

# 広報

笑顔あふれる  
豊かさ実感のまち  
べつかい

B E T S U K A I

# 別海

## 何種類食べたかな？

今年9種類となった別海町の新・ご当地グルメ。

来年の全道ご当地グルメグランプリ出場をかけ予選大会が開催されました。

皆さんも休日に町内をめぐり、9種類を制覇してみてはいかがでしょうか？

2013(平成25年)

# 12

## No.602

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](mailto:sougouseisaku@betsukai.jp)



平成24年度の決算がまとまり、9月には町議会に決算審査特別委員会が設置され、内容が審議されています。

町では、毎年6月と12月に財政状況を公表することになっていますが、今月号では24年度の決算と25年度上半期の予算執行状況をお知らせします。

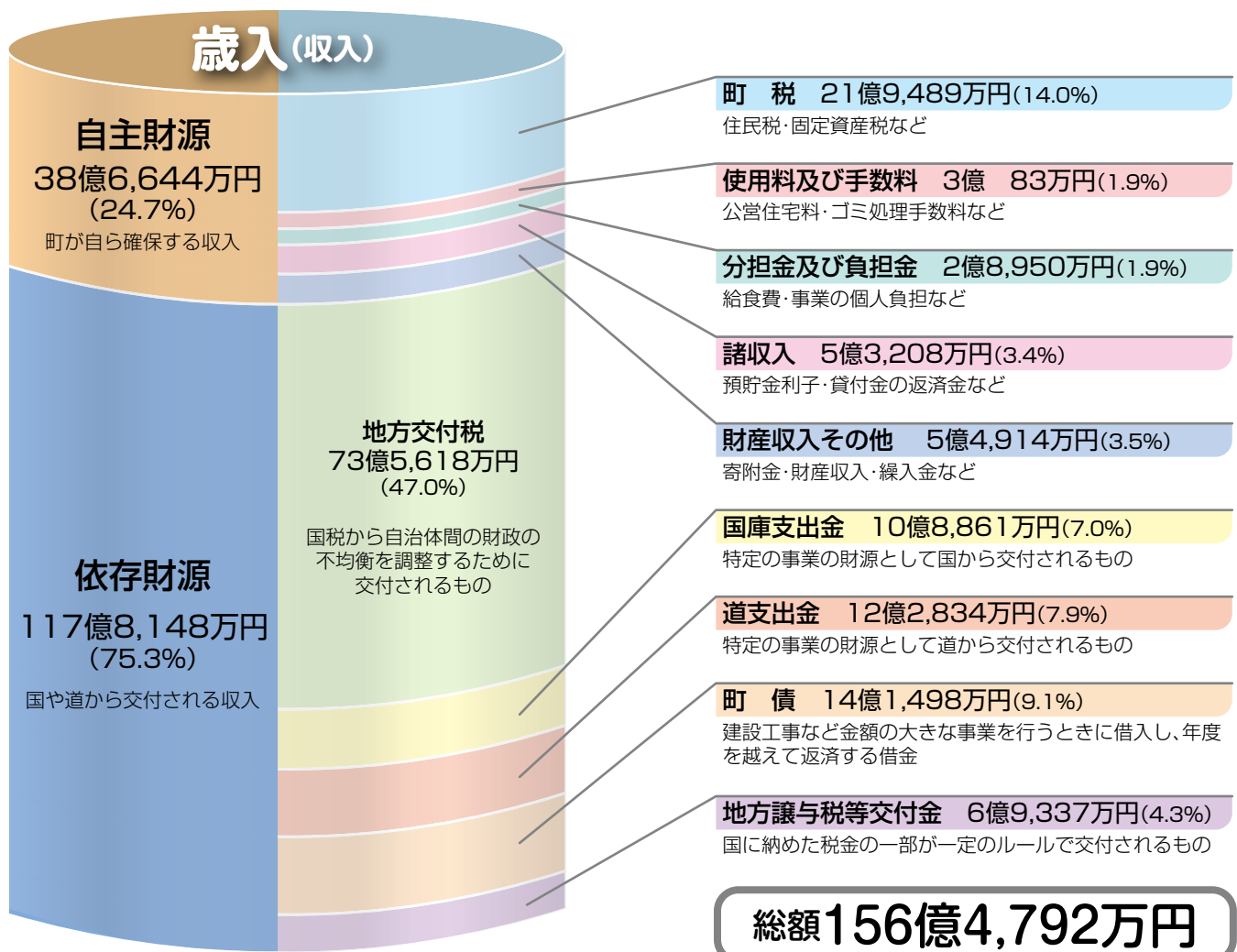
# 私たちの町の 財政状況

## I 平成24年度 一般会計決算状況について

### 歳入決算状況について .....

町の財政は、皆さんからの税金や各種手数料などの自主財源と、国から交付される地方交付税などの依存財源で成り立っています。自主財源で最も基本的な収入である町税の割合は、歳入全体の14.0%と低く自主財源全体でも24.7%で、依存財源が歳入の大きな割合を占めています。

依存財源の中でも一番多いのが地方交付税ですが、決算額で73億5,618万円となり前年度と比較して3億5,167万円（5.0%）の増となっています。自由に使えるお金（一般財源）である地方交付税は町の財政に大きな影響があります。



## 財政の状況を表す指標（地方公共団体の財政状況を表す数値です。）

**健全化判断比率** 平成19年度決算から導入された新しい指標で、地方公共団体の総合的な財政状況を示す指標です。

● **実質赤字比率** －％（黒字5.42％）

標準財政規模に対する一般会計の実質収支赤字の割合を示します。

● **連結実質赤字比率** －％（黒字37.08％）

標準財政規模に対する町の会計全体での実質収支赤字の割合を示します。

● **実質公債費比率** 13.6％

標準財政規模に対する、借金の返済額（公債費）に加え、公営企業・広域連合・一部事務組合の借金の繰出しを反映させた負担割合を示します。この数値が18％を超えると起債許可団体となり、町債の借入に国の許可が必要となります。

● **将来負担比率** 74.1％

標準財政規模に対する、将来（翌年度以降）第三セクター等への債務の負担を含めた実質的債務の割合を示します。

※標準財政規模 100億6,100万円

標準的な行政活動を行うために必要な経常的な一般財源の総量をいいます。

**財政力指数** 26.0％

標準的な支出に対する標準的な収入の割合を示す指数で、100％に近いほど財政力が高いとされています。国や都道府県からの特定の目的に対する財源と、自主財源で支出を賄えることを示します。

**経常収支比率** 81.9％

町税や国・道からの交付金などの経常的収入に対する、人件費や施設管理維持経費などの経常的支出の割合で、この数値が低いほど収入に余裕があり財政上の柔軟性があることを示します。

## 歳出決算状況について……………

平成24年度は主な事業として、町道・農道の整備、中西別ふれあいセンター改築、上春別へき地保育園改築、公営住宅整備、家畜ふん尿貯留施設整備、中春中学校舎躯体改築実施設計、新規就農総合支援事業等を行いました。

前年度と比較すると、中西別ふれあいセンター改築等により総務費で2億5,279万円（20.7％）、別海病院改築に伴う病院会計への繰出金の増により衛生費で3億882万円（21.9％）の増額となり、総額でも5億3,180万円（3.7％）の増となりました。

**衛生費** 17億1,961万円(11.4％)

健康づくり・環境対策・病院事業への繰出金などの経費

**土木費** 14億7,575万円(9.8％)

道路の整備や、公営住宅などの維持管理経費

**教育費** 9億8,074万円(6.5％)

小中学校・幼稚園・図書館・公民館・体育館の運営・整備などの経費

**議会費その他** 8億4,143万円(5.5％)

議会費・商工業の振興及び観光・労働費・災害復旧費・消防費及び防災関係の経費

**総額** 150億9,661万円

## 歳出(支出)

**総務費** 14億7,166万円(9.8％)

全体的な管理事務・企画・財政管理・地域センター等の財産などに要する経費

**民生費** 20億2,304万円(13.4％)

高齢者や障がい者の生活支援、保育園運営など福祉のための経費

**農林水産業費** 25億 549万円(16.6％)

農業や林業・水産業の振興、土地改良事業などの経費

**公債費** 18億9,370万円(12.5％)

町債(借金)返済のための経費

**給与費** 21億8,519万円(14.5％)

職員への給与のための経費

## Ⅱ 平成24年度 特別会計・企業会計決算状況について

### 特別会計

特別会計は、特定の事業を行う場合に、そのお金の流れを分かりやすくするために一般会計と区別して法律や条例に基づいて設置します。

| 会 計 名       | 決 算 額      |            | 事 業 内 容                                                         |
|-------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------------|
|             | 歳 入        | 歳 出        |                                                                 |
| 国 民 健 康 保 険 | 24億6,271万円 | 24億5,899万円 | 国民健康保険加入者が保険税を負担し合い、医療費を賄う相互扶助の制度です。                            |
| 下 水 道 事 業   | 5億 518万円   | 5億 499万円   | 特定環境保全、農業・漁業集落排水の3つの事業により、下水道処理を行っています。                         |
| 介護サービス事業    | 8億8,230万円  | 8億8,192万円  | 「老人保健施設」「特別養護老人ホーム」「デイサービスセンター」「訪問看護ステーション」の4事業所がサービスを提供する事業です。 |
| 介 護 保 険     | 8億4,308万円  | 8億2,288万円  | 65歳以上の介護が必要な方と40～64歳で特定の疾病により介護が必要と認められた方がサービスを受けられる制度です。       |
| 後期高齢者医療     | 1億3,250万円  | 1億3,146万円  | 75歳以上の高齢者等を対象とする、他の健康保険とは独立した医療保険制度です。                          |

