

### 西都保健生協の 組織現勢

(2024年8月31日現在)

- 組合員数 ..... 13,037人
- 出資金総額 ..... 4億5,898万円  
※一組合員平均35,206円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.634 2024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>



前身となった  
フードバンクより  
みなさんの協力が形に



## スタッフ含め55名が利用 ● 北多摩生協診療所

先月号の6面で紹介した北多摩生協診療所で東村山の各支部の組合員と職員、地域生協との協同で続けているフードバンクが「だれでも食堂」に発展しました。私たち医療福祉生協の「いのちの章典」がめざす「参加と協同」の取り組みを通じ、アクセスに関する権利へと次の課題を見据えています。



# 誰もが立ち寄れる場所 「ふらつと食堂」を始動

2015年、厚生労働省は「生活困窮者自立支援法」を開始するにあたり、生活困窮者とは日本国憲法第25条で国民の権利として保障されている「最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある者」と定義づけました。

貧困は「絶対的貧困」と「相対的貧困」の2つに分類されています。「絶対的貧困」とは世界銀行の定めた国際貧困ラインに達していない状態を、「相対的貧困」とはその国や地域の水準の中で比較し、大多数よりも貧しい状態と定義されています。国によって貧困ラインが決められるわけですが、日本はというと、2021年度の貧困ラインは一人当たり年収127万円となっており、相対的貧困率は15・4%、子どもの貧困率は11・5%（子どもの9人に1人）、また、ひとり親家庭の相対的貧困率は44・5%との結果となっています。

### コロナ禍により 更に生活困窮者増加

2019年からのコロナ禍により、皆さんも存じのようにながりの非正規雇用職員が失業に追い込まれました。失業により気持ちの行き場がなく暴力として表れ離婚、ひとり親となった家庭。学費が払えなくなり食費を削りバイト時間を増やした学生、退学を余儀なくされた学生も多いと聞いています。最近では物価の高騰が更に生活に影響を及ぼしてきています。北多摩生協診療所では少しでも皆さんの力になればと昨年よりフードパントリーを不定期に開催しています。開始1時間後にはほぼ全品が無くなり生活の厳しさを痛感しています。

2面に続く



1面の続き  
「ふらっと食堂」を始動

スタッフ含め55名が利用  
●北多摩生協診療所

「やってみよう」の一言から準備開始

ひとり親家族、学校が長期休みとなり給食がなくなると2食になつてしまふ子どもたち、コロナ禍により孤立してしまつた高齢者、いつも一人での食事の独居者など、ひとりでも食事を食べにきて欲しいとの思いから、東村山市社会福祉協議会に後援を依頼し、組合員有志で準備を始めました。夕方4時からの開店を



子どもスタッフも大活躍

こども おとも だれでも ふらっと来てね

**ふらっと食堂**

8月10日(土)夕方4時~6時  
北多摩生協診療所となりデイケア室  
東村山市社会福祉協議会

18歳以下無料  
おとなは300円

こどもお母さんでも、お父さんでも、おばあちゃんでも、おじいちゃんでも、みんな来て食べてねってお願いしたい!

高尾山生協 電話 090-3477-3131 山梨県 高尾山 090-3477-3134 山梨県



目指し、カレーをメインに数種類の副菜とスライスを準備。職員のお子さん(小学生2名)にも手伝ってもらいテーブルをセッティング(その後もお茶出しや片付けをしてくれました)。数えるほどの来客だったがらとの不安を持ちながら扉を開けたところ、チラシを見てと、小学生4人組、中学生2人組、組合員さん、地域の方、社会福祉協議会のホームページを見てと男性、その方のSN

Sを見てと親子連れ、途切れることなく6時まで46名(うち子ども10名)の方が笑顔で「美味しい」「久しぶりのカレー」とおかわりをし、帰り際に来月の予定を伝えると「また来てもいいんですか?」と手を振って帰っていかれました。障がいのあるお子さんと一緒に来てくれたお母さん、初めての場所でお子さんが落ち着かず慌てて食べて娘さんのカレーはテイクアウト、お子さんが慣れるまで何回でも足を運んで来て欲しいとスタッフ全員の思いが届きますようにとお送りしました。

