

広報

ぴっふ

3

March
2017
No.702



子ども会スノーフェスティバル
「アイスクリーム作り」

いつまでも健康でいたいから

そうだ

健診に行こう！



あなたは、自分の体のことをどれだけわかっていますか。

健康なときは「自分は大丈夫」と、病気の話を聞いても他人ごとのように感じがちです。病気になる人は、一人もいません。大切なのは病気を未然に防ぐこと、病気を早く見つけることです。

特定健診とは

特定健診は、「生活習慣病」の予防、発見を目的にした健診です。

保健センターで行っている集団健診では、問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、腹囲測定、心電図検査、眼底検査を行います。

特定健診の結果は、保健師と栄養士が受診者一人ひとりと面談して結果を説明するとともに、必要に応じて生活習慣を見直すサポートをしたり、再検査につなげたりと、生活習慣病を予防、または進行させないよ

うに一緒に考えていきます。

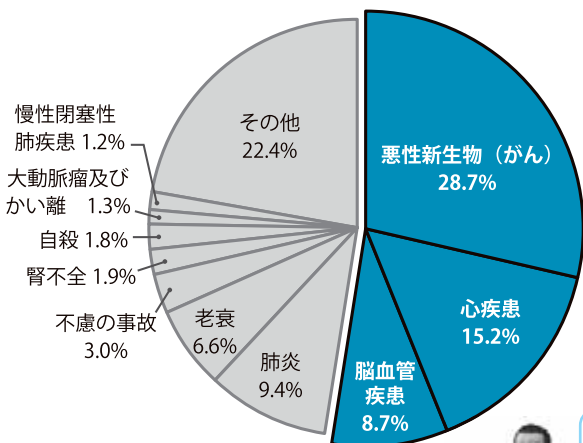
特定健診の受診率は、図1のとおりです。平成27年度の受診者数463人、受診率は55.4%となっています。保健師、栄養士によるきめ細やかな保健指導や未受診者訪問、スポーツ行事に参加して健康づくりをしながら商品券がもらえる「健康マイレージ事業」を実施することで、近年は受診率が向上しています。

生活習慣病とは

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど日ごろの生活習慣に深く関係して発症するのが「生活習慣病」です。がん、糖尿病、高血圧症、動脈硬化症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病です。

日本人の死因の約5割は生活習慣病といわれています。なかでも、死因の第1位であるがんは、日本人の半数がかかっており、日本人の約3

図2 日本人の主な死因別死亡数の割合 (平成27年)

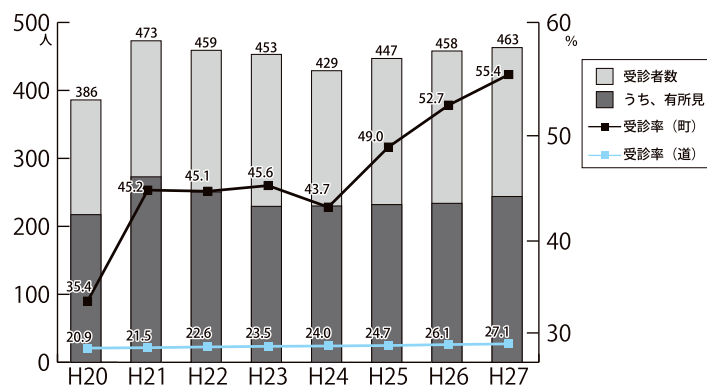


資料：厚生労働省「平成27年人口動態統計」



日本人の約53%が生活習慣病で亡くなっているんだね。

図1 特定健診 (40～74歳) の受診者数と受診率の推移



資料：保健福祉課保健係

図3 年代別有所見率※の状況

	39歳以下		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～74歳		75歳以上	
1位	LDL コレステロール	46.9	HbA1c	46.3	HbA1c	65.2	HbA1c	70.4	HbA1c	70.7	HbA1c	72.0
2位	HbA1c	36.7	LDL コレステロール	43.9	LDL コレステロール	55.1	LDL コレステロール	48.6	収縮期血圧	55.6	収縮期血圧	54.7
3位	腹囲	22.4	腹囲	22.0	腹囲	36.2	収縮期血圧	41.3	LDL コレステロール	36.8	eGFR (腎機能の数値)	39.3

※受診者のうち、基準値の範囲を超えた数値結果になった人の割合

資料：保健福祉課保健係

人に1人が「がん」で亡くなっています。(図2)

また、がんに次いで、多い死因である心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なる動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まります。

生活習慣病は、かなり進行していても自覚症状がほとんどないことから、健診などを受診していないと早期に発見することができません。

「気づいたときには手遅れ」とならないように、自分の体を正しく知るために必要なのが健診です。

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」という)とは、内臓脂肪の蓄積により、血糖、血中脂質、血圧が上昇し、脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を合併する症候群です。メタボの該当者や予備群と考えられる人が男女とも40歳以上が多く、男性では半数、女性も5人に1人という割合に達しています。メタボを改善するには、食事や運動など自分の日常生活を少しずつ見直すことが大事です。

喫煙者は、たばこが健康に悪影響を及ぼすことを十分理解し、禁煙に努めましょう。

比布町は糖尿病予備群が多い!?

本町の特定健診の結果から有所見状況を年代別で見ると、どの年代とも「HbA1c」の数値が基準値を超えている人が多いということがわかりました。特に60歳以上になると、受診者の約7割が基準値を超えています。(図3)

「HbA1c」は、赤血球に含まれるヘモグロビンと血糖が結合したも

健診ってどんなことをするの?

問診



診察・尿検査

身体測定



血圧測定



血液検査



腹囲測定



▲実際は衣服の一部をつけないで測定します。

集団健診では、心電図検査と眼底検査も行います。

の濃度を示すもので、1、2か月の血糖の動きを見ることが出来ます。

血糖値や尿糖値が検査前の食事や飲酒、検査の時間によって変動するのに対し、「HbA1c」はそれらにほとんど影響を受けないという特徴があります。そのため、健診前に数日間だけ食事制限をしたところで、その値は下がりません。また、反対に、普段は食事に気をつけているけれどもたまたま検査前日にたくさん食べてしまったとしても、「HbA1c」の値は上がることはありません。

検査数日前から、規則正しい生活をしても普段の生活を映し出すので、

うそがつかない検査の一つです。

この値が高くなると、糖尿病になるリスクが高く、さらに悪化すると心筋梗塞、脳梗塞、がんなどの合併症を引き起こすおそれがあります。

次に多いのが、「LDLコレステロール」の値が基準値を超える方です。LDLコレステロールは、基準値を超えると、悪玉コレステロールと呼ばれ、血管をつまらせ、動脈硬化を進行させます。

また、腹囲や収縮期血圧(最高血圧)が、基準範囲を超える人が多いのも、健診結果からわかりました。

メタボリックシンドロームの診断基準

○ステップ1

腹囲…男性：85cm以上、女性：90cm以上

○ステップ2

血糖、脂質、血圧のうち2つ以上で一定数値を超える、または薬剤治療中

ステップ1、2の両方に該当するとメタボリックシンドローム該当となります。



健診を受けてわかったこと

「受けてよかった。みんなも健診を受けようよ。」

木村宣昭さんは、健診を受診して病気が見つかった経験から、健診の大切さを実感する一人。「若いときは、病気なんて気にしなかつたよね」と話します。

長年、山のガイドを務め、足には自信があったという木村さん。しかし、比布町に住み始めた平成12年ころから、右足首の冷えが気になり始めました。

「年齢のせいかな」と、足の違和感は一時的なもので、直に良くなるだろうと放置しているうちに痛みだし、ついには、足が上がりなくなってしまうました。

そのころに受けた健診で心電図に異常が見つかり、病院で精密検査をしたところ、右足のつけ根の大動脈に「こぶ」が見つかりました。こぶができることで血管がせまくなり、そのまま放置すると最悪の場合、切断の可能性があったといいます。

幸いにして、早期に発見できたおかげで今ではすっかり良くなり、子どもの見守りや趣味のカメラなど充実した日々を送っています。病気を通じてこれまでの生活を見直し、食事にも気をつかうようになりました。「初めて健診を受けたときはびっく

すべては健診から始まった



きむじい
いつまでも
元気でね

じゃんけんポン!
...負けたあ

オハヨー!

