

札幌北・石狩健康友の会 (2021.10.15現在)	
会 員 数	10,332 人
宅 配 協 力 者	408人
友 の 会 健 診	512 人(4/1-)
	住所変更 などの際は、 友の会へ ご連絡下さ

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

【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
＊不在時は北区ぱくらクリニックTEL 762-8811
発行責任者 乙坂 昭 編集長：伊藤洋子

この2年近くの自粛生活の中で、体調を崩している方が出ています。誰とも会うことなく家の中にいて足腰が痛くなったり、声も出ずらくなったり等の声が届くようになりました。

各サークルのみなさんも早く仲間に会いたい気持ちでいっぱいではないでしょうか。

9月30日で緊急事態宣言が解除されて新型コロナ感染が警戒ステージ2になりました。多くの方



「これは出口が必ずみつかりますから」とお話をるようにしています。また、身寄りのない方が亡くなられた場合、「墓地埋葬法9条」によつて各自治体が埋葬してくれるところになつていますが、

この2年近くの自粛生活の中で、体調を崩している方が出ています。誰とも会うことなく家の中にいて足腰が痛くなったり、声も出づらくなったり、等の声が届くようになりました。

織布を使用する（布マスクは禁止）。⑤飲食は行わない（水分補給としてのペットボトルは可）。⑥十分な喚氣を行う。

以上の点に十分注意しながら、楽しく活動を再開していきましょう。

生活保護の利用などで解決できる事となり「本当に安心した。」と喜ばれていきました。最近は頼れる身内のいない高齢者も増えていますが、「一人で悩まず、必ず相談してください。ほとんどの

困いごと 何でも相談会
11月10日(水)午前10:00～11:30
011-762-9085
070-4796-6099
担当：長原・本間

自治体によってはちゃんと予算や体制が整備されていらない自治体もあり、行政への働きかけも必要になっていきます。

A cartoon illustration of a person with short grey hair and large round glasses. They are wearing a red jacket over a white shirt. The person is smiling and holding a black telephone receiver to their ear with their right hand.

なんでも相談会だより No.2

朝の「6・9」行動

11月9日(火) 午後1時～ 麻生駅イオン前

問い合わせ何でも相談会
11月10日(水)午前10:00~11:30
 **011-762-9085**
070-4796-6099
担当：長原・本間

A cartoon illustration of a woman with short grey hair and large round glasses. She is wearing a red long-sleeved shirt and is smiling while holding a black telephone receiver to her ear with her right hand.

大正琴サークル「花音班・サークルのこころ」

クでは新型コロナウイルスで後遺症外来も始めております。一度体調をくずされた方もククにご連絡いただければと存す（詳しくはホームページをご覧ください）。これからも引き続き対策をしっかりと行い、皆様の留意してすごしましょう。

○○○午前10時～12時ばぶら会館1階
会費 1000円

毎週少時日
午前10時～ぽふら会館2階
会費 2000円

第1布遊ひサークル
●●● 毎週木曜日
午後1時30分～ぽんら会館2階
会費 300円
ハリサークル「カトレア」

● 第3水曜日
● 午後1時より。ふら会館2階
● 会費・無料

●午前10時～12時長生会館
●会費600円
オカリナサークル「なの花」
●毎月第1・3木曜日
●午前10時～12時ぽぶら会館2階
●会費2000円

● 毎週金曜日
● 午後1時～5時 ぽぶら会館2階
● 会費 100円

会員の こえ



長いトンネルを
ようやく脱し、そ
ろりそろりですが、
かつての日常を取
り戻しあじめ、サー
クルも厳重な感染
対策をとりながら
11月から再開でき
ることになり会の
皆さんと会えるこ
とが嬉しく楽しみ
です。

書道 サークル 「書心会」

がら交流し学びを
共有することがサー
クルの良さだと改
めて思いました。
今は楷書と行書を
学んでいますが、

附錄

新型コロナウイルス感染症によるたび重なる緊急事態宣言やまん延防
止等重点措置のため、外出や受診を控えている方も多く思います。
家に籠っていると体の変化にも気

づきにくくなりります。特定健診の受診券がお手元にある方は、ぜひとも今年度の健康診断（友の会健診）を受けて、身体の状態を確認して日々の健康管理に生かしてみてはいかが

ならないよう行つております。今年度は3月末まででするので、お早めのご予約をお願いいたします。

(ぽぶら
クリニッ
ク健診運
営委員会)



勤医協きたく歯科診療所

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

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

11月の診療案内

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	○	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約	○	予約	予約	予約	休診			予約	予約	予約

「専門外来・すべて承約制度」

外来・すべて予約制です
高齢者外来／毎週水曜日午前
糖尿病・甲状腺外来／毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来／第1・3・5火曜日午後

受付時間
<月～水>
<木>午前
<土>午前
○第2、4土
○月～木
○第3木曜

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。
◎第3木曜日の夜間診療は休診です。

不織布マスクの着用を

ほぷらクリニックでは、院内での不織布マスク（使い捨てマスク）の着用をお願いしています。お持ちでない方には1枚30円で販売もしています。ご理解とご協力をお願いします。

2021年11月の体調日

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	・	・	・	・	・	・

2021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		

無料・低額診療制度を活用ください

◆北海道労働医協では、生活の困難を理由に医療費の支払が困難な方に対し、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。