

広報

5月は「川を考える月間」

べっかい

2008
(平成20年)

5

No.535



交通安全の願いを込めたプレゼントが贈られ、喜ぶピカピカの新1年生(詳細はP1)



小倉 ウメさん（別海）
大正7年4月15日生



鹿股 岸子さん（泉川）
大正7年4月11日生

長寿90歳 おめでとう

※希望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」が次の方々へ贈られました。

寄付ありがとうございます

4月17日、公明党別海支部女性局（芦田イワ代表）は町内小中学校の校内清掃に役立ててほしいと雑巾1,200枚を寄贈しました。

この寄付は昭和45年頃から毎年行われており、雑巾は使用されなくなったタオル等を集め、子供が使いやすいようにと工夫して作られています。同女性局は「毎年各小中学校から多くの喜びの便りもいただいています。この寄付をこれからも続けていこうと思っています」と話していました。



交通事故に注意してね

4月7日別海中央小学校前にて別海町交通安全協会別海分会及び交通安全指導員による入学写真撮影がありました。

またヤマト運輸（株）別海宅急便センターの職員により交通安全の願いを込めたプレゼントが新入学児童一人一人に手渡されました。



「2008 北方領土返還要求後継者 キャラバン隊」表敬訪問

4月18日に「2008北方領土返還要求後継者キャラバン隊」が別海町を訪れました

本年7月「北海道洞爺湖サミット」が開催されるのを機会に、領土問題を解決すべく、国の外交交渉を積極的に支援するため、千島連盟根室管内青年部連絡協議会会員及び同連盟関係支部後継者よりキャラバン隊が結成されました。道内主要都市をリレー方式で訪問しているもので、キャラバン隊長の野淵龍彦氏（根室）から千島連盟理事長のメッセージが副町長へ手渡されました。





3月26日、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なわれました。今回は平成19年10月から平成20年3月までに3歳児歯科健診を受けてむし歯がなかった70名が表彰され、いい歯の子証明書と記念品が贈られました。

いい歯の子

小豆島諒、安部真紗斗、荒俣大地、石崎聖奈、伊藤華月、伊藤幸芽、井上湊、右代彩星、内田万尋、漆原優、蝦名亜沙佳、及川律子、太田晃生、太田優里、大森光起、大森菜乃、尾木文香、小野響子、小野寺未琴、方波見彩花、加藤ひかり、金刺莉玖、金澤美羽、菊田和奏、北村奈月美、木下由梨香、久保田結衣、小林花音、小守梓、小柳明日香、阪本愛斗、酒匂胡春、佐藤朋佳、佐藤慎吾、志賀妃奈乃、志渡穂乃花、菅原弥有、杉本茉奈美、高橋琉輝、高山心鈴、武内拓磨、谷内香穂、築山詩音、角田淑人、富田颯太、丹羽真愛、丹羽了勢、沼田凌輔、能登朱音、袴田好香、日野詩恵里、平出意織、平田花奈、藤野夏帆、藤本涉夢、松岡杏、松原洸政、松本祐奈、水沼皓介、水本弘美、村山海菜、門間ちひろ、矢内歩、山崎華、横田真優、吉川拓斗、吉野太陽、米井恭介、和田夕奈

第6次別海町総合計画

計画期間
平成21年度
▼
平成30年度

～別海町らしいまちづくりを目指して～

まちづくり地域懇談会を開催します!

町では、今後10年間のまちづくりの指針となる第6次別海町総合計画の策定作業を進めています。これまでに、住民アンケートや各種団体アンケートを実施しましたが、さらに地域のみなさんの生の声を新しい計画に反映させていきたいと考えています。

多くの声をお聞かせいただきたく、「まちづくり地域懇談会」を開催しますので、下記会場へ是非、足を運ばれますようお知らせいたします。

<日程表>

地 区	日 時	会 場
西春別	5月29日(木) 19:00～21:00	西春別ふれあいセンター
尾岱沼	5月30日(金) 14:00～16:00	東 公 民 館
別 海	5月31日(土) 19:00～21:00	役 場101・102会議室

☆総合計画とは？

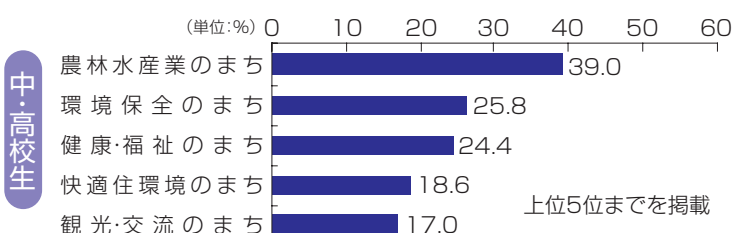
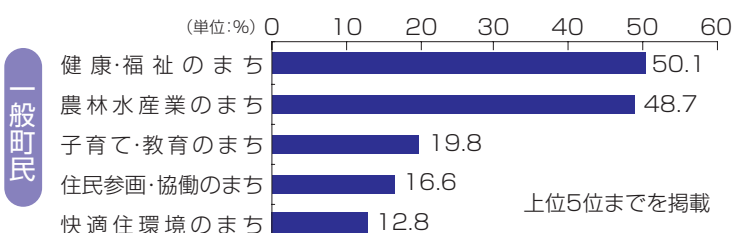
総合計画とは、まちづくりの指針となるもので、別海町が目指すまちづくりの方向性や、これを実現するための施策などを定める重要なものです。

このため地域懇談会をはじめ、各種団体懇談会、まちづくり町民会議等から、多くの意見やアイデアをいただき計画書に反映させていきます。

別海町民みなさんの意見が必要です!

アンケート調査結果速報! ～今後のまちづくりの特色～

「健康・福祉のまち」と「農林水産業のまち」が上位に!



本年2月に実施した『まちづくりアンケート調査』で「今後のまちづくりの特色」をたずねたところ、一般町民では第1位が僅差で「健康・福祉」、第2位が「農林水産業」となりました。中・高校生では第1位が「農林水産業」、第2位が「環境保全」となっています。



第6次別海町総合計画についてのお問い合わせはこちらまで。

担当/総合政策課企画振興担当 ☎75-2111 (内線2211・2212)

E-mail: sougouseisaku@betsukai.jp 地域ポータルサイト <http://betsukai.tv/>

犬の登録及び狂犬病予防注射 巡回実施のお知らせ

愛犬家の
みなさまへ

犬を飼われている方は、登録をし、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務づけられています。

下記の日程で、登録事務と狂犬病予防注射の巡回実施を行いますので、犬を飼われている方は、注射代金（登録をしていない方は、登録料金も）持参のうえ、最寄の場所で受けていただきますようお願いいたします。

なお、ワクチンだけを渡すことはできませんので、必ず飼い犬を連れてきてください。

狂犬病予防注射は、今回の他、獣医師のところで受けることができます。



狂犬病予防注射代金

1頭につき **3,040円**

登録料

1頭につき **3,000円**
(登録済みの場合は、必要ありません)

●5月18日（日曜日）

Aコース

①	9:30 ~ 9:40	黄金会館前
②	9:50 ~ 10:00	大麻会館前
③	10:15 ~ 10:25	共栄会館前
④	10:35 ~ 10:50	光進会館前
⑤	11:00 ~ 11:10	泉川会館前
⑥	11:25 ~ 11:35	風連会館前
⑦	11:45 ~ 12:00	上西春別小学校前
⑧	13:00 ~ 13:20	役場西春別支所前
⑨	13:30 ~ 13:40	柏野会館前
⑩	13:45 ~ 13:55	大成地域センター前
⑪	14:05 ~ 14:15	福島会館前
⑫	14:25 ~ 14:45	上春別地域センター前
⑬	14:55 ~ 15:05	恩根内会館前
⑭	15:15 ~ 15:25	上西別会館前
⑮	15:35 ~ 15:45	朝日会館前

Bコース

①	9:30 ~ 9:45	別海緑町内会館前
②	9:50 ~ 10:15	別海川上町公園
③	10:20 ~ 10:50	別海交流館ぶらと前広場
④	10:55 ~ 11:05	東矢臼別会館前
⑤	11:15 ~ 11:25	北矢臼別会館前
⑥	11:45 ~ 11:55	開南会館前
⑦	13:00 ~ 13:10	役場上風連連絡事務所前
⑧	13:20 ~ 13:30	上風連東部会館前
⑨	13:40 ~ 13:50	南矢臼別会館前
⑩	14:05 ~ 14:15	奥行会館前
⑪	14:45 ~ 15:00	走古丹地域防災センター前
⑫	15:15 ~ 15:35	本別海地域センター前
⑬	15:45 ~ 15:55	昭和会館前

●5月25日（日曜日）

Aコース

①	9:30 ~ 9:45	J A 中春別前
②	9:50 ~ 10:05	中春別福祉館前
③	10:10 ~ 10:20	菊水会館前
④	10:30 ~ 10:40	富岡会館前
⑤	10:50 ~ 11:00	平成会館前
⑥	11:10 ~ 11:30	尾岱沼消防署前
⑦	11:35 ~ 11:50	東公民館前
⑧	13:00 ~ 13:10	春別会館前
⑨	13:20 ~ 13:40	床丹福祉館前
⑩	13:50 ~ 14:00	美原会館前
⑪	14:10 ~ 14:20	美原小学校前
⑫	14:30 ~ 14:40	北西別会館前
⑬	14:50 ~ 15:05	別海町図書館駐車場
⑭	15:10 ~ 15:30	別海寿町労働会館前
⑮	15:35 ~ 16:00	別海憩いの森駐車場 (中央公民館側)

