

— はるな生協の現況 —

(2023年3月25日現在)

組合員数 19,795人
出資総額 394,749,500円
一人平均出資額 19,942円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

電話 027(323)2762

緑十字

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1
電話 027(388)0011
(毎月10日発行) 1部10円
発行人 鈴木 隆

4月号

班の仲間がいてよかった

おひなさま月間 3/1 ~ 3/31



みんなで楽しくストレッチをする
芝スト班(塚沢支部)のみなさん

おひなさま月間の目標は、出資金と仲間増やしの年間目標達成です。
具体的な行動提起では、班会を開いて増資をお願いする、虹のボランティア行動リーフの活用、そして住所不明組合員の確認調査です。支部や班で様々な活動が行われました。

毎月2回
欠かさず実施!

塚沢支部・芝スト班会

芝スト班会は、悪天候(雪や台風など)を除き毎月2回(第二・第四金曜日)班会を定期的に行っています。3月24日は、芝塚公民館に9人が集まり、ストレッチ体操などで軽く汗を流しました。

99歳の人生
第5支部

おひなさま月間の目標

「班会を開く!」を受けて久しぶりに、福ダルマ班会を行いました。テーマは、長寿の秘訣を聞く、という事で99歳の松本さんのお話を聞きました。小学生の頃の行商、丁稚奉公、赤紙そして入隊。



福ダルマ班会(第5支部)、99歳の人生を語る(右から2人目)

馴染み先訪問
大類支部

「おひなさま月間は近所の組合員さんに仲間増やし、増資をお願いの訪問活動をしてみよう」と、まず自分の馴染みの喫茶店に行ってお話ししました。

美味しいコーヒーを飲みたいときによらせていただくとおきの場所です。
マスターは快く増資をしてくれました。やはり人と話すことは、とても大切なことなのだと思いたため思いました。

班会でのつながり

上中居支部

上中居支部では、この期間は訪問行動ではなく、3つの班(笑いヨガ班・健康マージャン班・上中居班)でそれぞれの班会の参加者全員に出資金(積立や増資)を呼びかけました。2月が雪により班会が中止となったので、その分も出資する組合員も出て出資金増やしては、おかげさまで年間目標を達成することができました。

仲間の絆と団結で
来期はがんばろう!

吉井町支部吉井町班

(吉井町支部)吉井町班では、コロナ禍思うように継続した班会が開けず、3月25日ようやく来期の活動につながる意思統一を図る班会を開催しました。活力アップのため、多くの映画をみている映画通の大沢さんのお勧めの、「キネマの神様」の上映を計画。当日は理事の黒沢さん宅で、消毒・マスク着用などコロナ対策をしっかりと行い、映画鑑賞を行いました。上映後は参加したメンバー全員が、じんわりとした暖かい感動を感じ、次年度からはるな生協組合員の仲間増やしに弾みをかけ



吉井町班会

目標達成&支部
手配り者慰労会

倉賀野支部

3月23日倉賀野支部では、おひなさま月間取組みの総括と、支部班会への新旧者の入れ替えの紹介をかね、慰労会を行いました。初めにおひなさま月間進捗が報告され、出資金については出遅れていた今年度でしたが、3月になり目標達成可能であることが分かり、報告を受けました。コロナ禍で活動が制限される中での結果であり、来季に向け朗報となりました。
当日も出資金が集まり、最後になってWBC顔負けの9回裏の逆転劇で目標達成することができました。次年度への弾みがつかまりました。



倉賀野支部の慰労会

はるな生活
協同組合

はるな生協
組合員

活動部



多くの野球ファンを釘付けにしたWBCは、日本の優勝で幕を閉じた。準決勝メキシコ戦のサヨナラ劇には興奮しましたし、決勝のアメリカ戦は対等な立場での真剣勝負が印象的でした。試合を見ながら日米関係も野球のように対等にいかないものかと思いましたが、四月は統一地方選挙の総括と、支部班会への新旧者の入れ替えの紹介をかね、慰労会を行いました。初めにおひなさま月間進捗が報告され、出資金については出遅れていた今年度でしたが、3月になり目標達成可能であることが分かり、報告を受けました。コロナ禍で活動が制限される中での結果であり、来季に向け朗報となりました。

はるな生協の現況
おひなさま月間の目標
馴染み先訪問
班会でのつながり
仲間の絆と団結で
来期はがんばろう!
目標達成&支部
手配り者慰労会
倉賀野支部
吉井町班会
はるな生活
協同組合
はるな生協
組合員
活動部

