

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

● 内科医のつぶやき (新連載)	2P	4 月号
● ゴーゴー!! 組織担当課	3P	
● つながる支えるみんなの子ども食堂	4P	
● 乳がんエコー検診のお知らせ	8P	

No.549

2月末現在組織状況/組合員数40,547人 出資金1,382,955,0千円 平均出資額34,107円

実現したい! 地域まるごと支え合い



● 生協あじまの家

生協あじまの家 グループホーム デイサービス

- グループホーム：認知症の高齢者が共同で生活する住居において、食事、入浴、トイレ等の介護、機能訓練等を行います。
- デイサービス：機能訓練やレクリエーションを通じて、その人に合った介護を行っています。

あじま診療所 あじま診療所歯科 デイケア「あじまルーム」

- あじま診療所：内科・小児科



● あじま診療所

生協もりやま診療所 デイケアあいあい 指定居宅介護支援事業所

- 生協もりやま診療所：内科・小児科
- デイケア：要支援、要介護認定を受けた方のリハビリテーションを行っています。



● あじまグループホーム



北病院 北病院デイケア

内科・小児科・整形外科・耳鼻咽喉科・皮膚科



● すまいるハートビル

北生協歯科 北メンタル・クリニック



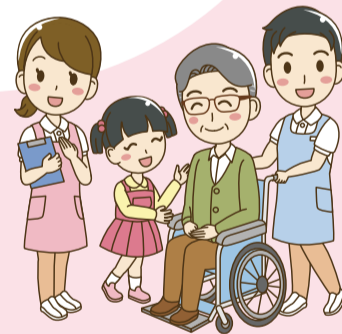
● 生協もりやま診療所

こころとくらしの サポートセンター なないる

こころの病や障がいを抱えた方々が集い、様々な活動を通じて仲間づくりのためのスペースを提供としています。

北医療生協 訪問看護ステーション

自宅で安心して過ごせるように、看護師がお宅を訪問して、看護・リハビリを提供します。



北医療生協 東部訪問看護ステーション

自宅で安心して過ごせるように、看護師がお宅を訪問して、看護・リハビリを提供します。

西区くらしのセンター デイサービス城西 西区居宅介護支援事業所

日帰りで施設に通い(送迎有)、食事や入浴など日常生活上の介護や機能訓練(体操)等を受けることのできるサービスです。



● ヘルパーステーション

生協わかばの里 介護老人保健施設 デイケア ヘルパーステーション 指定居宅介護支援事業所

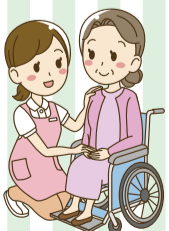
居宅生活が一時的に困難になっている方へのサービスや在宅生活支援の一環としてご自宅から泊りに来ていただけるサービスなどを行っています。



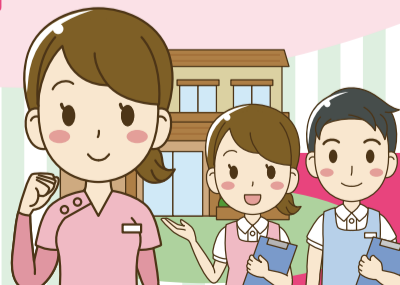
● わかばの里



問い合わせは
7面をご覧ください。



● 西区くらしのセンター



「こころ」の連載 ④2

こころとくらしのサポートセンター

＊ なないろ

＊ に遊びに来てみませんか？

北メンタル・クリニックが運営する「なないろ」ではこころに病をもつ方が、地域の方に向けてお弁当を作り販売したり、カフェを開催したりしています。

地域の方たちと関わりをもちながら安心して暮らせるようにとの願いを込めたとりくみです。

どなたでも購入、参加できますので一度遊びに来てみませんか？



なないろ弁当 600円

※毎週火曜日・金曜日 12時頃～のお渡しで予約制(前日午前中まで)になります。まずは事前にお問い合わせください。



喫茶なないろ

※毎週金曜日 午後1時半～3時
コーヒー 300円
ケーキ 300円
(パンケーキ・シフォンケーキ等)

2025年度の新作班会メニューとして「なないろ弁当体験」班会、「喫茶なないろ体験」班会ができます。

班会でのご参加もお待ちしております♪

お問合せ・注文先

こころとくらしのサポートセンター なないろ
052-910-8077



内科医のつぶやき (4月号より新連載)

