

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)

11

No.721

今月の表紙 ～あきあじ漁～

別海町が誇る秋の味覚、あきあじ漁の様子。
今月の特集の巻頭は、あじあじについて深掘り
していきます。



topics

別海町のあきあじについて…P2～3

別海町パイロットマラソン…P4～5

滞納整理を強化しています…P6～7

(撮影：柄木 孝志)

豆知識

秋鮭は、北海道の方言で
あきあじといわれています！



別海町のあきあじ

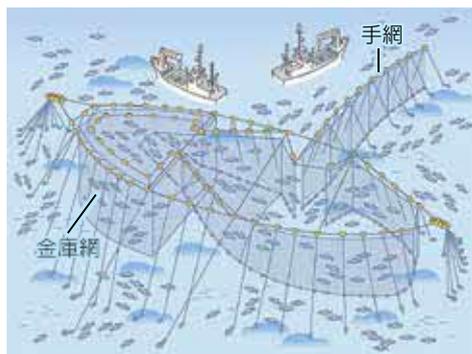
～漁から食卓まで～

本町では、多くの特産品がありますが、9月から11月にはあきあじが水揚げされます。先月8日には、あきあじまつりが開催され、あきあじが有名なことは皆さんご存じのとおりです。では、漁や加工がどのように行われているのか、皆さんは知っていますか？11月号では、あきあじについて深掘りを行います。

あきあじ漁はどんな方法なの？

本町では、早くから栽培漁業に着手し、「獲る漁業」から「育てる漁業」への転換を進めたことで増殖事業が定着し、安定した漁獲量につながっています。

本町のあきあじ漁は、定置網により行われており、海の中に網を固定し、入り口である手網にあきあじがぶつかった際にあきあじの沖側へ逃げる習性を使って、奥の金庫網へ誘導します。取れたあきあじは、網おこし船に氷と海水を張り、網を引いたらすぐに冷やして鮮度を保ちます。



漁期は、9月から11月の間ですが、5月から6月の間で漁準備が行われています。ロープに浮きを括り付ける作業や、船のペンキ塗り、仕掛けを海に固定するなど、さまざまな作業が行われます。

漁に使われている網は、非常に高価なため、小さな穴などは漁師が自ら直し、大切に使います。また、資材店舗などには、網を直す道具も充実しています。



鮭の養殖について

本町では、遡上する鮭を捕獲し、採卵からふ化、稚魚の育成、放流まで一貫して行っています。ふ化場で育生された稚魚は、5cm程度で川に放流されます。



しかし、海洋変化などの影響で生き残れない稚魚を、飼育場の海水でさらに育生して海の環境に適合させたのち、より海に近い場所に放流することで、海で力強く生きていけるように2次飼育しています。



こんな活動知っていますか？

本町では、別海・野付漁業協同組合の青年部が町内各小学校に来校し、地域の水産業について講話する活動を行っています。今年度は、計7校に出向き、合計167人の児童に向けて授業を実施しました。



座学では、あきあじの漁法である定置網についての説明や、準備期間に行われる網・船の整備、海の仕掛けなどあきあじの漁について詳しく説明がありました。

実技では、グループに分かれ、オス・メスをそれぞれ1本ずつ捌く体験や網を使ってすじこからいくらへ捌く体験など、実際にあきあじに触れる学習が行われました。

ふるさと納税について

本町では、ホタテやいくら、乳製品などさまざまな返礼品があります。あきあじもその一つで、昨年は、約1万6千件の応援の返礼品となりました。

実際にあきあじを返礼品に希望した方からは、「肉厚で美味しかったです」「また応援します」などの声もあり、たくさんの星5評価をいただいています。



また、加工も本町で行われており、皆さんの食卓に運ばれるまで、地元の事業者の方々が全て手掛けているのです。



あきあじ漁には歴史がある！

本町の西別鮭の名は、200年以上前から知られており、徳川幕府第11代将軍の徳川家斉から献上鮭として栄誉を授けられました。現在も「献上西別鮭」としてブランド化しており、道内の産品として初めて、伊勢神宮への奉仕品になっています。

また、標津町が中心となり、根室管内1市3町（標津町、根室市、別海町、羅臼町）で共同申請していたストーリー「『鮭の聖地の物語』～根室海峡1万年の道程～」が令和2年6月19日に日本遺産に認定されました。



ここまであきあじについて説明しましたが、今後も本町の水産業について深掘りしていきます。中国の禁輸の影響からよく耳にする国内消費。酪農・畜産も含めて、別海町を支えてくれる事業者の方々を、一緒に支えていきましょう。



フルマラソンスタート

第45回 別海町パイロットマラソン

10月1日(日)に「第45回別海町パイロットマラソン」が開催され、フルマラソンに874名、5 kmに195名が参加しました。

当日は、朝から強い雨が降っており、例年の良好なコンディションとはいえない中でも、フルマラソンでは788名のランナーが完走し、完走賞の秋鮭と大判バスタオルを手に入れました。

男子フルマラソンは、下村和也さん(市川マラソンクラブ所属)が2時間29分03秒で優勝。女子フルマラソンは、嶋田早紀(チーム嶋田所属)さんが2時間55分28秒で優勝しました。

また、「わが町のランナー」では、富田崇史さんが2時間35分54秒で初の男子町内第1位、上林可奈子さんが3時間20分56秒で4大会連続の女子町内第1位となりました。

5 kmでは町内外の小学生から一般まで195名が別海市街コースを颯爽と駆け抜け、たくさんの声援を受けながら、全員が力走しました。

フルマラソンコースの長い直線では、家族や仲間、ボランティアスタッフの温かな声援や牧草ロールのメッセージが、心折れそうになるランナーにとって大きな励みとなり、大好評でした。

さらに、大会アドバイザーの浅井えり子さんと当町出身で別海町観光大使を務める田村美香さんのMCにより、大会を盛り上げていただきました。

参加者からは、「地元一丸となった支援が素晴らしい」「子どもたちの声援に心が温くなりました」「また来年もここに帰ってきます」などの声が寄せられています。

「記録更新」「挑戦」「楽しんで」と参加者一人一人の思いと、関係者の皆さんの温かな支援のおかげで、今年もたくさんの笑顔あふれるパイロットマラソンとなりました。

次回の大会は、令和6年10月6日(日)を予定しておりますので、町民の皆さんの参加をお待ちしております。





フルマラソン男子表彰



フルマラソン女子表彰



男子フルマラソン

町内順位	氏名	タイム	町内順位	氏名	タイム
1位	富田 崇史	2:35:54	26位	泉 浩起	4:11:47
2位	井上 恭彰	2:52:20	27位	入田 浩輝	4:11:54
3位	水谷慎太郎	3:00:33	28位	仁科 範一	4:20:44
4位	上林 亨	3:20:56	29位	山室 泰雅	4:25:37
5位	山本 健	3:22:11	30位	工藤 正行	4:26:48
6位	今井 忍	3:23:08	31位	竹谷 尚人	4:28:55
7位	中村 勝	3:26:08	32位	下柝棚 聖	4:30:31
8位	清野 秀樹	3:30:15	33位	石戸谷 誠	4:31:24
9位	武井 朋大	3:34:22	34位	中野 幸治	4:33:08
10位	大和田 暁	3:35:53	35位	村上 雄大	4:33:12
11位	大竹 一平	3:42:12	36位	泰地 達彦	4:33:47
12位	吉田 大起	3:42:56	37位	津曲 歩径	4:40:07
13位	森重 秀之	3:43:40	38位	田口 晶章	4:42:06
14位	下地 研	3:44:16	39位	浦部みむね	4:53:57
15位	水足 智	3:44:44	40位	天野 司	5:01:39
16位	佐藤 丈寛	3:50:46	41位	家久 夏樹	5:02:07
17位	鈴木 孝一	3:53:24	42位	宮西 泰典	5:03:33
18位	前田 陽介	3:54:20	43位	北村 光匡	5:04:22
19位	貝増 卓見	3:54:47	44位	今井 亀馬	5:04:24
20位	杉本 翼	3:57:16	45位	三神 翔吾	5:10:20
21位	下町 誠	3:57:18	46位	井上 剛至	5:10:24
22位	森重 雅也	4:00:37	47位	藤岡虎之将	5:13:45
23位	外川 歩祈	4:05:45	48位	木幡 友哉	5:15:56
24位	山下 真弘	4:09:55	49位	齋藤 郁哉	5:17:28
25位	高橋 洸成	4:11:47	50位	鹿能 崇宏	5:17:49
			51位	加藤 祐介	5:18:59

女子フルマラソン

町内順位	氏名	タイム
1位	上林可奈子	3:20:56
2位	村上可奈江	4:13:05
3位	小林 真名	4:33:41
4位	内田香代子	4:45:07
5位	小川 祐子	4:46:59

