

子育てひろば『にじっこひろば』

みなさまの出資金で支えられている取り組み紹介

子育てひろば『にじっこひろば』は子育てのフリースペースです。ママやパパ、子どもたちがたくさんの人とつながり、安心して過ごせる居場所を目指しています。



安心して
過ごせる居場所を
めざして



運営サポーターの青田さん・加藤さん



運営サポーターの山田さん

笑顔が
見られる喜び

保護者の方がほっとできるような場所になればという想いで参加しています。子どもたちの笑顔が見られると嬉しいです。そんな、みんなの姿やふれあいで元気をもらっています。



1 にじっこひろば わいわい

場所：上飯田ワイワイルーム
北区上飯田北町1-20-2

2 にじっこひろば あじま

場所：あじま診療所2階 ゆうゆうルーム
北区楠味鏡3-1001-1

3 にじっこひろば チャイルドキャッスル

場所：西区くらしのセンター3階
みんなの部屋
西区城西3-15-32

4 にじっこひろば わかば

当面お休み

4か所で
開催!



にじっこひろば わいわいの様子

開催日時はホームページをご覧ください。

出資金の増額にご協力お願いします

出資金は組合員の願いを実現するために使われます。生協の自己資本比率を高め、安定した経営を行うことで、より安全・安心の医療・介護実現に近づきます。増資の協力をよろしくお願いします。

振り込み用紙を
ご利用下さい。



「こころ」の連載 33

北メンタル・クリニックと出会って

精神の不調を訴えた次男を北メンタル・クリニックへ連れて行ったのは15年前。高2の終わりの頃に統合失調症と診断されました。志望校に入り部活や受験勉強、時には友人達とボーリングやカラオケを楽しみ、充実の学生生活を送っていると思っていました。クリニックから処方された薬を欠かさず飲み、ゆっくり休んでいてもなかなか元に戻らず、それまでと全く違う生活になってしまった悲しみに沈んでいる頃、先生から勧められ、次男はデイケア、私は家族会に入りました。ネットで調べたり本を読んでも解決しない心の悲しみを家族の皆さんに癒していただきました。次男もデイケアに通っている方々が優しく、スタッフは温かく寄り添いそっと励まし、また明日も行こうという気持ちにしてくださり、まだまだ疲れやすく横になることが多いですが、今は自分の居場所として毎日通って落ち着いた生活を送っています。家族会の勉強会で「家庭とは港である。外は荒波でも港は安全。食糧を積み込み修復するのが港。だから家庭は安全安心の港であるべき」と学び、この言葉をいつも心掛けています。親子共々相談できる場所があることに感謝し、精神疾患への偏見が無くなり、誰もが暮らしやすい社会になることを願っています。

家族会「カトレヤ会」会員 M

北メンタル・クリニック
☎(052)912-2113

訪看情報メール便

訪問看護ステーションの職員紹介

北医療生協訪問看護ステーション 糟谷 千花

当ステーションは、看護師9人（常勤7人、パート2人）、事務員1人の10人で全員女性です。年齢は40代～50代で経験豊富な看護師が9人です。リハビリスタッフはいませんが、精神訪問看護師4人、終末期ケア専門士1人在籍しており、多種多様な疾患をお持ちの方に訪問しています。子育て世代のお母さんも活躍中で、仕事と家庭の両立もできます。チームワーク抜群で、笑顔の絶えないステーションです。



北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421
北医療生協 東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220

つれづれそう
徒然想 ④

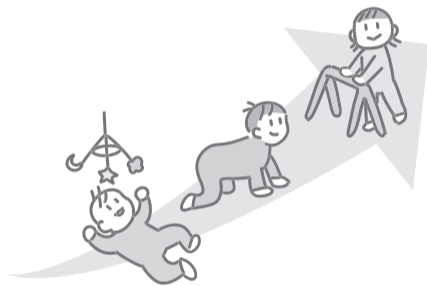


森 英一
北医療生協 理事長
北病院 院長

成長・発達

小児科の診療では、病気以外に「成長・発達」も対象になります。生まれてから1歳になるまでに、体重は約3倍、身長は約1.5倍になります。また、昔から『這えば立て、立てば歩めの親心』という言葉があるように、首がすわって、寝返りをし、這い這いをして、立ちあがり、歩くというようにゆっくり子どもは発達していきます。

気づいたら出来るようになっていたということも多いですが、今まで出来なかったことが急に出来るようになる瞬間に立ち会うこともあります。先日、孫と遊んでいて、大きな滑り台で、怖がってそれまでは滑ろうとしなかったのに、他の同じ年齢くらいの子が楽しそうに滑っているのを見て、最初は抱っこされて一緒に、次には腹ばいで足を下にしてこわごわ半泣きで滑っていたのが、一度普通に滑れるようになると、その後は「初めから怖くなかったよ」と言いながら何度も嬉しそうに滑っていました。子どもの発達の一側面についてあらためて感慨深く感じさせられました。



