



夏旺ん犬は水場に一直線

塩見善美

犬を飼っている人はそうだし!!と思うだろうし、飼っていない人でも情景は想像できる。全速力で走って至福のひとつときの犬。

今西 青峰

矢臼別演習場での訓練日程等について

町ホームページでお知らせしていますが、閲覧できない場合は、電話で対応することができますので、お手数ですが下記までお問い合わせ願います。
問合せ/別海駐屯地業務隊総務科 TEL 0153-77-2231 (内線311)
別海町役場総務部総合政策課 まちづくり推進担当
TEL 75-2111 (内線2211・2212・2218)

お誕生・ご結婚

令和元年5月1日から5月31日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
山本梨奈奈 (りおな)ちゃん	女 徹 (尾岱沼)	
久慈華緒里 (かおり)ちゃん	女 真咲 (中春別)	
加藤 陽葵 (ひまり)ちゃん	女 信宏 (豊原)	
山下雷四郎 (らいじろう)くん	男 朋之 (別海)	
原田 悠聖 (ゆうせい)くん	男 雄貴 (上春別)	
宇居 清良 (きよら)くん	男 宏明 (西春別)	
佐藤 珠香 (しゅうか)ちゃん	女 優希 (西春別駅前)	
小林 歩 (あゆむ)くん	男 弘志 (西春別駅前)	

氏名	保護者	住所
内藤 凧彩 (なぎさ)ちゃん	女 正晃 (尾岱沼)	
佐藤 蓮 (れん)くん	男 知史 (西春別)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
鈴木 真吾・渡部 彩音さん	(別海)
水本 零・立石 優華さん	(別海)
黒川 政隆・中原 裕香さん	(別海)
金森 佑司・柴田 法子さん	(中西別)

人の動き

令和元年5月末現在()は前月比

人口	15,001(- 21)
男	7,560(- 15)
女	7,441(- 6)
うち外国人	332(+ 3)
世帯数	6,697(- 13)

出生	11	死亡	18	転入	25	転出	41
その他 +2							

※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

交通事故発生状況

()は平成31年1月からの累計

発生	0件(0)
死者	0人(0)
負傷者	0人(0)

火災と救急

令和元年5月31日現在

()は平成31年1月からの累計

火災	2件(6)
[死者 0件(0)]	
救急	52件(249)
救助	2件(6)
ドクターヘリ搬送	5件(17)

熱中症について

次の症状が現れた場合には救急車の要請をおすすめします。

- 自分で水が飲めないほど脱力感や倦怠感が強く、動けない場合や目まいがある場合。
 - 意識がない(様子がいつもと違う)、全身のけいれんなどの症状がある場合。
- 熱中症は決して軽視せず、早めの治療がとても重要です。

(別海消防署 救急係 75-0366)



今月の納期

国民健康保険税(第1期)は7月31日(水)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。
問合せ/税務課収納対策担当(内線1115・1116)

乳和食レシピ

夏に食べたい栄養満点の牛乳豆腐

食塩相当量33%カット!

材料 (2人分)

A

- *牛乳..... 360ml
- *片栗粉..... 大さじ4

B

- *しょうゆ..... 小さじ1
- *水..... 小さじ1
- *砂糖..... 小さじ1/2

*しょうが..... 適量
*刻みねぎ..... 適量

作り方

- 鍋にAを合わせて溶き、中火にかける。フツフツとしてきたら弱火にし、底をかき混ぜ、粘りが出てひとまとまりになり、弾力が出るまで練る。
- ①を水にくぐらせたバットに入れる。表面にも水を張り、冷蔵庫で冷やし固める。
- Bを合わせてよく混ぜ、たれを作る。
- 器に氷を入れ、②を大きめに切って盛り付ける。薬味を添え、たれをかけていただく。

★ポイント

水割りしょうゆ(水1:しょうゆ1)を習慣化すると味覚が変わり、減塩しやすくなります。

Aの配合に、刻んだ枝豆やかぼちゃの煮物をつぶして混ぜれば色鮮やかに! 黒蜜、きな粉やジャムをつけるとデザートになります。

※写真はイメージです。

Jミルクのホームページで作り方の動画を見ることができます。
■ホームページ <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>