

# 自然に触れ、自然と育つ 森のこども園

森のこども園は、認定こども園とそうや自然学校の協力で行われており、これまでも鍾乳洞見学や生き物とのふれあいなど、自然を通じた取り組みを行ってきています。

今後は、巣箱作りや、冬の体験などを行っていく予定です。

今月の森のこども園の活動は

「まちの話題」へGO!

7ページ

## 今月のPickUp

### 中頓別町自治基本条例の

推進状況を検証	2
まちの話題	6
インフォメーション	8
ダリンの徒然日記	9
今月のおすすめ料理	10
図書室だより	11
戸籍だより・編集後記など	12



# 中頓別町自治基本条例の推進状況を検証

～住んでいてよかったと思えるまちへ～

平成12年4月「地方分割一括法」が施行され、国と地方の関係が「対等・協力」の関係に置かれることになり、自治体を取り巻く環境も大きく変化していく中で、自治体としての諸活動もそれに対応していかなければならず、情報の公開や住民参加など自治の根幹に関わる制度の補完も求められるようになりました。

こうした背景を受け、先駆的に自治制度改革に取り組む自治体から、実現した制度改革や具体的な取り組みを恒久的に保証するしくみとして「自治基本条例」を制定する動きが生まれ、当町においても、平成19年7月に地域住民9名による「中頓別町自治基本条例策定委員会」を設置し、自治基本条例の必要性や意義な

どに関する議論を重ね、平成23年第1回中頓別町議会定例会にて中頓別町自治基本条例が可決成立されました。

今年度、「中頓別町自治基本条例推進委員会」を7月20日、8月17日の日程で開催し、中頓別をより住みやすいまちとするため、現行の条例に見直しの必要があるのかの検討を行いました。今後も一定の間隔で同推進会議を開催し、条例に対して見直しの検討を行っていくこととなります。

## 自治基本条例ってどんなもの？

自治基本条例とは、地域課題への対応やまちづくりについて、誰がどんな役割を担い、どのような方法で決めていく

かといった自治体の仕組みの基本ルールを定めた条例で「自治体の憲法」とも呼ばれます。

一般的に、情報の共有や町民参加・協働などの自治の基本原則、自治を担う町民、首長、行政などのそれぞれの役割と責任、情報公開、計画・審議

会などへの町民参加や住民投票など自治を維持する制度について定めています。

中頓別町自治基本条例でもこれを推進するため、情報公開と住民参加を原則としてまちづくりを行っていきます。

### 自治基本条例の主な内容

- まちづくり（町政運営）の方向性、将来像
- 町民の権利（生活圏、町政への参加権、情報公開請求権など）
- 町（首長、議会、職員）の義務・責務
- 町民の責務、事業者の責務
- 住民参加の手続き・仕組み
- 住民投票の仕組み
- 町民協働の仕組み、NPO への支援など
- 分野別の施策の方向性、他の施策・条例との関係（最高規範性）
- 改正・見直しの手続き

## なぜ自治基本条例が必要なの？

「地方分権」や「住民自治」という言葉に代表されるように地域の実情にあった政策が決定・実現されるためには、自分たちで考え、自分たちの責任でまちづくりを進めなければなりません。そのため基本事項を体系化し、わかりやすく定めた中頓別町自治基本条例が必要になります。

自治の主体である町民・議会・行政が互いに連携し、町民主体の自治運営を「団体自治」と「住民自治」の2点に基づいて目指します。

### ○「団体自治」

地方の行政を国から独立した団体が自らの意志と責任の下で自主的に処理すること

### ○「住民自治」

地方公共団体の運営は原則として住民自身の責任において自ら行うこと

## なぜ検証が必要なの？

自治基本条例が制定施行されてから今年で6年が経過。条例制定時には、概ね5年を経過した段階で条例内容がその時代に即したものとなっているかを確認することになっていました。

このことから町としても、あらためて自治基本条例に規定された条項に関して、町民・議会・行政がしっかりとその内容を踏まえてその役割を履行しているかを確認するべく「中頓別町自治基本条例推進会議」を設置しました。

