

— はるな生協の現況 —
(2022年10月28日現在)

組合員数	20,060人
出資総額	396,251,500円
一人平均出資額	19,753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

11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

ひとのつながりつくる班会

2022年度活動強化月間 9/26-11/30

上中居支部



笑いヨガ班会

10月8日に行い11人が参加。まだ大きな声が出せませんが、みんなでラフターヨガを楽しみました。

安中支部



NEW
新班

ひだまり班

新しい班の誕生！初めての班会に集まった皆さんで、血管年齢の健康チェック。プリンターからでてきたそれぞれの検査結果に一喜一憂でした。

中居第二支部



つむぎ班

骨密度測定、血管年齢測定。みんなと一緒に話す事が健康にいい！今回は酒井専務が参加しました。

高関支部



ストレッチ体操班

月2回を目標にストレッチをしっかりと行います。今回は、NHKの「みんなで筋肉体操」から葛西紀明選手のジャンプの動きで立ち上がる力を鍛えました。

藤岡支部



筋トレ班会

10月14日に行い5人が参加。珍しく参加者が少なかったですが、はるな健康体操で身体をほぐしました。

第六支部



カワセミ班

久しぶりの班会です。各自自宅でトレーニング、軽やかな動きでした。

乗附支部



下乗附班

“1名だけれど仲間増やしで奮闘！乗附班”
10月20日、健康班会を実施しました。

群馬町支部



「常連さんにも出会える健康チェック」

3年続くぐんま温泉やすらぎの湯での健康チェック。時々常連さんに出会って話がはずみます。今回は骨密度測定でした。

塚沢支部



「芝スト」班

ふるさとの散歩道をきっかけに「芝スト」班ができました。仁叟寺(じんそうじ)のカヤ(樹齢500年)を5人で手をつなぎ太さを実感！

中居第一支部



NEW
新班

おえかきサークル班

思ったままに楽しんで書いてみました。おしゃべりも沢山できます。第3金曜14時からふれあい会館です。どなたでもどうぞ。

玉村支部



えんがおたまむら

プチマルシェをきっかけに新班結成。20代から60代、子どもの参加もありそうなる多世代班です。来年は尾瀬ハイクが目標！

協 是
同 なる
組 な
合 生活
合



活組 是
動合 なる
部合 な
員協 生活



「どうせマインカードは作らされるんだから、二万円もらって作った方がいいよ」と友人が言いました。それも一案だな、と思いましたが、マインカードの必要性は感じられないうえ、情報漏洩が心配で私は作っていません。ところが岸田政権は突如、来年秋に保険証を廃止してマイナンバーカードを一体化させることを発表しました。事実上の義務化に動き出したのです。翌日、新聞社説の見出しは「あまにも拙速、乱暴だ」(朝日)「強引な義務化は許されぬ」(東京)と政府の姿勢を批判していました。岸田首相は常々「国見の声に真摯に耳を傾け、丁寧に説明する」と話していますが、今回の事態もまた、全く言葉とは裏腹です。国民のみならず、医療現場も混乱しています。マイナ保険証が使える専用の機器を持っていない現場はまだ約3割しかありません。高崎中央病院やはるな生協歯科もこれから導入予定のようです。▼マイナンバーカード反対署名がネット上で拡がり、わずか3日間で10万人を超えました。デジタル化が進む社会の必要性と危険性を鑑み、必要性と断るべきだと個人が判断すべきだと思いませんか。

虹 「虹」

50代から高まる

発症率・带状疱疹

高崎中央病院 内科医師

〈带状疱疹とは〉

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。水ぼうそうは幼少期に感染し発症しますが、水ぼうそうが治ったあとでもウイルスは脊髄から出る神経節という部位に潜んでいます。

