

広報

BETSUKAI

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



topics

P2～3

【特集】北方領土について

P4～5

【特集】別海町の福祉サービスをご紹介します

No.736

02

(令和7年)

今月の
表紙

No.5
叫びの像
～還せ北方領土～
(詳細は22ページ)

北方領土について

知っていますか？

2月7日は
北方領土の日

2月7日が「北方領土の日」と定められたのは、1855年2月7日に結ばれた「日魯通好条約」により、日本とロシアの国境を択捉島とウルップ島の間とすることが決められた日に由来します。

北方四島をめぐる歴史について

1855年2月7日、日魯通好条約が調印され、択捉島とウルップ島の間に関境が法的に確認されました。

1875年には樺太千島交換条約を結び、千島列島をロシアから譲り受けるかわりにロシアに対して樺太全島を譲渡しましたが、この時日本に譲渡されることとして列挙された千島列島の島名の中には、北方四島の名称は含まれておらず、当時から千島列島には北方四島が含まれていないことが分かります。

その後、日本とロシアの対立が深まり、1904年に日露戦争が起こりました。

戦争のあと1905年に結ばれたポーツマス条約により、樺太の南半分を日本の領土とすることが決められました。

第2次世界大戦後の1951年にはサンフランシスコ平和条約が署名され、日本は千島列島と、ポーツマス条約によって譲り受けた樺太の南半分を放棄しましたが、ここに北方四島は含まれていません。

また、ソ連がこの条約の署名を拒否していたため、1956年に日ソ間の戦争状態を終結させ、外交、領事関係を回復させる「日ソ共同宣言」が署名されました。ソ連は、歯舞群島および色丹島を日本に引き渡すことに同意しましたが、引き渡しは平和条約締結後とされており平和条約締結交渉を続けることとして、国交を回復しました。

北方領土問題を解決し、平和条約を締結することによって、日露両国間に真の友好関係が確立されるものであり、このためにも、一日も早い返還を訴えています。



日魯通好条約
(1855年)



樺太千島交換条約
(1875年)



ポーツマス条約
(1905年)



サンフランシスコ平和条約
(1951年)

現在の状況

令和4年3月にロシアが、ウクライナ情勢に係る日本の対応に対し、平和条約締結交渉継続の意向がないことに加え、ビザなし交流および自由訪問の停止等を発表しました。

このため、ウクライナ情勢が改善された際のいち早い四島交流等事業の再開について、引き続き関係団体と共に国に働きかけていきます。

現在、元島民の7割以上の方が他界しており、残された元島民の平均年齢も89歳を超えているため、一日も早い領土問題の解決が望まれています。



北方四島在住ロシア人との交流

ビザなし交流事業

北方領土の訪問に関して「北方四島交流事業」、「北方領土墓参事業」、「北方四島自由訪問」が実施されています。

昨年はウクライナ情勢に係るロシアの対応によって中止となってしまいましたが、令和元年まで実施されてきた「北方四島交流事業（ビザなし交流事業）」についてご紹介します。

平成4年から始まったビザなし交流事業は、領土問題の解決を含む日露間の平和条約が締結されるまでの間、日本人と北方四島在住ロシア人が相互に理解を深め、四島返還による北方領土問題解決のための環境づくりとして行われている事業です。



受入事業

北方領土隣接地域である根室管内を中心に、全道および全国各地で北方四島在住ロシア人の受け入れを行っています。

別海町でも毎年受け入れを行っており、日本の生活・文化を体験するため、文化・スポーツ交流やホームビジットなどを行っています。

また、お互いが率直に意見を交わす対話集会などの意見交換会を開催し、相互理解を深めています。

訪問事業

元島民やその家族、返還要求運動関係者、報道関係者等が参加することができます。

訪問先では、四島在住ロシア人との意見交換やホームビジット、施設の視察や住民交流会などを通じて交流を深めています。



イベント

2025

「北方領土の日」根室管内住民大会

北方領土返還要求運動が行われます。

日時 2月7日(金) 正午から(予定)

場所 根室市総合文化会館 大ホール

内容 住民大会式典、アトラクション、弁論発表

主催 北方領土隣接地域振興対策根室管内市町連絡協議会
主管 2025「北方領土の日」根室管内住民大会実行委員会
問合せ / 総合政策課 TEL 0153-74-9502



別海町の福祉サービスをご紹介します

別海町では、障がいをお持ちの方や高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすためのさまざまなサービスを実施しており、その一部をご紹介します。

お気軽に
お問い合わせ
ください！

高齢者と障がいをお持ちの方 共通のサービス①



介護支援課
ホームページ

(1)外出支援サービス事業

車椅子やストレッチャーを使用しなければ外出できない在宅の高齢者や障がいのある方に対して、町内の通院および短期入所の送迎を行います。

(2)緊急通報システム運営事業

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方に対し、緊急通報装置を貸与し、急病などの緊急時に迅速な対応を行い、日常生活の安全を確保します。

(3)高齢者等安否確認および日常生活相談事業

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方に対し、相談員が定期的に電話または訪問することで、安全の確保と孤独感や不安の解消を図ります。

(4)ふれあい・いきいきサロン事業

高齢者や障がいのある方が、気軽に集まり楽しく過ごせる場として、町内3カ所（別海、西春別、尾岱沼）にサロンを設置し、介護予防および生きがい作りの支援を行います。

(5)成年後見事業

認知症や障がいなどにより判断力が十分でない方が、権利の侵害を受けることのないよう、成年後見に関する相談や支援を受けられる相談窓口を設置しています。べつかい安心サポートセンター（別海町社会福祉協議会）TEL 0153-75-2148

(6)災害時避難行動要支援者支援制度

在宅で暮らす高齢者や障がいのある方が、地域の中で安心して暮らすことができるよう、災害時の支援体制の整備を行います。

問合せ／介護支援課 TEL 0153-74-9643

高齢者と障がいをお持ちの方 共通のサービス②



福祉課
ホームページ

(1)福祉入浴券助成事業

65歳以上の高齢者、障害者手帳をお持ちの方へ福祉入浴券を助成します。



(2)福祉牛乳支給事業

70歳以上の高齢者の方、身体障害者手帳1から3級の方、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方へ福祉牛乳を支給します。

