

ぴっぴのこくほ



令和6年11月発行【No. 109】

12月2日より、国民健康保険証の新規発行が終了します

令和6年12月2日以降、保険証利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を基本とする仕組みに変わる事から、現行の保険証は新規発行、再発行が出来なくなります。

現在お持ちの保険証は、記載内容に変更がない限り、有効期限までお使いいただけます。

○12月2日以降は次のようになります



マイナ保険証をお持ちの方	<p>「<u>資格情報のお知らせ</u>」を送付します。</p> <ul style="list-style-type: none">・新たに国保に加入される方 → 加入時。・現在国保に加入されている方 → お持ちの保険証の有効期限が切れる前。 <p>※ マイナ保険証が使えない時は、<u>マイナ保険証と一緒に資格情報のお知らせ</u>を提示してください。</p>
マイナ保険証をお持ちでない方	<p>「<u>資格確認書</u>」を送付します。</p> <ul style="list-style-type: none">・新たに国保に加入される方 → 加入時。・現在国保に加入されている方 → お持ちの保険証の有効期限が切れる前。 <p>※ これまで同様に、医療機関で提示してください。</p>

国保を喪失される方は、新たに加入された保険の資格確認書、または資格情報のお知らせを役場窓口にお持ちになり、喪失の手続きをお願いいたします。

○限度額適用認定証は、変更ありません

医療費が高額になる事が予想される際等にあらかじめ発行する認定証については、これまでと変更ありません。必要時に役場窓口で手続きをお願いいたします。

マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証で限度額情報も確認できます。



【 国保医療係からのお知らせ 】

◎生活習慣病について知る：

『糖尿病の合併症ってどんな病気？』

糖尿病については、令和6年5月号のぴっぴのこくほで紹介しましたが、今回は糖尿病の合併症について紹介します。

糖尿病になり、血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み様々な合併症が出てきます。合併症には大きく分けて「細い血管が傷ついて起こる病気」と、「太い血管が傷ついて起こる病気」があります。

細い血管の病気には、手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状の出る「糖尿病性神経障害」、腎臓の働きが悪くなる「糖尿病性腎症」、目の中の血管が傷ついて視力が落ちる「糖尿病性網膜症」などがあります。これらは糖尿病の「3大合併症」といいます。

太い血管の病気には「脳卒中」や「心筋梗塞」など、命に関わる重大な症状が多くあります。また、糖尿病になると、肺炎や歯周病、皮膚炎、がん、認知症などの病気にかかりやすくなります。



治療には、金銭的な負担だけでなく、時間的拘束や好きなものを好きなだけ食べられない等、生活に大きな制限がかかってしまいます。

自覚症状の少ない生活習慣病を予防するためには、「自分の健康状態を知る」ことが大切です。

1年に1度は健康診査を受け、安心して健康的な生活を続けましょう。



【お問い合わせ先】

保健福祉課 国保医療係 電話：85-4804（直通）



ご贈答などに比布町商工業振興会の
商品券をぜひお使いください



比布町・比布商工会

比布に配車可能なタクシー会社一覧

会社名	24時間	配車連絡先	会社名	24時間	配車連絡先
旭川合同自動車株式会社	○	0166-23-6000	旭 タ ク シ ー		0166-48-1151
金星旭川ハイヤー株式会社	○	0166-47-1121	みどりハイヤー株式会社		0166-87-2309
旭川北交ハイヤー株式会社	○	0166-61-7111	有限会社HEYタクシー		0166-58-8811

※各タクシー会社によりサービス内容が異なるため、事前に確認をお願いいたします。
 ※金星旭川ハイヤー株・旭川北交ハイヤー株・旭川合同自動車株は、旭川市内に降車する場合があります。
 ※有限会社HEYタクシーは予約状況により対応できない場合がございます。

令和6年3月16日改正

JR時刻表

上り方面 (比布→旭川)				
蘭留発	比布発	永山発	旭川着	札幌への接続 旭川発→札幌着
6:55	7:04	7:17	7:32	7:55→ 9:20
7:44	7:51	8:01	8:15	8:30→ 9:55
	8:30	8:37	8:49	9:00→10:25
8:53	8:59	9:08	9:21	9:44→11:16
				10:00→11:25
				10:30→11:55
				11:00→12:25
→	11:08	11:16	▲11:28	12:00→13:25
12:06	12:12	12:22	12:35	13:00→14:25
				14:00→15:25
				*14:30→15:55
→	14:37	14:45	▲14:55	15:00→16:25
→	15:38	15:46	▲15:55	16:00→17:25
				16:30→17:55
	16:17	16:26	16:39	17:00→18:25
				*17:30→18:55
17:26	17:32	17:41	17:53	18:00→19:25
				*18:30→19:55
18:23	18:30	18:40	18:55	19:00→20:25
				20:00→21:25
	19:56	20:05	20:17	
20:24	20:30	20:39	20:51	21:16→22:51
				21:30→22:56
				22:00→23:25
21:50	21:59	22:09	22:20	
23:15	23:21	23:28	23:40	

