

利根保健生協 2026年3月現勢

生協組合員.....27,820人

出資金額.....1,536,527,000円

平均出資金額.....55,231円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,521人

\*3月の新規加入組合員数は、73人でした。

# 利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会  
発行部数 20,600 印刷 有限会社コトブキ印刷

## 利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1  
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321  
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910  
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202  
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418  
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399  
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855  
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



地域との関わりの中で多くの事を学び  
施設の一員として地域に貢献してまいります

4月1日「利根保健生協辞令交付式」が開催されました。交付式後の2日間の研修では、社会人としての規律や医療・介護・福祉に携わる者としての心構え、当生協の概要と医療福祉生協を理解することなどを目的に講義が行われました。

### 辞令交付式

研修医も含めた医師・歯科医師15人をはじめ看護師など看護系職員8人、技術系10人、歯科技師2人、事務5人、調理師1人と幅広い職種から総勢41人が入職しました。

大塚理事長からは、「お互いを尊敬しあい教えられて育っていただきたいと思います。まず、初心を忘れずにこの気持ちを大事にし、迷いがあるときや苦しいときは、自分の目指した医療を思い出して困難を乗り越えてほしい。」

### 新入職員研修

講義は「利根保健生協について」学び、「社会人、医療・介護・福祉に携わる者としての接遇マナー」「院内感染」「医療・介護安全」「個人情報保護と情報セキュリティ」、病院内見学などでした。参加者の感想では「地域の方の健康を守るために様々な取り組みをされており、利根中央病院では全ての方が等しく医療を受けられるように断

「お互いを尊敬しあい教えられて育っていただきたいと思います。まず、初心を忘れずにこの気持ちを大事にし、迷いがあるときや苦しいときは、自分の目指した医療を思い出して困難を乗り越えてほしい。」

## 第50回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第50回通常総代会を以下の通り行います。

総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2026年 6月20日(土) 9時開会(予定)

場所 利根沼田文化会館 大ホール

利根保健生活協同組合 理事長 大塚隆幸

## 新総代紹介

(支部別 50音順)

