

西都保健生協の 組織現勢

(2025年1月31日現在)

- 組合員数 12,998人
- 出資金総額 4億6,143万円
※一組合員平均35,500円

西都保健 生協だより きずな

No.639 2025年2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>



みんなで実践
いのちの章典

診療所看護の役割

ひろげていきたい

看護師復職支援を受け入れて ● 富士見通り診療所

深刻化する看護師不足は、2025年に27万人にのぼると言われ、医療提供体制に大きな影響を及ぼし、十分な医療が受けられないだけでなく、医療の質の低下にもつながります。その改善策の一つが看護師の復職支援です。研修を受け入れ、その取り組みから見えてきたことをお伝えします。

すすむ看護師不足

少子高齢社会を突き進む日本において、看護師の人手不足は深刻な課題となっています。厚生労働省は2025年までに188万人、202万人の看護師が必要と想定しています。が、実際には175万人〜182万人に留まると予測しています。そのため最大27万人もの看護師が不足する可能性があります。

これは、病院や介護施設などの医療現場に

改善への取り組み

も影響を及ぼし、さらに加速すると、満足に医療が受けられないだけでなく、医療の質の低下にもつながります。

潜在看護師（看護師として勤務していない65歳以下の看護師免許保有者）は約69・5万人と言われ、その人たちの復職支援は重要な施策となります。潜在看護師のうちの3分の1が復職すれば、看護師不足は大幅に改善できるといわれています。この支援の中心となっているのが、都道府県ナースセンターで、東京都では、東京都ナースプラザが復職支援事



研修生を受け入れて

業として研修制度を設けています。

富士見通り診療所では2024年度から研修生を受け入れ、今年1月までに6名の研修を実施してきました。組合員及び利用者の皆様には、ご協力いただきまして、ありがとうございました。

年齢や経験年数などいろいろな背景の方がみえますので、それぞれに合うよう計画を立て、研修を受けていただきます。その中で研修生自身の学びだけでなく、私たちも多くのことを得られました。

1面の続き ひろげていきたい 診療所看護の役割

看護師復職支援を
受け入れて
●富士見通り診療所

例えば研修生からの感想で、そもそも「診療所看護」というものがどのようなものなのか知られていないということがわかりました。

研修生は、研修前の段階では「診療所では検査、健診や医師の診察の介助をすると思っています」とお話しされますが、研修終了時には「診療所の看護がここまで多岐にわたるものとは知らなかった。地域や患者さんの家での生活を考えて診察前後にお話をしていることや、利用者とはもちろんスタッフ同士の信



組員に聴力測定の指導中

頼関係も築き、推進して

いくようにしている」また「カンファレンスでは、現在だけでなく過去のお話や出来事、家族の背景を視野に入れ、他職種からの情報や考えを交えて『利用者・ご家族にとってよりよい生活を送るには』を考えている」。さらに「大学や看護学校では、病院の外実習や訪問看護の高齢者施設の実習はあったが、診療所の実習というの

はなかったの初めて知った」など「診療所看護」の深さを実感したようです。

診療所看護への期待

診療所看護は時代の移り変わりや地域、スタッフ体制などにより、事業所ごとに違っていますが、その役

割については知られていないことが多くあると感じています。

超少子高齢化、地域包括支援システムの中で、大きな病院だけではなく、地域医療における診療所の役割が期待されています。

復帰する現場が診療所とは限りませんが、いのちとくらしを守り健康をはぐくむ魅力ある「診療所看護」を知っていただいた看護師が地域で活躍してほしいだけ

を願っています。
(事務長 小林博人 / 看護師長 雨田はるみ)



まんが・波来士

映画「戦雲(いくさぶむ)」上映会を開催 沖縄・南西諸島の「今」とは紛れもなく戦前

1月27日(月)東村山市サンパルネにて西都保健生協平和社保委員会主催で三上智恵監督の最新作「戦雲(いくさぶむ)」の上映会を開催しました。午後・夜間合わせて250名を超える参加でした。

日本政府が近隣諸国との有事に備え、沖縄や南西諸島を日米の最前線基地と位置づけ、住民の人権・尊厳を無視し軍事要塞化されていく現状と豊かな自然とそこで暮らす人々の暮ら

