

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

- P13～14 所得税・町道民税申告について
- P15～16 物価高騰対応重点支援給付金の申請について
- P17 親子の正しいスマホとの付き合い方について

No.737

03

(令和7年)

今月の
表紙

No.6
トラクターデビュー
(詳細は20ページ)

Event 01 令和6年度 防火ポスターコンクール

ホームページ



R612/16～R71/20

町民の防火思想の高揚と普及を図ることを目的として、町内の小学生と中学校を対象に防火ポスターコンクール（後援：別海町教育委員会）を開催しました。

応募された全作品は、2月上旬から下旬まで生涯学習センターに展示され、来館された多くの方へ火災予防を訴えました。

防火ポスターコンクールの作品はQRコードからご覧ください。

Event 02 企業版ふるさと納税で 寄附をいただきました

12/30

シフトプラス株式会社から企業版ふるさと納税を通じて寄附をいただきました。いただいた寄附は、魅力あふれる地域資源・地域特性を活かした新しいひとの流れを創造する事業に活用させていただきます。



Event 03 北海道明治大和倉庫株式会社西春別営業所が 根室北部消防事務組合消防団協力事業所の認定を更新

1/14

消防団協力事業所表示制度は地域の消防・防災体制の充実強化の推進を図るために制定されました。

数多くの事業所の中、北海道明治大和倉庫株式会社西春別営業所には3名の消防団員が在籍しており、各種災害時の対応に協力をいただくなど、消防団活動に積極的な支援を頂いております。その実績が顕著に認められ、令和4年度に根室北部消防事務組合消防団協力事業所としての認定を受けました。

本年度、消防団協力事業所として認定が更新され、令和7年1月14日に別海消防署長より認定更新の表示証が交付されました。



元 気 未 来 つ 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。



よしの
吉野まゆきさん
寿志(父)



しばた とうご
柴田 透伍さん
修平(父)



さかい ゆうぜん
酒井 結仙さん
保幸(父)



ふじわら ゆうしん
藤原 優真さん
勇太(父)



よしだ あさひ
吉田 朝陽さん
一也(父)

Event 04

北海道社会貢献賞受賞

1/29

別海町交通安全指導員である末松^{すえまつ}たか^こ子さんが、長年にわたる地域での交通安全思想の普及と交通事故防止活動の功績を認められ、北海道社会貢献賞を受賞しました。

北海道社会貢献賞（交通安全功労者）

■末松^{すえまつ}たか^こ子さん（中春別）

Event 05

北海道交通安全推進委員会 会長表彰受賞

1/29

別海町交通安全指導員である平^{たいら}久^く仁^に雄^おさん（中西別）および松原^{まつばら}道^{みち}夫^おさん（中西別）が、長年にわたる地域での交通安全思想の普及と交通事故防止活動の功績を認められ、北海道交通安全推進委員会会長表彰を受賞されました。

北海道交通安全推進委員会会長表彰賞

■平^{たいら}久^く仁^に雄^おさん（中西別）
■松原^{まつばら}道^{みち}夫^おさん（中西別）

Event 06

令和7年 第56回別海町書初め展開催

1/30～2/16

別海町文化連盟（事務局：中央公民館）主催による「第56回別海町書初め展」が生涯学習センターみなくるを皮切りに、西・東公民館にて開催されました。

児童生徒の部では、町内小中学校の児童生徒から141点の作品が寄せられ、学年別に金賞1点、銀賞2点、銅賞3点が入選し、特別賞として次の3作品が受賞しました。

また、一般の部として別海町文化連盟加盟サークルから出品があり、多くの方が観覧していました。（西・東公民館は入選者のみの展示）



特別賞

- | | | |
|----------|---------|---|
| ■町長賞 | 「世界平和」 | 永野 ^{ながの} 雄聖 ^{ゆうせい} さん（別海中央小学校 6年） |
| ■教育長賞 | 「友好の精神」 | 永野 ^{ながの} 日華莉 ^{ひかり} さん（別海中央中学校 3年） |
| ■文化連盟会長賞 | 「もち」 | 田端 ^{たばた} 初 ^{うい} さん（別海中央小学校 1年） |

Event 07

企業版ふるさと納税で寄附をいただきました

2/13

ジャグー株式会社から企業版ふるさと納税を通じて寄附をいただきました。いただいた寄付は、魅力あふれる地域資源・地域特性を活かした新しいひとの流れを創造する事業に活用させていただきます。





第2次別海町バイオマス産業都市構想(案)に関する パブリックコメントについて

別海町では、ゼロカーボンシティの実現やバイオマス資源循環を軸とした環境にやさしく、持続可能な地域社会の実現のため、「第2次別海町バイオマス産業都市構想(案)」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月下旬から3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

別海町役場 1 階ロビーまたは 1 階農政課窓口、各支所、各連絡事務所、道東あさひ農業協同組合本所、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合

問合せ／農政課 TEL 0153-74-9251

転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナポータル



マイナポータル



マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。

マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、直接、転入先市区町村の窓口において転入届などの手続きが必要です。

また、3月から4月にかけて引っ越しに伴う届け出が増加します。マイナポータルを利用することで、休日や夜間であっても窓口で待つことなくいつでも転出の手続きが可能です。

※詳しくは上記のQRコードにて確認ください。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9644

年金の予約相談を実施しています

ホームページ



日本年金機構では、安心して利用しやすい相談環境を整え、お客様サービス向上を図る取り組みの一環として、「予約による年金相談」を実施しています。予約相談によって待ち時間と相談時間が短縮され、スムーズに相談できるとともに、スタッフが事前に準備できるため、より丁寧に対応できます。

ご予約の際は、基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をご準備ください。

相談の実施時間帯

月曜日 午前8時30分から午後7時
火曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分
第2土曜日 午前9時30分から午後4時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで予約相談をお受けします。

