

広報

べっかい

2009
(平成21年)

11

No.553



9月23日に行われた別海町駅伝大会（詳細については4ページに掲載しています。）

第31回 別海町 パイロットマラソン

※結果については、「別海町パイロットマラソン」ホームページでも掲載しております。
<http://betsukai.net/blog/marathon/>

秋晴れの10月4日、『第31回別海町パイロットマラソン』が開催されました。

フルマラソンの部には過去最多の1,114名が参加し997名が完走しました。男子は、松田洋さん（作AC北海道チーム）がゴールとなる陸上競技場の大声援の中、2時間32分36秒で初優勝。女子は、山田佐知恵さん（横浜市）が、2時間56分54秒で初優勝しました。また、30回完走（史上2人目）を成し遂げた岡部清治さん（標津走友会）へ記念品を贈り、偉業をたたえました。

町民の完走者は男子が109名、女子が10名、男子は3年連続となった平岡幸彦さん、女子は内田香代子さんがそれぞれわが町の第一位となりました。5kmの部は、心地よい秋風が吹く中、631名が別海市街地を力走しました。

出場者増加により、今回初めてコースを一部変更するなど対策を講じ、混乱もなく大会は成功に終わりました。

開
会
式



前夜の抽選会で景品おめでとう！

開
会
式



「あきあじとタオルを目指して完走します！」
 選手宣誓の今西和雄さん

フル
マ
ラ
ソ
ン



女子優勝 山田佐知恵 選手

フル
マ
ラ
ソ
ン



男子優勝 松田 洋 選手

フル
マ
ラ
ソ
ン



今回変更となった折り返し地点

フル
マ
ラ
ソ
ン



フル
マ
ラ
ソ
ン





わが町のランナー

フルマラソン

●男子完走者

17位	平岡 幸彦	2:49:57
48位	千葉 雄樹	3:03:11
67位	上林 亨	3:08:20
84位	丸田 弘史	3:11:28
105位	今井 忍	3:15:18
118位	伊藤 武彦	3:17:00
129位	梶野 正広	3:18:51
149位	目黒 和希	3:22:59
164位	荒牧 永吉	3:26:14
168位	小谷 光樹	3:26:35
203位	永井 裕也	3:30:09
206位	中村 勝	3:31:00
207位	高桑 和剛	3:31:03
212位	田口 晶章	3:31:52
233位	齋藤 敏洋	3:34:21
259位	飯島 友和	3:38:21
263位	伊丸岡忠次	3:39:30
303位	岩崎 国夫	3:46:07
330位	大塚 豊	3:48:48
333位	手塚満樹博	3:49:05
347位	伊藤 隆雄	3:51:26
360位	山賀 秀一	3:53:02
367位	米澤 慎一	3:53:45
376位	香取 昭三	3:54:44
383位	阿部 仁司	3:55:30
397位	今井 竜馬	3:56:40
407位	齊藤 芳晴	3:57:26
417位	石田 征也	3:58:41
442位	千葉 勝美	4:01:46
443位	川島 正明	4:01:49
455位	泰地 達彦	4:03:42
456位	田中 正義	4:03:56
459位	小林 政樹	4:04:15
460位	川添 昌司	4:04:34
483位	小林 伸行	4:08:56
496位	柳 智博	4:11:04
498位	笹島 誠一	4:11:15
509位	柴田 洋徳	4:13:31
513位	藤井 隆史	4:14:08
536位	大槻 祐二	4:16:59
541位	浜松 賢二	4:17:37
543位	中本 猛	4:17:44
544位	兜森 実	4:17:59
545位	白川 真人	4:18:03
551位	大舟 智之	4:18:32
556位	佛石 一磨	4:19:10
558位	大木戸真幸	4:19:20
575位	北村 光匡	4:22:45
579位	富山 幸成	4:23:09

587位	横山 晃	4:24:10
592位	品堀 甚一	4:25:13
593位	斉木 豊樹	4:25:22
604位	小島 実	4:27:07
615位	宮西 泰典	4:28:51
632位	丹羽 有司	4:31:30
633位	横田 和之	4:31:31
634位	鈴木 雄二	4:31:55
642位	澤向 陽一	4:33:26
646位	山中 輝明	4:33:54
647位	菊地 紀夫	4:34:07
651位	橋本 富弘	4:34:33
660位	高島 泰浩	4:35:26
662位	曾ヶ端克哉	4:36:12
665位	佐藤 一志	4:36:32
670位	堀江 久光	4:37:22
671位	磯島 教生	4:37:53
676位	矢野東 晋	4:38:21
679位	佐藤 光	4:38:36
680位	齋藤太香詞	4:38:36
681位	滝本 悠	4:38:40
684位	門田 祐也	4:38:55
685位	今井桃太郎	4:39:10
688位	伊勢 明	4:39:26
690位	河原 諭	4:39:55
691位	渡辺 一也	4:40:05
693位	吉田 桂介	4:40:24
694位	上方 祐樹	4:40:39
707位	植本 勝	4:43:01
711位	川村 勇美	4:44:00
714位	沖田 和樹	4:44:31
717位	工藤 尚人	4:45:48
718位	照井 尚	4:45:52
726位	鬼澤 玄造	4:46:41
733位	堀江 直樹	4:48:14
736位	村田洋一郎	4:48:58
739位	野間 光二	4:49:48
754位	金子 勝	4:54:11
764位	及川 憲昌	4:56:13
766位	藤本 大輔	4:56:28
772位	岩崎 伸行	4:57:19
773位	門脇 芳則	4:57:23
774位	岐部友利也	4:57:30
777位	佐川 裕是	4:58:33
782位	小向 正春	4:59:34
791位	篠田 翔司	5:00:14
792位	牛来 正文	5:00:56
794位	山根 慧大	5:01:56
797位	辻 和幸	5:02:10
807位	高橋 一樹	5:05:31
809位	有留 裕太	5:06:30
815位	山岸 裕太	5:08:12
820位	穴戸 昌行	5:09:14
822位	磯部 司	5:09:47
823位	西谷内涼太	5:09:56
830位	畠澤 憲二	5:11:56

831位	小川 輝	5:11:59
839位	齋藤 哲範	5:13:26
844位	在原 智	5:14:59
862位	白柳 勝之	5:18:42

●女子完走者

25位	内田香代子	3:40:23
50位	大和田智子	4:07:57
58位	小倉 泉	4:11:13
73位	友信 妙子	4:24:27
77位	渋谷 絵美	4:26:28
88位	河崎 秋子	4:30:24
97位	平野 葉子	4:36:55
101位	林 美久	4:43:47
102位	林 幸枝	4:44:04
121位	志渡 留美	5:10:15

5km 小中学生20位以内
高校一般30位以内掲載

●小学生男子

3位	徳橋 颯野	0:21:09
8位	瀧西 平	0:22:11
9位	小野 隼輝	0:22:16
10位	中島 彰良	0:22:23
11位	稲原 真矢	0:22:23
13位	本田 晃基	0:22:29
14位	涌田 稜介	0:22:32
15位	三宮 功輔	0:22:49
16位	石渡 聖唯	0:22:54
17位	稲原 周作	0:22:57
18位	森田 岬	0:23:13
19位	向山 康貴	0:23:16
20位	高橋 唯人	0:23:17

●小学生女子

3位	金子 京夏	0:21:17
4位	酒井 美里	0:22:18
5位	齋藤 夏澄	0:22:38
6位	吾妻 穂香	0:22:59
7位	長尾ほのか	0:23:52
9位	松本 彩香	0:24:24
10位	村岡 柊有	0:24:24
11位	向山 玲奈	0:24:28
13位	山田 智優	0:24:45
14位	鬼澤 瑠璃	0:24:46
15位	入倉 明里	0:24:47
16位	山口 結衣	0:24:48
17位	新井田綺光	0:24:57
18位	沼田 聡美	0:24:57
20位	梅岡 美愛	0:25:16

●中学生男子

2位	橋場 赴太	0:17:22
5位	山田 航平	0:18:20
6位	櫻本 大志	0:18:43
7位	武藤 将貴	0:19:00
8位	大久保和希	0:19:00
9位	酒井 宏人	0:19:13
10位	大内 建人	0:19:25
11位	手塚 樹	0:19:31

12位	大澤 征矢	0:19:36
13位	庄司 祐介	0:19:37
14位	穴澤 和也	0:19:37
15位	三宅 正人	0:19:37
16位	山口 大喜	0:19:38
17位	小田 猛	0:19:38
18位	伊藤 由嗣	0:20:20
19位	金子 継実	0:20:21

●中学生女子

3位	青山 南	0:21:15
4位	水谷 綾音	0:21:35
5位	宮森 美都	0:22:04
6位	赤崎 友加	0:22:14
7位	大越千賀子	0:23:23
8位	丹羽沙耶伽	0:23:12
9位	石川 小春	0:23:14
10位	柏葉 佳世	0:23:18
11位	島田 真実	0:23:28
12位	大竹 桃子	0:23:33
13位	浦山 果歩	0:23:47
14位	三戸 優衣	0:23:54
15位	田辺 瑠々	0:23:59
16位	河原 侑希	0:24:12
17位	松岡 花	0:24:24
20位	河嶋 茜	0:24:43

