

7月の 広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2026年
7月号

No.630

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先
〒733-0031 広島市西区観音町16-19
電話(082)-532-1264
FAX(082)-532-1267

アドレス <http://www.hch.coop/>
Facebook [広島中央保健生活協同組合]

2026年5月31日現在
組合員数 28,811人
出資金 11億6,738万円
発行責任者 生協広報委員会

5月28日(木)、広島市・広島医療生協・広島中央保健生協共催の学習会があり、広島市健康福祉局保健部健康推進課保健師の関口美紗子さんから「自分の健康は自分で守る！骨活をして、健康寿命を延ばそう」というテーマでお話ししていただき、33名の参加がありました。平均寿命と健康寿命の差である不健康な期間が男性9・57年、女性12・09年という広島市のデータが提示されまし



「骨」を大事にいつまでも健康に！

広島市・広島医療生協・広島中央保健生協 共催企画学習会

た。人生100年時代と言われる中、単に「長寿」ではなく「健康」で活動できる期間を長く保つ「健康寿命」の延伸が大切といふことそのためには生活習慣病の予防、フレイル予防をしていかななくては

いけません。フレイルの原因となる骨粗しょう症(骨の量の減少、強度が低下して、骨折しやすくなる病気)は食事、運動で予防することができます。食事は1日3食バランス

よく、特にカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂取すること。骨は負荷がかかると、より丈夫になる性質があるので、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に負荷がかかる運動がよいことです。自分の骨の状態を知るためにも骨粗しょう症の検診を受けなければと思った学習会でした。



健康づくり委員会 担当理事

法人理念

ともにいのちを大切に、みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくります。

取り組み方針

- 1.安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
- 2.協同の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
- 3.憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

掲示板

広島中央保健生活協同組合

子ども食堂 生協わくわくぱーてい

【日にち】7月11日(土) (※次回:8月8日(土))
【時間】10時30分～13時頃 (食事の提供は12時頃から)
【場所】観音公民館
※感染症などの流行状況によっては中止となる場合がございます。
※午前7時の時点で警報が出ている場合は、中止とさせていただきます。
※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

調理・あそびボランティアさん お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^^) 大募集中!! お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで

カレーライスを提供します。第2土曜日は遊びにおいで!



どなたでも参加できます。

いつもお米や食材をご提供いただきありがとうございます!

子育て広場 コーブ のびのびクラブ

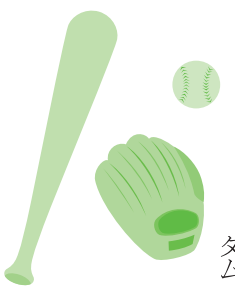
日時 毎週水曜日10時～12時 場所 生協けんこうプラザ5階

7月 「のびのび」行事

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 第1週 1日 七夕まつり | 第2週 8日 わくわく絵本の世界 |
| 第3週 15日 親子のふれあいあそび | 第4週 22日 こころとからだの健康相談 |
| 第5週 29日 第5週のためお休み | |

子育て広場 コーブ ぴよぴよクラブ

7月～8月はお休みです



タム

先日、名古屋のバンテリンドームへカープの試合を観戦に行きました。試合を見ながらカープの応援をしていると、席の近くに中日ファンの方がおられました。カープファンに挟まれていたせいもあるのか一緒にカープの応援もしてくれました。敵味方もなくスポーツ観戦ができることに平和だなと感じました。終わりの見えない中東情勢の悪化を考えると申し訳ないなどと思う反面、今のところ日本も平和であるためよかったなとつくづく実感しました。平和への意識を高めながら、私たちに今何ができるのかを考えるよい気づきとなりました。カープは負けてしまいましたが、収穫のある日となり社労活動などできることから始めていきたいと思えました。

