

北毛保健生協組合員現勢

2026年6月末時点
組合員 18,528人
出資金 7億5,447万円
1人平均出資金 40,721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



遺骨収集の様子（日本兵とおもわれる頭骨）

私はこれまでパプア
ニューギニアを中心に慰霊



方は新聞で、「最後の慰霊
に行くので、遺族の方も一

最後の慰霊・遺骨収集に
今も多くが戦地に残されて

（金島支部 軽浜 渋川市遺族会会長 小林敏男さん）

8月は平和を考える月として特集を組んでいます。戦争体験者の声を聴きながら戦争の悲惨さ、忘れられない記憶などをささやかに記録します。戦争体験を語る方も徐々に少なくなり、戦争体験のない世代が語り継いでいく時代になってきています。今回は遺族会の活動や自らの体験、母親を通しての戦争体験をお二人から話していただきました。

平和特集
心のなかの戦争は終わっていない

母から聞いたことと幼
かった戦争当時の記憶をお
話します。
昭和16年（1941年）、
やっと長男も次男も親の手
助けができるようになった、と喜ぶ間もなく太平洋
戦争が勃発。1年後には長
男が志願兵として出征、間
もなく次男も戦場に行っ
た。可愛いわが子を2人も
見送った時の思いはさぞつ



（本人提供）

3人出征、2人が戦死。
初めて聞いた母の嘆き

（豊秋支部 石原 小野シゲ子さん）

母は涙も見せず振舞って
いた。様ざまな悲しみから
逃げるように毎日真つ黒に
なって野良仕事に養蚕にと
忙しく過ごしていた。15歳
になったばかりの三男も戦
場に行くことになった。
「寝る間も惜しんで育て
てきたのに」：母が初めて
嘆きを口にしました。
ある日、村役場の人が2
人で、小さな白い箱を持っ
て、訃報を届けにやってき
た。長男は最前線に向かう
途中で輸送船が攻撃され沈
没。「名誉の死でした」と

緒に行きませんか」という
記事を見て、57歳の時に初
めてニューギニアへ行きま
した。
日本遺族会が慰霊巡拝を
終戦80年の節目で最後にす
るということを発表し、パ
プアニューギニアへ最後の
.....

慰霊に行ってきました。ま
た、遺骨収集は国の責務で
あり「戦没者の遺骨収集の
推進に関する法律」に基づ
いて実施していますが、今
もまだ多くの人が戦地に取
り残されています。少しで
も多くの方を日本に連れて
帰れるようにこの活動が続
くことを期待しています。
今は語り部として、小中
学生を対象に話す機会があ
ります。遺族会の会員も少
なくなっているなかで、戦

戦争の記憶を
語り継ぐ

争の記憶を風化させず、語
り継いでいくこと、戦争の
悲惨さを伝えていくことが
大切だと思っています。

父が出征する日が、私の
生まれる予定日でした。私
は約2週間早く生まれたの
で、父に抱いてもらった
り、お風呂に入れてもらっ
たりしました。中国から東
部ニューギニアへ転戦し、
翌年12月に山岳地帯のセル
ニーで亡くなったと聞いて
います。

渋川空襲の時は空襲警報
が鳴り、防空壕に入ったの
を覚えてます。空襲がお
さまり家に戻ると、爆撃の

身内の戦死、こん
な思いはごめんだ

私はと言えば、防空頭巾

2人は頭を下げて母に白い
箱を渡した。爪と数本の髪
の毛が入っているだけの
骨箱だった。母は箱をしっ
かり抱きしめ長い間立っ
たま動かなかった。悲しみ
も癒えぬ翌年、次男が行方
不明だという報告を受け
る。母は特攻隊だったのだ
はと言っていた。小さい白
い箱さえも帰ってこなかっ
た。母は真新しい長男の墓
の前で来る日も来る日も帰
るはずのない次男の無事を
祈り続け、掌を合わせてい
た。
戦後、母は小高い場所に
ある共同墓地へ線香と水を
もってトボトボとお参り
し、墓の前にベタリと座っ
て戦死した息子たちとひと
ときを過ぎし、またトボト
（2面へ続く）

