

広報

べっかい

2008
(平成20年)

11

No.541

「さあ、あきあじを売るよ〜!」(第48回西別川あきあじまつり)

第30回記念 別海町 パイロットマラソン

秋晴れの10月5日、『第30回記念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昨年より274名多い991名が参加し900名が完走しました。男子は、新妻拓弥さん（神奈川・ENEOS）が5kmの部に出場した小中学生の大声援を受け2時間26分05秒で初優勝。女子は、第二子出産後10ヶ月というママさんランナー、廣瀬光子さん（東京・東京WINGS）が、2時間59分05秒で初優勝しました。また、唯一、30回連続完走を成し遂げた江坂正美さん（釧路走ろう会）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75名、女子が5名、男子は平岡幸彦さん、女子は内田香代子さんがそれぞれ町民第一位となりました。5kmの部は、町内の小中学生を中心に601名が別海市街地を力走しました。



お母さん頑張って！



町民女子第1位 内田香代子さん



町民男子第1位 平岡幸彦さん



男子優勝 新妻拓弥選手



30回連続完走の江坂正美さん（釧路市）



左から 第3位藤原さん、優勝廣瀬さん、準優勝水谷さん



5kmスタート





わが町の ランナー

フルマラソン

●男子完走者

21位	平岡 幸彦	2:48:36
55位	千葉 雄樹	3:03:23
59位	伊藤 武彦	3:05:14
75位	小谷 光樹	3:11:07
85位	佐藤 真誠	3:12:42
119位	佐藤 雄二	3:21:25
167位	中村 勝	3:29:27
214位	伊丸岡忠次	3:36:32
220位	今井 忍	3:36:49
227位	荒牧 永吉	3:37:40
243位	千葉 勝美	3:39:16
246位	川村 勇美	3:39:37
253位	永井 裕也	3:40:09
287位	目黒 和希	3:45:43
300位	海老 和美	3:47:23
308位	中本 猛	3:48:17
310位	川添 昌司	3:48:35
323位	大槻 祐二	3:50:46
335位	今井 明郎	3:52:48
338位	山賀 秀一	3:52:58
346位	片岡 卓也	3:54:06
369位	植本 勝	3:56:40
375位	渡辺 一也	3:56:49
410位	小林 伸行	4:02:47
439位	田中 正義	4:07:17
441位	泰地 達彦	4:07:59
458位	小向 正春	4:11:56
493位	橋本 富弘	4:17:48
499位	香取 昭三	4:18:49
504位	小島 実	4:19:34
528位	大塚 豊	4:22:03
530位	村山 尚哉	4:22:17
532位	今井 竜馬	4:22:39
540位	西上 和則	4:24:15
541位	北村 光匡	4:24:20

549位	沖田 和樹	4:25:01
552位	横山 晃	4:25:50
553位	今瀧 大祐	4:25:55
569位	斉木 豊樹	4:28:19
574位	斎藤 伸	4:30:05
587位	澤田 和夫	4:33:04
594位	藤井 隆史	4:34:54
596位	横田 和之	4:35:08
597位	千葉 悟	4:35:09
600位	佐竹 直紀	4:35:18
606位	龍田 良一	4:36:44
609位	兜森 実	4:37:07
626位	品堀 甚一	4:39:52
635位	佐瀬 尚弘	4:41:12
639位	林 一昇	4:41:36
643位	加藤 祐介	4:42:19
647位	機木 直人	4:43:24
649位	中村 繁男	4:43:49
657位	小関 智晃	4:45:46
658位	菅名 草平	4:45:52
662位	宮西 泰典	4:46:39
665位	佐藤 誠司	4:46:50
667位	照井 尚	4:47:22
671位	阿部 仁司	4:48:12
672位	瀬谷 浩二	4:48:23
673位	曾ヶ端克哉	4:48:23
677位	玉川 勉	4:49:34
679位	小倉 靖広	4:49:38
682位	高橋 秀告	4:49:50
689位	辻 和幸	4:52:03
719位	鬼澤 玄造	4:56:42
720位	涌田 征志	4:57:00
724位	大田 孔万	4:58:14
726位	水本 信洋	4:59:07
727位	徳井 伸吉	4:59:07
733位	白柳 勝之	5:01:06
734位	穴吹 威	5:01:20
756位	柴田 洋徳	5:11:03
757位	落合 忠夫	5:11:30
759位	内湯 慎司	5:12:21

●女子完走者

29位	内田香代子	3:35:03
81位	小倉 泉	4:07:00
86位	大和田智子	4:10:25
132位	三枝 恭子	5:04:51
139位	林 幸枝	5:09:58

5km

小中学生20位以内
高校一般30位以内掲載

●小学生男子

1位	本田 悠貴	0:20:15
3位	三宅 正人	0:20:45
4位	鬼沢 暢慈	0:21:08
5位	森重 幹広	0:21:19
6位	山田 航平	0:21:24
7位	鈴木 瑛二	0:21:29
9位	田中 恭佑	0:22:17
10位	佐々木僚一	0:22:37
12位	水谷慎太郎	0:23:00
13位	堀内 良介	0:23:23
14位	徳橋 颯野	0:23:24
15位	井上 颯毅	0:23:28
16位	中島 彰良	0:23:30
17位	高橋 昂也	0:23:31
19位	島田 康太	0:23:32
20位	百々 正太	0:23:32

●小学生女子

5位	金子 京夏	0:22:01
7位	染谷 華香	0:22:29
8位	赤崎 友加	0:22:43
10位	水谷 綾音	0:23:46
12位	齋藤 夏澄	0:24:05
13位	吾妻 穂香	0:24:33
16位	入倉 明里	0:25:19
17位	玄 恵利華	0:25:20
18位	大竹 桃子	0:25:40
20位	梅岡 美愛	0:25:48

●中学生男子

2位	橋場 赴太	0:17:14
3位	尾形 賢星	0:17:23
5位	土屋 宏起	0:18:06
6位	庄司 圭介	0:18:17

8位	穴澤 健人	0:18:36
9位	沖田 英	0:18:51
10位	櫻本 大志	0:19:01
11位	中根健太郎	0:19:02
12位	穴澤 和也	0:19:06
14位	金子 章	0:19:22
15位	酒井 宏人	0:19:23
16位	染谷 惇志	0:19:30
17位	小熊 俊博	0:19:32
18位	小田 猛	0:19:55
19位	大内 建人	0:19:57
20位	手塚 樹	0:19:57

●中学生女子

2位	宮森 美都	0:20:08
3位	村井 万純	0:20:28
5位	石川 小春	0:22:37
6位	青柳 美里	0:22:42
7位	青山 南	0:22:53
8位	丹羽沙耶伽	0:23:23
9位	外村 真愛	0:23:41
10位	大越千賀子	0:23:51
11位	阪村 静	0:24:05
12位	伊藤 聖華	0:24:06
13位	浦山 果歩	0:24:10
14位	河嶋 茜	0:24:14
16位	佐藤 靖希	0:24:22
17位	庄司 麻美	0:24:23
18位	島田 真実	0:24:24
19位	坂野下舞奈	0:24:35
20位	吉田 楓	0:25:04

●高校一般男子

10位	田邊 篤史	0:19:10
21位	豊川 隼人	0:22:38
30位	入倉 伸顕	0:23:44

●高校一般女子

10位	鬼澤 麻子	0:25:23
12位	釣部 絵美	0:25:31
14位	広瀬 裕子	0:25:49
20位	友信 妙子	0:26:26
21位	長谷川幸恵	0:26:49
24位	松本 紀恵	0:27:17
26位	広瀬 幹子	0:27:28



