

友会だよ

奇数月発行

平和会健康友の会 機関紙編集委員会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人平和会吉田病院 組織課内
☎ (0742) 45-4601 (内線387)
直通 (0742) 45-4707 (FAX兼用)

支え合い、つながり広げ 地域にねざした仲間づくりを

2023年度決算 & 2024年度予算 (2024年4月1日～2025年3月31日) 単位(円)

項目		2023年度決算	2024年度予算	内 容
収入の部 会費内訳	前期繰越金	1,379,481	931,431	
	会費	5,749,500	6,333,000	6333□
	吉田病院支部	2,258,000	2,640,000	2640□
	あやめ池 診療所支部	683,000	720,000	720□
	とみお 診療所支部	626,500	666,000	666□
	ならやま 診療所支部	821,000	850,000	850□
	夕陽ヶ丘 診療所支部	579,000	667,000	667□
	生駒支部	782,000	790,000	790□
	雑収入	10	348,400	利息、物販
収入合計		7,128,991	7,612,831	

項目	2023年度予算	2024年度予算	内 容
支出の部	機関紙費	1,587,840	「友の会だより」印刷、資料誌代、図書カード
	交通費	89,660	80,000
	会議費	57,340	60,000
	事務消耗品費	361,826	320,000 印刷機マスター、インク、用紙等
	活動費	308,653	500,000 健康チャレンジ、交流集会参加費用
	慶弔・交際費	10,000	30,000 健康まつり協賛金等
	通信費	86,737	50,000 資料郵送代、切手、ネット通信費
	リース料	80,388	80,388 印刷機リース料、年間保守料
	雑費	165,416	162,268 振込手数料、交流集会物品
	小計	2,747,860	2,882,656
支部還元金内 部	支部還元金	3,449,700	3,799,800
	吉田病院支部	1,354,800	1,584,000 会費の60%
	あやめ池 診療所支部	409,800	432,000 会費の60%
	とみお 診療所支部	375,900	399,600 会費の60%
	ならやま 診療所支部	492,600	510,000 会費の60%
	夕陽ヶ丘 診療所支部	347,400	400,200 会費の60%
	生駒支部	469,200	474,000 会費の60%
支出合計		6,197,560	6,682,456
予備費(次期繰越金)		931,431	930,375
合計		7,128,991	7,612,831

平和会健康友の会総会

5月28日 第1部 議事



新たに事務局長として
井上正明氏が選出されました

2024年度活動重點目標

地域の人々の健康づくりを
法人・他団体との協力・共同
ですすめます

間であります」と考へています

吉田病院の藤井総師長による「地域包括ケア病棟」と岡本認知症認定看護師による「認知症について」ご講演いただきました。どちらも『自分らしく生きるために』を考える内容でした。

地域包括ケア病棟

日本は65歳以上の人口が現在3500万人を超えており、2042年には約3900万人以上になると予想され75歳以上の人口は増加し続けると言われています。

吉田病院は必要とする人にはお金のあるなしで差別されることのない心と身体を総合する医療と福祉を、適切且つ安全に提供できる医療機

地域で支えあう認知症予防

認知症の基礎疾患の内訳、健常な状態と認知症の中間の状態であるMCI（軽度認知障害）について、自分は認知症なのか？加齢によるもの忘れなのか？などが紹介されました。

認知症予防の5つのポイントは①週3回以上の運動習慣②バランスのよい食事③良質な睡眠④社会活動や交流の場への参加⑤認知トレーニングの実施です。

友の会活動に参加されることは認知症予防につながります。また、気輕にできるものから始め、楽しみながら続けることが大切です

まずはかかりつけ医またはソーシャルワーカーにご相談ください。吉田病院では患者の状況に合わせたサポート体制を整えています

地域や友の会各支部でも医療講演会等の開催希望がございましたらお受けいたします。その他でも気になることや聞いてみたい内容がございましたら友の会事務局、平和会の診療所へお問い合わせください。



講演者：岡本秀護師

2023年度ふりかえり

ロン活動が戻り、健康づくりやボランティアなどの意義に確信をもつましょう。

祝園弾薬庫 強制化 どうなる？みんなの暮らし



祝園分屯地が何故問題なのか

政府が閣議決定した安保3文書に基づいて基地強制化の予算を付け、本年度から整備することになりました。前記『確認書』で、弾薬の貯蔵量を増加する場合等は事前協議することがあります。非常に危険だと思いませんので、皆さんこの問題に関心をもつてください。

1987年6月に施行となつた関西文部建設促進法に位置づけられ、分屯地の置かれた状況は様変わりし、住宅地や文

学研都市の対象地は、1万5412ha、域内人口は25・4万人（2024年4月）にもなりました。

ず、今回、防衛省は事前協議や地元説明会もなしに整備をすすめています。

その上、陸自と海自の共同使用ということで、長射程ミサイルの保管も予想されています。

請求した裁判の判決が奈良地裁でありました。判決によると、母親が原告として、2021年に生駒市を相手取り損害賠償を引き取って扶養できる

として生活保護の支給を行ち切り、その後原告が改めて保護申請を行いましたが市は繰り返し却下しました。地裁は、被告

であり、引取扶養は当事者間の合意を前提とした例外的な扶養の方法」とされています。原告代理人弁護士は、「家庭、人々ぞれにさまざまな事情があり、各個人には居住・移転の自由が保障されている。同居を強制してはいけない」とコメントしました。家族といつても人はそれぞれ独立していました。家族といつても人はそれぞれ独立していました。存在であり、誰かに強制されずに自分の人生を生きることができる、それが成熟した社会だと考えます。

5/30判決後支援者集会

慰謝料を支払うよう命じました。生きることを役所が保障しない、という態度を示したことで精神的損害を受けたことに

について、金銭補償を認めたものです。判決では、「扶養は金銭的扶養が原則

奈良市に隣接している精華町に、陸上自衛隊の祝園分屯地があります。規模は、470haと精華町の面積の6分の1を占めています。6分の1という割合は、滋賀県における琵琶湖の大きさに匹敵するものです。

