

札幌北・石狩健康友の会(2025.11.18現在)

会 員 数	9,955 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	325 人	
友 の 会 健 診	959 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第372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

2026年 札幌北・石狩健康友の会

新春のつどい

日時 2026年1月10日(土) 午後2時～

場所 新琴似北会館
(北区新琴似11条5丁目1-14)

参加費 1,000円

◎参加希望の方は友の会事務局へ
お電話にてお申し込みください。
(TEL:011-769-9907)

※留守の際は留守番電話にメッセージを
残して下さい。12月26日(金)締切

北区友の会の会の特徴であるサークル活動の力が発揮され、健康相談会12回のうち6回がサークルで企画されました。相談会メニューは、事業所職員が日頃の経験と知識を活かして考案、講師も務めました。「最近むせるようになって気にかかっていた」と嚥下障害・誤嚥性肺炎の学習会は大好評でした。上手な病院のかかり方の学習会では「学んだ事をすぐ受診に生かした」という声があり、介護サービスの学習会では「最後まで自宅で過ごしたいから」と介護サービスの活用方法を真剣にメモする姿もありました。訪問対話とアンケートは、「日常のお困りごと」と「今後の暮らしに一番必要なのは何か」を問いかけてきました。今何で困っている、これから何が不安か示された貴重な声が集まりました。物価の高騰を少ない年金でやりくりする厳しさ、除雪や買い物の通院などが不自由になる不安が多くを占めています。特に冬を前に、灯油代と除雪委託料の値上がり、バスの減便などで暮らせなくなっている困りと皆さん考えていることがわかりました。

友の会・事業所職員で集めたみんなの声 友の会のつながりを強く、安心して住み続けられる街を！

9月からの2か月間、各事業所職員と友の会員が力を出し合い、会員拡大、いつでも元氣詰増、健康相談会開催、地域訪問やアンケートなどを通じたつながりづくりをめざしました。

友の会のみんなが求める街は、暮らし全般に相談相手がいること、治安が良く安心してきて交流できる地域の環境があること、だれにとっても欠かせない条件です。

「年齢問わずだれもが気楽に行ける、相談できる場所があるといい」この声にこたえる場所は友の会がつくりたいと考えている場所です。今回集めた声を活かすために、これから何ができるか、友の会の大切な課題になりました。

【375件のアンケートから抜粋】
@年金では生活が大変。年金が物価にスライドしない。
@灯油代、光熱費が心配。*声多数
@消費税廃止してほしい。
@除雪代が年々値上がりして大変。
@札幌北口行きのバス便せめて1時間に1本ほしい。
@通院・買い物不便で車をやめたら不安。車やめられない。同様の声複数あり



11月1日銭太鼓サークル企画 「介護サービスを活用して自宅で最期まで過ごそう」

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

ぽぷら並木

勤医協歯科で「歯科衛生士奨学金制度」を設立

奨学生を募集しています！

歯科衛生士は、歯科医療を支える大切な職業ですが、有効求人倍率は他の職種に比べても高く、新卒学生の求人においては2.3倍ともいわれ、診療現場での人手不足が深刻化しています。その原因の一つに、歯科衛生士養成校の約半数の学校で定員を満たせないほど学生数が不足していることがあげられます。これまで養成校での修業年限は2年以上でしたが、平成22年にすべての養成機関は3年以上となりました。それに伴い、学費も増額となったことで、経済的負担が増えたことも学生の減少へとつながっているのではないかと考えています。そこで、勤医協歯科では、新たに奨学金制度を立ち上げ、次世代の歯科衛生士を支援する取り組みを開始します。奨学金は、歯科衛生士を目指す学生に対して提供され、この制度を通じて、学生が経済的な負担を軽減しながら安心して学び続けられる援助をおこない、将来性のある歯科衛生士を育成することを目的としています。採用された奨学生には、奨学金の支給に加え、在学中から教育や研修を受けられる環境を提供していき、勤医協歯科の発展のために必要な人材確保につながることも目指しています。ご興味のあるかたや、お知り合いの方がいましたら是非この奨学金制度についてお問い合わせ下さい。私たちと一緒に学び、よりよい歯科医療を実践していく仲間を心よりお待ちしております。

きたく歯科 石栗知佳

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
●12月から3月までお休みします

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「すゝやか」
●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

キウイフルーツ初収穫



園芸店でキウイフルーツの苗木に目が留まりました。暖かな地域の果樹ですが、店員から「札幌でも育ちますよ」とのこと。ネットで調べると、農業を問わず栽培できるとありました。

「農業いらず」が動機となり、やってみようと苗木を植えたのですが、2年経って枯れてしまいました。育て方に問題があったようです。2022年春に植えた雌木、雄木の苗木が根付き、今年初めて雌花、雄花が開花し、人工授粉、なり過ぎ防止の摘果、せん定をした結果、店頭に並んでいる大ききの果実となりました。こんなに早く収穫できるとは思っていませんでした。

中沢 敏幸



収穫直後のキウイフルーツは、堅く、酸味も強く、果物とはいええないものです。ポリ袋にリンゴといっしょに入れて、リンゴから発生するエチレンガスにより追熟し、柔らかくなると食べごろとなります。皮をむくと芳香が漂い、甘さと酸味が絶妙な果物に変身します。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が果物の中でもトップクラス。失敗しての初収穫、格別の味でした。

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ
フラダンスサークル
フラダンスで体づくり

毎日寒い日が続く季節になりましたが、カトレアフラダンスは体づくりにとってもよいです。体に優しく筋肉も付きます。

年間2、3回の発表会もあり、緊張感とやり遂げた後の達成感がとても良い思い出になりました。

ここで、ハワイの歩みを少しかつてハワイには文字がありませんでした。太平洋の真ん中の美しい島には明るい日差しと豊かな自然があり、その人々が



鈴木 敏枝

神への信仰の表現や出来事を後世に伝える手段としてフラ（踊り）が広まったと言われています。多数の部族から一つの国へと統一化が進み1810年にカメハメハ一世を王とするハワイ王朝が確立されました。

フラサークルは毎週火曜日10時から11時半までです。私たちは楽しく踊っています。いつでも見学できますので一度見に来てください。会員募集中です。良かったら一緒に踊りませんか、お待ちしております。

年末年始の休診について

年末年始の休診は左記のとおりとなりますのでご了承下さい。

12月													
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	10	11	12	
日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	日	日	日	
第4土曜日	休診	通常どおり診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	午前診療	休診	休診	

1月													
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	10	11	12	
日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	日	日	日	
第4土曜日	休診	通常どおり診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	午前診療	休診	休診	

勤医協札幌北 ぽぷらクリニック

★行事案内★

ふれあい喫茶
日時 12月3日、17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 12月5日、19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 12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 12月10日(水)
10時00分～
場所 ぽぷら会館
担当 長原



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
電話 762-8211 F A X 762-8241 *休診日/日曜・祝日・第4土曜日

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 12月号 380円 好評発売中

学生と市民でまちづくり 稚内
けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群
ある日、病院がなくなる
明日に架ける橋 神奈川
まちのチカラ 神奈川県湯河原町
食と健康 簡単 クリスマススイーツ

発行＝医療従事者研究 〒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



勤医協札幌北 ぽぷらクリニック

12月の診療案内

電話(011)762-8811

曜時	間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前

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12月の休診日							2026年1月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6	・	・	・	・	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	・	・	・	25	26	27	28	29	30	31

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

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