ウイルスに対する抗体があるうちは発症しませんが、病氣・加齢・ストレス・過労などで免疫力が低下するとウイルスが再活性化して増殖し始めます。

ウイルスは神経の流れに沿って皮膚まで到達すると、その神経分布に一致した帯状に水疱を伴う発疹⇨带状疱疹を発症します。

また顔面神経麻痺や耳鳴り、難聴、めまいをおこすこともあります。

症状を早く落ち着かせるだけでなく、PHNを予防するためにも、できるだけ早く抗ウイルス薬を飲むことをお勧めします。

抗ウイルス薬は、ウイルスのDNA合成を妨げることでウイルスが増えるのを抑える働きをします。重症の場合は入院して抗ウイルス薬の点滴をうけます。

〈頻度〉

日本人では成人の90%以上はこのウイルスが体内に存在しています。80才までに約3人に1人が発症するといわれています。

〈症状〉

はじめのうちは皮膚がピリピリした痛みを感じ

じ、その後水疱や赤みを伴う皮膚症状が出現します。

皮膚病変がでる前から痛みだけかなり強いこともあり診断に迷うこともあります。

発疹はその神経の皮膚の分布に沿って左右どちらかで帯状に広がります。部位としては体幹が多いですが、体のどの部分でもありえます。

顔面にできたときは要注意です。目を含む範囲のときは結膜炎や角膜炎をおこし、視力が低下したり失明したりすることもあります。

また顔面神経麻痺や耳鳴り、難聴、めまいをおこすこともあります。



〈こわい後遺症〉

…带状疱疹後神経痛 (PHN)

皮膚症状はだいたい2〜3週間で落ち着きますが、皮膚が改善したあとでも痛みが3か月以上続く

おさえる軟膏を用います。

〈予防法〉

带状疱疹にならないためには、免疫力が低下しないように体調管理が重要です。

また予防ワクチン接種が有効です。予防接種の費用は保険適用ではなく自費負担です。

ワクチンは現在2種類あります。生ワクチンと不活化ワクチンです。

不活化ワクチンのほうが新しく開発されたもので、有効性も高いようですが、①2回うつ必要がある②お値段が高い、というのがやや難点です。



〈Q&A〉

人に向つるの？

带状疱疹の発症自体は、人から感染するものではありません。もともと体の中にいたウイルスの再活性化です。

しかし、水ぼうそうにかかったことのない人が带状疱疹の人に接触すると水ぼうそうになる可能性があります。近くに乳幼児がいる場合は要注意です。

痛みに対しては通常の鎮痛薬で対処します。また皮膚病変には抗ウイルス薬の軟膏や炎症を

お風呂に入っていないの？ 带状疱疹は冷やすより温めると痛みが軽くなります。

体に水疱があるので入浴を遠慮してしまいがちですが、温かいお風呂に入ったほうが痛みは楽になるでしょう。こすらないようにして入ってください。ただし家庭内に水ぼうそう未感染者がいるときは控えましょう。

〈带状疱疹予防ワクチンの詳細〉

予防できる病気	ワクチンの種類	接種回数	価格 (組合員)	価格 (非組合員)
带状疱疹・水疱瘡	生ワクチン (水痘ワクチン)	1回	7,040円	8,800円
带状疱疹	不活化ワクチン (シングリックス)	2回	30,360円 (1回につき)	37,950円 (1回につき)

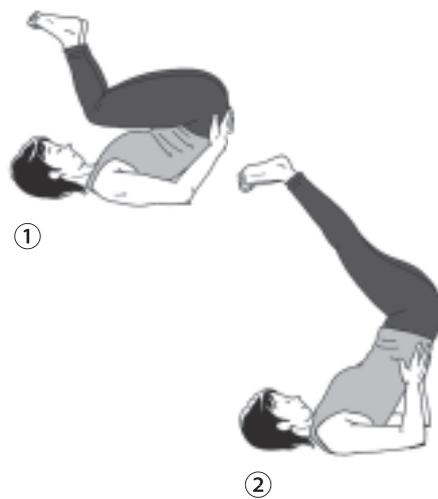
【調理補助業務】 募集

身分：業務委託職員
勤務：週／3～4日 (土日勤務有／月2回程度)
時間 10時から14時
資格：不要
業務：厨房にて食事の準備と清掃

詳細は施設見学の際に説明させていただきます。
興味のある方は御連絡をお願いします。
看護小規模多機能つむぎ 担当：千明
電話027-353-2700



支えのある肩立ちのポーズ (サーランバ・サルヴァンガーサナ)



