

札幌北・石狩健康友の会(2025.6.23現在)	
会員数	10,002人
宅配協力者	332人
友の会健診	401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368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  
\*不在時は北区ぽぶらクリニック℡ 762-8811  
発行責任者 長原 徳治 編集長：是則 百江

## 第38回北区健康まつり

日時 9月7日(日) 10:00 ~ 13:00

場所 旧北在宅総合センター(旧北区病院)  
(北区新琴似10条2丁目4-12)講演 『暮らしに役立つ介護用品・住宅改修  
(仮)』友の会サークル発表会、介護相談・健康相談  
コーナー、生活相談ほか、お楽しみ抽選会や  
楽しいバザーも!

お気軽に立ち寄りください

## 被爆から80年、

## 終戦から80年になる節目の年

今年は、広島と長崎の被爆から80年、そして終戦から80年になる節目の年です。

核兵器廃絶と戦争のない世界の実現はみんなの願いです。しかし、今も世界は、ウクライナでも中東でも核大国や核保有国を巻き込んだ戦争と破壊が止まず、核兵器による威嚇や核兵器の「近代化」の動きが続いています。さらに6月、米国トランプ政権はイランの核施設3か所を空爆、国連憲章を踏みにじり国際法に反する暴挙を行いました。今年9月からの国連総会の軍縮審議、来年4月にニューヨークで開催される第11回核不拡散条約(NPT)再検討会議が重要となります。世界と日本の平和と安全を守り、核も戦争もない世界を実現させるために2025年原水爆禁止世界大会は大きな結節点です。(日本被爆者協議会ホームページ参照)

## 核も戦争もない平和で公正な世界をめざそう!

## 原水禁世界大会に参加しよう

今年の原水禁世界大会に北区から新日本婦人の会と勤医協福社会のしのろ在宅センターから、それぞれ代表が参加します。北・石狩友の会は、ぽぶら会館からオンラインで世界大会長崎集会に参加します。(日本被爆者協議会ホームページ参照)

皆さんもオンライン長崎集会にご参加ください。北区の原水禁大会報告会で感想を交流しましょう。



## オンライン参加の日程

☆8月7日(木) 15時から17時30分  
ぽぶら会館にて開催します

☆8月9日(土) 10時30分から13時  
被爆体験の継承と未来  
ナガサキデー集会

## 特定健診 特診で健康チェック

2025年度第2弾!

8月30日(土)、石狩地域の友の会員さんを対象に、友の会健診の特診を予定しています。

事前の予約制で送迎します。

お問い合わせは、友の会事務局

またはぽぶらクリニックまで

電話 011-769-9907

## 協力借入金にご協力ください

北海道勤医協は、無差別・平等の立場をつらぬき、人権を守る医療・福祉の事業と運動に取り組んでいます。無料低額診療事業の取り組みや差額料を一切いただいていないのもその立場からです。

協力借入金は医療機器の更新や老朽化した施設の改修などの資金として活用させていただいている。

別紙で振込用紙のついた協力借入金のお願いのチラシを入れました。みなさまのご協力をお願いいたします。

## 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、ぽぶらクリニックまで

一体運営により充実したサービスに!

## ぽぶら会館



●大正琴サークル「花音」  
会費 毎週月曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 3000円・入会金2000円

●フラサークル「カトレア」  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 2000円

●第2布遊びサークル  
会費 每週火曜日 午後1時30分~会費 200円

●カラスサークル「青い鳥」  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時半 (75分間)  
●会費 1000円

●カスタークラブ  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時半 (75分間)  
●会費 600円

●麻雀サークル「百合の花」  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 8月13日お休み

●第1布遊びサークル  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 無料

●書道サークル「書心会」  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 無料

●第1・3木曜日  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 無料

●オカリナサークル「なの花」  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 2000円

●楊名時太極拳  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 2000円

●スケッチクラブ「アレイダ」  
会費 毎週火曜日 午前9時~午後1時 (75分間)  
●会費 1500円

●ぽぶら団碁サークル  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 100円

●錢太鼓サークル  
会費 毎週火曜日 午前10時~午後1時 (75分間)  
●会費 100円

## 班・サークルのご案内

サークル活動の場所はすべてぽぶら会館です

る演奏で、お客様にも大いに喜んでいます。牛島先生のソロ2曲は、流石にプロと思わせます。牛島先生と先生の演奏仲間の古屋さんとのデュエット2曲、牛島先生の演奏で、お客様にも大いに喜んでいます。

先月、6月19日は、牛島先生に指導を受けている新川のサークル「ソラ」さんと交流演奏会をぽぶら会館2階で、お客様を招いて12曲演奏しました。サークル演奏の後、牛島先生と先生の演奏仲間の古屋さんとのデュエット2曲、牛島先生の演奏で、お客様にも大いに喜んでいます。



## ホップステップジャンプ 初心者も安心! オカリナサークル

こんにちは！ オカリナサークルは只今10人で牛島先生の指導の下、月2回、第1・第3木曜日の10時から12時まで、ぽぶら会館の2階で楽しく練習をしています。

ただ、とても楽しいステキな演奏になります。

牛島先生は入会初心者には30分の通常時間外の朝練をしていて、皆さんとでも上達してきています。

脳の活性化にもなるオカリナ、皆さんも経験してみませんか？ぜひ一度見学にお越しください。お待ちしております。



今年の春から、旧在宅センター建物の東側花だん跡地にミニ菜園を始めました。初心者だけのメンバーですが、固い土起こしから楽しんで苗を植えて、コツコツと有機無農薬でお世話しています。

## 会員のこえ 菜園だより

チヤのうどん粉病です。  
アドバイスを受けた酢と米ぬかを葉に塗る方法では、病気が治ってくれません。どなたか、よい対処法をおしえていただけよううれしいです。

|| 敦賀 ||



購読の申し込みは  
友の会事務局まで



## 好天に恵まれ大満足! さくらんぼ狩り

7月5日、当日は好天に恵まれ、仁木町にさくらんぼ狩りに行ってきました。2台のバスに分乗し、35名が参加しました。

おいしい実のなる木をみんなで試食して大満足。ぶどう棚の下で持参したお弁当に舌鼓を打って、午後2時に、いっぱい取ったさくらんぼをお土産にぽぶら会館に帰ってきました。「来年も参加したい」との声もあり、大満足のさくらんぼ狩りとなりました。



**勤医協きたく歯科診療所**

	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  
電話 762-8211 FAX 762-8241 \*休診日/日曜・祝日・第4土曜日

**勤医協札幌北区  
ぽぶらクリニック**

### 8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

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）

### 2025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	・	・	・	・	・	・

### 2025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	・	・	・	・

### 介護のご相談は社福）勤医協福祉会へ

しのろ在宅総合センター 011-774-3577  
北在宅総合センター 011-299-1057  
有償ボランティアひなたぼっこ 011-374-8213

### 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