

広報

# ぴっぷ

# 2

2025 February  
No.797



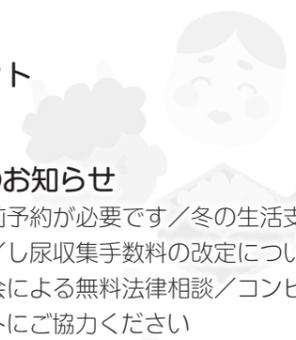


# 2

2025 February  
No.797

## 目次 CONTENTS

- 3** 君の夢プロジェクト  
野球部編
- 4** 今月のまちからのお知らせ  
役場での税申告は事前予約が必要です／冬の生活支援事業の申請をお忘れなく／し尿収集手数料の改定について／求人募集／旭川弁護士会による無料法律相談／コンビニ交付サービスのアンケートにご協力ください
- 7** 情報満載  
後期高齢者医療制度のお知らせ／ねんきんワンポイントほか
- 10** 子育て・教育  
ぶっくんノート／こどものひろば／アンソニー先生のぴっぷ暮らし ほか
- 12** 健康・福祉  
ホケセンだより／ピピカツ／地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です／きたよん通信
- 15** 二十歳のつどい
- 16** みんながヒーロー&ヒロイン
- 17** まちある・記・フォトニュース



### 今月の表紙

1月18日、比布町子ども会育成員連絡協議会による「スノーフェスティバル」が町民テニスコート横駐車場で開催。雪玉の当てやスノーフラッグなどをチーム戦で争い、子どもたちは冬の寒さを忘れるほど夢中で楽しんでいました。

### 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
ぴぴたく号	85-4800
農林課	85-4805
商工観光課	85-4806
ぴっぷスキー場	85-3056
遊湯ぴっぷ	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)

## わが家のアイドル

はるおみ  
**廣瀬 陽臣**くん  
一樹さん・智子さんの長男  
(3歳9か月・新町)



車と電車が大好きな超活発わがまま全開3歳児！チョコが入ったパンが無いと怒るけど、実はブロッコリーも大好き！

皆さんのご家庭のアイドルを広報ぴ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！

# 君の夢プロジェクト

— 比布中央学校野球部 編 —

スポーツや文化活動に打ち込む  
子どもたちの  
夢をかなえるプロジェクト



### 元プロ野球選手 鶴岡 慎也 さん

高校時代は甲子園に2度出場。卒業後、社会人野球を経て平成14年に北海道日本ハムファイターズに入団。長く正捕手として活躍し、令和3年に現役引退後、2023WBCでブルペン捕手として日本代表の優勝を支える。昭和56年生まれ、鹿児島県出身。



1月18日、いちごアリーナで『君の夢プロジェクト野球部編』が行われ、野球部員ら14人が参加しました。このプロジェクトは、スポーツや文化活動の「プロ」の指導や講話を通じて、子どもたちに「本物」を体験してもらおう取り組みです。今回は、昨年に引き続き元北海道日本ハムファイターズ選手の鶴岡慎也さんを講師に迎え、技術指導を実施。元プロ野球選手から直接教わるという特別な機会に、子どもたちの表情は真剣そのもの。保護者らも



1\_足の向きを意識すると相手にまっすぐ投げられると説明  
2\_手本を見せて捕球のコツを伝える 3\_鋭く風を切るバットの音に息をのむ子どもたち 4\_プロ選手になりたいという夢を実現するまでの目標設定や課程をわかりやすく伝える鶴岡さん 5\_スキルアップを誓う上道主将

熱い視線を送りました。はじめに鶴岡さんは、子どもたちと一緒にストレッチをしながら「野球は股関節の柔軟性が大切」と説明。その後、基本となるキャッチボールやノック、トスバッティングを行い、一人ひとりの動きを確認し、「ナイスボール」と褒めたりアドバイスや練習方法をなどを細かく指導しました。技術的なコツに加えて鶴岡さんの情熱を間近で感じ、子どもたちは充実した汗を流しました。約2時間の指導後、鶴岡

さんが「なりたいたい自分になるために」と題した講話を実施。プロを志した小学生の頃から明確な目標を立てて努力した過去を話し、「自分との約束を守る人になってほしい」と伝えました。誠実かつユーモアあふれる性格で、チームメイトのみならず、多くのファンから愛されている鶴岡さんから、野球部主将の上道敬翔さん(8年生)は「貴重な経験。教わったことを今後の練習で生かしたい」と喜びをかみしめました。

## 02 冬の生活支援事業の申請をお忘れなく

問 保健福祉課 社会福祉室 福祉係

町では、冬期間の経費増加による家庭生活への影響を考え、冬の生活支援事業を実施しています。

助成には申請が必要です。該当する世帯は、必要書類を持参のうえ、期限までに申請してください。

### ●対象世帯

令和6年12月1日現在で比布町に住民登録のある住民税非課税世帯で、次の要件に該当する世帯

- ① 65歳以上のみの世帯
- ② 障がい者（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている者）のいる世帯
- ③ 18歳以下の児童を扶養しているひとり親世帯
- ④ 準要保護受給世帯（教育委員会で認定されている世帯）
- ⑤ 生活保護受給世帯

