

広報

# ぴっぴ

# 12

2024 December  
No.795



さまざまな分野で活躍する子どもたちを紹介します。



※掲載情報は11月21日現在です。

おめでとう

全国中学選抜レスリング選手権大会出場

#028 Koroku Sagae

寒河江 冨六 さん

比布中央学校 7年生

—— 広報びっぷ 2023年9月号で紹介

比布中央学校7年生の寒河江冨六さんが、11月29日に東京都で開かれる「第15回全国中学選抜U15レスリング選手権大会」の男子57キロ級に出場されます。旭川レスリングクラブに

所属する寒河江さんは、8月31日に札幌市で開かれた「第67回北海道レスリング選手権大会」の中学生の部59キロ級で第2位に入賞し、全国大会の出場権を獲得しました。

11月13日、村中町長を表敬訪問した寒河江さん。中学生の部は学年の区分けなく階級(体重)別で行われ、今回寒河江さんはこれまでの52キロ級から一つ階級を上げた59キロ級に挑戦しました。全国大会では「まずは一勝したい」と意気込みを伝えました。

旭川レスリング協会の石川徹副会長は「実力があるので、強気で試合に臨んでほしい」と期待を寄せます。

\* \* \*

比布中央学校7年生の梅澤満喜さんが、11月2日に東京都で開かれた「第13回J・COM杯3月のライオン子ども将棋大会全国大会」に北海道代表として出場しました。大会には全国各地から16



人が参加し、梅澤さんはベスト8という成績を収めました。

梅澤さんは「一勝を目標にしていたので、二勝できたのは嬉しかった。最後の一戦では完全に実力負けをして、リーグを勝ち抜けず悔しかったので、これから頑張っていきたい」と振り返り、これからの意気込みを話してくれました。

梅澤さんが所属する比布将棋倶楽部ジュニアの主幹者である福嶋顕勝さんは「教子ながら、本当にすごい。これからは楽しみ」と話しました。

おめでとう

子ども将棋大会全国大会出場

#020 Mutsuki Umezawa

梅澤 満喜 さん

比布中央学校 7年生

—— 広報びっぷ 2019年7月号で紹介



2024 November No.795



今月の表紙

11月16日、町体育館で比布スポーツフェスティバルボッチャ大会が行われました。ボッチャは、子どもから大人まで幅広い世代が楽しむことができるスポーツ。参加者たちはチームごとに競い合い、大会は大いに盛り上がっていました。

役場などの電話番号

- 比布町役場 (代表) …… 85-2111
- 総務企画課 総務室 …… 85-4801
- 総合政策室 …… 85-4802
- 税務住民課 …… 85-4803
- 保健福祉課 …… 85-4804
- 地域包括支援センター …… 85-2112
- 保健センター …… 85-2555
- びびたく号 …… 85-4800
- 農林課 …… 85-4805
- 商工観光課 …… 85-4806
- びっぷスキー場 …… 85-3056
- 遊湯びっぷ …… 85-4700
- 建設課 …… 85-4807
- 議会事務局 …… 85-4808
- 農業委員会 …… 85-4809
- 教育委員会 …… 85-2262
- 図書館 …… 85-3354
- 体育館・改善センター …… 85-2513

市外局番 (0166)

目次 CONTENTS

3

pipstar

寒河江冨六さん/梅澤満喜さん/佐藤茜さん/稲場絢凧さん/大泉花実さん/鳩澤日向乃さん

6

今月のまちからのお知らせ

役場での税申告に事前予約が必要になります/除排雪作業にご協力をお願いします/びっぷスキー場インフォメーション/比布町スタンプラリー 2024 冬/年末年始の公共施設等休業・休館日について/年始のごみ臨時収集について/証明書のコンビニ交付が始まります/求人募集

11

情報満載

誰でも弾けるグランドピアノを設置しました/ねんきんワンポイント ほか

15

子育て・教育

令和7年度入園児募集/ぶっくんノート/こどものひろば/アンソニー先生のびっぷ暮らし ほか

18

健康・福祉

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です/ホケセンだより/きたよん通信/ピピカツ ほか

22

みんながヒーロー&ヒロイン

23

まちある・記・フォトニュース

わが家のアイドル

だいき 安孫子 大暉くん

真人さん・梨恵さんの長男 (2歳0か月・7区)

くるまとお散歩が大好き! 人見知りしちゃうとおもうけど、見かけたら声をかけてね。上手にバイバイできるよ。



皆さんのご家庭のアイドルを広報びっぷで紹介しませんか?

最近の写真とコメントを添えて、総務企画課 まち発信係にお寄せください!

☑koho@town.pippu.hokkaido.jp または プリントした写真でもOK!



※掲載情報は11月21日現在です。

おめでとう  
全国小学生ソフトテニス大会出場

#039 Akane Sato

佐藤 茜 さん (左)

比布中央学校5年生

#040 Ayana Inaba

稲場 絢風 さん (右)

比布中央学校5年生



4年生の大泉さん・鳩澤さんペアは「思わず飛び上がるくらい嬉しかった」と振り返ります。

お互いの兄が少年団に通っていたことから、自然とソフトテニスに興味を持ったという二人。1年生の時にそろって競技を始め、ペアを組みました。

二人も「ダブル後衛」のスタイルで、息の合ったプレーを展開します。

大泉さんは、相手の不意を突き、コースを狙って攻めるのが得意。4年生ながら鋭いショットを打ち、「決め球を打って得点するとスッキリする」と笑顔を見せます。

鳩澤さんは、「練習した分だけうまくなれる」と高い向上心を持ち、持ち前の脚力を生かしてコート上をカバーします。攻撃面でも「ショットクロスに打つのが得意」と自信をのぞかせ

ます。

二人が予選会で心がけたことは、失敗しても励まし合い、たくさん声かけをしたこと。「ミスしても優しい言葉で励ましてくれるから、最後まで雰囲気壊さずにプレーできた」とお互いを褒めます。

そして、決勝トーナメントで見た粘り強さも、大きな武器。「風の向きも考えながら勝負することができた。監督やコーチに教わったことを生かして強くなりたい」と気合を入れました。

4人を指導する比布町ソフトテニス少年団の大川智監督は、「やる時はやる真面目な子たち。全国の壁は高いが、反省点や課題を踏まえて前に進んでほしい」とエールを送ります。

4人にとっては初めての全国大会。初戦突破を目指し、練習にもひときわ熱が

比布中央学校5年生の佐藤茜さんと稲場絢風さん、4年生の大泉花実さんと鳩澤日向乃さんが、来年3月29日から千葉県で開かれる「第24回全国小学生ソフトテニス大会」に出場します。

大会は、47都道府県の予選会を勝ち抜いた小学生プレイヤーが集結し、男女別に6年生シングルの部・5年生ダブルスの部・4年生以下ダブルスの部で頂点を争います。

4人は、10月13日に苫小牧市で開かれた北海道予選会でそれぞれ第4位に入賞し、全国大会の出場権を獲得。これまで多くの全国選手を輩出してきた比布町ソフトテニス少年団が、強豪のたすきをつなぎました。

「二人で立てた目標だったので、涙が出るほど嬉しかった」と声を揃えるのは、5年生の佐藤さん・稲場さんペア。

3年生の時、少年団の監督に誘われた佐藤さんが稲場さんを誘い、時を同じくして入団。同い年の仲良しペアで、これまで数々の大会で入賞し、切磋琢磨しながら実力を付けました。

試合では、基本的に二人ともベースライン付近でプレーする「ダブル後衛」というスタイルで戦います。

「短いボールが来た時は早く反応できた人が前に出て、後ろの人はしっかりカバーする」、二人で決めた戦法です。

佐藤さんは、クロスやセンターに打ち込む攻撃的なショットが武器。「ラリーがつながると楽しい」とソフトテニスにのめり込み、真面目で練習熱心。「苦手なところを克服して、もっとうまくなりたい」と話します。

