

西都保健生協の
組織現勢

(2022年8月31日現在)

- 組合員数 13,955人
- 出資金総額 4億7,931万円
※一組合員平均 34,347円

西都保健
生協だより

きずな

No.610 2022年9月号

- 編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
- 生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
☎042-493-6129
☎042-493-6155
<http://www.saito.coop>



▲ 診察室で治療を行っています

技工室で造作物の作成中です



みその歯科は開設以来22年間、民医連、医療生協の理念のもとに、地域のかかりつけ医として子どもから高齢者の方、何らかのハンディキャップを持つ方など、誰もが安心して受診していただける歯科診療所を目指してまいりました。外来診療のほか訪問診療も月曜日から土曜日まで実施しています。

みその歯科 ● 歯科衛生士長 栗島純子

子ども・高齢・障がい
口で食べられる喜び

訪問診療は一般的治療はもちろん口腔ケアや嚥下機能訓練も行っています。食えることは生きることにいつもでも口から食べられる幸せを目指し、今後は口腔リハビリをさらに強化していきます。

ご自宅、病院、施設などで療養されている方、身体不自由で通院が困難な方、さまざまな理由で歯科受診を悩まれている方はぜひ一度ご相談ください。

歯医者に行くのは虫

治療から維持管理へ

歯で歯が痛くて仕方なくというのは昔の話。虫歯や歯周病などのお口の病気にかかる前から定期検診を受けることで、将来的に歯を失うリスクを減らすことができます。歯周病を進行させないために歯周ポケット内の定期的なメンテナンス治療、すなわち「歯周病安定期治療」が大切と考えています。毎月1回来院される方も大勢いらっしゃいます。患者さんからは「今まで歯周ポケットの測定をされた事がなかった」「自分にあつたブラッシングのやり方をこんなに詳しく聞いた事がなかった」というお声も寄せられています。



虹にじ

NHK「どろんこパーク 雨に走る子どもたち」を観た。他の公園ではできないようなこともできる、不登校の子たちの居場所にもなっているフリースペースを72時間にわたり撮影した映像だ▼かつて公園や雑木林は子どもが自由にできる場だったが、現在はボール遊び禁止の公園など規制のある公園も多いが、そこは普通の学校や公園では制限されてしまうような行動もできる。学校に居場所のない子どもたちも通っている▼学校に上手く適応できない我が子のことを考える。このような発想を日常の学校や公園に落とし込めないか。様々な選択肢が増えることは大事だが、同時に日常が子どもたちにとって、そして先生たちにとって、もっと広がりのあるようにしていかねばと考えた。(ひ)



2020年からのコロナ禍において外出も制限され、歯科受診も控えるようになり、お口の健康に関心が薄くなっているかもしれません？

口腔機能低下に注意

歯磨きの回数や時間が減ったり、おしゃべりをする機会も減りました。また、常にマスクをしているので入れ歯を使わない事が増えたりして、気がつかないうちにお口の周りの筋力が低下しているかもしれません。

口腔機能低下に注意

口腔機能低下症の症状例

- ・食べ物口に残るようになった
- ・硬い物が食べにくくなった
- ・食事の時間がながくなった
- ・食事の時にむせるようになった
- ・食べこぼしをするようになった
- ・薬を飲み込みにくくなった
- ・口の中が乾くようになった
- ・舌滑りが悪くなった など

します。このような状況を「口腔機能低下症」といいます。以前に比べて右の表のような症状に思い当たることはありませんか。もしかしてと思われるたらず歯科医師や歯科衛生士にご相談下さい。班会のご依頼もお待ちしております。

そうなると食べる力が低下し、食べにくい野菜やお肉を避けてしまふ事もあるかもしれないね。すると栄養の偏りやエネルギーが不足がちになり、全身

そうなると思える力



まんが・波来十

1面の続き

子ども・高齢・障がい
口で食べられる喜び

みその歯科
歯科衛生士長
栗島純子

健康診断・インフルエンザワクチン

診療所よりお知らせ

西都保健生協の各診療所では、健康診断の枠を設けみなさんが健康診断をスムーズに受けただけできるよう準備しています。

2020年度より新型コロナウイルス感染症が流行した影響で健康診断の受診者が減っており、この2年間受診されていない方もいらっしゃるようです。

健康診断は病気の早期発見につながり、結果について医療者よりアドバイスを受けることでご自分のからだと

向き合い健康づくりに
いかすことができます。
健康診断の書類が届い
ているのにそのままに
なっている方は、お近
くの診療所へご連絡く
ださい。

この秋はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行「ツインデミック」を危険視する向きもあるようです。過去2年間にインフルエンザが流行しなかったため、十分な免疫を備えている人が少ないのではないかという懸念と、新型コ