●助成額 1世帯につき1万円

### ●申請に必要なもの

- ① 申請書（記名・押印、必要事項を記載したもの）  
※申請書がない場合は印鑑を持参してください。
- ② 障がい者のいる世帯は、該当する手帳の写し
- ③ 通帳の写し

●申請期限 2月28日(金)

●申請先 保健福祉課 社会福祉室 福祉係

申請書は  
広報びっぶ先月号に  
折り込んだほか、  
保健福祉課窓口にて用意  
しています。



## 03 し尿収集手数料の改定について

問 大雪浄化センター ☎ 85-2580

大雪浄化組合（当麻町・愛別町・比布町）では、令和7年4月1日から、し尿収集手数料を10リットルあたり62円から72円に改定します。

この改定は、し尿収集運搬経費および処理施設での処理経費の高騰によるもので、令和2年4月1日以来となります。

なお、し尿収集料金の計算方法は次のとおりです。ご理解をお願いします。

### ●1件の収集量が300リットル未満の場合

【計算例】収集量250リットルの場合

現行	300リットル×6.2円＝1,860円
4月1日から	300リットル×7.2円＝2,160円

300リットル未満の場合は  
300リットルとして計算

### ●1件の収集量に10リットル未満の端数がある場合

【計算例】収集量396リットルの場合

現行	400リットル×6.2円＝2,480円
4月1日から	400リットル×7.2円＝2,880円

10リットル未満の端数がある場合は  
端数を切り上げて計算

### ●1件の収集手数料に10円未満の端数がある場合

【計算例】収集手数料が2,232円の場合

現行	360リットル×6.2円＝2,232円 → 2,240円
4月1日から	360リットル×7.2円＝2,592円 → 2,600円

10円未満の端数がある場合は  
端数を切り上げて計算



# 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

待ち時間を減らして便利に  
役場での税申告は事前予約が必要です

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を導入しています。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もお待ちいただく場合や、申告の内容によっては役場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、広報びっぶ1月号をご覧ください。

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っています。

### ＜申告予約の方法＞

1 申告を希望する日の前日までに役場税務住民課に電話します

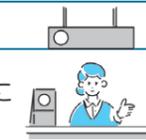


2 電話で次の内容をお伝えください

- 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
- お名前
- 当日連絡がつく電話番号



3 予約日当日、時間までに役場へお越しください



### ＜申告予約制度について＞

#### ●申告予約可能時間

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時以降の予約はできません。

#### ●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  
※還付申告は現在受付中です。

#### ●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〈申告予約の方法〉をご覧ください。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンやパソコンで申告書などの作成ができます。

時間を気にせずにe-Taxで提出できますので、是非ご利用ください。  
※メンテナンス中は利用できません。

国税庁ホームページ  
「確定申告書等作成コーナー」



**募集** うれしば保育園ぴっぴ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** 3月11日(火)午前10時～11時30分 ※毎月第2火曜日予定

**定** 親子5組

**申込方法** 園の公式Instagramアカウントからお願いします(電話でも可能)。



@urespapippu

**甲問** うれしば保育園ぴっぴ ☎74-5151



**旭川中央警察署から**

**▼スリップ事故に注意**

2月は、強い寒気の影響で降雪や凍結などのためスリップ事故が多発する時期です。

正面衝突の主な要因としては、対向車線を進行してくる車(特に大型トラックなど)から受ける心理的な圧迫によって、間隔を取ろうとしたり減速しようとして不必要なハンドル操作やブレーキ操作をしてしまうことにあります。

冬道での運転は車間距離を十分に取り、急ブレーキ、急ハンドル、急加速、急発進など「急」のつく運転操作はせず、路面状況をしっかり確認しながら安全運転に努めましょう。

**問** 旭川中央警察署 ☎25-0110

**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17回総会(11月26日開催)**  
◎農地の利用権(使用賃借)設定に係る合意解約

1件 156,931㎡

◎農地法第18条第1項第2号による農地の合意解約

2件 50,396㎡

◎農地法第3条の規定による許可申請

1件 78,201㎡

◎農用地利用集積計画の決定

20件 540,307.06㎡

**▼第18回総会(12月26日開催)**  
◎農地法第18条第1項第2号による農地の合意解約

3件 47,712㎡

◎農地法第3条の規定による許可申請

1件 57,101㎡

◎農用地利用集積計画の決定

8件 200,295㎡

◎土地の現況証明書の交付

4件 98,366.6㎡

**問** 農業委員会事務局

**生活保護の申請は国民の権利です**

生活保護は収入や資産が国で定めた基準に満たない場合に受けられる制度です。病気や高齢で働けなくなるなど、生活していく上で生活保護を必要とする可能性は誰にでもあります。