今日からできるリハビリ体操

連載126

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

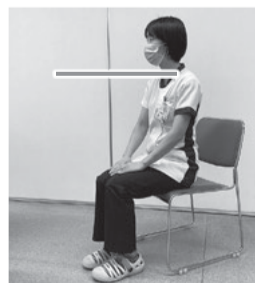


座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行う。そんな体操です。

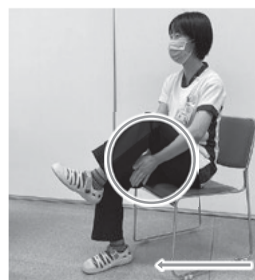
跨ぎ動作の運動 足をしっかり上げる運動をしましょう。

運動内容



① 椅子に軽く腰掛け、両足をしっかり床に着けましょう。

*ソファのような柔らかい椅子ではなく、しっかり座れる椅子にしましょう。



② 足を大きく上げ、太腿の後ろで両手を合わせましょう。

③ 反対側も同じようにしましょう。

*背中を曲げて前かがみにならないようにしましょう。

*一回一回しっかりと行いましょう。連続でやり続ける必要はありません。

モデル：宮下 真奈美

小児コーナー

子どもの誤飲・誤嚥について

北病院 薬局 玉川 明弘

子どもの誤飲・誤嚥の原因は生後半を過ぎるころから手にしたものでも何でも口に入れようとする発達段階による行動特性によるもので食べ物と異物の区別がつくのは1歳半を過ぎてからになります。2020年度の東京都の調査報告によると乳幼児の誤飲・誤嚥およびその一歩手前でヒヤリとした経験のある保護者は約6割で年齢は1歳児が最も多いそうです。

2018年度の厚生労働省による「家庭用品などによる小児の誤飲事故」の調査で多かったのはタバコ(20.8%)医薬品・医薬部外品(17.4%)でした。また子どもによる医薬品の誤飲事故は9割以上が自宅で発生しています。こうした誤飲事故を防ぐための工夫としては、たばこや吸殻、灰皿を子どもの手の届く場所へ置かない、薬を鍵のかかる場所や取り出しにくい容器の中にしてしまう、医薬品を飲むところや出し入れするところを子どもに見せないようにするなどがあります。万が一、子どもが誤飲してしまった場合は「子どもの状態」「飲んだ薬の名称」「飲んだ量」などを確認した上ですぐに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。相談機関の一例として「子ども医療電話相談」や「中毒110番・電話サービス」があります。

北病院 耳より情報



はて？ 腎臓とは？

北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

「一部の機能性表示食品で健康被害」という報道から、あらためて腎臓に注目が集まっています。

腎臓は、背中側に左右2個あり握りこぶしくらいの大きさです。全身を巡った血液から必要なものを残し、不要なものを水に溶かして尿として分泌する、振り分け作業を担っています。大人の腎臓の場合、1分間にペットボトル2本分(1ℓ)くらいの血液が流れ込み、血液を浄化します。握りこぶし2つの大きさで365日休むことなく働き続ける、清掃スペシャリストです。

加えて腎臓は、血圧の調整、体液などの調節、血液をつくる司令官、強い骨を作るビタミンDを活性化するなど、二刀流どころか五刀流のスーパースター、生涯にわたりひたすら役割を遂行する寡黙なヒーローです。

腎臓の働き具合は、血液検査のeGFRで確認できます(基準値は60mL/min./1.73m²以上)。年齢や体格、飲んでいる薬などによって影響を受けます。尿検査や他の検査結果、検査値の変化速度、症状などをあわせて判断します。詳しくは主治医に確認しましょう。

暑くなると脱水が影響することがあります。水分をマメに摂る、血圧や血糖の管理、塩分に気を付けることがとても大切です。

Vol.8 ゴーゴー!! 組織担当課

“健康づくり”を支える組織担当課

組織担当課 矢田 哲史

医療生協に就職して長くなりました。組織担当課に関わって13年目となりますが、組織担当課の役割を考える時、医療生協の活動の中核を担っているとの思いを強く持っています。

医療職の役割が病気と向き合い、患者さんの闘病の手助けをすることと考えるなら、組織担当課の役割は、組合員さんの健康づくりをサポートすることと言えるでしょう。地域で、「生活習慣病」「フレイル」予防が意識され、予防活動に積極的な組合員さんが増えることで、地域の健康度を上昇させること、その中心に組合員さんがいることを考えると、組織担当課職員としての喜びにもなり働きがいを感じる時にもなります。



口の中の相談室



北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

今回の相談は…

亜鉛と口の中の異常とは関係がありますか？

血中の亜鉛濃度が低下した疾患を亜鉛欠乏症といいます。亜鉛欠乏症にはいくつかの原因があります。人間ドックを受診した1万3100人の調査では、亜鉛欠乏症の発症の頻度は男性で平均36.6%、女性で平均33.1%、また高齢者ほど発症の頻度が高いことが報告されています。慢性腎炎、COVIT-19、サルコペニアなどの疾患が併存していたり、利尿剤、甲状腺ホルモン薬などの内服によって亜鉛が減少することも確認されています。亜鉛不足によりおこる全身的疾患には皮膚炎、貧血、脱毛、食欲不振など、口腔内では口内炎、味覚障害が現れることがあります。亜鉛欠乏症の確定には、血液検査が必須であるため歯科医院では確認はできませんが、亜鉛欠乏症以外が原因の口内炎、味覚障害の可能性もあるため一度歯科医院への受診をお勧めします。全身的な異常が疑われるような口腔内異常であれば病院に紹介させていただきます。



おしゃべり広場

北区 和田 弥生さん
今の楽しみは「図書館に行き、本を数冊借りて読む」のが楽しみです。

さくちゃん
10年ほど前から

北生協歯科にお世話になっております。それまで通院していた近医に比べて、待ち時間が少なく、何よりも歯科衛生士さんの丁寧な対応と処置と指導に感激し、近所の人にもおすすめしています。