稲場さんは、相手の陣形を崩すツイストショットが

1\_ 軽い身のこなしで多彩なショットを繰り出す稲場さん 2\_ インパクトの瞬間までしっかりとボールを目で追う佐藤さん



武器。活発で明るく、そして負けず嫌い。試合にかける思いも強く、「勝てたら嬉しいし、二人で喜び合えるのが楽しい」と魅力を語ります。

二人は予選会を振り返り、「相手のミスで得点できた場面もあった。自分たちもミスが減らして、1試合でも多く勝ちたい」と意気込みました。

入ります。「最後まで諦めず、自分たちのプレーをすること」を目標に掲げ、今日もラケットを握ります。

おめでとう  
全国小学生ソフトテニス大会出場

#041 Kazane Oizumi

大泉 花実 さん (左)

比布中央学校4年生

#042 Hinano Hatozawa

鳩澤 日向乃 さん (右)

比布中央学校4年生



1\_ ネット前のボールを打ち返して素早くポジションに戻る鳩澤さん 2\_ 冷静にラリーをつなぎチャンスボールを伺う大泉さん



手を重ねて気合を入れる4人

## 02 除排雪作業にご協力をお願いします

町では皆さんの日常生活に支障をきたさないように、今年も全力で除雪作業に努めます。また、皆さんの協力を得ながら排雪作業も進めますので、ご理解をお願いします。



問【町道】建設課 管理室 維持係  
 【道道】旭川建設管理部 事業課 ☎ 26-4461  
 【国道】旭川開発建設部 旭川道路事務所 ☎ 61-0136

### 除雪体制と除雪基準

町道の除雪作業は除雪トラック3台、除雪専用車1台、除雪ドーザー2台、歩道用小型ロータリー車1台で行っています。

車が走りにくくなり、交通障害の原因となるのを防ぐため、おおむね10センチの降雪があった場合に出動します。なお、一部の路線は民間委託での作業となります。

### 屋根からの落氷雪事故防止

毎年、建物などからの落氷雪による事故が多く発生しています。事故を防ぐため、次の点にご注意ください。

#### ●丈夫な雪止めの設置

落氷雪事故の発生が懸念される沿道建物などには丈夫な雪止めを設置してください。また、雪止めの劣化などによる破損も事故につながります。発見した際は早急に修繕してください。

#### ●軒下や道路の通行

軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないようにしてください。

#### ●発生しやすいタイミング

落氷雪事故は気温がマイナス3度からプラス3度の時に発生しやすいです。早めの除雪を心がけ、必ず複数人で行い、歩行者や遊んでいる子どもに十分注意してください。雪が落ちた際は直ちに負傷者がいないか確認し、歩行者の通行に支障が出ないよう除雪してください。

また、落雪によって人や車などに損害を与えた場合は所有者が責任を問われます。

問・旭川開発建設部 旭川道路事務所  
 ・税務住民課 税務住民室 環境生活係

### 除雪作業にご協力ください

除雪作業は通勤や通学の時間帯前に完了することを目標としていますが、吹雪などにより作業が遅れることもありますので、ご理解ください。

また、除雪作業を円滑に進めるため、次の点に注意し、ご協力をお願いします。

#### ●路上駐車は迷惑です

路上に車があると、除雪車が通れず除雪ができなかったり、後回しになる場合もあります。路上駐車をしないようご協力ください。

#### ●道路に雪を捨てないで

除雪した道路に雪を押し出してしまうと、交通事故の原因や、通行のさまたげになるため、雪は敷地内で処理するか、雪捨て場へ運んでください。

#### ●ごみ出しは除雪の後に

ごみは除雪車が通過した後に出すよう、ご協力をお願いします。

#### ●支障物を置かないで

道路に除雪のさまたげになるものを置くと、除雪車のはね飛ばすことがあり危険です。

また、狭い道路や交差点に面している塀、樹木などは、雪が積もると識別できなくなり、誤って接触する場合がありますので、分かりやすい目印を付けてください。



# 今月のまちからのお知らせ

医療制度・補助事業・税情報など、町から特にお伝えしたい大切な情報です。

問=問い合わせ先 ☎=電話番号 ※各課の電話番号は2ページに掲載

## 01

### 役場での税申告に 事前予約が必要になります

問 税務住民課  
 税務住民室 税務係

所得税の確定申告や住民税申告、還付の申告について、窓口の混雑や待ち時間を減らすため、今年度から事前予約制とさせていただきます。

予約の方を優先して受け付けますので、来庁を予定している場合は役場税務住民課へご連絡ください。

なお、予約状況によりご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

また、状況により、予約をしていてもお待ちいただく場合があります。

申告が必要か、申告に必要なものなどの詳しい内容は、広報びっぴる1月号に掲載する予定です。

また、確定申告期間中は、イオンモール旭川駅前の特設会場でも申告受け付けを行う予定です。

なお、申告の内容に不備は、役場での受け付けができない場合がありますので、ご了承ください。

### 〈申告予約の仕方〉

申告を希望する日の前日までに、役場税務住民課に電話



電話で次の内容をお伝えください

#### ●希望日時（次のいずれか）

- ①午前9時～10時
- ②午前10時～11時
- ③午前11時～正午
- ④午後1時～2時
- ⑤午後2時～3時
- ⑥午後3時～4時



- 名前
- 日中連絡がつく電話番号

予約が確定したら、予約日当日、時間までに役場へお越しください



### 〈予約が必要な申告〉

- 所得税の確定申告
- 住民税申告
- 還付の申告 など

### 〈申告予約制度について〉

#### ●予約可能時間

平日の午前9時から午後3時まで（正午から午後1時を除く）  
 ※午後4時以降の受け付けはできません。

#### ●申告受付期間

確定申告・住民税申告は2月17日(月)から3月17日(月)まで  
 ※還付申告は1月16日(木)から予約可能です。

#### ●予約方法

前日までに電話で予約してください。詳しくは左記〈申告予約の仕方〉をご覧ください。

各施設の休業・休館日

| 施設の名称      | 休業・休館日   |
|------------|--|
| 役場・教育委員会   | 12月31日(火)～1月5日(日)                                    |
| 福祉会館       | 12月29日(日)～1月3日(金)                                    |
| 体育館・改善センター |  |
| いちごアリーナ    |  |
| 図書館        | 12月30日(月)～1月6日(月)                                    |
| 公衆浴場       | 12月29日(日)・30日(月)、1月1日(火)～3日(金) (31日(火)は午後3時から8時まで営業) |
| びっぶスキー場    | 平常通り営業 (31日(火)は午後4時まで、1日(水)は午前10時から営業)               |
| 遊湯びっぶ      | 平常通り営業 (31日(火)は午後8時まで営業)                             |
| びっぶクリニック   | 12月30日(月)～1月3日(金) (30日(月)は当番医)                       |

**マイナンバーカードに関する手続き**  
12月30日(月)は、システム休止のため、マイナンバーカードに関連する業務対応ができません(新規交付や電子証明の更新、暗証番号の再設定、カードを使った転入手続きなど)。来庁予定の方はご注意ください。なお、紛失・盗難などによるカードの一時利用停止は24時間受付しています。

マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178

先月号でお知らせしましたコンビニ交付は、マイナンバーカードを利用して、住民票などの証明書を、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機(キオスク端末)から取得できるサービスです。

**利用開始日** 12月12日(木)から(予定)  
**取得できる証明書の種類** 住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、課税証明書(非課税証明書)、所得・課税証明書  
**コンビニ交付の流れ**

- 1 マルチコピー機で「行政サービス」を選択。
- 2 「証明書の交付」、「証明書交付サービス」と進み、マイナンバーカードをセットし、利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)を入力。
- 3 画面を操作して必要な証明書と部数を選択。
- 4 マルチコピー機に手数料を投入する。
- 5 証明書と領収書を受け取る。

