

広報

B E T S U K A I

別海

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
べっかい

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
@betsukaitown



2022(令和4年)



No.707

北海道別海高等学校「第59回別高祭」
令和4年7月21日



別海中央ジュニアイーグルス 全道大会出場



7/25

「第51回全道少年軟式野球大会」(7月29日から8月3日札幌市)に臨む別海中央ジュニアイーグルスの選手11名が、副町長と教育長を表敬訪問しました。

チームを代表して、主将の岩浅選手から大会への意気込みなどが語られました。

別海陸上少年団全道大会出場



7/13、8/2

「第40回北海道小学生陸上競技大会」(7月24日苫小牧市)に臨む別海陸上少年団の選手16名が副町長と教育長を表敬訪問し、選手一人一人から大会への意気込みが語られました。

大会終了後には入賞した3名の選手が再度訪問し、大会での感想や今後の目標などを報告しました。

■大会結果

- 沼倉 菜里 選手
5年女子ジャベリックボール投げ 35m70 (第3位)
- 前田 柚葉 選手
6年女子ジャベリックボール投げ 36m01 (第7位)
- 川原 優希奈 選手
5年女子100m 14秒56 (第8位)



戦没者追悼式

8/15

終戦記念日である8月15日に生涯学習センターみなくで「別海町戦没者追悼式」が執り行われました。

式典には、過去の大戦で尊い犠牲となった戦没者の遺族など29人が出席し、町長が追悼の辞を述べた後、参列者全員が祭壇に献花し、戦没者の冥福を祈り恒久平和の思いを新たにしました。

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」が次の方に贈られました。

- ・大畑 英一さん (昭和7年7月6日・上春別)
- ・岩崎 静子さん (昭和7年7月23日・泉川)
- ・坂下 竹雄さん (昭和7年7月27日・尾岱沼)
- ・細川 三郎さん (昭和7年7月28日・尾岱沼)
- ・中洞 善博さん (昭和7年7月30日・上春別)

別海町町民栄誉賞・別海町奨励賞



8/1

第24回冬季オリンピックにスピードスケート日本代表として出場し、500メートルで見事に銅メダルを獲得された、森重航さん(上風連出身)が「別海町町民栄誉賞」を受賞されました。

また、2020年ワールドカップにおいて総合優勝、その後も数多くのメダルを獲得し、冬季オリンピックにスピードスケート日本代表として出場された、新濱立也さん(尾岱沼出身)が「別海町奨励賞」を受賞されました。

役場応接室で行われた授与式では町長から表彰盾と記念品が贈られ、森重さんは今後の決意を述べ、都合により出席できなかった新濱さんからもメッセージが寄せられました。

別海町町民栄誉賞は平成10年の楠瀬(現：森野)志保さん、平成30年の郷亜里砂さん以来3人目の受賞、別海町奨励賞は新濱立也さんが初めての受賞となり、広く町民に敬愛され、町民に夢と希望と活力を与えることに顕著な功績があった方、特に文化・スポーツなどの分野において輝かしい活躍をされた方に贈られるものです。



交通安全街頭啓発の実施



7/13

別海町交通安全協会西春別駅前分会が、地域の交通安全意識を高めるために、ドライバーに対して旗波運動を行いました。

友好都市青少年ふれあいの翼



8/1~5

友好都市である大阪府枚方市との交流を行なうため、16名の中学生と引率者が大阪府枚方市を訪問しました。

中学生による友好都市訪問は、平成5年から実施していますが、今回枚方市を訪問した中学生は、自然や歴史、産業など、さまざまな体験を通して交流を深め、友好都市理解に取り組みました。

第69回写真道展巡回展 第44回中央公民館まつり「お茶会」



第69回写真道展巡回展を生涯学習センターみなくで開催しました。

道内各地から寄せられた3,390作品の中から選ばれた、入賞・入選作品306点が展示され、北海道の産業や豊かな自然を捉えた輝きに満ちた力作が並び、道内写真コンテストの最高レベルとして注目されました。

また、第44回中央公民館まつり「お茶会」が同時開催され、雲心会の会員5名にご協力をいただき、来場された方々はおいしそうにお茶を啜（すす）んでいました。

別海中央中学校 中体連全道大会出場

7/20

中体連全道大会に臨む別海中央中学校の選手21名が、町長と教育長を表敬訪問しました。

今回出場するのは、野球部、バレーボール部、卓球部、陸上競技部、水泳部、剣道部です。訪問時には、各部活の主将から大会への意気込みが語られました。



第44回中央公民館まつり「作品展」

7/15~17

第44回別海町中央公民館まつり「作品展」を、生涯学習センターみなくで開催しました。

別海地区から599名の方が出展され、丹精込めて作られた作品はどれも素晴らしい出来栄でした。



第29回原爆写真展

7/29、30

本年度29回目の開催となる「原爆写真展」（原爆展実行委員会主催）が西公民館で開催され、延べ41名の町民の方が訪れました。

来場者で広島出身の90代の男性は当時を振り返り「被災して近郊の町村に避難していく人たちを見ていて、酷い火傷を負い、家財道具を大八車に積み、たくさんの人が避難し、酷いものだった。若い世代に伝わって欲しい。」と戦争の悲惨さを語っていました。



チャレンジスクール学習会

東公民館のチャレンジ
スクールの学習会として

7/6、29、30

「^{まがたま}勾玉づくり」と「キャンプ」を行いました。

勾玉づくりでは、郷土資料館の職員を講師に迎え、勾玉について学びました。勾玉とは「魔をよけ、幸運を授かる物」で特別な力があつたものとされており、曲がつた形の玉から勾玉と呼ばれていました。

講師のお話を聞いた後、材料となる石を削り、粉で真っ白になりながら、思い思いにきれいな勾玉を作ることができました。



キャンプでは、新型コロナウイルスの影響で3年ぶりの実施となり、子どもたちも大盛り上がりの2日間となりました。

学習会の様子などは町ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

町ホームページ
検索キーワード

チャレンジスクール

検索



アドベンチャースクール学習会

7/30

中央公民館のアドベンチャースクールの学習会として、日帰りで行うデイキャンプを実施しました。

新型コロナウイルス感染症の対策で、大勢でのテント宿泊が困難なため、日帰りとなってしまいましたが、木工にカヌー、飯ごう炊き、花火とたくさんのことに取り組んだ1日になりました。



抗原定性検査キットを配布しています(新型コロナ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、対象者が安心できる環境を維持することを目的として、申請のあつた方を対象に、抗原定性検査キットを配布しています。

発熱などの症状がなくても、感染者と接触した自覚がある場合や感染地域との往来があるなど、感染リスクが高まる場面や行動がある場合には、利用を検討してください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、陽性となつた方と同居しているご家族や発熱などの症状がある方は、直接窓口に来ることは控えていただき、申請フォームからの申請にご協力ください。