何故ここに祝園分屯地（弾薬庫）ができるか？

1939年3月1日に枚方市禁野火薬庫が大爆発を起こし、半径2kmにも被害が及びました。今精華町の全域に相当するものです。死者は94名、負傷者602名、家屋の全半壊821戸、被災は4425世帯、8300名にも。

陸軍は、この火薬庫の代替地として選定しまし

た。戦後1945年～1960年まで、分屯地は米軍の管理下におかれました。

1958年に米軍から日本に返還されることが決まり、町民・町・議会が一体となって返還闘争を繰り広げました。その町民あげての闘いの中

方面幕僚長の3名の記名・押印があり、割り印もついた当に公式文書です。

1987年6月に施行となつた関西文部建設促進法に位置づけられ、分屯地の置かれた状況は様変わりし、住宅地や文

化・学術・研究施設、商業施設等が立地しました。

1987年6月に施行となつた関西文部建設促進法に位置づけられ、分屯地の置かれた状況は様変わりし、住宅地や文

化・学術・研究施設、商業施設等が立地しました。

バーグ、美味しいね」「優しい味やね」

メニューは鶏ミンチと豆腐の和風ハンバーグ、副菜

はポテトサラダ・キャベツの胡麻和え・煮物少し、そ

してご飯とみそ汁です。ま

成したものをお届けします。自分でできる方は全部作ってください」と説明があり、大きな紙での折り方を見ながら、隣同士助け合い教えあい、黙々と折っていました。

A4の紙に「あじさ

祝園分屯地の戦後とその後の状況、町民の闘いの成果

「うまっ！」「このハンバーグ、美味しいね」「優しい味やね」

メニューは鶏ミンチと豆

腐の和風ハンバーグ、副菜

で、23項目に及ぶ『確認書』が結ばれました。

『確認書』は、当時の精華町長・防衛省大阪施設部長、陸上自衛隊中部

方面幕僚長の3名の記名・押印があり、割り印もついた当に公式文書です。

待ちに待った「すまいるランチ」が4年4ヶ月ぶりに再開しました。調理班は、はじめ戸惑いもありましたが主婦力發揮、徐々に勘を取り戻し12時過ぎには「いただきます」となりました。

ごはんの後はいつものお

12名の楽しい時間でした。

「簡単なので花びら5枚

と葉っぱ1枚は頑張ってみ

ましよう。足りない分は完

成したものをお届けします。自

分でできる方は全部作つてください」と説明があり、大きな紙での折り方を見ながら、隣同士助け合い教えあい、黙々と折っていました。

A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

い」が完成しました。参加者

くだい」と説明があり、

大きな紙での折り方を見な

がら、隣同士助け合い教え

あい、黙々と折つていま

した。A4の紙に「あじさ

い」を完成させ、額縁代わ

りの画用紙に貼って仕上げ

ました。それぞの「あじさ

</div

私のふるさとは播磨の国。現在完璧に残っている風土記は播磨国風土記と出雲風土記である。しかし、この風土記に私の生まれ育った網干（姫路市）の記載がない。司馬遼太郎の「街道を行く」でも近くの室津港の記述はあるが我が町は素通りしている。しかし、故郷は漁港として栄えたこともあってか寺院が多い。網干三大偉人の一人である盤珪（ばんけい）禅師、地元では盤珪さんと呼ばれているが、江戸時代に「不生禪」を唱え、禅宗を広め国師にまで上り詰めた。地元の龍門寺のほか末寺を建てたが、残念ながら書き物として残さず時代の流れとともに衰退した。私の「不生禪」の解釈は「人は生まれながら仏心を持つている。故に形だけの座禅修行は必要がない」との性善説の宗派である。



漁船が並ぶ室津港

近代になつても不生禪の研究者は少なくなく、鈴木大拙や河野太通老師（龍門寺前住職・元花園大学長・全国佛教界会長）があげられる。この河野太通さんは不戦を誓い南方の遺骨収集を行つていて

いる。しかし、この風土記に私の生まれ育った網干（姫路市）の記載がない。司馬遼太郎の「街道を行く」でも近くの室津港の記述はあるが我が町は素通りしている。しかし、故郷は漁港として栄えたこともあってか寺院が多い。網干三大偉人の一人である盤珪（ばんけい）禅師、地元では盤珪さんと呼ばれているが、江戸時代に「不生禪」を唱

え、禅宗を広め国師にまで上り詰めた。地元の龍門寺のほか末寺を建てたが、残念ながら書き物として残さず時代の流れとともに衰退した。私の「不生禪」の解釈は「人は生まれながら仏心を持つている。故に形だけの座禅修行は必要がない」との性善説の宗派である。

（中村 康郎）

ムページに私の書いた一文が残っているのを思い出した。町は昔の漁港の匂いが残つており、気質と言葉が荒い。魚吹八幡神社の秋祭りはだんじり、屋台、ちょうどちん練りが出され、酒の勢いもあり、けんかごとの熱気でけが人も出る。しかし、子ども時分「祭りが始まる触れ太鼓」が通ると胸をときめかしたものだ。

しかし、地元の人達は荒い言葉に反し、心根はやさしく好人物が多い。このやさしさが80歳を超えて毎週リモートで田舎の友人と会話し、老いの寂しさを慰めあつてることにも現れている。

スターマークは甘さの印

トマトはカロテノイド系の赤色色素のリコピンを豊富に含んでいます。リコピンは高い抗酸化作用があり、身体全体や肌の老化、動脈硬化、高血圧などの予防に効果があります。

また、トマトはうま味成分のグルタミン酸も多く含んでいます。イノシン酸を豊富に含むかつお出汁と組み合わせることでうま味の相乗効果が期待できます。

トマトのお尻の部分から放射状に白い筋が浮かび上がっているのを見かけたことはありますか？ この線は維管束という養分が通る管でトマトの成長に合わせて養分を運びます。

養分がいきわたり完熟したトマトに見られるで、濃く大きく均等に伸びていることが甘く成熟したトマトの印です。この印をスターマークと言います。スターマークをチェックして甘いトマトを選んでみてください。