～ランナーから「ありがとう」のメッセージ～

- ◇東京から「完走賞 鮭一匹」に惹かれて参加しました。毎年参加したい大会がまたひとつ増えました。
- ◇心が折れずにゴールできたのは沿道の牛さんや町の人達の応援、それに給水所の学生達の明るさでした。
- ◇「大きなタオルにおいしい鮭」が、我が家ではこの時期の定番。マラソンを続ける限り、オホーツクよりはるばる片道3時間、「秋の別海」は恒例行事です。
- ◇皆さんへ感謝の気持ちを込めて給水地点、スポンジポイントなどのボランティアの皆さんに「ありがとう！」の声をかけながら走りました。
- ◇中西別地区では選手のゼッケンを確認しながら名前を呼んで、何度も声をかけてくれました。ありがとう！中西別のおじちゃん、おばちゃん！
- ◇メッセージ入りの牧草ロールと給水所の高校生たちに励まされました。
- ◇完走後の牛乳&秋味鍋。身体が暖まります。
- ◇交流会も楽しかったです。本当にありがとうございました。別海町大好きです!!

～まだまだたくさんのメッセージが届いています。

「別海町パイロットマラソン」のブログもどうぞご覧ください。～



売れ切れ続出 あきあじの即売



山漬の販売

10/12

あきあじまつり

別海町の今年最後の大イベント「第48回西別川あきあじまつり」が別海漁業協同組合特設会場で開催されました。

来場者は天候に恵まれた秋空の下で「あきあじ」にちなんだ各種のアトラクションに参加したり、会場内で用意されたあきあじなべやチャンチャン焼きなどの別海の秋の味覚、あきあじを思う存分味わっていました。



悪戦苦闘 ちびっこサケ釣り大会



じゃんけんには勝たないとアサリすくいができません



女の闘い 女尻相撲



お見事! あきあじつかみどり

10/11

おじいちゃんチームに勝ったよ!

別海中央野球スポーツ少年団とマスターズ（還暦）チームが初対戦。「年の差を越え野球を通じて何かを学んでほしい」という思いを込め、お父さんお母さんが企画しました。結果は5：3で見事子どもたちの勝利! 来年はおじいちゃんチームのリベンジがあるかもしれませんね。



じっくり見極めて



本気です①



本気です②



やったー! ホームラン!!

9/28

遊ぼっとスポーツ in 別海

9 地区 7 種目による激戦! 結果は次のとおりです。

優勝: 別海地区
準優勝: 尾岱沼地区
3 位: 中春別地区



駅伝競争



野 球



ゲートボール



パークゴルフ

記事のお詫びと訂正

前月号「まちの出来事」24Hチャリティソフトバレー記事中でチャリティ募金は町社会福祉協議会へ寄付と掲載されておりましたが、24Hチャリティ募金へ寄付されましたの誤りです。お詫びして訂正いたします。

9/19

野付中
野付半島ゴミ拾い

毎年ごみ拾いをしてくれる生徒たちの姿を見て、ごみの量も減ったようです。暑い中、ご苦労様でした！

9/22

寄付ありがとう
ございます

今年も北方領土返還のためにと、昭和62年から続いているしーゼンセン同盟からの寄付がありました。

9/23

別海町駅伝大会



大人たちに混ざって、上西春別中陸上部が19チーム中5位と大健闘でした。

9/26

いざという時に！



特別養護老人ホーム「清翠園」では別海消防署の全面的な協力を得て、実際に火災が起きた場面を想定とした避難訓練を行いました。老人ホームではこの訓練を年2回実施し、速やかな消火方法や入所者の避難方法などを確認しているものです。

9/26

研修に
行ってきました

別海高校農業特別専攻科荒貴志さんと岩崎寛史さんがニュージーランドに約2ヶ月間研修に行くため、町長に挨拶に来ました。

10/1

研修から
帰りました

今年8月31日～9月10日までヨーロッパ各国の酪農事情とファームスティでの研修を終えた別海高校の10名の生徒が町長に報告に来ました。

10/1

西春別TMR落成式



西春別77番地20に西春別TMRセ



ンターが完成し、竣工式・落成祝賀会が行われました。

10/1

創立10周年



別海町西春別ラジオ体操会の創立10周年記念式典が別海パークホテルで開催され、表彰状と感謝状が下記の方々に贈られました。

(表彰状) 山崎秀雄・下西捷昭・我妻洋子

(感謝状) 青木六子・森田喜代子・竹内道子・早苗紀子・青木シズコ・山崎節子・井関ヤエ子・石川ヒロ子・佐藤秀明

10/2

みんなの体操



釧根地区ラジオ体操会により別海中央小学校でみんなの体操会が開催されました。その中で別海ラジオ体操会川畑和子さんが地方表彰を受けました。

花いっぱいコンクール



別海町町内会連絡協議会主催の「第27回花いっぱいコンクール」が開催され、11町内会から応募があり、審査の結果次のとおり各賞が決まりました。

最優秀賞 豊原連合町内会
優秀賞 別海連合町内会、美原連合町内会
優良賞 走古丹町内会、尾岱沼連合町内会、本久町内会



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なわれました。今回は平成20年4月から9月までに3歳児歯科健診を受けた88人の内58人(66%)のお子さんが表彰されました。

佐藤里樹、中村望愛、藤岡獅子丸、紫藤壮矢、田中すみれ、新濱妃奈、渡辺華奈、滝本怜央、大窪琉羽弥、阿部悠斗、白土ひばり、穴戸陽菜、新倉ひまり、日下叶夢、穴戸太一、和賀優槻、山本旭陽、住友利帆、能登夕空、佐々木晴也、林ここみ、林颯太、由利航大、本間凜々、橋本琥太郎、曾ヶ端春南、青木章浩、松本桜樹、佐藤未来、蜷川沙也夏、堀内駿樹、山田唯仁、木戸口小桃、乃一琢真、藤原吾蓮、松山彩瑛、関口太樹、牧野このか、山賀亜斗夢、佐久間樹莉、水足絢香、小林音桜、酒井克弥、早坂翠流、小野音々、齋藤大翼、高山雫、小原直海、木村夢叶、佐藤愛莉、杉本萌々菜、都染由美、富崎涼雅、鳥谷部和帆、花岡嵩郎、乾夏子

