

生協の現況 2023.1.1現在

組合員 30,126人
出資金 15億1,066万円
一人平均 50,145円

2022年度増加
組合員 776人
出資金 6,568万円



一人は万人のために万人は一人のために

2023年2月号

機関紙
東京ほくと



ほくとLINE



東京ほくと医療生活協同組合

住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-5-6
発行「東京ほくと」編集委員会 TEL03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

新たなつながり生まれた

～久しぶりに地域を訪ねて～



顔を合わせる機会が久しくなく、顔を見て互いに安心
(十条西支部)

訪問先の快い会話で元気に

配付者訪問で初対面も
介護署名に心よく協力

十条西支部

コロナ禍で丸3年間、何も行動ができませんでした。そして12月15日に初めて配付者宅を訪問しました。

運営委員は全員配付者ですが、委員以外14人のお宅を二手に分けて、職員と組合員の3人1組となり訪問しました。会えた方には介護保険改定の請願署名もしてもらいました。

皆さん快く対応してくれて、困りごとや苦情は一つもありませんでした。毎月の仕分けのときに氏名を確認していますが、顔を合わせるのは初めての方もいます。

「支部運営委員の高齢化」、どこ支部でも同じ悩みを抱えていると思います。若い人につないでいきたいと常日頃思い「行動をしなくては」と重い腰を上

対話で配付者が増えた
60代の組合員宅を訪問

豊島1・2丁目支部

「支部運営委員の高齢化」、どこ支部でも同じ悩みを抱えていると思います。若い人につないでいきたいと常日頃思い「行動をしなくては」と重い腰を上

ピックアップしました。

さあ出発。5人を3組に分けて、名簿を見ながら訪問開始です。すぐに運営委員になってくれる人と出会えるとは思いませんが、はじめの一步です。

期待と不安を持って、1時間で帰って来ましようと思いましたが、豊島1・2丁目は組合員が650人で、60代は76人です。午後の1時間の訪問ではほとんど留守でした。それでも在宅21軒で、話すことができました。

12月26日、配付者へのお礼がたがた、地域の配付者探しにまわりました。坂の多い地域で、桐ヶ丘都営住宅の建て替えで大きく回りを道をして、東京北医療センター隣のマンションへ行きました。

7軒のうち4軒で対話ができました。4軒目のTさんは10月に加入したばかり。赤羽文化センターまつ



門前払いの家などさまざま。「孫の面倒を見ていなくて忙しいが、時間があれば班会に参加したい」「新聞を配るくらいならお手伝いします」と言ってもらえる嬉しい出会いがありました。医療生協で地域と関わることで、少しでも役に立ちたいという思いを告げました。

3年前にある女性が母親を亡くしたところ、医療生協とのつながりが無かったため、コロナ感染の収束はまだまだ先が見えません。またこのような機会を設け、次は70代、いや50代対象か？検討しています。(支部長・吉清里子)

加入間もない方が配付へ
楽しい会話がつながって

赤羽西支部

12月26日、配付者へのお礼がたがた、地域の配付者探しにまわりました。坂の多い地域で、桐ヶ丘都営住宅の建て替えで大きく回りを道をして、東京北医療センター隣のマンションへ行きました。

7軒のうち4軒で対話ができました。4軒目のTさんは10月に加入したばかり。赤羽文化センターまつ

注射器

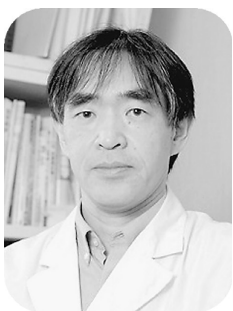
コロナ禍は子どもたちの成長にさまざまな影響を与えています。保育園・幼稚園の年長さんとしての活躍や、小学2年生が新1年生を世話するなど、発達に見合った経験が十分にできません。学校が始まってからマスク生活のため、目だけで相手の気持ちを読み取らなければなりません。先生の注意もすくには伝わらず、低学年の子どもにとっては互いに伝えあうことはとても難しいようです。

王子生協病院は「無料低額診療」事業を行っています
医療費でお困りの方はご相談ください
☎ 3912-2201

理事会だより 1月28日

理事長あいさつ

今泉 貴雄



大寒で、寒い日が続いています。冬至からひと月経ち、確実に日は伸びています。季節の移ろいは早いと感じています。この寒さもあと少し、春が待ち遠しいものです。

現場でも感染拡大続く
身近に迫る感染方々に

新型コロナウイルス感染症対応は丸3年経ちました。現在第8波ですが、まだ収まる気配がありません。都や国の発表する数よりも患者はもっと多いのではとされています。医療・介護の現場では、今まで以上に身近に迫り、あちこちで広がっている印象です。

年末に病院や介護施設で感染が拡大して収束しました。しかしまた感染が広がる...といった状況で、日々

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告：加入128人、脱退59人、出資金増資1,373万円、増資者1,201人、班会開催55回、新班結成1班、2項組合員1人。支部運営委員会で感染ハンドブックを再配付。2023年たすけあいまつり。②12月決算報告。③組織活動、理事会専門委員会、事業所報告。④新型コロナウイルス感染対応の現状と対策報告。⑤来年度予算方針案報告。⑥第1回まとめ方針作成委員会の報告。⑦総代会まとめと方針作成スケジュール説明。⑧支部・理事のあり方会議報告、世代交代を進める方針確認。⑨今後、組合員証のビニールカバー廃止することの報告。⑩医療福祉生協連・全日本民医連・東京民医連理事会報告。

議決事項

①育児介護休業法改定に伴う就業規程変更の件以上、議決した。

対応に追われています。

いつかは終わるとわかっていても、それがいつなのか、一旦収束してもまたすぐに次の波が来るのではないかと。気分が重くなります。

現場で働く職員は家庭や職場で張りつめた気持ちでいることになり、なかなか大変です。引き続き、状況の理解と支援をお願いします。

5類変更で対応も課題に
制限撤廃後も感染対策を

国はコロナウイルスの取り扱いを、今後は感染症法の2類から5類へと変更することが報道されました。ウィズコロナとして世の中を回していくことへ舵を切ったわけです。

5類になると、今まで2類として設けられた各制限が撤廃され、対応が緩やかになります。それに合わせて、屋内でもマスクは不要でいいと言われています。

しかしウイルスがなくなったり、感染性などの性質が変化したりするわけではありません。このウイルス

に感染しない、人にうつさないという注意が引き続き必要です。

この3年は法人として「コロナに対してどう向かい合うか」を中心に、外來で発熱者への対応、入院で患者受け入れなど、私たちにできることを精いっぱい行ってきました。それで経営上もいろいろな影響がありました。5類へ変更になるにあたりどのような対応が必要か、特に経営的側面が大きいですが、これからの課題になります。

