

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



町公式Twitter
@betsukaitytown



2022(令和4年)

3

No.701

第52回別海町町民スケート大会
令和4年1月23日



祝

別海町出身選手 北京オリンピックメダル獲得



2022
北京オリンピック
スピードスケート

銅
メダル

森重航選手

新濱立也選手

郷亜里砂選手

感動をありがとう

別海町
スポーツ選手後援会



2月に中国の北京(ペキン)で開催された冬季オリンピックに、西春別駅前出身の郷亜里砂選手、尾岱沼出身の新濱立也選手、上風連出身の森重航選手がスピードスケート日本代表として出場しました。

競技結果

- 12日 男子500m 森重選手 銅メダル獲得、新濱選手 20位
- 13日 女子500m 郷選手 15位
- 18日 男子1000m 森重選手 16位、新濱選手 21位



レース当日には、マルチメディア館で3選手の後輩に当たる町内各スケート少年団員と、関係者を対象とした「別海町スケート少年団合同応援会」を開催し、3選手に熱いエールを送りました。

本町出身選手の全力で走りきる姿は、町民に夢と感動を与えてくれました。3選手の今後のさらなる活躍とこの先新たなオリンピック選手が誕生することを期待しています。



2022北京オリンピック応援特設ブース



少年団



合同応援会



新濱 立也 選手

- 生年月日
1996年7月11日
- 出身地
尾岱沼
- 所属
高崎健康福祉大学
- 趣味
釣り

道新スポーツ提供

今シーズンの成績

2021 12月31日北京五輪代表決定(500m、1000m)	
2021 北京冬季五輪代表選考会	500m 2位 1000m 2位
2021 ワールドカップスピードスケート(カルガリー)	500m(1)9位 500m(2)13位
2021 ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティ)	500m(1)6位 500m(2)8位
2021 ワールドカップスピードスケート(ノルウェー)	500m(1)5位 500m(2)優勝
2021 ワールドカップスピードスケート(ポーランド)	500m(1)2位 500m(2)優勝
2021 全日本距離別選手権	500m 2位

過去の主要大会成績

2019/20 ワールドカップスピードスケート(ヘレンベーン)	500m(1)優勝/500m(2)優勝
2020 世界スプリントスピードスケート選手権大会	総合優勝 500m(1)2位/500m(2)優勝/1000m(1)優勝/1000m(2)3位
2020 世界距離別スピードスケート選手権大会	500m 3位
2018/19 ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティ)	500m(1)2位/500m(2)優勝
2019 世界スプリントスピードスケート選手権大会	総合2位
2019 日本学生氷上競技選手権大会	500m 優勝
2018/19 ワールドカップスピードスケート(苫小牧)	500m(1)(2)優勝/1000m 6位
2018 全日本スプリントスピードスケート距離別選手権大会	500m 優勝/1000m 3位
2018 世界スピードスケート大学選手権大会	500m 優勝/1000m 優勝



郷 亜里砂 選手

- 生年月日
1987年12月12日
- 出身地
西春別駅前
- 所属
イヨテツスピードクラブ
- 趣味
映画鑑賞

道新スポーツ提供

今シーズンの成績

2021 12月31日北京五輪代表決定(500m)	
2021 北京冬季五輪代表選考会	500m 2位
2021 ワールドカップスピードスケート(カルガリー)	500m(1)10位 500m(2)9位
2021 ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティ)	500m(1)14位 500m(2)11位
2021 ワールドカップスピードスケート(ノルウェー)	500m(1)16位 500m(2)19位
2021 ワールドカップスピードスケート(ポーランド)	500m(1)13位 500m(2)7位
2021 全日本距離別選手権	500m 3位

過去の主要大会成績

2019/20 ワールドカップスピードスケート(ヘレンベーン)	500m(1)4位/500m(2)6位
2020 世界スプリントスピードスケート選手権大会	総合10位/500m(1)6位/500m(2)9位/1000m(1)9位/1000m(2)17位
2020 世界距離別スピードスケート選手権大会	500m 12位/1000m 15位
2018 平昌オリンピック	500m 8位/1000m 13位
2018 全日本スプリントスピードスケート選手権大会	500m(1)4位
2017/18 ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティ)	500m(1)3位/500m(2)3位
2017/18 ワールドカップスピードスケート(カルガリー)	500m 3位
2017/18 ワールドカップスピードスケート(ヘレンベーン)	500m(1)5位/500m(2)3位
2017 全日本スピードスケート距離別選手権大会	500m 2位/1000m 2位
2017 アジア冬季競技大会(札幌)	500m 3位/1000m 5位
2016 全日本スプリントスピードスケート選手権大会	総合3位



森重 航 選手

- 生年月日
2000年7月17日
- 出身地
上風連
- 所属
専修大学
- 趣味
漫画、球技

道新スポーツ提供

今シーズンの成績

2021 12月31日北京五輪代表決定(500m、1000m)	
2021 北京冬季五輪代表選考会	500m 優勝 1000m 3位
2021 ワールドカップスピードスケート(カルガリー)	500m(1)6位 500m(2)5位
2021 ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティ)	500m(1)2位 500m(2)優勝
2021 ワールドカップスピードスケート(ノルウェー)	500m(1)6位 500m(2)4位
2021 ワールドカップスピードスケート(ポーランド)	500m(1)11位 500m(2)3位
2021 全日本距離別選手権	500m 優勝

過去の主要大会成績

2020 世界大学スピードスケート選手権大会	500m 3位/1000m 4位
2020 世界ジュニアスピードスケート選手権大会	500m 3位/1000m 4位/チームスプリント 4位
2019/20 ジュニアワールドカップスピードスケート(エンスヘーデ)	500m 優勝/1000m 3位/チームスプリント 優勝
2019 全国高等学校スケート選手権大会	500m 3位
2019 全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	500m 3位/1000m 3位
2018 全高等学校選抜スピードスケート競技会	500m 優勝/1000m 優勝
2018 全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	500m 3位/1000m 8位/1500m 8位
2018 全国高等学校スケート選手権大会	500m 2位
2017 全国高等学校選抜スピードスケート競技会	1000m 3位
2017 全国高等学校スケート選手権大会	500m 8位/1500m 8位
2016 全国中学校スケート大会	500m 優勝/1000m 優勝

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」が次の方々に贈られました。

- ・奥山 芳子さん（昭和7年1月1日・別海）
- ・寺嶋 政義さん（昭和7年1月2日・別海）
- ・谷川 孝徳さん（昭和7年1月2日・上春別）
- ・伊藤 喜久枝さん（昭和7年1月5日・尾岱沼）
- ・鈴木 久壽子さん（昭和7年1月16日・西春別）
- ・石立 マサ子さん（昭和7年1月28日・中春別）
- ・一森 恵子さん（昭和7年1月28日・西春別駅前）
- ・多田 清美さん（昭和7年1月29日・西春別）

※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。

北海道社会貢献賞（交通安全功労者）を受賞

2/4

長年にわたり、別海町交通安全指導員として地域における交通安全指導活動に大きく貢献された木下平さん（上風連）が北海道社会貢献賞（交通安全功労者）を受賞しました。

図書館の寄贈



2/8

別海建友会（高玉哲朗会長）から、町内小学校へ建設に関する絵本や児童書が寄贈されました。

寄贈いただいた図書は、各学校で有効に活用させていただきます。



令和3年 秋の褒章受章者

1/14

別海町商工会会長の橋本淳一さんが令和3年秋の褒章において藍綬褒章を受章し、町長から記念品が贈呈されました。

橋本さんは別海町商工会会長として、長きにわたり商工会活動を通じ、地元のみならず本道の経済の発展に貢献されました。



町民スケート大会

1/23

第52回別海町町民スケート大会が町営スケートリンクで開催され、少年団の選手をはじめ、多数の方が参加しました。

天候にも恵まれ、参加した選手たちは日頃の練習の成果を発揮し、白熱したレースを繰り広げました。



チャレンジスクール学習会

1/14

東公民館の少年事業「チャレンジスクール」の学習会として、ふるさとの森で「歩くスキー体験」を実施しました。

通常のスキーとは違う構造のため、スキー経験がある子どもたちも最初は戸惑っていましたがすぐに慣れて、ふるさと交流館の坂で滑る体験もできました。

今回初めてスキーを履いた子どもたちは、転んだりしながらも立ち上がり方や滑り方を覚え、完走することができました。

商工会青年部福祉事業

12/27

商工会青年部が子どもたちの勉強しやすい環境づくりを目的に、別海中央小学校の児童51名、別海高校ボランティア局の生徒2名と、別海中央小学校の椅子と机それぞれ360台の修繕作業を行いました。

