

### 西都保健生協の 組織現勢

(2026年1月31日現在)

- 組合員数 ..... 12,862人
- 出資金総額 ..... 4億5,392万円  
※一組合員平均35,291円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.651 2026年2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>



いつも明るく楽しく頼もしい  
組合員さんたち

診療所スタッフのミーティングと  
診療所の顔である受付事務たち



2025年9月、各支部の院所利用委員会を中心とした運営委員さんに「富士見通り診療所開設の頃を知る会」という企画をしていただきました。30周年を迎える2027年に行うという意見もあったのですが、先々が不透明な昨今、設立の頃を知ることによって改めて医療生協の診療所のある意味を、組合員拡大月間の前に考えてみよう、と昨年に実施することに

### 設立当初の想い

富士見通り診療所が開設されて28年が経過しました、このたび組合員の皆さんの力を借りて開設当初の想いを知る機会に恵まれました。また開設して間もないころに作成した「医療・福祉宣言」を見直すことで、改めてよりよい診療所の在り方を一緒に創造したいと考えています。

## 診療所を利用する意味を考える ● 富士見通り診療所



# 「働く人々」の診療所 医療に参加するとは

なりました。

設立時に関わっていたいただいた組合員さんのお話や、以前に富士見通り診療所に勤務されていた職員の方たちに寄せていただいた文章を記念誌にまとめるなど、たいへん興味深い取り組みとなりました。そのことが、改めて「富士見通り診療所の目指してきた医療」について見つめ直す機会となりました。

### 医療に参加を

ずいぶん昔に作成されたものですが、富士見通り診療所の医療福祉宣言には「患者の皆様が医療に参加し、選択と決断が出来るよう



に支えます」という言葉が入っています。かつての民医連綱領には「働くひとびとの医療機関」という言葉が入っていました。この「働くひとびと」というのは単に利用者さんたちのことを指すだけではなく、各事業所で働く職員も含めています。同様に「患者」という言葉も、私たちにとっては、単に利用者さんを指すわけではありません。西都保健生協に働く職員も、各事業所で働く職員としての側面、地域での組合員としての側面、そして利用者としての側面も持ち併せています。

1面の続き

### 「働く人々」の診療所 医療に参加するとは

診療所を利用する意味を考える ● 富士見 通り診療所

また組合員さんも、利用者としての側面、診療所の在り方を一緒に考えていく組合員としての側面も持ち合わせています。職員も組合員さんも一緒に作って作っていくことが医療生協であるということとを改めて見直すことができました。

### 院所利用委員会

昨年、院所利用委員会は新しい委員を多くお迎えすることができました。元々わいわい、にぎやかに脱線しながら活発な議論を楽しみながら行ってきた委員会でしたが、ここ最近では診療所利用への意見



交換だけでなく院内の古くなった本棚を、日曜大工を趣味にして委員さんで作ってきただけではありません。実はこの本棚、長年の悩みだったので、柱と壁に挟まれているため長細い形で、その幅にぴったりあう形でなければ入らないのですが、丁度よい形の本棚はなかなか見つけれられず、「まあいいか…」と長年そのままにできていました。

員会の皆さんに関わっていただけるようになってきています。現在、医療現場は度重なる診療報酬の改悪、医療材料等の高騰、患者数減少などで大変厳しい状況にあり、富士見通り診療所も例外ではありません。少しでも待ち時間短縮ができるよう検査システムへの導入や、それに伴う処置室の整備等も試みています。

しかし、今回、作成していただいたことで入れ替えることができ、待合室全体が明るくなったようにも感じられます。その他にも風除室の本入れBOXの整理、問診のアクリルカーテンの付替えなど、診療所の使いやすさを建設的な視点で院所利用委

