

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 ……23,322 人
- 出資金 ……985,471,700 円
- 一人平均 ……42,255 円
出 資 額

2021年11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



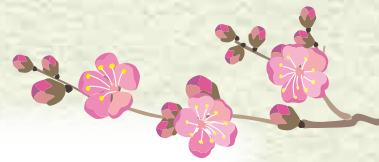
あけましておめでとうございいます



写真 / 神崎 義美
折り紙 / 平野公美子さん

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 生協にじ …… (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



新年のご挨拶



理事長
山本 純嗣



明けましておめでとございませう。昨年は、多くの反対を押し切ってオリパラが強行されてしまい、感染爆発・医療崩壊を招き、8月だけで250人もの在宅死を出してしまいました。ご本人やご家族はさぞかし無念な思いをしたことだろうと察します。第5波も急減し安堵しました。さらに、3回目のワクチン接種と新しい経口治療薬が使えるようになれば国内のコロナは一応終息するのではないかと期待していました。しかし、世界はまだまだ収束にはほど遠く、この原稿を書いている最中に新たにオミクロン変異株が広がり始めたというニュースが飛び込んできました。海外からの新たな変異株流入の阻止や、第6波に備えての医療・保健所体制強化が重要となっています。

昨年の総選挙では残念ながら政権交代には至らず、看板を変えただけの自公政権が存続し、改憲勢力が3分の2超えの危険な状況にもなっています。

世界では、気候変動危機など地球規模でのさまざまな問題が年々深刻化してきています。産業革命以来の大量生産、大量消費、使い捨ての経済システムから、持続可能な循環型経済システムへの転換が求められています。

残念ながら、世界はまだまだ「今だけ金だけ自分だけ」の新自由主義や自国第一主義の指導者たちが多いのが実情です。気候変動活動家グレタ・トゥンベリさんがいら立つのも当然です。

日本は、中国の覇権主義的軍拡に過敏に反応し、日米軍事同盟を最大の拠り所とした軍備増強による抑止力に対抗しようとしていますが、これでは際限ない軍拡競争に陥ってしまっただけです。米中が台湾有事で軍事衝突した時に、真っ先に攻撃されるのは日本の米軍基地になることは必定です。A-100ロボットやドローン兵器、サイバー攻撃、小型核兵器などというような、これまでとは次元の違うところでもない戦争に引きずり込まれてしまう恐れがあります。そうならないようにするには、憲法に基づいた、平和外交に徹するしかありません。核兵器廃絶問題も差し迫った問題です。今年予定されている、核兵器禁止条約第1回締約国会議に日本政府もオブザーバー参加するべきです。

和歌山では亡国のIRカジノ誘致を何とかも阻止しなければなりません。今年も課題山積です。ともに頑張りましょう。



フレイル予防で健康に 第6回



あなたの運動強度は…

リハビリテーション課 岩崎 仁子

今回から数回連続で運動についてお伝えします。

健康のために持続して行うことができるための運動は“安全であること”“効果的であること”“楽しいものであること”が大切です。そのため自分に合った運動量を設定する必要があります。

運動量は①運動強度②運動時間③運動頻度の3つの要素で成り立ちます。今回は運動強度についてお話しします。

①運動強度

運動強度は心拍数を目安にしてほしいと思います。ところで、みなさんご自分の安静時の心拍数をご存知でしょ

うか。脈拍は年齢とともに変化していく場合があります。若い頃は不整脈など無かったのに年を取ると発生してくる場合もあります。そのような変化を見落とさない為にも自分の脈拍を把握しておくことは重要です。次にその安静時の脈拍がどの程度の運動でどのように変化するかを把握しておくことが大切です。その脈拍数により現在必要な運動量を計算します。健康の維持・増進に必要な強度は年齢による最大心拍数の50%～60%、筋力の維持・増進に必要な強度は60%～70%とされています。そのため、ここでは60%を基準にして1分間の心拍数を割り出します。ご自分に合った心拍数を割り出す為の計算式を次に示します。

運動強度(1分間の心拍数)=[(220-年齢)×目標とする強度(60%)]たとえば年齢60歳だった場合、(220-60)×0.6=96となります。

この場合、1分間の心拍数を96回の運動強度で60%の運動が可能ということになります。ご自分の安静時の脈拍数から96回の脈拍数になったレベルの運動が健康・筋力維持増強レベルということなのです。

