厳選素材 20種配合茶

村田園 万能茶

健康・美容習慣に！ 美味しく飲むだけ



400g
700円(税込)

お求めは 本部(分室)、診療所で
お問合せ TEL 40-5510 本部(分室) 石川まで

未経験者も可

介護・看護職員

急募

デイサービスわいわいクラブ
(高津町3-20)

◆仕事内容◆

通所介護事業所において要介護認定を受けられた高齢の利用者さんに対して日常生活介助(食事・排泄・入浴など)と送迎を行います。
働く時間などは相談可能です。

連絡先 080-8579-4519(髙橋)

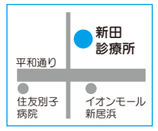
新居浜医療福祉生活協同組合

新居浜医療福祉生協の理念

- 自分たちの健康は自分たちで守ろう
- からだ、こころ、いのちを総合的に捉え、東洋医学・西洋医学等を統合する医療をめざそう。
- 安全な食・水・空気を守り、生み出そう。
- 一人では生きてゆけない。自立と助け合いの輪を広げよう。
- 一人ひとりの立場・良さを認め合い、心豊かな町づくりをめざそう。

組合員数	12,374人
	(前月比 -60人)
出資総額	275,303,000円
	(前月比 +479,000円)
平均出資金額	22,248円
	2026年9月末時点

新田診療所



☎34-0207
新居浜市新田町1-9-9
循環器内科
内科
リハビリテーション科

デイサービス	ひだまりの里	☎34-0007
居宅介護支援センター	そらいろのたね	☎65-3711
グループホーム	香り草	☎65-3681
デイサービス	川辺の家(西条)	☎52-0578
デイサービス	みんなの家(船木)	☎31-8710
居宅介護支援事業所	みんなの家	☎47-8855

高津診療所



☎31-5550
新居浜市高津町3-20
内科・循環器内科・外科
リハビリテーション科

デイケアセンター	ともだち	☎31-5553
デイサービス	わいわいクラブ	☎31-1818
居宅介護支援センター	たかつ	☎31-5600
訪問看護ステーション	せいきょう	☎31-5700
グループホーム	あったかほーむ たかつ	☎32-6880
グループホーム	あおぞら	☎65-3511
デイサービスセンター	さくらんぼ	☎65-1003
デイサービス	のんびりさん	☎31-5011
ヘルパーステーション	野の花	☎65-1058

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
野の花 ☎65-1058

小規模多機能	垣生倶楽部	☎67-1688
サービス付き高齢者向け住宅	はっぴいの家たかつ	☎47-6636

中萩診療所



☎40-2525
新居浜市萩生1061
内科・消化器内科
リハビリテーション科
入院19床

デイサービスセンター	風のうた	☎40-5570
リハビリセンター	風車	☎40-2008
デイサービス	風花	☎40-2526
居宅介護支援センター	おとなりさん	☎66-2636
鍼灸院	ふわり	☎40-2563
サービス付き高齢者向け住宅	風の舞	☎40-2528
	桜のにわ	☎40-6622

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
上部野の花 ☎47-6680

新田診療所	高津診療所	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 12:00	8:30 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●
15:30 ～ 17:30	15:30 ～ 18:00	●	●	休	●	●	休

中萩診療所	月	火	水	木	金	土
8:30 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:30 ～ 17:30	往診のみ	往診のみ	休	往診のみ	往診のみ	休

新田診療所は10:00 ～ 12:00 往診・訪問診療のため、林医師不在となります。

〒792-0050 新居浜市萩生1061番地 電話(0897)47-5890 FAX(0897)40-8020 ホームページ:https://niihama-mcoop.or.jp

まいたつメール便
ポスト投函できません
0120-218-020
0120-738-020

新居浜医療福祉生協ニュース

Vol.310
11月号
2026
毎月1日発行



買ってつながる♪ お買い物キャンペーン

期間中、販売窓口にて現金でお買い物をすると…
1,000円ごとに50円商品引換券をプレゼント!!

