

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／別海町役場総務部情報広報課広報担当
〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地
TEL 0153-74-9275 FAX 0153-75-0371

2024(令和6年)



No.731

町ホームページ
<https://betsukai.jp/>



町公式Facebook
@betsukai.jp



町公式X
@betsukaitown



町公式LINE
@betsukai



今月の表紙 ～トドワラ遊歩道～

今月の表紙は、9月に撮影された天の川です。

野付半島の澄んだ夜空では、天の川を見ることができます。

topics

「広報別海」の表紙写真を募集します…P5

通院交通費を助成しています…P7

「ふるさとべつかい」に学ぶ教育活動の推進…P10

令和6年10月分から児童手当制度改正があります…P14、15

特別叙勲の伝達を行いました。

7/5 特別叙勲（令和6年4月6日発令）で故吉野宮子さんが「旭日単光章」を授与され、町長からご遺族へ伝達が行われました。

故吉野宮子さんは、別海町議会議員として昭和54年から平成15年まで6期24年の永きにわたり在職し、地方自治の進展に貢献されました。



町民栄誉賞授与式および記念講演会

8/11 本年1月に、第170回直木三十五賞を受賞された河崎秋子さんの「別海町町民栄誉賞授与式」と「記念講演会」を別海町生涯学習センターみなくで開催しました。

授与式と講演会には、町内外から約300名の方が出席し、河崎さんの栄誉をたたえました。

別海町町民栄誉賞は、楠瀬（現・森野）志保さん、郷里里砂さん、森重航さん以来4人目の受賞となります。



河崎秋子さんのサイン入り著書を抽選で5名にプレゼントします

希望する方は、「住所」「氏名」を記入したハガキか、右記フォームにより9月20日（金）申込みフォームまでにお申し込みください。

当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

■ハガキ送付先

086-0205 別海町別海常盤町280番地
別海町役場総務部総務課

問合せ／総務行政担当 ☎75-2111



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。

- | | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| ・田中 | ・たか | ゆき | ・たけ | だ | スミ |
| ・三浦 | ・中 | 幸 | ・竹 | 田 | 子 |
| ・村山 | ・うら | 一 | ・奥 | 山 | 秀 |
| | ・やま | こ | ・金 | 子 | 助 |
| | | 子 | | | 代 |
| | | 子 | | | 千 |
| | | 子 | | | 美 |
| | | 子 | | | 美 |

第31回原爆写真展が開催



8/1・2 8月1日・2日の2日間にわたり生涯学習センターみなくで第31回原爆写真展（原爆写真展実行委員会主催）が開催されました。会場には、真剣に写真に見入る来場者の姿がありました。

釧路地方法務局長感謝状贈呈



7/24 人権擁護委員として長年にわたり人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされ、令和6年6月30日をもって退任された藤原 優子委員に釧路地方法務局長から感謝状が贈呈されました。

また、後任に丹羽 大地委員が7月1日付で法務局から委嘱されました。

戦没者追悼式が行われました

8/15

終戦記念日である8月15日に生涯学習センターみなくで「別海町戦没者追悼式」が執り行われました。式典には、過去の大戦で尊い犠牲となった戦没者の遺族など57人が出席し、町長が追悼の辞を述べた後、参列者が祭壇に献花し、戦没者の冥福を祈り恒久平和の思いを新たにしました。



女性消防団員が幼稚園・保育園を訪問



7/12~23

別海消防団女性消防団員が火災予防啓発の一環として、別海保育園、西春別へき地保育園、中西別幼稚園、野付幼稚園を訪問し、正しい火の使い方をテーマにした紙芝居や人形劇を行いました。

園児たちは「火遊びは絶対にしません」「花火は水バケツを用意して大人と楽しみます」と約束して、楽しみながら学んでいました。

建物の新築・解体していませんか？

固定資産税は、毎年「1月1日」時点の固定資産（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、店舗などの建物を新築、増築した場合、または建物を解体（大雪でつぶれたなど）した場合は、下記担当まで連絡をお願いします。

居住などに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。



税務課から

■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

納期内納税の重要性について

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

相談が無いままの滞納は調査および差し押さえの対象となります

本年度の 債権調査と差押件数

- 債権の調査 503件
 - 債権の差押え 13件
- （令和6年7月末現在）

問合せ／収納対策担当
☎74-9258

別海町地域おこし協力隊 note (ノート)を 作成しました!

地域おこし協力隊の増加に伴い、これまで広報別海に連載していた「地域おこし協力隊の〇〇な話」に代わり、地域おこし協力隊がそれぞれの活動や日常の気付きなどを投稿していく「地域おこし協力隊note」を作成しました。

9月以降の広報にも一部の記事とnoteに繋がる二次元バーコードを掲載予定ですので、皆さん更新を楽しみにしててください。

問合せ／人口戦略担当 ☎74-9504

7月の記事

中村隊員

ご覧いただきありがとうございます！
群馬の夏より涼しいなと思いつつ、なんだかんだ夏の暑さは苦手な中村です。
今回は定期的にお邪魔しております、みるきっずさんとの活動を掲載させていただきます。

6/29(土)に行われました「お洋服詰め放題」(別海子育て応援スペースみるきっず様主催)の外遊びのお手伝いをさせていただきました！初めてしゃぼん玉を見る子もいたりして、興味津々な子、怖がってしまう子、それぞれの反応の初々しさに癒されたり、楽しそうにはしゃぐ子たちと大笑いしたり私の方もたいへん楽しんだ1日でした！子育て世帯の親御さんにもっと多くの方に認知してもらいたいということだけではなく、ボランティアも募集しておりますので、中高生からご年配の方まで活動にご興味いただけましたら一緒に活動してもらいたいと思う今日この頃です。

ご興味ある方はぜひ中村までご連絡ください！



その他の記事はこちらの二次元バーコードからご覧ください。
別海町地域おこし協力隊 note➡



地域おこし協力隊が着任しました



総合政策課
たなか としき 隊員
6月17日付け

初めまして。群馬県出身の田中利樹と申します。
この度、ご縁があり別海町の地域おこし協力隊として活動することになりました。

初めての土地でわからないことだらけなので、色々お話していただけると嬉しいです。

自分に関わる活動で別海が少しでも良い方向に進めばいいなと思っております。

ベストを尽くせるように活動していきますので、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



総合政策課
すずき あやか 隊員
7月16日付け

別海町の皆さん、そうでなくともこの記事を読んでくださっている皆さん、はじめまして。7月16日付けで地域おこし協力隊として着任いたしました、鈴木彬加と申します。

出身は北海道網走市です。高校卒業後に進学のため札幌市へ、就職を機に東京都へ出ておりました。しかし、先のことを考えると、やはり北海道に居たいな…と思い、Jターンを決めました。

ありがたいことにご縁をいただき、この度別海町に住めることとなりました。まずはたくさんの方を見て、聞いて、感じて、この別海町を知っていきたくと考えています。そして、別海町をはじめとする北海道へ住みたいと考えておられる方の声の一つひとつお聞きして、少しでもお力になれるよう努めてまいります。

当面はのんびり歩いて移動しています。辺りを見回しているのはクマを警戒しているだけなので、どうか怪しまないでください！よろしくお願いいたします!!



郷土資料館
ひの あかね 隊員
8月1日付け

8月1日より地域おこし協力隊に着任しました樋野茜と申します。出身は京都ですが、仕事を通して国内外での生活を経験してきました。

別海町にある文化財の価値や歴史、保護の重要性を、子どもから大人まで幅広い層に向けて魅力ある発信をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

問合せ先／人口戦略担当 ☎74-9504

無料バスに乗って イベントに行こう!