Bコース

①	9:30 ~ 9:45	別海川上町公園
②	9:50 ~ 10:20	別海町交流館ぶらと前広場
③	10:25 ~ 10:50	別海憩いの森駐車場(役場側)
④	11:05 ~ 11:15	豊原会館前
⑤	11:30 ~ 11:40	高丘会館前
⑥	11:45 ~ 12:05	中西別福祉館前
⑦	13:20 ~ 13:30	福富会館前
⑧	13:40 ~ 13:50	広野会館前
⑨	13:55 ~ 14:05	栄進会館前
⑩	14:20 ~ 14:35	西春別町内会館前
⑪	14:40 ~ 14:50	西春別本久町内会館前
⑫	15:00 ~ 15:10	西公民館
⑬	15:15 ~ 15:30	役場西春別支所前
⑭	15:35 ~ 15:50	上西春別小学校前

※注意 多少天候が悪くても実施しますので、
時間厳守でお集まり願います。

問合せ／町民課 町民生活担当（内線 1212）

生涯学習 出前講座

ふれあいトーク 宅配講座のお知らせ

平成13年から町民の皆さまの「知りたい・学びたい」に応えるため、また、町民と行政が一体となった「まちづくり」を進めていくために「生涯学習出前講座」を開始しております。
行政に関する「制度や手続き・事業」などについて、担当職員が地域へ出向いてお話をします。

別海町民

希望する日の20日前までに、下記メニューから希望講座を選び「講師派遣申請書」を提出してください。
(5名以上のグループ)



受付・問合せ

別海町教育委員会
生涯学習課生涯学習担当

☎75-2111
(内線3711)
FAX75-0637



担当課

日時や内容等の調整・資料作成をし、出前講座の準備を進めます。



講座の開催

【開催時間】原則平日の午前9時から午後9時までの間

【料金】無 料

◆「ふれあいトーク宅配講座」メニュー一覧

(平成20年4月現在)

番号	講座メニュー	担当課	番号	講座メニュー	担当課
1	町議会のはなし	議会事務局	19	こころのかぜ「うつ病」	保健課
2	町の予算と決算について	財政課	20	遊漁について	水産みどり課
3	IT社会がやってきた！	総合政策課	21	林業について	水産みどり課
4	なるほど納得！北方領土	総合政策課	22	酪農畜産について	農政課
5	別海町のまちづくり	総合政策課	23	別海町の観光紹介	商工観光課
6	税のはなし	税務課	24	地震に強い住宅を考える	建築課
7	介護保険制度について	福祉課	25	老後に備えた住宅改造	建築課
8	障害者手帳とサービス	福祉課	26	下水道の整備	上下水道課
9	高齢者の在宅福祉サービス	福祉課	27	安全な水が家庭に届くまで	上下水道課
10	ふれあい・いきいきサロン	福祉課	28	農業者年金のしくみ	農業委員会
11	戸籍と住民票・年金について	町民課	29	救命手当ての基本	消防署
12	医療制度について	町民課	30	火災から命を守るために	消防署
13	生活環境について	町民課	31	《いざという時のために》	消防署
14	生活習慣病撃退!!! (身体と病気のメカニズム)	保健課	32	『いざという時のために』	総務課
15	生活習慣病撃退!! (食事編)	保健課	33	コンビニスポーツ教室	スポーツセンター
16	【古く新しい病気…高血圧】 血圧をコントロールする方法	保健課	34	なるほど・ザ・べつかい(歴史系)	郷土資料館
17	かめば体が強くなる！	保健課	35	なるほど・ザ・べつかい(自然系)	郷土資料館
18	子どもの肥満について	保健課	36	別海町歴史遺産めぐり	生涯学習課
			37	なっ得!! べつかい	生涯学習課

※ ■ 新メニューです。

◆どうぞお気軽に声をかけてください。

※メニュー以外も相談に応じます

教育委員会 だより

平成19年度中学校卒業生の進路

～別海高校へは112人(65.5%)～

今年の中学校卒業生は総数171人で、根室管内の高校へは139人が進学し、釧路管内の高校へは18人が進学しました。

また根室、釧路管内以外の高校などへの進学状況は、駒沢大学苫小牧高校・岩見沢高校、小樽水産高校などとなっています。



町内各中学校卒業生（171人）

別海中学校	9	西春別中学校	8
野付中学校	20	中春別中学校	20
上風連中学校	8	上西春別中学校	33
中西別中学校	10	上春別中学校	7
別海中央中学校	49	光進中学校	7

地 域	高校名	学 科	人 数
根 室 139人 (81.3%)	別 海	普 通 科	98
		酪農経営科	14
	中 標 津	普 通 科	12
		商 業 科	5
		事務情報科	4
	標 津	普 通 科	2
	中標津農業	生 産 科	1
		食品ビジネス	1
	中標津高等 養護学校	生活家庭科	1
		産 業 科	1
釧 路 18人 (10.5%)	釧路湖陵	普 通 科	4
		情報工学科	2
	釧路工業 専門学校	建 築 学 科	2
		電子工学科	1
		機械工学科	2
	武 修 館	ス ポ ー ツ	1
	標 茶	総 合	6
小 計			157人
そ の 他			14人 (8.1%)
合 計			171人

スポーツ だより

総合スポーツセンター
☎75-2882



平成20年度 主なスポーツ大会の予定

大 会 名	期 日	会 場
第5回親睦ミニテニス大会	5月26日(日)	町 民 体 育 館
第30回別海町健康マラソン大会 第21回西春別駅前健康マラソン大会	6月7日(土)	西 春 別 運 動 広 場
別海町春季中体連大会	6月12・14日	スポーツセンター他
根室地区中体連陸上競技大会	6月20日(金)	陸 上 競 技 場
根室地区中体連大会	6月28・29日	スポーツセンター他
第41回別海町陸上競技フェスティバル	7月12日(土)	陸 上 競 技 場
第17回釧路地区NHK杯パークゴルフ別海町大会	7月13日(日)	パ ー ク ゴ ル フ 場
第48回根室管内スポーツ交歓大会	9月7日(日)	標 津 町
第36回別海町中学校駅伝競走大会	9月15日(祝)	ふ る さ と の 森
別海町小体連陸上競技大会	9月17日(水)	陸 上 競 技 場
第44回別海町駅伝大会兼第12回別海町女子駅伝	9月23日(祝)	西 春 別 ～ 別 海
中体連秋季大会	9月25・27日	スポーツセンター他
第13回遊ぼっとスポーツin別海	9月28日(日)	スポーツセンター他
第30回記念別海町パイロットマラソン	10月5日(日)	競技場～243号線
第4回別海町ジュニア水泳交流大会兼水泳記録会	11月3日(祝)	町 民 温 水 プ ー ル
第39回町民スケート大会	1月末	町営スケートリンク
第1回根室管内交流ミニテニス大会	3月20日(日)	中 標 津 町 体 育 館

※詳細については、スポーツセンターまで問い合わせください。なお、前期事業については8～9ページをご参照ください。Eメール sports@betsukai.jp

スポーツセンターだよ!

5月7日から受付開始!

前期

お問合わせ・申込み／別海町総合スポーツセンター Tel0153-75-2882 Fax75-0418 Eメール sports@betsukai.jp

水中運動

プールで生き生き、元気に長生き
『シルバー水中運動教室』
メ切: 5月8日(木)

▶陸上ではなかなか動けない高齢者を対象に、水の力を借りて、水中運動や水中ウォーキングで老化防止と体力維持を図る。

対 象	65才以上で医者からの承認を受けた方
日 程	5月9日～11月14日(毎週金曜日)
時 間	10:30～11:30
定 員	30名
会 場	町民温水プール
受講料	無料 ※施設使用料のみ個人負担(シーズン券:3,150円)
内 容	水中運動・水中ウォーキング

水中運動

<保健センターとの共催事業>
『東部地区フィットネス教室』
メ切: 5月20日(火)

NEW!

