

広報

人がつながり 未来につながる
海と大地に夢があふれるまち
べつかい

BETSUKAI

別海

編集／別海町役場総務部総合政策課まちづくり推進担当
〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地
TEL 0153-75-2111 FAX 0153-75-0371



町ホームページ
<https://betsukai.jp/>



町公式Facebook
@betsukai.jp



町公式Twitter
@betsukaitown



2021(令和3年)



No.695

北海道別海高等学校「第58回別高祭」
令和3年7月18日



交通安全街頭啓発の実施



7/14 別海町交通安全協会西春別駅前分会が、地域の交通安全意識を高めるために、ドライバーに対して旗波運動を行いました。

長寿90歳 おめでとう

※承諾された方のみ氏名を掲載しています。

町内在住で90歳を迎える方を祝う「別海町長寿賞」が山本 民子さん（昭和6年7月3日・大成）、藤田 七郎さん（昭和6年7月30日・中西別）に贈られました。

※新型コロナウイルス感染予防のため、当分の間、写真撮影は取りやめています。

町内児童、生徒へのやしん絵本『たいせつなぎゅうにゅう』の贈呈について

7/13 酪農家が生産した牛乳が消費者へ届くまでを、町内のたんぼ牧場を舞台にやしん絵本とした『たいせつなぎゅうにゅう』が発刊されたことから、町の基幹産業である酪農を町内の児童、生徒に広く知ってもらうため、別海町内農協連絡協議会（構成員 町内3農協、町）とJA道東あさひ酪農対策協議会では、町内小中学校、幼稚園、保育園へ絵本の贈呈を行うこととし、原井松純会長（両協議会会長）から、登藤教育長へ約1,400冊の贈呈が行われました。

このやしん絵本は、町民の皆さんにも酪農を改めて知っていただきたいという思いから、町の図書館にも配置されていますので、機会がありましたらご利用ください。



寄付を頂きました

7/21、8/5 階図書コーナーの蔵書整備資金として、ボランティアサークル サンキューの会（神田八光会長）から、生涯学習センター建設資金として寄付を頂きました。頂いた寄付金は、それぞれ建設中の生涯学習センターのために活用させていただきます。

生涯学習センター建設に係り、株式会社イソジェック（磯田忠雄 代表取締役）から生涯学習センター1

階図書コーナーの蔵書整備資金として、ボランティアサークル サンキューの会（神田八光会長）から、生涯学習センター建設資金として寄付を頂きました。



第43回別海町中央公民館まつり 「第13回少年将棋名人戦」を開催しました



7/24 「第13回少年将棋名人戦」が中央公民館で行われ、町内外から19名の小学生が参加し熱戦を繰り広げました。大会の結果、次の方が入賞しました。

■ 1・2・3年生の部

優勝 久保田 真くん (3年生)
準優勝 丹羽 正 一くん (2年生)
3位 小林 蒼 介くん (2年生)

■ 4・5・6年生の部

優勝 櫻井 拓 真くん (6年生)
準優勝 竹原 陽 翔くん (4年生)
3位 竹原 陸くん (6年生)

戦没者追悼式が行われました

8/15 終戦記念日である8月15日に中央公民館で「別海町戦没者追悼式」が執り行われました。式典には、過去の大戦で尊い犠牲となった戦没者の遺族など30人が出席し、町長が追悼の辞を述べた後、参列者全員が祭壇に献花し、戦没者の冥福を祈り恒久平和の思いを新たにしました。



別海陸上少年団全道大会出場



8/10 「北海道小学生陸上競技交流大会第39回北海道陸上競技大会」(8月15日函館市)に臨む別海陸上少年団の選手たち15名が、副町長と教育長を表敬訪問しました。

チームの一人一人から意気込みが語られ、副町長と教育長からはチームの健闘を祈る激励の言葉がありました。

令和3年度 友好都市青少年ふれあいの翼

8/9~11

友好都市である枚方市の中学生に別海町の魅力を広めるため、町内の中学生10名が、トドワラ散策や酪農体験などの体験プログラムを行いました。

今後は、期間中に撮影した写真を活用して、10月31日にオンライン交流会を実施する予定です。



令和3年度 別海町会計年度任用職員採用試験のご案内

本町では、令和3年度パートタイムの会計年度任用職員として、給食センター調理員（2名）と事務員（若干名）を募集しています。

試験内容は面接試験で、試験日時は応募者と協議の上、決定します。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。下記担当までお問い合わせください。

町ホームページ検索キーワード **職員採用情報**



問合せ／人事厚生担当（内線2114）

防衛施設等に関する 要望書を提出しました

町長が矢臼別演習場に関する諸問題への対応や別海駐屯地の充実に関する要望のため、7月5日に陸上自衛隊別海駐屯地、7月6日に陸上自衛隊第5旅団司令部と帯広防衛支局（共に帯広市）、7月13日に陸上自衛隊北部方面総監部と北海道防衛局（共に札幌市）を訪れ、要望書を提出しました。



沖邑北部方面総監



石倉北海道防衛局長

主な要望内容は、生涯学習センター外構整備などの事業予算の確保、訓練に伴う騒音対策である住宅防音工事制度の拡充、訓練実施に伴う情報提供、自然環境への配慮、別海駐屯地隊員の増員やさらなる施設整備などです。

今後も、町民の安心安全な生活や自然環境を守るため、自衛隊と地域が連携したまちづくりを進めるためにも、国に対して要望活動を継続して実施します。

問合せ／まちづくり推進担当（内線2211）

秋の交通安全運動

9月21日(火)から30日(木)までの10日間、秋の交通安全運動を実施します。

交通ルールとマナーを守り、安心安全なまちを目指しましょう。

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）

重点項目

- 1 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 3 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 4 飲酒運転等の悪質、危険な運転の根絶



納期内納税の重要性について

町税には、どの税目にも納期限があり、その納期限内に納めていただくのが納税の基本です。理由を問わず、納期限内に納付されなかった町税は「滞納」となり、法律に基づき納期限後20日以内に督促状が発送されます。滞納は、努めて納期限内に納税している大多数の納税者との公平性を欠く行為ですので、納期限内に納税できない事情がある場合は、必ず下記担当へご相談ください。

本年度の 債権調査と差押件数

■債権の調査	375件
■債権の差押	21件
(令和3年7月末現在)	

相談が無いままの滞納は調査や差し押さえの対象となります

問合せ／収納対策担当
(内線1115・1116)

コンビニ収納・スマートフォン決済の開始について

7月9日から各種保険料や使用料が、全国のコンビニエンスストアやスマートフォン決済サービスを利用し納付できるようになりました。

7月9日以降に発行された、バーコードが印刷された納付書のみご利用いただけます。

■コンビニ収納、スマートフォン決済サービスの利用が可能となる料金と問合せ先

料 金	問 合 せ
介護保険料（普通徴収分）	介護支援課 介護保険担当（内線1315）
後期高齢者医療保険料（普通徴収分）	町民課 後期高齢者・医療給付担当（内線1241）
町立認定こども園保育料、町立へき地保育園保育料、町立認定こども園副食費（※保育園）、町立へき地保育園副食費、一時預かり保育料（※保育園）	福祉課 こども・子育て担当 （内線1331・1313・1314）
町営住宅使用料、地域振興住宅使用料、特定公共賃貸住宅料、合併浄化槽使用料	建築住宅課 住宅担当（内線3313・3314）
老人保健施設入所使用料、老人保健施設短期入所使用料、老人保健施設通所使用料	老人保健施設 TEL75-3226
訪問看護手数料	訪問看護ステーション TEL75-0862
町立認定こども園副食費（※幼稚園）、一時預かり保育料（※幼稚園）	学校教育課 学校教育・適正化等担当 （内線3511・3512）
在宅福祉サービス事業負担金、介護予防事業負担金	介護支援課 高齢者福祉担当（内線1317）

※固定資産税、国民健康保険税（普通徴収分）、町道民税、軽自動車税種別割、水道料金、下水道使用料は、既にコンビニ収納、スマートフォン決済の利用が可能です。

■納付可能なコンビニエンスストア

セブン-イレブン、ローソン（ローソンストア100、ナチュラルローソン、ローソン・スリーエフ、ローソン・ポプラ）、ファミリーマート、デイリーヤマザキ、ヤマザキデイリーストア、ニューヤマザキデイリーストア、ヤマザキスペシャルパートナーシップ、ミニストップ、コミュニティ・ストア、ポプラ、生活彩家、くらしハウス、スリーエイト、セイコーマート、ハマナスクラブ（ハセガワストア、タイエー）、MMK設置店

