

西都保健生協の
組織現勢

(2023年4月30日現在)

- 組合員数……………13,865人
- 出資金総額…………4億7,242万円
※一組合員平均 34,073円

西都保健
生協だより

きずな

No.618 2023年5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>

男性ばかりの体操教室「男塾」



センターの体操で楽しいひととき



健康づくりのお手伝い
ができる施設がほしい

もう15年近く前になりますが、開設を発案されたのは医師の伊藤所長でした。検査や健診を通じて健康管理と運動増進施設があれば地域の方々の健康づくりのお手伝いができるのではとの思いからでした。2010年から始まる西都保健生協5か年計画の柱となり、組合員さんの健康づくりの実践の場として広がるように「健康づく

清瀬診療所の健康づくりセンターは今年で開設13年。新型コロナウイルス感染症で一時休館となった時期もありましたが、利用者さんの「早くみんなと会いたいな」という声に背中を押され、感染予防を行いながら再開しています。昨年は第7波などコロナ対応で大変な時も、健康づくりセンターから聞こえる楽しそうな笑い声で、職員は癒されて頑張ることができました。

清瀬診療所 ● 看護師長 高江洲智穂

体づくりと 心のつながりづくり

健康づくりセンター 発信のまちづくり

りセンター」と名付けられ開設しました。

試行錯誤の 体操教室

開設前に整形外科外来の待ち時間で行っていた体操を「ストレッチ筋力UP体操」と名付け健康づくりセンターで開催したのが始まりでした。この教室を柱に「冷え性教室」「ウエストシェイプ教室」「姿勢リセット教室」など講師を看護師が務め学習しながら運動を行う教室を揃えていきました。しかし運動指導となると一部の看護師しかできません。そこで看護師も一緒に映像を見ながら運動する

組合員さんが 地域へ発信

このイスボール体操なら班会でDVDを見ながら組合員さんだけでもできるのではないかと考え、インストラクターとまではいまでも「はつらつ体操普及員」を養成する講座を開催することにしました。



10年前はみんな若かった…。今でも人気イスボール体操

1面の続き

体づくりと心のつながりづくり

清瀬診療所
看護師長
高江洲智穂

はつらつ体操普及員の
三花支部・鈴木支部
長は「ジムに通っても
治らなかった膝の痛み
がこの体操で改善しま
した」と総代会で嬉し
い発言。また「間違っ
たところがないのよね。
毎回みんなで笑っちゃ
うのよ」と、手づくり
感満載のDVDならで
はの良さを笑顔で教え
てくれました。今も班
会で活用されています。

誰もが楽しく自分に
合った健康づくりがで
きるとともに、居場所
や仲間をつくる拠点と
なっています。今日も
健康づくりセンターで
はトレーナーの声と参
加者の皆さんの笑い声
が響いています。

体操だけじゃない 心の健康づくりも

体操はちよつと……と
いう方にも声をかけ、誕
生日のお祝いや手づく
り教室、書道など様々
な催しを楽しむ「な
ごやかカフェ」も
毎月企画して
きました。現在
はコロナで休会
中ですが、組合
員の赤石さんは
「チェロ」を市川
さんは「ギター」
の演奏会も開い
てくださり大好
評でした。今年
こそその想いで



▶ なごやかカフェで演奏会



▶ 健康づくり健診でみんな笑顔

チェロコンサートを計
画しています。

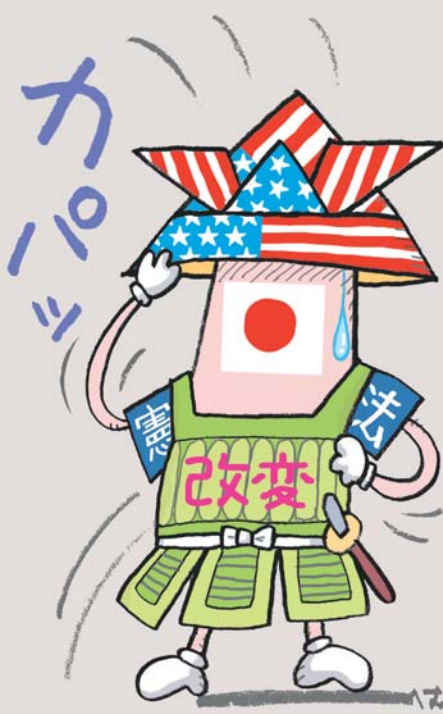
いつも「みなさんに
会いに来たのよ」とセ
ンター開所当初から通
い続けてくれた富子さ
ん。運動するのが難し
くなつてからは「なご
やかカフェ」を一緒に
楽しんでくれました。
いつでも「自信持ちな

