

新潟医療生活協同組合機関紙

2018



新潟医療生協

4月号

VOL.496

http://niigata.iryu-coop.com

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 TEL 025-274-7139 発行責任者/鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

「健康づくり＝しあわせづくり」を学ぶ 新潟市民の健康と健診

2月末、「新潟医療生協・保健セミナー」が木戸病院の講堂で行われ、地域住民・組合員・役職員ら計約100名が参加しました。メインの講演は、新潟市東区健康福祉課の坂井範子保健師さんによる「新潟市民の健康と健診」。

講演では、新潟市民は全国平均より長生きだが、健康でない寝たきり等の期間が全国平均より長いことが報告された。いつまでも自分らしく生きていくためには、健康寿命の延伸が重要となってきます。

講演の中で、東区の「健康寿命延伸の取り組み方針」が紹介されました。

健康寿命延伸の取り組み方針

- 1…健診受診率の向上
- 2…食塩摂取量の抑制
- 3…運動習慣の定着

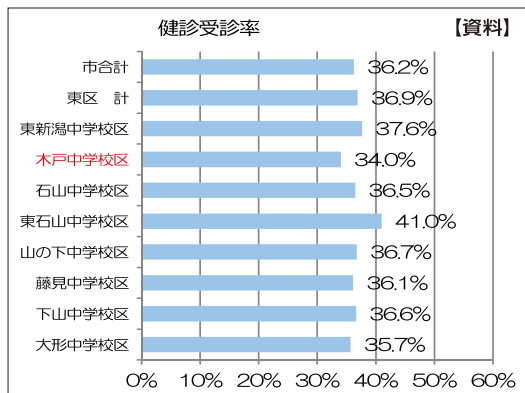
新潟医療生協のお膝元の東区の健診受診率は、市の平均よりは上



いつまでも自分らしく生きていくために、「健康寿命の延伸」が重要です!!

「健康寿命延伸の取り組み方針」について講演する、新潟市東区健康福祉課の保健師・坂井範子さん

回っています。しかし、東区内の中学校区別の健診受診状況(資料)によると、木戸中学校区は最下位となっています。今回のセミナーで「健康づくり＝しあわせづくり」の取り組みの大切さが再認識させられました。「健康診断の後は健康づくりに！」。まず、身近な人たちを健診に誘いましょう。次に、健康セミナーや保健指導などで学びましょう。そして、「すこしお料理」や「運動」などで健康づくりに取り組みましょう。その場合、自宅や班会などで



出典：新潟市健康寿命延伸計画より

チェックすることが大切となります。チェック表については2面に紹介されていますので、ご活用ください。



100人が「健康と健診」について学びました

健康の駅を拠点に「どうして」「なにを」「どうする」?

日常生活の中で、ちょっとだけ時間が空いてしまった。さて、どうする...? そんな「スキマ時間」を有意義なひと時に変える、おすすめのごし方をご紹介します。健康の駅を拠点に気軽に行うことができる健康づくりを紹介いたします。

お花見ウォーキング 鳥屋野潟

- 日時** 4月15日(日) 9:30集合 ※小雨決行します
- 会場** 鳥屋野潟スポーツ公園 ※レストハウスに各自集合
- 参加費** 500円
- 内容** ①ウォーキング(4km) ②ウォーキング(2km)
- 持ち物** 汗拭きタオル、水分補給用飲料水、昼食、敷物 ※動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。
- 申し込み先** 地域活動部 ☎025-274-7139 (当日の問い合わせはこちらへ)
- 共催** 新潟医療生活協同組合 地域活動部 健康づくり委員会 コープ健康づくりクラブwith

