札幌北･石狩健康友の会（2019.11. 20現在）

| | |
|---|---|
| 会員数 | 10,663 人 |
| 宅配協力者 | 430 人 |
| 友の会健診 | 986 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300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℡ 762-8811
発行責任者　乙坂　昭　編集長：伊藤洋子

## ぽぷらクリニック 健診だより

### 健康診断は今年のうちに!!

皆さん風邪などはひいていませんか？冬はどうしても体調を崩しがちですが、体調のいいときに早めに特定健診を受けましょう。特定健診と一緒に大腸がん検診を受けることもできます。

新年を迎えるといろいろと忙しく、結局受けるのを忘れてしまった…なんてことにならないように、今年のうちに受けておくことをおすすめします。家にまだ眠っている受診券があれば、ぜひ活用しましょう。

（事務　冨田　美菜）



## おかげさまで 手から手へ
## 北斗星創刊300号



札幌北・石狩健康友の会ニュース「北斗星」が創刊３００号を迎えました。創刊から四半世紀、友の会のみなさんの協力で地域の中に配達されてきました。宅配作業や手配りにご協力頂いている会員のみなさまに改めて御礼申し上げます。

2面に特集

## 地域訪問から見えてきたもの 「月間」の取り組みから

9、10月に取り組まれた「友の会活動強化月間」では、852件のお宅を訪問させていただきました。お話できた数は少ないですが、その中で出された声を一部ご紹介したいと思います。

「何かあったら勤医協にいきます」などクリニックや薬局、医師、看護師に対するなど感謝の声が多く聞かれた一方、率直な意見も寄せられました。

「友の会に入会し、健診時に助成があって良かった」「勤医協の医師はよく変わるから嫌」「無低が使えるように院内薬局にできないのか」「待ち時間が長い」「ぽぷらクリニックの夜間診療の枠が少なく、仕事している人は受診しづらい」「病院と補聴器の調整でタクシーを使うので料金がかさむ」「介護保険料、国保料が高い、安倍政権に怒りを感じる」「自己負担は現在1割だけど、2割にする方向だと聞いた、今でも大変なのに」「1人暮らしで除雪が大変」などクリニックなどへの要望や行政に対する切実な声も聞かれました。

これらの声を真摯に受け止め、誰もが安心して住み続けられるまちづくりに貢献するための活動を引き続きおこなっていきたいと思います。

また、突然の訪問にもかかわらず防災アンケートへのご協力をはじめ、快くお話をしてくれた友の会員さんにこの場を借りてお礼申し上げます。

（澁谷　路緒）

### 今月の「6・9」行動



12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）

二〇二〇　札幌北・石狩健康友の会
日時　２０２０年1月１１日（土）
午後２時～

## 新春のつどい

場所　プラザ新琴似
（新琴似７条４丁目１－３）
参加費　1,000円
参加希望の方は、事務局またはぽぷらクリニックへ電話にてお申し込みください。
12月27日（金）締め切り

## ぽぷら薬

北斗星３００号本当におめでとうございます。「北斗星」はこの25年間、激動の日本社会を見つめて３００号を迎えました。

25年前の１９９５年以降、日本ではバブルがはじけ新自由主義、グローバル資本主義による厳しい格差社会に突入しました。就職氷河期、ワーキングプア、勝ち組・負け組、無縁社会、孤独死、ブラック企業などの実態がますます広がり、権力の劣化による民主主義の破壊がすすんでいます。世界ではあくなき利潤追求を求める苛烈な資本主義が世界を席巻し、これに抗う民衆運動も世界的に湧き起こっています。

この歴史に立ち私たち札幌北・石狩健康友の会は住民に寄り添い、住みやすい街づくりのために決意新たにがんばっていこうではありませんか。

ぽぷらクリニック　院長
平野　浩

### 班・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2・3・4火曜日
●午後1時30分～ぽぷら会館
●会費　200円

**ぽぷら囲碁サークル**
●毎週水曜日　午後2時～5時
●毎週金曜日　午後1時～5時
●ぽぷら会館　会費　100円

**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 600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**
●12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**
●毎週木曜日
●午後1時30分～ぽぷら会館
●会費　300円

**フラサークル「カトレア」**
●毎月第2・3・4金曜日
●午前10時～　ぽぷら会館
●会費　2000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 1000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**
●水曜日（不定期・要問合わせ）
●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**
●12月12日(木)午前10時～
●ぽぷら会館
●会費　100円

