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）
発行人　鈴木　隆

緑十字

３月号

－はるな生協の現況－
（2026年２月26日現在）

組合員数	19,728人
出資総額	200,200円
一人平均出資額	19,783円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、本部までご連絡ください。
電話 027(388)0011

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。本部☎027（388）0011

3月は年度末月間です
仲間増やし・出資増やしの年間目標めざして

3月は年度末月間です。1月21日に行われた第2回支部代表者会議で仲間増やし出資金増やしの年間目標達成に向けて4つの取り組みが提案されています。①仲間増やし出資金増やしの年間目標をやりきる、②はるな生協の活動に参加する地域組合員を増やす、③職員組合員の組合員活動への参加を増やす、④緑十字の配布率を高めよう、の4点です。

はるな生協では組合員が3人集まれば班会が開けます。班会では健康体操に取り組んだり、趣味の活動をしたり、身近な話題を話し合うなど様々ですが、共通しているのは楽しく過ごすことです。班会に参加することで楽しく健康づくりができ、交流を深めることで参加者に笑顔が広がり、仲間ふやしにつながります。

はるな生協の活動を知ってもらうためにも緑十字を活用して、様々な企画にお知り合いをお誘いください。緑十字をご近所数軒でいいので配っていただく配達ボランティアも募集中です。

笑いヨガ班

笑いヨガ班は、第1・第3土曜日午前にふれあい会館で行っています。ラフターヨガ（笑いヨガ）とは、「笑い」と「腹式呼吸」を組み合わせた有酸素運動。「笑いは最良の薬」で副作用がありません。笑いが健康にもたらすメリットは、①免疫系の強化、②抗ストレス効果、③優れた有酸素運動効果（1分間の大笑いが10分間のボート漕ぎやジョギングに匹敵するといわれている）、④血液循環の促進（体内にたまった老廃物が除去され血行がよくなる）です。

笑いには脳を活性化し、創造を高める効果があります。

ご興味がありましたら、笑いヨガを体験してみませんか。組合員活動部までお問い合わせください。

高南支部 お散歩の会

ちょっと薄曇りの2月20日に群馬の森周辺を5kmほど歩いてきました。最初に旧354号線の北門から井野川沿いに広がる梅林公園に行き、咲き誇る梅の香りに春を感じました。その後少し春めいた群馬の森内を通り抜け、西門から粕川沿いを岩鼻小下へ進み、岩鼻郵便局、観音山古墳、武蔵野工場の南側を歩き、群馬の森北門付近に戻りました。肌寒い日でしたが所々で梅の香りが漂い、水仙や、パンジーなど春の兆しを見つけて励まされました。帰り際には高崎松風園内の喫茶コーナーで美味しい珈琲を味わい疲れを癒しました。今回はいつもより少ない5人が参加でした。

ともしび班会

とても暖かくゆるやかな時間が流れている「ともしび班会」は、毎月第3水曜日午前に組合員ふれあい会館で〝うたごえ〟をおこなっています。皆さんから歌のリクエストがされたり、その季節に合った歌を歌っています。

企画いろいろ

3月から4月に企画を予定している支部は、倉賀野支部（配達者さんの慰労会、お出かけ支部総会）、塚沢支部（4月に健康チェック）、第五支部（4月に健康チェック）、第六支部（お出かけ総会）中居第二支部（3月中に地域訪問を計画）、大類支部（訪問行動）などです。

高崎中央病院では、10月の生協強化月間と同様に外来待合に生協コーナーを設置して、患者さんに声掛けをする予定です。

昨年10月の生協コーナーの様子

はるな生協 組合員活動部

はるな生活協同組合

【公　告】
役員定数、推薦委員及び役員立候補手続きのお知らせ

第七四回通常総代会において、次期役員の選任を行います。ついては、役員選任規約にもとづき、左記のとおり選任区及び定数を定めるとともに、推薦委員を指名しました。

役員に立候補される方は、本年四月十一日までに推薦委員又は組合員活動部（電話三二三－二七六二）まで届け出てください。

区	支部	推薦委員（敬称略）	定数
地域区	第一、第二、第三、六郷、第五、第六、長野、乗附、石原、片岡、八千代、佐野、南八幡、群馬町、榛名町、箕郷町、安中、倉賀野、高南、矢中、中居第一、中居第二、上中居、高関、大類、江木、塚沢、藤岡、吉井町、甘楽・富岡、玉村	委員長（大類支部） 委員（乗附支部）（石原支部）（江木支部）	15
全体区		理事会	10
合計			25
全体区		理事会	5

