



基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

新潟医療生協

新潟医療生活協同組合機関紙

2025
VOL.579
3月号

組合員の現勢(2025年1月31日現在)

- ・組合員数 40,854名
- ・出資金総額 22億7,630万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(274)7139

発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行

提供:ICA



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

国際年とは

国連は「一年間を通じて、平和と安全、開発、人権・人道の問題など、ひとつの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すため」に「国際年」を制定しています。国連はその一環として2023年12月に、2025年を2012年に続く2回目の国際協同組合年に定めました。

2025国際協同組合年ロゴマーク

新潟医療生協の地域とのつながり
新潟医療生協は、組合員の支えを受け、医療事

員が掲げる「共助」の力を活かし、地域に必要な支援を提供することで、信頼していきます。皆さまが地域全体が強くなることを可能な社会へとつながっていきます。

「よりよい世界を築く」ための取り組み

2025年は、国際連合が定めた「国際協同組合年」です。協同組合は、地域社会の課題解決を目指し、人々が協力して活動する組織です。貧困削減や地域活性化、環境保護など、さまざまな分野で社会に貢献しており、私たち新潟医療生協は、地域の皆さんと共に医療や福祉を支える活動を行っています。

「国際協同組合年」



2025年の国際協同組合年は、「協同組合はよりよい世界を築きます」をテーマとして掲げており、このテーマに沿って私たちも取り組んでいきます。協同組合が掲げる「共助」の力を活かし、地域に必要な支援を提供することで、信頼していきます。皆さまが地域全体が強くなることを可能な社会へとつながっていきます。

「国際協同組合年」を受けて、私たち新潟医療生協は地域と共に歩み、共に力を合わせてよりよい未来を築いていきます。地域の健康と福祉を守るため、引き続き共に取り組んでいきましょう。

新潟医療生協は、地域の「自助」を「共助」へと高め、一人ひとりの生活を守る社会保障の充実を求めています。地域住民が自分の健康を守り、福祉を支える力を育むことができるよう、啓発活動にも力を入れています。

少し前からマスコミやSNSなどで「年収の壁」というワードが頻繁に取り上げられるようになっています。年収の壁とは、税金や社会保険料の負担が発生することにより、手取り額が減少する可能性がある年収のボーダーラインのことといいます。例えば、所得税の非課税限度額を超える「103万円の壁」、配偶者の健康保険厚生年金から外れる「130万円の壁」といった各種制度に伴う収入の「壁」の存在があります。加えて、毎年固定される傾向にある最低賃金が上がることで、例年よりも早く「年収の壁」が到来することとなります。▼壁といふ言葉を中心地域との絆を深めながら活動しています。地域の健康を支える取り組みとして、健康講座や生活支援活動、災害時の協力体制を強化しています。これらの活動を通じて、私たちは地域住民一人ひとりの生活を守り、持続可能な社会を築くために日々努力しています。

芦沼

老齢司（東京大学名誉教授）の「バカの壁」という書籍について、養老先生によれば、「バカの壁」とは、養老先生が思っている壁のことです。それらは自分では気がついていない無意識のうちに築かれてしまっている壁のことです。それが「自分がありたいことや考えたくないことを遮断しよこそう」として、自主的に張りめぐらせていました。それは自分では気がついていない無意識のうちに築いた壁です。私が生協も壁を作らず風通しの良い企業にしたいのです。（M・H）

木戸
保健
委員会

力を合わせて健康づくり! 「持ち寄り野菜♡びっくり味噌汁」新年会

新しい年の始まりを祝い、「持ち寄り野菜♡びっくり味噌汁新年会」を開催しました。家にある野菜を1種類刻んで持ち寄り、集まった食材で減塩味噌汁を作るというユニークな試み。今回集まつたのは、里芋・しめじ・大根・人参・白菜・ネギ・ごぼう・玉ねぎ・もやし・とうふの10種類。焼きのどぐろの出汁を使い、野菜の旨味がしっかり感じられる美味しい味噌汁が完成しました。

「野菜の甘みがしっかり感じられて最高!」「何が集まるか分からずドキドキしたけれど、それが楽しかった」「同じ野菜ばかりにならないか心配したけれど、バランスよく美味しかった」と参加者からも大好評でした。

食事を囲みながら健康づくりや日頃の取り組みを振り返る時間は、笑顔と活気にあふれています。また、ボランティア活動についても意見を交わし、それぞれができることを考える機会になりました。

地域のつながりが一層深まり、お互いに支え合いながら楽しく健康づくりを続けていこうという前向きな気持ちが広がる、温かい新年会となりました。



受診券をご確認ください

受診時の持ち物▶ 「受診券(本紙)」と「新潟市国保の健康保険証」
※忘れた場合は受診できません

〇〇年度

受診を検討する際に下記事項と裏面を必ずお読みください

●新潟市民健康保険加入されている方の受診券です。受診時に脱落されている場合は、この受診券は使用できません。ただし、年度途中に新規高齢者医療制度に加入了の方はこの受診券を使用できます。受診時に新規高齢者医療制度に移行されている方は「後期高齢者医療被保険者証」を受診窓口に提示して下さい。

●原薬の状況や体調等によって受診できない場合があります。

●60歳以下の人で市民税非課税世帯の方は事前の申請により無料となります。

令和〇年度 特定健康診査・がん検診受診券

| | | | | |
|-------|------------|----------------|----|----|
| 受診者情報 | フリガナ 氏名 | 整理番号 | 性別 | 年齢 |
| | 生年月日 | 令和〇年3月31日時点の年齢 | | |

| | | | | |
|--------|-------|---|---|---|
| 特定健康診査 | 受診年月日 | 年 | 月 | 日 |
| | 実施機関名 | | | |

▼医療機関が切り取りますので、このままで受診してください。

新潟市国保 特定健康診査

| | | | | |
|---------|--------|----|------|-------|
| 受診券整理番号 | 受診者の氏名 | 性別 | 生年月日 | 自己負担額 |
| | | | | 円 |

・特定健康診査
・その他
〔尿潜血、総コレステロール、クレアチニン
eGFR、空腹時血糖または随時血糖、HbA1c
(血清尿酸、血清総蛋白)

保険者所在地／新潟市中央区学校町通1番町602番地1
保険者名稱／新潟市
支払代行機関名／新潟県国民健康保険団体連合会
有効期間／令和〇年3月31日まで

新年度予約スタートしました! 健診を受けましょう!



