

文芸ひろば

随筆



散歩

健康クラブ瑞穂むつみ会 熊谷 嘉繁

散歩は健脚のため。そして、もう1つの目的は、血糖値の抑制に向けて。降雨日以外は、連日行っているのだが、20数年の年月を重ねている。こう

して行えるのが、住んでいる環境にも恵まれていると思えてならない。散歩コースが平坦で、そして安全な歩道が良く整備されているからこそ。最近では雪水の道に対応し、ステッキを用いるなど万全を期しているの、家族が安心して朝夕送り出してくれて、完全に習慣になっている。散歩の途中、深呼吸し、筋肉を解きほぐして心身をリラックス。前向きな日々を目指すコースで目にする、各家庭の花木の配置に心を奪われ感心する。

散歩中いつも感じているのだが、公園や空地に子供達の姿が見えない。声が聞こえない。今は冬休みと思うが、子供達はどの様にどこで過ごして居るのだろうか……。子供の頃こそ多勢集い、グループでそれぞれがアイデアを出し合い、ルールを決める。互いが切磋琢磨して危険を予知し、身

を^{かむ}躲す。あらゆる物を道具に見立て、活用し適用する術^{すべ}を生み出す知恵を身に付けて欲しいものだ。そして、心身を磨き上げて欲しい。何よりも仲間を「いじめの対象にする事なく、明るい陽気な友達を増やし、未来を『ひらく』ために。」



老人クラブに入会して

白石保健クラブ 扇谷 幸夫

現役を終え旧友達とゴルフ、麻雀、飲み会、町内会で子供会やお祭りの手伝い等を楽しみ^なながら参加して居りました。ある日同僚達からボウリング

に誘われました。若い頃に良く通ったこともあり参加することになりました。これが白石保健クラブとの初めての接触となります。老人クラブに一寸抵抗がありました。年費2000円を払い、会員になりました。ボウリングは年に3回だけの大会でした。現在は毎月第3火曜日に実施して

ります。他の部活については月例会に参加を勧められました。毎月第2火曜、第4火曜に行っております。

多くの部活動を確認すると、麻雀、パークゴルフ、旅行、合唱、ボウリング、厚生、水泳、女性部、カルタ、ウォーキング、囲碁、将棋、スキー

等があり、それぞれ活動をしており驚きました。自分はボウリングと旅行部に登録しました。月例会に参加して感じたことは、男性会員の前職時代の氣質が良く出ている事。学校の先生、鉄道員、役所勤め、会社の上役等々で個性がありました。口は出すが手は出さず。人の意見を一括する人等、遊びの中でも見受けられました。

自分としては現役はどうであれ、現在は同年代の同僚と考え、楽しく参加することを心掛けました。今日では色々なクラブ活動に参加しております。今はこの老人クラブに参加して良かったと思っております。

各部活動に参加することで元気を貰い、次回はいつか空いている日に何を入れるか楽しく予定が

組めます。予定が来れば行動をせざるを得ず、目的を持つ事に生き甲斐を感じております。身体と頭を使うことで若さと元気が付いて来る。これからも益々元気な老人クラブであり続け、楽しく参加させて頂ける様願って居ります。良き仲間感謝です。

コロナ禍における

北郷長寿会の活動

北郷長寿会 米沢 稔

北郷長寿会に入会して4年目を迎えます。その間、新型コロナウイルスは変異株に姿を変え「第8波」への拡大など猛威を振るっているものの、行政は国内旅行支援施策を推進し、水際対策の緩和や「雪まつり」など、各種イベントの開催を含めコロナ以前の日常を取り戻そうとしています。北郷長寿会では、月2回例会を開催。歌声部などのサークル活動を実施していますが、感染拡大の影響により、楽しみにしていた「新年のつどい」「観桜会」「忘年会」などの行事は残念ながら中止し

ました。

私たちが最も大切にしている「お互い仲良く楽しく励ましあい、健康づくりによる明るい生活」をしっかりと推し進めるため、1日も早くコロナの終息を願うところです。

シヨンを図ってきました。

そんな中、高齢等により5名の会員が退会しましたが、会員の勧誘により12名が新たに加入。それぞれの各サークルで楽しく交流している姿を見るたびに、老人クラブ活動の大切さを改めて実感しているところです。

昨年の活動を振り返ると、毎週第1月曜日開催の「誕生会」では、定着した「脳トレクイズ」「ビンゴゲーム」などに全員で挑戦、第3月曜日は「体操」「ハッピーボウリング」などゲームへの参加。その他「花壇の草取り奉仕」「沙流川温泉ひだか高原荘」への1泊旅行、講師をお招きしての「フレイルの予防」「特殊詐欺被害防止対策」など出

今年の取り組みは、コロナの状況を見つづけると思いますが、ワクチン接種も浸透し、重症化リスクも軽減されつつある、という状況を踏まえ、「徐々に従来の活動を取り戻すことが出来ると良いな」と念じる今日この頃です。