予約の申込み

1 予約受付専用電話 TEL 0570-05-4890

受付時間 月曜日から金曜日（平日） 午前8時30分から午後5時15分

※電話予約は相談希望日の前日まで受け付けています。

2 インターネット予約

「日本年金機構 予約相談」で検索、または上記のQRコードを読み込んでください。

受付時間 土、日、祝日を含め毎日 午前8時から午後11時30分

※システムメンテナンスにより停止することがあります。

※インターネット予約は相談希望日の前々日まで受け付けています。

相談場所

釧路市栄町9丁目9-2

釧路年金事務所お客様相談室（TEL 0154-25-1521）

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9644、釧路年金事務所 TEL 0154-25-1521

119番通報について

救急・消防車の要請時には、住所・世帯主の方のお名前を先に伺っており、出勤先が確定した段階で緊急車両は出動しております。その後、さらに詳しい情報を伺いますので、落ち着いて伝えてください。

問合せ／別海消防署 警防課 TEL 0153-75-0366

窓口を休日開庁します

入学や転勤など新生活が始まるこの時期、転出・転入・転居などの手続きにより窓口が大変混み合います。

窓口の混雑緩和のため右記の日程で窓口の休日開庁をします。

期 間 3月30日(日)

受付時間 午前9時から午後5時

取扱業務

戸籍年金

- 転入・転居届、転出届および世帯の変更などに関する届
- 住民票の写し、戸籍謄本などの証明書の発行
- 印鑑登録に関する申請、証明書の発行
- マイナンバーカード関係手続き

※他市町村の住民票の発行は行っておりません。

※他市町村の戸籍証明の発行は当日にお渡しできない場合があります。

※パスポート申請など住所異動事務に付随しない手続きは行っておりません。

※対象となる窓口は別海町役場本庁舎のみです。
各連絡事務所、支所では休日開庁は行いません。

問合せ／町民課 戸籍年金担当
TEL 0153-74-9644

国民健康保険

- 転入・転居などによる資格確認書、資格情報のお知らせの発行
- 転出などによる資格喪失手続き

※その他の手続きについてはご相談ください。

問合せ／町民課 国民健康保険担当
TEL 0153-74-9645

医療給付

- 転入などに伴う各医療費助成（※）受給者証交付申請
- 転居・転出などに伴う各種医療費助成（※）変更・喪失届

※重度心身障がい者、ひとり親家庭、子ども

問合せ／町民課 後期高齢者・医療給付担当
TEL 0153-74-9646

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

石綿による疾病の 労災補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。

お心当たりのある方は、下記までご相談ください。

問合せ／北海道労働局 TEL 011-709-2311



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



引っ越しごみはごみ処理場へ

引っ越しや大掃除などで、一度に大量の家庭ごみを出す場合は、ごみステーションに排出せず、別海町ごみ処理場へ直接持ち込みをお願いします。

自分で持ち込む場合

- 搬入量に応じてごみ処分手数料を徴収しますので、**現金をご用意ください。**
- ごみをまとめるときは、透明または半透明の袋に入れてください。（指定ごみ袋を使用する必要はありません。）肥料袋、フレコンバッグ、ダンボールなど、外から中身を確認できないものに入れての持ち込みはできません。

あらかじめ、ごみ出しルールの分別区分によって分別した上で持ち込み願います。

自分で持ち込むことが難しい場合

- 「一般廃棄物収集運搬許可業者」に依頼することができます。この場合、ごみ処理場で支払うごみ処分手数料のほか、**許可業者に収集運搬料**を支払う必要があります。

※許可業者以外に収集運搬を依頼することは、**違法行為**となりますのでご注意ください。

別海町ごみ処理場

- 受 付 月曜日から土曜日 午前9時から午後4時
- 住 所 別海町別海362番地1
- 連 絡 先 TEL 0153-75-3812
- ごみ処分手数料 家庭ごみ（もえるごみ、もえないごみ、粗大ごみ）20kgごとに60円
※資源ごみは無料

ごみ処理場で受け入れができないごみ

ごみ処理場では、解体作業が難しいものや特殊な素材のものなど、受け入れできないごみがあります。これらは、**ごみステーションへの排出も、ごみ処理場への持ち込みもできません。**

ご不便をお掛けしますが、廃棄する場合は下記担当へご相談ください。

主な例

- スプリングマットレス ●畳
- 家電リサイクル法対象製品（テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、乾燥機、エアコン）
- 建築物または建築物以外の工作物（柵や塀など）の解体に伴うごみ

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

別海町ふるさと交流館



3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
- 毎週火曜日：浴育デー
- 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

食品衛生責任者講習会補助金の申請について

ホームページ



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、補助をしています。

- **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。

問合せ／商工観光課 TEL 0153-74-9254

地域おこし協力隊が着任しました



総合政策課 1/24付
きしもと さんご
岸本 冊瑚 隊員

素敵な景色が見えるところに住みたいと以前から考えていたところ別海町に辿り着き、縁があって地域おこし協力隊として着任させて頂きました。

実際に別海町に来て感じた「豊かで広大な自然」「人の温かさ」語り切れない別海町の素晴らしさを沢山の人に知ってもらうべく、これまでの人生で得られた経験すべてを活かして少しでも別海町の地域おこしに貢献が出来るよう精一杯努力させて頂きます。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

農業振興地域整備計画の変更手続きについて

ホームページ



別海農業振興地域整備計画とは、優良な農地を確保、保全するとともに、農業振興のための各種施策を計画的かつ集中的に実施するために定めた総合的な計画です。

農用区域内農地として指定されている土地に農業用施設や農家住宅の建設などを行う場合は、事前に整備計画の変更手続きが必要となりますので、令和7年度の変更手続きスケジュールを確認の上、農政課までご相談ください。

なお、スケジュールは申出件数などによって時期が多少前後する可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