### 力で抑えつけようとする動きが強まる中で いま、私たちがとるべき行動は

世界で戦争は数知れないほど起きています。代表的なものがロシア-ウクライナ、イスラエル-パレスチナ、レバノンなどの紛争に加え、スーダンやミャンマーの内戦、さらに今年に入ってアメリカによる国際法違反のベネズエラへの武力攻撃

が挙げられます。トランプ大統領が打ち出した「ドンロー主義」は中南米で影響力を強める中国やロシアを「域外勢力」として排除し、インフラや軍事面での他国の介入を断つことで、米国の圧倒的優位を奪還することを目指しています。

力を高める「一帯一路」の政策を進めてきています。その隣国に対し就任直後の高市早苗首相は台湾有事の際、直接介入を示唆する発言を行い、中国政府は「一つの中国」の原則を踏みにじったと非難しています。

その行動はベネズエラへの軍事介入による政権交代の断行を皮切りにさらに加速し、グリーンランドの買収、カナダの「第51州化」といった領土拡張への関心、パナマ運河や重要資源の管理権確保にまで及びます。

潜在的敵対勢力として中国を想定した、日本列島、沖縄、台湾、フィリピン、ボルネオ島にかけての島々を結ぶ線、第1列島線を防衛するために、日本と韓国に対して防衛費の負担増加をトランプ大統領が強く要求していることが、「国家安全保障戦略」の中では明らかにされています。

ロシア、中国でも大国主義的な考え方が支配的です。ロシアのウクライナ併合、軍事侵攻は旧ソ連圏として国境線を共有する諸国を「勢力圏」と考え、中国はユーラシア大陸の外周部分に沿って影響

アメリカの暴挙に対し、無批判に日米同盟を続けるのか、法の支配に基づく国際秩序を守る自主的な外交の道を歩むのか、日本は厳しく問われています。



まんが・波来士

事業所  
だより  
Vol.47

高齢者が特に注意したい **北多摩生協診療所**  
季節の体調管理

今年の冬は暖かい日と寒い日の落差が大きく、メリハリ型の冬となりました。外気が乾燥し、暖房で室内も湿度が低下します。また寒さの影響で「喉が渴いた」というサインを感じにくくなり「隠れ脱水」に注意が必要な季節です。今月は寒い季節を乗り越える工夫をご紹介します。

冬の脱水症にご注意



季節の変わり目になると、「なんとなく元気が出ない」「食欲が落ちた」「外に出るのがおっくうになった」といった相談が多く聞かれるようになります。特に高齢の方は、体温調節機能やのどの渴きを感じる力が若い頃より低下しているため、気づかないうちに体調を崩しやすい傾向があります。

この時期に注意したいのが、脱水や低栄養です。気温や湿度の変化が大きいと、知らないうちに水分摂取量が減り、脱水が進むことがあります。脱

水は、めまいやふらつき、倦怠感、食欲不振、便秘など、さまざまな不調の原因になります。のどが渴いていなくても、時間を決めてこまめに水分をとることが大切です。水やお茶だけでなく、みそ汁やスープ、ゼリー、果物なども水分補給として役立ちます。

エアコン・暖房と  
着衣の工夫も

また、室温管理も重要なポイントです。朝晩と日中の寒暖差が大きい時期は、体にかかる負担が増え、血圧が変動しやすくなります。エアコンや

暖房を適切に使用し、室内の温度を18度以上<sup>※1</sup>に保つよう心がけましょう。外出時や室内でも、脱ぎ着しやすい服装を選ぶことで体温調節がしやすくなります。

たんぱく質の摂取も

さらに、季節の変わり目は食事が減りやすいため、少量でも栄養をとる工夫が必要です。高齢者の1日に推奨されているたんぱく質は60gと言われています。一度にたくさん食べられない場合は、間食を取り入れたり、

卵や魚、豆腐、乳製品など、たんぱく質を意識した食品を選ぶことが大切です。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方も、「元気がない」「表情が乏しい」「外出や会話が減った」などの小さな変化に気づくことが重要です。気になる症状が続く場合や、いつもと違う様子が見られたときは、無理をせず早めに医療機関へご相談ください。日々の体調管理と周囲の見守りが、安心して季節を乗り切るための大切な支えになります。(看護師長 杉崎 美往)

