

### 西都保健生協の 組織現勢

(2025年3月31日現在)

- 組合員数 ..... 12,823人
- 出資金総額 ..... 4億5,063万円  
※一組合員平均35,143円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.641 2025年4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>

▶ 看護交流集会での発表



▶ 使い捨てトイレ



▶ 発表を熱心に聞く看護師

東日本大震災が発生して今年で14年、昨年の元日にも能登で震災が起きました。災害はいつ、どこで起きるかわかりません。昨年の西都看護活動交流集会で「災害時のトイレ」が健康被害にどれだけ影響するか発表しましたが、みなさまにも知っていただきたいと思えます。

みんなで実践  
いのちの章典

# 災害時のトイレの 備え大丈夫ですか？

大切な尊厳を守りたい ● さいと訪問看護ステーション東村山事業所

**トイレの備えをしていますか？**

大きな地震が起きたあと、尿意を感じたらどうしますか？「見た目にトイレが壊れていなくなったら使っても大丈夫！」と思い使用してしまうのではないのでしょうか？

大地震時、地下にある排水管の破損がどこで起きているかわかりません。排水管の破損はトイレ、洗面所、お風呂、キッチン、家の外の集合配管でも起こ

**トイレの備えに  
対する意識の現状**

トイレの環境が悪いと、プライバシーが保てないだけでなく、感染症や災害関連死に繋がるリスクがあります。「我慢できない」、欠か

地震発生後、6時間以内に73%の方がトイレに行きたいと感じたというデータがあります。災害時に我慢できないのは、食糧よりも水よりもトイレになります。トイレの備えはとも重要です。

訪問看護師として利用者の健康問題に直結する「災害時のトイレの問題」に着目してできることはないかと考えました。

そこで、利用者のトイレの備えに対する意識や備えの現状を知り、共に備えをしていくための取り組みを行っています。

利用者へのアンケートを行い、災害時のトイレについていくつかわかってきました。

2面に続く



1面の続き

### 災害時のトイレの備え大丈夫ですか？

大切な尊厳を守りたい  
●さいと訪問看護ステーション 東村山事業所

#### アンケートから

トイレの備えをしている方は22・3%で、備えとして最も多かった物は「オムツ」でした。これは日常的にオムツを使用している方が多いため、自宅での保管数が多い事が結果に反映したと思われる。しかし備えはあっても数が足りていない利用者もいました。備えをしていない方は約8割にも上りました。そのうち約3割の方が

備えの必要性を感じていないという回答結果でした。備えていない理由として、お金がない以外に、考えていない、災害が起きると思っていないと答えた方も多くみられました。これには慣性の法則と正常性バイアス(注1)という人間の心理が働いているからです。災害・リスク心理学を専門とする広瀬弘忠氏は「軽微な災害の先行経験が、その後の災害リスクを過小に評価

させる」と述べています。また正常性バイアスによって「自分だけは大丈夫」と考えてしまいうこともありま

#### 日頃の備えの意識を一緒に高めましょう

このように備えが進まないことを避けるため、平時から備えの重要性を学習する必要があります。取り組みのなかで、スタッフが実際に携帯用トイレを使用した感想を元に、訪問看護ステーションでの備えも進めました。

一方で、「実

際はパニックになる」などの声もありました。今後

も繰り返しの必要

性を継続していくことが

大切と感じています。

(副所長 酒井 薫)

### トイレの災害対策について

- 1 自宅のトイレが使えなくなった時のことを想定し備えましょう
- 2 発災直後はトイレに水を流さないほうがよいということ覚えておきましょう  
理由：地震による地盤沈下や液状化で便器から先の排水管が損傷した場合、水を流すと排水管からの漏水、詰まり、下の階への逆流、敷地内が汚水で溢れたり様々なトラブルが起きる可能性がある
- 3 正常に使用できるかわかるまでは簡易トイレを使用することをおすすめします
- 4 自宅のトイレを簡易トイレできるよう物品準備や、使い方確認をしましょう
- 5 ごみの収集が来るのも時間がかかり、排泄物をすぐに捨てることできないかもしれません。排泄物をどう保管するかも考えておきましょう
- 6 トイレトペーパーは1カ月の備蓄を推奨します  
理由：生産の4割が静岡県に集中しており東海地震などが発生した場合供給が滞る可能性がある