▶心身のストレスを感じている町民を対象に、水中運動を基本に脚力を鍛え体力増進を目指します。

対 象	一般町民 定員各コース20名
日 程	5月23日～6月20日 毎週金曜(19:00～20:30) 5回
会 場	尾岱沼温水プール
受講料	無 料 ※施設使用料のみ個人負担
内 容	水中歩行・ストレッチ・水中運動

水中運動

<保健センター・北海道水中運動協会共催>
水中運動指導員養成セミナー
『ミニレベルアップセミナーⅠ』
メ切: 6月18日(水)

水中運動実践者
※ミニレベルアップは
10月26日に開講します。

▶今、大人気の水中運動。スタッフの育成も重要となってきました。みんなの健康を応援しながら、自分も健康に生き生き暮らせますように。道内で活躍の講師を招き開講します。ぜひご参加ください。

対 象	水中運動実践者及び指導を目指す方
日 程	6月22日(日) 10:00～12:00
会 場	町民温水プール
受講料	無 料 ※施設使用料のみ個人負担

大会

『第5回親睦ミニテニス大会』
メ切: 5月20日(火)

<対象>
ミニテニス愛好者

▶根強い人気のミニテニス。愛好者の親睦を目的とした親睦大会です。ペア又は個人で参加してください。初心者、即席ペアも大歓迎です!参加希望者へ申込用紙をお送りします。電話にてお取り寄せください。

対 象	一般町民 老若男女問わず
日 時	5月26日(月) 10:15～13:00
会 場	町民体育館
参加料	体育館利用券を各自購入して入館してください。

ルールの統一を図るため、参加者には事前に競技規則を配付します。

大会

『第17回釧根地区NHK杯パークゴルフ
別海町大会』 メ切: 6月30日(月)

<対象>
パークゴルフ愛好者

▶誰でも手軽に楽しむことが出来るパークゴルフを通じて、釧根地区の愛好者が交流を深めるイベントです。

対 象	釧根地区パークゴルフ愛好者(成年以上)
日 時	7月13日(日) 9:00～14:00
会 場	町営パークゴルフ場
参加料	2,000円(昼食代・保険料含む)

- ▶定員になり次第締め切ります。
- ▶お申込み方法は、TEL・FAX・Eメール・窓口にてお受けします。
名前・住所・年齢・TEL・FAXを必ずお知らせください。
- ▶小学生は、学校名・学年・保護者名も併せてお知らせください。

こんにちは!
気になる教室が見つかったら、
是非お申し込みください!

人気教室!

『かなづちっこ水泳教室』
メ切: 6月10日(火)

<対象>
1,2年生

▶水中遊びから水への恐怖心を取り除き、夏休み前にかなづち返上を目指します。教室の開講前に出来るだけ水慣れしてきてください。開講日に泳力を見て2クラスに分けて実施します。

対 象	小学生1・2年生(水やプールが苦手な子)
定 員	各コース20名
日 程	6月16日～6月25日(各コース5回) 初回と最終日のみ全員。16日の初日にその後の日程が確定します。
時 間	16:00～17:15
会 場	町民温水プール
受講料	無 料

NEW!

『NHK杯ジュニアスポーツ教室・サッカー』
メ切: 7月7日(月)

▶サッカー界で活躍した選手・指導者による教室です。講師は、元日本代表で、北海道新聞のコラムでおなじみの木村和司さん他を予定しています。

対 象	町内のサッカー少年団員・サッカー部員
日 程	7月13日(日) 13:00～15:00
会 場	町営陸上競技場・全天候型競技場内芝生
受講料	無 料

NEW!

『ノルディックウォーキング教室』
メ切: 5月15日(木)

▶自然のにおいや声を聞きながら、体も心もリフレッシュしましょう。参加しやすいコースをお選びください。

対 象	一般町民	定 員	各コース10名程度
日 時	5月19,21,23日(3回) モーニングコース6:45~7:30 アフタヌーンコース16:00~17:00		
場 所	スポーツセンター周辺・ふるさとの森		
参加料	無 料	持ち物	飲料水、タオル

NEW!

『ノルディックウォーキング講習会』
メ切: 5月20日(火)

▶専門の講師を招いて講習、実技を行います。正しいウォーキングフォームを習得し、楽しく汗を流しましょう。

対 象	一般町民	定 員	20名
日 時	5月25日(日)		
会 場	ふるさとの森		
受講料	無 料	持ち物	飲料水、タオル

ノルディックウォーキングとは…

ストックを使った気軽に足や関節にやさしいウォーキングです。

スポーツイベントの紹介

NEW!

スポーツ@BETSUKAI事業・第1弾

7月6日(日)
9:00~15:30

『スポーツセンター祭り・2008夏』 一別海町スポーツ少年団員対象一

主催／総合スポーツセンター・別海町教育委員会・別海町体育指導委員会・別海町体育協会・別海町スポーツ少年団
後援／別海町軟式野球連盟・別海町ソフトバレーボール連盟・別海町バスケットボール協会・別海町サッカー協会・別海町陸上競技協会

【主な内容】

- ◆熱中症予防勉強会（ビデオ上映）
①子ども向け ②指導者向け
- ◆少年団対抗玉入れ大会
- ◆スポーツ体験スタンプラリー
予定種目：Tボール・ストラックアウト・ミニハードル・
ドリブル競争・シュートゲーム・
フリースローゲーム・空手体験など
- ◆スポーツ少年団員・体力王決定戦
予定種目：握力・上体起こし・長座体前屈
反復横とび・20mシャトルランなど

参加者には、協賛企業提供の参加賞をお渡しします。

スポーツ@BETSUKAI事業とは…？

「スポーツを通じて、町民が楽しく明るく活
発に、健康で笑顔あふれる町になりますように」
「スポーツの現場がたくさんの人々のふれあ
いの場となりますように」

…そんな願いを込めて、今までよりももっとたくさんの人々の
力が寄り添った形で事業を展開していきたいと思っています。

今後、登録団員以外の幼児、小・中・高校生または一般を対
象とした事業や、他の競技団体に協力していただいての事業も
展開していきます。



スポーツ@BETSUKAI

スポーツ@BETSUKAI事業・記念講演

『スポーツライター 伊藤 龍治氏 講演会』 一別海町民対象一

7月6日(日)
19:00~20:30

スポーツグラフィック「Number」へ執筆や北海道新聞夕刊スポーツコラム「いい汗いい話」で
おなじみのスポーツライター伊藤氏が、今回は、『今、指導者と保護者に必要なこと』をテ
ーマにお話してくれます。スポーツの現場で大切なことはもとより、親子関係の大切さ、地域の重要性なども盛り込んだ
有意義な内容になります。スポーツ関係者、父母の方、地域の方々、どうぞみなさんお誘い合わせの上お越しください。

伊藤氏HP (<http://www17.ocn.ne.jp/~ryuji/>)

<会 場>
マルチメディア館

◎別海町のスポーツを応援、サポートしてくれる団体・スタッフを募集しています！

- *教室やイベントのボランティアスタッフ（スポーツが好き、苦手は問いません。『人』が好きなお方、よろしくお願いします。）
- *教室やイベントのリーダー・指導者（こんなスポーツを紹介したい。こんなスポーツなら指導できますよ。と言う方、お待ちしております。）
- *教室やイベントを支援してくれる企業、団体
（イベントや教室開催の時に、ドリンクなどの提供、またはスタッフの派遣など、可能なことでサポートをお願いします。）
- *スポーツ施設や周辺環境整備スタッフ（お花が好きなお方、お時間に余裕のある方、お手をお貸しください。）

10月5日(日)
開催

『第30回記念・別海町パイロットマラソン』ボランティア大募集！

一町民の皆さんに支えられて、パイロットマラソンも第30回を迎えました一

今年もたくさんの方のみなさんご参加をお待ちしています。

そして、1,200人を超えるランナーが、町内をはじめ全道・全国各地からやってきます。

別海町らしい、あったかなおもてなしでランナーのサポートをしてくださる方、ご家庭を募集しています。

- 大会当日（団体・個人）ボランティア <主な仕事内容／大会当日の関門での給水など> **×切 8月31日(日)**
- 民泊受入れ家庭 <民泊受入れ説明会を9月に行います> **×切 5月31日(土)**

※大会参加申込期間は6月～8月です。

各スポーツ施設使用料の紹介

販売所：町民体育館・町営パークゴルフ場・西春別温水プール・尾岱沼温水プール（プール休館日のみ：西公民館・尾岱沼支所）
体育館・ファミリースポーツハウス（別海・西春別）

●シーズン券／一般⇒4,200円・65歳以上⇒2,100円 ●一回券／一般⇒100円・65歳以上⇒50円

温水プール（別海・尾岱沼・西春別）

●シーズン券／一般⇒6,300円・65歳以上⇒3,150円 ●一回券／一般⇒310円・65歳以上⇒150円

*障害者手帳をお持ちの方は、『免除』となります。シーズン券が必要な方は各販売所で手続きを行ってください。（障害者手帳必要）



移動図書館車の巡回が始まります!

…図書館から遠い地域の方はご利用ください。

移動図書館車「はくちょう2世号」は、絵本から大人向けの本まで、約2,300冊を積んで、各地域や学校・保育園・幼稚園などを、2週間に1度巡回しています。

☆貸出は1人5冊まで、2週間です。利用者カードは本館と共通で、即時発行します。☆

予約・リクエストも できます

ご希望の本がないときは、予約やリクエストをすることができます。

図書館にある本は次の巡回日に、貸出し中の本は戻りしだい巡回時にお渡しします。

予約は電話（75-2266）やFAX（75-0506）でも受付けていますのでご利用ください。

図書館で借りた本も 返却できます

図書館で借りた本をはくちょう2世号に返したり、
はくちょう2世号で借りた本を図書館に返すこともで

きます。



移動図書館車 はくちょう2世号巡回日程（5月～7月）

地区ステーション名	5月	6月	7月	曜日	時 間
上 風 連（役場連絡事務所前）	13・27	10・24	8	火	13：25～13：45
上 春 別（役場連絡事務所前）	14・28	11・25	9	水	13：35～13：50
中 西 別（A コ ー プ 横）	14・28	11・25	9	水	15：00～15：15
走 古 丹（福 祉 館 前）	15・29	12・26	10	木	13：20～13：35
本 別 海（福 原 様 宅 横）	15・29	12・26	10	木	15：10～15：25
床 丹（保 育 園 前）	15・29	12・26	10	木	15：45～16：00
西春別駅前（役 場 支 所 前）	16・30	13・27	11	金	10：40～11：10
西春別駅前（曙 官 舎 前）	16・30	13・27	11	金	11：15～11：35
西春別駅前（西 公 民 館 前）	16・30	13・27	11	金	11：40～12：00
西春別駅前（西 官 舎 前）	16・30	13・27	11	金	13：00～13：30
西 春 別（町 内 会 館 裏）	16・30	13・27	11	金	14：05～14：20
中 春 別（消防署分遣所前）	20	3・17	1・15	火	16：00～16：20
西春別駅前（東 官 舎）	21	4・18	2・16	水	15：20～15：35
尾 岱 沼（尾 岱 沼 支 所）	23	6・20	4・18	金	11：10～11：40
尾 岱 沼（岬町 木村様宅前）	23	6・20	4・18	金	15：10～15：25
尾 岱 沼（東 公 民 館 前）	23	6・20	4・18	金	15：30～15：50

