

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

〒377-0005 渋川市有馬 2 3 7 - 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



核兵器のない世界 人類と地球の未来のために

2026原水禁世界大会 in 広島

また、広島平和記念資料館では絵や写真、当時の衣服や構造物などを目の当たりにし、深く衝撃を受けました。

館内は、年齢や性別、国籍を問わず、多くの旅行者であふれていました。

原爆の被害にあったのは広島と長崎ですが、日本人だけでなく、世界中の人に原爆・戦争の悲惨さについて学んで頂き、二度と同じ悲劇が繰り返されないようにしていければと思います。

同じ悲劇は繰り返さない
北橋支部 生方 肇
1945年8月6日、原爆により広島は街は一瞬にして焦土と化し、多くの犠牲が発生しました。

被害者たちは今なお心身に深い苦しみを抱えています。

そうした現実を再認識することとなったのが今回の原水禁世界大会です。

世界大会の開会式では、実際に被害にあわれた方のお話を直接聞くことができました。



左から 石田富市さん、生方肇さん、高橋彩華さん、小野浩樹さん

原水禁を経て

生協組織部 小野 浩樹
北毛保健生協の職員代表として「原水爆禁止世界大会 in 広島」に参加しました。学校やメディアでの知識がなかった私にとって、被爆者の生の声を聞き、資料館で実情を学ぶことは極めて貴重な経験でした。

大会の開会式では、世界各国から参加した大勢の方が核兵器のない平和な社会を目指して活動する姿に、声を上げ続けることの

重要性と大きな力を感じました。中でも印象に残っているのは、実際に被爆された方が自分自身の体験だけでなく、「二度と同じ思いをする人を生み出たくない」という思いを持って、長年にわたって平和の大切さを伝え続けていたことです。

2日目は分科会参加後、原爆の子の像に千羽鶴を捧げ、資料館を訪問しました。展示された遺物や凄惨な資料を目の当たりにし、原爆の非道さと被爆者の方々の想像を絶する苦しみを痛感しました。

