くらしと健康

第710号
6月号／2025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　FAX 027-265-3532
編　集　くらしと健康編集委員会
http://www.kyouritsu.org/

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

組合員が活躍する班活動

班会で自分たちの要求実現

群馬中央医療生協には、２０２４年度末で１９８の班会が存在します。班会は、３人以上の組合員が集まり、自分たちのやりたいことを通して、健康づくりやくらし要求の実現を目指す場です。班会は、全国の医療生協が取り組んでおり、組合員が主体となり、世代や内容など様々なものがおこなわれています。

昨年度に増えた班会には、麻雀班会や三線班会など趣味を通して、人と人とがつながることを目的とした班会があります。また、ボッチャをおこなう班会も増えており、運動を楽しく継続することで健康づくりをおこなう班会になっています。組合員の生活の困りごとに寄り添う班会としては、買い物班会や傾聴ボランティア班があります。事業利用を支える班会もあり、草むしりや環境整備などをおこなうボランティア班もあります。

組合員を支える仕組み

班会へは、要求に応じて医療・介護の専門職員が、健康チェックや健康講座等に出向くこともあります。２０２４年度は、管理栄養士やリハビリ職員、歯科衛生士によるフレイル予防講座が多くおこなわれました。また、健診事業と連携し、地域に保健師が出向き、健診結果を説明したり、健康改善に向けたお話を聞いたりする班会もありました。

班活動には、組合員の活動を援助するための援助金もあります。援助金は、活動に必要な費用を援助したり、班会に使用した会場使用料を援助するものがあります。

多彩な班会で盛り上がり

皆さんも是非班会に参加し、仲間をつくり健康づくりを楽しく続けてみませんか。地域でおこなわれている様々な班会の一部を紹介します。

上川支部「ぬで島班」

毎月地域の組合員８人が集まり、お茶のみやお菓子を食べての交流や手芸などの趣味活動、運動などをおこなっています。女性が多くとても明るい雰囲気の班会です。１年間を通して定期的に、健康チェックを実施しており、自分たちの体調を継続的に自己管理しています。時には、健康チェックや活動の中で、気になることを組合員活動課へ相談し、医療専門職がミニ講座やアドバイスをおこなっています。リハビリ専門職が転倒の話をしたり、管理栄養士がフレイル予防の栄養講座を実施しました。

ぬで島班

韮川南支部「手仕事倶楽部班」

韮川南支部の「手仕事倶楽部班」は、月に2回の集まりです。先日は、布スマホケースやペンケース、布バッグなどを作りました。作るものは毎回みんなで決めています。ある組合員は「耳も遠いし、作り方はよくわからないんだよ」と言いながらもおしゃべりが楽しそうです。写真は、ミニモップ作りです。自宅にある端切れや毛糸の余りを使いエコな取り組みです。

手仕事倶楽部班

桐生相生支部「ひまわり班」

２か月に1回、桐生協立診療所の2階ホールで開催しています。機関紙「くらしと健康」の仕分けでいつも顔を合わせていたメンバーの1人が怪我をしてしまい、2人の組合員が手伝いに加わることになりました。5人でおこなうと仕分け作業も早く、終わってから組合員の一人がコーヒーをいれてくれ、おしゃべりが始まりました。それが思いがけなく楽しくなり、「班会にしたらどうか？」と提案したところ「健康の情報誌の読み合わせをしよう」という話になり結成しました。内容は、読み合わせとおしゃべりだけでなく、体組成測定など健康チェックもおこないます。いつも笑いが絶えない班会となっています。

ひまわり班

前橋協立病院の改修工事のお知らせ

前橋協立病院の改修工事を6月から予定しております。

工事期間中は、騒音の発生や工事車両の往来が増加することが予測されます。

入院患者の皆様やご来院の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、安全対策を徹底し、作業を進めてまいります。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お気づきの点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