●高校一般男子

1位	川井 風馬	0:16:14
7位	庄司 圭介	0:17:30
9位	馬場俊太郎	0:17:36
14位	奥山 佳宏	0:18:04
15位	川瀬 康司	0:18:07
16位	佐藤 大樹	0:18:11
23位	古賀 陽平	0:19:19
24位	竹崎 太智	0:19:27
25位	デューイ ジョシュア	0:19:51
26位	庄司 圭一	0:20:14

●高校一般女子

5位	石井 優子	0:24:16
7位	赤崎 萌美	0:24:48
8位	鬼澤 麻子	0:25:23
10位	松本 紀恵	0:25:43
13位	羽石 洋子	0:26:09
14位	石井 裕子	0:26:18
16位	藤岡絵理子	0:26:23
17位	類瀬 雅子	0:26:33
19位	西 貴子	0:26:46
21位	釣部 絵美	0:26:57
22位	山口 陽子	0:27:03
23位	田中 暁子	0:27:11
25位	広海 幹子	0:28:12
26位	角田 牧子	0:28:17
30位	馬場 効子	0:28:35

5km
マラソン



5km
マラソン



タイムはどうだったかな？

5km
マラソン



スタート前！緊張が走ります

別海高校ニュージーランド研修

9/24

別海高校農業特別専攻科の小山慎太郎さん、根本勇作さん、中村理美さん、福本治さんの4名が酪農の先進地であるニュージーランドでの研修を前に、副町長と教育長へ挨拶に訪れました。

10月2日に別海町を出発し、1週間の英話研修を行った後、酪農の農場実習を行います。期間は12月7日までの約2ヶ月間です。参加者は、「このような機会を与えていただいたことに感謝するとともに、酪農の先進地での技術を身に付けたい。」と抱負を語りました。



秋の全国交通安全運動

9/30

国道243号線沿い（憩いの森駐車場前）で町長や交通指導員、町職員など42名が交通安全街頭啓発を行いました。

町長と、交通指導員の皆さんが「運転に気を付けてください」、「安全運転をお願いします」と1台1台に呼びかけ、啓発物資等を手渡しました。



赤い羽根街頭PR活動

10/2

10月1日から全国一斉に“赤い羽根共同募金運動”が始まったのにあわせて、別海町共同募金会と日赤奉仕団員が協力して、尾岱沼、別海、西春別駅前市の街で街頭PRを実施しました。

町民へ赤い羽根や紙製のイラスト入り募金箱を配り、募金協力を呼びかけました。



長寿90歳おめでとう

※承諾された方のみ掲載しています

町内在住で90歳を迎える方を祝う「別海町長寿賞」が次の方々に贈られました。



唐津 房子さん（西春別駅前）
大正8年10月10日生



今西 利雄さん（中西別）
大正8年9月23日生

清翠園敬老会

9/18

敬老の日を前に、特別養護老人ホーム「清翠園」で敬老会が開かれました。ホームで用意されたお祝いの料理をおいしくいただき、慰問で来園した「北矢白別カラオケ愛好会（会長 矢内幸史さん）」のメンバーの歌に、入所のみなさんから大きな拍手が送られ、楽しい一日となりました。



別海町駅伝大会

9/23

すがすがしい秋空の下、第45回別海町駅伝競走大会、第13回別海町女子駅伝競走大会が開催されました。コースは、西春別運動広場をスタートし、男子チームは6区間（33.3km）、女子チームは8区間（31.7km）で、ゴールの町営陸上競技場まで継走しました。



沿道から送られる声援に後押しされ、選手は懸命にタスキをつなぎました。大会結果は、男子40チームが参加し、美幌自衛隊第6連3中隊が優勝、また女子は2チームが参加し、中標津高校女子バレー部が優勝しました。



タノシンジョイ優勝

昨年11月に元プロ野球選手の新庄剛志氏が購入した別海町産のサラブレッドが9月25日の初出場レース（船橋競馬4レース）で初優勝を飾りました。

生産者である佐藤祥悦さん（尾岱沼）は「まったくのサプライズでした。セリ後に会場を出ると、いきなり新庄氏の一団（10人くらい）が現れ、新庄氏が「これ俺が買った馬かー！」と大きな声で叫びんでいました。まさか購入者が新庄氏であり、会場に来ていたのも知らなかったもので、本当にびっくりしました。新庄氏から“楽しい”“新庄”“エンジョイ”を合わせた「タノシンジョイ」と命名されたのを聞き、デビューを心待ちしていましたが、まさか初レースで1位になるなんて…」と話していました。

これからのタノシンジョイの活躍に目が離せそうにありません。別海町出身馬の応援をお願いします。



遊ぼっとスポーツin別海



9/27

町内9地区総参加選手595名が7種類の競技で熱戦！結果は次のとおりとなりました。
優勝／別海地区 準優勝／中春別地区
3位／尾岱沼地区

あきあじまつり

10/11

今年から会場を別海新港荷さばき施設前特設会場に移し、「第49回あきあじまつり」が開催されました。

台風通過後の風が強い中での開催となりましたが、あきあじを買い求めるお客さんなどで大賑わいとなりました。あきあじを使ったアトラクションも多く行われ、子どもから大人まで参加した大人気の「サケ釣り大会」や「サーモンダービー」、「あきあじのつかみどり」で、会場は大いに盛り上がりしました。



「あー負けちゃった」女尻相撲大会



まつりの主役 あきあじの即売



「誰が一番早く釣れたかな」ちびっこサケ釣り大会



観客を魅了した歌謡ショー

いい歯の子 表彰式

3歳児で乳歯にむし歯のない子を表彰する「いい歯の子」表彰式が、町民保健センターで行われました。今回は平成21年4月から9月までに3歳児歯科健診を受けた86名のうち、63名のお子さんが表彰されました。



安達真矢、蟻戸怜陸、飯塚麻矢、池田絢音、池田大悟、石川優空、石坂咲太、磯部光、伊藤葵、浦部星斗、蛸名桜和子、大崎呼春、大谷祥永、大仲春歌、大沼滉輝、加瀬めい菜、門脇夏、金沢悠庵、兼松諒太、上林亜葵、苅田悠生、川島大輝、上林桃子、清實大喜、黒田悠翔、五石瑞貴、小島楓、小西杏奈、小湊璃世、櫻井紳伍、佐々木広太郎、佐々木龍之介、佐竹正吉、佐藤苺、佐藤駿太、佐藤柚咲、佐藤陸、佐野悠斗、品堀愁結、島崎悠晴、清水柚花、新屋正斗、菅原美希、鈴木ささら、相和煌徠、高橋柊生、高森郁、富崎葉彩、野田隆世、橋本幸紀、長谷部祥恵、浜松花羽、半田侑、福井陽弓、福井結斗、前谷宥斗、宮坂大地、村山夕來、村山由悟、盛合春來、山口杏奈、山崎太智、渡會みずき



国民年金保険料は社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が「所得税・市町村民税等の社会保険料控除」の対象となります。

所得税・市町村民税等の社会保険料控除の適用を受ける場合には「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成21年中に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月または翌年2月に送付される予定です。

年末調整や確定申告の際には、領収書や「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が必要となりますので、大切に保管してください。

～11月に送付される方～

平成21年1月1日から平成21年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方

～翌年2月に送付される方～

平成21年10月1日から平成21年12月31日までの間に
今年初めて国民年金保険料を納付された方

※ 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告ができます。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

問合せ／戸籍年金担当（内線1225）

別海町子育て 支援センター

「はみんぐ」

11月の予定



*こんにちは「はみんぐ」です。

日に日に寒さが増し、そろそろ初雪の便りが届く季節になりました。

道東も長い冬を迎えます。寒さに負けないように元気に寒い季節をたのしみましょう。

また、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。

ゆっくり、静かに話を聞く事ができます。スタッフに気軽にお話ください。

スタッフ一同お待ちしております。

「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

お知らせ

11月5日（木）午前：お休み

11月13日（金）午後：お休み

11月17日（火）午後：お休み

11月27日（金）はみんぐセミナー「乳幼児の食事について」です。

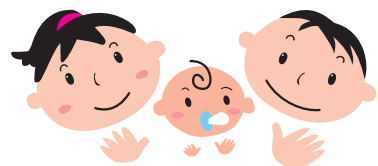
初めての子育てで一番不安に思うのはお子さんの食事です。

栄養士さんにお子さんの食事や離乳食、食事の量など

お話ししていただきます。予約はいりません。たくさんのご参加お待ちしております。

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」

電話 & FAX (0153) 75-1828 メール hamingu@arens.or.jp



ごみ出しニュース

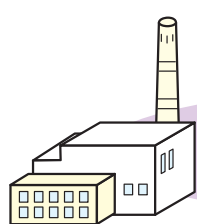
第70号

 問合せ／町民課町民生活担当
 (内線1212)

