

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)

11

No.733

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 No.2

～別海町パイロットマラソン～

(詳細は12ページ)



topics

別海町パイロットマラソン…P2～3

税金の納め忘れはありませんか…P4～5

入園児募集に伴う申込書類について…P11



第46回 別海町パイロットマラソン

10月6日(日)に「第46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964名、5kmに200名、今大会から新設された2.195kmに123名が参加しました。

当日は、昨年の雨とは違って変わりさわやかな晴天となり、良好なコンディションでスタートすることができ、フルマラソンでは867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、土橋晋也さん(北海道大学病院整形外科所属)が2時間26分47秒で優勝。女子フルマラソンは、招待選手の青木奈波さん(岩谷産業所属)が2時間44分35秒で優勝しました。

また、「わが町のランナー」では、貝増卓見さんが2時間59分38秒で男子町内第一位、上林可奈子さんが3時間21分03秒で5大会連続の女子町内第一位となりました。

5km、2.195kmでは町内外の小学生から一般まで323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大会MCを務めていただいた当町出身で別海町観光大使を務める田村美香さん、ゲストランナーとして千葉真子さんに参加いただき、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かくなりました」「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。次回大会は令和7年10月5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!





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 | 貝増 卓見 | 2:59:38 | 31位 | 山本 健 | 4:23:51 |
| 2位 | 井上 恭彰 | 3:02:16 | 32位 | 今井 竜馬 | 4:26:29 |
| 3位 | 白土 一樹 | 3:10:26 | 33位 | 田口 晶章 | 4:31:04 |
| 4位 | 上林 亨 | 3:13:04 | 34位 | 阿部 洋一 | 4:31:36 |
| 5位 | 庄司 圭介 | 3:16:05 | 35位 | 大谷 祥永 | 4:39:16 |
| 6位 | 吉田 大起 | 3:18:37 | 36位 | 齋藤 郁哉 | 4:40:24 |
| 7位 | 水谷慎太郎 | 3:22:50 | 37位 | 蜂屋 瑞貴 | 4:46:44 |
| 8位 | 今井 忍 | 3:26:17 | 38位 | 山田 賢司 | 4:47:04 |
| 9位 | 大和田 暁 | 3:29:11 | 39位 | 蟬山 裕二 | 4:51:52 |
| 10位 | 下山 亮太 | 3:31:44 | 40位 | 宮西 泰典 | 4:52:56 |
| 11位 | 大竹 一平 | 3:33:10 | 41位 | 松田 昂之 | 4:53:59 |
| 12位 | 下地 研 | 3:36:20 | 42位 | 竹谷 尚人 | 4:55:54 |
| 13位 | 北村 雅則 | 3:39:14 | 43位 | 板垣 蒼太 | 4:57:07 |
| 14位 | 関口 友治 | 3:42:49 | 44位 | 村上 雄大 | 4:58:17 |
| 15位 | 水足 智 | 3:52:30 | 45位 | 木曾 友仁 | 4:59:34 |
| 16位 | 斉木 豊樹 | 3:53:30 | 46位 | 渡辺 守 | 5:03:45 |
| 17位 | 前田 陽介 | 3:53:58 | 47位 | 北村 光匡 | 5:07:18 |
| 18位 | 佐藤 丈寛 | 3:59:10 | 48位 | 内藤 正吾 | 5:08:50 |
| 19位 | 森重 雅也 | 4:00:16 | 49位 | 志戸田行訓 | 5:11:53 |
| 20位 | モウラ 俊ヤヒヤ | 4:02:35 | 50位 | 千葉 勝美 | 5:12:46 |
| 21位 | 山下 真弘 | 4:02:52 | 51位 | 岩崎 雅之 | 5:14:40 |
| 22位 | 下柝棚 聖 | 4:11:23 | 52位 | 宮崎 将弥 | 5:14:44 |
| 23位 | 木幡 友哉 | 4:13:18 | 53位 | 佐々木陽祐 | 5:15:39 |
| 24位 | 工藤 正行 | 4:13:22 | 54位 | 大島 賢治 | 5:15:53 |
| 25位 | 福澤 光浩 | 4:17:02 | 55位 | 島澤 憲二 | 5:16:07 |
| 26位 | 加藤 竜司 | 4:18:39 | 56位 | 小船 哲夫 | 5:16:33 |
| 27位 | 泰地 達彦 | 4:20:03 | 57位 | 石渡 聖唯 | 5:16:37 |
| 28位 | 蟬山 慎太 | 4:20:48 | 58位 | 加藤 祐介 | 5:16:46 |
| 29位 | 森重 秀之 | 4:21:07 | 59位 | 宮本 偉央 | 5:17:33 |
| 30位 | 中野 幸治 | 4:23:05 | | | |

女子フルマラソン

| 町内順位 | 氏名 | タイム | 町内順位 | 氏名 | タイム |
|------|-------|---------|------|-------|---------|
| 1位 | 上林可奈子 | 3:21:03 | 4位 | 谷田部陽美 | 4:28:58 |
| 2位 | 水谷 綾音 | 3:54:45 | 5位 | 内田香代子 | 4:39:31 |
| 3位 | 青山 千笑 | 4:22:09 | 6位 | 小林 真名 | 4:40:05 |
| | | | 7位 | 小川 祐子 | 4:50:11 |
| | | | 8位 | 山崎 香 | 4:53:35 |