(注1)正常性バイアスとは「緊急事態が発生しても「正常の範囲内である」と判断し平静を維持しようとする心理状態。

### 高額療養費制度自己負担上限額引き上げを白紙撤回させよう

#### 高額療養費制度はまさに患者の命綱

政府は2025年度予算案に、すべての所得層で高額療養費制度の自己負担上限額を3年かけて段階的に引き上げる方針を盛り込みましたが、国民の強い反対の世論により当面見送りとなりました。同制度は、大きな病気や事故で高額な医療費がかかった際、患者

の年齢や年収に応じて医療費の自己負担に月単位の上限額を設けているものであり、全世代にとつて欠かせないセーフティネットです。がんなどで長期にわたり治療を受け、高額な医療費を負担する患者や家族にとつて、高額療養費制度は「まさに命綱」と言える制度です。

#### 全国から白紙撤回を求める声

全国がん患者会は、政府に提出した「要望書」において、「現役世代の中には、仕事や日常生活を続けながら

ぎりぎりの範囲で医療費を毎月支払い続けている患者と家族もおり、特に長期にわたって継続して治療を受けている場合は生活が成り立たなくなる、あるいは治療の継続を断念しなければならなくなる患者・家族が生じる可能性が危惧されます」と訴えています。また、子どもをもつがん患者団体の調査では、半数が病気で収入が減る上に、治療(年50万〜100万円が4割)と子育てにお金がかかり、現状でも家計は厳しい。これ以上医療費の負担が増えれば、5割が「治療中断」、6割が「治療回数減」を考えると回答しました。子どもの進路変更も検討しなければならぬとの回答も5割に及んでいます。

高額療養費制度は、がん患者をはじめ重篤な患者にとつてまさに命綱であり、今回の制度「見直し」は、それを断ち切るに等しいものです。

「当面見送り」ではなく白紙撤回すべきです。(馬場雅澄副専務理事)



まんが・波来土

**事業所  
だより**  
Vol.37

# 災害時のこころとからだの健康

## 富士見通り診療所

異常気象による自然災害は世界中で起こっていますが、日本でも大地震や山林火災などにより、当たり前な生活が一瞬で壊れてしまう事態に見舞われます。そうなったときに、備えておくことを、医療という視点からお伝えしたいと思います。

東日本大震災や能登半島地震でも避難先のトイレは水が流れずたいへんな状況になりました。そのため、水や食料をできるだけ摂取しないように

### 避難所の食事・水分補給とトイレ

14年目の3月11日が過ぎていきました。しかし、行政の災害対策は能登半島地震をみてもまだまだ不十分です。自分のいのちを自分で守る意識が求められます。災害直後の健康を守るため、普段から準備していただきたいことを一緒に考えたいと思います。



災害時用に携帯トイレの準備もしておき（詳細は1面をご参照ください）、きちんと食事や水分補給を出来るようにしましょう。また、飲料水のペツ

ようにされる方も大勢いたようです。しかし水や食料を摂取しないことで、血液が固まって「血栓」が出来ます。この血栓が肺に詰まると、呼吸困難や突然死を引き起こしてしまふこともあり、能登半島地震の被災地の避難所で行った検診では、多いところで約13%の人に血栓が見つかったとの報告もあります。



### クスリについて

トボトル等も備え付けておくようにしましょう。

東日本大震災の際、製薬会社の工場が東北地方にあったため、薬が足りないなどの影響を受ける結果となりました。当診療所でも、往診の患者さんに対して、薬を半分にして服用するようお願いした経験もあります。

