北毛保健生協組合員現勢

2026年9月末時点

組合員 …… 18,565人
出資金 …… ７億5,637万円
１人平均出資金 …… 40,742円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

くらしと医療

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　　睦
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

集えばあふれる元気と笑顔

2026 協同まつり

10月25日（日）、協同まつりを開催し、子供から大人まで約600人と幅広い世代が参加し、元気と笑顔あふれる１日となりました。

今回はぐんまのローカルヒーロー G-FIVEのみなさんが初出演。子どもたちにも人気があり、会場を大いに盛り上げてくれました。

これからも健康づくりの生協として、地域のみなさまの健康を支え、誰もが住みやすいまちづくりをすすめていきます。ご協力いただいた団体、関係者のみなさま、ありがとうございました。



威勢よく八木節音頭（小倉八木節保存会）



ラジオ体操でまつりスタート


超速戦士 G-FIVE 登場




ちびっこも参加（上州吉岡船尾太鼓）


輪投げコーナー


買いもの横丁はお客さんでいっぱい


どんな魚が釣れたかな


ベジチェックは大人気


パン食い競争。G-FIVE も参加して。


香ばしいにおい流れる焼きまんじゅう


特等賞ゲット！


「一等が当たりますように…」



初登場・職員のバンドグループ「もみじスター」


青年ジャンボリーの若者たちはフランクフルト

血圧計

▼私の記憶に残る山歩き2選▼浅間温泉郷口コース浅間隠山（あさまかくしやま。標高1757m）。20代男女4名。5月下旬快晴。シャクナゲが多く鮮やかなピンクの花が迎えた。女性は1時間弱で足取り重く。▼山頂の大パノラマはすばらしく登頂疲れも忘れさせました。下山後の温泉も格別▼ゴンドラ利用コース四阿山（あずまやさん。標高2354m）男女2名。10月初旬。ゴンドラ乗車駅は濃霧で視界無し。ゴンドラに乗車。約20分で山頂駅到着すると下界の霧無く快晴。山の天気に感謝感激！美しい山々の紅葉を楽しみ山頂着。雄大な浅間山と眼下一面に広がるキャベツ畑の景観は抜群でした▼あれから50年すっかり心身共に老人。4年前亡くなった母の言動を時々思い出し健康習慣に努めています。野菜栽培、散歩、ゴルフ、市役所介護保険課の講座などへの参加。まだまだの気持ちを持って身体にムチを打ってこれからの人生を謳歌したいと思います。

（赤城支部　狩野）

大腸肛門外来　第２月曜日　夜間外来（予約制）が始まりました。おしり（肛門など）で何か気になることがあれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。

保健学校　開校
受講生募集

保健学校の目的は「昨日よりも今日が、そして明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」生協の健康観にもとづいて学び合い、地域の健康を守るリーダーを養成することです。

受講期間：2026年11月～ 2027年２月
会　　場：北毛保健生協　組合員ホール２階
定　　員：各支部１～２人が目標
受 講 料：無料（資料代　1,000円）
講座内容：毎月２回（水曜日）全11講座
詳しい内容については以下の連絡先までお問い合わせください。

★応募資格：①18歳以上の組合員
②本講座により健康に対する知識と理解を深め、地域の健康を守る運動に積極的に参加する意志のある者
③全講座に出席できる見込みの者
④支部からの推薦を優先する

お問い合わせ先：北毛保健生協　組織部
☎（0279-24-2141）

第13回 なんでも相談会
フードパントリー開催します。

日時：2026年12月20日（日）　10：30～11：30
場所：北毛病院駐車場（渋川市有馬237-1）

●医療、介護なんでも相談会
※医師、看護師、社会福祉士などの専門職が対応します。
●フードパントリー（食料品等の無料提供）
●希望者は、事前申し込みが必要です。
申し込み期間：11月１日（日）～ 12月８日（金）
※渋川市、吉岡町、榛東村及び群馬県北部地域にお住まいの方が対象となります。
申し込み方法：電話もしくは下記のQRコードからお申し込みください。



