

組合員10,000名をめざして
出資金一世帯5万円が目標

組合員数 4,991名
出資金総額 168,633,000円
(1人平均出資金額33,787円)

医療生協

だより

11月

隔月発行：編集——広報委員会

北多摩中央医療生活協同組合

〒184-0004 東京都小金井市本町1-15-9 3階
TEL.042 (382) 9112/FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス
http://www.kitatama.coop/

むさし小金井診療所

診療体制が新しくなりました！

むさし小金井診療所を
ご利用の皆様へ

9月より竹村医師が週に3日勤務することになりました。私たちの願っていた安定した医師体制がやっと実現することができました。一同みんなで頑張っていきますので、よろしくお願いします。

小金井事業所利用委員会より

後期高齢者医療は今年4月に保険料の引き上げがあり2008年

私たちが医療福祉生協は、「75歳以上の医療費窓口負担2割化」の撤回を引き続き求めていきます。(2面へつづく)

9月からむさし小金井診療所では竹村俊之医師が新たに外来と往診を受け持つことになりました。この間、医師が変更するということが患者さんから意見をいただいていたが、竹村医師の着任によって火・水・木曜日の週3日外来と往診を受け持ち、池本所長と村田副所長の3人で月曜日から金曜日まで安定した医師体制で診療することができるようになりました。

外来や往診の患者さんからは優しい医師で、丁寧に話をよく聞いてくれるとても評判が良いです。「これで安心して受診できるようになった。」「いつ行っても同じ医師に診てもらえる。」などのご感想もいただきました。気になる症状があった基礎医学の、人間機械論を理解出来るに大

自己紹介

三十四年前、卒後研修で大田病院に入職して、その時の医長の村田先生に御世話になりました。このたび、東京民医連からの要請もあり、(火) (水) (木) 午前の外来と、(火) (木) 午後の往診を担当させて頂く事となりました。大田病院以後は、品川の大病院(現在は診療所)と目黒の診療所で、内科の研修と診療を続けて参りました。

アカデミズムとの関係は、仙台での学生時代(出身は東京です)、解剖学や生理学といった基礎医学の、人間機械論を理解出来るに大

医療費窓口負担割合の
2割化について

2022年10月1日の開始当初から比べると1・2倍に増加し、過去最高額となつていきます。さらに、公的年金は6月から引き下げられており、そこに物価高騰が重なつています。こうした状況の中で医療費の2割負担は受診控えにつながる恐れがあります。「早期発見・早期治療」の遅れや病状悪化が懸念されます。また、生活困窮に追い込まれる可能性もあります。

医療福祉生協は「75歳以上の医療費窓口負担2割化」の撤回を引き続き求めていきます。(2面へつづく)

竹村医師が着任しました

て筋肉が収縮する事に神経回路から流れ込む電氣的刺激で運動神経が興奮して筋肉が収縮し、私たちの意思と偶然一致するからです。しかし、そのいずれも困

本部移転のお知らせ

日頃より事業活動・組合員活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

この度、本部事務所がむさし小金井診療所建物の3階に移転する運びとなりました。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

今後とも一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

住所：小金井市本町1-15-9 3階
TEL：042-382-9112 (変更なし)
FAX：042-382-9107 (変更なし)

むさし小金井診療所(TEL：042-382-9111)

小金井市特定健診	
	受診期間
小金井市国民健康保険に加入の方	6月1日～12月31日
後期高齢者医療保険に加入の方	9月13日～1月31日
小金井市大腸がん検診	
検査容器配布期間(受診期間)	7月1日～12月31日
検査容器回収期間	7月2日～1月11日

みなみうら生協診療所(TEL：0422-48-4121)

三鷹市民健診	
	受診期間
4月から7月生まれ	5月1日～9月30日
8月から11月生まれ	6月1日～10月31日
12月から3月生まれ	7月1日～11月30日

※対象者は4月1日時点で、三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入の方

健康診断を
受けましょう

のがわ

憲法25条に「国は社会福祉、社会保障および公衆衛生の向上と増進に努めなければならない」とあるが、3年も続くコロナ禍は、長年これを怠り、医療とくらしを破壊し続けた政治ではコロナに歯が立たないことをはつきりと示した。だから一昨年9月に安倍政権が、その1年後に菅政権が倒れ、その1年後のいま岸田政権が窮地に立っているのだ。岸田首相は、コロナ危機・ウクライナ危機戦争・気候危機・安倍元首相の「非業の死」をすべて逆用し、軍事費増・原発活用・憲法改悪で窮地脱出をはかるが、旧統一協会との深刻な癒着と政策破綻の当事者を礼賛する「国葬」、物価高騰と雇用・営業の危機への対策を放棄した年金引き下げ・高齢者医療費負担の2倍化、介護保険の改悪推進は、事態をいっそう深刻にするものでしかない。切実な思いと力を寄せ合う国民の中で、医療生協運動が「25条」厳守に真価を発揮すべき時だと痛切に思う。(鈴)