### 企業会計

企業会計は、「独立採算制」を原則とする企業要素が強い事業を行う場合に法律や条例に基づいて設置します。

| 会計名     | 決 算 額 |             |       |            |
|---------|-------|-------------|-------|------------|
| 病 院 事 業 | 収益的収入 | 19億 1,529万円 | 収益的支出 | 24億2,024万円 |
|         | 資本的収入 | 5億8,148万円   | 資本的支出 | 6億2,636万円  |
| 水 道 事 業 | 収益的収入 | 7億 524万円    | 収益的支出 | 4億7,650万円  |
|         | 資本的収入 | 278万円       | 資本的支出 | 3億1,133万円  |



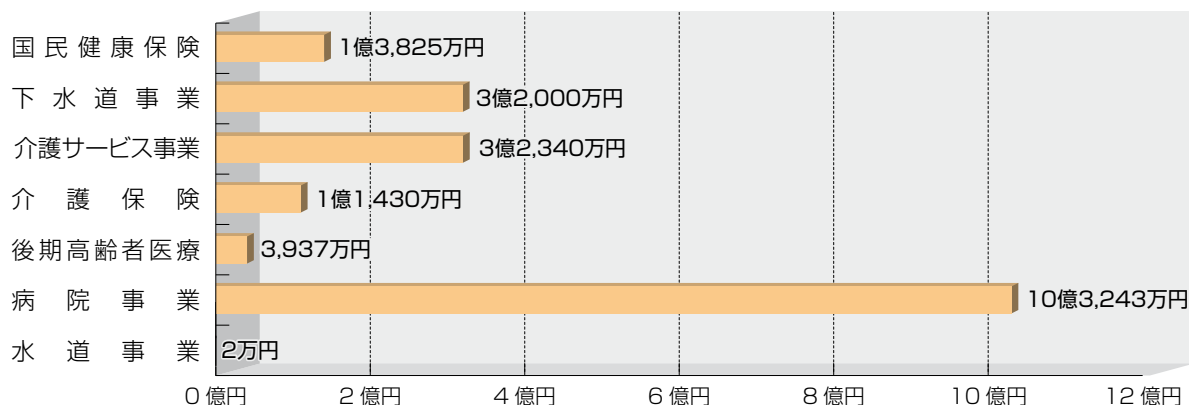
※収益的収入・支出…企業の経常的経営活動に伴う収入と支出

※資本的収入・支出…施設等の建設改良に伴う収入と支出

### 平成24年度 特別会計、企業会計への繰出額

繰出とは一般会計と各特別会計、企業会計相互間において支出される経費です。(例としては、特別会計への赤字補てんなどがあります。)

平成24年度の繰出総額は19億6,777万円となっています。



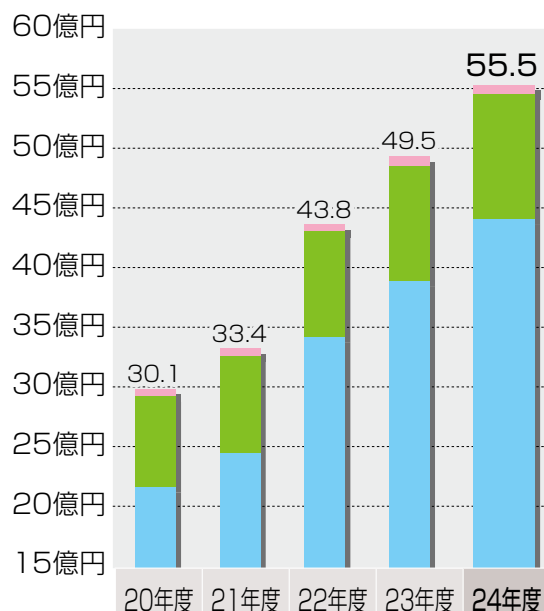
### Ⅲ 基金・町債の状況について

平成24年度末における町の預貯金（基金・積立金）の合計額は、55億5,603万円となり前年度と比較し6億943万円の増加となっています。

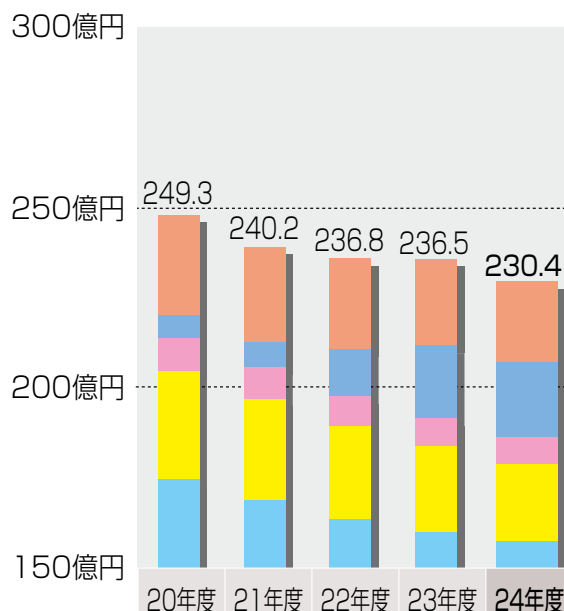
借金（町債）は230億4,813万円となり前年度と比較し約6億183万円減少しています。



#### 基金の推移



#### 町債現在高の推移



### Ⅳ 一時借入金（一般会計）について

一時借入金とは、会計年度中に支払い現金が不足した場合に、その不足を補うために借りるお金です。一時的な資金不足を補うためのお金なのでその年度の出納閉鎖日（5月31日）までに返済することになっています。

|          | 平成20年度 | 平成21年度 | 平成22年度 | 平成23年度 | 平成24年度 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 年間累計額    | 22億円   | 17億円   | 13億円   | 13億円   | 14億円   |
| 借入残高最高額  | 19億円   | 16億円   | 13億円   | 13億円   | 12億円   |
| 借入最高限度額※ | 40億円   | 40億円   | 40億円   | 40億円   | 40億円   |
| 最高借入時期   | 3月31日  | 3月31日  | 3月31日  | 3月31日  | 3月31日  |
| 3月31日残額  | 19億円   | 16億円   | 13億円   | 13億円   | 12億円   |
| 5月31日残額  | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |

※借入最高限度額：地方自治法第235条の3第2項により、予算で定められた借入残高額の最高限度額

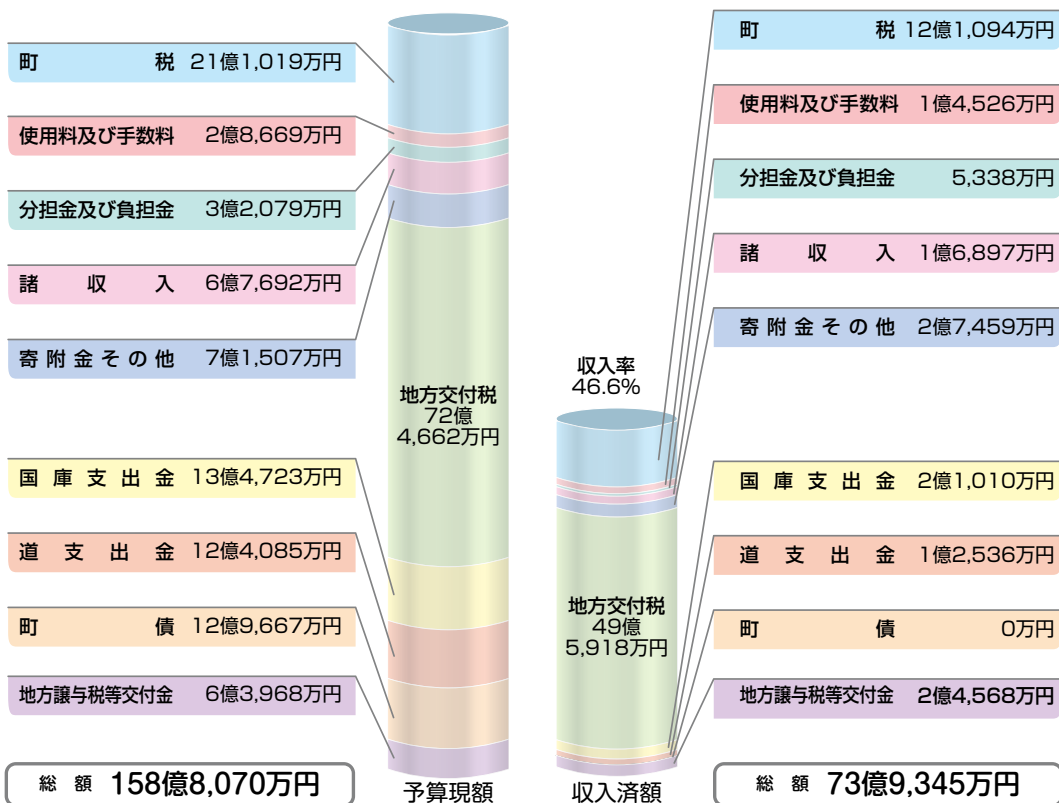
## V 平成25年度 上半期の予算執行状況

### 一般会計の執行状況について

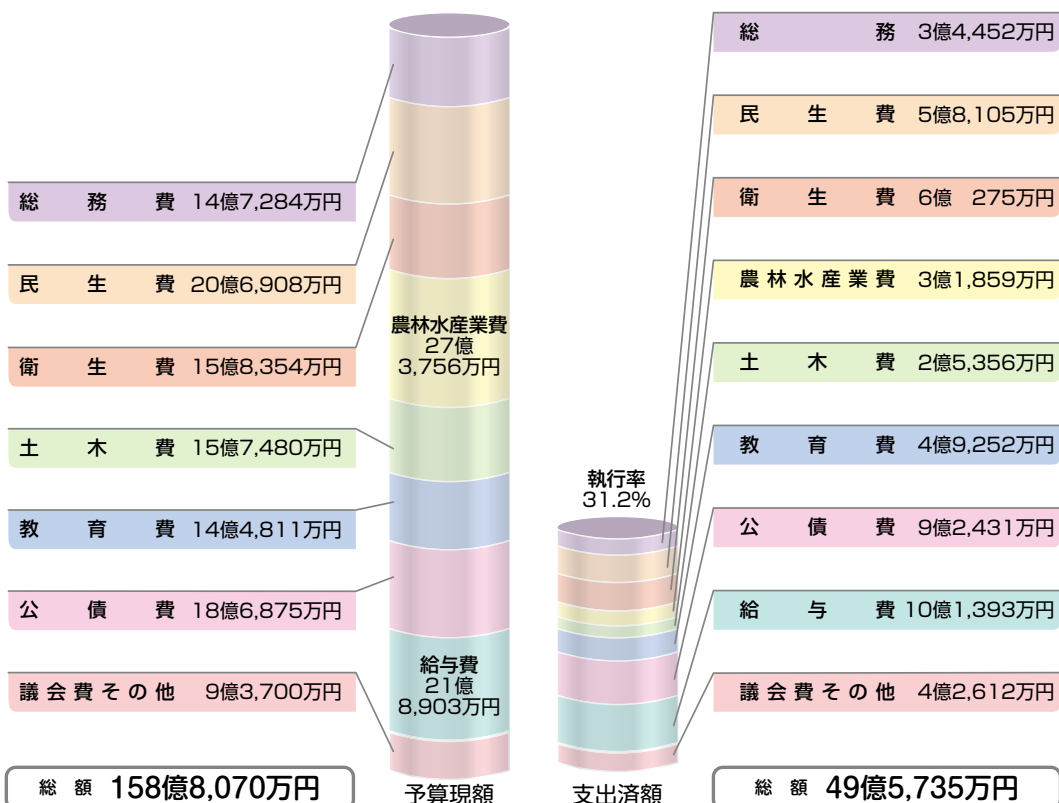
平成25年9月補正後の予算額は、154億5,170万円となり、平成24年度からの繰越額4億2,900万円を加えると、予算総額で158億8,070万円となっています。

平成25年度に行っている主な事業として、中春別福祉館改築、尾岱沼第3分団詰所・車庫整備、地域防災・津波対策避難計画等作成、地域貢献中小企業支援事業を実施しています。

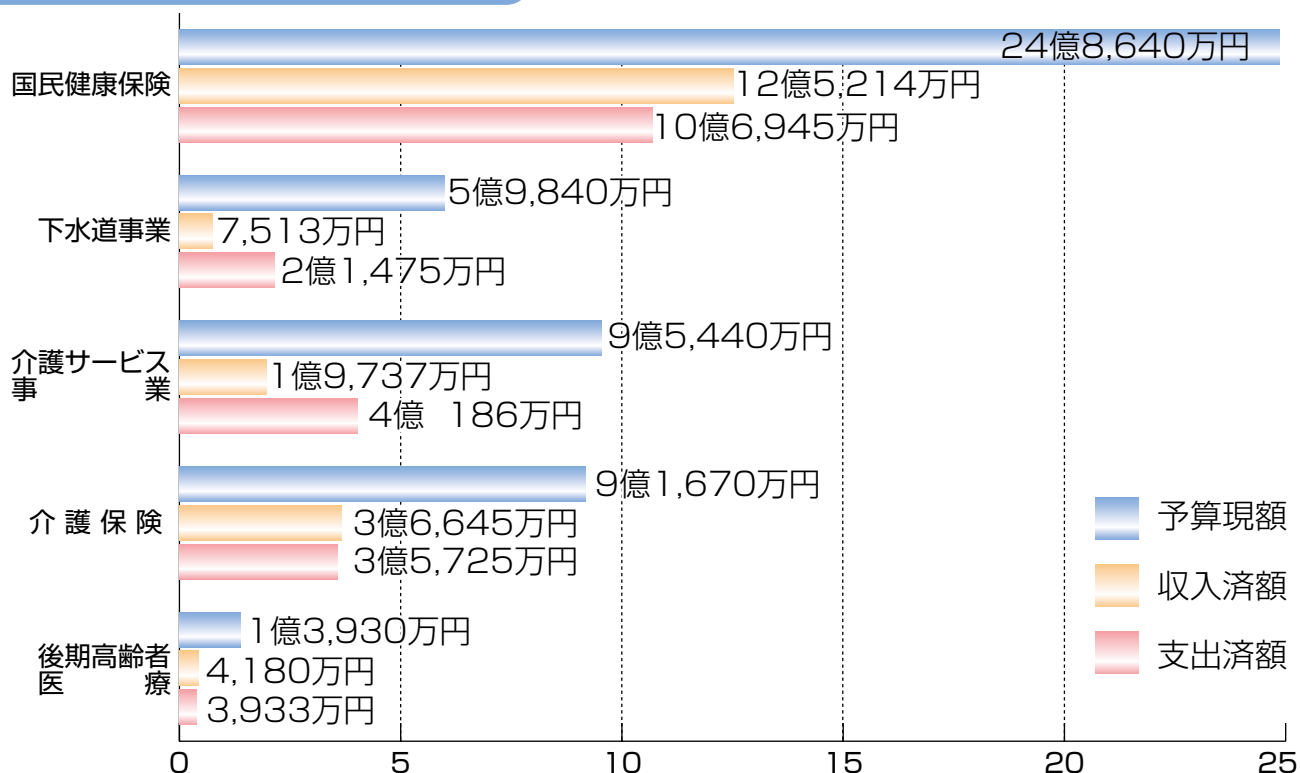
#### 平成25年度 上半期 収入状況 (9月30日現在)



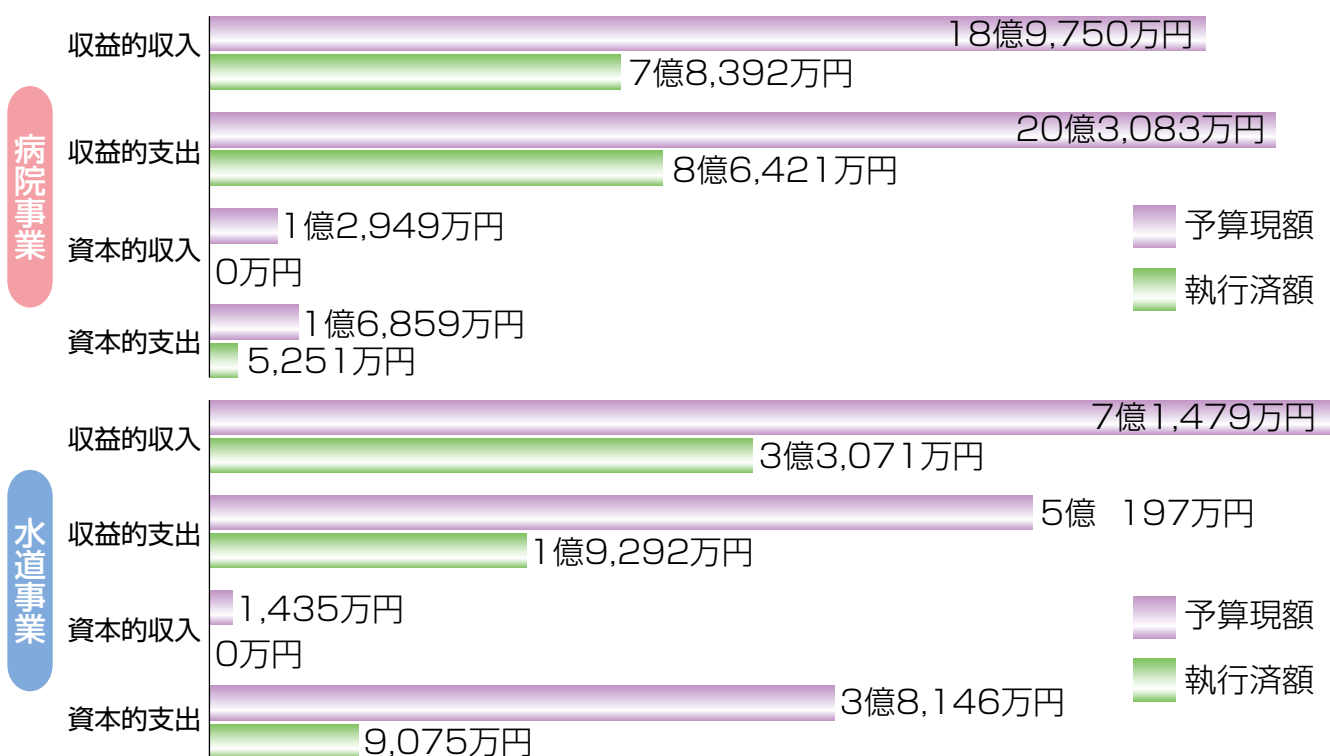
#### 平成25年度 上半期 目的別支出状況 (9月30日現在)



## 特別会計上半期執行状況



## 企業会計上半期執行状況



財政状況の詳しい内容は、町のホームページと財政課（本庁舎2階）で公表しています。  
 問合せ／財政課 財政経理担当(内線2311) 別海町ホームページ <http://betsukai.jp/>

# 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、橋本ミヨ子さん（大正12年11月4日・西春別）、伊藤和夫さん（大正12年11月7日・別海）、高橋守二さん（大正12年11月17日・中西別）に贈られました。



橋本ミヨ子さん(西春別)



伊藤 和夫さん(別海)



高橋 守二さん(中西別)

## 防災訓練を実施しました

**10/20** 西春別駅前地区において、西春別駅前町内会自主防災組織による防災訓練が実施されました。



当日は、地震発生に見立てたサイレンの吹聴を合図に、各町内会館等への避難訓練を実施した後、西春別ふれあいセンターにおいて別海消防署職員の指導による消火訓練とAED体験、上西春別赤十字奉仕団による炊出し体験などを行いました。



