

特集

生協北診療所 移転リニューアルオープン

- 伝統を受け継ぎながら、時代やニーズの変化にも^{チャレンジ}挑戦
- 自分たちにできることを～期待込めて組合員運動を実施

目次

小児外科について
トピックス

病気の話
第86回通常総代会報告

T-CAP KIDSエコチャレンジ 開催のご案内
健康クッキング



東京ほくと医療生活協同組合

〒114-0003 東京都北区豊島 3-5-6

発行：「東京ほくと」編集委員会 TEL：3913-9100

2025年6月1日現在 組合員数／28,643人 出資金額／1,382,234,000円

ホームページ



名主の滝・男滝(名主の滝公園)

撮影／小川早苗





移転

▲出資金を使い、
新たに導入した
レントゲン装置

生協北診療所

リニューアルオープン



**伝統を受け継ぎながら、
時代やニーズの変化にも
チャレンジ
挑戦**

生協北診療所 所長 田中夏実

生協北診療所は前身の北病院が1974年に開院して以来、約50年間東十条で診療を続けてきましたが、このたび近隣の商店街に移転、リニューアルしました。場所は同じ東十条地区ですが、東十条駅北

口改札を出た東十条銀座商店街に位置します。移転に伴い名称を「みんなの北診療所」に変更することが決まりました(※)。

これまでの患者さんや地域組合員の方々だけでなく、患者層を小児や若年層まで拡大し、地域や家族「みんな」が受診できる診療所としてリスタートします。具体的には下に示したことを予定しており、今後徐々に新しいことにチャレンジしていきます。

また、地域包括支援センターや訪問看護ステーション、ケアマネジャーなど多職種と連携し、地域の社会資源の一つとして、みなさんに認識してもらえよう地域活動も行っていきたいと考えています。将来的には、同じ東京ほくとの診療所である生協浮間診療所、北足立生協診療所や鹿浜診療所のよう、医師が家庭医療を学ぶ教育診療所として、研修医の教育活動を行っていきたいと考えています。

はじめは慣れない場所
所で新しいことにチャレンジすることで、至らない点がたくさん出てくると思いますが、どうぞ温かい目で見守っていただければ幸いです。

- 風邪外来の拡大
- 小児予防接種や女性外来(更年期、月経の悩み、緊急避妊など)の開始
- ウェブ予約の導入
- 訪問診療の強化
- 午後・夜間の外来開始

(※)変更については手続きが整い次第、行います

診療所リニューアル運動

期待込めて組合員運動を実施

生協北診療所の移転、リニューアルオープンを東京ほくと全体で成功させようと理事や組合員、職員で運動推進委員会を立ち上げました。地域の方に、診療所の移転やなんでも対応する地域のかかりつけ医(家庭医療)をめざすことを知ってもらうこと、地域の要望や意見を聞くことを目的として4月と5月に、各月1回ずつ地域戸別訪問を計画しました。

訪問行動には1回あたり20人～30人の職員・組合員が参加し、組合員宅のあいさつ回りを行いました。新しい診療所前では健康チェックを行いました。地域の皆さんとのやり取りでは、移転を「すでに知っているよ」という声が多く「近くなっかかりやすくなる」といった声も聞かれました。わたしたちは

「子どもから高齢者まで、どの世代でも診ること」「地域のかかりつけ医となること」「訪問診療のニーズに応えること」など診療所の魅力を伝え



◀訪問行動に集まる組合員

て回りました。移転前に診療所があった地域も訪問し、移転後に診療所が遠くなる方々の要望を聞き、丁寧に対応しなければいけないと感じました。

新診療所は内装工事を行い、新しいレントゲン装置やバリアフリーのお手洗いなど設備を充実させています。医療生協は組合員が出資金を出し合いともに運営・利用する協同の組織です。よりよい環境づくりのため引きつづき出資金増資のご協力をよろしくお願いします。
(副理事長 白坂弘子)

