

札幌北・石狩健康友の会(2025.4.16現在)

会 員 数	10,009 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	332 人	
友の会健診	53 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第365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

北・石狩健康友の会 2025年度役員紹介

会長	長原 徳治(石狩)
副会長	伊藤 洋子(屯田) 長屋 いずみ(新光) 澁谷 千里(ぽぷらクリニック)
事務局長	是則 百江
事務局次長	福島 偉和雄(会計) 柴田 美智子(ふれあい喫茶) 櫛引 美穂子(新琴似) 小川 浩司(新琴似北) 四役のみ、敬称略

- 4月19日、プラザ新琴似で第32回友の会総会が行われ80人が参加しました。
- 長屋いずみ副会長が開会あいさつで、だれもが健康で安心して暮らせるまちづくりを今年も力をあわせて取り組みましようと呼びかけました。長原会長は、楽しくて元気の出る友の会活動を通じて仲間増やしに取り組みもうと訴えました。総会では、今年度の活動方針と決算・予算、役員体制を確認しました。
- 総会後の懇親会では、サークルと事業所からそれぞれ発言があり、お楽しみ企画のテール対抗クイズで1等はお米が当たるなど大盛り上がりでした。
- ### 2025年度活動方針(概要)
- 健康づくりを友の会活動の柱に友の会健診 1,650名
 - 助け合い・ふれあい・居場所づくり活動を豊かに
 - 友の会活動をととして仲間と「いつでも元気」誌を増やし、結びつきを強めよう
 - サークル活動を前進させよう
 - 反核・平和・健康で安心して暮らせるまちづくりのとりくみをすすめるよう。
 - 友の会の組織運営強化と院所・事業所との共同の輪を広げよう
 - 秋の拡大強化月間はじめ友の会行事を成功させよう。

2025年度友の会総会を開催 だれもが健康で安心して暮らせるまちづくりを！ 仲間を増やし結びつきを強めよう



懇親会にて



～使わなくなったパソコンの提供を～

就労継続支援B型事業所「げんき」は開設から5年を迎え、20名の利用者さんが活動しています。パソコンを解体して部品など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「日本基盤ネットワーク」は2024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、付属品を引き取ります(ブラウン管タイプのディスプレイは引き取れません)。連絡いただき、訪問させていただきます。

勤医協 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

ぽぷら並木

物価高騰の中の年金改定

2025年6月、年金が引上げ改定されました。改定率は1.9%プラスです。

2024年1年間の消費者物価上昇率は、生鮮食料品で前年比2.7%伸びています。そこだけでも年金は実質0.8%マイナスです。

元々年金は2004年の年金制度改正で、マクロ経済スライド制(物価上昇・賃金改定変動に合わせて年金水準を自動調整する)とされており、しかし、今回の改定では物価上昇を反映せず実質0.8%引き下げられております。へんですよね？

2024年度の年金改定時も、賃金・物価上昇2.3%なのに1.9%の改定となっており、2025年4月に生鮮食品関連などで4.20%の価格引上げがされ、最高では16%引上げのものもあるようです。最近ではキャベツ1個500円程なんて、考えられませんか。物価が高騰する中で、年金生活が脅かされています。国には、誰もが安心して暮らせる社会保障制度としての「年金制度の維持・運用」をぜひ考えてもらいたいです。

事例

月額年金額 15 万円に 1.9 % を加算すると
 $150,000 \times 1.019 = 152,850$ 円
従って 2,850 円が増額。



北海道勤医協
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

- ヨガサークル
毎週月曜日 午前10時～(75分間)
会費 1回1000円
- 大正琴サークル「花音」
毎週月曜日
午後1時～
会費 3000円・入会金2000円
- 第1布遊びサークル
毎月月曜日
午後1時30分～
会費 300円
- フリースクール「カトレア」
毎週火曜日
午前10時～
会費 2000円
- 第2布遊びサークル
毎週火曜日
午後1時30分～
会費 200円
- カスターネット
毎月第1火曜日
午前10時半～
会費 1000円
- コーラスサークル「青い鳥」
第13水曜日
午前10時～12時
会費 600円
- 麻雀サークル「百合の花」
毎月第14水曜日
午後1時～4時
会費 無料
- 書道サークル「書心会」
第13木曜日
午前10時～12時
会費 1000円
- オカリナサークル「なの花」
毎月第13木曜日
午前10時～12時
会費 2000円
- 楊名時太極拳「すずか」
第13木曜日 午後1時～3時
会費 2000円
- スケッチクラブ「アレイダ」
毎月第1金曜日
午前9時30分～12時
- ぽぷら囲碁サークル
毎週金曜日
午後1時～5時
会費 1000円
- 銭太鼓サークル
第13土曜日
午前10時～
会費 無料