第6次別海町総合計画

～別海町らしいまちづくりを目指して～

計画期間
平成21年度
▼
平成30年度

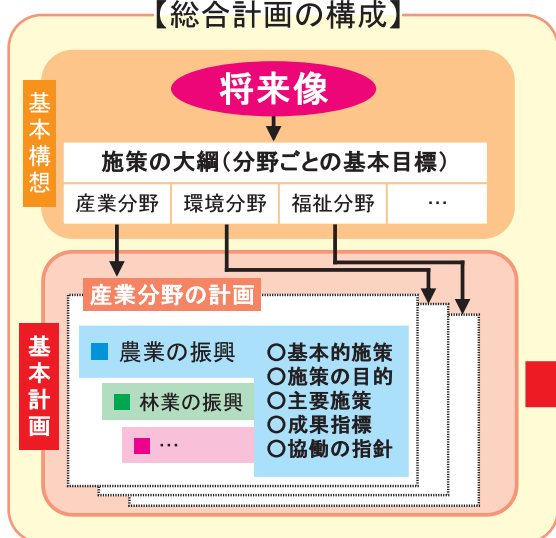
基本計画(事務局案)検討中

☆基本計画とは？

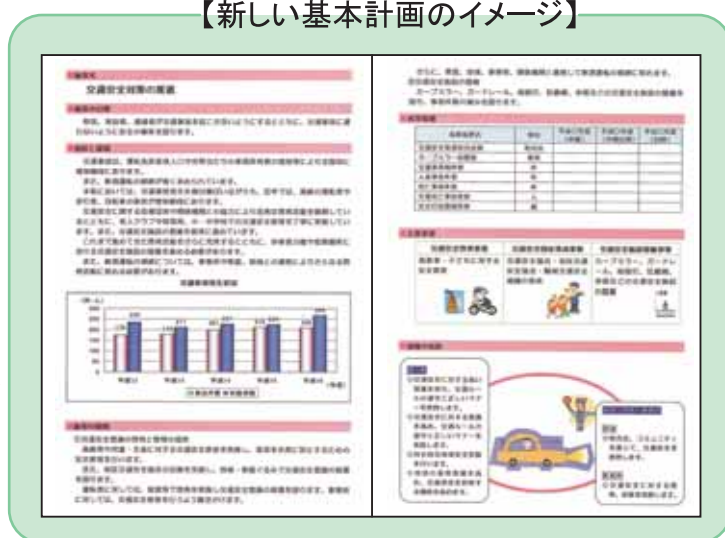
基本計画とは、基本構想で示した町の目指すべき将来像を実現するために必要な「基本的施策」「施策の目的」「主要施策」「成果指標」「協働の指針」を体系的に示すものです。

今回策定する第6次総合計画では、施策ごとに成果指標（ベンチマーク）を掲げ、目標を定期的に点検し、時代の流れや住民の意向を的確に捉え、施策を進行管理（マネジメント）できる仕組みの確立を図ります。

【総合計画の構成】



【新しい基本計画のイメージ】



今後の予定

- ・ 11月中旬から11月下旬：基本計画（事務局案）について庁内各組織にて検討
- ・ 11月下旬：第2回総合計画策定審議会開催

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(内線2211・2212)

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

宝くじの助成金で太鼓を購入

尾岱沼連合町内会が、宝くじの普及広報を進める（財）自治総合センターから、平成20年度宝くじ助成を受け、太鼓を購入しました。

この太鼓は、お祭りや各種行事で利用され、子どもから大人までの幅広い世代に利用されることで、地域住民同士の交流がより深まることも期待されます。



米海兵隊実弾射撃訓練

矢臼別演習場における米海兵隊実弾射撃訓練は、平成20年11月20日から12月3日までの日程で行なわれる計画です。

○訓練部隊の展開・撤収等の日程

- 11月中旬 訓練部隊 矢臼別演習場到着
- 11月20日～12月3日 射撃訓練期間14日間
(このうち、射撃日数は10日間)
- 12月上旬 訓練部隊 矢臼別演習場出発

○訓練部隊、人員・砲数等

- ・ 部 隊：1個砲兵中隊
- ・ 人 員：約260名
- ・ 車 両：約50両
- ・ 砲 数：6門

問合せ／地域政策担当（内線2213）

10月31日の町道民税と固定資産税の第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。

たまたま納付を失念されたり、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、早急に納付をいただくようお願いします。

税は、良好な行政サービスを維持していくため、全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、滞納処分などを実施する場合がありますので、特別な事情により期限内の納付が困難な方は、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
- 釧路信用組合中標津支店
- 別海町内各農・漁業協同組合
- 北海道労働金庫中標津支店
- 中標津町農業協同組合
- 全国の各郵便局
- 標津町農業協同組合
- 納付書裏面記載の各コンビニエンスストア
- 北洋銀行中標津支店
- 別海町役場、各支所、各連絡事務所

◆町税についてのお問合せ・ご相談はこちらまで

課税担当（内線1111～1114）・収納対策担当（内線1115・1116）FAX75-2773

【戸別受信機の電池、交換してますか？】

本町では津波警報等発令時の避難勧告・避難指示に備え、海岸地区の希望家庭に防災行政無線の戸別受信機を貸出し、設置しています。

平成20年6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震では、一部の被災地で戸別受信機が電池切れのため機能しなかったという報道がありました。

戸別受信機は日頃からの維持管理が重要でありますので、設置家庭の皆様には電池交換に注意をしていただきますようお願いいたします。



【冬期間の踏切事故防止のために】

踏切事故は、冬期間に多く発生しています。その数は夏期間の約3倍で、特に12月から2月の積雪・寒冷期間に年間発生件数の約半数が発生しています。

冬期間は特に次のことに注意して運転しましょう。

- 踏切に近づいたら路面状況に応じ、確実に一旦停止できるスピードに落としましょう。
- もし、踏切の中で立ち往生したら、あわてずにまず列車を止めましょう。
- ★非常ボタンがあるときは、警報機が鳴っていなくてもすぐにボタンを押してください。
- ★非常ボタンがないときは、自動車に備え付けの発炎筒などで列車に合図してください。
- ★警報機が鳴り始めてから約30秒後に列車が来ます。
- もし踏切内に閉じ込められたら、遮断ポールを自動車などで押して脱出してください。ポールは斜めに上がりま

街頭防犯等発生状況（平成20年1月～9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	8	5
	部品狙い	2	-6
侵入犯罪	侵入窃盗	8	-2
	侵入強盗	0	0
初発型非行※1	万引き	0	0
	自動車盗	6	5
	オートバイ盗	0	0
	占有離脱物横領※2	0	0
総 数		25	3

※1 重大犯罪に手を染めるきっかけとなりやすい犯罪

※2 自転車盗難などの犯罪

【11月更新時講習予定日（優良）】11月12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所定の手続きを行なって下さい。手続きを行っていないと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を着用させましょう。》

◇し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ◇

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

すぐに汲んでほしいなどの急な申込みは、先に申込みをしている方に大変迷惑をかけることになります。槽が一杯にならなくてもくみ取りは行えますので早めの申込みをお願いします。



ご注意ください

家庭廃水は凍結するなどの理由のため冬期間（12月～3月）はくみ取りを行いませんのでご了承ください。
問合せ／町民課町民生活担当（内線1212・1213）

福祉ハイヤー利用券対象者の拡大について

別海町に住所を有し居住している方で、**市町村民税非課税世帯かつ車を所有していない方**で次の表に該当する方は、役場福祉課及び各支所・連絡事務所で申請を行なってください。

問合せ／福祉課社会・障がい福祉担当（内線1312・1219）

	平成20年9月30日まで	平成20年10月1日から
老人	満70歳以上の方	変更なし
身体障害者	身体障害者手帳3級以上の交付を受けた方	変更なし
知的障害者	療育手帳Aの交付を受けた方	療育手帳の交付を受けた方
精神障害者	精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方	変更なし

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

すっかり暖房の恋しい季節になりました。みなさん風邪など引いていませんか？10月より、はみんぐスタッフが1歳半健診にお邪魔しています。名札をつけていますので、見かけたら気軽に声をかけてくださいね。

「はみんぐ」1週間のスケジュール

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

*11月14日ははみんぐセミナーは町の栄養士さんによる「子どもの食事」についてのお話です。子どもの偏食や食事の量、おやつ、離乳食の事などについて聞いてみたい事はありますか？栄養士さんを囲んで気楽にお話ししましょう（予約はいりません）