わが町のランナー

5 kmの部 各部門町内上位選手

5km小学生男子				
町内順位	氏名	所属	タイム	
1位	目黒 巧真	別海サッカー少年団	0:19:34	
2位	下山 恋虎	別海陸上少年団	0:20:35	
3位	佐藤 恵悟		0:22:21	
5 km小学生女子				
1位	梅澤理香子	別海サッカー少年団	0:22:26	
2位	細谷 紫月	別海ライジング	0:23:13	
3位	岩間 凜音	別海陸上少年団	0:23:46	
5 km中学生男子				
1位	佐藤 将太	上西春別中学校陸上部	0:19:22	
2位	神谷 嘉音	上西春別中学校陸上部	0:20:29	
3位	宮坂 晃汰	上西春別中学校陸上部	0:21:10	
5 km中学生女子				
1位	佐藤 麻衣	別海ライジング	0:24:01	
2位	佐竹 福	別海中央中学校	0:26:27	
3位	今井 葉	別海町立中西別中学校	0:29:31	
5 km高校・一般男子				
1位	佐々木晴也	北海道別海高等学校	0:17:51	
2位	白土 一樹		0:19:06	
3位	高橋 優太		0:24:42	
5 km高校・一般女子				
1位	早坂 絵美		0:25:05	
2位	我妻 史子	CLUB A	0:25:32	
3位	小倉 泉		0:32:32	

※大会申込時に町内在住の方となります。



税の公平性を保つために 滞納整理を強化しています

町税や国民健康保険税は、教育や福祉、医療などの公共サービスを提供する上で大切な財源となっています。税の滞納は、それらの財源を損なわせ、町民の方々の生活に大きな支障を生じさせかねません。また、督促状の送付など、滞納整理に係る経費も税金から支出されるため、町民全体の不利益につながってしまいます。

次の滞納処分は
あなたの財産かも
しれません

表1 滞納額と徴収率

	滞納額	徴収率
平成30年度	99,975,943円	97.00%
令和元年度	95,982,951円	97.24%
令和2年度	79,730,796円	97.73%
令和3年度	64,808,706円	98.03%
令和4年度	60,865,410円	98.17%

町税や国民健康保険税の滞納額の推移は、表1のとおりです。差し押さえなどの滞納処分の強化により滞納額は減少へと向かっています。が、令和4年度末時点でも約6千1百万円の滞納額があります。

滞納の現状

滞納処分の流れ

納期限を過ぎても納付されない場合、納期限後20日以内に督促状を送付します。督促状を送付した日から起算して

10日を過ぎても完納しない場合、法律に基づき滞納処分を行います。これは裁判所の令状なく徴税機関が独自に行えるもので、事前連絡などは行いません。

納期限を過ぎても納付されない場合

地方税法の規定により20日以内に督促状を送付します。



督促状を送付後、 10日以内に完納しない場合

金融機関の預貯金の有無や勤務先からの給与支払状況など、差し押さえ可能な財産を調査します。



差し押さえ

換価※可能な財産が判明した場合、差し押さえを行います。

財産の差し押さえ後、納税相談がなく、理由もなく滞納が続く場合は、差し押さえた財産を換価し、滞納している税に充当します。

※公売するなどして差し押さえた財産を金銭に換えること。

滞納者から差し押さえた物品の一例



表2 差し押さえ件数と取り立て金額の状況

区分	預貯金		国・道税還付金		給与		その他		合計	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額
平成30年度	70件	3,689,982円	11件	453,119円	2件	775,880円	1件	465,800円	95件	5,384,781円
令和元年度	136件	6,127,050円	11件	325,120円	1件	253,200円	5件	2,080,714円	155件	8,807,884円
令和2年度	56件	3,623,456円	20件	461,090円	2件	408,516円	0件	0円	81件	4,493,062円
令和3年度	56件	3,943,995円	20件	499,417円	2件	271,229円	0件	0円	78件	4,714,641円
令和4年度	37件	2,491,454円	18件	888,118円	2件	96,000円	1件	36,700円	58件	3,512,272円

差し押さえた財産は換価され、滞納税への充当を行います

金融機関や勤務先、生命保険会社などへ調査を行い、財産が判明した場合、差し押さえを執行します。

また、財産の所有状況が不明な場合は、換価できる財産調査のため自宅捜索を行います。

差し押さえ後、納税相談がない場合は、差し押さえた財産を換価、滞納税へ充当します。町税を分割納付で納めている方でも、虚偽の申告や新たに財産を発見した場合には、随時差し押さえ処分を行います。

釧路・根室広域地方税滞納整理機構への引き継ぎ

税の滞納が続き、滞納の解消が困難な場合には、釧路・根室広域地方税滞納整理機構へ徴収権を引き継ぎ、滞納整理が行われます。

同機構は、釧路・根室管内11町村で構成されており、差し押さえ、公売までを前提に滞納整理を行います。

納付が困難な場合は必ずご相談ください

災害や病気、失業などにより納付が困難な事情がある場合は、計画的な納付ができるよう、分納のご相談を受け付けています。また、町税の猶予制度など、納税に関する制度のご相談も受け付けていますので、納期内の納税が難しい場合には、税務課収納対策担当にご相談ください。また、今年度も夜間納税相談窓口を偶数月に1日開設いたしますので、ご利用ください。

※開催日は町ホームページをご覧ください。



町ホームページ



町税の一齐納税催告を実施します

11月から12月にかけて、町税滞納者に対して、一齐に納税催告書を送付します。催告書が届いたら、速やかに完納するか、諸事情により完納できない場合は、下記担当にご相談ください。

相談がなく、完納されていない場合は、滞納処分（差し押さえ）を執行します。

本年度の債権調査と差し押さえ件数

- 債権の調査 981件
 - 債権の差押 14件
- (令和5年9月末現在)

感謝状を贈呈しました



9/28 根室北部消防事務組合（組合長 西村 稔）は、心肺停止状態になった男性に的確な救命処置を行ったとして、個人および団体に感謝状を贈呈しました。

7月5日10時40分頃、別海常盤町で卒倒し心肺停止状態の60代男性に対して、その場に居合わせた方々が連携し、119番通報と胸骨圧迫を行うとともに、AED（自動体外式除細動器）を装着し電気ショックを与えたところ、心拍と呼吸が再開、救急隊到着時には会話可能な状態にまで回復し、医療機関での治療を経て後遺症もなく社会復帰されました。まさに「救命の連鎖」により尊い人命が救われた事案であり、町民の皆さんが実践できる救急処置の模範となるものです。

中標津町役場町長室で行われた感謝状贈呈式には、齋藤消防長、山田別海消防署長が同席し、次の方に感謝状が贈られました。

木嶋あさみさん（別海） 木嶋悦寛さん（別海）
水上裕文さん（別海）
生活協同組合コープさっぽろ べつかい店 様
都合により兵庫貴之さん（別海）と匿名の個人（別海）1名は欠席

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。

- 高橋 京子さん（昭和8年9月15日・西春別）
- 天間 武志さん（昭和8年9月16日・豊原）
- 金田 昌子さん（昭和8年9月23日・本別海）

NHK全国学校音楽コンクール
全国コンクール出場報告



10/3 9月9日に札幌市で開催された全国学校音楽コンクール北海道ブロック小学生合唱の部で金賞を受賞した上春別小学校児童3名が、大会結果と全国コンクール出場への意気込みを報告するため、町長と教育長を表敬訪問しました。

町長と教育長からは、同様に全国大会出場が決まった全国合唱コンクールなど、今後の大会に向けて激励の言葉が贈られました。

行政相談出前授業

9/14-9/15

本町担当の行政相談委員が、上春別中学校、上西春別小学校、別海中央中学校で行政相談出前授業を行い、「行政」の役割や「行政相談」について説明しました。児童からの行政相談で改善された事例紹介などを行い、わかりやすく実りある授業となりました。



敬老の日記念事業 内閣総理大臣百歳祝状

橋本ミヨ子さん（西春別）、小山篤さん（中西別）、熊倉マツさん（西春別駅前）、臼杵萬さん（別海）、の6名の方へ伝達されました。

百歳をお迎えの由、心からお祝い申し上げます。

敬老の日を記念し、毎年、百歳になられる方々に内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られます。

本町では、上林弘さん（尾岱沼）、宮武昌子さん（別海）、

※承諾された方のみ氏名を掲載しています。



介護職員 初任者研修講座閉講式

9/28

6月4日に開講した、介護の担い手である介護職員になるための知識を学ぶ「介護職員初任者研修講座」が終了し、閉講式を行いました。

130時間の講義や実習を受けた受講者は、修了評価試験に合格し、17名全員が笑顔で閉講式を迎えることができました。

第47回 いい歯の子表彰

9/29

町内に住む3歳児でむし歯のないお子さんを表彰する『いい歯の子表彰式』を行いました。

今回は、令和5年5月から9月までに3歳児健診を受けた子の中から27名のお子さんが表彰されました。

（敬称略 希望者のみ掲載）

【いい歯の子たち】

井澤 良	石川 陽都	石川 眞都	岩崎 千草	梅澤 至誠	奥山玲依奈	小貫 福太
小野 遥	勝木 杏	釜蓋 鉄翔	菊地 人生	小林 奏介	小山 輝生	齋藤 直仁
佐々木南朋	穴戸 麗華	新濱 快莉	菅原 朔	谷田 航基	富崎 多緒	永洞史玖斗
新原 茉依	西村 果純	久末 結菜	細谷 環太	山本 侑		



地域情報カレンダー

（令和5年10月16日現在）

日	曜日	イベント内容
11/8	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 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。
12/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぴらと 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

11月7日(火) 11月8日(水)
13:00~17:00 9:00~14:00

12月5日(火) 13:00~17:00
12月6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 ※事前の予約
☎0154-61-6000 が必要です。

「ナチュラル・ビズ・スタイル」 の実施について

別海町役場では、例年、夏季における業務効率の低下や冷房使用によるエネルギー消費の対策として、執務室などにおける職員の服装の軽装化（クールビズ）に取り組んできました。

