

# 東京ほくと

2026年

5月号

第559号

特集

## 第1回 東京ほくと モルック大会を開催しました 写真で振り返る、モルック大会

内容

病気の話 ～熱中症について  
参加報告  
●北区高齢者集会  
●さよなら原発in三角公園  
開催報告  
●フードパントリー講演会  
●緩和ケア病棟報告会  
すこしお活動推進委員会から  
～即席めんは塩分に注意！



 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

2026年4月1日現在 組合員数 / 28,422人 出資金額 / 1,313,803,000円

ホームページ



国立スポーツ科学センター  
撮影／編集委員会



●地域の広場 フットケア・タッチケア・チネイザン開催中

※申し込み、問い合わせは

訪問看護ステーションほくと(要予約 5902-7156)

訪問看護のホームページで日程の確認と予約ができます



※各院所または組織部でも診療体制表を受け取ることができます

班会予定

診療体制表



●なんでも相談会(北区) 5月26日、6月23日 午後5時～6時

場所：王子駅前公園(雨天中止)

●なんでも相談会(荒川区) 6月15日 午後4時～6時

場所：町屋駅前

●北区男女共同参画推進ネットワーク 2026ねっとわーくまつり

5月23日・24日 場所：スペースゆう(北とぴあ5・6階)

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、債務整理など、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)

▶ 6月10日(水)午後2時～5時

かえで薬局2階会議室

申し込み・問い合わせ：本部総務部(3927-8864)

※申込締切は開催日の前々日

どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします		★処方せんは、EPARKアプリ、フакシミリからも受付しております。	
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。		★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。	
<b>あすか薬局</b> 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478			処方せん受付FAX 03-3911-9899
<b>あらかわ虹薬局</b> 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005			処方せん受付FAX 03-3803-1004
<b>ひまわり薬局浮間店</b> 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081			処方せん受付FAX 03-3558-3353
<b>わかくさ薬局</b> 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054			処方せん受付FAX 03-3854-3055
<b>かえで薬局</b> 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620			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 ミオマール豊島1階 ☎ 03-3911-5110

組合員向け特別価格商品を販売しています

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)。組合員が転居したり亡くなられた場合はご連絡ください。  
 ※出資金残高が10万1千円以上の組合員が亡くなられた場合、脱退手続きには公的な書類の提出が必要になります。  
 ※脱退・減資については、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)により、事業年度末の90日前(12月31日)までの申請が必要で、年度末(3月31日)に処理を行います。  
 ※詳細および手続きは左記二次元コード参照。  
 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

東京ほくとの事業所一覧

事業所	住所	電話番号
北区		
王子生協病院	北区豊島3-4-15	03-3912-2201
みんなの北診療所	北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階	03-3913-5271
生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	03-3558-8361
生協王子歯科	北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階	03-3927-9573
足立区		
江北生協診療所	足立区江北2-24-1	03-3857-6636
鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-3912-8491
北足立生協診療所	足立区入谷3-1-5	03-3896-9971
荒川区		
荒川生協診療所	荒川区荒川4-54-5	03-3802-2601
汐入診療所	荒川区南千住8-10-3-101	03-3807-2302
介護事業所		
地域ケアセンターわかば	北区豊島3-19-3 豊島ビル4階	03-5959-7875
居宅介護支援事業所ハビネス	北区東十条2-6-5 第二富士ビル1階	03-5390-6024
地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	03-3805-8388

事業所	住所	電話番号
訪問介護		
ヘルパーステーションのぞみ	北区豊島3-7-2	03-5390-5998
ヘルパーステーションのぞみ 荒川営業所(サテライト)	荒川区荒川4-54-5	03-5850-3585
訪問看護		
訪問看護ステーションほくと	北区豊島3-19-3 豊島ビル1階	03-5902-7156
サテライト十条	北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階	03-5963-7720
サテライトたんぼぼ	足立区新田2-4-15(鹿浜診療所内)	03-5390-8451
サテライト虹	荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階	03-3803-1179
サテライトなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7761
通所介護		
デイサービスセンターなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7447
通所リハビリテーション		
鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-5902-7179
認知症対応型共同生活介護(認知症対応型グループホーム)		
ほくとひまわりの家	北区西ヶ原2-24-8 リッシェル飛鳥山	03-5980-6222
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 西尾久ビル	03-5855-7801

すこしお活動  
推進委員会から

## 即席めんは塩分に注意！ 汁は飲まないようにしましょう

みなさん、カップラーメンの食塩相当量は知っていますか。

食品標準成分表では100gあたりの即席中華めんの食塩相当量は、油揚げ・乾<sup>(※1)</sup>では5.6g、非油揚げ・乾<sup>(※1)</sup>では6.9gとなっています<sup>(※2)</sup>。

