

広報べつかい

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

第47回パイロットマラソン

P4~5

OTOMONO機能紹介

P6~7

税金の納め忘れはありませんか

No.745

11

(令和7年)

今月の
表紙

No.10

第47回別海町
パイロットマラソン
(詳細は8ページ)



提供：(株)フォトクリエイト



特集 第47回 別海町パイロットマラソン

10月5日(日)に「第47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1,223名、5 kmに226名、2.195kmに100名が参加しました。

当日は、朝に雨が降ったとはいえ、スタート時には道東の10月とは思えないほどの晴天となり、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1,025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、^{たのひろゆき} 田野 寛之さん(美瑛町役所属)が2時間31分19秒で優勝。女子フルマラソンは、^{くにみりな} 國見 利奈さん(稚内市役所所属)が3時間07分51秒で優勝しました。

また、「わが町のランナー」では、^{いのうえ やすあき} 井上 恭彰さんが3時間00分12秒で男子町内第一位、^{かんばやし か な こ} 上 林 可奈子さんが3時間28分18秒で6大会連続の女子町内第一位となりました。

5 km、2.195kmでは町内外の小学生から一般まで326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^{あさい こ} 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^{たむら みか} 田村 美香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くなりました」「また来年もここに戻ってきます！」などの声が寄せられています。

「記録更新」「挑戦」「楽しんで」と参加者一人ひとりの思いと、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8年10月4日(日)を予定しておりますので、町民の皆さんの参加をお待ちしております！





■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	井上 恭彰	3:00:12	22	周 正人	3:57:39
2	富田 崇史	3:07:09	23	野村 倅平	4:06:21
3	福井章太郎	3:09:35	24	佐藤 健志	4:06:35
4	吉田 大起	3:17:36	25	山下 真弘	4:08:33
5	斉木 豊樹	3:29:25	26	下柊棚 聖	4:12:37
6	水谷慎太郎	3:32:47	27	加藤 竜司	4:13:23
7	青野 大地	3:33:34	28	佐藤 丈寛	4:14:23
8	今井 忍	3:35:08	29	武田 裕章	4:15:54
9	森重 秀之	3:39:44	30	泰地 達彦	4:19:02
10	小野寺進之介	3:41:25	31	清野 秀樹	4:20:03
11	高橋 洸成	3:42:19	32	水足 智	4:22:51
12	貝増 卓見	3:42:32	33	下地 研	4:25:07
13	松田 晃汰	3:43:37	34	田口 晶章	4:25:57
14	前田 陽介	3:50:49	35	菅野 草人	4:30:30
15	大竹 一平	3:51:38	36	関口 友治	4:30:30
16	白土 一樹	3:51:41	37	石戸谷 誠	4:38:04
17	大和田 暁	3:53:13	38	渡辺 守	4:38:47
18	北村 雅則	3:53:37	39	河本琉之介	4:39:27
19	江口 詞央	3:53:46	40	金澤 怜真	4:39:27
20	モタラ 俊ヤヒヤ	3:56:45	41	松田 恵永	4:40:01
21	齋藤 貴大	3:57:01	42	川島 義徳	4:41:57

■女子フルマラソン

町内順位	氏名	タイム
1	上林可奈子	3:28:08
2	吉田 芽生	4:25:05
3	谷田部陽美	4:33:17
4	内田香代子	4:39:19
5	道川 奈々	4:41:09
6	青山 千笑	4:45:51
7	松橋 萌恵	4:54:34
8	尾山有希子	5:02:47

■5kmの部 各部門町内上位選手

町内順位	氏名	所 属	タイム
5km小学生男子			
1	前田 昂星	別海TFC	0:21:17
2	川原 脩司	別海TFC	0:21:31
3	山崎 航	別海ライジング	0:21:51
5km中学生男子			
1	下山 恋虎	別海中央中学校	0:18:33
2	高野琉乃介	上西春別中学校陸上部	0:18:51
3	加藤 路惟	別海中央中学校	0:19:41
5km高校・一般男子			
1	坂下 亮介	別海高校陸上部	0:21:41
2	森重 雅也		0:22:18
3	森重 信洋	株式会社森重ファーム	0:22:35

町内順位	氏名	所 属	タイム
5km小学生女子			
1	加藤 心紀	別海TFC	0:21:59
2	川村 絆夏	別海TFC	0:23:23
3	細谷 穂希	別海ライジング	0:23:35
5km中学生女子			
1	細谷 紫月	別海ライジング	0:23:05
2	蛸山あかり	別海中央中学校	0:23:57
3	岩間 凜音		0:24:52
5km高校・一般女子			
1	北島 凜音	別海高校陸上部	0:23:11
2	皆川 茜		0:24:20
3	大友 尚子		0:28:20





別海町デジタル地域通貨

OTOMONO

オトモノ 機能紹介

アプリ登録数
3,000件突破!

いつも「OTOMONO」をご利用いただき、ありがとうございます。

町民の皆さんにご愛用いただき、ダウンロード数が3,000件を突破しました。

「家族でご飯を食べに行くため、一緒に散歩をするようになり、日常会話が增えた」「車ではなく、町を歩くことで小さな発見があって楽しくポイントを貯められている」「いつも行くお店とは違うお店に行くきっかけになった」など、嬉しいお声が届いています。

今後も皆さんに末永くご利用いただけるよう、本特集では「OTOMONO」の機能をご紹介します。

OTOMONO使用方法

① 「支払う」ボタンをタップ

ホーム画面下部にある「支払う」ボタンを押してください。カメラが起動してQRコード読み取り画面が表示されます。



② QRコードを読み取る

加盟店に置いてあるQRコードを読み取ってください。読み取ると支払い金額入力画面が表示されます。



③ 支払い金額を入力して確認画面に進む

支払い金額を入力後、「支払い内容確認へ」ボタンを押して、支払い内容確認画面に進んでください。



④ 支払い内容を店舗スタッフに確認してもらい支払い実行

支払い内容確認画面を店舗スタッフに確認してもらい、画面の下部にある支払い用スライドを左右にスライドして支払いを実行してください。



⑤ 支払い完了

支払いが完了したら、完了画面を店舗スタッフに確認してもらい、支払いは完了です。



ヘルスケア「歩数管理」

①歩数

個人の歩数を週・月・年単位で確認することができます。

③個人ランキング

今月歩いた歩数をもとに、アプリユーザーの中での順位を表示します。
現時点総数 3,000人



②歩数 (平均)

ご自身の今月の歩数を表示します。

④地区ランキング

始めに設定した地区の月間合計歩数平均の順位を表示します。
全26地区

9月の地区ランキングトップ3

1位 美原地区

2位 本別地区

3位 中春別市街地

「OTOMONO」を活用した事業紹介



オトモノTT(てくてく)ポイント

年齢に関係なく、1日7,100歩歩くと100ポイント付与！
てくてく歩いて別海町の飲食店を応援しよう！



オトモノYY(ワイワイ)ポイント

19歳から30歳の若者を対象にポイントを付与！
別海町の若者と飲食店を応援！

詳細は別海町ホームページでご確認ください。

オトモノに関する問合せ TEL 050-1726-5181 (平日 午前10時から午後5時)

