

札幌北・石狩健康友の会 (2023.12.12現在)		
会員数	10,107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	349人	
友の会健診	1,154人(4/1-)	

### 札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第349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



新年明けましておめでとうございます。昨年（2023年）のロシアによる突然のウクライナ侵略戦争が始まり世界を驚かせました。昨年（2023年）はイスラエルのガザ地区への大規模攻撃が開始されました。直接にはハマスによる無差別攻撃が発端ですが、イスラエルは、ハマスをせん滅させると主張して、空爆や地上戦により病院や住宅など、無差別に攻撃して一般市民や子供など多くの市民を巻き添えにしています。国連総会で「人道的休戦」を求めましたが日本は棄権しました。「イスラエルのガザ攻撃中止を」即時停戦を」の声を挙げ続けましょう。

昨年（2023年）は友の会の総会で、コロナで自粛していた活動を徐々に再開しようという決意をしました。7月のさくらんぼ狩りは、90名の参加で盛況でした。楽しかったとの

声が多く聞かれました。9月には、健康まつりも室内ですが200人の参加で、サークルの発表やバザーの出演など久しぶりの交流ができました。以前のよう外で盛大に行いたいねとの声も聞かれました。9月と10月は友の会員の声を聞く訪問行動を、各事業所の職員と一緒にしました。物価が高く生活が大変、猛暑で大変、除雪は業者に頼んでいる、などの声聞かれました。

今年こそ戦争も終わり、コロナも終息して、皆さんと交流が活発になる事が出来ると良いですね。今年（2024年）は1月6日に4年ぶりの新春交流会を行います。多くの友の会員さんに会えるのを楽しみにしています。今年も宜しくお願いいたします。

札幌北・石狩健康友の会

会長 乙坂 昭

### 無料・低額診療制度を活用ください

◆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らずも活用できます。詳しくは、ぽぷらクリニックまで

### 風邪症状で来院される方へのご案内について

① 風邪症状のある方は受診前に当院へお電話（762-8811）いただきますようお願いいたします。

電話にて症状をお伺いし、受診時間を案内させていただきます。受付時には再度、風邪症状での受診であることを窓口でお声がけください。

② 風邪症状がある場合は待合スペースを分けさせていただきますのでご了承ください。

③ 不織布マスクの着用にご協力をお願いします。

④ 症状等によって診察・会計の順番が前後する場合がございます。ご了承ください。

⑤ 風邪症状の方が増えている時期には待ち時間が発生します。ご了承ください。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック

## ぽぷら並木

### ぽぷらクリニックからのお知らせ

11月は1日患者数が113.5人となり前年度の同月を10人上回っています。発熱、風邪症状の受診が増加し、11月後半からは1日40人を超える日もありました。

コロナウイルス感染症の陽性率をインフルエンザウイルス感染症の陽性率が上回る状況です。発熱、風邪症状の受診時間を分けて診療している医療機関も多く、受診困難で当院に連絡をしてこられる新患が増えているのが特徴です。

このことに伴い、診察までの待ち時間が一定発生してまいります。患者さんにはご迷惑をおかけしますが、なにより、かかりつけの医療機関で安心して風邪症状の診療を受けていただくことができる環境を整備することで、受診いただいた皆さんの安心感にもつながることと考えています。

当院でも診察室にクリーンパーテーションを追加で設置し、発熱者の診察、拭き取り検査をこれまでの1つの診察室の使用から2つの診察室で行えるように変更しています。発熱者の待合のイスを増やすなどして、待ち時間の対策にも努めています。

改めて、発熱、風邪症状の方には受診前に電話連絡をお願いいたします。来院時間の相談と電話による問診へのご協力をお願いしております。受診や周りの方へのご案内の際は、事前の電話連絡にご協力をお願いします。

TEL 011-762-8811（勤医協札幌北区ぽぷらクリニック代表電話）

もう一つは、すでにTV等で報道もされていますが、この数年慢性的な医薬品不足が続いており、最近ではコロナ・インフルエンザの流行の影響もあり、全国的に鎮咳薬（咳止め）、去痰薬（痰切り）、一部の糖尿病医薬品（インスリン製剤）の流通が滞っており薬局に薬が入荷されてこない状況が続いています。

この間、多くの薬局では処方された薬品の一部だけをお渡しし、残りは納品され次第郵送させていただきます。取りにきていただくなどご協力を得て対応を取らせていただいておりますが、現在も流通安定の目途は立っており、引き続き患者様にご協力とご理解をお願いしているところ

です。特に鎮咳薬、去痰薬は極端に出荷が制限されており、日によっては数日分のお渡しとなる状況です。患者様には現状をご理解いただき、手持ちに余裕がある場合は投薬日数について医師、薬剤師にご相談をお願いいたします。

