

広報

2月7日は「北方領土の日」

べっかい

2008
(平成20年)

2

No.532



1月3日、第29回別海町新春スプリント大会＜山根杯＞が開催され、子どもたちは抜けるような青空の下、力いっぱいスピードを競いあいました。



干場 初枝さん (別海)
大正7年1月10日生



松田富久恵さん（別海）
大正7年1月10日生



菅原 サタさん (別海)
大正6年12月29日生

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。



※希望された方のみ
掲載しています

防災の決意を新たに消防団出初式

平成20年別海町消防団出初式が1月5日、町内7つの分団から消防団員107名が参加して行われ、別海消防庁舎前駐車場では水沼町長、石戸谷団長らが整列した団員の前を歩き通常点検を行い、続いて中央公民館まで市街地を行進しました。

中央公民館では、日頃から消防団活動に協力している株式会社橋本電気
商會に感謝状が贈られたほか、永年にわたって活動している団員が表彰され

町長から「地域に密着している団員の力は町民の大きな期待を背負っている。安心安全な地域づくりに尽力願いたい」とあいさつがあり、石戸谷団長は「災害を最小限にとどめるため消防力の向上に努めてほしい」と訓示を行いました。



本の購入に役立てて

12月21日に力笙会（りきしょう 穴戸恒之蒸会長）から、また1月17日には寺井建設株式会社（寺井範男代表取締役）からそれぞれ図書の購入に活用してほしいと寄付がありました。

力笙会は、別海地区の企業の代表と有志が、皆で力を出し合って竹のようにまっすぐ行動することを目的に集まった同志の会で、将来を担う子どもたちに本を読んで豊かな人間性を育んでもらいたいと3年前から寄付を行っています。図書館ではこれまでに135冊の図書を購入し、今年は児童書等56冊の本を購入しました。



また、寺井建設は、社会貢献の一環として図書の購入に役立ててほしいと平成17年度から毎年寄付を行なっています。図書館では今までに高齢者や目の不自由な人達にも読みやすい大活字本69冊を購入し、今年も33冊の本を購入しました。



期待を胸に大人への門出

1月7日、別海町成人式が中央公民館で行なわれ、色とりどりの振袖やスーツ姿の新成人167人が出席しました。

式典では、水沼町長が「困難をチャンスととらえ、未来に向かって活躍されるよう期待します」とあいさつし、新成人を代表して工藤良太さん（上風連）と水野結さん（別海）が「与えられた権利と同じく義務の重さも自覚し、先人が築いた豊かな郷土の更なる発展に貢献します」と誓いのことばを述べました。

式典の後には、町内の女性バンド「しゃぼんだま」によるライブ演奏が披露され、新たな門出を祝いました。



コカ・コーラが災害対応型自動販売機を設置

12月18日、別海町と北海道コカ・コーラボトリング株式会社が「災害対応型自動販売機による協働事業に関する協定」を結びました。これは、避難所である役場庁舎に電光掲示板のついた自動販売機を設置し、災害時の情報提供の手段として使用し、さらに飲料水確保の協力も含めた内容となっています。

町では地域の防災意識の向上を目指した活動の一環として、平常時の情報発信などにも積極的に活用する予定です。



極寒リンクの熱い対戦

1月7日から23日の期間、平成19年度町体育協会長杯カーリング大会が開催されました。これは道東カーリング選手権大会の予選も兼ねた大会で、優勝したレンジャースの他、スーパードルフィン、B・B・B・Aの男子2チーム、女子1チームが選抜されました。

氷上のチェスといわれるカーリングは、緻密な戦略とチームプレイ、正確なショットが求められるスポーツで、出場者は氷点下の競技場で熱い対戦を繰り広げていました。釧路市で開催された道東選手権では、スーパードルフィンが5位に入り、2月に常呂町で開催される全道大会出場権を勝ち取りました。



12名が全国スケート大会へ

生徒は「今までの中で1番良いレースをしたい」「自分のやってきたことを信じ、全力を出したい」など一人ひとり抱負を述べ、町長は「肩の力を抜いて、ケガの無いようがんばってきてほしい」と激励しました。

全国大会は、2月2日～5日に長野県長野市のオリンピック記念アリーナで行なわれ、皆さんの活躍が期待されます。全国大会出場者（敬称略）

【上西春別中】竹崎勝太、庄司悠希、竹崎堅太、加我有絵【野付中】岩崎優斗、新濱優太【別海中央中】佐々木一馬、高橋侑吾、徳橋雄磨、近内大祐、小出未来、高橋芽里

柏の実学園にクリスマスプレゼント

別海町建設業協会（高玉政行会長）は、柏の実学園へのクリスマスプレゼントとして、12月22日の同学園クリスマスパーティー



プレゼントを渡す森田雅浩地域活性化委員長

開催時にDVDレコーダーを贈りました。

この活動は今年で9年目で、当初は学園外構に植樹を行なっていましたが、3年目からはクリスマスパーティーにあわせてプレゼントを贈っています。

柏の実学園では、「行事などビデオ撮影したものをDVDに記録して利用者さんに配布したい」とプレゼントを喜びました。

建設業協会では今後もこの活動を続けたいと話しています。

野付半島の初日の出

1月1日、野付半島ネイチャーセンターで初日の出観賞会が開催されました。

約500人が訪れ、展望台や海岸線で雲の間から昇る初日の出を拝みました。

その後、ネイチャーセンターの中では牛乳の早飲み大会やビンゴ大会が行われ、参加者は新年最初のイベントを楽しんでいました。



1月7日～9日に釧路市で行なわれた全道中体連スケート大会で好成績を収め、全国大会への出場権を獲得した町内の中学生12名が1月21日、町長へ挨拶に訪れました。



「地域の中で育つ」について

別海町生涯教育研究所所員 滝吉 依子(中春別へき地保育園園長)

別海町では、様々な生涯学習活動が行なわれています。今回は中春別へき地保育園での日々の様子や高校生の職業体験の受け入れについてご紹介いたします。



○はじめに

少子高齢化と言われ、保育園、幼稚園等でも一頃より園児数が少なくなった事を痛感するこの頃ですが、それ以上に公園、空き地等で元気に走り回る姿や、地域の中での横のつながりが薄くなり昔は当たり前のようにいた近所の怖いおじさん、おばさんがいなくなったように思われます。

○地域の人たちと交流

そのような中ここ中春別保育園では、大雨後の運動会の日、通りすがりの人が「今日グラウンドでできるのか?」「よく水はけたなあ」と声をかけてくださったり、端布でお手玉を作ったからと届けてくださったり、ひまわりの苗があるからと花壇に植え、さらに草取りまでしてくださる方がいて、地域の方々に見守られ支えられていることを実感します。

園児もお祭り、敬老会、文化祭等々に参加し敬老会では、踊りを披露した後、ささやかながら子ども達の手作りのプレゼントを一人ひとりに手渡し互いにニコリ微笑み暖かさのあふれる交換会です。



○職業体験で中・高校生との交流



中学、高校生の職業体験での受け入れは、ここ数年続いています。今年度は、10月に別海高校の生徒15名が総合的な学習の時間の時間で来園し、各クラスに5名づつ分かれ高校生が考え企画した遊びを子ども達と楽しむ時間が持てました。

初めてのスライム作りでは、物質の変化を目の当たりし、歓声の渦となる年長児。どっちだべえゲームやジャンケン列車で高校生と一緒に盛り上がる年中児。色々な形や大きさのシャボン玉と一緒に作り目を丸くする年少児。普段あまり小さい子と接触したことのない高校生の実に穏やかな笑顔もさることながら、園児達のそれはそれは嬉しい楽しい表情に、普段関わりの少ない高校生との時間のの中で、異年齢の関わりがもたらす相乗効果と触れ合いの中での優しさ・心地良さを感じることができました。2月には中春別の中学生20名が来られる予定で今からとても楽しみにしているところです。