税金の納め忘れはありませんか？ 未納となっている状況が続くと、 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ない場合、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ない場合、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。

納期経過後20日以内に督促状を送付

督促状送付後、10日以内に完納とならない場合財産調査などを実施

差し押さえ

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、計画的な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。

税金の支払い方法について

別海町では、納付書払いのほか、口座振替、スマートフォン決済サービス、QRコードでの税金の支払いも可能です。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。

- 口座振替は指定された預貯金口座から納期ごとに自動で払い込まれるため納め忘れの防止となり、納期のたびに金融機関へ出向く手間がかからないため、仕事の忙しい方や不在の多い方などに便利です。町内の金融機関窓口で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窓口で手続きを行うことができます。
- スマートフォン決済サービスでは、以下のサービスが利用可能ですが、領収書は発行されませんので、領収書が必要な場合は納付書裏面に記載の金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。

- | | |
|---------------|-------------------|
| ● PayB（ペイビー） | ● 楽天銀行コンビニ支払いサービス |
| ● PayPay請求書払い | ● auPAY |
| ● d払い請求書払い | ● 楽天Pay請求書払い |

- QRコードでは納付書に印刷されている「eL-QR（地方税統一QRコード）」を利用して、納付書裏面に記載されている金融機関に加え、全国の共通納税対応金融機関で納付可能となるほか、自宅のパソコンやスマートフォンを使って、地方税共同機構「地方税お支払いサイト」からクレジットカードやインターネットバンキングなどでも納付が可能です。

※各支払い方法についての詳細は別海町ホームページをご参照ください。

徴収の引き継ぎについて

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おります。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。

町税の一斉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、一斉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。

**督促や催告に反応がないと、
調査や差し押さえの対象となります。**

本年度の債権調査と 差し押さえ件数

- 債権の調査 2,198件
- 債権の差し押さえ 67件
(令和7年9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

Event 01

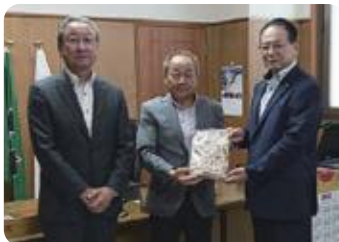
ホッキが寄贈されました

9/8

9月8日、野付漁業協同組合から学校給食用として「ホッキ」70kgを寄贈していただきました。

1cm程度にカットしていただいたホッキは、9月9日にホッキカレーの材料として調理され、町内の小中学校や認定こども園、へき地保育園に提供しました。

地元の海で獲れた海の幸を通じて、子どもたちが地域の恵みを味わい、ふるさとへの理解を深める良い機会となりました。



Event 02

第51回 いい歯の子表彰

9/26

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

今回は令和7年4月から9月までに3歳児健診を受けた子の中から34名のお子さんが表彰されました。(敬称略希望者のみ掲載)



■ いい歯の子たち

いけだ こなみ
●池田来奈弥
おおはし ほまれ
●大橋 誉
きむら ななせ
●木村奈々世
すずき はるた
●鈴木 陽大
ともさだ ゆあ
●友貞 結愛
ふじくら しゅんいち
●藤倉 竣一

いとう かいせい
●伊東 海晴
おがた ふうた
●尾形 風太
くぼ まりか
●久保茉莉華
たかく あんり
●高久あんり
なかぞえ いくと
●中添 育斗
まつもと そう
●松本 想生

うい らら
●宇居 来桜
おくやま ひなた
●奥山 陽向
こばやし むつき
●小林 睦稀
たかはし はるひ
●高橋 春陽
なかにし ひろむ
●中西 弥夢
やまだ りょうや
●山田 涼矢

うえだ りこ
●上田 莉子
おのうえ ゆな
●尾上 結南
こみやま れんしん
●小宮山蓮真
たちき ななか
●椋木菜々香
ながめま くると
●長沼 来弦
やまもと たいが
●山本 泰雅

おおつか すず
●大塚 鈴
かわしま ののか
●川島暖々花
こやま りゅうせい
●小山 流生
だいどう しろう
●大道 史郎
なかやま せな
●中山 聖菜

おおつき みおり
●大槻 滯稟
かわむらりん のすけ
●川村麟之介
すがぬま いぶき
●菅沼 勇吹
てんじん りゅうき
●天神 瑠基
のむら つぐみ
●野村 緒心

👑 今月の表紙 👑
「第47回別海町
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：令和7年10月5日



今月の表紙は、10月5日に開催された、第47回別海町パイロットマラソンの一コマです。47回目を迎えた本大会は、地域を代表するイベントとして、毎年多くの方にご参加いただいています。

沿道では家族や友人、地域の皆さん、そしてスタッフが温かい声援を送り、会場全体が一体となって大会を盛り上げていました。



「広報別海」表紙写真を募集中⇒

暖房器具およびリチウムイオン電池の取り扱いに注意



11月に入り、本格的な寒さを感じる季節になりました。暖房器具は使い方を間違えると火災の原因になってしまいますので、改めて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

- 布団やカーテンなど燃えやすいもののそばでは、暖房器具を使わないでください。
- 暖房器具の上や周りに洗濯物を干すのはやめましょう。
- 外出するときや寝るときは、できるだけ暖房器具の電源を切ってください。
- 薪や石炭ストーブは、煙突内にすすやタールがたまるので定期的に清掃しましょう。
- 故障した器具や配線の修理は自分で行わず、専門業者に依頼してください。
- 燃料の補給は、確実に消火していることを確かめてから行ってください。

酪農家の皆さんへ

冬の間、子牛の暖房としてハッチなどに設置している作業用投光器やヒーターが落下して、敷きわらが燃え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、しっかりと固定するなどして十分注意してください。

また、牛舎内はほこりがたまりやすく、湿気も多いため、電気器具やコンセント類から火が出やすい環境です。定期的な点検や清掃をお願いします。

火災が頻発しています！

リチウムイオン電池による火災事故などが相次いで発生しています。環境省では、火災防止に関する情報発信をさらに強化するため、特設サイトを開設しました。ぜひご覧いただき、火災予防にご協力をお願いします。

問合せ／別海消防署 予防課 TEL 0153-75-2200

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します。

問合せ／別海消防署 警防課 TEL 0153-75-0366

指名手配犯人の逮捕にご協力を

警察では、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、重要指名手配犯人の早期逮捕に取り組んでいます。

指名手配犯の発見には、皆様のご協力がぜひとも必要です。

交番、駐在所をはじめ、町の各所において顔写真付きの手配ポスターを掲示しています。

どんなささいな情報でも結構ですので、110番もしくは、中標津警察署まで通報していただきますようよろしくお願いします。

問合せ／中標津警察署 TEL 0153-72-0110



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



造林地の殺鼠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鼠剤の空中散布を実施しますので、薬剤散布中は、町有林や私有林に近づかないよう、ご理解、ご協力をお願いします。