## 小さな手で、大きな森を

**10/30** 風蓮湖流入河川連絡協議会主催の風蓮湖環境対策プロジェクトの一環として、園児と高校生の「どんぐり教室」が別海高校農園で開催されました。教室では、「育て大きな森！森と川と海はひとつ！」を合言葉に別海保育園園児たちが一生懸命どんぐりを植えました。（後援／北海道環境財団・別海高校・別海町森林組合・根室振興局森林室）



## 誕生会訪問「縁日」

**10/15** 別海町料飲店組合（組合長吉岡三男氏）の皆さんが、清翠園の10月誕生会でお祭りの雰囲気を感じてもらおうと「縁日」を催してくれました。たこ焼きやイモだんごなどを会場で作っていただき、入居者の皆さんは各ブースで食べ物を選び、お代わりする人もいました。



また、泉流加寿英会（代表上杉百合子氏）による踊りと料飲店組合の方のカラオケもあり、入居者の皆さんは久しぶりの縁日をとっても楽しんでいる様子でした。



## 北海道社会貢献賞（国民健康保険事業功労者）受賞 今村 洋氏 ～国保運営委員として貢献～

**10/29** 多年にわたり国民健康保険事業の発展に貢献された業績に対し贈られる平成25年度北海道社会貢献賞（国民健康保険事業功労者）の授賞式が、札幌市で行われ、町立別海病院名誉院長である今村洋氏が受賞されました。

今村氏は、平成3年から現在に至るまで、21年10ヶ月の永きにわたり、国保被保険者をはじめ地域住民に対し医療費の適正化や予防に関する意識の高揚等に卓越した識見を発揮されました。今回は、保険医代表という立場での功績が高く評価され、受賞となりました。

今後も今村氏の益々のご活躍が期待されております。



## 別海町女性農業士会出前授業

別海町女性農業士会で野付小学校2年生17名を対象

11/1

に出前授業を実施しました。

児童たちは、5時間目に牧場や牛のからだについて学習し、6時間目に市販の牛乳を使って牛乳豆腐を作りました。

授業ではクラッカーに牛乳豆腐をのせて、ジャムをつける食べ方を提案し、児童たちに好評でした。



## 別海町漁協青年部出前授業

11/5・8

別海・野付漁協の青年部では、子どもたちに地元の漁業を知ってもらい、身近



に感じてもらうことを目的に平成21年度から出前授業を行っています。今年は別海小学校と野付小学校で出前授業を行いました。

普段から魚に親しんでいる浜の子どもたちも、漁協青年部員の指導の下、恐る恐るながらも目を輝かせて秋サケのさばき方やイクラ作りを体験していました。

## 美原子童太鼓保存会演奏訪問

11/4

美原子童太鼓保存会（会長畠山友子氏）の皆さんが清翠園を訪問し、和太鼓演奏を披露してくれました。幼児から高校生までの子



供たちが迫力のある演奏をし、入居者の皆さんはとても感動していました。最後には北澤柊三郎君（中春小

6年）から素晴らしい挨拶と会からタオルを寄付していただきました。

## 第54回別海町芸術文化祭「園児・児童・生徒作品展」「第37回別海町少年将棋大会」、「一般囲碁・将棋大会」

11/8-11

「園児・児童・生徒作品展」（主催：別海町芸術文化祭実行委員会）

町内の園児・児童・生徒の作品470点が中央公民館に展示され、審査の結果、次の方が特別賞を受賞しました。

- 町長賞 工作の部 「頑張れ！東北復興祭り」 佐藤 優奈（西春別小5年）
- 教育長賞 書写の部 「天地」 荒井日奈（上西春中1年）
- 実行委員会委員長賞 絵画の部 「上靴のデッサン」 戸田瑞希（野付中1年）
- 中央公民館長賞 手芸の部 「布絵本」 松岡美沙（上西春小6年）



町長賞 佐藤優奈さんの作品

11/9・10

「第37回別海町少年将棋大会」「一般囲碁・将棋大会」（主催：別海町芸術文化祭実行委員会）



中央公民館において、「第37回別海町少年将棋大会」（9日）と「一般囲碁・将棋大会」（10日）が開催され、町内外の参加者が熱戦を繰り広げました。

今年度は、一般囲碁12名、一般将棋11名、少年将棋25名の参加があり、町内では次の方が上位入賞しました。

- 小学生低学年の部（準優勝）前田 偉亮（別海中央小1年）
- 小学生高学年の部（優勝）中野 陽向（別海中央小4年）
- 中学生の部（優勝）阿部幸二郎（別海中央中3年）
- 一般将棋A級（準優勝）渡辺利三郎
- 一般囲碁A級（準優勝）上田 政志

■一般囲碁B級（優勝）根本 力

## 優良勤労者表彰式

11/14

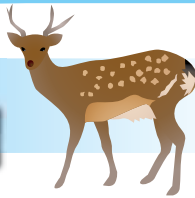
平成25年度の優良勤労者表彰式を役場会議室において開催しました。



この表彰式は町内の企業に20年以上勤続し模範とされる方が表彰されるもので、今年は6名の方が受賞されました。平成11年度から昨年末までに110名の方に贈られています。

- 秋元 初美（そば処 よし住）
- 大越 範人（別海貨物㈱）
- 小椋 泰行（別海貨物㈱）
- 遠藤 友子（野付戸田観光㈱）
- 大森きよ子（野付アポロ石油㈱）
- 三宅 忠（高玉建設工業㈱）

## 鹿の飛び出しに 注意しましょう!



別海町内各地で、鹿の急な飛び出しによる衝突やそれを避けようとしての路外逸脱等々、事故が多発しています。

秋から冬にかけて、鹿は繁殖期で行動が活発となり、また、日も短くなり視界が悪くなる今時期が最も注意すべき期間です。

### 事故を避けるために

- 前照灯を遠目にして早期発見!
- スピードダウン、十分な車間距離!
- 鹿侵入防止柵設置区域でも油断は禁物!

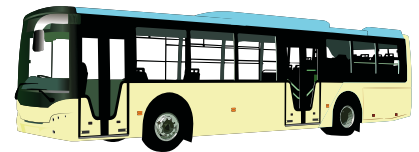
以上の点に注意し、安全運転を心懸けましょう。

問合せ／防災通担当（内線2116・2117）

## 阿寒バス時刻表が変更になります

釧路羅臼線ダイヤ改正により、平成25年12月1日から時刻表が変更になります。

町内バス停留所に関する新しい時刻は次のとおりです。



### ① 釧路→羅臼

| 市立病院前  | 共 春   | 上 春 別 |
|--------|-------|-------|
| 7:20発  | 9:03  | 9:11  |
| 13:35発 | 15:18 | 15:26 |
| 15:50発 | 17:33 | 17:41 |

### ② 羅臼→釧路

| 羅臼営業所   | 上 春 別 | 共 春   |
|---------|-------|-------|
| 9:10 発  | 11:07 | 11:20 |
| 12:45 発 | 14:42 | 14:55 |
| 16:50 発 | 18:47 | 18:57 |

問合せ／地域政策担当（内線2212）



## 別海町ふるさと応援制度

### 寄付をいただきました

森田利行さん（別海町中春別在住）から寄付をいただきました。寄せられた寄付金は『高齢者・障がい者の支援に関する事業』に有効活用させていただきます。

～今後も皆様からの応援をお待ちしています～

問合せ／企画振興担当（内線2213）

## 財産調査・差押えを強化・執行しています!

11月末時点で、町道民税・軽自動車税・固定資産税の全納期、及び国民健康保険税第5期までの納期が終了しています。

納期限を過ぎた税についても、お手持ちの納付書により金融機関窓口等で納付が可能ですので、早急に納付願います。

なお、本町では北海道と共同で催告等を実施していますが、納付や相談がない方に対しては、**給与・預貯金・生命保険等の調査や差押えを強化・執行**しています。

未納税を一括で納付できない場合は、税務課窓口まで必ずご相談ください。

問合せ／収納対策担当（内線1115・1116）

# 冬型火災に注意!

冬季の火災の多くは暖房機器が原因で発生しています。これから厳冬期を迎え、ますます暖房機器の使用が増えると思いますが、火災を未然に防ぐため次のポイントに注意しましょう。



- ポイント1** ストープの上や近くに洗濯物を干すのは絶対にやめましょう!!  
洗濯物の落下や接触が原因で、火災が発生しています。
- ポイント2** ストープの定期的な点検・清掃を必ず行いましょう!!  
異常燃焼や不完全燃焼は火災の事故原因になります。
- ポイント3** 石炭・まきストーブの燃えかす・灰等の処理を安全かつ確実に行いましょう!!  
残り火や処理時のこぼれ火が原因で、火災が発生しています。

## 酪農家の皆様へ

冬季において、子牛等の暖房として使用していた投光器を原因とする火災が**毎年数件**発生しています。  
投光器は作業用照明器具であり、家畜の暖房目的に使用することは大変危険です。投光器は使用せず、家畜用暖房器具（落下消灯機能付）を使用するようお願いします。

問合せ／別海消防署 予防課 TEL75-2200

# 火災のない明るい新年を迎えましょう!

別海消防団(署)では、歳末・冬季の火災多発期を迎えるにあたり、右記日程で歳末特別警戒を実施します。

慌ただしい年の瀬、火に対する注意がおろそかになりがちです。お出かけ前、お休み前に今一度、火の元点検を心掛け、明るい新年を迎えましょう。

## 歳末特別警戒

- ◆期間 12月24日(火)～30日(月)までの7日間
- ◆時間 午後6時～午後10時の間
- ◆内容 消防団員(消防車)による防火パトロール

問合せ／別海消防署 予防課 TEL75-2200

# 国民健康保険優良家庭表彰

別海町国民健康保険では、毎年11月1日に「前年度1年間病院にかからなかった」「国保税を納期内に完納した」世帯を優良家庭として表彰しており、本年度も39世帯を表彰しました。

**自分自身いつまでも健康でいるために、  
毎日の健康づくりを心がけましょう。**

問合せ／国民健康保険担当(内線1215)



# し尿くみ取りのお知らせ

1月のくみ取り地区は別海、本別海、走古丹、中春別、豊原、美原、尾岱沼、床丹となります。1月にくみ取りが必要な方は**12月20日**までにお申込みください。

また、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。槽が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。

**ご協力を  
お願いします。**

冬季はくみ取り口付近に雪が積もるなどしてくみ取りが行えない場合があります。雪が降った際はくみ取り口付近も雪かきをしていただくなどご協力をお願いします。

問合せ／町民生活担当(内線 1212・1213)



## 別海町ごみの減量化大作戦!

その3

師走に入ると気持ちもあわたしくなりますね! 今回のテーマは年末年始のごみの出し方です。ルールやマナーを守って、すっきりと良い年を迎えましょう!