富士見通り診療所では、普段からお薬の予備を持っていただくようお願いしています。しかし、



余分があると、「まだ1週間余分があるからいいわ」と、受診を1週間延ばしてしまう患者さんもいらっしゃいます。災害だけでなく、製薬会社の工場が事故などで生産が滞ってしまったり、怪我などで受診できなくなる場合もあります。日頃からお薬の予備をもっておくようにしましょう。

### 人とのつながり

最後になりますが、大切なことに周囲との人間関係があります。慣れない避難所生活ではどうしてもストレスが溜まり、心身の不調に繋がっていくこともあります。あいさつする顔見知り程度の関係があるだけでも、大きな助けになります。

私たち医療生協は、班会その他の活動を通して様々なひととひととの輪に参加することが出来ます。「顔見知り」をご一緒につくっていきましょう。（看護師長 雨田はるみ、事務長 小林博人）



清瀬診療所  
脳神経内科医 穂苅 万李子

健康サポート室より

生活習慣病シリーズ Part **22**



# 認知症になっても 安心して暮らせる地域に!

## 認知症を理解することから始めましょう

また、気持ちの面でも不安定になることがあります。

**中核症状**

物忘れを感じる  
直前の事を忘れやすい  
言葉が出てこなく、あれ、これ、が増える  
慣れない場所です迷う  
日にちが曖昧になる  
金銭管理が困難になる  
家事が難しくなる

軽度の認知症では次のような症状に気が付くことがあります。

### 認知症と気づくとき

「認知症」とは、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、記憶や判断力などの認知機能が低下し、社会生活に支障を来す状態を指します。65歳以下の方の発症もあります。主な認知症は図2です。

### 認知症とは(図2)

令和6年版高齢社会白書によると、令和4年の65歳以上の認知症・軽度認知障害(MCI)の高齢者は約1千万人(図1)。2040年には6・7人に1人が認知症になると予測されています。自分も考えないと不安を感じることもあります。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたいですね。私たちにできることを一緒に考えましょう。

### 図2 主な認知症の種類

<p><b>アルツハイマー型認知症</b> 認知症の約半数を占める</p> <p>初期症状: もの忘れなど</p>	<p><b>血管性認知症</b> 脳血管障害が原因</p> <p>初期症状: 手足のしびれなど</p>
<p><b>レビー小体型認知症</b> 早いと40歳ごろ発症</p> <p>初期症状: 幻視 手のしびれなど</p>	<p><b>前頭側頭型認知症</b> 難病にも指定</p> <p>初期症状: 社会性の欠如など</p>

### 周辺症状

意欲や物事への関心の低下  
気分の落ち込み・不安  
異常に怒るようになる  
睡眠不足や生活の乱れ、生活環境の変化による一過性のもも考えられますので、生活習慣を見直すことから始めてみましょう。気になることはメモしておくとういでしょう。

### 図3 認知症と加齢によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	認知症
体験した内容の一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れたことを自覚している	忘れたことを自覚できない
もの忘れ症状はあまり進行しない	物忘れ症状は少しずつ進行する
失くし物を自分で探そうとする	失くし物を誰かに盗られたと思う
最近使っていないもの・最近会っていない人の名前が出てこない	よく使うもの・よく合う人の名前が出てこない

認知症と加齢によるもの忘れの違い(図3)も指標の一つになります。一過性健忘症(24時間以内に改善する)やうつ病、水頭症、甲状腺機能低下症や肝性脳症等治療する可能性のある病気の場合もあるため、認知症と決めつけず脳神経内科への受診をお勧めします。

認知症は年齢にかかわらず誰もがなりえるものです。もしなってしまうと、周囲の理解があれば安心して暮らし続けることができず、認知症になった人が生きやすい社会は、誰にとっても優しい社会です。ぜひ友人やご家族と、そして班会などで認知症になった時について話してみてください。気になった時は、かかりつけ医や脳神経内科へご相談下さい。