北区 茶畑さん

先日、発熱で19時過ぎに受け付けていただき、感謝でした。そのあと検査、会計を済ませると20時を過ぎていました。いつもの薬局は19時に閉まっており、まだ空いている薬局を探しました。運よく、シャッターを閉めようとするところ「待って下さいー」と叫んで薬をいただくことが出来ました。病院と薬局が分かれているということがあるんだ…と気づかされた出来事でした。

千種区 日比野 まり子さん

もっと若いころは普通にできていたことが歳をとると上手くできないと痛感しているこの頃です。口の中をよく噛んだり、傷つけたりしています。おしゃべりしながら食事をするのはだめですね。食事の時はゆっくり食べることに集中してひたすらゆっくりと。

守山区 水野 はるみさん

6月に北病院で初めて乳がんエコー検査を受けました。乳腺外科の先生が検査内容やがん予防に運動が大切なことや生活の留意点についても分かりやすく説明してくださいました。受診してよかったです。

— 誰もが、その人らしく安心して —

サポーターさん募集

子育てひろば にじっこ それぞれ自由にゆっくりと



絵本の読み聞かせをするサポーター

● ゆっくりと過ごす

保護者の方は互いにおしゃべりを楽しんだり、子どもたちは読み聞かせやおもちゃで遊んだり、それぞれ自由にゆっくりと過ごしてもらっています。「にじっこを通して友達ができ、今もみんなで会っています!」と、にじっこを卒業した方から嬉しい声も届いています。

毎月、本紙の8面で様子をお知らせしています。ぜひご覧ください。



わいわい子ども食堂 元気になれる みんなの居場所



オープンの準備をする北医療生協の職員

● コロナ禍でも出来ることを模索し

『わいわい子ども食堂』は2015年11月に名古屋市内で最初の子ども食堂としてスタートしました。コロナ禍でも、活動を休むことなく、自分たちに出来ることを模索し、『みんなのフードステーション』と名付けて食品配布も行っています。

● 世代を超えたつながり

参加者・ボランティアともに世代を超えたつながりが魅力のひとつです。参加するお子さんの成長する姿を見届けられる幸せは、私にとって、家庭とも会社とも違うコミュニティが存在することで得られる地域とのつながりです。

● 安心して過ごせる場所

近年は、大学生のボランティアが増え、認知度が高まってきました。誰もが安心して過ごせる場所のために、今後も携わりながら、つながりを深めていきたいです。

サポーターの声

めいほくわいわい食堂

場所：名北福祉会 みなみ町福祉センター

日時：お問い合わせください。

あじまわいわい食堂

場所：楠地区会館

日時：お問い合わせください。



運営を共にささえて下さるサポーター(ボランティア)を募っています。
内容や場所など詳細はお問い合わせください。

北医療生協 ☎ 052-914-4554 子育てひろば・子ども食堂 担当(阿部・神農)

能登半島地震



倒壊した家屋

被災地のいま



能登半島地震で大きな被害を受けた、能登町、珠洲市、輪島市などに医療福祉生協、全日本民医連の支援が入っています。北医療生協では、被災地支援として能登町と珠洲市に職員が入りました。被災者のお家の片づけ、仮設住宅にお住まいの方との交流、理学療法士の方が中心となり在宅でもできる体操をお伝えしています。

支援の手が足りていない

北病院 総合サービス課 安達 晶範

被災地支援では想像以上に被害の大きさを目の当たりにしました。そして、震災から5か月が経とうとしているのに想像以上に復興が進んでおらず、支援の手が足りていないということを感じました。愛知県は震災の発生が予想される地域ということもあり、日頃の備えの重要性も再認識しました。



皆さん、よく眠れていますか？

北メンタル・クリニック ☎052-912-2113

林 由理子 医師 (日本睡眠学会 指導医)

●朝

快眠のキーワードは「光」です。朝に目から入った太陽光(十分に明るい光)は脳の視交叉上核という所に作用して生体リズムをリセットし、身体の機能をオンにします。朝にしっかりと覚醒することが夜の快眠につながります。

●眠気を感じる時

もし日中眠気を感じる時には20~30分程度の仮眠を14~15時までの前の時間、日が陰る前に取りましょう。これはパワーナップと呼ばれ、むしろ日中のパフォーマンスをあげることに繋がります。

●夜

夜には逆に光を極力落として過ごしましょう。光を見すぎるとせっかく作ったリズムが崩れることになります。その他、図に快眠のポイントを記してありますが、睡眠は「意識して追えば追うほど逃げる」ものなので、ざっくりと光とうまくつきあう生活を送れば自然についてきます。それでも困る事があれば、北メンタルクリニックにおいでください。

気持ちよく眠り、朝すっきり起きるための生活習慣

起床 ここからスタート!

