

西都保健生協の 組織現勢

(2025年11月30日現在)

- 組合員数 12,917人
- 出資金総額 4億5,552万円
※一組合員平均35,266円

西都保健 生協だより きずな

No.649 2025年12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>

いつも明るい相談員、かるがものみなさん。右手前が渡邊光紀さん



**東村山の方々の
あたたかさに触れて**

2025年4月にか
るがも居宅介護支援事
業所に入職しましたケ
アマネジャーの渡邊光
紀です。

日々学ぶことはたく
さんありますが、指導
者や先輩方、行政であ
る東村山市、介護サー
ビス事業所、利用者様
そして利用者様のご家
族など、様々な方々に
支えていただいていま
す。あらためて一人で
は何もできないと思う

ケアマネジャーは利
用者様と、どの職種よ
りも時間を使い「話が
できる」のが一番の特
徴だと思えます。様々
な方々のお話を聞き、
自分とは全く異なる人
生観・価値観に触れて、
その人の生活を一緒に
考えることができます。
利用者様やご家族がど
のような人生を送って
きたのか、これからだ
のような人生を送りた
いのかを聞くことがで
きます。

**ケアマネジャー
だからできること**

生活の補助具や改装
ヘルパーによるケアな
ど様々な介護保険の
サービスがありますが
それらを導入すること
だけが私たちの仕事で
はありません。

2面に続く

15年間務めた回復期病棟の経験から、実際の生活の場面でその人らしい生活の支援をしたいとの思いが募り、ケアマネジャーとしてかるがも居宅介護支援事業所に配属されました。地域の中での活動に携わることからニーズを掴み支援へと結び付けていきたい。それが私の福祉宣言です。

地域で暮らすを支える ● かるがも居宅介護支援事業所



コミュニケーション で生活の質の向上へ

反面、東村山市の方々のあたたかさに触れてこの仕事の大切さを感じています。

**思いを十分に聞ける
それが特権**



1面の続き

コミュニケーション で生活の質の向上へ

地域で暮らすを支える
●かるかも居宅介護
支援事業所

たとえば掃除など、利用者様ができることはご自身で行い、ご本人の役割としてケアプランに記載するのも大切なケアマネージメントです。ケアプランを通して自立から自律ができるよう、利用者様ご本人が、こうなりたい、こんな生活を送りたいという想いを大切に支援を行って参りたいと思います。

地域に根差した活動

ケアプランの作成だけでなく、地域活動の一環として近隣のスーパーの一角をお借りして、無料の介護相談会に参加する機会もいただいています。「介護



自転車で訪問や電話で聞き取り、利用者さんとお話が何より大切。

保険を使いたいが、介護保険の申請はどうやってするのか」「家族が好き嫌いがあってもなかなかご飯を食べてくれない」「こんな私でも介護保険の申請ができるのか」など様々な相談や困りごとがあり、買い物の帰りに雑談をされて帰られる方もいらつしやいます。こうした地域に根差した活動を通して、住み慣れた自宅、地域で生活ができるよう微力ではあります但し、力をつけていきたいと思っております。

相談してみようと思ってもらえる人に

様々なサービス事業所、職種を繋ぐのがケアマネジャーの役割でもあるため、とても責任を感じる職種ではありますが、自分が考えたケアプランが利用者様の生活の安定や、健康状態の安定に繋がったと感じた時はケアマ

ネジャーになれて「良かった」と思えると同時に、ケアマネジャーとしてのやりがいも感じる事ができます。「家族の介護を今後どうしていったらいいのだろう」と不安になり悩んでしまったとき、「とりあえず渡邊に相談してみよう」と思ってもらえるような身近なケアマネジャーになりたいと思います。

(渡邊 光紀)



まんが・波来士

高齢者が生きがいを持つことは若者の希望

日本高齢者大会inさいたまゆたかさとは何か

今年の記念講演は、元立教大学教授の芝田英昭先生による「戦後八〇年の社会保障制度をめぐるあゆみと教訓」。

第二次大戦直後から今日までの社会保障制度の変遷をたどる内容でした。

社会保障は、敗戦後の日本国憲法の理念と初期アメリカ占領軍の民主化政策に大きな影響を受けて成り立ちました。憲法二五一条は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有す