振動で天井裏のごみが落ち
部屋の中が散乱してしまし
た。
また、戦後の4歳、5歳
頃には、母親に連れられて
東京へ買い出しに出かけま
した。大勢の省線電車の中
に混ざり、ぎゅうぎゅうで
おしつぶされそうになりな
がら行きました。帰りの上
野駅では広い改札口で大勢
の人が並んでいて、地下道
から戦争孤児がやってき
て、私が持っていたにぎり
めしを分けてくれと物をい
することもありました。
私はひもじいと感じたこ
とはありませんでしたが、
働きづめで苦勞する母親を
見ると、「おやじがいれば
なあ」と思うことは何度も
ありました。

血圧計

▼「早苗田に
平和行進 映る
影」
今年の平行行
進をした時の一
句です。今までは、7月の
中頃だったので、暑い中で
の行進のイメージでしたが、
今年はまだ田に苗が植えら
れたばかりで、水面が鏡の
ように見えこの一句を詠み
ました。

▼ただいつも思うのは、一
緒に歩く人がもつと増える
と良いと思うことです。地
元の仲間にも、「私には孫は
いないけど、みんなの孫の
ために、歩いてくるね」と
ちよっぴり皮肉をこめて
言っています。

▼来年には、子や孫を戦争
に行かせたくないと思う人
がもつと増えて、一緒に歩
いてくれるとうれしいです
ね。
▼「戦争が 廊下の奥に
立っていた」に、ならない
ように...
（小野上支部 小野文子）

検査時間15分でOK。結果は3日で郵送します。 注：朝食を食べずに来院下さい。 問い合わせ先：北毛病院検査室 ☎0279-25-2074》

医療講座



健康寿命延伸の秘訣！
「互いに支え合う「栄養」と「食べる力」を考える」

北毛病院 外科 助川 晋作

「栄養」と「食べる力」は、病気を治す上で欠かせません。特に高齢者では食事量の低下が年齢変化の一環として見過ごされていることもあり、体重が減少し、見た目に変化して初めて気付かれることもあります。そのなる前に、普段の生活で食べ方の変化や食事内容の変化など、小さな変化に気づき、予防への取り組みをしましょう。

エネルギーとタンパク質を「栄養」は、筋力低下を

予防するためにその人に見合った十分なエネルギーとタンパク質の摂取が大切です。エネルギーはお米や麺類、パンなどの主食だけでなく、甘いものや油分なども手軽に高いエネルギーが得られます。また各種肉類、魚貝類、大豆製品、乳製品がタンパク質摂取の候補として挙げられます。そして、エネルギーもタンパク質も両方手軽に取れるものとして栄養補助食品をうまく活用するのもいいですね。

食べる力を

「食べる力」には、大きく分けて①噛んで飲むこと、②食物の形、③食べる姿勢の3つの注意点があります。

①まずはここから予防するのが大事！虫歯や歯周病の治療や入れ歯の調整など噛むことの予防。口の中の筋肉を鍛える「あいうべ体

操」「バタカラ体操」や喉の筋肉を鍛える「嚥下おでこ体操」「顎持ち上げ体操」といった飲むことの予防。

②は①がうまくいかない時に工夫します。要点としては「柔らかくて崩れにくい一口大のゼリー状の固形物」や「細かく刻んだ固形物がトロミ剤でまとまった物」が理想的。

そして③は、食べる時に首を伸ばしていないか体を支えるために変な力がかかっていないかです。こう

いったむせやすくなる姿勢に気づくための要点は「顎が引けていない」「上目遣いで食事を見ている」「脇を上げていたり片手で体を支えている」など。座る高さや机の高さを調整するのがいいですね。