(3)高齢者及び障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券交付事業

70歳以上の高齢者の方、障害者手帳をお持ちの方へバス・ハイヤー共通利用券を交付します。（所得制限あり）

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

障がい福祉サービス

■在宅サービス

(1)居宅介護（ホームヘルプ）

自宅で入浴・排泄・食事などの身体介護、洗濯、掃除などの家

(2)同行援護

視覚障がいにより、移動に著しく困難がある人に移動時や外出（など）や移動の援護、排泄、食事などの介護を行います。

(3)移動支援事業

社会生活に必要な外出および余暇活動などの社会参加のため、

(4)訪問入浴サービス事業

移動入浴車で居宅を訪問し、浴槽を提供して入浴支援を行います。

■施設サービス

(1)短期入所

自宅で介護をする人が病気の場合などに短期間、夜間を含め施

(2)施設入所支援

施設に入所する人に、夜間や休日を含め介護を行います。

(3)共同生活援助

共同生活を行う住居で相談や日常生活上の援助を行います。介には介護サービスも提供します。

■日中活動サービス

(1)生活介護

常に介護を必要とする人に、介護を行うとともに、創作的活動

(2)就労移行支援

一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な訓練を行います。

(3)就労継続支援（A型＝雇用型、B型＝非雇用型）

一般企業での就労が困難な人に、働く場所を提供するとともに必要な訓練を行います。

(4)地域活動支援センター事業

創作的活動や生産活動の機会を提供し、社会との交流の促進な

(5)日中一時支援事業

日中における活動の場を提供し、見守り、社会に適応するため

(6)生活サポート事業

日常生活に関する支援、家事に対する支援を行います。

(7)意思疎通支援事業

意思疎通に支障がある障がい者など対し、手話通訳者などの派

■相談サービス

(1)相談支援事業

障がい者などからの相談に応じ、必要な情報提供や助言、その

■福祉用具

(1)補装具費支給事業

身体障がい者（児）、難病患者などの失われた身体機能を補完して使用される用具であり、職業その他に日常生活の向上を目的

(2)日常生活用具給付事業

介護・訓練支援用具、自立生活支援用具、在宅療養支援用具、

援用具、住宅改修費などの給付を行います。



あなたが対象のサービスがあるかもしれません！



福祉課
ホームページ

事援助を行います。

先で視覚的情報の支援（代筆、代読

移動支援を行います。

す。



設で介護を行います。

護などの必要性が認定されている方

または生産活動の機会を提供します。

な知識および能力の向上のために必

、知識および能力の向上のために必

どを行います。



の日常的な訓練支援を行います。

遣を行い、意思疎通に必要な援助を

他障がい福祉サービスの利用支援を

または代替し、長期にわたり継続し
として補装具費の支給を行います。

情報意思疎通支援用具、排泄管理支

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

介護保険サービス



介護支援課
ホームページ



地域包括支援センター
ホームページ

■在宅サービス

(1)訪問介護

自宅で入浴・排せつ・食事などの身体介護、洗濯・掃除などの生活援助を行います。

(2)訪問看護

看護師が訪問し、点滴の管理などを行います。

(3)訪問入浴

移動入浴車で自宅に浴槽を持ち込み、入浴支援を行います。

(4)通所介護

デイサービスセンターにて、入浴・食事などの介護や機能訓練を日帰りでを行います。

(5)通所リハビリテーション

老人保健施設すこやかで、機能訓練を日帰りでを行います。



■施設サービス

(1)短期入所

老人保健施設すこやかや特別養護老人ホーム清翠園に短期入所（ショートステイ）し、食事・入浴などの介護や機能訓練を行います。

(2)施設入所

老人保健施設すこやかや特別養護老人ホーム清翠園などに入所し、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を行います。

(3)小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の施設で「通い」・「訪問」・「宿泊」を組み合わせたサービスを行います。

■暮らしやすい生活環境を整えるために

(1)福祉用具貸与

車いすや歩行器、特殊寝台などの貸し出しを行います。



(2)福祉用具購入費支給

腰掛便座や入浴補助用具などの購入費に対して支給を行います。

(3)住宅改修費支給

手すりの取り付けや、段差の解消などの改修費に対して支給を行います。

(4)認知症サポーター養成事業

認知症を理解し支援する人を増やすことで、認知症になっても安心して暮らせる町をつくることを目標にサポーター養成講座を実施します。

問合せ／介護支援課

TEL 0153-74-9643

地域包括支援センター

TEL 0153-79-5500

高齢者福祉サービス



介護支援課
ホームページ

■介護サービス利用者の負担軽減に関すること

(1)居宅サービス利用者負担の軽減

訪問介護、訪問看護、訪問入浴、通所介護、通所リハビリおよび小規模多機能型居宅介護を利用する方で、非課税世帯に属する方の利用者負担額の50%を軽減します。

(2)高齢者の所得税法上の障がい者控除対象者の認定

65歳以上の要介護認定を受けた方に対し、障がい者手帳などを所持していなくても確定申告時に障がい者控除の対象となるよう認定を行います。

(3)家族介護用品支給事業

在宅で要介護4または5の要介護者を介護している非課税世帯に対し、介護用品と引き換えられる給付券を交付します。

(4)安心安全な生活を地域で支える地域見守り活動に関する協定

高齢者などの生活を見守るために、コープさっぽろ（トドック）、新聞販売店、セブンイレブンおよび郵便事業者と連携し、日中業務遂行中に異常を発見した場合は別海町に連絡が入り、必要に応じて訪問などを行い支援につなぎます。

問合せ／介護支援課

TEL 0153-74-9643

別海町表彰式

12/16

長年にわたり町政の伸展や産業、教育、文化の振興、社会福祉の増進などに寄与した方々を表彰する「別海町表彰式」を生涯学習センターみなくで行いました。

本年度は9名、1団体の方が受賞され、町長から表彰状と記念品が贈られました。



※表彰式参加者による集合写真

別海町功労者表彰

- たきがわ えいこ 瀧川 榮子さん（別海）
平成15年5月から令和5年4月まで、20年にわたり、本町の議会議員を務められ、町勢発展のために多大な貢献をされました。
- しょうじゅ たか お 松壽 孝雄さん（西春別駅前）
平成23年5月から令和5年4月まで、12年にわたり、本町の議会議員を務められ、町勢発展のために多大な貢献をされました。
- お の えいいち 小野 榮一さん（中春別）
平成14年7月から令和5年7月まで、21年にわたり、本町農業委員会委員を務められ、地域酪農の発展に尽力されました。
- か とう かずひろ 加藤 和広さん（上春別）
平成17年7月から令和5年7月まで、18年にわたり、本町農業委員会委員を務められ、地域酪農の発展に尽力されました。
- なかむら きよかず 中村 清一さん（本別海）
昭和54年6月から令和6年3月まで、44年10カ月にわたり、別海消防団団員を務められ、地域防災に尽力されました。
- さかわき けんいち 坂脇 堅一さん（上春別）
昭和52年7月から令和6年3月までの46年9カ月にわたり、別海消防団団員を務められ、地域防災に尽力されました。
- ひら お ひでとし 平尾 英俊さん（床丹）
昭和56年の本町民謡愛好会連絡協議会の加入以来、複数の指導的な地位にあたり、本町の芸術文化の振興に尽力されました。
- 別海高等学校野球部
昭和54年に創部されて以降、練習や地域貢献活動にも取り組み、第96回選抜高等学校野球大会に21世紀枠として出場し、町の地域スポーツの進展に寄与されました。

別海町貢献賞

- まつ だ たかゆき 松田 孝幸さん（西春別駅前）
昭和58年7月から令和5年3月まで、39年9カ月にわたり、別海消防団団員を務められ、地域防災に尽力されました。
- よし だ す み こ 吉田 寿美子さん（別海）
平成8年4月から令和6年3月まで、28年にわたり、別海消防団団員を務められ、地域防災に尽力されました。

Event 02

令和6年度 森と人を育てるコンクール (木育部門)優秀賞受賞

12/16

令和6年度森と人を育てるコンクール表彰伝達式が令和6年12月16日に行われ、野付漁業協同組合(組合長 楠 浩氏)が木育活動を行う団体部門で優秀賞を受賞されました。

野付漁業協同組合は、36年にわたる木育活動により植栽本数360,908本、植栽面積119.08haの植樹活動を行ってきました。

「森と川と海はひとつ」をスローガンに地域での適切な森林整備を実践し長年にわたる木育活動が高く評価されたことにより、今回の受賞に至りました。



Event 04

おいしい牛肉の寄贈がありました

12/19

中春別の末松畜産
有限会社(末松秀義
代表取締役)から、
牛肉135kgの寄贈が
ありました。



寄贈された牛肉は、12月19日に一部の認定こども園と小中学校の児童生徒など約1,500人に「牛丼」として提供しました。

地元の食材を通した給食の提供は、食育の大切さを知ることにつながり、ふるさと教育の生きた教材として有効に活用することができました。

Event 06

別海町新年交礼会

1/5

町主催による
新年交礼会が、
生涯学習セン
ターみなくで開催されました。

町内各団体などから約100名の方々が参加し、新年のあいさつを交わしながら、今年1年のさらなる飛躍と地域発展を誓い合い、交流を深めました。



Event 03

令和6年度 北海道産業貢献賞 (森林づくり功労者)受賞

12/17

令和6年度北海道産業貢献賞表彰式が令和6年12月17日に行われ、「森林づくり功労者」に町内在住の池田 實氏が受賞されました。

池田氏は、平成元年から自己所有林の森林整備を行っており、平成27年6月から別海町森林組合代表理事組合長に就任し、組合員が所有する森林整備を指導するなど町内における林業の振興に尽力し、多大な貢献をしていることが高く評価されたことにより、今回の受賞に至りました。



Event 05

寄付をいただきました

12/26

寺井建設株式会社
(寺井範男代表取締
役)から寄付をいた
だきました。

今回で20回目となるご厚志は、図書購入の財源として活用させていただきます。



Event 07

別海消防団出初式

1/5

新春恒例の別海消防団出初式は、別海町生涯学習センターみなくろに、町内の消防団員75名が集結し挙行いたしました。

開式宣言後の観閲式では、木下消防団長が先導し、曾根副組合長、消防長ならびに御来賓から服装などの点検を受けました。

みなくろ大ホールで行われた式典では、これまで消防活動にご尽力された方々への表彰状授与および伝達が行われ、本年も無火災を願うとともに、地域に密着した消防団の特徴を生かして町民の身体、生命、財産を守るための決意を新たにしました。





「第3期別海町子ども・子育て支援事業計画(案)」に関する パブリックコメントについて

全ての子どもの健やかな育ちと、子育て中の保護者を支援するとともに、地域社会が一体となって子ども・子育て支援を推進するため、令和7年度から令和11年度までを推進期間とする「第3期子ども・子育て支援事業計画」の策定を進めており、広く町民の皆さまに意見を伺うことを目的に、パブリックコメントを実施しますのでご意見・ご提言をお寄せください。