びんのリサイクル

今回はびんのリサイクルについて説明します。

ごみステーションから回収されたびんは…



リサイクルセンターに集められ
ワンウェイびんとリターナブルびんに
分けられます。



※参考 平成20年度のびん回収状況

リターナブルびん		20 t
ワンウェイびん	無色	50 t
	茶色	70 t
	その他の色	6 t

リターナブルびん



牛乳びんやビールびんのように洗ってそのまま繰り返し使うびんのことです。例えば、ビールびんは約20回くらい繰り返し使います。新しいびんをつくる資源を節約し、ごみの発生も少なくなります。

ワンウェイびん



1回だけ使うびんのことです。リサイクルセンターで更に「無色」と「茶色」と「その他の色」ごとに分けられます。

きれいに洗浄されてまたびんとして再利用されます。

細かく砕いてもう一度びんの原料になったり、
住宅用断熱材や土木材料、建築材料に再利用されます。

◆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。

※一杯にならなくてもくみ取りは行えますので早めの申し込みをお願いします。



問合せ／町民生活担当 (内線1212・1213)

町立病院から

11月から季節性インフルエンザワクチン接種を始めます。

- 大人の方は内科外来で毎週火・木・金曜日の午後に接種できます。
 - ・ 受付時間 午後1時30分～3時00分
 - ・ 事前に体温を測ってご来院ください。
 - ・ 料金／1回3,000円
 - ※救急患者搬入の場合は、接種できない場合もありますのでご了承ください。
- 小児科は予約制となります。(10月から予約受付を開始しています。)
 - ・ 接種は月～木曜日の午後です。(祝祭日の前日は行いません。)
 - ・ 料金／1回2,000円



※高齢者の「インフルエンザ予防接種」については22ページをご覧ください。

※「新型インフルエンザ予防接種」については、今月の別刷チラシをご覧ください。

町税の未納はありませんか？



11月2日の町道民税・固定資産税の第3期納期終了をもって、軽自動車税を含む3税の全納期が終了しました。

納付を忘れたり、何らかの事情で納期内納付ができなかった方もいらっしゃると思いますが、納期限を過ぎた税についても、お手持ちの納付書により下記の金融機関窓口等で納付が可能ですので、早急に納付をいたください。

税は、良好な行政サービスを維持していくため、すべての住民の方に公平な負担をお願いしております。

税の公平性を維持していくために、滞納者に対しては、差押等の滞納処分が実施されますので、特別な事情により納付が困難な方は、お気軽に税務課までご相談ください。

< 町税取扱金融機関 >

- 大地みらい信用金庫本店及び各支店
- 別海町内各農・漁業協同組合
- 中標津町農業協同組合
- 計根別農業協同組合
- 標津町農業協同組合
- 北洋銀行中標津支店
- 北海道銀行中標津支店
- 北海道労働金庫中標津支店
- 釧路信用組合中標津支店
- 全国の各郵便局
- 納付書裏面記載の各コンビニエンスストア
- 別海町役場・各支所・各連絡事務所

◇町税についてのお問い合わせ・ご相談はこちらまで 別海町役場 TEL75-2111 FAX75-2773
課税担当(内線1111・1112・1114)・収納対策担当 (内線1115・1116)

別海町地域 No.36 包括支援センター から

今回は介護予防の一つ「栄養改善」について掲載いたします。

栄養状態と食生活は密接に関係しています。食事が偏る、食べなくなるといったことが多くなると、栄養状態が低下して、筋肉が減り、体力・免疫力も低下し、衰弱が進む恐れがあります。

食欲が無い時に栄養状態低下を防ぐ工夫として、次のような方法があります。

- ・食事の時、お米を食べてお腹が膨れる前に、豆や魚などのたんぱく質のあるおかずを食べておく（たんぱく質は筋肉の元になる）。
- ・香辛料などで味付けをして、食事に飽きない工夫をする（カレー粉が和食にでも合うのでお勧めです）。
- ・汁物に具の種類を多めにいれて、一品で数種類の品目を食べられるようにする。

高齢者の介護予防の基本チェックリストでは、栄養状態の低下を見分ける簡単な目安として、次の二つの質問があります。

- ① 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
- ② 体重（ kg）÷身長（ m）÷身長（ m）が 18.5 未満である。

この2つの質問両方に「はい」という答えであれば、栄養状態が低下している可能性があります。以前よりも食欲が落ちたなど、ささいな変化を見逃さないようにしましょう。

栄養改善について詳しく知りたい方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

別海町地域包括支援センター（別海町役場 1 階福祉課）直通電話 0153-79-5500



台風18号接近による災害について

10月8日夜から9日にかけて台風18号の影響により、暴風・波浪・高潮警報が発令されました。別海町においては尾岱沼地区で屋根のトタンが飛んだり、各漁港付近では高潮の影響により付近の道路が冠水するなどの被害はありましたが、幸い生活に直接関わるような被害はありませんでした。自然災害はいつ起こるかわかりませんので、「備えあれば患いなし」と、ことわざにあるように日常生活の中で、各災害に対し準備しておくことが必要かと思ひます。



災害時における町からの情報について

町では、災害時の避難勧告や避難指示の情報伝達については、防災無線や広報車、報道機関を活用し住民の皆さんへ情報をお知らせすることとしておりますが、この度、北海道防災対策支援システムについても、情報伝達の手段として活用することといたしました。

このシステムは、個人の携帯電話を登録していただくことで、気象警報等の情報や町が発令する非難勧告・避難指示等の情報も携帯電話のメール機能を活用しお知らせできるシステムです。

登録は、無料で携帯電話から行えますので、ぜひ登録をお願いいたします。

●携帯電話URL <http://www.bousai-hokkaido.jp/mobile/>

●パソコンURL <http://www2.bousai-hokkaido.jp/pc/>

au、DoCoMo、SoftBankの公式メニューからもアクセスできます。



問合せ／北海道 総務部 危機対策局 防災消防課



地域安全ニュース

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）



【安心・安全ナイトウォークinべつかい開催】

高齢者を対象とした講習会「安心・安全ナイトウォークinべつかい」が10月13日に中春別スケートリンクで開催されました。

中標津警察署と中標津自動車学校の協力のもと、夜光反射材を使用している歩行者と使用していない歩行者の状況を、車を走行させて確認してもらうなど、夜光反射材の効果について確認・検証したり、夜間の歩行時の注意点などについて、説明を受けました。

【冬の全国交通安全運動】

11月12日（木）から11月21日（土）までの10日間、冬の全国交通安全運動が実施されます。

期間中の重点目標

- 高齢者の交通事故防止
- 交差点の交通事故防止
- 夕暮れ時の歩行者と自転車の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 凍結路面等のスリップ事故の防止

「事故防止は家庭から」を合言葉に交通事故防止にご協力をお願いいたします。



振り込め詐欺撲滅に向けて!!
警戒を強化
不審電話相次ぐ...
架空請求による被害も...

「落ち着こう、振り込む前に相談を」

車上ねらいにご用心

道内で車上ねらい被害が発生しています。被害に遭わないために、

- キー抜き、ドアロック
 - 車内に物を置かない
- を、短時間でも実行しましょう。



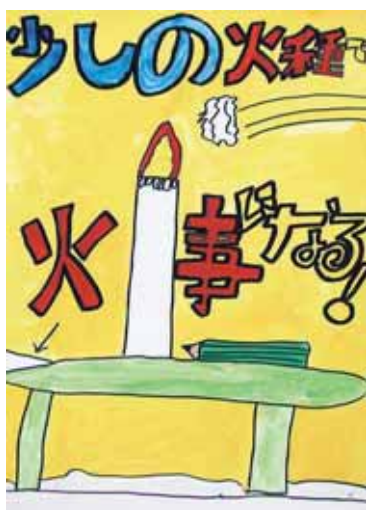
【11月更新時講習予定日（優良）】11月11日（水）13:30～ 別海町交流館「ぷらと」

★受講の注意点～受講前に必ず中標津警察署で免許更新の手続きをしてください。手続きをしていない場合は受講できませんのでご注意ください。

《後部座席の同乗者にもシートベルトの着用を！》



教育長賞
上西春小学校 6年 山崎 友輔



署長賞
西春別小学校 6年 立花 怜万



奨励賞
別海小学校 2年 中島 央都



奨励賞
上西春別小学校 6年 中川 星一



奨励賞
上西春別小学校 6年 青木 雅弥



奨励賞
西春別小学校 5年 永江 研児



奨励賞
中春別小学校 2年 高田 蒼也



平成21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、別海町教育委員会の後援により、別海町内の小・中学生を対象とした防火ポスターコンクールを実施しました。

今回は町内小学校5校より16点の応募があり、審査の結果、次の方々が入賞されました。

なお、出展されました全作品は、秋の火災予防運動期間中、中央公民館ロビーに展示され、来館者に火災予防を訴えていました。



署長賞
中春別小学校 5年 八谷友季野



署長賞
別海中央小学校 2年 竹内小太郎



奨励賞
別海中央小学校 6年 吾妻 穂香



奨励賞
別海中央小学校 5年 千葉 蒼



奨励賞
別海中央小学校 4年 外村 千夏



学校跡施設を使って夢をつかんでみませんか!

