

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)

11

No.709

第44回別海町パイロットマラソン
令和4年10月2日





浅井えり子さん

10月2日(日)に「第44回別海町パイロットマラソン」が開催され、フルマラソンに769名、5kmに218名が参加しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、第42・43回大会は中止となりましたが、今年は3年ぶりに秋らしい涼しさを感じる良好なコンディションの中、フルマラソンでは713名のランナーが完走し、完走賞の秋鮭を手に入れました。

男子フルマラソンは、武石大地さん(釧路厚生社所属)が2時間30分08秒で優勝し、女子フルマラソンは、江崎忍さんが3時間02分12秒で優勝しました。

また「わが町のランナー」では、上林亨さんが2時間47分25秒で4大会連続の男子町内第1位、上林可奈子さんが3時間28分08秒で3大会連続の女子町内第1位で、ご夫婦そろっての受賞となりました。

5kmでは町内外の小学生から大人まで218名が別海市街コースを颯爽と駆け抜け、たくさんの声援を受けながら、全員が力走しました。

フルマラソンコースの長い直線では、家族や仲間、ボランティアスタッフの温かな声援や牧草ロールのメッセージが、心折れそうになるランナーにとって大きな励みとなり、大好評でした。

さらに、大会アドバイザーの浅井えりさんと、大会MCを務めていただいた当町出身で別海町観光大使を務める田村美香さん、そして当町出身オリンピックの郷里里砂さんにゲストランナーとして5kmに参加いただき、大会を盛り上げていただきました。

参加者からは「地元一丸となった支援が素晴らしい」「子どもたちの声援に心が温くなりました」「また来年もここに帰ってきます」などの声が寄せられています。

「記録更新」「挑戦」「楽しんで」と参加者一人一人の思いと、関係者の皆さまの温かな支援のおかげで、本年もたくさんの笑顔あふれるパイロットマラソンとなりました。

次回大会は令和5年10月1日(日)を予定しておりますので、町民の皆さんの参加をお待ちしています。

5kmマラソンスタート

郷里里砂さん





フルマラソン
女子1位ゴール



フルマラソン男子表彰

わが町のランナー

男子フルマラソン

町内順位	氏名	タイム	町内順位	氏名	タイム
1位	上林 亨	2:47:25	29位	松本 有馬	4:09:07
2位	富田 崇史	2:49:56	30位	磯島拳史郎	4:16:29
3位	井上 恭彰	2:57:03	31位	齊木 豊樹	4:20:49
4位	村中共太郎	2:57:43	32位	小向 育男	4:24:05
5位	中根 秀夫	3:24:07	33位	渡辺 守	4:26:35
6位	村上 雄大	3:24:21	34位	石渡 聖唯	4:29:55
7位	今井 忍	3:25:19	35位	竹谷 尚人	4:33:01
8位	水谷慎太郎	3:27:25	36位	下町 誠	4:36:00
9位	板垣 蒼太	3:27:42	37位	安藤 翔	4:37:33
10位	山本 健	3:30:34	38位	齋藤 郁哉	4:38:39
11位	大竹 一平	3:33:44	39位	畠澤 憲二	4:41:35
12位	貝増 卓見	3:37:33	40位	齋藤 哲範	4:41:37
13位	北山 洋	3:38:19	41位	北村 光匡	4:43:43
14位	金谷 竜介	3:42:02	42位	松本 詩龍	4:48:13
15位	前田 陽介	3:42:44	43位	三神 翔吾	4:56:54
16位	森重 秀之	3:45:39	44位	田口 晶章	4:58:21
17位	大和田 暁	3:47:31	45位	石田 正寛	5:02:56
18位	山本 康仁	3:48:39	46位	石川 魁人	5:04:18
19位	下地 研	3:51:27	47位	加我 彰敬	5:05:57
20位	清野 秀樹	3:53:05	48位	高橋 光成	5:09:41
21位	外川 歩祈	3:54:06	49位	吉田 大起	5:09:46
22位	鈴木 未来	3:54:08	50位	阿部 尊琉	5:11:13
23位	佐藤 丈寛	3:54:21	51位	福岡 裕也	5:13:27
24位	妻沼 紘聖	4:01:06	52位	増田 慎一	5:13:39
25位	水足 智	4:05:04	53位	川寄 晋	5:14:52
26位	山下 真弘	4:05:54	54位	伊井 大河	5:15:02
27位	木幡 友哉	4:07:21	55位	菅沼 潤	5:15:33
28位	泰地 達彦	4:08:15	56位	和泉 俊行	5:15:40

女子フルマラソン

町内順位	氏名	タイム	町内順位	氏名	タイム
1位	上林可奈子	3:28:08	6位	小川 祐子	4:48:14
2位	水谷 綾音	3:46:56	7位	尾山有希子	4:53:11
3位	村上可奈江	3:58:20	8位	小林 真名	4:53:56
4位	内田香代子	4:23:25	9位	干野 恭加	5:15:01
5位	山崎 香	4:36:28			



男女町内1位表彰

5 kmの部 各部門町内上位選手

5km小学生男子			
町内順位	氏名	タイム	所属
1位	下山 恋虎	0:21:20	別海陸上少年団
2位	目黒 巧真	0:21:52	別海サッカー少年団
3位	石尾 咲人	0:23:07	別海ライジング
5km小学生女子			
1位	蠟山あかり	0:22:00	別海陸上少年団
2位	宮古 杏	0:22:06	別海陸上少年団
3位	梅澤理香子	0:22:44	別海サッカー少年団
5km中学生男子			
1位	白土誠一郎	0:18:17	別海町立野付中学校
2位	伊原 大翔	0:18:43	別海町立別海中央中学校
3位	小島 幹太	0:19:02	別海ライジング
5km中学生女子			
1位	北島 凛音	0:21:24	別海町立野付中学校
2位	佐藤 麻衣	0:24:49	別海ライジング
3位	植本 初音	0:25:13	別海町立別海中央中学校
5km高校・一般男子			
1位	佐々木晴也	0:17:37	別海高校陸上競技部
2位	白土 一樹	0:17:57	
3位	昆野 俊樹	0:21:05	
5km高校・一般女子			
1位	五石 瑞貴	0:25:41	別海高校陸上競技部
2位	我妻 史子	0:26:38	CLUB A
3位	大和田智子	0:29:17	笑楽

5km高校・一般女子表彰

5km小学女子表彰

5km中学男子表彰



税の公平性を保つために 滞納整理を強化しています

町税や国民健康保険税は、教育や福祉、医療などの公共サービスを提供する上で大切な財源となっています。税の滞納は、それらの財源を損なわせ、町民の方々の生活に大きな支障を生じさせかねません。また、督促状の送付など、滞納整理に係る経費も税金から支出されるため、町民全体の不利益につながってしまいます。

次の滞納処分は
あなたの財産かも
しれません

滞納の現状

町税や国民健康保険税の滞納額の推移は表1のとおりです。差し押さえなどの滞納処分の強化により滞納額は減少へと向かっています。令和3年度末時点でも約6千5百万円の滞納額があります。

表1 滞納額と徴収率

	滞納額	徴収率
平成29年度	108,057,051円	96.48%
平成30年度	99,975,943円	97.00%
令和元年度	95,982,951円	97.24%
令和2年度	79,730,796円	97.73%
令和3年度	64,808,706円	98.03%

滞納処分の流れ

納期限を過ぎても納付されない場合、納期限後20日以内に督促状を送付します。督促状を送付した日から起算して

10日を過ぎても完納しない場合、法律に基づき滞納処分を行います。これは裁判所の令状なく徴税機関が独自に行えるもので、事前連絡などは行いません。

納期限を過ぎても納付されない場合

地方税法の規定により、20日以内に督促状を送付します。



督促状を送付後、 10日以内に完納しない場合

金融機関の預貯金の有無や勤務先からの給与支払状況など、差し押さえ可能な財産を調査します。



差し押さえ

換価可能な財産が判明した場合、差し押さえを行います。

財産の差し押さえ後、納税相談がなく、理由もなく滞納が続く場合は、差し押さえた財産を換価し、滞納している税に充当します。

表2 差し押さえ件数と取り立て金額の状況

区 分	預 貯 金		国・道税還付金		給 与		そ の 他		合 計	
	(件)	(円)	(件)	(円)	(件)	(円)	(件)	(円)	(件)	(円)
平成29年度	86	4,190,290	41	1,097,498	2	180,000	2	829,100	131	6,296,888
平成30年度	70	3,689,982	11	453,119	13	775,880	1	465,800	95	5,384,781
令和元年度	136	6,127,050	11	346,920	3	253,200	5	2,080,714	155	8,807,884
令和2年度	56	3,623,456	20	461,090	5	408,516	0	0	81	4,493,062
令和3年度	56	3,943,995	20	499,417	1	271,229	0	0	77	4,714,641