■対象者

- ・町内在住の方
- ・町内で事業活動を行う方（個人事業主を含む）

■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つた場合
- ②事業所で感染者が発生した、感染者や濃厚接触者と接触があつた、感染流行地域との往来があつたなどの感染リスクが高まる場面や行動があつた場合

配布申請はインターネット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て申請できます。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



■検査結果について

検査結果は陰性、陽性問わず報告フォームまたは役場介護支援課、各支所、各連絡事務所へご報告ください。

また、陽性反応があつた場合には、速やかに下記へ連絡し、その後の対応についてご相談ください。

- ・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

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。

報告フォーム



問合せ／介護支援課 高齢者福祉担当（内線1316・1317）

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・点検などを行っています。

■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

右記の二次元コードから申請または申請書に必要事項を記入

の上、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

令和4年 就業構造基本調査を実施します

総務省統計局では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、統計法に基づく基幹統計調査として国が実施する重要な統計調査です。

調査対象は、統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約54万世帯で、その世帯に普段住んでいる15歳以上の世帯員約108万人です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。より便利に皆さまにご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単にインターネットで回答することが可能となっています。

なお、回答いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問合せ／まちづくり推進担当（内線2212）

安心して働ける明日へ。
就業構造基本調査

「町長と話しませんか」を開催しました

7月20日に西春別ふれあいセンターで、西春別駅前商工振興会の主催による「町長と話しませんか」が開催されました。

「町長と話しませんか」は希望する団体が主催し、まちづくりなどに関するさまざまな分野にわたり懇談するもので、今回の主な話題は商工業や子育て支援に関する内容でした。

懇談内容は、町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

問合せ／まちづくり推進担当（内線2212）



令和4年度

北海道訓練センター 第4回実動対抗演習などについて

矢臼別演習場で、陸上自衛隊第2師団と第13旅団の部隊が、次のとおり実動対抗演習などを実施します。
また、訓練に係る隊員の事前教育として、生涯学習センターみなくろで行動統制員事前教育研修を実施します。

■訓練の目的

戦車部隊および野戦特科部隊を含む諸職種協同の普通科連隊などに対し、実動対抗演習の場を設定し、指揮幕僚活動の定性的な評価および戦闘の客観的・計数的な評価により、戦闘力の組織化などに必要な練度の向上を図ります。

■行動統制員事前教育

期間 9月4日(日)から7日(水)

内容 訓練運営の概要と安全管理について研修を行います。

人員 約370名

■実動対抗演習（第2師団、第13旅団）

期間 9月8日(木)から14日(水)

内容 訓練評価支援隊が訓練を統制し、両師旅団が実動対抗演習を行います。

人員 約2,480名

■補備訓練（第13旅団）

期間 9月24日(土)から28日(水)

内容 155mmリゅう弾砲の実弾射撃訓練

人員 約530名



※これらの内容は計画時点のものであり、今後変更される場合があります。

問合せ／まちづくり推進担当（内線2211）

秋の全国交通安全運動

9月21日(水)から30日(金)までの10日間、秋の全国交通安全運動を実施します。

交通ルールとマナーを守り、安心安全なまちを目指しましょう。

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）

重点項目

- 1 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止と飲酒運転の根絶
- 3 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 4 スピードダウンと全席シートベルトの着用

納期内納税の重要性について

町税には、どの税目にも納期限があり、その納期限内に納めていただくのが納税の基本です。理由を問わず、納期限内に納付されなかった町税は「滞納」となり、法律に基づき納期限後20日以内に督促状が発送されます。滞納は、努めて納期限内に納税している大多数の納税者との公平性を欠く行為ですので、納期限内に納税できない事情がある場合は、必ず下記担当へご相談ください。

本年度の
債権調査と差押件数

■債権の調査 233件

■債権の差押 16件

(令和4年7月末現在)

相談が無いままの滞納は調査や差し押さえの対象となります

問合せ／収納対策担当（内線1115・1116）

9月1日 防災の日

通電火災に
気を付けましょう

■通電火災とは

地震、台風などの自然災害の影響による停電の後、電気が復旧するときには発生する火災のことをいいます。阪神淡路大震災や東日本大震災において、火災による二次災害が頻発したことでその要因として注目されました。

■主な要因

《地震発生時》

- ・転倒した家具の下敷きになり損傷した配線などに再通電し発熱、発火する。
- ・落下したカーテンや衣類がヒーターに接触した状態で再通電し着火する。
- ・通電時に発生した電気火花により、ガスに引火し爆発する。

《台風発生時》

- ・家屋への浸水や雨漏りによる電化製品の損傷により、再通電時にショートし発火する。
- ・コンセントに水分が付着し、再通電時に発火する。

■主な対策

《停電時、避難時の対応》

- ・停電中は電化製品のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜きましょう。
- ・停電中に自宅を離れる際はブレーカーを落としましょう。

《停電復旧時の対応》

- ・停電が復旧したら、電化製品が破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くはないかなど、安全を確認してから電化製品を使用しましょう。
- ・浸水などにより一度水に濡れた電化製品の使用は止めましょう。

問合せ／予防課 TEL75-2200

住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。

本町の新築住宅では平成18年から、既存の住宅は平成23年から住宅用火災警報器の取り付けが義務化されています。ご自宅の火災警報器の設置年を確認しましょう。

新しい火災警報器に交換したら

- ・本体の側面などに、油性ペンで設置年月を記入しましょう。



記入例

設置年月 2022年 8月

●取扱説明書は、大切に保管してください。

ご注意ください

- ・火災警報器の種類によって、注意点が異なる場合があります。製品に付属している取扱説明書を必ずご覧ください。
- ・お手入れや作動確認は、高所での作業となり、転倒や落下などの危険があります。安定した足場を確保して、作業を行ってください。
- ・捨てる際は、本体と電池を別にしましょう。ごみの分別ルールに従い廃棄してください。

- ・定期的に作動確認し、音を聞きましょう。

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。定期的に家族で火災時の警報音を確認しましょう。



問合せ／予防課 TEL75-2200

緊急走行時の
ご協力について

救急車や消防車などの緊急走行時は、危険が伴いますので進路を譲っていただきますようご協力をお願いします。

(救急係 TEL75-0366)

ペットを適切に飼育 しましょう



ペットのふんの不始末に関し、たびたび苦情が寄せられています。ペットのふんを、飼い主が責任を持って処理することはマナーであり、人に迷惑を掛けよう飼育することは条例で定められています。

また、道路や公園などの公共の場にペットのふんを放置すると、軽犯罪法に違反する恐れがあり、拘留または料科（1,000円以上10,000円未満）に処される場合があります。

飼い主の方は、近隣住民や環境に配慮し、迷惑とならないよう責任を持ってペットを飼育しましょう。

■犬を飼うときは町に登録してください

法律により、犬の飼育者は自治体への登録が義務付けられています。

犬の登録を行うと「鑑札」が発行されますので、首輪に装着してください。

万が一、犬が迷子になったときも、鑑札の番号を確認すれば、町で飼い主を特定することができます。

■飼育している犬は放し飼いにしないでください

迷い犬を保護する案件が増えています。迷い犬が野犬になり、人や家畜に被害を与える可能性がありますので、犬を飼育するときは固定した物に丈夫な綱や鎖などで繋いだり、檻や囲いに入れ、逃げないようにしてください。

問合せ／町民生活担当（内線1212）

別海町ごみの減量化大作戦!

