

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

**日本国憲法第25条**

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。國は、すべての生活面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定価 一部30円  
◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

**くらしとからだ**ホームページ <http://www.aomori-h-coop.com/>

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 鎌田敦子  
〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
☎017-729-3274 FAX017-729-3560  
あおもり協立病院 ☎762-5500  
協立クリニック ☎762-5511  
生協さくら病院 ☎738-2101  
中部クリニック ☎777-6206  
つつみ 安方クリニック ☎743-3081  
安方クリニック ☎732-3955

**座談会****語り継ぐ戦争の記憶**

先月1日の臨時閣議で集団的自衛権の行使容認が決定され、関連法が整備されれば自衛隊の戦争参加が可能となりました。また、時を同じくして、米軍普天間飛行場の名護市辺野古への県内移設に向けた基地建設工事が開始。沖縄の民意、国内世論を無視した政治が強引に推し進められています。

戦後、わが国が堅持してきた専守防衛の理念を破棄し、忌まわしい歴史への逆行を予期させるこの流れに、国民の間には不安が広がっています。

こうした情勢の中、「平和でいのち輝く社会」を目指す私たち医療福祉生協はどうあるべきなのでしょうか。それぞれの平和への思いや今後の運動のあり方について組合員と職員が語り合いました。

いま憲法9条を貫くことが  
いかに大切か  
人間的な心を破壊する戦争



組合員  
**米谷正造さん**  
(海岸線支部)  
●1927年5月22日青森市生まれ。87歳。青森県立商業学校2年の時、太平洋戦争勃発。3年2学期に海軍へ入隊し、土浦海軍航空隊・飛行予科練習生となる。1945年、郡山海軍航空隊へ転属し、特攻訓練。8月、日本敗戦により復員。



教育が及ぼす影響は大きい  
やっぱり戦争は嫌です

あおもり協立病院  
**高正則幸さん** 検査技師  
●弘前大学出身。津軽保健生協健生病院に勤務後、2010年青森保健生協に入職。あおもり協立病院・社保平和委員会委員。2012年、全日本民医連主催の平和学校に参加。30歳。

司会  
**聖戦のものとも**  
米谷さんは青森商業学校(現在の高校にある)在学中に海軍に志願されたそうですね。軍国主義まったく中でお育ちになつた。  
**米谷** はい。物心ついた頃に満州事変があり、日中戦争へと進展して、戦時色がいよいよ強まっていった時代でした。当時は小学校を終えるとほとんどが就職。中学校や高校というものは、軍隊志願者の予備校のようなものでした。校内に兵器庫があつて、銃を撃つ真似事を授業でやつたり。  
ある時、教頭に呼ばれて「お前、海軍航空隊に行かないか」と言われました。当時、海軍航空隊は少年たちに抜群の



司会  
**斎藤勝博さん**  
(小柳支部)  
●2011年より青森保健生協非常勤理事。

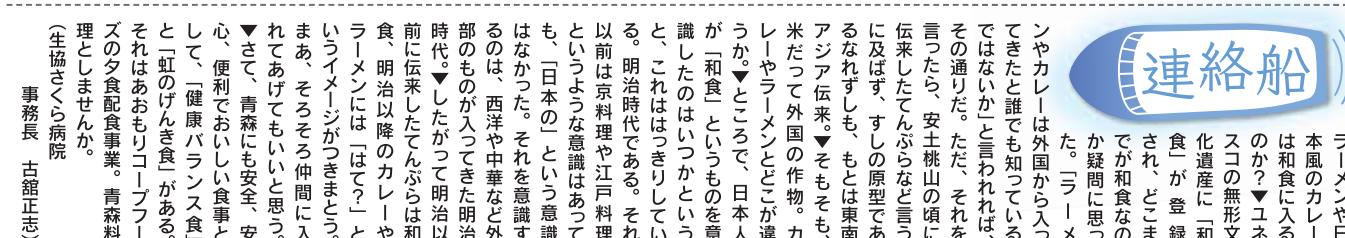
では、飛行機の数や搭乗員の熟練度も日本が勝つていて、連戦連勝の知らせがしょっちゅう国民に知られるものだから、大人も子どもも燃え上がってしまったのです。海軍航空隊に入るの