このたび、この取組を発展させ、より温室効果ガス排出量の抑制を図るため、令和5年10月10日から、通年で職員一人ひとりが判断して、省エネ・節電を強く意識した働きやすい服装で執務を行う「ナチュラル・ビズ・スタイル」を実施しています。

今後とも、町民や事業者の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

問合せ／人事厚生担当 ☎75-2111

べつかい協働のまちづくり補助金(公募型)

令和5年度後期事業募集に対して申し込みがあった1件の事業について、評価委員会による審査の上、事業採択が決定されました。

詳しい審査結果は、町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

町ホームページ
検索キーワード

協働のまちづくり補助金



問合せ／地域デザイン・ふるさと納税担当 ☎74-9502

後期分採択事業が決まりました

採択事業

別海町に熱気球をあげようプロジェクト

(べつかに熱気球をあげる会 会長 木嶋 宏之)

- ・補助区分 地域づくり補助金(8割補助・上限50万円)
- ・総事業費 1,497,219円
- ・補助見込額 500,000円

冬の交通安全運動

11月13日(月)から22日(水)までの10日間、冬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。

重点項目

- 1 子ども・高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 スリップ事故防止と全席シートベルト着用
- 3 飲酒運転の根絶

問合せ／防災・交通担当 ☎74-9506

まるまる 協力隊の〇〇な話



プリコラン 美恵子

So long, Summer, Skipping Fall, and Hello Winter. こんにちは。プリコランです。別海に来て半年が立ちました。初めは、雪が残って白かった牧草地も一面が緑になり、悠々と草を食べる牛、その隙を狙って走り回る鹿と見て見ていると、ひょっこり道路に立っている鹿、そしてこっそり出てくる狐。海沿いをドライブしていると、オジロワシが防波堤から海をジーっと見つめている姿、きっと町の人にとってみればこれは「あたり前」「普通」でしょうね。

しかし、この「あたり前」が私にとっては「あたり前」ではなく「普通」でもない「びっくり」「ステキ」「すごい」の連発です。この別海の大自然の中で、いかに自分の存在が小さいものであるかという事を教えられる毎日です。

今年の夏は、別海では珍しいほどの暑さだったと、お祭りや町中で皆さんから声を掛けていただき、本当に嬉しく思いました。8月には、日独スポーツ少年団交流でドイツから柔道で活躍されている6人の方が来町され、別海高校の生徒と「スポーツとSDGs」についてのDiscussionを行い、私はFacilitatorを務めさせていただきました。別海高校の皆さんがすごくしっかりした意見や考えを述べられ、また英語力もとても優れており、これからももっともっと色々な面で活躍されるのが楽しみです。

この11月からまた新しいスタート。現在は、尾岱沼、中西別、中春別で「英語で遊ぼう」、青少年プラザでは「放課後留学」を実施していますが、他の地区でも実施したいので、皆さんのアイデアをぜひ教えてください。発見は好奇心から。皆さんが思っている「普通」な事も、私にとっては「普通」ではない「大発見」です。いつでもなんでも声を掛けてください。パウザーとバルトも待っています。

'Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow' ~アルバート・アインシュタイン



消防署から



暖房器具の 取り扱いに注意

火災を未然に防ぐポイント

- 布団、カーテンなどの燃えやすい物のそばで暖房器具を使用しない
- 暖房器具の上や周囲に洗濯物を干さない
- 外出時、就寝時にはできるだけ暖房器具の電源を切る
- まきや石炭ストーブは、煙突内にすすやタールが溜まるので定期的に清掃する
- 故障した器具や配線の修理は、自分で行なわず、専門業者に依頼する
- 燃料の補給は、確実に消火しているのを確かめてから行う

11月に入り本格的な寒さを感じる季節となりました。すでに使用している方も多いと思いますが、暖房器具は、誤った方法で使用すると火災発生の原因となりますので、いま一度、火の元の確認と点検をお願いします。



酪農家の方へ

冬期間の子牛の暖房としてハッチなどに設置している作業用投光器やヒーターが落下して、敷きわらが燃えて発生する火災が、過去に何度も起きています。ヒーターが落下しないように確実に固定するなど、取り扱いは十分に注意してください。

また、牛舎内は、ホコリが溜まりやすく湿気も多いため、電気器具やコンセント類から出火しやすい環境です。定期的に点検や清掃を実施するようお願いいたします。

問合せ／予防係 ☎75-2200

救急車、消防車のサイレンについて

救急車、消防車のサイレンについて、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

救急車および消防車は、災害現場にいち早く駆け付けるためにサイレンを鳴らしながら緊急走行して災害現場に向かいます。緊急車両の安全、迅速な現場への移動について、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

問合せ／救急係 ☎75-0366

介護支援課から

高齢者等安否確認および 日常生活相談事業について

ひとり暮らしの高齢者や障がい者宅に、生活相談員が定期的に電話または訪問します。安否確認や日常生活の相談を受けることで、孤独感や不安を解消し、安心して生活できるよう支援を行います。

■対象者 65歳以上のひとり暮らしの高齢者など

■事業内容

- 毎月2回の電話による安否確認および日常生活支援相談
 - 毎月2回の訪問による安否確認および日常生活支援相談
- 計4回

■利用料 無料

問合せ／高齢者福祉担当 ☎74-9643

町民課から

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

12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。12月から3月までの冬期間は凍結するため、家庭廃水のくみ取りは行いません。

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。

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、急なお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、必ず期限までのお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



検索



【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

【定期くみ取りのお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。

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

内服薬

ジェネリック医薬品の 利用について

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を相談するか、被保険者証送付時に同封した「ジェネリック医薬品希望シール」を貼った被保険者証または「おくすり手帳」を医療機関や薬局の窓口で提示してください。

「ジェネリック医薬品希望シール」は、下記担当窓口でもお渡しします。

効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認された上で製造・販売が認可されています。

価格について

ジェネリック医薬品を利用すると薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあります。

問合せ／国民健康保険担当 ☎74-9645

国民健康保険担当からのお知らせ

ご存じですか？「ポリファーマシー」

多くの薬を服用していることが原因で、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。

特に、高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりします。

薬を飲んでいて「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。また、自分の処方されている薬がわかるように、お薬手帳を持ち、一冊にまとめておきましょう。



問合せ／国民健康保険担当 ☎74-9645

消費者ホットライン188とは？

消費者ホットライン188（局番なし）は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内し、相談の最初の一步をお手伝いするもので、本町の場合は、町の消費生活相談窓口である下記担当につながります。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」「お試し購入のはずが定期購入契約になっていた」などの消費者トラブルで困っていませんか？

また、「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むようにとの不審な電話がかかってきた」など新型コロナウイルスに関連したトラブルや、「豪雨で雨漏りし修理してもらったがさらにひどくなった」などの災害に関するトラブルで困っていませんか？

そんな時は、一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる、消費者ホットライン「188（いやや!）」にご相談ください。相談員がトラブル解決を支援します。

消費生活相談窓口／町民生活担当 ☎74-9647



消費者庁
消費者ホットライン188
イメージキャラクター
「イヤヤン」

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。



西川 たいきくん
(直樹)



立野 なつこちゃん
(正純)



北村 はるくん
(壮)



宇居 りさちゃん
(宏明)

バス・ハイヤー共通利用券の申請を受け付けています



高齢者および障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券（2万円分）の申請を随時受け付けています。

別海市街地周辺のほか、西春別地区、尾岱沼地区の方も利用できますので、次の点を確認の上、申請してください。

対象者

下記に該当する方で、本人と世帯に属する方の住民税課税標準額が定める額を超えない方

【高齢者バス・ハイヤー共通利用券】

- 本町に居住する満70歳以上の方

【障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券】

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか所持する方。
- 上記手帳を有し、高等養護学校に在学する方（親権者が町内に居住）

※第1種の障害者手帳所持者および12歳未満の障がい児は、申請により介護者1人分の利用券の対象となる場合があります。

よくある質問

Q 世帯に家族の車があっても該当になりますか。

A 世帯に家族や本人の車があっても対象になります。

Q 施設入所者でも該当になりますか。

A 本人がバスやハイヤーを利用できる方は対象となります。

Q 課税世帯でも該当になりますか。

A 課税世帯でも対象になる可能性があります。

住民税課税標準限度額について

本人および世帯に属する方の住民税課税標準額が規定する額を超える場合は、対象となりません。限度額については、下記担当までお問い合わせください。

共通利用券の有効期間

令和6年6月30日まで

共通利用券活用のポイント

- バスは、阿寒バス(株)、くしろバス(株)、根室交通(株)が運行する、根室・釧路管内の各路線が対象となります。根室市や釧路市行きの路線にも使用できます。（※都市間バスには使用できません。）
- ハイヤーは、西別ハイヤー(有)が利用できます。受給登録者複数名で乗車し、お互いの共通利用券を使用することで、個人の運賃負担を軽減することができます。（※行先によっては回送料がかかる場合があります。）

受給登録者証について

共通利用券を使用する時は、必ず受給登録者証の提示が必要となります。

初めて申請される方、前年度の受給登録者証から写真を変更したい方は、顔写真の提出をお願いします。

顔写真については、次の点にご注意ください。

- 大きさは、縦4センチ以上、横3センチ以上
- ※スナップ写真、コンビニプリントでも可
- 帽子やサングラスを着用せず、最近撮影したもの。

申請先

役場福祉課窓口または各支所、各連絡事務所

※必ず印鑑をお持ちください。

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641

障がいのある方への虐待についてご相談ください

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」では、障がいのある方の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見のための取り組みや障がいのある方を養護する人に対して、支援措置を講じることなどが定められています。

