

医療費でお困りの方ご相談ください
無料・低額診療事業を行っています

前橋協立病院 TEL:027-265-3511
太田協立診療所 TEL:0276-45-4911
前橋協立診療所 TEL:027-231-6060
桐生協立診療所 TEL:0277-53-3911
協立歯科クリニック TEL:027-265-6601

くらしと健康

第703号
11月号/2024年

群馬中央医療生活協同組合

発行 371-0811 前橋市朝倉町830-1
発行人 長谷川敦子 TEL 027-265-3531
編集 くらしと健康編集委員会 FAX 027-265-3532
http://www.kyouritsu.org/

群馬中央医療生活協同組合 協立歯科クリニック

いい歯デー記念イベント

講演会
健康長寿のために
オーラルフレイルを予防しよう

講師：協立歯科クリニック 院長 齋藤 晴彦 歯科医師

フレイルとは、歯弱を意味する言葉で、まだ病気にはなってはいませんが、健康な状態が崩れかけている状態です。
歯科医師が正しい口腔フレイル予防や衛生管理の方法を皆さまにお伝えします。
是非この機会にご参加ください。

11月14日(木) 1時半～2時半
生協会館 4階ホール
(協立歯科クリニックのある等の4階です。)
※会場は広さに限りがございます。
ご希望の方は早目のお申し込みにご協力ください。

群馬中央医療生活協同組合主催

ボッチャ大会

2024年11月9日(土)
9時半～12時(9時受付開始)
前橋市立明桜中学校 体育館

参加費 無料
参加定員100名 申込締切 10月31日(木)
※参加申し込みが定員に達した際には、受付を締め切る場合がございます。

中毛地区では、生協強化月間です。11月9日(土)は、ボッチャ大会を開催します。昨年は、体験会として開催しましたが、子どもから高齢者まで80人以上の方が参加し、大変盛り上がりを見せました。今年は、近隣の中学校の体育館をお借りし、100人規模の

中毛地区のイチオシ

10月、11月は生協強化月間です。今年は、「集まろう 話そう つながろう」を月間方針として、地域で多彩なイベントや、支部・事業所で仲間(組合員)増やしの行動を準備しています。各地域の生協強化月間中のイチオシを紹介しします。

生協強化月間地域のイチオシ



高校生の演奏で盛り上がりました

桐生地区では、昨年末の収穫祭から名称を健康まつりに変更し、10月19日(土)に診療所駐車場と桐生高校吹奏楽部の

桐生地区のイチオシ

大会を予定しています。11月16日(土)は「まえしんマルシェ」という名称で、前橋協立診療所の敷地内でマルシェ(市場)を開催します。支部からの出店もあり、参加者も運営者も盛り上がること間違いなしの企画です。また、11月14日(木)は、いい歯デーの記念イベントとして、協立歯科クリニック副所長の菅間 暁彦歯科医師による学習講演を開催します。各支部でもイベントや健康チェック、訪問行動を予定しています。新たな方の参加が広がる生協強化月間にしたいと思います。

ほかに、いろいろな支部で様々な企画を準備しています。館林支部では、11月29日(金)に、前橋協立診療所副所長の井上有沙医師を講師に「在宅医療学習会(仮称)」を計画しています。大泉千代田支部では、11月30日(土)大泉文化



昨年実施した健康ウォーキング

太田地区では、10月30日(水)にWHO健康ウォークをぐんまこども大泉を予定しています。こちらはボランティアとして協力して下さる方を募集しています。また、12月8日(日)ゆいの家で「今井あかりとちゃん絵画展」を開催します。当日は駄菓子屋さんも出店します。

太田地区のイチオシ

野外コンサート、模擬店、院内で骨密度測定、禁煙ポスター展を開催しました。また、支部では、11月2日(土)川内支部で文化祭、11月10日(日)桐生北支部で里山コンサート、11月13日(水)相

ちようしんき

日本社会で貧困と孤立が世代と地域を超えて広がっている。非正規労働者、不安定雇用の増加が貧困層の増加を招き、社会の不安定化、家庭の崩壊、子どもの貧困の原因となっている。それはけた外れの内部留保を蓄えるひとにぎりの株主、投資家を潤すことを最大の任務とする転換がすすめられたことによる。働く人々や社会に還元することをせずに：▼政治は企業がもうけることでこの国を栄えさせることになるとして後押しし、その見返りに多額の政治献金を裏金として受け取ってきた。その一端が明るみに出て非難を受けると解散総選挙。その結果は？▼ウクライナでもパレスチナでも能登でも、限りなく多くの人々が悲しみと苦しみの中にある。もっと身近なところでも、耐えがたいつらさ、苦しさ、痛み、寂しさに向き合いながら暮らしている人が沢山いることを医療や介護の現場に身を置くものは知っている。そうした人々ともっとも結びつきを強めなければいけない。医療生協はそのための組織である。もっと強く大きくならなければいけない▼政治家の堕落は政治不信をますます強めている。それでも政治に、もっと期待し、要求しなければいけない。孤立と貧困をなくし、人間の尊厳を守るために。(瀧口道)

わたしたちの理念：「一人ひとりのいのちが大切にされ、平和と人権が尊重されるまちづくり」に貢献します。

6年ぶりに全国の“仲間”が集う

第16回全日本民医連共同組織活動交流集会が、9月29日～30日に岡山市で開催されました。テーマは「地域の中からつながり広げ、平和・いのち・人権が大切にされる世界へ」あらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくりを。群馬中央医療生協から理事3人、職員1人が参加し、2人の理事が分科会で発表しました。参加者の感想を紹介します。