芦沼

社会は信頼により成り立つ。信頼があるから不便や規制がされても、私たちは公共の福祉のために譲り合い協力している。今、その根本が恣意的に壊されている。何と、1年以上前に財務省は森友関係の決裁文を改ざんし、それを基に国会審議が続けられてきた。ゆゆしき事態である。麻生財務相や安倍首相は官僚に責任を押し付けて、「自分は知らない」を決め込もうとしているのだが、こんなことが許されてよいはずがない。なぜ改ざんされたのかなど真相の究明を求めたい。関連して思うのは憲法99条だ。「天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。」と明記している。ところが安倍首相は率先して「憲法改正」を主導している。戦前、世界中を戦争に巻き込んだ痛苦の経験から導き出された日本国憲法の真髄である。憲法違反を犯して平気である首相に、国民のしあわせは守れないと思うのは、私だけであろうか。私たち一人ひとりが、あらためて70年前の歴史を直視し、しあわせと憲法について考えたいものだ。(E・Y)

「健康チャレンジのびどろ」に60名参加

2017健康チャレンジ

健康づくり運動をひろめて、組合員と地域の健康度を上げることが目的とする「2017健康チャレンジ」の締めくくりにして2月24日(土)に「健康チャレンジのびどろ」が開催されました。

「健康チャレンジ」は、より健康な生活習慣を身につけるために、早寝・早起き、禁煙、運動など設定されたコースからいくつかを選んで取り組み、実践状況を毎日記録し結果を報告してもらい、「気軽にどろむむむことのできる健康習慣の見直し」の機会としてもらおうというものです。今回も、

新潟市内の子どもたちからもチャレンジいただき、また組合員をはじめ多くの市民の方々からもご参加いただきました。結果、成人625名・キッズ197名の822名がエントリーし、537名が見事終了しました。つどいには、成人と子ども合わせて60名が参加しました。今回は「TENYの「てっと君」が登場。じゃんけん大会のほか「てっと君」と記念撮影をするなど楽しいつどいになりました。ぜひまた多くのご参加をお待ちしております。



「てっと君」が登場。握手会も行なわれました

メタボと言われた人のための減量プランシート(チェック表)

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

■あなたの腹囲は?

① cm



■腹囲の基準値との差は?

① cm - 男性85cm / 女性90cm = ② cm

■目標達成までの期間は?

確実にじっくりコース: ② cm ÷ 1cm(月) = ③ ヶ月

急いでがんばるコース: ② cm ÷ 2cm(月) = ③ ヶ月

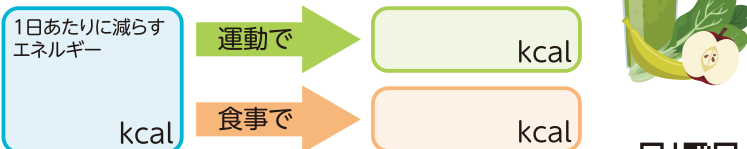
■目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は?

② cm × 7,000kcal※ = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ ヶ月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要 ※小数点以下は切り上げ

■そのエネルギー量はどのように減らしますか?



便利なウェブ版もあります(スマホでもOK) ▶

http://niigata.iryu-coop.com/p_sheet/



木戸病院で研修中の辻正志先生が木戸クリニックへ研修に来られた際、木戸クリニックスタッフより地域への先生紹介を兼ね、また利用者の方々にも楽しんでいただくこととピアノコンサートを開催いたしました。今までも木戸病院クリ



スマスコンサート等で披露して頂いた辻先生。その指先からは美しい旋律が溢れて、瞬間にカフェテリア内をより優雅な空間に変えてくれました。当初は、2曲の予定でしたが、利用者の方々から次々とアンコールがおこり、辻先生も快く応え、計6曲演奏していただきました。なじよもでは、地域のみならず、



カフェテリアでピアノコンサート

現在、地域の皆さんは午前だけのご利用でしたが、今後はご利用者さんのご都合や生活のリズムにより合わせられるよう



「百の花なじよも」は午後も利用できるよう準備中です

百の花なじよもはこの4月で1年が経ちました。体験のご利用をはじめ、たくさんの方にご利用いただき誠にありがとうございます。

この1年、班会やお茶の間に参加させていただき、新事業の取り組み等ご説明に伺い、たくさんの方がお話しを聞いて下さいました。皆さん、ご自分の健康に関心を持たれる方が多く、またすぐに試したくなる好奇心旺盛の方が多く、楽しく活動できました。