(出典：文部科学省「食品データベース」)

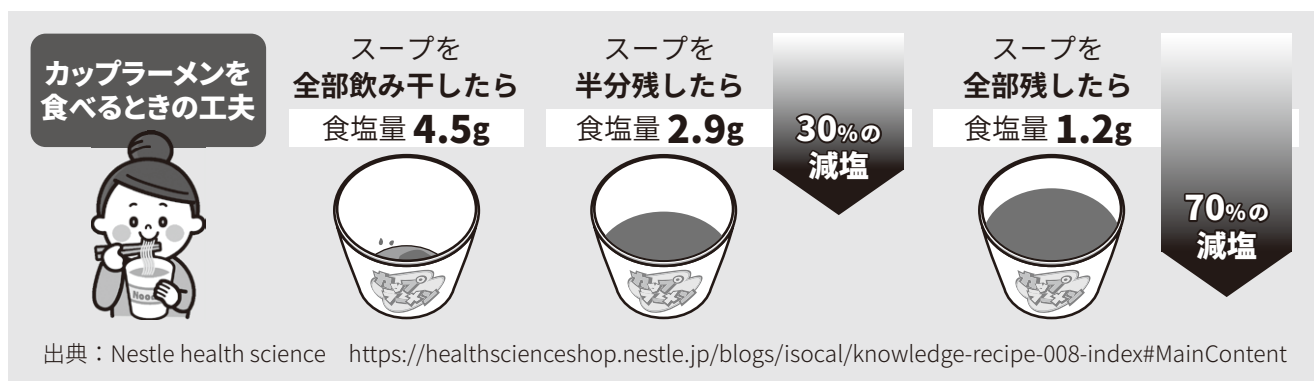
(※1)乾燥させためん

(※2)添付調味料含む、まためんに1.0gの塩分量

\*厚生労働省の2025年版「日本人の食事摂取基準」によると、1日の塩分摂取目標は成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満となっています。カップラーメン1個でおよそ1日の塩分量を占めていることがわかりますね。

\*汁は飲み干さずに残すようにしましょう。

(王子生協病院 保健師 中塚真希)



### 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の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)



- 王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいております
- 王子生協病院は訪問診療も含め「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

## 第1回 東京ほくとモルック大会 130人の参加で大盛況

晴天に恵まれた一方で強風が吹く春らしい天候の中、組合員や職員、その家族32チーム・約130人が参加しました。応援に駆け付ける方も多く、会場は熱気につつまれました。

子どもから高齢者まで一緒にできる競技って、あまりないですね。今回も9歳から90代まで、幅広い年代の方が参加されました。「地域まるごと健康づくり」を目指す医療生協にぴったりの企画だと実感しました。

この日のために練習を重ねてきたチームもあれば、簡易的な段ボール製のモルックでしか競技をしたことのないチームもありました。初めて木製のモルックを投げてみて違いを実感し、大会参加後にさっそく木製モルックの購入を決めた支部もありました。なにより

屋外、青空のもとでプレーするのは気持ち良いです！

会場には「ナイスモルック！」「惜しい！」といった明るい声がひびき渡り、勝っても負けても楽しい一日になりました。第1回大会の栄えある優勝は、お母さんが王子生協病院で働く親子チームでした。おめでとうございます。

多くの組合員からまた開催してほしいという声があり、実行委員長として嬉しく思いました。次回も開催する予定です。スケールアップした大会で、また皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

(東京ほくとモルック大会実行委員長 小川早苗)

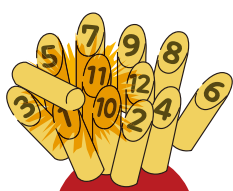
※8面にモルック大会の様子を掲載



3月8日

# 第1回 東京ほくと モルック大会開催!!

in 赤羽公園



ナイス  
モルック!

## 東京ほくとのもルック大会は、 みんなが楽しめる工夫を凝らしました♪

- 簡潔でわかりやすいルールに
- 負けても、もう1回チャレンジ対戦できるように
- 試合が終わっても、空いているコートで遊べるように
- 会場は狭いけれど、その分みんなの声援が届きました



## 表彰式

おめでとう  
ございます

- 負けても楽しかった
- モルックを通じて、知らない人とも楽しく盛り上がった
- さらなる団結力が生まれた。帰りにみんなで喫茶店に寄ってのおしゃべりも楽しかった
- あらゆる年代の人が関わることがよかった

## 参加者の感想



モルック大会に参加された皆さん、おつかれさまでした

※ 7面にもモルック大会関連記事を掲載