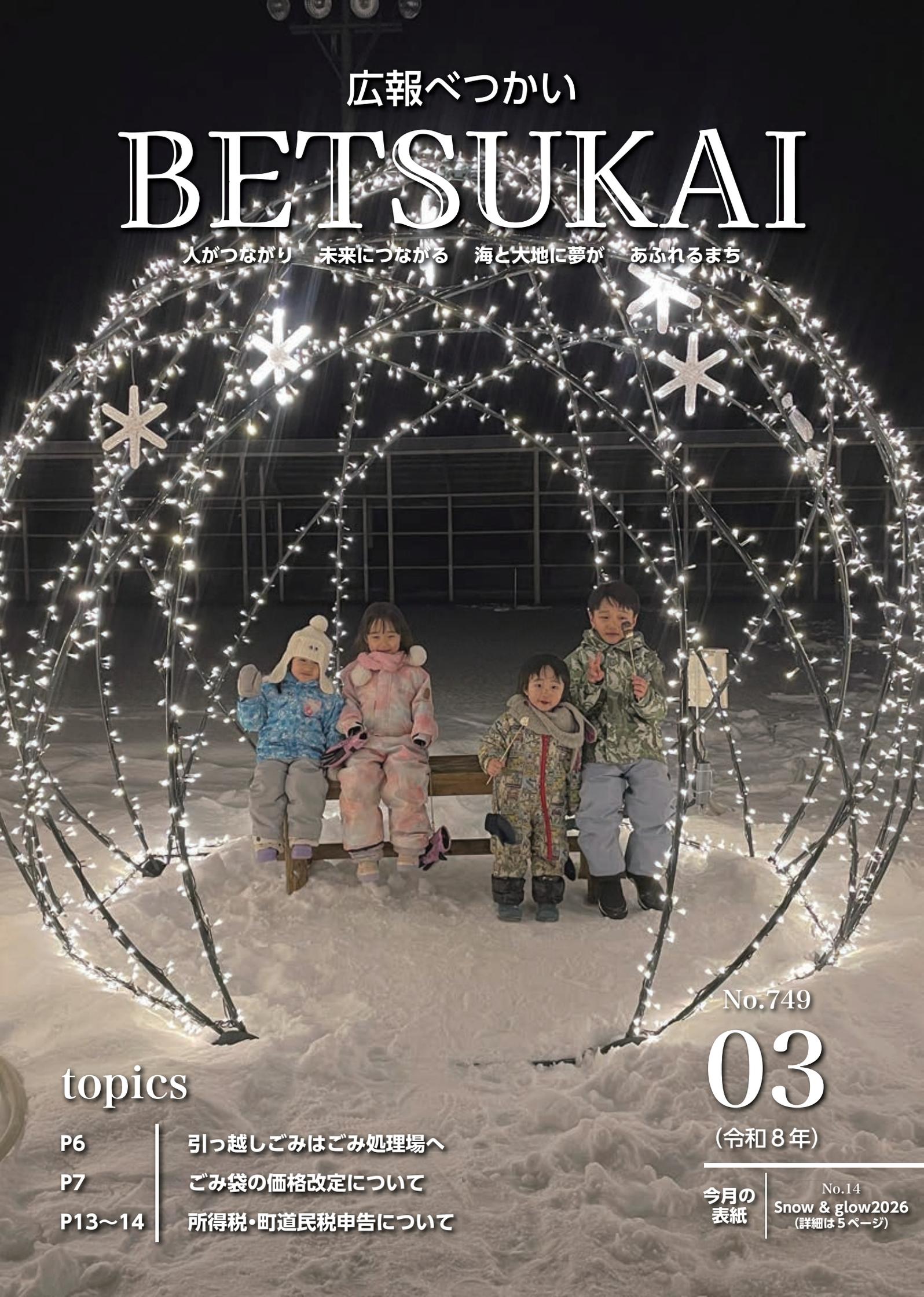


広報べつかい

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



No.749

03

(令和8年)

topics

- P6 | 引っ越しごみはごみ処理場へ
- P7 | ごみ袋の価格改定について
- P13~14 | 所得税・町道民税申告について

今月の
表紙

No.14
Snow & glow2026
(詳細は5ページ)

Event 01

一般市民(バイスタンダー)が命を救う

1/29

町内で昨年9月に発生した救急事案において、一般市民による人命救助の功績をたたえ根室北部消防事務組合は1月29日に感謝状を贈呈しました。西村^{にしむら}穰^{むらたか}組合長から感謝状が贈られたのは大槻^{おおつき}敬士^{けいじ}さんです。大槻^{おおつき}さんは店舗内で買い物中に居合わせ、胸骨圧迫を行い傷病者の体動を確認し到着した救急隊へ引き継がれました。勇気ある行動に救われた方は一命を取り留め、現場に居合わせ心肺蘇生を実施した人、AEDを取りに行った人など複数の者(バイスタンダー)による救命の連鎖が見事につながった事案でした。



Event 02

令和7年度
防火ポスターコンクール



2/上旬～2/下旬

町民の皆さんに防火の大切さを知っていただくため、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。応募いただいた全作品は、2月上旬から下旬まで生涯学習センターで展示し、来館された多くの方に火災予防の大切さをお伝えしました。

Event 03

釧路地方法務局長感謝状贈呈

人権擁護委員として長年にわたり人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされ、令和7年12月31日をもって退任された寺地^{てらち}ちひろ委員に釧路地方法務局長から感謝状が贈呈されました。また、後任に佐々木^{ささき}陽祐^{ひろゆき}委員が1月1日付で法務局から委嘱されました。



Event 04

令和8年 第57回別海町書初め展開催

2/5～2/22

別海町文化連盟(事務局：中央公民館)主催による「第57回別海町書初め展」が、町生涯学習センターみなくるを皮切りに西・東公民館で開催されました。児童生徒の部では、町内小中学校の児童生徒の皆さんから126点の作品が寄せられ、学年別に金賞1点、銀賞2点、銅賞3点が選ばれ、特別賞として次の3作品が受賞されました。(入選者の作品のみを展示)



