

— はるな生協の現況 —
(2024年3月29日現在)

組合員数 19,523人
出資総額 393,058,500円
一人平均出資額 20,133円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。
電話 027(323)2762

緑十字

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1
電話 027(388)0011
(毎月10日発行) 1部10円
発行人 鈴木 隆

4月号

組合員の皆様へ。住所や氏名が変わったとき、組合員がお亡くなりになったときには、下記にご連絡ください。組合員活動部 ☎027(323)2762



ストレッチ体操をする参加者のみなさん

春爛漫の陽気となった3月15日、第1・第2・第3支部での合同主催による「新春のつどい」が通町診療所の組合員ホ

支部合同の「新春のつどい」に14人が参加
第1・第2・第3支部

3月1日から31日まで取り組んだ年度末月間。出資金純増の目標を掲げ、達成することができました。組織建設速報及び年度末月間ニュースを支部役員や事業所に届けました。地域では、支部合同の企画や緑十字配達者の集い、お出かけ班会が取り组まれました。

出資金純増に到達

年度末月間

ルで行われ、全体で14人が参加しました。まずはストレッチ体操から始まり、身体と頭(脳)をリフレッシュ。講師の市川佳介さん(通町診療所デイケア職員・理学療法士)の軽快な動きに参加者のみなさん、見様見真似で頑張っていました。

体操後は、「看護小規模多機能つむぎ」のお話しを千明(ちぎら)和江施設長にお願いして、開所から3年間の振り返りと利用についての説明をしていただきました。数人の参加者から「今後も体操や生協の施設のお話などをしてもらいたい」と感想がありました。今回参加したみなさんには、年度末月間のチラシや生協パンフレットなどをお渡しして、ご自宅周辺で広めていただくことをお伝えしました。



- ※第1支部エリア 飯塚町・上和田町周辺
- 第2支部エリア 通町・高松町周辺
- 第3支部エリア 若松町・竜見町周辺

〔公告〕

第七二回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

一、はるな生活協同組合第七二回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】
二〇二四年六月五日(土)
午後零時三〇分開場・受付
午後一時開会(午後四時三〇分閉会
予定)

【会場】
高崎市総合福祉センター(たまごホール)
住所 高崎市末広町一五〇一
電話 〇二七三三〇一八八三

【議題(予定)】
第一号議案 二〇二三年度事業報告及び決算関係書類承認の件
第二号議案 二〇二四年度事業方針及び予算決定の件
第三号議案 役員選任の件
第四号議案 二〇二四年度役員報酬決定の件
第五号議案 監事監査規則一部改定の件
第六号議案 定款一部改定の件

二、総代選挙規約第五条にもとづき、総代に立候補される方は四月二十日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。
なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は別表のとおりです。

二〇二四年一月二五日
はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆

〔公告〕

役員定数、推薦委員及び役員立候補手続きのお知らせ

第七二回通常総代会において、次期役員を選任を行います。ついで、役員選任規約にもとづき、左記のとおり選任区及び定数を定めるとともに、推薦委員を指名しました。

役員に立候補される方は、本年四月二〇日までに推薦委員又は組合員活動部(電話三三三二二七六)まで届け出てください。
なお、選任区推薦委員は表の通りです。

区	第一選任区	第二選任区	合計	全区区
支部	第一、第二、第三、第六、第五、第六、長野、乗附、石原、片岡、八千代、佐野、南八幡、群馬、町、榛名町、野村、定男、(第六支部)	倉賀野、高岡、矢中、中居第一、中居第二、大類、江木、吉沢、藤岡、富岡、玉村、(中居第一支部)、(中居第二支部)、(高岡支部)	10	10
推薦委員(敬称略)	樋口 一美 (第五支部)	根岸 尚代 (中居第一支部)、村上 桂子 (中居第二支部)、内田 栄子 (高岡支部)	10	10
定数	10	10	30	5

