



## 班対抗ゲームに参加して“リフレッシュ！”しませんか

当生協では、2016年より班対抗ゲームを企画しています。

第1回の「輪投げ」に始まり、「的あて」「ペットボトルボーリング」「お手玉ダーツ」「豆掴み」「モルック」等、参加者が簡単に挑戦できるように当生協の独自ルールを採用しながら行っています。

班の方からは「やってみると意外と楽しい!」「珍プレーが飛び出して笑い合えるね」との感想が聞かれます。



能登栄お茶の間班：12月26日開催

# VS

櫛笥・鼠新田班：1月8日開催



今年度は再び「的あてゲーム」を開催し、各班の上位3名の点数を合計して競い合っています。(優秀な点数の班には商品券を贈呈します)

エントリーは3月末までですので、班対抗ゲームでリフレッシュしてみませんか。点数が高い3班には商品券を贈呈致します。班会は3人以上集まれば手軽に開催できます。興味のある方はぜひ生協事務局までご連絡ください。

### 主な内容

- ・ 救急車の適正利用について
- ・ 2024年度 支部行事紹介

2 頁

4・5 頁

# 救急車の適正利用について

昨今、救急車による救急搬送の件数は年々増え続けております。それに伴い救急車の不適正な利用問題も取り沙汰されています。今回、南消防署より救急車の適正利用について説明して頂きました。



南消防署  
救急担当係長  
権澤 隼人

救急車は急病や重大なケガで一刻を争う状況にある人々を迅速に医療機関へ搬送するための重要な公共サービスです。しかし近年、

軽症や緊急性の低い症状での利用が増加し、本当に救急車を必要としている方への対応が遅れるケースが懸念されています。新潟市における救急出動件数が令和6年には4万6千件を超え、令和2年と比較して約1万件も増加しています。この増加に伴い、現場到着時間の遅延といった課題が生じてきました。

これに対し、新潟市消防局では、

救急隊の増隊や需要が多い日中に

限定して運用する「デイトタイム救急隊」の新設など、様々な対策を講じてきました。その結果、現場到着時間など一部の指標では少しずつ改善が見られています。しかし、こうした努力にも限界があり、皆様一人ひとりのご協力が引き続き必要です。

救急車を利用すべき場面は、生命の危機や重篤な状態が疑われる場合です。例えば、意識がない、呼吸がおかしい、激しい胸痛や頭



痛が突然起こった、大量の出血が止まらないなど、すぐに専門的な治療を要する状況です。一方、軽い発熱や少量の出血などは救急車

を利用する必要はありません。このような場合には、ぜひ救急医療電話相談の活用をご検討ください。大人の場合は「#7119」、子どもの場合は「#8000」をご利用いただけます。これらの窓口では、症状に応じた適切な対応をアドバイスしてもらえするため、必要な医療機関を受診する際にも役立ちます。

軽症での救急車利用が減少すれば、救急車が重篤な患者のもとに迅速に到着しやすくなり、命を救う確率が高まります。また限られた医療資源を適切に配分するためには、皆様の冷静な判断が重要です。

救急医療体制を守り継続するため、救急車の適正利用と救急医療電話相談の活用について、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 南消防署と当院が 合同研修を開催

12月6日(金)、南消防署と新潟白根総合病院で合同研修会を当院にて31名参加で開催しました。内容は「救急業務支援システム」導入についてで、始めに南消防の方から説明がありました。

その後、現場で想定される課題等の意見交換を行い、救急患者の搬送をよりスムーズに行うための実りある合同研修となりました。

(※)救急隊が傷病者の情報をデータ化し、医療機関へ事前に送信することで、病院収容所要時間の短縮による傷病者の負担軽減等を図るシステムのこと。



これが本当に最後のお知らせ

# 平成9年度～ 平成19年度生まれの女性へ



産婦人科学会専門医  
三沢 芳夫

## 子宮頸癌予防ワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ 接種の開始時期が今年3月までに延長になりました。

現在も過去も子宮頸癌予防ワクチンは小学校6年生から高校1年生の間に定期接種として実施されていますが、平成9年度～平成19年度生まれの女性は無料接種期間を過ぎていて接種率が低く、将来子宮頸癌になるリスクが高いと予想されていて特例に今年の3月まで無料で接種できるようにされていたのですが、それでも接種率が上がっておりません。



そこで最後の特例として今年の3月までに開始すると接種を無料で完了できることになりました(厚労省の通達です)。

本当に最後のチャンスです。ぜひ、3月末までにワクチンを受けに来てください。将来、子宮頸癌で後悔しないように!!

