＜2025年11月末現勢＞
会員数　20,673人
班数　47班
宅配協力者数　245人
宅配部数　4,526部
特定健診等(4/1～)　1,726人

札幌東健康友の会

発行　札幌東健康友の会
発行責任者　阿部真智子
〒００７－８５０５
札幌市東区東苗穂５条１丁目
８－３　勤医協共同ビル内
０１１-７８２-３３１７



完成したばかりの札幌東区「９条の碑」前で

迎春

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、年頭に今年こそは良い年でありますようにとどなたも願っていることと思います。

昨年を振り返ると、猛暑、「米がない」「高くて買えない」「高くて買えない」…終わりのない物価高騰、私たちの生活を直撃する様々なことがありました。

とりわけ医療・介護の分野で「このままでは、突然あなたの街の病院がなくなる」と言われる経営の危機に直面しています。さらに世界では未だにたくさんの人々が平和を脅かされ、飢餓に苦しんでいます。

年明け早々に胸の痛むことばかりになってしまいました。が、とても見過ごせる問題ではありません。

今年も友の会のスローガン「誰もが安心してくらせるまちづくり」を実現するために、みなさんと一緒に運動を広げていきたいと思います。そして何より、友の会があってよかったと思えるような友の会らしい活動を進めていきたいと思います。

今年もよろしくおねがいいたします。みなさんにとってたしまた良い年でありますように。

札幌東健康友の会
会長　阿部真智子
２０２６年　元旦

本年もよろしくお願いいたします

勤医協中央病院
院長　湯野　暁子
勤医協伏古10条クリニック
院長　伊志嶺　篤
勤医協札幌看護専門学校
校長　塩川　哲男
勤医協札幌ふしこ歯科診療所
所長　芳川　栄治
(株)北海道保健企画
代表取締役　野村　充代
東区ひまわり薬局
薬局長　名達　陽一
新道ひまわり薬局
薬局長　佐藤　栄吉
ライフサポートひまわり
所長　中川　喜秀
社会福祉法人勤医協福祉会
理事長　太田　眞智子
東在宅総合センター
センター長　阿部　哲理
ケアプランセンターみどり
管理者　浅村　一美
札幌ひがし訪問看護ステーション
所長　上田　恵美
ひがし看護小規模多機能型
居宅介護こもれび
管理者　五十嵐　修平
グループホーム東苗穂こすもす
管理者　吉賀　真紀
地域支え合い生活支援室
有償ボランティアさくら草
室長　峯田　あけみ
丘珠ふしこ在宅総合センター
センター長　佐藤　理恵子
サービス付高齢者住宅ふしこの杜
管理者　山口　将治
ふしこヘルパーセンター
管理者　渡部　由紀美
訪問介護看護24時間ひなた
管理者　渡部　由紀美
丘珠居宅介護支援事業所
管理者　土田　真弓
丘珠通所介護すこやか
管理者　高野　敏充
勤医協ぽぷら保育園
園長　本多　真弓
院内保育園ななのいろ
園長　山本　記也
就労継続支援B型事業所げんき
所長　櫻庭　玲子
エイチ・エム・メディカル協同組合
理事長　小内　浩
(株)リヴィノールシステム
代表取締役　松田　安正
札幌東社員支部
支部長　近藤　良明



医療費が心配な方はご相談を　０１１－７８２－９１１１　勤医協中央病院（代表）

案内版

◎会場は主に「勤医協共同ビル１階」
中央病院東側駐車場の向い
◎お問い合わせ:東友の会事務所 ☎782-3317

○ふまねっと教室　吉岡 ☎214-9650
1月14日・21日（水）10時00分～11時00分
＊開催時間を変更しています

○ほっと元気ふしこ
→お問合せは10条クリニックへ



サークル

○ウォーキング　3月まで休会

○囲碁　1月 5日(月)・17日(土)・19日(月)
31日(土) 9時～12時　＊会員募集中！
（初心者・女性・級位者を歓迎します）
佐々木 ☎783-3021 ／北條 ☎773-0660

○手づくり　1月 10日(土) 9時30分～
橋場 ☎782-5108 ／竹田 ☎782-5968



○社交ダンス すてっぷ　※別会場です
毎週火・金　19時～20時30分
ちひろダンススクール 亀村 ☎090-3390-6585

おしゃべりサロン



○おしゃべりサロン さくら草　北26条東22丁目7-3
1月19日(月) 10時30分～

○おしゃべりサロン さくらんぼ　ふしこ地区センター2階
1月13日(火) 13時30分～

○ふれあいサロン りれい　利尻礼文会館
1月～3月は休会



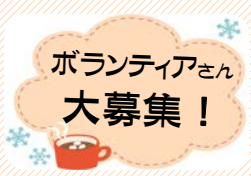
○いきいきサロン　東雁来自治会館
（東雁来7条1丁目12）
1月24日(土) 12時30分～

