

2025年
10月号
714号



群馬中央医療生活協同組合

発行 ☎371-0811
前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-3531
発行人 長谷川敦子



くらしと健康

●組合員：35,108人

(前橋・伊勢崎地域：26,191人／太田・館林地域：5,784人／桐生・みどり地域：2,994人／その他の地域：139人)

●出資金：9億7,129万3,800円 ●平均出資金：27,666円

2025年8月末現在

Health Co-operative



特集
診察室

子どもとデジタル機器とのつきあい方
..... 1～2



表紙の写真

ヤマガラと紅葉

ヤマガラは体長14cmほどのスズメ目シジュウカラ科の鳥で、主に日本に生息し、ほぼ全国に分布しています。体の大きさに比べて頭でっかちで尾が短め、「おみくじ引き」や「釣瓶引き」などでも知られています。秋には木の実をくちばしでたたくかわいらしい姿を見せてくれます。

CONTENTS

敷島公園で遊ぼう！こどもの夏休み.....	3
肩もみ列車で笑顔あふれる「健康講座」.....	4
新班立ち上げ、ちひろ美術館へ.....	4
今年也大盛況 組合員職員活動交流集会.....	4
前橋空襲を語り継ぐ.....	5
誰でも気軽によってくんないね！.....	5

子どもとデジタル機器とのつきあい方

今や、生活になくてはならない必需品となっているスマートフォン。一方で、“スマホ依存”等の言葉もよく耳にするようになり、問題が浮きぼりになっています。

今回は、スマートフォンをはじめとするデジタル機器との幼少期からの適切なつきあい方について、前橋協立病院・小児科の齋藤医師に話をうかがいました。



前橋協立病院 小児科医師

齋藤 耕一郎

スマホ依存は脳のクセ？

スマートフォン（スマホ）や携帯ゲーム機などのデジタル機器は、今や非常に身近な存在となりました。それとともに、子どもが一日中ゲームや動画に夢中になり日常生活に支障をきたす、いわゆる「ゲーム・インターネット依存」の相談が増えています。

スマホのパズルゲームで遊んでいるときを例に挙げてみます。プレイヤーは、画面を触っ



てパズルを操作します。正解すると、華々しい映像と音声が流れ、ゲーム内で使える「報酬」が手に入ります。この時、プレイヤーの脳内ではドーパミンという物質が多量に分泌され、気持ちが高揚し楽しい気分を味わいます。この気分を再び味わいたくて、ゲームにのめりこんでゆくのです。これが、脳科学的な「依存」の状態です。

インターネット上の様々な娯楽の題材（コンテンツ）は、多くの人に遊んでもらうことが収益に繋がるため、人を惹きつける様々な仕掛けを用意しています。大人でものめり込んでしまう程です。ましてや子どもが自分で制御することなど、ほぼ不可能です。

家庭でのルールの設定の仕方

一方で、これからの社会を生きる上でデジタル機器との付き合いは欠かせません。あり

とあらゆる場面でデジタル化が進んでいるからです。それに伴い、偽情報や詐欺などのトラブルも増加しています。大人になってから上手に付き合ってゆくために、子どものうちから教育が必要になってきています。

家庭でできることは何か。まずは子どもがスマホやゲーム機を手にする前に、使用のルールを決めましょう。ここで注意すべき点が二つあります。一つ目は、「どうしてルールが必要なのか」を子どもにも理解してもらうことです。「スマホの利用を自分でコントロールできない大人」を想像してみましょう。きっとゲームや動画に際限なくのめり込み、社会生活が成り立たなくなってしまう。それを避けるには、スマホそのものを完全に自身の生活から切り離すしかない。これは本人にとって極めて不幸なことだと、理解してもらえらるでしょう。もう一点は、「どのようなルールであれば守れそうか」を、子ども自身に考えてもらうことです。ここでは決して、大人が「こうなさい」と一方的に押し付けてはいけません。子どもは必ず反発するか、うそをついて隠れて遊んで失敗します。ルール作りに子ども自身が主体的に関わることが成功のために重要です。そして、「ルールを守れなかったときはどうするか」ということも最初に決めておくとうい良いでしょう。

