

一人は万人のために
万人は一人のために

4月15日現在
組合員数 42,845人
出資金 13億6,754万円

からだくらし

発行所

 広島医療生活協同組合

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182

機関紙編集委員会

ホームページ www.hiroshimairyu.coop

健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

社会保障研究家の唐鎌直義氏が政府発表統計から世帯ごとの収入に対する公租公課(税金や社会保険料)の割合を算出しました。それによると、高齢者世帯の平均も、勤労者世帯の平均も22%前後です。年収の最も多い(平均年収一四一八万円)層でもその割合は23%弱で、ほぼ同じです。高齢者はすでに十分負担しているのです。むしろ、平均年収二〇〇万円前後の高齢者世帯と年収一四〇〇万円を超える世帯とが同程度の負担をしていることが、果たして「公平」と言えるのでしょうか。



高齢者はすでに
十分負担している



広島医療生活協同組合
理事長
坂本 裕

「全世代型社会保障改革」って何でしょう。全世代型社会保障検討会議が設置されたのは一昨年の九月でした。年金や医療、労働など社会保障全般にわたって、給付削減や負担増の政策を次々に打ち出しました。「全世代型社会保障改革の方針」と高齢者医療費窓口負担2倍化などを最後に答申したのが昨年末でした。

その名前から、今の社会保障制度が、給付は高齢者に偏り、負担は現役世代に偏っているかのような印象を受けます。それを公平に改革するというけれど、実際には、年金削減など社会保障改悪が進んでいます。今また、高齢者の医療費窓口負担の2倍化法案が国会に出されています。

新しいイソップ童話？ 「全世代型社会保障改革」

社会保障は世代間の支え合いなどではありません。憲法25条は、健康で文化的な生活は国民の権利として、国に社会保障の向上・増進を義務づけています。

社会保障は権利



▲「みんなで老後を考える会」では、75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名に取り組んでいます

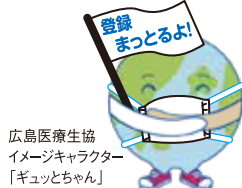
年金削減や、高齢者医療費負担が重くなることは高齢者だけの問題でしょうか。現役世代は明日の高齢者、いずれこの改悪された年金や医療費の制度の適用を受けることになると思います。

現役世代は
明日の高齢世代

年金削減や、高齢者医療費負担が重くなることは高齢者だけの問題でしょうか。現役世代は明日の高齢者、いずれこの改悪された年金や医療費の制度の適用を受けることになると思います。



広島医療生協 公式LINEができました



広島医療生協
イメージキャラクター
「ギョッとちゃん」

友だち
募集中
登録簡単
QRコード



リアルタイムで
情報を届けたい!

登録すると・・・
●医療生協の活動や医療・介護・保育の情報
●コロナ対策ニュース
●健診センターより
保健師のお役立ち情報や予約の空き情報 などが届きます

地域の困り事の
相談窓口!

お困り事があるときは・・・
●トークからメッセージを返信ください
担当部署へつなぎます
(返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく)

ご安心ください
登録しても管理者とのみつながり、他者とつながることはありません。
(管理者にも個人情報が入りません)

子や孫に貧しい
制度を残さない

わたしたちは、子や孫に貧しい社会保障制度を残してはなりません。「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」が医療福祉生協の健康観です。大いに社会に働きかけましょう。

それなのに、国の社会保障支出を減らすために、世代間の利害対立があるかのように描き出した上で、すべての世代にわたって負担増と給付削減を進める「全世代型社会保障改革」とは、まるでイソップ童話の「ずるいきつね」ですね。さながらです。「公平に」というなら、富裕層には応分の負担を求めつつ、手当が必要などころに給付を拡充してこそ本当の公平でしょう。



イソップ童話の
「ずるいきつね」

虹の旗

暖かい気候になってきました。一年以上続く新型コロナウイルスの影響は、私たちの健康面だけでなく、医療生協の経営面にも及んでいます。▲国の感染への対応は、すべての面で、一歩も二歩も遅れています。▲この夏の東京オリンピック・パラリンピックの開催が取り沙汰されています。今の世界の感染状況、日本の状況からしても大変だと思えます。選挙の皆さんは、複雑な気持ちだと思います。色々心配めいたことを言いましたが、今年も厳しい年になりそうです。▲今年は、衆議院選挙が必ずあります。国民の声を聞く政権を選びたいものです。
(K・T)