その他詳細は、広報びっぶ11月号をご確認ください。

問 税務住民課 税務住民室 戸籍年金係



コンビニ交付ホームページ「証明書の取得方法」

05 年末年始の公共施設等休業・休館日について

役場の休業期間中、急を要する場合は、庁舎裏口にて常駐している警備員にお申し出ください。



**各種証明書を発行希望の方は**  
12月30日(月)午後4時までに電話などでご予約いただいた場合は、休業期間中でも住民票や印鑑証明書、所得・納税証明などの各種証明書を受け取ることが出来ます。各担当窓口にお問い合わせください。

06 年始のごみ臨時収集について

ごみ収集は12月31日(火)から1月5日(日)までお休みしますが、農家地区は、「燃やせるごみ」の臨時収集を次のとおり行います。

**収集日** 1月4日(土)  
**収集地域** 農家地区(町民カレンダー掲載の市街地域以外の全域)  
**収集するごみ** 燃やせるごみ  
※収集地域の各ごみステーションに、収集日の午前9時までにごみを出してください。  
※愛別町外3町(しんがい)塵芥処理組合富沢衛生センターへの直接搬入はできません。



問 税務住民課 税務住民室 環境生活係

03 びっぶスキー場 インフォメーション

問 びっぶスキー場総合案内 ☎85-3056



今シーズンも皆様のご来場をお待ちしています。

**料金表** ●小人は小学生以下 ●シニアは65歳以上

| 区分         | 大人     | シニア    | 小人     |
|------------|--------|--------|--------|
| 12回券       | 3,600円 | 3,600円 | 2,700円 |
| 1日券 入浴券付   | 3,800円 | 2,800円 | 2,800円 |
| 4時間券       | 3,000円 | 3,000円 | 2,300円 |
| ナイター券 入浴券付 | 1,200円 | 1,200円 | 1,000円 |

1日券ファミリーパック～大人1枚4,500円で小人1枚無料!

**営業時間**  
**通常** 第2リフト 午前9時～午後4時  
第6リフト 午前9時～午後3時45分  
ロープリフト 午前9時～午後3時30分  
**ナイター** 第2リフト 午後4時～8時30分  
※各リフトは、天候などにより運休する場合があります。  
※ロープリフト運行およびナイター営業は2月末まで。  
※12月31日は午後4時営業終了。1月1日は午前10時営業開始。

イベントスケジュール 今シーズンもイベントたくさん!

**1 1 \*** **感謝デー**  
お米くばりなど

**1 11 12 13** **「スキーの日」イベント**  
楽しいイベントを計画中。  
お楽しみに♪

**1 25** **ナイターイベント**  
打上花火やキッチンカーなど

**3 23** **ありがとうサービスデー & クローズ**  
リフト料金割引

**スノーアクティビティ** 爽快感あふれるスノーラフティングを体験しませんか!

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>受付</b> 「雪番屋」内 ※不定休                   | <b>料金</b> 大人 1,500円                                     |  |
| <b>営業時間</b> 午前10時～午後4時<br>(午後3時30分最終受付) | 小人(小学生以下) 1,000円<br><b>問い合わせ</b> 初心RIDER ☎080-4507-7349 |  |

04 比布町スタンプラリー 2024冬

問 商工観光課 商工観光振興室 観光係

町内をめぐるスタンプラリーを実施します。スタンプを集めて豪華景品を当てよう!

- 実施期間** 12月9日(月)～令和7年1月31日(金)  
**応募方法** 各施設に設置のスタンプラリー台紙に、スタンプをそれぞれ3個以上集め、必要事項を記入のうえ、応募箱に投函してください(応募は1人1枚まで)。  
**賞品**  
●たまごかけごはんセット 1名  
●ピピカフェ比布駅ドリンク1杯無料券 3名  
●びっぶりん(6個入) 2名  
●町特産品詰め合わせ 3名  
●遊湯びっぶ食事券付き入浴券 3名  
●びっぶスキー場招待券(10回券) 3名  
●Calmiss Cafe ケーキ引換券 3名  
●のうりえ食堂ラーメン引換券 3名  
●NANA PLAZA ソフトクリーム引換券 3名  
●いちごとKaoriと洋菓子店 カットケーキ(2個)引換券 3名  
●道CAFE ドリンクチケット(3枚) 2名  
**応募締切** 令和7年1月31日(金)

**スタンプラリー参加店・事業所**

- びっぶスキー場
- 遊湯びっぶ
- 比布町図書館
- 比布駅
- ばらえていきっちゃん紙風船
- のうりえ食堂
- Calmiss Cafe
- 道CAFE
- びっぶりん
- ファーマーズマーケット NANA PLAZA
- いちごとKaoriと洋菓子店

★スタンプ・台紙設置場所  
■応募箱設置場所

**募集** 農産加工室1月利用分  
申込み受付

令和7年1月7日から31日までの間に農村環境改善センター農産加工室の利用を希望する方は、5人以上のグループで、加工品目と数量をまとめてお申し込みください。

申込締切 12月9日(月)

抽選会 12月16日(月)午前9時30分から

所 福祉会館第3研修室

申 問 役場農林課 農林業振興室 農政係

**農業委員会だより**

次の議案が審議され、承認されました。

▼第15回総会(9月25日開催)

◎農地法第3条の規定による許可申請 1件 659㎡

◎農用地利用集積計画の決定

1件 40,995㎡

▼第16回総会(10月22日開催)

◎農地法第3条の規定による許可申請 1件 109,344㎡

問 農業委員会事務局

**募集** 自衛官候補生を募集します

▼自衛官候補生

受験資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の男女

受付期間 随時受付中

試験日 令和7年1月19日(日)・20日(月)のいずれか1日

試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地

問 自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊 ☎54-5617

「二十歳のつどい」を  
挙行政

日 令和7年1月4日(土)午後1時30分  
所 農村環境改善センター多目的ホール

対 町内に在住する平成16年4月2日から平成17年4月1日までに出生された方(10月1日現在)

※町外に転出した方も出席できますので、12月13日(金)までに教育委員会へお申し込みください。

申 問 教育委員会教育課 生涯学習推進室 文化振興係

町民スキー・スノーボード教室 申込フォーム▼

町民スキー・スノーボード教室



国土利用計画法に基づく  
届け出について

国土利用計画法に規定する一定面積以上の土地の所有権などの譲渡などがあつたときは、契約(予約を含む)締結日から2週間以内(郵送期間を含む)に譲受人(権利取得者)は土地の利用目的および対価の額などを土地の所在する市町村に届け出する必要があります。

届け出をしなかったときは、6か月以下の懲役または100万円以下の罰金に処されることがあります。詳しくは、役場総務企画課までお問い合わせください。

申 問 役場総務企画課 総合政策室 政策係

情報満載

暮らしに役立つ情報を掲載します。

- マークの見方
- 日=日時 所=会場
  - 対=対象 定=定員
  - 内=内容 料=料金
  - 申=申し込み先
  - 問=問い合わせ先
  - ☎=電話番号
  - FAX=FAX番号
  - ✉=メールアドレス

町民スキー・スノーボード教室  
申込フォーム▼

**募集** 町民スキー・スノーボード教室

比布スキー学校やピップスノーボードスクールの先生から無料でレッスンを受けることができる、町民スキー・スノーボード教室の参加者を募集しています。

クラス別のレッスンのため、初心者の方でも安心して受講できます。ぜひご参加ください。

日 12月27日(金)~29日(日)、午後1時~3時 ※悪天候時は中止

所 ピップススキー場

内 ①スキーコース…1年生以上の町民/②スノーボードコース…3年生以上の町民

料 無料

申込期限 12月11日(水)

※上記二次元コードからお申し込みください。

申 問 教育委員会教育課 生涯学習推進室 スポーツ振興係



08 求人募集

問 求人情報の掲載について  
商工観光課 商工観光振興室 商工労働係

求人募集情報は、①町図書館②農村環境改善センター③比布駅④旭川信金比布支店で掲示しているほか、⑤町ホームページでも掲載しています。

町ホームページ  
「事業所の求人情報」  
(商工観光課)

**■洗い場スタッフ**  
勤務先/ばらえていきっちゃん紙風船  
勤務/8:30~14:00  
資格/マイカー通勤できる方  
時給/1,010円  
株式会社荒尾  
中町2丁目 ☎85-2142

**■作業スタッフ**  
なめこ・まいたけの栽培作業  
勤務/①8:00~12:30  
②8:00~15:00  
時給/1,010円~  
有限会社遠藤農産  
北1線8号 ☎85-2193

**■鉄骨建築作業員**  
鉄骨建築、ガレージなど制作組立  
勤務/8:00~17:30  
給与/18万~35万円  
株式会社コタニ工業  
基線4号 ☎54-1555

**■売場スタッフ**  
勤務・時給/早番1,070円、日勤1,040円、深夜1,300円  
セイコーマート比布新町店  
新町2丁目 ☎85-2881

**■調理スタッフ** 正社員 パート  
勤務先/特別養護老人ホームあそか苑  
勤務/交代制勤務  
資格/正職員…調理経験が10年程度  
パート…家庭料理程度できる方  
給与/正職員…月給19万9,400円~  
パート…時給1,120円~1,150円

