

— 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



声掛けをする山田理事 (右)

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

「なくなつては困る病院だから」
高崎中央病院

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。

3月の年度末月間、支部で、班で、楽しく活動

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。

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



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、またまた公園に居合わせた子どもたちが興味を持って自ら声をかけてきました。最初は少し様子うかがいながらも、子どもたちは次第に打ち解け、笑顔で参加。組合



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。

蕎麦作りが得意な方もいて、今後の計画に蕎麦作りも入れました。

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。

今回はチラシに「未来を生きる若い人たちに」と銘打ち、ポスティングやSNS発信を行い多くの方に呼びかけを行いました。しかし参加者は22

はるな生活協同組合

はるな生活協同組合 支部

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。

人でも子どもの参加1人、若い世代の参加がなく課題の残る集会でした。

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る。

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。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。春よ進みな、このままここにいておくれ。

▼このまま時間が止まってほしい。人生にはそんな幸せを感じる時がある。家族との団らん。ひととき、恋人と過ごす甘い時間。授業の時間、時間よストップ！と思ったことあるのでは。一度ならずか▼幸せな時ばかりではない。深刻なストッ

プの叫びもある。病気の叫びもある。異常気象の進行。実は人間がいくらストップを叫んでもなかなか難しいものが多いのかもしれない。今、一番声を大きくして叫びたい。ストロップ!! やめてくれ！戦争を。人や生き物たちを苦しめることを、地球を破壊することを。これらはストロップでできることなのだ。ただやめればよい。一日でも一秒でも早いストロップを心から願っている。

(ゆ)

健康チャレンジ報告

ぐんままるごと健康チャレンジにたくさんの方が参加していただきました。ありがとうございました。

2025年度の参加者数は、群馬県全体で5904人、キッズチャレンジは87施設4783人でした。はるな生協の参加者は、一般は昨年度より少し減って403人、キッズは増えて8施設91人でした。

2026年度は、一般の健康チャレンジは行わず、小学校や保育園等を単位としたキッズチャレンジのみ実施します。

モルック、楽しい!

3月26日、組合員ふれあい会館でモルックの体験会を行いました。当日は組合員と職員合わせて8人が集まりました。ルール説明を聞いているときは不安そうな皆さんでしたが、始めてみると「おもしろい!」「頭使うね」「けっこう体が暖まる」などと楽しんで、ナイスショットにハイタッチも。



モルックのセットは貸出できません。組合員活動部へご連絡ください。

初めまして。よろしくお願ひします。

4月1日と2日に新入職員オリエンテーションを行いました。

4月1日入職者と前年度の中途入職者を対象に、はるな生協の歴史や理念を学び、事業所の見学、ビジネスマナーの研修などを行いました。



私の趣味 聞いてみました! ズバリ! 飼ひ猫を可愛がること。ふわふわの毛なみ。呼んでくれる声。膝に乗るずしりとした重さ。後頭部の焼きたてパンみたいなにおい。おもちゃを追いかける一生懸命な姿。どれをとっても幸せ時間です。2歳で家に来た猫は9歳になり、8ヶ月で迎えた兄妹猫は7歳になりました。残念なことに7歳猫が病気になるまで。家猫としてなるだけ



イラストレーターに描いてもらいました

私の趣味 聞いてみました! 長生きしてもらえよう。に、毛並みや食事の様子、身体のあちこち観察しながらの毎日です。私の生活時間の多くを占めている猫生活、これからは頑張ります。

【連載40】

介護事業所の現場から

デイサービスセンター ほほえみ

デイサービスセンター ほほえみでは、利用者の住み慣れた自宅暮らしを大切にしたいという思いを受け、スタッフ9人で日々の支援に頑張っています。

職員はモチベーションを上げる取り組みとして、「ニヤリホット」活動にも参加をしています。

そこで今回は、デイサービスに寄せられた利用者や家族からのうれいお声をいくつか紹介させていただきます。

「家族やケアネーじャーが、認知症が進行して家で1人であることを心配していた利用者で、当初デイの利用は嫌がっていたが、デイに行く気持ちになり良かった。」「職員みんな優しい」と母が



ひなまつりの作品

第1部 トークライブ おしどり マコ・ケン

「不断の努力」とは、八ミガキすること 社会のことを考えること

～民主主義と原発事故と憲法～

原発事故があつて急に酷い世の中になつたわけではなく、自分がさぼつてたからダメだった!と猛省して取材を始めました。すると報じられていないいろいろなことが分かりました! 知りたがりのおせっかいは、自分の周囲と社会と未来を守ります、皆でなろう!