二〇二六年二月二十八日
はるな生活協同組合
理事長　鈴木　隆

虹

高市首相は「中国が台湾に武力攻撃したら自衛隊を差し向ける」という台湾有事発言を撤回せず中国との緊張を高めたままだ。自衛隊員が命の危険に晒されてもいいと思っている。2026年度当初予算で防衛費は過去最大の8・8兆円越えだ。高市首相及び改憲勢力の政治家たちは日本を軍事専制国家にするつもりだ。自衛隊員は不足している。アメリカから大量に買わされている高額な通常兵器を使いこなせない。だから核兵器が必要だという気運を国内に醸成したい。その前に中国脅威を煽り、大金を注ぎ込んでネット、テレビなどあらゆる媒体を総動員して改憲が必要という気運の醸成を図るだろう。そして一気に9条は無くなり、自衛隊は外国でアメリカの代わりに戦争ができる軍隊へと変貌する。そして日本もまた、個人の権利が制約された軍事専制国家へと変わるのだ。彼らは国民とメディアを監視するために治安維持法と同じスパイ防止法を制定し国家情報局を作る。軍事専制国家は独裁政治と戦争に反対するメディアや国民が気に入らない。メディアを黙らせ、うるさい国民は監獄に閉じ込めて永久に出したくない。そのために憲兵隊と特高警察を作って取り締まる。良識ある国民はそんなことは許せないと思うはずだ。時間は無い、と私は思う。（Nob）

介護事業所の現場から――

看護小規模多機能つむぎ・訪問看護ステーションほほえみ

看護小規模多機能つむぎは、訪問看護ステーションほほえみを併設しています。

訪問看護師が24時間対応しているため、医療依存度の高い方や最期は自宅(つむぎ)でとの想いを、常勤看護師７人・非常勤看護師４人で月１０００件を超えるサービス提供で支援しています。今回は訪問看護師とつむぎスタッフが協働し看取った１事例を紹介します。

Ａさんは30歳代で筋萎縮性側索硬化症（ＡＬＳ）難病を発症。夫婦２人世帯で夫が仕事をしながら介護をしていましたが、50歳から訪問看護が開始され協働しながら在宅生活を送っていました。しかし、夫に進行性胃がんが判明して介護困難となり、Ａさんはつむぎの泊りサービス利用となりました。夫は自宅で訪問診療・看護を受けていましたが病状の進行により一人暮らしが困難となり、〝最期はＡさんと一緒がいい〟とつむぎの泊りサービス開始となりました。お互いを気にかけながらゆっくり療養できる環境を整え、面会制限がないので、２人の息子さん達が仕事帰りに面会に来て大切な時間を家族と過ごすことができました。Ａさんは車椅子に乗って夫に会いに行き、２人笑顔で過ごす中で夫の病状の進行を受け止めていました。写真の２日後、夫は妻と息子さん達に見守られながら永眠され、Ａさんは６か月後に永眠されました。

おしゃべりカフェ

第５回　保険適応外（自費）になる薬があるってほんと??
あなたの血管年齢知りたくないですか??

☆第５回はコアラ薬局薬剤師の石立さんをお呼びして、保険適応外（自費）になる可能性のあるお薬についてお話しいただく予定です。

☆血管年齢の測定器を用いて、ご自身の血管年齢を測定していただく体験もご用意する予定です。※注射ではないため、痛みはありません。

【開催日】　第５回は３／18（水）
（奇数月第３水曜日）
【次回予定】第６回は５／20（水）
予定です。
【時間】14：00～15：30
【場所】通町診療所　待合室
申し込み不要、無料
※開催日については変更になる可能性があります。
【問い合わせ先】
通町診療所　☎027-322-6534