■利用可能なスマートフォン決済

PayB（ペイビー）、LINE Pay、楽天銀行アプリ、PayPay、auPAY

問合せ／ふるさと応援・情報化推進室（内線2131）

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。



西原 蒼空くん
（康陽）



黒川 葵衣ちゃん
（裕香）



小貴 福太くん
（敦）



宍戸 麗華ちゃん
（悠伍）



木嶋 柚稀くん
（亮介）



松田 奏ちゃん
（潤）



眞下 大生くん
（里奈）



犬の飼い主は、狂犬病予防法により年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。狂犬病は犬だけではなく、人間にもうつる恐ろしい感染症です。感染を防ぐため、予防注射の接種をお願いします。

本年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集合注射を中止しています。お手数ですが、下記の動物病院で接種をお願いします。

ただし、下記の動物病院以外で接種した場合は、狂犬病予防注射済票が交付されないため、動物病院（獣医師）の注射済証（証明書）をご持参の上、役場町民課窓口で交付手続きを行ってください。

また、病気などにより予防接種が猶予されている場合や、飼い犬が死亡している場合は下記担当までご連絡ください。

病院名	所在地	電話番号
たなか獣医科病院	別海町別海川上町134番地10	0153-75-0025
青い鳥動物病院	中標津町並美ヶ丘1丁目46-3	0153-73-2029
アルファ犬猫病院	中標津町東26条南1丁目	0153-78-7111
ムラノ動物病院	中標津町東19条南9丁目10-9	0153-74-0990
やまだ動物病院	中標津町緑町北1丁目8-3	0153-77-9933

問合せ／町民生活担当（内線1212）

野良猫やキツネにエサを与えないでください



飼い主のいない猫やキツネにエサを与えないでください。

猫は1年間に複数回、多数出産する能力があります。

不必要に繁殖が進むことで排せつ物の放置、他人の住居や庭を荒らすなど、生活環境に影響が出ます。

猫を飼っている方は、屋内で飼養するか、不妊・去勢手術を実施願います。

また、人に食べ物を与えられたキツネは、人の食べ物に依存し、人を恐れなくなり、結果として交通事故に遭い命を落とすこともあります。

エキノコックス症の感染にもつながりますので、野生動物へのエサやりはやめましょう。

問合せ／町民生活担当（内線1212）

秋のすずらん 無料法律相談のお知らせ

釧路弁護士会では、弁護士過疎対策として、釧路弁護士会管内で弁護士が定住しておらず、法律事務所が開設されていない町村において、10月に無料法律相談を企画しており、本町についても次のとおり開催します。

弁護士不在地区における無料相談は、住民の生活の安全を図るための有益な方策です。

また、弁護士の存在を身近に感じていただく良い機会です。どうぞ気軽にご相談ください。

なお、来庁時はマスク着用等、新型コロナウイルス感染症対策を行っていただきますようお願いいたします。

■相談日時 10月21日(休)
午後1時30分から午後5時

■相談場所 別海町役場

■相談料 無料

■予約期間 10月15日(金)まで ※予約制

■予約・問合せ 町民生活担当（内線1213）

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

10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、奥行です。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。

■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。

役場町民課窓口、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）



別海町ごみの減量化大作戦! その62



「危険ごみ」の出し方チェック

危険ごみに分別するものは「爆発危険物、水銀含有物、火災危険物」です。

「危険ごみ」の中に、包丁などの刃物類や割れた陶器類が混入されていることがありますが、鋭利なものであっても金属や陶器は「もえないごみ」に該当しますので、鋭利な部分を紙に包み、指定ごみ袋に入れて出してください。

また、注射器（注射針）は、ごみステーションやごみ処理場へ出すことができませんので、適正な方法で処理してください。

【危険ごみの例】

- 爆発危険物（スプレー缶など）
- 火災危険物（マッチ、ライターなど）
- 水銀含有物（電池、電球、蛍光管、水銀体温計、水銀血圧計、水銀温度計など）



【もえないごみの例】

- 金属類、刃物類（包丁、はさみなど）
- 割れた陶器
- 割れたびん など



【注射器（注射針）の処理方法】

在宅医療で使用した注射器（注射針）は、支給された医療機関等にご相談ください。

家畜用の注射器は「産業廃棄物」に該当するため、産業廃棄物処理業者に処理を依頼してください。



■ 「危険ごみ」の出し方チェック

- ☑ 透明または半透明の袋に入れて、マジックで「きけん」と書いて出してください。
- ☑ カセットボンベやスプレー缶を出すときは、屋外でガスを出し切っていることを確認してから穴を開けてください。
- ☑ 電球、蛍光灯、水銀体温計などを出すときは、買い替え品の紙容器に入れたり、新聞紙で覆って破片が飛ばないように出してください。

事業系ごみは、ごみステーションに出すことができません

ごみステーションから回収したごみに、事業系ごみと思われるものが混入している場合があります。

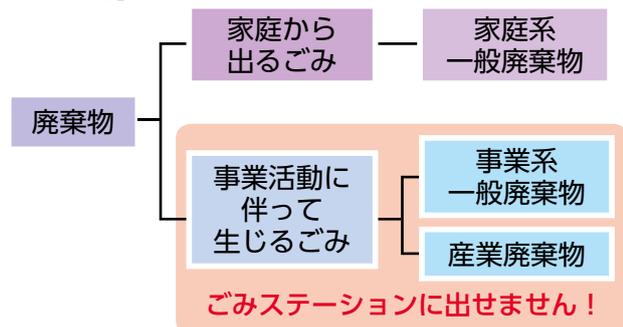
ごみは「家庭から出る家庭系ごみ」と「事業活動に伴って生じる事業系ごみ」に分類され、事業活動には、小売店舗、会社、飲食店、工場などのほか、酪農業や漁業、個人営業も含まれます。

事業系ごみは、法律で「排出者が自らの責任で適正に処理すること」と定められており、町では収集しないことから、ごみステーションに出すことはできません。

収集運搬許可業者に収集を委託するか、自ら各処理施設へ運搬する必要があります。

事業系ごみの分別や出し方について、不明な場合は、下記担当までご相談ください。

■ ごみの分類



■ 産業廃棄物の例

畜産業 酪農業等	搾乳器具、家畜用の注射器やカテーテル等の医療器具、家畜人工授精用器具、薬品類、薬品類の空き容器、ポリ袋、スコップ、農ラップ、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、ガラスくず 等
漁業等	漁網、救命胴衣、びん、ポリ袋、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、浮き玉、プラスチック製コンテナ、ガラスくず 等

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）



通院交通費を助成しています

本町では、難病患者や重度心身障がい者等の方々に対して、道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和3年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。

対象者

- ① 特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
 - ② 重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
 - ③ 上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）
- ※上記①の方は受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は障害者手帳等に記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

助成対象期間

申請月の1年前から
 (例) 令和3年9月に申請…令和2年9月の通院分から助成可能

助成額

通院距離に応じて算出

申請に必要な書類

- ① 申請書 ② 請求書 ③ 通院証明書
 - ④ 介護者を必要とする医師の証明書(該当の場合のみ)
- ※ 特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方は、受給者証のコピーも必要です。

申請期限

9月30日(木)

申請書類配布・提出先

下記担当または各支所、各連絡事務所

問合せ／後期高齢者・医療給付担当（内線1242・1243）



いきいき元気あつぷ 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
9月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
10月	14日(木)	12日(火)	19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。

**参加費
無料**

**参加
対象者**

- ① 65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。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報!

