

札幌北・石狩健康友の会(2023.2.13現在)		
会 員 数	10,226 人	住所変更などの際は、友の会へご連絡下さい。
宅 配 協 力 者	379 人	
友 の 会 健 診	1,242 人 (4/1-)	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第339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

「保険でより良い歯科医療を」の実現に向けた署名へのご協力をお願いします

全日本民医連に加盟している119歯科事業所を対象に2020年4月から「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う歯科影響調査」を7回に渡り実施し、全国から160件の「社会的困難事例」が報告されました。その中の19事例を「歯科書第4弾」口腔崩壊は自己責任ですか？コロナ禍で「つながる・つなげる」人権としての歯科医療」を発行しました。「第4弾」の事例からコロナ禍で社会的に弱い立場にある人々の生活や労働環境がさらに悪化し、経済的な困難が集中している実態が明らかになりました。

その様な実態を告発する運動と併せて全日本民医連では「保険で良い歯科医療を」の全国連絡会に結集し、全日本民医連で20万筆、北海道では1万5千筆です。

「保険でより良い歯科医療を」の署名の目標は、歯科で取り組み、きたく歯科では2千筆の目標を掲げて、通常国会のある6月末まで署名運動を進める予定です。友の会員の皆様には今月の友の会新聞に同封している署名付きハガキへ一人でも多くの方のご協力をお願いします。尚、書き終わりましたハガキは、切手を貼らずに投函可能となっていますので、よろしくお願いします。

(勤医協きたく歯科事務長 菅原健太)

困りごと何でも相談会

3月8日(水) 

午前10:00~11:30

TEL: 011-762-9085

場所：ぽぷら会館
担当：長原

みんなの願い 

**保険でより良い
歯科医療の実現を**

誰もが平等に受けられる歯科医療を実現してほしい

署名で伝えよう！ 

窓口負担を軽くしてほしい

保険のきく範囲を広げてほしい

いつでも、どこでも、だれもが、
お金の心配なく歯科治療を受けられるために

【保険で良い歯科医療を全国連絡会】
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本民医連会館
TEL 03-5561-1111 FAX 03-5561-1112
http://www.jpn-med.com

【全日本民医連北海道支部】
〒060-0808 札幌市中央区南一条西5丁目1-1 札幌市会館
TEL 011-241-1111 FAX 011-241-1112
http://www.hokkaido-jpn-med.com

【日本医療福祉協会の会】
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 日本民医連会館
TEL 03-5561-1111 FAX 03-5561-1112
http://www.jpn-med.com



ぽぷら並木



健康相談会の開催
2023年1月24日(火)の13時半から石狩市の花川南「ミニコミュニティセンター」にて新婦人石狩支部はまなす班の学習会に参加させていただきました。

当日はあいにくの天候の中、15名の方が参加され、新型コロナウイルス感染症についてお話ししました。たくさん質問も出され、感染状況、治療薬、後遺症外来についてなど、当院の実践も踏まえ説明しました。

ついでひとつ豆知識です。

「家で抗原検査キットで検査して陰性だったのになぜPCR検査をするの？」という質問をよくいただきます。抗原検査はPCR検査より感度が低いからです。違いを説明します。

①PCR検査：通常の状態では少なすぎて検出されないウイルスの遺伝子を検出する検査です。

②抗原検査キット：ウイルス自体を検出する検査です。よってウイルス量が少なくないと陽性とならない場合があります。また、自分で検査をするので慣れていないため、拭き方が不十分だったりする場合もあります。

1時間半ほどではありましたが、久しぶりに地域の方々とお話の機会をいただけたこと、帰り際に寄附金までいただき、ありがとうございました。

今後健康相談会や学習会などお声がけいただければと思います。

(勤医協札幌北・石狩支部 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 3,000円・入会金2,000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 2,000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 1,000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 6,000円
 - オカリナサークル「なほの花」
 - 毎月第1・3木曜日 午前10時～12時 ぽぷら会館2階 会費 2,000円
 - 第1布遊びサークル(3月まで休み)
 - 第1・3木曜日 午後1時30分～ ぽぷら会館2階 会費 3,000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 2,000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 1,000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1,000円
 - スケッチクラブ「アレイダ」(2月お休み)
 - 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1,500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
 - ふまねつと
 - 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



