

札幌北・石狩健康友の会(2025.8.21現在)

会 員 数	9,983 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	330 人	
友 の 会 健 診	504 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第369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

被爆80年・原水爆禁止2025年世界大会

被爆者とともに、

核兵器のない平和で公正な世界を

8月3日から9日まで原水爆禁止世界大会が開かれました。札幌北区から2名の代表が原水爆禁止世界大会―長崎に参加しました。

8月7日の被爆80年長崎のつどいは、オンラインでライブ配信されて長原徳治友の会会長をはじめ6人の友の会会員が参加。貴重な動画や写真によって被爆直後からの実相が放映され、被爆者による証言と長崎の被爆者運動の歴史とたたかいが多く関係者から証言されました。生々しい映像と被爆者の振りしほ

るような証言からは、札幌にいても「ナガサキを二度と繰り返してはならない」強い思いを共有することができました。

9日のナガサキデー集会では、国際会議の報告、長崎市長あいさつに続いて、被爆者代表、世界各国の代表による連帯のあいさつと前日本学術会議会長の連帯メッセージ動画が流れました。いずれも戦争・紛争が広がり軍拡が進む世界の現状に対する危機感とそれらに強く抗い核廃絶を訴えるものでした。

長崎の現地で参加した二人の感想

世界大会に多くの若者が参加し、核廃絶や戦争に真剣に向きあっていることに希望を感じました。日本に限らず世界でも軍拡が進んでいること。それに抗って運動している人がいることに救いの道があると思いました。

被爆者後遺症に苦しんだ妹を持つ横山照子さんのお話が印象的でした。原爆で生き残った人々も障害や差別のつらい日々がありました。「私は何の罰を受けているの」といった妹の言葉には横山さんだけでなく私も大きなショックを受けました。ひとの未来を奪う原爆がなくなるように声を上げなくてはなりません。

原水爆大会に参加したことのない皆さんに、被爆者の生の声を聴いてほしい。80年たたい続けてきた人たちです。きつと心に届くものがあると思います。直接声を聴くラストチャンス逃さないで！

しのろ在宅総合センター 迫田 明莉

「友の会活動拡大強化月間」

9月1日～10月31日

今年も、安心して住みつづけられる街づくり、健康を守る仲間づくりを！
2か月間にわたり全国的におこないます。会員の皆さんのご協力をお願いします。

力を入れてとりくむこと

- ①友の会員をふやそう
会員になってくれそうな方をご紹介ください
- ②地域の方や友の会員さんに訪問やお電話をかけて、「困りごとや不安なことないですか」とアンケートをおねがいします。
- ③その時は、ご協力をお願いします。
③「いつでも元気」誌を読んでみませんか。毎月1冊お届けして380円で
- ④健康相談会をぽぷら会館で開催します。ぜひ、ご参加ください。
9月12日(金) 13時30分
「誤嚥性肺炎について」
9月24日(水) 12時30分
「上手な病院のかかり方」

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 『安心して暮らすための生活環境を』
福祉用具専門相談員

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！
☆お気軽にお立ち寄りください☆

ぽぷら並木

「モルック」ってなんだろう??

皆さんは「モルック」というスポーツをご存じでしょうか?

近年人気となっているフィンランド発祥のスポーツで、モルックと呼ばれる木製の棒を順番に投げて、スキットルと呼ばれる木製のピンを倒します。12本あるスキットルには1から12の番号が振られており、1本倒すとその番号が点数となり、複数倒すと倒した本数が点数となります。倒れたスキットルは倒れた場所で再び立て直します。先に50点ピッタリに得点したほうが勝ちというルールになります。

腕力や脚力によって勝敗が決まるわけではなく、運や技術、戦略などが大事になってくるので老若男女問わず楽しめるスポーツとなっています。

当社では共済組合の企画を通してモルック交流会を開催した事業所もあり、参加した職員からは「おもしろい、そして楽しい」「1本を倒し点数狙いでいくか、本数で稼ぐかなど頭を使った」などの感想もあり非常に好評を博していました。