根室中部広域生活交通協議会と中標津空港利用促進期成会では、「イベントにはバスで!!」をキャッチフレーズに、路線バスの利用促進や飲酒運転撲滅、二酸化炭素削減のため、イベントへの交通手段として利用できる、無料の乗車券を配布しています。

町ホームページ



利用可能イベント

イベント名	実施市町	イベント日程
根室産業フェスティバル	根室市	9月8日(日)予定
まちなか賑わい秋の陣	中標津町	9月8日(日)
別海町産業祭	別海町	9月21日(土)22日(日)
しべつあきあじまつり	標津町	9月29日(日)予定
根室さんま祭り	根室市	10月5日(土)6日(日)
西別川あきあじまつり	別海町	10月上旬予定

留意事項

- 乗車券を希望される場合は、配布枚数に限りがあるため、事前にご連絡ください。
- 年齢に関係なく、乗車券は1人につき1枚必要です。
- 小学生以下の方は、保護者同伴の場合に限り利用できます。
- イベントによっては、今後、中止などになる可能性があります。
- 申込み・問合せは、防災・基地対策課車両管理担当（☎0153-79-5201）までお願いします。

配布場所

別海町車両センター（別海町別海緑町119番地1）

申込み・問合せ／車両管理担当 ☎79-5201

対象路線

- 中標津・別海線
- 標津・標茶線
- 中標津空港線

「広報別海」の表紙写真を募集します



「広報別海」をより親しみのある広報紙とするために、町民の皆さんから表紙写真を募集します。別海町の魅力を再確認できる写真や日常の風景など、たくさんのご応募をお待ちしています。

応募条件

- 概ね2年以内に応募者本人が撮影したもの
- 別海町内または別海町に関連のあるもの
- 人物・個人の所有物などが入る場合は、被写体の掲載に承諾を得ているもの
- ロゴやその他、企業や個人による商標登録がされていないもの
- 他のコンテストなどに応募していない、未発表のもの

応募資格

本要項に同意いただける町内在住の方（年齢、性別は問いませんが、高校生以下の場合は保護者の同意が必要となります）

表紙の規格および留意点

- A4サイズ（縦）となりますが、上部はタイトル、二次元バーコードに使用します。
- 3MB以上10MB以下のJPEGファイルまたはPNGファイルとします（写真データが10MB以上の場合は、下記までご連絡ください）
- 印刷の仕様上、幅2480px × 高さ2682px以上の縦写真を推奨します
- 編集の都合上、トリミングする場合があります
- AIの使用および過度な合成は不可とします
- 左下に広報紙のトピックA、右上に作品タイトルBが入ります。
- 記事内に作品タイトル・ハンドルネーム・撮影年月・撮影場所・コメントが入ります
- コメントは編集する場合があります
- 写真の著作権は撮影者にありますが、使用权は別海町に帰属するものとします
- 第三者から受けた苦情について、別海町役場は一切の責任を負いません
- 選考は別海町役場にご一任いただき、特に通知は行いません
- 応募から1年間の選考対象となります
- 必ず掲載されるものではありません

応募方法 右記申込みフォームからご応募ください。

申込みフォーム



問合せ／広報担当 ☎74-9275



し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

生活環境課から

町ホームページ

10月のくみ取り地区は、中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行です。

くみ取りが必要な方は、くみ取り月の前月20日までに、お申し込みください。

また、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。

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647



別海町ごみの減量化大作戦!

その83



事業系ごみは、ごみステーションに出すことができません

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

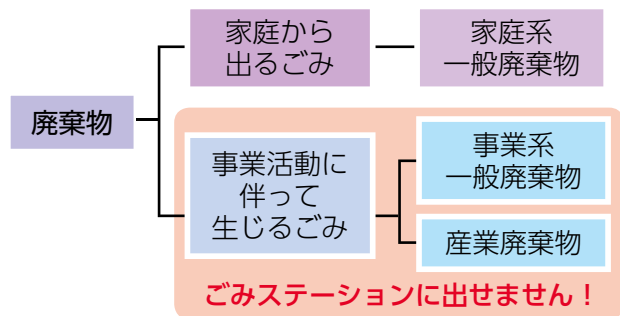
「ごみ」は、家庭から出るごみと、事業活動に伴って生じる事業系ごみに分類され、事業活動には、小売業店舗、会社、飲食店、工場などのほか、酪農業や漁業、個人営業も含まれます。

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

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

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

■ごみの分類



■産業廃棄物の例

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

問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

町内墓地の使用などに関する届出について

現在、町では墓地管理台帳の整備に取り組んでいます。

墓地の適切な管理運営のため、下表の行為については町に届出が必要になりますので、様式が必要な方は下記担当へご連絡ください。

なお、届出や許可なく墓地用地を使用した場合は、別海町墓地条例で罰則の対象となります。

墓地の使用許可を受けるとき	墓地使用許可申請書(第1号様式)
墓地使用許可証を紛失又は汚損したとき	墓地使用許可証再交付申請書(第3号様式)
墓地使用許可証記載事項に変更があったとき	許可証記載事項変更届(第4号様式)
代理人の承認を受けようとするとき	墓地使用代理人届(第5号様式)
使用者が埋葬等しようとするとき	埋葬等届(第6号様式)
使用者が改葬しようとするとき ※改葬～別の墳墓へ遺骨を移し供養すること	改葬許可申請書(第6号の2様式)
使用者が墓碑を建設又は改築しようとする場合(撤去も含む)	墓碑建設(改築)承認申請書(第7号様式)
上記工事等が完了したとき	墓碑建設(改築)工事完成届(第9号様式)
使用者の変更があったとき(継承等)	墓地使用権移転申請書(第10号様式)
墓地が不要となったため返還しようとするとき	墓地返還届(第11号様式)

その他、墓地に関するご質問やご要望があれば下記担当へご相談ください。

問合せ／環境保全・鳥獣対策担当 ☎74-9648



ヒグマに注意!

9月1日(日)から10月31日(金)は
秋の「ヒグマ注意特別期間」です

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

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

なお、町内のヒグマ出没情報については、別海町公式LINEでお知らせしています。

問合せ／環境保全・鳥獣対策担当 ☎74-9648

秋の全国交通安全運動



運動の方針

夕暮れ時と夜間の高齢歩行者・自転車の自己防止などを図る。

9月21日(土)から30日(月)までの10日間、秋の全国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。

狂犬病予防注射はお済みですか？

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
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

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

また、病気などにより予防接種が猶予されている場合や、飼い犬が死亡している場合は下記担当までご連絡ください。
問合せ／環境保全・鳥獣対策担当 ☎74-9648

通院交通費を助成しています

本町では、難病患者や重度心身障がい者などが道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和6年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。



■対象者

- ①特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
- ②重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
- ③上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）

※ただし、上記①の方は、受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は、障害者手帳などに記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

■助成額 通院距離に応じて算出

■助成対象期間 申請月の1年前から

（例）令和6年9月に申請…令和5年9月の通院分から助成可能

■申請に必要な書類

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

■申請期限 令和6年9月27日(金)

■申請書類配布・提出先

役場町民課窓口、各支所・連絡事務所

問合せ／後期高齢者・医療給付担当 ☎74-9646



水道などの使用に関するお知らせ

水道と下水道の使用の手続きについて

次に該当する場合は、届け出が必要ですので、下記担当にご連絡または公式LINEアカウントより手続きしてください。

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

水道料金と下水道使用料の支払いについて

各料金は、納入通知書によるお支払いのほか、口座振替がご利用できます。

■口座振替の申し込み方法

右記金融機関の窓口にて、通帳と銀行印をご持参のうえ、お申し込みください。

■口座振替が利用できる金融機関と口座振替日

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

■口座振替のご注意

毎月の振替日前に必ず口座残高をご確認ください。

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

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

長期間不在にするなどで水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をすることで基本料金はかからなくなりますが、今後使用する予定がない住宅や施設の場合においても、水道メーター器が給水管に設置されている限り、毎月メーター使用料のみお支払いいただくこととなります。