反省会ではあるスタッフから何となく家庭内に問題がありそう



まんが・波来士

方と話をしたとの報告がありました。笑顔でお迎えするだけでなく積極的にコミュニケーションを取り、困り事等は解決に繋げること「アクセスに関する権利」もふらっとと食堂の役割であり今後の課題となりました。準備から片付けまで6時間立ちっぱなしではありましたがやり切った笑顔で終了。早速次回の準備に取りかかっています。(看護師長 杉崎美往)

看護師の復職支援事業への参加  
**看護師復帰へご協力を**

富士見通り診療所では、今年度より東京都の看護職員地域確保支援事業に参加をしています。

現在、看護師不足の中、子育てその他で一旦職されて復職していかない看護師も多くいらつしやいます。そういった看護師が復職に際し、事前に1~3日間、医療機関で研修を受けることでハードルを低くし、復帰を促進するという事業です。

準備しなければならぬ書類の膨大さ、受入れの期間もかかるというところもあつてか、同研修に手上げをしていく診療所は都内でも3カ所程度に止まっています。また、復帰したとしても研修を実施した事業所を選んで復帰してくれるとい

東京都看護職員復職支援研修  
富士見通り診療所「施設体験コース」のお知らせ

この事業は東京都看護協会が実施費を出して実施しています

もう一度看護師として働きませんか?

研修期間	研修内容	研修料
8月19日(土) 10:00~12:00	施設見学	無料
8月20日(日) 10:00~12:00	施設見学	無料
8月21日(月) 10:00~12:00	施設見学	無料

お問い合わせ先: 東京都看護協会 研修課 電話 03-5482-1111

うことでもありません。しかし、医師・看護師不足が深刻な状況のなか、地域での看護師の復職の支援の一助になれば、と同時に、私たち自身も研修を通し学べることもあると考え、研修施設として参加しています。

東京都看護協会と一緒に研修生を募集しています。チラシや富士見通り診療所のホームページからご応募可能ですので、お近くに心当たりの方がいらつしやいましたら、是非チラシをお渡しください。(看護師長 雨田はるみ 事務長 小林博人)

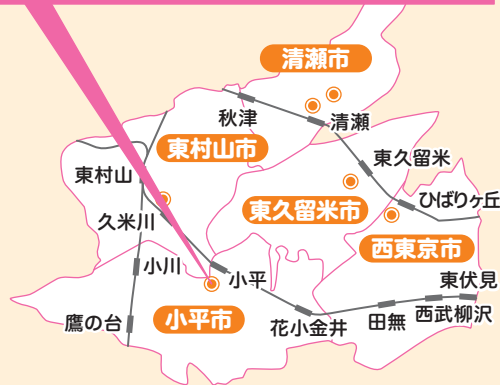
**事業所  
だより  
Vol.30**

**気づかないうちに進行する  
口の周りの筋力低下に気をつけて**

**みその歯科**

まだまだ厳しい残暑が続いています。今年の夏も尋常じゃない暑さで体調を崩された方も少なくないと思います。暑くて食欲が落ち込むこんな時こそ、精のつくものをたくさん食べて元気になっていただきたいものです。

うまく食べられない方が増えていきます。みその歯科でも、暑さのせい、というわけではありませんが最近、食事が減ってしまった、食べられなくなったという、訪問診療の依頼が増えています。虫歯で歯が痛いとか歯周病で歯がぐらついていて、義歯が合わないというわけではなく、長期間歯がなかったことによる口腔周囲筋の廃用・萎縮により食べられなくなることが主な原因です。



