

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

おかげさまで60周年!

●あなたの足は大丈夫? DPNチェック 2P
 ●インターネットからの診療予約 3P
 ●わくわく☆うちの健康すごろく 4P
 ●新春風づくりのご案内 8P

1 月号
No.557

11月末現在組織状況/組合員数40,417人 出資金1,354,677,000円 平均出資額33,518円

わかばブロック健康マージャン

<参加者の一言コメント>

- 頭の体操・ボケ防止、大変効果を実感。これから続けたい。Urita
- 認知症予防のため始めたのが最初。今ではみなさんと楽しく麻雀するのが嬉しいです。みなさんこれからもヨロシクね!? Y・S
- 以前から一度麻雀をやってみたいと思ってた時にこの教室があることを知りました。今は楽しく参加しています。なかなか上達はしないけど…。S・U
- 健康マージャン最高!!なかなか役が覚えられないけど…(泣) ハラハラドキドキを楽しんでいます。渡辺享子
- 普段交流のない老若男女が卓をかこみ、単に上手な人が上がるとは限らないゲームを共にするのは楽しい。Y・M
- 月2回のマージャン、とっても楽しみにしています。毎回楽しみにしているのに家の用事でこれないことがあります。とても残念です。荒田道代
- 新しい仲間が得られて楽しくやっています。頭の体操になりますね。I・N
- 指導される人がすばらしく、よくわかるように教えてもらえるので楽しく参加できます。早く皆様に追いつけるようにがんばります。J12XHNより
- 楽しく話をしながらしています。

医療生協らしい活動をブロックでしています

●「健康マージャン」スタート

医療生協の持ち味である地域のなかに打って出ることがコロナによって大幅に制限されてしまいました。ようやく「5類」になり、みんなが安心して外に出られるようになってきた時に、わかばブロックの「健康マージャン」がスタートしました。対象は組合員。

●組合員になる人も!

第2金曜の午後は初心者・初級者を対象に、第4金曜の午後は中級者を対象に始めました。1年がたち初心者から初級に上がった人が増えてきました。「健康チェックを第4金曜にやっぴいこう。」という積極的な提案で、握力、体組成計、骨密度…と検査をしています。

そうした中、組合員になる人も生まれ、増資活動に協力する人も出てきました。署名活動の提起に応じて署名用紙を持ってきた人もいます。

60周年を迎える
北医療生協。

2026年10月に北医療生協は60周年を迎えます。

「地域まるごと健康づくりと安心してくらし続けられるまちづくり」をめざして北医療生協は組合員と職員が協同して地域住民に働きかけ、自分の健康を「健康チェック」を通して見つめてきました。60年という節目を



あけまして
おめでとう
ございます。

北医療生協は今年創立60周年を迎えます。1966年に377人の組合員と5人の職員により上飯田診療所を運営することから出発し、「組合員の参加・協同と自治」を大切にきた地域に根付いた医療生協づくり、地域まるごと健康づくり、くらし助け合いの明るい



まちづくり、安心して利用できる医療機関・介護事業の運営、そして社会制度の充実、平和をまもる運動にとりくんできました。

2017年には「協同の力でのち輝く地域を作る。社会を築く。未来を拓く。」という北医療生協の理念を制定しました。

生協はみんなの「ねがい」を実現することをめざす組織です。いろいろ困難で、厳しい情勢の中ではありますが、少しでも多くの「ねがい」の実現を目指していきたいと思っています。

理事長 森 英一



日曜日
も
受けられます!

組合員健診

3/15

北病院
☎052-915-2301

生協もりやま診療所
☎052-795-5885

3/22

あじま診療所
☎052-901-3011

「こころ」の連載 ⑤0

新春

なないろ

もちつき会

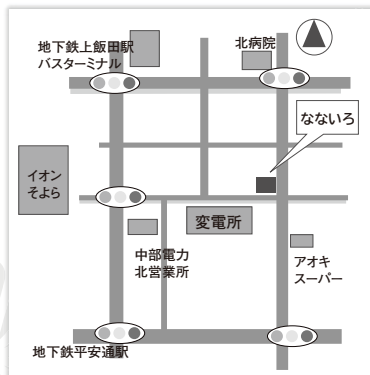
みんな
来てね!餅つき
するよ!