詳しいことや予約は小児科外来・電話番号 372-2191(病院代表)に電話してください。

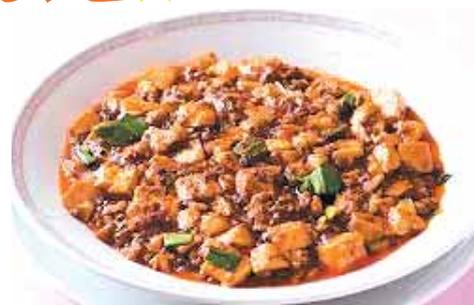
### 管理栄養士の☆おすすめレシピ☆

#### ★麻婆豆腐★

1人前エネルギー：361kcal 炭水化物：12.4g  
タンパク質：20.5g 脂質：24.1g 塩分：2.8g

今回ご紹介する料理はご飯がすすむ「麻婆豆腐」です。材料の香味野菜や調味料の豆板醤、香辛料(花椒)、豆腐やひき肉のタンパク質には体を温める効果がありますし、調理時間も短く台所に立つ時間も少なく済むので冬にぴったりな料理です。

(みずき苑管理栄養士 村木良仁)



#### <材料> 3～4人分

- ◎絹ごし豆腐…400g
- ◎【香味野菜】
  - ・しょうが(みじん切り)…薄切り4枚
  - ・にんにく(みじん切り)…1～2片
  - ・長ねぎ(みじん切り)…太め15cm
- ◎牛(豚)ひき肉…150g
- ◎【調味料】…(味見をして濃さはお好みで調節してください☆)
  - ・豆豉醬(トウチジャン、赤みそで代用可)…大さじ2強
  - ・豆板醬(トウバンジャン)…小さじ2
  - ・しょうゆ…大さじ2

- ・紹興酒(日本酒で代用可)…大さじ2
- ・鶏ガラスープ…(320ml)(顆粒の鶏ガラスープの素を表示通りに湯で溶く)
- ・砂糖…小さじ1
- ・ごま油とラー油…各大さじ2弱
- ◎水溶き片栗粉…小さじ1～2(片栗粉を倍量の水で溶く)
- ◎万能ねぎ(小口切り)…適量
- ◎花椒(ホワジャオ、山椒で代用可)…適量
- ◎サラダ油…大さじ1～2

#### <下準備>

豆腐はひと口大に切り、お湯で温めておく(沸騰はさせない)。

#### <作り方>

1. フライパンにサラダ油、しょうが、にんにく、長ねぎを入れて弱火にかけ、油に香りを移す。※焦がさないよう注意してください。
2. 香りが立ってきたら、ひき肉を加えて弱めの中火でしっかり炒める。ひき肉はじっくり炒めること。肉の色が変わってからもしばらく炒め、ひき肉の香りが立ってパラパラになり、油がピチピチと泡立ってくるまでしっかりと炒める。
3. 豆豉醬と豆板醬を加えて炒め、なじんだらしょうゆを加えてしっかり炒める。肉のまわりに透明の油が浮いてきたら、鍋肌から紹興酒、鶏ガラスープを加え、湯をきった豆腐を加える。
4. 煮立ってきたら弱めの中火にしてさらに1分ほど煮る。砂糖、ごま油、ラー油を加えてさっと混ぜる。※隠し味となる砂糖を加えると仕上がりの味に差が出ます。
5. 全体を混ぜながら水溶き片栗粉を少しずつ加え、豆腐の表面にうっすら油が浮いてくるまで3分ほど弱火で煮る。器に盛り、万能ねぎ、花椒をふって完成。