生活支える機能を充実
より良い連携がカギに

新年になり、これから次年度の予算討議が本格的に始まります。そのキックオフの要素も含めて先日、法人の全管理者会議を開きました。その会議では山梨民医連の平田理会長から「医療・介護の連携から一体的提供」という題目で講演がありました。

中小病院を中核とする法人として、地域での役割・ニーズを捉え、地域包括ケアシステムの一員として生活を支えていく機能を充実していくこと。そのためには医療・介護の連携が重要

であることを、会議を通じて改めて認識できました。

医療・介護の連携については、お互いが理解し合い、尊敬し合う関係の構築が重要であることも強調されていました。このことは法人内での各事業所・部門間にも言えることで、より良い連携につながります。予算討議に関して言えば、各部門だけでは難しくても全体を見渡して連携を意識することで、より良い関係を構築できると思います。

負担増やして給付は減

利用者と事業者に影響

介護保険制度の改善を求める請願署名 駅頭宣伝

12月2日、王子駅頭での東京ほくとによる介護保険制度の改善を求める請願署名行動に、福祉用具プランニング職員3人を含む計16人が参加しました。

政府は2023年通常国会に向けて、介護保険見直しの検討を進めています。利用料2割・3割負担の対象者拡大、要介護1・2のサービス削減、ケアプラン作成への自己負担導入、補助杖などの福祉用具の貸与から購入への変更など、負担増と給付削減の提案が目白押しです。利用者と事業者双方にさらなる矛盾、困難を押しつけるものであ

今からさかのぼること二十数年前。新人の私は、電動車椅子の上でニコニコ笑うAさんの外來リハビリの担当になりました。脳性麻痺で身体の動きにくさがありましたが、バリアフリー運動に積極的にとりくむ、言わばレジェンドでした。20年を経て訪問看護に配属され、訪問リハビリで再びAさんの自宅に行きます。二次障害の頸椎症で寝たきり、腎臓にカテーテルが入っていました。筆談で話すといつもと変わらないうAさんの笑顔でした。

医療と介護の現場

20年超でリハビリつなぐありし日の姿思い心組み



全身の痛みとむくみがあり、強く触れれば皮膚が破けてしまう状況で、できるリハビリは限られています。家族が強い口調で話すこともありました。脳性麻痺で80歳過ぎまで生きた人なんて珍しいから」と妻が膝の痛いで奮い立って介護をがんばりました。そばで孫が二人を支えました。コロナの流行で思うように会えなかった十数人の孫たちも今年は会いに来てくれたと聞きました。年明けしばらくして、Aさんは静

とを目的としています。しかし1割負担が2割負担になるということは、介護保険サービス利用に伴う自己負担が2倍になることを意味しています。急激な負担増は、家計に大きな影響を与えます。経済的な事情により、在宅サービスの利用を減らさなければいけない場合や、特別養護老人ホームなどの施設利用費が払えなくなるといった場合が想定されます。上記のような訴えに、短時間の駅頭宣伝で16名の署名が集まりました。地域の方々が安心して医療・介護を受けられるように、介護保険の改悪を許さず改善のために、今後も東京ほくと職員・組合員と協力していきます。(福祉用具プランニング法人本部・田中孝治)

給付と負担の検討結果

検討の内容	スケジュール
1号保険料の多段階化	次期計画に向け今夏までに結論
現役並み所得（3割負担）の判断基準見直し	今回見送り
一定以上所得（2割負担）の判断基準見直し	次期計画に向け今夏までに結論
老健、介護医療院の多床室の室料負担導入	次期計画に向け今夏までに結論
ケアマネジメントの利用者負担導入	第10期開始までに結論（今回見送り）
要介護1、2の生活援助の総合事業移行	第10期開始までに結論（今回見送り）

対象者を増やすという改正案です。

現役世代の負担増を避けること、少子高齢化が続く中で制度を持続させるこ

〈組合員の資格および脱退・減資について〉

※東京都に住所または勤務地を有する方は組合員となれます（定款第6条）。転居やお亡くなりになられた場合はご連絡ください。

※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条（自由脱退）および第17条（出資口数の減少）によって、事業年度末の90日前（12月31日）までにご連絡をいただき、年度末（3月31日）に処理させていただくことが基本となっております。お困りの事があればお気軽にご相談ください。

東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL：03-3913-9100

◎王子生協病院は、個室も含め全室差額ベッド料はいただいております。

病気の話

北足立生協診療所

日向 佑樹

寝ている間に足がつって痛みで目を覚ましたという経験はありませんか。今回はそんな「こむら返り」についてお話しします。

こむら返りは「有痛性筋痙攣」といい、筋肉が突然強く収縮して、電気が走っ



たような痛みが出ます。好発部位が腓腹筋というふくらはぎの筋肉であることから、腓（こむら）ふくらはぎ）返りと言われます。

50歳以上のほぼ全員が一度はこむら返りを経験しています。60歳以上の6%に毎晩同症状が出現するという報告もあり、健康な人でも起こります。

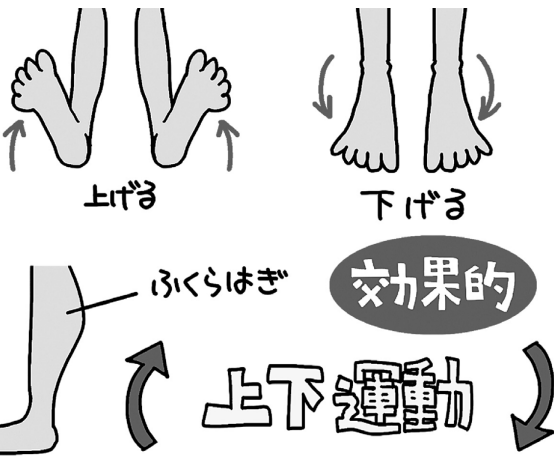
原因として「筋肉の血行不良」「筋肉が働くためのミネラルバランスの悪化」が挙げられます。冷え、脱水、筋肉量の低下（筋肉は血流豊富なため）、長時間の同じ姿勢といった「足の筋肉への血流不足」が起ることで足がつりやすくな