ちょうしんき

日本国憲法は前文と第９条で「戦争放棄、戦力の不保持、交戦権の否認」を定めています。自衛隊については「我が国を防衛する必要最小限の実力組織である」としています▼日本政府は安保３文書にもとづき、防衛費４兆７５００億円（２０１４年度）から約２倍の８兆７０００億円にしました。また、トランプ大統領は、日本に対して在日米軍へのおもいやり予算増額を要求しています。政府は、５年間で43兆円の軍事費を確保するために、増税や防衛装備移転円滑化基金を創設しました。その財源には、医療費や年金財源を回すといいます▼今日の軍事費優先の政治は、格差と貧困を拡大させています。今こそ、「暮らしを守る」「気候危機の打開」「ジェンダー平等」「社会保障の充実」「日米安保の廃止」「戦争・紛争の停止」「年金充実」「小・中・高等学校の教育費無償化」を求めて運動を強める必要があります▼第一次世界大戦の始まった１９１４年から第二次世界大戦の終わった１９４５年の31年間は軍国主義へと突き進む時代でした。国民生活は「勝てば官軍、負ければ賊軍」の言葉に先導され、戦意高揚を煽られていたのです。今日の政権も同じ道を歩もうとしています。日本は第二次世界大戦で３１０万人も死者を出したことを一言も反省していません。「戦争する国でなく、世界平和をめざす日本にしていくこと」が重要です。（笠原寅）

支部総会　各地域で開催

2025年度の支部活動方針を決める総会が各地で開催されました。

今年の総会でも、多彩なイベントが支部ごとに準備され、盛り上がりを見せました。いくつかの支部総会を紹介します。

中央支部

５月17日（土）みんなの家つつみ地域交流室で中央支部の総会が開催されました。今年は桐生協立診療所創立30周年です。歴史の教訓を活かして、今後の10年、20年先の将来を見通す総会にしたいという思いから、自由で活発な討議をお願いしたいと提起しました。森山憲文支部長からこれまでの歴史や桐生市、中央支部の現状について基調報告がありました。そのあと「桐生市に住み続けられるために」をテーマに介護福祉部副部長の松本哲さんから「高齢者住宅」について資料をもとにわかりやすく説明をいただきました。

韮川南支部

4月12日(土)太田組合員会館で、韮川南支部の総会が開催されました。韮川南支部では、80歳を迎える組合員さんに、毎年手づくりの品物を届ける活動を10年以上取り組んでいます。また８月には「戦争体験を語るつどい」を開く予定です。

宝泉支部

４月19日(土)に宝泉センターで宝泉支部の総会がおこなわれました。宝泉支部は太田協立診療所から車で約30分と診療所からは離れた地域ですが、支部の25班のうち、毎月約17班・180人が健康づくりに取り組んでいます。総会の第二部では、オカリナ演奏で参加者のみなさんで民謡の合唱などをおこないました。当日は看護師による血圧測定や健康相談、体組成測定、骨密度測定をおこないました。

木瀬支部

５月17日（土）永明公民館にて、木瀬支部の総会が開催されました。オープニングでは二胡の演奏が披露され、素敵な音色に合わせて歌を歌いました。はじめに１年の活動報告がされ、その後、前橋協立病院理学療法士の吉田あかりさんによるフレイル予防の学習会がおこなわれました。３月に支部で骨密度測定をおこない、自分の身体の健康状態を知った上で、カルシウムを補うためにチーズケーキづくりをおこないました。その流れから、今回のフレイル予防についての学習会をおこなうことになりました。専門家からおうちでできる簡単な体操やフレイルチェックなどを教えてもらうことができ、継続して健康維持ができる良い機会となりました。2025年度も様々な機会を設け、地域の方々とコミュニケーションを取りながら地域活動を盛り上げていきたいです。

富士見支部

５月22日（木）富士見農村環境改善センターにて、富士見支部の総会が開催されました。2024年度の活動報告や2025年度の方針などを確認し、その後、平和についての学習会をおこないました。松村支部長が入会している“前橋に平和資料館設立をめざす会”が制作した紙芝居「前橋くうしゅう　わたしの八月五日」の読み聞かせの後、参加者同士で紙芝居の感想と戦争体験について共有し合いました。紙芝居は、前橋空襲の悲惨な状況や生き残った人が何をすべきかを問いかけてくれる内容でした。戦争体験では、ほとんどの参加者が戦争中だけでなく戦後の食糧難や子どもも働かなければならなかった状況を話してくださりました。参加者全員で“もう二度と戦争を繰り返してはいけないこと”を再認識し、支部総会を終えました。

広瀬山王支部

５月17日（土）広瀬コープステーションにて、広瀬山王支部総会をおこないました。地域での班会や健康相談会の取組みの紹介もされました。「ご近所の方とのあいさつや、いつもの交流が地域での暮らしやすさになっている」と意見が出され、地域づくりは人とのつながりであることも再確認しました。第二部では、前橋協立病院の小林綾管理栄養士を講師に『物価高騰を乗り切る食事』についてお話ししていただきました。参加者からは「冷蔵庫にある食材プラスもう１品食材を買い足すくらいで簡単に作れるメニューを教えてもらえた。とっても良かった」と喜ばれました。

