

広報

笑顔あふれる
豊かさ実感のまち
べっかい

B E T S U K A I

別海

42.195kmのふれあい ～パイロットマラソン大会～

2013(平成25年)

11

No.601

長い道のりに挑むランナーたち。
温かくサポートするボランティアスタッフ。
ふれあいの瞬間には笑顔がこぼれていました。

編集／別海町役場
総務部総合政策課まちづくり推進担当
〒086-0205
北海道野付郡別海町別海常盤町280番地
電話 0153-75-2111 FAX 75-0371
別海町ホームページ <http://betsukai.jp>
E-mail sougouseisaku@betsukai.jp





第35回 別海町 パイロットマラソン

秋の青空が広がる10月6日に「第35回 別海町パイロットマラソン」が開催され、フルマラソン1,299名、5kmに513名が参加しました。

この日は、若干気温が高く、また、風があったためランナーにとってはきつい戦いになりました。

フルマラソンでは、見事に1,180名のランナーが完走し完走賞の秋鮭を受け取りました。

男子は、2時間40分11秒でゴールした一橋聖也さん（釧路市・ドウケイ）が優勝。女子は、浅沼志保さん（釧路市・釧路マラソンC）が別海町パイロットマラソン歴代8位にあたる2時間52分07秒で快勝。両選手とも初優勝を飾りました。

また、「わが町のランナー」では、男子は上林亨さんが2時間48分52秒で全体の14位。女子は、昨年に続き佐々木弥生さんが3時間36分56秒の19位でゴールし、町民第1位の記念品が贈られました。

5kmマラソンでは、町内外の小学生から一般まで513名が別海市街コースを颯爽と駆け抜け、たくさんの声援を受けながらゴールしました。

フルマラソンコースとなる長い直線では、「頑張ってください」と声援を送る家族や仲間、そして、大会を陰日なたとなり支えてくださったボランティアの温かな声援が選手の何よりの力となりました。ゴール後に温かい「秋味鍋」のおもてなしを受けたランナーからは「本当においしいです!」と今年も大好評でした。

参加者からは、「別海町の人は優しくて温かかった」、「大きな事故も怪我もなく、本当にいい大会だった」「また別海町にきたい」などの声が寄せられています。

参加者はもちろん、多くの関係者の皆さんの笑顔があふれる、「おもてなしのパイロットマラソン」は、町民と大会関係者の皆様のおかげで心温まる大会となりました。



選手宣誓 森重秀之選手（雪印メグミルク）
「抜かれたら抜き返す!倍返しだ!!」



レース直前
大会アドバイサー
浅井えり子さんから
アドバイス



竜神太鼓の音に背中を押されてスタート!



5kmマラソンスタート!



「ババお帰り〜!」
フルマラソン別海町男子
第1位 上林亨選手



37.5kmスポンジ渡しは
水泳少年団が担当



午前10時、42.195kmの道のりへ
1,299名が一斉スタート!



「頑張って〜」22.5kmボランティアは
上西サッカーが担当



手厚いサポートが嬉しい
中西別市街



第35回大会の記念花火に
参加者から大歓声があがりました



おなじみとなった牧草ロール
マッセーは、中西別有志作

わが町のランナー

男子フルマラソン

14位	上林 亨	2:48:52	別海縦走会
127位	中村 勝	3:19:17	中春別MC
132位	小田 猛	3:20:13	別海高校
171位	白土 一樹	3:26:28	
192位	大和田 暁	3:27:42	
222位	橋場 赴太	3:31:21	別海高校
223位	鈴木 孝一	3:31:33	
263位	尾形 直樹	3:36:27	上風連AC
280位	森重 秀之	3:38:05	雪印メグミルク
321位	山下 真弘	3:42:38	
330位	白土 勇二	3:43:41	
347位	伊丸岡忠次	3:45:34	
361位	下山 亮太	3:47:09	JA道東あさひ
380位	山賀 秀一	3:48:58	
396位	齋藤 哲範	3:50:12	JA道東あさひ
413位	千葉 雄樹	3:51:52	別海縦走会
471位	奥 啓輔	3:58:22	THMS
491位	千葉 将	3:59:37	カードックSP
530位	佐藤 峰幸	4:05:27	上西春別中学校
536位	千葉 勝美	4:06:02	中春別AC
546位	植本 勝	4:07:51	別海病院走友会
610位	大槻 祐二	4:16:23	りょうしくん
622位	仙石 義昭	4:18:09	
624位	斎藤 伸	4:18:35	
632位	黒丸隆太郎	4:19:09	
636位	川添 昌司	4:19:30	闘魂ランナース
643位	国村 秀雄	4:21:21	
650位	今井桃太郎	4:22:02	中西別マラソン
651位	藤本 大輔	4:22:17	JA道東あさひ
664位	尾田 謙	4:23:42	
665位	酒匂 靖広	4:24:25	★鶴舞町帰宅部
668位	橋場 直也	4:25:21	エアウォーター
672位	北村 光匡	4:25:41	
677位	山本 一成	4:25:57	
693位	菊地 和宣	4:28:03	信田牧場
695位	堀江 秀直	4:28:11	別海GSVC
703位	高橋 優一	4:28:54	
709位	庄司 圭介	4:29:14	別海AC
722位	穴澤 和也	4:31:15	別海高等学校
735位	庄司 剛	4:32:53	

740位	今井 峰樹	4:33:30	(有)河嶋産業
746位	谷川 健二	4:34:05	BS
750位	泰地 達彦	4:34:59	
771位	玄 和也	4:39:04	
772位	田辺 光夫	4:39:05	上風連AC
775位	村田 敢	4:39:13	
780位	門脇 芳則	4:39:50	
791位	小向 正春	4:40:56	ゆめのもり
797位	瀧口 隆太	4:42:28	
804位	清野 友和	4:43:34	
809位	平澤 大司	4:43:56	
812位	磯島 教生	4:44:14	別海自衛隊
839位	今井 竜馬	4:48:32	中西別MC
843位	下町 誠	4:48:56	上風連AC
857位	伊勢 明	4:50:33	チーム尾岱沼
868位	宮西 泰典	4:52:50	町立別海病院
877位	岡田 祐亮	4:53:22	BS・D
882位	高橋 雄一	4:54:01	
883位	高橋 秀吉	4:54:01	雪メグ
888位	小島 実	4:54:30	
907位	佐久間 輝	4:57:29	
911位	穴戸 昌行	4:57:46	あいこうAC
930位	加藤 祐介	5:03:11	中西別駅伝C
944位	齊木 豊樹	5:05:16	
951位	小川 輝	5:07:06	中西別
961位	品堀 甚一	5:09:11	
962位	林 徳人	5:09:16	
965位	小向 育男	5:09:35	
977位	溝江 豊	5:12:03	別海GSVC
986位	畠澤 憲二	5:14:13	別海建設業協会
990位	川上 晃央	5:14:27	JARL網走
994位	千葉 悟	5:15:25	
1002位	松田 淳史	5:17:09	JA道東あさひ

女子フルマラソン

19位	佐々木弥生	3:36:56	
61位	杉本美由紀	4:00:05	
68位	河崎 秋子	4:03:03	
70位	大和田智子	4:04:29	笑楽
77位	内田香代子	4:09:46	
79位	石井 優子	4:11:18	
80位	宮森 美都	4:12:29	中標津高校
93位	小倉 泉	4:19:19	
155位	友信 妙子	5:01:47	
172位	藤岡絵理子	5:18:04	



