

# 広報

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  
べつかい

## BETSUKAI

# 別海

編集／別海町役場総務部総合政策課まちづくり推進担当

〒086-0205 北海道野付郡別海町別海常盤町280番地

TEL 0153-75-2111 FAX 0153-75-0371



町ホームページ  
<https://betsukai.jp/>



町公式Facebook  
[@betsukai.jp](https://www.facebook.com/betsukai.jp)



町公式Twitter  
[@betsukaitown](https://twitter.com/betsukaitown)



2022(令和4年)

# 1

## No.699

東公民館 子どももちつき大会  
令和3年12月11日

# 迎春



# ておめでとうございます 願いいたします



別海町長  
曾根 興 三

新年あけましておめでとうございます。町民の皆さまには、令和4年の新春を健やかに迎えること心からお慶び申し上げます。

また、口頃から町政の推進に對しまして、温かいご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私にとりましては、町長就任後6回目の新春を迎え、町民の皆さまのご支援の下、常に皆さまとともに考え行動していくことを基本として、生活の安定はもとより町民に優しい地域社会の実現を目指して、お一人お一人が自立して活躍することができるよう、行財政の課題解決に取り組んでまいりました。

今後とも、初心を忘れることなく、皆さまの代表として対話を大切にし、勇気と情熱を持ち、私の町政に対する熱い思いである「子育て世代への応援」「老後の安心」「活力ある産業の維持」の3点を積極的に取り組んでまいります。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の世界的流行により近代オリンピック史上初めて、前年夏の開催日程から延期され、8月に2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。開会式をはじめ、多くの競技が無観客での開催となりましたが、世界中の人々に多くの感動を与えました。

終息の見えない、新型コロナウイルス感染症につきましては、昨年7月以降の第5波により全国的に新規感染者が急増しましたが、医療提供体制をはじめとする最大限の対策により、減少に転じました。

本町においても、町立別海病院の医師の皆さま、多くの医療関係者、福祉関係者の皆さまの懸命なご努力をはじめ、危機感をもって感染防止に取り組んでいただいている町民の皆さま、事業者の皆さまのご協力の賜物であると心から感謝を申し上げます。

昨年11月下旬には、変異株の「オミクロン

株」の感染者が国内でも確認され、今後の感染が懸念されますが、町としては、国が進める3回目のワクチン接種の計画的な取り組みをはじめ、福祉や医療、経済、教育等の面でさまざまな施策を講じるとともに、関係機関と連携を図り、気を緩めずに感染対策等に取り組んでまいります。

町民の皆さまには、基本的な感染対策の徹底を引き続きお願い申し上げます。

次に昨年における産業の情勢です。

まず主力である酪農畜産業は、町内の生乳生産量が昨年1月から10月末で対前年比102.1%の42万8千トンで年間50万トンを超える見込みとなっており、生産額についても増額となる見込みです。

水産業では、太宗漁業である秋サケ定置網漁は、全体漁獲量としては前年の99%で、全体金額では110%と、記録的な不漁であった令和2年とほぼ同程度の水揚げで操業を終えています。主要魚種の一つであります、冬季ホタテ漁が昨年12月2日から始まり、今後の漁獲量と価格動向に大いに期待しているところです。

また、観光・イベントについては、新型コロナウイルス感染症により、全てのイベントを中止したほか緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が行楽シーズンに発出され、人流が抑制されたことにより、観光客の入込数は前年と比較し減少となったところです。

今後は、べつかい宿泊割をはじめとする、どうみん割やGOTOトラベルを利用した観光客の入込みに期待を寄せているところです。

現在、堅調に推移しているふるさと納税については、これまで返礼品の確保にご協力をいただいている生産者、加工業者の皆さまに感謝を申し上げます。今後本町として、寄付者が選択しやすい環境づくりを進めます。スポーツの話題としては、本町出身のスピードスケート選手の活躍ぶりに喜んでおりま

す。尾岱沼出身の新濱立也選手と上風連出身の森重航選手が、2月に開催の2022年北京オリンピックへの出場が決定し、西春別駅前出身の郷垂里砂選手と上春別出身の野々村太陽選手の出場も予想されています。活躍されることを期待し、全町を挙げて応援したいと思えます。

本町は昭和46年4月に町制を施行し、昨年で50周年を迎えました。「別海町」を次代につなぎ、将来の発展を願い、今年の秋に記念式典を挙行いたします。

この記念式典では、生涯学習センター「みなくる」の落成式のほか、友好都市関係にある大阪府枚方市、高知県四万十市、沖縄県名護市の4市町が一堂に集う友好都市サミットの同時開催により、この「みなくる」をシンボルに町の魅力を町内外に広く発信していきます。

さて、このような状況の中、行政運営の総合的な指針である第7次総合計画も4年目を迎えます。地域懇談会をはじめ多くの町民の皆さまに協力をいただきながら策定したこの計画を基に、さらに町民の声を反映し、行政の推進と質の高い行政サービスを提供するよう努めてまいります。

私は、この計画において「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」いつも心に広がるふるさとべつかいをまの将来像に掲げました。

この豊かなふるさと別海町を次世代へしっかりと引き継いでいくために「みんなであつなぐ実りあるふるさと共創プラン」を合言葉に、町民の皆さまの参画・協働の下、行政が一体となって進めてまいります。どうぞ、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、新しい一年が、町民の皆さまにとりまして、希望に満ち、健康で笑顔あふれる年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

# 町民の皆さま あけまして 本年もよろしくお



別海町議会議長

西原 浩

あけましておめでとございます。町民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃から町議会の活動への温かいご支援とご協力を、議会を代表しまして厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、令和2年初めて新型コロナウイルス感染症の感染者が日本で初めて確認されたから2年が経過しました。国内ではワクチン接種が進み、本町でもワクチン接種率が対象者の90%を超えたなど、その効果もあり第5波も峠を過ぎたと感じています。しかし、新たな変異ウイルスの出現により警戒と不安が全世界に広がっており、人類の英知を集結して早期に収束することを願っているところです。

一方、自然災害に目を向けますと、7月に静岡県や神奈川県を中心に大雨が降り72時間雨量で800ミリを超え、熱海市では土石流災害が発生しました。また、8月には停滞する前線の活発化により、九州や北陸、中国地方をはじめ各地で断続的な大雨が続ぎ、佐賀県や長崎県では河川が氾濫するなどの災害が発生しています。自然災害で被災された方々に、謹んでお見舞い申し上げますとともに犠牲になられた皆さんに哀悼の意を表したいと思います。

スポーツにおいては、延期になっていた東京オリンピックが7月23日に開幕しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、ほとんどの競技が無観客での開催でしたが、日本選手の歴代最多のメダル獲得は大きな喜びと希望・夢を与えてくれました。また、パラリンピックでは多様性と調和を表現した開会式と競技に感動と学びを感じたことと思います。

本年2月には中国で冬季北京オリンピック

が開催されます。スピードスケートで、本町出身の新濱立也選手と森重航選手の出場が決定し、郷里里砂選手と野々村太陽選手の出場も予想されています。その活躍を大いに期待しているところであり、町民の皆さんと応援することを心待ちにしているところです。

さて、我が国の経済は、新型コロナウイルス感染症による厳しい状況が徐々に緩和されつつあるものの、持ち直しの動きに弱さが見られるとされています。政府は経済を成長軌道に乗せるため「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」を閣議決定し、円滑かつ着実に実行するとしています。先行きは不安と言わざるを得ません。

北海道においても、緊急事態宣言の解除により景気を持ち直し基調に転じると予想しており、国内外経済や企業収益の回復、雇用・所得情勢の改善など個人消費や移輸出などの増加が予想されています。しかし、新たな新型コロナウイルス変異株の出現などにより、落ち込んだインバウンドに回復の兆しはなく、観光業がさらに厳しい状況になることが考えられます。さらに原油価格の高止まりで家計負担の増加が見込まれ、経済成長に水を差す原因となることが予想されています。

本町においても、新型コロナウイルス感染症の影響は多大であり、国の緊急経済対策や町の支援策などを講じてきましたが、飲食業や宿泊業の売り上げの落ち込みは未だに厳しい状況にあります。今後、あらゆる諸課題が基幹産業や財政運営に大きな影響を及ぼすことは明らかであり、産業振興や町民福祉の向上を図るために、増大する行政需要に対してどのように対策を取るか、極めて難しい現状になっているものと言えます。

令和元年に策定した「第7次別海町総合計画」は4年目を迎え、議会としても計画を実現するため、議会の果たすべき役割と責任を自覚し、皆さまの声を町政に反映し、住んでいて良かったと実感できるまちづくり議員一同全力で取り組みを進めていかなければなりません。

昨年9月の定例会では、念願であった「別海町議会基本条例」を制定しました。会議運営と町民参加を示した「わかりやすい議会」、議員問討議と委員会活動を示した「結果を出す議会」、情報共有と議会活性化を示した「開かれた議会」、政策形成と議会機能の強化を示した「行動する議会」の4つの理念を基本として、この議会基本条例を具現化するために議員一同まい進する所存でございます。

当議会では委員会調査の強化と迅速な情報共有を進めるためにタブレットを導入し、それを活用してオンラインでの委員会開催やオンライン会議などに取り組みました。

また、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により「地域めぐり懇談会」はオンライン形式という新たな方法で開催しました。たくさんの方と意見交換ができたことは残念ですが、今後も町民の皆さまのニーズに寄り添い、時代に即したさらなる取り組みを進めてまいります。

別海町議会として、住民の皆さまとともに歩む議会を目指し、議員全員で力を合わせて取り組んでまいりますので、どうか本年も一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年は経済が再生され、町民の皆さまにとって輝かしい飛躍の年となります。どうか心から祈念申し上げ、新年のあいさついたします。

広報9月号でお知らせしたレシピコンテストについて、総数33件の応募がありました。応募いただいたレシピはどれも素晴らしいものでしたが、厳正なる審査の結果、次のとおり最優秀賞、優秀賞が決定しました。

最優秀賞、優秀賞に選ばれたレシピを掲載しますので、ぜひ作ってみてください。



## 別海町応援企画

# 乳和食 オリジナルレシピ コンテストの 開催結果について

最優秀賞

考案者 ペンネーム ここさん

## 「サーモンのホエイ漬け丼」

### ■ここさんのコメント

地元産の鮭と乳製品を使った一品です。このレシピで別海町をPRできればと思い、作りました。料理酒の代わりにホエイを使用しています。

### 参考 ホエイとカッテージチーズ

**材料** \*牛乳..... 200ml  
\*米酢..... 大さじ1

#### 作り方

- 鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋肌にプツプツと泡、湯気が出てきたら弱火にして米酢を回し入れる。
- 火を止めて2分置き、木べらで静かに3回から5回混ぜる。
- 人肌まで冷ましたら、ざるに厚手のクッキングペーパーを敷いて、ボウルの上に置き、②を流し込んでホエイとカッテージチーズに分ける。

