

— はるな生協の現況 —

(2024年3月1日現在)

組合員数 19,513人
出資総額 389,399,000円
一人平均出資額 19.956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

3月号

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

あなたはだれに届けますか



10年後 20年後の未来に手紙を届ける企画です。
はるな生協の事業所窓口で専用の封筒を購入してご参加下さい。



未来ポストに
入れる手紙は…
理事長 鈴木 隆

もちろん子孫に残した財宝のありかを記した秘密の地図。
誰に？
約20年後にそこに確実に住んでいる相手。去年家を建てた息子のところは多分大丈夫かな。そこにいる孫1号を代表として指名しよう。
裏金とか言われて騒がれるのはかわいそうだから現金はいっぱいあるけどやめておこう。ネパールで買って来た黄金の仏像なんかいいかも。一見、金を塗った銅製に見える

あなたはだれに届けますか…

はるな生協創立70周年記念事業「未来ポスト」がはじまりました。

10年後20年後の私に、又は誰かに手紙を書きます。未来はどうなっているのか、私はどうなっていたのか。
未来を想像する楽しさと、「いつかの時の様子を思い出させてくれる手紙です。」

はるな生協
組合員
活動部



今自分が将来なりたい職業は助産師です。
10年後の私は助産師になるために頑張っていますか？違う仕事でもいいので夢に向かって頑張ってください。

私が気になるのは卵アレルギーが治っているかです。21歳で卵アレルギーが治っていたら色々な卵料理を食べてください。

どんな仕事をしていますか？どんな人に出会っていますか？
今の私は小学5年生です。そっちは21歳ですね。5年生の時に仲の良い友達のこと覚えていますか？
パパとママが元気だと嬉しいです。



10年後の自分へ。
ほのか

すわりとした仏様。どこに？
20年後に必ず掘り出せる場所。(秘密)
地図は？
もちろん暗号で、我が家に伝わる秘密文字で(誰だ、私の字をそのまま書けばよいと言っているのは!!)

はるな生活
協同組合



今強く願う思いが10年後、この手紙の封をあける時「よかった」と思えますようにね。あなたは

87才の私がこの手紙をあける時、愛する夫、子どもたち孫たちがいて、友情をかさねてきた友達がいてくれることが一番。そして自然がこわさず平和な社会であること。

そんなに生きていたらギネスどこではないし、人間ではなくなるかもね、人類がいるか。
美しい青空や輝く緑や心おどる四季もない地球になっっているかもしれないよね。

10年後の尚代さんへ
中居第一支部 根岸 尚代

10年後の尚代さんへ
紙を書くことにします。87才になったあなたはどんな日々を送っているのでしょうか。やせて娘の時のようにきれいな姿になっていきますか、相変わらずよく食べよくしゃべりよく笑う元気なおばあさんになっていくのでしょうか。(87才はまだまだおばあさんではないかな…) 100才まで生きてくれた母の娘だから300才まで生きると言われているよね〜うふふ。

そんな思いを胸にずっと活動をしてきたんだものね、子どもをだっこしながら…。
では尚代を愛する尚代さんへ
あつそうだ生きていくかな、生きていくよね、尚代さん!!
美人薄命当てはまるかな。
憎まれっ子世にはばかる…とも
どっちなかな!

未来ポストは専用の封筒を1000円で購入頂き、はるな生協の各事業所に設置した未来ポストに投函することで参加できます。お問い合わせは、各事業所窓口、又は組合員活動部まで。
☎027(323)2762

10年後には、さらに発展しているであろう「チーム医療」に貢献できる。豊富な薬の知識を持つ薬剤師になれるよう、努力し続けてください。

10年後、「薬剤師として病院で働く」という夢を叶えられていますか。患者さんに適切な薬を処方できるよう、医師や他の医療従事者に正確な薬の情報を提供できていますか。薬剤師として、多くの患者さんを薬の力で助けられていたら嬉しいです。

10年後の自分
ペンネーム 倉賀野・J

そんな思いを胸にずっと活動をしてきたんだものね、子どもをだっこしながら…。
では尚代を愛する尚代さんへ
あつそうだ生きていくかな、生きていくよね、尚代さん!!
美人薄命当てはまるかな。
憎まれっ子世にはばかる…とも
どっちなかな!