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 | 前田 昂星 | 別海陸少 | 0:22:01 |
| 2位 | 八木 遥守 | 別海陸少 | 0:22:57 |
| 3位 | 中野目佳亮 | | 0:23:37 |
| 5 km小学生女子 | | | |
| 1位 | 佐藤 柚月 | 別海ミニバス少年団 | 0:22:39 |
| 2位 | 岩間 凜音 | 別海陸少 | 0:23:03 |
| 3位 | 加藤 心紀 | 別海陸少 | 0:23:26 |
| 5 km中学生男子 | | | |
| 1位 | 佐藤 将太 | 上西春別中学校陸上部 | 0:18:55 |
| 2位 | 下山 恋虎 | 別海町立別海中央中学校 | 0:19:23 |
| 3位 | 高野琉乃介 | 上西春別中学校陸上部 | 0:20:14 |
| 5 km中学生女子 | | | |
| 1位 | 細谷 紫月 | 別海ライジング | 0:23:01 |
| 2位 | 蟬山あかり | 別海陸上少年団 | 0:23:37 |
| 3位 | 宮古 杏 | 別海町立別海中央中学校 | 0:25:05 |
| 5 km高校・一般男子 | | | |
| 1位 | 西塚 太亮 | | 0:22:52 |
| 2位 | 鈴木 孝一 | | 0:24:01 |
| 3位 | 飯井 智一 | | 0:24:03 |
| 5 km高校・一般女子 | | | |
| 1位 | 北島 凜音 | 別海高校 | 0:22:26 |
| 2位 | 早坂 絵美 | | 0:23:45 |
| 3位 | 我妻 史子 | | 0:25:20 |





税金の納め忘れはありませんか。
未納となつていゝ状況が続くと、
滞納処分の対象となります。

税金は、公共サービスの維持、提供のための大切な財源です。
税金の滞納は、公共サービスの質の低下や廃止につながりかねません。
督促状、催告書の送付にも経費がかかるため、町民全体が不利益を被ることとなります。

滞納をするとどうなるか？

納期限を過ぎても納付が無い場合、納期限を経過後20日以内に督促状を発送します。督促状発布後10日間が経過しても納付が無い場合、預貯金や給与の差し押さえなどの滞納処分を執行します。法律により滞納処分を行わないといけないと定められており、今まで処分を受けた事がない人も今後は滞納処分を受けることとなります。順次、滞納処分を行っていくため、次の滞納処分はあなたが受けることになる可能性があります。



税金の納め忘れがないよう、口座振替をご利用ください。

税金の納め忘れの場合でも、督促状発布から10日が経過した段階で滞納処分を行うこととなります。口座振替とすることで、口座から自動で引き落としとなるため、納め忘れの防止となります。町内の金融機関窓口にて口座振替用の依頼用紙がありますので、通帳などの口座番号が分かるもの、口座開設時の印鑑を持参し金融機関窓口で手続きを行うことができます。

収納方法の件数および収納額

| 年 度 | 役場・金融機関 | | コンビニ収納 | | スマートフォン決済 | | 口座振替 | |
|-------|---------|-------------|---------|-----------|-----------|----------|---------|-------------|
| | 件数 | 金額 | 件数 | 金額 | 件数 | 金額 | 件数 | 金額 |
| 令和元年度 | 29,096件 | 1,423,248千円 | 9,054件 | 142,298千円 | 未実施 | 未実施 | 32,617件 | 1,844,775千円 |
| 令和2年度 | 28,906件 | 1,431,117千円 | 9,578件 | 150,936千円 | 202件 | 4,061千円 | 32,005件 | 1,870,003千円 |
| 令和3年度 | 28,448件 | 1,382,753千円 | 9,943件 | 164,275千円 | 436件 | 8,818千円 | 30,836件 | 1,771,317千円 |
| 令和4年度 | 30,284件 | 1,383,897千円 | 11,014件 | 183,037千円 | 624件 | 12,469千円 | 30,253件 | 1,774,159千円 |
| 令和5年度 | 22,425件 | 1,735,197千円 | 10,656件 | 182,794千円 | 848件 | 15,687千円 | 29,468件 | 1,721,573千円 |

徴収の引継について

税の滞納が続き、徴収が困難な場合には、釧路・根室広域地方税滞納整理機構へ徴収を引き継ぐこととなります。同機構は釧路・根室管内11町村で構成されており、差し押さえから公売による換価までの滞納整理を行っています。その他、町道民税の未納が続く場合は、振興局へ徴収を引き継ぐ場合もあります。

納付が困難な場合は必ずご相談ください

何らかの事情により、納期内納税が困難な場合は、計画的に納付できるよう分納相談を受け付けています。納付の相談以外にも、町税の猶予制度や、納税に関する制度のご相談も受け付けていますので、税務課収納対策担当へご相談ください。日中に相談が難しい方については、偶数月に夜間納税相談窓口を開設していますので、ご活用ください。



(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 6,282件
■債権の差押 22件
(令和6年9月末現在)

問合せ／税務課収納対策担当 ☎74-9258



暖房器具の取り扱いに注意

11月に入り、本格的な寒さを感じる季節となりました。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。

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。



酪農家の方へ

冬期間の子牛の暖房としてハッチ等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して、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。

緊急車両が安全、迅速に現場に向かうために必要であることをご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

問合せ／救急係 ☎75-0366

従業員の方の「個人住民税」は特別徴収で納めましょう

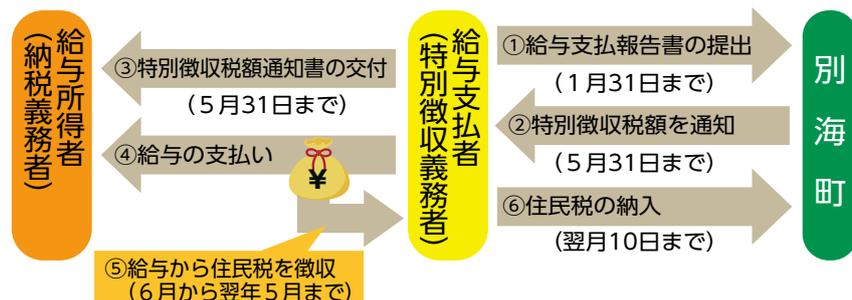
■個人住民税（町道民税）の特別徴収とは

給与支払者（事業主）が所得税の源泉徴収と同様に、毎月支払う給与から町道民税を徴収し、納税義務者である給与所得者（従業員）に代わって、市町村に納入する制度です。

■特別徴収のメリット

- <従業員の方>
- 1回あたりの納付額が少なくなります。
1年分の納税額を毎月の給与から12回に分け納入するため、普通徴収（年3回）による納付より、1回の納付額が少なくなります。
 - 納税するために金融機関へ出向く手間がかかりません。
毎月の給与から町道民税が天引きされるため、納め忘れを防ぐことができます。
- <事業主の方>
- 所得税のように税額を計算する必要がありません。
市町村が税額の計算を行い、従業員ごとの町道民税額をお知らせしますので、その税額を毎月の給与から徴収し、合計額を翌月10日までに金融機関などで納めていただくことになります。