差し押さえた財産は換価され、滞納税への充当を行います

金融機関や勤務先、生命保険会社などへ調査を行い、財産が判明した場合、差し押さえを執行します。

また、財産の所有状況が不明な場合は、換価できる財産調査のため、家宅捜索を行います。

差し押さえ後、納税相談がない場合は差し押さえた財産を換価、滞納税へ充当します。町税を分割納付で納めている方でも、虚偽の申告や新たに財産を発見した場合には、随時差し押さえ処分を行います。

釧路・根室広域地方税滞納整理機構への引き継ぎ

税の滞納が続く、滞納の解消が困難な場合には、釧路・根室広域地方税滞納整理機構へ徴収権を引き継ぎ、滞納整理が行われます。同機構は、釧路・根室管内11町村で構成されており、差し押さえ、公売までを前提に滞納整理を行います。

納付が困難な場合は必ずご相談ください

災害や病気、失業などにより納付が困難な事情がある場合は、計画的な納付ができるよう分納のご相談を受け付けています。また、新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税の減免制度や、町税の猶予制度など、納税に関する制度のご相談も受け付けていますので、納期内の納税が難しい場合には、下記担当にご相談ください。



※開催日は町ホームページをご覧ください。

ください。



町税の一斉納税催告を実施します

11月から12月にかけて、町税滞納者に対して、一斉に納税催告書を送付します。催告書が届いたら、速やかに完納するか、諸事情により完納できない場合は、下記担当にご相談ください。

相談がなく、完納されていない場合は、滞納処分（差し押さえ）を執行します。

本年度の 債権調査と差押件数

■債権の調査	318件
■債権の差押	20件
(令和4年9月末現在)	

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。

- ・石川 三穂さん (昭和7年9月3日・尾岱沼)
- ・高橋 てつ子さん (昭和7年9月6日・中春別)
- ・森田 光子さん (昭和7年9月8日・上春別)
- ・吉野 宣和さん (昭和7年9月13日・別海)

リクエスト講座



9/20

中央公民館のリクエスト講座として、ストリングアート体験を実施しました。

ストリングアートとは、木製の土台に釘を打ち、糸を張りながら模様を作っていくウォールアートです。

当日は10名が参加し、講師である「めづみあーと」さんの指導の下、素敵な作品を作ることができました。

寄付をいただきました



10/4

生涯学習センター1階図書コーナーの蔵書整備資金として、本年4月に38年間の活動に幕を閉じたオホーツク歌練会中標津(神内朝子会長)から、これまでの感謝の意を込め本町に寄付を頂きました。

頂いた寄付は、生涯学習センター蔵書整備のために有効に活用させていただきます。

交通安全街頭啓発の実施

10/5

別海町交通安全協会別海分会が、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。



「交通事故死ゼロを目指す日」街頭啓発

9/30

町職員が、役場庁舎前の国道沿いで「交通事故死ゼロを目指す日」に「スピードダウン」「シートベルト着用」の旗を掲げて、ドライバーに安全運転を呼び掛けました。



敬老の日記念事業 内閣総理大臣百歳祝状

敬老の日を記念し、毎年、百歳になられる方々に内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られます。

本町では、次の方へ伝達されました。

- ・富崎 清治さん (尾岱沼)
- ・松尾 眞由美さん (別海)
- ・小林 ミサオさん (西春別駅前)
- ・石森 ミツさん (中春別)
- ・老川 チエさん (別海)
- ・齋藤 三男さん (西春別駅前)
- ・穴戸 澄子さん (別海)

百歳をお迎えの由、心からお祝い申し上げます。

※承諾された方のみ氏名を掲載しています。

防災訓練を実施しました

8月6日の北海道総合防災訓練の実施に合わせ、尾岱沼連合町内会との共催で防災訓練を実施しました。

8/6、9/1

また、9月1日の「防災の日」の前後に、西春別学校区運営協議会と別海連合町内会が防災訓練を実施しました。

災害はいつ起こるか分かりません。訓練の実施や家庭での備蓄など、日ごろから備えておきましょう。



尾岱沼連合町内会



西春別学校区運営協議会



別海連合町内会

アドベンチャースクールJr.学習会



9/19

中央公民館のアドベンチャースクールJr.の学習会として「折り染めうちわ制作体験」と「コマ撮り動画制作体験」を実施しました。

折り染めうちわ制作では、各々好きな色で和紙を染め、個性的な作品を作ることができました。

コマ撮り動画制作では、全員で楽しくポーズをとり、通常の動画とは違うカクカクとした独特な動きが印象的な作品をつくることができました。

アドベンチャースクール学習会

9/23

中央公民館のアドベンチャースクールの学習会として、ストリングアート体験を実施しました。

講師の指導の下、ハンマーで釘を打ちつけ、釘の間に糸をかけていくなど、日ごろ体験できないような活動をしました。

子どもたちは、7色の糸を自由に組み合わせ、根気強く個性あふれる作品を作りました。



行政相談出前授業

本町担当の行政相談委員が、中春別小学校、中春別中学校、野付小学校、野付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

9/12・15・26

て説明しました。

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



別海町魅力見える化ツアー

10/8~10

子どもたちから見た「別海町の魅力」を共有することで、児童生徒が愛郷心を育むことを目的としたツアーを実施しました。

ツアーの行程作成と運営は9名の高校生が行い、小学生3名と中学生7名が2泊3日で町内の魅力を体験しました。

本ツアーの取り組みについては、10月23日に行われた、町制施行50周年記念式典で発表を行いました。



原油・物価高騰などに伴う水道料金の減免について

新型コロナウイルス感染症の長期化などによる、原油・物価高騰の影響に伴い家計や企業などへの負担軽減を図るため、11月請求分から1月請求分までの期間の水道料金について、一部料金の減免を実施します。

減免に関する詳細につきましては、後日各戸に送付の文書または、町ホームページにてご確認願います。また、今回の減免については、町において一切の手続きを行いますので、皆さんに改めて手続きをしていただく必要はありません。

なお、検針票につきましては、10月検針分（11月請求）は減免前の金額で表示され、11月と12月検針分（12月、1月請求）は減免に応じた内容となりますのでご留意願います。

問合せ／上下水道課 管理担当（内線4511・4512）

町ホームページ検索キーワード **水道料金の減免** 🔍 検索



子育て世帯応援給付金の支給について

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食費などの物価高騰の影響を受けた低所得の子育て世帯（ひとり親、非課税世帯、家計急変）を支援するために「令和4年度子育て世帯生活支援特別給付事業（国費、道費）」を実施しているところですが、本給付金の対象外となっている世帯についても、同様に影響が及んでいることから町独自施策として所得に制限なく「子育て世帯応援給付金」を支給します。

なお「令和4年度子育て世帯生活支援特別給付事業（国費、道費）」における給付金を受給された方は対象外となりますのでご注意ください。

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。

■支給対象者 9月30日現在で住民基本台帳法に基づく記録を有し、支給対象児童を養育する方

■支給対象児童 ①9月30日において、中学生以下の児童（平成19年4月2日生まれ以降）

※町外施設入所児童は含みません。

②10月1日以降令和5年3月31日までに生まれた児童

■給付金額 対象児童1人につき3万円

■支給方法

	申請の必要がない方	申請の必要がある方
対象	町から令和4年9月分児童手当、特例給付を支給された方	左記以外の方
申請開始日	—	令和4年12月1日(木)
申請受付期限	—	令和5年2月28日(火)（新生児は令和5年4月14日(金)）
申請方法	—	町ホームページまたは役場福祉課窓口、各支所、各連絡事務所で配付している申請書などに必要事項を記入の上、提出してください。（個別通知は行いません。）
支給日	町から11月中旬頃に詳細を通知後、11月下旬に支給予定	申請後、2週間を目途に届け出のあった口座に随時支給

町ホームページ
検索キーワード

子育て世帯応援給付金 🔍 検索

問合せ／福祉課 こども・子育て担当（内線1313）

べつかい協働のまちづくり補助金(公募型)

令和4年度後期事業募集に対して申し込みがあった3件の事業について、評価委員会の「結果報告書」が町長へ提出され、慎重な審査の結果、採択が決定されました。

詳しい審査結果は町ホームページに掲載していますのでご覧ください。

町長に提出された「結果報告書」は市民活動を実践している町民などで構成される「評価委員会」において申込団体と評価委員との間で意見交換を行い、事業に対する評価点数やコメントなどがまとめられたものです。

