

### 西都保健生協の 組織現勢

(2025年9月30日現在)

- 組合員数 ..... 12,743人
- 出資金総額 ..... 4億5,364万円  
※一組合員平均35,599円

西都保健  
生協だより

# きずな

No.647 2025年10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>



▲この笑顔でみなさんに寄り添い、いっしょに考えます

北多摩生協診療所職員は「その人に寄り添う」その人の言動の奥にあるもの（理由）に寄り添う」を大切にしていきたいと考えてきました。しかし「『寄り添う』って簡単に言うけど難しい…」との職員の言葉から、諸先輩方の活動や自分たちが考える「寄り添う」について事例を通してそれぞれの思いを発言していきましました。

### 寄り添うって簡単に言うけれど…

## 診療所の理念「相互理解」を目指し ● 北多摩生協診療所



# 互いの立場・考え。気持ちを理解しよう

2002年に北多摩生協診療所「医療と福祉宣言」として下表にある6つの思いを宣言として掲げました。23年経過した今、現在の事業内容、職員の思い（職種観）、諸先輩方の活動、そして当時作成した思いを想像し、自分たちの職場宣言にしていこうと話し合うことにしました。

### 2002年北多摩生協診療所「医療と福祉宣言」

- 一 患者とともに治していく、納得と信頼の医療を行います。二 受診の妨げになるようなことがないか、患者様に目を向けていきます。
- 三 地域の医療機関、介護事業所、自治体とも連携をし、継続した療養をみなで考え、工夫していきます。
- 四 医療の安全性を確保し、安心して治療が受けられるようにします。
- 五 どなたでもかかることができる診療所であるために、地域の皆さんと手を取り合って、医療と福祉、介護を守り発展させる運動に力を注ぎます。
- 六 戦争をはじめ、平和を脅かす全ての動きや、平和憲法の改悪に反対し、医療に携わるものとして、何よりも大切な生命の尊厳を守ります。

### 本当に大切な思いは言葉の奥深くにある

#### 事例1 自営業

仕事の依頼がなく1日1食の時もあり。他の仕事の提案をされても「依頼が来た時にすぐ動けない」と職人と

してのプライドから仕事を増やすことをしませんでした。受診ごとに生活状況を聞き、時にフードバンク用のお米を配達。包括支援センター等と連携をとりつつ数年かかって生活保護受給に至りました。

2面に続く



1面の続き  
互いの立場・考え・  
気持ちを理解しあう

診療所の理念  
「相互理解」を目指し  
●北多摩生協診療所

事例2 積極治療を  
望まない

積極的治療を望まず  
緩和ケアを希望したB  
氏。その意思決定の奥  
には、障がいのお子さん  
に「人は死ぬ」というこ  
とを知ってもらいたい、  
感じて



もらいたい、  
自分の  
身体が  
治療に  
耐えら  
れない  
のでは  
この思いから、機会を  
逃さないように最期ま  
で自宅での考えがあ  
りました。  
B氏は家族との時間  
の長さより、密度を考え  
ていると捉え治療の話  
はしないことになりました。

事例3 90代独居

忘れずに定期受診さ  
れるC氏が来院せず連  
絡が取れない。ケアマ  
ネジャーに即連絡し状  
況を確認し安否の確認  
をしました。  
他にも沢山の事例と

北多摩生協診療所「職場宣言」(案)

- 一 患者さんに寄り添い、信頼される医療・看護を行います。
- 二 生活背景等によって受診の妨げになるようなことがないか、患者さんと考えていきます。
- 三 地域の医療機関、介護事業所、自治体とも連携し、継続した療養を目指していきます。
- 四 安全性を確保し、安心して治療が受けられるために、質の高い医療・看護を提供できるよう職員一同自己研磨に努めます。
- 五 無差別・平等の医療と福祉、介護の実現をめざす診療所であるために、地域の皆さんと手を取りあって、医療と福祉、介護を守り発展させる運動に参加します。
- 六 戦争をはじめ、平和を脅かす全ての動きや、平和憲法の改悪に反対し、医療に携わるものとして、何よりも大切な生命の尊厳を守ります。