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

散布実施期間**11月中旬**

荒天などの影響により、ヘリコプターの運行状況が変わる場合があります。

散布区域

町内全域（町有林と私有林の一部）

殺鼠剤の種類

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までお問い合わせください。

問合せ／水産みどり課 TEL 0153-74-9252
別海町森林組合 TEL 0153-75-2016

農業者年金に加入して安定した老後生活を

ホームページ



農業者年金は、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歳前に亡くなられ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／農業委員会 TEL 0153-74-9853

大規模な土地取引には届け出が必要です

ホームページ



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け出が必要です。

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（買い主など）

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。

必須書類 各1部

- 土地売買等届出書
- 契約書の写し
- 対象地およびその付近の状況を明らかにした縮尺5000分の1程度の図面
- 対象地の形状を明らかにした縮尺500分の1から2000分の1程度の図面（公図、測量図など）

必要に応じて提出する書類

- 委任状（代理人が届け出をする場合の委任状（代理人の場合は必須））
- 実測図（土地の面積の実測の方法を示した図書）
- 事業計画書（土地の利用目的に係る事業計画書または事業概要書）
- 別紙共有者一覧（土地の譲受人および譲渡人が複数になる場合提出）
- 別紙筆一覧（土地売買等届出書に全ての筆を記載できない場合提出）
- 別紙海外居住者（譲受人の住所が国外の場合、国内の連絡先を記載した別紙を提出）
- その他（審査のために必要な書類（土地の位置を明らかにした図面など））

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町ホームページをご覧ください。

届出先・問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9501

別海町ふるさと交流館

ホームページ



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。

- 毎週水曜日、金曜日：ポイント2倍デー
- 毎週火曜日：浴育デー
- 26日：風呂の日イベント
- 毎週月曜日：休館日

※11月3日(月)、24日(月)は祝日のため、翌4日(火)、25日(火)が休館日となります。

※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



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



みんなチェック！最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイト、学生など働く全ての人）およびその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

最低賃金額 時間額 **1,075円**

効力発生日 **10月4日(土)**

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 鉄鋼業で働く方には、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

問合せ／北海道労働局労働基準部賃金室 最低賃金係 TEL 011-709-2311

地域おこし協力隊が着任しました



地域創生課 9/24付
ひゅうが じ まさひと
日向寺 昌仁 隊員

はじめまして。地域おこし協力隊として参りました日向寺です。これまで東京で10数年、焼き鳥屋で働いてまいりました。そこで経験したことを、この町で活かしていけたらと思っています。積極的にイベントなどに参加し、食を通じて皆さんとコミュニケーションを取っていけるよう頑張ります。つながりをテーマに町の方々と交流し、今までよりも少しでも楽しい一日を過ごしていただけるよう、サポートしていきたいと思います。これからよろしくお願いします。



地域創生課 10/1付
なかにし のぞみ
中西 希実 隊員

皆さん、こんにちは。このたび、地域おこし協力隊として別海町に赴任しました、中西 希実と申します。これまで私は、栄養士として子どもたちに給食を提供しながら、「食べることの大切さ」や「食を通じたつながり」の大切さを伝えてきました。その中で食文化の奥深さや、人と人をつなぐ力に魅力を感じるようになりました。別海町の豊かな自然や新鮮な食材を知り、ここでしかできない食の魅力をたくさんの方に伝えていきたいと思い、この地で地域おこし協力隊として活動を始めることにしました。まだわからないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域の一員として少しずつ皆さんとのつながりを深めながら取り組んでまいります。これから、どうぞよろしくお願いします。



地域創生課 10/1付
ひさすえ ともる
久末 倫瑠 隊員

別海町の皆さん、初めまして。10月1日から地域おこし協力隊として着任しました久末 倫瑠と申します。私は札幌の調理専門学校で調理の基礎を学び、首都圏で働いていましたが、地元の別海町で調理人材として働きたいと思い、活動することを決めました。調理人材としてはまだ未熟者ですが、別海町の飲食店などで経験を積む予定です。これから地域おこし協力隊として、別海町の食を盛り上げていけるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

問合せ／地域創生課 TEL 0153-74-9502

別海町農業・農村振興計画に関するアンケート調査の実施について



別海町では、将来にわたって継続的で多様な農業経営と魅力ある農村環境の確立に向け、平成28年に「別海町農業・農村振興計画」を策定し、令和3年に中間年の見直しを行いました。それから5年目を迎え、本町農業の現状、国や北海道の情勢変化などを踏まえて、このたび、新たな「別海町農業・農村振興計画」を策定することとしました。

町民の皆さまに町の現状・将来について一緒に考えていただき、皆さまが思い描く将来像や町への要望を考慮しながら計画の策定を進めるため、下記のとおりアンケート調査を実施していますので、ご協力をお願いします。

なお、農業者向けアンケートについては別途実施しますので、農業者の方はそちらから回答してください。

調査期間 11月1日(土)から11月30日(日)

提出方法 (1)上記専用フォームからの回答または、郵便、FAXで送付 ※所要時間15分程度
(2)調査票については町ホームページからダウンロードできます。
(役場農政課、各支所、各連絡事務所でも受理できます。)

問合せ・提出先／農政課 TEL 0153-74-9251 FAX 0153-75-2497

防衛施設などに関する要望書などを提出しました

町長が矢臼別演習場に関する諸問題への対応や別海駐屯地の充実に関する要望のため、8月4日に陸上自衛隊別海駐屯地、8月25日に陸上自衛隊第5旅団司令部と帯広防衛支局(共に帯広市)、8月28日に陸上自衛隊北部方面総監部と北海道防衛局(共に札幌市)、10月2日に防衛省(東京都)をそれぞれ訪れ、要望書を提出しました。



やまと 大和防衛事務次官



いどがわ 井土川北部方面総監

主な要望内容は、道路整備などの事業予算の確保、訓練に伴う騒音対策である住宅防音区域の拡大、訓練実施に伴う情報提供、別海駐屯地の施設整備などです。

今後も、町民の安心安全な生活や自然環境を守るため、自衛隊と地域が連携したまちづくりを進めるためにも、国に対して要望活動を継続して実施します。

問合せ／総務防災・基地対策課 TEL 0153-74-9640

冬の交通安全運動

11月13日(木)から22日(土)までの10日間、冬の交通安全運動を実施します。

交通ルールとマナーを守り、安心安全なまちを目指しましょう。

重点項目

- 凍結路面でのスリップ事故防止
- 飲酒運転の根絶

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9871



暮らし
まちづくり



催し・募集



保険・税



福祉・介護



子育て



健康
スポーツ



医療



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、尾岱沼地区の方もご利用いただけますので、次の点をご確認の上、申請してください。

令和7年7月からの変更点

- 別海町社会福祉協議会 介護サポートセンターほほえみ、JA道東あさひ介護事業所、JA中春別訪問介護ステーションあさひなども共通利用券がご利用いただけます。（福祉サービス料金にはご利用いただけません）
- 利用券2万円分を令和8年1月31日までに使い切った方を対象に、追加で利用券を交付します。追加交付を受けるには令和8年3月31日までに再度申請が必要です。追加交付は申請をいただいってから、2万円分を使い切ったことを確認でき次第、順次交付します。