心の窓

支部総会特集

笑って歌って 動いて学んで

6月の総代会に向けて、演奏会や体操、学習会、落語などを企画した楽しく笑顔あふれる支部総会が開催されました。

☆西部ブロック☆

廿日市支部

5月13日(水)に宮内市民センターで第8回目の廿日市支部総会を開催しました。14名の参加でした。

第一部では支部担当理事から2026年度の広島中央保健生協の重点課題の説明があり、その後の発言で廿日市支部でもけんこうチェックを実施したいという声が上がりました。

第二部では廿日市にお住まいの組合員さんと、ふくしま文庫館長の森岡憲子さんによる絵本の読み聞かせをしていただきました。

「ぼくのがきこえますか」という平和の絵本や、「生きる二でんでんむしのかなしみ」などの心温まる素敵な絵本の朗読でした。

ふくしま文庫の成り立ちや歴史も説明していただき、ふくしま文庫に来る子どもとのエピソードやお話も聞くことができました。森岡さんから帰りは手作りのかわい



いお土産も！今年度も楽しい行事や学習会を企画しながら、5課題達成を目標に活動をしていけたらと思います。



五市南支部: 5月8日(金)



五月が丘支部: 5月11日(月)



八幡東支部: 5月18日(月)



美鈴が丘支部: 5月19日(火)



佐伯支部: 5月23日(土)



湯葉支部: 5月23日(土)



彩が丘支部: 5月26日(火)



五日市支部: 5月29日(金)

☆中央ブロック☆

観音・天満支部

去る4月25日(土)にみなさまのご協力を受け29名(運営委員含む)の出席で開催した総会はずべての議案が拍手によって承認されました。

2026年度の広島中央保健生協の重点課題は、紙面だけではわかりにくい内容を担当理事の力強くかみ砕いた言葉で説明を受け、理解が深まり、私たちが今から踏み出せる指針を示していただきました。支部の2026年活動方針では支部長から5課題目標の提案、特に若い層からの楽しい班活動や班づくりが会員や増資につながることを再確認しました。高齢化による班活動が負担感のないよう、若い力の台頭が迫られていることを実感しています。

「春だー楽しく歌う会」たね工房さんの進行で季節の歌、イントロクイズ、新しいうたの提供(朝ドラ主題歌、「笑ったり転んだり」)があり、心合わせ、1時間がすぐに過ぎるほど楽しく歌う時を過ごしました。歌うことは咽頭部、嚥下能力にも心の解放にも作用します。新しい班づくりにこんなうたごえの班ができたら素晴らしいですね。



ちなみに運営委員の私もクイズで曲あてして、たね工房さん手作りの紙つるし飾りをいただきました。委員として初めての総会でやや緊張気味でしたが、楽しい雰囲気の中で終わり温かな一日でした。また1年、牛のごとく(丑年生まれ)しっかり歩いていきます。リードよろしくお願ひします。



西区西支部: 4月25日(土)



都支部: 4月28日(火)



庚午支部: 5月11日(月)



井口・鈴が峰支部: 5月15日(金)



己斐支部: 5月21日(木)



己斐上支部: 5月23日(土)



中広支部: 5月26日(火)



横川・三篠支部: 5月28日(木)

☆東部ブロック☆

南区支部

5月13日(水)に南区支部総会を開催しました。第1部に10名が参加、第2部には中国新聞や公民館の表示を見て、さらに4名の方が参加されました。2025年度の活動報告、2026年度の広島中央保健生協の重点課題案や支部の活動方針を確認しました。短時間ではありましたが、スムーズに行うことができました。

第2部では、福島生協病院より理学療法士の秋田さんを講師にお呼びし、歩き方に関する学習会を行いました。お話を聞きながら実際に立って足の動かし方や、歩き方を改善するマツサーズなどを実践しました。参加された方々からは、「歩くことは日常の一部なので、真剣に取り組めた」、「自身の身体の悩みを聞いてもらい、アドバイスをもらえたのでとてもよかった」、「予防としても毎日続けたい」など多くの声をいただきました。大変好評でした。



東区北支部: 5月14日(木)



安芸中央支部: 5月14日(木)



東区南支部: 5月15日(金)



中区南支部: 5月16日(土)



中区仲支部: 5月28日(木)



安芸府中支部: 5月22日(金)



牛田支部: 5月27日(水)



吉島支部: 5月27日(水)



中区北支部: 5月29日(金)



南区東支部: 5月30日(土)

理事会社保平和委員会主催

第43回公開学習会

「OTC類似薬から見た医療改悪について」



5月22日(金)、元広島記念病院薬剤師の植木俊郎さんを講師に23名が学習交流しました。そもそも「OTC薬」とは、「Over The Counter」カウンター越しに買える市販薬のことです。病院の処方薬に似せて市販でも売られるようにした薬。だから「OTC類似薬」とは医師の処方せんが必要だけれど「市販薬に類似した薬」ということになります。「OTC類似薬」とは「そっくりさんに類似した芸能人」のようなおかしな語法で、市販している薬だから保険を外してもいいと思わせるための変な言葉と説明されました。