募集期間

1月下旬から2月下旬
(別途ホームページなどでお知らせします)

閲覧場所

役場1階ロビーまたは1階福祉課窓口、各支所、各連絡事務所、生涯学習センターみなくる、各公民館、図書館

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9642

「別海町漁業・漁村振興計画(案)」に関する パブリックコメントについて

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」の策定を進めており、広く町民の皆さまに意見を伺うことを目的に、パブリックコメントを実施しますので、ご意見・ご提言をお寄せください。

募集期間

1月下旬から2月下旬
(別途ホームページなどでお知らせします)

閲覧場所

役場1階ロビーまたは1階水産みどり課窓口、各支所、各連絡事務所

問合せ／水産みどり課 TEL 0153-74-9253

「別海町特定環境保全公共下水道事業基本計画(原案)」に関する パブリックコメントについて

生活環境の改善、公共用水域の水質保全、浸水の防除などを目的として、適切な下水道の管理と整備を実施するため「別海町特定環境保全公共下水道事業基本計画」の策定を進めており、広く町民の皆さまに意見を伺うことを目的に、パブリックコメントを実施しますのでご意見・ご提言をお寄せください。

募集期間

2月17日(月)まで

閲覧場所

役場1階ロビーまたは2階上下水道課窓口、各支所、各連絡事務所、生涯学習センターみなくる、各公民館、図書館

問合せ／上下水道課 TEL 0153-74-9846

林業退職金共済制度(林退共)の退職金請求について

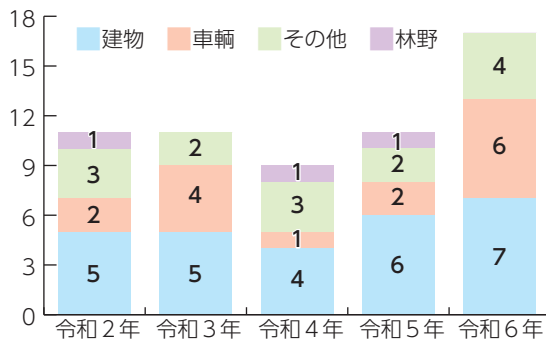


過去に林業の仕事に従事されたことがあり、林退共制度に加入していた方(共済手帳を所持している方)で、退職金請求手続きをした心当たりのない方は林業退職金共済事業までお問い合わせください。

問合せ／独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業
(本部) TEL 03-6731-2889
FAX 03-6731-2890
(北海道支部) TEL 011-251-0683

令和6年 火災概要

過去5年間の火災発生状況



令和6年における別海町内で発生した火災件数は17件であり、前年と比べ6件増えています。

火災種別ごとに見ると建物火災は7件、車両火災は6件、林野火災は0件、その他火災は4件で、損害額は33,204千円と前年に比べ17,389千円の増加となり、依然として貴重な財産が失われています。

火災の発生を防ぐためには、常日頃から防火の心掛けが重要となりますので、いま一度、火気の取り扱いにご注意ください。

問合せ／別海消防署 予防課 TEL 0153-75-2200

ご家庭での火の元には十分ご注意を！

町内では令和3年から4年連続で住宅火災による死者が発生している状況です。

ご家庭で火気や電化製品を取り扱う際には、今一度、火災発生の危険性があることを念頭に置き、火の元点検を怠らないようお願い致します。

特に冬は暖房器具の使用が起因する火災が多く発生し、空気も乾燥しているためちょっとした火の気でも大きな火災につながりやすいおそれがあります。

- 寝たばこは絶対にしない！
- ストープ周辺には可燃物を置かない！
- 早期発見のために住宅用火災警報器は定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう！

問合せ／別海消防署 予防課
TEL 0153-75-2200

転倒や転落について

路面凍結により屋外での転倒や、屋根の雪降ろし中に転落する事故が発生しやすい季節となりました。路面状況に注意し、屋根の雪降ろしは必ず誰かに作業することを伝えてから行ってください。転倒・転落による負傷以外にも、屋外で倒れ長時間動けない事による低体温なども非常に危険ですので、注意してください。

別海町観光協会からお知らせ

別海町観光協会では、別海町商工会様のご支援を受け、新たに「冷凍自動販売機」を設置しました。

冷凍自動販売機では、ふるさと納税の返礼品などのバラエティ豊かな別海町の特産品を全7種類お取り扱い中です。

約3カ月に1回のペースで商品を更新予定ですのでお楽しみに。

設置場所は別海町交流館ぶらと内の観光情報発信スペースに設置しており、営業時間はぶらとの開館時間（午前7時から午後10時）です。

お土産やご自身へのご褒美などにぜひご利用ください。



問合せ／別海町観光協会 TEL 0153-74-9018





別海町ふるさと交流館



2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 ※24日は営業日です。
- 毎週火曜日：浴育デー ※25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。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

冬道の運転に注意

冬期間は、天候や時間帯によって路面状況が常に変化し、交通事故を誘発する原因が多くなります。事故を防ぐため、次の道路状況にご注意ください。

アイスバーン

日中に解けた雪が夜になって再び凍結し、スリップの原因となります。ハンドル操作やスピードの出しすぎに注意し、車間距離を十分にとりましょう。

ブラックアイスバーン

凍りついた路面は、ぬれている状態の黒いアスファルトに見えます。冷え込む夜間や朝方は特に注意しましょう。

シャーベット状態の雪

アスファルトが見える状態であり、あまり危険がないように見えますが、水分を含んだ雪と氷は滑りやすいため注意しましょう。

積雪状態の路面

一面に雪が積もると、道路と路肩の境が判断しづらいため、路肩の段差や溝にタイヤがハマって動けなくなる危険があります。路肩を示す矢印やポールを目安にしましょう。

シートベルトは全席着用し、スピードダウンや早めのブレーキなど、冬道にあった運転を心掛けるほか、荒天時は極力外出を控えて事故を未然に防ぎましょう。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

3月のくみ取り地区は、別海、本別海、走古丹、中春別、豊原、美原、尾岱沼、床丹です。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。

また、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、お問い合わせください。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

別海町地域おこし協力隊note(ノート)



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療

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」で更新された記事をお知らせします。

12/27投稿

おおたに
大谷隊員

2024年12月24日、25日奥行臼駅で「オクユキウスランタンナイト」が行われ、たくさんの方が訪れてくださり、幻想的な夜を楽しみました。



歴史ある木造駅舎前、旧標津線線路に、ランタンの優しい光がとまりました。多くの人々が行き交ったかつての様子を思い出すかのように、まるで時がさかのぼるかのような雰囲気に入れられ、写真を撮ったり、のんびりと光景を楽しんでいました。

ランタンの灯りが灯る線路沿いの景色に、訪れた方々からは感動の声が寄せられました。

2日間とも訪れた方も多く「幼稚園の子どもが『また行きたい』と言ったので、朝幼稚園に送る前にも来ました」といったうれしいエピソードも聞かれました。

さらに「線路とランタンの灯りがマッチしてとても良かった」との声も多く、幻想的な光景を多くの方が楽しんでいました。

このイベントを通じて、地域の魅力を再発見する声が多く寄せられました。「また来たい」「来年も楽しみ」といった感想もたくさんいただきました。

今年を締めくくる最後のイベントにて、皆さまの楽しそうな姿を見ることができてとても良かったな一としみじみ感じています。もちろん次回への反省点もありますので来年からもよりグレードアップした活動をできればと考えております。

※文章は一部省略をしています。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

地域プロジェクトマネージャーが着任しました！



うえだ まさじ
上田 昌司さん

令和5年8月から別海町地域おこし協力隊として活動していた上田昌司さんが、12月1日付けで別海町地域プロジェクトマネージャーに着任しました。

推進するプロジェクトは、「別海町地域商社構築プロジェクト」で、観光資源や情報通信技術(ICT)を活用した商品やサービスの開発などを行う地域商社の設立と設立後の運営の安定化を図るための伴走支援を行います。

地域プロジェクトマネージャーとは

地方自治体が自らの地域を活性化させるため重要プロジェクトを実施する際、行政、地域、民間および外部専門家などの関係者間を橋渡ししながら現場責任者としてプロジェクトを推進する人材「地域プロジェクトマネージャー」を任用（おおむね1年以上3年以下）し、着実に成果をあげていくことを目的とした制度です。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