水道自体を廃止する場合には、メーター器の撤去工事として1万5千円の費用がかかりますので、撤去工事を希望される方は、下記担当までご連絡ください。

水道の止め忘れにご注意ください

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

問合せ／管理担当 ☎74-9846

食品衛生責任者講習会補助金の申請について

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

■補助対象者 町内に在住する農協組合員などでファームインなどの食事提供・チーズなどの加工品販売を行う予定のある方。

■補助対象経費 受講料の2/3以内

■申請方法 ①交付申請書、②講習会修了証の写しを担当まで提出してください。
※申請様式は下記担当で配布しています。

■その他 講習会の日程などについては、北海道食品衛生協会のホームページをご確認ください。また、eラーニング方式でも受講することが可能です。

北海道食品衛生協会



問合せ／観光・交流担当 ☎74-9254

別海町ふるさと交流館



9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。

毎週月曜日：休館日 ※16日、23日は営業日です。 町ホームページ

毎週火曜日：浴育デー ※17日、24日は休館日です。

毎週水曜日、金曜日：ポイント2倍デー

26日：風呂の日イベント

※詳細は町ホームページをご確認ください。





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

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6年7月17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

第52回 別海町酪農女性のつどい開催のお知らせ



10月15日(火)別海町生涯学習センターみなくるにおいて、第52回別海町酪農女性のつどいを開催します。

今年は、「防災意識とふるさと納税で作る町の未来」をテーマに、別海町における特に酪農に携わる方々に向けた防災についての講習や、別海町ふるさと納税品に関する試食を含めた催しを行います。

当日は、無料の託児ルームも設けていますので、小さなお子様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。

- 開催日 10月15日(火)
- 時間 午前10時30分から午後0時45分
(受付10時から)
- 場所 別海町生涯学習センターみなくる
- 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
- 申込先 各JAまたは、別海町産業振興部農政課
※昼食については、お弁当を用意しています。
- ※申込締切 9月24日(火)まで

- 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

問合せ／担い手対策担当 ☎74-9251

令和6年度「別海町ビブリオバトル」チャンプ本決定！

- ☆小学生の部 西春別小学校 『昔話法廷』
発表者：塩谷 葵さん(6年)／小野 美翔さん(6年)／瀬谷 颯花さん(6年)
- ☆中学生の部 上春別中学校 『十四歳日和』
発表者：佐久間 悠史さん(2年)／小西 里美さん(2年)／菅野 琴音さん(2年)



本年度で第6回となる「別海町ビブリオバトル」を7月29日、生涯学習センターみなくるで開催しました。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する本を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、小学生の部は西春別小学校の紹介による『昔話法廷』、中学生の部は上春別中学校の紹介による『十四歳日和』が、本年度のチャンプ本に選ばれました。

問合せ／教育委員会 ☎74-9274

令和6年度 別海町教育総合実践ビジョン

「ふるさとべっかい」に学ぶ教育活動の推進

別海町の教育で目指す町民の姿



郷土愛を礎に主体的に生きる別海町民



よりよい自分



よりよい地域

協働してふるさとの未来を創る別海町民

学びの木（生涯学習）を軸としたウェルビーイングの向上

一人一人の幸せ（よりよい自分）が町の活性化（よりよい地域）につながり、町の活力が一人一人の成長につながるという循環を創るのが社会教育と学校教育であり、その拠り所になるのが「学びの木」です。



社会教育の推進

- ▶ 地域に根差したウェルビーイングの向上
 - ▶ 人生100年を豊かに生きるための生涯学習の推進
[人づくり、つながりづくり、まちづくり]
- ▶ 「ふるさとキャリア教育」の推進
 - ▶ ジュニア・ハローワークの実施

学校教育の充実

- ▶ 「ふるさとキャリア教育」の推進
 - ▶ 郷土愛を基盤に未来を考える子どもの育成
[地域の人を先生に、海と大地が学びの舞台]
- ▶ 生きる力の育成
 - ▶ 確かな学力・豊かな心・健やかな体
 - ▶ 共感的に響き合い・協働的に学び合う授業

青少年の健全育成

- ▶ 郷土愛と自己有用感の醸成
- ▶ 子どもの居場所づくり
- ▶ 情報リテラシーの育成

地域文化の振興

- ▶ 豊かな心や想像力の育成
- ▶ 読書に親しむ取組の充実
- ▶ 文化財の保存・活用を通じたまちづくりや地域振興

スポーツの振興

- ▶ 生涯にわたってスポーツに親しむ資質能力の育成
- ▶ 子どものスポーツ環境の充実

別海町教育委員会

問合せ／教育委員会 ☎74-9274

新しいALTが赴任しました

外国語指導助手（ALT）として、町内の各小中学校で現在活躍中のマシューさん、クレヴァニンさんに加え、新たにビックフォード・エレク・ルイスさん、ブラウン・ダンさんを迎えました。



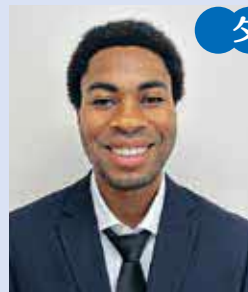
エレクさんからのメッセージ

こんにちは。私はビックフォード・エレク・ルイスです。アメリカのニューハンプシャー州のキャンプトンという町から来ました。

趣味は、スキー、ハイキング、バドミントン、旅行です。

日本は初めてで、別海町に来られてとてもわくわくしています。

よろしくお願いします。



ダンさんからのメッセージ

こんにちは。私はブラウン・ダンです。アメリカのカリフォルニア州にあるロサンゼルスから来ました。

趣味は、映画鑑賞や、水泳やランニングなどのスポーツをすることです。

みなさんに会えるのを楽しみにしています。

よろしくお願いします。

令和6年度 道民芸術祭「文芸根室」作品募集について

根室管内文化協会連絡協議会では、例年、根室管内の文芸愛好者の皆さんの作品を広く募り、文芸誌「文芸根室」を発刊しています。

別海町文化連盟では、次の通り作品を募集しますので、たくさんのご応募をお待ちしています。

不明な点は、別海町文化連盟事務局（別海町生涯学習センター内）へお問い合わせください。

■募集作品は次の6部門とし、作品はいずれも未発表のものに限ります。

- | | | | |
|-------|------------|-------|----|
| (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 | |

※(1)～(3)は、選考において入賞者を決定し根室管内文化協会連絡協議会から賞状が授与されます。

■応募票

役場正面入口のお知らせ棚、別海町生涯学習センター「みなくる」、東・西公民館で配布しております。

*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（別海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のでご注意ください。

■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) 原稿は原文のまま掲載しますので、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15日(火)までに**別海町文化連盟事務局（別海町生涯学習センター内）**必着としてください。**（FAX不可）

■その他

全ての応募作品は、『文芸根室（No.47）』（定価300円）に収録し発刊します。

■応募・問合せ

〒086-0202 別海町別海旭町149番地1

別海町文化連盟事務局（別海町生涯学習センター内）

☎0153-75-2146

東雲からの贈り物

4月27日(土)に開催された第74回古本市(主催 読書サークル東雲)の収益金で、大型絵本を含む48冊の新刊が寄贈されました。

東雲の皆さん、ボランティアでの作業協力や本の提供などさまざまな形で古本市にご協力くださった皆さん、ありがとうございました。



新しく雑誌を購入しました

●Replan北海道

北海道を中心とした住宅雑誌

●LDK

暮らしにまつわるあらゆるモノを、包み隠さず消費者目線で情報発信し、本格的なテストをする雑誌

他にもさまざまな雑誌を置いていきますので、ぜひご覧ください。

小さい子のお話の時間

- 日時 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) 午前11時から(15分程度)
- 場所 図書館「お話のコーナー」
- 対象 0歳から3歳程度

