

西都保健生協の
組織現勢

(2023年6月30日現在)

- 組合員数 13,833人
- 出資金総額 4億7,567万円
※一組合員平均34,386円

西都保健
生協だより

きずな

No.620 2023年7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>



▲ 真夏のコロナ対応。ガウンの中は汗びっしょりでも笑顔で対応。
(右は杉崎看護部長)

理事会平和社保委員として毎月の駅頭署名にてマイクで今の医療情勢を訴えました。



みその診療所師長として長年にわたり地域の医療を支え、また民医連の、医療生協の看護を西都保健生協の看護部長として伝え、引き継いできた松島看護師。43年間の現役を振り返り、これから西都保健生協を支える看護師たちに最後のエールを送ってくれました。「かたわらで考える看護」、それは自分の気づきだけでなく、チームの、生協のつながりがあるからできる看護です。

民医連の事業所から
学んだこと

私は看護師として43年目の今年で仕事を終えるにあたり、これまで大事にしてきたことを振り返りました。

民医連（全日本民主医療機関連合会）の事業所で働き始めて、日々の業務をこなすことだけでなく、目の前の患者さんたちが何を思い、何を求めているのかを考えることが大切だということを感じてきました。何人もの

気づき、変化を与える
かたわらで考える看護

患者さんや組合員さん、先輩や同僚に道筋を教えられたからです。それは医療や看護のことだけでなく、人間のあり方としての教えもありました。

患者さんたちの求めるものは何か？ 日々その人が発している情報に気づき、記録をすることが重要です。小さな変化に気づくとそれが大きい情報として医療チームの中で消化されることもあります。もし共有されなくても記録に残すことで、いつかその情報が役立ちます。それらの情報は

民医連、医療生協の
看護をつないでいこう

北多摩生協診療 ● 看護師 松島 美保



北多摩生協診療所です

看護マネジメントをする際の大切な駒になります。

いつの時も看護の現場は多忙で煩雑です。困難事例は次から次へと続きます。そのような時にも問題は何か、その人は何を考えてその行動をしているのかを見守り、その人の側（かたわら）で考える看護を目指したいと思っています。

それには時間も根気も必要です。しかし、自分がそばにいらなくても、他のスタッフや組合員さんが見守ってくれることで新しい情報が入り、つながります。

生協診看護交流集会



5人の看護師が事例を紹介し、患者さんの困難や診療所・看護師としての課題を伝え、意見交換しました。その原稿を加筆し書き上げていただきました。

『これはおかしいよね』と共感される方も多く、署

気づきはこんな場面でも

人権は？と思うことが多く、生活しづらい状況へ変化しています。定年になり、生活費をやりくりされている年金の中でよく診療所に通院してくださるなどという思いです。生活保護をめぐる環境たるや、怒りしかありません。この人たちの人権はどうなっているのか。表に出なければ問題にならないのか？

1面の続き 民医連・医療生協の看護をつないでいこう

北多摩生協診療所
看護師
松島美保

闘う職場・待合室

これらの状況はなぜか、社会の動きにも関心を持つことで、問題が患者さん個人ではなく、社会のしくみにあることに思いがいきつきます。その問題は、患者さんのみならず、私たち自身にも大きく影響していることにも気が付くと思います。

名で意思表示されています。患者さんも闘える待合室になってきています。

私が先輩たちから学んだこと。これからも職員のみなさん一人ひとりの力を集め、みなさんが関わる人たちがその人らしく生きていくことを援助していくてください。

そして次へつなげていってください。

最後に、私の無茶なお願いにつき合ってください。いただいた組合員さんたちに心からお礼を申し上げます。患者さんの自宅の片付け、掃除、タンス組み立て、内服確認、食事届け、安否確認など、皆さんの力で本当に安心できました。そして、数々の励ましやねぎらいの言葉も。本当にありがとうございます。



まんが・波来土

来年秋の健康保険証の廃止をSTOPさせよう！

私たちの力で私たちのいのちを守る取り組みを

5月29日、財政制度等審議会が意見をまとめました。医療の項では「フリーアクセスが長年続いてきたが、一定水準以上の医療が当たり前に安く受けられる現状が、今後さらに進む高齢化や医療の高度化を考えれば持続可能ではない」という問題意識と危機感を指摘してきたと切り出し、