福島被災地見学 参加者募集のお知らせ

日　　程：2026年５月29日（金）
集　　合：高崎中央病院　東側駐車場（歯科診療所の南側に停めて下さい）
見学箇所：広野町～双葉町～浪江町など
定　　員：30人（先着順）
＊大型バスで行きます。職員も15人程度参加予定です。
集合時間や参加費等、詳しくは４月号でお知らせします。
【お問い合わせ】
組合員活動部・宮原　電話：027-323-2762

送迎サービス・シャトルカーのご案内

高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所では、定期通院のための交通手段にお困りの方（組合員）を対象に個別にご自宅まで送迎します。

ご利用には一定の条件がありますので、詳しくは各事業所の窓口へお問い合わせください。

- **高崎中央病院**　【電話】027-323-2665
- **通町診療所**　【電話】027-322-6534
- **はるな生協歯科診療所**【電話】027-388-0022

シャトルカーは、高崎中央病院～高崎駅西口～通町診療所の３ヶ所を経由して運行しております。無料でご利用できますので、是非ご活用ください。（定員６人）

高崎駅西口では、モントレー側の障害者用乗降場に停車します。ご利用希望の際は、運転手へお声かけください。
※ハートのロゴマークが目印です。
※第２土曜日は、運行休止しています。

～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いこう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したり、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。

〈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
介護関係	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：事務長　小池（e-mail:igakusei@harunacoop.or.jp）
看護学科：看護部長　上田（e-mail:t-fucho@harunacoop.or.jp）
介護関係：介護事業部長　羽鳥（e-mail:nbdd@harunacoop.or.jp）
電話（介護事業部直通）：027-323-2664

モルック体験会

モルックとは、「チームに分かれて、決められた場所から交互に木の棒を投げて、数字の書かれたピンを倒す」フィンランド発祥の高齢者から子どもまで誰でも楽しめるスポーツです。

参加希望の方は直接、組合員ふれあい会館へお越しください。

日にち：2026年３月26日（木）
時　間：13時00分～15時00分
会　場：組合員ふれあい会館
参加費：無料
服　装：動きやすい服装でご参加ください。
問い合わせ：組合員活動部　宮原　☎027-323-2762

小児科診療案内

2026.2.1～

	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（井汲）	※12:00	**一般外来** 担当医（鈴木）　※ 4:30
火曜	**一般外来** 担当医（井汲）	※12:00	**一般外来**　★ 2:00 担当医　（小林聡）第1･2･3･5週　★ 2:30 担当医　（鈴木）第4週　※ 4:00 ※ 4:30 **＜心臓外来＞** **要予約** 担当医（鈴木）
水曜	**一般外来** 担当医（井汲）	※12:00	**一般外来**　※ 3:00 担当医（山内）　※ 3:30 担当医（井汲）（17:00まで）　※ 4:00
木曜	**一般外来** 担当医（井汲）		**一般外来** 担当医（鈴木）　※ 4:30
金曜	**一般外来** 担当医（鈴木）	※12:00	**一般外来**　★ 2:00 担当医（井汲）　★ 2:30 ※ 4:30
土曜	**一般外来（11：30まで）** 担当医 （柳澤）第1・3週 （井汲）第2・4・5週	※12:00 (第2・4・5週のみ)	**午後休診** 注 ★は乳児健診 ※は予防接種

※いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。
※夜間・休日は必ず電話でご相談ください。
※はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹・インフルエンザ・新型コロナ感染などが疑われるときは、必ず電話をしてからおいで下さい。（待合室・診察室を別に案内します。）
※診療案内はホームページでもご覧になれます。（URL：http://www.harunacoop.jp）

（小児科直通電話）　TEL　027－323－2607

予防接種・乳児検診・専門外来の予約受付時間は午前10時～午後1時　午後2時～5時までとなります。

高崎中央病院　TEL　027－323－2665(代)