また、虐待を受けたと思われる障がいのある方を発見した人は、速やかに市町村に通報することが義務付けられています。

障がいのある方への虐待や、その疑いがある場合は、下記窓口へご連絡、ご相談ください。

※虐待の届出、通報した方の個人情報を守られます。

通報・問合せ／社会・障がい福祉担当

☎74-9641

11月は児童虐待防止推進月間です

■児童虐待とは？

- ①身体的虐待：殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- ②性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど
- ③ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- ④心理的虐待：言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV） など

■全国・釧路・根室管内の虐待対応件数（速報値）

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
全 国	205,044件	207,659件	219,170件
釧路管内	322件	317件	332件
根室管内	61件	74件	84件

全国では、令和4年度はこれまでの中で一番多い人数となっています。児童相談所に寄せられた相談経路としては警察が最も多く、次いで近隣・知人、家族・親戚、学校からが多いとの報告があります。

また、虐待の中では心理的虐待が一番多く、次いでネグレクト、身体的虐待、性的虐待の順番となっています。

■全国の虐待による死亡数

	第17次報告 R3.8月報告 (R1年度)	第18次報告 R4.8月報告 (R2年度)	第19次報告 R5.9月報告 (R3年度)
心 中	21人	28人	24人
心中以外	57人	49人	50人
合 計	78人	77人	74人

年間70件以上、単純計算すると…
5日間に1人の子どもの命を落としていることになり
ます。

虐待かも…と思ったら、すぐに電話してください。

児童相談所虐待対応ダイヤル
(通話料無料) **いちばやく**
189へ

こども家庭庁
ホームページ
パンフレットなど



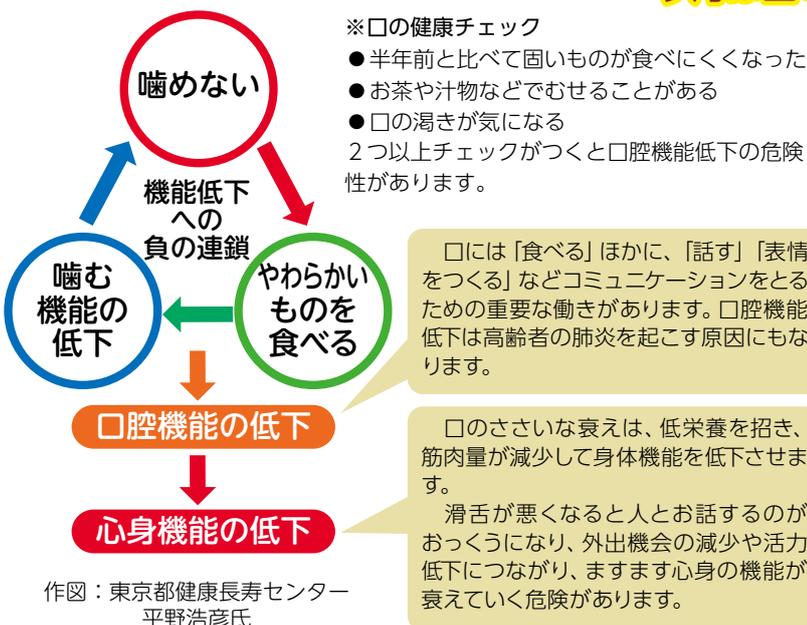
最寄りの児童相談所（釧路管内は釧路児童相談所）へつながります。通告・相談は匿名で行うことができます。

問合せ／こども・子育て担当 ☎74-9642

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!

今月は口の健康について考えてみましょう



作図：東京都健康長寿センター
平野浩彦氏

口の健康を保つために

- ①毎日の歯磨きで口腔内を清潔に保つことが大切です。入れ歯のお手入れも忘れずに。
- ②低栄養にならないようにバランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。
- ③口の周りの筋肉を鍛えましょう（思い立った時にいつでもやってみましょう）
 - ・口を開けて舌を出したりひっこめたりする。舌を出し左右・上下、口の周りを右回り、左回りに動かす。
 - ・口を閉じて舌で上唇、下唇を押す、左右の頬を押す、閉じたままで口唇の内側をなめるように回す。
 - ・最後に唾液をごくんと飲み込む。

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

町道などの除雪について

町の除雪と除雪時の注意事項について、次のとおりお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

【除雪について】 除雪作業は、雪質や天候を考慮した上で、おおむね10cm程度の積雪を目安に午前5時から開始します。なお、夜間や吹雪などの異常気象時は、事故防止のため除雪は行いません。

除雪作業は、次の順で行います。

①バス路線、医療機関や消防施設 ②町道など ③生乳搬出路、要保護世帯や公共施設

- 【注意事項】**
- 除雪作業中は、除雪車両から20m以上離れて、安全を確保してください。
 - 路上駐車や道路への排雪は、除雪作業の妨げになりますので、控えてください。
 - 作業上やむを得ず、玄関先やゴミステーション付近に雪が残る場合があります。また、空き地などへ雪を集積させていただく場合があります。

【雪捨て場について】 本町の雪捨て場は、次の4か所です。
近年は、融雪後に家庭ごみや廃タイヤなどの混入が見受けられます。マナーを守ってご利用ください。

- ①別海町コミュニティーセンター前の農村広場駐車場 ②上西春別保育園横
③西春別地域センターみらい館駐車場横 ④林道沿い春美ヤード（尾岱沼）

問合せ／管理・維持担当 ☎74-9841

指定給水装置工事事業者の事業廃止のお知らせ

水道法第25条の7の規定に基づき、指定給水装置工事事業者から事業廃止の届け出がありましたのでお知らせします。

なお、指定給水装置工事事業者の一覧については、町ホームページで公表しています。

■届出者 南組株式会社（別海旭町） ■廃止年月日 令和5年9月16日

問合せ／管理担当 ☎74-9846

別海町ふるさと交流館



11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。

※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グッズ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280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

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ポイント 2倍デー	2	3 文化の日 ポイント 2倍デー	4
5	6 休館日	7 浴育デー	8 ポイント 2倍デー	9	10 ポイント 2倍デー	11
12	13 休館日	14 浴育デー	15 ポイント 2倍デー	16	17 ポイント 2倍デー	18
19	20 休館日	21 浴育デー	22 ポイント 2倍デー	23 勤労感謝の日	24 ポイント 2倍デー	25
26 風呂の日 イベント	27 休館日	28 浴育デー	29 ポイント 2倍デー	30		

町立公園冬季閉園のお知らせ

令和5年11月1日から令和6年4月30日までの間、町民憩の森公園・鉄道記念公園・中西別公園・尾岱沼みなと公園・本別海公園・風蓮湖畔公園を冬季閉園します。

たくさんのご来園、ありがとうございました。

なお、鉄道記念館は、改修工事のため令和6年1月31日（予定）まで閉館しています。

問合せ／みどり担当 ☎74-9253



造林地の殺そ剤空中散布のお知らせ

造林木に食害を及ぼす野ネズミの駆除を目的として、北海道防除実施基準に基づきヘリコプターによる殺そ剤の空中散布を実施しますので、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、ご協力をお願いします。

なお、本薬剤は、毒物および劇物取締法による指定から除外されており、環境に優しく、川水・土壌などに及ぼす影響はないほか、家畜などにも被害を与えることはありません。

1. 散布実施期間 令和5年11月上旬～中旬
詳しい日程は、町ホームページでお知らせします。荒天などの影響により、ヘリの運航状況が変わる場合があります。
2. 散布区域 町内全体（町有林と私有林の一部）
3. 殺そ剤の種類 リン化亜鉛1%含有粒剤
4. 事業実施者 別海町・別海町森林組合
5. その他 ご不明な点は、下記担当または別海町森林組合までお問い合わせください。

問合せ／みどり担当 ☎74-9252 別海町森林組合 ☎75-2016

国営環境保全型かんがい排水事業で整備した 浄化型排水路での活動について

■浄化型排水路における別海高校植樹会

北海道開発局釧路開発建設部は、国営環境保全型かんがい排水事業の浄化型排水路整備の一環として、別海高校酪農経営科と協働し、植樹会を実施しています。農地から排水路への土砂、汚泥物質の流入を抑制し、河川などの水質環境の改善に寄与しています。

20年目となる今年度は、令和5年6月30日に熊川2号排水路（西春別）にて実施されました。

■町内小学校と協働した「生きもの調査」



北海道開発局釧路開発建設部は、平成17年から町内小学校と協働して水の透明度の調査のほか、カエルや魚類の採捕、観察を行う「生き物調査」を浄化型排水路周辺で実施しています。

この調査は、産業と環境の関わりに理解を深めることを目的に行われており、今年度は、令和5年7月12日に別海中央小学校と協働し、第三清丸別排水路（別海）で行われました。

問合せ／農業政策担当 ☎74-9251



農業者年金で生活の安定を考えませんか

農業者年金は、農家のための公的年金制度で、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

- 国民年金第1号被保険者の方（国民年金保険料納付免除者を除く）
- 年間60日以上農業に従事している方
- 60歳未満の方
※年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。

【農業者年金の特徴】

- ① 少子高齢化に強い年金
自分が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式・確定拠出型」の年金です。
- ② 終身年金で80歳までの保証付き
年金は生涯支給され、加入者・受給者が80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金が遺族に支給されます。
- ③ 税制上の優遇措置
支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。
- ④ 保険料の額は自由に決められる
保険料は、月2万円から6万7千円の範囲内で、千円単位で自由に選ぶことができます
詳しくは、農業委員会または最寄りのJAまでお問い合わせください。