“時間で区切る”には注意を！

ルールを決める際に単に「時間で区切る」という方法は失敗しやすいので注意が必要です。ゲームや動画の途中で、「時間だからここ



で終了」と中断させられるのは大変な苦痛を伴うからです。例えば、映画の一番良いシーンの途中で終了を告げられたら、大人でも受け入れがたいと思います。逆に言うと、いわゆる「区切りの良い場所」で中断させる方が、比較的受け入れやすいのです。

ゲームでも動画でも、区切りもなく延々と続くコンテンツはありません。ゲームであれば一試合が終わったとき、動画であれば一つの動画を見終わったときが区切りとなります。ここで一旦中断し、まだ遊べる時間があるが、次の区切りまでに足りないなら、漫画やお絵描きや折り紙など、デジタル以外の別の遊びに切り替えるのです。アナログな遊びを充実させることも、切り替えをしやすくするために有効です。

子どもの自信につなげていくために

自分で決めたルールでも、守れないこともあるでしょう。そのときも、失敗の要因と一緒に考え、改善してゆく手助けをしていきましょう。そしてルールを守れたときには、しっかり認め、褒めてください。そのことは子ども自身にとって、大きな自信になるはずです。

インフルエンザの予防接種がはじまります！

群馬県在住の65歳以上の方は、市町村から予診票が配られます。予診票をお持ちになって受診ください。

【お問い合わせ先】

詳細は裏面の病院・診療所へお問い合わせください。



自費価格の接種料金
未組合員価格4,000円



組合員価格3,500円

敷島公園で遊ぼう！こどもの夏休み

8月27日（水）に前橋北支部とNPO法人Mam's Style（子育てと仕事楽しむママの家）との共同企画「敷島公園で遊ぼう！こどもの夏休み」を開催しました。共同企画は今回で5回目です。29人（6歳から11歳の子ども11人、保護者9人、スタッフ9人）が参加しました。



楽しい時間はあっという間

まずは参加者全員で自己紹介をして、大型絵本「はらぺこあおむし」の読み聞かせを組合員がおこないました。

次にお楽しみの自家製アイス作り！アイスの材料は生クリーム・牛乳・砂糖のみです。冷やすための氷と塩をバスタオルと一緒にくるみ、はしとはしを持ち2人でグルグルと回します。楽しい笑い声で会場は大賑わいでした。

自家製アイスの仕込みが終わった後は、林の中での宝さがしゲームを実施しました。林の中に隠した宝を子どもが探すというゲームです。子どもたちは、あっという間に宝を見つけてしまいました。見つけた宝とプレゼントを交換する際は、みなとてもうれしそうでした。

手作りアイスは格別においしい

先ほど仕込んだアイスをいよいよ仕上げます。容器をつつんだタオルをグルグル回せば回すほどに、出来上がるアイスへの期待は膨らみ、最後の力を振りしぼって回しました。



がんばって作ったアイスはとてもおいしかったです。こんなにシンプルな方法でおいしく作れるなら家族みんなで挑戦してみようとの声もあり、おいしさと楽しさ、ちょっぴり科学的な好奇心を参加者全員で共有できて何よりでした。

地域コミュニティが希薄な“今”だからこそ

今回の企画は、子どもの成長を共有してもらうため保護者の参加を条件にしました。また、参加者を募るにあたってPR方法を工夫したことにより、様々な人たちと交流をすることができました。参加者の一人からは、「子どもたちが楽しみ、喜んでいたので見ていてほっこりした、よい経験になりました」との感想をいただきました。

