

2026年
11月号
727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：34,904人

(前橋・伊勢崎地域：25,952人／太田・館林地域：5,791人／桐生・みどり地域：3,022人／その他の地域：139人)

●出資金：978,891,300円 ●平均出資金：28,045円

2026年9月末現在

Health Co-operative

特集
診察室

世界禁煙デーポスターコンクールを
きっかけに… …………… 1・2



表紙の写真

日本の四季、秋と言えば紅葉ですね。パステルに彩られた山肌とそれを映し出す湖に心あられます。最近では温暖化による異常気象の影響で秋の時間がほんの僅かに感じます。貴重な移ろいの風景をこれからずっと観ることが出来ますように。

ペンネーム：ひるあんどん

CONTENTS

- 今年も大盛り上がりの生協強化月間!! …………… 3
- 丹精込めたシャインマスカットに笑顔広がる … 4
- 『あいうべ体操とゆびのば体操で 病気にならない体づくり』… 4
- 歩くと見えてくる、まえばしの表情…………… 4
- 決意新たに 共同組織活動交流集会に参加… 5

世界禁煙デーポスターコンクールを きっかけに…

例年5月31日のWHO世界禁煙デーに合わせて開催する世界禁煙デーポスターコンクールを、今年は夏休みに合わせて開催しました。51点の力作が集まり、たばこの脅威がよく表現された素晴らしい作品がそろいました。この機会にたばこの危険性について、一緒に考えてみましょう。

太田協立診療所 健康増進支援室

室長 小太刀 千晃

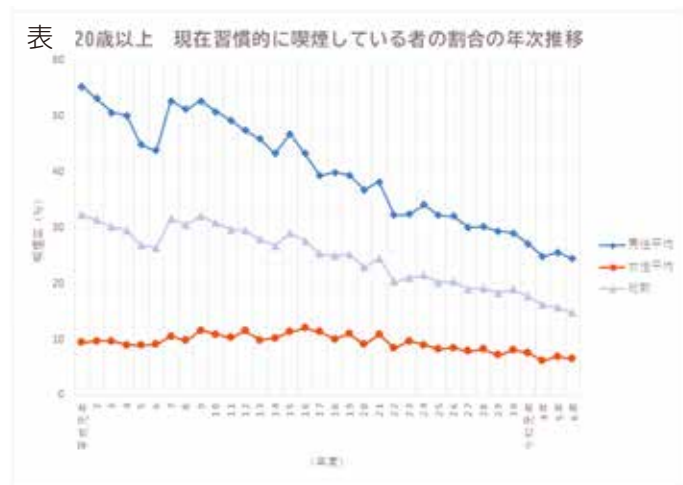


最新の日本の喫煙率

2024年「国民健康・栄養調査（厚生労働省）」によると、日本人の喫煙率（20歳以上）は14.8%で、男性24.5%、女性6.5%です。ここ10年減少傾向にありますが、加熱式たばこの

普及等により、下げ止まっているのではないかとされています。（表）

たばこというと紙巻きたばこのイメージが強いと思いますが、現在は加熱式たばこや電子たばこ等、さまざまな種類があります。（図）



<https://www.health-net.or.jp/tobacco/>より
厚生労働省「国民健康・栄養調査」更新日2026.9.11
※令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止

加熱式たばこはニコチンを含む

IQOS（アイコス）、glo（グロー）、Ploom（プルーム）などの加熱式たばこは、20～30代男性喫煙者の約40%、女性で約50%が使用しています。

加熱式たばこは電気で加熱し、発生する蒸気（エアロゾル）を吸引する喫煙具です。紙巻きたばこに比べて煙や匂いが少ないとされていますが、たばこ葉を使用しているため、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。加熱式たばこのパッケージの注意文言（健康警告）には、「加



熱式たばこの煙は、発がん性物質や、依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。」「加熱式たばこの煙（蒸気）は、周りの人の健康への悪影響が否定できません。健康増進法で禁じられている場所では喫煙できません。」と書かれています。