3月1日(木)下記議題にて第10回理事会が開催されました

承認事項

- 1月分組織状況報告の承認の件について・関連委員会からの報告
- 2月分事業所報告の承認の件について・医師確保対策の進捗状況について
- 1月分経理状況報告の承認の件について
- 専門委員会における事務局員補充の承認の件について

報告事項

1. 税務調査報告の件について
2. 短期借入金報告の件について
3. 第3四半期監査報告の件について
4. 2017年度の運動と事業の総括及び2018年度運動の方針(案)の協議の件について
5. 規程の制定の件(予告提案/無期転換ルール対応)について
6. 健康まつり実行委員会報告の件について
7. 専門委員会報告の件について
8. その他

「医療の話」Web版のお知らせ

機関紙3面掲載の「医療の話」が木戸病院Webサイトに公開されています。過去に掲載されたバックナンバーもご覧になれます。

スマホでも見れます!

URL: https://kido.iryu-coop.com/family/medical_contents

お口の乾燥で悩んでいませんか？

- ・夜中に目が覚めると
- ・口がカラカラに乾いている
- ・入れ歯が擦れて歯茎が痛い
- ・舌や唇が歯にあたってヒリヒリする

このような症状が思い当たる方は「口腔乾燥症（ドライマウス）」かもしれません。口腔乾燥症は主に唾液が減少することによって引き起こされます。

口腔内では1日に1リットル〜1.5リットルの唾液が分泌され、消化や抗菌作用などの役割ももっています。唾液は主に三大唾液腺である耳下腺、顎下腺、舌下腺から分泌されますが、何らかの原因で唾液が減少すると、はじめに挙げたような症状が表れます。また、虫歯や歯周病にもなりやすくなってしまいます。

口腔乾燥症の原因としては薬剤の副作用や自己免疫疾患、自律神経の乱れなどがあります。

薬剤の副作用が口腔乾燥症の原因になっている可能性があっても処方されている薬を自己判断で中止するのは絶対に避け、必ず主治医に相談するようにしてください。

口腔乾燥症の診察時では問診、唾液分泌量の測定、口腔内の診

査、唾液腺の触診を行い、原因を探ります。さらに詳細な検査を要する場合には新潟大学歯学総合病院の専門外来である「くちのかわき外来」をご紹介いたします。

自分でできる対応

①保湿剤

お口に潤いを与える保湿剤が多種類あり薬局などで販売されています。種類によって味や使い心地がそれぞれ違いますのでご自分に合ったものが見つかると思います。当院歯科受付でも扱っていますので、口腔乾燥が気になる方はまず含嗽剤（かんそうざい）タイプの保湿剤を試してみてください。

②唾液腺のマッサージ

唾液腺を優しくマッサージをすることで唾液の分泌を促します。力を入れすぎると周囲に痛みが出ることもありますので軽く圧迫するようにマッサージしてください。

マッサージはいつ行っても構いません。食事前や布団に入った時などリラクゼーションできる時に行うのがよいでしょう。

③日常生活での注意点

唾液の分泌を調節する自律神経のバランスを整えるために、規則



歯科 藤田 孝子

正しい生活を心がけてください。また、冬は空気が乾燥しますのでマスクや加湿器を使用してもよいですし、間食時にキシリトールガムなどで唾液を積極的に出すこともよいと思います。

「加齢のせいだから」「こんなこと自分だけしか悩んでいないかも」そう思ってしまう方が大勢います。お金をかけずに自分で手軽にできる対応法もありますので、改善が難しいようであれば相談してください。

唾液腺のマッサージ



イラスト出典:厚生労働科学研究費補助金・長寿科学総合研究事業「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」による「口腔ケアマニュアル」より

笑顔があふれる、ひな祭り〜ほほえみの里きど〜

ひな祭りにむけて利用者さん、職員で協力し、ひな人形の作成を行いました。最初は「手が器用に動かせないから遠慮するわ」など話される方もおりましたが、いざ作業を始めるととても集中され、アドバイスなどもいただき、とても楽しんで取り組むことができました。特に女性の利用者さんは、着物の柄の組み合わせを考えるのが楽しいようで「若いころは私もたくさん着物きたわ〜」「こんな素敵な着物あたしも着たいわ〜」などの会話も聞きました。