町長は「結果報告書」の内容を踏まえて事業の採択・不採択を決定します。

町ホームページ検索キーワード

協働のまちづくり補助金



後期分採択事業が決まりました

採択事業

【申込番号1】別海町に熱気球をあげようプロジェクト
(べつかいに熱気球をあげる会 会長 木嶋 宏之)

- ・補助区分 地域づくり補助金(8割補助・上限50万円)
- ・総事業費 1,306,200円
- ・補助見込額 500,000円

【申込番号2】みんなの食堂まーる開催事業
(別海だんらんの会「大きな木」 会長 斉藤 生麻)

- ・補助区分 地域づくり補助金(8割補助・上限50万円)
- ・総事業費 769,500円
- ・補助見込額 500,000円

【申込団体3】サウンドフェスティバル開催事業
(サウンドフェスティバル実行委員会 実行委員長 小野 謙治)

- ・補助区分 地域づくり補助金(8割補助・上限50万円)
- ・総事業費 746,700円
- ・補助見込額 469,000円

問合せ/まちづくり推進担当(内線2216)

防衛問題セミナーを開催します

防衛省や自衛隊の役割、活動などについて理解を深めるため、防衛問題セミナーを開催します。

- 開催日 11月22日(火)
- 時間 開場 午後5時 開演 午後6時
- 会場 生涯学習センターみなくる
- 演題 第1部 ロシア・ウクライナ戦争と「揺らぐ」プーチンの国家戦略
第2部 道東における大規模災害への備え
- 入場料 無料(事前の申し込みは不要です。)
- 定員 300名
- 主催 北海道防衛局
- 共催 別海町、別海町自衛隊協会
- 協力 自衛隊帯広地方協力本部



第1部講師

- ・防衛研究所地域研究部
米欧ロシア研究室
研究員
長谷川 雄之



第2部講師

- ・陸上自衛隊
第5旅団長
陸将補
鳥海 誠司

問合せ/まちづくり推進担当(内線2212)

冬の交通安全運動

11月13日(日)から22日(火)までの10日間、冬の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。

重点項目

- 1 子ども・高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 2 スリップ事故防止と全席シートベルト着用
- 3 飲酒運転の根絶

問合せ/防災・交通担当(内線2116・2117)

令和5年度 別海町職員(資格職)採用試験実施のお知らせ

令和5年度の別海町職員(資格職)採用試験を次のとおり実施します。

詳しくは下記担当までお問い合わせください。

■試験区分、受験資格と採用予定人数

試験区分	受験資格	採用予定人数
看護師、 准看護師	昭和48年4月2日以降に生まれた方で、看護師または准看護師の資格を有する方(採用時までに取得見込みの方も含む)	5名
放射線技師	昭和62年4月2日以降に生まれた方で、診療放射線技師免許状を有する方(採用時までに取得見込みの方も含む)	1名
栄養士	昭和63年4月2日以降に生まれた方で、栄養士免許状を有する方(採用時までに取得見込みの方も含む)	1名

※日本の国籍を有しない方または地方公務員法第16条の各号いずれかに該当する方は受験できません。

■採用予定日 令和5年4月1日

■試験日、試験内容など

試験区分	試験内容	受付期限	試験日	試験会場
看護師、准看護師	面接試験	11月9日(水) 午後5時	11月中で応募者と協議により決定します	別海町役場
放射線技師	面接試験、 適性検査			
栄養士				

※遠方在住の方は、リモートによる受験もできます。

※郵送で応募する場合も11月9日(水)必着です。

郵送後は提出書類が受け付けされているか、電話にて確認してください。

■提出書類

- 指定履歴書(写真貼付)
- 免許状などの写し(取得見込みの方は取得見込証明書または卒業見込証明書)

※指定履歴書の様式は、右記担当または各支所にあります。町ホームページからもダウンロードすることができます。

■申込み・問合せ

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
TEL0153-75-2111(内線2114・2115)

町ホームページ
検索キーワード

別海町職員採用試験

検索



暖房器具の取り扱いに注意

11月に入り、本格的な寒さを感じる季節となりました。すでに使用している方も多いと思いますが、暖房器具は誤った方法で使用すると火災発生の原因となりますので、いま一度、火の元の確認と点検をお願いします。

火災を未然に防ぐポイント

- 布団、カーテンなどの燃えやすい物のそばで、暖房器具を使用しない。
- 暖房器具の上や周囲に洗濯物をつるさない。
- 外出時、就寝時にはできるだけ暖房器具の電源を切る。
- まきや石炭ストーブは、煙突内にすすやタールが溜まるので定期的に清掃する。
- 故障した器具や配線の修理は自分で行わず専門業者に依頼する。
- 燃料の補給は、確実に消火しているのを確かめてから行う。



酪農家の方へ

冬期間の子牛の暖房としてハッチなどに設置している作業用投光器やヒーターが落下して、敷きわらが燃えて発生する火災が過去に何度も起きています。

ヒーターが落下しないように確実に固定するなどして、十分に注意してください。

また、牛舎内はホコリが溜まりやすく、湿気も多いため電気器具やコンセント類から出火しやすい環境です。定期的に点検や清掃を実施するようお願いいたします。

問合せ／予防課 TEL75-2200

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、ご協力のほどよろしくお願いします。
(救急係 TEL75-0366)



マイナンバーカード 休日・夜間窓口のご案内

マイナンバーカード休日・夜間窓口を次の日程で開設します。平日の来庁が難しい方はぜひこちらの窓口をご利用ください。

■開設日時

- ・夜間窓口 毎月15日（休日の場合は翌開庁日）
午後5時30分から午後7時45分
- ・休日窓口 毎月第4土曜日と翌日曜日
午前9時から午後5時

■場所

別海町役場お客様カウンター（町民課戸籍年金担当）

■特設窓口でできること

- ・マイナンバーカードの申請、交付
- ・電子証明書の新規発行、更新
- ・マイナポイントの申請
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用申し込み、公金受取口座の登録

■必要なもの

- ・本人確認書類（Aから1点またはBから2点をお持ちください。）
A（写真付きの公的証明書） 運転免許証、旅券、身体障害者手帳、療育手帳、在留カード など
B（「氏名・住所」または「氏名・生年月日」が記載されたもの）
健康保険証、医療受給者証、介護保険証、通帳、社員証、学生証 など
- ・通知カード（紛失した場合は紛失届を記入）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの場合）

各支所の窓口でも、マイナポイントの申請ができるようになりました！

（健康保険証の申し込みや公金受け取り口座の登録もできます。）

	夜間窓口	休日窓口	
令和4年11月	15日(火)	26日(土)	27日(日)
12月	15日(木)	24日(土)	25日(日)
令和5年1月	16日(月)	28日(土)	29日(日)
2月	15日(水)	25日(土)	26日(日)
3月	15日(水)	25日(土)	26日(日)

マイナポイント第2弾の対象期間が
延長されました！
12月末までに申請すると、
マイナポイントの対象となります。



問合せ／戸籍年金担当（内線1222～1225）

し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ

12月のくみ取り地区は、中西別、西春別駅前、西春別、泉川、大成、本別、上春別、上風連、奥行です。12月から3月までの冬期間は凍結するため家庭廃水のくみ取りは行いません。

くみ取りが必要な方は、**くみ取り月の前月20日までに**、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。



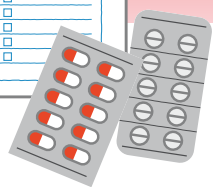
【くみ取り申込先】

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）

内服薬
様ジェネリック医薬品の
利用について

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。

ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を相談するか、被保険者証送付時に同封した「ジェネリック医薬品希望シール」を貼った被保険者証、または「おくすり手帳」を医療機関や薬局の窓口で提示してください。

「ジェネリック医薬品希望シール」は下記担当窓口でもお渡しします。

効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認された上で製造、販売が認可されています。

価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあります。

問合せ／国民健康保険担当（内線1215～1217）

ご存じですか？
「ポリファーマシー」

多くの薬を服用していることが原因で、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。

特に高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりします。

薬を飲んでいて「なにか変だな」「いつもと違う」と感じたら、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。また、自分の処方されている薬が分かるように、お薬手帳を持ち、

お薬手帳は一冊にまとめておきましょう。



問合せ／
国民健康保険担当
（内線1215～1217）

知ろう 海のごみのこと
考えよう 私たちにできること

わたしたちが生きている地球には、豊かで美しい海や川があります。たくさんの生き物が暮らしています。

そんな素晴らしい地球で、海のごみが大きな問題となっています。今、わたしたちに何ができるのでしょうか？

海洋プラスチックごみについて
考えてみませんか？

現在、世界全体で、年間約800万トンのプラスチックごみが海洋に流出しているとの報告があり、このままでは、2050年には、海洋中のプラスチックごみの重量が海にいる魚の重量を超えるとの予測もあります。