人気があつてね。なにせハワイ真珠湾への奇襲攻撃で大軍アメリカをやつかけたわけですから。太平洋戦争の初期では、飛行機の数や搭乗員の熟練度も日本が勝つていて、連戦連勝の知らせがしょっちゅう国民に知られるものだから、大人も子どもも燃え上がつてしまつたのです。海軍航空隊に入るの

あおもり協立病院

**斎藤奈月さん** 看護師

●2011年、青森保健生協入職。協立病院6Fに配属。今年6月26～28日、全日本民医連第32次辺野古支援・連帯行動に参加。25歳。



私たちが得たものをまた誰かに伝える  
常に目を向け続けることが大事

ラーメンや日本風のカレーは和食に入るのか?▼ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録され、どこまで和食のか疑問に思つた。「ラーメンやカレーは外国から入ってきたと誰でも知つてゐるのではないか」と言われば、その通りだ。ただ、それを言つたら、安土桃山の頃に伝來したてんぶらなど言つに及ばず、すしの原型であるなれども、もとは東南アジア伝来。▼そもそも、米だつて外国の作物。カレー・ラーメンとどこが違うか。▼ところで、日本人が「和食」というものを意識したのはいつかといふと、これははつきりしていふ。明治時代である。それ以前は京料理や江戸料理というような意識はあつた。それを意識するのも、西洋や中華など外のものが入つてきた明治時代。したがつて明治以前に伝來したてんぶらは和食、明治以降のカレー・ラーメンには「はて?」というイメージがつきまとつた。まあ、そろそろ仲間に入れてあげてもいいと思う。▼さて、青森にも安全、安心、便利でおいしい食事とそれはあおもり「コープ」の夕食配食事業。青森料理と「虹のげんき食」がある。あれはあおもり「コープ」の夕食配食事業。青森料理としませんか。



昭和18年9月、米谷さん出征。町内で壮行会が開かれ、大勢に見送られた。

は甚だ名誉なことだったわけです。  
司会 実際に入隊されてどうでした  
か。軍隊精神を叩き込まれた。  
**米谷** 最初は飛行予科練習生として  
土浦海軍航空隊に配属されました。  
軍人教育の根本は「天皇の命令は絶  
対。上官の命令は天皇の命令と思  
え」というもの。殴る蹴るといった  
制裁が日常化されていて、戦闘に耐  
えうる身体づくり、技術訓練・精神  
強化がすべてでした。

予科練習生は2年ほどかけて軍  
人としての基礎教育をみつかり勉  
強するのですが、戦局の悪化とともに  
にその期間は短くなっています。未  
熟な搭乗員が多く生産されて、結果  
航空戦ですぐに打ち落とされる  
という悲惨な状態でした。

**司会** 戦争が長引くと、日本のよう  
な島国では資材も燃料もないで  
しょうからね。もちろん、兵力だけ  
で大国アメリカに比べれば断然足  
りない。  
**米谷** 米谷さんが予科練習生だった昭  
和18年頃から学徒出陣などが始  
まります。

まつります。  
**米谷** ええ。日本のゼロ戦には、搭乗  
員を守るために弾をねかえす鉄  
板がついていました。米軍には  
はちゃんとついていたのに。「攻撃  
こそ最大の防御」という理論や、「戦  
死は名誉」という価値観があつたの  
と、何より飛行機をなるべく軽く、  
材料を少なくという考え方  
があつたのでしよう。

戦局が悪くなると、高等  
学校に通っている学生(今  
でいえば大学生)が入営さ  
せられてね。われわれ少年  
兵と違つて、高等教育を受け  
た成人だから、人生や戦  
争の意味を知つていた。こ  
の人たちの遺書などを見  
ると耐え難いですよ。

**司会** 全国にそういった遺  
書や遺品を展示している  
資料館がいくつもあります  
が、職員の方々は訪れた  
ことがあります。

昭和18年9月、米谷さん出征。町内で壮行会が開かれ、大勢に見送られた。



高正 民医連の平和学校に参加  
して、長野にある戦没画学生  
慰靈美術館「無言館」に行つた  
ことがあります。すごい世  
界でした。亡くなつた画学生  
の写真のほか、遺作となつた  
絵画やテツサンがたくさん展  
示されていて「もつと生きた  
かった」という学生たちの声  
が聞こえてくるようでした。

