



# 健 生

# ニ ュ ー ス

No. 658  
2026年

5 月 号

<http://www.healthcoop-shirone.or.jp/>



## 当生協の一員として地域に貢献できるように

春の陽気となった4月1日(水)、当生協に16名(医師1名、看護師11名等※写真は前年度中途採用と一緒に撮影)の仲間が加わりました。辞令交付式では小林理事長が入職した職員に辞令書を授与し、祝福と歓迎の挨拶を行いました。

「当生協は今から約70年前に先人達が築き上げた生活協同組合の法人です。組合員や地域住民の生命と健康を守るために皆様が使命感と誇りをもって業務に従事してください」との話があり、新入職員は熱心に耳を傾け、白根保健生協の一員として地域に貢献できるように決意を新たにしていました。

その後、新人研修会では2日間で「新入職員



の心得(写真)」「医療安全と感染対策」「当生協が運営する事業について」「医療生協の話」等を学びました。

### 主な内容

- ・ 消化器内視鏡「ご相談・予約・説明外来」新設のお知らせ 2頁
- ・ 新任のごあいさつ 3頁

# 消化器内視鏡 「ご相談・予約・説明外来」 新設のお知らせ



新潟白根総合病院  
診療部長・外科部長  
筒井 りな

当院ではこのたび、消化器内視鏡検査（胃カメラや大腸カメラ）に対する不安や疑問を事前に解消していただき、ちよつとしたお腹の不調や便通の異常を自覚している患者様がより気軽に当院を受診していただくことを目的として、「消化器内視鏡ご相談・予約・説明外来」を新たに開設いたしました。

近年、胃カメラや大腸カメラといった内視鏡検査は、がんの早期発見・早期治療においても重要な役割を担っています。一方で、「検査はつらそう」「以前行った検査がわからなかった」「準備が大変そう」「自分に本当に必要な検査なのかが分からない」「どこに相談すればよいかわからない」といった理由で、受診をためらわれる方も少なくありません。

## 患者さまの最適な

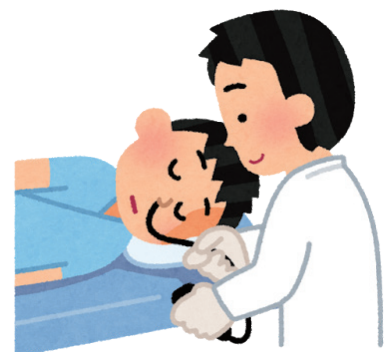
### 検査方法を提案

この外来は、内視鏡検査を

討されている方を対象に、医療スタッフがわかりやすく丁寧に説明いたします。検査の流れや事前準備、鎮静剤（眠くなるお薬）や鎮痛剤（痛みをとるお薬）の使用やできるだけ楽に受けていただくための工夫などについてご案内し、患者さま一人ひとりのご希望や体調に合わせて最適な検査方法をご提案いたします。また、過去に検査でつらい思いをされた方や持病をお持ちの方にも安心してご相談いただける体制を整えております。さらに、十分にご理解とご納得をいただいたうえで検査予約を行うため、当日の不安軽減や円滑な検査実施にもつながります。ご家族の同席も可能です。

## お気軽にご利用を

「少し気になる症状があるので話だけでも聞いてみたい」といった段階でも、お気軽にご利用いただけますし、健康診断や人間ドッグで精密検査をすすめ



られた方や、ピロリ菌感染が疑われる方にもご利用いただけます。また、過去に内視鏡検査で苦しい思いをされて再び内視鏡検査を受けることをためらっている方には、痛みをとる薬と少し眠くなる薬を使いながら苦痛の少ない検査をご案内することも可能です。

## 治療が必要な場合は 速やかかつ適切に対応

検査の結果、専門的な治療が必要と判断された場合には、当院の専門科と連携し速やかに適切な治療をご案内させていただきます。

なお、待ち時間が長くなることを防ぎ、スムーズに診療を受けていただくため、この外来は予約制とさせていただきます。受診をご希望の方は、事前にご予約をお願いいたします。詳しくは、当院受付またはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