きむじい
オハヨー!

近所に住む野内海成くんと一緒に毎朝学校に向かう“きむじい”こと木村さん

左右をよく見て渡ろうね!

毎朝、小学校前で子どもを迎える。いない時は心配で家を訪ねてくる子どももいるという

りしたね。簡易な健診だと思いきんでいたから」と、健診項目の多さに驚いたという木村さん。「費用も安いし、受診時間も決まっているから待つことなく、手軽に受けられるよ」。子どもの見守りは生きがいの一つ。成長する姿を見届けたいと、毎年健診を受けて、自分の体の状態を確認しています。

自分の体を知ることが大切。病気がわかったのも、健康を考えて食生活が変わったのも、毎日を楽しく過ごせるのも、すべて健診を受けたからこそ。いつまでも健康でいたいし、家族や友達、周りのみんなにも、いつまでも健康でいてほしい。これからもみんなに健診を受けるよう勧めていくよ」と笑顔を見せました。

教えて！ 健診Q&A



Q 健診は誰が受けられるのですか？

A 40歳から74歳までの比布町国民健康保険（国保）

加入者は「特定健診」、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者は「後期高齢者健診」が受けられます。比布町国保以外の加入者は、加入している各医療保険者にお問い合わせください。

また、町では20歳から39歳までの方を対象に、保健センターで総合特定健康診査を実施しています。

Q 健診はどこで受けられますか？

A 保健センターで7月と10月に集団健診を実施しています。また、特定健診は町の指定医療機関で3月31日まで受けることができます。費用は40歳から74歳までの比布町国保加入者と20歳から39歳までの方は1000円、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者は500円です。指定医療機関については、お問い合わせください。

75歳以上の方は、
地域包括支援センターで
も相談を受けています！

地域包括支援センター
阪本早苗 保健師



腹八分目



地域包括支援センター
川島亜希子 保健師

よくかんで
食べよう
一口20回！

佐々木明美
保健師



早寝早起き
毎日3食
食べよう！

塩分は控えめにね！



野菜は
1日 350g

加藤和恵 栄養士



体重計に
乗ろう！

合田由香 保健師



体を動かそう！
今より
プラス10分

島崎史子
保健師

保健師・栄養士からの 健康ワンポイントアドバイス

今までの生活習慣をいきなり変えるのは、結構難しいものです。日ごろから意識して、少しずつ改善していきましょう。

保健センターでは、健康相談をお受けしています。心や体の健康、食事に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

■相談日 毎週月曜日（他の曜日は、保健師・栄養士が不在の場合がありますので、事前にご連絡ください）

■時間 午前9時～午後5時15分

■相談方法 面談または電話（☎85-2555）

「健康」は自分だけのものではない

日本人の男女ともに平均寿命が世界最高水準を達成するまでになっている中で、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」がとても重要になってきています。

「健康」は、健康なときにはそのありがたさに気づきにくく、忙しい毎日の中で、私たちはつい自分の健康に無関心になりがちです。

しかし、「忙しい」「自分は大丈夫」「まだ早い」などという理由をつけて、自分の体と向き合わず、大切な健康を失ってしまったとき、その後悔は計り知れません。

ずっと健やかに、ずっと明るく幸せに暮らすためには、まず健診を受けて自分の体の状態を知ることが大切です。

誰もが最期まで健康でいきいきとした生活を送りたいと願っています。健康を失ったときに後悔するよりも、健康であるときにこそ時間をつくって、一度健診を受けませんか。

自分だけではなく、家族、大切な人のためにも、健診を受け、あわせて周りの人たちにも勧めていきましょう。

あなたは、自分の体のことをどれだけわかっていますか。それがわかるのが健診なのです。

Q 毎日忙しくて、健診へ行く時間が少ないのですが。

A 健診は年に一度、ほんの数時間で済むので、早めに予定を立てておいてください。健診は、自分の健康状態を知る絶好の機会と前向きに考えましょう。

Q 健診で何か病気が発見されたら怖いのですが。

A 生活習慣病の多くは、初期の段階で発見されれば治療が可能で、時間も費用もそれほどかからずに済みます。病気の発見を恐れず、早期の発見は幸運なことだ、という気持ちで健診に臨みましょう。

Q 持病で病院に通っているのですが、健診を受けなくてもいいですか？

A 持病の治療では、検査をしていない健診項目がある可能性がります。通院している場合は、かかりつけの医師に相談して健診を受けてください。



かいたい
解体から
「か
買いたい」
へ

TAKUMI
匠

株式会社 辻商会 比布営業所

自動車修理の救世主

自動車業界で環境保護や破壊防止が強く叫ばれている中、需要が高まりつつある中古部品。廃車（廃棄処分する自動車）から回収される中古部品は、なんといっても価格の安さが魅力。修理費用を安く抑えたい人の心強い味方である。また、年式が古い車や既に生産が終了した車から回収される部品は、製造メーカーで取り扱っていないものも多く、古い車を愛用するドライバーの中には、そうした中古部品を頼りにする人も多い。環境や財布にやさしく、古い車も支える中古部品は、まさに「自動車修理の救世主」といえる。

そんな救世主を生み出す自動車解体工場がある。基線4号に立つ株式会社辻商会比布営業所。年間約3600台の廃車が運ばれてくる同営業所では、中古部品のほか、金属素材なども回収してリサイクルするなど、資源を無駄にせず、環境に配慮した取り組みが行われている。

また、国内王手の自動車リサイクル部品供給グループに属する辻商会は、厳しい検査基準をクリアした良質な中古部品を取り扱っており、全国の自動車修理工場へ出荷しているほか、インターネット販売などを通じて、たくさんの人へ商品を送り届けている。



ベテラン解体作業員の富田竹幸さん

自動車解体の現場

解体工場では、単に車を分解するだけでなく、油脂類（エンジンオイル、ラジエーター液など）の処理、重量部品（足まわり、エンジンなど）の切り離し、金属素材の分別など自動車リサイクル法に従った、様々な処理作業が行われる。

同営業所で主に部品の取り外し作業を担当するのは富田竹幸さん。経験豊かなベテラン作業員だ。様々な工具を使い、車の構造を熟知したベテランならではの巧みな手さばきで一つ一つ丁寧に部品を取り出ししていく。取り出したカーエアコンの部品でも折れたら、お客様に売ることはできません。車の部品って意外とデリケートで、取り出す時に無理すると、簡単に壊れてしまう部品も多い」と富田さん。特に、プラスチックなど軽い素材は注意が必要で、冷える



部品は、内部の配線やモーターなどを取り除き、より純度の高い素材にして、リサイクル業者に引き取ってもらう。こうして、素材ごとに分別し、リサイクルすることは、廃棄物の減少にもつながり、環境にもやさしい。

と小さな衝撃で割れてしまうことも。それゆえ冬場の解体作業は、より一層慎重さを求められる。

取り出し方一つで、商品の質に差が出る解体の世界。現場を見ると、その難しさを感じると同時に、車というものの繊細さに気づかされる。

中古部品に思いを寄せ

「たとえ何年も入荷を待ちわびた部品でも、質が悪ければ誰も買いたいとは思いません」と富田さん。「すでに製造メーカーでは部品を取り扱っていないような古い車に乗る人の中には、何年も中古部品の入荷を待っている人がいます。実は、僕自身も

古い愛車の部品をもう5年以上も待っているの、待つ人の気持ちがよくわかるんです。僕だって中古といえど、きれいで良いものを使いたいですから（笑）。その気持ちになんとか応えたいんです」と思いを語る。