前講座の開催や、白石区老連が開催する各種行事への積極的参加等々、会員相互のコミュニケー

◇川柳

白石旭町寿会 花田ケイ子

◇節分だ鬼より退治コロナだよ

白石保健クラブ 扇谷 幸夫

◇里帰り何も彼にもゆき詰り

◇年の瀬も心残りの予定表

◇北の幸海は宝庫だ味の道

◇取敢えず米寿を目指せ健康で

◇駅伝の襷の重さ計り得ず

白石駅前百年会 中川 義一

◇こもらずに老人クラブで楽しみを

◇老人会仲間と語りつながりを

◇さあ行くぞ楽しみ多い老人会

健康クラブ瑞穂むつみ会 熊谷 嘉繁

◇後世に 山程負債 核のゴミ

◇賑やかに米寿祝いの宿の膳

◇散歩道見える物皆雪が消し

白石中央五福会 麻雀好きな 関 幸俊

◇マージャンのパイにこめる勝負運

◇マージャンのメンツさがしにひと苦勞

◇マスク越しマージャンパイで勝や負け

◇俳句

健康クラブ瑞穂むつみ会 菅野 和美

雪祭

◇異国語が飛び交う札幌雪まつり

◇北国の街を彩る雪まつり

◇取り壊す大雪像に喝采す

白石旭町寿会 川本千鶴子

◇病衣ぬぎ帰路の雑踏冬帽子

◇訃報者帰り待つ庭牙ゆる朝

白石保健クラブ 扇谷 幸夫

◇除夜の鐘心あらたま良き年に

◇迎春を心新たに策を汲む

◇お社の篝火浴びて活が湧く

白石保健クラブ 佐久間公久

◇綿帽子ゆらめく並木ナナカマド

◇新雪に戯る鳩の松葉跡

◇厳寒に今朝も咲けるや仏桑華

川下老人クラブ 佐藤 園枝

◇凍りたる落葉の溜る無人駅

◇滾る血をおさえて脆し老いの冬

◇コロナ禍のワクチン接種雪の道

◇新しき冬靴行く先宛のなし
◇ゴミステーションまでの足跡冬の靴

北郷長寿会 高澤 光雄

◇空知野の貧しき寺や冬木立

北郷長寿会 角田あや子

◇夜の路地眼光飛ばすきたきつね

北郷長寿会 田頭 りよ

◇梅蕾陽光浴びて開花待つ

北郷長寿会 秦 陽子

◇幼子も老いも輪投げや秋うらら

北郷長寿会 畑山 幸子

◇七草のかず指折りて粥のゆげ

北郷長寿会 村上 美和

◇掌のひらで儚く消える牡丹雪

北郷長寿会 岡 雅子

◇新涼の空鳴きゆける明烏

東札幌クラブ友の会 田中 節子

◇いく度も洗ひさらせし夏着かな

- ◇北国をよさこい乱舞夏を呼ぶ
- ◇街の灯のうるみはじめて少し春
- ◇藻岩山日ごとに深き秋の色

柏山会 高野 一博

年末年始

- ◇年の暮れ年に一度の鈴研ぎ
- ◇大晦日歌合戦も様変わり
- ◇神棚の埃払って年明け
- ◇初詣善男善女の列長く
- ◇初詣望むお札はセツト売り
- ◇遊歩道氷の上の歩き初め
- ◇どんど焼き段ボール箱山となり
- ◇会員の増強めざし年明け
- ◇去年今年二名増えたぞ会員数
- ◇ご近所の同期誘って春旅行
- ◇体操と会員募集夏の朝
- ◇会員の募集宣言新年会

◇短歌

健康クラブ瑞穂むつみ会 木口富士郎

- ◇致着ました八十路の坂の七合目
- 見上げ驚きその峰険し
- ◇よし登かん目指すは八十路の九合目
- 一息ついて先ずは八合目

- ◇喉ぼとけビール一つで踊りだす
- お出でお出でと胃も酒誘う

白石保健クラブ 扇谷 幸夫

- ◇除夜の鐘 厄を払いて厳かに
- 良き年明けに余韻残して

- ◇新年の駅伝育ちアスリート
- 世界に挑む夢を宝に

- ◇新年の保健クラブのカルタ会
- 読む札取れず目と耳のせい

白石中央五福会 札幌興風会 重川 啓子

- ◇獅子舞に頭かまれての初詣で
- 幸せだきしめ雪道をゆきぬ

- ◇「春の海」琴演奏の荒々しいに
- 大和の音の消えゆく淋しき

- ◇芥川賞のむづかしくはないわからぬと
- 本をとちたり気治まらぬまま

- ◇ケータイを片手の母にひかれゆく
- 子の淋しからむと笑いみて手を振る

- ◇大丈夫と医師のことばが薬なり
- 傘に霰の音心地良し

川下老人クラブ 佐藤 園枝

- ◇母子家庭となりたる我を愁いつ、
- 痛みつ、妹は逝きてしまえり

- ◇晩秋の野面を渡り来る風は
- 私の小さき背を押し来る

- ◇饒舌に過ぎざる詩を晒しつつ
- 私の生命火いつ果てるやも

- ◇今にして人生観など変えられぬ
- それもありきと本を閉じたる

- ◇いちめんに霜貼りつけし北の窓
- 紅き花鉢置く老いの家

◇詩

東札幌クラブ友の会 田中 節子

- だんご結び
- 切れて結んで切れて結んで
- 結べる長さのあるうちは
- すぐに結んだ
- 切れた限界がきた
- もう結べない
- でも生きのびたい
- だんごにてた結び目を
- ひきずってでも先に進みたい
- 行くしかないんだ