組合員の皆様へ。住所や氏名が変わったとき、組合員がお亡くなりになったときには、下記にご連絡ください。組合員活動部 ☎027(323)2762

高崎中央病院

診療案内

2023年4月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50~12:00	佐藤 櫻井 渋谷 桐生 高橋 朋	渋谷 井田 櫻井 渡邊	佐藤 池田 藤田 生	渋谷 高橋 石井 藤生 池田 生	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 <b>&lt;休診&gt;</b> 第3週 渋谷・佐藤・池田 第4週 渋谷・池田 第5週 渋谷・池田	
		専門	8:50~11:30			【一般・呼吸器】 高橋 医師			
	整形外科	8:50~12:00				細谷		群大医師 (予約制) <b>&lt;第5週は休診&gt;</b>	
	皮膚科	8:50~11:00	群大医師 第2・4		松尾(典)		茂木 9:30~12:00		
	外科	一般	8:50~12:00	小林	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林	大下	【一般・乳腺】 小林	第1週 小林 第2週 <b>&lt;休診&gt;</b> 第3週 小林 第4週 大下 第5週 <b>&lt;休診&gt;</b>
		術後	予約のみ	大下 第1・3 9:00~10:00	大下 第1・3週 9:00~12:00				
小児科	8:50~12:00	柳澤	柳澤	山内	柳澤	鈴木	第1・3・5週 鈴木 第2・4週 柳澤		
午後	内科	一般	15:00~17:00	渋谷	佐藤	高橋	渋谷	※小児の予防接種・乳児 検診については、小児科 へお問い合わせ下さい。  小児科直通TEL (027) 323-2607	
		外科(専門)	15:00~17:00			【一般・乳腺】 伊藤			
	整形外科	14:00~16:00				細谷			
	小児科	15:00~18:00	鈴木	鈴木	山内	鈴木	高橋朋		
夜間	内科	17:00~19:00	高橋	担当医師		高橋朋			

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。

◆**乳腺外来** → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～12時  
水曜 午後3時～5時

◆**甲状腺・内分泌・糖尿病外来**については医師にご相談ください。

◆**予防接種外来** → 海外渡航予定の方の予防接種相談 (担当：鈴木)

◆**往診・訪問診療**については医師にご相談ください。

◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。小児科窓口に置いてあります。

- \* 外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
- \* ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話してください。
- \* 第2土曜日は診療を縮小しており、**内科・外科は休診です。**小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
- \* 時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前には必ずお電話にてご連絡ください。
- \* **太字**は、診療体制が変更となっております。
- \* 診療案内はホームページでもご覧いただけます。(URL : <https://harunacoop.jp>)



お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。(9:00~17:00)

**予約専用電話 Tel (027) 323-2808**

はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel (027) 323-2665(代)

# 通町診療所

TEL (027) 322-6534(代)

診療時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9時	内科 小児科	平 ※	平 ※	平 ※	平 ※★	平 ※	平 第1・3・5
	～12時	内科	池田				櫻井	櫻井 第4のみ
午後	15時	内科 小児科		平	平			第2土曜は 休診です。
	～17時	内科					櫻井	
	～18時	内科 小児科		平	平		櫻井 (内科のみ)	

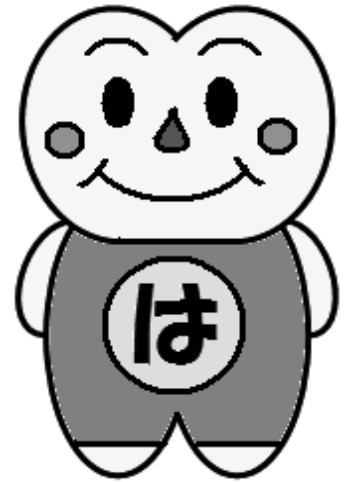
※受付は11時までと  
なっています。  
★木曜午前は特定健診  
の対応が中心となり  
ます。

## はるな生協歯科診療所 診療案内

2023年4月1日より

診療科目 一般歯科 小児歯科

- ◇ 無料低額診療実施事業所です
- ◇ 訪問診療行っています
- ◇ ご自宅⇄診療所の個別送迎を行っています
- 当診療所ははるな生活協同組合（医療生協）が運営する診療所です。
- 待ち時間を少なくするために予約制をとっています。
- 電話で予約できます。027-388-0022
- 「歯が痛くてがまんできない」「噛めない」「詰め物やかぶせ物がとれた」等  
急な症状の時は、予約日以外でも受け付けます。ご連絡ください。