*平成20年度の巡回日程表は、図書館、西春別・尾岱沼支所、上風連・上春別役場連絡事務所、東・西公民館で配布しています。また、図書館のホームページでも閲覧できます。

小さなときから身近に本を ～広がる絵本の世界～お話の時間のご案内

図書館では、子どもたちが、幼いころから本に親しめるように、毎週2回、絵本の読み聞かせを行っています。どなたも無料で自由に参加できます。

たのしい お話の時間

と き／毎週水曜日 午後3時～3時30分

と ころ／図書館「お話のコーナー」

協 力／読み聞かせボランティア「どんぐり」

*どんぐりのみなさんが紙芝居や絵本の読み聞かせ、手遊びなどをします。

0歳から参加できます。5月21日はお話会終了後、工作をします。

「どんぐり」の会員も募集中!
(問合せ先:図書館)

小さい子 お話の時間

と き／毎週金曜日 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。



お話会終了後は、参加されたお母さんたちの交流の場にもなっています。お母さんたちの息抜き・気分転換の場として、お気軽にご参加ください。

考古コーナーをリニューアルしました

郷土資料館は別海町の歴史や自然についての大切な資料、約1万7千点を所蔵していますが、展示公開されているのは一部資料のみです。

この度、たくさんの資料をよりわかりやすく、見やすく、そして実際にふれていただこうと、考古コーナーをリニューアルしました。発掘調査によりわかった別海町の古代の様子、出土した土器や石器、縄文人骨などの豊富な資料を展示していますので、是非ご覧ください。



貴重な縄文人骨と出土遺物



土器や石器にふれるコーナー

ふるさと講座・自然系のお知らせ

四季の野鳥観察会①「アカアシシギ・タンチョウを見よう」

国内で唯一繁殖が確認されているアカアシシギ、天然記念物のタンチョウなどを中心に野付半島で野鳥観察会を実施します。また、「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 6月22日(日) 午前9時30分～12時
- 場 所 野付半島(集合場所-野付半島ネイチャーセンター)
- 講 師 上西春別中学校 教諭 藤井 薫氏
- 定 員 20名
- その他 ①双眼鏡・図鑑(郷土資料館で貸し出しもします。)



どこでも行きます 「郷土学習出前講座」

郷土資料館にはこんなメニューがあります。

- 昔々のべつかい(古代編-土器・勾玉作り・火起こし体験・遺跡見学など)
- 幻の町キラクを探る～野付通行屋跡遺跡の発掘調査から～
- 加賀家文書から見る別海町
- べつかい缶詰物語
- 昆虫採集・標本作り
- 巣箱づくり(※創作活動は材料代がかかります。また、この他に希望がある場合など、詳しくは電話などにてご連絡ください。)

昔々のべつかい・勾玉作り(西春別小学校にて)▶



別海町の歴史をふり振り返り、未来を語ることも意義あることかと思えます。郷土資料館では、学校・各種団体の要望に応じて、郷土に対する理解を深めていただこうと、職員がみなさんのところにお伺いしてお話をします。気軽にご利用ください。

募集

乳幼児母親家庭教育学級 「すくすく学級生」

公民館 だより

中央公民館 ☎ 75-2146
FAX 75-0750
西公民館 ☎ 77-2250
FAX 77-2407
東公民館 ☎ (0153) 86-2141
FAX (0153) 86-2142

3歳までの子育ては子どもの将来を大きく左右すると言われておりますが、多くの子どもたちは3歳を過ぎると保育園や幼稚園に就園し、集団生活の中で大きく成長していきます。しかしながら、就園前



においては親と子どもだけの関係で子育てを続けることが多く、不安になったり自信をなくしてしまう場合もあります。

公民館では乳幼児の母親を対象に『乳幼児母親家庭教育学級』を開設し、未来に向かって逞しく生き抜く子どもを育てるため、幼児教育の知識の習得と親同士の交流を深めてきました。今年度も次のとおり教室を開設しますので、子どもの健全な発達と楽しい子育てを目指し、ぜひ参加されますようご案内いたします。

《通学部》 ～子どもを連れて公民館で学習できる方

- ◇開設場所 東公民館・西公民館・中央公民館
- ◇開級式 東公民館（5月27日）西公民館（5月28日）
中央公民館（5月29日）
- ◇学習日 定例学習日 ～月1回（5月～7月、9月～12月、2月・3月）年9回
移動体験教室～月1回（6月～11月、1月・2月）年8回
時間は午前10時から11時30分頃まで
- ◇学習方法 講義や意見交流・体験活動など、子どもを観察しながら成長に即して。
- ◇開催場所 原則として中央公民館「木曜日」・西公民館「水曜日」・東公民館「火曜日」
- ◇対象 0歳児から3歳児までの乳幼児の母親、及び妊婦
- ◇申込期限 5月19日（月）
- ◇申込方法 最寄りの公民館へ
下記の要領で電話かFAXで申し込みください。
 - 学習者氏名 ●乳幼児名
 - 生年月日
 - 郵便番号・住所
 - 電話・FAX
- ◇参加費用 1,000円
(活動費や文集代として)

募集内容

《通信部》 ～通学できない方

- ◇学習日 開・閉級式と通学部の学習
日で都合のつく日出席
- ◇学習方法 資料や通信で学習
【講師】 別海町生涯学習推進アドバイザー
楠瀬 克子



募集

「別海町平成寿大学」入学生

平成20年度別海町平成寿大学「別海・中春別・中西別・上風連・本別海・西春別駅前・上春別・尾岱沼」の各校を、本年も開校する準備を進めております。

平成寿大学は、バラエティーに富んだ内容の学習会を行う「学びの場」とあるとともに、「交流や生きがいづくりの場」でもあります。

別海町内にお住まいの60歳以上であれば、どなたでも気軽に楽しみながら学べる大学ですので、多くの皆様の入学をお待ちしております。



◇開催場所 中央公民館・東公民館・西公民館並びに地域センター・福祉館等

◇開催期間 平成20年5月から平成21年3月まで。午前10時から、毎月1回程度

◇入学式 5月26日（中央公民館）
5月27日（上風連地域センター）
5月29日（東公民館）
5月30日（西公民館）
（詳細はチラシ等でお知らせします）

◇学習内容 教養と知識、心と体の健康に関する講座や実技です。希望者が選ぶクラブ活動も行なっています。

◇募集人数 各大学とも100名以内

◇申込期限 5月20日（火）

◇申込方法 別海・中春別・中西別・本別海の寿大学は中央公民館へ、尾岱沼の寿大学は東公民館へ、西春別駅前の寿大学は西公民館へ、それぞれ電話かFAXでお申し込みください。



募集内容



上春別・上風連の寿大学は老人クラブを通じて連絡します。

◇参加費用 1,000円
（自治会費として）

「すくすく学級」・「別海町寿大学」に関するお問合せは、各公民館までお願いします。

申告をお忘れなく!

～住民税の住宅ローン控除・所得変動に伴う減額について～

住民税のしくみが変わりました。市町村への申告により、住民税が減額されます。対象となる方は申告をお忘れなく!

