



2026年度 診療報酬改定について

— 今回の改定、私たちの暮らしとどう関係する? —

医事課長 今井 享

2025年、医療機関の倒産件数は過去最高を記録しました。2026年に入ってから、その厳しい状況は続いています。背景には、物価高や人件費の上昇が続く一方で、医療機関の収入の基礎となる診療報酬が、実質的に伸び悩んできたことがあります。

2024年度の診療報酬改定は、全体で0.88%の増改定でした。そのうち医療従事者(事務職を除く)の賃上げに充てられたのは0.61%、インフレ率2.5%を控除すると、▲2.23%となる大きな減改定で、医療機関の経営を大きく圧迫する結果となりました。

こうした状況を踏まえ、2026年度の診療報酬改定では、全体で3.09%とする方針が示されています。内訳は、医療従事者の賃上げが1.70%、物価高騰への対応が0.85%、前回改定による影響への緊急対応が0.44%です。一方で、効率化や制度の見直しによる減少分が▲0.15%とされています。医科の実質改定率は0.28%の引き上げ、薬価については0.87%の引き下げが予定されています。

では、こうした診療報酬改定の動きが、私たちの暮らしや医療の受け方と、どのように結びついていくのでしょうか。ここから、1月9日までに示された政府の方針を、具体的に見ていきましょう。(以下の文章は、2026年1月現在の情報を集約した見直しであることをご了承ください)



(1) 医療環境の変化への対応	(2) 地域医療・将来を見据えた医療機能の整理
<ul style="list-style-type: none"> 物価高や人手不足への対応 人件費、医療材料費、光熱費、委託費などの上昇を踏まえた評価 医療従事者確保のための取組 処遇改善(賃金・待遇) ICTやAI等を活用した業務効率化 チーム医療や業務分担の推進 働き方改革や診療科偏在への対応 診療報酬基準の柔軟化 	<ul style="list-style-type: none"> 患者の状態に応じた入院医療の評価 在宅療養者や介護施設入所者への支援体制の評価 円滑な入院支援や生活支援ケア(リハビリ・栄養・口腔管理)の推進 かかりつけ医・歯科医・薬剤師の評価 地域医療連携の強化、重症患者の在宅医療・訪問診療支援 人口の少ない地域への医療支援、医師偏在対策 
(3) 安心・安全で質の高い医療の推進	(4) 効率化・制度の持続可能性
<ul style="list-style-type: none"> 医療情報技術の活用状況に応じた体制評価 リハビリや発症早期介入の強化、休日対応の充実 救急・小児・周産期など重点分野の評価 歯科医療の質向上、口腔機能低下対策、デジタル化の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 後発医薬品の使用促進 OTC医薬品を含む自己負担の見直し 市場価格に基づく適正評価 電子処方箋の活用や医師・薬剤師の連携による薬の適正使用(重複投薬の防止、残薬管理など) 

今回の政府方針は、「限られた医療費の中で、必要性の高い医療はしっかり守りながら、医療の使い方を見直していこう」という考え方です。

医療機関にとっては、人材確保や物価高への対応が欠かせません。一方、患者さんにとっては、これまで通り安心して医療を受けられることが重要です。また、高齢者だけでなく、現役世代や子育て世代も含め、医療を「使う側」と「支える側」の両方の立場から、全世代で医療のあり方を考えていくことが求められています。こうした流れの中で、今回特に注目されているのが、OTC類似薬の見直しです。

OTC 医薬品・OTC 類似薬とは?

OTC 医薬品とは、処方箋なしで薬局やドラッグストアで購入できる薬、いわゆる「市販薬」のことです。

最近、テレビCMなどで「医療用と同じ成分配合」とよく耳にしませんか? 政府は、日常的な軽い症状については自分で対処する「セルフメディケーション」を推奨し、医療費の抑制を目指しているため販売認可が増える傾向にあります。このOTC 医薬品と、成分や効果が似ている医療用医薬品をOTC 類似薬と呼びます。



今回の見直しで何がかわるの?

