

西都保健生協の 組織現勢

(2025年12月31日現在)

- 組合員数 12,942人
- 出資金総額 4億5,702万円
※一組合員平均35,313円

西都保健 生協だより きずな

No.650 2026年1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>



忘れられない、お別れ
がたくさんあります。そ

診断書の数だけ お別れが

のさみしさは、埋めよう
もなく、ともに過ごした
時間を思い起こしつつ、私
たちの「慈悲の」
「悲」を紹介します。



北多摩クリニクは、
約700枚の死亡診断
書を書いてきました。

「医療・福祉宣言」は掲げてはあるものの、必ずしも胸をはってみせることが
叶わない現実があります。開院以来23年間持ち続ける悩みを提示し、共有す
ることで組織や自身のあり方を考える機会にしたい。それが今、北多摩クリ
ニクにできることです。

ひととしてここに在るだけ ● 北多摩クリニク



「悲しむ」ことしか できない私たち

スピリチュアルペイン
お一人暮らし。重症の
心疾患があり、専門病院
に定期通院していたの
ですが、足を傷めて中断
し、半年以上お薬が切れ
てしまいました。つらい
症状に我慢できず、なん
とか受診したものの、多
臓器不全で、医療的対処
のすべなしとの診断で
した。お家で最期をとい
う強い希望で、依頼を受
けて往診すると、荒々し
く「もう終わりにしたい
：死なせてくれ：」。

生きて証としての死亡
診断書を記載できる、お
付き合いがあったと考
えたら、幸せとは覚えま
すが、いくら経験しても、
一向に慣れはしません。

死を意識させられた
ことで、自身の存在自体
を見失い、不安を覚える、
スピリチュアルペインを
強く生じていました。
やるせない、怒りをこ
めた目を閉じて、眠りに
落ちるまで、手を握り、そ
こに佇む幾晩を経て、で
きる範囲でお薬を使いつ
つ様子を伺ううちに、少
しずつ安定に向かいまし
た。それから5年余りは、
毎日訪問。職員とも一緒
に物語を綴る、楽しく幸
せの時間が多くありま
したから、「私たち頑張り
ました：」で、自己承認
したくなるけれど：本
質的な何かが置けたわ
けでも、何かが得られた
わけでもありません。



待合室の木版画『良寛さん』
春夏秋冬かけ替えています

1面の続き

「悲しむ」ことしか できない私たち

ひととしてここに
在るだけ
●北多摩クリニック

どんぐりころころ 症候群

終末期や強い症状のある時には、こりすが、落ち葉にくるんで山に連れ帰るような、都合の良い話はなく、泣くどんぐりを前にして、どじょうのように困惑するばかりです。解消できない互いのスピリチュアルペイン（どんぐりころころ症候群）を、取り繕うために、

症状緩和に、傾聴に、お世話…。報酬算定のために、死に場所や死に方を問い、命の限りに同意した書類を書か

協同組合の限界を 知りながら

せ、葬式の準備をさせ。専門家として、小賢しくふるまい、表面的な安心感を作れたとしても、まるで死を待つ、死活協同組合になりかねません。

生協は、国際協同組合同盟（ICA）声明にあるように、自立したひとつが、自助のため自己責任を持つて集う組織です。が、臨床倫理を学び、組織や制度常識に与することなく、視野視点を広く深く持つてみると、私たち

童謡「どんぐりころころ」

どんぐり ころころ どんぶりこ
おいけにはまって さあたいへん
どじょうがでてきて こんにちは
ぼっちゃん いっしょにあそびましょ
どんぐり ころころ よろこんで
しばらくいっしょに あそんだが
やっぱりおやまが こいしいと
ないては どじょうを こまらせた

援助者も含めて「自立など求むべくもないひと」の存在が可視化されますから、この組織の限界は明らかです。この枠組み、価値観の中では、救えないひと、ことばかりです。

責務として 悲しみを引き受ける

亡くなる前夜、帰りに、背中からかけられた「医師としての仕事は、死亡診断書を書いてくれたらいいですから」という言葉は、そこに佇むしかないままの私たちをひととして、存在として認めてくれたと感じられる有難いものでした。尚更に、あの朝の、いのちの最期のひと息は、自らが無力であることの自覚を持ち、互いの悲しみを、責務として引き受けるための戒めに、目に焼きつけてあります。（所長・保坂幸男）

