

### 西都保健生協の 組織現勢

(2026年5月31日現在)

- 組合員数 ..... 12,089人
- 出資金総額 ..... 4億4,155万円  
※一組合員平均36,525円

# 西都保健 生協だより きずな

## No.655 2026年6月号

- 編集・発行  
西都保健生活協同組合  
機関誌編集委員会  
☎042-497-2161 (組織部)  
毎月第3水曜日発行 (頒価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>



▲ ご相談はまず受付スタッフへ。



● 検査や処置でわからないことがあれば看護スタッフへ気軽に  
お尋ねください。医師に直接  
言いつらいことも看護  
スタッフにご相談ください。



● 組合員さんからのご寄付に一  
同感謝感激です。

「発熱外来を受診したいのですが予約できませんか？」  
コロナ禍以降毎朝のよう  
にそんな電話を受ける  
ようになります。以前は  
風邪症状で医療機関を受  
診することは、特別なこ  
とではなく、気軽に受診  
し薬を処方してもらいま  
した。しかし現在でも発  
熱外来を設け定員に達  
すると受診を断る医療機  
関があるように

### 苦い経験からの 再出発

私が事務長に着任した  
2024年1月頃、組合員  
さんと職員の間にはど  
こか距離がありました。

### 小さな改善から 手応えを重ねて

最初に行ったのは、  
その日の開錠時間の変  
更です。受付時間前  
に外に並んでお待たせ  
することのないよう  
にしました。小さな改  
善ですが、少し雰囲気  
が変わったように感  
じました。

中長期構想で、「働き甲斐のある職場づくり」の  
一つとして各事業所のめざすところを  
確認し、「医療・福祉宣言」を掲げるとい  
う目標を立てました。過去の体験を  
振り返り、利用者・組合員のために何  
ができるかを考え実践するなかで、少  
しずつですが手応えを感じています。

利用者の皆さんとの絆の結びなおし ● みその診療所



# 困りごとに向き合い 頼りになる診療所へ

す。みその診療所では現在、  
発熱相談をお断りして  
いません。なぜなら、  
かつてコロナ対応の遅  
れによって患者さん  
や組合員さんとの間に  
溝を生んでしまった経  
験があるからです。当  
時の対応がすべて間  
違っていたとは思いま  
せんが「ほかにできる  
ことがあったのでは  
ないか」という思いは  
職員の間にも残って  
いました。

ように感じました。組  
合員さんとの会議では  
診療所への不満や要望  
が多く出され「今は変  
わっています」とお伝  
えしてもすぐには理解  
していただけません  
でした。

一度失った信頼を取  
り戻すことは簡単では  
ありません。それでも  
まずはできることから  
始めました。



1面の続き

### 困りごとに向き合い 頼りになる診療所へ

●利用者の皆さんとの  
絆の結びなおし  
●みその診療所

また年度目標を「地域の困りごとに向き合い、地域に存在感のある事業所になろう」と定め医療・介護活動を進めてきました。かかりつけ医がいない患者さんの介護保険申請に必要な主治医意見書の作成、相談先がなく困っている方への「くらしの保健室」の案内など積極的に声をかけてきました。

さらに担当者会議や退院カンファレンスの



参加、班会や事業所利用委員会企画のお楽しみ会に参加し、地域とのつながりづくりを続けてきました。

### 変化は少しずつ でも大きな前進

そうしたなかでようやく昔の不満を口にされるのが少なくなってきたと感じていたころに一人の組合員さんから「診療所のために使ってください」と大型モニターとスタンド

ド(写真)のほかに3階の通所リハビリテーションで利用する器具をご寄付いただきました。職員で話し合い、モニターにはこれまで班会用に作成した資料や季節ごとの注意事項、予防接種や健康診断のお知らせ、軽体操の動画など

を流すことにしました。さらに少しでも待ち時間を快適に過ごしていただけるよう待合室の椅子の向きも変更しました。患者さんからは「映画館みたい」「他の患者さんと向き合わずに座れるので落ち着く」と好評をいただいています。情報は随時更新していきますのでご来院の際にはぜひご覧ください。

みその診療所と利用者の皆さんとの絆を結び直す取り組みはまだ始まったばかりです。「困ったときはみその診療所に相談してみよう」そう思っていただける事業所を目指し、これからもコミュニケーションを大切にしながら職員一同努力してまいります。(事務長・大石文代)