「お疲れ様でした！」
別高生ボランティアが
温かく迎えます

完走賞は大判バスタオルと秋味一本



町民女子第1位は
2年連続佐々木弥生さん。
町民男子1位には商工ネット
ワークから副賞が贈られ
ました。



5km小学生女子表彰式。
今年から表彰台もリニューアルしました



フルマラソン男子優勝
一橋聖也選手



フルマラソン女子優勝
浅沼志保選手

別海町の選手・各部門上位3名

5km小学生男子			
4位	佐竹寅次郎	0:20:29	中春別小学校
5位	神谷 燎	0:20:41	上西春別イーグルス
6位	清実 春斗	0:21:18	別海サッカー少年団
5km小学生女子			
1位	右代 優月	0:22:21	別海陸上少年団
2位	清実 茉宝	0:22:21	別海町バスケットボール少年団
3位	佐竹 史	0:23:14	別海スケート少年団白鳥
5km中学生男子			
1位	大久保省吾	0:17:30	野付中学校
2位	菅野 響平	0:17:49	別海中央中 野球部
3位	志賀 満貴	0:18:26	別海上西春別中学校
5km中学生女子			
2位	泉 春日	0:20:53	上西春別中学校
3位	林 玲海	0:22:43	別海中央中学校 バスケットボール部
4位	石橋 由衣	0:22:48	別海中央中学校 バスケットボール部
5km高校・一般男子			
2位	鈴木 瑛二	0:17:16	別海高等学校 陸上部
4位	庄司 祐介	0:17:29	別海高等学校 陸上部
6位	山崎 真平	0:18:20	別海高等学校 陸上部
5km高校・一般女子			
3位	大竹 桃子	0:22:08	中標津高等学校
4位	赤崎 蘭美	0:23:00	
7位	藤野 史子	0:24:47	優至会別海支部

疲れた体にお手製秋味なべ
が喜ばれました



開会式／ミルクガールとミルバー（大会マスコット）の共演



大会後の楽しみは、体育協会主催
「お疲れ様親睦会」

長寿90歳 おめでとう

※承諾された方のみ写真及び氏名を掲載しています

町内在住で90歳を迎える方を祝う「別海町長寿賞」が、宮武昌子さん（大正12年9月20日・別海）、安齊サンさん（大正12年10月3日・上春別）、安齋安秋さん（大正12年10月10日・本別）、高橋みつ子さん（大正12年10月15日・泉川）に贈られました。



宮武 昌子さん(別海)



安齊 サンさん(上春別)



安齋 安秋さん(本別)



ラジオ体操を実践しています!

9/15

平成25年度釧根地区ラジオ体操優良団体等表彰式とラジオ体操コンクールが中央公民館で開催されました。

表彰式では、ラジオ体操を実践指導し、普及向上に多大な功績のあった個人に贈られる「全国表彰」を別海町ラジオ体操会名誉会長の田保秀治さんが受賞し、同会指導員の森チエ子さんも「府県等表彰」を受賞しました。

ラジオ体操コンクールでは、全14チームが参加し、日頃の成果を競い合いました。

第28回 いい歯の子表彰

9/25

町内に住む3歳児でむし歯0（ゼロ）のお子さんを表彰する『いい歯の子表彰』が町民

保健センターで行われました。今回は平成25年4月から9月までに3歳児健診を受けた子の中から78名が表彰されました。これからも歯を大切にしましょう。

【いい歯の子たち】

安達 一颯	荒 心愛	石毛 凪那斗	井出 龍杜	伊藤 龍之心	今井 琥太郎
今井 葉	岩浅 琉吾	浦部 美涼	及川 翔	及川 徳正	大沼 朔斗
岡田 真穂	小田 島花音	小貫 紘登	尾上 広弥	小野寺 陽菜	小野寺 玲衣
加藤 路性	荻田 紗羽	河本 さくら	木嶋 柑太	久家 柚希菜	楠 宗斗
工藤 綾人	小西 里美	近藤 遥介	西條 晴太	斉藤 蓮汰	坂下 杷那
坂野 下颯太	佐藤 歩	佐藤 絆弥	佐藤 美希	佐藤 美早	佐藤 愛依
穴戸 綾夢	芝田 航	莊司 哉太	新屋 華陽子	鈴木 詩月	鈴木 漱弥
簾内 捺愛	関口 力樹	大門 涉	高橋 陽愛	高橋 紘彬	高橋 実
高橋 柚希	高橋 理仁	竹山 蒼	妻沼 翔永	寺澤 柚夏	内藤 義規
丹羽 実咲	幣 海遥	信田 隼毅	林 なのは	平田 健祐	廣島 彩奈
藤本 莉緒奈	古里 絵鈴	細田 妃乃	前田 柚葉	松田 蒼佑	松永 希亜
眞鍋 伊織	水上 七海	溝口 創大	宮坂 晃汰	目黒 大翔	森重 心春
八木 ひかり	山口 晃平	山崎 丈	山本 壮亮	油井 まどか	蠟山 あかり

(敬称略)



ミニテニスで交流

9/15-16

第17回全国ミニテニス交流『釧路大会』が釧路市にて開催されました。全国から504名のミニテニス愛好者が参加し、14部門に分かれ予選リーグ、決勝トーナメントと熱戦が繰り広げられました。別海町からは、14名が6部門に参加し、8名が決勝トーナメントに進出し健闘。見事2組が上位に入賞しました。

★女子50歳代 3位 伊藤 澄・村上 真弓 ペア
(ミニテニス別海)

★混合フリー 2位 金子 陽一・四ッ谷弥土里 ペア
(ミニテニス別海)



伊藤・村上ペア



金子・四ッ谷ペア

遊ぼっとin別海

9/29

別海町を9地区に分けて7競技種目で順位



を競いました。下は小学生、上は80歳と年齢も様々ですが、地区の代表選手として得意な種目で汗を流し、スポーツを通じて交流を深めました。

《総合成績》 1位 別海地区 (39点)

2位 中春別地区 (37点) 3位 尾岱沼地区 (32点)

車椅子清掃ボランティア

10/6

清翠園にて、本覚寺まどか婦人会（代表安田洋子氏）のご協力のもと、車椅子清掃をしていただきました。1時間ほどで約60台の車椅子を洗っていただき、入所者の皆さんも大変喜んでいました。そのほかにも、傾聴のボランティアも行



っていただき、お話ししていた入所者も絶えず笑顔でした。本覚寺まどか婦人会の皆さま、ご協力ありがとうございました。

叙勲受章 栄誉を祝して

10/18

武藤喜逸氏の喜びの言葉

振り返れば反省することばかりですし、私よりも妻のほうに苦勞したと思いますが、このような章をもらえたことは、感激で一杯です。

「涙が出るほど嬉しい」とは、今の私の心境です。

長寿の時代、健康な人生を送ることが、恩返しと思っています。今回の受章は、これまでのみなさんの御指導のおかげです。

【武藤氏の主な功績】 別海町議会議員 S38.5～S62.4(6期24年) 建設常任委員会委員長 産業常任委員会委員長 根釧パイロットファーム開拓農業協同組合理事 S32～S35(3年間) S37～S43(6年間)

敬老の日記念事業 内閣総理大臣百歳祝状

9/18

毎年、敬老の日を記念し、百歳になられた方々に内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られます。

本町では、平尾チセさんへ根室振興局から伝達されました。百歳、本当におめでとうございます。



協定を締結しました

10/16

町と陸上自衛隊別海駐屯地は、「大規模災害時における派遣隊員留守家族支援」に係る協定を結びました。

この協定は、被災地に派遣された隊員に任務を全うし



てもらうため、残された家族に対して、福祉サービスなどの支援を行うものです。

高齢者叙勲(9月1日発令)で武藤喜逸氏(88歳)が『旭日単光章』を受章され、別海町役場で根室振興局長から伝達されました。



冬の交通安全運動期間

11月14日(木)から11月23日(土)までの10日間、冬の交通安全運動が実施されます。

期間中の重点目標

- 降雪に伴う冬道路面でのスリップ事故の防止
- 高齢者の交通事故防止
- 交差点の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