いった日本の医療保険制度の優れた特徴を打ち棄てる構えです。

6月2日にマイナバー法等改正案が可決、成立しましたが、その後もマイナバーカードを巡るトラブルが次々に明らかになっていきます。保険証の誤登録はいのちを危うくしかねない重大な問題です。

この法案は20項目にのぼる附帯項目をつけられたことから慎重に遂行すべきであることが伺われます。たと

えば、取得を強制しない。取得しない者に不当な差別は行わない。個人情報漏えい・システム障害の防止。セキュリティ対策。保険証の廃止に伴い確実に保険診療を受けられる措置、医療現場の混乱を防ぐため発行済み保険証を廃棄しないよう周知するなどです。

しかしこれらは一つとして守られず、国民の間では不安と不信が募るばかりです。

今総代会では2名の総代が保険証廃止について発言しました(6面参照)。こうした問題提起をもとに「来年秋の健康保険証の廃止をSTOPさせよう」という西都保健生協としてのアピールを今月号に折り込みました。

医療は私たち国民のいのちそのものです。一緒に廃止を訴えていきましょう。

事業所 だより Vol.15

街並みも事業所内も一新。一度見に来て！ 西東京生協歯科

西東京生協歯科はおかげさまで開設から8年経ちました。昨年9月から小石新所長となり、10月にはみその歯科との歯科衛生士の人事異動も行われました。新体制になりましたが、開設当時と変わらず「誰もが安心してかけられる地域の歯科医院」を目指しています。

姿勢の負担軽減と もしもの備えを考慮

新体制に伴い、院内整備を行い、利用しやすい診療室を目指してスタッフ一丸となって奮闘中です。ささやかな改善ですが、変化が2つあります。

1つ目は、診療台の荷物置きを新しい物に変えました。荷台が高い位置なので腰をかがめる事なく荷物が置きやすくなったと好評です。この荷物置き、実は万が一の際に少しだけ役に立つ仕掛けをしました。一番下の段にヘルメットと保温用アルミ

田無駅からバス

- ①〈境04武蔵境駅(団地)ひばりヶ丘駅行〉
 - ②〈田44田無駅(南沢五)ひばりヶ丘駅行〉
- 【中原小学校】が最寄りバス停です。

※①の方が10分ほど早く着きます。

ひばりが丘駅からバス

〈境44武蔵境駅(団地)【中原小学校】下車



中身

シートを忍ばせてあります。また、待合室にはAEDも設置されています。診療中に急変があった場合はすぐに使用できるようにしています。来院の際にはぜひご確認ください。

たまにはお散歩気分

2020年からのコロナの流行で受診控えが増えましたが、むしろ歯や歯周病だけではなく口の周りの筋力のおとろえを感じていませんか？ やや足が遠のかれた患者さんにも再度お口のチェックを兼ねて院内を見に来ていただければと思います。

最近の歯科は

まだまだ消毒も大切

新型コロナウイルス感染症は5類になりましたが、まだまだ手指消毒は大切、ということで2つ目です。

各所に自動のアルコール噴霧器、手洗い場には自動ソープディスプレイを設置しました。シンブルで使いやすいので、こちらも好評をいただいています。



もちろん住診も得意です!

これまでの猛暑の時期では外出は少し難しいですが、桜の時期は中原小学校からいくつかバス停を歩いても風景が素敵です。今はUR住宅になり歩道もキレイに整備されてゆつくりとお散歩するのも楽しいです。

以前のひばりヶ丘団地の頃には昭和天皇が視察にいらした由緒ある団地だそうです。その他には「孤独のグルメ」で取り上げられたホットケーキのお店なども近所にあります。

(池田祥子・主任衛生士)