王子生協病院 小児外科の ご紹介



おきがるに♪

王子生協病院 医師
山田舜介

王子生協病院では、毎週土曜日午前(受付時間
8:45 ~ 11:30) に小児外科専門医による診察を
行っています。

このような症状があればご相談ください

- 股のあたりやおへそが膨らんでいる
- 陰嚢が腫れている、左右で大きさが異なる
- 陰茎の皮がむけない、おしっこが出にくそうにしている
- おへそから分泌物が出る、なかなか乾かない
- おしりの周囲に腫れや赤みがあり、うみが出ることがある
- 胸の下の方がへこんでいる
- 便秘が続いている、排便に時間がかかる
- 首の真ん中や脇にしこりや腫れがある

どんな診療科?

小児外科は、赤ちゃんから思春期までのお子さんを対象に、手術や外科的処置が必要となる病気を専門的に診療する科です。対象となる病気は幅広く、消化器の病気だけでなく、首や泌尿器、胸部の病気などにも対応しています。

診療可能な疾患(例)

- ✿ そけいヘルニア(脱腸)
- ✿ 臍ヘルニア(でべそ)
- ✿ 停留精巣、陰嚢水腫、包茎、尿膜管遺残などの泌尿器疾患
- ✿ 慢性便秘などの排便異常
- ✿ 肛門周囲膿瘍・痔瘻
- ✿ 漏斗胸(胸骨の一部がへこむ病気)
- ✿ 頸部腫瘍(正中頸嚢胞、側頸嚢など)
- ✿ 皮下腫瘍(粉瘤、リンパ管腫など)

早めの診断が必要な場合も。 気になることがあれば気軽に相談ください

小児の病気は成長とともに自然に治るものもありますが、早めの診断、治療が必要なものも少なくありません。手術が必要かどうかを正しく見極めることも、小児外科医の大切な役割の一つです。気になる症状があれば、どうぞご相談ください。手術が必要と判断された場合には適切な医療機関へ紹介いたします。お子さんとご家族が安心して受診できるよう、丁寧にやさしい診療を心がけています。

小児科・予防接種も行っています

健診を 受けましょう



区民健診は40歳以上の国民健康保険加入者または生活保護受給者が受けられる健康診査です。荒川区は11月まで、北区と足立区は1月まで受けられます。後期高齢者健診は後期高齢者医療制度の対象者が受けられる健康診査です。

健診を受けることで、食生活や運動、飲酒、喫煙など生活習慣が健康に影響していないか振り返る機会にしましょう。

王子生協病院ではPSA(前立腺がん)検査や骨密度検査、腹部エコー検査などオプション検査も用意しています。健診の詳細は東京ほくとの病院・各診療所へお問い合わせください。(王子生協病院 健診課 吉田信行)

※東京ほくと6月号の一部掲載内容に誤りがございました。お詫びして訂正します。 ●2面下…带状疱疹ワクチン接種…足立区の任意接種欄 正)助成額 誤)自己負担額 ●8面上…生協北診療所の受付時間 正)8:40 ~ 11:30 誤)8:30 ~ 11:30

豊島中央通り スプリングパーティ

子どもたちの声にぎやかに ～地元商店街のイベントに参加



4月29日、豊島中央通り商店街が主催する「スプリングパーティ」が開催され、近隣店舗を含めた20以上の団体が参加しステージパフォーマンスを披露したり、美味しいお店が出されたりしました。東京ほくからは王子生協病院が「夢の薬を処方しよう」の企画で参加しました（なお商店街には東京ほくとの事業所である生協王子歯科があります）。

子どもたちは「足が速くなる薬」「頭がよくなる薬」「動物の言葉がわかる薬」などから好きな薬を処方してもらって、お菓子の薬を詰めた薬袋を受け取りました。総勢96人の子どもたちが参加し楽しんでくれました。