今回、OTC 類似薬やOTC 医薬品で対応可能とされる薬、77成分、約1100品目について、薬剤費の4分の1にあたる特別料金を患者負担とする案が示されています。この特別料金部分は公費の対象外となるため、医療費助成も適用されません。

例えば風邪薬カルボシステイン、カロナールを5日分、370円分処方、調剤料などが2,640円で合計3,010円の場合、1割負担の方は

現在 : 3,010円 × 0.1 (1割) = 301円 → 四捨五入で300円の負担

改定後 : 370円 × 0.25 (1/4の追加) × 1.1 (消費税) = 101円

300円 (今までの金額) + 101円 (追加分) = 401円 となります。

そのほかの負担金額については、右の表のとおりです。*負担増は薬剤費のみ。調剤料、指導料などは今まで通り負担あり。

各負担割合ごとの自己負担額

	現在	改定後の負担額
1割負担	300円	401円
2割負担	600円	701円
3割負担	900円	1001円
3割負担 (新潟県の医療費助成)	0円	101円

現時点では、風邪薬や抗アレルギー薬、湿布、痛み止めなど、身近な薬が対象になる可能性があることが報道されています。そのため、自己負担が増え、医療機関を受診しにくくなることが懸念されます。一方で、注意すべき点も指摘されています。自己判断で市販薬を使用した場合、実際には別の病気であったり、体質や病状に合わない薬である危険性もあり、その結果、治療が遅れたり、症状が悪化したりするおそれがあります。さらに、感染症であった場合には、適切な治療が行われないことで、周囲への感染が広がることも否定できません。そのため、症状や経過によっては、これまでどおり医療機関を受診することが重要といえます。

今回の「診療報酬改定」に向けた議論では、医療費抑制と制度の持続可能性を重視する流れの中で、OTC 類似薬の位置づけが大きな論点の一つとなっています。医師会などからは「がんなどの重篤な疾病については対象から除外すべき」といった慎重な意見も出されています。

今後は、2月中旬に制度案が作成され、3月末に最終決定、6月1日施行というスケジュールで検討が進められる予定です。

制度の方向性を正しく理解したうえで、私たち一人ひとりが、医療をどのように利用し、どのように支えていくのか。世代を超えて考えていくことが、これからますます重要になっていきそうです。

銀河

多機能型子どもセンター「銀河」 相談支援専門員 星野理香

テーマ「偏食」

お子さんの「偏食」に悩む保護者は少なくありません。偏食は好き嫌いの問題と捉えられがちですが、発達障害のあるお子さんでは、味や匂い、食感などへの感覚過敏が影響していることがあります。無理な働きかけは、食事そのものへの苦手意識を強めてしまうことでもあります。悩むのは、保護者の方が真剣にお子さんに向き合っているからこそです。まずは「食べられるもの」を大切に、小さな一歩を重ねながら、その子のペースを信じて見守っていきましょう。

医療生協ってやっぱりいいな

つながりからうまれる笑顔の輪




「医療生協っていいな」のひとつを紹介します。
 あたご子どもクリニックでは、昨年7月、開院10周年の際、手作りのアイロンビーズ作品にカードを添えて、お子さんたちにお配りしました。この作品はかんだリハビリのご利用者がリハビリの一環として、ご利用中に制作して下さっているものです。
 日頃、検査や注射をがんばったお子さんにお渡しすることもあり、泣いていたお子さんが作品を手にした瞬間、笑顔に変わる——そのひとときは、私たちスタッフにとっても心が和む時間です。
 保護者の方々はその立派な作品に驚かれ、お子さんたちはとても喜んでくれています。
 クリニック内にはそのほかにも、組合員さんやスタッフが制作した作品を飾っています。受付窓口では、カエルやコマ、キャラクターなどの折り紙を持ち帰れるようにしています。ご利用の際は、ぜひご覧いただければと思います。
 事業所間のつながり、そして組合員さんとのつながりのおかげで、クリニックを利用される方々やスタッフの笑顔が増えていることを感じるとともに、温かく支えられていることを日々実感しています。




あたご子どもクリニックに置いてある作品

リハビリ利用者さんが心を込めてつくっています

今月は COMCOM よりレシピ紹介します

今月のレシピ カリフラワーとチキンのクリーム煮




栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	塩分
515kcal	28.7g	0.8g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚 (250g)
- 無塩バター …… 20g
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 塩 …… 2つまみ (1.4g)
- カリフラワー …… 1/4株 (75g)
- 牛乳 …… 200ml
- にんじん …… 1/2本 (75g)
- ピザ用チーズ …… 大さじ2 (16g)

手順

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、軽く小麦粉をまぶす。
※残った小麦粉は後で使うのでとっておく。
- ② カリフラワーは一口大に切る。にんじんは乱切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火にかけ、鶏肉を並べてふたをして焼く。鶏肉に焼き目が付いたら返し、カリフラワー・にんじん・塩を加える。ふたをして中～弱火で、鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなるまで焼く。
- ④ 残りの小麦粉を③に加え、全体を炒め合わせる。電子レンジで人肌に温めた牛乳を加えて5分ほど煮る。仕上げにピザ用チーズを加えてひと煮立ちさせてできあがり。

ポイント!

