

# 広報

BETSUKAI

# 別海

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

編集／別海町役場総務部総合政策課広報・プロモーション担当  
〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地  
TEL 0153-74-9501 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



2023(令和5年)

# 10

No.720

## 今月の表紙 ～別海町産業祭～

4年ぶりの2日間開催となり、多くの来場者でにぎわいました。馬事競技大会では、ばん馬やトロッターなど迫力のある走りが会場を盛り上げました。(9月9日(土)・10日(日))

## topics

JR標津線代替バス路線が再編…P8

福祉灯油・家計応援助成金について…P14

高齢者ハウス・ケアハウスの入居者を募集します…P15

# 町職員の給与・ 町職員数のあらまし

町職員の給与は、職務に応じた給料と諸手当で構成されており、給料や手当の内容は、国や他の地方公共団体の給与を考慮し、町議会で議決された「別海町職員の給与に関する条例」によって決められています。また、職員の給与と地方公共団体負担分の共済費を合わせた経費を人件費といいます。

この内容を町民の皆さんにご理解いただくため、別海町職員の給与と職員数の状況についてお知らせします。

## 職員数

本町の職員数の状況は、表1のとおりです。職員数は、平成26年度以降は若干の増加傾向にありましたが、令和5年度は441人で前年度から17人の減少となりました。これは、令和4年度定年退職者が、例年と比べて多かったことが主な要因として挙げられます。

令和5年度から定年延長制度が施行され、定年退職年齢が段階的に引き上げられていきますが、退職者補充を基本としながら、行政運営に必要な職員数を維持するよう努めていきます。

町職員の定数は、条例で上限が定められており、表2のとおりです。

表1 部門別職員数の状況

(各年4月1日現在 単位：人)

| 部門      |     | 職 員 数 (人) |     |     |     |     |
|---------|-----|-----------|-----|-----|-----|-----|
|         |     | H31       | R2  | R3  | R4  | R5  |
| 福祉関係を除く | 議 会 | 3         | 3   | 3   | 3   | 3   |
|         | 総 務 | 56        | 56  | 56  | 58  | 54  |
|         | 税 務 | 10        | 11  | 11  | 11  | 10  |
|         | 農 水 | 31        | 31  | 31  | 30  | 28  |
|         | 商 工 | 7         | 7   | 7   | 8   | 8   |
|         | 土 木 | 30        | 29  | 29  | 29  | 28  |
|         | 小 計 | 137       | 137 | 137 | 139 | 131 |
| 福祉関係    | 民 生 | 64        | 62  | 65  | 66  | 62  |
|         | 衛 生 | 21        | 21  | 22  | 23  | 24  |
|         | 小 計 | 85        | 83  | 87  | 89  | 86  |
| 一般行政計   |     | 222       | 220 | 224 | 228 | 217 |
| 特別行政    | 教 育 | 60        | 60  | 59  | 58  | 57  |
| 公営企業等   | 病 院 | 96        | 102 | 103 | 101 | 98  |
|         | 水 道 | 7         | 7   | 7   | 8   | 8   |
|         | 下水道 | 4         | 4   | 5   | 6   | 5   |
|         | その他 | 57        | 58  | 59  | 57  | 56  |
|         | 小 計 | 164       | 171 | 174 | 172 | 167 |
| 総 合 計   |     | 446       | 451 | 457 | 458 | 441 |

※特別職と教育長は除きます。

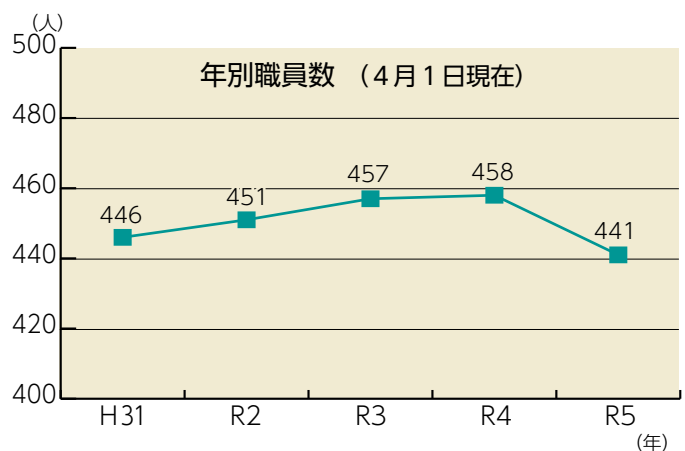


表2 職員定数の状況 (単位：人)

| 所 属 区 分           | 平成7年<br>4月1日<br>施行 | 平成10年<br>1月1日<br>施行 | 平成19年<br>4月1日<br>施行 |
|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 町 長 の 事 務 部 局     | 428                | 439                 | 397                 |
| 議 会 の 事 務 局       | 3                  | 3                   | 3                   |
| 選挙管理委員会の事務局       | 2                  | 2                   | 2                   |
| 監 査 委 員 の 事 務 局   | 2                  | 2                   | 2                   |
| 教育委員会の事務局         | 77                 | 69                  | 60                  |
| 農 業 委 員 会 の 事 務 局 | 10                 | 10                  | 9                   |
| 公 営 企 業 関 係       | 20                 | 17                  | 12                  |
| 合 計               | 542                | 542                 | 485                 |

※特別職と教育長は除きます。



## 職員の人件費

令和4年度の人件費は、表3のとおりです。令和2年度から会計年度任用職員制度が開始となり、非常勤職員の給与などが物件費から人件費に移行したことから、令和元年度以前と比較して大きく増加しています。令和4年度は、前年度から22,434千円の減少となっていますが、人事院勧告により期末手当支給額が減少となったことが、主な要因として挙げられます。

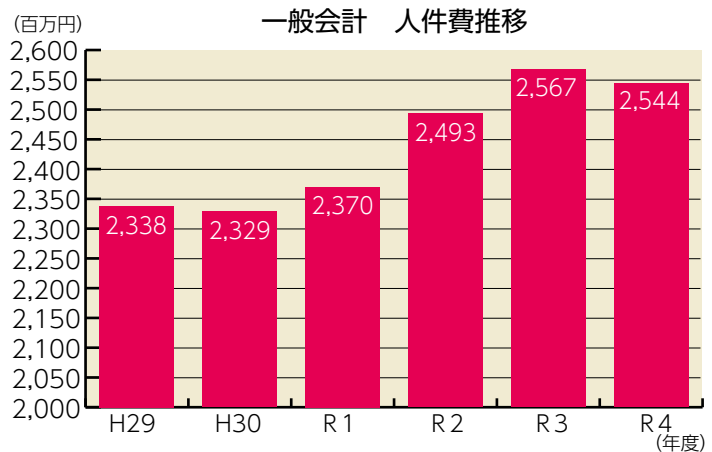


表3 人件費の状況（令和4年度決算統計）

| 区 分                     | 歳出額<A>(千円) | 人件費<B>(千円) | 人件費率<B/A>(%) |
|-------------------------|------------|------------|--------------|
| 一 般 会 計                 | 28,412,400 | 2,544,261  | 9.0          |
| 国 民 健 康 保 険 特 別 会 計     | 2,507,425  | 26,645     | 1.1          |
| 介 護 サ ー ビ ス 事 業 特 別 会 計 | 478,764    | 269,667    | 56.3         |
| 介 護 保 険 特 別 会 計         | 1,211,043  | 85,170     | 7.0          |
| 後 期 高 齢 者 医 療 特 別 会 計   | 215,394    | 15,902     | 7.4          |
| 病 院 事 業 会 計             | 2,683,186  | 1,082,027  | 40.3         |
| 水 道 事 業 会 計             | 1,598,272  | 60,694     | 3.8          |
| 下 水 道 事 業 会 計           | 986,981    | 19,769     | 2.0          |
| 合 計                     | 38,093,465 | 4,104,135  | 10.8         |

※人件費には、各種委員などの特別職に支給する給料・報酬を含みます。

## 職員の給与

職員の給料は、民間でいう基本給に相当するもので、別海町では職種により5つの給料表に区分しており、毎月支給されている給料、諸手当に加えて民間企業の賞与に当たる期末勤勉手当を合わせたものを給与といいます。令和5年度予算の状況は表4、給料表区分ごとの状況は表5のとおりです。

また、給料表ごとに職務の内容で級を定めており一般行政職の級別職員数の状況は表6、一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額表は表7のとおりです。

表4 職員給与費の状況（令和5年度当初予算）

| 区 分           | 職員数<br>(A) | 給 与 費 (千円) |         |         |           | 一人当たり<br>給与費(B/A)<br>(千円) |
|---------------|------------|------------|---------|---------|-----------|---------------------------|
|               |            | 給 料        | 職員手当    | 期末・勤勉手当 | 計<B>      |                           |
| 一 般 会 計       | 302        | 1,046,000  | 188,170 | 401,000 | 1,635,170 | 5,414                     |
| 介護サービス事業特別会計  | 37         | 148,268    | 20,910  | 57,121  | 226,299   | 6,116                     |
| 病 院 事 業 会 計   | 103        | 448,300    | 187,900 | 118,250 | 754,450   | 7,325                     |
| 水 道 事 業 会 計   | 9          | 33,098     | 6,933   | 13,508  | 53,539    | 5,949                     |
| 下 水 道 事 業 会 計 | 5          | 11,358     | 2,580   | 4,176   | 18,114    | 3,623                     |
| 合 計           | 456        | 1,687,024  | 406,493 | 594,055 | 2,687,572 | 5,894                     |

※国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療特別会計の給与費は一般会計に含まれます。

※職員手当には退職手当は含みません。

表5 職員の平均給料月額、平均給与月額の状況

(令和5年4月1日現在)

| 区 分    | 一般行政職     | 公務補等の<br>技能労務職 | 保健師・看護師<br>等の医療職 | 薬剤師等の<br>医療技術職 | 医 師         |
|--------|-----------|----------------|------------------|----------------|-------------|
| 平均給料月額 | 292,500 円 | 247,400 円      | 306,900 円        | 297,700 円      | 1,305,500 円 |
| 平均給与月額 | 346,653 円 | 267,983 円      | 371,363 円        | 357,816 円      | 2,391,800 円 |
| 平均年齢   | 39歳5カ月    | 58歳1カ月         | 41歳3カ月           | 40歳3カ月         | 55歳0カ月      |

表6 一般行政職の級別職員数などの状況

(令和5年4月1日現在)

| 職務<br>の級 | 職 務 の 名 称                                                                         | 職員数<br>(人) | 構成比<br>(%) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1級       | 主事、技師、保育士、教諭、介護員、介護支援専門員、社会福祉士、臨床心理士（以下「主事等」という。）                                 | 45         | 20.8       |
| 2級       | 主事等                                                                               | 33         | 15.3       |
| 3級       | 1 主査<br>2 主任、主任保育士、主任教諭、主任介護員、主任介護支援専門員、主任社会福祉士、主任臨床心理士（以下「主任等」という。）<br>3 主事等     | 47         | 21.8       |
| 4級       | 1 主幹、支所次長、園長、副館長（以下「主幹等」という。）<br>2 主査<br>3 主任等                                    | 45         | 20.8       |
| 5級       | 1 部次長、農業委員会事務局長、監査委員事務局長（以下「部次長等」という。）<br>2 課長、支所長、老人保健施設すこやか事務長、出納室長、館長<br>3 主幹等 | 36         | 16.7       |
| 6級       | 1 部長、病院事務長、会計管理者、議会事務局長<br>2 部次長等<br>3 指導参事                                       | 10         | 4.6        |

表7 職員の初任給と経験年数別・学歴別平均給料月額

(令和5年4月1日現在)

| 区 分   | 学歴別 | 初 任 給 | 経験年数ごとの平均給料月額 |            |            |
|-------|-----|-------|---------------|------------|------------|
|       |     |       | 10年以上15年未満    | 15年以上20年未満 | 20年以上25年未満 |
| 一般行政職 | 5年度 | 大 卒   | 185,200 円     | 268,815 円  | 305,055 円  |
|       |     | 高 卒   | 154,600 円     | 228,855 円  | 270,213 円  |
|       | 4年度 | 大 卒   | 182,200 円     | 267,680 円  | 297,586 円  |
|       |     | 高 卒   | 150,600 円     | 229,038 円  | 281,080 円  |