下り方面 (旭川→比布)				
札幌からの接続 札幌発→旭川着	旭川発	永山発	比布発	蘭留発
	6:03	6:17	6:26	6:33
	7:48	8:01	8:11	
6:29→ 7:56	8:07	8:20	8:30	8:36
6:52→ 8:28				
7:13→ 8:40				
7:30→ 8:58				
8:00→ 9:25				
9:00→10:25				
* 9:30→10:55				
10:00→11:25	▲11:30	11:40	11:47	→
11:00→12:25	12:33	12:46	12:54	13:00
12:00→13:25	13:58	14:13	14:22	14:32
13:00→14:25	15:04	15:16	15:24	→
14:00→15:25	15:30	15:46	15:55	
14:30→15:55				
15:00→16:25	16:38	16:53	17:02	17:08
15:30→16:55				
16:00→17:25				
*16:30→17:55	▲18:00	18:10	18:17	18:23
17:00→18:25	18:43	18:58	19:07	19:13
17:30→19:05	19:18	19:31	19:40	
18:00→19:25				
18:30→19:55				
19:00→20:25	▲20:30	20:40	20:47	→
*19:30→20:55				
20:00→21:25	21:37	21:50	21:59	22:06
21:00→22:25	22:32	22:45	22:54	23:00

※JR時刻表は変更となることがございます。▲印は旭川四条駅には停車致しません。※旭川駅西改札口営業時間は、6:00～22:40までとなります。
 ☆印は連休の前日や最終日など、ご利用が見込まれる日を中心に運転となります。(JR北海道ホームページより引用)
 ★印はGW・お盆・年末年始・雪まつり期間などの繁忙期に限定した運転となります。(JR北海道ホームページより引用)
 ※各列車の運行情報はJR北海道ホームページをご参照ください。

道北バス時刻表 令和6年10月1日の改正により、時刻と運行経路が変更となりました。

令和6年10月1日改正

上り方面 (比布→旭川)									
蘭留	びっぶスキー場	遊湯びっぶ	北2線11号	比布駅前	比布市街	基線3号	旭川	路線区分等	
			7:07	7:12	7:14	7:19	8:02	愛別線	
			7:37	7:42	7:44	7:49	8:32	愛別線	
8:45			8:52	8:57	8:59	9:04	9:47	名寄線	
			8:57	9:02	9:04	9:09	9:52	愛別線	
			10:57	11:02	11:04	11:09	11:52	愛別線	
11:15	11:20	11:23	11:31	11:36	11:38	11:43	12:26	名寄線	
12:25	12:30	12:33	12:41	12:46	12:48	12:53	13:36	名寄線	
13:35	13:40	13:43	13:51	13:56	13:58	14:03	14:46	名寄線	
			14:32	14:37	14:39	14:44	15:27	愛別線	
			15:52	15:57	15:59	16:04	16:47	愛別線	
15:45	15:50	15:53	16:01	16:06	16:08	16:13	16:56	名寄線	
17:45	17:50	17:53	18:01	18:06	18:08	18:13	18:56	名寄線	

下り方面 (旭川→比布)									
路線区分等	旭川	基線3号	比布市街	比布駅前	北2線11号	遊湯びっぶ	蘭留		
名寄線	6:35	7:12	7:20	7:22	7:27		7:35		
愛別線	7:05	7:42	7:50	7:52	7:57				
愛別線	8:20	8:57	9:05	9:07	9:12				
名寄線	9:10	9:47	9:55	9:57	10:02	10:14	10:18		
名寄線	10:25	11:02	11:10	11:12	11:17	11:29	11:33		
名寄線	12:00	12:37	12:45	12:47	12:52	13:04	13:08		
愛別線	12:20	12:57	13:05	13:07	13:12				
愛別線	13:45	14:22	14:30	14:32	14:37				
名寄線	14:45	15:22	15:30	15:32	15:37	15:49	15:53		
愛別線	15:50	16:27	16:35	16:37	16:42				
名寄線	17:20	17:57	18:05	18:07	18:12	18:24	18:28		
愛別線	17:45	18:22	18:30	18:32	18:37				