プロフィール/ケンとマコの夫婦音楽家。2003年M-1グランプリ準決勝進出。福島第一原発事故の取材を続け、特に東電会見の参加は1500回を超え、どの記者よりも多い。2016平和・協同ジャーナリスト基金奨励賞。漫才協会、落語協会に所属し、都内の4つの寄席のごこに毎日出演中。

平和のバトンをつなぐ

憲法の平和主義 今こそ

私たちは9条改憲を許さない

第2部 記念講演

弁護士 大江 京子 おおえ・きょうこ

総選挙で改憲勢力が衆議院の3分の2を超えました。憲法に自衛隊を明記し、戦争をしないと憲法で誓った日本を戦争する国にしようとしています。戦争に反対し、改憲を許さない。今こそ平和と自由を希求する私たち主権者の出番です。

プロフィール/日本弁護士連合会憲法対策本部委員、改憲問題対策法律家6団体連絡会事務局長。日本民主法律家協会常任理事。●共著に「緊急事態と憲法」(学習の友社)、「平頂山事件とは何だったのか」(高文研)、「憲法を取り戻す」(三一書房)、「混迷する憲法政治を越えて」(有朋堂)、「改憲問題Q&A 2025」(地平社)他

2026 5/3 第41回 憲法記念日集会

群馬音楽センター 群馬市高松町28 TEL.027(322)4527

① 憲法記念日

開場	12:00
開会	13:00
第1部	13:05(50分)
第2部	14:15(70分)
閉会	15:30

手話通訳あります 参加協力券 500円 18歳以下および学生は無料

主催/5.3憲法記念日集会実行委員会
後援/高崎市・群馬弁護士会・上毛新聞社・東京新聞前橋支局・毎日新聞前橋支局
朝日新聞社前橋総局・群馬テレビ・職工フエム群馬・朝ラジオ高崎
連絡先/おおほ法律事務所 高崎市通産町119アークプラザ2階 TEL.027-320-6505

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)	★ 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 (山内) 担当医 (井汲) (17:00まで) ※ 3:00 ※ 3:30 ※ 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)	一般外来 担当医 (井汲) ※12:00 一般外来 担当医 (井汲) ※ 2:00 ※ 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	午後休診 ※12:00 (第2・4・5週のみ)

※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・新型コロナウイルス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いただけます。(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4月～

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内 科 8:50~11:30 専門 8:50~11:30	藤谷井生 佐渡櫻桐平	谷井田 櫻池小林聡	藤田生 佐池桐平	谷橋藤生 高佐桐	石井谷 櫻谷 (第2週休診)	渡谷・佐藤・池田 ＜休診＞ 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週
		【呼吸器内科】 高崎医師 鈴木	【呼吸器内科】 高崎医師	【呼吸器内科】 高崎医師	【予防接種】 鈴木	【消化器内科】 第1・3・5 高崎医師	【消化器内科】 第1・3・5 高崎医師
午後	一般 14:30~16:30 専門 15:00~16:30 小児科 15:00~18:00	小林(正)	伊藤 大下 第1・3週のみ 9:00~12:00	【一般・乳腺】 小林(正)	大下	【一般・乳腺】 小林(正)	小林(正) ＜休診＞ 小林(正) 大下 ＜休診＞
		井汲	井汲	井汲	井汲	鈴木	第1・3週 第2・4・5週 柳澤 井汲
夜間	一般 16:30~17:30	谷藤石 佐藤井	櫻比 井	高橋	渡谷 高橋	渡谷 高橋 (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
		鈴木 鈴木 (第4週)	鈴木 鈴木 (第4週)	山内 井汲(17:00まで)	鈴木 鈴木 (第4週)	鈴木	鈴木