問合せ／農政課 TEL 0153-74-9251

	手続きの種類	手続き締切	手続き完了見込
第1回	軽微変更	4月4日(金)	4月末
	除外・用途変更	4月25日(金)	6月末
第2回	軽微変更	6月27日(金)	7月末
	除外・用途変更	7月25日(金)	9月末
第3回	軽微変更	9月26日(金)	10月末
	除外・用途変更	10月24日(金)	12月末
第4回	軽微変更	12月26日(金)	1月末
	除外・用途変更	1月23日(金)	3月末

参考

農業用施設建設…軽微変更（1ha未満）、用途変更（1ha以上）

農家住宅建設…除外変更

その他…ご相談ください



別海町地域おこし協力隊note(ノート)

協力隊note



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」。町民の皆さんに向けて、続々記事が更新されています。地域活性化に取り組む協力隊の活動など知っていただくためにもぜひご覧ください。

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9504

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。下記担当にご連絡または町公式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。

■ 口座振替の申込方法

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／上下水道課 TEL 0153-74-9846

令和6年度 定期監査結果報告書の公表

地方自治法第199条第1項および第4項の規定により実施した令和6年度定期監査の結果報告書を令和7年1月17日に町長へ提出しましたので報告します。

- 監査の実施期間 令和6年11月22日から令和6年12月5日までの内9日間
- 監査の対象部局 全ての部及び部外局
- 監査の対象事項及び範囲 監査の対象事項 事業管理・財務事務等
監査の範囲 令和6年4月1日から10月31日までに執行された事業及び財務等に関する事務の執行状況
- 監査の目的及び方法 各部課等が分掌する事務・事業が関係法令に従い、適切かつ効率的に執行されているかを主眼とし、あらかじめ提出を求めた資料及び関係書類を審査するとともに、担当職員から説明を聴取するなどの方法で実施した。
- 監査の結果 本年度の監査結果について、監査の対象とした事業及び事務処理等は、おおむね適正に執行されているものと認められる。
よって、本監査において検討又は改善を求める事項はないので、今後も情報の共有により各部署が統一した認識の下、事務の執行等に努められたい。

問合せ／監査委員事務局 TEL 0153-75-2111

令和6年度 定期学校監査結果報告書の公表

地方自治法第199条第1項および第4項の規定により実施した令和6年度定期学校監査の結果報告書を令和7年1月17日に町長へ提出しましたので報告します。

- 監査の実施期間 令和6年10月31日から11月12日までの内2日間
- 監査の対象 別海中央小学校、別海中央中学校、上風連小学校、上風連中学校
- 監査の範囲 令和6年度（4月1日から9月30日）における財務等に関する事務の執行状況
- 監査の目的及び方法 小中学校所管の財務等に関する事務が法令等に従い、適正かつ効率的に執行されているかを主眼として、関係諸帳簿及び証拠書類との照合などのほか、担当職員からの説明聴取により実施した。
- 監査の結果 本年度監査の対象とした学校について、所管する財務事務は、おおむね適正に執行されているものと認められた。
また、備品や学校図書等の管理、及び実験薬品の整理保管については、確認した範囲において、教育委員会事務局からの通知・指導に基づき管理されていることを確認した。

問合せ／監査委員事務局 TEL 0153-75-2111



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

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

4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、2カ月に1回、半年に1回など、定期的に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

北海道職員採用試験「普及職員(農業)」の受験者募集

業務内容

採用試験概要

北海道では、農業の生産性向上、農業経営や農村生活の改善などに関する技術や知識を試験研究機関や農業関係団体と連携し、農業者に普及指導する「普及職員」を募集しています。

普及職員に興味がある方は、上記ホームページをご覧ください。

問合せ／人事委員会事務局 任用課 TEL 011-204-5654

令和7年度 別海町農業委員会総会について

	開催月	申請書類締切日	総会開催日
第23回	4月	4月8日(火)	4月30日(水)
第24回	5月	5月1日(木)	5月21日(水)
第25回	6月	6月2日(月)	6月17日(火)
第26回	7月	7月10日(木)	7月30日(水)
第27回	8月	8月7日(木)	8月28日(木)
第28回	9月	9月9日(火)	9月29日(月)

	開催月	申請書類締切日	総会開催日
第29回	10月	10月9日(木)	10月30日(木)
第30回	11月	11月4日(火)	11月20日(木)
第31回	12月	12月5日(金)	12月23日(火)
第32回	1月	1月13日(火)	1月28日(水)
第33回	2月	2月9日(月)	2月26日(木)
第34回	3月	3月5日(木)	3月24日(火)

令和7年度の別海町農業委員会総会を次のとおり開催しますので、農地の売買、贈与、賃借などの権利移動や、農地転用を予定している方は、各開催月の申請書類締切日までに申請書類を提出してください。

なお、諸事情により日程を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。変更後の開催日程はホームページにてお知らせします。

問合せ／農業委員会事務局 TEL 0153-74-9853

SUITE VOICEスプリングコンサートin別海

日 時

3月10日(月)

開場：午後6時 開演：午後7時

会 場

生涯学習センターみなくる ホール

チケット

前売り券3,000円 当日券3,500円

※高校生以下無料

チケット販売

町内各公民館、ぴっくあっぷ、大和屋

主 催

別海町芸術鑑賞事業実行委員会・別海町中央公民館



問合せ／別海町中央公民館 TEL 0153-75-2146

別海パイロットスピリッツ3・4月の予定

X (旧Twitter)



監督就任記者会見と選手お披露目会を下記のとおり開催します。

ほんま みつる

本間 満氏監督就任記者会見

日時 3月4日(火) 正午から

場所 別海町生涯学習センターみなくる
2階会議室1

どなたでもご参加いただけます。
出入り自由です。
地域の皆さまのご参加をお待ちしています。
応援が力になります。

選手お披露目会

日時 4月12日(土) 午前10時から(予定)

