

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します。
※旭川合同自動車(株)・金星旭川ハイヤー(株)・旭川北交ハイヤー(株)は、旭川市内に降車する場合に限ります。
※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あります。

令和7年3月15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	8:52	9:00→10:25
8:51	8:57	9:08	9:22	10:00→11:25
				10:30→11:55
				10:37→12:10
				11:00→12:25
→	11:08	11:16	▲11:26	12:00→13:25
12:06	12:12	12:22	12:34	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	16:40	17:00→18:25
				*17:30→18:55
17:26	17:32	17:41	17:53	18:00→19:25
				18:25→20:02
18:23	18:31	18:41	18:54	19:00→20:25
				20:00→21:25
				*20:05→21:36
	19:56	20:05	20:17	
20:24	20:30	20:39	20:51	21:00→22:25
				21:30→22:56
				22:00→23:25
21:50	22:02	22:12	22:24	
23:17	23:23	23:30	23:42	

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
	6:10	6:23	6:30	6:36
	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				
* 7:41→ 9:20				
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	12:32	12:45	12:53	13:00
*11:30→12:55				
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	16:40	16:53	17:02	17:08
15:30→17:05				
16:00→17:25				
16:30→17:55	▲18:00	18:10	18:17	18:23
17:00→18:25	18:41	18:56	19:05	19:11
17:30→18:55	19:18	19:31	19:40	
18:00→19:25				
18:30→19:55				
19:00→20:25	▲20:30	20:40	20:47	→
20:00→21:25	21:39	21:52	22:01	22:08
21:00→22:25	22:34	22:47	22:56	23:02

※JR時刻表は変更となることがあります。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。
※旭川駅西改札口営業時間は、6:00～22:40までです。 ▲印は旭川四条駅には停車しません。
★印はGW・お盆・年末年始・雪まつり期間など繁忙期限定で運行されます。

道北バス時刻表

上り方面（比布→旭川）								
蘭 留	びっぷ スキー場	遊 湯 びっぷ	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

※道北バス時刻表は変更となることがあります。
※遊湯びっぷは毎日経由しますが、びっぷスキー場の経由は、12月1日から
3月31日までのみの運行です。(赤枠)

びっぷスキー場・遊湯びっぷサービスバス時刻表

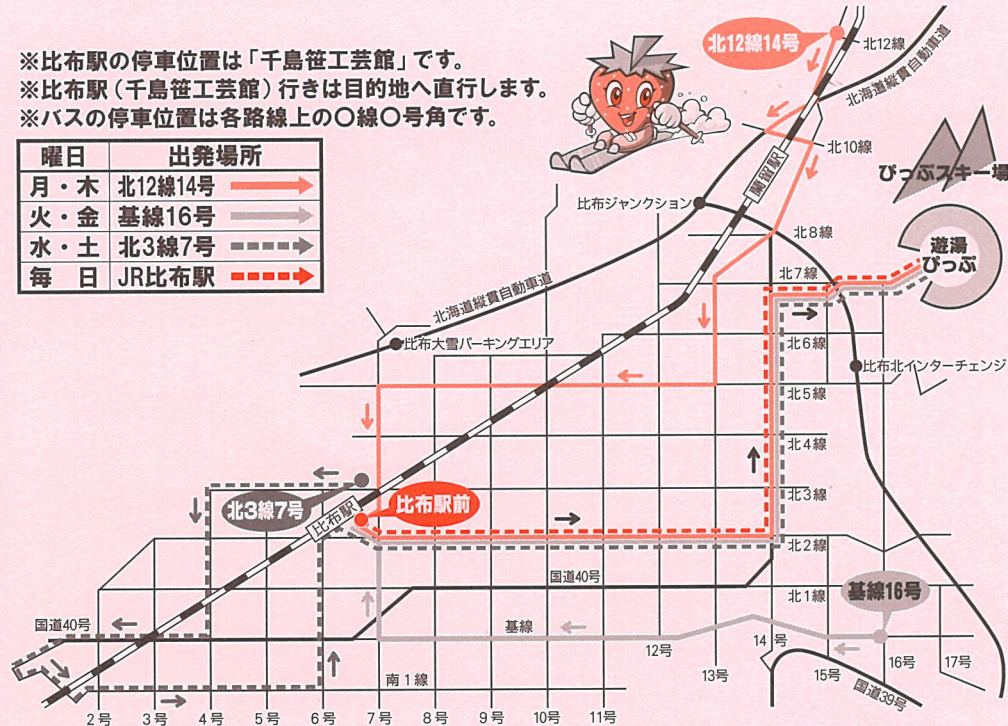
びっぷスキー場・遊湯びっぷ行き					
北12線 14号	基線16号	北3線7号	比 布 駅 (千島笹工芸館)	びっぷスキー場 遊湯びっぷ	備 考
月・木	火・金	水・土	毎 日		
			8:50	9:20	スキー場営業期間のみ運行
	10:30		11:00	11:30	祝日も運行します
	13:20		13:50	14:20	祝日も運行します