また、同営業所で係長を務める伊藤弘美さんは、「僕たちの商品を見た人たちに、中古部品ってこんなに安くても良いものなんだと知ってもらいたいし、使ってもらいたいです」と話す。

「使ってもらうには、まずはお客様が買いたいと思うような質の高い部品を出すことが大切。もっと良いものをお客様へ届けられるよう頑張ります」と力強く意気込みを話してくれた。



運転席の下に潜り込んで慎重に部品を取り出す。



比布営業所
係長 伊藤弘美さん

職人により大事に取り出された中古部品。それを待つ人へと受け継がれ、再び車をよみがえらせる。そして、新品にも勝るとも劣らぬ美しい輝きを放ち、ドライバーを笑顔にするだろう。

自動車の解体に情熱を燃やし、妥協を許さぬ職人がここにいます。

◆私たちと一緒に働きませんか？

正社員を募集しています

募集 正社員

内容 自動車の解体、部品の仕分け

勤務 午前8時30分から午後5時30分

資格 要普免（未経験者大歓迎）

給与 月給143,800円以上

（株）辻商会 比布営業所

北1線4号 ☎5819111





008 Nanako Sakai

堺七虹さん

中央小学校 6年



「初めての全国大会。選ばれたからには後悔しないように頑張りたい」
比布町剣道スポーツ少年団に所属する中央小学校6年の堺七虹さん。3月26日に茨城県で開催される「文部科学大臣杯第58回全国選抜少年剣道練成大会」に出場する旭川剣道連盟のメンバーとして選抜されました。「みんなの足を引っ張らないように、全国大会では自分から攻め込む剣道がしたいです」と気合いが入ります。試合で心掛けていることを尋ねると、「相手に勝る気合いで、声を出すこと」との答えが。少年団の中でも面倒見がよく、小さな子どもたちが



堺さんの周りに集まってきました。おだやかで優しい堺さん。どこから大きな声が出るのかと思いきや、一度面をかぶると、とたんに気合いが入り、人が変わったかと思うくらい、力強く引き締まった表情になります。

少年団を指導する比布剣道連盟指導部長の石川広宣さんは、堺さんの剣道を「気迫があふれ、前へ前へと相手にぶつかっていくスタイルで、相手を攻め崩す剣道。勢いのある面を打ち、男子と間違われるくらいアグレッシブに戦います」と話します。

そして、何よりも努力家。稽古熱心で、ひたむき。6年生になって気持ちが強くなつたと、堺さんの成長を感じていました。

少年団での週3回と自主稽古。さらに、代表メンバーで行う週1回の稽古のほか、別の道場にすることもあり、日曜日と月曜日以外は、竹刀を握る堺さん。それでも、稽古は苦にならないといえます。

4歳から始めた剣道。「一本をとるとうれしい」という気持ちは、幼いころから今も変わりません。「勝つために稽古をしています。周りにはみんな強いし、稽古は厳しく疲れるけれど、とても楽しいです」。好きだからこそ誰にも負けたくない、誰よりも強くなりたいと、一途な気持ちで剣道に打ち込みます。

そんな堺さんを、少年団などでも鍛錬に励む土屋美沙希さん（比布中1年）は、「スピードがあり、対戦すると追えないくらい素早い動きで打ってきます。技がきれいで、飲み込みも早い」といいます。昨年、全国大会に出場した経験から「私は何もかもが初めてで、大会前日の稽古で周りに圧倒されました。大会の雰囲気にもまれないように」とエールを送りました。

先生の指導に熱心に耳を傾け、稽古に励む日々。小学生最後の大会にかけ、一つでも多くの試合ができるようにと、今日も緊張感を持って稽古に臨みます。

静かに闘志を燃やす堺さん。剣道の楽しさを実感し、「勝ちたい」という気持ちが強くなりました。全国大会、さらに中学校での活躍が楽しみな逸材です。

これからも自分の志す道を、前へ前へとまっすぐに進んでいきます。



ジンギス感謝 day

雪男×雪女決定戦

今年もぴっぷの冬は熱かった。



■ぴっぷスキー場ジンギス感謝 day

ぴっぷスノーイベント実行委員会（高橋祐司実行委員長）が2月11日、ぴっぷスキー場で「ぴっぷスキー場ジンギス感謝 day」を開催しました。イベント会場には多くの来場者が訪れ、食べ放題の比布産米「ななつぼし」ときしがみジンギスカンで交流。楽しそうに焼きながら食べていました。また、移動動物園やジンギスカン鍋投げ選手権大会、ココアの無料配布、お楽しみ抽選会などのイベントも行われ、来場者たちは楽しい一日を過ごしました。

■ぴっぷ雪男×雪女決定戦

同日、比布町青年会議（谷口大樹議長）がグリーンパークぴっぷ特設会場で雪中レース「ぴっぷ雪男×雪女決定戦」を開催しました。自慢のパウダースノーを体感してもらい、ぴっぷの冬を盛り上げてもらおうと企画された本イベント。優勝賞金の3万円をかけ、道内各地から約50人が出場。男女の部に分かれ、全長約200メートルのコースを走り順位を競いました。コースには、深雪ゾーン、雪壁、雪溝などの障害物が設置されており、出場者たちは、全身雪まみれになりながら、ゴールを目指し全力疾走。ゴール後は、疲労で倒れこみ、互いに健闘をたたえ合っていました。

あなたの力を農地利用の活力へ

農業委員を募集します



町では、農業委員の任期満了と制度改正に伴い、今年7月20日から活動していただける農業委員を募集します。

農業に精通した方ならどなたでも、自ら、または推薦により候補者に応募することができます。

■対象者 農業に関する見識があり、農地などの利用最適化の推進に関する事項や、農業委員会の所掌に属する事項について、職務を適切に行うことができる方

■主な役割
□農地の権利移動などの申請の許可・決定などを審査するための会議への出席
□担い手への農地集積の推進、遊休農地発生の防止・解



消の推進、新規就農者の支援のための活動、指針の作成など

■定数 11人

■任期 平成29年7月20日から平成32年7月19日までの3年間

■応募資格 本町に住所のある方（特別な事情がある場合はこの限りではありません）ただし、町の教育委員、固定資産評価審査委員会委員及び町職員でない方

次のいずれかに該当する方は、法律により農業委員とすることはできません。

□破産手続き開始の決定を受け、その後復権していない方
□禁錮以上の刑に処せられ、刑を終えていない方、または刑を受けることがなくなるまでの方

■応募方法 応募、または推薦（団体推薦、または農業者等3人以上の連名による推薦）によります。推薦・応募用紙に必要事項を記載し、持

参加郵送で町農業委員会まで提出してください。

※推薦・応募用紙は、町農業委員会事務局にあるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

■応募受付期間 3月15日（水）～4月14日（金）

■公表について 応募状況の中間・結果を町ホームページなどで公表します。

■選任方法 町農業委員候補者評価委員会により候補者を選考し、町議会の同意を得て町長が任命します。ただし、法律の規定などにより、選考にあたっては次のような条件があります。

①認定農業者が過半数を占めること
②農業委員会の所掌する事務について利害のない方を含むこと

■応募・問い合わせ

町農業委員会事務局

☎85・4809

健康生活

脳梗塞④

脳梗塞を起こすのは、生活習慣や体調に不安のある一部の人などということは決してありません。普段の生活の至る所に、実は脳梗塞の危険性が潜んでいます。

■心臓病と脳梗塞

血液が固まるのは通常、止血の役目を果たすために血管の外へと流れ出たときだけです。しかし、不整脈などにより、血液が血管の中でも固まってしまい、これが血栓となります。