群馬から全国へ発信

理事 中島 進
第3分科会「安心して住み続けられるまちづくりのとりくみ」に演題発表を申し込んだところ、思いがけず一日目の全体会でも、指定演題として発表することになりました。

いろいろな個人や団体へと繋がりが広がり、それが「小さなやさしさ市場」をはじめとした成果となり、マイバスとの連携の実現ともなったことを報告しました。

今回、全国連絡委員を務めました。分科会のテーマを話し合う会議で「地方での住民の移動手段の課題をテーマとしてはどうか」と発言しました。第3分科会のキー

ワードのひとつとして「地域の足（交通）を確保する取り組み」が入りました。私が参加した第5会場では、12演題のうち6演題が、高齢者などの交通手段の確保や移動途

し、知らなかったことや共通することなど、学んだり再確認できて良かったです。

全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

地域活動にヒント

理事 茂木 眞理子
全体会で、能登半島地震と石川県友の会の支援活動の報告があり、128万円の

カンパが集まったことに、参加者の連帯の強さを感じました。

全国の仲間に

元気をもらう

理事 田嶋 厚子
分科会「つどいの場・居場所づくりの

実践」で、「病院の敷地内で地域の居場所づくり」について力

づいて、どこも同様の課題を抱えつつも前向きに楽しみ頑張っている様子

が伝わってきました。これからの地域活動にヒントと元

気をもらいました。

全国の人と交流できて元気をもらった

きと元気をもらった

演題の内容は「高齢者の通院手段の課題に対する地域連携と取り組みの拡充」と題して、前橋市のコミュニティバス「マイバス」東循環線の無料チケットを発行し、通院支援をおこなっている事業についてです。そして「私のまちづくり懇談会」から、

高齢者の通院手段の課題を確保する取り組み」が加りました。私が参加した第5会場では、12演題のうち6演題が、高齢者などの交通手段の確保や移動途

し、知らなかったことや共通することなど、学んだり再確認できて良かったです。

全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

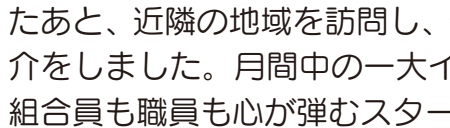
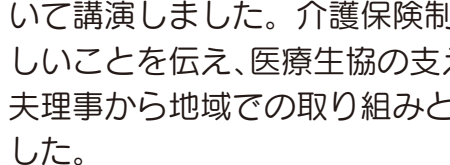
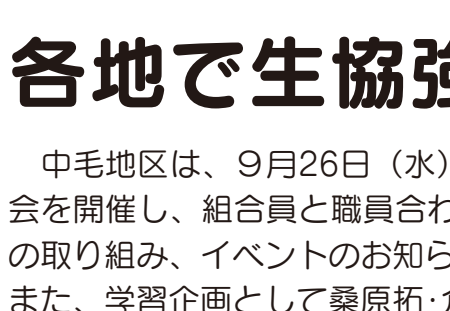
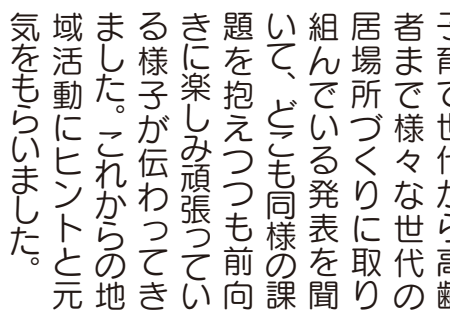
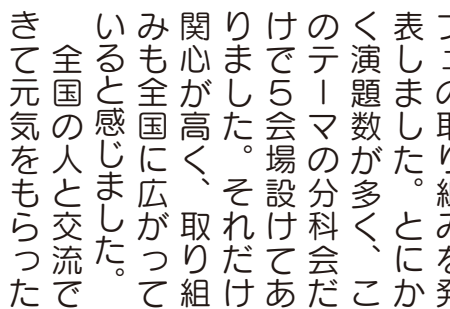
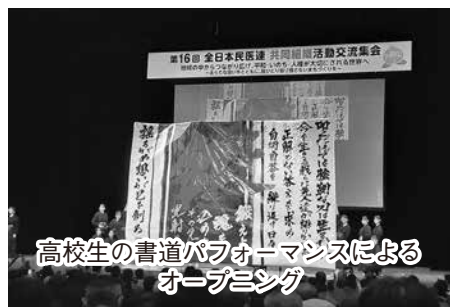
全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

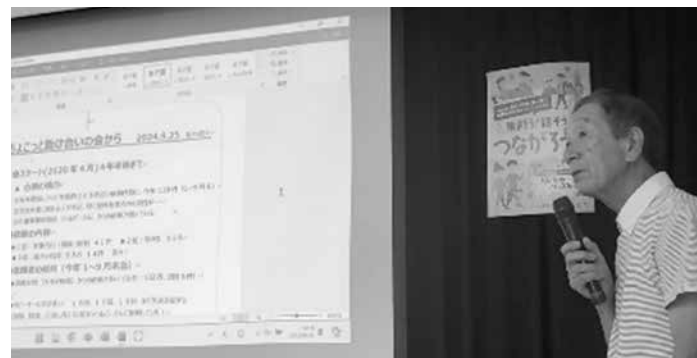
全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。