ました。昨年も各地で支部行事が組合員や地域住民を対象に行われました。支部行事は健康やレジャーを楽しみながら人と人がつながる場になっています。次年度も各支部で開催するこんな企画をして欲しい」等のご意見がありましたら生協事務局にお気軽にご連絡ください。



えちご亭志じ味  
「おぼけ長屋」

## 中之口支部 ～若さ溢れる落語を堪能

11月30日(土)、「第3回落語を楽しむ会」が中之口地区公民館多目的ホールで新潟大学落語研究部から「えちご亭志じ味」「えちご亭志じ味」「遊求亭絵真」(芸名)3名をお招きして開催しました。

最初のつかみの挨拶では出演者のそれぞれの性格やエピソードを面白おかしく話し、参加者24名(うち巻地区から2名参加)の心を鷲掴みにしました。

演目は各20分ずつ行われ、声の強弱やくしゃみの動作、上手い間の取り方等に引き込まれ、若さ溢れる落語に会場は笑いの渦に包まれていました。終了後、「生で観る落語は楽しいね～」「これからも新大落研を応援しているよ！フレーフレー落研」との温かい感想が聞かれました。



えちご亭志じ味  
「くしゃみ講釈」

遊求亭絵真  
「反魂香」

## 月潟支部 ～腰痛体操と輪投げでリフレッシュ



11月14日(木)、月潟地区公民館で「腰痛体操とリラックス体操」と題した医療講演会を開催し、

20名が参加しました。講師はリハビリテーション科の片桐科長が務め、腰痛の原因や日々の過ごし方と痛みを緩和するための体操を紹介する等、実践を交えて説明していました。

その後、輪投げゲームをみんなでワイワイと楽しみました。点数が上位の方には生活必需品のティッシュBOXを贈呈。また参加賞として全員にお菓子をお渡しすると皆さん笑顔で受け取られていました。

**片桐科長のコメント：**日本では腰痛が起こると安静に過ごしがちですが、世界ではできるだけ普段の生活や仕事を続け安静は最小限にすることが推奨されています。腹筋や背筋を鍛えながら良い姿勢を保ち、腰痛があってもできる範囲で動きましょう。

## 白根第3支部 ～健康づくりのコツを学ぶ

12月11日(水)、白根地域生活センターにて白根第3支部主催の「医療講演会」を6年ぶりに開催し、14名が参加しました。当院の三沢医師が講師に「ロコモの壁を乗り越えて 健康寿命を伸ばしましょう」と題した内容で講演を行いました。講演の中で、「人間死ぬのは避けられませんが、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は伸ばすことができます。日頃から立ち上がり・起き上がり・片足での立位ができるように筋力の維持がポイントです。そのためには、スクワットとステップ運動(段差の上がり降り)が効果的です。膝の悪い方も、日常生活の中で椅子からの立ち上がりの回数を決めて挑戦するだけでも健康寿命は変わります」との説明がありました。時折、雑学を取り入れながらの分かり易い話で、参加者は健康づくりのコツを学ぶことができました。



# 2024年度 支部行事紹介

今年度も残すところあと一ヶ月となり、くらしに関することを学んだり、レクリエーションなど予定ですので、ぜひご参加ください。

## 根岸支部 ~おらが地域の歴史に触れる

11月30日(土)、根岸地域生活センターで「健康談話と根岸おもしろ講演会」が開催されました。

第1部の健康講話では「新潟県健康づくりと冬のお手軽体操」と題した内容を生協事務局の宮嶋課長が説明しました。冒頭、「新潟県では、健康立県プロモーション事業として「生きがい・幸福度」を軸に、「①食生活②運動③デンタルケア④禁煙⑤健診・検診(早期発見・早期受診)」の5つのテーマ別に健康づくりを行うこ



根岸(諏訪神社)：祭神は建御名方命 (だけみなかたのみこと)