(イラスト／広浜綾子)

効能

- 血行促進 ★★★
- 自律神経改善 ★★★
- リフレッシュ ★★★
- 若返り ★★★
- 集中力アップ ★★★

試してみたい 楽々ヨガ (18)

ヨガインストラクター KEIKO

仰向けになって両膝を立てます。息を吐いて、おへそが沈む感覚と腹筋を意識しましょう。次に両脇を締め、両腕で床を押ししながら膝を胸に近づけます(①)。続いてゆっくりお尻を持ち上げ、両手を腰に当てます。さらに両脚を天井に向けて伸ばしましょう。頭を動かさないように、下腹部

を引き込み、くの字姿勢で3〜5呼吸します(②)。ポーズを解く時も腹筋を意識しながら、脚から順に下ろします。下半身を上げる逆転ポーズは少し気合が必要ですが、ぜひチャレンジを。高血圧や骨粗しょう症、生理中、あるいは首や肩、背中にトラブルがある人は避けてください。

スマートフォンの方分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。 ☎027-353-2762

住み慣れた地域で、安心して
その人らしく、豊かに暮らし
続けることができるように

デイサービスセンターほほえみ

2013年に開設

入居できる住宅と通所介護(デイサー
ビス)、ショートステイ(短期入所生活介
護)の3つの事業所がはいつています。
在宅の支援と住まいの提供をしています。

① ショートステイ

介護が必要な方が利用
できる定員20名の短期の
宿泊施設です。介護士・
看護師が協力して、入所
中の食事や入浴・薬の管
理などの日常生活の支援
をさせて頂いておりま
す。ショートステイでは、
体操やレクリエーション
を毎日行い、皆様に楽し
んで過ごして頂けるよう
工夫しています。

* 退院後すぐにご自宅に
戻ることには不安がある
方
* ご家族の介護負担の軽
減
* 施設にすぐに入居でき
ない
* ご家族の介護で心配や
悩みを抱えている方、ぜ
ひ一度ご相談下さい。

② 高齢者住宅

サービス付き高齢者向
け住宅(定員34名)は、
施設ではなく賃貸住宅で
すが、職員による見守り
サービスや安否確認、生
活相談を行っています。
日中は介護士1名、夜間
は2名体制で皆様の生活
を支援させて頂いており
ます。1階にあるデイ
サービスの職員が夜間も
交代で勤務していますの
で安心して入居できま
す。

看取りもできる住宅と
して、運営しています。
隣接の高崎中央病院や
訪問看護ステーションほ
ほえみ、はるな生協歯科
診療所等との連携体制も
整っています。



デイでの運動会の様子

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

ショートでの外出
(バラ園)



③ デイサービス

高齢者住宅に入居して
いる方が、利用する定員
30名のデイサービスで
す。健康管理や入浴・食
事はもちろん、レクリ
エーション、機能訓練な
ど様々なプログラムを行
い身体や頭を使うことに
よって生活機能の維持・
向上に努めています。

ここ数年はコロナ禍で
外出や、外部の方を招い
ての行事を行うことが難
しくなっていますが、お
正月・花見・夏祭り・運
動会・クリスマス会・忘
年会など季節に応じたイ
ベントを開催していま
す。利用される皆様が笑
顔で過ごせるように、支
援をさせて頂きます。

【施設見学・利用相談随
時受け付けています！お
気軽にお問合せ下さい】
(住所)
高崎市上中居街1465
(TEL)
027-39518871

ぐんままるごと健康チャレンジ応援企画

「今日からできる減塩生活」

10月26日、オンラインで学習会が行われ
ました。講師は、前橋協立病院の阿久津管
理栄養士。
前半では「減塩と身体の健康について」、
後半では「減塩食」について学びました。

