札幌北・石狩健康友の会ニュース
北斗星 第332号

札幌北･石狩健康友の会（2022.7.15現在）

会員数	10,251人
宅配協力者	381人
友の会健診	331人(4/1-)

住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。

【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

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。

勤医協の医療機関では無料低額診療事業を実施しています

受診する際の医療費に困っている方は、お気軽に職員へご相談ください。

無料低額診療事業とは、経済的に困難な方に医療機関が無料または低額な料金によって診療を行う事業です。厚生労働省は、「低所得者」「要保護者」「ホームレス」「DV被害者」「人身取引被害者」などの生計困難者が無料低額診療の対象と説明しています。

所得状況を確認させていただき、該当するかを判断させていただきますが、無料低額診療制度以外にも公的制度や社会資源の活用の可能性もあります。

また、就学援助制度を利用されているご家族の方であれば、おとなの方も無料低額診療事業の対象となります。コロナ禍で収入が減少している方も増えています。お困りごとがあれば、診療時間内に職員へお声がけください。

（勤医協札幌北区ぽぷらクリニック事務長　佐藤和穂）



ぽぷらクリニック健診だより

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ定期的な健診で健康状態をしっかりチェックしましょう。ご自身の身体をしっかり知ることが健康維持の第一歩です。

ぽぷらクリニックでは院内感染対策の職員研修を定期的に実施しており患者さんに安心して健診を受けて頂くことができます。友の会会員さんには胸部レントゲンや腎機能、痛風の採血項目をプラスしているため一度の健診で多くの検査ができるようになっています。また、自己負担金の一部を助成しているので健診を受けやすくなっています。コロナが落ち着いている今こそ積極的に健診を受けましょう。８・９月は予約に空きがありますので、お電話にてお早めにご予約をお願い致します。

（ぽぷらクリニック健診委員会）



ぽぷら並木

昭和20年8月15日に戦争が終わり国民みんなが戦争を二度と起こさないと誓ってから77年になります。戦争の悲惨さを体験した方が少なくなり、更にロシアのウクライナ侵略が続いて日本も軍備の増強や核兵器の共有等報じられ、危険な方向に向かっているように思われます。「戦争は始めるのは簡単だが終わらせるのは非常に難しい」と言われます。平和の尊さを訴える声を挙げ続けなければなりませんね。

新型コロナウイルスが流行してから、特に高齢者は自宅で過ごすことが多くなり心身の衰えを感じている方も多いと思われます。コロナが終息する事を願うばかりですが、友の会も感染対策を万全にして、サークルや世話人会を徐々に進めてお事はまだ無理と思われますが、健康相談会等友の会活動を広げて行きたいと思っています。

（札幌北社員支部　乙坂昭）

おいごと 何でも相談会

8月10日（水）
午前10:00～11:30
011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原・本間

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

第1布遊びサークル
第3水曜日　午後1時～ぽぷら会館2階
会費・無料

古典を読む会
毎週　火曜日　午前10時～　ぽぷら会館2階
会費　300円

フラサークル「カトレア」
毎週木曜日（未定）　午後1時30分～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　無料

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1～11時30分
ぽぷら会館2階
飲み物を持参してください

8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

絵本「戦争をやめた人たち」を読んで

今年２月からロシアのウクライナ侵略が始まりました。この絵本には、今から１００年以上前のことですが、第一次世界大戦のことが書かれています。

それはクリスマスイブの夜、ドイツ軍とイギリス軍がにらみ合う前線のむこうから「きよしこの夜」の歌声が聞こえてきました。やがて歌は両軍の大合唱になり拍手もおこりました。平和な一夜が明けるとドイツ軍から兵士が現れ思わぬ一日が始まりました。…それは「クリスマス休戦」

誰にとめられることもない、自然のなりゆきでした。こうしてドイツ軍とイギリス軍の兵士が戦場でサッカーを楽しんだという、有名な実話です。そして皆が一緒に笑い、遊び、食事もしました。そんなことから、相手にもふるさとがあり、家族や子どもがいること等々を改めて知ることになりました。

彼等は、なぜ戦争をやめることができたのか。それは国を大きくする戦争より、当然のことながら大切なものがあることがわかったから、やめることができたのでしょう。

人間にとって、それぞれの素朴な日常や穏やかな信頼関係がどんなに大切かを思いおこすことになりました。

残念ながら、我々は無力です。せめて、ウクライナの窮状をしのび、今こそこの「戦争をやめた人たち」を、世界の人々とひもときたいと思いました。

（阿部久子）

友の会大好きです！

南区から引っ越してきました。住居の騒音問題と地下鉄、ＪＲ、バスを含め交通の便がいいと思い麻生に決めました。南区でも、色々なかかわりがあり楽しく過ごしていました。

コロナ感染拡大が収まらずイライラしましたが、サークル再開を見てすぐに習字サークルに申し込みました。いい雰囲気で肩がこらずゆったりした感じでホット！します。

ふまねっともすぐ参加をしました。足、手、頭と全身を使って自分を奮い立たせながら頑張っています。友の会大好きです。

（豊島美代子）

友の会サークル　ホップステップジャンプ

第一布遊びサークル

第1第3木曜日1時からポプラ会館2階会員５名で、小物づくり洋服づくりなどお互い教え合って楽しく活動しています。

コロナ禍でお休みが続いていましたが、７月から再開しました。自粛の間、いろいろと教えてくださった２人がお亡くなりになりました。長い間一緒にお雛様作りや、友の会の１泊旅行健康祭りのファッションショーに参加して楽しく活動してきた仲間２人も、体調不良と高齢のため退会して急にさみしくなりました。コロナ対策に気を付けて、頑張っていこうと思います。

会費募集中です。見学はいつでも歓迎です。一緒にたのしみませんか。

（布遊びサークル一同）

有償ボランティア　ひなたぼっこ だより

６月の新規入会者は４人で、通院同行・草取り・カーテンの取り換え・窓拭きの希望です。　入会のきっかけは「北斗星を見て」の方が２人、しのろ居宅・ぽぷらクリニックからの紹介でした。

利用内分けでは草取り・通院同行・ゴミ捨て・買い物代行などが多くあえいました。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１Ｋｍ 20 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



購読の申し込みは友の会事務局まで

今月の「6・9」行動

8月9日(火)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

8月の診療案内

電話(011)762－8811

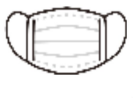
曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診		予約	予約	予約

<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	・	・	・

2022年9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