地元開催のため日頃から関係のある団体も参加していました。あすか薬局は野菜摂取量を指で測る「ベジチェック」、こども食堂キタクマは子ども服を出店。他にもダンボール遊びや、道路にチョークで落書きできるプレイパーク、カフェなどにも人が並びました。商店街は笑顔と賑わいに包まれ、地域の人たちとの楽しい交流の場となりました。今後も地域のイベントに積極的に参加していきたいと思います。

（王子生協病院 副総看護師長 小野美絵）

なんでも相談会

相談会への参加を継続することで 地域に周知されることを実感



4月22日、なんでも相談会実行委員会の他団体とともに、東京ほくから10人がなんでも相談会に参加しました。5人が相談に来場し、物価高騰や年金額減少に伴う経済的相談、家賃や居住環境などの住宅相談がありました。

相談会には多岐にわたる相談が寄せられます。法律、医療介護、くらしなど様々な分野の相談員が連携して相談者に寄り添います。地域配布したチラシを握って来場した人は「相談会を見かけるたび相談しようか迷っていた」と話していました。場所や日時を定例化し継続してきたことで、相談会が地域に定着していると感じました。次回は7月22日（火）に王子駅前公園（通称：三角公園）で開催します。

（組織部 瀬尾真奈美）

2025 憲法大集会

世界は変わりつつある。 「日本国憲法」の精神を世界に



5月3日、有明防災公園で行われた憲法大集会に参加しました。会場には3万8000人が集まりました。東京ほくからは職員、組合員あわせて30人が参加しました。この集会は2015年に始まり、それまで別々の集会を開いてきた団体が分断と対立を乗り越え団結し、互いに戦争法制と対決しながら爆発的につながり、共同することで新たな憲法集会実行委員会の結成に至りました。

今年は舞台のスピーチを聴きたいと思い、スピーカーから流れる音声に耳を傾けていました。93歳の田中熙巳さん（日本被団協代表委員）は杖をつきながら登壇し「核兵器は絶対に使ってはならない。皆さんが私達の70年にわたる努力を引き継いで日本全土に広めてほしい。核兵器は非人道的だと世界に伝えてほしい」と語りました。リレートークでは沖縄出身の崎浜空音さんの「沖縄県人の犠牲の上

に日本の平和が保たれている」と現状を訴えた言葉に心が痛みました。世界に誇る「憲法9条」を守る事を胸に刻んだ一日でした。

（理事 山田康子）

病
気

話

の

腰痛は年齢にかかわらず多くの方が経験する身近な症状です。特に歳を重ねると、筋肉や骨の変化、長年の姿勢のクセなどが原因で腰に痛みが出やすくなります。

比較的頻度が高いのは「筋膜性腰痛」という、腰の筋肉やそのまわりが緊張して起こる痛みです。長く同じ姿勢でいたり、重い物を持ったり、急な動きをした後に出やすいです。このような場合はしばらく安静にしたり、湿布を貼ったり、体を温めたりすることで数日から1週間ほどで少しずつ良くなることが多いです。

ただし、次のような症状があるときは注意が必要です。

- 安静にしても痛みが強い
- 夜中に痛くて目が覚める
- 熱が出る

「腰が痛い…」 そんなとき どうすれば？

生協浮間診療所 医師

春日みわ



- 足がしびれる、力が入らない
- 尿意や便意がにぶい

このような場合は骨の病気や神経のトラブルが考えられるほか、まれに感染やがんなどが隠れていることもあります。特にがんの治療を受けたことがある方や、糖尿病などで体の抵抗力が弱っている方は、早めに病院で相談してください。

腰の痛みを防ぐには、普段の生活も大切です。長時間同じ姿勢でいることを避け、時々体を動かしたり、椅子に座るときは背筋を伸ばしたりしましょう。お腹や背中の中の筋肉を少しずつ鍛える体操もおすすめです。