## 特別職の報酬など

特別職の報酬などは、表8のとおりです。

町長、副町長、教育長の報酬月額は、平成19年7月1日から、5%から10%の削減をしていましたが、平成29年3月31日をもって削減を終了しています。

表8 特別職の報酬等の状況

(令和5年4月1日現在)

| 区 分 | 給料月額(円) | 期 末 手 当                               | 区 分   | 報酬月額(円) | 期 末 手 当                               |  |
|-----|---------|---------------------------------------|-------|---------|---------------------------------------|--|
| 町 長 | 847,000 | 6月期 1.90月分<br>12月期 2.40月分<br>計 4.30月分 | 議 長   | 306,000 | 6月期 1.25月分<br>12月期 3.05月分<br>計 4.30月分 |  |
| 副町長 | 679,000 |                                       | 副議長   | 246,000 |                                       |  |
| 教育長 | 611,000 |                                       | 常任委員長 | 234,000 |                                       |  |
|     |         |                                       | 議 員   | 222,000 |                                       |  |

## 職員の諸手当

職員の扶養手当など、一定の要件を満たすことによって支給される手当は表9のとおりです。

表9 職員手当の状況

(令和5年4月1日現在)

| 区 分                            | 内 容                            |                                 | 金額等(円)        | 区 分                                        | 内 容                                                        |                      |             | 金額等(円)  |  |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|---------|--|
| 扶 養 手 当                        | 配偶者                            |                                 | 6,500         | 広 域 異 動 当 手                                | 実務研修のため国又は北海道等の機関に派遣した職員に対し、給料と扶養手当合計額に異動距離に応じた率の相当額を支給する。 |                      |             |         |  |
|                                | 配偶者<br>以外                      | 扶養親族たる子                         | 10,000        |                                            | 300km以上 100分の10                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 扶養親族たる父母等                       |               |                                            | 6,500                                                      | 60km以上300km未満 100分の5 |             |         |  |
|                                | 16歳から22歳までの子の加算(特定扶養)          |                                 | 5,000         |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
| 住 居 手 当                        | 持 家                            |                                 | 10,000        | 期 末 ・ 勤 勉 当 手                              | 6 月 期                                                      | 期末手当                 | 1.20月分      | 計 2.20月 |  |
|                                | 借 家                            | 家賃が16,000円を超える借家等の場合、家賃の額に応じて支給 | 限度額<br>28,000 |                                            |                                                            | 勤勉手当                 | 1.00月分      |         |  |
| 12 月 期                         |                                |                                 |               |                                            | 期末手当                                                       | 1.20月分               | 計 2.20月     |         |  |
|                                |                                |                                 | 勤勉手当          |                                            | 1.00月分                                                     |                      |             |         |  |
| 通 勤 手 当<br>(通勤距離<br>片道2km以上の者) | 自家用自動車等利用                      |                                 |               | 勤務上の段階、職務の等級により加算措置(5～15%)                 |                                                            |                      |             |         |  |
|                                | 片 道 距 離                        | 2 km以上から 5 km未満                 | 2,000         | 11月から3月までの5カ月間、各月の初日に在職し常時勤務に服する職員に対し支給する。 |                                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 5 km以上から10km未満                  | 4,200         |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 10km以上から15km未満                  | 7,100         |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 15km以上から20km未満                  | 10,000        |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 20km以上から25km未満                  | 12,900        |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
|                                |                                | 25km以上                          | 15,800        |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
| 管理職手当                          | 医師職                            | 給料の100分の18                      |               | 寒 冷 地 手 当                                  | 世 帯 主                                                      | 扶養親族のある職員            |             | 26,380  |  |
|                                | 部長職                            | 60,000                          |               |                                            |                                                            | その他の世帯主である職員         |             | 14,580  |  |
|                                | 次長職                            | 50,000                          |               |                                            |                                                            | その他の職員               |             | 10,340  |  |
|                                | 課長職                            | 46,000                          |               |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
|                                | 主幹職                            | 37,000                          |               |                                            |                                                            |                      |             |         |  |
| 特殊勤務手当                         | 勤務が危険、不快、不健康または困難な業務に従事する職員に支給 |                                 |               | 退 職 手 当                                    | 退職手当額は、退職の日における給料月額に勤続期間と退職事由に応じた一定の支給率を乗じた額               |                      |             |         |  |
|                                |                                |                                 |               |                                            | 勤続年数                                                       | 自己都合                 | 勸奨・定年       |         |  |
|                                |                                |                                 |               |                                            | 10年                                                        | 5.022月分              | 8.37月分      |         |  |
|                                |                                |                                 |               |                                            | 20年                                                        | 19.6695月分            | 24.586875月分 |         |  |
| 時間外勤務手当                        | 正規の勤務時間を超えて勤務を命ぜられた職員に支給する。    |                                 |               |                                            | 25年                                                        | 28.0395月分            | 33.27075月分  |         |  |
|                                |                                |                                 |               |                                            | 35年                                                        | 39.7575月分            | 47.709月分    |         |  |
|                                |                                |                                 |               |                                            | 最高限度                                                       | 47.709月分             | 47.709月分    |         |  |

## ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示すもので、別海町の状況は表10のとおりです。

類似団体平均とは、別海町と人口規模、産業構造が類似している地方公共団体のラスパイレス指数を単純平均したものをいいます。

表10 ラスパイレス指数の状況

(令和4年4月1日現在)

|             | ラスパイレス指数 |
|-------------|----------|
| 別 海 町       | 96.7     |
| 類 似 団 体 平 均 | 95.6     |
| 全 国 町 村 平 均 | 96.3     |

問合せ／総務課 人事厚生担当 ☎75-2111

## 第26回町民健康づくり パークゴルフ大会

8/20

町民の健康づくりと健康に対する関心を高めることを目的に、別海町と別海町国民健康保険の共催による「第26回町民健康づくりパークゴルフ大会」が町営パークゴルフ場で開催されました。

48名が参加し、日ごろ鍛えたテクニックを駆使して、元気はつらつな好プレーを展開しました。



## 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」が次の方に贈られました。

- ・外山 ハツノさん(昭和8年8月17日・西春別)
- ・高山 はるゑさん(昭和8年8月17日・西春別駅前)
- ・中鉢 キミ子さん(昭和8年8月20日・中西別)
- ・池田 勝朗さん(昭和8年8月27日・西春別)

## 「叫びの像」建立40周年



8/25

株式会社でん六の創始者である故 鈴木 傳六氏が北方領土返還への思いを込めて「叫びの像」を建立、寄贈されてから40周年を迎えたことを記念して、株式会社でん六 代表取締役社長 鈴木 隆一氏を始めとする「でん六会」の一行31名が来町されました。

一行は、叫びの像と共に北方領土返還要求のシュプレヒコールを行った後、役場を訪れ、鈴木氏から副町長へ寄附金を手渡されました。寄附金は、北方領土返還要求運動のために大切にに使わせていただきます。

## 別海サッカー少年団の表敬訪問について



9/5

「トラック協会杯 第35回全道U-11 サッカー大会」へ出場した15名の選手が町長と教育長へ表敬訪問を行い、チームを代表してキャプテンから大会の意気込みや目標について語られました。

## 地域情報カレンダー

(令和5年9月11日現在)

| 日     | 曜日 | イベント内容                                                       |
|-------|----|--------------------------------------------------------------|
| 10/11 | 水  | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30～<br>※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。 |
| 11/8  | 水  | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 13:30～<br>※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

10月3日(火) 10月4日(水)  
13:00～17:00 9:00～14:00

11月7日(火) 13:00～17:00

11月8日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室

予約先/釧路年金事務所

☎0154-61-6000

※事前の予約が必要です。



## 令和5年度 「5歳児いい歯の子」表彰

本町では、幼稚園・保育園の歯科健診でむし歯がなかった5歳児を「5歳児いい歯の子」として表彰しています。

今年度は、健診を受けた107名のうち70名（65.4%）のお子さんが「5歳児いい歯の子」表彰の対象になりました。

むし歯が1本もなかったお子さんは次の方々です。（敬称略 希望者のみ掲載）

|           |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 「いい歯の子たち」 | 新居 花  | 石川 晴大 | 石川 優羅 | 磯田 珠依 | 今井 花  | 岩光 香穂 | 浦山 樹來 |
|           | 浦山 恢斗 | 大内 怜衣 | 大槻 星嵐 | 奥山 胡桃 | 加我 妃麗 | 勝木 奏  | 兼平 菜子 |
|           | 上條 結翔 | 川本 柚季 | 菊地 咲里 | 木嶋 紗彩 | 北村 仁乃 | 木下 愛乃 | 木下 遊馬 |
|           | 木下 優里 | 木原 爽  | 沓澤 七煌 | 久野 渚紗 | 小林なごみ | 小林芽衣花 | 小松 詩  |
|           | 西郷陽菜梨 | 斎藤 庵志 | 齊藤 匠  | 齊藤 晴希 | 齋藤 湊仁 | 酒井 瑛仙 | 堺 煌太  |
|           | 坂川 栞理 | 佐藤 陽太 | 柴田 凌輔 | 下柊棚鳳心 | 白幡 一晟 | 末廣 亜純 | 菅原梨里叶 |
|           | 高玉 一誓 | 高橋 阿礼 | 高橋 奏多 | 高橋 理公 | 高橋 莉子 | 高橋 礼於 | 武井 希歩 |
|           | 田中 夏希 | 田辺 怜  | 谷野 弦  | 田端 初  | 槻木 亨香 | 津田 葵  | 出上 紗奈 |
|           | 富崎 瑛太 | 豊田 紬  | 根本 琳香 | 林 真白  | 七理 双葉 | 福岡 夢絃 | 藤本 唯愛 |
|           | 松浦 和花 | 松舘 郁果 | 山本 環  | 山本 理人 | 吉田あおい | 和田 悠利 | 渡邊千杜世 |

## 総合政策課から

### 2023年 漁業センサスにご協力をお願いします



漁業センサスは、わが国における漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁村、水産物流通、加工業などの漁業を取り巻く実態と変化を、総合的に把握することを目的に行われる調査です。漁業の現状を知り、将来を考えるための重要な調査になりますので、ご協力をお願いします。

#### ■調査対象者

水産業を営んでいる全ての世帯や法人が対象です。

#### ■調査期日

この調査では、令和5年11月1日時点の状況を回答いただきます。

#### ■調査内容

世帯の構成、魚種、漁の方法、漁船の情報などについてお尋ねします。

※回答いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

#### ■回答方法

調査員が10月中旬頃から訪問し、調査票を配布しますので、次のいずれかの方法で回答をお願いします。

- ・インターネット回答（11月6日(月)まで）  
スマートフォンやパソコンからお手軽に回答できます。
- ・紙の調査票による回答（11月上旬）  
世帯ごとに調査員が再度訪問し、調査票を回収します。

問合せ／地域デザイン・ふるさと納税担当  
☎74-9502

## 町長とまちづくりに ついて話しませんか

本町では、協働のまちづくりを推進するため、町民の皆さんの希望に応じ、町長と皆さんとの懇談会を実施しています。ぜひ皆さんの声をお聞かせください。

### 町長と話しませんか

- 内容 懇談を希望する団体から申し込みを受け、まちづくりなどに関するさまざまな分野にわたり懇談します。
- 対象 町内会などの自治会および町内で活動している各種団体
- 主催 申し込みをした団体

### ミルクミーティング

- 内容 懇談を希望するおおむね5名以上の町民で構成された団体から申し込みを受け、牛乳を飲みながら、まちづくりなどに関するさまざまな分野にわたり気軽に懇談します。
- 対象 町内会などの自治会および町内で活動している各種団体
- 主催 町が主催し、役場庁舎で開催