地域おこし協力隊が着任しました



商工観光課 1/1付
いなば 稲葉 一徹 隊員

別海町の大自然を堪能したいと思い移住しました。
こちらではありふれた風景が道外者には信じられないものとなっており、天然記念物の野鳥も気軽に見れますので、それらや、その他に隠れた名所を発見し、別海町で観光施設の運営をお手伝いしながら、空撮・360度カメラなどを使用してSNSなどで発信できればと思っています。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

地域活性化起業人が着任しました！



しばの 柴野 元太郎さん

12月1日付けで別海町地域活性化起業人に着任しました。
柴野さんは、個人の副業として活動し、リモートワークのほか定期的に本町でも勤務を行います。ECコンサルタント業を通じて培った流通に関するノウハウを活かし、本町特産品の販路および消費拡大を目的とした流通拠点の整備計画策定業務に取り組みます。

地域活性化起業人とは

三大都市圏に所在する企業と地方自治体が、協定書に基づき、社員を地方自治体に一定期間（6カ月から3年）派遣し、地方自治体に取り組む地域課題に対し、社員の専門的なノウハウや知見を活かしながら即戦力人材として業務に従事することで、地域活性化を図る取り組みです。

令和6年度から企業からの派遣だけではなく、個人の副業の方式も制度の対象となりました。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

べつかい協働のまちづくり補助金(公募型)

令和6年度 採択事業実績報告



令和6年度に申し込みがあった「べつかい酪農女性プチサミット2024開催事業」が完了しましたのでお知らせします。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

採択事業

べつかい酪農女性プチサミット2024開催事業

(べつかい酪農女性プチサミット実行委員会 代表 小林 晴香)

- 補助区分 地域づくり型補助金（10割補助・上限50万円）
- 総事業費 1,199,187円
- 補助額 500,000円



問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

別海町防災行政無線の放送内容確認再聴ダイヤルについて

町では、防災行政無線で流れた放送内容を確認するための再聴ダイヤルを設置しています。

放送内容を聞き漏らした時や、もう一度お聞きになりたい時にご利用ください。

問合せ／防災・基地対策課 TEL 0153-74-9506

防災行政無線放送内容確認ダイヤル

TEL 0153-75-3500

※フリーダイヤルではありません。通常の通話料がかかります。

自衛官等募集事務に係る募集対象者情報の提供について

自衛官等募集事務について、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの自衛官および自衛官候補生の募集対象者情報の資料提供依頼に基づき、別海町に住民登録がある方のうち、令和7年度中に18歳または22歳に到達する方の氏名や住所などを自衛隊帯広地方協力本部に提供します。

なお、情報の提供を希望しない方は、**5月12日(月)**までに申し出いただくことで、提供する情報から除きます。詳しくは下記に問い合わせもしくは町ホームページでご確認ください。

問合せ／防災・基地対策課 TEL 0153-74-9640

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
TEL 0153-77-2231 (内線311)
役場 防災・基地対策課
TEL 0153-74-9640

標津標茶線における西春別から 標茶区間の廃止について

標津標茶線のうち、西春別から標茶区間は、令和7年3月31日をもって廃止となります。

問合せ／防災・基地対策課 TEL 0153-79-5201

～返還の声を上げよう～「北方領土の日・クイズ大会」

ホームページ



正解発表

「北方領土の日・クイズ大会」(主催：千島歯舞諸島居住者連盟別海町支部)は177通のご応募をいただき、全問正解者30名に町特産ホタテを贈ります。

解説は町ホームページをご覧ください。北方領土返還要求運動に一層のご理解とご協力をお願いします。

問合せ／千島歯舞諸島居住者連盟別海町支部
(略称 千島連盟) TEL 0153-74-9502

問1	②	問2	①
問3	③	問4	②
問5	① ※問題の表記ミスにより②も正解とする		
問6	①	問7	②
問8	①	問9	②
問10	①	問11	②
問12	②		

「季節労働者向けドローン講習」開催のお知らせ

根室管内4町通年雇用促進協議会では、季節労働者の方を対象にドローン講習を開催します。ドローンは、空撮や建造物点検、災害救助など幅広い分野で活用されており、無人航空従事者は、今後も多くの業種で活躍を期待されています。ぜひこの機会に無料講習を受け、スキルアップしてみませんか。

日時 3月4日(火)から6日(木)
午前9時から午後5時15分

場所 ●中標津経済センターなかまっぴ
2階コミュニティホール(4日から5日)
●中標津総合体育館330アリーナ(6日)

定員 6名(定員になり次第締め切り)

対象者 中標津町、別海町、標津町、羅臼町
に住民登録のある季節労働者の方

受付期間 2月10日(月)から21日(金)まで

申込み／根室管内4町通年雇用促進協議会 TEL 0153-72-6789



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



令和6年度 北海道地域防災マスターフォローアップ研修の開催

申込みフォーム



北海道では、ボランティアで、平時の防災活動や、災害時に防災リーダーとして活躍していただく方を、「北海道地域防災マスター」として認定しています。

本年度は別海町で、上記マスターを中心とする地域の防災関係者を対象に、防災知識のアップデートや防災意欲の向上を図るため、フォローアップ研修を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

研修では、気象予報士の方を講師としてお呼びし、気象・自然災害に関する講座を行うほか、避難所の運営を体験できる講座を実施します。

日 時 **3月16日(日)** 午前10時から午後4時（午前9時45分受付開始）
（※荒天などの場合は**3月23日(日)**）

場 所 別海町役場 101・102会議室

定 員 20名程度

参加費 無料

研修内容 北海道地域防災マスターについて、気象・自然災害に関する講座、避難所運営の実践

応募方法 申込みフォームまたはお電話にてお申し込みください。上記QRコードからも申し込み可能です。 <https://www.harp.lg.jp/SU1A7MqE>

募集期限 **2月28日(金)**

申込み・問合せ／根室振興局 地域創生部 危機対策室 TEL 0153-24-4799

郵便局で参加するスマホ教室

対象の郵便局で、タブレットの画面上の講師によるスマホ教室の受講ができます。スマホの基本的な使い方から、スマホでできる行政サービスの使い方などを学べます。原則一對一の個別形式のため、自分のペースで参加できます。受講料無料、機種や携帯会社を問わず、何度でもご参加いただけます。

日 時 **2月20日(木)まで** 午前10時から午後5時

場 所 別海郵便局 西春別駅前郵便局

予 約 楽天シニアカスタマーセンター（平日午前10時から午後4時） TEL 0120-955-545



※楽天モバイル(株)が総務省「デジタル活用支援推進事業」における事業実施団体として、日本郵便(株)と協同で運営いたします。
※実施状況により早期に受付終了する可能性があります。お早めにご参加ください。

申込み／楽天シニアカスタマーセンター TEL 0120-955-545

労働基準監督官採用試験の開催

ホームページ



労働基準監督官採用試験を下記のとおり開催します。

受付期間 **2月20日(木)から3月24日(月)まで**

申込方法 上記ホームページからお申し込みください。

試験日 第1次試験 **5月25日(日)**
第2次試験 **7月8日(火)から11日(金)**の指定された日

申込み／北海道労働局 TEL 011-709-2311

奨学資金貸付制度 奨学生募集



本町では、町奨学資金貸付条例に基づき、令和7年度の奨学生を次のとおり募集しています。

資格要件

町民であり、次の学校に在学する、または合格した方

- 医科大学、教員養成大学、看護学校、看護師養成所、特殊な技能教育または専門教育で適当と認められる学校
- 上記以外の大学などで適当と認められる学校（学校教育法に規定する専門学校を含む）

必要書類

- 奨学資金貸付申請書
- 身元保証人（連帯保証人）2名（うち1名は保護者）の町税完納証明書
- 家庭状況申出書
- 在学している高等学校長または現に在学する学校長の推薦書
- 合格通知書の写しまたは在学証明書
- 誓約書
- 請求書
- 口座振替払申出書

※各申請様式は町ホームページからダウンロードできます。

貸付額および償還方法

月額20,000円または30,000円

償還は、貸付期間終了後1年据置した後の5年間均等償還（無利子）、年10回払いです。

申込み

3月31日(月)までに必要書類を提出してください。

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274

釧路・根室広域地方税滞納整理機構について



釧路・根室広域地方税滞納整理機構は、本町を含む根室管内4町と釧路管内7町村を合わせた11町村が加盟している、滞納されている地方税の徴収を専門に行う組織です。

滞納されている案件の中には、督促状や催告書などの通知を受けても一切応じない場合や、税金を納付できる資力があるにもかかわらず税金を納めないなどの悪質な事例も存在します。