**うまく食べられない方が  
増えていきます**

**気づかないうちに進行  
する口腔周囲筋の衰え**

口腔周囲筋とはくちびる、舌、頬（ほお）、咽頭の辺りのことで、食べたりしゃべったり口を動かすときに必要な筋力のことです。

実は口腔周囲筋は、歯があるだけで筋力が維持されます。しかし逆に歯を1本でも失うと、その周りにあるくちびるや頬は緩んで内側に入り、舌は張りをなくして肥大化します。歯がなくなった分、舌の動きが悪くなり飲み込みもしくづらくなってし

まいます。こうして少しずつ、気づかないうちに口腔周囲筋の廃用が進行し、例えばケガをした、病気になる、歯科治療に影響する薬を飲み始めたという小さなきっかけで、途端に食べられなくなってしまいます。

**気づかないうちに進行  
する口腔周囲筋の衰え**

では、義歯を作れば食べられるようになるのではないかと考えがちですが、内側に入り込んだくちびるや頬を咬んだり、舌がうまく動かず食べ物をまとめられない、咀嚼する力がないなどが要因となり、うまく義歯が使えず、義歯によって口腔内を傷つけてしまう原因になることもあります。

一度弱った筋力を元に戻すのはなかなか時間がかかります。元気なうちから、かかりつけの歯科でも、



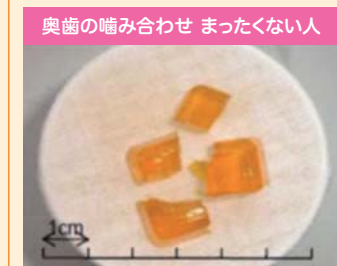
かり治療を終わらせましょう。その後もクリーニングやメンテナンスを継続し定期的に歯や口腔周囲筋のチェックをしてもらいましょう。  
(みその歯科 歯科衛生士 菊地陽子)



スコア6



スコア4



スコア2

グミゼリーを30回咀嚼後、粉砕度を視覚資料と照合して評価

咀嚼能力低下基準値

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part

15

健康サポート室 保健師  
高江洲 智穂

# 高尿酸血症・痛風①

## さまざまな病気のリスク因子に

### 尿酸が高くて困るのは痛風だけではありません

#### 痛風とは

血液中の尿酸が高いことで、尿酸の結晶が関節に沈着して痛みと腫れの発作を起す状態です。主に足の親指の付け根が起こりやすいですが、足関節、足の甲、アキレス腱の付け根、膝関節、手関節にも激痛が起こります。耳の軟骨にもこぶになって出ることがあります。

#### 高尿酸血症とは

血液中の尿酸値が上昇した状態です。血中の尿酸値が7・0 mg/dl以上で診断されます。症状がない場合も多いですが、前述した痛風や、痛風以外にもからだの中で病気を引き起こすことがあります。例えば、腎臓にたまって結石ができる、尿管結石、膀胱結石になり、背中や腰、わき腹、下腹

「痛風」はお酒を飲む方がよくなる病気で、足の親指の付け根が「風が吹いても痛い病気」と思われている方が多いと思います。足が痛くならなければ痛風は怖くない？ そのようなことはありません。尿酸値が高いことは他の病気のリスク因子となります。痛風や尿酸が高い状態がどのような状態なのか一緒に考えていきましょう。



#### 高尿酸血症になる要因

① 尿酸産生過剰  
主に生活習慣が関与して

部などに突然の激しい痛み、排尿困難や膀胱炎のような症状が起き救急搬送される方もいます。腎臓に結晶が溜まると徐々に腎機能が低下して腎不全となり、むくみや息切れ、全身状態の悪化につながります。また、脳卒中や心臓病などに至る場合もあります。

#### ② 尿酸排泄低下型

腎機能の低下、遺伝的要因、肥満、脱水などが関与していると言われています。

#### 治療について

治療は、痛風発作初期、発作時、慢性的な高尿酸血症では治療方法が異なります。まずは受診して、ご自身にあった治療を受けましょう。痛風発作が起きた場合は痛み止めを使用します。初めて痛風を疑う症状が出た場合は受診しましょう。

