

新潟医療生活協同組合機関紙



新潟医療生協

2026
VOL.591
3月号

組合員の現勢 (2026年1月31日現在)

- 組合員数…………… 40,323名
- 出資金総額… 22億2,154万円

https://niigata.iry-coop.com

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

健康づくり委員会の工夫が光る一皿



健康づくり委員会 よろこびの記念写真



健康づくり
委員会 発
レシピが
最高評価

Won the Grand Prize

最優秀賞受賞

すこしおレシピコンテスト

健康づくり委員会が考案した「ガチで楽! コーン風呂に入った鶏」が、医療福祉生協連「すこしおレシピコンテスト」で**最優秀賞**を受賞しました。

電子レンジだけで手軽に作れる工夫、減塩でありながら満足感のある味わい、そして高齢の方にも食べやすいやわらかさが高く評価されました。委員会では試作を重ねながら、「もっとやわらかくなるかな」「彩りはどう?」と楽しくわいわい意見を出し合い、「体にやさしいすこしのおごはんを無理なく続けられること」を大切に仕上げました。

審査員からは、「スープの素を使うことで自然に減塩になる点が良い。たんぱく質と野菜が摂れ、朝食にも適している」「調味料を加えなくても必ず減塩になる工夫が魅力。鶏むね肉がパサつかない調理法や彩り、味変の提案まで考えられている」と高評価をいただきました。また、「市販品を上手に活用し誰でも簡単に作れる点が電子レンジ部門にふさわしい。ほうれん草で彩りとカリウム補給、牛乳でコクを加える工夫も良い」との講評が寄せられました。

地域の健康づくり活動から生まれた一皿。今回の受賞は、支えてくださる皆さまとともに分かち合う喜びです。これからも、おいしく楽しく続けられる健康づくりを広げてまいります。

レンジでチン!

「ガチで楽! コーン風呂に入った鶏」

材料

- クノールカップスープ コーンクリーム (塩分カット) …1袋
- 薄切り鶏むね肉…120g
- 牛乳…100ml
- 冷凍ほうれん草…10g
- あらびき黒胡椒…お好みで

作り方

- ① 耐熱皿に鶏むね肉を入れて広げる
- ② 冷凍ほうれん草の上にパラパラ
- ③ コーンスープの素と牛乳を混ぜて回しかける
- ④ ふんわりラップ→600Wで3分
- ⑤ 一度取り出し軽く混ぜ→さらに1分加熱
- ⑥ お好みであらびき黒胡椒を振りかけてできあがり



鶏むね肉と牛乳は、たんぱく質の吸収を助け合うベストコンビ。牛乳のホエイたんぱく質と、鶏むね肉に豊富なロイシンが筋肉づくりを応援してくれることが研究でも報告されています。体力をつけたい時や運動後にもぴったり。毎日の元気づくりに、家族みんなの健康メニューにどうぞ。

芦沼

長寿のお祝いという歳は還暦祝いや70歳の古希の間に「緑寿(ろくじゅ)」というお祝いがあろう。2025年4月には「65歳までの雇用確保」が完了し、65歳以上の高齢者が働き続けることが可能になる。65歳を過ぎて緑寿を迎える頃がいよいよ第2の人生の還暦に代わって、人生の節目として大きな意味を持つようになりそうです。緑寿は、77歳の喜寿、88歳の米寿、99歳の白寿など、ゾロ目の年齢の長寿祝いであり、漢字「緑」の音読みには「リョク」「ロク」などがあり、「ロク」と66歳の「ろくろく」の語呂合わせから、緑寿と名付けられたそうです。▼最近の日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳となり、女性は40年連続で世界1位を維持しています。また、健康寿命は男性72歳、女性75歳ということです。で、長寿祝いは77歳の喜寿を目指して健康づくりに励みましょう。(H・M)

★2025 50th anniversary

創立50周年事業実行委員会が活動終了

~これからも、みんなできつなぐ力で、心やさしいまちをつくろう!

