

札幌北・石狩健康友の会 (2026.2.18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	1,254人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第375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
 *不在時は北区ほぷらクリニック Tel. 762-8811
 発行責任者 長原 徳治 編集長：是則 百江



今年度健康相談会 目標まで後一回

2025年度もあとひと月を残すのみ。楽しく学んで元気になる友の会活動を目標として、健康相談会を年に20回を目標に毎月開催してきました。

2月の健康相談会は「最近テレビで保険証が使えなくなるって政府が言っている」と心配する友の会員さんの声にこたえて、「どうなる健康保険証」をテーマにしました。

2月12日、ほぷら会館で32人が参加して開催。講師は小川浩司札幌北社員支部長です。「今持っている紙の健康保険証は記載されている期限(2026年7月31日)まで有効。マイナ保険証を持っていない人は資格確認証が交付されます」と一番気になっている結論から話が始まりました。

参加した皆さんから「まずはほっとした」雰囲気伝わってきました。そもそもマイナンバーカードは、昭和42年に「住民基本台帳」が多くの反対を押し切って導入され、「税と社会保障の個人番号制」導入が1970年代に検討されてきた歴史から始まっています。そして、安倍晋三政権時代の「消えた年金」騒動、財務省の目指す「税と社会保障の一元管理」に多くの国民が反対してきました。今、健康と収入の情報などが国によって一元管理されること、紛失・盗難等は自己責任になることに不安を感じて、21万人が保険証とマイナンバーカードを切り離しています。

この学習会後の報道(しんぶん赤旗 2月16日付け)によると、厚生省は85歳以下の後期高齢者の資格確認証の発行を広域連合にゆだねる姿勢を示しています。75歳から84歳までの資格確認証の発行は、住んでいる地域によって対応がバラバラになることが懸念されます。

保険料を払っているのに、住んでいる地域によって医療を受ける権利が脅かされるなんて！友の会のめざす、安心して住み続けられる街づくりができなくなります。「紙の保険証残して」の運動を広げて、国民皆保険制度を守っていきましょう！

ほぷら健診だより

特定健診受診券の期限は3月31日までとなっています。まだ受診されていない方は最後のチャンスです。お得な全身チェックの機会を逃さず受診しましょう！

また、すでに受診された方で「要治療」「要精密検査」と結果表に記載があった方は、必ず医療機関で相談ください！

当院では診察・採血検査のほか、エコー検査(腹部・心臓・頸動脈)・ホルター心電図・肺CT検査にて精密検査が可能です。緑色のご案内用紙が入っていた方はお電話にて検査予約が可能となっております。緑色のご案内用紙が入っていなかった方は予約なしでご受診いただけます。健診結果と資格確認書をご持参ください。(ほぷらクリニック 健診委員会)

ほぷら並木

迅速かつ丁寧な支援を目指して

勤医協きた居宅介護支援事業所では、介護支援専門員が9名(男性4名・女性5名)おり、ご対応させて頂いている利用者様は、併設住居の方や地域の方(提供地域：北区・東区・西区全域・石狩市の一部地域)と幅広い地域を範囲とし、ご支援をさせて頂いております。さらに豊富な知識と経験を持つ主任ケアマネジャーの有資格者が4名おり、事業所としての質を高め、様々なケースについても相談・対応致します。

在宅で安心して生活できるように、多職種との連携を図り、今後も住み慣れた地域で暮らしていけるよう、ご支援させて頂きます。気軽に相談ください。よろしくお願いします。

勤医協きた居宅介護支援事業所
 札幌市北区北32条西8丁目1-1
 電話 011-374-8188



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、ほ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
- ほぷら囲碁サークル
 - 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ほぷら会館です

会員のこえ

「ひなたぼっこ」ボランティア募集中

ひなたぼっこは開設して6年が経過しました。友の会員や元職員のボランティア登録で運営されています。

利用するには入会金1000円(初回のみ)の支払いと家事サービス1000円/1時間、身体サービス1400円/1時間です。(プラス交通費)

介護保険で利用できないサービスを提供するものです。国の介護保険制度の貧困を埋めるためのものになっています。需要はありますが、ボランティアの担い手不足で存続が危ぶまれる状態になっています。

ボランティアをしてみませんか! 「ありがたい、またお願いします」の

声を励みにボランティアを続けている方がほとんどです。ボランティアを募集しています。

勤医協福祉会 北センター
有償ボランティアひなたぼっこ
室長 櫛引美穂子

電話 011-374-8213
不在時は留守番電話にお名前と電話番号を入れてください。



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

こんにちは。

第1布遊びサークルは、6名で古布や着物の残布などでおひな様を作り可愛い着物を着せたり、キルト芯のファファしたり、ころを活かしてシマエナガを作り、トートバッグにつけたりと楽しんでいきます。
小さい布はえんどう豆を作りブローチに仕上げ、帽子やバツ



第1布遊びサークル

グにつけて楽しんでいきます。皆でアイデアを出して遊んでいきます。まさに「布遊び」です。
4月より第1、第3、第4木曜日13時30分より布遊びを行います。興味のある方いらつしやいませんか?お待ちしております。

健康相談会のご案内

日時 3月12日(木)14:30~
場所 ぽぷら会館2階
テーマ 「気になるサプリメント」
講師 北区ひまわり薬局薬局長 新井田 誠



☆今年度最後の健康相談会です。ぜひご参加下さい!

★行事案内★

ふれあい喫茶

日時 3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 3月6日(金) ※20日はお休みです
10時30分~11時30分
場所 ぽぷら会館 2階

6・9行動

日時 3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

日時 3月11日(水)
10時00分~
場所 ぽぷら会館
担当 長原会長



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		○	○		○		
診療所	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

3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	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	
内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
特定健診		予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	休診		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

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

2026年4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。

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