数量限定 100枚

実施期間 11月1日(日) ▶ 11月30日(月)

使用期間 12月1日(火) ▶ 2027年3月31日(水)

販売窓口 新田・中萩・高津診療所、本部、地域共生担当

問合せ先 ☎ 47-5890 白岡/村上茉(本部)



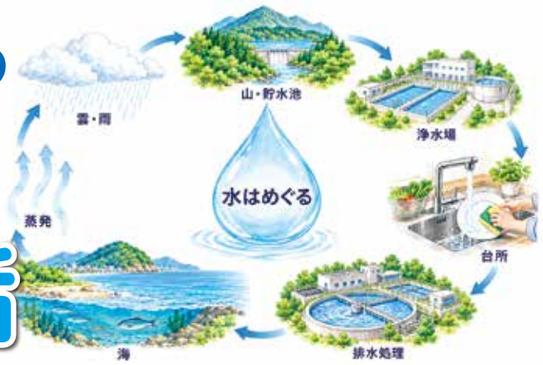
すべての商品が対象です!

東北支援商品も取り揃えております! この機会に買って応援しませんか？お菓子やおつまみ、汁物など三陸の恵み色々♪



発行：新居浜医療福祉生活協同組合 広報委員会

せいきょうとかんきょう
台所から始める
水を守るせっけんの話



毎日の食器洗いに、せっけんを使ってみませんか。せっけんは汚れを落とし、使った後は微生物によって分解されやすいのが特徴です。

台所で使った水は、下水処理場や浄化槽などを通って川や海へつながります。生協は、洗った後の水環境も考えて、せっけんをおすすめしています。

せっけんは微生物の力で分解されやすい

せっけんは、動植物の油脂とアルカリから作られます。使った後は微生物の働きで分解され、最終的に水や二酸化炭素などになります。この分解されやすい性質を「生分解性」といいます。

水温などによって分解の速さは変わりますが、環境中に残りにくいことが、せっけんのよさの一つです。

水の中で洗う力を失う性質

せっけんは、水に含まれるカルシウムやマグネシウムと結びつくと、水に溶けにくい「石けんカス」になり、汚れを落とす力を失います。

洗浄成分は水中の生きものにも影響するため、この働きが弱まることは、生きものへの影響を小さくすることにつながります。

せっけんのよさを生かす使い方

分解されやすいせっけんも、大量に流せば水環境への負担になります。分解するときに、水中の酸素を使うためです。

食べ残しや油は先に拭き取り、適量のせっけんをよく泡立てて洗いましょう。せっけんを選ぶことと、汚れをなるべく流さないこと。その両方が、水を守ることにつながります。

新居浜医療福祉生活協同組合は「安全な食・水・空気を守り、生み出そう」を理念に掲げています。その思いを毎日の暮らしで実践する一歩として、せっけんをおすすめしています。

できることを一つずつ　毎日の小さな工夫を、できることから続けてみませんか。こうした実践は、水を守り、無駄を減らし、海の豊かさを守るSDGsの目標6・12・14につながります。

6 安全な水とトイレを世界中に　12 つくる責任 つかう責任　14 海の豊かさを守ろう

＼SDGs活動委員会が実践／
台所から水を守る洗い方

水を守るために、台所でできることから。SDGs活動委員会の3人が、毎日の食器洗いに取り入れられる工夫を紹介します。

実践1 洗う前に拭く



食べ残しはごみとして取り除き、皿や鍋に残った油は古布や不要な紙で拭き取ります。カレーやマヨネーズなども、先に拭いてから洗います。汚れが減り、少ない量のせっけんで洗えます。

野口委員　「**古い布切れ**でフライパンやお皿に付いた油分などを拭き取る」「**台所石けん**で洗う」「**アクリルたわし**で洗う」ささやかですが環境を守る**三種の神器**です。

実践2 洗う順番と泡立て方をひと工夫



コップや茶わんから洗い、油のついた皿や鍋は最後に。汚れがほかの食器へ移らないよう、重ねずに分けておきます。

「台所のせっけん」は、湿らせたスポンジに1プッシュが目安です。よくもんで泡立ててから洗い、流水で手早くすすぎます。泡がすぐに消えるときは、油やドレッシングなどの汚れが残っていることも。せっけんを足す前に、汚れを拭き取るか予洗いしましょう。

高橋委員　「油のついた皿は重ねず、最後に洗っています。よく泡立てると洗いやすく、せっけんの使い過ぎも減りました。」

実践3 薄めずに使って詰め替える



残りが少なくなっても、ボトルに水を足さないでください。薄めたせっけんを作り置きすると、雑菌が増えやすくなり、濁りや嫌なにおいなどの原因になります。泡立ちや洗う力も落ちるため、薄めずに使いましょう。