学校跡施設を再利用される方を募集します

別海町では小中学校の統廃合により、平成20年3月31日で**光進小中学校**を閉校いたしました。この施設を民間事業者の方の総合力で再利用していただき、地域の発展につなげるため、利用者を**公募**いたします。

募集要領

1. 貸付（有償または無償）または売却の目的

- (1)閉校した学校の貸付（有償または無償）または売却は、その**地域の活性化を図るため**に行うこととします。
- (2)地域の活性化のための方策としては、**雇用の創出、産業の振興、民間活力の導入、人材の育成、交流、研究・研修の場としての活用**などが考えられます。

2. 貸付（有償または無償）または売却等の条件

- (1)貸付（有償または無償）または売却時期及び利活用は、貸付（有償または無償）または売却契約完了後すぐに行うことができます。
- (2)貸付（有償または無償）または売却及び利活用する物件は、現状のままとします。
- (3)**校舎は一括貸付（有償または無償）または売却とし、グラウンド、体育館、教員住宅（14棟）の貸付（有償または無償）または売却については協議のうえ、決定することとします。**
- (4)利用計画に基づき貸付（有償または無償）または売却を行うことから、貸付（有償または無償）または売却後、町の許諾無く第三者への貸与、売却等は認められません。
- (5)貸付（有償または無償）または売却を希望されるときは**利用計画書を提出**していただきます。
- (6)利用計画は**公序良俗に反しないもの及び非宗教的なもの**とします。

3. 貸付（有償または無償）または売却物件の概要

別海町役場のホームページで公表しておりますが、総合政策課への問合せも可能です。

4. 申込方法及び受付期間

- (1)申込方法:利用計画書に記入のうえ、担当課に直接申込みください。
- (2)申込留意点:利用計画書の内容や資金計画等が募集期日までに明確なもの以外は受付できませんので、留意願います。
- (3)受付期間:**平成21年11月1日～平成21年12月30日まで**

提出・問合せ／〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地

別海町役場 総合政策課 TEL 0153-75-2111(内線2210・2211)

FAX 0153-75-0371

E-mail sougouseisaku@betsukai.jp

別海町ふるさと応援制度

～寄付をいただきました～

東京都在住 櫻井富士夫さんから寄付をいただきました。今回寄せられた寄付金は、協働のまちづくりに関する事業に有効活用させていただきます。

また、これにより、平成21年度寄付金総額は125,000円となりましたので報告いたします。

問合せ／総合政策課 企画振興担当（内線2212）

生活福祉資金及び臨時特例つなぎ資金の貸付のお知らせ

この度、生活福祉資金貸付事業制度改正及び臨時特例つなぎ資金貸し付け事業の創設に伴い、平成21年10月1日から社会福祉協議会が窓口となり、相談受付・借入申込み手続きなどの貸付事務が開始されますのでお知らせします。

・生活福祉資金

低所得者・障害者又は高齢者に対し、資金の貸付と相談支援を行うことにより経済的自立と生活意欲の助長促進を図り、安定した生活を送ることを目的としています。

- ①資金種類を現行の10種類から4種類に統合
- ②連帯保証人要件の緩和（保証人を確保できない方に対しても貸付が実施されます。）
- ③貸付利子の引き下げ（現行の3%から無利子または1.5%に引き下げ）

・臨時特例つなぎ資金

住居のない離職者であって、次の条件のいずれにも該当する方。

- ①離職者を支援する公的給付制度又は公的貸付制度の申請を受理されている方であり、かつ当該給付等開始までの生活に困窮していること。
- ②借入申込者の名義の金融機関の口座を有していること。

問合せ／別海町社会福祉協議会（Tel.75-2148）

別海町成人式について



平成22年（第62回）別海町成人式は、平成22年1月7日（水）午後1時30分から、中央公民館で行われます。

新成人の対象となるのは、平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた方です。また、学校や勤務先の関係で町に住民登録がされていない方も成人式に出席することができますので、出席を希望される方はお早めにご連絡ください。

なお、成人式の案内文書の送付は、12月上旬を予定しております。

問合せ／生涯学習課 青少年教育担当（内線3713）

「学びピア '09 in 本別海」の開催について

日時：平成21年11月15日（日） 午前10時30分～午後1時45分

- 内容：10:30～ 開会
 10:45～ 各地区実践発表
 ○中西別地区・尾岱沼地区・
 本別海地区生涯学習活動発表
 11:25～ 家庭の教育力向上セミナー
 ○「家庭学習と学力」
 講師 根室教育局指導主事
 12:30～ 講演会
 「テレビの中から見える家庭教育」
 講師 露 木 茂 氏
 （テレビキャスター・東京国際大学教授）
 13:30～ 閉会式



早寝・早起き・朝ごはん、テレビを止めて外遊び

～歌と紙芝居を通じた生活習慣改善スローガンの浸透～

9月30日から10月2日まで、町内5つの幼稚園で、「早寝・早起き・朝ごはん、テレビを止めて外遊び」をテーマとした歌と紙芝居ショーを開催しました。



ウィリーささき.さん

ショーは、宮城県在住のウィリーささき.さんにお願ひしました。ウィリーさんは宮城県で採用されている「早ね早おき朝ごはん」の歌を歌っている方です。

このショーの目的は、歌や踊り、紙芝居という楽しいことを通じて、別海町の生活習慣改善スローガン「早寝・早起き・朝ごはん、テレビを止めて外遊び」を園児たちに、そしてまた園児を通してその保護者たちに浸透させることにありました。

登園時間に「早ね早おき朝ごはん」の歌を流したり、事前に配布したDVDを参考に踊りの振り付けを練習したりするなど、各幼稚園の先生方の協力と熱心な指導のおかげで、ショー当日はどこの幼稚園の園児たちも、「早ね早おき朝ごはん」の歌にあわせて踊り、一

緒に歌ってくれました。

「早ね早おき朝ごはん」の歌に続いて、「お弁当箱の歌」「森のくまさん」「アイアイ」といった定番の歌を挟み、太鼓を叩きながらの紙芝居が始まりました。内容は、よふかし男爵からいつまでもテレビをみたくなってしまう「テレビーム」を浴びてしまった子どもが、はやねはやおきマンとミルク王子のふたりのヒーローの活躍で助けられるという、今回の別海公演のために作られたストーリーで、園児たちも熱心に見ていました。



早寝、早起き、
朝ごはん
テレビを止めて
外遊び
じゃんけん
カード

生活習慣改善のための標語が書かれたじゃんけんカードが園児全員に贈られた後、最後にもう一度「早ね早おき朝ごはん」の歌をみんなで歌ってショーは終了しました。

今回の公演をきっかけに、「早寝・早起き・朝ごはん、テレビを止めて外遊び」のスローガンが定着し、各家庭で実践に移していただければと思います。

「はやね はやおき あさごはん」の歌は下記のホームページからダウンロードできます。

<http://www.pref.miyagi.jp/syougaku/hayanehayaoki/download.html>



はやね
はやおきマン

スポーツセンター

だより

☎75-2882・FAX75-0418
メール sports@betsukai.jp

「スポーツ@BETSUKAI」ブログ

<http://www.betsukai.net/blog/sports/>

スポーツ施設のお知らせ

- 別海町民温水プールと西春別温水プールは、11月23日（勤労感謝の日）にて閉館となります。
- 別海町民温水プール併設のトレーニング室は、11月23日以降も午後3時から8時まで開放いたします。
（月曜日及び12月25日～1月7日までの年末年始は休館）



臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間を休館とさせていただきます。
11月9日(月)～16日(月) 9・16日は通常の休館日です。

- * 休館中は、本の貸出、雑誌や新聞の閲覧はできません。
- * 休館中の本の返却は、玄関横のブックポストをお願いします。
- * 点検のため、返却期限の過ぎていた本は早急に返却願います。



と き：12月5日(土) 午後1：30～2：30
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！
サンタさんもあられるかも！？



布おもちゃの贈り物

町内在住の安田洋子さんから布のおもちゃが寄贈されました。

くるくると回すとカラカラと音のなる動物と、自由な発想でつなげて遊べるフェルトの棒の2作品です。「お話のコーナー」で手にとって遊ぶことができます。

たのしいお話の時間

と き／4日・11日・18日・25日(水) 午後3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。

小さい子のお話の時間

と き／毎週金曜日 午前11時～
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。

【休館日のお知らせ】

11月の休館日は2日・3日・9日～16日(蔵書点検)・23日・24日・26日・30日です。
休館中の返却は玄関横の『返却ポスト』をご利用ください。



ふるさと講座・自然系第3回目 「秋の渡り鳥観察会」のお知らせ!