また、企画を通じて、地域コミュニティが希薄になった時代だからこそ、家でもなく学校でもなく、友達との遊びでもない場所に様々な人が緩く集うことの必要性を感じました。

猛暑の中で熱中症も心配でしたが、参加者全員が、夏のひと時を楽しく共有できたことは、かけがえのない思い出になりました。

理事 秋山ユミ子



肩もみ列車で笑顔あふれる「健康講座」

〈相生支部〉

山西哲郎先生（群馬大学名誉教授）の「健康講座」に何度か行かせていただいています。9月10日（水）は桐生協立診療所2階で開催し、7人が参加しました。

毎日何気なく歩いていますが、そこには80年のクセがついているようです。歩き方や姿勢を直されました。



人は手と足が自由に使えるからこそ進歩したと話され、手のひらと足のツボ押しこそボケ防止と言われました。ボケに敏感なこのごろ、ぜひ家で毎日やりたいと思いました。

肩もみ列車、みんな仲良く、もみもみしています。笑いもいっぱいの健康講座です。

大山 友子

新班立ち上げ、ちひろ美術館へ

〈伊勢崎支部おでかけ班〉

8月24日（日）、新しく立ち上げた「おでかけ班」で、念願の安曇野ちひろ美術館（長野県）に行きました。

小さい頃から、ちひろさんの絵は見ているのですが、普段見られないスケッチの展示や見たことのない絵もあり、驚きました。参加した8人で話しながら見られたので、とても楽しかったです。私も絵を描くので、ちひろさんのように気持ちを込めた絵を描いていきたいと改めて思いました。

長谷田 晴香



今年も大盛況 組合員職員活動交流集会

8月19日（火）、群馬県産業技術センターにて開催し、組合員45人と職員54人が参加しました。普段はなかなか顔を合わせることのない組合員と職員が、1日じっくり交流し、今後の医療生協のあり方について話し合いました。

活動報告は、組合員より5演題、職員より3演題がありました。時には真剣な議論が展開され、時には笑い声が会場に響きわたる有意義な交流集会となりました。



10月～11月は生協強化月間

つながろう！ひろげよう！
ともしつくり協同の



生協の事業や活動の魅力を様々なところで発信していきます。
生協強化月間中に組合員に新たに参加していただいた方には、歯ブラシをプレゼントしています。



2025年11月2日（日） 10時～14時
前橋協立病院 雨天決行
出店や健康相談コーナーもあるよ！！



前橋空襲を語り継ぐ 〈あずま支部〉



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



お茶のみ保健室あずまでは、9月8日（月）に前橋空襲を体験した宮下征男さんのお話を聞きました。その内容をご紹介します。

その日の晩は、疲れ果てて早く寝ました。空襲警報が鳴り、慌てて防空壕に飛び込みました。頭上を敵機が通過した途端、照明弾が投下され、真昼のような空から、焼夷弾が情け容赦なく落ちてきました。着弾音がズシンと鈍く響くたびに、防空壕には念仏の声が聞こえました。火が迫ってきたので、裏の田んぼに逃げました。ここにも火の手が迫り、母は「どうせ死ぬなら、せめ

て棟の落ちるのを眺めながら死のう」と言いました。爆音と火に煽られた星のマークが大きく見えた直後、近くに爆弾3発が落ち、九死に一生を得ました。



誰でも気軽によってくれないね！



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



みなさん、こんにちは！「よってくんべえカフェ」の紹介をします。前橋協立病院の帰りや、やさしさ市場、介護相談の帰りによってくれない！ボランティアの入れたコーヒー、紅茶、緑茶、こぶ茶などを飲んでホッとひと息しませんか。無料で提供しています。



時にはウクレレ演奏やフラダンスも披露しています。誰でも立ち寄れて、みんなのたまり場になりたいと思っています。

毎週水曜日の10時～12時に、特別養護老人ホームほなみの交流室にてオープンしています。ほなみ施設内なので、入所されている方も楽しみに寄ってくれます。どうぞ、お気軽によってくれないねえ！

ボランティア 中野・桑原・田嶋

ボランティア募集中

私たちも楽しんでやっています。
お待ちしております。

問い合わせ 027-265-3531（組合員活動課）

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。
お問い合わせやご予約については下記にお問い合わせください。