処方薬は保険対象ですが、市販の医薬品は消費税対象です。批判を受けて「全額保険適用除外」は見送られたものの、今度は「特別の料金」を患者が負担する新たな仕組みを導入するそうです。制度は一度、成立すると対象品目や数字を変えられる可能性があります。今回は薬価の25%を医療保険から外して実費負担にし、残る75%を保険対象にすると、実費部分には消費税がかかり、3割負担の人は5割増、1割負担の人でも3割増になります。この制度で国の医療費を900億円削減すると言いますが、それは病気の国民にその負担を増やすということ。防衛予算をいくら増やしても人の命が守られて安心できる国にはなりません。社会保障費を増やして安心できる医療にしていこうこそ命を守る政治です！

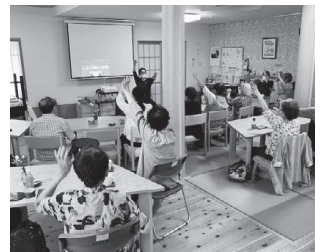
参加者の関心は副作用や薬害事件にも広がり、素人判断での服薬は危険であること、医師や薬剤師の専門性が大事であること、また、映画「シッコ」(2007年)に描かれたように医療費無料の国もあることなど、豊かに考え合う時間になりました。

理事会社保平和委員会 担当理事



認知症カフェ「サロンえにし」は笑顔いっぱい

5月20日(水)、第2回目となる認知症カフェ「サロンえにし」には、認知症の方とご家族、地域包括支援センターの方を含め26名の参加がありました。あんしんセンターコープ五日市の作業療法士による脳活体操やゲーム、スクリーンを使っただけの間違ひ探しゲームでは、「できた!」よりも「難しいねえ」「私もできん!」など笑い声が絶えません。フルーツ演奏で歌謡曲をみなで歌うのは貴重な経験。「ゲゲゲの鬼太郎」ではフルーツの音色より、みなさんの声色の方が妖怪らしく響き、また笑い声で一杯に。



ボランティア4名の方に支えられ、毎月第3水曜日13:00~16:00開催しております。誰でも参加できる場です。ぜひのぞきにきてください。

お問い合わせ先

あんしんセンターコープ五日市
 サロンえにし
 佐伯区千同1丁目21番16号 TEL.082-943-6511

診療のごあんない

2026年5月現在です。
急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。
※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。(2026年7月から)

