

べつ さい かい  
 歳時記  
 鉄線花庇に花を咲かせけり  
 岩口三郎  
 支柱を伝わってどこまでも這い上がって行く鉄線花。  
 庇に花とはほほえましい。風流というもの。  
 朝顔につるべとられて貰ひ水  
 加賀千代女の句が思い浮かぶ。  
 今西 青峰

| 人の動き                        |               | 令和2年<br>5月末現在 |
|-----------------------------|---------------|---------------|
| ( )は前月比                     |               |               |
| 人口                          | 14,881( - 20) |               |
| 男                           | 7,535( - 4)   |               |
| 女                           | 7,346( - 16)  |               |
| うち外国人                       | 414( - 6)     |               |
| 世帯数                         | 6,775( - 8)   |               |
| 出生                          | 3             |               |
| 死亡                          | 10            |               |
| 転入                          | 19            |               |
| 転出                          | 29            |               |
| その他 -3                      |               |               |
| ※平成31年1月から外国人を含む人口を掲載しています。 |               |               |

| 交通事故            |        | 令和2年<br>5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<br>5月末現在 |
|-----------------|-------------|---------------|
| ( )は令和2年1月からの累計 |             |               |
| 火災              | 2件( 7)      |               |
|                 | [死者 0件( 0)] |               |
| 救急              | 38件( 200)   |               |
| 救助              | 0件( 10)     |               |
| ドクターヘリ搬送        | 4件( 8)      |               |

**熱中症について**  
 以下の症状が現れた場合には救急車の要請をお勧めします。  
 ・自分で水が飲めないほど脱力感や倦怠感が強く動けない場合やめまいがある場合  
 ・意識がない(様子がいつもと違う)、全身のけいれんなどの症状がある場合  
 熱中症は決して軽視せず、早めの治療がとても重要です。  
 (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



TEL 0153-75-2111

(内線2211・2212・2216)



今月の  
 納期

## 国民健康保険税(第1期)は 7月31日(金)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5月1日から5月31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 |
|---------------|--------------|----|
| 細谷 環太(かんた)くん  | 男 修 弘(上 春 別) |    |
| 小山 輝生(こうせい)くん | 男 慎太郎(中 西 別) |    |
| 伊多波零夢(れ む)ちゃん | 女 和 哉(上 春 別) |    |



### ご結婚おめでとう

| 氏名                   | 住所 |
|----------------------|----|
| 上林 洵也・渡辺 海香さん(尾 岱 沼) |    |
| 村井 成仁・細川真由美さん(別 海)   |    |
| 秋葉 崇・森 あゆみさん(別 海)    |    |
| 酒井 宏人・二本柳 優さん(別 海)   |    |
| 佐藤 功平・藤本 由菜さん(西春別駅前) |    |



乳和食  
 レシピ

塩分54%カット!

## 青菜のだし煮おひたし

材料 (2人分)

- Aー〈おひたしの煮汁の基本配合〉
- \*牛乳.....100ml
  - \*めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2
  - \*小松菜またはホウレン草.....100g
  - \*かつお節削り節.....適量
  - \*すりごま(お好みで).....適量

### 作り方

- ①青菜は軸を落とし、茎と葉に切り分けて、サッとゆで、水けをしっかりと絞っておく。
- ②Aをフライパンに合わせて中火にかけ、水分が半分になるまで煮つめる。
- ③②に①を入れ、パチパチと音がするまで混ぜながら水分をとばす。
- ④器に盛り、かつお節をかける。お好みですりごまをふる。

### ★ポイント

牛乳とめんつゆで煮ると青菜自身の味が濃くなり、しょうゆをかけなくてもおいしく食べられます。ブロッコリーでもおいしいですよ。

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。

Jミルクホームページ「乳和食のレシピ」➡