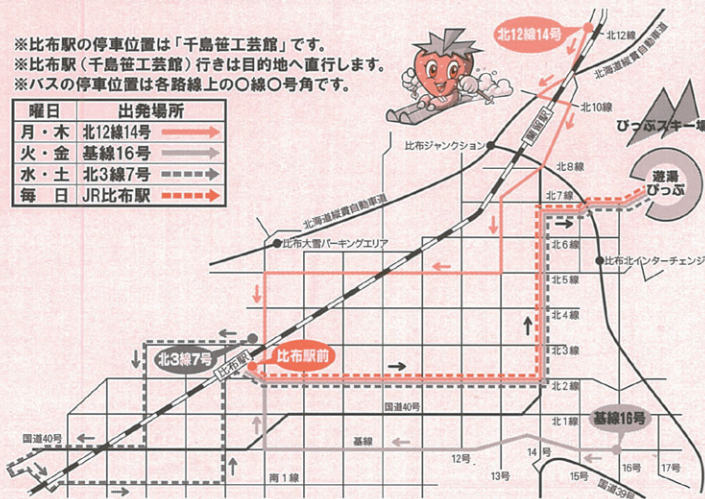
※道北バス時刻表は変更となることがございます。
 ※遊湯びっぶは毎日経由いたしますが、びっぶスキー場の経由は、12月1日から3月31日までのみとなります。(赤枠)

※下り方面「遊湯びっぶ」と「びっぶスキー場」の時刻は運行上の理由により同時刻となります。

びっぶスキー場・遊湯びっぶサービスバス時刻表

びっぶスキー場・遊湯びっぶ行き					備考
北12線14号	基線16号	北3線7号	比布駅(千島笹工芸館)	びっぶスキー場 遊湯びっぶ	
月・木	火・金	水・土	毎日		
			8:50	9:20	スキー場営業期間のみ運行
			10:30	11:00	祝日も運行します
			13:20	13:50	祝日も運行します

比布駅(千島笹工芸館)行き					備考
びっぶスキー場	北12線14号	基線16号	北3線7号	比布駅(千島笹工芸館)	
	月・木	火・金	水・土	毎日	
				13:50	祝日も運行します
				16:30	スキー場営業期間のみ運行
				17:25	祝日も運行します



演題「人気商品に含まれる添加物と ミネラル不足による新型栄養失調について」

○日 時 令和6年11月30日(土) 午前10時00分～(1時間半程度)

○場 所 比布町福祉会館 大講堂

○講 師 NPO 法人ナチュラル&ミネラル食品アドバイザー協会

代表理事 中戸川 貢 氏(なかとがわ みつぐ)

○対 象 比布町民及び比布町内に勤務されている方

○参加費 無 料

○内 容 誰もが知っているあの人気商品は実は添加物だらけ。スーパーで添加物を見分ける方法とは？
ミネラル不足が引き起こす新型栄養失調について(子どもの8割は新型栄養失調のリスクあり? 高齢者はタンパク質不足?)

○申込期限 令和6年11月18日(月)まで

下記QRコードから申し込みまたは申込書を教育委員会までご提出ください。

※お電話でも申し込みます(学校教育係:85-2262)

○主 催 比布町教育委員会

○講師の紹介

神奈川県出身で、食品機械メーカーや食品メーカー勤務を経て、現在は加工食品ジャーナリストとして全国各地で講演を開催しています。

「ワースト添加物 これだけは避けたい人気食品の見分け方」を出版

比布中央学校の給食の成分分析も依頼しています!

○その他 当日、会場にて上記出版本の販売会も行います
価格 1,700円(税込) 取扱いは現金のみです

参加者全員にぴっぴ130年記念手作りコースタープレゼント!



【中戸川 貢 氏】



【申し込みQRコード】

「ピピカツ事業食育講演会」参加申込書【11月18日(月)しめきり】

参加者氏名 _____

住所 _____

連絡先 _____

まなびっぷ

比布町教育委員会生涯学習広報紙

令和6年

11月

発行 比布町教育委員会(TEL)85-2262



「まち」の最新
情報はこちら



11月 ギャラリー作品展示のお知らせ

図書館ギャラリー

白寿大学絵手紙クラブ



展示期間：10月31日(木)～11月28日(木)

白寿大学 第6回講義の開催について

下記の日程で集合学習を実施します。学生の皆さんはご出席ください。

日時：11月19日(火) 午前10時～
場所：福祉会館 大講堂
講師：比布中央学校 福嶋頭勝教諭
内容：たのしい理科実験(空気砲、電気クラゲ等)



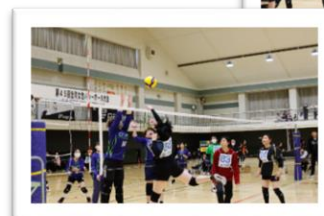
一般の町民の方も参加できますので、ぜひご参加ください！多くの皆さんの参加をお待ちしています！



