

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 4,812人
出資金総額 171,129,700円
(1人平均出資金額35,563円)

医療生協だより

1月

LINE公式アカウント

隔月発行：次回3月10日予定
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
<https://www.kitatama.coop/>

2025年度 各ブロック(組合員)活動の振り返り ♦♦ ～様々な健康づくりの取り組み～

小金井の活動



公園支部 認知症学習会



平和盆踊り フランクフルト準備



中央支部 健康チェック



中央支部 花束訪問

三鷹の活動



呑気子ども食堂



恒例のバスハイク



牟礼北野 ボッチャ練習



フードドライブ

武蔵野の活動



子どもまつり

健康チェック



岸井護士の終活学習会

調布の活動



花見とウォーキング



北多摩中央医療生協
調布支部です



調布でのボッチャ練習

番外編



むさし小金井
往診・送迎車購入



理事長のサビ落とし
ペンキ塗り



2026年も多彩な
健康づくり活動を

2026年 新年のご挨拶

理事長 君塚 雄二



組合員の皆様、職員関係者の皆様
新年あけましておめでとうござい
ます。

昨年のご挨拶で戦後80年をうた
い、被団協のノーベル平和賞を称え
たばかりですが、その平和の思いと
戦後の日本人が積み上げてきた数々
の誓が、いつも簡単に心無い政治家
の発言により崩されて行く報道を見
ながら、また今年もより一層の組合
員組織活動、医療生活協同事業活動を推進する事を目指し新年の
ご挨拶と致します。本年も皆様の多大なるご協力をよろしくお願
いいたします。

私たちに困難と苦痛を
して「少數与党」の議
席率を増やすためだ。
だしこそ議員定数を減ら
すのは野党議席を減ら
して積み上げた「暮
らし・福祉・平和・民
主主義」の発展をくつ
がえすことなど、あつ
てはならない。(鈴)

の流れを変え
ることを求める
ことが、高
市總理は、維
新の会を引き
込んで組閣し、臨時國
会では公明・國民主
も抱き込んで18・3兆
円もの補正予算を成立
させた。大企業応援に
6・4兆円、防衛力強
化などに1・7兆円を
注ぐ。しかも財源は11
・7兆円の国債発行と
2・9兆円の税収。各
党はこんな重拡・増税
の補正予算に協力して
よかつたのだろうか。
高市總理は11月末の党
首討論で、立憲民主の
野田佳彦代表が企業・
団体献金規制を迫った
のに対し「そんなこと
より定数削減をやりま
しょうよ」と「争点反
らし」を演じた。企業
・団体献金の禁止を拒
否するは大企業優遇
の政治をつらぬくため
だ。議員定数を減ら
すのは野党議席を減ら
して積み上げた「暮
らし・福祉・平和・民
主主義」の発展をくつ
がえすことなど、あつ
てはならない。(鈴)

のがわ

2026年

各ブロックから新年のご挨拶



平和とくらしを守るために邁進

三鷹ブロック長 柳沢浩二

組合員の皆さん、新年を迎え、幸多かれと念願し医療危機打開のため更に頑張りたい、その抱負を熱くしています。

高市総理の国会答弁で、にわかにきな臭い状況が露呈し、一気に軍事費の膨張の動きもあり、「憲法9条」がどんなに大切か、どんなに大きな役割を担っているか、痛感します。

組合員の皆さんのお恵と力もお借りし、反戦平和とくらしを守るために、頑張ります。



平和で福祉があふれる年に

武蔵野支部支部長 太田尚之

新年おめでとうございます。

高市政権は、軍事費を5年で43兆円もの大軍拡を計画しています。それを大増税と社会保障の大幅削減、医療費の削減など国民負担でまかぬとしています。

とんでもありません。生活をまもるためにには、平和をまもることは不可欠です。日本は、戦争をしないとした憲法9条をもつ国。「ミサイルよりケアを。」「戦争ではなく、医療・介護を！」この声をさらに大きくしましょう。

武蔵野支部では、昨年は、まちかど健康チェック、終活学習会、PFAS汚染を考えるつどい、ミニ旅行、食事会、映画会など、多彩な活動をすすめました。今年も、地域で、協同の支え合いをすすめながら、楽しく健康づくりの活動をすすめたいと考えています。

今年こそ、平和で福祉があふれる、希望のもてる1年にしてゆきましょう。



今年は午年、勢いに乗れる年に

小金井ブロック長 伊藤博徳

明けましておめでとうございます。小金井ブロックは昨年良い事と悪い事がありました。

悪い事とは3月に、のがわ訪問看護ステーションが閉鎖されたことです。医療環境の厳しさの中、零細な事業所は立ちいかなくなってしまったのです。組合員からは「病気が悪化したら小金井診

