人の動き

令和4年4月末現在

（ ）は前月比

人口	／	14,401(+ 90)
男	／	7,316(+ 49)
女	／	7,085(+ 41)
うち外国人	／	399(+ 32)
世帯数	／	6,791(+ 86)

出生 7　死亡 18　転入 174　転出 74

その他 +1

※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4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4月末現在

（ ）は令和4年1月からの累計

火災	4件	(7)
〔死者	0件	(1)〕
救急	40件	(179)
救助	0件	(2)
ドクターヘリ搬送	2件	(7)

お誕生・ご結婚

令和４年４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

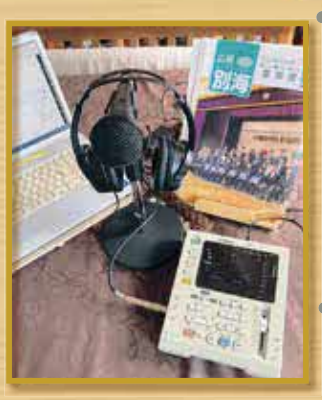
氏名	保護者	住所
宇居 來桜（ら ら）ちゃん 女	宏明・千花	（西 春 別）
宍戸 紫音（し お ん）くん 男	悠伍・未弥美	（別 海）
中山 聖菜（せ な）ちゃん 女	輝彦・彩織	（別 海）
木村奈々世（な な せ）ちゃん 女	悠希・京香	（床 丹）
久保田怜真（れ い ま）くん 男	郁也・いづみ	（別 海）

ご結婚おめでとう

氏名	住所
加藤 祐太さん・佐野真里子さん	（中 西 別）
飯山 紀彦さん・北浦 歩夢さん	（別 海）

町民みんなのなんでもべつかい

棚橋 礼美子さん



私は、音訳ボランティアの活動をしています。現在、別海は２名で視覚障がいのある方へ「広報別海」や「議会だより」「社協だより」「わがまち」などを音声化して届けています。

DR-1というデジタル録音機で録音し、パソコンに取り込み、専用ソフトで編集してCDを作っています。ですが、北海道なまりがあるので苦戦しています。アナウンサーの様に「話す息」で伝えることを目指し、NHKのセミナーを受けていますが、一朝一夕とはいかないものです。広報には人名が出てきます。難しくて広報の担当者に協力いただいています。約40ページを音訳CDにするには、かなりの時間を要し、録音、校正、編集と丸２日間はかかります。でも、利用してくださっている３名の方々には「作業しながら聞けて、身近な町の情報を知ることができる」と大変喜んでいただいています。そして、広報が届くのを待ち望んでくれているので、やりがいを感じます。

興味のある方はぜひ一緒に活動してみませんか。

今月の納期

町道民税（第1期）、固定資産税（第1期）、軽自動車税種別割は6月30日㈭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)

乳和食レシピ　チーズだし巻き

写真提供 Ｊミルク

材料　（２人分）

- ＊卵……２個
- A
  - ＊カッテージチーズ（牛乳250mℓ、米酢大さじ1と1/4使用）……50g
  - ＊細ネギ（小口切り）……３本
  - ＊めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ１

作り方

❶ボウルに卵を入れて溶き、Aを加えて混ぜ合わせる。

❷フライパンに薄く油（分量外）を引き、①を３回に分けて入れてだし巻き卵を作る。

乳和食とは…　和食は栄養バランスが優れていますが、塩分が多く、カルシウムが不足しがちであるという欠点があります。乳和食は、和食に牛乳や乳製品を足すことで、調味料を減らしても牛乳のコクやうまみによりおいしく減塩できる調理法のことを言い、高血圧予防や肥満予防などの効果があり、健康寿命の延伸につながるとされています。牛乳の味がしないので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

※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。

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