※牛乳200mlで約40gのカッテージチーズができます。

材料  
2人前

A  
\*しょうゆ.....大さじ1+1/2  
\*みりん.....小さじ2  
\*ホエイ.....大さじ1+1/2  
\*サーモン(刺身).....約200g  
\*ホエイごはん.....約400g  
\*カッテージチーズ.....少量  
\*大葉(きざみ).....1枚



作り方

#### (下準備)

ごはんをホエイで炊く。(水をホエイに置き換えて炊く。)

- 漬けダレ(A)をフライパンまたはレンジで加熱し、アルコールを飛ばし、粗熱をとる。
- サーモンを漬けダレに漬け、冷蔵庫で20分程度漬ける。
- ホエイごはんの上に漬けサーモンを乗せ、お好みでカッテージチーズと刻んだ大葉を乗せて完成。

### 優秀賞 鮭とチーズの大葉巻きハンバーグ



考案者 上西春別中学校

石川こだまさん、大沼滉輝さん、木曾 友仁さん、小牧春翔さん、白鳥 柚妃さん

材料 2人前

\*鮭切り身..... 1切れ  
\*ホエイ.....大さじ4  
\*玉ネギ.....1/2個  
\*ニンジン.....1/5本  
\*木綿豆腐.....1/3丁  
\*カッテージチーズ..15g  
\*片栗粉.....小さじ2  
\*大葉.....2枚  
\*砂糖.....大さじ1  
\*しょうゆ...小さじ2

梅ソース

梅肉(大さじ2)に牛乳(小さじ3)を加え、レンジで10秒から20秒程度温めて溶く。

#### 作り方

- 鮭は骨と皮を取り除いた後、ホエイ(大さじ3)に30分程度漬け、包丁でたたきミンチにする。玉ネギとニンジンはみじん切りにし、フライパンを熱し、適量の油で炒めておく。
- ①、豆腐、カッテージチーズ、片栗粉をボウルに入れて混ぜる。(ゆるければ牛乳に浸したパン粉を加えて調整する。)
- フライパンに適量の油をひいて焼き、焼きあがったら大葉を巻く。
- 砂糖、しょうゆ、ホエイ(大さじ1)を混ぜたものを鍋で煮詰め、水溶性片栗粉(分量外)を加えてソースを作り、ハンバーグに添える。

優秀賞

## 卵不要 de ふんわりジューシーささみカツ



考案者 ペンネーム KCIさん

### 材料 2人前

- \*鶏ささみ・約300g (6本から7本)
- \*酒……………大さじ3
- \*塩こしょう……………適量
- \*小麦粉……………大さじ6
- \*牛乳……………大さじ3
- \*パン粉……………適量
- \*サラダ油……………適量(少なめでOK)
- \*キャベツ ……適量(2枚から3枚程度)
- \*レモン……………適量(1/4程度)

### 作り方

- ①ささみの筋を取り、酒をもみこんだ後、10分ほど置いておく。
- ②10分ほど置いたら、キッチンペーパーなどで水分をふき取り、塩こしょうをかける。
- ③小麦粉と牛乳をホットケーキの生地より少しやわらかくなるように混ぜる。
- ④ささみを③にくぐらせ、パン粉を付けた後、キツネ色になるまで揚げる。
- ⑤キャベツとレモンと一緒に器に盛り、完成。

優秀賞

## 生鮭とジャガイモの ホクホク塩こうじバターコーン炒め



考案者 ペンネーム なまけものさん

### 材料 4人前

- \*生鮭……………3切れ
- \*塩こうじ……………大さじ2
- \*ジャガイモ(中) ……3個
- \*バター……………5g
- \*冷凍コーン……………30g
- \*ホエイ……………大さじ2
- \*カッターチーズ ……20g
- \*小ネギ……………少々

### 作り方

- ①生鮭を一口大に切り塩こうじで下味をつける。
- ②ジャガイモを一口大に切り、水に5分さらす。
- ③ジャガイモの水を切り、耐熱皿にのせてラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④フライパンにバターを溶かし入れて、生鮭を焼く。
- ⑤鮭に焼き色がついたらジャガイモとコーンを入れ、ホエイとカッターチーズを加えて炒める。
- ⑥ジャガイモに竹串がスッと刺されれば、小ネギを盛って完成。

優秀賞

## みるく感たっぷり! チーズおかか飯



考案者 ペンネーム 減塩ひろめ隊さん

### 材料 4人前

- \*米……………2合
- \*牛乳……………200ml
- \*水……………適量
- \*めんつゆ  
(3倍から4倍濃縮)  
……………大さじ2
- \*かつお節…小1パック
- \*ベビーチーズ…4個

### 作り方

- ①米をとぎ、30分以上水に浸す。
- ②米の水を切る。
- ③牛乳200mlを入れ、炊飯器の水の2合の線まで水を加える。
- ④めんつゆ大さじ2を加え、全体をかき混ぜる。
- ⑤さらにかつお節半パックをまんべんなく振りかける。
- ⑥ベビーチーズを並べて炊飯する。(スライスチーズ3枚でも代用可。その場合はちぎって入れる。)
- ⑦ご飯が炊けたら、炊飯鍋の底からご飯をかき混ぜる。
- ⑧最後の仕上げに残りかつお節を振りかけて完成。

※おにぎりにしてのりを巻いて食べるのもおすすめです。

優秀賞

## トマトとアボカドの白和え



考案者 ペンネーム ゴマさん

### 材料 4人前

- \*ミニトマト……………10個
- \*アボカド……………1個
- \*大葉……………5枚
- \*カッターチーズ……………40g
- \*めんつゆ……………小さじ1
- \*すりごま……………大さじ1

### 作り方

- ①ミニトマトは洗って半分に切り、アボカドは1cm角に切る。大葉は千切りにする。
- ②材料を全てボウルに入れ、優しく混ぜ合わせる。

特別賞、入賞者については、賞品の発送をもってお知らせします。  
たくさんのご応募、ありがとうございました。

問合せ／農政課 農業政策担当  
(内線1412)

# 長寿90歳 おめでとう

※承諾された方のみ氏名を掲載しています。

町内在住で90歳を迎える方を祝う「別海町長寿賞」が菅田 あき子さん（昭和6年11月10日・別海）、野田 喜久枝さん（昭和6年11月8日・別海）、豊田 誠治さん（昭和6年11月22日・尾岱沼）、金田 トクイさん（昭和6年11月23日・西春別駅前）、中野 昭枝さん（昭和6年11月30日・別海）に贈られました。

※新型コロナウイルス感染予防のため、当分の間、写真撮影は取りやめています。

## 別海町表彰式

11/30

長年にわたり町政の伸展や産業、教育、文化の振興、社会福祉の増進などに寄与した方々を表彰する「別海町表彰式」を別海町民ホールで行いました。

本年度は8名の方が受賞され、町長から表彰状と記念品が贈られました。

### ■別海町特別功労者表彰

丹羽 謙司さん（別海）

昭和46年12月から本年3月までの49年4カ月にわたり別海消防団員を務められ、平成25年4月からは団長として、団員の指導教育、技術の向上と訓練の充実を図り、被害の軽減に努め、郷土防災と消防使命達成に尽力されました。

### ■別海町功労者表彰

中澤 賢一さん（尾岱沼）

平成3年2月に野付漁業協同組合理事に就任して以来、平成18年3月から本年3月までの15年間にわたり、代表理事組合長として、優れた指導力と判断力を発揮し、地域漁業の振興発展に貢献されました。

小杉 良夫さん（泉川）

平成14年7月から令和2年7月までの18年間にわたり別海町農業委員会委員として、農地行政の適正な執行に努められ、地域酪農の発展に貢献されました。

なお、表彰式は都合により欠席されました。

末松 秀義さん（中春別）

昭和52年12月から本年3月までの43年4カ月にわたり別海消防団員を務められ、平成21年4月からは分団長として、郷土防災と消防使命達成に尽力されました。

佐々木 憲治さん（別海）

昭和62年3月から令和2年3月までの33年1カ月にわたり別海消防団員を務められ、平成31年4月からは分団長として、郷土防災と消防使命達成に尽力されました。



### ■別海町貢献賞

吉川 三男さん（西春別駅前）

昭和53年4月から平成31年3月までの41年間にわたり、中標津町農業共済組合（現 北海道ひがし農業共済組合）で臨床獣医師として家畜防疫と生産性の向上に努め、家畜衛生の推進に尽力されました。

なお、表彰式は都合により欠席されました。

岡林 春男さん（豊原）

昭和56年4月から本年3月までの40年間にわたり、別海町交通安全指導員として地域に根付いた交通安全活動の実践に努められました。

岸本 秀隆さん（上春別）

昭和51年7月から本年3月までの44年9カ月にわたり別海消防団員を務められ、平成20年4月からは第5分団副分団長として、郷土防災と消防使命達成に尽力されました。



岩本防衛大臣政務官

## 防衛施設等に関する要望書を提出しました

11/15

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、11月15日に防衛省（東京都）を訪れ、要望書を提出しました。

主な要望内容は、生涯学習センター外構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工事制度の拡充、訓練実施に伴う情報提供、自然環境への配慮、別海駐屯地隊員の増員やさらなる施設整備などです。

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。

## 優良勤労者表彰式

11/29

令和3年度別海町優良勤労者表彰式を開催しました。  
この表彰式は町内の企業に20年以上勤続し模範となられる方を表彰するもので、平成11年度から昨年度までに166名の方が受賞されています。  
本年は7名の方が受賞されました。



- 水口 ミサ子さん (大友商店)
- 庄子 美紀さん (寺井建設株式会社)
- 篠田 勝佳さん (株式会社別海)
- 河田 康成さん (有限会社別海印刷)
- 吉野 克子さん (株式会社丸イ佐藤海産)
- 地吹 智津子さん (株式会社丸イ佐藤海産)

※承諾された方のみ掲載しています。

## 文化・スポーツ功労者表彰式

12/6

本町の文化・スポーツの振興において、長年にわたり功績のあった方や、優秀な成績を収めた方を表彰する「令和3年度別海町文化功労者・スポーツ功労者表彰式」を行いました。

本年度は21個人、2団体の方が受賞されました。



### ■文化功労賞

- 寺井 律子さん (フラダンス)
- 佐久間 文一さん (カラオケ)
- 高橋 徳正さん (書道)
- 畠山 友子さん (太鼓)

### ■文化奨励賞

- 富永 彰子さん (絵画)
- 松舘 和東さん (絵画)
- 吉田 夢生さん (絵画)
- 永野 日華莉さん (書道)
- 舟崎 駿太郎さん (絵画)
- 永野 泰弘さん (書道)
- 森田 梓花さん (書道)
- 吉本 萌夏さん (絵画)
- 松舘 杏奈さん (絵画)