特別賞

- 町長賞 【もち】 ながの 永野 郁人^{あやと}さん (別海中央小学校1年)
- 教育長賞 【友だち】 いまい 今井 結翔^{ゆいと}さん (別海中央小学校3年)
- 文化連盟会長賞 【生命の尊重】 なかじま 中島 春奈^{はるな}さん (別海中央中学校2年)

令和7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7年度定期監査の結果報告書を令和8年1月19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7年11月21日から令和7年12月4日までの内8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7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・事業が法令等に従い、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た。
今後も法令等を遵守し、各部署が統一した認識の下、適正な事務の執行等に努められたい。

別海町監査委員 たけなか ひとし さいとう まさみ
竹中 仁・齊藤 雅美

問合せ／監査委員事務局 TEL 0153-75-2111

令和7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7年度定期学校監査の結果報告書を令和8年1月19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7年10月30日から令和8年1月16日までの内5日間
- **監査の対象** 中春別小学校、中春別中学校、野付小学校、野付中学校、野付幼稚園
- **監査の範囲** 令和7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** 小中学校及び幼稚園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** 実験薬品の管理については、北海道教育委員会の定める「理科薬品の取扱いに関する手引き」によるほか、令和4年度から「別海町学校理科薬品等管理基準」を定め管理方法の改善が行われてきたが、一部の学校においては、「受払・点検記録簿」の記載誤りや未記載、点検確認の押印が無いものが見受けられた。
これらは、実地検査後に教育委員会事務局からの指導が行われ改善が見られたものの、今一度管理方法の見直しと全校への周知を徹底されたい。
その他の財務事務については、一部で口頭指導を行ったものもあるが、おおむね適正に執行されているものと認められた。
引き続き教育委員会事務局と学校等が連携を図り、各種法令・通知等を遵守し、適正な事務の執行等に努められたい。

別海町監査委員 たけなか ひとし さいとう まさみ
竹中 仁・齊藤 雅美

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



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。

農用地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8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、スケジュールは申請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	申請締切	手続き完了見込
第1回	軽微変更	3月27日(金)	4月末
	除外・用途変更	4月24日(金)	6月末
第2回	軽微変更	6月26日(金)	7月末
	除外・用途変更	7月24日(金)	9月末
第3回	軽微変更	9月25日(金)	10月末
	除外・用途変更	10月23日(金)	12月末
第4回	軽微変更	2月26日(金)	受付から1カ月程度

参考

農業用施設建設…軽微変更（1 ha未満）、用途変更（1 ha以上）

農家住宅建設…除外変更

その他…ご相談ください

転出届・転入予約はマイナポータルで！

マイナポータル



デジタル庁



マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届と転入予約（来庁予定の連絡）ができます。

マイナポータルを使って転出届を提出をしたあとは、転入先市区町村の窓口で、直接、転入届などの手続きをしてください。

また、3月から4月にかけて引っ越しに伴う届出が多くなります。マイナポータルを利用することで、休日や夜間でも窓口で待つことなく転出の手続きが可能です。

※詳しくは上記QRコードからご確認ください。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9644

中標津警察署からのお知らせ

西春別駐在所の統廃合について

現在の西春別駐在所は、平成9年に建築され運用してまいりましたが、地域の実情に鑑み、令和8年3月末日をもって廃止し、西春別駅前駐在所に統合することとなりました。

これまで地域住民の皆さまに支えていただき運用することができましたこと、厚くお礼申し上げます。

中標津警察署では、今後とも地域の安全安心に尽力してまいりますので、ご理解とご協力のほどお願いします。



問合せ／中標津警察署
西春別駅前駐在所(統合先)

TEL 0153-72-0110
TEL 0153-77-2152

水道などの使用に関するお知らせ



町ホームページ

水道と下水道の使用の手続きについて

次のいずれかに該当する場合は、届け出が必要です。担当までご連絡いただくか、町ホームページまたは町公式LINEアカウントから手続きをお願いします。

- 住宅の新築や引っ越しで水道・下水道の使用を開始する場合
- 引っ越しで住宅の水道・下水道の使用を休止する場合
- 住宅の売買などで所有者が変わる場合
- 事業の開始や休止により用途が変わる場合

水道料金と下水道使用料の支払いについて

各料金は、納入通知書でのお支払いのほか、口座振替もご利用いただけます。

■口座振替の申込方法

右記金融機関の窓口にて、通帳と銀行印をお持ちいただき、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

毎月の振替日の前には口座残高をご確認ください。残高不足で3カ月続けて引き落としができなかった場合は、翌月からは納入通知書でのお支払いに切り替わります。あらかじめご了承ください。

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

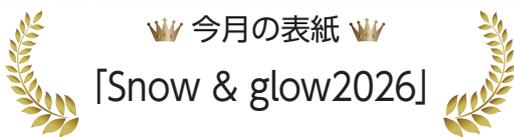
事前に休止の届け出をしていただくと基本料金はかからなくなりますが、今後使用予定のない住宅や施設でも、水道メーター器が給水管に設置されている限り、毎月メーター使用料のみお支払いいただくことになります。

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。蛇口の止め忘れやトイレのレバーを戻し忘れてしまうと、水が流れっぱなしになり、貴重な資源を無駄にしてしまうため、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



👑 今月の表紙 👑

[Snow & glow2026]