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

- 本町にお住まいの満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をお持ちの方
 - 上記手帳をお持ちで、高等養護学校に在学する方（親権者が町内にお住まい）
- ※第1種身体障害者手帳、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方と小学生の障がい児は、申請により介護者1人分が利用券の交付対象となります。
- ※未就学の障がい児は、介護者分のみが交付対象となります。

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 追加交付の申請ができるのは1月だけですか？
→ A 1月以前の使い切った時点で申請できます。 |
| Q 施設入所者でも該当になりますか？
→ A 本人がバス、ハイヤーをご利用できる方は対象となります。 | Q 追加交付は利用券を使い切っていなくても申請できますか？
→ A 使い切っていないと申請はできません。 |
| 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。 | Q 福祉有償運送は誰でも利用できますか？
→ A 障がい、介護サービスを受けていないと基本利用できません。 |

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お使いいただけます。（※都市間バスにはお使いいただけません）
- ハイヤーは、西別ハイヤー(有)、(株)日東交通、(株)北都ハイヤーがご利用いただけます。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。（※行き先によっては回送料がかかる場合があります）

- 福祉有償運送は別海町社会福祉協議会 介護サポートセンターほほえみ、JA道東あさひ介護事業所、JA中春別訪問介護ステーションあさひながご利用いただけます。(福祉サービス料金にはご利用いただけません)

※福祉有償運送は障がい、介護サービスを受けている方が基本対象となります。また、各事業所への登録が必要です。

- 例年、有効期限の6月にご利用が集中し、ご希望の時間にご利用いただけない場合がありますので、年間を通して計画的にご利用ください。

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。限度額については町ホームページまたは下記担当までお問い合わせください。

各有効期限

- 追加交付の使い切り期限 **令和8年1月31日(土)**まで
- 追加交付の申請期限 **令和8年3月31日(火)**まで
- 共通利用券の申請期限 **令和8年5月30日(金)**まで
- 共通利用券の有効期限 **令和8年6月30日(火)**まで

受給登録者証について

共通利用券をお使いいただく時は、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・連絡事務所 ※必ず**印鑑**をお持ちください。

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9641

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、申込方法は電話だけでなく**公式LINE**からも申し込むことができます。

問合せ／生活環境課 TEL 0153-74-9647

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、お手数ですが右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 総務防災・基地対策課
TEL 0153-74-9640

表紙にご応募いただいた写真のご紹介

ホームページ



広報別海では毎月、表紙用の写真を募集しております。これまでに一年間では紹介しきれないほど、たくさんの魅力的な写真をご応募いただきましたので、皆さまからお寄せいただいた写真の中から、いくつかご紹介させていただきます。

なお、表紙写真の募集は随時行っております。上記のQRコードからお気軽にご投稿ください。たくさんのご応募、誠にありがとうございました。



初めて牛さんと
【尾岱沼1-74】



つむぎの日常
【別海町大成】



飲んでみたいな！
【自宅】



休日の家族サービス
【西春別鉄道記念公園】



牛と根雪となった知床の山々
【我が家から知床の山々を望む】



朝日に輝く白銀の風蓮湖
【風蓮湖】



奥行臼冬の散策デー
【国指定史跡旧奥行臼駅通所】



風蓮湖の朝日
【風蓮湖】



秋晴れ
【家の畑】

問合せ／情報広報課 TEL 0153-74-9275

住宅耐震セミナーinべつかいの開催について

本町が位置している北海道東部では、今後30年以内にマグニチュード8.5クラスの地震発生予想が政府の地震調査研究推進本部から出されています。

今後発生するかもしれない大きな地震に備え、住宅の倒壊から生命や財産を守るために、町民の皆さまに「住宅の耐震化」の必要性や効果などについて、いま一度考えていただく機会として、この度セミナーを開催いたします。

災害時における避難生活や自宅の耐震改修などに関心のある方など、どなたでもお申し込み可能ですので、ぜひご参加ください。

開催日時 11月19日(水)

●午前の部 午前9時45分から午前11時45分まで

●午後の部 午後1時10分から午後3時40分まで

場 所 別海町役場 101・102会議室

定 員 30名

参加費 無料

セミナーの内容

●午前の部：災害時の避難生活や住宅の耐震診断の必要性などについて（主に一般町民向けの内容です。）

●午後の部：耐震改修設計、および耐震改修工法などについて（主に建築工務店向けの専門的な内容です。）

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

（電話での申込みの場合は、参加希望者の氏名、住所、電話番号、参加希望のセミナー（午前の部、午後の部、午前・午後の部両方のいずれか）をお伝えください。

申込期限 11月14日(金)（当日の参加申込みも可能です。）

主 催 別海町 **共 催** 北海道（地独）北海道立総合研究機構建築研究本部

FAX参加申込書（FAX 0153-75-0692）

会 社 名 (個人の方は記載不要です。)	
連絡先電話番号（代表者）	
住 所（代表者）	
参加希望 (いずれかを○で囲んでください。)	午前の部 ・ 午後の部 ・ 午前、午後の部の両方
参加者氏名	
参加者氏名	
参加者氏名	

申込み・問合せ／建築住宅課 TEL 0153-74-9843



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



女性のためのなんでも相談所

根室人権擁護委員協議会が、相談者を女性に限定した相談所を開設します。

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクシュアル・ハラスメントや差別待遇など、女性に関係する人権問題のほか、日常生活でのさまざまな悩み事や困り事に、女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。

どなたでも相談できますので、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。

日 時

11月20日(木)

午後1時から午後4時まで

場 所

中標津町総合文化会館しるべっと
第2研修室

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

「事業主向けドローン体験講習」開催のお知らせ

根室管内4町通年雇用促進協議会では、事業主の方を対象にドローン体験講習を開催します。今、ドローンは、さまざまな業界・業種での活用を期待されています。ドローンの操縦に関する基礎知識を学び、実際に操縦を体験して、事業に生かすカギは何かを学んでみませんか。

この機会にぜひご参加ください。

日 時

11月18日(火) 午前10時から午後4時

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

定 員

15社（定員になり次第締め切り）

講 師

株式会社根室相互自動車学校

内 容

ドローンの基礎知識、操作方法、関連法律、活用事例などの紹介

受付期間

11月17日(月)まで

受講料

無料

申込み・問合せ／根室管内4町通年雇用促進協議会 TEL 0153-72-6789
Eメール n4cho-tsuunen-koyou@bz03.plala.or.jp

「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ



別海町では、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域づくりを目指しています。

地域全体での認知症理解の向上と認知症の人への適切な声かけや見守りができる人材の増加を目的として、認知症サポーター養成講座を開催します。

開催日程

12月4日(木) 午後6時30分から午後8時

開催場所

生涯学習センターみなくる 2階会議室

対 象

町内にお住まいの方またはお勤めの方（参加料無料）

内 容

「認知症への正しい理解」

申込方法

※事前申込みが必要です。
下記担当課まで電話または上記QRコードからお申し込みください。

申込期限

11月14日(金)まで

そ の 他

受講後には、認知症サポーターの証しとして、オレンジリングをお渡しします。

問合せ／介護支援課 TEL 0153-74-9643

第66回 別海町芸術文化祭

園児・児童生徒作品展およびふれあい作品展

日 時 11月6日(木)から9日(日)
午前9時から午後7時
(最終日は午後5時まで)

