西都保健生協だより
きずな
No.621 2023年8月号

西都保健生協の組織現勢
（2023年7月31日現在）

- 組合員数……13,824人
- 出資金総額……4億7,764万円
※一組合員平均34,551円

●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
TEL 042-493-6129
FAX 042-493-6155
http://www.saito.coop

「ハンディキャップ」の語源、知ってる？

西東京生協歯科●副所長 飯村みゆき

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。先月号では事業所だよりで、利用しやすい歯科を目指し、事業所内の様々な工夫をちりばめていることを報告しました。今月号は、私たち西都保健生協が目指す誰でもが心地よくくらせるための工夫、足りないものをみんなで支え、補い合える社会をめざす、歯科の取り組みをご紹介します。

▲協力医として認定書を手に笑顔。

▲車いすでも、診察室でも訪問でも対応可能！

現在、西東京生協歯科には、少なくない数の障がいのある患者さんが通院しています。

また、外来に通院できない方については、施設やご自宅にも訪問診療で伺っています。

去る4月より、障がいを持つ方への理解と歯科治療技術を深めるため、飯田橋にある東京都立心身障害者口腔保健センターで個別研修を受講しました。研修中は学生に戻ったように毎週レポートがありハードでしたが、課題提出のために「ハンディキャップ」の語源を調べると、「なるほど！」というものだったのでご紹介します。

足りないところをみんなで補う

イギリスのパブは今でも一種の社交場ですが、昔はカウンターにお金を入れる帽子が置かれ、飲み客たちは、お金があるときは多めに、無いときは払える範囲で、帽子の中にお金を入れたそうです。酒代を払えない者の不足分は仲間同士でカバーし、みんなで楽しく時を過ごす、そこから『handicap』ハンディキャップ（Hand in a cap 帽子の中に手を入れてお金を払う）という言葉が生まれたそうです。スコットランドで広まったゴルフのハンディキャップの考え方も同じで、技術的に足りないプレイヤーにあらかじめハンディキャップを与え、上級者とも楽しくプレイできるようにすることが始まりだそうです。

意識せずに使ってきたハンディキャップという言葉にこんな意味があったんだと、とても驚かされました。知らなかったことを知る喜びは年齢を重ねても得難いものです。

2面に続く

1面の続き

「ハンディキャップ」の語源、知ってる？

西東京生協歯科
副所長
飯村みゆき

研修は歯科衛生士3人と医師1人の4人グループで基礎研修3日間、その後は口腔保健センターの先生とマンツーマンの臨床研修6日間という、大変充実した内容でした。4人グループの中には、偶然にも、いつも訪問している清瀬市にある施設のすぐ隣りの施設に勤めている歯科衛生士さんがいました。両方の施設で活躍している言語聴覚士がいることもわかり、今後の医療連携にとっても、有意義な出会いとなりました。

研修を無事に修了しこの度、センターの協力医として登録認定されました。西東京市周辺は登録協力医が少なく、今後の医療連携を期待するお言葉をいただけました。口腔保健センターなどの2次医療機関を支える一般歯科診療所（1次医療機関）としての役割をますます発揮していければと思います。

帽子のなかのサポートを増やす取り組み

医療・福祉の世界でのハンディキャップとは「障がいのために、大多数の人々に保障されている生活水準、社会活動への参加、社会的評価などが不利になる状態」とあります。

先程のハンディキャップの考えを当てはめてみます。障がいを持つ方の不利な状態をより良くするため、家族は帽子の中にサポートを入れ続けますが、高齢化などでサポートの量と質が不足すると、私たち医療従事者をはじめ、周囲の関係者が代わりにサポートを入れるのです。その仲間が増えれば増えるほど帽子をサポートでいっぱいにすることができます。西東京生協歯科では、その仲間の一員として、何ができるかという視点を大切に、医療活動を行っています。

また、当歯科では、外来・訪問診療と共に、毎年、作業所などへの無料歯科検診にも取り組んでいます。たくさんの依頼を受けることは難しいのですが、こうした取組みが、帽子をサポートでいっぱいにする仲間増やしにつながっていくと思います。今後も、医療生協として、民医連医療機関の歯科として、ひとつずつ取組みを進めてまいります。

