

西都保健生協の 組織現勢

(2026年2月28日現在)

- 組合員数 12,785人
- 出資金総額 4億5,256万円
※一組合員平均35,398円

西都保健 生協だより きずな

No.652 2026年3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>



▲ 訪問看護師による学習会 (1番上の写真)
▲ 高齢者体験 (真ん中の写真)
● 調理を見守る職員

虹の家には、9名のご利用者が暮らしています。

ひとり一人に 違いがあるから

す。一人ひとり歩んできた道はまったく違って、面倒見の良い方もいれば、思ったことをそのまま言葉にする方もいます。静かに過ごするのが好きな方もいれば、誰かのそばにいたいと安心できる方もいます。

そんな違いがあるからこそ、虹の家の日々は賑やかで笑顔にあふれています。

ゆっくりでいい いっしょがいい

私たちが大切にしているのは、その人らしさです。生きていく喜びを感じられること、明日を少し楽しみながら、明日を少し楽しみに思えること、そして自分らしくいられること。創設以来23年間の思いは変わらず、虹の家の支援の真ん中にあります。

あるご利用者は、返事も少なく、目を開けている時間も短く、自分で食事を摂ることが難しい時期がありました。

そうした変化は、職員だけでは生み出せない、ご利用者同士の自然な力があってこそだと感じます。

2面に続く

ご利用者にとって家や家族から離れて生活することは計り知れないさみさと不安があります。他人と一緒に生活することで我慢をしてしまうことも多いと思います。それでも自分らしく自由に過ごせる「ホーム」作りが、私たち虹の家の大切にしている想いです。

共同で住んでいるからこそ ● グループホーム虹の家



らしさを大切に あたたかさを重ねて



1面の続き
「らしさ」を大切に
あたたかさを重ねて

距離感こそ
虹の家らしさ

共同で住んでいるから
こそ●グループホーム
虹の家



一方で「自分でできることは自分で」という方針があるのですが、「お茶持ってきて」「これ片づけて」と職員を呼ぶ利用者もいます。できることはご自分でしていただくことも大事ですが、私たちはそれを否定的には受け取っていません。家のように安心していただけるように出てくる言葉であり、甘えたいときに甘えられる関係ができていく証だと思っています。

職員もまた自然体でいることが大切です。笑顔で働き、ときには一緒に大声で笑い合う。そんな穏やかな空気が、虹の家の毎日をそっと支えています。職員が無理をせず、ご利用者の暮らしの中に自然に混ざっていただけるからこそ「らしさ」がゆつくりと伸びていくのだと思います。

ご利用者が自分らしく過ごせるためには、私たちが虹の家の自分らしさそのものなのだ、と思っています。

個性が集まり
あたたかな時間を

9名のご利用者とは11名の職員、それぞれが違う色を持っています。その色はどれも強く主張するものではなく、寄り添いながら、虹の家の毎日を静かに照らしています。十人十色の思いが重なって生まれる、あたたかな時間の大切さ日々をつくっています。

これからも、ご利用者一人ひとりが生きていく喜びを感じ、明日を少し楽しみに思い、自分らしく過ごせる場所であり続けるために、職員とご利用者が一緒に、かけがえのない時間を、大切に守っていききたいと思います。(ホーム長 小川麗美)

おすすめテラスオープン企画 演芸◆班会◆相談◆体験会
いよいよこの春、おすすめテラスがオープン

いつも西東京生協歯科をご利用いただきありがとうございます。健康で安心して住み慣れた地域で暮らすために、気軽に集い、学び、支え合える場は欠かせません。そのため拠点となる西東京生協会館・おすすめテラスがこの春にオープンします。プレオープン企画として組合員や職員による演芸、班会、医療相談などの体験会を開催します。

オープン企画 3月28日(土) 13:00~スタート
会場 ひばりが丘パークヒルズ 南集会所

歯科衛生士によるお口の相談コーナー	馬場雅澄 専務 おすすめテラスの紹介	飯村みゆき 副所長 西東京生協歯科の紹介	猿渡運動トレーナーの脳トレ体操
班と支部の活動紹介 作品紹介	演芸、落語会 ベーゴマ フォークダンス 三線演奏	ウクレレ演奏 に合わせて 楽しく歌おう	看護師による 医療介護 相談コーナー

内覧会 4月19日(日) 13:00~14:00
会場 西東京生協会館 おすすめテラス

各フロア案内

- 1階 組合員さんの班活動や展示会、映画上映会など各種企画を行います
- 2階 組合員さんの班や支部活動の会議や企画が行えます
- 3階 西東京生協歯科の事務所機能・カルテ保管場所

※参加された方には、歯ブラシのプレゼントをご用意しております!