## つなごう憲法いかにして平和な世界を！5・3憲法大集会で得た力を今こそ 憲法9条を守る世論の力で押し返そう

5月3日、東京都江東区の有明防災公園で「2026憲法大集会」が開かれ、多岐にわたる市民団体、文化人、国会議員が結集し、主催者発表で約5万人が参加したと伝えられ、西都保健生協からも50

人以上の参加がありました。集会では、高市政権による防衛費増額や武器輸出の拡大、憲法改正の動きに対し、「平和憲法を守れ」と訴える声が相次ぎました。参加者からは、防衛

増税による生活負担の増加や、沖縄・南西諸島で進む住民避難計画への不安の声が寄せられました。また、戦争と女性や子どもへの暴力、差別の問題が密接に結びついているとの指摘もあり、人権軽視への懸念が共有されました。さらに、スパイ防止法や外国代理人登録法の導入に



まんが・波来士

よって、市民活動や言論の自由が制限される危険性について憂慮の声があがりました。様々な政党の国会議員も参加し、憲法9条を基盤とした平和外交の重要性を強調しました。加えて、被爆地からの訴えとして原発と戦争の関係や核兵器廃絶の必要性についても訴えが続きました。

集会は、憲法を暮らしや人権を守るための「生きた理念」と位置づけ、世代や地域を超えた連帯を広げることを確認。2027年の憲法公布80年に向け、平和と民主主義を守る取り組みを継続していく決意を示し、その後パレードも行われました。参加者からは世界に戦火が絶えない今こそ憲法で世界平和を実現していきたい、との感想も寄せられています。

**事業所  
だより  
Vol.51**

# もしかして男性更年期？

「LOH症候群」を知り活力を取り戻そう **清瀬診療所**

「やる気が出ない」「疲れが取れない」、そんな状態が続くことはありませんか？それは年齢のせいだけではなく、「男性更年期（LOH症候群）」かもしれません。

## 男性更年期とは

「やる気が出ない」「疲れが取れない」、それは年齢のせいだけではなく、「男性更年期（LOH症候群）」かもしれません。LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）は、加齢やストレスによって男性ホルモン（テストステロン）が減少すること



**表1 AMSスコア**

- ① 総合的に調子が思わしくない
- ② 関節や筋肉の痛み
- ③ ひどい発汗
- ④ 睡眠の悩み
- ⑤ よく眠くなる、しばしば疲れを感じる
- ⑥ イライラする
- ⑦ 神経質になった
- ⑧ 不安感
- ⑨ からだの疲労や行動力の減退
- ⑩ 筋力の低下
- ⑪ 憂うつな気分
- ⑫ “絶頂期は過ぎた”と感じる
- ⑬ 力尽きた、どん底にいると感じる
- ⑭ ひげの伸びが遅くなった
- ⑮ 性的能力の衰え
- ⑯ 早期勃起（朝立ち）の回数の減少
- ⑰ 性欲の低下

## どんな症状？

で起こる心身の不調です。女性の更年期は知られています。男性にも更年期は存在し40代以降の誰にでも起こり得ます。症状は様々で、身体的なものとしては、異常発汗、ほてり、筋力低下、疲



## 検査や診断基準

疑った場合、まずは泌尿器科や内科を受診しましょう。診断は問診（AMSスコア※表1という質問票など）と血液検査で行います。血液中の「遊離テストステロン」が基準値より低く、かつ症状がある場合にLOH症候群と診断されます。

## こんな症状に注意

「休んでも疲れが抜けない」「以前楽しめていた趣味に興味が湧かない」「些細なことでもイライラして家族にあたってしまおう」といった変化が続く場合は要注意です。うつ病と似た症状が出るため、一人で抱え込まずに体のサインを見逃さないことが

## 治療は？

大切です。テストステロン値が著しく低い場合は、注射や塗り薬でホルモンを補充する「テストステロン補充療法」が一般的です。また、漢方薬の処方や、ストレスを軽減するための生活習慣の改善（適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事）も効果的です。

## 一人で悩まず、相談を

男性更年期は決して「恥ずかしいこと」や「気が合いが足りない」わけではありません。ホルモンの変化という身体の自然な反応です。一人で悩まず、まずは専門医に相談してみてください。適切な治療とケアで、再び活力ある毎日を取り戻しましょう。（阿部一也医師 内科・産婦人科）



健康サポート室より

こんなときどうする

3

# おなかがゆるい! 下痢をした! 胃腸炎



富士見通り診療所  
看護師 雨田 はるみ



便がゆるいな～。おなかを壊してしまった。  
力をつけるためにしっかり食べなくちゃ。  
おなかにはいいのはヨーグルト!?



