

(4) 無料送迎バスのご案内 (2026年7月から変更)
戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院までの無料送迎車が、月曜日から土曜日まで毎日運行されています。お気軽にご利用ください。

月 ～ 土		土なし			
戸塚駅循環コース		①	②	③	④
戸塚病院	発	8:00	9:30	11:30	14:30
戸塚駅西口 (三菱UFJ 銀行前)	↓	8:10	9:40	11:40	14:40
戸塚診療所	↓	8:17	9:47	11:47	14:47
新宮之谷トンネル (シャーマン前)	↓	8:20	9:50	11:50	14:50
ぐみさわ東ハイツ (郵便ポスト前)	↓	8:27	9:57	11:57	14:57
戸塚病院	着	8:32	10:02	12:02	15:02

診療体制表 2026年 9月

受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 11:50	午前 9:00 ～ 12:00	里 道 (一般内科) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)	風 間 (一般内科)	古 屋 (一般内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)	鈴 木 第1・3・5週 (一般内科)
		外 山 (予約外来)		里 道 (胃カメラ)	高 山 (糖尿病予約) 第1・3週	森 (整形外科) (リウマチ科) 第1・3週 初診は11時受付終了	里 道 第2・4週 (一般内科) (消化器内科) 高 山 第2・4週 (糖尿病予約)
	訪問診療				○		
午後 12:00 ～ 16:20	午後 13:30 ～ 16:30		里 道 (一般内科) (消化器内科)	里 道 (一般内科) (消化器内科)		14:00～ 矢 野 (一般内科) (循環器内科)	
				野 末 (神経科予約)			
夜 間 17:00 ～ 18:50	夜 間 17:30 ～ 19:00			里 道 (一般内科) (消化器内科)			
				加 瀬 (神経科予約) *18:50まで			
	訪問診療	○			○		

※ 発熱の症状がある方は、マスクの着用と合わせて事前にお電話でご連絡をお願いします。
※ 発熱期間中、急病の方は#7119又は生協戸塚病院(TEL:045(864)1241)にご相談ください。
※ 契約駐車場をご利用の患者様は、入庫証明書のご提示をお願いします。

(1)

2026.8/25 発行

戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会 第 262 号
戸塚区戸塚町3880番地2 TEL045-864-3511
医療生協ホームページ <https://www.mc-kanagawa>





乳がん・子宮頸がん検診をしませんか

9人に1人の女性が、生涯のうちにかかるといわれている乳がん。
きっと自分がかからないと信じている人がいます。

他人事だと思っていませんか？

予防も早期発見の方法もある子宮頸がん
に毎年約 10,000 人の女性がかかり、
約 2,800 人が亡くなっています。
乳がんも子宮頸がんも早期発見による早期治療が大切な病気です。

乳腺エコー検査
2500円

子宮頸がん検査
3500円

すべて女性
スタッフが
対応します

日時：10月22日(木) 14:00～16:30

申込み：電話 864-3511 または 受付スタッフまで

【注意事項】横浜市がん検診制度は利用できません。
建設国保、協会けんぽ健診制度をご利用の方はご相談ください。

(2)

✿ ✿ 診療所からお届けする 1 分間体操 ✿ ✿

～ゆっくりよく噛む体操～

「よく噛む体操」(口腔体操)は、食事前の5分程度、首・肩・口・舌をゆっくり動かして唾液を出し、飲み込む力を高める効果的な運動です。食事中的ムセや食べこぼしを防ぎ、口の健康を守ります。(戸上)

準備の運動(首と肩)

◎首を動かす：首をゆっくり左右に回す、横に倒す、前後におじぎさせる。



◎肩を上げる：両肩をぐっと持ち上げてから、ストンの力を抜いて下ろす。



お口と舌の体操

◎口を尖らせる・広げる：口を「うー」と前に突き出し、次に「いー」と横に大きく広げる。



◎頬を膨らます：両方の頬を空気でぷっと膨らませて、すぼめる。



◎舌を出す：舌を「だー」とまっすぐ前に突き出し、左右に動かす。

(3) つづき

唾液を出すマッサージ

- ◎耳の前を押す：耳の少し前(上の歯のあたり)を指で円を描くようにぐるぐる押す。
- ◎あごの下を押す：あごの骨の内側の柔らかい部分を、後ろから前に向かって優しく押し上げる。



グリーンカーテン(朝顔)

赤・白・ピンクの花が
きれいに咲いてくれました。



6月中旬



7月中旬



8月中旬

令和8年度 無料法律相談のお知らせ

次回日程 9月 24 日(木)

申込方法：相談日の2日前まで、先着4名まで電話で受け付けます。
対象者：医療生協かながわ生活協同組合 組合員
注意事項：相談は1回30分(年1回まで、2回目以降は有料です)
場所：横浜みなみ法律事務所
問合せ先：戸塚診療所 045-864-3511

---令和8年度無料法律相談-----

4月23日、5月21日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、10月11日
11月26日、12月24日、1月28日、2月25日、3月25日
上記日程を予定しております。変更になる場合は、別途お知らせいたします。