個性豊かなおひな様ができました



みなさん集中して作っています

日々の暮らしに季節を感じて〜特別養護老人ホームあしぬま荘〜

今年も年明けすぐにインフルエンザの流行にみまわれ、ご入居者さん・ご家族の皆さんに大変ご心配とご迷惑をおかけしてしまいました。1月の恒例行事である餅つきも開催できない状況でした。1月末にインフルエンザが落ち着いてからは、普段どおりの和やかな雰囲気のおしぬま荘に戻っております。

2月は介護スタッフが一生懸命に製作した鬼的的を使い、施設全体で豆まきを行いました。ご入居者さんも介護スタッフの扮装に笑顔も見られ、面白おかしく厄除けができました。

3月は雛人形を飾り、ひなまつりを行いました。利用者さん同士、作品を見せ合ったり、笑顔がたくさん見られました。すべて手作りである一人ひとりの個性がともみ出ている作品になり、ひな壇に並べると、とても華やかな素晴らしい物が出来上がり、面会に来られる方からもとても好評をいただきました。ほほえみの里では、こうした作業を楽しく行っていたら、リハビリに繋がればと思います。



豆まき、ひな祭りとお春の訪れを感じます

交流のひろば



木戸総支部・牡丹山第1支部の支部長・副支部長が担い手研修を修了しました。3月14日、新潟テルサ

両川総支部

「中谷内班会に参加して」

この度近所のおばあちゃん達に誘ってもらい初めて班会に参加しました。もともとおばあちゃん子で近所のおばあちゃん、おにいちゃんとお茶のみをするのは幼い頃から好きだったとは言え参加するまではまだこの地に嫁いで間もないこともあり「受け入れてもらえないか」「楽しくやっていけるのか」と不安もありました。しかし、始めてみるのと映画鑑賞や体操、料理教室など地域のひとと仲良くなるような内容が多くあり最初にあった不安はすぐに無くなりみなさんと打ち解けることが出来ました。何よりも畑の話や炊事のことなどおばあちゃんの知恵ならぬ様々な情報を交換し合えるのが毎回楽しみでなりません。



真保 若菜

大形総支部 寺山支部

「大形総支部 寺山支部だより」



2月28日(水曜日)小春日和の中、寺山地区の新潟医療生活協同組合員さんが34名も多忙の中お集まり頂き、寺山集会所にて大形総支部寺山支部総会が行われました。三役には、吉井賢一支部長、桐生孝夫副支部長、西野節子会計が満場一致で選任されました。来年度の行動計画案として4月春の健康ウォーキング(亀田北山池公園)珍しい緑色の花を咲かせる「御木黄桜」を見に行く。7月・10月に寺山地区組合員さんへの「なびらね訪問」を実施しよう。8月「寺山夏まつり」を新しく出来る寺山公園(仮称)でやりたい。夕暮れ時にピアギーや「子ども連れの手持ち花火大会」等を企画してやってみよう。9月「寺山健康公介講座(座談会)」是非やってみたい。11月「寺山秋総会」(日帰り温泉)今年度の反省会と慰労会。翌年2月「寺山春総会」会計報告と次年度の計画づくり。以上の事柄が提案され、満場一致で可決され皆さんの笑みと共に期待とわくわく感あふれる支部総会となりました。

大形総支部副支部長

橋本 信行

石山総支部

「石山診療所ボランティア行動」

石山総支部副支部長 高橋 美枝子

石山総支部では2月13日、14日に石山診療所にて虹のパレンティン行動と署名活動も行いました。

石山診療所に来院された患者さんにお声がけしました。二日間で59名の署名が集まりました。診察の待ち時間にお声掛けし、皆様快く応対してくださり、たくさんのお名前を集めることが出来ました。



ボランティアカードを配り、署名を呼び掛けました

2018年の健康まつりは10月14日(日)「木戸病院」で開催!!