しとを2015年から8年間撮り続けたドキュメンタリー映画です。豊かな自然を破壊して完成したミサイル基地。開戦時には全島民避難を前提とした防衛計画。市街地でも戦車や弾薬輸送車が走り、射撃訓練の音は民家まで届く。議会にかけることなく町長権限でミサイル配置を決定。メディアではほとんど報じない現状に、参加者からは驚きと怒りの声が会場をどよめかせました。また、ミサイル配置が強行される中、あきらめず撤去を求める住民の活動・抗議の声・怒り悲しむ姿に、胸が締めつけられる思いになりました。

上映後には東村山市在住で奄美大島出身の福田かつこさんから軍事基地化された島のミニ報告会を開催しました。福田さんは「今は

とを2015年から8年間撮り続けたドキュメンタリー映画です。豊かな自然を破壊して完成したミサイル基地。開戦時には全島民避難を前提とした防衛計画。市街地でも戦車や弾薬輸送車が走り、射撃訓練の音は民家まで届く。議会にかけることなく町長権限でミサイル配置を決定。メディアではほとんど報じない現状に、参加者からは驚きと怒りの声が会場をどよめかせました。また、ミサイル配置が強行される中、あきらめず撤去を求める住民の活動・抗議の声・怒り悲しむ姿に、胸が締めつけられる思いになりました。

戦後ではなく戦前。このような時だからこそ憲法前文と九条を私たちは肝に明記すべき」と訴えました。



映画チラシに掲載されている監督の「共に目撃者となり、今という歴史を背負う当事者になつてほしい」との言葉に強く共感できました。まずは多くの方と南西諸島の状況を共有するところから始めていき、急速に進む戦争への流れをストップさせたいと強く感じた上映会でした。まだご覧になっていない方は、ぜひ各地で行われている自主上映会にご参加を。(法人事務局 馬場)

事業所
だより
Vol.35

息切れ、動悸、疲れやすさは、
年のせいとは限りません！

清瀬診療所

「心臓弁膜症」といわれたら

息切れや疲れやすさを「年のせいだから」と外出が減っていませんか？
その症状、「心臓弁膜症」のせいもあるかもしれません。そのままにし
ておくと、心不全という状態になることがあります。

心臓弁膜症を 疑うポイント

- 健康診断などで心雑音があるといわれたことがある
 - 階段や歩行でドキドキすることが増えた
 - 靴下の跡が強く残るようになった
 - 休んでも疲れを感じる
- このように症状が気になるようになっていませんか？「年のせいだから」と感じるように、加齢に伴う心臓の弁の変化が心臓弁膜症を進行させている場合もありますが、生



心臓弁膜症とは

まれつきや炎症によるものもあります。

心臓には、血液が効率的に送り出されて逆流しないように、大動脈弁および僧帽弁、肺動脈弁、三尖弁の4つの弁があります。

それぞれの弁が障害されると、血液の通過障害(狭窄症)、あるいは逆流(閉鎖不全症)といった弁の機能不全が生じます。

心臓弁膜症が重症になると、心臓の働きに悪影響を及ぼして「心不全」という状態になり、息切れや動悸、むくみを引き

起こします。

特に多い弁膜症の種類は

- 1 大動脈弁狭窄症
 - 2 僧帽弁閉鎖不全症
 - 3 大動脈弁閉鎖不全症
 - 4 僧帽弁狭窄症
- の4つです。

検査や治療は？

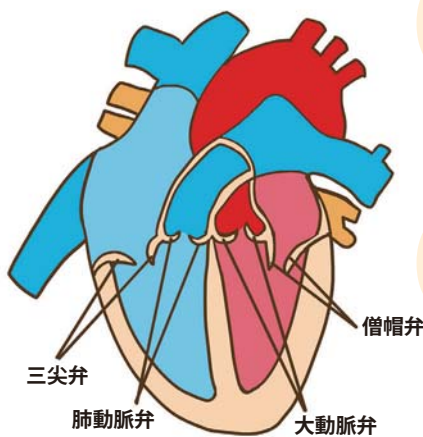
- 1 聴診…心臓の音を確認します。心雑音が指摘された場合は循環器科に受診しましょう。
- 2 心臓エコー検査…超音