○最後に

酪農王国別海ならではの福祉牛乳のおかげで、身も心も元気になるべく子ども達は喜んで牛乳を飲み、その空容器で牛乳パックハウスなるものを作り、飲んで喜び、遊んで喜び感謝感謝です。



民生児童福祉委員・主任児童委員が変わりました

今回新しく民生児童福祉委員、主任児童委員に委嘱された方、再任された方を紹介します。

民生児童福祉委員は、生活上の様々な悩みをかかえている住民の皆様の相談・援助・調査等を行なうと共に行政とのパイプ役として活動しています。相談者のプライバシーを尊重し秘密は守られますので、お気軽に地区の委員をおたずねください。

民生委員

民生・児童福祉委員

一任期一

平成19年12月1日～
平成22年11月30日



走古丹

面村 賢三
Tel.75-8246



本別海

渡邊 貞
Tel.75-8407



床丹

佐藤 豊
Tel.0153-86-2463



尾岱沼一部
尾岱沼市街一部

島田 安信
Tel.0153-86-2792



尾岱沼一部
尾岱沼市街一部

大森 博美
Tel.0153-86-2549



尾岱沼一部
中春別一部

上林 め子
Tel.0153-86-2639



中春別一部

本田 一郎
Tel.76-2770



中春別市街
中春別一部

篠田 杏子
Tel.76-2418



中春別市街
中春別一部

竹内 厚子
Tel.76-2544



美原

上神 静子
Tel.75-3984



豊原

橋本ヨシ子
Tel.76-2412



別海一部

横田 敏男
Tel.75-3625



別海一部

佐藤あい子
Tel.75-3906



別海一部

木嶋扶佐美
Tel.75-3811



別海川上町一部

齋藤 恒實
Tel.75-3783



別海川上町一部

佐藤スミ子
Tel.75-3217



別海緑町
別海鶴舞町

加勢 正司
Tel.75-0368



別海寿町一部

大月 香
Tel.75-2471



別海寿町一部

菅田 節子
Tel.75-3047



別海宮舞町

平沢都都子
Tel.75-0126



別海常盤町

岡井いく子
Tel.75-1179



別海新栄町
別海常盤町一部

佐々木玲子
Tel.75-2306



別海西本町
別海旭町一部

今村美恵子
Tel.75-3166



別海旭町一部

川畑 俊子
Tel.75-2126



別海一部・奥行

齊藤 春雄
Tel.75-7152



上風連一部

響 光行
Tel.75-7272



上風連一部

瀬下 是智
Tel.75-7248



上風連一部

早坂 元治
Tel.75-7045



中西別市街
中西別一部

小倉外志子
Tel.75-6535



中西別一部

水本 節子
Tel.75-6601



中西別一部

松原 富子
Tel.75-6451



大上春別一部

井出 良子
Tel.75-6041



上春別一部

伊東 正一
Tel.75-6252



上春別市街

阿部 正平
Tel.75-6365



上春別一部

浅野 忠之
Tel.75-6059



西春別市街
西春別一部

谷口 勇一
Tel.77-3503



西春別一部

山本 輝男
Tel.77-3036



西春別一部

長谷川忠利
Tel.77-3222



西春別
泉川一部

高津 泰範
Tel.77-3346



泉川

岩崎 和雄
Tel.77-3938



本別

松本 敏悦
Tel.77-3624



西春別
泉川一部

大島 義徳
Tel.77-2948



大成

砂越 武男
Tel.77-3762



西春別一部

岡部 雪子
Tel.77-3072



西春別駅前
栄町・錦町

田中 正
Tel.77-3338



西春別駅前
寿町・曙町

佐藤 芳枝
Tel.77-2650



西春別駅前西町
自衛隊町内会

羽石 義男
Tel.77-2734



西春別駅前柏町

粥川 多美
Tel.77-2656

主任児童委員

一任期一

平成19年12月1日～
平成22年11月30日



下地 利恵
Tel.79-5161



塩田 則芳
Tel.77-2522



坂下 松美
Tel.0153-86-2156

健康診断の仕組みが変わります



平成20年4月から「特定健診・特定保健指導」が始まります

健康長寿の最大の阻害要因となり、医療費の増大にも大きな影響を与えている生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによる内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）が原因となって引き起こされています。

特定健診・特定保健指導は、生活習慣病の危険性が特に高まる40歳～74歳を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健康診断を行い、必要に応じ日常生活での適度な運動やバランスのとれた食事などをアドバイスする保健指導を実施することにより、平成27年までに生活習慣病該当者・予備群を25%減少させることを目標としたものです。

75歳以上の人は？→個別に健診のお知らせが届きます。

39歳以下の方は？→20～39歳対象の生活習慣病健診を予定しています。

特定健診

職場の健康保険に加入されている方

現在の健診受診率は85%と高く、今まで通り職場の健診を受けることになります。

国民健康保険に加入されている方

町が実施する特定健診を受けることになります。現在の健診受診率は25%（平成18年）と非常に低く、これを平成25年までに65%まで引き上げるのが目標です。生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためにも、是非、特定健診を受診（実費負担2,000円程度）してください。

また、生活習慣病を予防することは、将来の医療費の負担を軽減する意味合いもあります。

※特定健診の日程については左ページ上段の「がん(胃・肺・大腸)検診日程」をご覧ください。

特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドローム予備群として判断された方は、義務的に特定保健指導を受けることになります。保健指導はその段階に応じて生活習慣病に進行しないよう、専門家が生活習慣の改善の取り組みに関するアドバイスを行います。国民健康保険に加入されている方は、町の保健指導を受けることになりますので費用はかかりません。（職場の健康保険に加入されている方については、それぞれの職場等での対応となります）

特定健診・特定保健指導の説明会を開催します

月 日	会 場	開催時間	月 日	会 場	開催時間
2月19日(火)	中 西 別 福 祉 館	10:30～12:00	2月21日(木)	西春別地域センターみらい館	10:30～12:00
	別 海 中 央 公 民 館	13:30～15:00		西春別ふれあいセンター	13:30～15:00
		18:30～20:00			18:30～20:00
2月20日(水)	中 春 別 福 祉 館	10:30～12:00	2月27日(水)	尾 岱 沼 東 公 民 館	18:30～20:00
	上 春 別 地 域 セ ン タ ー	13:30～15:00			

※後期高齢者制度の説明会と合同開催します。（P12）

お問い合わせ／町民課 国民健康保険担当 ☎75-2111（内線1215）

胃がん・肺がん・大腸がん検診のご案内

日本人の死因の上位を占める「胃がん・肺がん・大腸がん」について、**30歳以上の方**を対象に、集団がん検診を行っています。がんは早期発見が非常に重要です。特定健診と一緒にぜひ受診してください。

申 込 先 町民保健センター 電話：75-0359 FAX：75-0337
E-mail:hoken@betsukai.jp

申し込み方法 平成19年の受診者の方には検診案内を送ります。それ以外の方は、窓口、電話・メールにてお申し込みください。

※特定健診も同じ日程で行います。

地 域	日 程	地 域	日 程
西 春 別	4月15日	中 西 別	5月12日
西春別駅前	4月16～18日	上 春 別	5月13日
走 古 丹	5月11日	中 春 別	5月14・15日
本 別 海	7月14日	別 海	6月8～12日
尾 岱 沼	7月13日		