ロノウイルス感染症への対策が大幅に緩和されていることから感染症につける隙を与えていることがその背景にあります。

インフルエンザワクチンの供給は9月上旬現在、納期などの見通

健康チャレンジに参加してみませんか

健診を受けて…健診前に…

今年も西都保健生協の健康チャレンジが始まります。11月から1月の3か月間、目標を決めて取り組みましょう。健康診断結果のアドバイスをいかしたりこれから受ける健診結

んなも一緒にチャレンジしていると思うと続けてみようという気持ちになるから不思議です。

応援メッセージも届きますよ。申し込みは今月号の折込チラシで

しが立っておらず予定が立てられない状況です。日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。慌てずに予定を立てていただくようお願いします。



事業所 だより Vol.5

利用者様と一緒に考える「必要な支援」 訪問看護ステーション泉 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーの仕事は主に皆様が地域で暮らす上で必要な援助を考え、サービスにつなげるのが仕事です。そのために利用者様のこれまで送ってきた生活の中にある人となりにより耳を傾けることから始まります。

必要な支援を考える

一言でサービスにつなげる、と言ってもただ介護保険サービスを整えるだけではありません。介護が必要になった方が今までどのような生活を送ってきたのか、何を大切にして生きてきたか、今、大切にしたいことは何か、嬉しいと思うこと、怒りや不安を感じていることはどんなことか、そんな日常生活の思いに耳を傾けながら必要な支援を考えていきます。「必要な支援を考える」とは、ケアマネジャーと利用者様で一緒に行う協働作



みその診療所のビルから
遊歩道を挟んだ
清川ビル3階にあります



業です。「今までは買い物に行けていたのに、ひざの痛みが強くなりこれまでのように



本当の「思い」は 「困った」の奥にある

買い物に行かなくなつてしまい困った」と落ち込む利用者様。それではこの方の「いつものこと」とはどのような生活なのでしょう？

私たちはケアマネジャーは介護保険を使って毎日必要な買い物の代行を支援するというヘルパーサービスを調整することができず。しかし話を伺ううちに、ご本人にとって一番大切なことは「いつも決まった時間に近所のスーパーに買い物に行き、帰りはこの広場で友人たちとちよつとだけおしゃべりをして帰宅する」こと。「ちよつとおしゃべりをする」それが一番大切な「いつものこと」でした。もちろんできなくなったところを支援することは必要です。大切なことですが、本当に利用者様が求めている必要な支援とは介護

サービスに限らず、ご家族や地域の方の援助だったり何気ない日常の交流など、「困ったこと」のもう少し奥に隠れています。ケアマネジャーはそのことに気づくことがとても重要です。さまざまな視点からご本人を見つめ、ご本人の「思い」に寄り添うことがケアマネジャーの最も重要な支援（仕事）といえるのではないのでしょうか。この利用者様はご友人の励ましとお手伝い、同時に介護保険を使ってリハビリを続けた結果、いつもの時間にいつもの広場でちよつとおしゃべりをする日常を取り戻すことができました。

皆様がすでに持っている地域の「絆」は介護保険サービスだけでは到底補えない素晴らしい財産と感じています。ちよつとした気配りの行動と声かけに地域ですつと活躍されてきた皆様の思いを感じつつ、やりがいと身の引き締まる思いで事業を継続しています。

(所長 横山さつき)