（栄養科 管理栄養士 田中洋子）



今日の
一品料理

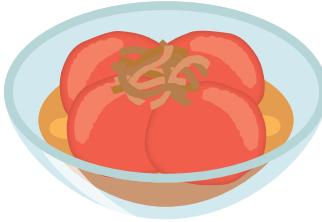
128

トマトのだし漬け

《1人分 37Kcal 塩分 0.9g》

材料（4人分）

トマト	4個
白だし	大さじ2
Ⓐ 醤油	小さじ1
水	200ml
大葉	4枚
かつお節	少々



作り方

- ①トマトはヘタをくりぬき、十字に切り目を入れる。
- ②沸騰したお湯に20秒ほどいれ皮がめくれてきたら取り出し氷水で冷やす。
- ③Ⓐを鍋でひと煮立ちさせ保存容器かチャック付き保存袋に入れる。
- ④保存容器に湯むきしたトマトを入れ、冷蔵庫で3時間から一晩ほど漬ける。
- ⑤食べるときに大葉とかつお節を飾る。

身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



73 審査の根絶を願って

1966年に静岡県清水市で味噌製造会社の専務一家4人が殺害され、集金袋が強奪され、家屋が放火された強盗殺人・放火事件（いわゆる袴田事件）で、元プロボクサーの袴田巖さんが逮捕・起訴され、死刑判決を受けて半世紀近く

「死刑囚」として拘禁されました。10年前に釈放された後も、袴田さんは妄想・幻覚等の深刻な「拘禁症状」に苦しんでいます。

5月に静岡地裁で「再審」=裁判のやり直し公判が結審し、検察は再び死刑を求刑しましたが、9月26日の判決公判では無罪が宣告されることは確実です。袴田さんは88歳、姉の袴田ひで子さんは91歳です。お二人の笑顔を是非とも拝見したいです。

「百人の犯罪者を逃すとも、一人の無辜（無実の人）を罰せず」との法諺がありますが、冤罪事件は後を断ちません。刑事裁判の死刑確定後の再審で無罪となり、死刑台から生還した人が4人もいま

す。免田事件の免田栄さん、財田川事件の谷口繁義さん、松山事件の斎藤幸夫さん、島田事件の赤堀政夫さんの4人です。これらの事件では警察官による嘘の自白の強要、検察官による証拠隠しが冤罪を作り出しました。

冤罪は、戦争とともに、最大の人権侵害といわれます。刑事訴訟法の再審規定はきわめて不十分です。再審無罪判決に対する検察官による抗告（不服申立）を許さないこと、捜査機関が所持する証拠を全面開示すること制度化する法改正が焦眉の課題です。

死刑制度というものの自体についても、本気で考える必要があると思います。今世界的には死刑制度を廃止した国と死刑執行を停止している国が7割以上にのぼっています。人権尊重の日本国憲法や国際人権規約に照らし、死刑廃止の方向を目指すことが必要ではないでしょうか。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457



