

ーはるな生協の現況ー
(2026年 2 月2 日現在)

組合員数19,934人
出資総額393,014,000円
一人平均出資額19,716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

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)
発行人 鈴木 隆

2 月号



メイン企画として、群馬中央医療生活協同組合の活動紹介を、事務局長と組合員活動課主任にしてくださいました。群馬中央医療生活協同組合は主に事業所のある中毛地域、桐生太田地域で活動していますが事業所のない地域での活動もあり、機関誌の配置は配布困難と連絡も多いですが、いろいろな班会や居場所を運営していること、組合員活動拡大のために地域で座談会

鈴木隆理事長の開会あいさつに続き、生協強化月間で年間目標の8割を達成した支部や職場が表彰されました。なかまふやしと出資金ふやしの2目標達成した江木支部をはじめ、なかまふやし目標達成の1支部2職場、出資金ふやし目標達成の8支部2職場が鈴木理事長より表彰されました。

大寒の暦どおり大寒波に見舞われた1月21日、はるな生協ふれあい会館を会場に第2回支部代表者会議が行われました。2025年度の生協強化月間を振り返り、年度末に向けて何ができるのか、地域組合員、職員組合員59人と、群馬中央医療生活協同組合・組合員活動課の職員2人の計61人が参加しました。

第2回支部代表者会議

地域組合員と職員組合員が交流を深め、はるな生協の活動を発展させよう

そのあとは7つのグループに分かれての意見交換です。支部と職員が一緒に活動したことの感想や、群馬中央医療生活協同組合の活動紹介を聞いての感想、年度末月間に向けての具体化などについて話し合いました。最後に酒井潤専務理事から、群馬中央医療生活協同組合の活動も参考に、支部と職場のペア活動で地域組合員と職員組合員が交流を深め、はるな生協の活動を発展させていきたいと思います。参加者からは、

『この生協でも高齢化の問題、結集できない問題などを共有できてよかった。』



『地域の方の苦勞を聞き、職員もいっしょに法人全体でいろんな取り組み、新しい取り組みが出来たらいいなと思いました。』



等々の感想を聞くことができました。

選挙区及び総代定数

総代選挙にかかる選挙区及び選挙区ごとの総代定数は下表のとおりです

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
第1支部	8	南八幡支部	6	箕郷町支部	3
第2支部	7	倉賀野支部	9	榛名町支部	2
第3支部	7	高南支部	10	藤岡支部	7
六郷支部	6	矢中支部	7	吉井町支部	3
第5支部	9	中居第一支部	5	佐野支部	7
第6支部	8	中居第二支部	7	甘楽・富岡支部	3
長野支部	3	上中居支部	9	安中支部	6
塚沢支部	9	高関支部	8	玉村支部	3
片岡・八千代支部	4	大類支部	8	職員支部	13
乗附支部	2	江木支部	10		
石原支部	7	群馬町支部	4	合計	200

はるな生活協同組合

はるな生活協同組合

【公告】

第74回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

一、はるな生活協同組合第七四回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】2026年6月20日（土）
午後0時30分開場・受付
午後1時開会（午後四時三〇分閉会予定）

【会場】高崎シティギャラリー・コアホール
(昨年のたまごホールから変更)

住所 高崎市高松町35-11
電話 027-3288-5050

【議題（予定）】

第一号議案 2025年度事業報告及び決算関係書類承認の件

第二号議案 2026年度事業方針及び予算決定の件

第三号議案 役員選任の件

第四号議案 2026年度役員報酬決定の件

*昼食は済ませてからご参加ください。

*招集状、議案、書面議決書、委任状等は、6月初旬に各総代宛てにお送りする予定です。

一、総代選挙規約第五条にもつき、総代に立候補される方は4月18日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。

なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は別表のとおりです。

2026年1月24日
はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆
以上

虹

「高市早苗が内閣総理大臣でよいのかどうか？今主権者たる国民の皆様に決めていただく」まるで生き馬の目を抜くような突然の解散に855億余円の巨費が投入されました。またなぜ解散するのかの説明がまったくされていないなど様々な意見も飛び交いました。読者の方はどのように受け止めたのでしょうか。1月26日朝日新聞の多事奏論でも「見利忘義傲岸不遜軽佻浮薄厚顔無恥浮華輕薄、四字熟語をいくらか見舞いしてもまったく足りない」と批判していました。そして「日に日に政治は劣化する。気のせいかな？そうじゃない。劣化を早めるも食い止めるも、主権者次第である」と結論付けています。▼高市首相は今回の選挙を「自分たちで未来を創る選挙」と名付けました。高市首相に言われなくても選挙はいつも主権者たる私たちの未来に関わっています。このコラムがお手元に届く時には結果が出ています。野党に舵取りを委ねたのか？それとも首相の思惑通り与党の勝利となったのか？▼「人間万事塞翁が馬」の故事成語は運命の不幸に對する戒めです。主権者である私たちは今回の結果が未来にどう繋がるのかを踏まえ、今後の行方を厳しい目で見ていく必要があります。午年の一月記。（走）

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

生活困窮者支援活動終了のご報告

反貧困実行委員会

2008年～2009年、リーマンショック後の不況で雇止めや派遣切りが横行し、高崎でも駅や公園、河川敷に数多くのホームレスの方が散在していました。難しいことはできないが、お腹を空かせて困っている人たちに温かいおにぎりとお味噌汁を食べてほしい。こんな素朴な声が組合員さんの中から巻き起こり、2009年6月、路上生活者支援の炊き出し活動がスタートしました。

毎月二回、高崎中央公民館南藤棚下でおにぎりとお味噌汁を配り続けてきました。さらに、家を失う前に相談の場をということで、ハローワーク前何でも相談会がはじまりました。こうした活動に賛同する方から多くの食材が寄付され、シングルマザー食料支援、上中居ふれあい子ども食堂など様々な生活困窮者支援の活動へ広がりました。

その後、SNSの発達とポストコロナの時代を迎え、対面型・集合型の支援が主流ではない時代へと変化していきました。また。支援者の高齢化などもあって徐々に活動の範囲を縮小してきました。そして2025年12月のシンママ支援と炊き出しの実施をもって、16年6カ月にわたる生活困窮者支援の活動を終了しました。長期間にわたってサポートをしてくださった組合員の皆様には、本当に頭が下がる思いです。

活動が終了したとはいえ、格差と貧困はますます広がってきているのが現状です。SNSを通じての相談や支援の要請は増え続けていますし、食料配布会には数百人の方が集まってきました。外見や住まいだけでは、困窮が見えにくくなっています。この間の物価高騰が、困窮に拍車をかけています。時代に合った生活困窮者支援の活動を、今後とも進めていきたいと思います。



炊き出しボランティアゆうゆう 炊き出しボランティア虹の家グループ

月曜日皮膚科 診療終了のご案内

当院の月曜日の皮膚科は
2026年3月23日（月）をもちまして診療を終了することとなりました。
これまでご利用いただいた皆さまには、心より感謝申し上げます。
今後の皮膚科診療につきましては、**水曜日・金曜日の皮膚科**をご検討くださいますようお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、受付までお声がけください。



高崎中央病院
病院長

連載

役に立つリハビリあれこれ

（その18）

寒さが一段と厳しく感じる今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？1月末に市内の中学校で、「作業療法士ってどんな仕事？」といったテーマでお話をしてきました。中学生の純粋な好奇心に、とても刺激を受け、自分の仕事を振り返ることができ、とても貴重な時間になりました。さて、このたび、高齢者住宅「虹の家」では、今年度最後となる家族会を開催する予定です。日頃より虹の家の運営にご理解とご協力を賜り、心

