昭和57年１月13日第三種郵便物認可　令和４年７月１日（毎月１回１日発行）第540号

中建国保だより

かてい版
令和４年
7月号

令和５年度予算要求運動が始まります！

［ INFORMATION ］

- 新型コロナウイルス感染症による保険料の減免について
- 所得調査に向けた確定申告のお願い

表紙写真

「マーガレットステーションのひまわり畑」

滋賀県東近江市

［写真提供］

滋賀県支部：長谷川（はせがわ） 克子（かつこ）さん

滋賀県東部の東近江市にある『道の駅あいとうマーガレットステーション』には、四季折々の綺麗な花が咲き誇ります。夏の太陽をたくさん浴び、ひまわり畑がとても綺麗でした。

ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp

令和5年度 予算要求運動が始まります！

建設国保に対する令和5年度の予算確保に向けた取り組みが、今月から本格的に開始されます。

6月29日には、コロナ禍において約3年ぶりに「全建総連予算要求中央総決起大会」が東京・日比谷公園大音楽堂で開催されました。総決起大会の開催を皮切りに、地元国会議員への要請等の様々な活動を行っていきます。

厚生労働省の予算編成の始まりとなる概算要求に向けた運動の中でも、現場で働く皆さんの生きた声を届ける「全建総連のハガキ要請行動」は大変重要な取り組みとなっています。毎年、大きな成果をおさめているハガキ要請行動ですが、今年もより一層のご協力をお願いいたします。

70歳以上の方、これから70歳になる方へ
「高齢受給者証」の年度更新について

70歳から74歳の方が、お医者さんへかかるときに必要となる「高齢受給者証」は、国の定めにより毎年8月1日が更新日となっており、**更新にあたっては皆さんの所得・課税情報が必要です。**

皆さんの所得・課税情報は、中建国保がマイナンバーを利用して取得します。マイナンバーの未登録などにより、所得・課税情報が取得できない方は、支部・出張所から個別に連絡しますので、市区町村役場で「令和4年度所得・課税証明書」を取得し、提出をお願いいたします。

「高齢受給者証」は7月中に皆さんへお渡しする予定です。8月以降にお医者さんへかかる際には、新たに発行された「高齢受給者証」を持参していただくようお願いいたします。

※国から発出された通知に伴い、**被保険者証を除く各種証（高齢受給者証等）から、性別の記載欄が削除されることになりました。**中建国保では、8月以降に交付する証より性別の記載を行わないこととします。

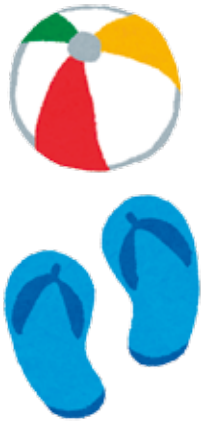
INFORMATION

～インフォメーション～　被保険者の皆様に、大切なお知らせです

新型コロナウイルス感染症による保険料の減免について

令和４年４月１日から令和５年３月31日までの期間に、**組合員が新型コロナウイルス感染症にかかった世帯を対象**に保険料の減免を行います。

詳しくはホームページ「中建国保からのお知らせ」をご覧になるか所属の支部・出張所にお問い合わせください。



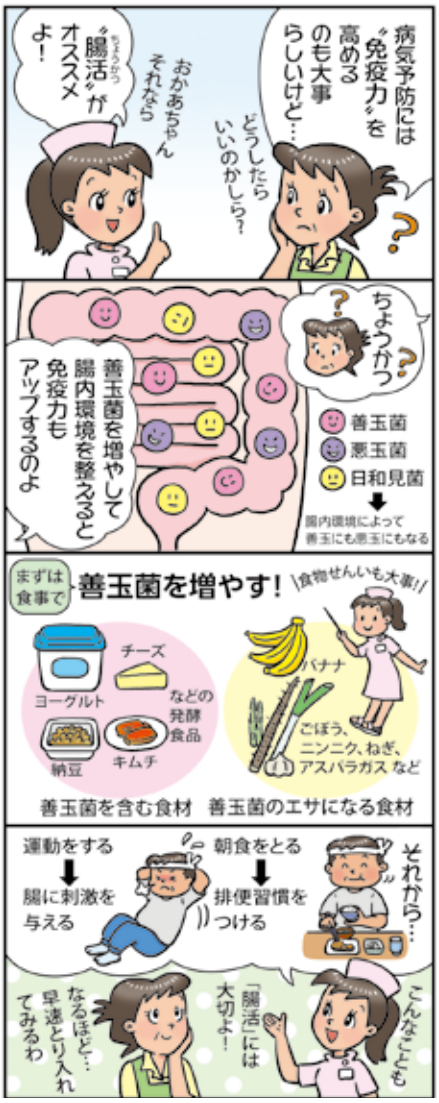
所得調査に向けた確定申告のお願い

国からの通知により、令和４年度は所得調査（課税標準額調査）を実施することとなりました。中建国保に加入する皆さんの所得を調査した結果により、国庫補助金の補助率等が決定される大切な調査です。