4月には西東京生協会館・おすすめテラスが完成します。4月19日に内覧会を予定しています。各フロアの案内と班や支部活動の展示&紹介を行います。オープン企画、内覧会ともに参加費無料・申し込み不要です。

**事業所
だより**
Vol.48

さまざまな健康問題を引き起こす **みその歯科**
口呼吸、していませんか？

暖かくなり、春らしくなってきたこの頃ですが、花粉症の私には少々厳しい季節となってきました。空気もまだ乾燥しているため、口や鼻にも影響が出やすい時期です。今日は最近班会で行っている口呼吸についてのお話をしたいと思います。

日本人に多い口呼吸

口呼吸の自覚がなくて、日本人の半数ほどが口で呼吸していることがあるといわれています。下記の「口呼吸チェックリスト」の項目に、いくつか当てはまる方も多いのではないのでしょうか。

鼻呼吸では、鼻毛や繊毛がフィルターとなり、ほこりやウイルスなどの異物混入を防いでいます。口呼吸をすると、それがダイレクトに体内に入ってしまう。口呼吸の原因としては主に耳鼻科系の病気や、口輪筋と呼ばれる口周りの筋肉



が弱まり、口が開きやすくなるのが挙げられます。筋肉が弱くなることで、食べこぼしが増えたり、誤嚥などの原因にもなりやすくなります。

口呼吸チェックリスト

- ✓ 起床時の口腔乾燥・痰
- ✓ 歯茎が腫れやすい
- ✓ 口内炎がしやすい
- ✓ 舌が上顎についていない
- ✓ 唇が乾燥・荒れやすい
- ✓ 気が付くと口が開いている
- ✓ 歯に着色や歯石が付きやすい
- ✓ 花粉症や鼻炎がある
- ✓ 舌の横に歯型がついている
- ✓ 食べるときに音が出てしまう

健康なお口づくりのために

口周りの筋肉を鍛えるトレーニングとしては、『風船ふくらまし』『ペットボトルトレーニング』などがあります。また、舌周りの筋肉が衰えると舌が下がり、舌の側面に下顎の奥歯の歯型が付く

風船ふくらまし

- 1 手に持ってふくらませる
- 2 手を放して唇だけでふくらませる
- 3 3～5回使用したら風船を交換!



ペットボトルトレーニング

- 1 1～2ℓ位の空のペットボトルを準備
- 2 息をしっかりと吐き切って…
- 3 ペットボトルをくわえる
- 4 息を吸い込んでペットボトルを潰す
- 5 息を吐いてペットボトルを膨らませる
- 6 10回程度繰り返す

ことがあります。あいうべ体操やパタカラ体操などの発声体操（8～10回を1日3回程度）を行ってみましょう。地道なトレーニングですが、健康なお口づくりのためにおすすめですよ！（歯科衛生士 池之上 沙香）



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 12



認知症になっても 安心して暮らせる地域に!¹² 当たり前に伝えられる社会に

認知症とわかったとき

認知症になったかもしれないと心配になったり、認知症と診断されたときのショックは計り知れないと思います。完治する治療が確立していないこと、進行する病気であることを考えると、不安になる病気です。

認知症診断の物差しとなる「長谷川式簡易知能評価スケール(長谷川式スケール)」を作成した長谷川和夫医師(故)は、ご自身が認知症になった時「ボク自身でいえば、認知症になったのはしょうがない。年をとったんだから。長生きすれば誰でもなるのだから、それは当たり前のこと。ショックじゃなかったと言えば嘘になるけれど、なったものは仕方がない」と著書で述べています。

とはいえ、認知症についての第一人者であってもわから

「認知症になっても安心して暮らせる地域に」を一年かけて掲載してきました。認知症という病気を理解することから始まり、認知症になった時にどのような支援があるか、対応の仕方、予防方法などお伝えしてきました。今回は、表題の「認知症になっても」に焦点を当てて、一緒に考えていきたいと思います。

なくなる戸惑いやもどかしさを感じていたようです。

病気を周囲に伝えられる社会に...

長谷川医師が自身の認知症を公表したのは「自分自身がよりよく生きていくために」と考えたからです。

認知症という病は、脳の神経細胞の働きが低下することで記憶や判断力などの認知機能に障害が起き、日常生活や社会生活に支障をきたす状態です。周囲の支援が必要になります。自身が認知症であることを当たり前で周囲の人に伝えられる社会になることが「認知症になっても安心して暮らせる地域」の一步なのではないでしょうか？



周りの人と

「認知症になったからといって、人が急に変わるわけではない。自分が住んでいる世界は昔もいまも連続しているし、昨日から今日へと自分自身は続いている」と長谷川医師は述べています。これまで通り接すること、支援したほうがよいことは配慮すること。お互いがそれを理解して関わり合うことが自然とできると思います。

