

札幌北・石狩健康友の会(2025.12.12現在)

会員数	9,951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	322人	
友の会健診	1,077人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第373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



友の会のスローガン「だれもが安心してくらする街づくり」をめざして今年も友の会の輪を広げていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は一堂に会して4月の総会で決めた方針と計画に沿って活動を進めてきました。

夏のさくらんぼ狩りや14のサークル活動等が楽しく取り組まれて、多くの会員さんが参加しました。9月「健康まつり」は地域の方を含めて220人の参加があり盛大に開催することができました。毎年全国的に行われる「秋の友の会活動強化月間」は、「会員拡大」、「いつでも元気」の読者増やし、「健康相談会」や講演会の開催、各種署名、地域訪問、対話アンケートなど多様な活動を行い、ほぼ目標を達成できました。集まったアンケートには、バスの減便や廃止で通院・買い物などに困る、物価の高騰でとても年金で暮らせないとといった生活不安など切実な声が多数ありました。

また、「気楽な相談場所が欲しい」など友の会活動に期待する貴重なご意見も寄せられました。「月間」の活動にご参加ご協力いただいた会員みなさん、各事業所の皆さんに改めて感謝申し上げます。

友の会新聞・北斗星の約半分は400人近い会員さんによって宅配されています。



ぽぷら健診だより

明けましておめでとうございます。

今年も一年、健康でいられるように特定健診を受けましょう！

普段病院にかかっていない方は勿論、定期的に受診されている方でも、普段は調べていない項目が健診に含まれているかもしれません。

また、保険診療で検査するよりも健診を利用して検査を行う方がお得なことがほとんどです！

定期受診やワクチン接種のついでに健診も一緒にご予約いかがでしょうか。

(ぽぷらクリニック 健診委員会)

この手配り活動は、友の会と会員さんをつなぐ大切な役割を持っています。今年は宅配活動をしていただける方を増やし、結びつきを強める班・ブロックの活動を活発化にも力を入れていきたいと思えます。

昨年は、自民・維新の連立政権が発足して急激に軍事費が増額され、戦争する国づくりが進められようとしています。一方、医療・介護の患者負担・利用者負担は、大幅に増やされようとしています。平和と命・くらし、地域の健康を守る行動は、ますます大切になっています。今年も、皆さんとご一緒に運動を強めていきたいと思っています。

本年が皆様にとって希望ある良い年でありますことをご祈念申し上げ、新年のあいさついたします。

札幌北・石狩健康友の会
会長 長原徳治

明けましておめでとうございます
本年もよろしく願います

公益社団法人 北海道勤労者医療協会
札幌北・石狩健康友の会
院長 平野 浩

株式会社 北海道保健企画
北區ひまわり薬局
薬局長 新井田 誠

医療法人 北海道勤労者歯科医療協会
きたく歯科診療所
所長 萩原 宏志

社会福祉法人 勤医協福祉会
勤医協しのろ在宅総合センター
センター長 大門 真

札幌ひがし訪問看護ステーション
・しのろサブステーション
管理者 室田ちひろ

住宅型有料老人ホーム爽風館しのろ
管理者 工藤 嘉久

しのろヘルパーステーション
・訪問介護看護24時間ひかり
管理者 鈴木 美雪

勤医協北在宅総合センター
センター長 桂川 智子

きた居宅介護支援事業所
管理者 大田口 亮太

デイサービス大笑
管理者 森 あかね

有償ボランティアひなたぼっこ
管理者 櫛引美穂子

北32条訪問看護ステーション
管理者 山崎 純子

サービス付き高齢者向け住宅虹
管理者 増田 恵

看護小規模多機能型居宅介護
管理者 佐藤 龍平

北ヘルパーセンター・訪問介護看護24時間のぞみ
管理者 杉浦 伸吾

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「すずやか」
●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」
●12月から3月までお休みします