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びを行います。また、参加者にシールシートの配布を行い、1回参加するごとにシールをお配りしています。シートが埋まるとこちらの欄に写真を掲載いたします。ぜひお子さんとの思い出作りとしてもお越しください。



9月の休館日 2日、9日、16日、17日、22日、23日、26日(月末休館日)、30日

10月の休館日 7日、14日、15日、21日、28日、31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

奥行臼散策デーの開催について



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。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日 時 9月29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 NPO法人別海町文化財ネットワーク
- 内 容
 - ・乗馬体験
 - ・旧奥行臼駅トロッコ乗車体験(乗車記念切符付き)
 - ・別海音頭・野付音頭手踊り披露(午前10時・午後1時)
 - ・軽食提供(コーヒー・甘酒・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)

9月の休館日 1日・7日・9日・15日・16日・21～23日・29日

10月の休館日 5日・6日・14日・19日・20日・28日

問合せ/郷土資料館

☎・FAX 75-0802



高齡者サロンのご紹介

町では町内3か所に高齡者サロンを設置し、高齡者の皆さんが季節ごとのイベントや日々のレクリエーションを通して、楽しい時間を過ごせる場所を無料で提供しています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

なお、サロンでは昼食の提供はしておりませんので、必要な方は各自ご持参の上お越しください。

別海地区 高齡者サロン 友遊(ゆうゆう)

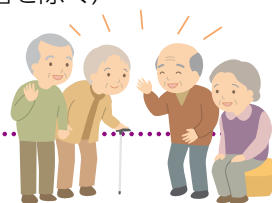
- ・所在地 別海町別海旭町149番地1 (別海町生涯学習センターみなくる 2階)
- ・利用時間 毎週火曜日から木曜日までの3日間 (祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後3時まで
- ・活動内容 囲碁や編み物教室、ストリングチーズ作り体験 など
- ・問合せ 介護支援課 ☎0153-74-9643

西春別駅前地区 高齡者サロン 遊楽(ゆうらく)

- ・所在地 別海町西春別駅前寿町101番地
- ・利用時間 毎週火曜日、木曜日、金曜日の3日間 (祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後3時まで
- ・活動内容 カラオケや調理実習、敷地内の畑にて野菜作り など
- ・問合せ 西春別ケアセンター ☎0153-77-4111

尾岱沼地区 高齡者サロン 遊海(ゆかい)

- ・所在地 別海町尾岱沼潮見町122番地の8
特別養護老人ホーム 愛遊夢 (あゆむ) 内
- ・利用時間 毎週月曜日、水曜日、金曜日の3日間 (祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後3時まで
- ・活動内容 カラオケや軽体操、輪投げ など
- ・問合せ 地域密着型介護サービス 愛遊夢 ☎0153-85-7070



問合せ／高齡者福祉担当 ☎74-9643

元気に年を重ねるために 今月のいきいき情報!

地域包括支援センターから

地域みんなで高齡者の 権利を守りましょう!

家庭や地域において、高齡者が介護者から、不適切な行為や扱いによって権利や利益を侵害される状態や生命、健康、生活が損なわれる状態におかれることを「高齡者虐待」といいます。

高齡者虐待は身体的虐待、心理的虐待介護・世話の放棄・放任 (ネグレクト)、経済的虐待、性的虐待の大きく5種類に分けられます。

虐待を防ぐ ポイント

①介護負担の軽減・早期発見

問題が深刻化する前に対応できることがあります。

②虐待は誰にでも起こりうるという意識を持つ

誰もが虐待される側、してしまう側になりえます。

③虐待を防止する地域づくり

高齡者のいる家庭が地域から孤立したり閉じこもりがちにならないよう、高齡者や介護者をあたたかく見守り、挨拶や声掛けする地域を築いていきましょう。

④認知症への理解

認知症という病気の理解が不足していることで、高齡者本人や介護者を苦しめてしまうことがあります。

早期発見し進行を遅らせることや、認知症の正しい知識を持って理解することが大切です。



介護を している方へ

一人で、もしくは家庭内で抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。金銭的な不安など人には相談しにくいことも、秘密を守って対応します。

頑張りすぎて疲弊すると、無自覚で虐待が日常化していることも少なくありません。

介護で悩んでいる人が周りにいたら、ぜひご相談ください。

地域包括支援センターは、高齡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

令和6年10月分から児童手当制度改正があります

令和6年6月12日に公布された「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」により、令和6年10月分の児童手当から、制度内容が下記のとおり変更となります。

- (1)支給対象児童の年齢を「15歳到達後の最初の年度末まで」から「18歳到達後の最初の年度末まで」に延長
- (2)所得制限、所得上限を撤廃
- (3)第3子以降の手当額を月15,000円から月30,000円に増額
- (4)第3子以降の算定に含める対象の年齢を「18歳到達後の最初の年度末まで」から「22歳到達後の最初の年度末まで」に延長
- (5)支給回数を年3回から年6回へ変更



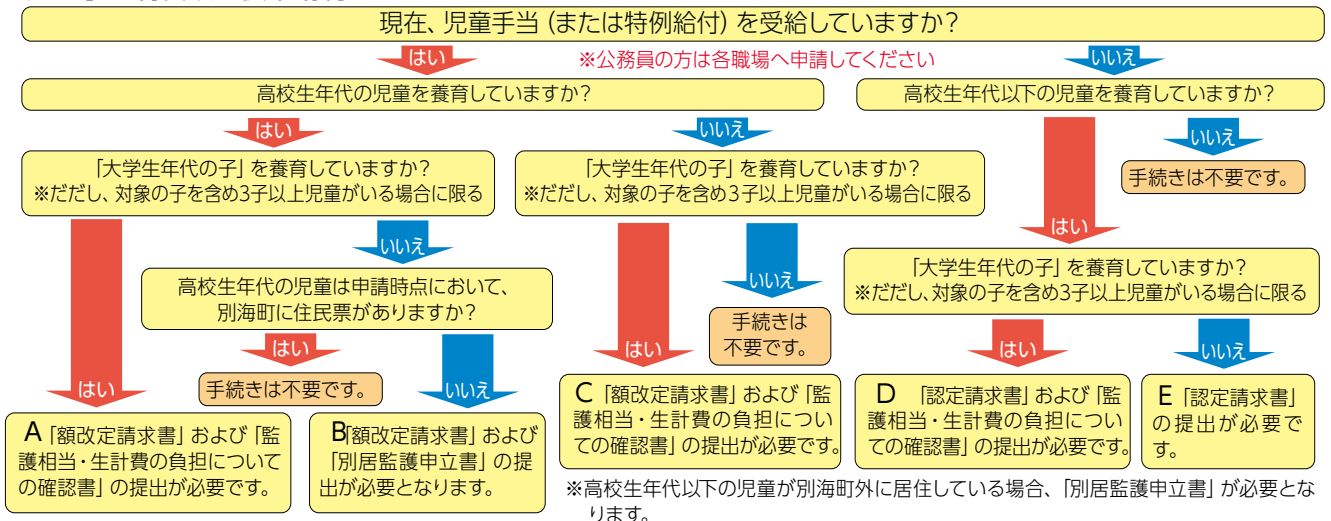
■制度内容比較表

	改 正 前	改 正 後
支給対象	15歳到達後の最初の年度末までの児童	18歳到達後の最初の年度末まで（高校生年代以下）の児童
所得制限	所得制限限度額、所得上限限度額あり	所得制限なし
手当月額	3歳未満一律 15,000円 3歳から小学校修了まで 第1子・第2子 10,000円 第3子以降 15,000円 中学生一律 10,000円 所得制限以上所得上限未満 5,000円(特例給付)	3歳未満 第1子・第2子 15,000円 第3子以降 30,000円 3歳～18歳到達後の最初の年度末まで 第1子・第2子 10,000円 第3子以降 30,000円
第3子以降の加算カウント方法	18歳到達後の最初の年度末までの児童を含める	22歳到達後の最初の年度末までの子（大学生年代）を含める
支給月	年3回（2月、6月、10月 各前月までの4ヶ月分を支給）	年6回（偶数月 各前月までの2ヶ月分を支給）