次は②運動時間、③運動頻度についてお話しします。

中地区 ウォーキング 久しぶりのお出かけで満足



11月12日(金) 中地区の組合員さんが集まり、和歌浦へウォーキングに行ってきました。コロナが少し落ち着いている今だから、運動と気晴らしのため、思い切って外に出る企画を運営委員会で計画しました。

当日の参加者は10名。JR紀和駅に朝8時20分に集合して、電車とバスを乗り継いで玉津島神社まで移動しました。玉津島神社を参拝して神社裏にある奠供山(てんぐやま)に登り、美しい景色を眺め、そのあとあしべ通りを和歌浦天満宮の御手洗池まで歩きまし



た。御手洗池にて弁当を食べて歓談、東照宮にも参拝、天満宮は階段がきついのので下から眺め、和歌浦漁港のおとっとと広場でシラスのお土産買って、バスで帰ってきました。

晩秋の時期で少し肌寒い感じはしましたが、天気も良く、久しぶりのお出かけであったので、参加された方は気分も晴れ、たいへん満足してくれたようです。

コロナ拡大の影響で組合員活動の休止がつづき、つながりが薄れてきていましたが、少しずつでも活動を再開して、新たなつながりを作っていきたいと思います。

南地区 2支部で健康チェック



南地区ではこの秋、2支部が2年ぶりの健康チェックを開催しました。

広瀬支部はコロナ前には地域の会館で年に2回の健康チェックを実施していました。今回は3密を避けるために場所は診療所敷地内、検査項目を骨密度測定、足指チェック、尿検査に絞り、宣伝も大々的には行わなかったのですが、昨年館長さんが「今年は健康チェックないんですか、と問い合わせがありましたよ」と声をかけてくれたので、これまで参加してくれた方には案内を郵送、近所のマンションを中心に130部案内を投函しました。お手紙効果は抜群で、10/13に地域交流センターで行った健康チェックには、郵送の案内と投函で11名計29名が参加。「前回塩分測定でひっかかったので来ました」と健康チェックを待っていた方も。受付の生協の紹介では複数の方がサークル活

動に関心を示されました。

西支部は班で大腸癌検診を進めるとともに、11/11に湊御殿会館で骨密度測定と足指チェックを実施。3密を避けるため近所への投函をせず、機関紙への折り込みと口コミでの案内だったため、参加は役員外4名計14名でした。個別に声掛けをしたところは参加してくれたので、お誘いの方法について反省意見が出ました。健康チェック自体は、音楽が流れる中で美味しいコーヒーが振る舞われ、和歌山弁ラジオ体操を行い「体が暖かくなったわ」と好評でした。二酸化炭素濃度測定では、通常の方法で十分換気できていることが分かり、自信もつきました。

海南・海草支部 2021年 いらっしゃい!げんき屋台村へのとりくみ



海南・海草支部は11月28日(日) 午前9:30~12:00、げんき駐車場で、昨年に引き続き、2回目の「いらっしゃい!げんき屋台村へ」を開催しました。

4回の企画委員会を経て、チラシ3,000枚を地域の組合員に知らせ、各団体、自治会も回覧などして頂き、地元からたくさんの方が来られました。

前日、突如の雨で、駐車場が使えるかどうか心配な一面もありましたが、当日は天気もよく、朝は冷え込みが厳しかったものの、時間がたつにつれ暖かくなり、秋終盤の気持ちの良い日となり、屋台村では、たくさんの方が訪れ、一時は駐車場が満車になるほどでした。



また、今回は若い方や、

親子、家族連れでの参加も目立ち、会場内で子供さんの笑い声や、走り回る姿が見受けられました。

コロナの状況は落ち着いてはきているものの、対策は徹底しました。体温測定を記録、手指の消毒は受付と各店舗に設置し、マスクの着用はもとより、会場内の飲食は禁止としました。

出店は19店舗、様々な商品や食品、農産物などが屋台やテントに並び、会場は大にぎわいとなりました。

げんき事業所職員もサツマイモの天ぷらを販売し、相談コーナーや設営ボランティアなど、大奮闘しました。

参加者は、昨年より多い300名以上、支えたボランティアは当日だけでも38名。屋台村全体の売上も昨年以上ありました。そして、医療生協への新規加入も5件あり、たくさんの方の参加者と、この企画に関わった方皆さんの協力で、大成功のとりくみとなりました。

長寿万歳

66

いざわ けいぞう
井澤 慶三さん(86歳)
いざわ せつね
井澤 節女さん(79歳)