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

『世界平和合唱祭』
に参加して

一昨年のノーベル平和賞は「日本被団協」に授与され、この受賞に呼応して歌の世界でも第14回世界平和合唱祭がウィーンで7月に開催された。この合唱祭は世界各地から集まった合唱団が「共に歌い、より良い未来のために歌う」ことをテーマに平和へのメッセージを音楽で伝えるものです。私も日本各地から30名の参加者の一人であった。現地到着後本番までの3日間ウィーンでは多くの体験をした。練習がウィーン楽友協会の地下でできたこと。主催者の要請で国連本部でのコンサートをはじめ高齢者施設での演奏会では大きな拍手をもらい大きな喜びとなった。平和への願いを込めて、広島合唱団指揮者の高田龍治氏作曲のテーマソング「ねがい」「原爆を許すまじ」「ダニー



ボーイ」等、何度も何度も歌った。各国からの参加者には、少年少女合唱団も多く、合唱練習では民族色豊かな衣装や舞台づくりには目を見張るばかりであった。合唱祭テーマソングを全員で歌った感激は忘れることができない。私たちは本番の一部(17か国)で“トリ”を広島合唱団の指揮者のもとで力強く歌い上げた。本番の演奏会後も楽友協会、黄金の間、であり、演奏後「エンゼル・ピース・アワード」(平和の大使賞)をいただいた。

本多 かほる

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ

囲碁を嗜む人が減っています。ぼくら囲碁サークルも全員70歳以上の高齢者だけです。

囲碁の効能として、創造性が挙げられます。また、右脳を使うことで感覚や形の認識力・大局観が向上します。一局打つことで知己となります。さらに、子供には集中力を高めること、バランス能力を養うことなど教育的効果もあります。年寄りには、ボケ防止に役立つと言われています。囲碁サークルでは「伍と碁」と

囲碁サークル
漫画で広がる囲碁の世界



いう漫画本を用意することになりました。囲碁を題材とした漫画ですが、毎週金曜日の午後、囲碁サークルの例会日に漫画を会場内において無料でご覧いただけます。これを契機に囲碁に興味を持ってくれたら嬉しいです。

囲碁サークルにお越しください。ぼくら囲碁サークル 半杭 健一

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ください。

1月		12月	
31日(火)	休診	27日(土)	第4土曜日 休診
30日(火)	休診	28日(日)	休診
29日(火)	休診	29日(月)	通常どおり診療
28日(火)	休診		
27日(火)	休診		
26日(火)	休診		
25日(火)	休診		
24日(火)	休診		
23日(火)	休診		
22日(火)	休診		
21日(火)	休診		
20日(火)	休診		
19日(火)	休診		
18日(火)	休診		
17日(火)	休診		
16日(火)	休診		
15日(火)	休診		
14日(火)	休診		
13日(火)	休診		
12日(火)	休診		
11日(火)	休診		
10日(火)	休診		
9日(火)	休診		
8日(火)	休診		
7日(火)	休診		
6日(火)	休診		
5日(火)	休診		
4日(火)	休診		
3日(火)	休診		
2日(火)	休診		
1日(火)	休診		

勤医協札幌北 ぼくらクリニック

★ 行事案内 ★



ふれあい喫茶
日時 1月14日、28日(水)
10時00分～14時00分
場所 ぼくら会館 1階

ふまねっと
日時 1月9日、23日(金)
10時30分～11時30分
場所 ぼくら会館 2階

6・9行動
日時 1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 1月7日(水) 10時00分
場所 ぼくら会館
担当 長原

健康相談会
日時 1月21日(水)
場所 ぼくら会館
テーマ 介護保険制度の今後について

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

勤医協札幌北 ぼくらクリニック

1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	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 / 毎週火曜日午後・金曜日午前

2026年1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				

2026年2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					

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

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らずも活用できます。詳しくは、ぼくらクリニックまで

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
※ひなたぼっこは12月29日～1月4日までお休み