滞納整理機構は、税負担の公平性を確保するために、加盟町村から税徴収の引き継ぎを行い、悪質な滞納者に対して、給与や預貯金の差し押さえや搜索などの滞納処分を実施し、加盟町村の滞納額の縮減に努めています。

本年度の 債権調査と差押件数

- 債権の調査 12,793件
- 債権の差押 68件
(令和6年12月末現在)

※債権の調査件数は、各金融機関などへの照会件数となります。

今月の夜間納税相談窓口開設日

今月は**2月25日(火)**に開設します。

- 時間 午後6時から午後8時
- 場所 役場税務課窓口（役場庁舎1階）

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9258



所得税・町道民税申告について

※混雑緩和のため予約制になっています

ホームページ



予約受付



別海町役場で行う確定申告は、混雑緩和のため**事前予約制**とさせていただきます。

また、国税庁ホームページからご自宅で確定申告書を作成し、e-TAX（電子申告）または印刷して郵送で提出することができますので、ぜひご利用ください。

申告期間

**2月17日(月)から
3月17日(月)まで**

申告相談会場・日程

会 場	相 談 対 象
根室税務署 根室市弥栄町1丁目18番地 (根室地方合同庁舎)	●全ての所得税申告（営業・事業・譲渡・山林所得など） ●消費税、相続税、贈与税申告 ※相続税、贈与税、土地・償却に係る売却などの一部はWEB型の相談になる場合があります。
別海町役場 1 階103会議室	●一般確定申告（給与・年金所得者、還付申告者、簡易な事業所得者など） ●町道民税申告
西春別支所／尾岱沼支所 ※最終日のみ午後3時まで	●給与・年金所得の確定申告 ●町道民税申告

■期 間 **2月17日(月)から3月17日(月)**（土曜日、日曜日、祝日を除く）

■時 間 月曜日から金曜日 午前9時から午後4時

夜間 **2月20日(木)、2月27日(木)のみ** 午後6時から午後8時

事前予約方法

電話予約またはインターネットでの事前予約をお願いします。ネット予約は、期間中であれば、24時間いつでもどこでも予約可能となっておりますので、ぜひご活用をお願いします。

また、ネットで予約をしたいが、使用方法がわからないなどあれば役場税務課までご連絡ください。

(ネット予約方法)

●予約受付 **1月15日(水)から3月10日(月)** ※24時間対応

●予約方法 お手持ちの端末から下記URLまたは上記QRコードを読み取り、順に沿って入力・予約を完了してください。予約後、入力したアドレスにメールが届きます。

予約の確認・キャンセルは、予約完了メールから手続きを行ってください。

URL <https://logoform.jp/form/2W7T/845162>

(電話予約方法)

●予約受付 **1月22日(水)から3月14日(金)**（土曜日、日曜日、祝日除く）

午前8時45分から午後5時30分

●予約方法 申告期間内の希望日時を伝えてください。

(注意事項)

●予約状況により希望日時にならない場合があります。また、予約日時に来庁されない場合は、キャンセルとなる可能性がありますので、ご了承ください。

●インターネットを使用できない場合またはネット予約期間外に予約する場合は、電話での予約となりますので、役場税務課までご連絡をお願いします。（午前8時45分から午後5時30分まで）

●予約をされずに来庁された場合は、空きがあればご案内可能ですが、原則予約者が優先となりますので、ご了承ください。

■ 入場人数の制限

申告会場に入場できるのは、申告者と職員のみとさせていただきます。待合室は、混雑緩和のため用意しておりません。予約時刻に、申告会場に空きがなく入場できない場合は、会場入り口にある受付名簿に名前を記載し、お車などでお待ちください。空き次第こちらからお電話でご連絡させていただきます。

■ 来庁者へのお願い

- ・申告を円滑に行うために、収支内訳書などの作成書類は必ず作成してからご来庁ください。
- ・収支内訳書や医療費控除の明細書などの様式をお持ちではない方は、事前にお問い合わせください。

問合せ／●根室税務署 TEL 0153-23-3261 ●役場税務課 TEL 0153-74-9256
●西春別支所 TEL 0153-77-2131 ●尾岱沼支所 TEL 0153-86-2166

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

ホームページ



自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づいて課税される税金です。引っ越しで住所が変わった時などは、運輸支局で変更登録をしてください。令和7年度の自動車税種別割納税通知書を確実にお届けするために、3月中に手続きをお願いします。

なお、変更登録が間に合わない時は、上記ホームページから納税通知書の送付先の変更をしてください。

問合せ／札幌道税事務所 自動車税部 TEL 011-746-1190

家計応援助成金を給付します

町ホームページ



物価や原油価格高騰による家計への負担を軽減するための支援が国で閣議決定されたことに伴い、本町において、福祉灯油・家計応援助成金を給付します。

対象世帯、手続き方法などは次のとおりです。

対象世帯

令和6年度福祉灯油・暖房用燃料費等助成金を支給した世帯。（暖房用燃料費等助成金を受給した方は、再度申請は不要です）

助成内容

暖房用燃料費等助成金を受給した世帯に通知を送付します。1月末までに受給した方は2月中旬、2月以降に受給した方は3月中旬に送付します。1世帯あたり20,000円（生活保護受給世帯は10,000円）を世帯主の口座へ振り込みます。

注意事項

暖房用燃料費等助成金の申請期間は**2月28日(金)**までです。暖房用燃料費等助成金の詳細については町ホームページ、広報別海1月号をご覧ください。福祉課までお問い合わせください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641



元気に年を重ねるために

今月のいきいき情報

認知症サポーターについてご紹介

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人や家族に対して、できる範囲で手助けをする人のことです。

およそ90分の養成講座を受講することで誰でもなることができます。特別な職業や資格ではなく、サポーターは自分の日常生活の中で認知症への理解と支援の心をもって行動するだけです。

認知症サポーターの役割

- ①認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない
- ②認知症の人や家族を温かい目で見守る
- ③近くの認知症の人や家族に対して、自分なりにできることから実践する
- ④地域でできることを探し、互いに協力する
- ⑤まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する

認知症サポーター養成講座について

生涯学習出前講座「ふれあいトーク宅配講座」として、認知症サポーター養成講座を受講することができます。キャラバンメイトと呼ばれる認知症サポーター養成講座の講師が地域(例:学校の授業、町内会、企業、職域団体など)へ出向いてお話をします。※「ふれあいトーク宅配講座」の申込み・問合せは別海町教育委員会生涯学習課(生涯学習センター内、TEL 0153-75-2146)へ

養成講座の内容

約90分の講座を無料で受けることができます。「認知症とは何か」という話から始まり、認知症を発症すると現れるさまざまな症状についてなど、認知症の基本を知る内容となっています。

受講後は…

「認知症の方の支援には興味があるけど、サポーターとなった後は大変そう…」と、養成講座の受講をためらう方がいるかもしれません。

認知症サポーターになっても、なにか特別なことをするわけではありません。認知症の方に対する良き理解者となり、周りに認知症で悩んでいる人がいれば、温かい目で見守り、できる範囲でサポートするだけでも十分です。

地域包括支援センターは高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です。

問合せ／地域包括支援センター TEL 0153-79-5500

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

同一世帯で1年間(8月1日から翌年7月31日)の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額(世帯の限度額)を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要です。

- 医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合は支給されません。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合があります。

基準額表

負担割合	区 分	基準額（世帯の限度額）
3割	現役並み所得者	【課税所得690万円以上】 212万円
		【課税所得380万円以上】 141万円
		【課税所得145万円以上】 67万円
2割	一定以上所得者	56万円
1割	一 般	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1） 31万円
		区分Ⅰ（※2） 19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方

該当される方には、3月下旬に後期高齢者医療広域連合から申請書が送られますので、別海町役場町民課後期高齢者・医療給付担当まで申請してください。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9646

北海道後期高齢者医療広域連合 TEL 011-290-5601

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年度後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（ただし、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7年3月に申請する場合、令和6年3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

3月14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／町民課 TEL 0153-74-9646



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療



令和7年度 就学援助制度について

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、学用品費などを援助する就学援助制度を設けています。援助を希望される方は次の各項目を確認の上、通学する（または通学する予定の）学校にお申し込みください。