脱水症を防ぐために、水分補給のタイミングを意識しましょう！

一度に吸収できる量は200ml程度です。こまめの摂取を心がけましょう。

①朝起きたり	②朝ごはんと共に	③10時ごろ
④お昼ごはんと一緒に	⑤15時ごろ	⑥夜ごはんと一緒に
⑦入浴前後	⑧寝る前に	

【1日の目安】  
コップ1杯 × 8回

※1 体を冷やしてしまうので、常温か温水がおすすめです。

※胃腸の負担を和らげるため、常温のお水をゆつくり飲みましょう。

※体を冷やしてしまうので、常温か温水がおすすめです。

※WHO 住まいと健康に関するガイドラインより

健康サポート室より

認知症シリーズ Part **11**



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! ⑪

## 地域の『通いの場』と認知症予防

### 生協活動は 認知症も予防できる

生協では、各地域の支部だよりで紹介しているように、さまざまな班会や催し物で集まる機会があります。また参加経験のない方も年齢に関係なく参加してみてください。

日本医療福祉生協連の「健康になれるまちづくり学習会」で、千葉大学の近藤克則名誉教授は、個人の健康のための行動だけでなく社会環境の質の向上に必要な、『自然に健康になれる環境づくり』『社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上』『誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備』を紹介されました。研究によると「社会参加者が多い市・町ほどフレイル該当者が少ない」「趣味を一人で行っている人に比べてグループで行っている人の方が認知症発症リスクが低い」など『通いの場がある人』が認知症や要介護状態になりづらいことが示されました。

西都保健生協でも地域に『通いの場』があります。なかでも「健康マーじゃん」は多くの場が設けられています。

**健康マーじゃんの効果**

「健康マーじゃん」は、「お酒を飲まない」「タバコを吸わない」「お金を賭けない」という不健康な要素を排除したマーじゃんの集まりを言いますが、先述の通り、認知症予防にもなります。

- **脳の活性化**  
思考力や記憶力を向上させます。
- **運動機能**  
指先を使うため細かな動きに適応します。会場まで移動するために歩くこともいい運動に。
- **つながりづくり、孤独解消**  
マーじゃんを通じて仲間と交流することが何よりの認知症予防です。また地域や生活の情報も得られます。新しいことをするのは勇気がいりますが、同じ組合員の仲間です。ぜひ参加してみましよう!



### 【学習交流会のご案内(Web開催)】

学習講演

「新しい認知症観」とまちづくりを考える

日時

2026年3月18日(水)  
13:00~17:00

講師

堀田 聡子氏  
慶應義塾大学大学院  
マネジメント研究科教授  
日本医療福祉生協連 理事



参加費: 無料

会場: Web視聴

【清瀬・東久留米】清瀬市生涯学習センター 6階  
【小平】小平協議会事務所(みそのビル1階)  
【東村山】東村山市中央公民館2階 集会室1・2  
【西東京】すずめテラス(新生協会館)

お申込み: 法人事務局

☎042-493-6129

ネット申し込みはQRコードから→



### 【班会に参加してみよう】

初心者・見学・地域外もOK!

健康麻雀に参加してみませんか?

無料で教えてもらえます!

若い方もどうぞ!

#### 清瀬地域

・旧岩本茶園2階(松山).....第1・3・4水 13~16時

#### 東久留米地域

・八幡地区センター(八幡町).....第1・3土 13時~  
・野草庵(東本町).....不定期 月2回 12:30~

#### 西東京地域

・平和と労働会館(田無町).....第1・4金 14~16時

#### 小平地域

・大沼地域センター(大沼町).....第4月 9~17時  
・個人宅(大沼町).....第1・3火 10~17時  
・個人宅(学園東町).....第2・4金 13~17時

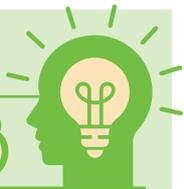
お問い合わせ: 法人本部 (042-493-6129)

おなかのマーじゃん卓が不足しています!