小学生は高校生や青年部員に教えてもらいながら、一生懸命作業に取り組みました。

今回の活動は小学生、高校生、青年部との交流の場となり、絆を深めることができました。



第16回牛乳パッケージイメージデザインコンクールの結果

町内の小学生を対象に、第16回牛乳パッケージイメージデザインコンクールが開催され、応募総数165点の中から各学年の優秀作品が選ばれました。



〔1年生〕 佐藤

(別海中央小学校)
蒼くん



〔2年生〕 飯山

(野付小学校)
せなさん



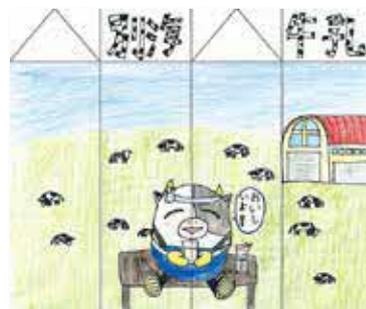
〔3年生〕 大森

(別海中央小学校)
歩夢くん



〔4年生〕 高木

(上春別小学校)
心春さん



〔5年生〕 鈴木

(西春別小学校)
希愛さん



〔6年生〕 松崎

(中春別小学校)
心美さん

国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者（世帯主）の収入が前年と比べ30%以上減少した世帯については、国民健康保険の税額が減免される場合があります。詳しくは下記担当までご相談ください。

また、申請期限が迫っていますので提出される方はお早めをお願いします。

■減免対象 令和2年度分または令和3年度分の保険税で、納期限が令和3年4月1日(木)から令和4年3月31日(木)までの間にある普通徴収または特別徴収によって徴収される（された）国民健康保険税

■提出書類 減免申請書、収入額等が分かる書類の写し など
提出書類は役場税務課窓口、各支所、町ホームページで配布しています。

■申請期限 3月25日(金)必着

町ホームページ
検索キーワード

国民健康保険税の減免

検索

問合せ／税務課 課税担当（内線1111・1112）

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。

■支給対象者

令和3年12月10日現在、別海町の住民基本台帳に記録されている方で、下記に該当する世帯の世帯主

①令和3年度分の市町村民税均等割が非課税である世帯

- 世帯全ての方が、令和3年1月1日以前から町にお住まいの場合は、2月初旬に町から「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」を送付しています。
- 世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合は、**申請書の提出が必要**です。（確認書の送付はありません。）

②令和3年1月以降の家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し世帯全員が住民税非課税相当となった世帯で、給付金を受け取るには**申請書の提出が必要**です。（確認書の送付はありません。）

※町村民税均等割が課税されている方の、扶養親族となっている方のみで構成される世帯は支給対象となりません。

■支給額 1世帯あたり10万円

■支給手続

- 住民税非課税世帯で給付金の支給を受けようとする方は、町から2月初旬に送付している「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」の内容を確認し**3月31日(休)**までに提出してください。
- 令和3年1月2日以降の転入者を含む世帯や家計急変世帯、令和3年度市町村民税が未申告である方を含む世帯等で、給付金の支給を受けようとする方は「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金申請書」を**9月30日(金)**までに提出してください。

※申請書は各申請窓口と町ホームページで配布しています。

■申請先 役場福祉課窓口、各支所、各連絡事務所

■支給方法 支給申請者（世帯主）の指定する口座に振り込みます。

問合せ／福祉課 社会・障がい福祉担当（内線1310～1312）

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金の申請はお済みですか

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ています。

ただし、申請者または配偶者の方の令和2年の所得が児童手当所得制限限度額相当以上の場合には支給対象になりません。詳しくは町ホームページをご覧ください。下記担当までお問い合わせください。

■対象者

- 令和3年9月分の児童手当（10月支給）の対象となっている方
※別海町（福祉課）から児童手当を支給されている方は、給付済みです。
- 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）
- 令和3年10月1日以降令和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

■申請方法

町ホームページまたは役場窓口と各支所、各連絡事務所に設置の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、各連絡事務所に提出してください。 ※個別通知は行いません。

■申請が必要な方

次のアからウでまだ申請をされていない方

ア 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

イ 所属する官公庁から児童手当が支給されている公務員

ウ 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

■申請受付期間 ・ア、イの方 3月15日(火)まで ・ウの方 4月15日(金)まで

■支払方法

申請受付後、所得審査を行い、随時届け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）

親子の正しい スマホとの付き合い方

3つの
注意

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

1. 適切にインターネットを利用する

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

2. 家庭内でルールを作る

生活習慣に悪影響が出ないように、お子さんと一緒に話し合い、ルールを作りましょう。ルールは「スマホやネットの利用は21時まで」「必要のない日は学校に持っていかない」など具体的に決めましょう。

3. フィルタリングなどの機能制限を設定する

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



スマホを利用する上での不安要素とその対策

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

また、保護者のスマホを子どもに渡す場合も、同様の注意が必要です。

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

工夫やルールで予防可能 フィルタリングで軽減可能

スマホ・インターネットのトラブル

■SNSによる個人の特定事例

【犬に奇抜な服を着せて散歩している飼い主がいた】

↓
【飼い主に許可を得てSNSに写真を投稿】

↓
【実は飼い主は個人特定目的で「映える」犬の散歩をしていた】

↓
【飼い主にアカウントを特定されてしまい、ネットトラブルに巻き込まれた】

俗にいう「映える」写真を撮影させて、そのSNS投稿からアカウントを特定しようとする、悪意ある人もいます。珍しい、かわいい写真を投稿したくなる気持ちはわかりますが、投稿の前に、個人が特定される可能性がないか、一度考えるようにしましょう。

■スマートフォンの長時間使用による事例

【メッセージアプリを使った友だちとの会話が毎晩遅くまで続く】

↓
【朝起きるのがつらくなり、学校の授業に集中できない】

↓
【昼夜逆転生活になり、学校を休みがちになってしまった】

メッセージアプリを使った友だちとの会話は楽しく、つつい夜遅くまで話し込んでしまうこともあると思います。

ですが、毎晩遅くまでスマホの画面を見ていると、質の良い睡眠が妨げられ、寝不足の状態が続いてしまいます。

日常生活に支障が出る前に、家庭内でのルールを作りましょう。

光ファイバ整備事業に関するお知らせ

本年7月からの利用手続き開始を予定しています

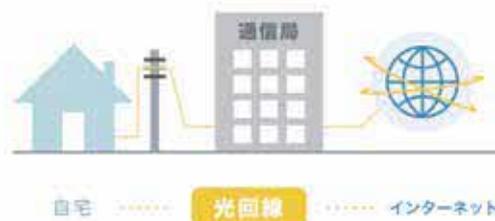
町内全域を対象に光ファイバ未整備エリアへの整備を進めている「光ファイバ整備事業」ですが、2月21日現在、計画している光ファイバの敷設距離1,150kmに対し、1,045kmの敷設（進捗率90%）を終えている状況です。

当初の計画では、本年3月末までに全てのエリアの整備完了を予定していましたが、整備事業者（東日本電信電話株式会社北海道事業部）から、新型コロナウイルス感染症の影響による世界的な資材不足に伴い、光ケーブル製造において必要な部材の調達が困難な状況となり、光ケーブルの納入遅延が発生しているため、整備完了がおおむね3カ月程度遅延する見込みであるとの報告がありました。

光ブロードバンドサービス未提供エリアにお住まいの方には、もう少しの間お待ちいただくこととなりますが、ご理解の程よろしくをお願いします。

工事完了後は、速やかな利用開始に向け、利用手続きやご家庭までの引込工事を集中的に対応する体制を整えるよう、整備事業者と協議を進めており、現時点においては本年7月からの利用手続き開始を予定していることをお知らせします。

問合せ／ふるさと応援・情報化推進室（内線2131）



総合政策課から

登録調査員を募集しています

町では、別海町内における各種統計調査に従事する統計調査員を募集しています。

各種統計調査に従事する意思のある方（統計調査員希望者）を登録調査員として事前に登録しておき、希望に合った統計調査実施の際に、調査員として選任します。

統計調査員の仕事は決められた期間内に行っていただきますが、1日のうちの数時間を調査活動にあてるなど、自分で計画して進めることができ、日常の空いた時間や家事の傍らにできるお仕事で、主婦やご高齢の方など男女問わず幅広い方々が活躍しています。

■統計調査員の仕事は？

国や道が実施する各種統計調査の対象となる世帯や事業所を訪問し、調査票の記入依頼・回収・点検等を行っていただきます。

■報酬は？

統計調査員には、労働の対価として報酬が支払われます。報酬は、調査内容や受け持ちの件数によって異なりますが、一つの調査につき約2万円から5万円程度です。

■登録要件

- 原則として本町在住の方
- 年齢が原則として満20歳以上の方
- 職務上知り得た秘密の保持などに関し、十分信頼できる方
- 調査内容を十分理解し、職務を円滑に遂行できる方
- 熱意と責任感があり、職務に忠実かつ積極的である方
- 税務または選挙事務に直接関係ない方
- その他統計調査活動に支障のない方