前橋協立
病院

電話：027-265-3511
平日：10時00分～16時30分

太田協立
診療所

電話：0276-45-4911
平日：8時30分～16時30分

前橋協立
診療所

電話：027-231-6060
平日：9時00分～17時00分

桐生協立
診療所

電話：0277-53-3911
平日：8時30分～17時00分

職員募集！

看護師、薬剤師、介護支援
専門員、介護福祉士、事務

2026年新卒採用

看護師、薬剤師
介護福祉士
※社会保険完備

理事会だより

前橋協立病院変電施設改修に関する件、第一四半期経営到達と今後の経営課題に関する件、前橋協立病院の病床数変更に関する件、生協強化月間方針に関する件、2025年度組合員所在確認はがき送付に関する件

読者の広場

—みんなの声—

みんなの俳句・川柳

夏休みも終わり2学期が始まります。暑い日が続く中、子ども達は大変な思いをするでしょう。教室はエアコンが付いているようですが、設定温度が「18℃」というのはいかがなものでしょうか。逆に体調を崩さないか心配です。（太田市 もちだんご）

セミの鳴き声は、夏の暑さの到来とともに聞こえてくるイメージですが、今年は暑くなるのが梅雨明け前からだったせいか、「あれ？暑くなったのにセミはまだかな？」と思ってしまいました。暑さの前倒しに、セミも追いついて来られなくなってしまったのかもしれませんがね。セミを焦らせないためにも、これ以上の温暖化を止めなければならぬと思います。（みどり市 からっ風）

今年はじめて家庭菜園に挑戦しました。意気込みは良かったのですが、途中から見かねた夫が助けてくれました。その甲斐があってナスもミニトマトもたくさん取れました。何事も毎日のお手入れが大切ですね。（みどり市 サヨハハ）

熱中症対策として、保冷剤、ペットボトル数本、首かけ扇風機と、準備は万全にしていますが、どんどん持ち物が増えていく事が難点です…。早く涼しくなって欲しいです。（桐生市 内装業）

涼しいと言われていた北海道でも35℃の猛暑日になる街があちこちあります。北海道のエアコンの普及率は約4割です。高齢の一人暮らしの女性が「熱中症」で亡くなったとのニュースがありました。国や地方自治体が対応しなければならぬと私は思います。地球温暖化による被害は増え続けています。（大泉町 アトム）

孫からもらったヒマワリとハウセンカ。この暑さと陽ざしの強さでヒマワリは焦げて（葉）しまい枯れて、ハウセンカは大きくなっているのですが水分が毎日足りなくて、倒れてしまい…。今日、今の鉢より大きい物に植え替えてみました。綺麗な花が見られると良いなと思っています。（前橋市 ばあば）

8月9日（土）蕪川南支部での「戦争の記憶を風化させないつどい」に行ってきました。講師のユーモア交えた話に引き込まれた。最後に全国で落とされた焼夷弾の不発弾が回って来て持つと27kgあり、ずっしり重かった。これがB-29により全国に投下されたのだと思うと戦争のない世界平和を祈るばかりだ。（太田市 太田金山）

くらしと健康が9月号から紙面が刷新されました。横書きで掲載写真も全てカラーになりとても見やすくなりましたね。編集に携わる方々にお礼申し上げます。9月号の答えを出すべく、サソリ座について小学生の孫から手ほどきを受けました。（前橋市 いがりん）

今年の夏は暑くて庭の花が沢山咲いてくれています。水が不足して夕方涼しくなった頃をみて水やりを毎日しています。その為に花は毎日咲いてくれています。愛情を込めての水やりは花が咲いてくれるのが一番の幸せになっています。（前橋市 シーチャン）