**■介護スタッフ**  
勤務先/グループホーム無憂苑、特別養護老人ホームあそか苑  
勤務/交代制勤務  
資格/介護関係資格なしでも可  
給与/21万2,320円~

**■正・准看護スタッフ** 正社員 パート  
勤務先/特別養護老人ホームあそか苑  
勤務/8:30~17:00  
資格/正看護師・准看護師  
給与/正職員…月給21万7,620円~  
パート…時給1,350円~1,540円  
社会福祉法人大悲会  
東町2丁目 ☎85-3147

**■接客・調理補助スタッフ** パート アルバイト  
勤務先/いちごとKaoriと洋菓子店  
勤務/週3回。8:30~17:00の間で3~6時間程度  
時給/1,010円  
株式会社ノウリエ  
北3線10号 ☎85-4615

**■送迎ドライバー**  
送迎業務  
勤務/7:30~9:30  
時給/1回2,500円  
特定非営利活動法人フレンズ  
基線4号 ☎85-3722

**■調理手伝い**  
勤務/9:00~15:00  
資格/マイカー通勤できる方  
時給/1,010円  
ほくれいロッジ  
北7線17号 ☎85-2399

**■清掃スタッフ**  
民泊施設での清掃業務  
勤務/週1~2回程度。1日あたり4~6時間。  
時給/1,200円  
六芸庵  
北7線16号 ☎080-5582-2161

**■作業員**  
電気工事業(屋内外電気工事)  
勤務/基本8:00~17:00  
給与/18万5千円  
山崎電機株式会社  
愛別町字南町13番 ☎01658-6-5323

**■タクシー乗務員**  
勤務/24時間・希望時間帯シフト制  
資格/22歳以上  
給与/15万3千円~  
旭川合同自動車株式会社  
旭川市大雪通9丁目 ☎24-2211

**■ホテルスタッフ**  
フロント、レストラン、予約など  
勤務先/朝陽リゾートホテル(上川町)  
勤務/実働8時間シフト制  
給与/23万円~

**■ホテルスタッフ**  
清掃、洗い場、調理補助など  
勤務先/朝陽リゾートホテル(上川町)  
勤務/実働8時間シフト制  
時給/1,010円~  
野口観光マネジメント株式会社  
上川町層雲峡温泉 ☎0570-026572

**■作業スタッフ**  
自動車中古パーツ梱包、タイヤ石取り  
勤務先/モダオート(当麻町)  
勤務/9:00~17:00の間で応相談  
時給/1,010円~  
茂田石油株式会社  
当麻町宇園別1区 ☎58-8123



いちごっ子のメッセージ  
イラストレーターになりたい 榎谷栞愛  
テーマ「夢-わたしが大人になったとき-」 比布中央学校 6年 名前 榎谷栞愛

### 影雄子さんが 北海道索道協会表彰を受賞

20年間にわたり、ぴっぷス  
キー場で索道事業に従事され  
た功績に対し、影雄子さん(17  
区)に北海道索道協会から表彰  
状と記念品が贈られました。



### 水間宗幸さんが 令和6年度スポーツ功績賞を受賞

長きにわたり旭川軟式野球連盟の  
理事などを歴任し、各種大会運営に  
貢献された功績に対し、水間宗幸さ  
ん(新町)が公益財団法人旭川市ス  
ポーツ協会から表彰を受けました。



### 交通事故相談所を 設置しています

北海道では交通事故相談所を設  
置し、専門の相談員が無料で相談  
に応じています。

#### ▼定期巡回相談(事前予約制)

日 12月18日(水)午後1時~4時  
※毎月1回開催。相談1件当たり  
の所要時間は約1時間(相談内容  
や予約状況によって異なります)。

所 上川総合振興局交通事故相談所  
申込締切 12月13日(金)正午まで

申問 上川総合振興局 環境生活課  
☎ 46-5923

北海道警察公式 HP  
「飲酒運転ゼロボックス」▼

### 旭川中央警察署から



#### ▼北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮による人権侵害問題への  
国民の認識を深め、国際社会と連  
携し、この問題の実態解明や抑制  
を図ることを目的に、毎年12月  
10日から16日までを「北朝鮮人  
権侵害問題啓発週間」としていま  
す。

拉致問題は我が国の喫緊の課題  
であり、この解決をはじめとする  
人権侵害問題への対処が、国際社  
会を挙げて取り組むべき課題とさ  
れる中、国民の関心と認識を深め  
ていくことが大切です。

#### ▼飲酒運転根絶について

12月は忘年会などで飲酒の機会  
が増えることが予想されますが、  
飲酒運転は絶対にやめましょう。

飲酒運転は運転者のほか、車両  
を提供した人や同乗した人も処罰  
の対象となります。

飲酒運転の情報は「飲酒運転ゼ  
ロボックス(飲酒運転情報専用  
メールボックス)」、緊急の場合は  
110番通報をお願いします。

問 旭川中央警察署 ☎ 25-0110

気象庁公式 HP  
「上川・留萌地方の警報・注意報」▼

### 旭川地方気象台から



#### ▼冬のあらし、暴風雪への備え

上川・留萌地方は本格的な冬の  
あらしの季節を迎えます。

気象台では、暴風雪により広範  
囲に災害が予想される際には  
「数年に一度の猛ふぶき、外出を  
控えて下さい」のキーワードを用  
いた気象情報を発表して、嚴重な  
警戒を呼びかけます。

暴風雪災害は、天気が急変した  
ときに特に多く発生しており、警  
報が発表されたときは、今の天気  
が良くても油断することなく、最  
新の気象情報や道路情報などを事  
前に確認しましょう。

問 旭川地方気象台 ☎ 32-7102

### 生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンター  
では、仕事やお金、家族、人間関  
係など、暮らしに関する悩みごと、  
困りごとについての相談を受け付  
けています。事前予約制です。

日 12月19日(木)

①午後1時~1時50分

②午後2時~2時50分

所 福祉会館第4研修室

定 ①②各1人

申込締切 相談日前日の午後3時

料 無料

申問 かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.  
hokkaido.jp



### 誰でも弾けるグランドピアノを設置しました

町では、義務教育学校開校に伴い、使用しなくなったグランドピ  
アノを福祉会館に設置しました。

名前のとおり、町内外どなたでも利用することができますので、利  
用の際は、教育委員会へお申し込みください。



利用時間 平日の午前9時から午後6時まで 申問 教育委員会教育課 生涯学習推進室 文化振興係

### 年末調整や確定申告には 「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が必要です

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・  
市町村民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告  
する場合は、毎年1月1日から12月31日までの  
間に納付(納付見込みを含む)した国民年金保  
険料の額を証明する書類の添付が必要で  
す。

生命保険会社などが発行する控除証明書と同  
様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を  
証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除  
証明書」が、11月上旬に日本年金機構本部から  
送付されています。

証明内容は、今年1月から9月30日までの間

に納付された国民年金保険料額と、年内に納付  
が見込まれる場合の納付見込み額です。

なお、年の途中から国民年金に加入した場合  
などは、10月1日から12月31日までの間に今年  
初めて保険料を納付された方は、翌年2月上旬  
に同様の証明書が送付されます。

控除証明書に関する問い合わせは年金事務所のほか  
ねんきん加入者ダイヤルをご利用ください

☎ 0570-003-004

※050から始まる電話番号からおかけになる場合は☎03-6630-2525

【受付時間】月~金曜日 午前8時30分~午後7時  
第2土曜日 午前9時30分~午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日~1月3日はご利用いただけません。