### ごみをきちんと分別し、ごみの量を減らしましょう!

年末は大掃除で大量のごみが出ます。そうすると、普段はできているごみの分別を怠りがちになってしまい、せっかく再利用できる資源ごみを燃えるごみとして出してしまうこともあります。

ごみは分別さえ行っていれば大部分が大切な資源となります。『べつかいのごみ出し辞典』、『べつかいのごみ出しルール』でおさらいし、正しい分別を徹底しましょう!

以下の分別をすることでさらにごみの量を減らすことができます!

- 古着などは町が設置している古繊維回収ボックスを利用しましょう。
- 生ごみを出さない工夫をしましょう。また出すときには水気を切りましょう。

※生ごみは家庭ごみの約4割を占めているといわれています!

『ごみ出し辞典』  
『ごみ出しルール』は  
町民課・各支所窓口で  
配布しています!

### 年末年始のごみ収集日を確認し、行事や大掃除を計画的に行いましょう!

年末の大掃除で沢山のごみが出ることが予想されますが、収集日以外に大量のごみをゴミステーションに持込むと、ステーションがごみであふれかえり、他の住民がごみを出せないことにもなりかねません。特に燃えないごみや粗大ごみは、月に1度しか収集日がありませんので要注意です。

正しく分別しているつもりでも、別海町のルールと違えば収集されません。帰省する方も多い年末年始は、出した人が気づかないまま周りの人が迷惑なんてことも! 注意しましょう。

**12月31日(火)～平成26年1月3日(金)は収集をお休みさせていただきます。**

問合せ/町民生活担当 (内線1212・1213)

## 戦没者遺児による 慰霊友好親善事業の実施について

(財)日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しております。

同事業は、先の大戦で父等を亡くされた遺児を対象として、旧戦域を訪ね慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。費用は、参加費として9万円です。

### ■実施地域

|   | 実施地域         | 実施時期                 | 募集人数 | 申込締切           |
|---|--------------|----------------------|------|----------------|
| 1 | 台湾・バジー海峡     | 平成26年1月16日(木)～22日(水) | 15   | 平成25年12月2日(月)  |
| 2 | 東部ニューギニア(2次) | 平成26年2月1日(土)～8日(土)   | 34   | 平成25年12月17日(火) |
| 3 | ミャンマー(2次)    | 平成26年2月12日(水)～21日(金) | 60   | 平成25年12月27日(金) |
| 4 | フィリピン(2次)    | 平成26年3月5日(水)～12日(水)  | 120  | 平成26年1月21日(火)  |
| 5 | 中国(2次)       | 平成26年3月20日(木)～28日(金) | 60   | 平成26年2月5日(水)   |

### ■特定地域

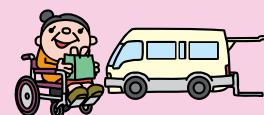
|   | 実施地域     | 実施時期                | 募集人数 | 申込締切           |
|---|----------|---------------------|------|----------------|
| 1 | ビスマーク諸島  | 平成26年2月1日(土)～8日(土)  | 36   | 平成25年12月17日(火) |
| 2 | 西部ニューギニア | 平成26年2月3日(月)～12日(水) | 36   | 平成25年12月19日(木) |

問合せ/社会・障がい福祉担当 (内線1312)

## 福祉ハイヤー利用券利用業者の変更について

すずらん介護タクシーの介護輸送事業の廃止に伴い、12月より福祉ハイヤー券を利用できる業者は「西別ハイヤー」1社のみに変更となります。

問合せ/社会・障がい福祉担当 (内線1311)



## 講演会

## 「障がい者の権利擁護について考えよう」の開催について

講演会を開催いたします。関心のある方はもちろん、普段障がい者に関わる機会が少ない方も一緒にご参加ください。

- 日時 12月8日(日) 午前10時開場 午前10時30分開演
- 場所 別海町マルチメディア館
- 講師 渡島・檜山圏域障がい者総合相談支援センターめい 地域づくりコーディネーター 藤原 茂法 氏
- 定員 150名 参加費無料 どなたでも参加できます。

問合せ・申込み先／社会・障がい福祉担当（内線1311）

## 地域包括支援センターから

いきいき元気あつぷ  
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<br>～<br>11:30 | 中央公民館 | 東公民館   | 西春別<br>ふれあい<br>センター |
|--------------------|-------|--------|---------------------|
| 12月                | 5日(木) | 10日(火) | 17日(火)              |
| 1月                 | 9日(木) | 14日(火) | 21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

## 商工観光課から

別海ふるさと会では  
会員を募集しています

関東地区、札幌市近

郊には、別海町出身者及び本町にゆかりのある方が集まり、当町を応援していただいている「東京・別海ふるさと会」、「札幌・別海ふるさと会」という会があります。

両会は、年間を通して物産展での当町の特産品PR、会員親睦を図るパークゴルフ大会、総会時には別海町民と会員との親睦を深める懇親会などを開催しています。

関東地区、札幌市近郊に入会をご検討いただける親戚や知人の方がおりましたら、下記までご紹介いただきますようお願いいたします。

問合せ／観光・交流担当（内線1623）



## 上下水道課から

排水設備工事  
責任技術者資格登録  
更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者

資格の有効期限は5年間で、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。

更新対象者には、資格登録更新実施案内及び申込書等を後日郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。

- 更新対象者 平成21年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方、または資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が平成26年3月31日で満了する資格登録者
- 受付期間 平成26年1月10日(金)～17日(金) 午前9時～正午、午後1時～午後3時30分
- 更新方法 手続き終了後、更新用テキストを配布します。
- 手数料 6,000円（更新手数料（テキスト代）及び資格認定証交付等手数料として）

※申込場所については実施案内を参照してください。

問合せ／管理担当（内線4514）

# 農業者年金で節税できます!

農業委員会から

農業者年金は、税制上の優遇措置があります

支払った保険料の全額が「社会保険料控除」の対象となり、所得税・住民税の節税になります。

具体的には…

## ケース1

保険料月額2万円の場合で  
節税できる額は…

**年額48,000円!** (節税額は税率20%の  
場合の12ヶ月相当分)

10年間で**480,000円**も節税できます!

↓  
**家族旅行ができる!**

## ケース2

保険料月額6万7千円の場合で  
節税できる額は…

**年額241,200円!** (節税額は税率30%の  
場合の12ヶ月相当分)

10年間で**2,412,000円**も節税となります!

↓  
**車を買う!**

■ 1年間に節税できる金額 (所得税+住民税)

| 税 率    | 1年間に支払った保険料の額      |                    |                        |
|--------|--------------------|--------------------|------------------------|
|        | 24万円<br>(月額2万円)の場合 | 60万円<br>(月額5万円)の場合 | 80万4千円<br>(月額6万7千円)の場合 |
| 15%の場合 | 36,000円            | 90,000円            | 120,600円               |
| 20%の場合 | 48,000円            | 120,000円           | 160,800円               |
| 30%の場合 | 72,000円            | 180,000円           | 241,200円               |

農業者年金は、農業に従事されている方は広く加入できます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ/総務担当 (内線1812)

# 『史跡旧奥行臼駅通所保存管理計画案』の

教育委員会から

**パブリックコメント(町民意見の公募)を実施しています**

教育委員会では、国史跡「旧奥行臼駅通所」の保存活用を図るため、保存管理計画策定委員会を設置し、計画の策定を進めてきました。現在、これまで4回の委員会で審議されてきた計画案を公開しており、皆さんからのご意見を求めています。

詳細については、町ホームページ及び教育委員会生涯学習課、役場各支所・連絡事務所、郷土資料館にて閲覧資料をご覧ください。 ※募集締切12月27日(金)まで

問合せ/生涯学習課 (内線3712)

## 郷土資料館ウィンタースクール

郷土資料館から

# 「化石のレプリカを作ろう」のお知らせ

- 日 時 平成26年1月7日(火)、8日(水) 午後1時～3時
- 場 所 別海町郷土資料館
- 参加対象 小学生
- 内 容 ①アンモナイトコース (低・中学年向け)  
②マンモスコース (中・高学年向け)  
型に石膏を入れて、アンモナイトやマンモスの化石のレプリカを作ります。色もぬることができます。
- 定 員 両日とも10名限定とします。  
電話・FAX・メールにて氏名・電話番号を12月27日(金)までにご連絡ください。



写真左がマンモス、右がアンモナイト

12月の休館日 1日・7日・9日・15日・21日・23日・29～31日 1月の休館日 1～6日・13日・18日・19日・27日

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

## 第54回別海町芸術文化祭 「郷土芸能の集い」の会場の 訂正について

広報11月号の11ページに掲載した「第54回別海町芸術文化祭」のうち『郷土芸能の集い』（12月8日(日)開催）の会場に誤りがありました。正しくは次のとおりです。大変ご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。

正 西公民館 誤 中央公民館

問合せ／中央公民館 TEL75-2146

## 図書館から

## たんぽぽからの贈り物

手作り布絵本サークル「たんぽぽ」から「クリスマスのタペストリー」が寄贈されました。

館内に展示していますのでぜひご覧ください。

たんぽぽの皆さんありがとうございました。



## 12月の本の展示

## クリスマスの本展

■期間 12月1日(日)～25日(水)

■場所 図書館エントランスホール

絵本や物語のほか、手作りプレゼントやパーティの本など、クリスマスを楽しむための本を展示します。



## 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／12月7日(土) 午前10時30分～11時  
4日・11日(水)午後3時30分～4時

■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。洋書絵本を読むこともあります。

## 小さい子のお話の時間

■と き／12月6日・13日・20日(金)  
午前11時～11時15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。

## その他 展示案内

## 別海中央小学校3年生制作 「オリジナル生き物図鑑」

■期間 11月29日(金)～12月5日(水)3年2組  
12月6日(金)～12月12日(水)3年1組

■場所 図書館エントランスホール

## クラフトバンドサークルパンプキン作品 「クリスマスの小物たち」

■期間 12月18日(水)～12月25日(水)

■場所 図書館エントランスホール

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

平成26年1月の休館日 1日～6日・13日・14日・20日・27日・30日 (月末休館日)

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

2013-2014 締切: 12月10日(火)

# 還暦★トレーニング教室

参加者募集!