比布駅（千島笹工芸館）行き					
びっぷスキー場 遊湯びっぷ	北12線 14号	基線16号	北3線7号	比 布 駅 (千島笹工芸館)	備 考
	月・木	火・金	水・土	毎 日	
		13:20		13:50	祝日も運行します
		→		16:30	スキー場営業期間のみ運行
		17:45		18:05	祝日も運行します

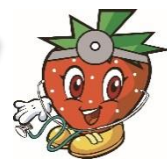
令和7年11月1日改正

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	遊湯びっぷ びっぷスキー場	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		

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



ぴっぴのこくほ



令和7年11月発行【No. 121】

～今回のテーマ：医療費通知について～

医療費通知には、病気やけがをして医療機関で治療を受けたとき、窓口での自己負担額以外に、医療費が総額でいくら支払われているのかなども記載されています。受診履歴の確認や、ご自身の健康状態、医療費に対する意識を高める一助として役立てていただければと思います。



○医療費控除申告にはどう使うの？

確定申告で医療費控除の適用を受けるためには、医療費の領収書等に基づいて作成する「医療費控除の明細書」が必要となります。国保の医療費通知を領収書の代わりに添付することで、必要事項の記載を一部簡略化することができます。申告の際には、医療費控除の明細書の裏面に記載要領がありますので確認の上ご活用ください。

なお、全道の被保険者分が一括で作成される関係上、医療費通知の再発行は出来ませんので、大切に保管くださいますようお願いいたします。

また、医療機関の請求遅れや、内容について審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。これらについては領収書に基づいて申告する必要がありますので、これまで同様、領収書は大切に保管くださいますようお願いいたします。

○医療費通知はいつ届くの？

比布町では年間3回に分けて国保加入者（国保世帯主）へ送付しております。送付月と記載されている診療年月については下記のとおりです。

送付月	診療年月	
1～2月	前年8～11月	※12月診療分については、翌年6月頃発送のため確定申告に間に合いません。こちらについては領収書等により申告する必要がありますのでご注意ください。
6～7月	前年12～今年3月	
10～11月	今年4～7月	

・令和6年12月2日以降、「国民健康保険証」は「資格確認書」へ変更になりました。令和7年7月下旬に、マイナンバーカードの保険証利用登録状況に合わせて、資格確認書または資格情報のお知らせをお送りしております。

・マイナ保険証の利用登録の解除を希望される方は、役場国保窓口でご申請ください。



【 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7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）



空いた時間でちょこっとボランティア

除雪 ボランティア 募集

社協負担で保険も加入

活動期間 令和7年12月～令和8年3月

活動内容 屋根の雪下ろし 出入口除雪

募集要件 高校生以上
性別不問

活動費 雪下ろし 1時間 1,600円
出入口除雪 1時間 1,100円

詳しくはお気軽にお問い合わせください
社会福祉法人

比布町社会福祉協議会

☎ 0166-85-2943



申込は
電話または
QRコードから

2025年

冬

交通安全だより

積雪・凍結など
路面状況の
変化に注意



橋の上や道路の日陰部分は
路面が凍結しやすいほか、
交差点付近はツルツル
路面になりやすいため、
特に警戒しましょう！

入念な準備で 事故から身を守る！

夜間、外出時は
反射材で目立とう！



飲酒運転は厳罰です！！

酒酔い運転 飲酒量にかかわらず、言語動作が正常でないなど、いわゆる酩酊状態で運転する行為

■運転者に対しては…

〔罰 則〕 5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金

〔違反点〕 35点

■車両の提供者に対しては…

〔罰 則〕 5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金

■酒類の提供者・同乗者に対しては…

〔罰 則〕 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金



自転車も飲酒運転は厳罰！

運転者、車両・酒類の提供者、同乗者には同様の罰則が科されます。

酒気帯び運転 呼気1ℓ中0.15mg以上のアルコールを体内に保有した状態で運転する行為

■運転者に対しては…

〔罰 則〕 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金

〔違反点〕 呼気1ℓ中のアルコール濃度が
0.25mg以上の場合……………25点

呼気1ℓ中のアルコール濃度が
0.15mg以上0.25mg未満の場合……………13点

■車両の提供者に対しては…

〔罰 則〕 3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金

■酒類の提供者・同乗者に対しては…

〔罰 則〕 2年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金



夜間のライトは
ハイビーム(上向き)が基本！

冬の交通安全運動 期間11月13日(木)～11月22日(土)