○おしゃべりカフェ　東雁来自治会館
1月21日(水) 13時～15時



○栄東ふまねっと運動　栄新和町内会館
1月・2月は休会

ボランティア



○布きり　共同ビル
1月 6日(火) 9時30分～11時

○車いす清掃　中央病院1階ヒーリングプラザ
1月13日(火) 12時30分～13時30分

○病院案内　中央病院1階 受付
月～金　9時～11時



○図書　中央病院1階「患者図書室こらぼ」
月～金(半日) 10時～12時／13時～15時

東区ひまわり薬局「かんたん！ 血圧・心電図測定会」
1月 10日（土）9時～12時　（所要時間約15分）
＊都合の良い時間にお越しください！
東区ひまわり薬局１階(中央病院向い) TEL 786-8700





栄東ブロック　五十嵐法子さん

久しぶりの健康相談会を２カ所で開催できて涙が出るほどうれしかったです。事前に看護学校や中央病院の職員と２地域で訪問も行いました。ご主人をなくしたばかりの方など地域の方とお話ができるよい機会でした。こうやって活動することが大事なんだと今回改めて思いました。



苗穂本町ブロック　中島 治さん

春から友の会の活動に参加しています。「介護なんでも相談」の健康相談会では、事前に職員と一緒に訪問、お誘いしながら署名の訴えも行いました。当日は会場までの送迎も行い、「普段あまり外に出ないので楽しかった」との感想がありました。友の会員３名、いつでも元気２部拡大できました！



中央病院 救急センター主任　畑山 真幸さん

丘珠みなみ班健康相談会で、「救急受診の際に慌てないよう日頃から準備すること」を看護師がお話しました。「自宅付近の病院に運んでくれるか」「夜間は高額？」「施錠の家で倒れたら」…など質問が相次ぎました。地域の方の思いを直接聞くことで勤医協への期待、責任の大きさを実感しました。



中央病院 資材課課長　西浦 博美さん

東苗穂南地域の担当です。「転ばぬ先の杖」という季節に合ったテーマの健康相談会を開催し、病院の困難さを訴え署名にもご協力いただきました。参加者は会員ではない方５人を含め例年より多く、宅配者さんの積極的な声かけが大きかったと思います。今後さらにつながりを広めたいです。



福祉会 東在宅総合センター副センター長　五十嵐 修平さん

福祉会では３人が健康相談会講師を担いました。今回「地域の方と一緒に訪問したい！」と手をあげる職員もいてうれしかったです。東センターでは「正職員１人１回訪問」の目標まではあと一歩でしたが、友の会員さんと一緒にひとつのことをするのは民医連として本当に大事なこと。今後も工夫しながら機会をつくっていきたいと考えています。

9-10月 「月間」報告集会



12月4日、友の会活動拡大強化月間の報告集会を開催しました。はじめに近藤副会長が挨拶のなかで「道央健康友の会として数年ぶりに1万件超えの対話が達成できた」と紹介。

続いて大須賀事務局長が、一斉訪問ではなく、職員が参加しやすい外来ロビー行動にとりくんだこと、ブロックの担当職員と友の会役員が合同会議で相談し準備を進め、健康相談会は目標35回に対して50回を達成し、15か所で地域医療を守る緊急行動署名を訴えたことなどを報告。体制が困難ななかでも職員が19カ所で講師を担ったことにふれ、「月間は地域に出て民医連運動を広める、友の会と職員共同のとりくみ。このことを実感できた」と強調しました。また、東友の会独自に作成した紹介リーフへの反響を紹介し、今後の活用を呼びかけました。

2026年 新春交流会　申込〆切1月14日(水)



1月17日（土）午後1時～3時
ふしこ地区センター体育室
（東区伏古11条3丁目1－15）

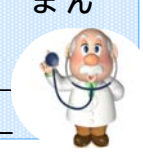
参加費 2,000 円 ＊弁当・飲み物付
★今年も乱拍子の獅子舞がやってくる★
お申込みは TEL・FAX 782-3317 まで

第397回 憲法宣伝
1月9日（金）
13時30分 開始
文教堂新道店前
（伏古10条5丁目2）

特定健診・がん検診を受けましょう！
＊友の会員は「特定健診」「がん検診」の一部が助成されます。また、友の会付加健診「胸部レントゲン・心電図・貧血検査・クレアチニン・尿酸・尿検査」が無料追加となります。

勤医協中央病院 健診センター
（782）9124
伏古10条クリニック
（786）5588

健診のおしらせ



2月号 の宅配は⇒ 1月26日（月）午後からお渡しできます

★郵送作業ボランティア（新聞封入作業）募集中！→作業日:1月26日(月)午前／友の会事務所へ