

札幌北・石狩健康友の会(2024. 6. 17現在)

会員数	10,062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	336人	
友の会健診	261人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第355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 長原 徳治 編集長：是則 百江

原水爆禁止2024世界大会 友の会代表(山谷 和雄さん)を派遣します

日程：8月4日(日)世界大会-広島 開会総会
 5日(月)分科会・うごく分科会
 6日(火)世界大会-広島 閉会総会



- ★北区壮行会を予定しています。
- ★みんなで派遣される代表を励ましましょう。
- ★募金も募っています。

コロナ禍の経験で私たちは、「正しい健康知識の大切さ」が身に染みる経験をしました。今年、「健康づくりを友の会活動の柱に」を目標にかかげ、健康相談会を昨年の倍増「20回」開催することになりました。

5月16日、光陽班が8人の部で「無料低額診療制度」学



参加で「介護について」を学びました。きっかけは、介護保険料が引き上げられ、「介護を利用したくてもヘルパーさんがいない」「いったい介護現場はどうなっているの」など疑問の声でした。さっそく、勤医協福祉会に講師をお願いして健康相談会を開きました。介護保険制度の仕組みからいねいに説明を聞きま

7月17日(水)、「ふれあい喫茶」で午後1時30分から「マイナンバーでわたしの健康保険証はどうなるか」という疑問をテーマに健康相談会を開きます。

みんなで学んで健康づくり「健康相談会」

次回ふれあい喫茶で健康相談会

★ 7月17日(水) 13:30 ~

テーマ
 「マイナンバー制度で健康保険証はどうなるの？」
 ぜひご参加くださいね!



ぽぷら並木

【ひまわり薬局新事務長 自己紹介】

札幌北・石狩健康友の会のみなさん、はじめまして！4月から北区ひまわり薬局の事務長になりました松崎彰(まつさきあきら)です。ひまわり薬局には2018年に入職したので、まだ7年目ですが、実はその前に北海道勤医協に24年間勤めているので、かれこれ30年になります。高卒19歳で民医連に入りましたが、30年頑張れたのも先輩職員、地域の皆さんの支えのおかげだと思っています。

余市診療所から、中央病院には15年間、単身赴任で浦河診療所に行ったこともあります。特に浦河での経験は、とても心に残っています。現在、薬局の薬代は無料低額診療制度の対象外という矛盾があります。各自自治体に薬代の助成を求める運動を行っていますが、浦河では対町交渉に初めて無料低額診療対象者の薬代助成を盛り込み、継続して交渉行ったことで何と5年後に実現できたのです！粘り強く行動することの大切さを知ることができた出来事です。

北区でも色々な課題に取り組み、安心して住み続けられるまちづくりの実現に向けて奮闘する決意ですので、今後ともよろしくお願いたします。



北区ひまわり薬局
 事務長 松崎彰

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

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1・3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1・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「カトリア」
 - 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1・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
 - 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1・4水曜日
 - 午後1時～4時 ぽぷら会館2階
 - 会費 無料
- カスネット
 - 毎月第1火曜日
 - 午前10時半～
 - 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

会員のこえ

原水爆禁止世界大会へ行ってきます！

今年の原水爆禁止大会に参加させて頂く山谷和雄と申します。よろしくお願ひ致します。

ヒロシマ、ナガサキで原爆が投下されてから79年。核兵器の危険性、残酷性、非人道性は世界の多くの人々に知られているはずなのに未だに世界から核兵器は廃絶されていません。それどころかロシアやイスラエルによつて核戦争のリスクは高まっています。

だからこそ敵が核を持つていているのだからこちらも核武装をする事によつて核抑止を図るんだという考え方も聞いた事はありません。しかしこの考え方は相互確証破壊という最後には人類が絶滅するのではないかと

いう程の破滅が待っている考え方だと思ひます。

ます。ほんの少しボタンをかけ間違えただけで本当に世界は終末を迎えてしまひます。危ういバランスの上に成り立っている考え方だと思ひます。

このような考え方は人類全体に対するリスクでしかありません。私は原水爆によつて死にたくはありません。恐ろしいです。

しかし核兵器廃絶が進まない世界ではありませんが希望はあります。核兵器禁止条約の締約国が70ヶ国を超え国際世論の大勢力となつています。

このような世界の人々と連帯して核兵器廃絶に向けて見聞を広めながら活動していきたいと思ひますのでよろしくお願ひ致します。

ノモアヒロシマ・ナガサキ 人類に対する最大の脅威である原水爆は必ず禁止して廃絶をしよう！

山谷 和雄

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 7月3日、17日(水) 10時00分～14時00分

場所 ぽぷら会館1階

7月17日 13時30分～健康相談会

ふまねっと

日時 7月12日、24日(金) 10時30分～11時30分

場所 ぽぷら会館2階

6・9行動

日時 7月9日(火) 13時00分～

場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

日時 7月10日(水) 10時00分～11時30分

場所 ぽぷら会館

担当 長原

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

友の会サークル ホップステップジャンプ

水彩画サークル アレイダ



水彩画アレイダサークルは、友の会活動20周年の時に結成して、10年になります。

最初は7～8人の参加者が月2回の絵に来るのを楽しんでいました。健康まつりや文化祭に作品を展示したり、掲示板に貼ったりしていました。問い合わせ、見学者も来ていましたがコロナが流行して2年近くサークル活動中止、高齢のため冬期間休講して現在は第1と第5金曜日、9時30分～12時まで4人で楽しく描いた後、悩み事等出したりおしゃべりや介護の学習会を聞いたりしています。

6月30日の健康まつりには久しぶりに作品も展示しました。私の自分史絵本「多度志家族」も展示しました。ぽぷら会館喫茶室にも作品を展示しておりますので、是非見てください。只今、会員募集中です。よろしくお願ひします。

戸田 聖子

有償ボランティア ひなたぼっこだより

5月の新規入会は5人でした。受診同行、草刈り、買い物同行の希望です。利用回数は149回でした。

5月8日の「生活支援事業への札幌市の助成についての要望書」の札幌市からの回答は{ゼロ回答}でした！地域の高齢者が安心、安全に生活できるために税金を使って欲しいですね!!

ボランティアさんを募集しています。ご紹介お願いします。入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さい。訪問等で留守にしていることがありますので留守番電話にお名前・電話番号をお願いします。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【留守番電話あり】374-8213 FAX 374-8871

～使わなくなったパソコンの提供を～

友の会の皆さんへ

就労継続支援B型事業所『げんき』は開設から3年たち、20名の利用者さんが元気に活動しています。パソコンを解体し、レアメタルを取り出す事業は全国的にも注目を集め、げんきが加盟する『日本基板ネットワーク』は2023年にSDGsアワード特別賞を受賞しました。

皆様には使わなくなったパソコンの提供をぜひお願いいたします。使わなくなったパソコン、電源が入っても動かないなど使用しないパソコン、付属品を引取します。(ブラウン管タイプのディスプレイは引き取れません。)ご連絡いただければお邪魔いたします。



就労継続支援B型事業所 げんき 札幌市東区伏古10条2丁目19-8 TEL: 011-792-7213

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							

7月の診療案内

電話(011)762-8811

曜日	時間帯	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	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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前
循環器外来 / 第1・3・5火曜日午後

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。

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



購読の申し込みは友の会事務局まで

2024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	・	・	・

2024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

診療案内