健康サポート室より

気になる病気 Part

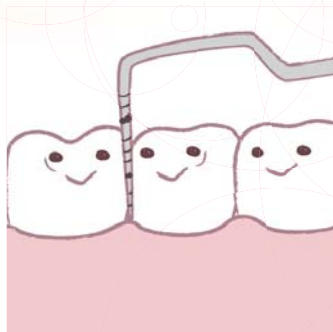
6



みその歯科 歯科衛生士
池ノ上 沙香

歯周病 日々の歯磨きと定期的な管理

歯周病の最新トピック



歯周病とは歯の歯周ポケットの中に棲みついている菌が歯茎を腫れさせたり、歯の周りの顎の骨を溶かし、溶かしてしまう病気です。歯はただ歯茎に埋まっているわけではなく、歯茎の中にある顎の骨によって支えられています。そのため歯周病が進行すると歯が揺れ始め、最後には抜けてしまいます。軽度とされる歯茎表面のみの炎症であれば、歯磨きで治すことができます。しかし歯茎からの出血や歯のぐらつきなど自覚症状が現れ

歯周病とは

歯科における代表的な病気に歯周病があり、歯を失う原因の1つです。平成28年歯科疾患実態調査では35歳〜69歳の約7割の人が歯茎（はぐき）に所見がありました。健康サポート室より今月は歯周病のメカニズムや予防法などについて、新しい情報を交えながらお伝えしたいと思います。

る頃には、歯科医院で治療を行う必要があります。

歯茎周囲のポケットの深さを測定する歯周病検査やレントゲンにより顎の骨の吸収度合いを評価していきます。歯周病の精密検査は1本の歯の周りを4点以上計測し、出血、歯垢（プラーク）の付着、歯の揺れ、膿の有無などを記録するといないな検査で、歯周病の評価のためにとても重要です。

新たに分かってきた重症化サイクル

歯周病菌は20代前後で口の中に定着し、その後発症します。また、歯周病の原因菌には様々な種類があります。なかでも特に3大悪玉菌とされる菌がいて、歯茎を強く腫れさせたり、歯の周りの顎の骨を消化酵素のようなもので溶かしたり、他の菌と共に人間の体

を攻撃したりします。そのためこれまで分かっていた歯周病菌と比べ、歯周病が悪化させるスピードが格段に速いことがわかってきました。

さらに、歯茎が腫れて出血すると、その栄養豊富な血液をエサにして歯周病菌が活性化し、歯周病を悪化させてしまいます。つまり歯周病検査を行った時にいつも出血している箇所は、歯周ポケットが浅くても重症化する危険性があるということです。

重症化を防ぐために

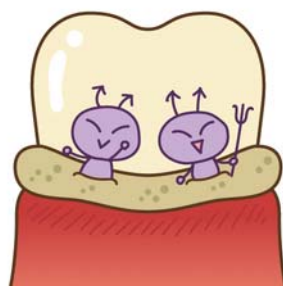
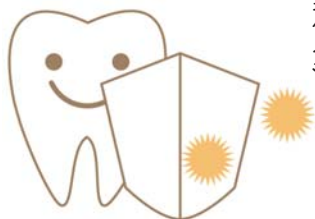
歯周病菌は嫌気性菌とい、酸素が嫌いな菌が多いため、歯周ポケットが深くなるとそこに棲みついています。また、耳かき一杯程度の歯垢の中に細菌が1億個程度いるとも言われています。歯は歯にこびり

つき、うがいだけでは取ることができません。自宅での丁寧な歯磨きの継続が必要です。

健康な歯周ポケットは1〜3ミリ程度の深さで、歯ブラシの毛先が入るのはせいぜい2ミリと言われており、深くなった歯周ポケットの中の清掃は歯科医院で行う必要があります。

日々の歯磨きと並行して定期的なメンテナンスで重症化を防ぎ、自分の歯をより良い状態で維持していきましょう。

（監修 みその歯科 歯科医師 中野俊介）



猿渡トレーナーの 体操ワンポイント

胸の筋肉(上部)のストレッチ

今回のワンポイントは椅子に座っての仕事や会議、パソコン作業の合間にやってみてください！
スッキリしますよ!!

リラックスな状態で
行うことが
とても大切です



リラ〜ックスして行きましょう!

寄りかかって痛くない所を探してください。
理想は肩甲骨のちよつと下。

① 椅子に浅めに腰をかけ、背もたれに寄りかかる。
両手は頭の後ろに。



両肘をできるだけ後ろに引く

胸が大きく開くのを意識しましょう

寄りかかる場所が支点になるように伸ばします

腰が反らないように

② 両肘を後ろに引いて胸の筋肉を伸ばす。
(20 ~ 30秒)

ゆっくりと呼吸をしながら、
痛みの出ない範囲で行いましょう!