締め切り日夜なべで作る俳句なり

金子純代

ひまわりが御世話になったとお辞儀する

福島百合子

ユーミン

エアコンもフル回転に悲鳴あげ

朝顔や母には母の修羅があり

マリリン

川辺を友と仲良遠廻り

伊藤ミツ

真実を日本歴史を学び取る

中島喜太郎

《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？

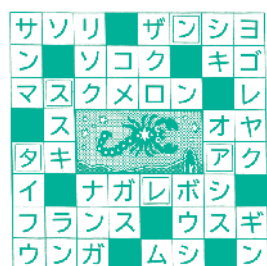
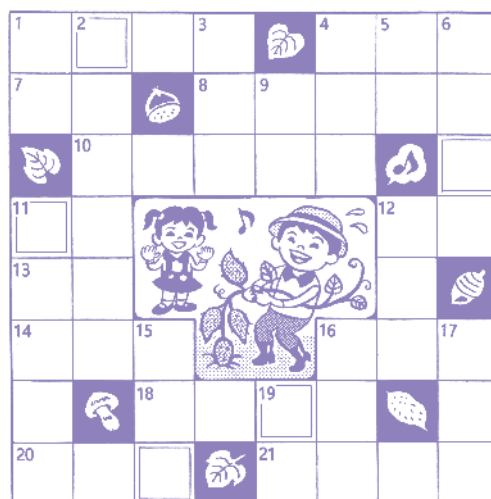
— タテのカギ —

- 1 天高く……肥ゆる秋
- 2 秋の祭礼、神社のほうから聞こえてきますよ
- 3 都会から遠くはなれた地方
- 4 青山剛昌作『名探偵……』
- 5 赤とんぼがとまる……の先
- 6 対義語は「デメリット」
- 9 ケーブル……。ベビー……
- 11 お尻から上がる鉄棒のわざ
- 12 秋の味覚の一つ
- 15 水をつけても文字がにじまない……のペン
- 16 国民の意見。……を問う
- 17 ……物とは、忘れたり落したりして無くした物
- 19 秋に人里近くで鳴く野鳥。「百舌」と書きます

— ヨコのカギ —

- 1 スイッチョと鳴く秋の虫
- 4 小降りの雨
- 7 赤塚不二夫原作のアニメ『おそ……さん』
- 8 悪かった仲が元に戻ることに
- 10 奴隷制をなくしたアメリカの第16代大統領
- 11 数をごまかす、……を読む
- 12 静かな静かな……の秋
- 13 屋根をふくのに使った草
- 14 足だけ湯にひたす風呂
- 16 陣中……。お……
- 18 エキスパートとは……家のこと
- 20 利益と損失。……関係
- 21 エッセーのことです

クロスワードパズル 第314回



アンタレス(さそり座の星)

《応募方法》

ハガキに第314回クロス漢字ワードと明記し、答えを記入下さい。住所と氏名(匿名を希望する場合はペンネーム)を必ずご記載ください。

《しめきり》

2025年10月27日当日消印まで有効

《送り先》

〒371-0811前橋市朝倉町830の1 群馬中央医療系協くらしと健康係

《賞品》 正解者の中から抽選で5名に図書カード500円分を進呈

《312回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①28通②28通③5名

都筑由紀子(前橋市)奥野敏秀(前橋市)

太田金山(太田市)サヨハハ(みどり市)

内装業(桐生市)