受診期間

2025年4月1日～
2026年3月31日

2025年度の健康診断のご予約を開始しました。

病気の早期発見や生活習慣病の予防は、健康づくりの第一歩です。年に1回の健診でご自身の健康状態をチェックし、健康維持にお役立てください。

40歳以上の対象の方には、3月末ころに「特定健診受診券・がん検診受診券」が新潟市より送付されます。受診券が届く前でも結構ですのでぜひご予約ください。新年度スタート直後の4月は比較的空いています！



この台紙全体が受診券です。
受診時に必要な情報が記載されていますので、切り取らずにお待ちください。保管しやすいよう折っていただいても構いません。

※職場等で健診の機会がある方は新潟市の健診対象にはなりませんのでご注意下さい。

すべての検診が終了するまで、大切に保管しましょう。

新潟市の各種検診を受けるためには受診券が必要です。

2024年度の受診券利用期限が迫っています！

2024年度の健診をまだお済みでない方は、お早めご予約ください。2025年3月31日まで受診できます。

お問い合わせ先 木戸病院健診センター 電話予約受付 ☎025(270)1831 (8:30～17:00)

理事会報告

2月6日(木)下記の議題にて
第8回の理事会が開催されました

【承認事項】

- ①12月の組織状況報告 承認の件
- ・専門委員会からの報告
- ②12月の事業所状況報告 承認の件
- ・各事業所状況報告
- ・病棟再編に伴う収入及び経費の動向について
- ③12月の経理状況報告 承認の件
(第3四半期経理状況報告含む)
- 【議決事項】
- ①自由料金改定の件

【協議事項】

- ①石山診療所の新年度体制の件
- 【報告事項】
- ①2025年度健康まつりの件
- ②コンサルタントの件
- ③理事会議事録(第6回)修正
内容確認の件
- ④第7回理事会議事録確認の件
- ⑤その他

新潟医療生活協同組合

建 設 債

木戸病院の医療機器拡充のため、建設債にご協力をお願いいたします。

募集金額
4億5000万円

募集期間：2025年3月31日まで

※上限に達し次第、募集を終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

預入金額

10万円～(10万円単位)

対象条件

当法人の組合員に限る

預入期間

5年満期

(中途解約の場合は利子はつきません)

年利
0.5%

お問い合わせ先

地域活動部

☎025(274)7139

腸内細菌には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌・大腸菌のバランスには個人差があり、腸内細菌のバランスには個人差があります。(表1)

腸内細菌の種類と働き

私たちの腸の中には、約五百～千種類、百兆個以上の細菌が存在します。これらは勢力争いをしつつ数のバランスを保ちながら、一種の生態系を形成しています。腸内細菌は、食事に含まれる栄養素、体からの分泌物、腸の壁から落ちはがれ落ちた細胞などを養分として増殖します。

腸内細菌には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌・大腸菌のバランスには個人差があります。(表1)

腸内フローラはバランスが大事

腸は、消化・吸収を行うという過酷な作業をするなかで、体にとって異物である食物に直に触れ、さまざまな細菌などの外敵にさらされています。そのため、腸の警備は厳重で、腸には体全体の免疫細胞の約60%が配備されています。アレルギーは、腸内フローラとも関係があります。

最近インターネットやマスメディアで腸内フローラについて特集を組んでいることがあります。そもそも腸内フローラって何?ということで、簡単に説明してみたいと思います。

腸内フローラとは

表1：善玉菌、悪玉菌、日和見菌の菌種と働き

| | 善玉菌 | 悪玉菌 | 日和見菌 |
|------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 主な菌種 | ・乳酸菌 ・ビフィズス菌など | ・大腸菌(有毒株) ・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌など | ・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・レンサ球菌 |
| 働き | 乳酸や酢酸などをつくりだし、腸内を弱酸性に保つ | 毒性物質をつくりだし、腸内をアルカリ性にする | 善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする |
| 理想割合 | 2割 | 1割 | 7割 |

図1：腸内環境のちがいのイメージ



当健診センターでも健診オプションとして、腸内フローラのタイプを調べ、今の腸内環境を把握したうえで、その状態にあつた策を立てられるような検査が行います。日本人の腸内フローラのタイプを5つに分け、どれに当てまるか、疾患との関連度などを報いたします。

過敏になり、本来無害なものにも反応しやすくなります。このことから、腸内フローラのバランスを常に保つ必要があります。そのためには栄養バランスのよい食事を摂る、ストレスをためない、日々頑張らげるのに役立つものと期を待されています。



健診センター
多田 則義

通所リハビリテーション なじよも うてどんなところ?

- 通所リハビリテーションなじよもは、介護認定をお持ちの方を対象にした介護事業所です。
- ご自宅までの送迎付きで楽しく・健康的に運動する機会を提供しています。経験豊富な理学療法士と介護福祉士が在籍しており、ご利用者さまの体力やレベルに応じた運動メニューを提供しています。
- 筋力・体力が落ちてきた、転びやすくなったり、疲れやすくなっているなど感じている方はいませんか。これからも今の生活を続けたい、より活動的に生活したい方はぜひ私たちと一緒に運動を始めましょう。
- 見学・体験お待ちしております。

お問い合わせ先

通所リハビリテーションなじよも ☎025(278)8433



第2回

生協学校を開催します!