高尿酸血症の治療継続中に発作が出た時は、内服を継続した上で痛み止めを併用します。

#### 高尿酸血症予防のポイント

- 食事療法  
体重コントロール  
プリン体の摂取制限  
尿をアルカリ化する食事  
十分な水分摂取
- アルコールの摂取制限
- 適度な有酸素運動
- ストレスの解消



過去に高尿酸血症の治療を受けていた方で、痛風発作が起こった時に、残っていた尿酸を下げる薬を自己判断で飲むのはやめましょう。発作を増強させる恐れがあります。痛み止めを服用し受診しましょう。

次号は、高尿酸血症予防のポイントについて具体的にお伝えしていきます。

参考…日本痛風・尿酸核学会ガイドライン改訂委員会、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン  
監修…清瀬診療所大亀路生医師

## あたまの体操

# 重さを比べよう

8匹のくまさんが、重さ比べをしています。  
さて一番重いくまさんはどの色のくまさんかな？  
軽い順番にくまさんを並べてみましょう。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

出題&イラスト・MISORA

※小皿の縁を踏まないように注意してください。

いつでも  
どこでも  
だれでも

## みんなの班会紹介

# ③ おはり箱班

## 西東京支部

会場 ● 西東京支部事務所  
日時 ● 毎月第2・第3金曜日 10時~16時

### みんなでわいわい小物づくり

帽子、洋服、巾着袋、編み物など、それぞれ各自作りたい物を作っています。先生はみんな。お互い教え合って楽しく作っています。展示販売もやっていて、地域の方が買いに来てくれます。



## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

下のポイントを  
確認しよう



# 内もものエクササイズ

今回のワンポイントは「内もも」のエクササイズです。太ももを引き締めたり、膝痛、腰痛の予防・改善に効果的です。

① 

② 

① 横向きに寝る。脚を真っすぐにして上側の脚をイスの上に置く。

両脚を真っすぐ伸ばすと、身体がかなり不安定になるのでしっかり手でバランスをとる

ももの内側に力が入ります (ここがメインです)

肛門を閉めながら下腹を凹まして骨盤を安定させます (腰に力が入らないように)

② 下側の脚を真上に上げてイスを挟む→①に戻すの繰り返し。(左右10~15回ずつ 2~3セット)

**注意点**

イスを挟む動作なので上側の内ももも多少使いますが、膝への負担を考慮しつつ、下側の脚をしっかりと使うようにしましょう!!

▶小平協議会の千羽鶴を無事に奉納



▶まずはここから平和への一歩



**映像と生で見る被爆地ヒロシマで改めて願う平和な世界**

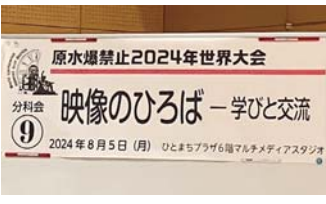
8月4日〜6日「被爆者とともに核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のために」をテーマに原水爆禁止世界大会が広島で開催されました。東京原水協西東京支部から5人が参加しました。当日の開会式では国民平和大行進参加者が集結しました。5月6日東京新木場の第5福竜丸展示館前を出



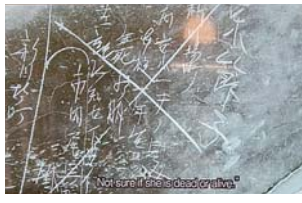
発し91日間、東京〜広島を進行した方もいらつしやいました。最高齢は92歳の方もいらつしやったとか!!

西東京・小川さおり

にはリアルな映像はとて貴重な資料です。しかしあまりにも衝撃的で残酷なシーンは対象者(観る側)への配慮が必要で、伝え方表現方法は難しいものだと思います。



「映像のひろば」学びと交流に参加しました。原爆の恐ろしさを後世に伝え語り継ぐ



昼休憩の時間に会場の隣にあった袋町小学校平和資料館を見学しました。原爆によって、残っていた児童のほとんどが一瞬にして命を失いました。大会に参加して改めて核廃絶、平和についてじっくり考えることができました。本当にありがとうございました。