地域の皆さまに安心して内視鏡検査を受けていただけるよう、当院は今後も丁寧で質の高い医療提供に努めてまいります。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

# 新任の 「ごあいさつ」



総合内科医長  
高橋 佳子

総合内科として入職しました高橋佳子と申します。高校卒業まで新潟市北区で過ごし、大学6年間と医師になってから9年間を秋田市で過ごしました。秋田も良いところですが一度新潟

に戻りたいという思いもあり、このたび入職させていただきました。秋田では大学病院で神経内科医として働いておりました。秋田県は神経内科常勤医不在の地

域が多いため外勤先での診療も神経内科疾患中心でしたが、今は内科全般の知識を深められるように頑張りたいと思います。ところで、白根はおいしいミニトマトがあるそうですね。トマトは味も匂いも好きで、私生活では数年ぶりにトマト栽培をしたいと考えております。よろしくお願いたします。

## 消化器内視鏡 「ご相談・予約・説明外来」 2026年4月からスタート!

### 対象の方

- ◎健診や人間ドックで再検査をすすめられた方
  - ◎胃の不快感・腹痛・便秘異常などがあり、胃カメラ・大腸カメラを受けるか迷っている方
  - ◎ピロリ菌感染が疑われている方で検査・除菌を希望される方
- 鎮静下での内視鏡検査をご希望の方は、医師にご相談ください。



### 診療時間

| 曜日 | 月                        | 火                        | 水                        | 木                        | 金           | 第2・4土                         |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------------------------|
| 時間 | 9:00~9:30<br>11:00~12:00 | 9:00~9:30<br>11:00~12:00 | 8:40~9:30<br>11:00~12:00 | 8:40~9:30<br>11:00~12:00 | 10:30~12:00 | 9:00~11:30<br>予約外の受付は11時までです。 |
| 担当 | 筒井                       | 飯合                       | 若井                       | 飯合/筒井                    | 相場          | 交代制                           |

※予約優先となります。お電話にてご予約をお取りください。  
予約時間：14:00～17:00 TEL 025-372-2191

## 医療器械組合債 募集延長！

医療器械組合債は4月からも延長して募集することとなりました。

組合員の皆様から購入していただくことで、当院の医療サービスの向上と、組合員へは利息を還元したいと考えております。

改めてご検討をいただくようお願い申し上げます。

お問い合わせ・申し込みは生協事務局組織課 (TEL: 025-372-2191) までご連絡ください。

昨年度の班対抗ゲームは全28班が参加しました。  
今回の「けん玉ゲーム」は、けん先5点・けん底2点・皿1点という得点方式で一人10回の挑戦。シンプルながらも奥深いけん玉

## 班対抗ゲーム「けん玉ゲーム」成績発表！



ゲームに真剣勝負が繰り広げられました。

腕に覚えあって次々と高得点を叩き出す方、惜しくも外してしまふ方と様々でしたが、周囲からは温かい拍手や声援が飛び交い、笑顔があふれる班対抗ゲームとなりました。

今回のベスト3は次の班となりました。入賞した班には商品が贈呈いたします。

### けん玉ベスト3発表！

**第1位 六分班 38点**

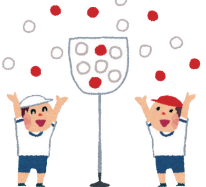
**第2位 道上(下)班 32点**

**第3位 井随サルビア班 30点**

※点数は各班上位3名の合計得点

### 今年度は玉入れゲーム開催

今年度の班対抗ゲームは「玉入れゲーム」です。当生協独自のルールで開催しますので、どんな玉入れゲームになるかは乞うご期待！多くの班のご参加をお待ちしております。



## 春の支部総代会報告



4月6日(月)から16日(木)の間、18会場(夜の全体会含)で支部会議を開催しました。

この会議は6月27日(土)に開催される第75回通常総代会の議題(案)について、各支部の総代へ当生協の役員が事前に説明する大事な場となっています。

内容は「2025年度の事業報告

・組織保健活動報告」「2026年度の事業計画・組織保健活動計画」「総代の定数について」「医療器械組合債募集延長について」等でした。各総代の意見を反映しながら今総代会の議案書作成に入ります。

