

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



牟礼北野 ボッチャ練習



恒例のバスハイク



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



岸弁護士の終活学習会

調布の活動

花見とウォーキング



高齢者訪問
手作りマグネット

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



三多摩メンバー参加



理事長のサビ落としと
ペンキ塗り



第41期総代会

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、いと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。

のがわ

国民は政治の流れを変え、求めているが、高市総理は、維新の会を引き

込んで組閣し、臨時国会では公明・国民民主も抱き込んで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・9兆円の増税。各党はこんな重圧・増税の補正予算に協力してよかったのだろうか。高市総理は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たい」と「争点反らし」を演じた。企業・団体献金の禁止を拒否するのは大企業優遇の政治をつらぬくためだし、議員定数を減らすのは野党議席を減らして「少数与党」の議席率を増やすためだ。私たちに困難と苦痛をもたらしても、戦後80年、国民の叡智をつくして積み上げた「暮らし・福祉・平和・民主主義」の発展をくつがえすことなど、あってはならない。(鈴)

2026年も組合員の皆様とともに活発な医療と介護活動を展開いたします

－ 4事業所から新年の抱負－

みなみうら生協診療所

新年あけましておめでとうございます。
組合員の皆様、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年みなみうら生協診療所は、電子カルテ導入という大きなことがございましたが、組合員および地域の皆様に支えられ、無事に一年を終える事ができました。誠にありがとうございました。

昨年から送迎サービスを開始いたしました。ご相談ください。4月からは、もの忘れ外来を開始する予定です。今しばらくお待ちください。

本年も、組合員の皆様が安心して住み慣れた地域で過ごせるよう、スタッフ一同、全力でサポートして参ります。健康に不安を感じた際は、どうぞお早めにご相談ください。本年もどうぞよろしく願いいたします。組合員の皆様の一年が、健康で笑顔あふれるものになりますようお祈りいたします。



事務長 四郎丸 修

むさし小金井診療所

認知症外来、定期受診組合員向け送迎サービス、在宅医療の提供の3点を中心に今年度も取り組みます。特に認知症外来は問い合わせも多く好評です。認知症外来からは課題も見つかりました。認知症と診断された方への医療生協としての対応です。今後は小金井市の地域包括との連携を強めていければと考えています。送迎サービスは、定期受診や健診受診の際に利用していただいておりますが、足腰に不安があり通院が心配な組合員の利用がふえています。高齢になられた組合員さんが年々増えており、方針にしている3つの取り組みは今後更に地域からは必要とされるものになるはずで。繋がりのできた他法人の訪問看護ステーションや地域包括の力も借りながら、組合員の困りごとに対応します。



事務長 深見 知克

のがわ介護相談室

あっという間に1年が終わりました。介護の仕事は生活を支える事、、、人の生活は24時間、365日切れまなく続きます。年の暮れも新年も変わりありません。そんな仕事の波の中、気持ちは新しく、経験・知識・技術は階段を一段上がって、『2026年版のがわ介護相談室』として、仕事に臨みます。今年は特に、法人の強みを生かせるようなケアマネジメント（暖かい医療を提供しています、往診もやっています！デイサービスが同じ建物にあって診療所とも連携して安心！和気あいあい、医療生協の仲間になります！）を意識して、北多摩中央医療生協全体で前進していく年にしたいです。本年も、どうぞよろしく願いいたします。



所長 阿部由紀子

デイサービスこがねい

2025年のデイサービスの状況は、上期に安定した利用状況で定員に近い運営ができましたが、下期になり施設入所、夏の疲れによる転倒入院、例年より早くインフルエンザの感染拡大などの影響により欠席が多数発生し、厳しい状況が続きました。

2026年は午年、まっすぐ前へ進む力強さから、事業が発展する年、努力が実を結ぶ年ともいわれます。政府の施策で介護分野における物価上昇・賃上げに対する支援も昨年末から開始され、令和8年度への介護報酬改定も期待できる状況となり、事業安定出来る環境が整いつつあります。一方、高齢者への負担増も話題にあり手放しで喜べる状況ではないと思っております。この様な状況を踏まえ、本年も現状に満足せず常に向上心をもって行動し、選ばれる事業所となる為に、職員一丸となりサービスの質を高めて行きます。



管理者 篠崎 保

認知症と成年後見(7)