戦後80年 憲法守りたいの思いを新たに

「第40回憲法記念日集会」が、今年も５月３日に群馬音楽センターで開催されました。会場いっぱいの1400人が参加。当法人からも、多くの組合員や職員が参加し、戦後80年の憲法記念日に、平和憲法への思いを馳せる機会となりました。

集会の第１部では、保育士グループ群馬保育合研合唱団による合唱と、からす川音楽集団ウィンドオーケストラによる演奏とがありました。群馬保育合研合唱団は、今年８月に群馬で開催される「全国保育団体合同研究集会」に向けて結成され、保育士さんらしい優しさと元気のある歌声を響かせてれくれました。からす川音楽集団ウィンドオーケストラは、全日本吹奏楽コンクールで金賞を受賞したこともある実力派で、綺麗な音色を聞かせてくれました。

〈核兵器廃絶は可能〉

第２部は、松村真澄さんによる記念講演でした。松村さんは、前橋在住で、「核兵器をなくす日本キャンペーン」の事務局やピースボートのスタッフを担っておられます。ピースボートでは主にラテンアメリカの担当として、現地に行き、交流をされてきました。また、被爆者と一緒に世界を訪れて被爆体験を語る取り組みをされており、長く被爆者にも寄り添ってこられました。実際に世界を見て、被爆者に寄り添ってこられた松村さんのお話はとても分かりやすく、核兵器をなくすことができるという思いを強くさせてくれるお話でした。核兵器禁止条約についても詳しく説明がありました。その中で、この条約の成立には市民運動が大きな役割を果たしてきたことや、この条約を私たちが育てていかなくてはいけないということについても力強く話されていました。「そういう社会にしたいから私たちががんばる」という思いを持ち、行動していくことの大切さを教えていただいたように思います。

〈平和の大切さを広めよう〉

今回が２回目の参加となった職員の南紗弥佳さんは「いろんな活動をしている人がいるんだなと思った。これまで被爆体験の話は聞いたことがないけれど、意識しないと聞く機会も持てないと思う。私は体験談を伝えることはできないけれど、こういう場に友達を連れてくることはできるので、そういう形で広げていきたい」と話していました。

南さんは「やっぱり平和が一番ですね」と笑顔で話してくれました。戦後80年の今年、改めて平和の大切さ、憲法９条があるということの意味を考え、そして核兵器廃絶に向けて、思いを新たにして、みんなで取り組んでいきましょう。

会場いっぱいの人が参加しました

記念講演の松村さんはわかりやすいお話でした

国際協同組合年で生協の価値が注目

国連は、一年を通じて、平和と安全、開発、人権/人道の問題など、一つの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すために、「国際年」を制定しています。その一環で2025年度を国際協同組合年（International Year of Cooperatives = IYC）と定めました。国連総会は、すべての加盟国に対し、「協同組合を促進し、持続可能な開発目標の実施と社会・経済開発全体に対する協同組合の貢献に対する認知を高める方法として『国際協同組合年』を活用すること」を促すとしました。日本協同組合連携機構は、協同組合全国組織は、持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向けた協同組合の取り組みをさらに進め、協同組合に対する認知を高めていく機会と捉え取り組みを進めていくとしています。

群馬中央医療生協でも、SDGsの目標に関わる取り組みを積極的に実施しています。「ゴール1：貧困をなくそう」に対しては、事業所で無料低額診療事業などの社会保護制度を活用した支援を実施しています。「ゴール３：すべての人に健康と福祉を」では、保健デーや禁煙デーにおいて、広く健康のための啓発行動をおこなっています。「ゴール11：住み続けられるまちづくりを」に対しては、公共交通機関へのバリアフリー講習会や地域のバリアフリー調査、通院支援事業を実施しています。

国際協同組合年のロゴが書かれたポスターが事業所などに掲示してあります。是非、探してみてください。

2025
©UN
国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

特集

5月31日は世界禁煙デー

受動喫煙のない社会を目指して

前橋協立病院
健診室
齋藤　美希

人を苦しめる煙

たばこの煙の中には、約5300種類の化学物質が含まれています。この中には約70種類の発がん性物質も含まれています。これらの有害な物質は、たばこを吸うとすぐに肺に届き、血液を通じて全身の臓器に運ばれ、がんの原因となります。たばこの煙には主流煙と副流煙があります。主流煙よりも副流煙のほうが発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質を数倍も多く含んでいます。副流煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。またたばこを吸った部屋の壁や車のシート、髪の毛、衣服には目に見えないガス状の有毒成分が残ります。これらを吸ってしまうことを「三次喫煙（サードハンドスモーク、残留受動喫煙）」といいます。たばこを吸い終わってから最低でも45分間、部屋の壁や車のシートにはそれ以上の時間有害物質が残り続けます。そのためたばこを吸わない人も、病気を発症する危険性が高まるのです。