特徴：三社合祀で賑やか、狛犬4体、手水舎2個



高井興野(諏訪神社)：祭神は建御名方命

特徴：立派な巨木あり



北田中(八幡宮)：祭神は建御名方命

特徴：神殿に龍の彫り物あり



北田中(諏訪神社) 祭神は建御名方命

特徴：子宝新宮で子孫繁栄の象徴あり



山崎興野(日枝神社)：祭神は大山喰命 (おおやまくいのみこと)

特徴：対岸の山王集落と同じ日枝神社、今でも手製のしめ縄



下山崎(稲荷神社)：祭神は保食命 (うけもちのみこと)

特徴：斬新な屋根の会場、狛犬は白狐



上塩俵(稲荷神社)：祭神は保食命

特徴：やんちゃな表情が可愛い狐の狛犬



松橋(諏訪神社)：祭神は建御名方命 (だけみなかたのみこと)

特徴：右子連れ・左手毬を持つ狛犬、4m四方の舞楽殿あり



中塩俵・下塩俵(神明宮)：祭神は天照大神、豊受大神

特徴：長さ20mの参道、珍しい三つの鳥居

とが健康寿命の延伸につながります」と伝えていました。その後、それぞれのテーマのポイントと具体的な話を交えながら説明しました。合間に椅子に座ってできる体操や股関節のストレッチ、手遊び(脳トレ効果)が紹介され、参加者32名は身体と頭をほぐし、リラックスしながら健康づくりを学ぶことができました。

第2部のおもしろ講演会では、郷土研究科の田中清彦氏と小林裕理事による「根岸地区の成り立ちについて」の講演がありました。「根岸・塩俵新田、松橋、山崎興野等、各地区がいつ頃、誰によって開拓されたのか」「この地域は川スジの定まらない乱流地帯で水害に見舞われることが度々あったこと」等の話がありました。続いて全国一位を誇る新潟県の神社数4700社の内、根岸支部の神社「9ジンジャー(左写真参照)」の写真のスライドを観てもらいながらそれぞれの特徴について説明がありました。参加者からも自分の住んでいる町内の神社についての独自のエピソードが語られる等、地域の歴史について学び合う時間となりました。

# 座って筋トレ体操① 紹介!

今回、座ってできる筋トレ体操を紹介します。テレビを見ながら音楽を聴きながら無理のない範囲で手足を動かし筋力・血流をアップして寒い冬を乗り切りましょう。ゆったりとした腹式呼吸を意識しながら行いましょう。

## お腹しゃっきり体操

効果：お腹の引き締め、腹筋強化による腰痛予防

1 デスクに手を置き、上体を安定させましょう。



2 両脚を上げて5〜10秒間キープしましょう。できない方は片脚ずつあげてやってみましょう。



3 脚を片方ずつ5〜10回アップダウンしましょう。



## 羽ばたけ体操

効果：背中引き締め、丸まった姿勢の改善

1 両腕を背中側に回し、手のひら同士が向き合うようにします。



2 鳥のように腕をバタバタ動かし肩甲骨を意識しながら手のひら同士を近づける動作を10回繰り返しましょう。



3 同じ姿勢で腕を内側と外側に交互にひねって各5回動かしましょう。



## みんなのポスト & お年玉プレゼント & クイズ当選者発表!

1月号のお年玉プレゼントに応募された方からのご意見・ご感想の一部を紹介致します。なお、クイズの答えは「おみくじ」でした。当選者は右の5名となりました。当選された方には商品券をプレゼント致します。たくさんのご応募ありがとうございました。

- ☆ 班会で血圧や血管年齢測定、尿検査、塩分測定等を検査していただき健康的に過ごせています。(大通支部)
- ☆ 今年もたくさんの役立つ情報をありがとうございました。このようなプレゼント企画も楽しみの一つです! 以前やっていたフォトコンテストも楽しみの一つですが、応募内容を家族自慢ではなくペットや子供がいなくても誰でも応募しやすいテーマ内容がいいなとも感じました。(味方支部)
- ☆ 今年60歳で会社を定年退職致しました。来年からこちらの人間ドックを利用したいと思います。インフルの予防接種もこちらで受けました。何かとお世話になります。よろしくお願いします。(小須戸支部)
- ☆ クイズはボケ予防に効果があると思う。次回も楽しみです。(中之口支部)