日時

2026年1月16日(金) 午前11時～午後1時30分
なないろ駐車場にて 雨天中止

- ① 温かいコーヒー
- ② お餅や豚汁
- ③ オーガニック直売
(野菜・くだもの等)
- ④ 12時30分頃より
音楽企画(うたごえ)開催

どなたでも参加できます!



主催：なないろ&カトレヤ会

お問合せ先：北メンタル・クリニック ☎(052)912-2113
〒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4F

訪看情報メール便

『病は気から』

北医療生協訪問看護ステーション 鎌田 弥美

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

新しい年も、皆様の健康の一助となれますよう、スタッフ一同精進して参ります。

「病は気から」と言いますが、日々のストレスは知らず知らずのうちに心身に影響を及ぼします。「笑う門には福来る」ということわざの通り、笑いは免疫力を高め、幸福を引き寄せる力があります。有難いことに、我々訪問看護師も日々の訪問で利用者様との談話を楽しませて頂き、自然と笑顔になれる時間が多くあります。

意識的にでも笑うことで、心も体も健やかに保てるという研究データもあるとのこと。

たくさん笑ってたくさんの福を招き入れましょう。本年もよろしく願い致します。

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

北病院

耳より情報



北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

あなたの足は大丈夫? DPNチェック (糖尿病性末梢神経障害検査)



なんと「耳より情報」は今年で11年目に突入です。こんなにも長く(辛抱強く)お読みいただけるとは、感謝の気持ちでいっぱいです。今年もよろしくお願いいたします。

さて、今回はDPNチェック(糖尿病性末梢神経障害検査)です。神経障害は、糖尿病3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)の中でも初期から進行し、約4割が合併するともいわれています。障害は、まず両足先の神経に表れます。糖尿病治療中の患者さんのなかで、足がしびれる、足裏に紙を貼ったような感じがする、ちくちく痛い、違和感など症状が気になる方はいませんか。全く自覚症状が無い場合も多く、早期の検査が重要です。

北病院ではこれまでアキレス腱反射や、音叉の検査などで確認していましたが、昨年末より詳細な定量検査ができるようになりました。検査器でくるぶし付近に微弱な電気刺激を与え行います。検査時間は両足で10分位、検査費用は3割負担で約1600円です。神経障害の有無や程度がわかり今後の治療につながります。糖尿病と診断された方に、早めに定期的に検査を受けることをお勧めしています。

今日からできるリハビリ体操

連載142

生協もりやま診療所 デイケアあいあい 作業療法士
坪田 圭佑



ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行っ。そんな体操です。

明けておめでとうございます。

1～3月は、ひざの痛みを解消するのに効果的な体操を紹介します。

運動内容



- ① 椅子に浅く腰かけ、左脚を前に出します。左膝はできるだけ真っすぐに伸ばし、踵は床につけます。

* 左右の足を交互に10～20回繰り返します。



- ② 左膝を伸ばしたまま、つま先を天井にむけます。踵を床から約10cmの高さまでゆっくりと上げ、約5秒間静止します。左脚を①の位置までゆっくりと下ろします。右脚も同様に行います。

モデル：貞末 裕子(あいあい介護スタッフ)



インターネットからの診療予約

北病院 総合サービス課 吉本 逸平

小児科では今までに北病院に受診したことがあればインターネットからの診療予約が可能となっております。

当日から2ヶ月先の予約まで可能です。

たとえば、かぜ症状で朝から診療の予約が必要な場合でも、電話予約の場合は予約受付開始時間だと電話が繋がらないことや空き時間を確認することに少しお時間を頂いておりますが、インターネットからの予約であればそのような煩わしいこともなくスムーズに予約を取ることができます。

また、診療だけではなくワクチン接種の予約も前日18時まで可能です。

耳鼻科・皮膚科・整形外科もインターネットから予約可能となっております。

電話で予約を取るよりもご自分のペースでスマートフォンから簡単に予約が取れますので是非ご活用下さい。



腰痛への向き合い方

生協もりやま診療所 リハビリ
坪田 圭佑

寒い時期になると腰が痛くなりやすいです。痛みを和らげる方法は色々ありますが、今日は「姿勢を変える」ことをお伝えさせていただきます。

横になりっぱなし・座りっぱなし・立ちっぱなし等、同じ姿勢でいると腰が痛くなります。その場合、姿勢を変えると良いです。例えば座る時間が長い場合、少し歩くようにする。立ちっぱなしの場合、座って休憩する等、状況に応じて姿勢を変えてみてください。