新潟医療生協や健康について学んでみませんか?
ぜひお気軽にご参加ください!



日時 3月22日(土) 13:30～

会場 木戸病院 アネックス棟3階 講堂

内容 ①いのちの章典

②健診結果の見方

※内容は都合により変更する場合がございます。

お申し込み方法 3月21日(金)17:00までに下記電話番号までご連絡下さい。

お申し込み先 地域活動部 ☎025(274)7139

学習会「性の多様性への理解について」を開催します!

社保・平和委員会

性的マイノリティといわれる方は、民間調査によると人口の約10%いると言われています。自分が気づいていないだけで、周りの誰かを傷つけているかもしれません。「LGBTQって最近よく聞くけど、正直よくわからない…」という方も、この機会に理解を深めてみませんか?ご参加お待ちしています!

日時 4月11日(金) 13:30～14:30

会場 なじよも3号館3階多目的室

内容 「性への多様性への理解について」
(新潟市 男女共同参画課より)



お申し込み 社保・平和委員会(地域活動部内) ☎025(274)7139

なじよも通信 第134号

登録 ヘルパーさん募集

子育て世代の方・60代の方 幅広く活躍されています

週1日からでもOK

未経験の方、ブランクのある方も丁寧にお教えします!

勤務内容、見学などお気軽にお問い合わせください

025(250)6483 受付時間:月~金8:30~17:00 (訪問介護センターなじよも担当:原)

お問い合わせ先
百の花なじよも 025(250)6754 担当:内山

社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ワーカーズゆたか 施設長 藤原 舞

“あしぬま”はあなたとともに

龟田郷芦沼会の障がい部門であるワーカーズゆたかは、就労継続支援B型という事業を行っています。生産活動としてクリーニング作業を提供しており、通所されている皆さんに「働くよろこび・役立つうれしさ」を感じていただけるよう支援を心がけています。

作業内容はタオルやシーツなどのリネン商品のほか、高齢者施設に入所さ

れている方の洋服も扱っています。

現在、当事業所には主に知的障がいをお持ちの方が24名通われており、「シーツにシワができるないように仕上げたい」「生活リズムを整えたい」「周りの人と上手く関わるようになりたい」などそれぞれ目標を持ちながら過ごされています。その目標が達成されるようにサポートをすることが支援員の仕事

です。しかしそれだけではなく、医療・福祉といった、人と関わる仕事であるわたしたちは、人を人として大切にする「寄り添う力」が必要だと実感しています。相手の感情や困難さを受け止め、時には想像し、支えることのできる「人の気持ちがわかる人」が育まれる環境を目指していきたいと思います。

水洗機で洗濯中

仕上がったリネン商品

50th anniversary 健康をつくる平和をつくるつながる力で心やさしいまちをつくる

お花見ウォーキング 参加者大募集!

日 時 4月5日(土) 時間 9:30 ~ 12:00 終了予定
※雨天中止

場 所 鳥屋野潟スポーツ公園(現地集合)

集合場所 レストハウス(休憩所)

対 象 小学生以上

参 加 費 無料 完歩賞(記念品有)

内 容 ①短距離ウォーキング(2km)
②長距離ウォーキング(4km)

持 ち 物 水分補給用飲み物・歩ける靴

参 加 申込 地域活動部 ☎025(274)7139
※定員50名になりましたので次第締め切らせていただきます

集合場所はここです!

50th anniversary 新潟医療生活協同組合

看護学生 アルバイト募集中

勤務時間

平日 ① 17:00~19:00
② 17:00~21:30
要相談

土・日・祝 7:00~21:00の間
時間は何時間からでもOK

まずはお気軽にご連絡ください

お問い合わせ先 人事課 ☎ 025-250-0951

勤務地 木戸病院 新潟市東区 竹尾4-13-3

時給 1,000円

仕事内容 食事介助・入浴介助
おむつ交換・環境整備等

虹のバレンタイン行動を実施しました!

2月14日に虹のバレンタイン行動をなじよもとほほえみの里きどで実施しました。

ご利用者さまに、平和への願いや大切な人への感謝等のメッセージを寄せていただくよう声掛けをし、ご協力いただいた方へ「虹のバレンタインカード」とチョコレートをお渡しました。

メッセージは、「世界平和」「いつまでも健康に」と一言に想いを込めた方もいれば、時間をかけて綴った方もいらっしゃいました。また、学童クラブなじよもの子どもたちにもご協力いただき、台紙が一杯に埋まるくらいたくさんの方々が寄せられました。

この活動が、平和について考えるきっかけや身近な人への感謝、誰かを思いやる機会になれば幸いです。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました!

子どもたちからたくさんのメッセージが

簡単! すこしおつきあい 少しの塩分で すこやかな生活

カボチャとレーズンのヨーグルトサラダ

●1人分:173kcal ●塩分:0.2g

材料(4人分)

- カボチャ(種を取って)…360g
- レーズン…40g
- ヨーグルト…60g
- マヨネーズ…30g

作り方

- カボチャは種を取って、適当の大きさに切って耐熱皿に並べる。大きさ1ほどの水を振りかけて、ふんわりラップをかぶせて600Wで6分半レンジにかける。ラップをはずし、熱いうちにフォーク等で荒くつぶしておく。
- ヨーグルトとマヨネーズとレーズンを混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら②と混ぜて完成!