- ☆ 1月号で、冬の感染対策として正しい手の洗い方が紹介されていましたが、再確認してインフルエンザや新型コロナウイルスに罹らないようにしたいと思います。(小林支部)
- ☆ 毎月のストレッチ体操紹介を参考にしています。絵手紙、俳句も楽しみです。脳トレクイズは初めて応募してみました。(白根第3支部)
- ☆ 12月のクリスマスコンサートの催しをまた企画して欲しいです。(小須戸支部)

### 当選者

- ☆ 宮本かづ 様
- ☆ 田中勝美 様
- ☆ 尾暮正子 様
- ☆ 鈴木照子 様
- ☆ 斎藤悦子 様

おめでとうございます!



### お知らせ

令和7年度(2025年4月1日)より  
**特定健診・各種がん検診・就業前健診等 原則予約制**

とします。  
ご不便をお掛けしますがご理解のほどよろしくお願ひ致します。  
ドック・健診センター



## 組合員さんの「お気に入り写真」 投稿大募集!

組合員の皆様がお出かけ先で撮ったお気に入りの写真を紹介してみませんか。観光地や行楽地の風景や建造物、食べ物、記念撮影での素敵な笑顔等、なんでも結構です。

写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪  
※我が家のアイドル写真も常時募集しています。



### 応募方法

- ◎メールの場合  
amiyajima@healthcoop-shirone.or.jp  
アドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真のコメント等を記入し、写真データと一緒に送ってください。
- ◎LINEの場合  
白根保健生協のLINEアカウントへ直接お送りください(内容はメールの場合と同様です)。※LINEの場合は、左のQRコードより友だち登録が必要です。
- ◎お電話の場合  
生協事務局 組織課025-372-2191  
(担当:宮嶋)へご連絡ください。

## 職員募集

### ●新潟白根総合病院●

- ◎看護師(正職員)
- ◎看護補助者(正職員)
- ◎作業療法士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

### ●介護老人保健施設 みずき苑●

- ◎看護師(正職員)
- ◎介護福祉士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

### ◎医師

※委細は面接時に説明致します。  
(内科、整形外科)

お問い合わせ・お申し込み  
新潟白根総合病院 総務課  
TEL (025) 372-2191

## 増資のお礼

今年度も組合員の多くの皆様から当生協へ増資をしていただき誠に有り難うございました。12月末現在で1,212万円の増資が集まりました。お預りしました出資金は医療器械の購入・更新等、有効に活用させて頂いております。今後とも地域医療の応援と当生協の発展のために増資へのご理解とご協力をお願い致します。  
生協事務局

## 訃報

新潟白根総合病院  
名誉院長 黒崎 功  
(享年 68歳)

2025年1月11日に逝去いたしました。  
ここにあらためて生前のご厚誼に深く感謝いたしますとともに、謹んでお知らせ申し上げます。

### 理事会だより

- 2024年度第6回定例理事会は12月26日(木)新潟白根総合3階大会議室で開催しました。
- 〔報告事項〕
- ・11月度組織活動及び今後の活動予定報告
- ・11月度医療、介護事業活動報告
- ・11月度事業収支報告
- ・常任理事会及び人事報告
- 〔協議事項〕
- ・中期計画案策定について、各検討会から中間報告があり、内容を承認した。

## 俳句

藪入りや祖母は吾の負ふ曾孫待ち 長谷川かおり  
見聴しも過去となりけり除夜の鐘 南川 太郎  
指肝肌は農の敷草雪を搔く 石井 玲子  
明るさと白寿へ繋ぐ寒の梅 星野よし子  
支え合ふ身の内集ふ初雑煮 武田 栄子  
着ぶくれて論ずる君の目の優し 笹崎 竹三  
戦なき平和を願ふ初参 勝本 孝  
小と大揃いて使ふ湯婆かな 小川 定栄  
福豆にじゃれし愛猫春日向 林 良子