被爆80年企画「平和のつどい2025」 受け継ごう被爆者の想い

被爆80年になる今年、「戦争も核もない平和な未来を、受け継ごう被爆者の思い」をコンセプトに、12月3日の「サンプラネ東村山」コンベンションホールを会場に『平和のつどい』を開催しました。

被爆体験伝承者の野田信枝さんの講演では7歳の時に被爆した末岡昇さんの体験をお話しされました。お話の中で「原爆被害は過去のものではなく現在進行形」とのお話があり、被爆体験を次世代に伝

えるため活動された末岡さんやそれを引き継いで各地で講演されている野田さんのお話は、思い出したくない自身の「被爆体験」を公に語る辛さや悲しさに耐え、後世に「伝承」するために死力を尽くした生き様に深く心を打たれました。

葛原緑さんによるコカリナ演奏では、俳優業や作詞作曲などで活躍されている福山雅治さんが長崎の山王神社にある被爆樹木をイメージして作曲した「クスノキ」の演奏や被爆樹木から芽が出た苗木を全国・全世界に広げる「被爆樹木二世の植樹」活動についてのお話がありました。西都保健生協の活動エリアでは西東京市、東村山市でも植樹されていて、今後清瀬市にも植樹予定とのお話に「初めて知



まんが・波来士

った」と参加者から驚きの声があがりました。活動報告では原水爆禁止世界大会長崎と東京都生協連の広島ピースツアアの報告会があり、参加した組合員、職員が訪れた施設や原爆被災についての思いや感じたことを報告。現地での実体験から改めて原爆の恐ろしさや悲しさを知り、二度と起こさないために後世に伝えていく必要性を強く感じました。原爆被災から80年という節目に当時被害にあわれた方のお話を聞くことが難しくなる中、原爆や戦争、平和について考え、次の世代に伝えていく必要性を知る企画になりました。（組織部 笹目篤）



事業所
だより
Vol.46

正しく磨いて予防しましょう **西東京生協歯科**
口臭の原因「舌苔」
ぜっ たい

口臭は本人と第三者が不快に感じる呼気で、歯周病と舌苔がその二大原因ともいわれています。定期検診の際には、歯周病のチェックに加えて、舌苔の有無のチェックも受けてみませんか。舌苔は舌を磨くことで除去することができますが、磨き方には舌を傷つけないようにするための注意が必要です。

自然には消えない

舌苔は舌に付着した細菌の塊で、おおむね白いコケ状をしています。食べかすや剥がれ落ちた粘膜を細菌が食べて分解した産物で、言うなれば汚れの塊です。舌苔の付着は病気ではありませんが、自然に消えることもありません。そのまま放置しておくと分厚くなり、たんぱく質を分解して揮発性のガスが発生するため、このことよって口臭の原因となります。

食べ物を噛む回数が少ない、口呼吸をしている、喫煙や飲酒をよくする、



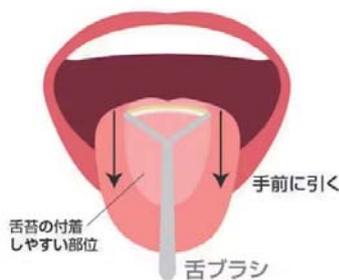
清掃不足などといった生活習慣により、舌苔がでやすい人とできにくい人に分かれます。抗生物質などを長い期間服用すると口腔内細菌のバランスが崩れて、黒い舌苔ができることもあるようです。