持ち家がある方でも生活保護を受けられる場合がありますので、お困りの場合は、ためらわずにご相談ください。

**問** ・上川総合振興局 社会福祉課 ☎0166-46-5229

・役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

**情報満載**

**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

**募集** 農産加工室3月利用分申込み受付

3月1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** 2月10日(月)

**抽選会** 2月17日(月)午前9時30分から

**所** 福祉会館第3研修室

**甲問** 役場農林課 農林業振興室 農政係

**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** 2月26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** 2月21日(金)正午まで  
**甲問** 上川総合振興局 環境生活課 ☎46-5923

**04 求人募集**

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。

**■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**

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/家庭料理程度できる方  
給与/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**

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/時給1,350円～1,540円

**社会福祉法人大悲会**  
東町2丁目 ☎85-3147

**■送迎ドライバー**

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

**■清掃スタッフ**

勤務/週1～2回程度。1日4～6時間。  
時給/1,200円

**六芸庵**  
北7線16号 ☎080-5582-2161

**■電気工事作業員(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

**■調理・接客スタッフ**

勤務先/イオンモール旭川西店  
勤務/9:00～21:00の間で1日3時間

～、週2回～可  
時給/1,150円～(高校生1,100円～、土日祝+50円)

**株式会社王将フードサービスイオンモール旭川西店**  
旭川市緑町23-2161-3

☎0570-008-875(採用センター)

**■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

**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

町ホームページ  
「事業所の求人情報」  
(商工観光課)



お知らせ

子育て・教育

健康・福祉

**06**

**コンビニ交付サービスアンケートにご協力ください**

令和6年12月12日から開始したコンビニ交付サービスのアンケートを実施しています。

サービスを利用したことがない方でも回答ができますので、ご協力をお願いします。

アンケート結果は事業成果の確認や資料として利用させていただきます。

サービスについての詳細は、広報ぴっぴ11月号をご確認ください。



コンビニ交付サービスアンケート

**問** 税務住民課 税務住民室 戸籍年金係

**05**

**旭川弁護士会による無料法律相談**

旭川弁護士会では、弁護士に相談できる機会を作るため「巡回無料法律相談」を実施します。

あなたの悩みは法律で解決できることかもしれません。ぜひ、ご相談ください。また、相談は無料ですが、事前予約が必要です。

**日時** 2月21日(金) 午後1時～4時  
**場所** 福祉会館第4研修室

**問** 税務住民課 税務住民室 環境生活係

## 株式会社 MamaLady と

### 子育て支援に係る連携協定を締結

育児用品やケアグッズの詰め合わせを道内の母親に贈る事業などを展開する株式会社 MamaLady (代表取締役明石奈々) と、12月26日、子育て支援に係る連携協定を締結しました。

同社には本町の子育て支援施策や、施策の財源として「企業版ふるさと納税」を活用するための取り組みにご協力いただきます。締結式で明石代表は「地域の特色を生かした出産祝い品を贈りたい」と話されました。

なお、同社が道内の自治体と連携協定を結ぶのは、本町が初めてです。



旭川地方気象台 HP「警報・注意報」▼

旭川地方気象台から



### ▼ 厳冬期の災害に備えましょう

冬の代表的な気象災害である大雪や暴風雪は、しばしば停電被害をもたらします。厳冬期に自宅で暖房器具が使えなくなることは命に直結するため、停電を想定した寒さ対策を考えておきましょう。

また、災害時には、積雪や路面凍結の中でも迅速な避難を行う必要があります。今のうちからハザードマップで避難場所や避難路、非常持ち出し品を確認しておくとともに、あらためてこの機会に気象台の発表する情報についても確認しましょう。

☎ 旭川地方気象台 ☎ 32-7102

## ねんきんワンポイント

☎ 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

## 国民年金保険料の納付は前納制度がお得です

国民年金保険料の納付は、前納すると割引がありお得です。口座振替およびクレジットカードによる前納の申込期限は2月末までです。(10月から翌年3月までの6か月前納の申し込みは8月末まで)

2年分の保険料をまとめて前納すると1.5万円程度の割引!