鶏肉はバターで焼いて風味豊かに、野菜を蒸し煮にして甘みを引き出し、調味料の使用量を抑えました。ビタミンCやカリウムを含むカリフラワーは、クリーム煮にすると食べやすくなります。

掲載号 comcom 2025年3月号 №691 【料理作成・撮影】管理栄養士・フードコーディネーター 熊塚麻実

ちょこっとエクササイズ

今月は 体幹を鍛えて姿勢を改善

テーマ「美姿勢を目指せ!ホローホールド」



1. 仰向けに寝て両手は万歳
2. 腰を床に押し付けるようにして、腹筋に力を入れてホールドします。
※腹筋が緩まないように注意しましょう。
3. 始めに両足を床からあげます。次いで肩甲骨を床から持ち上げます。
4. 顎を引かないように気をつけながら、10秒～60秒キープ!

☆物足りない方はちょこっとエクササイズ動画で応用編を check ☆
 ※ LINE の QR コードからご覧いただけます。

応用編はこちらから



ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30～17:00)

四部丸エリア **studio ELM (スタジオ エルム)**
 長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882

新町エリア **studio Fit (スタジオ フィット)**
 長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882

宮内エリア **sasazaki Akala (ササザキ アカラ)**
 長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種 SNS でも情報発信中!



YouTube



Instagram

医療・福祉のページ

尿失禁について

生協かんだ診療所 医師 片山 靖士

尿失禁とは自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態で、大きく5つに分けられ、それぞれのタイプに応じて治療方法も異なります。

尿失禁5つのタイプ

① 腹圧性尿失禁

重い物を持ち上げたり、咳やくしゃみをしたときなどお腹に力が入ったときに尿が漏れる状態です。出産や加齢で骨盤底の筋肉が緩むために起こります。

② 切迫性尿失禁

蓄尿時に膀胱が勝手に収縮を起したり、急に我慢できないような尿意が起こり、トイレまで間に合わず尿が漏れてしまう状態です。脳血管障害や脊髄障害など中枢神経疾患で見られますが、明らかな原因がない場合も少なくありません、また女性では腹圧性と切迫性が合併することが多く、この状態は「混合性尿失禁」と言われています。

③ 溢流性尿失禁

膀胱に尿が充滿し、排尿したいのに出せない、でも少しずつ尿が漏れ出してしまう状態です。排尿障害が前提にあり、男性では前立腺肥大症、直腸癌や子宮癌手術後の神経因性膀胱等で見られます。

④ 機能性尿失禁

排尿機能は問題がないにもかかわらず、身体機能の低下や認知症により、トイレに行くまで時間がかかる、トイレに行けないことと起きる尿失禁です。この場合、泌尿器的な介入よりも、介護や生活環境の見直しが必要です。

⑤ 真性尿失禁

先天的な尿路異常による尿失禁で、尿管異常開口、膀胱外反症、膀胱腫瘍などがあり、また、外傷、手術などによる尿道括約筋損傷が原因となることもあります。根治療法として手術治療が必要で、人口括約筋埋め込み術が行なわれることもあります。

治療

腹圧性尿失禁では、骨盤底筋訓練が有効です。内服薬はクレリン、プロテールが唯一保険適応になっていますが、効果が得られない場合は尿道スリング手術が有効です。

切迫性尿失禁では薬物療法が有効で、β3受容体作動薬や抗コリン薬、さらに両者の併用が行われます。ポツリヌス毒素の膀胱壁内への注入治療、仙骨神経刺激治療が行われることもあります。

溢流性尿失禁では、原因疾患の薬物治療、手術治療が行われますが、カテーテル留置が必要となることもあります。

生活の質に大きく影響するにもかかわらず、恥ずかしくて我慢している方が多い疾患ですが、ぜひ相談してください。



3月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療所 診療科目 羽賀先生 内科・消化器内科 星野先生 内科・循環器内科 勝山先生 内科・外科 片山先生 内科・泌尿器科 高綱先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 茂木先生 内科

