＜2026年3月末現勢＞
会員数　20,535人
班数　47班
宅配協力者数　235人
宅配部数　4,347部
特定健診等(4/1～)　2,615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



宣伝終了後の記念撮影

★記念日★

憲法宣伝 400回

4月9日、2005年4月から20年以上にわたり続けてきた「憲法宣伝」の記念すべき400回目が開催されました！

伏古10条クリニック横の札幌新道沿いには90人がズラリと並び、横断幕やプラカードを掲げました。

東友の会が継続して行ってきた「憲法宣伝」の400回目のメモリアル宣伝は、平和を強くアピールしました。

目黒貴美子友の会副会長は、「国会前に3万人

国会を取り巻く若い方にも励まされ

が憲法を守れと集まったことに希望を感じます。自分ができることをやりたいです」と訴えました。

また、中央病院の澁谷幸伸事務長、勤医協福祉会の太田眞智子理事長、ふしこ歯科の平岡拓也事務長、宮川潤友の会副会長も次々とマイクを握りました。

新入職員が初めてのスタンディング

ふしこ歯科に今年4月に入職したばかりという職員も初めてスタンディングに参加しました。

「昼休みにご飯を食べてすぐに出てきました。テレビで、戦争のことを見ましたが大変なことだと思います」と話していました。

アメリカの無法に怒り

伏古10条クリニックの職員は、「アメリカが停戦などと言っても、戦争を仕掛けておいて停戦も何もないと思います」と、アメリカの無法に怒りを表しています。

これからも頑張ります

アメリカの起こす戦争に高市政権が批判もせずトランプ大統領におもねる姿勢に国民の怒りが高まっています。ベテラン友の会員の頑張りや若い職員の平和の希望を力に「憲法宣伝」はこれからも続きます。

みなさんのご参加をお待ちしています。



初回から休まず参加し平和を訴えてきた岩本萬さん（左）



札幌東健康友の会 元会長 舘村 章 さんより メッセージ

友の会発足の１０年後、「私たちの手で憲法宣伝を始めよう」と声が上がりました。亡くなられた佐々木圭一さん、石井久光さん、佐々木孝さん、鈴木昭二さんたちと一緒に、手探りで準備し、街頭に立った日のことを今でも覚えています。

命を守るために欠かせないのが「平和」です。軍備を持たないと定めた憲法９条は戦争のない世界への希望です。自民党政権による改憲の動きに対し、私たちは署名活動を広げ、平和への願いを訴え続けてきました。友の会に入り健診を受け、自らの健康を守ること。誰もが安心して暮らせる地域をつくること。その土台には、絶対に戦争を繰り返さないという決意が必要です。

４００回という節目を迎えても願いは変わりません。地域の方々と手をとり合い、この歩みを止めずに進めてほしいです。（談）

幹事のつぶやき

庭先で福寿草やクロッカスの花が咲き始めました。私の故郷は、こぶしの花・山桜・カタクリ・桜草・二輪草が群生する山の中です。今では身内はだれも住んでいません。それでも故郷の景色と生活はすぐよみがえります。

２０２１年に出版された「浪江町津島風下の村の人びと」を何度も読み返しました。そこには故郷を奪い取られた人々の辛さ、悲しみ、写真による事故後のリアルな姿が描かれています。そして、故郷を取り戻そうとする村の人々の姿があり、裁判をたたかっています。

これほど苦しめた事故をなかったかのように原発再稼働、新設を考える政治を認めるわけにはいきません。私の友人も定年後に「のんびり終の棲家にしよう」と移住した矢先に事故にあいました。

「故郷を取り戻す」ため最後まで連帯しようと決意しました。（矢）



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
5月13日・20日(水) 10:00～11:00
吉岡 TEL214-9650

○ 栄東ふまねっと運動
5月11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
5月9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 5月27日(水)
前田森林公園コース（申込:TEL782-3317）
北24条バスターミナル 9:30集合

○ 囲碁 5月11日(月)・16日(土)・18日(月)
30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 5月2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
5月25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
5月12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
5月15日(金) 10:00～ 利尻礼文会館

○ いきいきサロン 5月23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 5月20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 5月12日(火) 9:30～11:00
○ 車いす清掃
5月12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

募集中

＜友の会新聞作業ボランティア＞
○ ラベル貼り作業 … 5月19日(火) 9:30～
○ 郵送作業 … 5月26日(火) 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

6月号の宅配 ⇒5月26日(火)午後からお渡しできます





この春、民医連事業所（道央圏）で新たに迎えた新入職員107人（東区内72人）がそれぞれの配置先で奮闘中です。友の会のみなさん、よろしくお願いします！



中央病院には６５人（医師１６人・看護師３７人・臨床工学技士２人・薬剤師３人・臨床検査技師４人・理学療法士１人・言語聴覚士１人・事務員１人）が入職。４月２日のオリエンテーションでは阿部会長が友の会紹介を行い、翌日には「新卒看護師全員が友の会に入会」とのうれしい報告をいただきました。東区では、ふしこ歯科に事務員１人、福祉会では介護部門にケアマネージャーなど３人、ぽぷら保育園に保育士２人と栄養士１人が入職しました。

また、勤医協札幌看護専門学校では４月８日に入学式が行われ新入学生が期待を胸に仲間とともに新たな一歩を踏み出しました！



中央病院で産婦人科・小児科開設セレモニー



77年の歴史を引き継いで

４月１日、中央病院６階東病棟で「産婦人科・小児科開設セレモニー」が行われました。札幌病院から７７年の歴史と伝統を受けつぎ、中央病院の医療機能に加わった産婦人科の門出には、地域社員、友の会役員５人を含むおよそ５０人が集まりテープカットで祝いました。西岡副院長（産婦人科科長）が、「産婦人科医療はチームワークです。小児科とも力を合わせ、これまで同様どんな背景を持った妊婦さんにも対応していきたい」と決意を語りました。



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）
TEL/FAX 011-782-3317



第401回
憲法宣伝
5月9日（土）
13時30分 開始
モエレ交流センター前
（東苗穂7条2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