

## 「心ひとつに、前へ進もう！」ストップ!長射程ミサイル11.9健軍集会に参加して

くまもと健康友の会 運営委員 安達 純子

戦後80年の今年、世の中は大きく変わりました。2015年、安倍政権は安保法制を強行。9条で「日本は2度と戦争をしない!」と決めたのに、「戦争できる国」へと変えてしまいました。この時、東区の仲間数名で会を立ち上げ、9条にちなんで、月1回、「9」の日に健軍電停前で1時間のスタンディングを行い市民に訴えを始めました。

そして今年8月、政府は健軍駐屯地に長射程ミサイル配備を発表。私たちはびっくりして、いくつかの団体によびかけ、「ストップ長射程ミサイル県民の会」を立ち上げたのです。長射程ミサイルは、1000km飛び中国にも届く敵基地攻撃用です。これは「抑止力」の強化が理由ですが、そうならば中国側も「抑止力」として、新たなミサイルを多数配備するでしょう。軍拡競争の悪循環です。

怖いのは、アメリカが台湾をめぐる中国と戦争状態になれば、日本も参戦する事になり、南西諸島から九州・熊本が戦場になりかねない現実です。

9月にスタートした実行委員会は会合を数回開き、約20数団体へと広がりました。そして11月9日、「健軍商店街で集会をやろう!」と決定、当日は想像以上に多くの方々に集まっていただきました。商店街組合の理事長、PTA役員、高校生、ベトナム戦争に参加したアメリカの元兵士なども訴え、集会とパレードは心に響くものでした。

ところが新たな問題も出てきました。健軍駐屯地に長射程ミサイルの弾薬庫を2棟、新設する計画です。また健軍駐屯地には西部方面隊があり、ミサイルなどで攻撃されても戦争が続けられるよう司令部を地下に移す工事が進められています。もしも戦争が始まれば、司令部も弾薬庫も相手国の優先的な攻撃目標となります。周りには市民病院、保育園、小中学校、高校などがあり、多くの住民が生活しています。住民は攻撃によって犠牲者がでるのに、司令部要員は地下深くで安全…… いったい自衛隊は誰を守ろうとしているのでしょうか?

ミサイル配備、弾薬庫新設は住民の命に係わる問題です。絶対に止めなければなりません。地域住民、市民と県民が一緒になって運動を大きく広げていきたいと思えます。「心ひとつに、前へ進もう!」です!!



撮影 田中直光氏

## 6年ぶりのバス旅行!

くまもと健康友の会 運営委員  
(レクリエーション担当) 高崎 清治

11月15日(土)、くまもと健康友の会の「日帰りバス旅行」を行いました。毎回、看護師さんも来てくれるので、誰もが安心して参加することができます。今回はコロナ禍の中断以来、6年ぶりの開催でした。諸物価高騰で旅館の送迎バスの、2台に分乗しての旅行となり、これまでの「バス旅行」とは、いささか違った趣です。

総勢46名が2班に分かれ、天草・旅亭「藍の岬」をめざして、9時の予定より若干早くくわみず公園を出発。最初のトイレ・休憩は「宇土マリーナ」で。二度目の休憩は、予定にはなかった「三角西港」で時間調整。明治の建物など見学していたら、菊陽病院のマイクロバスが後方に駐車。何と北部健康友の会のみなさんも天草旅行への途中休憩で鉢合わせです。

「藍の岬」の食事は、上野美恵子友の会会長のあいさつでスタート。刺身や茶わん蒸し等々、おいしかったこと。特に宿自慢の「鍋」はまた食べたくなりました。

昼食後はランドゴルフ、入浴、散策、カラオケなど自由時間としていましたが、ハプニングのじゃんけん大会とカラオケが大人気となり、甲乙決めがたい大盛り上がり。爆笑、合唱、指笛、それぞれが盛り上げる芸達者。とりわけ歌に合わせてヨガ体操を披露

したNさん(最高齢の91歳!写真左下)。御歳を伺い大声援。あっという間の3時間でした。

帰途には会員さんから紹介されたお土産屋さんで、海産物のお土産まで差し入れていただき、みなさんでくじ引き。有明海の海面に雲仙がきれいに浮かぶ、本当に素晴らしい天気にも恵まれた楽しい楽しい「バス旅行」でした。病院スタッフのみなさんには今回も感謝です。ありがとう。



## 新班の紹介

### ●ひまわり班

熊本市中央区の出水・白山・砂取界隈に暮らす私たちは、2025年6月にひまわり班を立ち上げました。自分自身の健康を維持しながら、今後必要となる支援や介護、病気予防など、専門の職種の方々にお話を聞き、知識を高めていくのが目的です。そしてそれ以上に楽しみなのが運動も入れながらの自由なおしゃべりです。毎月のように開催してきた班会テーマは、「聞こえについて」「薬との上手なつきあい方」「骨密度測定と骨粗しょう症について」「睡眠について」と身近なものばかりです。楽しんで今後の人生が歩めるように、安心して平和にこの地で住み続けられるように、一緒に手をつなぐ仲間を増やしていきたいと思っています。



### ●甲佐町班

11月13日(木)、甲佐町在住の会員さんから「聞こえの不安について学習したい」とリクエストがあり、友の会の井上事務局長が参加しました。加齢による聴力低下の仕組みや全国に広がる補聴器購入助成制度について、熊本市に助成制度を求める運動の様子などを紹介しながら懇談しました。「孫からテレビの音が大きいと言われる」「補聴器がこんなに高いとは思わなかった」「町から補助があるとうれしいね」など感想が寄せられました。「定期的に学習もしていきたい」と4世帯6名の入会があり、さっそく友の会班が誕生しました。この集まりには甲佐町の町会議員さん2名も参加されていて、町政への意見や要望を聞く場にもなりました。町営温泉施設、高齢化に対応した地域の公共交通への要望など幅広いテーマで話は尽きませんでした。



## かぶと厚揚げのピリ辛あん

ピリッとした辛味ではかぶがたまりません。  
かぶの葉もおいしく食べられます。

くわみず病院 栄養科 管理栄養士 坂本 恭子

材料 2人分

|                |                    |   |
|----------------|--------------------|---|
| かぶ……………200g    | 水…………… カップ1        |   |
| かぶ葉……………40g    | みりん…………… 大さじ1      | A |
| しめじ…………… 30g   | しょうゆ…………… 大さじ1 1/2 |   |
| 豚ひき肉……………100g  | 酒…………… 大さじ1        | B |
| 厚揚げ……………100g   | 片栗粉…………… 大さじ1      |   |
| ごま油……………小さじ1   | 水…………… 大さじ1        |   |
| 豆板醤……………小さじ1/2 |                    |   |

作り方

- ①かぶは皮をむいて1口大に切る。かぶの葉は3cmの長さに切って、さっと湯がいておく。しめじはほぐしておく。
- ②鍋にごま油入れ、豚ひき肉と豆板醤を炒め、豚ひき肉に火が通ったらかぶとしめじを入れてためAの調味料を加えかぶに火が通るまで弱火で8分ほど煮る。
- ③かぶに火が通ったら、厚揚げ、かぶの葉を加え2分ほど煮る。水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。