■ながおか生協診療所 長岡市前田 1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~ 12:00	羽賀 片山 高綱 茂木	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 ★若山 ★茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀...第1・2・3週 星野...第4週 勝山...第2週 片山...第1・3・4・5週 高綱...第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀...第1・5週 勝山...第3・5週 片山...第1・2・3・4週 茂木...第1・2・4・5週 ★木曜日 午前 若山...第2・4週 茂木...第1・2・3・5週 ★木曜日 午後 勝山...第2・4週 片山...第1週 茂木...第2・3・4・5週 ★金曜日 午前 勝山...第1・3・5週 岡田...第1・2・4週 ★金曜日 午後 羽賀...第1・2・3・4週 勝山...第1・3・5週 片山...第2・4週 茂木...第1・4・5週 ★土曜日 午前 片山...第1・4・5週 高綱...第1・5週 若山...第3週 茂木...第2・4週
15:00 ~ 17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★勝山 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							訪問診療

■生協かんだ診療所 長岡市西新町 2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~ 12:00	星野 若山	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 ★若山 ★岡田	星野 ★羽賀 (~10:00迄) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午後 星野...第1・2・3・5週 高綱...第4週 茂木...第1・3・4・5週 ★水曜日 午後 羽賀...第2週 片山...第3・4週 ★木曜日 午前 若山...第1・3・5週 岡田...第2・4週 ★木曜日 午後 勝山...第1・3・5週 高綱...第2・4週 若山...第1・3・5週 ★金曜日 午前 羽賀...第1・2・3・4週 (~10:00迄) ★金曜日 午後 星野...第2・4週 茂木...第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野...第1・2・4週 勝山...第3・5週 高綱...第3週 若山...第1・5週
15:00 ~ 17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	
17:30迄							訪問診療

■生協子どもクリニック 長岡市沢田 1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ~ 11:30			急性外来 専門外来※ 田中(午前)		専門外来※ 田中(午前)	8:30~ 10:45~ 1歳以上 予防接種
11:30~12:00			慢性外来			11:15~ 慢性外来
13:45 ~ 14:30	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種		1歳未満 予防接種 栄養相談 (第2・4)	休診
14:30 ~ 15:45	15:30~慢性外来		1歳以上 予防接種		1歳以上 予防接種	休診
15:45 ~ 16:00			慢性外来		慢性外来	
16:00~17:30			急性外来		急性外来	

●診察医 *井埜(月~土) *田中(月)午前、(水・金)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
*内山医師の診察は不定期の為、電話で確認ください。
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児検診 web問診できます 一般診療

■あたご子どもクリニック 長岡市琴平 1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 11:00	一般外来(急性疾患)					
11:00 ~ 12:00	予防接種・健診(1歳未満)			予防接種・慢性外来		
13:30~	発達外来			発達外来		
14:00 ~ 14:30	予防接種・健診(1歳未満)			休診		
15:00 ~ 17:30	予防接種・慢性外来			予防接種・慢性外来		
15:00 ~ 17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金)・3/6(午前・午後)・13(午前)
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は予約制(電話のみ)
web問診できます 一般診療

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田 1-2-1 ☎37-8810 (予約制)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:35 ~ 12:00 ※8:30~開院	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 3/7(土)
13:00 ~ 17:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	

理事会報告

2025年度第8回理事会議事録
(開催日時)
2026年1月14日(水)
午後6時30分~午後7時10分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項
①11月の事業・経営状況の報告、12月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④冬季賞与支給要約に伴う役員報酬からの返納について

◆協議事項
なし

以上、報告がありました。

今月の4コマ

お天気家族
あらいたる月



先月の応募は49通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で3名に図書カードプレゼント。当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。出題 ●モロズミ勝

22191816151312 10 9 7 3 1

【ヒント】
アメリカの50番目の州
冬ごもりの虫が地上に
出てくる日
倉庫や土蔵のてこ
「水鏡」と書く海産
ヒナゲシの別名。夏目漱石
の小説の題名です
会や団体のなごの役員
家……鉄道
1……は量約2枚分
……買いの銭失い
海草や野菜はさしみの……
豊田秀吉の伝記物語
パンを……さつね色に焼く

