの1玉と付属のソース1つ
- | | |
|----------------|----------------|
| 豚バラ…………… 50g | お好み焼きソース… 大さじ1 |
| シーフードミックス… 50g | 塩…………… 少々 |
| もやし…………… 40g | 水…………… 大さじ3 |
| キャベツ…………… 40g | サラダ油…………… 少々 |
| にんじん…………… 20g | たまご…………… 1個 |
| | 青のり…………… 少々 |

〈作り方〉

- ① 豚バラは一口大に切り、シーフードミックスは水で洗い水気をよく切る。キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにしておく。
- ② 焼きそばをレンジで30秒温め、サラダ油を入れ熱したフライパンに入れる。水を入れて麺をほぐし、お好み焼きソースを入れて水分がなくなるまで炒めてお皿に盛る。
- ③ 再度フライパンにサラダ油を入れ豚バラ、野菜類、シーフードミックスを入れ塩を少々ふって火が通ったら付属のソースを入れ、炒め合わせて②の麺の上に盛る。
- ④ 最後に目玉焼きを作って③の上に乗せたら出来上がり。

〈1人分〉エネルギー 約478 kcal 塩分 5.2g ※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

この「健康とくらし」が皆さんの手元に届く頃は総選挙の結果が出てくる頃でしょうか。

今回の選挙の大きな特徴は4つの野党が「安保法制の廃止と立憲主義の回復を求める市民連合」が提言する共通政策に同意し、統一候補を立てて争われたことです。

共通政策は6点、「1. 安保法制や辺野古基地建設の強行、コロナに乗じた憲法改悪などを阻止し、憲法に基づく政治の回復。2. 科学に基づかない対策ではなく科学的知見に基づくコロナ対策。3. 新自由主義の転換、脆弱な社会保障制度や脆弱な雇用制度から誰もが人間らしい生活を送れる制度への転換、格差と貧困の是正。4. 環境破壊による気候危機から人類の未来を守るためのエネルギー政策の転換。5. シェンゲン平等、自由で公正な社会の実現。6. 森加計桜など権力の私物化を許さず公平で透明な行政を実現する。」です。

この政策のどれもが、今、日本に必要なものであり、私は全面的に支持します。選挙の結果はどうか、今後の社会の方向を指し示しています。

この文書を書いている時点ではまだ公示もされていません。しかし、今回の総選挙が日本の政治の新しい扉を開くことは確かです。

(佳)

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。