

札幌北・石狩健康友の会(2024. 8. 15現在)

会員数	10,064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	340人	
友の会健診	470人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第357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)769-9907  
 \*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

## 友の会の仲間をふやし、つながりを強くして安心して住み続けられる街づくり！

# 秋の月間スタートです！

9月から、秋の友の会活動強化月間が始まります。北区の民医連事業所に働く職員と一緒に、地域に出かけて友の会の仲間を増やし、健康づくり活動を旺盛に進めていきます。特に力を入れる活動は3つです。

### 一、訪問・対話活動

高齢・一人暮らし世帯が増えています。長引くコロナ禍と物価高騰で暮らしに不安を抱える友の会員の声が寄せられています。秋の友の会活動強化月間（以下、月間）では、友の会員の声をお宅とご近所をお訪ねします。月間に八百件の対話を目指します。アンケートを携えてまいりますので、お困りことやご意見や要望をお聞かせください。医療や介護、暮らしの困りごとと相談などを支援する糸口に結び付けたいと考えています。



健康相談会でマイナ保険証問題を学ぶ

### 二、仲間増やし・読者拡大

月間中に、五十人を友の会の仲間を迎えることが目標です。友の会健診に気になる誰かをお誘いしましょう。お得な健康づくり活動から友の会のお仲間が増えるかも。



### 三、健康相談会の開催

毎月二回のふれあい喫茶に合わせて健康相談会を企画します。会員さんの身近な地域や、友の会サークルなどで健康相談会を企画しています。ご近所で開催する際は、ぜひご参加ください。

### 次回 健康相談会の案内

★9月18日(水) 13時30分  
 ぽぷら会館にて

毎回好評！お楽しみに

### サークル発表会開催のお知らせ

10月5日(土) 13時30分  
 長生会館にて

札幌市北区新琴似7条3丁目1-35  
 どなたでもお気軽にご参加ください！

## ぽぷら並木

【75歳以上の世帯で2022年(R4)10月以降に病院窓口自己負担1割負担から2割になられた方へ】

R4年9月以前に病院・薬局での自己負担が1割だった方で、R4年10月以降に病院・薬局での自己負担が2割になられている方、確定申告をされていますか？

医療費控除は、病院・薬局での支払いに交通費(バス代)を加えて1年間(1月～12月)で年間10万円を超えている世帯では、確定申告で医療費控除を受けることができます。それにより病院・薬局の支払いが、2割から1割へ変わる可能性があります。

実際、R4年で高齢者世帯の20%が1割から2割へ変わられております。

一人暮らし世帯で200万円以上の方・二人以上世帯で、年金生活にその他所得で320万円以上の世帯は2割負担となっております。給与所得控除・公的年金控除だけの世帯も手続きが必要で

ほかに、寄附金控除(ふるさと納税も含む)等がある方も手続きにより自己負担金が変わることがあります。詳しくは、税務署・市・区役所税務課に相談されることをおすすめ致します。

また、1割負担の世帯でも手続きにより課税世帯から非課税世帯へ変わる場合があります。

札幌北社員支部長 小川浩司



### 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
- 第1・3木曜日
- 午後1時30分～ ぽぷら会館2階
- 会費 3000円
- フラダンスサークル「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
- カステネット
- 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 世界大会に参加して

8月4日～8月6日、広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加してきました。大会では被爆者から『生きるも地獄、死ぬも地獄』という凄惨な体験をお聞きしたり、各国の核廃絶への取り組みや現状を聞いたり内容の濃い、充実した3日間となりました。

分科会では気候危機と平和危機というテーマで『核廃絶・平和運動と気候危機対策は繋がっている』ということを感じました。地球沸騰化（温暖化より深刻）などの気候問題にも、もちろん平和問題にも関心はあったものの、今まで結び付けて考えたことは無く、



とても興味深い内容でした。平和祈念資料館や平和祈念式典は外国からの旅行者が目立ちました。特に平和祈念資料館は半分くらい外国人ではないかと思うほど多く、海外の方も原子爆弾の被害や平和に興味があることに嬉しくなりました。宮島で出会った旅行者も私達の名札を見て『自分たちの国でも知っているよ』と話してくれました。

分科会の講師、武本さんは『知ることは希望！』と話されました。まずは身近な人から今回の経験を伝えていきたいと思えます。

戸佐 恵

## 友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

## フラダンスサークル



春には10人のメンバーになり喜んでいたので今年はまだ1人去って9人で練習しています。新年会には残念ですが、皆の都合がつかなく踊る事が出来ませんでした。

踊りを見てみると優雅そうに見えますが、手の動きに意味があり、表現力が難しいです。

フラダンスは音楽に合わせて踊るので、適度な運動・リズム・感応を活性化し、体のすべての集中力が必要で気が抜けられません。優しく親切・丁寧な先生の指導のもと練習している時は真剣そのものです。

只今、会員募集中です。いつでも見学に来て下さい。お待ちしております。

北川 瑤子

## 有償ボランティア ひなたぼっこだより

7月の新規入会は5人で、勤医協北在宅のケアマネから1人、西区すずらんケアマネから1人、手稲ケアマネから1人、利用者から1人、第1地域包括支援センターから1人の紹介でした。

受診同行、草刈り、買い物代行、調理、掃除の希望です。利用回数は135回、11人のボランティアさんが稼働しました。暑い日が続きましたが朝や夕方など涼しい時間で草刈りの要望に応じて頂きました！大変お疲れ様でした！！

ボランティアさんを募集しています。ご紹介をお願いします。入会手続きや利用料金など、詳細はお電話下さいね！お待ちしております。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い致します。

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

## 電子カルテ導入に伴うお知らせ

ぽぶらクリニックでは令和6年8月26日(月)より、電子カルテを導入しました。

当面は待ち時間が長くなる事が予想されます。患者様には大変ご迷惑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。

## 助成金でお得に受診!

皆さん、特定健診は受けられましたか？友の会に入会されている方は特定健診・がん検診で友の会助成金を受けられます。

基本健診で半額、付加健診、大腸がん検診、前立腺がん検診で全額助成が受けられます。(お住いの地域・お持ちの受診券によって金額が変わります)

ぜひお得に健康づくりをしましょう!

ぽぶら健診委員会

## 新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

ぽぶらクリニック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

困りごと何でも相談会  
日時 9月11日(水)  
10時00分～11時30分  
場所 ぽぶら会館  
担当 長原

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							

## 9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
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

〈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

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)  
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。

### 2024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	31	.	.	.	.

### 2024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	.	.



購読の申し込みは友の会事務局まで

## 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