から往診、のがわ訪看から訪問看護が来てくれるから安心していたのに残念」との声。所長の岩井さん長年ご苦労様でした。

良い事とは5月より神経内科・認知症（物忘れ）外来が開設されたことです。当初平澤先生9月より谷口先生が担当されています。

うちの支部でも過去皆で認知症サポーター講座に参加しオレンジリングをもらったりしましたが、早速受診した方がいて「とてもいい先生で、心配な人は皆受けたほうがいい」と勧めています。実際予約はかなり先まで満杯で需要の高さを物語っています。今後は地域の認知症カフェなどの取組と上手くリンクさせて行けたらと思います。今年はみなみうら生協診療所でも認知症外来が開設の予定のこと。更なる発展が期待出来そうです。

新年の抱負

今年はうま年、まず勢いに乗って新春のつどいを成功させ、そしてボッチャ大会へとまい進していきましょう。いい年でありますように。



患者・利用者に優しい医療制度を

調布支部支部長 小沢宏作

健康保険証が2025年12月をもって使えなくなる宣伝をしていますが、2026年3月末までは現行の保険証はそのまま使用できます。未だにマイナ保険証を使用している方の数は伸びず、やはりこれまでの保険証をそのまま使用できることが、特に高齢者にとっては必要です。また、75歳以上窓口負担緩和措置が2025

年の9月で終了し、ますます負担がかかることとなります。患者・利用者の混乱を無くすためにも、今年も運動を強めていく必要があると考えます。



わが家は水餃子で年越し

小林 孝 (小金井北支部)

*材料

強力粉500g ひき肉500g
白菜1/4個 ネギ1.5本
ごま油100cc 片栗粉 適宜
ぬるま湯300cc ニンニク1片
こしょう・塩 少々

*作り方

- 白菜とねぎをこまかく刻み、塩を振り、暫く置いて水を絞る
- ひき肉とこしょうを入れ、しっかりと練る
- 強力粉にぬるま湯を混ぜ、ごま油を入れ、しっかりと練る。3cmほどの棒状にする。2~3cmに切り、綿棒で丸く伸ばして皮を作り片栗粉をつけておく。
- 具を包む、くっつくがあるので片栗粉をしっかりとまぶす。(冷蔵庫保管)。皮が柔らかいので水はつけなくてよい。
- 茹でて酢醤油で食べる
⇒ 主食として召し上がり

自分を取り戻す時間
野台地を走る時間私の
健康法

本部 土井周次

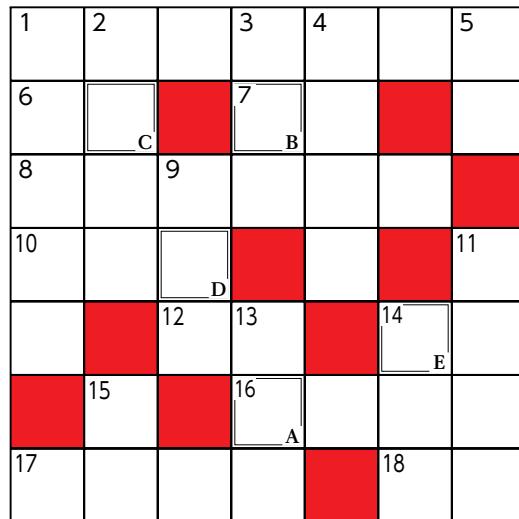
四季の移り変わりを肌で感じ、この年間は「むさしの台地」を日々走っている。太宰治が晩年を過ごし愛した風景や場所で、現在は取り壊された三鷹跨線人道橋から夕陽をみていたそうだ。時は大分過ぎて富士山を眺めながら心を安らげている。三鷹から武蔵小金井まで、時には寄り道をして野川公園や武蔵野公園、小金井公園や農工大のキャンパスまで足を運び、ランニング

ねば。お酒も断つ。う、いつか間失格にならぬよ。い。あと人挑戦した。もこの脚でコツと、で



グを楽しんでいる。若いころは速さを追求し、疲労骨折や脱水症など怪我も多かったが、ゆっくり走ることで、怪我もせず、いつも違う風景も目に入ってくる。1日10キロ走ることを目標とし若いころが続けていたが、これまで生涯の走行距離は8万キロを超え、いつの間にか地球2周をこの脚で制覇した。生きているあいだに地球3周まで届くかどうか、あまり無理せずにコツ

解き方…ABC…の枠内の文字を順に並べてください



作: 大泉生協病院 事務 倉持雅臣

理事会だより

2025年12月理事会

【協議事項】

- 2025年11月期月次決算報告と経営対策
- 2026年度予算大綱
- 組織活動と増資到達 強化月間のまとめ ⇒各委員会報告・各ブロック活動報告、月間到達

【その他】

- OPFASの全国調査開始 ⇒東京で400名の検査 (当法人にも割り当てあり)