より感謝申し上げます。今回の家族会は、日常生活の様子や今後の取り組みについて共有するとともに、利用者様の「生活の質（QOL）」をより高めるための取り組みをご紹介します機会として企画しております。

当日は、ネイルの実施を予定しています。虹の家では、ネイルを単なるおしゃれとしてではなく、心身への影響に着目し、その効果を検証しながら取り組みを進めています。ネイルを行うことで気分が明るくなる、会話が增える、自分の手元を見る機会が増えるなど、日常生活の中の小さな変化が見られており、これらが意欲や活動性の向上につながる可能性があると考えています。

こうした取り組みは、現在法人内でも少しずつ広がりを見せており、他事業所との情報共有や実践の検討も進められています。虹の家での実践を通して得られた気づきや成果を、法人全体で活かしていくことも目標の一つです。

また、虹の家では、専門職による訓練だけでなく、リハビリテーションを生活の中で意識することを大切にしています。ネイルやおやつ、趣向品などの取り組みも、姿勢を保つ、手を動かす、人と関わるといった生活動作の一部として捉え、無理のない形で日常に取り入れていきたいと考えています。

なお、家族会およびネイルの実施は参加希望制です。興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。参加を希望される方は、虹の家までお申し込みをお願いいたします。

今年度の締めくくりとなる家族会が、利用者様・ご家族様・職員が思いを共有し、今後の生活を一緒に考える場となります。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

（高齢者住宅虹の家 施設長

人間ドック検査項目変更のお知らせ （健診室より）

2026年度より当院の人間ドックの検査項目を一部変更いたします。（料金変更はございません）

- **変更内容**
2026年度より、以下の検査項目を標準項目から除外いたします。
直腸前立腺診察・乳房診察

- **変更理由**
近年の医療技術の進歩により、より精度の高い画像診断や検査法が普及してきたため。

オプション検査について
直腸前立腺・乳房検査をご希望の方には、引き続きオプションとしてご用意しております（有料）。
ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。（健診室 027-323-2181）

第49回ふるさとの散歩道

『新町ひな祭り』

—おひなさまに誘われて、ふらり新町へ—

日 時：3月3日（火）午前9時10分集合

集合場所：JR高崎駅2番線（小田原行）

エスカレーターを降りた先のベンチ周辺

参加費：無料

※電車代（片道240円／ICカード利用の場合242円）は自己負担となります。

行 き：高崎駅9：15発→新町駅9：25着

帰 り：新町駅12：31発→高崎駅12：41着（予定）

コース（予定）：新町行在所公園を中心に周辺を巡ります。

※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。寒さ対策・水分・軽食等、ご準備ください。

申込期限：2月27日（金）

お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部（三神）

電話027（323）2762

記念すべき第50回ふるさとの散歩道は「三ツ寺公園でお花見」

4月9日（木）開催予定！ぜひご参加ください。

—あわせてご案内—

7月には「上州歴史散歩」で足尾銅山を訪れる予定です。

詳細は改めてご案内しますので、ぜひ参加をご検討ください。

「第2回健康講座 オーラルフレイル 体験型講座」
ご案内



講師：松尾 初美さん



これを使うよ

日 時：3月24日（火）2部制 1部：10：00～ 2部：10：50～

場 所：高崎中央病院 外来待合室

予約制：参加ご希望の方は 高崎中央病院 地域連携室 ☎027-323-2753
までご連絡下さい。

なお、今回は人数制限（15名）があり、先着順とさせていただきます。
※当日はロングピロピロを使用します。お持ちの方は持参してきてください。

※お持ちでない方は当日、病院で購入（700円税込）していただきます。

新入園・入学応援グッズの寄付をお願いします。

- ・新品・未使用の文房具
- ・袋（給食袋、上履入れ、図書バッグ等手作り品歓迎）
- ・ぞうきん

手作り品のサイズ（目安）

- ①テーブルクロス 縦40cm×横60cm
- ②きんちゃく袋 給食袋として、縦25cm×横20cm
道具袋として、縦20cm×横20cm
- ③体育着袋 手提げバッグ型で、縦40～45cm×横35～40cm
- ④図書バッグ 手提げバッグ型で、縦25～30cm×横40～45cm
机の横にかけるので持ち手は短めに。
- ⑤上履き入れ 縦30cm×横20cm
- ⑥ぞうきん タオルを4等分した大きさで。