■募集期限 随時受付

■申請方法

下記の二次元コードから申請または申請書に必要な事項を記入のうえ、郵送、FAX、Eメールまたは持参にて提出してください。申請書は町ホームページからダウンロードいただくか、下記担当までご連絡ください。

■申請・問合せ

〒086-0205 別海町別海常盤町280番地
別海町役場総務部総合政策課まちづくり推進担当
TEL75-2111（内線2212） FAX75-0371
Eメール sougouseisaku@betsukai.jp

入力フォーム



<https://logoform.jp/form/2W7T/57789>

町ホームページ検索キーワード

登録調査員

検索

別海町初のお試し移住住宅 が完成しました



本町に移住を検討している方が一定の期間、本町での暮らしを体験する「別海町お試し移住住宅」（1棟2戸）が完成しました。

本住宅は空き家となっていた職員住宅をフルリノベーションしたもので、本町に移住を検討している家族2名以上4名以下を対象に、本年4月から、1カ月を限度として貸し付けを開始します。滞在中は、町内のサークル等に体験参加することがありますので、その際は温かい歓迎をお願いします。

改修工事の様子などは「べつかい移住ちゃんねる」で配信していますので、興味のある方はぜひご覧ください。



べつかい移住ちゃんねる

本年度のお試し移住住宅の整備にあわせて、移住希望者に対するPRの強化や別海町の知名度上昇等を通じた移住促進を図ることを目的に、動画共有サービスYouTubeでチャンネルを開設しました。

地域おこし協力隊の活動の一環として、主に本町の「移住に関すること」「観光に関すること」「魅力に関すること」を発信しています。

町民の皆さんにも楽しんでもらえるような動画を配信していますので、視聴やチャンネル登録等の応援をお願いします。



問合せ／企画振興担当（内線2214）

広報別海は町内のお店で受け取ることができます



広報別海は各町内会による配布のほか、左記の配布協力店と各公民館でも受け取ることができます。

なお、配布数には限りがありますので、あらかじめご了承ください。

※店舗と公民館での配布開始は、毎月10日ごろです。

問合せ／まちづくり推進担当
（内線2211）

地区名	広報別海を受け取ることができるお店
尾岱沼	セイコーマート尾岱沼店
上春別	ファミリーショップたにかわ、Aコープ上春別店、セイコーマート上春別店
上風連	上風連郵便局
中春別	セイコーマート中春別店、Aコープ中春別店、大和屋商店
中西別	セイコーマート中西別店
西春別	小原商店
西春別駅前	セブンイレブン西春別店、セイコーマート西春別店
別海	セブンイレブン宮舞店、セブンイレブン緑町店、セイコーマート川上店、セイコーマート富田屋店
本別海	ライフマート鱗

2022

『北方領土の日』根室管内住民大会が開催されました



北方領土の日である2月7日に、2022「北方領土の日」根室管内住民大会が根室市総合文化会館で開催されました。

本年は昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため無観客とし、式典のみが執り行われ、本町からは町長と議長が出席しました。



式典の様子はYouTubeチャンネル北隣協「原点の声」でライブ配信され、135人が視聴しました。動画は同チャンネルでアーカイブ視聴が可能です。

問合せ／企画振興担当（内線2214）

国民健康保険税の納め忘れはありませんか

令和3年度の国民健康保険税は、2月28日(月)で全ての納期が終了しました。いま一度納め忘れが無いかをご確認いただき「納付書を紛失してしまった」「困難な事情により納付ができない」などの場合は、下記担当までご連絡ください。

令和3年度分の町税滞納者に対しては、4月に町税催告状を送付します。納付されず、納税相談もない場合には滞納処分が執行されますので、納付が困難な場合には必ずご相談ください。

本年度の
債権調査・差押件数

■債権の調査	650件
■債権の差押	51件
(令和4年1月末現在)	

問合せ／収納対策担当
(内線1115・1116)

納税が困難な場合は必ずご連絡ください



固定資産税の 縦覧期間が始まります

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いただく制度です。

- 縦覧できる内容（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
- 縦覧できる人 町内に所在する固定資産（土地、家屋）を所有している当該年度分の固定資産税の納税者、固定資産の共有者、委任を受けた代理人です。
縦覧には、運転免許証などの本人確認ができるもの、代理人の場合は委任状が必要です。
- 縦覧期間 4月1日(金)から6月30日(木) ※土曜日、日曜日、祝日を除く
- 縦覧の手数料 無料です。なお、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／課税担当（内線1113・1114）

令和3年度分の固定資産税に係る 価格に関する審査申し出の特例について

価格が上昇した土地であっても税額を据え置く特別な措置が、令和3年度に講じられました。この措置の適用対象となった土地に係る令和3年度の価格について、令和3年度の納税通知書の交付を受けた日後15月を経過するまでの間に、審査申し出ができます。

詳しくは右記担当までお問い合わせください。

問合せ／課税担当（内線1113）

所得税・町道民税 申告について

昨年に引き続き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。

詳しくは、広報別海1月号または町ホームページをご確認ください。

申告相談日程・会場	会 場	相 談 対 象
■期間 3月15日(木)まで ※土曜日、日曜日を除く ■時間 午前9時から午後4時	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	■全ての所得税申告(営業・事業・譲渡・山林所得者など) ■消費税、相続税、贈与税申告
	役場本庁舎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 ※最終日は午後3時まで	■給与・年金所得の確定申告(A表のみ) ■町道民税申告



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ています。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、ぜひご利用をお願いします。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 3月11日(金)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>

ネット予約フォーム



(電話予約) ・予約受付 3月11日(金)まで(土曜日、日曜日除く)

午前8時45分から午後5時30分

・予約方法 役場税務課へ電話し、申告期間内の希望日時を伝えてください。

申告期間の延長について

新型コロナウイルスの影響により申告が困難となる方については、国税庁での申告相談が4月15日(金)まで延長可能とされていますが、別海町役場での申告相談は3月31日(木)までとなっています。3月16日(水)以降の申告は税務課窓口で行いますので事前に電話でご相談の上、お越しく下さい。

4月1日(金)以降は、根室税務署での申告相談となりますのでご了承ください。

来庁される方へのお願い

- ・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。マスクを着用されていない場合は、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、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。

町ホームページ検索キーワード

確定申告



問合せ

■根室税務署 TEL0153-23-3261

■役場税務課課税担当 TEL75-2111 (内線1111・1112)

■西春別支所 TEL77-2131

■尾岱沼支所 TEL0153-86-2166

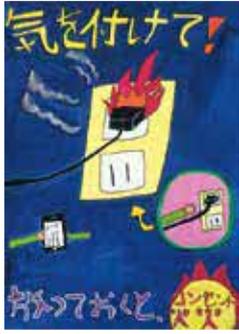
■国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>

令和3年度 防火ポスター コンクール

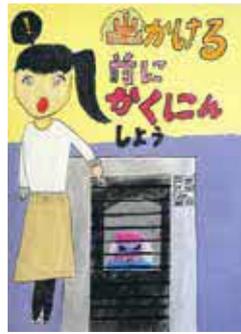
町民の防火思想の高揚と普及を図ることを目的として、町内の小学生と中学生を対象に防火ポスターコンクール（後援 別海町教育委員会）を実施しました。

応募された全作品は、2月1日から18日までの間、別海消防署ロビーに展示され、来署された多くの方へ火災予防を訴えました。

入賞者



【教育長賞】
別海中央小学校4年生
奥村 桜弓さん



【署長賞 低学年の部】
別海中央小学校2年生
竹本 美晴さん



【署長賞 高学年の部】
別海中央小学校6年生
加藤 千陽さん



【奨励賞】
別海中央小学校2年生
福岡 瑚子さん



【奨励賞】
別海中央小学校3年生
三上 獅童くん



【奨励賞】
別海中央小学校5年生
宮古 杏さん



【奨励賞】
別海中央小学校6年生
勝谷 実乃莉さん



【奨励賞】
別海中央小学校6年生
奥村 涼帆さん

問合せ／
予防課 予防係
TEL75-2200



緊急通報回線(119番回線)が一時的に 接続不可となります

NTT東西が全国的に実施する電話交換機のメンテナンス工事により、作業時間中、一時的に各家庭の固定電話が使用できなくなることに併せて、別海消防署の119番回線も接続不可となります。119番通報する際は、しばらく待ってからお掛け直しいただくか、消防署や各出張所の近隣の方は直接お越しください。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■作業日時 3月4日(金) 午前1時30分から午前2時