わたしの
郷土探訪

第
39
回

漁港と寺院の国 播磨

荒い言葉と心やさしい人々

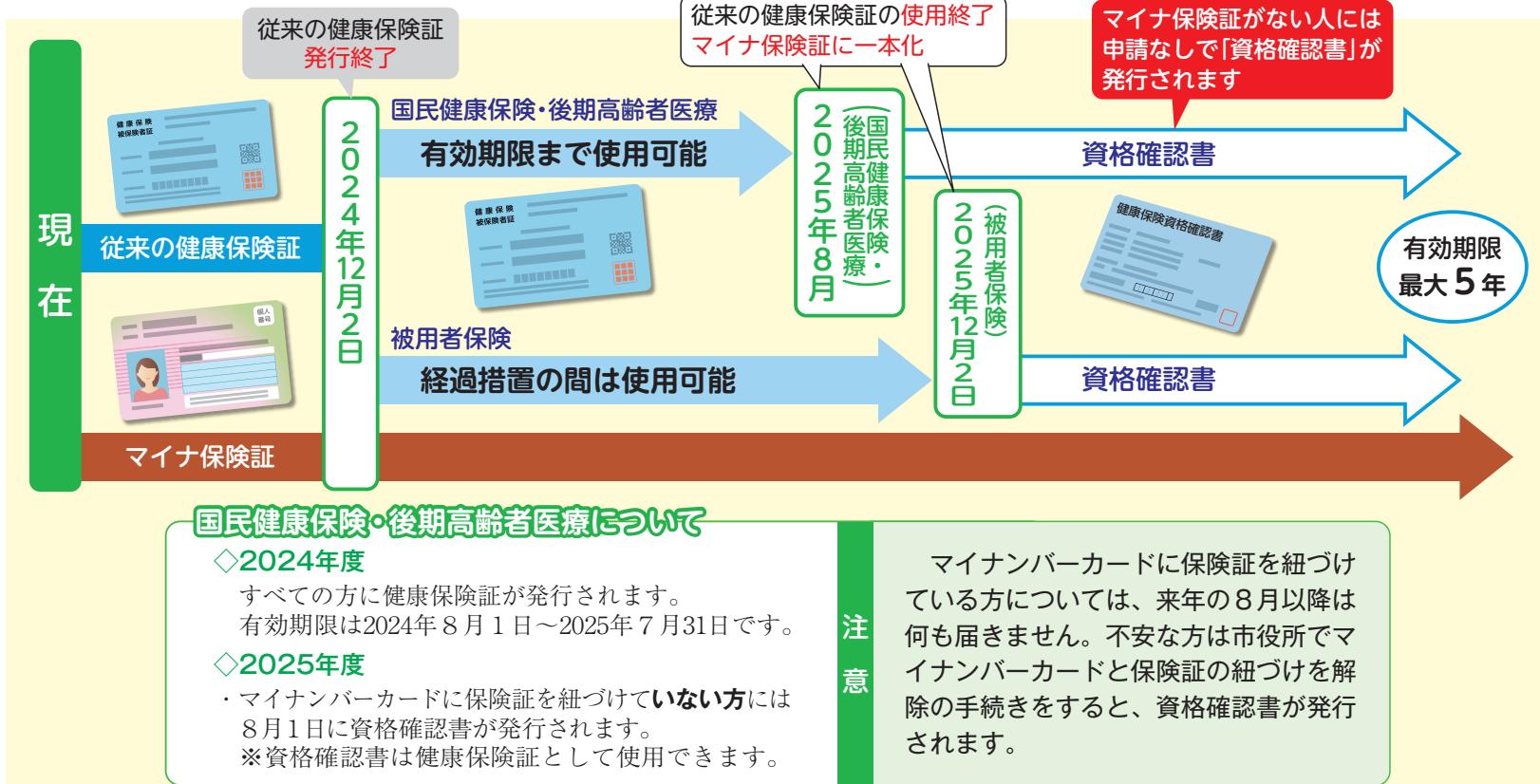
お気軽にお問い合わせください

吉田病院支部 ☎ 45-4601 内線387
 〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
 あやめ池診療所支部 ☎ 0742-45-0460
 〒631-0033 奈良市あやめ池南6-1-7
 とみお診療所支部 ☎ 0742-45-7480
 〒631-0061 奈良市三碓2-1-3第2リコビル
 ならやま診療所支部 ☎ 0742-71-1000
 〒631-0805 奈良市右京3-2-2
 夕陽ヶ丘診療所支部 ☎ 0745-72-9490
 〒636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40
 生駒支部 ☎ 0743-71-7222
 〒630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
 社会医療法人平和会吉田病院 組織課内
 ☎ (0742) 45-4601 (内線387)
 直通 (0742) 45-4707 (FAX兼用)

友の会だより

健康保険証を存続せよ！



政府は、全く問題なく使用できている健康保険証を今年の12月に廃止すると言明しています。しかし、市民の命と健康を守る上で保険証は廃止すべきではありません。保険証は存続させていかなくてはなりません。

(奈良市6月議会 桜井隆志奈良市議会議員の報告より)

保険証が無くなるような表現のチラシが送られていますが、有効期限までは引き続き保険証として使用できます。

奈良市をはじめ多くの市町村では12月2日以降も保険証は使えます

最後に

今、各地の自治体で、保険証を存続せよの意見書が続々と採択されています。奈良市としても、国が決めたからといって、市民の不安を無視して保険証を廃止するのではなく、いつたん立ち止まつて、模索すべきです。健康保険証を存続させていくためにも友の会の皆さんとともに、

ご不安な点などあれば、ご相談ください。

090-3946-3004

桜井まで

奈良市会議員
(あやめ池支部)
副支部長

運動を広げていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

保険証を取り上げるのは憲法違反！

そもそも、マイナンバーカードの取得は任意です。ところがマイナンバーカードは情報漏洩が怖いからとカードを取得しなかつた人の保険証まで取り上げようとしています。国民が自分の権利として

過去には痛ましい事件も！

週刊誌の報道でも大きな問題となりました。具合の悪い高齢者が受診にきたところ、マイナ保険証の内容が読み取れず受付が出来

マイナンバーカードに保険証を紐づけている方については、来年の8月以降は何も届きません。不安な方は市役所でマイナンバーカードと保険証の紐づけを解除の手続きをすると、資格確認書が発行されます。

マイナ保険証は不具合が頻発！

マイナ保険証の利用率は今も上がり、全国で、9%にも届きません。なぜマイナ保険証を使用しないのか、その理由は、「不便だし、制度に不安があるから」です。病院・診療所の窓口でマイナ保険証を読み取り機にかざしても、エラーが多発したり、保険の



「光る君」は大河ドラマ「孝と結婚していた。宣孝は山城守（京都府知事）に在任中、宣孝の所有地（大和国城下郡（田原本町から天理市）で起こった事件（長保元年（999）8月27日）があれ、罪人4人を逮捕したが、逃亡者が17人は逃亡し興福寺付近にかかり診察にきたのに、診察が受けられることも十分に考えられます。

この時代の一揆は庄政に対する不満の解消にとどまり、社会の公平なあり方の実現を示しえなかつた。組織的な蜂起であった。この時代の一揆は庄政に対する不満の解消にとどまり、社会の公平なあり方の実現を示しえなかつた。結果のがさきの東京都知事選挙の結果である。2位に食い込んだ勢力はSNSで自民党政権の行き詰まりを批判しただけ。あれだけの票を集めただけで、「不満をぶちまけるだけ」という点は一揆と共に通じているようだ。（野尻幸男）

ら班に分かれます。朝からつたといふます。被害を減らす。ハブの挙げてのハブ捕りでし村の親睦を深める意



世界自然遺産金作原原生林
(日本最大級のシダ植物ヒカゲヘゴ)

行事が村を挙げてのハブ捕りでし村の親睦を深める意

味合いがあつたといふます。朝からつたといふます。被害を減らす。ハブの挙げてのハブ捕りでし村の親睦を深める意

私の故郷は奄美大島。沖縄と鹿児島のほぼ中間に位置し、2021年にはユネスコの世界自然遺産に登録されました。

高校を卒業する18歳まで暮らした子どものころの思い出といえば、海でのウニとりや貝堀やカニを捕まえたり、自然の恵みと自然いっぱいの暮らしです。島では、船漕ぎ競争、豊年相撲祭り、八月踊りなど年中行事のほか、なにかにつけ親戚や村の集まりがあり、そこでは黒

鼓と島唄が流れ、最後は必ず踊り終わるとやつとお開きとなります。さまざまな島の暮らしと文化は何十年たっても鮮明で懐かしく、今でも歌うことできます。奄美にしかないだらうと思う

(生駒支部 山崎秀子)

シュワッと気分もリフレッシュ

秋の入り口、まだまだ暑いこの季節に、冷たくてのど越しのよいゼリーはいかがでしょうか。炭酸の泡をそのまま固めているので、口の中でシュワっとはじける不思議な食感が楽しめます。炭酸が抜けやすいので、固まつたらすぐに食べましょう。