撮影者：二児ママ

撮影場所：別海町農村広場
撮影年月：令和8年2月7日



■撮影者メッセージ
極寒の中のイルミネーション
エルサのお城みたいと喜び子どもたち♡

■編集者メッセージ
子どもたちの笑顔が冬の夜を温かく彩る素敵な一枚ですね。

表紙写真
申込みフォーム



「広報別海」表紙写真を募集中⇒



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着任しました



地域創生課 2/1付
ながしま たかのり
長島 孝典 隊員

このたび別海町にやってきました、^{ながしま}長島です。私はこれまで写真家やウェブクリエイターとして活動してきた経験を生かし、別海町の魅力を写真やウェブを通じて多くの方にお伝えしていきたいと考えています。別海町の広大な自然や酪農の風景、グルメなどに実際に触れて、町の魅力を知ってもらうきっかけ作りに取り組んでいきます。まだまだわからないことも多く、町民の皆さんに教えてもらうことばかりだと思いますが、一つ一つ大切にしながら、別海町に貢献していきたいと思っています。

見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

問合せ／地域創生課 TEL 0153-74-9502

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が出る場合は、ごみステーションには出さず、別海町ごみ処理場へ直接お持ち込みください。

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、段ボールなど、外から中身が確認できないもので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に、**許可業者に収集運搬料**も必要になります。

※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、解体が困難な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、廃棄する場合は右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

ごみ袋の価格改定について(予定)

広報別海1月号



町では排出者の適正な負担と公平性を確保するために、令和8年10月からごみ袋の価格改定を予定しています。

詳細は、広報別海1月号または町ホームページをご覧ください。

■ごみ袋の価格改定について(予定)

区分	容量(ℓ)	現行価格	改定後価格
燃える	45	60円	100円
	20	30円	50円
	10	15円	25円
資源ごみ		据え置き	

区分	容量(ℓ)	現行価格	改定後価格
燃えない	45	60円	100円
	20	30円	50円
粗大ごみ	1件	120円	200円

■旧(現)ごみ袋の使用可能期間について(予定)

改定ごみ袋など	～8月	9月	10月	11月	12月	1月～
・燃えるごみ袋 ・燃えないごみ袋 ・粗大ごみシール	現袋 店舗販売		終了			
	旧(現)袋 使用可能期間					×
《新袋》		★販売・使用開始★				

- 9月1日から新袋を別海町ごみ袋の取扱店で販売開始予定です。
- 旧(現)ごみ袋は12月まで使用できるよう猶予期間を設けますが、それ以降は使えません。
- 一度販売したごみ袋の交換は行わない予定です。(必要以上買いだめしないよう、ご協力をお願いします。)

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

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、必ず前月の20日までにお申し込みください。

くみ取りは事前に計画を立てて実施しているため、急なお申し込みをいただくと、期日内にお申し込みいただいた方にご迷惑をおかけすることになります。

また、し尿処理業務にも支障が出てしまいますので、お申し込み期限をお守りいただきますようお願いいたします。お申し込みは、お電話のほか町公式LINEからも受け付けています。

問合せ/生活環境課 TEL 0153-74-9647

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 救急係 TEL 0153-75-0366



年金の予約相談を実施しています

町ホームページ



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9時から午後6時

火曜日から金曜日 午前9時から午後4時

第2土曜日 午前10時から午後3時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後6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、上記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

別海町ふるさと交流館

町ホームページ



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。

- 毎週水曜日、金曜日：ポイント2倍デー
- 毎週火曜日：浴育デー
- 毎週月曜日：休館日
- 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

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



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



令和7年度 採択事業実績報告

令和7年度にべつかい協働のまちづくり補助金（公募型）に申し込みがあった以下の4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。 ※いずれも補助率は10/10

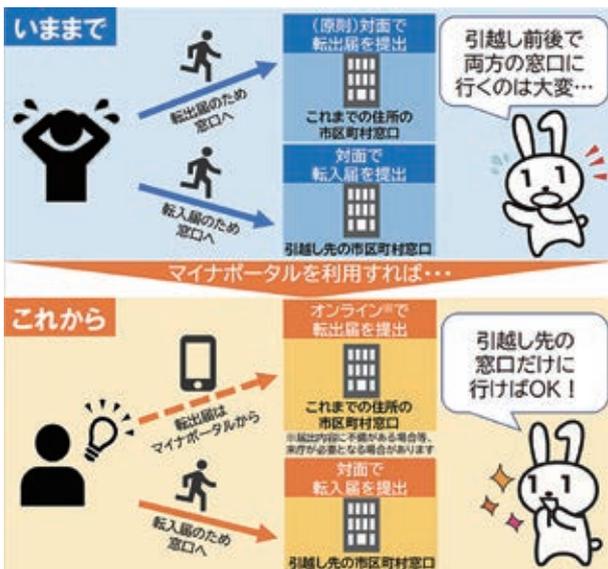
採択事業

事業名	岸谷香コンサート「KAORI PARADISE 2025」別海町公演開催事業	第2回尾岱沼オータムフェスト開催事業	令和7年秋のとしよパパ祭りin別海町立図書館開催事業	町民シンポジウム開催事業
団体名	別海町風音(かざね)プロジェクト 代表 湯沢 欣幸	尾岱沼RINC 代表 藤村 亮太	別海町図書サークルとしよパパ 会長 加藤 祐介	別海町まちづくりシンポジウム実行委員会 実行委員長 入川 暁之
補助区分	町内公共施設イベント集客型補助金(上限200万円)	地域リーダー協働型補助金(上限100万円)	地域づくり型補助金(上限50万円)	
事業費	4,759,546円	577,992円	350,688円	200,664円
補助額	2,000,000円	561,000円	320,000円	200,000円

問合せ／総合政策課 TEL 0153-74-9501

マイナンバーカードをお持ちの方へ

お引っ越しのお手続きはマイナポータルで！



マイナンバーカード全般の手続きは各支所でも取り扱っています。(連絡事務所は不可)

各種証明書はコンビニ交付が便利です！

すぐカンタンに取れる！

役場窓口に並ばなくても即時発行！
(※窓口を設置してある書かない窓口端末でも並ばなくても発行できます。)