講演から

世界の食塩摂取量で日
本は高い数値10・1グラ
ム。アメリカは9・0グ
ラムでした。

日本食は塩分量だけで
言えば多く摂取する食事
だそうです。厚生労働省
では日本人の塩分摂取
量、男性7・5グラム、
女性6・5グラムを目指
しています。

塩分を多くとるとどんな
事が起こるの？

血管内の塩分と水分が
多くなり高血圧につなが
ります。高血圧の状態が
長く続くと血管が傷つき
動脈硬化が進みます。そ
してその結果、脳卒中、
認知症、心筋梗塞、動脈
瘤などの病気になったし
まいます。

ではどうしたら塩分摂取
量を減らせるのか？

① 麺類のスープを飲み干
さない。

平均的なラーメン一杯
で8グラム程度の塩分、
多くは汁に含まれるので
3割汁を残して減塩3グ
ラム程度の減塩。

② 味噌汁は具を多く

天ぷらやフライを頂きま
しょう。

⑤ 香辛料や香味野菜の風
味で味付けをする

ニンニク、ショウガ、
青じそ、セロリ、すりた
ての胡麻、カレーパウ
ダーなどもアクセントに
使ってみましょう。

これらの事を健康チャ
レンジの目標にして、一
つでも挑戦できた日は成
功としてはいかがでしょ
うか。

昆布やかつおだし、丁
寧な出汁作りも挑戦しま
しょう。

④ 味付けに酸味を利用す
る
柑橘類を上手に使って

カリウムを摂ろう
余分な塩分(ナトリウ
ム)を体から排泄する効
果があるカリウムを紹介
します。

具材が入る事で素材の
味を楽しめ、塩分の多い
汁を減らせます。味噌は
発酵食品で私たちには欠
かせない味です。味噌の
風味を活かしましょう。

③ 旨味を感じる食材を使
う

② 味噌汁は具を多く

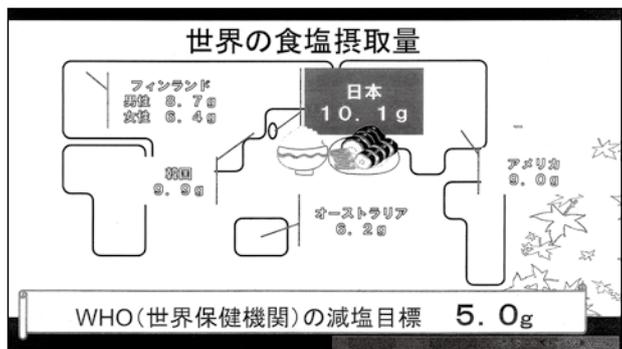
カリウムは食品に含ま
れ、体内のナトリウムと
結びつき、尿と一緒に排
泄する効果があります。
塩分取りすぎによる血圧
の上昇を抑える作用があ
ります。ただし腎臓の病
気がある方はカリウム制
限がありますので要注意
です。

カリウムを多く含む野
菜は、ほうれん草、イモ
類、海藻、果物です。
上手に取り入れましょ
う。

ご自身の線分摂取量が
知りたい方へ。生協の組
合員でつくる班会など
で、健康チェックを
行う際に尿検査で日
常での、大まかな塩
分摂取量を測定する
ことができます。

組合員3人集まっ
て班登録をして健康
チェックを行います
んか。

ご希望の方は、組
合員活動部までお問
合せ下さい。健康
チャレンジパンフ
レットご要望の方も
お待ちしています。
(TEL) 0271
32312762



とても良い映画に感動

映画上映会 教育文化委員会

10月7日、『梅切らぬバカ』の上映会が行われました。小雨が降り初冬のような寒い日にも拘わらず、当日午前は161人、午後は124人、夜は38人、合計323人の方が、久しぶりの映画会を楽しみました。

上映後、沢山の感想用紙が回収されましたので一部をご紹介します。

- ・ 結末をきれいにまとめていないところが良かった。
- ・ 人からあてにされることは、とても幸せだという人がいます。私もそう思います。
- ・ 人々の存在を認めることの大切さを感じた。おわりの映像が心に残った。
- ・ コロナ禍で失われそうなものを大切にしたい。

その他、『感動した』『良い映画でした』という一言の感想も多数ありました。また、要望等では『またこんな機会を作ってください。良い文化普及に頑張ってください』『映画上映を楽しみにしています。』などの映画上映に対する応援のメッセージもいただきました。ありがとうございました。