生活の質の改善

そして最後に「食べる力」を養うには「栄養」だけでなく、誰かと共に食べる喜びや季節を感じたり、好きな料理を味わうことで、生活の質を改善することも大切です。むしろこつちの方が重要なこともあります。食事介助する時も目線を合わせて、お互いを感じられるようにするのも大事ですね。笑顔で！

「生協と私」②

榛東支部 細野 富子



渋川から榛東へ転居して間もなく、北毛の役員さんが北毛病院の栄養士さんと訪ねて来られました。病院の成り立ちや、組合員の出資金によって運営されていること、医師やレントゲン機器などの設備もすべて出資金で賄っていることを伺

い、それではということ加入し、合わせて総代も引き受けました。その後は仲間ふやしが始まり、パンフレットを持って隣近所を訪問しました。役員さんと週1回、昼の部の夜に部に分けて村内をまわり、増資と仲間ふやしに力を尽くしました。

その甲斐もあって、昭和57年・58年の組合員新年会では、両日とも大雪の降りしきる中、1000人を超える方々が参加してください



第7期保健大学校（1列目 右端 細野富子さん）



食べものづくり班会

ました。カラオケやゲーム、似顔絵を描いてくれる画家さんもいて大盛況となり、心に残る新年会でした。また、組合員全国大会（熱海大会）では、阿久澤詠さんと同行しました。分散会では、北毛病院の元院長・桂先生が発案した「あかんベチェック」のペーパーが全国出席者の封筒に同封されており、その説明役として私がマイクで呼ばれました。私は大勢の前で話した経験などな

く、「そんな話聞いてなかった！」と思いましたが、保健大学で学んだことを思い出しながら何とか説明し、いくつか質問もいただいたことを覚えています。ところで、私の住んでいる広馬場地区は前橋の病院

が無料で送迎を行っており、逆に誘われる始末です。最近では若い組合員が増えており、とても喜ばしく、大いに期待しています。これから50年、まだ頑張ります。よろしくお願いいたします。

北毛保健生協外来医師診療表(2026年8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	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	夜間			
予約外	予約	予約	予約外											予約	予約				予約	予約	予約			
月	橋本吉野岸片田	増田	－	小澤笠原	福江永井	福江(予約)永井	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:矢澤	－	－	－
	橋本飯島梅山	橋本	－	澤田笠原	永井	－	－	助川	手術	－	手術	大島	手術	－	八代	八代	周藤	山口	山口	糖尿病:生方 糖尿病:高橋	甲状腺:桑原(第2,3,4) 循環器:船田(第2,4) 循環器:白倉(第3) 肝胆膵:星野	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	岸(第2,4)	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	－	－	－	－	－	成田	成田	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)	－	精神科:鈴木(第1,3,5) 13:00～15:30
木	橋本飯島	岸近藤栄(第1,3)	－	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)	喘息:古賀 糖尿病:綿貫 小児予防接種:大和 まき爪:根本(第1,3,4,5) 肝胆膵:塚越	－	生方	精神科:鈴木 13:00～15:30
金	吉野梅山	吉野聡	植野	近藤友	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2,4,5)	－	八代	八代	－	井川	井川	整形:船戸 循環器:原田	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3,5)植野(第2,4)飯島(第4)岸(第1)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)	－	－	－	－

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。
小児科	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。急病時にはお問い合わせ下さい。午前外来はAM11:00受付終了となります。
皮膚科	火曜・木曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。
外科	

大腸肛門外科	火曜・木曜日午前外来は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PM4:00受付終了となります。
眼科	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、受付にお問い合わせください。
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。

* 8月20日から精神科が再開します

《「日曜お手軽健診」実施中！〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時～12時。料金1,500円。》