会 場 生涯学習センター ホール

パッチワークキルト展

日 時 11月19日(水)から21日(金)
午前9時から午後5時
(最終日は正午まで)

会 場 生涯学習センター ホール

お茶会

■ 雲心会

日 時 11月9日(日)
午前10時から午後3時

会 場 生涯学習センター ホール

■ なつめ会

日 時 12月14日(日)
午前10時から午後3時

会 場 生涯学習センター 和室

一般囲碁大会

日 時 11月9日(日)
午前10時から午後5時

会 場 生涯学習センター
リハーサル室2

第49回 別海町少年将棋大会

日 時 11月15日(土)
午前10時から午後3時

会 場 生涯学習センター 団体活動室

社交ダンスの集い

日 時 11月3日(月・祝日)
午後1時から午後3時

会 場 生涯学習センター ホール

音楽のつどい

日 時 11月23日(日)
午後1時から午後3時

会 場 生涯学習センター ホール

芸能発表会

日 時 11月30日(日)
午前10時から

会 場 生涯学習センター ホール

郷土芸能の集い

日 時 12月7日(日)
午後0時30分から

会 場 生涯学習センター ホール

地域選抜作品展

日 時 12月11日(木)から14日(日)
午前9時から午後7時
(最終日は午後4時まで)

会 場 生涯学習センター ホール

書道展

日 時 12月11日(木)から14日(日)
午前9時から午後7時
(最終日は午後4時まで)

会 場 生涯学習センター ホール

問合せ／生涯学習センター TEL 0153-75-2146



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



大人の職場体験in図書館

- 日 時** 12月6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人（申込み多数の場合は抽選）
- 参 加 料** 無料
- 申込期間** 11月7日(金) 午前10時から11月20日(木) 午後6時まで
- 申込方法** 電話・FAX・窓口カウンターで受け付けます。FAXの場合は、様式は問いませんが、参加希望の方のお名前・年齢・住所・連絡先をご記載ください。
- 講座内容** 館内案内・閉架書庫見学／本にフィルムカバーをかける体験など

問合せ／図書館 TEL 0153-75-2266 FAX 0153-75-0506

職業訓練受講生募集

令和8年1月からの職業訓練受講生を下記のとおり募集します。

- 対 象** ハローワーク求職登録者
- 学科・募集人数** ビジネスワーク科 15名
- 申 込 み** ハローワーク釧路または最寄りのハローワーク TEL 0154-41-1201
- 申込受付期間** 12月1日(月)まで
- 訓練期間** 令和8年1月5日(月)から令和8年6月30日(火)

問合せ／ポリテクセンター釧路 TEL 0154-57-5938

自衛官募集

ホームページ



自衛隊では、次のとおり自衛官などを募集します。詳しくは、下記までお問い合わせください。

募集種目	受付期間	試 験 日
一般曹候補生	第3回 11月21日(金)まで	1次 11月29日(土)から12月4日(木)まで 2次 1月6日(火)から1月13日(火)まで
自衛官候補生	通 年	受付時にお知らせします。
陸上自衛隊高等工科学校生徒	1月15日(木)まで	1次 1月24日(土)、1月25日(日) 2次 2月12日(木)から2月15日(日)まで (いずれか1日)

問合せ／自衛隊帯広地方協力本部 中標津地域事務所 TEL 0153-72-0120
Eメール hq1-obihiro@pco.mod.go.jp

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。

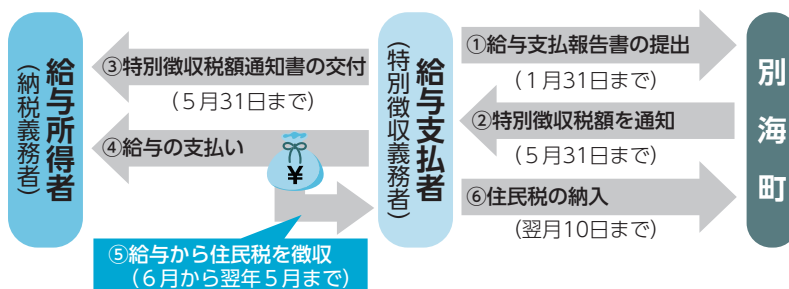
毎月の給与から町道民税が天引きされるため、納め忘れを防ぐことができます。

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。

■ 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／税務課 TEL 0153-74-9256

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。



こばやし とうこ
小林 桃子さん
(清悟)



やまだ かいよう
山田 海陽さん
(航平)



たかはし か い
高橋 楓生さん
(佑太)



ひがし あやと
東 綾人さん
(翔大)



たくさ り たろう
田鎖 利汰郎さん
(颯)



元気に年を重ねるために

今月のいきいき情報

「ぐっすり眠れていますか？」

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が大切です。高齢者の睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因になってしまいます。よい睡眠のために日常生活に取り入れられることから始めてみませんか。

長時間寝床で過ごすのはやめましょう（8時間以内を目安に）

- 必要な睡眠時間は年齢を重ねるごとに短くなっていきます。眠くなったら寝床に入り、目が覚めたら寝床から出るよう心がけてみてください。
- 寝床で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感（朝目覚めたときに感じるすっきり感）が下がり、日中の眠気が強くなる可能性があります。

寝室はなるべく暗く、心地よい温度に調整しましょう

- 寝室の温度は季節に応じて、眠りを妨げない程度に調整してみてください。
- 日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は無理のない範囲で暗くして、体内時計を整え、昼夜のメリハリをつけましょう。

日中は長時間の昼寝を避けて、運動習慣を取り入れましょう

- 昼寝は午後の早い時間に30分以内でとどめましょう。
- 日中はしっかりと体を動かすことを心がけてください。
- 規則正しい食事で体内時計を整えましょう。

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えめにしましょう。
- 1日のカフェイン摂取量が多いと、午前中に摂取した分でも夜の睡眠に影響することがあります。
- 寝酒の習慣は、かえって眠りの質を悪くしてしまいます。

※睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は、医療機関にご相談ください。

参考文献：厚生省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

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

別海町

地域おこし協力隊 note(ノート)



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 / 地域創生課 TEL 0153-74-9502

郷土資料館からのお知らせ

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

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16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 8名

申込締切 11月13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 1から3日・10日・15日・16日・23日・24日・29日・30日

12月の休館日 6から8日・20から22日・29から31日

問合せ／郷土資料館
TEL・FAX 0153-75-0802

就学援助制度入学準備金申請受付開始のお知らせ

町では、経済的な理由でお子さんの就学が困難になってしまう保護者の方に対して、小学校と中学校入学前の3月に「入学準備金」をお渡ししています。

小学校新入学の場合 次の条件すべてに当てはまる方が対象となります。

- 町内の小学校に入学予定のお子さんの保護者で、町内にお住まいの方
- 「令和7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
- 下記受付期間内に申請書を提出していただいた方