気になる方は、歯科医院で、舌苔の有無の判断や除去の仕方の指導などを受けていただければと思います。

舌苔は舌を磨くことで除去できます。しかし、正しい舌磨きの方法を行っていない場合もある

舌ブラシで二日一回

舌ブラシで舌苔を除去する方法



かもしれず、除去とは関係のない場所を磨いていることもあるかもしれません。

可能であれば、舌磨きには専用の舌ブラシを使用した方がよいと思います。市販の製品で構いませんが、金属製のヘラ状の製品や硬めの歯ブラシは避けの方がよいです。硬すぎると舌の表面の乳頭を傷つけてしまいます。力の入れすぎも舌の表面を傷つけます。また、舌磨きの頻度が多すぎても舌の表面のあれを起しやすいです。舌の表面が乾燥した状態で行うと摩擦が強くなり、やはり傷

をつけてしまいます。まとめると、なるべくならば専用の舌ブラシを用いて、優しく、一日一回、舌を含めてお口の中をよく湿らせてから行うようにしましょう。また、舌ブラシで軽くこすってみて、黄色や茶色の汚れが付着してこなければ、無理に磨く必要はありません。

舌苔は、舌の奥側に付着しやすいので、磨く前に鏡で付着している箇所を確認しておくとういです。磨き方は奥から手前に数回、汚れを優しくかき出します。慣れないうちは鏡を見ながら行うとよいです。また、嘔吐反射が起きやすいので、できるだけ舌を前に突き出すようにするとよいです。

高齢になると噛む回数や唾液の量が減り、舌苔がでやすくなります。口臭だけでなく、誤嚥性肺炎などのリスクにもつながるため、正しいセルフケアを身につけて舌苔を予防していきましょう。

(所長 小石良和)

健康サポート室より

認知症シリーズ Part **10**



清瀬診療所
保健師 高江洲 智穂



認知症になっても 安心して暮らせる地域に!⑩

気持ちの良いケア「ユマニチュード」とは

ユマニチュードとは

ユマニチュードとは、フランスの2人の体育学の専門家イヴ・ジネスとロゼット・マレスコッティが開発したケアの技法です。認知機能が低下している方に対して、本人が持っている能力があるにもかかわらず、専門職がしてしまうことで、その人の持つ能力を奪ってしまうことや、ケアがうまくいくときと行かない時があり、そこには「見る方法」「話す方法」「触れる方法」に差があることなどに気が付いたそうです。

ユマニチュード4つの柱

ユマニチュードではケアを行う側の心構えとして4つの柱があります。それは「あなたは私にとって大切な存在です」と伝える技術です。

9月号「認知症に伴う行動・心理症状を理解しよう」で、認知機能が低下した方への接し方のポイントをご紹介しました。さらに今回は、人の尊厳を大切にしたい「ユマニチュード」の一部をご紹介します。これは、相手の尊厳を大切にするための対応として必要なポイントです。特に「見る」「話す」は、ご家庭や職場、友人と過ごす際にも活用してみてください。

①正面から「見る」

ケアに慣れてきたり、時間が経たない時、気持ちに余裕がない時に、つい後ろから声をかけたり目を見ずに物事を進めようとしてしまうことがあります。目の高さを合わせて「見る」ことで、平等・親しい関係・正直さを相手に感じてもらうことができます。



②命令ではなく優しさを 届けるための「話す」

ケアする際に「○○してください」などの言葉を矢継ぎ早に伝えると「命令」されているように受け取られ、不快な気持ちにさせてしまいます。安定した声の大きさと高さで前向きな言葉を選びましょう。

③手のひら全体で優しく「触れる」

手のひら全体で触れて、ゆっくりと動かすことで安心してケアを任せられると感じます。掴むようなケアは相手の自由を奪う行為となります。

④立つ能力を保つために「立つ」

寝たきりにならないよう、可能な範囲、立つことを妨げないようにしましょう。1日計20分程度立つことが効果的とのこと。

★ユマニチュードについては、ネットや書籍でぜひ調べてみてください。

【参考コンテンツ】

- ・日本ユマニチュード学会ウエブサイト&YouTube
- ・ユマニチュード入門：医学書院

【健康づくり学習会】

ミニすこしおフェスタ (体験学習会)

日時 2026年2月4日(水)
14:00~15:30

場所 健康づくりセンター(清瀬診療所3階)
内容 動脈硬化について・減塩の仕方・塩分測定
の仕方・味噌汁の試飲など
お申込み ☎ 法人本部(042-493-6129)



【健康チャレンジ】

健康チャレンジ報告を ご提出ください

提出 2026年2月2日(月)を
目安に投函してください

チャレンジキットに同封した「封筒」を使ってください
※遅れた場合も諦めずご報告ください
景品: 提出された全ての方に用意しております♪
お問い合わせ: 法人本部(042-493-6129)

ポストへ
投函を!