### 誰でもなる身近なもの

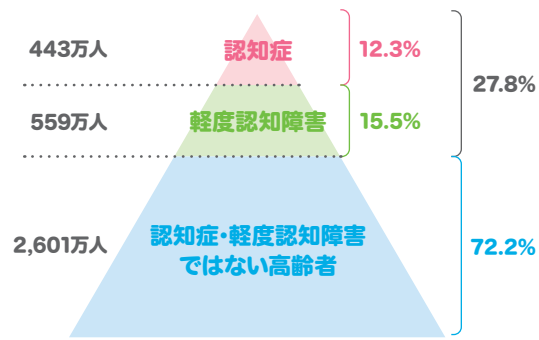


図1 65歳以上の高齢者における認知症の現状

65歳以上高齢者 3,603万人

引用:厚労省「政府広報オンライン・知ってほしい認知症の基本」

# あたまの体操 イメージしてみよう

つり銭が少なくなるには??

あなたの財布には下の絵のお金が入っていました。つり銭の枚数と手持ちの小銭の枚数が最も少なくなるようにするためには、いくら支払えばよいでしょうか?!

合計1987円です。

※小銭の答えはイメージになります。

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

# 太極拳健診サークル 五中支部(小平)

会場 ● 小平市民総合体育館  
日時 ● 第1～3第金曜 14時～16時

今年20周年を迎えます。ゆったりとした呼吸法でリラックスして楽しく活動しています。普段は体育館ですが、春には花見を合わせて青空の下で太極拳を楽しんでいます。



## 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

### お手玉を使って頭の体操

今回のワンポイントは「お手玉を使った頭の体操」です。右手と左手で別々の動作をおこないます。意外と難しいですが、楽しくやってみてください!!



①お手玉を片方の手で持ち、反対の手は上に。



②お手玉を片手で投げてキャッチする間に、反対の手を上げて上げる。



バリエーションを変えてやってみよう!