はみんぐセミナーの様子

9月30日：図書館スタッフによるお話し会。絵本や紙芝居の読み聞かせ、絵本の選り方、各種本の紹介など楽しい時間でした



10月10日：エクササイズ体験会

少し姿勢を意識するだけでぐっとスタイルがよくなりました！肩のストレッチで肩こりともさようなら～

問合せ／子育て支援センター「はみんぐ」 電話& FAX 75-1828 メール hamingu@arens.or.jp



【読書感想文の広場作品募集】



対 象 (1) 高校生の部…別海高校生または町内在住の高校生

(2) 一般の部…町内に在住・在勤の一般成人の方

応募規定 (1) 対象図書～自由(ただし、マンガ、雑誌、写真集、画集等は除く)

(2) 応募点数～1人1点

(3) 応募用紙～400字詰めB4版原稿用紙に6枚程度

募集期間 平成20年11月1日(土)～平成21年1月30日(金) 午後6時まで

*今年度の読書感想文は、コンクール形式ではありません。応募者全員の作品を原文(応募いただいた原稿用紙)のまま印刷製本し、感想文集として発行します。

皆さんの作品をお待ちしております。



たのしいお話の時間

と き/5日・19日・26日(水)

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/7日・21日・28日(金)

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。

クリスマス お楽しみ会



と き:12月6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!



【休館日のお知らせ】 11月の休館日は3日・4日・10日～17日(蔵書点検)・23日・24日・27日です。



参加者募集!

『2008-2009還暦☆トレーニング教室』

メ切:12月5日(金)

冬季の体力づくりに、恒例となった還暦者対象のスポーツ教室(女性は55歳からOKです)。自分の体力や体調と相談しながら参加していただけます。

仲間とワイワイ楽しく体を動かして、ガハハッといっぱい笑い合える教室ですので、お友達をお誘い合わせの上、スポーツセンターへお申込ください。



【内 容】 ふまネット、歩くスキー、カーリング、雪中パークゴルフ、最終日「お疲れ様会」など

【日 時】 12月11日～平成21年度3月19日(年末年始を除く毎週木曜日) 10:15～11:30

【対象者】 男性:60歳以上 女性:55歳以上

【参加料】 2,000円(初回時にお持ちください)

【会 場】 町民体育館ほか(初回時は町民体育館)

【持ち物】 タオル・運動靴など(歩くスキーなどの用具は貸し出しします)

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24日(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24日以降も午後3時から8時まで開放予定です。

(月曜日は休館日とし、土曜日は午前9時から午後8時まで、日曜日は午前9時から午後5時まで開放します。

なお、12月29日～1月1日までの年末年始は休館になります。)



貴重な文化遺産の保存

～野付通行屋跡・番屋跡遺跡の出土木製品～



平成15～18年度に発掘調査の行われた野付通行屋跡遺跡、平成15年度に海中から発見された野付番屋跡遺跡の木製品（柱・杭・樽など）の保存処理が終了し、郷土資料館に収蔵されました。

両遺跡から発見された木製品は、海水に浸けられた状態で発見されました。木材は水分を含むことによって、かろうじてその形態を保持していることから、取り上げ後、放置すると乾燥しひび割れが生じ、収縮・変形しやがて元の形を失ってしまいます。

こうしたことを防ぎ、貴重な文化遺産を恒久的に保存するためには、科学的な保存処理が必要となります。出土した木製品は、約300本で洗浄・計測・写真撮影を行い、保存処理を北海道立埋蔵文化財センターに依頼しました。小形の物をPEG含浸法で、大形の物を真空凍結含浸法という方法で保存処理いただきました。

写真は、発掘調査時と保存処理後のものですが、これは建物跡の柱で、樽を埋め、その中に柱を建て握りこぶし大の石を入れ、柱を支えていたものです。

今後は、復元展示や調査研究資料として使用することにより、本町の江戸時代の様子を少しでも明らかにしていこうと考えています。なお、野付通行屋跡遺跡の出土遺物については、一部加賀家文書館で常設展示していますので、ぜひ、ご覧ください。

【野付通行屋跡遺跡】 寛政11年（1799）江戸幕府によって国後島へ渡る交通の要所として設けられた通行屋跡です。平成15～18年度に自然崩壊の恐れのある遺跡として緊急発掘調査が行われました。

【野付番屋跡遺跡】 江戸時代末期にあった鯨番屋群で、文献資料によると50～60軒の建物が立ち並んでいたと言われています。

【PEG含浸法】 木製品に含まれている水分をPEG-ポリエチレングリコールという重合物を浸透させ、水分と置き換える方法です。

【真空凍結含浸法】 急冷却して凍結し、減圧状態で昇華させて物体を乾燥させる方法で、インスタント食品・医薬品などの製造に幅広く使われています

ふるさと講座・歴史系のお知らせ

別海ミステリーツアー第3弾「古代竪穴住居跡をめぐる」

別海町には、現在、縄文～江戸時代の遺跡が85ヶ所確認されています。この度のツアーでは、地表面から良く観察できる擦文時代（約1200年前）の竪穴住居跡を海岸線を中心にめぐって見たいと思います。

■日時 11月22日（土）午前9時～12時（悪天中止）

■場所 集合・お話し 別海町郷土資料館（移動・巡見 風蓮湖から尾岱沼の飛雁川付近の竪穴住居跡を予定）

■定員 10名程度

■その他 参加希望者は、11月21日（金）までに電話・FAX・メールなどで郷土資料館まで申し込みください。

11月の休館日 1日・2日・3日・10日・15日・16日・24日・29日・30日



黒岩静枝ジャズコンサート in 別海

～激しく切なく魂の歌～

札幌を拠点に活躍するジャズシンガー「黒岩 静枝」がスタンダードジャズの真髄を聴かせます。

日時：平成20年12月3日（水）開場18:00 開演19:00

会場：別海町中央公民館

チケット：前売り1,500円 当日1,700円

チケット販売：別海町各公民館、ぴっくあっぷ、中標津町総合文化会館、

根室市総合文化会館、標津町生涯学習センター

問合せ：別海町中央公民館 電話75-2146

共催：「黒岩静枝ジャズコンサートin別海」実行委員会・別海町中央公民館



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所」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村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 平成20年11月16日(日) 13時～16時まで

○場所 中標津町総合文化会館 2階第2研修室A

問合せ／釧路地方法務局根室支局 電話0153-23-4874

特設人権相談所の開設
について

釧路地方法務局根室支局及び根室人権擁護委員協議会では、次の日程により「特設人

権相談所」を開設します。

相談内容は、離婚相談など家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。

費用は無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

○日時 12月5日(金) 13時～16時まで

○場所 役場103・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あたります。

鈴木 實
西山 兼太郎
保田 千恵子

問合せ／釧路地方法務局根室支局 電話0153-23-4874

別海町消費者協会アンケートの調査結果の公表について

今年5月の消費者月間から別海町消費者協会では温暖化防止の活動の一つとしてレジ袋についてのアンケート活動をおこなってきました。この

度、アンケート結果を一つの冊子にまとめました。協会の会員以外の方にも結果を公表していますので、アンケートの内容に興味がある方は別海町消費者協会事務局(町民課町民生活担当)までご連絡ください。

問合せ／別海町消費者協会事務局・町民生活担当(内線1212)

必ずチェック!