### ●国民年金保険料 納入額早見表 (現金納付・口座振替の比較)

令和6年度	1か月分		6か月分		1年分		2年分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付(納付書による現金納付、翌月末振替の口座振替)	16,980円	—	101,880円	—	203,760円	—	413,880円	—
早割(当月末振替の口座振替)	16,920円	60円	101,520円	360円	203,040円	720円	—	—
6か月前納	(現金納付)	—	101,050円	830円	—	—	—	—
	(口座振替)	—	100,720円	1,160円	—	—	—	—
1年前納	(現金納付)	—	—	—	200,140円	3,620円	—	—
	(口座振替)	—	—	—	199,490円	4,270円	—	—
2年前納	(現金納付)	—	—	—	—	—	398,590円	15,290円
	(口座振替)	—	—	—	—	—	397,290円	16,590円

※クレジットカード納付による納付額は「現金納付」と同額です。

※令和6年度の保険料額を基にした目安額です。令和7年度の保険料額は2月下旬ごろに決定されます。

※前納分は社会保険料控除の対象となります。

人事院 HP「労働基準監督官採用試験」▼

募集

労働基準監督官を募集します



### ▼ 2025年度労働基準監督官採用試験

インターネット受付期間 2月20日(木)～3月24日(月)【受信有効】  
受験資格 (1) 平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの方。  
(2) 平成16年4月2日以降生まれの方で次の①②に掲げる方。

①大学(短期大学を除く。)を卒業した方および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの方。  
②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方。  
☎ 第1次試験 5月25日(日)  
☎ 北海道労働局 総務部 総務課 人事第一係 ☎ 011-709-2311

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費制度とは ★…8月1日から翌年7月31日まで

医療費と介護サービス費の両方を利用する世帯が、1年間\*の自己負担額を合算して基準額(世帯の限度額)を超えた場合、申請により、その超えた額が支給される制度です。対象となる方には、毎年3月～4月頃に「申請のお知らせ」をお送りします。

- ・医療費、または、介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は、対象となりません。
- ・基準額を超える額が500円以下の場合は、支給の対象となりません。
- ・新たに後期高齢者医療制度に加入された方や道外から転入された方などは、「申請のお知らせ」をお送りできない場合があります。

■令和5年度分計算期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日

### ■基準額表

負担割合	区分	基準額(世帯の限度額)	
3割	現役並み所得者	【課税所得が690万円以上】 212万円	
		【課税所得が380万円以上】 141万円	
		【課税所得が145万円以上】 67万円	
2割	一定以上所得者	56万円	
1割	一般		
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

(※1) 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方。

(※2) 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合はその金額から10万円を控除。)、または、老齢福祉年金を受給している方。

☎ 役場保健福祉課 社会福祉室 国保医療係

募集

成年後見制度  
講演会に参加しませんか

成年後見制度について広く周知することを目的に、普及啓発講演会が開催されます。

☎ 3月4日(火)午後2時～4時30分  
所 旭川勤労者福祉会館  
講演内容「成年後見制度の基本知識、身寄りのない方の生活を支えるために」

¥ 無料  
参加締切 2月25日(火)  
☎ 旭川成年後見支援センター ☎ 23-1003

## 生活・仕事巡回相談会

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。

☎ 2月20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  
¥ 無料  
☎ 旭川かみかわ生活あんしんセンター ☎ 38-8800 FAX 33-0021  
✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

## 2月7日は「北方領土の日」

北方領土返還要求運動を全国的に盛り上げるため、1981(昭和56)年1月の閣議了解により、毎年2月7日を「北方領土の日」としました。

2月7日は、1855(安政元)年、日露間の国境を択捉島とウルップ島の間に定めた「日露通好条約」が結ばれた日です。この機会に北方領土問題に目を向けてみませんか。



## 児童手当の申請をお忘れなく

児童手当の制度改正により新たに受給対象者となる世帯で、まだ申請をされていない方は、3月31日(月)までに保健福祉課で手続きをお願いします。



比布町HP

申請 役場保健福祉課 社会福祉室 こども未来係

## 任意予防接種助成のお知らせ

下記の予防接種費用の一部を助成します。

予防接種の種類	助成対象	対象者
季節性インフルエンザ	1月31日(金)までに接種したもの	妊婦または18歳までの方
新型コロナウイルス おたふくかぜ(就学前)	3月31日(月)までに接種したもの	

申請期限 4月1日(火)

申請 保健センター

比布町HP



インフル・コロナ予防接種



子どもの予防接種

## 中澤好美さんが 全国水土里ネット・子ども絵画展で 地域団体賞を受賞

比布中央学校2年生の中澤好美さんが、全国土地改良事業団体連合会(全国水土里ネット)主催「未来へつなごう!ふるさとの水土里子ども絵画展2024」で、応募総数3,068作品の中から地域団体賞53作品(水土里ネット大雪理事長賞)に選ばれました。

作品のタイトルは「いちごがりの農家さん」。家族で町内のイチゴ狩りに行った際に、丁寧に作業している農家さんの姿が目が留まり、描いたといいます。「比布のイチゴが大好き。賞をもらえてうれしい」と話しました。

なお、作品は昨年12月に東京都美術館でも展示されました。



## びっぶちょう としょかん ぶっくんノート

問 比布町図書館 ☎85-3354

開館時間 午前10時~午後6時

休館日 2月10・17・25・26日(館内整理26日)

### ●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。

#### 秘色の契り

木下 昌輝/著

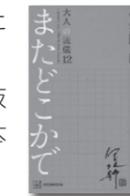
30万両もの巨額の借財を抱える徳島藩藩須賀家。家老たちの専横に抗して、藩主の直仕置による藩政改革をめざす中堅家臣団。対立が激化するなか、新藩主が打ち出した驚きの改革案とは!? 『読楽』連載を加筆改稿。