6:00 朝日を浴びる

- ◀毎日同じ時間に起きて、光を浴びる
- ◀ベット・布団は寝る目的のみに使用する

12:00

- ◀14時前後の時間帯が眠気を催しやすいので、15時頃までに20~30分の仮眠をとる。

18:00

- ◀夕食前後の運動
- ◀就寝前4時間よりカフェイン、アルコール、胃にもたれる食事は避ける

就寝

24:00

6:00

照明の調節

- ◀就寝直前は熱めの入浴は避ける
- ◀激しい運動など体温が上がる行動はしない
- ◀就寝前1時間は(睡眠中も)たばこを避ける
- ◀眠くなってから床に入り、すみやかに寝付くことを心がける

就床

- ◀睡眠中は騒音、光(照明、パソコン、スマホ)極端な温度変化を避ける。また、アラームをセットしたら夜中には時計を見ない

ポイント

- ▶就寝前の行動パターンを一定に(洗顔、着替え、歯磨き等)
- ▶就寝前のリラックス法を取り入れる(音楽・読書・アロマ・ストレッチ等)
- ▶就寝前のスマホやパソコンの使用はできる限り避ける

林田健一：どう診る？日常診療に潜む睡眠障害、jmed12号いきなり名医！、日本医事新報社、2011、p32を元に林田先生作成



補聴器相談のお知らせ

北病院 甲斐美矢子

北病院では毎週木曜日午前中に補聴器相談窓口を設けています。私自身も、数年前から左耳の聞こえが悪く耳鼻科を受診し、昨年末補聴器相談窓口にご相談に行き、仕事では左耳のみ補聴器を着用することにしました。補聴器はなれるまで時間がかかります。そのため、私は現在も月に1回程度補聴器相談窓口にて補聴器の調整をしています。耳の聞こえの悪い方は当院耳鼻科にぜひご相談ください。

補聴器相談では、補聴器のメリット、種類・正しい選び方等補聴器に関する様々な疑問やお悩みにお答えします。

ご相談までの流れ

耳鼻科外来にて医師に聞こえの悩みを相談

聞こえの具合、お耳の状態を診察

診察をもとに補聴器専門員と相談

補聴器相談日

(予約制)
★毎週木曜日
午前9:00~11:30

情 報 B O X

主催：わかばブロック

スマートフォン講座 ～初級編 LINEアプリの使い方～

日時：7月11日(木) 午前10時～11時30分頃
 場所：生協わかばの里 ひだまりひろば
 内容：LINE アプリの簡単な使い方。
 参加費：無料
 持ち物：スマートフォン (LINE アプリをダウンロードしておこしください)
 定員：6名 ※事前予約必須。



申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
 北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (阿部)

竹で工作教室

日時：7月21日(日) 午前10時～12時
 場所：生協わかばの里 ひだまりひろば
 内容：①竹でけん玉づくり
 ②竹ぼっくりやバンブーダンスで遊ぼう
 定員：20名 ※事前申込制
 参加費：100円(作る方1人につき)



Web：QRコードから申し込みください。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
 北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (阿部)

主催：西区ブロック

夏休み子どもフェスタ

日時：7月29日(月) 10時～11時30分
 場所：城西コミセン1階(西区城西4丁目2-20)
 (1本裏側の道路にコインパーキングあり)
 内容：射的・お菓子作り・工作コーナー
 ・モルック・輪投げ
 参加費：無料

WEB申し込み



問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
 北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (阿部)

— お知らせ —

7・8月「医療とくらし」合併にともなって

今年度も「医療とくらし」7月号と8月号を合併号とします。そのため、8月は休刊となります。今後とも、「医療とくらし」をご愛読のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

名古屋市楠図書館・北医療生協 共催

「フッ素で歯が強くなる？」

日時：8月17日(土) 午前10時～11時
 場所：楠図書館 集会室
 講師：北生協歯科 歯科衛生士 鬼頭直美
 内容：ハミガキ剤に入っているフッ素には、どんな力があるのかな？卵とハミガキ剤、お酢をつかった実験で、フッ素の力を観察し、自由研究にまとめよう。

なつやすみ宿題おうえん！
 タマゴで実験！
 フッ素のはたらき

対象：小学1～6年生 12名(先着順) * 1、2年生は保護者同伴
 申込受付：楠図書館 電話・カウンター、
 図書館イベント情報システムで受付
 受付開始日：7月26日(金) 午前9時30分開始

申し込み：楠図書館 ☎052-903-8653

乳がん体験者の茶話会

リボンの会のお知らせ



前回は、初めての人が参加されました。これから治療に立ち向かいますが、不安です。
 年代や時代の状況の差はありますが、それぞれの体験を通して語り合えば、これからの思いに繋がっていくと思えました。同時に今の医療の進歩を垣間見ることができました。応援してください。また、参加してください。

佐々木うのえ

次回：7月26日(金)
 午後2時～
 午後3時30分
 場所：ワイワイルーム

お問い合わせ：事務局 森川 ☎052-914-4554

出資金の存在をご存知ですか？

北医療生協では、加入時に出資金をお預かりしております。また、安定した経営のため出資金の増額を呼びかけています。「過去に出資した覚えはあるけどいくら出したか覚えていない」「出資金がいくらあるか知りたい」などございましたら、北医療生協事務局までお問い合わせください。
 052-914-4554 (受付時間 平日午前9時～午後5時)



植物園の花が今、一番たくさん咲いているという季節。新緑の木々に迎えられる青もみじのトンネルの下を歩く爽快感。「みなさん五感で味わってくださいね」というボランティアガイドさんいざなわれるように、黄色の小さな花をつけたハハコグサ、まるいギザギザの葉が風にそよいでいるワレモコウをはじめ、たくさん野草に出会えました。途中ちいさな畑があり、「ヘネーッ！野菜も草なんだね」と驚きの声も上がっていました。帰り際なかなか一人ではこいうウオーキングはできないですからね。」と参加者のお一人が語ってくさいました。