レモンは柑橘類の中でも多くのビタミンCを含む、ビタミンCの代名詞的な果物です。クエン酸も豊富に含まれており、ビタミンCの効果と合わせて美肌効果や疲労回復、風邪予防などに効果を発揮します。レモンにはリモネンやシトラールといった香り成分があり、特にリモネンには頭をスッキリとリフレッシュさせたり気分をリラックスさせる効果があり、ストレスの緩和にも役立ちます。

(栄養科 管理栄養士 小林佐知)

今日の
一品料理
129

レモンスカッシュゼリー

《1人分 83Kcal 塩分 0g》

材料（4人分）

グラニュー糖60g
はちみつ小さじ2
レモン果汁40ml
強炭酸水300ml
Ⓐ 水100ml
Ⓑ 粉かんてん1g
レモン（くし切り）4切れ

作り方

- ①レモン果汁と強炭酸水を室温にのどす。
- ②小鍋にⒶの水と粉かんてんを入れ、中火にかける。たえず混ぜながら加熱し、沸騰したら火を弱め、さらに1分ほど混ぜながら加熱する。
- ③火を消してグラニュー糖を加え、混ぜて溶かし、はちみつ、レモン果汁を順に加えて混ぜる。
- ④ボウルに移し、底を冷水に当ててあら熱をとり（40℃くらいが目安）、強炭酸水を3回に分けて加え、泡立て器でそのつど混ぜる。
- ⑤グラスに注ぎ、ラップをかけて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- ⑥食べる直前にレモンを添え、果汁を絞って混ぜながら食べる。



私の故郷は奄美大島。沖縄と鹿児島のほぼ中間に位置し、2021年にはユネスコの世界自然遺産に登録されました。

高校を卒業する18歳まで暮らした子どものころの思い出といえば、川で潜ったり泳いだりエビやカニを捕まえたり、自然の恵みと自然いっぱいの暮らしです。島では、船漕ぎ競争、豊年相撲祭り、八月踊りなど年中行事のほか、なにかにつけ親戚や村の集まりがあり、そこでは黒

川べりがコンクリートになり、砂浜と海は埋め立てられ、川も生き物が住めなくなっていく景色を見るたび複雑な思いでしました。

4年前、島に自衛隊駐屯地ができるまでミサイルが配備され、昨年の帰省時にはものすごい騒音でオスプレイが飛んでいました。自慢の故郷はすっかり姿を変えてしまいました。世界自然遺産に認定された奄美的な自然や生き物、大切な文化や穏やかな暮らしがこれ以上失われることがないように！と願っています。

わたしの
郷土探訪



第
40
回

守りたい！

故郷の自然と大切な文化や暮らし

身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



74 時効制度について

2010年、刑事訴訟法の改正で、凶悪犯罪の公訴時効期間が延長され、殺人事件については、公訴時効は廃止されました。

民事事件についても、時効制度は重要です。借金しても長年、返済せずに逃げていれば消滅時効により、債務を免れることができます。他人の所有地でも20年以上、不法占拠を続ければ、取得時効により、所有権を取得します。

民事事件の時効制度は、このような不道徳な制度かというとそうではありません。一定の事実状態が長い間続いている場合には、それが真実の権利関係を反映していることが多いから、事実状態をそのまま権利関

係として認めようという制度です。

借金をして、後に返済したとしても領収証を何十年も保管することは困難です。10年以上、借金の返済要求を受けていないとして、時効を主張すれば足ります。

30年も前に、売買契約をして、売買代金を支払っても、すぐには移転登記せずに放置していると、次々に相続が生じて、何十人も相手に移転登記請求の裁判を提起せざるを得ないこともあります。

大事な取引は、きちんと文書を作成し、できるだけ早期に登記手続まで、済ませることを励行してほしいと思います。

奈良合同法律事務所
☎0742-26-2457





近代文学の魅力に触れて

退職してから、時間もありますので、終活ならぬ身の回りの整理を少しづつしております。

勤務の行き帰りに、電車の中で気軽に読んでいた文庫本も、いつの間にか驚くほどの数になっていました。どれも思い入れがある作品ばかりで、捨てるのも気が咎め、思案していました。たまたま、吉田病院の入院病棟の休憩所に小さな本棚があることを知り、そこに寄付することができました。患者さんたちが手に取ってくだされば、本当に嬉しいことです。

どうしても手放せない本、また読み返したいと思う本、幾冊は手

元に残しました。

島崎藤村の作品もその中の一つです。若いころに二度挑戦して挫折した長編「夜明け前」も、やっと読了できました。自分でも若いころのとらえ方と大きく違っていることに驚いています。今「新生」を読んでいますが、藤村の私小説的な要素が強く、人生に苦悩した藤村の姿がきめ細やかに描かれており、第一次大戦下の日本の文化人の思考など、実にいろいろ考えさせられます。

この後は、夏目漱石の諸作品を再び読んでみようと思っています。

昔から名作と認められている作品は、いくど読んでも飽きないとこと、歳を重ねてから読むとまた視点の違った感想を持てるといふこと、人生の指針にもなり得るということを学んでいます。

(K.Y.)

奈良市帝塚山南
林 敏恵

祝園弾薬庫は家からも近く本当に心配です。世界情勢も危うくなっています。次回もがんばります。

連日の猛暑に毎日の庭の花木の水やりに悪戦苦闘している。蚊にすぐ刺されるので長袖・長ズボンのつくります。防衛費を本当の世界平和のために使つてほしいのです。

奈良市秋篠町
安田 修平

友の会だよりの記事を通して健維持法を学ぶだけでなく、陸自の祝園弾薬庫の強襲化案、多くの病院が大被害を受ける事事故があれば、その8km圏内では方を監視すべきと痛感しました。大いにその行

奈良市佐保台
橋本 尚美

クロスワードパズルが毎回楽しめです。今回は少し難しかったです。次回もがんばります。

奈良市西大寺宝ヶ丘
藤木 泉

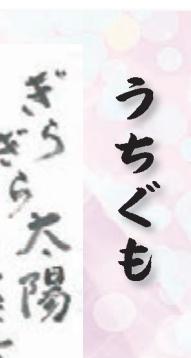
いつも楽しみながら拝読させていただいております。

奈良市法蓮町
高橋 嘉子

「平和会健康友の会」では様々な活動をされていると聞いております。活動により地域のつながりができる嬉しいかぎりです。

奈良市あやめ池南
山本 敦子

ちがいさがしもクロスワードパズルも皆様のお便りも楽しみに読ませ解かせていただいております。暑い夏、いや暑すぎる夏、秋の風に吹かれる日を待ちながら皆さまお身体大切に。



