

札幌北・石狩健康友の会 (2026.3.23現在)		
会員数	9,928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	316人	
友の会健診	1,411人	

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星 第376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

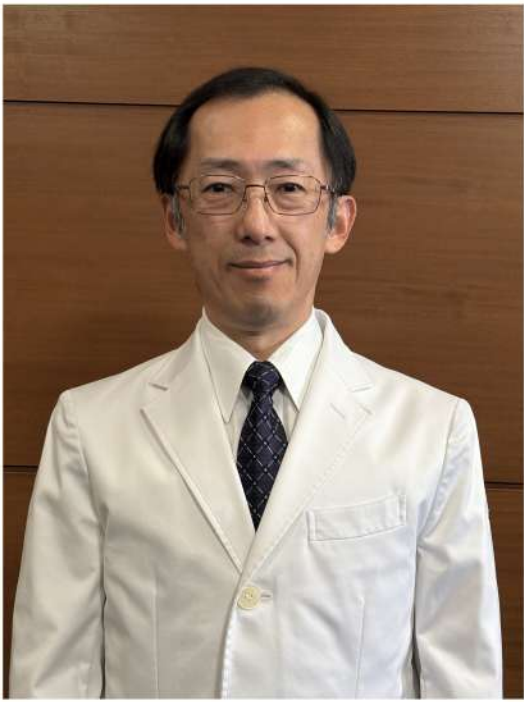
ほぷらクリニックの 院長が交代します

新院長挨拶

4月からほぷらクリニックの院長として赴任することになりました鈴木隆司です。ほぷらクリニックでは一時期専門外来をしていたこともあり、初めての投稿となりますので、今回は自己紹介させて頂きます。

出身は東京ですが、医師になるために北海道に渡り、以後北海道に定住を決めました。医師になってますます北海道勤医協に入職し、研修時代には道北勤医協、道南勤医協にも在籍しました。北海道勤医協の診療所では当別診療所に勤務し、地域医療研修を行いました。研修終了後はずっと勤医協中央病院での勤務で、循環器専門医として二十数年間、急性心筋梗塞等の治療を行ってきました。2018年からは病院長として管理業務に専念しました。特に2020年から数年続いたコロナ禍と、その後に全国を襲った病院の経営危機の対応を行い、漸く2026年度の展望が見えて少し安心したところで、ほぷらクリニックに移ることにしました。

都市部での診療所勤務は初めてとなりますが、今まで勤医協で培ってきた経験を基に、医療の原点に返って診療を行って参ります。友の会の皆様との交流も楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひ致します。



受診券が届いたら！ 特定健診

特定健診

年に一度の健康チェックが大切
 友の会では、会員の皆さまの健康をまもるため毎年健診を受けるようお勧めしています。病気が早く見つけて治療に繋げることがとても大事です。病気がなくても、ご自分の体の状態を知ること生活習慣病などの予防にもつながります。そして体調不良で受診した際に、以前に受けた健診の結果と比べることで診断に役立つこともあります。とくに胸部レントゲンや心電図は、普段の状態で検査した健診の結果が参考になることがあります。

受診にはこれが必要！受診券

特定健診の受診券は毎年春ごろに郵送されます。受診券は年に一度しか配布されませんので、無くさないように大切に保管してください。保険証入れと一緒にに入れておく予約時にも確認しやすいため、お勧めです。

友の会員ならさらにお得！

友の会員の方には友の会から助成金が出ます。基本健診は半額助成、付加健診と大腸がん検診は全額助成となります。

ほぷら健診委員会



ほぷら並木

桜について

長かった冬も終わりようやく暖かくなってきました。今年の冬は雪が多く大変でしたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、春といえば「桜」。今回は桜についてです。

日本には古くから野生種の桜が存在し、春になると一斉に花を咲かせ、春の訪れを知らせるとともに、日本人の目を楽しませてきました。ヤマザクラ、エドヒガン、オオシマザクラが野生種を代表する3種です。なかでもヤマザクラは日本人にとっても身近な存在でした。古来より春の到来を知らせる花樹として馴染み深く、江戸時代まで花見といえはヤマザクラがその対象だったのです（農林水産省ホームページより）。

桜は日本人にとって古くから親しまれていたものであり、私たち日本人の心を癒してきました。この時期、桜の開花のニュースをTVで見るとも多くなってきました。札幌市の桜の平年開花日は5月1日とされています。今年は平年より若干早い開花予想もあるようですがはたしてどうなることでしょうか。

札幌市内にも円山公園や北海道神宮、新川さくら並木などの桜の名所があります。今年の春は桜を見にいつてはいかがですか。

北区ひまわり薬局

無料・低額診療制度を活用ください

◆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、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2000円

カスタネット
 ○第1火曜日 午前10時30分～
 ○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6000円

麻雀サークル「百合の花」
 ○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～

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」
 ○第1・3木曜日 午前10時～12時
 ○会費2000円

楊名時太極拳 すこやか
 ○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」
 ○第1金曜日 午前9時30分～
 ○会費1500円

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

第33回総会開催のご案内

日時 4月18日(土)

14時～16時

場所：長生会館

(北区新琴似7条3丁目1-35)

☆総会後に懇親会を開催します

懇親会費 1,000円

(弁当・飲み物付き)

☆参加希望は4月9日までに友の会事務局までご連絡下さい

連絡先：電話 011-769-9907

FAX 011-769-9906

火・土・日は不在

健康相談会 200回達成!

3月12日、健康相談会は開催目標の200回を達成しました!

「健康食品とサプリメント」をテーマに31人が参加。聞きたかったことも質問できました。



友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

大正琴サークル「花音」 4/29発表会 開催します

大正琴サークル「花音」です

毎週月曜日午後1時からほぷら会館にて会員は6名で活動中です。1月は雪のために2回お休みにしました。

年に1回の発表会があります。昨年は旭川でした。今年は札幌なのでオープンング曲「時計台の鐘」、花音ほぷら教室他の花音教室合同で「となりのトトロ」「ブルーシャトウ」「栄光の架橋」「風雪なが

れ旅」を弾きます。

立花先生他5人の先生方、教室の人との再会です。講師演奏もありません。ぜひ見に来てくださいね。

4月29日(水) 午後1時開演
ガトーキングダムサッポロ 1階

入場無料です



東藤 信子

ぽぷらクリニックからのお知らせ

◎夜間診療の曜日変更について

5月から夜間診療が毎週水曜日へ変更となります。

◎水曜日午後の受付時間変更について

上記変更に伴い、**5月から水曜日午後の受付時間が16時まで**となります。



変更前 16:30 まで

変更後 16:00 まで

購読申し込みは友の会事務局まで

いつでも元気

2026 4月号 380円 好評発売中

アートがなぐひととひと 大阪

げんこつ教室 狭心症と心筋梗塞

被爆樹木は語る

新連載 まちづくりの創り方

まちの子カラ 香川県土庄町

食と健康 簡単!自炊のスヌ

発行一興保健康出版研究所 〒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

4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
時間帯	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

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	・	・

2026年5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。
 ◎第3木曜日の夜間診療は休診です。

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

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ほっこ 011-374-8213