管理栄養士より

クリームチーズを入れたり、ナツツ類を入れてもコクが出ておいしいです。とっても簡単なので、朝食にもぴったりです。ぜひ作ってみてください。

診療案内

※ 赤字表記部分が前月と変更となっております。

○木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

025(273)2175

■ 025(273)2151代

■ 休診日:日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

対応可能時間:月~金曜日 AM8:00~PM4:30、第2・第4土曜日 AM8:00~10:30(歯科はAM8:30~10:30) ※午前8時から30分程度は電話回線が大変混雑いたします。

| 診療科 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 第2土 | 第4土 |
|-----|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|----------------------------|-----------|-----------|
| 内科 | 新患 8:00~11:00 | 濱 ひとみ | 岸 由美子 | 大学医師 | 河邊 昌哲 | 矢田 雄介 | 内科医師 | 三井田 孝 |
| | | 大学医師 | 内科医師(循) | 阿部 孝洋 | 摺木 陽久(消) | 岸 由美子 | 内科医師 | 内科医師 |
| | | 成田 淳一 | 横山 恒(消) | 高橋 恵実 | 中村 博至 | 大学医師 | 増子 正義 | 内科医師 |
| | | 池主 裕子 | 荻原智子(糖/内) | 田中 純太 | | 五十嵐 登 | | 塙 晴雄 |
| | AM 専門 (予約制) | 五十嵐登(循) | 矢田省吾(腎/糖) | 矢田雄介(腎) | 大学医師(血) | 青山あすか (大学) (頭痛/神経内科) | 津田晶子(糖/内) | 津田晶子(糖/内) |
| | | 佐藤秀一(消) | 河邊 昌哲(呼) | 山口利夫(循) | 山口利夫(循)(1・3・5週) | 摺木陽久(消) | 荻原智子(糖/内) | 荻原智子(糖/内) |
| | | 大学医師(血) | 中村博至(糖/内) | 津田晶子(糖/内) | 横山 恒(消)(1・3・5週) | 大学医師(膠) | 矢田 省吾 | |
| | | 津田晶子(糖/内) | | 荻原智子(糖/内) | 津田晶子(糖/内) | 阿部孝洋(糖/内) | | |
| | PM (予約制) | 長谷川隆志(呼) | 矢田省吾(腎/糖) | 成田淳一(呼) | | 津田晶子(糖/内) | | |
| | | 大学医師(循) | 阿部孝洋(糖/内) | | | 大学医師(循) | | |
| | | 荻原智子(糖/内) | 濱ひとみ(腎/糖) | | | | | |
| | | 矢田雄介(腎) | 大学医師(循) | | | | | |

※糖:糖尿病、内:内分泌、腎:腎臓、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器

| | | | | | | | | |
|------------|-------------------|---------|------------------------|--------------|--------------|-----------------------|------------------------|-------|
| 神経内科 | AM9:00~11:00(予約制) | 高橋 俊昭 | 小野寺 理 | 岩淵 洋平 | 高橋 俊昭 | 北原真紀子 | | |
| 婦人科 | AM8:00~11:00 | 菊池真理子 | 菊池真理子 | 菊池真理子 | 大学医師 | 菊池真理子 | | |
| | AM8:00~11:00 | 樋浦 誠 | 唐橋 裕輔 | 樋浦 誠 | 唐橋 裕輔 | 樋浦 誠 | 唐橋 裕輔 | 唐橋 裕輔 |
| | | 相馬 規子 | 相馬 規子 | 相馬 規子 | 相馬 規子 | 相馬 規子 | 樋浦 誠(生活習慣病・診察AM10:30~) | |
| 小児科 | PM2:30~4:30 | 樋浦 誠 | 樋浦/唐橋/相馬(乳児健診AM10:00~) | 樋浦 誠 | | 樋浦/唐橋/相馬(予防接種PM1:00~) | | |
| | | 相馬 規子 | 唐橋 裕輔 | 相馬 規子 | | 唐橋 裕輔 | | |
| | | | 相馬 規子 | | | 相馬 規子 | | |
| 外科 | AM8:00~11:00 | 渡邊 智子 | 畠山 悟 | 渡邊 智子 | 福田 卓真 | 福田 卓真 | 福田 卓真 | 畠山 悅 |
| | | 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 |
| | | | | 畠山 悅(2・4週) | | | | |
| 整形外科 | AM8:00~11:00(予約制) | 所澤 徹 | | 所澤 徹 | | 所澤 徹 | | |
| 脳神経外科 | PM(予約制) | 高橋 直樹 | 高橋 直樹 | 高橋 直樹 | 高橋 直樹 | | | |
| 皮膚科 | AM8:00~11:00 | 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 |
| ペインクリニック外科 | AM8:00~10:30 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 | 佐藤 美紀 |
| 耳鼻咽喉科 | AM8:00~11:00 | PM(予約制) | 大学医師 | | | | 河野 達郎 | 河野 達郎 |
| 泌尿器科 | AM8:00~11:00 | 北村 康男 | 北村 康男 | 北村 康男 | 大学医師(1・3・5週) | 北村 康男 | 大学医師 | 大学医師 |
| 眼科 | AM8:00~11:00(予約制) | | 坂上悠太(大学) | 小林直太(大学) | 坂上悠太(大学) | 小林直太(大学) | 大学医師 | 大学医師 |
| 歯科 口腔外科 | AM 8:30~11:00 | 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 |
| | | 鈴木 博 | 鈴木 博 | 藤田 孝子 | 藤田 孝子 | 藤田 孝子 | | |
| | PM 1:30~4:00 | 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 | 藤田 孝子 | 藤田 孝子 | 鈴木 博 | 藤田 孝子 | | |
| | | 鈴木 博 | 鈴木 博 | 鈴木 博 | | 鈴木 博 | | |