さい」と背中を押して
くれたあの声を、もう
聞くことはできないけ
れど、今でも心の支え
になっています。

様々な人に支えられ

毎年欠かさず健康づ
くり健診班会に来てく
ださる班の皆さんもい
ます。こうして通つて
いただく大勢の方に支
えられ、この健康づく
りセンターがあるのだ
と感じています。今年
は清瀬診療所で日本医
療福祉生協連の「いの
ちの章典」を職員全員
で学び、これからも笑
顔を交わし合える診療
所をめざします。

北西や南西ニ脅威がアレバ……



まんが・波来士

平和憲法を守ろう！活かそう！ 新たな戦前にさせない

憲法が制定され76回
目を迎える記念日を前
に、自民、公明両党は
4月25日、防衛装備品
の輸出ルールを定めた
「防衛装備移転三原則」
の見直しに向けた与党
協議を始めました。ウ
クライナ支援や中国に
よる台湾侵攻を念頭に、
殺傷能力のある武器の
輸出解禁に踏み切るか
が焦点とされ、解禁に
踏み切るなら敵基地攻
撃能力保有に続く安保
政策の大転換となりま
す。

しかしなぜ武器輸出
なのでしょう。理由の
一つに挙げられている
のが防衛産業の維持で
す。武器などの販路が
ほぼ自衛隊に限られる
ため、2003年以降
に防衛分野から撤退し
た国内企業は100社
を上回るとされ、「海
外輸出の本格解禁が不
可欠だ」と訴える議員
もいるようです。

憲法9条で国際紛争
に負担しないとした誓
いを、他国に武器を輸
出し「殺す側の国」に
変わるわけにはいきま
せん。ウクライナ情勢
は切迫した状態ですが
支援は軍事力の提供だ
けではありません。

憲法9条をもっと知
つてもらうための書籍
はたくさんありますが
『子どもに伝える日本
国憲法』（講談社）で
は「どんなもめごとも
筋道をたどつてよく
考えて ことばの力を
つくせば かならずし
ずまると信じるからで
ある よく考えぬかれ
たことばこそ 私たち
の本当の力なのだ」と
語りかけています。

政治の劣化、国民の
声を聴かない政権と報
道のあり方に対する危
機感からでしょう、世
論調査では76%の人が
「武器提供の必要ナシ」
と回答しています。

事業所 だより Vol.13

信頼があるからいつでも進化を求めています みその歯科

「心配なら、うちの歯科に行っておいでよ」。そうって組合員のみなさんに支えられた22年。治療も予防も、保険診療や自費診療でも「ここなら安心!」とずっと頼ってもらえるように、常に進化中です。

みその歯科は今年で開設22年になりました。その間に医師、衛生士、事務サプライなど総勢35名の大所帯となり、当初6台だった診療ユニット（治療椅子）は9台に増設しました。このような事業拡大を支えていただいているのは組合員をはじめとした利用者みなさまからの信頼です。民医連の歯科として「保険でよい歯」を掲げる一方で自費の治療が多いのも特徴です。そのため2台はハインディキップをお持ちの方やインプラントなどのオペに対応できる個室



受付は利用者さんにとって最初に通る診察室です

なっています。歯科の治療は30分を基本に予約を受付けますが、治療内容により1時間や1時間半を予定していたこともあります。コロナ禍を経験し一時は利用者が減る時期もありましたが、現在も利用者は増えていきます。ご予約の方が優先となりますので、急患の方は待ち時間を短くするためにも来院前にまずはお電話でご相談ください。

現在は予防歯科の重要性が認識されるようになりました。みその歯科では医師の指示のもと、歯科



診察室でできることは訪問でも

衛生士は専門職として利用者さんの歯周病の治療や予防を担当しています。また訪問歯科では「いつまでもお口から食べられる」を目標に、ご自宅や施設、病院に機械を持って訪問し、治療や義歯の作成、口腔内のケアやリハビリも行っています。通院することが困難な方はお気軽に訪問歯科についてご相談ください。

昨年度IT導入補助金



予防歯科として専門性を生かす診察室

を申請し採択され、電子カルテを導入しました。今は職員が協力して紙カルテの情報を電子カルテに入力する作業中ですが、完了次第電子カルテに切り替えていきます。歯科は処置内容が細かく医科ほど電子カルテの導入率が高くないとみられます。それでも10年、20年先を見据えて取り組んでいます。