調査方法については、中建国保がマイナンバーにより所得情報を取得し国へ報告することになります。確定申告や源泉徴収を行っていないと所得情報が取得できません。また、家族の所得状況も必要となりますので、扶養控除に関する申告も併せてお願いいたします。

※この調査にかかるマイナンバーの利用は、国の定める法令に基づいています。

看護師の卵 みのりの 健診講座！



交通事故のとき！

交通事故で受けたケガなどの治療費は、自身の過失を除き、本来は加害者が負担すべきものです。中建国保の保険証で治療を受けても、中建国保は加害者にかわって一時治療費を立て替えるだけです。

- 交通事故で中建国保の保険証を使う場合は、支部・出張所に連絡しましょう。（第三者行為の届出が必要です）

仕事中のケガは労災保険で！

仕事中のケガ、仕事が原因でおきた病気、通勤途中でおきた事故は労災保険で治療を受けるのが原則です。中建国保の保険証は使用せず、お医者さんの窓口で「仕事中のケガです」とはっきり言い、労災保険から給付を受ける手続きをしましょう。

- 仕事や通勤途中のケガは労災保険で治療しましょう。
- 仕事中のケガなどで中建国保の保険証を使う場合は、支部・出張所に届出ましょう。

「お薬手帳」は1冊で管理しましょう！

薬は、効果や副作用、使用時の注意事項が１つ１つ違います。また、その時の体調でも効き方が違うため、同じ薬を処方されても十分に効果が得られる時とそうでない時があります。

「お薬手帳」を提示することで、医師や薬剤師が同じ効果の薬の重複処方や体調や体質に合っていない薬の処方に気づき、薬による健康障害（ポリファーマシー）を早期に防ぐことができます。

お薬手帳を上手に活用するために！

ポイント1

1人1冊で管理しましょう

医師や薬剤師が「飲み合わせ」や「重複処方」を把握するためには、飲んでいるすべての薬を「1冊」に記録することが大切です。

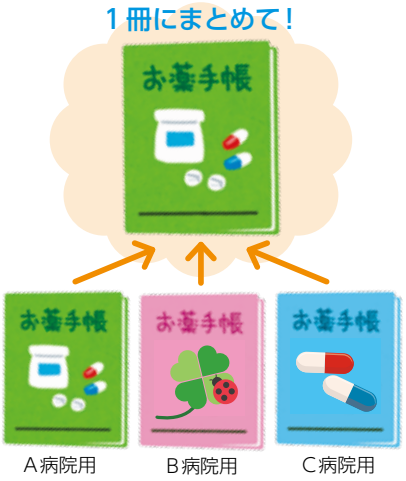
病院や薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

ポイント2

医療機関や薬局では必ず提示しましょう

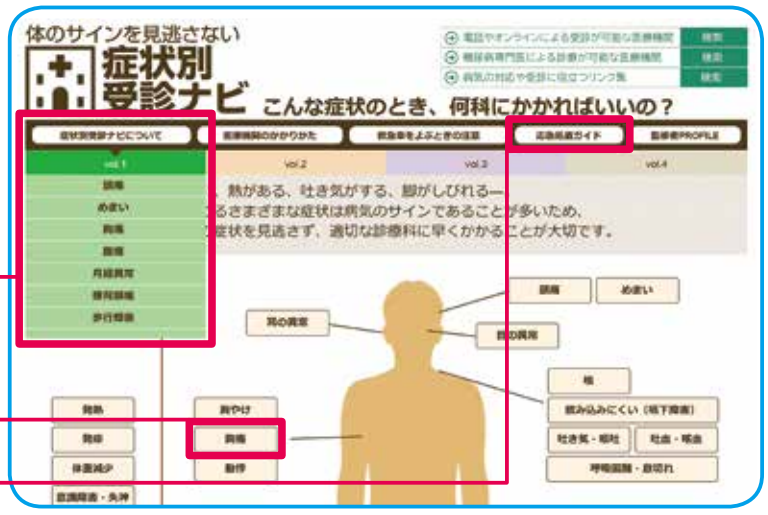
お薬手帳を出したり出さなかったりすると、正確な薬の使用状況を把握することが難しくなります。また、お薬手帳を出すことで、窓口で費用負担を抑えられる場合があります。

手帳を忘れた場合には、窓口でその旨を伝え、自宅に帰ったら医療機関や薬局でもらった薬の情報が書かれた紙（シール）を貼るか、その日に受診した病院や薬の情報を記録しておくことが大切です。