- 沼田東支部10 石田 宇平 佐々木尚可
- 大木カヅ子 鈴木千恵子 吉野しげ子
- 大竹 俊夫 角田よし江 岡田喜代美
- 小幡 普 大竹美枝子 加藤 友子
- 金子れい子 笠原紀美子 小林きみ子
- 高山 浩美 高橋なつ子 大門 信子
- 田中 禮 高橋なつ子 竹内 里美
- 西村 益美 千明 博治 堤 輝枝
- 平賀 信夫 永井しづ子 廣田 健一
- 本間裕美子 萩原 均 真下 廣行
- 沼田中支部6 萩原 優子 沼田西支部8
- 生方 民子 星野喜久美 生方勢津子
- 須田ゆり子 星野 輝夫 大平 則子
- 林 経子 星野美代子 金子真理子
- 原 勇 高橋よし子 金子 元二
- 布施キミ江 高橋よし子 小池よし子
- 沼田南支部5 沼田南支部5 戸川 清子 塩野 國造
- 飯田 武一 信澤 昇 深代 建子
- 小林 秀夫 原田みつ江 宮田 勉
- 田邊 純一 宮田 勉 五十嵐一夫
- 前原 順子 村山三枝子 石原 政三
- 綿貫新一郎 利南支部14 阿彦 昭弘 小野里友一
- 沼田北支部12 井之川博幸 梅澤 章二 小野塚衣子
- 大洲 康宇 岡本 明 片野 裕美
- 木樽 峰子 金井きく江 佐藤 生一
- 小林 光夫 櫻井 厚子 高橋 昇
- 斎藤 隆子 高井 弘子 滝 四郎
- 富沢 仁 武井理恵子 角田 聖嗣
- 星野 好 角田 聖嗣 永井 圭子
- 星野トキ工 成瀬 秀美 西島みどり
- 星野ひさ子 増田 幸男 長谷川孝子
- 山崎 節子 船越久美子 船越久美子
- 池田支部7 木村 富夫 新井 悦子
- 七五三木隆夫 鈴木 義則 小林ゆみ子
- 鈴木 義則 田村美代次 角田 梅子
- 堤 宏行 中村美智子 西川千代子
- 角田 得治 林 洋子 藤井工三子
- 峰川 巻男 藤井工三子 増田 智海
- 利根北支部7 新井かをる 若狭しのぶ
- 井上 勲二 井上さた子 石井 美江
- 井上 勲二 石井 美江 加藤由美子
- 中澤 貞祇 藤井希世子 木村新二郎
- 藤井希世子 山口 宗男 反町 玲子
- 吉野 順子 高橋 美和 高橋 恵子
- 後藤 洋子 高橋 通夫 都丸 富子
- 星野かね子 羽鳥 秀夫
- 吉野しげ子 深津ハルイ
- 岡田喜代美 藤岡紀代子
- 加藤 友子 横田 伸次
- 石田千恵子 石田千恵子
- 大門 信子 飯塚 静江
- 竹内 里美 音藤とし江
- 高橋八千代 高橋 芳子
- 原澤 芳雄 平井 町子
- 廣井 英一 廣井 英一
- 茂木美江子 山田 雄幸
- 水上支部10 岩井たけ子 大塚満喜子
- 木村 栄一 木村 久子
- 木村美砂子 高橋 吉明
- 南雲由起子 中島比扶美
- 眞庭 大策 綿貫はる子
- 須川支部6 大川 玉枝 甲斐 陽子
- 林 信一郎 林 信一郎
- 林 千恵子 林 誠行
- 吉村 絹江 本多 太一
- 新巻支部8 伊勢野治男 伊勢野治男
- 大坪富美子 岡田美知子
- 中村 茂子 中村 茂子
- 林 和枝 原澤あき子
- 原澤 浩幸 本多 春代
- 吾妻支部1 関 孝之 赤城 子持
- 宮内 政己

# 研修医自己紹介

## 利根中央病院



石崎 海帆  
いしざき かいほ

(大泉町出身)  
(群馬大学卒)

研修医として働き始めました。頼りない自覚はありますが、それでも白衣に袖を通すたび、少しだけ背筋が伸びます。その繰り返しの中で、少しずつ自分たちの姿を見つけていけたらと思っています。



大津 圭吾  
おおつ けいご

(栃木県真岡市出身)  
(群馬大学卒)

自然豊かな利根沼田地域で、また利根中央病院という恵まれた環境のもとで研修ができることを大変嬉しく思います。地域の皆様のお力となるよう、日々精進してまいります。



小島 和  
こじま かずひろ

(東京都中央区出身)  
(群馬大学卒)

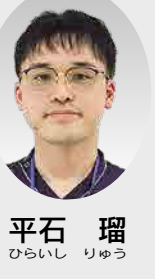
豊かな自然や、地域の皆様の温かさに惹かれて、利根中央病院で研修する運びとなりました。利根沼田地域の医療に少しでも貢献できるように、日々精進してまいります。



橋本 尚己  
はしもと なおき

(伊勢崎市出身)  
(群馬大学卒)

親しみのある利根沼田地域で研修医として働けることを大変嬉しく思います。地域の皆様とのコミュニケーションを大事に、日々精進してまいります。



平石 瑠  
ひらいし りゅう

(桐生市出身)  
(群馬大学卒)

かつての群馬県勢多郡新里村出身であり、同じく自然あふれる利根沼田地域で勤務させていただけること嬉しく感じます。訪問診療や地域医療に興味があり、利根沼田地域の方々のため尽力いたします。



森 なつ実  
もり なつみ

(北海道釧路市出身)  
(群馬大学卒)

大学進学を機に群馬に来て以来、その魅力に惹かれてきました。学生時代もお世話になったこの地で研修出来ることを大変嬉しく思います。地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。



清水 健太  
しみず けんた

(神奈川県横須賀市出身)  
(神奈川歯科大学卒)