北海道の最低賃金

最低賃金額 時間額 667円

効力発生年月日
平成20年10月19日



地域情報カレンダー

(10月27日現在)

日	曜日	イベント内容
11/8	土	児童生徒作品展(～10日) 中央公民館 9:00～
		郷土芸能の集い 東公民館 12:30～
9	日	一般囲碁・将棋大会／少年将棋大会 中央公民館 10:00～
		晩秋の自然を楽しむ音楽と語り 野付半島ネイチャーセンター 12:30～
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30～
14	金	地域選抜作品展(～16日) 中央公民館 9:00～
15	土	合唱祭 西公民館 19:00～
23	日	芸能発表会 中央公民館 10:00～
29	土	パッチワークキルト展(～12/1日) 中央公民館 9:00～

国民年金

社会保険
事務相談所
開設

11/11(火)13:00～17:00

11/12(水) 9:00～11:30

12/ 9 (火)13:00～17:00

12/10(水) 9:00～11:30

中標津経済センター



郊楽苑 臨時休業の お知らせ

11月12日(水)・13日(木)
2日間

※14日から通常営業

国土交通省では、12月1日に、全国各地において「平成20年住生活総合調査」を行います。この調査は、皆様が、住宅やそのまわりの環境について日頃どのようにお考えになっているかなどを伺うもので、国や地方公共団体が、より良い住まいづくりを行うための重要な資料となるものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

○対象世帯 全道から無作為抽出した、約5千2百世帯

○調査方法 統計調査委員証を持った調査員が対象となった世帯に伺い、調査票の配布、回収等を行います。

○調査票の配布、回収期間 11月24日～12月7日

問合せ／建築課住宅対策担当 (内線3314)

住生活総合調査にご協力ください

献血のお知らせ

平成20年度・第2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18日(火)	根室地区農業共済組合	9:00～10:30
	別海農業協同組合	12:00～17:00
11月19日(水)	陸上自衛隊別海駐屯地	9:00～12:00
	明治乳業(株)西春別工場	13:30～14:30
	別海高等学校(1日目)	15:30～17:00
11月20日(木)	別海町役場	9:00～12:00
	中春別農業協同組合	13:30～15:00
	別海高等学校(2日目)	15:30～17:00
11月21日(金)	上春別農業協同組合	9:00～11:00
	西春別農業協同組合	12:45～16:00

※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

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ったのに、検察官がその事件を起訴してくれないのはどうも納得できない。このような不満をお持ちの方は、遠慮なくご相談ください。費用は無料で秘密は固く守られます。

問合せ／釧路検察審査会事務局 ☎0154-414171 (内線341)

11月は 「労働時間適正化キャンペーン」期間!

全国一斉無料相談ダイヤル
～過重労働と賃金不払残業解消のために～
11月22日(土) 9:00～17:00

はやくなくそう 長い残業

0120-897-713

別海町地域 No.24 包括支援センター から

20年4月から別海町で始まりました【介護予防のための運動教室】 その後の様子と参加者の声をご紹介します。

この教室は4月から中央公民館、7月からは西春別ふれあいセンター、10月からは尾岱沼東公民館で毎月実施しています。月1回の開催ですが、運動を覚えて自宅でもやりたいと継続され、その効果にもっと早くからやればよかったという感想の方もおられます。



全体で準備運動をする高齢者



足腰の弱い人向けの運動
バランス向上の運動をする高齢者



介護予防の運動教室について

いきいき元気アップ健康体操教室は元気な高齢者や、少し体力気力の衰えが気になる高齢者を対象に月1回ずつ開催しています。参加希望の方は申込みが必要です。

参加者の声から

70代の○さんは「病院やサークル活動に参加していきたい」と教室に参加。膝関節の痛みがあり、つま先がひっかかって転倒しやすい、歩くと足がツッパリやすい症状がありました。いつも歩いて福祉牛乳を取りに行ったり、ダンスのサークルに通って運動に心がけていた○さんですが、運動教室で運動してから足のツッパリが出ていないことに気が付いたそうです。普段の生活の中でも運動教室で習った中からできる運動をされていたそうで「運動教室では普段動かせない筋肉も動かすせいですかね。続けて参加していきたい。」と笑顔で話してくださいました。

問合せ・申込先／福祉課高齢介護福祉担当
電話75-2111(内線1319)
地域包括支援センター
電話79-5500

別海町成人式について

平成21年（第61回）別海町成人式は、平成21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、昭和63年4月2日から平成元年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3712）

第27回別海町小・中・高校合同音楽祭'08開催

別海町内の小・中・高校の生徒たちが一堂に会し、日頃の練習の成果を発表します。

日時／平成20年11月4日（火）
中学生・高校生の部 12時40分
小学生の部 12時40分
場所／別海町中央公民館

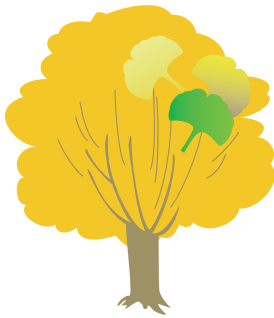
小規模企業共済制度のご案内

この制度は、個人事業主または会社等の役員の方が事業をやめられたり退職された場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく国がつくった共済制度で、いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。

この制度の特徴は、掛金は全額所得控除。受け取る共済金も退職所得扱い又は公的年金等の雑所得扱いとなります。

詳しい内容のお問い合わせと加入申込みは、商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関の本支店の窓口で取扱いしています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行なっています。

問合せ／共済相談室 電話 050-5541-7171



ラムサール条約湿地登録3周年記念 晩秋の自然を楽しむ音楽と語り

日時：11月9日（日）12:30～15:00
（12:00より受付開始）

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）

講演：渡辺 ユキ（阿寒国際ツルセンター 飼育研究員・獣医師）
「高病原性鳥インフルエンザについて～世界的発生状況から今後の対策へ」
報告：森田 正治（野付半島ネイチャーセンター長）
「ラムサール条約締約国会議in韓国に参加して」
演奏：ミザールサクソフォンアンサンブル
「イタリア協奏曲、3つの前奏曲より1、マーチ サークス・ビー」など

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 / (株)別海町観光開発公社
申込・問合せ：野付半島ネイチャーセンター TEL:0153-82-1270 FAX:0153-82-1296

スポーツイベント情報

ミニバスケットボール大会

日程：11月1日（土）・8日（土）
会場：別海町民体育館

釧路地区ミニバスケットボール連盟主催による大会が上記の日程で開催されます。

別海町での開催は初めてのことで、釧路・根室管内のミニバス少年団が集まり熱戦が繰り広げられますので、是非この機会にご覧いただきたくお知らせします。

本町からも別海ミニバス少年団（男女）が参加しますので、みなさんのご観戦をお待ちしております。
問合せ／別海町バスケットボール少年団育成会 事務局（入倉）
電話 役場75-2111（内線2211）

別海町バレーボールフェスティバル

【中学生・高校一般の部】
日程：11月22日（土）
会場：別海町民体育館 他
【小学生の部】
日程：11月24日（月）
会場：別海町民体育館

年に一度のフェスティバルを、今年は上記の日程により開催しますので是非ご参加ください。

問合せ／別海バレーボール協会事務局（安部）
電話 役場75-2111
FAX75-0371（内線2214）



JFAファミリーフットサルフェスティバル2008 With KIRIN inねむろ

日程：11月23日（日）
会場：別海町民体育館

根室地区サッカー協会では、標記フェスティバルを開催します。参加要件は管内の単一又は複数の家族により構成された5人以上のチームで、競技者は20歳以上の男性1名、女性1名、（16歳以上で可）、12歳以下（小学生以下）の選手2名が常時出場、もう一人は制限ありません。
問合せ・申込書請求／