		受付時間	月	火	水	木	金	土		
 <p>福島生協病院 082-292-3171 (健診センター:082-292-3215)</p> <p>整形外科受診をご希望の方へ 4月1日より、火曜日午前は予約のみの対応となっております。 初診や予約のない場合は対応できません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願ひいたします。</p> <p>内科受診ご希望の方へ 初診の患者様は基本的に内科(一般)の医師が対応いたします。 そのため、ご希望に沿えない場合がございますので、ご了承ください。</p> <p>内科(専門) 外来受診ご希望の方へ 初診時は内科(一般)をご利用いただき、内科(専門)外来予約希望の旨、担当医師にご相談ください。</p> <p>耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科 急な休診の可能性あり。事前にお問い合わせください。</p> <p>皮膚科受診ご希望の方へ 基本的に予約制となります。受診をご希望の場合は、必ず事前にお問い合わせください。状況に応じてご案内いたします。</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ	山崎 布引 神尾	柴田 松原 新丸	柴田 橋本 田中(干)	新丸 大津 瀨本	新丸 交替 田中(干)	直江(第1・3・5週) 交替(第2・4週) 大 学	
		8:30~12:00 診察は9:00~	内科(専門) ※予約の方はのみ	高岡 多比良 保手浜	高岡 多比良 飯田	大津 高岡 藤原	神尾 高岡 多比良 山脇 藤原	大津 多比良 山脇		
		8:30~11:00	健 診	杉原・田代	杉原・山崎	杉原・田中(真)	杉原・佐々木	北口・田代	交替(1~2診) 伊藤(泰)・石田(誠)・田中(真)	
		8:30~11:45 診察は9:00~	外科 整形外科(一般) 整形外科(予約) 耳鼻咽喉科※ 泌尿器科※	宮庄 長谷川 杉本 有村	田代 休診 杉本	宮庄 長谷川	北口 有村 杉本	大森 有村 長谷川	全面休診	
				皮膚科※ (予約制)	大 学			大 学	大 学	
				13:30~16:00 診察は14:30~	内科(一般) ※初再診の方はこちらへ				休診	
				13:30~16:30 診察は14:00~	内科(専門) ※予約の方はのみ	多比良 飯田 山脇	大津 保手浜 山脇	山脇 藤原	藤原 叶	高岡(ペースメーカー) 多比良 山脇
		13:45~16:00 診察は14:00~	外科・肛門科				田代			
		16:30~18:00 診察は17:00~	内科(専門) ※予約の方はのみ				藤原(不定期)			
		<p>生協小児科ひろしま 082-532-1260</p> <p>休診日・受付時間に変更になる場合があります。 小児科ホームページをご覧ください。</p>	午前	8:30~11:30	北村 泉	北村	北村	北村	北村	12:00まで受付 北村 第2は泉
午後	13:00~14:00			予防接種 (予約制)	乳児健診 (完全予約制)		予防接種 (予約制)			
14:30~16:30	北村 北村		北村	北村	北村					
<p>生協歯科ひろしま 082-291-1333</p> <p>7/1(水)と7/15(水)は15:30、 7/29(水)は12:30までの診療となります。</p> <p>予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。</p> <p>休診日・受付時間、及び歯科医師体制は 変更される場合があります。</p>	午前	月・水・金・土 8:30~12:30 火・木 8:30~10:00	高橋(月2回) 山本(月2回) 松井 高浜(月2回) 平岡(月2回)	松井(月1回) 平岡(月3回) 今川(月3回)	高橋 山本(月3回) 高浜(月3回) 平岡(月3回)	高橋(月4回) 山本(月4回) 高浜(月2回) 平岡	高橋(月3回) 山本(月4回) 松井(月3回) 高浜	交替		
	午後	月・金・土 12:30~17:00 火・木 10:00~17:00 第1・3水 12:30~15:00 第2・4水 12:30~17:00 第5水 午後休診	高橋(月2回) 山本(月2回) 松井 高浜(月1回)	高橋 山本(月3回) 今川(月3回) 高浜	高橋(月4回) 山本(月3回) 高浜(月3回) 平岡(月3回)	高橋(月4回) 山本(月1回) 松井 平岡	高橋(月3回) 山本(月4回) 松井(月3回) 平岡	交替		
	夜間	17:00~18:30		高橋 山本 高浜			今川 松井 平岡 今川			
	<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	池本 福山	神尾 河口 重本	神尾 伊藤(泰) 重本	叶 池本	高内 福山	高内 交替
内科(予約)					荒井 伊藤			荒井		
健診 整形外科				渡辺 三好	八田 三好	八田 瀬分	根本 三好	根本 三好	交替	10:30まで
午後				14:00~17:00	内科	高内 15:00~福山(予約)	伊藤(予約)			15:00~荒井(予約) 15:00~福山(予約)
夜間	17:00~18:00	内科					福山(予約)			
<p>生協さえき歯科 082-926-1148</p> <p>予約制 ※土曜日は交替制です。</p>	午前	8:30~11:30	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木 末井	星 保子 福井 鈴木	交替制		
	午後	13:30~17:00	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	星 保子 福井 鈴木	交替制		
	未井(16時まで)									
<p>コープ五日市診療所 082-924-0608</p>	午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木(第1・3週休診)	
	午後	15:00~17:00	内科		佐々木	佐々木				
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木		
<p>コープ草津診療所 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸 世戸	北口 福山	世戸 北口(17:30まで) 訪問診療(北口)	福山	世戸	第2・4週のみ 診療 八田	
	午後	14:00~17:00 水曜日は17:30まで	内科		訪問診療 (北口)	訪問診療 (田代・福山)				
	夜間	17:00~18:30	内科		福山					

