



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
2月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
3月	9日(木)	14日(火)	28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/TEL79-5500(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。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報!

自分で知る足腰の健康度

7つの足腰健康度チェック

- 家の中でつまづかない、滑らない
- 階段を上るのに手すりは必要ない
- 15分以上続けて歩くことができる
- 横断歩道は青信号で渡り切れる
- 片足立ちで靴下が履ける
- 2kg(牛乳1ℓパック2個分)以上の買い物を持ち帰ることができる
- 掃除機かけや布団の上げ下ろしができる



7つの項目全部にチェックが付けば足腰健康度は「◎」です。チェックが一つもつかないのは足腰の老化がすでに始まっているかもしれません。

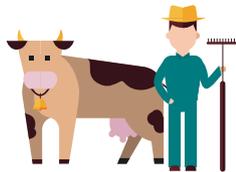
いきいき元気あっぷ健康体操教室に参加し介護予防をしてみませんか?

令和5年度

別海町営畜牛育成牧場 臨時作業員募集

別海町営畜牛育成牧場で季節雇用の臨時作業員を募集します。

応募の際は下記問合せ先にご連絡ください。



■応募資格

- 18歳以上60歳未満で家畜飼養経験のある方(未経験者も可)
- ※60歳以上65歳未満で健康な方は面談による
- 普通自動車運転免許(大型、大型特殊、けん引など有資格は歓迎)

■雇用期間 4月20日(木)から12月8日(金)

■就業時間

午前8時から午後5時
(実働8時間、繁忙期は時間外勤務あり)

農政課から

■募集期間 3月22日(水) 午後5時15分まで

■雇用形態

日給制 月額換算256,800円から264,000円
(休日4週6休、各種保険、厚生年金加入、通勤手当)

■応募方法

下記問合せ先にご連絡ください。手続きについてお話しします。

■応募書類

申込用紙(写真貼付)、住民票、健康診断書
※申込用紙は、お電話をいただいた後に送付します。

■応募・問合せ

- 別海町営畜牛育成牧場 担当 角田
〒086-0345 別海町中西別44番地の11
TEL75-6458
- 道東あさひ農業協同組合 担当 猪飼
〒086-0214 別海町別海緑町116番地の9
TEL75-2203

ふるさとの森動物館の紹介



2023年が始まり、1カ月が経ちました。本年の干支は「卯年」なので、ふるさとの森動物館で飼育している、かわいいうさぎたちを紹介します。

うさぎには、白菜、キャベツ、ニンジンなどのエサをあげることができます。ぜひ、ご来館ください。

問合せ/観光・交流担当(内線1622)

別海町ふるさと交流館



2月のポイントサービスデーを次のとおり実施しています。
 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。

ふるさと交流館横のグリーン広場を開放しています。そり遊びなど外遊びの後は温泉をご利用ください。



協力 小野タイヤ様

ポイントサービスデー

- ポイント2倍デー 水曜日、金曜日
- 火曜日は浴育デーでポイント2倍です。
 ※浴育デーとは、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。今月は大ビールを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。

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ポイント2倍デー	2	3 ポイント2倍デー	4
5	6 休館日	7 浴育デー	8 ポイント2倍デー	9	10 ポイント2倍デー	11 建国記念の日
12	13 休館日	14 浴育デー	15 ポイント2倍デー	16	17 ポイント2倍デー	18
19	20 休館日	21 浴育デー	22 ポイント2倍デー	23 天皇誕生日	24 ポイント2倍デー	25
26 風呂の日イベント	27 休館日	28 浴育デー				

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。休館については町ホームページやSNSをご覧ください。下記担当へお問い合わせください。

町ホームページ
 検索キーワード

ふるさと交流館



検索

問合せ／観光・交流担当 (内線1622)

事業継続緊急支援金(エネルギー価格高騰分)について

北海道ではコロナウイルス感染症の影響による売上減少に加え、エネルギー価格高騰による影響を受けている道内事業者の皆さんの事業継続に向けた一助とするため支援金を給付します。

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	②エネルギーコスト要件
令和3年11月以降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	令和4年12月以降のいずれかの月に事業のために支払ったエネルギーの単価が、令和3年12月から令和4年11月までのいずれかの月の単価よりも増加

- 対象者 道内の中小・小規模事業者、個人事業者
 ※一次産業を含む全ての業種が対象となります。
- 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 4月30日(日) ※当日消印有効
- 申請書類 役場商工観光課窓口と専用ホームページで配布しています。
 ・専用ホームページ <https://kinkyushien-energy-hokkaido.jp>
- 問合せ コールセンター TEL011-350-6711 (受付時間 平日 午前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)