**米谷** 太平洋戦争が始まる前、  
歐米列強によってアジア地域  
のほとんどが植民地となり、  
アフリカも南米も準植民地で  
した。日本には欧米列強によ  
る東亜侵略の解放という大義  
があつて、聖戦だと思って  
いました。一方で、日本も中国に同じよう  
なことしていたのにね。この解放運動  
を背景にナショナリズムが台頭し  
て、國中が熱に浮かされたようにな  
りました。

**司会** 齊藤さんは、実際に辺野古で  
移設反対支援行動に参加された  
そうですが、沖縄の方々の声はどう  
でしたか。

**齊藤** 辺野古と高江で座り込みに参  
加してきました。辺野古では基地建  
設計画が持ち上がりながら10年以  
上にわたつて、現地の方を中心にして  
けられている活動です。座り込みの  
途中にちょうどオスプレイが飛ん  
てきて、すごい騒音でした。

**司会** 齊藤さんは、実際に辺野古で  
移設反対支援行動に参加された  
そうですが、沖縄の方々の声はどう  
でしたか。

**齊藤** 辺野古と高江で座り込みに参  
加してきました。辺野古では基地建  
設計画が持ち上がりながら10年以  
上にわたつて、現地の方を中心にして  
けられている活動です。座り込みの  
途中にちょうどオスプレイが飛ん  
てきて、すごい騒音でした。

## 戦争は人を 兵器に変える

あの時と同じです。

ツ、イタリアの独裁政権が民族主義、愛國主義を煽り、それに国民を酔わせて領土拡張の戦争をはじめたのです。今もマスコミや世論や教育がゆがめられ、情報が制限されば危ないので。

憲法が改悪され、いつの日か徴兵制度がはじまつたひどしますか。戦争になつて実際に人殺しをするのは総理大臣でも総司令官でもなく、普通に暮らしてきた一般のお父ちゃん、お兄ちゃんですよ。

高正 民医連の平和学校では韓国視察にも行きました。韓国では幼い頃から反日教育が当たり前にされているんですね。戦後70年経つた今でも、日本に敵意を抱いている人が多く、しかもほんとんどが戦後世代だといふことに驚きました。伊藤博文を暗殺した安重根が英雄視され、記念館もあります。教育が及ぼす影響は大きいと感じました。

**米谷** たとえば尖閣諸島に中国の漁船が入つて上陸したら、中国の政府と軍部はそこまでしないかもしねいけれど、偶然は起こりうる。そうなれば日本の自衛隊が発動して、戦争になるかもしれない。

**司会** 実際に、自衛隊の人たちがPKO以外でもどんどん他国にまで行つて戦争に加担する可能性がありますよね。武器三原則が有名無実化して、国際的な展示会に堂々と武器を出品したり。戦争できる準備が整えられているように思います。

**米谷** 軍隊の基本はどこも一緒。人権とか人間的な心情だとかを無視して壊して、指揮官のもとに黙つて働く生きる兵器を作るということです。

齊藤 支援行動では、沖縄戦の戦跡



「基地No.1」沖縄県民の切実な願いが町にはあふれている。

あの時と同じです。  
そういう意味では、青森保健生協の全事業所で毎月続けられている9条25条の街宣もとても大切な活動です。一人でも多くの人に伝えるといふことを続けていきましょう。

もそのほんとんどが戦後世代だといふことに驚きました。伊藤博文を暗殺した安重根が英雄視され、記念館もあります。教育が及ぼす影響は大きいと感じました。

**米谷** たとえば尖閣諸島に中国の漁船が入つて上陸したら、中国の政府と軍部はそこまでしないかもしねいけれど、偶然は起こりうる。そうなれば日本の自衛隊が発動して、戦争になるかもしれない。

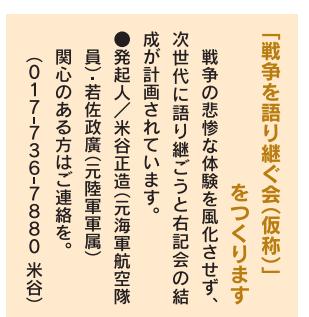
**司会** 実際に、自衛隊の人たちがPKO以外でもどんどん他国にまで行つて戦争に加担する可能性がありますよね。武器三原則が有名無実化して、国際的な展示会に堂々と武器を出品したり。戦争できる準備が整えられているように思います。