機関紙でお知らせし、地域で、職場で、皆さんと一緒にがんばりました！でも、まだまだ続きます！

記念Tシャツ・ストラップ、50年誌の販売続きます！

映画「医師 中村哲の仕事・働くということ」を班会メニューに追加します！ などなど…



2024年2月



2024年4月



2024年7月



2024年10月



スローガンは つながり つなぎ つづける

前列左より
南副常任理事(第2ブロック)・小林幸一常任理事(第6ブロック)・白川富士雄常任理事(第3ブロック)・山口利夫常務理事(木戸病院副院長)・鈴木克夫理事長・飯島美智子常任理事(第1ブロック)・伊藤満常任理事(第4ブロック)・岡正常任理事(第5ブロック)

新潟医療生協は、1975年2月20日に創立されました(新潟県からの設立認可日)。

2025年2月20日に、創立50周年を迎えます。多くの方々、今までの感謝や、50周年の喜び、今後のありたい姿を具現化し、共有するため、実行委員会を立ち上げました(実行委員長:鈴木克夫理事長、副委員長:山口利夫常務理事)

第1回目は2023年7月に開催されました。21名の委員が3つの担当委員会に分かれ、協議を重ね取り組みました。

最初は迷いながら、検討して、説明に伺って、ご意見もいただけるようになって、進んでいきました。

いよいよスタート！とにかくスタートダッシュが大切！でした。



2025年2月



2025年4月



2025年7月



2025年10月

50年誌作成の大変さは独特でした。完成の喜びをみんなで分かち合いました。

「虹たつあした」は学童クラブとの合唱を作品にすることができました。

2023年7月より発足した創立50周年事業実行委員会は、2025年12月までの各活動報告を受けたあと、終了・閉会することを確認しました。

記念グッズの配布と販売からはじまった50周年事業の活動について、「たくさんの方々に支えられてやって来られたことが一番うれしい。生協がしてきたことを学び直せし、みんなで取り組む素晴らしさや楽しさを、改めてすごく感じた」と、委員一人ひとりが振り返りました。

記念Tシャツ・ストラップや50年誌の販売、映画「医師 中村哲の仕事・働くということ」や新潟医療生協のうた・ラジオドラマの班会メニュー追加など、今後は地域や職場で引き継ぎ、どのように取り組んでいくべきか話し合われました。

実行委員会は「50周年の喜びを分かち合い、新潟医療生協の理解をより深め、今後の持続的発展に活かしていくこと」について振り返り、総括を作成していきます。2年間支えていただき、本当にありがとうございました。

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

2026年4月1日～
2027年3月31日

2026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ください。

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。



2025年度の受診券利用期限が迫っています！

2025年度の健診をまだお済みでない方は、お早めにご予約ください。2026年3月31日まで受診できます。

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

- 新潟市国民健康保険に加入されている方の受診券です。受診時に提示されている場合は、この受診券は使用できません。ただし、年度途中に後期高齢者医療制度に加入した方はこの受診券を使用できます。受診時に後期高齢者医療制度に移行されている方は「後期高齢者医療受診券」を受診窓口で提示してください。
- 服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。
- 69歳以下の方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	●有効期間 令和〇年4月1日～ 令和〇年3月31日
	生年月日	年度年齢	令和〇年3月31日時点の年齢	新潟市長
特定健康診査	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
令和〇年度				
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、血尿酸値、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			
保険者名称	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			
肺がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
胃がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
大腸がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
乳がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
子宮頸がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
前立腺がん検診	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
肝炎ウイルス検査	受診年月日	年 月 日	実施機関名	
ピロリ菌検査	受診年月日	年 月 日	実施機関名	

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)