楽しい班会にご参加ください！

どなたでもお気軽にご参加ください。ご不明な点がございましたら、本部までお問い合わせください。TEL：042-382-9112

三鷹

●身体ほぐし班

第4土曜（予定）／10：00～
井の頭コミセン

ストレッチポールやテニスボールを使って、身体の凝りや歪みを取ります。全身がスッキリします。

●落語を聴く会 ●登山&ウォークの会

不定期

●囲碁クラブ

毎週月曜／13：00～16：50
みなみうら診療所2階

指導碁と自由対局をします。



●おしゃべりサロン

第2・4木曜／13：30～15：30
下連雀7丁目都営アパート1号棟
集会所

お茶を飲みながらおしゃべりを楽
しみます。



●川柳班

川柳を作って楽しめます。

●健康吹き矢班

みなみうら生協診療所

現在、コロナ対策でダーツに変更して
います。



●ヨガ



●健康麻雀

毎週木曜／9：30～16：30
天神前地区公会堂

輪投げと脳トレを組み込んで半チャン
4ゲーム程度を楽しめます。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の外来医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき①	5,000円
窓口負担割合2割のとき②	10,000円
負担増③（②－①）	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し等（③－④）	2,000円

配慮措置

1か月5,000
円の負担増を
3,000円に抑
えます。

【お問合せ先】東京都後期高齢者医療広域連合事前申請関連コールセンター

TEL：0570-010-310

対応時間：平日9時～17時

【一面のつぎ】 同一の医療機関での
受診については上限額
以上窓口で支払わな
く、よい取り扱いとな
ります。つまり、1割負
担分13千円までを窓
口で会計することにな
ります。違う医療機関
での受診がある場合、
1か月の負担増を3、
000円までに抑える
ための差額を高額療養
費として後日払い戻さ
れます。払い戻し先の
口座については事前登
録が必要ですので、お
忘れのないようお手続
費は対象外です。）
きください。

【負担を抑える配慮措
置】
2022年10月1日
～2025年9月30日
までの3年間は、1カ
月の外来医療の窓口負
担の引き上げに伴う負
担増加額を3,000
円までに抑えることが
できます。（入院医療
費は対象外です。）

【2割化になる方へ
配慮措置が3年間あ
りますが、自己負担が
増えることになりま
す。

無料法律相談のご案内

日常生活のトラブルや相続のことなどお気軽にご相談
ください。女性弁護士が対応し、秘密は厳守します。

日にち：11月17日（木）、12月15日（木）
時間：14時～
場所：みなみうら生協診療所2階
相談費用：無料

下記連絡先にご予約ください。
みなみうら生協診療所 0422-48-4121
本部 042-382-9112

インフルエンザ予防接種

10月からインフルエンザの予防接種が始
まりました。この機会に加入していただ
くと、組合員価格で接種することができます。
組合員健康診断の時に接種することも可能
ですので、窓口でお申し付けください。ワ
クチンの入荷状況などがありますので、事
前に診療所まで予約をお願いします。

接種期間

公費適用は2023年1月31日まで（ワクチン
が無くなり次第終了となります）

接種費用

65歳以上：無料（公費助成は期間中1回のみ）

組合員価格（18～64歳）：2,500円

小児：1,800円（18歳未満）

接種可能な小児の年齢

（むさし小金井診療所：15歳～17歳、みな
みうら生協診療所：6歳～17歳）

未加入の方：3,400円

むさし小金井診療所

TEL：042-382-9111

みなみうら生協診療所

TEL：0422-48-4121

認知症の理解と予防

～勉強会開催しました～

小金井東支部



家事実習室で換気も充分の勉強会

9月11日(日) 小金井市東センターにおいて、東京都認知症サポーター医でもある村田嘉彦先生をお迎えし「第1回認知症の理解と予防その1」と題しての勉強会を開きました。深見事務長も参加していただき13名の参加がありました。

認知症は、周りは気づきにくいけれど、家族は微妙な変化に気づきやすく、早目の対処が必要だということが1つ、認知症の原因因子に着目すると、糖尿病でなくともインスリンを増加させない食べ方のポイントや、魚や、特に野菜はたくさんたべることで、脂肪の種類や特微の解説もあり、摂取の注意点も学べました。