あたまの体操
まちがいさがし

成人式で幼馴染が集まり記念撮影しました。
2つの絵の違いは7つ、探してくださいね。

A



B



※AとBの絵の違いは7つです。

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

かえる班
中央支部(東村山)

会場 ● 都営本町アパート集会室
日時 ● 毎月第3木曜日13:30 ~

ビーズ入りのカエルをお喋りしながら作ります。握った感触も良く「敬老訪問」のプレゼントにも最適。班長さんは新宿小山の「暮らしの保健室」にボランティア参加する中で「カエル」を発案された方です。東村山の包括や社協さんも見学にもえました。



「握って気持ちいい」飾って可愛いと評判のカエルのマスコット。

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

動作を覚える頭の体操

動作を覚えてからの体操です。
結構難しいのでゲーム感覚でやってみてください!!



1.覚える動作①～⑤の順番で(慣れてきたらテンポを上げてやってみましょう!)



①両手バンザイ(拳手)

②両手あたま

③両手クロス

④両手太もも

⑤手を叩く



2.順番を変えて動作を行っていきましょう!

- ・③肩→④もも→⑤手拍子→①拳手→②頭
- ・②頭→④もも→③肩→⑤手拍子→①拳手
- ・④もも→⑤手拍子→③肩→①拳手→②頭

※順番は、ご自身で作ってもいいですね!
※難しかったら⑤を抜かして①～④の動作でやってみましょう。

各地域の
活動を
ご紹介

4月の **ひばりヶ丘に** OPEN にむけて 地域に開かれたコミュニティスペース

すすめテラス
イメージ図



西東京支部では、西武柳沢駅前の支部事務所を2024年10月に閉鎖し、西東京生協歯科が拠点とするひばりヶ丘駅近くへの移転をめざして活動してきました。

開設準備委員会では様々な催しを通じて、地域の中で交流を図っています。

地域のなかで健康と平和への思いを紡ぎながら

元お好み焼き屋の3階建てのビルを1階は地域と組合員をつなぐコミュニティスペース、2階は支部事務所、3階は歯科の事務所とする「西東京生協会館」に改装。愛称は、ワイワイ楽しく集える場所にしたいとの思いを込め「すすめテラス」に決定しました。

移転を生協活動・事業活動を大きく発展させる転機と捉え、新事務所開設までの1年間を「医療生協を知ってもらう期間」に設定。①周辺住民に活動の楽しさ・魅力を体験してもらおう②学び合いたいこと、やってみたいことを自分たちで企画し「楽しく」建設運動を進める③生協加入と特別増資を積極的にお願いすること、を目的にプレ企画を重ねました。

6月の健康ミニフェスタはチラシを

ご近所へ全戸配布し約50名、8月の平和企画には約60名が参加し、11月に平和バスツアーとして企画した長野の戦没画学生慰霊美術館「無言館」へ42名が参加し学びと交流を深めました。

新事務所開設を待たず新班を2班結成し、健康マージャン班は女性数人の呼びかけから15名へ拡大。市民まつり・商店街まつりに出店し歯科相談を通じて広報を強化してきました。

いよいよ2026年1月には改装工事が終了予定で4月オープンを目指しています。

現在、開所式やオープニング企画を検討するとともに、4月に向けた新班づくりも準備中です。引き続き、地域に開かれた「すすめテラス」をめざし、参加の輪と特別増資を広げていきます。



▲パネル展では原水爆禁止世界大会の報告も。(相川歯科衛生士)