歯周病と大腸がん

歯周病と大腸がんの関係

歯周病は糖尿病をはじめとして心疾患、脳血管障害、アルツハイマー型認知症などさまざまな病気と関連していますが、最近ではがんも歯周病の細菌が関与しているといわれています。大腸がんはここ数年、がんの部位別罹患数は男女ともに2位、死亡数は男性2位、女性1位であり、罹患率は年々増加の傾向にあります。歯周病の細菌が大腸がんの発がんや進行に関与しているという研究結果が多数出ており、歯周病のある人はない人に比べ約1.5倍大腸がんのリスクが高くなると報告されています。

大腸がんの組織からは歯周病の原因菌の一つであるフソバクテリウムという細菌が高率に検出されます。唾液に含まれるフソバクテリウムを飲み込むことや血管に入って流れることにより大腸に達し、細菌の代謝産物や毒素が大腸粘膜に炎症を起し、DNAの損傷や異常な細胞増殖を起し、がんになると考えられています。

また大腸がんの組織内にフソバクテリウムの量が多いと抗がん剤の効果が低下する、再発率が高いと報告されています。

歯周病とは

口腔内の歯垢(プラーク)とは、

歯の表面に付着した白色ないし黄色いもので、食べ物のカスではなく、細菌とその代謝産物から形成されています。歯垢は長い間口腔内にとどまるとバイオフィルムという排水溝のヌルヌルと同じ膜状物になり、歯にへばりついて歯磨きでは除去しにくくなります。歯みがきを中止すると2〜3日で歯肉が赤くなったり、腫れたり、出血するようになります。さらに進行すると歯と歯ぐきの間の溝が深くなり、細菌の増殖の場となる歯周ポケットを形成し、歯肉の炎症が悪化していきます。

歯周病の予防・治療

歯周病に効果があるとされる歯磨剤や洗口液は多数市販されていますが、有効性が明らかなものはありません。高濃度フッ化物配合の歯磨剤は虫歯予防に有効ですが、歯周病には効かず、歯周病は歯磨きによる歯垢の機械的除去が最も重要です。中年以上になると、歯肉が下がってきて歯と歯の間に隙間ができて、歯ブラシだけでは歯垢を除去できないので、1日1回は歯間ブラシや糸ようじを使用しましょう。

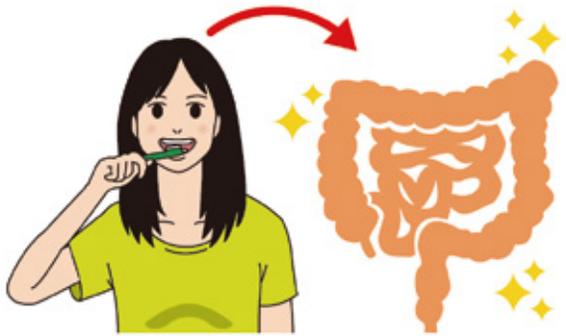
初期の歯周病は無症状なので、まず歯科を受診し、ご自分の歯周病の状態を把握し、定期的に歯科でメンテナンスを受けましょう。



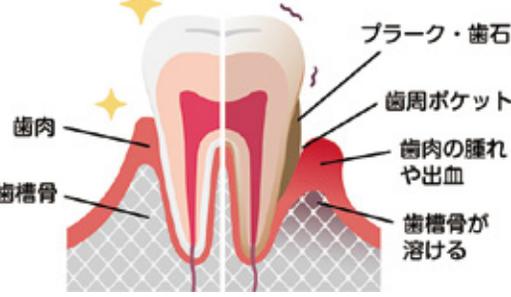
歯科・口腔外科
星名 由紀子

本戸病院歯科では大腸がんの患者さまの病状をみながら手術前後、化学療法中などに定期的に歯周病のメンテナンスを行っておりますので、ご相談ください。

歯周病と大腸がん



健康な歯 歯周病



木戸病院 在宅介護支援事業所

今年も

在宅介護支援センターあしぬま荘と 合同で 事例検討会 を行いました

木戸病院在宅介護支援事業所です。
毎年1回、あしぬま荘のケアマネジャーの皆さんと合同で、1つの事例を用いて事例検討会を行っています。

今回の検討会では、事例提供者への質問や課題と思われる点を通して、それぞれのケアマネジャーの視点の違いから多様な考え方や新たな気づきを得ることができました。その後、2つのグループに分かれてグループワークを行い、事例提供者が課題と考える点をテーマに検討を深めました。