加熱式たばこの危険性

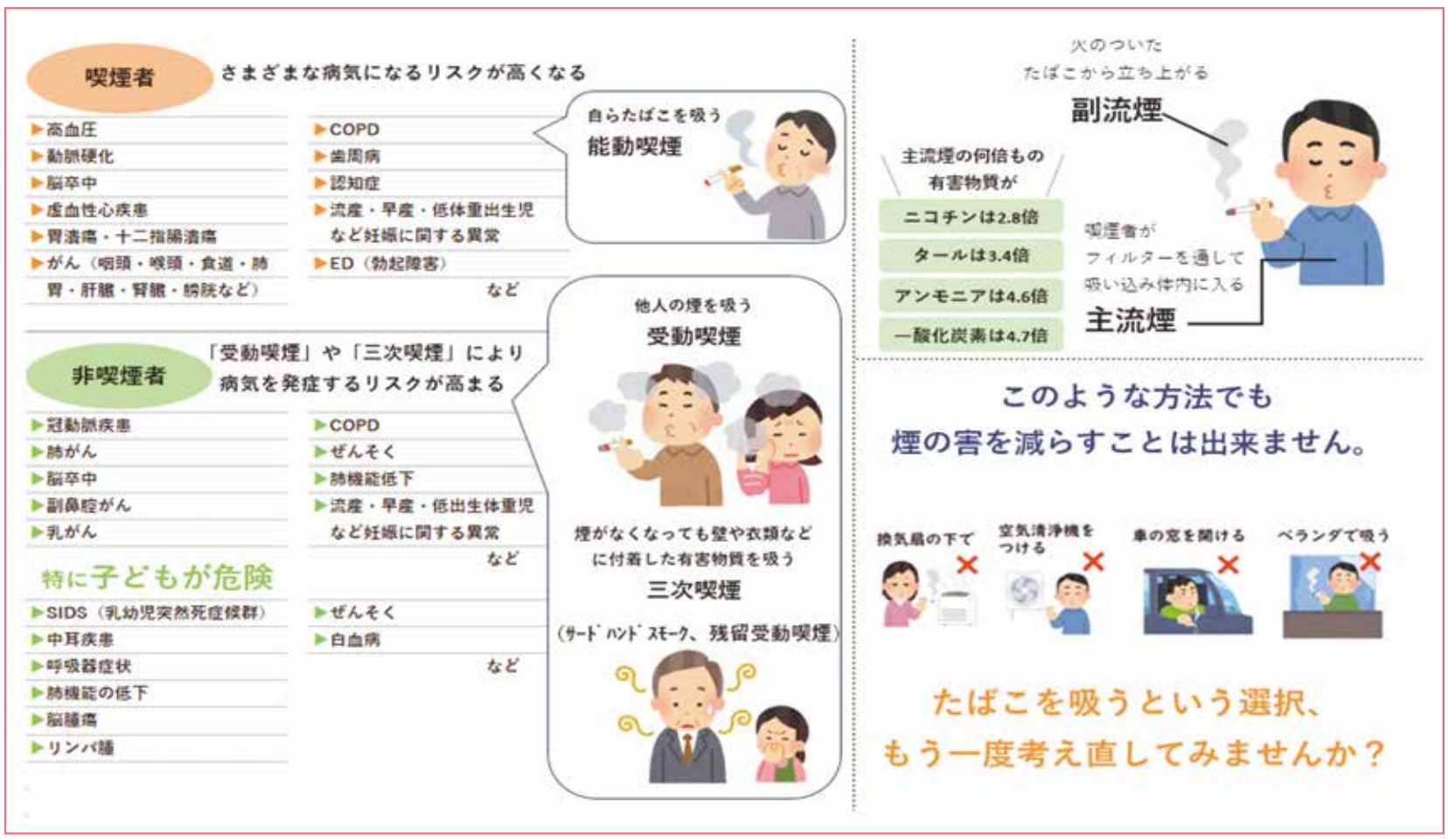
最近、火を使わない「加熱式たばこ」を吸う人が増えています。加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して蒸気を発生させる製品であり、副流煙(火がついたたばこの先端から出る煙)はありません。しかし、「受動喫煙は吐き出された主流煙と副流煙が混ざったもの」と定義されており、「副流煙がない」ことは「受動喫煙がない」ことと同じではないのです。