申請について

下のフローチャートを使い、申請時点の状況で申請の要否を確認してください。

児童手当制度改正後申請判定フローチャート



申請が必要となる方は以下のとおりです。

- A 現在、児童手当を受給していて、高校生年代の児童を養育かつ大学生年代の子を養育している場合（大学生年代の子を含め3子以上となる場合に該当）
⇒「額改定請求書」および「監護相当・生活費の負担についての確認書」の提出が必要です。
- B 現在、児童手当を受給していて、高校生年代の児童を養育している場合
⇒「額改定請求書」の提出が必要です。

- C 現在、児童手当を受給していて、大学生年代の子を養育かつその子を含め3子以上の児童を養育している場合
⇒「額改定請求書」および「監護相当・生活費の負担についての確認書」の提出が必要です。
- D 現在、児童手当を受給しておらず、大学生年代の子を含め、3子以上児童を養育している場合
⇒「認定請求書」および「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要です。
- E 現在、児童手当を受給しておらず、高校生年代以下の児童を養育している場合
⇒「認定請求書」の提出が必要です。
- ※1 上記に該当されない方は、制度改正に伴う手続きは不要となります。
- ※2 高校生年代以下の児童が別海町外に居住している場合は「別居監護申立書」の提出が必要となります。
- ※3 申請書類などは、右記の二次元バーコードを読み込み、町ホームページ（本制度説明ページ） 町ホームページからダウンロードしてください。
- また、役場福祉課窓口、西春別支所、尾岱沼支所の窓口にもご用意しております。



※4 公務員の方は、各職場に申請してください。

■申請方法 別海町役場福祉課窓口又は各支所窓口での申請、郵送による必要書類の提出

■申請期間 令和6年9月17日から令和6年10月31日（必着）

※制度改正後の内容を初回支給日である令和6年12月10日へ反映するためには期限内の申請が必要です。

申請後、町で申請書類を審査し、審査結果を通知します。

なお、本制度改正変更分を初回認定月である令和6年10月分から遡及させるには、令和7年3月31日（必着）までに申請する必要があります。令和7年4月1日以降の受付は、令和6年10月分に遡及せず、申請した翌月からの受給開始となりますので、申請漏れなどにご注意ください。

■提出先 〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地 別海町役場福祉部福祉課こども・子育て担当
問合せ／こども・子育て担当 ☎74-9642

『発達障がい理解促進パネル展』の開催について

発達障がいとは、広汎性発達障害（自閉症）や学習障害、注意欠陥多動性障害など、脳機能の発達に関係する障がいです。

他者との関係づくりやコミュニケーションなどが苦手なことが多く、他方で優れた能力が発揮されている場面もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくく、社会や地域における理解も十分とはいえない現状があります。

障がいをもつ人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子どものうちからの気づきと適切なサポート、そして、発達障がいに対する一人ひとりの理解が必要です。

つきましては、発達障がいの理解促進のため、下記のとおりパネル展を開催しますので、お気軽にお立ちください。

■日時 9月2日(月)から9月13日(金) 午前8時45分から午後5時30分まで ※土・日を除く

■場所 別海町役場 町民ホール

問合せ／社会・障がい福祉担当 ☎74-9641



住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします

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

機器の点検・確認の方法は、別海消防署ホームページにてご確認ください。

問合せ／予防係 ☎75-2200



緊急走行時の ご協力について

救急車および消防車などの緊急走行時は、危険が伴いますので進路を譲っていただきますようご協力をお願いいたします。

救急係 ☎75-0366

22日(SUN) ステージショー 14:45~14:15 スペシャルゲスト 原口あきまさ

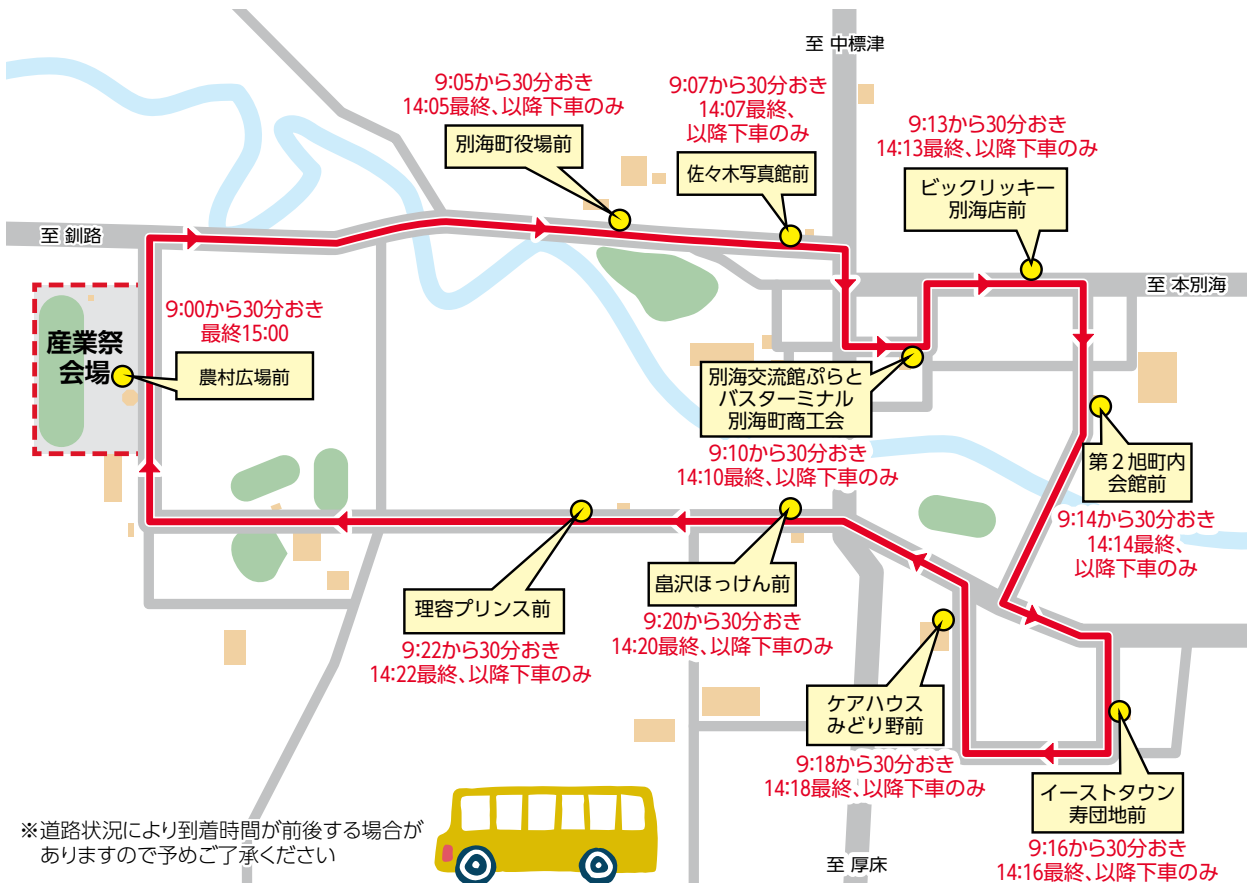
第51回 馬事競技大会
★ フィールドイベント
★ アトラクション
★ ステージイベント
10:00~15:00

第55回 産業祭
2024/09/21(SAT) - 22(SUN)
10:00~15:00 別海町農村広場
雨天決行 北海道野付郡別海町別海132-60

ステージイベント
21日(SAT) KURO ジャグリングショー
渡部由以子 バルーンショー
22日(SUN) 仮面ライダーガヴ
キャラクタースhow
渡部由以子 バルーンショー

出店・出展ブース
10:00~15:00
キッチンカーも
やって来るっ!