詳しくは下記担当へお問い合わせください。

対象となる方

町内に住所があり、町内の小中学校に通学する児童生徒の保護者で、次のどちらかに該当する方

- 要保護世帯：生活保護（教育扶助）を受給している世帯
- 準要保護世帯：生活保護世帯に準ずると認められる世帯（生活状況などの審査の上、認定されます。）

援助の対象となるもの

学用品通学用品費、新入学学用品費、体育実技用具費、修学旅行費、クラブ活動費、生徒会費、PTA会費、卒業アルバム代、オンライン通信費

※要保護世帯は修学旅行費のみ援助対象となり

ます。

※令和6年度に入学準備金の支給を受けている方は、新入学学用品費は支給されません。

申請について

- 申請書などは各学校で配布していますので、お申し出ください。
 - 申請書などは児童生徒が通学する（または通学する予定の）学校を経由し、教育委員会に提出していただきます。
 - 令和6年（1月から12月）の所得額や家族構成を確認の上、認定の可否を判断します。
- ※同居して生計を共にしている方全員の所得などで審査をします。

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274

郷土資料館からのお知らせ

ふるさと講座・自然系第3回目 オジロワシ・オオワシ観察会

- 日時 2月16日(日) 午前9時30分から午後0時30分
- 場所 集合：郷土資料館
観察場所：走古丹（風蓮湖）から尾岱沼周辺
観察場所までの移動の車は、郷土資料館で用意します。
- 講師 NPO法人野付・エコ・ネットワーク
- 定員 7名
- 申込み 2月14日(金)までにお電話でお申し込みください。
- 持ち物など 双眼鏡・図鑑・暖かい服装



加賀家文書歴史講座

「アイヌ語通辞（通訳）加賀伝蔵物語」をもとに、幕末の別海町の時代背景を解説します。

- 日時 2月22日(土) 午前10時30分から正午
- 場所 別海町郷土資料館附属施設 加賀家文書館
- 内容 アイヌ語通辞（通訳）加賀伝蔵について
- 定員 10名
- 申込み 2月21日(金)までに電話でお申し込みください。



2月の休館日 1日・2日・10日・11日・15日・16日・23日・24日

3月の休館日 1日・2日・10日・15日・16日・20日・24日・29日・30日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 0153-75-0802

本町の児童・生徒の体力について ～令和6年度 全国体力・運動能力、運動習慣など調査の結果について～

毎年、小学校5年生と中学校2年生を対象に国で実施している、全国体力・運動能力、運動習慣など調査の結果についてお知らせします。

1 調査の概要

- (1)実施学年 令和6年度町内小学校第5学年 令和6年度町内中学校第2学年
- (2)目的 各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣などを把握し、学校における体育・健康などに関する指導などの改善に役立てる。
- (3)内容 実技調査 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横とび ⑤20mシャトルラン
⑥50m走 ⑦立ち幅とび ⑧ソフトボール投げ（中学校は⑧ハンドボール投げ）
質問紙調査 運動習慣、生活習慣 など

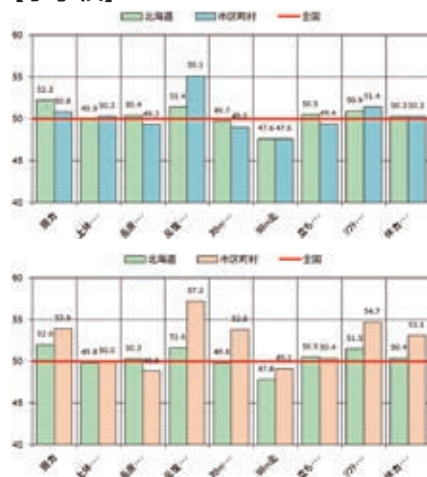
2 調査の結果

(1)全体の傾向

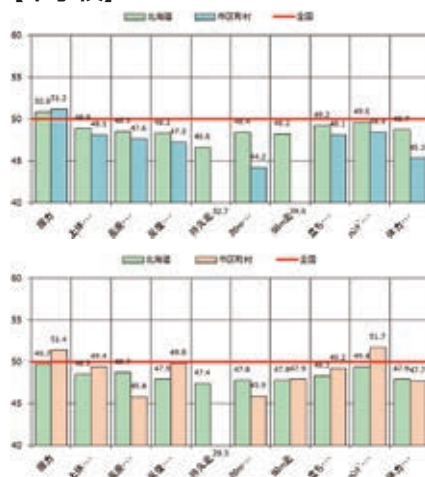
- 小学校は、男子が8種目中5種目で、女子は7種目で全国平均を上回りました。
- 中学校は、男子が8種目中1種目で、女子は2種目で全国平均を上回りました。
- 質問紙調査から、本町の児童生徒は「運動やスポーツが好き・やや好き」という回答が、全国・全道平均より高い傾向となりました。

(2)全国平均を50とした時の数値のレーダーチャート

【小学校】※上：男子 下：女子



【中学校】※上：男子 下：女子



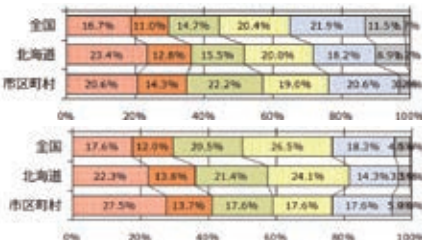
(3)児童生徒質問紙（学習以外のメディアとの接触時間）

【小学校】

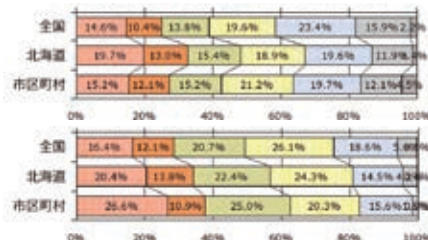
※左：男子
右：女子

【中学校】

※左：男子
右：女子



1.5時間以上 2.48時間以上5時間未満 3.3時間以上4時間未満
4.2時間以上5時間未満 5.1時間以上6時間未満 6.1時間未満



3 今後の取り組みについて

- 成長期における運動習慣は、心身の健全な発達につながり、生涯にわたる健康を支える重要な基盤になります。
- スポーツ施設の活用やスポーツ教室の参加など、たくさんの方々が、子どもたち一緒にとスポーツや健康づくりを楽しみましょう。
- 子どもたちの健やかな成長のために、引続き学校・家庭・地域が連携して「メディアコントロールWeek」の取り組みをはじめとするネット依存の防止に結び付ける方策を実行しましょう。

問合せ／別海町教育委員会 TEL 0153-74-9274



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
2月19日(水)	エンジョイ! マタニティライフ ～妊婦さんの生活、 赤ちゃんの成長～	助産師
2月26日(水)	妊娠中の食事バランス・ お口ケア	助産師 管理栄養士 歯科衛生士

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／1回
1コース4,000円

3月コース

全4回

3月6日(木)

3月13日(木)

3月27日(木)

4月2日(水)

※3月コース4
回目のみ、水
曜日に開催し
ます。

申込締切

2月20日(木)

●母乳外来（要予約）（1枠45分）

実施日：月曜日、火曜日、金曜日

料 金：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さまざま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。心配な症状がある時には、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

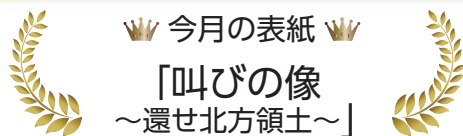
内 容：育児・授乳相談、心身のケアなど
*産後ケアの中で乳房ケアもできます。

母子健康手帳の交付(要予約)

病院で分娩（ぶんべん）予定日が確定した方は、できるだけ早く電話連絡をお願いします。交付日程を調整し、助産師と面談の上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に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 TEL 0153-75-2262 FAX 0153-75-0337



👑 今月の表紙 👑

「叫びの像
～還せ北方領土～」

撮影者：けけらんこ

撮影場所：おだいとう道の駅
撮影年月：2024年9月4日



叫びの像の写真は斜めや背中からの作品が多い。しかし、あえて四島から昇る朝日に叫ぶ像を写した。これは、ウクライナの民が故郷を追われている今、北方四島でも同じことが起こったという現実に真正面から向き合ふべきなのだという思いからである。

表紙写真
申込みフォーム



「広報別海」表紙写真を募集中⇒

図書館からのお知らせ



蔵書点検に伴う休館のお知らせ

蔵書点検に伴い、右記の期間休館いたします。休館中に本を返却される際は、図書館入り口にある「図書返却口」をご利用ください。

高齢者等図書宅配サービスのご案内

高齢や障がいを理由に一人で図書館に来館することができない方を対象に、図書の宅配サービスを実施しています。

■対象者

別海町在住の方で以下のいずれの理由により、一人(家族による送迎が困難)で図書館、移動図書館車、上西春別中学校地域開放型図書室に来館することができない方

- ・65歳以上の高齢者で交通手段のない方
- ・障がいをお持ちの方(身体障がい者手帳交付者)で交通手段のない方
- ・その他の理由により来館が困難と認められた方

