

|                           |        |                       |
|---------------------------|--------|-----------------------|
| 札幌北・石狩健康友の会 (2026.4.22現在) |        |                       |
| 会員数                       | 9,935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                     | 314人   |                       |
| 友の会健診                     | 72人    |                       |

# 札幌北・石狩健康友の会ニュース

# 北斗星 第377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)762-9085  
 \*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

## ぽぷらクリニック

### 平野副院長のご挨拶

私は2009年10月ぽぷらクリニックへ赴任、北区・石狩地域の勤医協運動を維持・発展させるべくクリニック院長の重任を拝命し、以降16年あまりの間、医療活動・社会保障運動に奮闘してまいりました。このたびは定年の年齢に達し2025年度末を持ってその任を終えることになりました。

これまで微力ながらその大任を担ってこられたのも、ひとえに地域の友の会の皆様の物心両面の支えがあったからこそであり、この紙面をお借りし心から感謝申し上げます。

院長としてこの16年間はリーマンショック、3・11東日本大震災、新型コロナ大流行そして現在のウクライナ、ガザ、イラン戦争と激動の時代でした。株価は上がっても国民、患者さんの暮らし、生活、健康は大きくおびやかされる困難な時代が続き、また北海道勤医協の経営も大きな困難に陥り、いくつかの診療所、病院で廃止、規模縮小を余儀なくされております。現在、北海道勤医協は1949年の創立から77年を経て最も困難な時期を向かえていると言っても過言ではありません。そして今年2026年度は、病院群医療機能の大転換、診療所群の在宅医療の強化など、より地域に根ざした医療活動の展開へと大きくかじを切り職員一同経営打開に向け奮闘している今般です。

私は今年、定年を迎える年齢となり鈴木隆司新院長にバトンを渡すことになりました。鈴木新院長はすぐれた内科専門医であり、民医連・勤医協の医師としての魂をもった先生です。友の会の皆様のさらなるご支援ご尽力を鈴木新院長にお寄せくださり、今後のクリニックのさらなる飛躍を祈念するものです。

なお、私は、引き続きぽぷらクリニックでの勤務は継続させていただきます。微力ながら北海道勤医協の経営打開に向け、今後も奮闘する所存です。

最後になりますが友の会の皆様のこれまでのご支援に深く感謝申し上げます。院長退任のご挨拶とさせていただきます。

2026年4月 平野 浩

## 2026年度友の会総会

### 「平和で安心して暮らせる社会を」

4月18日、長生会館で第33回友の会総会が行われ60人が参加しました。

長原会会長が副会長が開会あいさつで、だれもが健康で安心して暮らせる街づくりを今年も力をあわせて取り組みましようと呼びかけました。長原会会長は、楽しく友の会活動が出来る戦争のない平和な世の中を守っていきましょうと訴えました。総会では、今年度の活動方針と決算、予算と役員体制を確認しました。

### 2026年度 主な活動方針

1. 健康づくりを友の会活動の柱に！友の会健診目標 1650名
2. 助け合い・ふれあい・居場所づくり活動を豊かに
3. 友の会活動をとおして仲間と「いつでも元気」誌を増やし、結びつきを強めよう
4. サークル活動を前進させよう
5. 反核・平和・健康で安心して暮らせるまちづくりのとりくみをすすめてよう。



【来賓の挨拶をする平野先生】

### 2026年度友の会役員紹介

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 会長    | 長原 徳治(石狩)       |
| 副会長   | 伊藤 洋子(屯田)       |
|       | 長屋 いずみ(新光)      |
|       | 澁谷 千里(ぽぷらクリニック) |
| 事務局長  | 是則 百江           |
| 事務局次長 | 福島 偉和雄(会計)      |
|       | 柴田 美智子(ふれあい喫茶)  |
|       | 櫛引 美穂子(新琴似)     |
|       | 小川 浩司(新琴似北)     |

四役のみ、敬称略

### 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。

## ぽぷら並木

### ぽぷらクリニックのご紹介

皆様、いつも当院をお引き立て支えていただきありがとうございます。北斗星を4月から初めてご覧になる方ははじめまして、どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、この度ぽぷらクリニックは2026年4月から院長が平野先生から鈴木隆司先生に変わりました。平野先生がいなくなるの？と驚いた方、安心して下さい！平野先生も変わらず診察いたします。他にも診療体制の変更があるため詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。「急な発熱」「なんだか動悸がドキドキ」などの急性期症状はもちろん、高血圧や糖尿病、認知症などの慢性疾患の管理や、通院が困難な患者様が対象の訪問診療まで内科全般にわたり対応していきます。

今後も引き続き友の会の皆様と地域の方々安心して暮らせるよう、地域密着型の医療を提供していきます。医師以外の職員は変わらない顔ぶれで皆様をお支えます。看護部門は看護師として経験豊富なベテラン揃いであります。経験した科は呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、内視鏡、手術室、ICU、整形外科、緩和医療と多岐にわたっております。様々な場面においてやさしさと少しピリッとしたスパイスをバランスよく配合し心のこもったケアで皆様の体調を整えるお手伝いをさせていただきます。

事務部門、検査部門もぽぷらクリニックに長年勤務している職員が多く、熟練した技術でもって対応しております。以上、改めてぽぷらクリニックの紹介をさせていただきます。

この場をお借りして、最近お問い合わせの多い訪問診療について簡単に説明いたします。訪問診療とは、通院が困難な患者様を対象に契約をして定期的にご自宅あるいは居住施設へ伺い診療する在宅医療となっております。ご希望の方やもっと詳しく聞きたい方がいらっしゃいましたら、ぽぷらクリニックまでお問い合わせください。よろしくお願ひいたします。

看護主任 津野 美佐子

## 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600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3金曜日 午前9時30分～  
 ○会費 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 平和を守る運動を!