問合せ／総務担当 ☎74-9853

メディアと自己有用感に関するアンケートにご協力ください

生涯教育研究所では、本町の生涯教育に関する調査研究を目的として研究紀要を作成しています。新型コロナウイルスの影響により、個人と社会のつながりの希薄化が進む一方、おうち時間を満喫する方も増えました。そこで、今回の紀要テーマでもある「メディア利用状況と自己有用感の確認」について町民の方へアンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

右記の二次元バーコードから回答いただくか、各支所、生涯学習センター、各公民館にアンケート用紙を設置していますので、そちらにご記入ください。

- アンケート実施期間 11月30日(休)まで
- 対象 町内に在住する18歳以上の方
- 問合せ 生涯学習課 ☎75-2146



アンケート入力フォーム



令和5年度 芸術鑑賞事業

アンサンブルグループ 奏楽(そら) コンサート

日時 11月30日(休) 開場 午後6時
開演 午後7時

会場 生涯学習センターみなくるホール

- チケット 前売り券2,000円 当日券2,500円 ※高校生以下無料（整理券を配布します）
- チケット販売 町内各公民館、ぴっくあっぷ、大和屋
- 主催・問合せ 別海町芸術鑑賞事業実行委員会（生涯学習センター内） ☎75-2146



令和5年度 別海町の子どもたちが選んだ本



本町では、まちの未来を担う子どもたちの将来を見据えた教育を推進するために、独自の事業として「別海町生きる力アッププロジェクト」を展開しています。その一環として、「令和5年度別海町ビブリオバトル」を7月24日に生涯学習センターみなくで開催しました。

「別海町ビブリオバトル」は、各校の代表者3名が、「町内の小中学生におススメしたい本」を選び、その本の魅力を5分間で紹介します。その後、「紹介を聞いて読みたくなった本」を参加者全員が投票し、票数が一番多かった本を「チャンプ本」とする書評合戦です。本来ビブリオバトルは1名で発表しますが、本町では、学校としての取り組みを重視し、3名で発表する形式としています。

各校代表の皆さんからは、今回の「別海町ビブリオバトル」で紹介した本のほかにも、さまざまな本を紹介してもらいましたので、ぜひ読んでみてください。

R5 別海町ビブリオバトル (小学生の部) チャンプ本  上春別小学校 ☆紹介者 古川 陽菜、岸本 諭良、土屋 樟真 『ジュニア 空想科学読本』 柳田 理科雄/KADOKAWA		R5 別海町ビブリオバトル (中学生の部) チャンプ本  野付中学校 ☆紹介者 高木 颯大、中野 星利、松舘 杏奈 『眠れなくなるほど面白い 図解 睡眠の話』 西野 精治/日本文芸社	
野付小学校 ☆高木 恵大、武田 真治、刀祿谷深哉 『漁業協同組合のひみつ』 YHB編集企画/Gakken	上風連小学校 ☆河嶋妃菜里、山崎 岳、南口 七海 『10分で読める伝記 6年生』 塩谷 京子/Gakken	上風連中学校 ☆早坂 音哉、高桑 響彩、藤田 結菜 『こども六法』 山崎 聡一郎/弘文堂	中西別中学校 ☆斉藤 雪乃、佐々木 健輔、高橋 心結 『その本は』 又吉 直樹、ヨシタケシンスケ/ポプラ社
中西別小学校 ☆太田あずさ、佐々木悠平、今井 雫 『“いのち”のすくいかた』 児玉 小枝/集英社	別海中央小学校 ☆音川 勇斗、梶野 広翔、中島 春奈 『54字の物語Zoo』 氏田 雄介/PHP研究所	別海中央中学校 ☆前田 千依、小濱 漣、上杉 正太郎 『マスカレード・ホテル』 東野 圭吾/集英社	西春別中学校 ☆武田 妃那、鈴木 結愛、竹山 蒼 『昔話法廷』 今井 雅子/金の星社
中春別小学校 ☆蟻戸 咲藍、高橋萌々香、坂本 千咲 『学校犬パディ』 高倉 優子/KADOKAWA	西春別小学校 ☆古賀 楓、小野 美翔、塩谷 葵 『意味が分ると震える話』 藤白 圭/河出書房新社	中春別中学校 ☆川面 亜胡、猿谷 環太、高橋 杏菜 『その本は』 又吉 直樹、ヨシタケシンスケ/ポプラ社	上西春別中学校 ☆鈴木 美琴、野々村 奏和、本田 美羽 『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』 汐見 夏衛/スタートアップ出版
上西春別小学校 ☆江口 誠一郎、江口 紗彩子、杉本 直央 『ジュニア 空想科学読本』 柳田 理科雄/KADOKAWA	別海町の全小中学校では 『読書活動』と『NIE』を通じて『学びの土台づくり』に 取り組んでいます。 別海町教育委員会 ☎74-9274		上春別中学校 ☆菊地 帆愛、安永朋の香、吉田 夢生 『<レンタルなんもしない人> というサービスをはじめます。』 レンタルなんもしない人/河出書房新社

R5 小学生バトラーがおススメする その他の本 <ul style="list-style-type: none"> ●ぼくは満員電車でお原爆を浴びた 名米澤 鏡志 (語り)、由井 りょう子 (文)・小学館 ●いじめのきもち 村上 士郎・童心社 ●あるかしら書店 ヨシタケシンスケ・ポプラ社 ●ぼくはイスです 長 新太・亜紀書房 ●小公女セーラ フランシス・ホジソン・パーネット (作)、岡田 好恵 (訳)・Gakken ●えっちゃんのせんそう 岸川 悦子 (作)、狩野 ふきこ (絵)・文溪堂 ●ONE PIECE ローグタウン編 尾田 栄一郎 (原作)、浜崎 達也 (作)・集英社 ●かくされた意味に気がつけるか? 3分間ミステリー 黒 史郎・ポプラ社 ●いじわるロージー キャサリン・パターソン (作)、片岡 しのぶ (訳)・あすなろ書房 ●ぶつってどういうこと? 古沢 良太・ほるぷ出版 ●3分間サイバル 絶体絶命! 危険生物の世界 粟生 こずえ・あかね書房 ●生き物の死にざま 稲垣 栄洋・草思社 ●ねこの駅長たま 小嶋 光信・KADOKAWA ●いじめだよ! フランチェスコ・ピトー (作)、ベルナデット・ジェルベ (絵)、栗栖 カイ (訳)・プロダクション ●自閉症の僕が跳びはねる理由 東田 直樹・KADOKAWA ●ねこねこ日本史 そにしけんじ・実業之日本社 ●おばけのアッチとどきどきドッチ 角野 栄子・ポプラ社 ●たいせつなぎゆうにゆう キッチンミノル・白泉社 ●5分後に感動のラスト エブリスタ・河出書房新社 ●みえるとかみえないとか ヨシタケシンスケ・アリス館 ●あいしてくれてありがとう 宮西 達也・ポプラ社 	R5 中学生バトラーがおススメする その他の本 <ul style="list-style-type: none"> ●N 道尾 秀介・集英社 ●西の魔女が死んだ 梨木 香歩・新潮社 ●サファイア 湊 かなえ・角川春樹事務所 ●また、同じ夢を見ていた 住野 よる・双葉社 ●ざんねんな偉人伝 真山 知幸・Gakken ●北海道の法則デラックス 北海道の法則研究委員会・泰文堂 ●私は私のままで生きることにした キム・スヒョン (作)、吉川 南 (訳)・ワニブックス ●そして、バトンは渡された 瀬尾 まいこ・文藝春秋 ●星のカービィ スーパーカービィハンターズ大激闘! の巻 高瀬 美恵・KADOKAWA ●5分後に恋の結末 解けない謎と放課後の密談 橋 つばさ、桃戸 ハル・Gakken ●10分読書 吉田 裕子・集英社 ●きみの友だち 重松 清・新潮社 ●か「く」「し」「ご」と「住野 よる・新潮社 ●君のいた時間 伊集院 静・講談社 ●猫のお告げは樹の下で 青山 美智子・宝島社 ●恋愛裁判 西本 紘奈・KADOKAWA ●カレンダー吸血鬼は知っている 藤本 ひとみ (原作)、住尾 良 (作)・講談社 ●犬と私の10の約束 川口 晴・文藝春秋 ●アルジャーノンに花束を ダニエル・キイス (作)、小尾 英佐 (訳)・早川書房 ●ベイマックス アイリーン・トリンプル (作)、しげや まさこ (訳)・偕成社 ●六人の嘘つきな大学生 浅倉 秋成・KADOKAWA ●教室が、ひとりになるまで 浅倉 秋成・KADOKAWA ●浅田家! 中野 皇太・徳間書店
--	---

おススメする本のポイントや読みどころ (小学生)



おススメする本のポイントや読みどころ (中学生)

就学援助制度入学準備金 申請受付開始のお知らせ

■小学校新入学の場合

次の条件全てに該当する方が対象です。

- ・町内の小学校に入学予定の児童の保護者で、町内に居住している方
- ・「令和5年度別海町就学援助制度」の「準要保護」の認定基準に該当する方
- ・下記受付期間内に教育委員会から配布される申請書を提出された方