場所 別海町生涯学習センターみなくる
ホール

内容 選手紹介・ユニフォーム披露

問合せ／別海パイロットスピリッツ球団事務局
メール admin@betsukai-pilotspirits.com
TEL 080-9616-2490

『きらめきアート展』の開催について

町内の障がい福祉サービス事業所や障害児通所支援事業所を利用されている、障がいのある方や発達支援が必要な子どもたちが制作した作品を展示します。作品一つ一つに作者の皆さんの思いが込められています。その作品に込められた思いや表現を感じ、障がいに対する理解を深める機会になりますよう、ぜひご来場ください。

日時 3月10日(月)から3月19日(水)
午前8時45分から午後5時30分まで
※土・日を除く
(最終日19日(水)は午後4時まで)

場所 別海町役場 町民ホール

※12日(水)19日(水)はスワンの家、13日(木)はカフェオークによるパンの販売もあります(午前11時から午後1時まで)。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

国民健康保険税の納め忘れはありませんか

令和6年度の国民健康保険税は、**2月28日(金)**で全ての納期が終了しました。いま一度納め忘れがないかを確認いただき「納付書を紛失してしまった」「困難な事情により納付ができない」などの場合は、下記担当までご連絡ください。

令和6年度分の町税滞納者に対しては、4月に町税催告状を送付します。

納付されず、納税相談もない場合には滞納処分が執行されますので、納付が困難な場合には必ずご相談ください。

「納税が困難な場合は必ずご連絡ください。」

本年度の 債権調査と差押件数

- 債権の調査 14,378件
- 債権の差押 80件
(令和7年1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。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9258



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



固定資産税の縦覧が始まります

縦覧制度とは、自分の資産の評価額が適正であるか客観的に判断するため、他の資産の評価額と比較できるように、土地と家屋の固定資産価格の帳簿をご覧ください。制度です。

なお、縦覧には、所在地番の指定が必要です。

■ 縦覧できる内容

(所在地番を指定していただく必要があります。)

【土地】 地目、地積、評価額など

【家屋】 建築年、床面積、評価額など

■ 縦覧できる方

町内に所在する固定資産（土地・家屋）を所有している方、当該年度分の固定資産税の納税者、委任を受けた代理人、固定資産の共有者です。縦覧には免許証などの本人確認書類、代理人の場合は委任状が必要です。

■ 縦覧期間

4月1日(火)から6月30日(月)

※土曜日、日曜日、祝日を除く

■ 縦覧の手数料

無料

※縦覧期間中は自分の資産の閲覧も無料です。

■ 縦覧場所

役場税務課窓口、各支所

■ 価格に不服のある場合

縦覧期間の初日から納税通知書の交付を受けた日後3カ月以内に、文書で固定資産評価審査委員会に審査の申し出をすることができます。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9257

国保に加入するとき・社会保険など他の保険に加入したときは必ず届け出をしてください

次に該当する方は届け出が必要です。下記担当にお申し出ください。なお、届け出には「マイナンバーの記載と確認」が必要となりますので、マイナンバーカードなどマイナンバーが確認できるものと本人確認書類をお持ちください。

国保に加入するとき

- 他の市町村から転入したとき（職場の健康保険などに加入していない場合）
- 退職などで職場の健康保険などをやめたとき
- 国保に加入している方の子どもが生まれたとき
- 生活保護を受けなくなったとき

その他国保の手続きが必要なとき

- 他の市区町村へ転出したとき（※学生は申請により特例が認められています）
- 職場の健康保険などに加入したとき

- 自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となったとき

- 生活保護を受けるとき

- 死亡したとき

- 一定の障害があると認定された65歳以上の方が後期高齢者医療制度に加入したとき

進学により町外に転出する場合

- 学生が進学により町外に転出をする場合は、学生証もしくは合格通知書を持参し所定の手続きをすることにより、就学期間が満了するまで別海町の国保に加入することができます。

資格確認書は1人に1枚です。 ※マイナ保険証をお持ちの場合は資格情報のお知らせ

別海町から転出された場合は別海町国保の資格確認書などは使えません。（学生の特例申請をされた方は除く）。また、職場などから資格確認書などが交付された場合も国保の資格確認書などは使えません。誤って使用した場合は、国保が負担した医療費は返していただくことになります。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645

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。

■ 固定資産税が課税される建物の参考例

- ①柱がじかに埋め込まれている倉庫、車庫、畜舎
- ②地くい（束石（つかいし））の倉庫、車庫
- ③電気・水道など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、毎年税務課職員が町内を巡回して現地調査を行い、家屋の状態を確認しています。職員が伺った際には、敷地内の確認をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

問合せ／税務課 TEL 0153-74-9257

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

国税庁
ホームページ



予約確定申告
フォーム



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
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



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

**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場合は、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または前ページの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

元気に年を重ねるために

今月のいきいき情報**耳の聞こえと認知症が関係しているご存知ですか？**

加齢に伴い、耳の聞こえが悪くなることを加齢性難聴といいます。

65歳ごろから徐々に増加していき、75歳以上になると約4割から7割の方が当てはまります。

補聴器などを用いて対策することで、認知症の予防や進行を遅らせることができる可能性があります。

この機会に一度、耳鼻科または地域包括支援センターにご相談されてみてはいかがでしょうか？



令和7年度（4月から3月分）健康体操教室のお知らせ

みなくるにて令和7年度も健康体操教室を予定しています。
体と頭を動かして心身健康状態を目指しませんか？

場 所 みなくる 2階 会議室（変更の場合もあり）

日 時 毎月第2・第4木曜日（下記参照）午前10時から午前11時

令和7年度

4月10日	4月24日	5月8日	5月22日	6月12日	6月26日	7月10日	7月24日
8月14日	8月28日	9月11日	9月25日	10月9日	10月23日	11月13日	11月27日
12月11日	12月25日	1月8日	1月22日	2月12日	2月26日	3月12日	3月26日