冬季の体力づくりに、還暦者対象のスポーツ教室(女性50歳からOK)を11回コースで開催します。自分の体力や体調と相談しながら、ワイワイ楽しく笑いながら体を動かします。

お友達をお誘い合わせの上お申込ください。

**内 容** レクリエーション、体力測定、フロアーカーリング・歩くスキー、ミニテニス、最終日「お疲れ様会」など  
**日 時** 12月12日(木)～26年3月17日(月)  
 ※開講日に日程表を配布します。  
 初回開講式: 12月12日(木)  
 2回目: 12月16日(月) 10:00～11:15  
 1月以降は基本的に祝日を抜く毎週月曜日(全11回)

**対象者** 男性:60歳以上 女性:50歳以上  
**参加料** 2,000円(初回に集めます)  
**会 場** 初回は町民体育館  
**持ち物** 初回は上靴・タオル  
 ※歩くスキー・ミニテニスなどの用具は貸し出しもあります

## 藤田善宏氏のダンスで表現しようワークショップ

メディアでも活躍しているダンサー・藤田善宏氏によるワークショップです。ダンスが好きな方、興味のある方、参加をお待ちしています。

締切: 12月13日(金)

参加者募集!

参加料無料

**内 容** 創造表現の実技体験  
**日 時** 12月14日(土) ①どなたでもコース(小学生～一般) 10:00～12:00  
 ②上級者レッスン(ダンス経験者) 12:00～13:00  
**会 場** 別海町民体育館 **持ち物** 上靴・タオル・水分補給の飲み物

参加者募集!

2013-2014 締切: 12月20日(金)

## チャレンジザ★スケート教室



幼児からおじいちゃん＆おばあちゃんまで、寒さに負けずに外遊びを楽しめる、強い体と気持ちを育てます。『氷上アメまき大会』など、楽しいこともありますよ!

参加料無料

**内 容** 歩行＆滑走～技術練習まで全5回コース  
 \*レベルごとに段階に応じた指導をします。  
**開講日** \*全日程出れなくても大丈夫です。  
 12月 30日(月)  
 1月 5日(日)、6日(月)、11日(土)、14日(火)の予定  
**コース** ◆幼児コース…13:00～13:30  
 平成22年4月1日までに生まれた3才児～小学校入学前まで  
 ◆小学生・一般コース…13:40～14:30  
**会 場** 別海町営スケートリンク

### 町内大会に出て力試しをしてみましょう

(大会予定)

- ◆12月29日(日) 別海町体育協会長杯
- ◆1月13日(祝・月) 別海町ロータリークラブ杯
- ◆1月19日(日) 別海町民スケート大会

**講 師** スケート協会員・スポーツセンター職員・スケート少年団指導者・OB・団員など  
**持ち物** スケート靴・手袋・帽子・防寒着など

希望者のみ出場

### チャレンジスケート教室の緊急連絡に『メール登録』が便利です!

中止や変更の際に、メールにて即時にお知らせする『メール登録』のサービスをご利用ください。ご希望の方は、件名に『チャレンジ教室参加希望』と記載し、●参加者・保護者氏名 ●緊急連絡先(TEL) ●住所 ●学校(保育園・幼稚園)・学年を記載の上、メールにて参加申込をしてください。

メールアドレス sports@betsukai.jp

### 冬期間(12月～3月)ウォーキングタイムをご利用ください!

休館日の月曜日の午前中(10:00～正午)、ウォーキング愛好者のために町民体育館内廊下及び2階ギャラリーを無料で開放します。  
 ※年末年始の休館及び祝日は開放いたしません。

準備運動を行い、自己管理のもと、安全にご利用ください。

### スポーツ施設のお知らせ

町民体育館・町民温水プール併設トレーニング室・西春別体育館の休館日について  
 ■休館日: 月曜日 ■年末年始休館: 12月24日(火)～1月7日(火)まで

## 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

### 平成26年度障がい者特別委託訓練「食品加工」学生募集

北海道立札幌高等学校技術専門学院能力開発総合センターでは、療育手帳を所持している25歳までの方を対象に1年間の社会適応訓練・職業適性訓練を行い、就労に対応できる基礎的な作業能力・社会適応能力を身に付け、職業的自立を目指し、次のとおり学生を募集しています。

#### ■対象者

①療育手帳を所持していること。

②身辺処理能力が確立しており、自立通所ができること。

③健康であって、伝染性疾患を持たないこと。

④訓練受講に対し、保護者の理解と協力が得られること。

■募集期間 12月20日(金)まで

■問合せ先 北海道立札幌高等技術専門学院 能力開発総合センター(札幌市東区北27条東16丁目)

TEL 011-781-7192



### 「介護職員初任者研修講座」開催のお知らせ

季節労働者の方を対象に、『介護職員初任者研修講座』を開催します。受講料・テキスト代無料！

■日時 12月5日(木)から25日(水)まで(土・日・祝日は除く)

■場所 中標津経済センター(なかまつぶ2F)

■定員 5名

■問合せ先 根室管内4町通年雇用促進協議会

TEL 0153(72) 6789

### 「あなたの街の裁判所」参加者募集

裁判所を身近に感じていただくとともに、裁判手続のご理解をいただけるよう、法廷見学等を実施いたします。調停室の体験入室、裁判官への質問コーナー、DVD上映などもございます。冬休み中の高校生も歓迎いたします。

■日時 平成26年1月15日(水)午後1時30分～午後3時30分

■場所 釧路地方・家庭裁判所 根室支部・根室簡易裁判所

■募集人員 20人(先着順)  
■参加費 無料

■申込方法 電話又はファクシミリ  
■申込み・問合せ先 釧路地方裁判所根室支部

TEL 0153(24) 1617  
FAX 0153(22) 8639

### 林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていたことがありませんか？  
林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

以前、林業の仕事をしていて、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆さまに対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄りの支部又は本部へお問い合わせ、ご相談ください。詳しくはホームページ  
(<http://www.rintaikyoo.taisyokukin.go.jp/>)でもご案内しております。  
■問合せ先 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業

退職金共済事業本部  
TEL 170-8055 東京  
都豊島区東池袋1-24-1  
ニッセイ池袋ビル

TEL 03-6731-2887  
FAX 03-6731-2890

### 玉井裕志文学館 開館期間延長

本年6月1日にオープンした玉井裕志文学館は、年内における開館期間を12月30日まで延長しましたのでお知らせいたします。



## ご家庭における節電のお願い

ほくてん

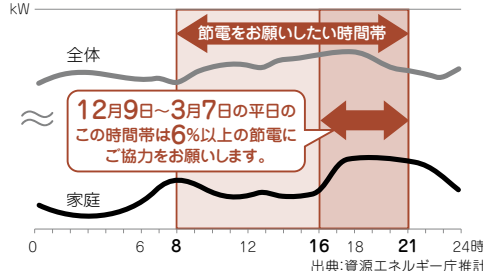
日頃より、節電にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。  
今冬におきましても、引き続き、節電にご協力をお願いいたします。

### ご家庭で節電をお願いしたい期間・時間帯・量

12月9日(月)～3月7日(金)の平日※1 16時～21時において  
6%以上※2の節電にご協力をお願いします。

- 上記の期間・時間帯を除く12月2日(月)～3月31日(月)の平日8時～21時においても、数値目標は設けませんが、無理のない節電にご協力をお願いします。
- 冬季の北海道は夜間も電力需要が高い水準にあるため、上記以外の時間帯についても、可能な範囲での節電をお願いします。

冬の北海道における平日のご家庭での電気の使われ方(イメージ)