豚肉とししとうのマヨ炒め

【調理時間：15分】
栄養価 (1人分) エネルギー 405kcal | たんぱく質 17g | 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)
 豚ロース肉…200g (生薬焼き用)
 ししとう…15本 (60g)
 にんじん…1/2本 (75g)
 じゃがいも…1個 (150g・正味135g)
A マヨネーズ…大さじ2
 みそ…大さじ1/2
 酒…大さじ1/2
 油…小さじ1
 白いりごま…小さじ1/2

つくり方
 1 豚ロース肉は2cm幅に切る。ししとうは爪楊枝で2〜3箇所ずつ穴をあける。にんじん・じゃがいもは5mm幅の半月切りにする。(A)を混ぜておく。
 2 フライパンに油をひき、にんじん・じゃがいもを並べ、弱〜中火でふたをして加熱し、両面焼き目がつくまで焼く(約7分)。
 3 2にししとうを加え、2分ほど中火で炒め合わせて取り出す。
 4 3のフライパンに豚ロース肉を並べ、中火でふたをして加熱する。表面が白っぽくなったら返し、3で取り出した野菜・(A)を加えて中火で1分炒め合わせる。皿に盛り、白いりごまをふる。

ポイント
 隠し味にみそを加えることでコクが増します。野菜のうま味を引き出してから肉と炒め合わせることで、すこしおに仕上げます。
 ※つくり方4で(A)を加える際に、油や水分が出ていたら拭きとると、味がほやけせん。

ゴーヤとじゃこの旨辛つくだ煮風

【調理時間：10分 (砂糖をのみ込んだ後の煮る時間を除く)】
栄養価 (1人分) エネルギー 54kcal | たんぱく質 2.2g | 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)
 ゴーヤ…1/2本 (125g・正味105g)
 砂糖…大さじ1
 エリンギ…1本 (40g・正味35g)
 ちりめんじゃこ…大さじ2 (8g)
A 砂糖…小さじ2
 しょうゆ…小さじ1
 一味唐辛子…適量

つくり方
 1 ゴーヤは縦半分になり、ワタと種をていねいに取り除く。5mm幅にスライスし、砂糖をのみ込み5分置く。エリンギは長さ3cmの短冊切りにする。
 2 ゴーヤを水洗いし、水気をしっかり絞る。
 3 鍋に、ゴーヤ・エリンギ・ちりめんじゃこ・(A)・水大さじ3 (分量外)を入れて軽く混ぜながら中火で煮る。水気がなくなったら一味唐辛子を全体にふる。

ポイント
 通常のつくだ煮よりあっさりで、素材の味が引き立ちます。ちりめんじゃこの塩味で、おいしく食べられます。

つくり置きOK!
 つくりやすい量でつくってストックおあずか。
保存期間
 冷蔵庫で3〜4日

ミニトマトの和風マリネ

【調理時間：5分 (なじませる時間を除く)】
栄養価 (1人分) エネルギー 45kcal | たんぱく質 0.7g | 食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)
 ミニトマト…10個 (100g)
 みょうが…2個 (40g)
 青じそ…10枚 (7g)
A 酢…小さじ1
 オリーブ油…小さじ1
 昆布茶…小さじ1
 砂糖…小さじ1

つくり方
 1 ミニトマトは横半分に切る。みょうがは縦半分は切ってから、斜め薄切りにする。青じそは千切りにする。
 2 ポウルに(A)を入れて混ぜ、1を加えて和える。冷蔵庫で10分以上なじませる。

ポイント
 昆布茶は塩味と昆布のうま味があり、減塩メニューに活用しやすい調味料です。(A)のマリネ液はセロリやきゅうり、キャベツにも合います。

【料理作成・撮影】管理栄養士 / フードコーディネーター 熊橋麻実 (くまはし まみ)
 保育園、社員食堂などの管理栄養士を経て、現在は企業のレシピ開発、飲食店のメニュー監修、コラム執筆、セミナー講師などをこなす。「絶対失敗しない、おいしい、見栄えがする」かつ「栄養バランスがとれている、簡単に手軽な材料でつくれる」をモットーにレシピを考案。