■貸出冊数 1人5冊以内

■貸出期間 30日以内

■料 金 無料

詳しい利用方法については別海町図書館までお問い合わせください。

■休館期間 **2月12日(水)から16日(日)**

※10日(月)、11日(火・祝)、17日(月)は通常の休館日です。

▶ 小さい子のお話の時間

■日時 **2月7日(金)・21日(金)・28日(金)**
午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話しのコーナー」

■対象 0歳から3歳程度

赤ちゃん絵本の読み聞かせなど、0歳から参加できるおはなし会を実施しています。途中参加、途中退室も可能ですので、ぜひお気軽にご参加ください。



おはなしの時間 10回参加記念 けしきくん

2月の休館日 3日・10日・11日・12日～16日(蔵書点検期間)・17日・23日・24日・27日(月末休館日)

3月の休館日 3日・10日・17日・20日・24日・27日(月末休館日)・31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 TEL 0153-75-2266 FAX 0153-75-0506

元気未来っ子

1歳6カ月児

()は保護者氏名
※希望された方を掲載しています。



さらや めくる
更屋 芽来さん
彩加(母)



うえかみ あい な
上神紫花笑さん
大地(父)



ひよし いろ は
日吉 彩花さん
音花(母)



きじま の あ
木嶋 乃彩さん
亮介(父)



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療

児童手当の手続きはお済みですか



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月の児童手当から制度改正が行われました。

制度改正分を初回認定月である令和6年10月分から遡及（そきゅう）させるには、3月31日（必着）までに申請する必要があります。

詳しくは、上記QRコードから本制度改正のページをご覧ください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9642

保健センターからのお知らせ

母子保健業務予定



開催日	予定内容	時 間	場 所
2月4日(火)	1歳3カ月歯磨き教室	10:00～11:00(予約制)	町民保健センター
2月6日(木)	乳幼児相談	9:00～11:00(予約制) 13:00～13:30(予約制)	町民保健センター
2月7日(金)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
2月12日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
2月13日(木)	1歳6カ月児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
2月18日(火)	フッ素塗布	10:00～11:00	西春別ふれあいセンター
2月19日(水)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター
2月20日(木)	5歳児相談	9:15～15:00(予約制)	町民保健センター

- 2月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 2月の1歳6カ月児健診対象者
令和5年6月・7月生まれのお子さん
- 2月の5歳児相談対象者
令和1年12月・令和2年1月生まれのお子さん

開催日	予定内容	時 間	場 所
3月4日(火)	1歳3カ月歯磨き教室	10:00～11:00(予約制)	町民保健センター
3月5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
3月6日(木)	乳幼児相談	9:00～11:00(予約制) 13:00～13:30(予約制)	町民保健センター
3月11日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
3月12日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
3月13日(木)	3歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
3月18日(火)	フッ素塗布	10:00～10:30	尾岱沼地域センター
3月19日(水)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター

- 3月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します
- 3月の3歳児健診対象者
令和4年1月・2月生まれのお子さんです。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

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。

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。

予約先・相談場所／
町民保健センター
TEL 0153-75-0359

「こころの健康相談」では

- どのようなお話でも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。
- メンタル不調者を支える人の相談にも応じています。

月～金
(予約制)
9:00～17:00

相談は
無料です

すでに精神科・診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

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 TEL 011-231-4343 (24時間対応)
- ・ 旭川いのちの電話 TEL 0166-23-4343 (24時間対応)
- ・ 自殺予防いのちの電話 TEL 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 TEL 0570-07-8374
[9:00～21:00 (月～金) / 9:00～17:00(土)]
- ・ 多重債務相談窓口 TEL 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」
なかがわ 中河 TEL 090-1640-8797 さとう 佐藤 TEL 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

広報別海では町民の皆さんからの記事を募集しています

広報別海では、裏表紙に掲載する「町民みんなのなんでもべつかい」の記事を募集しています。

「自分たちの行っている活動を広めたい」「自分たちの作品を紹介したい」など記事のジャンルは問いません。

ご自身のことはもちろん、周りの方についての記事でも大丈夫です。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

町ホームページ



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て
教育



健康
スポーツ



医療

健康コラム

受けていますか？がん検診の精密検査

医療の進歩によって完治することも多くなっている「がん」ですが、いまだに「怖い病気」のイメージが強いままです。がんは症状が出にくいことも多いので、自分では健康だと思っていっても安心はできませんが、一方で早期発見・早期治療をすれば完治する可能性が高い病気です。

	男 性	女 性
一生のうちがんと診断される確率 (2020年データに基づく)	2人に1人 (62.1%)	2人に1人 (48.9%)
一生のうちがんで死亡する確率 (2023年データに基づく)	4人に1人 (24.7%)	6人に1人 (17.2%)

(図1) がんの進行と自覚症状が出るまで

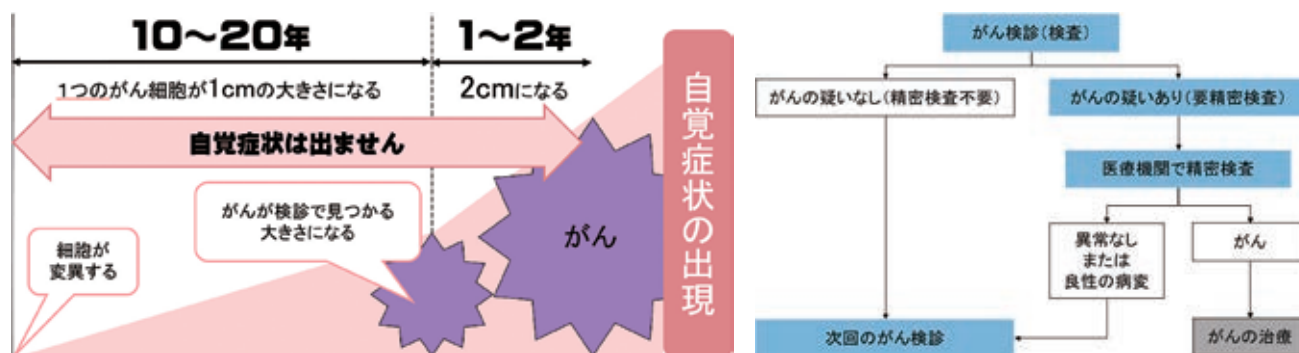


図1にあるように、がんは大きくなるまで自覚症状が出ません。症状がなくても定期的のがん検診を受け、検診結果で「精密検査が必要」とされた場合は必ず精密検査を受けましょう。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

美腸！快腸！腸活レシピ



人参のゆずこしょうサラダ (材料5人分)

冬は鍋物などで野菜を食べる機会が増えるものの、高値の影響もあり、特に緑黄色野菜の摂取量は少なくなる傾向にあります。野菜は美腸にはもちろん、免疫力も高めてくれるので、毎日しっかり食べて冬を乗り切りましょう。

今回は常備野菜の人参と便利な冷凍野菜を使った腸活サラダです。おからパウダーも加え、腸内の善玉菌のエサとなる食物繊維をちょっぴりプラスしました。彩りもよいので、副菜に添えてみてはいかがでしょうか。

1人分の栄養価

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.2g
炭水化物	7.3g
食物繊維	2.5g
塩分	0.5g

材料(5人分)

人参	中2本(約300g)
冷凍きざみオクラ	40g
・①おからパウダー	大さじ1
ヨーグルト	大さじ4(60g)
ポン酢	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油	小さじ2
かつお節	小1袋

作り方

- ①人参はピーラーで皮をむいて除き、上下を落とす。そのままうすくリボン状に削る。
オクラは解凍する。
- ②人参を耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで2分半(600w)、一度上下を返し、さらに30秒加熱し、5分程放置したらラップを取る。
- ③ボウルに①を合わせる。②の粗熱が取れたら水気をしぼり、オクラとともに加え、よくあえたら冷蔵庫で10分程なじませる。

別海町奨学資金支給制度について

本町では、町民の保健福祉医療の向上を図るため、医師、看護師などの医療関係技術員のほか、介護福祉士の資格を修得する修学生に対し、奨学資金を支給する制度を設けています。

詳しい申請方法やご不明な点は、下記までお問い合わせください。

支給条件

- 医科大学、歯科大学、薬科大学、大学などで医療関係技術学科を専攻する学生
- 保健師、助産師、看護師、准看護師学校に在学する学生（看護師養成所を含む）
- 介護福祉士の資格を取得するための養成機関に在学する学生

