

北毛保健生協組合員現勢

2025年3月末時点
組合員 18,438人
出資金 7億5,668万円
1人平均出資金 41,039円

組合員自身の力で組織を
大きく強くしましょう！

発行所

北毛保健生活協同組合

〒377-0005 渋川市有馬237-1
TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873
発行責任者 阿久澤 咏
編集責任者 くらしと医療編集委員会
印刷所 上武印刷株式会社

くらしと医療

足も頭も使って健康づくり

第12回 ほくもう健康ウォークエスト

北毛保健生協では、4月から6月を「健康づくり・まちづくり」の期間としています。毎年春と秋にウォーキングイベントを開催しています。昨年10月に開催した際に「春も赤城自然園で開催して欲しい」との声が多かったことから今回も4月9日「赤城自然園」でウォーキングイベントを企画しました。

「ウォーク＝歩く」と「クエスト＝探検、冒険」の意味を掛け合わせ、「ウォークエスト＝歩いて探検、冒険」という意味です。さわやかな新緑と春の暖かな日差しの中、絶好のウォーキング日和となりました。

参加者は赤城自然園の中に設置した5か所のチェックポイントですこしおクイズを解きながら、思い思いに散策しました。また今回から頂上の広場にモルック体験コーナーを設置しました。たくさんの人が笑顔でモルックを体験していきました。

参加者からの感想

- 足も頭も使って良かったです。家にいたのでは会話もなく…。外に出て来て良かったです。
- すこしおクイズは全然ダメでした。今まで家族にとんでもない味付けをしていたのかな？ 大笑いしました。すこしおのためには、少しの努力が必要ですね。

- 組合員の交流になり良かったと思います。健康的な時間を過ごせて、心身ともにリフレッシュできました。すこしおの勉強もしていきたいです。

4面には赤城自然園に咲いていた花の写真が載っていますのでぜひご覧ください。



みんなでモルックを体験



すこしおクイズに挑戦

総代選挙の公告

北毛保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約にもとづき、下記、総代の選挙を公告いたします。

記

- 立候補受付期間 2025年6月1日～6月21日
- 立候補受付方法
立候補者は総代選挙管理委員長に所定の届出書を提出します
- 候補者資格
2025年3月31日現在、組合員本人であること
- 選挙区域並びに総代定数

選挙区域	総代定数	選挙区域	総代定数
榛 東	14	子 持	27
吉 岡	27	小野上	7
有 馬	12	赤 城	27
半 田	10	北 橘	13
八木原	10	伊香保	5
豊 秋	23	吾妻郡	5
市街地東部	12	職 場	4
市街地西部	15	計	235
金 島	24		

- 総代の任期 2年間
- 問合わせ先
北毛保健生協事務局（電話24-2141）

2025年5月1日
北毛保健生活協同組合 総代選挙管理委員会
委員長 中澤 勤

通常総代会の開催

定款第50条に基づく北毛保健生活協同組合第64回通常総代会を左記、開催いたします

記

日時…2025年6月21日（土）午後1時30分～5時
会場…プレヴェール渋川（渋川市金井1298）

以上案内いたします

2025年5月1日

北毛保健生活協同組合 理事長 阿久澤 咏

我が家には「チョコちゃん」という、クリーム色の雌のミニチュアダックスフンドがいます。家族になって14年。今ではすっかりおばあちゃん犬となり、オムツをつけて暮らしています。昨年の猛暑では食欲がなくなり、心配しましたが、動物病院で処方された薬が効き、元を取り戻しました。今では来客に吠えるほどに回復しています。子や孫たちも「チョコちゃんは元氣？」と、私たち以上に気にかけて存在です。

数年前には脱走事件もありました。警察に届けを出し、ビラを配って必死に探した末、ようやく再会できた時の嬉しさは今も忘れられません。今は高齢のためか、お気に入りのソファで眠る時間が増えました。やがて訪れる別れを思うと寂しくなりますが、小さな体で大きな癒やしをくれるかけがえのない存在です。ペットのいる暮らしは、日常に優しい風を運んでくれます。皆さんも、そんな日々を迎えてみませんか。
（金島支部 加藤 勝二）