お譲りもしくはお貸し出し可能な方はお知らせください。

# あたまの体操

## ことばを探そう



右側の文字を並べ替えて  
正しい単語を見つけよう!

□□□□ やいたき

↓  
た いや き



難易度 ★★★★★

□□□□□ すらおいむ

□□□□□ りあいえん

□□□□□ ぐたまかる

□□□□□ ぼたけんと

□□□□□ おいれごち

□□□□□ らぼくさん

難易度 ★★★★★

□□□□□□□□

れちーけよとこーき

※小皿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

# 着物リメイク班

### 清瀬東支部

会場 ● 田中(運営委員)宅  
日時 ● 毎月第3月曜日14:00~

写真のポシェットはネクタイを素材にして、丸い型から作った二重サイフです。着物、帯、古布からワイワイ言いながら再生して活用してます。色々アイデアが一杯です。興味のある方は、どうぞお越し下さい。ご連絡は組織部まで 042-493-6129



## 猿渡トレーナーの体操ワンポイント

6~10の時は  
手を足に合わせて  
行いましょう

### 足ふみしながら頭の体操

今回のワンポイントは足ふみをしながらのシンプルな頭の体操です。椅子に座ってもできます



1~30まで数を数えながら足ふみます



1~5の時



手と足の動きは逆です。  
(普通の足ふみです)



6~10の時



手と足の動きを同じに  
して足ふみます。

11~15の時

1~5の時と同じ動き。

16~20の時

6~10の時と同じ動き。

21~25の時

1~5の時と同じ動き。

26~30の時

6~10の時と同じ動き。

※慣れてきたらテンポを  
上げてやってみてくだ  
さい!

各地域の  
活動を  
ご紹介

# 笑顔溢れる催し物 第2回わいわい!フェスティバル開催!

「最近世の中も暗くて、楽しい事がないね〜、何か楽しいことないかしら?」  
運営委員の一言で始まった年末をみんなで楽しむ催し。25年の総代会で報告し、  
「第2回も開催します」と宣言した「わいわい!フェスティバル」の続報です。

## 東久留米西支部今年も大いに憂さ晴らし!

東久留米西支部の運営委員

で企画、チラシ作成や看板製作など準備を行い、12月20日(土)に西部地域センターで第2回「わいわい!フェスティバル」を開催しました。

まず音楽部門では前年に引き続きコカリナ演奏で会場全体が優しい音色に包まれ、続いて富士見通り診療所の事務職員2人によるサククス&フルート演奏。演目は中島みゆきの「糸」やジブリ作品の「君をのせて」、クリスマスソング

など息の合った演奏を披露。

西支部十八番の小品ショーでは来場者の方々の驚きと笑顔が溢れ、飛び入り一芸コーナーでも歌謡曲、替え歌オリジナルソングやハーモニカを

持参していた組合員さんに演奏していただくなどサプライズもありました。  
猿渡トレーナーの脳トレで再び大笑い。ビンゴゲームでは運営委員さんが用意した景品の他に、参加された組合員さんが用意してくれた手作り

作品など内容盛りだくさんでした。

来場された方々には初参加の男性の方や滝山団地の健康チェックでお世話になったUR都市機構の職員の方も参加され、次回の健康企画の参加依頼などもあり、西都が大切にしているつながりが目に見える形になりました。

たくさん楽しんで運営委員さんの喜びの声もあり今年も大成功な企画となりました。  
(組織部 笹目 篤)