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



有償ボランティアについて

小学生の中高学年になると、日曜日ともなると、双子の姉と共に美唄の我路という所までバスでは3、4つのバス停がある所を歩いて、母の祖父母の住んでいる所まで行っていました。花兼用農家だったので時には畑おしもししていました。イモ、カボチャ、トウモロコシ等を風呂敷に背負って戻ってきました。他の日には、沢山の同窓生や小さな子供も混じり夕方遅くなる

まで遊んで子供時代を過ごしていました。大人になって私達は少なからずその頃の食料事情を担っていたんだなあと思います。それにしても歩くことを苦にせず黙々と歩き、まわりの景色を思い出さず、歩いたもんだと最近になって友達に話しています。父親が大工をしていて、美唄の農家に大工仕事をした手間賃を一度に払うことが困難だったのでしよう。双子の私達が途中までバスに乗り目的地の畦道を歩き、手間賃を受け取り、お駄賃の梨をいただき、背負って戻った記憶があります。そんな事で

歩くことは普通に過ごしていました。有償ボランティアをするようになってから約2年になりますが歩く事は身体のためにも良いことなので、これからは取り入れて行く事にします。2km位の利用者宅には歩いていきます。訪問宅では、庭の掃除、草取り、部屋の掃除などをしますが、初めての頃は入院時の持ち物の用意や緊急時の持ち物チェックで参考に

なるリストを利用者と共にあれこれ用意し、安心させていました。先回のお宅は、お仏壇のお花の手入れ時、受皿にそつと紙を敷き結露を防ぐようにしていらしたのが参考にになり、細かい所にも気配りされて過されていました。暦の上では春です。確実に春は近づいてくるのではと願って一歩一歩進んでいきたいものと思います。(橋本和子)

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

初心者ばかりで始めた女性だけの麻雀サークルも今年で8年目に入ります。

麻雀サークル「百合の花」

役作り及び点数の数え方も仲間内で勉強し合い、それなりに皆さん上達し、和気あいあいと楽しいひと時を過ごしています。

は認知症予防効果があると言われている。現在部員は11名です。多少の麻雀知識は必要ですが、麻雀に

頭の体操に・手先の運動に・集中力(目も含め)に。また、仲間との触れ合いの場としても最高です。麻雀も一度教室を覗いてみてください。

開催日時：毎週水曜日 13時～16時

(見学される方は12時40分頃までに直接いらしてくださいね。)

麻雀サークル

百合の花

世話人



有償ボランティア ひなたぼっこだより

2023.1月は新規入会が7人でした。しのろ在宅センターから3人、北区第3包括支援センターから3人の紹介と「北斗星」を見て申し込んで下さった方が1人でした。除雪、ゴミ捨て、ご家族の外出自の見守り・身体介助、外出同行の依頼でした。また、利用回数が初めて100回を超えました。

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、家事サービス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1400円(病院・

ワクチン接種同行・買い物、外出同行・入浴介助などの身体介護)、除雪1200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円の往復頂きます。

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(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

いつでも元気
2023 3月号 380円 好評発売中
LGBTQと医療
【5/25】 わかりやすいうつ病治療
【5/26】 マイナ保険証
【5/27】 大塚町東部の熱帯
【5/28】 滋賀県産地産
【5/29】 痛風にならないために
【5/30】 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らずも活用できます。
購読の申し込みは友の会事務局まで

今月の「6・9」行動
3月9日(木)午後1時～
麻生駅イオン前

3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	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内	科	○	○	○	○	○	△
特	定	予約	予約	予約	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

新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

当院では新型コロナウイルス感染症に罹り、療養期間終了後も症状が継続する方の診療を行っております。まずはお電話にてご相談ください。
【電話番号】011-762-8811

2023年3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	・

2023年4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・低額診療制度をご利用ください
◆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らずも活用できます。
詳しくは、ぽんくクリニックまで