最後には各グループから発表があり、事例提供者をはじめ参加したケアマネジャーから「とても有意義だった」との感想がありました。

今後も各ケアマネジャーが最善の支援を提供できるように、スキル向上に努めてまいります。



能登半島地震への 復興支援に関する報告とお礼



2024年1月1日に発生した能登半島地震。その後起こった記録的な豪雨災害も重なり、一部報道では復旧が遅れているとの声も聞かれます。被害を受けられました皆さまに心からお見舞い申し上げます。

当生協では、この震災において被害を受けられました方々への支援のため、「佐渡海洋深層水」と「島原手延べそうめん」の販売を行ってきました。多くの皆さまからご購入いただき大変ありがとうございました。

売上総額から仕入れ費用や送料など諸費用を引いた利益168,000円を、石川県に災害義援金として寄付させていただきましたことをご報告させていただきます。

皆さまのあたたかいご支援・ご協力に深く感謝申し上げますとともに、一日も早い復興をご祈念申し上げます。

新潟医療生活協同組合
理事長 鈴木 克夫

理事会報告

2月5日(木) 下記の議題にて第9回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
・コンサルタントとの進捗状況について
- 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)

【報告事項】

- ①石山診療所跡地活用の件
- ②理事会議事録(第7回)修正内容確認の件
- ③第8回理事会議事録確認の件
- ④その他



なじよも通信 第144号

なじよもで

health co-op niigata

参加・体験型イベントを開催しました

「あったか豚汁」の振る舞い!!

1月23日に、なじよも3階多目的室前のフロアで温かい豚汁の振る舞いを行いました。なじよもガーデンの入居者さまやデイサービスやショートステイのご利用者さま、学童クラブの子どもたちにヘルスローカスwithの会員さまなど合わせて約120名が参加されました。

なじよもガーデンの入居者さまの中には、前日から材料の皮むきや切り揃えなどをお手伝いして下さった方もおられ、多くの皆さまの協力で当日は多世代の交流の場として楽しんでいただけました。参加された方からは「温かく美味しくいただきました」「皆で楽しく食べられてうれしい」などの声も聞かれました。

ハンドセラピーの体験会!!

1月28日に、なじよも3階多目的室でハンドセラピーの体験会が開催されました。一般社団法人日本介護美容セラピスト協会の認定ビューティタッチセラピストの方が、指先から肘までのやさしいトリートメントで、血液やリンパの流れを促す施術を行いました。

体験された方からは、「手をマッサージしてもらったことで、体も温まり気持ちよかった」といった感想が聞かれ、効果を実感されていたようです。事前の予約制で有料(500円)のイベントでしたが、体験された皆さまからは好評をいただきました。

ハンドセラピー開催案内

3月24日(火) 13:30~16:00

なじよも多目的室で行います。

お問い合わせ先: COOPなじよもガーデン ☎025(250)6137



今後もこのような、なじよものご利用者さまや地域の皆さまなどが参加・体験できるイベントを開催していきたいと考えております。

戦後80年学習会

戦争を語り継ぐ、平和を考える

—戦争体験の証言と未来—

2026年3月30日 10:00~

なじよも4号館 3階 実技研修室にて開催します!



語りて 小田 マリヤ さん



戦後80年 学習会 開催します!