◎上記以外に以下の専門外来もこなっています。
 ◆乳癌外来 → 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」をご覧ください。小児科窓口にあります。

- * 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ならずお電話にてご連絡ください。
- * 本室は、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

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 訪問診 療	小林	平	小林	松尾	小林	平 第1土曜 第4土曜 小林
午後 15時 ～17 時	内科 小児科 訪問診 療	小林	平	堀越	小林	小林	※2・第3・第5土 曜は 休診です。

通町診療所 受付
027-322-6534

※★:訪問診療の前夜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

※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。

※急な体調不良等にご相談ください。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。



診療案内はこ
ちらの二次元
コードからも
ご覧いただけ
ます。



通町診療所
Instagramはこ
ちらから
→→→

【 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(Tel.323-2665)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・乳児健診を行っております。

【 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、麻疹、带状疱疹、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おります。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おります。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ます。高崎中央病院では、差額ベット代はいただきません。

通町診療所 Tel (027) 322-6534(代)

はるな生協歯科診療所 診療案内

診療時間 担当医師

027-388-0022

2026年4月～

曜日	午前	午後	夜間
月	間々田・神村 9:00～	間々田・神村 ～17:00	
火	神村・古市 9:00～	神村 ～17:00 (古市月2回訪問診療)	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 ~20:00
木	間々田 9:00～	～17:00 (間々田訪問診療)	神村 ~20:00
金	神村・古市 9:00～	古市 ～17:00 (神村訪問診療)	間々田 ~20:00
土	間々田・神村・古市 9:00～	医師1名交替制 ～17:00	

*交代制で診療しておりますので希望医師は休みや会議の場合があります。お電話にてご確認ください。基本的にご予約制となっております。最終受付は診療時間の30分前です。

みんなのひろば

お便り

〔中居町〕
花粉症がっらい毎日です。安物のティッシュを買ったら鼻下の肌荒れがすごいし、痛いし真っ赤。やっぱりティッシュはケチらないでプチ高級品を買おうと思うこの頃です。

〔中居町〕
ピンクパンサーの花がきれいに咲いているのにあまり外に出られせん。花粉がひどく鼻水に目はゴロゴロです。早く花粉がなくなつてほしいです。

〔藤岡市〕
最近、庭にモズやつぐみがやってきます。サザンカにはメジロも。春が近づいているのかなあと感じます。

〔城山町〕
ヒガンザクラ、河津桜、そしてソメイヨシノと色々な桜が咲きだす今日この頃です。
〔上中居町〕
ご近所の方から初めて

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

俳句・川柳

人生に旅立つ春に願う幸
夢の中米をたらふく食っている
笑み溢る頬はる結び春馳走
外国の多き戦火や桜咲く
四月馬鹿むくれる顔と得意顔

乗附町

名前なし

江木町

双葉町

東貝沢町

短歌

朝桜兄の背を見て十歩後
黄色の帽子喜び不安
大量のさやえんどうが自慢げに
食べて食べてと私を急かす
春雨じゃ濡れて行こうの雨でなく
庭木に欲しい土砂降りの雨
亡き姉の庭に水仙寂しそう
今年も咲いた初彼岸かな
トランプの朝令暮改で世界中
右も左も一喜一憂
もう一度あいたい夫と語れたら
まずありがとう楽しかったと
血の滲む様な四年の訓練で
フィギヤースケート金メダル取る

中居町

井野町

藤岡市

下之城町

藤塚町

貝沢町

吉井町

〔掲載は到着順です〕

〔片岡町〕
頂いたかき菜の苗を庭に植えてみました。最近の雨で元気に成長しびっくり。毎日摘みたての菜をおひたしで美味しくいただいています。ご馳走様。

〔下小埜町〕

〔下小埜町〕
昨年は米価の問題で国民は一喜一憂しました。今年も米価とイスラエルがイランに爆撃を加え、多くの命が失われていきます。何故人間がこのようなバカげた事をするのでしょうか。イランはホルムズ海峡を封鎖し船舶やタンカーが困惑を極め我々も例外ではありません。ガソリンが週ごとに上がっています。何とか早く戦争を止めてほしいです。