**米谷** 軍隊の基本はどこも一緒。人権とか人間的な心情だとかを無視して壊して、指揮官のもとに黙つて働く生きる兵器を作るということです。

齊藤 支援行動では、沖縄戦の戦跡

## ◎

### 青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。



見学もしました。想像できないような苦痛がそこにあつたかと思うと目をそむけたりしましたが、戦争の悲惨さ、愚かさを伝え残していくければならないとも思いました。私たちが得たものを、また誰かに伝えていく。沖縄の問題に常に目を向けて続けることが大切ですね。

昨年行った福島の被災地視察でも、現地の人々に言われたのは「忘れないでください」と伝えください」というものでした。

そういう意味では、青森保健生協の全事業所で毎月続けられている9条25条の街宣もとても大切な活動です。一人でも多くの人に伝えるといふことを続けていきましょう。

**8月の生活相談日**

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にかかるなど、医療や介護、生活の困り事がありましたらご相談ください。

■あおもり協立病院・生協さくら病院  
【相談日】平日および土曜午前  
【時間】午前9時～午後4時30分

■中部クリニック  
【相談日】27日(水)定例／第4水曜日  
【時間】午後1時30分～3時30分

■安方クリニック  
【相談日】19日(火)定例／第3火曜日  
【時間】午後2時～4時

■つづみ(旧堤診療所)  
【相談日】12日(火)定例／第2火曜日  
【時間】午後2時～4時

各事業所の電話番号は1面右上に掲載しています。

**8月の日程**

25日(月) 統一行動  
28日(木) 理事会

統一行動とは…  
毎月1～2回(第2土曜14:00～、25日前後の18:00～)、各支部の地域で組合員が一斉に「大腸がん検診」(簡易郵送キット)の受診等をおすすめする戸別訪問を行うこと。必要に応じて各事業所から職員も派遣され、共に行動することから、組合員と職員の貴重な交流機会となっています。

当事業所は個人宅を訪問し、訪問介護サービスを提供しています。「最後まで自宅で暮らしたい」という利用者様、ご家族様の思いに寄り添いながら援助しています。

娘さん夫婦と3人で暮らす99歳の利用者Aさんは市内のとある病院に入院していましたが、「自宅で生活したい」と退院することになりました。

在宅での生活では、診療所の往診や訪問看護ス

テーションの訪問看護で病状の管理をし、また、ご家族の介護負担を減らすために当事業所(ヘルパー)が週1回、入浴の介助を行うことになりました。

Aさんは入院していたこともあり、しばらく自宅のお風呂に入っています。せんでした。自宅に戻られて初めての入浴は少し疲れた様子でしたが、とても良い表情が見られました。入浴後はジュースをおいしそうに飲み、ベッドで休まれました。「じゃ

## 「自宅で暮らしたい」に寄り添つて

所長 高橋 千津子

生協ヘルプーションやすらぎ

**青森保健生協 現勢**  
(6月末現在)

組合員累計  
45,663人  
出資金累計  
1,534,642,200円  
一人平均出資額  
33,608円

### (理事会報告)

2014年度第1回 6月26日

- 通常総代会のまとめを確認しました。
- 理事の辞任を承認しました。
- 給食配食事業報告および資金の貸し付けについて承認しました。
- 5月度経営等一般報告を承認しました。
- 各種委員会活動報告を承認しました。

☎ (777) 9052



▲病院のお知らせや取り組み、健康に役立つ情報を発信しています!