第28回 医療生協学校

学び考える『生協の歴史』

3月29日第28回医療生協学校を開校しました。受講生は組合員17人、新入職員15人でした。講師は教育文化委員が担当し、第1講座は「北毛保健生協の歴史とあゆみ」、第2講座は「生協法」、第3講座は「いのちの章典」でした。

参加者からの意見や感想を講座ごとに紹介します。

第1講座

「北毛保健生協の歴史とあゆみ」

歴史とあゆみ

●人々の力を合わせる事で目的を達成する理屈は知っていましたが、今日あらためて実際の形をなして困難を力合わせて乗り越えて出来た、医療生協の北毛病院が出来上がったことを知りました。

●今の北毛病院があるのは、貧しい人々を救う為に地域の人々と協力して築き

上げたからこそあるものだということがわかりました。私も医療従事者として何ができるのか常に考えて、これから働きたいと思いました。

●現在の北毛保健生協になるまでに様々な方が関わって協力して生活協同組合や病院、施設が出来上がったことがわかった。北毛保健生協への理解が深まる良い機会となりました。

第2講座「生協法」

生協の成り立ちを説明していただき理解することが出来ました。様々な活動を通して、人と人のつながりを大切に行っている場所であるという事がわかり、働く上での意味を考えながら活動にも参加していきたいです。

●「北毛保健生協は「わが家」を読んで、今まで生協についてあまり理解できていませんでしたが、組合員

がどのような取り組みを行っているのかを知ることが出来て良かったです。

●法と聞くと堅苦しいイメージがついてしまいが苦手意識がありました。わかりやすい講座で理解が出来ました。

●「いのちの章典」は人権が尊重される社会、あらゆる場面で「いのち」を大事にし、こだわり続けて行く事を重視していることを知り、私たちが自己を大切にし、みな平等だということをおぼろげに忘れることが無いように生活していきたいと思いました。

第3講座

「いのちの章典」

●組合員として「いのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任」が重要であることがわかった。また、健康の自己主権の確立のために参加と協同が重要であることがわかった。

●1人1人が差別なく必要な治療を受けるために権利章典が必要なのだと感じた。職場組合員、地域組合員と協力し合って健康づくり等が大切だと感じた。

●1人1人がつながる「わ」を作る事の大切さを学ぶことが出来ました。わかりやすい講義で大変勉強になりました。ありがとうございました。

職員・組合員が北毛保健生協について、より深く学び合うことができました。参加者からは講師の方々のお話が具体的で分かりやすかったという声が多く寄せられ、充実した医療生協学校となりました。