腰の痛みはつらいですが、生活を見直すことで予防でき、痛みを軽減できます。無理をせず、気になることがあれば早めに受診してください。

イベント開催案内

言語聴覚の日イベント ～きこえとことばの仕組みを知ろう～

昨年のイベント
(展示)の様子



東京都言語聴覚士会に所属している私(小林)と波田野健人(王子生協病院)が企画責任を担い、毎年都内で開催しているイベントで「きこえ(聴覚領域)」を中心とした企画です。

今年は北区・赤羽会館で開催します。ご家族や知人とお誘いあわせの上、またはお一人でも気軽にご参加ください。お待ちしております。

福祉事業部副部長 小林祐貴(言語聴覚士)

【概要】

「きこえとことばの仕組みを知ろう ～コミュニケーションお助け隊～」

【主催】(一社)東京都言語聴覚士会

【日時】8月3日(日) 13時半～17時

【場所】赤羽会館4階 (「赤羽駅」または「赤羽岩淵駅」より徒歩)

【内容】きこえとことばの仕組みについて／言語聴覚士の仕事紹介／乳幼児の聴力検査／聴力検査や補聴器の体験／現役言語聴覚士による講演(講演は16時～17時)



詳細は二次元コードで
確認ください。

通常総代会開催報告

第86回通常総代会を6月21日(土)北とぴあつつじホールで開催しました。

総代定数250人に対し総代239人(書面議決73人を含む)が出席し、第1号議案から第5号議案まですべての議案が賛成多数で可決されました。

- 第1号議案 2024年度活動まとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2025年度活動方針、事業計画及び予算承認の件
- 第3号議案 第4次中期計画承認の件
- 第4号議案 役員(理事・監事)選任の件
- 第5号議案 定款変更の件

参議院選挙に向けて「請願の紹介議員はどの党所属？」

請願(略称)	自	立	公	維	国	共	れ	沖
軍事情費2倍化でなく、社会保障を拡充を						○		
従来の健康保険証を使い続けること		○				○	○	
75歳以上の医療費窓口負担2割化中止						○		
医療崩壊を防ぐ診療報酬の抜本引き上げ						○		○
全ての看護職員の処遇改善						○		
介護保険制度・介護従事者の処遇改選		○			○	○	○	○
保険でより良い歯科医療を求める		○				○		

(2025年6月16日時点 参議院HPから)

自=自民、立=立憲、公=公明、維=日本維新、国=国民民主、共=共産、れ=れいわ、沖=沖縄の風

ラジオ体操 5つの健康効果② (王子生協病院 リハビリ課)

- ①全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首・肩こり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上

からだを前後に曲げる運動

〈ポイント〉 上体の力を抜き、その重みで弾みをつけて深く前に曲げます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりそらせます。背筋と腹筋を伸ばし、あわせて背骨の前後への柔軟性を図ります。

↑
立って
行う
場合



↑
座って
行う
場合



私の名曲アルバム

元気を出して
竹内まりや

※標題はシングル曲。初出アルバムは『REQUEST』



この曲を聴いていた頃は若く、新しいことに挑戦しては失敗して落ち込むことをくり返していました。失恋の唄ですが「早く元気出して、あの笑顔見せて」という歌詞を聞くと、早く笑顔になろうと思えました。単純な言葉が20代の私には分かりやすく耳に残ったのだと思います。

初めて聴いてから30年経ちますが、今もカラオケで歌

います。気持ちが沈むようなことがあれば「早く元気出して」というフレーズを思い出しています。
(荒川虹のデイサービス 介護福祉士 池田純子)



ティー キャップ

T-CAP

東京ほくと
気候アクションプロジェクト

まもるん 303 チャレンジ

KIDSエコチャレンジ 開催のご案内



T-CAP
Instagram

7月～8月のうち一週間を選んで挑戦する「KIDSエコチャレンジ」を開催します。

詳細は法人ホームページ、T-CAP Instagramをご覧ください。

各事業所でチャレンジシートを配布します。

小学生対象ですが、子どもは何歳でも応募できます。



●地域の広場

フットケア・タッチケア・チネイザン開催中 **要予約**

※申込は訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

●なんでも相談会

7月22日、8月26日(第4火曜日：午後5時～6時)