## 短歌

AIが相性選びしてくれる  
マッチングアプリの危うさ愁ふ 真 代  
如月は冬の名残を背に向けて  
朝餉を済まし今朝も散歩へ 兒玉與一郎  
季は二月冬に籠もれる人々と  
優しき春日に逢ふ日々まぢか 関根 壽夫

## 編集後記

雪が積もる度、職場の雪かきのために早く出勤しています。前日に「明日は雪がいつから降ってどの位積もるか」と天気予報を確認するのですが、雪に関しては時々情報と違う場合があります。

最近のインフルエンザとコロナの同時流行もそうですが、予見できないことが世の中には溢れています。事前の情報に頼りすぎず、様々な状況に対応できる柔軟な心を持ちたいものです。(会)

新潟白根総合病院  
TEL.(025)372-2191

# 2月の診療案内

受付時間：  
午前 8:30～11:30  
午後 各科の備考欄をご確認ください。

診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備考	
内科	循環器内科	①		廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
		②	廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)			
	腎臓内科	午前			大矢	松尾	松尾	大矢	
	消化器内科	午前	石相 塚場	太相 田場	※太石 田塚	太相 田場	石塚	太田	・午後の診療は予約のみです。 ※太田医師の水曜日の診療時間は11時までです。
		午後	石相 塚場	太田	石塚	太相 田場	石塚		
	呼吸器内科	午前	渡辺		上野			柳村(第4)	・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。 ・土曜の診療は第4のみで禁煙外来です。 ・火・水曜午後の受付時間は13:30～15:30です。
		午後		霍間	甲田				
	脳神経内科	午前	本間	須貝	本間	本間	金澤		・午後の診療は予約のみです。
		午後	本間		本間	本間			
	総合内科	午前				大矢	大矢	※馬場	※新患対応
糖尿病・甲状腺	午前	大澤				山本(正)	平山(第2)		
心療内科	午後				諸橋			・院内各科からの紹介状が必要です。	
初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	大矢	松尾	石塚	交代制		
外科	午前	若井	飯合	筒井	若井	飯筒	交代制	・飯合(大腸肛門、炎症性腸疾患、乳腺) ・若井・筒井(消化器一般)	
皮膚科	午前	松原		松原	伊藤	松原	大学医師	・皮膚科のみ完全予約制です。 ・新患の方は、電話予約をお願いします。 ・予約時間14:00～16:00・TEL.025-372-2191代 ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00～11:30です。 ・火曜午後の受付時間は13:30～16:00です。 ・木曜午後の受付時間は13:30～14:30です。	
	午後		大学医師		松原				
泌尿器科	午前	小林	小林		小林	※小林		※第2・4土曜日の前の金曜日の診療です。	
整形外科	午前	竹前			竹前	宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)		・午後の受付時間は13:30～15:00です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。	
	午後	竹前				宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)			
婦人科	午前		三沢		三沢	三沢	三沢		
小児科	午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	大学医師	・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児健診・予防接種(要予約)です。 ※火曜・木曜午後の一般診察は14:30～16:00です。	
	午後	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼			
眼科	午前	齊藤	齊藤	齊藤	齊藤(第2・第4)	園田		・水曜午前の受付時間は9:30～12:00です。 ・午後の受付時間は13:00～15:30です。	
	午後		齊藤						
歯科	午前	滝沢	滝沢		滝沢	滝沢		・予約制です(急患の場合はご連絡ください)。 ・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ・水曜日は入院診療のため外来休診です。	
	午後	滝沢	滝沢		滝沢	滝沢			
ドック・健診	午前	三沢	塚田	塚田	塚田	塚田	本間(脳ドック)		
内視鏡検査 (午前:上部 午後:下部・治療)	午前	大学医師	筒井	相場	石塚	太田			
	午後	筒井	交代制	相場	石塚	太田			

※都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の( )は、診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともに行っておりません(歯科は、電話での予約可能です)。

## 絵手紙



	日	月	火	水	木	金	土
2月		②	3	4	5	6	7
2025	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	

	日	月	火	水	木	金	土
3月		②	3	4	5	6	7
2025	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	30	24	31	25	26	27
					28	29	

※○数字の日が休診日です。



新潟白根総合病院  
ホームページ