今回、2025年度組織保健活動報告・2026年度組織保健活動計画案(要旨)について紹介します。

## 2025年度組織保健活動報告

### ◇担い手づくりの強化に取り組む

- ・総代研修会(57名)、班長研修会(25名)を開催し、当生協の活動に理解を深めてもらいました。
- ・各支部で総代研修会が開催され、総代・配布協力者選出フローチャート等について学びました。

### ◆医療器械組合債を募集

2024年12月から募集を開始して2026年3月末現在で154名から計2億8930万円を購入していただきました。

### ◇地域まるごと健康づくりの活動

2025年度は①組合員バスハイキング②病院外来での吹奏楽演奏会③支部活動④班会活動等を開催し、組合員・地域住民同士の交流の機会になりました。

## 2026年度組織保健活動計画

### ☆組織活動を広げながら担い手づくりの強化を

- ・健康づくり等の活動は地域コミ協、自治会、老人会、地域の茶の間等他団体と共催できるか検討し、ネットワークを広げていきます。
- ・総代・班長を対象にした研修会を継続して開催していきます。

### ★一人でも多くの方の声がかけて出資金・組合員ふやしにつなげます

各支部で重点地区を決めて増資訪問活動や新規加入訪問活動に取り組みます。また生協事務局は新規開拓訪問を行います。

### ☆多種多様な健康づくり・街づくりの活動を実施します

- ・健康チャレンジの参加者アップの企画としてコープデリにいがたと若い親子向けの「実験教室」を夏休み時期に開催します。
- ・食料支援の活動は支援先をフードバンクにいがた南に変更して組合員に支援物資の呼びかけを行います。

### 院内に飾る写真・絵を募集します！

組合員の皆様の中で当院に写真や絵を提供（貸与）していただける方を募集致します。なお展示の仕方や期間等にご相談させていただきます。お気軽に生協事務局組織（TEL：025-372-2191）までご連絡ください。

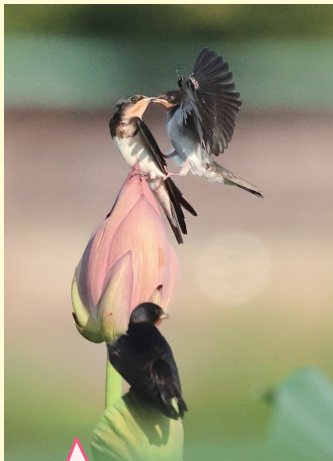


当生協への写真提供に感謝！  
「サークル写真のチカラ」  
3月末で活動終了に

長年、当生協では「サークル写真のチカラ」から当院の東棟と西棟をつなぐ渡り廊下にメンバーの皆様の写真を定期的に提供していただきました。そこを通る患者様や職員が足を止めて皆様の素敵な写真を鑑賞し、心を和やかにさせていただきました。