王子駅前公園(雨天中止)

※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます

診療体制表



班会予定



どこの病院・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。		★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。 ★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。
あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	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
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	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
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	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
わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	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	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

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島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。

●王子生協病院は訪問診療もふくめて「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 **TEL.3912-2201**

●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**

法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債権整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合あり)

▶ 8月20日(水)午後2時～5時

荒川生協診療所2階 面談室

▶ 9月17日(水)午後2時～5時

かえで薬局2階 会議室

(江北生協診療所向かい)

申込：本部総務部(3927-8864)

配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています(5部～10部でも構いません)
組織部(3913-9100)



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、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡く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)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。

お困りのこと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.3913-9100

第442回 パズル

〈パズルのヒント〉

浅草寺で毎年7月〇日、〇日に行われるほおずき市。特に2日目は『〇万〇千日(ヒント：読み方は●まん●●せんにち)』といい、〇万〇千日の参拝をしたのと同じご利益があり、一生分(およそ128年分)の功德が得られるとされる

〈とき方〉 4つの〇に、1から10までの数字が入ります。大きい順に並べ替えてください。答えは次ページ下に



月

誕生石はダイヤモンド。誕生花はカスミソウ。日本では多くの学校入学月となる



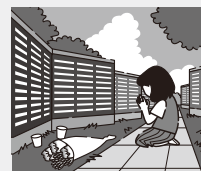
月

欧州発祥のお祭りで収穫を祝い悪霊退散を行う儀式であった。日本ではこの月末に仮装やパーティーを楽しむ



月

誕生月はサファイア。敬老の日や秋分の日がある。ススキやナデシコなど、この時期に美しい花が咲く七草が有名



月

祝日のない月。10日は時の記念日である。また沖縄県は23日を慰霊の日として制定。戦没者追悼式を行う

オクラの肉巻き 柚子胡椒 酢だれ

王子生協病院 管理栄養士 吉田朱花

■ 材料（2人前）

オクラ.....10本
 豚肉.....180g(オクラ10本を巻ける枚数で)
 トマト.....1/2個
 柚子胡椒.....小さじ1(約6g)
 酢.....大さじ1~2(好みで調整)

■ 1人前あたり

カロリー：139kcal たんぱく質：20.6g 塩分：0.9g

■ 作り方

- ① オクラのへたを切り落とし、まな板にのせる。塩(分量外)を適量振り、両手で10往復ほど転がす(板ずり)。オクラを水洗いし、塩を流す。キッチンペーパーでオクラの水気を拭き取る
- ② 豚肉を広げ、オクラを巻く
- ③ 耐熱容器に②を並べる。両端の2カ所、口を少し開けるようにラップをかける。電子レンジ500Wで2分加熱を2回行う(計4分)。肉の赤みが消えたら加熱完了(加熱が足りない場合は30秒ずつ時間を追加する)
- ④ トマトを食べやすい大きさに切る
- ⑤ 柚子胡椒と酢を混ぜ合わせる
- ⑥ 器に③のオクラの肉巻きと④のトマトを盛り、上から⑤のたれをかける



電子レンジで簡単、旬の野菜を使った肉巻きです。

柚子胡椒とさっぱり酢の風味で夏バテ予防に！



料理のポイント

豚肉は小間切れ肉でOKです。小さく切れた肉は何枚か組み合わせて巻きましょう。電子レンジでの加熱は、フライパンで焼くより肉が崩れることがないため、小麦粉などのつなぎが不要です。蒸し焼きにするのでオクラの下茹でもいりません。



早坂充子さん(北区堀船)