詰め替えるときは、同じ製品の専用ボトルへ。ほかの製品を混ぜると、液が分離したり変質したりすることがあります。ボトルを洗った場合は、十分に乾かしてから詰め替えます。

永井委員長　「残りが少ないと水を足したくなりますが、薄めずに使い切ることにしました。詰め替えも同じ製品にそろえています。」

まずは台所から始めてみませんか



パックスナチュロン **台所のせっけん**



500ml
585円



450ml
460円

植物油を原料にした、無香料・無着色の台所用液体せっけんです。成分は純せっけん分25%（脂肪酸カリウム）。粘りがあるためスポンジにつけやすく、ポンプ式で適量を出しやすいのが特長です。

お求めは　各診療所・本部分室へ
お問合せ　本部分室 40-5510（石川）

みんなの広場

みなさんにお知らせしたいことなど投稿内容は自由!
皆さまからのお便り、お待ちしています。
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

●“こども”もせいきょう、とっても素敵なとりくみだなと思いました。とくにキッズチャレンジ★来年はうちの子もチャレンジすることができたらうれしいなと思いました(^-^)バナナケーキ作りました♪おいしかったです。

はる(王子町)

●こどもせいきょうの記事にほっこりしました。また、戦争体験者の生の声の記事に興味を覚え、少しホームページで読んでみました。

きなこ(萩生)

●戦争体験者の「生の声」を未来への「冊子希望」します。私も20歳まで高知県に住んでいたので同郷の皆さんの証言を読んでみたいです。

トッピー(清水町)

●最近トンボを良く見かける　おにやんま　塩からとんぼ　赤とんぼ　細くて黒い糸とんぼ、今年はいつもの年より多くの種類を見かけた。ラッキー。

うみ(篠場町)

●今年の夏は水不足で野菜にダメージ、9月に入って今度は毎日雨また雨、関東や東北では水害のニュース、台風も次々に発生。地球温暖化による異常気候災害が続発どうなることか？

渡辺　昌一郎(政枝町)

●バナナはどうしても保存がきかず、追熟してしまい…。今回かんたんクッキングで学び、早速作ってみようと思います。

山本　環さん(西連寺町)

●100歳以上の高齢者がついに10万人を超えました。

バナナ(記載なし)

確認したところ、日本の100歳以上の高齢者数は、2026年9月1日時点で10万7,677人となり、初めて10万人を突破したそうです。(担当者より)

●インフルエンザ流行の話が出てきています。私は今年も診療所で予防接種しようと考えていますがどの時期がいいのでしょうか？いつも考えてしまいます。

タカチャン(吉岡町)

毎年、接種の時期は迷いますね。今年は新居浜市でも、市内の委託医療機関で高齢者のインフルエンザ予防接種を9月から開始しています。接種してから効果が期待できるまで約2週間かかるため、冬まで待たず、早めに診療所へ相談して接種を受けることをおすすめします。
ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。効果の持続時間は約5ヶ月が目安ですが個人差があります。(担当者より)

みんなのレシピ

投稿者
まぎぃ(沢津町)

香味麹

材料

米麹	200グラム	生姜	一かけ
玉ねぎ	1個	醤油	
にんにく	2～3個	材料がしっとりと浸るくらい	

作り方

① 容器にほぐした米麹を入れる。
② 玉ねぎ、にんにく、生姜をすり下ろして混ぜ込む。
③ 材料が充分にしっとりとするくらいの醤油を加えて混ぜる。
④ 常温に置いて、毎日1回混ぜ、だいたい1週間くらいで完成。(気温により左右される)

本当に適当な分量なので、1度試作してみて、好みの味に近づけていくことが良いかと思います。
最初は醤油が足りないかな？と思うかもしれませんが、全体に沁みているくらいで大丈夫ですが、もし干からびるか心配な場合は、途中で少量加えてみても大丈夫。
仕上がりの目安は、米麹の粒が指で柔らかく潰せるかどうか。パラパラだった米麹がしっとりとして、吸っていた醤油が、滲み出て来ている状態。
完成後は、冷蔵庫保存が良い。
甘味は加えなくても、米麹のおかげで少々の甘みはある。醤油の味によって、でき上がりの味は違ってくるので、普段使っている好きな醤油で良い。
醤油麹より、もろみに近い味。混ぜる香味野菜も、好みのモノ、好みの量で良い。