高崎中央病院

診療案内

2026年2月～

			受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	一般	8:50～11:30	佐藤 渋谷 櫻井 桐生 平	渋谷 櫻井 池田 小林(聡)	佐藤 池田 桐生	渋谷 高橋 佐藤 桐生	石井 櫻井 渋谷 (第2週休診)	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	【予防接種】 鈴木		【消化器内科】 第1･3･5　高総医師
	整形外科		8:50～11:30						群大医師（予約制） **＜第5週は休診＞**
	皮膚科		8:50～11:00	群大医師 第2・4週のみ		松尾(典)		茂木 9:30～12:00	
	外科	一般	8:50～11:30	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＞
		術後	予約のみ		大下 第1・3週のみ 9:00～12:00				
	小児科		8:50～12:00 ※土曜日 8:50～11:30	井汲	井汲	井汲	井汲	鈴木	**第1・3週　柳澤** **第2・4・5週　井汲**
午後	内科	一般	14:30～16:30	渋谷 佐藤	櫻井	高橋 比嘉	渋谷	渋谷 (第2週休診)	※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	15:00～16:30				【呼吸器内科】 順天医師		
	小児科		15:00～18:00	鈴木	小林(聡) (第1･2･3･5週) 鈴木 (第4週)	山内 井汲(17:00まで)	鈴木	井汲	
夜間	内科		16:30～17:30		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～11時30分　**◆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」をご覧下さい。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かなら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)

(3) 2026年3月10日
緑十字（みどりじゅうじ）
2026年3月号（第720号）

はるな生協歯科診療所　診療案内

２０２６年３月３１日まで
４月から変更があります。
お問い合わせください。

診療時間 担当医師　　027-388-0022

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村・古市 9：00～	間々田・神村・古市 ～17：00	
火	神村・古市　9：00～	神村　～17：00 （古市第２・第４訪問診療） 間々田 11：30～	間々田　～20：00
水	間々田・古市　9：00～	間々田　～17：00 （古市訪問診療） 神村　11：30～	神村　～20：00
木	間々田・古市　9：00～	古市　～17：00 （間々田訪問診療） 神村　11：30～	神村　～20：00
金	神村・古市　9：00～	古市　～17：00 （神村訪問診療） 間々田 11：30～13：00 15：30-16：00	間々田　～20：00
土	間々田・神村・古市 9：00～	医師１名交替制 ～17：00	

交代制で診療しているので希望医師が休みや会議の場合もあります。お電話にてご確認ください。
最終受付は診療時間の３０分前までとなります。

通町診療所【診療案内】

2026年4月から

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	小林	平	小林	松尾	小林	平 第１土曜	小林 第４土曜
		訪問診療	小林			小林			
午後	15時～17時	内科 小児科	※★	平		小林	※★		
		訪問診療	小林		堀越		小林		

第2・第3・第5土曜は 休診です。

通町診療所 受付
027-322-6534

※★：訪問診療の前後で受診対応可能です。お気軽にご連絡ください。

【 外来診療時間 】

午前（月～土）　9:00～12:00
午後（火・木）　15:00～17:00

←←←
診療案内はこちらの二次元コードからもご覧いただけ

※予約診療制を取り入れておりますが、ご予約がない場合でも受診可能です。お気軽にご連絡ください。
※急な体調不良等はご相談ください。予約時よりも待ち時間が長い場合がございます。予めご了承ください。

通町診療所インスタはこちらから →→→
@TOORIMACHI

【 休　診 】

午後訪問診療のみ実施： 毎週月・水・金
休診日： 第2・第3・第5土曜日、 日祭日・年末年始(12月30日～1月3日)
※　休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院（TEL323－2665）等をご利用ください。
受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【 健康診断 】　予約制
・特定健診・乳児健診を行っています。

【 各種予防接種 】　予約制
インフルエンザ、コロナワクチン、肺炎球菌、風疹、帯状疱疹、海外渡航用ワクチン等、各種行っております。

【 訪問診療・往診 】
基本は月２回、日を決めて、ご自宅にうかがいます。詳しくは看護職員までお問合せください。

【 地域送迎 】
通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付にお声掛けください。

【 無料シャトルカーの運行】
通町診療所・高崎中央病院・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。

【 その他】
禁煙外来・もの忘れ相談・舌下免疫療法・栄養指導・腹部/頸動脈超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。

【 入　院 】
診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介しています。**高崎中央病院では、差額ベット代はいただいておりません。**