戦後80年の節目を迎え取り組まれたピースアクションから8か月が経ちました。平和でより良い社会を目指す取り組みとして、8月号でお話を伺った小田マリヤさんをお迎えし、学習会を開催します。当時小学生だった小田さんが体験した戦時中の出来事を語っていただきます。

子どもや孫の世代にこの体験を語り継いでいくこと。今の時代、私たちに何が出来るかを一緒に考える機会として学習会に参加してみませんか。皆さまの参加をお待ちしております。

日時 2026年3月30日(月) 10:00~(30分程度)

会場 なじよも4号館3階 実技研修室

主催 社保・平和委員会、広報教育委員会

お申し込み先 地域活動部 ☎025(274)7139

社保・平和委員会

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木戸病院で行いました。新潟医療生協の健康づくりや暮らしを支える取り組みを広めるとともに、平和問題への認識を深めることを目的としています。

新潟医療生協のパンフレットを配布し、70名の方にお渡しできました。また、「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」のご協力を呼びかけて70名の署名が集まりました。署名のご協力をいただいた方には、チョコレートと医療福祉生協の取り組みを掲載したリーフレットをお渡ししました。

この活動が、新潟医療生協の取り組みに興味を持つきっかけや、平和について考える機会になっていたら良いと思います。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました!



チョコレートをプレゼント

多くの方よりご協力いただきました

班会報告



他の班会に参加して刺激をもらいました。また交流したいです!



新元島班では、石山保健委員会のご協力のものと、フレイル健康チェックを実施しました。血圧測定、握力測定、棒反応、足指力検査など、普段あまり体験することのない検査に、参加者の皆さんは興味深く、楽しみながら取り組んでいました。

日頃から他の班会で卓球を行っている方も多く、特に棒反応では反応の早さに歓声が上がった場面も見られました。最後には、新聞紙を足で丸める運動を行い、足指の力を意識する良い機会となりました。

今回の健康チェックは、結果の良し悪しを判断するのではなく、今の自分の健康状態を知ることが目的です。「これから健康で過ごすために、できることを続けていきたいと思います」との言葉で締めくくられました。

石山保健委員会との交流は今回が初めての取り組みでしたが、和やかな雰囲気の中で楽しく実施することができました。この機会をきっかけに、今後も継続した交流を深めていきたいと思っております。

自分の健康状態を知ることが目的です。「これから健康で過ごすために、できることを続けていきたいと思います」との言葉で締めくくられました。

第5ブロック 松浜総支部 / 新元島班

お花見ウォーキング 参加者大募集!

日時 4月5日(日) 時間 9:30~12:00 終了予定 ※雨天中止
場所 鳥屋野瀬スポーツ公園(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) ③すこしおウルトラコース
持ち物 水分補給用飲み物・歩く靴

参加申込 地域活動部 ☎025(274)7139
※定員50名になり次第締め切らせていただきます



2026年度もお花見ウォーキングに挑戦してみませんか? 歩く距離は短くても、まずはウォーキングから始めてみませんか? ご参加お待ちしております!



~つながる力で、心やさしいまちをつくる~

お礼 建設債 目標額達成!

“つながる力で、心やさしいまち”をつくる。そのために組合員の皆さまから多大なご協力をいただき、本当にありがとうございました。

そして未来へ! 超高齢社会の今、様々な情勢の変化に対応していく必要があります。そして住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができることは、誰もが望むことです。そのようなまちづくりを進めるために、今後も様々な人々と手をつなぎ、連携しながら事業と運動を前進させていきます。



健診センター日帰りドック受診割引券を進呈 増出資のご協力をお願いいたします

- 出資金残高50万円以上となった組合員の方に日帰りドック割引券1万円分を進呈します
 - 出資金残高100万円以上となった組合員の方に日帰りドック割引券2万円分を進呈します
- ※割引券はドック本体の自己負担分のみ利用可能です。 ※割引券の利用は出資者本人に限ります。