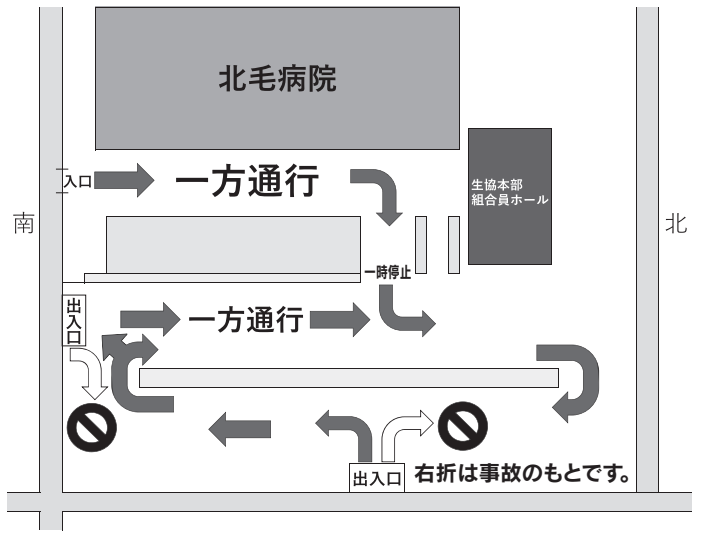
≪物資等提供のお願い≫

●カンパのご協力をお願いします。
●食料品と日用品の提供をお願いします。
例：主食になるもの、子供向けのお菓子、インスタント食品、缶詰、野菜など
※賞味期限内で未開封及び常温保存できるものに限ります。
※古着、子ども服は扱いません。
※女性用品は希望者のみ扱います。
※物資の受付期間は12月18日（金）までとさせていただきます。

登録申し込みおよび問い合わせ先
☎0279-24-2141（北毛保健生活協同組合　事務局）

院所利用委員会からのお願い
北毛病院駐車場内は 指定の方向を守りましょう!!

駐車場は、一方通行です。逆走は事故につながりますのでご遠慮ください。



Caféあじさいのご案内

Caféあじさいは、みんなの居場所として2018年11月30日にオープンし、今月で８年目を迎えます。誰でも気軽に立ち寄れ、地域の皆さんの居場所になるよう運営してきました。

〈毎週 水曜日・金曜日　10時オープン〉
★第２水曜と第４木曜は軽食（300円）もご用意できます。
＊11月11日（水）には秋の収穫祭イベントを開催。（秋の味覚、楽しい歌声、ミニ健康講話を企画しています。）
＊12月にはクリスマス会も企画しています。ぜひ足をお運びください。


クリスマス会　みんなで合唱

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8・9月

加入

青山修二【榛東】
阿久澤稔
飯塚功
石井久子
五十木道春
岩﨑明
岡部昭男
岡部臣吉
重枝明男
田子二郎
萩原芳子
半田好則
廣橋恵子
森田満
山田隆広【吉岡】
小野久子

増資

狩野美佐子
神宮トミ子
田中登【有馬】
内田なつみ【八木原】
五十嵐敏子【豊秋】
今井しのぶ
今井敏【市街地東部】
持田あき江【市街地西部】
椎木辰男【子持】
八高シゲ子【赤城】
荒井幸子
浅見菜々子【吉岡】

須田フミエ
中嶋つき江
森田冨子
米山豊【市街地東部】
藤井喜代子【市街地西部】
小野澤由紀子
峯岸テル子【子持】
飯塚春枝【小野上】
須田春枝【赤城】
須田博美
唐澤崇子
角田千恵子【伊香保】
山本淳一

くらしの学校　第１課（お知らせ）

日時：11月17日（火）13：30 ～ 15：00
会場：組合員ホール
講師：今野義雄常任理事
内容：福島県の現状について

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



辛いもののススメ

北毛病院　外科　大島康介

突然ですが私は辛いものが好きです。一般的に言う激辛を食べるのも好きです。家族からは辛さに強いのではなく鈍感なのでは？と疑われており、大して辛くないと言って家族に食べさせると、「辛い！辛くないと言っても、もう信じない！」と非難される始末です。そこで、辛いものは健康によい、と言う知見を集めて辛いものをもっと勧めることが出来るようにしようと思い立った次第です。ですので今回は医学的に根拠のない話も混じるかもしれませんので、私がそう思っている、思いたがっている程度にお考えください。