この血栓が血液とともに体内を巡り、脳の血管内で止まってしまうことで、脳梗塞を引き起こす原因となります。

■動脈硬化と脳梗塞

喫煙、栄養過多、偏食、運動不足、ストレスといったことからくる高血圧、糖尿病、高脂血症。これらの要因で動脈硬化の症状は、どんどん進みます。

動脈硬化により細くなった動脈では、当然血液の流れが滞り、血栓ができやすくなります。それが、脳の血管内で

起こることにより、脳梗塞へと繋がることとなります。

■歯と脳梗塞

歯周病菌や虫歯菌が脳梗塞の原因にもなります。

歯周病菌は歯茎の血管から全身へと流れていきます。その時、血管内に歯垢を落とすていくのです。これが血栓の元となり脳梗塞へと繋がります。事実、脳梗塞を起こしていない人に比べ、起こした人の歯周病菌の数は1・2倍という検査結果も出ています。

■ポキポキと脳梗塞

普段、クセで指や手首などの関節をポキポキと鳴らす人がいますが、首を鳴らしている人は要注意です。これは、首に大変負担になる行為で、続けていると脳の動脈の壁が裂ける「脳動脈かい離」と呼ばれるタイプの脳梗塞を引き起こす可能性が高まります。

びっぶクリニックでは、消化器（胃・大腸）痔・乳がん・腹腔鏡下胆のう摘出術等を行っています。また、土曜日（月2回）、旭川医大血管外科の医師が診療をしています。

町立びっぶクリニック
院長 加藤一哉

慌てないで冷静に対応を

ウェブサイト閲覧中の ニセの警告音にだまされないで！



◆◆相談事例◆◆

パソコンで動画を見ていたら、突然警告音が鳴り出し、止まらなくなった。パニック状態になり、画面に出ていた「対策をする」という表示のあった電話番号に連絡してしまった。

電話の相手が、1万円ほど払えば音を消してくれるというので、仕方なくお願いし、クレジットカード番号を教えた。

相手の指示に従いパソコンを操作した後、遠隔操作により警告音と画面は消えたが、不審である。

(60歳代・男性)

◆◆消費者へのアドバイス◆◆

●パソコンでサイトの閲覧中に、突然、警告音が鳴り出し、「ウイルスに感染した」などという警告表示が表れたまま消えず、画面上の電話番号に連絡させるように仕向ける事例が報告されています。音や画面表示が出て、とにかく慌てず、落ち着くことが大切です。

●画面の連絡先に電話をすると、「警告音や画面を消すため」とウイルス対策ソフトなどをインストールさせられ、料金を請求されることがあります。決して画面の連絡先に、電話をしてはいけません。

●警告音や画面を消す方法は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページが参考になります。

●困ったときは消費生活センター、または消費者ホットライン188などへ早めにご相談ください。



～誘いに乗らない、申し込まないことが肝心～

- 消費者ホットライン ☎0570-064-370
- 旭川市消費生活センター☎0166-22-8228

すぐに消費生活センターに相談しましょう

求人募集

町内事業所の求人募集情報をお知らせします。
求人募集情報は町図書館玄関、農村環境改善センターロビー、比布駅で掲示しています。

■上川農業試験場

南1線5号 ☎85-2200

□研究補助員

内容 / ほ場作業、室内分析調査、データ入力など

勤務 / 月-金 8:45～17:30(土日祝は休み)

日給 / 6,670円

期間 / ①4月～5月(2か月)

②4月～12月(9か月)

③5月～6月(2か月)

④5月～10月(6か月)

⑤5月～12月(8か月)

⑥5月～翌年1月(9か月)

■株式会社 荒尾

中町2丁目5-3 ☎85-2142

□フロント係

内容 / フロント業務

勤務 / 17:00～22:00(週5日程度)

時間帯は応相談

勤務先 / 遊湯ぴっぷ(北7線16号)

時給 / 900円 ※交通費規定支給

■町立ぴっぷクリニック

中町1丁目2-10 ☎85-2222

□事務員

内容 / 受付、電話対応、会計など

給与 / 基本給15万～18万円

□看護師・准看護師

内容 / 医師の診察補助など

勤務 / シフト制

資格 / 看護師・准看護師資格

給与 / 看護師21万～31万円

准看護師18万～26万円

□看護助手

内容 / 医師・看護師の看護補助など

勤務 / 8:30～17:15

木・土は8:30～12:30

資格 / 介護職初任者研修修了者が望ましい

給与 / 13万～16万円

■高齢者事業団

中町1丁目1-15 ☎85-2050

□会員

内容 / 清掃業務、農作業全般作業員

場所 / 町内

勤務 / 8:00～17:00

資格 / おおむね60歳以上

時給 / 業務によって異なります。

■比布町役場産業振興課

北町1丁目2-1 ☎85-4806

□加工室管理人

内容 / 農産加工室の管理業務

勤務先 / 町農村環境改善センター内

農産加工室

時給 / 900円



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

みんな笑顔、みんな健康

「笑いは百薬の長」という言葉にもあるように、「笑い」は人の健康に様々な良い効果をもたらします。「健康に良い笑い」とは、心の底から楽しく笑う「大笑い」です。ぜひ楽しい感情を大笑いして表現しましょう！

笑いは魔法の薬です！



老人クラブ

★手遊びや頭の体操を取り入れ、参加者が楽しく笑いながら介護予防をしています♪一人よりも大勢の方が、大笑いになります。気の合う仲間と集まって、みんなであっばい笑いましょう★

「笑い」を取り入れたレクリエーション



ふまねっと運動



介護予防事業



みんな楽しそう



【笑いの効能】

- ①細菌やウイルスから身を守る
 - ②脳にアルファ波が出て脳の働きを良くする
 - ③大笑いにより脳内ホルモンの分泌が出て幸福感や鎮痛作用がある
 - ④がん細胞を攻撃するNK細胞を活性化させる
- ★他にも、慢性関節リウマチの炎症抑制、血糖値の抑制などの効果が近年の研究で実証されています！



知ってます



笑って

笑って



アッハッハッハ

～地域まるごと元気アップ体操を行います～

町では、75歳以上で、足腰に不安がある方を対象にした体操教室を今年4月から始める予定です。健康運動指導士による笑いを取り入れた頭と体の体操です。足腰が悪くて外に出られない方や地域に出かける場がない方は、当センターまでご相談ください。



ピンク色の車が目印♪

中野渡 久美子さん

当麻地域訪問看護ステーション・看護師

訪問先の方と何気ない出来事などを話して、一緒に笑い合ったりするのが大好きです♪ 自宅療養のアドバイスや体調観察、リハビリを受けたい方は、ぜひご相談ください！

今月の介護
イケメン×イケジョ



やってみよう！ 顔じゃんけん

勝ち負けに関係なく、みんな楽しく笑おう！

アップアップ

顔の筋肉を大きく動かすトレーニングです！

イー

グー

パー

チヨキ

パー

町地域包括支援センター
(役場保健福祉課内) ☎85・2112 (直通)



先月号では、自主防災組織の注意点について勉強したね。
今月号は、避難時の持出品について勉強するよ。

■問い合わせ
役場総務企画課生活安全係
☎ 85-4802

「避難するときの持ち物」

あっ！災害だ！いざという時はあらゆる災害に備えて「非常持出品」を準備しておきましょう。

- 貴重品・・・現金、通帳、印鑑、保険証、免許証
- ラジオ、照明器具・・・FM付ラジオ、懐中電灯、ローソク、ライター
- 衣類・・・下着、ジャンパー、軍手、雨具
- 非常用食品・・・缶詰、カンパン、チョコレート、水
- 道具類・・・缶切り、ナイフ、ロープ、ビニールシート
- 救急・衛生用品・・・消毒液、ばんそうこう、生理用品、ウェットティッシュ

【備蓄品】（最低でも3日分を用意しましょう）

- 燃料・・・卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 洗面具・・・歯ブラシ、タオル、石けん
- 水・・・一人あたり一日3リットルが目安



