

| | | |
|--------------------------|--------|-----------------------|
| 札幌北・石狩健康友の会(2026.5.21現在) | | |
| 会員数 | 9,915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 | 310人 | |
| 友の会健診 | 137人 | |

札幌北・石狩健康友の会ニュース

北斗星

第378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

健康講演会：6月21日(日)10:05~10:20

今年も 初夏の一日 楽しく過ごそう

「健康診断でわかる!心臓の病気」

第39回北区健康まつり

健康で、だれもが安心して住みつづけられるまちづくり

と き：6月21日(日)10:00~13:00

と ころ：旧北在宅デイサービス大笑

札幌市北区新琴似10条2丁目ほぷら会館となり

(雨天時は室内企画のみ)

新琴似天舞龍神

屋外企画
12時20分

健康講演会
友の会サークル発表
バザー・お楽しみ抽選会
ほか

会場企画

友の会の初夏と言えば、

北区健康まつり!

今年は、6月21日の日曜日に開催いたします。コロナ禍以降は、屋内で開催して「雨」の心配はなくなりました。会場は、昨年に続き旧北在宅のデイサービス大笑(旧勤医協北区病院)だった屋内施設です。

今年は、その施設前の駐車スペースで「新琴似天舞龍神」に演舞を披露していただく予定です。屋内会場では、4月にほぷらクリニック院長として着任された鈴木隆司新院長の医療講演、北区友の会恒例のサークル発表や作品の展示・即売会にバザーと楽しい企画が盛りだくさんです。「健康企画」では、健康知識のパネル展示や血圧・体脂肪チェック、歯科の口腔チェック、医療介護・生活の各相談コーナーもあります。屋外で新琴似天舞龍神の演舞を楽しみ、最後はお楽しみ抽選会も予定しています。みなさんお誘い合わせてのご参加ください。

昨年の様子



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

ほぷら並木

無料低額診療のご紹介

病院にかかるとき、お金がなくて受診することをためらっている方はいらっしやいませんか。勤医協では、お金がなくても患者さんが必要な医療を受けられるように、社会福祉法に定められたこの事業を行っています。

勤医協が定めている基準では、収入が生活保護基準の120%までの方は自己負担なしの無料、収入が生活保護基準に対して140%までの方は自己負担の1割減免を行っています。勤医協の病院・診療所は、どこでもこの基準で判断をしています。所得状況の確認、該当するかを判断させていただきます。また就学援助制度を利用されているご家庭の方は、同一世帯であれば、大人の方もこの無料低額診療事業の対象になります。就学援助を利用している証明があれば、収入状況を調べることもありません。

今、物価高で収入も増えなくて生活が大変な方が増えています。みなさんやみなさんの周りの方で、お金がなくて、病院にかかることをためらっている方がいらっしやれば、どうか勤医協に相談してほしいと声をかけていただきたいと思います。この制度は、勤医協が公益社団法人として行わなければならない事業でもあります。友の会のみならずにも広めていただきたい制度です。

北社員支部長 小川浩司

まずはご相談ください!



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

カスターネット
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3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

会員のこえ

屯田ブロック 温泉ツアーに18人参加!

5月8日、コロナ禍以来6年ぶりに、屯田ブロック恒例の温泉ツアーを行いました。当日は雨模様でしたが、道中のバスは温泉気分でウキウキ、クイズや指体操で頭のトレーニング。到着後は、広い休憩室で自由時間もたっぷりありあって温泉に入り、売店や野菜売り場を見に行くなどゆったり交流できました。昼食は、美味しい料理が並びました。いつでも元氣誌の購読料の還元金で飲み放題にもできました。交流の中で、「毎日介護に疲れている」「急性肺炎になり原因が分かるまで大変だった」「平野先生に肺がんを見つけていただいたとても感謝している」といった声が寄せら



いつでも元氣 MIN IREN 2026 5月号 380円 好評発売中

購読申し込みは 友の会事務局まで

友の会サークル ホップ ステップ ジャンプ

カスタネットサークル 「A.B.C」

子どもの頃に、一度くらいは皆さん手にしたことがあるかと思いますが、カスタネットはポケットに入るほどの小さい楽器ですから、持ち歩くのもとても簡単です。両手を使い音楽に合わせて打ち鳴らすただそれだけの事ですが、これが脳トレにもなり、とても良いリハビリにもなるのです。私たちのサークルでのカスタネットの打ち方の基本はたった

一つです。それを少しづつアレンジしてリズムに合わせて打ち鳴らします。初めはみんなはじめてなので、なかなか思えるかもしれません、周りの人たちと比べることなく、自分のペースで進めばいいのです。ゆっくり、ゆっくり。リハビリのつもりで、参加しているうちに楽しくなることまちがいないです。毎月第一火曜日の午前10時30分からの練習を一度見学に来てみませんか

秋田 奈留子



★ 行事案内 ★

- ふれあい喫茶 日時 6月3日、17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 6月12日、26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 6月9日(火) 13時00分 場所 麻生イオン前
困りごと何でも相談会 日時 6月10日(水) 10時00分 場所 ぽぷら会館 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

Table showing clinic hours for 勤医協きたく歯科診療所 across days of the week (月 to 土) and time slots (9:00-12:30, 13:30-17:00, 17:00-20:00).

勤医協札幌北區ぽぷらクリニック

6月の診療案内

電話(011)762-8811

Table showing clinic schedule for 6 months, including days of the week, time slots, and specific services like 内科 and 特定健診.

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

2026年6月の休診日

Calendar for June 2026 showing days off (休診日).

2026年7月の休診日

Calendar for July 2026 showing days off (休診日).

診療の案内 受付時間 <月~火・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。