2週間ぐらい前の昼におなかが痛く、下痢をした。何回も便が出て、最後は水のような便が出た。そのあとおなかも痛くないし、水のような便はでないけど、緩い便だし、食べるとすぐ出ちゃう…と来院してきました。よく聞くと、「おなかにはいいから」とヨーグルトを食べたり、「力をつけなくちゃ」と、うなぎなどを食べていたということでした。

## 胃腸炎とは

感染性胃腸炎や急性胃腸炎などと診断され、ウイルス、細菌、ストレス、暴飲暴食などが原因となる頻度の高い疾患です。症状として腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、倦怠感、悪寒発熱などがあります。通常1〜3日程度でピークが過ぎ、1週間程度で快方に向かいます。

## 嘔吐している時は少量の水分から

嘔吐しているときは、摂取してもまた吐いてしまうので、食事をすぐに摂らない方がよいです。嘔吐が30分くらい収まったところで、水分(常温のお水や経口補水液など)をスプーン1杯から開始しましょう。水分を摂っても症状がなくなり、おなかがすいてきたら、食事を始めます。



## 胃腸炎の時の食事

胃腸にやさしいおかゆ、具のないうどんなどから開始しましょう。牛乳、ヨーグルト、アイスクリームなどには脂肪が含まれており、胃腸に負担がかかってしまうためやめておきましょう。まずは胃腸を休ませてあげることが大切です。便が緩いなど症状が続いている場合は、脂っこい食事は避け、アルコールやカフェインを控えましょう。

## 受診のタイミング

同じ食事をした人と同様の症状がある(食中毒の可能性)。症状が3〜4日以上改善しない。持病(糖尿病、腎



機能の低下、心疾患・免疫を抑える薬を服用中などがある方は重症化しないよう、医療機関を受診しましょう。なお、吐き気止め・下痢止めの薬は症状を長引かせることがあります。医師に相談すると安心です。

## 救急車!?



- 以下の症状がある場合は早急な検査、処置が必要で、救急車を呼びましょう。
- 嘔吐、下痢を繰り返し水分が摂れず、自力で立ち上がれない。
- 嘔吐物や便に血が混じる。又は真っ黒。
- 激しい腹痛が増強する。又は右下腹部や背中まで響くような痛みがある。
- 意識がもうろうとする。
- 39℃以上の高熱。

## こまめな手洗いを!

暴飲暴食に気をつけ、こまめな手洗いなどで、予防しましょう!

参考: 東京都立病院機構他  
監修: 富士見通り診療所所長  
医師 橋爪 洋一

あたまの体操  
並べ替えクイズ



Q 探してみよう三字熟語

下記の漢字をそれぞれ1度だけ使って、三字熟語を4つ完成しましょう。

付 天 丹 邪  
折 詩 紙 物  
牡 鬼 風 棚

Q 並べ替えて言葉にしよう

正しい単語に入れ替えてみよう

- 1 つしうんゆりえ
- 2 ぶやいしくせつが
- 3 しいよくてたいねん

※このページの答えはページにお知らせします。

いつでも  
どこでも  
だれでも

みんなの班会紹介

八国山体操班  
北山支部(東村山)

会場 ● 多摩湖ふれあいセンター  
日時 ● 毎月1回(不定期)

猿渡トレーナー指導の体操とDVDを見ながらの体操を毎月交互にやっています。会場に貼ったポスターを見て参加する方も。猿ちゃんのおしゃべりが楽しく、DVD体操もボールを使った運動などがあり好評です。



猿渡トレーナーの体操ワンポイント

腰が反らないよう  
胸をしっかり張る



胸のタオルストレッチ

今回のワンポイントは胸のタオルストレッチです。  
姿勢改善や肩こり予防です。  
痛気持ち良い範囲で行いましょう!!

1

手の甲を後ろに向けながら、タオルを体の後ろで腰幅に持つ。



腰幅

2

肩を下げて、肘をしっかり伸ばしながら胸を張る。



肘をしっかり伸ばすと肩甲骨が内側に寄せやすくなる。

伸びてます

腰を反らないように注意しながら胸をしっかり張る。

Point

慣れてきたら…  
タオルの持ち幅は狭めると伸びが強くなります。  
胸が気持ちよく伸びる持ち幅で行いましょう!