その事例への「寄り添い」がありました。私たちの考える「寄り添い」とは、その人の思い、生活、命すべてにおいて、その言動の奥にある真の理由への行為と認識し、北多摩生協診療所の職場宣言案(左上)としました。  
職場宣言への落とし込みは2時間程度でできるものではなく今回はさわり程度になりました。今後、一項目ずつ話し合い深めていく予定です。  
40年に渡り積み上げてきた医療と介護を踏まえて、現在携わる私たち職員の思いを乗せた新たな「職場宣言」が掲示されるのをもうしばらくの間お待ちください。  
(看護師長 杉崎美往)

9・25  
いのちまもる  
総行動  
「現場はもう限界!」  
全国から日比谷野外音楽堂に2200名が参加

軍拡ではなく医療  
介護、福祉予算の増額  
を求めて医師や看護師  
介護職員などの医療団  
体・労組などが9月25  
日、「いのちまもる総行  
動(同行動実行委員会  
主催)」を展開し、東京・  
日比谷野外音楽堂で集  
会が開催され、全国か  
ら2200名が参加、当  
生協からも8名が参加  
しました。  
集会では、主催者代  
表として日本医労連  
佐々木委員長は、軍事  
費が過去最高を更新す  
る一方で、医療・社会保  
障費は抑制され続け、  
医療・介護機関とも倒  
産件数が過去最高であ  
るとし、「コロナ禍の反  
省がいかにされず、国民  
の命が軽視されている  
ことに怒りしか感じな  
い。私たち一人ひとり  
が声を上げ、行動し、国  
民第一の政治に転換さ  
せよう」と呼びかけま  
した。  
現場からのリレート  
ークでは、病棟看護師  
から、「いつも人員がギリ  
ギリ。患者さんの話を  
ゆつくり聞く時間が  
ない。忙しい先輩に相  
談できず若手は不安感  
を抱えメンタル崩壊に」。  
保育士からは「国の基  
準は見合っておらず、  
災害時に0歳児3人を  
背負って逃げられるの



まんが・波来士

現場にはぎゅっ!

か？」と訴えがありま  
した。「全国からの参加  
も多く若い人も来てい  
てすごい」「会場いっぱ  
いに集まった参加者が  
一斉に声をあげる姿は  
とても力強く感動」「医  
療を安全に行うために  
医療従事者の処遇改善  
が急務。現場が疲弊す  
れば困るのは患者さん」  
と西都保健生協の参加  
者からも声が上がりが  
ました。集会後は銀座ま  
でパレードを実施、沿  
道の人が手を振ったり、  
海外の人も足を止めて  
くれる場面もあり、あ  
らためて思いを社会に  
つなげていく大切さを  
実感した集会となりま  
した。



**事業所  
だより**  
Vol.43

まだ介護は…と思っているみなさまへ **清瀬診療所**  
**介護ストーリーは突然に**

親や家族が急に病気になったり、事故にあったり、認知症と診断されたり…。ある時突然“介護”はやってきます。そういう時に何が大切かを理解しておくことで慌てずに対応できる場合もあります。他人事と思わず読んでみてください。

**あなたにも介護が…**

「おじさんの家がゴミ屋敷になってて…」母から連絡がありました。一人暮らしの元気なおじさんが？いつか両親の介護も来るんだろうなとは思っていたけれど…。「同居の兄弟に親のことは任せていたけど、兄弟が病気になる自分が全部対応しなければいけないって…」。「前から物忘れは気になっていたけれど最近困ったことが増えてどうしたらいいかわからなくて」。自分にはまだ関係ないと思っても、ひょ



気になる患者さんについて相談し合う看護師

**介護ストーリーは突然に**

替詩:清瀬診療所スタッフ

何から手をつければいいのか  
わからないまま時は流れて  
冷蔵庫が増えていく  
納豆、賞味期限切れ  
君があんなに笑顔だから  
気が付かずにいたんだよ  
このままでは 一人での生活は 困難  
あの日 あの時 あ場所で  
君に目を向けていたら  
もう少し 困らずに  
介護申請してたかも