年を取ると変わる おしっこのお出方

子どもの頃おねしょをしていた原因の一つに「夜はおしっこを濃く少なくする」力が未熟だったことがあります。年を取ると子どもの時に獲得したその力が弱まり、おしっこを濃く少なくできなかった結果「夜間の頻尿」が起こることがあります。また、おしっこをためる「膀胱」は筋肉でできており、伸び縮みをして300cc前後のおしっこをためることができず、年を取るとその筋肉が固く伸びにくくなり、膀胱に多くのおしっこをためられなくなった結果「おしっこが近くなる」のです。

お医者さんに相談するとお薬で改善できることもありますし「お尻の穴をキュッと縮める」運動は尿道口の筋肉を鍛えることにつながり尿漏れの予防にもなります。



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

通電火災に 気を付けましょう

■通電火災とは

地震、台風等の自然災害の影響による停電の後、電気が復旧するときに発生する火災のことをいいます。阪神淡路大震災や東日本大震災において、火災による二次災害が頻発したことでその要因として注目されました。

■主な要因

《地震発生時》

- 転倒した家具の下敷きになり損傷した配線などに再通電し発熱、発火する。
- 落下したカーテンや衣類がヒーターに接触した状態で再通電し着火する。
- 通電時に発生した電気火花により、ガスに引火し爆発する。

《台風発生時》

- 家屋への浸水や雨漏りによる電化製品の損傷により、再電時にショートし発火する。
- コンセントに水分が付着し、再通電時に発火する。

■主な対策

《停電時、避難時の対応》

- 停電中は電化製品のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜きましょう。
- 停電中に自宅を離れる際はブレーカーを落としましょう。

《停電復旧時の対応》

- 停電が復旧したら、電化製品が破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くはないかなど、安全を確認してから電化製品を使用しましょう。
- 浸水等により一度水に濡れた電化製品の使用はやめましょう。

問合せ／予防課 TEL75-2200

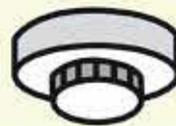
住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。

本町の新築住宅では平成18年から、既存の住宅は平成23年から住宅用火災警報器の取り付けが義務化されています。ご自宅の火災警報器の設置年月を確認しましょう。

新しい火災警報器に交換したら

- 本体の側面などに、油性ペンで設置年月を記入しましょう。



●取扱説明書は、大切に保管してください。

ご注意ください

- 火災警報器の種類によって、注意点が異なる場合があります。製品に付属している取扱説明書を必ずご覧ください。
- お手入れや作動確認は、高所での作業となり、転倒や落下などの危険があります。安定した足場を確保して、作業を行ってください。
- 捨てる際は、本体と電池を別にしましょう。ごみの分別ルールに従い廃棄してください。

- 定期的に作動確認し、音を聞きましょう。

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。定期的に家族で火災時の警報音を確認しましょう。



問合せ／予防課 75-2200

119番通報 について

火災や救急で119番通報すると、通信指令員が住所、世帯主の氏名等を基に場所を特定し、情報を細かく聞き取ります。消防車や救急車は出動場所が特定できた段階で出動していますので、焦らずに情報を伝えてください。(救急係 TEL 75-0366)



別海町応援企画
乳和食
オリジナルレシピ
コンテスト開催

生乳生産量日本一を誇る別海町応援企画として、家庭における牛乳・乳製品の消費拡大を目的に、乳和食オリジナルレシピコンテストを開催します。

乳和食は、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩やだしを減らすことができる調理法ですので、ぜひ、ご家庭でお試ください。

最優秀、優秀作品のレシピは、町広報紙や町ホームページに掲載させていただきます。

たくさんの応募をお待ちしています。

- 対象者 別海町在住の方
- 応募締切 9月30日(休)まで
- 応募方法 レシピと写真を役場農政課へEメール (housei@betsukai.jp) または郵送
※応募用紙は町ホームページからダウンロードできます。任意の様式でも応募可能です。
- 当選発表 賞品(引換券)の発送をもって通知
 - ・最優秀賞(1名)
 - ・優秀賞(5名)
 - ・特別賞(15名)
 - ・入賞(20名)
 ※副賞には乳和食開発者小山浩子氏のレシピ本や、べつかい乳業興社の乳製品セットをご用意しています。
- 協賛 別海町内農協連絡協議会、別海町女性農業士会、(一社)Jミルク

詳しい応募方法等については町ホームページをご覧ください。



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。



問合せ/農業政策担当
(内線1412)

乳和食
レシピ

**切干し大根と
ひじきのミルク煮**

写真提供 Jミルク



材料 (2人分)

- *切干し大根.....20g
- *ひじき.....15g
- *すりごま.....大さじ1
- A
 - *牛乳.....200ml
 - *水.....50ml
 - *みりん.....大さじ1
 - *しょうゆ.....小さじ1
 - *顆粒だし.....小さじ1/2

作り方

- ①切干し大根とひじきはしっかり洗って、汚れや臭みを取り、水気を絞る。
- ②鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切干し大根とひじきを加え、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- ③火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。



※出典：Jミルク乳和食サイト
レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

**中山間地域等直接支払交付金事業に係る
集落協定等を公表します**

本町では、農村環境の整備を中心に多面的機能の確保を図るため、中山間地域等直接支払交付金事業を実施しています。

本年も、実施要領に基づき、集落協定等を次のとおり公表します。

町ホームページでも公表していますのでご覧ください。

- 公表期間 9月30日まで(土曜日、日曜日、祝日を除く)
- 公表時間 午前9時から午後5時
- 公表場所 役場1階 農政課窓口



町ホームページ
検索キーワード

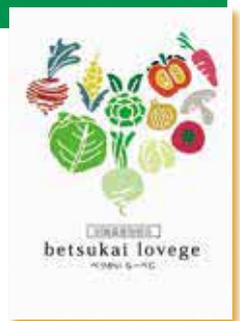
問合せ/農業政策担当 (内線1412)

ふるさと交流館 からの おしらせ



野菜の販売について

毎週日曜日の午前11時から、ふるさと交流館フロント横の特設会場で野菜の販売を行っています。



ポイントサービスデーを実施しています

ふるさと交流館では、ポイントサービスデーを次のとおり実施しています。

たくさんのご利用をお待ちしています。

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
5	6	7	8	9	10	11
野菜販売 の日	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
12	13	14	15	16	17	18
野菜販売 の日	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
19	20	21	22	23	24	25
野菜販売 の日	敬老の日	休館日	ポイント 2倍デー	秋分の日	ポイント 2倍デー	
26	27	28	29	30		
野菜販売の日 風呂の日 イベント	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー			

- 9月の毎週水曜日と金曜日はポイント2倍デー、火曜日は浴育デーでポイント2倍です。
※浴育デーは小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。
- 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人確認ができる証明書等を受付で提示してください。
※誕生日が休館日の場合は翌営業日を対象とします。
- 9月20日は敬老の日で、65歳以上の方はポイント5倍です。
- 毎月26日は風呂の日です。9月26日は大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円で提供します。

問合せ／観光・交流担当（内線1621）

べっかい宿泊割のおしらせ

べっかい宿泊割

※対象：道内在住者
(まん延防止等重点措置地域は除く)

お一人様5,000円以上の宿泊費を **3,000円割引**

お一人様10,000円以上の宿泊費を **5,000円割引**

+ 最大7,000円もお得!!

べっせかいクーポン

※町内店舗にて
利用可能です

べっかい宿泊割
ご利用の方
1泊1名様ごとに **2,000円分
プレゼント!**

道内在住の方が本町に宿泊の際、宿泊代金から金額に応じて3,000円または5,000円の割引を行います。さらに宿泊補助利用者へ町内店舗で使える2,000円分(500円4枚)のクーポン券を発行します。

※開始時期は、決まり次第お知らせします。

■利用対象者

町内在住の方または道内在住で観光を目的とした旅行者の方で、新型コロナウイルス感染症拡大防止に賛同していただける方

※まん延防止等重点措置地域在住者は対象外となります。

■利用方法

宿泊の予約を行う際に、直接宿に電話し、割引を利用したい旨をお伝えください。

問合せ／別海町観光協会 TEL75-2111（内線1625）

食品衛生責任者講習会

受講料の一部を 補助します

本町では都市との観光交流を推進するため、ファームイン等の食事提供・チーズ等の加工品販売時に必要となる、食品衛生責任者の資格を習得するための講習会の受講に要する経費に対し、補助金を交付しています。

■補助対象者

町内に在住する農協組合員とその家族の方で、ファームイン等の食事提供やチーズ等の加工品販売を行う予定のある方

■補助対象経費

講習会受講料の3分の2以内

■申請方法

交付申請書と講習会修了証の写しを下記担当まで提出してください。

※申請様式は下記担当で配布しています。

■その他

講習会の日程等については、北海道食品衛生協会のホームページ等でご確認ください。

問合せ／観光・交流担当（内線1621）

ヒグマに注意!