令和4年度白石区老人クラブ会場・活動内容リスト

R5.2.3時点



白石区マスコットキャラクター「しろっぴー」

白石地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
白石駅前百年会 会長：武者 悦子	白石駅前会館 平和通2丁目北3-61 TEL 861-3846	毎週水曜日	カラオケ・民謡・麻雀・パークゴルフ・ハッピーボウリング・体操・旅行・誕生会・野外食事会・舞踏等	清掃美化・交通安全街頭啓発・世代間交流・街路植花活動・子ども盆踊り支援・病院祭り支援等
白石福寿会 会長：板垣 博	白石会館 本通1丁目南2-32 TEL 861-8270	毎月 5・15・25日	パークゴルフ・麻雀・舞踊・カラオケ・民謡・旅行・健康活動等	福祉施設訪問・世代間交流・清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発等
白石保健クラブ 会長：扇谷 幸夫	白石会館 本通1丁目南2-32 TEL 861-8270	毎月 第2・4火曜日	パークゴルフ・ハイキング・ボウリング・麻雀・合唱・旅行・水泳・ウォーキング・カルタ・ハッピーボウリング	共同募金・高齢者福祉施設訪問・交通安全街頭啓発・高齢者見守り活動等
白石中央五福会 会長：佐々木 司	白石中央福祉会館 中央1条5丁目4-36 TEL 811-2517	毎週月曜日	民謡・舞踊・童謡・カラオケ・麻雀・ゲートボール・パークゴルフ・旅行・カップゴルフ等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発・世代間交流・高齢者訪問等
白石明友会 会長：栗山 文雄	白石会館 本通1丁目南2-32 TEL 861-8270	毎月2回 第2・4月曜日	パークゴルフ・麻雀・輪投げ・スロットボール・旅行・カラオケ・民謡・短歌・俳句・川柳・随想等	花壇づくり・交通安全街頭啓発・共同募金・世代間交流・高齢者施設訪問等

東白石地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
白石旭町寿会 会長：山中 忠典	旭町内会館 平和通10丁目北4-15 TEL 861-8931	毎月 第1・3日曜日	パークゴルフ・ゲートボール・カラオケ・麻雀・旅行等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発等
東白石白寿会 会長：工藤 美智子	東白石まちづくりセンター 本通13丁目南10-1 TEL 861-9262	毎月 第1・3月曜日	歩こう会・体操・カラオケ・舞踊・ハッピーボウリング・輪投げ等	清掃美化・世代間交流・高齢者訪問・交通安全街頭啓発等
親郷長生学園 会長：藤城 ミワ子	南郷福祉会館 南郷通7丁目南4-4 TEL 864-4285	毎月 第1・3月曜日	スロットボール・体操・旅行・折り紙・カラオケ等	清掃美化・交通安全街頭啓発・世代間交流・共同募金等
栄通鶴寿会 会長：佐藤 小夜子	南栄会館 南郷通6丁目南1-35 TEL 864-1509	毎月 第1・3金曜日	パークゴルフ・ハッピーボウリング・体操・舞踊・囲碁・将棋・輪投げ・旅行等	清掃美化・交通安全街頭啓発・共同募金等

東札幌地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
東札幌クラブ友の会 会長：赤坂 秀夫	東札幌会館 東札幌2条4丁目3-14 TEL 811-9355	毎週火曜日	囲碁・麻雀・オセロ・将棋・カラオケ・パークゴルフ・歩こう会・ハッピーボウリング・輪投げ等	交通安全街頭啓発・清掃美化・世代間交流・共同募金・高齢者施設訪問等

菊水地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
菊水南町やよい会 会長：中島 ヒロ子	菊水やよい児童会館 菊水1条4丁目6-61 TEL 841-5150	毎月 第1～3月曜日	ゲートボール・卓球・旅行・体操・麻雀・舞踊・カラオケ等	交通安全街頭啓発・清掃美化・高齢者宅訪問・世代間交流等
菊水西町はまなすクラブ 会長：二俣 義司	菊水地区会館 菊水7条2丁目2-20 TEL 811-9445	毎週金曜日	パークゴルフ・歩こう会・カラオケ・体操・麻雀・踊り・旅行等	清掃美化・交通安全街頭啓発等