その67



事業系ごみは、ごみステーションに出すことができません

ごみステーションから回収したごみに、事業系ごみと思われるものが混入している場合があります。

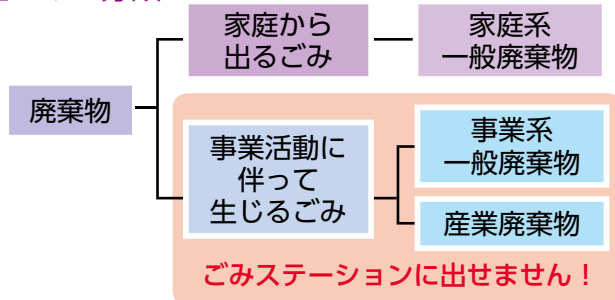
ごみは「家庭から出るごみ」と「事業活動に伴って生じる事業系ごみ」に分類され、事業活動には、小売店舗、会社、飲食店、工場などのほか、酪農業や漁業、個人営業も含まれます。

事業系ごみは、法律で「排出者が自らの責任で適正に処理すること」と定められており、町では収集していないため、ごみステーションに出すことはできません。

収集運搬許可業者に収集を委託するか、自ら各処理施設へ運搬する必要があります。

事業系ごみの分別や出し方について、不明な場合は、下記担当までご相談ください。

■ごみの分類



問合せ／町民生活担当（内線1211～1213）

■産業廃棄物の例

畜産業、酪農業など	搾乳器具、家畜用の注射器やカテーテルなどの医療器具、家畜人工授精用器具、薬品類、薬品類の空き容器、ポリ袋、スコップ、農ラップ、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、ガラスくず など
漁業など	漁網、救命胴衣、びん、ポリ袋、ビニール手袋、ゴム手袋、ゴム長靴、浮き玉、プラスチック製コンテナ、ガラスくず など

秋のすずらん無料法律相談のお知らせ



釧路弁護士会では、弁護士過疎対策として、釧路弁護士会管内で弁護士が定住しておらず、法律事務所が開設されていない町村において、10月に無料法律相談を企画しており、本町についても次のとおり開催します。

弁護士不在地区における無料相談は、住民の生活の安全を図るための有益な方策です。

また、弁護士の存在を身近に感じていただく良い機会です。どうぞ気軽にご相談ください。

なお、来庁時はマスク着用など新型コロナウイルス感染症対策を行っていただきますようお願いします。

■相談日時 10月19日(水)

午後1時30分から午後5時

■相談場所 別海町役場

■相談料 無料

■予約期間 10月12日(水)まで
※予約制

■予約・問合せ 町民生活担当
(内線1212・1213)

後期高齢者医療制度のお知らせ

窓口負担割合の見直しに伴う保険証
(被保険者証)の一斉更新について

保険証(被保険者証)が新しくなります

現在ご使用の保険証は、9月30日で有効期限を迎えるため、10月以降は使用できなくなります。

9月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら現在お持ちの黄色の保険証は破棄し、橙色の保険証をご使用ください。

10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新しくなります。

- 新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、下記担当までお申し出ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	〇〇年 7月 31日
交付年月日	〇〇年 9月 1日
被保険者番号	01234567
被住所	広域市連合町1丁目
氏名	広域 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011000 北海道後期高齢者医療広域連合 公印(朱)

新しい保険証は橙色です

※減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)、限度証(限度額適用認定証)は有効期限が令和5年7月31日までのため、再交付しません。

一定以上の所得のある方は窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担額が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち20%です。

窓口負担割合が2割となる方は、次の項目に全て該当する方です

- ①住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない
- ②同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- ③年金収入とその他の合計所得金額が、
 - 被保険者が1人の世帯の場合 200万円以上
 - 被保険者が2人以上の世帯の場合 320万円以上

見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。

後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫などの世代)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。

今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後3年間(令和7年9月診療分まで)は、2割負担となる方について窓口負担割合の引き上げに伴い、1カ月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えます。(入院の医療費は対象外です。)

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

(例) 1カ月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合2割のとき ②	10,000円
負担増額 ③ (②-①)	5,000円
窓口負担増額の上限 ④	3,000円
払い戻し (③-④)	2,000円

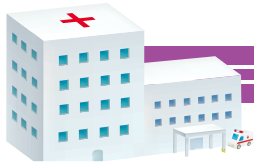
配慮措置

1カ月5,000円の負担増を3,000円に抑制するため、差額を払い戻します。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方へ

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、申請書を郵送します。申請書がお手元に届いたら、申請書の記載内容に沿って口座の登録をしてください。

問合せ／別海町役場町民課後期高齢者・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



通院交通費を助成しています

本町では、難病患者や重度心身障がいのある方などが、道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和4年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。

■対象者

- ①特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
 - ②重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
 - ③上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）
- ※上記①の方は受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は障害者手帳などに記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

■助成対象期間

申請月の1年前から

（例）令和4年9月に申請…令和3年9月の通院分から助成可能

■助成額

通院距離に応じて算出

■申請に必要な書類

- ①申請書 ②請求書 ③通院証明書

- ④介護者を必要とする医師の証明書（該当の場合のみ）

※特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方は、受給者証のコピーも必要です。

■申請期限

9月30日(金)

■申請書類配布・提出先

役場町民課窓口、各支所、各連絡事務所

問合せ／後期高齢者・医療給付担当
(内線1242・1243)

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ



10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、災害時などを除き、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、手数料徴収方法の変更に伴い、6月以降、最初の申し込みの際には、納入通知書の発送先などを確認しますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、未使用のし尿処理証紙の還付については、町ホームページまたは広報8月号をご覧ください。

【くみ取り申込先】

役場町民課窓口 TEL75-2111
(内線1212・1213)

西春別支所 TEL77-2131

尾岱沼支所 TEL0153-86-2166

上春別連絡事務所 TEL75-6011

上風連連絡事務所 TEL75-7326

【定期くみ取りの申し込みができます】

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ので、上記のくみ取り申込先にお問い合わせください。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

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。



江口 将永くん
(哲也)



中澤 柊李ちゃん
(友成)



藤本 美玲ちゃん
(哲也)



柿本 百花ちゃん
(竜矢)



いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	みなくる	東公民館	西春別ふれあいセンター
9月	8日(木)	13日(火)	20日(火)
10月	13日(木)	11日(火)	18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。

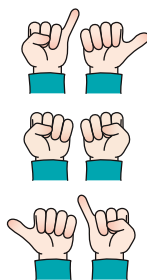
おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

やってみよう!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで
認知症予防の一助になります!