＊ ＊ ＊



医療生協学校参加者の皆さん

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2025年3月

加入

菅野 知代

阿部 宏

赤山 昭子

勝田 恵子

今成 麻理子

生方 勝彦

生方 真人

近藤 春一

近藤 春一

後藤 大三

樋田 光希

野村 和江

荒井 みち子

後藤 伸之

外丸 映幸

高橋 由美子

八木 幸夫

金島 秀明

宮原 秀明

小野 古子

飯塚 春枝

唐澤 崇子

青木 歌子

伊与久 ふみ子

北村 榮子

鈴木 崇司

善養寺 重子

田村 秋江

徳永 絹子

徳永 正也

西田 英明

西田 雅子

原田 緑子

東田 敏子

山口 恵美子

山崎 千枝子

渡邊 孝

阿久澤 伊野江

新井 恵子

石倉 秀次

石坂 静江

市川 智恵

猪俣 友子

猪俣 恵子

大林 恵美子

狩野 佳子

関矢 アキミ

後藤 トミ子

小林 穂幸

小林 米子

小柳 セツ

坂田 常治

坂田 美恵子

志田 五三子

篠田 瑞希

篠田 瑞威

篠原 恒夫

篠原 文子

高村 康子

武井 節子

蛸島 佳子

田中 きく江

田中 ヒナ子

中澤 三津子

中澤 隆子

中島 季子

中島 ふさ子

中村 順子

中山 徳雄

中山 竜太

生津 倫子

萩原 鈴子

春山 米子

星山 亜希子

本多 莉世

本多 芽生

山口 佳子

山田 一之

居村 力

居村 泰雄

大川 弘子

大川 佳子

小黒 千明

小黒 芳子

後藤 千明

曾根 文太郎

高橋 洋一

高橋 伸一

土谷 伸一

星野 伸一

松浦 郁江

真庭 美里

宮下 かつ美

宮下 歩

盛山 友栄

盛山 友栄

山浦 克美

山浦 千枝子

三浦 千枝子

三浦 千枝子

松原 卓也

真柄 卓也

真柄 卓也

角田 行生

角田 行生

関口 千恵子

関口 千恵子

鈴木 美紀

鈴木 美紀

鈴木 美紀

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

沢浦 権平

中澤 藤夫

阿久沢 明子

大竹 誠一

狩野 勝一

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

沢浦 愛子

医療講座



薬に頼らない禁煙

北毛病院内科 吉野 和博

今年も世界禁煙デー（5月31日）がやって来ます。タバコを吸われる方は、心機一転禁煙に取り組んでみては、いかがでしょうか？薬に頼らない禁煙は、かなり酷なはずですが、薬にやっのける人がたまにいます。こういう方は(1)タバコの吸い方が浅くて、ニコチン依存症になつていないか、(2)吸いたい時の気の紛らわせ方が上手いのか、どちらかの可能性が高いと思われます。

自分が、薬に禁煙できるタイプの人間かどうかは、実際に禁煙にトライしてみても初めてわかります。そこで、まずは禁煙に取り組んでみましょう。吸わない決意をして、1日もたなかつた方は、完全にニコチン依存症ですので、薬に頼った方が良さそうです。1日目2日目と吸わずに過ごせた方は、禁煙を始めて3日目、手持ち無沙汰な時間が長く感じます。それと同時にイライラを感じる様になります。イライラは更に募って行き、禁煙を始めてから7日目あたりでピークに達します。この7日目を乗り越えられるか否かが、勝負の分かれ目となります。すなわちこの7日目に、吸ってしまうことが多いのです。ここをクリアして何とか吸わずにこらえれば、禁煙成功にグッと近づきます。これには理由があります。多くの喫煙者が

そうなのですが、禁煙して丁度7日目あたりでニコチンの血中濃度が0になるのです。今まで常にニコチンが身体の中を巡っていたのに、それがゼロになるということは、からだにとって大きな変化です。慣れた状態に戻そうとする反応が、再喫煙という形で現れるのです。ココで負けてはいけません。流れに任せて再喫煙してしまつては、振り出しに戻ってしまいます。

戻ってしまいます。何とかタバコから気をそらせつつ、5分程経過すると吸いたい気持ち薄れてきます。これを何度か繰り返して、鬼門の7日目を過ぎるまで禁煙を進めて来られれば、あとは自信を持って、しかし油断せず、禁煙を続けて行きましょう。もしも7日間禁煙を続けられなくても、気を落とす事はありません。今回の話は、運良く薬の力を借りずに禁煙できそうな方のことです。薬の力を借りれば、禁煙できる可能性はまだ充分にあります。繰り返しになりますが、とにかくまず禁煙に取り組んでみませんか。案外上手くいくかも知れませんよ。

班会紹介②

半田支部

半田支部を代表する特徴的な班会と言えば、「芸能班会」でしょう。年に一度、11月下旬に開催、コロナ禍でも実施して12年続いています。この日は地域の芸達者さんが大集合し、大正琴や歌謡ショー、日舞、時には詩吟やオカリナ演奏、昨年は皿回しや南京玉すだれも飛び出して大いに盛り上がりました。見る方も毎年楽しみで一緒に歌をうたい、「三百六十五歩のマーチ」で身体を動かします。



お好み焼き作り



クリスマスケーキ作り



みんなで体操



芸能班会の様子

半田地域は昔から民謡踊りが盛んでした。コロナ前の芸能班会では、「炭坑節」や「好きになった人」がかと、みんながステージに上ります。

に上がり一緒に踊ったのを思い出します。一番人気はやはり食べ物班会、いちご大福、肉まん、小豆まん、お好み焼き、クリスマスケーキ作り：「美味しい」はみんなを笑顔にします。

