

西都保健生協の  
組織現勢

(2025年6月30日現在)

- 組合員数.....12,784人
- 出資金総額.....4億5,434万円  
※一組合員平均35,540円

西都保健  
生協だより

きずな

No.644 2025年7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>

新たに常勤になられた  
定英里子先生

2025年度はみその診療所にとって大きな一歩を踏み出す年になります。昨年度末に入院した小野田所長の復帰、診療所の大規模修繕も組合員のみなさんご協力を得て完了。そして定先生を加えた常勤医2名体制スタート。デイケアも組合員の協力を得て利用者さんが増えてきて...

## 常勤医2名で

みその診療所所長の小野田医師は昨年12月から病氣療養のためお休みさせていただいておりましたが、6月6日から復帰しました。患者のみなさまには大変ご迷惑とご心配をお掛けしました。久しぶりの外来で患者さんとお話しがはずみ、ついつい診療が長くなってしまうこともありましたが、私たち職員も安心して医療活動ができます。みその診療所では小

## 診療所のポリシー●みその診療所

「困った」を解決へ  
導くアプローチ

野田所長が来院されたすべての患者さんのカルテに目を通して病歴や背景情報をまとめてあります。ある非常勤の先生は「みそののカルテは小野田先生の作品だ」と感心しておられました。どの先生が診療しても患者さんの状態が把握できるのはすべてこの「作品」のおかげです。

また4月には定英里子医師が常勤となりました。今後は常勤医師2名、糖尿病、呼吸器内科の専門医の体制で外来、訪問診療を通して地域の皆さんの健康と生活をサポートして参ります。

(事務長・大石文代)

「リハビリテーション」  
ってどんなことする?

「リハビリテーション」と聞いて何を思いますか? 平行棒で歩く練習? 横になってストレッチされる? 病院でやるもの?

「これがリハビリだ!」と説明できる人は案外少ないかもしれません。

リハビリテーションの定義には何やら難しいことが書いてあるのですが、ものすごく要約すると「心身や生活に『困った』がある人に対し、解決のために行うアプローチのこと」となります。



特別増資のご協力ありがとうございました

## 1面の続き 「困った」を解決へ 導くアプローチ

診療所のポリシー  
●みその診療所

やっつてよかったと  
思えるリハビリを

みその診療所通所リ  
ハビリテーションは介  
護保険を利用した約2  
時間の半日タイプのリ  
ハビリ施設です。午  
前・午後それぞれ利用  
者さん宅への送迎も含  
めてサービスを提供し  
ます。理学療法士・作  
業療法士と介護職合わ  
せて4名の職員に対し  
て利用者さん11〜14名  
で毎日わいわいリハビ  
リを行っています。



集団リハビリでは  
棒・ゴム・ボール・平  
行棒を使ってしつかり  
と基本の運動を行い、

その他に個別リハビリ  
を行います。時にはご  
自宅にお邪魔し、生活  
環境のアドバイスをする  
こともあります。

「心身や生活に『困  
った！』がある」の『困  
った』は人それぞれで  
す。個別リハビリでそ  
の悩みに寄り添いつつ、  
心身や生活の軸となる  
筋力・柔軟・耐久性・  
バランスなどの基本の  
運動を集団リハビリで  
しつかりやろう！とい  
うのがみその診療所通  
所リハビリのポリシー  
になります。

私は利用者さんがリ  
ハビリをするにあたり  
「こうなりたい」と思  
う気持ちを持つ事が不  
可欠だと思っています。  
仕方なくやる、やらさ  
れるもの、人のために  
やるもの、ではなく  
「自分のために、こう  
なりたいからやる」と  
いう動機がリハビリの  
本質になくはならな  
いと思っています。リ

ハビリ（とくに介護保  
険）にはゴールが遠い  
場合があります。ゴー  
ルまでの長い道のりを  
進むためには「こうな  
りたい！」や「楽し  
い！」「やっつてよかつ  
た！」という気持ちが  
とても大切になります。

みその診療所通所リ  
ハビリではこの「自分  
のために、やっつてよか  
ったと思える、続けら  
れるリハビリ」を職員  
一同心がけています。  
リハビリを始めるきつ  
かけづくりや、続けら  
れるお手伝いをさせて  
もらいたい！と日々思  
う所存です。（理学療  
法士・藤原優）

