＜2026年2月末現勢＞
会員数　20,549人
班数　47班
宅配協力者数　238人
宅配部数　4,424部
特定健診等(4/1～)　2,280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

第32回
札幌東健康友の会「総会」

4月18日(土) 10 時～12 時

中央病院 みなくる（東苗穂5条1丁目）

議題
★25年度活動のまとめ★
★26年度方針★
★25年度決算･26年度予算★
★役員選挙★

1年をふりかえり今後の活動を確認します。多くのみなさんのご参加をお願いいたします！

丘珠みなみ班

西岡利泰産婦人科科長を講師に健康相談会を開催

「友の会員さんに知ってほしい中央病院産婦人科の役割」

２月18日、西岡利泰産婦人科科長による健康相談会を開催し、地域から13人の方が参加しました。後半の新年交流会では「丘珠みなみクイズ」とハーモニカ伴奏によるうたごえ、そして豪華弁当で盛り上がりました。（丘珠みなみ班・佐藤圭永）



受診方法や高齢者のがん検診、出生数の変化など、質問にも丁寧に回答していただきました。

西岡先生のお話では、いわゆる産婦人科の狭い発想ではなく、「女性の一生をサポートする科」と位置づけられており、懐の広さを実感しました。また科の大きな柱である「SRHR」は、人権にもつながる考え方と知り、このような基本姿勢での診療に安心と信頼を感じました。

教育ガイダンスも確立されている性教育は、全年齢が対象なので地域で取り組みたいと提案がありました。「外来診療で、性教育の不足を感じることが多々ある」とのことでした。次回の健康相談会は高齢者向けの「50歳からの性教育」をぜひ取り上げたいと思いました。

終了後、高校3年生の家族に渡したいとパンフレットを要望された方がいました。診療後に病院から駆けつけ、風のように診療に戻られた西岡先生ありがとうございました！

【SRHR】
セクシャル・リプロダクト・ヘルス＆ライツ

（性と生殖に関する健康と権利）自分の体、性や生殖について、誰もが十分な情報を得られ、自分の望むものを選んで決められること。そのために必要な医療やケアを受けられること。私たちが心も体も健やかに、自分らしく充実した人生を生きるうえで欠かせない「基本的人権」です。

中央病院で産婦人科の診療を開始します！

産婦人科と小児科チームで地域のみなさんの子育てを支えます！

4月～スタート！

- 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（予約制）

	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	



@788tqocl

産婦人科の公式LINE↑で予約空き状況などを確認できます！

伏古10条クリニックで小児科の診療を開始します！

- インターネット（スマホ対応）の当日予約で待ち時間を短縮！
- 予防接種（ワクチン）は一般診療と時間を分けて実施します

↑当日予約はこちらから

小児科外来診療（予約制）　※当日 WEB 予約

	月	火	水	木	金	土
午前	○※	○※	○※	○※	○※	
午後	ワクチン ○※ 予約外来	予約外来		ワクチン ○※	ワクチン ○※	

↑詳細はクリニックのホームページをご確認ください！

幹事のつぶやき

昨年夏のこと、孫がスマホを買い替えるというので一緒について行きました。

売り出しキャンペーン中とかで同伴者にお友達プレゼントとしてＰａｙＰａｙ５０００ポイントをくれるとのこと。私は５０００ポイントに目が眩んでＰａｙＰａｙを始めることにしました。

後日、書留郵便でカードが自宅に郵送されてきましたが、本人確認ができず受け取れませんでした。

以前は健康保険証と年金証書等で受け取ることができたのですが、写真入りの証明書が必要とのこと。運転免許証もパスポートも持っていない私はズーッと抵抗していたマイナンバーカードを作る羽目になってしまいました。

自分が自分であることを自分で証明できない何とも腹立たしい、もどかしい出来事でした。（庄）



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**
4月8日・15日(水) 10:00～11:00
吉岡 TEL214-9650



○ **栄東ふまねっと運動**
4月13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
4月11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

参加費100円
雨天中止

○ **ウォーキング 4月28日(火)**
円山公園(桜・梅)コース（申込先:友の会事務所）
地下鉄円山公園駅改札口 10:00集合

○ **囲碁 4月6日(月)・11日(土)・13日(月)**
18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 4月4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**
4月6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**
4月14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**
4月17日(金) 10:00～ 利尻礼文会館

○ **いきいきサロン 4月25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 4月15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 4月7日(火) 9:30～11:00**
○ **車いす清掃**
4月14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 … 4月21日(火) 9:30～**
○ **郵送作業 … 4月27日(月) 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

5月号の宅配 ⇒**4月27日(月)午後からお渡しできます**





冬季限定サークル
スノーシューで歩こう



２月20日、今年もモエレ沼公園へ「スノーシューで歩こう」に行ってきました。前日は強風と大雪で天候は最悪でしたが、当日は晴天に恵まれ、６人で元気に歩いてきました。

天気が良くて気持ちが良いので、最初は東区で１番高い山、モエレ山（標高６２ｍ）を目指しました。１５分程で頂上についたので記念写真を撮りました。次にプレイマウンテン（標高３０ｍ）へ向かいました。頂上で待っていると女性が一人増えているので聞きますとＡさんでした。友の会新聞を読んで来てくれたそうです。最後にガラスのピラミッドの中でコーヒーを飲み談笑しました。（代表：佐々木明夫）



春の日帰り温泉ツアー
札幌市保養センター駒岡

5月22日（金）10時～16時 解散

楽しい企画を準備中!!おいしい食事と温泉でリフレッシュしましょう。ぜひお誘い合ってご参加ください♪

会費:2,500円　定員40人
＊食事付(椅子席) ※タオル持参

◆集合 友の会事務所
（東苗穂5条1丁目共同ビル）
◆受付 9時30分　→10時出発
◆申込 5/8(金)までに友の会事務所へ

＊定員になり次第〆切となります
＊5月21日以降の変更はキャンセル料金が発生します

申込先（平日9:00～16:00）
TELFAX **011-782-3317**



月刊誌「いつでも元気」をぜひ購読ください！（380円／月）



見本誌（無料）があります。興味のある方はご連絡ください!

お問合せ・お申込みは友の会事務所まで

400回記念日となる「憲法宣伝」にぜひご参加を!

2005年から20年以上続けてきた憲法宣伝が４月９日に400回の節目を迎えます。「二度と戦争させない」「社会保障の充実を」と街頭でアピールします。ぜひご参加ください！

第400回
憲法宣伝
4月9日（木）
13時00分 開始
伏古10条ｸﾘﾆｯｸ付近
（伏古10条3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
（782）9124
伏古10条クリニック
（786）5588