波検査で悪くなっている弁を特定し、その動きや狭窄・逆流の度合いを測定します。状態により精密検査や治療の必要性を確認します。

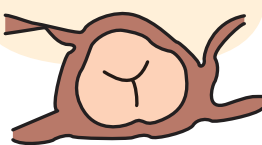
ご相談は循環器科へ

心雑音を指摘されたり、症状がある場合はかかりつけへ相談し、必要時循環器科へ受診しましょう。(清瀬診療所 循環器内科)

図1 心臓と4つの弁



弁がきちんと閉まっている状態



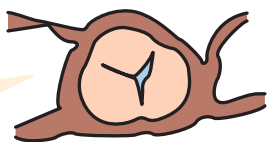
弁狭窄症

弁が動脈硬化により硬くなり、広がりが悪くなり血液が滞る。



弁閉鎖不全症

弁の閉じ方が不完全になり、血液の流れに逆流が生じる。





さいと訪問看護ステーション
皮膚・排泄ケア認定看護師
高野 祥子

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part **20**

腸の健康チェックから始めよう! 大腸がん検診(便潜血検査)のススメ

西都の大腸がんチェック班会&学習会開催月間中!

腸の健康チェック

腸は、単に食べ物を消化吸収するだけの臓器ではありません。私たちの身体の免疫機能の7割を担っており、「第二の脳」と呼ばれるほど、心身に大きな影響を与えられているとされています。腸の健康状態は便秘や下痢といった症状だけでなく、肌の状態、免疫力、精神状態など、全身の健康に深く関わっています。

腸の健康チェックの方法

自分で簡単にできる腸の健康チェックは、排便の観察です。

便の状態を客観的に評価するため Bristol スケール(図1)という方法があります。このスケールを使うことで、自身の状態を把握し、便の変化に気付くことで早期に医師に相談し、

毎日の便の状態は、あなたの腸の健康のバロメーターです。便秘気味、下痢気味、それとも快便? 便の色や形、排便時の様子など普段から気にかけることから始めましょう。西都保健生協では、組合員さんの健康づくりの一つに「大腸がんチェック班会&学習会」を開催しています。支部ニュースをご覧いただき、お近くの班会に参加しましょう!

適切な対処を行うことができます。また、食生活や生活習慣の関係性が見えてくることもあります。

わたしは「便秘症」?

便秘は単に「便が長い間出ないこと」だと思いませんか? しかし、便秘は、排便の間隔や回数だけでは決まりません。「便が硬い」「強いきままない」と出ない」「排便時に腹痛や排便困難がある」「残便感」など不快な症状がある場合は、隠

れ便秘の可能性があります。

原因は、食物繊維の摂取不足、運動不足、薬の副作用、持病によるものが多い

便秘の解消方法

- 基本は生活習慣を整えることから始めます。
- 3食きちんと食べる
- 水分、食物繊維(約20g/日)の摂取
- 適度な運動
- 決まった時間にトイレ習慣

図1 排便の状態を客観的に評価するための指標 「 Bristol スケール」 便の形状や硬さを7段階に分類した指標

遅約100時間	コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
消化器官の通過時間	硬い便 (Type2)		コロコロの便がつつながつた状態
	やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
	普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
	やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
	泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
	水様便 (Type7)		水のような便
	約10時間早		

Type4が理想的 / Type3 ~ 5が正常な便「便の色」において「回数」も記録しておく、変化がわかりやすく、伝えやすくなります。

理想の排便時の姿勢♪

- ①前かがみになる直腸と肛門の角度が広がる
- ②足先は床につけて踵を少し上げる高さを調整する



● 正しい姿勢で排便をする
それでも改善しない場合はお薬が必要な場合があります。主に2種類あります。

- ①浸透性下剤・便の水分量を増やし、便をやわらかくする薬
- ②刺激性下剤・大腸の動きをよくする。常用することで、薬剤耐性ができてしまい、結果的に大腸の動きを低下させることがあります。注意が必要です。

お薬の使用にあたっては医師・薬剤師に相談しましょう。

参考・・・おなかのはなし.com
排泄ケアナビ

便秘でお困りの方は...