通町診療所 TEL（027）322－6534㈹

みんなのひろば

お便り

〈中居町〉
もうすぐ春ですねー。キャンディーズの歌をつい口ずさんでしまいます。いい季節なのに短すぎます!!春も強風なんですよね…。

〈倉賀野町〉
五年前に、突然死の危険があると言われ、ペース・メーカーを入れてから冬はつらい。クイズの答えではないが春が待ちどおしい。

〈倉賀野町〉
昨年地域の人の家が災難にあいました。翌朝すぐ食べられるからとカップメン、バナナ、ゆでたまご、干し芋をその方に届けにきた人がいました。敏速に動き気配りのできる人で、年下ですが私が尊敬している人でもあります。

〈貝沢町〉
平和の祭典オリンピック一色、世界の平和が本当におとずれる事を祈ります。

〈貝沢町〉
リハビリあれこれの記事は生活の糧となり、私の日常生活を活性化させてくれます。

〈倉賀野町〉
冬季オリンピックをテレビ観戦、ハラハラドキドキ感動!!久々に心が若返った感覚になった。

〈城山町〉
二月は確定申告の月ですが、私は毎年ほぼ確定申告をします。医療に係るものですが、それにより医療にかかった金額や支払う税金の額等が具体的に実感できます。支払った税金が正しく使われていると良いのですが。

〈片岡町〉
お元気な組合員の皆様のご様子に励まされています。

〈城山町〉
早く春が来てほしい今日このごろです。そして世界に平和を!

〈柴崎町〉
足腰のおとろえを日に日に感じるようになり不安。人生１００年時代、自分の事は自分で出来るよう頑張ろう!

〈上並榎町〉
老化と共に部品が悪くなり閉口しています。耳遠く、目はぼやけて、鼻は匂わず。歯は最初に治したい。

〈城山町〉
去年40年ぶりに犬を多頭（２匹）にしました。意外にも先住犬がチビ犬を教えて楽です。２匹が主人を楽しませてくれます。

【俳句・川柳】

貫前の鬼門の末社寒に耐ゆ　乗附町
カタクリに妖精の舞い重ねけり　双葉町
春立ちて鯉の寄りくる御殿池　倉賀野町
梅の花天満宮に絵馬ならび　下小塙町
園庭の子らの声響く春隣り　江木町
とまどいし日々の予報の花と雪　柴崎町
いつのまに手すりたよりにおりていた　東貝沢町
せせらぎに合はせる如く初音かな

【短歌】

高市さん台湾有事の発言で
　メタル入らずどうなる日本　藤塚町
流されて話なせぬ我が身たどりつく
　友に囲まる安住の地　貝沢町
朝霧や川沿いの道収集車
　今日も見送る感謝の私　井野町
球春にメジャー・ジャパンもＷＢＣ
　新たな感動呼ぶ白球　中居町
あの世には三途（さんず）の川があると云う
　迎えに行って夫（つま）よ義弟（おとと）を　藤岡市
（昨年十一月旅立つ）
孫と行く戸隠神社の大杉に
　触れて家族の健康祈る　下之城町
新政権憲法改正かゝげてる
　期待外（はつ）れにびっくりがっくり　吉井町