## 「従来の保険証を使い続けられるように」の運動をひろげよう 「資格確認書を全ての被保険者へ」を求めて

5月25日にNHKは  
「渋谷区と世田谷区国  
保加入者全員に『資格  
確認書』独自発行へ」と  
ニュースを報じました。

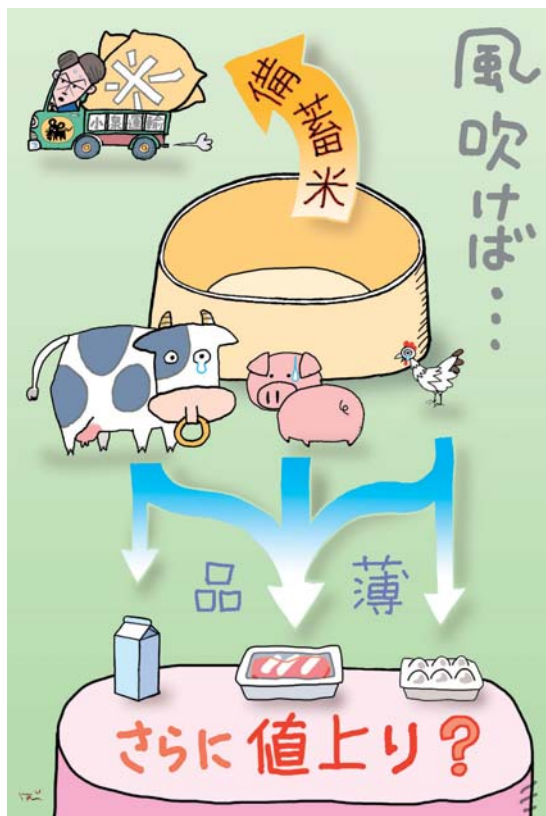
マイナ保険証は20  
24年12月から本格運  
用が始まりましたが、  
利用率は3割程度にと  
どまっています。国は  
マイナ保険証を持たな  
い人に加え、75歳以上  
の後期高齢者などに対  
し、健康保険証と同様  
に使える「資格確認書」  
を交付する方針です。  
しかし、マイナ保険証に

トラブルが続出し利用  
者からも「従来の保険  
証を使った方が安心」  
との声も聞かれます。

保険医団体連合会の  
アンケート報告から、  
窓口業務での取り扱い  
で「負担を感じる」が  
6割、「特にトラブルが  
ない」との回答は前回  
調査24・6%から10・  
6%に激減したことを  
伝え、政府が主張する  
業務負担軽減は絵空事  
で、トラブルは減るど  
ころか増えていること  
が分かっています。

日本総研の主  
任研究員も「期  
限ありきで推し  
進めた結果」と  
指摘、独自発行  
を決めた世田谷  
と渋谷区の区長  
はそれぞれ「制  
度が実態に追いついていない。  
保険医療が受け  
られないことが  
万が一でもあつ

てはならない」「受診  
時にシステムのトラブ  
ルなどが起きうる。区  
民の安心のために必  
要」と主張しました。  
この決定に厚生労働  
大臣が異論を呈したも  
の、7月6日の衆議  
院厚生労働委員会  
で「最後は自治体の判断」  
と答弁し、事実上の容  
認となりました。  
マイナンバーカード  
の登録もその紐づけも  
任意のはずです。小平  
社保協の末廣事務局長  
は当生協の総代会で  
「国がマイナ保険証を  
媒介に個人情報収集  
を進めていることへの  
警戒」を求めたうえで、  
西都5市の行政に対し  
全ての被保険者へ資格  
確認書の送付を求める  
ことを提起しました。  
従来の保険証廃止に  
反対し、資格確認書送  
付の取り組みを理事会  
社保委員会を中心に検  
討していきましょう。



まんが・波来士

事業所  
だより

Vol.40

# 歯 ブラシ交換してますか？

まだまだ大丈夫でしょ。と思ってついつい先延ばししていませんか？  
歯ブラシのお取替え。毎日使うものだし、口の中に入れるものだから、きちんと交換時期を見計らって、お口の中を大切にしていきましょう。

梅雨が明け暑い日々が続きますが、皆さん熱中症対策の準備はできていますか？令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。熱中症予防のため、こまめな水分補給、適切な温度管理、バランスの取れた食事などが大切です。暑くなるとスポーツ飲料などを摂取する機会が増えますが、想像以上に砂糖が多く含まれています。摂取後は、口腔内が酸性に傾き虫歯になりやすくなるため、丁寧な歯磨きをすることも大事ですよ！