2120 171614 11 8 6 5 4 2 1

【ワケのナカキ】
虫へんごで書いて？
食用の二枚貝です。大
イカメンが大活躍？
「……」の歌詞ではじま
るかへや姫のヒット曲
伊能忠敬が日本……の作成者
「土筆」のことです
カトリアは……科の植物
日本の企業戦士「ジャバ
ニース」……
自然に生える草
冷や……だこ
ちばてつや作の人気相撲
漫画「……松太郎」
将棋の……は五角形の木片
「猫の恋」「雀の子」などは
俳句の春の……です

【解き方】
イラストをヒントにして、二重ワクの
5文字をうまく並べてできる言葉は？

1	2	3	4	5	6
10	11				
12					
16					
18					
22					

クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合 4-1-14
なごか医療生活協
くらしいきいき支援室 まで

【ご注意】
クイズに応募できるのは、なごか医療生活協の
組合員限定とさせていただきます。

●すこやかスマイルについてのご意見・ご相談など
●テーマ別 ①身近な出来事など
②雪国あるある
③3月の楽しみ、教えてください
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161 応募締切 2026年3月11日(水) 必着

スマイル短歌(班会) 首藤 隆司 選

はごかけの下をくぐりて落ち穂ひろう
幼き頃の我が声聞きたし
うれしげにママと歩める幼子が
ほほえむ我をじっと見つめる
霜枯れの畑の中のレストラン
優しき会話とパンの香りと
栗片を囲いて「再稼働反対」と
車椅子で押込さん
年始め祝意を汚す知事、総理
追い打ちかける米大統領
七草の名前が出ず米大統領
ジジババ揃う新年会へ

藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子
川柳(投稿)
柳(投稿)
浦山平一

日常は戻れど体はまだ正月
立つも座るも「あぁどっこいしょ」
賀状には老々介護の様子あり
助け合つての文は明るし

短歌(投稿)
年の瀬に庭の南天松の枝
花屋の菊と床の間に活け

かっちゃん
ヨシさん
大原歌子

どしどしご応募ください 作品募集中!

投稿スナップ



ポランティアさんが作った手織みのお揃いニット帽です



土田家の正月花 どうぞ笑顔がたくさんウママ(件)れる新年でありますように(たけち)

●すこやかスマイル
地域包括支援センターの方から通所リ
ハビリの話を聞いて興味がありました。
今回の紹介を見て、一人ひとりに合った
プログラムでできるのがわかってよかつ
たです。(ななくさ)

●「合理的配慮」とも大切なことなので、
また詳しく取り上げてもらいたいです。
(みのむし)

●娘とクロスワードが楽しみ
娘の成長とともに、言葉を交わす回数
減ってしまいましたが、一緒にクロスワ
ードをすることでコミュニケーション
を図れるので、毎回楽し
みにしています。図書券が当
たらたら一緒に本屋さんに行
きたいです。(ご飯おかわり)

●ポランティア始めました
少しでも誰かの役に立ちたいと思い始
めた雪下ろしのポランティア。今年の冬
は寒波が長く、出動回数も増えそうで
す。休憩時間にいただいたミカンが美味
しかったです。(あぶらけんしん)

●高速バスで新潟へ行って来ました
新潟日報メディアシップ20F展望フロ
アでKAGAYA星空の世
界展、良かったです。記念
にポストカードをお土産に
買いました。2月27日まで
開催しています。(今井正和)

●3歳になる息子
息子が少しずつお話できるようにな
り、ちよっと生意気に思えることもあ
りますが、一層かわいいと思える今日
この頃です。(イニシャル)

●2026年「〇年」になりましたよ！
いよいよ古希となります。もう楽しい
事ばかりを夢見て生活がし
たいです。自分の趣味(ピ
アノ、将棋)を少しでもレ
ベルアップしたいなあ。
(サイエンスおじさん)

●戦前・戦中・戦後を懸命に生きる昭和
元年生まれの四人の若者を描く本(全三
冊)に出会い、夢中になって読みました。

●今年も心躍る本と出会えますように。
(さくらんご)

●「心躍る年」になりますように。心配
や不安で行動に移すことができないの
で前向きな気持ちになれるように。
(あーちゃん)

●一年間、家族みんな健康で平和に過
せましたように。(むしぼん)

●家族みんなが元気に楽しく過ごせま
すように！(ゆうちやん)

●年女です。縁起が良いと
聞くので何か新しいことに
チャレンジする年にしたい
です。馬のグッズでも持ち
歩こうかな。(深話切子)