9月4日(土)から10月31日(日)は、秋の「ヒグマ注意特別期間」です

本年もヒグマの目撃情報が数多く寄せられています。これから山菜採りなどで山に出掛ける季節になりますが、ヒグマも冬眠を迎える準備として木の実や山菜などを探し歩く季節でもあります。

入山や入林する際は、事前にヒグマ出没情報を確認し、複数人での行動を心掛け、笛や鈴、ラジオなどの音の出るもので、人がいることをヒグマに知らせるなど、十分な注意をお願いします。

町内のヒグマ出没情報は、町ホームページの「ヒグマ出没情報」でご確認いただけます。地域情報配信システム「まもメール」に登録すると、メール通知でいち早く情報を確認できますのでご利用ください。

ヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は、下記担当まで情報提供をお願いします。

町ホームページ
検索キーワード **ヒグマ出没情報** 🔍 検索

問合せ/みどり担当 (内線1611~1613)



水道等の使用に関するお知らせ

●水道と下水道の使用の手続きについて

次に該当する場合は、届け出が必要ですので、下記担当にご連絡ください。

- 住宅の売買などによって所有者が変わる場合
- 住宅を新築または引っ越しで水道や下水道の使用を開始する場合
- 引っ越しにより住宅の水道や下水道の使用を休止する場合
- 事業の開始や休止によって用途が変わる場合

●水道料金と下水道使用料の支払いについて

各料金は、納入通知書によるお支払いのほか、口座振替がご利用できます。

■口座振替の申し込み方法

下記金融機関の窓口に、通帳と通帳の印鑑をご持参の上、お申し込みください。

■口座振替が利用できる金融機関および口座振替日

金融機関	口座振替日
大地みらい信用金庫本店・各支店、北海道労働金庫本店・各支店、全国のゆうちょ銀行、北海道銀行本店・各支店	毎月23日
道東あさひ農業協同組合本所・各支所、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合、標津町農業協同組合、別海漁業協同組合、野付漁業協同組合	毎月25日



※振替日が土曜日、日曜日、休日、祝日、金融機関の休日の場合は、翌営業日に振り替えとなります。

●口座振替のご注意

毎月の振替日前に必ず口座残高をご確認ください。

残高不足による未納が3カ月間続いた場合、翌月以降は納入通知書によりお支払いいただきます。

●長期間不在にする等で水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をすることで基本料金がかからなくなります。

ただし、今後使用する予定がない住宅や施設であっても、水道に接続している場合はメーター器が給水管に設置されているため、毎月メーター使用料が請求されます。

水道の廃止には、メーター器の撤去工事に1万5千円の費用がかかります。撤去工事を希望される場合は、下記担当までお問い合わせください。



水道の止め忘れにご注意ください

水は暮らしに欠かすことのできない貴重な資源です。水道の蛇口の止め忘れやトイレのレバーの戻し忘れをしてしまうと、水が流れたままとなり、貴重な資源を無駄にしてしまうため、一人一人が意識し、水を大切に使いましょう。

問合せ/管理担当 (内線4513)

「風蓮湖の氷下待ち網漁」を 別海町歴史文化遺産に認定



明治中期に始まった風蓮湖の氷下待ち網漁は、冬期間結氷する風蓮湖で行われる伝統的漁法です。氷の下に小型の定置網を仕掛けてコマイなどを獲る特異な技術は、改良を重ねながら長年にわたって引き継がれてきました。

氷下待ち網漁は、走古丹の歴史とも深く結びついています。昭和初期のサケマス不漁を契機に海岸部から風蓮湖内での漁に生活の拠点を移しましたが、漁業者がこの地で冬場の生活をしていく上で、生魚が不足する冬期間に行える氷下待ち網漁は欠かせないものでした。ヤウシュベツ川河口付近には漁のための番屋が置かれ、そこで冬期間の生活が営まれていました。

捨て置かれた雑魚を狙ってオジロワシやオオワシが飛び回る様子は圧巻で、この時期の風蓮湖の風物詩となっています。



氷下待ち網漁網入れの様子

「別海町歴史文化遺産」は、応募者や地域の人たちの思い入れ、由来などを重視して遺産として認定するもので、申請の受付は随時行っています。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

問合せ／文化財担当（内線3712）

スポーツセンターだより

ニュースポーツ体験会

スポーツセンターから

レクリエーション要素のあるさまざまなニュースポーツを体験しましょう。

- 日時 9月26日(日) 午前10時から正午
- 場所 町民体育館
- 講師 別海町地域振興財団職員
- 定員 一般町民20名（小学生以上）
- 内容
 - ・モルック
 - ・スラックライン
 - ・スポーツ吹き矢
 - ・フロアカーリング



- 締切日 9月21日(火) ※定員になり次第終了
- 参加料 無料
※別途施設使用料がかかります。(高校生以下は無料)
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスクなど

申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター
お申込みの場合は、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください。
TEL 75-2882 FAX 75-0418 Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

協力隊の○○な話

まるまる

久保田郁也



お過ごしでしょうか。私はこちらに来て約4カ月、趣味で始めた家庭菜園もやっと収穫の時期を迎え、毎日仕事終わりにキュウリとナスを収穫するのが、ひそかな楽しみとなっています。(笑)

さて、本紙11ページにも掲載していますが、別海町観光協会では「べつかい宿泊割」を実施する予定です。5,000円以上の宿泊で3,000円から5,000円の割引と、さらに町内で使える2,000円分のクーポン券も付いてくるんです！もちろん町民の方も対象ですので、近場ではあり

ますが自分へのご褒美にぜひ町内宿泊施設でバカンスを楽しんでみてはいかがでしょうか！

また、10月から別海町観光協会が交流館ぷらと内へ移動する予定です。お気軽にお立ち寄りください。

こんにちは、観光協会の久保田です。コロナワクチンの接種も着々と進む中、皆さんいかが

9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、3日、8日、9日、10日、15日、
16日、17日、22日、24日、29日、30日

（水曜日、木曜日、金曜日 午前9時から午後5時）

※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。

おすすめ本

別海町が舞台の
絵本が出版されました

『たいせつな
ぎゅうにゅう』

キッチンミノル著 白泉社

私たちがいつも飲んでいる牛乳はどのように作られているのでしょうか。たんぼぼ牧場で過ごす牛たちや乳しぼりなどの様子を人気写真家が取材しました。「牛乳ができるまで」の牧場の一日を伝える写真絵本です。ぜひご覧ください。



たんぼぼ
からの
贈り物



手作り布絵
本サークルた
んぼぼから81

作目となる「このはなな〜に?」が寄贈されました。

さまざまな種類の花が細かく再現されています。

たんぼぼの皆さんありがとうございました。

小さい子の
お話の時間

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びをします。

■日時 9月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金) 午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話のコーナー」 ■対象 0歳から3歳程度

※密集を避けるため、参加は先着3組までとなります。



9月の夜間
開館日

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
午前10時から午後7時(試行中)

※月末休館日は、図書整理等のため休館させていただきます。
※休館中の返却は玄関横の返却ポストをご利用ください。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、各種予定が変更となる場合があります。

9月の休館日 6日、13日、20日、21日、23日、27日、30日(月末休館日)

10月の休館日 4日、11日、18日、25日、28日(月末休館日)

問合せ／図書館

TEL 75-2266 FAX 75-0506

Eメール tosy@betsukai.jp

郷土資料館だより サマースクール

「大昔のべつかい
まが玉作りに挑戦しよう!」
を実施しました。

8月6日に参加者10名で古代の装飾品まが玉づくりに挑戦しました。滑石(かっせき)という古代から使われている比較的削りやすい石を使いました。3種類の紙やすりを使い2時間ほどかけて削り、まが玉を作ることができました。大昔にべつかいでも生活していた古代の人々の偉大さを感じた一日となりました。