白石区写真ライブラリー©2011City of Sapporo

北白石地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
北郷明友会 会長：岩谷 文子	北郷東会館 北郷3条6丁目8-27 Tel. 875-2952	毎月 第1・3・4土曜日	パークゴルフ・歩こう会・カラオケ・民謡・舞踊・麻雀・川柳・詩吟等	清掃美化・高齢者施設訪問等
北郷長寿会 会長：岡 春夫	北郷会館 北郷3条3丁目8-1 Tel. 872-2447	毎月 第1・3月曜日	歌声・カラオケ・囲碁・麻雀・詩吟・パークゴルフ・ハッピーボウリング・旅行・俳句等	清掃美化・交通安全街頭啓発・世代間交流・共同募金等
健康クラブ瑞穂むつみ会 会長：小池 誠治	北郷瑞穂会館 北郷8条9丁目1-1 Tel. 872-0429	毎月 第2・4水曜日	パークゴルフ・カラオケ・研修会・旅行・手芸サロン等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発・世代間交流等
ゆうゆうクラブ 会長：永野 喜久雄	白石第七コープマンション 団地管理組合集会所 北郷2条4丁目2-39 Tel. 872-7448	毎月 第4日曜日	手芸・料理・パークゴルフ・カラオケ・麻雀・旅行・誕生会等	清掃美化・共同募金・高齢者訪問・交通安全街頭啓発・世代間交流等

北東白石地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
東川下親和会 会長：成田 英治	東川下記念会館 川下3条5丁目3-25 Tel. 873-9002	毎月 第2・4日曜日	旅行・パークゴルフ・カラオケ・麻雀・歩こう会等	清掃美化・共同募金・世代間交流・交通安全街頭啓発等
北都明生会 会長：山口 康夫	北都地区会館 北郷3条12丁目4-1 Tel. 875-3077	毎月 第2・4日曜日	合唱・パークゴルフ・体操・輪投げ・ダーツ・スロットボール・旅行等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発等
川下老人クラブ 会長：田澤 俊子	川下会館 川下641-230 <small>※会館に電話がないため、 直接窓口へお問い合わせ ください。</small>	毎月 第2木曜日	旅行・パークゴルフ・カラオケ・体操・演芸・麻雀・トランプ等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発等
川北老人クラブ長楽会 会長：宇野 鈴江	川北会館 川北2条2丁目7-10 Tel. 872-0070	毎月 第1・3金曜日	パークゴルフ・体操・演芸・ダンス・フロアカーリング・旅行・カラオケ等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発・高齢者訪問等

白石東地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
柏山会 会長：高野 一博	柏会館 平和通17丁目北1-20 Tel. 865-0310	毎月 第2・4日曜日	パークゴルフ・ハイキング・麻雀・カラオケ・体操・輪投げ・普遊び・旅行等	清掃美化・世代間交流・高齢者訪問・共同募金等
生き生きクラブ 会長：三浦 恒哉	柏会館 平和通17丁目北1-20 Tel. 865-0310	毎月2回 第2・4土曜日	パークゴルフ・体操・カラオケ・麻雀・囲碁・輪投げ・旅行・バットパークゴルフ、ミニボウリング等	清掃美化・共同募金・交通安全街頭啓発・障がい者施設訪問・世代間交流等
白石東友愛会 会長：五十嵐 桂世子	白石東会館 本通18丁目南2-6 Tel. 862-0813	毎月 第2・4土曜日	ハッピーボウリング・ゲートボール・歩こう会・輪投げ・俳句・旅行等	清掃美化・共同募金・高齢者訪問等

菊の里地区

老人クラブ名/会長名	例会会場	例会日	親睦・健康増進活動	社会奉仕活動
菊寿会 会長：土肥 勝夫	菊水元町南町内会館 菊水元町7条2丁目6-5 Tel. 873-9595	毎月 第1・3月曜日	フラダンス・パークゴルフ・旅行・体操・ダンス・民舞・手芸・文芸・絵画・囲碁・将棋・麻雀等	募金活動・交通安全街頭啓発・清掃美化・世代間交流・福祉施設奉仕等



涼を求めて全員集合



サイクリングロード桜

創立50周年 おめでとうございます。

内科・消化器内科・循環器内科
リハビリテーション科・放射線科

医療法人 信佑会

吉田記念病院

理事長 院長 國田 芳敬

札幌市白石区本通2丁目南5番10号
TEL.011-864-2125(代)
http://www.yosida-mh.jp

医療法人白石中央病院

内科・消化器内科
リハビリテーション科・脳神経内科

【受付時間】 平日 8:45~16:30 / 土曜 8:45~12:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
13:30~17:00	●	●	●	●	●	—

休診：第1・3土曜、日曜、祝日・年末年始

札幌市白石区平和通3丁目北2番3号 TEL (011)861-8171

医療法人社団 悠美会

南郷中央整形外科

札幌市白石区南郷通14丁目北3番20号
☎011-864-0011

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	▲	●	/
13:30~18:00	●	●	●	●	/	/	/

▲：金曜 / 9:00~13:30 休診：日曜・祝日

市営地下鉄東西線「南郷13丁目駅」3番出口より徒歩2分

眼のことならお気軽にご相談下さい

環境通扱い 秀岳荘となり

ふじた眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	休
14:30~18:30	◎	◎	◎	◎	◎	休	休	診

休診日：日曜・祝日・金曜午後・土曜午後

札幌市白石区本通1丁目南1-13 雄健ビル1階
☎011-868-6666

査定 無料

不動産売買・買取・相続 お気軽にご相談ください!