※詳細については再度お知らせいたします。

乳がん・子宮がん検診のご案内

申込み日時 4月7～11日の5日間 正午から17時まで

申 込 先 町民保健センター 電話：75-0359 FAX：75-0337
E-mail:hoken@betsukai.jp

申し込み方法 下記申し込み用紙をFAXで送信いただくか、必要事項を明記のうえ、E-mailでお申し込みください。また、窓口・お電話でもお申し込みください。

◆乳がん検診

対象者 40歳以上の女性で西暦偶数年生まれ(日本
年号奇数年)の方優先。

たとえば1968年昭和43年生まれの方は対象となります

西暦奇数年生まれの方であっても昨年未受診で申し込み期間中に枠があれば受付いたします。

料 金 自己負担 2,000円程度の予定

定 員 90名

◆子宮がん検診

対象者 20歳以上の女性で西暦偶数年生まれ(日本
年号奇数年)の方優先。

料 金 自己負担 1,500円程度の予定

定 員 制限はありません

乳がん・子宮がん検診日程

月 日	場 所	受 付 時 間
5月30日(金)	町 民 保 健 セ ン タ ー	午前9:00～10:00 午後12:30～13:30
5月31日(土)	町 民 保 健 セ ン タ ー	午前9:00～10:00 午後12:30～13:30
6月1日(日)	西春別ふれあいセンター	午前9:00～10:00 午後12:30～13:30

き り と り

乳がん・子宮がん検診 申し込みFAX用紙 町民保健センター：[FAX]0153-75-0337

受けるものに○	名 前	住 所	生年月日	電 話 番 号	FAX番号	検診希望日
乳 が ん 子宮がん						月 日 AM・PM
乳 が ん 子宮がん						月 日 AM・PM
乳 が ん 子宮がん						月 日 AM・PM

*申し込みされた内容は基本的に変更できません。どうしても変更希望という方は早めに連絡ください。前日・当日の変更は受けかねます。

*以下の太枠内はこちらでファックスを返信する際に使用いたしますので何も書き込まないでください。

受 付 日	月 日	上記の内容で申し込みを承りました。
-------	-----	-------------------

申告は自分で書いてお早めに

町民税・道民税（国民健康保険税）の申告は**3月17日（月）までに役場（各支所・出張所）まで**

所得税の申告は**2月18日（月）～ 3月17日（月）までに根室税務署または役場（各支所・出張所）まで**

町民税・道民税について

○申告が必要な方

平成20年1月1日現在、別海町内に住んでいる方で次のような方は申告が必要です。（所得税の確定申告をした方は町・道民税申告はしなくてもよいことになっています）

- 平成19年中に所得があった方
- 給与所得者で次に掲げる方
- 給与の支払者（勤務先）から給与支払報告書が提出されていない方
- 給与所得以外の所得があった方
- 平成19年中に勤務先を退職した方
- 給与の支払者（勤務先）で所得税の年末調整をしなかった方
- 平成19年中に災害を受けたことによる雑損控除や、本人や家族が医療費控除などを受けようとする方

○平成19年中に収入のなかった方も申告をお願いします

前年中に収入がなかった方でも国民健康保険税の申告はしなければなりません。また、申告がありませんと課税・所得証明等が発行されません。

したがって、町営・公営住宅、児童手当、児童扶養手当、福祉手当、福祉年金、施設入所措置費、補装具助成、授業料の免除、保育園入所、老人医療、高額医療費、扶養認定などの証明、判定ができないことになります。

○土地等の譲渡所得などを申告される方は

平成19年中に土地等を譲渡された方や贈与を受けた方は、課税の特例などにより所得税等を申告する場合もありますので、根室税務署へ相談をしてください。

◎平成20年度分町道民税の主な改正点

①平成17年1月1日時点で65歳以上であった方は、住民税の老年者非課税措置廃止の経過措置がなくなります
65歳以上の方（昭和15年1月2日以前に生まれた方）に適用されていた非課税措置が、平成18年度課税分以降廃止されました。急激な税負担を軽減する経過措置として、平成18年度には税額の2/3、平成19年度には税額の1/3が軽減されていましたが、平成20年度にはこの経過措置がなくなります。

②地震保険料控除が創設されました

これまでであった損害保険料控除に変わって地震保険料控除が創設されました。

これにより、平成19年分から損害保険料控除が廃止されました。

ただし、平成18年12月31日までに締結した長期損害保険契約については経過措置が設けられ控除が受けられます。（短期損害保険料は廃止され経過措置はありません）

- 地震損害保険料控除となるもの

自分や配偶者、その他親族が所有している居住用の家や家財等を保険や共済の目的とする契約で、地震や噴火などによる火災、倒壊などの損害に保険金が支払われるものに限られています。また、平成19年1月1日以後に支払った保険料から対象になります。



◆損害保険料・地震保険料控除額

	平成19年度	平成20年度
短期損害保険料	支払いに応じて一定の額を控除 限度額 2,000円	対象外
長期損害保険料	支払いに応じて一定の額を控除 限度額10,000円 (短期保険料と併せた限度額10,000円)	支払いに応じて一定の額を控除 限度額10,000円
地震保険料	対象外	支払った保険料の1/2 限度額25,000円 (長期保険料と併せた限度額25,000円)

※長期損害保険～保険期間が10年以上でかつ満期返戻金のある契約

③住宅ローン控除について

税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税（所得割）から控除できます。

◆平成20年以降、住民税の住宅ローン控除の適用を受けるためには、毎年申告が必要となります。

平成19年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合、**平成20年3月17日までに**、平成20年1月1日現在にお住まいの市区町村へ「市区町村民税道府県民税 住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出してください。

住宅ローン控除の適用を受ける	申告書の提出方法
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して市区町村へ提出
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告書とともに税務署へ提出

④平成19年に所得が減って所得税が課されなくなった方は住民税の還付が受けられます

税源移譲により、所得税率の変更による税負担の軽減の影響は受けず、住民税率の変更による税負担の増加の影響のみを受ける方については、すでに納付済の平成19年度分の住民税額から、税源移譲により増額となった住民税相当額を還付します。

◆所得変動に伴う住民税の還付を受けるためには申告が必要となります。

- 申告期間／平成20年7月1日～31日まで
- 申告先／平成19年1月1日現在にお住まいの市区町村

所得税について

平成19年分の所得税の確定申告の相談及び受付が始まります。確定申告書は、「前年の申告書の控え」や「確定申告の手引き」などを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

また大変便利なe-Tax（国税電子申告・納税システム）での申告も、この機会に是非ご利用ください。

●申告が必要な方

- ①事業をしている方、②土

地や家の売却や賃貸収入のある方、③給与収入のある方で、年末調整を行っていない方、④年金収入のある方など

消費税について

申告期限／3月31日（月）

平成17年分の課税売上高が一千万円を越えている個人事業者の方は、原則として平成19年分消費税及び地方消費税の申告が必要となります。申告が必要かどうかご不明な方は、お早めに税務署にご相談ください。

自宅が窓口！

e-Tax（国税電子申告・納税システム）

e-Taxとは、インターネットを利用して申告や納税、各種申請・届出などができる便利なサービスです。今年のポイントは：

- ①ホームページからの簡単申告
- ②最高5千円の税額控除
- ③添付書類が不要
- ④還付金がスピーディー

※詳しくは、根室税務署までお尋ねください。

大変便利な振替納税を！

所得税、消費税、町・道民税、固定資産税などの納税には振替納税という制度をご利用いただけます。これは、金融機関に出向くことなく、預貯金口座からの引き落としによって納税を済ませることができるので、納め忘れなどを防ぐことができます。ご利用を希望される方は、預貯金口座のある金融機関、町役場・支庁税務課、又は税務署までご連絡ください。

申告の問い合わせ

- 根室税務署 ☎0153-23-3261
- 役場税務課課税担当 ☎75-12111（内線1111-1114）

なお、電話での国民健康保険税の支払金額のお問い合わせについては、お答えできませんのでご了承ください。（ご本人またはご本人の委任状をお持ちになり直接税務課、支所・出張所までお越し願います）