第55回 別海町産業祭無料巡回バス運行図 9月22日(日)のみ



問合せ／酪農畜産担当 ☎ 74-9251

自衛官募集



■身 分 特別職国家公務員

■初任給 198,800円～

コースはさまざまあります。

- 任期生隊員コース ●看護師になるコース
- パイロットになるコース ●幹部になるコース
- 医官(医者)になるコース ●曹を目指すコース

詳しくは、右記二次元バーコード 自衛隊
からホームページをご覧ください。 ホームページ

■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



行政相談制度を ご存じですか？

9月1日(日)から10月31日(木)
までは、行政相談月間です。

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。

■別海町の行政相談委員

及川 実さん

☎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

「きくみ釧路」

☎0154-23-1100

第34回「公証週間」 電話相談

日本公証人連合会では、公

証制度を広く普及させるため
に、10月1日から7日までの
公証週間電話相談を実施し
ます。

■受付期間

10月1日(日)から7日(月)

※土曜日と日曜日も実施し
ます。

午前9時30分から午後4時
30分（正午から午後1時の
間を除く）

■相談内容

遺言、任意後見契約など公
証事務全般

■相談先 日本公証人連合会

☎03-3502-8239

借金・金融一般相談会 の開催について

北海道財務局（金融庁）で
は、専門の相談員が「借金の
悩み」を親身になってお聴き
し、解決方法を提案する相談
会を実施します。

当日お越しいただけない方
につきましては、相談窓口を
設けていますので、お気軽に
ご相談ください。（無料・予
約不要）

■日時 9月20日(金)

午前9時から正午

■会場

釧路地方合同庁舎 9回会
議室（釧路財務事務所）

■問合せ

矢日別演習場での 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6年度演習

検索

裁判員など経験者との 意見交換会について

■受付時間
午前9時から午後5時
（正午から午後1時の間を
除く）

釧路地方裁判所では、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
様子を公開します。

詳細は左記二次元バーコー
ドからご覧ください。

裁判員など
経験者の
意見交換
(一般公開)
申込み
フォーム



市民後見人養成研修 受講者募集

認知症や精神・知的障がい
があっても、みんなで支えあ
い、安心して生活を送ること
ができるまちづくりを進める
ため、成年後見制度の担い手
として必要な「市民後見人」
の養成研修を開催します。

■内容

後見関連制度・法律、後見活
動の事例や実務に関し、弁
護士・釧路公証人・家庭裁判
所職員・法務局職員・司法書
士などが講義を行います。

■対象

18歳以上の町民の方で、成
年後見制度に関心がある方
また市民後見人としての活
動を志望される方

■募集人数 10名

※受講者が5名に満たない場
合は中止とします。

■日程

月 日	時 間	会場
10月5日(土)	9:15~14:00	生涯学習センター みなくる
10月8日(火)	13:30~17:20	
10月10日(木)	13:30~16:50	
10月19日(土)	9:30~12:40	
10月22日(火)	13:30~16:30	
10月26日(土)	9:00~16:15	

■受講料 無料

■申込期限 9月24日(火)まで

●成年後見制度とは

認知症や精神・知的障がいなどによって物事を判断する能力が不十分な方に後見人が付き、本人の権利を守るために必要な援助を行う制度です。

●市民後見人とは

一般市民(町民)が後見人となり、地域住民の立場から、その人らしい生活が送れるように本人に代わり必要な手続きやお金の管理を行います。

■申込み・問合せ

別海町社会福祉協議会

べっかい安心サポートセンター

☎ 0153-751214 8

HP

<https://shakyo-betsukai.com/>

申込みフォーム

com/

com/



保健センターからのお知らせ

母子保健業務予定



町ホームページ

9月

開催日	予定内容	時 間	場 所
4日(水)	乳幼児相談	10:00~11:00(予約制)	西春別ふれあいセンター
5日(木)	乳幼児相談	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)	町民保健センター
10日(火)	離乳食教室	10:30~12:00	町民保健センター
11日(水)	4カ月児健診	12:20~12:30(受付)	町民保健センター
12日(木)	3歳児健診	9:00~10:00(受付)	町民保健センター
24日(火)	1歳3カ月歯磨き教室	10:00~11:30(予約制)	町民保健センター
25日(水)	フッ素塗布	10:00~10:30	尾岱沼地域センター
26日(木)	フッ素塗布	9:00~11:30 13:00~15:30	町民保健センター

■9月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します

■9月の3歳児健診対象者
令和3年7月・8月生まれのお子さん



■10月の4カ月児健診対象者
個別に案内します。

■10月の1歳6カ月児健診対象者
令和5年2月、3月生まれのお子さんです。

■10月の5歳児相談の対象者
令和1年8月、9月生まれのお子さんです。

10月

開催日	予定内容	時 間	場 所
3日(木)	乳幼児相談	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)	町民保健センター
8日(火)	離乳食教室	10:30~12:00	町民保健センター
9日(水)	4カ月児健診	12:20~12:30(受付)	町民保健センター
10日(木)	1歳6カ月児健診	9:00~10:00(受付)	町民保健センター
22日(火)	1歳3カ月歯磨き教室	10:00~11:30(予約制)	町民保健センター
24日(木)	5歳児相談	9:15~15:00(予約制)	町民保健センター
24日(木)	フッ素塗布	9:00~11:30 13:00~15:30	町民保健センター

問合せ／町民保健センター ☎ 75-0359

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。



いとう あおい
伊藤 碧さん
(哲)



わたなべ みこと
渡辺 美夢さん
(仁弥)



さいとう こいろ
齋藤 心彩さん
(郁哉)



あいうち るあ
相内 瑠亜さん
(樹蘭)



すぎさき こころ
杉崎 心奏さん
(拓哉)

レディース健診のお知らせ

日時 12月15日(日)から12月16日(月)

7:30~11:00、12:30~14:30*

※ただし午後は子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診のみの実施

場所 町民保健センター

今年度最後の集団健診で子宮頸がん・乳がん検診を含むすべての健診が受けられます。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