募集期間 2026年3月31日(火) 17:00まで

対象者 2025年度内で出資・増資が50万円(100万円)に達した組合員

お問い合わせ先: 地域活動部 ☎025(274)7139

診療案内

木戸病院 外来予約 ☎0120-432-472 ☎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	阿部 孝洋	摺木 陽久	岸 由美子	内科医師	内科医師
		成田 淳一	横山 恒	須田 悠太	滝澤 大輝	長谷川隆志	増子 正義	内科医師
		池主 裕子	荻原 智子	田中 純太		五十嵐 登		増子 正義
	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)	青山あずさ(大学 頭脳/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)	滝澤大輝(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		
小児科	AM8:00~11:00	樋浦 誠	伊藤 咲希	樋浦 誠	伊藤 咲希	樋浦 誠	伊藤 咲希	伊藤 咲希
		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~)	
	PM2:30~4:30	樋浦 誠	樋浦/伊藤/相馬(乳児健診: 受付PM1:00~)	樋浦 誠		樋浦/伊藤/相馬(予防接種: 受付PM1:00~)		
		相馬 規子	伊藤 咲希	相馬 規子		伊藤 咲希		
			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 悟
		阿部 要一	山田 明	阿部要一(1・3・5週) 畠山 悟(2・4週)	阿部 要一	山田 明	山田 明	山田 明
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹		所澤 徹		所澤 徹		
		高橋 直樹	高橋 直樹		高橋 直樹	高橋 直樹		
脳神経外科	PM(予約制)			川口 正				
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						河野 達郎	河野 達郎
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00		大学医師	大学医師	大学医師	大学医師	大学医師	大学医師
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男		
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	予約制	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
			鈴木 博	鈴木 博	藤田 孝子	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	藤田 孝子	藤田 孝子	
		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	予約 一般	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝	須永 隆夫
			荻原 忠久	荻原 忠久	八木 寛朝	佐藤 弘	八木 寛朝	CPAP外来(予約のみ)	
	PM 1:30~4:30		須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝(予約のみ)		須永 隆夫		
皮膚科	AM8:30~11:30		八木 寛朝		岸 由美子		飯田 久貴		
			佐藤 信輔	佐藤 信輔		佐藤 信輔	佐藤 信輔		

※ 八木医師は、3月2日(月)~3月6日(金)、3月16日(月)~3月30日(月)は休診となります。 ※飯田医師は3月13日(金)は休診となります。

木戸病院 健診センター ☎025(270)1831

脳ドック・人間ドック・特定健診・新潟市がん検診・雇用時健診

■休診日:日曜・祝祭日・第1・3・5土曜日
■電話受付時間:月~金曜日 AM8:30~PM5:00、
第2・第4土曜日 AM8:30~12:30

各種健診承ります。オプション検査1つだけでもお受けいただけます。
詳しくは、お電話またはホームページをご覧ください。

詳細はこちらから



地域のお店で「おトク」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!



NEW...新規掲載 変更...特典変更

提携店ホームページ くみトク 検索 https://teikiten.iry-coop.com/



組合員証の再発行についての お問い合わせ先 企業・店舗さまの提携店も募集中! ☎025(274)7139

グルメ・お食事

Grid of 48 restaurant and food service advertisements, including items like '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', 'お食事された方にデザートサービス', 'ソフトドリンク1杯サービス', etc.

暮らし・住まい

Grid of 24 advertisements for services like '車椅子レンタル無料', '入金金 50%割引', '工事代金の5%割引', '介護タクシー', etc.

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

リフォーム瑕疵(かし)保険料サービス

ホクト

〒950-0872
新潟市東区牡丹山 5-4-19 TEL.025-278-8558
0800-600-5888 運営会社: CTF(株)