※ラブストーリーは突然に  
(小田和正作詞・曲)にのせて

**介護が必要になったら**

至急周囲の方に動いて

んなところから「介護」の二文字が飛び込んでくる人も少なくありません。そんな話からできたのが「介護ストーリー」は突然に(左表)でした。



もらいたいことは、いのかの問題がある時です。ゴミ屋敷の方はまず、親戚の家に泊まってもらうことにしたそうです。必要であれば入院も判断の一つになります。

少し余裕があれば、ご本人の困っていること(からだ・こころ・生活など)を確認します。例えば、からだで困っていることはかかりつけ医療機関に相談。こころで困っていることがあれば、どうしてそう感じるのかを一緒に考えてみる。生活を整える必要があるれば介護保険を申請することを提案して、近くの地域包括支援センターに連絡する。そういうことを紙に書いて見えるように整理をしてみましよう。

**地域のつながりも確認**

併せて尋ねてほしいのが、地域とのつながり。これま

**介護する自分も大切に**

介護が始まると介護に関わる人は想像以上に気持ちもからだも疲れてしまいます。一人で抱えないうで、周囲の方に支えてもらうことも必要です。



▲台所の様子にびっくり。こんなこともあるかも… ※ご本人、家族の承諾を得て撮影・掲載しています。

ゴミ屋敷の方は、自宅も整理し、介護保険を申請して、今一人暮らしに戻る準備をしています。ご本人にも介護する人にも、一緒に悩んでくれる人がいることがなによりも支えになるのだと思うケースでした。

(看護師長 高江洲智穂)



北多摩クリニック  
ケアプランセンターきずな  
介護支援専門員 横山 さつき

健康サポート室より

認知症シリーズ Part 7



# 認知症になっても 安心して暮らせる地域に! ⑦

## 認知症の方をサポートする制度や活動

### ① 制度や地域の活動

#### ① 医療介護の連携で暮らしを支える

- ・介護保険制度
- ・地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業所

まずはこちらへ



#### ② 地域・コミュニティでの支援

- ・認知症カフェ(オレンジカフェ)
- ・認知症サポーター制度(オレンジリング)

市に問い合わせ  
てみよう



#### ③ 財産や権利・生活を 守る仕組み

- ・成年後見制度
- ・日常生活自立支援事業(社会福祉協議会)



そのほかにも認知症家族会など、認知症の方を支えるご家族をサポートする団体が主催するイベントや講演会など、支援の手はたくさん広がっています。

#### 西都保健生協の 居宅介護支援事業所

- 清瀬 ケアプランセンターきずな
- 東村山 かるがも居宅介護支援事業所
- 小平 泉居宅介護支援事業所

※連絡先は裏表紙へ

### 介護保険を 勧められるわけ

病院で診断を受けた医師に「認知症です。介護保険を申請しましょう」と言われることがあります。本人だけでなく家族も「今までの生活がもうできない」「まだできること、やりたいこともたくさんあったのに」と落胆したり、「まだ介護保険なんていらぬいでしょ?」と考えることを後回しにしたり、当事者になってみなければわからないものです。介護保険は『本人や家族だけの孤立した状況

にならないよう周囲がサポートできる』『認知症が進行しないためのサポートを受けられる』ものです。すべてをお願いするのではなく、前向きな気持ちをもって病気を受け止めてほしいと願っています。

### 転ばぬ先の杖として

認知症と診断されたら、転ばぬさきの杖のような感覚で介護予防を目的とした社会資源の活用が可能です。各市町村、行政ではそれぞれの方の状況にあわせた介護予防のためのサービスが用意されています。(図1)

### 認知症になっても 自分らしく生きるために

「住み慣れた地域で安心して暮らす」ためには、こうした制度や地域での活動を知り、口頃から少しずつ考えておくことが大切です。早期の診断と医療介護の介入で進行を予防したり、本人が理解できる時期に、今後について家族や身近な人と話しあっておくのはいかがでしょうか。これからも続けていきたい「自分らしい人生」の計画を立てることができるのではないのでしょうか。