### ■スポーツ功労賞

- 千葉 芳江さん (ママさんバレーボール)

### ■優秀選手賞

- 別海町立別海中央中学校野球部 (軟式野球)
- 別海町立上西春別中学校スケート部 (スケート)
- 堀 未来さん (スケート)
- 坂本 滯さん (スケート)
- 佐藤 哲太さん (スケート)
- 阿部 瀧獅さん (スケート)
- 小島 楓さん (スケート)
- 宮坂 大地さん (スケート)
- 橋本 姫桜さん (スケート)



## 別海町女性農業士会 出前授業

11/26

別海町女性農業士会が野付小学校の2年生18名を対象に出前授業を実施しました。子牛の出産のDVD鑑賞と酪農のことが書かれた「酪農カルタ」を行い、本町の基幹産業である酪農について、楽しみながら学んでもらいました。

行政相談出前授業

11/10・12/10

本町担当の行政相談委員が、中西別小学校、中西別中学校で行政相談出前授業を行い「行政の役割」や「行政相談」について説明しました。

児童からの行政相談で実際に改善された事例の紹介などを行い、分かりやすく実りある授業となりました。



介護職員初任者研修講座閉講式



12/2

8月1日に開講した、介護の担い手である介護職員になるための知識を学ぶ「介護職員初任者研修講座」が終了しました。

130時間の講義や実習を受けた受講者は、修了評価試験に合格し、8名全員が笑顔で閉講式を迎えることができました。

子どももちつき大会

12/11

子どももちつき大会を東公民館で実施しました。

参加した子どもたちは大きな杵を持ち、周りの掛け声に合わせて一生懸命もちをつきました。

もちつき体験の後は、尾岱沼子供会育成協議会と別海町食生活改善連絡協議会のお母さん方が作ったおいしい雑煮を食べ、会場は子どもたちの笑顔であふれていました。



一日防災学校

野付小学校で一日防災学校が実施されました。

防災に関する講話や、津波の実験などを通して災害について学んだほか、避難

11/30

所設営体験では段ボールベッドを協力して組み立て、避難所で気を付けることなどを学びました。



## 町内事業者に抗原定性検査キットを配布しています(新型コロナウイルスクリーニング検査)

新型コロナウイルス感染症における集団感染の未然防止と、事業者等が安心できる環境を維持することを目的として、次のとおり申請のあった町内の事業者等を対象に、抗原定性検査キットを配布しています。

### ■対象者

- 町内の企業、個人事業主等の従業員
  - 町内の医療機関、高齢者施設、障がい関連施設、児童福祉施設の従事者、利用者
  - 町内の保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校に通う園児、児童、生徒、教職員（町任用の公務補職員等を含む）
  - 町内事業所等の委託事業者の職員
- ※個人への配布は行いません。

### ■配布申請について

次のいずれかに該当し、検査キットの配布を希望する場合は申請の対象となります。

- ①「ちょっと喉が痛い」「ちょっとせきや鼻水が出る」「ちょっと体がだるい」「微熱がある」など軽い症状があり、病院へ受診することを迷った場合
- ②町内の事業所等で感染者や濃厚接触者と接触があり、発熱等の症状が出た場合

配布申請は事業所等が行うこととし、申請フォームや役場介護支援課窓口、各支所または各連絡事務所に申請できます。

申請後、必要個数を配布しますので、各自で検査を行ってください。

申請フォーム



<https://logoform.jp/form/2W7T/32869>

### ■検査結果について

検査結果は陰性、陽性問わず、事業者等から町へ報告願います。

また、陽性反応があった場合には、速やかに下記へご相談ください。

- 平日 午前8時30分から午前11時  
午後0時30分から午後3時  
町立別海病院 発熱外来 TEL75-2727
- 土曜日、日曜日、祝日、平日上記以外の時間  
町立別海病院 代表電話 TEL75-2311

### ■留意事項

- ①検査の結果が陰性であってもそれを確定するものではなく、体内のウイルス量が少ない場合は、偽陰性（感染している状態でも検査結果が陰性）である場合がありますので、引き続き感染予防対策に取り組む必要があることをご理解ください。
- ②検査結果を「証明」として扱うことはできません。
- ③抗原定性検査キットの備蓄状況によっては、配布希望数をお渡しできない場合があります。

問合せ／介護支援課 高齢者福祉担当（内線1317）

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### 新型コロナウイルス感染症の影響による保険料減免制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合や、新型コロナウイルス感染症の影響で世帯の主たる生計維持者の収入が10分の3以上減少した被保険者の方は「保険料減免制度」を受けることができる場合があります。

保険料減免の申請を行う場合は、下記担当までご相談ください。

### ■対象者

次のいずれかに該当する被保険者が対象となります。

- 新型コロナウイルス感染症の影響で世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った北海道後期高齢者医療被保険者の方
- 新型コロナウイルス感染症の影響で世帯の主たる生計維持者の事業収入などが減少した北海道後期高齢者医療被保険者の方

※事業収入などが減少した場合の要件は次の全てに該当した場合が対象となります。

- ①世帯の主たる生計維持者の事業収入等（事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入）のいずれかの減少額が前年の10分の3以上であること
- ②世帯の主たる生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であること
- ③世帯の主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

### ■減免対象保険料

- 令和3年度分保険料で、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に納期限が設定されている保険料
- 令和2年度分保険料で、令和2年度末に資格を取得したこと等により、令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に納期限が設定されている保険料

問合せ／町民課 後期高齢者・医療給付担当（内線1241～1243）  
北海道後期高齢者医療広域連合 TEL011-290-5601

## 令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援するため、臨時特別給付金を支給します。

- 給付対象者 ①令和3年9月分（令和3年9月生まれの方は10月分）の児童手当の対象となっている方（令和2年の所得が児童手当所得制限限度額以上である特例給付受給者は対象となりません）  
②平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれの方（高校生相当）  
③令和3年10月1日から令和4年3月31日までに生まれた方
- 給付金額 対象者1人につき10万円
- 申請が必要な方 ①平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれの方（高校生相当）の保護者  
②所属する官公庁から児童手当が支給されている公務員  
③令和3年10月1日から令和4年3月31日までに生まれた方の保護者  
※本町（福祉課）から令和3年9月分の児童手当を支給されている方と、令和3年9月生まれで10月分の児童手当を支給される方は、申請の必要はありません。
- 申請受付期間 1月14日（金）から3月15日（火）  
※令和4年1月以降に生まれた方は、出生届時の手続きとなります。
- 申請方法 町ホームページまたは役場窓口と各支所に設置する申請書等に必要事項を記入の上、下記担当窓口または各支所に提出してください。
- 支払方法 公務員以外の対象者には、児童手当を受給する口座に振り込みます。  
公務員等の対象者には申請受付後、随時届出のあった口座に振り込みます。  
問合せ／福祉課 こども・子育て担当（内線1313）

## 令和4年度

## 総務課から

# 別海町会計年度任用職員採用試験のご案内

別海町会計年度任用職員を次のとおり募集します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

### 採用職種、採用予定人数、勤務先、受験資格

職 種	採用予定人数	勤務先・受験資格
1 事務員（パートタイム）	8名程度	町長部局・委員会等
2 保育士（フルタイム）	6名	町内各保育園 保育士資格、幼稚園教諭免許いずれかの所有者（取得見込者も含む）
3 支援相談員（フルタイム）	2名	子育て支援センター（中央児童館内） 教育、子育て支援事業関係の経験のある方（資格は問いません）
4 栄養士兼調理員（フルタイム）	1名	町内各保育園 栄養士資格保有者（取得見込者も含む）
5 幼稚園教諭（フルタイム）	2名	町内各幼稚園 保育士資格、幼稚園教諭免許いずれかの所有者（取得見込者も含む）

※地方公務員法第16条により、次のいずれかに該当する方は受験できません。

- (1)禁固刑以上の刑に処せられ、その執行を終るまでまたはその執行を受けることができなくなるまでの方
- (2)別海町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- (3)日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した方

※勤務時間が正職員と同様の場合はフルタイム、正職員より短い場合はパートタイムとなります。

※採用職種別の併願をご遠慮ください。

### 試験日等

	職 種	試験日	試験開始時間
1	事務員（パートタイム）	2月3日（休）	午前9時
2	保育士（フルタイム）	2月10日（休）	午前9時
3	支援相談員（フルタイム）	1月21日（金）	午前9時
4	栄養士兼調理員（フルタイム）	2月4日（金）	午前9時
5	幼稚園教諭（フルタイム）	2月10日（休）	午後1時30分

■試験内容 面接試験 ■試験会場 別海町役場

■受付期限  
 ・事務員、栄養士兼調理員 1月28日（金）  
 ・保育士、幼稚園教諭 2月7日（月）  
 ・支援相談員 1月17日（月）

■受付場所 別海町役場総務部総務課人事厚生担当  
 〒086-0205 別海町別海常盤町280番地 TEL75-2111（内線2114）

■提出書類 所定の申込書（履歴書）がありますので役場総務課にお問い合わせください。（町ホームページからもダウンロードできます。）

町ホームページ  
検索キーワード

職員採用情報



# 新年の交通安全について



新年の始まりは、車を使用する機会が多くなることから、路面凍結によるスリップ事故や視界不良による接触事故等の危険が増えます。シートベルトは全席着用し、スピードダウンや早めのブレーキなど、冬道にあった運転を心掛けましょう。

また、1月はお酒を飲む機会が増える時期です。車を運転する場合は、絶対に飲酒をせず、お酒を勧められても断りましょう。または、お酒を飲まない方(ハンドルキーパー)を決め、送迎を依頼しましょう。

問合せ/防災・交通担当 (内線2116・2117)

## 防災対策

# 防災用品の備えは避難行動や避難生活に心の余裕をもたらします

災害が起きると、避難所での生活や、ライフラインが止まった不自由な生活を余儀なくされることがあります。

そのような場合に備えて、避難時に持ち出す「非常持出品」、災害後の自宅や避難所での生活を支える「非常備蓄品」、外出先での被災に備えた「常時携行品」と「車載常備品」などの準備をしておきましょう。

- 備蓄品は定期的に点検しましょう。特に、食品や飲料水の賞味期限、薬の有効期限、電池の使用推奨期限などをチェックし、期限が切れないように入れ替えをしておきましょう。
- 冬季の寒さを想定した準備をしましょう。
- 水道、電気、ガスなどのライフラインが止まった状態を想定して準備しましょう。
- 地震による家屋の倒壊や、津波の襲来などの危険が迫っている場合は、非常持出品であっても無理に持ち出さず、避難行動を優先させましょう。