まぎぃさん、投稿ありがとうございました。

中萩診療所 健康カフェシリーズ 第2回「お口の健康」

日　時　11月27日 11:00～13:00
場　所　中萩診療所2F マインドホール
担　当　高橋歯科衛生士
参加費　¥1,000(カフェそらとうみランチ+ドリンク+スイーツ)
お問合せ　090-1570-3351(加藤)

新居浜医療福祉生活協同組合
2026年度

せいきょう交流ひろば



生協のこと、もっと知ってみませんか？

事業所のとりくみを知り、地域とのつながりを広げる交流の場です。
どなたでもお気軽にご参加いただけます。

開催日　11月29日(日)
時間　10:00～12:00(9:30受付開始)
場所　レーイグラッツェふじ 2階 鳳凰の間 〒792-0031 新居浜市高木町3-2

プログラム

9:30～10:00	受付
10:00～10:05	開会・理事長挨拶
10:05～10:35	第一部　3事業所
10:35～10:50	デイサービス体操
10:50～11:00	休憩
11:00～11:30	第二部　3事業所
11:30～11:50	劇で楽しむ○×クイズ
11:50～12:00	手話うた「にじ」・閉会

お問い合わせ　垣生倶楽部　石川　080-2850-2280

こころとからだの健康づくりばなしに立ち寄りませんか？

夏の暑さを避け3ヶ月ぶり、いつも早く来られる最高齢の方が来られないので参加者のお一人が連絡したら「今日はしんどいんでお休みする」とのこと。今年の暑さが応えたんかなとみんなで気づかいながら話が始まりました。
いつも家中ピカピカの方の秘訣をお聞きして、今日から私もするわ!との一声があがりました。
次回が楽しみですね。
今日はそらうみから出前？をしてもらいコーヒーや柚子ティーなど飲みながらののんびりした会でした。
次回は皆さんの元気なお顔に会えますように…。

参加者募集

身近に感じたモヤっとしたこと、ワクワクしたことなどをざっくばらんにお話する会です。お気軽にお越しくださいませ。

日 時　11月13日㈮13：40～
場 所　中萩診療所2階マインドホール
お問合せ　本部47-5890(担当：鴻上)

愛媛県生協連「2026年度くらしの講座」のご案内 **東予会場**

防災センターに行こう!

体験を通じて、防災・減災について学びましょう

40名 無料



講座内容

新居浜市防災センターは、地震などの疑似体験や煙からの避難、初期消火、通報などを体験することで、防災について学ぶことができる体験型の施設です。

防災・減災について学び、災害に備えましょう!

＊新居浜市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

日時 12月3日㈬
開会 10:15～(受付10:00～)
体験 10:30～11:50

場所 新居浜市防災センター
2階シアタールーム集合
(新居浜市一宮町1-5-1、新居浜市役所となり)

学習 災害、消火、通報、煙避難などを疑似体験

締切 11月16日㈪ **事前登録制**
応募多数の場合は抽選となります。
＊抽選の結果、ご参加いただけない場合のみ、11月24日㈫頃までにご連絡いたします。
※託児はありません。

お問合せ・お申込み
新居浜医療福祉生活協同組合
新田診療所 TEL(0897)34-0207
中萩診療所 TEL(0897)40-2525
高津診療所 TEL(0897)31-5550
こちらの二次元コード
からもお申込みいただけます。→

主催 愛媛県生協連「くらしの講座」実行委員会

ザ★クロスワード

締め切りは 11月15日消印有効

答

A	B	C	D	E	F

二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?



■タテのカギ

① 自然の野にすむ鳥
② 耳に聞こえるひびき
③ ワイルド。……動物
④ ツルより長生きします
⑤ 消してなくしてしまうこと。登録……
⑥ 秋の日は……落とし
⑧ 沖縄特産の焼酎
⑪ 碁や将棋を職とする人
⑬『暗夜行路』の作者
⑮「云々」の読み方は?
⑰ 白と黒の石で競います
⑲ 顔立ちのよい人を選ぶ人。器量好みの人
⑳ 収入より支出が多い
㉒ 対義語は「かもい」
㉔ 和歌山にある……の滝
㉕ インド発祥の健康法

■ヨコのカギ

① 青物屋とも言います
④ 落葉松の読み方は?
⑦ 七五三の子どもたちがなめます
⑨ ……の一声
⑩ ……をも通す信念
⑪ 山田太一脚本のドラマ「……のアルバム」
⑫ 善光寺参りをする動物
⑭ 酷暑の一歩手前の暑さ
⑯ 車輪の外側のおおい
⑱ 松・竹に次ぐめでたさ3番目の木
⑳ ウナギに似た硬骨魚
㉑ この沼の……はナマズ
㉓ ……文字。……パス
㉔ タロとジロがいた大陸
㉖ 水を出す水道管の先端
㉗ 予想外。……な結末