吉田病院支部 絵手紙サークル 栗山 千恵子



156
1日に摂取する量の目安としては、200g程度がいいとい

れます。一方で、果物の過剰摂取が血糖上昇や中性脂肪上昇の原因となる報告もあります。

この後は、夏目漱石の諸作品を

ぜひ読んでみようと思いま

す。

朝食に果物を取り入れ、効果的に栄

養素を補給しましよう。季節の変わり

やすい時期です

ので、旬の果物を上手に摂つて

健康を維持しま

しょう。

ミンC、ミネラルを速やかに補給するこ

とができるま

果糖などを摂取することができ、彩りも良いので食卓を豊かにして

あります。主にビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ブドウ糖、

旬の果物は特に栄養価が高くなっています。

い秋が近づいてきました。秋といえば多くの果物で季節の変化を感じ取る方も多いのではないかでしょうか。

旬の果物は特に栄養価が高くなっています。主にビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ブドウ糖、

暑かった夏が過ぎ、食べ物がおいしい秋が近づいてきました。秋といえば多くの果物がおいしい時期ですね。スーパーに並ぶ果物で季節の変化を感じ取る方

も多いのではないかでしょうか。

旬の果物は特に栄養価が高くなっています。主にビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ブドウ糖、

われています。リンゴ・梨・柿だと小

さめ1個が200gくらいです。ただ

し腎臓病や糖尿病などで果物の摂取に

注意が必要な場合もありますので、医

師の指示がある方は指示に従いましょ

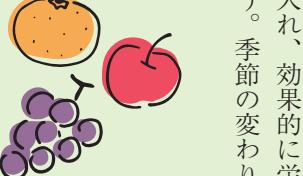
う。また果物を摂るタイミングは朝が

おすすめです。朝に果物を適量摂ることで、寝ている間に失われた糖やビタ

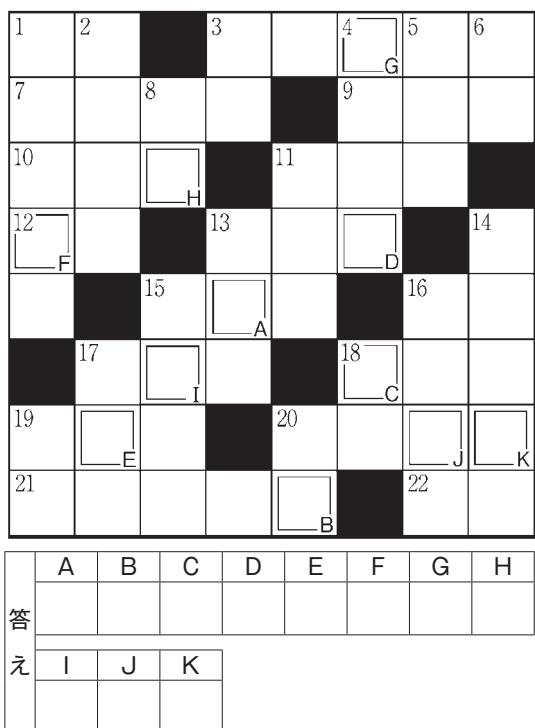
ミンC、ミネラルを速やかに補給するこ

とができるま

旬の果物でおいしく健康維持



クロスワードパズル



カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう

タテのカギ

- 安産・子育ての神。キボジンとも
- 審判員の中の主たる人
- 古い歌、古人の歌
- 田畑の耕作。○○物
- 船団の中心となる親船
- 割合。○○が高い
- 光沢。顔の色○○
- 失望。得意の対
- とっぴ。○○な服装
- グライダー
- 憂鬱になり○○をつく
- 貸し、○○金庫
- 自分で自分を戒める
- 麻雀用の駒
- 大阪市北部の繁華街
- 朝から○○まで

ヨコのカギ

- 陸地が水と接する所
- ♪屋根より高い○○
- 荷物を積み出すこと
- 左折の対
- 实物そっくりに写す
- 試験的に行う計算
- いくさ。大坂夏の○○
- 蹴ること。○○オフ
- 多く売る。薄利○○
- へや。化粧○○
- エラー続きで○○した
- タイヤが○○した
- 教育の○○均等
- 微生物などを人工的に発育・増殖させること
- 空気の存在する範囲
- 乾季の対

応募方法

はがきに、①答え②氏名③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦紙面への感想などを書いて、《〒631-0818奈良市西大寺赤田町1の7の1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ係」》へお送りください。締め切りは10月10日必着。正解者抽選のうえ、当選者10名の方に図書カード(500円)を贈ります。215号の答えは「オコレルジミンモハヤヒサシカラズ」でした。解答は51通、正解は47通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

(敬称略)
 ○奈良市北永井町
 ○生駒郡三郷町
 ○奈良市秋篠三和町
 ○奈良市富雄元町
 ○大和郡山市城の台町
 ○奈良市中山町西
 ○生駒郡斑鳩町
 ○奈良市二名町
 ○生駒郡平群町
 ○奈良市あやめ池南
 若林 北崎 木藤 来田 新居崎 裕美 高城 宮嶽 佳子 利明 田辺 純代 中谷 由紀 悅子 貞子 昌子 至 美裕 佳子 利敏 子 純代 由紀

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。



▲斤巻の書道パフォーマンス

▼全国から集まつた分科会の参加者たち



会員をつなぐ役割大切に



私も参加しました
が、生駒支部の発表は
わかりやすくてていね
いでよかったです。

有名詞表現は漢語表現で日本国外で、各国の決めることがないか？。そういうえばウクライナは、歴史的ギリシャ正教をロシアと共に持っているが、クリスマスをローマ正教に変えたり、NATOの会議に日本同様オブザーバーとしているように、西側諸国入りに「前のめり」に見える。ロシアとの戦争は、どう見ても領土拡張を狙ったロシアに非があり、直ちに停戦、撤退を求めるには賛同するが、かといってNATOの拡大には反対である。ましてや日本政府のようにアメリカの戦略と見える「アジア版NATOへの参加などは、平和憲法を持つ日本として同意できまい。(伊藤次夫)

