



それぞれの人多才なり文化の日

文化の日前後は各地で文化祭が盛んだ。息をのむような作品を見て感嘆し賞讃する。
今西 青峰

人の動き

令和元年9月末現在()は前月比

人口	15,015(+ 17)
男	7,563(+ 11)
女	7,452(+ 6)
内外国人	376(+ 17)
世帯数	6,737(+ 22)
出生	7
死亡	12
転入	64
転出	43

その他 +1

※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

令和元年
9月末現在

()は平成31年1月からの累計

発生	0件(5)
死者	0人(1)
負傷者	0人(7)

火災と救急

令和元年
9月30日現在

()は平成31年1月からの累計

火災	0件(9)
	[死者 0件(0)]
救急	33件(441)
救助	1件(10)
ドクターヘリ搬送	2件(23)

心筋梗塞について

突然生じた胸の痛みが続く場合は心筋梗塞の可能性があります。呼吸困難や冷汗を伴い、痛みの広がり具合から胃や肩の病気と間違えることがありますので、これまでに感じたことのないような胸の痛みが生じた場合には救急車の要請、医療機関の受診を早期に行ってください。

(別海消防署 救急係 75-0366)

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 0153-75-2111 (内線2211・2212・2216)

お誕生・ご結婚

令和元年9月1日から9月30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
村山 昊海 (こ う) くん	男 隼 哉 (尾 岱 沼)	
渡邊 侑愛 (ゆ あ) ちゃん	女 仁 史 (上 風 連)	
楠 歩 (あ ゆ む) くん	男 拳 (尾 岱 沼)	
藤本 翔誠 (しょうま) くん	男 大 輔 (別 海)	
上林 泰晴 (たいせい) くん	男 泰 聡 (西春別駅前)	
佐賀美琉愛 (みりあ) ちゃん	女 侑 希 (尾 岱 沼)	
蠟山 蒼馬 (そうま) くん	男 祐 太 (尾 岱 沼)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
齋藤 哲範・荒木 理恵 さん (別 海)	
宇居 光・小林 啓乃 さん (別 海)	
安齊 智・山岸 貴子 さん (上 春 別)	
川上 晃平・對馬 新菜 さん (別 海)	



今月の納期

国民健康保険税(5期)は 12月2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)



食塩相当量
42%カット

新しい定番料理

牛乳肉じゃが

材料 (2人分)

A	*牛乳	200ml
	*めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1
B	*ジャガイモ	150 g
	*ニンジン	50 g
	*タマネギ	100 g
	*牛薄切り肉	120 g
	*グリーンピース	30 g

※全て正味量です。Bの合計は300 gを目安にしてください。

作り方 (調理時間目安 25分)

- ①ジャガイモは3 cm角に切り、ニンジンは厚さ1 cmの輪切りに、タマネギはくし形に切る。肉はひと口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
- ②フライパンに(A)(B)全てと牛肉を入れ、クッキングシートで落しぶたをして、焦がさないようにときどき底を混ぜながら中火で約15分間煮る。
- ③ジャガイモがやわらかくなったら、落としぶたを取り水分を飛ばす。
- ④器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

*ポイント

牛肉を炒めず、生のまま野菜と一緒に牛乳で煮るのがポイント。
煮物だし(A)でおいしく減塩しましょう。



※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>