問合せ／別海地域振興財団 TEL 0153-75-2882

ふれあい・いきいきサロンで健康体操を一緒にしませんか？

ふれあい・いきいきサロン「遊楽（西春別）」「友遊（別海）」「遊海（尾岱沼）」で健康体操を定期実施します！加齢により筋肉や骨、脳機能が低下しやすくなりますが、それを予防するためには定期的な「運動」と「交流」が効果的です。

場所・時間	令和6年度	令和7年度			
「遊楽」10:00		4月24日(木)	7月17日(木)	10月23日(木)	1月22日(木)
「友遊」9:30		5月20日(火)	8月19日(火)	11月18日(火)	2月17日(火)
「遊海」10:00	3月17日(月)	6月23日(月)	9月29日(月)	12月22日(月)	3月16日(月)

- リハビリの専門スタッフや地域包括支援センタースタッフがサロンへお邪魔し、健康体操や簡単な体力測定、健康や介護の相談などを実施します。

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

住民税非課税世帯への物価高騰対応重点支援給付金の申請について

食料品価格などの物価高騰の影響を踏まえ、令和6年度住民税非課税世帯へ1世帯あたり3万円を支給します。

また、当該世帯の中に18歳以下の児童がいる場合は、こども加算として対象児童1人あたり2万円を支給します。

支給対象者

令和6年12月13日時点、別海町の住民基本台帳に記録されている方で、令和6年度分の住民税が非課税者で構成する世帯の世帯主の方。

こども加算対象児童

上記支給対象者と基準日（令和6年12月13日）において同一世帯となっている平成18年4月2日生まれ以降の児童。

なお、上記支給対象者と同一世帯の令和6年12月14日から令和7年6月30日までに生まれた児童も対象となります。※住民票を移していない施設入所児童、日本国外に居住している児童は対象外です。

→詳しくは裏面④へ

**支給手続き**

町から令和5・6年度に実施した住民税非課税世帯などを対象とする7万円、10万円の給付金を受給した世帯（一部例外があります。）

→支給通知書を送付します。詳しくは①へ

町から令和5・6年度に実施した住民税非課税世帯などを対象とする7万円、10万円の給付金を受給していない世帯

〔世帯全ての方が、令和6年1月1日以前から別海町にお住いの場合〕

→確認書を送付します。詳しくは②へ

〔令和6年1月2日以降に転入した方がいる場合など〕

→申請書の提出が必要です。詳しくは③へ

①支給通知書が届いた世帯

町から発送している支給通知書の内容を確認してください。

変更などがある場合は、**令和7年3月10日(月)**までに手続きが必要ですが、変更などがない場合は、手続き不要です。

令和7年3月21日(金)に支給します。

※令和5・6年度に町から給付金を受給した世帯でも、世帯主の変更や課税状況の不明などにより、確認書が届く世帯または申請書の提出が必要な世帯に該当する場合があります。ご不明な点がある方は、問合せ先までご連絡ください。

②確認書が届いた世帯

町から発送している確認書を提出してください。

【返送期限：**令和7年5月30日(金)**】

③申請書の提出が必要な世帯

給付金を受け取るには、申請が必要です。申請書に免許証や保険証などの本人確認用書類の写しと受取口座を確認できる書類の写しを添付して提出してください。

※申請書などは各申請窓口と町ホームページで配布しています。

【提出期限：**令和7年5月30日(金)**】

④こども加算について

●支給通知書が届いた世帯は、記載されている対象児童の確認をしてください。

●確認書が届いた世帯は、確認書に対象児童の情報を記載して返送してください。

●申請書を提出する世帯は、申請書に対象児童の情報を記載して提出してください。

●支給通知書、確認書などに記載していない令和6年12月14日から令和7年6月30日までに生まれた児童がいる場合は、申請書の提出が必要です。申請書に免許証や保険証などの本人確認用書類の写しと受取口座を確認できる書類の写しを添付して提出してください。

【提出期限：**令和7年7月31日(木)**】

●別居監護している児童がいる場合は、別居監護申立書が必要となります。

確認書または申請書と一緒に提出してください。

※申請書などは各申請窓口と町ホームページで配布しています。

支 給 額**1世帯あたり3万円**

世帯の中にこども加算対象児童がいる場合は、支給対象児童1人あたり2万円を加算

※本給付金は差押えおよび課税の対象にはなりません。

申請窓口

役場福祉課窓口、各支所、各連絡事務所

支給方法

支給申請者（世帯主）の指定する口座に振り込みます。

※各種給付金に関する「振り込み詐欺」や「個人情報の詐欺」にご注意ください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

新生活・新学期を応援 親子の正しいスマホとの付き合い方【3つの注意】

新しい生活が始まる季節。安心、安全なスマホ（スマートフォン）利用のために、次の点に注意しましょう。

1. 適切にインターネットを利用する

トラブルに巻き込まれないように、スマホの使い方だけでなく、インターネットに関する知識、利用に関するモラルやコミュニケーションの仕方を親子で確認しましょう。

2. 家庭内でルールを作る

生活習慣に悪影響が出ないように、お子さんと一緒に話し合い、ルールを作りましょう。ルールは「スマホやネットの利用は午後9時まで」「必要のない日は学校に持っていかない」など具体的に決めましょう。

3. フィルタリングなどの機能制限を設定する

フィルタリング機能は、不用意に違法または有害サイトにアクセスしないようにする機能です。事件や課金トラブルに巻き込まれる可能性をなくすためにも、子どもが使用するスマホには必ず設定しましょう。設定方法が分からない場合は、携帯電話会社や販売店に確認しましょう。

スマホを利用する上での不安要素とその対策

子どもがスマホを利用することで、個人情報やインターネット上に流出させたり、犯罪被害に巻き込まれたりする事件が増えています。次のような対策を行うことで、多くのトラブルを未然に防ぐことができます。

また、保護者のスマホを子どもに渡す場合も、同様の注意が必要です。

①インターネット依存	②学習・成績への影響
③個人情報漏えい	④ゲームや買い物などの課金
⑤ネットいじめ被害・加害	⑥誘い出しや性的被害
⑦不適切な情報発信	⑧不適切な情報に触れる影響