海洋プラスチックごみの約8割が陸域からの流入とされていますので、結局のところ自分たちのまちから出たごみが海のごみとなっています。一人一人が海のごみについて考えてみませんか？

北海道が、将来を担う子どもたちに、現状を知ってもらうことを目的とした動画とパンフレットを作成していますので、ご覧ください。

「教えて海のごみ！」

<https://youtu.be/JP4kiQke2hA>

・動画、パンフレットに関する問合せ

北海道環境生活部循環型社会推進課 TEL011-204-5198

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）



バス・ハイヤー共通利用券の申請を受け付けています



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

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

対象者

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

【高齢者バス・ハイヤー共通利用券】

- ・本町に居住する満70歳以上の方

【障がい者（児）バス・ハイヤー共通利用券】

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

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

よくある質問

Q世帯に家族の車があっても該当になりますか。

A世帯に家族や本人の車があっても対象になります。

Q施設入所者でも該当になりますか。

A本人がバスやハイヤーを利用できる方は対象となります。

Q課税世帯でも該当になりますか。

A課税世帯でも対象になる可能性があります。

住民税課税標準限度額について

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

共通利用券の有効期間

令和5年6月30日(金)まで

共通利用券活用のポイント

- ・バスは、阿寒バス株式会社、くしろバス株式会社、根室交通株式会社が運行する、根室・釧路管内の各路線が対象となります。根室市や釧路市行きの路線にも使用できます。
※都市間バスには使用できません。
- ・ハイヤーは、西別ハイヤー有限会社が利用できます。受給登録者複数名で乗車し、お互いの共通利用券を使用することで、個人の運賃負担を軽減することができます。
※行き先によっては回送料がかかる場合があります。

受給登録者証について

共通利用券を使用する時は、必ず受給登録者証の提示が必要となります。

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

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

申請先

役場福祉課窓口または各支所、各連絡事務所
※必ず印鑑をお持ちください。

問合せ／社会・障がい福祉担当（内線1310）

障がいのある方への虐待についてご相談ください

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

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

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

※虐待の届け出、通報した方の個人情報を守られます。

通報・問合せ／社会・障がい福祉担当
（内線1310～1312）

11月は児童虐待防止推進月間です

～児童虐待は社会全体で関わり、
解決していくべき問題です～

児童虐待による死亡事例は日本全国で年間70件を超えています。

※子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(令和4年9月第18次報告)

年間70件以上

単純計算すると…
5日間に1人の子どもが命を落としていることになります。

【児童虐待とは？】

- ①身体的虐待 殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- ②性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ③ネグレクト 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- ④心理的虐待 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など

【子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？】

①子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類や身体がいつも汚れている
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで1人遊んでいる

②保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ・子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする



問合せ／子ども・子育て担当(内線1313)

虐待かもと思ったら

児童相談所虐待対応ダイヤル
(通話料無料)

いちはやく
189へ

最寄りの児童相談所(釧路管内は釧路児童相談所)へつながります。
通告、相談は匿名で行うことができます。



厚生労働省HP
パンフレット



いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

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。

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
11月	10日(木)	8日(火)	15日(火)
12月	8日(木)	13日(火)	20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

元気に年を重ねるための
今月のいきいき情報!

スペシャル企画

ふれあい・いきいきサロン「友遊」で
健康体操を一緒にしませんか?

- 日時 11月29日(火)、12月20日(火)、
令和5年1月31日(火)、2月28日(火)、3月28日(火)
午前9時30分から
- 場所 ふれあい・いきいきサロン「友遊」
別海町別海旭町149番地の1
(生涯学習センターみなくる2階)
- 対象 町内在住の高齢の方、障がいのある方(介護の方も同伴できます。)
- 内容 DVDによる、いきいき元気あっぷ健康体操30分程度(その後は雑談やゲームなどをして自由に過ごせます。)
- 持ち物 タオル、水分、室内用運動靴(友遊は土足禁止です。)

※11月と2月は午前11時まで地域包括支援センターのスタッフがおり、介護や認知症の相談もできます。

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／TEL79-5500(直通) 役場1階福祉部内

高齢者サロンのご紹介

町では町内3カ所に「高齢者サロン」を設置し、高齢者の皆さんが季節ごとのイベントや日々のレクリエーションを通して、楽しい時間を過ごせる場所を無料で提供していますので、気軽にお越しください。

また、サロン活動の一環として11月から月1回、生涯学習センターで健康体操を開催します。詳しくは14ページの「地域包括支援センターからのお知らせ」をご覧ください。

別海地区 高齢者サロン 友遊

- 場所
別海町別海旭町149番地1
(生涯学習センターみなくる2階)
- 開放時間
火曜日、水曜日、木曜日
(祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後3時
- 活動内容
各種サークル活動、
健康マージャン など
- 問合せ
生涯学習センターみなくる
TEL75-2146

西春別駅前地区 高齢者サロン 遊楽

- 場所
別海町西春別駅前寿町101番地
- 開放時間
火曜日、木曜日、金曜日
(祝日、年末年始を除く)
午前9時30分から午後3時30分
- 活動内容
脳トレクイズ、軽体操 など
- 問合せ
西春別ケアセンター
TEL77-4111

尾岱沼地区 高齢者サロン 遊海

- 場所
別海町尾岱沼潮見町72番地
- 開放時間
月曜日、水曜日、金曜日
(祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後3時
- 活動内容
利用者交流 など
- 問合せ
尾岱沼支所内 尾岱沼連合町内会
TEL0153-86-2166

※利用される際には、マスクの着用や手指の消毒など新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただくとともに、発熱や咳などの症状がある場合は利用をお控えください。

問合せ／高齢者福祉担当 (内線1317)

水産みどり課から

町立公園冬季閉園のお知らせ

11月1日から令和5年4月30日までの間、町民憩の森公園、小野沼公園、鉄道記念公園、中西別公園、尾岱沼みなと公園、本別海公園、風蓮湖畔公園を冬季閉園します。

たくさんのご来園、ありがとうございました。

※鉄道記念館は一年を通して開館しています。



問合せ／みどり担当 (内線1511)

造林地の殺そ剤 空中散布のお知らせ

- 散布実施期間 11月上旬
※詳しい日程は町ホームページでお知らせします。荒天などの影響によりヘリの運航状況が変わる場合があります。
- 散布区域 町内全体(町有林と民有林の一部)
- 殺そ剤の種類 リン化亜鉛1%含有粒剤
- 事業実施者 別海町、別海町森林組合

造林木に食害を及ぼす野ネズミの駆除を目的として、北海道防除実施基準に基づきヘリコプターによる殺そ剤の空中散布を実施しますので、薬剤散布期間中は、町有林や民有林に近づかないようご理解とご協力をお願いします。

なお、本薬剤は毒物及び劇物取締法による指定から除外されており、環境に優しく、川水や土壌などに及ぼす影響はないほか、家畜などにも被害を与えることはありません。

ご不明な点は下記担当または別海町森林組合までお問い合わせください。

町ホームページ
検索キーワード

野ネズミ駆除



問合せ／みどり担当 (内線1613) 別海町森林組合 TEL75-2016

食育・地産地消推進計画の見直しに関するアンケートについて

本計画は食育や地産地消の取り組みを支援し、推進を効果的に図るために平成30年3月に策定しました。今回、策定から5年を迎えることから、計画の見直しに向けたアンケートを実施することとしました。皆さんからいただいた意見などを考慮しながら計画の見直しを進めますので、ご協力をお願いします。

■回答受付期間 11月18日(金)まで

■回答方法 いずれかの方法で回答してください。

- ①右記の2次元コードを読み取り、回答
- ②町ホームページを経由して回答ページへ移動し、回答
- ③役場農政課窓口、各公民館、各支所、各連絡事務所に配布しているアンケート用紙へ記入、提出

町ホームページ検索キーワード

食育・地産地消推進計画

検索



問合せ／農業政策担当（内線1412）

別海町ふるさと交流館



ポイントサービスデー

11月のポイントサービスデーを次のとおり実施します。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。

11月

- 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。11月26日の風呂の日イベントは大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、その他メニュー全品20%引きで提供します。

問合せ／観光・交流担当（内線1622）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		浴育デー	ポイント2倍デー	文化の日	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
	休館日	浴育デー	勤労感謝の日 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			
	休館日	浴育デー	ポイント2倍デー			

道内事業者等事業継続緊急支援金の申請期限延長について

北海道で申請を受け付けている「道内事業者等事業継続緊急支援金」について、申請期限が次のとおり延長されましたので、対象となる事業者の皆さんは期限までに申請をお願いします。