症状別受診ナビをご活用ください！

中建国保のホームページからもアクセスできます。



こんなことができます！

症状を検索
気になる症状を選択し、質問に回答していくと、予測される病名と受診すべき診療科が表示されます。

応急処置ガイド
「心肺蘇生法」や「気道異物除去法」の他に、傷や打撲、やけど、骨折、けいれん等の応急処置について解説します。

その他にも「医療機関のかかり方」や「救急車をよぶときの注意」など、押さえておきたいポイントがご覧いただけます。

熱中症を予防しよう！

働く現場で熱中症を防ぐために！

１年で最も熱中症にかかりやすい時期がやってきました。

昨年、全国で仕事中に熱中症が原因で死亡または４日以上休業した人は、547人（うち、死亡は20人）で、８割以上が７月～８月に発生していました。

熱中症は、梅雨の合間や長期休暇明けなどの体が暑さに慣れていない時に、特にかかりやすくなります。

働く現場での熱中症予防のポイントを以下にまとめました。参考にしていただき、屋外や炎天下で作業をすることの多い組合員の皆さんは、十分な対策をとってください。

1 暑さを避けましょう

- 通気性のよい服装にする（電動ファン付きウェアやクールベストなどの着用）
- 保冷シートや冷たいタオル、凍らせたペットボトルなどで首筋を冷やす
- ヘルメットは日よけ用の布が付いたものにする
- 扇風機や冷風機を活用する
- 朝10時から午後３時の暑い時間帯は休憩時間を調整する
  （例）30分の休憩を15分２回に分けるなど

2 適宜マスクをはずしましょう

- 周りの人との距離が２メートル以上離れている場合はマスクをはずす
- 休憩時には、周囲との距離を十分にとった上でマスクをはずす

3 こまめに水分摂取

- のどが渇いていなくても30分に１回程度の水分補給をする
- 現場に行くときには、最低でも水１リットルは持ち歩く
- 塩あめやスポーツドリンクなどでの塩分摂取も忘れずに

4 体調が悪いときは無理をしない

- 二日酔い、寝不足、下痢など体調が悪いときは、熱中症にかかりやすいため特に注意が必要
- 体調の異変を感じた時は、早めに作業を切り上げたり現場監督に伝える

夏場は１人での作業を避け、お互いに声を掛け合うことで早期に異変に気づくことができます。また、熱中症が疑われる場合には、すぐに救急車を要請することも大切です。

がんばれ！女性職人

島根県支部

伊藤（いとう） さゆりさん

人とのつながりを大切に地域・家族に貢献を

ある日突然職人に

組合に加入したのはおよそ10年前。元々ご主人が組合員で※軽天の仕事をしており、その手伝いをしていた伊藤さん。結婚してしばらくは会社勤めをしていましたが、ご主人が体調を悪くしたのをきっかけに、自身が組合員となり、ご主人の仕事のつながりを活かしながら内装や建具の仕事に切り替えていきました。

自宅兼作業場では、ひっきりなしに電話や来訪があり、忙しさが伝わってきます。「朝４時に起床し、弁当づくり、両かけ（仕事と家のこと）をして9時にはお客さんのところにいます。納品や回収、見積もり、現場での段取りと、多いときは1日に5～6件回りますよ！」と教えてくれました。「18時過ぎに帰宅しても家のことと作業もあるから。何時間寝られているのか…」と自分でも分からないそうです。

※軽量鉄骨を格子状に組み上げ、天井や壁の下地を作ること

女性職人ならではのメリット

こんなにお忙しい伊藤さんですが、現在に至るまでにはたくさんの苦労があったと想像できます。「基本的な技術を身に着けるのに3年かかり、４年目から応用力が試されます。現在は10年くらいになりますが、技術の習得には終わりがなく次の段階がまだまだ続くように感じます。お客さんが喜んでくれて、また別のお客さんを紹介してくれることもあります」と、やりがいを日々感じています。

女性のお客さんの中には、「女性の方が来てくれたから相談しやすいわ。ちょっと奥の部屋も見てもらおうかしら」と、思いがけぬ仕事につながることもあります。「家を助けて人のためになったらと思い、続けてきて今があります。自分のしたいことを決められた時間の中でやっています」と何事も前向きに捉え、苦労を感じさせない明るさがにじみ出ています。

未来に思いをはせて

伊藤さんには3人のお子さんがいます。子育てについても「ニッカポッカに軽トラで保育園に迎えに行っていました。子どもには恥ずかしい思いをさせてしまったかも」と笑顔で話してくれました。これまで苦労した分、手に職があることのありがたさを実感した伊藤さん。お子さんには長く続けられる仕事を持ってほしい、持ち続けてほしいと願っています。