みんなの 本場



有馬支部
見城 壽雄さん

●配布者さん紹介●

私も
配って
ます



約200坪の畑に20種類の野菜を植え、楽しんでおり、28部の新聞を配りながら、近所の野菜の出来具合をウオッチし、参考にしています。



また、せっかくなので山スキー、ゴルフを楽しむために、2頭のペットボトル2本を背負い、1.5kgの重いチロリアンシューズを履いて足腰を鍛えておりま

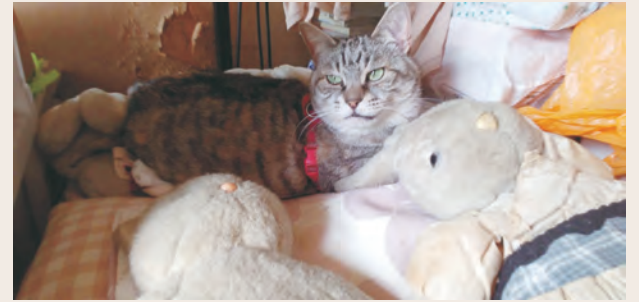
す。
私にとって、配達は本当に一石二鳥・三鳥です。

わたしの一枚

豊秋支部 鈴木 るみ子

このとてもとてもかわいい子の名前は「みみ」といいます。普段はとてもわんぱくなのですが、人が来ると内気で人見知りになる猫です。この写真の場所がとてもお気に入りです。いつもぬいぐるみと一緒に昼寝をしています。

他の人は犬や猫を「飼っている」と言いますが、私にとっては一緒に生活している家族の一員です。



北毛保健生協 常勤・パート職員大募集

募集している職種

- | | |
|-----------|--------------------------|
| ①医師 常 | ⑦介護職員 常・パ |
| ②薬剤師 常 | ⑧調理 常・パ
(未経験者歓迎) |
| ③リハビリ職員 常 | ⑨事務
(現場受け入れ型インターンシップ) |
| ④視能訓練士 パ | ⑩運転手 準パ |
| ⑤看護職員 常・パ | 常：常勤 パ：パート |
| ⑥看護助手 常・パ | 準パ：準パート |

連絡先

採用情報 HP QRコード▶

渋川市有馬 237-1 北毛保健生活協同組合
総務部 関口まで TEL 0279-24-1234



北毛保健生協 山の会 2026年度 9月から3月計画

初心者・初級から一般向きまでの山行です。
楽しく、体を動かし、健康づくりに役立てましょう。

- 9月13日(日) 志賀山(しがさん)
2036m(長野県山内町)。一般。
涼しい高原の風を楽しもう。
- 10月18日(日) 御巣鷹の尾根(おすたかのおね)
1570m(群馬県上野村)。初級。
同じ事故を二度と起こさないことを祈る慰霊登山です。
- 11月8日(日) 鹿野俣山(かのまたやま)
1637m(群馬県沼田市)。一般。
湿原から紅葉のブナの森を歩きます。
- 12月13日(日) 高水三山(たかみずさんざん)
三山とも700m級(東京都青梅市)。一般。
歩行距離9.5km。累積票差920m。奥多摩登山を楽しむ。
- 1月10日(日) 牛臥山(うしぶせやま)・桜山(さくらやま)
牛臥山491m・桜山591m(群馬県高崎市・藤岡市)。初級。
牛臥山からは関東平野が一望。桜山はロウバイを楽しめます。
- 2月14日(日) 鐘撞堂山(かねつきどうやま)
330m。(埼玉県寄居町)。初心者・初級。
陽だまりの暖かな展望の山、秩父山地と関東平野が出会う山。
- 3月28日(日) 角田山(かくだやま)
482m(新潟県新潟市)。初級。
海拔0mから花の山を歩こう。

山行に参加するには「生協山の会」に入会してください。(年会費1000円) 山行参加費は3000円から5000円、登山口まではレンタルバス利用。くわしくは山の会山行担当、または事務局までお問い合わせください。申込者には詳しい山行計画書をお送りします。

申込みは生協組織部事務局 ☎24-2141

活動報告



伊香保支部 つどい班(モルック)



金島支部 前原団地絆班(南京玉すだれ)



半田支部 支部旅行(楽山園)



有馬支部 グラウンドゴルフ班会



豊秋支部 サイモン班(合唱)



市街地西部支部 施設見学(老健ほくもう)