「長」
自分から学び、
成長していきたいからです。
手術室 看護師

「新」
新たな環境で
新鮮な気持ちだからです。
医局
医師(初期研修医)

「成」
成長し、一人前に
なりたいからです。
医局
医師(初期研修医)

「繋」
周りの方たちと繋がって
いきたいからです。
2階病棟 看護師

「挑」
新しい環境で何事にも
挑戦だからです。
手術室 看護師

「成」
広島医療生協人として
成長したいからです。
2階病棟 看護師

「新」
新しい生活が始まり、
新鮮な気持ちだからです。
2階病棟 看護師

「新」
新しいことを学んでいく
1年だからです。
3階西病棟 看護師

「挑」
何でも積極的に挑戦して
いきたいからです。
3階西病棟 看護師

「笑」
明るく楽しく笑顔で
仕事をしたいからです。
健診事務課 事務

「恵」
同期や環境に恵まれると
思ったからです。
3階西病棟 看護師

「凛」
凛々しく自分の力で
頑張りたいからです。
検査科
臨床検査技師

「頑」
一つ一つ諦めずに
頑張りたいからです。
4階西病棟 看護師

「学」
たくさんのことを
学び、成長したい
からです。
薬剤科 薬剤師

「新」
社会人になって新たな
人生を進むからです。
4階西病棟 看護師

「進」
日々進歩して
いきたいからです。
コープ共立歯科
歯科衛生士

「学」
どんなことでも学ぶこと
は大切だからです。
リハビリテーション科
理学療法士

「初」
新社会人としてスタートを
切ったからです。
リハビリテーション科
理学療法士

4月 理事会だより

(4月24日開催)

1. 第62回通常総代会について

6月12日に開催される第62回通常総代会の運営と議案の最終確認を行いました。2021年度方針では、コロナ禍で人と人との繋がりが制限される中、くらしと健康をあらゆる方法で守る取り組みを重視します。

2. 生協教育学習月間について

今年も6～7月の2ヶ月間「生協教育学習月間」に取り組みます。今年の月間は「2030年ビジョン」の学びを深め、「いのちの章典」を組合員・職員がともに学ぶことを重視します。

3. 新型コロナウイルスへの対応について

沼田診療所デイサービスにおいて、4月初旬に新型コロナウイルス感染者が発生し、保健所の指示のもと消毒・休業など必要な措置を実施し、全職員と利用者のPCR検査を実施しました。今後も必要な感染対策を行い、利用者の安全を守っていきます。

「安」
安心・不安などの心情を
表す漢字だからです。
リハビリテーション科
作業療法士

「知」
知らない事、知りたい事が
沢山だからです。
リハビリテーション科
作業療法士

「確」
何事もきちんと最後まで
やりきりたいからです。
リハビリテーション科
作業療法士

「新」
環境が全て変わり、新しい
事だらけだからです。
リハビリテーション科
作業療法士

「全」
目の前の事を全力で
頑張りたいからです。
リハビリテーション科
作業療法士

「開」
新しい生活が開かれた
日だからです。
共立ひよこ保育園
保育士

「前」
前向きに保育に
取り組みたいからです。
共立ひよこ保育園
保育士

「転」
心機一転、転職で気持ち
新たにしたいからです。
共立ひよこ保育園
保育士

「感」
今日の全ての出会いに
感謝感動だからです。
共立ひよこ保育園
保育士

2021年度 新入職員紹介!!