## 各対策品の例

### ■非常持出品 (避難時に持ち出すもの)

- 懐中電灯 ・ラジオ ・電池 ・カイロ ・救急道具 ・貴重品(免許証、保険証、通帳と印鑑など)
- ろうそく、ライター ・ビニール袋 ・マスク (無い場合は鼻や口を覆うハンカチ等)
- アルコール消毒液 (無い場合はウェットティッシュ等) ・体温計
- 10円玉 (公衆電話は災害時に優先的につながるので多めに) ・衣類
- 生理用品 ・紙おむつ ・モバイルバッテリー ・薬 ・お薬手帳 ・哺乳瓶 など

### ■非常備蓄品 (災害後の自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

- 食料品 (米、パン、レトルト食品、缶詰、ビスケット、粉ミルクなど) ・飲料水
- 毛布 ・ポータブルストーブ ・ガスこんろ ・マスク ・ティッシュ ・予備ガスボンベ
- 洗面用具 ・トイレトペーパー ・ガムテープ ・灯油 など

### ■常時携行品 (外出先での被災に備えて持ち歩くもの)

- 懐中電灯 ・ラジオ ・ハザードマップ
- ホイッスル (閉じ込められた時などに場所を知らせます) など

### ■車載常備品 (運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)

- 防寒着、毛布 ・雨具、長靴 ・スコップ ・手袋 ・ブースターケーブル ・けん引ロープ
- スノーブラシ ・簡易トイレ など



災害はいつ起こるか分かりません。以上のことに気を付け、備えておきましょう。

問合せ/防災・交通担当 (内線2116・2117)

# 所得税・町道民税申告について

※混雑緩和のため受付方法が変更になっています

申告  
期間

2月16日(水)から  
3月15日(火)まで

昨年に引き続き別海町役場で行う確定申告会場は、混雑緩和のため**事前予約制**とさせていただきます。

また、多くの方が訪れる確定申告会場に来庁せずに、国税庁ホームページからご自宅で申告書の作成と提出も可能となっているため活用の検討をお願いします。

国税庁ホームページでは、パソコンやスマートフォンなどから、所得税の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るので、ぜひご利用ください。

## 確定申告が必要な方

- 事業所得や不動産所得などがある方
  - 給与所得者で年末調整が済んでいない方
  - 2カ所以上から給与を受けている方
  - 会社からの給与以外に所得がある方（年金、不動産等）
  - 住宅控除や医療費控除を受けたい方
- など

## 申告に必要なもの

- 印鑑
- 本人名義の口座番号が分かるもの（還付の場合）
- 給与、年金収入の方は「源泉徴収票」原本（コピー不可）
- 個人事業主の方は収入と経費を証明するもの
- 国民年金、国保税等は「控除証明書」または「領収書」
- 生命保険料、地震保険料等は「控除証明書」
- 申告者のマイナンバーカードまたはマイナンバーが確認できる書類と身分証明書
- これまでにe-Taxを利用して申告書を提出したことがある方は、利用者識別番号(16桁の番号)が確認できるもの
- 昨年度の確定申告書控え（お持ちの方のみ）

## 役場での申告相談について

- 申告期間中に限り、会場で申告書作成のご相談を受け付けます。
- 役場での申告相談は、給与所得、年金所得、簡易な事業所得（営業等）、不動産所得です。営業、事業をされている方は、税務署または税理士へご相談ください。  
**なお、各支所での申告相談は給与所得、年金所得のみです。**
- 簡易な事業所得、不動産所得の申告をする場合は、ご自身で収支内訳書を作成の上、お持ちください。（収支内訳書の様式をお持ちでない方は事前にお問い合わせください。）  
また、ご自身で作成できない方は、税務署または税理士にご相談ください。
- 申告内容によっては役場で判断が難しく、ご相談をお受けできないものもありますので、あらかじめご了承ください。
- 医療費控除を申告する方は、事前に令和3年中に支払った医療費を、次のとおり医療費控除明細書にまとめてお持ちください。

従来の医療費控除	受診者ごと、かつ病院・薬局ごとに金額をまとめる
セルフメディケーション税制の医療費控除	薬局等ごとに金額をまとめ、製品の名称は全て記載する

平成29年分以降の医療費控除の申告は、明細書または医療保険機関からの医療費通知書を添付することで領収書の添付は省略できます。ただし、領収書は5年間の保存が必要です。

- マイナンバーカード、通知カード、身分証明書などは次のとおり確認します。

マイナンバーカードをお持ちの方	・マイナンバーカード
マイナンバーカードをお持ちでない方	・マイナンバー通知カード、住民票の写しまたは住民票記載事項証明書（マイナンバーの記載があるものに限る）などのうちいずれかひとつ ・身分証明書

## 町道民税申告について

令和3年中に収入、所得が無かった方や所得証明書等の発行が必要な方は、町道民税の申告が必要です。

申告がないと所得等の確認ができないため、公営住宅、各種福祉サービス、児童扶養手当、授業料の免除等の判定や、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減措置を受けることができません。

なお、公的年金収入が400万円以下または公的年金に係る所得以外の所得が20万円以下の場合は確定申告の必要はありませんが、町道民税申告をすることで町道民税が減額になる場合があります。

## 申告相談日程・会場

- 期間 2月16日(水)から3月15日(火)  
(土曜日、日曜日、祝日を除く)
- 時間 午前9時から午後4時

会 場	相 談 対 象
根室税務署 根室市弥生町1丁目18番地 (根室地方合同庁舎) ※受付は午後4時まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 全ての所得税申告 (営業・事業・譲渡・山林所得者など)</li> <li>■ 消費税、相続税、贈与税申告</li> </ul>
別海町役場1階 103会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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)</li> <li>■ 町道民税申告</li> </ul>
西春別支所、尾岱沼支所 ※最終日は午後3時まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 給与・年金所得の確定申告 (A表のみ)</li> <li>■ 町道民税申告</li> </ul>

## 事前予約方法

本年から、電話予約に加えてインターネットでの事前予約を導入します。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いますので、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、使用方法が分からないなどお困りの際は役場税務課までご連絡ください。

### (ネット予約)

- 予約受付 1月17日(月)から3月4日(金)※24時間対応
- 予約方法 お手持ちの端末から下記URLまたは右の二次元コードを読み取り、順に沿って入力し、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。予約の確認や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/form/2W7T/40453>

ネット予約



### (電話予約)

- 予約受付 1月24日(月)から3月11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 役場税務課に電話し、申告期間内の希望日時を伝えてください。  
※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。  
※支所を利用される方は各支所に直接、電話にて予約をお願いします。  
※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。なお、例年設けていた待合室は、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、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

- 感染症等の拡散を防ぐため、事前にご自宅で検温していただき、体調不良・発熱等の症状がある場合は来庁をご遠慮ください。
- 受付会場に入場される場合はマスクの着用をお願いします。マスクを着用されない場合は、受付会場への入場をお断りさせていただきます。
- 1人当たりの時間には限りがありますので、長時間の滞在を回避するため、収支内訳書等の作成書類は必ず作成してからご来庁ください。長時間滞在することにより、その他の予約者にも迷惑が掛かることとなりますので、ご理解とご協力をお願いします。

## 問合せ

- 根室税務署 TEL0153-23-3261
- 西春別支所 TEL77-2131
- 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>
- 役場税務課 課税担当 TEL75-2111 (内線1111・1112)
- 尾岱沼支所 TEL0153-86-2166

## 町税徴収強化について

令和3年12月に送付した町税一斉催告書が届いたにもかかわらず、納税や相談がない場合には、財産調査を行い、滞納処分を行っています。

病気や失業など、やむを得ない事情で納付が困難な方は、生活上の収支状況の聞き取りを行った上で誓約を交わし、分納にて納めることもできますので、納付が困難な場合は必ずご相談ください。

年度末にかけて、滞納処分を強化していきますのでご承知ください。

### 本年度の 債権調査・差押件数

- 債権の調査 605件
  - 債権の差押 33件
- (令和3年11月末現在)

問合せ／収納対策担当  
(内線1115・1116)

**納期限を過ぎた時点で滞納扱いとなります**

## 北洋銀行での町税等の窓口納付が 令和4年3月31日で終了します

北洋銀行の窓口での町税、保険料、その他公金にかかる収納の取り扱いが、令和4年3月31日をもって終了します。

令和4年4月1日以降、町で発行した納入通知書等により北洋銀行で納付を希望する場合は、別途手数料を負担していただくことになります。

※お手持ちの納入通知書等に「納入場所」として「北洋銀行」が記載されている場合でも、令和4年4月1日以降に北洋銀行の窓口で町税等を納付される場合は、別途手数料を負担していただくことになりますので、ご注意ください。



問合せ／財政経理担当 (内線2311)



火災の多くは「ついうっかり」や「ちょっとなら大丈夫」などの気の緩みから発生します。

一年のスタートとともに防火に対する意識を新たに、火災のない明るい一年を過ごされますよう、今後とも防火にご協力をお願いします。

問合せ／予防課 TEL75-2200

### この時期に多い火災の注意点

#### 家畜用ヒーター

- 牛が接触しない位置に設置し、落下しないようしっかり固定する。
- 安全装置付きのものを使用し、正常に作動するか確認する。
- 投光器をヒーターとして使用しない。

#### ストーブ

- 洗濯物などを上に干さない。
- ポータブルストーブのキャップの緩みによる燃料漏れに注意する。
- 誤って指定以外の燃料を給油しないよう注意する。

#### 水道管電気解氷機

- ステンレス製の金具や継手は数秒で数百度まで温度が上がります。壁内にどんな金具が付いているのか判断することは難しいので、解氷作業はできるだけ専門業者に依頼してください。

## インフルエンザについて

インフルエンザが流行する季節です。外出する際はマスクを着用し、帰宅時には手洗い、うがいをしてください。せきやくしゃみの症状が現れた場合には周りの方にうつさないためにマスクを着用しましょう。体調が悪い時は、無理をせず医療機関を受診してください。

(救急係 TEL 75-0366)

## 新成人の皆さんへ 20歳になったら 国民年金

国民年金は、高齢になったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、高齢になったときや、病気やけがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

### 国民年金のポイント

#### ■将来の大きな支えになります。

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ■老後のためだけのものではありません。

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が受け取ることができます。

### 「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

いずれの制度も、申請が必要になりますので、下記問合せ先にご相談ください。

#### 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校や各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### 「納付猶予制度」

50歳未満の方で、ご本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問合せ／戸籍年金担当（内線1222～1225）

釧路年金事務所 TEL0154-22-5810

## 忘れていませんか？ 国民健康保険の加入・脱退の届け出について

退職や就職などによる国民健康保険（国保）の切り替え（加入や脱退）は自動的に行われなため、ご自身で届け出る必要があります。

会社を退職して保険証を返却した後、国保に加入する届け出をせずに無保険状態になっている場合があります。加入の届け出が遅れると、加入の資格を得た月までさかのぼって資格を取得し、保険料を納めることになります。