根室地区サッカー協会
フットサル委員長（柳原）
FAX0153-26-2237
メール yanakenone@kbf.biglobe.ne.jp



最大の祭り、産業祭も馬事競技大会が復活、天候にも恵まれ大盛況でした。

確かに人集めには成功しているし、町民各団体総出の祭り、連帯感も深まっています。

しかし、これで満足してはいけません。祭り、イベントには、町のPR・イメージアップの他に、町づくりには欠かせない、人づくり、リーダーづくりの絶好の機会になります。様々な人が携り、人との交流・経験・創意工夫をすることで、人は育つし、やればできるという満足感を味わうことも大事です。そして祭りやイベントを町づくりにどうつなげていくか、その視点で考えていく必要があると思います。

また第30回パイロットマラソン記念大会が、フルマラソン約1,000名、5km合わせて約1,600名の参加の中で、過去最大の大会として開催されました。

10年程前には、参加も少なく経費も多額であることから、ハーフマラソンにという議論があったのですが、続けて来て良かったという思いです。特に、遠く道外から参加された多くの方から、別海の雄大な平原の中を走れるのが楽しい、住民の皆さんも温かい人ばかり。別海が大好きです。財政が厳しいことは判りますが、ぜひ続けてくださいとの声を多数いただきました。私も町民の皆さんの理解を得ながら、できる限り続けていきたいと考えております。協力をいただいた多くの町民の皆さんに感謝いたします。

別海町長 水 沼 猛

あなたの声がまちをつくる

みなさんの声をおまちしています

【ご意見】町内会への加入及び町内会費等について(10/4投稿)

町内会について質問です。町内会には必ず加入しなくては行けないものなのでしょうか？知人が「加入したくない」と言った所、「ごみステーションを使わせない」といわれたそうです。町内会費も月1,000円弱で、高すぎると思います。

その他に寄付も年に5、6回来ていました。(今年から寄付もそこから出ていますが…寄付なのに半分強制)もっと必要最小限の活動で節約してもらいたいと思うのですが直接言いづらいです。他の町内会はどのようなのでしょうか？

【回答】町からの回答

別海町役場総務課です。

町内会は同一地域に住む住民によって組織される親睦、共通の利益の促進のための任意団体であり、法的な拘束力を持つものではないことから加入を強制されるものではありません。

町内会費については、各自治会がその年間活動計画をもとに設定しており、一律ではなく、行政としては会費の設定について判断するところではありません。

ごみステーションに関しては、町として直接支援する制度はありませんので、各町内会が設置したり、あるいは町内会の助成制度によって設置している場合がございます。

広大な別海町において、ごみを戸別に収集することやごみ箱の設置費用を行政が負担することは財政的に困難であるため、自治会と協力して拠点収集をおこなっています。

人は日常生活の中で誰かの助けや支えが必要となる場合があります。町内会活動に積極的に参加したり、決算書や事業計画等を確認し、不明な点は役員の方々に相談されてはいかがでしょうか。

広聴に関する問合せ／総務課総務行政担当(内線2111)

平成21年度町立幼稚園園児募集

別海町立幼稚園3園は下記のとおり、21年度の園児募集を行いますのでお知らせします。

1. 募集期間／平成20年12月10日(水)から平成20年12月22日(月)まで
2. 募集年齢／(5歳児) 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに出生したお子さん
(4歳児) 平成16年4月2日から平成17年4月1日までに出生したお子さん
(3歳児) 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに出生したお子さん
※3歳児の募集は中西別幼稚園・野付幼稚園です。
3. 入園料／1人につき3,000円
4. 保育料／1人につき月額6,500円
5. 連絡先／中西別幼稚園 (電話75-6604)
上西春別幼稚園 (電話77-2653)
野付幼稚園 (電話0153-86-2836)
6. その他／くわしいことは、各幼稚園にお問い合わせください。





みなさんの声を聞き、町民と行政との協働のまちづくりを進めるために、地域懇談会を開催いたします。
次の3会場で開催しますので、ご都合の良い会場へぜひ足を運ばれますよう、お知らせいたします。

《開催日時・会場》

地 域	月 日	時 間	会 場
尾 岱 沼	11月11日(火)	午後2時～午後4時	別 海 町 東 公 民 館
別 海	11月11日(火)	午後7時～午後9時	別海町役場101・102会議室
西 春 別	11月18日(火)	午後7時～午後9時	西春別ふれあいセンター

《内 容》

- テーマは特に設けておりませんので、普段思っていること、感じていることをお話してください。
- 新病院建設進捗状況及び大型店舗出店の経過についても説明します。
- 時間は2時間程度を予定しております。
- 途中から参加されても構いません。



昨年度の地域懇談会の様子▶

お問合せはこちらまで

担当：総合政策課企画振興担当 電話：75-2111（内線2211・2212）

F A X：75-0371 E-mail：sougouseisaku@betsukai.jp

平成20年度 消防設備士講習

●講習受付期間

平成20年11月25日(火)～12月19日(金)

●講習実施期間

平成21年1月14日(水)～3月17日(火)

●受講対象者

- (1) 消防設備の免状の交付を受けた日から2年以内の方で、この講習を受けていない方。
- (2) 上記(1)の講習を受けた日から5年以内で、この講習を受けていない方。
- (3) 上記(1)又は(2)の講習期間を経過している方。
- (4) 免状を取得され、現在業務上使用していない方でも(1)～(3)に該当される方。

●お問い合わせ先

別海消防署予防課予防指導係
Tel (0153) 75-2200

講習地及び会場		実施年月日	講習区分
札幌市	北海道自治労会館 札幌市北区北6条西7丁目5-3 (Tel011-747-1457)	1月14日(水)	消火設備
		1月15日(木)	警報設備
		1月16日(金)	避難設備・消火器
		3月10日(火)	警報設備
		3月11日(水)	消火設備
		3月12日(木)	避難設備・消火器
		3月13日(金)	警報設備
室蘭市	北海道建設会館 札幌市中央区北4条西3丁目1 (Tel011-261-6218)	3月17日(火)	特殊消防用設備等
室蘭市	室蘭市民会館 室蘭市輪西町2丁目5-1 (Tel0143-44-11113)	1月22日(木)	警報設備
		1月23日(金)	消火設備 避難設備・消火器
釧路市	道東経済センター 釧路市大町1丁目1番1号 (Tel0154-41-4141)	1月29日(木)	警報設備
		1月30日(金)	消火設備 避難設備・消火器
北見市	北見市民会館 北見市常盤町2丁目1-10 (Tel0157-23-6266)	2月5日(木)	警報設備
		2月6日(金)	消火設備 避難設備・消火器
苫小牧市	苫小牧市民会館 苫小牧市旭町3丁目2番2号 (Tel0144-33-7191)	2月12日(木)	警報設備
		2月13日(金)	消火設備 避難設備・消火器
旭川市	旭川市勤労者福祉会館 旭川市6条通4丁目 (Tel0166-23-5577)	2月19日(木)	警報設備
		2月20日(金)	消火設備 避難設備・消火器
帯広市	とかちプラザ 帯広市西4条南13丁目1 (Tel0155-22-7890)	2月26日(木)	警報設備
		2月27日(金)	消火設備 避難設備・消火器
函館市	函館市民会館 函館市湯川町1丁目32番1 (Tel0138-57-3111)	3月5日(木)	警報設備
		3月6日(金)	消火設備 避難設備・消火器