申告相談日程、会場

日	時	相 談 対 象	相 談 会 場
2月18日(月)～3月17日(月) 9:00～17:00(土、日曜日を除く)		一般確定申告 (営・庶業、還付申告者及び 住民税申告者)	別海町役場 103・104会議室
2月18日(月)～3月17日(月) 9:00～17:00(土、日曜日を除く)		営・庶業、還付申告者、譲渡、 山林所得者	根室税務署 根室市弥生1丁目18番地（根室地方合同庁舎）☎(0153) 23-3261

*会場にお越しの際は、印鑑、前年の確定申告書の控え、使い慣れた計算器具をお持ちください。

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 ●上風連出張所 ☎75-7326 ●上春別出張所 ☎75-6011

特定疾患患者等に対する 通院交通費の助成について

町では、特定疾患及び重度心身障害者等が治療を受けるために医療機関への通院に要する交通費の助成をしています。19年度後期の申請を受付けますので希望される方は、早目に手続きを行ってください。

○対象者／特定疾患患者・小児慢性特定疾患患者（医療受給者証所持の方）・重度心身障害者医療費受給認定者（老人保健医療対象の方で課税世帯により受給者証の交付がない方も対象となります）および上記の方の介護者

○助成対象期間／申請月の1年前から

○申請に必要な書類／①申請書②通院証明書③介護を必とする医師の証明書④受給者証のコピー

○助成額／通院距離に応じて算出

○申請期限／3月7日（金）

※申請書は役場、支所・出張所でお渡ししています。

申請・問合せ／町民課医療給付担当（内線1242）

労働問題セミナーの開催

労使間でトラブルになりがちな「賃金」をテーマとするセミナーが開催されます。

○日時／平成20年2月28日（木）午後1時30分～午後3時

○場所／中標津経済センター（なかまつび）多目的ホール

○演題／賃金の法律問題について

○講師／釧路労働基準監督署 第一方面主任監督官 新田武志氏

○参加料／無料

○参加対象者／企業経営者・管理者・従業員の方、労働団体、労働組合、商工会議所・商工会、行政機関ほか

○申込期限／平成20年2月22日（金）

申込・問合せ／根室支庁産業振興部商工労働観光課労働係 ☎0153-24-5619

Email nemuro.shoko10@pref.hokkaido.lg.jp

中標津警察署からのお知らせ

北海道洞爺湖サミットに関するお願い

北海道警察では、今年7月に開催される北海道洞爺湖サミットに向けて、テロリストの潜入防止対策、発見に向けて全力を挙げて取り組んでいます。不審な人や車、荷物を見かけたときや不審なグループが集まっている場所を見かけた時は、警察署、もしくは最寄の交番にお知らせください。

まずは警察に通報を

平成13年以降、道内の来日外国人犯罪の検挙が急増し、その約4割が不法滞在者で占められており、暴力団と外国人犯罪組織による犯罪が摘発されるなど、外国人犯罪が深刻化しています。

また昨年は、中標津警察署管内で16件20名の密漁者が検挙されるなど、相変わらず密漁者が後を絶たない状況にあります。

密入国・密漁・密輸入を発見したら、まずは警察に通報をお願いいたします。

問合せ／中標津警察署 ☎0153-72-0110

地域情報カレンダー

（1月28日現在）

日	曜日	イ ベ ン ト 内 容
2/2	土	第38回別海町町民スケート大会 町営スケートリンク 9:00～
		ふゆとぴあ in BETSUKAI2008 農村広場 18:00～
3	日	ふゆとぴあ in BETSUKAI2008 農村広場 10:00～
9	土	第28回別海ロータリークラブ杯別海町選手権大会 町営スケートリンク 9:00～
		第14回雪印種苗杯中西別長靴アイスホッケー大会 中西別アイスホッケー場 10:00～
10	日	第40回元祖白鳥まつり 尾岱沼白鳥台特設会場 10:00～
13	水	優良運転者免許更新時講習会 交流館ぱらと 13:30～
17	日	第32回別海町少年少女下の旬カルタ大会 中央公民館 9:00～
22	金	第33回別海町消費者大会 中央公民館 10:00～

別海町営畜牛育成牧場 臨時作業員の募集

○職種／預託牛の管理業務
○募集人員／10名程度

○応募資格／家畜飼養経験があり、年齢が60歳未満の方
○雇用期間／平成20年4月中旬～平成20年12月上旬

○申込方法／

所定の申込用紙に住民票、健康診断書を添えて左記提出先まで提出してください。



※申込用紙については、産業振興部農政課まで取りに来ていただくか、役場ホームページ農政課のページからダウンロード可能です。

○申込期限／平成20年3月7日（金）

○面接日時／平成20年4月初旬（3月下旬に改めて通知します）

○面接場所／別海町役場
○その他／勤務条件等については、面接時に説明します。

問合せ・提出先／農政課農畜産担当（内線1419）
FAX 75-2497

意見募集について

北海道では、平成14年度に策定した「第5期北方領土隣接地域の振興及び住民の生活の安定に関する計画」が平成19年度をもって計画期間が満了となることから、「第6期北方領土隣接地域の振興及び住民の生活の安定に関する計画（以下「振興計画」という）」の策定に向けて取り組みを進めています。

この度、北海道において、振興計画（素案）が作成され、これに対する道民の皆様からのご意見（パブリックコメント）を募集します。

皆様からいただきましたご意見につきましては、振興計画作成の際の参考とされますので、意見等の提出についてよろしくお願い致します。

詳細につきましては、北海道のホームページ（総務部北方領土対策本部ホームページ）をご覧ください。
http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sn/ht/hoppoyodo/【募集期間】平成20年1月16日（水）～2月15日（金）まで
問合せ／総合政策課企画調整担当（内線2212）

福祉灯油購入費の 助成について

1月に全戸にチラシを配布してお知らせしましたが、現在福祉課では、福祉灯油費の助成の申請を受け付けています。

在宅で生活する町道民税非課税世帯を対象に、高齢者、障がい者、ひとり親世帯等に一世帯あたり二万円を助成します。

締め切りは2月29日（金）までとなっておりますので、該当すると思われる方は、お忘れのないように申請してください。

※灯油の購入が確認できる領収書等が必要です。



問合せ／福祉課社会・障がい福祉担当（内線1219）



別海町地域 No.16 包括支援センター から

介護予防

～「長寿」から「元気で長生き」へ～
しっかり食べよう・栄養改善編

高齢者の栄養不足のめやすは？

- ① 6ヶ月間で2～3kg以上体重が減っていて、BMIが18.5未満の人
※BMIの計算方法＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
 - ② 血清アルブミン値（病院や健康診査で行う血液検査でわかります）が3.8g/dl以下の人
- ①または②に当てはまれば、介護予防の観点からは栄養不足のおそれがあると考えます。

栄養不足ってどんなこと？

高齢者の栄養不足とは、たんぱく質とエネルギー（摂取カロリー）が不足している状態です。

栄養不足になると、筋肉や内臓のたんぱく質が不足となり体力や免疫力が低下し元気がなくなり病気にかかりやすくなります。

高齢者は栄養不足になりやすい

保健センターの栄養士からは、別海町民の食べ方の特徴として肉・魚の量が多い、いもやかぼちゃなど糖分の多い野菜や果物が多いと聞きましたので、高齢者でも栄養不足になっている方は少ないかもしれませんが、一般的には加齢に伴って、かむことや飲み込むことに問題が出てくる、身近な人の死去などで気持ちが落ち込み食欲も落ちる、食べる量が全体的に減る、買い物や食事づくりが難しくなるなど、栄養不足になりやすい傾向があります。

包括支援センターでは

上記の高齢者の栄養不足のめやすに当てはまる方には、保健センターの栄養士と一緒に栄養不足を改善するお手伝いをします。

また、一人暮らしや高齢者ご夫婦で調理が困難な世帯に栄養バランスの取れた食事をお届けする配食サービスやホームヘルパーによる調理や買い物のサービスがあり、利用に関するご相談もお受けしています。