※申請書は、役場学校教育課窓口で配布しています。郵送をご希望の方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

中学校新入学の場合 次の条件すべてに当てはまる方が対象となります。

- 町内の中学校に入学予定のお子さんの保護者で、町内にお住まいの方
- 「令和7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を提出していただく必要があります。すでに認定を受けている方は、改めて申請していただく必要はありません。

受付期間 令和7年11月4日(火)から令和8年1月30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5万7,060円 中学校6万3,000円

支給予定日 令和8年3月上旬

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



11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待はみんなで解決していく問題です

児童虐待って何？

- (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、ポルノグラフィーの被写体にする など
- (3) **ネグレクト**：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- (4) **心理的虐待**：言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう（面前DV） など

子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

(1)子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲の跡がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情に乏しく、元気がない
- 夜遅くまで1人遊んでいる

(2)保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする

虐待を受けたと思われる子どもがいたら ご自身が出産や子育てに悩んだら
子育てに悩む親がいたら
児童相談所や市町村の窓口（こども家庭センター）に相談してください

児童相談所虐待対応ダイヤル （通話料無料） ^{いちはやく} **189**へ

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

問合せ／こども家庭センター TEL 0153-75-3819

令和7年度 認定こども園別海保育園中途入園児募集(0歳児クラス)

別海保育園では令和8年1月中（1月6日から1月31日）に入園を希望される0歳児（入園日時点で生後6カ月以上の児童）の追加募集を行います。

入園を希望される方は申込手続きを行ってください。

募集人数 別海保育園1名

申込受付期間 12月1日(月)から12月12日(金)

申込書類配布および提出場所 下記担当または別海保育園

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9642
別海保育園 TEL 0153-75-2726

令和8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8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7年11月4日(火)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8年4月からの入園申込受付期間は、令和7年12月1日(月)から令和7年12月12日(金)を予定しています。詳細については、改めて広報別海12月号でお知らせします。

なお、申込書類の事前受付は行っていないのでご了承ください。

申込書類配布期間

令和7年11月4日(火)から申込受付終了日まで

書類配布場所

福祉課または各保育園

※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）

（保育園で受け取りする場合は開園時間となります）

配布書類

【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」に該当することが必要です。

園 名	連 絡 先	受入年齢など
別海保育園	TEL 0153-75-2726	令和8年4月2日現在で生後6カ月以上の児童 ※保育認定の場合、令和8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)
上西春別保育園	TEL 0153-77-2040	
中春別保育園	TEL 0153-76-2030	令和8年4月2日現在で満3歳以上の児童 (令和5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。
上春別へき地保育園	TEL 0153-75-6328	
上風連へき地保育園	TEL 0153-75-7328	

問合せ／福祉課 TEL 0153-74-9642



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 別海町の子どもたちが選んだ本42冊

R7年度別海町ビブリオバトル小学生の部 チャンプ本

野付小学校

☆紹介者 山本 晃瑛、東狐 あん、中島 楓

『かあちゃん取扱説明書』 いうみく／童心社

おすすめ本②

『10歳の君に贈る、心を強くする26の言葉』
岩村太郎

おすすめ本③

『ジュニア空想科学読本』 柳田理科雄

R7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 岸本 諭良、土屋 樟真、中野目紗知

『「この差」って何だ?』 曾根翔太／三笠書房

おすすめ本②

『変な家』 雨穴

おすすめ本③

『にゃんこ四字熟語辞典』 西川清史

別海中央小学校

☆川口 真結、竹本 美晴、福岡 瑚子

①『ウソみただけど実在する！
世界のめっちゃスゴい国』
海外情報事業部／ジェイティビィパブリッシング

②『サステナブル・ビーチ』 手鞠るい

③『あしたも ともだち』 内田麟太郎

上風連小学校

☆北出 雅、齋藤 リの

①『それよりこわい』
村中李衣、近藤薫美子／佼成出版社

②『よだかの星』
宮沢賢治／作 村上康成／絵

③『おじいさんのハーモニカ』
ヘレン・V・グリヒス／作
ジェイムズ・スティーンソン／絵
今村華子／訳

西春別中学校

☆竹山 蒼、小野 美翔、塩谷 葵

①『かがみの孤城』 辻村深月／ポプラ社

②『ざんない商店街の事件簿』
井上真偽

③『ゴリラ裁判の日』 須藤古都離

上風連中学校

☆原井 瑞穂、森重 心春、北出 頼友

①『あの花が咲く丘で、
君とまた出会えたら。』
汐見夏衛／スターツ出版

②『54字の物語』 氏田雄介

③『死亡フラグが立ちました!』
七尾与史

上春別小学校

☆安永 大晟、矢嶋 壮、目黒 聖也

①『3分間サバイバル絶体絶命！
危険生物の世界』
栗生こずえ／あかね書房

②『しくじり動物大集合』 新宅広二

③『いい人すぎるよ図鑑』
明円卓、佐々木日菜、真子千絵美

中春別小学校

☆高橋 梨紗、竹下 暖、久慈柊花里

①『夜、眠る前に読むと
心が「ほっ」とする50の物語』
西沢泰生／三笠書房

②『あるかしら書店』 ヨシタケシンスケ

③『フランダースの犬』
原作 ウィーダ 文・絵 いもとようこ

中春別中学校

☆高橋 杏菜、高野 向葵、野矢 悠太

①『人魚が逃げた』
青山美智子／PHP研究所

②『小説』 野崎まど

③『二人一組になってください』
木蘭チレン

上西春別中学校

☆石毛風那斗、佐藤 美希、鈴木 詩月

①『岸辺露伴は叫ばない』
北國パルッドラ／集英社

②『さよなら嘘つき人魚姫』 汐見夏衛

③『風に恋う』 額賀 滯

西春別小学校

☆瀬谷 颯花、佐藤 有、石川 楓

①『十年屋
時の魔法はいかがでしょう?』
廣嶋玲子／静山社

②『科学漫画 サバイバルシリーズ
人体のサバイバル1』
ゴムドリコ.