別海高校だより

日々是新

ひびきあたらなり

◎「一日体験入学」を実施

10月6日(月)に中学校3年生・保護者を対象に「1日体験入学」を実施しました。町内外14校から160名の生徒(内 東京から1名)、保護者3名の参加がありました。

今年取り入れた部活動体験には1人が2つの部活動を選んで参加しました。各部では1、2年生が中心となって丁寧に指導していました。



模擬授業(理科)



模擬授業(音楽)



学習相談



部活動体験(サッカー)

模擬授業では、実習科目ではトラクター、アイスクリームづくりなどの農業科目の他、情報処理、音楽での琴などに熱心に取り組んでいました。

英語、国語、社会、理科などの科目ではテーマを絞った内容の講義に真剣に耳を傾けていました。

学校説明や生徒会、農業クラブ役員による行事の紹介など参加者全体への説明の他に、学習、進路、生徒会、農業に関する個別相談のブースも設置され熱心に質問をしていました。また、保護者の方にも個別の相談が行われました。

中学生の感想として「学校のことが良くわかった」、「部活動を体験できて良かった」などの声が聞かれ好評の内に終えることができました。

町の保健室 「乳がん検診のお知らせ」

乳がんは胃がん、大腸がんと共に女性に最も多いがんの1つで、30～64歳の女性のがん死亡のトップです。乳がんの早期発見には、2年に1回のマンモグラフィー併用の検診と、自己検診（毎月自分で乳房を観察し、触れてみる）が大切です。検診を希望する方には受診券を発行します。今年度の集団検診で受けなかった方など、ぜひこの機会にお受けください。

対 象	40歳以上の女性（1968年以前生まれ）で ①西暦偶数年生まれの方 もしくは ②西暦奇数年生まれの方でも昨年乳がん検診を受けていない方
人 数	60名まで
検 診 内 容	マンモグラフィー検査（乳房をはさんでレントゲン撮影をします）、視・触診
自 己 負 担	40歳代：2,000円、50～60歳代：1,600円、70歳以上：800円、生活保護受給者：無料
検 診 場 所	北海道対がん協会 釧路がん検診センター（釧路市愛国）
検診期間・曜日	平成21年3月31日までの月・水・木の午後
そ の 他	保健センターから受診券を受け取ったあと、各自ががん検診センターへの予約が必要です。

※今年度既に乳がん検診を受けている方は対象になりません。

※40歳未満の女性は今回の検診対象にはなりませんが、自己検診をしてしこりが触れるなどの症状がある場合には、乳腺外科（乳房の専門医がいる外科）を受診してください。

～子宮がん検診も実施しています～

広報7月号でお知らせしましたが、子宮がん検診（頸部）も町立別海病院産婦人科外来で行っています。《対象：20歳以上、料金：1,500円（70歳以上750円、生活保護受給者：無料）》まだ受診枠が残っていますので、希望の方は保健センターまでお問い合わせください。

メタボリックフィットネスのご案内

自分の健康維持のために「メタボフィットネス」に参加してみませんか？ウォーキング・レクリエーションを中心とした運動をみんなで楽しく実践します。

夜コース	時間	19:00～20:30					
	日程 (火)	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9
		12/16	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3
		2/17	2/24	3/3	3/10		
昼コース	時間	10:30～12:00					
	日程 (水)	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
		12/17	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4
		2/18	2/25	3/4	3/11		

会 場：別海町民温水プール2 F

料 金：無 料

対 象：65歳未満のメタボの方優先

その他：スポーツ保険等はかけませんので各自で対策をお願いします。

申込み・問合せ／町民保健センター 健康づくり担当
電 話：75-0359 F A X：75-0337

「体力年齢測定教室」が終了しました

9月19日にヘルスンダクター主催の「体力年齢測定教室」が行われました。年代は50代から80代までと幅広く、11名の方に参加していただきました。

『上体起こし』や『開眼片足立ち』など各コーナーで体力測定を行い、総合点数で体力年齢を測定しました。皆さんお元気で、歳相応かそれ以上の体力年齢の方もいて、健康に気をつけて日頃から体を動かしていました。その後、ヘルスンダクターが先生役となって、『ふまネット』という軽スポーツをしました。簡単そうに見えて意外と難しく、笑顔がたえない教室となりました。

これからも体力年齢が衰えないように、運動を続けていきましょう！



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



11月の1歳半健診対象者
平成19年4月生まれのお子さん
11月の3歳児健診対象者
平成17年10月生まれのお子さん

月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
11月	4	火	母親教室(助産師)	母子健康センター	13:00~15:00
	6	木	1歳半健診	町民保健センター	9:15~9:45
			3歳児健診	町民保健センター	13:00~13:30
	7	金	乳幼児相談	町民保健センター	9:15~11:20/13:00~15:00
	10	月	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
	17	月	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
	18	火	1歳3ヶ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	19	水	4ヶ月健診	町民保健センター	12:45~14:30
	20	木	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
12月	25	火	母親教室(歯科医師)	母子健康センター	10:00~11:30
	28	金	フッ素塗布	町民保健センター	9:30~11:30/13:00~15:30
	2	火	母親教室(助産師)	母子健康センター	13:00~15:00
	3	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:20
	4	木	1歳半健診	町民保健センター	9:15~9:45
			3歳児健診	町民保健センター	13:00~13:30
	5	金	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:20
	9	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
			乳幼児相談	町民保健センター	9:15~11:20/13:00~15:00
	15	月	1歳3ヶ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30

元気未来っ子

1歳6ヵ月健診

10月2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。



阿部 琉聖くん
(美雪)



石橋 佑梧くん
(透匡)



太田 璃杏ちゃん
(好明)



川畑 裕貴くん
(真一)



坂本 都月ちゃん
(晴樹)



杉本 麻由香ちゃん
(光啓)



瀬尾 桜ちゃん
(晶)



武内 寛門くん
(一真)



富崎 紗衣ちゃん
(護夫)



中岡 真緒ちゃん
(真澄)



早坂 柊人くん
(一彦)



林 伸悟くん
(徳人)



原井 誠弥くん
(純弥)



藤澤 真徳くん
(一徳)



星山 蒼太くん
(憲一)



松田 葵くん
(俊弘)



溝口 侑煌くん
(正人)



蠟山 ななこちゃん
(裕介)



渡部 遥愛ちゃん
(和徳)

11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 医 長 本間 栄志	午 前	今 村	本 間	今 村	本 間	今 村	本間医長が11月17日～21日まで不在となるため次のとおり一部変更があります。 11月17日(月)午後 → 出張医 18日(火)午前 → 出張医 20日(木)午前 → 出張医
	午 後	本 間	—	—	今 村	—	
	夜間診療	—	—	内科医	—	—	
外 科 医 長 曾ヶ端 克哉	午 前	曾ヶ端	曾ヶ端	出張医	曾ヶ端	曾ヶ端	※毎週水曜日は出張医（札幌医大）の診療です。
産 婦 人 科 副院長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	11月17～21日は山内副院長が不在のため出張医になります。
小 児 科 医 長 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 医 師 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
耳鼻咽喉科	10日 月	午前 午後	つばた ひろし 大医師 坪田 (札幌医大)
	11日 火	午前 —	
	25日 火	午前 午後	しんたに ともこ 医師 新谷 (札幌医大)
	26日 水	午前 —	
皮 膚 科	14日 金	午前 午後	たか だ ともあき 医師 高田 (札幌医大)
	28日 金	午前 午後	やなぎさわ けん じ 医師 柳澤 (札幌医大)
小児神経科	14日 金	午前 午後	たち ぬのただ 延忠 医師 館 (札幌医大)
脳神経外科	28日 金	— 午後	たかはし よしお 医師 高橋 (とまこまい脳神経外科病院)
眼 科	5日	水 午前 —	なか まさひこ 昌彦 医師 仲 (町立中標津病院)
	12日		
	19日		
	26日		
乳 腺 外 来	14日 金	— 午後	く とみ ころう 医師 九富 (札幌医大)