■給付要件 次の2つの要件をどちらも満たしている場合に対象となります。

①売上要件

令和3年11月から令和4年10月までのいずれかの月の売上が平成30年11月から令和2年3月までの同月比で20%以上減少

②原材料などコスト要件

令和3年11月から令和4年10月までのいずれかの月に購入した原材料などの単価が、令和2年11月から令和3年10月までのいずれかの月の単価よりも増加

■給付額 ・中小・小規模事業者 10万円
・個人事業者 5万円

■受付期限 12月23日(金)

■申請書類

役場商工観光課で配布しているほか、専用ホームページからダウンロードできます。

・専用ホームページ

<https://kinkyushien-r4-hokkaido.jp/>

■問合せ

・コールセンター TEL011-350-6711

※受付時間 平日8時45分から午後5時30分

・役場商工観光課商工・労働担当（内線1624）

町道などの除雪について

町の除雪と除雪時の注意事項について、次のとおりお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

【除雪について】 除雪作業は、雪質や天候を考慮した上で、おおむね10cm程度の積雪を目安に午前5時から開始します。夜間や吹雪などの異常気象時は、事故防止のため行いません。

除雪作業は次の順で行います。

①バス路線、医療機関や消防施設 ②各路線 ③生乳搬出路、要保護世帯や公共施設

【注意事項】

- 除雪作業中は、除雪車両から20m以上離れて、安全を確保してください。
- 路上駐車や道路への排雪は、除雪作業の妨げになりますので、控えてください。
- 作業上やむを得ず、玄関先やゴミステーション付近に雪が残る場合があります。また、空き地などへ雪を集積させていただく場合があります。

【雪捨て場について】 本町の雪捨て場は次の3カ所です。
近年は、融雪後に家庭ごみや廃タイヤなどの混入が見受けられます。マナーを守ってご利用ください。

①別海町コミュニティーセンター前の農村広場駐車場 ②上西春別保育園横

③西春別地域センターみらい館裏

問合せ／管理・維持担当（内線3111・3113・3114）

農業委員会から

農業者年金で生活の安定を考えませんか

農業者年金は農家のための公的年金制度です。
詳しくは最寄りのJAまたは、農業委員会までお問い合わせください。

【対象】

次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

- 国民年金第1号被保険者の方（国民年金保険料納付免除者を除く）
- 年間60日以上農業に従事している方
- 60歳未満の方

※年間60日以上農業に従事する、60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。

【農業者年金の特徴】

①少子高齢化に強い年金

自分が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式・確定拠出型」の年金です。

②終身年金で80歳までの保証付き

年金は生涯支給され、加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合は死亡一時金が遺族に支給されます。

③税制上の優遇措置

支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

④保険料の額は自由に決められる

保険料は月2万円から6万7千円の範囲内で、千円単位で自由に選ぶことができます。

問合せ／総務担当（内線1812）

郷土資料館から

郷土資料館だより ふるさと講座・自然系 第2回目

「小さな冬の使者 ユキホオジロを訪ねる観察会」のお知らせ!



- 日 時 11月26日(土) 午前9時30分から午後0時30分
- 場 所 野付半島（集合・解散は野付半島ネイチャーセンター2階）
- 講 師 NPO法人野付・エコ・ネットワーク
- 申込み 電話またはFAX、Eメールにてお名前と電話番号を11月22日(火)までにご連絡ください。
- 定 員 10名
- その他 観察場所は、野付半島最後の番屋から徒歩で先端まで行ったところ。防寒着を着用ください。

11月の休館日 3日、5日、6日、14日、19日、20日、23日、28日

12月の休館日 3日、4日、12日、17日、18日、26日、29日から31日

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

就学援助制度入学準備金 申請受付開始のお知らせ

■小学校新入学の場合に支給の対象となる方

次の条件全てに該当する方が対象です。

- ・町内の小学校に入学予定の児童の保護者で、町内に居住している方
- ・「令和4年度別海町就学援助制度」の「準要保護」の認定基準に該当する方
- ・下記受付期間内に教育委員会から配布される申請書を提出された方

※申請書は就学时健康診断案内に同封しています。

■受付期間 11月1日(火)から令和5年1月31日(火)

■提出先 役場学校教育課窓口、各支所、
各連絡事務所

■中学校新入学の場合に支給の対象となる方

次の条件全てに該当する方が対象です。

- ・町内の中学校に入学予定の生徒の保護者で、町内に居住している方
- ・「令和4年度別海町就学援助制度」の「準要保護」の認定基準に該当する方

※本年度まだ認定を受けていない方は、下記受付期間内に申請書の提出が必要です。すでに認定を受けている方は、再度申請する必要はありません。

■支給予定額 小学校54,060円 中学校60,000円

■支給予定日 令和5年3月1日(水)

問合せ／学校教育・適正化等担当 (内線3714)

教育委員の任命

石川
貴工さん



任期満了による粥川一芳さん(西春別駅前)の退任に伴い、石川貴工さん(西春別駅前)が新たに教育委員に任命されました。石川さんの任期は令和4年10月12日から令和8年10月11日までの4年間です。

粥川さんは平成28年6月から6年4カ月にわたり教育委員を務められ、本町の教育行政の推進に尽力されました。

問合せ／総務担当 (内線3613)

パラスポーツ& ニュースポーツ体験会

老若男女問わず誰もが気軽に始めることができ、レクリエーション要素のあるさまざまなパラスポーツ、ニュースポーツを体験しましょう。

■日時 11月19日(土) 午前10時から正午

■場所 町民体育館

■対象 小学生以上

■定員 20名程度

■内容 ゴールボール、シッティングバレー、ボッチャ、モルック、スラックライン

■参加料 無料(施設使用料はかかります。)

■持ち物 上靴、汗拭きタオル、飲み物、マスク

■申込締切 11月14日(月)

還暦トレーニング教室

■日時 12月5日から3月13日
(毎週月曜日の全12回を予定)
午前10時から午前11時30分

■場所 町民体育館

■定員 20名程度

■対象 60歳以上の男性、50歳以上の女性

■参加料 2,000円 ※初回に集めます。
(施設使用料はかかりません。)

■持ち物 上靴、汗拭きタオル、飲み物、マスク

■申込締切 12月2日(金)



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



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

「SOSの出し方教育」講演会

困ったときは相談しよう／困っている人の話を聴こう

■自殺予防プログラムとしての「SOSの出し方教育」

我が国では自殺が深刻な社会的問題であると認識されて、さまざまな予防の取り組みが行われています。本町においても同様に、教育行政と保健福祉行政が連携して取り組んでおり「SOSの出し方教育」は、その一環として実施している自殺予防プログラムです。本年度は、上春別中学校と西春別中学校の生徒が受講しました。

このプログラムは、文部科学省が平成26年に出した手引き「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引き）」をベースとしており、次のような構成となっています。

- 1 自殺の深刻な実態を知る
- 2 心の危機のサインを理解する
- 3 心の危機に陥った自分や友人への関わり方を学ぶ
- 4 地域の援助機関を知る

これらの内容について、北海道立精神保健福祉センター所長の岡崎大介さんによる講演や、中標津保健所・別海町保健センター職員の説明から学ぶとともに、傾聴のスキルを向上させるためのペアワークを体験しました。



ペアワークを体験する
上春別中学校生徒

■自らSOSを発信できるようになるために

自殺に追い詰められるほど絶望した子どもは多くの場合、親や教師ではなく、同世代の友人にその気持ちを打ち明けます。しかし、打ち明けられた子どももどのように対応したらよいか分からずに、適切な対処ができないまま最終的な悲劇が起きる可能性があることから、そうした事態を未然に防ぐためのスキルや考え方、対処法などを学ぶことは非常に有効だと考えられています。ペアワークでは、友達の気持ちを受け止めること、また、SOSを出し合える人間関係づくりの大切さについて、体験的に学びました。

キーワードは「きょうしつ」

- き 気づいて
- よ よく聴いて
- う 受けとめて
- し 信頼できる人に
- つ つなげる

電話などでの主な相談窓口 ～ひとりで悩まず、相談しよう～

いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

毎日 午前10時から午後10時 TEL0570-783-556
毎日 午後4時から午後9時 TEL0120-783-556
毎月10日 午前8時から翌日午前8時

<https://www.inochinodenwa.org>



チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。
毎日 午後4時から午後9時 TEL0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



北海道の相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル
平 日 午前9時から午後9時
土曜日、日曜日、祝日 午前10時から午後4時
TEL0570-064-556

