

医療や暮らしの相談ができる、まちの保健室。
カフェやイベントも、お気軽にご利用ください。



看護師 認知症ケア専門士
尾崎多介代
おざき たかよ

はじめまして。「暮らしの保健室とまり木」代表の
尾崎です。長年、訪問看護・介護に携わる中で
「治す医療」の尊さを実感するとともに、日常を
「支える医療」や「予防医療」の必要性を強く感じ
てきました。住みなれたまちで、誰もが安心して
暮らし続けられるよう、支え合えたらと思います。

温かいご支援をお願いいたします！

暮らしの保健室は、無料で相談を受け、どなたでも
ご利用いただける場です。皆さまの色々なかたちでの
支えが、この場所の明日をつくります。

寄付で活動を
応援してくれる方

寄付

できる時に、できることを
お手伝いしてくれる方

サポーター

会費で活動を
応援してくれる方

賛助会員

正会員

出店やイベントなどの企画・運営、
とまり木を一緒ににつくってくれる方

くわしくはお気軽に

お問い合わせください

暮らしの保健室 とまり木

〒190-0001 東京都立川市若葉町4丁目25-1
若葉町団地37-101
(グルメシティ立川若葉店となり)

✉ メール kurahoke.tomarigi@gmail.com



アクセス

バス

JR中央線 立川駅(北口)
5番バス停 立川バス15分
[立30]武蔵野美術大学
[立31]若葉町団地
「若葉町団地」下車すぐ

車

駐車場：無
近くのコインパーキングを
ご利用ください
【タイムズ小平上新町第2】
【タイムパーキング上新町】

*車椅子などの方は駐車スペース
を用意することがありますので
事前にご相談ください

電車

西武拝島線 東大和駅
徒歩25分
西武国分寺線 鷹の台駅
徒歩27分
玉川上水緑道をのんびり歩いて

自転車

駐輪場：有

医療や暮らしの相談ができる
暮らしの保健室
とまり木

おいしいごはん

日々のおしかけ

ほっとする
木の空間



ホームページ

会員・サポーター・寄付を募集！
kurahoke-tomarigi.studio.site



Instagram

暮らしの保健室とは？

暮らしの保健室は、看護師の秋山正子さんが2011年に東京・新宿区の戸山団地で始めた、病気や介護、日々の困りごとを気軽に相談できる地域の居場所です。

医療と生活をつなぎ、誰もが安心して最期まで暮らせる社会を目指すこの活動は全国に約100カ所まで広がっています。

健康相談

学びの場

安心な居場所

6つの機能
の
保健室

育成の場

交流の場

連携の場

暮らしの保健室には6つの機能があり、誰でも予約なしに無料で、健康や介護や暮らしの中でのさまざまな困りごとの相談ができます。

病気の予防や在宅医療の講座実施。医療・介護・福祉の連携の場となることも目指しています。

あなたのお話を聞かせてください

お医者さんの
言ってることが
よくわからない…

住み慣れた街で
暮らし続けるには
どうしたらいい？

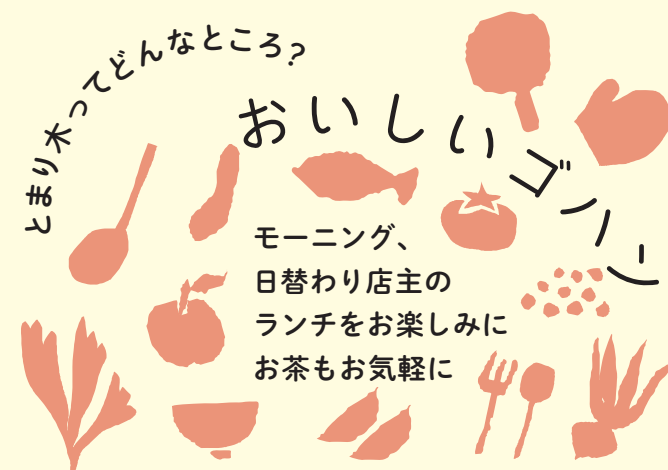
子育てのこと
聞いてほしい

地域のために
できることはある？

介護について
相談がしたい

親の相続のこと、
どこに相談したら
いい？

認知症や
障がいのある方と
どう関わればいい？



オストメイト対応のバリアフリートイレ
授乳・オムツ替えスペース完備

イベントや講座、ギャラリーのご利用もできます
お気軽にお問い合わせください