### 診療時間 担当医師

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村・木村・大山 (交替制) 9:00-12:00	間々田・神村・木村 (交替制) 13:00-17:00 (大山訪問診療)	
火	神村・古市・木村 9:00-12:00	間々田・神村 12:00-16:00 (木村訪問診療)	間々田 17:00-20:00
水	間々田・古市・木村 9:00-12:00	間々田・神村・木村 12:00-16:00 (古市訪問診療)	神村 17:00-20:00
木	間々田・古市 9:00-12:00	神村・古市・木村・大山 11:30-16:00 (間々田訪問診療)	神村・木村・大山 17:00-20:00
金	神村・古市 9:00-12:00	間々田・古市 12:00-16:00 (神村訪問診療)	間々田・木村 17:00-20:00
土	間々田・神村・古市・大山・ 木村(交替制) 9:00-13:00	医師1名交替制 13:00-17:00	

会議研修等により休暇を頂くことがあります、担当医を希望のかたはお手数ですがお問い合わせ下さい。

はるな生協歯科診療所

予約 TEL:027-388-0022

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 12:00～17:00	○	○	○	○	○	○
夜間 17:00～20:00	×	○ 医師1名	○ 医師1名	○	○	×

※日祭日は休診です。

## はるな生協歯科診療所

〒370-0851 高崎市上中居町 1461-1

電話 027-388-0022

FAX 027-388-0023

Mail [sika@harunacoop.com](mailto:sika@harunacoop.com)



# みんなのひろば

## お便り

〔下小埜町 佐藤 昌美〕  
今年も桜の開花が!!  
年々早まってソメイヨシノは国内で代表的なものです。ね、堤に(特に鳥川沿いの片岡町)毎年見事です。桜は日本人のアイデンティティでしよう心がおちつかなくなりません。

〔剣崎町 新井美沙江〕  
ポカポカと春らしくなってきたので日頃散歩で歩いている距離をゆつくりと歩き距離を伸ばしました。すると足元にはタンポポ、ツクシすみれなど、春の花達がいっぱいあります。椿やボケの花、桜はもう少しです。心がうきうきです。楽しみの一時です。

〔貝沢町 佐藤美栄子〕  
毎月緑十字の記事を見るたびに励まされ、けいचितつのような心境になり、健康維持につとめなければならぬと思えます。パズルも楽しみます。

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

### 俳句・川柳

春めいて欠伸ひとつや日脚伸び

ガン宣告受けて桜の色褪せる

花の野にノーマスクの日甦る

水遊び鳥の入浴癒される

解禁でマスク外すも協力を

生憎の雨も賑はふ彼岸寺

江木町 五十嵐陽子

金古町 代田 晃

城山町 観音山狂児

城山町 新井 幸男

貝沢町 鈴木ヒロミ

東貝沢町 中西 好江

### 短歌

桜咲く高崎公園散策す

何年ぶりか息子と一緒に

感動のノンフィクションWBC

漫画を超えた満開ファイナーレ

九条の会を立ち上げし人の志

大切に後世に伝えたい

下之城町 菊池 弘美

中居町 佐藤 正裕

中居町 佐藤 正裕

甘楽町 中重 仁子

(掲載は到着順です)

zoomでのオンライン参加もOK!

## 第2回 ワイワイ子育て

### ～講演会と交流会～

# 「感染症と予防接種」

2023年5月20日(土) 14:00～15:30

講師 鈴木 隆先生  
高崎中央病院 小児科医師

今回の講演は…  
2023年6月24日 「子どもの事故と対策」  
計6回の講演を予定しています

場所: 高崎中央病院 北側 組合員ふれあい会館1F  
参加費: 無料  
対象者: どなたでも参加いただけます  
お子様連れ可◎  
お申込み: 高崎中央病院小児科窓口、電話、メールにて申込み可能です。  
※zoomで参加される場合はメールにて申込みください。  
メールにて申し込みされる場合は氏名、連絡先、参加人数(お子様の場合年齢もお願いします)を明記してください。  
✉ kumikatu@harunacoop.com  
☎ 027-323-2665



## ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。

1	2	3	4	5		
6	A	7	8	D		
9	10	11	12			
13	14	15	16	F		
17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26		
27						
答	A	B	C	D	E	F