そんな思いを胸にずっと活動をしてきたんだものね、子どもをだっこしながら…。
では尚代を愛する尚代さんへ
あつそうだ生きていくかな、生きていくよね、尚代さん!!
美人薄命当てはまるかな。
憎まれっ子世にはばかる…とも
どっちなかな!



群馬の森は、不思議にふつと行ってみたくなる場所だ。寒い冬の日、木々は風を和らげ、しっとりとした温もりで包んでくれる。夏は森の冷気と蝉時雨に外界の暑さを忘れることが出来る。▼群馬の森に西門から入り、南側の歩道を行くとダイナマイトの碑がある。ああ、この森は火薬製造所だったのだと往時に思いを馳せる。火薬工場はしばしば爆発事故を起こし、50人近くが亡くなったと聞いている。森を成している木々は爆風を除けるために植えられたものだから東へ歩を進めると森の力は大きくなると火薬の威力を実験した射場だ。さらに道なりに進み、西へ向かう一角は人影も少なくひっそりとした私の好きな場所だ。そこには先日強制撤去された朝鮮人追悼の碑があった。朝鮮半島から戦時中に労働員され命を落としたり300〜500人余りの人々を追悼した碑だ。「記憶、反省、そして友好」刻まれた文字は静かに、しかし力強く平和の礎の役割を果たしている▼碑は消えない。亡くなった朝鮮の人たちや火薬工場で殉職した人たちの思いを森の木々も記憶している。過去を反省して好を深めることが平和を尊ぶことではないだろうか。(ゆ)

高崎中央病院診療案内

2024年3月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般	8:50~12:00	佐藤 藤 渋谷 櫻 井 桐 生	渋谷 櫻 井 池 田 小林(聡)	佐藤 池 田 桐 生	渋谷 高 橋 佐 藤 桐 生	渋谷 石 井 池 田 櫻 井	第1週 渋谷・佐藤・池田 第2週 <休診> 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			【呼吸器内科】 高総医師			【消化器内科】 第1・3・5 高総医師
	整形外科	8:50~12:00				細谷 *予約制*		群大医師 (予約制) <第5週は休診>	
	外科	一般	8:50~12:00	群大医師 第2・4週のみ		松尾(典)		茂木 9:30~12:00	
		術後	予約のみ	小林(正)	【一般・乳腺】 伊藤	【一般・乳腺】 小林(正)	大下	【一般・乳腺】 小林(正)	第1週 小林(正) 第2週 <休診> 第3週 小林(正) 第4週 大下 第5週 <休診>
	小児科	8:50~12:00	予約のみ	大下 第1・3週のみ 9:00~10:00	大下 第1・3週のみ 9:00~12:00				第1・3・5週 井汲 第2・4週 柳澤
午後	内科	一般	15:00~17:00	渋谷	佐藤 第2・4週のみ	高橋 比 嘉	渋谷	渋谷 松尾(良) 櫻 井	※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
		専門	15:00~17:00				【呼吸器内科】 順天医師		
	外科(専門)	15:00~17:00			【一般・乳腺】 伊藤				
	整形外科	14:00~16:00				細谷 *予約制*			
	小児科	15:00~18:00	鈴木	小林(聡)	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	
夜間	内科	17:00~18:00		松尾(良)		高橋			

◎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

◆往診・訪問診療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)

◎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。

予約や変更受け付け (9:00 ~ 17:00)
予約専用電話Tel (027) 323-2808

TEL (027) 323-2665(代)

*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)

通町診療所 【診療案内】

TEL (027) 322-6534(代)