9月の休館日 4日、5日、13日、16日、18日から20日、23日、27日

10月の休館日 2日、3日、11日、16日、17日、25日、30日

問合せ／郷土資料館

TEL・FAX 75-0802

Eメール kyoudo@betsukai.jp

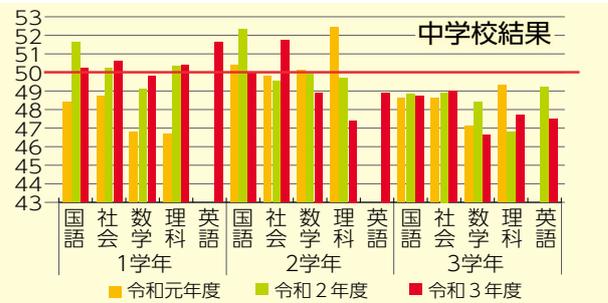
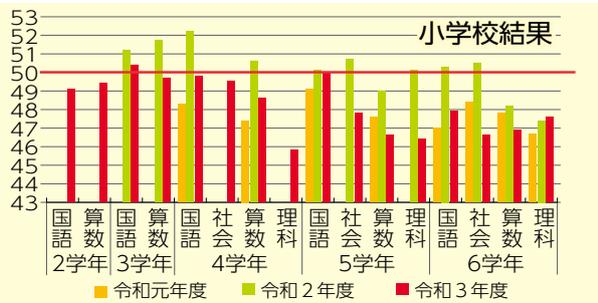
本年度の小・中学校の標準学力調査の結果について

本町では、国が実施している「全国学力学習状況調査」に加え、町内児童生徒の達成状況を確認する「標準学力調査」を独自で実施しています。

■調査の概要について

- 実施日 5月10日、11日
- 実施学年 本年度町内全小学校第2学年から中学校第3学年
- 実施教科 小学校（第2学年、第3学年）国語、算数
（第4学年、第5学年、第6学年）国語、社会、算数、理科
中学校（第1学年、第2学年、第3学年）国語、社会、数学、理科、英語
- 内容 前年度学習した範囲（例）小学校第6学年であれば、前年度第5学年の学習内容
- 目的 児童生徒の学力向上を図るため、授業方法の改善や学習方法の改善に役立てる。
- 留意点 ①調査結果は「学力」の一部であり、学校における教育活動の一側面であることに留意すること。
②全国の平均正答率との比較により、序列化や過度の競争をおおることのないよう留意すること。

■今年度の結果 ■同一集団の令和2年度の結果（例）小学校第6学年であれば小学校第5学年時の結果
■同一集団の令和元年度の結果（例）小学校第6学年であれば小学校第4学年時の結果
全国平均——を50としたときの、町内小中学校の各教科平均値



■本町の概要

本年度は、全学年・全教科（小16教科・中15教科）中、8教科が全国平均以上となりました。昨年度との比較では4教科減りましたが、令和元年度以来の3カ年にわたる経年変化から分析すると、上向きの傾向にあります。各学校における授業改善や家庭学習の取り組みの強化が、一定の成果を上げているものと考えられます。

問題別の傾向では「活用」の問題の改善が見られ「基礎」と「活用」のバランスがとれてきています。「活用」の問題は全国的に低い傾向にありますが、本年度の本町は、全国平均と近似または上回る教科が見られました。

一方、学年が上がるにつれて、平均値が低くなる傾向にあります。各学年の学習内容の確実な習得や、積み上げが不十分であり、難易度の上昇へのさらなる対応が必要である実態が、明らかになっています。

■今後に向けて

現行の学習指導要領において重視されている「主体的、対話的で深い学び」や「協同的な学び」「個別最適な学び」の環境を目指して、本町においても各学校での授業改善や、校内研修を実施しています。特に、本町では、学習におけるすべての基礎としての「学びの土台」を重視し、各学校の教育活動の重点として位置付けています。そうした取り組みを通じて、児童生徒の学びの質の改善が図られていると考えられることから、町として次の取り組みを継続します。

【課題であった「読解力」のさらなる向上を図る】

日頃から「多くの書物等を読むこと（多読）」が重要です。また、読解力の向上には、読書だけではなく、非連続型テキストと言われる写真や図が入った新聞等、種類の異なる複数情報を読むことで効果が上がります。そのため、本町で「学びの土台」として取り組んでいる「読書活動」と「別海町新聞の日」等、新聞を教育に活用する「NIE (Newspaper In Education)」を引き続き推進します。

■より意欲的、主体的な学習を目指して

この標準学力調査では、全学年・全教科において、学年や学級だけではなく、児童生徒一人一人に合わせた復習教材がAIにより提示されます。個別最適な学習教材として日常的な学習に生かしてください。また、本年度から、NIEの一環として「どうしん記事データベース『まなbell』」が全校で利用できるようになっています。一人一台端末の家庭への持ち帰りも順次検討していきますので、より意欲的で主体的な家庭学習の一助になればと考えています。

別海町教育委員会 TEL75-2111（内線3503）

自衛官募集

自衛隊では次のとおり、自衛官等を募集します。詳しくは下記までお問い合わせください。

募集種目	応募資格	受付締切	試験日	入隊(入校)時期
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	9月6日(月)	1次 9月16日(木)~19日(日) 2次 10月9日(土)~24日(日) ※いずれか1日	令和4年 3月下旬~4月上旬 ※上記の他にも設定する場合があります。
自衛官候補生		通 年	通年	
航空学生	(海) 18歳以上 23歳未満の方 (空) 18歳以上 21歳未満の方	9月9日 (木)	1次 9月20日(月) 2次 10月16日(土)~21日(木) 3次 (海)11月19日(金)~ 12月15日(水) (空)11月13日(土)~ 12月16日(木)	令和4年 3月下旬~4月上旬
防衛大学校学生(一般)	18歳以上 21歳未満の方	10月27日 (水)	1次 11月6日(土)、7日(日) 2次 12月7日(火)~11日(土)	令和4年4月上旬
防衛医科大学校看護科学生 (自衛官候補看護学生)	18歳以上 21歳未満の方	10月6日 (水)	1次 10月16日(土) 2次 11月27日(土)、28日(日)	令和4年4月上旬
予備自衛官補(一般)	18歳以上 34歳未満の方	9月17日 (金)	10月2日(土)~5日(火) ※いずれか1日	【合格発表】 11月5日(金)
予備自衛官補(技術) (国家免許資格等を有する方)	18歳以上の方 ※保有免許により異なる			

問合せ

自衛隊帯広地方協力本部
中標津地域事務所
TEL 0153-72-0120
Eメール
hq1-obihiro@pco.mod.

また、電子書籍ポータルサイト「Hokkai do ebooks」でもご覧いただけます。
※「Hokkaido ebooks」をスマートフォンやタブレットでご覧いただく場合は専用アプリが必要です。



北海道発行の広報紙「ほっかいどう」が、北海道庁のホームページで本年度からウェブ版(html版)で読めるようになりました。パソコンやスマートフォンから手軽にご覧ください。

北海道の広報紙「ほっかいどう」ウェブ版(html版)で読めるようになりました

go.jp
ホームページ
<https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

酪農業から発生する廃プラスチックなど産業廃棄物の適正処理について
酪農業から発生する廃プラスチック(プラスチック)、金属くずなどは全て産業廃棄物として適正処理する必要があります。

相談先
TEL 03-3502-8239

■受付期間
10月1日(金)から7日(木)
※土曜日と日曜日にも実施します。

■相談内容
遺言、任意後見契約など公証事務全般

■電話相談
10月1日から7日(木)まで、電話相談を実施します。

第31回「公証週間」電話相談

用アプリが必要です。
問合せ
北海道総合政策部知事室広報広聴課
TEL 011-204-5110

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!