第6分科会で報告

9月23日全国共同組織交流集会に初めて参加しました。

生駒健康友の会から杉本さんが「いこま友の会だより」を発行するにあたって大切にしてきたもの」を発表しました。

①いこま友の会だよりは2カ月に1回発行。編集

よりはできるだけ多くの会員さんの声（折り紙・絵手紙・写真を含めて）を10名ほど毎回載せることにしていました。③会員と会員を繋ぐ役割に、紙面旁を大事にしている。④発送作業にも参加する。などを発表しました。

「何人で編集していく

ユースや新聞の文字で知るだけではなく、実際に動いている人たちの声に触ることで知れること、感じられることがたくさんあると学びました。誰ひとり取り残さないからづくりのためにも、若い世代の担い手として共同組織の

先輩方が続けていた活動を伝え、残していくよう取り組んでいきたいと思う2日間でした。



夕食会で挨拶をする中野会長

Teatime and

育つた私には、広い下界への窓口になり、ひいては外国と首都名は小学生から覚えた知識だった。ところが、最近国名や首都名が変わったケースがでてきました。ビルマが国、首都ともどちらか变成了「ミャンマー」。フランスとパリ、イギリスとロンドンのように国名や首都名は不変と思っていたのに、不便であり抵抗も感じる。旧ビルマの「ヤンゴン」が「ヤンマニ」と変わることもあるかも知れない。ウクライナはロシアと並ぶスラブ民族の国で、「キエフ」の発音が普通と思われる。あえて政府が名称変更を希望するのは、敵対国との純な動機ではないか？ そういえば日本でも戦前敵国語は使われる。他の国都市名の呼称は、当該民族が日常発音している音を外して、各國の決めることで音するものが道理（ただし文化的影響の大きい日本の中国固有名詞表現は漢語表現で例外）で、それがそのままに世界で通用するのである。そういう点では、ロシアは、歴史的ギリシャ正教をロシアと共にしているが、クリスマスをローマ正教会に変えたり、NATOの会議に日本同様オブザーバーとしているように、西側諸国入りに「前めり」に見えるが、かといってNATOの拡大には反対である。ましてや日本政府のように領土拡張を狙つたロシアに非があり、直ちに停戦、撤退を求めるることは賛同するが、かくしてTOKYOへの参加などは、平和主義の日本として同意で憲法を持つ伊藤次夫

仮設住宅で被災者からお話をうかがうボランティア参加者（右手前が筆者）



シリーズ

防災・救援対策を学ぶ。②

能登半島地震被災者支援ボランティアに参加して

今年の1月1日に発生した能登半島地震。私は正月を祖父母宅で過ごしており、テレビのニュースで被災規模がとても大きいことを知り、いてもたってもいられませんでした。当面できる活動として、街頭で行われている救援募金に協力し、その後は報道での救援と復興の行方に関心を持ち続けていました。

当初からボランティアに参加したいと思つており、部活を卒部し

たこの夏に参加する機会を得ることができました。2日間、被災地と金沢市の中間に位置する羽咋市の「能登半島地震被災者共同支援センター」で父や友人などと一緒に活動してきました。活動内容は、仮設住宅に支援物資を届け、被災時の状況や行政への要望などの聞き取りでした。

被災地に入り目に飛び込んできた光景は、1階が押しつぶされ倒壊した家屋、瓦礫の山となつた住宅街、陥没したままの道路、小学校の運動場に隙間なく建てられた仮設住宅などでした。8か月経つた今でもエアコンがない体育館で避難生活を送る人たちがいらっしゃる現状には、衝撃を受けました。仮設住宅では、6人家族で4畳半一間で暮らしてお

1月に発生した能登半島地震から半年が経ちました。9月には大雨災害が石川県を襲い、復旧作業が終わらず今もなお不便な生活を送っている方がおられます。被災地に入り、実際に能登半島でのボランティア活動に参加した高校生の生の声をお届けします。

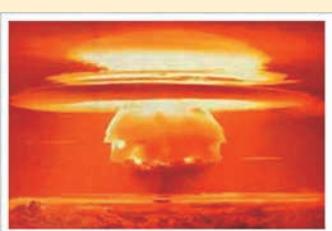


▼陥没したままの能登里山海道



▲火災のあった輪島市の朝市

（夕陽ヶ丘支部 宮本 空）



▲原爆時の雲



▼死の灰をあびた第五福龍丸

（写真は「東京都立第五福龍丸展示館ホームページ」より）

あやめ池 第五福龍丸展示館

を訪問して

8月30日に平和のつどいであやめ池診療所支部友の会『おしゃべりサロン』が「トビウオのぼうやはびようきです」の紙芝居をしました。アメリカの水爆実験のため、美しい南の海にすむトビウオや魚たちが被爆し、亡くなる話です。お話を背景を知りたいと、水爆被災船「第五福竜丸展示館」へ行きました。これから緩るのは展示館へ行ってわかったことです。



1954年アメリカは世界で始めてマーシャル諸島において水爆実験を行う。それは広島に落とした原爆の1000倍の威力。日本から出航したマグロ漁船「第五福竜丸」が核のゴミを含んだ死の灰を浴びました。中には、一人暮らしの高齢女性が「エアコンのリモコンスイッチの使い方がわからないが、周りの人間に聞けない」と話されるので、その場でスイッチの操作を教えてあげると涙を流して感謝される一幕もありました。ニュースなどで聞くことのできないこの実態を、私はもっと多くの人々に知らせたいと思い、帰ってきてから、地元で報告会も行いました。被災地はまだまだ復興が進んでいません。きめ細かな支援を行ふための人とお金も圧倒的に不足しています。私は、涙を浮かべながら、一生懸命話して下さった被災者のみなさんの思いを受けとめ、今後も引き続き活動していくたいと思います。