また、職場の健康保険への加入や自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となり社会保険に加入していた場合などに、国保を脱退する届け出をしていないケースも見受けられます。脱退の届け出が遅れると、国保資格がなくなった後に国保の保険証を使って医療機関を受診していた場合は、国保が負担した分の医療費を返還する必要がありますので、お早めに届け出をお願いします。

問合せ／国民健康保険担当（内線1215～1217）

## 地域情報カレンダー

（令和3年12月21日現在）

日	曜日	イベント内容
1/5	水	令和4年別海町新年交礼会 中央公民館 受付10:30～ 開会11:30～
7	金	令和4年(第74回)別海町成人式 中央公民館 13:30～
12	木	優良運転者免許更新時講習 交流館びらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
2/9	水	優良運転者免許更新時講習 交流館びらと 13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

### 社会保険事務相談所開設

1月11日(火) 1月12日(水)

13:00～17:00 9:00～14:00

2月8日(火) 13:00～17:00

2月9日(水) 9:00～14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。  
予約先／釧路年金事務所 TEL0154-61-6000

## 別海町ごみの減量化大作戦!

「かん」「びん」「ペットボトル」の出し方チェック

その65



ごみ処理場では、回収したごみ袋を一つ一つ破袋し、手作業で分別し、リサイクルしています。異物が混入していたり、キャップが付いたままの状態では排出されると、分別やリサイクル作業に支障を来してしまいます。正しい分別のご協力をお願いします。

## ①かん

- ☑ 缶の中身は空っぽにしてください。  
中身が入ったままの状態では排出されると、リサイクルすることができません。
- ☑ つぶさず、そのままの状態では排出してください。  
収集した缶は機械で圧縮しています。つぶれた状態ではうまく圧縮することができません。
- ☑ 魚肉缶、ペットフードの缶などは、水でゆすいできれいにしてください。
- ☑ 一斗缶、食用油の缶、塗料の缶は「もえないごみ」です。
- ☑ スプレー缶やカートリッジ式の高圧ボンベは「危険ごみ」です。
- ☑ たばこの吸いがらなどの異物は絶対に入れないでください。

## ②びん

- ☑ キャップは取り除き、素材ごとに分別してください。ただし、食品調味料のびんに付いている打栓式キャップ（指で外すことが難しいキャップ）は、そのままでは差し支えありません。
- ☑ ほ乳びん、割れたびん、花びんは「もえないごみ」です。
- ☑ ジャムや化粧品のびんは、水でゆすいできれいにしてください。

## ③ペットボトル

- ☑ キャップは取り除き「プラスチック製の容器包装」に分別してください。
- ☑ ペットボトルの中を水でゆすいでください。
- ☑ 食用油のプラスチックボトルは「プラスチック製の容器包装」に分別してください。

## 荒天時のごみ収集について

大雪などの悪天候時は、事故防止のため、ごみを収集しません。ご理解とご協力をお願いします。収集を中止する場合は、町ホームページや町Twitterでお知らせします。

町ホームページ  
検索キーワード

ごみの収集



問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

狂犬病予防注射は  
お済みですか

本年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集合注射を中止しています。お手数ですが、下記の動物病院で接種をお願いします。

ただし、下記の動物病院以外で接種した場合は、狂犬病予防注射済票が交付されないため、動物病院（獣医師）の注射済証（証明書）をご持参の上、役場町民課窓口で交付手続きを行ってください。

また、病気などにより予防接種が猶予されている場合や、飼い犬が死亡している場合は下記担当までご連絡ください。

病院名	所在地	電話番号
たなか獣医科病院	別海町別海川上町134番地10	0153-75-0025
青い鳥動物病院	中標津町並美ヶ丘1丁目46-3	0153-73-2029
アルファ犬猫病院	中標津町東26条南1丁目	0153-78-7111
ムラノ動物病院	中標津町東19条南9丁目10-9	0153-74-0990
やまだ動物病院	中標津町緑町北1丁目8-3	0153-77-9933

問合せ／町民生活担当（内線1212）

# し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ



2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のため家庭廃水のくみ取りは行いません。

積雪や屋根からの落雪でくみ取り口がふさがっていると、くみ取りできない場合があります。くみ取り口周辺の除雪をお願いします。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

## 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。



## いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

午前9:45～受付 午前10:00～午前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
1月	13日(木)	11日(火)	18日(火)
2月	10日(木)	8日(火)	15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!

やってみよう!  
脳のトレーニング④

昔ながらの遊び「お手玉」も脳に刺激を与えてくれます。お手玉を落とさないように集中することが脳を活性化させます。落としても繰り返しやってみましょう。

**お手玉またはハンカチを丸く結んだものを2つ準備します。**

**練習1** 両手に1つずつお手玉を持ち左右同時に上に投げ、キャッチします。

**練習2** お手玉を持った腕を交差させてから左右同時に上に投げ、キャッチします。

**レベルアップ** 両手に乗せたお手玉を上に向けている間に左右の腕を交差し、キャッチします。できるようになったら交差する左右の腕の上下を入れ替えてみましょう。



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

元気  
ちびっこ  
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。



菊地 人生くん  
(正明)



富崎 多緒ちゃん  
(晃一)



山本 侑くん  
(圭一)



谷田 航基くん  
(悟)



# 別海町ふるさと交流館の営業について

営業開始日 1月4日(火) 午前11時から

## ポイントサービスデーを実施しています

1月のポイントサービスデーを次のとおりお知らせします。たくさんのご利用をお待ちしています。  
※入浴券の購入にはプレミアム商品券や、べつかい割クーポンは利用できませんので、ご注意ください。

- 1月の毎週水曜日と金曜日はポイント2倍デー、火曜日は浴育デーでポイント2倍です。  
※浴育デーは小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。
- 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人確認ができる証明書等を受付で提示してください。  
※誕生日が休館日の場合は翌営業日を対象とします。
- 毎月26日は風呂の日です。
- 1月26日は大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円のほか、尾岱沼産のホッキ・ホタテ刺身盛り合わせを500円で提供します。

							1月
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
						休館日	
2	3	4	5	6	7	8	
休館日	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー		
9	10	11	12	13	14	15	
	成人の日	休館日	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー		
16	17	18	19	20	21	22	
	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー		ポイント2倍デー		
23	24	25	26	27	28	29	
	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー 風呂の日イベント		ポイント2倍デー		
30	31						
	休館日						

問合せ／観光・交流担当 (内線1622)

## 管理課から



### 屋根からの落氷雪事故防止などのお願い

毎年、全国的に沿道家屋からの落氷雪による死傷事故が多く発生しています。

冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすため、次のことに注意してください。

- ◆落氷雪事故の発生が懸念されるような沿道家屋等については、屋根に雪止めを設置してください。
- ◆すでに雪止めが設置されている場合であっても、必ず定期的に点検し、破損等を発見した際は早急に修繕してください。
- ◆落氷雪事故は、気温がマイナス3℃からプラス3℃程度のときに発生しやすいという特徴があるため、歩行者や遊んでいる子ども等に十分注意して早めに除雪してください。
- ◆落氷雪があった場合は、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障にならないように除雪してください。
- ◆交通事故や交通障害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないようにしてください。
- ◆軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意してください。
- ◆軒下や道路では、絶対に子どもを遊ばせないでください。
- ◆ビルの壁、窓枠、看板等からの落氷雪は少量でも危険なので、付着した氷雪の除去を早めに行ってください。また、除雪作業の際には、歩行者への十分な安全対策を行ってください。

問合せ／管理・維持担当 (内線3111)

# 合併処理浄化槽設置 申し込みの 受付終了について

4月号で募集しました令和3年度合併処理浄化槽設置整備事業補助金について、本年度の申し込み受付を終了しました。

来年度（令和4年度）の申し込み等に関する詳細は、4月に広報紙と町ホームページでお知らせします。

問合せ／事業・維持担当（内線4519）

## 移動図書館車巡回 日程のお知らせ

移動図書館車「はくちょう号」の1月から3月の巡回日程は次のとおりです。

貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は2週間です。利用者カードは本館と共通です。

カードは即時発行しますので、初めて利用される方もすぐに本を借りることができます。

図書館から遠い地域の方は、ぜひ町内を巡回する移動図書館車をご利用ください。

### 移動図書館車 はくちょう号巡回日程（1月から3月）

地区ステーション名	時 間	1月	2月	3月
上 風 連(役場連絡事務所前)	13:25~13:35	18	1、22	8
上 春 別(役場連絡事務所前)	14:55~15:10	20	3、24	10
西春別駅前(東官舎前)	11:20~11:35	21	4、25	11
西春別駅前(西公民館前)	11:40~11:55	21	4、25	11
西春別駅前(西官舎前)	13:00~13:20	21	4、25	11
西春別駅前(西春別支所前)	13:25~13:45	21	4、25	11
西 春 別(町内会館裏)	15:45~16:00	21	4、25	11
中 春 別(消防署分遣所前)	16:05~16:20	25	8	1、15
尾 岱 沼(尾岱沼支所前)	13:20~13:35	28	—	4、18
尾 岱 沼(東公民館前)	13:40~13:55	28	—	4、18

※令和3年度の巡回日程表は図書館、各支所、各連絡事務所、各公民館、西春別中学校地域開放型図書室で配布しています。また、図書館のホームページでも閲覧できます。

### 廃棄図書(雑誌)を住民還元します

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。

先着順ですのでご了承ください。事前の予約はできません。

廃棄図書には廃棄印が押してあります。図書館の蔵書とお間違えないようご注意ください。

■期間 1月28日(金)から2月13日(日)

■場所 図書館エントランスホール

### たんぽぽからの 贈り物

手作り布絵本サークルたんぽぽから82作目となる「干支のお手玉」が寄贈されました。

可愛らしい動物の顔が一つ一つ作りこまれています。たんぽぽの皆さん本当にありがとうございました。



### 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などをします。

■日時 1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

※密集を避けるため、参加は先着3組までとなります。



### 1月の夜間開館日

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)

午前10時から午後7時（試行中）

※月末休館日は、図書整理等のため休館させていただきます。

※休館中の返却は玄関横の返却ポストをご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各種予定が変更となる場合があります。

1月の休館日 1日から6日、10日、11日、17日、24日、27日(月末休館日)、31日

2月の休館日 7日、11日、14日から21日(蔵書点検)、23日、28日

問合せ／図書館  
TEL 75-2266 FAX 75-0506  
Eメール tosyo@betsukai.jp



## 郷土資料館だより

## 「加賀家文書歴史講座」のお知らせ

日本遺産「鮭の聖地の物語」の主要構成文化財の一つである「加賀家文書」について、どのような史料でどんなことが書かれているのか、お話と館内展示解説を通してご紹介します。

- 日時 2月6日(日) 午前10時から正午
- 場所 郷土資料館 (集合)
- 内容 お話「加賀家文書について」 見学「加賀家文書館展示解説」
- 募集人員 10名
- 申込み 電話かFAX、Eメールにて氏名と電話番号を2月4日(金)までにご連絡ください。