## 推進会議での意見

「中頓別町自治基本条例推進会議」の結果、情報公開について、町の情報を広報に掲載し、わかりやすい形で町民に周知するほか、広報を読めない人やHPを見れない人にも

町の情報を伝える方法が必要であるという意見や、「子どもからお年寄りまで」分かるように作っているならば、町の最高規範としてこの自治基本条例を子どもたちにも教えてほしいという意見がありました。

## 今後の対応

今回いただいた意見などに関してもしっかり整理取りまとめを行いました。

中頓別町自治基本条例推進会議は今後3年ごとに開催することとし、各委員より意見をいただきながら、条例改正が必要となった場合は条例改正を行いながら、今後も条例の推進に努めてまいります。

## 中頓別町自治基本条例 推進会議構成

町総合開発委員会委員4名

水澤清二さん

峰友武さん

田辺毅さん

村山清彦さん

町行政改革推進委員会委員3名

尾本導弘さん

高山哲也さん

藤田健一さん

町自治会連合会役員2名

石神忠信さん

杉木誠吉さん

町老人クラブ連合会1名

山本得惠さん

町PTA連合会2名

福島靖弘さん

塩田敦さん

町議会議員3名

星川三喜男さん

東海林繁幸さん

西浦岩雄さん

□第5条 第1項

条文	町は、透明度の高い開かれた町政を実現するため、町が保有する情報を町民に丁寧に分かりやすいものにして積極的に公開します。
推進内容	平成14年4月より中頓別町情報公開条例・中頓別町個人情報保護条例を制定し周知。
意見	情報公開のパブリックコメント、アンケート調査の結果の公表等を町として改善の必要性、改善について検討しているのか。
回答	情報公開に関しては、特に、町ホームページの見易さや検索のしやすさに課題があり、現在、ホームページのリニューアルを進めている。また、町に対する公文書の公開請求は、ほとんどない状況です。

□第13条 第1項

条文	<p>議会は、次の点に考慮し、開かれた議会運営を推進します。</p> <p>(1) すべての会議は、原則町民に公開します。</p> <p>(2) 議会は、町民の多様な意見を把握し、議会活動に反映するとともに、町民の議会活動に参加する機会を確保します。</p>
推進内容	<p>(1) 町民に開かれた議会を目指すべく、議場からのテレビ中継を役場町民ホールと町民センターロビーに配信している。また、議会の内容については、広報「なかとんべつ町議会だより」により公開されている。ただし、秘密会及び発言取消し、プライバシーに係る個人情報の部分は非公開とする。</p> <p>(2) 議会として地域住民の意見を聴く機会を確保するべく、議会傍聴の推進等、町民の議会への積極的な参加を促している。</p>
意見	<p>① 普段、議会に対する町民の評価をする機会がないが、単に、議会の傍聴だけではないと思う。議会側からの報告会など、7年前に議会から提案があって基本条例が出来上がったものであるのなら、議会としてもっと住民に何か働きかけがあっても良いのではないか。</p> <p>② 住民からは中々議会に入っていくのは難しいが、「困ったことは議員に言えば良い」といった考え方を直していかなければならないと思う。</p> <p>③ 一度の定例会で同じ一般質問を4人もしたりすることがあった。議会として、調整して提案する方が案件に対して重要性もよりアピールできるのではないかと。</p>
回答	① 議員としてもやっていかなければならない問題として持っているが、中々進まない。今年度中には、何かしらの方法で懇談会のようなものを持ちたい。

□第17条 第1項

条文	執行機関は、社会情勢の変化に迅速に対応するため、機能的で効率的かつ横断的な連携及び調整を図ることができる組織体制を確立し、円滑な行政運営を進めます。
推進内容	・政策課題への対応を含め、機能的・効率的な組織体制確立に向けた組織機構を都度見直している。
意見	<p>・グループ制について、当初と現状についての課題とその解決についての考え方。</p> <p>・グループ制にあっては、ある意味町民の負託もあったのではないかと感じてきた。逆に係制にしたなら今よりも人数が必要になるのではないかと。</p>
回答	・グループ制は、当初、職員削減に向け効率的な行政運営を図る手段として導入してきたが、現状では組織機構として見直しが必要なところは見直しをしながら当面は継続していく考え方を持っているが、より効率的な行政運営を図れる手法があれば、変更していく必要もあり、グループ制はそう長い間は続かないのではないかと考えている。