#### 大人の流儀12 またどこかで

伊集院 静/著

人々はいろんな事情をかかえて、それでも平然と生きている…。数え切れない出逢いと別れを経験してきた作家・伊集院静が、死の直前まで書き綴ったラストメッセージ。『週刊現代』連載を抜粋・修正して単行本化。



#### たすひくねことひよこ団

にわ/作

今度は20までの数字!宝の地図をひろった10匹の猫たちが冒険に出発。はとカーに乗っていると、ひよこ団のメンバー1匹が乗ってきたり、6匹が落ちたりして…。お話を楽しみながら、足し算や引き算が身につく絵本第2弾。



## What a wonderful Pippu!

vol.9

## 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! I hope you all had a wonderful Christmas and had a delightful time celebrating the New Year. I went back to Australia to celebrate Christmas with my family. Christmas in Australia is usually hot, so it is common for people to have barbecues. Every family celebrates Christmas differently, since there are such variety of cultures in Australia. My aunt use to host Christmas for everyone but she is now 90 years old so cooking a lot of food has become difficult for her. This year my cousin hosted Christmas and we spent the day near Melbourne. We spent the day eating lots of delicious food, because my family is from Croatia we eat a lot of European style foods. Such as lasagna, roasts, prosciutto, mortadella and other cured meats. It's a fun day for everyone to see each other! I'd love to hear more about how you celebrate Christmas and New Year!

皆さん、こんにちは! 素敵なクリスマスと楽しい新年を迎えられたことと思います。

私は家族とクリスマスをお過ごすために、オーストラリアに帰国しました。オーストラリアのクリスマスはいつも暑いのでバーベキューをするのが一般的ですが、オーストラリアにはさまざまな文化があるため、家族ごとに過ごし方も異なります。

以前は叔母が家族全員を招待していましたが、現在90歳になり、大量の料理を作ることが難しくなってきました。今年は従兄弟がクリスマスを主催し、私たちはメルボルン\*近郊で一日を過ごしました。私の家族はクロアチア出身なので、クリスマスにはラザニア、ロースト、プロシュート、モルタデラなどのヨーロッパ風の料理をたくさん食べます。一日中食事を楽しみながら、家族全員で会える楽しい日です!

皆さんのクリスマスや新年の過ごし方についてもぜひ教えてください!

see you next time!

\*メルボルン...オーストラリア南東部にある大都市。

### 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

- 3日(月)「節分遊び」
- 5日(水)・12日(水)・19日(水)「ひな祭り制作」  
各教室でひな祭り制作を行います。遊びに来てください。
- 7日(金)・27日(木)「Jo-Pit」講師 地域おこし協力隊員 城野翔平  
今月はボールを使って、楽しく体のバランスを整えます。
- 14日(金)「すくすく子育て講座」<予約制> 講師 比布消防署 佐藤聡  
年に一度の救急講座です。いざという時に慌てず対処するためにぜひご参加ください。

## こどものひろば

問 子育て支援センター ☎85-2555

日	月	火	水	木	金	土
2月のカレンダー						1
2	3	4	5	6	7	8
	★		ほっぺ	相談日	Jo-Pit	
9	10	11	12	13	14	15
	記入日	建国記念の日	きらら	乳児健診	★	
					午後お休み	
16	17	18	19	20	21	22
		相談日	いちご	記入日	壁画	
			午後お休み			
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日	壁画		Jo-Pit		
ほっぺ 0歳児 相談日 相談支援日(午後) Jo-pit Jo-pit きらら 1歳児 記入日 ファイル記入日 壁画 壁面制作 いちご 2歳児 〰 ひな祭り制作 ★ 今月の行事						



### 「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体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

年末年始のご馳走でついつい増えてしまった体重。さらに、寒さが厳しい比布町の冬では、外で運動するのが難しいですね。でも大丈夫！今回は、家の中で簡単にできる「お正月太り解消」と「姿勢改善」の方法をご紹介します。

無理なく楽しく続けられるアイデアで、体も心も軽やかにしていきましょう！

### お正月太り解消！家でできる壁プッシュアップ

- 壁プッシュアップの効果
- ・肩甲骨を活性化し、肩こりを改善
- ・腕や胸の筋肉を引き締め、代謝をアップ
- ・姿勢を整えて、猫背を防止
- ・血流促進で全身がポカポカに！

#### ●実際にやってみましょう

- ①壁から 30 ~ 40cm 離れて立ち、肩と同じくらいの高さに手を付けます。
- ②肘を曲げながらゆっくり体を壁に近づけ、肩甲骨を寄せるように動かします。
- ③息を吐きながら手で壁を押し元の位置に戻ります。
- ④これを 10回 × 2 ~ 3セット行いましょう。