▲原爆パネル展の「はだしのゲン」視聴会では、子どもや学生さんが参加し、別室では千羽鶴作成にも協力してくれました。



健康フェスタでは、東久留米薬局の白井直美薬局長がサプリメントのお話、猿渡トレーナーによる健康体操も行い、楽しく健康を学びました。



理事長からのご挨拶

地域の皆様と草の根から「平和」をしっかりと掲げ、大きく声をあげましょう



第57期第7回定例理事会

日時・12月24日(水)

北多摩クリニックのダイケア室をメイン会場にリモートを併用した会議としました。

1 経営活動報告

11月の経常利益は86万円の赤字、予算差111.3万円未達前年差290万円の減益、8か月累計では722万円の赤字、予算差797万円の未達、前年差は3

理事会だより

87万円の増益でした。医科・歯科診療所の外来と在宅収益、歯科の自費診療と予防接種の収益が予算から大幅に乖離し、事業収益が1350万円の大幅未達となったことが要因でした。

2 人事 管理者任免

みその歯科 柵木真津江事務長 12/31付離任/大橋陽子事務次長 1/1付事務長任命 西東京生協歯科 栗島純子歯科衛生士部長・歯科衛生士長 12/31付離任/池田祥子主任 1/1付歯科衛生士長任命

なかまふやし

今年度の加入者数は370人で年間目標まであと30人です。目標達成目指してご協力をお願いします。

組合員のみなさんはどのように新年を迎えられたでしょうか。生活の苦しさが続いていますね。円安を通じて物価高でお金の価値が下がり、わたしたちの預貯金は目減りし、

家計が支払う消費税が増える一方で、政府は税収増の恩恵を受けています。これを「インフレ税」とも「ステルス増税」とも呼ぶのですが、事実、2025年度の国の税収は約

80兆7000億円と過去最高となりました。高市政権はこの税収を国民生活よりも軍拡、株主資本主義の推進のために使うとのこと、許せません。

がなお一層明らかになってきました。通常国会ではロキソニン、アレグラ、リンデロンなどのOTC類似薬の負担増をめぐる論戦が始まります。反対の声をしっかりとあげていきましょう。

季節の落ち葉でアレンジアート

清瀬市 川口時枝さん



自然の色や形を生かし、アレンジして作成してみました。散歩しながら花の形や落ち葉にしみと自然を感じて癒されています。

組合員のひろば

被団協がノーベル平和賞を授与したことを喜びましたが、この年末には高市政権の安全保障政策担当の政府高官が「私は核(兵器)を持つべきだと思つている」と核兵器廃絶の願いを踏みこむ発言をしました。「台湾有事は日本の存立危機事態になりうる」との高市首相のトーンデモ発言も合わせて、この政権の危険性ともろさ



西都・平和のつどいより。

組合員のみなさん 我が国が平和主義の道を歩み続けるのか、アジア近隣諸国との対立と紛争への道に進むのか、その分岐点に立っているいま、「平和」をしっかりと掲げて草の根から大きく声をあげていきましょう。

Table with columns: 支部, 12月の加入者, 組合員総数, 12月の出資金人数, 12月の出資金額(円), 出資金総額. Rows include various branches like 小, 平, 清瀬, 東村山, 東久留米, 西, 合計.

※5ページ「あたまの体操」の答え 左から1番目の子の①袴の色、②口の表情、2番目の子の③ネクタイ、3番目の子の④襟巻、4番目の子の⑤髪の色、5番目の子の⑥髪飾り、⑦ひざの位置の模様

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・島崎	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月1回)
火	飯村・堆朱 [訪問]小石・渡邊	飯村・堆朱 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・吉川 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	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) [訪問]吉川	
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 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)● 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。
- 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・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 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) 訪問診療	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~
- 各種健診を行っています。
- 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 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)
- 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 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)★ 上田(呼内)★		
火	大亀(内・予約) 川辺(内・呼)★	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	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) 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	貞刈(内・糖) 根本(内・3) (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! ★は女性医師です。
- 長年勤務された伊藤医師は12月22日で退職いたしました。