お知らせ

■インフルエンザワクチン接種のご案内

大人の方は予約不要です。

内科外来で毎週火・水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下さい。
 - 料金／1回 3,000円（65歳以上の方は1回目1,000円）
- ※救急対応の際には、接種できない場合もありますのでご了承願います。

小児科は予約制となります。

- 接種日は月～木曜日の午後です。
（ただし、祝祭日の前日の接種は行っておりません。）
- 電話による予約受付時間

午後1時30分～午後5時15分

（午前中は診察が混み合いますので予約申込みのお電話はご遠慮願います。）

- 料金／1回 2,000円

■眼科外来

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願います。

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

■乳腺外来

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～午後5時

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。

町立別海病院ホームページアドレス <http://betsukai.jp/blog/bhp/>

健康のため毎日欠かさず歩いている。今日は暖かいが、北の山々には白いものが見えるようになった。間もなく厳しい季節が来る。

今西 青峰

水 本 源 一

小春日や 山眺めつつ 散歩道



ご注意ください!

ミニカップタイプの
こんにゃくゼリーは



**子どもやお年寄りに
絶対食べさせないで!**

- こんにゃくゼリーを食べて窒息死する事故が、特に子どもやお年寄りで起きています。
- 子どもやお年寄りの周りには、特に注意してあげてください。

凍らせて食べないで!

- 凍らせるとゼリーが固くなり、さらにのどに詰まりやすくなります。

農林水産省

人の動き

平成20年9月30日現在 () は前月比

人口 / 16,314 (- 4)
男 / 8,135 (- 3)
女 / 8,179 (- 1)
世帯数 / 6,213 (+ 12)
外国人 / 139 (- 2)

出生 12 死亡 12 転入 38 転出 42

その他0

交通事故発生状況(9月)

() は平成20年1月~9月までの累計

発生 4件 (12)
死者 0人 (1)
負傷者 5人 (16)

火災と救急(9月)

() は平成20年1月~9月までの累計

火災 0件 (17)
[死者 0件 (1)]
救急 34件 (357)
救助 2件 (17)

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
山田 陽揮 (はるき) ちゃん	男 宏 幸 (尾 岱 沼)	
丹羽 尊人 (た か と) ちゃん	男 有 司 (別 海)	
若月 瑛 (あ き ら) ちゃん	女 杉 奈 (別 海)	
姉崎 千織 (ち お り) ちゃん	女 正 義 (別 海)	
徳富詩乃歩 (し の ぶ) ちゃん	女 邦 彦 (別 海)	
齊藤 柚希 (ゆ す き) ちゃん	女 翔 (奥 行)	
八岡 和樂 (か く ら) ちゃん	女 純 治 (本 別 海)	
北島 凜音 (り お) ちゃん	女 佳 樹 (床 丹)	
我妻 咲侑 (さ ゆ) ちゃん	女 信 耶 (別 海)	
山吹 まい (ま い) ちゃん	女 敏 彦 (西 春 別)	
松山 悠人 (ゆ い と) ちゃん	男 拓 史 (西 春 別)	
柳 明日香 (あ す か) ちゃん	女 智 博 (西 春 別)	

ご結婚おめでとう

氏 名	住 所
安藤 一也・西 珠美さん (西春別駅前)	
蛭田健太郎・松永 幸子さん (本 別)	
高橋 敦・下田 晴美さん (別 海)	
加納 雄也・小野 由香さん (西 春 別)	
梅澤 俊二・大槻香代子さん (別 海)	

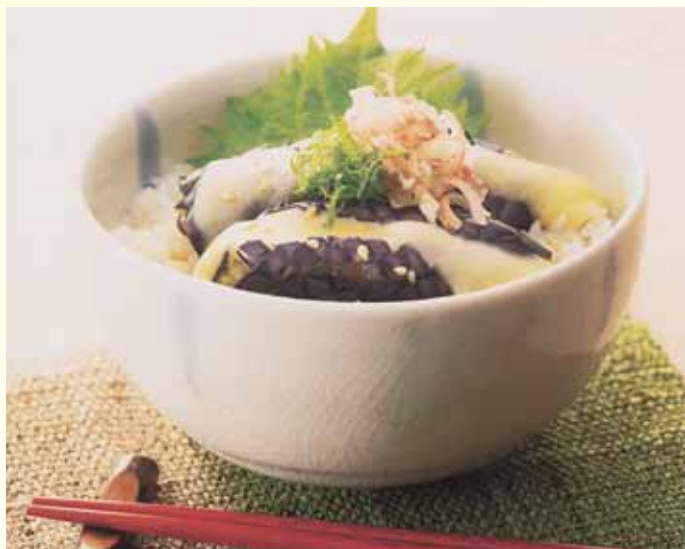
※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています

寄 付 ありがとう
ございました

- ・特別養護老人ホーム清翠園
寒河江美恵子さん (中 西 別)
- ・別海町
佐 藤 豊さん (床 丹)



べっかい産いただきます～す!



ナスのチーズ丼



別海町食生活改善連絡協議会

【作り方】

- ① ごはんは普通に炊いておく。
- ② ナスは、ヘタを切り落として縦半分に切り、更に縦に切り込みを入れる。表面には味がしみ込むよう格子に切れ目を入れる。
- ③ 大葉は6枚だけ千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
- ⑤ ④にAを入れて加熱し、ナスにからめる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、大葉をのせ、その上にナス2切れ(1本分)をのせる。ナスが熱い内にチーズをのせ、タレをかけ、余熱でチーズをトロリとさせる。
- ⑦ ⑥の上に、かつお節・いりゴマをかけ、千切りにした大葉を飾る。

一人分栄養価

エネルギー	468kcal(※1,700kcal/日)
蛋白質	12.0g(※50g/日)
脂 質	13.2g(※45g/日)
炭水化物	69.2g(※250g/日)
カルシウム	177mg(※600~700mg/日)
塩 分	1.9g(※8g未満/日)

※一般成人女性の基準。

食改さんからの一言

ナスのチーズ丼は、淡白なナスにチーズのコクが交わって、ごはんとは相性バッチリの大変お薦めな逸品です!

材 料(4個分)

ごはん	茶碗4杯分
ナ ス	4本分
サラダ油	大さじ2
とろけるチーズ	4枚
大 葉	10枚
かつお節	少々
いりゴマ	少々
A	だし汁、醤油、酒、みりん
	 各大さじ2
砂 糖	 大さじ1



今月の納期

**国民健康保険税
(第5期)は
12月1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)

◆今年で30回目となったパイロットマラソン大会は天候に恵まれ、ランナーにとっては最高のコンディションとなりました。
私は広報として、この大会に初参加して、スタート地点から折り返し地点へ、そしてゴール地点へとランナーを追いかけて、撮影するのが精一杯で、いい写真が撮れたかというところ、結果は…後悔が残ります。
来年こそはもっといい写真が撮れるようにがんばりたいと思います。
今回の撮影しました写真は今月号の特集のほか、ホームページでも掲載していますので是非ご覧ください。(KO)

ブランドコピー