今月のエクササイズ

- 手のひら側を自分に向け両手を軽く握ります。
(親指は握りこまないようにします。)
- 握った状態から同時に右手の親指と左手の小指を出します。
- 一度両手を握った状態に戻します。
- 次は右手の小指と左手の親指を出します。
- リズムよく両手を握ったり、指の出し戻しができたら「もしもしかめよ♪」の歌を歌いながら手の握りや指の出し戻しをやってみましょう。



別海町ふるさと交流館



商工観光課から

ポイントサービスデー

9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。

※福祉入浴券利用の場合、ポイントは付与されません。

- 火曜日は浴育デーでポイント2倍です。
※浴育デーでは、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など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。9月26日は休館日のため、25日に風呂の日イベントとして大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、その他メニュー全品10%引きで提供します。

問合せ／観光・交流担当(内線1622)

9月

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

別海町酪農女性のつどい 第50回 開催のお知らせ



第50回別海町酪農女性のつどいを次のとおり開催します。

本年は「コロナ禍でも健康に！」をテーマに、講師の方をお招きして、健康に良いストレッチ講座や、漢方茶などをを用いた養生法講座を行います。

会場には、無料の託児スペース（託児ボランティア有）がありますので、小さなお子さんがいる方もぜひご参加ください。

●主催 別海町、別海町酪農女性のつどい実行委員会

●後援 道東あさひ農業協同組合、中春別農業協同組合、計根別農業協同組合、別海町女性農業士会、根室農業改良普及センター

- 開催日 10月12日(水)
 - 時間 午前10時30分から正午
(受付 午前10時から)
 - 場所 生涯学習センターみなくる
 - 参加対象 町内在住の酪農に携わっている女性（酪農研修生を含む）
 - 参加費用 無料
 - 申込み 各JAまたは下記担当にご連絡ください。
 - 申込締切 9月21日(水)
- ※昼食にお弁当を用意しています。

問合せ／担い手対策担当（内線1417）

中山間地域等直接支払交付金事業に係る集落協定などを公表します

本町では、農村環境の整備を中心に、多面的機能の確保を図るため中山間地域等直接支払交付金事業を実施しています。

本年も、実施要領に基づき、集落協定などを次のとおり公表します。

町ホームページでも公表していますのでご覧ください。

- 公表期間 9月30日(金)まで
(土曜日、日曜日、祝日を除く)
- 公表時間 午前9時から午後5時
- 公表場所 役場農政課窓口

町ホームページ
検索キーワード

集落協定

検索

問合せ／農業政策担当（内線1412）

ヒグマに 注意!

9月3日(土)から10月31日(月)は、秋の「ヒグマ注意特別期間」です

本年も既にヒグマの目撃情報が数多く寄せられていますが、9月から10月の期間は冬眠を迎える準備のため、特にヒグマの行動が活発となります。

野山に入る際は、事前にヒグマ出没情報を確認し、一人での行動は避け、笛や鈴、ラジオなどの音の出るもので、人がいることをヒグマに知らせるなど、十分な注意をお願いします。

町内のヒグマ出没情報は、町ホームページの「ヒグマ出没情報」でご確認いただけます。

また、地域情報配信システム「まもメール」に登録すると、メール通知でいち早く情報確認できますのでご活用ください。

なお、ヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は下記担当まで情報提供をお願いします。

町ホームページ
検索キーワード

ヒグマ出没情報

検索

問合せ／みどり担当（内線1611～1613）



水道などの 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。
- ・住宅の売買などによって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て、通帳と銀行印をご持参の上、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

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

※振替日が金融機関の休日の場合は、翌営業日に振り替えとなります。

●口座振替のご注意

毎月の振替日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のでご注意ください。

●長期間不在にするなどで水道を使用しない場合

事前に休止の届け出をすることで基本料金がなくなります。

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）

スポーツセンターだより

あつまれ、未来の 小学生アスリート スポーツセンター祭り2022

高記録に挑戦して、目指せ体力王。未来のアスリートは君だ。
(8月開催のものが延期になりました。)

- 日時 10月10日（月・祝） ※雨天決行
・受付 午前7時50分から ・終了予定時刻 午後3時30分
■場所 町民体育館 ■定員 200名



- 対象 町内在住の小学生
※少年団、学校、サークルなどの団体参加の他、個人参加も可能
■参加料 無料 ■締切り 9月30日(金)
■内 容 綱引き、玉入れ、スポーツ体験スタンプラリー、体力王決定戦
■持ち物 運動靴（屋外用と室内用の2足）、マスク、汗拭きタオル、飲み物、お弁当
■その他 少年団員は所属する各少年団からお申し込みください。



申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター
TEL 75-2882 FAX 75-0418 Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

別海町総合スポーツセンター公式LINEからも申し込み、お問い合わせができます。お友だち登録後、トーク画面でイベント名を送信すると詳細が表示されます。別海町総合スポーツセンター公式LINE ID @betsukaisuposen





別海町出身の作家、 河崎秋子さんの 新作が出ました

『鯨の岬』河崎秋子 著
集英社 (文庫版)

主人公は主婦の佐藤奈津子、鯨が腐敗爆発する動画を見てあの頃の思い出が蘇る。しかし、その記憶を思い出そうとすればするほどズレが生じてきて...

北海道新聞文学賞受賞作「東隅遺事」も収録されています。
ぜひご一読ください。貸出中の場合は予約もできます。

臨時休館のお知らせ

図書館業務用パソコン更新作業のため、次のとおり「休館・運休」させていただきます。

- 図書館
9月26日(月)から10月3日(月)
- 上西春別中学校地域開放型図書室
9月28日(水)
- 移動図書館車
9月27日(火)から30日(金)

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 2日(金)、9日(金)、16日(金) 午前11時から午前11時15分
■場所 図書館「お話のコーナー」 ■対象 0歳から3歳程度
※密集を避けるため、参加は先着3組までとなります。



9月の休館日 5日、12日、19日、20日、23日、26日から30日(臨時休館)