8月からは組合員さん向けの、無料歯科検診も行います。しばらく、お口の健康チェックを行っていない方は、ぜひ、これを機に検診を受けましょう。職員一同、心よりお待ちしております。

まんが・波来土

全国の思いをつなぐ平和行進・長崎へ
戦争被爆国として発信絶やさずに

蝉がけたたましく鳴き始めるこの季節になると「原水爆禁止世界大会」のことを思い出します。1999年に私は代表団として長崎へ行きました。長崎で聞いた蝉しぐれは、清瀬で聞いたものの何倍も耳に響いたことを思い出します。

かつて日本が原爆の被害にあったその日も蝉しぐれの下で多くの尊い命が犠牲になったのです。しかし、戦争の火は今もまだその愚かさを恥じるでもなく燃え続けています。

唯一の戦争被爆国に生きる私たちが、その惨い歴史を世界に向け発信する歩みは、この先も絶やすわけにはいきません。平和への思いを胸に、炎天下の行進にこれまでと変わらずに参加してくださったみなさん、沿道から手を振ってくださったみなさん、ありがとうございました。

核兵器のない世界を目指す心をヒロシマ・ナガサキに届けましょう。（下川久美子　北多摩クリニック　看護師長）

事業所だより Vol.16

夏に注意したい 病気とその対策

今年の夏も暑さが厳しくなりました。熱中症が心配になりますが、基本的には、適切に冷房を使い水分や栄養を摂取できていれば熱中症にはなりません。しかし、気をつけていてもちょっとしたきっかけで熱中症になりいのちを脅かすことがあります。熱中症からいのちを守る方法を考えてみました。

熱中症から いのちを守ろう

炎天下の中……

ニュースでよく取り上げられるのは、夏の暑い時期に運動をしたり、炎天下で仕事をしている方が救急搬送をされた、というケースです。

「この暑い時期に運動するのはキケン！」なので今の時期は無理をしないことが熱中症予防のポイントになります。仕事でも状況を予測して水分補給、塩分補給と休憩をとり無理をしないことで回避することができます。

自宅でも……

自宅でも、換気が不十分で暑さと湿気がこもりやすい場所では熱中症のリスクが高まります。お風呂場や洗面室、台所、風通しの悪い部屋などには注意が必要です。室内で動かないでいると暑さにも気がつかない場合もあり、温度計や湿度計など目で見てわかるようにしておくことも必要です。汗を感じていなくても水分を1日1・0～1・5リットルをこまめに飲むようにしてください。3食をきちんと食べられていれば塩分を追加する必要はほとんどありません。

班会は安心して笑顔になれる場所

体調不良の方や認知機能の低下した方への配慮

普段しっかりと熱中症予防をされている方も、ちょっとしたきっかけで熱中症になる場合があります。診療所での経験の中から、発熱や胃腸炎などで体調をくずした後に脱水・熱中症になり救急搬送されたり、ひとり暮らしの方が転倒して動けなくなり飲食ができなくなったり、空調の調節ができなくなりいのちの危険を伴うようなケースもありました。特に物忘れや判断能力が低下している場合は注意が必要です。

いざというときに頼れる関係を

熱中症に限りませんが、安心してこのまちに住み続けるには、家族だけでなくまわりの方の手助けも重要です。困った時に気づいてもらったり、助けてもらうにはどうすればいいでしょうか。日頃からご近所の方とあいさつを交わしたり、地域の集まりに参加すること、かかりつけの医療機関に自分のまわりのことを伝えておくこと、心配になったら相談すること、安心できて笑顔になれる場所を見つけておくこと……そういった関係をみんながつくっておくことで、自分にとっても地域の人にとっても安心して住み続けられるまちになれるのではないかと思います。

（高江洲智穂　清瀬診療所　看護師長）

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 2

関節の役割を知って痛みの予防を

膝への負担を和らげる編

運動トレーナー
猿渡 大悟

関節には役割があり、大きく動かせる関節（以下モビリティ関節）とそうでない関節（スタビリティ関節）が交互になっていて、スタビリティ関節を使い過ぎると痛みとして現れる傾向があります（前号参照）。今回は膝痛になりやすい動作についてお話しします。膝とその周囲の関節の役割を理解して予防につなげましょう。