ちょっと
教えて

からだところの

Q & A



歯磨き粉は使ったほうがいいの？
使わないほうがいいの？

A

最近の研究では、虫歯予防のために、

『フッ素入りの歯磨き粉を使わないと効果が無い』とまで書かれるようになってきています。歯磨き粉を使う際の注意点は、歯の萌出直後、2歳までは乳幼児の手指の爪程度の量、3〜5

歳では5ミリ程度、6〜14歳では1センチ程度、歯磨き粉に含まれるフッ素の虫歯予防効果を引き出すためには、15歳以上は1日2回2センチ（今までの常識からするとすごく多いです、よね!）の歯磨き粉を使うのが良いとされています。また、歯磨き



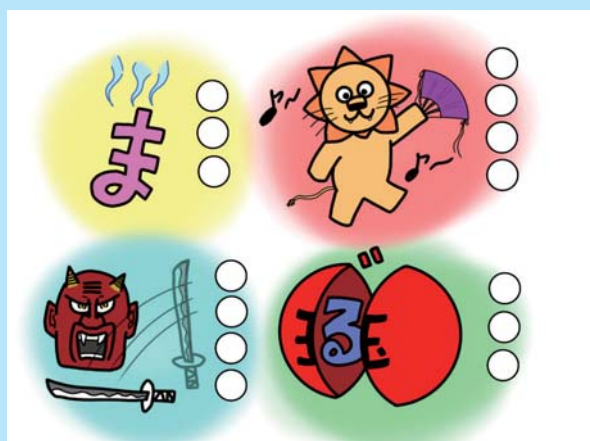
後にうがいをする方法やうがいをする場合は極少量の水で1回のみ行うことが、虫歯予防効果が高いと言われています。歯科医院でフッ素塗布を行い、進行を抑制できる虫歯もあります。ご相談下さい。

あたまの体操

ことばさがし



絵から読み取れることばを探してみましょう!



※答えは7ページにあります。

イラスト・MISORA

各地域の活動
を紹介します

いのちとくらしの相談所

東村山で3年ぶりに開催

7月17日（日）東村山では北多摩生協診療所を会場に「いのちとくらしの相談所」を3年ぶりに開催しました。主催は東村山社会保障推進協議会。スタッフは17人、相談者も17人、お一人で複数の相談をされる方もいて18件の相談内容となりました。



話を聞いてもらえただけでも心が楽になった

相談の内容はさまざま。法律相談は相続関連など5件、医療と介護の分野では介護保険の申請や認知症の親への対応、医療費の心配など8件の相談がありました。生活相談は3件、生活保護申請について相談された方は、その後市議と一緒に手続きを行い受給できることになりました。娘さんが仕事を辞めたあと、閉じこもりがちで心配という父親からの相談

には教職の相談員が長時間にわたり話を聞き、心療内科の受診も提案。後日この方からお礼の連絡があり、話を聞いてもらえただけでも心が楽になった様子でした。

また、法律相談を終えた方が「良くこの通りを歩くがここはどのような診療所なのか？」と質問されたので生協の説明をすると「このような相談会はない。引き続き今日の弁護士先生に

相談にのってほしい」とその場で西都保健生協に加入されました。ほかに、終活や年金の相談、ご近所の親子が心配という相談もありました。近隣にチラシを配布した効果が大きく、暑いなか開始30分前から来場された方や電話での問い合わせもあり、今必要な取り組みであることが明らかになりました。今後、年に複数回の開催を予定しています。

（北多摩生協診療所 松原真理）



内容によっては相談員が複数で対応します



会場はここです



理事会
だより

第54期第3回定例理事会

日時・8月24日（水）

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

7月の経常利益は221万円黒字、予算差563万円未達、前年差509万円の減益。3か月累計では486万円の赤字、予算差298万円の赤字幅減少、前年差1,097万円の減益でした。コロナ感染による稼働減少が未達の要因でした。

