

2026年
3月拡大号
719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



ホームページ 公式LINE

くらしと健康

●組合員：35,150人

(前橋・伊勢崎地域：26,177人／太田・館林地域：5,811人／桐生・みどり地域：3,023人／その他の地域：139人)

●出資金：999,743,600円 ●平均出資金：27,873円

2026年1月末現在

Health Co-operative



創立75周年
特集

組合員のみなさまと歩んだ75年

・・ 1～4



表紙の写真

写真は、1977年に現在の前橋協立病院の建設用地が決定した時の写真です。

建設運動を進めてきた組合員と職員の喜びが伝わります。前橋協立病院は、現在大規模改修中で、現在も組合員の皆さまに支えられています。

CONTENTS

感染症の知識と予防法……………	5～6
病院の大規模改修でより利用しやすく……………	7
くらしの彩広場……………	7～8
2025年館林・邑楽第10回平和の集い……………	9
2026年度総代選挙のお知らせ……………	9

表紙の写真募集中。詳しくは10ページに掲載

法人創立75周年記念のご挨拶

理事長 半澤 正

群馬中央医療生活協同組合は今年3月15日で創立75周年を迎えます。創立以来支えて下さった地域住民の皆様、組合員の皆様に心から感謝申し上げます。また、現場を担っている職員の皆様、諸先輩の方々にもお礼申し上げます。

群馬中央医療生活協同組合は国民皆保険が始まる前から、誰もが安心して医療を受けられるようにしたいという地域住民の思いを集めて誕生し、運営されてきました。

当初は前橋地域だけの事業でしたが、1977年に太田協立診療所を開設し、1995年に桐生協立診療所を開設して、東毛地域に事業の拠点を拡げました。1951年に数百人規模ではじまった生協ですが、現在は約35,000人の方々が組合員になっています。

医療生協は単に医療・介護等に取り組むだけでなく、健康づくりを進めています。また、病気や障害があっても自分らしく生きることができ、地域づくりを目指しています。自治体と協力したり、地域の他の団体と連携するなど、活動を広げています。

しかし、今日、医療・介護・福祉をめぐる環境は厳しさを増しています。1例を挙げると2025年には全国の約7割の病院が赤字と報じられるなど、事業の存続が危ぶまれる事態が起きています。防衛費のGDP比2%への急増などで、社会保障費の圧迫が深刻になっています。また、地域では人口減少、高齢化が進み、老々介護、高齢独居の問題が深刻になっています。医療・介護を支えるための人材の確保も難しくなっています。

医療生協の組合員も高齢化が進んでいます。より若い世代へ広げていくことは喫緊の課題です。

一人ひとりのいのちが大切にされる社会のためには、平和と人権の尊重が欠かせません。「一人は万人のために、万人は一人のために」という協同組合の精神をいかして、医療・介護・福祉の事業を継続し、さらには地域まるごと健康づくりをすすめていきます。

引き続き、御指導、御協力、御支援をお願いいたします。



組合員・職員の協同による地域活動

～保健予防から健康づくり、つながり、支え合いの活動へ～

- まちかど健康チェック
職員が地域の健康づくりで活躍



- 保健大学や患者会活動、健康講座など、医療を学ぶ機会を提供



- 健康まつりは地域の交流の場として定着、各地区で開催



- 体操や運動を通して、健康づくりや交流を実施



2003年度から、群馬大学名誉教授の山西哲郎先生と連携したウォーキングイベントを開催

- 2016年頃からは組合員の居場所として複数の地域に活動の拠点が誕生



大泉千代田支部が運営している居場所「ゆいの家」

んだ75年

消費者自身が生活を改善し問題を解決するために消費者の力を結集する組織として、1951年3月15日「有限責任前橋生活協同組合」を創立しました。1952年に診療部門をつくり、診療所を開設。1976年に現在の「群馬中央医療生活協同組合」に名称変更しました。
(※創立当初は供給事業もありましたが、その後廃止されました。)

事業の発展

- 診療所の一つを1961年にベッド数38床の病院に転換、1979年に現在の前橋市朝倉町に移転した際に「前橋協立病院」に名称変更



最初の太田協立診療所

- 1977年に太田協立診療所、1995年に桐生協立診療所、1996年に協立歯科クリニックを開設
- 1999年に前橋市の2つの診療所を統合して前橋協立診療所が開設