膝に負担がかかるのはなぜ？

膝痛の原因の一つに日常生活動作や仕事で膝の使い過ぎが挙げられます。下半身で大きな動きに適しているモビリティ関節は股関節・足首ですが、膝の関節であるスタビリティ関節を使い過ぎることで痛みに繋がる場合があります。

しゃがむ・立つ動作ではつい膝を使い過ぎる傾向があります。図1を見て自分の動作を確認してみましょう。

膝への負担を軽くするには

膝への負担をできるだけ減らすには、隣り合わせにある股関節の動きを良くすることが大切です。膝からの動作ではなく、股関節からの動作を意識してみましょう（図2）。

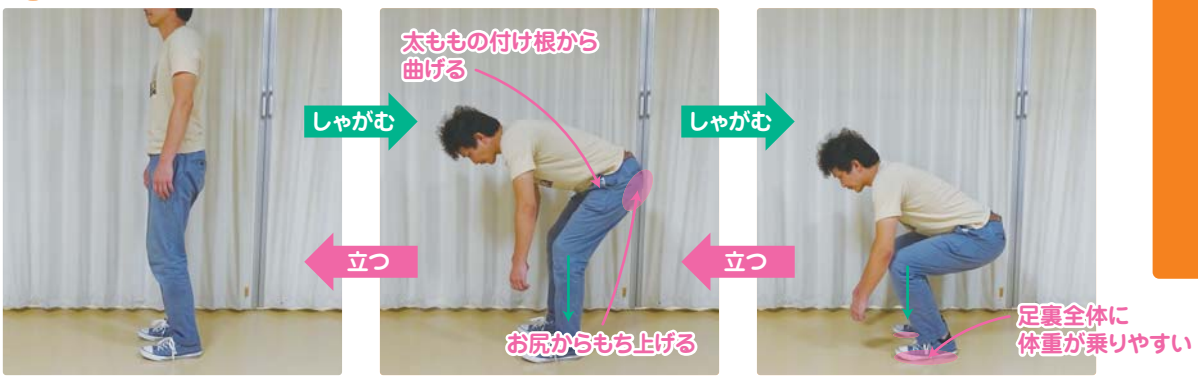
いかがでしょうか？　よく見ると図2の股関節を意識した動作はスクワットの動作に似ていますね！

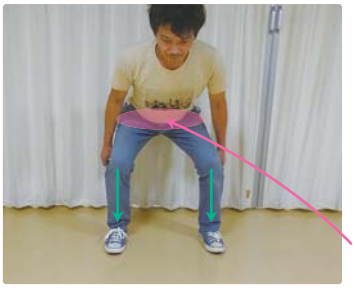
しゃがむ・立つ時に膝ばかり使っていないか。もしそうなら股関節を意識して使い、膝への負担を軽くする方法を身につけましょう。