今すぐ会員登録!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

物となります。

産業廃棄物は、市町村などが回収する一般廃棄物で出すことはできません。産業廃棄物処理業者に処理委託するなど適正に処理しましょう。

①産業廃棄物の処理委託には契約書の締結が必要です。契約は「廃棄物を排出する事業者（酪農家）自身の名義」で行う必要があります。

※農協など他者の名義で契約することはできません。

②野焼き（不法焼却）、不法投棄は絶対にやめましょう。廃棄物の不法投棄、不法焼却は犯罪になります。懲役5年以下、罰金1,000万円（法人は3億円）以下の罰則が廃棄物の処理及び

清掃に関する法律で定められています。

③家畜の治療などに使用される薬品びん、注射針、受精用ストローなどは、処方元の医療機関などに回収を依頼してください。

■産業廃棄物の処理に関する問合せ
〒087-8588
根室市常盤町3丁目28番地

北海道根室振興局保健環境部環境生活課地域環境係
TEL 0153-23-6820
(直通)

10月1日から7日は
全国労働衛生週間です

「向き合おう！ こころと

からだの「健康管理」をスローガンに事業場における労働衛生意識高揚と自主的な労働衛生管理活動の促進を図るため「全国労働衛生週間」が実施されます。

この期間中に作業管理、作業環境管理、メンタルヘルスクア等の健康管理に取り組みなど、労働衛生管理活動の定着化を図りましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け「うつらめうつさめルール」とともにみんなで守る健康職場」を副スローガンとして定め、三つの密を避けることを徹底し、コロナウイルス感染症の防止に取り組みしましょう。

■問合せ

町道中西別上風連線に係る道路工事のお知らせ

工事期間中は片側交互通行（夜間開放）の交通規制を行いますので、自衛隊部隊が別経路で移動する場合があります。

工事期間に付近を通行の際はご注意ください。

■工事期間 4月から12月
(令和6年全線完了予定)

■問合せ

別海町役場 TEL75-2111
事業課 建設担当 (内線3215・3218)
総合政策課 まちづくり推進担当
(内線2211)



矢白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

TEL 0153-75-2111

(内線2211・2212・2216)

町ホームページ検索キーワード

令和3年度演習

検索

北海道苦情審査委員制度のお知らせ

北海道苦情審査委員制度とは、道が行った業務や制度の内容を審査するための制度です。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば苦情審査委員に申し立てができます。

申し立てのあった苦情は、皆さんに代わって苦情審査委員が公正で中立的な立場から道の関係機関に対し、必要な調査を行います。審査の結果、道の業務の不備や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

■苦情の申し立て方法

苦情申立窓口で配布している苦情申立書に必要な項目を記入し、提出してください。郵送、FAX、Eメールでも提出できます。

申立書はホームページからダウンロードもできます。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/a0002/>

■苦情申立窓口・問合せ

北海道総合政策部知事室

道政相談センター

〒060-08588

札幌市中央区北3条西6丁目

TEL 011-204-5523

(直通)

FAX 011-241-8181

Eメール

kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

各総合振興局総務課

別海町役場

◆開庁時間

●本所・各支所

午前8時45分から午後5時30分

●各連絡事務所

午前9時から午後3時

◆開庁日

土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始(12月31日から翌年1月5日まで)

母子健康センターからのお知らせ



母子健康センター事業の再開について

母子健康センターでは、新型コロナウイルス感染防止のため、各種事業を休止等していましたが、下記の事業を再開します。なお、新型コロナウイルスの感染状況により事業を中止する場合があります。

マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるための、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

対象 本町在住の妊婦さん

申込締切 各開催日の前日までに、ご連絡ください。コース途中での参加もできます。開催日は、日程の近いものから掲載しています。

時間 午後1時から午後2時30分

開催日	内容	担当者
9月8日(水)	・おっぱいのことについて ・1歳になるまでの成長	助産師
9月15日(水)	・出産のおはなし	助産師
9月22日(水)	・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・写真撮影	助産師

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。



問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

時間 午前10時から午前11時30分

対象 1歳未満のお子さんとお母さん

料金 1回 町内に住所のある方 1,000円
その他の方 2,000円

申込締切
9月15日(水)

10月コース

全4回

10月7日(木)

10月14日(木)

10月21日(木)

10月28日(木)

※母子健康センター事業は、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えるため、少人数での開催となります。参加人数が多い場合は、人数や日程を調整させていただく場合がありますのでご理解をお願いします。

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要となりますので、マイナンバーカード等マイナンバーを確認できるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

免疫力アップの腸活レシピ

その2

腸を元気に整えるためには、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン類や食物繊維が必須です。鮭にはビタミンDが含まれ、これは野菜のビタミン類でアップする免疫力をサポートしてくれます。海藻には腸内の善玉菌のエサとなりやすい水溶性食物繊維が多く含まれるため、意識して取り入れたい食品です。

毎日の食卓に、野菜や海藻をプラスして腸活しましょう。

今回は、鮭に野菜や海藻を合わせた、ボリュームたっぷりの腸活レシピをご紹介します。

鮭のピリ辛みそ炒め

(材料 4人分)

- ・鮭.....3切れ(240g)
- ・酒.....大さじ1
- ・片栗粉.....大さじ2
- ・カットわかめ.....6g(約大さじ2)
- ・キャベツ.....300g(1/4玉目安)
- ・ニラ.....1束
- ・ショウガ.....1かけ(約15g)
- ・サラダ油.....小さじ2+小さじ2

- A
- 砂糖.....小さじ1
 - 片栗粉.....小さじ1
 - トウバンジャン.....小さじ1/2
 - すりごま.....大さじ1
 - みそ.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1

★鮭を鶏むね肉に、わかめをきのこなどに、色々アレンジできます。



(1人分の栄養価)

エネルギー	199kcal
タンパク質	16.5g
脂質	8.5g
炭水化物	12.9g
食物繊維	3.2g
塩分	1.3g

(つくり方)

- ①わかめを戻し水気を絞る。鮭は1口大(1切れ4つから5つ目安)のそぎ切りにし、酒をからめ10分ほど置く。キャベツはほぐして大きめのざく切りにし、5分水にさらしザルにあげる。ニラは4センチ長さ、ショウガは千切りにする。
- ②鮭の水気を軽く切り、片栗粉をまぶす。フライパンに油(小さじ2)を熱し、中火で鮭を焼く。蓋をして両面をこんがり蒸し焼きにし、火が通ったら一度皿に取り出す。
- ③②のフライパンに続けて油(小さじ2)、キャベツを入れ、蓋をして蒸し炒めにする。中火から強火で時々ヘラで返しながざっと炒める。ニラ、わかめも加えひと混ぜし蓋をする。
- ④③にショウガと②の鮭を戻し、混ぜ合わせたAを回し入れて全体にからめる。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

9月10日から16日は自殺予防週間です。

■コロナ禍で女性と若年者の自殺が増えています

日本の自殺者数は2009年から10年連続で減少していましたが、昨年は11年ぶりに増加しました。特に女性や若年層の自殺が増えています。コロナ禍の影響で、経済的な苦境に追い込まれたり、孤立してしまう人が増えていることが自殺の増加につながっていると考えられています。

本町でも同様の状況が考えられるため、注意が必要です。自殺へ追い込まれる前に、あらゆる支援を活用してください。

■自死遺族（身近な人を自殺で亡くされたご家族、ご友人）の方たちへ

身近な人を自死で亡くした時、複雑な感情を抱きやすく、その結果、こころや身体、行動にいろいろな変化が起こることがあります。そのような変化は、異常なことではなく、自然なこころや身体の反応です。

こころに表れやすい主な反応	身体に表れやすい主な反応	行動に表れやすい主な反応
<ul style="list-style-type: none"> ・無気力 ・「死」という現実の否定 ・判断力、集中力の低下 ・涙が止まらない ・イライラや不安など 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・怖い夢を見るようになった ・頭痛、吐き気、めまいが増えた ・食欲低下 ・倦怠感（からだがだるい）など 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰とも会いたくない ・今までできたことができなくなる ・じっとしていられない

これらは自然な反応なので、多くの場合は時間の経過とともに軽減していきますが、人によってはこれらの苦しみが続く場合があり、結果的に心身を病んでしまうことがありますので注意が必要です。

その他にも「なぜ死ななければならなかったのか」「なぜ気付いてあげられなかったのか」などさまざまな思いに苦しむことがあります。それらの「なぜ」に答えはありません。しかし、誰かに話したり、同じ悲しみを抱く人たち（自死遺族の会）とわかちあう中で、癒されることがあります。

■困ったときの連絡先（相談機関）

（令和3年9月現在）

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日9:00～17:00
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45～17:30
生活、子育て、心身の障がい等の悩み	別海町役場福祉課	0153-75-2111	平日8:45～17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日9:30～16:00
多重債務・破産等の相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374	平日9:00～21:00 土曜9:00～17:00
	釧路弁護士会根室法律相談センター	0154-41-3444 (電話では予約受付のみ)	平日9:00～17:00
家庭生活・DV(配偶者からの暴力)に関する相談	別海町役場町民課	0153-75-2111	平日8:45～17:30
	根室総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日9:00～17:00
精神科医療	別海病院(精神科・心療内科外来)	0153-75-2311	要予約
自死遺族の相談	北海道精神保健福祉センター(自死遺族のための総合相談窓口)	011-864-7000	平日9:00～17:00 (札幌で遺族交流会も実施)
	自死遺族のための「わかちあいの会With(ウィズ)」(自死遺族の会)(窓口 網走市保健センター)	0152-43-8450	平日9:00～17:00 (道内には7カ所の会があり管外からの参加も可能)

地域情報カレンダー

(令和3年8月25日現在)

日	曜日	イベント内容
9/8	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
10/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

社会保険事務相談所開設

9月7日(火) 13:00～17:00
13:00～17:00

9月8日(水) 9:00～14:00
9:00～14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。
予約先/釧路年金事務所 TEL0154-61-6000

忘れずに受けよう!