電子化をすることでカルテ情報の共有やカルテ検索が容易になります。現在は紙の予約帳が1つしかないため、複数の予約を同時に受付けることができませんが、電子化することで改善し、予約時の待ち時間が短縮できます。これからの安心安全な医療の提供のために業務改善に注力します。どうぞご利用ください。

（大石文代 みその歯科事務長）

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

2

高血圧② 自分はどのタイプ？

本態性高血圧・二次性高血圧



清瀬診療所 保健師
高江洲 智穂

表1

高血圧で見直したい
生活習慣

- ☐ 塩分の過剰摂取
- ☐ 飲酒
- ☐ 喫煙
- ☐ 強いストレス
- ☐ 慢性的な睡眠不足

二次性高血圧は、高血圧を引き起こす原因が明らかになっているものです。

二次性高血圧

本態性高血圧は、遺伝的なものや加齢、本人の生活習慣病が大きく関係しているといわれています。血圧が高いといわれたら生活習慣を見直し（表1）、自宅での血圧測定を2〜4週間程度行い（測り方は4月号参照）受診しましょう。

本態性高血圧とは

「血圧が高い……けれど薬は飲みたくない」という気持ちはよくわかります。高血圧は実際に生活習慣や加齢からくるといわれている本態性高血圧がほとんどです。しかし、10%にあたる二次性高血圧は原因を確認し、原因に対する治療をする必要があります、生活習慣の是正だけでは改善しないタイプもあります。

妊娠高血圧症候群

妊娠時に高血圧を発症することもあります。もとも

と、睡眠時無呼吸症候群などがあげられ、その原因の治療をすることが大切です。そのため、血圧が高いから降圧剤を飲む、というだけでなく採血や腹部エコーなどの検査も高血圧の方には必要になります。



と糖尿病、高血圧、腎臓の病気などを持っている、肥満40歳以上、多胎妊娠、初産婦はリスクが高まります。重症になると痙攣発作、脳出血や内臓へ障害を引き起こすことがあります。安静と入院が中心で、出産後は改善することが多いですが、重症化した人はその後も続く場合があります適切な治療が必要です。

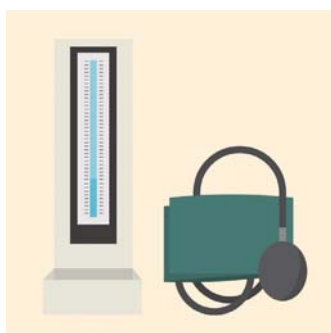
血圧が高く、 緊急を要する時

血圧が高くても、症状がない場合のほとんどが急を要しません。ただし意識がもうろうとしたり、痙攣や

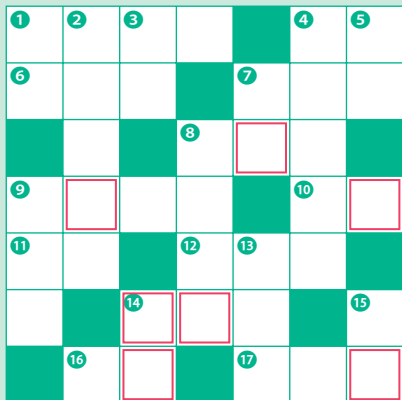


麻痺などの症状があればその日のうちに受診しましょう。症状がない場合は、その日はゆっくり過ごし、それでも高い場合は受診しましょう。何よりも、高いまま長い時期放置することで脳や心臓などさまざまな血管に影響するため、放置をしないようにすることが大切です。

文献：高血圧治療ガイドライン2019 日本高血圧学会発行
監修 医師 大亀路生



あたまの体操 クロスワードパズル



赤枠の文字を並べ替えて
言葉を当てよう

ヨコのもじ

- 1 布団に〇〇〇〇。
すっぽりと包まれる。
- 4 岸から離れた海上。
- 6 地球内部の熱。
- 7 切り取ること。
- 8 南アジアに位置し、ガンジス川のある国。
- 9 円を書くときなどに用いる道具。
- 10 空から降ってくる水滴。
- 11 麻婆〇〇。紫の野菜。
- 12 物を乗せて使う浅い容器。
- 14 牛乳と卵と砂糖を使って蒸し焼きにしたもの。
- 16 水を含んだ土。
- 17 これで割れない強化〇〇〇。



タテのもじ

- 1 あみだ〇〇。
- 2 「再生」「復活」などを意味するフランス語。
- 3 竹・梅と共にめでたい植物とされる。
- 4 左右の目の色が違うこと。
- 5 帰り道のこと。
- 7 金属で作った筒形・箱形のいれもの。
- 8 複数人で限られた椅子を取り合う。
- 9 漫画の主人公。「真実はいつもひとつ」
- 13 窯で焼き固めた長方体の建築材料。
- 14 「玄人」を意味する。
- 15 バレーボールで敵の方へ打ち込めるようにボールを高く上げること。