図1 立つ・しゃがむ時に膝を使い過ぎてしまう動作

注意！

図2 股関節を使い、膝への負担を減らす動作





動作のポイント

しゃがむ　お尻を後ろに引きながら太ももの付け根を曲げていくと、膝は自然と曲がって行きます。（負担軽）

立つ　お尻から上げることで股関節の動きが大きくなり、膝への負担が和らぎます。

※スクワット以外でも股関節を使うエクササイズをワンポイント体操でご紹介します。

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

出題・MISORA

※今月号の答えは7ページにあります。

ちょっと教えて　からだとこころのQ&A

Q 毎日スクワットを頑張っています。体力がつくどころか、疲れが取れなくて困っています。

A 筋肉を付けるトレーニングは頻度と強度がとても大切です。おそらく筋肉が回復しきれてない状況でスクワットを行っていることが原因だと考えられます。

筋トレをしている最中に筋肉はつくわけではありません。その後にしっかりと栄養を摂取（食事）してしっかり休むことで筋肉は以前より強い状態になります（超回復の原理）。

週2回～3回を目安に、お身体と相談しながらやってみてください。

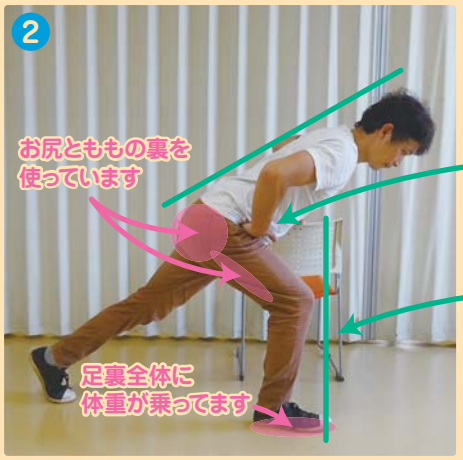
猿渡トレーナーの体操ワンポイント

股関節から曲げること！

股関節を使うエクササイズ

皆さんこんにちは！ お尻からももの裏にかけてのエクササイズです。膝痛予防に効果的です！股関節の動きを意識しながら行いましょう!!

❶足幅は腰幅。膝は少し曲げ気味で立つ、右手は右太ももの付け根に手を置く。



右手をしっかり挟むことで股関節を良く使います。

太ももの付け根（股関節）から動かすと膝がつま先より前に出なくなります。（膝への負担減）

❷右手をしっかり挟みながら左脚を後ろに引いていく。→❶に戻るのを繰り返す（5～15回終わったら反対も）。

※バランスを崩しやすいので左手はイスや机等に手をついて行いましょう。

膝がつま先より内側にはいる（膝への負担大きい）

膝とつま先が同じ方向（膝への負担小さい）

膝から曲げるのではなく股関節から曲げることが何より大切です。

保健生協で夢を語ろう

中長期計画策定に向け

2030年ビジョンの学習会開催

西都保健生協が加入している日本医療福祉生活協同組合連合会では、2030年ビジョン「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」を掲げ、将来に向けて取り組んでいます。みなさんは、このビジョンからどのようなまちを思い浮かべますか？
自分にとって…… 子どもにとって…… お孫さんにとって…… 希望ある将来は、どのようなまちでしょう。

組合員も職員もなかまといっしょに学び合おう！

7月12日（水）に各支部の支部長を中心に組合員と事業所の職員が参加し、オンラインで4つの会場をつなぎ、2030年ビジョンについて学び、将来への視点を共有しました。また西都の理念を共有し、中長期計画策定のための5つの課題（表1）のうち「組合員拡大・純増に転じ15000人への挑戦」について、グループに分かれて話し合いました。

ワークシートには付箋がいっぱい。

付箋の数だけ夢が広がります。

グループワークでは「2030年のありたい姿とそのための具体的な手立て」について自分の想いを付箋に書き出しました。2030年には「地域のみなさんの拠点になっていたい（西東京会場）」「なんでも相談できるような立ち寄れるカフェがあるといい（清瀬診療所）」「購買生協が診療所で販売する（清瀬診療所）」「いろいろな世代を巻き込んで地域の活動が広がっている（清瀬会場）」「支部組合員数200人！（小平会場）」「誰もが笑顔でいられる（小平会場）」などの想いが挙がりました。今はできないかもと思っていることでも、自由に発言することで夢が広がりました。

具体的な手立てとして「職員と一緒に生協活動する」「働きやすい環境づくり」「診療の待ち時間に立ち寄れる場所をつくる」「他生協とのつながりをつくる」「地域の人への声かけを大切にする」「楽しい班会を開く」「誠実に活動を続ける」などたくさんの提案があり、できるかもしれない！　という想いへと変化しました。

表1　中長期計画策定のための5つの課題

1. 組合員拡大　純増に転じ15,000人への挑戦
2. 地域社会と連携協力して共に支えあうまちづくり
3. 持続可能な生協への安定的な経営基盤をつくる
4. 風通しがよく働き甲斐を実感できる職場づくり
5. 患者や地域、医療介護を取り巻く社会に視点を置き、だれ一人取り残さない

9月のスタート集会では、さらに大勢の組合員・職員がいっしょに夢を語り合い、実現するための手立てを考えていく予定です。

西都保健生協の活動に現在参加されていない方も、みなさんの住んでいるまちが「いつまでも安心して住み続けられるまち」になるよう一緒に考えていきましょう。

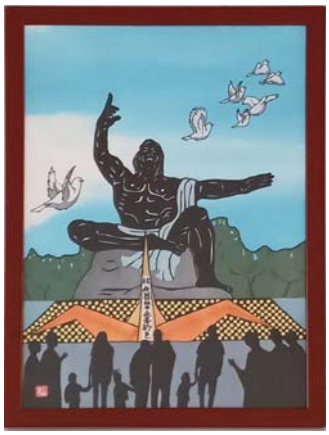
各支部ニュースで開催日時をお伝えしていきます。できる限り多くのみなさんの参加によってたくさんの想いが持ち寄られて、交流できることを期待しています。

