札幌北･石狩健康友の会（2022.8.15現在）

会員数	10,242 人
宅配協力者	380 人
友の会健診	458 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333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

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、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）



健康で安全な安心して暮らせるまちづくりを広げよう
友の会活動拡大強化月間スタート

「友の会活動拡大強化月間」が始まります。

コロナ株がどんどん変化して感染拡大がなかなか収まりません。感染者も増えていますが、人の交流は止めないと、という政府の見解です。そして、重症化する高齢者は外出しないでください、というだけです。私たちは不安が渦巻く地域の中に、友の会活動を知らせ安心して住みづくりを目指して、広げて繋がろうと９月10月の２ヶ月間、活動を集中して行います。会員のみなさまのところに、友の会、北区歯科、ひまわり薬局、在宅センターのそれぞれの事業所の職員と一緒に、電話か訪問でお邪魔しますのでよろしくお願いします。

原水禁世界大会参加者の声

原水禁世界大会に、友の会から８名参加しました。参加者の声を紹介します。

黒い雨被爆者体験の訴えに心を痛め、海外からのメッセージ、職場、地域、若者の活動報告に励まされ、「核兵器禁止条約の署名・批判を求める署名」をまた頑張らなくてはと思いました。オンライン参加で視聴できたことを嬉しく思います。

（石山さん）

中高生の原爆に対する日常普段の活動に頼もしく感じ感動しました。福島の人が涙ながらに汚染水を海洋に流すということに怒り、これよりまた風評被害が起こり、福島の原発事故は終わっていないと、政府は何をしているのかと怒りを感じました。全国の人の声が直接聞けて参加して本当に良かったと思いました。

（斉藤さん）



困りごと 何でも相談会

9月14日（水）
午前10:00~11:30
011-762-9085
場所：ぽぷら会館
担当：長原・本間

ぽぷら並木

政府が公表した「骨太の方針」の原案に、「国民皆歯科健診の具体的な検討」という一文が盛り込まれたことが、６月頭にかけ大きな話題を呼びましたがご存知でしょうか？これは、全ての国民が生涯を通じて歯科健診を受ける仕組みのことで、この背景には、１人あたりの生涯医療費を抑えるという狙いがあるようです。

現在の日本の歯科健診では、１歳半と３歳、そして高校までの学校に通う子供が受診義務の対象とされていますが、大学生や社会人は対象になっていません。これを年齢を問わず１年に１回、歯科健診の受診を義務付け、歯の健康を守っていこう！というものです。

今後、議論が深まるにつれ賛否両論あると思いますが、歯の健康を守ることが、身体全体の健康を維持するために不可欠であるとことは間違いなく、「口腔保健と全身的な健康状態の関係に関する研究」では、歯の喪失が少なく、よくかめている80歳の高齢者は、生活の質や活動能力が高いことが明らかである、とされています。

たとえ義務化にならなくても、これをきっかけに歯科健診の大切さが国民に広まり、結果的に一人でも多くの人が、豊かで健康的な人生を送るために歯科健診が重要だと理解し来院してくれるといいなと思います。

（勤医協きたく歯科診療所
歯科衛生士主任　石栗知佳）

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「枕草子」
  - 午後1時～ぽぷら会館2階
  - 会費・無料
- 第1布遊びサークル
  - 第1・3木曜日
  - 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　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

9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

私は友の会に入って間もない９年ぐらい前に、長崎の大会に参加させて頂きました。それまでは勤め先の労組の役員等をやっていた関係で、沢山の仲間を代表に送り出してきましたが、自分が行ったのは初めてでした。

しかし働いている頃、出張のとき短時間でしたが広島の原爆記念館を見る機会がありました。原爆投下についての知識はそれなりにありましたが、広島の市民が書いた日記を展示しているところで、個々人の記録を読んだ記憶は今でも覚えています。「兄が被災して、無くなる迄を綴った切ない日記」「投下され何もない街を、裸足で歩いて来た子供にトマトをあげたが、かじりながら黙って歩いて行ったがどうなったのかと思う話」等などが今でも記憶に残っています。

長崎大会では予備の日に、自分も被災しながらも治療にあたっていた永井隆医師の「記念館」まで炎天下を歩いて見学してきました。

そして「長崎の鐘」と云う歌は永井先生が亡くなった奥様のことを書いた歌だと云うことは、唄自体は知っていましたが初めて知りました。コロナ禍の下で、よりやく開催できた「オンライン大会」でしたが、それぞれの方や団体の発言の合間に、改めて自分が参加したときの思い出も蘇りました。

（高杉努）

友の会サークル　ホップステップジャンプ

大正琴サークル「花音」

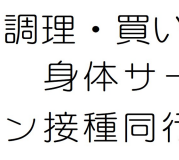
大正琴サークル花音です。

毎週月曜日午後1時から現在6名、コロナウイルス、もう3年目に入りまだ終息が見えません。度々のサークル活動中止もありましたが、3年目にして、発表会6月21日（火）晴天の中教育文化会館で無事終え、また来年に向けてはりきっています。

改めて音楽の持つ素晴らしさを知り一人では続けられない事もみんなと楽しみながら頑張れます。

見学はいつでも間口開けてあります。一緒にいかがですか。一回で待っていますね。

（大正琴一回）



北斗星３３１号　ホップステップジャンプ古典を読む会　訂正しておわびします。
２面の「ホップステップジャンプ」の中段後から２行目　関白道長・・道隆
同下段の５行目 尼削ぎして復帰・尼削ぎして(事務所暮らしをしていた定子が内裏)復帰

大腸がん健診を受けましょう

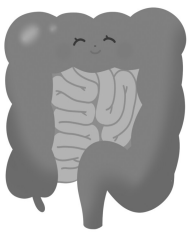
がんの中でも大腸がんにかかる方は非常に多く、男性では肺がん、前立腺がんに続いて第３位、女性では乳がんに続き第２位です。

死亡率でも、男性では肺がん、胃がんに続き第３位で、女性ではなんと第１位です。しかも初期の段階では、ほとんど症状がみられません。

大腸がん検診は、お便の表面を専用の採取容器でなぞるだけで、できる検査です。大腸に腫瘍ができると表面から出血し、便の中に微量な血液が混ざります。この出血の有無を調べます。

ご自宅で簡単に採取でき、特定健診と一緒に受けることができます。特定健診とともに、年に一度の大腸ガン検診をぜひ受けてください。

（臨床検査技師　松本理恵子）



有償ボランティア　ひなたぼっこだより

７月の新規入会者は４人で、「北斗星を見ました！」と、毎月入会して頂いています。

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、家事サービスは 800 円(掃除・窓ふき・洗濯・調理・買い物代行など)

身体サービスは（病院・ワクチン接種同行・買い物外出同行・入浴介助など）1400 円、草取り・庭の手入れは 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実費・自家用車を利用した場合は１Ｋｍ 20 円往復頂きます。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(くしびき)
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

9月9日(金)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

9月の診療案内

電話(011)762－8811

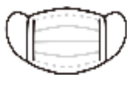
曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日
時間帯	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
内科	○	○	○	○	○	○	○	休診	○	○	○	△
特定健診	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診		予約	予約	予約

〈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。

不織布マスクの着用を

ぽぷらクリニツクでは、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	・

2022年10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