■工夫やルールで予防可能 ■フィルタリングで軽減可能

中高生のスマホ・インターネットのトラブル

■長時間利用による心身への悪影響

【SNSには面白い動画や投稿などが無数に存在しており、毎晩遅くまで利用する】

→【勉強時間や睡眠時間が削られ、健康的な生活が送れなくなってしまった】

SNSは利用者が興味や関心を持っている、写真や動画が次々と表示されるように設計されているため、やめどきが難しいです。興味のあることには時間を忘れて没頭してしまいがちですが、他の大切なことに割く時間がなくなるようではいけません。

また、SNSの長時間利用はうつ病や睡眠障がい、摂食障がいなどのリスクを高めてしまいます。日常生活に支障が出てしまう前に、物事の優先順位や利用時間などのルールを決めて使うことが大切です。自身でのコントロールが難しい場合には、家族などの周りの人にも協力をしてもらいましょう。

■SNSによるトラブル事例

【SNSで親身になってくれた相談相手に会いたくなった】

→【実際に会うと同世代のフリをした悪い大人で、犯罪に巻き込まれてしまった】

多くの人が日常的にSNSを利用する中で、日々の生活で抱える悩みやストレスをネット上にぶつけることで、自分の感情や気持ちをコントロールしようとする人も少なくありません。

そんな心理状態や判断の甘さを知って、近づいてくる悪い人もいます。ネットで知り合った人が実際の社会でも良い人とは限りません。

ネットだけの知り合いとのやり取りは、他の人からも見える場所で行い、深入りしないようルールを決めて、意識して使うことが自分の身を守る第一歩です。周囲に知られたくない悩みがある場合は、専門の相談窓口を利用しましょう。



幼児期と小学生期の連携 ～非認知能力と架け橋プログラムと育ってほしい姿～

非認知能力の重要性

テストの点数では表すことのできない意欲や好奇心、コミュニケーション能力などを「非認知能力」といい、幼児期の活動（遊び）の中で育むことが大切とされています。

なぜ幼児期に非認知能力を育むことが大切なのか

1. あたまがやわらかい時期に

幼児期は、脳が柔軟で環境の影響を受けやすい時期です。この時期に、安心する環境や挑戦する機会や成功体験を得ることで、非認知能力が自然と育まれます。

2. 柔軟な思考や社会性を育む

幼児期は、他者とのかわりや遊びを通して、協調性や共感力を身に着ける重要な時期です。これらの能力は、学校生活はもちろん、生涯を通じて人間関係を築く上で欠かせないものです。

3. 学びの土台を形成する

非認知能力は、学習をするための土台となります。たとえば、意欲や好奇心がある子どもは前向きに学びます。

「非認知能力」

学力や知識のように測定可能な能力とは異なり、性格や態度などに関連する能力のこと。たとえば、協調性や意欲、粘り強さなど

「幼保小架け橋プログラム」

子どもたちの架け橋期（義務教育開始前後の5歳児から小学校1年生の2年間）に教育の充実を図り、生涯にわたる学びや生活の基盤を育むことを目指して、幼稚園、保育園、小学校が連携し、教育カリキュラムを整えて、教育活動を実施すること。

さらに「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」などを手掛かりに連携を図ると効果的とされている。

（文部科学省HPより）

本町の幼稚園でも工夫された教育活動の中で、この非認知能力を育んでいます。

小学校と連携すると、さらに効果的に

近年、非認知能力の重要性がさらに認識されるようになり、文部科学省では、保育園や幼稚園と小学校において「架け橋プログラム」を作成して連携して教育活動を行うことを推進しています。

この「架け橋プログラム」にそって、各小学校では、幼稚園や保育園で育まれてきた資質や能力を生かした学習を行っています。また、幼稚園や保育園においても、それぞれの小学校の教育目標を意識して子どもたちを教育しています。

「育ってほしい姿」をもとに

また、小学校においては、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を踏まえた指導をすることにより、幼児期の教育を通して育まれた資質・能力を生かして、子どもたちが主体的に自己を発揮しながら学びに向かうことが可能となります。

子どもの発達と学びの連続性を確保するために、「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を手掛かりに、幼稚園や保育園の先生方と小学校の先生方が子どもたちの成長を共有し、幼児期から児童期への発達の流れを理解して保育や教育を行う動きが本町においても整いつつあります。

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿



「小学校入学当初においては、幼児期における遊びを通じた総合的な学びから他教科などにおける学習に円滑に移行し、主体的に自己を発揮しながら、より自覚的な学びに向かうことが可能となるようにすること。」

（小学校学習指導要領より抜粋）

※「10の姿」は幼児期の終わりまでに育ってほしい姿の方向性であり、育つべき能力や到達点を示しているものではありません。

問合せ／別海町教育委員会 TEL 0153-74-9274



開催日	予定内容	時 間	場 所
3月5日(水)	乳幼児相談	9:50～10:50(予約制)	西春別ふれあいセンター
3月6日(木)	乳幼児相談	9:00～10:30(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

開催日	予定内容	時 間	場 所
4月8日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
4月9日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
4月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
4月15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
4月16日(水)	乳幼児相談	9:00～10:30(予約制) 13:00～13:30(予約制)	町民保健センター
4月17日(木)	5歳児相談	9:15～15:00(予約制)	町民保健センター
4月22日(火)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター

■ 4月の4カ月児健診対象者
対象者には個別に通知します

■ 4月の1歳6カ月児健診対象者
令和5年8月、9月生まれのお子さんです。

■ 4月の5歳児相談対象者
令和2年2月、3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

スクールバスを更新しました



中春別地区で運行しているスクールバス（ひとみ11号）の車両更新が完了し、1月末から新車両で運行を開始しています。別海町教育委員会では車両の状態を確認しながら、今後も計画的に車両の更新を行っていきます。