共に歌い、仲良くなる活動は楽しい

歌で知り合い ご結婚

井澤慶三さんは昭和10(1935)年8月に野上町(現在の紀美野町)で生まれ、学校の先生(音楽の先生)をされて、最後は野上町の中学校の校長先生として退職されました。

井澤節女さんは昭和17(1942)年2月3日に串本町潮岬で生まれました。電電公社(現在のNTT)に就職されました。

お二人は、慶三さんの最初の赴任地である串本で、歌をきっかけに知り合いとなりご結婚されました。その後慶三さんの生まれた野上町に帰ってこられたそうです。

アコーディオンと 踊り

節女さんは、NTTを定年前に退職されたのち、趣味として詩吟と詩舞を本格的に習うようになりました。また地域の民生委員や人権擁護委員

なども長く務められました。

歌で知り合い結婚されたお二人は、慶三さんが現職のころから、歌のボランティアを始められました。そして慶三さんが退職してからは、さらに熱心にボランティア活動をされるようになりました。慶三さんがアコーディオンを弾きながら童謡を唄い、その合間に節女さんがお得意の踊りを披露する、というスタイルだそうです。

和歌山市から 串本町まで

活動範囲は広範にわたり、和歌山市から串本町までいろんな所へ出かけます。串本町では社会福祉協議会に協力して地域サロンづくりにも協力されました。また海南市では、地域の歌の仲間と協力しながら、2003年から「童謡を唄う集い」を開くようになりました。多い時には500人ほどの市民が集まって、みんなで大合唱をされたこともあります。2019年まで毎

年開催していましたが、コロナ感染の影響で、この2年はお休みをしています。

ボランティアへ行った先では、たいてい手作りの歌集を配布するようにしています。節女さんはパソコンで歌集の管理をする以外にも、自分のボランティアの足跡をていねいに記録し、残しているそうです。

慶三さんが童謡を歌う時は、ただ歌うだけでなく、歌詞の内容を細かく解説したり、作詞家、作曲家などの逸話などをお話しされたりします。参加されたみなさんは、そのお話を聞くことも、歌うのと同じように楽しみにされています。

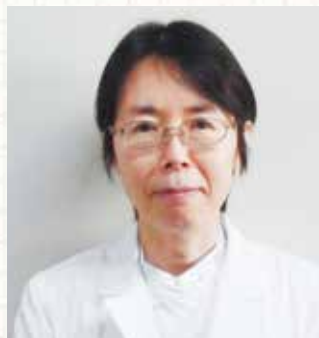
お二人が医療生協にかかわりを持つようになったのも、歌の活動を通じてのことでした。各地区の夏まつりや生協まつりに、組合員さんと一緒に歌う活動を行なうようになりました。

仲間づくりと 平和の心

お二人の歌のボランティアの取り組みの柱は、仲間づくりだそうです。一緒に歌を歌い、仲良くなっていく活動、それがとても楽しいそうです。それともう一つは、平和を願う心を広げていくこと。平和でなければ、元気に楽しく歌うことができません。

コロナ感染下で、ここ2年近くボランティア活動はストップしていますが、お二人の情熱は、少しも衰えていません。みんなで歌えるようになったら、いつでも高齢者施設や地域へ出て行けるように、気持ちを強く持つておられます。2021年11月下旬には、さっそくボランティアで歌を歌いに行かれる予定だそうです(インタビューは11月5日のもの)。お話を伺っていても、お二人の楽しそうな様子があふれ出ていました。

健康に気をつけて、和歌山県下に歌声の輪を、仲間の輪を広げていただきたいと思います。



松岡ちあき医師

LGBTQと呼ばれる性的マイノリティーと医療的な問題については、性別違和の方に関しては適

遅れている ジェンダー平等

健康とは何か？人により定義・認識に大きく幅があり、健康の障害因子もそれぞれです。身体的な問題に目が行きがちですが、精神的、社会的、経済的な問題も複雑に絡んでいます。それぞれに対処・治療・改善方法が検討されなければなりません。社会的要素にも取り組もうとしているのが、医療生協だと考えています。

健康とは何か？

和歌山生協病院はHPH加盟病院です。働く職員の、患者の、地域の人々の健康を増進するべく腰痛予防体操をしたり、疾病予防啓発ポスターをつくったり、検診を呼びかけたりしています。



*HPH

Health Promoting Hospitals & Health Services (健康増進活動拠点病院)の略で、ヘルスプロモーションを実践するためにWHO(世界保健機関)が開始した国際的な病院のネットワークです。