カプサイシン

辛いものと言ってもいろいろありますが、今回は唐辛子に含まれているカプサイシンについて書いていきます。カプサイシンは天然の有機化合物で唐辛子などに含まれる脂溶性の物質です。熱に強く揮発性もないので調理による加熱では分解されたり揮発したりはしません。これがＴＲＰＶ１レセプターを刺激することにより辛みを感じますが、痛みの刺激を伝えるレセプターなので辛みは痛みなのです。

適量摂取

辛いものを食べると、食欲増進、代謝促進、血流改善、胃粘膜の保護等の効果があると言われています。心筋梗塞などの病気の予防効果や抗酸化作用を促進し老化予防に効果があるのではとも言われています。しかしこれは適量摂取した場合で、接収しすぎると胃痛、下痢、胃炎等（おしりも痛くなります）を引き起こすことになります。しかし、どのくらいが適量かはしっかりとは調べられておらず、各人で辛くて食べるのが大変！とならず、おいしく食べられる量が適量といえるでしょう。辛すぎた場合は、カプサイシンが脂溶性のため乳製品やマヨネーズ（油が入っている）を加えるとマイルドになるようです（私は絶対しませんが！）。自分の適量を見つけて楽しい辛味ライフを送りましょう。

スコヴィル値

ちなみに有名かもしれませんが辛さの度合いを表す指標としてスコヴィル値というのがあります。これは科学的分析に基づく指標なので様々な食品で適用できるそうです。０から辛くなると数値が上がっていきますがタバスコが２５００―５０００スコヴィル、タバスコ・ハバネロソースが７０００―８０００、デスソースが１０００００、ハバネロが２００００―４５００００、最も辛い唐辛子ペッパーＸが２６９３０００です。身近なものですと七味唐辛子が５０００―２００００程度、ペヤング獄激辛やきそばＦｉｎａｌが９１６３８０です。ペヤング狂ってますね。

「生協と私」⑤



小野上支部　唐澤　崇子さん

「生協と私」の出会いは、27年前、榛東村の姉が難病で3カ月も北毛病院に入院して病院の方々によくしていただき保健生協のすばらしさを知りました。通信教育やいろいろな活動に参加している姉に感化され、先ず保健学校から真剣に学び、地域の班活動や仲間ふやし、増資活動の大切さを知りました。隣近所の主婦の方々を集め、「いつ」「どこで」〝お茶のみ会〟をしましょうというチラシを手書きで作ることから始め、積み立てを２０００円からしてもらいました。そのおばあちゃん達も高齢で亡くなられ、皆さんに名義変更をしていただきました。14戸のうち2戸が空き家になりましたが、今では運営委員に参加して活躍している方もいます。積み立ての力で1年間の増資目標を達成できることを学び、力を入れています。新運営委員さんを迎えることにより、新しい組合員が増えることや、班会が活発になり、支部旅行と結びつき、皆さんにバス旅行を楽しみにしてもらえるようになりました。現在では小野上世帯数の7割近くが組合員なので、仲間ふやしは大変困難になってしまい、1戸の家でまだ入っていない方に特典を話し、勧めています。