### まずは相談を!

「認知症かもしれない?」「不安を感じたときは、まず声を上げて誰かに相談してみてください。お近くの地域包括支援センターや私たちケアマネジャーのいる居宅介護支援事業所に相談に来ていただきたいと思えます。それが大切な第一歩です。

そしてその一歩を受け止め、信頼関係を築きながら支えていくことが、私たちケアマネジャーの役割だと考えています。私たちは認知機能が低下しても本人の尊厳が保持されるような生活の実現を目指すことを支援の基本としています。認知症に限らず、生活に関する困りごとがあれば遠慮なくご相談ください。

あたまの体操  
まちがいさがし

だれかがドアをたたいたよ。開けてみると…  
「トリック・オア・トリート!」違いは7つです

A



B



※両方の答えはページにありません。

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

マーじゃん班  
西東京支部

会場 ● 西東京・平労会館  
日時 ● 毎月 第1・4金曜日 14時～16時

毎回7人から12人位集まり、それはそれは熱心で休憩もしない。初心者には一人ひとり丁寧に、教えてもらい、みんな楽しんでいます。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

慣れてきたら  
テンポを上げてね

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。  
左右同じ高さに投げるようにして下さい!!



両手投げ  
(ベースの動き)

- ①両手でお手玉を持つ
- ②両手でお手玉を真上に投げる。
- ③両手でキャッチを繰り返す。



出来るだけ  
同じ高さに  
投げる

両手投げ&クロスキャッチ  
(ちょっと難しい)

- ベースの動き(①②)のあと
- ③両手をクロスしてキャッチ



※お手玉でなくても  
OKです。

左右の重さや形が変わると  
より難しくなります!!

⑤両手を戻してキャッチ

④両手をクロスしたまま真上に投げて

つながろう! ひろげよう!

# 組織強化 月間 活動報告

## ともにつくりよう協同の“わ”

### 組合員の皆さん、ご家族・ご友人に 西都保健生協をご紹介ください!



▲なぜなかま増やしが必要なのか



▲話し合った内容をみんなで交流も

10月～11月はなかま増やし月間です。10月からは1千円で加入できることになりました。9月24日には月間のスタート集会を開催し、各地域の組合員と職員48名が参加し、より多くの方とのつながりを広げていく月間になるよう話し合いました。

#### 西都の魅力はどう伝えるか

西都保健生協では、地域や世代を超えたつながりをつくるための活動を広げています。医療福祉生協では「ゆるやかなつながり」を広げ、お互いを気にかける安心のネットワークをつくり、一人ひとりを大切にすくらしの助け合いの輪を広げよう、となかま増やしに取り組んでいます。

スタート集会では、どのように生協の魅力伝え、なかまになっていただくかを各支部運営委員と職員が一緒にグループになって話し合いました。

#### 楽しい催しものを一緒に

「秋はお祭りなど健康チェックの場でチラシを使って紹介してみる」「楽しい催しものに友人を誘ってみる」「バーがあるので、フリーマーケットと

して場所を他の方にも提供して一緒にやってみる」など、イベントでアピールする方法や、「未加入の方に向けて掲示板に生協の魅力を掲示してみる」「医療生協の事業所を利用して人にわかりやすいパンフレットを渡す」「訪問などで生協の説明を、組合員と職員一緒にする機会を設ける」なども出ました。「あなたの出資金が医療生協といのち、暮らしを支えます」との決めゼリフまで!

#### 西都の魅力はどう伝えるか

生協の魅力として出されたのは「なにより楽しい!」「職員の患者さんや利用者さん目線での関わり」「他の薬局や医療機関との連携」「機関紙きずなは情報もたくさん入っていて魅力的!」など…

どんな活動もすぐに効果が出るものではありません。組合員向けの「お元気ですか訪問」や地域での継続した「健康チェック」や「班会」などコツコツ積み上げる活動が大事だと再確認しつつ、千円で加入できるようになりお勧めしやすくなった!たくさんの方に紹介しよう!と元気に確認し合うことができた集会となりました。

★組合員のみならず  
ぜひご家族、ご友人に  
ご紹介ください!