（掲載は到着順です）

私の趣味聞いてみました！

【連載39】

チャップリンの映画を鑑賞すること

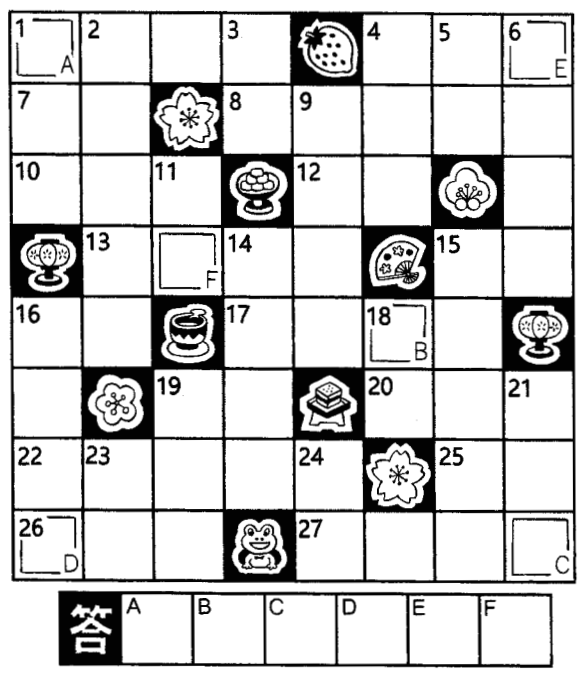
エリーゼ

先日、喜劇王チャップリンのルーツを巡るドキュメンタリー映画『チャップリン』を観てきました。息子のマイケル・チャップリンが父のゆかりある人物や場所を追い求めて世界各地に赴く話。極貧の少年時代から、アメリカを追放されスイスで過ごした晩年まで、映画の神様チャールズ・チャップリンの本質に迫る素晴らしい映画でした。

そして、すぐに『独裁者』をビデオで観て、最後の演説の中にある「思想だけあって感情のない人間はダメである。知識より思いやりこそが必要である。思いやりがないと暴力だけが残る。」この言葉を新しい総理大臣に是非とも贈ってやりたいです。

ザ・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。



答　A　B　C　D　E　F

■ヨコのカギ
1　ひなまつりに飾る餅
4　「俘虜記」は……文学
7　ホタルグサは……草
8　国際郵便
10　人の住む家
12　……！　あっぱれ！
13　茶色、英語では？
15　きず、欠点、あやまち
16　英大衆紙「ザ・……」
17　プロフィール
19　……腐。納……
20　キツネは……神社の使い
22　席を定めず立ったまま食べる……パーティー
25　やさしくて慈悲深い母
26　ブンタンとも呼ばれるミカン類で最大の果実
27　中国の通貨は……元

■タテのカギ
1　眠れない夜に数えます
2　春の彼岸の中日
3　三人寄れば文殊の……
4　人気漫画「……の刃」
5　低い。……ヒール
6　足首の両側の突起骨
9　マリモで有名な湖
11　売り家と……様で書く三代目
14　虫が……と動いている
15　互いに顔を知る仲
16　美川憲一のヒット曲の一つ「……の女」
18　「彼はナイス……だ」
19　都市の中心地帯
21　髪を結ぶ飾りの一つ
23　サザエの……焼き
24　あまちゃんのロケ地

【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人の方に図書カードを送ります。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
高崎市高関町498の1
はるな生協
緑十字編集委員会
3月31日(火)必着のこと。

2月の正解は
モウスグハル
でした。

【2月当選者】
左記の方に図書カードを贈呈します。
（箕郷町）
（沖町）
（城山町）
（根小屋町）
（貝沢町）
（江木町）
（上中居町）
（中居町）
（柴崎町）
（藤岡市）

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

活動紹介

第48回 ふるさとの散歩道
貫前神社と富岡の社会教育館を訪ねて

今回はお正月企画として1月29日に、初詣を兼ねて富岡市の一之宮貫前神社を訪れました。上毛かるたにも詠まれている由緒ある神社です。

石段を下って本殿へ向かう、全国的にも珍しい下り参道や、長い歴史を感じさせる社殿に触れながら、参加者それぞれが新年の思いを胸に静かな時間を過ごしました。

参拝後は、富岡市社会教育館にも足を運びました。職員の方が大変丁寧に解説してくださり、一つひとつのお話から富岡の歴史や文化を身近に感じることができました。温かいご案内のおかげで、より深く学ぶ時間となりました。趣のある建物も印象的で、「またゆっくり訪れたい」という声も聞かれました。

歴史と学びに触れながら、地域の魅力をあらためて実感する一日となりました。これからも、歩いて・見て・感じる「ふるさとの散歩道」を大切に続けていきたいと思います。

地域を越えた班会
江木ゆるやか班会

江木ゆるやか班会は第1・第3金曜日にふれあい会館で、様々な地域から参加し行っています。

2月20日は新しい仲間も増え、紙芝居・体操・歌などに加え自転車の法改正について学習しました。自動車に乗る人、自転車に乗る人、歩行者それぞれの安全のために真剣に資料を読む姿に敬服しました。

第4回おしゃべりカフェ
通町診療所

テーマ：手の汚れの確認をしてみよう!!