他に腰のストレッチをする等ありますが、そのような情報は「**今日からできるリハビリ体操**」で紹介していきますので、よろしくお願いします。



1年経ちました

組織担当課 市川 昇

組織担当課に来て1年が経ちました。あっという間で、私にとって本当に激動の一年でした。総合サービス課の頃には見えなかった、組合員の皆さんの活動が少しずつ見えてきて、特に理事さんやブロック役員さん、運営委員さんの力で北医療生協が動いているんだと実感しています。

まだまだ勉強中ですが、今年もどうぞよろしくお願い致します。

(昨年が一番悔しかったことはもりやま健康まつりが雨天の開催となってしまったことです。でも、一番驚いたことも健康まつりでした。雨天にも関わらず300名以上の方が参加してくださり、これまでの積み重ねがあってこそその参加人数だなと感じています。今年こそは、晴天のもとで“完全開催”するぞおおお～！)



的の口腔ケアのための往診をお勧めします。

痛くなったり、腫れてきたりする前に定期的

せていただきます。

ば必要事項をお聞きし往診の予約を取ら

歯科衛生士にその旨をお伝えいただけ

移行したい場合、診察前後に歯科医師や

れば往診担当がお話させていただきます。

③当院に外来通院している患者様が往診に

から往診してほしい旨をお伝えいただけ

②介護事業所に歯科診療所の連携がない場

合、当院にケアマネジャーまたはご家族

から往診してほしい旨をお伝えいただけ

①介護認定を受けケアマネジャーをつけて

いる場合、介護事業所が連携していた

り、ケアマネジャーがよく利用している

歯科診療所があれば紹介していただける

と思います。

申請するには

から土曜日まで往診を行っています。往診を

往診が増えてきております。当院では月曜日

最近、高齢化に伴い北医療生活協同組合も

今回の相談は…

往診をお願いしたいのです
が、どうすればよいですか？

口の中の
相談室



北生協歯科 木賀 紀文
歯科医師

おしゃべり
広場

北区 鈴木さん
座ってできるリハビリ体操を頑張っ
ています。

ようちゃん

毎号楽しみに読んでいます。医師や
介護士さんのつぶやきなどプライベ
ートな一面にふれるものに温かいもの
を感じてほっこりします。

ネズミさん

訪看情報、耳より情報など、なるほ
どと分かりやすくなりました。あ
りがとうございます。今年は紅葉のハ
シゴをしました。

堀場さん

5月に整形外科の浅井先生にお世話
になり、左膝人工関節の手術をして、
6月に10日間リハビリで北病院に入院
しました。リハビリのスタッフの方が
親切で嬉しかったです。ありがとうございます。今は元気に働いています。