### 節電にご協力いただきたい電気製品

照明、冷蔵庫、テレビなどを中心に、普段からお使いの電気製品の節電にご協力をお願いします。

# 年末年始の休館日

町有施設などの年末年始の休みは下記のとおりです。

| 施 設                                 | 休み期間                                            | 問合せ                                                                                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 役 場 庁 舎<br>各 支 所・連 絡 事 務 所          | 12月31日(火)～1月5日(日)<br>※死亡届等の戸籍届、埋火葬<br>関係は受付します。 | 役場／ 75-2111<br>西春別支所／ 77-2131<br>尾岱沼支所／ 0153-86-2166<br>上風連連絡事務所／ 75-7326<br>上春別連絡事務所／ 75-6011 |
| 別 海 病 院                             | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 75-2311                                                                                        |
| 西 春 別 駅 前 診 療 所                     | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 77-2350                                                                                        |
| 尾 岱 沼 診 療 所                         | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 0153-86-2625                                                                                   |
| 西 春 別 駅 前 歯 科 診 療 所                 | 12月30日(月)～1月4日(土)                               | 77-2021                                                                                        |
| 尾 岱 沼 歯 科 診 療 所                     | 12月30日(月)～1月4日(土)                               | 0153-86-2744                                                                                   |
| 中 央 公 民 館                           | 12月30日(月)～1月6日(月)                               | 75-2146                                                                                        |
| 西 公 民 館                             | 12月30日(月)～1月6日(月)                               | 77-2250                                                                                        |
| 東 公 民 館                             | 12月30日(月)～1月6日(月)                               | 0153-86-2141                                                                                   |
| 図 書 館                               | 12月29日(日)～1月6日(月)                               | 75-2266                                                                                        |
| 郷土資料館・加賀家文書館                        | 12月29日(日)～1月6日(月)                               | 75-0802                                                                                        |
| 町 民 体 育 館                           | 12月24日(火)～1月7日(火)                               | スポーツセンター 75-2882                                                                               |
| 町 民 温 水 プ ー ル<br>併 設 ト レ ー ニ ング 室 等 | 12月24日(火)～1月7日(火)                               |                                                                                                |
| 中 央 児 童 館                           | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 75-0866                                                                                        |
| 西 児 童 館                             | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 77-3850                                                                                        |
| 子育て支援センターはみんぐ                       | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 75-1828                                                                                        |
| 別 海 北 方 展 望 塔                       | 12月30日(月)～1月3日(金)                               | 0153-86-2449                                                                                   |
| 野付半島ネイチャーセンター                       | 12月30日(月)～1月5日(日)                               | 0153-82-1270                                                                                   |
| マ ル チ メ デ ィ ア 館                     | 12月30日(月)～1月6日(月)                               | 75-1191                                                                                        |
| ごみ収集・処理場への持ち込み                      | 12月31日(火)～1月3日(金)                               | 役場町民課 (内線1212)                                                                                 |
| し 尿 収 集                             | 12月31日(火)～1月5日(日)                               |                                                                                                |
| 地 域 バ ス                             | 12月31日(火)～1月5日(日)                               | 役場車両管理担当 (内線5631)                                                                              |

# 地域情報カレンダー

(11月25日現在)

| 日         | 曜日  | イベント内容                                                     |
|-----------|-----|------------------------------------------------------------|
| 12/8      | 日   | 講演会「障がい者の権利擁護について考えよう」 マルチメディア館 10:30～                     |
| 10<br>～13 | 火～金 | 平成25年第4回別海町議会定例会 別海町役場議場 10:00～                            |
| 11        | 水   | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～<br>※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが必要です。 |
| 1/1       | 祝   | 初日の出鑑賞会 野付半島ネイチャーセンター 6:00～8:00                            |
| 5         | 日   | 別海消防団出初式 消防庁舎駐車場 10:00～                                    |
| 5         | 日   | 別海町新年交礼会 別海町役場101・102会議室 12:30～                            |
| 7         | 火   | 別海町成人式 中央公民館 13:30～                                        |
| 8         | 水   | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～<br>※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きが必要です。 |



社会保険事務  
相談所開設

12月3日(火) 12:00～17:00 12月4日(水) 9:00～15:00

1月7日(火) 12:00～17:00 1月8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

## 別海町子育て 支援センター

## 「はみんぐ」

12月の予定



こんにちは。『はみんぐ』です。いよいよ12月。クリスマス、大晦日に大掃除と、今年もあわただしく過ぎ去ろうとしています。親子とも健康で元気に新年を迎えたいですね！『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(木曜日午前・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。

### 「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<br>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<br>(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 |

＊お知らせ＊

11日(水)午後お休み

12日(木)午前お休み

13日(金)午後お休み

20日(金)お楽しみ会

11:00～11:30

べこっこのみなさんによる読み聞かせ、人形劇を行います！サンタさんも登場しますよ♪たくさんの方の参加をお待ちしています！

24日(火)から広場はお休みし自由遊びとなります。

31日(火)お休み

### 今月のこんにちは『はみんぐ』

|     |                    |      |                                 |
|-----|--------------------|------|---------------------------------|
| 西春別 | 5日(木) 10:00～11:30  | 西児童館 | 受け入れ人数に限りがある為<br>予約制とさせていただきます。 |
| 尾岱沼 | 19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。

# 保健センター からの お知らせ

## 12・1月の 母子保健 業務予定



| 月   | 日  | 曜日 | 予定内容            | 場 所         | 時 間                        |
|-----|----|----|-----------------|-------------|----------------------------|
| 12月 | 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                |
| 1月  | 20 | 金  | フ ッ 素 塗 布       | 町民保健センター    | 9:30-11:30/13:00-15:30     |
|     | 8  | 水  | 乳 幼 児 相 談       | 西春別ふれあいセンター | 10:00-11:00(受付)            |
|     | 9  | 木  | 乳 幼 児 相 談       | 町民保健センター    | 9:00-11:30(受付)             |
|     | 14 | 火  | 離 乳 食 教 室       | 町民保健センター    | 10:30-12:00                |
|     | 15 | 水  | 4 か 月 健 診       | 町民保健センター    | 12:50-13:00(受付)            |
|     | 16 | 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)            |
|     | 17 | 金  | 1歳3か月歯磨き教室      | 町民保健センター    | 10:00-11:30                |
|     | 31 | 金  | フ ッ 素 塗 布       | 町民保健センター    | 9:30-11:30/13:00-15:30     |

- ◆12月の4か月健診対象者 平成25年8月生まれのお子さん ◆12月の1歳6か月児健診対象者 平成24年5月生まれのお子さん  
 ◆12月の3歳児健診対象者 平成22年11月生まれのお子さん ◆12月の5歳児相談対象者 平成20年12月生まれのお子さん  
 ◆12月のマタニティクラス対象者 平成26年4月～5月出産予定の方

## 元気未来っ子

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。



今井 隼ちゃん  
(竜馬)



佐藤 新くん  
(悠)



佐竹 葵ちゃん  
(和仁)



宮本 拓音くん  
(雄介)



千代谷優花ちゃん  
(充)



川田 晴太くん  
(悠平)



大澤 茉央ちゃん  
(祐希)



徳木 颯大くん  
(太輔)



石田 理鈴ちゃん  
(正寛)



斎藤 大夢くん  
(裕平)



高橋 杏樹ちゃん  
(正明)



松田 来くん  
(俊弘)



森重 桜介くん  
(信洋)

# 町の保健室

## ジュースやお菓子の摂りすぎは子どもの体に負担をかけます！

食べたもののうち特に炭水化物(ごはん、麺、パン、砂糖、果糖など)は「すい臓」から出る「インスリン」というホルモンでエネルギーになります。

しかし、まだまだ「すい臓」の機能が未熟な幼児期の子どもが血糖値を急激に上げる甘いものをたくさん摂ると、未熟な「すい臓」で「インスリン」を一気にたくさん出さなければならないので、かなりの負担をかけます。

たとえば

血液量の少ない  
子どもの血糖値は  
どうなるんだろう？

1歳半の子どもの血液量は大人の約5分の1です。  
(3歳で約3~4分の1)

血糖値は大人より  
5倍高くなるはずです!!

ジュース  
200cc



でも、そうならないように未熟な「すい臓」で頑張るんです！



ジュースやお菓子は  
喜ぶからついつい  
あげちゃうんだよね...



子ども200cc



大人が1リットル飲むのと同じ!?



★成人を迎える前に糖尿病になる子もいます!!  
★体重が増えすぎて後から苦労する子もいます!!

問合せ／町民保健センター 健康づくり担当 TEL75-0359・FAX75-0337

### ★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  
12月15日

1月コース

全4回

★1月9日  
★1月16日  
★1月23日  
★1月30日

対象 寝返り前の赤ちゃん

料金 1回  
町内に住所のある方  
.....1,000円  
その他...2,000円

### 母子健康センター からのお知らせ

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

番号順によんでいってください。

1 脂質は体内でどうい  
う働きをしているの？

3 たとえばどんな？

5 へえ、脂質ってすごく大切なものなん  
だね。血圧の調整も脂質の役割なん  
て思ってもみなかったなあ。



7 「脂肪酸」って  
ききなれないけど。

9 健康食品とか油のコマーシャ  
ルで聞いたことがあるね。

11 身体によさそうな  
印象なんだけど。

13 リノール酸って書いてある油をかう  
し、青魚は身体もいいと思って秋刀  
魚なら2匹は食べていたけど？



15 なんでも「適量」が肝  
心ってことなんだね。

2 私たちの身体を作ったり、エネルギーになったりさまざまな役割があるのよ。



4 脳神経細胞や酸素を運ぶ赤血球の材料になったり心臓の筋  
肉になったり、血圧の調整や血が出たときに止血する機能  
を持つ血小板凝集、細菌と戦う白血球にも欠かせないんです。

6 脂質は3つに分類されるんだけど、どれも構成単位に「脂肪酸」があるの。



8 そうね。例えば…リノール酸、EPA、DHAっていうのは聞いた  
ことはないかしら？

10 これも脂肪酸の名前なの。

12 たしかにリノール酸は身体で合成されないで食品から取らないといけ  
ない脂肪酸の一つだし、EPAやDHAは心疾患のリスクをさげるといわれてい  
るわ。青魚に含まれる成分だから「青魚がいい」と思っている人は多いかも知  
れないわね。

14 そこが考えどころ。調理に使う油の量や食材からとる  
脂の量は基準があったよね。余ると中性脂肪になって  
太っていくか血中の中性脂肪が多くなってしまうのよ。



16 そのとおり!!とくに検査でコレステロールが高いといわれた人は、食べすぎ  
だけじゃなく脂肪酸の種類を選んで食べた方がいいの。コレステロールに変  
わりやすい脂肪酸や動脈硬化を起こしやすい脂肪酸のお話は次号で。

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。

12月予定 (予約が必要です。)

5日(木) 13:00~17:00  
19日(木) 13:00~17:00  
26日(木) 13:00~17:00

相談は  
無料  
です

1月  
予定

9日・23日・30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よ。  
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。