今回のスローガンは—
健康づくりはしあわせづくり~みんな木戸病院に集まれ!~
・詳しい情報が決まり次第、機関紙等でお知らせして行きます。



昨年の健康まつり

木戸総支部

「班会は気軽に始められます」

総支部長 蒔部 恭二

班会は身近な協同の場です。近所の人集まれば、班会ができます。現在、木戸総支部では24個の班会を開催しています。班会は組合員が気軽に集まってお茶の間をしたり、職員から健康についての話があったり、健康体操やお出掛けなど、自分たちが好きな事をやる場所です。自分ひとりで行くのは大変ですが、健康づくりにしても、くらしの中でおこる困った問題を解決するにしても、ひとりで行くのは大変で、なかなか難しいです。地域の皆と協力しあって、いっしょに考え、解決のために行動することが大切です。日常的な活動の場。そして身近な存在として、健康づくりや暮らしの中でおこる様々な事を相談し合い、助け合って、解決していきましょう。

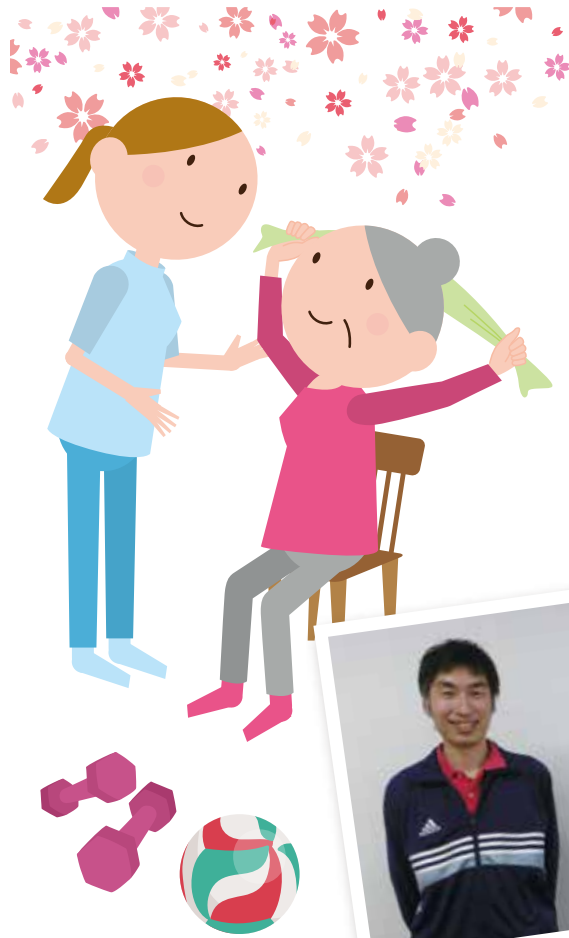


班会で新潟弁昔話を聞く会も開催されています

子ども食堂 2018年度の開催予定

日程は予定であり、場合によって変更になる可能性もあります。最新情報は「新潟医療生活協のFACEBOOK」でご確認ください。

4月 6日・20日	5月 18日 *4日はGW	6月 1日・15日	7月 6日・20日
8月 17日 *3日は新潟まつり民謡流し	9月 7日・21日	10月 5日・19日	11月 2日・16日
12月 7日・21日	1月 18日 *4日は仕事始め	2月 1日・15日	3月 1日・15日



そこで、この教室を管轄する新潟市地域包括支援センター木戸・大形様と協力してなじよもで体験会を開催いたします。是非ご参加いただき体操の気持ちよさを実感してみませんか？(関連記事7面)



通りハの内山トレーナー(左)と、川上スタッフ(右)

通所リハビリテーションでは新潟市からの委託事業として、「幸齢ますます元気教室」を開催しております。これは、いつまでも活力のある生活を送る為に大切な筋力を維持向上させる「新潟市からだしゃっきり体操」を中心に行う3ヶ月間の通いの教室です。なじよも開設以来毎年開催しており、今年度もいつまでも開催を予定しております。