■町道民税の特別徴収の仕組み



根室振興局と別海町は、町道民税の特別徴収拡大に向けた取り組みを進めています。

法令に基づく適正な特別徴収の実施について、事業主の皆さんにご理解とご協力をお願いします。

問合せ／課税担当 ☎74-9256

大規模な土地取引には 届出が必要です

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。

- 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
 - ・土地およ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。

■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。



■届出先・問合せ先

〒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 地域デザイン担当

☎74-9502

公開シンポジウム

「世界に誇れる別海の自然を知る、守る、活かす」を開催します

北海道大学根釧地域自然生態系研究チームでは、現在進行中の研究成果をもとに、別海の豊かな自然のすばらしさを別海町の皆さんに紹介するシンポジウムを開催します。自然をどのように守り、私たちの生活に活かしていくかについて、地域の皆さんと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。

■開催日時 11月24日(日) 午後1時から午後3時

■開催場所 別海町青少年プラザ マルチメディアホール

■開催内容 講演1 「驚きの多様性・希少性をみせた根室地域の水生・湿生植物」

首藤 光太郎（北海道大学総合博物館）

講演2 「日本一広い別海のアマモ場の役割と価値」

仲岡 雅裕（北海道大学北方生物圏フィールド科学センター厚岸臨海実験所）

講演3 「この素晴らしい自然景観を未来につなげるために」

松島 肇（北海道大学大学院農学研究院）

■主催・共催 別海町・北海道大学根釧地域自然生態系研究チーム

研究者の方へ事前質問がある場合は、以下のアドレスまでお寄せください。

acroporacytherea@gmail.com 地域おこし協力隊 ゼロカーボン推進担当 入川暁之

問合せ/地域デザイン担当 ☎74-9502



令和7・8年度

別海町競争入札参加資格審査申請の受付予定期間について

本町と工事の請負、業務委託、物品の売買等の契約（受注）をする事業者は、競争入札参加資格申請を行い、資格者台帳に登録されている必要があります。

今年度は入札参加資格審査申請の受付を次のとおり実施する予定です。

■申請受付予定期間 令和6年12月中旬から令和7年1月下旬

詳しくは、町ホームページおよび広報12月号に掲載します。

なお、期間外での資格審査申請の受付は行いませんので、期間内に忘れずに申請してください。

問合せ/契約管財担当 ☎74-9505



冬の交通安全運動

11月13日(水)から22日(金)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。

運動の方針

凍結路面でのスリップ事故防止などを図るための活動を推進する。

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

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。

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。



町ホームページ



問合せ／町民生活担当 ☎74-9647

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。

そんなときは一人で悩まずに、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」

町民課から



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に掲示してください。

「ジェネリック医薬品希望シール」は右記担当窓口でもお渡します。

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

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、お薬手帳は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



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。

令和6年7月から新規事業社として中標津町の日東交通株式会社（日東ハイヤー）と株式会社北都ハイヤー（北都ハイヤー）でも共通利用券が利用できます。

主に中標津町内での移動の際にご利用いただけます。

なお、台数に限りがありますので、混み合う時間帯や時期など、待ち時間がかかる際はご了承ください。

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7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)、日東交通(株)、(株)北都ハイヤーが利用できます。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。）
- 例年、有効期限の6月に利用が集中し、希望の時間に利用できない場合がありますので、年間を通して計画的に利用してください。

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、もしくは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

令和
7年度

町立認定こども園(保育所型)・へき地保育園 入園児募集に伴う申込書類の事前配布を開始します

令和7年4月からの入園を予定されている方に向けた入園申込書類の事前配布を令和6年11月1日から開始します。

保育を必要とする事由を証明する書類（就労証明書や医師の診断書など）の取得に時間を要する場合がありますので、事前に準備をお願いします。

令和7年4月からの入園申込み受付期間は、令和6年12月2日から令和6年12月13日を予定しております。詳細については、改めてお知らせします。

なお、申込み書類の事前受付は行っていませんのでご了承ください。

■**申込み書類配布期間** 11月1日(金)から申込受付終了日まで

■**書類配布場所** 福祉課こども・子育て担当または各保育園

※書類配布時間 午前8時45分から午後5時30分（土・日・祝日を除く）

（保育園で受取りする場合は開園時間となります）

■**配付書類**

【全園共通】 ・支給認定申請書兼入園申込書

【認定こども園（保育所型）で保育認定希望者】

- ・保育を必要とする事由を証明する書類（就労証明書や医師の診断書など）
 - ・その他、必要に応じ町長が定める証明書（該当者のみ）
（へき地保育園に入園を希望される場合は、支給認定申請書兼入園申込書のみ）
- ※保育認定の申請には「保育を必要とする事由」に該当する必要があります。

■**保育を必要とする事由**

- ①月48時間以上就労（家庭外労働・家庭内労働）
- ②産前・産後（出産予定日の8週間前から出産後の8週目の月末まで）
- ③疾病、負傷、障がいなど
- ④同居親族の介護、看護
- ⑤災害復旧（震災・風水害・火災などの災害により家屋が損害を受け、その復旧あたっていている場合（復旧期間のみ））
- ⑥求職活動中（入園後、90日以内に就労することが必要。原則、年度内1回）
- ⑦就学・職業訓練
- ⑧児童虐待・DV（虐待・DVのおそれがある場合）
- ⑨育児休業期間中の特例利用（※在園中の子は、育児休業の対象の子が1歳になる日の属する年度末まで、①～⑧の理由がなくても保育の必要性の認定を受けることができます。）
- ⑩町長が上記と同様の状態と認める場合