※申請書は、就学時健診時に配布済です。

また、当日会場に来られなかった方には、別途郵送します。

■受付期間 11月1日(水)から令和6年1月31日(水)

■提出先 役場学校教育課窓口、各支所、各連絡事務所

本町では、経済的な理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者に対し、次のとおり小学校と中学校入学前の3月に「入学準備金」の援助を行います。

■中学校新入学の場合

次の条件全てに該当する方が対象です。

- ・町内の中学校に入学予定の生徒の保護者で、町内に居住している方
- ・「令和5年度別海町就学援助制度」の「準要保護」の認定基準に該当する方

※本年度まだ認定を受けていない方は、下記受付期間内に申請書の提出が必要です。すでに認定を受けている方は、再度申請する必要はありません。

■支給予定額 小学校54,060円 中学校63,000円

■支給予定日 令和6年3月1日(金)

問合せ／学校教育・適正化等担当 ☎74-9274

大人の職場体験講座in図書館

■講座内容

- *本にブックカバーをかける体験、本を探す体験、館内案内など
- *図書館と司書の活用術について
- *図書館職員との意見交流
(図書館についての疑問、質問などがあれば可能な限りお答えします。)

■日 時 12月9日(土)
午後1時30分から午後4時

■場 所 別海町図書館

■対 象 町内在住、在勤の高校生以上

■定 員 5名
(申込多数の場合は抽選となります)

■参加料 無料

■申込期間 令和5年11月7日(火)午前10時から11月18日(土)午後6時まで

■申込方法 図書館窓口、電話またはFAX
(FAXの様式は問いませんが、参加を希望される方のお名前、年齢、住所、連絡先を必ず記載してください。)

ぬいぐるみのおとまり会・おはなし会

お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加したあと、ぬいぐるみだけで図書館におとまりをします。夜の図書館探検の様子を1冊のアルバムにして、翌日お迎え時にプレゼントします。

■日 時 12月21日(木)

おはなし会 午後3時30分から午後4時

■場 所 図書館2階 視聴覚室

■対 象 町内在住の3歳から6歳の未就学児

■申込期間 11月28日(火)午前10時から12月5日(火)午後6時まで

■申込方法 ①図書館窓口、電話またはFAX
(FAXの様式は問いませんが、参加を希望される方のお名前、年齢、住所、連絡先を必ず記載してください。)

②右記二次元バーコードからもお申し込みできます

■定 員 10名

(申込多数の場合は抽選になりますが、初参加の幼児を優先させていただきます。)

■参加料 無料



申込フォーム

小さい子のお話の時間

■日 時 11月10日(金)、11月17日(金)、11月24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から3歳程度の乳幼児と保護者

■その他 参加無料・申し込み不要

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。途中参加、退出も可能ですので、お子さんと一緒に楽しいひと時を過ごしませんか。

11月の休館日 6日、13日、20日、23日、27日、30日(月末休館日)

12月の休館日 4日、11日、18日、25日、28日(月末休館日)、29日から31日(年末年始の休館日)

※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

「初冬の野鳥観察会-コクガンを観察しよう」のお知らせ



コクガン

- 日時 11月18日(土) 午前9時30分から午後0時30分
- 場所 野付半島 (集合は野付半島ネイチャーセンター)
- 講師 NPO法人野付・エコ・ネットワーク
- 定員 10名
- 申込方法 電話またはFAXにてお名前・電話番号をお知らせください。
- 申込期限 11月16日(木)
- 服装など 防寒着、長靴などを着用してください。

11月の休館日 3～5日・13日・18日・19日・23日・27日

12月の休館日 2日・3日・11日・16日・17日・25日・29～31日

問合せ／郷土資料館
☎・FAX 75-0802

別海町スポーツ協会主催

第1回 別海町スポーツ交流会
(ボッチャ&モルック大会)

老若男女、障がいの有無は関係ありません。“みんな”でスポーツ交流しましょう。



- 日時 11月19日(日)
開会式 午前9時 競技開始 午前9時30分
- 会場 別海町町民体育館
- 対象 小学生以上の町民
- 種目 ボッチャ、モルック (両種目で競います)
- チーム編成 小学生以上であれば年齢・性別を問わず
3から5名で編成
- 参加料 1チーム500円 (スポーツ保険料など含む)
- 持ち物 上靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物など
- メ切 11月10日(金)

申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター

☎75-2882 FAX 75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

スポーツセンターから

還暦トレーニング教室

全12回から14回にパワーアップしました。動いておしゃべりしてカラダもココロも元気になりましょう。



- 日時 11月20日から3月11日
毎週月曜日(祝日を除く)の全14回を予定
午前10時から午前11時30分
- 初回集合場所 別海町町民体育館
- 対象 60歳以上の男性、50歳以上の女性
- 定員 30名程度
- 参加料 2,000円 ※初回に集めます。
(施設使用料はかかりません)
- 持ち物 上靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物など
- メ切 11月13日(月)

別海町総合スポーツセンター公式LINEからお申し込み、お問い合わせができます。
スポセン公式LINE ID @betsukaisuposen
お友だち登録後、トーク画面でイベント名を送信すると詳細が表示されます。



別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- 一 みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。

地域おこし協力隊が着任しました

「地域おこし協力隊」とは、人口減少や高齢化に悩む自治体が地域外の人材を積極的に受け入れ、隊員の経験やアイデアを生かした活動を通じて、地域の活性化を図る取り組みです。

本町では、現在12名の隊員が日々地域振興に努めています。

隊員たちの活動は、引き続き広報紙や町ホームページ、各地域おこし協力隊のSNSなどを通してお知らせしていきます。

地域おこし協力隊
紹介ページ



総合政策課

木村将揮

9月1日より地域おこし協力隊として着任しました、木村将揮といいます。

生まれも育ちも札幌市で、趣味は「釣り」「料理」「温泉」「食べること」です。

趣味の釣りのためには、北海道内を走り回ることもいとわず、今まで道内の8割(以上かも?)位の漁港は訪れてます。(笑)

そんな釣行がきっかけで別海町を知り、町の人の温かさに触れ「自分もここで暮らしたい!まちづくりに貢献したい!」と思い、完全移住してきました。

活動分野としては、「課題発見活動」となっていますが、道産子ならではの視点や道内各市町村を走り回ってきた経験などを生かすとともに、皆さんの意見や協力も仰ぎながら別海町を少しでも盛り上げたいと思っています。

今後いろいろな所に出没すると思いますが、気軽に声を掛けていただけると嬉しいです。

よろしくお願いします!!!



総合政策課

渡邊大輔

9月1日から地域おこし協力隊として着任しました渡邊です。

埼玉県出身で、8月まで東京で勤めていました。知り合いから別海町のことを聞く機会があり、別海町に魅力を感じてこちらに来ました!

主に、食の流通に関する活動に携わっていきますので、今までたくさんの仕事で経験してきたことを活かし、別海町の魅力を「食」を中心に多くの人に伝えていきたいと考えております。

直近では、銀座で働いていたので、出掛けるたびに大自然の魅力をものすごく感じている最中です。

ぜひ、皆さんのおススメの観光スポットがありましたら教えてください。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

高橋隊員、4年間お疲れさまでした

このたび、9月いっぱいをもちまして、別海町地域おこし協力隊を退任しました。

令和元年10月に着任してから4年間、さまざまな体験をさせていただきました。

上春別駅跡の草刈りをして、昔を思い出して喜んでくれた隣のお母さん、まだ顔も知らないのにYouTubeに誘ってくれた西春別駅前の方々、無茶振りにもいろんな角度で答えて協力してくれた尾岱沼の漁師さんたち、サテライトオフィスで人をつないでくれた農家さん、熱意だけで前のめり気味の話を聞いて賛同してくれた野菜の作り手さん、子どもたちと毎週野菜を買いに来てくれたお母さん、その他にも、町の話をついて聞かせてくれる方やイベントに誘ってくれるの方々、この場だけでは話きれない多くの方々を支えられた4年間でした。本当にありがとうございました。

私は町に残り、来年から新しいことにチャレンジしていきたいと考えております。

また違う形で皆さんの前に現れるかもしれませんので、その時は改めてよろしくお願いします。



高橋さん
Instagram

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

**北海道水資源の保全に
関する条例**

水資源保全地域に指定され
た区域内で土地取引行為を行
う場合、土地の権利者は、契
約締結の3か月前までに知事
への届け出が必要です。

本町の指定地域

別海町別海西部地区水資源
保全地域

届出先

各振興局地域創生部地域政
策課

詳しくは、北海道ホーム
ページをご確認ください。

問合せ

北海道総合政策部計画局土
地水対策課水資源保全係
☎011-204-5178

**指名手配被疑者の
発見にご協力を**

北海道警察では、凶悪な事
件などで指名手配した被疑者
の発見に全力を挙げています。
よく似た人を知っている、見
かけたといった情報など、ど
んなわずかなことでも結構で
すので、警察に通報してい
たくようお願いします。

**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



北海道警察
ホームページ

詳しくは、
北海道警察
ホームページ
をご覧ください。

問合せ

中標津警察署
☎0153-72-0110

**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。

苦情の申し立て方法

苦情申立窓口で配布してい
る申立書に必要な事項を記入
し、窓口へ持参するほか、郵

送、FAX、Eメールでも提
出できます。

申立書は、北海道公式ホ
ムページからもダウンロード
できます。

個人情報保護にも十分配
慮します。

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
〒060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目
☎011-204-5523
(直通)