私の通勤風景

北医療生活協同組合 北病院 医師 山近 貴輔

私は自転車通勤をしていますが、時々職員に先生どこからきているの？時間はどのくらいかかるの？等々聞かれるので、私の通勤風景についてお話しします。私の自宅はがんセンターから徒歩5分ほどのマンション。行き30分強、帰りは登り坂の為40分程、主に矢田川沿いを通っています。車通勤のような渋滞でイライラすることもなく、バス・地下鉄のような満員の空間でストレスを受けることもありませんが、晴れの日には強烈な紫外線を浴び日焼け・シミができるし、雨の日には合羽を着たりで大変なこともあります。

矢田川沿いの季節の移り変わりを書くと、春は3月上旬からつくし、下旬になり桜、菜の花、お花畑にはつつじ、ポピーが見られ、菜の花の黄色とポピーの朱色がとても綺麗です。川にはカモが気持ちよく泳いでいます。4月末から5月上旬になると1、2週間で一気に木の枝に新緑の葉が増え、河川敷の雑草もいっしょに伸びます。

7、8、9月は短パン、Tシャツで汗だくになりながらも自転車通勤を継続。病院では汗臭くても職員は表立って何も言われませんが、自宅に帰った時は家族から汗の匂いといっしょに加齢臭がすると言われ愛犬以外は誰も近寄りません。

9月になり彼岸花が咲き始め、下旬から10月上旬になると金木犀の甘い香りが漂ってきます。10月半ばで短パンは終了。11月下旬には紅葉、矢田川に再びカモがやって来ます。冬になり西高東低の配置で北西の風が強くなり、朝は東から西に進む私にとっては逆風になり、ペダルを漕いでも漕いでも前に進まず、病院に着いた頃はへとへとで、一仕事したような疲れが残ります。また、矢田川沿いには野鳥も多く、この季節には川沿いの木の枝に色鮮やかな青色のカワセミが年に数回見られスマホで写真を撮っています。

約30年間同じルートで通勤していますが、数日の誤差はあるにせよ毎年の春夏秋冬は同じような景色を見せてくれます。当たり前のことですが本当に不思議です。しかし、最近は科学の進歩により、自然崩壊が進みこの為か異常気象が目立ち、実感として心地良い季節である春と秋が短くなり、暑い夏と寒い冬の時間が長く感じられ、年齢も考えるとこの先自転車通勤がいつまで続けられるか不安なこの頃です。



訪看情報メール便

春バテ

北医療生協訪問看護ステーション 高木 幸子

疲れやすい、体が冷える、寝つきが悪い、眠気が取れない等の症状がでていませんか？

それは春バテの症状かもしれません。春バテとは春の昼夜の寒暖差や生活環境の変化からくるストレス等が原因となる自律神経の乱れの事です。お腹が空いているのに食べたい物が思いつかない時は疲れのサイン。1日3回の食事をとる、朝日を浴びる、散歩など適度な運動、質の良い睡眠をとる為ハーブティーや入浴剤を使用した入浴などでリラックスし、心と体を労わりましょう。



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

今日からできるリハビリ体操

連載134

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武



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。

肩の振り子運動 動かしにくい肩を無理なくほぐしましょう。

運動内容



- ① テーブルなど安定しているものの横に立ち、軽く足を開きます。
- ② 軽く腰を曲げて前かがみになり、力を抜いて下に垂らします。



- ③ 垂らした腕・肩には力を入れず、体を揺らすようにして、肩を中心に腕が円を描くように回します。
- ④ ゆっくり30秒程度行います。

*無理をせず、ゆっくり小さくから徐々に行いましょう。

モデル：奥山 香

小児コーナー


ぜん息の予防・治療

あじま診療所 看護師 ナカジマ 中島 ノゾミ 望未

4月に入り新生活が始まりました。この時期は、花粉や気温の変化、ストレスによるアレルギー疾患の悪化に注意が必要です。ぜん息の発作時には、夜中や明け方に咳が続く、痰がからみ「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった苦しそうな呼吸音がします。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が敏感になり、少しの刺激で発作が起こりやすくなります。

似た名前でぜん息性気管支炎がありますが、こちらはウイルスや細菌の感染によってぜん息と似た症状が出ます。風邪を引いていないのに咳が続いて苦しうなど、気になる症状があれば一度受診をお勧めします。