問合せ／学校教育課 TEL 0153-74-9274



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



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
3月5日(水)	やってみよう育児体験Ⅱ(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
3月19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
3月26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。

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

時 間 午前10時30分から1時間程度

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

4月コース

全4回

4月3日(木)

4月10日(木)

4月17日(木)

4月24日(木)

申込締切

3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 TEL 0153-75-2262 FAX 0153-75-0337

👑 今月の表紙 👑

「トラクターデビュー」

撮影者：かとう まりこ
加藤 真里子

撮影場所：たんぼぼ牧場
撮影年月：2023年6月7日



8カ月になったばかりの娘。パパがいつも乗っているトラクターに娘も一緒に！ハンドルを握るとなぜかびっくりに顔をしていたのでシャッターを押しました。パパも娘と一緒にトラクターに乗れてとてもうれしかったです。

表紙写真
申込みフォーム



「広報別海」表紙写真を募集中⇒

郷土資料館からのお知らせ

新たに発見されたマンモスゾウの臼歯化石の年代など

令和6年4月下旬に尾岱沼の^{あだちはやと}安達隼人さんが、国内で15個目となるマンモスゾウ臼歯化石（右上顎（じょうがく）第1大臼歯）を発見し、郷土資料館に寄贈されました。正式な鑑定後、化石の年代測定作業を進めたところ4万2千年前から4万1千年前のものとわかりました。

この結果を受け、鑑定者の^{たかはしけいいち}滋賀県立琵琶湖博物館名誉館長高橋啓一氏をはじめとするゾウ化石研究者とともに今回発見の化石について論文文化化石研究誌に公表しました。

少なくとも野付半島付近には、6万年前から2万5千年前のはじまりにかけてマンモスゾウが生息し、海岸に打ち上がった海藻や海草を食べていたことがわかりました。現在常設展示室で公開中ですので、貴重な資料をぜひ、ご覧ください。



3月の休館日

1日・2日・10日・15日・16日・20日・24日・29日・30日

4月の休館日

5日・6日・14日・19日・20日・28日・29日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 0153-75-0802

図書館からのお知らせ

図書館ホームページ



オススメ本



『白球フロンティア
北海道別海高校甲子園への物語』
たぐち げんき 田口 元義 著 エイチエス株式会社

2024年21世紀枠でセンバツ甲子園出場を果たした別海高校野球部。その舞台裏や人間模様が描かれています。TVで見た試合の緊張感や感動がよみがえりました。ぜひご一読を。

小さい子のお話の時間

■日時 3月7日(金)・14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

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びを行っています。

途中参加もできます。ぜひお越しください。

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

4月の休館日

7日・14日・21日・24日（月末休館日）・28日・29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



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



3月は自殺対策強化月間です！

より
いそいそ
ホット
ライン



みんなの
心とからだ
の健康を
支える
ホット
ライン



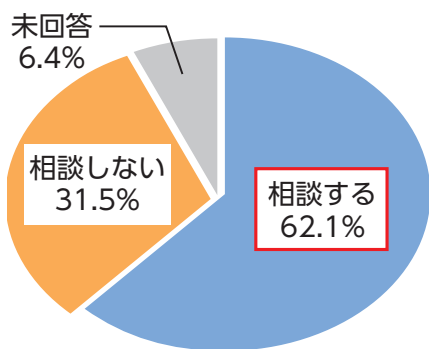
町のメンタルヘルス状況 ～町民意識調査の結果から その2～

※本調査は20歳以上の別海町民3,000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。

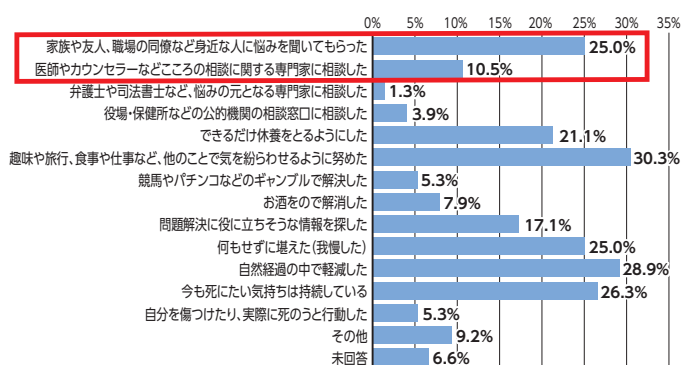
自殺を考えたことがある町民は他者に支援を求めない傾向が強い

「死にたいくらいつらい気持ちになったとき誰かに相談するか」という質問項目に対して、「相談する」と回答した方が831人（62%）でしたが、この1年間に実際に自殺を考えたことがある方たち（76人）は、対処の仕方において、「家族や友人、職場の同僚などの身近な人に話を聞いてもらった」方が19人（25%）、「医師やカウンセラーなどこころの健康に関する専門家に相談した」方が8人（10.5%）と他者に悩みを相談したり、自らSOSを発信した方の割合は低いという結果となりました。

①死にたいくらいつらい気持ちになったとき誰かに相談するか



②この1年間に自殺を考えたことがあるかに「はい」と答えた方（76名）がどのように対処したか（複数回答）



自殺を考えるとところまで追い詰められた人は、悩みを誰にも相談せず、一人で耐える傾向が強く、自らSOSを発信しない傾向が表れていると考えられます。自殺に傾いた人の自殺を防ぐためには、周囲がメンタル不調のサインに気づいて声をかけることが大切です。

困ったときの連絡先（相談機関）

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 生活・心身の障害などの悩み	別海町役場 地域包括支援センター	0153-79-5500	平日8:45～17:30
	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・破産などの相談	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、こころの悩みなど）	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

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

美腸！快腸！腸活レシピ



ブロッコリーの蒸し炒め (材料5人分)

少しずつ春が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食物繊維を意識し、免疫力を維持して春を迎えましょう。

また、令和7年度の健診が4月から始まるので、受ける方は健診に向け、まずは野菜の小鉢1皿分をプラスしてみませんか。食物繊維たっぷり、かんたんなレシピなのでお試しください。