申込み・問合せ／地域デザイン・ふるさと納税担当 ☎74-9502



## JR標津線代替バス路線の再編について

J R 標津線代替バス路線（標津標茶線・中標津線）は、1市4町（根室市・別海町・中標津町・標津町・標茶町）で構成する標津線代替輸送連絡調整協議会により運営されていますが、このたび、令和5年10月1日から路線を再編することになり、ダイヤの改正などが行われます。

これまででは、J R 標茶駅およびJ R 厚床駅への公共交通機関として維持してきましたが、今後は3町（別海町、中標津町、標津町）の生活交通路線として運行します。

また、中標津線は「中標津別海線」に路線名が変わり、運行事業者も根室交通株式会社から阿寒バス株式会社に変更となります。

なお、根室交通株式会社が運行する「中標津空港線」は、引き続き同区間を運行します。

### ■新しい路線の概要

| 路線名    | 運 行 区 間             | 運行事業者   |
|--------|---------------------|---------|
| 標津標茶線  | 標津～中標津～西春別～標茶 ※1 ※2 | 阿寒バス(株) |
| 中標津別海線 | 中標津～別海 ※3           | 阿寒バス(株) |

※1 西春別～標茶区間は、令和7年3月をもって廃止予定です。

※2 便によっては、始点または終点が標津、標茶でない場合があります。

※3 中標津線で運行していた厚床～別海区間は、令和5年9月をもって廃止となりました。

新しい路線の時刻表などについては、阿寒バス株式会社のホームページをご覧ください。

阿寒バス株式会社ホームページアドレス <https://www.akanbus.co.jp/>



阿寒バス  
ホームページ

### 通学・通勤用の定期券について

中標津～別海区間を利用する方で、通勤・通学用の定期券を購入される場合は、阿寒バス株式会社が運行する「中標津別海線」と根室交通株式会社が運行する「中標津空港線」の両路線で利用可能な共通定期券を購入いただくことになります。

共通定期券の詳細については、阿寒バス株式会社または根室交通株式会社にお問い合わせください。

阿寒バス株式会社 ☎0154-37-2221 根室交通株式会社 ☎0153-24-2202

問合せ／地域デザイン・ふるさと納税担当 ☎74-9502

## 大規模な土地取引には 届け出が必要です

■対象面積 本町の場合は10,000㎡以上

■届 出 者 土地の権利取得者（買主など）

■届出期限 契約締結日から2週間以内

※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出をお願いします。

■提出書類 各3部

- ・土地売買等届出書
- ・土地売買等契約書の写し
- ・土地及びその付近の状況を明らかにした5,000分の1以上の図面
- ・土地の形状を明らかにした図面
- ・委任状（代理人が届出をする場合）

■罰 則

届出をしないと法律で罰せられることがあります。

土地の売買、賃借、交換、営業譲渡など、一定面積以上の取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

### ■留意事項

当事者の一方または双方が国や地方公共団体などである場合や、滞納処分などの競売、農地法第3条第1項の許可を要する場合など、国土利用計画法の適用除外規定に該当する場合は、届出不要です。

※提出様式や制度の詳細はホームページをご覧ください。

<https://betsukai.jp/gyosei/natural/toti/tochitodokede/>

### ■届出先・問合せ

〒086-0205 別海町別海常盤町280番地

別海町役場総務部 総合政策課

地域デザイン・ふるさと納税担当 ☎74-9502



町ホームページ



## 軽自動車税種別割の納め忘れはありませんか

令和5年度の軽自動車税種別割については、6月末で納期が終了しており、未納の場合は滞納処分の対象となります。いま一度納め忘れがないかご確認いただき、「納付したか分からない」「納付書を紛失してしまった」などの各種相談は下記担当までご連絡ください。

また、令和5年度の町道民税と固定資産税については、10月31日(火)の第3期納期限をもって本年度の納期が終了しますので、納期内納税にご協力をお願いします。

本年度の  
債権調査と差押件数

■債権の調査 963件

■債権の差押 14件

(令和5年8月末現在)

### 今月の夜間納税相談窓口開設日

今月は10月25日(水)に開設します。

■時間 午後6時から午後8時

■場所 役場税務課窓口(役場庁舎1階)

※詳しくは町ホームページをご覧ください。



町ホームページ

町ホームページ検索キーワード

夜間納税相談窓口

検索

問合せ/収納対策担当 ☎74-9258

## 建物を新築・解体していませんか?

固定資産税は、毎年「1月1日」現在の固定資産(土地、家屋、償却資産)の所有者に対してかかる税金です。年の途中で住宅、店舗、倉庫などの建物を新築、増築をした場合、または大雪でつぶれた建物などを解体した場合は、下記担当まで連絡をお願いします。

居住や使用していない家屋も、解体しなければ固定資産税が課税されますのでご注意ください。

### ■固定資産税が課税される建物の参考例

①柱が直に埋め込まれている倉庫、車庫、畜舎

②地杭(束石)の倉庫、車庫

③電気・水道などの備わったコンテナハウス

※①～③までの建物で中古材を使用または手作りで建築された建物も固定資産税が課税されます。

### ■固定資産税に係る現地調査について

地方税法に基づき、税務課職員が家屋の新築、増築または解体状況を確認するため、毎年町内を巡回して現地確認をしています。職員が伺った際には、敷地内の建物の新築、増築の有無、建物の状態を確認させていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

問合せ/課税担当 ☎74-9257



## 通院等乗合ハイヤー運行のお知らせ

本町では、路線バスが運行していない地区に居住している方のうち、通院や買い物に行く際に家族の方などから送迎の支援を受けられない方を対象に、通院等乗合ハイヤーを運行しています。

### 【対象者】

町内在住の65歳以上の高齢者の方または障害者手帳などの交付を受けている方で、次の条件を全て満たす方が対象となります。

- 路線バスが運行していない市街地および運行路線からおおむね500m以上離れている方
- 福祉有償運送・外出支援サービスを利用できない方
- 移動支援事業・居宅介護通院等介助・同行援護などを利用できない方
- 乗降および乗車中に支援が必要ない方

詳しくは、下記の担当までお問い合わせください。

### ■申請書配布場所・提出先

役場福祉課、介護支援課、車両センター、各支所、連絡事務所

申請書は、町ホームページからもダウンロードできます。

問合せ/車両管理担当 ☎79-5202



## 秋の輸送 繁忙期の交通安全運動

10月16日(月)から25日(水)までの10日間、秋の輸送繁忙期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 ☎74-9506

### 重点項目

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 子どもと高齢者の安全確保 | 4 シートベルトの全席着用 |
| 2 飲酒運転の根絶      | 5 居眠り運転の防止    |
| 3 スピードダウン      | 6 自転車の安全利用    |
|                | 7 安全意識の向上     |

## 防災対策

## 防災用品の備えは

## 避難行動や避難生活に心の余裕をもたらします

災害が起きると、避難所での生活や、ライフラインが止まった不自由な生活を余儀なくされることがあります。

そのような場合に備えて、避難時に持ち出す「非常持出品」、災害後の自宅や避難所での生活を支える「非常備蓄品」、外出先での被災に備えた「常時携行品」と「車載常備品」などの準備をしておきましょう。

- ・備蓄品は、定期的に点検しましょう。特に、食品や飲料水の賞味期限、薬の有効期限、電池の使用推奨期限などをチェックし、期限が切れないように入れ替えをしておきましょう。
- ・冬季の寒さを想定した準備をしましょう。
- ・水道、電気、ガスなどのライフラインが止まった状態を想定して準備しましょう。
- ・地震による家屋の倒壊や、津波の襲来などの危険が迫っている場合は、非常持出品であっても無理に持ち出さず、避難行動を優先させましょう。

### 各対策品の例

#### ■非常持出品（避難時に持ち出すもの）

- ・懐中電灯 ・ラジオ ・電池 ・カイロ ・救急道具 ・貴重品(免許証、保険証、通帳と印鑑など)
- ・ろうそく、ライター ・ビニール袋 ・マスク (ない場合は鼻や口を覆うハンカチなど)
- ・アルコール消毒液 (無い場合はウェットティッシュなど) ・体温計
- ・10円玉 (公衆電話は災害時に優先的につながるので多めに) ・衣類 ・生理用品 ・紙おむつ
- ・モバイルバッテリー ・薬 ・お薬手帳 ・哺乳瓶 など

#### ■非常備蓄品（災害後の自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

- ・食料品 (米、パン、レトルト食品、缶詰、ビスケット、粉ミルクなど) ・飲料水 ・毛布
- ・ポータブルストーブ ・ガスコンロ ・マスク ・ティッシュ ・予備ガスボンベ ・洗面用具
- ・トイレットペーパー ・ガムテープ ・灯油 など

#### ローリングストック について

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックといいます。

日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

#### ■常時携行品（外出先での被災に備えて持ち歩くもの）

- ・懐中電灯 ・ラジオ ・ハザードマップ ・ホイッスル (閉じ込められた時などに場所を知らせます) など

#### ■車載常備品（運転中の被災に備えて車に積んでおくもの）

- ・防寒着、毛布 ・雨具、長靴 ・スコップ ・手袋 ・ブースターケーブル ・けん引ロープ
- ・スノーブラシ ・簡易トイレ など

他にも、家族で避難方法や避難場所、連絡方法などについて話し合い、離れ離れの場合でも、どのようなことに注意すればよいか話し合うことが大切です。

災害は、いつ起こるか分かりません。以上のことなどに気を付け、備えておきましょう。

問合せ／防災・交通担当 ☎74-9506

## 11月5日は 津波防災の日

国では、防災対策についての理解と関心を深めるため、11月5日を「津波防災の日」と定めています。津波に対する日頃からの「備え」として、町ホームページやハザードマップなどで、町内の指定緊急避難場所や、その避難経路を確認しておきましょう。

また、町ではWeb版ハザードマップを公開していますので、ご活用ください。

Web版ハザードマップURL：<https://bousaibetsukai.jp/>

問合せ／防災・交通担当 ☎74-9506

web版  
ハザードマップ



## 消防署から

### 期間中の主な行事

- 消防車による町内巡回広報
- 消防団員による市街地一般住宅の防火点検  
灯油タンク、ガスボンベなどの設置状況の確認で消防団員がお伺いすることがありますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

## 秋の火災予防運動

火災の発生しやすい季節を迎え、10月15日(日)から10月31日(火)まで、秋の火災予防運動を実施します。

この運動は、火災予防の一層の普及を図ることにより、火災の発生を防止し、悲惨な死傷事故や大切な財産の損失を防ぐことを目的としています。

皆様のご協力をお願いします。

問合せ／予防係 ☎75-2200

## AEDの貸し出し について

別海消防署では町内のイベント、スポーツ行事にAEDの貸し出しをしています。貸し出しには条件がありますので、詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ／救急係 ☎75-0366

## 地域包括支援センターから

元気に年を重ねるために 今月のいきいき情報!

## 今月は老化と便秘について考えてみましょう

|      | 排便の仕組み                                                                                                    | 老化による変化                                                                                         | 便秘予防の工夫                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 口・歯  | <ul style="list-style-type: none"> <li>便の材料になる食物繊維(野菜に多い)を噛むことができる</li> <li>唾液(消化酵素)が出る</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>歯が弱くなる</li> <li>唾液(消化酵素)が出にくくなる</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>よく噛める歯を保つ</li> <li>必要なだけの食物繊維(両手に3杯分の野菜)を摂る</li> </ul>                  |
| 胃    | <ul style="list-style-type: none"> <li>食物を貯めることができる</li> <li>胃液(消化酵素)が出る</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>胃袋が伸びにくくなり食物を貯めにくくなる</li> <li>胃液(消化酵素)が出にくくなる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>消化酵素の働きを助ける発酵食品(納豆、麹、酒粕、ヨーグルト、酢など)を摂るようにする</li> <li>水分を十分とる</li> </ul>  |
| 小腸   | <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養を吸収し食物繊維や水分を大腸へ流す</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養吸収能力が落ちる</li> <li>大腸へ食物繊維などを流す力が弱まる</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>おなか周りや全身の筋肉を落とさないように散歩や体操や定期的な外出などをする</li> </ul>                                                                                                             |
| 大腸   | <ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維を材料に便を作る</li> <li>水分を吸収し良い硬さの便を作る</li> <li>便を肛門まで送る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>便を肛門まで送る力が弱くなる</li> <li>おなか周りの筋肉も弱まる</li> </ul>          |                                                                                                                                                                                                     |
| 脳・神経 | <ul style="list-style-type: none"> <li>便意を起こす</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>排便のリズム(自立神経)が狂いやすくなる</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整え便意を逃さない</li> </ul>                                                                                                                                   |

年を取ると便秘になりやすくなりますが、理由は一つではなく工夫も色々できます。自分に合う方法を見つけてみてはいかがでしょうか?