コカリナの演奏でさあさあ楽しいひと時の開演です。



息の合った演奏で、バラード、ポップス、クリスマスソングなどを披露してくれました。



恒例の小品に興味津々。



飛び入り参加大歓迎!うた自慢や特技を披露してとにかく楽しむ一日でした。



猿渡トレーナーの安定して楽しい脳トレ。



# つながり・ひろげる活動

## 地域とのつながりを大切に●西東京支部



▶ 子どもたちも興味津々。とてもいいつながりができました。

12月7日、西東京生協歯科が所属するふれあい名店街と谷戸商店街協同組合が共同で主催する「ひばりフェスタ」が谷戸イチョウ公園で開催しました。西都の参加は初めてで、西東京生協歯科の飯村先生と猪股事務長



が歯科相談9件、色が変わるガムを使った「咀嚼力判定」は38件の参加がありました。お子さん連れの参加が多く、歯並びなど成長にまつわる相談を多



く受けました。お隣のテントが「訪問介護ひばり」だったので、ご近所交流もできました。

## 映画をみる会の広がり●小平の各支部で

小平の地域では「映画をみる会」が盛り上がりを見せています。三花支部「ビデオを

のがばいばあちゃん」を視聴。2月には14日に開催するなどレギュラー化しています。一中支部は毎月1回

小平協議会で開催しています。ご興味のある方は法人事務局までご連絡ください。

## 組合員のひろば



さをり織りストール 東村山市 AYAKOさん

数百種類の糸から、自由に織る。1969年城みさをさんが生み出した「さをり織り」を体験してきました。きっかけはS診療所の患者さん。物作りの楽しさを感じ元氣になりました。

12月13日には四中支部で「ごほん」を、大沼天神支部では「佐賀



※5ページ「あたまの体操」の答え 上からオムライス、エイリアン、肩車、竹とんぼ、いちごオレ、さくらんぼ、チョコレートケーキ

支部	1月の加入者	組合員総数	1月の出資金		出資金総額	
			人数	額(円)		
小	一 中	2	542	4	17,000	7,450,000
	二 中	0	257	0	0	6,048,000
	三 花	2	422	3	7,000	21,596,000
	四 中	0	194	0	0	6,445,000
	五 中	0	176	1	5,000	4,193,000
平	上 水	0	118	0	0	11,812,000
	大沼天神	2	446	4	31,000	9,202,000
	美園萩山	1	775	4	50,000	40,423,500
	事業所	1		27	255,000	
清瀬	東	3	1,951	24	253,000	84,835,000
	西	9	1,184	29	182,500	68,169,500
東村山	中央	3	885	16	114,000	34,046,000
	美住富士見	2	290	2	6,000	7,536,000
	野火止	2	685	5	26,000	16,734,500
	北山	1	295	2	15,000	12,971,000
東久留米	東	6	553	12	61,000	22,150,500
	中央	7	1,200	17	149,000	25,080,500
	西	0	859	1	3,000	20,492,500
西所	東 京	6	1,044	16	114,000	24,850,000
	の 他	1	986	11	90,000	29,883,000
合 計	48	12,862	178	1,378,500	453,918,000	

## 理事会だより

### 第57期第8回定例理事会

日時・1月28日(水)

北多摩クリニックのデ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

12月の経常利益は391万円の黒字、予算差928万円未達、前年差478万円の減益。9か月累計では1113万円の黒字、予算差1725万円の未達、前

年差は90万円の減益でした。医療では予防接種や発熱対応が大幅に減少、歯科では感染症の流行からキャンセルが増加したことが医業収益の減収となりました。

### 2 人事 管理者任免

法人事務局 高江洲智穂清瀬診療所看護師長 2/1付で組織部副部長任命(看護師長および法人看護副部長は兼務) なかまふやし 今年度の1月までの加入者数は418人で年間目標の400人を超過しました。年間目標達成は15年ぶりです。新しく仲間になった方々を行事に誘って、つながりを深く、年度末までさらに増やしていきます。

### 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9:00~12:00	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、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 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。