冬期間の運転に向けて、早めのタイヤ交換等の準備を進め、安全安心な別海町を目指しましょう。

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）

別海町地域防災計画改訂に伴う津波避難計画の策定に向けた住民意見交換会を開催しました。



本年度の別海町地域防災計画の改訂に伴い「津波避難計画」を新たに策定します。

策定に向けた取り組みとして、10月22日・23日の2日間にわたり、北海道津波浸水予測図（H24年6月改定）により大きな被害が予想される海岸4地区（尾岱沼・床丹・本別海・走古丹）の住民を対象に意見交換会を行いました。

意見交換会は、東日本大震災から学ぶ津波被害や北海道津波浸水予測図から見る地域の現状などの学習を中心とし、また、札幌市在住の防災士 佐藤 潤 氏をファシリテーターに迎え、津波がもたらす被害の甚大さなどを再確認しながら住民と活発な意見交換を行い、防災や減災における地域の実情と向き合う機会となりました。

この意見交換会で出された地域の意見を計画に反映させながら、策定に向けた方向性や概要を創りだしていくこととしています。

12月に再び同地区において「第2回意見交換会」を開催する予定となっております。

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）



釧路・根室広域地方税滞納整理機構について

～官公庁オークションの開催について～

釧路・根室広域地方税滞納整理機構は、本町を含む釧路・根室管内11町村に代わって法律に基づく強制的な滞納処分を実施し、滞納者からの納付がない場合には、税の公平・公正の原則に則り徹底した財産調査を行ったうえで、差押えによる強制的な徴収を行っています。その際に差押えた物品は、官公庁オークションに出品されます。今回は11月6日(木)から20日(木)までの期間で予定されていますので、詳細については下記へお問い合わせください。

■オークションに関する問合せ先

釧路・根室広域地方税滞納整理機構
TEL : 0154-43-9288
FAX : 0154-43-3322

■出品予定先 Yahoo! 官公庁オークション

URL : <http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>



印刷機能付きホワイトボード



ジェットヒーター

【お詫び】

平成25年9月20日付で、期限までに納付のない方に送付した督促状（ハガキ）の記載に、下記のとおり一部誤りがありました。誤解を招く内容となりましたことについて、心よりお詫び申し上げます。

（誤）この督促状は平成25年8月1日現在で作成しています。

（正）この督促状は平成25年9月3日現在で作成しています。

※その他記載内容の誤りはございませんので、ご承知願います。

問合せ／収納対策担当（内線1115・1116）

平成25年度

防火ポスターコンクール

別海消防署では、秋の火災予防運動（10月15日～31日）の実施に伴い、町内の小・中学生を対象に防火ポスターコンクール（後援：町教育委員会）を実施しました。

本年度は小学校から12点の応募があり、次の方が入賞されました。

応募された全作品は、火災予防運動の期間中に中央公民館のロビーに展示し、来館された多くの方の目を引き火災予防を訴えていました。



【消防署長賞】澤田 旺毅 君



【消防署長賞】渡部 遥愛 さん



【教育長賞】鈴木 風雅 君



【奨励賞】五石 裕菜 さん



【奨励賞】穴戸 太一 君



【奨励賞】穴戸 愛実 さん

問合せ／別海消防署 予防課 TEL75-2200

多くの命を絶たないために ～増やさないのも愛～

犬の数が増えてしまうと、世話が行き届かなくなったり、人や家畜の生活環境が悪くなってしまったり、飼主がいらない犬の命を絶たなくてはならなくなったりするなど、多くの命を不幸にするからです。

愛しているのなら繁殖制限

犬の幸せを保てるよう、数が多くなりすぎないように繁殖をコントロールするのは飼主の義務であり責任です。犬は本能で繁殖するだけで、自分で数をコントロールすることはできません。犬の繁殖をコントロールできるのは飼主だけです。本当に犬を愛しているのなら繁殖を放置してはいけません。

不妊去勢手術

望まない繁殖を防ぐ最も確実な方法は不妊去勢手術です。手術の際の麻酔によるリスクもありますが、他に繁殖を防ぐ確実な方法がとれないのなら行うべきでしょう。手術の適期は犬の発達状況や健康状態より異なりますので、詳しくは動物病院の獣医師に相談してください。

犬のけい留の徹底

犬をけい留せずに飼うことは法律・条令で厳しく禁止され、町でも指導を行っておりますが、残念ながら別海町ではまだ多くの町民が犬を放し飼いにしています！

無けい留で犬を飼うことにより、発情期には飼犬同士で交尾をしたり、交尾する相手を探して徘徊し、隣人のけい留している犬と交尾を行うなど望まない繁殖の原因となります。また、こうして産まれた子犬が大人になり野犬化し、また交尾を繰り返すという悪循環が起っています。

※けい留せずに犬を飼うことによる咬傷事故も発生しています！

問合せ／町民生活担当（内線1211～1213）



し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

12月のくみ取り地区は中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行となります。12月にくみ取りが必要な方は11月20日までにお申込みください。

※すぐに汲んでほしいなどの急な申込みは、先に申込みをしている方に大変迷惑をかけることになります。一杯にならなくてもくみ取りは行えますので早めの申込みをお願いします。

※家庭廃水は凍結するなどの理由のため、冬季間(12月～3月)はくみ取りを行いませんのでご了承ください。

問合せ／町民生活担当 (内線1212・1213)

地域包括支援センターから

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

高齢となっても健康寿命を延ばし
地域でいきいきとした生活が送れることを
目標として月1回、運動指導や健康維持
に関する教室を開きます。

9:45
～
11:30

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
11月	7日(木)	12日(火)	19日(火)
12月	5日(木)	10日(火)	17日(火)

※会場の都合や天候により予定を変更することがあります

参加
対象者

- ①65歳以上の方。体力、気力の低下が気になる方。
- ②健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)。
- ③参加費無料
- ※介護認定を受けていない方が対象となります。
- ※新規で参加希望の方は地域包括支援センターまで申込みください。
- ※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いいたします。



地域包括支援センターは高齢者の介護や生活の困りごとの総合相談窓口です

■問合せ先／TEL0153-79-5500(直通) 別海町役場1階福祉部内

農政課から

別海町畜産環境に関する条例(仮称)の 制定に向け検討を行っています

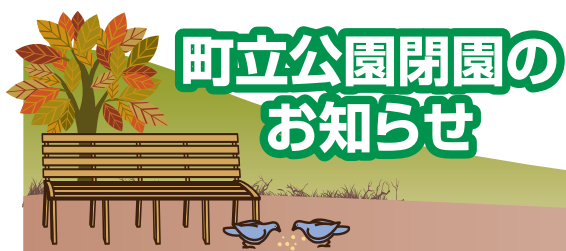
町では、昨年3月に発生した家畜ふん尿の河川流出事故や、その後度重なる畜産関連の事故を受け、健全な畜産環境を保持するため「別海町畜産環境に関する条例(仮称)」の制定を検討しています。

条例では、基本理念を定め、町、事業者及び農業団体の責務を明らかにするとともに、施策の基本事項や規制基準を定めることにより、良好な水環境を保全し、農業と漁業が将来にわたり共存共栄しうる社会を構築することを目的としています。

平成26年4月1日からの条例施行を目指し、現在検討委員会を立ち上げて条例案の検討を行っており、平成26年1月頃にはパブリックコメントの実施を予定していますので、その際は広くご意見をお寄せください。