残念ながら「サークル写真のチカラ」は3月末を以て解散することとなりました。今回、今までの感謝も込めてメンバーの写真を本誌で掲載しましたので、ご覧ください。

「給餌」 三富弘策



瓢湖：瓢湖でハスの花に燕の子が親から餌をもらっている瞬間を捉えました。

「春うらら」 真保富美恵



上堰瀧公園：穏やかな春の日差しの中で菜の花や桜が咲く公園を散歩しているカップルが爽やかに映りました。

「想い」 長谷川恵子



白根総合公園：たどたどしい足で歩く可愛い子がいたので、撮影許可をもらったら、一緒にいたママがシャボン玉を取り出し快く協力してくれた1枚です。

「舞い」 山宮繁雄



月瀧大道芸：フェスティバルで舞う角兵衛獅子

「雪餅草」 五十嵐智恵子



自宅：山野草で山に咲いていますが、球根を鉢植えにして半日陰で育てました。ふっくらとした餅のような花が素敵です。

「春の訪れ」 遠藤裕己



白根小学校玄関脇：旧白根中学校中庭にあった梅の木を記念樹として移植。春を告げる古木です。今年も咲き始めました。

# 腸活体操紹介

便秘改善には腸内環境を整えることが大切です。これには食生活を見直すだけでなく、身体を動かすことも関係しています。今回、腸内環境を整え、便秘改善に効果的な「腸活体操」を紹介します。

## 両ひざ抱え

目安：5呼吸

1 仰向けになります。



2 両ひざを抱える姿勢になります。

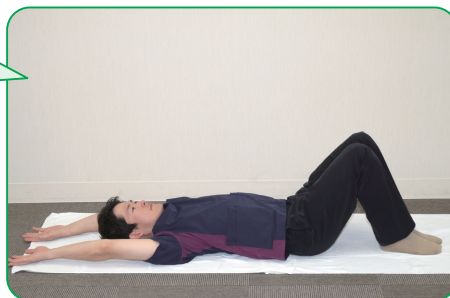


3 この体勢のまま「吸う(3秒程)⇔吐く(6秒程)」を1呼吸として5呼吸行います。

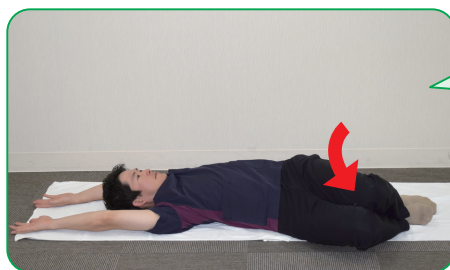
## 腰ひねり

目安：3呼吸×左右2回

1 仰向けになり、両手を上げて両ひざを曲げた状態にします。



2 両ひざをそろえて息を吐きながら足を右側に倒します。



3 3呼吸おいたら、次は左側に倒しましょう。

ポイント 両肩が浮かないようにしましょう。

## お尻上げ

目安：5回

1 仰向けになります。



2 おへそからみぞおちまで伸ばすようにゆっくりと持ち上げてゆっくりとおろす動きを繰り返します。



## 上体ひねり起こし

目安：1呼吸×左右3回

1 仰向けになり、両手を上げて両ひざを曲げた状態にします。



2 両手を合わせて伸ばし、上体を右にひねりながら吸いましょう。



3 状態を下げたから、次に上体を左にひねりながら起こして1呼吸しましょう。

4 2~3の動作を左右3回ずつ繰り返しましょう。

効果：腹斜筋力が高まりガスが抜きやすい身体になります。

公告

第75回通常総代会に関する公告

白根保健生活協同組合の定款第50条及び総代会運営規約に基づき、第75回通常総代会を次の通り開催致します。

日時 2026年6月27日(土) 13時より

会場 白根学習館 ラスベックホール

総代さんには後日召集通知を送付致します。

役員選挙に関する公告

白根保健生活協同組合第75回通常総代会において、定款第19条及び役員選挙規約に基づき、役員選挙を次の通り行います。

1. 役員の定数 理事 30名以内

監事 5名以内

2. 推薦及び申し出 役員選考委員会からの推薦

3. 候補者となる方 2026年3月末時点で組合員名簿

に記載している方で、各支部及び常任理事会に推薦された方、非常勤役員候補者は選挙当日75歳未満とする。\*ただし、支部での推薦が困難である等の申し出があり、理事会でやむを得ないと認められた場合、75歳以上になった者も1期2年に限り役員選挙2条3項を適用することができる。

4. 受付期間 5月1日(金)から5月11日

5. 受付方法 (月)まで

所定用紙を生協事務局へ提出

2026年5月1日

白根保健生活協同組合 理事長 小林 孝

職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(正職員)

◎医師

\*詳細は面接時に説明致します。(内科、整形外科)

●介護老人保健施設 みずき苑●

◎看護師(正職員)

\*詳細は下記にお問い合わせください。

●新潟白根総合病院訪問看護ステーション●

◎訪問看護師(正職員)

\*詳細は下記にお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み

新潟白根総合病院 総務課 TEL (025) 372-2191

ゴーヤの苗を先着30名にプレゼント!

