札幌北･石狩健康友の会(2016.12.15現在)	
会員数	10,688 人
宅配協力者	427 人
友の会健診	1,156 人(4/1-)

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第265号

【発行】札幌北･石狩健康友の会事務局
住所：札幌市北区新琴似１０条２丁目1
電話：(０１１)７６２－９０８５
＊不在時は北区ぽぷらクリニックTEL 762-8811
発行責任者：西口利恵子　編集長：伊藤洋子

新年あけましておめでとうございます。日頃より友の会活動へのご協力に心よりお礼申し上げます。

昨年は安保法制（戦争法）廃止の署名活動からのスタートになりました。多くの国民の声を無視し数の力で押し通す安倍政権の暴走に怒りを覚えます。

秋の友の会活動強化月間では、友の会会員と民医連職員が一緒に青空健康チェック、健康相談会、訪問行動に取り組みました。

訪問行動では、多くの住民の方々とお話をしました。「父が中央病院に入院、何かとお世話して下さったのが友の会員さんでした。私も何かのお役にたてたら」と快く入会いただくという嬉しい出会いや、「介護保険制度は許せない」と署名に応じた人に「頑張って」と励まされる場面もありました。今年も安心して住み続けられるまちづくりを目指し、楽しく元気に活動しましょう。

１月21日（土）に新春のつどいを開催します。みなさんの参加を心からお待ちしています。今年もどうぞよろしくお願いします。

札幌北・石狩健康友の会
会長　西口　利惠子

戦争法の廃止を求める
2000万人統一署名
にご協力を!

生鮮食品 一般食品 家庭用品 酒
MaxValu マックスバリュ 24時間営業
第32回北区健康まつり

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします。

勤医協札幌 北区ぽぷらクリニック
院長　平野　浩

勤医協きたく歯科診療所
所長　荻原　宏志

北海道保健企画北区ひまわり薬局
薬局長　五十嵐栄一

勤医協北在宅総合センター
センター長　長尾　近

勤医協しのろ在宅総合センター
センター長　坂本　正樹

勤医協北32条在宅総合センター
センター長　白崎　鉄平

勤医協札幌北社員支部
支部長　島田　清枝

今月の「6・9」行動

1月6日(金)
午後1時より
イオン札幌麻生店前
(旧ダイエー麻生店前)

2017　札幌北・石狩健康友の会

新春のつどい

1月21日（土）14:00～
プラザ新琴似
会費　1000円
申し込み締め切り1月13日（金）
友の会事務局まで

篝火（かがりび）

真冬日の寒い夜、新年のひととき、畑田重夫（はただ・しげお、23年生まれ、国際政治学者）の『わが憲法人生70年』の著書から、平和憲法一筋に生き抜いてきた93年の人生に学んでみたい▼その熱き思いと行動力、気骨ある生き方が「地位とか、肩書きとか、社会的名誉とかには全く魅力を感じず、人間として自分に満足のゆく『一筋の道』を生きぬき、貫き通した」著者の「憲法人生」にこそ学ぶべきものが多い▼著者は波乱の人生を歩んできたが、学徒出陣で生き残ったのは病弱で陸軍病院に入院していたからだ。「今は亡き学友（戦友）たちの分もふくめて、平和と民主主義と社会進歩に貢献しなくては、との思い」があった▼そこで「友情の使命」を果たすため、せっかく得た「高級官僚や大学教授への道を敬遠して、労働者・国民と共に学び、共にたたかう道を選択」する。そのために定収の道が絶たれたが、ここにこそ著者の気骨が示されているのではなかろうか。（朗）