□第22条 第3項

条 文	町の予算は、総合計画及び行政評価等を踏まえて編成されなければなりません。
推進内容	・当初及び補正とも、予算要求時には総合計画に登載されている事業かを確認し、登載されていない場合は予算化できないことを基本に予算編成を行っている。
意 見	①総合計画に登載されない計画は、予算をあげないとあるが、町長選挙後の政策的なものや、町政懇談会での要望等についてどういう扱いになるのか。 ②予算化までのプロセスはどうなるのか。 ③全体を通じて、条文の主語について各項にそれぞれ「町は」「町長は」とあるのは不自然な感じがする。「町は」にまとめた方が分かりやすいのではないかと。 ④主語を整理するというのは、条例改正をしなければならないので、そう簡単にはいかないと思う。条例を制定する時の検討委員会の検討の経過もあるので、「町は」「町長は」の使い方はそれぞれ内容が異なっていると思う。
回 答	①掲載されていない事業については、随時計画を追加修正して議会に報告し補正予算を計上することとなっている。 ②各所管で内容を精査し、必要ということになれば係る経費を積算した後、総合計画に掲載して予算計上することとなる。 ③制定の経過を踏まえて確認したい。「町は」とは、全ての執行機関を含むが、「町長は」とは、執行者として行うべきものを指していると思う。あらためて、内容を確認し、改正が必要ということになった場合は、改正していく。 ④この会議において色々な疑問があつてしかるべきだと思う。そうした意見をいただいて、改正が必要となれば条例のたたき台を作った総合開発委員会の考え方も踏まえて対応したい。

□第27条 第1項

条 文	町は、広域連合、一部事務組合等を活用し、他の自治体との連携を積極的に進め、効率的な町政運営及び町民サービスの向上に努めます。
推進内容	・現状では、ゴミ処理や消防行政以外での広域連携の取組は実施されていない。 ・社会教育委員・体育連盟・少年団本部等において、管内各種会議や研修会へ参加し、指導能力向上に努めている。 ・地域医療連携のもと、浜頓別町国民健康保険病院（産婦人科）及び音威子府診療所（消化器内科、リウマチ）との連携を図っている。 ・町とは総合計画をはじめ様々な面で連携を図るとともに、消防組合3署が各構成町の行政区域の枠に捉われず互いにカバーする連携訓練・検証等を行い、効率的な消防活動の推進に努めている。
意 見	まちづくりをする上で、広域連携は非常に大事な部分だと思う。一部事務組合というくくりではなく経済とか産業の部分で宗谷管内以外にも中川町や音威子府村、美深町、下川町など町の規模がそう変わらないところをもっと意識的に産業分野、経済分野で連携を積極的にとっていく必要が望まれるのではないかと。それは、もちろん行政だけでなく、民間としても必要と思うがそこは行政としても強力で推し進めていくというような基盤が重要だと思う。
回 答	町も木質バイオマスに関する取組については、今後も大きな課題にしておりましてそんな中では先進地である下川町から情報をいただいたり、こちらからも視察に行ったりしている状況にあります。今後の行政運営上においても広域連携については、積極的に考えていかなければならないと考えています。

みんなが主役  
小学校学芸会

10月15日、中頓別小学校で学芸会が行われました。

会場には、保護者のほかにたくさんの方が来場し、生徒たちは全校合唱のほか、2学年ずつで行われた劇や器楽、3～6年生で行われた鼓笛発表を披露。鼓笛と器楽の発表では、たくさん曲を演奏しましたが、最後までしっかりと演奏し、見ている人を楽しませました。



ダンスで盛り上がり  
中学校学校祭

10月8日、中頓別中学校で学校祭が行われました。

文化部の吹奏楽演奏から始まった学校祭は、それぞれの学年の工夫を凝らした出し物を次々と展開。今年も全学年の出し物にダンスがあり、生徒たちは劇中の衣装とダンスの衣装を着替えながら会場を大いに盛り上げました。