「幸齢ますます元気教室」で体操しましょう

体験会の日程等

- 対象** 65歳以上の木戸・大形圏域在住の方(詳しくはお問合せ下さい)
- 内容** 体しゃっきり体操、お口の体操、教室説明
- 日時** 2018年5月2日(火) 14:00~15:00
- 会場** なじよも3号館3階多目的室
- 参加費** 無料
- 交通手段** できるだけ公共交通機関等のご利用をお願いします。お車でお越しの方は正面駐車場をご利用ください。
- 定員** 先着30名とさせていただきます。
*参加ご希望の方はご連絡ください。
- お問合せ申込み** 新潟市地域包括支援センター木戸・大形 ☎025(272)3552

動きやすい
服装で
おこし下さい



産直市場から営業時間変更のお知らせ

いつも多くの皆様からご利用いただいている産直市場ですが、4月より営業時間を変更させて頂く事となりました。

☆営業時間 月~土 午前9時30分~午後5時30分
日曜日 午前9時30分~午後3時00分

なお、営業日に変更はございません。これからもご利用宜しくお願い致します。また、4月14日(土)には南浜漁協様による鮮魚や干物といった海産物の店頭販売も予定しております。是非、足をお運びください。おまちしております。

こども食堂 元気に再開しました

冬期間のインフルエンザの流行もあり開催を中止させて頂いたこども食堂ですが、3月16日の金曜日に再開いたしました。待ちわびていた大勢の皆様にお越し頂き、「久しぶりに会えてうれしい」「大勢で食べるとそれだけで美味しい」といった感想を聞こえにぎやかに再開することが出来ました。今月も開催を予定しておりますので、楽しみにしてください。

また、ボランティアの方も募集しております。興味のある方はぜひご参加ください。



なじよも health co-op niigata 通 第57号 信



◆なじよも総合事務 TEL 025-250-7251

サービス付き

高齢者向け住宅への入居希望者募集中!

4月の催し物

- ① 4月7日(土) 13:30~ なじよもうたごえ喫茶(参加費500円) カフェテリア
- ② 4月8日(日) 14:00~ ひばりの会(合唱・参加費300円) 2号館1階カフェテリア
- ③ 4月10日・24日(火) 10:00~ 笑いヨガ(参加費300円) 4号館2階学童プレイルーム
- ④ 4月13日(金) 14:00~ りんごの会(新潟弁昔話) 3号館3階多目的室B
- ⑤ 4月19日(木) 13:30~ にこにこになりたい人の座談会(お茶の間) 2号館1階カフェテリア
- ⑥ 4月19日(木) 14:00~ すみれの会(踊り) ステージ
- ⑦ 4月25日(水) 13:00~ カラオケ 3号館3階多目的室
- ⑧ 4月26日(木) 10:00~ コープお茶の間 2号館1階カフェテリア

各種教室のご案内(有料)

教室名	開催日時	会場	料金
パステル画	4月14日・28(土) 13:00~15:00	3号館3階多目的室	材料費1,000円
生け花(小原流)	4月16日(月) 13:30~15:00	2号館1階カフェテリア	材料費1,000円
なじよもあーとサロン(臨床美術)	4月23日(月) 13:30~15:00	3号館3階多目的室A	材料費1,500円

体しゃっきり体操 vol.1

ストレッチ・筋カトレーニングのポイント

- ・呼吸を止めずに、10秒くらいかけてゆっくりと「いち・にい・さん…」と数を数えながら行いましょう
- ・反動をつけずに、気持ちよいところでストップ
- ・伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果アップ
- ・体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

①全身伸ばし(上半身～腕を伸ばします)

両手を組み、肘を伸ばしてバンザイする(2回)



②腰ひねり(腕～腰を伸ばします)

両腕を開き、両膝を立てます。左右に倒しながら体をひねります。(左右交互に2回)



③片膝かかえ(伸ばしている脚の太もも前側を伸ばします)

両手で片方の膝をかかえ、もう片方の膝をしっかりと伸ばします。(左右交互に2回)