ぴっぷ130年記念全町女性バレーボール大会開催について

全町女性バレーボール大会を下記の日程で開催します。
バレーを通じて交流を深め、楽しく運動をしましょう♪

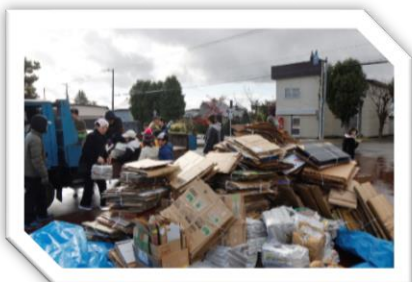
日時：12月1日(日) 午前9時開会式
場所：体育館
参加資格：比布町に居住する(11月1日現在、住民登録がある)中学生以上の女性
※詳細は広報ぴっぷ11月号でご確認ください。



子ども会「秋季廃品回収」終了！

今年度も秋季廃品回収にご協力いただき、ありがとうございました！

本事業は子どもたちが回収作業を通じて、仲間作りや社会奉仕を行うことを目的に実施しています。収益金は、各単位子ども会の活動費や共同募金にあてさせていただきます。



ご協力ありがとう
ございました！



比子連事務局 ヒラマツ

ぴっぷ130年記念2024ミニバレー大会参加チーム募集について

～主催 ぴっぷスポーツクラブ～

日時：11月17日（日） 午前9時開会式

場所：体育館

料金：1人200円

種目：女子の部、混成の部

参加資格：①住民登録のある中学生以上の町民
②町内で勤務している方
③町内の体育関係団体に所属している方

締切11月11日（月）まで



申込み、お問い合わせは下記まで
ご連絡ください！

ぴっぷスポーツクラブ事務局
（教育委員会 スポーツ振興係）

Tel：85-2262

ぶっくんシアター開催のお知らせ

大きなスクリーンで映画を見ましょう。

図書館窓口または、電話にて予約を受付します。

作品については図書館へお問い合わせください。

日時：11月28日（木）午前10時～正午

場所：図書館 視聴覚室

申込み：図書館（Tel 85-3354）



10月19日 比布中央学校前期課程学芸会

交通事故、違反の無い比布町を目指して

早めの冬ま度

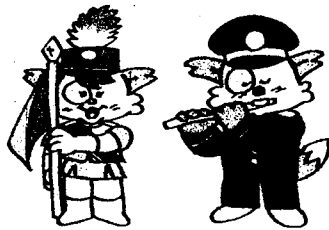
例年、路面状況の変化により、国道や比布トンネル付近、村上山付近の町道など、比布町内各所で交通事故が増加しますので、早めのタイヤ交換をしましょう。

また、日没時間も早くなるので、歩行者の方は反射材を身につけるなど、夜でも目立つ姿で外出しましょう。



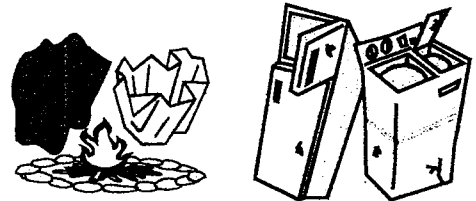
道警音楽隊による交通安全演奏会

11月17日(日)午後6時から7時までの間、比布町農村環境改善センターにおいて、道警音楽隊、カラーガード隊による交通安全演奏会が開催されます。入場無料。皆さんご観覧ください。



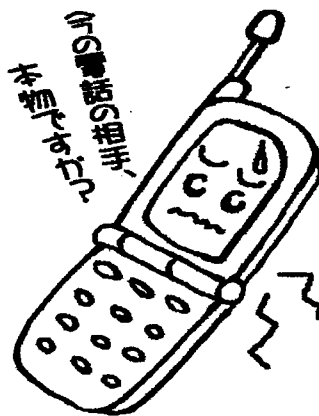
不法投棄・ゴミ焼却ダメ

家庭において焼却炉やストーブなどを使用して家庭ゴミなどを焼却することはできません。不法投棄もだめです。



詐欺被害に注意!

比布町でもLINEなどを利用した詐欺被害が発生しています。不審な電話やメールは、詐欺を疑って下さい。「当選しました」など、うまい話には、特に用心をお願いします。詐欺被害にあわないために、家族・知人・警察に相談をするなどして下さい。



指名手配被疑者の発見にご協力を!

北海道警察では、凶悪事件などで指名手配した被疑者の発見に全力を挙げています。～逃げ得は許さない!～

よく似た人を知っている、見かけたなど...

ピンときたら110番

皆様のご協力をお待ちしております。

北海道警察

北海道警察ホームページ>情報提供のお願い>

「指名手配被疑者の情報」からも情報提供可能です。

発行～比布駐在所 TEL 8 5 - 2 2 2 5 ・ 蘭留駐在所 TEL 8 5 - 3 1 3 9

相談電話は #9770 まで!!