支給期間

該当大学などの修学期間（医師の場合は実習生期間を含む）

義 務

奨学資金の支給を受けた奨学生は、卒業後5年以上、本町の公的機関または町内の保険医療機関、介護保険事業所に就職する義務があります。

支 給 額

職 種 区 分	支給額（月額）
医 師	200,000円以内
歯科医師	100,000円以内
保 健 師、助 産 師、看 護 師	100,000円以内
作業療法士、理学療法士、放射線技師、薬剤師などの医療関係技術者	100,000円以内
准看護師	60,000円以内
介護福祉士	60,000円以内

支給申請

奨学資金の支給を希望する方は、**4月10日(木)まで**に申請をしていただく必要があります。
申請書は総務課窓口でお渡しします。

問合せ／総務課 TEL 0153-75-2111

献血のお知らせ 令和6年度 第3回 献血を実施します

下記の日程で移動献血車「ひまわり号」が町内を巡回します。

実施日	実施場所	受付時間
2月4日(火)	野付漁業協同組合	10:00～11:30
	中春別農業協同組合	13:30～15:30
	雪印メグミルク(株)別海工場	16:00～17:00
2月5日(水)	JA道東あさひ本所兼別海支所	9:15～11:30
	(株)明治西春別工場	13:30～14:30
	JA道東あさひ西春別支所	15:00～16:30
2月6日(木)	別海町役場	9:15～11:30
		13:00～15:45
2月18日(火)	陸上自衛隊別海駐屯地※	10:00～12:45
		14:00～15:30

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

年間総献血量は、
男性1,200ml以内、
女性800ml以内です。

※献血カードをお持ちの方は、「次回
献血可能日」をご確認の上、ご協力
お願いいたします。

400ml献血にご協力を!!

日本赤十字社別海町分区分
別海町別海旭町149番地1
(社会福祉協議会内)

TEL 0153-75-2148



子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン) キャッチアップ接種に関する最新情報について

厚生労働省は、平成9年度から平成19年度生まれの女性が無料でヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンを受けられる「キャッチアップ接種」について、令和7年3月までの期限を条件付きで令和8年3月まで延長するという方針を固めました。

昨年の夏以降にHPVワクチンの需要が大幅に増えたことから、ワクチン接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃる状況などを踏まえ、当初は3回接種を令和7年3月末までに終える必要がありましたが、対象期間中に1回でも接種すれば、残り2回を翌年度内に無料で接種可能になります。

■対象者

- (1)キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女子）のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
- (2)平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ的女子で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

■期 間

令和7年4月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで

問合せ／保健センター TEL 0153-75-0359

町立別海病院からのお知らせ

発熱外来について

発熱などの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

TEL 0153-75-2727

■予約受付時間

午前8時30分から午前10時 午後1時30分から午後3時

■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

※しばらく掛け続けてもつながらない場合は、病院代表（TEL 0153-75-2311）にお掛けください。
夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましては、病院代表にご連絡ください。

電話問診による処方箋の 交付などについて

右記のとおり受け付けています。

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。

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 処方箋の交付	(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 TEL 0153-75-2311
西春別駅前診療所 TEL 0153-77-2350
尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625

2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

診察開始 (午前) 9:00~
(午後) 13:30~
(夜間) 17:30~

問合せ／
町立別海病院 **TEL 0153-75-2311**

表にある※の日には診療予定日です。

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、ご留意ください。
	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 ※6日、20日、27日	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 ※10日	検査日 休診	山 田	手術日 休診	山 田	
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(ぶんべん)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 ※18日、25日 館 ※4日	横 澤 ※12日、19日、26日 館 ※5日	横 澤 ※6日、20日 館 ※13日、27日	横 澤 ※7日、21日 館 ※14日、28日	●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 ※10日、17日 館 ※3日	予防接種 慢性外来	横 澤 ※12日、19日、26日 ※12日は14:00~ 診察開始	予防接種 慢性外来	横 澤 ※7日、21日 館 ※14日、28日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前		浮 田	浮 田 (新患のみ)	浮 田		●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		
	夜間診療			浮 田			
予防接種 医 師 山内 修 (診療場所: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	13日(木)	午 後	飯田 憲治 医師
	14日(金)	午前・午後	
	27日(木)	午 後	
	28日(金)	午前・午後	
耳鼻いんこう科	10日(月)	午前・午後	小澤 亮太 医師 (札幌医大)
	25日(火)	午前・午後	伊藤 史恵 医師 (札幌医大)
	26日(水)	午 前	
神経内科	13日(木)	午 後	たち 延忠 医師 (北海道千歳リハビリテーション大学)

診療科	日付	時間	担当医師
膝の整形外科 (完全予約制)	13日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	3日(月)	午 前	河合 伸昭 医師
	13日(木)	午 前	
	17日(月)	午 前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	27日(木)	午 前	徳永 茂行 医師
	6日(木)	午前・午後	

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。

「別海パイロットスピリッツ(プロ野球球団)」を立ち上げました

こんにちは！一般社団法人テ
トランソリューション代表の藤本
達也です。当法人は、少子化・
人口減少に伴う地域の課題を解
決するために設立した法人です。
この度、スポーツ(野球)を通
じて地域の活性化を図るために
「別海パイロットスピリッツ(プ
ロ野球球団)」を立ち上げまし
た。2025年シーズンの参戦を目指して選手の獲得や環境創りに取り
組んでいます。監督にはソフトバンクホークスで長年活躍された本間
満氏(留萌出身)の就任が決定しました。球団のお披露目は来年
3月に開催予定ですので、ぜひご期待ください。地域の未来を共に切
り拓いていきましょう。皆さまの温かい応援を心よりお願い申し上げ
ます。お問い合わせはお気軽に！



問合せ／TEL 080-1881-0505
Mail: admin@betsukai-pilotspirits.com

[人の動き]

令和6年12月末現在
()は前月比

人口 / 13,965 (-16)
男 / 7,124 (-6)
女 / 6,841 (-10)
うち外国人 / 605 (-9)
世帯数 / 6,823 (-19)

出生 6 死亡 15 転出 47 転入 41

その他 -4

※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12月末現在
()は令和6年1月からの累計

発生 0件(6)
死者 0人(0)
負傷者 0人(9)

[火災と救急]

令和6年12月末現在
()は令和6年1月からの累計

火災 1件(17)
[死者 0件(1)]
救急 59件(603)
救助 3件(19)
ドクターヘリ搬送 2件(14)

おめでとう

令和6年12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

みなみ いちと ゆうき
南 斗斗さん 男 裕樹・由佳(別海)
なかじま みお しゅうすけ まさお
中島 心緒さん 女 将之助・真緒(別海)
はしもと いちか よしのり みゆき
橋本 母華さん 女 佳憲・美幸(西春別)
はった つむぎ ゆうすけ りえ
八田 紬生さん 女 祐輔・理恵(大成)
なかざわ ひびと ともなり ふうこ
中澤 柊々斗さん 男 友成・風子(尾岱沼)

ご結婚おめでとう

わたなべ りゅうた たかはし あさみ
渡部 竜太さん・高橋 麻実さん(泉川)
こがめ しゅん さがら みさき
小亀 舜さん・相楽 美咲さん(中西別)
わたなべ こうや たなか さき
渡辺 晃弥さん・田中 沙季さん(別海)
もりかわ かんた いとう まなみ
森川 幹太さん・伊藤 学美さん(別海)

長寿90歳おめでとう

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。
※承諾された方のみ氏名を掲載しています。

さたけ ふさ
佐竹 フサさん(中春別)
くに いよこ
國井 良子さん(別海)

今月の納期

国民健康保険税(8期)は
2月28日金まで

※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
TEL 0153-74-9258

乳和食レシピ「ミルク納豆」



※出典：Jミルク乳和食サイト(写真提供 Jミルク)
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。



材料(1人分)

納豆 1パック(45g)
牛乳 小さじ2
添付のたれ 半量

作り方

①納豆を練り、牛乳を加えてさらに練
る。
②①に添付のたれを半量加えて練る。

ワンポイントアドバイス

残したたれは卵1個、牛乳50mlと一緒に
混ぜて焼けば、減塩だし巻き卵ができます。

乳和食とは…

和食は栄養バランスが優れていますが、塩分が多く、カ
ルシウムが不足しがちであるという欠点があります。乳和食は、和食に牛乳
や乳製品を足すことで、調味料を減らしても牛乳のコクやうまみによりおい
しく減塩できる調理法のことを言い、高血圧予防や肥満予防などの効果があ
り、健康寿命の延伸につながるとされています。牛乳の味がしないので、牛
乳が苦手な方にもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。