ポイント：背中をまっすぐに保ち、動作をゆっくり行うのがコツです！

### 食事の工夫でお正月太りをリセット

運動に加え、日々の食事を少し見直すだけでも効果的です。

- ・朝食を軽めにする
- ・野菜スープやヨーグルトなど消化の良いものをとり、胃腸を休めましょう。
- ・タンパク質と野菜をしっかりとり
- ・魚や鶏肉、大豆製品を取り入れたり、根菜類たっぷりの煮物や鍋料理がおすすめです。
- ・こまめな水分補給を

冬場は水分が不足しがち。白湯やお茶で体を温めながら、むくみ解消にも役立てましょう。寒さが厳しい比布町の冬でも、家の中でできる壁プッシュアップやちょっとした食事の見直しを取り入れるだけで、無理なく健康的に過ごせます。

今から始めて、春を迎える頃には心も体も軽やかに！まずはできることから、楽しくチャレンジしてみましょう。

### 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5回「ドイツ発症の脳と体のエクササイズ！ライフキネティック！」  
～全ての人の脳をより機能的に！～

#### ●中高年に期待できる効果

認知機能改善、転倒予防、注意力と理解力の向上

日時 2月27日(木) 午後6時～7時30分  
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 東谷 優輔  
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♪



ピピカツブログ公開中！



ピピカツブログ 検索

### 保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター  
☎ 85-2555

## 野菜を食べて健康な体づくりのはなし

### 冬も野菜はしっかり食べましょう

野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。およそ90%は水分ですが、厚生労働省によると1日350g以上食べることができれば、体に必要なビタミンやミネラルの大部分をとることができます。

ビタミンやミネラルをとることは、一緒に食べたご飯やパンをすばやくエネルギーに変えて体を動かし、肉や魚のたんぱく質を体のさまざまな器官の材料に使うなど、体の健康を維持するためには欠かせません。

また、食物繊維も豊富に含んでおり、糖や油をゆっくり吸収させてくれるので、肥満の予防や解消にも大活躍します。

### たんぱく質 短鎖脂肪酸を知っていますか？

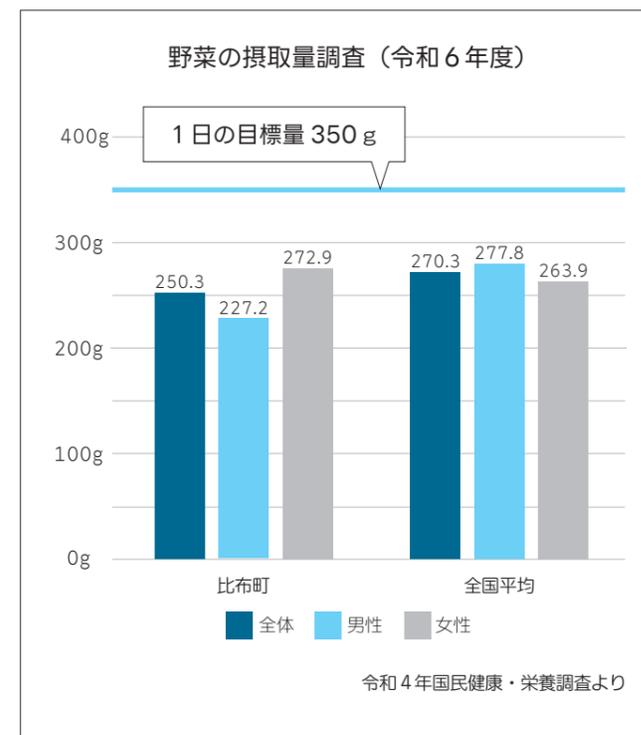
テレビなどで最近よく聞く「短鎖脂肪酸」。これは大腸で作られる脂肪酸のことで、食品には含まれていません。

短鎖脂肪酸は、

- ①血糖値のコントロール
- ②体脂肪の蓄積を防いで太りにくい体質にする肥満予防
- ③腸粘膜を丈夫にして、口から入った病原菌やウイルス、毒素から体を守る働きをしています。

この短鎖脂肪酸を大腸で増やすのに必要なのが食物繊維で、野菜を350g食べると1日に必要な食物繊維の約60%をとることができます。残りはキノコ類や海藻、豆類や芋を食べてとりましょう。

### 比布町の皆さんはどれくらい野菜を食べているでしょうか



今年度の総合健診後のアンケート結果では、左図のグラフのように目標摂取量350gには届いておらず、町全体で見ると全国と比べて低い状況でした。

あと100g増やすためには、にんじんなら1/2本、カット野菜一袋分(100～130g)を毎日少し意識して増やせるといいですね。

体調を整えて、健康な体を維持するために野菜を食べましょう。



女性は全国平均を超えています！  
男性は...