研修するにあたって、初めて沼田市にきました。慣れるのには時間がかかると思いますが、地域の皆様にも少し貢献できるように、日々研鑽に努めてまいります。

## 利根歯科診療所

利根中央病院看護部では、今年度7人の新入職員を迎え、新年度をスタートしました。新型コロナウイルス感染症の影響で、新入職員は講義や実習が十分でない状況での入職となっていたため、このコミュニケーション研修を導入し6年目を迎えました。今回も初期研修医と合同での研修とし、看護師7人、救急救命士1人、初期研修医6人、組合員5人で開催しました。今年度は、「利根保健生協の職員に求められる医療者としての態度・姿勢」についてのグループワークを中心に行いました。日頃から、医療者に対する願いを中心に組合員さんにお話を聞きながら、利根中央病院の職員に求められることをまとめました。

最後は、恒例の「患者様に関わる時に大切にしたいこと」とについて受講者一人ひとりが漢字一文字で決意表明をしました。

## コミュニケーション研修 — 患者役で組合員参加 —



求められる医療者について組合員からお話を聞く

## 利根中央病院 臨床研修報告会

3月21日、2025年度群馬県民医連臨床研修報告会が開催されました。本報告会は、初期研修医お



よび専攻医が1年間の研修で得た学びを報告し、指導医や多職種と共有することを目的として、毎年開催しております。今年度は「私を成長させてくれた事例」をテーマに、全24演題の発表が行われ、地域の患者さんと真摯に向き合う中で得られた学びについて、それぞれが発表しました。

報告会の終了後は、研修修了者の卒業セレモニーと、研修医や多職種による投票で選ばれた指導医を表彰する「グッドティチャー賞」の授与も行われ、利根中央病院から消化器内科 山田俊哉先生、循環器内科 近藤誠先生、前橋協立病院から小児科 齋藤耕一郎先生が表彰されました。

## 老健とね 十王公園でお花見



今年も4月6日から10日の期間に利用者さんと一緒に散歩に出かけました。老健とねの目の前には城堀川と十王公園があるため川沿いの桜、公園周りの桜が施設の中からでも見れてよかったです。「きれいだね」「今年開く時にこれだよ」「よかったよ」などの声が聞かれ、笑顔の中楽しみながら花見をしてきました。

## 奨学金制度のご案内

私たちの理念に共感し、将来一緒に地域医療を支えてくれる意思のある学生さんを応援するために、修学の一助として奨学金制度を用意しています。

医療や社会情勢の学習、奨学生同士の交流を通じて学校とは違った学びが経験できます。また、先輩職員より様々なサポートを受けることもできます。

詳細は、利根中央病院ホームページをご覧ください。また、各お問合せ先をご確認ください。

### ●お問合せ先●

#### 医学生

利根中央病院 医学生担当 島田・本木  
【利根中央病院 ☎ 0278-22-4321】

#### 歯学生

利根歯科診療所 事務長 徳江 亮  
【利根歯科診療所 ☎ 0278-24-9418】

#### 薬学生

利根中央病院 薬剤部長 大竹  
【利根中央病院 ☎ 0278-22-4321】

#### 看護・助産師学生

利根中央病院 看護部長 布施正子  
【利根中央病院 ☎ 0278-22-4321】

お問合せについては左記お電話か、群馬県民医連事務局ホームページのQRコードリンクからの入力フォームをお願いします。



詳細は、利根中央病院ホームページまたはQRコードからリンクにてご確認ください。

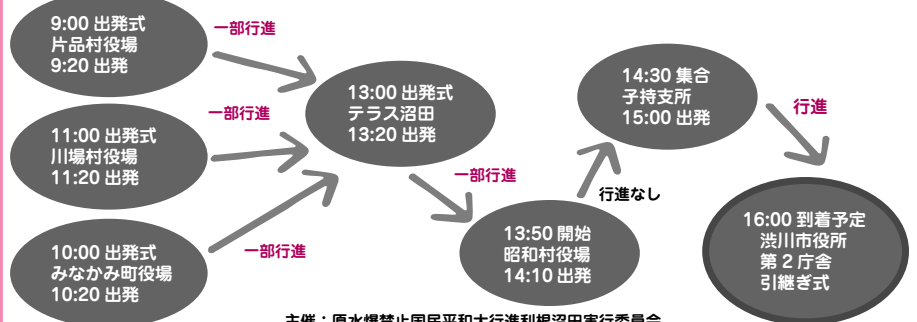


## 国民平和大行進

2026年6月4日(木)