法律相談

ひめしやら法律事務所 弁護士 岸 敦子



今回は、(法定)後見人の仕事の内容です。後見の審判が確定したら、後見人は本人(被後見人)や親族、入所施設の職員、ケアマネージャーさんなどの関係者と連絡したり面談したりして、これからどのように本人を支援していくかを相うことをお知らせし、必要に応じて、管理に必要の預金通帳なども預かります。金融機関や証券会社などには、後見人であること、初回報告では、本人の生活状況、どのような支援者がいるのか、などを報告書に書き、財産目録(通帳などのコピーも添えます)や今後の収支の予定表も提出します。その後は、福祉サービスの事業所にも、今後の契約や支払いの後見人がある状況に合わせ、なるべく本人の意思を尊重しながら支援していきます。

無料法律相談のご案内

日 時 1/22(木) 14:00~16:00
2/19(木) 14:00~16:00
3/26(木) 14:00~16:00
※相談時間は30分となります
場所・問い合わせ
むさし小金井診療所3階
(TEL 042-382-9111)
なみうら生協診療所2階
(TEL 0422-48-4121)

重しながら支援していきます。後見は本人の判断能力が回復しなければ終了しないので、認知症の場合、ご本人が亡くなるまで続くことになり、将来は可能になるかも知れません。点については法改正も検討されています。例えば遺産分割協議などが必要な時だけ後見人が就任して、それが終わった後は後見人が退任する、ということも、将来は可能になるかも知れません。

午年生まれ
集まれ!



三鷹南支部

水野雄介

デイサービスこがねい

塚田 弘美

2026年 抱負

馬は早く走る、人や荷を乗せて運ぶ、かなりの坂を駆け上る、人と仲良く、人を助けることもできる、そんな歴史もある。今年も医療生協らしく馬のように、それ以上に活躍できるよう期待します。

北多摩中央医療生協 支部対抗ポッチャ大会 ご案内

【日時】
2026年3月19日(木) 9:00~12:00
【場所】
調布市文化会館 たづくり 1階むらさきホール
【ルール】
ハーフコート縦6m×横3m 1チーム2名



LINEでの情報発信をしています！
皆様ご登録をお願いします。

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、幸多かれと願ひ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。

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



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とのこと。更なる発展が期待出来るそうです。

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、そしてポ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。



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なうとしています。

とんでもありません。生活をまもるためには、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てきました。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。



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

- 1) 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
- 2) ひき肉とこしょうを入れ、しっかりと練る
- 3) 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。
- 4) 具を包む、くっつくこと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。
- 5) 茹でて酢醤油で食べる
⇒ 主食として召し上がれ



両親は満州からの引き上げです。年越しは家族全員で皮から餃子を作るのが恒例でした。それを引き継いで、今はわが家でも毎年子供や、孫たちの総勢15人で餃子作りを楽しみにしていて、全員集合するので狭い家では大変です。

私の健康法



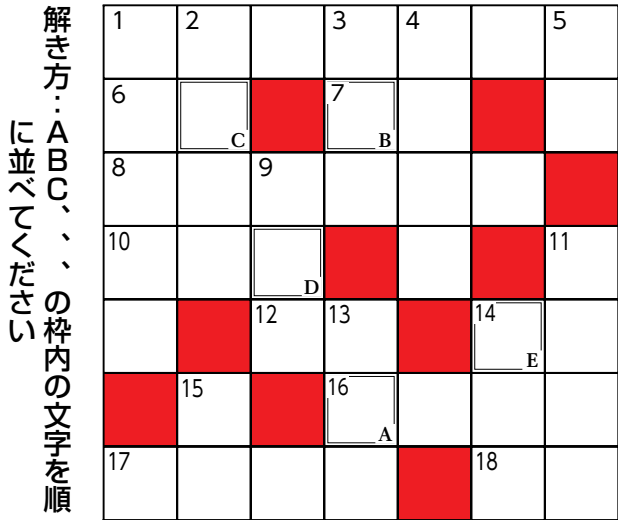
自分を取り戻す武蔵野台地を走る時間

本部 土井周次

四季の移り変わりを肌で感じ、この数年間は「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から夕陽をみていたそう。時は大分過ぎていくが、私は朝陽を背に受け同じ場所を、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、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也多かったが、ゆつくり走ることで、怪我也せず、いつもと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るが、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コツと、でもこの脚で挑戦したい。あど人間失格にならぬよう、いつかお酒も断たねば。





作：大泉生協病院 事務 倉持雅臣

タテのカギ

1、飛騨 何と読む
2、飛行機といえは 昔はブ
ロペラ機 今では○○○機
が多いですね
3、多方面にわたって才能が
ある人 ○○○な人
4、アウトラフ○○○
5、石の○○にも三年
9、価値があること 古切手
だけとたいへんな○○が
あるそうです
11、エンジンといえは○○○
○王といわれますね
13、県庁所在地は松山市とい
えは○○県
14、口中で前面に並んでいる