「映像のひろば」学びと交流に参加しました。原爆の恐ろしさを後世に伝え語り継ぐ

### 組合員のひろば

### 手づくりティッシュケース

小平市降矢和子さん



ちくちく班会員です。敬老の日プレゼント用に作って寄付してもらいました。

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	一 中	2	568	4	15,000	8,871,000
	二 中	0	266	0	0	6,020,000
	三 花	0	434	0	0	22,744,000
	四 中	0	199	1	5,000	6,735,000
	五 中	0	185	0	0	10,435,000
平	上 水	1	115	1	5,000	9,720,000
	大沼天神	0	471	1	10,000	9,560,000
	美園萩山	0	785	0	0	38,991,500
事業所		3		36	292,500	
	清瀬 東	1	1,965	17	213,000	87,538,500
東村山	西	3	1,171	16	241,000	68,003,000
	中 央	1	871	11	95,000	31,789,000
野火止	美住富士見	1	293	3	25,000	7,380,000
	北 山	1	683	2	10,000	18,500,500
東久留米	東	0	291	0	0	13,206,000
	中 央	0	564	4	25,000	21,677,500
	西	1	1,216	11	123,000	26,656,500
西 京	東	0	876	1	10,000	20,777,500
	の 他	1	1,051	7	50,000	21,380,000
そ 計	1	1,033	9	60,000	28,991,000	
合 計	16	13,037	124	1,179,500	458,976,000	

### 理事会だより

56期第2回定例理事会  
日時・8月29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433万円赤字、予算差616万円未達前年差375万円の減益、累計で599万円の赤字、予算差412万

円の超過、前年差2266万円の減益でした。在宅収益が減少、医師の長期療養等もあり歯科外来で大きく減収、健診収益や歯科の自費を大きく伸ばしましたが補いきれず事業収益が予算未達さらに支部活動費や総代会の費用など月ズレで費用が発生し大きな赤字を計上しました。

##### 2 償却資産等購入申請

みその歯科・滅菌機/診察室エアコン(天井埋め込み5機壁掛け3機)法人事務局・中古自動車購入/みそのビル・外壁塗装・防水工事、以上申請を承認しました。清瀬診療所北多摩クリニックに続き、みそのビルの外壁塗装、業務用の空調など今期の資産購入は1億円で迫ります。増資のご協力をお願いします。

※5ページ「あたまの体操」の答え 軽い順に①ピンク、②青、③赤、④緑、⑤オレンジ、⑥紫、⑦白、⑧黄

核兵器のない  
平和な世界へ

# 原水爆禁止世界大会 in 広島 感じたことを声に出し 行動が連帯を生む

西都の5市から5人の代表を被爆地ヒロシマへ派遣、世界中の参加者の報告を聞き、現地を視察し、核兵器のない平和な世界を実現していく想いをさらに大きくしています。  
ホームページにみなさんの思いを詰め込んだ動画をupする準備をしています。  
その一部を先行公開します。

## 原爆投下と私自身の存在 基地の町で育んだ平和への想い

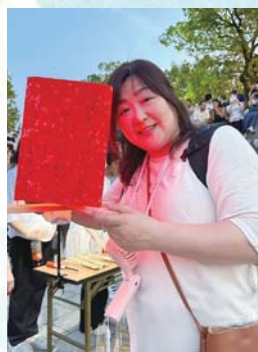
小平・近藤 智子

この大会に参加したきっかけは、41年前中学の修学旅行で訪れた広島をもう一度感じたかったからです。

元米軍立川基地の近く立川市富士見町に生まれました。急に日陰になるので空を見上げると、大きな米軍飛行機が通るといった本当に基地が身近な所でした。

1977年11月、米軍立川基地が日本に返還され、1983年10月に国営昭和記念公園として一部開園しました。この事をきっかけに、京都・奈良と決まっていた修学旅行は先生方の「戦争を忘れてはいけない」「米軍基地があった事を忘れてはいけない」との思いから、京都・広島・宮島に変更されました。