出題・MISORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q&A

更年期の
高血圧について
知りたいです。

A 女性の更年期は「45〜55歳の期間」を指します。

この期間、女性のホルモン分泌の変化により、LDL(悪玉コレステロール)が増え、総コレステロール値上昇、HDL(善玉コレステロール)値低下など動脈硬化を進め、血管に負担をかけます。

また、神経症やうつ傾向になることがあり、あわせて脳心血管病のリスクが高くなってきました。いわゆる更年期の症状がなくても血圧を測る習慣をつけ記録しましょう。

治療の相談は一般内科、婦人科や更年期外来を受診しましょう。

監修 内科・産婦人科医

阿部一也(清瀬診療所)



※先月号のQ&Aで紹介した塩分測定器は取寄せ料、消費税を含めて2000円で販売いたします。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

座って行ってもOKです!

ローイング

背中エクササイズです。姿勢改善にはとても効果的ですので、痛みのない範囲でやってみてください!



腕を内側に捻って手のひらを外側に向けます



1

伸びています



2

伸びています

腰を反りながら肩甲骨を内側に寄せながら胸を張る



力が入っています

①両手と背中を引き離しながら背中を伸ばす。②両肘を後ろに引いて、肩甲骨を内側に寄せながら胸を張る→①に戻すを繰り返す。(5〜10回×2〜3セット)

各地域の活動
を紹介します

新しい感染予防を学ぶ 衛生リーダーステップアップ学習会

コロナ禍でも安全に安心して生協活動を開催したい。それを実現するために、感染対策を身に着けるための研修に参加し、班会で活躍している衛生リーダーが西都保健生協には160人もいます。そのうちの70名がステップアップ学習会に参加交流しました。



新!生協活動・感染予防5か条 2023

- 活動には衛生リーダーの参加が必須です。
- 参加時の感染予防を守ります。
- 参加前後の体調管理はしっかりと！
体調不良の時は参加しません。
- 参加する、しないはその人次第、参加しなくてもつながりは大切にします。
- 感染リスクの高い生協活動には十分注意します。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行するにあたり、国や行政の対応や制限緩和について学びました。これらの対応は罹患率や死亡率が相対的に下がっていることが根拠ということですが、ウイルス自体の性質もリスクも変わったわけではありません。



けれども、感染しなくなったわけでもありません。できるだけ罹らないようにしつつ人との出会いを大切に、生きがいや楽しさに取り組めるようにすることが肝心です。そのために

これまで培った衛生リーダーの活躍が重要になります。新たに設けた「新・生協活動感染予防5か条」を守り、必要な感染対策を行うことで、待ちに待ったおやつタイムも可能になります。

今回の学習会では、感染予防の観点を活かしたおやつタイムやゲーム、体操など楽しい体験もしました。グループワークでは衛生リーダーとしてこの



まだ新型コロナウイルス感染症が流行しなくなったわけではありません。適度に恐れ、感染予防は適切に行い、これから安心して活動ができるよう、衛生リーダーの皆さんをはじめ組合員の皆様のご協力をお願いします。

嬉しいことも苦しいことも話し合うことがまた楽しい

2年間に体験した嬉しい、そして苦しかったことを交流。体験の中で感染予防の知識が身につく日常生活で活かされた喜びや耳の遠い人への対応の難しさなど真剣かつ和気あいあいに話し合うことができました。「他支部の組合員さんとの交流ができた事が特によかった!」「実際に顔を合せての集まりの楽しさを実感できました」などの感想がアンケートに多く寄せられました。

【報告事項】 1 経営活動報告

3月の経常利益は476万円の黒字、予算差361万円未達、前年差1,364万円の減益。12か月累計で5,691万円の黒字、予算差3,208万円の超過、前年からは2,435万円の減益でしたが、年間予算としていた2,400万円を3,000万円以上超過。年度を通じて、全ての事業所でコロナ対応をしてきた職員と組合員のみなさんのご協力の結果です。ありがとうございました。

2 総代会関連

総括と方針、予算を検討中です。中長期計画の策定に向け、2022年度に保健生協の将来像を検討してきましたが、23年度は組合員のみならず職員と一緒に夢を語り合う1年にしましょう。

理事会
だより

第54期第11回定例理事会
日時・4月26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て行いました。