問合せ／農業政策担当 (内線1411・1412)





町立公園閉園のお知らせ

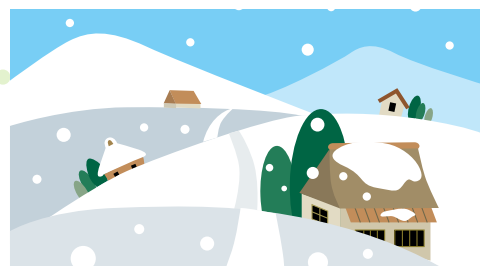
冬季となるため10月末日をもって鉄道記念館以外の公園を閉園いたしましたのでお知らせいたします。

問合せ／みどり担当（内線1611）

民有除雪業務請負者の募集について

町では、除雪請負業者を募集しております。（募集締切11月15日）
募集内容等については、役場ホームページをご覧ください。役場建設水道部管理課へお問い合わせください。

問合せ／管理・維持担当（内線3113・3114）



別海町農業委員に及川哲夫さんを選任

別海町議会推薦の選任委員でありました伊東勉さんの後任として、及川哲夫さん（道東あさひ農協）が新たに選任されました。

任期は、平成25年9月2日から平成26年7月19日までです。

問合せ／総務担当（内線1811）



- **一口メモ** 別海町農業委員会は、農業者の選挙で選ばれる選挙委員20名・農業協同組合等の推薦による選任委員2名・議会の推薦による選任委員（学識経験者）2名の合計24名で構成されております。

平成26年度

町立幼稚園園児の募集について

別海町立幼稚園（中西別幼稚園・上西春別幼稚園・野付幼稚園）では次のとおり、平成26年度の園児募集を実施します。

- | | |
|---------|--|
| 1. 募集期間 | 平成25年12月4日(水)から平成25年12月27日(金)まで |
| 2. 募集年齢 | （3歳児）平成22年4月2日から平成23年4月1日までに出生したお子さん
（4歳児）平成21年4月2日から平成22年4月1日までに出生したお子さん
（5歳児）平成20年4月2日から平成21年4月1日までに出生したお子さん |
| 3. 入園料 | 1人につき3,000円 |
| 4. 保育料 | 1人につき月額6,500円 |
| 5. 問合せ | 中西別幼稚園（TEL75-6604）・上西春別幼稚園（TEL77-2653）
野付幼稚園（TEL0153-86-2836）
※各幼稚園にお問い合わせください。 |



第60回 別海町少年弁論大会

各中学校の代表者全18名が一堂に会し、日頃抱いている夢や希望、社会に対して訴えたいことを発表します。中学生の若さと元気溢れる発表を聞いてみませんか？

- 日 時／11月23日(土)午前9時15分から
- 場 所／別海町マルチメディア館

※本大会は平成26年度少年の主張根室地区大会代表選考会も兼ねています。

問合せ／生涯学習担当（内線3713）



ももんちゃんとおそぼう
inべつかい

絵本作家「とよたかずひこ」講演会



- ◆と き：11月24日(日)
午前10時15分～11時45分
- ◆ところ：図書館2階視聴覚室
- ◆内 容：「ももんちゃん」シリーズでおなじみの「とよたかずひこ」さんを迎え、絵本の読み聞かせや絵本ができるまでの話、作品への想いなどを講演してもらいます。子どもから大人まで、楽しめる内容です。親子でご参加ください。

入場
無料



クリスマスお楽しみ会

- ◆と き：12月14日(土) 午後1時30分～3時00分
- ◆ところ：図書館2階視聴覚室
- ◆内 容：大型絵本の読み聞かせ、人形劇、手遊びなどひとあし早いクリスマスをみんなで楽しんじゃおう！
サンタさんもあらわれるかも！



絵本の読み手を募集します！

「たのしいお話の時間」で絵本を読んでくださる方を募集しています。子育て中の方、男性も大歓迎！「活動してみたいけれど、毎回参加することは難しい…」という方も大歓迎です。
見学もできますので、ぜひいちど足を運んでみてください。

たのしいお話の時間

- と き／11月2日(土)午前10時30分～11時00分
6日・20日・27日(水)午後3時30分～4時00分
- ところ／図書館「お話のコーナー」
- 協 力／読み聞かせボランティア「どんぐり」
- * 0歳から参加できます。どんぐりの皆さんが、絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

小さい子のお話の時間

- と き／11月1日・8日・22日・29日(金)
午前11時00分～
- ところ／図書館「お話のコーナー」
- 対 象／0歳～3歳程度
- * 図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

11月の休館日 3日・4日・11日～18日(蔵書点検) 23日・25日・28日(月末休館日) です。

12月の休館日 2日・9日・16日・23日・24日・26日(月末休館日)・29日～31日です。

月末休館日は、図書整理等のため休館させていただきます。
休館中の返却は玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館 TEL 75-2266・FAX 75-0506 メール tosy@betsukai.jp

「知られざる幕末会津藩北辺防衛の歴史」のお知らせ！

「加賀家文書」には、幕末の動乱期に蝦夷地に渡った会津藩関係の資料が残され、当時の様子をうかがい知ることができます。「加賀家文書」や「標津番屋屏風」という資料から幕末のこの地方の様子を紹介いたします。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時／11月22日(金) 午後7時～8時
- 場 所／別海町郷土資料館 附属施設 加賀家文書館
- 講 師／標津町ポー川史跡自然公園 学芸員 小野 哲也 氏
- 申込等／11月21日(木)までに、電話・FAX・メールにてお名前と電話番号をお知らせください。
- その他／第11回加賀家文書館特別展は、11月28日(木)までです。



ふるさと講座・自然系

「秋の渡り鳥観察会」のお知らせ

- 日 時／12月1日(日) 午前10時～正午
- 場 所／野付半島（集合は野付半島ネイチャーセンター2階）
- 講 師／根室市立啓雲中学校 教頭 藤井 薫 氏
- 内 容／この時期数多く見られる「ガン・カモ類」を中心とした観察会を行います。野付半島にある最後の番屋から徒歩で先端を目指したいと思います。半島先端から見える根室半島から知床半島の風景を見ることができます。ぜひ、ご参加ください。
- 申込等／11月29日(金)までに、電話・FAX・メールにてお名前と電話番号をお知らせください。定員15名
- その他／防寒着・長靴を着用ください。図鑑・双眼鏡をお持ちの方は持参ください。当館でも若干貸出しします。



11月の休館日 2日～4日・11日・16日・17日・23日・25日・30日

12月の休館日 1日・7日・9日・15日・21日・23日・29日～31日

問合せ／郷土資料館 TEL・FAX 75-0802 メール kyoudo@betsukai.jp

文化でつなげ ゆめ・こころ・まち

平成25年度 第54回別海町芸術文化祭 『生き甲斐に満ち溢れる芸術文化』

児童生徒作品展

※別海町特別支援学級
合同ふれあい作品展も
同時開催しています。

とき 11月8日(金)～11日(月)
午前9時～午後5時
※11月11日は午後3時まで

会場 中央公民館

合唱祭

とき 11月30日(土)
午後1時～

会場 中央公民館

少年将棋大会

とき 11月9日(土)
午前10時～午後5時

会場 中央公民館

芸能発表会

とき 12月1日(日)
午前10時～午後4時

会場 中央公民館

一般囲碁大会
一般将棋大会

とき 11月10日(日)
午前10時～午後5時

会場 中央公民館

地域選抜作品展

とき 12月5日(木)～7日(土)
午前9時～午後5時

会場 中央公民館

書道展

とき 11月13日(水)～15日(金)
午前9時～午後5時

会場 中央公民館

お茶会

とき 12月7日(土)
午前10時～午後2時(なつめ会)