*ヘルスプロモーションの定義

人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。

*LGBTQ

LGBTQとは、レズビアン(女性同性愛者)ゲイ(男性同性愛者)バイセクシュアル(両性愛者)トランスジェンダー(心と体の性が一致していない方)に加えて、自分の性がわからないという「クエスチョニング」と性的少数者を表す「クィア」のQを加えた、セクシュアルマイノリティ全般を表す言葉です。

合手術やホルモン療法などの医療が必要であること、性的マイノリティーの方が自殺を考えたことがある率が高いなどの問題があります。

社会的に・他人に・家族に受け入れられないことで、自分を受け入れられない、自己肯定感が低くなる、死にたくなる。周囲の・自分の中の性別役割すりこみ、性別のステレオタイプの押し付けが、そこから外れる人たちに優しくない社会をつくっています。また、近代の社会的に構築された男女の役割分担「男は外で働いて、戦って、女は子を産んで、家を守る」的な思想とシステムが社会的スト

レスの源になっている人がいます。

日本国憲法第14条は「すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的または社会的関係において、差別されない」と書いてありますが、ジェンダー平等に関して世界情勢に遅れている日本。慣らされている自分たちの無知を恥しねばなりません。

でも「私たちは微力だが無力ではない」。これからも小さな声に耳を傾け、学習を重ね、少しずつでも社会的にも健康増進に寄与していけたらいいなと思っています。

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

コロナ禍での小児科医の役割を学ぶ



10/16(土)に和歌山生協病院にて医系学生合同企画を実施しました。医学生4名と看護学生7名が参加し、その内3名はオンラインでの参加になりました。

参加してみたいという感想も集まりました。

交流会ではゲームを行い、初対面の学生も多かったですが、みなさん楽しんでくれていました。次回は12月に開催予定です。

和歌山生協病の佐藤医師から「With Corona時代における小児科医の役割について」の題で講演をしてもらいました。コロナ前後での医療の変化、「子どもの貧困調査」やボランティアの紹介、困っている人を代弁して社会に伝える活動についてなど子どもたちを中心にコロナ禍で医療者が出来ることを学びました。社会に向けて何かする活動の重要性を感じ、自分もボランティアなど活動に



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

勉強になった 朝食の大切さ

いつも「健康とくらし」を届けてくれる方に感謝しています。フレイル予防に朝食が大切ということ、良い勉強になりました。がんばります。

和歌山市 山本 賀江子

早速実践！

診察室だよりで朝食にしっかりとたんぱく質を摂ることが大切と知り、さっそく自分が食べられるたんぱく質を用意して食べました。今後とも気をつけて食べる努力をしようと思えました。また、「ちょっとひと手間焼きそば」に挑戦し、作り食べて、お腹いっぱいになりました。

和歌山市 倉尾 佳代子

大正琴で 嬉しく出演

コロナもやっと静かになってきました。行事がいろいろと中止になる中、紀の国わかやま文化祭に

大正琴で出演でき、たいへん嬉しく思っています。

岩出市 朝岡 悦子

居心地の良い 学校になるよう

4月から養護教諭として勤務しています。精神的にしんどい子どもが増えていくと感じます。学校が居心地の良い場所になるようできることを頑張っています。

北出市 匿名希望

パズル大好き

年々、年を重ね動きがゆっくりになってきました。パズルは大好き。力も体力もいらないので、頑張っています。

海南市 星田 和子

癒された 雑賀崎の写真

277号の1面の番所庭園と雑賀崎の写真。自然の風景や色合いが、海の好きな私には、どちらも行った事もあり、懐かしく癒されました。

和歌山市 前田 やよい

ハガキの応募 いいですね

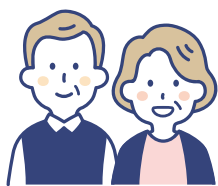
またガラケーなので、スマホやパソコンではなく、ハガキで応募できるのはいいですね。たまには数独なども載せてみては。

和歌山市 土井 ひとみ

思い出した 楽しかった大池遊園

7面の大池遊園駅の記事を見て、小さい頃、在所の人たちと大池遊園へ行った事を思い出しました。桜ボート、とても楽しかったです。紀の川市(旧打田町)からは、遠く感じましたが、