■**受入年齢など**



| 園名 | 受入年齢など | 連絡先 |
|-----------|---|-----------------------|
| 別海保育園 | 令和7年4月2日現在で生後6か月以上の児童 ※保育認定の場合、令和7年4月1日時点で「保育を必要とする事由」を満たしている場合に限る。 (例：4月1日時点で働いているなど) | 0153-75-2726 |
| 上西春別保育園 | | 0153-77-2040 |
| 中春別保育園 | | 0153-76-2030 |
| 西春別へき地保育園 | 令和7年4月2日現在で満3歳以上の児童（令和4年4月2日以前に生まれた児童）ただし、4月から11月までに3歳になる児童は、誕生月の翌月から入園できます。 ※本別海へき地保育園においては、令和7年度の申込状況により休園が継続となる場合があります。 | 0153-77-2344 |
| 上春別へき地保育園 | | 0153-75-6328 |
| 上風連へき地保育園 | | 0153-75-7328 |
| 本別海へき地保育園 | | 0153-74-9642 (福祉課) |

問合せ／こども・子育て担当 ☎74-9642 または各保育園

11月は児童虐待防止
推進月間です

どならない・たたかない 非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ「機中八策」

■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、必要な医療を受けさせない、自動車の中に放置する 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、子どもの目の前で暴力をふるう など

**虐待かも…子育てが辛い…と思ったら、すぐに電話してください。
匿名でも大丈夫です。**

- 児童相談所虐待対応ダイヤル(通話料無料) ☎189※24時間対応
- 別海町役場福祉課こども・子育て担当 ☎74-9642



「機中八策」 機中八策とは、誰もが当たり前に使っている8つの行動・言葉をカード化して「ひどいおとぎばなし」「ほまれかがやきを」と、頭文字つづり覚えやすいよう、パッケージ化したもので、千葉県の子童相談長さんが考案した、どならず、たたかず、こどものやる気を引き出す非暴力コミュニケーションの具体策です。子どもとの接し方の参考にしてください。

例えば学校から帰ってきて、宿題をせずにテレビを見ている時…いつもどんな言葉（行動）で、子どもと接していますか？

こんな伝え方をしていませんか？

- ひ** ていけい（否定形）
「テレビばかり見るなって！」
- ど** なる（怒鳴る・たたく）
「いつも言っているでしょ！」
- い** やみを言う（嫌味）
「いつもこうだといいのにね」
- お** どす（脅す）
「今日は承知しないよ」
- と** う（問う・聞く・考えさせる）
「今、何する時間？宿題はやったの？」
- ぎ** もんけい（疑問形）
「何やってんの？宿題やったの？」
- ば** つ（罰を与える）
「ずっと見ているから一週間テレビ禁止」
- なし**（なじる）
「何回言ってもわからない、バカじゃないの」

こうすると伝わりやすい

- ほ** める（褒める）
「えらい。宿題終わったらテレビ見ていいよ」
- ま** つ（子どもと話せる状態になるまで待つ）
「テレビ消してもらえる？」
- れ** んしゅう（練習）
「じゃあ学校から帰ったらまず何をする？」
- か** 代わりにすることを提示する
「まずは宿題をしてほしい」
- か** 環境（話しやすい環境をつくる）
穏やかに 静かに 近づく
- や** くそく（約束）
「わかった？」「わかった」
- き** もち（気持ちに理解を示す）
「テレビ見たいよね。でも…」
- を**（落ち着く）
深呼吸する（切り替え）

問合せ／こども・子育て担当 ☎74-9642

👑 今月の表紙 👑

「別海町パイロットマラソン」

撮影者：情報広報課広報担当

撮影年月：2024年10月6日

撮影場所：別海町役場前



「今月は、特集している別海町パイロットマラソンを表紙に選びました。トップ層の力強い走りにたくさんの声援が送られており、選手の応える姿が印象的でした。来年も自己記録の更新を目指して頑張ってください。」

元気に年を重ねるために 今月のいきいき情報!

フレイルって何?

最近よく耳にするフレイルって聞いたことはあるけど、意味まで答えられる人はいるでしょうか?

たとえば、これまでできていたことが“億劫に”なってきたり、前よりも疲れやすくなった気がしませんか? これらは年齢を重ねると誰もが感じることです。

フレイルとは「**年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態**」のことを指します。早期に予防しなくては持病の悪化や、骨折から寝たきり状態になる可能性もあります。



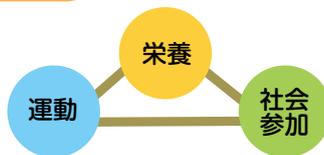
簡易的なフレイルチェック

- 体重の減少 (半年で2から3kg)
- 握力が弱い (瓶の蓋やペットボトルのキャップが開けられない)
- 疲労感がある (わけもなく疲れた感じがする)
- 歩くのが遅い (青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- 出かけるのが億劫になった (運動習慣がない)

3項目以上に該当するとフレイル
1~2項目に該当するとフレイル
予備軍、該当しなければ概ね健康

フレイルを 予防するのに 大事なこと

- ① 栄養 (バランスの良い食事を心がける)
- ② 運動 (ウォーキングなど習慣的な運動を行う)
- ③ 社会参加 (外出と人と接する機会を増やす)



これら3つがフレイル予防には大事だとされています。

上記でフレイルに該当しても①~③を継続して行うことで、健康な状態に戻すことができます。具体的にどうしたらよいかなどのアドバイスも行えますので、気になる方は地域包括支援センターまでご相談ください。

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

商工観光課から



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。

毎週月曜日：休館日 ※4日は営業日です。

毎週火曜日：浴育デー ※5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

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

※詳細は町ホームページをご確認ください。

町ホームページ



水産みどり課から

別海町漁業・漁村振興計画策定 に係るアンケート調査の 実施について

別海町では、将来にわたって持続的な漁家経営と魅力ある漁村環境の確立に向け、「別海町漁業・漁村振興計画」の策定を進めています。

つきましては、町民の皆さんへのアンケート調査を実施し、漁業や魚介類消費に関しての、率直な声をお聞きして現状の課題を把握し、別海町漁業・漁村振興計画の基礎資料として役立てたいと考えていますので、アンケート調査へのご協力をお願いします。

なお、ご回答いただいた内容は、すべて無記名で統計的に処理しますので、個人が特定されたり、他の目的に使用することはありません。

アンケートについては、右記二次元バーコードからご回答ください。紙での回答を希望する方は、下記担当へお問い合わせください。

問合せ/水産担当 ☎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と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。