会場 中央公民館

社交ダンスの夕べ

とき 11月16日(土)
午後6時～午後9時30分

会場 中央公民館

郷土芸能の集い

とき 12月8日(日)
午後1時～

会場 中央公民館

お知らせ伝言板

● 別海町役場 ☎ 75-2111 ● 西春別支所 ☎ 77-2131 ● 尾代沼支所 ☎ (0153) 86-2166 ● 上風連連絡事務所 ☎ 75-7326 ● 上春別連絡事務所 ☎ 75-6011

**記帳・帳簿等の
保存制度の対象者が
拡大されます。**

平成26年1月から、事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての方について、記帳と帳簿書類の保存が必要となります。

なお、この記帳と帳簿書類の保存制度は、所得税及び復興特別所得税の申告が必要ない方も対象となります。

詳細は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧いただくか、根室税務署までお問い合わせください。

■ 問合せ先 根室税務署個人課税部門
〒087-0009 根室市弥栄町1丁目18番地
根室地方合同庁舎
TEL 0153 (23) 3261
(代表)

犯罪被害者週間キャンペーン

犯罪等の被害に遭われた方々への支援を目的として開設されております公益社団法人北海道家庭生活総合力ウン

セリングセンター北海道被害者相談室主催、犯罪被害者週間(11月25日～12月1日)キャンペーンが次のとおり行われます。

「犯罪被害者週間」 啓蒙啓発活動

■ 日時 11月27日(水)

■ 場所 JR札幌駅西口コンコース(正午～午後1時)
すすきの4丁目交差点
(午後5時～6時)

■ 後援 北海道、札幌市、北海道警察、札幌弁護士会犯罪被害者支援委員会 他

12時間被害者電話相談

■ 日時 11月28日(木) 午前10時～午後10時
TEL 011-232-8740
FAX 011-211-8151

■ メール <http://www.counselling.jp> (ホームページでのフォーム入力)
※電話、面接、FAX、メール、全て無料です。

被害者無料弁護士法律相談

■ 日時 11月28日(木) 午後2時～午後10時

札幌市弁護士会犯罪被害者支援委員会の皆様のご協力により行われます。
事前に011-232-

8740にお電話でご相談ください。

■ 問合せ先 北海道被害者相談室
TEL 011-251-6408

**アイヌの方々からの
様々なご相談をお受け
します**

公益財団法人 人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開いたしました。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などの各種相談をお受けします。お気軽にご相談ください。(相談無料・匿名可・秘密厳守)

■ 相談専用電話 アイヌの方々のための相談専用フリーダイヤル 0120-771-208

■ 受付期間 平成25年9月20日(金)～平成26年1月19日(日)
(※12月28日(土)～1月5日(日)の年末年始を除く)

■ 時間 午前10時～午後8時
(土・日・祝日は午後6時まで)

■ 問合せ先 公益財団法人人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル4階
※本相談事業は、厚生労働省の平成25年度社会福祉事業により実施するものです。

無料調停相談会

釧路調停協会では、平成25年度の無料調停相談を実施します。裁判所の調停委員が、調停で解決できる手続きの相談に無料・秘密厳守で応じますので、気軽に相談ください。

■ 日時 11月6日(水) 午前10時～午後3時まで

■ 場所 釧路市役所1階ロビー
市民ギャラリー(釧路市黒金町7-5)

■ 相談担当 調停委員(釧路調停協会所属)

■ 相談内容 夫婦関係、遺産相続、土地建物、金銭貸借、交通事故など家事及び民事に関するトラブルなど

■ 相談料 無料

■ 主催 釧路調停協会

■ 後援 釧路地方裁判所及び釧路家庭裁判所

■ 問合せ先 釧路調停協会事務局

「必ずチェック最低賃金!使用者も労働者も」

北海道最低賃金

時間額
734円

効力発生年月日
平成25年10月18日

道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改定されました。

問合せ／厚生労働省 北海道労働局
釧路労働基準監督署

通年雇用支援セミナーのお知らせ

事業主、人事・労務担当の方などを対象に、企業の経営基盤強化等に資するセミナーを開催します。(参加料無料)

釧路市柏木町4番地の7号
釧路簡易裁判所内
TEL 0154 (41) 4171
(内線111番)

■日時 11月7日(木)午後1時
～5時まで

■場所 中標津経済センター
なかまつ2F (中標津町
東2条南2丁目1)

■問合せ先 根室管内4町通
年雇用促進協議会
TEL 0153 (72) 6789

**特設人権相談所が
開設されます**

12月4日から10日までは
「人権週間」です。これにあ
わせて根室人権擁護委員協
会では、「特設人権相談所」
を開設します。

相談の秘密は堅く守られま
す。どんなことでもかまいま
せんで、一人で悩まず、ま
ずは相談してみませんか。
(相談無料、予約不要)

■日時 12月4日(水)

午後1時から午後4時まで

■場所 別海町役場

(103・104号会議室)

■問合せ先 釧路地方法務局
根室支局

根室市弥栄町1丁目18番地
TEL 0153 (23) 4874



**11月は、労働保険適用
促進強化期間です！**

事業主の皆さん、労働保険
の加入はお済みですか。

農林水産業の一部を除き、
労働者を一人でも雇用する場
合は、法人・個人を問わず労
働保険の加入が義務づけられ
ています。

労働保険に加入し、従業員
の方々が安心して働ける職場
にしましょう。

■問合せ先 厚生労働省北海
道労働局総務部労働保険徴
収課

TEL 011-709-2311
釧路労働基準監督署
TEL 0154 (42) 9711

**第7回脳外傷リハビリ
テーション講習会**

釧路根室地域での高次脳機
能障害に関する普及啓発・支
援ネットワークづくりを目的
として、講習会を開催いたし
ます。

■日時 11月16日(土)

午後0時30分～受付
午後1時30分～講演
午後5時00分～終了

■会場 アクアベール (釧路
市栄町8-3)

■問合せ先 社団法人 地域
生活支援センター ハート
釧路

TEL 0154 (32) 7400
FAX 0154 (32) 7421
メール heart-kushiro@
cotton.ocn.ne.jp

**被害にあった方のため
の相談窓口があります**

犯罪被害者週間

～11月25日から12月1日～
警察では事件や事故の被害
にあった方や家庭内暴力、ス
トーカー、お子さんのいじめ
問題で悩んでいる方などの相
談を受け付けています。

また、事件や事故による心
の傷が癒されず悩んでいる方
のために民間被害者相談窓口
のプロのカウンセラーがあな
たのお話をお聞きます。

詳しい内容については、警
察本部又は最寄りの警察署に
お問い合わせください。

【警察相談電話】
■被害者相談
(釧路方面) 性犯罪・少年
相談110番 (フリーダイ
ヤル) 0120-677-
110

■一般相談
専用電話 #9110

■中標津警察署
TEL 0153 (72) 0110

**国税庁ホームページの
「消費税法改正のお知
らせ(社会保障と税の
一体改革関係)」
の特集ページ開設**

国税庁では、ホームページ
において「消費税法改正のお
知らせ(社会保障と税の一体
改革関係)」について、特集
ページを掲載しています。場
所及びURLは、次のとおり
です。

■掲載場所

国税庁ホームページ

ホーム↓(トピックス欄)

「消費税法改正のお知らせ
(社会保障と税の一体改革
関係)」

URL: <http://www.nta.go.jp/shiraberu/ippanjoho/pamph/shohi/kaisei/201304.htm>

■問合せ先 根室税務署個人
課税部門

TEL 087-0009 根室
市弥栄町1丁目18番地
根室地方合同庁舎
TEL 0153 (23) 3261
(代表)