※診療案内は変更される場合がございます。

○木戸クリニック 025(274)7960

■ 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 8:30~11:30 | 須永 隆夫 | 須永 隆夫 | 須永 隆夫 | 須永 隆夫 | 須永 隆夫 | 村山 直也 | 須永 隆夫 |
| | | 村山 直也 | 村山 直也 | 村山 直也 | 村山 直也 | 村山 直也 | 八木 寛朝 | 村山 直也 |
| | | | | 八木 寛朝 | | | 八木 寛朝 | |
| | | | | | 佐藤 弘 | 須永 隆夫 | | |
| | | | | | | 村山 直也 | | |
| | PM 1:30~4:30 | 須永 隆夫 | 須永 隆夫 | | | 須永 隆夫 | | |
| | | 村山 直也 | 村山 直也 | 村山 直也 | | 村山 直也 | | |
| | | 八木 寛朝 | | 八木 寛朝(予約のみ) | | | | |
| | | | | 岸 由美子 | | | | |
| | | | | | | | | |

※ 村山医師は、3月3日(月)~3月31日(月)は休診となります。 ※ 八木医師は、3月8日(土)、3月17日(月)午後、3月19日(水)、3月21日(金)午前は休診となります。

○石山診療所 025(276)5111

■ 休診日:日曜・祝祭日、土曜日

| 診療科 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 第2土 |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 内科 | AM8:30~11:30 PM2:00~4:40 PM1:30~4:00 | 若杉 裕 | 佐々木知明 | 佐々木知明 | 佐々木知明 | 佐々木知明 | 村山 直也 |
| | | 若杉 裕 | 佐々木知明 | 佐々木知明 | 長谷川和樹 | 佐々木知明 | 八木 寛朝 |
| | | 佐藤 信輔 | 佐藤 信輔 | | | 佐藤 信輔 | |
| 皮膚科 | AM8:30~11:30 | | | | | | |

※診療案内は変更される場合がございます。
詳細はお問い合わせください。

○木戸病院 健診センター 025(270)1831

■ 電話予約受付時間:月~金曜日 AM8:30~PM5:00、第2・第4土曜日 AM8:30~12:30

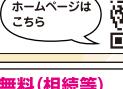
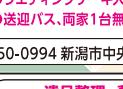
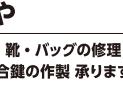
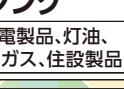
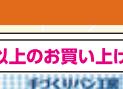
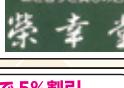
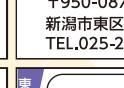
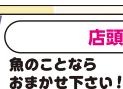
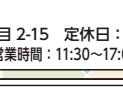
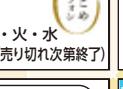
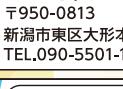
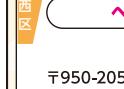
■ 休診日:日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 → 各種健診承ります