はるな生協教育文化委員会では、これまでに映画上映の他、上州歴史散歩、うたごえ喫茶、新春講演会を開催してきました。コロナ禍で中止している活動が多いですが、組合員の皆さんの要望に応じて、安全に開催できる状況を待ちご案内致します。開催は緑十字紙面にてお知らせしますので、是非ご参加ください。



高崎中央病院診療案内

2022年8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 谷 櫻井 井 桐生 生 高橋朋	渋谷 谷 櫻井 井 池田 田 渡邊 邊	佐藤 藤 大宮 宮 池田 田 桐生 生	渋谷 谷 高橋 橋 佐藤 藤 桐生 生	渋谷 谷 大宮 宮 石井 井 池田 田	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	8:50~12:00		【一般・呼吸器】 秋山				
	整形外科	8:50~12:00				細谷		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			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 <休診> 第3週 小林 第4週 大下 第5週 <休診>
		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	鈴木	山内	鈴木	鈴木	鈴木 山内	第1・2・4・5週 第3週	
午後	内科	一般	15:00~17:00	渋谷 秋 山	佐藤	高橋 秋 山	渋谷	渋谷 松 比嘉	※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				呼吸器外来		
	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。
- ◆**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) **TEL (027) 323-2665(代)**
予約専用電話TEL (027) 323-2808 *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

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
	内科	池田	/	/	/	櫻井	櫻井 第4のみ
午後 15時 ~17時 ~18時	内科 小児科	/	平	平	/	/	
	内科	/	/	/	/	櫻井	第2土曜は 休診です。
	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。

小児科診療案内

(高崎中央病院) 2022.10.1~

	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(柳澤)	一般外来 担当医(鈴木) ※4:30
火曜	一般外来 担当医(柳澤)	一般外来 担当医(鈴木) ※4:30
水曜	一般外来 <乳児健診> 担当医(山内) ※12:00 電子問 担当医(鈴木) 第2・4週 ※10:30	一般外来 ※3:00 担当医(山内)(鈴木) 第2・4週
木曜	一般外来 担当医(柳澤)	一般外来 担当医(鈴木) ※4:30
金曜	一般外来 担当医(鈴木)	一般外来 担当医(高橋朋) <心臓外来> ◆3:00 電子問 担当医(鈴木)
土曜	一般外来 担当医(鈴木) 第1・5週 (柳澤) 第2・4週 (山内) 第3週	午後休診 注 ★は乳児健診 ※は予防接種 ◆は心臓外来

- 高齢者あんしんセンター通町**
TEL(027)322-2011
- 介護センターほほえみの杜**
TEL(027)395-8871
- 在宅福祉総合センターほほえみ**
TEL(027)330-6030
- 高齢者住宅虹の家**
TEL(027)395-8801
- 看護小規模多機能つむぎ**
TEL(027)353-2700

はるな生協歯科診療所

TEL (027) 388-0022

受け付け時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 12:00~17:00	○	○	○	○	○	○ 医師体制1名
夜間 17:00~20:00	×	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	○ 医師体制1名	×

10月の活動

「おしゃべりは笑顔の元」

おしゃべりカフェ

上中居町の「楽風(らふ)」にて毎月第2金曜日に開催しているおしゃべりカフェです。6月からはじまったカフェ、毎回少しずつですが人のつながりが広がっています。今回も初めて参加された方がいます。



「人と話すこと、おしゃべりはとっても大切、笑顔の元！」中心メンバーの言葉です。
 (高崎市上中居町1775 自家焙煎珈琲 楽風(らふ) 第2金曜日どなたでも参加できます)

ウォーキングでコロナに負けない 第20回 長野堰用水沿いを散歩して～群馬の森へ！ (帰りは『ぐるりん』で！)

寺や五万石騒動の史跡を訪ねながら、長野堰用水沿いを散歩して、群馬の森へ。高崎高等特別支援学校を過ぎるあたりから、田んぼの向こうに赤城山や榛名山の展望が抜群。思わず深呼吸したくなりますよ。帰りは是非『ぐるりん』に乗ってみてください。1時間に一本なので、時間調整には群馬の森のレストランを。