全国に仲間がいて、同じ思いを持って頑張っていると思うと、医療生協に関わり続けてきて本当に良かったと思いました。



各地で生協強化月間スタート集会開催

中毛地区は、9月26日（水）に前橋協立病院敷地内の生協会館でスタート集会を開催し、組合員と職員合わせて50人が参加しました。月間の方針と支部での取り組み、イベントのお知らせなどをおこない、月間に向けて決起しました。また、学習企画として桑原拓・介護福祉部長が、介護保険制度の現状と課題について講演しました。介護保険制度のみでは、地域住民の生活を支えていく事が難しいことを伝え、医療生協の支え合いの取り組みの重要性を訴えました。新井隆夫理事から地域での取り組みとして「ちょこっと助け合いの会」の報告がありました。



桐生地区は、診療所や支部を中心に複数のイベントを計画しています。スタート集会では、生協強化月間の決起をおこなったあと、近隣の地域を訪問し、健康まつりのお知らせや診療所の紹介をしました。月間中の一大イベントとなる健康まつりに向けて、組合員も職員も心が弾むスタート集会となりました。

桐生地区は、10月1日（火）に桐生協立診療所内の組合員ホールでスタート集会を開催しました。組合員と職員合わせて14人が参加

太田地区では、10月15日（火）の午前に邑楽館林ブロック、午後に太田ブロックでスタート集会が開催され、合計11人の方が参加しました。集会には長谷川専務理事が参加し、生協強化月間の取り組み方針を伝え、決起を呼びかけました。つながりづくりや医療活動をととして医療生協の役割の大切さ、新たな人たちとつながるための動きや支部の今後の担い手の話など、地域の支部どうして意見交換がされました。



「いのちまもる総行動」に参加

みんなの力で医療・介護・福祉の改善を

9月26日（木）に、日比谷野外音楽堂で行われた「国に対して医療・介護・福祉の予算増額を求めるいのちまもる総行動」に参加してきました。全日本民医連、日本医療福祉生協連や全国保険医団体連合会などをつくる実行委員会が主催、全国各地から2400人が参加し、群馬中央医療生協から新人看護師さんを含む14人が元気に参加しました。少し遅れて会場に入ると、コメディアンの松元ヒロさんのトークが披露され、国会議員挨拶では日本共産党、立憲民主党、れいわ新選組からそれぞれ力強い連帯のメッセージがあり「来るべき総選挙で、みんなの力で医療、介護、福祉を痛めつける政治を変えよう」の呼びかけがされました。各分野からの報告では被災地・石川の仲間から、被災状況の報告があり「地震、豪雨災害が生活基盤を破壊した。国に公的資金を使ってほしい」という訴えがされ、続いて医師、看護師、介護、保育の4分野から報告がありました。日本医師会と日本歯科医師会のメッセージの紹介の後、厚生労働省に向けてシュプレヒコール。そして「従来の健康保険証なくすな」「医師・看護師を増やせ」「医療、介護、福祉などの労働者の賃金を大幅に増やせ」と銀座をパレードしました。

暑い日差しが注ぐ日でしたが、全国から集まった仲間の熱いエネルギーに触れ、元気な満足顔で帰路につきました。

理事 大塚 紀夫



群馬中央医療生協からの参加者



銀座をパレードしました

必要な方に必要な支援を届けたい

5月の中旬のことでした。生活困窮者支援をおこなっている組合員さんが事務所に来訪し、雑談をしていたときの話です。「大学の先生から連絡があり、支援のための物資を集めている」とのことでした。学生は、シングルマザーの家庭で三姉妹の長女だそうです。今年、大学進学のために県外から来て一人暮らしをしています。組合員が支援の際に訪問すると、家に家具や家電が一切ない状態で驚いたとのことでした。「後から必ず家電を送るから」と母が言っていたが、なかなか家電が届かない。実家も生活がギリギリのため、なかなか親にも言いにくい。食べ物は家に冷蔵庫がないので、学校の保健室においてもらっている。仕送りがないので、アルバイトをしているが、自転車がないので1時間歩いてアルバイトへ行っている」とのことでした。今回、冷蔵庫と電子レンジの支援をさせていただきました。

18歳の大学生がこれからの生活に希望を膨らませ、家を離れて大学に通う大切なタイミングで、このような状況におかれていることを本当に切なく思います。今回の大学生のように自分ではどうにもできない厳しい環境にさらされている人はたくさんいます。

後日、その大学生からメールが届きました。

「冷蔵庫、電子レンジの支援ありがとうございます。無事日曜日受け取ることが出来ました。生活に不安があるなかこのような支援に協力して頂きありがとうございます。気持ちが楽になりました。そして手間をかけて申し訳ございません。大切に使用してもらいます。」これからも必要な方に必要な支援が届くよう、取り組みを続けていきたいです。

組合員活動課 吉田 晴香

食料支援のご協力をお願いします！

現在、物価高騰やモノ不足の影響で、当法人でもフードドライブで提供できる物が不足しています。食料品・日用品など、ご家庭で余っている物がありませんでしたら、ご提供くださいますようお願い致します。

＜集めているもの＞

常温保存可能なもので、賞味期限が2か月以上残っているもの

（お米・缶詰・レトルト食品・インスタント食品・乾麺など）
－お問い合わせ先－

生協本部 組合員活動課 TEL:027-265-3531（代表）



災害支援の現場で 自分にできること

前橋協立病院 リハビリ室

小市 晃斗

10月6日（日）に輪島の豪雨災害ボランティアに行ってきました。金沢から輪島へ向かう道中では地震や豪雨の影響で道が崩落してしまっている場所や、隆起してしまっている場所がたくさんありました。その影響で災害当初は金沢からの道が閉ざされてしまい、救助隊や物資の供給が滞ってしまいました。しかし、迅速に輪島－金沢間の道路復興が進められ、簡易的な道が作られているのを見て、災害が起きてもすぐ復興させる人々の気持ちや技術力に深く感銘を受けました。