●2025年は物価高騰、熊被害、鳥
インフルエンザ、そして人にもインフ
ルエンザの猛威！とよりよした年では
ない。今年がウマのように気分も跳ね上
がり、駆け抜ける1年になりますように！
(おもち)

●「現状打開」の年です。頑張っていた
つもりですが仕事でうまくいかないこ
とが多く、嫌なことは去年に置き、今
年はなんとかこの状況を打開改善した
いです。(さいめいれいママ)

●第一子保育園デビューします。保
育生活を始める年になりますように。
育休中はママにべったりだったので、
ドキドキです。(団子餅)

●年末年始どんな過ごし方しましたか？
仕事が終わると夜には子どもも習い事
の送迎で忙し過ぎる毎日ですが、年末
年始はそれも全てお休み。久しぶりに何
の用事もなく1人でゆっくり過ごす時
間ができました。たまにはそんな時間必
要ですよ。(コンボタ)

●子供と実家に帰ってゆっくり過
しました。餅つきをしたり温
泉に入ったり！たくさん休
んだので、正月気分が抜け
なくて困っています。(まろ)

●12月24日、仕事を終えて帰ると夫が唐揚
げを作ってくれていました。トマトやブ
ロッコリーを添えクリスマスパーティー
気分でした。本当にいい人と家族になれ
たかと嬉しくなりました。(ぺっそす)

●我が家の年末の決まりは「すき焼き」
を食べること。今年は大奮発して村上
牛を食べました。流石!!
お米が美味しい新潟県。
お肉よりもお米をおかわ
りしました！(テンちゃんママ)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

フュシヨウグン(冬将軍)

グ	ウ	ス	ウ	ス	カ	シ
ロ	ス	シ	ヨ	ウ	ガ	ツ
ー	フ	ロ	ク	ミ	ソ	
ブ	ナ	ン				
ポ						
マ	レ					
オ	オ	ミ	ソ	カ	カ	コ
ウ						

すこやかスマイル折作業
次回の予定

●四郎丸わいが家
3月23日(月) 9時30分
●新町わいが家
3月24日(火) 13時30分

お時間ある方、
ご協力ください！

お知らせ

住所不明組合員の
みなし脱退に関する公示

2026年3月1日
なごか医療生活協同組合
理事長 羽賀正人

なごか医療生活協同組合定款
第9条(届出の義務)、10条(自
由脱退)に基づき、2年間以上住
所確認ができなかった組合員につ
いて「みなし脱退対象者」として
扱います。2023年5月より2
年間住所の変更の届を行わず、「出
資金残高通知」が宛先不明で戻
った方、電話及び手紙による確認
においても転居先住所確認がで
きなかった組合員が対象です。対
象の組合員のお名前はくらしいき
き支援室で確認できますのでお申
しつけ下さい。ご住所が確認でき
た方は「みなし脱退対象者」から
除外いたします。ご連絡がない方
については、2026年3月31日
をもって脱退の手続きをとらせて頂
きます。

公示期間
2026年2月19日
～3月18日
・生協診療所掲示板に掲示



【ながおか医療生活協同組合】

2026年3月

わいが家通信

国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

- ★発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください。
- ★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HPに掲載することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

ハーモニカの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう

歌声「とまり木」

in新町わいが家



3月18日（水）13:30～14:30

（会場）新町わいが家 （定員）30名

参加費100円（員外300円）



琴とハーモニカの
コラボ演奏

【プログラム】



一緒に歌いましょう！

- ① さくら
- ② うれしいひな祭り
- ③ 上を向いて歩こう
- ④ 春の小川
- ⑤ スキー



童謡、唱歌、歌謡曲を含む14曲のリストの中から、リクエストされた曲を歌います。

♪ 青い山脈、高校三年生、野に咲く花のように、みかんの花咲く丘、バラが咲いた、故郷（ふるさと） など…

申し込み わいが家 ☎ 30-1161



地域の茶の間だんだん

春本番に向けてお出かけのウォーミングアップ！
わいが家に来ませんかー！

ポッチャ

参加費無料 両会場13:30~15:00

四郎丸わいが家 3月9日(月)・27日(金)

新町わいが家 3月11日(水)・31日(火)

切り絵・写経

材料費50円~ 両会場10:00~11:30

※写経をする方は筆ペンをご持参ください。

四郎丸わいが家 3月18日(水)

新町わいが家 3月25日(水)