停電に備えて、電気を使わないストーブも必ず準備しておこう

灯油ストーブの点検をするリアル防災レッド

- 暖房・・・暖房器具及び燃料、カイロ
- 食料品・・・米、アルファ米、レトルト食品、菓子類など

【家庭構成に合わせた準備】

- 乳幼児がいる場合・・・粉ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ
- 要介護者や高齢者のいる家庭・・・着替え、紙おむつ、老眼鏡、補聴器、入れ歯、常備薬、障がい者手帳など

みんなは「循環備蓄」って言葉を知っているかな？

例えば、お米を買ってきたら米びつに入れて保管するけれど、もう一袋余分に買ってストックしておけばその分が備蓄品となるよね。米びつの中のお米がなくなったらストックしていたお米を米びつに入れて一袋買ってあげば、賞味期限を気にすることもなく備蓄ができるよ。

食料品の備蓄というと、まずカンパンなどをイメージするけれど、普段食べているものをちょっとだけ多く購入しておくことでそのまま備蓄になるんだ。

普段の生活にひと工夫加えるだけで、そのまま災害に備えることにつながるよ。みんなも循環備蓄で災害に備えよう。防災レンジャーとの約束だ！

子どもの広場 3月の行事予定

子どもの広場

■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

■内容■ 入園前の親子を対象に、遊びや育児に関する情報提供や保護者同士の交流の場として開催しています。予約は不要です。

子育て相談

■開催日■ 子どもの広場開催中（随時）

■内容■ 保育士による子育て相談を行います。必要に応じて、保健師や栄養士も対応します。事前に予約が必要です。※町民カレンダーに掲載しています。

今月の行事

■進級式

3月24日（金）午前11時～正午

楽しいゲームやプレゼントがあります。初めての方も大歓迎！

■問い合わせ■ 保健センター ☎ 85-2555

今年度最後の行事です★

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			5	6	7	8
			9	10	11	12
			13	14	15	16
			17	18	19	20
			21	22	23	24
			25	26	27	28
			29	30	31	



第33話

生活習慣病を予防しよう！

高血糖にご注意を



生活習慣病と高血糖

生活習慣病の予防と改善のためには、血管を傷めて、血流を悪くする「高血糖状態」から血管を守ることが重要です。



◆高血糖の原因って？何に気をつけたいの？

①食生活面

- ・ごはん、砂糖、果物、アルコールをとりすぎている。
- ・飲食する時間（だらだら飲み食い、寝る直前の飲食）

普段、何げなく飲んでいる飲み物には意外と砂糖が入っています。砂糖は成人で1日20g（糖尿病の人は10g）くらいなら無理なく処理できると言われますが、飲み物に入っている砂糖は吸収

表) 飲み物の種類と糖の割合 (%)

製品	割合	目安量	糖分
缶コーヒー	9%	185ml	16g
フレーバーウォーター (りんご、桃、なし、みかん)	4.3 ~ 4.8%	500ml	21 ~ 24g
栄養ドリンク	15%	100ml	15g
イオン飲料 スポーツドリンク	2.5 ~ 7%	500ml	12 ~ 35g

が早く、血糖値も急上昇します。

最近ではフレーバーウォーター（味や香りがついた透明の飲み物）もいろいろな種類がありますが、水ではないので糖分には注意が必要です。また、食事の時間も大切です。

②身体面

- ・血糖を調節するインスリンホルモンの分泌量が少ない（血縁者に糖尿病の人がいる等）
- ・インスリンの反応が低下している（肥満、運動不足）



肥満は、高血糖に大きく影響します。体重を増やさないように注意しましょう。遺伝や加齢などでインスリンホルモンの分泌量が減っている場合は、主治医と相談しながら薬で血糖値を調節することも必要になります。

平成29年度の地域づくり部会委員を募集します

きたよん通信



上川中部北4町だれもが暮らしやすい地域づくり協議会では、障がいの有無に関わらずだれもが暮らしやすい地域づくりに向けて、住民の方から意見をいただくため、地域づくり部会委員を募集します。

選者により委員になった方には、今後開催される地域づくり部会にご出席いただき、協議会が中心となって行うイベントや研修会の企画についての内容検討のほか、障がいの権利擁護や虐待の防止に向けた取り組みに対する意見などをお聞かせいただけます。なお、委員報酬等はありませんので、あらかじめご了承ください。

★地域づくり部会委員

- 募集人員 ■若干名
- 募集期間 ■3月1日（水）から17日（金）まで
- 応募資格 ■比布町、当麻町、愛別町、上川町のいずれかに住所を有する満20歳以上の方で、平日の日中時間帯に開催される会議に出席できる方
- 応募方法 ■役場保健福祉課窓口にある申込用紙、または上川中部基幹相談支援センターホームページに掲載している様式に必要事項を記入し、上川中部基幹相談支援センターへメール、ファックス、郵送及び持参などにより応募ください。
- 選考及び結果通知 ■提出いただいた申込書と面談により選考し、応募いただいた方へ書面にて結果を通知します。
- 任期 ■平成29年4月1日から平成30年3月31日まで



ぶっくんノート [3月号]



□開館時間 午前10時～午後6時

□休館日 毎週月曜日(祝日の場合は次の日)6日、13日、21日、27日

□館内整理日 29日(水)

5 (日) よみきかせ会 (ひろがり文庫)
午前10:30～11:00

24 (金) ぶっくん☆シアター (映画上映会)
午前10:00～

参加は無料で、
申し込みも不要!

「あん」

ドリアン助川の同名小説「あん」を、世界を舞台に創作活動を続ける監督・河瀬直美が映画化。

元ハンセン病患者の女性が、偏見にさらされ続けても精一杯生きようとする姿を描いた感動作。

主演は、日本を代表する女優・樹木希林。

■監督・脚本/河瀬直美

■原作/ドリアン助川

■出演/樹木希林・永瀬正敏・内田伽羅
市原悦子・水野美紀 ほか

2015年(平成27年)日本・仏・独合作 113分

イベントやおすすめの本を
「比布町図書館 facebook」で発信中!



このQRコード
からアクセス



おすすめ 新着図書



1 知識ゼロでも楽しめる!! キャラクターだからよくわかる! 鉱物「超入門」図鑑。



「地球のスゴさをとことん味わえる! 鉱物キャラクター図鑑」

松原 聡/監修、いとうみつる/絵

大好評“科学”キャラクター図鑑シリーズの第2弾が登場! とってもきれいなダイヤモンドから、食卓でおなじみの岩塩まで、飾り・生活・からだで役立つ47の鉱物をキャラクター化! 身近な石、きれいな石、おもしろい石……この1冊あれば、鉱物の魅力がまるわかりです!

2 気鋭作家が自らの原点と初めて向き合い、記憶の痛み貫かれながら綴った渾身作。



「しんせかい」

山下 澄人/著

19歳の山下スミトは演劇塾で学ぶため、船に乗って北を目指す。たどり着いた先の「谷」では、俳優や脚本家志望の若者たちが自給自足の共同生活を営んでいた。過酷な肉体労働、「先生」とのあつれき、地元の女性と同期の間で揺れ動く感情…。思い出すことの痛みと向き合い書かれた表題作のほか、入塾試験前夜の不穏な内面を映し出す短篇を収録。

3 この本で紹介するのは、すべて本当に使える数学。



「スウガクって、なんの役に立ちますか? ヘタな字も方向オンチもなおる! 数学は最強の問題解決ツール」

杉原 厚吉/著

ジャンケンに勝てる確率を増やすには? 役割分担…どうやって希望をかなえる? 余計な情報がミス減らすってどういうこと? マーケティング部と営業部、どう公平に評価するか。スキーのコブをうまく滑る数学的コツ。数理的に教えるブランコの上手なこぎ方。ビルで災害が起きたらあわてず避難が正解。やっかいな問題がスッキリ解けるスウガク的思考のポイントを解説します。