### ねんきんワンポイント

問 役場税務住民課 税務住民室 戸籍年金係  
旭川年金事務所 ☎ 25-5606 ※自動音声案内

政府広報/厚生労働省 あしたの暮らしをわかりやすく

## まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、 これまでどおりの医療を、あなたに。

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。  
切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。  
また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。  
有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

- マイナ保険証をお持ちでない方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。
- 新たに後期高齢者になった方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。 ※来年7月まで
- マイナ保険証での受診が困難な方 (高齢の方・障害をお持ちの方など) → 申請いただくことで資格確認書をお届けします。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、さらに詳しい情報はこちらから検索→ 政府広報 マイナ保険証

いちごっ子  
のメッセージ

あかしゃさんになりたい  
テーマ「夢 - わたしが大人になったとき -」 比布中央学校 6年 名前 宮田結月

いちごっ子  
のメッセージ

バレーボール選手になりたい。  
テーマ「夢 - わたしが大人になったとき -」 比布中央学校 6年 名前 丸山聖奈

令和7年度

## 認定こども園 入園児募集

- 受付期限 12月18日(水)まで
- 受付場所 役場保健福祉課、または、各保育園

### ●教育・保育認定の区分

|        | 1号認定 (教育認定)                       | 2号認定 (保育認定)                   | 3号認定 (保育認定)                 |
|--------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 入所基準   | 満3歳以上で、<br>教育を希望する世帯              | 満3歳以上で、以下の保育を必要とする事由に該当する世帯   | 満3歳未満で、以下の保育を必要とする事由に該当する世帯 |
|        |                                   | 保育を必要とする事由 □就労 □病気 □介護 □妊娠 など |                             |
| 利用可能施設 | 幼稚園、認定こども園                        | 保育所、認定こども園、小規模保育所*            | 保育所、認定こども園、小規模保育所           |
| 保育料    | 国の制度により無償 (別途、延長保育料や給食費などの実費負担あり) |                               | 有料 (保育料徴収基準額表のとおり)          |

★3歳を迎えた年の最初の3月末日まで利用可能

### ▼町内の利用可能施設

| 施設名                                    | 認定区分 | 利用時間       |                      |                                     | 定員  | 対象年齢                            |
|--|------|------------|----------------------|-------------------------------------|-----|---------------------------------|
|  |      | 保育短時間      | 保育(教育)標準時間           | 延長(預かり)保育時間                         |     |                                 |
| 保育所型<br>認定こども園<br>「くるみ保育園」<br>(4月1日から) | 1号   | —          | 【教育時間】<br>8:30～13:00 | 【預かり保育】<br>7:00～8:30<br>13:00～16:00 | 10人 | 満3歳以上～<br>学校入学前                 |
|  | 2・3号 | 8:30～16:30 | 7:00～18:00           | 18:00～18:30                         | 60人 | 生後6か月～<br>学校入学前                 |
| 小規模保育所<br>「うれしび保育園<br>ぴっぷ」             | 2・3号 | 8:30～16:30 | 7:30～18:30           | —                                   | 19人 | 生後2か月～<br>3歳を迎えた年の最初の<br>3月末日まで |

※本町以外の認可保育所への広域入所申し込みも、役場保健福祉課で受付可能です。  
※くるみ保育園の【預かり保育(1号認定)】を希望する方は、保育料とは別に料金がかかります。

卒園後は転園が必要となり、連携施設として「くるみ保育園」が設定されています。

### ▼保育料 (3歳児未満)

保護者、または、扶養義務者の税額に応じて決定します。令和7年4月からは保育園で徴収しますので、各園の指示に従い納入してください。

#### 保育料徴収基準額表 (3号認定)

| 階層区分 | 定義   | 保育料(月額上限額)               |         |
|------|--|--------------------------|---------|
|      |  | 保育短時間                    | 保育標準時間  |
| 1    | 生活保護法による被保護世帯(単級世帯を含む)   | 0円                       | 0円      |
| 2    | 市町村民税非課税世帯   | 0円                       | 0円      |
| 3    | 第1階層を除き、<br>●4月～8月までは<br>前年度分<br>●9月～翌3月までは<br>当年度分の<br>市町村民税の額が右欄<br>の区分に該当する世帯 | 48,600円未満                | 9,100円  |
| 4    |  | 48,600円以上<br>100,000円未満  | 12,900円 |
| 5    |  | 100,000円以上<br>170,000円未満 | 15,900円 |
| 6    |  | 170,000円以上<br>307,000円未満 | 21,600円 |
| 7    |  | 307,000円以上               | 25,400円 |

※多子(第2子以降)の場合、上記の保育料から軽減となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

### ▼給食費 (3歳児以上)

保育園で徴収しますので、園の指示に従い納入してください。なお、年収が360万円未満相当世帯は副食費が免除され、主食費のみ自己負担となります。

※2歳児までの給食費は、保育料に含まれています。

保育料は、国で定められている徴収基準額がありますが、比布町では独自に軽減を行い、子育て世帯の経済的支援に努めています。

問 保健福祉課 社会福祉室 こども未来係



### 平井厚子さんら11人が スポーツ功労賞・奨励賞を受賞

11月16日、町体育協会の令和6年度スポーツ功労賞・奨励賞の表彰式が行われ、芦野道男会長から表彰盾が手渡されました。

#### ●スポーツ功労賞

- ・平井 厚子さん (東町)  
町のバレーボール振興に大きく寄与

#### ●スポーツ奨励賞

- ・大泉 遼さん (6年) 鳩澤 真人さん (6年)  
ソフトテニスダブルスで全国大会出場
- ・勝見 光汰さん (9年)  
アルペンスキーで2度の全国大会出場
- ・比布中央学校ソフトテニス部 (6名)  
ソフトテニス団体戦で全国大会出場
- ・寒河江 冴六さん (7年)  
レスリングで3度全国大会出場



### 明治安田生命保険相互会社が 「私の地元応援募金」 「サウンドアーチ」を町に寄付

11月13日、包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社様から、寄付金と電話音声明瞭器「サウンドアーチ」1台をご寄付いただきました。サウンドアーチは電話の話し手の声を明瞭化する機器で、同社が高齢者等のために発案し製品化されたものです。

同社旭川支社長の杉下智子さんは「町民の皆様のためにお役立てください」と話されました。



### 星明美さんが 比布町文化奨励賞を受賞

星明美さん(南町)が令和6年度比布町文化奨励賞を受賞されました。

11月4日に開催された贈呈式で、星さんは「素晴らしい賞をいただけて大変光栄です。これからも夢に向かって努力を続けていきたい」と、受賞の喜びと今後の意気込みを語りました。

星さんはこれまで25年にわたり、子どもから大人まで文字を書く楽しさを指導して来られました。これからのますますのご活躍を楽しみにしています。



### 企業版ふるさと納税に際し 感謝状を贈呈

企業版ふるさと納税を通じて本町のまちづくりに多大なご支援をいただいたことを受け、村中町長から感謝状を贈呈しました。

・株式会社アイ・ディー・エフ  
代表取締役 池田和広 様

企業版ふるさと納税とは、通常のふるさと納税が個人で行うのに対し、企業が行うふるさと納税のこと。国が認定した地方公共団体の地方創生プロジェクトに対し、企業が寄付を行った場合に法人関係税から税額控除する仕組みです。この取り組みにより、各地方公共団体は地方創生に必要な資金を全国から集めることができます。

**募集** うれしば保育園ぴっぷに遊びに来ませんか？

0歳から2歳児までの未就園のお子さんを対象に、月1回、園開放「エミナ」を実施しています。お気軽に遊びに来てください。

**日** 1月14日(火)午前10時～11時30分 ※毎月第2火曜日予定

**定** 親子5組

**内** リトミック ※音を聞いて感じて表現する楽しさを体験します。

**申込方法** 園の公式Instagramアカウントからお願いします



@urespappu

**申込先** うれしば保育園ぴっぷ ☎ 74-5151

町 HP 「子育てサポート団体『ハッピー』」▼

子どもの一時預かりを行っています



子育てサポート団体「ハッピー」では、子どもの一時預かりを行っています。

「買い物に行きたい」「家事がしたい」「通院したい」など、さまざまな理由で預かりが必要なときに、手助けになるサービスです。

申込書は保健センターと町ホームページに設置しています。

**対** 町内の0歳(生後1か月)から6年生まで

**利用時間** 午前7時から午後10時までの間

**所** 原則、スタッフ会員の自宅。その他は要相談。

**利用方法** 「ハッピー」の利用会員として入会が必要です。申込書を事務局(保健センター)に提出し、入会后、スタッフ会員の名簿・連絡先をお渡しします。預ける際は直接スタッフ会員に連絡してください。

**利用料金** 30分350円

預かるスタッフ会員は研修を行い、万が一に備えて賠償保険にも加入していますので、安心してご利用いただけます。

**申込先** 子育てサポート「ハッピー」事務局(保健センター内)

☎ 85-2555

What a wonderful Pippu!

vol.8

アンソニー先生のぴっぷ暮らし



外国語指導助手  
アンソニー・グラヴィク  
Anthony Glavic

比布中央学校のALT(外国語指導助手)として赴任した、オーストラリア出身の38歳。元パティシエで、趣味は料理と映画鑑賞。

Try English!