ハンドベル

参加費100円 員外300円

四郎丸わいが家 3月10日(火) 10:00~11:30



春の特別企画

折り紙で小物入れを作ろう！

3月17日(火) 13:30~14:30

会場 新町わいが家

参加費 100円

定員 15名 要申込み

申込み わいが家 ☎30-1161



◆わいが家からのお知らせ◆

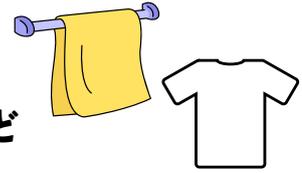
わいが家 TEL30-1161

くださーい

診療所や介護事業所で、大変役立っています。
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。
(ご持参できない方は、わいが家までご連絡ください。)

① ちょっкин用の布

★吸水性の良い綿素材のもの
タオル、シーツ、Tシャツ、さらし、ゆかた など
(古布・古着は洗濯済で清潔なもの)



② 古くなった硬式テニスボール

椅子や机の脚に取り付けて、床の保護や音の軽減に役立っています。
古くなったもので構いません。ぜひご寄付をお願いいたします。

こんな感じで椅子の足にかぶせて使います。



すこやかスマイル配布協力をお願い

すこやかスマイルは、多くの組合員・職員のご協力により皆様のお宅にお届けしていますが、現在、配布者が不足しています。月1回ご近所への配布にご協力いただけませんか。

【特に配布者が不足している地域】

平島2丁目、上前島2丁目、水道町5丁目、
南町1・2・3丁目、千手2丁目

ご協力
お願いします



- この地域に限らず、配布にご協力いただける方はわいが家までご連絡ください。
- すこやかスマイルは、ながおか医療生協のホームページから閲覧できます。
配布、郵送が不要の方はわいが家までご連絡ください。
下記QRコードからも手続き可能です。



配布・郵送不要
連絡用QRコード



HP閲覧用
QRコード

わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせはわいが家☎30-1161まで

発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください。

四郎丸わいが家

●地域の茶の間ながおかわになれ（主催 コープデリにいがた）

3月2日（月）10:00～ 無料・申し込み不要・時間内出入り自由

●うたごえ広場 要申込み ハーモニカ、ギター、フルートの伴奏に合わせて歌います。

3月9日（月）10:00～ 定員30名 参加費¥100（員外¥300）

●歌声とまり木 要申込み ハーモニカの伴奏に合わせて歌います。

3月27日（金）10:00～ 定員30名 参加費¥100（員外¥300）

●映写会（四郎丸支部主催）

九十歳。何がめでたい 出演 草笛光子、唐沢寿明、藤間爽子ほか

3月13日（金）10:00～ 無料 申し込み不要

あらすじ：九十歳の作家が老いや世間の常識に毒舌で切り込み、日常の衝突を通して生きる面白さを描く痛快人生譚。老後観を軽やかに裏切る笑いと勇気を与える。



新町わいが家

●うたごえ広場 要申込み キーボードの伴奏に合わせて歌います。

3月12日（木）10:00～ 定員30名 参加費¥100（員外¥300）

●オレンジカフェ「気になる栄養と認知症のおはなし」 要申込み※当日参加可

3月28日（土）9:30～ 参加費¥100 講師：管理栄養士 笹川（特養はるか）

●映写会 今月はお休みです

わいが家食堂

要申込み 1食200円 食数各50食

四郎丸…①3月6日(金)受付2/20～ ②4月3日(金)受付3/19～

新町…①3月23日(月)受付3/9～ ②4月27日(月)受付4/13～

・アレルギーの対応は行っていません ・配達は行いません ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。

・お渡しの時間は、15:30～17:30まで。なるべく早めにお越しください。

・多くの方にご利用いただきたくため、申し込み数を制限させていただく場合があります。



地域の茶の間

だんだん

申込み不要。お気軽にお越しください

①ポッチャ 時間は両会場13:30～15:00 参加費無料

四郎丸 3月9日(月)・27日(金)

新町 3月11日(水)・31日(火)※第4火 スマイル作業のため第5に変更

②切り絵・写経 時間は両会場10:00～11:30 材料費¥50～

四郎丸 3月18日(水) 新町 3月25日(水)

※写経をする方は筆ペンをご持参ください。

③ハンドベル 時間10:00～11:30 参加費¥100(員外¥300)

四郎丸 3月10日(火) *開催は四郎丸のみ