※QRコードより加入用紙をダウンロードできます。出資金を添えてお近くの事業所もしくはお近くの支部役員へお渡しください。



**健康** 2025 11月～1月の期間で選べます  
参加者 募集 参加 無料! どなたでも!

西都保健生協の魅力の一つ! ぜひチャレンジしてみよう!

西都保健生協の魅力の1つに「健康チャレンジ」(9月号折込)があります。  
自分も続けられる! みんなも一緒に続けられる♥  
仲間が広がる健康チャレンジ♪

を合言葉に、健康に向かって同じ時期にみんなでチャレンジします。初回のお申し込みの方はすでにチャレンジが始まっていますが、お申し込みがまだの方は11月中の申し込みであれば、1か月コースに参加できます。昨年はグループLINEで互いに励まし合って達成したグループもあります。職員にチャレンジ宣言するのもgood! 続ける工夫はいろいろあります。ぜひチャレンジしてみてください!

お申込み 法人事務局 電話 042-493-6129 / メール soshiki@saito.coop

9月18日  
に開催!

# 富士見通り診療所開設 当初の活動を振り返る

1997年に開設した富士見通り診療所は今年で28年目を迎えます。当時から活動を支えてきた稲見さん、梅田さん、小松さんのお三方から30年前の創設当時のお話を聞き、あらためて医療福祉生協の役割と活動をふりかえり、組織強化月間を有意義に取り組むために「富士見通り診

療所開設のころを知る会」を東久留米3支部院所利用委員会主催で開催しました。94年6月に305人の組合員を迎え支部設立総会を開催、その後は青空健康チェックを軸に班づくり、97年には1600名の組合員で診療所開設を迎えました。開設後はわかりやすい

説明で納得と信頼を得る診療所の職員と協同で利用者へのアプローチやスキー教室、日帰りバス旅行、保健学校など活発な文化活動と北多摩の健康づくりを牽引する

旺盛な班活動で、合併時の2000年には組合員数2000人を突破2008年には2600名を超える組合員が3支部へと分割され現在に至ります。お話を聞いた3つの支部の支部長さんたちは、これからたくさん行う秋の行事や組合員それぞれのつながりを大切に精一杯なかまを増やす決意を語り、参加者全員で歌を歌って楽しく月間を迎える準備を行いました。



お話を聞いた3つの支部の支部長さんたちは、これからたくさん行う秋の行事や組合員それぞれのつながりを大切に精一杯なかまを増やす決意を語り、参加者全員で歌を歌って楽しく月間を迎える準備を行いました。

## 組合員のひろば

### 水彩安らいで

小平市 田辺 崇博さん



ケアしてくれる方への思いのちのつながりを描いてみました。

| 支部   | 9月の加入者 | 組合員総数  | 9月の出資金 |           | 出資金総額       |            |
|------|--------|--------|--------|-----------|-------------|------------|
|      |        |        | 人数     | 額(円)      |             |            |
| 小    | 一 中    | 0      | 544    | 1         | 10,000      | 7,821,000  |
|      | 二 中    | 0      | 256    | 0         | 0           | 5,955,000  |
|      | 三 花    | 0      | 416    | 0         | 0           | 21,525,000 |
|      | 四 中    | 0      | 192    | 0         | 0           | 6,685,000  |
|      | 五 中    | 0      | 178    | 0         | 0           | 4,285,000  |
| 平    | 上 水 中  | 0      | 116    | 0         | 0           | 11,815,000 |
|      | 大沼天神   | 0      | 453    | 1         | 5,000       | 9,475,000  |
|      | 美園秋山   | 1      | 768    | 1         | 5,000       | 39,141,000 |
|      | 事業所    | 0      |        | 26        | 217,500     |            |
| 清瀬   | 東      | 2      | 1,955  | 22        | 277,500     | 83,829,500 |
|      | 西      | 0      | 1,157  | 9         | 116,000     | 68,032,000 |
| 東村山  | 中 央    | 1      | 861    | 10        | 85,000      | 33,914,000 |
|      | 美住富士見  | 0      | 287    | 0         | 0           | 7,571,000  |
|      | 野火止北山  | 1      | 669    | 2         | 10,000      | 18,935,500 |
| 東久留米 | 東      | 0      | 542    | 2         | 15,000      | 21,947,500 |
|      | 中 央    | 0      | 1,187  | 7         | 93,000      | 25,600,500 |
|      | 西      | 0      | 856    | 0         | 0           | 20,512,500 |
| 西 京  | 東      | 2      | 1,032  | 10        | 115,000     | 22,735,000 |
|      | 他      | 1      | 988    | 5         | 85,000      | 30,936,000 |
| 合 計  | 8      | 12,743 | 96     | 1,034,000 | 453,636,500 |            |