FAX 011-241-8181
Eメール

kujyou.koueki@pref.
hokkaido.jp

各総合振興局(振興局)総
務課

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



自賠責をお忘れなく

国土交通省では、自賠責制度の重要性・役割、無保険車運行の違法性などを訴求し、自賠責保険への加入促進を図っています。

自賠責保険・共済は、全ての車・バイクなど1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、交通事故による被害者の救済を目的としています。

■問合せ

国土交通省北海道運輸局釧路運輸支局
☎0154-51-2514

職業訓練受講生募集

北海道職業能力開発促進センター釧路訓練センター（ポリテクセンター釧路）では、1月からの職業訓練受講生を募集しています。

■学科・募集人数

ビジネスワーク科 15名

■対象

ハローワークに求職の登録をしている方

■見学会

11月22日(水)、29日(水)

■訓練期間

令和6年1月4日(木)から令和6年6月27日(木)

■費用（テキスト代）

20,000円程度

■申込期限

12月8日(金)

■申込先

ハローワーク釧路または最

寄りのハローワーク

☎0154-41-1201

■問合せ

ポリテクセンター釧路

☎0154-57-5938

個人事業税・第2期の納期限は11月30日(木)です

納期限までに必ず納めまじよう。
詳しくは、左記までお問い合わせください。

■問合せ

根室振興局税務課
〒087-8588
根室市常盤町3丁目28番地
課税に関するご(課税係)
☎0153-24-5482
納税に関するご(納税係)
☎0153-24-5466

相続・遺言に関する 終活セミナー

遺言書の作成について、司法書士による講演や自筆証書遺言書作成体験を行います。令和6年4月から相続登記が義務化となり、遺言書の作成は相続手続の簡略化にもつながります。

■日時

11月18日(土)

午後1時から午後3時30分

■場所

中標津町総合文化会館しるべっと 2階 研修室2

■定員

先着20名

(予約制、定員になり次第締め切ります)

■費用

無料

■申し込み

釧路地方法務局根室支局
☎0153-23-4874
釧路地方法務局中標津出張所
☎0153-73-1212

11月は労働保険未手続 事業一掃強化期間です

正社員やパート、アルバイトなど雇用形態に関わらず、労働者を一人でも雇っている場合は、労働保険（労災保険・雇用保険）の成立手続きが必要です。

■問合せ

厚生労働省労働基準局労働保険徴収課
☎03-5253-1111
(内線5156)

経済産業省火薬類の 保安技術実験について

矢臼別演習場において、経済産業省火薬類保安技術実験の実施が予定されていますのでお知らせします。

■目的

火薬類による災害を防止し、公共の安全を確保することを目的とした火薬類取締法を適切かつ確実に施行するため、保安技術基準の検討に必要な爆発実験を行う。

■期間

11月18日(土)から11月28日(火)
※爆発実験は、1日に1回、計4回の実施を予定しています。なお、期間には予備日が含まれています。

■点火予定時間

午前11時

■問合せ

公益社団法人全国火薬類保安協会
☎03-3553-8762

女性のための
なんでも相談所

根室人権擁護委員協議会が、相談者を女性に限定した相談所を開設します。

夫やパートナーからの暴力など、女性に関係する人権問題のほか、日常生活での悩み事や困り事に、女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。

どなたでも相談できますので、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

■日時 11月19日(日)

午後1時から午後4時まで

■場所

中標津町総合文化会館しるべつと 2階 研修室2

■問合せ

根室人権擁護委員協議会
(釧路地方法務局根室支局内)
☎0153-23-4874

全国一斉「女性の人権
ホットライン」強化週間

法務局では、女性の人権についての専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。女性に対する夫

からの暴力(DV)やセクシュアル・ハラスメントなど女性の人権に関する悩みをご相談ください。

また、11月15日(水)から11月21日(火)までは、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。期間中は、平日の受付時間を延長して、土日も対応します。

■「女性の人権ホットライン」
☎0570-070-810

※全国共通

■通常の受付時間

平日 午前8時30分から
午後5時15分まで

※年末年始を除く

■強化週間中の受付時間

11月15日(水)から11月21日(火)の平日
午前8時30分から午後7時まで

■実施機関

釧路地方法務局および釧路人権擁護委員連合会

「わかものフリー相談会
in別海」開催のお知らせ

くしろ若者サポートステーションは、厚生労働省が設置する、49歳までの就職を目指す若者やそのご家族などの総合相談窓口です。

仕事や就職、将来のことなどについて幅広くご相談をお受けします。

また、ご希望により個別セミナーなどもご用意できます。

相談料は無料です。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

■日時 11月15日(水)

午後1時00分から午後4時

■場所

別海町生涯学習センターみなる 2階会議室

■申込方法

電話にて申込みください
(当日参加可)

■申込み・問合せ

くしろ若者サポートステーション
☎0154-68-5102



令和5年度 第64回 別海町 芸術文化祭

皆輝笑祭

～つなげよう芸術と文化に咲くえがお～
会場 生涯学習センターみなる

11月

- ◆パッチワークキルト展 場所:ホール
日時 10月31日(火)～11月2日(木)
午前9時～午後5時(2日は午後3時まで)
- ◆音楽のつどい 場所:ホール
日時 11月4日(土) 午後1時～午後3時
- ◆社交ダンスの集い 場所:ホール
日時 11月5日(日) 午後1時30分～午後3時
- ◆園児・児童生徒作品展およびふれあい作品展
日時 11月9日(木)～12日(日) 場所:ホール
午前9時～午後7時(12日は午後5時まで)
- ◆地域選抜作品展 場所:ホール
日時 11月16日(木)～19日(日)
午前9時～午後7時(19日は午後4時まで)

11月

- ◆書道展 場所:ホール
日時 11月16日(木)～19日(日)
午前9時～午後7時(19日は午後4時まで)
- ◆お茶会
(雲心会) 地域選抜作品展時 場所:ホール
日時 11月18日(土) 午前10時～午後3時
(なつめ会) 場所:和室
日時 11月19日(日) 午前10時～午後3時
- ◆第47回別海町少年将棋大会 場所:団体活動室
日時 11月11日(土) 午前10時～午後3時
- ◆一般囲碁 場所:リハーサル室2
日時 11月12日(日) 午前10時～午後5時

12月

- ◆芸能発表会 場所:ホール
日時 12月3日(日) 開場 午前9時30分 開演 午前10時
- ◆郷土芸能の集い 場所:ホール
日時 12月10日(日) 開場 午後12時～ 開演 午後12時30分～

問合せ/生涯学習センター ☎75-2146



令和5年度

インフルエンザ予防接種のお知らせ

■接種日時

町内医療機関の接種

本町では、インフルエンザの発症、重症化を予防するために、ワクチン接種を行っています。町内の医療機関の接種日などは次のおりですので、接種希望の方は、接種開始日などを確認の上、お早めに接種をお願いします。

■接種料金

- 乳幼児、小学生、中学生の方
(6カ月児から12歳)
2,500円
(13歳から15歳)
4,000円
- 高校生、一般の方
4,000円



医療機関名	曜日	受付時間	接種開始日
町立別海病院	火・木	【乳幼児】午後0時30分から午後3時 ※母子手帳を必ずご持参ください。 ※診察および接種は、小児科外来で行います。 【小中学生】午後3時から午後4時 ※母子手帳を必ずご持参ください。 ※診察および接種は、産婦人科外来で行います。	11月2日 (木)
	月・木	【高校生、一般】 午後0時30分から午後3時 ※診察および接種は、産婦人科外来で行います。 ※接種開始は午後1時30分からです。 ※慢性疾患などで定期受診している方は、11月1日(木)以降受診日に接種することが可能です。当日診察の際に、外来窓口でご相談ください。	11月2日 (木)
西春別駅前診療所	月・水・金	【乳幼児・小中学生・高校生・一般】 午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時30分	10月10日 (火)
	火	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時00分	
	木	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後2時00分	
尾岱沼診療所 (予約制)	月～金	【乳幼児・小中学生】 午後1時30分から午後3時 【高校生・一般】 午前9時から午前11時 午後1時30分から午後3時 ※水曜日の午前は、第1・第3のみ	10月10日 (火)

本町ではワクチン接種を受ける方に費用の助成を行っています。

■助成対象者

本町に住所がある方で

- ①6カ月児から中学3年生までの方
- ②65歳以上の方など

- ・65歳以上の方
- ・60歳から64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方
- ・60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活のほとんどが不可能な方

■本人負担額 ・乳幼児、小学生 1回500円 ・中学生 1回1,000円
 ・65歳以上の方など 1回1,000円
 ※生活保護の方は無料です。

■助成回数 ・乳幼児、小学生 2回 ・中学生 1回
 ・65歳以上の方など 1回

■助成期間 令和6年1月31日(火)まで

※町内医療機関での助成手続きは必要ありません。

町外の医療機関で接種し、費用の全額を負担された方は、助成の対象となりますので、担当までご連絡ください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は実施していません。2週間以上の間隔をあけて接種してください。

皆さまへのお願い

- ・感染防止の3つの基本である
 - ①身体的距離の確保
 - ②マスクの着用
 - ③手洗い
 の徹底をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは、重症化予防などの効果がある一方で、発症を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調によっては副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は、医療機関にご相談いただくようお願いします。

【問合せ】

町民保健センター

☎75-0359

美腸!

快腸!