**麻雀サークル「百合の花」**
●月3回水曜日（古典を読む会開催日以外）
●午後1時～4時
●会費 無料

**琴サークル「セシリア」**
●第1・3金曜日
●午後1時～4時
●会費 3000円

**ふまねっと**
●第1月曜日(12月2日)
●午前10時30分1～11時30分
●ぽぷら会館
●飲み物を持参してください

# 祝 創刊300号 記念特集

今号で札幌北・石狩友の会ニュース「北斗星」は創刊３００号を迎えることができました。

今回、友の会とゆかりの深いお二人の方からメッセージを寄せていただきましたのでご紹介します。

## 「北斗星」300号によせて

### 新琴似北ブロック世話人 高橋 重人さん

「健康で長生き」はすべての人の願いであり、そのためにもわが健康友の会はみんなで力を合わせて頑張ってきました。私も世話人の一人としていろいろと発言をし、行動もしてきました。そもそも「北区に勤医協の病院を」と声を上げたのが新琴似で商売をされていた大竹修司さんと小島健治さんでした。お二人とも民主商工会で活動されていた方で、商店街や町内会に働きかけを行い、それが新婦人や地元共産党の人をまきこみ大きな運動になりました。新琴似診療所建設が決まったとき、初代院長の入宇田能順先生を囲んだ感謝の集いが我が家で開かれました。

友の会はサークル活動、お食事会、仲間づくり、友の会新聞の宅配など、みんなで力を合わせて取り組んでいますが、私は「お食事会」でおいしい料理を作ってくれた沢村さんと小林ツヤ子さんのことが忘れられません。今もお食事会に行くのが楽しみです。これからもお世話になります。北斗星３００号おめでとう。


1982年開院当初の新琴似診療所

### NPO法人みんなの広場 塚越 修さん

旧勤医協札幌北区病院の組織担当者と配置されたのは２００５年４月であった。「北斗星」２００５年３月（１２２号）～２０１１年７月（１９９号）まで発行をおてつだいした。

友の会の事務局、院所利用委員会の事務局、社保協の事務局など様々な仕事をさせてもらった。勤医協札幌北区病院友の会から札幌北区・石狩健康友の会への名称変更、マックスバリュ出入り口の信号機新設、北34条新道の横断歩道、石狩市の特定健診の札幌市医療機関への委託など社員・友の会・職員と進めることができた。「無料低額診療制度」では一事例を告発し、国保、生活保護行政にインパクトを与えることができた。

今、定年退職後「ＮＰＯみんなの広場」を立ち上げ、ホームレス救援の仕事をしている。つくづく思う。地球上に聞こえるメガホンがあれば叫びたい。「人間は平等だ、格差貧困をなくせ」と。


塚越さんが最初に担当した「北斗星」122号

## 友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

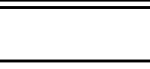
## 古典を読む会

「古典を読む会」は２００８年６月に誕生し、以来毎月、１回も休むことなく続いています。会員は15名前後で、高齢の方の退会がある程度で、継続した会員が多いサークルです。60歳以上の会員が多く、年１回のお食事会と読んでいる内容のわかる懇談の機会を設け楽しみながら会をすすめています。会費は無料で、サークル援助金と「いつでも元気」の還元金で運営しています。

当初は古典になじむため、「瘤取り爺」「舌切雀」「一寸法師」などの説話から読み始め、その後「伊曽保物語」から「竹取物語」「伊勢物語」「方丈記」などを読了し、現在は「枕草子」を読みながら、平安朝の貴族たちの男女の交流の世界を読み解きながら、清少納言の描く世界を語り合っています。

第３水曜日午後１時から３時までぽぷら会館２階大会議室で行っています。多くのみなさんが一緒に古典を読む仲間となられることを願っています。

（戸田　輝夫）



## お食事会

●日　時　12月19日（木）11時～　ぽぷら会館
●参加費　３００円
●メニュー　炊き込みご飯・お吸い物
　みかん・ケーキ
●企　画　みんなで歌おう

＊申し込みは友の会事務局　０１１（７６２）９０８５
または、ぽぷらクリニック　０１１（７６２）８８１１




## 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
（勤医協北在宅総合センターとなり）
電話 762-8211　FAX 762-8241　＊休診日／日曜・祝日・第4土曜日



購読の申し込みは友の会事務局まで

## 健康相談会のお知らせ

12月25日（水）13:30～ぽぷら会館1階 ふれあい喫茶

### 介護保険のお話

きた居宅介護支援事業所
村井　敏子　ケアマネージャー

## 勤医協札幌北区 ぽぷらクリニック

### 12月の診療案内

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 第(1、3、5) | 高齢者 | | | 休診 | | 糖尿病 甲状腺 | 糖尿病 甲状腺 | |
| 特定健診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○ | ○ | ○ |

診療の案内
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。

2019年12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 | ・ | ・ | ・ | ・ |

2020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 | ・ |

### 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。