27名入職しました。よろしくお願いします。
わたしの今の気持ちを漢字一文字で表明します。



職場紹介シリーズ ～第16回～

広島医療生協 デイサービスセンターひまわり



私たちの職場は、ご利用者の皆さんが「一日でも長く」「住み慣れた自宅で」「自分らしく」生活できることを目標に、生活環境や心身の状態に合わせて、運動、入浴、食事、趣味、交流などの支援を行っています。

ひまわりに初めて来られた方の感想で一番多いのは…「明るい！楽しそう！」という声です！日当たりの良い廊下では「いーち！にーい！さーん！」と掛け声に合わせて生き生きと身体を動かす皆さん。中庭をはさんだフロアでは書道、将棋、脳トレなど、思い思いの活動に真剣な表情で取り組まれる方々。それぞれの「やる気スイッチ」や「楽しみのツボ」を探りつつ、一人ずつの課題や希望に合わせたサービスを提供しています。

職員も、ご利用者の皆さんと関わることはとても楽しくて、毎日「ご長寿クイズ」ばりの会話が飛び交い、笑い声に溢れる職場です☆

広島医療生協 の 介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

沼田診療所 ☎(082)848-4486
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876
・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)
・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870
・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231
・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126
・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188

津田診療所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455
・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085
・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790



・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388
・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152

三次地区
・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444
・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-53-1888

みんなで協同の医療をつくる人材募集中！

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室 奨学金制度
電話 082-879-1111 (代表) もあります



子育てコラム

No.2

共立ひよこ保育園

園長 脇 千明



だいじょうぶだよ！

春の保育園では、年長児が小学校へ巣立ち、在園児は憧れの一つ大きいクラスに進級しました。担任やお部屋が変わることでもちよっぴり不安な気持ちもありますが、みんな大きくなった自分が嬉しくて輝いています。新入園児と保護者は、初めての保育園の生活に期待と不安をもって登園してきます。小学校へ入学したり、保育園へ入園・進級したりすることは大きな環境の変化です。子ども達がこういった変化を受け止め「きつと自分は大丈夫」と前に進んでいけるよう「だいじょうぶだよ」のサインを子どもたちに送ってあげたいです。人生の中では成功することもありますが失敗したり、つまずいたりすることもありますし想定外のことも起こるでしょう。そんな時「きつと大丈夫」と思えるそんな自分づくりをしていてほしいなと願っています。



故 名越弘文副理事長を偲んで



広島医療生協にご尽力くださった名越弘文副理事長が1月27日に急逝されました。突然のご不幸に皆、悲しみと驚きを禁じ得ません。

今でも庄原方面を思えば名越さんの姿を思い浮かべます。私が名越さんに直接お会いしたのは、15年以上前で可部高校の先生をされていた頃です。当時、公立養護学校での児童生徒への指導に間違いが横行しており、保護者と共に

県教育委員会へ訴えたり働きかけをしたとき助言をしてもらいました。退職された後には、安佐南区の地域の問題で関りをもってもらいました。

広島医療生協の理事、副理事長になられてからは、平和まちづくり委員会、生協教育委員会に所属され、私たちに助言や声かけをしていただき共に活動されました。職員研修では、新入職員の年度初めのオリエンテーションからスタートし、1年目、3年目と節目に方向性を出し、組合員、職員や地域の人々に指針を示されました。今後も、名越さんが出されたであろう方向性を大切にしながら医療生協の発展に尽くしていきます。

ご冥福を心よりお祈りいたします。

広島医療生活協同組合 常務理事 寺本 克史



お知らせ

～組合員の皆様へお願い～

転居された組合員の方は、新しい住所を当生協までお知らせ下さい。よろしくお願いします。

連絡先：広島医療生協 本部総務部 TEL(082)879-1897

漢字クイズ

問題

下記のあてはまる熟語を表から消して最後に残った漢字を並べかえて四字熟語にして下さい。



山	肯	叭	悩	興	邦	花	張
屋	森	運	戾	定	猫	賦	大
柯	啄	楠	祐	輔	園	鷄	形
景	河	熊	藤	天	心	木	金
本	偉	珍	柯	返	雄	螺	風
大	煩	鳥	縮	配	浦	別	阿
里	気	鯨	否	斑	呈	原	眼
木	進	蕩	法	田	石	見	喇