地域の安全に散歩で貢献  
わんわんパトロール

10月16日、役場大会議室でわんわんパトロールの発会式が行われました。

当日は、隊員7名が愛犬を連れて参加しました。近年増加傾向にある空き巣などの犯罪を未然に防ぐために有効な取り組みとなりますので、ぜひご参加ください。



もしもに備えて  
厚生園防災訓練

10月25日、天北厚生園防災訓練が行われました。

訓練には障害者支援施設天北厚生園をはじめとする4事業所が参加し、ゲリラ豪雨によるペーチャン川の洪水を想定して行われました。情報伝達や利用者の避難誘導、重要書類の搬出を含めた訓練では、昨年よりも避難にかかる時間が短くなったと消防から講評があり、災害時の対応に磨きがかかりました。



集めて、作って、体験

## 森のこども園モビール作り

こども園で森のこども園モビール作りが行われました。モビールはデンマークで古くから使われてきたものでインテリアや知育玩具として利用されています。

13日はモビールに先立ち、制作に使われる材料の調達を行いました。小雨が降る中、園児たちは落ちている枝やまつぼっくり、どんぐりなどを



探し、持ってきた袋がいっぱいになるほどたくさんを材料を集めました。

25日から2日間、集めた材料を使って実際にモビールを作りました。園児たちは見本を見ながら、たくさんある材料の中から好きなものを選び、人に針を通す作業などを手伝ってもらいながら一生懸命作品を作りました。



体育の日記念

## 町民スポーツ大会

10月は、体育の日記念で様々なスポーツ大会が行われました。行われたのは、町民健康マラソン、ソフトミニバレーボール、バレーボール、卓球の4種目で、それぞれたくさんの方々が参加し、自己記録や優勝を目指して熱戦を繰り広げました。



黄色いカボチャをくり抜いて

## ハロウィンランタン作り

10月27日、こども園で親子で行うハロウィンランタン作りが行われました。

ALTのダリンさんとジリアンさんがランタン作りの先生となり、工程を説明しながら一緒に作りました。それぞれの子どもたちはお母さんを手伝ってもらいながら個性的なハロウィンランタンを作りました。



## Q. 将来、年金は本当にもらえるの？

A. はい、もらえます。将来にわたって、持続的で安心できる制度とするための年金財政の仕組みが導入されています。

- 賃金や物価の変動にあわせて年金額が改定されるため、年金に加入（20歳）してから老齢基礎年金を受け取る（65歳）までの間、物価などが大きく変動したとしても年金の実質価値は保障されます。
- 老齢基礎年金は1/2（国庫負担）で税金が支払われています。

### ～老齢基礎年金の推移～

昭和 61 年度⇒622,800 円（年額）  
（基礎年金発足時）

⋮

平成 29 年度⇒779,300 円（年額）

（物価の変動などによって毎年見直しされています）

## Q. 年金は、年をとってからの保障だけなの？

A. 障がいや遺族に対する保障もあります。

- 国民年金加入中に病気やケガで障がいを負うなど、一定の障がいの状態にある間は「障がい基礎年金」を、また、万が一ご本人が亡くなったときは、残された子や子のある配偶者が「遺族基礎年金」を受け取れます。
- 障がい基礎年金、遺族基礎年金を受け取るためには、病気やケガが発生した日の前々月までの1年間に保険料の未納がないことなど、一定の納付要件を満たすことが必要です。
- なお、20歳になる前の病気やケガで一定の障がいの状態にある場合には、20歳になったときなどから「障がい基礎年金」を受け取れます（この場合には納付要件は問われません）。

## Q. 保険料を納めたら税金が安くなるの？

A. はい。所得税や住民税が安くなることがあります。

- 納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。
- 年末調整や確定申告をする場合は、国民年金保険料の「領収証書」または日本年金機構からお送りする「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の提出が必要ですので大切に保管してください。
- 親が代わりに保険料を納めた場合は、納めた方が社会保険料控除を受けることができます（「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」はご本人様宛に送付しますのでご注意ください）。
- 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、毎年11月上旬にお送りします。（10月以降にその年初めて保険料を納めた方には翌年2月上旬にお送りします。）



## ダリンさんの徒然日記

Aloha Nakatombetsu!