外壁塗装できれいになって、新たに歯科の看板も付きました



交換時期。見た目がきれいでも1か月以上使用し続けるのはお勧めできません。傷んだ歯ブラシは、歯や歯茎を傷つ

さて、毎月8（歯）日は歯ブラシ交換デー。これはライオン株式会社が制定した記念日です。歯ブラシの交換時期はできれば1か月以内が推奨されています。透明な毛先が白く濁ったり、反ったり



け、冷たい物がむし歯でもないのに染みたり、歯磨き後に出血したり、磨いているのに歯垢除去が上手くできず、むし歯や歯周病になるリスクが上がりがりやすくなります。また、歯ブラシに付着する細菌が増加しやすくなるため、不衛生になりやすいです。

歯ブラシの毛の硬さは、口腔内に問題がなければふつうの硬さ、歯茎が腫れたり傷がある時は柔らかめを使うのがおすすめです。毛先の形状にも色々あるのですが、一般的には先端が平らで汚れを落としやすいフラット毛や、歯茎や歯を傷つけないように、フラット毛の先端を丸く加工したラウンド毛が多く採用されています。歯茎の腫れや出血が気になる方は、歯と歯茎の境界のプラーク除去がしやすいテーパード毛がお勧めです。最近では、ラウンド毛とテーパード毛が交互に植毛されるなど、両方の良

い所を兼ね備えたブラシもできています。

また歯ブラシのヘッドは小さめで厚みが薄く、奥歯が磨きやすくなっていたり、柄にラバーが付いていて、持ちやすい工夫がされているものもあります。お口のサイズや歯並びによって、必要な歯ブラシや補助の用具も変わってきます。歯ブラシ売り場で色々見てみるのも楽しいかもしれません。

西都の歯科でも様々な形状の歯ブラシを取り扱っています。お気軽にご相談ください。（歯科科技士長・平山 幸治）



## 健康サポート室より

## 認知症シリーズ Part

4



清瀬診療所

脳神経内科 穂苅 万李子



# 認知症になっても 安心して暮らせる地域に!④

## 症状例

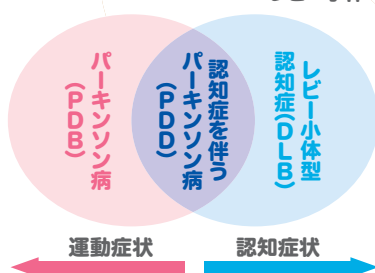
## 認知症の種類②レビー小体型認知症 ほか

### 特徴的な症状

① 幻視…実際にいない人が

一方で認知機能の低下が回復したり、進行が目立たずに年数を重ねることもあります。気づいた時点で早めに関心し相談しましょう。

### 図1 レビー小体が蓄積する病気



見える（死んだ人がいると思う、子どもが遊んでいるなど）虫がいると思うなど。  
② 覚醒と認知機能の変動…ぼんやりしたり会話がちぐはぐな時間あれば、しっかりしている時間があるなど1日の中でも変動がある。  
③ パーキンソン症状…動作や歩行が緩慢、表情が乏しい、手が震えるなどの症状。目立たない場合もある。  
④ レム睡眠行動異常症…大きな寝言や寝ている時に手足を大きく動かすなど、認知症が始まる何年も前から認めることがある。

### 前頭側頭葉変性症

前頭側頭葉変性症 (FTLD)

は、認知症全体の5%程度と多いわけではありませんが、比較的早めの時期(65歳未満)に発症することが多い認知症です。前頭葉と側頭葉という脳の部分を中心に萎縮する(やせていく)病気をまとめたもので、脳に蓄積する異常なタンパク質の種類や症状の出現の仕方などは様々でいくつかの異なる病気が含まれている疾患群になります。物忘れよりも、同じ事を繰り返す、抑制がきかないといった行動の異常、無気力や無関心、話す言葉がおかしいといった変化が目立ちます。これまでは別人のようになったり、万引きをしたりなど、社会生活で困る症状がどんどん出現します。そのため介護する