皆様からの寄付をお待ちしています。

※寄付いただいた品物は、2月下旬より高崎中央病院1階 小児科前スペースに配置して必要な方にお渡しする予定です。

お問い合わせ先

高崎中央病院 地域連携室

電話027-323-2753(直通)



〒370-0043
高崎市高岡町498の1
はるな生協
緑十字編集委員会
2月28日(土)必着のこと。

【宛先】
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。

【応募要領】

24 23 21 19 18 16 15 14 11 9

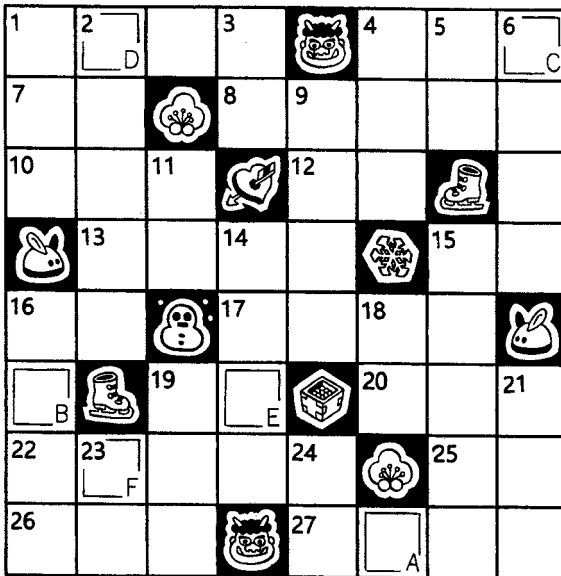
対義語は弱腰
千分の一の単位
ダムを造って電源……
本命以外に贈るチョコ
レバーなど食用の内臓
月……樹。……馬
門下から除名すること
危険から身を守ること
酒場詩人の吉田……
番組の最後に出る人

6 5 4 3 2 1

タテのカギ
人の……も七十五日
一カ所にむらがり集まる……心理
路上や車内での盗人
女性が手紙で書く結語
アリス「……の稲妻」
細かくずたずたに断ち切ること
タテのカギ
春告げ鳥とも言います
シャツの袖口の留め具
「王」の中国語読み
暦の上での春はこの日から始まります
……包丁。……のつま
へたの……好き
童謡「♪……にゆれて静かに眠れ」
……幕のスター
五……六腑
小石をける子どもの遊び
必要は発明の……
草かんむりに母？
実験台にされるネズミ
アシとも呼ばれる植物
シングルベッドが二つ
遠隔操作で走らすことができる……カー

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 春告げ鳥とも言います
- 4 シャツの袖口の留め具
- 7 「王」の中国語読み
- 8 暦の上での春はこの日から始まります
- 10 ……包丁。……のつま
- 12 へたの……好き
- 13 童謡「♪……にゆれて静かに眠れ」
- 15 ……幕のスター
- 16 五……六腑
- 17 小石をける子どもの遊び
- 19 必要は発明の……
- 20 草かんむりに母？
- 22 実験台にされるネズミ
- 25 アシとも呼ばれる植物
- 26 シングルベッドが二つ
- 27 遠隔操作で走らすことができる……カー

■タテのカギ

- 1 人の……も七十五日
- 2 一カ所にむらがり集まる……心理
- 3 路上や車内での盗人
- 4 女性が手紙で書く結語
- 5 アリス「……の稲妻」
- 6 細かくずたずたに断ち切ること