二〇二四年三月二八日
はるな生活協同組合
理事長 鈴木 隆

誰もが平和に生きられる社会に

世界は憲法9条を求めている

誰もが平和に生きられる社会を築くには

伊藤 千尋 いとう ちひろ

ウクライナやパレスチナで侵略、虐殺が続きます。憎しみの連鎖を止めるため人類が到達した英知が憲法9条です。戦前に帰郷する日本政府に代わって、私たち市民が平和を築くことができる。その方法を具体的に語ります。

2024 第39回 憲法記念日集会

5/3 群馬音楽センター

高崎市上中居町22 TEL: 027(322)4527

虹

調査が、自民党「裏金」

調査が、自民党「裏金」

調査が、自民党「裏金」

調査が、自民党「裏金」

大人も子どもも予防接種を！

予防接種外来を開設します

高崎中央病院では、4月から木曜日午前に予防接種専門外来を始めます。子どもはもちろん大人も対象です。

最近麻疹の流行が話題になっていますが、2回予防接種を受けていれはまず心配ありません。予防接種をしつかり受けることでたくさんの方の病気にからず済み、命を救うこともできます。

いままで通りの時間でも接種はできますが、ぜひこの予防接種専門外来を利用してください。

緑十字では、3回の予定で大人の予防接種について解説します。

第1回帯状疱疹ワクチンのおすすめ

高崎市では助成制度がはじまります。

2024年4月から、高崎市では高齢者の帯状疱疹の予防接種に助成金を出すことになりました。

帯状疱疹は、日本で毎年60万人がかかっています。原因は水ぼうそうと同じウイルスで、このウイルスに初めて感染したときは水ぼうそうを発症します。

水ぼうそうが治っても、このウイルスは脊髄から出る神経の根元などに一部残ります。普段は免疫力によってウイルスの活動が抑えられていますが、加齢、疲労、ストレス、紫外線、免疫抑制薬などで免疫力が低下するとウイルスが活性化して帯状疱疹が起ります。

症状は、はじめに皮膚に痛みが起ります。かゆみ、しびれとして感じる程度から、ピリピリ、ズキズキ、チクチク、針で刺されたような痛みや、焼けるような痛みまで様々です。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。

ふつう体の左右どちらかに起ります。強い痛みや皮膚の症状は3〜4週間ほど続きます。抗ウイルス剤で治療しますが、治療が遅れたり治療されないまま放置されると、頭痛や39℃以上の発熱も見られます。特に、首から上で起きると重症になると失明や顔面麻痺、難聴を起こすこともあります。

発疹が消えた後も痛みが残ることがよくあり、場合によっては「帯状疱疹後神経痛」をおこし、半年〜1年以上痛みが続くこともあります。

発症や重症化を予防するために開発されたのが「帯状疱疹ワクチン」です。帯状疱疹ワクチンを発症前に接種しておくことで、帯状疱疹にかかりにくくするほか、もし帯状疱疹にかかったとしても重症化を予防でき、「帯状疱疹後神経痛」になりにくくする効果もあります。

予防接種には、1回接種の生ワクチンと2回接種が必要な不活化ワクチンがあります。発症やその後の神経痛を予防する効果は不活化ワクチンの方が優れています(70歳以上でそれぞれ91%、85%)。また効果の持続性も優れています。

及び「帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる満18歳以上の市民(高リスク者)」で、市内の医療機関で接種した方になります。生ワクチンで4000円、不活化ワクチンは1回1万円(通常2回)を市が負担してくれまます。(助成の方法はわかり次第お知らせします)

当院の価格表

予防できる病気	ワクチンの種類	接種回数	価格(組合員)/回	(非組合員)/回	助成金
帯状疱疹	不活化ワクチン(シングリックス)	2回	19,800円	22,000円	10,000円/回
帯状疱疹・水痘	生ワクチン(水痘ワクチン)	1回	7,040円	8,800円	4,000円

第1回健康講座開催のお知らせ 高崎中央病院HPH推進プロジェクト

「フレイルって？」
5月15日(水) 14時から15時、高崎中央病院1階待合室にて「フレイル」をテーマに行います。
フレイルって何のことだろう？ 予防できるの？ 最近昔とは体も気力も落ちたな〜などピンとくる方はぜひ参加して下さい。
申し込みは不要です。
会場に直接お越しください。
第2回は8月頃、第3回は来年の1月頃を予定しています。