予防しやすいこむら返り

運動・水分・冷え対策を

が起りやすいのは、寒さによる足元の冷え、同じ姿勢による血行不良、脱水によるミネラルバランスの悪化（睡眠中は脱水になりやすい）といった、足がつりやすい条件が揃っているためです。病気や薬が原因になっていることもあります。

②こまめな水分補給、③冷え対策が効果的です。締めつけが強い靴下を避けましょう。そして、仰向けの姿勢で重い掛布団を使うことで足がつりやすくなりますのでご注意ください。簡単な運動もおすすです。



すことで改善します。発作時の治療として漢方の芍薬甘草湯を使うこともあります。10分くらいで効く速効性もありますが、毎日3包内服すると副作用も出やすいので避けてください。

寝る前の水分補給やストレッチ、マッサージなどで血行を良くして予防することが重要です。それでもこむら返りが起る場合には、ぜひ気軽にご相談ください。

私たちができる対策 他団体のガイド紹介

東京ほくと気候アクションプロジェクト（T-CAP）

具体的に気候変動を止め、脱炭素社会を築くためにできることの参考に「気候アクションガイド」(気候ネットワーク)と「気候変動アクションガイド」(TBWA \ HAKUHODO)の一部を紹介いたします。最初の一步として読んでみてください。

「交通手段を変える」車は利用を控え、公共交通や自転車や徒歩に。「住宅を変える」住宅断熱対策とし

て断熱シートや隙間風防止シート利用、カーテンを厚く、緑のカーテンを育てる。「電気の使い方を変える」省エネ性能の高い照明・家電に切り替える。再生可能エネルギー発電の電力会社に切り替える。「食べ物を変える」食品ロス減、食べ物の輸送や冷凍保存エネルギーを減らすために地産地消食品を利用。「政治・政策を変える」気候変動対策



9演題が発表され、参加者投票で鹿浜診療所が最優秀賞に選ばれた

コロナ禍の困難や工夫

他職場の企画などから学ぶ

事務集会を開催

12月10日、今年で4回目となる東京ほくと事務集会

が開催されました。14職場から38人が参加し、各事業所のとりくみや職場紹介を発表しました。

はじめに、ミニ学習会「損益計算書と資金（現預金）」で柳川憲二経理部長が法人の経営状況を説明しました。その後、演題でコロナ感染対策の工夫や大変さを知り、経営状況の数字だけではわからない現場の過酷さを知ることができました。

ほかに人権と平和学習が開催されました。14職場から38人が参加し、各事業所のとりくみや職場紹介を発表しました。はじめに、ミニ学習会「損益計算書と資金（現預金）」で柳川憲二経理部長が法人の経営状況を説明しました。その後、演題でコロナ感染対策の工夫や大変さを知り、経営状況の数字だけではわからない現場の過酷さを知ることができました。

第9回 荒川ラインウォーキング

健康づくりを一緒に♪

開催日

3月30日(木) 雨天・感染拡大時中止

時間

受付開始 12時30分～

開催時間 12時50分～16時00時

※スタートの時間によってはコースの変更をお願いすることがあります

当日受付場所

扇大橋下
日暮里舎人ライナー足立小台駅徒歩3分

コース

扇大橋～岩渕水門の間の4コース

①3km ②5km ③7km ④9km

※それぞれ中間地点で折り返しとなります

参加資格

東京ほくと医療生協の組合員と家族又は当日医療生協への加入が可能の方

※先着100名様までとさせていただきます

参加費

無料

事前申込制

参加を希望される方は事前登録が必要です。

締切 3月23日

お申込み・お問い合わせは…

本部組織部

☎ 3913-9100 FAX 3912-9333

地域に広がる支援の輪

生活相談に途切れず来場

「公的支援の必要性感じた」

年越したすけあいフェス

一昨年から始まった「年越したすけあいフェス」が、12月25日に赤羽公園で開催されました。東京ほくとは実行委員会から参加し、食料品、衣類、寄付、当日ボランティア…と全体的に関わりました。



支援する側の生活状況にも変化がみられる

当日はコロナ第8波、物価高騰の中での開催となりました。食品つめあわせ200セット、弁当130食、レトルト食品や雑貨、米、野菜、衣類を配布しました。

受け取りに並んだのは子ども、若者、高齢者、親子連れ、夫婦など、さまざま

でした。昨年より早く、2時間半で配布を終了しました。生活相談には、切れ目なく相談者が来ました。

食料配布に長蛇の列

「地域の役に立ちたい」

足立たすけあい村

12月30日、東京女子医科大学足立医療センター前の江北平成公園で「足立たすけあい村」が開催されました。

「市民連合足立」のメン

キが出ます。

平均値の表を渡しつつ、初めて体験する子どもたち

に要領を説明し「それっ」

「えいっ」と声かけも力が入ります。列は途切れることなく続き、隣の足指力コーナーも大賑わい。

小学生2人を連れた父親

に「今晩は2人と腕相撲をどうぞ」と声かけすると

「そういうばやったことないな。二対一でがんばってみるか」と笑顔。

実行委員会は近隣の小学

校3校へお知らせチラシを入れました。対象者の層によって、企画の内容や効果

的な宣伝なども考える良い機会となりました。（鹿浜第2支部・梅原恭子）

地域で支えあって6周年

「小学生が聞く子ども食堂」

10月24日、豊川小学校3

年生が、総合授業「豊島の

すてき 見つけ隊」の一環

で子ども食堂「としま虹」

を取材しました。6人が参

加、子ども食堂代表の安藤

和美さんが対応しました。

はじめに安藤さんが子ど

も食堂の概要を説明。翌25

日で6周年を迎えたこと、

ボランティアが携わり続け

てコロナ禍も途切れること

なくつないできた親子との

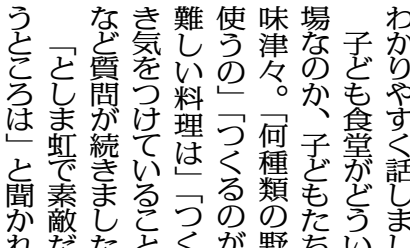
関係性など、子どもたちに

わかりやすく話しました。

子ども食堂がどういった

場なのか、子どもたちは興

味津々。「何種類の野菜を



メモをとりながら興味津々に聞く



診療所の近くの公園に多くの人が押し寄せた

側が減る中でさらに支援者を広げるとともに、公的支援の必要性を感じます。

ボランティア50人が参加して、手話通訳対応も行いました。このようなとりくみへ参加の輪を広げること、自治体へ働きかけることが重要になっていると感じます。（王子生協病院リハビリ課・渡辺幸彦）