写真①からお手玉を投げてキャッチする間に反対の手で丸を描く。

写真①からお手玉を投げてキャッチする間に反対の手で三角形を描く。

※お手玉でなくても別の物で代用してもOK

10回やったらお手玉を反対の手に持ち替えてまた10回。

# 第59回通常総代会6月29日に

西都保健生協は、第59回総代会を、6月29日(日)午後1時から東村山市中央公民館ホールで開催します。

## 総代選出5月25日まで

西都保健生協第59回通常総代会の総代選出を「定款」「総代会規約」に基づき、次の通り行います。

2025年4月9日

総代選挙管理委員長

■総代の定数及び選挙区

定数205人。2025年2月末の組合員数に応じて(59人に1人の割合)選出(選挙区・定数は下の表)。任期は1年。

■選挙の公告

総代会の30日前までに選挙区ごと、支部ニュースなどを通じてお知らせします。

■総代に立候補できる人

西都保健生協の組合員で理事・監事でない人。

■立候補受付期間

各選挙区投票日まで

総代会は2024年度の生協活動を振り返り、25年度の活動方針を、組合員の英知を集めてつくりまします。

選出地域の選挙管理委員が事務局に届け出て下さい。

■選挙日の期限

4月20日～5月25日

■選挙方法・当選の決定

各選挙区の選挙日に集まった組合員の互選制でおこない、支持多数の順で決定。立候補者が定数内の場合全員当選とします。

■当選人の通知

理事会に報告するとともに、当選人の氏名を公告し、当選人に通知します。

■総代選挙管理委員会

末廣照子(一中)、村瀬直恵(二一)、佐倉瑞穂(三花)、吉田一郎(四中)、南山いま(五中)、小原志郎(上水中)、森住義明(大沼天神)、伊藤

## 総代の選挙区と定数

選挙区	定数
(小平地域 47人)	
一中支部地域	9人
二中支部 //	4人
三花支部 //	7人
四中支部 //	3人
五中支部 //	3人
上水中支部 //	2人
大沼・天神支部 //	7人
美園萩山支部 //	12人
(清瀬地域 48人)	
東支部地域	30人
西支部 //	18人
(東久留米地域 42人)	
東支部地域	9人
中央支部 //	19人
西支部 //	14人
(東村山地域 33人)	
中央支部地域	13人
北山支部 //	4人
野火止支部 //	11人
美住富士見支部 //	5人
(西東京地域 16人)	
全市	16人
(他市および職員19人)	
合計	205人

藤直美(美園萩山)、磯井達夫(清瀬東)、今井孝子(同西)、重枝美津子(東村山中央)、滝下正治(美住・富士見)、馬越亮三(野火止)、伊

丹千賀子(北山)、西田智子(東久留米東)、角ミサ子(同中央)、白石光恵(同西)、佐々木九美(西東京)、組織部(事務局)敬称略。

委員会の事務局は西都保健生協事務局におきます。電話1042(493)6129

## 公告

# 西都保健生活協同組合 第59回通常総代会

2024年4月9日 西都保健生活協同組合 理事長 村田 靖

定款第60条(通常総代会の招集)及び総代会運営規約に基づき下記の通り第59回通常総代会を開催します。

### 記

1. 開催日時 2025年6月29日(日)13時～

2. 開催場所 東村山市立中央公民館 ホール

### 3. 議 題

第1号議案 2024年度活動のまとめ、事業報告書及び決算関係書類、剰余金処分案承認の件

第2号議案 2025年度活動方針・事業活動計画及び予算案承認の件

第3号議案 定款変更承認の件

第4号議案 規約等変更承認の件

第5号議案 役員報酬限度額承認の件

報 告 所在不明組合員の「自由脱退」処理報告

選 挙 第57-58期役員選挙の実施

※感染症の影響により運営の仕方を変更する場合があります

第56期第10回定例理事会  
日時・3月26日(水)

# 理事会 だより

感染症等の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て行いました。

### 【報告事項】

#### 1 経営活動報告

2月の経常利益は517万円の赤字、予算差43万円赤字幅縮小、前年差381万円の減益。11か月累計で2万円の赤字、予算差308万円の未達、前年からは3,711万円の減益。前年より営業日が1日減少したことが影響し減収でした。

#### 2 償却資産申請

みそのビル 看板設置工事、みその診療所 通所リハビリテーションの記録ソフト導入費について、全員一致で承認。さらに法人事務局のカラー印刷機買換えを全員一致で承認。このことに伴い既存のカラー印刷機を小平支部事務所に移設。支部活動におけるカラー印刷が自由にできるようになります。