住宅ローン控除に係る経過措置 「平成20年～28年度分の住民税に適用」

○所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった方

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。

- * 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20年は、3月17日までに申告を行うことになっていましたが、まだ申告を行っていない方は、平成20年分の住民税の納税通知書が送達される時までに忘れずに申告してください。**



所得変動に係る経過措置「平成19年度分の住民税のみ適用」

○平成19年に所得が減って所得税が課されなくなった方

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、既に納付済の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。**平成20年7月1日～31日までに（平成20年度の住民税が6月に確定した後の申告になります）平成19年1月1日現在お住まいの市町村へ減額申告書を提出してください。（転入された方は、申告先をお間違えにならないようご注意ください。）**

*** 平成19年度の住民税を別海町に納めていただいた方で、平成20年度も引き続き、別海町にお住まいの方の中から、この経過措置に該当する方には6月中旬、申告書をお送りする予定です。**

国民健康保険税の納期が変わります

平成20年度から国民健康保険税の納期が4期（回）から8期（回）に増え、期別ごとの納税額が少なくなり、納付がしやすくなります。

他の町税、「町道民税」、「固定資産税」、「軽自動車税」の納期については、一覧表のとおり、これまでと同じです。

納期一覧表

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
町道民税	1期		2期		3期				
固定資産税	1期		2期		3期				
軽自動車税	全期								
12月を除く月は、1日から末日までに } 納付いただくようお願いします。 12月は、1日から25日までに }									

特設人権相談所

6月是人権擁護委員制度普及月間で、根室人権擁護委員協議会では、6月2日に全国一斉特設人権相談所を開設します。

人権相談の内容は、離婚相談など家庭内の問題や借地借家、近隣のもめごとなど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もありません。お気軽にご相談ください。

○日時／6月2日(月) 13時～16時まで

○場所／別海町役場4階委員会室

相談には、町長から推薦され法務大臣が委嘱した、人権擁護委員が当たります。

鈴木 實

西山 兼太郎

保田 千恵子

問合せ／釧路地方事務局根室支局へ0153-2314874

6月3日は、「測量の日」です

町では、昭和42年から地籍調査事業を実施しています。これまで地籍あるいは公共事業に伴い、「国土地理院」によって測量の基準となる三角点・電子基準点・水準点等が設置されています。

測量・地図は国民生活に必要不可欠な基礎情報を提供し、私たちの暮らしに深く関わり国土の整備や地震予知などに重要な役割を果たしています。あまりに基礎的な情報であるため重要性が十分認識されないまま利用され、三角点等の消失・成果の不適切使用などの問題も生じています。

特に近年は、宇宙技術・情報通信技術の進歩により、測量技術の飛躍的な向上と地球化が進み地殻変動や大陸間のプレート運動が即時に検出されるなどしており、日本の位置基準についても、平成14年4月に世界共通の位置基準へと移行されました。

「測量の日」を機会に皆様の、測量・地籍調査に対する理解と関心をなお一層深めて

頂ければと思います。
問合せ／管理課用地・地籍調査担当(内線3114・3115)

6月2日は自動車税の納期限です

自動車税の納期限は6月2日です。忘れずに納めましょう。

また、納められた際の「納税証明書」は車検を受けるために必要です。大切に保管しましょう。

〈問合せ先〉

納税に関するご相談は、

根室支庁地域振興部税務課

納税係へ0153-2415466(税務課納税係)

中西別植樹祭の開催

○場所／中西別農村広場(国道243号線沿い)

○日時／5月28日10時(水)

○参加料／無料

連絡先／0153-756752(今西)

地域情報カレンダー

(4月24日現在)

日	曜日	イベント内容
5/11	日	春の一斉清掃
12	月	別海町畜産総合共進会 農村広場共進会場 10:00～
14	水	更新時講習(優良) 別海町交流館ぷらと 13:30～
18	日	シマフクロウの森づくり百年事業植樹祭 標茶町虹別地区 10:00～
28	水	中西別植樹祭 中西別農村広場 10:00～
6/1	日	小野沼公園まつり 町立小野沼公園 10:00～
2	月	特設人権相談所 別海町役場4階委員会室 13:00～
7	土	別海町植樹祭 中春別(富岡地区) 10:00～
8	日	摩周水環境フォーラム 標茶町虹別(虹別酪農センター) 10:00～

ねむろ環境フォーラムの 取り組みについて

7月開催の「北海道洞爺湖サミット」は、地球環境問題が大きなテーマです。このサミットの気運醸成と、根室管内の自然環境を世界に向けアピールするために「ねむろ環境フォーラム」を開催します。

根室地域には、「世界自然遺産知床」、「ラムサール条約登録湿地の「野付半島・野付湾」 「風連湖・春国岱」、北海道遺産の「野付半島と打瀬舟」「格子状防風林」など、北海道でも類を見ない豊かな自然が残されています。

このすばらしい自然環境を未来の世代に保全・継承していくため、連携事業である北海道植樹祭にあわせて、根室内1市4町が協力・連携し実施します。

当日は、展示ブースの開設、環境クイズ、バイオガスの試乗会、「みむろ子ども環境サミット」の開催、映画「アース」の上映会などのイベントがありますので、皆様のご来場をお待ちしています。

○日時 5月24日(土) 12時から

○場所／中標津町総合文化会館
問合せ／総合政策課企画振興担当(内線2211)

標津町制施行50周年記念 「真打ち競演」公開録音の観覧者の募集

標津町とNHK釧路放送局では、NHKラジオ第1「真打ち競演」公開録音を実施します。

○日時／6月27日(金)

○開演／午後6時30分

○会場／標津町生涯学習センター 多目的ホール

○観覧申込／入場は無料ですが、入場整理券が必要です
※お問い合わせはNHK釧路放送局「真打ち競演」係まで
0154-41-9192

ラブレター

コンサートin別海

鈴木良雄BassTalk

○日時／5月21日(水)

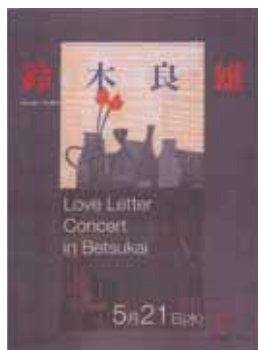
○会場／別海町中央公民館

○開演／19時(開場18時)

前売り券1,000円、当日券1,200円

問合せ／別海町中央公民館

0153-75-2146



道路工事のお知らせ

地域高規格道路

道道根室中標津線橋梁新設工事及び道路改良工事に伴い、次のとおり迂回路を設置します。

皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

○工事期間／平成20年4月1日～平成21年3月23日

○迂回路供用期間(予定)／平成20年6月1日～平成21年2月28日

○工事に関する問合せ／北海道釧路土木現業所中標津出張所
0153-72-3213



「介護者の集いを実施して」

別海町地域 No.18
包括支援センターから

様々な高齢者、家族と向き合っていくために

「日ごろ、介護していて悩んでいることや、困っていることなど、介護している皆さんで情報交換をしてみませんか?」と呼びかけて、昨年10月と12月の2回開催しました。

この2回の介護者の集いで、実際に介護している方、これから介護を行う方、自分のために参加した方など、介護に関心が高くなっていることも伺いましたが、介護はその場で解決できる問題ではありません。毎日、24時間、認知症高齢者や寝たきりの高齢者等と向き合っていくなくてはならないのです。

家族が中心となり介護を行っていくのですが、QOL(生活の質)を高めていただくためにどうしたらよいか?皆様が介護をしてどんなことを感じているか?高齢者が生活する地域でどんなことを感じているか?家庭を支える社会資源が少ない等問題点は山積みです。実際に介護者から、**介護を一生懸命やっても、地域の方や家族に誤解されたり、理解してもらえないときが一番悲しいという意見も聞こえてきました。**

包括支援センターとしてこれから何ができるか、家族の協力や地域の協力、認識を深めていく必要性を強く感じています。

介護者の集いは今後も継続していく予定です。お互いに介護の悩みなどお話することにより、気が楽になることもあります。違う視点からの意見を聞き、また介護へと向かうこともできると思いますので、多くの皆様の参加をお願いしたいと考えております。

別海町地域包括支援センター ☎79-5000

改正最低賃金法が 変わります

主な改正点は次のとおりです。

○地域別最低賃金の不払の罰金額の上限が2万円から50万円に引き上げられます。

○障害により著しく労働能力の低い者等に関する適用除外が廃止され、最低賃金の減額特例が新設されます。

○派遣労働者の最低賃金は、派遣先の地域（産業）の最低賃金が適用されます。

北海道の最低賃金

時間額654円

（平成19年10月19日発効）

問合せ／釧路労働基準監督署
☎0154-4219711

お気軽にご相談ください

身体障害者及び知的障害者の地域福祉の増進を図ることを目的に、次の方々が北海道知事より相談員の委嘱を受けました。

任期は平成20年4月1日から平成22年3月31日迄の2年間です。

障がい者福祉サービスについて、その他のお悩み事など気軽に相談ください。

《身体障害者相談員》

阿部 ヨシ子氏

（別海町西春別駅前寿町105番地）☎0153-7712217

《知的障害者相談員》

川口 リヨ子氏

（別海町別海常盤町245番地）☎0153-7512510

第2回牛乳パッケージデザインコンクールの入賞作品がポスターになりました！

牛乳消費拡大の一環として町内の小学生を対象に行った牛乳パッケージデザインコンクールの入賞作品がポスターになりました。町内の公共施設、商店、学校などに展示していますので、ぜひご覧ください。



問合せ／別海町消費者協会事務局
町民課町民生活担当（内線1212）

平成20年度調理師試験のお知らせ

○試験日時／9月2日（火）午後1時30分から午後4時まで

○試験地／釧路市

○受験資格／学校教育法第47条に規定する者であつて、多数人に対して飲食物を調理して供与する寄宿舎、学校、病院等の施設又は食品衛生法施行令第35条1号（飲食店営業）、第14号（魚介類販売業）、若しくは第32号（そとざい製造業）に掲げる営業において平成20年5月30日までに2年以上調理の業務に従事した者。