中標津保健所
平 日 午前8時45分から
午後5時30分
TEL0153-72-2168

別海町の相談窓口

別海町教育委員会（子どもホットライン）
平日 午前9時から午後5時
TEL0153-75-0005

町民保健センター
平日 午前9時から午後5時
TEL0153-75-0359



別海町教育委員会 TEL75-2111（内線3504）



第2回 上映会

「フォーム、にいますね」レディーに優しくスイートポテトが大好きな名探偵・おしり探偵が、助手のブラウンとともに、どんな事件もププツと解決！

- 上映作品 おしりたんてい第1話から第3話
- 日時 12月10日(土)
午前10時30分から午前11時30分
- 場所 図書館 2階視聴覚室
- 対象 町内在住で5歳以上の幼児から小学6年生
(保護者の同伴なしで上映会に参加できる方)
※抽選結果は、11月18日(金)以降にハガキでお知らせします。
- 申込期間 11月12日(土)午前10時から17日(休)午後6時
- 申込方法 電話または図書館カウンターでお申し込みください。
- 定員 10名 (定員を超過した場合は抽選)

ぬいぐるみのおとまり会・おはなし会

ぬいぐるみと一緒に「おはなし会」に参加した後、閉館後の図書館でぬいぐるみだけの「おとまり会」をします。おとまり会の様子をアルバムにして、ぬいぐるみたちが選んだ絵本と一緒に翌日のお迎えの時間にお渡しします。



- 日時 12月22日(休)
おはなし会 午後3時から午後3時30分
- 場所 図書館 2階視聴覚室
- 対象 町内在住の3歳から6歳の未就学児
- 申込期間 11月25日(金)10時から12月1日(木)午後6時
- 申込方法 申込書をカウンターにお持ちいただくかFAXまたは電話でお申し込みください。
- 定員 5名 (定員超過した場合は抽選)

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11月、12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、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。

はくちょう号巡回日程 (11月、12月)

地区ステーション名	時 間	11月	12月
別海(生涯学習センター みなくる)	11:00~11:30	8、22	6
上風連(役場連絡事務所前)	14:55~15:05	8、22	6
上春別(役場連絡事務所前)	14:50~15:10	10、24	8
西春別駅前(東官舎前)	11:20~11:35	11、25	9
西春別駅前(西公民館前)	11:40~11:55	11、25	9
西春別駅前(西官舎前)	13:00~13:20	11、25	9
西春別駅前(役場支所前)	13:30~13:50	11、25	9
西春別(町内会館裏)	15:45~16:00	11、25	9
中春別(消防署分遣所前)	16:05~16:20	1、15、29	13
尾岱沼(役場支所前)	14:25~14:45	4、18	2、16
尾岱沼(東公民館前)	14:55~15:10	4、18	2、16

※令和4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、上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。

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あそびなどをします。

- 日時 11月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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3組ずつのご案内となります。

11月の休館日 7日、14日、21日、23日(勤労感謝の日)、24日(月末休館日)、28日
※3日(文化の日)は臨時開館します。

12月の休館日 5日、12日、19日、26日、29日から31日(年末年始の休館日)

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。

地域おこし協力隊が着任しました

「地域おこし協力隊」とは、人口減少や高齢化に悩む自治体が地域外の人材を積極的に受け入れ、隊員の経験やアイデアを生かした活動を通じて、地域の活性化を図る取り組みです。

本町では、10月から、原田隊員の後任として移住定住推進活動を行う松本隊員と、新たに文化財活用活動を行う近藤隊員の2名が着任し、現在計5名の隊員が日々地域振興に努めています。

隊員たちの活動は、引き続き広報紙や町ホームページ、各地域おこし協力隊のSNSなどを通してお知らせしていきます。

地域おこし協力隊
紹介ページ



総合政策課
松本 純一

皆さま、はじめまして。東京から参りました松本純一と申します。

若かりし頃に訪れた別海町の雄大な景色が忘れられずにいたところ、地域おこし協力隊として再びやってくることができました。

今までの経験を活かし、より多くの方に別海町の魅力を知ってもらい、住んでみたいと思っていただけるよう頑張っていきたいと思います。

よろしくお願いいたします。



郷土資料館
近藤 信宏

はじめまして。10月1日より地域おこし協力隊員として着任しました、近藤信宏と申します。

東京のすぐお隣、埼玉県よりやってまいりました。食品メーカーの開発・営業を長年やってききましたのでもちろん食べることが大好きですが、中でも肉、鮭、貝、ジャガイモ、牛乳が好物で何でもそろっている別海町が募集を行っているということで即座に応募した次第です。(笑)

別海町は本当に奥の深い町だとつくづく思っています。文化財の保全、利用の拡大をミッションとしていただいていますので、それぞれの文化財の歴史やストーリーを深く理解し、どんどん広げていくことに全力を注ぎたいと思っています。

まちで見かけましたら気軽にお声がけいただき、町や文化財のいろいろなエピソードを教えてください。よろしくお願い申し上げます。

地域おこし協力隊 原田隊員が退任しました

9月末をもって、私、原田は別海町地域おこし協力隊の活動任期満了となり、退任いたしました。退任後に関わらず、きっちと町民の皆さまに退任のご挨拶をする機会をいただきましたので、この場を借りてご挨拶をさせていただきます。

あっという間の3年で、私ができたことはほんの些細なことですが、少しでも町のためになることができているのであれば大変光栄に思います。活動期間がコロナ禍真っ只中になってしまって本当に悔しく思いますが、私と関わり助けてくださった皆さま、優しく声をかけてくださったり、気にかけてくださった皆さま、本当にありがとうございました。

私は残念ながら町を離れることとなりますが、どこに行っても別海町の良さをこれからも色々な方に伝えていきたいと思っています。別海町は本当に素敵な町です。3年間この町に住むことができて幸せでした。またどこかで会うことがあれば、よろしくお願いします！



11月以降のUshi-caオープン日については、町ホームページをご覧ください。

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。

募集種目	試験会場	受付締切	試験日	その他
自衛官候補生	帯広(釧路)	11月2日(水)	11月9日(水)～11日(金) ※いずれか1日	受験年齢 33歳未満 令和5年4月入隊 ※試験会場と試験日は受験者の状況で変更になります。
		11月30日(水)	12月3日(土)、4日(日) ※いずれか1日	
		令和5年2月8日(水)	令和5年2月11日(土)、12日(日) ※いずれか1日	
高等工科学学校	中標津	令和5年1月6日(金)	令和5年1月14日(土)	神奈川県立横浜修悠館高等学校卒業資格が取得可能 生徒手当 毎月103,700円 期末手当 年2回(6月、12月)

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-obihiro@

pc.mod.go.jp

ホームページ

<https://www.mod.go.jp/pcobihiro/>

令和4年度経済産業省
火薬類の保安技術実験
について

矢臼別演習場において、経済産業省火薬類保安技術実験の実施が予定されていますのでお知らせします。

■目的

火薬類による災害を防止し、公共の安全を確保することを目的とした火薬類取締法を適切かつ確実に施行するための保安技術基準の検討に必要な爆発実験を行う。

■期間

11月16日(水)から25日(金)

※期間には予備日が含まれており、爆発実験は1日に1回実施します。

■時間

午前10時30分から午後3時30分

■問合せ

公益社団法人全国火薬類保安協会

TEL 03-3553-8762

個人事業税・第2期の
納期限は11月30日(水)です

納期限までに必ず納めましょう。

金融機関、振興局窓口、コンビニエンスストアのほか、スマートフォン、タブレット端末から決済アプリを用いて納税することができます。

詳しくは、根室振興局税務課までお問い合わせください。

■問合せ

根室振興局税務課

〒087-8588

根室市常盤町3丁目28番地

課税に関する(課税係)

TEL 0153-24-5479

納税に関する(納税係)

TEL 0153-24-5466

指名手配被疑者の
発見にご協力を

北海道警察では、凶悪事件などで指名手配した被疑者の発見に全力を挙げています。

よく似た人を知っている、よく似た人を見かけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

詳しくは、北海道警察ホームページをご覧ください。

■北海道警察ホームページ

<https://www.police.>

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

[pref.hokaido.lg.jp/
incident/08_wanted%
20criminal/
wanted_
criminal.
html](http://pref.hokaido.lg.jp/incident/08_wanted%20criminal/wanted_criminal.html)



■問合せ

中標津警察署

TEL 0153-72-0110

女性のための
なんでも相談所

根室人権擁護委員協議会が、相談者を女性に限定した相談所を開設します。

夫やパートナーからの暴力など、女性に関係する人権問題のほか、日常生活の悩み事や困り事に、女性の人権擁護委員が無料で相談に応じます。

どなたでも相談できますので、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

■日時

11月20日(日)

全国一斉「女性の
人権ホットライン」強化週間

法務局では、女性をめぐるさまざまな人権問題を解決するため、11月18日(金)から24日(木)までを全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、専用相談電話の受付時間を延長し、休日にも対応します。