夜も休日も発行OK！

毎日 朝6時30分から夜23時まで発行OK！
(※メンテナンス休止日あり。)

別海町は住民票と印鑑証明書に対応しています。

問合せ／町民課 TEL 0153-74-9644



別海町農業委員会委員の募集について(事前周知)

別海町では、令和8年7月19日で現農業委員の任期が満了となるため、農業に関する識見を有し農地または採草放牧地の利用の最適化の推進に関する事項および農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる農業委員を募集します。

募集条件、応募書類などは町ホームページからダウンロードができるほか、役場農政課窓口で受け取ることができますので、応募を検討している方は関連資料をお読みのうえ、準備願います。

募集期間(予定) 4月1日(水)から4月30日(木)まで(土、日、祝日を除く)

募集人員 27人

任期 令和8年7月20日から令和11年7月19日まで(3年間)

問合せ／農政課 TEL 0153-74-9251

令和8年度 別海町農業委員会総会について

令和8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。

令和8年度 別海町農業委員会総会日程

	開催月	申請書類締切日	総会開催日		開催月	申請書類締切日	総会開催日
第35回	4月	4月9日(木)	4月30日(木)	第5回	10月	10月8日(木)	10月29日(木)
第36回	5月	5月7日(木)	5月28日(木)	第6回	11月	11月2日(月)	11月19日(木)
第37回	6月	6月2日(火)	6月18日(木)	第7回	12月	12月7日(月)	12月23日(水)
第2回	7月	7月8日(水)	7月31日(金)	第8回	1月	1月12日(火)	1月28日(木)
第3回	8月	8月6日(木)	8月31日(月)	第9回	2月	2月9日(火)	2月26日(金)
第4回	9月	9月3日(木)	9月29日(火)	第10回	3月	3月8日(月)	3月24日(水)

問合せ／農業委員会事務局 TEL 0153-74-9853

労働基準監督官採用試験の開催について



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19日(木)から3月23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24日(日)
第2次試験 7月7日(火)から10日(金)の指定された日

申込み／北海道労働局 TEL 011-709-2311

後期高齢者医療制度のお知らせ

運営協議会委員の募集について

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆さまの代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

- 応募資格** 道内在住の満18歳以上の方（ただし、議員や公務員などを除く）
- 募集人数** 5名
- 任期** 令和8年7月から2年間（開催は年2回を予定しています）
- 応募方法** 北海道後期高齢者医療広域連合および市区町村窓口にある応募要領を参照してください
- 応募締切** **4月30日(木)**
- 選考** 選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します
- 報酬など** 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

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

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。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(水)から6月1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



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



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、増築した場合や建物を解体（大雪でつぶれたなど）した場合は、下記担当までご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

- 柱を直接埋め込んだ倉庫、車庫、畜舎
 - 地杭（束石）上の倉庫、車庫
 - 電気や水道などの設備があるコンテナハウス
- ※上記の建物で、中古材を使用したり手作りで建築したりした建物も固定資産税が課税されます。

固定資産税に係る現地調査について

地方税法に基づき、税務課職員が家屋の新築、増築や解体状況を確認するため、毎年町内を巡回して現地確認を行っています。職員がお伺いした際は、敷地内の建物の新築・増築の有無や建物の状態を確認させていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

問合せ／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

国民健康保険（国保）の切り替え手続き（加入や脱退）は自動的に行われないため、ご自分で届け出る必要があります。

次に該当する方は届け出が必要となりますので、国民健康保険担当にお申し出ください。なお、届け出にはマイナンバーカードなど本人確認ができるものをお持ちください。

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
※社会保険の資格喪失証明書または離職票など（退職日が確認できる証明書）が必要です。
- 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
※社会保険の資格取得証明書または職場から交

付された資格確認書などが必要です。

- 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

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16日(月)から
3月16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16日(月)から3月16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（正午から午後1時を除く）

夜間：**3月5日(木)のみ午後6時30分から午後8時（本庁舎のみ）**

事前予約方法

インターネットまたは電話での事前予約をお願いします。インターネット予約は、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、インターネットで予約をしたいが、使用方法が分からないなどあれば役場税務課までご連絡ください。

(インターネット予約)

●予約受付 **3月9日(月)まで** ※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に進んでください。

URL <https://logoform.jp/f/syZAC>

(電話予約)

●予約受付 **3月13日(金)まで**（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。

●予約番号 TEL 0153-74-9256

(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。

●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、原則予約者を優先とさせていただきます。

●本年度から確定申告における追加納付の際の納付書が原則廃止となり、口座振替による納付となりますので、追加納付が発生する可能性のある方は、申告資料とともに本人名義の口座番号がわかるものをご持参ください。



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



■ **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します。

■ **来庁される皆さんへのお願い**

1人当たりの時間に限りがありますので、長時間の滞在を回避するため、収支内訳書などの作成書類は必ず作成してからお越しください。長時間滞在することにより、その他の予約者の方にもご迷惑をお掛けすることになりますので、ご理解とご協力をお願いします。

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

バス・ハイヤー共通利用券の追加交付の申請期限について



バス・ハイヤー共通利用券の追加交付の申請期限は、**令和8年3月31日(火)**までです。追加交付の対象は、**令和8年1月31日(土)**までにバス・ハイヤー共通利用券を使い切った方です。

なお、共通利用券は**令和8年6月30日(火)**まで利用できます。

詳しい内容など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。

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

令和8年度（4月から3月分）健康体操教室のお知らせ

令和8年度も生涯学習センターみなくで健康体操教室を予定しています。
体と頭を動かして、心身ともに健康状態を目指してみませんか？

場 所 生涯学習センターみなくる2階 会議室（変更の場合もあります）

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8年度

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

※2月11日は祝日のためお休みです。

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
別海町地域振興財団 TEL 0153-75-2882

母子健康センターからのお知らせ

産前産後ヨガ教室



町ホームページ



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。

開催日	内容	担当者
3月4日(水)	やってみよう育児体験(授乳・抱っこ) 赤ちゃんのいる生活をイメージしよう	助産師
3月11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18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
(町民以外は2,000円/回)