**申込
期限**

**令和6年10月31日(木)
17:00まで**

健診項目	対 象	料 金
若者健診	19~39歳 (昭和60.4.1~平成18.3.31生)	2,000円
特定健康診査	別海町国民健康保険加入者の40~74歳 (昭和25.4.1~昭和60.3.31生) *ただし、昭和24年4月1日~25年3月31日生まれの方で、 健診当日に74歳の方は、特定健康診査を受診できます。	2,000円
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無 料
胃がん検診	30歳以上 (平成7.3.31以前生)	1,200円 70歳以上 600円
肺がん検診 (結核検診)	30歳以上 (平成7.3.31以前生)	200円 70歳以上 100円
喀痰検査	肺がん検診受診者 【推奨】50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方	600円 70歳以上 300円
大腸がん検診	30歳以上 (平成7.3.31以前生)	500円 70歳以上 250円
前立腺がん検診	男性【推奨】50歳以上	2,310円
肝炎ウイルス検診 (B・C型肝炎検査)	40歳以上 (昭和60.3.31以前生で過去に未受診の方)	B型肝炎 180円 C型肝炎 380円
エキノコックス検査	過去5年間受けていない方	無 料
乳がん検診	40歳以上の女性 (昭和60.3.31以前生で令和5.4.1以降未受診の方)	40歳~49歳 1,600円 50歳~69歳 1,300円 70歳以上 650円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成17.3.31以前生で令和5.4.1以降未受診の方)	1,000円 70歳以上 500円
HPV検査	子宮頸がん検診受診者【推奨】25~60歳	5,060円
エコー検査	子宮頸がん検診受診者	1,100円

申込み・問合せ／町民保健センター ☎75-0359 FAX 75-0337

お申し込みの際は、氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください。



←レディース
健診予約
フォーム

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。



毎日野菜をプラス1皿

9月は、健康増進普及月間です。生活習慣病等の発病を予防し、健康寿命の延伸を図るために食生活は重要であり、特に野菜摂取は大きな役割を担っています。しかし、道民の野菜1日平均摂取量は約280g。成人のからだに必要な1日必要量は350から400g（小鉢5から6皿分が目安）であり、あと約70g（小鉢1皿分）を加えると目標の350gに到達します。目安の量（写真）くらいとれていますか。

少ない方は、まずは毎食、野菜の小鉢1皿以上食べることを目指しましょう。

小鉢1皿分とは、ほうれん草のごま和え、きゅうりの酢の物、具だくさんみそ汁など、野菜の煮物や炒め物は小鉢2皿分に相当します。

健康増進の他、感染症対策のためにも「毎日野菜をプラス1皿」を意識してみませんか。

●道民の1日野菜摂取量

男性平均	267g
女性平均	287g

350gまで
あと70g!



野菜の1日必要量（目安）

野菜70gの目安

- ・トマト 半分
- ・ピーマン 2個分
- ・ブロッコリー 小房5個分
- ・もやし 1/3袋
- ・白菜 中間の葉1枚分
- ・大根 厚さ2センチ分

健康コラム

1日8,000歩以上歩いていますか？

国民の日常生活における歩数や運動習慣者の割合は横ばいか減少傾向にあります。こうした中、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が厚生労働省によって策定されました。表1のように、各ライフステージの身体活動・運動について「身体活動を1日60分以上（1日約8000歩以上）」「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす」ということを推奨しています。

身体活動量の減少は肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあります。また、身体活動・運動の量が多い人は、2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などのリスクが低いことが報告されています。

日常の買い物や通勤で、いつもより遠回りしたり車を使わずに歩ける距離は歩くなど、意識的に日常生活における歩数を増加できるような心がけてみてはいかがでしょうか。

表1 身体活動・運動の推奨事項一覧

全体的方向性		個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者	身体活動	運動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。		

(出典：厚生労働省)

問合せ／町民保健センター ☎75-0359

9月10～16日は自殺予防週間です!

町のメンタルヘルスの状況

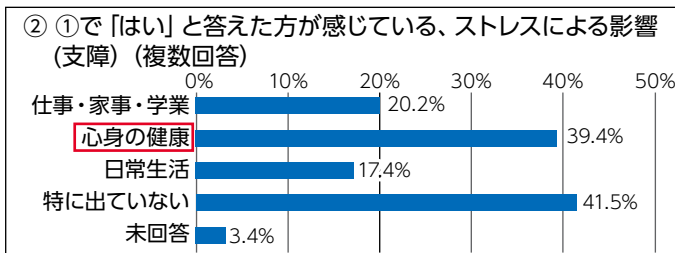
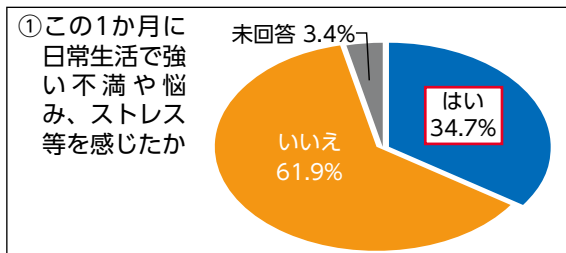
～町民意識調査の結果から その1～

町民のメンタルヘルスの状況や自殺予防に関する意識を把握するため、令和3年1月に「別海町民意識調査」を実施し、道立精神保健福祉センターが結果の集計を行いました。今回は、その結果から一部抜粋し、公表します。

※調査は20歳以上の別海町民3000人を対象にアンケートを実施し、1,339人（44.6%）から回答がありました。

●強いストレスを感じている町民の1/3は、心身の不調を感じている

過去1か月に日常生活で強い不満や悩み、ストレス等を感じたことが「ある」と答えた町民は465人（34.7%）で、内183人（39.4%）が心身に影響（支障）が出ていると回答しました。



また、強いストレスを感じた原因としては「勤務問題」が171件（36.8%）で最も多く、続いて「家庭問題」158件（34.0%）、「健康問題」155件（33.3%）、「経済・生活問題」107件（23.0%）でした（複数回答可）。

ストレスがたまると心身に不調を感じはじめ、そのまま放置すると深刻な健康問題につながるおそれがあることは良く知られていることです。不調がストレス性のものだと感じるときには思い切って休暇をとってみることや、病院や相談機関などで不調について相談することが大切です。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359

困ったときの連絡先

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センターこころの健康相談	0153-75-0359	平日8:45～17:00
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45～17:30
	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	定期相談会第3土曜日 10:00～ 場所：保健センター
高齢者の生活に関する悩み	別海町役場 地域包括支援センター	0153-79-5500	平日8:45～17:30
生活・心身の障害等の悩み	別海町役場 福祉課	0153-74-9641	平日8:45～17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日9:30～16:00
	別海町民保健センター (町ひきこもり支援相談窓口)	0153-75-0359	平日8:45～17:00
多重債務・破産等の相談	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374	平日9:00～21:00
	釧路弁護士会根室法律相談センター	0154-41-3444	平日9:00～17:00
家庭生活・DV（配偶者からの暴力）に関する相談	別海町役場 生活環境課	0153-74-9647	平日8:45～17:30
	根室総合振興局 配偶者暴力相談支援センター	0153-24-5756	平日9:00～17:00
精神科医療	町立別海病院（精神科・心療内科外来）	0153-75-2311	要予約
いのちの電話 ※ナビダイヤルは、全国各地のセンターのうち空いている電話につながります。	北海道いのちの電話	011-231-4343	24時間
	フリーダイヤル	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00
	ナビダイヤル受付センター	0570-783-556	毎日10:00～22:00
総合的な相談窓口 (生活上の悩み、生活困窮、こころの悩み等)	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 (年末年始をのぞく)
	よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休・24時間

■その他のメンタルヘルス関連情報

みんなのメンタルヘルス総合サイト
(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



よりそいホットライン（年中無休・24時間）
<https://www.since2011.net/yorisoi/>
※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。



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。

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。

時間 午後1時30分から午後2時30分まで

開催日	内 容	担当者
9月4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
9月18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
9月25日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう(※)	助産師

※パートナーの参加が可能です。申し込みの際にお知らせください。

母子健康手帳の交付(要予約)

病院で分娩予定日が確定した方は、出来るだけ早く電話連絡をお願いします。交付日程を調整し、助産師と面談のうえで母子健康手帳を交付します。マイナンバーカードをお持ちの方はご持参ください。