■「女性の人権ホットライン」

TEL 0570-070-810

■強化週間中の受付時間

平日

午前8時30分から午後7時

土曜日、日曜日、祝日

午前10時から午後5時

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）



■問合せ
ポリテクセンター釧路
TEL 0154-57-5938

■申込先
ハローワーク釧路
TEL 0154-41-1201

■受講申込受付期間
11月25日（金）まで

■費用 教科書代
20,000円程度

■訓練期間
令和5年1月5日（木）から6月29日（木）

■選考日 12月1日（木）

■見学会
11月10日（木）、17日（木）

■対象
ハローワーク求職登録者

■学科・募集人数
ビジネスワーク科 15名

■職業訓練受講生募集
1月からの職業訓練受講生を募集しています。

■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、

1月からの職業訓練受講生を募集しています。

■問合せ
北海道立釧路高等技術専門学院 訓練管理課
TEL 0154-57-8011

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

※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。

地域情報カレンダー

（令和4年10月25日現在）

日	曜日	イベント内容
11/9	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 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。
15	火	令和4年度芸術鑑賞事業 Yoshio Suzuki The Blend コンサート 生涯学習センターみなく 開演18:00～ 開演19:00～
12/14	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぶらと 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

11月8日（火） 13:00～17:00 12月6日（火） 13:00～17:00
11月9日（水） 9:00～14:00 12月7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

■実施機関
釧路地方法務局、釧路人権擁護委員会連合会

人権週間 特設なんでも相談所

根室人権擁護委員協議会が、人権週間特設なんでも相談所を開設します。

いじめ、いやがらせ、暴力、虐待などの人権問題から、ご家庭、ご近所の困り事など、あなたの悩みを解決するため、良い方法を一緒に考えます。相談料は無料で、予約も不要です。

どなたでも相談できますので、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

■日時 12月5日（月）
午後1時から午後4時
■場所

別海町役場103会議室
■問合せ
根室人権擁護委員協議会
TEL 0153-23-4874

北海道立釧路高等技術 専門学院・令和5年度 訓練生募集のお知らせ

北海道立釧路高等技術専門学院では、令和5年度訓練生を募集します。

1年制または2年制の訓練で、確かな知識と技能を習得し、就職を目指します。

■学科・募集人数

- 電気工学科 15名（1年制、2年制）
- 建築技術科 10名（1年制、2年制）
- 自動車整備科 20名（2年制）

■応募資格

学校教育法による高等学校などを卒業した方（令和5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

・推薦選考

11月1日（火）から21日（月）必着

・一般選考

11月21日（月）から12月12日（月）必着

■試験日

・推薦選考 11月25日（金）

・一般選考 12月16日（金）

■試験会場

北海道立釧路高等技術専門学院

■入校日

令和5年4月18日（火）予定

■入校経費など

入学科や授業料、諸経費については自己負担となります。

美腸!

快腸!

腸活レシピ

美腸のためには、悪玉菌に負けず善玉菌優勢の腸内環境を保つことが大切です。乳酸菌などの善玉菌を増やす発酵食品と、善玉菌の働きを助ける食物繊維を含む食品を組み合わせると、腸内環境を整えるのにより有効ですので意識して取り入れてみましょう。

7月号に続き、発酵食品の塩麴と、善玉菌のエサとなる野菜や海藻を使ったかんたん腸活レシピをご紹介します。

ニラとニンジンの塩こうじ炒め (材料4人分)

- ニラ.....1束
- ニンジン.....中1本 (150g)
- カットワカメ...4g (約大さじ1強)
- ゴマ油.....小さじ1
- A
 - 塩こうじ.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
- B
 - かつお節.....ミニ1パック
 - 白すりゴマ.....大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	52kcal
タンパク質	1.7g
脂質	2.3g
炭水化物	5.0g
食物繊維	2.3g
塩分	0.6g



(作り方)

- ①ニラは3cmから4cmの長さに切り、根元部分は別に分けておく。ニンジンのはななめ薄切りにしてから千切りにする。ワカメを戻し、水気をしぼる。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ニラの根元部分とニンジンを入れ炒める。
- ③②にワカメと残りのニラを加え炒める。Aを入れざっと混ぜ合わせたら火を止め、Bを加える。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は今や世界の4億6,300万人が抱える病気です。日本では死に至る病気という認識は薄いですが、世界では6秒に1人が糖尿病に関連する合併症などが原因で死亡しています。

日本には糖尿病患者と糖尿病予備軍が合わせて約2,000万人いるといわれており、国民の6人に1人の割合です。

糖尿病は痛みなどの自覚症状が少なく、気が付かないまま進行してしまいます。重症化しないためには、定期的に健康診断を受けて早期発見・早期治療をすることが大切です。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

令和
4年度

芸術文化祭

第63回

別海町

皆輝笑祭

～つなげよう芸術と
文化に咲くえがお～

会場 生涯学習センターみなくる

11月

◆第46回少年将棋大会 場所:会議室1・2

日時 11月19日(土) 午前10時～午後3時

◆園児・児童生徒作品展、ふれあい作品展

日時 11月25日(金)～27日(日) 場所:ホール
午前9時～午後7時

※25日(金)は午前10時から・27日(日)は午後5時まで

◆パッチワークキルト展 場所:ホール

日時 11月28日(月)～30日(水)
午前9時～午後5時 ※28日(月)は午後1時から

問合せ/生涯学習センター TEL 75-2146

12月

◆音楽のつどい 場所:ホール

日時 12月3日(土) 午後1時～

◆社交ダンスの集い 場所:ホール

日時 12月4日(日) 午後1時～

◆地域選抜作品展 ◆書道展 場所:ホール

日時 12月8日(木)～11日(日)

午前9時～午後5時 ※11日(日)は午後4時まで

◆一般囲碁大会 場所:リハーサル室2

日時 12月11日(日) 午前10時～午後5時

◆お茶会 場所:ホールまたは和室

日時 12月11日(日)、17日(土) 午前10時～午後3時

※11日(日)は書道展などと同時開催 ※17日(土)は芸能発表会と同時開催

◆芸能発表会 場所:ホール

日時 12月17日(土) 開演 午後0時30分～

◆郷土芸能の集い 場所:ホール

日時 12月18日(日) 開演 午後0時30分～

※午後3時以降に芸能発表会追加の予定あり



令和4年度

インフルエンザ予防接種のお知らせ

町内医療機関の接種

■接種日時

・乳幼児、小学生、中学生の方

医療機関名	曜日	受付時間	接種開始日
町立別海病院	火・木	【乳幼児】午後0時30分から午後3時 【小中学生】午後3時から午後4時	11月1日 (火)
西春別駅前診療所	月・水・金	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時45分	
	火	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時15分	
	木	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後2時30分	
尾岱沼診療所 (予約制)	月～金	午後1時30分から午後3時	

本町では、インフルエンザの発症、重症化を予防するために、ワクチン接種を行っています。

町内の医療機関の接種日などは次のとおりですので、接種希望の方は接種開始日などを確認の上、お早めに接種をお願いします。

■接種料金

- ・乳幼児、小学生
(6カ月児から12歳)
2,500円
- ・中学生
(13歳から15歳)
- ・高校生、一般の方
4,000円



・高校生、一般の方

医療機関名	曜日	受付時間	接種開始日
町立別海病院	水	午後0時30分から午後3時 ※本年度は、毎週水曜日のみの実施です。 ※診察と接種は、産婦人科外来で行います。 ※慢性疾患などで定期受診している方は、11月1日(火)以降受診日に接種することが可能です。当日診察の際に、外来窓口でご相談ください。	11月2日 (水)
西春別駅前診療所	月・水・金	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時45分	11月1日 (火)
	火	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時15分	
	木	午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後2時30分	
尾岱沼診療所 (予約制)	月～金	午前10時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時 ※水曜日の午前は、第1・第3のみ	

本町ではワクチン接種を受ける方に費用の助成を行っています。

■助成対象者

本町に住所がある方で次のいずれかに該当する方が対象となります。

- ①6カ月児から中学3年生までの方
- ②65歳以上の方など
 - ・65歳以上の方
 - ・60歳から64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方
 - ・60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活のほとんどが不可能な方

■本人負担額

- ・乳幼児、小学生 1回500円
- ・中学生 1回1,000円
- ・65歳以上の方など 1回1,000円
- ※生活保護の方は無料です。

■助成回数

- ・乳幼児、小学生 2回
- ・中学生 1回
- ・65歳以上の方など 1回

■助成期間

令和5年1月31日(火)まで

※町内医療機関での助成手続きは必要ありませんが、町外の医療機関で接種し、費用の全額を負担された方も助成の対象となりますので、下記担当までご連絡ください。

※中標津こどもクリニックで接種希望の方は直接予約して受診してください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種は実施していません。2週間以上の間隔をあけて接種してください。