私たちは、組合員より「診療所近くで開催するから力を借りたい」と声をかけられました。健康相談は健和会の職員が担当し、食料品、衣料品提供に東京ほくとから職員と理事の計4人が参加しました。

当日の来場者が450

人、協力スタッフが170人。開始時刻前からたくさんの方々が並び、弁当、新鮮な野菜、レトルト、カップ麺などの食料品や、衣料品を無料提供しました。

参加者から「助かります」「ありがとうございます」と喜びの声がありました。相談コーナーを設け、医療・健康の相談などに10人が訪れました。

閉会式で「住民への支えあい支援は本来行政がやるべき。今回はみなさんの協力で開くことができた」と挨拶がありました。今回、地域の様子を見られて、小さくても地域の役に立つことを診療所で考えたいと思いました。（江北生協診療所事務長・杉浦弘美）

藤さんは商店街の方の協力と答えました。「直接来なくても、いろいろな協力をしてくれる人がいる。助けられている」という答えに「そういう人たちのおかげで子ども食堂が続けられているんですね」と引率教師の山田美智代さんも感心。

11月にこの6人は学校で学習発表を行いました。概要だけでなく、安藤さんが話した「食べたことも食べられない子がいる」現状や「助けあって食べる大切さ」「食べることに興味を持つてほしい」という子ども食堂に込めているメッセージがきくと伝わっているだろう、と信じています。

（組織部・下川麻衣）

コロナ禍で進む人員不足

「安心の医療・介護求めて」

医師・看護師・介護職員増員署名にご協力を

コロナ禍に入り3年が経ちました。医療・介護の現場はもとも人手不足。さらに新型コロナウイルスに伴う感染対策が上乗せされ、ますます人手が必要なのになった改善されています。

新型コロナウイルスは感染の波を繰り返すごとに感染力を強め、医療従事者や家族への感染も頻発しています。必要な医療体制を確保することもままならない状況が、各地で起こっています。

不十分な体制により、地域に必要な医療すらも提供できません。発熱したときに速やかに受診し、必要であれば入院治療する。これまで当たり前だったことすら叶わず、死者数は過去最高となりました。

これまでも東京ほくと

は、理事会と労働組合が一

緒に改善する課題として署

名や運動にとりくんできた

した。今こそ、抜本的に医

療・介護に携わる人員を増

やし、誰もが安心して医療

・介護にかかれるしくみづ

くりを進める必要があります。

命を何よりも大事にする

社会づくりのために、本

紙今月号に折り込んでいる

増員署名へご協力くださ

い。（東京民医労ほくと医

療支部執行委員長・大島野

江子）

移転と事業所名変更のお知らせ

福祉用具サービスハビネスは12月1日（木）より

一般社団法人福祉用具プランニング 城北営業所へ事業所名変更となり旧組織部の事務所へ移転します

新住所 北区豊島3-7-1 ミオマレ豊島1階

☎ 03-3911-5110

組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

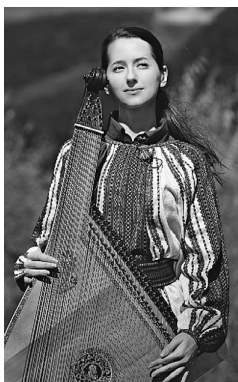
芸術が平和保つ役割を

ウクライナに親しんでもらう活動が使命

歌手・バンドウーラ奏者 ナターシャ・グジー

いま、私の生まれ育ったふるさとウクライナでは、人々が苦しい日々を送っています。でも、戦いが終わっても、失われた命や幸福な日々を、時計を戻して取り戻せるわけではありません。傷ついた心や大地を、長い年月をかけて癒やして

Мир в Україні!
ウクライナに
平和を!



いかなければなりません。ウクライナへの支援は復興支援も含めて本場に長い道のりになるはずですが、だからこそ困難な現状ではなく、長い歴史に育まれた豊かなウクライナの文化をもっと知ってもらうこと、そしてウクライナを好きになってもらうことが、皆さんに関心を持ち続け、支援を続けてもらうためには必要だと考えています。そして

それが、ずっと文化の架け橋として活動を積み重ねてきた、私の使命です。

私がとりくんでいるプロジェクトは、CFU47「希望の大地」チャリティーツアー、食べて応援「ウクライナ」「なっちゃん」ボルシチ、刺しゅうの民族衣装を被災者から生活支援として買い取る「ウクライナの」人々に栄光あれ、SNSでの「井勝手にウクライナ語会話」など。コンサートを中心に、ウクライナ文化、民族衣装やウクライナ料理、ウクライナ語などに親しんでもらう機会にしようというものです。

ボルシチをウクライナ料理だと知って「美味しく支援ができるな」とリピート注文をしてくれる方、コンサート会場で刺しゅうの

ブラウスを買ってすぐ着てくれる方もいます。「ウクライナ語会話」を使って避難してきたウクライナの人たちと挨拶できました」とコメントもらい、文化交流が広がっていることを嬉しく思っています。

ウクライナ人はどんな人たちで、何を食べてどんな芸術を作り出しているのか。一つ紹介するとして、ウクライナ発祥の「ボルシチ」ですね。ボルシチにはビーツという真っ赤な野菜が欠かせません。でもビーツが入っていれば鶏肉でも豚肉でも、野菜も豆も具材はさまざまで、各家庭でおふくろの味として受け継がれています。私は10年くらい前に自分のレシピを公開して「なっちゃんボルシチ」と名づけたのです。私は音楽家ですので、コ

意見交換で留意する表現

伝えたい気持ちに意識を

外国人と話していると、使える語彙や文型が少なかったり、言葉の持つニュアンスがわからなかったりするため、誤解を生んでしまうことがあります。

メロス言語学院
非常勤講師
中川ゆき子



(11)



まっていることに気づくことがあります。今回は、私が今までに出会った「誤解を招く表現」と、どのように直すようアドバイスしたらよいかを紹介します。

①文末に「〜でしよう?」を多用する

同意を求める形なので、押しの強い人…と誤解されかねません。

↓「自分の気持ちを言いたいときは『私は〜』と思いますか?』と言うとよいです」「正しいか知りたいときは『ですか?』と言った方がよいです」

②「〜すべき」を多用する

強い表現である上「自分は正しい」という印象を与えやすい言葉のため、多用すると怖い印象を与えてしまうことがあります。特に相手に対して「あなたは〜

ンサートではウクライナの現状についてのお話はしません。コンサートの曲目や構成から、お客様が「ナターシャはなぜこの曲を選んだのだろう」「どういう想いでこの歌を歌っているのだろう」と考えてもらうことが、私が言葉で伝えるよりもずっと想いが伝わるの