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。

■問合せ／☎79-5500 役場1階福祉部内





## 狂犬病予防注射 はお済みですか

右記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、右記担当までご連絡ください。

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。

| 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 ☎74-9647

## 秋の一斉清掃を実施します

実施日 **10月15日** 日

道路や空き地に散乱しているごみや空き缶を拾い、町をきれいにする秋の一斉清掃を実施します。地域、町内会で計画を立て、みんなでごみを拾いましょう。

なお、地域、町内会によって実施日が異なる場合がありますので、町内会に確認の上、参加してください。

### 一斉清掃に参加する ときのお願い

- 回収するごみは、右記のとおり分別をお願いします。  
※一斉清掃では、通常の18分別は行いません。
- 町指定のごみ袋か、透明または半透明の袋を使用してください。肥料袋など、外から中身が確認できないものは使用しないでください。
- 廃タイヤ、廃家電など、不法投棄されたものは、収集せずに下記担当までご連絡ください。現地確認の上、町で対応します。
- 家庭や町内会から出たごみの持ち込みは、絶対にしないでください。

| もえるごみ                  | ペットボトル     | かん                       | もえないごみ                                                                          |
|------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 紙類、繊維類、<br>食物類、皮革類<br> | ペットボトル<br> | かん（飲料、食料<br>品用など問わず）<br> | もえるごみ、ペットボ<br>トル、かん以外のごみ（バ<br>ケツや長靴など）<br>※弁当殻、プラ<br>製容器包装<br>も対象にな<br>ります。<br> |

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

## し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

11月のくみ取り地区は、別海、本別海、走古丹、中春別、豊原、美原、尾岱沼、床丹、野付半島です。

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

し尿のくみ取りは、あらかじめ計画を立てて実施しているため、災害時などを除き、急な申し込みにはすぐに対応できない場合があります。し尿処理の業務に影響が生じますので、必ず期限までの申し込みをお願いします。

また、未使用のし尿処理証紙の還付については、町ホームページをご覧ください。

町ホームページ  
検索キーワード

し尿処理証紙



問合せ／町民生活担当 ☎74-9647



### 【くみ取り申込先】

役場町民課窓口 ☎74-9647  
西春別支所 ☎77-2131  
尾岱沼支所 ☎86-2166  
上春別連絡事務所 ☎75-6011  
上風連絡事務所 ☎75-7326

【別海町LINE公式アカウントからも、  
お申し込みができます】



@betsukai

### 【定期くみ取りの申し込みができます】

2カ月に1回、半年に1回など、定期的なくみ取りを申し込むことができますので、上記のくみ取り申込先にお問い合わせください。

## 別海町ごみの減量化大作戦!

その77



## 「かん」「びん」「ペットボトル」の出し方チェック

ごみ処理場では、回収したごみ袋を一つ一つ破り、手作業で分別し、リサイクルしています。

異物が混入していたり、キャップがついたままの状態では排出されると、分別・リサイクル作業に支障をきたしてしまいます。また、今月からペットボトルのラベルはがしをルール化しています。令和6年3月末まではラベルが付いたものも収集しますが、4月からは収集できなくなりますのでご注意ください。正しい分別のご協力をお願いします。

## ①かん

- ☑缶の中身は、空っぽにしてください。  
中身が入ったままの状態では排出されず、リサイクルすることができません。
- ☑潰さず、そのままの状態では排出してください。  
収集した缶は、機械で圧縮しています。潰れた状態ではうまく圧縮することができません。
- ☑魚肉缶、ペットフードの缶などは、水でゆすいできれいにしてください。
- ☑一斗缶、食用油の缶、塗料の缶は「もえないごみ」です。
- ☑スプレー缶やカートリッジ式のガスボンベは「危険ごみ」です。
- ☑タバコの吸い殻などの異物は絶対に入れないでください。

## ②びん

- ☑キャップは、取り除き、素材ごとに分別してください。ただし、食品調味料のびんについている打栓式キャップ（指ではずすことが難しいキャップ）は、そのままでも差し支えありません。
- ☑ほ乳びん、割れたびん、花びんは「もえないごみ」です。
- ☑ジャムや化粧品などのびんは、水でゆすいできれいにしてください。

## ③ペットボトル

- ☑キャップ、ラベルは取り除き、「プラスチック製の容器包装」に分別してください。
- ☑ペットボトルの中を水でゆすいでください。
- ☑食用油のプラスチックボトルは、「プラスチック製の容器包装」に分別してください。

## WEB版ごみ出し百科事典「ごみサク」の運用を開始しました

スマートフォンなどにより、インターネット上でごみの分別方法や出し方を検索できるシステムです。分別方法の確認にご活用ください。詳しくは、7月号をご確認ください。

ごみサク  
QRコード

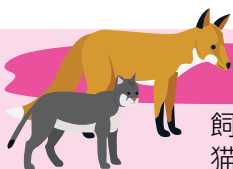
## 別海町LINE公式アカウントによる情報発信を行っています

ごみの収集日の通知や「ごみサク」へのアクセスなど、役立つ機能がありますので、ぜひご活用ください。



@betsukai

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647



## 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 ☎74-9647



## 福祉課から

## 児童遊園地の使用について

児童遊園地内へのごみ捨てや木柵などの破損について連絡が多数寄せられています。

破損したフェンスや遊具については、すぐに修繕や更新などを実施することができない場合があります。

みなさんが安心・安全に利用ができるように、遊具などは、大切に扱ってください。

また、児童遊園地内にはごみ箱を設置していません。

ごみの持ち帰りをお願いします。

問合せ／こども・子育て担当 ☎74-9642

## 上杉貞賞の推薦について

本町では、下記のとおり「上杉貞賞」の被表彰者の推薦を募集しています。

この賞は、知的障がいのある方で、社会貢献などにより他の模範や励みとなった方を表彰するものです。該当となる方がいる場合は、ぜひ、ご推薦ください。

■募集期間 10月2日(月)から31日(火)

■推薦対象者

町内に居住する知的障がいのある方で、自立更生、善行、社会に貢献するなど、他の模範や励みとなった方

■推薦方法

所定の推薦書に記入し、下記担当へ提出してください。

■被表彰者の決定

11月中旬に審査会を実施し、町長が決定します。表彰式は、障害者週間（12月3日から9日）の間に行う予定です。

※上杉貞賞は、名誉町民である上杉貞氏の遺徳をしのび、ご家族から福祉の向上に寄与することを目的に寄せられた資金「上杉貞賞基金」により実施しています。

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641



## 除雪をしてくれる 団体を募集

本町では、要保護世帯に対し、緊急時の避難経路確保を目的として除雪事業を行っていますが、近年は、除雪作業団体の減少により除雪の実施に支障が生じています。

除雪事業を継続するため、次のとおり除雪作業団体を募りますので、ご協力いただける団体はご連絡ください。

■除雪期間 12月1日から令和6年3月31日

■除雪範囲 町内の市街地

■除雪日時 降雪10センチ以上のときに町からの指示により出動

■内容 玄関先から公道までの人力除雪

■委託料 町の算出規定に基づく金額

■募集締切 10月31日(火)

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641

## 福祉灯油に関する お知らせ

コロナ禍から続く原油価格や物価高騰による家計への負担を軽減するため、冬を迎える前に暖房用燃料費などの助成を行います。さらに、本年度は町独自の「家計応援助成金」を上乗せして支給します。

【対象世帯】

令和5年9月1日現在、別海町に住所を有し居住している①から⑤に該当する住民税非課税世帯

※世帯全員が施設入所や入院、その他自宅以外に生活の本拠を有している場合は助成の対象になりません。

①高齢者世帯：65歳以上のみで構成する世帯（令和5年度中に65歳になる方を含む）

②障がい者世帯：身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方がいる世帯

③ひとり親世帯：18歳未満の児童を養育しているひとり親世帯（令和5年度中に18歳になる児童を含む）

④生活保護受給世帯

⑤上記に準ずる世帯で町長が特に必要と認めた世帯

【助成内容】

申請後、審査結果を決定通知書でお知らせし、世帯主の口座へ振り込みます。

|                        |           |           |
|------------------------|-----------|-----------|
| 1世帯あたり<br>(暖房用燃料費等助成金) | (家計応援助成金) | (合計)      |
| 10,000円                | + 20,000円 | = 30,000円 |

【申請期間】

令和5年10月2日(月)～令和6年2月29日(木)まで

※生活保護受給世帯は、5,000円+10,000円の合計15,000円となります。

【提出書類など】

●別海町福祉灯油助成金等給付申請書（第1号様式）

（申請書は、役場福祉課、各支所、連絡事務所および町ホームページからダウンロードできます。）

●印鑑

●世帯主の通帳（口座番号などが確認できるもの）

※申請時に必ずご持参ください。

※令和5年1月1日時点で別海町に住所を有していない方は、前住所地から非課税証明書の発行を受けて添付してください。

【申請先】

福祉課社会・障がい福祉担当、各支所、連絡事務所

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641



## 西春別ケアセンター内 「別海町高齢者生活ハウス」の入居者を募集します

西春別ケアセンター内「別海町高齢者生活ハウス」の入居者を次のとおり募集します。

- 【入居要件】 別海町に住所を有し、原則として60歳以上で、家族などによる援助を受けることが困難な方  
 【募集人数】 2名（2部屋） 【場 所】 別海町西春別駅前曙町9番地の3  
 【部 屋】 トイレ、洗面台、キッチン、呼出ボタンなどが備え付けられた個室  
 【利用料金】 前年の収入に基づき、月額12,500円から42,500円 ※食事は、原則自炊のため利用料金に含まれません  
 【募集締切】 令和5年10月12日(木) 午後5時30分まで  
 【申 込 み】 入居申請に必要な書類は下記担当で配布しています。詳しくは、お問い合わせください。  
 問合せ／高齢者福祉担当 ☎74-9643

## 別海町ケアハウス「みどり野」の入居者を募集します

別海町ケアハウス「みどり野」の入居者を次のとおり募集します。

- 【入居要件】 ●別海町に住所を有し、原則として60歳以上の方  
 ●自炊ができない程度の身体機能の低下、または独立して生活するには不安が認められる方で  
 家族の援助を受けることが困難な方  
 ●日常生活を営むのに介助を必要としない方  
 ●確実な保証能力を有する身元引受人が立てられる方  
 【募集人数】 1名（1部屋） 【場 所】 別海町別海寿町51番地  
 【部 屋】 トイレ、洗面台、キッチン、呼出ボタンなどが備え付けられた個室。  
 【利用料金】 前年の収入に基づき、月額66,500円から146,500円 ※毎日3食の食事代を含む  
 （11月から4月は冬期加算として月額8,250円が加算されます。）  
 【募集締切】 令和5年10月12日(木) 午後5時まで  
 【申込み・問い合わせ】 別海町ケアハウスみどり野 ☎75-1331



## 別海町酪農女性のつどい 第51回 開催のお知らせ

令和5年10月24日(火)、別海町生涯学習センターみなくにおいて、第51回別海町酪農女性のつどいを開催します。

今年は、「家族の健康を守る減塩料理乳和食」をテーマに、乳和食の調理実習と講演を行います。

参加者が無料の託児ができるよう一般社団法人MILKIDS（みるきっず）にお願いしていますので、小さなお子さんのいる方もぜひご参加ください。詳細は右記のとおりです。