申込締切 3月26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。

4月コース

全4回

4月9日(木)

4月16日(木)

4月23日(木)

4月30日(木)

いずれの教室も、本町に里帰り中の妊産婦さんの参加が可能です☆

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お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

令和8年度から 里帰り出産の方も産後ケアが 利用できるようになります！

別海町以外の市町村に里帰りする町民の方

町が契約していない産後ケア施設を利用した際の料金を、申請により全額償還します(令和8年4月1日以降に利用したものが対象です)。

施設により償還払の対象とならない場合がありますので、予約前に必ず母子健康センターへご連絡をお願いします。

別海町に里帰りする町民以外の方

母子健康センターで実施する次の産後ケアを有料で利用することができます。

- デイケア型**(ショート3時間以内)
1回6,000円
- 訪問型**(訪問先は別海町内に限る)
1回6,000円

利用回数はデイケア型(ショート)と訪問型を通算して3回までとし、訪問型はそのうち2回までです。

物価高対応子育て応援手当について

町ホームページ



この手当の受付は、**令和8年3月31日(火)**必着となっていますので、忘れずに申請をお願いします。

※手当の詳細と支給日などについては、町ホームページをご覧ください。

公務員の方は、お勤め先に手続きについて確認をお願いします。

問合せ/福祉課 TEL 0153-74-9642、こども家庭庁コールセンター TEL 0120-252-071



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



本町の児童・生徒の体力について ～令和7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～

町ホームページ



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7年度町内小学校第5学年 令和7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

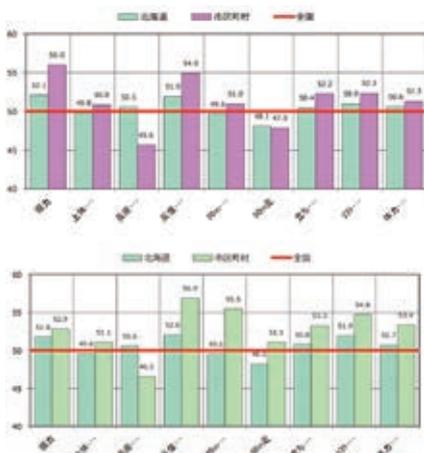
2 調査の結果

(1)全体の傾向

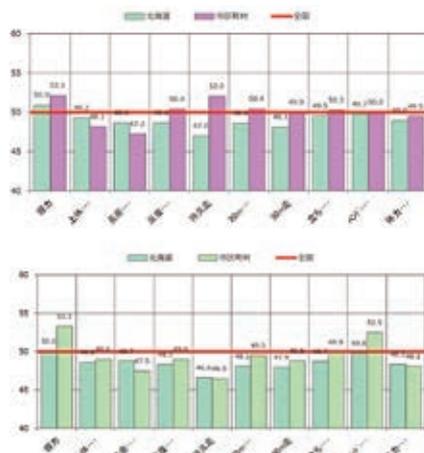
- 小学校は、男子が8種目中6種目で、女子は7種目で全国平均を上回りました。
- 中学校は、男子が9種目中5種目で、女子は2種目で全国平均を上回りました。
- 質問紙調査から、本町の児童生徒は「運動やスポーツが好き・やや好き」という回答が、全国・全道平均より高い傾向となりました。

(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



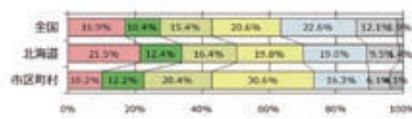
【中学校】 ※上：男子 下：女子



(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

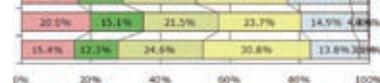
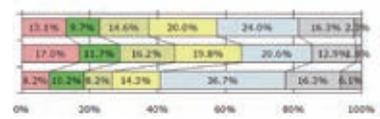


【中学校】

※左：男子
右：女子



1.5時間以上 2.4時間以上1時間未満 3.3時間以上4時間未満
4.2時間以上3時間未満 5.1時間以上2時間未満 6.1時間未満



3 教育委員会の取り組みについて

成長期における運動・生活習慣は、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。子どもたちの健やかな成長のために、スポーツや運動の機会を提供します。また、引続き学校・家庭・地域が連携した「メディアコントロールWeek」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ていきます。

問合せ／別海町教育委員会 TEL 0153-74-9274

図書館からのお知らせ

図書館ホームページ



かわさきあきこ

河崎秋子さんの新作が出版されました

『夜明けのハントレス』

河崎 秋子 著 文藝春秋



大学生のマチが出会った狩猟の世界。新人ハンターとして歩みを進める彼女の前に、一頭の熊が現れる。北海道を舞台に描き出す、令和の狩猟エンタメ。ぜひご一読ください。

小さい子のお話の時間

図書館職員による赤ちゃん絵本の読み聞かせと手遊びを開催いたします。

参加された方には、毎回シールを1枚プレゼント。シート（10枚1組）が完成すると、お子さまのお写真をこちらの欄に掲載いたします。親子での楽しい時間とすてきな思い出づくりに、ぜひお越しください。

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

3月の休館日	2日・9日・16日・20日・23日・26日（月末休館日）・30日
4月の休館日	6日・13日・20日・27日・29日・30日（月末休館日）

※月末休館日は、図書整理などのため休館しています。

※休館中の返却は、玄関横の返却ポストをご利用ください。

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

こども家庭センターからのお知らせ

母子保健業務予定

町ホームページ



開催日	予定内容	時間	場所
3月4日(水)	乳幼児相談	10:00～11:00(予約制)	西春別ふれあいセンター
3月5日(木)	乳幼児相談	9:00～11:00(予約制)	町民保健センター
3月10日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
3月11日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
3月12日(木)	3歳児健診	9:00～10:00(受付)	町民保健センター
3月16日(月)	5歳児相談	9:15～15:00(予約制)	町民保健センター
3月17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18日(水)	フッ素塗布	10:00～10:30	尾岱沼地域センター
3月25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5年1月、2月生まれのお子さん