**電気メーターに
有効期限があることを
ご存知ですか。**

貸しビルやアパートなどに
設置している電気計器(子メ
ーター)は計量法で定める検
定の有効期間内のものでなけ
れば使用できません。

使用できる期限は、計器類
に添付している「検定ラベ
ル」や「検定票」に表示して
ありますのでご確認ください。

■問合せ先 日本電気計器検
定所北海道支社

TEL 011-668-2437
北海道経済産業局資源エネ
ルギー環境部電気・ガス事
業室

TEL 011-709-8353

**技能のご相談は
技能士会へ**

「技能士会」とは、厚生労
働省が行う技能の国家検定試
験に合格した優れた技能者に
与えられる称号です。

11月10日は、「技能の日」
確かな技術と知識を持つ技能
士の活用で、安心・安全・信
頼できる工事を！

ラムサール条約登録湿地8周年記念 晩秋の自然を楽しむ音楽と語り

野付半島ネイチャーセンターは11月恒例イベントを開催します。

今年は音楽と語りにサンドアートが加わります。秋の午後、芸術に触れて過ごしてみませんか？

日時 11月10日(日)12:20～15:30

場所 野付半島ネイチャーセンター

参加料 200円(飲み物、資料代として)

内容

12:30 語りの部

*「野付学」発表 野付小学校児童

12:50

*道東に見られる巨大津波の残した痕跡!

明治コンサルタント(株) 重野 聖之

*野付湾や風蓮湖の不思議な形をした砂体はどうやってできたのでしょうか?

(独)産業技術総合研究所 七山 太 太 上級主任研究員

14:20 休 憩

14:30 音楽の部

*サンドアート&ケーナ演奏 村西なおみ 木嶋 悦寛

14:50

*ミザールサクソフォンアンサンブル

サクソフォン:古屋 佳代、大椿 菜採

ピアノ:小林亜津子

■問合せ:野付半島ネイチャーセンター TEL:0153-82-1270

■主 催:野付半島・野付湾及び流入河川の環境保全ネットワーク

自衛官募集

自衛隊では次のとおり自衛官等を募集いたします。

●陸上自衛隊高等工科学学校生徒(男子)

※高等工科学学校生徒とは?

将来陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信を持って対応できる自衛官となる者を養成するために、中学校卒業者等を対象に採用する制度です。

■試験日 第1次 平成26年1月18日(土)
(於:中標津経済センター)

第2次 平成26年2月1日(土)
(於:自衛隊釧路駐屯地)

■試験内容 第1次 国語・社会・数学・理科
英語・作文

第2次 口述試験・身体検査

■受験資格 中卒(見込含)17歳未満の男子

■受付期間 平成25年11月1日(金)～
平成26年1月10日(金)

■その他 採用予定者は平成26年4月上旬に武山駐屯地(神奈川県横須賀市)に入校

■問合せ先 自衛隊帯広地方協力本部
中標津地域事務所
(TEL 0153-72-0120)

健康クッキング教室のお知らせ

毎日できる健康づくりとして、食生活はとても重要です。現在、生活習慣病予防のために食生活を見直そうとしている方、なかなか改善のきっかけがつかめない方……“食生活改善のコツ”を見つけに来ませんか?

今回の『健康クッキング教室』は、いつもの和食をちょっぴり華やかに変身させた“プチ・おもてなし和食”がテーマです。講師には、お馴染みとなりました北川睦氏を迎え、だしの旨味(うまみ)を活かしたヘルシーなおもてなし料理と、和食の技術を丁寧に教えていただきます。プロから学べる絶好の機会に、是非ご参加ください。

テーマ「おもてなし和食」～だしってすごい!旨味(うまみ)を実感～

◆講 師	太平洋石炭販売輸送(株) ヨーハン給食センター 料理長 北川 睦氏
◆予定メニュー	創作和食(ホタテを使ったお吸い物・炊き合わせほか)
◆日 時	12月7日(土) 午前11時00分～午後2時30分
◆会 場	別海町民保健センター
◆参 加 費	無 料
◆持 ち 物	エプロン・三角巾・筆記用具
◆募 集 期 間	11月18日(月)から11月28日(木)まで
◆定 員	先着20名

【講師略歴】

昭和54年～平成元年

料亭「喜水」勤務

平成元年～現在

太平洋石炭販売輸送(株)商事部

給食課 勤務

(平成6～8年 中江学園釧路調理師専修学校 和食 講師)

申込み・問い合わせ先

TEL (0153)75-0359 FAX (0153)75-0337

E-mail hoken@betsukai.jp



※写真はイメージです

別海町子育て「はみんぐ」

11月の予定

こんにちは。『はみんぐ』です。初雪の便りが届く季節となりました。寒さに負けず元気にすごしましょうね。『はみんぐ』は、子育て中の親子の交流、子育てに関する情報、地域の子育て関連情報の提供の場として、いつでも気軽に利用できる施設です。子育てに不安や悩みがありましたら、相談日(木曜日・予約制)があります。スタッフが親身になってお話を聞きますので、気軽にご連絡ください。



お知らせ

13日(水)午後お休み

14日(木)午前お休み

22日(金)はみんぐセミナー

「布張りパッチンピン」を作ります。11:00～11:30まで。準備の都合上、予約制となっておりますので、参加を希望される方は、はみんぐまでご連絡をお願いします。

「はみんぐ」1週間のスケジュール

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間					
10:00～11:30	午前・午後 自由に遊べます	はみんぐひろば	赤ちゃんひろば	個別相談 (予約制)	ひよこはみんぐ
13:00～16:00		自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます	自由に遊べます

※相談日(木曜日)の午後は自由あそびが出来ます。午後から気軽に遊びに来てくださいね。

今月のこんにちは『はみんぐ』

西春別	21日(木) 10:00～11:30	西児童館	受け入れ人数に限りがあるため 予約制とさせていただきます。
尾岱沼	28日(木) 10:00～11:30	東公民館	

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 別海寿町1番地 中央児童館内
TEL・FAX 75-1828 メール:hamingu@arens.or.jp

子育て支援センター及び児童館へのご意見・ご要望などがありましたら、児童館または福祉課児童福祉担当(内線1313・1314)までお願いいたします。

平成25年度

インフルエンザワクチン接種について

◆町立別海病院

【内科】接種開始日:11月5日(火) 接種日:月・火・水・木曜日の各午後診療時間内

受付時間:12:30～15:00 接種開始時間:13:30～

【小児科】接種開始日:11月5日(火) 接種日:火・木曜日の各午後診療時間内

受付時間:12:30～15:00 接種開始時間:13:30～

※水曜日の夜間診療においては、ワクチン接種は行っておりません。また、救急患者対応時は接種できない場合もありますので、予めご了承ください。

★問合せ 町立別海病院 TEL 0153-75-2311 (代表)

◆西春別駅前診療所

接種開始日:11月5日(火) 接種日:月～金曜日

受付時間:8:30～11:00、13:30～16:00 (木曜日は15:00までとなります)

★問合せ 西春別駅前診療所 TEL 0153-77-2350

◆尾岱沼診療所 (事前予約が必要です TEL0153-86-2625)

接種開始日:11月5日(火) 接種日:月～金曜日

受付時間:10:30～12:00、13:30～15:00

※水曜日は午前の接種を行わず、午後の接種(13:30～16:00)を行います。

★予約・問合せ 尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625



保健センター からの お知らせ

11・12月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
11月	6	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	7	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-14:30(受付)
	12	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	13	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50-13:00(受付)
	14	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00-13:30(受付)
	15	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	27	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	28	木	フ ッ 素 塗 布	西春別ふれあいセンター	10:00-11:30/13:00-14:30
12月	29	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30
	3	火	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00-10:30(受付)
	4	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:00(受付)
	5	木	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00-11:00/13:00-14:30(受付)
	10	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	11	水	4 か 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:50-13:00(受付)
	12	木	1 歳 6 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:45(受付)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00-13:30(受付)
	13	金	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	18	水	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-9:30(受付)
	19	木	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00-11:00
	20	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30

