＜2025年12月末現勢＞
会員数　20,639人
班数　47班
宅配協力者数　242人
宅配部数　4,445部
特定健診等(4/1～)　1,992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



寒さを吹き飛ばす
2026年最初の憲法宣伝

札幌東健康友の会では、毎月９日に憲法宣伝「いのち、くらし、平和を守る憲法のアピール」活動をしています。毎月欠かすことなく活動をつづけています。

昨年11月、高市首相の台湾有事発言があり、中国との間で一気に緊張感が高まりました。そして、1月3日、アメリカによるベネズエラ侵略のニュースが飛び込んできました。

1月9日の憲法宣伝は、東区伏古で阿部真智子会長らが、「アメリカのベネズエラ侵略は、国際法違反です。高市首相は、許されないことを表明すべきです」と怒りを込めて訴えました。

対話がすすむ

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために」の請願署名ハガキが入ったティッシュペーパーも街頭で配りました。通行人は少ないものの、こちらから積極的に声をかけると対話になります。

通行人の女性は、「これから勤医協中央病院を受診するところ。健康診断で肺が悪いと言われ、再検査を行う」とのことです。署名入りティッシュを渡すと、「病院がなくなるのは困ります。病院に行ってハガキに署名をして出します」と言いました。

また、40代の娘さんが70代の母の手を引き歩いていた2人連れは、「病院の7割赤字ということについてはニュースで見て知ってるわよ。伏古10条クリニックに行った時に署名を出します」とのことです。

ベネズエラ侵略 知らない若者も

20代の女性は、ベネズエラ侵略について「知りませんでした」と言いながら、署名入りティッシュを受け取ってくれました。

インターネットでは、閲覧履歴や「いいね」などを解析し、その人が関心がある記事ばかりが表示される仕組みになっており、情報が偏る問題が指摘されています。

大事なことはこちらから

宣伝に参加した方は、ベネズエラ問題を知らない人がいることに驚き、「大事な問題は、こちらから伝えていくことが必要」と話しました。

憲法宣伝は、20年続けています。平和と暮らしを守るために行動している姿が、住民を励ましています。

４００回の節目を迎える4月9日には、伏古10条クリニック付近で13時から開催します。みなさんぜひご参加ください。

伏古北ブロック　おしゃべりサロンさくらんぼ
心も体もあたたかくなりました！

１月１３日、初めて参加した方を交えて新年最初のサロンを楽しみました。ふまねっとで身体をほぐしたあとは、「おしるこ」と会員さんからの差し入れ「たくあん」を味わい、心もからだもあたたまりました。





Kさんからメッセージ入りの折り紙で作った「変わりポチ袋」が全員にプレゼントされ、「とっても素敵！」と次回のサロンで作成することになりました。





幹事のつぶやき

年末は、一年間で出会った方、特に生活を改善するためご一緒した方たちに挨拶をかねて電話をします。中でも印象に残った高齢の方は、「どこから、何をどうすればいいのかわからない」心配事を抱えていました。

しかし、勤医協中央病院への入院が、気持ちを前向きにするきっかけとなったようです。「医療費の支払いは、わずかな貯えで間に合うだろうか」と心配していたところ、「無料低額診療制度を教えてもらい、自分も該当し医療費がほぼ無料になったことで、心底ホッとした」と言いました。無料低額診療は、社会福祉法に基づく制度で勤医協などが実施しています。

札幌市は、実施する病院を積極的に増やし、制度の対象外となっている院外処方の薬への独自助成をすべきですが、「国の責任」と言い続けています。今年は助成制度を実現する年にしたいと思います。（太）



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 TEL782-3317

健康相談会や健康体操など

2月

- ふまねっと教室　２月 18 日(水)
  ※2 月第 2 週は祝日のため休会となります
  10:00 ～ 11:00 吉岡 TEL214-9650
- 栄東ふまねっと運動　→2月まで休会
- ほっと元気ふしこ（定員 30 名）
  →申し込みは伏古10条クリニックへ
- 東区ひまわり薬局(中央病院向い)
  「かんたん！血圧･心電図測定会」会場:薬局
  ２月 14 日(土) 9:00 ～ 12:00（15 分程度）
  ＊都合の良い時間にお越しください TEL786-8700

