

西都保健生協の 組織現勢

(2024年12月31日現在)

- 組合員数 12,998人
- 出資金総額 4億5,929万円
※一組合員平均35,336円

西都保健 生協だより きずな

No.638 2025年1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>



食へ物は命をつなぐ...炊き出しの腕研ぎ隊です

震災の経験、いざというときのために



分からなくなったら 思い出してほしい。

生協の安心でできる仕組み●さいと訪問看護ステーション清瀬事業所

健康のバランスが崩れ、今までの生活が一変して不安になり、どうしていいかわからなくなってしまう。そんな時「そういえばあの時、話を聞いてくれた看護師がいたな」と生協の活動で出会った私たちのことを思い出して相談に来てくれる、安心できる、そんな仕組みを大事にしたいと考えています。

大型化のメリット

訪問看護ステーションは利用者の居宅を訪れて看護を提供し、住み慣れた地域での療養生活を支援する事業所です。いのちの章典ではいのちとくらしを守り健康をはぐくむために組合員が持つ権利と責任が記されており、訪問看護では安心・安全を最優先に医療・介護サービスを提供する責任を担っています。さいと訪問看護ステーションは2023年

7月に小平・東村山・清瀬の3つのステーションを統合して大型化しました。

皮膚・排泄ケア認定看護師が勉強会を行うだけではなく実際に3つの地域のステーションに赴き一緒に訪問し、質を高める活動をしています。また、全職員会議を新たに実施しグループワークで交流する中でお互いの知識を向上させ、安全・安心な看護につなげています。

人的優位を生かして

清瀬にはグループホーム虹の家があり、これまで清瀬事業所の前身である北多摩訪問看



護ステーション単体として医療連携を行い入所している方々の健康管理を行い、グループホームスタッフの相談を受けてきました。日々の関わりは今まで通り清瀬事業所が中心となっており、さいと訪問看護ステーションとして規模が大きくなったことで、より多くの力で支援していただけます。今年度からは定期的にグループホームでの勉強会を企画していく方針をもって活動していますが、本部・東村山事業所にも協力を仰いでますます充実させていけると考えています。



「訪問看護も地域に出る」ということを今年の目標に挙げています。地域で行われる交流会などでの健康相談のお手伝いに参加するなかで、いきいきとした姿にこちらのほうが元気をもらい、みなさんの健康を守っていききたい気持ちを改めて感じます。以前訪問看護で伺っていた方のご家族から声をかけていただくこともあり、他のステーションではなかなかできない経験をさせていただいています。何かのきっかけでバランスを崩し、今まで

1面の続き
わからなくなったら
思い出してほしい。

生協の安心できる仕組み
●さいと訪問看護ステーション清瀬事業所

最後に、清瀬事業所が今力を入れている活動(?)をご紹介します。能登の地震から1年、災害対策はこの事業所でも力を入れていると思います。有事の時に食を守らなければ！という気持ちから、アウトドア大好きスタッフによる「カセットコンロと鍋でおいしく白飯を炊こう！学習会

の生活が一変する。そんな時誰もが不安になり、どうしていいかわからなくなってしまう。訪問看護を導入するとき、多くの人が「何もわからない」と口にする。そんな時、「そういえばあの時こんな看護師さんが話を聞いてくれたな」と私たちのことを思い出して相談に来てくれる、安心できる、そんなしくみができたらいいと考えています。

大変を楽しみへ



を開き、艶々ご飯と飯の友でランチをしました。なかなか楽しい学習です。スタッフそれぞれの家庭の事情もあり、忘年会等も難しい。そんな中、炊き出し実習・コンロの作動確認も兼ねたランチ会でみんな元気で頑張れるのです。写真は先日の実習作品「パエリアでクリスマスランチ」です。まだまだ炊き出しの腕磨きますよ！
(副所長 江上由美子)