健康サポート室より 運動器の慢性的な痛み予防シリーズ Part

1

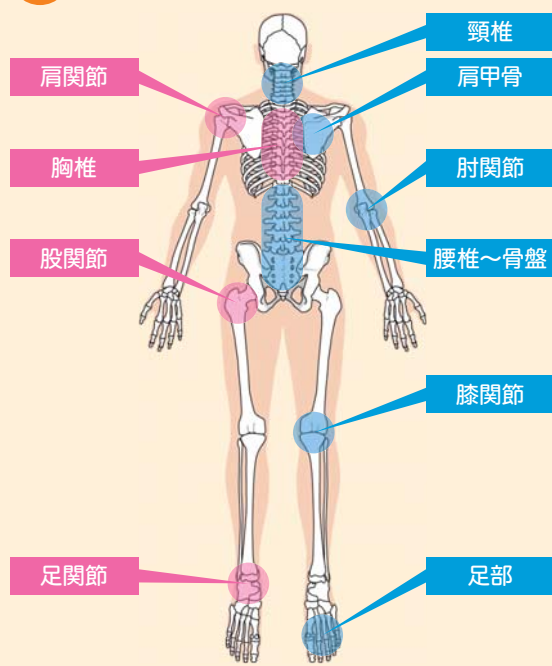
関節の役割を知って 痛みの予防を

腰痛予防編



運動トレーナー
猿渡 大悟

図1 骨格(背面) モビリティ関節 スタビリティ関節



関節には大きな動きに適している関節(以下モビリティ関節)と、適していない関節(以下スタビリティ関節)に分かれています。モビリティ関節である股関節や肩関節は、可動性に富んでいて、スタビリティ関節である肘関節や膝関節は、

大まかな関節の役割を理解しましょう

実は動きの幅に制限があります。図1を見てわかるように、モビリティ関節とスタビリティ関節が隣り合わせで交互にあります。スタビリティ関節を動かそうとするのではなく、近くにあるモビリティ関節を意識して動かした方が、スタビリティ関節にやさしい動きになり、負担が軽減されます。

人間の体は関節構造によって、「大きく動かせる関節」と「そうでない関節」があり、そのルールから逸脱してしまっている時に、関節や筋肉、靱帯に慢性的な痛みが生じることは数多くあります。
今回は関節の役割を理解し、腰痛になりやすい動作を確認していきましょう。

図2 注意したい動作 ①反る動作



胸椎から反れるようになると腰への負担はやさしい。

胸椎が硬いかかりやすい腰に負担が

図3 ②捻る動作



腰への負担を軽くするには

腰痛の原因は人によって様々ですが、要因の多くは、そこに負担がかかっているということが挙げられます。その負担を和らげるには腰

椎を動かそうとするのではなく、胸椎(モビリティ関節)の動きを良くすることがとても重要なことです。理想的には、腰を反る(図2)や捻る(図3)動作は胸椎から動かすことが重要です。胸椎の動きを良くするエクササイズを次のページでご紹介します。いかがでしたか? ご自身の身体を理解し、負担の少ないさわやかな日々を過ごしましょう!!

捻る動作は主に胸椎の動きからなるので、硬くなると腰への負担が強くなり、疲れや痛みにつながります。

あたまの体操

まちがいさがし

2枚の絵には間違いが7つあります。
探してみましょう!

A



B



※AとBの絵は同じ絵に描かれています。

出題・MISORA

ちょっと
教えて

からだところの

Q & A



歩くだけでは
筋肉はつかないのでしょうか?

A

原則として
筋肉をつける
ためには、

日常生活よりも負荷を
上げる動作が必要です。
いつも歩いているとき
よりも早歩きをしたり、
大腿で歩くなど、普段
より筋肉に負荷をかける
ことで今以上の筋肉
がつくといえます。

しかし、急に負荷を
かけるのではなく、
徐々にかけるように
しましょう。

無理をするとケガ
につながる恐れがあ
ります。
健康づくりセン
ターや班会でアドバ
イスできますので利
用ください。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

肩から大きく
動かそう!

胸椎から肩回りのエクササイズ

皆さんこんにちは!胸椎から肩回りにか
けての柔軟性向上のエクササイズです。
痛みの出ない範囲でやってみて下さい!!