※30秒2~3セット

今月号の記事  
を動画配信中



6~8月  
班づくり  
班会開催  
月間

# やりたいこと実現！ はじめてみよう！班・サークルづくり

もっと健康になりたい、もっと住みやすい町になったらいいな、社会保障の仕組みがもっと安心できるものにできたらいいな、もっと人生を楽しみたいな。「班」はそういう取り組みの出発点。ひとりぼっちにならない、させない「つながりづくり」が班会の魅力です。認知症予防にも効果的です！



難聴チェックも新たに登場



2つの班が合同で健康チェック班会開催学習が大きな力に！



猿渡トレーナーが指導する健康体操も人気です。



パソコンの使い方を教え合う班会も開催しています。

- ①自分の健康が見えてくる  
班会で自己チェックを習得して、健康管理に役立てよう。
- ②医療・介護を専門家に直接学ぶ  
私たちの事業所に依頼して、普段の暮らしを見直そう。
- ③コミュニケーションの輪  
ご近所の組合員、同じ趣味を持つ友人など、ひとりじゃないから続けられる、私らしく生きるつながりをひろげよう。

## 班会の魅力

呑まない、吸わない、賭けない健康麻雀は、各地域で人気上昇中！脳トレとしても楽しくて、認知症の予防にも効果が期待されます。女性の参加増加中です。



④以前は100名を超え、指導者を養成して3班で運営するなど大所帯だった太極拳の健身班。地元商店と協力して地域活性にも務め、健康づくりからまちづくりへと発展



## 班ってどうやってつくる？

- ①組合員3人集まれば班が出来ます
- ②班長を決めましょう
- ③事務局に連絡して登録しましょう  
TEL042-497-2161 (組織部)
- ④班の活動が班会です。1回目の班会の日時と場所を決めましょう
- ⑤開催したら、組織部に報告しましょう  
※報告書を提出すると、月1回分だけ会場費と班会費1,000円の補助を受けられます。
- ⑥肩ひじ張らず、気軽にワイワイガヤガヤ続けることがポイントです

## 班会Q&A

どこで開けばいいのかな？

会場は医療生協の施設や最寄りの公共施設・集会場のほか、班員さんの自宅で開く班もあります。

どんなことができるかな？

健康につながる活動ならなんでもOKです。「楽しい」ことが健康づくりの入り口です。今活動している班に参加するのもいいですね。

身体を動かしたいなら

ストレッチ、中国体操、自強術、太極拳、ヨガなどの健康体操、歩こう会や吹き矢が人気です。

趣味を生かした活動がしたいなら

手芸、着付け、映画やビデオの鑑賞、絵手紙や絵画、習字などもあります。最近では健康麻雀も人気ですが、手足を動かし、脳を動かし、口を動かす班会は認知症予防に効果抜群です。

班会でできる健康チェック

年に1度の健診だけでなく、日常的に健康チェックが行えるのも医療生協ならではの魅力です。班会で行えば基本的に無料で行えます。

## 班会でできる健康チェック

- 血圧チェック
  - 体脂肪チェック
  - 尿塩分チェック
  - 尿チェック(3種)
  - 骨密度チェック
  - 体組成チェック
  - 難聴チェック
  - 呼気力チェック
- (●は申請が必要)  
詳しくは組織部まで

# 新しくなった 感染防止対策

2020年より新型コロナウイルス感染症から安全に組合員の生協活動が行えるよう試行錯誤しながら感染対策を行ってきました。2023年5月より新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更となり、活動制限を緩和し「新・生協活動・感

染予防5か条(2023)」に従って活動してきました。その後、時期によつては感染が流行することもありましたが、社会的にも活動の制限は新たに行われておらず、西都保健生協としても感染予防の活動制限の見直しを行ってきました。

参加するみんなが気持ちよく過ごせるためにはお互いの配慮が必要です



## 組合員のひろば

絵画 平林寺 清瀬市 龍野 勇介さん



これは50年前に描いた作品。平林寺の門がとても美しいと思い、お弁当持参で何度も通って描きあげました。建築士だったので、設計図の様に細部までこだわって描き上げました。

### その時々にあった感染予防を実践しましょう!

## 生協活動・感染防止対策 2026 ~

生協活動に参加される方が、気持ちよく過ごせるように

これまでの衛生リーダーの取り組みを忘れずに、配慮ある感染予防対策を継続しましょう。

#### ① 必要時マスクを着用しましょう

- ★重症化リスクの高い高齢者や妊婦の方がいる場面、混雑する会場など
- ★感染症の流行期は、マスクを着用しましょう



#### ② 「咳エチケット」「室内の換気」「手の衛生」

- ★くしゃみ・咳の出る方はマスクを
- ★室内の換気を行う
- ★手洗いの推奨、アルコールで消毒を



#### ③ 体調不良時は、参加を控える

- ★かぜ症状や体調の悪いときは参加を控える
- ★人に移す恐れのある感染症の場合は、5日程度は参加を控える
- ★家族などが感染症に罹患した場合は、自分も罹患している恐れがあるため感染予防対策をして参加する