2万円

0120-965-210

東急リバブル株式会社 白石センター

札幌市白石区南郷通1丁目北5-18 G・T Tower南郷台1階
TEL 011-804-9109 FAX 011-804-9112
https://www.livable.co.jp/

（一社）不動産流通経営協会会員 （一社）不動産協会会員
（公社）首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

不動産の売却・購入・買替のご相談窓口

資産売却、住みかえをお手伝いします

三井のリハウス札幌白石センター

フリーコール
0120-074-131

三井不動産リアルティ札幌株式会社
札幌市白石区南郷通1丁目南8-10
白石ガーデンプレイス1階

三井のリハウス

Attain Engineering

株式会社 アテインエンジニアリング

札幌市白石区北郷3条2丁目11番20号
TEL 011-879-1888

医療法人 徳洲会

サービス付き高齢者向け住宅 徳洲苑しろいし

徳洲会病院との連携により専門スタッフによる医療・介護サービスを利用出来る為、ご家族も安心です

敷金2ヵ月分でご入居できます 空室あと僅か! 夫婦部屋あります

1時間に4便、病院行きのシャトルバス運行中

お気軽にお問い合わせ下さい

札幌市白石区栄通18丁目4番10号
☎011-836-1108

相続・遺言のご相談を
お受けしております。

税理士法人 笹山石丸会計事務所

税理士・行政書士事務所

札幌市白石区平和通9丁目北1-29
TEL.011-864-1120



私たちは白石区老人クラブ連合会の活動を応援しています

【医療療養病床】許可病床数 240床
医療法人社団 豊武会 幌東病院
 内科・リハビリテーション科



診療受付時間
 月～金/9:00～16:30
 休診日/日曜・祝日
 土曜

札幌市白石区本郷通 7丁目南 4-30
TEL.011-861-4121
<http://kotohp.or.jp/>

社会医療法人三樹会
三樹会泌尿器科病院

尿路結石・前立腺(がん・肥大)・ED(バイアグラ・レビトラ他)・人工透析・泌尿器科のことならなんでも
 一伝統と信頼の三樹会泌尿器科病院へご相談ください

診療時間
 月～金/午前 9:00～12:00 日・祝日休診
 午後 13:00～17:00 (急患応需)
 土 / 9:00～12:00

診療受付時間/午前11:30まで、午後16:30まで
 白石区東札幌2条3丁目6-10(地下鉄東札幌駅より徒歩で5分)
<http://sanjukai.or.jp/> **IP1 駐車場完備**

TEL.(011)824-3131 FAX.(011)813-2372

医療法人
東札幌病院

■診療科目
 内科、腫瘍内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科
 糖尿病内科、血液内科、緩和ケア内科、心療内科、外科
 消化器外科、胃・大腸・肛門外科、乳腺外科、内分泌外科
 放射線科、麻酔科(北・飛鳥)、歯科口腔外科、歯科

■人間ドック・健康診断・特定健診・乳がん検診他
 ■病床数/243床(一般185床・緩和ケア58床)
 ■診療時間 月～金/9:00～17:00 土曜日9:00～正午
 休診日/日曜日・祝日

札幌市白石区東札幌 3条 3丁目 7-35
TEL.011-812-2311 FAX.011-823-9552

医療法人社団 **大橋眼科**
 ◆入院相談 ◆白内障日帰り手術随時相談 ◆往診・送迎相談 ◆予約診療可

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:30～18:00	○	○	○	休	○	休

休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
 札幌市白石区本通6丁目北1-1
TEL.011-864-4656

shiroishi handari urology
白石本通り泌尿器科
 院長 笹井 優導

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	▲	●	▲	●	▲	▲

(休診) 日曜・祝日 ▲～17:30まで
TEL.(011)868-1145
 白石区本通6丁目北2-1【Pあり】

医療法人社団 **小川医院**

白石区本通 16丁目北 11-14
TEL.011-864-7995

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:00～ 5:00	○	○	○	休	○	／

●令和元年5月7日より、午前診療開始時間が8時からとなりました。

鎮静鎮痛法による 内視鏡検査ができます
みどり内科クリニック

受付時間
 月・火・木・金 9:00～12:00
 14:00～17:45
 水 曜 日 9:00～12:00
 14:00～15:45
 第2・4土曜日 9:00～12:00
 休診日/第1・3・5土曜日、日曜・祝日

