

こんにちは

酒井まさえです



2025年8月31日 No.191 連絡先 日本共産党杉並区議団控室 3312-2111  
090-9325-5676 sakaimasae.0507@gmail.com

## 被爆者とともに、核兵器のない平和な世界を！ 被爆 80 年・原水爆禁止世界大会に参加

8月4日から6日、広島で開催された原水爆禁止世界大会に初めて参加しました。

### 広島の世界大会参加は、 平和活動への原動力

私は、これまで命を守る看護師として戦争は二度とさせてはならない。そして、区議としても、戦争も核兵器も無くすようにしなければならぬと活動してきました。原水爆世界大会には、以前から参加したいと思っていました。

今回、80年前に被爆した広島土地を初めて踏みしめ、原爆ドームなどを見て原爆が投下された時のことを想像し、人も日常の生活も一瞬にして壊れてしまう原爆の恐ろしさを強く感じることができました。

そして、核なき世界をつくろうとしている仲間が全国から、世界中から集い、4日のついに2000人（オンライン600人）、6日の世界大会には2800人（オンライン750人）が参加し元気をもらいました。

被爆者のお話を聞くことができたのも、貴重な経験でした。



→ 原爆の子の像  
↑ 原爆ドーム

### 健康の話 夏バテ予防に！



9月になりますが、まだ暑い日は続く予報です。夏の疲れをためないことが大事です。ポイントをあげます。

- ① いつもの生活のリズムを変えない。
- ② 入浴は、ぬるめでゆっくりつかる。
- ③ 睡眠で疲れをとる。午後10～午前2時の間は寝るようにしましょう。
- ④ 適度な運動をする。ウォーキング、ストレッチ。
- ⑤ 食事は3食一定の時間で、タンパク質、ビタミンB（豚肉、大豆、ほうれん草など）を取りましょう。

被爆の衝撃と家族や友人を亡くした悲しみを昨日のことのように語り、二度と他の人にこんな思いをさせたくない、核兵器を無くしてほしいという強い思いが胸に響きました。さらに、大会での高校生たちの発言や、会場での署名やカンパ活動の元気な姿が印象的でした。時代をになう若者が元気に活動し、引き継いでいくことは大事なことです。今回の原水爆禁止世界大会への参加は、大変多いものとなりました。今後の私の核なき世界の実現の活動や平和活動への原動力となります。参加へのご支援、ご協力ありがとうございます。

日本共産党杉並区議会議員

酒井まさえ

# みんなのつどい

2025/9/21



日本共産党  
東京都議会議員  
**原田あきら**

**みんなで学んで明日への活力にしましょう！！**

綱領を学び、社会を変える希望を語り合いましょう！  
共産党かめざす社会は、あなたが幸せと感じる社会になるかなど、語り合いましょう。

つどいのプログラム

○「綱領」日本共産党の考えを学ぶ

講師 上保地区委員長、酒井文男地区委員

○ みなさんの話し合い

みなさんで学習し、明日への活力にしましょう！！  
お誘いあわせてお集まりください。



杉並区議会議員  
**酒井まさえ**

広島の原水禁世  
界大会の報告も  
します。

**(北部) 9月21日(日)**  
**午前10時00分～12時00分**  
**松ノ木2丁目第3アパート**  
**集会室(松ノ木ふれあいの家横)**  
**松ノ木2-14-3**



**(南部) 9月21日(日)**  
**午後1時00分～3時00分**  
**永福和泉地域区民センター**  
**第3集会室**  
**和泉3-8-18**



主催 日本共産党酒井まさえ地域後援会

連絡先 酒井まさえ 携帯 090-9325-5676