情報満載

比布町役場 (代表)	85-2111
総務企画課	85-4801
	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
産業振興課	85-4806
建設課	85-4807
議会事務局	85-4808
農業委員会	85-4809
比布町教育委員会	85-2262
図書館	85-3354
体育館・改善センター	85-2513
保健センター	85-2555
農業対策室	85-4011
ぴっぴスキー場	85-3056
遊湯ぴっぴ	85-4700

わが家の アイドル



石川 ゆま^{ちゃん}

貴久さん・千恵子さんの長女

(1歳9か月・17区)

わが家の元気じるし!! おはなしも少
しずつできるようになってきて、親
子で歌いながら手遊びをするのが大
好きです。ワクワクドキドキ毎日過
ごすぞー! よろしくね◎

みなさんのご家庭のかわいいアイドルをご紹介
ください。最近の写真とコメントを添えて、役
場総務企画課広報係にお寄せください。写真は
カラー・白黒を問わず、Eメールでの投稿もお
待ちしています。宛先は裏表紙をご覧ください。

申し込みのお知らせ

農産加工室4月利用分

4月1日から30日までの間
に、改善センター農産加工室
の利用を希望する方は、5人
以上のグループでお申し込み
ください。

- 締切 3月13日(月)
- 抽選会 3月21日(火) 午
前9時30分から福祉会館
- 問い合わせ 役場産業振興課特産振興係

参加者募集中!

第48回町民スキー大会

町と教育委員会では、雪と
親しみながら健康と体力の維

持、増進を図り、親睦と交流
の輪を広げることを目的に、
第48回町民スキー大会を開催
します。

- 開催日時 3月19日(日)
開会式は午前9時からグリー
ンパークびっぴ
- 参加資格 3月1日現在で
住民登録のある方及び町内に
勤務している方
- 参加申込 ①小・中学生は
各学校 ②それ以外の方は教
育委員会
- 申込期限 3月10日(金)
- 種目/コース/時間

- チャレンジ継走競技/グ
リーンパークびっぴ/午前9
時20分
- 大回転競技(スキー・スノー

ボード・スノースケートの部

／スキー場ダイナミックコー
ス/午前11時30分

□ペアスキー競技/スキー場
ダイナミックコース/午後0
時25分

なお、悪天候などのやむを
得ない理由により大会を中止
する場合は、大会当日の午前
7時30分ごろに防犯行政無線
でお知らせします。

- 問い合わせ 教育委員会スポーツ振興係



引越しのシーズンです

住民登録の届け出を忘れずに

引越しをするときは、住所
の異動手続きが必要です。

住民票は、住んでいるところ
の証明や選挙、年金など行
政サービスのものになるもの
です。実際に住んでいるところ
に登録し、引越しをした場
合は速やかに届け出をしてく
ださい。

実際は住所を他へ移したの
に住所異動の届け出をしてい
ない場合は、実態調査を行い
住民票を削除する場合があります
ので、ご注意ください。

- 届出の時期
- 転入届 比布町に住み始め

てから14日以内

□転出届 比布町から転出す
る前、または転出してから14
日以内

□転居届 比布町内で引越し
してから14日以内

届出の際には「個人番号
カード」または「通知カード」
をご持参ください。

なお、住民登録や証明書発
行の際は、本人確認書類(運
転免許証等)の提示をお願い
しています。また、代理人の
場合は委任状が必要です。な
りすましや第三者からの不正
な届出、請求を防止するため、
ご協力をお願いします。

- ▼住民票等の交付を制限
DV(配偶者等からの暴

免除申請のお知らせ



国民年金保険料の免除申請は、平成26年4月から、過去2年1か月分さかのぼってできるようになりました（学生納付特例も同様）。申請する方は、役場または年金事務所へ申請書を提出してください。



※免除は、各対象になる申請年度の前年所得に基づいて審査します。

国民年金保険料の納付が困難なときは

①納付が困難なときは保険料免除制度

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な時に利用できる制度で、申請が承認されると保険料納付の全額、または一部が免除されます。

※本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の方

②50歳未満の方は納付猶予制度（学生を除く）

本人が50歳未満（平成28年6月以前は30歳未満）であるときに限って利用できる制度で、申請が承認されると保険料の全額についての納付が猶予されます。

※本人、配偶者（世帯主の所得審査はありません）の前年所得が一定額以下の方

③学生の方は学生納付特例制度

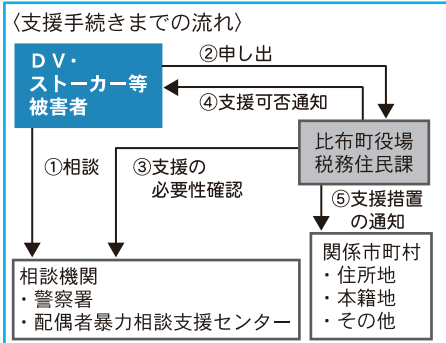
学生に限って利用できる制度で、申請が承認されると保険料の全額についての納付が猶予されます。

※本人の前年所得が一定額以下の方

①～③はいずれも、失業した方は、特例で申請できる場合があります。

★☆☆ 国民年金保険料は忘れずに納めましょう ☆☆☆

■ 問い合わせ ■ 役場税務住民課戸籍年金係 ■
 ■ 旭川年金事務所 ☎ 27-1611 ■



力)、ストーカー及び児童虐待等の被害者を保護するための支援措置として、住民票及び戸籍の附票は、被害者からの申し出により警察などの公的機関に状況を確認の上、交付制限をしています。また、支援措置を受けている方は、加害者から離婚届などの戸籍の届書の記載事項証明書等の請求があった場合、

あらかじめ申込書を提出することで届書に記載してある住所や電話番号等を知られないようにすることができます。 ■ 問い合わせ ■ 役場税務住民課戸籍年金係

1時30分～3時
 ■ 場所 ■ JAびつぷ町第2会議室
 ■ 定員 ■ 30人（先着順） どちらも参加できません、子どもは保護者の同伴が必要です。
 ■ 参加料 ■ 無料
 ■ 申し込み ■ 旭川市森林組合
 ☎ 36・4268

戸籍のまど (2月15日までの届出)

※了承をいただいた方のみ掲載しています。

◆誕生おめでとう◆

(あかちゃん・行政区・保護者)

東 朔成くん (9区)
 寛樹さん・竜子さん

森 結衣ちゃん (7区)
 彰範さん・麻衣さん

定岡 岳くん (新町)
 伸之さん・園恵さん

齋藤 唯月ちゃん (緑町)
 大登さん・遥菜さん

◆お悔やみ申し上げます◆ (氏名・享年・行政区)

明田セキ子さん (5区) 99歳

巻 威幸さん (14区) 84歳

鈴村 邦英さん (5区) 68歳

川上 隆さん (14区) 92歳

辻 守さん (南町) 87歳

まちの人口 (1月末現在)

総数	3,819人	(-9)
男	1,800人	(-1)
女	2,019人	(-8)
世帯数	1,822世帯	(-4)

※住民基本台帳登録数 () は対前月増減数

お知らせします
児童扶養手当など各種手当の額が改定されます

今年4月から各手当の額が次のとおり改定されます。
平成28年度全国消費者物価指数の実績値(対前年度比△0・1%)により引き下げとなります。

手当の名称	改定後支給額 <small>(内は改定前支給額との差)</small>
児童扶養手当(全部支給)	42,290円(△40円)
〃(一部支給)	42,280～9,980円 (△40～△10円)
特別児童扶養手当(1級)	51,450円(△50円)
〃(2級)	34,270円(△30円)
特別障害者手当	26,810円(△20円)
障害児福祉手当	14,580円(△20円)

■問い合わせ
役場保健福祉課福祉係

新入学生募集中!
白寿大学で一緒に楽しく学びませんか

教育委員会では白寿大学の
新入学生を募集しています。
白寿大学は、60歳以上の町
民であればどなたでも入学で

きる生涯学習の場です。
新しい仲間との活動を通して、生涯現役で心豊かな充実した人生を送りませんか。

■対象 60歳以上の町民
■内容 集合学習会(月1回程度)、社会見学(年2回)などの他、修学旅行、クラブ活動(書道、郷土研究、写真、軽スポーツ、パークゴルフ、絵手紙)など