札幌市白石区本郷通13丁目南4-27 4F 4C
TEL.011-866-4563

医療法人社団 **南郷通り整形外科**

診療科目	月	火	水	木	金	土
整形外科	●	●	●	●	●	●
リウマチ科	●	●	●	●	●	●
リハビリテーション科	●	●	●	●	●	●

●は診療 休診日/日曜日・祝日
 〒003-0023 白石区南郷通8丁目北1-33
TEL.(011)866-3555
 駐車場有ります

廣川内科クリニック
 Hirokawa Clinic

■診療科目 内科 ■院長 広川淳一

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00～18:00	●	●	—	●	●	—

休診日/日曜・祭日 ※水・土曜日12:30まで
 札幌市白石区 本通3丁目南2-38 **TEL.(011)861-2026**

川下ばく内科 ●内科 ●内視鏡内科
 予防接種 / 健康診断 / 訪問診療

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:40～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 13:30～17:00	●	—	●	●	—	—
夜間 16:00～19:00	—	●	—	—	●	—

札幌市白石区川下 4条 5丁目 4-14 **TEL.011-374-4389**
 日曜・祝日 休診

東札幌眼科
 Higashi sapporo eye clinic

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
 10:00～13:00 ● / ● ● ● ● 9:30～13:00
 14:30～18:00 ● / ● ● ● ● ● ●

休診/火曜・祝日
 白石区東札幌4条1-1-1 ラソラ札幌Bタウン2F
TEL.011-821-2100
<https://sapporo-eye-clinic.com>

医療法人社団 栄仁会
 栄通わたなべ内科・皮膚科

●内科(循環器・呼吸器・消化器)
 月・火・水・金…9:00～12:15 14:00～17:00
 木・土…9:00～12:15

●皮膚科 月・火・木・金…9:00～12:15
 第2・第4・第5土曜…9:00～12:15
 休診日…日曜、祝日

院長 渡辺武史(内科) 副院長 高橋雅子(皮膚科)
 札幌市白石区栄通 8丁目 2-1
TEL.(011)858-3311

田川眼科
 院長 田川 博

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 5:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～ 7:00	／	○	／	○	／	／

休診日◆日曜・祝祭日
 札幌市白石区南郷通 1北 1-1
 地下鉄東西線白石駅 7番出口 **TEL.864-8671**

さっぽろ白石本郷通り歯科
 さっぽろ白石本郷通り歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:30	休診日	●	●	●	●	●	休診日
15:00～19:00	休診日	●	●	●	●	●	18:00まで 休診日

休診日 月曜・日曜・祝日
 白石区本郷通4丁目南2-4 **TEL.011-876-9272**

歯科 小児歯科
 医療法人社団 **北白石総合歯科**

診療受付 月・火・木・金 9:30～11:45 / 14:00～19:15
 土・日 9:30～11:45 / 14:00～16:15
 休診/水曜・祝日

札幌市白石区北郷 7条 3丁目 8-15 第10北海マンション1F
TEL.011-872-3966

内科胃腸科クリニック

長尾 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】 日曜・祝日	
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●		
14:00～19:00	●	●	△	●	●	△		

※月に2回土曜日休診あり
白石区本通11丁目南1-9
TEL 011-861-4696

ボディケア しん
Body Care Shin

医療保険適用 (医師同意要)
はり・灸

受付時間：月～日 10:00～20:00 不定休
当日予約可

☎011-598-1127
札幌市白石区本通4丁目北1-23 佐藤ビル102

ディサービス
リハ ウェルネス

理学療法士・作業療法士による機能訓練
☎011-873-0100

からだ元気治療院 札幌白石店
訪問はり・きゅう・マッサージ
☎011-598-1788

札幌市白石区北郷3条1丁目6-28-1階

就労継続支援B型事業所

 **株式会社 みちくさ**

白石区栄通17丁目13-22 KUBLD.1F
☎011-598-0452

カトリア薬局

札幌市白石区本通2丁目南4-20
TEL 011-860-6711

薬剤師がご自宅にお薬をお届け
お薬に関する相談もお受けします

在宅専門薬局
ほろか薬局

札幌市白石区本通4丁目南1-8
☎011-376-5464
(開局時間外は薬剤師に転送されます)

TP **Tsuji Plant**

株式会社 辻プラント

- ステンレス加工
- 各種プラント工事
- 各種管工事
- メンテナンス工事
- 非破壊検査用配管工事

札幌市白石区東米里 2124-25
TEL.011-872-9764

北海道知事許可(般-30)石 第16086号
一般住宅・ビル解体工事

 **株式会社 西武総業**

札幌市白石区菊水元町7条2丁目9番30号
☎011-875-3881
FAX.011-875-3882
<https://www.seibusogyo-kaitai.com/>