その他、高齢者は及ぼす認知症の危険度低栄養になりがちなので小食には気をつけること、アルツハイマー認知症ではビタミンEをサプリメントで摂取しても効果は表れないこと、中年期でのビールの摂取量が高齢期に及ぼす認知症の危険度についてなど、今知っておいて本当によかったと思う内容でした。

この日の会場は「家事実習室」で、調理台が4台もある中で、講師の心配ばかりに気が取られていましたが、まずは自分の食事の摂取

調布支部お出かけレク

10月15日、旧陸軍が秘密兵器の研究、製作を行っていた跡地にある「登戸研究所資料館」へ、参加者23人を2グループに分け、はじめに20分ほど映像案内を観て展示室を回り、「防諜、謀略、宣伝」を研究した資料の数々、風船弾、偽札などの見学のあと外に出て記念撮影。

つぎは生田緑地にある民家園へと向かい、高台を歩き多摩川を越えた遠くに都心ビル群を眺め、深い森の中を下り、全国から移築した古民家を見て回りました。越中五箇山の民謡を聞き、こきりこ踊りを見て向ヶ丘遊園駅に出て帰途につきました。

歩数計は1万1千を超えて、ハイキングを兼ねた行楽となりました。

調布支部 運営委員

山本 栄一

読者の声

います。難度を上げて欲しい。頑張れ医療生協！

(調布市・男性)

(国分寺市・女性)

●もうすぐ83才！杖をつき、人の4倍ものろろ歩き、ひきずり歩き、運動会と聞くと、思い切り走ってテープを切ったあの瞬間を思い出します。

かあさんの作った「おいなりさん」もおいしかったなあ…

(小金井市・男性)

●果け防止の一環でクロスワードに挑戦して

●もうすぐ83才！杖をつき、人の4倍ものろろ歩き、ひきずり歩き、運動会と聞くと、思い切り走ってテープを切ったあの瞬間を思い出します。

かあさんの作った「おいなりさん」もおいしかったなあ…

(小金井市・男性)

●果け防止の一環でクロスワードに挑戦して

武蔵野こどもまつり

～健康チェック、輪投げをしました～

3年ぶりに、こどもまつりが10月16日(日)10時から14時、武蔵野中央公園で開催されました。

天候に恵まれ、約2000人の市民が参加しました。健康チェックと、レクリエーションで輪投げをし、子どもも含めて22名の受付がありました。

健康チェックは、足指力、体脂肪、血圧、握力の測定の後、最後に、むさし小金井診療所の三輪看護部長による健康相談も。親子連れだけでなく、高齢者、隣のブースの東京

武蔵野支部 理事

太田 尚之



受付の様子



血圧測定中



健康相談の三輪看護師奥が輪投げコーナー



登戸研究所に見学に行きました

理事会だより

8月はお休み

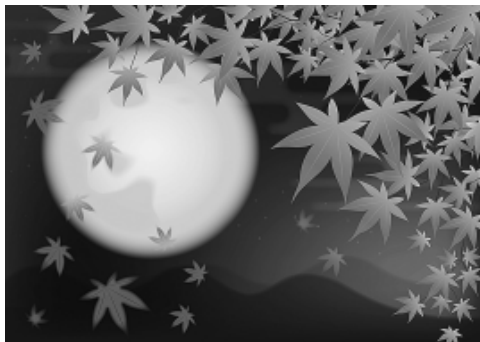
9月24日開催

【協議事項】

- ・8月損益結果及び法人緊急対策具体化の進捗状況について
- ・4 - 8月の組織活動及び生協強化月間の取組みについて
- ・本部移転の進捗状況について

【決裁事項】

- ・東京都生協系の指摘事項改善について 賛成多数で可決
- ・役員退職慰労金の廃止について 賛成多数で可決



解き方：ABC、の枠内の文字を順に並べてください

1	2	3	4	5		
6						
7			8	9		10
		11		12		
13	14		15			
16				17		
18			19			

作：東京保健生協 組合員 倉持雅臣

クロスワードQパズル

府中市
調布市
小金井市
小宮井市
阿部達
山本健一郎
柳澤克己

◇前回正解
『運動会』

◇発表
2023年1月号

◇当選者(敬称略)

