

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
10月	8日(木)	13日(火)	20日(火)
11月	12日(木)	10日(火)	17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。

参加費
無料

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

- 手のひら側を自分に向け両手を軽く握ります。(親指は握りこまないようにします。)
- 握った状態から同時に右手の親指と左手の小指を出します。
- 一度両手を握った状態にします。
- 次は右手の小指と左手の親指を同時に出します。
- リズムよく両手を握ったり、指の出し入れができたなら「うさぎとかめ」の歌を歌いながら手の握りや指の出し入れをやってみましょう。



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

森林の伐採や土地所有者 変更に係る届出書について

森林の所有者が森林を伐採または伐採後に造林する場合には、伐採を始める日の90日前から30日前までの間に町へ「伐採及び伐採後の造林の届出書」を提出する必要があります。

伐採および造林が完了したときは、町に「伐採及び伐採後の造林に係る森林の状況報告書」を提出することが義務付けられています。(無断で森林を伐採した場合は、伐採の中止および造林を命じることがあります。)

また、売買や相続等により新たに森林の土地所有者となった場合は、所有者となった日から90日以内に「森林の土地所有者届出」が必要となります。

伐採および造林に関する相談、その他森林に関する相談や不明な点などがありましたら、右記の問合せ先へご相談ください。

水産みどり課から

問合せ内容・問合せ先

- 普通林の伐採または伐採後の造林の相談
- 森林の土地の所有者届出制度に関する相談
- その他森林に関する相談

別海町役場産業振興部水産みどり課

TEL 75-2111 (内線1611・1612)

- 保安林の立木伐採
- 保安林内行為に関する相談
- 林地開発行為(1ha以上の森林を伐採後草地等に造成・転用する場合)に関する相談
- その他森林に関する相談

根室振興局産業振興部林務課 TEL 0153-24-5639

根室振興局森林室 TEL 75-2304



造林地の殺そ剤空中散布のお知らせ

例年、造林木に食害を及ぼす野ネズミの駆除を目的として、北海道防除実施基準に基づきヘリコプターによる殺そ剤の空中散布を実施しており、本年度も実施を予定していますので、薬剤散布期間中は、町有林および民有林に近づかないよう、ご理解とご協力をお願いします。

また、散布時期は11月中を予定していますが、ヘリコプターの運航状況により変わるため、詳細な日程は広報11月号および別海町ホームページでお知らせします。

殺そ剤散布について、ご不明な点がありましたら下記までお問い合わせください。

問合せ／水産みどり課 (内線1611・1612)

べっかい乳業興社 「町民還元ギフトセット」 のお知らせ

株式会社べっかい乳業興社では、牛乳・乳製品消費拡大事業の一環として、町民の皆さんを対象にべっかい乳業興社直売所でお買い上げいただいた下記のギフトセットに限り、定価の2割引で提供しています。

町民の皆さんへの感謝と更なる別海ブランドのPRを目的とした企画ですので、たくさんのご利用をお願いします。



①アイスクリーム ギフトセット

町民還元価格

2,880円

バニラ、抹茶、
ストロベリー、チョコ
各120ml×各3個



②乳製品ギフトセット

町民還元価格 **3,040円**

牛乳200ml×3個
さけるチーズ40g×5個
ゴーダチーズ100g×3個
バター・発酵バター
100g×各1個

※別途消費税がかかります。また、地方発送の場合、別途送料がかかります。

問合せ／株式会社べっかい乳業興社 TEL75-2160

まるまる 協力隊の〇〇な話

高橋 秀明



先月の原田さんのお話であったSNS（エス・エヌ・エス）について「SNSって難しいの？」と良く聞かれます。Facebook（フェイスブック）、Instagram（インスタグラム）など、横文字ばかりで何が何だか。「スマートフォンにアプリケーションをダウンロードして」など、さっぱり分かりませんという方も多いと思います。でも、SNSが使えるとさまざまな情報やきれいな写真、かわいいペットの写真などを簡単に見ることができ、ついつい時間を忘れて眺めてしまいます。いまさら人に聞けないし、興味がないという方に、ぜひ、SNSを利用させていただきたいと思っています。我々、地域おこし協力隊の高橋も原田さんも地域おこし協力隊の活動の様子などを投稿して

います。まずは、地域おこし協力隊の活動を応援するつもりで始めてみませんか？ 使い方などは、交流館ぷらとで活動しているサテライトオフィス「Ushi-ca（うしか）」でお教えしています。もちろん無償で、予約要らずでお教えしますよ。下記の日程で活動していますので、お時間がありましたらぜひお越しください。お待ちしております。

10月のUshi-caオープン日 交流館ぷらと1F（キヨスク跡地）

1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30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。



元気未来っ子

1歳6カ月児

（ ）内は保護者名

※希望された方を掲載しています。



今井 あおいちゃん
（勇輔）



畑中 ゆきなちゃん
（和真）



澤田 ゆうなちゃん
（尚利）



島崎 ななちゃん
（広平）



村山 かすみちゃん
（謙）