

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。

し尿のくみ取りはあらかじめ計画を立てて実施しているため、災害時等を除き、急な申し込みはすぐに対応できない場合があります。し尿処理の業務に影響が生じますので、必ず期限までの申し込みをお願いします。

また、証紙がないと、くみ取りできませんので、事前に必ず別海町収入証紙（し尿処理専用）をご用意ください。

なお、12月から3月までの冬期間は凍結するため家庭廃水のくみ取りは行いません。



くみ取り申込先

渡邊清掃株式会社 TEL75-2861

フリーダイヤル 0120-57-9310

※携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。

役場町民課窓口、各支所と各連絡事務所でも受け付けできます。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）



いきいき元気あつぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

| | 中央公民館 | 東公民館 | 西春別ふれあいセンター |
|-----|--------|--------|-------------|
| 11月 | 11日(木) | 9日(火) | 16日(火) |
| 12月 | 9日(木) | 14日(火) | 21日(火) |

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

**参加費
無料**

参加
対象者

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方（64歳以下でも可）

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

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

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報!

健康長寿の秘訣は
バランス食

高齢になっても元気に歩くためには栄養バランスの取れた食事を取り筋肉低下を予防することが大切です。

年を取るとどんなに筋肉がつくと思ってタンパク質（肉や魚など）を多く取ってもそれを体の中で筋肉に変える力が弱まります。毎日少しずつ、そして栄養の吸収を助ける食材（豊富な種類の野菜やきのこなど）と一緒に食べて行くことが必要になります。

さらに栄養の消化吸収を助けるのが「酵素」で、納豆やヨーグルトに含まれています。

納豆なら1日40g（1パック）、ヨーグルトなら1日100g（小カップ1杯）が1日の目安になります。

酵素を含む食品は便秘予防にも役立ちますので毎日少しずつ取ることをお勧めします。



障がいのある方への 虐待についてご相談ください

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」では、障がいのある方の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見のための取り組みや障がいのある方を養護する人に対して支援措置を講じ

福祉課から

ることなどが定められています。

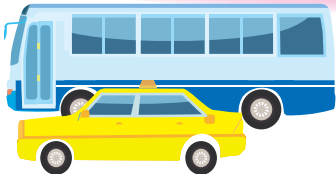
また、虐待を受けたと思われる障がいのある方を発見した人は、速やかに市町村に通報することが義務付けられています。

障がいのある方への虐待や、その疑いがある場合は、下記窓口へご連絡・ご相談ください。

※虐待の届出・通報した方の個人情報を守られます。

通報・問合せ／社会・障がい福祉担当
TEL75-2111（内線1310～1312）

バス・ハイヤー共通利用券の申請を受け付けています



高齢者及び障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券（2万円分）の申請を随時受け付けています。

別海市街地周辺のほか、西春別地区、尾岱沼地区の方も利用できますので、次の点を確認の上、申請してください。

対象者

下記に該当する方で、本人と世帯に属する方の住民税課税標準額が定める額を超えない方

【高齢者バス・ハイヤー共通利用券】

- 本町に居住する満70歳以上の方

【障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券】

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか所持する方
- 上記手帳を有し、高等養護学校に在学する者（親権者が町内に居住）

※第1種の障害者手帳所持者、12歳未満の障がい児は、申請により介護者1人分が利用券の対象となります。

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施設入所者でも該当になりますか。

A本人がバスやハイヤーを利用できる方は対象になります。

Q課税世帯でも該当になりますか。

A課税世帯でも対象になる可能性があります。

共通利用券活用のポイント

- バスは、阿寒バス株式会社、くしろバス株式会社、根室交通株式会社が運行する、根室・釧路管内の各路線が対象となります。根室市や釧路市行きの路線にも使用できます。

※都市間バスには使用できません。

- ハイヤーは、西別ハイヤー有限会社が利用できます。受給登録者複数名で乗車し、お互いの共通利用券を使用することで、個人の運賃負担を軽減することができます。

※行き先によっては回送料がかかる場合があります。

住民税課税標準限度額について

本人または世帯に属する方の住民税課税標準額が、規定する額を超える場合は対象となりません。限度額については下記担当までお問い合わせください。

共通利用券の有効期間

令和4年6月30日まで

受給登録者証について

共通利用券を使用する時は、必ず受給登録者証の提示が必要となります。

初めて申請される方、もしくは前年度の受給登録者証から写真を変更したい方は、顔写真の提出をお願いします。顔写真については、次の点にご注意ください。

- 大きさは、縦4センチ以上、横3センチ以上としてください。
- 帽子やサングラスを着用せず、最近撮影したものとしてください。
- スナップ写真、コンビニプリントでも問題ありません。

申請先

役場福祉課窓口または各支所、各連絡事務所

※必ず印鑑をお持ちください。

問合せ／社会・障がい福祉担当（内線1310）

元気未来っ子

1歳6カ月児

()内は保護者名
※希望された方を掲載しています。



小島 世愛くん
(渉)



小林 奏介くん
(亮平)



上條 結希くん
(貴也)



佐々木南朋くん
(亮太)



永洞吏玖斗くん
(啓)