健康づくり委員会企画
 東山植物園
 薬草の道
 ウオーキング
 報告
 5/18日
 参加者 99名

北医療生協 無料法律相談

なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との日時の調整を行っています。申し込みの際には、希望日時をお伝えください。

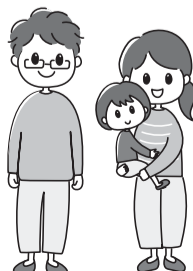
予約制のため、申し込みは事前に電話で。

☎(052)914-4554 (組織担当課)くらしの委員会

■会場 名古屋北法律事務所 (地下鉄「平安通」下車すぐ)
 住所：名古屋市中区平安2-1-10 第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
 〒464-0074
 名古屋市千種区仲田 丁目15番8号 NTビル7階
 電話 052-745-2227
 FAX 052-745-2228

生活に関わるお悩み、気軽に「ご相談ください」
 「くらし支える相談センター」
 052-916-17702 平日13時～17時



法律の現場から

212

「法律上の父子関係について①」

弁護士 山内 益恵

今回は、法律上の親子関係は出生届で始まり、母子関係は、出産という事実で認められることをお話ししました。今日は、父子関係のパート1です。
 父子関係が認められるのは、母が結婚期間に妊娠したかどうかによるのが原則ですが、結婚前に妊娠しても結婚後に子が生まれれば、その夫の子と推定されます。また離婚後300日以内に生まれた子は、結婚期間中に妊娠したと推定されます。そのため、離婚後すぐに子が生まれた場合には、元夫の子と推定されます。

「これらを「嫡出推定」といい、法律上の父になるのが誰かは予め決められています。もし生物学上、本当の父ではないのに、戸籍上親子とされてしまう場合には「嫡出否認の訴え」という方法で、親子関係を否認する必要がある。」

外来診療担当医のご案内 2024年7月

●診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。 ●診療は予約制です。電話での予約も受付けています。詳しくは職員におたずねください。
●医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承願います。 ●予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付におこしください。

北病院 ☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88 **お知らせ** 小児科診療のweb予約ができるようになりました。ぜひ、ご活用ください。

- 受付時間…午前8時30分～午後7時30分まで。
◆当日午前診療のご予約は、午前8時30分からの受付となります。
◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。
■通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜（祝休日除く）で実施しています。

	内科			小児科			整形外科			皮膚科	耳鼻咽喉科		専門外来	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午前	夜間	午後	夜間
	午前9時～11時30分	午後3時～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～3時45分	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分	午後5時30分～7時30分	—	午後5時30分～7時30分
月	高木 山近 小倉 門脇	胃カメラ 金倉	—	腰山 国井	森	—	1日 宗宮 8日 本間 22日 本間 29日 宗宮	加藤 加藤 (第1月曜のみ) 13時～14時30分	浅井	—	中山裕	横井	糖尿病 8・22日 日野	神経 1日 前嶋
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (9日 坂本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～14時] 一般外来 [14時～17時] 山本	—	—	浅井	—	山本 (16日 休診)	—	大腸検査 山近 器具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 (31日 なし) 山近 腰山 高木	—	—	—	森 (10日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時30分] (10・17日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 多和田 奥村	坂本	アレルギー外来 [13時30分～16時30分] 坂本	森	岡	—	鈴木	—	吉岡	片平	物忘れ外来 山田
金	小倉 門脇 植田 山近	胃カメラ 腰山	高木	—	5日 代務 12日 森 19日 代務 26日 森	乳幼児健診・予防接種 [14時～15時] 一般外来 [15時～17時15分] 山本	—	—	—	—	志賀	車	—	往診 植田 甲狀腺内分泌 5日 前田
土	6日 山近・山田・代務 13日 成定・腰山・洪 20日 山近・山田・松田 27日 成定・腰山・洪	胃カメラ 6日 高山 20日 山本	—	—	6日 矢嶋 13日 森 20日 成瀬 27日 川口	—	—	—	6日 杉浦 13日 藤林 20日 千田 27日 杉本	—	—	6日 丸尾 13日 未定 20日 未定 27日 犬飼	—	—

あじま診療所 予約制 ☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)

■午前の診療時間…午前9時～11時30分
■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

■専門外来…
■もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)
■乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後1時45分～3時40分)
★乳児健診の時間枠で「アレルギー・育児相談」しています。
★アレルギー・喘息外来 小児科坂本医師がアレルギー症状について相談お受けしています。＜相談日は坂本医師診察日＞⇒初回予約時は「アレルギー・喘息」と受付まで
●定期訪問診療(火・水)

(介護保険)デイケアあじまグループ 大橋・森川まで ……………

■実施日…毎週 月・火・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)
■お試し参加できます ●介護保険の利用負担と昼食代500円のみ

	内科			小児科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	荒川	—	18:00～ 平川 内藤(1日)	坂本	13:45～15:40 乳児健診 予防接種	未定
火	塚本	—	18:00～ 内科医師	坂本 森(9日)	—	小栗 森(23日)
水	鈴木貴	13:30～ もの忘れ外来	—	坂本 小林(10日)	—	—
木	宮城	—	国井	浅井	—	18:00～ 増田(4・18日) 太田(11・25日)
金	山本	—	国井	前田	—	坂本
土	廣部(6・20日) 山田(13・27日)	—	—	坂本(6・13日) 福田(20日) 森(27日)	—	—