す。作品が一堂に集まると、一人ひとりの発想が花開き、まとまりをもって迫ってくるのを毎年実感しています。映画班会も楽しみで、行きたい希望者で観て来ます。定期班会は月2回の東町輪投げ班会と新堀輪投げ班会、月1回は、松原おしゃべり班会と、合同で行うレ

インボー体操、そして市や社協の補助を得てとり組む「ぐんぐん体操」も新屋敷前河原住民センターと旧道ふれあいセンターで各、月1で行っています。「楽しい」をモットーに、みんなで元気になります。お気軽にご参加ください。

半田支部長 足立みどり

北毛保健生協外来医師診療表(2025年5月～)

〔－は休診〕

北毛病院 (24)1234

北毛診療所 (24)2818

北 毛 病 院																					北毛診療所			
内 科				小 児 科			外 科		消化器外科		大腸・肛門外科			精神科		皮膚科	眼科		専 門 外 来					
午前		午後		午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午前	午後	午前	午後				
予約	予約外	予約	予約外																		午前	午後	夜間	午前
月	橋本吉野片田	伊藤	—	小澤笠原	福江永井	福江(予約)	福江永井	大島	—	根本	—	医師交代	—	助川(予約)(第2)	—	—	—	—	—	まき爪：根本	糖尿病：小澤 呼吸器外科：館野	—	生方	—
	橋本飯島梅山	橋本	—	澤田吉野(第1.3.5) 小澤良(第2.4)	永井	—	—	助川	手術	—	手術	大島	手術	—	八代	八代	井上	山口	山口	糖尿病：生方 糖尿病：岡田	甲状腺：桑原(第2.3.4) 喘息：古賀 循環器：船田(第2.4) 肝胆膵：河合	整形：設楽(第1.3)	菅野	甲状腺：桑原(第1)
水	橋本吉野梅山植野	笠原	—	笠井	柳屋福江(予約)	福江永井(予約)	福江永井	小暮	—	根本	根本	医師交代	—	—	—	—	—	橋本	橋本	糖尿病：生方 まき爪：根本	まき爪：根本 糖尿病：笠井	甲状腺：桑原(第1) 禁煙：吉野	小林	精神科：鈴木(第1.3.5) 13:00～15:30
木	橋本飯島	宇敷	—	綿貫	山崎	—	—	助川	—	—	根本(第1.3.4.5)	助川	—	—	—	—	—	石井	手術	糖尿病：小澤 循環器：白倉(第1.3.5)	糖尿病：綿貫 小児予防接種大 まき爪：根本(第1.3.4.5) 肝胆膵：星野	高血圧：小林(第1.2)	生方	精神科：鈴木 13:00～15:30
金	吉野梅山	吉野聡	植野	植野	柳屋福江(予約)	—	福江永井	小暮	小暮	—	第1.3.5手術	中田	助川(第2.4)	—	八代	八代	—	井川	井川	整形：船戸 循環器：石尾	けいれん：柄沢(第1) 喘息：武藤 整形：船戸 肝胆膵：小暮	—	菅野精神科：鈴木(9:00～10:00)	—
土	吉野(第1.3.5) 植野(第2.4) 飯島(第4) 木村(第1.3.5) 桑原(第2.4)	鈴木世(第1.3.5) 医師交代(第2.4)	—	—	福江永井	—	—	助川大島(10:30から)	—	—	—	医師交代	—	—	—	—	—	—	—	整形：小林(第1) 整形：船戸(第2) 整形：浅見(第3.5) 整形：有澤(第4) 循環器：船田(第1.3.5) 糖尿病：吉岡(第2) 糖尿病：綿貫(第3)	—	—	小林	—

受付時間：午前(AM8:30～11:00)、午後(PM1:00～4:00)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)、診療時間：午前(AM9:00～)、午後(PM2:00～)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)

(注)