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

サンタクロースが虹の家を訪問

ボランティア部会



ほかふえ クリスマス会
高齢者あんしんセンター通町

12月22日、ボランティア部会のサンタクロースが虹の家を訪問し、参加された入居者さん1人ひとりにクリスマスプレゼントを直接手渡ししました。サンタクロースの登場に、入居者さんからは笑顔があふれ、会場は終始あたたかな雰囲気になりました。短い時間ではありましたが、心と心、クリスマスの一ときとなりました。

今後ボランティア部会では、人と人の心をつなぐ活動を大切にしていきたいと思っています。

第6支部 配達者

お疲れ様会



12月24日、井野公民館で緑十字配達者のお疲れ様会を行いました。体操・脳トレ、ビンゴ、食事会と盛りだくさんの内容でしたが、顔を合わせることで少ない方とも交流する事ができ楽しい時間を過ごしました。今年も総会・お出掛けなど企画して支部活動を盛り上げていきます。

上武印刷(株)の見学

緑十字編集委員会では、1月20日緑十字を編集・印刷をお願いしている上武印刷(株)の見学を行いました。

まず最初に印刷業務というものの、会社内での各部署の役割について説明していただきました。その後、各部署を見学し、緑十字が完成するまでの工程や、その他の印刷物がどのような過程で作成されるのかなど、実機が動いている様子も見学することができました。

また、印刷現場で働く方々の大変さや、緑十字編集委員会までご一報ください。



私の趣味
聞いてみました！



【連載38】

なんとなく続いているなあと思うもの。それは図書館通いです。

図書館で本を借りてきたら貸出期限までに返しに行かなくては行けません。返しに行くと、またなんとなく目についた本を借りてしまったり、また行く…の繰り返しです。期限内に読み切れないけども、1回だけスマホから期間延長の手続きができるので、月に1回か2回は行くことになりました。

仕事の調べもの、行き

すのも楽しみです。

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

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」
を目指す医療福祉協会のとりくみの総称です。



ツナと里いものねぎ炒め

- 材 料（2人分）
- ・ツナ油漬け（油も含む）… 35g
 - ・里いも（冷凍）…………… 60g
 - ・小ねぎ（小口切り）…………… 5g
 - ・鶏がらスープの素小さじ…………… 1/6強（0.5g）



- 作り方
- ①里いもはふんわりとラップで包み、電子レンジ（600w）で2分加熱します。加熱時間は2人分の目安です。里いもが大きい場合は、加熱後、半分に切ってください。
 - ②フッ素樹脂加工のフライパンにツナを油ごと入れ、中火で1分炒めます。里いもと鶏がらスープの素を加え、さらに1分炒めます。
 - ③火を消し、小ねぎを加えてあえたら出来上がりです。

〈1人分の栄養価〉
129kcal. 塩分0.5g

ちょっと一言

ツナのうま味と里いものほくほく感を生かした、手軽な副菜。里いもは食物繊維が多く、冷凍品を使うことで手軽に取り入れやすくなりオススメです！

（高崎中央病院栄養科 管理栄養士）

2026 3/15(日)
第15回 力あわせる200万群馬
さよなら原発アクション

場所：高崎城址公園（高崎市役所前）
11:00 アトラクションスタート
13:00 集会スタート
14:30 デモ出発・駅西口～音楽センター公園にて解散



題名 うさぎと虹 作者 ニロ 孝絵
私はうさぎの保護団体から頼まれ、保護されたうさぎ達の顔絵を描いていました。
原発をとめることは、小さな命が大切にされ、安心して生きていける地球を守り抜くことだと思います。うさぎの命も大切にされる社会なら、立場の弱い人や子どもも安心して生きていける社会になると思います。

柏崎刈羽原発 再稼働反対
311子ども甲状腺ガン裁判支援

主催：力あわせる200万群馬 さよなら原発アクション実行委員会

ライブ配信します YouTube 原発とめよう群馬