◎ あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

あおもり協立病院

## 創立20周年を記念して 病院紙を創刊

事務次長 小田切郁

### 健康づくりマメ知識 99

#### 体幹トレーニング⑩

げていく時に、ヒザと足のつま先が身体の正面に向かうように意識します。つま先が上向き(天井向き)になると、わき腹をうまく使えません。体幹側面を強化し、おなかやわき腹の引き締め、バランス能力の強化につながります。

ともに、私たち自身も振り返るツールとして、元気になれるような季刊誌にしていただたらと思います。

※訪問介護とは、介護福祉士・ヘルパーなどが自宅を訪問して、生活における介護、家事支援、その他の必要な日常生活上のお世話をすることで、介護保険法、障害者総合支援法に基づくサービスを提供です。詳しくは、当事業所や居宅介護支援事業所まで。

あおもり協立病院・事務長室までご一報ください。

また、現在この季刊誌のタイトルを募集しておりますので、ぜひお手に取り、お読みください。

また、現在この季刊誌のタイトルを募集しております。いいタイトルがございましたら、ぜひおもり協立病院・事務長室までご一報ください。

ごぞよろしくお願ひします。

#### 運動の際の注意点

- ☑ 反動をつけない
- ☑ 呼吸を止めない
- ☑ 無理をしない(痛いときは違う)
- ☑ 1回の運動で5～10回続けておこないましょう。

※運動が不安な方は医師と相談のうえおこなってください。

健康運動指導士 佐々木 聖一  
今回ばかりはサイン

脚を横に上げ

正面に向かう

つま先が上向き

わき腹をうまく使

えません。体

幹側面を強化

おなかやわき腹の引

き締め、バランス能

力の強化につなが

ります。

げていく時に、ヒザと足のつま先が身

体の正面に向かうように意識しまし

よ。つま先が上向き(天井向き)にな

ると、わき腹をうまく使えません。体

幹側面を強化し、おなかやわき腹の引

き締め、バランス能力の強化につなが

ります。

ともに、私たち自身も

振り返るツールとして、

元気になれるような季刊

誌にしていただたらと思

います。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

員さんはもちろんのこと

と、市内の病院や福祉

施設にも広く発信し、

皆様と当院をつなぐツー

ルになればと考えてお

ります。

年に4回、シーズン毎

の発行を予定しており、

広報図書委員が中心と

なつて作成に取り組んで

います。季刊誌を通して、

私たちの取り組みを広

く皆様に知つてもらうと

くぞよろしくお願ひ

します。

あおもり協立病院

は、かねてより検討して

きておりました、季刊の

病院誌・第1号を5月

に発行することができま

した。地域の方々や組合

## 誰でも簡単にできる2ヶ月間の健康づくり

# 「健康づくりチャレンジ」「きつずチャレンジ」

## 健康づくりチャレンジ

運動や食生活、禁煙・禁酒など、自分なりの生活習慣目標を決め取り組みます。

**コース** ①運動、②健康管理、③食生活、  
④禁煙・禁酒、⑤脳いきいき、⑥マイチャレンジの6コース(複数可)の中からコースを選び、自分で目標を立て、2ヶ月間のチャレンジ(生活習慣の取り組み)を行い、記録していきます。

**チャレンジ期間** 9月1日~10月31日の2ヶ月間



▲カレンダーに○を付けていくだけ!

## げんきにのびのび きつずチャレンジ

歯みがき、早寝早起き、朝食をきちんととるなど、幼児の生活習慣改善を目指す取り組みです。



▲できたねシールで楽しくチャレンジ!

**チャレンジ期間** 7月~9月の間の30回

(できた日にシールを貼り、30回でゴール)

※チャレンジを終了した方にはささやかな記念品をお送りします。

**後援** 青森市・青森市教育委員会・青森市私立幼稚園協会・生活協同組合コープあおもり・青森県民生活協同組合

### チャレンジ用紙配布場所

組織部・あおもり協立病院・  
協立クリニック・中部クリニック・  
安方クリニック・生協さくら病院

**問い合わせ先** 健診・健康づくり委員会 事務局 組織部  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2  
TEL. 017-762-5888



参加費  
**無料**

## 第26期 保健教室受講者募集

### 健康

各会場定員  
**10名**

受講料  
**300円**  
(食材料)