人と人とのつながりをたくさん持てる仕事に喜びを感じ、身体の続く限りはやっていきたいと語る伊藤さん。「将来のための準備期間として毎日健康に過ごし、地域や家族に貢献できることを続けていきたいです」と生き生きとした笑顔で話してくれました。

【文：今村 佳子 通信員】

（写真）作業の様子

中建国保の保健室

免疫力アップの秘訣は腸内環境にあり！

本部保健師 加藤 暁子

新型コロナウイルス感染症の流行により、「免疫力（めんえきりょく）」が注目されています。「免疫」とは、ウイルスや細菌などの病原菌から体を守る防護システムのことで、体内の免疫機能の約70％が腸（小腸・大腸）に集中しています。今回は、病原菌に負けない「免疫力」アップのポイントをお伝えします。

ポイント 腸内細菌のバランス！

腸の中には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の３つの種類の細菌が、約100兆個以上すんでいます。それぞれの働きは下図の通りで、理想的なバランスは【善玉菌２：日和見菌７：悪玉菌１】といわれています。

日和見菌は、善玉菌・悪玉菌のうち、優勢な方に味方をするので、善玉菌優位の環境を保つことが大切です。

腸内細菌のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・抗生物質などの薬の服用 … といった、様々な要因によって日々変化しています。

食事

もともと日本人は野菜や穀類中心の食生活で、善玉菌にとって良い環境でした。肉類中心の食生活に代わると、油や動物性たんぱく質を好む悪玉菌が増えてしまいバランスが崩れやすくなってしまいます。

加齢

乳幼児の腸内環境は善玉菌がいっぱいですが、成長するにつれて腸内は変化します。老年期になると悪玉菌が急激に増えてしまいます。

ストレス

腸と神経は密接な関係にあるため、精神的なストレスによって腸内環境が乱れてしまうことがあります。

良い腸内環境を保つために …

ポイント
自分の腸に合う食品を見つける

腸内環境を整えるものには、発酵食品や食物繊維（せんい）などがあります。しかし、人によっては下痢や腹痛を起こしてしまうこともあるので、自分の体に「合う」食品を選びましょう。

発酵食品の多くに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内細菌の活性化が期待できます。

食物繊維が多い野菜や豆類、海藻類には腸内細菌のバランスを整える効果があります。

ポイント
偏った食事や不規則な食習慣に要注意！

毎日の食事で
いろいろな食材を使ったり、
間食に注意するなど、できる
ことから始めてみましょう。

●食事はバランスよく食べましょう。

高脂肪や高たんぱくに偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩したり、腸粘膜のバリア機能を低下させたりします。肉類はたっぷりの野菜と組み合わせ、適量を摂りましょう。

●規則的に食べましょう。

規則的に食べることで、胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。１日の食事の始まりである朝食は、胃腸の働きを促すために重要です。

●よく噛んで食べましょう。

噛むことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。

●空腹の時間をつくりましょう。

腸にはリセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこと食べることは避け、食事と食事の間を４時間以上空けるようにしましょう。

みんなの広場

Member's voice

前田 淳美（愛知・組合員）

去年の夏に子どもが産まれました。産まれる直前、大きなお腹でひまわり畑に行って「来年は３人で見に来よう」と約束しました。今年の夏が楽しみです。

内山 昌子（愛知・家族）

夏の思い出は、小さい頃に祖父の家で泊まった時の蚊帳です。網戸もない時代の日本人の知恵だと、今では感心します。

小澤 進一（東京・組合員）

夏の昼食と言えば、そうめんを茹でて薬味もそこそこで済ませがちですが、腹持ちも悪く夕方にはおやつが欲しくなります。なので私は、ピーマン、なす、豚バラ肉を油で素揚げし、めんつゆに投入。そこへ冷たくしたそうめんを入れるとおいしいです。

矢野 孝幸（愛媛・組合員）

GWは家族で自宅のリフォームをしました。壁の漆喰塗りや薪ストーブの棚作り。大変ですが皆で作業するのは楽しいです。

松尾 佳代子（鹿児島・家族）

5月号のクロスワードを解いたのが、ちょうど母の日でした。80代になった母、ずいぶん背中が小さくなりました。昔から料理が上手で、いつもニコニコ笑顔、太陽のような存在です。毎年、お花をプレゼントしますが、その花が庭にきれいに咲き続けています。今年のバラも、またずっときれいに咲き続けてくれるといいな。

篠原 明雄（徳島・組合員）

今年も吉野川・穴吹川で使える※遊漁証を受けました。川鵜が多く川へ来るようになって鮎などの魚の数が激減しました。そのため、好きな鮎釣りにも数年行っていません。遊漁証を受けることで、いつでも川へ釣りに行ける安心感もあるし、たくさん鮎が釣れていた時の思い出がよみがえってきて、楽しいひと時を過ごすことができました。