苦味や辛味で夏バテ対策



NPT再検討会議報告 原水協NPT行動に参加して

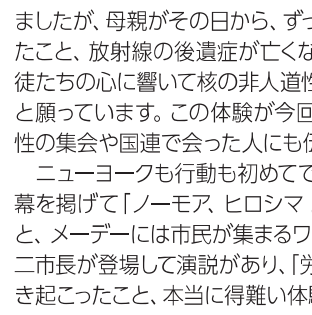
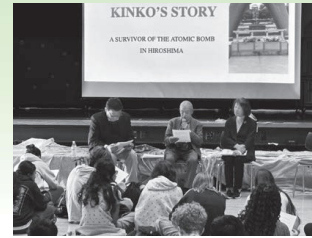
4月25日〜5月4日、原水協代表団でニューヨークに行ってきましたので報告いたします。とても有意義な体験ができ、大変嬉しく、また感謝しています。

私は被爆二世として母親の体験の証言を希望し、ミドルスクールですることができました。拙い英語で伝えましたが、母親がその日から、ずっとトラウマがあり一生忘れられなかったこと、放射線の後遺症が亡くなるまで続いたこと等、話した体験が生徒たちの心に響いて核の非人道性がわかり廃絶の思いに至ってくれたらと願っています。この体験が今回の一番の思い出・成果です。また、女性の集いや国連で会った人にも伝え、折り鶴を渡し平和を願いました。

ニューヨークも行動も初めてでしたが、初日に街中をみなさんと横断幕を掲げて「ノーモア、ヒロシマ!…」とコールしながらパレードしたこと、メーデーには市民が集まるワシントン広場に行く間もなく、ママダ二市長が登場して演説があり、「労働組合は強い!」と興奮のコールが沸き起こったこと、本当に得難い体験でした。

私たちは毎日徒歩で国連や会場に移動し、3日目は再検討会議傍聴が終わってから1時間以上歩いてセントラルパークやダコタハウスに行ったり、最終日は一人で買物や地下鉄に乗りたりしたのもいい思い出です。

国連で傍聴したNPT再検討会議は初日から難航しましたが、ぜひとも最終文書を採択し、核廃絶が進展するよう、帰国してからも祈るような思いで報道を見守る日々でした。 被爆二世・三世の会 大内 正子



ひとりじゃないよ みんなでいっしょに子育てしよう!

ぽけっとさんのサマーコンサート ~歌とおはなしの世界~

子育て応援企画第24弾は、ひろしま朗読音楽団ポケットさんをお呼びして、楽しい物語をすてきな音楽と一緒にお届けします♪

日時 8月1日(土) 10:00~ (開場は9:45)

会場 生協けんこうプラザ 5階多目的ホール② (広島市西区観音町16-19)

対象 主に未就学児さんとそのご家族 30組程度を予定
 大人のみでのご参加は受け付けておりません。ご了承ください。

参加費 広島中央保健生協組合員の方は無料
 未加入の方は1家族500円(当日加入していただければ、無料でご参加いただけます)

駐車場 当日は病院駐車場はご利用いただけません。お近くのコインパーキング、または公共交通機関をご利用ください。



ひろしま朗読音楽団ポケットさん

お申し込み方法について
 右下の二次元コードを読み取り、Googleフォームにてお申し込みください。その他、お電話・メールでも予約を受け付けます。

★お申し込み締め切りは 7月29日(水)です。それ以降にお申し込みを希望される場合は、必ずお電話でご確認くださいませ。

お問い合わせ・ご質問はこちら
 電話番号:082-532-1264
 メール:soshikibu@hch.coop (組合員活動推進課)



Googleフォームはこちら

組合員の輪

13人で向山(むかいやま・666m)に登りました ～湯来支部 登山・ウォーキング班～

4月29日(水・祝)、佐伯区の魚切ダム駐車場に9時半に集合して自己紹介し、3台の車に乗り合わせて野登呂山登山口に移動。ストレッチをして10時過ぎ登山開始。にぎやかに会話を交わしながら舗装路を5分歩き砂防ダムに。沢沿いの山道を行き林の中をジグザグに登り、登山道が壊れた箇所を鍬とロープで補修し、しばらく歩いて仏峠に。右折してウグイスの鳴き声を聞きながら登って向山頂上に12時半着。写真を撮り、5分引き返した見晴しのよい岩原で、南側の眼下に広がる街並みや海を、北側に山並みを眺め、会話しながら昼食。往路を下り登山口に15時帰着。ダムに移動し、曇空ながら雨も日差しもない絶好の登山日和に感謝して解散。
湯来支部長




下山中の風景

頂上にて

ボランティアさん大募集!