- 散布実施期間 令和6年11月上旬
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。
- 散布区域 町内全体（町有林と私有林の一部）
- 殺そ剤の種類 リン化亜鉛1%含有粒剤
- 事業実施者 別海町、別海町森林組合
- その他 ご不明な点は下記担当または別海町森林組合（☎75-2016）までお問い合わせください。
問合せ／みどり担当 ☎74-9252



町道などの除雪作業および除雪時のご協力について

- 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、①バス路線、医療機関および消防施設 ②各路線 ③生乳搬出路、要保護世帯および公共施設の順で行います。
- 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ので、ご理解とご協力をお願いします。
- 町の雪捨て場は、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裏、④林道沿い春美ヤード（尾岱沼）の4カ所です。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。

問合せ／管理・維持担当 ☎74-9841

地域おこし協力隊

久保田隊員が 退任しました。



こんにちは！元地域おこし協力隊の久保田です。

この度9月末をもって任期満了となりましたが、退任のご挨拶の機会をいただいたので、この場を借りて3年半の感謝の気持ちを述べさせていただきます。

初めに別海町を訪れた時は、3月の終わりで雪も残っており一面枯れ木の世界に不安な気持ちも多かったですが、活動していくと温かく接してくださる方も多く春の訪れと共に不安な気持ちもいつの間にかなくなっていたことを思い出します。

私は観光振興の担当でコロナ禍ということもあり、イベントの開催などは難しい情勢でしたが、宿泊割引である「べつかい割」の企画や観光協会の収益事業化、コロナ後を見据えた旅行会社やメディアとの商談など少しばかりですが別海町のために力になれたかなと思っています。

私は残念ながら定住とはなりませんでしたが、また旅行会社に戻りますので、別海町のツアーなど作れたらいいな～なんて思っています。

お世話になった皆さま本当にありがとうございました。

遠い栃木から別海町を応援しています！観光協会も引き続きの応援よろしくお願ひします！



農業者年金に 加入して安定した 老後生活を

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

- 年間60日以上農業に従事
- 国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）
- 60歳未満
- ※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積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い
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税制面で優遇措置がある
支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象です。
- ③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歳前に亡くなった場合は死亡一時金が遺族に支給されます。

詳しくはお近くのJAまたは農業委員会までお問い合わせください。

問合せ／総務担当 ☎74-9853

郷土資料館だより ふるさと講座・自然系 第2回目

「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

野付湾を代表する渡り鳥、コクガンの観察会を実施します。

- 日 時 11月17日(日) 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（11月14日(木)までに、電話にてお名前・電話番号をお知らせください。）
- 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 2～4日・11日・16日・17日・23日・25日・30日

12月の休館日 1日・7日・9日・15日・21日・23日・29～31日

問合せ／郷土資料館

☎・FAX 75-0802

就学援助制度入学準備金 申請受付開始のお知らせ

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。

■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6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、役場学校教育課窓口で配布しています。郵送を希望される方は、下記担当までお問い合わせください。

■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6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。

- 受付期間 11月1日(金)から令和7年1月31日(金)
- 提出先 役場学校教育課窓口、各支所、各連絡事務所
- 支給予定額 小学校57,060円
中学校63,000円
- 支給予定日 令和7年3月3日(月)

問合せ／学校教育・適正化等担当 ☎74-9274



令和6年度 別海町の子どもたちが選んだ本48冊



R6年度別海町ビブリオバトル小学生の部 チャンプ本

西春別小学校

☆紹介者 しおや あおい おの みう せや ふうか
塩谷 葵、小野 美翔、瀬谷 颯花

『昔話法廷』NHK Eテレ「昔話法廷」制作班編
今井雅子.原作イマセン法律.監修 伊野孝行.挿画

- おすすめ本② 『お茶のすすめ:お気楽茶道ガイド』川口澄子
おすすめ本③ 『10分で読める 伝記シリーズ』塩谷京子

R6年度別海町ビブリオバトル中学生の部 チャンプ本

上春別中学校

☆紹介者 さくまひさし こにし さとみ すがの ことね
佐久間悠史、小西 里美、菅野 琴音

『十四歳日和』水野瑠見

- おすすめ本② 『スラムダングの言葉』斎藤 孝
おすすめ本③ 『変な家』雨穴

別海中央中学校

☆渡部 李胡、永野日華莉、梅原 昊大

- ①『家族ゲーム』本間洋平
②『空とラッパと小倉トースト』
オザワ部長
③『マンガでわかる
中学生からの最強の勉強法』
坂本七郎

別海中央小学校

☆石崎のぞみ、佐藤 音希、芳賀 汐里

- ①『5分後に意外な結末 白い恐怖』
桃戸 ハル
②『すみっコぐらし
とびだす絵本とひみつのコ』
脚本 角田貴志 文 芳野詩子
③『あしながおじさん』
ジーン・ウェブスター

西春別中学校

☆鈴木 結愛、竹山 蒼、古賀 楓

- ①『いのちの食べ方』
Eve.原作・プロデュース+文字青.著
②『3分間サバイバル
つかみとれ!最高の結末』
粟生 こずえ
③『アリスインワンダーランド』
T.T.サザーランド作 しづやまさこ訳