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

●受付は11時までとなっています。

特定健診及び 高崎市がん検診(健康づくり受診券)について

特定健診及び高崎市がん検診(健康づくり受診券)は予約制となります。

お電話にてご予約をお願い致します。

平日8:30~17:00 土曜日8:30~13:00

※電話が大変込み合うこともあります。ご了承ください。

※予約以外の方は、お断りする場合がございます。ご了承ください。

027-323-2181 (健診室直通)

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。

小児科診療案内

(高崎中央病院)

2024.02.01~

		午前の診療		午後の診療	
		9:00	12:00	3:00	6:00
月曜	一般外来 担当医(柳澤/井汲)		※12:00	一般外来 担当医(鈴木) *3:30まで井汲	※4:30
火曜	一般外来 担当医(井汲)		※12:00	一般外来 担当医(小林聡) *3:30まで井汲 <心臓外来> 電子 担当医(鈴木)	★2:00 ★2:30 ※4:00 ※4:30
水曜	一般外来 担当医(井汲)		※12:00	一般外来 担当医(井汲)	※4:30
木曜	一般外来 担当医(井汲)		※12:00	一般外来 担当医(井汲)	※4:30
金曜	一般外来 担当医(鈴木)		※12:00	一般外来 担当医(鈴木)	★2:00 ★2:30 ※4:30
土曜	一般外来 (井汲) 第1・3・5週 (柳澤) 第2・4週		※12:00	午後休診 注 ★は乳児健診 ※は予防接種	

スマートフォンの方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。TEL 027(323)2762

みんなのひろば

お便り

〔頁沢町〕
 アクティブな生活が望める力をたくわえたい。緑十字のニュースはプラス思考にしてくれる。とても有難いことです。

〔保渡田町〕
 近況ですが、趣味で機織りしています。色糸や布を自由に組み合わせ織っていくのは、面白いです。

〔匿名〕
 最近の暖か陽気、喜んではいられませんよ。一月に六人目の孫が。地球温暖化五十年先の孫の時代、どんな地球になっているのか心配ですね。平和で皆が幸になれるように、私達一人一人の力で日本を変えたいですね。

〔新町〕
 新町の土手からグラウンドに歩くと紅梅が咲いていたのですが、今は白梅がきれいに咲いています。

～奨学生を募集しています～

〔奨学金制度の概要〕
 私たちの医療理念（医療福祉宣言・綱領）に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担ってほしいという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与（給付を含む）を行っています。

〔奨学生活動〕
 月に一度、奨学生が自分たちの学びたいことを出し合って学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動内容が異なる場合がございます。

〔奨学金の額〕

医学科	1～3年	50,000円/月
	4～6年	60,000円/月
看護学科	1～4年	40,000円/月

○群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。
 ○奨学金は無利子です。
 ○卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。

〔お問い合わせ先〕
 はるな生活協同組合 高崎中央病院 電話：027-323-2665(代)
 医学科：医学生担当 廣田 (e-mail:igakusei@harunacoop.com)
 看護学科：看護部長 佐藤 (e-mail:t-fucho@harunacoop.com)

〔俳句・川柳〕

頬緩む風に香りに春日差し
 プリムラの黄が目痛し午後三時
 余生いま明日に夢あり丁字咲く
 春泥や飛び越しそこね老い自覚

東貝沢町 双葉町 箕郷町 江木町

〔短歌〕

降る雪は樹々に積もりて我が庭は
 水墨画のごとくなりたり
 本拠地は変わらぬA
 戦闘服は赤から青へトップを目指す
 晋三の重石が取れて現れた
 自民政府の黒いあれこれ
 ラジオより流れる歌は早春賦
 春を待ちつつ十代を思う
 手術後も視力変わらず新聞の
 広告を見て眼鏡取り寄す

藤岡市 中居町 乗附町 下之城町 甘楽町

〔掲載は到着順です〕

私の趣味 聞いてみました!