粗品プレゼント

牡丹山薬局

〒950-0872
新潟市東区牡丹山 1-5-12-9
TEL.025-256-6377

入会された方に道着をプレゼント

親子で始める新潟市空手 **一成会** **生徒募集!**

稽古日: 17:00~18:00 はなみずきコミュニティハウス
新潟市東区はなみずき1丁目15-12

火曜日: 19:00~20:30 木戸中学校 武道場
新潟市東区上木戸5丁目1-1

金曜日: 19:00~20:30 新潟地域学園
新潟市秋葉区新津東町2丁目5-6

土曜日: 19:00~20:30 内野まづくりセンター
新潟市西区内野町 413

お問い合わせ先 佐藤 090-7713-8438

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

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

車椅子レンタル無料

介護福祉移送サービス あいサポート

〒950-0056
新潟市東区古川町 8-18
TEL.0800-777-2234

七五三バック・初宮バック利用時、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

明治の宅配乳製品のサンプル3本セット進呈

布衛株式会社 新潟東デリバリーセンター

〒950-0871
新潟市東区岡山 115-42
TEL.025-276-3731

店頭価格より5%割引

ユニフォームプラザ ことりや

〒950-0088
新潟市中央区万代 3丁目 4-36
TEL.025-241-1336 https://www.kotoriya.co.jp

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

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

ハミングプラザビップ [VIP]

●料理、飲物の5%割引(パッケージ商品は除く)
●ウエディングケーキ入刀料の無料サービス
●送迎バス、両家1台無料サービス

〒950-0994 新潟市中央区上野 2丁目 11-33 TEL.025-285-1143

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。

humming ハミングツアー

〒950-0915
新潟市中央区鏡西 1-8-2
TEL.0570-037154

**遺品整理・墓じまい - 消費税込10%OFF
永代供養墓 - 一霊位35,000円より5,000円引**

ご相談無料 お気軽に相談ください。

絆 NPO 絆 & 一般社団法人アンド・アイ

遺品整理・永代供養墓・墓じまい
身元保証・身元引受・自宅売却解体

〒950-0982
新潟市中央区堀之内南 1丁目 32-4
TEL.025-278-3441 https://and-i.jp

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

作業費用5%割引

駅前なおしや

靴・バッグの修理
合鍵の作製 承ります

〒950-0901
新潟市中央区弁天 2丁目 1-25 1F
TEL.025-249-5242

作業代金より10%割引

坂井電気

〒950-0115
新潟市江南区丸山ノ内善之丞組 323
TEL.025-276-6074 携帯 090-2029-9341

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

会報「月刊ウインド」最新号をプレゼント

シネ・ウインド

〒950-0909 新潟県新潟市中央区八千代 2-1-1
万代シティ第2駐車場ビル1階
TEL.025-243-5530

3,000円以上の修理でクオカード500円プレゼント

石附自動車

〒950-0323
新潟市江南区嘉瀬 1715
TEL.090-1376-2616 https://twitter.com/toshio54626745

作業代金より10%割引

新豊、豊替替1帖に付き、ティッシュボックス1箱プレゼント

コバヤシ敷物

〒950-3321
新潟市北区葛塚 3479 番地
TEL.025-386-6230

3,000円以上の実印、銀行印、法人印、角印等を求める際10%割引

まくら工房

〒950-3128
新潟市北区松浜東町 1丁目 3-46
TEL.025-259-8314

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

**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

家電製品、灯油、LPガス、住設製品

〒950-3321
新潟市北区葛塚 3440-1
TEL.025-387-2227

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)

家の周り塗り替え、小物塗装 5%割引

水野塗装

〒950-3304
新潟市北区木崎 1905
TEL.025-386-0354

**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
TEL.080-4202-3136

畳工事代金から5%割引

中川畳店

〒950-3122
新潟市北区西名目所 2359-1
TEL.025-259-4303

貸切りでご利用のお客様にペットボルのドリンクサービス

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

ご成約の方にスタバドリッコーヒープレゼント

宗教・宗派は問いません

紫雲霊苑

大潟土地開発株式会社

〒957-0223
新潟市市長島 698-5 TEL.0254-28-9288

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

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

県庁前・とやの・青山・寺尾・東新潟・新潟西・松浜・新津・
亀田(伊勢屋会館)・函港・豊栄・りゅうと・やすらぎ新津・花徳会館

〒950-2001 (新潟営業所)
新潟市西区浦山 4丁目 5-11 TEL.025-232-4999

着物丸洗い10%off

武者呉服店

(本店) 〒957-0053 (新発田店) 〒959-3431
村上市平林56番 新発田市中央町3丁目3-9
TEL.0254-66-5038 TEL.090-6929-4840