サークルのご案内

大正琴サークル「花音」
- ●毎週月曜日
- ●午後1時～　ぽぷら会館
- ●会費 3千円・入会金2千円

第２布遊びサークル
- ●第1･2･3･4火曜日
- ●午後1時30分～ぽぷら会館
- ●会費　200円

囲碁サークル
- ●毎週水曜日
- ●午後1時～　ぽぷら会館
- ●会費　無料

コーラスサークル「青い鳥」
- ●第1･3水曜日
- ●午前10時～12時ぽぷら会館
- ●会費 500円

オカリナサークル「なの花」
- ●第1･3水曜日
- ●午前10時～12時ぽぷら会館
- ●会費 2000円

古典を読む会
- ●1月18日(水)
- ●午後1時～ぽぷら会館
- ●会費･無料　「枕草子」

第1布遊びサークル
- ●第1･2･3木曜日
- ●午後1時30分～ぽぷら会館
- ●会費　300円

フラサークル
- ●毎月第2･3･4金曜日
- ●午前10時～　ぽぷら会館
- ●会費　700円

書道サークル「書心会」
- ●第1･3木曜日
- ●午前10時～12時ぽぷら会館
- ●会費　1500円

絵手紙サークル
- ●第1･3金曜日
- ●午後1時30分～ぽぷら会館
- ●会費　500円

銭太鼓サークル
- ●毎月第1、3土曜日
- ●午前10時～　ぽぷら会館
- ●会費　500円

ヨガサークル
- ●毎週水曜日
- ●午後5時30分～(75分間)
- ●会費1回1000円

スケッチクラブ「アレイダ」
- ●第1･3金曜日　ぽぷら会館
- ●午前9時30分～午後1時
- ●会費 1回1500円

ちぎり絵サークル
- ●1月12日(木)
- ●午前10時～　ぽぷら会館

新サークル紹介

ちぎり絵サークル

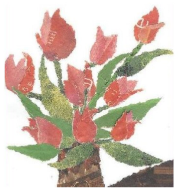
はじめまして、ちぎり絵サークルです。サークル名はまだありません。新聞紙のカラーの部分をちぎってオリジナル作品を作ってみませんか？ちぎり絵の本、新聞やチラシに載っているイラスト、絵手紙、本物の果物や野菜、季節に咲く花など身近な物を見ながら指で紙をちぎって貼っていくのですが、同じようには作れず自然に「オリジナル」になります。何よりも読み終えた新聞が「私の作品」に生まれ変わるという、誰にも簡単にできる、お金もかからないエコな趣味です。

新聞紙には縦目と横目があるので、まっすぐにちぎりたいのに斜めになったり、丸くちぎりたいのにいびつになったり、小さくちぎりたいのに大きくなったり、いろいろなことが起こります。小さな物はピンセットでつまみ、一度並べて様子をみます。形や配色などを確認、自分の吐く息で飛ばしてしまわないように気をつけながら少しずつ糊で貼っていきます。

作品ができあがったあとはお互いに見せあい、褒めあったりアドバイスをしあったりします。中には面白い作品ができあがり、笑いも起こってとても楽しい時間となります。

個性あふれる作品ができたら、お孫さんや友人、知人にお礼状に一言添えて送ればきっと喜ばれます。今のところ月１回の予定になりますが見学に来てください。思ったより簡単で自分でも作ってみたくなると思います。１月は12日（木）10時～12時、ぽぷら会館２階で行う予定です。

（椛本光代）



友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

第2布あそびサークル

一昨年10月にこの「友の会サークル ホップ・ステップ・ジャンプ」のコーナーに載せていただいてから新しい仲間も増え、毎週火曜日の午後に楽しい時間を過ごさせて頂いています。

今年でサークルができて8年目になりますが、毎回楽しくぽぷら会館に足を運び、それぞれの思いを形にしていけたらと思って。

たくさんの方々から布や毛糸をいただきとても感謝しています。暖かくなったらお茶のみしながらおしゃべりを楽しみに来ませんか。メンバー一同お待ちしています。

（敦賀陽子）

いきいき 友の会活動

地域に根づくサークル活動

いつまでも安心して住み続けられるまちづくりを目指して、友の会の仲間を増やし、地域に足を踏み出そうと進めてきた「友の会活動強化月間」が終了しました。会員のみなさんの協力に感謝いたします。