※各河川を管理する漁協が発行する釣りの許可証

鈴木 竜子（秋田・家族）

山あいの小さな集落で生まれ育ったので、夏の水泳と言えば〝川〟でした。川底の石が太陽の光でキラキラして、とてもきれいだったのが忘れられません。川の流れに身を任せて泳いでいたので、初めてプールで泳いだ時、思ったほど進んでいないことに驚いたのを覚えています。

小松 美智子（福岡建設・家族）

引っ越しをした当時、夫と２人で記念樹を３本植えました。とても小さく、「無事に育つかな?」と思い、大きくなれ大きくなれと水をあげていました。18年経った今、５mの樹に育ちました。横にある石垣が壊れそうな位の大きさです。この夏に思い切って、半分くらいに切る計画を立てました。天国に旅立った夫も、きっと許してくれると思います。ゴメンナサイ!!

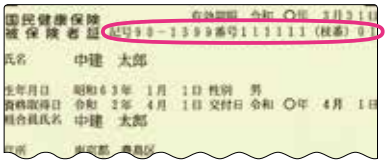
お便りをお待ちしています！

下の３つのテーマいずれかについて、ご意見・ご感想、また、あなたの近況・体験談などお書きください。

テーマ

1．食欲の秋 … 秋の定番料理を教えて♪
2．新型コロナウイルス感染症が落ち着いたら行ってみたい場所とその理由を教えて♪
3．わが家の近況など

締め切り 令和４年 **8月16日**（消印有効）



応募の際には**記号番号**の記入を忘れないでね！

「みんなの広場」欄に掲載された方には、中建国保オリジナルのごりけんQUOカードをプレゼントします。

宛先　〒171-0014　東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

『中建国保だより』は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

ごりけんクッキング

読者投稿　鹿児島県の郷土料理

ニガウリの佃煮

甘辛い味で食欲が落ちやすい時期におすすめだよ。

つくり方

❶ニガウリは縦半分に切り、ワタと種をとり、５～８mmの薄切りにする。沸騰したお湯にニガウリを入れ、20分浸ける。

❷人参はせん切りにし、イリコと昆布は手で細かくしておく。

❸フライパンに調味料を入れ沸騰させ、しっかり水気を絞ったニガウリと人参を入れて中火で10分程度煮る。(焦げないように時々かき混ぜる)

❹ニガウリが柔らかくなったら、イリコと昆布を入れてさらに煮詰める。

❺火を止めていりごまを混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。

材料（作りやすい分量）

- ニガウリ（ゴーヤ）…２本
- 人参……１／２本
- イリコ（煮干し）……20g
- 昆布……15cm程度
- いりごま……大さじ１
- 調味料
  - 醤油……60ml
  - ざらめ……120g
  - 酢……40ml

ニガウリの佃煮、夏には最高でーす。

お湯に浸しておくと、ニガウリの苦みが少なくなって、驚きでした。

ほのかな苦みとイリコと昆布のうま味で、ご飯がすすみました！

投稿してくれたペンネーム「元気なゆみバアバ」さん

本部職員が作ってみました

投稿してくれた鹿児島県支部のペンネーム「元気なゆみバアバ」さん、ありがとうございました。

今月の ヘルス カウンセリング

健康を決める力を身に付ける、ヘルスリテラシー

ネットやテレビなどのメディアには健康や医療に関するさまざまな情報があふれています。その中から自分に合った信頼できる情報を見極める力、それらの情報を活用できる能力が「健康を決める力（ヘルスリテラシー）」です。ヘルスリテラシーを高め、上手に情報を活用し、健康に結び付ける力を高めましょう。

リテラシーとは

英語のリテラシー（literacy）という単語には「文字の読み書きの能力、教養がある」という意味があります。近年はリテラシーの前にさまざまな単語を付けて「○○リテラシー」とすることで、その分野の情報を理解し、活用できる能力を意味する言葉として用いられることが増えています。

例えば、「ＩＴリテラシー」なら「ＩＴ分野の情報を理解して活用できる能力」、そして「ヘルスリテラシー」なら「健康や医療の情報を理解して活用できる能力」、ということになります。

健康情報に関していえば、若いうちは病気が身近なものとは感じられず、健康には関心がないという人が多いかもしれません。しかし、日頃から健康に関心を持ち、正しい情報を見分けられる目を持つことは、将来、医療が必要となった際に適切な治療や対応を選択できることにつながります。自分の体を大切にするためにも健診などを通じて自分の健康に関心を持ち続けることが大事です。あなたの健康を守ることができるのはあなただけなのです。まずは健康に関心を持つこと、そして健康関連の情報への接し方、つまり「ヘルスリテラシー」を高めておくことが重要になります。

