

一雨欲しいと願っていた人々には正に早天の慈雨。  
植物もともに生き返る。

# 夏早恵みの雨の骨休み

羽石 美智子



べつかい  
歳時記

### 人の動き

令和2年6月末現在  
( )は前月比

人口	14,862	(- 19)
男	7,523	(- 12)
女	7,339	(- 7)
うち外国人	415	(+ 1)
世帯数	6,780	(+ 5)
出生	8	
死亡	10	
転入	20	
転出	37	

その他 ±0  
※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2年6月末現在  
( )は令和2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2年6月末現在  
( )は令和2年1月からの累計

火災	0件	( 7)
		[死者 0件( 0)]
救急	48件	( 248)
救助	0件	( 10)
ドクターヘリ搬送	0件	( 8)

### 脳卒中について

今まで感じたことのない頭痛、うまく話ができない、手足が痺れる、吐き気などの症状が現れた場合には脳卒中の可能性があるので救急車を呼んでください。脳卒中は早期発見・治療が予後に大きく関わってきます。夏は汗をかき、血がドロドロになりやすく脳梗塞が発症しやすくなります。十分な水分摂取をお願いします。

(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

町ホームページ  
検索キーワード

令和2年度演習

検索

TEL 0153-75-2111

(内線2211・2212・2216)



今月の納期

## 町道民税(2期)、固定資産税(2期)、国民健康保険税(2期)は8月31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)

## お誕生・ご結婚

令和2年6月1日から6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
河田 花凜 (かりん)ちゃん	女 賢治 (別海)	
青木 芽郁 (めい)ちゃん	女 優哉 (西春別駅前)	
村田 聡也 (そうや)くん	男 昂平 (西春別)	
西丸奈乃葉 (なのは)ちゃん	女 浩司 (西春別)	
井澤 良 (りょう)くん	男 秀寿 (別海)	
ファミ クイン・チー ちゃん	女 7ヶ7ヶ7ヶ (西春別駅前)	
ファミ ニャツ・ダン くん	男 7ヶ7ヶ7ヶ (西春別駅前)	



### ご結婚おめでとう

氏名	住所
荒 貴志・井口 捺美さん (美原)	
東 学志・福岡志津香さん (西春別駅前)	
山田 航平・松壽 恵美さん (西春別駅前)	
柴田 如流・山口 莉奈さん (別海)	
尾形 鼓星・菊澤 留衣さん (尾岱沼)	

乳和食  
レシピ

塩分56%カット!

## ミルクポテトサラダ

材料 (2人分)

(ミルク粉吹きいも)

- \*ジャガイモ..... 2個(200g)
- \*牛乳..... 200ml
- \*塩..... 少量

- \*すし酢..... 小さじ1
- \*キュウリ..... 1/3本
- \*ニンジン..... 1/5本

### 作り方

- ① ミルク粉吹きいもを作る。  
ジャガイモは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にジャガイモ、牛乳を入れてクッキングシートで落とし蓋をし、中火で約15分煮る。
- ② 落とし蓋を取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。最後に塩で味を調える。
- ③ ②が熱いうちに、すし酢を加えて和える。
- ④ 輪切りにしたキュウリ、いちょう切りにしてさっとゆで、水けを絞ったニンジンに加え、混ぜ合わせる。

### ★ポイント

牛乳とお酢でマヨネーズ代わりに！カルシウムが大幅にアップします。

レシピ・写真提供

「Jミルクホームページ「乳和食のレシピ」

乳和食公式サイトでは、レシピや調理動画がご覧いただけます。