現地に着くと地震の影響で倒壊してしまった家や土砂崩れの影響で流されてしまった家がたくさんありました。今回片付けの手伝いをさせていただいた家はすぐ横まで土砂が押し寄せて、壁に倒木が刺さっていたり、浸水のため床下には泥水が溜まってしまっている状態でした。私たちはこの床下にたまっていた泥水を除去する手伝いをしました。和室の畳を外し、床板を切って人が入れるスペースを作りました。シャベルや塵取りなどで泥をかき出しました。被災地にはまだまだ手つかずの場所が沢山ありますが、今現在ボランティアで手伝ってもらえている家は少なく、まだ復興にも時間がかかる状況です。今回の経験から、私たちの暮らしや生活が当たり前では無いことを知りました。実際に現場に行き支援をさせて頂いたことで、自分たちに出来ることは何なのかを考えるいい機会になりました。



特集

インフルエンザ

正しい知識で予防しよう

今年もインフルエンザが流行する時期が近づいてきました。皆さんはインフルエンザの予防方法をご存じですか。本誌では、医師がインフルエンザについての基礎知識や予防方法を説明します。今年の冬は正しい知識でインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザとは何か

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型がありますが、流行するのはA型とB型です。重症化しやすい特徴があるため、一般の風邪とは分けて取り扱われています。流行が周期的で、日本では毎年12〜3月ごろに流行します。免疫力が不十分な乳幼児や高齢者、基礎疾患を持っている方などでは重症化しやすいため、予防が何より重要です。



感染すると現れる症状

感染すると体内での潜伏期間が1〜3日間あり、その後症状が現れます。インフルエンザの特徴的な症状は発熱です。38度以上の高熱がでることも多く、それに伴い頭痛や倦怠感、筋肉痛や関節痛が現れます。また、咳や鼻水などの上気道症状も伴います。

1週間程度で軽快することが多いですが、高齢者や基礎疾患を持つ方などは肺炎の合併、小児では中耳炎や気管支喘息、熱性痙攣、急性脳症に気を付ける必要があります。

インフルエンザを予防するため

新型コロナウイルス感染症対策と基本は同じです。インフルエンザウイルス



前橋協立診療所 副所長
井上 有沙

スは、感染している人からの咳やくしゃみのしぶきにより感染を起こす飛沫感染と、飛沫を触った手指を介する接触感染が中心です。

① マスクの着用

マスクを着用することで、飛沫が口や鼻に入ることや、触れたものが口に入ることを予防することもできます。人が集まる場所や外出時はマスクを着用しましょう。

② アルコール消毒や手洗い

飛沫で飛び散ったウイルスが、手に付着し、結果的に口に入ることや感染を引き起こします。人が集まる場所では、皆が触る場所がウイルスの仲介所となっている可能性があります。インフルエンザウイルスはアルコールに弱いので、手洗

いよりも更に効果があります。

③ 規則正しい生活や栄養

感染対策の基本となります。体力が落ちると感染しやすい状態となります。

④ ワクチン接種

日本で使用されているワクチン是不活性化ワクチンです。インフルエンザワクチンは毎年の流行株を予想してワクチン(A型2種類B型2

種類の4価ワクチン)を製造するため、効果は年度によって変動します。そのために毎年ワクチンを接種する必要があります。

ワクチンによって感染そのものを完全に予防できませんが、症状を抑える効果は証明されています。

ワクチンの効果は、接種2週間後くらいから5ヶ月程度効果が続くと考えられていますので、接種を考えている方は早めに接種しましょう。

また、2024年から2歳〜18歳の方に経鼻生ワクチン(フルミスト®点鼻液)の接種が認可されました。この経鼻生ワクチンは米国では約20年前から接種されています。経鼻生ワクチンの特徴として、痛み

がない点、1回投与で良い点、これまでの不活化ワクチンに比べて感染抑制効果が高いことが期待される点が挙げられます。

ただし、生ワクチンのため、持病や体調によっては接種できなかったり、接種後に鼻炎や頭痛、咽頭痛、発熱といったインフルエンザ様症状を起こしたりすることがあります。

各自がインフルエンザの予防措置を講ずること、自分だけではなく、合併症をおこしやすい乳幼児・高齢者・基礎疾患を持つ患者さんを守ることに繋がります。

これからのインフルエンザウイルス感染症の流行に備えて準備をしましょう。

インフルエンザワクチンの接種料金に変更となりました

インフルエンザのワクチン接種の料金設定が変更となりました。近年の地域のインフルエンザワクチン接種価格を鑑みて、値下げをおこないました。

医療生協では、組合員の方は、組合員価格で予防接種や自費の診療を受けることができます。是非、この機会に組合にご加入ください。

新たなインフルエンザワクチン価格

組合員価格(税込)

3,500円(変更前4,587円)

未組合員価格 4,000円(変更前5,137円)

※65歳以上の方は、自治体から接種券が届きますので、そちらの料金で接種が可能です。

※小児及び基礎疾患がある方の2回目接種料金は2,000円(未組合員の場合は3,000円)です。

お問い合わせ先

前橋協立病院 TEL027-265-3511
前橋協立診療所 TEL027-231-6060
桐生協立診療所 TEL0277-53-3911
太田協立診療所 TEL0276-45-4911

地域活動アラカルト

みのり館で気軽に 健康づくりを

下川淵支部

買い物客でにぎわう『みのり館』の店先で、10月4日（金）まちかど健康相談会を行いました。参加者は41人と大好評でした。お友達とお買い物に来られた女性は「初めて参加します。無料で骨密度測定が出来て、アドバイスももらえるので嬉しい」。管理栄養士の健康相談も喜ばれていました。80代男性からは「ゴルフしているからそれがいいのかな」と測定結果に納得された様子もみられました。血圧・握力・体組成・骨密度測定を行い、その結果をもとに医療専門職からアドバイスしました。気軽に体のお話が出来ること、みなさんの健康づくりのきっかけになればと思います。