ぜん息の予防、治療はアレルギーを見つけ除去することと、内服や吸入などの薬物療法が基本となります。処方薬を忘れずに内服・吸入し、治療していても悪化が見られる場合はご相談ください。



北病院 耳より情報



シックデイルール

北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

春ですね。旅行やお出かけなどの機会が増える季節になりました。存分に楽しみたいですが、予期せず体調を崩した時の対応について、今一度確認してみましょう。発熱や嘔吐、下痢などによって血糖コントロールが難しくなった状態を「シックデイ」といい、その対応の原則を「シックデイルール」といいます。

～シックデイルール～

- ▶ 安静と保温 無理をしない
- ▶ お茶や水など水分摂取を心がけ脱水にならない
- ▶ 食欲が無くてもうどんやジュース、果物などで炭水化物を摂る
- ▶ 糖尿病ののみ薬やインスリン注射などについて調整する(※)
- ▶ 症状が1日以上続き食事が摂れない場合は早めに受診、必ず薬手帳を持参する

シックデイルールは、糖尿病を持つ人に限らずどなたでも共通するルールです。「備えあれば憂いなし」旅行などに限らずコロナなどの感染症、歯の病気やケガ、骨折、妊娠、精神的ショックなど様々な状態でも自己管理が重要です。参考にしてください。

(※) 糖尿病の薬や注射は、体調不良時にいつも通り続けたり、逆に自己判断で中止したりすると病状が悪化するものがあります。シックデイ時の薬の調整は、事前に主治医に確認しておくとう安心です。検査の前も(大腸カメラや造影剤検査などの検査)確認しましょう。

ゴーゴー!! 組織担当課

Vol.12

精一杯頑張ります!!

クラタ 倉田 マヨ 真與

初めまして。2月1日付けで入職しました倉田真與と申します。

少し自己紹介をさせていただきます。出身は静岡県浜松市です。名古屋市での生活に少しずつ慣れていけたらと思っています。趣味は野球観戦で、バンテリンドームへ観戦に行けることをとても楽しみにしています。前職では、行政栄養士として健康づくり支援を行っていました。皆様の下で学ばせていただき、精一杯頑張ります。至らない点も多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願いたします。



今回の相談は…
口を開けるとカクカクと音がするので、治りますか？

残念ですがほとんどが治りません。以前も投稿したことがありますが、顎関節の軟骨に異常があると音が鳴ります。肘や膝と同じように顎関節には軟骨が存在します。長年、食べたり、話したりして顎を動かすことにより軟骨は変形し、人によっては正常な位置から移動し、口を開ける際に引っ掛かり音が鳴ります。変形した軟骨は正常な形に治すことは不可能で、移動した軟骨も正常な位置に戻しても機能は正常に働かないことがこれまでの研究、臨床の経験から明らかとなりました。

現在、日本、欧米の顎関節学会のガイドラインでは顎の音は治療対象ではありません。音と仲良く付き合うようにしてください。



北生協歯科 きがのりふみ 歯科医師 木賀 紀文



おしゃべり広場

ハルちゃんさん
孫は今春、ピカピカの一年生!

後藤さん
すしおのガーリックスキのこ、作ってみたいです。

茶畑さん
いつもクロスワードパズルを楽しみにしています。今回、答えは分かりましたが、よこのカギ17の言葉が分からず、モヤモヤしています…。近々、ひらめくと思います!

きくちゃん
散歩中、陽の当たるところを選んで歩いてたのに、今日は、日陰を探して自分に気がついて、ビックリ。又、今年も長い冬から一気に夏かしら。

つながる 支える みんなの子ども食堂

わいわい子ども食堂は、地域みんなの食堂です。野菜たっぷりのサラダ、フルーツにいろいろ工夫したトッピングが添えられたカレーライスが食べられます。毎回、30人ほどのボランティアが調理し、準備をしています。ボランティアには多彩な人たちがいます。大学生・外国からの留学生などのボランティアも大活躍。地域の組合員の皆さんに支えられて昨年1年で約4000食を提供しました。食料配布の「みんなのフードステーション」も2020年のコロナ禍から継続して行っています。切実な事情のある方もたくさんみえます。地域の中で誰も置き去りにしないように、お互いさまの心で、私たちができることで支えています。