Hello everyone! Are you ready for another winter? Recently, I was able to watch the performances of junior high and elementary students at school. Everyone did a fantastic job; I was blown away by their performances. Did you know in Australia we have a whole city block dedicated to performers? Melbourne is the capital city of Victoria, where I'm from. In Melbourne, there is a city block where you can find eight famous theatres. We call the area "East End Theatre District" All the theatres are within walking distance of each other. Here you can see so many different live performances, like plays, musicals, comedians and a variety of different performers. If you ever travel to Melbourne I would recommend trying to see a performance here. But the fun part about Melbourne is that you can find smaller theatres scattered throughout the city. There are many talented performers putting on shows for smaller crowds, so there is always something to see in Melbourne. Do you like watching live performances? If you have any recommendations on what I should see in Hokkaido, please come and tell me!

皆さん、こんにちは！今年も冬がやってきましたね。先日、学校で児童生徒のパフォーマンスを見ることができたのですが、みんな素晴らしいパフォーマンスで圧倒されました。

オーストラリアには、パフォーマー専用の街区があるのをご存じですか？メルボルンは私の出身地であるビクトリア州の州都で、有名な劇場が8つある街区があります。私たちはそのエリアを「イーストエンド劇場地区」と呼び、ここでは演劇、ミュージカル、コメディアン、パフォーマーなど、さまざまなライブパフォーマンスを見ることができます。もしメルボルンに旅行することがあれば、ここでパフォーマンスを見ることをお勧めします。

実際、メルボルンは、街中に小さな劇場が点在しています。多くの才能あるパフォーマーが小規模の観客向けにショーを行っているため、メルボルンでは常に何かを見ることができます。

皆さんは劇を観るのは好きですか？北海道で見るべきお勧めのものがあれば、ぜひ教えてください！

see you next time!

12月17日～29日は、15冊まで3週間貸出するよ。



ぴっぷちようとしょかん  
ぶっくんノート

☎ 比布町図書館 ☎ 85-3354

**開館時間** 午前10時～午後6時

**休館日** 12月9・16・23・25・31日(館内整理25日)

**年末年始** 12月30日～1月6日

※休館中、本は返却ポストに投函してください。

●新刊図書紹介

今月のおすすめ新刊図書をお知らせします。

小鳥とリムジン

小川 糸/著

家族に恵まれず、生きる術も住む場所もなかった女性・小鳥。18歳の時から介護していた、父親と名乗る「コジマさん」が亡くなった日、ずっと心惹かれていたお弁当屋さんのドアを開けて…。心と体を取り戻す、いとおいしい物語。



蘭医繚乱

海堂 尊/著

江戸時代後期、蘭学を志す者たちが日本国中に現われた。その中で、大坂に「適塾」を創った緒方洪庵と、佐倉に「順天堂」を立ち上げた佐藤泰然が、ひと際輝きを放ち…。『WEB文蔵』連載を改題・加筆し書籍化。



ねこのケーキ屋さん

KORIRI /作・絵

ここは町で人気のねこのケーキ屋さん。ウーヤクんとミーヤちゃんのお店です。誕生日のハルオくんを祝おうとサプライズを準備しますが、ケーキが消えてしまい…!? 「世にも不思議な猫世界」から生まれた絵本第4弾。



こどものひろばとは

入園前の親子を対象に、遊びの経験や育児に関する情報提供、保護者同士の交流の場として開催しています。親子のふれあい遊びや感覚遊びも取り入れています。予約は要りません。

【開催日】

月・水・金曜日：午前9時～正午  
午後1時～3時  
火・木曜日：午前9時～正午

子育て相談

子育て相談員が育児に関する心配事などをお聞きします。町内の子育て家庭が対象(就園・就学児も可)で、場所は保育園や児童クラブ、自宅など希望に沿うことができます。電話やLINEでの相談もでき、内容に応じて保健師や栄養士も対応します。

子育て支援センター  
公式LINEアカウント▶



今月の行事

- 6日(金)・17日(火) [Jo-Pit] 講師 地域おこし協力隊員 城野翔平 楽しく鍛えて体のバランスを整えましょう。
- 13日(金) [すくすく子育て講座] <予約制> 講師 管理栄養士 加藤和恵 乳幼児向けのおいしいご飯を一緒に作りませんか？
- 25日(水) [クリスマスパーティー] <予約制> ひろばのクリスマスパーティーを行います。親子皆さんで楽しみましょう。

こどものひろば

☎ 子育て支援センター ☎ 85-2555

| 日  | 月        | 火                | 水                  | 木                | 金           | 土  |
|----|----------|------------------|--------------------|------------------|-------------|----|
| 1  | 2        | 3                | 4<br>ほっぺ           | 5                | 6<br>Jo-Pit | 7  |
| 8  | 9        | 10               | 11<br>きらら          | 12<br>記入日<br>相談日 | 13<br>★     | 14 |
| 15 | 16<br>壁面 | 17<br>Jo-Pit     | 18<br>いちご<br>午後お休み | 19<br>乳児健診       | 20<br>壁面    | 21 |
| 22 | 23       | 24<br>記入日<br>相談日 | 25<br>★            | 26<br>お休み        | 27          | 28 |
| 29 | 30       | 31               |                    |                  |             |    |

ほっぺ 0歳児  
きらら 1歳児  
いちご 2歳児

相談日 相談支援日(午後)  
記入日 ファイル記入日  
クリスマス製作

Jo-pit Jo-pit  
壁面 壁面制作  
★ 今月の行事

お知らせ

子育て・教育

健康・福祉

12月のカレンダー



### 保健センター通信 ホケセンだより



保健センター  
☎ 85-2555

## いたわっていますか、肝臓

### 肝臓の働きは大きく3つ

肝臓は体の中で一番大きな臓器で、重要な仕事をしています。

#### 代謝

エネルギー源(糖やたんぱく質、脂質)、  
ビタミンなどを分解・合成・貯蔵する

#### 胆汁の作成

脂肪を溶かしやすくする消化  
液で食物の消化を助ける

#### 解毒

アンモニアやアル  
コールの解毒をする

12月、1月は、忘年会や新年会でアルコールの摂取量が増える季節です。

アルコールは、分解して解毒しないといけない物質なので、摂取量が増えると肝臓の仕事も増えます。

血液データでASTやALT※1、γ-GT※2の数値が悪化した場合は、肝臓の仕事量が増え、肝機能障害に繋がる危険があります。

※1 ASTやALTとは  
肝臓で作られる酵素で、30 IU/L 以下が  
正常値とされている。

※2 <sup>ガンマ</sup>γ-GT  
肝臓や腎臓の細胞でアミノ酸の代謝に関  
わる酵素のひとつ。γ-GTPとも呼ばれた。

### やってみよう、純アルコール量計算

摂取したアルコールの分解や解毒には時間が必要であり、摂取量によってかかる時間が変わります。

【ビールの場合】

| 飲酒量            | 純アルコール量 | 分解に必要な時間 |
|----------------|---------|----------|
| コップ1杯 (180ml)  | 7g      | 約1時間 10分 |
| 中ジョッキ (320ml)  | 13g     | 約2時間 10分 |
| レギュラー缶 (350ml) | 14g     | 約2時間 20分 |
| ロング缶 (500ml)   | 20g     | 約3時間 20分 |