- 主催 別海町、別海町酪農女性のつどい実行委員会  
 ●後援 道東あさひ農業協同組合、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合、別海町女性農業士会、根室農業改良普及センター

- 開催日 10月24日(火)  
 ■時 間 午前10時～午後2時15分  
 (受付 午前9時30分から)  
 ■場 所 生涯学習センターみなく  
 ■参加対象 別海町在住農村女性および酪農研修生  
 ■参加費用 無料  
 ■申 込 み 各JAまたは別海町産業振興部農政課  
 ■申込締切 10月3日(火)  
 ■託 児 場 所／別海子育て応援スペース  
 みるきっず  
 託児料／無料  
 ※昼食については、お弁当を用意しています。

問合せ／担い手対策担当 ☎74-9251

## 鉄道記念館改修工事に係る休館について

鉄道記念館は、平成2年度の建設から32年が経過し、屋根や壁に劣化が見られるため、今後のメンテナンス面を考慮した改修工事を行います。それに伴い、工事期間中は休館となりますのでご理解ください。

- 休館期間 令和5年10月1日から令和6年1月31日（予定）まで  
 ■担当部署 水産みどり課 ☎74-9253

## 森林の伐採や土地所有者変更に係る届出書について

### ■森林を伐採するとき

伐採を始める日の90日から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。（無断で森林を伐採した場合は、伐採の中止や造林を命じることがあります。）

### ■伐採が完了したとき

完了した日から30日以内に、町へ「状況報告書」を提出することが義務付けられています。

### ■新たに森林の土地所有者になったとき

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。

伐採や造林に関する相談、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、右記の問合せ先へ気軽にご相談ください。

### 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
- 火入れ行為に関する相談
- 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 ☎74-9252】

- 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 ☎23-6844】

【根室振興局森林室 ☎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、ヘリコプターによる殺そ剤の空中散布を実施しています。本年も11月に実施を予定していますので、薬剤散布期間中は、町有林や私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、散布時期はヘリコプターの運航状況により変わるため、詳しくは広報11月号や町ホームページでお知らせします。

問合せ／みどり担当 ☎74-9252

## 別海町ふるさと交流館



### 商工観光課から

10月の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。

**10月17～19日は施設設備の保守点検のため休館します。**

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

### ポイントサービスデー

※浴育デーとは、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る日です。

• 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人が確認できる証明書など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。

• スタンプが10個貯まると、1回分入浴が無料になります。

• スタンプが30個貯まり、裏面に住所・氏名を記入するとオリジナルバスタオルがもらえる抽選に参加できます。（1月、7月の26の日開催）

• 毎月26日は「風呂（26）の日イベント」として大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、その他メニュー全品20%引きで提供します。

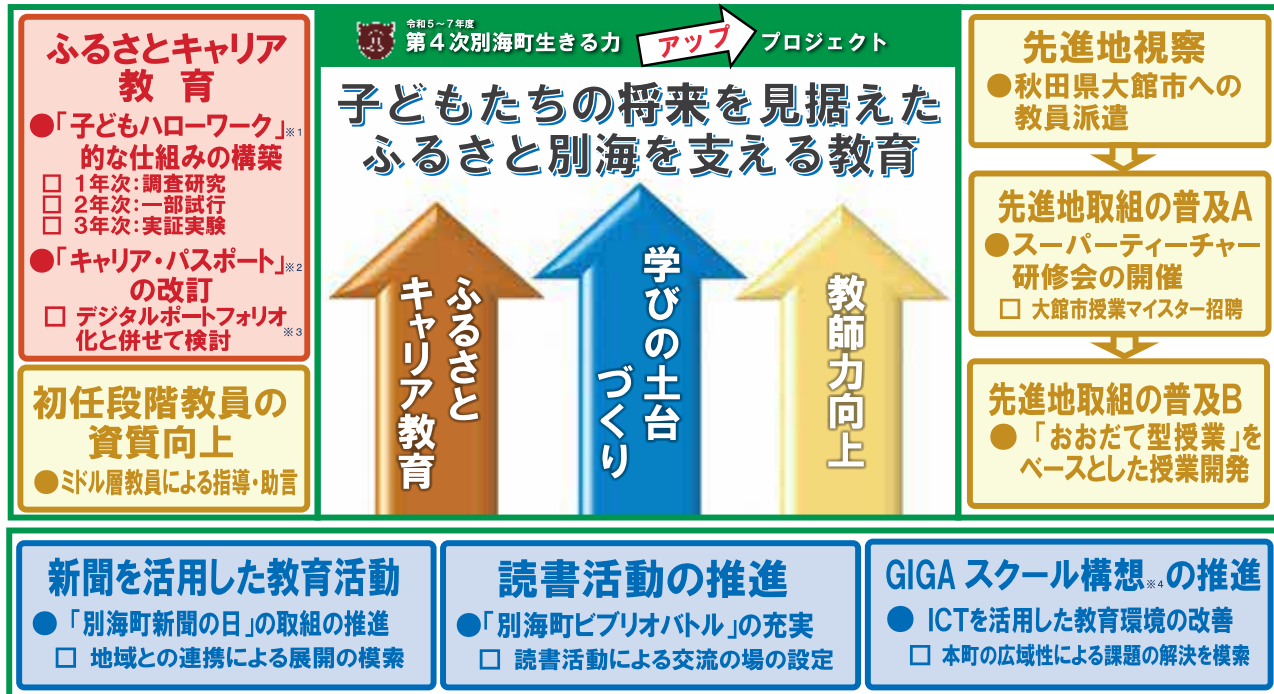
問合せ／観光・交流担当 ☎74-9254

10月

| 日  | 月         | 火                 | 水                  | 木                  | 金                  | 土  |
|----|-----------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----|
| 1  | 2<br>休館日  | 3<br>浴育デー         | 4<br>ポイント<br>2倍デー  | 5                  | 6<br>ポイント<br>2倍デー  | 7  |
| 8  | 9 スポーツの日  | 10<br>休館日         | 11<br>ポイント<br>2倍デー | 12                 | 13<br>ポイント<br>2倍デー | 14 |
| 15 | 16<br>休館日 | 17<br>保守点検<br>休館日 | 18<br>保守点検<br>休館日  | 19<br>保守点検<br>休館日  | 20<br>ポイント<br>2倍デー | 21 |
| 22 | 23<br>休館日 | 24<br>浴育デー        | 25<br>ポイント<br>2倍デー | 26<br>風呂の日<br>イベント | 27<br>ポイント<br>2倍デー | 28 |
| 29 | 30<br>休館日 | 31<br>浴育デー        |                    |                    |                    |    |

# 令和5年度「別海町生きる力アッププロジェクト」推進計画

令和5年度別海町教育行政執行方針に基づき、「ふるさとべつかい」を学び舎として学ぶ子どもたちが、より明るく豊かな未来を創造できる学びが得られるよう、本町の独自事業「別海町生きる力アッププロジェクト」を推進しています。次世代を見据えた教育活動を一層力強く推進するために、町内全小・中学校から推薦された教員が中心となって取り組んでいる具体的な内容についてご紹介します。



※1 「子どもハローワーク」……………職業体験学習を、児童生徒個々の興味にあったものを自分で選んで体験できる、秋田県大館市の取組。

※2 「キャリアパスポート」……………児童生徒が、キャリア教育に関わる諸活動について、各教科などと往還し、自らの学習状況やキャリア形成を見通したり振り返ったりしながら自身の変容や成長を自己評価できるよう工夫されたポートフォリオ。

※3 「ポートフォリオ」……………児童生徒が、学習過程で残した作成物をファイルに保存したもの。

※4 「GIGA(ギガ)スクール構想」……………児童生徒1人につき1台のコンピュータ端末と、高速大容量通信ネットワークを整備する国の施策。それに基づき、本町でも「別海版GIGAスクール構想」を策定し推進している（広報別海令和3年8月号15ページに掲載）。

## 令和5年度「別海町ビブリオバトル」

### 令和5年度「別海町ビブリオバトル」チャンプ本

#### ☆小学生の部『ジュニア空想科学読本』

発表者：上春別小学校 古川陽菜さん（6年）／岸本諭良さん（6年）／土屋樟真さん（6年）

#### ☆中学生の部『図解 眠れなくなるほど面白い睡眠の話』

発表者：野付中学校 高木颯大さん（3年）／中野星利さん（3年）／松舘杏奈さん（2年）



7月24日、本年度で第5回となる「別海町ビブリオバトル」を、生涯学習センターみなくで開催しました。町内全小・中学校から各3名、計48名が代表として参加し、それぞれがおすすめる本を5分間の中で魅力的に紹介しました。

発表後、参加児童生徒により「1番読みたいと思った本」の投票を行い、小学生の部は上春別小学校の紹介による『ジュニア空想科学読本』、中学生の部は野付中学校の紹介による『図解 眠れなくなるほど面白い睡眠の話』が、本年度のチャンプ本に選ばれました。



## 郷土資料館から



奥行地区文化財を巡るイベント「奥行臼散策デー」が今年も開催されます。  
お気軽にご参加ください。

- 日 時 10月8日(日) 午前10時から午後2時
- 主会場 旧奥行臼駅通所 (奥行15番地12)
- 主 催 別海町教育委員会
- 共 催 別海町グリーンツーリズムネットワーク

### ■内 容

- ・旧奥行臼駅トロッコ乗車体験 (乗車記念切符付き)
- ・乗馬体験
- ・別海音頭 (午前10時)、野付小唄 (午後1時)  
手踊り披露
- ・別海高校生手作りヨーグルト販売
- ・軽食提供 (コーヒー、甘酒、梨ジャム、クラッカーなど)
- ・奥行地区文化財見どころツアーガイド  
(午後1時15分駅通所前集合)

10月の休館日 1日・7日・9日・15日・21日・23日・29日

11月の休館日 3日・4日・5日・13日・18日・19日・23日・27日

問合せ／郷土資料館  
☎・FAX 75-0802

## 図書館から



絵本『ぐりとぐら』が刊行から60周年を迎えました。それにあわせて『ぐりとぐら』シリーズの絵本や関連図書を展示します。

■期 間 10月3日(火)から10月25日(水)

■場 所 図書館エントランスホール

### ■その他

- \* 「ぐりとぐら」のお絵かきシートの配布
- \* 「ぐりとぐら」スタンプラリー
- \* 職員手作りの「ぐりとぐら」の紙製帽子をかぶり自由に撮影できます。

## 図書館司書をご活用ください

当館には、本についての専門職「司書」がいます。書名や著者名がはっきり分からない本や、漠然とした内容の本を探すなど、本に関するさまざまな質問にお答えします。

また、調査・研究のお手伝い(レファレンスサービス)も行っていますので、遠慮なくお声掛けください。

### 過去の質問例

「書名、著者名はわからないが、ラジオで朗読されていた本を読みたい」

「子どものころ読んだ、<sup>たんす</sup>筆箱を開けると中で小人が畑を耕していた場面の出てくる本を探している」

など

## 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などをします。

■日時 10月6日(金)、10月13日(金)、10月20日(金)、10月27日(金)

午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話しのコーナー」 ■対象 0歳から3歳程度



## 祝日臨時開館のお知らせ

11月3日(金) 文化の日は臨時開館します。

■開館時間 午前10時から午後6時

10月の休館日 2日、9日、10日、16日、23日、26日(月末休館日)、30日

11月の休館日 6日、13日、20日、23日、27日、30日(月末休館日)