比布町・比布町交通安全協会

どんな場所で、どんな事故が多発しているのか…
しっかりチェック！

歩行者・ドライバーはチェック！



住宅地の閑散とした道路で、歩行者と車の事故が多発！

歩行者は…

横断前に立ち止まり、右左を見て、車が近づいてきていないか確認！

ドライバーは…

道路脇に歩行者がいないか探し、不意の横断を警戒しながら通行！



無警戒にいきなり道路を渡る歩行者が少なくない…

自転車利用者・ドライバーはチェック！



住宅地の信号がない交差点で、自転車と車の出会い頭事故が多発！

自転車利用者は…

交差点の手前で一時停止し、車がきていないか確認してから通行！

ドライバーは…

交差道路側に一時停止標識がある場合でも、自転車のとび出しを予測！



いつも通り慣れた交差点では、安全確認がおろそかになりがち…

歩行者・自転車利用者・ドライバーはチェック！



青信号の交差点で、歩行者・自転車と右・左折車の事故が多発！

歩行者・自転車利用者は…

交差点を広く見渡し、曲がってくる車がないか確かめながら横断！

ドライバーは…

右・左折前に、横断歩道上とその付近に歩行者や自転車がいないか確認！



青信号だと、周囲への警戒を怠りがち…

❄️ 冬道 (積雪・凍結路) では、運転スタイルを「冬型」にチェンジ！ ❄️

すべての車輪にスタッドレスタイヤを装着して…



1 ゆっくり発進する！

- ❄️ 発進時にアクセルを踏み込みすぎると、タイヤが空回りして、なかなか発進できなくなります。
- ❄️ 「クリープ現象」を活用して発進したあと、徐々に加速しましょう。



2 同時操作をしない！

- ❄️ ハンドルを操作しながらアクセルやブレーキを踏むと、横滑りやスピンが発生しやすくなります。
- ❄️ アクセルやブレーキの踏み込みを戻してから、ハンドルを操作しましょう。



3 ブレーキはソフトに踏む！

- ❄️ ブレーキを強く踏むと、タイヤの回転が止まって滑走し、制動距離が延びるなどの危険が生じます。
- ❄️ エンジンブレーキを活用して徐々にスピードを落としたあと、最後にブレーキをジワッとソフトに踏みましょう。

交通事故、違反の無い比布町を目指して

スピードダウンで運転を

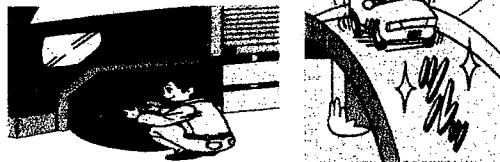
JR比布駅周辺の道路は
30km/h
の速度の道路となっています。
子供たちやお年寄りなども歩行
していますので、車のドライバーは
速度を守って運転
するようにして下さい。
速度規制のない住宅街もゆっくり
運転をお願いします。



冬の交通安全運動

11月13日(木)～22日(土)

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、橋の上など、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。



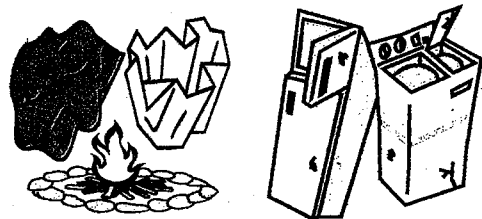
指名手配被疑者検挙にご協力

重要指名手配			
 小谷洋史 03-379-0110 077-221-2131	 小原勝幸 078-944-0110	 見立真 03-379-0110	 大田興 077-221-2131
捜査特別 報奨金 300万円			

ピンときたら110番～逃げ得を許さない

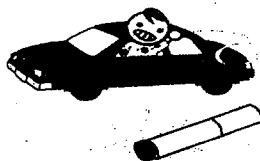
不法投棄・ゴミ焼却ダメ

ゴミは、比布町のゴミ出しルール
を守ってゴミ収集場所にすてるよう
して下さい。
不法投棄もだめです。



たばこのポイ捨てはダメ!

比布町内で吸ったタバコを路上に捨てるな
どしている方がいるとの届出がありました。
タバコは指定の喫煙所
などで吸ったり、携帯の
灰皿などを利用して路上
に捨てるなどの事は絶対
にやめて下さい。



冬山は、装備・計画 しっかりと

冬山遭難の防止～

- 無理のない計画と「登山計画書」の提出を!
- 単独の登山は避けましょう!
- 万全の装備と余裕ある食料の準備を!
- 気象情報を確認し、慎重な行動を!
- スキー場などの注意事項を守りましょう!

北海道警察[http://X.com/HPP_tiki]

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 #9110 まで!!