人の負担が大きく、病気のタイプによっては厚生労働省の指定難病に認定される場合もあります。正しく診断し、病気を理解して、多業種が関わりあうことが重要な病気です。

### 治療で改善が見込める病気

歩きにくさ・物忘れ・尿失禁・抑うつ・集中できない・記憶力低下などの症状でも、突発性正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、肝臓病、神経梅毒などが原因の場合もあり、治療で改善が見込める病気があります。これ以外にも認知症状を呈する疾患はいくつもあるため、専門の先生に判断してもらいましょう。清瀬診療所で、月曜・水曜日担当しています。ご相談ください。

### 前頭側頭葉変性症の

#### 症状例

異常行動  
(万引き)



無気力  
無関心



## あたまの体操

## まちがいさがし

もうすぐ夏休み！思い出たくさんつくろうね♪  
2枚の絵には間違いが7つあります。

A



B



※小冊子の答えは7ページにあります。

出題&amp;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

わくわく体験会

## こども班会

## 北多摩生協診療所

会場 ● 北多摩生協診療所・デイケア室他  
日時 ● 不定期開催

子どもたちが「自身の身体について知り興味を持ってもらおう」を目的に不定期ですが開催しています。聴診器で自分の心臓の音を聞いたり、ピンセットで作品づくりなどを行い楽しい時間を過ごしています。



子どもが交互に診察体験も



子ども達がピンセットを使い「桜の木」の作品を作りました

## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

できないくらいが  
ちょうどいい！

## 脚上げ体操(頭の体操)

今回のワンポイントは足踏みをしながらの頭の体操です。ベースの動きをきちんと確認してからバリエーションにチャレンジしてみてください！！



## ベースの動き

3拍子の3つ目(○)の時はテンポに合わせてちょっと止める。1～30まで声を出して数えながら、脚を上げ下げする。  
※3拍子で。



Point

バリエーションを変えて  
やってみよう！

- ① 3の倍数の時だけ言わずに手を叩く。(それ以外の数字はしっかりと声を出す)
  - ② ①に加えて3の付く数字(13と23)も言わずに手を叩く。
- ※慣れてきたら2や4の倍数でやってみて下さい。



## 告知 認知症学習会

認知症があっても、  
ともに過ごすために…

「健康サポート室より」で連載中の認知症専門医・穂刈万李子先生が、一緒に歩むために認知症を正しく理解する学習会を下記の通り開催します。

8月13日(水)14時～

清瀬市生涯学習センター 7階  
ボクも認知症予防の脳トレ指導を行います。ぜひ来てね！



※詳細は今月号の折込  
チラシを見てね



「赤字病院が6割を超えた」と報道されています。経営危機の問題は診療報酬の改悪によるものです。適切な医療を受ける機会を失う



**組合員と職員がともに健康と暮らし、平和を守るために、知恵と力を！**  
村田 靖理事長

恐れがあるということです。訪問介護も同じです。サービスが受けられず「放置死」が危惧されます。

この経営危機をどう

乗り越えるか。これまで当法人も何度か危機がありました。その都度組合員と職員で団結して知恵と力を出し合い乗り越えてきました。この総代会も健康と暮らし、平和を守るために知恵と力を出し合い成功させ、これからの活動につなげましょう！

## スローガン

国際協同組合年に生協間協同で  
地域でできる活動を増やそう

ゆるやかなつながりで  
いっしょに活動する人を増やそう

組合員と職員の協同で安定的な経営基盤と  
組織運営を確立しよう

戦争をなくし、平和と憲法を守ろう



**地域との協働で誰ひとり取り残さないまちづくりを～「暮らしの保健室こだいら」のとりくみ～**

宇田川 展子職員 ● みその診療所 相談員

暮らしの保健室とは、誰に相談したらいいかわからないことや、気になることを気軽に立ち寄って相談できる地域の保健室です。2024年5月より月に1回開催しています。「福祉用具体験会」「フットケア体験会」「思春期のお子さんご家族の悩みに寄り添う講座」など開催。パルシステム東京の助成を受けることができ広く市民へ紹介できるようになりました。講師や社会福祉協議会とも協同の活動が期待されます。西東京の新生協会館でも移動式保健室を企画中です。



西都保健生活協同組合は6月29日(日)東村山市立中央公民館で第59回通常総代会を開催し、実出席172名、書面議決13名、委任状15名の計200名の総代が出席しました。武城理事の司会の挨拶で始まり、4つの議案提案と討議を経て、全ての議案が賛成多数で可決、4つのスローガンを確認し終了しました。