2 償却資産申請

北多摩生協診療所 遺伝子検査装置の購入、福祉車両の再リース、西東京生協歯科 超音波スケーラーの追加購入を承認。

3 管理者任免（9月1日付）

西東京生協歯科 小石良和歯科医師 所長任命、飯村みゆき歯科医師 副所長任命、歯科両院の衛生士部長に栗島純子歯科衛生士を任命。この秋から新しい体制で始動します。よろしく願います。

組合員のひろば

絵を描く気分ですと針ひと針刺繍しました。



フランスの旅で見た風景

東久留米市野中小夜子さん

コロナ禍でも工夫して続けてきた健康ウォーク交流集会は今年度で14回を数えます。今年も各地域で集まり、オンラインで各会場をつないで楽しい出し物やゲームで交流します。

昨年は初めてとなる行政区ごとのパフォー

マンスが披露され、ピアノ伴奏による手話ギターに合わせた全員で行進、フラダンス、簡単な運動、きよしのズンドコ節など、各会場とも趣向を凝らした楽しい企画で笑顔がいっぱいになりました。地域対抗ゲームはボッチャリングでした。

さて今年はどんな出し物やゲームがあるでしょう。参加してからのお楽しみです。詳しくは各支部ニュースをご覧ください！(感染状況により開催できない場合もあります)

参加費は200円。オンラインなのでご家庭からの参加も可能

です(自宅からの参加は無料。042-493-6129事務局までご連絡ください)。

健康ウォーク交流集会
今年もオンラインで開催10月15日(土)
13時半から

支 部	8月の加入者	組合員総数	8月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小 平	一 中	1	601	25,000	17,586,000
	二 中	0	290	0	7,185,000
	三 花	0	467	10,000	23,251,000
	四 中	0	220	0	6,715,000
	五 中	0	206	30,000	11,902,000
	上 水	0	120	10,000	9,730,000
	大沼天神	0	516	10,000	9,983,000
	美園萩山	0	834	30,000	43,919,000
支 部 事 業 所	事 業 所	1		33	270,000
	清 瀬	1	2,108	257,500	83,082,500
	東 西	4	1,263	326,000	66,442,500
	中 央	0	915	180,000	33,124,000
	美住富士見	1	306	5,000	5,280,000
	野 火 止	0	727	5,000	18,770,500
	北 山	1	306	45,000	11,603,000
	東 東	1	607	100,000	21,419,500
東久留米	中 央	1	1,302	123,000	28,864,500
	西	0	927	15,000	30,593,000
	西 東	2	1,137	65,000	20,865,000
そ の 他	そ の 他	0	1,103	75,000	28,996,000
	合 計	13	13,955	1,581,500	479,311,500



平和を考える催しもの

■第16回被爆者の声を

受け継ぐ映画祭20

22 2006年に

被団協が50周年を機

に映像や映画で被爆

体験を継承。10月8

日(土)〜9日(日)

10時開演 武蔵大学

江古田キャンパス8

号館8階武蔵大学50

周年記念ホール

8日 プログラム①ア

ニメ「まつ黒なおべ

んとう」おこりじぞ

う」/プログラム②

「せんせい」/プログ

ラム③「原発故郷3
650日」

9日 プログラム④

「映画 太陽の子」

プログラム⑤「スター

リンへの贈り物」

プログラム⑥「核兵

器禁止条約と日本」

(講演と朗読劇)

鑑賞料は各プログラム

ごと前売りは1000

円、当日1500円、学

生・子どもは半額。

鑑賞券の申込み問い合

わせは電話03(64

34)9346、FAX

03(6434)113

5 共同映画まで。

薬剤師
募集

株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

地域医療、チーム医療、在宅訪問などに
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局

〒187-0041

小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局

〒189-0014

東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局

〒204-0021

清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局

〒203-0053

東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局

〒204-0013

清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局

〒192-0082

八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局

〒193-0824

八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644●どこかの病院・医院の処方せん
でもお受けします。●いつでも気軽に相談できる、
あなたのまちの薬局です。