カモ類を中心とした水鳥やワシ・タカなどの猛禽(もうきん)類、そして、めったに見ることが出来ないユキホオジロなどの観察会を実施します。
「あっと驚く!」珍鳥も見られるかも? みなさんのご参加お待ちしております。

- 日 時 11月21日(土) 午前9時～12時
- 場 所 風蓮湖(走古丹方面)(集合場所ー郷土資料館)移動は車を用意しますが、自家用車での移動も可能です。
- 講 師 上西春別中学校 教諭 藤井 薫氏
- 定 員 15名 ■ 申込締切 11月20日(金) までにご連絡ください。

飛び出せ郷土資料館! 出前移動展を行いました。

10月1日(木)～11月4日(水)に厚岸町海事記念館にて「江戸時代のノツケを探る～野付通行屋跡遺跡発掘調査から～」の出前移動展を実施しました。

近世の厚岸は東蝦夷地における中心的な役割を果たし、場所の開設や蝦夷三官寺のひとつ国泰寺(文化元年ー1804)が幕府により設置されました。野付通行屋との関りも非常に強く、同年代の文化財が残る両町の交流展示ということで、平成19年度に加賀文書館で実施した特別展をもとにした出前移動展が実現しました。

説明パネル15枚と陶磁器類や金属、木製品等126点を展示しました。陶磁器類等は国泰寺での発掘調査でも同様なものが発見されていることから、両町の幕末のつながりを感じる事が出来たようです。

郷土資料館では、過去に実施した特別展や資料の貸出しなどを学校・各種団体の要望に応じて実施しています。詳しくは郷土資料館までご連絡ください。



11月の休館日 1日・3日・7日・9日・15日・21日・23日・29日

お知らせ伝言板

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

女性のためのなんでも相談所の開設について

根室人権擁護委員協議会及び釧路地方法務局根室支局が相談者を女性に限定した「女性のためのなんでも相談」を開設します。

相談をお受けするのは、すべて女性の人権擁護委員です。

相談内容についての秘密は堅く守られ、相談は無料で難しい手続きもありませんので、日頃の悩み事をどうぞお気軽に御相談ください。

なお、平日においても各市町の人権擁護委員及び釧路地方法務局根室支局の担当者が相談をお受けしております。

○日時／11月15日（日）

午後1時～午後4時まで

○場所／中標津町総合文化会館 2階研修室A・B

問合わせ先／根室市弥生町1丁目18番地 釧路地方法務局根室支局

TEL 0153（23）4874

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

1人で悩まないで気軽に電話してください。

0570（070）810

【全国共通】

実施期間／11月15日（日）～

21日（土）まで

実施時間／16～20日は午前8時30分～午後7時まで（15日及び21日は午前10時～午後5時まで）

☆夫・パートナーから暴力（ドメスティック・バイオレンス）を受けていませんか？

☆セクシュアル・ハラスメントで困っていませんか？

☆ストーカー行為に悩んでいませんか？

☆その他、親子関係・離婚問題などでお悩みではありませんか？

※相談は女性の方に限らせていただきます。

※秘密は堅く守られます。

実施機関／釧路地方法務局・釧路人権擁護委員連合会

問合せ／釧路地方法務局人権擁護課 TEL 0154（31）5014

ご存知ですか？ 検察審査会

交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。お気軽にご相談ください。費用は無料で、秘密は固く守られます。

なお詳しいことは、釧路検察審査会事務局（釧路市柏木町4番7号釧路地方裁判所内）TEL 0154（41）4171 内線341番へお問合せください。

個人事業税の第2期納期限は11月30日（月）です

納税通知書が届いている方は、忘れずに納期限まで納めましょう。

また納税には便利で確実な口座振替をおすすめします。

問合せ／根室支庁税務課 TEL 0153（24）5466

地域情報カレンダー

（10月26日現在）

日	曜日	イベント内容
11/1	日	芸能発表会 上春別地域センター 午前10時～
3	火	芸能発表会 中春別福祉館 午後0時30分～
5	木	芸能発表会 上風連地域センター 午前10時～
7	土	第34回別海町中央中学校吹奏楽定期演奏会 中央公民館 午後5時30分～ 芸能アラカルト 東公民館 午後6時～
8	日	郷土芸能の集い 中央公民館 午後0時30分～
11	水	優良運転者免許更新時講習会 交流館ぶらと 午後1時30分～ 芸能発表会 中西別福祉館 午後7時～
14	土	チビっ子秋の集い 東公民館 午前10時～ 上西春別中学校吹奏楽部定期演奏会 西公民館 午後6時30分～
15	日	学びピア '09 in 本別海 芸能発表会 西公民館 午前10時30分～
22	日	文化協会チャリティーフェスティバル 西公民館 午前11時～
23	祝	芸能発表会 中央公民館 午前10時～

※各地域文化祭・別海町芸術文化祭関連行事は主なものを掲載しています。詳細につきましては、先月号広報16～17ページをご覧ください

特設人権相談所の開設

12月4日から10日までの

「人権週間」期間中、根室人権擁護委員協議会では、特設人権相談所を開設します。

人権相談の内容は、家庭内の問題や、隣近所のもめごと、職場内でのセクシャルハラスメントなど、とても幅広い内容となっています。

相談内容についての秘密は堅く守られ、相談は無料で難しい手続きもありません。どうぞお気軽にご相談ください。

○日時／12月4日（金）

午後1時～午後4時まで

○場所／別海町役場103号・104号会議室

○相談担当者／相談には、町長から推薦され、法務大臣が委嘱した、次の人権擁護委員が当たります。

鈴木 木 實

保田 千恵子

岡部 雪子

藤原 優子

問合せ／釧路地方事務局根室支局
Tel 0153 (23) 4874

社会保険事務相談所開設

11/10(火)
13:00～17:00

11/11(水)
9:00～11:30

12/8(火) 13:00～17:00

12/9(水) 9:00～11:30

中標津町役場
会議室

北海道障害者職業能力開発からのお知らせ

平成22年度入校生募集

国立北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校生（訓練期間1年又は2年間）を募集しています。○願書受付期間／11月1日から11月20日まで

詳しくは当校又は最寄りの公共職業安定所までお問い合わせください。

〒073-0015 砂川市焼山60番地
Tel 0125 (52) 2774・FAX 0125 (52) 9177

基礎年金の国庫負担割合が2分の1に増えました!

- 経済的な理由などで国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、保険料の免除制度があります。今回の国庫負担割合の増加により、保険料の免除期間についての将来の年金額が増額されました。
- 保険料の免除制度・手続きについては、ねんきんダイヤル（0570-05-1165）又はお近くの社会保険事務所にご相談ください。

国民年金保険料の納付は、安心・便利・確実な口座振替・自動振込みで!
問合せ／町民課戸籍年金担当(内線1225)

地域雇用魅力創造支援事業について

この事業は、地域にある求人ニーズを着実に離職者等に結びつけるため、主に慢性的な人手不足の状況にあり、「就業環境整備」と「人材確保」を一体的に取り組もうとする事業者や事業者の団体等に対して支援を行う制度です。

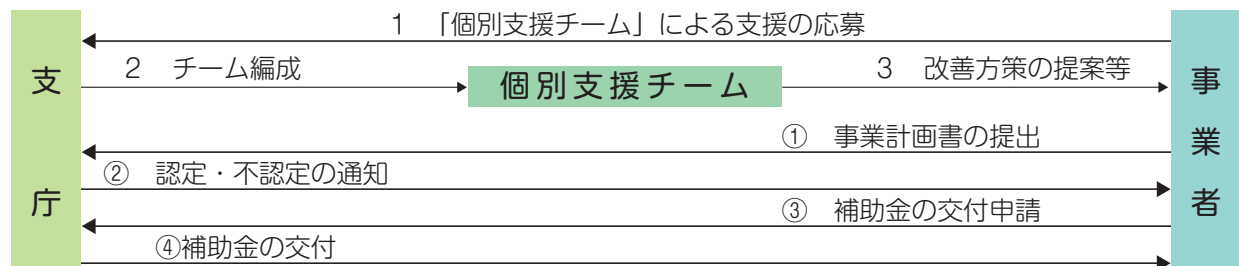
具体的には、道や地域の関係機関、専門家により構成する「個別支援チーム」が雇用管理・労働条件・募集採用方法の改善について提案を行うほか、改善の取組に係る経費に対して、道が「補助」を行います。

個別支援チームによる支援を希望する場合は、根室支庁商工労働観光課までお問い合わせください。

補助金の交付を希望する場合は、11月30日（月）までに所定の事業計画書を支庁に提出してください。支庁から事業計画の認定・不認定について通知します。

支庁から認定の通知を受けた後、補助金の交付の申請をすることができます。

※「個別支援チーム」による支援とは、雇用の掘り起こしやミスマッチ防止のために、道や市町村、ハローワーク、地域の関係機関等で構成され、知事公約に基づき各支庁に設置されている「地域雇用おこし戦略会議」による支援のことです。「個別支援チーム」が専門家を招へいし、就業環境整備や人材確保に係る助言や情報提供を行います。



※個別支援チームによる支援を受けていなくても補助金の交付申請は可能ですが、交付申請が多い場合には、個別支援チームによる支援を受けている方が優先されます。

<補助対象者> ● 中小企業者及び中小企業団体 ● NPO法人 ● その他支庁長が特に認める団体 等

問合せ／根室支庁商工労働観光課労働係 Tel (0153) 24-5619 (直通)

「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

北海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、パートタイマー、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正されました。

最低賃金額 時間額 678円
効力発生日 平成 21年10月10日

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

11月 中小企業大学校旭川校おすすめ講座のご案内

講座名/「経営幹部実力強化講座」

対象者/ 経営者・経営幹部

実施期間/ H21年11月10日(火)~12日(木)
H21年12月14日(月)~16日(水)
H22年 1月18日(月)~20日(水)

受講料/ 98,700円(税込)

《計9日間》

問合せ及び申込み

独立行政法人中小企業基盤整備機構 中小企業大学校旭川校
受託事業者 (株)東京リーガルマインド

TEL 0166-65-1200

(社)北海道中小企業家同友会
南しれとこ支部11月例会

「酪農郷元気セミナー」のご案内

【演題】「農業にかける夢 伊賀の里で花開く」
~モクモク手づくりファームの挑戦~

【講演】 農事組合法人伊賀の里
モクモク手づくりファーム

専務理事 吉田 修氏(三重同友会会員)

■日 時 11月10日(火) 19:00~20:30

■会 場 別海町マルチメディア館

■参加費 無料

【主催】一般社団法人

北海道中小企業家同友会南しれとこ支部 別海地区会

【後援】別海町・道東あさひ農業協同組合・別海町商工会

問合せ/ (社)北海道中小企業家同友会 釧根事務所
〒085-0051 釧路市光陽町11-7

TEL(0154) 31-0923

11月は、労働保険適用促進月間です!