網の目コース・メインコース合同

今年度は行進区間を短縮して歩きます！核兵器廃絶への思いを集めた署名とともに渋川に、そして全国につなげよう！！



主催：原水爆禁止国民平和行進利根沼田実行委員会

2026. 5月号  
医療相談室

# 誰もがなる目の病気

## 白内障について

白内障は、目の中にある「水晶体」が濁ってしまう病気で、水晶体は本来透明ですが、濁ることで光がうまく通らなくなり、視界がぼやけて見えます。



samartheyecare サイトより引用

目の構造をカメラに例えると、水晶体はレンズ、網膜はフィルムの働きをしています。網膜の中でも「黄斑」というところは網膜の中心部に存在し、ものを見るための役割を担う細胞が密集した重要な部分です。

### 症状

- ① 視界がかすむ・ぼやける。霧がかかったようにみえることがある。
- ② 光がまぶしく感じる(羞明) 特に夜の車のライトや強い光がまぶしく感じられる。
- ③ 物が二重・三重に見える。片目で見ているのに重なって見えることがある。
- ④ 視力が徐々に低下する。メガネを変えても見えにくさが改善しない場合がある。
- ⑤ 色がくすんで見える。白っぽく、黄色っぽく見えることがある。

### ものが見えるしくみ

瞳孔から入ってきた光は「水晶体」で屈折し「硝子体」を通して「網膜」に像を結びます。その情報は視神経を通じて脳に伝えられ映像として認識されます。

## 組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していける手助けにと活動をしています。

対応できた事例

あじさいの伐根 (依頼者: 80代女性)



根っこが広範囲に広がり大変な作業となりましたが、きれいに掘り出され、花壇もスッキリしました。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるような有償になっています。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。

有償ボランティア	
30分	300円
1時間	600円
・交通費として1km 20円	
利用者宅⇄協力者宅	
・機械持込	1回 500円

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300



利根中央病院  
視能訓練士  
金子 晋也

これらの症状がある場合は、眼科での検査をおすすめします。白内障の原因の多くは加齢ですが、他にも糖尿病・ステロイド薬・外傷などが関係することがあります。

### 治療について

代表的な治療は次の2つです。

- ① 目薬による治療(初期の場合) 初期の段階では、進行を遅らせる目的で点眼薬を使用します。ただし、濁った水晶体を元に戻す効果はなく、進行を遅らせる程度です。
- ② 手術(もつとも一般的な治療) 白内障が進んで見えにくくなった場合、手術が根本的な治療になります。ただし手術をしたからといって、若い頃のように遠くも近くも見えるようにはなりません。術後の見え方についても手術が決定しましたらご説明します。

### 手術の流れ

- ① 濁った水晶体を取り除く。
- ② 代わりに人工レンズ(眼内レンズ)を入れる。

### 【手術方法】超音波乳化吸引術

小さな切開で超音波を用いて水晶体を砕いて吸い出す方法。手術時間は10〜20分程度、当院では一泊入院か日帰りをお選びいただけます。

当科での昨年手術件数は約430件です。3〜4ヶ月先まで予約が埋まっている状況ですので、生活に不自由を感じている方、免許更新の時期などを考慮して早めの受診をおすすめします。

## スマホ内斜視について

スマホ・携帯ゲームの長時間使用に注意

スマホ内斜視は、スマートフォンやタブレット、パソコンなどを長時間近くで見ることによって目が内側に寄ってしまう状態です。医学的には「急性内斜視」や「後天性内斜視」と呼ばれることがあります。近年、若年者や子どもにも増えており、「スマホ内斜視」と呼ばれることが多いです。