In America, on the fourth Thursday of November, we celebrate Thanksgiving. On this day, we gather and meet with family for a festive brunch or dinner - turkey, sometimes some ham, mashed potatoes with gravy, and pumpkin pie. Thanksgiving is not just a day to eat a delicious feast, but a day to give thanks. We think about all the things we are thankful for, including our family, friends, as well as having a place to live.

Thanksgiving was first held in colonial America, when Native Americans and pilgrims from Plymouth, Massachusetts shared an autumn harvest feast to celebrate a successful harvest. Nakatombetsu will also have a Thanksgiving feast on Sunday, November 19th. Ms. Jillian and I will be serving a delicious turkey dinner at "Ton Ton." If you are interested, please feel welcome to come join our dinner. You may reserve a dinner with Ms. Watanabe at Koganeyu. It will cost 1000 yen. I hope you can come and try our traditional Thanksgiving dinner!

If you are curious and want to practice your English skills, please feel free to join our Eikawa sessions this month, on Friday, November 17 at the Chomin Center at 11:00, and Tuesday, November 21 at the Yakuba at 19:30!

アロハ、中頓別の皆さん！

アメリカでは、11月の第4木曜日に感謝祭を行います。この日は、七面鳥、ハム、マッシュポテト、パンプキン・パイなどが振る舞われ、ランチやディナーに家族が集まります。感謝祭は、美味しい食事を楽しむ日ではなく、感謝を伝える日です。感謝を伝えたい全ての人、ものを思い浮かべます。例えば、家族、友人、住む場所などです。

マサチューセッツ州のプリマスのネイティブ・アメリカンと巡礼者が秋の収穫祭を共有したとき、感謝祭は初めて植民地時代のアメリカで開催されました。11月19日(日)に中頓別でも感謝祭が開催されます。ジリアン先生と僕は「トントン」で美味しいターキー・ディナーを提供しています。(予約限定です)黄金湯の渡辺さんに予約することができます。ディナーは1000円です。興味があれば、夕食に来てください。伝統的な感謝祭のディナーと一緒に楽しみましょう！

もし英語に関心があったり、勉強をしたかったら、僕たちの英会話教室に参加してみてください！11月17日(金)11:00から町民センターで、21日(火)19:30から町役場で行われます！

今月のおすすめ料理



名寄市立大学



市本栄養士

栄養学科作成のレシピ集より  
＜豚肉と白菜の重ね煮＞



- 作り方 -

- ① 白菜は横半分に切る。
- ② 豚もも肉は2等分の長さに切る。
- ③ ①と②を鍋の中に重ねていき、ブイヨンの素と水を加えて火にかける。
- ④ 沸騰したらアクを除いて弱火にし、白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩、こしょう、醤油で味を調え出来上がり。

〔豚肉と白菜の重ね煮〕

材料（2人分）

- 白菜・・・・・・・・・・4枚
- 豚もも肉スライス・・8枚
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・少々
- 醤油・・・・・・・・小さじ1/2
- ブイヨンの素・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・1カップ



今回は、地区の健康教育で行った調理実習のメニューから、おいしい時期になった白菜を使った「豚肉と白菜の重ね煮」をご紹介します。作る時のポイントとして白菜と豚肉は交互にまんべんなく重ねていきましょう。白菜は11月から2月頃までがおいしい時期とされ、味は淡白で甘味があり、水分が多く組織が軟らかいので、生もの、煮物、鍋もの、蒸し物など色々な調理に向いている野菜です。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘味があり、ビタミンCもたっぷりです。余分な塩分を排出し、高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含まれています。保存するときは、新聞紙に包んで冷暗所に芯を下にして立てて置くと良いでしょう。くせがないので食欲がないときにも食べやすく、栄養補給にもうってつけの体にやさしい野菜です。たんぱく質とビタミンB1が豊富な豚もも肉と合わせて、みなさんさっそく試してみませんか？