**薬剤師募集** **株式会社 エイトライフ**  
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455  
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに  
関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

|  |   |
|--|---|
| <b>うさぎ薬局</b><br>〒187-0041<br>小平市 美園町1-2-16<br>電話 042-347-0688    | <b>市役所通り薬局</b><br>〒189-0014<br>東村山市 本町4-2-1<br>電話 042-395-5388  |
| <b>きよせ北口薬局</b><br>〒204-0021<br>清瀬市 元町1-3-26<br>電話 042-494-7055   | <b>東久留米薬局</b><br>〒203-0053<br>東久留米市 本町3-3-21<br>電話 042-470-2051   |
| <b>上清戸薬局</b><br>〒204-0013<br>清瀬市 上清戸2-1-2<br>電話 042-494-0622     | <b>三崎薬局</b><br>〒192-0082<br>八王子市 東町2-2<br>電話 042-631-1350   |
| <b>ながふさ薬局</b><br>〒193-0824<br>八王子市 長房町1462番7号<br>電話 042-669-5644 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。</li> <li>●いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。</li> </ul> |

## 理事会 だより

**第57期第4回定例理事会**  
日時・9月24日(水)

東久留米・成美教育文化会館大研修室をメインにリモート併用した会議としました。

**1 経営活動報告**  
8月の経常利益は245万円の赤字、予算差234万円未達。前年差21万円の改善となりました。5か月累計では経常利益は1144万円の赤字、予算差458万円未達、前年差316万円の赤字幅拡大となりました。

**2 償却資産購入**  
北多摩生協診療所 電子カルテ入替に伴うPC/虹の家 シャワーキャリーの購入について全会一致で承認しました。また労務人事部門のDX化と給与計算業務のアウトソーシングなどセキュリティ面を十分配慮する前提で承認しました。

**3 出資金の一口額変更**  
10月より出資金を1口5千円から1千円に変更します。変更前にいただいた出資金は口数が増えられます。12月に残高通知を郵送しますのでご確認をお願いします。

40度近い猛暑のなかで外来や健診が減少しました。さらに歯科は医師が入院した影響で在宅収益が減少しました。財務状況はほぼ予定通りとなりました。

※5ページ「あたまの体操」の答え ①右上のカボチャのへた、②お化けの手の形、③ドアを開けた腕の色、④話の先の形、⑤しっぽの形、⑥手に持ったカボチャの口の形、⑦白いマントの長さ、でした。

### 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<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    | 小石・伊波<br>[訪問]飯村・砂川              | 小石・伊波<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1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<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>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<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) |                       |                 |

- 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 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<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・5)<br>[訪問]星野                                | 松田・原田・高橋<br>久保<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・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・5) | 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・5) |                 |
| 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

- 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
- 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 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<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~
- インフルエンザ・コロナワクチン実施中です。
- 自治体健診は10月末で終了です。
- 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 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<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)
- 各種予防接種を行っています。予めご相談ください。
- 各種健診に対応しています。予約制です。
- 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<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)・勝矢(内・消4)<br>根本(内)・内科医(2)<br>(受付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。