おなかのはなし.comで「あなたの便秘度をチェック」医療機関を受診する際に結果を医師に提示してみましよう。

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&イラスト・MISORA

※AとBの絵は、ページが異なります。

いつでも
どこでも
だれでも

みんなの班会紹介

花らっく班 三花支部(小平)

会場 ● 小平・東部出張所
日時 ● 毎月第2水曜日 午後2時~3時

身も心もほぐれ、またお逢いするのが楽しみになる
班会です。秘密は猿渡トレーナーの優しさと熱意!
会員の皆さんが魅力的に学べるのが山ほどあり、
励まされることが多い点です。
男性のみなさんも大歓迎です。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

ポイントを
参照しよう

快便体操

今回のワンポイントは「快便体操」です!お腹周りの体操は、腸の動きを活発にして便やガスを排泄しやすくする(押し出しやすくする)効果があります。痛みの出ない範囲で行ってみてください!!



スタート姿勢



背筋を伸ばし、両手は頭の後ろに。

1



下腹にはずっと
力を入れておく

①片膝を真っすぐ上げる。

2



お腹周りを
沢山使います

②反対の肘を上げている膝にタッチ。
交互に10~20回



- 腰に力が入らないように常に下腹に力を入れておく。
- 膝をタッチする時は息を吐ききりながら。

看護部の活動を紹介します

気づき、学びを共有し、実践へ 看護活動交流集会を開催!



昨年12月7日に、第14回看護活動交流集会を開催しました。テーマは「交流を持つことで他事業所とつながり、発表から学んだことを自分達の看護につなげる」ことを目的に『つながる・つなげる はちいろの看護』とし、発表演題数を3演題に絞りグループワークを取り入れました。



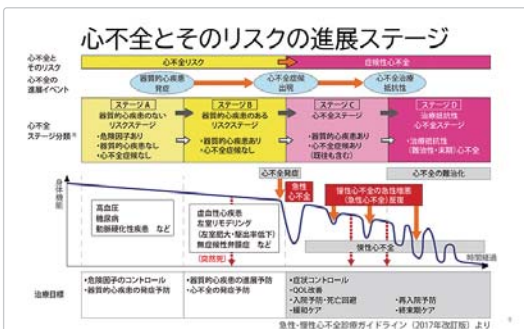
▲ さいと訪看東村山事業所の演題発表

他事業所のアドバイザーと共に作成し磨かれた実践を共有
準備された演題は、さいと訪問看護東村山事業所から「どうする？災害時、我慢できないトイレ！〜命を守る防災対策」、北多摩生協診療所から「今を生きたらええねん〜死生観の確立とセルフスピリチュアルケア」、みその診療所からは「認知症を発症したキーパーソンとのかかわりを通しての学び」について発表がされました。
発表後のグループワークでは、交流しやすいよう発表演題をグループごとに割り当て、また、内容が深められるよう発表事業所の職員が必ず入る形としました。初めての試みでしたが、感想のみでなく発表内容に対して一人ひとりが看護師としての意見を述べ、更



▲ 真剣に取り組むグループワーク

に情報収集や意見交換を行い新たな課題や今後の方向性などが出されるなど活発な時間となりました。
日々変わりゆく医療現場の実践と療養生活に向けた支援を学ぶ
今回の学習会では外来でも増加傾向にある慢性心不全について、多摩北部医療センターで慢性心不全看護認定看護師をされている神藤芳美先生に講師をお願いしました。「外来・在宅において急変を見極め治療につなげるタイミングを逃さない」「在宅で自分らしく生活を送れるよう支援を行う」を目的に、慢性心不全の病態と看護の基本的から、在宅における療養生活について、末期心不全の意思決定支援、苦痛緩和についてなど講演をしていただきました。



▲ 慢性心不全についての講義中

最新の治療内容や、慢性心不全のステージごとの症状、患者さんへの療養生活におけるアドバイス（意外に鍋に使う調味料の塩分が多いことにびっくり）などを改めて学ばせていただき、今後の看護に活かしていきたいとの感想が多く寄せられました。
学びを実践につなげるために
3時間という短い時間の中で、演題発表、グループワーク、学習会と内容の濃い時間を過ごしました。一人ひとりが気づき、学びを事業所に持ち帰り実践することで、西都看護部全体の質向上に繋がっていくと期待します。
西都看護活動交流集会実行委員
看護部長 杉崎 美往

