

■対象

ハローワーク求職登録者

■見学会

11月13日(金)、20日(金)

■選考日

12月3日(木)

■訓練期間

令和3年1月4日(月)から
令和3年6月29日(火)

■費用 教科書代

20,000円程度

■申込期間

10月26日(月)から11月30日(月)

■申込み

ハローワーク釧路

TEL 0154-411201

■問合せ

ポリテクセンター釧路

TEL 0154-575938

11月は「労働保険適用促進強化期間」

事業主の皆さん、労働保険の加入はお済みですか。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の

生活の安定、福祉の増進等を

図るため、国が直接管理運営

している保険です。農林水産

業の一部を除き、労働者を一

人でも雇用する事業について

は、法人・個人を問わず加入

が義務付けられています。

労働者が安心して働ける職

場となるよう、まだ労働保険

に加入していない事業主の方

は、速やかに最寄りの労働基

準監督署または公共職業安定

所(ハローワーク)へご相談

ください。

■問合せ

厚生労働省北海道労働局総

務部労働保険徴収課

TEL 011-709-2311

釧路労働基準監督署

TEL 0154-429711

ハローワーク根室

TEL 0153-232161

人権週間特設
なんでも相談所

根室人権擁護委員協議会が、
人権週間特設なんでも相談所
を開設します。

いじめ、いやがらせ、暴力、
虐待などの人権問題から、ご

家庭、ご近所の困り事など、
あなたの悩みの解決のため、

良い方法を一緒に考えます。

相談内容の秘密は固く守ら

れ、無料で予約も必要ありま

せん。

どの町の方でも相談できま

すので、一人で悩まず、まず

は相談してみませんか。

■日時

12月7日(月)

午後1時から午後4時

■場所

別海町役場103・104

■会談室

■対応者

根室人権擁護委員協議会所

属の人権擁護委員

■問合せ

根室人権擁護委員協議会

(釧路地方法務局根室支局

内)

TEL 0153-234874

別海町民憲章

わたしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- 一 みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。

人権相談



法務局では、差別や虐待などのさまざまな人権問題についての相談を常時受け付けています。配偶者やパートナーからのDVにお悩みの方は「みんなの人権110番」や「女性の人権ホットライン」に電話してください。また、児童生徒の皆さんは、フリーダイヤル「子どもの人権SOS-eメール」を活用してください。そして、DVや虐待を見聞きした方も、どうぞ私たちにご連絡ください。秘密は守ります。安心してください。一人で悩まずに、どうぞご連絡ください。

11月12日から18日までは、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間です。期間中は、平日の受付時間を延長して、土日に対応します。

■通常の電話受付時間 平日 午前8時30分から午後5時15分

■強化週間中の受付時間 ・11月12日から11月18日のうち平日 午前8時30分から午後7時
・11月14日(土)、11月15日(日) 午前10時から午後5時

さまざまな人権問題についての相談はなんでも

みんなの人権110番 0570-003-110

いじめ・虐待など子どもの人権問題に
関する相談はこちら

子どもの人権110番 0120-007-110



家庭内暴力など女性の人権に関する相談はこちら

女性の人権ホットライン 0570-070-810

インターネットでも
人権相談を受け付けています
インターネット受付
インターネット人権相談で検索
パソコン、スマートフォン共通
<https://www.jinken.go.jp/>

■実施機関 釧路地方法務局および
釧路人権擁護委員連合会

今こそ「毎日野菜をプラス1皿」

生活習慣病予防、免疫力アップ、腸活など健康維持のために野菜摂取は欠かせません。成人のからだに必要な1日の野菜摂取量である350gから400gは、小鉢料理で5皿から6皿程度です。道民の1日の野菜摂取量は約280gで、あと70g（小鉢1皿分）を加えると目標の350gに到達します。このフレーズは、CMで聞いたことがあるのではないのでしょうか。まずは、1回の食事に野菜の小鉢料理を1皿以上食べることを目指しましょう。

小鉢1皿分とは、野菜サラダ、キュウリとわかめの酢の物、ハウレン草のおひたしやごま和え、具たくさんみそ汁などをイメージしてください。野菜の煮物や炒め物は、小鉢2皿分に相当します。

感染症も流行する時期ですので、しっかり野菜が摂れるよう今こそ「プラス1皿」を意識してみませんか。

また、町ホームページでは、かんたんな野菜レシピを紹介していますので、参考にしてください。



<道民の1日野菜摂取量>

男性平均 276g

女性平均 280g

350gまで
あと70g!

<野菜70gの目安>

- ・トマト.....半分
- ・ピーマン.....2個分
- ・ブロッコリー...小房5個分
- ・モヤシ.....1/3袋
- ・白菜.....中間の葉1枚分
- ・大根.....厚さ2センチ分



ナスの煮浸し



ハウレン草の
胡麻和え



きんぴら



ゆでブロッコリー



野菜炒め

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

まるまる 協力隊の〇〇な話



原田 佳美

こんにちは原田です。今、町で生涯学習センターが建設されていることは皆さまご存じのことかと思えます。そしてそのセンターのシンボルマークとロゴを別海高等学校の美術部員の生徒さんたちが担当して制作されるのですが、その第1回目の講義とワークショップへ先日見学に行かせていただきました。その中で、付箋に学習センターのコンセプトなどからイメージする言葉を書き出しましたが、私では思い付かないような柔軟で素敵な言葉が挙がっていて、面白いなと感じました。一人では限られた言葉やイメージしか出てきませんが、みんなと作り上げることで、一人では想像できないような素敵なモノが出来上がるんでしょうね。どんなシンボルマークとロゴが出来上がるか楽しみです。

私事ではありますが、10月で別海町に来て1年が経ちました。コロナの影響で移住定住促進の活動が思うようにいきませんが、コロナとうまいこと付き合いながら、自然豊かな別海町の魅力をどんどん発信していきたいと思えます。2年目もがんばります！皆さまご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



11月のUshi-caオープン日 交流館ぶらと1F（キヨスク跡地）

5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27日

（木曜日、金曜日 午前9時から午後5時まで）

※業務の状況の変更などで急きょ変更する場合があります。