和歌山市 中原 美智子



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		おみや診療所		月				
	午前	午後	午前		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	午前診	午後診	夜診	山本	夜診	山本	夜診	木津	夜診		奥村	夜診		
	土生(第4)	佐藤	小西	三谷	田端	松本	国本	三谷	小西	喘息	佐藤	山本	夜診	山本	夜診	木津	夜診	奥村	夜診	月			
火	古田	土生	佐藤	小西	畑	松岡	上垣内	三谷	坂口			山本	夜診	山本	夜診	木津	夜診	奥村	夜診	火			
水			佐藤	小西	内田	畑	三谷	田端		松岡	小西	細部	山本	夜診	山本	夜診	木津	夜診	奥村	夜診	水		
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	夜診	山本	夜診	内田	夜診	奥村	夜診	木		
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	佐藤	山本	夜診	山本	夜診	木津	夜診	奥村	夜診	金	
土				交代診療														交代診療			奥村	夜診	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。
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。

健くらパズル 懸賞付 No.216

1	2		3		4
5			6		
7					
			8	9	
10		11			
		12			

- 1 木の枝に餅や団子をたくさんつけた小正月の飾り
- 2 雪が積もらないと作れないな
- 3 相撲で幕内より下の階級
- 4 土台なしで綱などの張力で谷合などにかかる橋
- 5 新鮮さ。「○○のいい魚だね」
- 6 実際にかけ離れた理論。「○○○空論」
- 7 訪問した家が留守だった時、歩いたことが無駄になった場合
- 8 米国人クラーク博士の言葉。「少年よ、○○○を抱け」
- 9 1500年頃、エクアドルからチリにかけて繁栄した帝国
- 10 小さな円形のかたち。「驚いて目が○○になる」
- 11 力の限り、一生懸命。○○泳・○○説・○○走

〈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名の方にクオカードをお送りします。

〈応募方法〉
 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/2月末必着
 ● 発表/本紙280号
 ● 2022年5月号
 ● 宛先/8ページに掲載

ま	い	ご	の	あ
な	ご	じ	あ	し
一		か	り	か
		あ	い	こ
こ	い	わ		ん
あ	ば	れ	ん	ぼ

解答/No.214「れんたかー」

- 海南市 藤木 早苗さん
 紀美野町 上野尻利津子さん
 和歌山市 太田 栄さん
 和歌山市 田中 常代さん
 和歌山市 西崎 達男さん

貴志川線14の駅を訪ねる 13



西山口駅 駅番号12

1日の乗降客 約270人

所在地 紀の川市貴志川町長山 神谷 治良

大池遊園駅を出発してすぐに右手に田園風景、左手には県道と並走しながら数分(約800m)で西山口駅に到着します。

この駅が開業したのは1933年(昭和8年)で、駅から北へ1Km以上ある西山集落の入口という意味で西山口という駅名になったようです。

駅名からすると開業当初は西山集落の住人の方たちが利用していたのですが最近では長山団地の方たちの利用が多いようです。

駅からほんの少し西に行った所に保育園があり、わたしが通りかかった時には運動場で園児たちが走りまわったりしている元気な姿が見え、声が聞こえていました。

そこからさらに坂道を歩いていくと(400m位かな)「長山ふれあい公園」という広い多目的なグラウンドと遊具が4種類ある公園では年配の方たちが散歩を楽しんでいました。

目の前にはみかん山があり黄色く色づいていました。

また桜並木が7~80mあり、春には桜の花の下で、家族連れでの花見客などで賑わいそうな感じがしました。

最近では1日の乗降客の多くは駅から近くの長山団地周辺の方たちの最寄りの駅となっているようでした。



松寿苑からのお知らせ



当事業所では、無料低額老健利用事業を行なっています。

世帯収入が当法人の減免基準を満たす方で、施設利用料の支払いが困難な方が対象です。

利用を希望される場合は、事務長または支援相談員にお申し出ください。対象となるの費用は、施設サービス費用の一部負担金及び食費・居住費です。

お気軽にご相談ください。

ボランティア紹介

海南 リメイク班ボランティア 拡大眼鏡をかけておしゃれ～な マスクストラップを手作り

デイサービスではうがい、食事、歯磨き、コーヒータイム、おやつ、水分補給と、マスクをつけたり外したりと置き場所に四苦八苦。毎回ポケットに入れ忘れたり、探し回ることが日常茶飯事です。そこで、リメイク班ボランティアで奮起し、ビーズでマスクストラップ作り。老眼でビーズの穴が分からず、2倍の拡大眼鏡を、100均で(ハズキルーペが買えなかった)買って作製しました。

出来上がった60本のストラップをデイサービス利用者と職員にプレゼント。マスクを外しても首からぶら下げればOK。「おしゃれ～」と喜ばれています。



2万833筆の署名を提出 民医連・医療生協で5455筆を集める!