1月の休館日 1日から6日、10日、15日、16日、24日、29日、30日

2月の休館日 5日、6日、11日、14日、19日、20日、23日、28日

問合せ／郷土資料館  
TEL・FAX 75-0802  
Eメール kyoudo@betsukai.jp

## 旧陸軍計根別第一飛行場1号有蓋掩体を 別海町歴史文化遺産に認定



本別地区にある「旧陸軍計根別第一飛行場1号有蓋掩体」を、別海町歴史文化遺産に認定しました。

本物件は、1942年から1943年頃に旧陸軍計根別第一飛行場敷地内に築造された、コンクリート造有蓋掩体です。掩体とは、敵の攻撃から自軍の戦闘機を守るための軍事施設のことです。

大きさは幅約34メートル、高さが約5メートル、奥行が約22メートルで、天井部がドーム型をしています。鉄筋コンクリートで作られていますが、コンクリート内にはホタテの貝殻が混入し、資材の不足を地元のホタテ貝で補っていたことが分かります。

戦後、計根別飛行場にあった各種軍事施設の大部分は解体撤去されましたが、掩体や誘導路、格納庫などのごく一部は、現在に至るまで残されてきました。

本町、とりわけ本別地区の歴史に深く関わる戦争遺跡であり、先の戦争の記憶を風化させないためにも、本物件は後世に伝えるべき重要な遺産です。

なお、本遺産のある牧草地内に立ち入ることはできませんので、ご了承ください。

旧陸軍計根別第一飛行場1号有蓋掩体

「別海町歴史文化遺産」は、応募者や地域の人たちの思い入れや由来などを重視して遺産として認定するもので、申請の受付は随時行っています。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

問合せ／文化財担当 (内線3712)

## 令和4年度以降の 別海町成人式 開催日程について

民法改正により令和4年4月1日から成人年齢が18歳に引き下げられることに伴い、令和4年度以降の別海町成人式は右表の日程で開催する予定です。

不明な点等がありましたら、下記担当へお問い合わせください。

問合せ／生涯学習担当  
(内線3713)

年度	対象年代 (開催年度時点)	生年月日	開催日	備考
令和4年度	20歳	平成14年(2002年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までの方	令和4年12月25日 (最終日曜日)	令和4年4月1日に成人
	19歳	平成15年(2003年)4月2日から平成16年(2004年)4月1日までの方	令和5年1月7日	令和4年4月1日に成人
令和5年度	19歳	平成16年(2004年)4月2日から平成17年(2005年)4月1日までの方	令和6年1月7日	令和4年4月1日以降の誕生日に成人
	18歳	平成17年(2005年)4月2日から平成18年(2006年)4月1日までの方	令和6年3月20日 (春分の日)	
令和6年度	18歳	平成18年(2006年)4月2日から平成19年(2007年)4月1日までの方	令和7年3月20日 (春分の日)	

※令和7年度以降も18歳となる年代を対象として春分の日に式典を開催します。  
※春分の日の日付は現時点での予測です。(毎年変動があります)

# 幼児教育の重要性と小学校「スタートカリキュラム」

## ■ 幼児期の学びを生かした指導へ

幼児期は、テスト等の点数では表すことのできない「意欲、協調性、粘り強さ、忍耐力、計画性、自制心、創造性、コミュニケーション能力」などの「非認知能力」を、日々の活動（遊び）の中で育む大切な時期です。

近年、その重要性がより認識されるようになり、新しい小学校学習指導要領では、各小学校において「スタートカリキュラム」を作成して教育活動を行うことが明記されました。この「スタートカリキュラム」に沿って、各小学校では、入学当初の1年生に対して、生活科などの教科を中心に、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います。

また、幼稚園や保育園においても、それぞれの教育要領・保育指針やさまざまな研究を基に、子どもたちを育成しています。



「スタートカリキュラム」とは、幼児期に育まれた資質や能力を生かし、小学校教育に円滑に接続するために編成される入学当初の指導計画です。

## ■ 「10の姿」を手掛かりに

小学校においては「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」を踏まえた指導を工夫することにより、幼児期の教育を通して育まれた資質や能力を生かした教育活動を実施し、児童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るようにすることとされています。

そこで、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10の姿」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。

さらに、文部科学省が、幼児期における活動（遊び）における地域や家庭の重要性についても指摘していることから、コミュニティ・スクールの活動などを推進して「地域の子どもは地域で育てる」との考え方の下、地域・学校・家庭が連携し、協働することが一層重要になってきています。

### 《幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿》



「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等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。

別海町教育委員会 TEL75-2111 (内線3503)

## 就学援助制度入学準備金 申請受付締切日のお知らせ



令和3年11月から申請を受け付けている本制度は、1月31日(月)で受け付けを締め切ります。

お子さんが令和4年度に小学校へ入学し、援助を希望する方は、就学時健康診断の案内と一緒に配付した案内文書をご確認の上、下記担当または各支所、各連絡事務所まで申請書等の提出をお願いします。

問合せ/学校教育・適正化等担当(内線3511)

## スポーツセンターだより

### 自宅でできる 「冬のエクササイズ教室」

運動不足になりがちな冬、自宅でできる運動を紹介します。

- 日時 1月31日(月)、2月7日(月)  
午後1時30分から午後2時30分
- 定員 10名(町内在住の方優先)  
※エンジョイ軽運動教室と並行して開催します。
- 会場 町民体育館アリーナ
- 講師 田中 こずえ 氏  
(日本バレエ協会所属、ジャズダンス、バレエサークル指導経験者)
- 参加料 教室参加ごと 一般100円、65歳以上50円  
※参加料とは別に施設使用料がかかります
- 持ち物 上靴、汗拭きタオル、飲み物、マスク
- 締切り 1月28日(金)

### 令和3年度 「冬の運動教室」

冬季は寒さから外に出る機会が減ってしまい運動不足になりやすいため、積極的に体を動かしましょう。

- 日時 1月13日(木)、20日(木)、27日(木)  
2月3日(木)、10日(木)、17日(木)  
毎週木曜日 計6回  
午前10時から午前11時30分
- 定員 20名(町内在住の方優先)
- 講師 健康運動実践指導者 岡本 裕美 氏
- 参加料 教室参加ごと 一般100円、65歳以上50円  
※参加料とは別に施設使用料がかかります
- 持ち物 寒くない服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物、マスク
- 締切日 1月11日(火)

### 申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター

お申し込みの際は、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください。

TEL 75-2882 FAX 75-0418  
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

## スポーツセンターから

### 令和3年度 「ルーキースケート教室」

春から1年生になる本町の年長幼児さん限定のスケート教室を開講します。スケートはバランス感覚を養うこともできるスポーツです。1年生になる前に、ぜひチャレンジしてみましょう。

- 日時
- ①別海町営スケートリンク<<朝>>  
1月12日(水)、13日(木) 午前10時15分から午前11時
- ②別海町営スケートリンク<<昼>>  
1月18日(火)、19日(水) 午後3時15分から午後4時
- ③尾岱沼スケートリンク  
1月12日(水)、13日(木) 午後2時から午後2時45分
- ④西春別スケートリンク  
1月20日(木)、21日(金) 午後3時15分から午後4時  
※教室開始5分前にスケート靴を履いて管理棟前に集合してください。スケート靴の履き方に自信のない方はお気軽にスタッフへお声掛けください。  
※悪天候の場合は中止となります。教室の1時間前には決定しますので、財団ホームページまたはお電話でご確認ください。
- 講師 別海町地域振興財団職員
- 参加料 無料
- 持ち物 スピードスケート靴、手袋、帽子、マスク
- 申込み ①～④の日程を選択し(2コース選択可能)、参加するお子さんのお名前、所属の幼稚園または保育園、保護者氏名、緊急連絡先をお伝えください。
- 締切り 1月7日(金)

### 令和4年度 町民体育館利用に係る 利用調査票の受付について

本年4月からの一般開放について、利用時間と各種大会等の日程調整をします。施設利用を計画する団体、サークルは利用調査票の提出をお願いします。

- 提出書類 町民体育館利用調査票
- 提出期限 2月7日(月)
- 書類配布・提出先 町民体育館事務所窓口

支援を必要とする町内の児童・生徒のために不要になった制服やジャージなどの拠出(寄付)にご協力を

不要になった学校の制服やジャージなどの拠出(寄付)を募集します。

寄せられた品は、教育委員会スクール・ソーシャルワーカーを通じて、家庭の事情により支援を必要としている町の児童・生徒に届けます。詳しくは、社協ホームページまたは社協だより1月号をご覧ください。

■募集期間 1月28日(金)まで  
■問合せ 別海町社会福祉協議会  
愛情銀行担当  
TEL 0153-7512148

手紙を守るためのルールがあります

手紙やはがきなどの信書は、原則として、日本郵便株式会社と信書便事業者だけが取り扱うことができると定められています。(宅配便やメール便では、原則として信書の送付はできません。)

詳しくは、左記をご覧ください

やう。

●総務省情報流通行政局郵政行政部  
https://www.soumu.go.jp/yusei/index.html  
●信書便制度周知リーフレット  
https://www.soumu.go.jp/main\_content/000739946.pdf

■問合せ

総務省情報流通行政局郵政行政部郵便課  
TEL 03-5253-5975  
Eメール  
shinsyo\_soudan@soumu.go.jp

預けて安心「自筆証書遺言保管制度」をご利用ください

遺言書は相続手続きをスムーズに行うための有効な手段であり、終活の一環として関心を集めています。

法務局でも、令和2年7月10日から、ご自身で作成した遺言書を保管できる制度ができました。

この制度を利用すると、遺言書の紛失や改ざんを防止することが出来ます。(手数料は1件3,900円)

本制度の詳細い内容は、法

務省ホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

ホームページ

http://www.moj.go.jp/Minji/minji03\_00051.html

■問合せ

釧路地方務局 根室支局  
TEL 0153-234874

令和4、5年度国有林モニター募集

北海道森林管理局では、道民の幅広い意見を把握して国有林野の管理経営に役立てることを目的に、国有林モニターを左記のとおり募集します。

■募集人数 48名

■依頼内容

- ・国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答
- ・モニター会議への出席
- ・現地見学会への参加

■応募資格

北海道に在住の国有林に関心のある満18歳以上の方

■募集期限

2月18日(金) (必着)

■応募方法

次の必要事項を記入の上、郵送またはFAX、Eメール

矢臼別演習場での訓練日程等について

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)

別海町役場総務部総合政策課まちづくり推進担当  
TEL 0153-75-2111  
(内線2211・2212・2216)

町ホームページ検索キーワード

令和3年度演習

令和4年度訓練生の追加募集について

「北海道障害者職業能力開発発校」では、訓練生の追加募集をしています。

■対象者

障がいをお持ちの求職者

■訓練科目

建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

■募集人員 各科若干名

■願書受付期間

1月20日(木)まで

■選考試験日 2月7日(月)