- ◆11月の4か月健診対象者 平成25年7月生まれのお子さん ◆11月の1歳6か月児健診対象者 平成24年4月生まれのお子さん
 ◆11月の3歳児健診対象者 平成22年10月生まれのお子さん ◆11月の5歳児相談対象者 平成20年11月生まれのお子さん
 ◆11月のマタニティクラス対象者 平成26年2月～3月出産予定の方

元気 ちびっこ 未来っ子

1歳6か月児

() 内は保護者名
※希望された方を掲載
しています。



安達 ^{はると} 大翔くん
(隼人)



河嶋 ^{ひなり} 妃菜里ちゃん
(和也)



橋本 ^{とうま} 龍真くん
(薫)



小西 ^{きいな} 桔衣奈ちゃん
(秀弥)



村山 ^{えいしん} 瑛真くん
(朋己)



藤原 ^{せいじ} 晴次くん
(勇太)



飯井 ^{はるま} 遥馬くん
(智一)



小林 ^{はるな} 春奈ちゃん
(正樹)



櫻田 ^{まさや} 昌也くん
(裕二)



浄土 ^{そう} 蒼くん
(恭輔)



浄土 ^{よう} 葉くん
(恭輔)

町の保健室

平成25年度高齢者 インフルエンザ 予防接種助成のお知らせ

町では、インフルエンザ発症、重症化を防止するため予防接種を受ける高齢者の方に、費用の助成を行います。

インフルエンザ予防接種は、ご本人が希望する場合のみ行いますので、必要性や注意点についてご理解の上、受けてください。

予診票は実施医療機関窓口にありますので、体温を計った上、必ず事前にご本人が質問事項等を記入して受診してください。

●実施医療機関及び期間

町立別海病院・尾岱沼診療所・西春別駅前診療所

平成25年11月5日(火)～平成26年1月31日(金)

*曜日・時間等詳細は町立別海病院の案内を参照してください。

●対象者

(1)接種当日に、別海町に住民登録のある満65歳以上で接種を希望される方。

(2)接種当日に、別海町に住民登録のある満60歳以上65歳未満（心臓、じん臓、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある者）で接種を希望される方。

●本人負担額

1,000円（接種料金3,000円で町が2,000円負担します。）

（生活保護受給世帯の方は、本人負担額無料です。）

●接種回数

1回（予防接種法）（2回目は任意接種になります。）



問合せ／町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359・FAX75-0337

母子健康センター からのお知らせ



★マタニティクラス

妊娠中の生活、食事、赤ちゃんのお風呂などについて、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士が担当します。

対象 平成26年4月
平成26年5月
出産予定の方

申込締切は11月末

12.1月コース

全4回

★12月10日
★12月24日
★1月14日
★1月28日

昨年10月1日より、町立別海病院内に母子健康センター母子相談室が設置されました。

母子相談室では、同病院を受診されている方の母子手帳や妊婦一般健康診査受診票の交付を行います。外来助産師から交付について案内をさせていただきます。

また、その他の病院を受診されている方につきましては、これまでどおり母子健康センターで交付を行いますが、来所前にお電話をいただくとお待たせせずに交付ができます。

★出産教室

お産や母乳育児について一緒に学びましょう
（事前にご予約ください）

・開催日：11月20日(水)
・対象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

★インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます

申込締切は11月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん
料金 町内に住所のある方
1回 ……1,000円
その他…2,000円

12月コース

全4回

★12月5日
★12月12日
★12月19日
★12月26日

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けております。妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、いつでもご利用ください。



問合せ／母子健康センター

TEL 75-2262 FAX 75-0337



脱

メタボリック

特定健診のお部屋から コレステロールのお話

●どんな役割がある？

- ・人には60兆個の細胞があるといわれ、その細胞の膜を作ります。
- ・脂肪の消化吸収を助ける胆汁のもととなる「胆汁酸」になります。
- ・副腎皮質ホルモンや女性ホルモン・男性ホルモンなどの性ホルモンになります。
- ・「ビタミンD前駆体の原料」にもなります。

コレステロールは身体になくってはならないもののなのです。

●どこにある？

動物の体内にあり、特に内臓に多く含まれています。よくコレステロールOを表記する油がありますが、コレステロールは動物にしか含まれず、植物油にはどれも入っていません。

●摂りすぎるとどうなる？

皆さんご存知のとおり動脈硬化を進行させます。

●気をつけなければいけないことは？

コレステロールは、必要な分の2/3が肝臓で合成され、残り1/3を食品から摂ります。

食品から摂る量は、血液検査結果でLDL・HDL・中性脂肪のどれかが基準からはみ出た人は、200mg/日まで。そうでない人は300mg/日までです。(肝臓合成される分は自分で調整できないので食品からとる量を調整するしかありません。)



コレステロールを多く含む食材例

食材50gあたりのコレステロール量(mg)	
ちりめんじゃこ	275
いくら	240
卵Mサイズ1個	210
鶏レバー	185

*肉でも魚でも内臓に多く含まれます。

●コレステロールの吸収率に個人差があるってきいたけど？

吸収率が高いかどうかは、1ヶ月間卵を食べるのをやめ、LDLコレステロールを調べ判断することができます。もし、これでLDL値が下がるのであれば、吸収率が高いと判断し、卵は1個/2日にすることをお勧めします。

●コレステロールの吸収を抑えることはできないの？

食物繊維を含む食品を食べると吸収が抑えられます。男性は19g、女性は17gが一日の食物繊維摂取目標です。野菜、きのこ、海藻、穀類に多く含まれています。

コレステロールだけ気をつけていればいいかというと、そう単純ではありません。
「あぶら」の種類も選んだ方がいいのです。つづきは次号で。

問合せ/ 町民保健センター 健康づくり担当 TEL75-0359

こころの健康相談

町民保健センターでは、
町民を対象に、臨床心理士による
「こころの健康相談」
を行っています。

11月予定 (予約が必要です。)

6日(水) 13:00~17:00
13日(水) 13:00~17:00
21日(木) 13:00~17:00

相談は
無料
です

12月 予定

5日・19日・26日(木) 13:00~17:00

こんなことで悩まれている方はいませんか？

- この頃気分が落ち込んで元気が出ない……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 最近なぜか不安でたまらない……
- 家族や友人にこころの病気と言われたけど、本当に病気かな？
- 家族や職場の悩みを誰かに相談したい…… などなど