桐生協立診療所



前橋協立診療所

※わたしたちの病院・診療所は、組合員さんが集まり、出資金を出し合って建設し、運営しています。



初めて病院化した頃



朝倉町に移転してきた当時の前橋協立病院

- 2000年の介護保険法施行以降、介護や在宅療養が必要な方が安心して自宅でくらすように介護事業を展開。(居宅介護支援、訪問看護、訪問介護、通所リハビリ、通所介護、地域密着型サービス、地域包括支援センターなど)



1980年頃の訪問診療の様子



- 訪問看護・通所事業は介護保険法施行前から実施

- 訪問診療は地域に根を張る医療活動
- 今では病院、3診療所、協立歯科クリニックで実施

いのちと平和をまもる取り組み

平和を守る取り組みや、社会保障を良くするための活動は創立時からつづいています。

- 国民平和大行進
開始当初から参加



- 原水爆禁止世界大会
毎年組合員と職員の代表を派遣



- 1982年2月「老人医療有料化反対集会」デモ行進



わたしと群馬中央医療生協

群馬中央医療生協の創立75年を記念し、長きにわたり活躍されてきた4人の組合員と職員の方に、これまでを振り返っていただき、記事を寄せていただきました。
過去の活躍の写真と合わせて紹介します。

患者さんと共に歩んだ医師人生

前理事長 瀧口 道生（前橋協立病院医師）

「誰もが平等に質の高い医療を受けられる医療生協の病院」ということに共感し、前橋協立病院が現在の地に移転新築された翌年の1981年に入職して今日に至りました。全身が動かなくなり、呼吸もできなくなるALSという難病の方の往診でいろいろと学ばせていただいたことや、別の難病のために動けなくなった方のお花見に行きたいという思いにこたえて、ご家族やスタッフとともに観音山に満開の桜を見に行ったことなど思い出します。また、患者会活動として年に一回、日光や信州などに大型バスで楽しい旅行をしたことも懐かしい思い出です。もっとも力を注いだのは、リハビリということばを知る人も少ない頃から「前橋にしっかりリハビリのできる病院をつくる」ことを目指してきたことです。今は70人に近いリハビリスタッフが活躍しています。今後も地域になくてはならない病院でありつづけることを願って、力を尽くしたいと思います。



写真は、左から瀧口道生前理事長、故深澤尚伊元副理事長、故小林敏男元理事長、岩森秀樹現前橋協立病院長

自分らしさを発揮できる医療生協

元理事 坂本 勝子

息子の保育園の先生に誘われて医療生協に加入したのが群馬中央医療生協との出会いでした。関わり始めて約半世紀が経ちますが、ここまで長く関わることができたのは、医療生協の雰囲気自分が合っており、自分らしさが発揮できるからです。

思い出に残っていることがあります。創立60周年の式典の際に、急遽司会に抜擢され、緊張しながらやりきったことや、活動交流集会で長岡や長野へ赴き研修に励んだこと、県の生協大会で2回ほど表彰されたことは深く心に残っています。

また、組合員の皆さんの要望に応えるため班会も盛んにおこないました。今でも継続している「季節の花を観賞する会」では、10人乗りの車で色々な場所へ行き、時には何台もの車で乗り合わせて出かけることもありました。

若い世代との交流の場がないことが課題ですが、健康で長生きできるような班会を自分が所属する支部では継続的に実施しています。今後も無理せず活動していきたいと思っています。



写真は前橋協立病院で傾聴ボランティアを実施する六供支部の様子。手前の右側が坂本勝子さん。

患者さんに向き合い続けた看護の道

元看護・介護部長 北爪 富枝

私が就職したのは1975年です。前橋協立病院は本町にあり、79床の病床は常に満床でした。当時、夜間の受診患者は絶えることがなく、医療生協を中心に「前橋に夜間急病診療所開設を」と運動を盛り上げました。私自身も3階の内科・小児科病棟に勤務していましたが、夜間は1階から4階まで走り回っていました。



本町の協立病院

「医療の必要あればどこまでも」と往診も積極的に行っていました。ある秋の夕方、佐藤香医師と赤城山の中腹まで往診に行ったことをよく覚えています。車で途中まで行くと「ここからは道路ないので」と家族が照らす懐中電灯をたよりに一緒に歩いていきました。到着した私と佐藤医師は裸電球一つの家で診察をしました。