- *こまめに水分補給するなどして歩いてください。
 - *高井喜三郎の墓、中居五万石研究会の看板、白い孔雀などの写真を撮ってこられた方には、参加賞を組合員活動部に用意しています。
 - *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～19回までの散歩道の地図もふれあい会館1階に用意してあります。
- お問い合わせ先：組合員活動部 (中原) ☎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

健康チエックに一喜一憂

おしゃべりカフェ2号

「まちのリビングギッサー」でおしゃべりカフェが始まりました。10月31日初めての会は9人が参加しました。今回は健康チエックで、血管年齢測定と握力測定も行いました。



「この体操がいいんだよ」と説明する根岸さん(中央)

「しゃべって楽しい、健康チエックに一喜一憂する会となりました。」
 次回の開催は中居第一支部で相談しお知らせします。
 きつさこ(中居町商店街) 3/30/12 中居

すこしお レシピ

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



鶏肉のソテー ジンジャーハニーソース

●材料 (2人分)

- ・鶏もも肉…………… 120g
- ・キャベツ…………… 100g
- ・塩小さじ…………… 1/6 (1g)
- ・こしょう…………… 少々
- ・小麦粉…………… 小さじ1
- ・サラダ油
- ・塩…………… 2つまみ強 (0.5g)

【ジンジャーハニーソース】

- ・はちみつ…………… 小さじ2
- ・しょうが…………… 10g
- ・白ワイン…………… 大さじ2

【A】

- ・白ごま…………… 小さじ1
- ・にんにく…………… 5g
- ・こしょう…………… 少々
- ・酢…………… 大さじ1/2

●作り方

- ①鶏肉は、皮にフォークを数か所刺して穴をあけ、半分に切る。塩小さじ1/6 (1g)、こしょう少々をふって、約10分間おく。
- ②【ジンジャーハニーソース】の材料を混ぜ合わせておく。
- ③①に小麦粉小さじ1をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、鶏肉を皮側から強火で焼く。両面にこんがり焼き色をつけたら②を加えて火を弱め、とろみがついたら火を止める。
- ⑤キャベツはせん切りにし、塩二つまみ強 (0.5g) をふってしばらくおき軽く水けを絞る。合わせておいた【A】を加え混ぜる。
- ⑥器に鶏肉とキャベツを盛り合わせる。

〈1人分の栄養価〉
 220kcal 塩分0.8g



ちよっと一言

生姜の香りとはちみつの甘味で減塩になります。また、はちみつにはお肉が硬くなるのを防ぐ働きがあるため、鶏肉も柔らかく仕上がります。
 (高崎中央病院栄養科 管理栄養士 海野 智子)

フリマ&バザー開催

長引くコロナ禍により健康まつりや、わくわく健康週間が中止となりました。

「小規模でも楽しいことを企画しよう!」と昨年12月に開催したフリーマーケットを今年も行う事になりました。今年は子ども用品に加えて手作り小物、減農薬のこだわり野菜、各種リサイクル品、書籍もエントリーがありました。何が並ぶかは来てみてのお楽しみです。ぜひ、お出かけ下さい。



昨年 (=2021年12月4日) の様子

- 日 時：11月26日 (土) 13時から15時まで
- 場 所：えんがお歯科診療所 はるな生協歯科診療所駐車場 高崎市上中居町1461-1
- 駐 車 場：高崎中央病院外来専用第一駐車場及び 第二駐車場をご利用下さい。
- お問合せ先：組合員活動部 ☎027-323-2762
- ※雨天の場合は、組合員ふれあい会館で行います。(高崎市高関町498-1)

1月号作品募集

2023年1月号緑十字に組合員の作品を掲載します。「俳句・短歌」「絵手紙」「写真」「書」などお待ちしております。1月号の原稿締め切りは、12月15日(木)です。作品は、掲載後にお返し致します。住所・氏名をご記入の上、緑十字編集委員会までお送り下さい。《宛先5面下》もしくは組合員活動部までお持ちいただくか、支部担当職員までご連絡をお願い致します。