

－はるな生協の現況－

(2026年4月1日現在)

組合員数	19,677人
出資総額	389,967,500円
一人平均出資額	19,818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

4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。本部 ☎027 (388) 0011

3月の年度末月間、支部で、班で、楽しく活動

3月は年間目標達成を目指しての年度末月間でした。支部や班で、いろいろな企画が行われました。

「なくなつては困る病院だから」

高崎中央病院

高崎中央病院では、年度末も生協コーナーに取り組みました。理事・支部役員・職員が待合で患者さんに声掛けをしました。すでに組合員になっている方も多いのですが、一人一人が生協に「出

資・利用・運営」参加することを基本とし、「個人加入」にご協力をお願いしています。

退院するときに「入院中お世話になったから」「なくなつては困る病院だから」と、ご自分から生協コーナーに立ち寄って増資してくださった方が複数いました。



声掛けをする山田理事 (右)

うどん作り

群馬町 あけぼの班会

桜の蕾ももう待てないと開き始めた3月19日、群馬町支部のあけぼの班



会をコープ箕郷店組合員室で行いました。今回はうどん作り、箕郷支部の方の参加もあり手際よく自然と分担作業、食事の支度が終わると初めましての自己紹介をしながら美味しいうどんとおしゃべりで和やかに楽しい時間を過ごしました。

モルツクを楽しむ

中居第二支部 つむぎ班会

3月の中居第二支部つむぎ班会は、「モルツクをやってみよう」と、いつもの集会所の隣の公園でモルツクをしました。道具を用意している



員さんたちも温かく迎え入れ、見守りながら声をかけ合う中で、自然と世代を超えた交流が生まれました。こうした何気ないきっかけが、地域のつながりを育む大切な機会となりました。

配達者 おつかれさま会

倉賀野支部

この1年、緑十字の配布をしていただいた配達者さんの親睦を深めるため、倉賀野支部では3月18日に「おつかれさま会」を行いました。配達者23人のうち7人が集まりました。支部長と組合員活動部職員から日々の協力への感謝の言葉、その後は揚げたてのてんぷらと出来立てのおそばを堪能しました。



戦争を語り継ぐ会

高南支部

恒例の「戦争を語り継ぐ会」を高崎市人権教育講師の轟まさ江さんを迎え、3月15日に八幡原公民館で開催しました。轟さんはたくさんの手作り資料を掲示し、戦争の様子や当時の時代背景を大変わかりやすく話しました。

はるな生活協同組合

はるな生活協同組合 活動部

お詫びと訂正

緑十字3月号のはるな生協の現況に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

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	390,280,500円
一人平均出資額	19,783円

連休中の診療について

高崎中央病院・はるな生協歯科診療所は、4月29日(水)、5月3日(日)から5月6日(水)は休診です。通町診療所は、4月29日(水)、5月2日(土)から5月6日(水)は休診です。5月9日(土)は診療します。



虹

ストーリー プ！この季節になるといつも私の心は叫んでいいます。キャンディーのようなムスカリは既に満開。黄色のラッパで水仙は春の歌を奏で始めた。芝桜ももう半分は咲いてしまった。ああ、桜までほころび始めたではないか。心まで凍りそうなの寒い日はもう来ない。煮えてしまいうるな暑さもない。なんて素晴らしい季節だろう。春よ進めな、このままここにいておくれ

～ピロピロで病気にならない体づくり～

3月24日、第2回健康講座に13名参加しました。

講師:松尾初美さん(あいうべ協会認定息育指導士・医学体操指導者)

ピロピロの効果は、①嚥下力(食べ物や飲み物を安全に飲み込む力)、②呼吸力(吹く力)、③口唇閉鎖力の3つのアップ。松尾さんは、ピロピロの伝道師として、地域でピロピロの効果と正しい体の使い方を指導されています。ピロピロを学んで実践することで、この3つの力がついてきて、病気になっても元気を取り戻す人が増えてきたとのこと。やらされているというのではなく、自分で自分の体を元気にしているという自信や意欲を持つ組合員が増えてきたとお話いただきました。

「大事なのは続けることよ～。ピロピロをしまっちゃんわないでね～」とおっしゃっていました。

ピロピロは当院でも販売しています。ぜひみなさんでピロピロを実践し、健康長寿を目指しましょう!



しばらく中止していた知恵袋班。2月から再開することができました。

野菜提供者から直前に届くりストを見て、何を作るか知恵をします。

当日も参加者みんなの手順を確認しながら手際よく仕上げていきました。出来上がったら持参のタッパに詰めてお持ち帰り。お昼に食べようか、夕飯にしようか、頭と手を使って楽しい班会です。

久しぶりに再開。知恵をしばらく楽しんで調理

高岡支部 知恵袋班

活動紹介

さよなら原発アクションに500人が参加



3月15日、第15回力合わせの200万群馬さよなら原発アクションが高崎城址公園で行なわれました。職員と組合員が参加しました。

開会のころには徐々に風もやみ、穏やかな日となりました。新潟と福島の方お二人の訴えと福島の音楽グループの演奏、群馬県内の団体からもスピーチがありました。その後高崎駅周辺までパレードを行いました。

通町診療所おしゃべりカフェ

【開催日】5月20日(水)(奇数月第3水曜日)

【時間】14:00～15:30

【場所】通町診療所 待合室

申し込み不要、無料

※内容は未定

※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 TEL 027-322-6534

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。



新玉ねぎとハムのマリネ

●材料(2人分)

- ・新玉ねぎ…………… 1個
- ・塩…………… 少々(玉ねぎの水抜き用)
- ・ハム…………… 1枚
- ・塩…………… 小さじ1/8
- ・おろしにんにく…………… 小さじ1/6
- ・レモン汁…………… 小さじ2
- ・こしょう…………… 少量
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・パセリのみじん切り…………… 適量

④玉ねぎの水気を絞り、ハム、パセリ、マリネ液を入れ、混ぜる。

〈1人分の栄養価〉

124kcal. 塩分0.5g



●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、塩をまぶして5分ほどおく。
- ②ハムは半分に切って細切りにする。
- ③塩、にんにく、レモン、こしょう、オリーブ油を混ぜマリネ液を作る。

ちょっと一言

目にしみる成分は硫化アリルというもので、血液をサラサラにして新陳代謝を活発にする効果があります。

玉ねぎは、皮に光沢があって乾いているもの、全体がしまっていて、ずっしりと重みがあるものがよいです。

(高崎中央病院栄養科 調理師 武藤 圭吾)

第51回 ふるさとの散歩道

日にち:2026年4月30日(木)

場所:藤岡庚申山(藤まつり)

集合時間・場所:10時00分(みかぼみらい館入口集合)

※少雨決行。

※藤見学コースと、散歩コースを考えています。

※参加希望の方は、下記へ申し込みください。

【申し込み】

はるな生協組合員活動部 電話:027-323-2762

福島第1原発事故被災地バス見学

目的:復興と今の被災地の現状を見て、原発事故の恐ろしさを実感する

日にち:2026年5月29日(金)

時間:集合・6時45分 高崎中央病院駐車場(歯科診療所南側)

出発・7時00分

帰着予定・19時20分 高崎中央病院駐車場

参加費:4,000円/1人(バス代、保険料、昼食弁当 含む)

募集人数:30人(定員になり次第締め切り)

主な見学場所:榎葉伝言館・昼食～南相馬・小高にある「俺たちの伝承館」～

浪江駅前の再開発～双葉駅前～大熊・大野駅前「くれば大熊」

申し込み:はるな生協組合員活動部 電話:027-323-2762