



元気な高齢者ライフには 膝が大事!

膝には自分の体重の5倍ほどの重さの負担が掛かります。体重が1kg増えると膝には5kgの負担がかかります。

膝の負担を和らげるクッションの役割で「軟骨」が膝関節の中にありますが、けがや過体重による摩耗で傷ついてしまうと修復ができません。

また、膝の動きを滑らかにする「関節液」は5cc(小さじ1杯)しかなく、その関節液をうまく出すためには**適度な運動**が必要です。

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

適度な運動「ウォーキング」の勧め

「歩く」動作は人が移動するときの基本的な動作です。
まずは家の中で「室内ウォーキング」をしてみませんか。

①「座ってウォーキング」

しっかりした椅子を用意して、少し浅く腰掛けます。椅子の座面両端を両手で軽くつかみながらおなかをへこませるような意識で腹筋に力を入れます。

そのイメージのまま左右の膝を交互に胸につけるようにしてみましょう。

②「その場でウォーキング」

背筋を伸ばし、おなかをへこませるような意識で、その場で左右交互に膝を腰の高さまで挙げます。1秒に1歩のペースで60秒やってみましょう。

「室内ウォーキング」で体力をつけてから外でのウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。



造林事業補助制度について

森林は防風や防霧、土砂災害の防止、生態系の保全や地球温暖化防止など日々の暮らしに欠かせない働きを持っています。

北海道では、森林の育成を図るため、苗木の植栽や草刈り、枝払い、間伐などを行った場合に経費の一部を補助しています。

自身が所有する森林の整備などを考えている場合には、ぜひご活用ください。

■事業名 森林環境保全整備事業

■補助条件

- ・1施工地につき0.1ha以上の面積を整備すること
- ・別海町森林整備計画対象林で森林経営計画が策定されていること

また、本町では上記事業の個人負担分に対して補助を行う「豊かな森づくり推進事業」(植栽)と「環境保全緑化事業」(植栽、下刈り、殺鼠剤散布)を実施しています。

事業内容や補助金額は、各種条件によって違いがありますので、詳しくは下記担当までお問い合わせください。

問合せ／みどり担当(内線1611~1613)

水産みどり課から



清流保全活動に係る 経費補助について

本町では町民が自ら取り組む、豊かで清らかな河川環境づくりの活動に対して、経費の一部を補助しています。

補助を希望する団体は、募集期間内に下記担当までお問い合わせください。

■補助金対象経費

- ・河川植樹などの事業に係る経費
- ・河川や河川敷地の清掃に係る経費
- ・河川環境保全に係る講演の経費

■補助率

2分の1以内(上限30万円)

■募集期間 4月26日(水)まで

問合せ／みどり担当(内線1511)



ヒグマに注意!

4月1日(土)から5月31日(水)は

春の「ヒグマ注意特別期間」です

春先は山林などでヒグマの出没が多くなり、人里付近へ現れることが想定されます。

山菜取りなどで山林に入るときは薄暮時を避け、複数人で行動し、鈴やラジオなど音が鳴るもので人がいることをヒグマに知らせるなど、ヒグマに対する注意をお願いします。

町内のヒグマ出没情報については、別海町地域安全情報シ

ステム「まもメール」でお知らせしています。

ヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は、直ちに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

まもメール



問合せ／みどり担当(内線1611~1613)

山火事に注意!

【山火事予防全道統一標語】「大切な 山を消さずに 火を消そう」



大切な森林を林野火災から守るため、本町では林野火災危険期間、強調期間を定めています。

近年、道内で発生している林野火災の原因は、森林周辺でのごみ焼きや、入林者によるたばこの不始末など、人為的な過失によるものが大半を占めています。

ひとたび火災が発生すると、乾燥や強風などの気象条件によりたちまち火が燃え広がり、甚大な被害をもたらす可能性があります。

山菜採りや魚釣りなどで入林する方は、たばこの吸い殻など、火の取り扱いには、十分ご注意願います。また、山林に立ち入る際には、必ず所有者の認可を受けてから入林してください。

■危険期間 6月30日(金)まで ■強調期間 4月21日(金)から5月31日(水)

問合せ／みどり担当 (内線1611~1613)

森林の伐採や土地所有者変更に係る届け出について

■森林を伐採するとき

伐採を始める日の90日前から30日前までの間に「伐採および伐採後の造林の届出書(伐採届)」を提出することが義務付けられています。(無断で森林を伐採した場合は、伐採の中止や造林を命じることがあります。)

また、伐採が完了したときは、伐採完了後30日以内に「伐採及び伐採後の造林に係る森林の状況報告書」を提出することが義務付けられています。

※4月1日から届け出に添付する書類が追加されました。

■新たに森林の土地所有者になったとき

譲渡や相続などで所有者となった日から90日以内に「森林の土地所有者届出」を提出することが義務付けられています。

問合せ内容・問合せ先

- 普通林の伐採または伐採後の造林の相談
- 火入れ行為に関する相談
- 森林の土地の所有者届出制度に関する相談
- その他森林に関する相談

役場水産みどり課みどり担当 TEL75-2111 (内線1611~1613)

- 保安林の立木伐採に関する相談
- 保安林内行為に関する相談
- 林地開発行為(1ha以上の森林を伐採後草地などに造成、転用する場合)に関する相談

※4月1日から太陽光発電設備(設置するために整備するものを含む)を設置する場合は0.5ha以上に変更されました。

- その他森林に関する相談

根室振興局産業振興部林務課 TEL0153-23-5639

根室振興局森林室 TEL0153-75-2304

農政課から

融雪期に向けて、家畜排せつ物の適正な管理を徹底しましょう

暖かい日も増え、融雪が急速に進むこの時期は、家畜ふん尿やれき汁の河川流出などの危険性が非常に高くなります。降雨などの外的要因が重なり、大規模な事案に発展するケースも過去に発生していることから、堆肥舎、尿溜、スラリーストアなどの定期的な自主点検に努めてください。

また、堆肥やスラリーは土壌凍結が抜けるまで散布できませんが、積雪時に不適切散布を行った事案が発生しています。ルールを守り適切な家畜排せつ物の処理、管理を徹底してください。

問合せ／酪農畜産担当 (内線1414・1415)

令和5年度

定期種畜検査のお知らせ

牛、馬、豚の定期種畜検査が10月に実施される予定です。

定期種畜検査の受検にあたっては、7月頃に予定している種畜衛生検査を受検する必要がありますので、希望される方は下記担当までお問い合わせください。

種畜証明書の有効期間は、前回受検から1年間となっています。更新される場合は必ず衛生検査を受検してください。

申込み・問合せ／酪農畜産担当 (内線1414・1415)