別海町地域包括支援センター ☎79-5500

日米共同訓練の実施について

矢臼別演習場並びに別海駐屯地における日米共同訓練が、陸上自衛隊と米海兵隊によって平成20年2月下旬～3月中旬に行われますので、お知らせいたします。

問合せ／総合政策課広報・演習場担当（内線2213）
陸上自衛隊別海駐屯地広報班 ☎77-2231（内線202）

登記のオンライン申請に関する取扱いが開始されます

釧路地方法務局中標津出張所では、平成20年1月28日（月）から不動産登記および商業法人登記についてオンライン登記申請に関する事務を取り扱うこととなり、これに伴い登記事務が変更されました。

詳細についてはホームページをご覧ください。釧路地方法務局中標津出張所までお尋ねください。

法務省オンライン申請システム
<http://shinsei.moj.go.jp/>
問合せ／釧路地方法務局中標津出張所 ☎0153-731212

人権擁護委員の再任

地域の中で人権擁護に関する思想を広め、いじめや差別などの人権侵害が起きないように地域住民を見守り、人権問題の相談業務や啓発活動をしていく人権擁護相談委員に鈴木實さん、保田千恵子さんが1月1日付で法務大臣から委嘱されました。



鈴木 實さん



保田千恵子さん

町民卓球大会

1月23日、第37回町民卓球大会兼第24回町長杯卓球大会が開催されました。優勝者は次の通りです。（敬称略）

【小学生低学年】男子／小山哲平（光進スポーツ）、女子／前田桃果（野付スポーツ）
【小学生高学年】男子／川嶋貴一（野付スポーツ）、女子／齋藤比奈乃（野付スポーツ）

【中学生】男子／小山 瑛（光進中）、女子／平賀仁奈（野付中）

【一般】男子／佐藤圭一（一般ダブルス）男子／山口大志、大菅裕紀

別海町民温水プールの冬季開放について

今年度より、冬季の健康づくりの場として、温水プール（別海）を左記の通り開放しています。冬のプールは思っている以上にあたたかく、水泳だけでなく、水中歩行や水中運動を実践するにも非常に快適なスポーツ施設となっておりますので、多くのご利用をお待ちしています。

○開館時間／午後1時より午後8時まで（午後5時より午後6時までは機械設備点検のため、一時休止します）
○休館日／月曜日（2月11日は祝日のため開館し、12日が休館）

○使用料／310円（65歳以上は150円）
※1回券、回数券を町民体育館で購入ください。今年度のシーズン券は有効です。

○その他／トレーニング室も同時開放しています。

問合せ／町民体育館 ☎75-2882

平成20年4月から始まる後期高齢者医療制度の説明会を開催します

75歳以上の方は現在、国民健康保険や被用者保険などの医療保険制度に加入しながら、老人保健制度で医療を受けていますが、平成20年4月からは、これらを脱退し、新しく創設される「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります。

新たな医療制度により、後期高齢者医療制度独自の被保険者証が、被保険者一人ひとりに1枚ずつ交付され、平成20年3月下旬に町からお渡しいたします。

また、病院などでの窓口負担は、現行の老人保険制度と同じですが、個人ごとに算定された保険料を一人ひとりの負担能力に応じて公平に負担していただくこととなり、原則として年金からあらかじめ差し引いて納付されます。

「後期高齢者医療制度」説明会 開催日程

月 日	会 場	開催時間
2月19日(火)	中 西 別 福 祉 館	10:30～12:00
	別 海 中 央 公 民 館	13:30～15:00
		18:30～20:00
2月20日(水)	中 春 別 福 祉 館	10:30～12:00
	上 春 別 地 域 セ ン タ ー	13:30～15:00
	西春別地域センターみらい館	10:30～12:00
2月21日(木)		13:30～15:00
	西春別ふれあいセンター	18:30～20:00
		18:30～20:00
2月27日(水)	尾 岱 沼 東 公 民 館	18:30～20:00

この新たな医療制度について、左記の日程で説明会を開催いたしますので、都合の良い日時、会場にご参加ください。

※説明会はP6でお知らせしている「特定健診・特定保健指導」説明会と合同開催します。

問合せ／町民課医療給付担当（内線1241）

屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

毎年、冬になりますと、沿道建物等からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に次のことに注意するようにお願いいたします。

- ◆落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道建物等については、雪止めを設置するようにしてください。
- ◆すでに雪止めが設置されている場合であっても、針金等の錆、老朽化等による破損が原因で落氷雪事故が発生することもあるため、必ず点検し、破損等が発見された際は早急に修繕するようにしてください。
- ◆落氷雪事故は、気温が－3度から＋3度程度のときに発生しやすいという特徴があるため、早めに除雪するとともに、除雪の際には、歩行者や遊んでいる子供等に十分注意するようにしてください。
- ◆落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように排除してください。
- ◆交通事故および交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
- ◆軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意するようにしてください。
- ◆軒下や道路では、絶対に子供を遊ばせないようにしてください。
- ◆ビルの壁、窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険であるため、早めに付着した氷雪の除去を行なうようにしてください。

問合せ／釧路開発建設部管理課（☎ 0154-24-7000）

パートタイム労働法が
変わります

平成20年4月からパートタイム労働法が改正されます。改正のポイントは次の通りです。

①労働条件の文書交付・説明義務
②均衡とれた待遇の確保の促進

③通常の労働者への転換の推進
④苦情処理・紛争解決援助
⑤事業主等支援の整備など

※詳しくは北海道労働局雇用均等室まで
問合せ／北海道労働局雇用均等室
☎ 011-709-2715



別海高校だより

日々是新

日々これあらたなり

◎健康づくり研究発表大会終わる



11月に健康づくり研究発表大会が行われ、1年生、2年生全員が「自由課題」でクラス発表をし、その中から代表が全体発表しました。その結果、1年生の高橋さんの発表した「人の大切さ、自分の大切さ」が最優秀賞に選ばれました。

また、3年生の小林さんから、「高校生活を振り返って」と題して、後輩へのメッセージが贈られました。



◎コミュニティ・スクール推進事業へのご協力を！

平成19・20年は文部科学省よりコミュニティ・スクール推進事業の研究指定を委託されています。コミュニティ・スクールは地域とともに学校づくりを進めていくもので、平成20年度は学校運営協議会の試行を計画をしています。学校運営協議会では図のように5つの部会（部会名は仮称）を設置し、保護者、地域の方々のご意見を取り入れながら、互いに協力して学校運営を目指しております。

町民の皆様の積極的な参加と本校教育推進へのご協力をお願いいたします。



平成20年度 町職員採用試験公募

●募集職種、人員及び応募資格(年齢は、平成20年4月1日現在)

1	看護師・嘱託准看護師	若干名	町立別海病院または福祉施設勤務
	資格	看護師・准看護師免許取得(見込)者	
2	理学療法士・作業療法士	1名	町立別海病院または福祉施設勤務
	資格	理学療法士・作業療法士免許取得(見込)者	
3	嘱託介護員	1名	町立の医療・福祉施設
	資格	介護福祉士またはヘルパー2級以上取得者	
	勤務時間等	正職員に準ずる	
4	臨時事務員	若干名	一般事務
	資格	高等学校卒業程度以上 通勤可能な者	
	勤務時間等	8:30～17:30、社会保険あり	
5	臨時連絡事務所連絡員	若干名	上春別・上風連連絡事務所(現役場出張所)勤務
	資格	行政事務または公共的団体等の事務経験者	
	年齢	65歳未満	
	勤務時間等	9:00～15:00、社会保険なし	