10月の休館日 1日から3日(臨時休館)、10日、11日、17日、24日、27日(月末休館日)、31日

問合せ／図書館 TEL75-2266 FAX75-0506 Eメールtosyo@betsukai.jp

※月末休館日は、図書整理など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。

郷土資料館だより サマースクール

「大昔のべつかい勾玉^{まがたま}作りに 挑戦しよう!」を実施しました

8月4日に参加者8名で古代の装飾品勾玉づくりに挑戦しました。滑石^{かっせき}という古代から使われている比較的削りやすい石を使用しました。3種類の紙やすりを使い2時間ほどかけて削り、勾玉を作ることができました。大昔にべつかいでも生活していた古代の人々の偉大さを感じた1日となりました。



郷土資料館から



特別展

「根室海峡から発見された マンモスゾウ臼歯化石」

- 開催期間 9月25日(日)まで
■場 所 郷土資料館第2展示室
■観 覧 料 350円 (高校生以下無料)

9月の休館日 3日、4日、12日、17日から19日、23日、26日

10月の休館日 1日、2日、10日、15日、16日、24日、29日、30日

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

令和4年度 全国学力・学習状況調査の結果について

本年4月に実施された文部科学省の全国学力・学習状況調査について、本町の結果をお知らせします。本年度は、例年の国語、算数（数学）に加え、理科の調査も実施されました。

教科に関する調査結果では、小学校の国語と理科が全国平均と同程度で全道平均よりやや高く、算数は全国平均よりやや低く全道平均と同程度でした。中学校では、数学と理科が全国・全道平均よりやや低く、国語は全国・全道平均より低い結果となりました。全体としては、昨年度も実施した小学校国語・算数、中学校国語・数学に比べると、4教科中3教科において正答率が向上しています。

また、質問紙調査の結果からは「新聞を読んでいますか」「読書は好きですか」の質問項目で、小学校・中学校ともに全国・全道平均よりも大幅に良い結果となりました。

1 調査の概要

- (1)実施日 4月19日
- (2)実施学年 小学校第6学年、中学校第3学年
- (3)内 容 ①教科に関する調査（国語、算数・数学、理科）
②生活習慣や学習環境などの状況に関する質問紙調査
- (4)目 的 学校の学習内容や方法、児童生徒の学習状況などの改善に役立てる。
- (5)留 意 点 ①調査結果は「学力」の一部であり、学校における教育活動の一側面であることに留意すること。
②全国の平均正答率などとの比較により、序列化や過度の競争をおおることのないよう留意すること。

2 教科に関する調査結果

(1)小学校 平均正答率

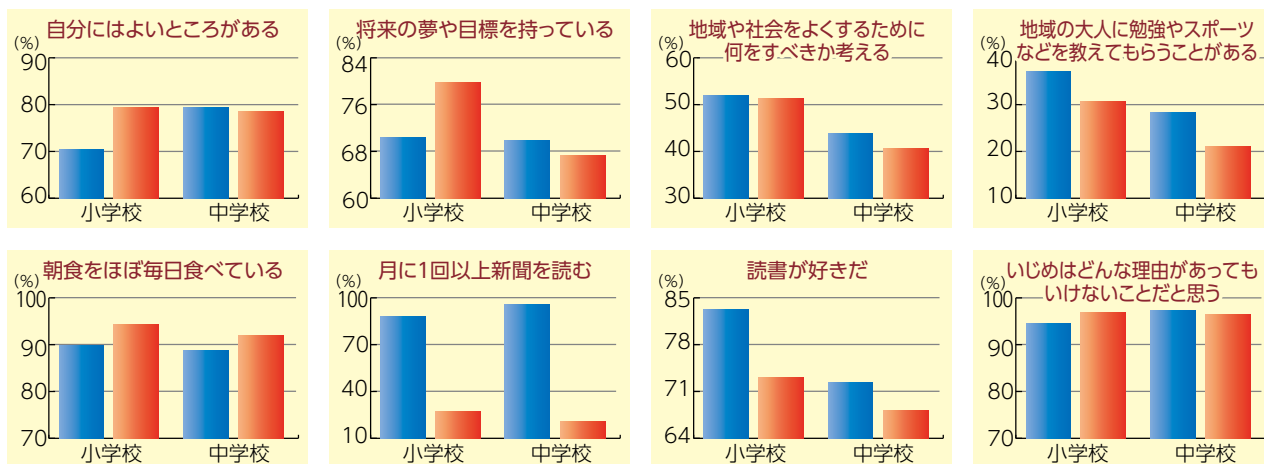
	国 語	算 数	理 科
別海町	全国と同程度で全道よりやや高い	全国よりやや低く全道と同程度	全国と同程度で全道よりやや高い
全 道	64%	61%	63%
全 国	65.6%	63.2%	63.3%

(2)中学校 平均正答率

	国 語	数 学	理 科
別海町	全国・全道より低い	全国・全道よりやや低い	全国・全道よりやや低い
全 道	69%	49%	49%
全 国	69.0%	51.4%	49.3%

※「低い・高い」…差が3%以上 「やや低い・やや高い」…差が1%以上3%未満 「同程度」…差が1%未満

3 生活習慣や学習状況など ■別海町 ■全国（肯定的な回答をした児童生徒の割合（%））



現行の学習指導要領は、教育課程全体や各教科などの学びを通じて「知識や技能」「思考力、判断力、表現力など」「学びに向かう力、人間性など」の資質や能力をバランスよく育てていくことを目指しています。今回の調査では、現行の学習指導要領で新たに盛り込まれた内容を反映させた問題が多く出題されており、町内各小・中学校では本調査実施直後から、教職員による採点や分析を行い、授業改善をはじめとした教育活動の一層の充実に努めています。

これからの学校教育には「社会に開かれた教育課程」が必須要件です。子どもたちは社会のつながりの中で学び、自分の力で人生や社会をよりよくできるという実感を持つことができることから、学校・家庭・地域が一体となって教育活動を展開できるよう、皆さまの一層のご理解とご協力をお願いします。

自衛官募集

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

■ 問合せ

自衛隊帯広地方協力本部
中津地域事務所
TEL 0153-72-0120
Eメール
hq1-obhiro@pco.mod.