①横向きに寝て股関節、膝関節は90度に。下
側にある手で上側にある脚を押さえる。上
側の手は前に。



②～③上側の手を出来るだけ床に沿わせなが
ら、大きな円を描くように移動する。
(目線は手) 同じ軌道で①に戻る。



この動作を繰り返す (5～10回)。
終わったら反対側の腕でも。

※肩から大きく動かすことで肩甲骨周りから背骨(胸椎)にかけてをしっかり使ってくれます。



現在私たちにはいのちや暮らし、平和にかかわる様々な問題があります。改正マイナンバー法の成立により来

秋に健康保険証の廃止となる等、国民皆保険制度を根底から覆し、さらにデジタル社会の脆弱性の問題も危惧されます。昨年

末から有機フッ素化合物(PFAS)による地下水汚染問題も浮上しています。このような問題、課題がある中で組合員・地域のいのちと暮らし、平和を守る活動を前理事長の志を引き継ぎ、私も



前理事長の志を引き継ぎ……
村田靖理事長のあいさつ

西都保健生活協同組合は6月25日(日) 東村山市立中央公民館で第57回通常総代会を開催しました。実出席175名、書面議決13名、委任状11名の計199名の総代が出席。武城理事の司会のあいさつで始まり、討議を経て「西都の理念を組合員・職員で共有し、夢を語り合う1年」を今年度の活動の方針としました。

理念を組合員・職員で共有し、夢を語りあう1年

第57回西都保健生活協同組合総代会を開催



健康保険証を廃止するな！ 大運動を起こそう

末廣 進 総代 ● 一支部 (小平)

私は小平社会保障推進協議会の活動をしています。市民からは「保険証がなくなるとのことカードを作ったがトラブルが多く発生していて心配」「カードを作っていないがこのままで大丈夫なのか」などの声が上がっています。健康保険証は国民皆保険制度の根幹をなすもので世界に誇る制度です。この健康保険証の廃止は国民のいのちと健康にとって甚大で深刻な危機的状況を迎えることになります。健康保険証廃止を許さない大行動を訴え今総代会での特別決議としていただきたい。



健康保険証廃止をストップ するために運動に取り組もう！

猪股 あかね 事務次長 ● 西東京生協歯科

医療従事者として一番怖いのは、マイナンバーカードの誤った紐づけによる誤った情報をもとに処方などを行う危険があるということです。また、マイナ保険証はお身体が不自由な方や高齢者にとっては手続きや暗証番号の管理が困難で申請できない恐れがあります。全日本民医連は「お金の心配をせずに安心してかかる医療の実現」のために活動してきました。今こそ、組合員と職員が力を合わせて廃止を阻止しましょう！



理事長としてその活動の先頭に立つことを決意して、第57回通常総代会でのあいさついたします。

2022年度はこれまでにないコロナ感染拡大を経験しました。発熱者の対応、生活支援、職員も感染を経験しつつ何とか事業を維持してきました。衛生リーダーによる感染対策と組合員の協力でクラスターを防ぎ安全に生協活動を行ってきました。また西都の将来像を検討する委員会を設置し、10年後

を見据え中長期的な展望の土台を築くための検討と、定款・規則の整備を行いました。だれ一人取り残さない「居心地よくくらせるまちづくり」「たすけあい活動」として子ども食堂との連携やなんでも相談会、PFASの問題、平和活動などコロナ禍でも活動を広げ、地域に働きかけてきました。そのような活動

を背景に経常利益は6、131万円の黒字を達成できました。組織課題は仲間増やしで課題が残りましたが今後の下支えになる取り組みができました。2023年度は、収束が見えないコロナ禍ではありますが、感染対策を講じ安心して事業と活動ができる生協の取り組み、西都の理念を組合員・職員で共有し夢を語り合いながら2030年に向けた中長期計画を作り上げる1年とします。