6	臨時連絡事務所事務補助員	2名	上春別・上風連連絡事務所(現役場出張所)勤務
	資格	高等学校卒業程度以上 通勤可能な者	
	勤務時間等	9:00～15:00、社会保険なし	
7	臨時保育士	18名	保育園・へき地保育園勤務
	資格	保育士免許取得(見込)者	
	勤務時間等	週40時間、社会保険あり	
8	臨時児童支援相談員	2名	子育て支援センター(仮称)勤務
	資格	保育士または社会福祉主事	
	勤務時間等	8:30～17:30、社会保険あり	
9	臨時公務補・用務員	若干名	町立小・中学校、別海保育園勤務
	資格	通勤可能な者	
	勤務時間等	週40時間、社会保険あり	
10	臨時町税徴収員	2名	町税の徴収業務
	資格	通勤可能な者	
	年齢	65歳未満	
	勤務時間等	週5日、1日5時間以内	

○勤務条件等詳細については、面接の際説明します。

●試験日及び試験内容等

職 種	試 験 日	集合時間	試験内容
1 看護師・嘱託准看護師	2月18日(月)	9時	面接
2 理学療法士・作業療法士	2月18日(月)	9時	面接
3 嘱託介護員	2月19日(火)	13時	作文、面接
4 臨時事務員	2月21日(木)	9時	教養試験、面接
5 連絡事務所連絡員	2月21日(木)	9時	面接
6 連絡事務所事務補助員	2月21日(木)	9時	教養試験、面接
7 臨時保育士	2月22日(金)	9時	教養試験、面接
8 臨時児童支援相談員	2月22日(金)	9時	教養試験、面接
9 臨時公務補・用務員	2月18日(月)	10時	作文、面接
10 臨時町税徴収員	2月21日(木)	10時	面接

- 申込期限 平成20年2月13日(水)(書類必着)
- 受付場所 別海町役場 2階総務課
- 提出書類 所定の申込書がありますので別海町役場総務課または役場支所・出張所に請求してください。(提出された書類は原則としてお返ししません)
- 提出先 〒086-0205 野付郡別海町別海常盤町280 別海町役場 総務部総務課 人事厚生担当 ☎0153-75-2111(内線2114)



年金に関する街角の声

Q 自営業を営んでいるものですが、最近、老後の生活設計について考えています。国民年金は、20歳から60歳まで40年間加入・納付をすると年間約80万円の老齢基礎年金が支給されると聞きましたが、もう少し増やすことはできないのでしょうか？収入のある現役世代のうちにもう少し保険料負担をして老後に備えたいのですが？

A 20歳から60歳までの40年間保険料を納めた人が、65歳から受給する老齢基礎年金は満額で792,100円(平成19年度)です。国民年金(基礎年金)をベースに公的な年金制度に加入して上乗せの年金を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「確定拠出年金(個人型)」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛け金は全額所得控除となり、所得税や住民税が安くなるというメリットもあります。

- 1. 付 加 年 金** 国民年金基金に加入していないことが条件となりますが、国民年金第1号被保険者は国民年金保険料を納付する際に、付加保険料を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。
●付加保険料額 400円(1ヶ月) ●付加年金額 200円×納付月数
- 2. 国民年金基金** 第1号被保険者が対象となり、「地域型」「職能型」のいずれかを選択して加入者は、掛け金や受けたい年金額などに応じて、口数と給付の型を選択して、国民年金保険料とは別に掛け金を納めます。
- 3. 確定拠出年金** 個人型の確定拠出年金は、公的年金に上乗せされる制度です。自分の持分(年金資産)が明確で、自己責任で運用商品を選び運用するのが特徴です。

申込み・問合せ／1.付加年金→町民課戸籍年金担当、支所・出張所 2.国民年金基金 3.確定拠出年金(個人型)→北海道国民年金基金(☎0120-65-4192)

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)

社会保険
事務相談所
開設

3/18(火)
13:00～17:00

3/19(水)
9:00～11:30

中標津
経済センター

戦後六十年余一向に進展しない領土問題。四島一括返還に固執して未だ糸口なし。分割返還も一つの考え。季語にぴったりの問題だ。

春遅し領土問題未解決

宮西喜市



人の動き

平成19年12月31日現在()は前月比

人口/16,509(± 0)
男 / 8,217(− 6)
女 / 8,292(+ 6)
世帯数/ 6,194(− 4)
外国人/ 133(− 3)

出生 13 死亡 15 転入 25 転出 23

交通事故発生状況(12月)

()は平成19年1月〜12月までの累計

発生 5件 (29)
死者 0人 (1)
負傷者 8人 (38)

火災と救急(12月)

()は平成19年1月〜12月までの累計

火災 6件 (24)
救急 42件 (502)
救助 2件 (16)

集合煙突の点検・清掃をしましょう!

暖房器具を使用する時季になり、集合煙突内部のタールに着火する事故が発生しています。特に、薪や石炭ストーブを使用している場合はタールが煙突内に付着しやすいので、年2回程度の点検・清掃を心掛けてください。なお、集合煙突の清掃用具を貸し出ししています。

(消防署予防係 ☎75-2200)

みなさんの声をお待ちしています

役場に寄せられたご意見の中でみなさんにお伝えしたいことや無記名のため本人に回答できなかったことなどを紹介します。

国保税の納期について (1/15投稿 町民男性).....

別海の地域懇談会で、国保税の納付回数見直しについてお訊ねしましたが、改めて納付回数を増やして欲しい。

町からの回答.....

国民健康保険税の納付回数の検討をとのご意見ですが、当町の国民健康保険税の納期につきましては、平成16年度より3期から4期へと変更し、他の普通税との重複納期を避けて納税者の利便を図ってきております。

また、納期毎に納めることが困難な方には収入等に応じて分納等の納税相談を随時実施しておりますが、さらに、納税者の皆さまの利便性向上を図るため、近隣町の現況、効果等を参考にし平成20年度から納付回数を増やして参りたいと考え、現在検討しているところです。

広聴に関する問合せ/総務課総務行政担当 (内線2111)



【津波について知識を高めよう!②】

〜正しい避難の知識とは〜

●「オオカミ少年化」を避ける!

⇒津波警報が頻繁に発令されると避難率が下がる傾向にあります。これは「警報は発令されたが今回も津波はこないだろう」と思い込んでしまう人間の性質によるものです。「津波がこないのなら逃げなければ良かった」ではなく「逃げたけど津波がこなくて良かった」と考えるようにしましょう。

●すぐに避難する勇気を持つこと!

⇒人間は情報が2つ以上なければ危機感を覚えないものです。例えば非常ベルが鳴ってもすぐに逃げる人はほとんどいません。しかし煙の臭いがしたり、誰かが「火事だ!」と叫ぶといったもう一つの情報があれば危機感を覚えます。津波の時も同じです。すぐに避難する勇気を持ち、近隣の人にも声をかけるようにしましょう。

問合せ/総務課防災交通担当(内線2117) E-mail bousai@betsukai.jp

お誕生・結婚

12月31日
届出分まで

■お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
木戸 叶音 (かおん) ちゃん 女	政一郎 (尾 岱 沼)	
小林 櫻介 (おうすけ) ちゃん 男	亮 平 (西 春 別)	
川上 那奈 (な な) ちゃん 女	男 人 (中 西 別)	
八木研太郎 (けんたろう) ちゃん 男	一 洋 (別 海)	
藤倉 梨緒 (り お) ちゃん 女	香津晴 (中 春 別)	
青木新太郎 (しんたろう) ちゃん 男	正 寿 (別 海)	
入江紗来菜 (さらな) ちゃん 女	正 利 (本 別 海)	
佐藤 尚哉 (なおや) ちゃん 男	桂 司 (別 海)	
江原夕姫乃 (ゆきの) ちゃん 女	崇 之 (尾 岱 沼)	
穴戸 瑛太 (えいた) ちゃん 男	昌 行 (別 海)	
日下 詩萌 (し ほ) ちゃん 女	健太郎 (泉 川)	