応募要領 答えと住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、一言メッセージを書いてハガキ・E-mail(お一人様1回限り有効)にて応募してください。メッセージ(ペンネーム可)はみんなの広場に一部編集の上で掲載される場合があります。

メールアドレス
news@niihama-mcoop.or.jp

あて先は

キリトリ

〒792-0050 新居浜市萩生1061
新居浜医療福祉生協本部
ザ★クロスワード係

誰でもかんたん クッキング

炊飯器におまかせ! 秋の炊き込みごはん2選

きのこやさつまいもがおいしい季節。材料を入れて炊飯器のスイッチを押すだけの、手軽な炊き込みごはんをご紹介します。冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。

① ツナと舞茸の炊き込みごはん



ツナのうま味と舞茸の香りがごはんに染み込んだ、わが家の定番にしたい一品です。

材料(米2合分)

米 …… 2合
ツナ缶 1缶(70g程度)
舞茸 …… 1パック
にんじん…… 13本
しょうが …… 1かけ
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
刻みねぎ お好みで

作り方

① 米を洗って炊飯器に入れ、しょうゆ、酒、みりんを加えます。
② 2合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜます。
③ ほぐした舞茸(他のキノコでもOK)、細切りにしたにんじんとしょうが、ツナをのせて炊飯します。
④ 炊き上がったら全体を混ぜ、お好みで刻みねぎを散らします。

② さつまいもと塩昆布の炊き込みごはん



ほくほくのさつまいもに塩昆布のうま味を合わせた、甘じょっぱい炊き込みごはんです。

材料(米2合分)

米 …… 2合
さつまいも…… 200g
塩昆布 …… 15g
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
バター…… 10g
黒ごま…… お好みで

作り方

① さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらします。
② 米を洗って炊飯器に入れ、酒としょうゆを加えます。
③ 2合の目盛りまで水を入れ、水気を切ったさつまいもと塩昆布をのせて炊飯します。
④ 炊き上がったらバターを加え、さつまいもをつぶさないように混ぜます。お好みで黒ごまを。

10月号クロスワード パズルの解答

答

A	B	C	D	E	F
イ	キ	ト	ウ	ゴ	ウ

フ	ア	イ	ト	■	マ	リ	モ
サ	オ	■	キ	ヨ	ウ	シ	ン
ク	ニ	ク	■	ビ	ス	■	ゴ
■	シ	リ	ト	リ	■	サ	ル
カ	キ	■	ウ	ン	デ	イ	■
ロ	■	カ	メ	■	シ	コ	ナ
ウ	ク	ラ	イ	ナ	■	ウ	メ
シ	ラ	ス	■	ヤ	マ	ビ	コ

9月号当選者

正解者62名の中から以下の方が当選しました。
斉藤千賀子さん(久保田町)　なす大好き(大生院)
よーちゃん(宇高町)　地球(上原)
湯浅　弘子さん(政枝町)
※当選プレゼントは、11月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2026年度 第3回理事会(9月30日開催)

◆8月の経営状況は、事業収入は1億5,472万円となり、予算目標を673万円下回りました。事業費用は1億6,206万円で、予算目標を30万円下回り、経常利益は△868万円となり予算目標を868万円下回りました。
◆引き続き経営改善について審議が行われました。
◆組合員活動の報告が行われました。
◆広報委員会、地域理事会、こころとからだの健康づくり委員会及び教育活動委員会の審議事項が報告されました。
◆医療介護及び調理分野の職員を募集しています。身近な方やお知り合いをご紹介ください。

高津診療所は**10月1日から川又先生の循環器内科**を開始

内科・循環器内科・外科・リハビリテーション科		月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	1診	平井	平井	平井	平井	川又	／
	2診	川又	石田	石田	石田	石田	石田
	3診	／	川又	／	川又	／	／
午後 15:30～18:00	1診	平井	平井	／	平井	平井	／
	2診	川又	川又	／	川又	川又	／
発熱外来		午前中11:30まで 午後17:30まで(事前に電話連絡をお願いします)					

高津診療所 電話(0897)31-5550