■ 3月の5歳児相談対象者
令和3年2月、3月生まれのお子さん

開催日	予定内容	時間	場所
4月7日(火)	離乳食教室	10:30～12:00	町民保健センター
4月8日(水)	4カ月児健診	12:20～12:30(受付)	町民保健センター
4月9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(水)	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(木)	乳幼児相談	9:00～14:30(予約制)	町民保健センター
4月22日(水)	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6年8月、9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



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



5歳児健康診査を令和8年度から実施します！

令和5年度にこども家庭庁が発足し、翌年に策定された「こどもまん中実行計画2024」の中で、乳幼児の発育・発達、健康問題の早期発見・早期支援、児童虐待の予防の観点から、5歳児健康診査の実施を推奨し、全国展開を目指すことが明記されています。

本町では、平成24年から5歳児相談を開始し、心身の健康状態の確認、保護者の育児不安の軽減および就学に向けた準備の機会として継続していますが、令和8年度からは小児科医師による診察を含めた「5歳児健康診査」として実施します。

(1)対象者への周知

個別に案内を送付します。

(2)健診方式

集団健診（個別健診はありませんのでご了承ください）

(3)健診内容

問診→身体計測→小児科医師診察→保健相談（健康・育児）
発達相談、栄養相談、就学相談は、保護者の希望により実施します。

(4)健診日程

いずれの日程も、健診は午前中に実施します。

受付開始は午前9時からですが、対象者数により受付終了時間は変動します。

	健診予定日	対象者の生まれ月
令和8年	5月15日(金)	令和3年4月生まれ
	6月5日(金)	令和3年5月・6月生まれ
	7月10日(金)	令和3年7月生まれ
	8月7日(金)	令和3年8月生まれ
	9月11日(金)	令和3年9月生まれ
	10月9日(金)	令和3年10月生まれ
	11月13日(金)	令和3年11月生まれ
令和9年	12月11日(金)	令和3年12月生まれ
	2月12日(金)	令和4年1月・2月生まれ
	3月12日(金)	令和4年3月生まれ

※発達に関する相談・精密検査が必要な方は、令和8年5月末から町立別海病院にて専門医師による相談および診療が受けられるようになります。初めて受診される方は、先にこども家庭センター「発達相談窓口」で相談をお受けし、受診に向けての説明および手続きを進めます。

相談を希望される方や発達について気がかりがある保護者の方はこちらでご相談ください。

問合せ／こども家庭センター TEL 0153-75-3819

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。



おかだ よりと
岡田 依燈さん
(佳樹)



さかい そうた
酒井 想太さん
(大輔)



てんじん ゆずは
天神 柚色さん
(一磨)



ひこさか あさね
彦坂 歩志さん
(周栄)



ひみ てんたろう
氷見 天太郎さん
(将馬)

肩の痛み、我慢していませんか

町立別海病院 リハビリテーション室から

「搾乳作業で腕を上げ続ける」「漁で重い網やロープを引く」「毎日重たい物を持ち上げる」「長時間のパソコン作業」こうした仕事を行うことで、肩には大きな負担がかかります。

また、肩の痛みは、放置すると悪化しやすい症状のひとつです。

肩の痛みの裏に、思わぬ原因が隠れていることも…

肩の痛みは、次のような疾患が原因となっている場合があります。

- 腱板（けんぱん）断裂
- 肩関節周囲炎（五十肩）
- 石灰沈着性腱炎（けんえん）

こんな症状があれば、早めに受診を

次の症状がある場合は、我慢せず医療機関に相談しましょう。

- 腕が上げにくい、力が入らない
- 夜、肩の痛みで目が覚める
- 腕を上げると引っかかる感じがある
- 肩の痛みが2週間以上続いている



リハビリに通いたいけれど、続くか不安な方へ

当院では通いやすさを大切にしており、無理なく続けられるリハビリを患者さんと一緒に考えます。

- 生活、仕事に合わせた通院頻度の提案
- 自宅でできるセルフケア指導
- 分かりやすい説明と目標設定

早期受診が回復への近道です

肩は、あなたの生活と仕事を支える大切な道具です。

無理を続けるほど、回復には時間がかかります。

肩の痛みでお悩みの方は、「まだ大丈夫」と我慢せず、早めにご相談ください。

別海病院の肩の整形外科外来は、おおむね月4回、出張医による診察を行っています。

問合せ／町立別海病院 TEL 0153-75-2311

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。

※承諾をいただいた方のみ氏名、写真を掲載しています。

よねや さとし
米谷 聡さん

むとう こ
武藤 トモ子さん

みしまぎ スミさん
三島木

おの こ
小野 マサ子さん



あべ すすむ
阿部 進さん



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



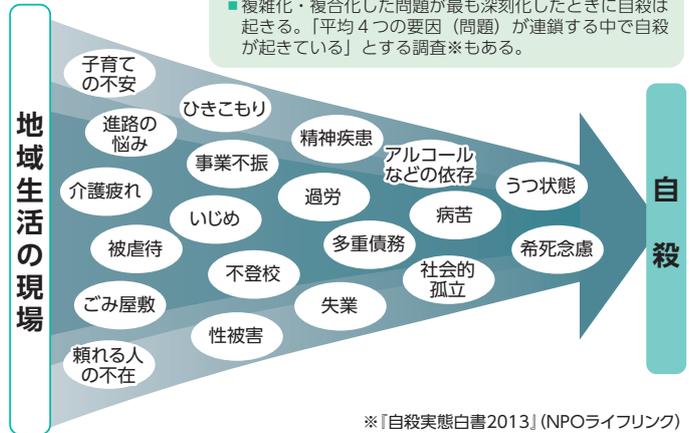
3月は自殺対策強化月間です

自殺に関する基本認識:自殺する人は「死にたい」わけではありません

私たちは地域生活の中でさまざまな問題や悩み（健康問題、人間関係問題、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など）に直面することがあります。人が自殺に追い込まれる背景には、これらの問題や悩みが複合的かつ複雑に連鎖する中で精神的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥った末に自殺することが多く、決して自ら望んで死ぬわけでも、精神的に弱いから死を選ぶわけでもないのです。