2026年6月より、「生協活動・感染防止対策2026」を基本に生協活動を行っていくことを決めました。変更のポイントはこのまで活動時に位置付けた「衛生リーダー」必須は廃止し、これまで培ってきた感染防止の基本(必要時のマスク・咳エチケット・室内換気・手の衛生・体調不良時の欠席)に基づいて活動することになります。

月間を機に、これまで以上に楽しくて、ためになる西都保健生協の活動をいっしょに広げていきます。衛生リーダーの皆様へ「衛生リーダー」の皆様。ありがとうございます。参加必須は解除となりましたが、引き続き、組合員の皆様が安心して参加できるよう、ご協力のほど、よろしくお願いたします。

支部	5月の加入者	組合員総数	5月の出資金		出資金総額
			人数	額(円)	
小	一 中	0	516	0	7,159,000
	二 中	0	233	0	5,569,000
	三 花	0	413	0	21,331,000
	四 中	2	186	2,000	6,077,000
	五 中	0	166	0	3,583,000
平	上 水	0	109	0	11,628,000
	大沼天神	0	416	0	8,757,000
	美園萩山	1	741	5,000	39,970,500
	事業所	2		23,186,000	
清瀬	東	4	1,860	22,235,000	82,853,500
	西	4	1,132	13,79,000	67,979,000
東村山	中央	1	824	12,79,000	31,385,000
	美住富士見	0	281	0	6,791,000
	野火止	0	650	1,5,000	16,277,500
	北山	0	280	0	12,854,000
東久留米	東	1	534	5,5,180,000	21,050,500
	中央	1	1,143	8,103,000	24,649,000
	西	4	810	4,12,000	20,359,500
西	東	0	956	8,57,000	24,514,000
	その他	2	839	11,90,000	28,761,000
合計	22	12,089	110	6,033,000	441,548,500

## 理事会だより

**第57期第12回定例理事会**  
日時・5月27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**  
4月の経常利益は358万円の赤字、予算に314万円、前年に809万円赤字幅を改善しました。事業収益は前年を53

**3 総代会にむけて** 2025名の総代を確認し、議案内容の検討を行い準備しています。

8万円上回り増収となりました。発熱患者の減少で外来収益は減少しましたが訪問診療、健診や予防接種、歯科の自費などが好調で収益を底上げしました。

**2 平和・社会保障の活動**  
2026年夏・平和のついでとして、日本被団協代表委員の田中照巳さんを招き、「核兵器も戦争もない人間社会を」のご講演をいただく予定です。  
7月29日(水) 午後 東久留米・成美教育文化会館グリーンホール。参加費無料ですが事前申込制です。詳しくは今号の折込チラシを参照ください。

### 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	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	飯村・吉川 [訪問]小石・渡邊	第1・2・4休診 飯村(第3・5) [訪問]小石	
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 電話 042-342-7270  
小平市美園町1-2-16 FAX 042-342-7361

診療時間	午前9:00 ~11:30	午後2:30 ~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)(2:30~6:00)	
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) 佐野(訪問) 定(訪問)	定(内)	
土	小野田(内1)(予約) 定(内)		

- 受付時間 午前8:40~午後2:10~/火6:00まで。
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 特定健診・各種健診・エコー検査(予約)を実施中。
- 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。
- 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 ~11:30	午後1:30 ~4:30	夜間5:30 ~8:00
月	中野・原田・久保・星野 [訪問]高橋	中野・原田・久保・星野 [訪問]高橋	
火	高橋・原田・久保 [訪問]星野	高橋・原田・久保・松田 [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) 山口 [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.042-497-2161 / fax.042-497-2162
- 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~
- 各種健診を行っています。
- 6月より特定健診実施。予約受付中です。
- 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)★ 萩原(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・母坪(内・循) 内視鏡(勝矢★)	勝矢(内・消)★ 訪問診療	大亀(内) (17:30~19:00)
土	貞刈(内・糖)・根本(内・3) 勝矢(内・消)★ (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。
- 特定・高齢者健診のご予約受付中。