※上記の時間帯の中で、約3分間接続不可となります。

問合せ／警防課 通信施設係 TEL75-0119 FAX75-2248

救急車、消防車のサイレンについて

救急車や消防車は災害現場へ、いち早く駆け付けるために赤色警光灯を点灯し、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、ご協力ください。

(救急係 TEL 75-0366)

国保だより

第100号
今回は広報で

国保に「加入するとき」「やめるとき」は必ず届け出をしてください

次に該当する方は届け出が必要ですので、下記担当にお申し出ください。

なお、届け出には「マイナンバーの記載および確認」が必要です。届け出の際には、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をご用意ください。

国保に加入するとき

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

国保をやめるとき

- 他の市区町村へ転出したとき（※学生は申請により特例が認められています）
- 職場の健康保険などに加入したとき
- 自営業を営んでいる方が社会保険の適用事業所となったとき
- 生活保護を受けるとき
- 死亡したとき
- 一定の障害があると認定された65歳以上の方が後期高齢者医療制度に加入したとき

進学により町外に転出する場合

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

保険証は1人に1枚です

別海町から転出された場合は別海町国保の保険証は使えません。（学生の特例申請をされた方は除く）また、職場等から保険証が交付された場合も国保の保険証は使えません。

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／国民健康保険担当（内線1215～1217）

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

4月のくみ取り地区は、中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行です。

くみ取りが必要な方は、くみ取り月の前月20日までに、お申し込みください。

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。

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。役場町民課窓口と各支所、各連絡事務所でも受け付けできます。

【定期くみ取りの申込みができます】

2カ月に1回、半年に1回など、定期的なくみ取りを申し込むことができます。申込書の提出が必要ですので、上記のくみ取り申込先にお問い合わせください。

引っ越しごみはごみ処理場へ

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



自分で持ち込む場合

- 搬入量に応じてごみ処分手数料を徴収しますので、**現金をご用意ください。**
- ごみをまとめるときは、透明または半透明の袋に入れてください。(指定ごみ袋を使用する必要はありません)
肥料袋、フレコンバッグ、ダンボール等、外から中身を確認できないものに入れての持ち込みはできません。
- あらかじめ、ごみ出しルールの分別区分によって分別した上で持ち込み願います。

自分で持ち込むことが難しい場合

- 「一般廃棄物収集運搬許可業者」に依頼することができます。この場合、ごみ処理場で支払うごみ処分手数料のほか、**許可業者に収集運搬料を支払う必要があります。**
※許可業者以外に収集運搬を依頼することは、**違法行為**となりますのでご注意ください。

ごみ処理場で受け入れができないごみ

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

ご不便をお掛けしますが、廃棄する場合は下記担当へご相談ください。

■主な例

- スプリングマットレス
- 畳
- 家電リサイクル法対象製品 (テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、乾燥機、エアコン)
- 建築物または建築物以外の工作物 (物置など) の解体に伴うごみ
問合せ/町民生活担当 (内線1212・1213)

別海町ごみ処理場

- 受付時間 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 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



灯油・暖房用燃料費助成金の申請は3月18日(金)まで

高齢者や障がいのある方、ひとり親等の市町村民税非課税世帯を対象として暖房用燃料費等の一部を助成しています。該当する世帯で、**本年度まだ申請されていない方は3月18日(金)までに申請してください。**

対象世帯

令和3年11月1日現在、別海町に住所を有し居住されている①から⑤のいずれかに該当する市町村民税非課税世帯

※世帯全員が施設入所や入院、その他自宅以外に生活の本拠を有している場合は助成の対象になりません。

①高齢者世帯

65歳以上の方 (昭和32年4月1日以前に生まれた方) のみで構成する世帯

②障がい者世帯

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方がいる世帯

③ひとり親世帯

18歳未満の方 (平成15年4月2日以降に生まれた方) がいる世帯

④生活保護受給世帯

⑤上記に準ずる世帯で町長が特に必要と認めた世帯

助成額

1世帯 10,000円 ※生活保護世帯は5,000円

提出書類等

申請時に必ずご持参ください。

- 別海町福祉灯油・暖房用燃料費助成金申請書
 - 印鑑
 - 世帯主の通帳 (口座番号等が確認できるもの。)
- ※令和3年1月1日時点、別海町に住所を有していない方は、前住所地から非課税証明書の発行を受け、添付してください。
- ※申請書は広報紙(12月号15ページ)、2月14日新聞折り込みチラシのほか、各申請窓口で配布しています。

申請先

役場福祉課窓口、各支所、各連絡事務所
問合せ/社会・障がい福祉担当
(内線1310~1312)



映画「道草」上映会の開催について

この映画は、地域でひとり暮らしをする自閉症と、重度の知的障がいのある人々の暮らしを映したドキュメンタリー映画です。映画を通して、障がいのある人々の日常や地域で生活することへの理解を深めるため、下記のとおりオンライン上映会等を開催します。

【オンライン上映会】

- 日時 3月12日(土)、3月16日(水)
午前0時から午後11時59分
(各視聴日で24時間限定公開)
- 場所 自宅、職場など都合の良い場所で視聴可能
- 定員 70名

【会场上映会】

- 日時 3月13日(日)
開場 午前10時
開映 午前10時15分から午前11時50分
- 場所 マルチメディア館(別海町別海旭町47番地)
- 定員 30名

- 参加費 無料
- 申込み 下記のいずれかの方法により事前申し込みを行ってください。

- 役場福祉課への電話申し込み
- 右記の二次元コードによる申し込み

- 締切り 3月7日(月)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって、会场上映会が中止になる場合があります。また、感染予防対策として、オンライン上映会への参加にご協力ください。

上映会
申込みフォーム



問合せ/社会・障がい福祉担当(内線1311)

地域包括支援センターから



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
3月	10日(木)	8日(火)	15日(火)
4月	14日(木)	12日(火)	19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。

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③

記号に当てはまる数字は何でしょう?6以下の数字が入りますよ。

$$\begin{array}{r} \star + \star + \blacktriangle = 15 \\ + \quad + \quad + \\ \blacktriangle + \bullet + \diamond = 9 \\ + \quad + \quad + \\ \nabla + \nabla + \blacksquare = 11 \\ \parallel \quad \parallel \quad \parallel \\ 14 \quad 15 \quad 6 \end{array}$$



1=■ 5=△ 2=◇ 4=● 3=▼ 9=☆ 7=◎

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

地域情報カレンダー

(令和4年2月21日現在)

日	曜日	イベント内容
3/9	水	優良運転者免許更新時講習 交流館がらと 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。
4/13	水	優良運転者免許更新時講習 交流館がらと 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。

3月8日(火)
13:00~17:00

社会保険事務
相談所開設

3月9日(水)
9:00~14:00

4月5日(火)13:00~17:00

4月6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

令和4年度から下水道事業は 公営企業会計に移行します

本町の公共下水道事業（公共下水道事業、農業集落排水事業、漁業集落排水事業）は、4月1日からこれまでの官公庁会計(特別会計)から公営企業会計へ移行します。

■公営企業会計の移行について

本町は、昭和61年度の別海市街での供用開始から、公共下水道事業、農業集落排水事業、漁業集落排水事業を活用した処理場や管渠等の整備を行い、平成8年度までに8処理区（別海地区、西春別（駅前）地区、走古丹地区、西春別地区、上春別地区、中春別地区、尾岱沼地区、別海（本別海）地区）による供用を開始しており、令和2年度末の8処理区全体の下水道普及率（供用開始人口÷行政人口）は61.7%となっています。

現在は、各施設等の維持管理に努めた整備を行う中で、施設の老朽化に伴う更新費用の増大や人口減少に伴う料金収入の減少が懸念されるなど、経営を取り巻く環境は厳しさを増しています。

このため、将来にわたり安定的に下水道事業を維持継続し、自ら経営や財務の状況を的確に把握した運営を行うことが必要と考え、令和4年度から公共下水道事業、農業集落排水事業、漁業集落排水事業について「別海町下水道等事業」として地方公営企業法を適用した公営企業会計に移行します。