上春別小学校

☆古川 奈菜、粟野 菜柚、矢嶋 挑

- ①『知れば知るほど好きになる
算数のひみつ』細水 保宏
②『世界の変なトイレ』
モーナ・E・クレゴリー/シアン・ジェームズ
③『ライト兄弟』一鶴 正夫

上風連小学校

☆木下 鷹雅、河嶋 琉誠、南口瑚菜都

- ①『日本人の知らない日本語』
蛇蔵&海野凧子
②『絶望 鬼ごっこ』針 とら
③『きつねものがたり』ヨセフ ラダ



上風連中学校

☆藤田 結生、北出笑里香、溝口 碧衣

- ①『なぜ?どうして?世の中のふしぎ』
藤嶋 昭
②『100万回生きた猫』 佐野 洋子
③『10代のための
疲れた心が楽になる本』
長沼 睦雄



中春別中学校

☆猿谷 環太、高橋 杏菜、鎌戸 咲藍

- ①『世界でいちばん
透きとおった物語』杉井 光
②『スイッチ』潮谷 駿
③『アルジャーノンに花束を』
ダニエル・キイス

中春別小学校

☆坂本 千咲、荒 琉奈、中村 妃里

- ①『あるかしら書店』
ヨシタケ シンスケ
②『その本は』
ヨシタケ シンスケ/又吉直樹
③『昔話法廷』 今井雅子

中西別中学校

☆近津 未来、今井 葉、飯井 遥馬

- ①『かがみの孤城』辻村 深月
②『「めんどくさい」が
なくなる本』 鶴田 豊和
③『天気の子』 新海 誠

中西別小学校

☆高橋 杏樹、今井 聖、斉藤優次郎

- ①『今日、誰のために生きる?』
ひすいこたろう
②『ポテトスナック ここが知りたい』
マンガ くるにゃこ.シナリオ 大畑 英明
③『ほねほねザウルス20
いども最後のほねほね七ふしぎ』
ぐるーぷ・アンモナイト

上西春別小学校

☆佐藤 新、千代谷優花、村上 琉楓

- ①『フルックヘイブン』
J.J.アルカンジョ 橋本 恵訳
②『10分で読める伝記6年生』
塩谷 京子
③『雨にシュクラン』 こまつ あやこ

上西春別中学校

☆阿部 美乃、上野 美央、千代谷彩希

- ①『その日のまえに』重松 清
②『告白』 湊 かなえ
③『君の隣臓を食べたい』 住野 よる

野付小学校

☆中澤きらら、上林 陽、安達 竣 祐

- ①『考えることをはじめた君へ
子どもの哲学』
河野 哲也,土屋 陽介,村瀬 智之,神戸 和佳子
②『世界がもし100人の村だったら』
池田香代子 再話
C.ダグラス・ラミス 対訳
③『牛乳のひみつ』 深草 あざみ

野付中学校

☆坂下 亮介、飯山 さら、菅原 和

- ①『すずめの戸締まり』 新海 誠
②『犬と私の10の約束』川口 晴
③『クラスメイツ 前期』 森 絵都

別海町のすべての小・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



大人の職場体験講座in図書館



- 日 時 12月7日(土)
午後1時30分から午後3時30分
- 場 所 図書館2階視聴覚室
- 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 11月7日(木)午前10時から
11月20日(水)午後6時

- 申込方法
電話・FAX・カウンター
各窓口にて受付
FAXの場合、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・連絡先を記載してください。
- 講座内容
館内案内・閉架書庫見学／本探し・返本体験／本に
フィルムカバーをかける体験など

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。夜の図書館を探検する様子をアルバムにして、翌日のお迎え時にプレゼントします。



- 日 時 12月19日(木)
おはなし会 午後3時から午後3時45分
- 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
- 定 員 10名
(申込多数の場合は抽選となりますが、初参加の幼児を優先させていただきます。)
- 参加料 無料
- 申込期間 11月14日(木)午前10時から
11月20日(水)午後6時まで
- 申込方法
①電話・FAX・カウンター各窓口にて受付
②右記二次元バーコードからも申込みできます。

申込みフォーム



小さい子のお話の時間

- 日 時 1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金) 午前11時から11時15分まで
- 場 所 図書館「お話のコーナー」
- 対 象 0歳から3歳程度

* 図書館職員が絵本の読み聞かせや手遊びを行います。参加されたお子さんにはシールをお渡しします。シールが10枚たまりましたらこの欄にお子さんの顔写真を掲載します。(希望者のみ)
お母さんたちの息抜き・気分転換の場としてもお気軽にご参加ください。

11月の休館日 4日、11日、18日、23日、25日、28日(月末休館日)

12月の休館日 2日、9日、16日、23日、26日(月末休館日)、29日から31日

※11月3日(日)は文化の日にかかる、臨時開館を行います。(午前10時から午後4時まで)

※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

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

法務局では、女性の権利についての専用相談電話「女性の権利ホットライン」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権利に関する悩みをご相談ください。

また、11月13日(水)から11月19日(火)までは、「全国一斉『女性の権利ホットライン』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。

■「女性の権利ホットライン」フリーダイヤル
☎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13日(水)から11月19日(火)の平日

午前8時30分から午後7時まで

ただし、土、日は午前10時から午後5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

相続・遺言に関する終活セミナーの開催について

令和6年4月から相続登記が義務化されました。遺言書の作成は相続手続の簡略化にもつながります。相続登記の手続や遺言書の作成についての説明や自筆証書遺言書作成体験会を行います。

■日程 11月16日(土)

午後1時から午後3時

■場所

中標津町総合文化会館しるべつと 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

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

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6年度演習



べっかい割

別海町観光協会では、別海の良さを多くの方々へ伝えるため、観光についてのPR活動を行っています。町内外のイベントにて物販や商談を行ったり、フォトコンテストやソフトクリームスタンプラリーなどを実施したり、SNSではグルメや観光の話題をはじめ、他の地域から見ると新鮮な日常風景などを発信しています。ほぼ毎日更新していきますのでぜひフォローお願いします。

さて、別海に一度足を運んでもらいたい、町のファンになってもらおうと今年の5月まで実施していた宿泊割引「べっかい割」ですが、ご好評につき今秋に開始することとなり

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、下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



ました。

クーポン券と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。対象の宿泊施設も増えましたので、観光客の方はもちろん、町民の方もこの機会にぜひご利用ください。

■期間

10月11日(金)から12月22日(日) 宿泊まで

■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



■問合せ

別海町観光協会事務局
☎0153-74-9018

労働保険未手続事業
一掃強化期間について

労働保険とは労災保険および雇用保険を総称した言葉であり、常勤やアルバイトなどの名称や雇用形態に関わらず、

労働者を1人でも雇っている事業は原則として強制適用事業であり、成立手続を行う義務があります。厚生労働省では未手続事業一掃対策を年間を通じて主要課題として位置付けた上で、11月を労働保険未手続事業一掃強化期間とし、全国において集中的な活動を展開します。

■問合せ

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

事業主向けドローン
体験講習の開催について

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無料ドローン体験講習を開催します。ドローンの操縦に係る必要な基礎知識を学んだり、操縦を体験したりし、事業へ活かす力ぎは何かを学んでみませんか。