肝臓は、休みなく働く臓器です。アルコールの分解で仕事量が増えると残業が追加されるので、肝臓の3つの働きは、翌日や翌々日へ持ち越されていくのです。

少しでも肝臓を休ませるためには、アルコール摂取量を減らし、休肝日をしっかり作ることが大切です。

純アルコール量と  
分解時間のチェックができる！  
厚生労働省  
「アルコールウォッチ」▶



健康日本 21※3によると…  
アルコールの1日の基準量は  
純アルコール 20g！

※3 健康日本 21とは  
正式名称を 21世紀における国民健康づくり運動といい、健康寿命の延伸などを実現するため、2000年(平成12年)に厚生省(現・厚生労働省)によって始められた国民健康づくり運動のこと。

### 肥満も肝機能障害に影響します

肥満は体に脂肪をためている状態ですが、余った脂肪は肝臓にも貯められます。肥満を改善することも、肝臓を労わるために大切なことです。



## 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

地域包括支援センター  
(役場保健福祉課内)  
☎ 85-2112

## ポイントをおさえて転倒予防！

冬の路面では、滑って転倒し、骨折などのけがをする方が急増します。乾いた道と同じ歩き方をすると、転倒しやすいので注意が必要です。

### 冬道の歩き方のポイント

- ①歩幅を小さく、靴の裏全体を付けて歩く
- ②歩くスピードはゆっくり。すり足ぎみに、足を左右に開くように
- ③滑りそうな道や場所を見分けて歩く(玄関の出入り口や車の出入りが多い場所など)
- ④リュックを使う(両手を使うことができ、頭を守ることもできる)

### 〈杖を使う場合〉

#### ① 身体の近くに杖を立ててつくようにする

#### ×危険なつき方



#### ○安全なつき方



#### ② 杖にアイスピックを付ける



使用しないときは、先端を戻しましょう

※アイスピックには大きく分けて2種類あります。杖やアイスピックの選び方は、地域包括支援センターにご相談ください。

### 靴選びは、靴底がポイント！

ツルツル路面には、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめです。ゴムは劣化し消耗するので、こまめに確認してください。

また、雪が深い道では靴底の溝に雪が入るため、スーパーなど、お店に入る際には、雪を落としてから入ると転倒防止につながります。



## 「ピピカツ」って？

町では、運動習慣の形成や食生活の改善を通じて、全世代が生涯健康で豊かな人生を送るために必要なづくりをサポートする事業「ピピカツ」を展開中。ピピカツ事業は、このロゴマークが目印です。

01



### 今月の筆者

比布町地域おこし協力隊  
ピピカツ担当 藤本 隆靖

12月は忘年会やクリスマス、お正月とイベントが続きます。楽しさのあまり、つい運動をお休みしてしまうこともあります。少しの工夫で運動を継続し、健康を守ることができます。年末を元気に乗り切るためのポイントをご紹介します。

### 年末のイベント中も体を動かそう

イベントが多いと生活リズムが乱れがちですが、運動を取り入れることで楽しく健康を維持することができます。

#### ▼外出前後にストレッチ

お出かけ前や帰宅後に5分程度の軽いストレッチを行うと、体の緊張をほぐし、疲労感を軽減できます。特に、肩甲骨周りや腰のストレッチがおすすめです。

#### ▼移動時間を運動に変える

忘年会や初詣の際は歩いて移動したり、階段を使うなど、自然に運動量を増やしてみましょう。

#### ▼家族や友人と一緒に楽しむ

家族で散歩をしたり、友人とボウリングに行くなど、運動を楽しむのも良い方法です。

### 寒い冬でも運動を続ける工夫

運動が億劫になりがちな冬こそ脂肪を燃やしやすい時期！続けられる工夫を取り入れましょう。

#### ▼家でできる簡単エクササイズ

外出が難しいときは、テレビなどを見ながら次の運動をしてみましょう。

- ①椅子スクワット：10回×3セット
- ②足踏み：1分間×3セット
- ③壁押し腕立て：10回×3セット

#### ▼暖かい服装で寒さ対策

レッグウォーマーなどの寒さ対策をすることで、体を冷やさずに運動することができます。

#### ▼運動は朝よりも日中に

冬の朝は特に冷え込むため、日中の暖かい時間に体を動かすのがおすすめです。

### モチベーションを高める方法

#### ▼小さな目標を設定する

「週3回、10分だけ歩く」など無理のない目標を立てると、運動が習慣になりやすくなります。

年末年始は「初詣は歩いて行く」「正月料理の買い物は徒歩で」なども良いアイデアです。

#### ▼運動を「楽しみ」に変える

音楽を聴きながらウォーキングをしたり、ヨガ動画を見ながら体を伸ばすなど、楽しみながら続けられる運動を探してみましょう。



運動をして、健康を守りましょう！

「椅子スクワット」をする  
ヴォレアス北海道 #3  
田城 貴之 選手

## 02 「ピピカツフィットネス Lite」ぜひご参加ください

ピピカツ事業の一環として、大人向け運動教室「ピピカツフィットネス Lite」を開催しています。

### 第4回「正月太り解消～脂肪鬼燃やしフィットネス～」

日時 令和7年1月29日(水)午後6時から7時30分まで

場所 農村環境改善センター多目的ホール

講師 町地域おこし協力隊 城野 翔平

持ち物 運動靴、タオル、ヨガマット、飲み物

申し込み・問い合わせ先 保健センター



▲こちらからも申し込みができます



ピピカツブログ  
公開中！

ピピカツブログでは、  
運動教室やフィットネスの様子など  
ピピカツに関する情報を掲載♪



ピピカツブログ 検索

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～医療費のお知らせ（医療費通知）について～

### ▼医療費のお知らせとは？

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関を受診したすべての被保険者へ診療日数や医療費などを掲載した「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年2回、ハガキで送付しています。

### ▼「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費などに間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

### ▼医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関

することは、税務署へお問い合わせください。

### ▼発送予定月・対象診療月

| 発送予定月    | 診療月         |
|----------|-------------|
| 令和7年1月上旬 | 令和6年1月～9月   |
| 令和7年2月下旬 | 令和6年10月～12月 |

### ▼亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付していません。送付を希望する場合は、役場保健福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ先 役場保健福祉課  
社会福祉室 国保医療係

## 北海道障害者職業能力開発校 の訓練生を募集します

令和7年度訓練生を次のとおり募集します。

訓練科目 建築デザイン化、CAD 機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

| 募集期間                       | 選考日      |
|----------------------------|----------|
| 11月18日(月)～<br>令和7年1月15日(水) | 1月24日(金) |
| 令和7年1月16日(木)<br>～2月17日(月)  | 3月3日(月)  |
| 令和7年2月18日(火)<br>～3月27日(木)  | 4月3日(木)  |

選考場所 北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地）

試験内容 数学、国語、面接

申し込み・問い合わせ先

北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125-52-2774

FAX 0125-52-9177

## きたよん通信

12月3日から9日は「障害者週間」です

障がいのある人のためにできることについて紹介します。

### 上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1（当麻町役場庁舎内）

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222



障害者週間は、障がいのある人についての関心と理解を深め、障がいのある人がさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

障がいのある人は、生活のさまざまな場面で不自由なことや不快に感じる場合があります。

周囲が障がいについて理解し、配慮や工夫することにより、障がいのある人の社会参加の機会が広がります。

### ●障がいについて知ってほしいこと

- ・生まれつき障がいのある人、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは誰にもおこる身近なものです。
- ・障がいは多種多様です。同じ障がいでも状態は一人ひとり違います。
- ・外見からはわからない障がいもあります。



### ●配慮するときは

- ・「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてみましょう。
- ・「障がいがあるから」と決めつけず、何を手伝うとよいか確認してみましょう。

障がいのある方にとって暮らしやすい地域は、みんなが暮らしやすい地域に繋がっていきます。



### きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 12月18日(水)午後3時～  
場所 福祉会館第1和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・  
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」