東京民医連看護管理者研修の福島フリードワークに参加して
福島県のいま…事故後13年目の現地へ

被災者の方の声を聞き、復興の意味を学んだ2日間

地震で停電となり、情報のない中で急な避難指示、「とりあえずの避難」をしてから13年。当時は原発事故の事実を知らされないまま町を出されました。何も持たず、寒い中布団1枚でプライベートの生活。避難所生活。体も心も大きなストレスにさらされ続けました。直接話を聞くことで、当時の過酷な状況をより感じる事ができました。わたしが感じた違和感は、復興住宅の家賃、駐車場代は自

己負担だということ。また地域によって異なる保障の格差が、地域のコミュニティを壊しています。天災ではなく人災が起こした影響です。いわき震災伝承未来館や被災した請戸小学校も見学しました。「津波が来る前に海の底を見た」「黒い壁が押し寄せた」と生々しい恐怖体験を聞くことで改めて災害の大きさを痛感しました。全員が避難することができたのは、日頃からの訓練や、対策の話し合い、周囲とのコミュニケーションができていたからです。過信せず日頃の準備を呼びかけていきます。原発に「安全」は絶対にはありません。以前は原子力が明るい未来



と謳われていましたが、一瞬にしてわたしたちの未来を壊します。廃炉の問題も解決しないまま、人が扱えない原子炉に原発再稼働はあり得ません。再生可能エネルギーの普及に取り組むことが必要です。研修ではメディアが伝えない側面を知ることの大切さを実感し、この教訓を風化させず、自分の言葉で伝え続けることがわたしたちの役割だと思いました。(さいと訪問看護ステーション統括所長 鈴木明理)

まんが・波来士

事業所
だより
Vol.34

さいと訪問看護ステーション
冬の室温と健康維持のポイント

今年の秋は例年より長く感じられましたが、ようやく冬らしい寒さがやってきました。同時に、朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。冬の寒さは、人々の健康に多大な影響を与えていると言われています。今回は低温がもたらす健康リスクについてお話しします。



② 心疾患リスク増加 寒

① 血圧上昇 特に高齢者は、寒い部屋で寝ると血圧が上昇しやすくなります。

Q 室温が低いとどうなる?

高齢者や基礎疾患を持つ方は、低温環境下で様々な健康リスクにさらされます。冬の室温が健康に与える影響はかなり大きいものです。WHO(世界保健機関)が推奨する室温は18℃以上と言われており、この温度以下になると、健康リスクが高まること知られています。

① ヒートショック 暖かい室内から寒い場所へ急に移動すると、血圧が

Q なぜ室温が重要?

さらには心臓に負担をかけ、心疾患のリスクを高めます。

③ 免疫力低下 低温は免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

④ 睡眠の質低下 冷える筋肉を緊張させ、寝つきが悪くなったり、浅い眠りになる原因になります。

冬の室温は18℃以上がWHO(世界保健機関)で推奨されています。部屋を暖かくして過ごしましょう。

室温を見直すチェックシートつき

冬
の
室
温
18℃
以上

監修者
関西福祉科学大学 健康福祉学部
福祉栄養学科教授
東 賢一先生

厚生労働省

② 温度差を少なくする 部屋間の温度差が大きいとヒートショックのリスクが高まります。

③ 暖房器具の適切な使用 暖房器具の種類や使い方によって、乾燥や火傷のリスクもあるため注意

Q 室温管理における生活のポイント

① 室温を18℃以上に保つ ※WHOが推奨する室温です。

② 温度差を少なくする 急激に変化し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。

③ 基礎代謝の低下 低温下では体が熱を逃がさないようにするため、基礎代謝が低下し、太りやすくなります。

まだまだ寒い日が続きます。ご自身の体調に合わせて、無理なく快適に過ごしましょう。お困りの際は、医師や看護師にご相談ください。

(副) 所長 高野祥子

④ 衣類での調節 薄手のものを重ね着することで体温調節がしやすくなります。首や手足をマフラーや手袋、靴下などで温めましょう。シルクやウールの天然素材は保温性が高く、快適に過ごせます。