○(福)亀田郷 芦沼会 風の笛クリニック 025(271)7755

■ 休診日:日曜・祝祭日

| 診療科 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 内科・麻酔科 ペインクリニック外科 | AM8:45~12:30 PM3:45~5:00 | 穂苅 環 |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 東区 組合員証をご提示で 2,000 円以上の洗車をご用命のお客様に BOX ティッシュ 1 個プレゼント 増井グループ(ガソリンスタンド) ■ホームページは こちら    ●山木戸 SS ●セルフ赤道 SS ●セルフ新大前 SS ●競馬場前 SS ●オートピアミ SS ●ゆきづばきステーション ●東三条 SS 〒950-0871 新潟市東区山木戸 3 丁目 14-10 TEL.025-279-1210 | 東区 新潟医療生協の班会で無料講師を承ります 社会福祉法人亀田郷芦沼会 ノルティック・ウォーククラブ SAMA SAMA 〒950-0893 新潟市東区はなみずき 2 丁目 3-7 TEL.025-271-1016 | 東区 組合員様は初回無料! お気軽にお試しください フレアス在宅マッサージ 新潟東区施術所 医療保険が使えます! TEL.025-367-0010 〒950-0871 新潟市東区山木戸 3-14-10 | 東区 オイル交換の工賃無料 フリーダムメカニクス 〒950-0864 新潟市東区紫竹 4-24-21 TEL.090-8593-0081  |
| 東区 代行をご利用の際、東堀タキザワガレージの駐車料金半額 代行 Hondells 〒950-0801 新潟市東区津島屋 3-168-17 TEL.080-6427-1984 | 東区 料金より 10% 割引 任せて安心! 地域密着型のなんでも屋 便利屋 新潟サポート 〒950-0864 新潟市東区紫竹 7-24-13-11 TEL.0120-264-059  ホームページは こちら  | 東区 初回時の相談無料(相続等) 司法書士法人 やちだ合同事務所 〒950-0812 新潟市東区豊 2 丁目 6-52 TEL.025-273-1871 | 東区 店頭価格より 5% 割引 ユニフォームプラザ ことりや 職域ユニフォーム(白衣・作業衣・事務服・他)・お祭り用品 〒950-0088 新潟市中央区万代 3 丁目 4-36 TEL.025-241-1336 https://www.kotoriya.co.jp |
| 中央区 七五三パック・初宮パック利用時、写真1ポーズプレゼント 迎賓館 TOKIWA 〒951-8101 新潟市中央区西船見町 5932-300 TEL.025-228-2220  | 中央区 包丁研ぎ代 10% 割引 (有)坂井刃物 〒950-0075 新潟市中央区沼垂東 5 丁目 5-27 TEL.025-246-3301 | 中央区 店頭価格より 5% 割引 弊社ホームページから指定の旅行プランをクレジットカード決済 & 書類送付無しのお申込みで事務手数料が無料となります。 ※特典はハミングツアーの旅行のみでご利用可能です。(ハミングの宿 華灯は対象外となります) humming ■ハミングツアーアー 〒950-0915 新潟市中央区錦西 1-8-2 TEL.0570-037154   | 中央区 店頭価格より 5% 割引 オーダースーツサロン kotoriya 〒950-0088 新潟市中央区万代 3 丁目 4-36 TEL.080-4679-4129 https://www.kotoriya.info  インスタは こちら |
| 中央区 点検無料とエコバックプレゼント 株式会社 新潟米山薬品 〒950-0941 新潟市中央区女池 8-15-16 TEL.025-283-6333  ネスコ・コナリ等更生の取扱い・シナリ予防は弊社にお任せください! | 中央区 作業費用 5% 割引 駅前なおしゃ 〒950-0901 新潟市中央区弁天 2 丁目 1-25 1F TEL.025-249-5242  靴・バッグの修理 合鍵の作製 承ります | 中央区 きもの丸洗い(2点迄)10% 割引 もしくは 振袖関連ご来店の方へ小物グレードアップ無料 きもの廣島 〒950-0166 新潟市江南区旭 3 丁目 1-6 TEL.025-381-2037  | 中央区 作業代金より 10% 割引 S 坂井電気 新潟市江南区丸山ノ内善之丞組 323 TEL.025-276-6074 携帯 090-2029-9341  |
| 江南区 3,000 円以上の修理でクオカード 500 円プレゼント 自動車修理販売 石附自動車 〒950-0323 新潟市江南区嘉瀬 1715 TEL.090-1376-2616  twitter はこちらから | 江南区 きもの丸洗い(2点迄)10% 割引 もしくは 振袖関連ご来店の方へ小物グレードアップ無料 きもの廣島 〒950-0166 新潟市江南区旭 3 丁目 1-6 TEL.025-381-2037  | 北区 駅前なおしゃ 〒950-0901 新潟市中央区弁天 2 丁目 1-25 1F TEL.025-249-5242  靴・バッグの修理 合鍵の作製 承ります | 北区 ■ハミングの宿 華灯 [HANA-BI] 〒959-2338 新発田市月岡温泉 530 TEL.0254-28-7220   |
| 江南区 レーザー刻印での文字入れをサービス(初回のみ) Vivaz - ビバス - 〒950-0134 新潟市江南区曙町 3 丁目 4-16 TEL.025-384-0904   | 北区 車椅子レンタル無料 介護タクシー豆ちゃん 〒950-3367 新潟市北区高森 512 TEL.025-386-8484  | 北区 • 店頭価格より 3% 割引(家電製品のみ) • 灯油 100 ℥ 以上で「粗品」プレゼント(北区のみ) (株)アオキハウジング 〒950-3321 新潟市北区葛塚 3440-1 TEL.025-387-2227  家電製品、灯油、LPガス、住設製品 | 北区 新豊、豊表替え 1 枚付き、ティッシュボックス 1 箱プレゼント 豊工事・総合インテリア 〒950-3321 新潟市北区葛塚 3479 番地 TEL.025-386-6230  |
| 北区 3,000 円以上の実印・銀行印・法人印・角印等をお求めの際 10% 割引 印影・ゴム印・印刷・ハンドメイド さくらエフ | 北区 初回ご予約時にお申し出いただいた場合 1,000 円割引 (2 回目以降は通常料金となります。) 町の便利屋さん 天一堂 〒950-3126 新潟市北区松浜 7 丁目 21-11 不用品整理や引越し、家のこと、代行作業など何でもお | 北区 畠工事代金から 5% 割引 中川畠店 〒950-3122 新潟市北区西名目所 2359-1 TEL.025-259-4303  畠替え、畠の取りこなど なんでもご相談ください | 北区 乗車された方に個包装マスクをプレゼント ハマタクシー (株) 〒950-3128 新潟市北区松浜東町 2 丁目 4-58 TEL.0120-67-2551 (配車・予約)  |
| 北区 くだもの盛り籠(かご)ご注文で 10% 割引 野菜・くだもの・食料品 葬祭関連一式承ります 八百三商店 〒950-3321 新潟市北区葛塚 3382-1 TEL.025-387-2053 | 西区 VIPシティホール ●祭壇一式 15 万円 (市価 30 万円) ●燈籠他 (10~20% 割引) ●式場利用 (一部除く、~50%) ※他特典との重複利用はできません | 西区 治療院での施術料を 1 時間 3,300 円(通常 4,400 円) はるかぜ観光バス 〒953-0054 新潟市西蒲区漆山 8200 番地 TEL.0256-77-8139  はるかぜ観光バス | その他 ご成約の方にスタバドリップコーヒープレゼント 宗教・宗派は問いません 紫雲靈苑 大潟土地開発株式会社 〒957-0223 新潟市長島 698-5 TEL.0254-28-9288  |
| その他 観劇パック以上ご利用の方に ヤズドヨーグルト 150g 1 本サービスします 新潟県 〒959-2221 安田温泉 やよらぎ 阿賀野市保田 6075-3 TEL.0250-68-1555 | その他 ソフトドリンク 1 杯もしくはグラスピール 1 杯 プレゼント 〒959-1946 鎌神区彌五郎商店 阿賀野市押切字前山 1269-1 TEL.0250-62-6231 | 西区 パソコントラブルに関する、初回相談料は無料となります パソコンサポート村 〒957-0011 新発田市島潟 1276 番地 TEL.0254-28-3030 https://www.pc-supportmura.com/ | その他 店頭価格より 10% 割引(セール品以外に限る) 天然木家具の専門店 THE CRAFTSMAN SHIRE 〒957-0072 家具処 ほしの 新発田市日渡 48 TEL.0254-27-3354 ユーチューブでお店紹介の動画を公開中! |
| お買い物 | | | |
| 東区 1,000 円以上のお買い上げで 10% 割引 五十嵐鮮魚店 〒950-0872 新潟市東区牡丹山 1 丁目 23-10 TEL.025-274-2544  | 東区 500 円以上のお買い上げで 10% 割引 鮮魚・仕出し オードブル 〒950-0011 新潟市東区向陽 1-8-16 TEL.025-272-1887    | 東区 お茶 量り売りに限り 5% 割引 お茶の 栄幸堂 〒950-0861 新潟市東区中山 2 丁目 22-8 TEL.025-275-8956  株と香りと真心の店 | 東区 ヘッドスパのみ 1,650 円が半額(シャンプー・ブローは別途) 理容室&美容室 ハイタイム 〒950-0871 新潟市東区山木戸 5 丁目 2-1 TEL.025-275-5925   |
| 東区 500 円以上お買い上げの方に給食用デザートプレゼント 株式会社 給材 学校給食用食品 業務用総合食品 〒950-0867 新潟市東区竹尾御新町 801-5 TEL.025-274-1858 URL: http://kyusyoku.co.jp | 東区 (お米) 平日 10% 増量サービス※持ち帰りのみ ガーデンプラザグリーン東 〒950-0872 新潟市東区牡丹山 1 丁目 5-11 (火曜定休日) TEL.025-250-9800   | 東区 500 円以上のお買い上げで 5% 割引 大元堂製パン 〒950-0851 新潟市東区新石山 3 丁目 11-15 TEL.025-276-6264   | 東区 「粗品」プレゼントします 株式会社 和花 〒950-0017 新潟市東区松崎 1 丁目 10-15 TEL.025-272-3771   |
| 東区 おべんとうの和緑 〒950-0867 新潟市東区竹尾御新町 801-5 株式会社給材 1 暈 営業時間 10:30~14:00 休業日 土日祝日・年末年始 | 東区 おべんとうの和緑+ (東新潟駅前店) 〒950-0823 新潟県新潟市東区竹島 2 丁目 6-12 営業時間 10:30~19:00(火~金曜日) 18:00~20:00(土曜日) 10:30~14:00(日曜日) 休業日 日祝日・年末年始 | 東区 お米シfon 6個セット 2,100 円が 1,800 円(税込) でご提供! Vegetannbo(ベジタンボ) 〒950-0871 新潟市東区山木戸 8 丁目 2-15 定休日: 月・火・水 TEL.025-270-1303 営業時間: 11:30~17:00(売り切れ次第終了) | 東区 店頭価格より 10% 割引します 魚のことなら おまかせ下さい! 丸鮮(9:00~11:00 まで) 〒950-0813 新潟市東区大形本町 5-9-9 TEL.090-5501-1089   |
| 東区 店頭価格より 5% 割引(カフェ・ランチは対象外) メッツグライテラ 〒950-0886 新潟市東区中木戸 50-4 自家製ハムソーセージ専門店 TEL.025-256-8464 | 東区 1,000 円以上のお買い上げで 10% 割引 焼鳥ゆめどり 〒950-0892 新潟市東区寺山 1 丁目 1-2 TEL.(予約) 090-2884-1374    | 中央区 お買上げのお客様にからあげ 1 個サービス エニシデリカ 〒951-8068 新潟市中央区上大川前通 3 番町 25-2 TEL.025-211-4151   | 西区 頭皮の検査サービス 理容室・美容室 パームトゥリー 〒950-2052 新潟市西区寺尾 10-33 福田ビル 101 TEL.025-260-3938  |
| 中央区 店頭より 5% 割引(なじょものみ利用可能) JIMMY FOOD 新潟 〒950-0932 新潟市中央区長潟 802 TEL.0120-818-138 | 中央区 お買い上げ時、1品サービス(品は日によって異なります) 本町 銘亦鮮魚 〒951-8067 新潟市中央区本町通 6-1114-1 青海ショッピング内 TEL.025-228-9675    | 江南区 胡蝶蘭をお買い求めの方はラッピングサービスが無料 細川洋蘭農園 〒950-0114 新潟市江南区茗荷谷西園 1159 贈答用胡蝶蘭・観葉植物 イベント用花納品・趣味の洋蘭 鉢花・生花・寄せ植え教室 〒950-2041 新潟市西区坂井東 5-14-15-102 TEL.025-201-8481   | 西区 ヘアケアに関する試供品プレゼント 訪問美容 フクロウ 〒 |

