

札幌北・石狩健康友の会 (2025.9.24現在)		
会 員 数	9,977 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	327 人	
友の会健診	655 人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第370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



第38回北区健康まつり開催！
笑顔と歓声に包まれて

9月7日、前夜の強い風雨も上がり、第38回北区健康まつりが開催されました。旧北在宅センターのデイサービスだった施設を会場に、友の会サークルのステージ発表、バザーや手作り雑貨、健康企画や展示を楽しむ参加者でにぎわいました。入口に飾られた手づくり提灯に迎えられ、壁面いっぱいサークルの絵画や書道作品、健診の説明パネルなどに参加者が足を止めて見入っていました。フロアに人工芝を設置したモルックのお試しコーナーも好評でした。

オープニングは「安心して暮らすための生活環境を」テーマの北海道保健企画ライフサポートひまわり間丈康基さんの記念講演にメモをとる参加者。メイנסテージでは、友の会サークルが次々と日ごろの成果を披露して、会場は大きな拍手に包まれました。最後のお楽しみ抽選会で歓声とため息が交差するなか無事閉幕となりました。

会場の事前整備や設営と後片付けなど多くのみなさんにご協力いただきました。地域に根ざした健康とまちづくりを考える「まつり」を支えていただいたみなさんに心より感謝を申し上げます。

健康相談会の「案内」

☆10月8日（水）14時
会場 学び交流センター花川北3条3丁目
テーマ「介護施設について」
主催 石狩ブロック

☆10月9日（木）13時30分
会場 ぽぷら会館 新琴似10条2丁目
テーマ「知っておきたい高額療養費制度」
主催 友の会世話人会
ぜひご参加下さい

「友の会活動拡大強化月間」
健康相談会 大好評
「参加してよかった！また呼んでね」

みなんで楽しく学ぶ月間をめざして、健康相談会の開催を地域ブロック・班、サークルに呼びかけています。

第一弾は9月12日、新琴似北ブロックの呼びかけで27人が参加しました。きたく歯科の荻原宏志所長から「加齢によるお口の機能の衰えを予防するうえで大切なこと」をわかりやすく講演していただきました。参加者からは「口腔体操さっそくやってみよう。参加してよかった、また呼んでね」など好評でした。

北・石狩健康友の会の活動拠点「ぽぷら会館」は、秋の月間中も様々なサークルで連日賑わっています。今年も各サークルのみなさんに協力をお願いしています。講演テーマも会員さんの希望にそって決めて、勤医協・民医連事業所の職員などが講師を担ってくれます。

月間に限らず年間を通して「楽しくするために友の会」をめざして毎月一回以上の健康相談会を開催していきます。北斗星でお知らせします。ぜひ、ご参加をお待ちしています。また、「こんな話を聞きたい」という声もお寄せください。

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

ぽぷら並木

被ばく80年 核兵器廃絶への思い新たに

今年は終戦、被爆80年です。原水爆禁止世界大会にはぽぷらクリニックからの現地参加は出来ませんでした。被爆体験継承についてのプログラムをオンライン視聴しました。戦後長い間、多くの差別に苦しむ被爆者は更なる差別を恐れ、つらい記憶に蓋をするように自身の体験を語ることができなかったそうです。アメリカは原爆の被害を認めず、日本政府もそれに従いました。

戦後10年を経て第1回原水爆禁止世界大会が開催され、体験を語り反核を訴える場が出来ました。歩くことが出来なくなった女性が母親に抱きかかえられて壇上に上がり訴える映像が流れ強く印象に残りました。そこから被爆者の核兵器廃絶への強い願いと不断の努力が世界に広がり核兵器禁止条約の実現につながったことを考えると、その努力に感謝の気持ちで一杯です。

核兵器禁止条約の前文には被爆者の苦しみと被害、核兵器廃絶に向けた努力について書かれています。

北区原水協では、毎月6日または9日に6・9行動と称して「日本政府に核兵器禁止条約への署名、批准を求める署名」を集める署名行動を行っています。今後も多くの方に訴え署名を広げたいと思います。

北区ぽぷらクリニック
技師長 松本理恵子

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
健康相談会を開いて
新琴似北ブロック

「誤嚥性肺炎と嚥下障害について」
勤医協きたく歯科の荻原宏志所長に
お話しいただきました。「食事の時
にむせることはありませんか、予防・
対策を教えてくださいませんか」の
呼びかけで27人の方が参加してくれ
ました。

加齢によって嚥む、飲み込む、む
せる、話す等お口の機能が衰えるこ
とをオーラルフレイルというそうで
す。食事の時の食べ物の流れの映像
や、オーラルフレイルの予防として
お口のトラブルだけでなく栄養、運
動、社会参加、人とのつながりも大
切な要因であること。お口の筋力アッ
プにパタカラ体操、唾液腺マッサ
ージ、吹き戻しも人気でした。
参加者からは、さっそく歯科に行っ

友の会サークル
ホップ
ステップ
ジャンプ

健康まつりで
久々に作品展示！

スケッチサークル「アレイダー」
です。

9月7日、健康まつりに久し
ぶりに作品を展示して皆さんに
見ていただいて元気が出ました。
高齢化するなかで、体調を悪
くして出てこれない人にも声
をかけて、以前に書いた作品を
出してもらいました。

現在は4人で月1回第3金曜日



て口腔をきれいにしたい、パタカラ
体操今日からやろう、家に閉じこも
らないようにしよう、参加してよかつ
た、また呼んでね等、うれしい言葉
をもらいました。有意義な勉強会で
した。
皆さん、ありがとうございました。
新琴似北ブロック
世話人 石山陽子



9時30分から12時まで集まっ
ています。
年末まで頑張ろうと思ってい
ます。冬期間は1月から3月ま
でお休みしています。
今回の健康まつりは、会場が
ぽぷら会館のお向かいだったの
で、作品を運んだり展示したり
できるスペースがあったので、
とてもよかったです。

札幌市インフルエンザワクチン接種について

当院では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。

ご予約はお電話または院内予約コーナー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。

勤医協北区ぽぷらクリニック Tel) 011-762-8811



★ 行事案内 ★		ふれあい喫茶	
日時	10月1日、15日(水)	日時	10月3日、17日(金)
10時00分～14時00分		10時30分～11時30分	
場所	ぽぷら会館 1階	場所	ぽぷら会館 2階
ふまねつと		6・9行動	
日時	10月9日(水)	日時	10月9日(水)
13時00分～		13時00分～	
場所	麻生イオン前	場所	麻生イオン前
困りごと何でも相談会		担当 長原	
日時	10月8日(水)	日時	10月8日(水)
13時00分～		13時00分～	
場所	ぽぷら会館	場所	ぽぷら会館



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 10月号 380円 好評発売中
歴史の岐路で
けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(下)
夢をかなえる分身ロボット
世界に医師を派遣 キューバ
まちのチカラ 宮城県南三陸町
食と健康 楽しく食べよう糖尿病



発行＝勤医協札幌研究所 〒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

勤医協札幌北区
ぽぷらクリニック

10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		○	○	○	○	○	○

＜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	・

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	・	・	・	・	・	・

診療案内

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。

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