なお、合併処理浄化槽設置整備事業については、これまでどおり一般会計において取り扱うため、今回の会計移行に伴う変更はありません。

■会計の移行に伴う主な変更点

項目	特別会計(これまで)	公営企業会計(これから)	説明
会計名	下水道事業特別会計	下水道等事業会計	移行する下水道事業等会計には、公共下水道事業のほか集落排水事業の業務も担うため、会計名に「等」の表記が付いています。
予算について	収入を歳入、支出を歳出として予算計上し会計・整理	損益取引の収支と資本取引の収支に分けて、それぞれ予算計上して会計・整理	企業会計では管理運営に係る取引（損益取引）と建設改良等に係る取引を区分し整理することで、経営成績を適正に示し分析することで、今後の経営計画の策定が可能となります。
経理方法・方式	現金主義による単式簿記	発生主義による複式簿記	これまでは現金収支による会計でしたが、今後は債権・債務などの経済活動の発生した事実に基づいた会計記帳を行い、事業期間内における経営成績や特定の時点における財政状況が明確になります。
資産管理	各財産台帳で管理	資産台帳（減価償却）により管理	公営企業会計への移行に伴い、今後は新たに資産台帳として整備することにより、資産全体の把握と適正な資産管理が可能となります。
出納整理期間	翌年度（4月1日から5月31日）の間に当該年度の収支を確定させ決算を行う	年度末（3月31日）における収支が確定後、直ちに決算を行う	公営企業会計には出納整理期間がないため、決算日の翌日から速やかに決算を行い、分析するなどして、今後の経営戦略を図ることができます。

■公営企業会計移行に伴う効果

項目	効果
経営状況の明確化と説明責任の向上	新たな公営企業会計では、発生主義・複式簿記で処理されることにより、会計情報が明確化され、多様な財務分析・経営分析が可能となり、自己の経営判断ができるため、結果を町民に情報開示・説明することが可能となります。
経営の自由度向上による経営の効率化	地方公営企業法の適用により、予算に拘束されない弾力的な支出や効率的・機動的な資産管理が可能となるなど、経営の自由度が向上することから、町民ニーズへの迅速な対応や、経営の効率化、サービスの向上につながります。
職員の経営意識の向上	経営状況の明確化や独立採算制の原則により、職員の意識改革を促し経営意識（コスト削減や収入増加に向けた努力）が期待できます。

■会計移行に伴う各種手続きに関して

下水道使用料、受益者分担金等の納付方法や下水道、集落排水の開始・中止の手続き等についてはこれまでどおりです。今回の会計移行に伴い、使用者の皆さまに新たに手続き等をいただくことはありません。

問合せ／管理担当（内線4512）

水道等の 使用に関する お知らせ

水道と下水道の使用の手続きについて

- 次に該当する場合は、届け出が必要ですので、下記担当にご連絡ください。
- 売買などによって住宅の所有者が変わる場合
 - 住宅を新築または引っ越しで水道や下水道の使用を開始する場合
 - 引っ越しにより住宅の水道や下水道の使用を休止する場合
 - 事業の開始や休止によって用途が変わる場合

水道料金と下水道使用料の支払いについて

各料金は、納入通知書によるお支払いのほか、口座振替がご利用できます。

- 口座振替の申し込み方法 下記金融機関の窓口に、通帳と通帳の印鑑をご持参の上、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、翌営業日が振替日となります。

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、北海道銀行本店・各支店	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

- 口座振替のご注意 毎月の振替日前に必ず口座残高をご確認ください。

残高不足による未納が3カ月間続いた場合、翌月以降は納入通知書によりお支払いいただきます。

長期間不在にする等で水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をすることで基本料金がかからなくなります。

ただし、今後使用する予定がない住宅や施設であっても、水道に接続している場合はメーター器が給水管に設置されているため、毎月メーター使用料が請求されます。

水道の廃止には、メーター器の撤去工事に1万5千円の費用がかかります。撤去工事を希望される場合は、下記担当までお問い合わせください。

水道の止め忘れにご注意ください

水は暮らしに欠かすことのできない貴重な資源です。水道の蛇口の止め忘れやトイレのレバーの戻し忘れをしてしまうと、水が流れたままとなり、貴重な資源を無駄にしてしまうため、一人一人が意識し、水を大切に使いましょう。

問合せ／管理担当（内線4513）

農業振興地域整備計画の 変更手続きについて



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は、農業用施設や農家住宅の建設などを行う場合、整備計画の変更申請が必要です。

令和4年度の変更手続きスケジュールを確認の上、施設建設等の計画や実施の際には下記担当までご相談ください。

なお、スケジュールは申請件数等によって時期が多少前後する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

令和4年度 別海農業振興地域整備計画変更スケジュール

	申請の種類	申請締切	手続き完了見込
第1回	軽微変更	4月26日(火)	5月末
	除外・用途変更	5月27日(金)	7月末
第2回	軽微変更	7月27日(水)	8月末
	除外・用途変更	8月29日(月)	10月末
第3回	軽微変更	10月27日(土)	11月末
	除外・用途変更	11月28日(月)	1月末
第4回	軽微変更	1月27日(金)	2月末
	除外・用途変更	2月24日(金)	4月末

- 農業用施設の建設 軽微変更（1ha未満）
用途変更（1ha以上）
- 農家住宅建設 除外変更
- 太陽光発電システム設置 除外変更
- その他、農地の整備に関することは下記担当にご相談ください。

問合せ／農業政策担当（内線1413）

別海町ふるさと交流館



ふるさと交流館横のグリーン広場にそりコースを開放しています。冬を満喫した後はぜひ温泉をご利用ください。

協力 牛蔵ふあーむながの 様
小野タイヤ 様

ポイントサービスデー

3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。

※入浴券の購入にはべつかい割クーポンは利用できません。

- 3月の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。誕生日と本人が確認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。
- 3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、ホタテ料理を提供します。
- 3月3日はひな祭りです。未就学のお子さん限定でミニソフトクリームを無料で提供します。(おひとり様1本限り)

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

悪天候により除雪作業が間に合わない場合は、当日と翌日を臨時休館とすることがあります。休館日については右記担当へお問い合わせください。

問合せ／観光・交流担当 (内線1622)

生涯学習センターが 本年4月に プレオープンします

本年10月グランドオープン予定の、生涯学習センター「みなくる」は、町内サークル活動等の利用に限り、先行して4月1日(金)からプレオープンします。

プレオープン期間中は外構工事中の為、北側入口(裏側)からの入場となりますのでご注意ください。

プレオープン期間における施設使用の予約は、3月31日までは中央公民館で、4月以降は生涯学習センターで受け付けとなりますので、気軽にお問い合わせください。(原則3カ月前からの予約となります。)

現在、中央公民館で行われてきた福祉牛乳の配布は、4月8日(金)から生涯学習センター「みなくる」へ変更になります。

※4月1日(金)と5日(火)の配布は、お休みとなりますのでご注意ください。

プレオープン(町内サークル活動等の利用)

■期間 4月1日(金)から10月下旬

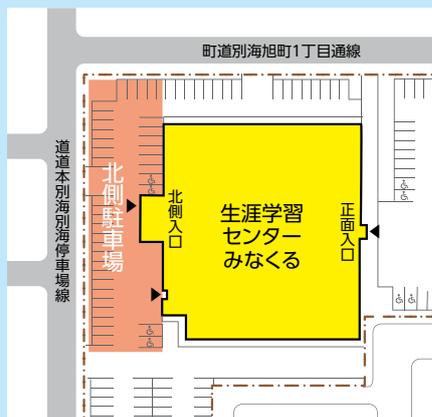
■その他

・プレオープン期間は北側駐車場と北側入口をご使用願います。

※北側駐車場は駐車台数が少なく制限があります。

・大規模なイベントや会議での使用については、お問い合わせください。

・グランドオープン(通常利用開始)は外構工事が完了する10月下旬ごろを予定しています。



問合せ／中央公民館 TEL75-2146

上西春別中学校 地域開放型図書室の 木曜開館終了のお知らせ

令和元年6月から試行していた隔週木曜開館について、利用状況を鑑みて、3月31日をもって終了します。4月からは毎週水曜のみ開館となります。

ご理解のほどよろしく申し上げます。



3月の夜間開館日

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)
午前10時から午後7時

毎週金曜日の夜間開館終了のお知らせ

令和元年11月から試行していた夜間開館について、利用状況を鑑みて、3月25日をもって終了します。ご理解のほどよろしく申し上げます。

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します。

■日時 3月4日(金)、11日(金)、18日(金)
午前11時から午前11時15分

■場所 図書館「お話しのコナー」

■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。



※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。

3月の休館日 7日、14日、21日、22日、28日、31日(月末休館日)

4月の休館日 4日、11日、18日、25日、28日(月末休館日)、29日

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

スポーツセンターだより

競技力向上セミナー 「リズムトレーニング教室」

■日 程 3月21日(月)

- ・幼児の部 午前10時から午前10時45分
- ・小学生の部 午前11時から正午

■会場 町民体育館アリーナ

■講師 リズムトレーニング協会認定インストラクター 橋場 俊輔 氏(札幌国際大学 人文学部心理学科子ども心理専攻 講師)