あじま診療所 歯科 ☎(052)902-6356 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分
火・木 午前9時～午後8時 往診は月・木(午後)

■歯科医師 助川、金澤、木質 ●予約制です。急病の時は随時治療
■最終受付は診療時間終了の30分前までです。 します。電話にてご連絡ください。

歯科	月 火 水 木 金 土						
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
月	○	○	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○	○	○
水	○	○	○	○	○	○	○
木	○	○	○	○	○	○	○
金	○	○	○	○	○	○	○
土	○	○	○	○	○	○	○

生協もりやま診療所 ☎(052)795-5885 名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分
夜間 午後5時30分～7時30分
(内科は火曜日は午後5時45分～)

■電話予約…午前8時30分～
初めての方でも、電話でご予約できます。

■乳児健診…小児診療で実施しています。
■予防接種…通常の診療時間で行なっています。

(介護保険)デイケアあいあい ……………

■実施日…月～金曜(祝休日除く) 大場まで

■お試し参加できます。
送迎あり・食事あり(食事代無料!)

■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

	内科		小児科	
	午前	夜間	午前	夜間
月	大竹 (消化器)	玉腰 (神経内科)	内科医師	増田(1・29日) (小児消化器) 西尾(8・22日) (小児一般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(2・16日)	山田 (呼吸器) 大竹(30日)	—	内科医師
水	大竹 (消化器)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病) (11日休診)	高田 (内科全般)	高田 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	内科医師 (5・19日) 縣(12・26日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(13日)	—	山本 (6・20日) (小児全般)	—

注：小児科医師が診療に入らない日は、内科医師が小児科を診療しますが、火曜日は休診です。
※学会等の出席により、医師が変更になることがありますので、ご了承ください。

北生協歯科 ☎(052)915-7710 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル1階

月・水・土 午前9時～午後0時30分
午後2時～5時
火・木・金 午前9時～午後8時
往診は火(午後)水(午前)

●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師 久野、助川、金澤、木質、鈴木、久野一

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○	—
木	○	○	—
金	○	○	—
土	○	○	—

北メンタルクリニック ☎(052)912-2113 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル4階

■午前 午前8時50分～12時
■午後 午後1時50分～3時30分
■夜間 午後4時50分～7時

	午前	午後	夜間
	月	林 (1日休診)	—
火	林	井上	井上
水	井上 林	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林
土	井上 林 (27日休診)	井上 (27日休診)	—

初診の方を随時受け付けております。お電話でご予約ください。通常診療も予約制となっておりますが、当日直接来院も受け付けております。予約なしでお越しの場合は、診療時間内にお越しください。診療体制の変更等、最新情報はホームページでご確認ください。

- 生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052)914-4121
- 北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421
- 北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220
- 北医療生協ヘルプステーション ☎(052)919-0651
- 生協あじまの家デイサービス ☎(052)909-4155
- 生協あじまの家グループホーム ☎(052)909-4188
- 西区くらしのセンター(デイサービス) ☎(052)529-2251
- こころくらしのサポートセンター(ないろ) ☎(052)910-8077

外来診療担当医のご案内 2024年8月

- 診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。
- 診療は予約制です。電話での予約も受け付けています。詳しくは職員におたずねください。
- 医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承願います。
- 予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付におこしください。

お知らせ：8月15日(木)は休診となります。急患の方は北病院で対応いたします。お電話でご相談ください。

北病院

☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88

お知らせ

小児科診療のweb予約ができるようになりました。ぜひ、ご活用ください。

■受付時間…午前8時30分～午後7時30分まで。

◆当日午前診療のご予約は、午前8時30分からの受付となります。

◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。

■通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜（祝休日除く）で実施しています。

	内科			小児科			整形外科			皮膚科	耳鼻咽喉科		専門外来		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午前	夜間	午後	夜間	
	午前9時～11時30分	午後3時～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～3時45分	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分	午後5時30分～7時30分	—	午後5時30分～7時30分	
月	高木 山近 小倉 門脇	青カメラ 金倉	—	腰山 国井	森	—	5日 宗宮 19日 宗宮 26日 本間	加藤 (第1月曜のみ)	加藤 (第1月曜のみ) 13時～14時30分	浅井	—	中山裕	横井	糖尿病 26日 日野	神経 5日 前嶋
火	腰山 小倉 山本 村田	青カメラ 山近	—	—	森 (13日 坂本)	—	—	—	浅井	—	山本 (6日 休診)	吉岡	—	大腸検査 山近 装置外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 (14日 なし) 山近 腰山 高木	—	—	—	森 (14日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 多和田 奥村	坂本	—	森	岡	—	鈴木	—	吉岡	片平	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 植田 山近	青カメラ 腰山 (30日 なし)	高木	—	2日 代務 9日 森 16日 代務 23日 森 30日 代務	—	—	—	—	—	志賀	車	—	往診 植田 甲状腺内分泌 2日 前田	—
土	3日 山近・山田・松田 10日 成定・腰山・洪 17日 山近・山田・松田 24日 成定・腰山・洪 31日 山近・山田・松田	青カメラ 3日 高山 17日 指宿	—	—	3日 矢嶋 10日 森 17日 成瀬 24日 川口 31日 森	—	—	—	—	—	—	3日 犬飼 10日 犬飼 17日 丸尾 24日 丸尾 31日 丸尾	—	—	—

