＜2026年1月末現勢＞
会員数　20,589人
班数　47班
宅配協力者数　240人
宅配部数　4,440部
特定健診等(4/1～)　2,105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

笑って・食べて・交流して・・・
温かな つながり 感じる ひとときに



新春交流会
135 人が参加

１月１７日、ふしこ地区センターで開催した新春交流会に友の会員８６人・職員４９人が参加しました。

オープニングのひょっとこ踊りで会場が笑顔になると、職員のクイズや寸劇、ハンドベル演奏など多彩な企画で参加者同士の会話も弾み、終始なごやかな雰囲気に。大抽選会では抽選の度に歓声がわき全体が一体感に包まれました。

締めくくりは恒例の「獅子の頭噛み」で邪気を払い、新年の喜びをみんなで分かち合いました。食べて、笑って、地域のつながりを深める心温まる交流の場となりました。



会場を笑いで包みました！


楽しんでま～す！


フィナーレ
乱拍子
獅子舞

中央病院50周年クイズ …歴史を感じる映像がたくさん！

看護学校初笑い!クイズ …いまの校長先生何代目？意外と難しい！

ハンドベル演奏♪




10条クリニックのみなさん

福祉会職員の寸劇
…介護現場のリアルなやりとりを再現！

～参加者の感想～

✿ クイズや演奏などとても楽しくて、あっという間の時間でした。新年からたくさん笑えて元気をもらいました。

✿ 普段あまり話せない方ともゆったり交流できて、地域のつながりを感じられる良い機会でした。

✿ 友の会の皆さんや職員の方々と一緒に楽しめて、心がほぐれる時間になりました。

✿ 獅子の圧巻「大ジャンプ」にびっくり!一年分の元気をもらいました。



最後はみんなで一本締め！


当選しました～！

お知らせ ～２０２６年４月１日より診療体制が変更となります～


新たなスタートに向けて準備中です!

産婦人科　札幌病院 → 中央病院へ移転

産科・婦人科の入院・手術・外来診療を行います

- ６階東病棟 完全個室（個室料無料）
- 談話室や新生児室スペースをリニューアル
- 「フリースタイル分娩」「和痛分娩」 に対応
- 「無痛分娩」を実施予定
- 新生児の診療は小児科医が対応します
- 「入院助産制度」で経済的困難を抱える方のお産もサポートします



＜産婦人科外来診療＞

中央病院１階の婦人科外来スペースを拡充します！

	月	火	水	木	金	土
午前	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科 助産師外来	
午後		助産師外来		産婦人科 助産師外来	産婦人科 乳児健診	

小児科　札幌病院 → 伏古10条クリニックへ移転

- ３階で外来診療を開始します
- インターネット予約（スマホ対応）導入で待ち時間を短縮！
- 予防接種は一般診療と時間を分けて午後に実施します

＊札幌病院は、耳鼻咽喉科も札幌西区病院へ移転(４月～)、内科・眼科・訪問診療中心の体制となります。(整形外科は昨年10月に閉診)



【勤医協バスのお知らせ】夏ダイヤ（26年4月～26年11月）を同封しました。変更もありますのでご確認をお願いします。詳細は中央病院ホームページをご参照ください。

幹事のつぶやき

１月は寒くドカ雪で大変だった。元旦ごろから目に見えて遅くなる日没と違い、冬至の後いつまでも朝の太陽の位置が変わらないのにはがっかりするが、大寒のころからやっと日の出も早まるとホッとする。

立春を迎え、これで次の冬までおだやかに暮らせると思ったら大間違い。数年前から夏の高温によるダメージがきつい。

２０２５年夏の札幌は猛暑日の２日を含め30度以上の日が35日もあった。気象庁が２０２５年の日本の平均気温の確定値を発表した。平年と比べ１・23度上回り３年連続の高温。地域別では北海道の平均気温が平年を１・８度上回った。

北海道の夏も危険な季節になる気配を裏付ける発表だった。

産業革命以降の経済活動による気候変動。取り返しがつかないかもしれない。

（雅）



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

○ **ふまねっと教室**
3月11日・18日(水) 10:00 ～ 11:00
吉岡 TEL214-9650

○ **栄東ふまねっと運動**
3月23日(月) 10:30 ～
栄新和町内会館(北48条東10丁目3-8)

○ **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
3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 3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 3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**
3月16日(月) 10:30 ～
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**
3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 3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 3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 3月3日(火) 9:30 ～ 11:00**

○ **車いす清掃**
3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 … 3月17日(火) 9:30 ～**

○ **郵送作業 … 3月26日(木) 9:00 ～**

＊午前の都合の良い時間に共同ビルへお越しください

4月号の宅配 ⇒3月26日(木)午後からお渡しできます



サッポロさとらんど

わくわくキッズ ドクター体験

小さな手で、大きな命を支える。
未来のドクターたちが集結！



２月７日、子どもたちに働く楽しさを伝える職業体験イベント「ひがしくおしごと体験ｉｎさとらんど」が開催されました。

中央病院は「わくわくキッズドクター体験」を企画。医師６人が講師となり命を救う仕事の魅力を伝えました。

救急シミュレーション（BLS）では、５人１組で心停止に陥った患者さんの救出に挑戦。研修医のアドバイスを受けながら、真剣な眼差しで胸骨圧迫やAED操作を行い、一刻を争う場面で「協力して命を救う」緊張感と、蘇生した際の達成感を肌で感じていました。最後に、頑張った小さな医師たちに当院オリジナルの「こども医師免許証」が授与され、会場は達成感に満ちた笑顔で溢れました。今後も地域の子どもたちの学びと夢を応援する活動を続けてまいります。

（中央病院臨床研究広報課・下津達也）



◀担当者みんなで記念撮影。友の会員さんが「こども医師免許証」の宛名書きを担当しました！

介護ウェーブ

＼吹雪をついて／

雪まつり宣伝

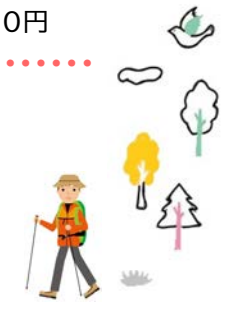




２月１１日、介護に笑顔を連絡会主催の「雪まつり宣伝」には、東友の会から７人、勤医協福祉会職員など総勢４０人が参加。さっぽろ雪まつりでにぎわう交差点で、猛烈な吹雪もなんのその、観光客の間をぬい、署名入りティッシュを配布しながら、宣伝・署名行動にとりくみました！



ウォーキングサークル＜当面の予定＞　＊参加費 1回100円



▸ **4月28日(火)**
円山公園(桜・梅)遊歩道コース
地下鉄円山公園駅改札口 10時集合

▸ **5月27日(水)**
前田森林公園コース
北24条バスターミナル
10時集合

▸ **6月16日(火)**
八紘学園ポプラ並木コース
地下鉄南郷18丁目駅改札口
10時集合

＊午前で終了予定です　＊雨天は中止とします

【お問合せ・申込み先】 友の会事務所 728-3317

第399回
憲法宣伝
3月9日（月）
13時30分 開始
トライアル伏古店付近
（伏古13条3丁目）

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