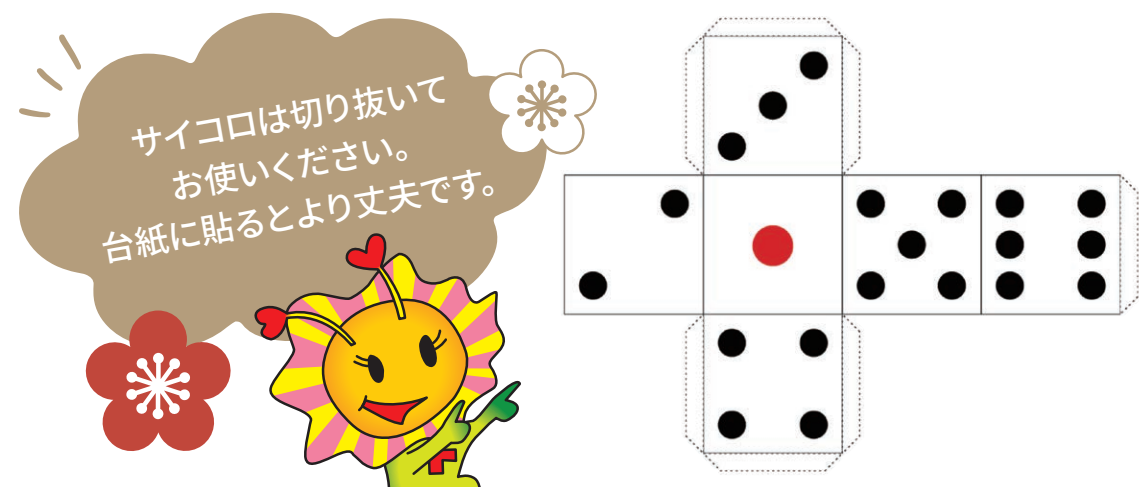
ま〜んまるさん

子ども食堂に孫と一緒に出かけたい
と思っていますが、なかなか実行でき
ていません。

とこママさん

医療とくらし楽しく拝読してありま
す。情報BOX紹介の講座に参加いた
します。ありがとうございます。





もりやまブロック主催 **第29回もりやま健康まつり** 報告

10月26日(日) 生協もりやま診療所 参加者: 約300名

テーマ 地域まるごとイキイキ元気

目的 地域まるごと健康づくり

今年は雨天のためステージ企画などを中止し、規模を縮小しての開催となりました。しかし悪天候にもかかわらず、約300名の方にご参加いただき、準備していた食べ物(フランクフルト・おでん・五平餅・焼きそば、クッキー〔ほほえみ作業所〕)はすべて完売となりました。

あいあいルームの外には長い行列ができ、購入したばかりの五平餅を美味しそうに頬張る子どもたちの姿も見られました。雨天開催という貴重な経験を得ることができ、実行委員一同にとっても学びの多い機会となりましたが、来年度はぜひ晴天のもと、盛大に開催したいと願っております。

来年度もぜひお越しください。よろしくお願いいたします。

フランクフルト おでん

五平餅 大行列

わかばの里 いまいきフェスティバル 報告

11月2日(日) 生協わかばの里 参加者: 264名

わかばの里職員によるフレイル予防体操から始まり、老若男女問わず多くの方が一緒に体を動かし、和やかな雰囲気ですスタートしました。続いて、中区ハローウクレレlealeaによるウクレレ演奏では、心地よい音楽に合わせて、参加者の皆さんが模擬店の食べ物を楽しむ姿が見られました。さらにキッズのダンスステージでは、可愛いダンスからカッコイイダンスまでバラエティ豊かなパフォーマンスが披露され、会場を大いに盛り上げました。また、健康チェック、eスポーツ、車椅子体験、抽選会なども実施し、子どもから大人まで幅広い世代の方々が楽しむ様子が見られました。(^^)

ウクレレ演奏 フレイル予防体操

模擬店 eスポーツ 車椅子体験

ちよこっとヘルスアップ わかばの里の健康すごろく

お正月にご家族で楽しく遊んでみましょう♪

班会やサロンでも活用してみませんか?
北医療生協事務局でも貸し出しをしています。
お問い合わせは 052-914-4554 はこちらまで!

スタート

※○や●のマスは
○の数進む
●は答えた数だけ進む
●の数戻る

1 ぽっぺを膨らませる 3回
2 昨日の夕食は何食べた? 10秒以内
3 「パ・タ・カ・ラ」 5回
4 減塩と書かれた商品を買ったことがある? ○○○○
5 足踏み 10回
6 朝歯磨きをした? ○
7 漬物を毎食食べる? ○
8 休み
9 手をグーパー 10回
10 家のキッチンにある家電製品は? 10秒以内
11 目と口を思い切り閉じてパツとあける 3回
12 足首をまわす 5回
13 旅行に行ってみたいところは? ○○
14 昨日は肉・野菜を食べた? ○○
15 前へパンチ 10回
16 休み
17 小学生の頃好きだった遊びは?
18 肩の上げ下げ 3回
19 小学生の頃なにが流行ってた?
20 首を回す 左右3回ずつ
21 休み
22 右隣の人の肩をたたく 10回
23 初恋の相手は?
24 ゆっくりバンザイ 10秒
25 50から7を順番に引く
26 最近食物繊維の多いものを食べた? ○○
27 最初に止まったマスでは何をした? ○○
28 深呼吸 3回
29 みんなで笑おう わっはっは

ゴール

モルック交流会

交流会を機にぜひサロンや班会にてモルックを行ってください。

2026年 **2月15日(日)** 午後1時~4時

開催日

会場 上飯田ワイワイルーム

参加チーム 1チーム5名程
参加者募集中 個人でもチームでもお申込ください。

参加費 100円 (1人)