○日程

- ・三鷹新春のつどい 2026年1月17日 三鷹公会堂さんさん館
- ・小金井新春のつどい 2026年2月21日 萌木ホール
- ・終活学習会 2026年1月19日(月)午後 2時~4時 武蔵野芸能劇場
- ・ボッチャ大会 2026年3月19日(木)午前 調布たづくり(むらさきホール)
- 不明組合員処理 146名 1,755,500円

タテのカギ
1、辺り 何と読む
2、飛行機といえば
ロペラ機 今は○○○機
3、多方面にわたって才能がある人 ○○○な人
4、アウトドア○○○
5、石の○○にも三年
9、価値があること
14、口の中で前に並んでいる
あるうです
○主といわれますね
○県庁所在地は松山市とい
えぱ○○○県

11、エジンといえぱ○○
13、本町1-15-9
15、東京都小金井市
北多摩中央医療生活協同組合
「医療生協だより」係
QRコードによる回答

10、テ184-0004
12、15-9
14、(五百円)を送ります。

クロスワード? Qパズル

ヨコのカギ

- 小学校の夏休みの朝 近所の公園でこれをやりました 皆勤賞で文房具をもらいました
- 転ばぬ先の○○
- フランス語でノー ということです
- 甘辛く煮た油揚げをのせた麺類 注文するときソバと迷います
- 野党⇒○○○
- 生後半年くらいの赤ちゃんの発熱を○○熱といつたりします
- アカマツの根元でよく見つかるキノコといえば ○○タケですね
- 謙虚 地味 質素 めだたない ○○○○な性格
- 元日 または正月2日めの夜 寝ているときみるものといえば
- ニュウ○○ オート○○ ヤ○○ アリ○○ グット○○



15、歯のことです
16、○○は熱いうちに打て
17、たくさんのご応募ありがとうございます
うござります。簽はハガキ
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。

18、QRコードで画面下の黄色い部分をタッチして下さい。(読者の声は字数制限あります)

19、QRコードでの応募に加え、QRコードでの投票(敬称略)もできます。

20、(前回正解『健康チャレンジ』(ケンコウチャレンジ)『

いつも大切な情報ありがとうございます。
(三鷹・YK)
認知症についての記事を興味深く拝見しました。年齢を重ねてきて心配になってきてますので。
(三鷹・MN)
夏から一気に冬になりました。秋は短期間。それで色々は色づき秋色に変化、自然の移り変わりを実感できる日本はステキです。野菜の値段も少し下がりホット見張りました。
(三鷹・MN)
いつも大切な情報ありがとうございます。
(三鷹・YK)
認知症についての記事を見て興味深く拝見しました。年齢を重ねてきて心配になってきてますので。
(三鷹・MN)
夏から一気に冬になりました。秋は短期間。それで色々は色づき秋色に変化、自然の移り変わりを実感できる日本はステキです。野菜の値段も少し下がりホット見張りました。
(三鷹・MN)

読者の声

●いつも大切な情報ありがとうございます。
(三鷹・MN)
夏から一気に冬になりました。秋は短期間。それで色々は色づき秋色に変化、自然の移り変わりを実感できる日本はステキです。野菜の値段も少し下がりホット見張りました。
(三鷹・MN)
いつも大切な情報ありがとうございます。
(三鷹・MN)
夏から一気に冬になりました。秋は短期間。それで色々は色づき秋色に変化、自然の移り変わりを実感できる日本はステキです。野菜の値段も少し下がりホット見張りました。
(三鷹・MN)

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



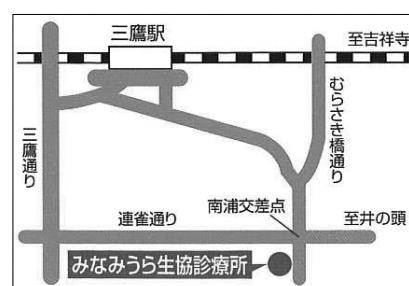
	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	池本(内科・糖) (神経内科・認知症)	谷口 (神経内科・認知症)	竹村(内科)	竹村(内科)	池本(内科・糖)
午後 13時30分~16時30分	外来 往診	★注意! 外来診療はありません 竹村(2・4週)	★注意! 外来診療はありません 竹村	★注意! 外来診療はありません 竹村	★注意! 外来診療はありません 竹村	★注意! 外来診療はありません 竹村(1・3週)
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただけますようお願いします。※送迎サービスを行っています。希望される方はご相談ください。※8:45分から受付を開始いたします。					

※エコー検査は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

みなみうら生協診療所

TEL 0422-48-4121

三鷹市下連雀7-1-27



	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	榮	榮	菅原	榮	榮
午後 2時~4時	外来 在宅	榮	榮	井坂	榮	
夜間 5時~7時	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただけますようお願いします。※送迎サービスを行っています。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。					

※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。