班会にもよく出かけ、喘息友の会のリーダーだった組合員さんや和装のままゲートボールをしていた組合員さんなど、今も顔が浮かびます。

75年経った今も、社会保障政策は私たち国民の願う方向には動いていません。医療生協は一貫して困難な人たちとともに歩いてきたと思います。これからもそんな道を歩いていきたいと、切に思います。



病院の院所利用委員会の写真。
左から2人目が北爪富枝さん。

50年の思い出を大切に生きていく

元理事 大澤 章江

1977年12月、太田協立診療所が開設されました。その2年ほど前から建設実行委員会が開かれ参加していました。

思い返してみると、50年近くも群馬中央医療生協と関わりながらくらしていたことになります。草ぼうぼうの土地の上に「いのちくらしを守る医療生協 太田協立診療所建設用地」の大きな看板が建った時は「ああ、いよいよ診療所ができる。」と本当に嬉しかったです。

それから50年。白髪のおばあさんになり、気が付くと腰やヒザが曲がってよろり。要支援で太田協立診療所併設のデイサービス「あゆみ」でお世話になっています。尿チェック、血圧測定、平和の問題、フレイル予防などの講習会。地域の人たちとの交流。バス旅行、夏まつり、ボランティア…。いろいろな行事に参加し、様々な体験をすることができました。

片肺、片乳房、子宮なし。体の部品は欠損しているけれど、今までの経験を活かし、「これからもそれなりにくらし、もう少し生きたいなあ」とひそかに思っている日々です。



写真は組合員活動交流集会の写真。
正面が大澤章江さん。

感染症の知識と予防法

昨今の社会において、私たちの生活と切り離せないものとなった「感染症」。前橋協立病院の内科/総合診療科に勤務する捧博人医師は、2月6日（金）に開催した組合員、地域住民向けの交流会にて、インフルエンザや新型コロナウイルス、そして肺炎球菌に関する最新の知見と、私たちが取るべき対策について詳しく解説しました。その講演内容を本記事で紹介いたします。



前橋協立病院 医師

ささげ

捧 博 人

インフルエンザの歴史と症状

基本的な定義として、感染症とは細菌、ウイルス、寄生虫が体内に侵入し、増殖することで体に異常が生じる状態を指します。簡単に言えば、「菌が体に入って起こる病気」の総称です。インフルエンザウイルスによる感染症の歴史は長く、1918年のスペイン風邪がそうであったといわれています。人に感染するインフルエンザウイルスにはA型とB型があります。症状はいわゆる風邪症状全般ですが、特に特徴的なものとしては、高い発熱と全身の痛みを伴うことです。重症化すると肺炎を起こし、命にかかわることもあります。

インフルエンザの治療は内服を使用しますが、ウイルス感染のため、抗生物質は効きま

せん。風邪症状を和らげるための風邪薬や抗ウイルス薬を使用して、できる限り重症化を抑えます。よく使われる薬にはタミフルやリレンザなどがあります。

感染の予防方法

インフルエンザウイルスの感染経路は、咳やくしゃみでウイルスを飛散させる飛沫感染と



手についたウイルスが様々なところを触れることで広がる接触感染です。感染対策としては、マスクを着用することと、手についたウイルスを体内に取り込まないための手洗いです。

インフルエンザワクチンには、自治体ごとに助成制度が準備されていることが多いです。ワクチンを接種することでの感染を予防する効果は、実際50%程度といわれます。しかし、ワクチンのもう一つの効果は重症化予防です。症状が重症化し、肺炎を起こし命にかかわる状況に陥ることを避けるためには、ワクチン接種は有効です。今年は、A型が流行したあと、再びB型が流行してきますので、2度のピークを迎えそうです。

新型コロナウイルスと感染対策

新型コロナウイルスの症状は、喉の痛みと咳が強くあらわれます。また、特徴的な症状として味覚障害がありますが、最近では味覚障害の症状は減っています。肺炎症状が重症化すると、人工呼吸器を使用することもあり、命にかかわります。