かおちゃん

本格的にスキーを始めたのは、夫の影響で子ども達が三歳半、一歳半の時でした。そして、子ども達が競技スキーを始めて大会に出場!!雪を求めてリフトのない所にも行き、年間百二十日ほど滑っていました。年を重ね、今は年間十日二十日ほどになってしまいました。滑るだけでなくスキー選手の動画を見ては夫と語り楽しんでます。

五歳と三歳の孫と一緒にリフトに乗っての気分

〔連載20〕

間、素晴らしい雪景色を見ながらの会話は最高です。

スキーは楽しいね

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
C			猫	B	
7		花	8	9	
10		11	12		13
A		14		15	D
16		17		18	19
20		21		22	
23		24	25		
F			27		E
26					

【ヨコのカギ】

- 3月5日、冬ごもりの虫が地上に出てくる日
- 勇ましい心。……凛凛
- 卒業……。入学……
- プロジェクトやイベントの開始という意味も
- 77歳の祝い
- 県庁所在地は津市
- うまい物を食べること
- 漢字の読みは音と……
- 太公望が見つめます
- よもぎ葉を入れた餅
- 警察ドラマでは犯人別名は赤なす
- 顔や動作などが、ある人によく似ていること
- 火の気。……厳禁
- 幼魚をセイゴ、フッコと呼ぶ出世魚
- 湯冷めしにくいです

【タテのカギ】

- 怒りを顔に表す。……
- なんでもよく知っている人
- 歌川広重筆「……に雁(かり)」
- 行き先。……不明
- ……心あれば水心
- 身分や品位が高い女性
- 野原で草花を摘むこと
- 油と脂肪のことです
- 風呂場。バスルーム
- 口から出まかせにしやべること
- 春告げ鳥ともいいます
- 失敗は成功の……
- 魔女の乗り物
- 将棋で、歩が成った金
- 欠点。玉に……
- 海の水。……干狩り

【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
 3月31日(日)必着のこと。
 2月の正解は
 ヲキゲシヨウ
 でした。

〔2月当選者〕
 左記の方に図書券を贈呈します。
 (高岡町) (高岡町) (高岡町) (中居町) (中居町) (上並覆町) (保渡田町) (倉賀野町) (倉賀野町) (新町) (安中市)

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

2月の活動

音色ひびく

長野支部

楽器で楽しむ会班

第4金曜日の14時から、組合員ふれあい会館にはウクレレとハーモニカの音色がひびきます。



ハーモニカの練習

「昔は結構やっていたんだけどね。楽しそうだから出かけてきたんだ」
「ハーモニカの伴奏があるといいんだよね」
さまざまな地域から、楽器を楽しむ会です。時には介護施設への慰問も行います。「どなたでも楽器を持ってきてください。お持ちしていただきます」班会メンバーより。

音楽に！学びに！

第5支部 福ダルマ班



演奏するビレッジシンガー5 (中央2人)

福ダルマ班会、健康シリーズ第15弾が2月17日に行われ、豊岡公民館に12人が集まりました。
第一部は、ビレッジシンガー5による「銀色の道と黄昏のビギン」弾き語り。朝の連ドラでリピート中の「東京ブギウギ」の演奏、そして健康チェックです。
第二部は、市川(竜)理学療法士によるフレイルについてのお話。体を作る三大栄養素を考えて、おにぎりの具は？サンドイッチに挟むのは？と考えさせ「孫と遊ぶビデオに映る自分の姿勢に愕然。どうしたら姿勢をよくできるのか」質疑応答にも的確に指導がありました。「次も楽しみだね」参加者満足の班会でした。

パズルに悪戦苦闘

安中支部 安中ひだまり班



思ったより難しかったパズル

松井田町の安中ひだまりマルシェで行われていた、2月は運転免許更新時の認知症検査が難しかったということで、簡単な検査と脳トレのパズルをやってみました。テストは、さすが皆さん現役の農家さん。ほとんど減点なしでしたが、数字合わせのパズルには悪戦苦闘。何回も試行錯誤して、あるいは急にひらめいて、何とか完成させることができました。普段と違う頭の使い方をして、大いに刺激になったようです。