○願書受付期間／平成20年5月12日（月）～5月30日（金）

○提出書類／調理師試験受験願書、調理師受験者整理カード

○受験手数料／6,700円（北海道収入証紙）

○願書受付先・問合せ／北海道中標津保健所（☎7212168）

郊楽苑臨時休業のお知らせ

5月13日（火）～5月15日（木）3日間

平成20年度危険物取扱者・消防設備士試験日程表

◎危険物取扱者試験

試験日	受付期間	試験の種類	試験地 (近隣市町村のみ掲載)
第1回 6月8日(日)	4月21日(月) ～ 5月1日(木)	甲種 乙種(第1～6類) 丙種	釧路市 他6市
		乙種(第1～6類) 丙種	根室市他 11市町
第2回 8月24日(日)	7月8日(火) ～ 7月16日(水)	甲種 乙種(第1～6類) 丙種	釧路市 他6市
第3回 11月9日(日)	9月24日(水) ～ 10月1日(水)	甲種 乙種(第1～6類) 丙種	釧路市 他6市
		乙種(第1～6類) 丙種	中標津町他 12市町
第4回 平成21年 2月1日(日)	平成20年 12月9日(火) ～ 12月17日(水)	甲種 乙種(第1～6類) 丙種	釧路市 他6市

◎消防設備士試験

試験日	受付期間	試験の種類	試験地 (近隣市町村のみ掲載)
第1回 6月8日(日)	4月21日(月) ～ 5月1日(木)	甲種(第1～5類) 乙種(第1～7類)	釧路市 他6市
第2回 8月24日(日)	7月8日(火) ～ 7月16日(水)	甲種(特類)	札幌市
		甲種(第1～5類) 乙種(第1～7類)	釧路市 他6市
第3回 平成21年 2月1日(日)	平成20年 12月9日(火) ～ 12月17日(水)	甲種(第1～5類) 乙種(第1～7類)	釧路市 他6市

※受験願書及び問合せ先／別海消防署予防課予防係
(☎0153-75-2200予防課直通)



春の野付半島でマルハナバチをウオッチングしませんか！

そこには、あなたの知らない脅威が待っている！



野花が一斉に咲き始める5月下旬の野付半島には、ここ野付と根室半島のみ、非常に限られた地域だけに生息している希少なノサップマルハナバチが生息しています。

かけがえのない野付半島の自然を未来に引き継ぐために、野付半島の自然の希有で、貴重さを市民の皆さんに改めて認識してもらうとともに、セイヨウオオマルハナバチの監視活動に協力してくださる方を増やすことを目的に、次により講演会及び観察会を開催します。

○日時／5月31日(土) 14時～17時(講演会)、6月1日(日) 9時30分～11時45分(観察会)

※入場及び参加費は無料です。

○場所／(1)講演会 別海町マルチメディア館 マルチメディアホール

(2)観察会 野付半島ネイチ

ヤーセセンター周辺

○参加申込み／観察会は、申込み制とし、先着50名程度とします。

○申込締切／5月20日(火)まで

○申込先／電話にて、水産みどり課みどり担当・内澤まで、お申し込みください。☎0153-751211(内線1612)

環境保全啓蒙活動事業 実施団体の募集

風蓮湖・野付半島・野付湾がラムサール条約の湿地登録地に登録されたことに伴い、湿地の環境保全活動の推進と啓蒙活動を行う団体を募集します。応募団体には活動に応じて次により交付金が交付されます。

○対象団体／NPO法人、町内会、ボランティア団体、学校(学級・サークル会)等で、環境保全啓蒙を行う団体

○対象経費／団体等が行う緑化推進活動、自然教育活動、景観美化活動等環境保全啓蒙活動に要する経費で、苗木の購入費、肥料、講師謝金、資料、リーフレット代、ごみ清掃用消耗品その他活動遂行上必要と認められる

もの

○交付金額／1団体につき5万円以内。5万円に満たない場合はその実施額以内

○対象活動期間／平成20年4月1日(火)から平成21年3月31日(火)まで

○申請書類／交付申請書に次の書類を添付。(申請は担当課まで)・事業計画書・収支予算書・役員名簿・規約

その他／詳細については役場のホームページに載せていますのでご覧ください。

<http://betsukai.tv>

問い合わせ／商工観光課観光・交流担当(内線1622・1623)

平成20年度 別海町 畜産総合共進会 (産業祭第1部)

と き／5月12日(月)10:00審査開始
雨天順延:5月13日(火)
ところ／別海町農村広場共進会場
出陳頭数／乳用牛120頭予定
審査員／本田 正志氏(中標津町酪農家)

戸籍の窓口での「本人確認」が法律上のルールになります。

平成20年5月1日から、戸籍謄(抄)本の交付の申請の際には、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、パスポートなどの「本人確認書類」が必要になります

戸籍は、結婚したこと、離婚したことや、親子の関係が記載される大切なものです。そのような大切な証明書は、他人に不正に取得されないようにしなければなりません。そこで、次のようなルールが法律で定められました。

①戸籍謄(抄)本がほしいのですが

戸籍の窓口では ②本人確認を行います

窓口に来られた方について、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、パスポートなどの写真付きの本人確認書類の提示により「本人確認」を行います。

代理人や使いの方については、さらに、委任状などの書面により代理権限の確認も行います。

③正当な理由を明示してください

戸籍に記載されている方、又はその配偶者、直系の親族の方については戸籍謄(抄)本を利用する理由の明示は不要です。

上記以外の方については、自分の権利を行使したり、自分の義務を果たしたりするために戸籍の内容を確認する必要があること、国又は地方公共団体の機関に提出する必要があること、など正当な理由を、請求書に詳しく書く必要があります。

森林を火災から守ろう

山火事で進む地球の温暖化

(林野火災予防全道統一標語)

大切な森林を林野火災から守るため、林野火災危険期間等を設定しました。

山菜採りや魚釣り等で入林する方はタバコの吸い殻等、火の取り扱いには充分ご注意ください。また、入林する場合には届出が必要となりますので、水産みどり課へ問い合わせ願います。

○危険期間／4月1日～6月30日

○強調期間／4月21日～5月31日

※森林を伐採する場合は、面積に係わらず伐採届等が必要です。

問合せ／水産みどり課みどり担当(内線1611)

小野沼公園まつり

日時／6月1日(日)10時

会場／町立小野沼公園

問合せ／☎0153-76-2529(内藤)

平成20年度今年のしごと

今年度行う町の取り組みや予算状況等について、わかりやすく説明した資料として平成20年度「今年のしごと」を作成しました。

本冊子の本編では、今年度行う町の仕事のうち主なものを抜き出し、その仕事にかかる費用と内容について説明し、資料編では、財政状況や町の動向等について説明しています。

多くの町民の皆さんに本冊子をご覧いただき、協働のまちづくりの推進と、今後のまちづくりを展望していく参考にしていただきたいと考えています。

町内会のご協力をいただいて町内全戸に配布するほか、別海町ホームページにも掲載しています。

また、この冊子を読まれた多くの皆さんからのご意見をお聞きし、これからのまちづくりに活かしていくため、アンケートを行っておりますので、ご協力をお願いいたします。

問合せ／総合政策課企画振興担当(内線2111・2212)

あなたの声がまちをつくる

みなさんのご意見を反映しました!

みなさんからいただいたご意見を参考にした取組を紹介します

「今年のしごと」を全戸配布します

「今年のしごと」の全戸配布について

昨年、町の予算や事業をわかりやすくご説明した冊子「今年のしごと」を町内会の協力をいただき回覧いたしました。

その結果、お電話で次のご意見を頂きました。

☐ 今年の仕事を町内会の回覧で閲覧するということは、回覧の停滞になるのでは? 試みとしては非常に良いことであるが、その辺も考えていただきたい。

☐ 先日回覧で配布された「今年のしごと」ですが、大変すばらしいものと感じました。町民みんなが関心あることなので、できれば回覧だけではなく全戸配布としていただけないか?



町の取組

昨年は、町内会の回覧や、産業団体等への配布等により「今年のしごと」を1,000部作成しましたが、上記のとおりお電話でご意見を頂きましたので、今年は、全戸配布することといたしました。

また、子どもたちにも町の財政や事業にも興味を持って欲しいので、小・中学校、高校にも配布します。

昨年よりも資料編を充実し、町の財政状況について町民の皆さんによく知っていただきたく力を注ぎました。

「今年のしごと」をご家庭等でご覧になり、お気軽にご意見をお寄せください。

総合政策課

広聴に関する問合せ／総務課総務行政担当(内線2111)

5月は「川を考える月間」

別海町植樹祭

●日時／6月7日(土)

10:00～11:30

●集合場所／別海町役場前駐車場
9:20(会場までバスで送迎)

●植樹地／中春別(富岡地区)

●必要なもの／長靴、軍手、スコップ

問合せ／水産みどり課みどり担当(内線1611)

第7回摩周水環境フォーラム

●日時／6月8日(日) 10:00～

●開催地／標茶町虹別

(虹別酪農センター)

●講師／小寺 浩二氏

(法政大学：水文地理学研究室)

※経費／500円(昼食代他)

第15回シマフクロウの

森づくり百年事業植樹祭

●日時／5月18日(日)10:00～

●植樹地／標茶町虹別地区

●必要なもの／長靴、軍手、スコップ

問合せ／摩周水環境保全実行委員会事務局長 大橋 勝彦

(☎75-8372)



国民年金

社会保険
事務相談所
開設

5/20(火)
13:00~17:00

5/21(水)
9:00~11:30

6/17(火)13:00~17:00

6/18(水) 9:00~11:30

中標津
経済センター

学生納付特例制度は毎年申請が必要です!

学生納付特例制度が認められる期間は、4月～翌年3月までが1サイクルとなっており、20歳以上の学生で、学生納付特例制度のご利用を希望される方は、毎年申請が必要です!

※一部の学校については、学生納付特例制度の該当とならない学校があります。
詳しくはお近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

学生納付特例ってどんな制度なの?