- ① 広島県の桜の標本木は〇〇〇にあるソメイヨシノです
② 猪の肉の異称「〇〇」
③ ツツジ科の常緑低木のしやくなげ
④ 凡庸(ぼんどう)の通称「〇〇」
⑤ へんれいきんを受け取る
⑥ 小倉百人一首より「誰をかも知る人にせむ高砂の松も昔の友ななくに」を詠んだ人は?
⑦ 実家や故郷を恋しく思うこと「〇〇が付く」
⑧ カープにドラフト2位で入団。背番号「13」の直球と変化球のコンビネーションが光る新人左腕は? 「〇〇〇投手」
⑨ 「ほらとらつばは大きく吹け」
⑩ 双葉山が不滅の六十九連勝が途切れたときに言った言葉「われ未だ〇〇たりえず」
⑪ 金緑色などの美しい甲虫。俗称「みちおしえ」
⑫ 種子はぐだいてココアやチョコレートをつくる原料になる
⑬ 「きよつきよつ」と鳴く、天然記念物「くまげら」
⑭ 粗品をしんていする
⑮ 百八のぼんのう
⑯ カープ背番号「79」の帰ってきてくれた一軍ヘッドコーチは〇〇〇〇〇〇〇〇
⑰ 否定↑〇〇
⑱ 彼女にみとれる
⑲ 人のけはいがする

- ⑳ 春に美味しい魚「めばる」
㉑ 柱を立てて屋根をつくり、座敷を設けた川船「〇〇船」
㉒ ほんぼう発公開
㉓ 綿ビロードの通称「〇〇」
ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。
◇宛て先 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合
◇締切は六月十五日
クイズ三月号の正解は、「眉目秀麗」(顔だちが整っていて美しいさま。主に男性の場合に用いる表現)でした。
① 栗林良吏 ② 薫陶 ③ 撤去 ④ 和睦 ⑤ 鹿苑寺 ⑥ 証拠 ⑦ 小田原 ⑧ 玉串 ⑨ 継承 ⑩ 固唾 ⑪ 飛蝗 ⑫ 旋毛 ⑬ 拒絶 ⑭ 土筆 ⑮ 過程 ⑯ 流石 ⑰ 金剛杖 ⑱ 竜点 ⑲ 岐阜 ⑳ 劣勢 ㉑ 特長 ㉒ 真魚 ㉓ 遊山 ㉔ 九谷 ㉕ 江戸川乱歩 ㉖ 老木
正解者は八十五人でした。
当選者
久保 豊様(上安)
本田 梅香様(伴東)
新出 頼子様(川内)
岩切 真理様(五日市)
花川 松雄様(緑井)

歴史紀行

連載第二十三回

お祇園さん(安神社)の由来

一三世紀に東国から入って来た武田氏は、武力での支配と同時に宗教や文化面でも多くのものを持ち込みました。そのひとつが神社仏閣。現在も武田氏由来の神社が多く残っています。銀山城の門前町だった祇園の旧道沿いにある「安神社」(祇園社)もそのひとつ。この界限で最も歴史が古く、貞観十一年(八六九年)国家鎮護を祈願



▲安神社境内

し出雲の神々を勧請したのが始まりとされます。当初は武田山南麓 松尾山の裾辺り(現在の祇園中学の下)にありましたが、正安元年(一二九九年)厳島社司で桜尾城主だった

平員家の軍勢が、祇園社の祭礼の日に参加する群衆に紛れて銀山城を攻めた際、兵火で社殿を焼失。ご神体はたまたま神輿に乗せられ出ていて無事でした。その出先が現在安神社がある場所だったとか。由緒ある神社だったため、武田氏により嘉元年間(一二三〇年頃)に現在地で再建され、武田氏滅亡後は毛利元就が永禄三年(一五六〇年)に社殿を再建。その後江戸時代は安芸を治めた福島氏、浅野氏らにも手厚く崇拝されてきましたが、明治四三年(一九一〇年)、火事で全焼。(この時ご神

体は無事)現存社殿は大正二年(一九一三年)に再建されたものです。この地に建立されてから約七〇〇年、「祇園」の地名の起源になるなど地元とは深い縁があります。例年、年が変わる元旦の午前〇時過ぎには、深夜から初詣の人の波が絶えません。また毎年七月の夏越大祭は「おぎおんさんの夏祭り」と呼ばれて街中は軒から軒に細縄が張り巡らされ、子供神輿や多くの夜店も出て、毎夏の風物詩として地元の人々に長らく親しまれているのです。(つづく)