募集種目	応募資格	受付締切	試験日	入隊(入校)時期
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	9月5日(月)	1次 9月16日(金)～18日(日) 2次 10月8日(土)～23日(日) ※いずれか1日	令和5年 3月下旬～4月上旬 ※上記の他にも設定 する場合があります。
自衛官候補生		通 年	通 年	
航空学生	(海) 18歳以上 23歳未満の方 (空) 18歳以上 21歳未満の方	9月8日(木)	1次 9月19日(月) 2次 10月15日(土)～20日(木) 3次 (海)11月18日(金)～ 12月14日(水) (空)11月12日(土)～ 12月15日(木)	令和5年 3月下旬～4月上旬
防衛大学校学生(一般)	18歳以上 21歳未満の方	10月26日(水)	1次 11月5日(土)、6日(日) 2次 12月6日(火)～10日(土)	令和5年4月上旬
防衛医科大学校看護科学生 (自衛官候補看護学生)		10月5日(水)	1次 10月15日(土) 2次 11月26日(土)、27日(日)	令和5年4月上旬
予備自衛官補(一般)	18歳以上 34歳未満の方		9月25日(日)～10月10日(月) ※いずれか1日	【合格発表】 11月9日(水)
予備自衛官補(技術) (国家免許資格等を有する方)	18歳以上の方 ※保有免許により異なる	9月16日(金)		

第32回

「公証週間」電話相談

go.jp
ホームページ
<https://www.mod.go.jp/pco/obhiro/>

日本公証人連合会では10月1日から7日までの公証週間に、公証制度を広く普及させるため、電話相談を実施します。

■ 受付期間

10月1日(土)から7日(金)
※土曜日と日曜日を実施します。

午前9時30分から午後4時30分(正午から午後1時の間を除く)

■ 相談内容

遺言、任意後見契約など公証事務全般

■ 相談先

TEL 03-3502-8239

北海道苦情審査委員
制度のお知らせ

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的な立場から道の関係機関に対し、必要な調査などを行います。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

苦情申立窓口で配布している苦情申立書に必要な事項を記入し、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もダウンロードできます。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kuiyou-moustate.html>

■ 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

TEL 060-8588

札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-204-5523

(直通)

FAX 011-241-8181

Eメール

kuiyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

・各総合振興局 総務課

宝くじ
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間
いつでも
ネット購入

宝くじ LOTO 4D
NUMBERS

BINGO 5
7-5ちゃん

QuickOne
クイックワン
いつでも買える。
秒で結果でる。



24時間買えて、
ポイントもたまる!
今すぐ会員登録

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)



町道中西別上風連線に係る 道路工事のお知らせ

工事期間中は片側交互通行（夜間開放）の交通規制を行いますので、自衛隊部隊が別経路で移動する場合があります。

工事期間に付近を通行の際はご注意ください。

■工事期間 4月から12月
（令和6年全線完了予定）

■問合せ

別海町役場 TEL75-2111
事業課 建設担当（内線3215・3218）
総合政策課 まちづくり推進担当
（内線2211）



自賠責保険・自賠責共済
なでの運行は法令違反

自賠責保険・自賠責共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含む全ての自動車に加入が義務づけられています。自賠責保険・自賠責共済なしで運行することは法令違反ですので、有効期限切れには十分にご注意ください。

別海町民憲章

わたしたちは、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。

「北海道水資源の 保全に関する条例」の 事前届け出制度

水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合は、契約締結の3カ月前までに知事への届け出が必要です。

指定地域や届け出先は北海道のホームページで確認できます。

■ホームページ

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/st/mizusigen/mizusigen.html>

■問合せ

北海道総合政策部計画局土地水対策課水資源保全係
TEL 011-204-5178

預けて安心！ 「自筆証書遺言保管制度」 をご活用ください

遺言書は、相続登記や預貯金を始めとする相続手続きをスムーズに行うための有効な手段であり、いわゆる「終活」の一環として関心を集めています。

法務局でも、ご自身が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でき、手数料は1件3,900円です。

また、通常の自筆証書遺言書は、家庭裁判所での検認が必要ですが、本制度を利用すれば、検認手続きが不要となります。

さらに、遺言書を保管した方が亡くなった後に、相続人やその方の財産を遺言によってもらう方などの中から1名に対して、法務局から亡くなったこと及び遺言書が保管されていることをお知らせすることも選択できます。

そして、相続人やその方の財産を遺言によってもらう方などは、法務局に自筆証書遺言を保管された方が亡くなった後、全国どこでもこの遺言書保管を行っている法務局からでも、自筆証書遺言の保管の有無の確認をし、自筆証書遺言の内容を確認することができ、少しの手続きで、将来世代の負担を軽減してみませんか。本制度の詳細な内容は法務省ホームページをご覧ください。

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4年度演習

検索

■問合せ

国土交通省北海道運輸局釧路運輸支局
TEL 0154-51-2514

■問合せ

釧路地方法務局根室支局
TEL 0153-23-4874

BETSUKAI SANGYOSAI

第53回 産業祭

べっかい

海と大地の豊かな恵み
別海の「うまい」が集結!!



9/17 土曜日

午前10時開催 雨天決行
別海町農村広場
北海道野付郡別海町別海132-60

#1DAY
1MILK

1DAY1MILK
北海道別海町公式
Instagram
@1day1milk-betsukai

**キャラクター
観覧無料ショー**

1回目 10:45~
2回目 13:45~

場所 産業祭特設ステージ

入場の際は入口ゲートでの受付が必要です

- 新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称：COCOA）がインストールされた端末がある方は、入口での検温、消毒のみで入場可能です。
- COCOAがない方は、代表者の方の住所、氏名の記載をお願いします。

詳しいイベント情報は
WEBで検索!

別海町産業祭

🔍

👉



情報提供アプリ



App Store



Google Play

【主催】別海町産業祭実行委員会 TEL0153-75-2111 (内線1414)

協力隊のまるまるな話



久保田 郁也

こんにちは、別海町観光協会の久保田です。
まだまだ暑い日が続きますが、関東出身の私からすると、別海の夏はとても涼しく過ごしやすかったです。地元の最高気温が40.8℃の時に外で日焼けをしていたら、熱中症になったことがあります。(笑)

さて、別海町観光協会では大きなできごとが2つありました。

1つ目は、別海の特産品を生かしたレトルトカレーの発売開始です。観光客の持ち帰れるお土産をテーマに開発し、販売までたどり着くことができました。北海シマエビとホタテの2種類を町内観光施設や商店にて取り扱い中です。ギフトにもおすすめです。ぜひ一度手に取っていただくと幸いです。

2つ目は道の駅おだいとうへのフォトスポットの設置です。写真のようにリアルな牛のベンチを中心に牧草ロールやミルク缶を設置し生乳生産量日本一の別海町を宣伝できる内容となっています。町内のたくさんの方々の協力でお披露目することができました。道の駅にお立ち寄りの際はぜひ撮影してみてくださいね!




9月のUshi-caオープン日 交流館ぷらと1F

1日、2日、7日、8日、9日、14日、15日、16日、21日、22日、28日、29日、30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。

美腸!

快腸!