カジノ署名のとりくみ

組合員みなさん、IR・カジノ誘致の是非を問う住民投票条例制定を求める署名活動にご協力いただき、ありがとうございました。

署名活動は、14名の請求代表人と約1500人受任者のみなさんのご協力をいただき、11月6日(土)から12月5日(日)までの期間実施しました。集まった署名は、法定必要数(約6200筆)の3倍超の2万筆を達成することができました。今後、和歌山市選挙管理委員会による署名簿の審査が行われたのち、返付された署名簿と共に1月10日までに市役所に条例制定請求書を提出します。

和歌山市長はこの請求書を受け取ってから20日以内に臨時議会(1月末)を開きます。臨時議会では、住民投票条例案の採決がなされ賛成多数で可決された場合は、条例が公布され住民投票が実

施されます。

住民投票の実施を

この間の私たちの運動で、住民のIR・カジノへの関心は広がって来ました。1500名近くの受任者や署名をしてくださった約2万人の住民は、「この町の未来は皆で決める」「住民投票で市民の意見を反映させよう」と精一杯取り組んできました。

県や事業者による公聴会や住民説明会、パブリックコメントが延期され、住民への説明・意見集約がなされていない状況においては、住民投票の実施はますます重要になっています。

和歌山市有権者の15人に一人が署名した運動です。あらためてこの結果を共有し、「市民の声を聞いて」の世論を広げていきましょう。

海鮮トマトクリームドリア



★つくった人からひと言

今回は5人分のレシピです。家族でわいわいと食べるときにいかがですか?お好みでタバスコやブラックペッパーをかけて、味を変えてお楽しみください。



〈一人分〉エネルギー 554kcal 塩分 2.4g
※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。

材料(5人分) 容器の直径18cm程度

- | | | | |
|------------|---------------------|-------------------------|----------------|
| トマトクリームソース | ホホワイトソース缶……………1缶 | シーフードミックス…1袋 | チーズ……………150g |
| | 牛乳……………270cc | バター……………5g | 粉パセリ…少々 |
| | 生クリーム……………30cc | 玉ねぎ……………1/2玉 | ブラウンマッシュルーム…5個 |
| | トマトピューレ……………大さじ3 | バター……………30g | |
| | ケチャップ……………大さじ1と小さじ1 | ご飯……………2合(かための方がおすすめです) | |
| | 塩コショウ……………大さじ1/2 | | |

〈作り方〉

トマトクリームソース

- トマトクリームソースの材料を混ぜ合わせる。
- シーフードミックスは水で軽く洗い、ざるにあげて水気をきり、食べやすい大きさに切っておく。
- 熱したフライパンにバターをとかし、シーフードミックスを炒め①を加えて加熱する。

バターライス

- マッシュルームはスライスし、玉ねぎは粗目のみじん切りにする。
- 熱したフライパンにバターをとかし、マッシュルーム・玉ねぎを炒める。具材に火が通ればご飯を入れてさっと混ぜ合わせる。
- 大きめの耐熱容器に、バターライス、トマトクリームソース、チーズを乗せて予熱したオーブンで250℃で5分～8分焼く。チーズに焦げ目がついたら粉パセリを振って完成です。

編集後記

11月13日、国連気候変動枠組条約締約国会議(COP26)が閉幕しました。産業革命前からの気温上昇を1.5度に抑える努力を迫及するとし「気候合意」を採択しました。目標の達成のためには、世界全体で温室効果ガスの排出量を大幅に削減しなければなりません。そして今回の会議で焦点の一つとなったのが、石炭火力発電の削減でした。先進国と発展途上国の立場の違いなどもあって、「廃止」とは明記されず「段階的に削減」という表現となりました。

日本から発言に立った、岸田首相は「石炭火力発電の削減については、何ら触れることなく、逆に今後とも石炭火力発電に依存していくという内容のものでした。実際、日本の発電量は、30%が石炭火力発電で賄われています。こうしたことから、温暖化対策に後ろ向きな国に送られる「化石賞」を受賞することになってしまいました。

日本でも気象災害が増えてきており、これらの原因が地球温暖化にあるのではないかと指摘されています。地球温暖化防止の施策は、待ったなしの課題になっています。

多くの国民が、地球温暖化の問題に目を向けていくと、そして、人々の「連帯」の力によって、この問題に後ろ向きの政府を包囲していく運動を広げていくことが重要ではないでしょうか。(Y.K.)

〒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。