■選考場所

北海道障害者職業能力開発校

■試験内容

数学、国語、面接

■問合せ

・最寄りのハローワーク

・北海道障害者職業能力開発校  
TEL 073-0115

砂川市焼山60番地

TEL 0125-52-2774

FAX 0125-52-9177

**法人道民税、事業税、  
地方法人特別税の申告は  
便利なeLTAXで!**

eLTAX (エルタックス) 地方税の電子申告) は、インターネットで自宅やオフィスから申告ができる他に、たくさんのメリットがありますのでご利用ください。  
eLTAXの詳しい情報については、eLTAXホームページまたは、北海道総務部財政局税務課ホームページをご覧ください。

**問合せ**

北海道根室振興局税務課 税係  
TEL 0153-24-5479

**職業訓練受講生募集**

北海道職業能力開発促進センター釧路訓練センター(ポリテクセンター釧路)では、4月からの職業訓練受講生を募集しています。

**学科・募集人数**

建設荷役車両運転科 20名  
ビジネスワーク科 15名

**対象**

ハローワーク求職登録者

**見学会**

2月10日(木)、17日(木)

**選考日** 3月3日(木)

**訓練期間**

4月4日(月)から9月29日(木)

**費用** テキスト代

20,000円程度

**受講申込受付期間**

1月31日(月)から2月25日(金)

**申込先**

ハローワーク釧路

**問合せ**

ポリテクセンター釧路  
TEL 0154-41-1201

**北海道立釧路高等技術  
専門学院・令和4年度訓  
練生追加募集のお知らせ**

北海道立釧路高等技術専門学院では、令和4年度訓練生を追加募集します。

**学科・募集人数**

電気工学科 若干名

(1年制、2年制)

建築技術科 若干名

(1年制、2年制)

自動車整備科 若干名

(2年制)

**応募資格**

学校教育法による高等学校等を卒業した方(令和4年3月卒業見込みを含む)またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方

**出願期間**

追加選考 1月15日(土)まで 必着

**随時選考**

1月24日(月)から4月15日(金) 必着

**試験日**

追加選考 1月20日(木)  
随時選考 随時実施  
(別途通知)

**試験会場**

北海道立釧路高等技術専門学院

**入校日** 4月20日(木)

**入校経費等**

入学科や授業料、諸経費については自己負担となります。

※一定の要件を満たす場合に授業料の減免措置があります。

**問合せ**

北海道立釧路高等技術専門学院  
TEL 0154-57-8011

ホームページ  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kss>

**まるまる  
協力隊の〇〇な話**



久保田 郁也

あけましておめでとうございます。観光協会の久保田です。新春とは名ばかりの厳しい寒さが続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は関東育ちで別海の冬は初めてなので、車の運転や寒さとの闘いの毎日です。

さて、別海町観光協会では、2月28日(月)まで「べつかい宿泊割」を実施しています。道内居住の方が対象なのでもちろん町民の方も対象ですよ!最大7,000円もお得に宿泊できるのでこの機会にぜひご利用ください。

また、昨年10月に観光協会が交流館ぶらとへお引越しました。これからはより一層別海町を盛り上げられるよう楽しい企画をたくさん実行していきたいと思っております。本年もよろしくお祈りします。

**1月のUshi-caオープン日** 交流館ぶらと1F  
6日、7日、12日、13日、14日、19日、20日、21日、26日、27日、28日  
(水曜日、木曜日、金曜日 午前9時から午後5時)  
※業務の状況の変更などで急きょ変更する場合があります。

べつかい宿泊割  
最大 7,000円もお得!!  
べつかい宿泊割対象宿泊施設

野村温泉 うたせ屋 TEL 0154-52-1111	旅館 石川屋 TEL 0154-52-1111	民宿 みつばの宿 TEL 0154-52-1111	民宿 海の楽園 TEL 0154-52-1111
道の駅 ぶらと TEL 0154-52-1111	HOTEL HAKAHO TEL 0154-52-1111	別海 パークホテル TEL 0154-52-1111	別海まきばの宿 TEL 0154-52-1111

お問合せ 別海町観光協会 TEL 0153-74-9018

別海町役場 ◆開庁時間 ●本所・各支所 午前8時45分から午後5時30分 ●各連絡事務所 午前9時から午後3時 ◆閉庁日 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始(12月31日から翌年1月5日まで)

# 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。分からない事、心配な事、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

**対象** 本町在住の妊婦さん

**申込締切** 各開催日の前日までに、ご連絡ください。  
コース途中での参加もできます。  
開催日は、日程の近いものから掲載しています。

**時間** 午後1時から午後2時30分

開催日	内容	担当者
1月12日(木)	・おっぱいのことについて ・1歳になるまでの成長	助産師
1月19日(木)	・出産のおはなし	助産師
1月26日(木)	・赤ちゃんをお風呂に入れてみよう ・写真撮影	助産師

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。



問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

## インファントマッサージ教室

**申込締切**  
1月14日(金)

**2月コース**

**全4回**

2月3日(木)

2月10日(木)

2月17日(木)

2月24日(木)

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時から午前11時30分

**対象** 1歳未満のお子さんとお母さん

**料金** 町内に住所のある方 1,000円  
1回 その他の方 2,000円

※母子健康センター事業は、新型コロナウイルスの感染リスクを抑えるため、少人数での開催となります。参加人数が多い場合は、人数や日程を調整させていただく場合がありますのでご理解をお願いします。  
なお、新型コロナウイルスの感染状況により事業を中止する場合があります。

## 母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要となりますので、マイナンバーカード等マイナンバーを確認できるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

## 免疫力アップの腸活レシピ<sup>④</sup>

ひじきは食物繊維がたっぷり含まれており「美腸」にぴったりの食材です。扱いが少し面倒と敬遠されがちですが、一度に全量まとめて戻し、小分けにして冷凍しておく、あるいは下味をつける程度に煮ておく方法が簡単でおすすめです。少量であればレンジで戻したり、水戻し不要のドライパックや缶詰の利用なども便利です。

今回は、下味仕立てのおかずの素をご紹介します。すぐに使える状態にしておくと、あえ衣のベース、サラダのトッピング、混ぜご飯の具など、料理の幅が広がりますよ。



「ほうれん草のひじき和え」  
少量のポン酢とオリーブ油であえる

### ひじきのしょうゆ炒め (作りやすい分量)

- ・芽ひじき (乾燥) ..... 1袋(13~15g)
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- A
  - ・しょうゆ ..... 小さじ2
  - ・酒 ..... 小さじ2
  - ・水 ..... 小さじ2

※ショウガやゆずこしょう、ごまなどを加えアレンジも!

### (作り方)

- ①ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸して戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ②フライパンに①を入れて空炒りする。水分が飛んだらサラダ油を入れ炒める。全体に油が回ったらAを加え、炒めながら煮詰める。

(約大きさ1杯分の栄養価)

エネルギー	6kcal
タンパク質	0.1g
脂質	0.2g
炭水化物	0.4g
食物繊維	0.6g
塩分	0.1g

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

## 新型コロナワクチン 接種日程について

町立別海病院を会場に実施している新型コロナワクチン個別接種について、1月と2月の接種日程をお知らせします。

接種を希望される方は、お電話にてご予約をお願いします。

また、これまで実施してきました「個別接種」は、1月7日（1回目、2回目接種日）、1月28日（1回目、2回目接種日）、2月18日（2回目のみ接種日）をもって終了し、3月以降の接種日程については、改めてお知らせしますのでご了承ください。

### ■新型コロナワクチン専用ダイヤル（予約・問合せ）

TEL75-1800

### ■予約受付時間

午前9時から正午、午後1時から午後5時（平日のみ）

### ■接種対象

- ・満12歳を迎え接種対象となる小学生
- ・これまで事情により接種機会のなかった方

### ■予約について

予約の際は次のことをお聞きします。

- ①氏名 ②住所 ③生年月日 ④電話番号
- ⑤接種券番号（接種券に記載されている10桁の数字）
- ⑥希望接種日

### ■1月・2月の接種日

接種会場	接種日	接種時間
町立別海病院	1月7日(金)	午後4時から 午後4時30分
	1月28日(金)	
	2月18日(金)	

### ■持ち物

- ①接種券 ②予診票
- ③本人確認書類（健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証など）

## 子宮頸がん・乳がん個別検診のお知らせ

### 子宮頸がん・乳がん検診は受けましたか？

子宮頸がんは20代後半から増え始め、30代と40代の女性で増加傾向にあります。乳がんは40代と50代に多く、死亡原因の第1位となっています。どちらも早期発見・早期治療で90%以上が治癒するといわれています。

町では皆さまに受診していただけるよう検診料金の約8割を助成していますので、お早めに町民保健センターまでお申し込みください。

個別検診を受けることができるのは2月28日(月)までです。

検診項目	内 容	対 象 の 方	自己負担額
子宮頸がん検診	内診、子宮の入り口の表面から細胞をとります	20歳以上（平成14年3月31日以前生まれ）で令和2年4月1日以降未受診の方	20歳から69歳 1,000円 70歳以上 500円
乳がん検診	乳房を挟んで平らにしてレントゲン撮影をします	40歳以上（昭和57年3月31日以前生まれ）で令和2年4月1日以降未受診の方	40歳から49歳 1,600円 50歳から69歳 1,300円 70歳以上 650円

### ■受けることができる医療機関

検診名	町立別海病院		釧路孝仁会記念病院（釧路市愛国）	
	子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
検診日	月～金 8:15～11:00	予約時に病院へご確認ください	月	月～水 9:30～15:00
受付時間	月、木 12:30～15:00		9:00～14:00	変更になる場合があります

※検診を受ける際には受診券が必要です。希望される方は町民保健センターへお申し込みください。

### 町民保健センターからのお知らせ

国民健康保険加入者で40歳から74歳の方は、特定健診を町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所で受けることができます。特定健診を受けることができるのは3月31日(木)までですので、希望される方はお早めにお申し込みください。

### 【申込み/問合せ】 町民保健センター

TEL 75-0359  
FAX 75-0337

子宮頸がん・乳がん個別検診のお申し込みはこちら→



# 保健センターからの

## お知らせ

### 1・2月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
1月	12	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	13	木	3歳児健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	14	金	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	19	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	20	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	25	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
2月	2	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
	3	木	乳幼児相談	町民保健センター	9:00~11:00(予約制) 13:00~14:30(予約制)
	8	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	9	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	10	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	15	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	21	月	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	22	火	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
	28	月	5歳児相談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)

※新型コロナウイルス感染症の影響により予定が変更になる場合がありますので、その際にはあらためてお知らせします。

- 1月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します
- 1月の3歳児健診対象者 平成30年11月・12月生まれのお子さん