ひとり暮らし、近所に知り合いが少なく困ったことを相談できる先がなくて悩んでいる方のために「たすけあいの会」があります。

たすけあい活動の内容は、掃除、買い物、ゴミ出し、通院・外出支援、電球交換、話し相手などです。

このような困ったことを少しでもお手伝いできる方を募集しています。「〇〇の活動はできそう」など、具体的な申し込み大歓迎です。

ご近所に、あなたの助けを待っている人がいます

申し込み・問い合わせ先 | 地域包括ケア部 まちづくり推進課
たすけあいの会 電話082-532-1264

おたより募集

川柳、俳句、短歌

9月号の川柳のお題は「曼珠沙華」(締め切りは7月10日)です。10月号の川柳のお題は「舞茸」(締め切りは8月14日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」にまつわるエピソードや思い出を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

応募方法
お手紙、ハガキ、ファックス、電子メールにてお送りください。お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。
*掲載させていただいた方の中から、抽選で6名の方に図書カードをプレゼント。たくさんのおたよりお待ちしております。当選は発送をもって代えさせていただきます。

宛先
733-0031 広島市西区観音町16-19-4F
広島中央保健生協 組合員活動推進課 けんこう編集係
E-mail:soshikibu@hch.coop
TEL(082)-532-1264 FAX(082)-532-1267

憲法を守り、活かし、広げるプロジェクト

知って活かして広げよう 日本国憲法

2026年4月、日本政府は防衛装備移転三原則の運用指針を改定し、殺傷能力のある武器(完成品)の輸出を解禁しました。武器の輸出先は、日本と協定を結び米国など17カ国を対象とし、紛争中の国への武器輸出も「特段の事情」がある場合は例外的に認めるとしています。

また武器輸出の可否の判断は、国家安全保障会議(NSC)が行い、輸出の際の国会承認を不要とし、国会には「決定後に通知する」としています。

日本はかつて朝鮮戦争やベトナム戦争で日本製の武器が使われ、多くの犠牲者を生み出した歴史があり、1976年、当時の自民党三木武夫内閣が「平和国家としての立場」「国際紛争の助長回避」を理由に武器輸出禁止を宣言し、1981年の衆参本会議で武器輸出全面禁止を全会一致で決議し、国是としてきました。

安全保障環境の変化への対応と防衛産業強化を目的に、高市首相は、武器輸出の解禁は「日本経済の成長にもつながる」などと国会答弁で主張しています。これは、「軍需産業のもうけのためには国際紛争を助長してもかまわない」「紛争を助長すればさらにもうかる」と言うに等しく、憲法9条の精神に基づく「国際紛争を助長しない」という従来の国是に真っ向から反するのではないのでしょうか。

無法な戦争が相次いでいる今こそ、日本政府には国際紛争を助長するのではなく、日本国憲法に基づく「平和国家」としての行動を示してもらいたいです。

職員

俳句・山柳

お題:熱中症

- 雨足らず庭の植木も熱中症
- うたた寝で気付いた時は熱中症
- 水いらない意地張る友が救急車
- 40度まるで風呂の温度だね
- 電気代捨てて命を捨てる
- 胸熱いときめく心熱中症

しこ名(すいせん) / 大根草 / からたち / たんぼぼ

熊のプーさん / 百合

お知らせ 選考を円滑に行うため、投稿数は一人5句までとさせていただきます。
*採用された方には図書カードをプレゼントします。ぜひご住所をお知らせくださいませ。 広報委員会

理事会より(2026年5月理事会報告)

- 法人全体の4月の経営は、経常利益予算を3万6千円上回る1,290万円の黒字となり、新年度好スタートとなりました。前年度より引き続き、五日市エリアの介護事業所群が奮闘しており、看多機コープ五日市では定員29名に対し利用者が28名に達しています。
- 各支部で支部総会が開催されています。支部総会で出された意見を楽しい活動の中で具体的な行動につなげ、仲間ふやし・出資金増やし・積立増資者ふやし・班づくり・担い手ふやしの5課題の達成をめざしましょう。

「けんこう」6月号5ページ掲載の総代公示において、中央ブロック総選区の総代氏名に誤りがありました。
(誤) 岡田 隆喜さん
(正) 岡田 隆嘉さん 訂正してお詫び申し上げます。