③『未来のミライ』 細田 守

上西春別小学校

☆金本 紗希、島崎 花菜、島崎 芽生

①『フレデリック』 レオ＝レオニ／好学社

②『スイミー』 レオ＝レオニ

③『アレクサンドラとぜんまいねずみ』
レオ＝レオニ

別海中央中学校

☆鈴木 漱弥、渡邊 虹瑩

①『また、いる…』 中村まさみ／金の星社

②『方舟』 夕木春央

③『ぼくにもそのあいをください』
宮西達也

野付中学校

☆飯山 さら、村山 紗良、佐藤 恵介

①『ぼくは満員電車で原爆を浴びた』
米澤鑑志、由井りょう子／小学館

②『同志少女よ、敵を撃て』 逢坂冬馬

③『一瞬の風になれ』 佐藤多佳子



別海町のすべての小・中学校では、「読書活動」と「新聞を活用した学習」を通じて「学びの土台づくり」に取り組んでいます。

問合せ／教育委員会 TEL 0153-74-9274

図書館からのお知らせ

ぬいぐるみのおとまり会



べっかいのどうぶつ展



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18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

申込期間 11月13日(木) 午前10時から
11月19日(水) 午後6時まで

申込方法 ①電話・FAX・カウンター窓口にて受付
②上記QRコードからも申し込みできます

定員 10名（定員超過した場合は抽選）
※定員を超えた場合は初参加の幼児を優先させていただきます。

参加料 無料

べっかいのどうぶつ展

地域おこし協力隊の^{おおたに}大谷 ^{よしひこ}義彦さんが撮影した別海町の動物たちの写真を展示します。

期間 11月2日(日)から11月30日(日)

場所 図書館 1階エントランスホール

廃棄雑誌 利用者還元のお知らせ

図書館の蔵書のうち、廃棄の対象となる雑誌を町内在住の方へ無料で配布します。

先着順のため事前の予約はできませんので、ご了承ください。

期間 11月28日(金) 午前10時から
12月14日(日) 午後4時まで

場所 参考郷土コーナー
※廃棄雑誌には廃棄印が押してあります。
図書館の蔵書とお間違えのないようご注意ください。



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

小さい子のお話の時間

図書館職員が赤ちゃん絵本の読み聞かせや手遊びを実施します。

日時 11月7日(金)・14日(金)・28日(金)
午前11時から（15分程度）

場所 図書館「お話しのコーナー」

対象 0歳から3歳程度

おはなしの時間 10回参加記念



えみちゃん



たつきくん

～ 参加してくれてありがとう ～

えいごdeふれあうおはなし会

地域おこし協力隊のプリコラン ^{みえ}美恵子氏が、英語の絵本を中心とした読み聞かせを行います。

日時 11月21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」

11月の休館日

4日・10日・17日・23日・24日・27日（月末休館日）

12月の休館日

1日・8日・15日・22日・25日（月末休館日）・29日から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



母子健康センターからのお知らせ

産前産後3ヶ月教室



ホームページ



マタニティクラス

(町公式LINEからも申し込みできます！)

時 間

午後1時30分から午後3時まで

申込締切

各開催日の1週間前までに、ご連絡ください。

本町に里帰り中の妊婦さんも
参加できます☆

開催日	内 容	担当者
11月12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
11月26日(水)	赤ちゃんをお風呂に入れてみよう & 赤ちゃんのスキンケア(※)	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

(町公式LINEからも申し込みできます！)

時 間 午前10時から1時間程度

料 金 1,000円／1回
1コース4,000円

申込締切 11月20日(木)

※お父さんの参加を希望される場合は日程を調整するため事前に電話でご相談ください。

12月コース

全4回

12月4日(木)

12月11日(木)

12月18日(木)

12月25日(木)

令和7年4月から 「妊産婦安心出産支援事業」が 始まっています

妊産婦さんご家族の経済的負担を軽減し、安心して出産を迎えられるよう、妊産婦健康診査や出産に伴う交通費・宿泊費の一部を助成する事業です。

対 象 者

母子健康手帳が交付された妊産婦で、別海町に住所があり令和7年4月1日以降で以下に該当する方

- ① 町外の医療機関で妊産婦健康診査を受けた方および出産した方
- ② 里帰り先の居住地から、出産可能な医療機関で妊産婦健康診査を受けた方および出産した方

申請期限は出産後6カ月以内となります。(対象となる妊産婦さんには個別にご案内します)

詳しくは町ホームページをご覧ください。

以下の場合には電話での事前予約が必要です (日程調整します)

- 母子健康手帳の交付
- 母乳外来
- 産後ケア

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します。困ったときは、お気軽にお問い合わせください(平日午前8時30分から午後5時15分まで)。また、町公式LINEや町ホームページで随時情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

問合せ／母子健康センター TEL 0153-75-2262・FAX 0153-75-0337



開催日	予定内容	時 間	場 所
11月6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
11月11日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
11月12日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
11月13日(木)	3歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
11月18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
11月25日(火)	フッ素塗布	10:00～10:30	西春別ふれあいセンター
11月26日(水)	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4年9月、10月生まれのお子さん

開催日	予定内容	時 間	場 所
12月2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
12月4日(木)	乳幼児相談	9:00～11:00(予約制)	町民保健センター
12月9日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
12月10日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
12月11日(木)	1歳6カ月児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
12月12日(金)	5歳児相談	9:15～15:00	町民保健センター
12月16日(火)	フッ素塗布	9:00～11:30 13:00～15:30	町民保健センター
12月17日(水)	フッ素塗布	10:00～10:30	尾岱沼地域センター

■ 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6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2年10月、11月生まれのお子さん

問合せ／こども家庭センター TEL 0153-75-3819

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。

むねかた みちこ
宗形 美智子さん



たけした すえお
竹下 末男さん



は せ が わ きよいち
長谷川 清一さん



まつむら いさお
松村 勲さん



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



美腸！快腸！腸活レシピ



1人分の栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	4.0g
炭水化物	5.2g
食物繊維	2.7g
塩分	0.4g

小松菜の変わり白和え風（材料4人分）

腸は栄養の吸収だけでなく、免疫機能という大事な役割もあるため、腸内環境が乱れると免疫力低下につながってしまいます。腸内の善玉菌のエサとなる食物繊維を積極的に取り入れて、腸の働きを活発にしましょう。

今回は、ビタミン豊富な緑黄色野菜に、きのこやおからの食物繊維をプラスした、変わり種腸活レシピをご紹介します。おからパウダーは長期保存可能なため、いろいろな料理にちょい足しできる、おすすめ食材です。

材料（4人分）

小松菜	1袋
人参	50g
しめじ	1袋
・A	
おからパウダー	大さじ1
すりごま	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2

作り方

- ① 人参は太めの千切りに、しめじは石づきを除きほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かす。先に小松菜をゆでて冷水にさらす。次に①を入れてゆで、ザルにあげ冷ます。小松菜は水気をしぼり、4センチ長さに切る。
- ③ ボウルにAを合わせる。
- ④ 人参、しめじが冷めたら、キッチンペーパーで水気を取り、再度水気をしぼった小松菜とともに③に加え、よく和える。

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

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は今や世界の成人の約10人に1人が抱える身近な病気です。日本では総人口の15%を超える人が糖尿病患者または糖尿病予備群といわれており、別海町でも40から74歳の国民健康保険加入者のうち、20%を超える方が該当しています。