《一人でも雇ったら、入ろう。労働保険》

事業主の皆さん、労働保険の加入はお済みですか?
労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、政府が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

問合せ: 釧路労働基準監督署

TEL (0154) 42-9711

根室公共職業安定所

TEL (0153) 23-2161

11月は「労働時間適正化キャンペーン」期間です。

~労使の協力で進めよう! 労働時間の適正化~

全国一斉無料相談ダイヤル

~過重労働と賃金不払残業の解消のために~



11月21日(土)「勤労感謝の日」の前々日
9:00~17:00

なくしましょう

長い残業

0120 - 794 - 713

厚生労働省・北海道労働局・各労働基準監督署

北海道労働局ホームページ <http://www.hokkaido-labor.go.jp/>

晩秋の自然を楽しむ音楽と語り

日 時: 11月15日(日) 12:30~15:00 (12:00から受付開始) 場 所: 野付半島ネイチャーセンター1階
参加料: 200円(飲み物代) 申込み・問合せ/ 野付半島ネイチャーセンター TEL 0153-82-1270・FAX 0153-82-1296

○語り: 「野付半島の野鳥」 自然保護員 深津恵太さん

○音楽: ポップスの楽しみ ☆演奏者: しゃぼんだま(渡辺こずえさん外3名) 女性バンド
演奏曲目: 「涙そうそう」、「晴れたらいいね」外

☆演奏者: 木嶋悦寛さん(ケーナ) & PETAさんと長崎充敬さん(ツインギター)
フォークローレとギターの魅力

演奏曲目: 「風をつれて」、「ラクルの子守唄」、
「明日への手紙」、「コンドルは飛んで行く」外

主催: 野付半島ネイチャークラブ・野付半島ネイチャーセンター

筆界特定制度を ご存知ですか。

平成18年1月20日から筆界特定制度が施行され、全国の法務局において、筆界特定を行っています。

筆界特定とは、一筆の土地及びこれに隣接するほかの土地について、筆界の現地における位置を特定することをいいます。

法務局において行う筆界特定には、「お隣同士で裁判しなくてもよい」、「当事者による資料収集の負担が軽減される。」などの利点が挙げられます。

筆界特定の申請ができるのは、筆界の位置が不明である、あるいは筆界について隣接地の所有者との間で争いがある場合などであり、申請人となるのは、土地の所有権の登記名義人（登記上の所有者）等になります。

申請における経費は、申請の際に納付する手数料と、筆界を特定するために測量する場合の測量経費となります。

なお、詳細につきましては、

釧路地方法務局までご相談ください。（筆界特定制度に関するQ&Aは、法務省ホームページ（<http://www.moj.go.jp>）に掲載しています。）

問合せ／釧路地方法務局TEL

0154（31）50027

別海町では職員を 募集しています

平成21年度募集職員

職 種	人数	試験日	採用日	勤 務 先
看 護 師	5人	随時	随時	町立別海病院
理学療法士又は作業療法士	1人	H21.11.20	H22.1.1	老人保健施設すこやか

（詳細は、別海町役場ホームページ「別海町職員採用情報」バナーからご覧ください。）

平成22年度募集職員

職 種	人数	試験日	採用日	勤 務 先
助 産 師	1人	H21.11.20	H22.4.1	町立別海病院
理 学 療 法 士	1人	H21.11.20	H22.4.1	町立別海病院
理学療法士又は作業療法士	1人	H21.11.20	H22.4.1	老人保健施設すこやか
介 護 員	1人	H21.11.20	H22.4.1	老人保健施設すこやか
介 護 員	2人	H21.11.20	H22.4.1	特別養護老人ホーム
臨 床 心 理 士	1人	H21.11.20	H22.4.1	福祉部保健課
保 育 士	1人	H21.11.29	H22.4.1	町内保育園

（詳細は、別海町役場ホームページ「別海町職員採用情報」バナーからご覧ください。）

問合せ／総務課人事厚生担当0153-75-2111（内線2114・2115）

労働基準法が改正されます

平成22年4月1日から、労働基準法が長時間労働の抑制、労働者の健康確保、仕事と生活の調和を図ることを目的に改正されます。

主な改正内容は、

- ① 1か月60時間を超える時間外労働に対する割増賃金率が5割増以上に引上げられる（猶予事業場あり）。
- ② 割増賃金の支払いに代えた代替休暇の仕組みが導入される。
- ③ 限度時間を超えた時間外労働に対する割増賃金率引上げなどの努力義務が労使に課せられる。
- ④ 年次有給休暇が時間単位でも取得可能となる。

などです。

詳しくは、北海道労働局ホームページ
www.hokkaido-labor.go.jp

または、厚生労働省ホームページ
www.mhlw.go.jp

をご覧ください。

講座開催のお知らせ

べつかい協働のまちづくり協議会では、協働によるまちづくりや様々な媒体を利用して行われる協働の普及活動について学ぶため、下記のとおり講座を開催しますので皆さんの参加をお待ちしております。



- 日 時 ● 平成21年11月19日（木）19時～21時
- 場 所 ● 別海町交流館 ぷらと 第1会議室
- 講座テーマ ● 住民参画のまちづくり「協働のススメ」
- 講 師 ● 加 藤 知 美 氏
（NPO法人北海道NPOサポートセンター理事）
- 参加費 ● 無 料
- 定 員 ● 30名（先着順）
参加希望の方は、下記へ電話にてお申込ください。
- 主 催 ● べつかい協働のまちづくり協議会
財団法人北海道地域活動振興協会
- 連絡先 ● べつかい協働のまちづくり協議会事務局
電話 75-2111（内線2212）

べっかい
歳時記

猫の餌とる鳥どち冬に入る

宮西喜市

猫にやった餌を鳥共が横取りする。この時期いづこもセチ
辛い。どちはたちと同じ。作者は夏に急逝。お元気だったの
に…合掌。

今西 青峰

人の動き

平成21年9月30日現在 () は前月比

人口 / 16,226 (+ 34)
男 / 8,085 (+ 18)
女 / 8,141 (+ 16)
世帯数 / 6,258 (+ 19)
外国人 / 162 (- 6)

出生 15 死亡 15 転入 65 転出 31

その他 0

交通事故発生状況

() は平成21年1月からの累計

発生 3件 (14)
死者 0人 (1)
負傷者 8人 (24)

火災と救急

() は平成21年1月からの累計

火災 2件 (15)
[死者 0件 (0)]
救急 53件 (378)
救助 1件 (13)

古い消火器に注意!!

近年、古い消火器を使用し容器が破裂して負傷する事故が多発しています。事故防止のため、容器の腐食や変形等のある消火器は絶対に使用しないでください。

また、古い消火器を破棄する際は、ゴミとしての処理はできませんので、購入先または販売店等に依頼してください。

献血のお知らせ

平成21年度・第3回献血を実施いたします。

下記の日程で移動採血車「ひまわり号」が町内を巡回します。



実施月日	実施場所	実施時間
11月25日(水)	根室地区農業共済組合	9:00~10:30
	J A 道東あさひ本所兼別海支所	12:00~17:00
11月26日(木)	陸上自衛隊別海駐屯地(※)	9:00~12:00
	J A 道東あさひ西春別支所	13:30~16:30
11月27日(金)	別海町役場	9:00~11:45
	中春別農業協同組合	13:00~14:00
		14:30~16:00

※陸上自衛隊別海駐屯地での献血は、自衛隊員を対象としております。

大変申し訳ありませんが、一般の方はご遠慮ください。

問合せ／日本赤十字社別海町分区分 ☎75-2148

THE KIPPERS(ザ・キッパーズ)