## 第59回西都保健生活協同組合総代会を開催

**誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりを**



田中 恒  
専務理事

**さまざまな活動とのつながりを大切に**

2024年度は、23年度作成した2030

年ビジョンの実現に向けた活動が行われました。これまで継続してきた活動のつながりだけでなく新たに「ふらつと食堂」「暮らしの保健室」で広く地域の方とつながりが持てました。健康ウォーク交流集会は久しぶりに屋外で一堂に集合。診療報酬改悪で経営は厳しいですが、新たに293名の仲間が増え、購買生協とコラボで地域とのつながりが広がりました。2025年度のテ

マは「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりをすすめるまちです。健康づくり・まちづくり・平和と社会保障・育ちあう人と職場づくり・医療介護の事業所づくり・安定した経営・防災対策の7つの柱です。平和がなければ健康にはなれず、社会保障が充実していなければ生きることも困難になります。これらの柱のつながりを意識し、人と人とのつながりを大事にします。

今回、出資金一口額を5千円から1千円への変更が可決されました。幅広い方々とながることが目的です。秋ごろに出資金の残高通知を郵送します。

## 第57～58期役付役員

理事長 村田 靖氏  
副理事長 中野俊介氏  
副理事長 大亀路生氏  
専務理事 馬場雅澄氏  
田中恒氏は10年間専務理事を担い退任となりました。お疲れ様で

※5ページ「あたまたの体操」の答え ①左上の金魚の色、②ポイ、③右側の子の前髪、④同ほくろ、⑤同帯留め、⑥水槽の金魚の数、⑦左下の子のシャツの柄

### 組合員のひろば

樹脂粘土で楽しく作りました！  
健康づくりセンターに飾られています。



ミュージカルノート  
清瀬西支部 Y.T.さん

|           | 支 部  | 6月の<br>加入者 | 組合員<br>総 数 | 6月の出資金 |            | 出資金<br>総 額  |            |
|-----------|------|------------|------------|--------|------------|-------------|------------|
|           |      |            |            | 人数     | 額 (円)      |             |            |
| 支部ごとの組織状況 | 小    | 一 中        | 2          | 549    | 2          | 10,000      | 7,246,000  |
|           |      | 二 中        | 0          | 256    | 0          | 0           | 5,955,000  |
|           |      | 三 花        | 0          | 417    | 0          | 0           | 21,795,000 |
|           |      | 四 中        | 0          | 193    | 0          | 0           | 6,690,000  |
|           |      | 五 中        | 0          | 180    | 0          | 0           | 4,285,000  |
|           | 平    | 上 水        | 0          | 115    | 0          | 0           | 11,785,000 |
|           |      | 大沼天神       | 0          | 455    | 0          | 0           | 9,455,000  |
|           |      | 美園萩山       | 0          | 772    | 0          | 0           | 39,523,500 |
|           |      | 事 業 所      | 2          |        | 32         | 257,500     |            |
|           | 清瀬   | 東          | 2          | 1,962  | 21         | 248,500     | 84,072,000 |
|           |      | 西          | 2          | 1,160  | 15         | 1,421,000   | 67,946,500 |
|           | 東村山  | 中 央        | 3          | 863    | 14         | 635,000     | 33,974,000 |
|           |      | 美住富士見      | 0          | 285    | 0          | 0           | 7,541,000  |
|           |      | 野 火 止      | 0          | 667    | 3          | 15,000      | 18,830,500 |
|           |      | 北 山        | 1          | 286    | 1          | 5,000       | 12,921,000 |
|           | 東久留米 | 東          | 0          | 544    | 7          | 80,000      | 21,887,500 |
|           |      | 中 央        | 1          | 1,188  | 9          | 103,000     | 25,301,500 |
|           |      | 西          | 0          | 859    | 0          | 0           | 20,637,500 |
|           | 西 京  | 2          | 1,040      | 12     | 185,000    | 24,335,000  |            |
| そ の 他     | 0    | 993        | 5          | 35,000 | 30,156,000 |             |            |
| 合 計       |      | 15         | 12,784     | 121    | 2,995,000  | 454,337,000 |            |