地域のお店で「くみトク」が満載♪組合員証を見せるといろんな特典が受けられます!



提携店ホームページ
<https://teikeiten.ryo-coop.com/>
くみトク 検索



NEW …新規掲載

変更 …特典変更



組合員証の再発行についての

お問い合わせ先

☎025(274)7139

企業・店舗さまの提携店も募集中!

グルメ・お食事

| | |
|----|---|
| 東区 | 2000円以上のご飲食をされた方に旬のお寿司一貫サービス |
| | 葵寿司 〒950-0005 新潟市東区太平3丁目18-21 TEL.025-271-0113 |

| | |
|----|--|
| 東区 | その日オススメの一品をサービス(夜のみ) |
| | 和食 東家 〒950-0891 新潟市東区上木戸1丁目4-1 TEL.025-274-1686 |

| | |
|----|---|
| 東区 | ソフトドリンク1杯サービス |
| | 割烹 うをくら 〒950-0864 新潟市東区紫竹3丁目1-9 TEL.025-244-2957 |

| | |
|----|--|
| 東区 | 追いまぐろ節サービス |
| | まぐろ節中華丼ばあ・昌和 〒950-0005 新潟市東区太平2丁目2-1 TEL.025-383-8833 |

| | |
|----|---|
| 東区 | 1ドリンクサービス |
| | 炭焼 おれん家 〒950-0823 新潟市東区東中島2-10-19 TEL.025-276-4267 |