町の保健室

各種健康診査等のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策を徹底し実施する予定ですが、道内や管内の感染状況等により中止または日程変更する場合があります。その場合には町のホームページや健診会場への掲示等でお知らせします。

【6月の健診が9月へ延期となりました！】

昨年度6月の日程で受診された方には自動的に問診票を発送しています。上記以外の方はお申し込みが必要です。

申込期限
9月13日(月)

※申込状況により受付時間が変更になる場合があります。

日 程	会 場	受付時間
9月21日(火)から24日(金)	町民保健センター	6:00~11:00

健診項目と受診間隔	対 象	料 金
若者健診	19歳から39歳 (昭和57年4月1日から平成15年3月31日生まれ)	2,000円
特定健診	国民健康保険加入者の40歳から74歳 (昭和22年4月1日から昭和57年3月31日生まれ)	2,000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	500円
胃がん検診	30歳以上 (平成4年3月31日以前生まれ)	1,200円 (70歳以上 600円)
肺がん検診		200円 (70歳以上 100円)
大腸がん検診		500円 (70歳以上 250円)
肝炎ウイルス検診	40歳以上 (昭和57年3月31日以前生まれで今まで受けたことがない方)	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
エキノコックス検診	過去5年間でエキノコックス検査を受けていない方	無 料

※オプション検査(有料)として前立腺がん検診(料金1,980円)も受けることができます。希望される方は当日会場でお申し込みください。

申込み
問合せ

町民保健センター TEL 75-0359 FAX 75-0337

インターネット
での申込みは
こちら➡



FAX申込み用紙

※コピーして使用してください。

受けるものに○	氏 名	住 所	生年月日	電 話・FAX	健診希望日
特定・若者 後期・胃・肺 大腸・肝炎 エキノ		〒 - 別海町	T・S・H 年 月 日	電話 FAX	月 日

※FAXで申し込まれた方には2日以内(土曜日、日曜日を除く)に受付確認の返信をしますので、返信のない場合は、お手数ですが保健センターまでお問い合わせください。

保健センターからの

お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
9月	1	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	2	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	7	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	8	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	9	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	10	金	1歳6カ月健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	15	水	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	28	火	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	29	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
10月	6	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
	7	木	乳 幼 児 相 談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	12	火	離乳食教室(1回目)	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	14	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	18	月	離乳食教室(2回目)	町民保健センター	10:30~12:00
	19	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	21	木	5歳児相談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
26	火	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30	

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更になる場合がありますので、その際にはあらかじめお知らせします。

■9月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します。

■9月の3歳児相談対象者 対象者には個別に通知します。

こころの健康相談

町民保健センターでは、
町民を対象に、臨床心理士による
『こころの健康相談』
を行っています。

月～金(予約制)
9:00～17:00

相談は
無料
です

誰かに話すことで
気持ちが楽になったり、
考えが整理されたりするこ
とがあるはずですよ。
気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症にかかわるさまざまな不安や、活動の自粛によるストレスなどの相談は「こころの健康相談」をご利用ください。

からだへの影響

- ・疲れやすい
- ・体調不良
- ・不眠
- ・食欲不振 など

こころへの影響

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・何となく常に緊張している など

『こころの健康相談』では

- ・ゆっくりとお話を伺います。
- ・リラクゼーションなどストレス対処法に取り組み、心と体の調子を整えます。
- ・医療の必要性の有無などについて話し合います。

困ったときの相談窓口～かけがえない命を守るために～

■死にたい気持ちについての相談窓口

- ・北海道いのちの電話 011-231-4343 (24時間対応)
- ・旭川いのちの電話 0166-23-4343 (24時間対応)
- ・自殺予防いのちの電話 0120-738-556 (毎月10日のみ8:00～24時間)

※ご本人ではなくても相談できます。 ※相談の際、自分の名前は教えなくても大丈夫です。

■借金・多重債務についての相談窓口

- ・法テラス 0570-07-8374 [9:00～21:00(月～金)/9:00～17:00(土)]
- ・多重債務相談窓口 011-807-5144 [9:00～17:00(月～金)]

■ひきこもり・自死遺族・その他メンタルヘルスについての相談窓口

- ・別海町傾聴ボランティア「みえるの会」中河 090-1640-8797 佐藤 080-5584-3906
- ※日時 毎月第3土曜日 10:00～12:00/場所 町民保健センター

■予約先・相談場所 町民保健センター母子保健担当 TEL75-0359
すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。

町立別海病院からお知らせ

電話問診による処方箋の交付等について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、次のとおり対応しています。
 なお、医師の判断により診療行為が必要とされる方は、通常の受診が必要となりますので、ご協力をお願いします。
 詳しくは町立別海病院のホームページをご覧ください。

通院先	対応	電話受付時間	備考
町立別海病院 (内科・外科)	電話問診による 処方箋の交付	(月)~(木) 15:00~17:00	処方箋の交付 は翌日以降
西春別駅前 診療所	電話問診による 処方箋の交付	(月)~(金) 8:30~16:00 ※(木)は15:00まで	11:00~13:30 は受付不可
尾岱沼 診療所	電話問診による 院内処方	(月)~(金) 9:00~15:00	11:00~13:30 は受付不可

※処方箋の有効期限は発行日から4日以内となっていますのでご注意ください。

対象者…慢性疾患等を有する方で、症状に変化がなく処方切れで継続処方をご希望される方

問合せ・申込み／町立別海病院 TEL 75-2311
 西春別駅前診療所 TEL 77-2350
 尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625

発熱外来について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として「発熱外来」を開設しています。
 「発熱外来」は**完全予約制**です。発熱等の右記症状がある方は**お電話**でご相談、ご予約をお願いします。
 直接来院せず、まずはお電話ください。

- 予約受付時間 午前8時30分から午前11時 午後0時30分から午後3時
- 該当する症状
 - ・成人37.5度、小児38.0度以上の発熱症状
 - ・今まで経験したことがない呼吸苦や倦怠感などの症状
 - ・味や臭いを感じないなどの症状

■発熱外来専用駐車場
 発熱外来受診の方は、感染拡大防止の観点からできるだけ公共交通機関の利用はお控えいただき、自家用車で来院をお願いします。到着後は原則自家用車でお待ちいただきます。
 発熱外来設置に伴い右図のとおり専用駐車場としますので、発熱外来受診以外の方の駐車はご遠慮ください。
 ※夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましても、受診前に必ず病院 (TEL 75-2311) へご連絡ください。

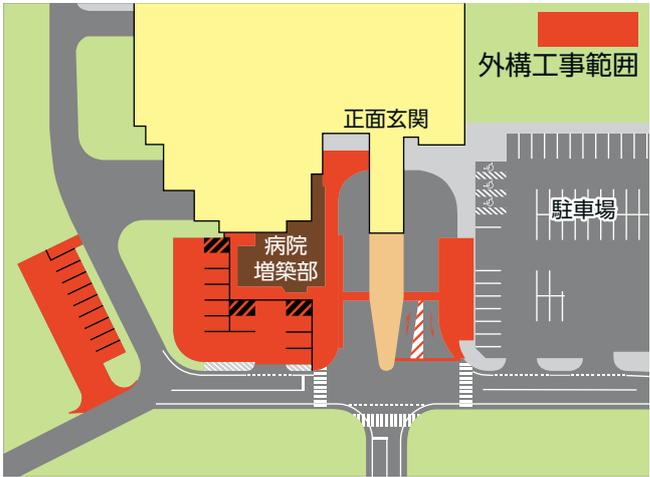


■発熱外来直通専用電話
TEL 75-2727

外構工事について

本院では、昨年度に超電導磁気共鳴断層装置 (MRI) を導入しており、本年度は検査棟の増設に伴う外構工事を行っています。
 工事に伴い、特別養護老人ホーム清翠園の駐車場もしくは公園側駐車場をご利用いただきますようお願いいたします。
 ご利用されます皆さまには、ご迷惑、ご不便をお掛けしますが、来院の際には注意してお越しく下さい。ご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間 11月22日まで (予定)
- 工事箇所 正面玄関前ロータリーから救急玄関側の駐車場全面