お茶 お菓子あり

申込み締め切り 2026年1月30日(金)

申込み先 事務局 052-914-4554
担当 池田・市川



これから西あじま荘3棟集会所で班会をやっています。2つのチームに分かれ、チーム名を決める時から笑顔でコミュニケーションです。ゲームが始まると点数を見ながら「ソレレ」「あー曲がった」「チームごとに並べたイス順に進み50点になるよう、どのピンを狙うか集中してスティック(棒)を投げます。50点になると大きな歓声と拍手が湧きます。「運動になるし脳トレにもいいね」「おしゃべりも楽しい」などなど、笑顔と元気がいっぱいいる班会です。

いまいき新班紹介!

西味鏡支部
GO!!GO!!モルック班
竹元 美知子さん



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

日 時：2026年1月9日(金) 午後1時30分～2時30分
場 所：そよら上飯田(イオン) 1階イトイン前
内 容：血圧、握力チェック

わいわいサロン

日 時：2026年1月21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？

凧作り・凧あげ

日 時：2026年1月24日(土) 午前10時～正午(雨天の場合は凧作りのみ)
場 所：ワイワイルーム(北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階)
凧あげ…矢田川河川敷(UR 上飯田第2公園北側の階段下)
参加費：凧作り参加者のみ100円(凧を持参する方は参加費不要)
定 員：30名
お申し込みはQRコードから！

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(鈴木)

主催：くらしの委員会
北医療生協創立60周年

ウォーキングで東区・千種区戦跡巡り&こども特派員

日 時：2026年2月7日(土) 午前9時～正午頃
集合場所：JR 中央線大曽根駅 南口前
内 容：①第二次世界大戦、名古屋空襲の標的になった地域を、ガイドの東(あずま)さんと訪ねる企画です。
②コースは、大まかに大曽根駅→千種公園→バンテリンドームです。途中で企画から離れることも可能です。
③ファミリー向け企画としても位置付けます。北医療生協の新聞「医療とくらし」の特派員(記者)として企画に参加し、「医療とくらし」に、レポート記事を載せていただきます！

定 員：20名

申し込み：(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(松島)

主催：くらしの委員会
北医療生協創立60周年

2025年度くらし・まちづくり活動集会

「わたしたちにできること-継承-」
日 時：2026年2月21日(土) 午前10時～11時30分
場 所：ワイワイルーム
(北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階)
内 容：戦後・被爆81年を迎えます。被爆の実相と平和への思いを後世に伝えるために必要なことを学び考える機会とします。

- ①講演 愛知県原水協代表 大村義則氏
被爆2世。ノーベル平和賞授賞式にも参加。
②地域のとりくみ報告
・東区東支部「千羽鶴のとりくみ」・あじま9条の会報告

定 員：80名

申し込み：(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(松島)

主催：西区ブロック

新春！城西まつり

日 程：2026年1月18日(日) 午前10時～正午(雨天決行)
場 所：西区くらしのセンター駐車場・3F みんなの部屋
参加費：200円
おはぎのお渡しだけでなく、モルック体験やお菓子作り、輪投げなどの遊びコーナーもあります！モルックを体験して新しい年の始まりに楽しく体を動かしませんか？
※申込不要

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(倉田)

主催：わかばブロック

新春まつり

日 時：2026年1月25日(日) 午前10時～正午
会 場：生協わかばの里
内 容：三味線演奏、健康長寿研究会による運動ゲーム、eスポーツ、健康チェック(体組成計、棒づかみ、握力)、バザー、抹茶販売、ぼたもちの提供
参加費：100円

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(松島)

主催：まちづくり委員会

すまいるネットサポーター交流会

日 程：2026年1月30日(金) 午前10時～11時30分
場 所：ワイワイルーム(北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階)
内 容：活動報告やすまいるネットの課題、今後の取り組みについてサポーターの皆さんと交流します！
参加費：無料 申し込み制

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(三輪・池田)

主催：生協わかばの里

介護職員初任者研修開催のご案内

介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。
きめ細かな指導で定評があります。申込受付、1月5日～

