札幌北･石狩健康友の会（2024. 12. 12現在）

会員数	10,048人
宅配協力者	337人
友の会健診	1,037人

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361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℡ 762-8811
発行責任者　長原　徳治　編集長：是則　百江

明けましておめでとうございます

友の会員の皆さん
明けまして おめでとうございます。

今年も皆さんの笑顔の輪が広がるように元気に頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年は、コロナ禍もようやく落ち着きを見せ、友の会の年間行事を再開させてきました。４年ぶりに開催した「新春のつどい」を始め、一堂に会した総会、健康まつり、さくらんぼ狩り、サークル交流会など楽しく取り組むことができました。

また、９月、10月の「友の会活動強化月間」ではは８１８件の対話アンケート、13回のの健康相談会を開き新しく52名の方が友の会に入ってくれました。この中で、物価高で生活が大変、とにかく節約に苦労している、敬老パスないと困る等、切実な暮らしの声がたくさん寄せられました。

地域との結びつきを拡げ、勤医協の事業所とも手を携えて友の会の活動を強める大切さを改めて感じました。

私たちがめざす「安心して住み続けられるまちづくり」の大本は「平和」です。昨年は、ロシアのウクライナ侵攻やガザでの戦争がエスカレートし、核兵器による威嚇すら行われています。その中で、日本被爆者団体協議会（日本被団協）がノーベル平和賞を受賞しました。被爆者を支援する運動を長年続けてきた私たちにとっても素晴らしいニュースでした。これを契機に平和を守る世論が広がることを期待しています。

昨年の総選挙で改憲勢力は大幅に議席を減らしました。しかし、戦争をする国づくりや憲法改悪が引き続き狙われています。今年も平和といのち・くらし、健康を守る活動をご一緒に力を合わせて一層進めていきましょう。

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

新春のつどい 開催のご案内

日　時　２０２５年１月18日（土）
　　14時00分～16時00分
会　費　１０００円
場　所　プラザ新琴似
皆様のご参加をお待ちしています。

次回　健康相談会のご案内

日　時　1月22日（水）
場　所　ぽぷら会館
テーマ　認知症サポーター養成講座
お楽しみに！

明けましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願いいたします

公益社団法人　北海道勤労者医療協会
勤医協札幌北区ぽぷらクリニック
院長　平野　浩

株式会社　北海道保健企画
北区ひまわり薬局
薬局長　川口　敬秋

医療法人　北海道勤労者歯科医療協会
きたく歯科診療所
所長　荻原　宏志

社会福祉法人　勤医協福祉会
勤医協しのろ在宅総合センター
センター長　大門　真

札幌ひがし訪問看護ステーション・しのろサブステーション
管理者　室田ちひろ

住宅型有料老人ホーム爽風館しのろ
管理者　斉藤　淳一

しのろヘルパーステーション・訪問介護看護24時間ひかり
管理者　鈴木　美雪

勤医協北在宅総合センター
センター長　桂川　智子

きた居宅介護支援事業所
管理者　大田口　亮太

デイサービス大笑
管理者　森　あかね

有償ボランティアひなたぼっこ
管理者　櫛引美穂子

北32条訪問看護ステーション
管理者　山崎　純子

サービス付き高齢者向け住宅虹
管理者　増田　恵

看護小規模多機能型居宅介護紬
管理者　佐藤　龍平

北ヘルパーセンター・訪問介護看護24時間のぞみ
管理者　藤井真希子

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　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2・4・5水曜日
●午前10時～12時ぽぷら会館2階
●会費６００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２０００円

第1布遊びサークル
●1～3月までお休み
●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3・5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
●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１５００円

麻雀サークル「百合の花」
●毎月第2～5水曜日
●午後1時～4時ぽぷら会館2階
●会費　無料

カスタネット
●毎月第1火曜日
●午前10時半～
●ぽぷら会館1階
●会費　１０００円

楊名時太極拳　すこやか
●第1・3木曜日　午後1時～3時
●ぽぷら会館2階
●会費　２０００円

会員のこえ

瀬戸内しまなみ海道の旅

広島県尾道市と愛媛県今治市を７つの橋でつなぐ西瀬戸自動車道（高速道路）があります。尾道市側の橋を除く６つの橋には、自転車歩行者道が併設されています。

橋と島内の道路を合わせた70㎞が「瀬戸内しまなみ海道サイクリングロード」となっています。島内の道路には、自転車ナビラインが標示されていて、初めての方には安心で、交通安全も図られています。

長大橋（最長は来島海峡大橋、三連の吊橋で４１０５ｍ）を渡ることができ、景観も美しいことから、サイクリング愛好者の人気が高く、多くの外国人も見られました。電動アシストのレンタサイクルで、70㎞を２日間で走るツアーに参加しました。

西瀬戸自動車道は、瀬戸内海でも島の多いこの地域ゆえの横断ルートで、吊橋、斜張橋、アーチ橋など景観も考慮して建設したそうです。

橋の下を大型船が通るため、取り付け自転車道で橋に上がります。急な坂道ですが、電動アシスト自転車がぐいぐい上がってくれます。橋の景観は、斜め横からが良いのですが、取り付け自転車道には「絶好ポイント」が設けられ、休憩を兼ね景観を楽しむことができます。

さわやかな潮風を受けながら、ゆっくりスピードで渡る長大橋からの眺めは、高速で通り抜ける車では味わえないものです。多くの島と行きかう船、色づき始めたみかん畑。♪瀬戸の花嫁の情景のようなところでした。

（追）私を含め後期高齢者の方もいましたが、全員完走しました。電動アシスト自転車であれば、体力の心配は少ないと思います。

中沢　敏幸

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 音色と会話を楽しむ

明けましておめでとうございます。今年こそは、平和な良き年でありますよう願いたいものです。

大正琴サークル「花音」は、毎週月曜日、ぽぷら会館２階午後１時から２時、会員５名で活動しています。昨年の猛暑時もぽぷら会館は冷房にて快適です。

今、練習曲は恋する街角、エルクンバンチェロ、浪速恋しぐれ、大阪ラプソディーです。会話もはずみ・・もちろん弾くこともですよ。そんな部屋に来てみませんか。待ってますね。

東藤　信子

★お知らせ★

札幌市 予防接種の助成期限
★2025年1月31日(金)★
「インフルエンザおよび
新型コロナウイルス感染症」

無料送迎バスの冬季間が減便
中央病院 ⇔ ぽぷらクリニック
★期間:2025年1月～3月★

新型コロナウイルス感染症 後遺症外来のご案内

ぽぷ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。

混み合う前にご受診を！

皆さん、明けましておめでとうございます。

健診受診券の期限が３月３１日になっている方が多くいらっしゃるかと思われます。例年、２,３月は健診が大変混み合いますので、早めに健診を受けて健康な一年にしましょう！

ぽぷら健診委員会

★行事案内★

ふれあい喫茶
日時　１月８日、22日（水）
　　10時00分～14時00分
場所　ぽぷら会館１階

ふまねっと
日時　１月10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　１月９日（木）
　　13時00分～
場所　麻生イオン前

困りごと何でも相談会
日時　１月はお休みです

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

勤医協札幌北区 ぽぷらクリニック

１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

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。

2025年1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	・

2025年2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	・

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