⑤ 水分補給 暖房で乾燥した空気では水分が失われやすいので、こまめに水分補給をしましょう。

⑥ 運動 適度な運動は血行を促進し体温を上げます。

⑦ バランスの取れた食事 温かいスープや根菜類など、体を温める食事を心がけましょう。



清瀬診療所 保健師
高江洲 智穂

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part 19

腎臓にやさしい生活習慣を③

腎臓の代表的な病気と症状

腎臓の病気を知って、腎臓を守ろう

急性の腎臓病

急性の腎臓病では、急性糸球体腎炎が代表的です。あつという間に腎臓の機能が低下し、尿が全く出なくなることもあり、多くは治療によって改善し、回復することが可能です。

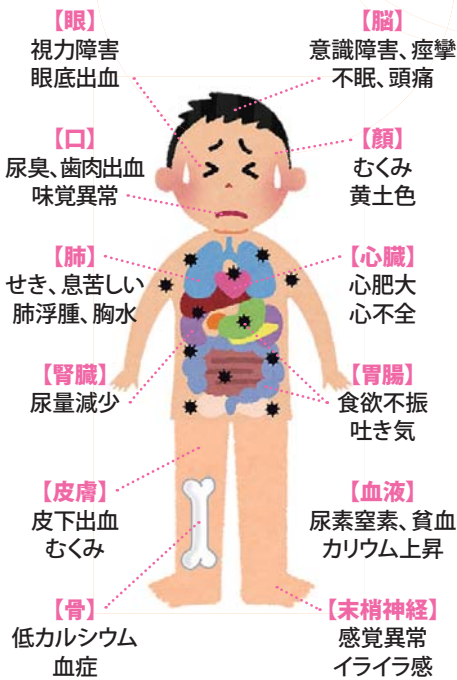
急性糸球体腎炎は、扁桃炎を引き起こす溶血性連鎖球菌などの細菌が主な原因です。扁桃炎の症状が治ってから1〜2週間後に血尿や蛋白尿、浮腫、高血圧、全身倦怠感などが出る場合もあります。

慢性の腎臓病

慢性の腎臓病は、ゆっくり静かに進行します。症状を感じづらく、徐々に悪化することがほとんどです。慢性の腎臓病には慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症、多発性嚢胞腎（のうほうじん）などがあります。

腎臓病は、腎臓の糸球体や尿細管が冒されることで、腎臓の働きが悪くなる病気です。急性に症状が出る場合と、慢性にゆっくりと進行する場合があります。腎臓を守るためにも、定期的に健康診断を受けること、必要な治療を受けること、生活習慣の見直しが大切です。今回は、腎臓の代表的な病気をご紹介します。

尿毒症症状(例)



慢性糸球体腎炎の原因として多い病気は、1gA腎症です。1gA腎症は無症状のことが多く健康診断などで発見されることが多い病気です。糖尿病性腎症は糖尿病の合併症です。全透析患者の40%近くがこの腎症が原因と言われています。糖尿病で血糖値の高い状態が長期間続くことで、腎臓の糸球体に影響を与えます。なにより糖尿病の改善・悪化予防が大切です。

尿毒症症状

腎臓の機能低下が進んで尿毒症という状態になると、だるさ、吐き気、食欲不振、頭痛などのほか、呼吸困難、出血症状などのさまざまな症状が出ます。(左図)

参考資料：CKD診療ガイド2024 日本腎臓学会 / 全国腎臓病協議会ホームページ / 難病情報センター ホームページ
監修：清瀬診療所 大亀路生医師

腎臓の状態や治療の状況によっても注意点は変わってきます。医師や栄養士に確認しましょう。

治療方法

治療方法の基本は、安静保温の他、水、塩分、タンパク質の食事制限、薬物療法が行われます。腎臓の状態が悪化した場合は、透析療法が必要になる場合もあります。また、日常生活では過激な運動を避ける、疲れをためない、感染症に注意するなどに注意しましょう。

2024年12月号で減塩について掲載しています。是非ご確認ください!