電子たばこも安全ではない

電子たばこは、香りの付いた溶液（リキッド）を電気で加熱し、発生させたエアロゾル

を吸引する仕組みのたばこです。日本で発売されているものにニコチンは含まれていませんが、海外ではニコチンを含むものも流通しています。ニコチンが含まれていないため、日本ではたばこに分類されませんが、ニコチン以外の発がん性物質が発生する可能性があり、健康への影響が懸念されます。

禁煙が一番の健康対策

加熱式たばこにしても、紙たばこにしても、たばこを吸わないことは発がんリスクを上昇させないために大切なことです。デザインがおしゃれなたばこも多く、正しい知識を知らないままなんとなく喫煙をはじめてしまうと、やめようと思ってもやめられない事態に陥ります。でも、現在喫煙している方もあきらめる必要はありません。禁煙し始めたその時から、体の回復は始まります。今回、禁煙コンクールのポスターを見たことをきっかけに、喫煙されている方は禁煙に、非喫煙者の方は新しい喫煙者を増やさない呼びかけに取り組んでみませんか？

WHO世界禁煙デーポスターコンクール入賞作品



最優秀賞
桐生第一高等学校
2年生 山田紗瑛奈さん



優秀賞
太田市立休泊中学校
2年生 金子 虹色さん



中学生部門 優秀賞
太田市立休泊中学校
2年生 菅原 美佑さん



高校生部門 優秀賞
桐生第一高等学校
2年生 星野 妃莉さん

今年も大盛り上がりの生協強化月間!!

10月、11月は生協強化月間です。今年は「ちいきまるごと健康づくりの“WA”」というテーマで、群馬中央医療生協の魅力をアピールし、新たな仲間を増やそうと取り組んでいます。仲間づくりを盛り上げるための様々な取り組みやイベントが進んでいます。

スタート企画は楽しく交流

月間のはじめには、キャンペーンを盛り上げるためのスタートアップ企画を開催しています。中毛地区では、職員と理事が医療生協のことを分かりやすく伝える寸劇に挑戦しました。理事と職員が役者になった寸劇は、笑いあり・学びありの楽しい企画となりました。桐生地区では、地域で様々な活動を実施している組合員さんが、自分の支部の取り組みをアピールしました。後日、再度機会を設けて、芋煮を食べながら診療所近隣の訪問をおこないました。



カフェ企画で盛り上がる

太田地区では、診療所の敷地内にある組合員会館の大規模な改修工事を8月・9月に実施しました。2階にあったホールが1階になったことで、組合員さんや来院患者の方が立ち寄りやすい環境となりました。10月9日（金）には、新しくなったホールを活用して、カフェ

を開催しました。診療所周辺に在住の組合員さんに加え、受診に来ていた患者さんが多数立ち寄ってくださいました。



公式LINEで新たな取り組み

2026年度から始まった群馬中央医療生協の公式LINEでは、近日中に開催するイベントや企画を随時公開しています。健康づくり企画から、交流のイベント、子育て世代を対象にした企画など様々なジャンルで紹介しています。生協強化月間中には、新たな取り組みとして「健康習慣はじめようキャンペーン」を実施しています。公式LINEで紹介している企画に参加するとポイントがたまる期間限定のイベントです。ポイントがたまると事業所で粗品と交換できます。楽しく人とつながり、健康をつくっていくチャレンジです。



まだまだ盛り上がる月間

生協強化月間は、まだ折り返しです。11月は前橋協立病院や桐生協立診療所で、「健康まつり」を開催予定です。毎年多くの方が来場し、多彩なお店や舞台を楽しんでくださっています。協立歯科クリニックは、11月19日（木）にいい歯デー記念イベントとして、萱間副所長の学習会をおこないます。邑楽館林ブロックでは、11月16日（月）に多々良沼にて群馬大学名誉教授の山西哲郎先生をお呼びしたウォーキングイベントを計画しています。12月12日（土）には太田協立診療所の組合員会館で、太田地区の交流会を計画しています。どれも、とても楽しく盛り上がるイベントです。是非、公式LINEに登録してイベントの情報を受け取ってみてください。

丹精込めたシャインマスカットに笑顔広がる

〈桐生地区〉

「みんなの家つつみ」の広い庭を利用して、外回り委員会では野菜や果物を育てています。今年は立派なシャインマスカットができました。さっそく、つつみの家の利用者にふるまわれ、「甘〜い！」と大好評でした。「つつみの朝市」や「つつみんカフェ」では市場価格の半値で販売し、とても喜ばれました。