オールディズライブ

12/1 火

開場:午後6時 開演:午後7時

別海中央公民館

前売り券:1,500円
当日券:1,700円

問合せ／別海中央公民館 TEL75-2146

演奏予定曲目

- ・悲しき雨音
- ・ルイジアナ・ママ
- ・GI ブルース
- ・恋の片道切符
- ・砂に書いたラブライター
- ・恋のバカンス 外



お誕生・ご結婚

9月30日
届出分まで

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
高橋 伶碧 (れみ) ちゃん	女優一	(中春別)
山賀 碧空 (そら) ちゃん	男秀一	(中西別)
関口 柚音 (ゆおん) ちゃん	女幸一	(西春別)
平野 凜 (りん) ちゃん	女智也	(床丹)
川上 莉奈 (りな) ちゃん	女勇人	(中西別)
香川 千博 (ちひろ) ちゃん	男靖博	(中春別)
加藤 冴梨 (さえり) ちゃん	女司	(上春別)
田中 羽駆 (はく) ちゃん	男正輝	(上風連)
藤田 真啓 (まひろ) ちゃん	女稔	(西春別駅前)
勝谷実乃莉 (みのり) ちゃん	女紳	(別海)
堀越 統真 (とうま) ちゃん	男将希	(尾岱沼)
佐藤 虹太 (こうた) ちゃん	男直人	(上春別)
磯部 美波 (みなみ) ちゃん	女司	(西春別)
堤 崇展 (たかのり) ちゃん	男卓也	(尾岱沼)
藤原 壱成 (いっせい) ちゃん	男勇太	(別海)
石井 滉大 (こうた) ちゃん	男淳也	(別海)

ご結婚おめでとう

氏名	住所
大沼 信二・吉田 沙織さん	(西春別駅前)
伊藤 直樹・橋本 里美さん	(上春別)
寺澤 啓史・山崎 愛樹さん	(尾岱沼)
清野 和経・長谷川有紀さん	(別海)

※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



ありがとうございました

●特別養護老人ホーム清翠園

広栄老友会 会長 林 昇さん (中西別)

ボランティア組織「そよかぜ」

代表 芳賀美智子さん (中春別)

JA中春別女性部

部長 青野 美幸さん (中春別)

寺澤 昭一さん (中春別)

林 昇さん (中西別)

●別海町

うらら会 代表 鈴木和也さん・小野佳昭さん (別海)

佐藤 豊さん (床丹)

町の保健室

冬に貯筋して、将来の医療費を貯金しよう!

冬季運動教室のご案内

別海町では仕事柄関節（膝・腰・肩）に負担のかかる仕事が多いため、関節症になる人が多いようです。

来春からの生活を楽に痛みなく、体重増加を抑えながら過ごせるよう、部位別のコースで関節に優しい運動を行います。ぜひご参加ください。

I 教室のコース日程等 1コース4回

コ　ー　ス	日　　　程(予定)	時間・曜日	対　象　者	場所
腰　コ　ー　ス	(夜)11月3日・10日・17日・24日	(夜)火曜日 19:00~20:30	30～64歳の方 各コース15名 (メタボ・予備群の方、生活習慣病やその疑い、関節痛等のある方優先)別海町民温水プール2階	別海町民温水プール2階
	(昼)11月4日・11日・18日・25日			
膝　コ　ー　ス	(夜)12月1日・8日・15日・22日			
	(昼)12月2日・9日・16日・23日			
肩　コ　ー　ス	(夜)1月12日・19日・26日・2月2日	(昼)水曜日 10:00~11:30		
	(昼)1月13日・20日・27日・2月3日			
脂肪燃焼コース	(夜)2月9日・16日・23日・3月2日			
	(昼)2月10日・17日・24日・3月3日			

運動指導者／健康運動指導士等 アスレティックコンディショニングコーチ

II 注意事項

持 ち 物／タオル・運動ぐつ（水には入りません!）

保 険／集団の傷害保険は掛けませんので、各自で対処をお願いします。

料 金／無料（ただし、施設使用料として310円がかかります。プールのシーズン券をお持ちの方は必ずご持参ください。）

申込締切／腰コース随時・膝コース11月末日・肩コース12月28日・脂肪燃焼コース1月末日まで

そ の 他／運動教室を支える「レクリーダー」の皆さんが楽しく運動教室をサポートします。

なお、インフルエンザなど流行時には教室中止もあります。申込者には事前連絡します。

詳細・申込み／別海町民保健センター 健康づくり担当 電話:75-0359 FAX:75-0337

ヘルスサポーター21講習会のお知らせ

脱メタボリック対策として、一人ひとりが自ら健康づくりを実践することはとても大切なことです。しかし、一人ではなかなか「実践できない!」、何からはじめたら良いのか「わからない?」など、悩みも多いと思います。そんな方たちを応援するため、別海町食生活改善連絡協議会では、ヘルスサポーター21講習会を実施し、健康づくりのお手伝いをしたいと考えています。健康や食生活改善に興味のある方ならどなたでも参加できます。この機会に、ぜひ、参加してみませんか?



日 時／平成21年11月25日（水）午前10:30～午後2:00

場 所／別海町民保健センター

内 容／ヘルシーメニューの調理実習
自宅のできる軽運動の紹介など

参 加 費／300円

持 ち 物／筆記用具・エプロン・タオル・参加費
(動きやすい服装でおこしてください。)

締め切り／11月18日（先着30名）まで

主 催／別海町食生活改善連絡協議会

ヘルスサポーターとは...

自分の身体や生活にあわせた健康づくりを実践し、生活習慣病の予防や健康的な生活を目指す人をいいます。

<申込み・問合せ>

別海町食生活改善連絡協議会

会長 平 尾 初 子

Tel 0153-86-2662・Fax 0153-86-2690

※講習会を修了された方には「ヘルスサポーター21登録証」と「BMI計算尺」をプレゼントいたします。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359 メール hoken@betsukai.jp

平成21年度 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

～インフルエンザの流行前に受けましょう～

高齢者のインフルエンザ発症、重症化を防止するため予防接種法第3条に基づき定期の予防接種を実施します。インフルエンザの予防接種は、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理解したうえで、受けてください。

予診票は病院・診療所窓口にあります。必ず事前にご本人が質問事項等を記入し、体温を測ったうえで、受診してください。

- 実施期間 平成21年11月2日（月）～平成22年1月29日（金）
- 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（心臓病、じん臓病、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で、身体障害者一級をお持ちの方）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回目は任意接種となります。）
- 実施医療機関
 - ・町立別海病院 TEL 75-2311
インフルエンザ外来 火・木・金（午後） 受付／午後1時30分～3時
夜間診療でのワクチン接種は、受付しておりません。
救急患者の場合は接種できない場合もあります。
 - ・町立別海病院西春別駅前診療所 TEL 77-2350
受付 月・火・水・木・金 午前8時30分～11時、午後1時30分～4時
木（午後）午後1時30分～3時
 - ・町立別海病院尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625
診療日の午後3時以降 ※事前に予約が必要です。



※一般の「インフルエンザ予防接種」については、8ページをご覧ください。

※「新型インフルエンザ予防接種」については、今月の別刷チラシをご覧ください。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359 E-mail:hoken@betsukai.jp

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。わかってはいるけれど、冬はついつい食べ物に手が伸びすぎ…毎年心当たりがある方も多いのではないのでしょうか？

今回の『健康クッキング教室』では、そんな冬を乗り切る第一歩として、脱・正月太り“簡単にヘルシーなおせち”づくりにトライ！現在、生活習慣病予防のために食生活に注意されている方、なかなか改善のきっかけがつかめない方…ぜひ“食生活改善のコツ”を見つけに来ませんか？

今年の冬は、家族みんなでヘルシーな新年を迎えてみましょう！

テーマ 「正月太りに負けない、かんたんヘルシーおせち料理」
～調理の基本と、小技でセンスアップ&ヘルシーなおせちに！～

講師 太平洋石炭販売輸送㈱ 料理長 北川 睦氏
日時 12月18日（金）午前11：00～午後2：30
場所 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
メ切り 12月14日（先着20名）まで
申込み 町民保健センター TEL 0153-75-0359
FAX 0153-75-0337

【講師略歴】

昭和54年～平成元年
料亭「喜水(きすい)」勤務
平成元年～現在
太平洋石炭販売輸送㈱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)



新型インフルエンザについて

10月5日別海町で新型インフルエンザの感染が疑われる事例が確認されてから、集団感染の発生も確認され、今後の流行拡大が懸念されております。

季節性インフルエンザの流行時期と重なるため、一層の感染拡大防止につとめていただくようご協力をお願いします。

- ①外出先から帰ったらうがいをし、石けんで手を洗いましょう。
- ②室温を適切な温度や湿度を保ちましょう。
- ③栄養バランスの取れた食事をしましょう。
- ④適度に運動し、抵抗力を保ちましょう。
- ⑤しっかり休養し、疲れを残さないようにしましょう。
- ⑥できるだけ人ごみを避けましょう。
- ⑦風邪症状のある時は外出を控え人への感染を防ぎましょう。



別海町新型インフルエンザ対策本部（事務局 保健課75-0359）

10月5日から「空飛ぶ救急救命室」 ドクターヘリ運航開始

釧路・根室地域において、道東ドクターヘリ運航調整委員会（委員長 釧路医師会会長 杉元紘一）が救急救命を最優先として10月5日から、ドクターヘリが正式運航となりましたのでお知らせいたします。

運行時間は有視界飛行のため季節によって異なりますが、午前8時30分から冬は午後4時くらい、夏は午後6時くらいまでとなっております。

気象条件が悪いときは救急車で搬送となります。

運航範囲は、基地病院である市立釧路総合病院から半径100km圏内を想定しており、別海町までおよそ25分から30分で到達しますので重傷者の救命率の向上が期待されます。

ドクターヘリの離発着時の騒音については、人命救助の観点からご理解とご協力をお願いいたします。

別海町内のドクターヘリ離発着場は 次のとおりです。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 別海消防署前庭 | 2 中西別中学校駐車場 |
| 3 上風連小学校グランド | 4 上風連中学校グランド |
| 5 別海漁協荷捌場 | 6 風連湖畔公園駐車場 |
| 7 尾岱沼地域センターきらくる駐車場 | 8 中春別小学校グランド |
| 9 中春別中学校グランド | 10 上春別小学校グランド |
| 11 上春別中学校グランド | 12 別海消防署西春別支署前庭 |
| 13 別海フライトパーク | |

また主な出動要件としては、交通事故などで重症が予想される場合、または病気で脳卒中、心臓病など重症と思われる場合になります。

ドクターヘリ出動!