上飯田みんなのフードステーション

同時にファミリーサポートカフェも開催しています。健康チェックやくらしの相談、署名活動などを行いながら、コーヒーを飲んで一息♪



署名に並ぶ様子



配布の内容



フードステーションの様子

- 定例日：毎月第2日曜日（変更・休止の可能性あり）
- 時間：午前10時～11時
- ※事前予約制、予約方法詳細は8面をご覧ください。

場所：すまいるハートビル1階

めいほくわいわい子ども食堂



留学生ボランティア



食事の様子



学生ボランティア

- 定例日：毎月第2水曜日
- 受付時間：午後5時～午後6時30分
- 食事時間：午後5時30分～午後7時 ※無くなり次第終了

場所：名北福祉会南町福祉センター1階
(名古屋市北区上飯田南町5丁目60-53)

構成団体：北医療生活協同組合、社会福祉法人 名北福祉会、名古屋北法律事務所 暮らしと法律を結ぶホウネット くらし支える相談センター

わたしのこりゃいいね! 大募集



「医療とくらし」投稿フォーム
こちらからでも投稿できます

〒462-0802
名古屋市北区上飯田北町1-20-2
すまいるハートビル2階
事務局「医療とくらし」係

FAX 052-918-0235
※作品の返却はできないことをご了承ください。

ゆまりママさん
初孫の為に久しぶりに雛人形七段飾りを出しました。やっぱりいいですね、日本の四季を感じます。

※新班紹介は都合により掲載を休止させていただきます。

すこしおレシピ No.218



ロールチキン

カロリー 119kcal(1人分) 塩分 1g

人が集まるときにいいですよ。

- 1 鶏肉は切り目を入れてしょう油、酒、みりんに10分程漬ける。
- 2 人参、ごぼうは縦に細く切り、鶏肉と一緒に漬けておく。
- 3 鶏肉を広げて人参、ごぼうを中央に置きアルミ箔で巻く。湯気の上で蒸し器で20分程蒸す。
- 4 冷めてから人数分に切り分ける(冷めてからのほうが切りやすい)

- 材料 2人分
- 鶏もも肉 (皮なし).....160g
 - しょう油 大さじ2/3
 - みりん.....大さじ2/3
 - 人参.....15g
 - 酒.....小さじ2
 - ごぼう.....15g
 - アルミ箔

あじまわいわい食堂



実際の食事



配膳の様子



食事の様子

- 定例日：基本第2土曜日（変更の可能性あり）
- 受付時間：午前11時～12時30分
- 食事時間：午前11時30分～午後1時 ※無くなり次第終了

場所：楠地区会館
(名古屋市北区楠味鋺3丁目612)

情 報 B O X

主催：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」WHO世界保健デー

日時：4月11日(金) 午後1時30分～2時30分
 場所：そよら上飯田(イオン) 2階エスカレーター横
 内容：骨密度、血圧、握力チェックなど

「わいわいサロン」

日時：4月16日(水) 午前10時～正午
 場所：ワイワイルーム
 (北病院北側 すまいるハートビル2階)
 参加費：100円(コーヒー・お菓子付き)
 コーヒーを飲んでほっと一息つきませんか？



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(神農)

主催：わかばブロック・北図書館

北図書館健康チェック

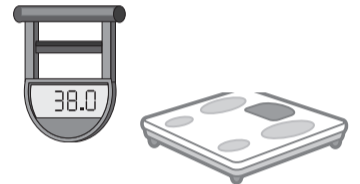
日時：4月19日(土) 10時～11時30分
 内容：骨密度、体組成計、足指力、握力
 参加費：無料

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：もりやまブロック

まちかど健康チェックin小幡緑地西園

日時：4月19日(土) 午前10時30分～11時30分
 場所：小幡緑地西園 管理棟
 内容：血管年齢、握力、体組成計
 参加費：無料



共催：小幡緑地管理事務所

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

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(市川)

フォロー・登録 お願いします！



北医療生協
LINE



イベントの最新情報
を紹介しています！



あじまブロック
Instagram



あじまブロックの情報
を紹介しています！



北医療生協
Instagram



イベントの最新情報
を紹介しています！

主催：健康づくり委員会

鶴舞公園 探索フィールドゲーム

日にち：5月24日(土)
 集合時間：午前10時
 集合場所：鶴舞公園



奏楽堂横踊り子像前

歴史あふれる鶴舞公園を探索！
 見ごろを迎えるバラやモルックも
 楽しめます！

詳細は5月号でお知らせしますので、
 ぜひご覧ください！



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(神農・倉田)