■内容 音楽のリズムに合わせて体を動かして、けがの予防やパフォーマンス向上を目指します。

■対象

- ・町内の幼児(年長)から小学生とその保護者
- ※幼児の場合は必ず保護者も一緒に参加してください。
- ・リズムトレーニングに興味のある方

■定員 幼児の部20名 小学生の部30名

※一般の方はどちらに参加しても可とします。

■参加料 大人300円(施設使用料、保険料込み)
子ども 無料

※ただし、少年団指導者と幼児付き添いの大人は無料です。

■持ち物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物、マスク

■締め切り 3月14日(月)

スポーツセンターから

強い身体を作ろう!! ~ストレッチはなんで必要なの?~

■日 程 3月27日(日) 午前10時から正午

■会場 町民体育館アリーナ

■講師 町立別海病院 リハビリテーション職員

■内容

- ・成長期のスポーツ障害予防について
- ・柔軟性や姿勢のチェックおよびストレッチ指導
- ・個別指導(希望者のみ、講習会終了後)

■対象

- ・町内の小学4年生から中学生
- ・スポーツ少年団や部活動の指導者
- ・保護者

■定員 30名

■参加料 無料

■持ち物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、マスク、筆記用具

■締め切り 3月22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



令和4年度 スポーツ安全保険について

(公財) スポーツ安全協会が実施するスポーツ安全保険の令和4年度加入受付が3月1日から開始されています。

スポーツに限らず、4名以上で行う文化、レクリエーション、ボランティア、地域活動でも加入できますので、これまで未加入のサークルや団体の皆さんも、万が一に備えて加入を検討してください。

加入に関する書類は役場総合案内、各支所、各公民館等に配置していますが、インターネットでも加入手続きができます。詳しくは(公財)スポーツ安全協会のホームページをご覧ください。
※学校開放事業利用団体は加入が必須となっていますので、利用を予定している団体は必ず加入してください。



問合せ/社会体育担当 (内線3711)

郷土資料館だより 新着資料の紹介

「ニシベツ献上鮭の製造」ジオラマ

寛政12年に幕府納戸頭取格 戸川安倫の命により始まった「ニシベツ献上鮭の製造」は、幕末まで続けられました。文献史料の記載のとおり、江戸の将軍に献上する鮭の製造は、厳粛な取り決めがあり根室地方の一大行事でした。

制作したジオラマは、文久元年に会津藩がこの地方を治めていた時代と設定し、鮭をさばいて、塩蔵に保管し、献上鮭を仕立蔵にて、箱詰めしている様子が再現されています。

附属施設加賀家文書館で展示公開していますので、ご覧ください。



3月の休館日 5日、6日、14日、19日から21日、28日

4月の休館日 2日、3日、11日、16日、17日、25日、29日、30日

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

元気 未来っ子 1歳6か月児

() 内は保護者名
※希望された方を
掲載しています。



河田 ^{かりん}花凜ちゃん
(賢治)



大橋 ^{みなと}湊くん
(正汰)



新濱 ^{かいり}快莉ちゃん
(拓磨)



竹田 ^{いっせい}一惺くん
(昌矢)



丹羽 ^{つむぎ}紬ちゃん
(大地)



釜蓋 ^{てつと}鉄翔くん
(恭平)



西丸 ^{なの}奈乃葉ちゃん
(浩司)



石川 ^{はると}陽都くん
(僚一)



石川 ^{まなと}真都くん
(僚一)

本町の児童・生徒の体力について

令和3年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果について

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・運動習慣等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3年度町内小学校第5学年（計139名） 令和3年度町内中学校第2学年（計137名）
 (2)目的 各児童生徒の体力・運動能力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等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、生活習慣等

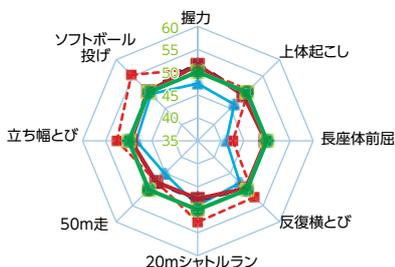
2 調査の結果

(1)全体の傾向

- ・小学校は、女子が8種目中6種目で全国平均を上回りました。
- ・中学校は、男子が8種目中4種目で、女子は5種目で全国平均を上回りました。
- ・小学生（男子）は、全ての種目で全国平均を下回りました。
- ・質問紙調査から、本町の小学生は「運動やスポーツが好き」という回答が、男子は全国平均よりやや低く、女子はやや高い傾向となりました。また、中学生男子は全国平均よりやや高く、女子はやや低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】

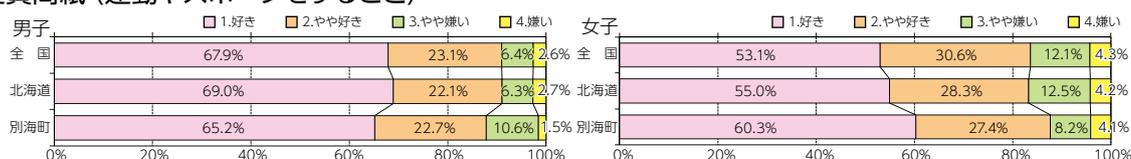


【中学校】

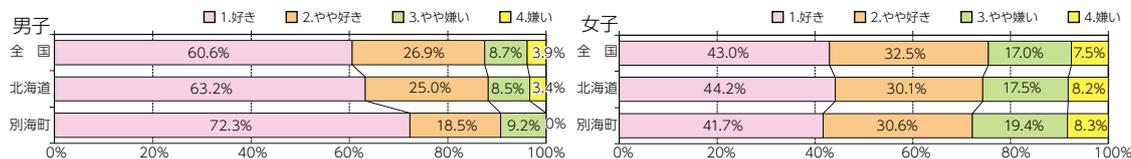


(3)児童生徒質問紙（運動やスポーツをすること）

【小学校】



【中学校】



3 今後の取り組みについて

- ・各学校では、この結果を踏まえ、教育活動全体を通じた運動の機会や場の設定をするとともに、体育（中学校は保健体育）の授業改善を図ります。また、学校教育のみならず、社会教育においても、国内外で活躍したスポーツ選手による指導の機会の提供などを通じて、本町の子どもの体力・運動能力や運動習慣の改善を図ります。
- ・別海町生涯教育研究所で実施したメディアコントロールWeekの集計結果により、ゲームやインターネットを通じた娯楽の時間が増えていることが明らかになっていることから、それらへの接触時間を減らし、体力づくりにつながる活動に幼少時から興味・関心を持たせるなど、家庭教育の観点からも、コミュニティ・スクールの取り組みなどを通じて、学校・地域・家庭の一層の連携を図ります。

令和3年度 定期学校監査報告書の公表

地方自治法第199条第1項、第4項の規定により実施した、令和3年度定期学校監査の結果報告書を令和4年1月20日に町長へ提出したので公表します。

別海町監査委員 杉本 義久・竹中 仁・外山 浩司

■監査の実施期間

令和3年11月1日から11月5日までのうち4日間

■監査の対象

上風連小学校、中西別小学校、別海中央小学校、上風連中学校、中西別中学校、別海中央中学校、中西別幼稚園

■監査の範囲

令和3年度（4月1日から8月31日）における財務等に関する事務の執行状況

■監査の方法

小中学校や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、関係諸帳簿と証拠書類との照合などのほか、担当職員からの説明聴取により実施した。

■監査の結果

本年度監査の対象とした学校等について、所管する財務事務は適正に執行されているものと認められた。また、学校図書や実験薬品等の整備や保管については、教育委員会事務局からの通知に従い台帳の記載、整理を行うよう一部指導・助言を行ったが、おおむね適正に管理されていることを確認した。

町ホームページ
検索キーワード

令和3年度定期学校監査



問合せ／監査委員事務局（内線2810）

令和3年度 定期監査報告書の公表

地方自治法第199条第1項、第4項の規定により実施した令和3年度定期監査の結果報告書を令和4年1月20日に町長へ提出したので公表します。

別海町監査委員 杉本 義久・竹中 仁・外山 浩司

■監査の実施期間

令和3年11月15日から12月3日までのうち8日間

■監査の範囲

令和3年度（4月1日から10月31日）に執行された事業や財務等に関する事の執行状況

■監査の方法

各部課等が分掌する事務・事業が関係法令に従い、適切かつ効率的に執行されているかを主眼とし、あらかじめ提出を求めた資料と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

前年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症により、本町の事務事業にも各所にその影響が認められる。このため、本年度も事業の中止や縮小による未執行の予算も散見されるが、今後の予算執行や補正による減額処理などが予定されていることなどを含め、監査の対象とした事業や事務処理等は、おおむね適正に執行されているものと認められる。