中心になって栽培した小辻さんは、1月から剪定、除草、追肥など、愛情と手間ひまをかけて育ててきました。みんなの笑顔に頑張った甲斐があったと会心の笑顔でした。来年も楽しみです。



『あいうべ体操とゆびのば体操で 病気にならない体づくり』

〈太田地区 邑楽館林ブロック〉

9月10日(木) 生協強化月間プレ企画を開催し、35名が参加しました。歯科医師2名、歯科衛生士1名も参加されました。熊谷市の歯科医師T先生の感想を紹介します。

すぐに実践したいと思うところ満載の内容でした。そして、それを日々やっていらっしゃると思われる参加者の方のお元気な事に驚くとともに、今日の内容の効果の裏付けを感じた次第です。多分年齢的には私は若い方なのでしょうけれど、教えていただいたエクササイズはバテバテでした。そんな私の周りで参加者の皆様は慣れた動きで軽々とやられていました。やるかやらないかが人生の分かれ道と感じました。



スロースクワット
筋肉をじっくり使うと乳酸が生まれる

実演する医学体操指導者の松尾初美さん
(写真右上)

歩くと見えてくる、まえばしの表情

〈中毛地区〉

10月16日(金)、桂萱西支部の主催で前橋協立診療所から前橋文学館までの道のりを、参加者と歩きました。ちょうど街なかでは前橋国際芸術祭が開催中。ふだんは通り過ぎてしまう通りにも作品が点在し、歩くからこそ出会える街の表情がたくさんありました。車や自転車では気づかなかった路地の佇まいや、小さな看板、季節の草花や木々。ゆっくり歩きながらおしゃべりをすると、「こんなところがあったんだ」という発見が続きます。からだを動かし、街を知り、人とつながる、ちょっといい時間でした。



理事 田嶋厚子

今後のイベントのお知らせ

- 11月14日(土) 14時～16時 桐生協立診療所 健康まつり 桐生市相生町
お問い合わせ: 桐生地区共生まちづくり推進室 TEL: 0277-55-5777
- 11月17日(火) 10時～12時 ひろせ老人センター 健康チェック 前橋市広瀬町
- 11月19日(木) 10時～11時30分 JAファーマーズ朝倉店 健康チェック 前橋市朝倉町
- 11月20日(金) 14時～15時30分 JAファーマーズ朝日町店 健康チェック 前橋市朝日町
お問い合わせ: 中毛地区共生まちづくり推進室 TEL: 027-265-3531 (代表)

決意新たに 共同組織活動交流集会に参加



第17回全日本民医連共同組織活動交流集会
が、9月27日～28日、東京ビッグサイトを中心会場として開催されました。2年に1回、医療生協など、民医連を共同して支える人たちの集まりです。当法人からは6人が参加しました。

危機感強い現状

1日目は、「そもそも憲法って何？」と題して、弁護士の太田啓子さんの記念講演がありました。全日本民医連会長他のあいさつ、基調報告等々、世界中で戦争や大きな災害が起き、国内では健康、環境、平和が脅かされる政治が行われている中、危機感がひととき強く表れていると感じました。

その夜は3会場に分かれて夕食交流会。韓国の代表団も交えて各県ごとに歌や踊りなどの出し物。みんな、明るく元気で陽気で。月並みな言葉ですが、励まされ、決意を新たに

することができました。

分科会で活動報告

2日目は、7つのテーマで24会場に分かれて分科会が開催されました。朝倉支部の堀越光明さん、大泉千代田支部の松尾初美さん、理事の青木由紀子さん、共生まちづくり推進室の前田和也さんが、それぞれの分科会で演題を発表し、群中生協の活動を報告しました。

理事 中島 進



新任医師紹介



前橋協立病院 内科/総合診療科 **大野 さとこ 智子**

内科/総合診療科の大野と申します。出身は広島県です。国際基督教大学を卒業、福祉に興味をもって介護の仕事に従事したあと、島根大学医学部を再受験し、卒業後は結婚を機に群馬にまいりました。前橋は少々風が強いですが、自然もあり便利さもあって住みやすく、とても気に入っています。