サークル活動の場所はすべてぽぷら会館です

会員のこえ

『いづれ元気の魅力』

『おかげさまで400号』（2025年3月号）が手元に届きました。3人の若者が表紙を飾っていました。その若者は、8年前に『おかげさまで300号』の表紙を飾った子供たちでした。3歳と6歳と8歳です。3歳の男の子はあどけない表情がとっても可愛いです。その子供たちの成長した11歳・14歳・16歳の姿でした。このステキな編集企画に感動しました。

私は創刊号からの愛読者です。毎回カラーの写真のページがたくさんあり、美しく、特に私が好きなページは「日本の風景」です。本の中央のページにあり、ホチキスの針を上手に持ち上げて、紙を破かないように気を付けて抜きます。壁に飾ります。とってもステキです。

「お金をかけない健康法」の記事も大好きです。これからも愛読者でいます。

石狩 山崎 緑

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ

「ふまねっと」とは50センチ四方の大きなマス目のあみ（ネット）を床に敷き、そのあみを踏まないように歩くことからつけられた呼び名です。年齢とともにつまずきや転倒しやすくなる傾向がありますが、「ふまねっと」はあみを踏んでいないかを確認しながらゆっくり歩くことで、歩行機能や身体バランス機能の改善につながるといわれています。

足を引きずったり、すり足になったりするとすぐに足があみに絡まってしまいます。ステップの組み合わせを記憶しながら手を叩いたり、歌に合わせてたりしながらあみの上を歩くことで緊張感が高

あなたと国民連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

2025 5月号 380円

好評発売中

若者が見たオキナワ

けんこう教室 気候危機と健康

子どもが行きたくなくなる病院 群馬

お金をかけない健康法 認知症の予防⑨

まちのチカラ 鹿児島県さつま町

食と健康 心の疲れに効く食事

発行＝保健健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



購読の申し込みは
友の会事務局まで

無料送迎バスが夏ダイヤになります

中央病院⇄ぽぷらクリニック

★期間:2025年5月1日～11月30日

※改定に伴い、廃止停留所があります。

ご注意ください。



★お知らせ★

連休中の休診については右記の通りとなりますのでご了承ください。

4月26日(土) 第4土曜日休診

27日(日) 休診

28日(月) 通常どおり診療

29日(火) 休診

30日(水) 通常どおり診療

5月1日(木) 休診

2日(金) 通常どおり診療

3日(土) 休診

4日(日) 休診

5日(月) 休診

6日(火) 休診

10日(土) 通常どおり午前診療

ぽぷらクリニック

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 5月7日、21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 5月9日、23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 5月9日(金)

13時00分～

場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

日時 5月14日(水)

10時00分～11時30分

場所 ぽぷら会館

担当 長原



札幌市 高齢者带状疱疹ワクチンについて

令和7年4月1日から、高齢者带状疱疹ワクチンが札幌市の定期の予防接種となりました。

令和7年度定期接種対象者の方は、以下の通りです。

- ・年度内に65歳になる方
- ・年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

接種ワクチンの種類は2種類となります。

- ・水痘生ワクチン(¥4,500)
- ・シングリックス(¥10,800×2回)

※札幌市の助成が受けられる場合があります。

予約制となりますので、事前にお電話等でご予約下さい。

詳細はぽぷらクリニック(011-762-8811)までお問い合わせください

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。

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

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 北區新琴似10条2丁目4 電話 762-8211 F A X 762-8241 *休診日/日曜・祝日・第4土曜日						

5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
内 科	○	○	○	○	○	○
特 定 健 診	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

2025年5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6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	・	・	・	・	・

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。