| | |
|----|---|
| 東区 | お食事された方にアイスクリームプレゼント |
| | 田舎料理 華郷 〒950-0021 新潟市東区物見山1丁目1-20 TEL.025-271-1320 |

| | |
|----|---|
| 東区 | お食事された方にコーヒー1杯サービス(ウーロン茶・オレンジジュース可) |
| | 中国料理 月園 〒950-0021 新潟市東区物見山3丁目1-17 TEL.025-271-9088 |

| | |
|----|---|
| 東区 | コーヒー1杯を特別価格でご提供 |
| | 珈琲俱楽部 はなみずき店 〒950-0893 新潟市東区はなみずき1丁目14-12 TEL.025-270-3362 |

| | |
|----|---|
| 東区 | お食事された方にデザートプレゼント |
| | sushi & kappou 新海 〒950-0005 新潟市東区太平2丁目2-4 TEL.025-279-5959 |

| | |
|----|---|
| 東区 | サラダ一皿サービス |
| | 炭火焼肉 すみじゅう 〒950-0833 新潟市東区下場本町16-16 TEL.025-277-2189 |

| | |
|----|---|
| 東区 | カキフライ3個 or 茶碗蒸し どちらかプレゼント |
| | 鮨家むらさき 〒950-0872 新潟市東区牡丹山6-11-9 TEL.025-250-7009 |

| | |
|----|---|
| 東区 | 半ライスサービス |
| | 麺家 大成 〒950-0872 新潟市東区牡丹山6-11-12 TEL.025-272-0077 |

| | |
|----|---|
| 東区 | お食事された方はソフトドリンクサービス(宴会時は除く) |
| | 寿司・割烹 竹徳 〒950-0864 新潟市東区紫竹7-30-28 TEL.025-273-9818 |

| | |
|----|---|
| 東区 | お食事された方は、各種サワー・ハイボール・ソフトドリンク1杯サービス |
| | 炭火焼肉 豚牛(とんぎゅう) 〒950-0891 新潟市東区上木戸1-3-14 TEL.070-9049-5865 https://www.hakuto.in/ |

| | |
|----|--|
| 東区 | お食事された方にデザートサービス |
| | 和-nagomi- 〒950-0871 新潟市東区山木戸7-4-24 TEL.025-290-7765 |

| | |
|----|--|
| 東区 | アルコール含むすべてのドリンク1杯50円引き |
| | 居酒屋 HAL 〒950-0812 新潟市東区豊1丁目1-22 TEL.090-3684-1995 |

| | |
|----|---|
| 東区 | 食後のコーヒー1杯サービス |
| | 日本料理 花車 〒950-0862 新潟市東区竹尾4丁目67-11 TEL.025-275-6780 |

| | |
|----|--|
| 東区 | ミニサクサクボテを進呈! |
| | 元町珈琲 東新潟の離れ 〒950-0824 新潟市東区中島2丁目1-31 TEL.025-282-5504 |

| | |
|-----|---|
| 中央区 | お一人様2000円以上のご飲食で100円引き |
| | NEW 沼垂ビール 沼垂ピアपブ 〒950-0075 新潟市中央区沼垂東2丁目9番5号 沼垂ビール NUTTARI BREWERY CRAFT BEER |

| | |
|-----|--|
| 中央区 | 飲み放題ご予約のお客様は お会計金額より10%割引(昼飲み可) |
| | 旅館 おたま料理 いかい 〒950-3125 新潟市北区松浜本町2丁目16-10 TEL.025-259-2038 |

| | |
|-----|---|
| 中央区 | お食事された方には食後のコーヒーまたは紅茶をサービス |
| | ANA CROWNE PLAZA ANA HOTEL 新潟天壇 CHINESE RESTAURANT 〒950-8531 新潟市中央区万代5-11-20 TEL.025-245-3338 |

| | |
|-----|---|
| 中央区 | お食事された方にグラスワイン1杯プレゼント |
| | 米沢牛専門店 NO.29 〒950-0916 新潟市中央区米山2丁目9-4 TEL.025-384-0388 |

| | |
|-----|---|
| 中央区 | 500円以上のお食事を注文で、日替りスープ一杯プレゼント |
| | ファンキーターキー(西堀店、古町店、万代店) 〒951-8062 新潟市中央区西堀前通8番町1522番地 |

| | |
|----|--|
| 北区 | お食事された方には食後のコーヒー1杯をサービス |
| | 旅館 おたま料理 いかい 〒950-3125 新潟市北区松浜本町2丁目16-10 TEL.025-259-2038 |

| | |
|----|---|
| 北区 | コーヒー2杯目から100円引き |
| | 珈琲専科 SHIRO KUMA 〒950-3341 新潟市北区川西1-1-2 TEL.090-4377-9054 |

| | |
|----|--|
| 北区 | ランチご来店時 ワンドリンクサービス |
| | お食事処 たかはし 〒950-3134 新潟市北区新崎3-13-19 TEL.025-259-2198 |

| | |
|----|--|
| 北区 | お食事された方にアイスウーロン茶1杯サービス |
| | 中国料理 大猩猩 ほそ山 〒950-3376 新潟市北区早通4丁目6-32 TEL.050-888-48650 |

| | |
|----|--|
| 北区 | お食事(ランチ)の方へプチおみやげプレゼント♪ |
| | 割烹 四 北 京 〒950-3321 新潟市北区葛塚3313 TEL.025-387-2011 |

| | |
|----|---|
| 北区 | ご予約のお客様には季節のデザートをプレゼント |
| | 松鴎屋 〒950-3321 新潟市北区葛塚3153 ホームページはこちらから |

| | |
|----|---|
| 北区 | お食事1,000円以上でソフトドリンクサービス |
| | 和食堂 みやじま 〒950-3325 新潟市北区白新町2-10-2 TEL.025-386-52 |