今年も白根保健生活協同組合はエコグリーンプロジェクトとして「ゴーヤの苗」を先着30名の方にプレゼント致します。今シーズンも猛暑の日が多くなると思いますが、ご自宅でゴーヤのグリーンカーテンをつくり、楽しみながら省エネ、温暖化防止に努めましょう。

当生協は、地球温暖化の防止、CO2削減のために環境保全の普及と啓発、院内環境の向上(省エネ等)に取り組んで参ります。

ゴーヤの苗を希望される方は、生協事務局(Tel 025-372-2191)に5月21日(木)迄にご連絡をお願い致します。6月中旬に苗をご自宅までお届けに参ります。\*数に限りがありますが、ご了承ください。



理事会だより

2026年度第8回定例理事会は3月26日(木)に新潟白根総合病院3階会議室で開催しました。

【報告事項】

- 2月度組織活動及び今後の活動予定報告
2月度医療、介護事業活動報告
2月度事業収支報告
常任理事会及び人事報告

【協議事項】

- 医療器械組合債の募集延長について提案があり、承認した。
2026年度第1回支部総代会議案について説明があり、内容を承認した。
施設利用委員会の報告を承認した。
令和8年度診療報酬改定の影響額と2026年度計画の見直しについて説明があり、内容を承認した。

川柳

去年コメ今年はアブラさて次は 樋口 久美

偶然の出会いに長い立話 原 朋子

頼もしい相談相手の友がいる 永井 正子

鳴き声が心を除菌ホーホケキョ 外川 和子

足軽く心躍るよ春の旅 田村 栄子

ノイ青切符似合うかな新ヘルメット 生野 陽子

出会った推しは孫より若いkポップ 須田 重子

一万歩病み上がり後の新記録 鈴木 攻

久しぶり飲んでしゃべって泣き笑い 渋谷 博子

いそいそと身支度軽く春探し 栗田 諭

桜咲く新入生は元気だな 小柳 孝嗣

凧と凧出合い掛け引き凧戦 遠藤 裕己

春休み川の字に寝る孫と婆 白井 澄江

水溫む畑に笠の花が咲く 石倉 一雄

短歌

集落は連休忙し田植えあり 閔根 壽夫

総出の機音でみどり田広ぐ

編集後記

3月末に子供の引越越しのため初めて盛岡を訪れました。朝、盛岡駅周辺を散歩すると、近くには石川啄木の短歌で有名な北上川が流れ、その奥には雪に覆われた雄大な岩手山がそびえ立っていました。道路にはさらさら雪が積もり、朝の冷え込みと共に東北の情緒的な景色を満喫することができました。

(公)