* 定期通院以外の方は、午前 AM11:00・午後 PM4:00までにご来院下さい。以降の受付の場合は、後日再予約や検査となる場合があります。

* 受診の際は保険証またはマイナンバーカード、お薬手帳、紹介状（お持ちの方）等は必ずご持参ください。

内科	午前診療は予約優先となります。予約の無い方は診療医師指定はお受けできません。急病での来院時には看護士にお声掛けください。夜間外来はPM1:00より順番予約を行います。PM4:30受付開始となります。水曜・金曜日午前、月曜・水曜午後の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。午後診療は休診となります。急病時にはお問合わせ下さい。午後外来はAM11:00受付終了となります。火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。
小児科	
皮膚科	
外科	

大腸肛門外科	火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。予約診療となります。
精神科	初診の方の受付は行いません。午前AM9:30診療開始、AM11:00受付終了となります。午後はPM4:00受付終了となります。木曜日午後は手術・検査のため休診となる場合があります。石井医師、宮坂医師、井川医師は予約制となります。予約診療となります。診療ご希望の場合は、受付にお問合わせください。
眼科	
専門外来	

北毛診療所
[専門外来]
予約診療となっております。

みんなの 本場

職員募集

医 師	常勤
薬 剤 師	常勤
看護 職 員	常勤、パート
看護 助 手	常勤、パート
介護 職 員	常勤
調 理	常勤、パート
リハビリ職	常勤2026年卒業予定者
事 務	常勤及び2026年卒業予定者
事 務	現場受け入れ型インターンシップ

ご連絡の上、履歴書をお送りください。
(連絡先)
浜川市有馬237-1
北毛保健生活協同組合
総務部 関口まで
TEL 24-1234

わたしの一枚

八木原支部 川原 茂野

私は旅行が大好きでいつもみんなと出掛けていました。ですがある悩みがありました。それはバスの中でマイクが回り一人一曲ずつ何か歌うという恒例行事でした。私の番の時はいつも次の人へマイクを渡



していましたが、何回も繰り返しているとそれが許されなくなりました。歌の練習のためしかたなく知り合いと沼田に習いに行き、それがきっかけで歌うようになりました。あちこちで誘われ歌うのですが、のどが弱いため、耳鼻科の先生にちよくちよく見ていただきながら、各会場でみんなと楽しく過ごしていました。そんなある日、東京の豊島公会堂で歌うことになり、友達が応援に来てくれました。幸せな時を過ごすことができ良い思い出となりました。そんな日の一枚の写真です。

私も
配って
ます

●配布者さん紹介●

吉岡支部

中山 浩さん

くらしと医療は日曜日が
発行日ではない限り、1日



の午後に自宅に届きます。
地域は下野田北部で、新築
も人口も増加しています
が、私の配布地域は家が混
んでいて、道路も狭く入り

組んでいます。全部で26軒
配布しています。活躍して
いるのがバイク（スーパ
カブ）で1時間もあれば終
わります。郵便配達のように
人に会えば、話をするよ
う心がけています。安全運
転で事故には気をつけ、高
齢者なので自分の体調にも
気をつけて頑張っています。



赤城自然園の魅力



第12回ほくもう健康ウォークエストでのスナップ



アカヤシオ

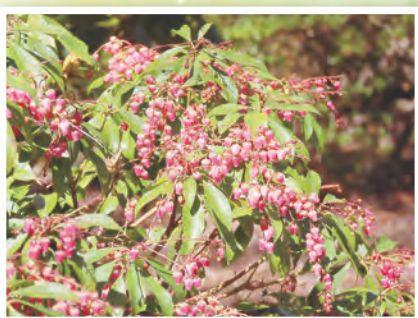
紅葉のきれいな時期に13回
目のウォーキングイベントを
開催する予定です。たくさん
の方々のご参加をお待ちして
います。



カタフリ



イヌフグリ



あせび



水芭蕉



キクザキイチゲ



シャクナゲ

第20回 支部交流グラウンドゴルフ大会の お知らせ

日 程 5月29日(木) 9時～12時予定
(受付開始8時20分/開会式8時40分)
※予備日 5月30日(金)

場 所 浜川市坂東橋緑地公園(浜川市半田)

参加費 300円 ※申し込み締め切り 5月7日(水)

★参加につきましては、ご本人が組合員である方に限らせていただきます。

★お申し込みは各支部のグラウンドゴルフ大会実行委員まで



昨年の様子