勤医協札幌北区ぽぷらクリニック

## 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
  - 毎週火曜日
  - 午後1時30分～ ぽぷら会館
  - 会費 2000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 1000円
- コーラスサークル「青い鳥」
  - 第2・3・4水曜日
  - 午前10時～12時 ぽぷら会館2階
  - 会費 6000円
- オカリナサークル「なの花」
  - 毎月第2・3木曜日
  - 午前10時～12時 ぽぷら会館2階
  - 会費 20000円
- 第1布遊びサークル
  - 休会
  - 午後1時30分～ ぽぷら会館2階
  - 会費 3000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 20000円
- 書道サークル「書心会」
  - 第2・3木曜日
  - 午前10時～12時 ぽぷら会館1階
  - 会費 10000円
- 銭太鼓サークル
  - 毎月第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10000円
- スケッチクラブ「アレイダー」
  - 第3金曜日 ぽぷら会館1階
  - 午前9時30分～12時
  - 会費 1回15000円
- 麻雀サークル「百合の花」
  - 毎月第2・4水曜日
  - 午後1時～4時 ぽぷら会館2階
  - 会費 無料
- カステネット
  - 毎月第1火曜日
  - 午前10時～
  - ぽぷら会館1階
  - 会費 10000円
- 楊名時太極拳「すずか」
  - 第1・3木曜日 午後1時～3時
  - ぽぷら会館2階
  - 会費 20000円

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。

明けましておめでとーいませす。  
 昨年は「日本のうたごえ祭典in北海道」が開催され、その会場が札幌の舞台に立ち、青い鳥の合唱が響き渡りました。今年もこの歌を、大げな新年会として、15周年を迎え、1月15日(土)に「ホップステップジャンプ」を開催いたします。この日は、15周年を記念して、15名以上の歌唱家をお招きし、豪華な会費をいただき、お楽しみ会を行います。また、15周年を記念して、15名以上の歌唱家をお招きし、豪華な会費をいただき、お楽しみ会を行います。また、15周年を記念して、15名以上の歌唱家をお招きし、豪華な会費をいただき、お楽しみ会を行います。

### 友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

### 青い鳥コーラス サークル



皆さま、はじめまして。この度、1月1日より北区ぽぷらクリニックの事務長として着任しました、澁谷千里(ちさと)と申します。  
 着任する前は本部に在籍しておりました。勤医協には1997年に入職して27年目となります。診療所での勤務は、みなみ診療所、余市診療所、そしてぽぷらクリニックと3ヵ所目となります。ぽぷらクリニックは、この間経験してきた診療所より規模が大きく、この地域の友の会の会員数は10,000人を超える大きな組織となっています。

## 会員の こえ

ぽぷらクリニック  
新事務長挨拶

す。そして、クリニックをはじめこの地域の事業所と協力して安心して住み続けられるまちづくりの活動も旺盛に取り組みされていることから、この地域にはなくてはならないクリニックだと改めて確信いたしました。新たな環境で、とても緊張しておりますが、精一杯頑張ってみようと思います。クリニック内で私を見かけた時は気軽に声をかけてください。  
 趣味はスポーツ観戦や最近、健康管理を意識して始めたランニングです。未永く健康で過ごせるよう友の会の様々な活動にも楽しく参加していきたいと思っております。何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導・ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願いいたします。  
 澁谷 千里

## 有償ボランティア ひなたぼっこだより

11月の新規入会はいしのかアマネから3人、すずらんアマネから1人、第3地域包括支援センターから1人の紹介があり、5人でした。お話相手、見守り、受診同行、ゴミ出しの希望です。利用回数は136回でした。定期利用の方が増えています。除雪のボランティアさんを募集しています。12月29日から1月4日まではお正月休みとさせていただきます。よろしくお願ひ致します。  
 入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さい。お待ちしております。留守の時はお名前・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ひします。

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

**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

**ふまねっと**  
 1月12日、26日(金)  
 10:30~11:30  
 ぽぷら会館2階  
 飲み物を持参して下さい

勤医協きたく歯科診療所  
 勤医協札幌北區ぽぷらクリニック

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)

**いつでも元気**  
 2024年1月号 380円 好評発売中  
 世界を翔る民医連  
 ガザ地区はいま  
 読者賞 スラヴ放浪記  
 1000教室 おじは健康のパロメーター  
 専らゆかり 福高照下郷町  
 専らゆかり 福高おせち  
 購読の申し込みは友の会事務局まで

**ふれあい喫茶**  
 1月17日(水)  
 10:00~14:00  
 ぽぷら会館1階  
 ぜひご参加ください。

**今月の「6・9」行動**  
 1月9日(火)午後1時~  
 麻生駅イオン前

### 1月の診療案内

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

**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

**何でも相談会** TEL: 011-762-9085  
 1月10日(水) 場所: ぽぷら会館  
 午前10:00~11:30 担当: 長原

2024年1月の休診日							2024年2月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6	・	・	・	・	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	・	・	・	25	26	27	28	29	・	・

受付時間  
 <月~水> 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)  
 夜間診療 午後4時30分~6時30分 (第3週と祝日は休診)  
 <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。