紙巻きたばこと比較して、加熱式タバコは一部の有害物質の含有量が少ないものの、加熱式タバコによる受動喫煙が、喉の痛みや気分不良を引き起こすことが報告されています。また、従来のたばこに比べてにおいが少なく吐き出す煙が見えにくいことにより受動喫煙や三次喫煙の危険性が高く「加熱式たばこに変えたから大丈夫」ということには残念ながらなりません。現在、日本で販売されている加熱式たばこには、すべてニコチンが含まれています。なので、ニコチン依存は軽減しません。

禁煙に必要な治療

ところで、喫煙をやめられないのは本人の意思が弱いということではないのです。禁煙にチャレンジしようとして喫煙を我慢すると、一時的に血液中のニコチン濃度が低下し、脳が自分に合ったレベルまでニコチン濃度を戻すために指令を出すので、我慢をするというだけでは自分の意志の力だけではどうにもできないため、また吸いたくなって失敗してしまうのです。禁煙成功のカギは「ニコチン依存症という脳の病気を治療する」という意識です。禁煙外来を利用することで禁煙成功率は70～80％になります。群馬県内にも禁煙外来はありますので、ぜひ利用してみてくださいね。

最後に、日本に住む人の8割以上はたばこを吸いません。ですが年間1万5千人が、受動喫煙を理由に死亡しているとされています。禁煙することは自分の健康だけではなく、大切な人たちの健康を守ることと同じということを覚えておいてくださいね。



地域活動アラカルト

春爛漫のあしかがフラワーパークへ

桐生地区　相生支部　ハイキング班

３月21日（金）「春の花まつり」を開催中のあしかがフラワーパークに行ってきました。園内には色とりどりのチューリップはもちろんのこと、パンジーやクリスマスローズ、紅梅や花桃、サンシュユ、白やピンクのユキヤナギなど、春の花々たちが競う様に咲いていました。好天に恵まれたおかげで、青空と花とのきれいなコントラストにはうっとりとしてしまいました。それぞれの好きな花談義も咲き誇りました。一回りした後、レストランへ。好きなメニューでお腹を満たしたら、買い物タイム！花やお土産を買い込んで帰路につきました。ここ何年かこの時期にフラワーパークに来ていますが、いつもお腹も心も満足して帰ってきます。また来年も行きたい！

健康の秘訣はワイワイ・ガヤガヤの山歩き

太田地域　宝泉支部　ユーミン班

今年３年目を迎えるユーミン班です。メンバーは全員70歳代、太田市金山の山歩きをしています。医療生協に加入して２～３ケ月位にできた班です。もともと金山歩きをしていたメンバーだったので、すんなり班づくりが決まりました。不定期ですが、月に３～４回くらい皆で登っています。

真夏以外は、９時に集合してワイワイガヤガヤしながら歩き回っています。中には、週に３～４回も金山に行っているメンバーもいます。

金山は、私たちにとってはとても手軽な山のように思います。平坦な道を歩くだけでなく、急勾配があったり階段があったり、また、コースも色々とあります。とても健康に良い環境です。３月下旬から４月にかけては、河津桜が咲き、水道山公園では水芭蕉やいろいろな花が咲き、ワラビやタケノコ等も見ることができます。

秋には、紅葉、冬の金山頂上からは、富士山や東京のビル街、スカイツリーが見られます。「今日は富士山が見られるかなぁ～」などと言いながらの山歩きはとても楽しいひと時です。ましてやそれが健康につながっていくのですからね。

時には近隣の桐生や足利の山にも足を運びます。昨年は、藪塚町にある石切り場を見学し、桐生市の茶臼山に行ってきました。

班長　藤井由美

さらに広がる“定例まちかど健康相談会”

中毛地区

５月９日（金）JAファーマーズ朝日町店にて、まちかど健康相談会を開催しました。JAファーマーズ朝倉店、フレッセイ朝倉店、ひろせ老人福祉センターに続き、今年度はJAファーマーズ朝日町店でも年4回定例で開催させていただくことになりました。今回が１回目の開催でしたが、時間帯が13時～15時と買い物客が少ない時間帯であったため、利用者数に不安がありました。しかし、時間にゆとりのある方が利用する時間帯であることや、立地が前橋協立診療所の近くであることから、予想を上回る13人の方が利用してくださいました。