# 図書室だより

## 『ルビンの壺が割れた』

著：宿野 かほる 新潮社

一般書



元恋人とのSNSでの再会。ぎこちなく始まるやりとりは、やがて別の顔を見せ始め！。口コミで話題騒然！覆面作家のデビュー作。

## 『ぞろりぞろりとやさいがね』

著：ひろかわ さえこ 偕成社

児童書



台所の片隅で、すっかり古くなつた野菜たち。月夜の晩に、ぞろりぞろりと出かけます。さて、どこへ行くのでしょうか？

## 今月の新着図書 (11月20日現在)

### 一般向け図書

- |                  |        |
|------------------|--------|
| 『盤上の向日葵』         | 柚月 裕子  |
| 『ワルツを踊ろう』        | 中山 七里  |
| 『アナログ』           | ビートたけし |
| 『Rの帝国』           | 中村 文則  |
| 『神（カムイ）の涙』       | 馳 星周   |
| 『こころ彩る徒然草』       | 木村 耕一  |
| 『月たった2万円のふたりごはん』 | 奥田 けい  |

### 児童向け図書

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 『くろくんとちいさいしろくん』 | なかや みわ  |
| 『しかけのないしかけえほん』  | のぶみ     |
| 『だじゃれ世界一周』      | 長谷川 義史  |
| 『ぜったいにおしちゃダメ？』  | ビル・コッター |
| 『空からのぞいた桃太郎』    | 影山 徹    |
| 『パンツいっちょうめ』     | 荻田 澄子   |
| 『恐怖！なぞなぞじごくめぐり』 | ながた みかこ |

※その他、多数の新着図書が入りました。

一覧表を掲示していますので、是非ご活用ください。

【お願い】 図書室から借りたままになっている本はありませんか？  
返却期日を守り、早めの返却を心掛けるよう、お願いします。

# It is good that we have lived in Nakatombetsu and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

木の 実降る坊主頭の子に 主役 高橋 恵翠	ざわざわと 葉音奏でる秋の 声 山崎 静女	山の 顔草の色にも秋の 声 平田 栄珠	水澄みて 活けられる花背筋 伸び 峰友 緑恵	秋天や 枝にちりどり鳥の 群 高橋 妙子	三秋の 移る彩り駆け巡る 東海林 海峯	木の 葉髪吾は米寿で妻は 喜寿 武田 雄峰	やまなみ 吟社 十月例会
--------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------------	--------------------

## 町内企業からこども園に遊具提供

こども園に新しい遊具が増えました。

今回は、株式会社柴田電機商会から木製の電線ドラムを再利用したテーブルと、中頓別・浜頓別町森林組合から丸太を加工した椅子が寄附されました。

園児たちは、敷地に置かれたテーブルとイスで遊びながら、木のぬくもりを感じていました。



## 編集後記

□11月に入り、中頓別は気温がどんどん下がってますね。この前は雪も軽く積もったりと、いよいよ秋も終わって冬到来となりました。風邪はもちろんですが、路面凍結による自動車事故などにも十分注意して本格的な冬に備えましょう。

【広報担当Aのナイスなネーミング募集中です！】

## 広報なかとんべつ 11月号 Vol. 696

【発行】 2017年11月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

TEL 01634-6-1111. FAX 01634-6-1155

HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail [koho@town.nakatombetsu.lg.jp](mailto:koho@town.nakatombetsu.lg.jp)

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

\*この広報誌は再生紙を使用しています。

## 戸籍だより

10月1日～10月31日受付分

(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています)

### おくやみ

字中頓別 五十嵐 キヨさん  
(95歳 9月22日)

字中頓別 櫻井 キサさん  
(88歳 10月7日)

字中頓別 武田 仁さん  
(67歳 10月8日)

字中頓別 横山 義則さん  
(86歳 10月16日)

字中頓別 姉齒 みどりさん  
(57歳 10月24日)

字中頓別 福永 禮子さん  
(89歳 10月25日)

### うぶごえ

字中頓別 吉田<sup>やえ</sup>夜永ちゃん  
(稜さんの子 10月12日)

### 人のうごき

(平成29年10月31日現在)

世帯 887(-6)

人口 1,761(-11)

男 873(-4)

女 888(-7)

( )内は前月対比