■日時

11月14日(木)
午前10時から午後4時

■場所

中標津経済センターなかまつぶ 2階コミュニティホール

■募集人数

15社

■講師

株式会社根室相互自動車学校

■受付期間 11月11日(月)まで
■申込み
根室管内4町通年雇用促進協議会
☎・FAX 0153-72-6789

令和6年度経済産業省
火薬類の保安技術実験
について

矢野別演習場において、経済産業省火薬類保安技術実験の実験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の保安技術基準の検討に必要な爆発実験を行う。

■期間

11月23日(土)から12月1日(日)
※爆発実験は1日に1回から2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。

■時間

午前10時30分から午後3時30分

■問合せ

公益社団法人全国火薬類保安協会
☎03-3553-8762

令和6年度 第65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くる

11月

- ◆音楽のつどい 場所:ホール
日時 11月2日(土) 午後1時から午後3時
- ◆社交ダンスの集い 場所:ホール
11月3日(日) 午後1時30分から午後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7日(木)から10日(日) 場所:ホール
午前9時から午後7時(10日は午後5時まで)
- ◆地域選抜作品展 場所:ホール
日時 11月14日(木)から17日(日)
午前9時から午後7時(17日は午後4時まで)
- ◆書道展 場所:ホール
日時 11月14日(木)から17日(日)
午前9時から午後7時(17日は午後4時まで)

11月

- ◆お茶会 (雲心会) 地域選抜作品展時 場所:ホール
日時 11月16日(土) 午前10時から午後3時
- (なつめ会) 場所:茶室
11月17日(日) 午前10時から午後3時
- ◆第48回別海町少年将棋大会 場所:団体活動室
日時 11月16日(土) 午前10時から午後3時
- ◆一般囲碁大会 場所:リハーサル室2
日時 11月10日(日) 午前10時から午後5時

12月

- ◆芸能発表会 場所:ホール
日時 12月1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8日(日) 開場 午後0時から
開演 午後0時30分から

問合せ/生涯学習センター ☎75-2146

糖尿病は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が奪われています。日本では総人口の15%以上、別海町では国民健康保険加入者のうち20%を超える人が糖尿病患者または糖尿病予備軍です。

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。

健診の詳細については右記二次元バーコードよりご確認ください
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



美腸!

快腸!

腸活レシピ

物価高騰により、野菜購入を控えてしまう日があるかもしれませんが、特に緑黄色野菜を欠かさず摂ることで免疫力が向上し、良好な腸内環境が整います。意識して1日350g以上の野菜(目安で小鉢5皿分以上)を食べましょう。今回は、緑黄色野菜に低カロリーで食物繊維が多く含まれるしらたきも加えたカサ増しレシピです。日持ちのするしらたき、こんにゃくなどもうまく活用して、食物繊維たっぷりの腸活をしましょう。

ピーマンしらたき炒め (材料3人分)

- ピーマン..... 2個
- 人参..... 50g
- しらたき..... 1袋
- ごま油..... 小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
- 生姜..... 1かけ

1人分の栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| 蛋白質 | 0.8g |
| 脂質 | 1.4g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| 食物繊維 | 3.0g |
| 塩分 | 0.7g |



(作り方)

- ①しらたきは食べやすい長さに切り下茹でする。ピーマン、人参、生姜は千切りにする。
- ②フライパンにしらたきを入れて空炒りする。水分が飛んできたら、フライパン奥に寄せる。
- ③手前にごま油と千切り生姜を入れ、香りが出たらピーマン、人参を入れ炒める。
- ④全体を炒め火がとおってきたら、めんつゆを加え、水分が飛ぶまで炒める。

問合せ／町民保健センター ☎75-0359



町ホームページ

11月

| 開催日 | 予定内容 | 時 間 | 場 所 |
|--------|------------|-------------------------------------|-------------|
| 1日(金) | 離乳食教室 | 10:30~12:00 | 町民保健センター |
| 6日(水) | 4カ月児健診 | 12:20~12:30(受付) | 町民保健センター |
| 7日(木) | 3歳児健診 | 9:00~10:00(受付) | 町民保健センター |
| 14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 |
| 26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 |
| 27日(水) | フッ素塗布 | 10:00~11:00 | 西春別ふれあいセンター |
| 28日(木) | フッ素塗布 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 町民保健センター |

- 11月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 11月の3歳児健診対象者
令和3年9月、10月生まれのお子さん



12月

| 開催日 | 予定内容 | 時 間 | 場 所 |
|--------|------------|-------------------------------------|-----------|
| 3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 |
| 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 |
| | フッ素塗布 | 10:00~10:30 | 尾岱沼地域センター |
| 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) | 1歳6カ月児健診 | 9:00~10:00(受付) | 町民保健センター |
| 13日(金) | 5歳児相談 | 9:00~15:00(予約制) | 町民保健センター |
| | フッ素塗布 | 9:00~11:30 13:00~15:30 | 町民保健センター |

- 12月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 12月の1歳6カ月児健診対象者
令和5年4月、5月生まれのお子さん
- 12月の5歳児相談対象者
令和1年10月、11月生まれのお子さん

問合せ/町民保健センター ☎75-0359

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。

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 |
|-----------|---------------------------------------|-----|
| 11月13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20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27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

12月コース

全4回

12月5日(休)

12月12日(休)

12月19日(休)

12月26日(休)

申込締切

11月21日(休)

●母乳外来(要予約)

実施日 月曜日、火曜日、金曜日

料金 1枠(45分)/町民1,000円、町民以外2,000円

内容 乳房ケア・断乳相談

「母乳が足りているか心配」、「ミルクの補充量がわからない」、「どうやって断乳をしたらいいの?」など、授乳や育児に関する様々な相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

※乳腺炎やしこりなどの緊急時は、母乳外来がお休みの日でも対応できる場合があります。心配な症状があるときには、まずはお電話にてご相談ください。

●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 別海町に住居票のある出産後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