## 第59回 通常総代会 討論発言集



**組織4課題の取り組み  
～様々な取り組みのなかで達成～**  
碓井 達夫総代 ● 清瀬東支部

2024年度、なかま増やしを中心に今までと違う方法で事業所とともに取り組んだ活動を紹介いたします。清瀬の東西支部と全事業所で仲間増やしスタート集会を開催。「加入の理由が分かれば未加入者に勧めやすくなる」「パンフレットの更新を！」など職員と運営委員が課題点に意見を述べあい取り組むことができました。東支部ではクリニックの入り口で西都の魅力を紹介するなど活動し、組織4課題全てを達成することができました。これからも「何か楽しそうだな」といわれるような活動をしてきたい。



**従来の健康保険証の復活求めて**  
末廣 進総代 ● 一中支部(小平)

これまで「紙の保険証を残せ」の国民的な運動の中で国は「マイナ保険証を持っていない人には資格確認証を送付する」としていますが、世田谷区と渋谷区は「マイナ保険証の有無にかかわらず全ての区民へ資格確認証を送付」としました。西都保健生協の5つの自治体に「保険者として全ての被保険者に資格確認書を直ちに送付すること」を要望したい。マイナ保険証は個人情報の収集を目的にしていることに警戒心を持つこと、安心して安全な保険診療が受けられることが大事であることをここで再確認したい。



**運営委員会で企画した  
「わいわいフェスティバル」**  
廣野 順子総代 ● 東久留米西支部

近頃、班会の話題では健康や介護の話だけでなく、裏金問題、マイナンバーカード、物価の値上がりなど時事問題に及ぶようになりました。笑顔でわいわい楽しめることをと「わいわいフェスティバル」を企画。タイトルも手作りにしたり、手品やコカリナとハーモニカ、歌謡曲、フルート演奏、笑いの体操、飛び入り参加のサクソ演奏でうっとり。運営委員が一丸となり「楽しい集まりにしよう！」と考えたフェスティバルが人を呼ぶ楽しい集いになり、大成功！今年も開催します。お楽しみに！



**ふらっと食堂のとりくみ**  
園部 千鶴 ● 中央支部(東村山)

東都生協から月1回予備野菜を受け取ることができ北多摩生協診療所の前で無料配布をしていましたが、より多くの方へ届けたいと「ふらっと食堂」が立ち上がりました。料理好きな方や食品安全管理の資格のある方、調理器具や調味料などを持ってきてくれる方も！保健所への衛生面の確認なども行い継続しています。カレーライスを中心にメニュー作りから始まり、6月には64食がふるまわれました。お客さんからボランティアが生まれたり。大変ながらも「楽しかった！」とスタッフの笑顔もたくさんです。

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

| 診療時間 | 午前9:00<br>～12:00                | 午後1:30<br>～4:30                  | 夜間5:30<br>～8:00 |
|------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| 月    | 島崎・吉川<br>[訪問]飯村                 | 小石・吉川<br>[訪問]飯村・島崎               | 小石<br>松田(月1回)   |
| 火    | 飯村・吉川<br>[訪問]小石・渡邊              | 飯村<br>[訪問]小石・渡邊                  |                 |
| 水    | 小石・飯村(月3回)<br>吉川(2・4)<br>[訪問]渡邊 | 第1・2・4休診<br>小石(第3・5)<br>飯村(第3・5) |                 |
| 木    | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川              | 伊波・小石<br>[訪問]飯村・砂川               |                 |
| 金    | 小石<br>飯村(10:30～13:00)<br>[訪問]吉川 | 小石<br>飯村(15:00～18:00)<br>[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<br>～11:30                           | 午後2:20<br>～4:30             |  |
|------|--------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 月    | 小野田(内)●<br>内科医                             | 小野田(訪問)<br>山本(糖)●           |  |
| 火    | 定(内)・小野田(訪問)<br>谷口(糖2・4)●                  | 定(訪問)<br>大沼(内・呼)(2:20～6:00) |  |
| 水    | 井上(内・呼)・定(内)<br>小野田(訪問午前)                  |                             |  |
| 木    | 定(内)                                       | 定(内)<br>三谷(糖)●              |  |
| 金    | 小野田(内)●<br>竹中(内・呼・1・3・4・5)<br>藤田(内2)・定(訪問) | 定(内)                        |  |
| 土    | 小野田(内1)●<br>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<br>～11:30            | 午後2:00<br>～4:30       | 夜間5:30<br>～7:00 |
|------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|
| 月    | 橋爪(内)                       | 橋爪(内)                 | 橋爪(内)           |
| 火    | 橋爪(内)                       | 松原(内1・3)<br>※2・4・5は休診 |                 |
| 水    | 橋爪(内)                       | 橋爪(内)<br>※第5は休診       |                 |
| 木    | 橋爪(内)                       | 大道寺(内)<br>松原(訪問)      | 大道寺(内)          |
| 金    | 橋爪(内)                       | 橋爪(内)                 |                 |
| 土    | 橋爪(内1・3・5)<br>小堀(内)・担当医(内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。
- エコー検査を火曜、木曜で行っています。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約ください。