#### 3 管理者の任免

診療所所長人事などがあり7面で報告します。

役員の変更があります

総代会では「定款」と「役員選挙規約」に基づき次の通り役員（理事・監事）選挙を行います。

2025年4月9日

役員選挙管理委員長

立候補の期間と受付

4月20日～5月25日

役員立候補届を役員選挙管理委員会事務局に届け出てください。

立候補できる人

2月末現在、西都保健生協の組合員。

立候補できない人

定款22条（役員の資格）に定めるもの。

役員の数

理事 30名以上35名以内  
監事 3名以上5名以内

役員選挙管理委員会

第59回通常総代会で選出された6人の役員選挙管理委員と組織部で構成します。事務局は西都保健生協組織部が担います。

電話 042(493)6129

暮らしの保健室

それぞれのテーマで市民のさまざまな悩みに寄り添う

暮らしの保健室。こちらは市内のなかまちテラスなどで原則月1回開催しています。

2月4日は布ぞうり作りを行い6名が参加

1月に開催された「フットケア体験会」に参加された3名も参加されました。おしゃべりをしながら手を動かす、ゆったりとした時間が

心地よいつの感想も寄せられています。次回3月4日にもう一度集まって鼻緒をつけたり仕上げをする予定です。

2月26日昼下がり学習会を開催、16名の方が参加しました。

おはなしは土川洋子先生（白梅学園大学子ども学部家族・地域支援学科家族地域支援課

組合員のひろば

とうもろこしと時計と猫

東久留米市 佐藤恵太さん



富士見通り診療所の待合室で展示している「パステル画」です。素敵な作品がたくさんあります。ぜひ見に来てください。

支部	3月の加入者	組合員総数	3月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小	一 中	0	549	0	7,511,000
	二 中	0	260	0	5,990,000
	三 花	0	419	1	10,000
	四 中	0	194	1	10,000
	五 中	0	181	0	4,280,000
平	上 水	1	118	1	5,000
	大沼天神	0	458	1	5,000
	美園萩山	0	778	1	5,000
	事業所	3		35	302,500
清瀬	東	2	1,962	29	992,500
	西	3	1,163	19	246,000
東村山	中 央	5	862	18	130,000
	美住富士見	1	287	3	20,000
	野 火 止	0	673	5	155,000
	北 山	1	285	1	5,000
東久留米	東	3	544	9	175,000
	中 央	1	1,194	12	128,000
	西	0	864	2	20,000
そ の 他	東 京	1	1,044	13	1,090,000
	西	0	988	4	25,000
合 計	21	12,823	155	3,324,000	450,633,500

※5ページ「あたまの体操」の答え ①2042円の場合55円のおつり、②20002円の場合15円のおつり。手持ちの小銭の枚数は①の方が10円玉が50円玉になるので少なくなります。

保健室から 季節の変わり目にご注意を

「春風や 闘志いだきて 丘に立つ」(高浜虚子) ...この俳句のように、春になるとさわやかな春風に吹かれ、気持ち新たに頑張ろう!という思いになりますが、ここ数年その様相も変わり「暑いか寒いかの春」で気持ちもからだの切り替えもききませんね。規則正しい食事・運動・休養(睡眠)で、からだを整えることから始めましょう!



管理者の任免

- 北多摩協診療所 所長 任免
- 徐英哲医師 3/31付 所長を離任
- 井上智友記医師 4/1付 所長を任命
- 清瀬診療所 所長 任免
- 伊藤芳樹医師 3/31付 所長を離任
- 大亀路生医師 4/1付 所長を任命
- さいと訪問看護ステーション清瀬事業所 副所長 任免
- 江上由美子 3/31付 副所長を離任
- 鈴木晴美 4/1付 副所長を任命

教授。学習会では、「こころは脳にある」、学校カウンセラーなどに相談しながら、学習の機会を追求する必要がある。危機は思春期のお子さんだけでなく、取り巻く家族誰にでもあり、長い一生の通過点、今の状況を客観的にみることでできる「知識は武器」など学びの多い学習会となりました。

### 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・飯村(月3回) 会沢(1-3)・吉川(2-4) [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 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) 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)	定(内) 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	橋爪(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	橋爪(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) 小堀(内)・担当医(内)		

- 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。
- エコー検査を火曜、木曜で行っています。
- 5月は肺がん検診実施期間です。ご相談ください。

### 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) 会沢(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.042-493-2727
- 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	井上(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	井上(内) 太田(内科)	井上(内) 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	井上(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きます。
- 4/1より井上所長医師着任です。
- 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)★ 伊藤(内)		
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)10月から★	大亀(内)・桑木(循) 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	大亀(内・予約のみ)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内) 訪問診療	阿部(内・更年期) 訪問診療	
金	大亀(内)・勝矢(内・消)★ 内視鏡検査	勝矢(内・消)★ 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	伊藤(内・3)・勝矢(内・消4) 根本(内・3)・内科医(2) (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。