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：名古屋北区平安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一丁目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

少し寒さがやわらぎ、旅行に出かけやすい季節となりました。春は引越しのシーズンでもありますね。新幹線に乗る機会のある方もいらっしゃるのではないでしょうか。



では、新幹線に1人で乗る際に、2席分の指定席を予約することはできるのでしょうか。このことは、JR各社の旅客営業規則に定められていて、JR東海の旅客営業規則によると、新幹線の乗車券や指定券を1人で2枚以上持っていて、そのうち1枚のみを使用することができる、とされています。

少し寒さがやわらぎ、旅行に出かけやすい季節となりました。春は引越しのシーズンでもありますね。新幹線に乗る機会のある方もいらっしゃるのではないでしょうか。

では、新幹線に1人で乗る際に、2席分の指定席を予約することはできるのでしょうか。このことは、JR各社の旅客営業規則に定められています。特に、運休、遅延時の払戻し等の規定は利用客に直接関係することも多いと思います。



「新幹線の座席」
 弁護士 坂輪 萌子

外来診療担当医のご案内 2025年4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、ご了承ください。
- 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

小児科
Web予約はこちら



- 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	7日 宗宮 14日 本間 21日 宗宮 28日 本間	加藤 (第1月曜のみ)	加藤 (第1月曜のみ)	浅井	—	中山裕 (28日 休診)	近藤	糖尿病 14・28日 浅井一	神経 7日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (8日 坂本)	—	—	浅井	—	山本	吉岡	—	大腸検査 山近 器具外来 16時～17時 浅井	—	
水	門脇 山近 腰山 高木	—	—	—	森 (9日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	アレルギー 坂本 13時30分～ 16時30分	—	
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	3日 山近・多和田・梁 10日 山近・多和田・梁 17日 山近・多和田・梁 24日 山近・多和田・野亦	山本	—	森	岡	—	鈴木	—	吉岡	吉岡	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 植田 山近	胃カメラ 腰山	高木	—	森	—	—	—	—	—	志賀	車	—	訪問診療 植田 甲状腺内分泌 (第1金曜のみ) 鈴木	—
土	5日 山近・山田・松田 12日 成定・腰山・菱田 19日 山近・山田・松田 26日 成定・腰山・菱田	胃カメラ 5日 関 19日 関	—	—	5日 矢嶋 12日 森 19日 成瀬 26日 小栗	—	—	5日 杉浦 12日 藤林 19日 千田 26日 片山	—	—	—	5日 中村 12日 丸尾 19日 中村 26日 丸尾	—	—	

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)
- ★乳児健診の時間帯で「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	藤岡	—	18:00～ 平川 内藤(7日)	坂本	—	—
火	塚本	—	18:00～ 内科医師	坂本 森(8日)	—	小栗 森(22日)
水	鈴木貴	もの忘れ外来	—	坂本	—	—
木	宮城	—	国井	小栗 小林(3日)	—	18:00～ 増田(3・17日) 登林(10・24日)
金	山本	—	国井	五十里	—	坂本
土	廣部(5・12日) 内科医師 (12・26日)	—	—	坂本(5日) 小栗(12日) 福田(19日) 森(26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
- 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	○	○	○ (第1・3水曜日 午後休診)	○	○	○
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～土曜(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490円のみ

	内科		小児科	
	午前	夜間	午前	夜間
月	大竹 (消化器) (7日大矢)	玉腰 (神経内科)	小林 (小児アレルギー)	増田(7・14日) (小児消化器) 伊藤(21・28日) (小児全般)
火	若松(29日休診) (内科全般) 大竹(15・22日) (検査)	—	—	—
水	大竹 (消化器) (2・9日大矢)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病)	小児科医師	高田 (小児全般) (17日休診)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器) (4・11日大矢)	大竹 (消化器) (4・11日 渡邊17:45～)	宗宮(11日) 村瀬(25日)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(12日)	—	山本 (5・19日) (小児全般)	—