今回の参加を通じ、平和な日常を当たり前と思わず、核兵器の恐ろしさを次世代に伝えていくことが私たちの役割だと強く実感しました。

語り継いでいくこと

2階病棟 高橋 彩華
私は祖母から戦争体験を

インフルエンザ予防接種のお知らせ

※北毛病院、北毛診療所 予約診療の方は、10月1日より診療時に接種可能です。
診療予約に併せて予防接種の事前予約も可能です。受付にてお申し込みください。

実施期間 2026年11月1日から

※65歳以上及び受験生世代（中学3年・高校3年相当）の行政措置助成は1月31日まで

実施機関

◇北毛病院（予約なし）

受付時間 13:00～16:00（月曜、木曜）

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	第1・3 ○	第2・4 ○	×	○	×	×

※中学生以下は、北毛病院にて完全予約制（木曜午後）となります。

電話での予約が可能です。

（予約受付 月曜～金曜 14:00～17:00、TEL:0279-24-1234）

※中学生以下で卵アレルギーのある方や1才未満の方への接種は行いません。

※13歳未満の方は、2回接種が必要となります。

1回目接種から2～4週間後に2回目接種をご予約ください。

◇北毛診療所（予約制）

受付時間 9:00～12:00（火曜、木曜、金曜）

	月	火	水	木	金	土
午前	×	○	×	○	○	×
午後	×	×	×	×	×	×

※完全予約制となります。電話での予約が可能です。

（予約受付 月曜～金曜 14:00～17:00、TEL:0279-24-2818）

料金 1回目3,800円、組合員2,800円

65歳以上及び受験生世代

（助成により金額が変わります。市町村からの通知をご確認ください。）

新型コロナウイルス予防接種のお知らせ

●北毛病院・診療所では完全予約制となっています。

※北毛病院・診療所ともインフルエンザ予防接種との同時接種は行いません。

料金 1回目15,000円 組合員14,000円

65歳以上及び受験生世代（助成により金額が変わります。市町村からの通知をご確認ください）

詳しくは以下の問い合わせ先までご連絡ください。

TEL 北毛病院 24-1234

北毛診療所 24-2818

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

氏名の掲載はご本人に確認しています

2026年7月

加入

（横東）
富澤 一弘
（吉岡）
村上 勇

（有馬）
村上 克孝
（豊秋）
富澤 正
（市街地西部）
丸岡 瑞代
入沢 啓介

（金島）
岸 次男
（職員（前橋））
三原 康治

増資

（子持）
岸 達也
（小野上）
飯塚 春枝
唐澤 崇子

医療講座



認知症予防に、もう一度リコーダーを



北毛病院 内科 岸

大次郎

「認知症は予防できますか？」外来でよくいただく質問です。

現在、日本では高齢化に伴い認知症の患者さんは増え続けています。85歳を超えると、およそ3人に1人が認知症になるともいわれ、誰にとつても身近な病気になってしまいました。

認知症は脳細胞が失われていき、一度失われた脳の細胞を元に戻すことはできません。近年は進行を遅らせる薬や、早期のアルツハイマー病を対象とした新しい治療薬も登場していますが、「完全に治す治療」は、

まだ確立されていません。だからこそ、発症する前から脳を元気に保つことが大切であると考えています。脳には、それぞれ役割を割り振られた場所があります。目で見える場所、耳で聞く場所、言葉を話す場所、記憶する場所、そして手や足を動かす場所などが決まっているのです。

実は、手の指や唇、舌を動かすために使われる脳の範囲は広く割り当てられているため、非常に敏感です。また、記憶を担当する部分もあり、認知症の方の脳のMRIを取るとその部分が

縮んでいて、記憶障害の要因と考えられています。

つまり、手や口を使いながら、昔の記憶を思い出し、耳や目も使うような活動は、脳全体を活性化させる理想的なトレーニングなのです。

実は、この考え方を裏付ける研究もあります。

近年の研究では、楽器を演奏する習慣のある人は、認知症を発症するリスクが約3／4割低いことが報告されています。さらに、たまに演奏するだけではなく、日頃から継続して演奏している人ほど、その効果が大きい

いことも分かってきました。

また、楽器演奏を続けている人は、記憶力や判断力、言葉を扱う力などが維持されやすく、脳の構造にも良い影響がみられることが報告されています。

さて、中でもどんな楽器が良いでしょうか。私がおすすめしたいのは、リコーダー（たて笛）です。

小学校の音楽の授業で誰もが一度は吹いたことがある楽器です。お子さんやあなたが、ご自宅のどこかに眠っているかもしれません。リコーダーを吹くと、唇

や舌を使って息を調節し、両手の指を細かく動かします。さらに、「この曲、昔吹いたな」と思い出しながら演奏すれば記憶も使います。耳で音を聴き、目で楽譜を見て、音楽を楽しむことで、脳のさまざまな場所が一度に働きます。

もちろん、フルートやオカリナ、サクソス、トランペットでも構いません。ピアノやギター、三味線なども素晴らしいです。

認知症予防に大切なのは「難しいこと」ではなく、「楽しみながら続けること」です。

押し入れの奥に眠っているリコーダーを、ぜひ探してみてください。子どもの頃に演奏した懐かしい一曲が、あなたの脳を元気にする第一歩になるかもしれません。

「生協と私」③

子持支部 原口 利男



私と生協（一般的な）との出会いは、60年ほど前の学生時代の大学生協でした。

社会人になってからは、群馬県民生協（コープぐん

まの前身）に加入し、さらに北毛生協にも加入、そこから北毛生協との付き合いが始まりました。今から50年前3歳になる長女が、急に腹痛を訴えたので、当時坂下の電話局の建物を利用して北毛病院で治療を受けました。しかしなかなか改善しない中、たまたま会議で来ていた前橋協立病院の外科の先生が診て下

さった結果、すぐに手術となり、前橋の病院で手術、腹膜炎でした。本当に命拾いをしたこの出来事は、医療生協同士の連携の素晴らしさ、存在意義を実感させてくれるものでした。その後長女は、看護師として協立病院にお世話になり、現在はケアマネージャーとして働いております。