新型コロナウイルスの治療薬は、いくつかありますが、先に紹介したインフルエンザウイルスの治療薬と比べ、価格は高価です。

新型コロナウイルスは、ウイルスの大きさが小さく、飛沫感染やエアロゾル感染が中心となります。結核菌のような空気中を漂うような空気感染とまではいきませんが、遠くまで飛沫が飛ぶため、咳やくしゃみによる感染の危険性は高いです。年に3回～4回の流行時期があり、春ごろに流行することが多いです。

肺炎球菌ワクチンと最新の情報

肺炎球菌は、成人が肺炎を起こす最も多い原因といわれます。肺炎球菌による肺炎は、

肺炎球菌ワクチンの比較		
	従来	2026年6月～
薬剤名	ニューモバックス	プレベナー20
効果	約5年	一生
肺炎予防	30~40%	45%
重症化予防	45%	75%

公費による助成が受けられます。お住いの自治体のホームページ等でご確認ください。

抗生物質を使用すると1週間程度でよくなりますが、肺炎球菌が血液内に感染し菌血症をおこすと重症化し命にかかわります。

公費助成による肺炎球菌のワクチンが2026年6月から変わります。新しいワクチンは1度接種すると効果が一生続くとされており、重症化予防効果も大きく改善しています。そのため、2014年から始まった従来のワクチン接種の助成は5年おきでしたが、新たなワクチンは65歳の時の1回のみとなります。

感染症は、最終的には「自分の免疫力」が重要です。普段からバランスの良い食事や適度な運動を心がけ、体力を維持することが、あらゆる感染症から身を守るための土台となります。流行の波に備え、正しい知識を持って冷静に対処していくことが求められます。



病院の大規模改修でより利用しやすく

地域を支える医療機関

前橋協立病院は、現在の場所に移って今年4月で46年です。群馬中央医療生協の中で最も規模の大きな事業所として、多くの組合員さんに支えられてきました。開設当時は、197床の入院ベッドを有していました。組合員さんの要求や医療情勢の変化に合わせ、病床機能の転換や建物の増設工事を経て、現在は187床となっています。地域に根差した生活支援型病院として、組合員さんの健康や、大規模救急病院から転院した患者さんが地域に帰っていくための支援を積極的に実施してきました。

新築移転から大規模修繕へ

2023年には、前橋協立病院の老朽化に伴う病院建て替えの計画がありましたが、物価や人件費の高騰に伴う建設費用の著しい高騰により、新築移転を断念せざるをえない状況となりました。将来における建て替えを見据えていますが、現状のままの建物では患者さんに安心安全の医療を届けられないと考え、

大規模な整備改修を実施しています。

安心して医療を受けられる環境を

2025年7月から前橋協立病院及び敷地内生協会館の外壁防水美装工事が始まりました。作業用の足場や青い養生ネットに囲まれ、来院される組合員さんや患者さんにもご迷惑をおかけしています。3月には綺麗になった前橋協立病院を見ていただけたと思います。また、4月以降には内装の美装工事や照明のLED化を順次実施していきます。来院や長期にわたり入院される患者さんのためにも、よりよい療養環境を提供できるよう努めていきます。前橋協立病院が、今後も医療生協の運営する病院として、地域に住む方々の健康と暮らしを守っていく事ができるよう、組合員さんと職員が一体となって運営を進めていきます。

前橋協立病院 事務次長 石沢 奈緒子



2月末の前橋協立病院玄関付近

歯と食を見直すだけで人生が変わる！

12月21日（日） 古仙芳樹先生歯科講演会
連載②太田地区 大泉千代田支部

フルセン歯科の理念は『健康を創造する予防歯科』です。単に虫歯の穴を埋めるのではなく、何が原因で病気になったのかを突き止め、患者さんと共に歩む姿勢を大切にしているそうです。