ヨコのカギ

15、○○は熱いうちに打て
歯のことです

◆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。◇送り先 〒184-0004 東京都小金井市 本町1-15-9 北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係【クロスワードパズル QRコードによる回答】

クロスワードQパズル

ヨコのカギ

- 1、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
6、転ばぬ先の○○
7、フランス語でノー ということです
8、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
10、野党⇒○○○
12、生後半年くらいの赤ちゃんの発熱を○○
熱といったりします
14、アカマツの根元でよく見つかるキノコと
いえは ○○タケですね
16、謙虚 地味 質素 めだたない ○○○
○な性格
17、元日 または正月2日めの夜 寝ている
ときにみるものといえは
18、ニュー○○ オート○○ ヤ○○ アリ
○○ グット○○



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】
- PFAS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
- ・ポッチャ大会 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

読者の声

●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。
（井の頭・MH）

●終活学習会が小金井
にもあれば参加したい
です。（府中・EY）

●10月に合唱の演奏会
も終わって、また、新
しい楽譜で挑戦開始。
楽しくなる歌、心暖ま
る歌、元気がでる歌、
歌の練習は元氣と疲れ
と交互のようです。
（小金井・TA）

●認知症についての記
事はもっと特集を組ん
で詳しく記事にしてい
ただけのことが希望い
たします。母が認知症
で知識がないまま介護
していたので、もっと
知識があつたら対応の
仕方が違ってお世話出
来たのにもと思います。
（三鷹・YK）

●ワクチン接種なんか
私には不要と、思っ
たら、ついに帯状疱
疹にかかってしまっ
た。いろんな行動を控
えたが、まだピリピリ
とした痛みが残って
います。
（小金井・TA）

●三鷹ブロックバスハ
イクはとても楽しかつ
たです。三島の「うな
ぎ」は美味しかったし、
沼津の水族館のシーラ
カンスの大きさに目を
見張りました。
（三鷹・MN）

●夏から一気に冬にな
り秋は短期間。それ
も木々は色づき秋色に
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
しています。
（武蔵野・TM）

●OTC類似薬の保険
適用が外されたら、命
にかかわると思いまし
た。（小金井・YH）

●急に寒さが厳しくな
ってききました。体調に
気を付けて頑張りまし
よう。（三鷹・TI）

●11月8日、こまえ社
保協会で、東京社保
協から「医療・介護制
度の改善と改善運動」
を聞きました。政府は
「全世代型社会保障」
といいながら、実は世
代を分断・対立させよ
うとしていることがわ
かりました。
（狛江・TM）

●毎年、診療所で市民
健診を受けています
が、先生の紹介で更に
詳細なチェックのため
幾つかの病院等に受診
し、予約や仕事と重複
しないようにまるでパ
ズルのような1ヶ月で
した。「暇なタレント
さん忙しい」と看護師
さんに話をすると笑っ
ていました。
（三鷹・SY）

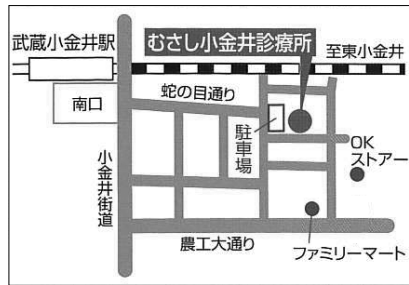
在宅医療の相談もお受けしています

○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



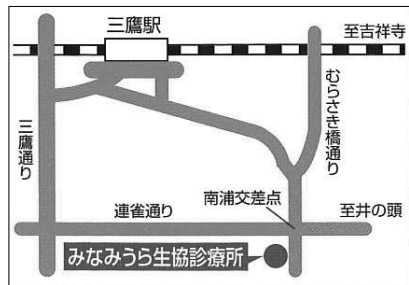
		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	外来	池本（内科・糖）	谷口 （神経内科・認知症）	竹村（内科）	竹村（内科）	池本（内科・糖）	第1・3 服部（内科・呼） 第2 山崎（内科） 第4 金子（内科） 第5 池本（内科・糖）
午後 13時30分～ 16時30分	外来	★注意！ 外来診療は ありません	村田（内科）	★注意！ 外来診療は ありません	★注意！ 外来診療は ありません	★注意！ 外来診療は ありません	
	往診	竹村（2・4週）		竹村	竹村	竹村（1・3週）	
お知らせ	※この体制は出張等で変わる場合がございます。※風邪症状のある方は、来院前に電話で連絡をいただきますようお願いいたします。※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。						

※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	榮	菅原	榮	榮
午後 2時～4時	外来	榮			菅原		
	在宅		榮	榮	井坂	榮	
夜間 5時～7時	外来				谷口		

※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。