誰かに話すことで気持ちが楽になったり、
考えが整理されたりすることがあるはずです。
お気軽にご相談ください。

■予約先・相談場所：町民保健センター

TEL75-0359 担当：健康づくり担当

*すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

11月の診療案内

受付時間(午前)8:15 ~ 11:00
(午後)0:30 ~ 3:00
診療開始(午前)9:00 ~
(午後)1:30 ~

病院敷地内は
全て禁煙です。



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備 考
内 科 院長 西村進 名誉院長 今村洋 内科医長 鈴木英雄 内科医長 宮西秀二	午 前	今 村 西 村	西 村 鈴 木	今 村 西 村	西 村 鈴 木	今 村 鈴 木	・禁煙外来の日程が 毎週水曜日午前 に変更となっております ので、お 知らせいたします。(既に予約済 の患者様におかれましては変更あ りません)
	午 後	鈴 木	鈴 木	宮 西	今 村	宮 西 西村(予約制)	
	夜間診療			今 村			・受付時間は午後5時15分~6時 30分です。 診療開始は午後5時30分からです。
外 科 外科医長 中島太 外科医長 山田能之 医師 林雄三	午 前	林 (整形外来) 山 田 (外科外来)	山 田 (外科外来)	中 島 (外科外来)	林 (整形外来) 中 島 (外科外来)	川 端 (外科外来)	・外科診療については、手術が入 ると休診または診療体制変更の場 合がありますので、ご了承願います。 ・ 肛門外来 (月曜午後、火曜午前、 金曜午後)を実施しております。
	午 後	中 島 山 田 (外科外来)	北 山 (整形外来)	甲 斐 (整形外来)	川 端 (外科外来)	山 田 (外科外来)	
産 婦 人 科 副 院 長 山内修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	・午後の診療については、検査が入 るとお待ちさせる場合があります ので、ご了承願います。
	午 後	山 内	—	—	山 内	—	
精神科・心療内科 医 師 浮田充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	※ 原則予約制 です。予約がない場合 お待ちいただくこともあります。
	午 後	—	浮 田	浮 田	浮 田	—	
	夜間診療	—	—	浮 田	—	—	

小児科外来 医師 橋本 浩

区分	月	火	水	木	金
日付					1
午前					橋本
午後					
日付	4	5	6	7	8
午前	振替 休日	伊集院	伊集院	橋本	館
午後	休診	予約制 予防接種		予防 接種	橋本
日付	11	12	13	14	15
午前	橋本	橋本	橋本	橋本	橋本
午後		予約制 予防接種		予防 接種	
日付	18	19	20	21	22
午前	木田	館	館	館	館
午後	館	予約制 予防接種		予防 接種	
日付	25	26	27	28	29
午前	館	館	館	館	館
午後		予約制 予防接種		予防 接種	

●出張医による診療科

診 療 科	日 付	時 間	担 当 医 師
皮 膚 科	8日(金)	午前・午後	佐藤さゆり 医師(札幌医大)
	22日(金)	午前・午後	水柿 典子 医師(札幌医大)
耳 鼻 いんこう科	11日(月)	午前・午後	たかの けんいち 医師(札幌医大)
	12日(火)	午前	
	25日(月)	午前・午後	せき 関のぶひろ 医師(札幌医大)
	26日(火)	午前	
小児神経科・ 神経内科	7日(木)	午後	館 延忠 医師(札幌医大)
脳神経外科	15日(金)	午後	たかはし よしお 医師(とまこい脳神経科)

※出張医による診療科は、天候・交通機関等の都合により休診および時間変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

★面会時間変更のお知らせ

11月1日(金)から入院病棟の面会時間が下記の
とおり**変更**となりますので、お知らせいたします。

- ・平日 午後1時 から 午後7時 まで
- ・休日 午前11時 から 午後7時 まで

※緊急の場合は、夜間救急出入口にて警備員にお申出くださいますよう
お願いいたします。



★尾岱沼診療所からのお知らせ

尾岱沼診療所の診療を**11月8日(金)午後休診**いたしますので、お知
らせいたします。

べつかい
歳時記

鹿の目の哀れに澄みて撃たれをり
西出 孝

中七の哀れに…に心を打たれる。俳句の真髄ともいえる。
もののあわれを感じつつそれでも鹿狩はやらねばならない。
満月会々員。

今西 青峰

地域情報カレンダー

(10月28日現在)

日	曜日	イベント内容
11/5 ~10	火 日	広報別海600号記念パネル展 東公民館 10:00~17:00
6	水	議会報告会 本別海地域センター 13:00~15:00 別海町交流館ぷらと 19:00~21:00
8	金	議会報告会 尾岱沼地域センターきらくる 15:00~17:00
11	月	議会報告会 中西別ふれあいセンター 13:00~15:00 西春別ふれあいセンター 19:00~21:00
13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、 受講できません。
23	祝	第60回別海町少年弁論大会 別海町マルチメディア館 9:15~
12/4	水	特設人権相談所 別海町役場103・104会議室 13:00~16:00
12/11	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが終了していなければ、 受講できません。

社会保険事務
相談所開設

11月12日(火) 12:00~17:00 11月13日(水) 9:00~15:00

12月3日(火) 12:00~17:00 12月4日(水) 9:00~15:00 中標津町役場 会議室

※完全予約制となり、事前の予約が必要です。 予約先/釧路年金事務所 TEL0154-61-6000

人の動き

平成25年9月30日現在()は前月比

人口 / 15,798(+ 2)
男 / 7,923(+ 8)
女 / 7,875(- 6)
世帯数 / 6,371(+ 14)
外国人 / 188(± 0)

出生 15 死亡 14 転入 41 転出 46
その他 0

交通事故発生状況

()は平成25年1月からの累計

発生 1件(9)
死者 0人(0)
負傷者 1人(13)

火災と救急

平成25年
9月30日現在

()は平成25年1月からの累計

火災 0件(11)
[死者 0件(0)]
救急 50件(428)
救助 0件(14)
ドクターヘリ搬送
4件(27)

脳卒中について

今までに感じたことのない程の強い頭痛、うまく話すことができない、手足がしびれる、吐き気、などの症状が現れた場合には脳卒中の可能性がありますので救急車を呼んでください。脳卒中は早期の治療が予後に大きく関わってくる場合があります。(別海消防署 救急係75-0366)

お誕生・ご結婚

9月30日
届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
木下 純恵 (すみえ)ちゃん	女 慎五	(西春別駅前)
武田 千菜美 (ちなみ)ちゃん	女 直大	(本別海)
楠 美月 (みつき)ちゃん	女 裕	(中春別)
宮古 新 (あらた)ちゃん	男 忠幸	(別海)
吉田 亜未 (あみ)ちゃん	女 雄大	(西春別)
瀬谷 颯花 (ふうか)ちゃん	女 康浩	(西春別)
玄 笑好 (にこ)ちゃん	女 和也	(別海)
更屋 遥斗 (はると)ちゃん	男 美沙	(中西別)
上田 志雄 (しお)ちゃん	男 志樹	(中西別)
釜落 律 (りつ)ちゃん	男 拓	(西春別)
福井 菜南 (ななみ)ちゃん	女 啓二	(本別海)

小野寺 健 (たける)ちゃん 男 佑介 (上風連)
川原 結羽 (ゆう)ちゃん 女 秀人 (西春別)
齋藤 瀬菜 (せな)ちゃん 女 誠 (西春別)
坂下 奏喜 (そうき)ちゃん 男 翔太 (尾岱沼)

ご結婚おめでとう

氏名 住所
山本 一雄・花輪 美穂さん (尾岱沼)

ありがとう
寄付 ございました

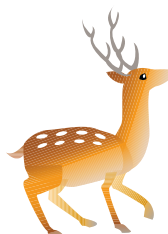
- 横山美枝子さん (別海町西春別)
- 福本 弘一さん (別海町別海)



今月の
納期

国民健康保険税(5期)は 12月2日(月)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。
問合せ/税務課収納対策担当(内線1115・1116)



(3番目の眼鏡)

早いもので、もう11月。道内では平年より早く初雪が降る場所もあるなど、冬はすぐそこまで近づいてきているようです。車もそろそろ冬タイヤへ交換しなきゃいけないですね。
先日、車を走らせていると久しぶりにエソシカの姿を見かけました。彼らも冬の気配を感じ、越冬地に向かう途中だったのでしょうか。車に驚くこともなく、悠々と道路を横切っていました。これからの季節、越冬するためにシカの移動が始まります。事故等には、くれぐれも気をつけてください。

コーヒーブレイク