■ご結婚おめでとう

氏名	住所
高橋 和馬・小原 知絵さん (別 海)	
酒井 雅敏・玄 あかねさん (別 海)	
斉藤 琢磨・甲斐稚沙子さん (中 西 別)	
荒牧 永吉・彌勒地はるなさん (西 春 別)	
長谷川信希・横山由香利さん (西春別駅前)	
岩倉 聡・小出 真妃さん (泉 川)	
鹿野 亮平・井関美有紀さん (大 成)	
鈴木 健之・田中 愛子さん (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

●老人保健施設すこやか

▷丸一藤商店
代表取締役 藤 淳一さん (別 海)

▷有限会社タムアンドビー
(別海調剤センター薬局)
代表取締役 玉村 武広さん (別 海)

●特別養護老人ホーム清翠園

▷郵便局長夫人の会別海支部
代表 岩本千代子さん (尾 岱 沼)

▷有限会社タムアンドビー
(別海調剤センター薬局)
代表取締役 玉村 武広さん (別 海)

▷丸一藤商店
代表取締役 藤 淳一さん (別 海)

▷菅 野 辰 一 さん (別 海)

▷メリスマコール
代表 今野 直恵さん (別 海)

▷グリーンエコー
代表 小平 明美さん (別 海)

町の保健室 ～離乳食～

『なんで食べてくれないの?』

離乳食期の子どもがいるお母さん「せっかく作ったのに食べてくれない」「今まで食べていたのに食べなくなった」「緑の野菜も食べて欲しいのに」など、悩んでいませんか？赤ちゃんが食べてくれない理由には2つあります。



1. 味が苦手

赤ちゃんは野菜や果物などの「苦み」や「酸味」が苦手です。もし食べない時はお母さんが味をチェックしてみてください。苦みや酸味が強いかもしれません。反対に「甘み」は大好きな味です。ただし甘みは素材の甘みだけにし、喜ぶからといって与えすぎないように。

2. 固さや大きさが苦手

離乳食の形態が赤ちゃんの発達に合っていない固さや大きさだったり、パサパサ・モソモソしていると、飲み込めないなど食べにくいのです。逆にやわらかくしすぎると噛む必要がなく丸呑みの習慣がつく場合もあります。赤ちゃんの食べる様子や口の動きを確認してみましょう。

赤ちゃんが「食べない」のは「食べにくい」ため。ですから「食べやすい」ように調理すれば大丈夫です。赤ちゃんが食べてくれない時は以下のことを工夫してみてください。

- | | |
|----------------------|--|
| ま ぜ る | 口当たりのよい素材と混ぜて食べやすくする
お粥や納豆・すりつぶした豆腐・旬の果物などに混ぜてみる |
| 味 を か え る | 赤ちゃんが嫌がる「苦み」や「酸味」をやわらげる
離乳食の味付けは基本的にごくうす味なので調味料でカバーはできませんが、苦み(野菜)はゆでると酸味は加熱するとやわらぎます |
| と ろ み を つ け る | パサパサ・モソモソするものはとろみをつけて喉ごしをよくする
水とき片栗粉・小麦粉の利用や忙しい時はベビーフードのとろみのもとやホワイトソースなどを利用するのもいいでしょう |
| 裏 ご し す る | 裏ごしするとなめらかになり食べやすくなります(5～6ヶ月頃) |
| お ろ す | おろし器を使うと簡単にこまくなめらかにできます(6～8ヶ月頃) |
| 水 分 を た す | モソモソして喉につまらせそうな素材は水分(だし、スープ等)を加える |

月齢だけで進めるのではなく赤ちゃんの食べる様子をみてあせらずゆっくり進めましょう。詳しいことは、保健センターにて毎月離乳食教室を開催していますのでぜひ教室にお越し下さい。教室の開催日については保健センターにお問い合わせください。

定期の予防接種(麻しん・風しん混合2期)について

平成20年度、小学校に入学されるお子さん(平成13年4月2日～平成14年4月1日生)は、平成20年3月31日までに接種しましょう。

なお、接種期間を過ぎますと自己負担になりますので、留意願います。(健康管理担当)

うつ予防講演会のお知らせ

日時：平成20年3月27日 13時30分～
場所：別海町民保健センター
詳しくは3月号の広報等でお知らせします。

保健センター からの

お知らせ

2・3月の 母子保健 業務予定



2月の1歳半健診対象者
平成18年7月生まれのお子さん

2月の3歳児健診対象者
平成17年1月生まれのお子さん

月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
2月	5	火	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~11:20/13:00~15:00
			母親教室(助産師)	母 子 健 康 セ ン タ ー	13:00~15:00
	7	木	乳 幼 児 相 談	東 公 民 館	10:00~11:20
	8	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:20
	12	火	母親教室(小児科医師)	母 子 健 康 セ ン タ ー	13:00~14:00
			母親教室(助産師)	母 子 健 康 セ ン タ ー	14:00~16:00
	14	木	母親教室(歯科衛生士)	母 子 健 康 セ ン タ ー	10:30~12:00
	19	火	離乳食教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	20	水	1歳半健診・3歳児健診	町 民 保 健 セ ン タ ー	*時間は後日個別に連絡します。
	21	木	1歳3ヶ月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	22	金	3ヶ月児こあら教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:15~15:00
	26	火	母親教室(栄養士)	母 子 健 康 セ ン タ ー	10:30~12:00
3月	28	木	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:30/13:00~15:00
	29	金	フッ素塗布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:30~11:30/13:00~15:30
			母親教室(助産師)	母 子 健 康 セ ン タ ー	13:00~15:00
	4	火	乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~11:20/13:00~15:00
	7	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:20
	11	火	母親教室(助産師)	母 子 健 康 セ ン タ ー	13:00~15:00
	13	木	1歳3ヶ月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
	14	金	3ヶ月児こあら教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:15~15:00

元気未来っ子 1歳6ヵ月健診

1月16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。



品堀 愁結くん
(誠)



佐野 悠斗くん
(耐史)



加瀬めい菜ちゃん
(利憲)



野島 凰右くん
(一裕)



金澤 悠庵くん
(貴士)



岩永 遥夢くん
(輝明)



橋本 幸紀くん
(薫)



櫻井 紳伍くん
(貴治)



佐藤 柚咲ちゃん
(浩司)



浦部 奏斗くん
(弘幸)



浦部 星斗くん
(弘幸)



長谷部 祥恵ちゃん
(正)



半田 侑くん
(誠)



刈田 悠生くん
(憲幸)



福原 匠将くん
(孝樹)

2月の診療案内

受付時間（午前） 8：15～11：00
 （午後）12：30～15：00
 診療開始（午前） 9：00～
 （午後）13：30～

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 今村 洋 本間 栄志	午 前	今 村	本 間	今 村	本 間	今 村	内科の診療体制は今月から変更となっています。 本間医長は、毎週水曜日の午後は市立根室病院へ派遣のため不在となります。
	午 後	本 間	休 診	休 診	今 村	休 診	
	夜間診療	—	—	内科医	—	—	受付時間は17時15分～18時30分です。 診療開始は17時30分からです。
外 科 曾ヶ端 瑞哉	午 前	曾ヶ端	曾ヶ端	曾ヶ端 第1・3水曜日 は出張医です。	曾ヶ端	曾ヶ端	2月6日 柴田 稔人医師(札幌医大) 2月20日 梶 晋輔医師(札幌医大)
産 婦 人 科 副院長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	
小 児 科 山本 大	午 前	山 本	山 本	山 本	山 本	山 本	【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13時30分からお願致します。
	午 後	山 本	山 本	山 本	休 診 予防接種	山 本	
精 神 科 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	—	—	
	午 後	—	浮 田	—	—	—	