新入学応援グッズ今年も多くの方に届けることができました。
生地を寄付して頂いた方、作製をして下さった方へ大変ありがとうございました。
今後も生地の寄付と作製協力は継続して行っています。

ぐんままるごと健康チャレンジ2023 結果報告

昨年9月から12月まで実施したぐんままるごと健康チャレンジにたくさんの方から参加報告をいただきましてありがとうございました。群馬県全体では、一般6,396人、キッズチャレンジ5,637人の合計12,000人以上の方に参加でした。はるな生協では、一般610人、キッズ125人と昨年より130人増えました。
「家族みんなで声かけたり、励ましたり楽しく取り組んでいます」「チャレンジ何回かしているうちに、なんとなく習慣になっているものが増えました」「その日の気分によって内容は違うが、健康のために何かをすることで、前向きな気分になりました」など、嬉しいコメントが寄せられています。キッズチャレンジの報告にも子どもの素直な感想と、温かく見守る保護者のコメントに健康づくり委員会もほっこりしました。

創立70周年記念事業 未来ポスト

各事業所窓口にポストが設置されています。
封筒も窓口で購入できます。
投函締め切りは、8月9日です。

お問い合わせ先
組合員活動部
027-323-2762



スマートフォンの方分らなくお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。 ☎027(323)2762

みんなのひろば

お便り

〈倉賀野町〉
 緑十字3月号が3月13日配達されました。「虹」を読み一瞬私の文と見間違えるようでした。翌日14日も上毛新聞のひろば欄に私の投稿文「大好きな群馬の森の散策」が掲載され群馬の森の四季と朝鮮人労働者の追悼碑の内容でした。(ゆ)さん同じような感性の方がいらしてうれしいです。

新しい班会に参加しませんか
 ①4月17日(水) 10:30~
 ともしび班、ギター伴奏で歌う班会です。
 ②5月24日(金) 10:00~
 筆字であそぼう(お試し班会第1回)
 参加費500円
 会場: 組合員ふれあい会館
 お申込み: 組合員活動部 027-323-2762

ワイワイ子育て講座 & 健康チェック

第2回「こどもの救急医療・事故と対策」
 講師: 鈴木隆 (高崎中央病院小児科医)
 日時: 5月15日(水) 10:30~
 場所: まちのリビング kidssaco
 人数: 10組・申し込み順(親子参加歓迎)
 費用はかかりません
 同日健康チェック「血管年齢測定」を行います。




全4回コーステーマは参加者の要望に答えて変更可能
 5月15日(水) 子どもの救急医療・事故と対策
 6月19日(水) 感染症と予防接種
 7月17日(水) トイレトレーニング
 *2023年4月~高崎中央病院で行った「ワイワイ子育て~講演会と交流会~」にて行った内容を短縮版で開催します。(講演は20分程度質問にお答えします)

申し込み先
 はるな生協組合員活動部 担当佐藤
 電話 027-323-2762
 Mail: kumukatu@harunacoop.or.jp

★氏名・参加人数・大人/子ども 以上についてお知らせ下さい。

【俳句・川柳】
 鶯の声澄みわたたりたる朝厨くりや
 仕舞おうか迷う今日日や春炬燵
 風車かぐるまゆつくりまはるベビーカー
 東貝沢町 江木町 双葉町

【短歌】
 限りある命なりせば存分に
 日々楽しまん春は爛漫
 乗附町
 ここみ摘み送り拾たまいし友の兄
 星冴えし夜に黄泉よみに旅立つ
 藤岡市
 東北の被災者支援の寝袋八千枚は
 アルピニストの野口健さんが贈る
 甘楽町
 久しぶりメダカの水替えで
 気持ち良さそに泳ぐ姿が
 下之城町
 特撮とアニメも超えるナンバー17
 体制万全二人プラスワン
 中居町

(掲載は到着順です)

私の趣味 聞いてみました!