■申し込み 教育委員会にある「入学申込書」に必要事項を記入し提出してください。
※随時受け付けています。

■問い合わせ
教育委員会社会教育係

忘れずに申請を
臨時福祉給付金(経済対策分)を支給しています

平成26年4月の消費税率の引き上げに伴い所得の少ない方に与える負担を緩和するため、暫定的、臨時的な措置として「臨時福祉給付金(経済対策分)」を支給します。

対象者、申請方法などは次のとおりです。なお、給付金は平成28年1月1日時点で住民票がある市町村から支給されます。

■対象者 ■町民税(均等割)

が非課税の方。ただし、課税されている方に生活の面倒を見てもらっている方(扶養されている方)、生活保護を受けている方は除きます。

※昨年9月～12月に実施した平成28年度臨時福祉給付金(3千円)の支給対象者と同じ要件です。

■支給額 1万5千円

■申請期日 5月31日(水)

■申請方法 対象と思われる方に申請書を送付しています。印鑑、振込先の口座番号が確認できる書類(通帳など)、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちの上、手続きをしてください。

■申請・問い合わせ
役場保健福祉課福祉係

ご活用ください

2017年版町民カレンダー

2017(平成29)年度版の町民カレンダーを発行しました。行事などに関しては、予定となっておりますので、変更の際はご了承ください。

▼ふるさと通信「びび」発行
本町の近況を比布から離れた方にお伝えする、ふるさと通信「びび」を発行しま

した。部数に若干の余裕があります。比布を離れた方へお届けに必要な場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ
役場総務企画課広報係

ご確認ください
固定資産税台帳の縦覧・閲覧が始まります

土地・家屋の所有者(固定資産税の納税者)が、自己の資産とほかの土地・家屋の評価額を比較できるように、4月から土地(家屋)の価格などが縦覧できます。

土地価格等縦覧帳簿には地番・地目・面積・評価額が、家屋価格等縦覧帳簿には家屋番号・種類・構造・面積・評価額が記載されています。

■縦覧期間 4月1日～7月31日(土日祝日を除く)

■縦覧場所 役場税務住民課
■縦覧対象者 固定資産税の納税者・代理人

※縦覧される方は、納税通知書など、本人確認ができるものと印鑑をご持参ください。代理人の方は、委任状と代理人の印鑑、運転免許証などが必要です。

縦覧帳簿には個人情報保護のため、所有者名がありませんので、事前に自己所有の物件や比較したい物件の地番、家屋番号などをお調べになり、お越しください。

▼課税台帳の閲覧について

4月から、固定資産の納税者と借地・借家人は納税者の固定資産課税台帳を閲覧できます。閲覧される方は、印鑑と運転免許証など本人確認ができるもの、借地・借家人は、印鑑と契約書など貸借関係を確認できる書類をお持ちください。

■問い合わせ
役場税務住民課税務係

申請はお済みですか
不妊治療費・予防接種費用を助成しています

◆不妊治療費

不妊に悩む夫婦が負担する一般不妊治療及び特定不妊治療費の一部を助成しています。詳しくは、お問い合わせください。

◆予防接種費用

予防接種に係る負担軽減や病気の重症化を防ぐため、接種費用を助成しています。対象は、今年度中に接種し

広報 びっふ

4月号は4月5日発行予定です

ストップ・ザ・交通事故死

～めざせ 安全で安心な北海道～

つくろうよ 交通事故がゼロのまち

(交通安全スローガン 平成8年総務庁長官賞作品)



3月の行事予定

- 4(土) びっふGS競技大会 ～5日
9:00 びっふスキー場
びっふスキー場感謝デー
15:30 びっふスキー場
- 6(月) 第1回町議会定例会 ～10日(予定)
9:00 役場(議場)
- 12(日) 町民バドミントン大会
9:00 体育館
文化連盟芸能発表祭・作品展示
10:00 農村環境改善センター
- 14(火) 比布中学校第70回卒業証書授与式
9:45 比布中学校
- 17(金) 中央小学校卒業式
9:30 中央小学校
- 19(日) 第48回町民スキー大会
9:00 びっふスキー場
全町シングルス卓球大会
18:00 体育館
- 20(月) びっふスキー場クローズ
(ありがとうサービスデー)
- 24(金) 小・中学校修了式
- 25(土) くるみ保育園卒園式
10:00 くるみ保育園
- 4/1(土) くるみ保育園入園式
9:00 くるみ保育園

※変更になる場合がありますので、無線放送などにご留意ください。

比布町のできごとを手軽に知りたい方 町のフェイスブックをご覧ください！



町フェイスブック
QRコード

こんにちは、佐藤直一です。きむじいに勧められて、フェイスブックを始めました。自分はスキーをずっとしてきたので、スキー場の話題に注目しています。町や友達の投稿を見ていると、まちの様子がよくわかるね。思っていたよりも簡単だし楽しいよ。みなさんもぜひ、始めてほしいです。



スマホでユーチューブも見ているという佐藤直一さん(80)もフェイスブックをしています。

た次の予防接種です。ただし、季節性インフルエンザ及び高齢者等インフルエンザは、接種期間(平成28年10月1日～平成29年1月31日)に接種したもののみ助成となります。

■助成内容■
(種類/対象者/助成回数/1回あたりの自己負担額)
□季節性インフルエンザ/6か月から高校3年生年齢相当まで、妊婦/2回/0円
□おたふくかぜ/1歳から就学前まで/2回/1500円
□風しん/19歳以上の妊娠を予定または希望している女

性、妊娠している女性の夫/1回/2000円
□ロタウイルス(1価)/生後24週までに2回接種/2回/3000円
□ロタウイルス(5価)/生後32週までに3回接種/3回/2000円
□高齢者等インフルエンザ/65歳以上/1回/1510円
□高齢者肺炎球菌ワクチン/65歳から5歳刻み(100歳まで)/1回/2000円

■申請期限■3月31日(金)
■申請・問い合わせ■保健センター

北海道警察採用案内 警察官を募集します

■受験資格■昭和60年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者
▽A区分 学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者(平成30年3月卒業見込者を含む)
▽B区分 A区分以外の者(学校教育法による高等学校に在学中の者を除く)
■受付期間■3月1日(水)～4月21日(金) ※当日の消印有効

募集しています

北海道国民健康保険運営方針(原案)に対する道民意見

平成30年度から国民健康保険制度が改正され、北海道と市町村が一体となって国保を運営することになります。このため、道内の国保運営の統一的な指針として方針を策定し、この運営方針(原案)について、みなさんからの意見を募集します。

■一次試験■5月14日(日)
■問い合わせ■旭川中央警察署警務課
☎25・0110

を募集します。

■募集期間■3月1日～31日

■方針原案の公表場所■北海道庁及び各総合振興局・振興局、北海道庁ホームページ

■提出方法及び提出先■

公表場所及び道庁ホームページにある「意見募集要領」をご覧ください。

■問い合わせ■

北海道保健福祉部健康安全局 国保医療課
☎011・231・4111
(内線25・808)