地域全体で自殺を防ぐ取組は、一人ひとりが自分の家族やお友達のことを気にかけて、何かに困っている人や悩んでいる人がいれば優しい声かけをすることから始まります。誰もが生き心地の良い「あったかい町」別海町を目指して町全体で自殺対策に取り組みましょう。

- 社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は**複雑化・複合化**している。
- 複雑化・複合化した問題が最も深刻化したときに自殺は起きる。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査※もある。



※「自殺実態白書2013」(NPOライフリンク)

困ったときの連絡先 (令和8年2月現在)

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
	みえるの会(傾聴ボランティアの会)	なかがわ 中河090-1640-8797 さとう 佐藤080-5584-3906	
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45~17:30
高齢者の生活に関する悩み	別海町役場 地域包括支援センター	0153-79-5500	平日8:45~17:30
生活・心身の障害などの悩み	別海町役場 福祉課	0153-74-9641	平日8:45~17:30
ひきこもりの相談	北海道ひきこもり成年相談センター	011-863-8733	平日9:30~16:00 13:00~16:00
	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 土曜9:00~17:00
	釧路弁護士会 根室法律相談センター	0154-41-3444 (電話では予約受付のみ)	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
精神科医療に関する相談	町立別海病院(精神科・心療内科外来)	0153-75-2311	精神科外来開設日 (火水木)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

その他のメンタルヘルス関連情報

よりそいホットライン (年中無休・24時間)

※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。

問合せ／町民保健センター 担当 **さえき たかはし** 佐伯・高橋 TEL 0153-75-0359

体重計ではわからない！ あなたの体の“本当の中身”を測定しませんか？



ホームページ

こんなことがわかります…

体脂肪と筋肉の正確な割合
腕・脚・体幹の部位別筋肉量
内臓脂肪レベル
基礎代謝量 など



こんな方におすすめします…

「最近体重は変わらないのに、体型がくずれてきた…」
「筋トレの効果が本当に出ているか知りたい」
「ダイエット中、減ったのは脂肪？筋肉？」
「健康診断前に自分の体をチェックしたい」

※平日の午前9時から午後5時（12月31日から1月5日、祝日は除く）であれば、いつでも測定できます。ぜひお気軽に保健センターでお試してください。



対象者 別海町民の方で、**6歳以上**の方

留意事項 ①心臓ペースメーカーのような医療機器をからだに装着されている方は使用できません。
②食事・運動・入浴のすぐ後は正確に測定できません。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359、こども家庭センター TEL 0153-75-3819

美腸！快腸！腸活レシピ



白菜と水菜のサラダ (材料5人分)

長い冬もあと少しの辛抱です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、野菜をたっぷり食べて免疫力を高め、春を迎えましょう。

今回は食物繊維量は少な目ですが、もりもり食べられるサラダを紹介します。白菜は、外側の葉を何枚か外した中間層の部分がおすすめです。時間がたつと水気が出やすいので、早めに食べきりましょう。

1人分の栄養価

エネルギー 39kcal
たんぱく質 2.4g
脂質 2.3g
炭水化物 3.4g
食物繊維 1.4g
塩分 0.4g

材料(5人分)

白菜	300g
水菜	1/2袋
小揚げ	1枚
かつお節	1パック
●A	
ポン酢	大さじ2
おろししょうが(チューブ)	4から5cm
ごま油	小さじ1

作り方

- ①小揚げはキッチンペーパー2枚で包む。皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱する、表面の油を取り、横半分にし細切りにする。
- ②白菜は7から8ミリ幅、水菜は3センチ長さに切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④白菜と水菜はそれぞれキッチンペーパーでよく水気を取る。③に白菜を入れてひと混ぜ、次に水菜を加えて混ぜる。さらに小揚げ、かつお節を加え、よく混ぜる。

問合せ／町民保健センター TEL 0153-75-0359



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



「けんしん」を受けましょう

町民保健センター



総合健診



「けんしん」と聞いたときに、皆さんはどんな漢字を思い浮かべますか？

実は「健診」と「検診」の2つがあることをご存じでしょうか。

「健診」は特定健診などで、そのときの健康状態を調べて問題があった場合に改善するのが目的です。健康を保持・増進していく上で大切なものですね。もう一つの「検診」はがん検診などで、病気の早期発見・早期治療を目指すものです。どちらの「けんしん」も、自分の体の状態を知ることによって対策を取ることができるという点で共通しています。

4月からは令和8年度の「けんしん」が始まります。日程などの詳細については、広報別海4月号や町ホームページをご確認ください。インターネットでのお申し込み開始は**3月23日(月)**を予定しています。健康に自信のある方もそうでない方も、今の健康状態を確かめることが大切です。ぜひ皆さん、お申し込みください。