### 症状



満川眼科医院ブログより引用

- ① 片目または両目が内側に寄る。
- ② 物が二重に見える(両眼性複視)
- ③ 片目で見ると普通だが両目だと見えにくい。
- ④ 目の疲れ・頭痛

特に次のような習慣がある方は注意が必要です。

- ① 1日3〜6時間以上スマホを見る
- ② 寝転んでスマホを見る
- ③ 顔に近づけて見る
- ④ 休憩なしで長時間使用する

近くを見るときは目が内側に寄る筋肉を使うため、長時間続けるとバランスが崩れ、目が内側に寄ったまま固定してしまふ恐れがあります。

### 治療について

- ① スマホ・タブレット使用時間を減らす。

軽い場合はこれだけで改善することがあります。スマホは30〜40cm以上離す。30分ごとに休憩する。

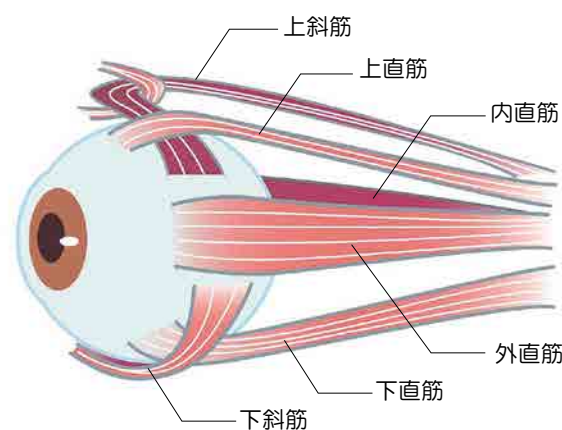
### 手術の仕組み

- ② プリズム眼鏡(プリズムという特殊なレンズを用いて複視を軽減させます) 当科では視能訓練士が3名在籍しています。その方に合った眼鏡を処方します。
- ③ 斜視手術 発症より約半年経過をみて、改善無く固定した場合は手術での根本治療を行います。斜視手術は当院では行わず、群馬大学医学部附属病院か平成日高クリニックへ紹介となります。

斜視の手術は、目を動かす筋肉のバランスを調整して、目の向きをまっすぐにする治療です。子どもから大人まで行われます。局所麻酔でも手術可能です。目には6本の筋肉(外眼筋)があり、これらがバランスよく働くことで視線がまっすぐになります。手術ではこれらの筋肉の位置を移動させたり、筋肉を短縮し作用を強めるといった方法をとります。これらの組み合わせによって目の向きを正常に近づけます。術後両目のずれが全く無くなるわけではなく、場合によってはプリズム眼鏡が必要になる場合があります。

### 外眼筋

眼球の外側にあり、眼球の運動をつかさどる。以下の6つの筋肉からなる。



大正製薬サイトより引用

### 班会活動

昭和東支部 追分班



病院職員を迎えて、予防体操を教えてくださいました。ケガをしないためにも班のなかまと体操を継続していきたいです。

### まちかど健康チェック

川田支部



血管年齢・握力・足指筋力・塩分チェックとフレイルチェックの5つを実施。延べ77人へ測定し「結果がすぐわかるのは楽しい」と喜んでもらえました。

### 支部活動

薄根支部 病院のリハビリ室見学会



リハビリ体験をしました。「機械がこんなにあるとは思わなかった」「職員も多くて驚いた」と感想があり、有意義な時間でした。

### わがまち探検&クリーン大作戦

沼田北支部



桜の咲き始めた十王公園から再開。生協のアピールを兼ねているこの活動は町もきれいになり、自分たちの運動にもなって、一石二鳥です。

あなたも「介護」を学びませんか？

### 介護職員初任者 初心者の方、大歓迎！ 基礎から楽しく学べます！ 研修受講生募集

受講期間 7月4日(土)~11月14日(土)