る」との文言はGHQの草案にはなく、国会審議により成立したことに国民は誇りを持つてほしい。アメリカからの押し付けという見解は事実と異なります。

一九四八年総理大臣直轄の「社会保障制度審議会」が設置され、日本の社会保障制度の発展に大きく寄与し、一九五〇年には(新)生活保護法が制定されました。それから幾星霜、安部政権下の二〇一三年には生活扶助基準の引き下げ断行や介護保険についても要支援はボランティアなど非専門家に任せる方向が鮮明になり「全世代型社会保障検討会議」設置は、政権が国民に「自助」を強いる状態になりました。

今日の防衛省の20



26年度概算要求は8兆8456億円と過去最高を更新します。これでは今後日本は人を生かす「社会保障」はますますカットされるでしょう。人を殺す軍費の増額を目指すのか、平和憲法を活かし積極的な対話外交を通じ戦争をしない国をめざし「社会保障強国」になるのか岐路にあります。全世代型社会保障路線は「世代間対立」を煽り社会を崩壊させかねません。高齢者が生き甲斐を持つて暮らせる社会は、若い世代にとっても「将来の自分」に希望がもてるといえるでしょう。そういう方向で頑張ろうではありませんかと、先生は参加者を励まされました。(清瀬西支部 今井孝子)

**事業所
だより
Vol.45**

**免疫力アップと 富士見通り診療所
シングリックス**

日に日に寒さが厳しくなってきました。季節の変わり目は免疫力が低下し始める時期です。旬の食材でバランスの良い食事や十分な睡眠など生活習慣を整えることはもちろんですが、免疫力をサポートするワクチン接種も検討してみてもはいかがでしょうか？

まずは食生活から

免疫力とは私たちの体が病気やウイルスに立ち向かう力のことです。健康な体を保つためには、免疫力を高めることが大切です、日々の生活でできる工夫がたくさんあります。

たとえば、バランスの取れた食事を摂ること。冬が旬の野菜や果物にはビタミンCが豊富に含まれています。またニンジンやホウレンソウには免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。タンパク質は免疫細胞をつくるのに必要な栄養素で魚や豆類から



くさん摂れます。中でもブリやサケにはタンパク質やオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は抗酸化物質を含んでいるため、免疫を強くする力があります。

さらに、質の良い睡眠と適度な運動も免疫力を高めるために欠かせません。毎日の生活の中でこれらを意識するだけで、免疫力は少しずつ強化されていきます。

带状疱疹を例に

ワクチンも免疫力をサポートする特別な手段の一つです。今年から定期接種が始まったシング

リックスにスポットライトを当ててみたいと思います。

シングリックスは、带状疱疹(たいじょうほうしん)という病気を予防するためのワクチンです。带状疱疹は、かつて水痘(水ぼうそう)に罹ったことがある人が、年齢を重ねて免疫力が低下するとウイルスが再活性化して皮膚に痛みを伴う発疹が発生する病気です。症状が出ると、強い痛みやかゆみを伴い、回復後も神経痛が長引くことがあるため、予防が大切です。

シングリックスは、带状疱疹(たいじょうほうしん)という病気を予防するためのワクチンです。带状疱疹は、かつて水痘(水ぼうそう)に罹ったことがある人が、年齢を重ねて免疫力が低下するとウイルスが再活性化して皮膚に痛みを伴う発疹が発生する病気です。症状が出ると、強い痛みやかゆみを伴い、回復後も神経痛が長引くことがあるため、予防が大切です。



带状疱疹の発症を約90%抑制する効果が期待できるワクチン「シングリックス」

シングリックスは免疫力が低下しがちな50歳以上のにお勧めしています。ワクチンを接種することで、带状疱疹の発症を約90%も減らすことができると言われており、非常に高い効果を発揮します。

免疫力を高めるために

免疫力を高める方法として、普段の生活習慣の見直しは大事ですが、シングリックスのようなワクチンを上手に活用することで、罹患した苦痛や後遺症などの対策となり、日常生活と健康を守ることに繋がります。年齢を重ねるごとに免疫力が弱まる傾向があるため、予防接種はとて有効な手段になります。

高齢になっても元気で過ごすためには、免疫力をしっかりとサポートすることが必要です。

各地域の診療所にご相談の上、接種を検討してみたいかがでしょうか。(看護主任 石川 亜祐実)



清瀬診療所
保健師 高江洲 智穂

健康サポート室より

認知症シリーズ Part 9

認知症になっても 安心して暮らせる地域に!⑨

積極的に!笑顔で、認知症予防



①音読
音読は、目・耳・口を活用します。視覚と聴覚で脳にたくさん刺激が入ります。また、声を出すことで口周りや肺が刺激されフレイル

機関紙きずなを
活用して...

趣味を続ける



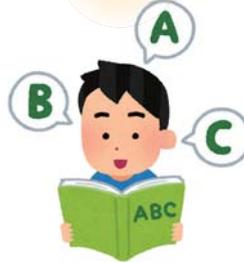
みなさんが楽しめることは何ですか? 読書、裁縫、旅行、カラオケ、ウォーキングなどいろいろあると思います。「無理をせず、楽しんで続けられるもの」を続けましょう。無趣味な人、何をしたらよいかわからない人は、次のことをやってみましょう。

楽しみながら、できる
ことを始めましょう

先月は、認知症予防として生活習慣から認知症を予防するポイントを7つ挙げてみました。どのような内容だったか覚えていますか? ①運動 ②食事 ③睡眠 ④頭を守る ⑤チャレンジ精神 ⑥社会交流 ⑦ストレスや不安への対処でした。みなさんは1つでも実行することはできていますか? 今回は、脳を活性化させる積極的な予防方法をご紹介します。

予防にもなり、血液の循環をよくすることで頭を活性化することもできます。

音読をする



②体操ワンポイント

5ページにある体操は、からだの機能を高めるだけでなく、複数のことを同時に行うことで、認知機能低下を抑制する効果が高まります。間違えてもやろうと思う気持ちが大切です。

指の体操など



歌を歌いながら



③あたまの体操

同じく5ページ目にある「まちがいがし」をする時に、7つのまちがいを覚えておいて答えを見るなど、短期記憶を鍛えましょう。

解いて
記憶



④みんなの班会に参加

「みんなの班会紹介」では、各地域で開催している班会をご紹介します。『社会参加』は人とコミュニケーションを図るといふ効果的な認知症予防です。さらに、「予定を立てる」「参加の連絡をする」「会場までの道のりを考える」「何時に出発するか」など考えることがたくさんあり、頭を

参加するための
手立てを考える



フル回転させることができます。

ほかにも...

①回想法

過去を語ることで、懐かしさや楽しさなどの感情を刺激して、意欲を高めたり不安を解消する。

②リアリティ・オリエンテーション法
今いる場所や日時についての質問をくりかえしながら、場所や時間への認知力を高める。

③メモリートレーニング
単語を思い出したり、文章を音読して内容を覚え、記憶力を刺激する。

④芸術療法
絵を描いたり音楽を聴いたり歌ったりすることで脳を活性化し、心を安定させる。

さまざまな方法がありますが、嫌なことを繰り返すよりも、できて楽しいこと、外に出て刺激を受けることが大切だと思います。笑顔になれることを継続しましょう!

あたまの体操 まちがいさがし

クリスマスの楽しみプレゼント交換
2つの絵の違いは7つ、探してくださいね。



※両者の答えはページにあります。

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

じ きょう じゅつ

自彊術班 四中支部(小平)

会場 ● 小平市津田公民館
日時 ● 毎月第1・3木曜日15時～16時

今年度になって新しい人が増え、欠席する人がないので毎回10人ほどでやっています。自彊術は自分の手、足を使って全身を揉みほぐします。血流が良くなり、体も心も軽くなります。毎回講師の指導を受けてやっています。



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!



開いて閉じて頭の体操

グー・チョキ・パーを使った脳トレ体操です!
動きにメリハリをつけながら楽しくやってみてください!

前がグー+後ろがパー(ベースの動き)



交互に

①肘の曲げ伸ばしをしながら
前がグー、後ろがパー

②リズムカルに①②を交互に
切り替えて行いましょう



バリエーションを変えて
ちょっと難しいのに挑戦!

できるようになったら さらにできるようなら
前がチョキ+後ろがパー 前がチョキ+後ろがキツネ



お知らせ

健康保険証はまだ使えます

※加入している保険者の違いなく、すべての健康保険証が2026年3月末まで使えることになりました。

※後期高齢者(75歳以上の人)はマイナ保険証を持っている人も含め全員に「資格確認書」が交付されることになりました!

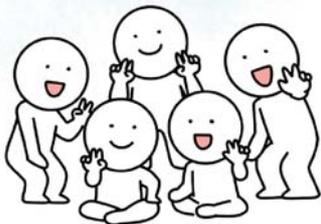
活動の場で次々になかまが増えた!

10月から11月の2か月間を「組織強化月間」と称し、全国の医療福祉生協のなかまたちが、一斉になかま増やしの活動を元気にしています。

なかまを増やすことは自分たちのつながりを増やすこと、気の置けるなかまが増えることは、安心して暮らせるまちづくりにつながります。

西都保健生協ではこれまでの経験を踏まえ、経済的な側面から加入をあきらめる方もいるため、6月の総代会で5千円の一口の金額を1千円に変更することを決め、10月から定款を変更しました。

そういった効果もあり、今年は一月に100名を超える利用者、地域の方にかまとして加入していただきました。この秋のメインイベントは健康ウォーク交流集会。その他にも各地域の市民まつりや支部・班で行っている健康チェックや学習会の会場など、様々な取り組みの中なかまが増えました。この期間に開催した取り組みをご紹介します。



▲なぜなかま増やしをするのか、原点に立ち返るため富士見通り診療所開設当初の活動を改めて語り合いました。東久留米3支部

組合員のひろば

「タダちゃん(弟・正)の絵を飾ろうよ」とある方に肩を押されみそのギャラリーに展示する機会を得ました。彼が他界したあと、思いもよらぬ出来事に感謝しています。



油絵 お花(晩年の絵)

小平市島崎正さん

支 部	11月の加入者	組合員総数	11月の出資金		出資金総額		
			人数	額(円)			
小	一 中	0	543	6	28,000	7,420,000	
	二 中	1	259	2	101,000	6,058,000	
	三 花	3	419	4	8,000	21,555,000	
	四 中	1	196	3	21,000	6,733,000	
	五 中	1	178	2	7,000	4,283,000	
	上 水	1	117	1	5,000	11,816,000	
	大沼天神	1	448	5	40,000	9,230,000	
	美園秋山	0	781	0	0	40,041,500	
	事 業 所	20		43	252,000		
	平	清 東	12	1,981	38	290,000	84,813,000
瀨 西		22	1,184	41	671,500	68,145,000	
東 中 央		18	888	34	219,000	34,139,000	
美住富士見		6	291	7	24,000	7,596,000	
野 火 止		10	690	13	34,000	19,001,500	
北 山		6	294	9	37,000	12,960,000	
東久留米		東	3	549	12	62,000	22,032,500
		中 央	2	1,197	11	110,000	25,167,500
		西	3	866	6	27,000	20,544,500
西 所		東 京	8	1,041	24	720,000	24,488,000
	の 他	0	995	4	25,000	29,501,000	
合 計	118	12,917	265	2,681,500	455,524,500		

理事会だより

57期第6回定例理事会
日時・11月26日(水)
10月の経営活動報告

10月の経常利益1808万円の赤字、予算差264万円超過、前年より285万円増収でした。7か月の累計では714万円と今年度初めての黒字となり、予算に316万円、前年度に対して1016万円の増益となりました。特定健診・予防接種で予算超過し、在宅部門も引き続き新規受け入れを伸ばしています。

今年インフルエンザの流行が早く発熱外来の患者数とワクチン接種者など、医科の収益の伸びが事業収益増に寄りました。3月まで現行の健康保険証が利用できます。捨てないで!

厚労省の通達により事実上、すべての健康保険証の有効期限が26年3月末まで延期されたこととなります。厚労省は周知せず、聞かれたら答えるという姿勢です。多くの人に伝わるようお声かけに協力ください。OTC類似薬の保険外しは患者団体をはじめ世論の反発により適用継続の見通しです。ただし上乗せも検討されています。介護報酬は次年度に追加の改定が見込まれています。医療介護に厳しい現状ですが、大きな声により前進を勝ち取りましょう。

※5ページ「あたまの体操」の答え
ツリーの①罎 ②ソックス、③サンタの帽子の向き、真ん中の子の④プレゼントの柄、⑤シャツの柄、⑥右の子の編み込み、⑦テーブルの上の人形

各地域の活動を紹介します

楽しい活動や事業所への信頼で 226名が新たななかまに

楽しい行事、ためになる学習会、自分のことがわかる健康チェック…。秋から冬にかけて各支部、班では、様々なイベントを行ってきました。その活動に加わった方々が、新しいなかまに。診療所をはじめ各事業所でも、なかがまが増えることは、利用者を支え、事業を支える基礎になる、と受付や待合室をはじめ診療室、処置室、訪問先でたくさんお話をしてなかがまが増えていきます。



① 「介護保険学習会」の事前準備を兼ねて最期のときをどのように迎えるか、現在の自分の希望を「もしハナゲーム」を使って整理しました。二中支部（小平）



② 90代でも元気に班会参加。恒例のあんず班会。東村山



③ 清瀬・消費生活展に健康チェックで出店。基本的な血圧測定と骨密度測定を実施しました。興味を持ってくれた参加者2名がこの日に加入してくれました。清瀬東・西支部



④ 箸が転がっても吹き出すお年頃。何をやってもおかしくて、楽しく健康づくりの学習ができました。フレイル予防学習会



⑤ 理事会平和社保委員会の被ばく80年企画の1つ第五福竜丸見学ツアーで戦争と原爆の恐ろしさを再確認。



⑥ みんなしょうまつりで人気のポッチャリング。



⑦ 10月に西東京支部で企画した無言館バスツアーが人気で参加できなかつた人も11月の清瀬の企画に参加できました。



⑧ 東久留米・滝山のUR自治会でも健康チェックを実施、西都を知ってもらう機会になりました。



⑨ 一口1千円になったことを機に、どのようになかまを増やすか、スタート集会を開催して西都全体で検討しました。

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 ~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・堆朱 [訪問]小石・渡邊	飯村・堆朱 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・飯村(月3回) 吉川(2・4) [訪問]渡邊	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	小石・伊波 [訪問]飯村・砂川	小石・伊波 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・堆朱 飯村(10:30~13:00) [訪問]吉川	小石・堆朱 飯村(15:00~18:00)	
土	堆朱(毎週) 飯村・小石(隔週)	堆朱(毎週) 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 ~11:30	午後2:20 ~4:30	
月	小野田(内)● 重田(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内)・小野田(訪問) 谷口(糖2・4)●	定(訪問) 大沼(内・呼)(2:20~6:00)	
水	井上(内・呼)・定(内) 小野田(訪問午前)		
木	定(内)	定(内) 三谷(糖)●	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼1・3・4・5) 定(訪問)	定(内)	
土	小野田(内1)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50~/午後2:20~/火6:00まで
- 禁煙・睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 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 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 ~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。
- 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 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 ~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・原田・久保 松田(2・4・5) [訪問]星野	松田・原田・高橋 久保 [訪問]星野	中野・松田
水	中野・原田・久保(2・4) 会沢(1・3・5)・日比野 [訪問]齋藤・久保(1・3・5)	中野・久保(2・4) 会沢(1・3・5)・原田・日比野 [訪問]齋藤(3・5)・久保(3)	
木	原田・高橋・会沢(2・4) 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30~3:30 高橋・久保・松田 [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・5)	会沢(2・4・5)・中野 久保・星野・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4・5)	
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)※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 ~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~
- インフルエンザ・コロナワクチン実施中です。
- エコー検査実施中です。
- 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 ~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)
- 各種予防接種行っています。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 ~12:00	午後2:00 ~4:30	夜間5:30 ~7:30
月	穂苅(内・神内)★ 伊藤(内)・上田(呼内)★		
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)	大亀(内) 桑木(循)12月まで 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) 桑木(循)1月から 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)・勝矢(内・消4) 根本(内)・3・内科医(2) (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! ★は女性医師です。
- 長年勤務された伊藤医師は12月22日で退職となります。