●出張医による診療科

診療科目	診療日	診療時間	派遣医師	派遣元	備考			
耳鼻咽喉科	12日	火	午前	午後	しんたに ともこ 新谷 朋子 医師	札幌医大		
	13日	水	午前	—				
	25日	月	午前	午後			つぼ た ひろし 坪田 大 医師	札幌医大
	26日	火	午前	—				
皮膚科	14日	木	午前	午後	さわ だ みつ お 澤田 光男 医師	札幌医大	木曜日の診療開始は午前10時30分からになります。	
	15日	金	午前	—				
	28日	木	午前	午後	よね だ あきひろ 米田 明弘 医師			札幌医大
	29日	金	午前	—				
小児神経科	15日	金	午前	午後	たち 館 のぶただ 延忠 医師	札幌医大	毎月1回の診療です。	
脳神経外科	—	—	—	—	たかはし よし お 高橋 義男 医師	とまこまい 脳神経外科病院	今月の診療はありません。 次回の診療は3月21日の予定です。	
眼科	6日	水	午前	—	なか 昌彦 医師	町立中標津病院	他の病院の眼科に通院中の方が町立別海病院の眼科を受診される場合には、 通院中の病院の紹介状をご持参して下さい。 また、町立別海病院では次の治療等での受診はできませんので ご注意下さい。 ①白内障手術等の入院が必要な手術 ②コンタクトレンズの処方 ③3歳児健診後の精密検査	
	13日							
	20日							
	27日							
乳腺外来	15日	金	—	午後	く とも こ 五郎 九富 五郎 医師	札幌医大	予約が必要です。 お問い合わせ、ご予約は外科外来で受付しております。 (電話受付時間～午後1時30分から午後5時まで)	

出張医による診療科は、天候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ご了承願います。

内科外来の診療体制について

内科の秋野公臣医長がこの度退職されることとなりました。つきましては、2月からの内科診療が今村院長と本間医長の2名体制となるため、後任の医師が決まるまでの間、内科外来は午前の2診が1診のみとなり、午後の火・水・金曜日を休診とさせていただきます。

また、月2回行っていた禁煙外来につきましても当面の間休診いたします。

ご不便をおかけすることとなりますがご理解下さいますようお願い申し上げます。

ごみ出しニュース

第61号

問合せ／町民課町民生活担当
(内線1212)

ペットボトル20ℓサイズとかんの20ℓサイズの指定ごみ袋が 在庫限りで作成中止となります

平成15年の1月から小さいサイズのごみ袋がほしいというご要望にお答えして20ℓサイズのごみ袋を作成・販売してきましたが、販売開始から5年を経過し、ペットボトル20ℓとかん20ℓのごみ袋販売枚数は大きいサイズのごみ袋に比べてほぼ1／10程度となっています。別海町の規模と指定ごみ袋作成費用などを考え合わせた結果今後はペットボトル20ℓとかん20ℓのごみ袋をつくらないこととしました。

そのため、ペットボトル20ℓとかん20ℓのごみ袋はお店にある在庫がなくなり次第終了となります。小さいサイズのごみ袋をご愛用の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、今後は大きいサイズのごみ袋をお使いください。

また、もえるごみは20ℓよりもさらに小さいサイズの袋を希望する声がありますので現在検討中です。



この看板のお店で
お買い求めください

指定ごみ袋種類一覧

種 類	サ イ ズ	単 価	販 売 単 価
も え る ご み 専 用 	45ℓ	1 枚 60円	1 袋10枚入 600円
	20ℓ	1 枚 30円	1 袋10枚入 300円
も え ない ご み 専 用 	45ℓ	1 枚 60円	1 袋10枚入 600円
	20ℓ	1 枚 30円	1 袋10枚入 300円
び ん 専 用 	20ℓ	1 枚 10円	1 袋10枚入 100円
か ん 専 用 	45ℓ		
	20ℓ (在庫なくなり) 次第中止		
	45ℓ		
ペ ッ ト ボ ト ル 専 用 	20ℓ (在庫なくなり) 次第中止		
	45ℓ		
プ ラ ス チ ッ ク 容 器 専 用 	45ℓ	1 枚 120円	1 枚 120円
	20ℓ		
粗大ごみ用収入証紙			

し尿くみ取りの お知らせ

3月の
くみ取り
地区

3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・床丹の4地区となります。まだ申込みをされていない方は2月20日までにお申込みください。

ご協力ください

証紙がないとくみ取りできませんので、事前に必ず別海町収入証紙（し尿処理専用）を用意しておいてください。

また、20年度分のし尿定期くみ取りの申込を受付けています。一年間に定期的なし尿のくみ取りが必要な方が対象です。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

走古丹地区の証紙売りさばき所[走古丹町内会]が廃止になりました。

問合せ／町民課町民生活担当（内線1212・1213）



べっかい産 いただきます～す!



別海漁業協同組合女性部

ワカサギのマリネ

材 料

ワカサギ(チカでもよい) 20匹程度
 玉ねぎ…………… 1個
 人参…………… 1/2本
 ピーマン…………… 1個
 塩・コショウ…………… 少々
 小麦粉…………… 適量
 サラダ油…………… 適量
 レモン…………… 1個
 (マリネのタレ)
 酢…………… 1カップ
 砂糖…………… 大さじ8
 塩・しょう油…………… 少々



【作り方】

- ① ワカサギは頭、腹わたを取り水切りをし、塩・コショウを振る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油でカラッと揚げる
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参・ピーマンは千切りにする。
- ④ 器に③を入れその上に揚げたワカサギ、薄く輪切りにしたレモンをのせてマリネのタレを振りかける。
- ⑤ ④を繰り返し、盛り付ける。

しめチカのにぎり

材 料

チカ(新鮮なもの)…………… 30尾(中)
 合せ酢(砂糖・酢) 各大さじ3～4
 すし飯…………… 2合半
 (うるち米2合・もち米1/2合)
 わさび
 だし昆布 }…………… 適量
 ガリ・あさつき(好みで)
 ※しめチカは、チルドで1週間程
 保存可
 チカは、時々糸状の虫が刺さ
 っている時があるので気をつ
 けてください



【作り方】

- ① チカの頭をとり、背開きをして中骨を取る。
- ② しっかり水洗いをする。
- ③ 臭みを流すため水切り容器に入れ、たっぷり塩をふり冷蔵庫で20～25分おく。
- ④ 20～25分おいた後、もう一度しっかり水洗いする。
- ⑤ 容器にだし昆布をひき、チカを並べ合せ酢、チカ・合せ酢の順で冷蔵庫に一晩おく。
- ⑥ すし飯を一口大の棒状ににぎっておく。手のひらにチカ(皮側を手のひらに)、わさび、棒状のすし飯の順で乗せにぎる。



まず、お電話を

税務課では納税相談を随時行っていますので、いろいろな事情で町税を一度に納めることが困難な場合は、ご遠慮なく下記に連絡あるいは来庁のうえご相談下さい。

事前に連絡をいただければ、夜間の相談も行っています。

問合せ／税務課収納対策担当(内線1115・1116)

フレンドコーヒー

◆製紙業界の大手5社による年賀はがき向け再生紙の古紙配合率偽装が問題となつています。古紙配合率40%のはずが実際は0～20%程度しか配合されていないというもので、この問題に端を発して、コピー用紙や業務用の紙など幅広い種類の再生紙で古紙配合率の偽装が発覚しており、製紙業界全体の信頼性が問われています。値段は多少高くてもリサイクルされた紙を使って環境を守ろうという消費者の想いが裏切られた形になり、実害はないとはいえずその責任は大きいものがあります。

「広報べっかい」でも、これまで古紙配合率100%の再生紙を指定していましたが、業界全体による偽装問題を受けて、使用している再生紙の古紙配合率をメーカーに問い合わせている最中です。正確な確認が取れるまで古紙配合率に関する表示を控えてもまいります。なお、100%植物油型インキ「ナチュラリス100」については確認が取れています。(Tetsuya)