所得が無い学生の方が、将来、年金を受け取ることができなくなることや不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることができなくなること等を防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことです。

※所得のある学生の方については、基準額以下の場合に特例を受けられます。
詳しくはお近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

どこで手続きできるの?

申請は、お住まいの市(区)町村役場の国民年金担当窓口、またはお近くの社会保険事務所の窓口になります。



学生以外の免除・特例制度ってあるの?

20歳代の方で、保険料の納付が困難な場合は「若年者納付猶予制度」があります。また、全世代共通の「免除制度」もあります。

詳しくは、申請先の窓口または、社会保険庁ホームページまで、<http://www.sia.go.jp>

※なお、学生納付特例制度に該当する方は「若年者納付猶予制度」「免除制度」のご利用はできませんのでご了承ください。

手続きに必要なものは何?

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- 学生証または在学証明書(コピー可能)
- 印鑑(ご本人が申請書を記入する場合は不要です)

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)



くらしの安全情報

問合せ/防災・交通担当(内線2116・2117)

交通防犯【車上ねらい】

中標津警察署管内では車の窓ガラスを破壊、また鍵穴を壊して車内から現金、バック等が盗まれる「車上ねらい」が多発しています。

コンビニエンスストア等に駐車する時は

- たとえ短時間でも必ずエンジンを止めドアロックをする
- 車内に現金やハンドバック等の貴重品を置かないよう心掛けましょう。

【自転車盗】

自転車を止めるときは、たとえ自宅であっても必ず鍵を掛けましょう。《地域みんなの力で犯罪をなくしましょう。》(中標津地区防犯協会連合会)

街頭防犯等発生状況(平成20年1月~3月末)

犯罪類型		別海町	
		発生	前年比
街頭犯罪	自動車盗	1	1
	車上狙い	3	2
	部品狙い	0	±0
侵入犯罪	侵入窃盗	0	-2
	侵入強盗	0	±0
	万引き	0	±0
初発型非行	自動車盗	2	2
	オートバイ盗	0	±0
	占有離脱物横領	0	±0
総 数		6	3

【5月更新時講習予定日(優良)】 5月14日(水) 13:30~ 別海町交流館ぐらと

防災まめ情報『光進小中学校廃校に伴う避難所指定の解除について』

本町では「別海町地域防災計画(平成19年3月改正)」において41ヶ所の避難所を指定しておりましたが(避難所37ヶ所・津波避難場所4ヶ所)、平成20年4月1日に光進小中学校が閉校になったことにより、避難所指定を解除することとなりました。近隣の指定避難所は以下のとおりですのでご確認ください。

(平成20年4月10日現在)

【西春別駅前】 ~上西春別中学校・上西春別小学校・西春別ふれあいセンター・西春別体育館

【西 春 別】 ~西春別中学校・西春別小学校・西春別地域センターみらい館

『平成20年4月1日発生の暴風雪による被害状況』

平成20年3月31日21時30分、根室地方に暴風・波浪警報が発令され、住家・農業施設・漁船の破損、各種道路の通行止めなど多くの被害が発生しました。日頃より、気象情報のチェックに心がけましょう。

項 目	内 容	件数	詳 細
住家被害	一部破損	5棟	屋根の一部破損など
農業被害	営農施設	70ヶ所	牛舎、D型ハウスの屋根の一部破損など
	畜産被害	36ヶ所	生乳廃棄など
水産被害	漁 船	2隻	沈没、破損
社会教育施設被害	町指定文化財	1ヶ所	奥行臼駅詰所物置の一部破損

平成20年度潮干狩りフェスティバル



掘れば掘るほど味が出る!!
平成20年度潮干狩りフェスティバルを次の日程により開催いたします。ご家族、ご友人お誘い合せの上、ご来場くださいますよう心よりお待ちしております。

【実施日時】

実施回数	実施月日	実施時間
第1回目	5月4日(日・祝)	8:00~10:00
第2回目	5月5日(月・祝)	9:00~11:00
第3回目	5月6日(火)	9:30~11:30
第4回目	5月10日(土)	12:30~14:30
第5回目	5月11日(日)	13:30~15:30
第6回目	5月18日(日)	8:00~10:00
第7回目	5月24日(土)	11:30~13:30
第8回目	5月25日(日)	12:00~14:00

【実施場所】別海町尾岱沼岬町66番地

尾岱沼ふれあいキャンプ場前浜

【入場料】大人 300円 小・中学生 200円

【遊漁料】バケツ1杯につき1,200円(追加可能)

※指定のバケツを用意しています。

【レンタル料】クマデ100円

主 催／別海町・野付漁業協同組合・(株)別海町観光開発公社

問合せ／尾岱沼ふれあいキャンプ場 ☎0153-86-2208

商工観光課 ☎0153-75-2111

(内線1620~1624)

春の野を独り占めしてトラクター

谷口智子

さあ春だ。どこを向いてもトラクターの快調な音が聞こえて来る。酪農郷別海の面目躍如。独り占めがうまい。

今西 青峰



人の動き

平成20年3月31日現在()は前月比

人口 / 16,335(-158)

男 / 8,129(-73)

女 / 8,206(-85)

世帯数 / 6,164(-20)

外国人 / 141(±0)

出生 11 死亡 18 転入 121 転出 272

交通事故発生状況(3月)

()は平成20年1月~3月までの累計

発生 0件(3)

死者 0人(0)

負傷者 0人(4)

火災と救急(3月)

()は平成20年1月~2月までの累計

火災 0件(2)

[死者 0件(1)]

救急 34件(106)

救助 0件(3)

火災から大切な命を守るために
住宅用火災報知器を設置しましょう!

林野火災予防運動期間

5月1日~31日

お誕生・結婚

3月31日
届出分まで

お誕生おめでとう

氏 名	保護者	住 所
乾 竜太郎 (りゅうたろう) ちゃん	男 知 広 (美 原)	
菊地 春琉 (は る) ちゃん	男 裕 太 (走 古 丹)	
干場 杏梨 (あんり) ちゃん	女 英 宏 (別 海)	
森 香温 (かのん) ちゃん	女 光 司 (中 春 別)	
石尾 紗英 (さえ) ちゃん	女 裕 司 (上 春 別)	
齋藤 碧 (あおい) ちゃん	女 哲 範 (別 海)	
金刺 結菜 (ゆ な) ちゃん	女 譲 (西春別駅前)	
林 梨花 (りんか) ちゃん	女 幸 市 (別 海)	
中野 眺希 (みつぎ) ちゃん	男 幸 浩 (西 春 別)	
水沼 遼介 (りょうすけ) ちゃん	男 圭 介 (奥 行)	

ご結婚おめでとう

氏 名	住 所
岡崎 哲児・田川 美里さん(豊 原)	
伊原 雅樹・古川真奈美さん(西春別駅前)	
久保田公也・佐藤 絵美さん(別 海)	
田鎖 智寛・川上 睦美さん(本 別 海)	
山口 伸次・若狭千鶴子さん(尾 岱 沼)	
齊藤 翔・松野あかねさん(奥 行)	
宮坂 拓磨・鈴木 蘭さん(西 春 別)	
伊藤基一郎・馬場 裕美さん(中 西 別)	
千葉 宏・井関 亜紀さん(別 海)	
伊藤 哲也・佐々木美香さん(別 海)	
野矢 貴志・篠田 昌子さん(豊 原)	
熊谷 元樹・小崎いづみさん(別 海)	
鈴木美津男・田畑 梓さん(別 海)	
加藤 晃二・高尾亜由三さん(西春別駅前)	

※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

寄 ありがとう ございました

●老人保健施設すこやか

▷別海琴悠会 代表 佐藤あい子さん



町の保健室

腎臓のお話

腎臓は左右に2個、腰の辺りの背中側の腹壁に脂肪にうまっています。豆のような形で大きさは1個150gほど。腎臓って何しているところなんだろう？

1つ目の役割：腎臓は血液をきれいにして尿を作るところ。

生きていれば血液の中に細胞からゴミが出される。捨てないといけないけど、血液ごと捨てたら死んじゃう!!。だから、血液をろ過して不要なゴミをすてて、必要なもの（水分・アミノ酸・糖・ミネラル）を再吸収している。

腎臓には毎分1ℓの血液が流れてくる。1日にバスタブに10杯ほどの血液をきれいにしている計算になる。腎臓はがんばって働き続け 最終的に1日に1ℓ～1.5ℓの尿を作って体の外に排泄するのです。

2つ目の役割：血圧を調整するところ

体内の塩分量を調整する働きが腎臓にあるのです。塩分調整の結果、血圧調整の役割もはたしています。

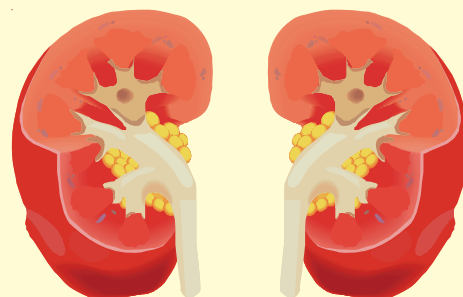
3つ目の役割：

貧血にならないためのホルモンがでています。ビタミンDを活性化して、カルシウム・リンの吸収を助けています。

だから…腎臓の働きがよくなると、むくんだり、血圧が上がったり、貧血になったり、いろんな症状が出てくるのですが、症状が出たときには、すでに腎臓の働きが相当に悪くなっています。腎臓が元気満々か、弱ってきているかは、特定健診・若者健診を受けていただくとわかりますので、ぜひ 受けてください。