新潟白根総合病院  
TEL.(025)372-2191

# 5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 午前   | 大学医師         | 廣野(修)  | 廣野(修)             | 廣野(修)       | 大学医師     | 廣野(修)  |  |
|                                |       | ② 午前   | 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        | 相場     | 石塚                | 相場          | 石塚       | 交代制  | ・午後の診察は予約のみです。   |
|                                |       | 午後     | 石相 塚場        | 交代制    | 石塚                | 相場          | 石塚       |  |  |
|                                | 呼吸器内科 | 午前     | 廣瀬           |        | 金子(隔週)<br>宮加谷(隔週) |             |          | 柳村(第4)   | ・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。<br>・火曜午後は新患・紹介外来です。<br>・水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。<br>・土曜の診療は第4のみ禁煙外来です。<br>・火・水曜午後の受付時間は13:30~15:30です。 |
|                                |       | 午後     |              | 島      | 甲田                |             |          |  |  |
|                                | 脳神経内科 | 午前     | 本間           | 須貝     | 本間                | 本間          | 金澤       |  | ・午後の診察は予約のみです。   |
|                                |       | 午後     | 本間           |        | 本間                | 本間          |          |  |  |
|                                | 総合内科  | 午前     |              | 高橋     |                   | 大矢<br>高橋    | 大矢<br>高橋 | ※馬場  | ※新患対応  |
| 糖尿病・甲状腺                        | 午前    | 北澤     |              |        |                   | 浅島          | 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)  | 高橋           | 大矢     | 松尾                | 高橋          | 交代制      |  |  |
| 外科                             | 午前    | 若井     | 飯合           | 筒井     | 若井                | 飯筒<br>合井    | 交代制      |  |  |
| 呼吸器外科                          | 午後    | 小池(第3) |              |        |                   |             |          | ・月曜午後の受付時間は13:30~16:00です。  |  |
| 皮膚科                            | 午前    |        |              |        | 伊藤                |             | 大学医師     | ・皮膚科のみ完全予約制です。<br>・新患の方は電話予約をお願いします。<br>・予約時間14:00~16:00 TEL025-372-2191(代)<br>・火曜午後の受付時間は13:30~16:00です。 |  |
|                                | 午後    |        | 大学医師         |        |                   |             |          |  |  |
| 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察です。   |  |
| 整形外科                           | 午前    |        |              |        | 竹前                | 大学医師        |          | ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。<br>・金曜午後の受付時間は13:30~15:00です。  |  |
|                                | 午後    |        |              |        |                   | 大学医師        |          |  |  |
| 婦人科                            | 午前    |        | 三沢           |        | 三沢                | 三沢          | 三沢       | ・午後の受付時間は14:30~16:00です。  |  |
|                                | 午後    |        | 三沢           |        |                   |             |          |  |  |
| 小児科                            | 午前    | 中牟礼    | 中牟礼          | 中牟礼    | 中牟礼               | 中牟礼<br>大学医師 | 大学医師     | ・午後の受付時間は13:00~16:00です。<br>※火曜・木曜午後は乳児検診・予防接種(要予約)です。<br>※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    | 遠山     | 遠山           | 遠山     | 遠山                |             | 遠山       | ・水曜午前の受付時間は8:30~11:30です。<br>・午後の受付時間は13:00~16:00です。  |  |
|                                | 午後    | 遠山     | 遠山           | 遠山(検査) | 遠山                |             |          |  |  |
| 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)。<br>・午後の受付時間は13:00~16:00です。<br>・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) |  |  |
| 内視鏡外来                          | 午前    | 筒井     | 飯合           | 若井     | 飯筒<br>合井          | 相場          | 交代制      | ・お電話にてご予約をお取りください。   |  |
| 内視鏡検査<br>(午前:上部)<br>(午後:下部・治療) | 午前    | 大学医師   | 筒井           | 相場     | 石塚                | 大学医師        |          |  |  |
|                                | 午後    | 筒井     | 交代制<br>下部・中村 | 相場     | 石塚                |             |          |  |  |

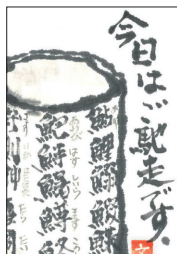
※都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の( )は、診察担当の週です。

## 絵手紙



丸山 寿子



長瀬 文子

|      | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土     |
|------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 5月   |    |    |    |    |    |    | 1 (2) |
| 2026 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9     |
|      | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16    |
|      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23    |
|      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30    |
|      | 31 |    |    |    |    |    |       |
| 6月   |    |    |    |    |    |    |       |
| 2026 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13    |
|      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20    |
|      | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27    |
|      | 28 | 29 | 30 |    |    |    |       |

※○数字の日が休診日です。



新潟白根総合病院  
ホームページ