健康を阻む最大の要因は『砂糖と油』で、特に精製された砂糖のことを古仙先生は『依存性のある恐怖の白い粉』と呼び、とり過ぎに注意するよう強調していました。

「よく噛むためには足の裏を床にしっかりとつける。ピロピロ（吹き戻し）によるトレー

ニングで飲み込む力を鍛える。そして何よりも『ご飯』を中心とした食生活。今日からできる一つひとつの選択が、あなたとあなたの家族の未来を劇的に変えていきます！」

古仙先生の結びの言葉に、会場いっぱいの83人の参加者から大きな拍手が送られました。

支部運営委員 松尾 初美



『ゆびのぼ班』班長の本月禎子さんが館林紬の生地を使って手作りしたノートをお礼に差し上げました。

ふわふわの手づくりお饅頭をつくりました

中毛地区 前橋北支部

1月19日（月）、第三コミュニティセンター・調理室でお饅頭づくりをおこない、計12人の参加がありました。

まず、生地と調味料をボールに入れ丸くこねます。10分間ねかせ、薄く伸ばしたところにあんこを包み、10分間蒸して出来上がりです。蒸し上がったお饅頭は3倍位に膨れ上がり、熱々のお饅頭を口の中に入れると、「うあ～！ふわふわで美味しい！」と歓声があがりました。笑顔いっぱい幸せなひとときでした。

理事 秋山 ユミ子



みんなの思いが実現しますように

太田地区 休泊支部

休泊支部では、1月17日（土）、恒例の「石打こぶ観音」ウォークをおこないました。ラジオ体操で体をほぐし、9時30分、八重笠の正龍寺を出発。おだやかな朝陽を浴びながら歩きはじめました。田んぼの1本道ですが、曲がり角には虹の旗を持った参加者の中学生がしっかり案内をしてくれました。

以前より参拝者も出店も少なかったようですが本堂の前は参拝者で長蛇の列。お店をのぞき、味見をしながら品物をゲットするのも楽しみです。



帰り道は、向かい風に悩まされることもなく無事に正龍寺に着き、支部運営委員会で用意した大抽選会！で盛り上がり、特別賞には森田ファームの「だいこん」もありました。「お天気が良くて良かった」「途中車に乗せてもらって助かりました」「また来年も参加できますように」「自信なかったけれど何とか歩いて嬉しかった」参加者の感想です。

小学生の参加もあり平均年齢がぐっと下がって22人の参加者でした。

支部運営委員 大澤 章江

桐生を満喫する散策

桐生地区 相生支部

1月20日（火）、桐生新町重要伝統的建築物群保存地区（重伝建）を散策しました。群馬大学同窓会会館は大正5年に建てられた木造2階建て、中世ヨーロッパの教会のようなゴシック形式でとても素敵です。道の向かいにある天満宮は本殿の外壁に美しい彫刻が施されています。ベーカリーショップレンガ、四辻の齋嘉、有鄰館を見学し、矢野商店で買い物、藤屋で桐生名物ひもかわなどを食べ、お腹も心も満たされ帰ってきました。みなさん是非桐生に遊びに来てください。

理事 高橋 喜代美



今後のイベントのお知らせ

- 3月28日（土）春休み子ども保健教室
10：00～12：00 前橋協立病院 生協会館
お問い合わせ：中毛地区組合員活動課 TEL：027-265-3531（代表）
- 4月 1日（水）山西先生と芋煮ウォーク
10：00～12：00 桐生市民広場
お問い合わせ：桐生地区組合員活動課 TEL：0277-55-5777

組合員向けの公式LINE開始

くらしと健康を携帯電話、パソコンから閲覧できます。
組合員向けのイベントの情報も随時発信していきます。
是非、ご登録下さい。



2025年 館林・邑楽第10回 平和の集い



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



12月14日（日）、館林・邑楽第10回平和の集いが館林市内で開催されました。

会場には平和を脅かす沖縄諸島への軍備増強の状況や、核の問題では広島の高校生が被爆者の体験を聞いて描いた原爆の絵や核兵器禁止条約の批准の広がりなどの展示がありました。午前の部では「オキナワ・ヒロシマ・ナガサキ平和の詩」を聴くコーナーや、「前橋くうしゅう わたしの八月五日」の紙芝居の語り継ぎも好評でした。

午後の部は、市内の2人の中学生の「平和の作文」の朗読のセレモニーから始まり、続いて環境活動家・NPO法人気候危機対策ネットワーク代表の武本匡弘さんの「気候危機と平和の危機～戦争は最大の環境破壊～」の記念講演に移りました。講演の前半では気候変動に伴う地球規模でのサンゴの白化現象、生物多様性の喪失、国内に広がる「磯焼け」現象など危機的な状況が映像で写し込まれました。後半では太平洋の島々の浜はプラスチックだらけ、海から見た地球「プラスチックの海」問題へ話が進みました。武本さんの環境セミナーの取組の話は参加者に大きな希望を与えた素晴らしい講演でした。 理事 大塚 紀夫