支部長 横山 勉



性教育フェスタで 「命の大切さ」を伝える

9月23日（月）群馬県青少年会館にて性教育フェスタが開催され、妊婦体験コーナーを担当しました。男女・大人子ども問わず約10kgある妊婦体験服を身につけてもらいました。あるお母さんは大きなお腹で頑張っていたことを子どもに伝えました。母の顔を見ながら体験をする子、苦笑いしている旦那さん…。大人も子どももみんな、母のお腹に存在し妊娠期を経て生まれてきたことを実感できたのではないのでしょうか。

性教育というと男女の性をイメージしがちで、親子でオープンに語ることが少ないです。今回の参加により、体の仕組みだけではないことを学ぶ機会になったと思います。自分らしさを受け入れたり、相手を認めたりすること、一人一人違っていいよと思わせてくれる素敵なイベントで大盛況でした。組合員・理事さんとの交流もでき「妊娠中はね～」「赤ちゃんが生まれるとね～」と出産や育児について話を聞けたことは、心温まる時間でした。

協立病院にも助産師がいますので、地域の中でも積極的に活動していけたらうれしいと思います。

助産師 小林 和恵



私の健康チャレンジ！！

2025年1月31日が
提出の切です！
まだまだご参加お待ち
しています♪



森林や公園など歩く場所を見つけてポールウォーキング！
毎日必ず3回歯磨き！忙しい日も忘れずに！
毎晩、寝ながら体操！子どもと一緒に楽しくやると続きます♪
（S・K 5歳） （H・Y 30歳代） （Y・T 60歳代） （K・T 70歳代）
パパとママと寝る前にグーっとする！

あなたのチャレンジを教えてください。
6面左下に掲載している《送り先》へぜひご応募ください！

ちょっと深い転倒予防講座

朝倉支部

生協強化月間の取り組みとして、「ちょっと深い転倒の話」を開催しました。地域住民にも広く呼びかけたところ、15人の方が参加されました。

リハビリ職員による1時間程度のお話でしたが、会場からは笑い声なども聞こえ、楽しく健康づくりをして、医療生協の魅力に触れていただけたと感じています。

冒頭に理事や組合員活動課の職員から、医療生協への加入増資のお誘いがありました。これからも地域の方へ医療生協の魅力を伝えることができるよう、様々なイベントを企画していきたいです。

運営委員 中澤のり子



みんなの声
クロス・漢字・ワードの
ハガキから

(敬称略)

「秋来ぬと目にはさやかに見え
ねども風の音にぞ驚かれぬる」
昼間は夏の暑さだけれど、早
朝や夜には秋の到来を感じる
ことだけれども、今年の夏は
異常な暑さと集中豪雨で多く
の方が被害を受けました。早
く地球温暖化を止めなければ
なりません。「一人の百歩よ
り百人の一步」です。新病院
建設の断念は残念ですが、現
在の前橋協立病院の整備・改
修に職員と組合員が力を合わ
せて気持ち新たに頑張ってい
きましょう。

(大泉町 アトム)

夫が蚊にさされると赤くなる
ので庭に出なくなりですが、
今年は暑かったのと雨が少な
かったので水やりと草むしり
を私が担当して季節毎の花が
咲きました。今は赤と白の彼
岸花が沢山咲いています。

(前橋市 ミーチャン)

高崎中央病院歯科より現在当
歯科に、お世話になってます。
月一度の診療ですが、水曜日
のマーケット、くらしと健康、
楽しみにしております。いつ
までも通えますように…

(高崎市 酒井洋子)

ひきこもりなので、診察待ち
時間、あの方の服ステキ、あ
の手さげかわいいとウオッチ
ングしてます(笑)

(太田市 原由美子)

秋は学校行事がたくさんあり
ます。文化祭、合唱コンクー
ル、修学旅行、体育祭。体調
管理に注意して楽しい旅行に
参加したいです。

(太田市 あかりん)

暑さも少し落ち着きました。
「もったいない」精神で、亡く
なった母の着物リメイクを楽
しんでいます。義理叔母達に
母の形見としてユニックや
コート、ベストにリメイクし
てあげて、皆さん大変喜んで
頂きました。コロナで着物を
着て出かける、お茶会等少な
くなり残念ですが、洋服にす
ると又ちがう楽しみもありま
す。

(太田市 中村陽子)

10月21日は私たち夫婦の45回
目の結婚記念日です。当時は
西城秀樹さんのヤングマンが
大流行で、披露宴では全員で
大合唱になった思い出が蘇り
ます。家内には今日まで婚姻
生活が続けられたことに感謝
状を贈ります。

(前橋市 いがりん)

新聞やテレビで越冬したカメ
ムシが、お米や果物に大変な
被害を与えていて、困ってお
りますが、適切に倍率を守っ
てしっかり防除していきまし
よう。

(前橋市 石原茂男)

10月号の特集「認知症を患った
方とのかかわり」を読んで特に
感じたことは、家の近所の方と
のコミュニケーションが大変大
事だと思いました。また、相談
できる方を作っておくことが
大事。

(太田市 春山祐一郎)

みんなの声にのっちゃいまし
たあー、ありがとう！やつと
秋風ふいて、さあー草むしり
と思ったが庭の草むらでリー
リーコロコロいくとおりかの
声がにぎやかで、もうすこし
聞いてみよう。中2・小4の
子ども達は今はやりのシヤイ
ンマスカットが大好きです!!
運動会のごほうびに買って
ネ。ジイジー!!お願いします。