よって、本監査において検討または改善を求める事項は無いので、今後も情報の共有により各部署が統一した認識の下、事務の執行等に努められたい。

町ホームページ
検索キーワード

令和3年度定期監査



問合せ／監査委員事務局（内線2810）

自衛官募集

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

募集種目	試験会場	受付締切	試験日	受験資格
予備自衛官補 (一般・技能)	釧路(予定)	4月8日(金)	4月16日(土)、17日(日) のうち1日	18歳以上34歳未満の方 ※技能は保有資格による
一般幹部候補生	釧路(予定)	4月14日(木)	4月23日(土)	22歳以上26歳未満の方
一般曹候補生	釧路(予定)	5月10日(火)	1次 5月21日(土) 2次 6月18日(土)	18歳以上33歳未満の方

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-obihio@cco.mod.go.jp
ホームページ
https://www.mod.go.jp/cco/obihio/

海上保安官・海上保安学校学生募集

海上保安庁では、海上保安官と令和4年10月期採用の学生を募集します。
海上保安官は、海上保安学校において2年間の研修を実施します。海上保安学校学生は、同校において船艇乗組員として1年間の教育を受けます。
海上保安学校は入学金、授業料が一切不要で、学生は入学と同時に国家公務員としての身分が与えられ、毎月の給与やボーナスが支給されます。
■海上保安官
●受付期間
インターネット
3月18日(金)から4月4日(月)
郵送・持参

3月18日(金)から22日(火)

●第一次試験
6月5日(日)
●受験資格
平成4年4月2日以降生まれで、大学(短期大学を除く)を卒業した方、令和5年3月までに卒業する見込みの方 等
■海上保安学校
●受付期間
インターネット
3月18日(金)から25日(金)
郵送・持参

●第一次試験 5月15日(日)
●受験資格
令和4年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない方、令和4年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方 等
■申込方法・試験内容
国家公務員試験採用情報
NAVIER
https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html
■問合せ
根室海上保安部管理課
TEL 0153-24-4183

北海道苦情審査委員制度

北海道苦情審査委員制度とは道が行った業務や制度の内容を審査するための制度です。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば苦情審査委員に申し立てができます。

申し立てのあった苦情は、皆さんに代わって苦情審査委員が公正で中立な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査等を行います。審査の結果、道の業務の不備や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

苦情の申し立て方法

苦情申立窓口で配付している苦情申立書に必要な項目を記入し、提出してください。郵送、FAX、Eメールでも提出できます。
申立書はホームページからダウンロードできます。

苦情申立窓口・問合せ

●北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588
札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5523
(直通)

北海道総合計画を見直しました

新型コロナウイルス感染症の拡大や、デジタル化・脱炭素化の動きに対応するため、北海道総合計画を見直しました。

道ではこうした重要課題への対応や北海道の強みを生かした政策を、道民の皆さんとともに進めていきます。

北海道総合計画(2021改訂版)

https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/sks/sogokeikaku.html

問合せ

道庁計画推進課
TEL 011-204-5630

財務専門官採用試験

北海道財務局では、財政・金融のプロフェッショナルとして活躍する財務専門官を募集しています。

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

検索

詳しくは、左記までお問い合わせください。

■受験資格

- (1) 1992年4月2日から2001年4月1日生まれの方
- (2) 2001年4月2日以降生まれで次に該当する方

- ① 大学を卒業した方、2023年3月までに大学を卒業見込みの方
- ② 短期大学または高等専門学校を卒業した方、2023年3月までに短期大学または高等専門学校を卒業見込みの方

■受付期間

3月18日(金)から4月4日(月)

■第1次試験日

6月5日(日)

■申込方法

インターネットからお申し込みください。

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■問合せ

北海道財務局人事課人事係
TEL 011-709-2311
(内線4252)

年金の予約相談を 実施しています

日本年金機構が実施する年金相談では、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、予約相談の拡充に向けた取り組みを行っています。

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、基礎年金番号が分かるように、年金手帳や年金証書をご準備ください。予約は相談希望日の1カ月前から前日まで受け付けています。

■相談の実施時間帯

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

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

■予約の申込み

予約受付専用電話

TEL 0570-05-4890

受付時間

月曜日から金曜日

午前8時30分から午後5時15分

■相談場所・問合せ

釧路年金事務所お客様相談室

釧路市栄町9丁目9-2

TEL 0154-61-6000

TEL 0154-61-6001

令和4年度 訓練生の募集について

北海道障害者職業能力開発校では、令和4年度入校生の募集をしています。

■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

■受付期間

4月6日(水)まで

■選考日

応募状況により別途定めます

■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

■合格発表日

選考試験実施後、おおむね一週間後

■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

〒073-0115

砂川市焼山60番地

TEL 0125-52-2774

FAX 0125-52-9177

別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- 一 みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。

毎年3月は自殺対策強化月間です

■コロナ禍で女性と若年者の自殺が増えています

日本の自殺者数は2009年から10年連続で減少していましたが、一昨年は11年ぶりに増加しました。特に女性や若年層の自殺が増えています。コロナ禍の影響で、経済的な苦境に追い込まれたり、孤立してしまう人が増えていることが自殺の増加につながっていると考えられています。

本町も同様の状況が考えられるため、注意が必要です。自殺へ追い込まれる前に、あらゆる支援を活用してください。

■自死遺族（身近な人を自殺で亡くされたご家族、ご友人）の方たちへ

身近な人を自死で亡くした時、複雑な感情を抱きやすく、その結果、こころや身体、行動にいろいろな変化が起こることがあります。そのような変化は、異常なことではなく、自然なこころや身体の反応です。

こころに表れやすい主な反応	身体に表れやすい主な反応	行動に表れやすい主な反応
<ul style="list-style-type: none"> ・無気力 ・「死」という現実の否定 ・判断力・集中力の低下 ・涙が止まらない ・イライラや不安 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない ・怖い夢を見るようになった ・頭痛、吐き気、めまいが増えた ・食欲低下 ・倦怠感（からだがだるい） など 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰とも会いたくない ・今までできたことができなくなる ・じっとしていられない など

これらは自然な反応なので、多くの場合は時間の経過とともに軽減していきますが、人によってはこれらの苦しみが長く続く場合があり、結果的に心を病んでしまうことがありますので注意が必要です。

その他にも「なぜ死ななければならなかったのか」「なぜ気づいてあげられなかったのか」などさまざまな思いに苦しむことがあります。それらの「なぜ」に答えはありません。しかし、誰かに話したり、同じ悲しみを抱く人たち（自死遺族の会）とわかちあう中で、癒されることがあります。

■困ったときの連絡先（相談機関）

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日9:00～17:00
	中標津保健所 こころの健康相談	0153-72-2168	平日8:45～17:30
生活・子育て・心身の障がい等の悩み	別海町役場福祉課	0153-75-2111	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
多重債務・破産等の相談	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	別海町役場町民課	0153-75-2111	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	別海病院（精神科・心療内科外来）	0153-75-2311	要予約
自死遺族の相談	北海道精神保健福祉センター (自死遺族のための総合相談窓口)	011-864-7000	平日9:00～17:00 (札幌で遺族交流会も実施)
	自死遺族のための「わかちあいの会 With（ウィズ）」(自死遺族の会) (窓口 網走市保健センター)	0152-43-8450	平日9:00～17:00 (道内には7カ所の会があり、 管外からの参加も可能)

仕事と不妊治療の 両立支援のために

働きながら不妊治療を受ける 従業員へのご理解をお願いします

近年の晩婚化などを背景に不妊治療を受ける夫婦が増加しており、働きながら不妊治療を受ける方は増加傾向にあると考えられます。また、厚生労働省が行った調査によると、仕事と不妊治療の両立ができず、16%の方が離職しています。

このように、人材を失うことは、企業にとって大きな損失です。仕事と不妊治療の両立について職場での理解を深め、従業員が働きやすい環境を整えることは、有能な人材の確保という点で企業にもメリットがあります。

厚生労働省のホームページでは職場内で不妊治療への理解を深めていただくために、不妊治療の内容や職場での配慮のポイント、仕事と治療の両立に役立つ制度などを紹介していますのでぜひご覧ください。

厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14408.html

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

免疫力アップの腸活レシピ その5

きのこ類には、腸内の免疫細胞に直接働きかける「β-グルカン（ベータグルカン）」という食物繊維の一種が含まれ、免疫力アップに一役買います。今回は食物繊維たっぷりのきのここと海藻を合わせた、手軽な美腸レシピをご紹介します。マイタケやエリンギなど、色々なきのこでアレンジできるので、作り置いて箸休めにいかがでしょうか。



「きのこのとろろ昆布和え」

きのこのとろろ昆布和え (3人から4人分)

- シメジ.....1袋
- エノキダケ.....1袋
- ニンジン..... 1/2本(約70g)
- 酒..... 大さじ1
- A
 - めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ1
 - ゆずこしょう..... 小さじ1/2
- とろろ昆布..... 4g(約2つまみ)
※とろろ昆布ひとつまみは2gから3g
- 青じそ..... 2枚