健康情報を活用できる能力

実際、世の中にはたくさんの健康や医療に関する情報があふれています。それらの情報の中には不正確なものや根拠があいまいなもの、広告目的のものも含まれています。たくさんの情報の中から正しく有益な健康情報にアクセスして活用できることは、健康を守るためにとても重要です。このように適切な情報を見分ける、すなわち「健康を決める力（ヘルスリテラシー）」を身に付けることは現代社会に

おいて必然といえるでしょう。

不確かな健康情報に基づいて行動することは経済的、時間的な損失や無駄であることはもちろん、体にとって何の効果もないばかりか、健康に悪影響を及ぼすことも考えられます。また、健康に無関心だと病気の兆候を見逃して症状を悪化させてしまうかもしれません。情報は単に接したり集めたりしただけでは不十分で、活用の仕方次第ではマイナスに作用してしまいかねません。情報を適切に有効に活用するためには情報に対するリテラシーを高めておきたいものです。

ヘルスリテラシーを高めるために

情報の価値を見極めるポイントは3つ。自分の体に関心を持ち、調べ、医師や薬剤師などに上手に伝えられるようにしておきましょう。

1. 自分を知る

体重や血圧など簡単に測定できる指標を利用して、体調や自分の体の変化に関心を持ちましょう。1年に一度の健診は自分の体の状態を知る機会として最適です。

〈自分の健康状態を把握するために〉

・健診で自分の体の状態を知る
・自分の血圧や体重を測定して変化を確認する
・体調の「いつもと違う」に敏感になる

2. 自分で調べる

インターネットや書籍などで健康情報を調べてみましょう。重要なのは根拠のあいまいな情報に振り回されないことです。「か・ち・も・な・い」で情報の信頼性を確認します。

〈情報の信頼性を見極めるために〉

か：書いたのは誰か（発信者を確認）
ち：違う情報と比べたか（他の情報と比較する）
も：元ネタは何か（根拠を確認する）
な：何のための情報か（情報発信の目的を確認）
い：いつの情報か（発信時期を確認）

3. 自分で伝える

医師や看護師などに症状を伝えて相談できることは大切な能力です。自分が望む医療や制度を利用するためにも、コミュニケーション力を高めましょう。

〈相談力を高めるために〉

・伝えたいことや受けた説明をメモにする
・分からないことは質問して確認する
・相談しやすいかかりつけ医をつくる

最後に

ヘルスリテラシーを高めることは健康増進の大きな柱となります。一方、日本人のヘルスリテラシーは低い、ともいわれています。情報の入手や理解はできても、その評価の仕方やどのように見極め利用するかという意思決定は難しいようです。上記の知る・調べる・伝える、のポイントを念頭に、日頃から意識して健康情報に接する心掛けが必要になるかもしれません。

出所：ティーペック健康ニュース　2022年2月20日
原稿：社会保険研究所ⓒ

中建国保 健康相談室

面談カウンセリング

フリーダイヤル イイ耳に朗報 **0120-1332-64**

話すことは心の整理

ついつい無理をして
頑張りすぎてしまうけど本当は辛い …
そんなときにぜひご相談ください。

- 年間５回までご利用いただけます。
- １回約50分のカウンセリングとなりますので、ゆっくりとご利用いただけます。
- キャンセルの際は、
  土日・祝日・12／31～１／３を除く
  前々日17：00までにご連絡ください。

ストレスがたまって精神的にまいっている

イライラや不安がつのり、誰かに話を聴いてもらいたい

疲れているのによく眠れない

人に言いづらい悩みがあるが第三者に相談したい

中央建設国民健康保険組合の被保険者とその家族の方々にご利用いただけます。

個人情報の取扱いについて ●本サービスは、ティーペック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーペック（株）は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者（本事業提携事業者）に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります）●ティーペック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーペック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーペック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

募　集　要　項

作品サイズ

【写　真】プリントしたカラー写真（タテ型希望）

応募の決まり

1．未発表の自作に限ります。
2．応募の際には以下の内容を記入したメモ等を同封してください。
　・保険証の記号番号、氏名、住所
　・撮影した場所　・解説、概要等
3．応募作品の著作権は中建国保の所有といたします。また、機関紙以外への掲載あるいは展示等をする場合があります。
4．応募作品は原則として返却しません。

あて先

〒171-0014　東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「お正月写真募集」係
※応募は随時受け付けます。