当時は事前学習のほとんどを原爆の事、戦争の事に当



▶両親の供養で灯籠流しをしました。

て、原爆死亡者慰霊碑の前や原爆の子の像の前で合唱し、献花をしました。又、宿舎では被爆者の方の話を聞く事もでき、とても貴重な経験をしました。

今回の派遣では私も「映像のひろば」に参加し、たくさん学びを得ました。特に心に響いたのは、やがてこの世界大会開催に続いていく核実験反対署名を集める母親の映像でした。

名前を集めて何になるんだと問われたその母親が「黙っているよりは遥かに効果があります」と答えた言葉と「沈黙は賛成しているのと一緒」という言葉が強く胸に刺さりました。

今年4月に97歳で亡くなった父は予科練生でした。広島、長崎に原爆が落とされ戦争が終わらなければ、特攻隊として戦死していたかも知れません。そうすれば私がこの世に産まれる事もありませんでした。

悲しくも原爆により父は生かされ、私はこの世に生を

受ける事ができたのです。だからこそ、ノーモアヒロシマ・ナガサキ、ノーモア被

爆者、そして戦争反対を叫び続けなければいけない、そう思っています。

## 小さな一滴が巖も貫くその力こそ 市民の願い、私たちの行動

清瀬・佐田 康子

清瀬市から私を含め4人がこの大会に参加しました。先だって「今は核破局の瀬戸際ともいえる状況にある。このようななか、核兵器禁止条約は希望の光である。戦争・核による破局が平和で安全な非核か、決めるのは主権者である私たちである。声と行動を広げよう」と国際会議で採択されました。

分科会では日頃より関心があった「原発ゼロを目指して」に参加しました。この中で印象に残ったのは50周年を来年迎える非核「神戸方式」の運動です。神戸港に入港できるのは核の搭載がないという証明書が必要で、これまでにアメリカの軍艦空母の入港はないとのことですが、住民運動の力強さを感じました。

この希望の光と言われた核兵器禁止条約が2017年に成立しましたが、それは被爆者や多くの世界中の方々の並々ならぬ働きのおかげです。本当に凄いことだと思いました。まさに「水滴石穿」(すいてきせきせん)。



▶原爆ドームをバックに清瀬からの4人で (右奥が佐田さん)

一人一人は弱く小さくてもそれが集まれば大きな力となるのだと、この大会に参加して強く感じました。

この大会を通して、声を出し、行動し、連帯することの大事さを学びました。

この大会に参加できなかったことに感謝いたします。

### 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	飯村 [訪問]小石・渡邊	飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回) [訪問]渡邊	<b>第1・2・4休診</b> 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 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)● 内科医	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	小野田(訪問前/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)	森越(内・消) 三谷(糖)●	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 藤田(内2)	高橋(内・循) 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。
- 名前のおとの●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) ※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) 三輪(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 小堀(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。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。
- 発熱、咳症状がある場合は事前にお電話ください。

### 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]星野	松田・原田・高橋 12:30~3:30久保(隔週) [訪問]星野	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) 吉川(2・4) [訪問]齋藤・久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診) [訪問]齋藤(3・5)	
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)・星野 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・星野・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。
- 予約制ですが、急患の方はご相談ください。
- 急患の受付時間は午前11時まで。午後は4時までとなります。

### 医療、看護、介護のご相談はお気軽に

● 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
● 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こだま 虹・東村山出張所	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
● 東村山協議会	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、エコー検査も行ってきます。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 特定・高齢者健診実施中です。予約受付中です。

### 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	~11:30 保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前から(土11:30まで)
- 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。
- 発熱・咳等などの症状がある場合は事前に電話を。

### 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	穂苅(内・神内)★		
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)10月から★	大亀(内) 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:30)
水	穂苅(内・神内)★ 古内(内・呼) 訪問診療 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	桑木(循2・4) 阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内・勝矢内・消)★ 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	伊藤(内) 根本(内・隔週) (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)
- 更年期症状・もの忘れ、頭痛、ご相談ください。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 名前のおとの★は女性医師です。