社会福祉法人 星光福祉会

北の星東札幌保育園

札幌市白石区東札幌2条6丁目10-22
☎011-823-9204
FAX.011-823-9210

不動産の仲介・買替え、御相談下さい。
無料査定・買い取りも実施中です。

有限会社 **エス・ケイ・ブレイン**

公益社団法人 全日本不動産協会会員
公益社団法人 不動産保証協会会員

札幌市白石区本通12丁目南1番9号
☎011-868-7450
<http://www.sk-brain.com>

建築・土木・鉄筋工事一式

株式会社 JRC

白石区東米里 2195-8
☎011-876-0693
FAX011-876-0694

<http://www.sapporo-giken.com>

- 鋼矢板打抜工事
- 各種杭打工事
- 杭打削孔工事
- 既存杭引抜工事
- 各種鋼材リース・販売
- 各種仮橋構台工事

サッポロ技建 株式会社

札幌市白石区川下 589-265
tel.011-871-2650

 **株式会社 北郷製作所**

営業品目
重軽量鉄骨設計施工 建築金物製作設計施工
フェンス工事施工一式 ステンレスアルミ工事一式
その他金物形成品一式

札幌市白石区 北郷8条10-2-16 **TEL. 011-871-1653**

- アルミサッシ
- ステンレスサッシ
- エクステリア工事
- ガラス工事
- スチールサッシ
- 樹脂サッシ
- シャッター工事

株式会社 藤川アルミ工業

札幌市白石区北郷5条7丁目2-38
TEL 011-873-1044

LIXIL FC **マドリエ**

札幌トヨ一住器 株式会社

札幌市白石区北郷9条7丁目2-10
☎011-872-0600
<https://www.sapporo-tyj.co.jp>

DS 融雪機・ロードヒーティング
DAITO SERVICE 屋根融雪

だいと
株式会社 **大仁サービス**

☎ **0120-019961**
札幌市白石区川下1069-10

満65歳以上のお客様 **タクシー料金10%割引!**
HK65倶楽部 新規会員募集中

札幌 **共同**
札幌交通株式会社 共同交通株式会社

HK65倶楽部事務局
☎ **011-892-6060**

確かな信頼と安心

株式会社 **高山建装**
■ 建築塗装工事

札幌市白石区菊水元町6条1丁目7-21
TEL **(011)875-0780** 
<http://takayamakensou.co.jp/>

HOKU SHIN

建物・解体工事の事なら
お気軽にご相談下さい

有限会社 **北新重工業**

札幌市白石区川下5条3丁目4番7号
☎ **011-874-9367**

各種防水・防食工事 塗装・下地工事
塗床工事 ゴムチップ舗装工事 止水工事

北海道知事許可(般-22)石第20664号

共栄防水 有限会社

札幌市白石区東米里2090番112号
☎ **011-873-8051**

酒井建設 株式会社

とび・土工・コンクリート工事 他

札幌市白石区川下 2691 番地 34
TEL **(011) 871-0800**

濱田住器

- システムキッチン・ユニットバス
販売・取付工事・施工一式
- 各種リフォーム(増改築・内装工事一式)
- 防音工事一式

有限会社 **濱田住器株式会社**

札幌市白石区北郷 2346-180
TEL: **011-879-2888**

住宅塗装のプロショップ
確かな技術で、町を明るく、美しく

株式会社 **幸和塗装**

札幌市白石区川下 2 条 7 丁目 1-8
☎ **0120-58-1649**

MOKUTO TSUSHIN 風況観測鉄塔 防災無線

株式会社 **北斗通信**

札幌市白石区北郷2条2丁目1-20
☎ **011-875-2320**

屋根・外壁のことなら
お任せください

株式会社 **植板金加工所**

白石区川下 641 番地
TEL **011-872-1547**

YS MAINTENANCE

車検・整備・板金塗装
カー用品販売
新車・中古車販売

北海道運輸局長 認証工場
認証番号 1-2598

有限会社 **ワイズメンテナンス**

札幌市白石区川下2697番5
☎ **011-598-0303**

産業廃棄物収集運搬・中間処理業 認定

有限会社 **丸正北海総業**

代表取締役 溝渕 春男

白石区東米里 2506 番地
☎ **011-875-5644**
<http://www.hokkai-sougyo.com/>

御協賛

株式会社 **Rise**

Ki

株式会社 **木下工業**

札幌市白石区川下5条2丁目5-19
☎ **011-875-3007**

WAKUO

株式会社 **ワコオ工業**

プラント用バルブ・ポンプの販売及び
メンテナンス

札幌市白石区中央3条
2丁目1-50 ワコオビル ☎ **011-832-5111**
<http://www.waquo.co.jp>

 A Development Action Management Company

**特定建設業(電気)総合電気設備
コンセントから受電設備まで電気のプロ集団**

株式会社 アダマック

札幌市白石区平和通 7 丁目北 14-22
TEL:011-861-7497
<https://www.adamac.jp>

**ユニオンデータシステム
株式会社**

札幌市白石区本郷通13丁目南5-9
☎011-862-7330

L.Pガス・灯油・暖房器具
ガス器具・住宅設備機器・家電

株式会社 いとう

白石区本通17丁目南2-14
TEL 011-861-0797

有限会社 ほくしん

一般貨物自動車運送事業 北自貨 第1234号
自動車運送取扱事業 北自取 第136号