コンサートのと看も毎日家族と連絡するとも、ウクライナに平和が戻ることをいつも願っています。平和が芸術を育て、芸術が平和を保つのに大切な役割を果たしていると思います。私は音楽という芸術を通して、平和な世界が実現するように、これからも努力を続けていきます。

ウクライナ人道支援募金にご協力を

東京ほくと医療生協が加盟する「全日本民主医療機関連合会」では、ウクライナ市民へ食料・水・医薬品などの人道支援募金にとりくんでいます。この募金は、ウクライナ医療支援で活動中のピースウィンズ・ジャパン、国連児童募金(ユニセフ)、国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)へ届け、ウクライナの人々に直接届く支援に充てます。

ご協力くださる方は、お近くの支部の役員や組織部職員までご連絡ください。(組織部:3913-9100)

わたしも配ります

楽しく元気に配達して読者と新聞をつなぐ

を感したりしています。配達は自宅の近辺6軒ほどですが、寒風の中でも凛と咲くサザンカの紅色の花に励まされながら楽しく配っています。ときには、紙面に載った「すこしおレシピ」の料理を作ってみたという人もいて、話に花が咲きます。

33年共働きて、3人の子育ても終わって、夫も亡くなり、今は猫2匹との暮らしです。退職後は、ゆっくり各種新聞を読んだり、投稿したりと、新聞から学んだり行動することの大切さ

私は料理すること・食べることも大好き人間です。これからも「東京ほくと」とあなたをつなぐ新聞の配達活動を元気に続けて長生きしていきたいと思います。



配付ボランティア募集中

機関紙「東京ほくと」を配付していただける方(抱い手さん)を募集しています(5部〜10部でもかまいません)

組織部 ☎03-3913-9100

王子生協病院

オンラインで全職員集会 新年の顔合わせで決意も

毎年行っている「全職員集会 新年の挨拶」を、1月5日にオンラインで開催しました。全職員の集会は「新入職員の紹介」や職員の意思統一の場でした。互いの顔合わせや、院長から直接話を聞く場として、昼休みに短時間で行っていました。

しかし新型コロナウイルスが流行してから集まることはできなくなりました。そしてオンラインで全職員集会を開催することができるようになりました。今回はオンラインの練習も兼ねています。院長の挨拶、各職場から「今年の抱負」を一言ずつ、1月から入職した佐藤温洋医師の自己紹介がありました。新しい年を迎えて、コロナに負けないで、みんなで力をあわせてがんばっていきます。(事務次長・伊藤里美)



生協浮間診療所

待望の職員トイレ新調 足腰の負担減り快適に

当診療所は開設以来数十年が過ぎ、建物の老朽化があらわになって進んでいきます。なかでも職員トイレが和式タイプであることが、大きな悩みの一つでした。それが昨年、ようやく洋式タイプに変えることができました。ウォッシュレット機能つきです。スタッフの反応も好評で、これでゆっくり用を足すことができ、足腰の負担も軽減されています。

今後も建物の老朽化による不具合により修理しないといけない箇所が出てくると思われませんが、患者・利用者、スタッフが少しでも利用しやすい診療所であるように、修繕を行っていきたいと思います。(事務次長・中島寛)



爆弾が不発で命拾い

空襲は草むらに隠れて

豊島1丁目支部 中沢米美子さん(89歳)

江戸川区平井で、軍需工場を営む両親と4人姉妹の末っ子として育ちました。

工場と住まいが一つになっていたので、戦争が激しくなると危ないからと小学2年生のときに、葛飾区本田

立石に移りました。

2人の姉は女学校から軍需工場に行かれました。

3番目の姉が工場で左足を怪我し、バイ菌が入り足がパンパンに腫れ、手術のため千葉医大まで行くことになりました。戦時中で車もなく、闇の車(木炭車)で闇の燃料(木炭)を買って

私の戦争体験

⑤



「あれは亡くなった人を運ぶ車」と教えられ、コンクリートの坂道に30cm幅の機銃掃射の穴がポンポンと開いていたのを見て「撃たれたら死んでいた」と思いました。

行きました。当時10歳の私も医大まで食料や衣類などを届け、途中で空襲があると電車を降りて草むらに隠れました。病院へ行く途中で千葉が爆撃されたときは一つ手前の駅で降り、トラックにポンポン物を載せているのは何かと思って、一緒に歩いてた大人に聞きました。「あれは亡くなった人を運ぶ車」と教えられ、コンクリートの坂道に30cm幅の機銃掃射の穴がポンポンと開いていたのを見て「撃たれたら死んでいた」と思いました。

立石は地盤が軟らかく掘ると水が出てくるので、防空壕は作れませんでした。

敵機が近づくを押入れの下に隠れ、近所に2か所爆弾が落ちましたが不発で、家族は全員無事でした。

平井の工場は2度の空襲で丸焼け、区役所も焼けて相続するにも証明が取れませんでした。工場の広い土地には焼け出された人たちが掘り立て小屋を建て住み

つき、土地は失いました。小学校も焼失、戦後は勉強した記憶がありません。立石駅近くが歓楽街になり外国人も多く「毛唐(けとう 外国人)にいたずらされたら飲んで死になさい」と母に青酸カリの入った缶をいつも持たされました。(聞き取り・川井久子)

なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時

王子駅前三角公園で実施

相談事例を講義

大学生が貧困学ぶ

12月6日、明治学院大学社会福祉学部で、なんでも

相談会の事例について講義を行い、参加学生は23人でした。授業は「貧困や生活困窮を切り口に社会福祉学を学ぶことで、貧困は生活の質を下げて人の尊厳を毀損するだけでなく社会全体を傷つけると知

対面で和気あいあい就職前の不安も払拭

〈内定者のつどい〉

12月17日、今年4月に入職予定の看護学生8人全員と職場紹介をする看護師数人が参加して「内定者のつどい」を行いました。

看護学生(内定者)が全員集まるのは今回が初めてでした。昨年入職した看護師から「オンラインで表情もわかりにくく、内定者同士の顔を覚えることも難し

かった」と意見があり、感染対策をしっかりとって、今年は学生が対面で会えるよ

看護学生室だより



春に入職予定の内定者のみなさん

うにしよう決めました。職員はオンライン参加、看護学生は顔を合わせることでできました。高橋朋子看護部長のメッセージ、それぞれの自己紹介、看護の職場紹介を行いました。昨年入職した看護師2人と内定者の懇談では、たくさん質問も出て和気あいあいとした雰囲気でした。就職するにあたっての不安を少し解消することができたのではないかと思います。1月14日は、午前に王子生協病院内で国試セミナー、午後には2月12日の国家試験に向けて有志で合格祈願をしました。(看護学生室・桐原玲子)