どう過ごしたいかを言葉にすることから

自分だったら、認知症になつてしまったとき、どのように対応してもらいたいでしょうか？まずは書き出してみるのがよいと思います。一つの答えではなく、正反対の答えでもいいと思うので自由に書き出してみましよう。書き出したことを家族や生協の集まりで話すことから始めませんか？

引用文献：ボクはやっと認知症のことが分かった 自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言

著者：長谷川和夫・猪熊律子
発行：株式会社KADOKAWA

認知症カフェ

小平



東村山



東久留米



西東京



清瀬



行政では「オレンジカフェ」認知症カフェを紹介しています。各地域の情報をQRコードから調べて参加してみたいかでしょうか？



あたまの体操

まちがいさがし



春になると外に出ていきたくなるね。
2つの絵の違いは7つ、探してくださいね。

A



B



※AとBの絵は、色やポーズに違いがあります。

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

映画を観る会

大沼天神支部

会場 ● 大沼公民館

日時 ● 毎月第2土曜日12:00~

2月14日(土)大沼公民館にて18名(未加入3名)の参加で開催。映画は「家族はつらいよ」監督山田洋次。結婚50年を迎え妻の誕生日に欲しい物を聞くと、なんと「離婚届け」。家族会議が開かれ子どもたちの前で妻が日常思っている事を話すと、息子・長女たち夫婦からも不満が続出…。さて顛末は…?。毎回、笑いあり、涙あり、映画を観ながら人生について考える。ご一緒にいかがですか。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

④からは
数がズれるので
動作が反対に

手拍子しながら頭の体操

今回のワンポイントは手拍子ながらの頭の体操です。
慣れてきたら徐々に速くやってみましょう!!



①右手がグー



②左手がチョキ



③右手がパー



1回拍手

2回拍手

3回拍手

3回拍手



2回拍手

1回拍手

⑥左手がパー



⑤右手がチョキ



④左手がグー



各地域の
活動を
ご紹介

ミニすこしおフェスタ 各地域でも開催してみませんか？

昨年7月に140名を超える参加者を迎えたイベント「すこしおフェスタ」を身近な地域で開催できるようにと、理事会健康づくり委員会では「動脈硬化予防学習会」を体験型の「ミニすこしおフェスタ」として2月4日に開催しました。



塩と上手におつきあい
すこしお

楽しくためになった 7月のすこしおフェスタ！

西都保健生協では、年間を通じて健康づくりの学習会を開催しています。今回は「動脈硬化予防学習会」の実践編として、「ミニすこしおフェスタ」を健康づくりセンターで開催しました。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みの総称で、おいしく楽しく無理なく減塩をめざすにはどうすればいいかを考える学習会となりました。

楽しみながら減塩を

昨年7月に開催した「すこしおフェスタ」で好評だった、動脈硬化の血管模型とパネルを廊下に掲示し、なぜ減塩が必要なのか、また日々の食事にほんの少

し工夫するだけでも減塩が可能になることを「減塩のポイント」として学びました。たとえば「季節の食材」は、それ自体の味を楽しめるため、そのままの風味を味わうことで減塩に一役買います。季節を楽しみ食卓に彩を添えることでも、すこしおになることを改めて認識しました。

みそ汁の飲み比べも！

昨年のすこしおフェスタでは感染予防の観点から、西都保健生協のブースでは試食を提供できませんでした。今回の開催地域で企画協力いただいた清瀬東西支部の健康づくり委員さんから「減塩は舌で感じてもらうのが一番」と提案があり、参加者にみそ汁の飲み比べをしてもらいました。

汁の塩分量が①1・2g、②0・8g、③0・8g+出汁入り、の3種類を作りました。追加した出汁は「リケン素材力だし本かつおだし（1食分の塩分0・03g）」を使用しました。

「家のみそ汁より薄いけどおいしい」「出汁が効いていると薄くても満足するわね」との感想がありました。

今回も猿渡健康運動指導士による体操を体験し、楽し



▲堀管理栄養士による減塩のポイント



▲みそ汁の飲み比べ。どれが美味しい？



▲すこしおフェスタで大好評だったクイズラリーも！
賞品付きでみんな大喜び！



▲猿渡健康運動指導士のからだがいい体操と、頭に効く脳トレは、笑いがたえません。

くおいしく、ためになる健康づくり学習会となりました。
各地域でも実践しながら学習する「ミニすこしおフェスタ」ができるように準備中です！班や支部で開催希望がありましたら、組織部または法人事務局までご連絡ください！

足ってたいせつ

小平で靴の選び方や足のトラブルについて学習会を開催

暮らしの保健室ごだいら
2024年より小平市なかま
ちテラスにて第1火曜日14時
から16時、退職した看護師と
社会福祉士で新たなでも気軽
に立ち寄れて相談(健康介護
お口の健康、お子さんの心配
など)やおしゃべりができる
場として開室。指先から肘ま
でのアロマト
リートメント
も受けられ
ます(無料)。