- ヨコのカギ
- あんなにかわいいのに漢字で「海豹」とは!
  - 今年は一統……選の年
  - 書籍を数える言葉
  - 春はつらい! ……症
  - 屁……をこねる人
  - 放射性元素の一つ
  - テノールとバスの中間
  - ビバルディのバイオリン協奏曲といえば
  - 魚類の呼吸器官
  - 岐阜県本巣市の……桜
  - 永久凍土が広がる地帯
  - ……メーカーはイギリスの賭け業者のこと
  - 砂漠の乗り物
  - まのぬけた失敗
  - 眠い。……に襲われる
  - 楽……なんて昔の話

### 私の趣味 聞いてみました!

高桑 キヨ様

今回は、通町診療所デイクケアを利用されている高桑キヨ様(92歳)の作品をご紹介します。

(まだ趣味とは言えないのですが)写真の『さんなの塗り絵』、お上手ですよ。塗り絵を始めたいのは、デイクケアのご利用を始めてからで、まだ数年でまったくの自己流だそうですが、きれいでおいしそ

うな色合いですよ。塗り絵のコツを聞くと「思いのまま塗ること!」だそうです。これからも引き続きデイクケアご利用時にぬり絵を楽しんでいただきたいと思います。ご本人より自信をもって「趣味の一つ」と言っていただけの日がくるのも近いかもしれません。

【連載12】



【応募要領】  
ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【宛先】  
〒370-0043  
高崎市高岡町498の1  
はるな生協  
緑十字編集委員会  
4月末日必着のこと。  
3月の正解は  
ゴニンバヤシ  
でした。

【3月当選者】  
左記の方に図書券を贈呈します。  
宮澤 静江 (剣崎町)  
小林りり子 (江木町)  
松本 尚樹 (柴崎町)  
飯田ワカ子 (上滝町)  
大工原敏江 (片岡町)  
星野 幸江 (高岡町)  
萩原美代子 (中居町)  
須藤ゆり子 (上野町)  
永井 光子 (天神町)  
三浦 拓 (藤岡市)

■タテのカギ

- 潮干狩りといえば、獲物はこれ
- 相手に思っていることを……に話す
- 奈良、公園といえば
- 思いがけない重大な出来事
- 景気が……に転じるのをみんなが待っている
- トリコロールが国旗
- 太公望は……をする人
- 草木も眠るとい……
- 投票日、……線上の候補者にドキドキ
- 未知を表す記号
- ……の素人、……濡れ
- 徳川家康が主人公の大
- 河……が放送中です
- 害虫を……する殺虫剤
- ピアノの助数詞です



# 2月の活動

## 刺激のある班会

### ビューティー・アクティブ(B・A)班

昨年から行こうと計画していた、クリスマスローズガーデンに行ってきた。



林の中に咲くクリスマス

スロース、実はとても艶やかな花です。会場には水鉢に花弁を浮かせる飾り方で目を引きました。子育て仲間であり、全員現役、お互いの取柄を活かして刺激のある班会を目指しています。「次回は何をする?」茶道、尾瀬ハイク、創作。年2回は「えんがお」で近所向け健康チェックもしたいとだよね。アイデアは尽きません。

## えんがお桜満開

### 組合員ふれあい会館

「写真とりましますよ!」えんがおふれあい会館の桜は大人気です。しおぶファームの野菜販売は5月までお休みです。移動パン屋さんも只今お休み中です。毎週木曜日12時からのカフェの日は、元気に開催しています。ちよっと立ち寄っておしゃべりができる場所です。これか



ら。季節は、「えんがお」に椅子を出します。組合員ふれあい会館の中にあるリサイクルコーナーは、何でも50円で利用できます。先日は割織のバックが並び「素敵ね!」と新しい持ち主の手に渡りました。誰でも参加できる班会も行っています。何かに出会える楽しい場所、是非おでかけ下さい。友人知人で班を作り会場を利用することも出来ます。お問い合わせ先 組合員活動部 027・323・2762

## ふるさとの散歩道

### 「箕輪城周辺のウォーキングコースを一緒に散策!」

1月14日(土)ご案内させていただいた、群馬の森公園内散策がご好評につき、今回はふるさとの散歩道 第15回「箕輪城周辺散策」を職員、組合員と一緒に散策します。参加ご希望の方、ふるってご応募ください。

【コース】旧下田邸青翠園、関口ココ切り絵美術館、観音堂、郭馬出西虎口門、箕輪城跡など散策します。

日時: 4月29日(土・祝) 午前9時40分 集合

- ①集合場所: 高崎駅西口2番乗り場
  - ・行きは、(始)9:55発のバス
  - ・帰りは、城山入口バスまたは、四ツ谷停留所から13時前後のバスに搭乗予定です。
- ②参加費: 無料
- ※コロナ対策として、消毒用アルコール、非接触型温度計を用意しています。少雨決行、荒天中止。なお、定員15名です。(申し込み順)
- 申し込み期限: 4月27日(木)