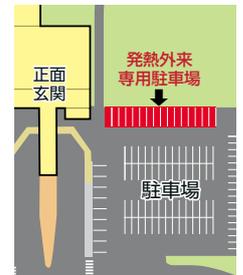
【小児(中学生以下)】 ・38.0度以上の発熱症状

・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、通常受診が必要となりますので、ご協力をお願いします。

詳しくは、町立別海病院のホームページをご覧ください。

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

※処方箋の有効期限は、発行日から4日以内となっていますのでご注意ください。

対象者…慢性疾患などを有する方で、**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**

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>



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) | <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、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 | <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るので、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 ※18日 | 検査日 休診 | 山田 ※6日、13日、27日 | 手術日 休診 | 山田 | |
| 産婦人科 医師 山内 修 | 午前 | 休診 | 山内 ※5日、12日、26日 出張医 ※19日 | 休診 | 休診 | 山内 ※1日、8日、15日、29日 出張医 ※22日 | <ul style="list-style-type: none"> 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 ※6日、13日、27日 出張医 ※20日 | 休診 | 休診 | |
| 小児科 副院長 横澤 正人 | 午前 | 横澤 | 横澤 | 横澤 | 横澤 ※14日、28日 館 ※7日、21日 | 横澤 ※1日、15日、29日 館 ※8日、22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 ※6日は14:00~ 診察開始 | 予防接種 慢性外来 | 横澤 ※1日、15日、29日 館 ※8日、22日 | |
| 精神科・心療内科 医師 浮田 充 | 午前 | - | 浮田 | 浮田(新恵のみ) | 浮田 | - | <ul style="list-style-type: none"> 原則予約制です。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(午前・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 医師 山内 修 (診察場所:産婦人科外来) | 午後 | 予防接種 | インフル エンザ ワクチン | - | インフル エンザ ワクチン | コロナ ワクチン | <ul style="list-style-type: none"> 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。 毎週火・木曜日にインフルエンザワクチンを実施します。(受付時間 12:30~15:00) 毎週金曜日にコロナワクチンを実施します。(受付時間 14:30~16:00) |

●出張医による診療科

| 診療科 | 日付 | 時間 | 担当医師 |
|---------|--------|-------|-------------------------------|
| 皮膚科 | 14日(木) | 午後 | 飯田 憲治 医師 |
| | 15日(金) | 午前・午後 | |
| | 28日(木) | 午後 | |
| | 29日(金) | 午前・午後 | |
| 耳鼻いんこう科 | 11日(月) | 午前・午後 | 矢島 諒人 医師 (札幌医大) |
| | 12日(火) | 午前 | |
| | 25日(月) | 午前・午後 | |
| | 26日(火) | 午前 | |
| 神経内科 | 7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 | 15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 | 26日(火) | 午前 | 川西 洋平 医師 |
| | 27日(水) | 午前 | |
| 膝の整形外科 (完全予約制) | 21日(木) | 午前・午後 | 新庄 琢磨 医師 |
| 肩の整形外科 | 11日(月) | 午前 | 河合 伸昭 医師 |
| | 14日(木) | 午前 | |
| | 25日(月) | 午前 | |
| | 28日(木) | 午前 | |
| 脊椎の整形外科 (完全予約制) | 7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6年
9月末現在

()は前月比

| | | |
|-------|--------|--------|
| 人口 | 13,977 | (- 29) |
| 男 | 7,116 | (- 18) |
| 女 | 6,861 | (- 11) |
| うち外国人 | 600 | (+ 3) |
| 世帯数 | 6,824 | (- 6) |
| 出生 | 5 | |
| 死亡 | 14 | |
| 転入 | 30 | |
| 転出 | 51 | |

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6年
9月末現在

()は令和6年1月からの累計

| | | |
|-----|----|------|
| 発生 | 1件 | (4) |
| 死者 | 0人 | (0) |
| 負傷者 | 1人 | (7) |

火災と救急

令和6年
9月末現在

()は令和6年1月からの累計

| | | |
|----------|---------|--------|
| 火災 | 1件 | (16) |
| | (死者 0件) | (1) |
| 救急 | 61件 | (458) |
| 救助 | 1件 | (13) |
| ドクターヘリ搬送 | 2件 | (9) |

町民みんなの なんでも べっかい

町民の皆さんから「広報別海」の
表紙写真を募集しています

「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・個人の所有物等が入る場合は、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）

■表紙の規格および意点

申込みフォームまたは町ホームページをご覧ください。

■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 町ホームページ



問合せ／広報担当 ☎74-9275

お誕生・ご結婚

令和6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 | 保護者 | 住所 |
|-------------|---------------|-------|
| 安藤 愛華ちゃん | 翔・詩織 | (西春別) |
| 佐藤 稀くん | 文典・レティ・タイン・タオ | (本別海) |
| 齋藤 柚斗くん | 講宜・真里奈 | (西春別) |
| よし田 光珀ちゃん | ひかり・みき | (中西別) |
| きの木 した倉 李くん | たつし・ともみ | (上風連) |

ご結婚おめでとう

| 氏名 | 住所 |
|---------------------|-------|
| 坂本 清成さん・板垣笑美梨さん | (尾岱沼) |
| こだま 児玉 博之さん・篠原 絢音さん | (別海) |



今月の
納期

国民健康保険税(5期)は
12月2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)

乳和食 レシピ

カニとレモンの炊き込みごはん

写真提供 Jミルク

材料 (4人分)

- ※米(洗って15分浸水)..... 2合
- ※水.....200ml
- ※レモンの輪切り(1枚の厚さ5ミリ)..... 4枚
- ※牛乳.....200ml
- ※カニ缶(まるずわいガニほぐし身)..... 1缶(55g)
- ※オリーブ油(サラダ油でも可)..... 大さじ1



作り方

- 炊飯器の釜にザルで水分をきった米、水を加え中央にレモンをおく。
- レモンにめがけてゆっくり牛乳を注ぐ。 ※1枚に対して1/3量ずつ注ぐ。
- カニ缶を汁ごと加え、オリーブ油をかけて、通常炊飯で炊く。
※ここまでの作業は、一切混ぜないことがポイント!
- 炊きあがったらレモンは取り出し、5ミリ角に刻み、さっくり混ぜ、器に盛る。

※出典：Jミルク乳和食サイト
レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

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。