9月7日(日)に開催される北区健康まつりでは、記念講演や様々なステージ企画を行います。会場企画としてモルック体験会も予定していますので、ぜひこの機会にお越しいただき、チャレンジしてみたいかがでしょうか。

北区ひまわり薬局 事務長
川辺 恵介



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さんも活用できます。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

フラサークル「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1・3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1・4水曜日
●午後1時～4時

●会費 無料

第1布遊びサークル
●第1・3・4木曜日
●午後1時30分～

●会費 無料

書道サークル「書心会」
●第1・3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1・3木曜日
●午前10時～12時

●会費 2000円

楊名時太極拳「すゝか」
●第1・3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3金曜日
●午前9時30分～12時

●会費 1回1500円

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1・3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

夏の思い出

もう昔の話になりますが、私は忘れることのない思い出があります。それは私が高三の夏休みにクラスメイトに誘われて、後志にある「有島農場」へ行ったことです。

今のニセコ駅から歩いて青々と広大な「有島農場」に着きました。この土地は、かつてあの有島武郎が貧しい小作人たちに全て無償で譲り渡した、というものです。彼は札幌でも貧しい子たちのための「遠友夜学校」にも大きくかわりました。しかし彼はこの翌年、まだ学童期の子たちを残して情死したのでした。

有島武郎は良家の生まれで、小さいころから気品ある容姿、頭抜

けた能力、人柄も円満で有名だったようです。当時は後の大正天皇の「ご学友」にも選ばれ、まさに神童だったのでしょう。

しかし彼は、特別の子として期待され、それに応えるのに精いっぱいだったに違いありません。そして普通の子としてどれほど自由でやんちゃもして育ちたかっただろうに、と心が痛みました。そして彼の最後は、己の不自由な運命に抵抗して「我も人なり」と言わんばかりのやり方で人生の幕を下ろしたのでしょうか。やはり人生とは当然ながら、自分の思うように生きてこそです。

帰りの友と私は、ただトボトボと駅前まで戻ってきました。今もまぶしい私の思い出です。

阿部 久子



女性だけの麻雀サークル百合の花です。

現在、部員は15名で4卓で行っています。毎週水曜日、卓を設定する準備があるため12時半ごろから、使用した教室等の掃除を終えて午後4時ごろには終了しています。

お休みする方もいますので、あと2、3名の仲間がいます。



とても嬉しいです。教室ではないのである程度の麻雀知識が必要ですが、興味のある女性の方、お家でぼーっとしている時間がもったいないと思っている貴女、是非教室を覗いてみてください。

60代から80代前半の女性だけのサークルですので、勝敗はともかく、ゲームをしながら日常の他愛のない出来事を話したり（情報交換の場でもあり）和気あいあいとした雰囲気の中で楽しいひと時を過ごしています。

購読の申し込みは 友の会事務局まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2025 9月号 380円 好評発売中

遺骨は今も海の底

けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(中)

米不足 本当のこと

PFASドキュメンタリー映画「ウナイ」

まじのチカラ 特別編 長野県上田市

食と健康 気候変動と梅干し

発行＝青森県民医連研究所 〒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



札幌市 高齢者帯状疱疹ワクチンについて

令和7年4月1日から、高齢者帯状疱疹ワクチンが札幌市の定期的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

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

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 9月3日、17日(水)

場所 ぽぷら会館1階

ふまねっと

日時 9月12日、26日(金)

場所 ぽぷら会館2階

6・9行動

日時 9月9日(水)

場所 麻生イオン前

13時00分

場所 麻生イオン前

13時00分

場所 ぽぷら会館

日時 9月10日(水)

13時00分

場所 ぽぷら会館

担当 長原



	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 F A X 762-8241 *休診日/日曜・祝日・第4土曜日						

9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	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内	科	○	○	○	○	○	○
特	定	○	○	○	○	○	○
健	診	○	○	○	○	○	○
診	療	○	○	○	○	○	○

＜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	・	・	・	・

2025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	・

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。