※月末休館日は、図書整理などのため休館しています。

※休館中の返却は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

問合せ／図書館  
☎75-2266 FAX75-0506

## 自衛官募集

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

■問合せ 自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所 ☎0153-72-0120

Eメール hq1-obihiro@pco.mod.go.jp ホームページ <https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/>

| 募集種目    | 応募資格                     | 受付期間                                                                      | 試験日                                                                                                                                | 合格発表                                                                  | その他                                                                                                                            |
|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一般曹候補生  | 18歳以上<br>33歳未満の方         | 第3回<br>11月30日(木)<br>まで                                                    | 1次 12月9日(土)<br>(釧路市)<br>2次 令和6年<br>1月10日(木)<br>(釧路市)                                                                               | 1次 12月22日(金)<br>令和6年<br>1月29日(月)<br>最終                                | 「曹」となる自衛官<br>1次試験(筆記試験の科目)<br>国語総合、英語Ⅰ、数学Ⅰ及び<br>作文                                                                             |
| 自衛官候補生  |                          | 通 年                                                                       | 受付時に<br>お知らせします。                                                                                                                   | 通 年                                                                   | 「任期制」の自衛官選抜試験で<br>合格後「曹」も可能                                                                                                    |
| 高等工科大学校 | 男子中卒<br>(見込含)<br>17歳未満の方 | (推薦)<br>11月1日(木)～<br>12月1日(金)<br><br>(一般)<br>11月1日(木)～<br>令和6年<br>1月5日(金) | 令和6年1月6日(土)～<br>令和6年1月8日(月)<br>(内1日)<br>受験場所は受付時にお<br>知らせします。<br><br>1次 令和6年<br>1月13日(土)<br>(中標津町)<br>2次 令和6年<br>1月27日(土)<br>(釧路市) | 令和6年<br>1月13日(土)<br><br><br>1次 令和6年<br>1月19日(金)<br>最終 令和6年<br>2月8日(木) | 【身分】特別職国家公務員<br>(自衛官ではありません)<br>【生徒手当】106,900円/月<br>【期末手当】年2回<br>約180,000円/回<br>【卒業資格】<br>(提携する通信制高等学校)<br>神奈川県立横浜修徳高等学校<br>卒業 |

## 北海道最低賃金

北海道内の事業場で働く全  
ての労働者(会社員、パート、  
アルバイトの方、学生さんな  
ど働く全ての人) およびその  
使用者に適用される北海道最  
低賃金が次のとおり改正され  
ました。

## ■最低賃金

時間額 960円

■効力発生年月日

令和5年10月1日

第74回  
全国労働衛生週間

労働者の健康管理や職場環  
境の改善など労働衛生に関す  
る国民意識を高め、職場の自  
主的な活動を促して労働者の  
健康を確保することを目的と  
して、毎年全国労働衛生週間  
を実施しています。

## ■期間

10月1日(日)から10月7日(土)

10月は不正軽油防止強  
化月間です

不正軽油を作らない、売ら  
ない、買わない、使わないを  
実践しましょう。

また、次のような情報をぜ  
ひお寄せください。

- 怪しい業者が燃料の売り込  
みをしている
- 灯油や重油をトラックなど

## 市民講座の開催について

第30回日本航空医療学会総  
会主催、市立釧路総合病院、  
釧路孝仁会記念病院 共催に  
よるドクターヘリ公開訓練、  
市民講座を開催します。

■日時 11月4日(土)

午後1時から午後1時45分

ドクターヘリ公開訓練

午後2時から午後3時30分

■場所 市民講座

の燃料に使っているようだ  
不審な施設(場所)にタンク  
ローリーが入り込んでいる

## ■問合せ

北海道根室振興局税務課

税係

☎0153-24-5479

釧路観光国際交流センター  
参加費 無料  
申込み 不要

## ■講師

市立釧路総合病院のフライ  
ドドクター、フライトナ  
ース、ドクターヘリ中日本航  
空コミュニケーションスペ  
シャリスト

## ■問合せ

釧路孝仁会記念病院  
事務部総務課 平田  
☎0154-61-0122

狩猟期間中における  
道有林への入林自粛に  
ついて

エゾシカ狩猟期間中(地域  
によって異なりますが、多く  
の地域では10月1日から3月

Halloween Invitation  
**ハロウィンジャンボ 5億円**  
1等賞金5億円  
1等3億円、前後賞各1億円  
当選のチャンス広がる!  
**ハロウィンジャンボミニ 5,000万円**  
1等賞金5,000万円  
1等3,000万円、前後賞各1,000万円  
パソコンやスマホでネット購入!  
9月20日(水)同時発売  
発売期間/9月20日(水)～10月20日(金) 抽せん日/10月27日(金)  
2023年9月20日(水)開籤予定(注) 一般国民のみ 全国銀行振込専用 各1枚300円  
この宝くじの収益金は市町村の  
ふるいまちづくりや福祉対策、  
高齢化対策など地域住民の福祉  
向上のために使われます。

31日まで）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。

狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えください。

エゾシカによる森林などの被害を低減するため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

#### 問合せ

北海道水産林務部森林環境局道有林課道有林管理係  
〒060-0858  
札幌市中央区北3条西6丁目  
☎011-204-5519

#### 裁判員など経験者との意見交換会について

釧路地方裁判所では、裁判員など経験者に感想や意見を語っていただく場を設けるこ

#### 町道中西別上風連線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7年全線完了予定）

#### 問合せ

事業課 建設担当 ☎74-9845  
防災・基地対策課 ☎74-9640



とによって、裁判員制度について、裁判員など経験者の意見を国民に伝え、国民の関心や参加意欲を高め、不安を解消することなどを目的として、裁判員など経験者との意見交換会を行い、その様子を一般公開します。

■日時 10月12日（木）

午後1時30分から午後3時

■会場 釧路地方裁判所

■定員 先着20人程度

■料金 無料

■申込み

電話にてお申し込みください

■申込期限 10月4日（水）まで

■動画配信

当庁ウェブサイト（<https://www.courts.go.jp/kushiro/about/koho/index.html>）をご覧ください

#### 問合せ

釧路地方裁判所事務局総務課庶務係

☎0154-99-1222

（平日午前9時から午後5時まで）

#### 個別的労使紛争あっせん制度のご案内について

解雇や賃金未払い、ハラスメントなどの労働問題で悩んでいませんか。

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かなあっせん員が、当事者双方から話を伺い、問題点を整理した上で助言などを行い、歩み寄りによる解決を図るあっせんを行っています。あっせんの利用は無料で、迅速な解決を目指します。

#### 矢臼別演習場での訓練日程などについて

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  
☎0153-77-2231  
（内線311）  
別海町役場総務部  
防災・基地対策課防衛担当  
☎0153-74-9640

町ホームページ検索キーワード

令和5年度演習

検索

詳しくは、Webで「北海道労働委員会 個別あっせん」と検索していただくか、左記連絡先までお問い合わせください。

#### 問合せ

北海道労働委員会事務局調整課  
☎011-204-5667

#### 事業主向け通年雇用支援セミナー開催

根室管内4町通年雇用促進協議会では、事業主の方を対象にセミナーを開催します。セミナー終了後、個別相談も受け付けますので、ご希望の方はお申し込みください。参加は無料です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

■日時 10月27日（金）

午後1時30分から午後3時30分  
■場所

#### 行政相談制度をご存じですか？

10月16日（月）から22日（日）は、行政相談週間です。

#### 講師

〇Ｋ〇社会保険労務士

小嶋 亜希子 氏

■定員 20名

■申込締切 10月26日（木）

■申込方法

電話で協議会にお申し込みください。

■申込み・問合せ

根室管内4町通年雇用促進協議会  
☎0153-72-6789



行政相談とは、総務大臣から委嘱された「行政相談委員」などが、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見、要望などの相談に応じる制度です。

「道路がでこばこになっているので補修してほしい」「通学路脇の沢に柵がなく、子どもが落下する危険がある」「役場に相談したいが、窓口がわからない」など、さまざまな相談を受け付けています。

教育や子育て、社会福祉に関する困っていること、ご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に行政相談委員や行政相談センターへご連絡ください。

また、行政相談週間の実施に併せ、本町の行政相談委員が特設行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

#### ■別海町の行政相談委員

及川 實さん

☎77-3051

小西 美紀子さん

☎75-3132

#### ■釧路行政監視行政相談センター

「行政苦情110番」  
全国共通

☎0570-090-110

#### ■特設行政相談所

日時 10月17日(火)

午前10時から正午まで

場所 生涯学習センターみ  
なくる1階事務室前

#### 「日本語学習支援者」養成講座

釧路自主夜間中学くるかいでは、日本語学習支援者の養成講座を開催します。

■日時 10月28日(土)

午後1時30分から午後4時30分

#### ■会場

釧路市交流プラザさいわい  
207・208号室

#### ■対象

興味・関心のある方なら誰でも(学生可)

#### ■定員 50人

■申込み 申込フォーム

(<https://forms.gle/VTasvqB4LJSTPa>)

または左記までご連絡ください

#### ■問合せ

釧路自主夜間中学くるかい事務局 佐藤

☎090-9751-4194

## 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。



宇井 くん  
(一海)

## 第60回 西別川あきあじまつり

開催日 2023年10月8日(日)  
午前10時から午後2時

場所 別海漁港特設会場  
(野付郡別海町本別海27)

### 歌謡ショー 大江 裕・深田 るみ子

徳川幕府にも献上されていた極上の鮭「西別鮭」の販売や串焼き、チャンチャン焼き、あきあじ鍋などの鮭料理を販売します。また、サケ釣り大会やあきあじつかみどりなど、さまざまなイベントを予定していますので、ぜひご来場ください。



主催/西別川あきあじまつり実行委員会

主管/別海町・別海漁業協同組合・別海町観光協会

【問合せ】●別海町役場商工観光課 ☎74-9254 ●別海漁業協同組合 ☎75-8111

※駐車場の混雑が予想されます。お車を乗り合わせの上、お越しください。

## 協力隊の〇〇な話

吉田 夏鈴



今月の担当、着任して半年が経った吉田夏鈴です。普段は、別海町に移住したいという方のためのお試し移住住宅の受付や運営を行っております。なかなか町民の方と関われる機会がなかったので、休日は地域のイベントに積極的に参加しておりました。同じ協力隊の三原さんが牛乳消費促進としてコラボしていたみるきっずさんのイベントに参加してみたり、夏休みのトロッコサンデーイベントをお手伝いしたり、西春別の親子青空広場にちょっとだけ助っ人をしたり、みんなの食堂まーるのお手伝いとして呼んでもらったり、この場を借りて私と関わってくださった町民の皆様にお礼を申し上げます。そして、今回協力隊の高橋さんが退任されるということで、ふるさと交流館で別海産の野菜を販売している「べっかいらーべじ」を引き継ぐことになりました。別海では酪農や漁業だけでなく野菜もきちんとできるよ～ということをお伝えするために、自分も一から野菜を作ることから始め、地産地消を進めていければと思います。詳しい日程などは今後私のSNSなどでお伝えいたします。ぜひ来てみてください。

## 献血のお知らせ

# 令和5年度 第2回献血を実施します

### 移動献血車「ひまわり号」巡回日程

| 実施日               | 実施場所           | 受付時間        |
|-------------------|----------------|-------------|
| 令和5年<br>10月11日(水) | JA道東あさひ本所兼別海支所 | 9:00~12:00  |
|                   | 中春別農業協同組合      | 13:45~15:15 |
|                   | 北海道立別海高等学校     | 15:45~17:00 |
| 令和5年<br>10月12日(木) | JA道東あさひ上春別支所   | 10:00~11:00 |
|                   | (株)明治西春別工場     | 12:45~14:00 |
|                   | JA道東あさひ西春別支所   | 14:30~16:30 |
| 令和5年<br>10月13日(金) | 別海町役場          | 9:00~11:30  |
|                   |                | 13:00~16:00 |
| 令和5年<br>10月18日(水) | 陸上自衛隊別海駐屯地     | 10:00~13:00 |
|                   |                | 14:30~16:00 |

※陸上自衛隊別海駐屯地での献血は、自衛隊員のみを対象としています。  
大変申し訳ございませんが、一般の方はご遠慮ください。

問合せ／日本赤十字社別海町分区分事務局（社会福祉協議会内） ☎75-2148

年間総献血量は、  
男性1,200ml以内、  
女性800ml以内です。  
※献血カード(裏面)に記載していま  
す「次回献血可能日」をご確認の  
上、ご協力をお願いします。

**400ml献血にご協力を!**



献血キャラクター

けんけつちゃん

美腸!

快腸!