田孝男さん
 母が庭の手入れをして
 いたのですが、年を取り
 草むしりもできなくなっ
 たので、私が家庭菜園を
 やる事になって、15年近
 くに なります。
 母が植えて40年近くに
 なる木が、柿、キウイ、
 ブドウです。
 私が植えた木は、みか
 んとブドウです。
 野菜は、ジャガイモ、
 ナス、キュウリ、スイカ、
 メロン、白菜、キャベツ
 等30種類程です。畑が小
 さいので回転を早く作っ
 ています。
 多年草では、フキ、みよ
 うが、アス
 パラが出て
 きます。
 面白いの
 は、大根と
 トウモロコ
 シの奇形の
 ものです。
 そして面
 白いのと深
 みのあるの
 は、接ぎ木
 です。
 みかんに
 デコポンと
 接ぎ木して
 一本の木に



奇形の大根

ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA~Fの順に並べて言葉を完成させてください。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

■ヨコのカギ
 1 ハイヒールは……の
 高い靴
 4 「アリとキリギリス」
 は……寓話の一つ
 7 ペン先に玉があります
 9 ライラックのことです
 10 ……約。結……式
 11 東海道の……は日本橋
 12 ……高ければ谷深し
 14 不朽の西部劇の名セリ
 フ「……カムバック」
 16 コロナなどの病原体
 18 ……の音も出ない
 20 凸と凹のあるガラス板
 21 イタリア料理……パイ
 23 首を……に振ればOK
 24 身振り。スロー……
 26 ずたずたに切ること
 27 外国から帰ること

■タテのカギ
 1 南の瓜って、なに?
 ベビー……。パト……
 首都はアンカラ
 病……。美容……
 魚釣りが上手だと自慢
 して鼻を高くする人
 計画。旅行……
 鉛筆のことです
 ピアノやパソコンなど
 の指で打つ部分
 野山を走る……バイク
 要人警護の私服の警官
 小説「……の踊子」
 合図の目くばせ
 サラダなどに使う野菜
 妖怪「……わらし」
 入……書。登竜……
 下手の……好き

【連載21】
 違った「実」がなっ
 ています。
 多年草では、フキ、み
 うが、アス
 パラが出て
 きます。
 面白いの
 は、大根と
 トウモロコ
 シの奇形の
 ものです。
 そして面
 白いのと深
 みのあるの
 は、接ぎ木
 です。
 みかんに
 デコポンと
 接ぎ木して
 一本の木に

【応募要領】
 ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【宛先】
 〒370-0043
 高崎市高岡町498の1
 はるな生協
 緑十字編集委員会
 4月30日(火)必着のこと。
 3月の正解は
 ジュケンセイ
 でした。

【3月当選者】
 左記の方に図書券を贈呈します。
 (貝沢町) (乗附町) (高岡町) (上並榎町) (中居町) (浜尻町) (北久保町) (高岡町) (倉賀野町) (中居町) (吉井町)

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

3月の活動

体も頭も使った！ レクリエーション体験交流会

ボランティア部会



せんべい返しに悪戦苦闘

3月5日にレクリエーション体験会を開催し、地域組合員6人、職員7人が参加しました。

準備したレクリエーションは、①せんべい返し②紙コップ転がし③ボール落とし④風船の狙い⑤ぬいぐるみ飛ばしの全5つ。

段ボールやテープなどで簡単に製作できるものばかりですが、それぞれが体を使い、頭も使った。楽しめる内容となりました。



あすなる班は、3月15日に久しぶりのお出かけ班会を行いました。「玉村町へ桜を見つげに」とテーマを決めて。

東毛広域幹線道路を走り、玉村宿を過ぎると両脇に桜並木、早咲きの桜を楽しみました。玉村八幡宮の近く、八幡茶屋で行列に並び数量限定のわらび餅を残り僅かで購入、そして八幡宮にお参り。福島橋を渡りパワーモール前橋南ではイケアを見学。ランチも食べて帰って来ました。「疲れたけどやっぱりお出かけは楽しい」「今度は買い物班会もいよいよね」。