Instagramへ

1月28日「暮らしの
保健室ごだいら」の市
民向け学習会として
「靴の正しい選び方」
を開催しました。(株)
パラマウント・ワーカ
ーズ・コープの佐藤弘
基さんを講師に招き、
組合員の他、公民館・
地域センター、東都生
協にも協力いただいた
チラシから申し込みも



あり、19名が参加しま
した。

学習会では足の構造、
役割、トラブル、よい
靴の条件を学び、希望
者は足の計測後、靴の
サイズ、足の特徴、身
体のくせなどアドバイ
スしていただきました。

外反母趾、偏平足、
開帳足、巻き爪・ハン
マートウ・魚の目など

足のトラブルは腰痛・
膝痛にもつながります。
原因としては、①運動
不足からの筋力低下②
舗装された地面(足の
弱体化の原因の1つ)
③後足部(アーチの後
ろ部分)の崩れです。

足のトラブルへの対
応は、体を支える後足
部から中足部を固定さ
せて、安定感を出すこ
とです。後足部に安定
感が出ることで、指先
を使う準備が整います。
指先が使えるようにな
ると身体のバランスが
保たれるので、身体の
バランスに変化が起き
ます。きれいに立てる
と、きれいな歩き方に
もつながると佐藤さん
は続けます。

よい靴の条件は①1
つのデザインに幅の種
類がある②踵がしっか
りしている③靴底がし
っかりしていること
2月9日に行った小平
協議会での個別相談・
販売会も盛況でした。

東都生協からご紹介
された方は、猿渡運動
トレーナーに指導を受
けたことがあり、これ
を機会に西都の組合員
になります！とお約束
をいただき、三花支部
の膝ちゃん体操班に参
加されることになりま
した。

組合員のひろば

まめひな

清瀬市 小川美枝子さん



自然と笑みがこぼれます。
癒しパワー抜群。今日も笑顔で頑張ります！
清瀬診療所職員より



(宇田川展子)

支 部	2月の 加入者	組合員 総 数	2月の出資金		出資金 総 額	
			人数	額 (円)		
小	一 中	0	539	0	7,406,000	
	二 中	1	254	2	11,000	5,704,000
	三 花	2	420	2	10,000	21,586,000
	四 中	1	195	1	1,000	6,431,000
	五 中	0	174	0	0	4,168,000
平	上 水	0	115	0	0	11,797,000
	大沼天神	3	444	4	11,000	9,163,000
	美園萩山	1	771	2	2,000	40,582,500
	事業所	0		25	223,000	
清瀬	東	5	1,941	21	278,000	83,910,000
	西	8	1,177	26	322,000	68,315,500
東村山	中 央	4	878	14	116,000	33,932,000
	美住富士見	0	289	4	23,000	7,550,000
	野火止	2	679	8	46,000	16,714,500
	北 山	0	291	0	0	12,931,000
東久留米	東	0	550	7	50,000	22,180,500
	中 央	3	1,202	12	107,000	25,188,500
	西	0	849	2	10,000	20,422,500
西 京	東	6	1,036	14	99,000	24,846,000
	の 他	1	981	10	110,000	29,731,000
合 計	37	12,785	154	1,419,000	452,559,000	

理事会 だより

第57期第9回定例理事会
日時・2月25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
1月の経常利益は671万円
の赤字、予算差13万円赤字幅縮
小、前年差17万円の赤字幅改善。
10か月累計では444万円の黒
字、予算差1711万円の未達、

2 人事 管理者任免
法人事務局 高江洲智穂・清
瀬診療所看護部長 3/31付で
看護副部長離任 下川久美子・
北多摩クリニック看護部長 4
/1付で看護副部長任命

3 購入申請
富士見通り診療所・レントゲ
ン室空調入替工事、みその歯
科・サブライ室の水漏れ工事
北多摩クリニック・往診携帯用
心電計購入。以上について購入
を決定し、環境整備に努めてい
きます。

※5ページ「あたまの体操」の答え ①クマの持つ魚 ②少女が座る切り株 ③木に空いた巣穴 ④黄色いキノコ ⑤リスが持つどんぐり ⑥チューリップの色 ⑦少女手前にある草の量

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・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)	
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)(予約) 重田(内)	小野田(訪問) 山本(糖)(予約)	
火	定(内)・小野田(訪問) 谷口(糖2-4)(予約)	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)(予約)	
金	小野田(内)(予約) 竹中(内・呼1-3-4-5) 定(訪問)	定(内)	
土	小野田(内1)(予約) 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。
- エコー検査実施中(月・水・木・金 予約)
- 訪問診療を行っています。ご相談ください。

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 [訪問]高橋	中野・原田・久保 [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) 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 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 ～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)・勝矢(内・消) 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。