## 令和7年比布町 二十歳のつどい

1月4日（土）、「令和7年比布町二十歳のつどい」が挙行政され、令和6年度に20歳を迎える21名が参加しました。

会場では、晴れやかな振袖やスーツ姿で仲間との再会を喜び合い、同席した家族と共に人生の節目を祝いました。

式典では、主催者を代表して北川教育長、来賓の村中町長と佐藤議長からお祝いの言葉が贈られ、出席者を代表して中卓乃さんが「今の私たちがあるのは、家族や友人、周りの全ての人のおかげ。これが

らは私たちが比布町を発展させる立場となっていく」と決意を述べました。

式典後には恩師の方々も合流し、交流会としてビンゴ大会を実施。例年は中学3年生時に撮影したビデオメッセージが上映されますが、当時新型コロナウイルスの影響で撮影ができなかったため、有志達によって作られた卒業記念動画をこの場で再上映。

さらに、小学6年生時に書いた手紙が手渡され、参加者は友人や恩師と当時を懐かしむひとときを過ごしました。



### 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター  
(役場保健福祉課内)  
☎ 85-2112

### 広げよう見守りの輪（ネットワーク）

地域見守りネットワークとは、町民や町内機関、事業所などが、日常の中で心配な方や困っている様子の方に気づいたとき、役場保健福祉課へ連絡し、早期に必要な支援を行うものです。

このネットワークを活用して、①異変の早期発見や対応 ②孤立死の防止 ③虐待の防止と早期発見 ④消費者被害の防止に取り組んでいます。個人情報には遵守しますので、異変に気が付いたときには速やかにご連絡ください。

#### 見守りポイント

- ①郵便受けに新聞などが溜まっている  
⇒「屋内で倒れている可能性」
- ②昼間でも電気が点いたまま、または、夜に電気が点いていない  
⇒「体調不良、屋内で倒れている可能性」
- ③買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず、毎回紙幣を出す  
⇒「認知症の可能性」など

#### SOS やまびこネットワークとは

認知症または、その疑いのある方が記憶・判断力の低下、方向感覚の変化から、道や場所を間違え帰宅できなくなった際に、関係機関や地域の方々などが協力して行方不明になった方を早期発見・保護し、その後も安心して生活できるように支援する仕組みのことです。

行方不明になった方がいた場合には、すぐに最寄りの警察署にご連絡ください。

## きたよん通信

### バリアフリーってなに？①

今月は「バリアの種類①②」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

#### ●バリアフリーとは

バリアは生活の支障となる障壁を意味し、「どうなっていたら困らないかな」「便利になるかな」と考えて、設備や環境を整えたり道具を使ったりしてバリアを取り除くことをバリアフリーと言います。



#### 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。

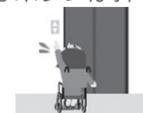
#### ●バリアは大きく分けて4つあります

##### ①生活のバリア

公共交通機関、道路、建物などで、利用する人に不便さを感じさせることです。

・例えば…

エレベーターのボタンが高い位置にあると、車いすを使っている人はボタンが押せません。



##### ②制度のバリア

社会のルール、制度によって、障がいのある人が持っている能力を活かす機会を奪われていることです。

・例えば…

障がいなどを理由に入学試験や資格試験などの受験資格や免許などを与えない。



##### ③④は次号へ

日時 2月19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」



1.5

### 剣士たちが「鏡開き」

剣道連盟と少年団員らの無病息災を願う恒例行事「鏡開き」が農村環境改善センター行われました。一人ひとり気合を入れて餅をつき、最後にはお雑煮が振る舞われました。



12.27

### 町民スキー・スノーボード教室

町教委主催の「町民スキー・スノーボード教室」がぴっぷスキー場で開かれ、参加者は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丁寧にレッスンを受けました。



12.26

### くるみ保育園「剣道の日」見学会

くるみ保育園では、剣道を通じて礼儀作法を身につけるため、すみれ組を対象に稽古の日を設けています。保護者見学会が開かれ、園児たちは一層気合が入っていました。



12.16

### 9年生が町長らにプレゼン

比布中央学校9年生が町の活性化案を考え、町長・教育長に提案する「比布活性化プロジェクト」が同校で行われ、今年は複合庁舎をテーマに、4グループが発表しました。



## 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。



1.25

### 真冬の打上花火が夜空を彩る

ぴっぷスキー場ナイトイベント「PIPPU SNOW NIGHT FESTIVAL 2025」が開催。子ども向け雪中運動会のほか抽選会、打上花火などが行われ、にぎやかな一日となりました。



1.21

### 白寿大学講義「新春お楽しみ交流会」

白寿大学の新年最初の講義が福祉会館大講堂で行われ、学生約40人が参加。ポッチャなどの軽スポーツ3種目とビンゴ大会を行い、会場内は笑顔と歓声に包まれました。



1.20

### ほくれい塾で「和太鼓」に挑戦

町教委主催の通年寺子屋事業「ほくれい塾」で、子どもたちが和太鼓を体験。北嶺太鼓保存会会員を講師に太鼓の叩き方やリズムを教わり、夢中でパチを振り下ろしていました。



1.7

### 比布消防団出初式

比布消防団の出初式が行われ、団員たちは比布コミュニティ消防センター前を出発し町内を行進。その後、農村環境改善センターにて永年勤続団員に表彰状が贈られました。

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

#### スキー

### ◆北海道中学校大会アルペン競技 上川南部地区予選会

(1月5日・富良野)