2026年度総代選挙のお知らせ

定款45条、46条及び総代選挙規約に基づき総代選挙を行います。総代定数、受付等は下記の通りとします。

1区 定数82人	南町、六供町、文京町、天川町、天川原町、朝倉町、後閑町、上佐鳥町、下佐鳥町、中内町、西善町、櫛島町、東善町、宮地町、山王町、公田町、亀里町、下阿内町、下川町、徳丸町、鶴光路町、新堀町、房丸町、横手町、力丸町、広瀬町、女屋町、天川大島町、上大島町、下大島町、上長磯町、下長磯町、野中町、東上野町、筑井町、小島田町、駒形町、上増田町、下増田町、小屋原町、飯土井町、泉沢町、今井町、新井町、荒子町、荒口町、下大屋町、富田町、鶴が谷町、西大室町、二之宮町、東大室町		
2区 定数55人	大手町、朝日町、表町、紅雲町、千代田町、本町、三河町、城東町、日吉町、幸塚町、上沖町、下沖町、西片貝町、東片貝町、三俣町、江木町、荻窪町、石関町、上泉町、亀泉町、堤町、堀之下町、若宮町、岩神町、国領町、敷島町、住吉町、昭和町、平和町、緑が丘町、川原町、小神明町、小坂子町、五代町、勝沢町、金丸町、高花台、鳥取町、端気町、嶺町、青柳町、荒牧町、川端町、北代田町、上小出町、下小出町、上細井町、下細井町、関根町、田口町、南橋町、日輪寺町、龍蔵寺町、富士見町、大胡町、茂木町、堀越町、横沢町、滝窪町、東金丸町、河原浜町、樋越町、上大屋町、鼻毛石町、柏倉町、市之関町、三夜沢町、苗ヶ島町、馬場町、大前田町、粕川町、池端町、上青梨子町、清野町、総社町、高井町、大渡町、石倉町、下石倉町、問屋町、鳥羽町、元総社町、青梨子町、大友町、大利根町、青葉町、朝日が丘町、江田町、川曲町、小相木町、後家町、上新田町、下新田町、新前橋町、稻荷新田町、箱田町、古市町、前箱田町、光が丘町		
3区 定数12人	伊勢崎市及び玉村町並びに1区、2区、4区及び5区を除く群馬県内の地域	4区 定数40人	太田市、館林市、大泉町、邑楽町、千代田町、明和町、板倉町
5区 定数19人	桐生市、みどり市	6区 定数7人	職域

合計215人

◇群馬中央医療生協組合員で立候補される方または本人の承諾を得て立候補者を推薦する方は、所定の様式に必要な事項を記載して総代選挙管理委員長まで届け出て下さい。届出期間は、2026年3月1日（日）～3月15日（日）までとします。

◇当選者の氏名は機関紙「くらしと健康」4月号に掲載します。

問い合わせ先 群馬中央医療生協 本部事務局 前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-3531

2026年2月4日

群馬中央医療生活協同組合

総代選挙管理委員長 平野 弘

読者の広場

—みんなの声—

みんなの俳句・川柳

2月号の特集「健康はお口から」は、とても参考になりました。私は根っからの歯医者嫌いでしたが、1年ほど前、歯の詰め物が取れたのをきっかけに、月1回程度「歯の健康診断」に通うようになりました。お陰で、歯の健康が保てているので、「歯の通知表」にとっても感謝しています。特集の記事では、オーラルフレイル予防には歯以外のことにも気を配る必要があるとわかったので「楽しくフレイル予防」を実践したいと思います。（みどり市 からっ風）

今年もよろしくお願いします。年末はあかざれが酷くなり皮膚科に通院、年明けは眼科と病院にお世話になる年始めに…。体調管理に気をつける1年にしたいと思います。（桐生市 ミッキー）

夫婦で、お互いの趣味をがんばって毎日過ごしています。ピアノ、編み物、ソーイング、お菓子作りと忙しいけど楽しくもあります。（太田市 パステルピンク）

1月で84歳になりましたが、毎日自転車に乗って買い物にしています。立春とは言え寒い日が続いています、皆様も体に気をつけて下さい。（桐生市 元気バーバ）

今年も、いよいよ「アイツ」がやってきました。そうです。「花粉」です。すでに鼻がやられてしまいました。眼ももうすぐやられてしまいそうです。早めに対策をして春を乗り切ります。（太田市 みのりん）