腸活レシピ

野菜をはじめ物価が高騰していますが、腸活に食物繊維は欠かせません。ブロッコリーは、食物繊維が多く含まれており、積極的に摂りたい野菜です。比較的値段の安定している人参やきのこなどでカサ増しして、しっかり食物繊維を摂りましょう。

今回は、スパイスを効かせることで、薄味でも気にならずに食べられる副菜です。カレーの匂いがするクミンは、普段の炒め物などに加えるとぐっと味わいが広がりますよ。

ブロッコリーのクミン蒸し炒め (材料4人分)

- ブロッコリー 1個 (250~300g)
- 人参.....1/2本 (約70g)
- しめじ.....1パック
- クミンシード.....小さじ1
- サラダ油.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/3 (2g)
- 水.....大さじ1



(作り方)

- ①しめじは、石づきを落とし、ほぐしてフライパンに広げる。人参はいちょう切りにする。ブロッコリーは、小さめの小房に分け洗う。さらに縦半分、大きい房は3つに切る。茎は皮を除き7~8ミリ幅の輪切りにする。小房と茎は分けておく。
- ②フライパンを熱し、しめじを軽く空炒りしたら半分に寄せ弱火にする。サラダ油とクミンシードを入れ、焦げないように香りが立つくらいまで加熱したら人参、ブロッコリーの小房を入れ、中~強火にして炒める。全体に油が回ってきたら茎も加え炒める。
- ③塩をふり水を加えたら蓋をし、10秒後ひと混ぜする。さらに、途中2~3回混ぜながら約1分半ほど蒸し炒めにする。

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	49kcal
蛋白質	3.6g
脂質	0.2g
炭水化物	6.1g
食物繊維	3.7g
塩分	0.5g

健康コラム

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は、今や世界の成人のおよそ10人に1人が抱える病気です。世界のどこかで、5秒に1人が糖尿病に関連する病気で命を奪われています。日本では、総人口の15%を超える人が糖尿病患者または糖尿病予備軍といわれています。

別海町では、40~74歳の国民健康保険加入者のうち、20%を超える方が糖尿病患者または糖尿病予備軍です。別海町民の方は、内臓脂肪型肥満の方が多く、年々増加しているため、今後糖尿病患者や糖尿病予備軍が増えると考えられます。

糖尿病は、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全、認知症やがん、免疫力低下など生活障害を起こすさまざまな病気に関連がありますが、自覚症状が少なく、気が付かないまま進行します。

町で実施している若者健診や特定健診、後期高齢者健診は、生活習慣病の早期発見だけではなく、病院受診中の方の健康状態の確認や生活を見直すきっかけになります。年に1度、自分の健康状態を健診で確認しましょう。また、健診結果で糖尿病の可能性が指摘された方は、必ず病院を受診しましょう。

問合せ/町民保健センター ☎75-0359

糖尿病発症予防・重症化予防の共通ポイント ~生活改善が重要です~



(参考) 日本糖尿病学会編・著 2022-2023糖尿病治療ガイド、文光堂

保健センター からの

お知らせ

11・12月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
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) 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 13:00~15:30
	12月	6	水	4 カ 月 児 健 診	町民保健センター
7		木	1 歳 6 カ 月 児 健 診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
11		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)
12		火	離 乳 食 教 室 (1)	町民保健センター	10:30~12:00
13		水	離 乳 食 教 室 (2)	町民保健センター	10:30~12:00
14		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)
15		金	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
19		火	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
20		水	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~10:30

※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。

- 11月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します。
- 11月の3歳児相談対象者 令和2年9月・10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)
 - 旭川のいのちの電話 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
11月15日(水)	やってみよう育児体験♪(授乳・抱っこ) 赤ちゃんのいる生活をイメージしよう	助産師
11月22日(水)	お産を知ってポジティブに! いよいよお産クラス	助産師
11月29日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう	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 1,000円/回
1コース4,000円

申込締切
11月15日(水)

11月コース

全4回

12月7日(木)
12月14日(木)
12月21日(木)
12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、人数およ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、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

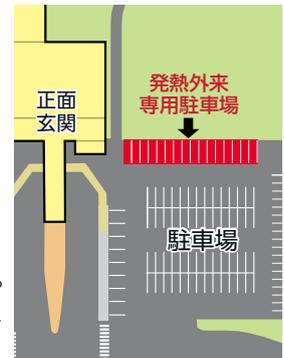
【小児(中学生以下)】 ・38.0度以上の発熱症状

- ・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 (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。

申込み・問合せ/町立別海病院

☎75-2311

西春別駅前診療所

☎77-2350

尾岱沼診療所

☎0153-86-2625

11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 越智 龍太郎	午前	西村 越智 ※6日、13日、20日 出張医 ※27日	越智 (予約制) ※7日、14日、21日	西村 越智 ※1日、8日、15日、22日 出張医 ※29日	西村 越智 ※2日、9日、16日 出張医 ※30日	越智 ※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。なお、当面の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しています。 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	休診	西村 (予約制)	西村 (予約制)	休診	西村 (予約制)	
	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 ※2日、16日、30日	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。 乳腺外来(火曜午前)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 ※13日、20日、27日 出張医 ※6日	山内 ※14日、21日、28日 出張医 ※7日	山内 ※1日、15日、22日、29日 出張医 ※8日	山内 ※2日、16日、30日 出張医 ※9日	山内 ※17日、24日 出張医 ※10日	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年7月から、午後の産婦人科外来は休診です。
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 ※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。 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。
	午後	横澤	予防接種 慢性外来	横澤 ※8日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横澤 ※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。 電話での予約変更やお問い合わせ(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	-	-	
予防接種 副院長 山内 修 (診察場所:産婦人科外来)	午後	インフルエンザ 予防接種	-	-	インフルエンザ 予防接種	-	<ul style="list-style-type: none"> 令和5年11月2日から、インフルエンザ予防接種を実施します。(毎週月・木曜日の午後、産婦人科外来にて。) 11月および12月は、インフルエンザ予防接種以外の予防接種は休止します。

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	9日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	10日(金)	午前・午後	
	30日(木)	午後	
	12月1日(金)	午前・午後	
耳鼻いんこう科	13日(月)	午前・午後	矢島 諒人 医師 (札幌医大)
	14日(火)	午前	
	27日(月)	午前・午後	大國 毅 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)
脳神経外科	24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	28日(火)	午前	川西 洋平 医師
	29日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	16日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	9日(木)	午前	河合 伸昭 医師
	20日(月)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	9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。診察をご希望の方は、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

人の動き

令和5年
9月末現在

()は前月比

人口	14,247	(- 24)
男	7,230	(- 13)
女	7,017	(- 11)
うち外国人	530	(+ 15)
世帯数	6,822	(+ 9)
出生	3	
死亡	16	
転入	31	
転出	42	

その他 ±0

※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

交通事故

令和5年
9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
9月末現在

()は令和5年1月からの累計

火災	1件	(9)
	(死者 0件)	(1)
救急	37件	(515)
救助	0件	(9)
ドクターヘリ搬送	1件	(20)

お誕生・ご結婚

令和5年9月30日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。

お誕生おめでとう

氏名	性別	保護者	住所
菊池 夢(ゆめ)くん	男	麗之介・香音	(中 春 別)
山田紬希妃(つきひ)ちゃん	女	貴大・康子	(別 海)
渡辺 すず(すず)ちゃん	女	統偉・詩恵里	(別 海)



町民みんなの なんでも べっかい

別海町観光協会

別海町観光協会は、別海町の観光についてPR活動を行う団体です。

別海町は、海では野付半島、ホタテ、しまえび、鮭、陸では生乳生産量日本一の酪農があるなど、大変魅力的な町です。これまで、より多くの観光客に別海町へお越しいただくために、道の駅にフォトスポットを設置したり、関東や関西のイベントにて物販や商談などを行ってきました。また、SNSではグルメや観光の話題をはじめ、他の地域では新鮮な別海町の日常風景などを発信し、誘客を行っています。町民の方も、ぜひフォローをお願いします！

●その中で、一度足を運んでもらうことで別海町のファンを増やすために、このたび宿泊割引「べっかい割」を企画しました。クーポン券を合わせると、町内の宿泊が最大7,000円もお得になるキャンペーンとなっています。観光客の方はもちろん、この機会に町民の方にもぜひ利用していただきたいです！

- 期 間：令和5年10月1日(日)から令和6年2月29日(休)
- 内 容：5,000円以上10,000円未満の宿泊料を3,000円割引
10,000円以上の宿泊料を5,000円割引
チェックイン時に町内で使える2,000円のクーポンをプレゼント
詳細は、ホームページにてご確認ください。

■問合せ：別海町観光協会事務局 ☎74-9018



ホームページ

べっかい割
最大7,000円もお得!!
3,000円割引!!
5,000円割引!!
2,000円プレゼント!!

国民健康保険税(5期)は 11月30日(木)まで



今月の
納期

※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 (電話番号74-9258)

乳和食 レシピ

鶏の照り焼き

写真提供 Jミルク

材料 (2人分)

- *鶏もも肉.....1枚(250g)
- *小麦粉.....適量
- *サラダ油.....小さじ2
- *ホエイ.....大さじ3
- A { *めんつゆ(3倍濃縮)....大さじ1
- *砂糖.....大さじ1/2



作り方

- 1 鶏肉は筋を切って1枚を半分にする。表面の水分をふき取り、小麦粉をまぶしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮から入れて中火でじっくり焼く。
- 3 こんがり焼けたら裏返し、八分ほど火が通ったら、合わせておいたAを加えて煮からめる。

※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