④両膝かかえ(腰部を伸ばします)

両手で両膝をかかえて、腰を丸くします。(2回)

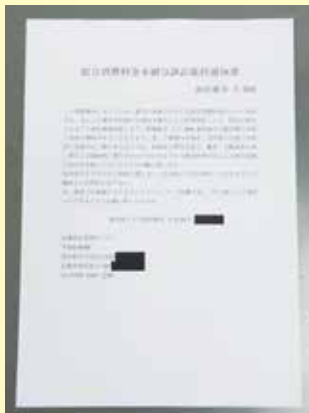


県内で不審なはがきが急増しています。ご注意ください。

「未納料金の通知を装った不審なはがきが届いた」との通報が県内全域で相次いでいます。はがきは、問い合わせ番号に電話をかけるよう促す内容で、県警からは「架空請求の手口。絶対に電話はかけないでほしい」と呼び掛けています。

不審なはがきは「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」などと題し、期限まで電話をしないと訴訟が提起され、差し押さえの恐れがあるなどとする内容で、差出人は実在しない「民事訴訟管理センター」「法務省直轄支局消費者訴訟告知センター」などをかたり、都内の消印が多いとの事です。

おかしいと思ったら、警察もしくは新潟医療生活協 地域活動部 ☎025(274)7139までご相談ください。



はがきには「具体的に何の料金かを明示していない」との事です(はがきはサンプル)



山田洋次監督作品 妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ ～山田洋次監督最新作 5月25日より全国ロードショー～

山田洋次監督の「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」が5月25日(金)より公開されます。新潟医療生活協ではこの映画のチケットを組合員前売り価格1,100円で販売いたします。(一般前売り価格1,400円)ご希望の方は地域活動部 企画調査課(TEL282-7151)までお申し込みください。

2018年5月25日(金)全国公開

©2018「妻よ薔薇のように家族はつらいよⅢ」製作委員会

Information

Facebookページのお知らせ

新潟医療生活協同組合のFacebookを公開中です!

子ども食堂や、なじも産直市場のおトク情報もチェックできます!



URL:<https://www.facebook.com/niigatairyocoop/>

職員募集

【木戸病院】医師・看護師・助産師・理学療法士・作業療法士・看護助手・薬剤師・調理員
社会福祉士(中途)・保育士(登録アルバイト)

【なじも】医師・訪問看護師・訪問介護員(登録ヘルパー)・調理員
看護師(ショートステイ)・販売員・学童保育指導補助者・介護員(アルバイト)

【介護老人保健施設 ほほえみの里 きど】看護師・入浴介助・運転手

【石山診療所】医師
【小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん】介護福祉士

【法人一括採用(就業場所は採用後に決定します)】介護福祉士(新卒)・社会福祉士(新卒)・介護員(中途)

※採用状況により、募集を締切っている場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。

〈お問い合わせ先〉総務課 ☎025(273)2151

診療案内

木戸病院 外来予約 TEL 0120-432-472 TEL 025-273-2175 TEL:025-273-2151(代) 診察時間:AM9:00~ 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 新患 8:00~11:30	濱 ひとみ	岸 由美子	藤田 七恵	大学医師	猪俣 繁	三井田 孝	猪俣繁(夜数日)/濱ひとみ(偶数日)
		成田 淳一	河辺 昌哲	阿部 孝洋	山田 絢子	岸 由美子	矢田 省吾	内科医師
	AM 専門 (予約制)	大学医師 池主 裕子	津田 隆志	佐藤 秀一 太刀川 仁	摺木 陽久 横山 恒	樋口 宗史 五十嵐 登	津田 隆志 増子 正義	成田淳一(禁煙) 丸山公男(水俣) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 斎藤 恒(水俣)
PM (予約制)	荻原智子(糖/内) 長谷川隆志(呼) 猪俣 繁(腎)	矢田省吾(腎/糖) 山田絢子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	成田淳一(呼) 津田隆志(循)		大学医師(腎) 津田晶子(糖/内) 大学医師(循)			