西都の理念を組合員・職員で共有し、夢を語りあう1年
田中恒 専務理事

組合員のひろば

サークル仲間と一緒に作った七夕かざり。早くコロナが終息しますようにと願いを込めて作りました。



七夕かざり

清瀬西支部 手塚和子さん

	支 部	6月の 加入者	組合員 総 数	6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	0	589	1	5,000	9,596,000
		二 中	1	286	2	10,000	7,285,000
		三 花	0	462	0	0	22,946,000
		四 中	0	215	0	0	6,825,000
		五 中	2	203	2	10,000	11,752,000
		上 水	0	122	0	0	9,750,000
		大沼天神	2	508	2	55,000	9,320,000
		美園萩山	0	819	0	0	46,846,500
	事 業 所	0		32	272,500		
	清瀬	東	3	2,096	20	237,500	82,102,500
		西	2	1,263	12	111,000	68,637,500
	東村山	中 央	1	918	15	125,000	33,254,000
		美住富士見	0	308	1	10,000	5,385,000
		野 火 止	0	723	3	3,160,000	22,125,500
		北 山	0	307	0	0	10,783,000
	東久留米	東	0	596	8	740,000	21,624,500
		中 央	1	1,286	8	88,000	26,894,500
		西	0	913	1	5,000	30,493,000
	西 東 京	1	1,133	5	45,000	20,655,000	
	そ の 他	0	1,086	8	45,000	29,391,000	
合 計		13	13,833	120	4,919,000	475,666,000	

第57回 通常総代会

討論発言集

清瀬東支部の
楽しい支部総会と交流

碓井 達夫 総代 ● 清瀬東支部

支部総会は総代会に向け重要なものです。当支部でも議案の提案は粛々と進み無事に支部総会は終了。その後の交流会では企画を練り、組合員によるフラメンコダンス、ビンゴゲームを行い大変盛り上がりしました！車椅子の方も参加されました。これからも多くの組合員が気軽に参加できて、来てよかったと思えるような企画としていきたい。そのためには主催者である我々が自ら楽しく明るく振舞うこと。今後、各支部とも工夫した催し物について意見交換ができるとよいと思っています。

楽しくなければ
生協の活動じゃない！

中居 睦子 総代 ● 美住・富士見支部（東村山）

2022年度「仲間増やし・増資・班づくり・担い手増やし」の4課題を達成！仲間増やしやお元気ですか訪問では、対話とカードで喜んでいただき、体操体験会や健康チャレンジ交流会では多くの方が参加されました。健康づくりは一人では続かず、念願だった「健康体操班」も誕生。支部の活動は勉強になり、わきあいあいと楽しい雰囲気！「楽しくなければ生協の活動じゃない！」これからも地域に根差し、「困った」を解決できる生協をめざして医療や介護の充実をすすめる取り組みを強めていきます！

スマホのLINEで
つながる支部活動

廣野 順子 総代 ● 東久留米西支部

東久留米の支部分割は16年前。私は60代でした。近頃物忘れが度々あり、予定を書いて何度も確認することも…。そんな中で確実にLINEで予定を伝えてくれる事務局。LINEの交信は情報だけでなく、かわいいスタンプで楽しい癒しと優しさも伝えてくれます。コロナ禍だからこそできた新しいつながりです。写真や動画、催し物のお知らせなど、必要な情報を共有しています。新班「スマホ班」も誕生しました。

子ども食堂へ歯ブラシ1本の
提供から広がる支援をめざして

宇田川 展子 総代 ● 小平協議会 みその診療所

小平協議会では、子どもの口腔崩壊について学びました。歯科検診後の受診率は保護者の関心の低さ、受診させる余裕がない等が理由に挙げられます。この悪循環を断ち切るために多職種と連携した支援が必要です。子ども食堂の存在を知り配布するお弁当に歯ブラシとパンフレットを提供しました。小平市消費者団体連絡会にも協力を依頼。歯科医師会へも要請を行いました。まずは小平市から、多職種協働で貧困をなくし全ての人に健康と福祉が受けられるよう期待しています。

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	小石 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・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田・久保 [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・久保(1・3・5) [訪問]久保(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

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

● さいと訪問看護ステーション 清瀬事業所 tel.042-491-1255 / fax.042-496-7004

● さいと訪問看護ステーション 東村山事業所 tel.042-393-6518 / fax.042-393-6554

● 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

● ケアプランセンターきずな tel.042-496-7815 / fax.042-496-7816

● かるか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	徐(内・消化器) 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、エコー検査もしています。

● 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・高齢者健診を実施中。ご予約はお早めに。

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)