〔貝沢町〕
ラフターヨガにとても興味をもちました。ぜひ参加させて頂きたいと思っています。

〔上並榎町〕
難聴で不都合しています。いろいろな病気がふえています。

〔新町〕
某ラジオでメールが読まれ、その番組オリジナルステッカーが届きましたーウレシー！

〔上中居町〕
散歩でクコの若芽をつんできました。茹でて細かくきざみ、炊いたご飯に混ぜて食べました。ノビルやヨモギも料理に使いたい野の植物から活力もいただいています。

〔上中居町〕
クロスワードはいつも解き放しでしたが、今回はメッ切期限内に出せました。そこで川柳を『クロスワードメッ切守るも脳トレだ』

〔下之城町〕
寒い寒いと言っていますが、周りを見たらもう春が…これから楽しみです。

〔高関町〕
体調や気分が良い時、呉服のリメイクを楽しんでいます。

〔高関町〕
早く世界から戦火が消える事を願っています。平和憲法を守りましょう。

〔藤塚町〕
3月3日の「新町ひなまつり」に参加しました。あいにく一日中雨で協賛店の殆どがウインドービューで、古いけれども立派なおひなさまを沢山観ることが出来、とても懐かしく楽しかったです。

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
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

タテのカギ: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31
ヨコのカギ: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31

- ヨコのカギ
- 水戸黄門の……の御紋
 - 大河ドラマ……兄弟!
 - 度量が大きいこと
 - 十二支の2番目
 - 対義語は塩基
 - 食器をふく布
 - Fで表す温度
 - 本を読むこと
 - 見物して回ること
 - 気が合う仲間、ナニが合う?
 - 酒井法子主演ドラマ「星の……」
 - 春の七草の一つ
 - ドストエフスキーの小説「……と罰」
 - 市場の番人、公認……
 - 木の年齢が分かれます
 - ……物とは落とし物

- タテのカギ
- サハラ砂漠がある大陸
 - 春の足……
 - やせがえる、負けるな
 - ……これにあり
 - 鬼のパンツは……の皮
 - 昔は江戸と言いました
 - 切手の穴は……目
 - ギリシャ神話の地上最初の女性。……の箱
 - ……鳥はフェニックス
 - ……あかつきを覚えず肉をいぶした保存食品
 - 幼虫に羽が生えること
 - 空室はありません
 - 油揚げ入りの……そば
 - 対義語は文系
 - フルートは……楽器
 - ……の上にも三年



〔住所・名前なし〕
散歩でクコの若芽をつんできました。茹でて細かくきざみ、炊いたご飯に混ぜて食べました。ノビルやヨモギも料理に使いたい野の植物から活力もいただいています。

〔中居町〕
毎日テレビで桜の開花のニュースが流れていきます。満開の桜を今年は見に行きたいと思っております。元気なうちにと思っております。

〔上並榎町〕
チャップリンの存在に必要です。感情を大切に育てたい。

〔藤塚町〕
3月3日の「新町ひなまつり」に参加しました。あいにく一日中雨で協賛店の殆どがウインドービューで、古いけれども立派なおひなさまを沢山観ることが出来、とても懐かしく楽しかったです。

〔下之城町〕
寒い寒いと言っていますが、周りを見たらもう春が…これから楽しみです。

〔高関町〕
体調や気分が良い時、呉服のリメイクを楽しんでいます。

〔高関町〕
早く世界から戦火が消える事を願っています。平和憲法を守りましょう。

〔藤塚町〕
3月3日の「新町ひなまつり」に参加しました。あいにく一日中雨で協賛店の殆どがウインドービューで、古いけれども立派なおひなさまを沢山観ることが出来、とても懐かしく楽しかったです。

【3月当選者】
左記の方にクオカードを贈呈します。

【ヒガンザクラ】
でした。

【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人の方にクオカードを送ります。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
4月28日(火)必着のこと。

- 〔高関町〕
〔下之城町〕
〔上中居町〕
〔上並榎町〕
〔片岡町〕
〔上中居町〕
〔藤岡市〕
〔富岡市〕

～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回力合わせる200万群馬さよなら原発アクションが高崎城址公園で行

われ、主催者発表で500人が参加しました。はるな生協からも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

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

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)

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