定例開催の相談会に多くの事例が集まる

「ことがテーマです。コロナ禍の困窮、コロナ前から増えていた女性の孤独、障害者の母子家庭の生活保護申請が却下された事例に、多くの学生がショックを受けました。なんでも相談会の事例を行政への要求につなげる「自治体交渉」も紹介しました。学生から「生活が大変な人の数だけ支援の形もたくさんあるべき」「自ら積極

◇どここの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

いのち・暮らし・雇用

無料

なんでも相談会

2月28日(火)

午後5時から6時まで

王子駅前三角公園

感染防止のためマスクの着用をお願いします。王子駅前三角公園にて感染対策を施した簡易テントを張り相談会場にしています。

雨天中止

主催：なんでも相談会
実行委員会

〈増資の振込先〉

- 郵便振込(通信欄に組合員番号をお書きください)
記号 00160-1
番号 77824
振込先 東京ほくと医療生活
協同組合
- 手数料がかかります

・森松伸治

ひとこと通信

(敬称略)

豊島 田島明佳(31)

最近、朝一番の飲み物がコーヒーから白湯になりました。

江北 植村奈津代(63)

「注射器は痛いことを言ってくれる。30年前の正月に娘に先立たれて以来、新年の挨拶を避けています。東十条 中村光延(43) いつも楽しく読んでいます。」

南千住 井出信明(64)

楽しみに読んでいます。コンパクトな紙面に読みた記事が詰まっています。手づくり感が温かいです。王子本町 鈴木幸子(82)

花粉のシーズンが来たのが悩みです。

鹿浜 梅原恭子(76)

猫が同居することになり右往左往。夫婦の会話はコロナから猫の動静中心へ。古風な名前の美猫です。

栄町 向後美智子(75)

田端文士村記念館と、かつて文芸作家が歩いた道を散策しました。楽しかったです。

王子 井伊幸子(73)

夏バテではなく冬バテかな。早く冬眠状態から抜け出さないと。

南千住 柳正枝(71)

先日、救命の講習会に参加してAEDの使い方を勉強しました。

豊島 中西洋子(72)

冬の早朝ウォーキングの

楽しみは、雪景色の富士山を見ることです。

西新井本町 斉藤直江(73)

健康のため、なるべく歩くようにしました。

志茂 神田節子(71)

新年号は表紙からカラーの絵手紙で華やかでしたね。

江北 若林毅(57)

もうすぐ春ですね。梅に桜、花見が楽しみです。

豊島 藤澤留美子(70)

ミサイルよりメシ。一番の国防は防災対策ですよね。健康と平和が一番です。

荒川 佐藤佳世子(70)

2023年の職員の写真がとても良かったです。

王子 谷口純子(78)

「コロナに負けるな」

で、陽性になったときの続きと支援を知りました。

伊興 岩田春江(71)

昔から花の名前を覚えてもらってもすぐ忘れてたっけ。歳を重ねた今では、人の名前まで忘れがちです。

栄町 野口哲世(72)

「病気の話」を必ず読んでいます。

町屋 為我井雅子(81)

「注射器に共感。憲法があるのに、安全保障政策の大転換を国会にも図らず決めるなんて許せないです。」

豊島 池田幾子

星野道夫さんの極北アラ

スカの写真集を見ています。心が広くなります。

舎人 近藤雅弘(58)

フレイル予防の記事を読

んで、誤嚥性肺炎にならないために口腔ケアは非常に大切だと感じました。

滝野川 伴ひさ子(73)

毎月楽しみに「東京ほく」とを待っています。「病気の話」をまじめに読んでいます。

町屋 久道和男(76)

今年も東京ほくとの皆さんが健康で活躍されることを祈っています。

王子 若林ふさ子(70)

姉妹と長電話で癒やされます。イチ押し・シネマ観るのも「東京ほく」のもり

たくさんの記事も楽しんでいます。

江北 清水勇太(9)

今年はいろいろなことにチャレンジしたいです。

岸町 横原一栄(92)

散歩中にかわいい女の子からクリスマスカードをプレゼントされました。嬉しかったです。

扇 青柳敏子(80)

毎月「東京ほく」を楽しみにしています。

豊島 吉川とよ子

今年も元日からウォーキング。朝焼けなどとても気持ちが良いです。良い一年になりますように。

南千住 鶴沢俊夫(75)

北区戦跡ウォーキングの記事を読み、次回は参加したくなりました。同様の企画をお願いします。

赤羽南 滝口雅子(40)

ニュースでルフィが悪役に。いくらなんでもひどい。ワンピースファンに詫言

てと思う今日この頃です。

東伊興 藤井明(72)

健康のため一日6000

歩を目標に歩いています。難しいです。なんとか続けるようにがんばります。

豊島 横山きよ(75)

風邪で王子生協病院にお世話になりました。予約ができるので助かります。

赤羽北 今西亮(70)

雨が降らない日は、必ず1回「健康」ウォーキング。足は第2の心臓、無理せずに歩きましょう。

舎人 湯川ちづ子(74)

血圧の薬を飲んでいて、暖かくなったら少し薬と離れられたらと願っています。

王子 中澤政子(79)

メールで年賀状・やっばり手書きの年賀状がとっても嬉しいですよ。

宮城 長井勉(57)

新年に記事を掲載されて大変嬉しいです。これからがんばって配付します。

浮間 美輪ヨシ子(87)

もうすぐ米寿です。思考力が落ちてきました。

堀之内 小山慶子(75)

带状疱疹のため遅くな

り、コロナワクチン4回目をやっと受けることができ、ほっとしています。

王子本町 鈴木孝周(86)

岸田首相の聞く耳は米国向けですね。

宮城 小池新一(75)

ガーデニングにはまっています。美しい花を咲かせて、心が癒やされます。

神谷 宮本房江(89)

初霜をふみてジョギング荒川に 朝日眩しくあおぎし富士を

荒川 佐藤康子(78)

「東京ほく」を楽しんで読んでいます。

南千住 篠原文男(74)