## 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。

月～金（予約制）  
9:00～17:00

相談は  
無料  
です

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よ。  
お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症にかかわるさまざまな不安や、活動の自粛によるストレスなどの相談は「こころの健康相談」をご利用ください。

からだへの影響

- ・疲れやすい
- ・体調不良
- ・不眠
- ・食欲不振 など

こころへの影響

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・何となく常に緊張している など

「こころの健康相談」では

- ・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。

困ったときの相談窓口～かけがえ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 011-231-4343 (24時間対応)
- ・旭川いのちの電話 0166-23-4343 (24時間対応)
- ・自殺予防いのちの電話 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大丈夫です。

■借金・多重債務についての相談窓口

- ・法テラス 0570-07-8374 [9:00～21:00(月～金) / 9:00～17:00(土)]
- ・多重債務相談窓口 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 090-1640-8797 佐藤 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

■予約先・相談場所 町民保健センター母子保健担当 TEL75-0359  
すでに精神科・心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。

# 町立別海病院からお知らせ

## 発熱外来について

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として「発熱外来」を開設しています。

「発熱外来」は**完全予約制**です。発熱等の下記症状がある方は**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。

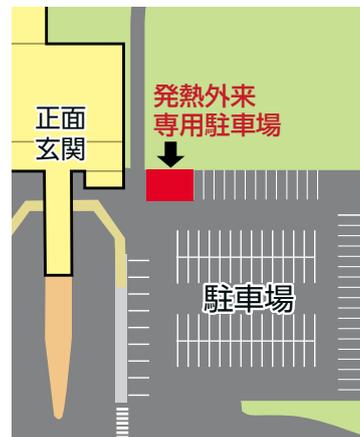
■発熱外来直通専用電話  
**TEL 75-2727**

- 予約受付時間 午前8時30分から午前11時 午後0時30分から午後3時
- 該当する症状
  - ・せき、息苦しさ、のどの痛み、体のだるさ、たんがからむなどの症状
  - ・味や臭いが分からないなどの症状
  - ・小児38.0度以上の発熱症状

■発熱外来専用駐車場  
発熱外来受診の方は、感染拡大防止の観点からできるだけ公共交通機関の利用はお控えいただき、自家用車での来院をお願いします。到着後は原則自家用車でお待ちいただきます。

発熱外来設置に伴い右記のとおり専用駐車場としますので、発熱外来受診以外の方の駐車はご遠慮ください。

※夜間、休日に緊急で受診を希望される方につきましても、受診前に必ず病院（TEL 75-2311）へご連絡ください。



## 電話問診による処方箋の交付等について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する観点から、次のとおり対応しています。

なお、医師の判断により診療行為が必要とされる方は、通常受診が必要となりますので、ご協力をお願いします。

詳しくは町立別海病院のホームページをご覧ください。

対象者…慢性疾患等を有する方で、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 ※(休)は15:00まで	11:00~13:30は受付不可
尾岱沼診療所	電話問診による院内処方	(月)~(金) 9:00~15:00	11:00~13:30は受付不可

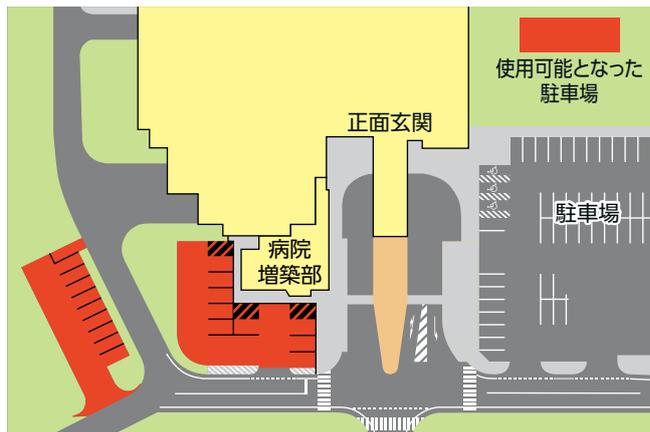
※処方箋の有効期限は発行日から4日以内となっておりますのでご注意ください。

問合せ・申込み／町立別海病院 TEL 75-2311  
西春別駅前診療所 TEL 77-2350  
尾岱沼診療所 TEL 0153-86-2625

## 町立別海病院外構工事について

検査棟の増設に伴う外構工事が完了し、右図の駐車場も使用可能となりましたのでお知らせします。

問合せ／町立別海病院TEL75-2311



# 1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  
 診療開始  
 (午前) 8:30~ (午後) 13:30~ (夜間) 17:30~

病院敷地内は  
 全て禁煙です。

町立別海病院  
 ☎(代表)75-2311  
<https://betsukai.jp/bhp/index.html>



診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	備考
内 科 院長 西村 進 内科医長 水谷 彰吾 内科医長 越智龍太郎	午 前	西 村	水 谷	西 村	西 村	水 谷	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>夜間診療時の健診は行いませんので、ご留意ください。</li> </ul>
	午 後	水 谷	西 村	水 谷	水 谷	水 谷 西 村 (予約制)	
	夜間診療	-	-	西 村	-	-	
外 科 外科医長 中島 太 外科医長 山田 能之	午 前	山 田	山 田	中 島 ※12日、26日	中 島	中 島	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>肛門外来(月曜午前、火曜午前、金曜午後)を実施しています。</li> </ul>
	午 後	中 島	手術日 休診	山 田	手術日 休診	山 田	
産 婦 人 科 副 院 長 山内 修	午 前	山 内	山 内	山 内	山 内	山 内 ※7日、14日、28日 石 岡 ※21日	<ul style="list-style-type: none"> <li>午後の診察は検査が入るとお待ちいただく場合がありますのでご了承願います。</li> </ul>
	午 後	山 内	-	-	山 内	-	
小 児 科 小児科医長 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>心臓、慢性疾患外来、アレルギー外来(水曜午後)は予約制です。</li> </ul>
	午 後	横 澤	予防接種	横 澤	予防接種	横 澤 ※7日、21日 館 ※14日、28日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	-	浮 田	-	浮 田	浮 田 ※7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>電話での予約変更およびお問い合わせ(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。</li> </ul>
	午 後	-	浮 田	浮 田	浮 田	浮 田 ※7日	
	夜間診療	-	-	浮 田	-	-	

表にある※の日にちは診察予定日です。

## ●出張医による診療科

診療科	日付	時間	担当医師
皮 膚 科	6日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	7日(金)	午前	
	13日(木)	午後	
	14日(金)	午前	
	20日(木)	午後	
	21日(金)	午前	
	27日(木)	午後	
	28日(金)	午前	
耳 鼻 いんこう科	11日(火)	午前・午後	角木 拓也 医師 (札幌医大)
	12日(水)	午前	
	24日(月)	午前・午後	
	25日(火)	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)
脳神経外科	21日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

\*出張医による診療科は、天候、交通機関等の都合により休診および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
手の整形外科	18日(火)	午前	川西 洋平 医師
	19日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	19日(水)	午前	新庄 琢磨 医師
	20日(木)	午前・午後	
肩の整形外科	17日(月)	午前	河合 伸昭 医師
	31日(月)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	13日(木)	午前	徳永 茂行 医師

## 脳神経内科の受診について

脳神経内科の受診をご希望の方は、あらかじめ電話でご相談ください。

◀相談日時▶火曜日、水曜日、木曜日  
 午後3時30分から午後4時

## 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  
 冬期間は厚着になりますが、診察時に脱ぎ着しやすい服装でご来院いただきますよう、ご協力をお願いします。

# 人の動き

令和3年  
11月末現在

( )は前月比

人口	14,576	(- 22)
男	7,404	(- 7)
女	7,172	(- 15)
うち外国人	382	(- 4)
世帯数	6,775	(- 5)

出生 6 死亡 13 転入 24 転出 39

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3年  
11月末現在

( )は令和3年1月からの累計

発生	0件	( 4)
死者	0人	( 1)
負傷者	0人	( 4)

# 火災と救急

令和3年  
11月末現在

( )は令和3年1月からの累計

火災	1件	( 11)
		(死者 0件( 1))
救急	49件	( 539)
救助	1件	( 6)
ドクターヘリ搬送	1件	( 20)

# お誕生・ご結婚

令和3年11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。

## お誕生おめでとう

氏名	性別	保護者	住所
橋本 李信(りしん)くん	男	圭司・葵(中春別)	
林 芽衣(めい)ちゃん	女	健生・有香(別海)	
尾形 胡羽(こはね)ちゃん	女	徹・彩那(美原)	
竹林 駿汰(しゅんた)くん	男	政志・彩(美原)	

## ご結婚おめでとう

氏名	住所
竹内 稔人さん・富崎 実紅さん	(別海)
中添 浩靖さん・押岡菜奈美さん	(別海)
芳賀 亮介さん・高久 真緒さん	(別海)



# 町民みんなの なんでもべっかい

## 令和4年 別海町成人式実行委員会

皆さんこんにちは。令和4年別海町成人式実行委員会の石井佑太、澤田新三、砂越瑠李、上石愛遥、加藤瑠です。



私たち実行委員会は中央公民館で開催する最後の成人式で、どのようなことをすれば参加者全員の心に残るものになるのかを、昨年8月から長い時間をかけて検討を重ねてきました。

その結果、令和4年別海町成人式は「新成人が式典の司会進行」「パンフレット・封筒デザインを新成人が作成」「交流会のオープニングセレモニーとして別海中央小学校音楽部の演奏会を実施」「記念写真撮影ブースの設置」「先生方からのビデオレターの上映」「大切な人へ贈る花とメッセージカードの提供」など、一生の思い出になるようなさまざまなアイデアが組み込まれており「自分たちの手で作り上げる、最高の成人式」となっています。

新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの実施となりますが、当日みんなに会えるのを楽しみにしています。



今月の納期

## 国民健康保険税(7期)は 1月31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/税務課収納対策担当(内線1115・1116)



## すし酢いらずの手巻き寿司

写真提供Jミルク

### 材料 (4人分)

#### 基本

- \*白ゴマ.....大さじ3
- \*のり.....適量
- \*カッテージチーズ.....80g
- <すし飯用乳清ごはんの基本配合>
- \*米(洗米後30分以上浸水).....2合
- \*乳清(冷ましておく).....300ml
- <減塩水割りしょうゆ>
- \*水、しょうゆ各大さじ1と砂糖小さじ1を合わせておく

#### 具材

- \*マグロ.....80g
- \*ホタテ.....120g
- \*ツナ.....100g
- \*イクラ.....40g
- \*めんたいこ.....40g
- \*卵焼き.....100g



### 作り方

- ①内釜に米と乳清を入れ、2合分の目盛りに水加減して炊く。
- ②炊き上がったごはんにゴマを混ぜる。
- ③お皿に②とのり、チーズ、具材を盛り、手巻きにさせていただく。お好みで水割りしょうゆを添える。

※出典：Jミルク乳和食サイト

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。