※4月号の読者の広場はお休みさせていただきます。

前向きに生きていけば光射す
石田俊彦

時流れ一人さびしく福茶飲む
昌子

豆まきの声もきこえぬ過疎のまち
順子

枯葉飛見えぬ新芽が外套着
福島百合子

春立ちぬニオイスミレを先触れに
浄

蒼天に裸木のみな縦世界
横山

「くらしと健康」表紙写真募集中！

あなたのお気に入りの写真を投稿してみませんか。投稿いただいた写真の中から「くらしと健康」の表紙に写真を掲載させていただきます。

投稿内容：①写真：風景、動物、人物の写真

※著作権や個人情報侵害しないもの

②写真のコメント：150文字以下 ③投稿者ペンネーム

投稿形式：画像ファイル・PDFファイル ファイルサイズ 10MB以下

備考：※投稿いただいた写真は、掲載許可をいただいたものとして、群馬中央医療生協に活用を一任させていただくことをご了承下さい。



<https://x.gd/HQp5g>

《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？

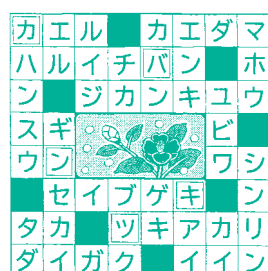
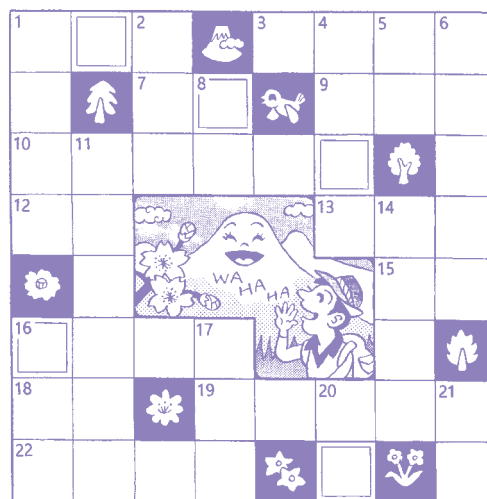
— タテのカギ —

- 虫へんに合と書いて？ 食用の二枚貝ですよ
- イクメンが大活躍？
- 「……よ」の歌詞ではじまるかぐや姫のヒット曲
- 伊能忠敬は日本……の作成者
- 「土筆」のことです
- カトレアは……科の植物
- 日本の企業戦士「ジャパニーズ・……」
- 自然に生える草
- 冷や……。……。どこ
- ちばてつや作の人気相撲漫画「……松太郎」
- 将棋の……は五角形の木片
- 「猫の恋」「雀の子」などは俳句の春の……です

— ヨコのカギ —

- アメリカの50番目の……州
- 冬ごもりの虫が地上に出てくる日
- 倉庫や土蔵のこと
- 「水雲」と書く海藻
- ヒナゲシの別名。夏目漱石の小説の題名です
- 会や団体などの役員
- ……家。……鉄道
- 1……は量約2枚分
- ……買いの銭失い
- 海草や野菜はさしみの……
- 豊臣秀吉の伝記物語
- パンを……。きつね色に焼く

第319回 クロスワードパズル



《第318回の答え》
カンツバキ（寒椿）

《応募方法》

ハガキに第319回クロスワードと明記し、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》

2026年3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
群馬中央医療生協くらしと健康係

《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

《317回の当選者》

（①応募総数②正解者数③当選者数）

①45通②45通③5名

杉原久子（前橋市） イクラ（前橋市）

福寿草（前橋市） 櫻井孝道（太田市）

田中克幸（桐生市）

		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	
		午後				捧		
	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	渋谷（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 嚥下 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 予約外は電話で相談下さい。		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	
		夜間					北原(17時～18時半)	
外科	午前		飯島 哲	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		
	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	●	●	●	●	●		



前橋協立病院



太田協立診療所

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	7日：谷口 21日：高柳 28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）	小林（1・3） 内科医（2・4・5）	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。