松本成雄

北多摩中央医療生活

協同組合「医療生

協だより」係

◇締め切り
12月7日必着

◇送付先
〒184-0004

東京都小金井市

本町1-15-9

千名の方にクオカード

(五百円)を送ります。

◆たくさんのご応募あ

りがとうございます。

答えはハガキに書いて

送ってください。ひと

こと本紙の感想・意見

をお書き願います。正

解者の中から抽選で若

干名の方にクオカード

(五百円)を送ります。

◆たくさんのご応募あ

りがとうございます。

答えはハガキに書いて

送ってください。ひと

こと本紙の感想・意見

をお書き願います。正

解者の中から抽選で若

干名の方にクオカード

(五百円)を送ります。

タテのカギ

杯です、ぐいぐい飲

ことです、〇〇〇三

ケ月のみこみ

あき

こと本紙の感想・意見

をお書き願います。正

解者の中から抽選で若

干名の方にクオカード

(五百円)を送ります。

◆たくさんのご応募あ

りがとうございます。

答えはハガキに書いて

ヨコのカギ

- 1、夏の積乱雲のことを大怪物のようにみえるところの名がついたそうです
- 6、地中のおくにある水です、くみ上げすぎて地盤沈下を招いたことも
- 7、明けの明星、〇〇の明星とはどちらも金星のことです
- 8、日本にいる熊はヒグマと〇〇〇〇グマです
- 12、国民、県民、〇〇〇、町民
- 13、自然の雄大さをあらわしたことです
- 16、足の速い人です、仏教の走る神の名から
- 17、〇〇で茶をわかす、おかしくてたまらないということです
- 18、出る〇〇は打たれる
- 19、吹奏楽で低音をうけもつ最も大型のラッパです

オミクロンワクチン(5回目)

接種日 11月12日、19日(土) 午後
11月23日(祝) 午前、午後
★観察、経過が必要なので必ず要予約
むさし小金井診療所 042-382-9111

在宅医療の相談もお受けしています

○自宅での療養を希望される方 ○外来への通院が困難な方 ○必要時には入院の手配や各専門機関へ紹介いたします。

むさし小金井診療所

TEL 042-382-9111

小金井市本町1-15-9



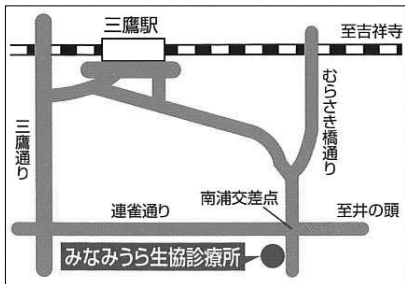
※エコーを予約により実施しています。 ※駐車場をご希望の方はお問い合わせください。 ※糖・糖尿病 呼・呼吸器 リ・リウマチ

		月	火	水	木	金	土
午 前 9時~12時	外来	池本(内科・糖)	竹村(内科)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)	第1・3 服部(内科・呼) 第2 大久保(内科・リ) 第4 金子(内科)
	往診						
午 後 13時30分~ 16時30分	外来	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	★注意! 外来診療は ありません	村田(内科)	★注意! 外来診療は ありません	
	往診		竹村		竹村	池本	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。 ※月、火、水、金の午後は休診です。 ※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。 ※送迎サービス行っています。 希望される方はご相談ください。 ※8:45分から受付を開始いたします。						

みなみうら生協診療所

TEL 0422-48-4121

三鷹市下連雀7-1-27



※エコー検査は予約により実施しています。 ※学会等で医師が交代する場合があります。 必要に応じてご連絡ください。 ※臨時で受診される時には必ず事前にお電話でご相談ください。

		月	火	水	木	金	土
午 前 9時~12時	外来	榮	榮	榮	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午 後 2時~4時	外来	榮		榮 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		榮	榮 (隔週)		井坂	
夜 間 5時~7時	外来				谷口		

介護事業所案内

◆のがわ訪問看護ステーション

看護師による介護・療養相談。リハビリや医療的措置が必要な場合もご相談ください。
☎042-386-8311 Fax.042-386-8307

◆のがわ介護相談室

介護のケアプラン作成。介護に関する相談も受け付けています。
☎042-386-6330 Fax.042-386-8307

◆デイサービスこがねい

体操・レクリエーション・入浴を行います。見学などお気軽にご相談ください。
☎042-382-5519 Fax. 042-382-5519

どの医療機関の処方せんも扱います

いつでも気軽に相談できる まちの薬局

●本町薬局
小金井市本町1の19の2 電話042(383)3515

●連雀通り薬局
三鷹市下連雀7の1の26 電話0422(70)6326

薬剤師募集