サークル

- ウォーキング　→　3月まで休会
- 囲碁　２月２日(月)･９日(月)･
  14 日(土)･21 日(土) 9:00 ～ 12:00
  ＊会員募集中！(初心者･女性･級位者歓迎！)
  佐々木TEL783-3021 ／北條TEL773-0660
- 手づくり　２月７日(土) 9:30 ～ 12:00
  橋場TEL782-5108 ／竹田TEL782-5968
- 社交ダンス すてっぷ 毎週火･金
  19:00 ～ 20:30 ちひろダンススクール
  亀村 TEL090-3390-6585

おしゃべりサロンなど

- おしゃべりサロンさくら草
  ※2 月は休会となります
  ふれあいの家さくら草(北26条東22丁目7-3)
- おしゃべりサロンさくらんぼ
  ２月 10 日(火) 13:30 ～
  ふしこ地区センター2階
- ふれあいサロンりれい→3月まで休会
- いきいきサロン　２月 28 日(土) 12:30 ～
  東雁来自治会館(東雁来7条1丁目12)
- おしゃべりカフェ ２月 18 日(水)
  13:00 ～ 15:00　東雁来自治会館

ボランティア

＜病院ボランティア＞
- 布きり　２月３日(火) 9:30 ～ 11:00
- 車いす清掃
  ２月 10 日(火) 12:30 ～ 13:30
- 病院案内 月～金 9:00 ～ 11:00
- 図書「患者図書室こらぼ」 月～金(半日)
  10:00 ～ 12:00 ／ 13:00 ～ 15:00

＜友の会新聞作業ボランティア＞
- ラベル貼り作業…２月 17 日(火) 9:30 ～
- 郵送作業… ２月 26 日(木) 9:00 ～

＊当日午前、都合の良い時間に友の会事務所（共同ビル）へお集まりください

3月号の宅配　⇒2月26日(木)午後からお渡しできます

映画を観る会＆ランチ寿司

初企画！　コスモス班

１２月５日の「映画を観る会」には７人が集まりました。シネマフロンティアで山田洋次監督「東京タクシー」を鑑賞したあと、回転寿司店でランチ寿司を堪能。寿司１０巻とお吸い物・コーヒー１杯がつきリーズナブルでした。光り物三貫やサンマを追加する元気な人も。映画は、ソフトな演出のなかで社会問題を提起していて、さすが山田監督！という感想がありました。補聴器の人は字幕の方が良いという話もあり、次回は洋画も検討したいです。





若葉班

いきいきサロン

懐かしの歌で交流♪



１２月２０日、年末最後のいきいきサロンには１２人が参加し、季節感あふれる食事とボランティアさんのギター伴奏で懐かしい歌を楽しみました！お土産に用意した折り紙のサンタさんもみなさんに喜ばれました！

冬季限定サークル

スノーシューで歩こう

2月20日（金）午前10時（1時間程度）
モエレ沼公園ガラスのピラミッド前集合



＊スノーシューレンタル（ストック･長靴セット）希望の方は500円をご持参ください。



寒い中、家のなかでジッとしていないで、たまには雪と遊んでみませんか？私は、毎年モエレ沼公園でスノーシューを使い雪と遊んでいます。難しい技術は必要ありません。大人から子どもまで簡単にできます。新雪の上を自由に歩くことは、とても気持ちの良いものです。みなさんも一緒に歩いてみませんか？

代表：佐々木明夫

「友の会新聞」「東友の会たより」

郵送作業・手配りボランティアさん大募集！

友の会では月１回新聞・たよりを郵送と手配りで会員さんにお届けしています。郵送の準備作業や手配りにご協力いただける方を募集しています。



ラベル貼り作業　毎月20日頃9:30開始
宛名シールを封筒に貼る作業です



郵送作業　毎月26日頃9:00開始
新聞･たよりを封筒に入れる作業です

＊毎月の作業日は、たより2面でご確認ください。ご協力いただける方は当日午前、都合の良い時間に共同ビルへお集まりください。



手配り　月末～月初め

地域の会員さん宅へ新聞を手配りするボランティアです。数件から無理のない範囲ではじめてみませんか？ご協力いただける方は友の会事務所までご連絡ください。

第398回 憲法宣伝
2月9日（月）
13時30分 開始
ラルズマート伏古店前
（伏古6条3丁目4）

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」の一部助成があり、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
伏古10条クリニック
（782）9124
（786）5588