(病気の話について)便潜血検査と精密検査の重要性がよくわかりました。今後気をつけたいと思います。

第412回

パズル

〈ヒント〉日本人医師夫妻がIgE抗体を発見し、成果を発表した2月20日は「ア〇〇〇〇の日」と制定され、人口の半分以上が悩まされる疾患の啓発普及活動の重点期間とされる。

〈とき方〉二重枠の4文字を並べかえると答えです。〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003北区豊島3-7-1東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで。東京ほくとホームページから応募フォームで簡単

お名前、年齢をご紹介し、すので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉となります。

〈前回の答え〉ボウサイ(当選者) 応募51 植村奈津代、神田節子、近藤雅弘、佐藤佳世子、谷口純子、長井勉、中西洋子、中村光延、横原一栄、吉川とよ子



神奈川県松田山の早咲きの河津桜とメジロです。遠目に富士山と菜の花も同時に見られる一押しのポイントです。2022年撮影(中澤義則)

季節のスナップ

荒川町で朗読の班をつくり3年過ぎました。10人くらいの参加で月1回、私が朗読をして、その内容について感想を聞き、いろいろな話題へと発展することもあります。

幅広く読んで感想交流 脳の活性化も期待して

(荒川町支部) 朗読班



朗読の内容から派生して意見交換を楽しむ

小説、エッセイ、詩、体

験談、紙芝居などジャンルを広げて朗読しています。そして正月、春は桜、夏はアサガオ、秋は紅葉、冬は雪、クリスマスなど季節も考えています。

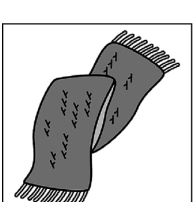
作家は藤沢周平、夏目漱石、向田邦子、吉村昭、井上ひさし、松本清張、川端康成、小川未明、新見南吉などなど、幅広く読んでいます。コロナで大声を出せ



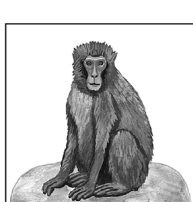
全国に自生し、ふわふわとした花穂が猫のしっぽのよう。樹液はカブトムシやクワガタムシの好物



江戸初期に中国から渡来。冷涼な地域や時期に栽培されると味が良くなる。葉酸や鉄分が豊富



素材・形・柄などが様々あり、巻き方も変えてオシャレに。覆う・包むという意味のマッフルが語源という



ヒトを除くと日本に生息する唯一の霊長類で、国外に生息しない。雑食性で、粘土質の土も食べる



参加してみませんか

〈班会案内〉

2月15日～3月14日に活動している班会です。興味のある方は、まず組織部までご連絡ください（03—3913—9100）。

【北区】

- 2月15日午後1時半～ きよふじ班（日常の情報交換）堀船ふれあい館
- 2月15日午後1時半～ さくら班（つどい・サロン）堀船ふれあい館
- 2月16日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（バザー品・パン販売・健康チェック）ほっとカフェ（赤羽東）
- 2月17日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 2月22日正午～午後4時 囲碁・将棋班 わくわくステーション(豊5団地)
- 2月22日午後1時半～ 童謡班（軽体操）堀船ふれあい館
- 2月24日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 2月27日午前10時半～正午 お食事班会（ハンドベル、紙芝居、映画上映 ※食事なし）神谷堀集会所
- 2月28日午後1時半～4時 和飾り班（和飾り作成）浮間虹のセンター
- 3月3日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 3月8日正午～午後4時 ほっとカフェひまわり（つどい・サロン）わくわくステーション（豊5団地）
- 3月10日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室

【荒川区】

- 2月18日午前10時～正午 ひまわり班（ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 2月19日午前10時～11時半 荒川音頭班（踊り）尾久ふれあい館
- 2月21日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞）班長宅（荒川町）
- 2月25日午前10時～正午 朗読班（本の朗読と説明）荒川区山吹ふれあい館
- 3月4日午前10時～正午 コロバン班（ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 3月11日午前10時～正午 花の木班（仕分け、ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 3月13日午後1時半～3時 はらっぱ班（体操）区立原公園
- 3月14日午前10時～正午 なかよし班（体操）組合員事務所（荒川町）

【足立区】

- 2月17日午後2時～3時半 げんきかい（サロン）はんの木
- 2月19日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 2月20日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
- 2月21日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 2月22日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 2月23日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
- 2月26日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 3月5日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館

- 3月6日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
- 3月8日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 3月9日午前10時～正午 パッチワーク班 おじゃんせ
- 3月9日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ
- 3月12日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 3月14日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ

〈企画案内〉

- 第3金曜午後2時～4時 「さくらカフェ」
- 月2回「タッチケア・フットケア」体験会
- 2月18日午後2時～3時 健康チャレンジ報告会／サプリメントに頼らない栄養学習会
- 2月19日午前10時半～3時 北区高齢者大会
- 2月22日午後1時半～4時15分 東京高齢者集会
- 3月13日午後1時半～4時 2022年度「都連まちづくり・組合員活動交流のつどい」

問い合わせ先
組織部
(03—3913—9100)



外来診療体制のご案内

2月1日現在の体制です(詳しくは、病院・診療所にお問い合わせください)

色文字=女性医師

王子生協病院 北区豊島3-4-15 ☎3912-2201 健康診断予約専用電話 03-3912-5181

		月		火			水		木		金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科	予 約	菅野	池森 【腎・高血圧】 (2:30～)	今泉 藤沼 大野【心】	森岡 平山陽 大野【心】	高島	松本 春田	森岡 神田 渡邊郁	森岡 高橋英【呼】 笹島【循】	村山(1・3・4・5週) 内科医師【も の忘れ外来】	今泉 岸本 密山	密山 森岡		今泉(1・2・3・5週) 藤沼(1・3・5週) 高島(3・5週)
	一 般	松本 佐藤温 高橋駿	森岡 櫻井	岸本 辻 橋本	青柴 松永 佐藤温	今泉 神田(1・3週) 青柴(2・4週)	王 鈴木	松永 菊池	田 野島 尾林 武田(1週) 佐藤温	松本 高橋英【呼】	星 武田(1週)	加藤	森岡 密山	森岡(1・3・5週) 東(1・3・5週) 岸本(2・4週) 佐藤温
家庭医診療科		上野		打矢					佐藤寿		平山陽			
小 児 乳 児 健 診 予 防 接 種	小 児 乳 児 健 診 予 防 接 種	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		名知 診察・乳健	名知 診察・予防接種 乳健	平山美 診察 食物経口負荷 試験(予約)	平山美 (アレルギー 予約)	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		越智 診察・予防接種
	緩和と外来(予約)		○	○入院相談					○入院相談	○		○入院相談		
整形外科		西野	宮本(予約)	木下(1・3・5週) 岸谷(2・4週)			谷口	篠田	茂呂		保坂			整形外科医師
その他		上田(皮膚科)		早稲田(泌尿器科)			杉本(皮膚科)				田中(泌尿器科)		松田(皮膚科)	