皆さまへのお願い

- ・感染防止の3つの基本である
 - ①身体的距離の確保
 - ②マスクの着用
 - ③手洗い
 の徹底をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発症を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調によっては副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談いただくようお願いします。

【申込み・問合せ】

町民保健センター
TEL75-0359

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
11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
11月16日(水)	・出産のおはなし	助産師
11月30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
11月15日(火)

11月コース

全4回

12月1日(木)
12月8日(木)
12月15日(木)
12月22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。

また、マタニティクラスはZOOMでの開催も検討しています。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。

町立別海病院からのお知らせ

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

■該当する症状

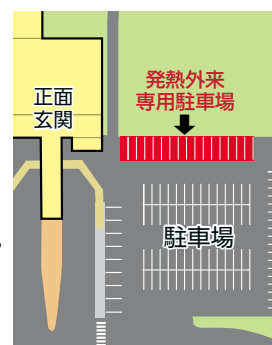
午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時

- ・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。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。



保健センター からの

お知らせ

11・12月の 母子保健 業務予定



月	日	曜日	予定内容	場 所	時 間
11月	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	9:00~10:00(受付)
	16	水	乳幼児相談	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00(予約制)
	17	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)
	22	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)
	29	火	フッ素塗布	西春別ふれあいセンター	10:00~11:00
	30	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
12月	6	火	離乳食教室	町民保健センター	10:30~12:00
	7	水	4カ月健診	町民保健センター	12:40~13:00(受付)
	8	木	1歳6カ月児健診	町民保健センター	9:00~10:00(受付)
	14	水	乳幼児相談	尾岱沼地域センター	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)
	16	金	5歳児相談	町民保健センター	9:15~15:00(予約制)
	20	火	フッ素塗布	尾岱沼地域センター	10:00~11:00
	21	水	フッ素塗布	町民保健センター	9:00~11:30 13:00~15:30
	27	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。

■11月の4カ月健診対象者 対象者には個別に通知します。 ■11月の3歳児健診対象者 令和元年9月・10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。
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。

新型コロナウイルス感染者への支援の流れは次のとおりです

新型コロナ感染者との接触があった、または感染を疑う症状がある

- ・37℃以上の発熱症状（小児38.0℃以上）
- ・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



- ・診察（検査、処方など）の希望がある方
- ・65歳以上の方
- ・基礎疾患をお持ちの方
- ・妊娠している方

- ・65歳未満で症状が軽く、自己検査を希望される方など

別海病院発熱外来で受診・検査
発熱外来直通専用電話
TEL75-2727

電話受付時間
（平日）午前8時30分から午前11時
午後1時30分から午後3時



陽性判定

届け出対象

- ①65歳以上の方
- ②入院を要する方
- ③重症化リスクがあり、かつ、治療を要する方
- ④妊娠している方

届け出対象外

左記以外の方

抗原検査キットによる自己検査

- ・自費購入、または別海町で配布している検査キットなどによる自己検査
- ※キットは体外診断用医薬品を使用してください。

無料キットのお申し込み

陽性者登録センターへご連絡ください。
web申請またはTEL0120-025-451

陽性(疑い)

陽性(疑い)

- ・ご心配な場合は、別海病院発熱外来にご相談ください。
- ・陽性になった検キットまたは写真を持参してください。
- ・陽性判定や登録、診察、投薬をします。

陽性者
登録センター

- ▶web申請
- ▶TEL0120-025-451
- ・陽性判定
- ・陽性登録

保健所などによる
健康観察

自宅療養

体調悪化などの
相談



自宅療養

体調悪化などの
相談

- ・陽性となった方や、検査を受けた方をご案内します。詳細は、北海道コロナチャットボットへ！



北海道陽性者健康サポートセンター TEL0120-303-111 (24時間)

つながらない場合は、別海病院にご連絡ください。

- ・発熱外来 TEL75-2727
（平日 午前8時30分から午前11時 午後1時30分から午後3時）
- ・病院代表 TEL75-2311（上記時間外で緊急の場合）

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。



工藤 美結ちゃん
(拓哉)



安部 瑛太くん
(克寿)



森田 小春ちゃん
(勇斗)



渡部 碧唯ちゃん
(晃士)



青山 すずちゃん
(友)



阪口 生織くん
(良平)



石橋 ひなちゃん
(昂大)



高橋金太郎くん
(欣也)



平野乃々果ちゃん
(智也)

11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 越智龍太郎	午 前	西 村 越 智 ※7日、14日、28日	越 智 (予約制) ※1日、8日、15日、29日	西 村 越 智 ※2日、9日、16日、30日	西 村 越 智 ※10日、17日	越 智 ※4日、11日、18日	- 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	中 島	- 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るので、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 ※14日、21日、28日 森下※7日	山 内 ※1日、15日、22日、29日 森下※8日	山 内 ※16日、30日 新開※2日 石岡※9日	山 内 ※17日、24日 石岡※10日	山 内 ※18日、25日 幅田※4日 石岡※11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) ※14日、21日、28日 森下※7日	—	—	山 内 (子宮頸がん 予防ワクチン) ※17日、24日 石岡※10日	—	
小 児 科 小児科医長 横澤 正人	午 前	横 澤	横 澤	横 澤	横 澤 ※17日 館 ※10日、24日	横 澤 ※4日、18日 館 ※11日、25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 ※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	—	- 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	—	—	

※高校生・一般の方のインフルエンザワクチン接種は、毎週水曜日の午後、産婦人科外来で行います。

表にある※の日にちは診療予定日です。

出張医による診療科

診 療 科	日付	時間	担当医師
皮 膚 科	10日(木)	午 後	飯田 憲治 医師
	11日(金)	午 前	
	17日(木)	午 後	
	18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	
	21日(月)	午前・午後	亀倉 隆太 医師 (札幌医大)
	22日(火)	午 前	
神 經 内 科	10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	18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、交通機関など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	29日(火)	午 前	川西 洋平 医師
	30日(水)	午 前	
膝の整形外科 (完全予約制)	17日(木)	午前・午後	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

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
9月末現在
()は前月比

人口	14,374(± 0)
男	7,304(- 3)
女	7,070(+ 3)
うち外国人	444(- 2)
世帯数	6,801(+ 7)
出生	9
死亡	14
転入	47
転出	41

※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
9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
9月末現在
()は令和4年1月からの累計

火災	0件(9)
	[死者 0件(1)]
救急	55件(435)
救助	2件(10)
ドクターヘリ搬送	2件(13)



町民みんなの
なんでもべっかい

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
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 **なんでもべっかい** 

お誕生・ご結婚

令和4年9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
中添 育斗(いくと)くん 男	浩靖	(別海)
木下 綾斗(あやと)くん 男	剛史・朋実	(別海)
猫塚 陽斗(ひろと)くん 男	祐紀・晶子	(別海)
河田 大雅(たいが)くん 男	賢治・陽向子	(別海)
中村 遥陽(はるひ)くん 男	亮太・沙也加	(西春 別)
原田 芽依(めい)ちゃん 女	雄貴・奈美子	(上春 別)
小林 夢来(ゆめ)ちゃん 女	正樹・奈津美	(別海)
佐藤 玖皐(きく)ちゃん 女	大亮・千賀子	(上風 連)

ご結婚おめでとう

氏名	住所
工藤 勇心さん・小野寺 舞さん	(西春 別)
煙山 尚弥さん・越野 海保さん	(別海)
日吉 陸翔さん・齋藤 音花さん	(尾岱 沼)
井澤 秀斗さん・遠藤 未来さん	(中春 別)



国民健康保険税(5期)は 11月30日(水)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

土鍋炊ききのこごはん

写真提供 Jミルク



材料 (2人分)

- *米..... 1合(180mℓ)
- *水..... 90mℓ
- *塩昆布..... 大さじ1強(5g)
- *生シタケ..... 4枚(50g)
- *バター..... 10g
- *スダチ(うす輪切り)..... 1個
- A *牛乳..... 90mℓ
- *米酢..... 大さじ2

作り方

- ①生米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れて30分、ひたしておく。
- ②シタケは石づきを切り落とし、軸をつけたまま薄切りにする。
- ③①の米をざるにあけて水気をきり、土鍋に入れて分量の水、A、塩昆布を入れてざっと混ぜ、シタケをのせてふたをし、強火にかける。
- ④沸騰したら弱火に変えて7分炊く。火を止めてそのまま5分蒸らし、バターとスダチを加えてさっくり混ぜる。

※炊飯器で炊く場合、水の量は目盛りに合わせて調整する。

※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。