組合員のひろば

絵手紙 ゲルニカ

～くりかえさないでこの苦しみを～



清瀬診療所の3階にある健康づくりセンターの利用者が通っている絵手紙サークルの皆さんで描いた作品です。

新理事長就任・村田氏が語る
健康被害の実態の解明と
救済のために
多摩地域の水道水汚染

2月の理事会で理事長に選ばれました村田靖です。新理事長にという話があったのはその理事会直前でしたが、急逝された高田豊さんの志を引き継ぎ、滞りなく運動を進めるため躊躇している場合ではないと引き受けました。わたしはいま65歳で、

個人で自営業を営んでいます。

仕事をやりつつ、西東京支部の支部長としての任務もこなしつつ、理事長としてどこまでやれるのか…などと思いつつ、なんとなかなるだろう」と開き直っているのが現状です。

	支 部		4月の 加入者	組合員 総 数	4月の出資金		出資金 総 額
					人数	額 (円)	
支部ごとの組織状況	小 平	一 中	3	593	3	15,000	9,576,000
		二 中	0	286	0	0	7,295,000
		三 花	0	469	0	0	23,011,000
		四 中	0	215	0	0	6,830,000
		五 中	0	204	0	0	11,797,000
		上 水	0	122	1	5,000	9,750,000
		大沼天神	0	505	0	0	9,325,000
		美園萩山	2	821	3	20,000	46,461,500
	事 業 所	1		33	272,500		
	清瀬	東	0	2,098	16	222,500	82,362,500
		西	4	1,268	11	76,000	68,075,500
	東村山	中 央	1	918	16	127,000	33,044,000
		美住富士見	0	312	1	5,000	5,395,000
		野 火 止	0	724	1	5,000	18,965,500
		北 山	1	308	2	25,000	11,783,000
	東久留米	東	1	598	3	135,000	21,524,500
		中 央	0	1,288	7	78,000	26,728,500
		西	0	916	0	0	30,563,000
	西	東 京	1	1,139	5	30,000	20,630,000
	そ の 他	0	1,081	7	60,000	29,306,000	
合 計			14	13,865	109	1,076,000	472,423,000

いのちの問題に
正面から向き合う

西都保健生協は、健康づくりをもとに組合員、地域の人々のいのち・暮らし・平和を守る活動を進める団体で

すが、いままさに人々のいのちを脅かす問題が急浮上しています。多摩地域の水道水に利用していた井戸水から発がん性が指摘されているPFAS(ペーファス＝有機フッ素化合物)



が広域に見つかったことがクローズアップされており、皆さまも報道などでご存じかと思えます。

多摩地域の住民団体の協力で京都大学が行った血液検査では、小平市民、西東京市民からも高い濃度のPFASが検出されています。西東京市にいたっては、いまだにその問題の井戸水を飲み水として利用(川の水との混合で基準値内になっているから安全だと市長は議会で答弁)しています。

汚染源の一つとして、米軍横田基地が指摘されています。

防衛省は国会で「周辺自治体が申し出れば横田基地の立ち入り調査を要請する」と答弁していますから、ただちに調査するよう自治体に働きかけなければなりません。そして何より、関係する地域住民の健康被害の実態の解明と救済のために、西都保健生協としての運動に取り組んでいかなければと考えています。

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

電話 042-439-0071

西東京市ひばりが丘2-6-29

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・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) [訪問]吉川	飯村(15:00～18:00) [訪問]吉川	
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

電話 042-342-7270

小平市美園町1-2-16

FAX 042-342-7361

受付時間	午前8:50 ～11:30	午後2:20 ～4:30	
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)● 小野田(訪問・午糖) 大沼(内・呼)(2:20～6:00)	
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・循) 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～/火6:00まで

● 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

電話 042-471-2291

東久留米市本町3-3-23

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	松井(内)	松原(内1・3) 三輪(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) 担当医(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予約制で行っています。

● 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。

みその歯科

小平

〒187-0041

電話 042-347-3680

小平市美園町1-2-16

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	中野・原田・齋藤 [訪問]高橋・久保	
火	高橋・松田・原田 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田(1・3・5)・久保 [訪問]原田(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 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	久保 松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・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

電話 042-393-5903

東村山市本町4-2-32

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、エコー検査もを行っています。

● 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

電話 042-496-7760

清瀬市上清戸2-1-41

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月より実施で5月より予約可能です。

清瀬診療所

清瀬

〒204-0021

電話 042-493-2727

清瀬市元町1-13-27

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	穂刈(内)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	穂刈(内) 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内)	桑木(循・予約) 阿部(内・更年期)	
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。

● 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。

● 訪問診療を行っています(火・水・木・金)