プライマリ・ケアでは患者さんの健康問題に対して、生活背景や価値観をふまえながら包括的に支援します。専門科や医療福祉の多職種の方々と協力しながら、患者さんやご家族に寄り添い、生活の質を高められるような診療を心がけたいと思います。

いい歯デー記念学習会 「おくちからはじめる健康づくり」

講師 協立歯科クリニック副所長
萱間暁彦 歯科医師

日時 11月19日 (木)
13:30～14:30

会場 前橋協立病院敷地内生協会館
4階ホール



美味しく食べて健康的な身体をつくるためには、まずおくちを健康にすることが大切です。一緒に楽しみながら、おくちの健康を目指しましょう！

お申込み・お問い合わせ
共生まちづくり推進室 027-265-3531
(代表)
二次元コードからも申し込みます。



おおた協立 フェスタ開催

12月12日 (土) 10時～12時

太田協立診療所敷地内組合員会館 1階ホール

組合員どうして楽しく交流をしませんか？

支部の出し物や物販もあります。是非、気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ：027-265-3531 (代表) 共生まちづくり推進室



読者の広場

—みんなの声—

夏休みに1年生の孫が家の仕事を手伝ってくれました。あまりあてにしていなかったのですが大人なみのがんばりで驚きました。

(前橋市 トシちゃん)

猛暑、酷暑と言われ、長かった夏にもかかわらず例年のように咲いてくれ、お彼岸を知らせてくれた彼岸花に感動しています。

(前橋市 秋風)

月に3回「にぎにぎ体操」に参加、和気あいあいと毎週楽しく皆で号令をかけながら(大きな声を出す事も大事)ラジオ体操と共に身体を動かしています。群馬中央医療生協さんに感謝です。

(前橋市 吉田美智子)

妹が電動カートが買えるくらいの高性能補聴器に買い替えた。我が家に来ました。今まで会話をしながら「えっ?」を連発していましたが、それが大分減りました。良かった、良かった。

(前橋市 横尾英雄)

「健康診断は未来の自分への投資」すばらしい言葉だと思います。私は定年退職後、前橋市の健診を必ず受けています。健康第一です。

(前橋市 野菜くん)

先日、人生で初めて子宮ガン検診に母と行って来ました。受診も何も分からず、看護師さんにとってもお世話になりました。結果は異常なしで一安心。今後も毎年欠かさず受診したいと思います。

(桐生市 なっちゃん★)

中毛地区の「花火で夏の夜を楽しむ」の記事を読みました。この様なイベント大変良いと思いました。私は皆さんの笑顔が見えるようです。これからもいろいろなイベントを!!

(太田市 春山祐一郎)

インフルエンザとコロナの予防接種の時期がやってきました。毎年子ども達は「ちゅうしゃこわい」と言っています。怖いのは注射なのか病気になるのかきちんと説明して受けてほしいと思います。

(太田市 もちだんご)

10月号の「特集診察室」興味深く拝読いたしました。すべての内容に「同感!」と思いながら読み進めました。特に「誰でもできる気候変動対策は?」の中にある「元気なうちはクルマの使用を減らして歩く」については、常々強く感じていることでした。私は、クルマを趣味の一つとしていますが、毎日の通勤は歩きと公共交通機関を使っています。歩くことは健康増進にもつながると考え、歩数計を一日の終りに確認することを楽しみにがんばっています。

(みどり市 からっ風)

10月の誕生日で高齢者になりました。年金も満額となり介護保険料も年金からとなる年齢となりますが元気で健康なうちは趣味を楽しみたいです。

(太田市 パステルピンク)

野菜がたかいので小松菜をプランターにまいたら3日目に芽が出てきました。早く大きくな~れ。

(前橋市 田辺あさ子)

みんなの俳句・川柳

薄紅葉二度上峠ドライブす

かずちゃん

雨はふり小さくていい秋よ来て

あこちゃん

梨剥きて指につたわる甘き汁

金子純代

静寂の余韻に響く鹿威

中村和子

母偲ぶ彩りご飯秋の味

宮村尚美

ドラえもん平和アンテナ今でしょ!