腎臓のお話の続きは、8月号の町の保健室に掲載予定。

お楽しみに！



ぱくぱく幼児教室のご案内

保健センターでは「食欲がない気がする」「体重の増えが心配」「むし歯になっていないか」「噛んで食べていないのでは？」なんていう心配が出てくる2歳児を対象に幼児教室を行なっています。ご都合のいい日、会場を選んでお越しください。

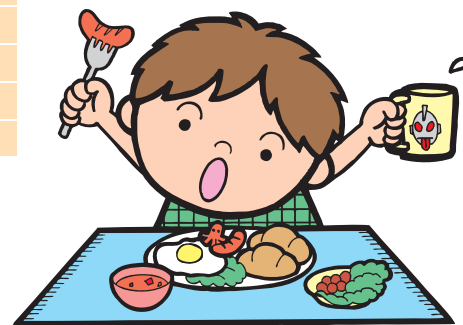
会 場	月 日	時 間
西春別ふれあいセンター	平成20年5月19日（月）	10:30～12:00
別海町民保健センター	7月14日（月）	10:30～12:00
別海町民保健センター	10月20日（月）	10:30～12:00
西春別ふれあいセンター	11月17日（月）	10:30～12:00
別海町民保健センター	平成21年1月19日（月）	10:30～12:00

*受付時間 10:15～10:30（10:30までにお越しください）

*対 象 2歳～2歳11ヶ月のお子さんとお母さん

*内 容 経験コーナー①野菜を食べよう ②お口の体操
クイズコーナー お子さんの胃袋の大きさ知っていますか？
歯磨きの練習（ご希望の方）フッ素塗布など

*持 ち 物 母子手帳・筆記用具・歯ブラシ・コップ・タオル



保健センター からの お知らせ

5・6月の 母子保健 業務予定



5月の1歳半健診対象者
平成18年10月生まれのお子さん

5月の3歳児健診対象者
平成17年4月生まれのお子さん

月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
5月	1	木	1 歳 半 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~9:45(受付時間)
			3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00~13:30(受付時間)
	2	金	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:20
	13	火	母親教室(助産師)	母子健康センター	13:00~15:00
			乳 幼 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~11:20/13:00~15:00
	15	木	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	19	月	2歳児ぱくぱく幼児教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	20	火	1歳3ヶ月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30
			母親教室(助産師)	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00~15:00
	21	水	4ヶ月健診(こあら教室)	町 民 保 健 セ ン タ ー	13:00~15:00
6月	27	火	母親教室(歯科医師)	母子健康センター	10:00~11:30
	30	金	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~11:30/13:00~13:30
	2	月	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:20
	3	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
	5	木	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。
	6	金	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:20
			母親教室(小児科医)	母子保健センター	13:00~14:00
	10	火	母親教室(助産師)	母子保健センター	14:00~16:00

元気 未来っ子 1歳6ヵ月健診

4月10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。



細田 那々子ちゃん
(誠)



清実 大喜くん
(一喜)



堺 暖貴くん
(啓)



寺澤 佑翔くん
(淳司)



山本 力くん
(大)



中村 莉菜ちゃん
(将)



内藤 賢人くん
(忠信)



阿部 優貴ちゃん
(正信)



鈴木 麻奈花ちゃん
(唯明)



太田 明日香ちゃん
(昭弘)

5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	
	午 後	本 間	—	—	今 村	—	
	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 克哉	午 前	曾ヶ端	曾ヶ端	曾ヶ端※	曾ヶ端	曾ヶ端	※ 毎月第1第3水曜日は出張医(札幌医大)の診療です。 ● 5月20日から6月2日まで曾ヶ端医師が不在となりますので、この間の診療は出張医になります。
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	—	—	予防接種 乳幼児健診	山 本	
精 神 科 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	—	—	毎週火曜日の診療です。 6日(火)は休日のため、7日(水)が診療日になります。
	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 月	午前 午後	つぼ 大 医師	札幌医大	
	13日 火	午前 —	坪田 大 医師	札幌医大	
	26日 月	午前 午後	しんたに ともこ 医師	札幌医大	
	27日 火	午前 —	新谷 朋子 医師	札幌医大	
皮 膚 科	2日 金	午前 午後	たか ともあき 医師	札幌医大	今月から毎月2回(金曜日)の診療になります。
	23日 金	午前 午後	えんどう ともひろ 医師	札幌医大	
小児神経科	9日 金	午前 午後	たち のぶただ 医師	札幌医大	毎月1回の診療です。
脳神経外科	23日 金	— 午後	たかはし よしお 医師	とまこまい 脳神経外科病院	次回の診療は7月18日の予定です。
眼 科	7日	水	なか まさひこ 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
	14日				
	21日				
	28日				
乳 腺 外 来	16日 金	— 午後	おおむら とうせい 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。

4月から町立別海病院の新ホームページを公開しております。アドレス <http://betsukai.jp/blog/bhp/>

看護フェスティバル開催について

「看護の心をみんなの心に」をテーマに、5月12日は「看護の日」です。
北海道看護協会根室支部では、保健師、助産師、看護師による看護フェスティバルを開催いたします。

- ◆日時 平成20年5月10日(土) 午前10時~12時 ◆場所 中標津町 東武サウスヒルズ内
- ◆内容 血圧測定、血管年齢測定、ミニナース写真撮影、健康相談、育児相談、在宅介護相談 他
- ◆主催 北海道看護協会根室支部



ごみ出しニュース

第64号

問合せ／町民課町民生活担当
(内線1212)

春の一斉清掃を実施します

今年も、道路や空き地に散乱しているごみや空き缶を拾い、町をきれいにする春の一斉清掃を実施します。地域、町内会で計画をたて、みんなでごみ拾いをしましょう。

また、今回の一斉清掃は、北海道洞爺湖サミット・おもてなしクリーンアップ運動の一環として実施します。サミットでは、多くの来道者が予定されますので、よりよい環境で迎えるためにも、積極的な参加をお願いします。

実施日 5月11日(日曜日)

※地域・町内会によって実施日が違う場合があります。参加するときは、町内会の指示により参加してください。

一斉清掃に参加するときのお願い

◇収集袋として肥料袋を使用せず、町指定袋か透明又は半透明の袋をお願いします。

◇次のようなごみは、町ごみ処理場で処理できません。(受け入れできません。)

- 家電リサイクルの対象品(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・エアコン)
- パソコンリサイクルの対象品(パソコン本体・パソコンモニタ)
- 産業廃棄物(漁網・ワイヤ・バラ線・ドラム缶・農機具・ビニール・建築廃材など)
- 自動車・バイク及びその部品(バッテリー・古タイヤなど)
- 危険物(灯油・ガソリン・塗料・農薬など)

※これらについては、専門業者等に処理を依頼してください。



新しい分別ポスターと分別事典についてのお知らせです

3月号で新しくリニューアルした分別ポスターと事典を配布することをお知らせしましたが、作成が遅れており、6月号での配布となります。大変ご迷惑をおかけしますが、配布が遅くなる分、よりわかりやすく見やすい内容を心がけて作成していますので、ご了承願います。

し尿くみ取りのお知らせ

6月のくみ取り地区

6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。6月にくみ取りが必要な方は**5月20日(火)**までにお申込みください。

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、定期的にくみ取りが必要な方に対する定期くみ取りの受付も行っています。

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!

ヘルシーロールキャベツ



【作り方】

- ① キャベツははがして茹でておく。
- ② ホタテは大き目のざく切りにする。豆腐は水気をしっかり切っておく。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りし、ひじきは戻しておく。
- ④ ②と③に、卵・パン粉を加え混ぜ合わせ8等分し、俵型にしてキャベツで包む。
- ⑤ ④を鍋に並べ、ひたひた程度の水とコンソメを加え15分程度煮込む。味をみて、お好みで塩コショウを加える。

一人分栄養価

エネルギー	198kcal (※1,700kcal/日)
蛋白質	17.0g (※50g/日)
脂 質	6.4g (※45g/日)
炭水化物	19.8g (※250g/日)
塩 分	1.4g (※8g未満/日)

※一般成人女性の基準。



別海町食生活改善連絡協議会
(野付漁協地区)

食改さんからの一言

ホタテは、大き目に切ることで歯ごたえをだし、満腹感を得ることが出来ます。豆腐の水切りはしっかりしないと、つなぎのパン粉が増え、高カロリーになるので注意!!

材 料(4人分)

キャベツ	8切れ
ホタテ(貝柱)	4個
木綿豆腐	1丁(400g)
ニンジン	50g
玉ねぎ	1/2個
ひじき	5g
卵	1個
パン粉	1/2カップ
「固形コンソメ	2個
「水	2カップ程度
塩、コショウ	適宜



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)

ブレンドコーヒー

◆別海にもようやく春らしい日がやってきました。暖かい陽気のせいで車の運転時ついウトウトしてしまいがちです。私も4月から広報の仕事に異動となり、悪戦苦闘の毎日を送っています。が、新入学児童と同じ気持ちで、これから「わかりやすい広報紙」を目標にがんばって行きたいと思っています。

(K O)