腸活レシピ

防災の日にちなみ、今回は備蓄食品でつくる腸活レシピです。災害などの非常時は強いストレスがかかったり、野菜不足が予想され、便秘になってしまう方が増えます。

缶詰や乾物、ドライパック製品などを備蓄するだけでなく、日頃から買い置いたものを食事に取り入れる習慣をつけておくと、いざという時の食物繊維不足解消に役立ちますよ。

また、3年から5年長期保存できる食品（レトルト野菜スープや野菜ジュース）も市販されているので、備蓄の参考にしてください。

人参といろいろ缶詰のマリネ風（材料6人分）

- ニンジン.....中1本(150g)
- コーン缶.....1缶(液汁を除き120g)
- ひじき缶.....1缶(110g)
- ミックスビーンズ缶や大豆缶.....1缶(120g)
- A
 - 砂糖.....大さじ1
 - 酢.....大さじ3
 - 顆粒コンソメ.....小さじ2
 - オリーブ油.....小さじ1
 - ブラックペッパー.....適量

1人分の栄養価

エネルギー	70kcal
タンパク質	2.7g
脂質	1.1g
炭水化物	12.3g
食物繊維	3.7g
塩分	0.7g

※すし酢などで、お手軽アレンジも可能です。

※使用した缶詰類は、少量のパウチタイプもあります。



(作り方)

- ①ニンジンは千切りにする。コーン缶の液汁をきる。
- ②ファスナー付き食料保存袋にAとニンジンを入れよくもむ。缶詰類も全て加え、菜箸で混ぜ1時間以上置いてなじませる。

問合せ／町民保健センター TEL75-0359



長期保存食

メンタルヘルス講演会のご案内

この度、町の自殺予防対策として、別海町医療サポート隊「医良同友」との共催で、次のとおり講演会を開催します。

※別海町医療サポート隊「医良同友」は、地域医療を守るために、町民と医師、医療関係者の皆さんとの相互の親睦と交流を目的に2009年に設立されました。



【演題】「別海町における自殺対策」

～公民協働・住民参加による
北海道初の地域介入活動～

【講師】札幌医科大学神経精神医学講座

主任教授・精神科医 河西 千秋 氏

【講師プロフィール】

専門は自殺予防対策で、厚生労働省や内閣府、全国地方公共団体などの自殺対策に対して技術支援を行っており、長年従事してきた自殺未遂者の医療モデル開発研究（Action-J）の成果が診療報酬制度に導入され、国内外から注目されています。

道内においては、北海道精神保健福祉審議会会長や北海道自殺対策推進アドバイザーとして、北見市や南渡島地域における自殺未遂者支援事業に参加し、現在は別海町における道内初の本格的な自殺対策のための地域介入活動に従事しています。

論文や専門書、書籍「自殺予防学（新潮選書）」の出版の他にも、雑誌への記事掲載やテレビ出演など、多方面で活躍されています。

【共催】別海町、別海町医療サポート隊「医良同友」、
（一社）北海道中小企業家同友会くしろ支部別海地区会

■日時 9月15日(木)
午後6時から午後7時30分

■会場 青少年プラザ
(旧マルチメディア館)
別海町別海旭町47番地1

■参加費 無料

■申込み

別海町医療サポート隊「医良同友」にお電話またはFAX、Eメールでお申し込みください。FAXまたはEメールでお申し込みの際は、講演会名と参加者名、電話番号を記載してください。

別海町医療サポート隊「医良同友」
(一社)北海道中小企業家同友会 くしろ事務所
TEL 0154-31-0923
FAX 0154-31-0944
Eメール kushiro@hokkaido.doyu.jp

■締切り 9月12日(月)

問合せ／町民保健センター
TEL75-0359

9月10日から16日は自殺予防週間です。

■身近な人を自死（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とき「なぜ死ななければならなかったのか」「なぜ気が付いてあげられなかったのか」などの思いに苦しむことがあります。しかし、自殺はさまざまな要因が複雑に重なり合っていることが知られており「なぜ」に答えはありません。近い人を亡くした体験は、こころや身体に強い衝撃を与えるため、心身に変化（不調）を起こすことがあります。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
・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 ・人の視線が気になる など	・眠れない ・怖い夢を見るようになった ・頭痛、吐き気、めまい ・食欲低下 ・倦怠感（からだがだるい） など	・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続く場合があり、結果的にこころを病んでしまうことがありますので注意が必要です。

また、心身の不調が表れるのは自死の直後とは限らず、しばらくたってから表れることもあります。もし、心身の不調が2週間以上続く場合は、保健センターや医療機関にご相談ください。

辛い気持ちを誰かに話したり、同じ悲しみを抱く人たち（自死遺族の会）と分かち合う中で、癒されることがあります。

■困ったときの連絡先（相談機関）

（令和4年8月現在）

相談内容	窓口・連絡先	電話番号	受付時間
こころの悩み	別海町民保健センター こころの健康相談	0153-75-0359	平日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、心身の障がいなどの悩み	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8:45～17:30
	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 (毎月第3火曜日に実施)

地域情報カレンダー

（令和4年8月25日現在）

日	曜日	イベント内容
9/14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 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。
17	土	第53回別海町産業祭 別海町農村広場 10:00～ 雨天決行
10/2	日	第44回別海町パイロットマラソン 町営陸上競技場 フルマラソン 10:00スタート 5km 10:45スタート
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 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

9月6日(火) 9月7日(水)

13:00～17:00 9:00～14:00

10月4日(火) 13:00～17:00

10月5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

保健センター からの

お知らせ

9・10月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
9月	7	水	4 カ 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:40~13:00(受付)
	8	木	3 歳 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~10:00(受付)
	13	火	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	14	水	乳 幼 児 相 談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	15	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)
	20	火	1歳3カ月歯磨き教室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:00~11:30(予約制)
	27	火	フ ッ 素 塗 布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	28	水	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:30 13:00~15:30
10月	5	水	乳 幼 児 相 談	尾岱沼地域センター	10:00~11:00(予約制)
	6	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	水	4 カ 月 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	12:40~13:00(受付)
	13	木	1 歳 6 カ 月 児 健 診	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~10:00(受付)
	14	金	離 乳 食 教 室	町 民 保 健 セ ン タ ー	10:30~12:00
	19	水	フ ッ 素 塗 布	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:00~11:30 13:00~15:30
	20	木	5 歳 児 相 談	町 民 保 健 セ ン タ ー	9:15~15:00(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(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。

■ 9月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します

■ 9月の3歳児相談対象者 令和元年7月・8月生まれのお子さん(対象者には個別に通知します)

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。
気軽に相談ください。

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～かけがえの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)
- ・旭川のいのちの電話 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1週間前までに、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30分から午後2時30分

開催日	内容	担当者
9月14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
9月21日(水)	・出産のおはなし	助産師
9月28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

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

申込締切
9月15日(木)

10月コース

全4回

10月6日(木)

10月13日(木)

10月20日(木)

10月27日(木)

※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。

母乳外来 断乳をお考えの方は、事前にご相談ください。

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が必要となりますので、マイナンバーカードなど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。

町立別海病院からお知らせ

電話問診による処方箋の交付などについて

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…慢性疾患などを有する方で、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。