(前橋市 ナツチャン)

運転免許証返納してから通院
もタクシー利用になりやつと
慣れてきた所です。市内循環
バスもコースをもっと増やし
てもらえたらと思います。利
用しやすくなります。

(前橋市 細野セツ子)

災害に遭遇された方々の苦勞
を思えば草むしりくらい何の
そのと思わなければと思いま
す。被災された方々の平常が
早く戻ります様にお祈りさせ
て頂きます。(前橋市 M子)

11月に実家、横浜に墓参りと
お友達に会いに久しぶりに娘
と行く予定です。82歳になり
ました。電車乗り継ぎ、無事
行ってこられますように…。

(太田市 恩田扶慈子)

第174回あずま支部俳句会

2024・10

醉芙蓉老いても楽しむ紙芝居
一面に曼珠沙華咲く妻の墓
大花野我と歩むや雲の影
干物や娘の歌軽ろし秋日和

星子 丑男 浄 麗子

お茶のみ保健室俳句会

2024・10

待望の曾孫子誕生真夏日に
神無月W台風どこへ行く
一面に刈取り間近稲穂かな
キノコ採り母を見上る背にリック
本で知る他人の人生引き込まれ
秋日和りスーパームぐり米は無し
秋浅しすずめの親子えさを取る

Mちゃん あこちゃん Yちゃん 章 松ちゃん 和ちゃん けんちゃん

投稿

【俳句】

夜明け前空にはもう秋なのにねエ

内田八恵子

衣被ぎ出会いと別れそして今

マリリン

焼き芋という楽しさよ落ち葉焚き

ユーミン

コスモスがほよい風で人目を止める

伊藤ミツ

【川柳】

何一ついい事の無い戦やめ

中島喜太郎

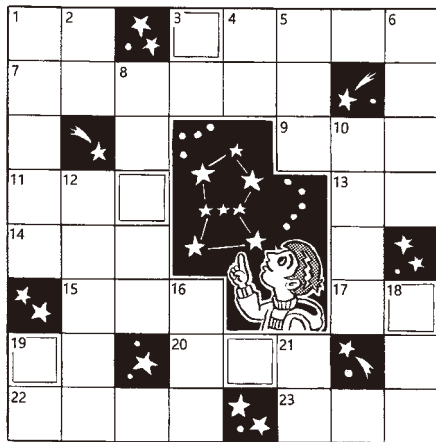
逃げ腰の順位付けなしの運動会

石田俊彦

【解き方】

イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうま
く並べてできる言葉は？

クロス・漢字・ワード
＜第303回＞



―タテのカギ―

- 1 「暗夜行路」などの小説を書いた作家
- 2 サザエもホタテもタニシも
- 3 ……を仇(あだ)で返す人もいます
- 4 芥川龍之介作「……の糸」
- 5 「アダム……」とはノドボトケのことです
- 6 紙を貼る時にのりをつけるために残してある部分
- 8 季語のない風刺的な十七文字の短詩

―ヨコのカギ―

- 1 奈良公園のアイドル？
- 3 英語ではプレゼント
- 7 エッフェル塔やルーブル美術館と並ぶパリの名所
- 9 囲碁を打つときに使います
- 11 ……名古屋は城でもつ
- 13 「無罪」を色で例えると？
- 14 内野手と外野手の総称
- 15 欧米で製作され日本に輸入された映画
- 17 海水に含まれています
- 19 ……学。……種。……収入
- 20 ……読みの……知らず
- 22 ふるさとのことです
- 23 門衛とも言います

《第302回の答え》

ブドウガリ(ぶどう狩り)



《応募方法》

解答 官製・私製はがきを
使用。「第303回クロス漢字ワ
ード」

「ド」と明記。住所、氏名(匿名を希望の方はペンネーム)を必ずお書き下さい。

御意見・投稿等もお寄せ下さい。

《しめきり》

二〇二四年十一月二十七日

当日消印まで有効

《送り先》

〒三七一〇〇八一 前橋市
朝倉町八三〇の一。群馬中央
医療生協くらしと健康係

《賞品》

正解者の中から抽選で五名
に図書カード五〇〇円分を進呈

群馬中央医療生活協同組合 いい歯デー記念イベント

知って得する歯の健康講座
『健康長寿のために
オーラルフレイルを予防しよう』

講師：協立歯科クリニック 副所長 萱間 暁彦
日時：2024年11月14日（木）

13：30～14：30（終了予定）

会場：生協会館4階ホール

主催：協立歯科クリニック院所利用委員会

お問い合わせ・お申し込み

協立歯科クリニック

〒371-0811 前橋市朝倉町830-1

TEL：027-265-6601 FAX：027-265-6603

ポ ッ チ ャ 大 会

2024年11月9日（土）9:30～12:00

前橋市立明桜中学校 体育館

参加費 無料

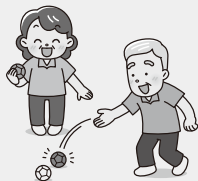
※定員の100人に達し次第、受付を終了いたします。
早目にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ・参加申し込み