自分と自分の家族だけは、絶対に戦争は行かないと信じ切っている人たちが、一生懸命に戦争への道を作り始めています。今年、日本国憲法公布80周年。戦争をやりたい人があちこちとっては目障りではないのでしょうか。しかし、80年間、国民に愛され、世界にも誇れる日本国憲法があるおかげで、戦後一人の自衛官も戦争で死なすことがありませんでした。それが今、戦争への動きが強まるとともに、防衛大学の中ですら入隊拒否者が増え続けていると言われています。安全地帯にいる人間に命じられて、戦地に赴き、見知らぬ人を殺すかもしれない。自分が殺されるかもしれない。考えただけでも、やっちゃいけないです。今、高市政権ははしやぎまくって、

軍事費増へ進んでいます。歯止めをかけようと「初めてデモにきました」青年や若い母親が全国各地で、ほんとうに数多くみられています。今、国民の転換点です。

「不発弾、生首のある草原でデートしたいとあなたは思う?」

北陽班 橘 晃弘

友の会サークル  
**ホップ ステップ ジャンプ**  
場名時太極拳サークル  
すこやか

北海道にも待ちに待った春到来! スニーカーに履き替え身も心も軽く少し体を動かしましょう。日々、健康でいられること楽しみながらできる趣味のある日常。長生きの秘訣かも... 私たち太極拳サークルも、そんな日常生活を送れるよう、仲間とリラククスしながら練習しております。楽しいことは続けられます。

いつでも元気  
MIN-REN  
2026 5月号 380円 好評発売中  
\*壁、は意外と薄かった 山梨  
けんこう教室 未来のためにロコモ予防  
新連載 ココロとカラダのツボ療法  
長崎に初の9条の碑  
まちのチカラ 大阪府和泉市  
食と健康 野菜寿司を楽しもう!  
発行=新保健康研究会 〒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



購読申し込みは友の会事務局まで



太極拳を難しく窮屈に考えず、力を抜いて一度挑戦してみてください。最初は見て真似をしながらですが、続けていくうちにだんだん流れがわかってきます。呼吸を整えゆったりとした動き、そうしたことで体も整えてゆくことができるのでしよう。太極拳は長く続けることで健康効果が表れるようです。ただ今、5人ぐらいで活動しております。ぜひ、一度見学にいらしてください。 謝詞

### ぼぶらクリニック 連休中の休診について

|          |          |
|----------|----------|
| 4月25日(土) | 第4土曜日休診  |
| 26日(日)   | 休診       |
| 27日(月)   | 通常どおり診療  |
| 28日(火)   | 通常どおり診療  |
| 29日(水)   | 休診       |
| 30日(木)   | 通常どおり診療  |
| 5月1日(金)  | ミーデーにて休診 |
| 2日(土)    | 通常どおり診療  |
| 3日(日)    | 休診       |
| 4日(月)    | 休診       |
| 5日(火)    | 休診       |
| 6日(水)    | 休診       |
| 7日(木)    | 通常どおり診療  |
| 8日(金)    | 通常どおり診療  |
| 9日(土)    | 第2土曜日休診  |

### ★行事案内★

|            |             |               |             |
|------------|-------------|---------------|-------------|
| ふれあい喫茶     | 日時 5月20日(水) | 10時00分~14時00分 | 場所 ぼぶら会館 1階 |
| ふまねっと      | 日時 5月15日(金) | 10時30分~11時30分 | 場所 ぼぶら会館 2階 |
| 6・9行動      | 日時 5月9日(木)  | 13時00分        | 場所 麻生イオン前   |
| 困りごと何でも相談会 | 日時 5月13日(水) | 10時00分        | 場所 ぼぶら会館    |
| 担当         | 長原 会長       |               |             |

## 夜間診療の変更について

◎夜間診療 水曜日へ変更  
**5月から夜間診療が毎週水曜日へ変更となります。**  
受付時間は16時30分から18時30分までです。

◎水曜日午後は受付時間16時まで  
**5月から水曜日午後の受付時間が 毎週水曜日 13時から16時までとなります。**



### 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

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

### 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

### 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 | ・  | ・  | ・  | ・  | ・  | ・  |

### 2026年6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 | ・  | ・  | ・  | ・  |

勤医協札幌北区 ぼぶらクリニック

診療の案内  
受付時間  
<月~木・金>午前8時30分~11時30分 午後1時00分~4時30分  
<水>午前8時30分~11時30分 午後1時00分~4時00分  
夜間診療 午後4時30分~6時30分  
<木>午前8時30分~11時30分 (午後休診)  
<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。