(郷土作家 つかさまこと)

クイズ回答
ハガキより

組合員の声

東日本大震災から10年が経ちました。忘れてはいませんし、備えているつもりではあるのだけど、先日の南太平洋での強い地震の報道は恐怖を感じるものでした。コロナにも注意しながら災害に対して学び、減災に取り組みたいものです。

(大町西 T・Y. 57才)

寒い毎日ですが、野菜作りに頑張っています。

(庄原市 K・K. 65才)

昨年末、圧迫骨折をしてコルセットをしていました。お医者さんが、「梔が散る頃完治かなあ〜。」と言われていましたが、梔が咲く前に完治しました。今は梔が満開です。

(あさひが丘 T・Y. 92才)

今号の答え『眉目秀麗』は女性の『容姿端麗』に対する男性への言葉だと初めて知りました。主人に聞いたら、それは「ワシの事だ」と言っていました???

(真亀 N・Y. 80才)

毎号「からだとくらし」のクイズを楽しみにしています。

3月号に美味しそうなレシピが載っていたので作ってみたいと思いました。

(相田 S・T. 81才)

常識外れのあきれた役人の接待飲み食い三昧と言い訳に、はらわた煮えくりかえる思いですが、今はコロナで医療関係者の皆様に迷惑かけないよう、日々の体調管理に万全を期しております。

(下祇園 S・O. 74才)

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一二五回発表!)

いつもより歩数上った赤い靴
中筋 湯浅 博明
肩こりはスキンシップでなおします
東広島市 田原里依子
午後三時コロナの発表気にかかる
落合南 国本由紀子
春愁や回転椅子に身をまかす
緑井 小杉 慶江



俳句

草青む青草だけのゴツホの絵
寺本 東子
草スキー園児の歓声春日和
野田やよ子
韓国の人と絵ばなし野蒜かな
石塚 節子
朝刊を取りに出づれば臘月
伊達 和恵
咲き満ちて地にはらりおち桜蕊
中村 絹枝
山桜廊下は今や画廊めく
吉井美智子
スーパ一の弁当飾る蔵かな
桑升 幸子
夫婦来る友の見舞いに夏近し
河野美智子

投稿募集中! 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

●絵手紙・川柳・写真・俳句・短歌などジャンルは問いません。

●我が家の宝物…家族やペット・花・農作物・作品などなど、皆さんの大切な宝物をご紹介します。写真と合わせてコメントをお願いします。

●QRコードを作成しました。携帯・スマホなどの端末からもお気軽に応募ください。

●皆様からのご意見や要望などもお気軽にお寄せください。



※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。

※本紙は広島医療生活協同組合ホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返し致しません。

メール:sosikibu@urban.ne.jp

郵送:〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6

広島医療生活協 健康まちづくりセンター

連絡先: TEL(082)879-8124

FAX(082)879-8182

大きく元気に
未来へ羽ばたけ!

組合員活動

コロナに負けないぞ!! きずなづくりだ

3/16

— かがやく会 祇園支部 —



コロナ禍で自粛自粛の連続!! みなさん、参っています。

かがやく会（みんなで老後を考える会）祇園支部は、「自粛しながらも沈滞ムードを吹き飛ばそう」「仲間同士のきずなを強めよう」と3月16日、ふれあいセンター協同で映画「ひろしま」の上映・鑑賞会を開き、22人が参加。参加者には豪華な弁当（お持ち帰り）、参加できなかった会員さんにはマスクと金一封を届けました。とても好評でした。

この2年間、かがやく会は総会・親睦会を開けないままでした。神田山荘の学習とレク、グラウンドゴルフ大会も残念ながら中止! これから先の見通しも立ちません。

本部役員会は、「自粛しつつも会員同士のきずなづくりが大事」と考え、財政的支援をすることにしました。（何らかの行動を計画した支部に1会員当たり500円）。祇園支部はこれに支部も負担をして今回の映画鑑賞会をおこないました。