店頭価格より10%割引(セール品以外に限る)

家具処 ぼしの

〒957-0072
新発田市日渡 48
TEL.0254-27-3354

治療院での施術料を1時間3,300円(通常4,400円)

あいで

〒950-2052
新潟市西区寺尾 6-42 0120-254-352
無料体験はお気軽にお電話ください

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 新発田市島湯 1276 番
TEL.0254-28-3030
https://www.pcsupportmura.com/

着物丸洗い10%off

武者呉服店

(本店) 〒957-0053 (新発田店) 〒959-3431
村上市平林56番 新発田市中央町3丁目3-9
TEL.0254-66-5038 TEL.090-6929-4840

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

500円以上のお買い上げで10%割引

Wendy

〒950-0011
新潟市東区向陽 1-8-16
TEL.025-272-1887

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

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

500円以上お買い上げの方に給食用デザートプレゼント

KYUZAI 株式会社 給材

学校給食用食品 業務用総合食品
〒950-0867 新潟市東区竹尾卸新町 801-5
TEL.025-274-1858 URL:http://kyusyoku.co.jp

(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

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

[粗品]プレゼントします

訪問美容 のどか

〒950-0017
新潟市東区松崎 1丁目 10-15
TEL.025-272-3771

おべんとうの和縁

〒950-0867 新潟市東区竹尾卸新町 801-5 株式会社給材 1階
営業時間 10:30~14:00 休業日 土日祝日・年末年始

おべんとうの和縁+ (東新潟駅前店)

〒950-0823 新潟県新潟市東区東中島 2丁目 6-12
営業時間 10:30~19:00(火~金曜日) 営業時間 10:30~18:00(土曜日)
営業時間 10:30~14:00(月曜日) 休業日 日祝日・年末年始

お米ファン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)

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

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

店頭価格より5%割引(カフェ・ランチは対象外)

メツゲライテラ

〒950-0886
新潟市東区中木戸 50-4
TEL.025-256-8464

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

お買い上げのお客様からあげ1個サービス

エニシデリカ

〒951-8068
新潟市中央区上大川通 3番町 25-2
TEL.025-211-4151

ヘアケアに関する試供品プレゼント

訪問美容 **フクロウ**

〒950-2055
新潟市西区寺尾上 1丁目 6-53
TEL.025-378-5114

店頭より5%割引(なじものみ利用可能)

JIMMY FOOD 新潟

〒950-0932
新潟市中央区長湯 802
TEL.0120-818-138

2,000円以上のお買い上げで100円割引

本町 鈴木鮮魚

〒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

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
新潟市江南区老荷谷西園 1159
TEL.025-276-6198

美容鍼灸60分 通常1万円→5000円!

訪問マッサージ & 鍼灸なら **訪問鍼灸かすみ治療院**

〒950-2041
新潟市西区坂井東 5-14-15-102
TEL.025-201-8481

(お米)店頭価格より5%割引

株式会社 滝澤

〒950-3315 -安心・安全・おいしいお米の専門店
新潟市北区朝日町 4-3-1
TEL.025-387-3501

**葡萄のお買い上げ時に、おまけいたします。
期間9月1日~10月中旬(葡萄が無くなり次第終了&休園)**

聖籠町観光ぶどう園 こばまさ農園

〒957-0123 北蒲原郡聖籠町二本松 1453-11
TEL.0254-27-4077(7:00~8:00)

産直市場なじもで販売中の横濱家のプリン2個以上購入で3%割引

瓢家

〒959-1918
阿賀野市笹岡 252
TEL.0250-62-3476

介護用品(杖・シューズ)5%引き

Yショップ 木戸病院内売店

〒950-0862
新潟市東区竹尾 4丁目 13-3
TEL.025-256-7725