日 時：2026年4月11日(土)～7月28日(火) (火)・(土)で通学
通学98.5時間、通信31.5時間、修了試験1時間
場 所：生協わかばの里 4階 わかばホール
受講料：一般：38,500円、組合員：30,800円(消費税込、別費用無)
対 象：介護の仕事に興味と意欲があって、介護職員初任者研修を未受講の方
定 員：20名(定員)

問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
生協わかばの里 ☎052-914-4121(山下・山本)

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
名古屋市中区千種区仲田一丁目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、気軽に相談ください
「くらしを支える相談センター」
052-916-1770 平日13時～17時

戸籍をとるには、各役所の窓口に向くか、郵送での取付けが必要で、転籍数が多かったり、役所が遠方であったりすると手間や時間がかかります。



相続手続には亡くなった方が産まれてから死亡するまでの一連の戸籍謄本が必要で、戸籍謄本は本籍地のある役所にあります。結婚などを機に市外に本籍地が変更されると、その都度、移動先の市に新しい戸籍が作られるため、それぞれ役所から戸籍を集めることになります。戸籍をとるには、各役所の窓口に向くか、郵送での取付けが必要で、転籍数が多かったり、役所が遠方であったりすると手間や時間がかかります。

法律の
現場から

228

「戸籍等の
広域交付制度」

弁護士 新山 直行

そこで、令和6年3月から市外にある戸籍も一つの役所でまとめて取得できるという広域交付制度が開始しました。本人や配偶者、親や子・孫は申請者になれますが、兄弟姉妹の戸籍は取得できません。この制度は、代理人は使えず、申請者本人が窓口に向くことが必要です。

外来診療担当医のご案内

2026年1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


■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。

毎週月曜日・金曜日午後
神経内科・物忘れ外来が増えました



▲小児科
Web予約

	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		
	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	—
月	高木 山近 小倉 門脇	胃カメラ 腰山	—	腰山 国井		森	—	5日 東 19日 東 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]	浅井秀	—	中山	近藤	糖尿病 5・26日 浅井— 神経内科・物忘れ外来 武田
火	腰山 小倉 武田 村田	胃カメラ 山近	—	—		森 (13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] 山本節	—	—	浅井秀	—	山本真	吉岡	—	大腸検査 山近 義典外来 16時～17時 浅井秀
水	門脇 山近 腰山 高木	—	—	—		森 (14日 山本節)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 一般外来 [14時～16時30分] 森 (14・21日 小林)	—	—	—	—	—	—	—	アレルギー 坂本 [13時30分～16時30分]
木	腰山 小倉 高木 武田	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	8日 山近・多和田・梁 15日 山近・多和田・増田 22日 山近・多和田・杉原 29日 山近・多和田・梁		山本節	—	森	岡	—	鈴木望	—	吉岡	吉岡	物忘れ外来 山田洋
金	小倉 門脇 植田 山近	胃カメラ 腰山	植田	—		森	乳幼児健診・予防接種 [14時～15時] 一般外来 [15時～17時15分] 山本節	—	—	—	—	志賀	車	—	神経内科・ 物忘れ外来 武田 甲状腺内分泌 9日 鈴木崇
土	10日 成定・腰山・菱田 17日 山近・山田憲・松田 24日 成定・腰山・菱田 31日 山近・未定・松田	胃カメラ 17日 関 31日 関	—	—		10日 森 17日 成瀬 24日 大海 31日 森	—	—	10日 藤林 17日 千田 24日 片山 31日 千田	—	—	—	10日 中村 17日 丸尾 24日 中村 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、土曜日は午前11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・土曜の夜間は休診です)

■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・喘息で」と受付まで


☎(介護保険)デイケアあじまルーム 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) ＜祝休日除く＞

■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

☎(052)901-3011

■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	藤岡 劉(26日)	—	18:00～ 平川 内藤(5日)	坂本	13:45～15:40 乳児健診 予防接種	18:00～ 福田
火	塚本	—	18:00～ 内科医師	坂本 森(13日)	—	小栗 森(27日)
水	山本	もの忘れ外来	—	坂本	—	—
木	宮城	—	国井	小栗	—	18:00～ 藤澤(8・22日) 玉村(15・29日)
金	山本	—	国井	五十里	—	坂本
土	廣部(17日) 内科医師 (10・24日) 劉(31日)	—	—	小栗(10日) 福田(17日) 森(24日) 坂本(31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 午前9時～午後8時 木 午後0時30分～4時 午後5時30分～午後8時