問合せ／町立別海病院 TEL75-2311

9月の診療案内

受付時間 (午前) 8:15~11:00 (午後) 12:30~15:00 (夜間) 17:15~18:30
 診療開始 (午前) 8:30~ (午後) 13:30~ (夜間) 17:30~

病院敷地内は
全て禁煙です。

町立別海病院
 ☎(代表)75-2311
<https://betsukai.jp/bhp/index.html>



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内 科 院長 西村 進 内科医長 水谷 彰吾 内科医長 越智龍太郎	午 前	西 村	水 谷	西 村	西 村	水 谷 ※10日、17日、24日	<ul style="list-style-type: none"> 血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長 予約制)に実施していますので、詳しくはお問い合わせください。 健康診断は予約制となっています。お電話か、受付窓口でお申し込みください。 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	午 後	水 谷	西 村	水 谷 ※8日、15日、22日、29日	水 谷 ※9日、16日、30日	水 谷 ※10日、17日、24日 西村(予約制) ※3日、10日、24日	
	夜間診療	-	-	西 村	-	-	
外 科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之	午 前	山 田	山 田	中 島	中 島	中 島	<ul style="list-style-type: none"> 緊急手術実施の際は、休診または診療体制変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。 肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。
	午 後	中 島	手術日 休診	山 田	手術日 休診	山 田	
産 婦 人 科 副 院 長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内	<ul style="list-style-type: none"> 午後の診察は検査が入るとお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。
	午 後	山 内	-	-	山 内	-	
小 児 科 小児科医長 横澤 正人	午 前	横 澤	横 澤	横 澤	横 澤 ※2日、16日、30日 館 ※9日	横 澤 ※3日、17日 館 ※10日、24日	<ul style="list-style-type: none"> 火、木曜日の予防接種は曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。 乳児健診は予約制となっており、火曜日午後1時から診察を開始します。 心臓、慢性疾患外来(火曜午後)アレルギー外来(木曜午後)は予約制です。
	午 後	横 澤	予防接種	横 澤	予防接種	横 澤 ※3日、17日 館 ※10日、24日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	-	浮 田	-	浮 田	-	<ul style="list-style-type: none"> 原則予約制ですので、受診については事前にお問い合わせください。 電話での予約変更およびお問い合わせ(初診も含む)は、火曜(午前、午後)、水曜(午後)、木曜(午前、午後)の診療日におかけください。
	午 後	-	浮 田	浮 田	浮 田	-	
	夜間診療	-	-	浮 田	-	-	

表にある※の日には診察予定日です。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	2日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	3日(金)	午前	
	9日(木)	午後	
	10日(金)	午前	
	16日(木)	午後	
	17日(金)	午前	
耳鼻いんこう科	13日(月)	午前・午後	宮田 遼 医師 (札幌医大)
	14日(火)	午前	
	27日(月)	午前・午後	山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	28日(火)	午前	
神経内科	9日(木)	午後	館 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)
循環器内科	17日(金)	午前・午後	小笠原 惇 医師 (釧路孝仁会記念病院)
脳神経外科	17日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

※出張医による診療科は、天候、交通機関等の都合により休診および時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

診療科	日付	時間	担当医師
手・整形外科	21日(火)	午前	川西 洋平 医師
	22日(水)	午前	
膝・整形外科	16日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩・整形外科	6日(月)	午前	河合 伸昭 医師
	13日(月)	午前	
腰・整形外科	27日(月)	午前	徳永 茂行 医師
	9日(木)	午前	

脳神経内科の受診について

脳神経内科の受診をご希望の方は、あらかじめ電話でご相談ください。

◀相談日時▶火曜日、水曜日、木曜日
 午後3時30分から午後4時

外来からのお知らせ

下記の日程で医師不在の日がありますので、ご来院の際はご注意ください。

水谷医師(内科)…休診期間 9月1日(水)から3日(金)

人の動き

令和3年
7月末現在

()は前月比

人口	14,626	(- 60)
男	7,414	(- 29)
女	7,212	(- 31)
うち外国人	396	(- 17)
世帯数	6,773	(- 26)
出生	6	
死亡	17	
転入	31	
転出	79	

その他 -1

※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3年
7月末現在

()は令和3年1月からの累計

発生	1件	(3)
死者	1人	(1)
負傷者	1人	(3)

火災と救急

令和3年
7月末現在

()は令和3年1月からの累計

火災	0件	(8)
		[死者 0件(1)]
救急	62件	(349)
救助	3件	(4)
ドクターヘリ搬送	1件	(13)

コラム こんにちは、町長です



皆さんこんにちは。
 今月は本町のコロナ対策についてお話しします。
 本町のワクチン接種は根室市や中標津町と比較して、遅れているとの不安の声がありますが、遅れている一番の原因を説明します。

それはワクチンの供給数が少ないことであり、根室市や中標津町より少ないのには理由があります。

北海道から、根室管内に割り当てられているワクチンの配分方法について、感染患者の入院を受け入れている病院が立地している根室市と中標津町に優先的に配布することに理解してほしい旨私へ打診がありました。

私は別海町民の感染患者を受け入れてもらっていることを、重要であり、大変ありがたいことだと考えており、2市町の皆さま方には、別海町民の受け入れを理解し協力いただいていることに感謝をしています。このような現状を鑑み北海道の意向を了承しました。従ってワクチンの供給数が違うということです。

本町では供給されるワクチンをできるだけ早く、かつ混乱なく接種できるように医療関係者を中心として最大限の努力をしています。不安に感じている町民の皆さまも、事情を理解していただき冷静な判断と行動をお願いいたします。

お誕生・ご結婚

令和3年7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
長岡 航正 (こうせい)くん	男 義人 (別海)	
高橋 蒼空 (そうら)ちゃん	女 佑太 (本別海)	
沖田 滯桜 (れお)くん	男 望 (西春別)	
中洞 結 (ゆい)ちゃん	女 裕 (西春別)	
志賀 初叶 (ういと)くん	男 利 牙 (西春別駅前)	
富田 莉心 (りこ)ちゃん	女 滉人 (尾岱沼)	
上神 愛笑 (あいみ)ちゃん	女 大地 (美原)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
佐藤 卓・小守 緩さん (別海)	
西川 直樹・小野めぐみさん (美原)	
三浦 慶太・田保奈々恵さん (奥行)	
木村 悠希・本村 京香さん (床丹)	
杉崎 拓哉・大野めぐみさん (西春別駅前)	
工藤 耕平・岩下 千穂さん (西春別駅前)	



今月の納期

国民健康保険税(3期)は 9月30日(木)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)

町民みんなの なんでもべっかい

吉川 りなさん(泉川)



私は小学生の頃から酪農家に憧れていて、昨年ついにその夢が叶いました。

きっかけは学校から帰宅するすぐに、牛舎で働く両親の姿を見ていたことです。牛と関わるのが好きで「いつかは私もこんな仕事をしてみたい」と少しずつ気持ちが固まってきました。

その夢を実現させるために、中学生の頃から子牛の世話をし、農業を一から学べる高校に進学し、三年間の学びを経て今に至ります。

現在では、酪農の仕事や早起き等には慣れてきましたが、たまに起こる予想外のことなどに、まだ臨機応変に対応できないのが、悔しいところです。ですが、そんな非日常なことがあるからこそ、毎日が試行錯誤の繰り返しで、酪農の仕事に充実とやりがいを感じます。

今後は自分の知識をもっと増やし、今までやったことのないものにも挑戦をしていきたいです。そして、さまざまな経験を積み、次に生かせるように努めていきたいです。