申込み・問合せ／町民保健センター 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。

内科予約処方外来のご案内

症状が安定し、主治医から「処方外来」を勧められた方を対象に、定期処方をスムーズに行うための予約制を導入しています。

ご利用方法

事前に下記時間内にお電話でご予約の上、指定の時間にご来院ください。

※外科は通常診療のみとなります。

※医師の判断により診療が必要な方や、1年以上の受診がない方は、通常診療となりますのでご了承ください。

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

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 西春別駅前診療所 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)	<ul style="list-style-type: none"> ●血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長 予約制)に実施していますので、詳しくは、お問い合わせください。 ●健康診断は予約制となっています。お電話か、受付窓口でお申し込みください。なお、当面の間、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)	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 ※5日、12日、19日	山田	<ul style="list-style-type: none"> ●緊急手術実施の際は、休診または診療体制変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。 ●肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。 ●乳腺外来(火曜午前)を実施しています。 ●令和6年3月から外科医1名体制のため、診療に時間を要する場合がありますのでご了承ください。
	午後	山田 ※9日、23日	検査日 休診	山田 ※4日、11日、18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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ※5日、19日 館 ※12日、26日	横澤 ※6日 館 ※13日、27日	<ul style="list-style-type: none"> ●火、木曜日の予防接種は、曜日ごとに接種内容が異なりますので、詳しくは、お問い合わせください。 ●乳児健診は予約制となっており、火曜日午後1時から診察を開始します。 ●慢性疾患外来(心臓、アレルギー、その他)は火曜日、木曜日の午後予約制となっています。
	午後	横澤	予防接種 慢性外来	横澤 ※11日は14:00~ 診療開始	予防接種 慢性外来	横澤 ※6日 館 ※13日、27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		<ul style="list-style-type: none"> ●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 (接種場所:産婦人科外来)	午後	—	—		予防接種	—	<ul style="list-style-type: none"> ●20歳未満の方は、母子手帳をご持参ください。 ●予防接種は一部予約制です。詳細は、お問い合わせください。

●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	12日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	13日(金)	午前・午後	
	26日(木)	午後	
	27日(金)	午前・午後	
耳鼻 いんこう科	9日(月)	午前・午後	山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	10日(火)	午前	
	23日(月)	午前・午後	
	24日(火)	午前	
神経内科	12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)

※出張医による診療科は、天候、交通機関などの都合により休診や時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

診療科	日付	時間	担当医師
膝の整形外科 (完全予約制)	26日(木)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
	2日(月)	午前	
肩の整形外科	12日(木)	午前	河合 伸昭 医師
	16日(月)	午前	
	26日(木)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	27日(金)	午前・午後	徳永 茂行 医師

整形外科外来からのお知らせ

整形外科(膝・脊椎)の診察は完全予約制となります。診察をご希望の方は、下記の受付時間に電話でご予約ください。

≪予約受付時間≫

月曜日から金曜日の午後3時から午後5時まで

町民みんなの

なんでもべっかい

ボンマルシェ in 別海

どの世代も楽しめる！入場無料の室内マルシェ！

ボンマルシェが生涯学習センターみなくるの大ホールにて開催決定♡

お久しぶりな別海での開催ですが、ボンマルシェ初出店のショップ多数！美味しいご飯から焼き菓子、ハンドメイド雑貨にアクセサリ、マッサージや占いなどなど盛りだくさんな内容となっています。ご来場いただいたお子さまにはボンマルシェ本部にてプレゼントをご用意していますので、ぜひぜひご家族皆さんで！もちろん息抜きにお一人でゆっくりも！

実行委員一同お待ちしております♡

笑顔溢れる空間を、別海町民の皆さんと共有できたら嬉しいです。



Instagram



雑貨屋 HOT CHOCOLATE

人の動き

令和8年1月末現在
()は前月比

人口	/	13,731	(- 8)
男	/	7,021	(- 3)
女	/	6,710	(- 5)
うち外国人	/	640	(+ 2)
世帯数	/	6,832	(+ 4)

出生 4 死亡 12 転入 45 転出 45

その他 ±0

※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8年1月末現在
()は令和8年1月からの累計

発生	1件	(1)
死者	0人	(0)
負傷者	1人	(1)

火災と救急

令和8年1月末現在
()は令和8年1月からの累計

火災	0件	(0)
		[死者 0件(0)]

救急	59件	(59)
救助	2件	(2)
ドクターヘリ搬送	2件	(2)

おめでとう

お誕生おめでとう

令和8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。

はし橋	もとえ	ま	ま	ゆうき	ようこ
	本	依	菜さん	女	雄真・蓉子
おお大	つき	み	ゆさん	女	のりみ・ゆま
	槻	み	ゆさん	女	憲史・唯真
あい相	ざわ	うた	詠さん	男	かずや・あき
	澤	詠	さん	男	和也・亜希

ご結婚おめでとう

令和8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。

うしくぼ	たいし	くさか	なな
牛窪	大志さん	日下	奈々さん

期間限定

プレゼントキャンペーン実施中

令和8年3月まで、毎月抽選で別海町自慢の特産品をプレゼントします。詳細は毎月1日に町公式LINEにて配信しますので、受信設定をしてお待ちください。

※配信を見逃した方は町公式LINE下部メニューにある最近の配信メッセージよりご覧ください。

乳和食レシピ「ひと口とんかつ」



※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(2人分)

豚ヒレ肉	250g
白こしょう	適量
①	
小麦粉	30g(約大さじ3)
牛乳	30ml(約大さじ2)
パン粉	適量
サラダ油	適量
キャベツ	2枚(せん切り)
レモン	適宜
②	
中濃ソース	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方

- ①豚肉は1cmの厚さに切り、表面を叩いて広げる。全体に白こしょうをふり、表面にうっすら小麦粉(分量外)をまぶす。
- ②合わせておいたAに①をくぐらせて、パン粉を表面につける。少なめのサラダ油を170度に熱して揚げる。
- ③器に盛り、キャベツとレモンを添えて、Bを合わせて作ったソースをかける。



間伐で未来につなぐ北の森
広報別海は、環境保護ため産間伐材と古紙を配合した用紙および100%植物油型インク「ナチュラリス100」を使用しています。



※[QRコード]は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

町公式 X



町公式 Facebook



町公式 LINE



町公式 ホームページ



TEL:0153-74-9275
FAX:0153-75-0371

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

2026(令和8年)
No.749

広報 別海 3月号