過疎化で何かと大変ですが、力を合わせてやれることをお互い頑張っています。



令和６年支部旅行　長野県善光寺

北毛保健生協外来医師診療表（2026年11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			心療内科・精神科		皮膚科	眼科		専門外来			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	午後	午後	午後	午前	午後	夜間	午前予約	午後予約	午前	午前	午後	午前予約	午後予約	夜間予約	8:30～12:00	13:00～17:00
月	橋本 吉野 岸 片田	増田	－	小澤 笠原	福江 永井	福江 （予約） 永井 （予約）	福江 永井	大島	－	根本	－	医師交代	－	助川 （予約） （第2）	織内	－	－	－	－	まき爪：根本	糖尿病：小澤 呼吸器外科：矢澤	－	－	－
火	橋本 飯島 梅山	橋本	－	澤田 笠原	永井	－	－	助川	手術	－	手術	大島	手術	－	織内 八代	八代	小坂	山口	山口	糖尿病：生方 糖尿病：岡田	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 佐藤 梅山 植野	笠原	岸 （第2.4）	笠井	柳屋 福江 （予約）	福江 （予約） 永井 （予約）	福江 永井	小暮	－	根本	根本	医師交代	－	－	織内	織内	－	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）	－	佐藤 綿貫	山﨑	－	－	助川	－	－	根本 （第1.3.4.5）	助川	－	－	織内	織内	－	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 （予約） 永井 （予約）	福江 永井	小暮	小暮	－	第1.3.5 手術	－	助川 （第2.4.5） 中田 （第1）	－	織内 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。

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。

外　科　火曜・木曜日午前外来はAM10：00受付終了となります。

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。

心療内科・精神科　予約診療となります。月曜午前はAM9:30診療開始となります。

眼　科　午前はAM9：30診療開始となります。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。

専門外来　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。

北毛診療所
[専門外来]
予約診療となっております。

《“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。

みんなの広場

私も配ってます

●配布者さん紹介●



北橘支部　下田　晋一さん

くらしと医療を配り始めて数年が経過しました。

配り始めのきっかけは、足腰が弱くなり、散歩をしている時ちょうど理事さんに出会いました。散歩だけでは足りないと思い、「私もくらしと医療を配れますか」と話すと、快く返事をもらい、それから配り始めました。配っている今までほとんど会話もした事がない方ともコミュニケーションがとれて、配り始めて良かったと感じています。体調管理を万全にして、明日からも元気に配りたいと思います。



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
⑤リハビリ職員 常
急募 ②看 護 職 員 常・パ
急募 ⑥介 護 職 員 常・パ
急募 ③看 護 助 手 常・パ
⑦調　　理 常・パ（未経験者歓迎）
④病棟クラーク パ

常：常勤　パ：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　關口まで　TEL 0279-24-1234

採用情報 HP QR コード▶

わたしの一枚

子持支部　**後藤　たい子**

久しぶりに写真の整理をしていたところ、今から20数年前に主人、私、久しぶりに群馬に顔を出した主人の妹の3人で出かけた水沢の紅葉で、妹さんが撮ってくれた１枚です。

後ろの遠くに見える船尾滝もとっても良く、こんな時代もあったなと今はなつかしく思います。



倒せば歓声 外せば笑顔！
第2回支部対抗モルック大会

９月 30 日（水）、子持ちふれあい公園で第２回支部対抗モルック大会を開催しました。モルックの競技人口が増えて今大会に向けて支部ではモルック班会が活発に行われ、14 支部から 28 チーム 110 人と第１回大会よりも参加チーム数も増えました。

試合は、チーム同士で声を掛け合いながら、和気あいあいとした雰囲気の中で行われました。狙い通りにピンが倒れると歓声が上がり、予想外の動きで笑いが起きたりなど、会場は終始にぎやかな様子につつまれ、参加者同士の交流を深めました。

予選リーグ、決勝トーナメントを行い、決勝戦は最後まで勝敗の分からない接戦のなか、有馬支部が優勝を果たしました。大会を通じて、スポーツを楽しむだけではなく、地域のつながりと交流の大切さを感じることができました。

今後も、誰もが気軽に参加でき、笑顔で交流できるイベントを企画していきます。



優勝　有馬Ａチーム



準優勝　八木原Ａチーム

～おめでとうございます～

活　動　紹　介



そばうち研究会
（強化月間統一行動期間中は毎日そば打ち）



伊香保支部と豊秋支部の合同班会
（モルック）



金島支部　健康チェック
（老人福祉センター）



半田支部　すこしお料理班会
（減塩冷やし中華）

毎月発行の本機関紙「くらしと医療」は、北毛保健生協のホームページでも掲載しています。バックナンバーもあり、2014年６月までさかのぼって閲覧できます。

「北毛保健生協」から検索いただくと【機関紙「くらしと医療」】と表示されますので、ぜひご利用してみてください。