※毎週土曜日の固定

会場：介護老人保健施設とね (沼田市東原新町 1917-1)

定員：20人(定員になり次第、締め切らせていただきます)

受講希望者9人以下の場合は中止となります。

受講料：66,000円(税込)

※条件を満たした場合、法人の受講料免除制度あり

※市町村により補助制度あり

取得資格：介護職員初任者研修修了証明書

応募・問合わせ先：介護老人保健施設とね  
☎0278-22-8855 担当 松井・黒岩

◎このような方にお勧め

- 受講日が土曜固定で働きながら学べる
- 家族の介護に活かせる
- 定年後の再就職に



研修の様子

### 利根中央病院

外来受付時間一部変更のお知らせ

初診、予約外の患者様の土曜日外来受付時間を一部変更しました。

4月以降 8:40~11:00

4月から予約センターの番号が変わりました

利根中央病院 電話予約センター

診療に関する電話でのご予約 (サーヨヤク)  
☎0570-01-3489

### フードドライブ「おすそわけ」&相談会

日時 6月13日(土) 10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 ※雨天決行

対象者 ・高齢者世帯  
・ひとり親世帯  
・ひとり暮らし世帯



※画像はイメージです

☆食品、日用品など随時募集中です。みなさまのご厚意が、たくさんの方に喜ばれています！  
☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。どこに相談したらいいかわからない「お悩み」「困りごと」なんでもご相談ください。解決に向けた支援やアドバイスなどサポートいたします。お気軽にお声がけください。

### みんなの食堂 にぎわい広場 限定 だれでも 50食 無料

5月9日(土) 11:30~12:30 予約不要

場所 利根保健生協 本部 2階ホール



カレーライス ※アレルギー対応できません

- フードドライブ「おすそわけ」&相談会
- みんなの食堂にぎわい広場
- 生協ハート市
- お友だち募集中！

上記企画・お知らせに関する申込先、お問い合わせ先  
生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

### 生協 ハート市 出店者大募集！

日時 5月9日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 ※雨天中止

販売予定 カステラ、パン、野菜、お弁当、惣菜、うどん、そば、いなり寿司、デザート、干しいも、りんごチップ

### LINE お友だち募集!!

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。ご登録いただくとスムーズに利根保健生協のホームページにアクセスができ、これまでの利根の保健の閲覧も可能です。



### なかまの作品

#### 俳句

- ウグイスのさえずり高く合図して 沼田久屋町 狩野 章子
- 藤棚の影に寄り添ふ戦没碑 沼田横塚町 宮田 君子
- 草も木も里も動かし山笑ふ 沼田高橋町 白井孝四郎
- 今の世も昔同様鯉幟 沼田馬場町 吉永 克喜
- 亡き娘らへ割烹着つけ桜餅 沼田市柳町 津久井富子
- 日がな風日がな桜の散りつぎぬ 沼田市栄町 貝瀬 久代
- あたたかい陽ざしを感じ春がきた 沼田市白岩町 高橋のり子

#### 短歌

- 大きな木孫の記念樹我植えし 沼田市石黒町 齋藤 菊治
- 庭に咲く沙羅双樹の花の色 沼田市石黒町 齋藤 菊治
- 久方の雨に浮きだす雪形に 沼田市栄町 正夫
- 農を急かせし馬の形みゆ みなかみ町後園 番場 正夫

#### 川柳

- 国会で不倫質問少し変 沼田市鍛冶町 小坂橋ミチコ
- トランプはオイルを上げて人気下げ 沼田市薄根町 大竹 美鶴



昭和村糸井 飯塚 英子 (絵手紙クラブ) 沼田市横塚町 船越久美子 (絵手紙クラブ)

4月号なかまの作品の表記に誤りがありました。正)モルタルアート「ブーツ型プランター」 沼田市鍛冶町 清水 幸子 大変申し訳ありませんでした。

今月は29件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていきます、ご了承ください。

作品 募集 三三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一 利根保健生協「なかまの作品係」 メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp