

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。

くみ取りが必要な方は、**くみ取り月の前月20日**までに、お申し込みください。

また、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）をご用意ください。

なお、12月から3月までの冬期間、凍結するため家庭廃水のくみ取りは行いません。

積雪や屋根からの落雪でくみ取り口がふさがっていると、くみ取りできない場合があります。くみ取り口周辺の除雪をお願いします。



■くみ取り申込先

渡邊清掃株式会社 TEL75-2861

フリーダイヤル 0120-57-9310

※携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
各支所と各連絡事務所でも受け付けできます。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

福祉課から



高齢者及び障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券（2万円分）の申請を随時受け付けています。平成30年7月から対象者の条件を改正していますので、改正前は該当しなかった方も、次の点を再度確認の上、申請してください。

■対象者

下記に該当する方で、本人および世帯に属する方の住民税課税標準額が定める額を超えない方

【高齢者バス・ハイヤー共通利用券】

- 本町に居住する満70歳以上の方

【障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券】

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持する方
- 上記手帳を有し、高等養護学校に在学する方（親権者が町内に居住）

※第1種の障害者手帳所持者、療育手帳Aの所持者および7歳以上12歳未満の障がい児は、申請により介護者1人分が利用券の交付対象となります。

※6歳未満の障がい児は、介護者分のみが交付対象となります。

■よくある質問

Q世帯に家族の車があっても該当になりますか。

A世帯に家族や本人の車があっても対象になります。

Q施設入所者でも該当になりますか。

A本人がバスやハイヤーを利用できる方は対象になります。

Q課税世帯でも該当になりますか。

A課税世帯でも対象になる場合があります。

■住民税課税標準限度額について

本人および世帯に属する方の住民税課税標準額が、規定する額を超える場合は対象となりません。限度額については下記担当までお問い合わせください。

■共通利用券の有効期間

令和3年6月30日まで

■受給登録者証について

共通利用券を使用する時は、必ず受給登録者証の提示が必要です。

初めて申請される方、もしくは前年度の受給者登録証から写真を変更したい方のみ、顔写真の提出をお願いします。顔写真の作成に当たっては、次の点にご注意ください。

- 大きさは、縦4センチ以上、横3センチ以上としてください。
- 帽子やサングラスを着用せず、最近撮影したものとしてください。
- スナップ写真、コンビニプリントでも問題ありません。

■申請先

役場福祉課窓口または各支所、各連絡事務所
※必ず印鑑をお持ちください。

問合せ／社会・障がい福祉担当（内線1310）

11月は児童虐待防止 推進月間です

体罰や暴言によらない子育てを広げよう

■保護者の体罰禁止が法定化

4月1日から、子どものしつけに際し「保護者による体罰の禁止」が法律で定められました。

■どんなことが体罰にあたるの？（一例）

- ・何度も言葉で注意したが、言うことを聞かないので頬を叩いた。
- ・いたずらをしたので、長時間正座させた。 ・宿題をしなかったので、夕食を与えなかった。

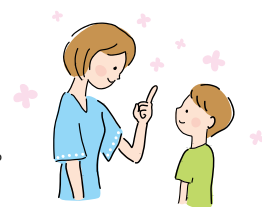
■体罰や暴言が子どもに与える影響（一例）

- ・脳の発達に深刻な影響を及ぼす。 ・我慢ができず、攻撃性が強くなる。
- ・感情がうまく出せなくなる。
- ・恐怖心から保護者の顔をうかがうようになり、子どもがSOSを出せなくなることでいじめや非行などの問題に発展する可能性がある。

そうは言っても、子育てでイライラして、手が出そうな時はあるものです。

■体罰や暴言によらない子育てのポイント

- ・子どもの成長・発達段階にあった伝え方をする。
→低年齢の子に長々言っても伝わりません。
- ・「ダメ」だけではなく、どうしたら良いのかを具体的に伝える。
→「ここでは静かにしようね」など、肯定的、具体的に伝える。
- ・良いこと、できていることを具体的に褒めましょう。
→子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもの自己肯定感を育むことになります。
- ・時間や心に余裕のない時はイライラをうまく逃がしましょう。
→深呼吸する、別の部屋に行くなど少し離れる、風にあたる、数を数えるなど
- ・育児を一人で抱えこまない。
→家族で家事、育児の分担をしたり、子育ての苦労や悩みについて家族や友達、保健師等に相談しましょう。
また、ファミリー・サポート・センターなどの子育て支援サービスを有効に活用しましょう。



問合せ／こども・子育て担当（内線1313）

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
11月	12日(木)	10日(火)	17日(火)
12月	10日(木)	8日(火)	15日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加
対象者

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

やっ
て
み
よう!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで
認知症予防の一助になります!

今月のエクササイズ

- 床に足を伸ばして座ります。
- その場で尻歩きをリズムよくしてみましよう。
- リズムに慣れたら声に出して、しりとりをしながらやってみましよう。

※この運動は尿失禁予防にもなります。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内

参加費
無料