(受付時間)午前8：45～11：30／午後1：45～4：00／夜間5：15～7：30 【呼】=呼吸器内科、【循】=循環器内科 救急・急患の方は随時受け付けています。

生協北診療所 北区東十条2-8-5 ☎3913-5271

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 顔取 (2・4週) 皮膚科医 顔取 (1・3週) 胃内視鏡	大場 秋山	秋山	大場 整形外科 渡会	伊藤 (予約) 秋山 大場	秋山 (2・3・4週) 大場 顔取 (1・3週) 胃内視鏡
午後	秋山	大場	秋山		秋山	

(受付時間)午前8：30～11：30、午後1：00～4：15
9月30日で夜間診療は終了しました

生協浮間診療所 北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

	月	火	水	木	金	土
午前	藤沼 菊池	鍋島 菊池	鍋島 松本	藤沼 菊池	藤沼 菊池	鍋島・菊池 (2・4週)
午後	鍋島		田中		佐野(康)	
夜間		大西 菊池			佐野(康) 菊池	

(受付時間)午前8：40～12：00、午後1：40～4：15、夜間5：40～7：15
(かぜ外来)(予約制)
・12月から夜間外来の受付時間が変更しています
・今月から3月まで火曜午後の外来は休診となります

江北生協診療所 足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊(郁) 渡邊(隆)(内・小)	渡邊(郁) 渡邊(隆)(内・小)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁)(1・3・5週) 須田(小)(1・3・5週) 中丸(内・小)(2・4週)
午後		渡邊(郁) (2:30～)			渡邊(郁) (4:00～6:00) 高橋(内・小) (2:30～5:00)	

(受付時間)午前8：40～12：15、午後2：10～6：00

北足立生協診療所 足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊(隆) 丸山	丸山 日向	渡邊(隆) 日向	丸山 藤田 稲葉(予約)	杉山 日向	渡邊(隆)(1・3週) 丸山(2・4・5週) 日向(2・4・5週)
午後	渡邊(隆) 丸山	丸山 日向	日向		日向	

(受付時間)午前8：40～12：00、午後月・金1：40～6：15、火・水1：40～4：15

職員募集

- 医師 ●看護師 ●理学療法士
- 作業療法士 ●言語聴覚士
- 介護職員 ●調理補助員
- 病棟ケアワーカー ●事務

【詳しくは
お問い合わせください】

法人総務部代表電話
03-3927-8864

荒川生協診療所 荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

	月	火	水	木	金	土
午前	田邊 水谷(整形) (予約)	泉水(内・小) (予約) 伊沢 永井(整形) (予約)	田邊(1・3・5週) 伊沢	伊沢	田邊 伊沢 武井(整形) (予約)	田邊(1・3・5週) 古池(2・4週)
午後		伊沢 泉水	伊沢 桑野(糖) (予約)		伊沢	
夜間					門松 (内・小)	

(受付時間)午前8：30～12：15 午後1：30～4：00 夜間5：00～7：00
(かぜ専用外来)月・土11：30～12：15 火・水・金15：30～16：00(予約制)

汐 人 診 療 所 荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

	月	火	水	木	金	土
午前	佐藤(寿)	佐藤(寿) 中島(整形)2・4週	佐藤(寿)	村山(予約) 高橋	門松(予約) 高橋(小)	佐藤(寿)(2・4週) 金山(1週) 佐野(正)(3週) 名知(小)(1・3週)
午後	郭	高橋	中丸	高橋(1・2・4週)	門松	
夜間				高橋(1・2・4週) 中丸(3週)		

(受付時間)午前9：00～12：00、午後2：00～4：30、夜間5：30～7：30

鹿 浜 診 療 所 足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

	月	火	水	金	土
午前	平山 櫻井	櫻井	平山 林	平山	林
午後			平山	神田	

(受付時間)午前8：45～11：00、午後水：3：30～6：00、金：3：00～6：00、
(発熱風邪症状外来)11：00～12：00(予約制) 皮膚科診療日はお問い合わせください

お知らせ

訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

生協王子歯科 北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

	月	火	水	木	金	土
午 前	前田 竹田	前田 竹田 望月	竹田 望月	前田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
午 後	前田 竹田	前田 竹田 望月	竹田 望月 (1週)	竹田 望月 (1週)	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜 間			竹田 (2・4週)		前田 (1・3週)	

(予約時間)午前9：00～12：00 午後1：30～4：30 夜間7：30まで
週によって担当医が変わります。詳細は受付まで

歯ブラン販売
「特売日」
組合員の方、組合員証の提示をお願いします。価格は窓口にお問い合わせ下さい

2月 2日、8日、18日、22日、28日
3月 8日、18日、22日、28日

王子生協病院・在宅医療部 北区豊島3-4-15 ☎ 3912-6181
訪問看護ステーションほくと 北区豊島3-19-3 ☎ 5902-7156
ヘルパーステーションのぞみ 北区豊島3-7-2 ☎ 5390-5998
地域ケアセンターわかば 北区豊島3-19-3 ☎ 5959-7875
訪問看護ステーションほくと 北区東十条2-7-13 ☎ 5963-7720
サ テ ラ イ ト ハ 条 北区東十条2-8-5 ☎ 5390-6024
居宅介護支援事業所ハビネス 北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1・2階 ☎ 5980-6222
認知症対応型共同生活介護 グループホームほくとひまわりの家 荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179
訪問看護ステーションほくと サ テ ラ イ ト 虹 荒川区荒川4-54-5 ☎ 3802-2810
荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア) 荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179
あらかわ虹の里デイサービス 荒川区荒川4-54-5 ☎ 5850-3585
ヘルパーステーション虹 荒川区荒川4-54-5 ☎ 3805-8388
地域ケアセンターはけた 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7761
訪問看護ステーションほくと サ テ ラ イ ト な で し こ 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7801
都市型軽費老人ホーム ほくと西尾久虹の家 荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7447
デイサービスセンターなでしこ 足立区新田2-4-15 ☎ 5390-8451
訪問看護ステーションほくと サ テ ラ イ ト た ん ぽ ぽ 鹿浜診療所2階 足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179