記念品

決まりどおりにご応募いただいた方には、
もれなくごりけんQUOカード
1,000円分を年度内１回プレゼントします。

『中建国保だより』は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

特報

あなたが撮った
お正月写真を募集します！

募集テーマ：お正月

初日の出の瞬間をおさめた写真や、新年を祝う祭りの風景、新年に行われるイベント（餅つき大会やマラソン大会など）でにぎわう風景など、お正月の様子をおさめたあなたの自慢の写真をお送りください。ただし、仲間同士のスナップや画質の悪い写真など、当組合で掲載が難しいと判断したものについては、謝礼の送付をお断りする可能性があります。

作品イメージ

お正月の写真とあわせて、読者に紹介したい
素敵な風景の写真も、随時募集しています！

クロスワードパズル当選者発表

おめでとう！

5月号の答え

アリガトウ

葛西　慎也	青森県支部	神田　剛史	滋賀県支部
小原　　隆	岩手県支部	中島美恵子	奈良県支部
鈴木　優香	秋田県支部	岩田二美子	奈良建築支部
佐渡　信治	秋田県支部	桝田かおる	奈良建築支部
土田　孝弘	秋田県支部	室田　一男	島根県支部
佐藤　喜富	福島県支部	重好　香織	山口県支部
三塚かをる	茨城県支部	小島津泰恵	山口県支部
吉野　治美	千葉県支部	仁志　真紀	徳島県支部
水島　慎枝	千葉土建支部	伊月　卓也	徳島県支部
岩澤久美子	東京都支部	竹内　雅之	愛媛県支部
根田　一枝	東京都支部	水野　時雄	愛媛県支部
門倉　恵子	東京都支部	石塚　春彦	高知県支部
佐藤　　輝	新潟県支部	高尾　広子	福岡県支部
深田　恭生	石川県支部	本田あけみ	福岡建設支部
田中　京子	福井県支部	松本　五男	熊本県支部
勝俣　　仁	山梨県支部	中村　芳史	熊本県支部
櫻井　勝男	静岡県支部	佐藤由美子	大分県支部
塚本　玲子	愛知県支部	甲斐　和枝	宮崎県支部
椎木美千代	愛知県支部	金澤　慶一	宮崎県支部
稲葉まり子	愛知県支部	佐土原眞起子	鹿児島県支部

クロスワードパズルや他の募集要項にご応募いただいた皆さまの個人情報は、本紙への掲載、プレゼント・記念品の抽選、発送のためにのみ使用し、当組合が厳格に管理して、第三者への提供は行いません。

『中建国保だより』は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

40名の方に抽選で

正解者にQUOカードをプレゼント

クイズの正解者の中から、抽選で40名の方に、中建国保オリジナルのごりけんQUOカードをプレゼントします。

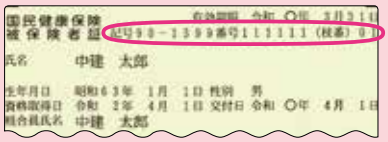
応募　ハガキにクイズの答えと住所、氏名、保険証の記号番号を明記してご応募ください。

締切　令和４年８月16日（消印有効）

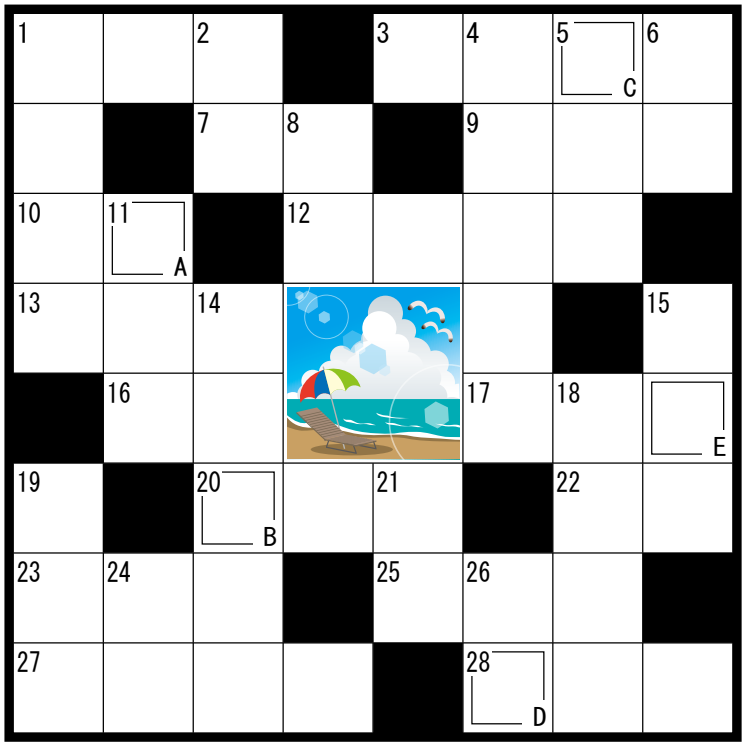
みんなの広場への投稿もお待ちしています

宛先　〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係

応募の際には記号番号の記入を忘れないでね！



ちゅうけんクロスワードパズル



問題　「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～Eの文字を順につなぐと、ひとつの言葉ができます。それが答えです。

