

札幌北・石狩健康友の会 (2025.10.16現在)

会 員 数	9,970 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	326 人	
友の会健診	757 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第371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



10月16日 書道サークル主催「訪問看護サービスについて」

9月24日は、「上手な病院のかかり方」をテーマに、ぽぷらクリニックの野坂眞貴子看護師長が、かかりつけ医をもつことやお薬手帳の活用など、医療機関を受診する上での大切な点についてお話ししました。
*感想は2面「会員の声」欄に掲載
10月8日、石狩ブロック主催で「介護施設を選ぶための豆知識」を大門真しのろ在宅センター長を講師に30人が参加しました。「特養・老健施設などの違いが分かりやすかった」「より具体例を知りたい」など要望もありました。健康相談会のテーマは、各サークルが事前に用意した健康相談会メニューから興味のあるテーマを選んでいま

秋の月間が始まり、ぽぷら会館はいつも増してにぎやかです。14サークルの活動に加えて、毎週のように健康相談会が開催されています。

友の会月間中に次々と開催！ 健康相談会は学びがいっぱい



最近では介護関係の要望が増えています。学びたいことも介護保険制度全般から、「在宅生活のために必要な制度」と具体的な。講師は訪問看護サービスや

定期巡回サービスなど様々な部門から参加します。「体力づくりの基本」をテーマの相談会ではハビリ部門から講師が来てくれます。
地域の声に応えた相談会は毎回盛況です。始まる前は緊張していた講師が、最後は「また呼んでください」と笑顔になります。健康相談会は、参加者はもちろん講師をとめる職員にも元氣の出る友の会活動のひとつになっています。

友の会健診特診のご案内

2025年度第3弾！
11月29日(土)、新琴似北ブロック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 ぽぷらクリニックまで

(011-762-8811)



ぽぷら並木

病院・介護施設をなくさない
ための署名にご協力を

病院・介護施設の倒産・廃業が、多くの新聞で報道されており、これは、国の医療・介護費削減政策によりもたらされたものです。江別のT病院で2ヶ月給料の支払が遅れ、全国で36病院が倒産、多くの医療機関が赤字経営に苦しんでいます。その中で勤医協は「命の平等」を、かけ、差額ベッド代をいただく、経済的理由で病院にかかれないう方に「無料低額診療」を実施しています。これからも、勤医協が存続していくために国の支援を求める『地域から病院をなくさない様にする為の署名』にご協力をお願いします。

介護分野では、介護施設がひとつもない「介護保険あつて介護なし」の空白自治体が全国に広がっています。北海道は、留寿都村をはじめ15町村が空白自治体です。介護保険制度の抜本的な改善を求める請願署名を医療署名と併せてお願いします。

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

- 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
- カステネット
●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「なほの花」
●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

改めて健診の大切さ自覚

麻雀サークル「百合の花」

ぽぷら会館の2階で開催した健康相談会「上手な病院のかかり方」でぽぷらクリニックの野坂看護師長さんのお話を傾聴して、とてもいいねいので解りやすく勉強になりました。

@かかりつけ医をもつこと@はしご受診（重複受診）を避けること@かかりつけ薬局・お薬手帳を活用すること@なるべく診療時間内に受診すること、ここでは時間外診療の割増料金の高さに驚嘆しました。急な病氣・ケガで迷ったら相談できる救急安心センターさっぽろの電話番号はしっかり冷蔵庫に添付（#7119 または 0112



727119）印象に残ったのは、さりげなくお話しされていた事。特定健診を受けに来られたご婦人が、肺のX線写真でたま乳がんが見つかったこと。改めて健診の大切さを自覚しました。お話を聴けてすごく良かったです。麻雀サークル「百合の花」近藤美枝子

友の会サークル

ホップ ステップ ジャンプ

テンポの早い「お猿のかごや」に挑戦

皆さんこんにちは！錢太鼓サークルです。サークルができてから20年目を迎えました。今年は、新たに挑戦している「おさるのかごや」を、健康まつりにお見せしようと張り切って練習しました。ところが、民謡の炭坑節はゆっくりますが、「おさるのかごや」はテンポが早く、なかなか乗り切れなくてそろわず大変でした。互いに聞きあい、教えあつて当日を迎えました。

タスキ掛けをしてスタンバイして一曲、と次の「おさるのかごや」を披露ところが「おさるのかごや」が始まると客席から笑いが、「？」ドジったかと思ひながら、また笑いが・・・あ



小崎勢津子

とで聞くと、かごを担いで上を向く動作が「可愛いかった」と。年老いて「可愛い！」など言われると益々元気が湧いてきます。

新しい会員も増えて10人になりました。例会は月2回（第1・第3土曜日10時～12時）です。赤いタスキ姿でかけ声を掛け合い、錢太鼓を振り、床をドンと鳴らしながら練習しています。呼吸もあつて来て、最後の決め所の「イヨーツ」「バシン！」と打ち鳴らすのがピタリ揃うとヤッターと笑ってしまいます。

笑う門には福来ると言います。やって見たいな～と思われる方大歓迎です。ぜひ見学に来てください。サークル代表

札幌市インフルエンザワクチン接種について

ぽぷらクリニックでは10月6日(月)よりインフルエンザワクチン接種を開始しております。

原則として予約制ですが、定期受診されている方は予約が無くても接種可能ですので、ご希望の方は職員にお声掛けください。

ご予約はお電話、院内予約コーナー、当院ホームページにて承っております。

お電話にてご予約いただく場合は、13：30～16：00の時間帯でお電話いただきますようお願いいたします。



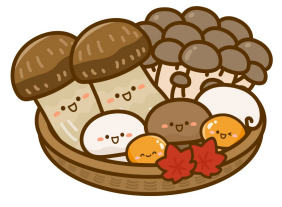
★ 行事案内 ★

ふれあい喫茶
日時 11月5日、19日(水)
10時00分～14時00分
場所 ぽぷら会館 1階

ふまねつと
日時 11月7日、21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 11月6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 11月12日(水)
10時00分～
場所 ぽぷら会館
担当 長原



購読申し込みは
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 11 月号 380円

好評発売中

60回目の盆おどり 北海道

げんこう教室 胃がんの内視鏡治療

毎日に元気をプラス

友の会が会員倍增計画 東京

まちのチカラ 群馬県下仁田町

食と健康 家庭のできる介護食

発行＝市民健康医療研究所 〒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



勤医協きたく歯科診療所

診療時間		月					
		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							

勤医協札幌北區ぽぷらクリニック

11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

2025年11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12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。

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