申込み・問合せ／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。発熱など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1時30分から午後3時
※8月から受付時間を変更しました。

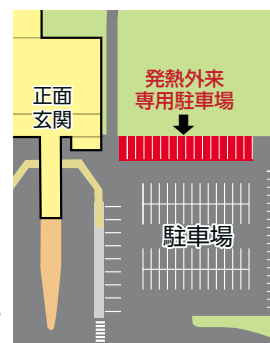
■該当する症状

- ・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。



9月の診療案内

受付時間
(午前) 8:15~11:00 (午前) 8:30~
(午後) 12:30~15:00 (午後) 13:30~
(夜間) 17:15~18:30 (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 越智龍太郎	午 前	西 村 越 智	越 智 (予約制) ※6日、20日、27日	西 村 越 智	西 村 越 智	越 智	- 血液、免疫、リウマチ専門外来を金曜日午後(西村院長 予約制)に実施していますので、詳しくはお問い合わせください。 - 健康診断は予約制となっています。お電話か、受付窓口でお申し込みください。なお、当分の間、胃カメラ検査を含む健康診断を一部休止しています。 - 夜間診療時の健診は行いませんので、ご注意ください。
	午 後	休診	西 村	西 村 (予約制)	休診	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	中 島 ※8日、15日、22日、29日 山 田 ※1日	中 島 ※9日、16日、30日 山 田 ※2日	- 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 ※2日、16日、30日 石 岡 ※9日	- 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。 - 子宮頸がん予防ワクチンの接種は、月、木曜日(午後)に実施しています。(予約制)
	午 後	山 内 (子宮頸がん 予防ワクチン)	—	—	山 内 (子宮頸がん 予防ワクチン)	—	
小 児 科 小児科医長 横澤 正人	午 前	横 澤	横 澤	横 澤	横 澤 ※1日、15日、29日 館 ※8日、22日	横 澤 ※2日、16日、30日 館 ※9日	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)は予約制です。
	午 後	横 澤	予防接種	横 澤	予防接種	横 澤 ※2日、16日、30日 館 ※9日	
精神科・心療内科 医 師 浮田 充	午 前	—	浮 田	—	浮 田	—	- 原則予約制ですので、受診については事前にお問い合わせください。 - 電話での予約変更やお問い合わせ(初診も含む)は、火曜(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	1日(休)	午 後	飯田 憲治 医師
	2日(金)	午 前	
	8日(休)	午 後	
	9日(金)	午 前	
	15日(休)	午 後	
	16日(金)	午 前	
	29日(休)	午 後	
	30日(金)	午 前	
耳 鼻 いんこう科	12日(月)	午前・午後	大國 毅 医師 (札幌医大)
	13日(火)	午 前	
	26日(月)	午前・午後	山本 圭佑 医師 (札幌医大)
	27日(火)	午 前	
神 経 内 科	8日(休)	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	16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や時間変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

診 療 科	日付	時間	担当医師
手の整形外科	6日(火)	午 前	川西 洋平 医師
	7日(水)	午 前	
膝の整形外科 (完全予約制)	15日(休)	午前・午後	新庄 琢磨 医師
肩の整形外科	12日(月)	午 前	河合 伸昭 医師
	26日(月)	午 前	
脊椎の整形外科 (完全予約制)	8日(休)	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。診療をご希望の方は、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

人の動き

令和4年
7月末現在

()は前月比

人口	14,373	(- 21)
男	7,312	(- 3)
女	7,061	(- 18)
うち外国人	444	(+ 9)
世帯数	6,794	(- 4)
出生	6	
死亡	11	
転入	38	
転出	54	

※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
7月末現在

()は令和4年1月からの累計

発生	0件	(2)
死者	0人	(0)
負傷者	0人	(2)

火災と救急

令和4年
7月末現在

()は令和4年1月からの累計

火災	1件	(9)
	(死者 0件)	(1)
救急	40件	(314)
救助	0件	(4)
ドクターヘリ搬送	0件	(9)

お誕生・ご結婚

令和4年7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
坂脇 悠真(はるま)くん	男 康彰・法子(上春別)	
安齊 栞花(かんな)ちゃん	女 智(上春別)	
芳賀 美咲(みさき)ちゃん	女 守(豊原)	
長沼 来弦(くると)くん	男 徹・真奈美(床丹)	
伊東 海晴(かいせい)くん	男 徳教・美里(西春別駅前)	
小林 睦稀(むつき)くん	男 拓也・満利子(別海)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
宮本真之介さん・池田早保美さん(中春別)	
庄司 祐介さん・牧野あかりさん(別海)	



なんでもべっかい

別海子育て応援スペース
みるきっず
MILKIDS

こんにちは「みるきっず」です。子育てを応援したいと令和3年4月より活動をしています。スタッフもみんな絶賛子育て中で、保育士の有資格者も多数います。

みるきっずでは親子のためのイベントをたくさん行っています。毎月開催「みるきっずクラフト」「みるきっずサロン」はママ友作りにぴったりです。大好評「おさがりマーケット」のほか、季節を楽しむイベントも開催しています。(寄付大歓迎です。) ママパパ発案企画にも積極的に協力しています。他にも一時託児や送迎、出張託児、貸し切りレンタル(事前申し込み制)など色々な活動をしています。

詳しくは、公式Instagramをチェックしてくださいね。お問い合わせは公式LINE「みるきっず」で検索してください。

プレママ、子育て応援をしている方も大歓迎です。ぜひ遊びに来てください。

開催日やイベントスケジュールは、ホームページやSNSをご確認ください。

公式Instagram



一般社団法人MILKIDS



今月の
納期

国民健康保険税(3期)は 9月30日(金)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)



ヘルシーとんかつ

写真提供 Jミルク

材料 (2人分)

- *豚肩ロース肉..... 2枚
- *塩、コショウ..... 各少量
- *パン粉、サラダ油..... 各適量
- *キャベツ(千切り)..... 適量
- <ミルク衣>
- *薄力粉..... 大さじ4
- *牛乳..... 大さじ4
- <とんかつレモンソース>
- *とんかつソース..... 大さじ1
- *レモン汁..... 大さじ1



作り方

- ①豚肉は全体をフォークの先で刺して穴をあけ、塩、コショウで下味をつけておく。薄力粉と牛乳はダマがなくなるまでよく溶き混ぜてミルク衣を作っておく。
- ②①の豚肉の表面の水気を拭き取り、ミルク衣にくぐらせてパン粉をしっかりとつける。
- ③フライパンに深さ1cmを目安にサラダ油を入れて170℃に熱し、②の両面をこんがり焼き揚げる。
- ④③とキャベツを皿に盛り、とんかつレモンソースをかける。

■注意点 卵を使っていないので、衣が剥がれやすくなっています。箸で触るのはひっくり返す時だけにしてください。

※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。