第31回ふるさとの散歩道 『群馬八幡駅から八幡八幡宮・大聖護国寺』

はるな生協第5支部(豊岡町・剣崎町地域)から紹介いただきました。群馬八幡駅から八幡八幡宮と大聖護国寺まで歩きます。下見で初めて八幡宮に行った組活職員、その佇まいや建築・彫刻にとっても感動しました。大聖護国寺には、徳川綱吉の母、桂昌院の一生を表現した庭園があります。散歩道実施予定の4月3日は拝観日ではないのですが、特別に見せていただけることになりました。個人で行く場合は必ず拝観日をご確認ください。



八幡町は緩やかな丘になっているので平地よりは大変かもしれませんが。寺社もそれなりに傾斜・階段がありますので歩きががあります。健脚の方はもう少し足を延ばして、観音塚古墳と観音塚考古資料館まで行くのもおすすめです。

コース：群馬八幡駅⇒八幡八幡宮(神門、鐘楼、本殿、神楽殿など)⇒大聖護国寺(本堂、書院(桂昌庭)、阿弥陀堂など)⇒群馬八幡駅

日時：4月3日(水) 9時40分 JR群馬八幡駅集合 (午前中で終了、昼食なしの予定。)

電車の方は高崎駅9:23発群馬八幡駅9:31着の高崎線に乗ってお越しく下さい。帰りの電車は群馬八幡駅発11:34または12:34です。なお、3月15日にダイヤ改正が予定されており、若干時間の変更があるかもしれません。参加費:無料。拝観料も無料。電車の方は高崎駅から群馬八幡駅まで運賃は200円です。または、ぐるりんバスで群馬八幡駅または八幡八幡宮まで来ること可能です。

※感染症対策として消毒用アルコール、非接触型体温計を用意しています。少雨決行、荒天中止。定員15人(申し込み順)です。

申込期限：3月29日(金) お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

※こまめに水分補給するなどして歩いてください。

※八幡八幡宮の鐘楼(釣鐘)の写真撮ってこられた方には、参加賞を差し上げます。階段下からの写真でも構いません。組合員活動部までお越しください。

※コース地図は、組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

※1回～30回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

上州歴史散歩再開のお知らせ

教育文化委員会より 『草津栗生楽泉園～人権について学ぶ』 一日日帰り企画、参加費5～6千円程度、7月頃を予定しています。お楽しみに!!

能登半島地震義援募金の御礼 383,762円集まりました!

社会保障委員会

緑十字2月号(第695号)でご案内して、各事業所の窓口を設置していた『能登半島地震義援募金』は、おかげさまで383,762円集まりました。大変多くの組合員や職員などの皆様からご協力をいただきまして、誠に有難うございました。

この募金は、医療福祉生協連と全日本民主医療機関連合会を通じて、石川県などにお届け致しました。

【お問い合わせ先】 社会保障委員会事務局(組合員活動部)・野村まで ☎027-323-2762

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くみの総称です。



春キャベツと卵と豚肉のごまドレ炒め

- 材料(2人分)
- ・春キャベツ…………… 200g
- ・豚こま切れ肉…………… 100g
- ・卵…………… 2個
- ・サラダ油…………… 小さじ1
- ・ごまドレッシング…………… 大さじ2
- ・人参…………… 50g
- ・塩・こしょう…………… 各少々
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1

- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、人参、キャベツを炒める。全体に火が通ったら端に寄せ、あいたところに卵を流し入れて大きく混ぜ、卵がふわっとなるように炒める。ドレッシングをまわし入れ、全体をさっと混ぜ合わせる。

〈1人分の栄養価〉 360kcal. 塩分1.1g



- 作り方
- ①キャベツは一口大に切り、人参は厚さ2mmの輪切りにする。豚肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②卵は割りほぐし、マヨネーズを加えて混ぜる。

ちよっと一言

旬の食材はほかの季節と比べて新鮮で価格も安く、香りや旨味が豊かに感じられ、美味しいのがメリット! 味付けが少なくても満足でき減塩につながります。(高崎中央病院栄養科 調理師 福井 守)