## 腸活レシピ

腸内環境を整える食物繊維たっぷりの作り置きおかずを紹介します。今回は、ひじきと寒天の海藻ダブル使いで水溶性食物繊維をアップ、さらにオリゴ糖を含む玉ねぎを使いました。食物繊維もオリゴ糖も、腸内の善玉菌のエサとなるため積極的に摂り入れましょう。糸寒天は、汁物をはじめ、和え物などにも使えるため、常備して食物繊維のちょい足しに活用してはいかがでしょうか。

### ひじきと玉ねぎの甘酢漬け (材料5人分)

- ひじき.....大さじ2(6g)
- 玉ねぎ.....1個
- パプリカ(赤).....1/2個
- ピーマン.....2個
- スープ用糸寒天  
.....ひとつかみ(3g)

- 塩.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ2
- オリーブ油.....小さじ2
- ブラックペッパー.....適量
- 酢.....大さじ2
- レモン汁.....大さじ1

※乾燥ハーブやカレー粉(小さじ1程度)を加えてアレンジも!



### (作り方)

- ①ひじきを20分程戻し水気を切っておく。玉ねぎは5ミリ幅の薄切り、パプリカは長さを半分にし薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ②大きめの耐熱ボウルなどにひじきを入れ、上に玉ねぎをのせ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分ほど加熱する。ラップを一度外し、ひと混ぜしたらパプリカ、ピーマンを加え、再びラップをしてさらに2分加熱する。全体を混ぜたらAを加える。
- ③粗熱が取れたら糸寒天も加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やし、なじませる。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359

### 1人分の栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 42kcal |
| 蛋白質   | 0.8g   |
| 脂質    | 1.7g   |
| 炭水化物  | 7.1g   |
| 食物繊維  | 1.7g   |
| 塩分    | 0.6g   |



## 町の保健室

30・40・50  
60・70歳

節目を迎えた皆さん  
歯周疾患検診を受けましょう

歯周病は、日本人の歯を失う原因の第1位であり、歯だけではなく全身に悪影響を及ぼす怖い病気です。知らず知らずのうちに進行するため、「気づいた時には重症化していた」なんてことも少なくありません。

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。重症化すると歯が抜け落ち、二度と戻りません。更に歯周病菌や炎症物質が、歯ぐきの血管から血流によって全身をまわり、さまざまな病気（脳卒中、誤嚥性肺炎、心臓病、糖尿病、慢性腎臓病、非アルコール性脂肪性肝炎、早産・低体重児出産など）を発症、悪化させます。

最近、お口の中にこんな  
トラブルはありませんか？

- \* 歯ぐきが赤くはれる
- \* 血が出る
- \* 触ると痛い
- \* 歯がグラグラする
- \* 歯と歯のすき間が目立つ
- \* 歯の間に物が挟まる
- \* 口臭がする

など  
思い当たる症状がある方は、もしかしたら歯周病かもしれません。

歯周病を早期発見することは、歯の喪失を防ぎ、全身の健康維持にも役立ちます。

本町では、ご自身のお口の状態を知る機会として、30・40・50・60・70歳を迎える節目の方に無料で歯科健診を受けられる「別海町歯周疾患健診」を実施しています。対象の方には無料受診券を送付済みです。有効期限が令和6年1月31日までとなっていますので、期限内にぜひ活用してください。

また、今年度歯周疾患健診の対象ではない方も、積極的に定期健診を受けてお口の健康を維持し、健康な毎日を過ごしましょう。

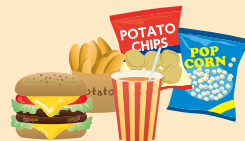
【問合せ】町民保健センター ☎75-0359

## 健康コラム

「食欲が抑えられない」「食べることがやめられない」  
食欲が抑えられないのは脳の変調が起きているからなんです。

- ・工業的に作られた油脂（スナック菓子などのジャンクフード）
  - ・工業的に作られた甘み（ジュースなどの異性化糖）
  - ・動物性脂肪（肉）
- などの加工食品を摂ることで、脳の変調が起きることがわかってきました。  
あなたは、どのくらい食べていますか？

上記の加工食品を全く摂らないのは難しいですが、摂らないように気を付けることでも効果があります。



また、脳の変調を直してくれるものもわかってきています。それは、大腸で作られる「短鎖脂肪酸」です。食物繊維（野菜、きのこ、海藻）をエサに腸内の善玉菌が作る物質で、脳の視床下部に働いて食欲を抑えてくれます。脳の変調を直すためには、野菜、きのこ、海藻などの食物繊維を摂ることも重要です。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359

## 協力隊の○○な話

まるまる

三原 萌佳

こんにちは～。別海町のビッグイベントのひとつである「産業祭」！今年は、4年ぶりに馬事競



技大会も復活し、大盛況の2日間でした。今年も運営側として携わらせていただき、皆さんとの思い出もでき楽しかったです。

さて、みなさん！お祭りはまだまだ続きますよ。先月号の広報の裏表紙「なんでもべつかい」は、ご覧いただけただしょうか？「べつかい酪農女性プチサミット」というイベントのお知らせです！酪農業界で働く方の学びや交流を通して、スキルアップや仕事・生活のモチベーションを高めることを目的に企画しました。昨年、私がNHKの「いいいじゅー!!」というTVの密着取材を受けた際にも、イベント準備や当日の様子を取り上げていただきました。今年は、2回目の開催で、講師の先生による基調講演のほかにも、企業ブースやグッズ販売も充実させ、楽しんでいただけること間違いなしです！会場の都合上、定員制とさせていただきますが、ご好評につき座席を追加いたしました。若干の余裕がありますので、お時間ある方は是非お申し込みを！詳細は

SNSから⇒

サミットSNS  
まとめQR



三原SNS  
まとめQR





## オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンの接種が開始されます

### 新型コロナウイルスワクチン接種 令和5年秋開始接種について

令和5年5月から別海町で実施してきました春開始接種は、9月で終了しました。

秋開始接種について国の方針が決まりましたので、町では、10月から秋開始接種を実施します。接種体制が整い次第、初回接種を終了した高齢者の方から順次接種券を発送し、町民の皆さんへお知らせします。

また、別海町に転入後、1度も接種をしていない方は、町に接種記録がないため申請が必要です。接種を希望する方は、電話またはインターネットから申請をお願いします。

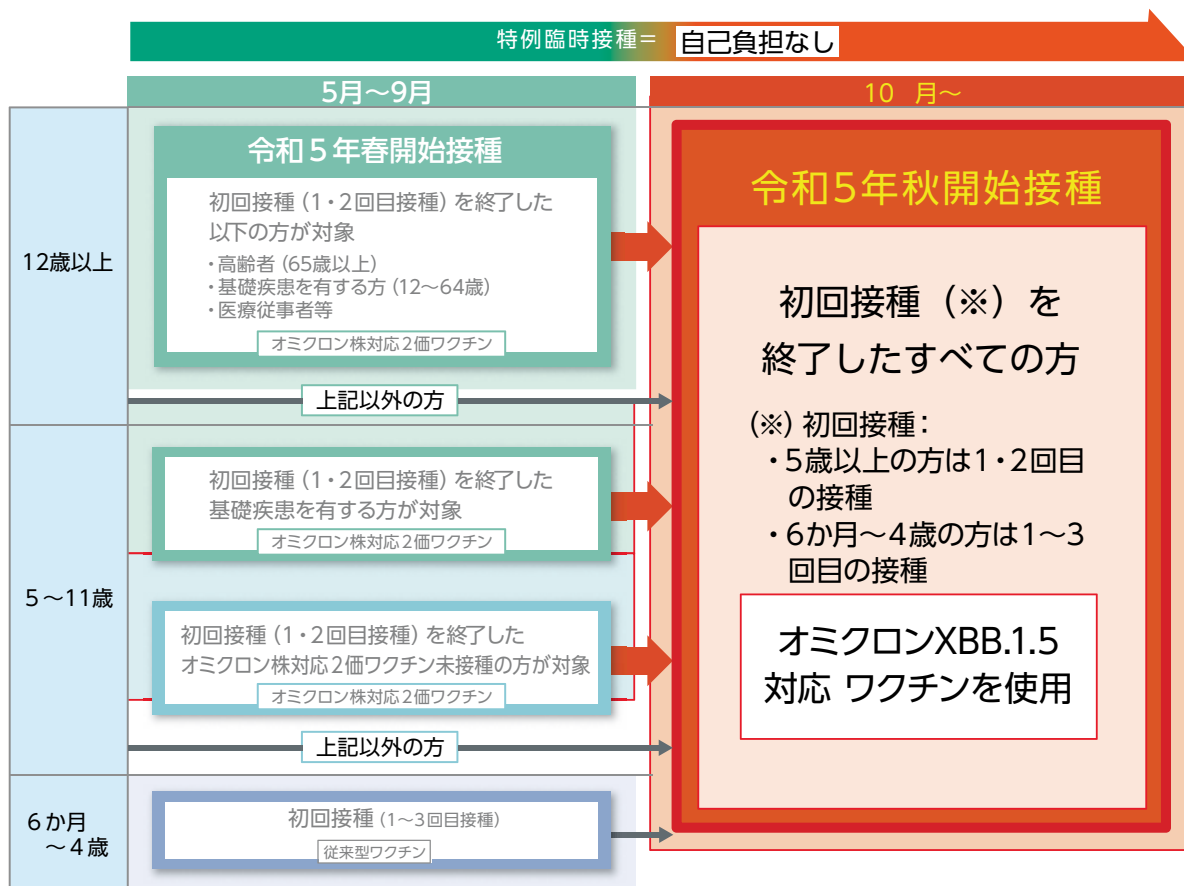
申請フォーム



#### オミクロン株(XBB.1.5) 対応ワクチン接種対象と接種開始時期

■生後6か月以上のすべての方に対して、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)の接種が始まります。

■初回接種がまだの方は、XBB.1.5対応ワクチンでの初回接種となります。



#### 初回接種がまだの方

まずは、初回接種を受けてください。  
詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

【問合せ】別海町民保健センター ☎0153-75-1800 (ワクチン専用ダイヤル)  
【平日】9:00～12:00 13:00～17:00

## 保健センター からの

### お知らせ

### 10・11月の 母子保健 業務予定



| 月   | 日  | 曜日 | 予定内容            | 場 所             | 時 間                                 |
|-----|----|----|-----------------|-----------------|-------------------------------------|
| 10月 | 5  | 木  | 乳 幼 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00~11:00(予約制)<br>13:00~14:30(予約制) |
|     | 6  | 金  | 離 乳 食 教 室       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:30~12:00                         |
|     | 11 | 水  | 4 カ 月 児 健 診     | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 12:40~13:00(受付)                     |
|     | 12 | 木  | 1 歳 6 カ 月 児 健 診 | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00~10:00(受付)                      |
|     | 19 | 木  | 5 歳 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15~15:00(予約制)                     |
|     | 23 | 月  | 1歳3カ月歯磨き教室      | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00~11:30(予約制)                    |
|     | 24 | 火  | フ ッ 素 塗 布       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00~11:30<br>13:00~15:30           |
| 11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)<br>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 児 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 | 9:00~10:00(受付)                      |
|     | 27 | 月  | 1歳3カ月歯磨き教室      | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00~11:30(予約制)                    |
|     | 28 | 火  | フ ッ 素 塗 布       | 西春別ふれあいセンター     | 10:00~11:00                         |
|     | 29 | 水  | フ ッ 素 塗 布       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00~11:30<br>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、その際にはあらためてお知らせします。

- 10月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します。
- 10月の1歳6カ月児健診対象者 令和4年2月・3月生まれのお子さん
- 10月の5歳児相談対象者 平成30年8月・9月生まれのお子さん

## 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。  
気軽にご相談ください。

### 「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～かけがえの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かまいません。

#### ■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 ☎75-0359  
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。

# 母子健康センターからのお知らせ



## 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。わからない事、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  
(本町に里帰り中の妊婦さんも歓迎!)