日本政府は70年前と同じように、都合の悪いことは国民に隠そうとしています。私たち真実を知つて日本の進路を考えねばなりません。「紙芝居」では核兵器の怖さ、被爆したトビウオたちの苦しみ・怒りが分か

るよう表現を工夫しました。

（あやめ池診療所支部 津幡邦昭）



（大）のたばこ、秋にかけて畑一面を真っ白にするそばの花はなかなか成長するたるま葉（葉かん）につかしい光景のひとつです（その後、たばこは専売公社がなくなり、そば畑には建物が建ち、今では目にすることはありません）。

国鉄時代の経路でいえば、上野から東北本線（小山で乗り換
え）、水戸線、真岡線と乗り継
ぎ、その終着駅が茂木になります。
す。そこからさらにバスで約15
分ほど、東京からおよそ100
kmの地点に私のふるさと（大字
後郷）があります。

秋になると、小中学校に通う途中の魚屋には、やすで突いた鮭や裸のいくらが店頭を飾つていました。

(ならやま支部 東郷 久

季節ごとの違いを味わう

長芋は年間を通してスーパーなどで購入できますが、旬は11~12月、3~4月なのです。秋堀り長芋は完熟したてのみすみずしさがあり、春堀り長芋は甘さが際立ち熟成されたおいしさを味わうことができます。そんな長芋!! 実は健康や美容にも良いと言われています。長芋には食物繊維・カリウム・ビタミンB1が多く含まれ、便秘予防・塩分が原因でおこるむくみ改善・疲労回復などが期待できます。ではいざスーパーへ!!

今日の
一品料理

30

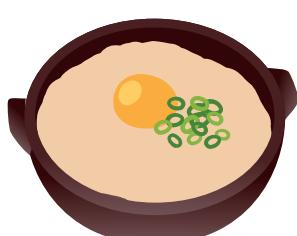
長芋のふんわり焼き

《1人分 261Kcal 槍分 19g》

材料 (2人分)

長芋 300 g (皮むき後)
だしの素 小さじ 1
麵つゆ (2倍濃縮)

.....	大さじ2
サラダ油	適量
マヨネーズ	適量
刻みのり	1g
刻みねぎ	適量
卵黄	1個



作例方

- ①長芋は洗い皮をむいてすりおろし、分量の麺つゆ・だしの素を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ②フライパンに油をひいてなじませ、①を流し入れ弱火～中火で火が通るまで焼く（約7～10分）。時々お箸でかき混ぜるのがポイント！
※火が強すぎると焦げてしまうので注意。
 - ③中までしっかり火が通ったら火を止める。マヨネーズ・刻みのり・刻みねぎをトッピングして、最後に真中に卵黄をのせて完成。
※形が崩れやすいので鍋のまま食卓へ!!



奈良合同法律事務所
0742-26-2457



私のふるさと

第
41
回

栃木県茂木町、山と川の生活

身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



75 えん罪の根絶をめざして

袴田巖さんの再審無罪判決が10月8日に確定し、58年の闘いがようやく終結しました。袴田さんは死刑囚としての長期間拘束で、精神のバランスを失した状態で、ようやく10年前に釈放されて、姉秀子さん（91歳）の保護のもとで暮らしてきました。1980年代に死刑再審4事件が話題になりましたが、1985年2月に松山事件の元被告斎藤幸夫さん、母親のヒデさんを迎えての県民集会が開かれたの状です。えん罪事件は、国家がひとりの人生やいのち、人間の尊厳をも奪うものです。警察が証拠をでっち上げ、検察が無実を示す証拠を隠し、裁判所が科学的証拠よりも白を重視して判断するため、無実の人に間違った有罪判決が出されるという誤判・えん罪が後を断たないのです。

三重県名張市菅生地区公民館での多数の死者を出した「名張毒どう酒事件」では奥西勝死刑囚が

日本は「人権後進国」と言われて久しいのですが、死刑再審無罪は今回が5件目です。えん罪によって、死刑が執行される寸前で救済されたのです

獄死し、山添村居住の妹さんを後継人とする第11次再審が準備中です。えん罪の犠牲者を救うためには再審法の改正が必要です。捜査機関の所持する証拠を全面開示すること、再審開始決定に対する検

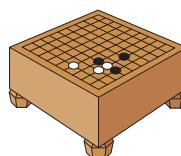
「百人の犯罪者を逃すとも、一人の無辜（むこ）を罰せず。」「疑わしきは被告人に有利に」との法原則が蔑ろにされ、自白偏重の人質司法がまかり通っているのが現察官による不服申立を禁止すること、公正な再審手続きを整備すること、この3点の再審法改正が焦点の課題です。

平和会健康友の会「友の会だより」



囲碁の誘惑

囲碁を知ったのは会社勤めの宿直だった。先輩たちの対局を岡目八目で眺めていた。労働組合の活動で仲間の職場占拠争議に参加。ここで泊まり込みもあり「へぼ碁」の碁敵と夜を明かした独身時代。結婚したのは4人姉妹の次女。姉妹それぞれの連れ合いが碁敵の妻の実家が対局場だった。正目（せいもく・九子置ぐ）か一目置くか、定石を知っているか、布石の妙、捨て石の効用、「駄目」を詰めて終局後の敗北の悲憤か、または密かな勝利感をかみしめるか。



囲碁にはたくさんの格言がある。「敵の急所は味方の急所」「取ろう取ろうは取られの元」「わからない時は手を抜け」など、社会生活にも通用する人生訓である。対局中の囲碁に見とれて杖が根付いてしまったという中国のことわざもある。

プロの囲碁界では中国・韓国に握っていた霸権を今年10数年ぶりに取り返した。女性も対等でタイトル戦に登場している。しかし、わが身は実戦を離れて久しい。テレビ観戦だけが楽しみ。「ボケ防止には石を握るのがいい」という。平和会のいくつかの支部で楽しんでいる囲碁を支部対抗に広げてもらうと嬉しいが…。（野尻幸男）



157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157

157</div