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の絵はほんの少しだけ違います。

出題&イラスト・MISORA

いつでも
どこでも
だれでも

みんなの班会紹介

セラバンド班

清瀬西支部

会場 ● 清瀬診療所3階健康づくりセンター
日時 ● 毎月第2・4水曜日 午前10時~11時30分

セラバンド（ゴムのバンド）を使い、テープレコーダーのかけ声に合わせて行う筋力アップのエクササイズです。準備体操、セラバンド体操、整理体操でいい汗をかいて、だれでもリフレッシュできます。参加をお待ちしています。



お問い合わせは042-492-3004 (松良)

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

姿勢改善に効果的です

あばら骨周りのストレッチ

今回のワンポイントは「あばら骨周り」のストレッチです。よく見るストレッチですが、ポイントを抑えるとさらに伸びやすくなります。



① イスの背もたれにしっかり寄りかかる。タオルを両手で持ち、バンザイ。



② 左手で右手を左側に引っ張って15〜20秒静止。(反対も。交互に2回ずつ)



痛みの出ない範囲で行ってみてください!!

組織強化 月間 活動報告



188人の新たに加わっていただいたみなさん! ようこそ!西都保健生協へ♪ 健康づくりと笑顔がつながる地域へ

毎年、10月～11月は組織強化月間。各地域で楽しいイベントを開催したり参加することで、多くの方とつながることができました。また診療所や訪問看護、訪問介護、居宅事業所でも利用者さんへ加入を呼びかけ、賛同していただいた方が仲間になってくれました。

各地域でたくさんのお会いがありました

「西都保健生協の魅力発信!」ともにつくる仲間を増やそう」をテーマにさまざまな行事を開催し出合いを大切にしてきました。

この秋に開催された市民まつりや土建まつり、みんしようまつりに東久留米、清瀬、西東京支部の組合員が参加し、健康チェックやポッチャリング、こどものロコモチェックで出店しました。こころやからだについてじっくりと相談される方、ロコモチェックにチャレンジするお子さんとそれを見守る親御さんの姿もありました。

小平や東村山でも「ビデオ

を観る会」や「秋の会」、「はだしのゲンの上映会」、「うたごえ」などの活動へご招待し、みんなで集う生協の魅力を地域に広げています。

新組合員のみならず、機関紙に折込んだ支部ニュースから興味のある行事や班会へご参加ください。また、お近くの事業所をご活用ください。組合員さんと職員とで居心地よくくらせるまちづくりをしていきましょう。

参加するには時間や勇気がない方は、機関紙きずなや支部ニュースなどを読んで、私たちの活動を知っていただければと思います。



▲北多摩クリニックの前でお声掛け



▲小平で難聴チェック講習会



▲健康ウォーク交流集会
童心に帰ってじゃんけん列車でつながりました



▲東久留米のまろにエティタイム



▲東村山でこども食堂



▲西東京市・市民まつりで



▲おくちの健康チェック&元気度チェック学習会

学習会へ参加してみませんか?

1月28日(火)14時～「みんなで腸の健康づくり」(仮)
会場:清瀬けやきホールセミナーハウス
お申込み:法人事務局 電話 042-493-6129
メール soshiki@saito.coop



※5ページ「あたまの体操」の答え 女の子の①ヘアピン、②左手、男の子の③自隠しの結び目④足⑤みかん⑥畳のへり、⑦福笑いの頬

組合員のひろば



押し絵

清瀬市井口照代さん

巳年。井口さんご本人の干支です。今年はお自宅までおしかけて作成してもらいました。来年の作成もよろしくお願ひします！
(清瀬診療所 一回)