**申込締切** 各開催日の1週間前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30分から午後2時30分

| 開催日       | 内 容                                 | 担当者                   |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------|
| 10月18日(水) | エンジョイ! マタニティライフ<br>～妊婦さんの生活、赤ちゃんの成長 | 助産師                   |
| 10月25日(水) | 妊娠中の食事バランス・お口ケア                     | 助産師<br>管理栄養士<br>歯科衛生士 |

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。妊娠中の事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 ☎75-2262 FAX75-0337

## 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30分から1時間くらい

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**料金** 1,000円/回  
1コース4,000円

申込締切  
10月13日(金)

11月コース

全4回

11月2日(木)  
11月9日(木)  
11月16日(木)  
11月30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、人数及び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。また、マタニティクラスは、ZOOMでの開催も検討しています。

**母乳外来** 断乳をお考えの方は、事前にご相談ください。

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、手帳の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などが必要となりますので、マイナンバーカードなど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。

## 町立別海病院からのお知らせ

### 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。発熱など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。

■発熱外来直通専用電話

**☎75-2727**

■予約受付時間 午前8時30分から午前11時まで 午後1時30分から午後3時まで

■該当する症状

【大人（高校生以上）】 ・37.0度以上の発熱症状

- ・咳、息苦しさ、のどの痛み、体のだるさ、痰がからむなどの症状
- ・味や臭いが分からないなどの症状
- ・2週間以内に新型コロナ患者と接触した方

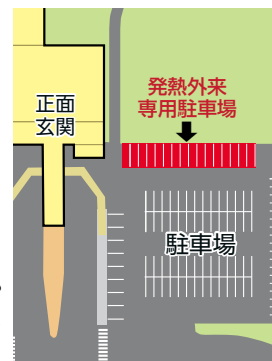
【小児（中学生以下）】 ・38.0度以上の発熱症状

- ・2週間以内に新型コロナ患者と接触したお子さん

■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をお控えいただき、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を設けますので、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(☎75-2311)へご連絡ください。



## 電話問診による処方箋の交付などについて

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、右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。

**対象者…慢性疾患などを有する方で、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**

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

申込み・問合せ/町立別海病院

西春別駅前診療所

尾岱沼診療所

☎75-2311

☎77-2350

☎0153-86-2625



# 10月の診療案内

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



受動喫煙防止  
シンボルマーク

| 診療科目                                   | 診療時間 | 月    | 火            | 水                          | 木                   | 金                               | 備 考                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------|------|--------------|----------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内 科<br>院長 西村 進<br>内科医長 越智 龍太郎          | 午 前  | 西 村  | 越 智<br>(予約制) | 西 村                        | 西 村                 | 越 智                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。なお、当分の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しています。</li> <li>夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。</li> </ul> |
|                                        | 午 後  | 休診   | 西 村          | 西 村<br>(予約制)               | 休診                  | 西 村<br>(予約制)                    |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                        | 夜間診療 | —    | —            | 西 村                        | —                   | —                               |                                                                                                                                                                                                                              |
| 外 科<br>外科医長 中島 太<br>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"> <li>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。</li> <li>肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。</li> <li>乳腺外来(火曜午前)を実施しています。</li> </ul>                                                         |
|                                        | 午 後  | 中 島  | 手術日<br>休診    | 山 田                        | 手術日<br>休診           | 山 田                             |                                                                                                                                                                                                                              |
| 産 婦 人 科<br>副 院 長 山内 修                  | 午 前  | 山 内  | 山 内          | 山 内                        | 山 内                 | 山 内                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>令和5年7月から、午後の産婦人科外来は休診です。</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| 小 児 科<br>小児科医長 横澤 正人                   | 午 前  | 横 澤  | 横 澤          | 横 澤                        | 横 澤<br>※5日、19日<br>館 | 横 澤<br>※6日、20日<br>館             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>乳児健診は予約制となっており、火曜日午後1時から診療を開始します。</li> <li>慢性疾患外来(心臓、アレルギー、その他)は火曜・木曜の午後予約制となっています。</li> </ul>                                |
|                                        | 午 後  | 横 澤  | 予防接種<br>慢性外来 | 横 澤<br>※11日は14:00~<br>診察開始 | 予防接種<br>慢性外来        | 横 澤<br>※6日、20日<br>館<br>※13日、27日 |                                                                                                                                                                                                                              |
| 精神科・心療内科<br>医 師 浮田 充                   | 午 前  | —    | 浮 田          | —                          | 浮 田                 | —                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>電話での予約変更やお問合せ(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。</li> </ul>                                                                     |
|                                        | 午 後  | —    | 浮 田          | 浮 田                        | 浮 田                 | —                               |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                        | 夜間診療 | —    | —            | 浮 田                        | —                   | —                               |                                                                                                                                                                                                                              |
| 予 防 接 種<br>副 院 長 山内 修<br>(診察場所:産婦人科外来) | 午 後  | 予防接種 | —            | —                          | 予防接種                | —                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>令和5年7月から、月曜日・木曜日の午後は産婦人科外来にて「予防接種」を実施しています。(子宮頸がん、日本脳炎、風しん(抗体検査含む)他)</li> <li>一部予約制のため詳細はお問合せください。</li> </ul>                                                                         |

表にある※の日にちは診察予定日です。

## ●出張医による診療科

| 診 療 科        | 日付     | 時間    | 担当医師                          |
|--------------|--------|-------|-------------------------------|
| 皮 膚 科        | 5日(木)  | 午 後   | 飯田 憲治 医師                      |
|              | 6日(金)  | 午前・午後 |                               |
|              | 26日(木) | 午 後   |                               |
|              | 27日(金) | 午前・午後 |                               |
| 耳 鼻<br>いんこう科 | 10日(火) | 午前・午後 | 黒瀬 誠 医師<br>(札幌医大)             |
|              | 11日(水) | 午 前   |                               |
|              | 23日(月) | 午前・午後 | 大國 毅 医師<br>(札幌医大)             |
|              | 24日(火) | 午 前   |                               |
| 神 経 内 科      | 12日(木) | 午 後   | 館 延忠 医師<br>(北海道千歳リハビリテーション大学) |

※出張医による診療科は、天候、交通機関などの都合により休診や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     |
|--------------------|--------|-------|----------|
| 手の整形外科             | 24日(火) | 午 前   | 川西 洋平 医師 |
|                    | 25日(水) | 午 前   |          |
| 膝の整形外科<br>(完全予約制)  | 19日(木) | 午前・午後 | 新庄 琢磨 医師 |
| 肩の整形外科             | 12日(木) | 午 前   | 河合 伸昭 医師 |
|                    | 26日(木) | 午 前   |          |
| 脊椎の整形外科<br>(完全予約制) | 5日(木)  | 午 前   | 徳永 茂行 医師 |

## 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時まで

## 整形外科外来からのお知らせ

整形外科(膝・脊椎)の診察は完全予約制となります。  
診療をご希望の方は、下記の受付時間に電話でご予約ください。≪予約受付時間≫月曜日から金曜日の午後3時から午後5時まで



## の動き

令和5年  
8月末現在

( )は前月比

|       |             |              |
|-------|-------------|--------------|
| 人     | 口           | 14,271(+ 28) |
| 男     | 7,243(+ 13) |              |
| 女     | 7,028(+ 15) |              |
| うち外国人 | 515(+ 23)   |              |
| 世帯数   | 6,813(+ 26) |              |
| 出生    | 9           |              |
| 死亡    | 17          |              |
| 転入    | 78          |              |
| 転出    | 41          |              |

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5年  
8月末現在

( )は令和5年1月からの累計

|     |        |
|-----|--------|
| 発生  | 0件( 2) |
| 死者  | 0人( 1) |
| 負傷者 | 0人( 1) |



## 火災と救急

令和5年  
8月末現在

( )は令和5年1月からの累計

|          |             |
|----------|-------------|
| 火災       | 0件( 8)      |
|          | (死者 0件( 1)) |
| 救急       | 66件( 478)   |
| 救助       | 1件( 9)      |
| ドクターヘリ搬送 | 2件( 19)     |

## 令和5年度道民芸術祭「文芸根室」作品を募集しています

別海町文化連盟では、根室文化団体連絡協議会で発刊される文芸誌「文芸根室 No46」の作品を募集しています。

詳しい募集内容は、下記のとおりです。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 募集作品
- |       |            |       |    |       |    |    |    |
|-------|------------|-------|----|-------|----|----|----|
| (1)俳句 | 当季雑詠       | 一人    | 2句 | (2)川柳 | 雑詠 | 一人 | 3句 |
| (3)詩  | 自由題        | 一人    | 1編 | (4)短歌 | 雑詠 | 一人 | 2首 |
| (5)創作 | 原稿用紙(400字) | 20枚以内 |    |       |    |    |    |
| (6)随筆 | 原稿用紙(400字) | 10枚以内 |    |       |    |    |    |

※作品は、いずれも未発表のものに限ります。

※(1)～(3)は、選考において入賞者を決定し、根室文化団体連絡協議会から賞状が授与されます。

■応募票 教育委員会、生涯学習センターみなくる、東・西公民館で配布しています。

\*出品者は、応募票に必要事項を記入し、作品と一緒に提出してください。

\*応募作品は、個々に別海町文化連盟事務局（町生涯学習センター内）に提出してください。

\*応募後の作品修正は、認められません。

- 応募用紙
- 1) 400字詰原稿用紙を使用し、部門ごとに別葉とします。
  - 2) 作品は、縦書きで、右端から左へと記載してください。
  - 3) 原稿は、原文どおり掲載しますので、必ず楷書でお書きください。
  - 4) 原稿用紙は、切らずに必ず1枚のままご使用願います。
  - 5) 応募票を表にして、原稿用紙とともに必ず左上の隅を綴じてください。

■応募期限 ◎俳句・短歌・川柳・詩・創作・随筆の6部門とも  
10月13日(金)までに別海町文化連盟事務局（町生涯学習センター内）必着としてください。

■問合せ 不明な点は、下記までお問い合わせください。  
別海町文化連盟事務局（町生涯学習センター内）  
〒086-0202 別海町別海旭町149番地1  
☎0153-75-2146 FAX0153-75-0750

## お誕生・ご結婚

令和5年8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 |
|-----------------|--------------|----|
| 後藤 月麦(つむぎ)ちゃん 女 | 尚弘・福子(上春別)   |    |
| 松本莉衣咲(りいさ)ちゃん 女 | 行平・真奈(別海)    |    |
| 高橋 凧(なぎ)くん 男    | 良輔・亜祐美(別海)   |    |
| 庄司 菜広(なひろ)くん 男  | 祐介・あかり(別海)   |    |
| 佐藤 堅(けん)くん 男    | 知史(西春別)      |    |
| 竹崎 凜(りん)ちゃん 女   | 勝太・樹璃(西春別駅前) |    |
| 佐々木翔生(か)くん 男    | 淳司・友遺(中春別)   |    |



### ご結婚おめでとう

| 氏名                     | 住所 |
|------------------------|----|
| 大村 太樹さん・相馬 麻夏さん(別海)    |    |
| 川村 歩夢さん・村上みのりさん(別海)    |    |
| 星山 憲一さん・林 綾美さん(別海)     |    |
| 組村 利春さん・阿部 麻矢さん(別海)    |    |
| 中村 忠士さん・松浦 祐子さん(西春別駅前) |    |



今月の  
納期

町道民税(3期)、固定資産税(3期)、  
国民健康保険税(4期)は10月31日(火)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 ☎74-9258



## さつま芋の 黒ごまおこわ

写真提供 Jミルク

### 材料 (2人分)

- \*もち米(洗って1時間以上浸水).....1合
- \*ホエイ.....100ml
- \*水.....炊飯器のおこわの目盛まで
- \*塩.....小さじ1/10
- \*さつま芋.....1本(150g)
- \*黒ごま.....小さじ2

### 作り方

- ①さつま芋を皮付きのまま厚さ2cmの半月切りまたはいちよう切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ②炊飯器にもち米とホエイ、水、塩を加えて混ぜ、さつま芋を上のにせて炊く。
- ③器に盛り、黒ごまをかける。

※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

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。



乳和食公式サイト