西東京生協歯科

西東京

〒202-0001
西東京市ひばりが丘2-6-29

電話 042-439-0071
FAX 042-439-0085

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	島崎 飯村(訪問)	小石 飯村・島崎(訪問)	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	長谷川 飯村 小石・渡邊(訪問)	
水	小石・会沢 飯村(第1・2) 飯村(第3・訪問)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 飯村・砂川(訪問)	伊波・小石 飯村・砂川(訪問)	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) 原田(訪問)	伊波 飯村(15:00～18:00) 原田・小石(訪問)	
土	飯村・小石(隔週)	飯村・小石(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

● 月曜夜間の松田外来は月2回18:30～20:00です。

みその診療所

小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16

電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ～11:30	午後2:20 ～4:30	夜間5:20 ～7:00
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 大沼(内・呼) 小野田(訪問前・午後)	大沼(内・呼)
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・糖) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

● 受付時間 午前8:50～/午後2:20～/夜間5:20～

● 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

● 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所

東久留米

〒203-0053
東久留米市本町3-3-23

電話 042-471-2291
FAX 042-472-0131

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	坂本(内)	松原(内1・3) 坂本(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	三輪(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 浅岡(内2・4)		

● 受付時間は診療開始の20分前からです。

● 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。

● 新型コロナワクチン接種は月・水・金曜に行っています。

● 特定・高齢者及び土建健診は火・木・土曜に行っています。

みその歯科

小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16

電話 042-347-3680
FAX 042-342-7250

診療時間	午前9:00 ～11:30	午後1:30 ～4:30	夜間5:30 ～8:00
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋・街田	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤	松田・原田 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・高橋	中野・松田 久保
水	中野・原田・久保 高橋(2・4) [訪問]中野(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・久保 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	高橋 松田
金	中野・久保 会沢(2・4・5) [訪問]桐原・伊藤	会沢(2・4・5)・中野 久保 [訪問]桐原・伊藤	
土	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・高橋・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

● 診療は予約制です。電話でお申し込みください。

● 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

介護事業所

生協事務所

協力

● 北多摩訪問看護ステーション tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004

● 北多摩クリニックケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816

● 訪問看護ステーション泉 tel.042-346-1661 / fax.042-346-1668

● 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 tel.042-348-8534 / fax.042-344-7155

● かるがも訪問看護ステーション tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 tel.042-390-8781 / fax.042-396-9021

● ヘルパーステーションこだま tel.042-346-1400 / fax.042-346-1405

● ヘルパーステーション虹(東村山) tel.042-399-0720 / fax.042-399-0721

● グループホーム虹の家 tel.042-496-7720 / fax.042-492-8811

● 西都保健生活協同組合 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● 小平協議会 tel.042-346-1441 / fax.042-346-1466

● 清瀬東支部 tel&fax.042-495-4872

● 清瀬西支部 tel.042-496-0302

● 東村山支部 tel.042-395-5786

● 東久留米の3支部 tel&fax.042-470-0722

● 西東京支部 tel&fax.042-465-3721

● NPO法人 西都虹の会 tel.042-493-6129 / fax.042-493-6155

● デイサービス なないろ tel.042-497-8390 / fax.042-497-8391

● NPO法人 ぶなの樹会 tel&fax.042-495-2700

● NPO法人 第二こだま tel&fax.042-343-0456

北多摩生協診療所

東村山

〒189-0014
東村山市本町4-2-32

電話 042-393-5903
FAX 042-395-5612

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間6:00 ～7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	堀田(内) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

● 受付時間 午前8:40～/午後1:30～/夜間5:30～

● 禁煙外来、エコー検査も行っています。

● 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

● 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を!

北多摩クリニック

清瀬

〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41

電話 042-496-7760
FAX 042-496-7761

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後4:00 ～6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

● 受付時間は診療開始の10分前からです。

● エコー検査を行っています。

● 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。

● 特定健診は6月より予約制で開始しています。

清瀬診療所

清瀬

〒204-0021
清瀬市元町1-13-27

電話 042-493-2727
FAX 042-493-2751

診療時間	午前9:00 ～12:00	午後2:00 ～4:30	夜間5:30 ～7:30
月	坂本(内・呼吸器)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	坂本(内・呼吸器) 内視鏡検査	桑木(循・予約) 大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内・予約のみ)	阿部(内)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内)	大亀(内) (17:00～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

● 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)

● 健康相談、栄養相談を行っています。

● 受付時間は診療開始の30分前からです。

● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)