※4月・5月は火曜日夕診は一旦休診となります。
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
往診は月～木
- 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
- 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
- WEB予約をはじめました。ご活用ください。
- 予約枠がいっぱいでも、診療時間内にお越しいただければ診させていただきます。電話でのご予約も可能です。
- 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	原	井上	井上
水	井上 原 (2日休診)	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林
土	井上 (12日休診) 原	井上 (12日休診)	—

- 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

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

2025年 4月9日(水) 受付時間：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

ばしょ：名北福祉会 みなみ町福祉センター1階
ぼちぼち・ふらっとるーむ

あじまわいわい食堂

2025年 4月12日(土) 受付時間：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

ばしょ：楠地区会館2階

さんかひ：子ども0円 大人300円 高齢者100円

上飯田みんなのフードステーション

事前予約必要

にちじ：4月13日(日) 10時すぎ 準備でき次第配布～11時

ばしょ：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渡す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：2025年4月1日(火)午前9時～4月3日(木)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：2025年4月4日(金)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。

にじっこひろば

にじっこひろば わいわい♪

4月から毎週月曜日の開催です！
今年度も楽しい企画を計画していきます♪
皆様のご参加お待ちしております♪

4月の予定

- わいわい 【ワイワイルーム】 毎週月曜日 10時～11時30分
- あじま 【ゆうゆうルーム】 毎週金曜日 9時45分～11時15分
- わかば 当面お休み
- チャイルドキャッスル 【みんなの部屋】 毎週火曜日 10時～11時30分

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。TEL 052-914-4554へお問い合わせください。

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。

乳がんからいのちを守る 北病院

乳がんエコー検診のお知らせ

対象

20歳～40歳代の女性で
北医療生協の組合員

*50歳以上の方は、昨年名古屋市の公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限ります。また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容

エコー検査(超音波診断)と触診
名南病院 乳腺外科 鈴木り子医師

費用

3,000円(当日お持ちください)

実施日

5月10日^土、6月7日^土、7月19日^土
いずれも午後2時～5時の予約制

実施会場

北病院 1階 整形外科診察室

定員

各20名

- *受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。
- *診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越しください。
- *タオルを1枚お持ちください。

※当日加入も可能です。

予約受付

- 予約受付 4月7日(月)午前9時30分より開始
- ①ネット受付
QRコード又は下記URLからご予約ください。
<https://forms.gle/hHJXHYBMRwwjt86U9>
- ②電話受付
北医療生協 事務局 TEL 052-914-4554
予約電話受付時間：月曜～金曜 午前9時30分～午後5時
※土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。

乳がんエコー検診予約の方限定
同日に組合員健診が受けられます！
時間：ご希望の方は予約時にお伝えください。

よこのカギ

- 野菜などを栽培するための農地
- 全天の9割以上雲があるとコレ
- 日本一の落差を誇る名瀑、○○の滝
- 焼き肉などにある牛や鶏の心臓の肉は
- 看護、介護では処置や介助だけでなくこれも必要
- 馬に乗って行う団体球技の一つ
- 19世紀を代表するドイツのオペラ作曲家、楽劇王
- ダチョウやペンギンも同じ仲間
- 衣服などの留め具の一種。ホック
- ♪あんまり急いでこつんこ〜。誰の歌？
- て○○、ひだ○○、○○トツツオ
- 野球のキャッチャー
- 和室の仕切りに使うパネル状の建具

たてのカギ

- 何でもいいますが、やっぱりサクラ
- 芝居などの乱闘・斬り合いの演技
- シニース
- 飛行機は空路、鉄道や車は？
- 軟膏は塗り薬、湿布は？
- 牛の鳴き声と言えは
- 日露戦争の講和条約はこの海軍造船所に調印
- 名古屋駅待ち合わせ場所の一つ、○
- ちやん人形合わせ場所の○
- 特定保健用食品 略して？
- オナラの主役女性歌手 ○○○・ド
- 清流の女王

【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、4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。

1	2		3		4
5	A		6	E	
7		8		D	9
	10			11	
12			13		14 F
		15			16
17		B		18	

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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～F」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。

お	う	ひ	か	い	と
し	な	の	が	わ	
じ	ま	ー	く	わ	
か	せ	つ	か	も	ん
ん	り	かん	こ		
ぎ	ん	ん	し	そ	
れ	き	よ	う	ば	

前回の答え そつぎょう (パズル応募数 71名)