11.3

### 町民文化祭芸能発表

町民文化祭実行委員会が「芸能発表会」を農村環境改善センターで開催。17の団体が歌や踊りなど日頃の文化活動の成果を披露し、会場から大きな拍手が送られました。



11.1

### 高齢者の集いに約100人が参加

75歳以上の町民を対象とした「高齢者の集い」を農村環境改善センターで開催。健康寿命に関する講演のほかミニゲームや抽選会が行われ、会場は大いに盛り上がりました。



10.30

### こどものひろば ハロウィンパーティー

こどものひろば（子育て支援センター内）でハロウィン行事を開催。ほっこりするアトラクションと親子11組は楽しいひとときを過ごしました。



10.23,11.6

### 議会と話そう

町議会主催の町民と議会との意見交換会「議会と話そう」が開かれ、町民延べ19人が参加。議員と話しながら議会への理解を深め、まちづくりへの思いを共有しました。

## まちある記・フォトニュース

まちの話題や情報など、身近なニュースをまち発信係にお知らせください。



本紙上で紹介できなかった行事や写真は、Facebookページ「まちある記・フォトニュース」に掲載しています。



11.16

### 元気いっぱい おゆうぎ会

くるみ保育園の「おゆうぎ会」が農村環境改善センターで開催。多数の保護者が見守る中、園児たちは練習してきた歌や楽器演奏、ダンスなどを一生懸命頑張りました。



11.14

### 比布中央学校 合唱コンクール

比布中央学校で合唱コンクールが開かれ、今年は5～9年生が参加。どの学年も素晴らしい歌声を体育館中に響かせ、最後は全校生徒と観客で「ふささ」を合唱しました。



11.12

### ぴっぷすスキー場 従業員辞令交付

ぴっぷすスキー場従業員に対するリフト運行や安全に関する研修を実施後、村中町長から辞令書を交付しました。今シーズンもスタッフ一同、ご来場をお待ちしています。



11.10

### 町民芸術鑑賞会に 本田雅人さん

バンド「T-SQUARE」で活躍したサクソ奏者・本田雅人さんら4人による「ドリームライブ」を比布中央学校体育館で開催。素晴らしい演奏に、観客は魅了されました。

各団体や大会主催者様から提供いただいた、スポーツや文化活動などの話題を紹介します。皆さんからの情報をお待ちしています。

○内の数字は順位（敬称略）。町内関係者のみ掲載

### 剣道

◆少年東川大会（11月3日・東川町）



【団体】▷小学1・2年①比布町剣道スポーツ少年団（木村向葵・栗山凌輔・加藤那由多）▷小学生低学年①比布町剣道スポーツ少年団A（高橋龍心・木村心奏・上田星・夏井あんな）②比布町剣道スポーツ少年団B（廣瀬衣麻・中澤好美・佐藤日咲・青木理音・越智奏）【個人】▷小学生低学年①上田星▷小学生高学年②上田稟③青木結愛

◆ぴっぷ 130年記念防犯剣道大会（11月15日・比布中央学校武道場）



【団体】①中澤好美・上田星・青木結愛・堺彪真②定岡岳・木村心奏・越智奏・上田稟・夏井みいな③木村向葵・高橋龍心・佐藤日咲・中野紗和・寒河江冨六

### パークゴルフ

◆グリーンパーク杯PG大会（9月24日・グリーンパークぴっぷ）

【A級】①五十嵐義秋②近藤孝美③佐藤充代【B級】①中川義勝②野口弘子③尾崎誠子

### 将棋

◆ぴっぷ 130年記念ストロベリー杯（11月3日・町体育館）



【A級】③細川拓【B級】①上道敬翔②梅澤恵実華③野内陸来【C級】②鎌田靖人③水林新

### ポッチャ

◆ぴっぷ 130年記念スポーツフェスティバル・ポッチャ大会（11月16日・町体育館）



①テニポン（齋藤堅治・中川義勝・武田好秋）②フレッシュチーム（古川亜紀子・太田富士江・平井厚子・佐藤めぐみ）③5区A（太田久美子・大久保知子・上山千文）・剣道少年団C（上田稟・青木結愛・畠山凛花）

### 合唱

◆比布中央学校合唱コンクール（11月27日・同校体育館）

①9年生②8年生③7年生 指揮者賞 大石桜子 伴奏者賞 勝見洸太



## みんながヒーロー&ヒロイン

11月21日現在

### 卓球

◆ぴっぷ 130年記念近隣町中学生新人大会（11月9日・町体育館）

【個人】▷男子①大月陽翔（比布TSS）



### バスケットボール

◆U15選手権大会道北ブロック予選会（10月5～6日・旭川市）

【男子】②比布中央・当麻中合同（中野雄太）【女子】①比布中央・当麻中合同（大仙桃）◎女子、全道大会出場

◆富良野沿線中学校大会（10月13日・富良野市）

【男子】①比布中央・当麻中合同（中野雄太）

### ミニバレー

◆2024ミニバレー大会（11月3日・町体育館）

【女子】①ポピー（吉田智恵子・越川美知子・佐藤明子・澤田かち子）②キューティーハニー（辻さとみ・遠藤千春・蜂谷和恵・原田真千子）③すみれ（砂留富美子・大野美智子・品川史子・畑山浩美）【混成】①ハッピータウン（半澤真司・斉藤宣之・石黒走・石黒伊智子）②カタナ組（福地正嗣・奥野薫・宮町岳志・砂留富美子）③ハヤブサ組（高橋康幸・加地道博・安達幸志・品川智代子）

## 比布町公式 SNS

まちの情報を  
もっと知りたい  
あなたに！



LINE

町からのお知らせや、防災情報をお届け。



X (旧Twitter)

日々の出来事から、防災情報まで色々発信中。



facebook

町内の話題や、防災情報を随時お知らせ。



Instagram

比布町の「映える」風景や町の様子を投稿。

## まちの人口

10月末現在 (前月比)

総数 3,419人 (-10)  
男性 1,620人 (-3)  
女性 1,799人 (-7)  
世帯数 1,762世帯 (-3)



## 戸籍のまど

(11月15日までの届出)

### お悔やみ申し上げます

(氏名・享年・行政区)

村椿 孝司さん 75歳 (5区)  
中野 初一さん 88歳 (東町)  
西山 富枝さん 104歳 (南町)  
柳本 浩介さん 43歳 (緑町)

### 誕生おめでとう

(あかちゃん・行政区・保護者)

上西 <sup>りく</sup>陸ちゃん (7区)  
雄二さん・祐世さん

※了承をいただいた方のみ掲載しています。

## 住民関係届出は 期限内に届出しましょう

### 14日以内

- 転入届 (他市町村から住所を移したとき)
- 転居届 (町内で住所を変えたとき)
- 出生届 (子どもが生まれたとき)

### あらかじめ

- 転出届 (他市町村へ住所を移すとき)

※印鑑証明書の発行が必要な場合は、必ず印鑑登録証をご持参ください。

## 12月の行事予定

- 8(日) 町民バドミントン大会  
10:00 町体育館
- 11(水) 第4回町議会定例会 ～12日  
9:00 役場 (議場)
- 18(水) 行政区長・農事組合長会議  
9:00 福祉会館 (大講堂)
- 24(火) 第18回農業委員会総会  
13:30 役場 (議場)
- 25(水) 比布中央学校第2学期終業式
- 27(金) 町民スキー・スノーボード教室 ～29日  
13:00 ぴっぷるスキー場
- 30(月) 役場・教育委員会仕事納め



11  
ページ

※変更になる場合がありますので、無線放送・LINE などにご留意ください。

1月号は12月25日発行予定です

発行/比布町 発行日/2024(令和6)年12月4日

編集/総務企画課 総合政策室 まち発信係

〒078-0392 北海道上川郡比布町北町1丁目2番1号

☎0166-85-2111(代表)・0166-85-4802(室直通)

UD FONT 見やすく読みやすい、ユニバーサルデザ  
by MORISAWA インフォントを採用しています。

HP <http://www.town.pippu.hokkaido.jp>

✉ [ichigo@town.pippu.hokkaido.jp](mailto:ichigo@town.pippu.hokkaido.jp)