札幌北･石狩健康友の会（2022.6.15現在）	
会員数	10,256人
宅配協力者	381人
友の会健診	186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
第331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　乙坂　昭　編集長：伊藤洋子

原水爆禁止2022年世界大会が開催されます

テーマ「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を―人類と地球の未来のために」

８月４日（木）～６日（土）広島・国際会議・世界大会
８月９日（火）長崎・世界大会（いずれもオンライン参加可能）

毎年、広島と長崎で開催されている原水爆禁止世界大会は、感染拡大防止のため２年間オンラインのみの開催でしたが、今年は３年ぶりに現地で大会が開催され、オンライン参加もできる大会となりました。

ウクライナに対するロシアの侵略が続き、核兵器の使用さえ危惧されるいま、戦争でなく平和を、核による破滅ではなく核兵器の廃絶を求めて原水爆禁止世界大会が開かれます。

北海道原水協では、代表団の派遣をせずに、オンライン参加を呼びかけています。

友の会としても、オンライン参加を決めました。参加者を募集します。日時８月６日（土）10時30分～13時世界大会広島集会。場所は、ぽぷら会館２階会議室です。コロナ禍を考慮して先着20名とします。参加をよろしくお願いします。

オンライン参加は申し込みが必要です。申し込み等については、日本原水協のホームページをご覧ください。

困りごと
何でも相談会
7月13日（水）
午前10:00～11:30
011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原・本間

咳・熱外来のご案内（予約制）

当院では、熱・咳・のどの痛み・鼻水など風邪症状がある方は、通常の診療と分けて予約制で診察しております。

受診を希望の方は、必ず事前にお電話（011-762-8811）でご相談ください。

お電話にて症状を伺い、来院日時と受診方法などをお伝えいたします。

事前連絡なく直接来院された場合は、車内で待機いただくか一度帰宅していただくことがあります。ご不便をおかけいたしますが、新型コロナウイルス感染症の感染対策にご理解とご協力をお願いいたします。

（勤医協ぽぷらクリニック）

コロナウイルスワクチン接種（3･4回目）予約受付中です

【当院で接種できる方】
３回目･４回目接種券をお持ちの方
【予約方法】
①電話による受付
電話番号:011-762-8811
（勤医協ぽぷらクリニック代表）
②受診時の受付
受診の際に窓口でお声がけいただければ、予約をとらせていただきます。

- 1､2回目接種の方は当院では予約できません。
- お手元に接種券をご用意ください（接種券がないとご予約できません）
- 他施設との多重予約はおやめください。

ぽぷら並木

当院では、利用いただく皆様に少しでも受診しやすく、相談していただきやすくするため、皆様からの意見を踏まえ、日々業務改善に努めています。

①コロナ禍で検査枠の縮小を行ってきましたが、土曜日に胃カメラ、大腸カメラの予約枠を６月から再開しています。エコー検査なども診療時にご案内させていただきます。

②完全予約制となっていた特定健診、企業健診については、５月後半から当日予約も可能とし、より健診を受けていただきやすくしました。ぜひ、この機会に年に１回は健診を受けてください。

③コロナウイルスワクチン接種を７月４日（月）より開始します。予約は随時受け付けておりますので、電話にて予約をお願いします。必ず接種券をお手元に用意してお電話ください。

④電話の音声ガイダンスを中止しました。つながりにくい、ガイダンスが聞き取りにくいなど、たくさんのご意見をいただいておりました。今後は職員が電話にてお伺いしますのでよろしくお願いいたします。

⑤発熱外来では、風邪症状のある方を診察させていただいています。待合スペースなど一部配置を変更し、感染対策を強化しております。ご了承ください。

※引き続き、ご意見・ご要望などありましたらお気軽に連絡いただきますようお願いいたします。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック
事務長　佐藤和穂

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2階
- ●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（未定）
- ●午後1時30分～ぽぷら会館
- ●会費　200円

ぽぷら囲碁サークル
- ●毎週金曜日
- ●午後1時～5時　ぽぷら会館2階
- ●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時ぽぷら会館2階
- ●会費 2000円

古典を読む会
- ●第3水曜日
- ●午後1時～ぽぷら会館2階
- ●会費･無料

第1布遊びサークル
- ●毎週木曜日（未定）
- ●午後1時30分～ぽぷら会館2階
- ●会費　300円

フラサークル「カトレア」
- ●毎週 火曜日
- ●午前10時～　ぽぷら会館2階
- ●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1階
- ●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2階
- ●会費　500円

ヨガサークル
- ●毎週月曜日　午前10時～
- ●ぽぷら会館（75分間）2階
- ●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1階
- ●午前9時30分～12時
- ●会費 1回1500円

麻雀サークル「百合の花」
- ●毎月第1･2･4水曜日
- ●午後1時～4時ぽぷら会館2階
- ●会費 無料

ふまねっと
- ●毎月第2金曜日
- ●午前10時30分～11時30分
- ●ぽぷら会館2階
- ●飲み物を持参してください

7月のサークル活動は、新型コロナウイルス感染症の状況により判断します。

会員のこえ

市民の希望となる政治の実現

　コロナ禍も2年半、その上にウクライナ危機、さらに物価高です。改めて命を守る社会にしなければと感じます。

　政治はいのちや暮らしに直結します。今年の冬は、燃油高騰の上に大雪も重なり生活も大変だったと思います。市への除雪の要望・苦情件数等は、７．５万件を超え、１３０を超える福祉灯油の要望もだされました。