中島喜太郎

訂正

10月号の俳句作者の「しずかちゃん」は「かずちゃん」でした。

《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?

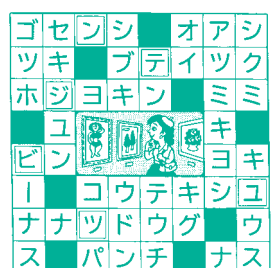
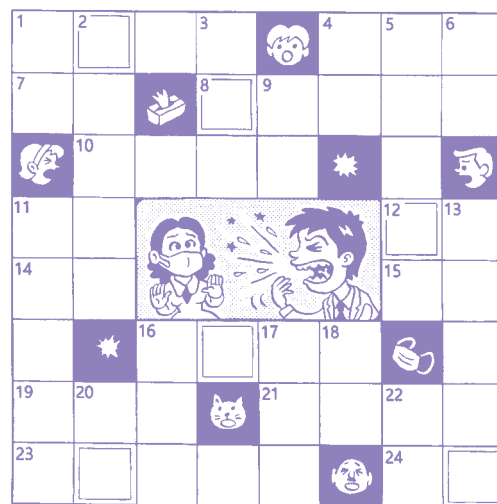
— タテのカギ —

- 1 サツマ……。タロ……
- 2 11月15日のお宮参り
- 3 空気中の水分の湿り具合
- 4 平地より少し高い台地
- 5 大阪城の……は1583年
- 6 ほうき……。あか……
- 9 飼主のいない……ネコ
- 11 美容・健康・保養を目的とした多目的温泉施設
- 13 晚上好の和訳は?
- 16 地震などの時に聞こえる地ひびきの音
- 17 古代の身分の高い人の墓
- 18 草木も眠る……三つどき
- 20 ……人形、……酒
- 22 松本清張「……の焦点」

— ヨコのカギ —

- 1 たたいて渡る人もいます
- 4 フランスの画家ミレーの名画「……拾い」
- 7 ……は……屋
- 8 和装の花嫁さんが頭にかぶります
- 10 イタリアのベネチアの小舟
- 11 夏目漱石の作品「……枕」
- 12 プロフィルのことを「……顔」とも言う
- 14 マリラとマッシュの養子
- 15 ……河。……用。……筆
- 16 「沈香」はどう読む?
- 19 男女関係のうわさ
- 21 わざとらしいこと
- 23 映画を映す幕
- 24 ただ。無料のこと

第327回 クロスワードパズル



《第326回の答え》
ビジュッテン(美術館)

《応募方法》

ハガキに第327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11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人に図書カード500円分を進呈

《325回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①41通②37通③5名

こーたん(桐生市)ふじちゃん(太田市)

吉田美知子(前橋市)林智之(前橋市)

近藤豊(前橋市)

		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	渡邊（2・4） 大野（1・3・5）	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 大野（2・4） 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）		瀧口 道	瀧口 道
		午後	田ヶ原 根井/廣神	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 岡田		深津・高橋/土橋	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 （夜間17：00～18：30）	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤 佐藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		午後	矢島	齋藤	齋藤		齋藤	
		夜間	矢島	齋藤		齋藤		
	予防接種	午後		●4週は15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（1・2・4・5） 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	下田	岩森	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	 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	飯島 哲	大島	
乳腺外科	午後						長岡	
眼科	午前		山田			山田	山田	交代制
骨/皮膚科	午前		茂木（骨） （8時半～10時）			工藤 隆（皮）		 太田協立診療所
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。

太田協立診療所

	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 予防接種期間中（10～12月）は、午後の診療が15時～となる場合があります。	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（14時～）		増田 遠藤	加藤（15時～）	
	夜間		加藤（1・2・3）				
	内視鏡			野田（7・9・11月）		櫻井	小澤
	訪問診療	加藤		加藤	益田（隔週）	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） 竹内	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	天貝（1） 西上（2・3・4・5）	西上	鈴木（1・2・3・5） 西上（4）	小林（1・3・5） 長坂（2・4）	西上（1・3・5） 片岡（4）
	午後 15：30～	西上	西上（2・3・4・5）	西上	西上	西上	
	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）	