5ページ「あたまの体操」の答え
「右のひまわり」「右の雲」「旗」「右の男の子の髪」「浮き輪の柄」「カニの口」「左の男の子の影」

組合員のひろば

長崎 平和祈念像

西東京支部 松本 功次さん



組合員の松本功次さんが、受付カウンターに設置した原水禁長崎大会への募金箱を見て、以前描いたものだけど…と絵をお持ちくださいました。

Aさんへ

Aさんがとても大切に育てていた夏野菜たちが食べ頃になり、「今か今か」と帰りを待っていますよ。

北多摩生協診療所
看護師一同

想いを伝えよう

ホントにおいしそう！

Aさんが入院されたと聞き、大事に育ててきた夏野菜を気にしているのではないかと草取りに行き、夏野菜の写真とメッセージを入院先に届けました。自宅ではなくて残念ですが、野菜の写真を中心に施設の方たちと楽しい一時を過ごしてもらえたらと思っています。

北多摩生協診療所看護師一同

支部ごとの組織状況	支部		7月の加入者	組合員総数	7月の出資金 人数	7月の出資金 額（円）	出資金総額
	小平	一中	1	588	1	5,000	9,601,000
		二中	0	287	1	30,000	7,330,000
		三花	1	461	1	5,000	22,956,000
		四中	1	217	4	45,000	6,875,000
		五中	1	204	3	25,000	11,777,000
		上水	0	122	2	15,000	9,765,000
		大沼天神	1	509	5	540,000	9,860,000
		美園萩山	2	821	6	70,000	48,249,000
		事業所	1		34	382,500	
	清瀬	東	0	2,093	17	267,500	80,970,000
		西	2	1,261	16	191,000	68,678,500
	東村山	中央	2	911	19	170,000	32,439,000
		美住富士見	0	308	7	60,000	5,445,000
		野火止	0	723	4	30,000	22,155,500
		北山	1	309	2	205,000	11,268,000
	東久留米	東	0	594	7	90,000	21,604,500
		中央	0	1,286	13	228,000	27,132,500
		西	0	913	2	20,000	30,523,000
	西東京		1	1,132	10	105,000	21,665,000
	その他		0	1,085	11	95,000	29,341,000
合計			14	13,824	165	2,579,000	477,635,000

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。

理事会だより

55期第2回定例理事会
日時・7月26日（水）
清瀬・生涯学習センター7階をメイン会場とし・リモートを併用した会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告
6月の経常利益は1124万円の黒字、予算差741万円超過、前年差540万円増益。3か月累計で1765万円の黒字、予算差2348万円超過、前年差2473千円増益でした。医科・歯科診療所で外来と在宅収益や訪問看護の医療保険部分が予算を上回ったうえ、コロナワクチンや市民健診の前倒し実施など予算計上していない収益があったことで事業収益が予算を超え、人件費などの費用が予算を下回ったこともあり、経常利益は大きく予算を超過しました。

2 償却資産等購入申請
北多摩生協診療所の往診車の買替・清瀬診療所の血球計数器の修理・みその歯科の電動式骨手術器の修理及び滅菌器の購入について全員一致で承認。

3 組合員からの借入金
7000万円の応募があり抽選により5500万円の借入を行いました。ご協力に感謝します。

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

曜日＼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
小平市美園町1-2-16
電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

曜日＼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(訪問午前/午後) 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
東久留米市本町3-3-23
電話 042-471-2291
FAX 042-472-0131

曜日＼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
小平市美園町1-2-16
電話 042-347-3680
FAX 042-342-7250

曜日＼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	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
生協事務所	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
協力	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

曜日＼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

曜日＼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
清瀬市元町1-13-27
電話 042-493-2727
FAX 042-493-2751

曜日＼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)