生協本部 組合員活動課

TEL：027-265-3531（代表）

主催：群馬中央医療生活協同組合



ま え し ん ・ マ ル シ ェ

日 時：2024年11月16日（土）

13：00～15：30

場 所：前橋協立診療所 駐車場

（所在地：前橋市城東町3丁目15-28）

内 容：野菜、食べ物、飲み物の販売、健康チェック
（血圧・体組成・骨密度・握力の測定）、
よろず相談、パフォーマンススペースなど

【お問合せ】

群馬中央医療生協 組合員活動課 TEL:027-265-3531（代表）

前橋協立診療所 TEL:027-231-6060

【主催】群馬中央医療生活協同組合中毛地区理事協議会

だれでも憲法学習会

■テーマ：わたしたちの生活と憲法は、
どう関係しているの？

■と き：11月7日（木）14:00～15:30

■講 師：斎藤 匠 先生（弁護士）

■会 場：〈メイン会場〉

前橋協立病院 生協会館2階 組合員ホール

〈サテライト会場（動画視聴）〉

太田協立診療所 組合員会館 2階ホール

桐生協立診療所 2階ホール

※講師は前橋会場でお話しされます。太田・桐生はオンラ
インの視聴となります。

■お問い合わせ・申し込み先■

前橋会場：生協本部 組合員活動課 TEL：027-265-3531

太田会場：組合員活動課 TEL：0276-45-4989

桐生会場：組合員活動課 TEL：0277-55-5777

主催：群馬中央医療生活協同組合 平和まちづくり委員会

WHO健康ウォーク
in多々良沼公園

11月18日（月）10:00～（9:30受付開始）

集合場所：藤棚近くの東屋

コース：沼1周コース、のんびりコース

群大名誉教授の山西哲郎先生をお呼びし、ウォーキングと
準備体操の指導をいただきます。

お問い合わせ

組合員活動課（太田地区）TEL0276-45-4989 吉村まで

大泉千代田支部主催（反貧困ネットワークぐんま共催）

「生活相談・
フードバンクin大泉」

11月30日（土）15：00～17：00

場所：大泉町文化むら

無料の生活相談と物資配布を実施します。

支援物資へのご協力をお願いします。

お問い合わせ 支援物資提供先

組合員活動課（太田地区）TEL0276-45-4989 吉村まで

群馬中央医療生協はいま（2024年9月末）

組 合 員 35,194人

前橋・伊勢崎地域 組合員：26,292人

太田・館林地域 組合員：5,797人

桐生・みどり地域 組合員：2,968人

その他の地域 組合員：137人

出 資 金 9億6,314万5,800円

一人平均出資金 27,366円

理事会だより

●9月28日（土）定数27名中23
名の出席で第4回理事会を開
催しました。

主な議題

① 会務報告

② 専門委員会報告

③ 「新病院事業計画」設計監理
委託業務契約解除に関する
件

④ 「病院整備・改修計画」設計
監理委託事業者選定に関する
件

⑤ 中毛地区訪問看護事業の統
合に関する件

⑥ 2024年度教育学習月間
のまとめに関する件

⑦ 2024年度理事研修に関
する件

以上、報告・協議の上、提案
どおり承認しました。

前橋協立病院

前橋市朝倉町828-1

☎ 027-265-3511 (代)

ホームページ



2024年11月1日現在の診療体制
第2土曜日・日曜日・国民の休日は休診
及び年末年始（12月30日～1月3日）は休診

				月	火	水	木	金	土
内科／総合診療	午前	初診		小林修 菊島	小林修	小野	弘中	小林修（第1／3／5週） 保田（第2／4週）	大宮
		予約外来		瀧口道 総合診療：保田 総合診療：瀧口由（第1／3週） 内科/心療内科：鈴木（第1／2／3／5週） 糖尿病：深津 塵肺：小林（第4週）	瀧口道（第2／4週） 工藤瑞 内科/心療内科：鈴木 糖尿病：深津 循環器：須賀 呼吸器：櫻井（第1／3／5週）	瀧口道 総合診療：宮澤 高柳（第2／4週） 内科/心療内科：鈴木 糖尿病運動療法：深津（第1／3週）	西上（第4休診） 総合診療：小林修 総合診療：瀧口由 糖尿病・甲状腺：松本	瀧口道 総合診療：瀧口由 西上（第2／4週） 内科/心療内科：鈴木 糖尿病：深津	瀧口道 西上（第4週） 内科/心療内科：鈴木（第1／4／5週） 呼吸器：砂長（第3週） 糖尿病・甲状腺：渋沢（第4／5週） 循環器：森（第1／3週） 神経・リハビリ：大竹（第3週）
	午後	初診		保田（第1／3週） 瀧口由（第2／4週）	工藤瑞	大宮	弘中	橋爪洋	*夜間は予約患者さん専用外来となります。 *急患の方はいつでもご相談下さい。
		予約外来		田ヶ原 松尾/石尾	野本 内科/心療内科：鈴木 糖尿病：深津 糖尿病・甲状腺：新井	野本 三浦章 菊島 肝臓：高柳	循環器：金古 糖尿病・甲状腺：綿貫	田ヶ原 橋爪洋 心療内科：鈴木 循環器：小保方（第1／3／5週） 糖尿病・甲状腺：登丸 嚥下外来：矢島賢（第1／3／5週）	
	夜間	予約外来			内科/心療内科：鈴木 糖尿病：深津	三浦章			
小児科	午前		一般	矢島 齋藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
	午後	予約外来	専門	神経発達：齋藤（第2／4週） 精神衛生相談：角田			アレルギー：矢島（第3週休診） アトピー教室：矢島（第3週のみ） 神経発達：齋藤	アレルギー：矢島（第1週休診） 精神衛生相談：角田	
			予防		予防接種：齋藤（第4週は午後3時迄）	予防接種：齋藤（第3週休診）		乳児健診 齋藤（第2／4週）	
	夜間		一般	矢島	齋藤	（休診）	齋藤	（休診）	
			専門	神経発達：齋藤	喘息（予約制）第2休診：矢島			喘息（予約制）第3休診：矢島 神経（第3休診）：齋藤	
産婦人科 産科	午前		婦人科 産科		北原（10：00～）	北原（9：45～）予約のみ	北原 予約のみ	北原（第2／4週 10：00～） （第1／3／5週 9：00～）	北原（第1／3週） 西出（第4週）
	午後		婦人科	北原	北原	休診（手術）	北原（14:30～）（第2／4週休診）	北原	
	夜間							北原（17:00～18:30）	
外科	午前			休診	飯島哲	飯島哲	飯島哲	大島	休診
	午後							長岡（予約制）	
整形外科	午前			岩森	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森（第1／3週）
	午後			岩森	岩森	（岩森）※手術の場合は休診	岩森（第3週休診）	岩森	
脳神経外科	午前					朝倉		朝倉	
骨	午前				茂木（8：30～10：00）				
眼科	午前			山田	森	森	山田	山田	休診
	午後				手術	森			
皮膚科	午前						工藤隆		
内視鏡	午前		胃	岡村	柿崎	高草木	植原	坂本	交替制
	午後		腸	岡野		山崎			
健診	午前			塩島	伊藤	塩島	瀧口道	深澤	
	午前	健康相談			飯島	飯島	飯島	大島	
	午前	婦人科			根岸	飯島	根岸	根岸／北原	北原
小児科受付時間				午前8:00～11:30 夕方16:45～18:30（月・火・木）*水・金の夜間外来（一般）は休診となります。		その他の科の受付時間		午前8:00～11:30 午後14:00～16:00	救急患者さんにおかれましては、この限りではございません。 電話にてお問い合わせ下さい。