※糖:糖尿病、高:高血圧、内:内分泌、腎:腎臓、膠:膠原病、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器、高脂:高脂血症、禁煙:禁煙外来

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	横関 明子	高橋 俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 産科 8:00~11:30	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志
	PM(予約制) 婦人科	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
小児科	AM8:00~11:30	樋浦 誠	相澤 悠太	樋浦 誠	馬場 悠美	樋浦 誠	相澤 悠太	相澤 悠太
	PM2:30~4:30	馬場 悠美	馬場 悠美	馬場 悠美		樋浦/相澤(予約) 相澤 悠太	樋浦 誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	
外科	AM 8:00~11:30	阿部 要一	山田 明	阿部要一(1・3・5週)	阿部 要一	山田 明	山田 明	阿部 要一
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)	渡邊 智子	花井 彰		
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹(1・3・5週)	所澤 徹		所澤 徹
皮膚科	AM 8:00~11:30	高橋 直樹	高橋 直樹		高橋直樹(2・4週)	高橋 直樹	高橋 直樹	
		河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩
耳鼻咽喉科	火・木 AM 8:00~11:30	池田 香織	池田 香織	池田 香織	池田 香織	池田 香織	大学医師	大学医師
	月・水・金・土 AM 8:00~11:00							
泌尿器科	AM8:00~11:30	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男		
眼科	AM8:00~11:30(予約制)		長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	大学医師	大学医師
心療内科	PM(予約制)*1	鈴木雄太郎						
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:40	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田 孝子
	月・火・木・金 PM1:15~4:40	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	
	水 PM2:15~	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		

*1 予約については心療内科までお問い合わせ下さい。

木戸クリニック TEL 025-274-7960 診察時間:AM9:00~PM5:00 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科 (漢方内科)	AM 8:30~11:30	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝	八木 寛朝
	PM 1:30~4:30	金子 香	金子 香	八木 寛朝	飯田 久貴	飯田 久貴		須永 隆夫
		飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴		
		須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝(予約のみ)		須永 隆夫		
		八木 寛朝				八木 寛朝(1・3・5週)		
		岸 由美子	飯田 久貴	飯田 久貴		飯田 久貴		

石山診療所 TEL 025-276-5111 診察時間:AM9:00~PM5:00 休診日:日曜、祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30(診察は9:00~)	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
	訪問診療・往診	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
	PM2:00~4:40(診察は3:00~)	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
皮膚科	PM2:00~4:40(診察は2:30~)	佐藤 信輔	佐藤 信輔			佐藤 信輔

風の笛クリニック TEL 025-271-7755 診察時間:AM9:00~PM5:30 休診日:日曜、祝祭日、木曜(午後)、土曜(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:30~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:00~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	

午後は往診の為、診察時間が多少遅くなることがあります。

木戸病院 健診センター TEL 025-270-1831 電話受付時間:AM11:00~PM4:30 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 各種健診承ります.....

「なじよも相談室」をご利用ください

組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、様々な専門家・スタッフとともに解決していくことを目的とした「なじよも相談室」がございます。

何かお困りの方は一人で悩まず、まずはお電話を。

※電話を頂いた後、内容によって相談者と面談日のご相談をさせていただきます

- ・相談内容:「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごと
- ・相談窓口:地域活動部 ☎025-274-7139(月~金13:00~16:00)
- ・ホームページでも受付しております▶<http://niigata.iryu-coop.com>



各施設の電話番号	TEL
通所リハビリテーションなじよも	TEL.025-278-8433
ショートステイなじよも	TEL.025-250-7245
デイサービスなじよも	TEL.025-250-7244
訪問看護ステーションなじよも	TEL.025-250-6465
訪問介護センターなじよも	TEL.025-250-6483
サービス付き高齢者向け住宅COOPなじよもガーデン	TEL.025-250-6137
学童クラブなじよも	TEL.025-250-1418
ケアプラン石山	TEL.025-276-6840
小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん	TEL.025-276-5148
介護老人保健施設 ほほえみの里きど	TEL.025-275-1121