あじま診療所 ☎(052)901-3011

名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)

■午前の診療時間…午前9時～11時30分

■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

■専門外来…

■もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)

■乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後1時45分～3時40分)

★乳児健診の時間枠で「アレルギー・育児相談」しています。

★アレルギー・喘息外来 小児科坂本医師がアレルギー症状について相談お受けしています。＜相談日は坂本医師診察日＞⇒初回予約時は「アレルギー・喘息」と受付まで

●定期訪問診療(火・水)

☎(介護保険)デイケアあじまグループ 大橋・森川まで

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)

■お試し参加できます ■介護保険の利用負担と昼食代500円のみ

予防接種・ネット
予約のQRコードは
こちら



	内科			小児科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	荒川	—	18:00～ 平川 内藤(5日)	坂本 小栗(5日)	13:45～15:40 乳児健診 予防接種 (5日休診)	福田
火	塚本 内科医師(13日)	—	18:00～ 内科医師 内藤(13日)	坂本 小林(6日) 休診(13日)	—	小栗 森(27日)
水	鈴木貴 13:30～ もの忘れ外来	—	—	坂本 小林(14日)	—	—
木	宮城 内科医師(8日)	—	国井	浅井	—	18:00～ 増田(1・29日) 太田(8・22日)
金	山本 荒川(2日)	—	国井	前田	—	坂本
土	廣部(3・17日) 山田(10・24日) 内科医師(31日)	—	—	坂本(3・10・31日) 福田(17日) 森(24日)	—	—

あじま診療所歯科 ☎(052)902-6356

名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分
火・木 午前9時～午後8時 往診は月・木(午後)

■歯科医師 助川、金澤、木質 ●予約制です。急病の時は随時治療

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。 します。電話にてご連絡ください。

歯科		月	火	水	木	金	土
		午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	
夜間	—	—	—	—	—	—	

生協もりやま診療所

☎(052)795-5885

名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分

夜間 午後5時30分～7時30分

(内科は火曜日は午後5時45分～)

■電話予約…午前8時30分～

初めての方でも、電話でご予約できます。

■乳児健診…小児診療で実施しています。

■予防接種…通常の診療時間で行なっています。

☎(介護保険)デイケアあいあい

■実施日…月～金曜(祝休日除く)

大場まで

■お試し参加できます。

送迎あり・食事あり(食事代無料!)

■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

	内科		小児科	
	午前	夜間	午前	夜間
月	大竹 (消化器)	玉腰 (神経内科)	内科医師	増田(5・19日) (小児消化器) 西尾(26日) (小児一般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(6・20日)	山田 (呼吸器)	—	内科医師
水	大竹 (消化器)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	高田 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	内科医師 (2・16・30日) 縣(9・23日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(10日)	—	山本 (3・17日) (小児全般)	—

注：小児科医師が診療に入らない日は、内科医師が小児科を診療しますが、火曜日は休診です。
※学会等の出席により、医師が変更になることがありますので、ご了承ください。

北生協歯科

☎(052)915-7710

名古屋市北区上飯田北町1-20

すまいるハートビル1階

月・水・土 午前9時～午後0時30分

午後2時～5時

火・木・金 午前9時～午後8時

往診は火(午後)水(午前)

●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師

久野、助川さ、金澤、

木質、鈴木、久野一

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○	—
木	○	○	—
金	○	○	—
土	○	○	—

北メンタルクリニック

☎(052)912-2113

名古屋市北区上飯田北町1-20

すまいるハートビル4階

■午前 午前8時50分～12時

■午後 午後1時50分～3時30分

■夜間 午後4時50分～7時

	午前	午後	夜間
	月	林	—
火	林	井上	井上
水	井上 林	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林
土	井上 林	井上	—

初診の方を随時受け付けております。
お電話でご予約ください。
通常診療も予約制となっておりますが、当日直接来院も受け付けております。
予約なしでお越しの場合は、診療時間内にお越しください。
診療体制の変更等、最新情報はホームページでご確認ください。

- 生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052)914-4121
- 北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421
- 北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220
- 北医療生協ヘルパーステーション ☎(052)919-0651
- 生協あじまの家デイサービス ☎(052)909-4155
- 生協あじまの家グループホーム ☎(052)909-4188
- 西区くらしのセンター(デイサービス) ☎(052)529-2251
- こころくらしのサポートセンター(ないろ) ☎(052)910-8077

7月・8月 子ども食堂

主催：わいわい子ども食堂プロジェクト

めいほく わいわい食堂

7月10日(水曜日)
8月7日(水曜日)
17時～18時30分
食事時間：17時30分～19時

メニュー：カレーライス

会場：めいほくふくしがい 名北福祉センター1階 ぼちぼち・ふらっとーむ

あじま わいわい食堂

7月13日(土曜日)
8月10日(土曜日)
11時～12時30分
食事時間：11時30分～13時

メニュー：カレーライス ※変更(へんこう)あり

会場：(すまいる) 地区会館2階

上飯田みんなのフードステーション

7月14日(日曜日)
8月11日(日曜日)
10時すぎ 準備で次第配布～11時

すまいるハートビル

●1世帯につき1回までの申し込みをお願いしております。重複での申し込みは無効になりますので、ご注意ください。
●ご予約された方は時間内に受け取りに来てください。時間が過ぎましたら予約は取り消しとなります。
●お申込みご本人様に対面でお渡しする形を基本としております。代理の方が受け取る場合は、ご本人が右記の電話番号へ事前に連絡して、了解を受けてください。事前連絡がない場合、お渡しできませんのでご了承ください。