町では対象の方に75g糖負荷試験の検査費用を助成しています。

40から74歳の対象の方は、この1年間の健診結果などの血液データをご準備の上、保健センターにお気軽にご相談ください。

あなたの血糖値の変化をみてみませんか？ 75g糖負荷試験

健康診断や血液検査で、血糖値やHbA1cが高めだったり、尿糖が出ていたりすることがありませんか？

もしそうであれば、糖尿病のリスクが高いと考えられます。糖尿病は、早く対策をとることで、健康な生活を続けることができます。そのためには、正確な検査が必要です。

75g糖負荷試験ってなに？

空腹時に採血と採尿をしてから、甘い液体（ブドウ糖液）を飲んでいただき、その後2時間かけて何回か採血と採尿をする検査です。

75g糖負荷試験でなにがわかるの？

通常の血液検査だけでは分からない血糖値の上昇と下降の様子を詳しく調べることができます。同時にインスリン※も測定するので、血糖値を正常に保つ能力（耐糖能）も知ることができます。

※インスリン：血糖値をコントロールしているホルモンの一種

対象となる方

- 空腹時血糖値が100から125mg/dLの方。もしくは、随時血糖値が140から199mg/dLの方
- HbA1cが5.6から6.4%の方（ただし、明らかな糖尿病の症状が存在するものを除く）
- 上記を満たさなくても、濃厚な糖尿病の家族歴や肥満が存在する方

料 金 3,000円（通常1万円ほどのところ町で検査費用を助成しています）

申 込 み 町内の医療機関で検査を受けることができます。検査を希望される場合は、地区担当保健師までお知らせください。

申込み・問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359

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、医師や薬剤師にご相談いただくか、資格確認書送付時に同封いたしました「ジェネリック医薬品希望シール」を貼った資格確認書または「おくすり手帳」を医療機関や薬局の窓口にご提示ください。

「ジェネリック医薬品希望シール」は役場町民課窓口でもお渡しできます。

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であることが確認されたうえで製造、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ご利用いただくと、薬代がお安くなります。薬によって異なりますが、新薬より約5割程度、中にはそれ以上お安くなるものもあります。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645



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



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、体の外に排せつ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、薬同士がお互い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」「いつもと違うな」と感じたら、遠慮なく医師や薬剤師にご相談ください。また、ご自分が処方されている薬をきちんと把握できるよう、お薬手帳をお持ちの方は一冊にまとめておきましょう。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9645

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 処方箋の交付を 受けていた方へ

内科外来では、慢性疾患などを有する方で症状に変化がなく継続処方をご希望される方などを対象に、電話予約での処方外来を行っています。

事前に下記のお時間に電話でのご予約をいただき、指定のお時間にご来院ください。
（外科は通常の診療のみとなります。）

なお、医師の判断により診療行為が必要とされる方・1 年以上診察を受けていない方は、通常の受診が必要となりますのでご理解とご協力をお願いします。

診療科	予約受付時間	診察時間		診察日
町立別海病院 内科	月～木曜日 午後 3 時～5 時	午前	11 時～正午	毎週 火・金曜日
		午後	4 時～5 時	毎週 月・火・木曜日

- 尾岱沼診療所および西春別駅前診療所は通常の外来診療となります。
- 別海病院および各診療所で **電話問診による処方箋の交付は終了しています。**
- 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

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 西春別駅前診療所長 針生 寛之	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、背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)	針 生	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、20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	手術日 休 診	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	横 澤	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	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。 ●電話での予約変更やお問い合わせ(初診も含む)は、火曜、水曜、木曜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	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	●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。(詳細はホームページをご覧ください。) ●毎週金曜日にコロナワクチンを実施します。(受付時間14:30~15:30)

●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	矢島 諒人 医師 (札幌医大)
	11日(火)	午 前	
	25日(火)	午前・午後	
	26日(水)	午 前	
神 経 内 科	13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)

診 療 科	日付	時間	担当医師
膝の整形外科 (完全予約制)	27日(木)	午 前	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	10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
	28日(金)	午 前	

※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。

西春別駅前診療所からのお知らせ

12月8日(月)から12日(金)の診療は、針生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

町民みんなの

なんでもべっかい

清掃活動を実施しました

私たち、「根室地区郵便局長会」と「根室地区郵便局長夫人会」は、根室管内の郵便局長と夫人で構成されている会です。

9月27日に、(株)別海町観光開発公社さま、野付半島ネイチャーセンターさまご協力のもと、地域ボランティア活動の一環として、当会員44名により野付半島のごみ拾いを行いました。当日は、天候にも恵まれ、快晴の中で海岸沿いを拾い歩き心地よい汗を流しました。空き缶やペットボトル、海外から流れ着いたと思われるごみなど、45リットル入りごみ袋32袋分のごみを拾い集めました。思っていたよりも、多くのごみが流れ着いている状況に驚き、環境保全活動の大切さを感じました。

今後も、地域の皆さんに貢献できる活動を行っていきたいと考えています。



おめでとう

お誕生おめでとう

令和7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。

わたなべ	すい	いさん	女	とういし	しほり
渡辺	すい	いさん	女	統偉	詩恵里
さとう	はる	のん	女	けいすけ	ほのか
佐藤	葉	音さん	女	佳祐	穂乃香
さいとう	あきら	輝さん	男	ひかる	あかり
齊藤	輝	さん	男	皓	明
なかね	りお	央さん	男	けんたろう	せんじ
中根	莉	央さん	男	健太郎	泉樹
おお	にわ	たくみ	男	じゅん	なほ
大庭	拓	さん	男	隼	奈穂
まつ	もと	あさ	男	ゆうま	こなみ
松本	逢	生さん	男	有馬	小波
しょう	じ	ちひろ	男	ゆうすけ	あかり
庄司	千	紘さん	男	祐介	あかり
いま	たき	ゆう	男	だいすけ	まき
今瀧	優	真さん	男	大祐	麻希

ご結婚おめでとう

令和7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。

ながひろ 永廣 ことすけ 滉介さん さいとう 斎藤 りん 凜さん

人の動き

令和7年9月末現在
()は前月比

人口	/	13,799(- 23)
男	/	7,047(- 15)
女	/	6,752(- 8)
うち外国人	/	633(+ 6)
世帯数	/	6,846(- 11)

出生 9 死亡 22 転入 42 転出 49

その他 -3

※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

交通事故

令和7年9月末現在
()は令和7年1月からの累計

発生	0件(3)
死者	0人(0)
負傷者	0人(4)

火災と救急

令和7年9月末現在
()は令和7年1月からの累計

火災	2件(9)
	[死者 0件(0)]
救急	59件(464)
救助	1件(5)
ドクターヘリ搬送	4件(17)

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
TEL 0153-74-9258

乳和食レシピ「オーツおはぎ」



※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。



実際に作った方はぜひ感想をお聞かせください。



材料(8個分)

オートミール	150ml(60g)
牛乳	150ml
ゆであずき(缶)加糖タイプ	1缶(約200g)
きな粉	大さじ2

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。

作り方

- ①耐熱容器にオートミールと牛乳を合わせ、ふたをし電子レンジ(600w)に2分30秒かける。
※オートミールが炊けた状態になっていない場合は追加で15秒ほど加熱してください。
- ②スプーンでさっくり混ぜて水分を飛ばし、あずきを加えて全体に混ぜる。
- ③容器の中で8等分にラップに包んで丸め、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ④ボールにきな粉を入れ、1個ずつまぶす。
- ⑤1個ずつラップで包み冷蔵庫で保管する。