今回、前橋協立診療所の看護師２人と前橋協立病院の理学療法士１人が参加をし、積極的に利用者さんとコミュニケーションを取り丁寧な結果説明をしました。利用者さんからは「測定していただいて良かった」「次回もまた測定してもらいたい」と喜びの声が多く聞かれました。次回以降も、温かみのある雰囲気で地域の皆さんをお待ちし、ご自身の健康について考えるきっかけを作っていきたいです。

JAファーマーズ朝日町店“まちかど健康相談会”　年間予定

２回目：８月22日（金）13：00～15：00
３回目：11月14日（金）13：00～15：00
４回目：２月13日（金）13：00～15：00

みんなの声

クロス・漢字・ワードのハガキから

（敬称略）

●一日一日暖かくなって来ましたが我が家の庭の雑草（名前がありますが）日に日にふえて来て（あやまりながら）ぬいています。木々も新芽がのびて、これも（もうしわけない）と思いながら切っています。雑草も木々も頑張ってたくましく成長しているのに心がいたみます。スズメちゃんも毎日来てくれて元気をもらっています。（前橋市　ユキリン）

●やっと花粉症も落ち着き、ウオーキングしている道筋に「しゃくやく園」があります。赤・白・ピンクの大きなお花、一日のはじまりに美しいお花と香りで始まります。（太田市　太田のヨーチャン）

●「令和の米騒動」のおかげで米倉庫に玄米が既になくなり、昨年と全く様変わりな状況。昨年までは、どんなに暑くても頼まれたら精米することが秋まで続いていました。田植えに向けて準備が始まりました。いま流行りの『土日百姓』なので結構大変です。そんななか、なすとピーマンの苗を植えました。（前橋市　赤城おろし）

●今年の「桜前線」は例年通りだったような気がしますが、2023年春は全国各地で「観測史上最早」を記録しました。みなさんは毎年春の季節が短くなっていることをどう思いますか（※）。豊かで素晴らしい日本の四季を守るために、環境について今一度自分に問いかけ、できることから取り組んではいかがでしょうか。（※このままの環境が続けば2100年には日本で「桜見」ができなくなるとも言われています。）（大泉町　アトム）

●桐生地区の桜を観ながら…芋煮を楽しむ会について、急きょ変更されて、大変だったと思いますが、しっかりこられた皆さんが楽しんでもらえた様で、スタッフの御苦労が大きかったと思います。良かったですね。（太田市　春山祐一郎）

●昔アスパラの「苗」をうえましたが、エンピツ位の細さ。庭にすてておいた所、今は毎年竜の髭のようなフワッフワッの葉がでています。だから「竜鬚菜」？その葉が「雉」をかくしたそうです。マゴが調べました。エ～じゃあ「雉隠（きじかくし）」かなぁ～。5月号「みんなの声」で娘の記事がのり「白い沈丁花」事件の犯人が25年ぶりに判明しました。「もう『時効』でしょ～」と…。主人がボケないうちに「疑惑」晴れてよかったです～。（前橋市　ウンダラ）

●毎朝7時45分、私と夫は家事の手を止めて登校班が通るのを待ちます。上級生のあとについて歩く黄色いランドセルふたつのなんとかわいいこと。心がほっこりする朝のひととき です。戦争、物価高など辛いことが多い時代です。かわいい一年生がすくすくと育っていける世の中でありますように。（太田市　小豆丸子）

●アスパラガスは不思議な名前ですね。語源について調べてみると「たくさん分かれる」とか「激しく裂ける」というギリシャ語「アスパラゴス」が語源でした。ヨーロッパでは春を告げる野菜として大変愛されているようです。（前橋市　いがりん）

●最近学校では体調不良者が増えているそうです。天候の変化や生活の変化で体がおいつかないのかもしれません。無理せず過ごせる社会になればいいですね。（太田市　もちだんご）

●4月2日に胃カメラ、4月9日に大腸内視鏡の検査をしました。今迄何回もしましたが今回はとても苦しかったです。二度としたくないと思いましたが、結果異常なしでしたので良しとし、又受ける様にします。（みどり市　椚瀬勝明）

第181回あずま支部俳句会

2025・5

麦の穂の中へひばりはとびこめり　浄
風薫る自分の足で歩きたい　和子
逃げだした猫呼び歩く暮春かな　星子
麦の秋右に左に風のすじ　丑男
かしわ餅頂き母をしのびけり　麗子

お茶のみ保健室俳句会

2025・5

春来たよ俳句の友は来ないかな　由
子ども等と芝ざくら見に箕郷まで　Mちゃん
三分で切れぬ電話や山笑　読み人知らず
愛らしさ木漏れ日浴びてさくら草　章
ディズニーのみやげ話や花の雲　けんちゃん