太田協立診療所

太田市石原町927

☎0276-45-4911

前橋協立診療所

前橋市城東町3-15-28

※インフルエンザ・新型コロナ予防接種 予約受付中！

☎027-231-6060

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	加藤 江田（第1／3／5） 朱（予約）（第2／4）	加藤 遠藤	加藤 遠藤	遠藤 服部	加藤 遠藤	第1週 遠藤 吉岡 第3週 加藤 堀口 遠藤 第4週 加藤 吉岡 第5週 遠藤 吉岡
午後 14:00～17:00	小泉	遠藤（15:00～）	江田	伊藤 遠藤	加藤（15:00～）	
夜間 17:00～		加藤				
訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡	櫻井	野田				小澤

※糖尿病の方、健診・予防接種などの検査や経過観察のある方は、なるべくお早めに受付をお願い致します。
※新型コロナウイルスワクチン接種のため、午後の診療時間が一部変更となる場合があります。

	月	火	水	木	金	土
午前 月～土 9:00～12:00	高柳（11:00まで） 井上	高柳（11:00まで） 桑原	桑原 谷口	高柳（11:00まで） 井上	高柳（11:00まで） 桑原	2日：高柳 16日：井上 30日：桑原
予防接種 14:00～	新型コロナ	インフルエンザ	新型コロナ		新型コロナ	
午後 15:30～17:00	高柳	桑原	井上	井上	井上	
夜間	高柳 17:00～18:30				高柳 17:00～18:00	
発熱外来をおこなっています。風邪症状がある方は、事前にご連絡ください。 2024年度前橋市自治体健診受け付けています。ご希望の方はご連絡ください。 ※レントゲン：月～金曜日の午前中 ※胃カメラ：月・火・木・金曜日午前 ※休診：土曜日午後・第2土曜日・日曜日・国民の休日 ※訪問診療を行っています。詳しくはお問い合わせください。						

協立歯科クリニック

前橋市朝倉町830-1

☎027-265-6601

	月	火	水	木	金	土
午前 8:40～12:00	半澤	半澤 （偶数月第3休診）	半澤	半澤	半澤 （第2～5）	半澤 （第1／3／4／5）
	萱間	萱間 （偶数月第3）	萱間	萱間	萱間 （第1）	萱間 （第2／4／5）
	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原
午後 火・金 12:30～16:30 月・水 13:30～16:30 木 15:00～16:30					半澤 （奇数月第4） 萱間（奇数月第4休診） 桑原	*歯科医の研修等で変更になることがあります。担当制を希望される方は、お手数ですが事前にお問い合わせ下さい。 *待ち時間をなくすために、予約制になっております。お電話で予約できます。 *診療時間中の急患は随時受け付けておりますので、ご連絡ください。 *訪問診療をご希望の方は、お問い合わせ下さい。
夜間 17:30～20:00 （もしくは17:00～20:00）		萱間 （第2,4,5 17:30まで）			半澤 （第1） 萱間 （第2～5）	

あくまでも、基本体制のため、診療月によっては、祝祭日、休日の取得等による変動がありますので、ご了承ください。

桐生協立診療所

桐生市相生町2-554-7

予約制（予約外受付可）☎0277-53-3911（予約電話）

	受付時間	診療開始	月	火	水	木	金	土
診療科	午前8:30～12:00	9:00～	西上	小林（第1／2） 西上（第3～5）	西上	鈴木（第4以外） 西上（第4）	小林	西上（第1／3） 片岡（第4／5）
	午後15:00～17:00	15:30～	西上	西上 （第1以外）	西上	西上	西上 （第2休）	
内科	夜間17:00～19:00	17:00～				西上 （第2／4週）		

介護に関する問い合わせ TEL:0277-53-3912
外来受診送迎実施中（当生協組合員のみ、事前登録必要）

※第2土曜・祝日 休診

診療体制は毎月変わる可能性がありますので、受診の際は最新号の「くらしと健康」をご覧ください。か、事業所へお電話でお問い合わせ下さい。