予約受付のご案内

QRコードを読み取り、フォームに必要事項を入力の上ご予約ください。
予約の際は住所を省略せずに入力してください。こちらのURL からでも予約できます。
https://forms.gle/aQ7v8QRi2JwSRkST9
予約受付期間：7月1日(月) 午前9時～7月2日(火) 午後5時
8月1日(木) 午前9時～8月2日(金) 午後5時
※受付期間外では、予約受付フォームに繋がりませんのでご注意ください。

電話予約について

「携帯電話がない」「ネットで予約が出来ない」方で、食糧支援を必要としている方のみ電話予約を受け付けます。(理由などお尋ねします。)
日時：7月3日(水) 午前10時～11時
8月3日(土) 午前10時～11時
電話番号：080-3636-5151
*数量に限りがあります。予定数に達しましたら受付終了します。電話予約は予定数に達しましたら繋がらなくなります。事前予約はネットでの予約が優先しますのでご理解ください。

子ども：0円 大人：300円 高齢者：100円

注意 にじっこひろば・子ども食堂・フードステーションに参加する方へ ★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます 上記の事を守っていただけない場合はご利用をお断りする事もあります。にじっこひろば・子ども食堂・フードステーションを今後も継続するためにご協力をお願いします。

にじっこひろば 7月・8月の予定

- わいわい.....毎週金曜日 10時～11時30分 ワイワイルーム 8月16日・8月30日はお休み
- あじま.....毎週金曜日 10時～11時30分 ゆうゆうルーム 8月16日・8月30日はお休み
- わかば.....当面お休み
- チャイルドキャッスル...毎週火曜日 10時～11時30分 みんなの部屋 7月30日・8月13日はお休み

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。TEL052-914-4554 へお問い合わせください。

主催：北病院ブロック 星空教室 Part2

夜空を見上げてみよう

夏の星座の見つけ方や星座早見盤の使い方、8月12日～13日がピークの「ペルセウス座流星群」の観察の仕方を教えてもらいます。実際に矢田川の河川敷に出かけ、星座早見盤を使って星空を観察します。

日時 8月12日(月) 19時～20時30分(予定)
雨天の場合は19時～20時

場所 星空観察の話...上飯田ワイワイルーム (すまいるハートビル2階)
星空観察...矢田川河川敷に移動します (UR上飯田第二公団北側の階段を下りた辺り)

参加費 100円(星座早見盤をご用意します)
星座早見盤を持っている方は無料

持ち物 レジャーシート(地面に寝て観察します)
長袖(蚊に食われないように)
あれば懐中電灯、虫除けスプレー

定員 20名(先着順)
①夜間のため、保護者の付き添いや送迎をお願いします
②大人だけの参加も大歓迎です

申し込み・問い合わせ先
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554(神農)
受付時間：平日 午前9時～午後5時

あい子どもネットワーク7月のお知らせ

竹で水てっぽうを作ってあそぼう

日時 2024年7月27日(土) 午前10時30分～11時30分

場所 小幡緑地公園西園管理棟

参加費 無料

共催 小幡緑地管理事務所

QRコードから申込みしてください!

前回の報告
5月25日(土) 10:30～11:30

「ふしぎな卵を作ろう」

30名を超える参加がありました!

ビー玉とアルミホイルで!

ホイルでビー玉を包む方法にコツがあるんです。容器に入れて振り、角が丸くなったら完成。卵のよう! 不思議な動きはビー玉のおかげ。手のひらの上や手作りの転がし台で楽しみました。
次に、用意された篠竹(5cm程に切り穴を開けたもの)とストローで笛を作り、指で調整しながら吹いて、いろいろな音が出るのを確かめました。

よこのカギ

- 1 新月の時はできない
- 3 サイダービール、これがないとまずい?
- 6 全国シェア50%の高知産柑橘類
- 7 島根県の県庁所在地
- 8 テレビなどでニュースを伝えています
- 10 これでお肌もツヤピカに
- 12 ニカ国語を母語として話すこと
- 14 夜間試合、ナイトゲーム
- 15 足が10本で墨をはくよ
- 16 禁止された物事や言動、禁忌
- 17 ♪ アルプス一万尺、○○○の上で～

たてのカギ

- 1 平均すると7月20日頃
- 2 人や物事の強いつながり
- 3 カフェ
- 4 ヨーグルトの上澄み液
- 5 干支では二番目
- 7 月刊
- 9 レストランなどの接客担当
- 11 リトマス紙が青くなるよ
- 12 バイブレーション、略して?
- 13 野球のグラウンドで塁の後方のエリア
- 14 薪割りや樹木の枝下ろしに用いる刃物

【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただく事があります。締め切りは、7月25日です。正解者には抽選により記念品を進呈いたします。

クロスワードパズル

北メンタルクリニック 幅しのぶ

〔解き方〕
クロスを解いて「A～E」にはいる文字を順にならべて、できた言葉を答えてください。

そくほう たて
うす てぶくろ
だ ぼんざい
いとこ ぼつぶ
らくの うる
あんごう ちた
てく ぶるかぶ

前回の答え てるてるぼうず (パズル応募数 67名)