理事長からのご挨拶

地域の皆様と草の根から「平和」をしっかりと掲げ、大きく声をあげましょう

2025年念頭に 理事長 ● 村田 靖



組合員のみなさんはどのように新年を迎えられたでしょうか。昨年は元旦の能登半島地震から新年が始まりました。石川県は南北に長く、地域によって被害や復興の状況に

差があり、崩れた家屋がいまだそのままの状態である生活をしているに胸が痛みます。世界を見ても、昨年末になってもウクライナの各地でロシア軍と

ウクライナ軍は戦闘を続け、大勢の市民が国外へ避難している。またパレスチナ自治区ガザでも、イスラエル軍の難民キャンプへの空爆が続いているなど、人々を苦しめる争いややまないことに強い怒りを感じます。

組合員のみなさん 我々が平和主義の道を歩み続けるのか、それともその道から決定的に逸脱し、アジア近隣諸国との対立と紛争への道に進むのか、その分岐点に立っているいま、「平和」をしっかりと掲げて、草の根から大きく声をあげていきましよう。

そのような中で、ノーベル平和賞を日本被団協が授賞したことは、一筋の光を世界に示したものとなりました。その受賞理由は、広島、長崎の原爆生存者による草の根運動であり、核兵器のない世界を実現するための努力と、核兵器が二度と使われてはならないこ



とを目標証言を通じて示してきたとしています。この受賞にわたしたちも、自分のこととして喜びと誇りを持ちましよう。

支部	12月の加入者	組合員総数	12月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	0	559	1	5,000	7,791,000
	二 中	0	268	1	20,000	6,140,000
	三 花	0	429	1	10,000	21,945,000
	四 中	0	196	2	20,000	6,790,000
	五 中	0	184	0	0	10,385,000
平	上 水	2	119	2	10,000	11,835,000
	大沼天神	0	463	0	0	9,550,000
	美園萩山事業所	0	786	3	40,000	41,113,500
清瀬	東	4	1,970	40	483,000	83,771,500
	西	2	1,177	22	176,000	69,299,500
東村山	中 央	0	871	14	115,000	31,334,000
	美住富士見	0	291	0	0	7,430,000
	野 火 止	1	679	3	40,000	18,515,500
	北 山	2	287	2	10,000	12,971,000
東久留米	東	0	561	6	50,000	21,747,500
	中 央	4	1,207	15	238,000	27,138,500
	西	0	873	2	15,000	20,772,500
西 所	東 京	8	1,055	14	90,000	21,560,000
	の 他	0	1,023	1	20,000	29,206,000
合 計	28	12,998	173	1,814,500	459,295,500	

理事会だより

第56期第7回定例理事会
日時・12月25日(水)

北多摩クリニックスのデイケア室をメイン会場にリモートを併用した会議としました。

は4339万円の減益でした。医科・歯科診療所の外来と在宅収益が予算を下回りましたが、予防接種と歯科の自費診療の収益が大きく伸びたため、介護収益の予算未達分もカバーし、事業収益が予算を367万円、前年からも907万円増収となりました。一方で自費の委託費や予防接種のワクチンなどの費用が高み、経常利益では予算を超えることができませんでした。今年度初めて累計で赤字となりました。

1 経営活動報告
11月の経常利益は638万円の赤字、予算差25万円未達、前年差290万円の増益。8か月累計では335万円の赤字、予算差988万円の未達、前年差

2 償却資産購入
さいと訪問看護ステーションポータブル電源購入/北多摩生協診療所 X線サーバー買換え。

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・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月1回)
火	飯村・吉川 [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	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 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

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 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	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。
- インフルエンザ・コロナワクチン接種実施中です。
- 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 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	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)山本(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)山本(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
● かるか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.042-493-2727
● 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.042-493-6129 / fax.042-493-6155
● 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	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。
- インフルエンザ・コロナワクチン実施中。予約承ります。
- 訪問診療をお考えの方はご相談ください。

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
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 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	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・予約のみ)	
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。