今年度、通町診療所を会場に隔月（第３水曜日）で開催しているおしゃべりカフェも1月21日で第４回目となりました。おしゃべりカフェは昨年度、会場をあすなろカフェから通町診療所へと移し、心機一転の開催となりました。昨年度は、より参加者の方が足を運びやすいようにと会場を移し、今年度はより活発な交流の場にしたいという思いから「テーマを設定し、講話や体験を交えて」の開催となりました。そんな中行われた第４回は、手洗いチェッカーを保健所よりお借りし、実際に自分の手洗いを見つめ直す体験をメインとした内容となりました。

実際に参加して頂いた参加者の方からは、「きゃーー、こんなに汚いの!?」と言った驚きの声や、「これからは、気を付けて生活しなきゃね。」などといった実感を伴った言葉が自然と漏れていました。それぞれの、手を覗き込んだり、○○さんは手洗いが上手などと和気あいあいと交流したりする姿が見られ、おしゃべりカフェの目指してきた姿が見られたように思います。「色々と学べて本当に良かった。」や「初めて参加したけど楽しかった。」と言った声も聞かれ、こちらも嬉しくなりました。

次回は3月18日（水）、次々回は5月20日の予定です。有意義な時間となるよう準備中です。お誘い合わせの上、奮ってご参加下さい‼たくさんの方のご参加お待ちしております。

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。

りんごと白菜のごま和え

●材　料（１人分）
- りんご…… 小1/4個（50g）
- 白菜…… 1/2枚（50g）
- 酢…… 大さじ１
- しょうゆ…… 小さじ1/2
- 切りごま…… 小さじ１（２g）

●作り方
①りんごは皮付きのまま３㎜角位の細切りにする。
②白菜は３～４㎝長さの細切りにする。
③１、２を合わせ、混ぜ合わせた調味料を加えて和える。

〈１人分の栄養価〉
52kcal.　塩分0.4ｇ

塩と上手におつきあい
すこしお

ちょっと一言

白菜、大根、玉ねぎなどの淡い色の野菜はカルシウムとビタミンＣを多く含み、血圧を安定させるのに役立ちます。食物繊維も多く、低カロリーなので料理のボリュームアップにも活躍する食材です。
（高崎中央病院栄養科　調理師　串田　葉月）

第50回 ふるさとの散歩道『三ツ寺公園 お花見』

―咲き誇る桜の下、静かに春を味わうひととき―
水面にゆれる淡いさくら色と、やわらかな風に包まれる三ツ寺公園で、ゆったりと季節の移ろいを感じてみませんか。
花びらが舞い、時が少しゆるむような、心ほどける春の時間へ。

日時：４月９日（木）午前８時20分集合
集合場所：ふれあい会館前　　参加費：無料
※バス代（片道640円）は自己負担となります。
行き：中央病院入口８：41発→高崎駅９：25発→新田９：50着
帰り：三ツ寺14：11発→高崎駅15：00発→中央病院入口15：09着（予定）
コース（予定）：お花見を中心に三ツ寺公園内を散策。
※少雨決行、荒天中止。定員15名（申し込み順）、申し込みが５名以下の場合は中止します。
【大切なお知らせ】
今回は「お花見」ですので、昼食は各自ご持参ください。
公園内で桜を楽しみながら、持参したお弁当をいただく予定です。
飲み物も忘れずにご用意ください。
※寒さ・暑さ対策もお願いいたします。
※バス利用です。乗り遅れないようにお気をつけください。
申込期限：４月７日（火）
お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部（三神）電話027（323）2762

―あわせてご案内―
７月には「上州歴史散歩」として“足尾銅山”を訪れる企画を現在準備・調整中です。詳細が決まり次第あらためてご案内いたしますので、どうぞ楽しみにお待ちください。

新規加入時の大腸がん検査キットの配布を廃止します

新規加入の際に無料で希望者にお渡ししていた大腸がん検査キットの配布を取りやめます。

組合員になっていただくことで、大腸がん検診を含む健康診断や予防接種をお得な組合員価格で受けられますので、ぜひご活用ください。

まだお手元にお持ちの方は、３月中に提出してください。

問い合わせ先　組合員活動部 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、本部まで。☎027（388）0011