投稿

【俳句】

何時の間に分かれとりし桜かな　横山

【川柳】

CDが人の尊厳踏みにじる　石田俊彦
ピッピッピッ警告音だハテ！どこだ　中島喜太郎
花冷えで木々の花びら川面に流し
病に伏し子の涙ふき切れず　伊藤ミツ

クロス・漢字・ワード

＜第310回＞

《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？

―タテのカギ―

1 魚を業者に競り売りします
2 「おすもうさん」のことです
3 田んぼや沼によくいる貝
4 折りたたみ傘が必要になる……入りの季節
5 何人もの人が1枚の紙に字や絵を書きます
6 コック。消火……
10 悪い夢を食うという動物
12 眼球の前面にあるレンズの役をしている……体
14 室内に立てる仕切りの家具
15 マントのような昔の雨具
16 陸地に入り込んだ海
17 色が出るもととなる物質
18 過ぎ去った時間
19 スッポンと比較されます

―ヨコのカギ―

1 そっくり。兄と弟は顔つきが……
5 落語などを聞かせる場所
7 岸から遠くはなれています
8 出品作品が審査に合格
9 たたいて渡る用心深い人もいます
11 魚へんに喜と書いて？
13 ドストエフスキーの長編小説『罪と……』
16 猛進する動物
18 「蝸牛」って読めますか？
20 住みか。……を構える
21 太鼓と笛。……隊
22 人の前で楽器を奏でること

《第309回の答え》

アスパラガス

ガ	イ	カ		ア	ル	プ	ス	
ラ	ス	ベ	ガ	ス		リ	ン	シ
ス	パ		イ	カ	サ	マ	ン	
	ニ	ラ				ド	ン	
シ	ア	ン				ン		ス
シ		ド				ナ		ス
ヤ	ナ	セ	タ	カ	シ		ワ	
モ	ラ	ル		ヤ	マ	ビ	コ	

《応募方法》

解答　官製・私製はがきを使用。「第310回クロス漢字ワード」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》

二〇二五年六月二十七日当日消印まで有効

《送り先》

〒三七一―〇八一一 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

クロス漢字ワード当選者（①応募総数②正解者数③当選者）／308回①33通②33通③5名　M子（前橋市）　キリキリ（太田市）　内田八恵子（邑楽郡）　シーチャン（前橋市）　内海徳江（太田市）

2025年 群馬民医連・医療生協 大学習会

7月19日（土）14:00-16:00（終了予定）

開催方法：サテライト会場形式（Zoom）
（前橋・太田に会場を設けます）

講演タイトル：（仮）ノーモア被爆者
～被爆者の体験と平和活動～
講師：未定

※指定報告では、辺野古支援連帯行動や原水爆禁止世界大会へ参加した職員からご報告いただきます。

＜お問い合わせ先＞
中毛地区会場：中毛地区組合員活動課　TEL027-265-3531（代表）
太田地区会場：太田地区組合員活動課　TEL0276-45-4989

くらしを豊かに
～医療福祉の学校～

住み慣れたまちで、健康にくらしていくために、ひとりひとりが、考えてできるまちづくりを一緒に考えてみませんか。健康づくりやまちづくりに興味のある方、ボランティアに興味のある方、どなたでも参加可能です。

7月18日（金）
13：30～15：30
【テーマ】
「今の時代に地域でくらすことを考える」
●講座
「住み慣れた地域で自分らしくくらし続けるには」

7月25日（金）
13：30～15：30
【テーマ】
「地域で自分らしくくらすことを支えるために」
●講座
「生活を支えるための公的支援」
「生活を支えるための協同組合」

※両日に1時間程度のワークショップとグループ交流を設けています。
参加定員　20名　　参加費　無料
参加要件　2日間の講座に参加できる方。
参加申し込み　生協本部　組合員活動課　027-265-3531（代表）

主催　群馬中央医療生活協同組合

令和7年度（2025年度）　自治体健診

《初めての健診や不安なことなど、お気軽にご連絡ください》

前橋市

前橋協立病院
特定健診・大腸・胸部・胃・乳腺・子宮
前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス検診
【ご予約・お問合せ】
平日：10時00分～16時30分　電話：027-265-3511

前橋協立診療所
特定健診・胃・大腸・胸部・前立腺・肝炎ウイルス検診
【ご予約・お問合せ】
平日：9時00分～17時00分　電話：027-231-6060

太田市

太田協立診療所
特定健診・ヘルスチェック・胃（内視鏡検査）・大腸・前立腺・肝炎ウイルス検診
【ご予約・お問合せ】
平日：8時30分～16時30分　電話：0276-45-4911