母子健康センターでは、産前産後の不安やさまざまなご相談に助産師がアドバイスいたします。詳細は、下記へお問い合わせください。または町ホームページでご確認ください。 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分まで

対象 1歳未満のお子さんとお母さん
(※お父さんの参加をご希望される場合は事前にご相談ください。)

料金 1,000円/回 1コース4,000円

10月コース

全4回

10月10日(木)

10月17日(木)

10月24日(木)

10月31日(木)

申込締切

9月26日(木)

●母乳外来(要予約)

実施日 月曜日、火曜日、金曜日

料 金 1,000円/1枠(45分)(町民)

内 容 乳房ケア・断乳相談

※乳腺炎など心配な時はいつでもご相談ください。

●産後ケア(要予約) 令和6年4月から利用無料となっています

対 象 別海町に住民票のある出産後1年未満の母子

内 容 育児・授乳相談、心身のケアなど

※産後ケアの中で乳房ケアもできます。

町立別海病院からお知らせ

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10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

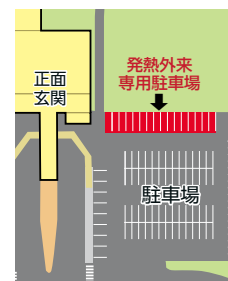
【小児(中学生以下)】 ・38.0度以上の発熱症状

・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。



※しばらく掛け続けてもつながらない場合は、病院代表(☎75-2311)にお掛けください。ただし、対応できる看護師がいけない場合は、再度掛け直していただくようお願いすることもありますので、あらかじめご了承ください。夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましては、(☎75-2311)にご連絡ください。

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。

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

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

9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>



病院ホームページ

表にある※の日には診察予定日です。

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備 考
内 科 院長 西村 進	午 前	西 村	内視鏡 (予約制)	西 村	西 村	内視鏡 (予約制)	- 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、現在は、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	西 村 (予約制)	休診	西 村 (予約制)	
	夜間診療	—	—	西 村	—	—	
外 科 外科医長 山田 能之	午 前	山 田	山 田	検査日 休診	山 田	山 田	- 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(月曜の午前、火曜の午前、金曜の午後)を実施しています。 - 乳腺外来(火曜の午前)を実施しています。 - 令和6年3月から外科医1名体制のため、診療に時間を要する場合がありますのでご了承ください。
	午 後	山 田 ※9日	検査日 休診	山 田	手術日 休診	山 田 ※13日、20日、27日	
産 婦 人 科 医 師 山内 修	午 前	休診	山 内	休診	休診	山 内	- 当院での分娩は、当面の間休止します。 - 診療時間外については、医師不在のため診療が行えませんのでご了承ください。
	午 後	休診	休診	山 内	休診	休診	
小 児 科 副 院 長 横澤 正人	午 前	横 澤	横 澤	横 澤	横 澤 ※5日、19日 館	横 澤 ※6日、20日 館	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 ※11日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横 澤 ※6日、20日 館 ※13日、27日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	—	浮 田	浮 田 ※18日	浮 田 ※5日、12日、26日	—	- 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。 - お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 ※5日、12日、26日	—	
	夜間診療	—	—	浮 田 ※4日、11日、25日	—	—	
予 防 接 種 医 師 山内 修 (診察場所:産婦人科外来)	午 後	—	—	—	予防接種	—	20歳未満の方は、母子手帳をご持参ください。 - 予防接種は一部予約制です。詳細は、お問い合わせください。

●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 いんこう科	9日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午 前	
	24日(火)	午前・午後	
	25日(水)	午 前	
神 経 内 科	12日(木)	午 後	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	20日(金)	午 後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

診 療 科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	17日(火)	午 前	川西 洋平 医師
	18日(水)	午 前	
膝の整形外科 (完全予約制)	19日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	2日(月)	午 前	河合 伸昭 医師
	12日(木)	午 前	
	26日(木)	午 前	
	30日(月)	午 前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	5日(木)	午 前	徳永 茂行 医師

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

※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。



人の動き

令和6年
7月末現在

()は前月比

人口	13,995	(- 22)
男	7,134	(- 10)
女	6,861	(- 12)
うち外国人	583	(+ 16)
世帯数	6,813	(- 10)
出生	8	
死亡	22	
転入	47	
転出	52	

その他 -3

※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6年
7月末現在

()は令和6年1月からの累計

発生	0件	(3)
死者	0人	(0)
負傷者	0人	(6)



火災と救急

令和6年
7月末現在

()は令和6年1月からの累計

火災	1件	(15)
	(死者 0件)	(1)
救急	53件	(334)
救助	1件	(11)
ドクターヘリ搬送	2件	(7)

お誕生・ご結婚

令和6年7月31日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載しています。



お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
大 道 奈 緒ちゃん女	駿太郎・侑希(別 海)	
氷 見 天太郎くん男	将馬・遥(本 別)	
あずま 東 奏 汰くん男	学志・志津香(泉 川)	
伊 藤 瑚 哲くん男	哲・紫桜里(別 海)	
むら 村 上 笑 梨ちゃん女	雄大・可奈江(上 春 別)	
こ 崎 海 人くん男	雄平・愛梨(尾 岱 沼)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
やまざき 山崎 佑樹さん・工藤 礼奈さん(別 海)	
まえにし 前西 大暉さん・五十嵐 沙樹さん(西春別駅前)	



べっかい酪農女性 プチサミット



『べっかい酪農女性プチサミット』は、酪農の町「別海町」の酪農業界で働く方の学び・交流を通して、それぞれの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標としているイベントです。2022年、第1回はコロナ禍での開催。昨年の第2回は、町内外から約120名の方がお越しください大盛況でした。今年が第3回の開催です！酪農業に従事している方、興味がある方などでも大歓迎です。もちろん、男性のご参加もお待ちしております。グッズ販売・企業によるブース出展も多数ご用意しておりますので、気軽にご参加ください。皆さんにお会いできることを楽しみにしています！

イベント準備の様子や詳細など、SNSに随時アップします。参加お申し込み・SNSフォローなど、二次元バーコードからどうぞ



- 日 時 令和6年10月9日
午前10時30分から午後2時45分(開場・受付開始午前9時30分)
- 会 場 別海町民ホール(別海町別海宮舞町251番地1)
- 基調講演 「哺乳子牛について私の学んできたこと～明日から現場ですぐできる5つのこと～」
- 講 師 日本農産工業株式会社 上田理紗氏
現場をよく知る先生だからこそできるお話をさせていただきます。
「私の幸せ。子牛の幸せ。」講師：株式会社ファーム山口 山口鮎美氏
独自の哺育方法(無制限哺乳)を確立、子牛と向き合うための心構えについてお話をいただきます。
- そ の 他 参加費2,000円(昼食付・無料託児あり)
- 問 合 せ べっかい酪農女性プチサミット実行委員会(地域おこし協力隊：三原)
Eメール dairywomansummit.betsukai@gmail.com



今月の 納期

国民健康保険税(3期)は 9月30日(月)まで

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。
問合せ／税務課収納対策担当(☎74-9258)



写真提供 Jミルク

大根の牛乳漬もの

材料 (作りやすい分量)

*大根	1 kg
A 漬け汁	
*牛乳	50ml
*米酢	50ml
*砂糖	150 g
*塩	大さじ2 (30 g)



作り方

- ①チャック付きの保存袋にAを全て合わせておく。
- ②大根は皮をむき、4～6ツ割にして表面の水分をふきとり1に漬けこみ、冷蔵庫で保存する。
- ③1週間頃から食べごろになります。

※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、レシピや調理動画をご覧いただけます。

