

募集 ぴっぷの和 会員募集

『ぴっぷの和』は、「生活助け合い協議会」として、生活支援コーディネーターや地域の多様な団体・住民が情報を共有し、連携を深めながら互助の関係を築く場です。

『ぴっぷの和』では地域貢献活動の一環として、比布町内のゴミ拾いを行っています。一緒に活動に参加して下さる方を募集しています。

申し込み・問い合わせ先
比布産商(株) 担当 高木
☎ 85-3024



募集 盲ろう者通訳・介助員養成講座

一般社団法人北海道身体障害者福祉協会では、盲ろう者通訳・介助員養成講座の受講者を募集しています。

募集定員 20名程度
開催日 9月12日(土)、13日(日)、26日(土)、27日(日)、10月10日(土)、17日(土)、18日(日) 全8回
開催時間 午前10時～午後5時
開催場所 道民活動センタービルかでの2・7
受講料 無料
※テキスト代は自己負担
申込期限 8月12日(木)
申し込み・問い合わせ先
一般社団法人 北海道身体障害者福祉協会
☎ 011-251-1551

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。

相談日 6月18日(木)
時間 ①午後1時～1時50分
②午後2時～2時50分
場所 福祉会館第4研修室
定員 ①②各1人
申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込
相談料 無料
申し込み・問い合わせ先
かみかわ生活あんしんセンター
☎ 38-8800 FAX 33-0021
✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

健康マイレージ事業のお知らせ

次の3つの目標を全て達成した方には、記念品を贈呈します。

- ① 健康診査の受診（職場の健診や、人間ドックも対象です）
- ② がん検診の受診
- ③ 町の健康事業への参加、または、個人の健康目標の実行（1か月以上）

対象者 20歳以上の町民（令和9年3月31日の年齢）
対象期間 令和8年4月1日～令和9年2月26日

マイレージ配布場所
保健センター、役場保健福祉課、健康事業会場

詳細は、4月に配布した各種健診案内に同封のリーフレットをご覧ください。

申し込み・問い合わせ先
比布町保健センター ☎ 85-2555

比布町集団健診申込フォーム▼

旭川がん検診センター 集団検診について



町で実施する集団健診のほか、旭川がん検診センターでのがん検診を受けられるよう、町から送迎バスを運行します。

これまで子宮がん・乳がん検診のみ実施していましたが、今年度からは、そのほかのがん検診や健康診査も受診できるようになりました。

町の集団健診の日程が合わない方も、この機会にぜひ受診をご検討ください。

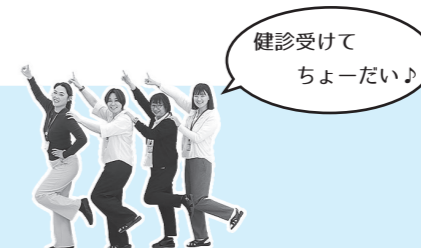
日程 7月8日(水)、7月28日(火)
8月14日(金)、8月31日(月)、令和9年1月19日(火)、2月4日(木)
詳細については、4月に配布した健診案内チラシをご覧ください。
申し込み・問い合わせ先
比布町保健センター ☎ 85-2555

肺がん検診・後期高齢者健診はぴっぷクリニックで

今年度から結核・肺がん検診を『肺がん検診』に統一し、町立ぴっぷクリニックで実施します。また、後期高齢者健診についても、町立ぴっぷクリニックで受診が可能ですので、直接ぴっぷクリニックへお申し込みください。

●肺がん検診
対象者 30歳以上の町民
日時 令和8年6月1日～令和9年3月31日
検診料金 500円（喀痰検査は別途500円）
●後期高齢者健診
対象者 75歳以上の町民
日時 通年
申し込み・問い合わせ先
町立ぴっぷクリニック
☎ 85-2222

保健センター通信
ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

健やかな毎日は「腰」の守りから！
～痛みを寄せ付けない体幹づくり～

「今月は私がお送りします！」



健康運動指導士 城野 翔平
(元地域おこし協力隊)

主な活動
・運動指導
・体育館管理人
・バレーボール指導

働き盛りの皆さん、「朝の起き上がりや長時間のデスクワークで腰が重だるい」と感じることはありませんか？腰痛の多くは、腰を支える筋力と安定性の低下が原因です。今回は自宅で手軽にできる、痛みにくい体づくりのためのトレーニングをご紹介します。

腰痛の主な原因



■「自前のコルセット」を鍛えて腰を安定させる

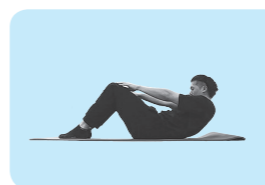
腰痛を防ぐ鍵は、お腹の深い部分で体を支える「インナーマッスル（腹横筋・多裂筋）」と、大きな力で体を支える「アウターマッスル（腹直筋）」をバランスよく動かすことにあります。

これらの筋肉がしっかり働くと、自分の筋肉が「コルセット」のような役割を果たし、腰への負担を大きく減らしてくれます。その結果、反り腰や猫背といった姿勢の崩れが整い、階段の昇り降りや歩行などの日常動作がスムーズになります。

【実践】自宅でできる体幹トレーニング

【始める前のチェック】
「安静にしているでも痛む」「足にしびれがある」場合は運動を控え、まずは医療機関にご相談ください。

1 シットアップ
腹筋をピンポイントに鍛える



方法
仰向けで膝を立て、おへそを覗き込むように肩甲骨が浮くまでゆっくり上体を起こします。
ポイント
腰を床に押し付け、お腹を「丸める」イメージで行うと効果的です。目安は10回3セットを週に2回

2 プランク
姿勢の崩れを防ぐ



方法
肘とつま先で体を支え、頭からかかとまでを一直線の「板」のようにキープします。負荷が強すぎる場合は膝を床につけましょう。
ポイント
腰が下がると痛める原因になるため、お腹とお尻に力を入れましょう。目安は30秒3セットを週に2回

▼膝をついてもOK



3 バードドック
体感のバランスを高める



方法
四つん這いから右手を前、左足を後ろへ水平に伸ばして数秒キープ。反対側も同様に行います。
ポイント
腰を反らさず、指先から足先まで一直線を意識しましょう。目安は5秒キープで左右交互に繰り返すのを10回3セット、週に2回



毎日忙しい中でも、少しでも体を動かす時間をつくることで、心も体もリフレッシュできます。無理をせず、できる範囲から始めてみましょう。