この「月間」ではサークルの方々も事業所や地域に出ていく活動が進んでいます。デイサービスからの出演依頼が多く、今年度はオカリナ、フラ、銭太鼓、大正琴、コーラスが各事業所で日頃の練習の成果を披露しました。涙を流しながらお礼を言ってくれる高齢の方もいて、各サークルのメンバーもまた元気づけられています。

町内会や老人クラブの催し、地元中学校のコンサートに出演するなど、友の会のサークル活動が地域の中に根付いてきています。普段の活動も、書道や絵画、囲碁、読書など身体や頭を使い、誰でも楽しく活動できるサロンのような、地域住民の「居場所」となってきています。まだサークル活動に参加されていない方も、興味のあるサークルを見学に来て下さい。

ぽぷら会館で行われている毎週水曜日のふれあい喫茶や月１回のお食事会も、「家に一人でいるより、ここに来たら誰かと話せる。笑って帰って元気になれる」居場所として好評です。気軽にお立ち寄り下さい。

※1～3月のお食事会はお休みとなります

ふれあい喫茶

- ●毎週水曜日　ぽぷら会館
- ●午前10時30分～午後2時
- ●飲物すべて１００円

今月の健康相談会は第４水曜日です

＊ボランティアさん、大募集

国保・介護・後期110番

高すぎる国保料支払い、資格証・短期証などでお困りの方はおいで下さい。北区社保協（生活と健康を守る会）℡011(214)0107

1月26日㈭10時

北区役所正面玄関集合

勤医協きたく歯科診療所

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:30	○	○	○	○	○	○
13:30 ～ 17:00	○	○	○	○	○	
17:00 ～ 20:00	○	○		○		

勤医協きたく歯科診療所 北区新琴似10条2丁目4（勤医協北在宅となり）電話 762-8211　FAX 762-8241 ＊休診日／日曜・祝日・第4

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2017 ❶月号 380円　好評発売中

巻頭エッセイ／無関心からの脱却 谷口真由美

特集 人権と社会保障

新連載 6年目の福島

トランプで、どうなる日本

けんこう教室 胸焼けを感じたら 池田俊夫

食と健康 わが家のお雑煮

発行＝㈱保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656（代表） FAX 03(5842)5657

購読を希望される方は友の会事務局まで

健康相談会のお知らせ

1月25日(水)13:30～ぽぷら会館1階(ふれあい喫茶)

統合事業について

講師 勤医協北32条在宅総合センター デイサービスかけ橋 田村 信幸管理者

1月の診療案内

勤医協札幌北区 ぽぷらクリニック 診療の案内

電話(011)762－8811

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	○	○
専門外来（予約制）				循環器	高齢者			休診		糖尿病 甲状腺	糖尿病 甲状腺	
特定健診	予約 ○	○	予約 ○	○	予約 ○	○	予約 ○	休診	○	予約	○	予約 ○

受付時間
<月～水・金>午前8時30分～11時30分　午後1時00分～4時30分
<木>午前8時30分～11時30分（午後休診）午後4時30分～6時30分
<土>午前8時30分～11時30分（午後休診）
◎第2、4土曜日は休診日となります。
◎月～木（午前）再来予約を行なっています。

無料・低額診療制度をご活用ください

◆北海道勤医協では、生活の困窮を理由に医療費の支払が困難な方に対して医療費の減額、免除をおこなう制度を実施しています。就学援助世帯のみなさんも活用できます。

2017年1月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	・	・	・	・

2017年2月の休診日

日	月	火	水	木	金	土
	・	・	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	・	・	・	・

＊診療体制は医師体制の都合により変更になる場合があります。

年に1回健診を受けましょう

友の会では、年１回の健康診断を受けることをお勧めしています。ぽぷらクリニックでは、診療時間内いつでも受け付けています。午前は予約も承っております。