桐生市

桐生協立診療所
特定健診・胃・大腸・前立腺・肝炎ウイルス検診
【ご予約・お問合せ】
平日：8時30分～17時00分　電話：0277-53-3911

令和7年度（2025年度）　成人歯科健診

前橋市

○対象：今年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
○費用：500円（税込）

協立歯科クリニック
歯や粘膜の状態・みがき残しの状態・歯肉からの出血
歯石の付着・歯周ポケット測定・義歯の状態
※レントゲン検査は対象となりません
【ご予約・お問合せ】　電話：027-265-6601
平日：8時40分～16時30分　土曜：8時40分～12時00分

理事会だより

●4月26日（土）定数27名中23名の出席で第11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地区別総代会議のまとめと総代会議案への反映に関する件
④2024年度決算と2025年度予算に関する件
⑤2025年度教育学習月間方針に関する件
⑥太田協立診療所の病床廃止に関する件
⑦規則・規程の一部改定に関する件

以上、報告・協議の上、提案どおり承認しました。

群馬中央医療生協はいま（2025年4月末）

組合員		35,088人
前橋・伊勢崎地域	組合員：	26,165人
太田・館林地域	組合員：	5,789人
桐生・みどり地域	組合員：	2,998人
その他の地域	組合員：	136人
出資金		9億7,012万2,900円
一人平均出資金		27,648円

前橋協立病院

※かぜ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。

前橋市朝倉町828-1　☎ 027-265-3511（代）　ホームページ

2025年６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／総合診療科	午前	初診	小　林修 中　村	小　林修	小　野	弘　中	小　林修（第１/３/５週） 保　田（第２/４週）	大　宮
	午前	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）
	午後	初診	井　上（第１/３週） 瀧　口由（第２/４/５週）	工藤瑞	大　宮	小　泉（第１/３/５週） 井　上（第２/４週）	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。
	午後	予約外来	田ヶ原 松尾/縣	野　本 内科/心療内科：鈴　木 糖尿病：深　津 糖尿病・甲状腺：綿　貫	野　本 三　浦章 肝臓：高　柳	循環器：金　古 糖尿病・甲状腺：新　井	田ヶ原 橋　爪洋 内科/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	三　浦章			
小児科	午前	一般	矢　島 齋　藤 佐　藤	矢　島	齋　藤	矢　島 齋　藤	矢　島 齋　藤	齋　藤 佐　藤
小児科	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	
小児科	午後	予約外来 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）	
小児科	夜間	一般	矢　島	齋　藤	（休診）	齋　藤	（休診）	
小児科	夜間	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	午前	婦人科 産科	北　原 （第２/４週　10：00～）	北　原 （10：00～）	北　原 （９：30～）予約のみ	北　原 予約のみ	北　原 （９：00～）	北　原（第１/３週） 西　出（第４週）
産婦人科	午後	婦人科	北　原	北　原	休　診（手術）	術前説明（第１/３週） 北原（第２/４週）	北　原	
産婦人科	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
外科	午後						乳腺：長　岡（予約制）	
整形外科	午前		岩　森 下　田	岩　森 下　田	岩　森 下　田	岩　森	岩　森 下　田	長谷川（第１週） 岩　森（第３週） 下　田（第４週）
整形外科	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
眼科	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	岡野博（第１/３週） 柿崎（第２/４/５週）	坂　本	交替制
内視鏡	午後	腸	岡　野	岡　野	山　﨑			
健　診	午前		塩　島	伊　藤	塩　島	瀧　口道	深　澤	
健　診	午前	乳腺・甲状腺		飯　島	飯　島	飯　島	大　島	
健　診	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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～ 12:00	加藤 遠藤 朱（予約） （第２/４）	加藤 遠藤	加藤 江田	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	岡田 遠藤	加藤 （15:00～）	
夜間 17:00～		加藤 （第１/２/３週）				
訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡					櫻井	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。

前橋協立診療所　前橋市城東町3-15-28

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。　☎027-231-6060

	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	７日：高柳 21日：井上 28日：桑原
午後 15:30～17:00	高柳	桑原	井上	（第１・３）井上 （第２）谷口 （第４）桑原	井上	
夜間	高柳 17:00～18:30				高柳 17:00～18:00	

※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。

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）
診療科	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

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 （第1/3/5）	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	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 桑原	萱間 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。

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」をご覧いただくか、事業所へお電話でお問い合わせ下さい。