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<br>～11:30                                             | 午後1:30<br>～4:30                                  | 夜間5:30<br>～8:00 |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| 月    | 中野・原田・久保・齋藤<br>[訪問]高橋                                        | 中野・原田・久保・齋藤<br>[訪問]高橋                            |                 |
| 火    | 高橋・原田・久保<br>松田(2・4)<br>[訪問]星野                                | 松田・原田・高橋<br>12:30～3:30・久保(隔週)<br>[訪問]星野          | 中野・松田           |
| 水    | 中野・原田・久保(2・4)<br>会沢(1・3・5)<br>[訪問]齋藤・久保(1・3・5)               | 中野・久保(2・4)<br>会沢(1・3・5)・原田<br>[訪問]齋藤(3・5)・久保(3)  |                 |
| 木    | 原田・高橋・会沢(2・4)<br>松田(1・3・5)<br>[訪問]中野                         | 12:30～3:30<br>高橋・久保・松田<br>[訪問]中野・原田              | 久保<br>松田        |
| 金    | 中野・久保(1・4)・原田(1・3)<br>会沢(2・4・5)・星野<br>[訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4) | 会沢(2・4・5)・中野<br>久保・星野・原田(1・3)<br>[訪問]桐原・原田(2・4)  |                 |
| 土    | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)山本(毎週)<br>[訪問]桐原・中野(隔週)                  | 原田・会沢・久保<br>(上記各週交互)山本(毎週)<br>[訪問]桐原・中野(隔週)※月回原田 |                 |

- 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

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
- 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

生協事務所

協力

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<br>～12:00                        | 午後2:00<br>～4:30          | 夜間6:00<br>～7:30 |
|------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| 月    | 井上(内)                                   | 鈴木(神経内科)<br>訪問診療         |                 |
| 火    | 片山(内)<br>訪問診療                           |                          |                 |
| 水    | 井上(内)<br>太田(内科)<br>訪問診療                 | 井上(内)<br>太田(糖尿)<br>訪問診療  |                 |
| 木    | 徐(内・消化器)<br>三谷(糖尿)                      | 吉田(内科・循環器)<br>松井(内・神経内科) | 吉田(内科・循環器)      |
| 金    | 井上(内)<br>訪問診療                           | 古谷(内・呼吸器)<br>訪問診療        |                 |
| 土    | 星(内・呼吸器2)<br>赤羽(内・呼吸器4)<br>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、エコー検査もしています。
- 7月は第二火曜日午後も健診外来実施します。
- 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<br>～12:00 | 午後4:00<br>～6:00 | 訪問診療         |
|------|------------------|-----------------|--------------|
| 月    | 保坂(内)            |                 | 保坂           |
| 火    | 保坂(内)            |                 | 保坂<br>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<br>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<br>～12:00                                   | 午後2:00<br>～4:30     | 夜間5:30<br>～7:30        |
|------|----------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| 月    | 穂苅(内・神内)★<br>伊藤(内)                                 |                     |                        |
| 火    | 大亀(内・予約)<br>川辺(内・呼)                                | 大亀(内)・桑木(循)<br>訪問診療 | 大亀(内)<br>(17:30～19:30) |
| 水    | 穂苅(内・神内)★<br>古内(内・呼)<br>訪問診療                       | 大亀(内・予約のみ)          |                        |
| 木    | 大道寺(内)<br>阿部(健・内)<br>訪問診療                          | 阿部(内・更年期)<br>訪問診療   |                        |
| 金    | 大亀(内)・勝矢(内・消)★<br>内視鏡検査                            | 勝矢(内・消)★<br>訪問診療    | 大亀(内)<br>(17:30～19:00) |
| 土    | 伊藤(内・3)・勝矢(内・消4)<br>根本(内・3)・内科医(2)<br>(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。