お出かけは楽しい

高関支部

第32回ふるさとの散歩道「藤岡のふじを見よう」

毎年4月下旬からゴールデンウィークにかけて、藤岡ふじまつりが行われます。今回の散歩道は、藤岡ふじまつりの会場である「ふじの咲く丘」で遅めのお花見にしましょう。(もちろん、ふじまつりの期間中に満開のふじを楽しむのもいいですよ。)

「ふじの咲く丘」には350mの藤棚や40種類以上のふじ見本園があり、資料館「ふじふれあい館」には展望室もあります。

昨年12月6日の第28回ふるさとの散歩道(藤岡)で行けなかった「和算の大家関孝和」の墓がある光徳寺も近くにありまして、足を延ばしてみてください。

コース：ふじの咲く丘(藤棚、ふじ見本園、「ふじふれあい館」)、光徳寺(関孝和の墓)

日時：5月9日(木) 10時

ふじの咲く丘入口の階段付近に集合してください。(午前中で終了、昼食なし) 駐車場は、みかほみらい館の駐車場をご利用ください。

先着順で6人まで、組合員活動部(高崎中央病院)または高崎駅から送迎します。参加費：無料。

※コロナ対策として消毒用アルコール、非接触型体温計を用意しています。少雨決行、荒天中止。定員15人(申し込み順)です。

申込期限：5月7日(火)

お申込み・お問い合わせ先：組合員活動部(井上) 電話027(323)2762

※こまめに水分補給するなどして歩いてください。

※藤棚の写真を撮ってこられた方には、参加賞を差し上げます。組合員活動部までお越しください。

※コース地図は、組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

※1回～31回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります。

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。☎027(323)2762

すこしお レシピ

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



小松菜と油揚げの煮びたし

●材料(1人分)

- ・小松菜…………… 3株100g
- ・油揚げ…………… 1/3枚(20g)
- ・だし汁…………… 1/2カップ
- ・醤油…………… 小さじ1/2
- ・みりん…………… 小さじ1/2

●作り方

- ①小松菜は4cm長さに切る。油揚げは短冊切りにしてゆで、粗熱を取ってから水気を絞る。
- ②鍋にだし汁、醤油、みりんを合わせ、煮立ったら①の油揚げを入れる。中火で3～4分煮立て
- ③混ぜながら、全体がしんなりするまで煮る。

〈1人分の栄養価〉
102kcal. 塩分0.6g



ちょっと一言

緑の野菜には、赤い野菜と同様に、抗酸化成分であるカロテン類が多く、動脈硬化の予防に役立ちます。

(高崎中央病院栄養科 調理師 串田 葉月)

さよなら原発アクションに500人が参加！

からっ風が吹く3月10日の日中、13回目となる力あわせる200万群馬・さよなら原発アクションが高崎城址公園で行われ、全体で500人が参加し、はるな生協からは組合員と職員の計25人が参加しました。

お天気は晴れましたが、気温10℃と肌寒く感じました。集会では3人の方々からの訴えがあり、その後元気よくパレードしました。



福島被災地見学 参加者募集のお知らせ

社会保障委員会

- 日 程：5月29日(水)
 - 集 合：高崎中央病院 東側駐車場(歯科診療所の南側です。)
 - 時 間：7時出発(6時45分集合) 19時30分帰着予定
 - 見学箇所：広野町～双葉町～浪江町など
 - 参加費：4,000円【資料・お弁当代含む】
 - 定 員：25人(先着順)
- *大型バス1台で現地に行きます。職員も15人程参加予定です。



【お問い合わせ先】
社会保障委員会事務局
(組合員活動部)・野村まで
☎027-323-2762

「ALPS処理水」の海洋放出中止と新たな汚染水の発生を抑える 抜本対策を求める要請署名にご協力をお願い申し上げます。

国と東京電力は、2023年8月24日に福島第一原発で発生したALPS処理水の海洋放出を開始しました。漁業者・福島県民・国民の合意のないまま強行されたこの海洋放出は、直ちに中止するべきです。私たちははるな生協も賛同します。

皆様の一筆一筆の行動が大切です。署名は、組合員活動部の待合室でできます。

また、右記のQRコードからもオンライン署名としてできます。

お問い合わせ先：組合員活動部(電話：027-323-2762)