問合せ／町民保健センター
TEL75-0359

(作り方)

- ①大きめの耐熱容器（タッパー等）を準備する。
シメジは石づきを除き、ほぐす。ニンジンは太めの千切りにする。エノキダケは石づきを除き、長さを半分にしほぐす。シメジ、ニンジン、エノキダケの順で材料を重ねる。
- ②①に酒をふりかけ、耐熱のふた（またはラップをふんわり）をのせ、レンジ（500w）で3分、一度かき混ぜ、さらに1分加熱し、そのまま余熱でしばらく放置する。
- ③②にAを加えて混ぜ合わせ、とろろ昆布を細かくちぎりながら少しずつ混ぜる。
粗熱が取れたら青じそをちぎって加える。

1人分の 栄養価	エネルギー	30kcal	炭水化物	4.1g
	タンパク質	1.0g	食物繊維	2.4g
	脂質	0.1g	塩分	0.7g

まるまる 協力隊の〇〇な話

高橋 秀明



地域おこし協力隊の高橋です。昨年11月、旧標津線の「光進駅」と「平糸駅」に駅名標を設置しました。これで、別海町に残されている旧標津線の「上春別駅」「光進駅」「平糸駅」の3つの駅に駅名標が設置されました。いままで忘れられていた、別海町の大切な遺構に多くの町民の方が気が付くきっかけになるとありがたいです。

また、去年から始めた野菜の販売も好評だったので今年も販売できたらと思います。一緒に野菜を販売してくれる仲間も募集していますので、興味があったらサテライトオフィスUshi-caまでいらしてください。



野菜販売の様子

地域おこし協力隊の高橋です。昨年11月、旧標津線の「光進駅」と「平糸駅」に駅名標を設置しました。



平糸駅



光進駅

3月のUshi-caオープン日 交流館ぷらと1F
2日、3日、4日、9日、10日、11日、16日、17日、
18日、23日、24日、25日、30日、31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。

保健センターからの

お知らせ

3・4月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
3月	2	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	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	3 歳 児 健 診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	15	火	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	16	水	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
	23	水	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
4月	6	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
	7	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)
	12	火	離 乳 食 教 室	町民保健センター	10:30~12:00
	13	水	4 カ 月 健 診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	14	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:30(受付)
	18	月	5 歳 児 相 談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
	19	火	1歳3カ月歯磨き教室	町民保健センター	10:00~11:30
	26	火	フ ッ 素 塗 布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30

※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。

■3月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します。 ■3月の3歳児健診対象者 平成31年1月・2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。

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
3月9日(水)	・おっぱいのことについて ・1歳になるまでの成長	助産師
3月16日(水)	・出産のおはなし	助産師
3月23日(水)	・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
3月15日(火)

4月コース

全4回

4月7日(木)

4月14日(木)

4月21日(木)

4月28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30分から午前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。

町立別海病院からのお知らせ

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、通常の出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 ※(木)は15:00まで	11:00~13:30 は受付不可
尾岱沼 診療所	電話問診による 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日以内となってい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

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。発熱等の右記症状がある方は**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

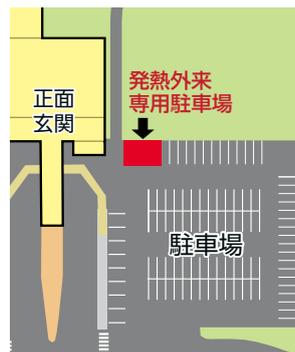
- 予約受付時間 午前8時30分から午前11時 午後0時30分から午後3時
- 該当する症状
 - ・せき、息苦しさ、のどの痛み、体のだるさ、たんがからむなどの症状
 - ・味や臭いが分からないなどの症状
 - ・小児38.0度以上の発熱症状

■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けます。

発熱外来設置に伴い右図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。



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"> 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。 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	午後	越智	越智(予約制)	越智	越智	越智	
	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	中島	中島	<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。
	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 ※11日、18日、25日 石岡 ※4日	<ul style="list-style-type: none"> 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ください。
	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 ※3日、17日 館 ※10日、24日	横澤 ※4日、18日 館 ※11日、25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。 心臓、慢性疾患外来(火曜午後)アレルギー外来(木曜午後)は予約制となっています。
	午後	横澤	予防接種	横澤	予防接種	横澤 ※4日、18日 館 ※11日、25日	
精神科・心療内科 医師 浮田 充	午前	-	浮田	-	浮田	-	<ul style="list-style-type: none"> 原則予約制です。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。
	午後	-	浮田	浮田	浮田	-	
	夜間診療	-	-	浮田	-	-	

●出張医による診療科

表にある※の日には診察予定日です。

診療科	日付	時間	担当医師
皮膚科	3日(木)	午後	飯田 憲治 医師
	4日(金)	午前	
	10日(木)	午後	
	11日(金)	午前	
	24日(木)	午後	
	25日(金)	午前	
耳鼻いんこう科	7日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	8日(火)	午前	
	22日(火)	午前・午後	宮田 遼 医師 (札幌医大)
	23日(水)	午前	
神経内科	10日(木)	午後	舘 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	18日(金)	午後	高橋 義男 医師 (とまこまい脳神経外科)

診療科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	1日(火)	午前	川西 洋平 医師
	2日(水)	午前	
	29日(火)	午前	
	30日(水)	午前	
膝の整形外科 (完全予約制)	17日(木)	午前	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	14日(月)	午前	河合 伸昭 医師
	28日(月)	午前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	10日(木)	午前	徳永 茂行 医師

※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。

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。

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

人の動き

令和4年
1月末現在

()は前月比

人口	14,511	(- 41)
男	7,383	(- 19)
女	7,128	(- 22)
うち外国人	368	(- 13)
世帯数	6,744	(- 22)
出生	4	
死亡	19	
転入	16	
転出	42	

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4年
1月末現在

()は令和4年1月からの累計

発生	0件	(0)
死者	0人	(0)
負傷者	0人	(0)

火災と救急

令和4年
1月末現在

()は令和4年1月からの累計

火災	1件	(1)
	[死者 1件	(1)]
救急	47件	(47)
救助	1件	(1)
ドクターヘリ搬送	1件	(1)

お誕生・ご結婚

令和4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。

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
上杉 凌久(りく)くん 男	誉貴・朱里(尾 岱 沼)	
三浦梨央奈(りおな)ちゃん 女	慶太・奈々恵(奥 行)	
工藤 湊(かいり)くん 男	勇馬・さくら(別 海)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
谷口 慎吾さん・才川 博恵さん(中 西 別)	
土田 友咲さん・八木 郁泉さん(別 海)	



町民 みんなの なんでも ベツukai

広報別海では町民の皆さんからの
記事を募集しています

「自分たちの行っている活動を広めたい」「自分の作品を紹介したい」
など記事のジャンルは問いません。

ご自身のことはもちろん、周りの方についての記事でも大丈夫です。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

■募集対象 ・町内在住の個人 ・町内で活動している団体

・町内出身の活躍している方

■募集内容 ・頑張っていること

(例) 部活動やサークル活動、趣味、お仕事 など

・誰かに知ってほしいこと

(例) 町内の穴場スポット、おいしい食べ物 など

■応募方法 ・電子申請 (QRコード)

専用サイトに必要事項を入力し、写真も一緒に投稿してください。

・郵送または下記担当窓口での提出

応募用紙に必要事項を記入し、写真を同封してください。



↑スマートフォンからの申請はこちら

問合せ/総合政策課まちづくり推進
担当 (内線2211)

町ホームページ検索キーワード

なんでもべつukai



乳和食 レシピ ミルクマーボー豆腐

写真提供 Jミルク

材料 (1人分)

- * 食べるラー油.....10g
- * 長ネギ(みじん切り) 1/4本(40g)
- * 豚ひき肉.....50g
- * 木綿豆腐.....150g
- A
- ┌ * 牛乳.....100ml
- ├ * 片栗粉.....大さじ1/2
- └ * 顆粒鶏がらだし.....小さじ1/3



作り方

- ① フライパンに食べるラー油を熱し、長ネギを炒める。豚ひき肉も加えて炒める。
- ② 豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水切りをしてから、くずしながら加えて炒める。
- ③ ②に合わせておいたAを加え、全体にとろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

ワンポイントアドバイス

- ・豆板醤は塩分が高いので要注意ですが、ラー油やごま油は塩分ゼロで、流行の「食べるラー油」の塩分も意外に低めです。
- ・牛乳がコクを足してくれるので、みそやしょうゆなどを使用しなくてもしっかりと味のマーボー豆腐になります。

※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、レシピや調理動画をご覧ください。