【男子】▷GSL③勝見洸太④川本大翔▷SL②勝見洸太④川本大翔  
⊗2選手、全道大会出場

### ◆北海道中学校大会アルペン競技

(1月17~18日・旭川市)

【男子】▷GSL⑩勝見洸太▷SL⑬勝見洸太  
⊗全国大会出場権獲得

#### 卓球

### ◆近隣卓球少年団当麻大会

(1月18日・当麻町)



【シングルス】▷高学年男子②大月陽翔▷中学年男子③大月結翔

#### パークゴルフ

### ◆12月室内PG大会

(12月17日・いちごアリーナ)

①手代木修一②山口一③佐藤充代

### ◆1月室内PG大会

(1月21日・いちごアリーナ)

①山口一②水内順子③橋本実

### ◆1月大雪山フラワーパークPG大会

(1月23日・大雪山フラワーパーク)

①吉田忠雄②菅原悟③手代木修一

#### バレーボール

### ◆モルテンカップ兼小学生バレーボール協会長杯

(12月7日・東川町)

【女子】③永小ウイング(巻あおい・丸山聖奈)

### ◆なごみ庭クリスマスカップ

(12月15日・名寄市)

【小学生】①永小ウイング(巻あおい・丸山聖奈)

### ◆旭青会杯クラブ6人制大会

(12月1日・町体育館)

【男子】③ぴっぷ紙風船(工藤昌裕・城野翔平)

### ◆北海道高等学校新人大会旭川地区予選会

(1月11~12日・旭川市)

【男子】③旭西高(小菅生竜摩)

#### 吹奏楽

### ◆北海道管楽器個人コンテスト旭川地区予選会

(1月18日・旭川市)

【中学校個人】銀賞 北川莉桜

### ◆北海道アンサンブルコンテスト旭川地区予選会

(1月18日・旭川市)

【中学校アンサンブル】銀賞 比布中央(石川珠奈・大石桜子・大月彩楓・水林莉李・宮田凜月・横山美乃里)

#### バドミントン

### ◆町民バドミントン大会

(12月8日・町体育館)

【ダブルス】▷前半戦①奥野聖奈②有岡晴美③内沢義治・有岡修治▷後半戦①内沢栄代子・有岡修治②有岡晴美③奥野聖奈



## みんなが ヒーロー&ヒロイン

1月23日現在

#### ソフトテニス

### ◆和寒町小学生インドア大会

(12月15日・和寒町)



【ダブルス】▷4年生以下女子③大石胡花・中野稀映

### ◆北海道高校インドア選手権大会旭川地区予選会

(12月25~26日・旭川市)

【ダブルス】▷男子②大石陽斗(旭実高)▷女子①山田玲華・堀江徠煌(旭実高)⑤高澤琉夏(旭東高)

⊗全道大会出場権獲得

### ◆北海道中学生団体対抗大会

(1月8~9日・滝川市)



【女子】③比布中央(荒尾君花・古川那奈・平尾紅葉・勝見友音・勝見萌衣)

### ◆サカモト杯争奪大会

(1月18日・札幌市)

【ダブルス】▷女子①平尾紅葉・勝見友音②古川那奈・勝見萌衣

## 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

12月末現在 (前月比)

総数 3,425人 (+2)  
男性 1,619人 (±0)  
女性 1,806人 (+2)  
世帯数 1,763世帯 (±0)



## 戸籍のまど

(1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)

高島 美沙子さん 85歳 (7区)  
吉原 健二さん 85歳 (東町)  
辻 光信さん 98歳 (東町)  
田中 邦子さん 95歳 (中町)

### 誕生おめでとう

(あかちゃん・行政区・保護者)

山田 <sup>あやと</sup> 絢人ちゃん (新町)  
晃大さん・麻理菜さん

※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。

## 2月の行事予定

- 6(木) 比布中央学校新入学保護者説明会 (前期課程)  
9:30 同校
- 9(日) ぴっぷスキー場GS競技大会  
8:45 ぴっぷスキー場
- 13(木) 比布中央学校進学保護者説明会 (後期課程)  
13:20 同校
- 16(日) 部長杯一般男女バレーボール大会  
9:00 町体育館
- 25(火) 第20回農業委員会総会  
13:30 役場 (議場)
- 3/4(火) 第1回議会定例会 ～8日、11日  
9:00 役場 (議場)



※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。

3月号は3月5日発行予定です

発行/比布町 発行日/2025(令和7)年2月5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)