私は退職後しばらくして、子持支部の役員の方から総代へのお誘いがありました。この時から私は、北毛生協の組合員としてだけではなく、役員としての活動をスタートさせました。

運営委員会・生協コーナー・訪問行動・社保委員会への参加など初めての事ばかりでした。その後には理事に推薦され、院所利用委員長、社保平和まちづくり委員長を経て、現在社保平和まちづくり委員として活動しております。

今では生活の大部分が生協活動で占められている、と言っても過言ではない状況です。しかし、私も高齢者の仲間入りをし



2025年モルック大会 子持支部チームが優勝

ている現在、この活動を続けることで少しでも若さ（特に脳の）を保つために、まだまだ頑張りたいと思います。

北毛保健生協外来医師診療表(2026年9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 8:30～12:00	午後 13:00～17:00
		午前 予約外	午後 予約	午後 予約	午後 予約外	午前 予約	午後 予約	夜間	午前 予約	午後 予約	午前 予約	午後 予約	夜間	午前 予約	午後 予約	午前	午前 予約	午後 予約	午前 予約	午後 予約	夜間 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
	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 小児科:防接橋本和 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師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。急病時にはお問い合わせ下さい。午前外来はAM11:00受付終了となります。火曜・木曜日午前外来は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・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。初診の方の受付は行いません。午前は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、受付にお問い合わせください。
精神科	
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



伊香保支部
萩原 勉さん

●配布者さん紹介●

私も
配って
ます



くらしと医療を配り始めて、半年ほどになります。前任者から配布をお願いされ配り始めました。機関紙を配ることは適度な運動にもなり、地域の皆さんと笑顔であいさつを交わせるこ

とが私自身の元気の源です。これからの健康に気を付けながら、無理のない範囲で、地域とのつながりを大切にしながら、一軒一軒配っていききたいと思います。

わたしの一枚

市街地東部支部 郡司 政信

私と詩吟との出会いは、60年前の昭和41年28歳の頃でした。渋川の中心地である四つ角付近の中之町に住んでいました。

その中之町公民館で詩吟教室を開催していると聞き、興味があり行ってみました。講師は木村仙三先生で、生徒は30人程いました高齢の方が多く最年少の私には特に親切に教えていただき、毎週1回の練習を楽しみに通いました。

数年後には詩吟普及のため、並木町の農協会館で勉強をしながら教えるようになりました。

その後、活動拠点を下郷に移し、自宅兼女性会館で妻の美千代が編み物教室を私は詩吟と書道教室を運営していました。

この写真は娘郡司明子(群馬大学教授)が公益財団法人日本吟剣詩舞振興会少壮吟士として受賞、表彰式場での写真です。

最近、私は声がでないため引退しましたが、娘明子が群馬大学勤務後に実家で詩吟教室を開いています。私の愛弟子で中学生の頃から通い4年前の東日本詩吟コンクールで優勝し、全国大会に出場した人や群馬大学の教え子など毎月2日楽しんでいます。



右から郡司政信さん、娘の明子さん、妻の美千代さん

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

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

採用情報 HP QRコード▶



Cafeあじさい(軽食 豆乳担々麺)

ほくもう健康ウォークエスト ～紅く色づく秋の赤城自然園～

開 催 日：10月29日(木) 開 催 場 所：赤城自然園

受 付 時 間：10時00分～12時00分

※お好きな時間に入場できます。

参 加 条 件：未組合員も参加可

参 加 費：500円(入園料のみ自己負担)

参加記念品：ポケットティッシュ

「最近、自然に触れていないな」「地域の仲間とどこかへ出かけたいな」と思ったら、ぜひ赤城自然園へ。心地よい秋風、一面に広がる紅葉があなたを待っています。ぜひ参加してみませんか。

お申込みの方は、北毛保健生協事務局まで、ぜひお問い合わせ下さい。☎24-2141

活 動 報 告



吉岡支部 コスモス班会



子持支部 カラオケ班会



榛東支部 あみもの班会



市街地東部 吹矢班会



赤城支部 モルック班会



八木原支部
施設見学班会(有料ほくもう)



小野上支部
ものづくりクラブ(パン作り)