1人分の栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.1g
炭水化物	6.1g
食物繊維	4.2g
塩分	0.6g

材料(5人分)

ブロッコリー	1個(250から300g)
人参	50g
しめじ	1袋
すりごま(白)	大さじ1
A	
塩	小さじ1/2(3g)
ごま油	小さじ2
にんにく(チューブ)	1cm
水	大さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーはふり洗いし小房に分け、さらに半分から3つに割る。茎は皮を除き、7ミリ幅の輪切りにする。人参は太めの細切りにする。
- 2 フライパンにAを順に入れ混ぜる。ブロッコリーを入れAと軽く絡め、広げて上に人参を散らす。しめじの石づきを除き、ほぐしながら上に乗せる。
- 3 ②に蓋をし、強火で2分加熱する。ひと混ぜし、弱から中火で1分30秒、もう一度混ぜ、さらに1分加熱する。
- 4 蓋を取り、強火にして炒めながら水分を飛ばしたら火を止め、すりごまをまぶし、よく和える。

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。

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」
中河 ^{なかがわ} TEL 090-1640-8797 佐藤 ^{さとう} 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

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

健康コラム

特定健診、どうして必要？

特定健診



集団健診



日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが「特定健診・特定保健指導」や「がん検診」などの定期的な受診です。

「特定健診・特定保健指導」はメタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

「特定健診・特定保健指導」は職場や地域で毎年実施されていますので、対象となる方は必ず受けるようにしましょう。

毎年健康診査を受けていますか？

はい

A

いいえ

定期的に病院を受診していますか？

はい

B

いいえ

C

A：引き続き1年に1回健康診査を受けましょう。

B：定期通院の検査では見つからない病気が隠れているかもしれません。病院の検査結果を保健センターで確認しましょう。

C：今、少しの時間を作って健康診査を受けることで、将来病院に通う時間やお金の負担を軽くすることができます。健診を受けましょう。

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

3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、育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、13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、あらかじめご了承願います。 ●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、24日、31日	検査日 休診	山 田 ※5日、12日、19日	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(ばんべん)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	横 澤	横 澤 ※6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	予防接種 慢性外来	横 澤 ※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 (新患のみ)	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	いいだ けんじ 医師 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	くろせ まこと 医師 (札幌医大) やまもと けいすけ 医師 山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	11日(火)	午 前	
	24日(月)	午前・午後	
	25日(火)	午 前	
神 経 内 科	13日(木)	午 後	たけだ 延忠 医師
脳神経外科	21日(金)	午 後	たかはし よしお 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	18日(火)	午 前	かわにし ようへい 医師 川西 洋平 医師
	19日(水)	午 前	
膝の整形外科 (完全予約制)	27日(木)	午前・午後	しんじょう たくま 医師 新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	3日(月)	午 前	かわ い のぶあき 医師 河合 伸昭 医師
	13日(木)	午 前	
	17日(月)	午 前	
	27日(木)	午 前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	6日(木)	午前・午後	とくなが しげゆき 医師 徳永 茂行 医師

※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。

尾岱沼診療所からのお知らせ

佐藤医師の診療は3月14日(金)までとなります。
3月17日(月)から31日(月)まで医師が不在のため休診となります。

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

町民みんなの

なんでもべっかい

抽選で別海町の特産品をプレゼントします

LINE登録後、受信設定をしてくださった町民の方を対象に、抽選でふるさと納税として大人気な別海町の特産品をプレゼントします。まだLINE登録をしていない方や受信設定がお済みでない方は、この機会にぜひご登録ください。

■対象

LINE登録後、基本情報の受信設定をしてくださった町民の方。

※既存の登録者も対象となります。

■期間

応募期間は**3月3日(月)から3月16日(日)まで**です

■応募方法

LINEメッセージでのみご応募が可能です。

※LINE配信を見逃した方はトーク画面下部のメニュー（最近の配信メッセージ）からご覧いただけます。

問合せ／情報広報課 TEL 0153-74-9275

〔人の動き〕

令和7年1月末現在
()は前月比

人口 / 13,943 (-22)
男 / 7,106 (-18)
女 / 6,837 (-4)
うち外国人 / 599 (-6)
世帯数 / 6,817 (-6)

出生 3 死亡 16 転入 31 転出 39

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7年1月末現在
()は令和7年1月からの累計

発生 0件(0)
死者 0人(0)
負傷者 0人(0)

〔火災と救急〕

令和7年1月末現在
()は令和7年1月からの累計

火災 0件(0)
[死者 0件(0)]
救急 58件(58)
救助 2件(2)
ドクターヘリ搬送 1件(1)

おめでとう

お誕生おめでとう

令和7年1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。

きたむら れおな みつたに へづえ
北村 怜央奈さん 女 光匡・梢
むら やま あ すみ けん ゆかり
村山 藍 純さん 女 謙・由香理
は が とう い りよづけ まお
芳賀 斗 威さん 男 亮介・真緒

ご結婚おめでとう

令和7年1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。

わか き しゅんじ すずき しおり
若木 春二さん・鈴木 菜さん

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。

たか はし よしろう
高橋 與四郎さん
た むら まん ろく
田村 万 六さん
はね いし あき こ
羽石 昭 子さん
やま した まもる
山下 衛 さん
しょうじ きみよさん
東海林
ふく もと チ ヤさん
福本
は が しん いち
芳賀 信 一さん
つくだ れん こ
佃 連 子さん

乳和食レシピ「ホエイポン酢」



※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(作りやすい分量)

ホエイ 200ml
ポン酢しょうゆ 大さじ3

作り方

①分量のホエイにポン酢しょうゆを加え、保存容器に入れて冷蔵庫で保存する

ワンポイントアドバイス

塩分はしょうゆの約1/10、しょうゆ代わりに豆腐、焼き魚、おひたしにかけても◎

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。