本社
札幌市白石区北郷1条10丁目5番1-1005号
営業所 札幌市白石区川北2289-3
TEL.011-874-8730

株式会社インクルージョン

**ヘルパーステーション
ばらんす**

白石区川北3条1丁目3番17号
TEL.011-398-7779
FAX.011-398-7794

「あらゆる荷物を心をこめて安全確実に運ぶこと」
それが私たちの使命です

北海万豊運輸株式会社

運送サービス: 食料品/建材/雑貨/引越し
産業廃棄物の収集・運搬
その他サービス: 除排雪
お気軽にお問合せ下さい

札幌市白石区川下616番54
☎011-879-3025

新成運輸 株式会社

札幌市白石区栄通り3丁目2番22号
TEL:011-851-6755
 【配送センター】札幌市白石区栄通り15丁目

 Hokuo

建設コンサルタント
北王設計コンサルタント 株式会社

公共事業に関わる企画・調査・計画・設計・解析などの建設コンサルタント業務

札幌市白石区菊水元町1条2丁目4番24号
TEL.011-875-2700

創業 63 周年
特定建設業

 **株式会社 シブツ**
北海道知事許可(特-28)石第13868号

防水工事・外壁工事

札幌市白石区菊水元町1条1丁目4-34
TEL.011-873-4151

株式会社
丸幸木材店

札幌市白石区北郷1条1丁目7-7
TEL.011-873-5851

より快適な住まい、さらに健やかな未来を築きます。

旭建材株式会社

TEL011-811-3227

北海広葉木材株式会社

TEL011-821-1633

 白石区東札幌3条1丁目2-22

開拓精神と先進技術をもって
夢ひろがる北の大地を開発します

開発運輸建設 株式会社

特定建設業 / 一般貨物自動車運送事業

札幌市白石区流通センター5丁目2番10号
TEL.011-864-6751

家族葬

第一アイリスホール

札幌市白石区北郷7条4丁目6-13(札幌新道沿い)

 **0120-72-3284**
株式会社 第一葬祭

「安心」「安全」なお弁当を皆様に

ユニオン給食 株式会社

札幌市白石区東札幌5条2丁目8-19
TEL:011-841-1431(代)
FAX:011-841-1434

 HOKUTO

北都工業株式会社

屋根・外壁板金工事・シート防水工事

白石区南郷通6丁目南1-39
☎011-861-5642

老人クラブに 加入しませんか



楽しい出合いが
たくさん
待っている。

健康づくり

ゲートボール、
パークゴルフ
などのスポーツ
いきいきクラブ体操
など

楽しい 仲間づくり

カラオケ、ダンスなどの
趣味や文化活動
会報の発行
旅行会、誕生会など

奉仕活動

公園、町内清掃
保育園、
小学校との交流
地域の見守り
パトロールなど



あなたの豊かな経験と知恵を活かして、
仲間と共に楽しいクラブづくりにぜひ参加してください。

概ね60歳以上の方なら、どなたでも加入できます(60歳未満の方も歓迎します)
お問い合わせは、各区役所保健福祉課または一般社団法人札幌市老人クラブ連合会まで
(地域老人クラブに加入される方は裏面をご覧ください)

■区役所保健福祉課

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ●中央区(代)231-2400 | ●豊平区(代)822-2400 |
| ●北区(代)757-2400 | ●清田区(代)889-2400 |
| ●東区(代)741-2400 | ●南区(代)582-2400 |
| ●白石区(代)861-2400 | ●西区(代)641-2400 |
| ●厚別区(代)895-2400 | ●手稲区(代)681-2400 |

■一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会

〒060-0042
札幌市中央区大通西19丁目
札幌市社会福祉総合センター内
TEL 614-0153

◇ 編集後記 ◇

札幌市白石区老人クラブ連合会40周年記念誌が発行されてから早10年が経ちました。各位のご協力をいただいて、札幌市白石区老人クラブ連合会50周年記念誌を制作する運びとなりました。令和2年から流行りだしたコロナ禍の中、白石区老人クラブも会員の皆さまと一同に会して活動できないことが多々あり、不自由な思いで過ごしてまいりました。そんな中、会長のもと、コロナに負けない工夫をして何とか事業を続けてまいりました。

記念誌を作るにあたって、会員皆さまからの投稿、そして二チコミ様の親身な助言により50周年記念誌を制作することができました。

また、記念式典も令和4年11月30日10時より白石区民センター大ホールにおいて、来賓のご参列を賜り、盛大に開催することができました。これもひとえに関係者の皆さまのご協力の賜物と感謝しお礼申し上げます。

このコロナ禍、経済状況が悪い中にもかかわらず、企業、団体、個人の皆さまより多数のご協賛をいただき厚くお礼申し上げます。

結びになりますが、創立50周年記念誌発行、そして編集には総務、文化部他各部の協力により、編集委員会を立ち上げました。数回の委員会を開き、会員の皆さまからいただいた原稿を間違いなく誌面に活字として生かしていただけるよう、一生懸命校正に努めてまいりましたが、慣れない校正、編集でありますので間違いがありましたらお許し願います。

副会長（文化部長） 山中 忠典



編集委員

後列 前列

佐藤 時吉 田澤 俊子

増原 郁子 関口 直子

大泉祐規子 山中 忠典

松谷 直子 土肥 勝夫

山野 真弓 板垣 博

斎藤 勝吉 田中 節子

成田 英治

発行日 令和5年3月15日
編集 札幌市白石区老人クラブ連合会
発行 株式会社ニチコミ
印刷