ヒント　青い海、白い砂浜。
リラックスできて癒されますね。

解答欄

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

1 「青じそ」とも言います。
3 ざるそばには刻んだこれを振りかけます。
7 高校球児を応援する○○ガール。
9 アインシュタインが唱えた相対性○○○。
10 口を開けて親鳥にエサをねだります。
12 ダシがとれる干し○○○○。
13 サングラスはこの一種。
16 ビタミン○○は紫外線対策に効果的です。
17 暑中見舞いの葉書を投函。
20 新しい○○○を買ってプールへ。
22 同い年であることの俗語です。
23 ○○○ティー、○○○スカッシュ。
25 千本鳥居で有名な、京都の○○○稲荷大社。
27 ところてんの原料となる海藻です。
28 冷たい物のとり過ぎで壊さないように。

タテのカギ

1 彦星と会えるのは７月７日だけ？
2 これで太鼓をドンドコドン！
4 米どころ、秋田の郷土料理です。
5 「ごちそうさま」な○○○話。
6 自転車をとめる駐○○場。
8 歩いたり階段を上ったりして鍛えましょう。
11 ○○○そうめん、灯籠○○○。
14 名前をつけること。
15 ８月31日生まれの人は○○○座。
18 これがつく食べ物といえばウナギですね。
19 ことわざ「○○○で粟」。
21 ○○県の長良川では鵜飼いが行われます。
24 夏目漱石の前期三部作の一つ。
26 スイカやトマトにかける人もいます。

中建国保だより
令和4年7月号
第540号

わが家のお姫さま王子さま

愛梨ちゃん　李空くん　悠磨くん　蘭羽ちゃん

大分県支部　飯田 健司さん

（写真上段左から）愛梨ちゃん（7歳）、
李空くん（4歳）、悠磨くん（4歳）、健司さん

孫たちがとにかくかわいい。成長が楽しみで仕方ありません。

私には、7歳の女の子、4歳の2人の男の子、2歳の女の子の4人の孫がいます。よく「孫は子どもよりかわいい」と言いますが、本当にかわいいですね。自分が子育てをしていた頃は悪いことをすると叱りつけていましたが、今では孫が同じことをしても全く怒る気にならず、何をしても許してしまいます。「孫には責任が無いからかわいい」と言いますが、わが子の時は子育てに夢中で客観的に見る余裕が無かったのかもしれません。今では年も取り、気持ちにも余裕が生まれ、性格も丸くなったのだと思います。正直に言うと若い頃は子煩悩ではありませんでしたが、今では街で小さな子どもを見かけると、よそのお子さんでも自分の孫の様に思えてとても愛おしく思います。

孫は全員等しくかわいいですが、最初に生まれた女の子は「初孫」ですから格別です。次は男の子が2人続きましたからこの子達もかわいい。しかし、何と言っても今一番かわいいのは、一緒に住んでいる2歳の女の子です。以前から言葉は発せずとも、こちらの言うことは理解できていて「椅子を持ってきて、ちゃんこして（座って）食べよ」と言うとそのとおりにします。最近では少しずつ言葉を喋るようになり、意思表示もしっかりします。嫌なことは「いや～」、大好きなイチゴを見せると「たべる～」と言えます。毎晩、仕事から帰って一緒に風呂に入るのが日課で、保育園で習ったばかりの踊りを見せられると1日の仕事の疲れも吹っ飛びます。4人の孫は皆、とても懐いてくれています。

ここ2年ほどはコロナ禍のため行っていませんが、毎年クリスマスイヴには何軒かの知り合いの子どもの家にサンタクロースに扮してプレゼントを持って行きます。かれこれ20年以上になりますが、孫ができてからは孫もサンタの衣装を着て一緒に行ってくれます。サンタになった孫の嬉しそうな顔を見るのは最高に幸せです。

私は来年還暦を迎え、体もあちこち痛い所だらけですが、まだまだ元気に孫と1日でも長く一緒に生活できるように健康に気を付けていきたいと思います。孫の存在が生きがいで成長が楽しみで仕方ありません。すくすくと元気に育ってくれることを毎日願っています。

【文：本人／協力：井上 広之 通信員】

（写真）蘭羽ちゃん（2歳）

令和4年7月1日発行　第三種郵便物認可
発行所：中央建設国民健康保険組合　発行人：岩舘 高志
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13　電話：03-6709-2929（代）　定価：1部50円（組合員の購読料は保険料に含む）