### 持ち物

- ごはん類(おにぎり、または容器にごはんを入れて持参)
- 自宅での味噌汁(栄養士が作った味噌汁の塩分と比較します)
- 食塩分測定器(お持ちの方は持参してください)
- エプロン

**申込締切**  
**9月10日(水)**

**【お申し込み・お問い合わせ】**  
健診・健康づくり委員会 事務局 組織部  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2  
TEL. 017-762-5888

### Let's Cook

## おいしくて、栄養いっぱい! とつておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 松井 紗季

### ●今月のレシピ

#### ★夏野菜のスープカレー★



### 【作り方】

- 手羽元は骨と肉の間に切り込みを入れておく。
- しようがは薄切り、にんにくは包丁の腹でつぶしておく。
- Aを鍋に入れ、カレーのルウが溶けるまで焦がさないように弱火にかける。
- ルウが溶けたら、水を少しづつ加える。
- ④にBと手羽元を加えて火が通るまで20~30分煮込む。
- 野菜を切る。

じゃがいも(皮をむき、4等分に切る)  
人参(10cm長さで縦に4~8等分に切る)  
バブリカ・なす(縦に4等分に切る)

● One Point ★短時間でも簡単に出来ますが、半日~1日置くとさらにおいしくなります。野菜は素揚げにしてもおいしく召し上がれます♪

### 【材料】(約4人分)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| A | ・カレー粉 大さじ2<br>・バター 25g<br>・カレーのルウ 2かけ<br>・ドライバジル 小さじ3<br>・ケチャップ 大さじ2<br>・しょうが 1かけ<br>・にんにく 3かけ<br>・コンソメ 小さじ2 | ・水 500~600cc<br>・鶏の手羽元 4本<br>・じゃがいも 2個<br>・人参 1本<br>・赤パプリカ 1/2個<br>・黄パプリカ 1/2個<br>・なす 1本<br>・れんこん 80g<br>・アスパラ 4本<br>・ブロッコリー 120g<br>・かぼちゃ 90g<br>(なければちまつでもOK) |
| B | ・昆布茶 小さじ2<br>・牛乳 大さじ2<br>・マンゴーチャツネ 小さじ3  | ・油 適量   |

れんこん(1cm幅の輪切りにする)  
アスパラ(筋を取り、10cm長さに切る)  
ブロッコリー(小房に切る)  
かぼちゃ(厚さ5mm程の薄切りにする)  
⑦じゃがいも、人参、アスパラ、ブロッコリー、かぼちゃは茹でる。※茹でずに電子レンジを使用すると簡単にできます。

⑧フライパンに油を敷き、バブリカ、なす、れんこんを焼く。  
⑨お皿に野菜を盛りつけ、煮込んだスープカレーをかければ出来上がり♪  
(1人分約355kcal 塩分約1.1g)

## 自然に触れてリフレッシュ

**85名**

**1,000円**

## 「奥入瀬ウォーキング」 参加者募集

**[日 程]** 9月30日(火)

**[会 場]** 十和田湖奥入瀬渓流遊歩道

**[コ ー ス]** 雲井の滝から子ノ口(6.3km、約120分)

**[出発時間]** ●8時00分 西部市民センター駐車場

●8時10分 石江ヤクルトスイミング前

●8時20分 青森市役所斜め向かい 東北大進学会 青森支部前

●8時30分 合浦公園駐車場

**[解散時間]** 16時30分~17時00分頃(到着次第、順次解散)

**[雨天の場合]** 小雨決行。荒天の場合も子ノ口まで行き、現地で判断します。

**申込期間**  
**8月1日(金)**  
**~30日(土)**

### 【お申し込み・お問い合わせ】

健診・健康づくり委員会 事務局 組織部  
〒030-0847 青森市東大野2丁目9-2  
TEL. 017-762-5888

### 【定員を超えた場合は抽選: 抽選日9月1日(月)】

9月上旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内します。

9月19日(金)までにキャンセルが出た場合、抽選もれの方の中から再抽選を行います。

### 〔グループ申込は3名まで〕

※グループ申込の場合は、代表者がグループ全員の  
氏名・住所・連絡先をご確認の上、お申込みください。