10月12日午後1時10分頃、別海消防署から要請を受け、ドクターヘリが別海消防署前から患者をのせて、釧路へ飛び立ちました。



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	4	水	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-11:20/13:00-15:00
	5	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)
	6	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:20
	13	金	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	17	火	4 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:45-13:00(受付)
	19	木	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	20	金	2歳児ぱくぱく幼児教室	西春別ふれあいセンター	10:30-12:00
	24	火	4 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:45-13:00(受付)
12月	27	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30-11:30/13:00-15:30
	1	火	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00-11:20
	2	水	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15-11:20/13:00-15:00
	3	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)
	4	金	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00-11:20
	10	木	2歳児ぱくぱく幼児教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	11	金	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30-12:00
	14	月	1歳3か月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00-11:30
	15	火	4 か 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:45-13:00(受付)

◆11月の4か月児健診対象者 平成21年7月生まれのお子さん

◆11月の3歳児健診対象者 平成18年10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20年4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22年2月~平成22年3月出産予定の方

元気 未来っ子

1歳6か月児健診
10月1日 町民保健センターで撮影
()内は保護者名
※承諾された方のみ掲載しています。



斉藤城太郎くん
(生麻)



関口 埜音ちゃん
(幸一)



石尾 紗英ちゃん
(裕司)



林 梨花ちゃん
(幸市)



長嶋 彩来ちゃん
(明夫)



金刺 結菜ちゃん
(譲)



中野 眺希くん
(幸浩)



齋藤 碧ちゃん
(哲範)



佐藤 玲愛ちゃん
(美喜)



松木 里奈ちゃん
(政憲)



水沼 遼介くん
(圭介)

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。

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
内 科 院長 西村進 名誉院長 今村洋 医 長 鈴木英雄	午 前	今 村	西 村	今 村	西 村 鈴 木	今 村	
	午 後	西 村	鈴 木	—	今 村	—	
	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 副院長 曾ヶ端克哉	午 前	曾ヶ端	曾ヶ端	出張医 (札幌医大)	曾ヶ端	曾ヶ端	
産 婦 人 科 副院長 山内修 医 長 佐藤正樹	午 前	佐 藤	山 内	佐 藤	佐 藤	山 内	
	午 後	山 内	—	—	—	山 内 又は 佐 藤	・ 午後の診察については、検査が入るとお待たせする場合がありますのでご了承願います。
小 児 科 出張医 福村忍	午 前	福 村	福 村	福 村	福 村	出張医	【木曜日の午後について】 ・ 一般診療は休診です。 ・ 予防接種の受付は午後1時30分からお願いたします。
	午 後	福 村	福 村	福 村	予防接種 乳幼児健診	出張医	
精 神 科 医 師 浮田充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	
	午 後	—	浮 田	—	浮 田	—	
心 療 内 科 医 師 浮田充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	
	午 後	—	浮 田	—	浮 田	—	

● 出張医による診療科

耳鼻いんこう科

9日(月) 午前／午後
10日(火) 午前
郷 充 医師
(札幌医大)

24日(火) 午前／午後
新谷 朋子 医師
(札幌医大)

皮 膚 科

13日(金) 午前／午後
柳澤 健二 医師
(札幌医大)

27日(金) 午前／午後
肥田 時征 医師
(札幌医大)

乳 腺 外 来

20日(金) 午後
九富 五郎 医師
(札幌医大)

予約制です。

電話予約受付時間
午後1時30分から
午後5時00分まで
75-2311 外科外来まで

整 形 外 科

毎週水曜日の午後
4日、11日、18日、25日

藤部 正人 医師
(さっぽろ厚別通整形外科)

※原則予約制です。
予約が無い場合は長時間お待ちいただくことや受診できない場合もあります。
電話予約受付時間
午後1時30分から午後5時00分まで
75-2311 外科外来まで

小児神経科

11日(水) 午後 舘 延忠 医師(札幌医大)

脳神経外科

27日(金) 午後 高橋 義男 医師(とまこまい脳神経外科)

鈴木 内科医長のご紹介



10月から、町立中標津病院を退職し内科医長として着任しました鈴木英雄です。
西村院長、今村名誉院長が進めてきた地域医療に少しでも貢献できればと考えておりますので、よろしく申し上げます。
専門は呼吸器疾患で、慢性の咳、上り階段での息切れ等の症状がある場合はぜひご相談ください。
【経歴】 東海大学医学部卒、東海大学大磯病院、松和会池上総合病院、市立根室病院、町立中標津病院
【趣味】 温泉旅行

出張医による診療科は、天候・交通機関等の理由により診療開始が遅れる場合や休診となる場合もございますので予めご了承願います。

脱 特定健診のお部屋から

21年度「特定健診」の結果から別海町の傾向を分析!! Part1

国民健康保険加入者で40歳～74歳のうち受診数

2043人 男性 919人 女性 1124人

今回は

別海町の肥満の現状をお伝えします。

21年度 肥満の状況

受診人数 2043人 (男性 919人、女性 1124人)

●BMI 25以上 (身長と体重のバランスからの肥満)

	BMI 25以上	割合
男性	376人	40.9%
女性	333人	29.6%
全体	334人	34.7%

全国割合
32.7%
24.9%
28.4%

●腹囲が基準以上 (男性85cm以上、女性90cm以上の人)

	腹囲異常	割合
男性	499人	54.3%
女性	236人	21.0%
全体	735人	36.0%

全国割合
56.7%
20.5%
36.8%

●メタボリックシンドローム

危険

	メタボ	割合
男性	195人	21.2%
女性	111人	9.9%
全体	306人	15.0%

メタボ全国割合
21.7%
10.7%
15.3%

平成18年度は **11.4%**

別海町は全国と比較して、体重だけで判断した場合**肥満者が多い**です。お腹まわりはほぼ全国なみです。メタボリックシンドロームについては以前に分析したときには別海町は全国よりも少なかったのですが、全国なみに増加してきています。糖尿病や高脂血症、高血圧となり、血管の詰まる病気が増えることが予測されます。

全国のデータは平成18年度の厚生労働省国民健康保険・栄養調査報告を使用しています。

肥満があることで「メタボリックシンドローム」の可能性は高くなってきます。メタボリックシンドロームとは？

肥 満

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

血 圧 値

130/85mmHg
以上

血 糖 値

100mg/dl以上

中 性 脂 肪

150mg/dl以上

HDLコレステロール

39mg/dl以下

血液検査をしてみないと
メタボかどうかわかりません!!

肥満があって、さらにこの中の2つ以上満たすと「メタボリックシンドローム」

肥満があって、さらにこの中の1つのみの場合「メタボリックシンドローム予備群」

メタボは内臓脂肪症候群のことです。内臓脂肪から悪さをするホルモンが出て、血圧や血糖値、血液中の脂肪(中性脂肪)を多くすることから、血管の壁を傷めたり、詰まらせてしまうため心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなるのです。

最近の話題

「メタボと喫煙」

喫煙はメタボリックシンドロームの発症を高めることが複数の研究で報告されています。食べたものの脂質や糖質の代謝を悪くして内臓脂肪蓄積を引き起こすことが原因の1つと言われています。喫煙とメタボリックシンドロームが重なると、動脈硬化がさらに進行し、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが増大します。受動喫煙も同じく健康障害を起こしますのでご注意ください。

(問合せ先)別海町民保健センター TEL75-0359

今月の納期
国民健康保険税
(5期)は
11月30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)

◆9月11日(土)14日、北方四島交流(ビザなし交流)で初めて国後島を訪問しました。いつもは「行つてらっしゃい」と見送る側が一転、今回は見送られる側に。約6時間の長い船旅のため、酔い止めを飲んで船に乗り込みました。現在の国後島の様子、ビザなし交流の様子については、今後、広報紙でも報告したいと思います。

また、10月13日には小型セスナ機に搭乗しての航空写真撮影。ビザなし交流の際に購入した酔い止めが、またしても役に立ちました。想像以上に揺れる機体、乱気流に雨と、手に汗握る撮影となりました。

残り1粒の酔い止めが活躍することはあるのでしょうか？

(K T)