　「福祉灯油」は道内で唯一実施しませんでした。３月に再度、「今からでも遅くない」と実施を求めました。「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の支給は、使途が限定されていない。原油価格の高騰で影響を受けた方々の生活支援にも資する」との答弁です。多くの自治体が生活・暮らし支援として臨時給付金、併せて灯油購入助成を行う中で、生活・暮らしの支援金の中で灯油代金も捻出しろというのです。なんとも冷たい市政です。除雪体制の強化も待ったなしです。参議院選が目の前です。政治に関わるものとして、市民の希望となる政治の実現をめざします。

（長屋いずみ副会長）

胃がんリスク判定をおすすめします

胃がんの原因は８割が、ヘリコバクターピロリ菌の感染による胃炎（萎縮性胃炎）とされています。採血でこのピロリ菌と萎縮性胃炎の有無を調べる事ができます。（ピロリ菌の抗体価と、萎縮性胃炎を反映するペプシノーゲンを測定します。）

　この検査で胃がんのリスク判定を行います。結果はA・Dまでの４段階で報告されます。対象は札幌市内にお住まいで、受診日当日に満40歳の方です。対象の方はぜひ早めにお受けすることをおすすめします。

（健診運営委員会）

友の会サークル

ホップステップジャンプ

古典を読む会

　いま「枕草子」を読んでいます。岩波文庫のワイド版を使い、三一九段のうち八七段を、三四九頁の一一七頁までを読みすすめているところですから、ほぼ三分の一ほどになります。

　この段は長徳四（九九八）年十二月十日に降った大雪のことが記されていて、宮中のあちこちの庭に雪を集め積んで雪山を作って楽しむ様子を描いています。この時はすでに関白道長の世（九九五年四月に定子の父関白道長が死去、後を継いだ道兼も急逝、伊周も叔父の道長から冷遇）となっていて、正月三日に二年余り尼削ぎして復帰、十一月には待望の第一皇子が誕生するなど、定子の家族にも賑わいが戻ってきているなどの背景があります。毎月第三水曜日午後一時から、会費は無料でおこなっています。ご見学歓迎。

（戸田輝夫）

有償ボランティアひなたぼっこだより

　５月の新規入会者は７人で、草刈り・畑おこし、通院同行の希望や「もしもの時のために入会しておきたい」と言う方もいました。入会のきっかけは「北斗星を見て」の方が２人、しのろ居宅や他の居宅からの紹介、ボランティアからの紹介でした。

　サービス回数は77回で、草取り・枝の剪定、通院同行・ワクチン接種・外出・買い物同行等の依頼が比較的多くありました。尚、利用にあたっては「地域支え合い生活支援の会」に入会していただきます。{入会金１０００円・１回のみ・事務費に充てられます} １時間のサービス料金は掃除等の家事サービスは800円・病院やワクチン接種の同行、入浴介助など身体介護は1400円、草取り・庭の手入れ・畑起こしは1000円、大型ごみ処理は500円、ゴミ捨ては250円です。全て30分単位で利用できます。

　交通費はバス料金などの実費・ボランティアさんが自家用車を利用した場合は１Ｋｍ２０円頂きます。また、所得に応じて勤医協福祉会の減免制度もあります。是非、気軽に相談して下さいね！

勤医協福祉会　地域支え合い生活支援室
有償ボランティアひなたぼっこ櫛引
電話【留守電あり】・ＦＡＸ 766 － 7110
訪問などで不在時はＦＡＸまたは留守番電話にお名前・電話番号を入れて下さい。折り返しご連絡いたしますのでよろしくお願いします。

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

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気軽にご相談ください。

北区社保協
（生活と健康を守る会）
電話011(214)0107

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2022 7月号 380円
好評発売中
9条で国を守れるのか
けんこう教室　健康診断で分かること
避難所の"TKB"　長野
うちでも元気　体操&脳トレ
まちのチカラ　神奈川県葉山町
食と健康　簡単ヘルシーおつまみ

購読の申し込みは友の会事務局まで

今月の「6・9」行動

7月6日(水)午後1時～

麻生駅イオン前

勤医協札幌北区**ぽぷらクリニック**

7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	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診		予約	予約	予約

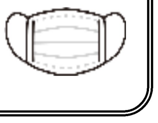
<専門外来・すべて予約制です>
高齢者外来／毎週水曜日午前
糖尿病・甲状腺外来／毎週火曜午後・金曜午前
循環器外来／第１・３・５火曜日午後

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。
◎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

ぽぷらクリニックでは、院内でのの不織布マスク（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。ご理解とご協力お願いします。



2022年7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	・	・	・	・	・	・

2022年8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	・	・	・

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。

詳しくは、ぽぷらクリニックまで