

札幌北・石狩健康友の会 (2026.1.19現在)		
会員数	9,948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	320人	
友の会健診	1,157人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第374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

元気にスタート 2026年新春のつどい

今年の「新春のつどい」は、新琴似北会館で111人が参加、オープニングを男声合唱グループ「ホームシックス」の風刺とユーモアあれる歌声が飾りました。

「今年も、暮らしの願いを集めて声を上げ続けていきましょう」と長屋いずみ副会長が開会あいさつ、長原徳治友の会会長が「友の会の活動を旺盛に盛り上げていくとともに平和と社会保障の充実と勤医協の応援を促していこう」と述べました。ぽぷらクリニックの平野浩院長は、「医療福祉の厳しい状況をみんなと力を合わせ乗り越えよう」と呼びかけました。小川浩司勤医協北社員支部長の音頭で乾杯！

サークル発表は、オカリナ・太極拳・銭太鼓・フラダンス・コーラス青い鳥から発表があり、熱演に会場は大きな拍手に包まれました。

各事業所から新年の抱負とあいさつが述べられました。ひまわり薬局の新井田誠薬局長が患者負担増につながる医療改悪を報告、きたく歯科の荻原宏志所長からは、保険診療でよい歯科を提供できるように皆さんと協力して奮闘していきたいと呼びかけられました。福祉会を代表して大門真北ブロック長が、介護の改悪を許さない運動を地域・友の会と協力して進めていきたいと述べました。

お楽しみじゃんけん大会では、各テーブルの代表が長原会長とじゃんけんを運を試ししました。閉会後の撤収作業も参加者が協



力して素早く終わることができました。会場設営からステージの運営を含めて、たくさんの方の会員さんと事業所職員が力を合わせて成功させることができました。

ぽぷら並木



「生活リズムに合わせて自由に選べる」

しのろセンターの母体である爽風館は、「住宅型有料老人ホーム」に該当します。今回は、その住宅型有料老人ホームに関する最近のトピックスをご紹介します。

住宅型有料老人ホームの特徴は「自分の家にいる感覚」を大切にしており、居室には長年使ってきた家具や思い出の品を持ち込めるほか、外出や来客の制限も少なく、自由な暮らしを維持できます。

介護が必要になった場合も、訪問介護やデイサービスなど外部の介護サービスを活用し、自由に選べるため、「朝はゆっくりしたい」「入浴はデイサービスで楽しみたい」といった希望にも応じやすく、元気なうちは自立した生活を楽しみながら、状態の変化に応じて支援を増やす柔軟性があります。

しかし、今年の制度改正の議論では、住宅型有料老人ホームで介護を受ける人のみが、ケアマネジャー費用の一部を自己負担する案が検討されています。ケアマネジャーは介護サービス利用の入り口であり、中立・公正な立場が求められる存在です。そのため、住まいの形態によって負担が変わることへの疑問や懸念の声が多く、制度としての公平性や利用者の安心に影響するものです。

住宅型有料老人ホームは自由で自分らしい生活を支える住まいである一方、こうした改正の動きには注目が必要です。

勤医協しのろ在宅総合センター

センター長 大門 真

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13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13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」

●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

会員のこえ B型作業所 カムイの 活動について

NPO法人みんなの広場が運営しているB型作業所「カムイ」です。カムイは障害を持った人の就労の場として作業を行っています。作業の一つとして、毎月の友の会新聞と札幌北・石狩健康友の会ニュース「北斗星」の封入作業も行っていきます。

私たちは北区生活と健康を守る会と共に、生活保護裁判を11年闘ってきました。昨年6月に最高裁で「生活保護基準引き下げは違法」という前代未聞の画期的な判決を勝ち取りました。カムイに通っている仲間も2名原告として裁判に取り組んできたので喜びもひとしおでした。友の会のスローガン「だれもが安心して暮らせる街づくり」を私たちも一緒に実現できるように、社会保障を守る

運動を引き続き頑張ります。NPO法人みんなの広場 B型作業所 カムイ サービス管理責任者 原 さと美



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 2月号 380円 好評発売中

日本軍の住民虐殺 久米島

けんこう教室 糖尿病の予防と治療

いのちの水が危ない 熊本

民医連の理念 ここに 岩手

まごのチカラ 愛媛県愛南町

食と健康 家計お助けレシピ

発行=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

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

私たちのヨガサークルは毎週月曜日、10時から11時15分まで、「楽しく無理なく」をモットーに活動しています。冬の寒い期間は、イスを使った健康体操や筋トレ等、ヨガ以外の運動も取り入れております。転倒予防運動や雪道に負けない身体作りを意識したトレーニングを行っています。道具を使わず自重でのトレーニングなので自分のペースで無理なく行うことができます。声を出したりおしゃべ

ヨガサークル 「楽しく無理なく」 トレーニング!



りをしたり、たのしい時間を過ごしています。運動不足になりがちな季節、一緒に身体を動かしましょう。ぜひ一度見学にいらしてください。インストラクター 小野寺美乃

「いつでも元気」購読申し込みは友の会事務局まで

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 2月4日、18日(水)

10時00分～14時00分

場所 ぽぷら会館 1階

ふまねっと

日時 2月13日、27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 2月6日(金) 13時00分～

場所 麻生イオン前

困りごと何でも相談会

2月は中止です



健康相談会のご案内

日時 2月12日(木) 13:30～

場所 ぽぷら会館2階

テーマ

「どうなる！？健康保険証」

皆さんのご参加をお待ちしています！



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さんも活用できます。詳しくは、ぽぷらクリニックまで

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 FAX 762-8241 *休診日/日曜・祝日・第4土曜日							

2月の診療案内

電話(011)762-8811

曜日	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								
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

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
.

2026年3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)

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