ヒーロー HERO みんなが ヒロイン HEROINE

このコーナーでは、スポーツや文化活動などの話題を紹介いたします。

みなさんからの情報をお待ちしています。

新聞などに掲載された情報も掲載しています。

※○内の数字は順位（敬称略）

町内関係者のみ

◆2016年旭川卓球協会年間ランキング
【中学生女子】①有岡紗希

◆第52回長谷川杯争奪卓球選手権大会
（1月8日・北見市）

【中学男子】①平岡稜真②中谷光希
【中学女子】①有岡紗希

◆大雪山フラワーパーク1月例会パークゴルフ大会
（1月13日・大雪山フラワーパーク）

【男性】①大古場秀雄②田中修③歳桃芳美
【女性】①尾崎誠子②野口弘子③橘満子

◆1月室内パークゴルフ大会
（1月17日・いちごアリーナ）

【男性】①大古場秀雄②澁谷興二③五十嵐義秋
【女性】①橘満子②水内順子③大河弘子

◆第35回上川中央部スキー少年団アルペン競技大会
（1月21日・愛別町）

【1・2年男子組】③堀江徠快
【3・4年男子組】③合田健人

◆第187回卓球競技春光大会
（1月22日・旭川市）

【個人】▽9部①平岡稜真

◆旭川地区中学生新人卓球大会
（1月28日・旭川市）

【男子】②平岡稜真
【女子】①有岡紗希

◆第30回旭川地区会長杯空手道選手権大会
（1月31日・旭川市）

【男子・形】▽一般①秋葉泰貴
【男子・組手】▽一般・シニア①秋葉泰貴

◆みんなの雪だるまコンクール
（2月4日・あそか苑）

【理事長賞】梅澤恵生
【宮崎憲之賞】樋口一夫・樋口サユリ・樋口リリカ

【比布ライオンズクラブ賞】村瀬昭子
【くるみ保育園園長賞】安齋治

【あそか苑苑長賞】小西俊輔
◆第32回部長杯一般男子女子バレーボール大会
（2月5日・町体育館）

【男子】①役場MDO②Fire Fighting③役場YDK
【女子】①Pz mate②フレッシュ③ぴーちゃん

◆上川中央地区中学生インドアテニス研修大会
（2月5日・当麻町）

【男子】①西木戸愛斗・山口颯太郎②牧亮汰・高無洸太
【女子】①本多桃子・田中仁湖③山田萌華・神野鈴音

◆全町混合ダブルス卓球大会
（2月11日・町体育館）

①橋口稜世・平野美来②平岡稜真・中西玲菜③川島真・大西信子③中谷光希・浅野和哉

◆部長杯ミニバレー大会
（2月12日・町体育館）


【女子】①キューティーハニー②ポピー③すみれ
【混成】①月組②星組③宙組

◆第9回道央地区小学生インドアテニス芦別大会
（2月12日・芦別市）

「わが村は美しく - 北海道」運動コンクール 比布商工会青年部が奨励賞


地域資源を活用して、魅力ある地域づくりを行う団体を表彰する「わが村は美しく - 北海道」運動第8回コンクール（北海道開発局主催）で、比布商工会青年部が奨励賞を受賞しました。

同部は、地域の特産品を活用し、たまごかけごはんセットを開発したほか、魅力的な情報発信活動などで地域の活性化に貢献したことが評価されました。受賞に際し、大熊勝幸部長は「これからも活動を広げ、町の知名度を高めていきたい」と話しました。




◆第51回びつぷススキー場GS競技大会
（2月12日・びつぷススキー場）
【壮年男子A組】②福嶋顕勝

◆2017北海道ジュニアスキー技術選手権大会ブロック大会
（2月12日・東川町）
【小学男子】⑦合田健人
※3月5日に日高町で開かれる全道大会に出場します。



◆部長杯ミニバレー大会
（2月12日・町体育館）
【女子】①キューティーハニー②ポピー③すみれ
【混成】①月組②星組③宙組

◆第9回道央地区小学生インドアテニス芦別大会
（2月12日・芦別市）
【女子】▽6年③平野心海・西木戸愛梨



1.24 白寿大学
新年明るく大笑い

▼白寿大学で新年恒例の「爆笑！新春白寿寄席」が開かれ、話し手の軽快な語り口に参加者は大笑い。明るい笑顔があふれました。



1.25 色彩豊かな氷の造形
桐一朗さんの氷柱花

▼今年も桐一朗さんの氷柱花がお目見え。色鮮やかな造花を入れた氷の柱が改善センターなどに並び、利用者の目を楽しませました。



1.27 田んぼに出現！
なぞの雪玉コロコロ

▼町内の田んぼに無数の雪玉が出現。雪まくりという現象で、風が雪を転がしてできた雪玉。午後にはとけて無くなってしまいました。



1.28 みなさんが主役です
自分の経験を生かして

▼地域見守りネットワーク講演会が開かれ、自分の経験や特技を生かし、地域の見守り、支え合いに参加する大切さが話されました。



2.3 オニを倒して
やっつけたぞ！

▼子どもの広場で節分行事を実施。子どもたちは豆に見立てたボールを投げて、オニの的を倒し、元気に楽しくオニ退治をしました。



2.3 オニ退治
けど、泣いちゃった

▼くるみ保育園で、オニのお面をつけた園児たちが豆まきを行い、オニ退治。迫力あるオニに逃げ回る子や泣き出す子も多かったです。



スポーツ推進委員として30年
有田政幸さんが全国表彰

有田政幸さんが、全国スポーツ推進委員連合から30年勤続スポーツ推進委員として感謝状を受けました。有田さんは、昭和61年に体育指導委員（現在のスポーツ推進委員）に就任、平成18年7月からは委員長を務めているほか、町体育協会の会長として、町のスポーツ事業の振興に貢献されています。受賞に際し、有田さんは「今後もより多くの人にスポーツに親んでもらえるよう活動していきたい」と話しました。



2.4 あそか苑雪まつり
大小の雪像が並ぶ

▼あそか苑が雪まつりを開催。雪像が並ぶ会場は多くの来場者でにぎわい、保育園児のおゆうぎや雪上綱引きなどで盛り上がりました。



2.6 交通安全を願う
マスコット作り

▼町婦人会連絡協議会が交通安全の願いを込め、今年の干支とりのマスコットを手作り。4月に新1年生と保育園児に手渡されます。





「よく働き、よく遊ぶ」 健康を守る町の歯科医

生涯現役 な人

越智守さん

(81歳・西町)

Profile

昭和10年生まれ、士別市出身。昭和40年から越智歯科医院の院長、平成21年から大悲会の理事長を務めている。



愛用する釣り竿とウキ

このコーナーは、生涯現役で活躍している町内の高齢者を紹介します。みなさんからのご紹介もお待ちしておりますので、役場総務企画課広報係までご連絡ください。

長年にわたり、町民をはじめ多くの人の歯の健康を支えてきた西町の越智歯科医院。同院で昭和40年より院長を務めるのは越智守さん。とにかく働くことが大好きで、81歳となった今もなお、診療台に立ち続ける現役の歯科医です。

「治療を終えた患者さんの喜ぶ顔を見るとすごくうれしい。疲れも吹き飛びますよ（笑）」と目を細める越智さん。その言葉から、仕事にかける熱い思いがひしひしと伝わってきます。

また、仕事のみならず、趣味である釣りにもエネルギーを注ぐ越智さん。休日になると、砂川市内の野池などにヘラブナ釣りに通うそうです。静かな池で水面に浮かぶウキを見つめ、じっと魚信を待つ時間がなんとも楽しいのだといいます。「趣味に没頭するのはストレス解消になるし、また仕事を頑張ろうという活力にもつながるんだ」と越智さん。

「応援してくれる方のためにも、健康に気をつけながら、まだまだ現役で働き続けたいね」と笑顔で語られました。

広報ぴっぴ 3月号 No.702

2017(平成29)年3月1日

- 発行 比布町
- 編集 総務企画課広報係
〒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)
0166-85-4801-4802(総務企画課直通)
- ホームページ
<http://www.town.pippu.hokkaido.jp>
- Eメール
ichigo@town.pippu.hokkaido.jp

■表紙のことば■

1月21日、中央小学校で「子ども会スノーフェスティバル」が開催されました。参加した小中学生や保護者など約30人はアイスクリーム作りにも挑戦。卵や牛乳などの材料を混ぜ、雪の中で冷やして作りました。完成した手作りアイスに、子どもたちも思わずニンマリ。スプーンを片手に夢中でほおばっていました。