「ボランティア委員会」について

— 事業所ボランティア委員会 —



広島医療生協では様々なボランティアさんが活動しています。その代表者が集まるボランティア委員会があります。災害時のボランティアとは違う“医療生協のボランティアさん”です。

各事業所で活躍してもらうべく、医療生協の理念や医療介護について学べる「ボランティア養成講座」に取り組んでいます。また、会報「つながり」を年4回発行したり、昨年度は感染防止のため出来ませんでした。交流会や学習会の開催に取り組んだりしています。

ボランティアの内容は、病院・診療所・小規模多機能型施設など多岐多様です。現場ではボランティアさんの個性が生かされ、利用者、職員に喜ばれています。現在は感染防止のためボランティアさんが活動できない事業所も多くありますが、落ち着いたら徐々に再開していく予定です。

ボランティアさんの要望を聞き取り、交流をして、医療生協の組合員として生き生きと参加できるものにしようとボランティア委員会は活動しています。

活動の成果 点字ブロック設置

— 東城支部 —



わが東城支部に視力障害のある女性の組合員がおられます。障害があっても自分で行動をしたいと、貸与された盲導犬を連れて初めて市役所東城支所を訪ねた際に大変途惑ったと言います。

支所前でバスを降りたが、点字ブロックがない。これでは訓練された盲導犬でも文字通り手も足も出ないありさまだったとの事。

そこで支部では、彼女の安全のために市役所（支所）や、病院の付近、および町内の主要な2か所の交差点に点字ブロックの設置を要求しようと実地検分を行いました。特に交差点では目をつむって横断を試みましたが、立ち止まる位置も分からず、信号も赤か青かも分からず、まさに命懸けだということがよく分かりました。

昨年5月に市役所建設課に申し入れを行い、3月18日（点字ブロックの日）に支所付近の歩道と交差点に点字ブロックが設置されました。視覚障害の組合員さんは「早速、アレックス（盲導犬）とともに支所前の歩道を出発して横断歩道の降り口の点字を発見、横断して終点のブロックを踏んだ時、「やったやった!」と飛び上がりたい気分になりました。」と喜ばれていました。

新たに作られた道路や建物には法律により点字ブロック設置が義務付けられていますが、このような既存の生活道路や建物にはなかなか設置されないのが現状です。誰もが住みやすいまちづくりの一助になりました。

※故名越副理事長も、生前この取り組みにご尽力されました。心より感謝申し上げます。（東城支部 田辺）

今月のレシピ

ちらし寿司

作ってみて!!

私の一品

No.63



食卓がパツと華やかに! みんなで囲めばニコニコ笑顔!!



《材料》	1人前	4人前
米	1カップ強	2と1/2カップ
水	138cc	2と3/4カップ
酒	大さじ1/4	大さじ1
だし昆布		5センチ角
合わせ酢		
酢	小さじ2と1/2	1/4カップ
砂糖	小さじ2弱	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/4	小さじ1弱
卵	1/2個	2個
砂糖	小さじ1/4	小さじ1
塩	少々	ひとつまみ
酢	小さじ1/8	小さじ1/2
油	小さじ1/8	小さじ1/2
鮭フレーク	10g	40g
人参	15g	60g（1/2本）
えび	2尾	8尾
さやえんどう	2枚	8枚
桜でんぶ	少々	4g

《作り方》

①米をざるに入れて洗い、40分経ったら水・酒・だし昆布を加えて炊く。

②合わせ酢を混ぜておく。

③炊きあがったご飯をすし桶に山形にあけ、混ぜておいた合わせ酢をふりかけ、1〜2分おいて切るように混ぜながらあおいで冷ます。

④卵を割りほぐして、調味料を加えて卵液を作る。鍋に油を熱し、卵液を入れる。数本の箸で炒り卵をつくる。

⑤人参は、5mm厚さに切り、型で抜いてゆでておく。

⑥えびは背ワタを取り、塩を加えた熱湯でゆでて殻をむいておく。

⑦さやえんどうは、熱湯でゆでる。

⑧③のすし飯に鮭フレークを混ぜて器に盛り、炒り卵、えび、さやえんどう、人参を彩りよく散らす。

（共立地区）