■歯科医師 助川よ、金澤、木賀 ●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。

		月	火	水	木	金	土
歯 科	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

■電話予約…午前8時30分～
初めの方でも、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)	玉腰 (神経内科)	小林 (小児アレルギー)	未定
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査) (6・13・20日)	大竹 (消化器)	—	—
水	大竹 (消化器)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病) (1日休診)	高田 (内科全般) (1日休診)	高田 (小児全般) (1日休診)	高田 (小児全般) (1日休診)
金	大竹 (消化器) (2日休診)	山田 (呼吸器) (2日休診)	村瀬 (小児アレルギー) (9・23日)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) (3日休診) 大竹(10日)	—	山本 (小児全般) (17日)	—

※火曜日夜間は大竹（第4休診）、金曜日夜間は山田（午後5時45分～）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～午後4時30分

火・木・金 午前9時～午後8時

往診は月～土＜祝休日除く＞

●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、木賀、鈴木、久野—

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

☎(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予約ができます。
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

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○		
水	○	○ (第1・3水曜日 午後休診)	—
木	○		
金	○		
土	○	○	—

	午前	午後	夜間
月	林	—	—
火	林	井上	井上
水	井上 原 (21日休診)	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林 (23日休診)
土	井上 (24日休診) 原	井上 (24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

2026年1月14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
住所：名古屋市北区上飯田南町5-60-53

あじまわいわい食堂

2026年1月17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
住所：名古屋市北区楠味鋺3-612

さんかひ

こども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

2月8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。下記のURLからでも予約できます。
<https://docs.google.com/forms/d/1hHf8Yl1TT0IMKVmdSWheuGS9TXqrknegnfDfueJZUJs/closedform#responses>
予約受付期間：2026年2月2日(月)午前9時～2月4日(水)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：2026年2月5日(木)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。

★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。

あい子どもネットワーク 1月のお知らせ

共催：小幡緑地管理事務所

内容 新春風づくり

日時 2026年1月31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地下1階

参加費 無料

申し込み 不要 ※材料が無くなり次第終了
TEL052-914-4554 担当：市川まで

前回の報告

11月29日(土) バルーンアートで遊ぼう

96名の参加で大盛況！(小幡緑地西園に遊びに来ていた親子にもお声がけしました。)

用意したバルーンの中から好きな色を選んでポンプで空気を入れるところからスタート。バルーンの端を縛るのが大変。手が小さいので押さえずに、ねじっても戻ってしまい悪戦苦闘の子どもたち。空気を入れすぎて破裂する音があちこちで。まず剣、次に犬を作りました。

乳がん体験者の茶話会 リボンの会のお知らせ

11月の参加者は5人でした。気温の変動が体調に影響している様です。

話題は、物忘れが多い事に盛り上がってしまします。Yさんから「五年目で、完治したと医師から言われまして。うれしい。でも、皆から聴いていたので、ホルモン治療は続けていきたいと申し出た」と喜び合いました。

楽しいことを計画しましょう。

1月の会は新年会になります。

日時：2026年1月23日(金) 午前11時30分
場所：木曽路(黒川店)

お問い合わせ：事務局 倉田 ☎052-914-4554

よこのカギ

1 この新聞は「医療と○○○」
3 オイル
5 危ない！
7 言葉が持っている内容、概念
9 人の感情、○○哀楽
10 赤ちゃんを連れてくる鳥
11 人間は考える○○である
12 鬼の頭にはえている？
14 ロシア風の暖炉
16 栗
17 ご飯は茶碗、お茶は？

たてのカギ

1 縁起物としておせち料理に使われる、「慈姑」
2 餃子やまんじゅうの中身
3 豚脂
4 動物たちの通路
5 お祭りや担ぐものといえは
6 ○○○、礼、着席
7 靴下は足、帽子は？
8 こだま↓ひかり↓○○○
9 ボール○○○、サイン○○○、シャープ
10 病人食ではよく出される、水分の多い
11 飯

【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、1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～I」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。

1		2		3		4
		5	6			
7	8			9		
	10					
11					12	13
		14		15		
16				17		

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

すすはらいみ
みねおきた
けねおきた
おんぶりんご
りたくみこ
もりみし
のわんこそば

前回の答え おおみそか
(パズル応募数 54名)