# 12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。

**町立別海病院**  
☎(代表)75-2311  
<http://betsukai.jp/blog/bhp/>



| 診療科目                                                       | 診療時間 | 月                            | 火             | 水             | 木                            | 金              | 備 考                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------|------|------------------------------|---------------|---------------|------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>内 科</b><br>院長 西村進<br>名誉院長 今村洋<br>内科医長 鈴木英雄<br>内科医長 宮西秀二 | 午 前  | 今 村<br>西 村                   | 西 村<br>鈴 木    | 今 村<br>西 村    | 西 村<br>鈴 木                   | 今 村<br>鈴 木     | ・禁煙外来は <u>毎週水曜日午前</u> とな<br>ております。<br>・インフルエンザ予防接種を毎週月<br>～木曜日の午後に実施してしま<br>す。                                         |
|                                                            | 午 後  | 鈴 木                          | 鈴 木           | 宮 西           | 今 村                          | 宮 西<br>西村(予約制) |                                                                                                                        |
|                                                            | 夜間診療 |                              |               | 今 村           |                              |                | ・受付時間は午後5時15分～午後6<br>時30分です。<br>診療開始は午後5時30分からです。                                                                      |
| <b>外 科</b><br>外科医長 中島太<br>外科医長 山田能之<br>山田能之<br>林雄三         | 午 前  | 林<br>(整形外来)<br>山 田<br>(外科外来) | 山 田<br>(外科外来) | 中 島<br>(外科外来) | 林<br>(整形外来)<br>中 島<br>(外科外来) | 川 端<br>(外科外来)  | ・外科診療については、手術により<br><u>休診</u> または <u>診療体制変更</u> の場合が<br>ありますのでご了承願います。<br>・ <u>肛門外来</u> (月曜午後、火曜午前、<br>金曜午後)を実施しております。 |
|                                                            | 午 後  | 中 島<br>山 田<br>(外科外来)         | 北 山<br>(整形外来) | 甲 斐<br>(整形外来) | 川 端<br>(外科外来)                | 山 田<br>(外科外来)  |                                                                                                                        |
| <b>産 婦 人 科</b><br>副 院 長<br>山内修                             | 午 前  | 山 内                          | 山 内           | 山 内           | 山 内                          | 山 内            | ・午後の診察については、検査が入<br>るとお待たせする場合があります<br>のでご了承願います。                                                                      |
|                                                            | 午 後  | 山 内                          | —             | —             | 山 内                          | —              |                                                                                                                        |
| <b>精神科・心療内科</b><br>医 師<br>浮田充                              | 午 前  | —                            | 浮 田           | —             | 浮 田                          | —              | ・24日(火)を休診とし、代わりに27<br>日(金)に診療を行います。<br>※ <u>原則予約制</u> です。予約がない場合<br>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 | 2               | 3           | 4  | 5        | 6  |
| 午前 | 橋本              | 橋本          | 橋本 | 館        | 館  |
| 午後 | 橋本              | 予約制<br>予防接種 | 橋本 | 予防<br>接種 | 館  |
| 日付 | 9               | 10          | 11 | 12       | 13 |
| 午前 | 橋本              | 橋本          | 橋本 | 橋本       | 橋本 |
| 午後 | 橋本              | 予約制<br>予防接種 | 橋本 | 予防<br>接種 | 橋本 |
| 日付 | 16              | 17          | 18 | 19       | 20 |
| 午前 | 館               | 館           | 館  | 橋本       | 橋本 |
| 午後 | 館               | 予約制<br>予防接種 | 橋本 | 予防<br>接種 | 橋本 |
| 日付 | 23              | 24          | 25 | 26       | 27 |
| 午前 | 天皇<br>誕生日<br>休診 | 橋本          | 橋本 | 橋本       | 橋本 |
| 午後 | 天皇<br>誕生日<br>休診 | 予約制<br>予防接種 | 橋本 | 予防<br>接種 | 橋本 |
| 日付 | 30              | 31          | 1  | 2        | 3  |
| 午前 | 橋本              | 年末年始休診      |    |          |    |
| 午後 | 橋本              |             |    |          |    |

## ●出張医による診療科

| 診 療 科          | 日 付    | 時 間   | 担 当 医 師                     |
|----------------|--------|-------|-----------------------------|
| 皮 膚 科          | 6日(金)  | 午前・午後 | みずがき のりこ<br>水柿 典子 医師(札幌医大)  |
|                | 20日(金) | 午前・午後 | さとう<br>佐藤さゆり 医師(札幌医大)       |
| 耳 鼻<br>いんこう科   | 9日(月)  | 午前・午後 | せき 関<br>のぶひこ 医師(札幌医大)       |
|                | 10日(火) | 午前    |                             |
|                | 24日(火) | 午前・午後 | おおくに つよし<br>大國 毅 医師(札幌医大)   |
|                | 25日(水) | 午前    |                             |
| 小児神経科・<br>神経内科 | 5日(木)  | 午後    | なち 館<br>のぶただ<br>延忠 医師(札幌医大) |

※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。

## 【年末・年始の休診のお知らせ】

年末・年始は別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所ともに下記のとおり休診とさせていただきますので、通院中の患者様におかれましては、休診期間中にお薬が切れることのないようお早めに受診願います。

**休診期間 平成25年12月31日(火)～平成26年1月5日(日)まで**

## 【人間ドックオプション(骨塩定量検査)追加のお知らせ】

分析装置の導入により骨塩定量検査が可能となりました。  
骨に含まれるミネラル成分量を測定する検査で、骨粗しょう症や代謝性骨疾患の診断に役立ちます。  
詳しくは別海病院までお問い合わせください。

べっかい  
歳時記

まっことその通り。  
ほどほどにね、新年会もあるのだから...

健やかを喜び合ひて年忘れ

塩見 善美

今西 青峰

## 平成26年 別海町 新年交礼会

日時／平成26年 1月5日(日)  
11:30～受付 12:30～開始

会場／別海町役場101・102会議室

会費／1,000円(当日でも参加できます)

主催／別海町町内会連絡協議会・別海町

問合せ／総務課総務行政担当(内線2111・2112)

## のりさんがやってくる

キャスターで北海道大学客員教授、のりさんこと佐藤のりゆきさんが別海町にやってきます。北海道を元気にしたいという思いから、全道各地の皆さんと意見交換を続けるのりさんが、別海町の未来について講演されます。

●日時／平成25年12月9日(月) 開場18:00 開演18:30 終演20:10

●場所／マルチメディア館

●主催／WeCanDoセミナー実行委員会

◆後援／別海町、別海町教育委員会、中小企業家同友会別海地区会

◆問合せ／木村 0153-75-2216

**入場無料**

## 人の動き

平成25年10月31日現在( )は前月比

人口／15,788(－10)

男／7,926(+3)

女／7,862(－13)

世帯数／6,366(－5)

外国人／192(+4)

出生16 死亡17 転入41 転出41

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(10)

死者 0人(0)

負傷者 1人(14)

## 火災と救急

平成25年10月31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 59件(487)

救助 0件(14)

ドクターヘリ搬送 2件(29)

## 自動体外式除細動器(AED)の適切な管理等の実施のお願い

救急救命においてAEDを使用する際、管理不備により十分な性能が発揮できない、発揮されない事例があります。AED管理者は適切な管理等を徹底することが重要です。消耗品など耐用期限を守り、機器の点検整備を常に行うようお願いいたします。

(別海消防署 救急係75-0366)

## お誕生・結婚

10月31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      |
|---------------|------|---------|
| 芳賀 颯希(さつき)ちゃん | 女 守  | (豊原)    |
| 後藤 今日(きょう)ちゃん | 女 啓  | (中春別)   |
| 木下 のな(のな)ちゃん  | 女 昌也 | (別海)    |
| 山口 夕菜(ゆうな)ちゃん | 女 享且 | (尾岱沼)   |
| 大岸 優斗(ゆうと)ちゃん | 男 謙  | (別海)    |
| 松永 蓮央(れお)ちゃん  | 男 孝幸 | (中西別)   |
| 時野 凧(なぎ)ちゃん   | 男 利紀 | (別海)    |
| 鈴木 律(りつ)ちゃん   | 男 直樹 | (西春別駅前) |

### ご結婚おめでとう

| 氏名            | 住所    |
|---------------|-------|
| 目黒 宏明・内藤 亜也さん | (別海)  |
| 臼杵 直人・河原 真美さん | (別海)  |
| 山本 知範・菅原 瑠美さん | (中春別) |

西森 湊介(そうすけ)ちゃん 男 正人 (西春別駅前)

松本 佳奈(かな)ちゃん 女 芳樹 (別海)

高橋 結芽(ゆめ)ちゃん 女 智之 (床丹)

信田 翔飛(かなと)ちゃん 男 隆至 (別海)

高木 遥香(はるか)ちゃん 女 寿公 (尾岱沼)

岩浅 早紀(さき)ちゃん 女 昌宏 (美原)

金井 理瑚(りこ)ちゃん 女 悠大 (別海)

玄 宙来(そらぎ)ちゃん 女 祐也 (別海)

●荒 康夫さん(中春別) ●芳中 秀孝さん(中春別)

●笠原 元さん(上風連) ●松本 光永さん(別海)

●齋藤 定三さん(別海)

## 国民健康保険税(6期)は 12月25日(水)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)

## コーヒーブレイク

冬の足音も近くに聞こえてきた今日この頃であります。先日近所のお宅で除雪機となるタイヤショベルの準備をされていました。降雪時には近所を回り、道路除雪で残った硬くて重い雪や住宅周辺の雪を取り除いてくれる除雪機と運転手であるご主人。

別海町でも地域の連帯やご近所付き合いが少なくなつたと言われる昨今ですが、その存在にいつも感謝しています。

(大型メガネ2号)