前橋協立病院

☎027-265-3511（代表）

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

午前8：30～11：30 午後14：00～16：00 救急の患者さんはこの限りではありません。

		時間帯	月	火	水	木	金	土
内科／総合診療科	初診外来	午前	小林 捧	小林	小野	交代制	小林（1・3・5） 保田（2・4）	大宮
		午後	井上（1・3） 瀧口 由（2・4・5）	工藤 瑞	大宮	小泉（1・3・5） 井上（2・4）	橋爪	
	総合診療科	午前	保田 瀧口 由（1・3）		宮澤	小林 瀧口 由	瀧口 由	
	内科	午前	瀧口 道	瀧口 道（2・4） 工藤	瀧口 道 高柳（2・4）	西上（1・2・3・5）	瀧口 道 西上（2・4）	瀧口 道 西上（4）
		午後	田ヶ原 松尾/縣	野本	野本 三浦		田ヶ原 橋爪	
		夜間			三浦			
	内科/心療内科	午前	鈴木（1・2・3・5）	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木（1・4・5）
		午後		鈴木			鈴木	
		夜間		鈴木				
	糖尿病	午前	深津	深津		松本	深津	渋沢（4・5）
		午後		深津 綿貫		新井	登丸	
	その他外来	甲状腺 火曜日午後・木曜日午前、午後・金曜日午後・土曜日午前（4・5） 呼吸器 火曜日午前（1・3・5）・土曜日午前（3） 循環器 火曜日午前・木曜日午後・金曜日午後（1・3・5）・土曜日午前（1・3） 肝臓 水曜日午後 嚔下 金曜日午後（1・3・5）						
小児科	小児一般	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は3時迄	●（1・2・4・5）			
	小児専門	アレルギー外来 木曜日午後（1・2・4・5）・金曜日午後（2・3・4・5） 喘息 火曜日夜間（1・3・4・5）・金曜日夜間（1・2・4・5） 神経発達 月曜日午後（2・4）・月曜日夜間・木曜日午後 けいれん外来 金曜日夜間（1・2・4・5） 精神衛生相談 月曜日午後・金曜日午後 乳児健診 金曜日午後（2・4）						
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(1)岩森(3) 下田(4)
		午後	岩森	岩森	岩森(手術時、休)	岩森(1・2・4・5)	岩森	
産科・婦人科		午前	北原 (2・4 10時～)	北原(10時～)	北原(9時30分～) 予約のみ	北原 予約のみ	北原(9時～)	北原(1・3) 西出(4)
		午後	北原	北原		北原(1・3)	北原	 前橋協立病院
		夜間					北原(17時～18時半)	
外科		午前		飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	
乳腺外科		午後					長岡	
眼科		午前	山田	森	森	山田	山田	 太田協立診療所
		午後			森			
脳神経外科/骨/皮膚科		午前		茂木(骨) (8時半～10時)	朝倉(脳)	工藤 隆(皮)	朝倉(脳)	
健診		午前	●	●	●	●	●	

診療所／クリニック

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

		時間帯	月	火	水	木	金	土
太田協立診療所 ☎ 0276-45-4911 午前 8：30～12：00 午後 14：00～17：00 夜間 17：00～18：30		午前	加藤 遠藤 朱（2・4）	加藤 遠藤	加藤 小泉	遠藤 服部	加藤 遠藤	遠藤（1・3・5） 加藤（3・4） 堀口（3） 吉岡（1・4・5）
		午後	小泉	遠藤（15時～）		岡田 遠藤	加藤（15時～）	
		夜間		加藤（1・2・3）				
	内視鏡						櫻井	小澤
	訪問診療		加藤	遠藤	加藤		遠藤	
前橋協立診療所 ☎ 027-231-6060 午前 9：00～12：00 午後 15：30～17：00		午前	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	桑原 谷口	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	4日：谷口 18日：高柳 25日：井上
		午後	高柳	桑原	井上	井上（1・3） 谷口（2） 桑原（4）	井上	
	夜間	高柳（17時～18時半）					高柳（17時～18時）	
桐生協立診療所 ☎ 0277-53-3911 午前 8：30～12：00 午後 15：00～17：00 夜間 17：00～19：00		午前 9：00～	西上	内科医（1・2） 西上（3・4・5）	西上	鈴木（1・2・3・5） 西上（4）	内科医	西上（1・3） 片岡（4・5）
		午後 15：30～	西上	西上（2・3・4・5）	西上	西上	西上（1・3・4・5）	
	夜間					西上（2・4）		
協立歯科クリニック ☎ 027-265-6601 午前 8：40～12：00 午後 火・金12：30～ 月・水13：30～ 木15：00～16：30 夜間 17：30～20：00		午前	半澤 萱間	半澤 萱間 (2・4・5)	半澤 萱間	半澤（1・3・5） 萱間	半澤（2・3・4・5） 萱間（1）	半澤（1・3・4・5） 萱間（2・4・5）
		午後	萱間	萱間	萱間	萱間	萱間	
	夜間			萱間（1・3）			半澤（1） 萱間（2・3・4・5）	

表中（ ）内の数字は、開催週。 国民の休日は休診。 歯科クリニックは、第2土曜日も診察。年末年始（12月30日～1月3日）は休診。