東村山 東京都生協さん、東京都生協連さん…

コラボが広がるフードバンク

今回も西都の組合員、近隣の方、東都生協さんからたくさん食品が寄せられました。

く、今後の西都からの声かけも承諾してくれました。

テーブルいっぱい食品を東都の組合員さん3人と西都の5人、プラス組織部でワイワイ仕分け作業！東都生協のみなさんはボランティア活動に関心が高

12月21日の当日は風の冷たい寒い日でしたが開始時間の30分前から並ぶ方もいて、高齢の方、シングルマザー、親子連れなど多くの方が訪れました。今回から実行委員会

方式で行ったフードバンク。実行委員のアイデアで、頂いたカンパでお正月用のお餅なども購入し袋に足しました。お米もたくさん集まったので前回の2倍の量を用意しました。また、東京都生協連の寄付で日用雑貨（尿取りパッド、ヘアカラー、

保湿クリーム）などもあり、女性に好評。黒Tさんも「顔がカサカサで…」と保湿クリームをもらっていました。実行委員の提案で、来



場者にきずなどふらつと食堂の案内も渡したところ何人かふらつと食堂にも足を運んでくれました。

同日にふらつと食堂や相談所も開催

56期第8回定例理事会
日時：1月29日（水）

理事会 だより

感染症予防のため会場を分散しリモート会議としました。

【報告事項】

1 経営活動報告

12月経常利益は868万円の赤字で予算に比べ739万円超過、前年からは682万円の増益でした。これにより累計で1203万円の赤字となりましたが、予算には248万円未達で前年より3658万円の減益となりました。コロナワクチンや流行中のインフルエンザのワクチン接種が大きく予算を超えたことで事業利益を確保し、東京都の介護関連の助成金の入金により経常利益が超過しました。

2 償却資産申請

清瀬診療所 温水洗浄便器付きトイレ改修工事とネットワーク構築変更及び配線改修工事を承認。

3 出資金増資

清瀬診療所、北多摩クリニック、みその診療所の改修と西東京支部事務所移転のため特別増資への協力をいただきありがとうございます。引き続き協力を願います。

組合員のひろば

カリグラフィー

西東京支部ひなげし班 石田いさ子さん



日本国憲法第九条の額装作品です。

支部	1月の加入者	組合員総数	1月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	3	560	4	30,000	7,816,000
	二 中	0	265	1	10,000	5,945,000
	三 花	1	427	3	60,000	21,940,000
	四 中	0	197	0	0	6,795,000
	五 中	0	182	0	0	10,305,000
平	上 水	0	118	0	0	11,830,000
	大沼天神	2	463	3	55,000	9,555,000
	美園秋山	1	786	2	10,000	41,406,000
	事業所	5		41	467,500	
清瀬	東	3	1,974	21	252,500	83,869,000
	西	2	1,177	13	101,000	69,380,500
東村山	中 央	2	871	17	520,000	31,839,000
	美住富士見	2	292	5	80,000	7,475,000
	野火止北山	0	678	5	105,000	18,610,500
東久留米	東	0	558	6	35,000	21,757,500
	中 央	1	1,208	10	113,000	27,246,500
	西	2	873	2	10,000	20,752,500
西 京	東	9	1,059	22	1,150,000	22,705,000
	他	0	1,022	4	25,000	29,196,000
合 計	34	12,998	162	3,049,000	461,429,500	

支部ごとの組織状況

※5ページ「あたまの体操」の答え ゆきだるまの①左手、②ボタン、かまぐら③④☆のマーク、右側の子の④口、⑤その前にある枝⑥左側の子の手袋の色⑦ウサギの尾でした。

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

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。
- コロナワクチン実施中、高齢者定期接種3/31終了です。
- 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。
- コロナワクチン実施中、高齢者定期接種3/31終了です。
- 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。
- 名前のあとの★は女性医師です。