お申込み・お問い合わせ先: 組合員活動部(中原) ☎027 (323) 2762

## はるな生協新春講演会

### 「すべての人が健康に暮らせる社会を目指して~非正規滞在外国人の患者さんの相談から感じたこと」

3月4日(土)、組合員ふれあい会館2階で、久しぶりに新春講演会が開催されました。講師の富岡真理子さん(高崎中央病院地域連携室長)から、外国人の病院利用が増える中で、取り組んでいる外国人利用相談会の様子や、本来はそういった外国人を守らねばならないセーフガードの不十分な実態など、大変意味深い話を聞くことができました。非正規滞在外国人に関わる医療費や生活保護など、社会保障全般に係る事柄について考えさせられ、すべての人の人権を守る上で改善の必要性を感じさせる講演会でした。



お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。☎027 (323) 2762

## すこしお レシピ

「すこしお」とは… 「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



### 豆苗と鶏ひき肉のレモンペッパー炒め

レモンの酸味と豆苗がよく合い、黒コショウが味の引きしめ役に

#### ●材料 (2人分)

- ・豆苗…………… 100g
- ・赤パプリカ…………… 60g
- ・鶏ひき肉…………… 150g
- ・オリーブ油…………… 小さじ2
- ④レモン果汁…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- あらびき黒こしょう…………… 少量
- ・レモンのいちよう切り(好みで)…………… 6枚

#### ●作り方

- ①豆苗は根元を切り除く。パプリカはへたと種を除き、縦に細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。①を加えてさらに炒める。④と好みでレモンを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



<1人分の栄養価> 211kcal 塩分0.7g

### ちよっと一言

豆苗は買って来たら、パッケージに入れたまま野菜室に立てた状態で保存する。料理に使って残った根元を水に浸しておくと、新しい芽が出て再収穫できる。水は毎日とりかけるとよい。

(高崎中央病院栄養科 調理師 山田 美里)

# 戦争の準備ではなく 平和の準備を

どうやって戦争を起させないか、私たちの知恵が問われています。

### 第1部 コンサート

#### フルーツと弦楽による五重奏

曲目: G線上のアリア (パッハ)、第2楽章 (ドヴォルザーク)、川の流れるように、ユー・レイス・ミー・アップ、他

〈フルート〉 高崎玲梨 〈ヴァイオリン〉 若林智子 〈ヴィオラ〉 池田美代子 〈チェロ〉 宮坂俊一郎 〈コントラバス〉 若林 詔

クインテット ぐんま

群馬で活躍するプレーヤーにより、憲法記念日集会のために結成された五重奏団。メンバーは、オーケストラでの演奏や後援の演奏の他、福祉施設や幼稚園・保育園での演奏等、社会に貢献する活動も各自積極的に行っている。

### 第2部 講演

#### 戦争は起させない 平和を構想するために

青井 未帆 あおい・みほ

〈戦争をできること〉が外交カードの一枚として数えられるようになりました。〈平和〉を外交戦略に掲げてきたことの真価が問われます。戦争を始めたら容易には終わらせられない—改めて私たちは思い知りました。どうやって戦争を起させないか、私たちの知恵が問われています。講演では2014年以降の大きな流れのなかで2022年末の安保関連3文書改定を位置付け、憲法ができることについて考えたいと思います。

2023 5/3 第38回 憲法記念日集會 群馬音楽センター 高崎市高松町28 TEL.027(322)4527

憲法記念日 開演 12:00 開会 13:00 第1部 13:05(45分) 第2部 14:10(80分) 閉会 15:35

手話通訳あります 参加協力券 500円 18歳以下および学生は無料

※コロナウイルスの感染状況によっては、会場の人数制限又はYoutube配信のみとする場合があります。

主催/5.3憲法記念日集會実行委員会 後援/高崎市・群馬弁護士会・上毛新聞社・東京新聞高崎支局・毎日新聞高崎支局 朝日新聞高崎総局・群馬テレビ放送・群馬エムエム野暮・ラジオ高崎 連絡先/あおい法律事務所 高崎市連判町119 アークプラザ2階 TEL.027-320-6505

5.3憲法記念日集會チャンネル 当日、会場の様子をライブ配信します!

駐車場(有料) なるべく公共交通機関をご利用ください。市営駐車場は、チラシ又はチケットを提示することで駐車料金が半額になります。